

広報 とまこまい

2023
vol.1840

3

とどけます まちの こえ まちの いとこ



特集

- ・ 転入・転出届や
- ・ 各種証明書の請求をするときは
- ・ すぐそばの町内会

Cover

第57回とまこまいスケートまつり

動画で
振り返ろう！



苫小牧市の情報は
こちらから！



広報とまこまい

令和5年3月1日発行 第1840号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



編集・発行／苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117

広告

広告

広報とまこまいの電子書籍はこちらから。
www.hokkaido-ebooks.jp

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「ホッカイドウイーブックス」
ホッカイドウイーブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



広報とまこまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまこまいでPRしてみませんか？
申し込みは下記の広告代理店へご連絡ください。(金額は税込み)

●5cm×18.5cm (1枠)48,400円 ●13cm×18.5cm (1枠)121,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

目次

2 クローズアップ 第20回 統一地方選挙のお知らせ
4 特集① 転入・転出届や各種証明書の請求をするときは
6 特集② すぐそばの町内会
8 市政トピックス 新型コロナワクチン接種情報/出産・子育て応援事業/3月は自殺対策強化月間です!
10 カルチャーガイド おでかけガイド
12 健康ガイド 健康教室/健康相談/健康NEWS ほか
15 市からのお知らせ 福祉/暮らし/催し・講座/スポーツ/相談/募集
25 市政トピックス 苫小牧市社会福祉表彰/いけまぜ夏フェス2023 サポーター・実行委員大募集! ほか
28 とまこまい日記 第57回とまこまいスケートまつり/未来創造こども会議/錦大沼&勇払ワカサギ釣り
30 みんなの広場 今月のひと/とまこまいレシピ/編集後記 ほか

cover 表紙から

第57回とまこまいスケートまつり

2月4日(土)・5日(日) / 中央公園

ちびっこすべり台では、子どもたちの「もう1回!」といった声が飛び交い、苫小牧の冬を満喫していました!



28ページにとまこまいスケートまつりの写真を掲載しています。動画と一緒に振り返ってみましょう!



広報とまこまいは市HPより音声でもお楽しみいただけます



第20回統一地方選挙のお知らせ

北海道知事・北海道議会議員選挙

投票日時 4月9日(日) 7時~20時

苫小牧市議会議員選挙

投票日時 4月23日(日) 7時~20時



▲詳細はこちら

詳細 選挙管理委員会事務局 選挙人名簿・投票所入場券について (32)6764 期日前投票・不在者投票について (32)6774

本市で投票できる方

Table with 3 columns: 選挙の種類, 年齢, 住所. Rows for 知事選挙・道議会議員選挙 and 市議会議員選挙.

☆次の方は投票できませんのでご注意ください
知事・道議会議員選挙=投票するまでに道外へ転出している方
市議会議員選挙=投票するまでに他市町村へ転出している方

投票所入場券の開きかた
投票所入場券(はがき)は、世帯単位2人連記式で、3人目からは別のはがきです...

投票用紙

先にも「クリーム色の紙に黒インク」で印刷された投票用紙で知事の投票をし、次に「ピンク色の紙に黒インク」で印刷された投票用紙で道議会議員の投票をします...

投票用紙の書き方・書き損じ

投票用紙の「候補者氏名欄」に候補者の氏名を一人だけ書いてください
投票用紙が破けるなど汚損したときは、投票所の係員にお申し出ください...

代理投票・点字投票

身体が不自由で、投票用紙に自ら記載できない場合に、投票事務従事者がご本人に確認のうえ代わりに記載しますので、係員にお申し出ください...

不在者投票

旅行や出張などで、他市町村に滞在される方は、他市町村の選挙管理委員会の指定する場所へ投票ができます...

投票日までに、道内で転出・転入の届を出した方

苫小牧市の選挙人名簿に登録されている方が、道内の他市町村に転出した場合、次のいずれかの方法で投票できます

転入した方

道内の他市町村の選挙人名簿に登録されている方が、苫小牧市に転入した場合、次のいずれかの方法で投票することができます...

市議会議員選挙

投票日までに、市外に転出した方は投票できません

郵便等投票制度

身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳または介護保険被保険者証の交付を受け、次のいずれかに該当する方は、郵便等投票制度を利用できます...

郵便等投票ができる方

Table with 3 columns: 所持している手帳, 障がいの程度, 障がい名. Rows for 身体障害者手帳 and 介護保険被保険者証.

郵便などによる投票を代理記載によりできる方

Table with 3 columns: 所持している手帳, 障がいの程度, 障がい名. Row for 身体障害者手帳.

※戦傷病者手帳の要件については、選挙管理委員会にお問い合わせください

特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症の「特定患者等」に該当する方で、外出自粛要請などの期間が告示日の翌日から投票日までの期間に重なる(1日でも可)場合に、郵便などを利用して自宅などにおいて、投票ができます...

選挙人名簿の閲覧

知事選挙 3月23日(木) 8時30分~17時
道議選挙 3月31日(金) 8時30分~17時
場所 選挙管理委員会事務局(市役所7階)



場所・期間・時間

Table with 3 columns: 選挙の種類, 期日前投票および不在者投票のできる期間・時間, 投票場所.

※知事選と道議選で期日前および不在者投票の開始時期が異なります ※市役所は、土・日曜日も中央玄関を利用できます

3月、4月は異動のシーズンです

転入・転出届や各種証明書の請求をするときは

3月、4月は異動に伴う転入・転出届や各種証明書の請求で、窓口サービス課が混雑しますので、あらかじめ必要事項をご確認ください。なお、窓口に来られた方の本人確認を行いますのでご協力をお願いします

窓口での受付時間
月～金曜日(祝日を除く)
8時45分～17時15分
詳細
窓口サービス課
☎(32)6294・6297



1 引っ越しのときは (外国人住民含む)

市外の場合 転出予定日の1カ月前から転出の届け出ができます(転出届に限っては、郵送での届け出も可能)。転出証明書を交付しますので、引っ越してから14日以内に転入先で転入の届け出を行ってください

市内の場合 引っ越しの日から14日以内に転居の届け出を行ってください

印鑑登録証明書 印鑑登録証(カード)を持参してください。カードを提示すれば代理人でも請求できます
手数料 300円(コンビニ交付250円)

い場合でも届け出できませんが、後日、届け出があったことを郵送により本人へ通知します。いずれも代理で届け出る場合は本人からの委任状が必要です

転入・市内転居した方のマイナンバーカード、住基カード、在留カード、特別永住者証明書の住所変更も必要です。お持ちの方は持参してください(代理人の場合はお問い合わせください)

届け出 窓口サービス課、勇払のぞみ・沼ノ端出張所
詳細 住民記録担当 ☎(32)6297



転出の届け出は マイナポータル からも可能です!

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、市内から日本国内の他市区町村へ引越しをする方は、マイナポータルからオンラインでも転出の届け出が可能です
※別途、転入先窓口での転入の届け出が必要です



詳しくはこちら
(デジタル庁HP)

手数料 450円

2 証明書を 請求するときは

住民票の写し 個人のみか世帯全員を記載するかを選択できます。また、世帯主・続柄・本籍を記載させるか、一部省略するかも選択できます。使い道により異なりますので提出先にご確認ください

手数料 300円(コンビニ交付250円)
戸籍謄本・抄本 謄本(全部事項証明)と抄本(個人事項証明)があり、本籍のある市区町村に直接請求してください。どこに本籍があり、誰が筆頭者かを確かめておいてください。郵送でも請求することができます

マイナンバーカードも 使えばコンビニなどでも 取得可能です!

利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードで、全国のコンビニなどで住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本・附票、課税証明書を取得できます
利用時間 6時30分～23時(年末年始、システムメンテナンス日除く)

3 印鑑登録を 申請するときは

■本人が窓口に来られる場合
本人確認書類を持参できる方
●1種類でよい本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、写真と割り印のある官公署発行の各種免許証・許可証)
●2種類必要な本人確認書類(健康保険証、公的年金手帳、公的年金証書、生活保護手帳、市内路線バス高齢者優待乗車証、生年月日が記載され写真が貼つてあり、割り印のある学生証・会員証・社員証など)

■本人が窓口に来られない場合

代理人が、委任状(本人が窓口に来られない理由を明記したものの)、登録する印鑑、代理人の本人確認書類を持参し申請します。申請後、本人宛てに印鑑登録の意思確認のため送付する文書と、登録する印鑑、代理人の本人確認書類を窓口へ提出してください。登録には日数がかかります
※委任状は窓口サービス課、各出張所(勇払のぞみ・沼ノ端)、各証明取扱所(駅前・住吉・豊川)にあります

登録できる方 15歳以上の方

登録窓口 窓口サービス課、勇払のぞみ・沼ノ端出張所

登録手数料 300円
詳細 証明発行担当 ☎(32)6294

平日の日中 来られない方へ

本人または同一世帯の方の住民票の写し、印鑑登録証明書の請求は下記の方法でも受け付けます(受け取りには本人確認書類が必要です)。印鑑登録証明書は申込時に登録番号を確認しますので印鑑登録証(カード)を持参してください

- 平日の夜間に交付を希望する場合
申し込み 16時30分までに電話で
受け取り 平日の17時15分から21時までに庁舎東側の夜間休日受付窓口で
- 休日に交付を希望する場合
申し込み 直前の開庁日の16時30分までに電話で
受け取り 休日の8時45分から21時までに庁舎東側の夜間休日受付窓口で



具体的な活動を紹介!

はなその 夏祭り

花園町内会

花園町内会では、昨年7月30日に夏祭りを行いました。新型コロナウイルス感染症の影響により3年ぶりの開催となりましたが、当日は町内の方や周辺住民の方を含む800人ほどが来場し、久しぶりの夏祭りを楽しんでいました。今回の夏祭りでは、抽選会の実施や吹奏楽、ダンスの披露のほか、初の試みとして地域の商店会の協力のもと9台のキッチンカーが出店しました。バラエティーに富んだ食べ物の販売に来場者は心を弾ませていました。来年度以降も今回の開催方法を継続しつつ、今回は中止とした盆踊りの実施についても検討していくそうです。



令和4年7月撮影

生涯研修講座

桜木町内会

桜木町内会では昨年11月12日に「生涯研修講座-ようこそ-チョコレートの世界へ」を株式会社明治の協力により開催しました。当日は、カカオに関する基礎知識や、チョコレートの歴史、チョコレートができるまでの過程などの説明や、チョコレートに関するクイズ、チョコレートの試食などを行いました。また、実物のカカオの実を目にした際には、その大きさに参加者から驚きの声が上がっていました。町内会では、今回のようなさまざまな年代の方が楽しむことができる講座を今後も続けていくそうです。



令和4年11月撮影

お住まいの町内会を知りたい場合やお申し込みはこちら



町内会連合会
市市民生活課
☎(32)6303

加入促進活動

双葉町内会

双葉町内会では昨年、町内会への加入促進の取り組みとして、加入促進リーフレットの作成と町内会の活動を紹介するSNSを開設しました。リーフレットには、町内会で行っている活動の紹介や、SNSに参加するための二次元コードを掲載し、作成後に全戸配布を行いました。町内会では、加入促進に地道に取り組むことが重要であると考え、町内会の活動に少しずつ理解してもらえるよう、今後も活動していくそうです。



特集②

すぐそばの町内会

詳細 市民生活課
☎(32)6303

私たちの日常生活に欠かせない幅広い活動を行っている町内会。皆さんはお住まいの地域の町内会がどのような活動をしているかご存じですか?今回は、町内会のコロナ禍における創意工夫を凝らした活動や、独自の取り組みを精力的に行っている町内会について紹介します。

町内会って?

町内会とは、自分たちの住んでいる地域を快適で住みよくすることや、子どもからお年寄りまで誰もが安全・安心に暮らせるまちづくりを目的として、同じ地域に住む人々や企業で構成された自主的な団体です。市内には現在82の町内会があり、それぞれ地域の特性を生かしたさまざまな活動を行っています。



どんな活動をしているの?

町内会の活動は、さまざまな目的のため多岐にわたっています。その中で主な活動を紹介します。



環境美化

地域の定期清掃やごみ減量に取り組むため、廃品回収などのリサイクル活動を行っています。美化意識を高め、住みよい地域づくりをしています。



令和4年8月撮影



防災活動

災害時には一人一人はもちろん、地域ぐるみでの心構えや事前の訓練が大切です。消防士を招き救命講習や防災訓練、消火器の使い方を学んだりします。地域防災力を高め、安心な地域づくりをしています。



令和4年9月撮影



防犯活動

地域の危険な場所の確認や、路上駐車などの見回りをしています。ほかにも町内会費で街路灯の設置管理などを行うなど、防犯意識を高め安全な地域づくりをしています。



令和4年7月撮影



青少年育成

児童の登下校時に通学路の交通安全の見守り、子どもみこしなどの青少年行事や夏休みのラジオ体操などを行っています。未来を担う子どもたちの、健全育成を行う地域づくりをしています。



令和4年7月撮影



高齢者福祉

高齢者の見守り活動や、独居老人との茶話会の開催、敬老会を行うことで、高齢者に優しいふくしの地域づくりをしています。



令和4年8月撮影



住民交流

地域の親睦を深めるため、さまざまな行事を企画しています。地域の皆さんが交流しやすく、住みよい地域づくりをしています。



令和4年7月撮影

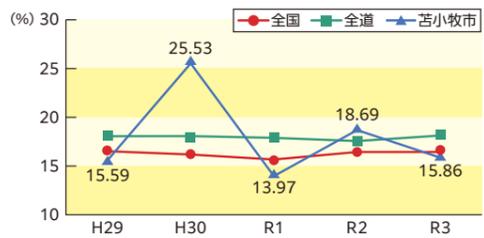
3月は自殺対策強化月間です！ 詳細 健康支援課 ☎(32)6410

知ってほしい自殺の現状

令和3年度は前年度に比べ全国的に自殺者数、自殺死亡率は減少しましたが、女性の自殺者数は増加しました。苫小牧市の自殺者数は、増減を繰り返しており(図1)、全道・全国と比較すると高い水準で推移しています。自殺の特徴として、50～59歳の男性の自殺者が依然として多い状況にあります。ここ数年は20～30歳代の若い世代の自殺も目立っています。遺書などで分かる中での自殺の原因は、男性は勤務問題、女性は健康問題が多い傾向にあります。

図1 自殺死亡率の推移(人口10万人当たり)

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



「こころの体温計」でこころの状態を確認してみましょう



「ゲートキーパー」をご存じですか？

「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気付いて声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、誰でもなれます。ゲートキーパーが身近な人のこころの不調に気付く声から、自殺を防ぐことにつながります。市では、1人でも多くの自殺者を減らしていくために毎年市民・企業向けに「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。次回は8月頃に開催する予定ですので、詳しくは広報とまこまいでご確認ください。

知ってほしい依存症について

Q 依存症って何？

A 「依存」する対象はさまざまですが、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困り事が生じることがあります。(代表例：●アルコール ●薬物 ●ギャンブルなど)

? 依存症ってどんなイメージ？

- 意思の弱い人になるの？
- 本人はやめる気がない？
- 一生治らない？

それは誤解です。依存症は誰でもなりうる病気です

相談することが解決の近道！

- 健康支援課 ☎(32)6410
ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころからの健康について
- 総合福祉課 ☎(32)6189
失業や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について
- 苫小牧保健所 ☎(34)4168(代表)
東胆振地域の自助グループの紹介など

こころの相談日について

「気分が落ち込む、不安が強い」などこころの不調を感じていませんか？誰かに相談することで、こころが楽になったり、解決の糸口を見つけられることもあります。本人や家族だけで抱え込まずに、まずはご相談ください。

日時 毎月第1水曜日 9時～16時 申請方法 3日前までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

パネル展の実施

こころの健康に関連して、自殺予防パネル展を実施します

日時 3月1日(水)～7日(火) 場所 市役所1階市民ロビー

新型コロナワクチン接種情報

※本ページの情報は、令和5年2月8日現在の内容であり、変更となることがあります。

お問い合わせ先：とまこまいコロナワクチンコールセンター ☎(82)9660 (9時～17時、土・日曜日、祝日も開設)

- ※受け付け開始直後の9時～11時は電話が集中し、つながりにくい場合があります。昼前や夕方時間帯と土・日曜日は空いていることが多く、比較的スムーズにご案内できます。
- ※感染拡大防止のため、接種を希望される方はワクチンの種類に関わらず、早めの予約・接種をお願いします。
- ※新型コロナワクチンの接種は、強制ではありません。さまざまな理由で接種を受けられない方もいますので、差別的な言動は絶対にやめてください。

- 新型コロナワクチンの特例臨時接種(公費での無料接種)は令和5年3月31日(金)までとなっていますが、令和5年4月以降も継続される見込みです。
- ただし、4月以降の接種対象者などは国において検討中であり、現在の対象者への接種がそのまま継続されるかどうかは明らかになっていません。
- 対象者が限定・縮小される可能性も否定できないため、接種を希望する方は先延ばしせず、令和5年3月中の接種をお願いします。

オミクロン株対応ワクチンをまだ接種していない方へ

- オミクロン株対応ワクチンの接種は、1人1回(対象年齢:12歳以上)です。
- 例えば、4回目にオミクロン株対応ワクチンを接種した方は、5回目接種はありません。
- 従来株ワクチンでの最後の接種から3カ月以上経過後に接種可能です。
- 接種券は、従来株ワクチンでの最後の接種から3カ月目までに住民票の住所にお送りします。

初回接種をまだ終えていない方へ

- 初回接種は年齢によってワクチンの種類が異なりますので、以下ご確認ください。
- 小児・乳幼児については接種が始まってから期間が短いため、4月以降も現状の接種体制が継続される見込みです。特に、乳幼児で3回接種を完了できていないお子さんについては、4月以降も接種できるようになる予定ですので、決まり次第改めてご案内します。

対象年齢	使用ワクチン・接種回数	接種券について
生後6カ月～4歳	乳幼児用ワクチンを3回接種	接種を希望する方は市に申請が必要
5～11歳	小児用ワクチンを2回接種	全員送付済(転入した場合は要申請)
12歳以上	従来株ワクチンを2回接種※オミクロン株対応ワクチンに変更される可能性あり	全員送付済(転入した場合は要申請)

※接種できる医療機関や接種券の申請方法は苫小牧市ホームページをご覧ください。コールセンターにお問い合わせください。

出産・子育て応援事業

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

安心して出産・子育てができるよう、妊娠期から出産・子育てまで一貫して相談に応じ、必要な支援につなげる「伴走型相談支援」と、出産・子育て世帯を支援する「出産・子育て応援ギフト」を一体的に実施します。

伴走型相談支援

【面談】①妊娠の届出時 ②妊娠8カ月頃 ③赤ちゃん訪問時
※「出産・子育て応援ギフト」の受給には、①と③の面談が必要です
※令和5年2月28日以前に妊娠届を提出された方および赤ちゃん訪問を受けた方にはアンケートと給付申請書を送付します。詳細はHPをご覧ください

出産・子育て応援ギフト

- 出産ギフト (令和4年4月1日以降に妊娠届を提出した方)
50,000円分のギフトカードを給付 (令和5年3月1日以降は妊娠届提出時に窓口で)
- 子育て応援ギフト (令和4年4月1日以降に出生したお子さんを養育している方)
50,000円分のギフトカードを給付 (令和5年3月1日以降は赤ちゃん訪問時)



▲詳細はこちら

おでかけガイド

お子さんと一緒に参加できるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



子育て支援センター ☎(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	3月16日(休) 10時~10時45分、 11時~11時45分	3カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	定各20人 申し込み順	3月7日(火) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム ☎(57)3576

*申し込みは、全て9時30分~12時、13時30分~15時30分に電話で

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手形アート	子どもの手・足形を記念に残す 講師あべゆきえ氏	3月7日(火) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定6組 申し込み順 持飾りたい写真、のり、はさみ	3月2日(休)~6日(月)
リフレッシュヨガ	講師の方の指導のもと心身ともにリフレッシュ 講師uchiyoga Rie氏	①3月8日(休) ②22日(休) 10時~11時		¥700円 当日納入 定各8組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物、バスタオル	①3月2日(休)~6日(月) ②3月2日(休)~14日(火)
親子で英語ふれあい遊び(ベビークラス)	英語の手遊び、リズム・手遊び、ミニ講座など 講師ホール新春氏	3月14日(火) 10時~11時20分	3カ月(首すわり)~1歳8カ月の子どもと保護者	¥800円 当日納入 定10組 申し込み順 持バスタオル、飲み物	3月2日(休)~9日(休)
マタニティヨガ	心身ともにリフレッシュしながら出産に備える 講師uchiyoga Rie氏	4月5日(休) 10時~11時	5カ月以上の安定期に入っている妊婦の方(託児あり)	¥700円 当日納入 定8組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	3月2日(休)~20日(月)

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム ☎(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
小麦粉粘土遊び	小麦粉粘土の感触を楽しみながら、親子で遊ぶ	3月9日(休) 9時30分~10時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順	3月2日(休) 12時30分~16時に電話で

赤ちゃん、絵本のとびら事業

☎生涯学習課 ☎(32)6752

絵本を楽しむきっかけづくりに絵本をプレゼントしています

☎市内に住民登録がある0歳の子どもと保護者

☎母子健康手帳、保健師・助産師の家庭訪問で配布の引換券(転入などで引換券をお持ちでない方、紛失された方は各交換場所でお渡しします)

☎交換場所 生涯学習課、中央図書館、のぞみ・豊川・住吉・沼ノ端コミセン、沼ノ端交流センター、東開文化交流サロン、勇払公民館、植苗ファミリーセンター



施設情報

施設名	住所	電話番号	利用時間	休館日
子育て支援センター	本幸町1-2-21	(33)4751	9時30分~16時	日曜・祝日
あけの保育園子育てルーム	明野新町5-13-30	(57)3576	9時30分~12時、13時30分~16時	土・日曜、祝日
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9時~12時、13時30分~15時30分	
沼ノ端おひさま保育園子育てルーム	沼ノ端中央4-12-27	(55)0705	9時~11時30分、13時~15時30分	日曜、祝日
みその保育園子育てルーム	美園町4-26-10	090(1524)1813	10時~15時 ※水曜日は14時まで	
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9時~12時	日曜、祝日
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655		
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	9時~14時	日曜、祝日
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601		
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時~17時	日曜、祝日
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841		
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069		

*子育てルームの利用時間などの詳細は、各園にお問い合わせください

*左記の児童センターの利用時間は幼児専用のものです。ただし、児童が学校へ行っている日の施設開放なので、センターによっては土曜日や長期休業日などは幼児の利用はできません

詳しくは市ホームページをご覧ください



カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



科学センター

☎(33)9158 ☎旭町3-1-12 ☎(33)9158 *申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展示	木のひな人形の展示	3月3日(金)まで 9時30分~17時	定なし 直接会場へ
プラネタリウム	冬の番組 「冬の星空とはと座の神話」	3月5日(日)まで 14時、15時30分(土・日曜日は11時30分も投影)	定各20人 申し込み順 ☎電話で
プラネタリウム	春の番組 「春の星空ときりん座の神話」	3月11日(土)~4月26日(休) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、春休みは11時30分も投影)	定3月投影=各20人、4月投影=各30人 申し込み順 ☎電話で ※5月11日(休)~21日(日)にも同じ内容の投影あり
プラネタリウム	ゴールデンウィーク特別投影 「ぼくたち惑星8兄弟」	4月27日(休)~4月30日(日) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	定各30人 申し込み順 ☎3月1日(休)から電話で ※5月2日(火)~10日(休)にも同じ内容の投影あり

中央図書館

☎(35)0511 ☎末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分~20時 休館日 毎週月曜日、31日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●3月12日(日) 「ノー・マンズ・ランド」 ●3月26日(日) 「恐竜超世界 第2集」 いずれも13時30分から		所2階講堂 ☎一般(12日)、子ども(26日) 定各30人 直接会場へ
読み聞かせ	●3月4日(土) 11時~11時20分、14時~14時20分=当日発表 ●3月5日(日) 14時~14時20分=「もうすぐ春ですね」 ●3月19日(日) 14時~14時20分=「みずたまり」		所1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
赤ちゃんと楽しむ絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談など	3月17日(金) 10時~10時20分	所2階講堂 ☎0~1歳の子どもと保護者 定5組 抽選 ☎図書館利用カード、バスタオル ☎3月1日(休)~8日(休)に直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリングおはなしの時間	「マーシャとくま」	3月18日(土) 14時~14時20分	所2階会議室 定10人 直接会場へ
雑誌リサイクル市	図書館で不要になった雑誌を1人10冊まで無料で譲渡	3月25日(土) 10時~14時	所2階講堂 定なし 直接会場へ(当日整理券の配布あり) 持持ち帰り用のバッグ

美術博物館(あみゅー)

☎(35)2550 ☎末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分~17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「生誕100年記念能登正智展」	苦小牧を拠点に活動した画家・能登正智(1922~2001)の生誕100年を記念し、初期から晩年にいたるまでの作品を紹介		
中庭展示Vol.18 川上りえ「Yet We Keep Seeking for a Balance 2022」	川上りえ氏による、動きの要素を兼ね備えた彫刻作品を紹介	展示期間 3月12日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
考古学講座(第4回)遺跡調査報告会	令和4年度に市内で行った埋蔵文化財の調査の成果について報告	3月5日(日) 14時~15時	☎中学生以上 定なし 直接会場へ
講演会「私が聞いたアイヌの物語」	アイヌの物語についての講演会 講師 北海道博物館研究職員 大谷洋一氏	3月18日(土) 14時~15時30分	定70人 申し込み順 ☎電話で

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまチョップポイント(食事診断は対象外) 詳保健センター ☎(35)2800						
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
ベーシックステップ	3月6日(月) 13時45分～14時30分	8人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	市内在住の高校生を除く18歳以上で運動制限のない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	3月1日(休) 9時から電話で
リフレッシュ ヨガ 3回コース	3月8日(休)、15日(休)、22日(休) 10時～10時45分	10人	初心者でも気軽に参加できるヨガで心と身体をリフレッシュ			
はじめてさんの運動教室 6回コース	3月10日～4月21日 毎週金曜日 全6回 10時～10時45分 ※3月31日を除く	8人	体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP	初めての方、久々に運動する市内在住の高校生を除く18歳以上で運動制限のない方		
健康・栄養相談	3月13日(月) 9時～11時(時間予約制)	16人	保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	詳細は保健センターへ
あなたの食事、診断します	随時受付	なし	2日分の食事記録をもとに栄養士がカロリー、バランス、不足している栄養素を診断、アドバイス			

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント 詳保健センター ☎(35)0001						
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み	
総合健康診断(短期人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付=8時～10時	28,050円	希望者	事前予約必要。詳しくは、市HPまたは保健センターへ(受付時間は個別に案内)		
特定健診	3月の予約は残りわずか	加入保険により異なります	該当者	各加入保険から送付される案内をご覧ください		

がん検診 100 とまチョップポイント 詳保健センター ☎(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	3月14日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=50人 乳=35人	保健センターへ 申し込み順
胃・肺・大腸	3月の予約は残りわずか		胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし	

※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

がん検診対象者(令和4年4月1日～令和5年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

検診名	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
	50歳以上	偶数歳になる方	40歳以上		40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和4年4月1日時点で40歳の方	令和4年4月1日時点で20歳の方
対象					偶数歳になる方					
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査 2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみを受診	
料金	2,000円	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券と保険証などの身分証明書を持参

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます



健康ガイド



子どものための健診・教室

☎教育・福祉センター3階 ☎健康支援課 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 [2か月児]	3月23日(休) 9時30分～10時45分	令和5年1月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室 [6・7か月児]	3月28日(火) 9時30分～11時	令和4年8・9月生まれの子*と親 ☎20組 申し込み順	これからの発達・生活リズムを考えよう、離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	開催日の2日前までに健康支援課へ ※いずれかの対象月齢でご参加ください
赤ちゃん教室 [11・12か月児]	3月29日(水) 9時30分～10時45分	令和4年3・4月生まれの子*と親 ☎20組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び	
[1歳6か月児]健康診査	3月14日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 3月15日(水) 9時30分～10時15分	令和3年8月生まれの子(2歳未満の未受診児についてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※15日(水)の午前は、1歳6か月児、3歳児健診の混合枠です。きょうだいで受診を希望される方はご連絡ください
[3歳児]健康診査	3月15日(水) 10時15分～10時45分、13時～14時30分 3月16日(木) 13時～14時30分	令和2年2月生まれの子(4歳未満の未受診児についてもご相談ください)		
BCG接種 ☎(32)6407	BCG接種は令和4年度から各医療機関での個別接種になりました! ※接種を行う曜日が決まっている場合や予約が必要な場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください 【実施医療機関】 ・合田内科小児科医院……☎(33)9208 ・うとないキッズクリニック……☎(53)8080 ・王子総合病院……☎(32)8111 ・さくらファミリークリニック……☎(55)6526 ・たかやなぎ小児科……☎(71)2115 ・たくしん小児科……☎(53)7788 ・とまこまいこどもクリニック……☎(33)1050 ・苫小牧市立病院……☎(33)3131 ・とまこまい北星クリニック……☎(57)8000			

※健診・教室は、子ども1人につき保護者1人まで

3月の休日当番病・医院

ホームページでもご覧いただけます!

3/5日	内科 たくしん小児科 ☎(53)7788	外科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151	歯科 玄間歯科医院 ☎(73)8823
3/12日	内科 にっしん内科クリニック ☎(71)1500	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 斉藤歯科医院 ☎(72)5628
3/19日	内科 おおは内科循環器クリニック ☎(38)8500	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 佐賀歯科医院 ☎(76)8878
3/21日	内科 たかやなぎ小児科 ☎(71)2115	外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111	歯科 神原歯科医院 ☎(67)6655
3/26日	内科 柴田内科循環器科 ☎(71)2225	外科 みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100	歯科 ささ歯科クリニック ☎(53)8299

診療時間 内科、外科=9時～17時 歯科=9時～12時 ホームページでもご覧いただけます ☎健康支援課 ☎(32)6407

※令和5年4月から、内科の休日当番病・医院は苫小牧市夜間・休日急病センターに統合します。

夜間・休日急病センター

所在地 | 旭町2-9-2 ☎(32)0099
 診療科目 | 内科、小児科
 診察時間 | 平日 19時～翌朝7時
 土曜日 14時～翌朝7時
 休日 9時～翌朝7時

- ▶ 救急時、受診先が分からないときは
北海道救急医療・広域災害情報システム ☎0120(20)8699
携帯電話・PHSの方は ☎011(221)8699
- ▶ 夜間子どもが急病にかかったとき
子ども医療電話相談 ☎#8000または☎011(232)1599

とまこまい医療介護連携センター

所在地 | 旭町2-4-20 ☎(37)0177
 受付時間 | 平日 8時30分～17時

- ▶ 医療と介護の相談窓口
訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

広報とまこまい 令和5(2023)年・3月 12

市からのお知らせ

- 📍 福祉
- 🏠 暮らし
- 📖 催し・講座
- 🏃 スポーツ
- 🗣️ 相談
- 👤 募集
- 👮 とまチョップポイント対象事業

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容が変更になる場合があります



福祉

「あいサポーター研修」

☎3月17日(金) 15時～16時30分、18時～19時30分

所 市民活動センター 3階講習室

内容がいのある方にちよつとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成 ※手話通訳が必要な方はお問い合わせください

定 各15人 申し込み順

申 詳 電話またはファクス、Eメールで障がい福祉課 ☎(32)6356 📠(36)3121

📧 syogaijukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

「苫小牧市手をつなぐ育成会」学習会

☎3月11日(土) 10時～12時(受付9時30分)

所 市民会館 小ホール

講 師 藤女子大学子ども教育学科 小山和利 教授

内 愛着障害の理解と支援についての学習会

定 70人 申し込み順

申 3月6日(月)までに、電話またはファクス、Eメールで NPO法人苫小牧市手をつなぐ育成会 ☎(37)9678

📧 kuseikai@ariaocn.ne.jp
詳 NPO法人苫小牧市手をつなぐ育成会



暮らし

「不登校児童生徒への支援の幅をひろげます」



さまざまな要因で学校へ登校することが難しい児童生徒の学びを止めず、社会とつながる手立てとして、「不登校児童生徒の支援に関する指針」を4月から運用します

主 要 内 容 フリースクールなど民間施設での相談・指導、ICTなどを活用した学習について ※詳細は二次元コードで 詳 指導室 ☎(32)5711

「確定申告書は自分で作成してお早め！」



令和4年分の所得税および復興特別所得税、贈与税の確定申告書の提出期限は3月15日(火)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出期限は3月31日(金)です。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。国税庁HPから、所得税・消費税・贈与税の申告書を作成し、e-Tax(電子申告)などで提出できます

詳 苫小牧税務署 ☎(32)3165 市市民税課 ☎(32)6253・6254

☎(37)9678

市障がい福祉課

☎(32)6356

広告

保健所の相談、検査

☎苫小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	20日(月)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	16日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	14日(火)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	
骨髄バンク登録	14日(火)	13時から30分程度 ☎18～54歳	
HIV検査 (エイズ相談)	14日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	予約は ☎(35)7474

3月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

14日(火)	9:30～11:15	ホクレンショップ沼ノ端店
22日(水)	9:30～12:30	コープさっぽろ ステイ店
	14:00～16:30	同樹会苫小牧病院
26日(日)	9:00～12:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:00～16:30	
28日(火)	14:30～16:30	王子総合病院(夜間救急玄関前)
31日(金)	9:30～12:30	イオンモール苫小牧
	14:00～16:00	

※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPでご確認ください
※受付での混雑を防ぐため、献血Web会員サービス「ラブラッド」へ会員登録のうえ、献血の事前予約を推奨しています(問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苫小牧出張所 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

3月は『自殺対策強化月間』です

こころの健康に関連して、自殺予防パネル展・普及啓発イベントを開催します。初日と最終日の午前中に、啓発イベントを実施する予定です
☎3月1日(水)～7日(火)
所 市役所1階市民ロビー 直接会場へ
詳 健康支援課 ☎(32)6410

がん患者交流サロン

☎3月14日(火) 13時30分～15時
☎がん患者とその家族
☎リンパ浮腫～上手に付き合うために～
☎王子総合病院がん相談支援センター ☎(32)8111
詳 健康支援課 ☎(32)6407

5歳児発達相談について

セルフチェック表でお子さまの特徴や傾向を知り、気になることなどがあればご相談ください。なお、すでに心配なことがある方は早めにご相談ください
☎平成30年4月2日生～平成31年4月1日生まれの子
☎案内発送予定時期 4月2日～6月生まれ＝3月上旬、7～9月生まれ＝6月下旬、10～12月生まれ＝9月下旬、1月～4月1日生まれ＝11月下旬
詳 健康支援課 ☎(32)6411

Mom'sサロン Oasis

気軽におしゃべりしたり悩み事の相談をする、ゆったりとした交流の場
☎3月23日(木) 10時30分～11時15分(受付10時15分)
所 教育福祉センター 3階プレイルーム 直接会場へ
☎妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
☎母子健康手帳、バスタオル、おむつ
詳 健康支援課 ☎(32)6411

こころの相談日

気分が落ち込む、不安が強いなどこころの不調を感じていませんか？一人で抱え込まず、ぜひご相談ください
☎①3月1日(水) ②4月5日(水) いずれも9時～16時
☎こころの悩みを抱えるご本人やご家族
所 申 詳 ②3月31日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

暮らし



障害年金を「存じ」ですか

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。...

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づき課税されます。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更登録をしてください。...

子ども予防接種週間のお知らせ

健康支援課 (32)6407

3月1日(水)～7日(火)は子ども予防接種週間です。予防接種の受け忘れがないか確認し、病気を未然に防ぎましょう(料金はすべて無料)

Table with 2 columns: 予防接種名・対象 and 接種回数. Lists various vaccines like Rotavirus, Hib, BCG, etc.

商品車の軽自動車税(種別割)課税免除申請について

4月1日現在所有している軽自動車やバイクが商品車であり使用しない場合、課税免除の対象となります。対象車両(試乗車)の申請をしてください

令和5・6年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせんを希望する業者は、資格審査の申請をしてください

応募資格: 市税の未納がない次のいずれかに該当する業者

消防本部からのお知らせ

消火栓や防火水槽は、火災から市民の生命・身体・財産を守る大切な施設です。積雪により消火栓や防火水槽が埋まってしまった場合には、消防本部で除雪を行います

一 駅駐輪場の使用について

除雪を行う際に、消防水利が埋まらないようにご配慮いただいている場所が多数見受けられます。この場をお借りして、お礼申し上げます

一 中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます

3月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 3月. Lists dates for various driving license courses.

免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です。講習は、免許の有効期限までに受講してください



みんなで取り組むゼロカーボン!



広告

広告

暮らし

とまチョップポイント端末を撤去します

機械の老朽化のため、ポイント端末(ルーレットでポイントが付く機械)は、順次撤去することとなりました。カードからアプリへのポイント移行は早めにお済ませください

3月末で撤去の施設 ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ、新ときわスケートセンター、ハイランドスポーツセンター、科学センター、中央図書館、美術博物館、COCOTOMA ※右記以外の施設は6月30日(金)に撤去予定
詳 商業振興課 電話(32)6445

高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆さんへ

■供物などは必ずお持ち帰りください
霊園内にゴミ箱は設置していません。ゴミの放置は不法投棄行為で、法律で禁じられています。また、供物や供花についても熊などの野生動物が出没したり、シカやキツネなどに大事なお墓を荒らされたりする原因になりますので、必ずお持ち帰りください

■水くみ場およびトイレについて
霊園内の水くみ場および常設トイレは、冬期間水道凍結防止のため使用できません。なお、3月21日(火)は仮設トイレを各

3月21日(火)春の彼岸 墓参臨時バスを運行します

道南バス(株)苫小牧営業所 電話(55)7125 市環境生活課 電話(32)6333

停留所	1	2	3	4	5	6	7	8	9
苫小牧駅前(①番乗り場)	8:40	9:20	9:40	10:20	11:00	12:00	12:40	13:00	
表町五丁目	8:42	9:22	9:42	10:22	11:02	12:02	12:42	13:02	
王子総合病院前	8:43	9:23	9:43	10:23	11:03	12:03	12:43	13:03	
緑跨線橋	8:44	9:24	9:44	10:24	11:04	12:04	12:44	13:04	
緑町郵便局前	8:46	9:26	9:46	10:26	11:06	12:06	12:46	13:06	
支笏湖通	8:47	9:27	9:47	10:27	11:07	12:07	12:47	13:07	
公園前	8:48	9:28	9:48	10:28	11:08	12:08	12:48	13:08	
高丘霊園前	8:49	9:29	9:49	10:29	11:09	12:09	12:49	13:09	
第二霊園入口	8:52	9:32	9:52	10:32	11:12	12:12	12:52	13:12	13:52
第二霊園中央東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園西	8:54	9:34	9:54	10:34	11:14	12:14	12:54	13:14	13:54
第二霊園中央	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
第二霊園管理棟前	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
高丘霊園前		9:44	10:04	10:44	11:24	12:24	13:04	13:24	14:04
公園前		9:45	10:05	10:45	11:25	12:25	13:05	13:25	14:05
支笏湖通		9:46	10:06	10:46	11:26	12:26	13:06	13:26	14:06
緑町郵便局前		9:47	10:07	10:47	11:27	12:27	13:07	13:27	14:07
緑跨線橋		9:49	10:09	10:49	11:29	12:29	13:09	13:29	14:09
王子総合病院前		9:50	10:10	10:50	11:30	12:30	13:10	13:30	14:10
表町五丁目		9:51	10:11	10:51	11:31	12:31	13:11	13:31	14:11
苫小牧駅前(①番乗り場)		9:56	10:16	10:56	11:36	12:36	13:16	13:36	14:16

【料金】

	大人	子ども	小学生(市内)	中学生(市内)
高丘霊園まで	230円	120円	50円	100円
高丘第二霊園まで	290円	150円	50円	100円

※小学生は市スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳などの身分証明書を降車時に提示してください。
使用可能 無料乗車証、高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証(100円)
使用不可 各種定期券、昼間カード

霊園内に設置しますので、ご利用ください

■高丘第二霊園内の一方通行規制について
墓参臨時バスが運行される21日の8時~14時は、園内道路の一部において一方通行規制となります

■共同墓の墓参について
共同墓で宗教的な儀式(僧侶による読経など)は行いません。お参りの際は、他の墓参者にもご配慮いただきお参りください。供花や供物など、持参されたもの

は全てお持ち帰りください
詳 環境生活課 電話(32)6333

一 苫小牧浴場組合活性化事業
●ひなまつり 3月2日(木)、3日(金) 親子ふれあいデー 毎週土曜日 ●道民家庭の日 毎月第3日曜日 ※協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年育成協会HPからダウンロードしたクーポンを持参

所 公園湯・松の湯・大豊湯(3浴場) ※保護者同伴で小学生以下2人の入浴料が無料
詳 環境生活課 電話(32)6333

一 ペイジー口座振替受付サービス

キャッシュカードと暗証番号だけで簡単に手続きができます

対 ①国民健康保険税、介護保険料(普徴)、後期高齢者医療保険料 ②保育料 ③市・道民税(普徴)、固定資産税(都市計画税(土地家屋)、固定資産税(償却資産)、軽自動車税(種別割) ④市営住宅使用料、市営住宅駐車場使用料、市営住宅熱供給施設使用料(山手町にお住まいの方のみ) ⑤上下水道料金
持 口座振替に使用する次のいずれかの銀行のキャッシュカード ●苫小牧信用金庫 ●北海道銀行 ●北洋銀行 ●ゆうちょ銀行

催し・講座

一 東開文化交流サロン

①でんでんむしサークルおはなし会 3月8日(水) 10時30分~11時
対 乳幼児・児童と保護者
因 手遊び、お楽しみ絵本、エプロンシアターなど
定 20人
②図書室にかかわろう

所 各課窓口、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所
詳 ①保険年金課 電話(32)6418 ②こども育成課 電話(32)6378 ③納税課 電話(32)6273 ④住宅課 電話(32)6319 ⑤水道窓口課 電話(32)6674

水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

水道管凍結にご注意を

水道管が凍結すると、修理代や家財の浸水など思わぬ出費につながります。また、水道管凍結が多発した場合、修理業者がすぐに対応できないことがあります。外出の際や就寝前には水抜きをしましょう

水抜き実演動画

水抜き実演 苫小牧

水抜きの方法は、水抜き実演動画をご覧ください。動画はパソコンやスマートフォンからご覧いただけます

もし水道管が凍結したら

水道修理 かりつけ

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社が大家さんに連絡しましょう。持ち家の方やお客様ご自身で対処する場合は、直接水道修理業者に修理を依頼しましょう。水道修理業者名簿は市HPからご覧いただけます。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であり、所有者やそこにお住まいの方が管理を行うことになっています。市では修理をしていませんので、ご理解とご協力をお願いします
詳 水道課 電話(32)6695(平日昼間) 電話(32)6111(上記以外)

~移動図書館車~ とまチョップ図書館号を利用しよう!

とまチョップ図書館号は市内25カ所のステーションを巡回し、図書館と同じように使うことができます。巡回表は中央図書館などで配布の他、二次元コードからも確認可能です。気軽にご利用ください
詳 中央図書館 電話(35)0511



催し・講座

サンガーデン

ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り
3月18日(土) 10時~12時
対妊娠中や2歳未満の子どもがいる親定5人 申し込み順 ※託児なし
ハープ講習会~春のアロマワックスとジェルキャンドル作り~
3月18日(土) 13時30分~15時30分
¥2千円 当日納入
定10人 申し込み順

アイビー・フェスタ23 ダンスパフォーマンスショー

3月5日(日) 13時~15時
所詳 アイビー・プラザ TEL(33)8131



子育て講座 step (ダイジェスト版)
3月18日(土) 10時~12時
所 ども相談センター 講習室
対 市内在住で育児中の保護者 ※無料託



4月のパソコン講習

Table with 5 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数, 講習時間帯, 料金(税込)

所詳 3月1日(水)から各講習の約10日前までに スキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

- ①毛糸のポンポンでシマエナガを作ろう
②お気軽ガイドウォーク in ウトナイ湖
③アイロンビーズで野鳥を作ろう~ガン類編~
④ウトナイ湖・春の渡り鳥ウォッチング

対小学生以下は保護者同伴
定①各4組(1組1作品) ②10人程度
直接会場へ ③各4組(1組2作品まで)
④15人 ①③④申し込み順
所詳 ①3月1日(水)~10日(金) ③3月8日(水)~17日(金) ④3月1日(水)~18日(土)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

リサイクル自転車抽選販売会

3月2日(水)~13日(月)
にJFEリサイクルプラザ苫小牧(HPでダウンロード可)、市役所1階市民スペース、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンターで配布の申込書に住所、氏名、電話番号、自転車番号を記入し直接または郵送(必着)、フ



※購入者のみ

北洋大学オープンキャンパス
3月19日(日) 11時~14時
所 北洋大学(錦西町3-2-1)
内 入試の説明や体験授業、在校生によるキャンパスツアーなど
申 電話または二次元コードで 北洋大学総務・広報センター TEL0120(57)1504



普通救命講習会

3月23日(木) 13時30分~15時、24日(金) 9時30分~11時
所 労働福祉センター
対 健康で働く意欲があり、おおむね60歳以上の方
申 電話で シルバー人材センター TEL(35)1700

第40回技能祭

3月5日(日) 9時30分~13時
所 スキルアップセンターとまこまい、苫小牧高等技術専門学校
対 展示即売、ものづくり教室の開催、苫小牧高等技術専門学校訓練生の作品展示など
所 苫小牧地区技能士協会 TEL(55)6622 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432



北の縄文パネル展

縄文文化は今から約15,000年から約2,300年前まで日本列島に存続した先史文化(有史以前。文献が残っていない時代)です。胆振総合振興局では、胆振管内を中心とし縄文文化について理解を深めていただくため、この時代の貴重な生活文化や遺跡・遺物などのパネル展を開催します。令和3年7月に世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産である北黄金貝塚(伊達市)および入江貝塚・高砂貝塚(洞爺湖町)、苫小牧の静川遺跡についても展示します

3月9日(木)~17日(金)
所 市役所本庁舎2階 市民ギャラリー
所 胆振総合振興局環境生活課
TEL0143(24)9573



広告

広告

催し・講座

「とまこまい若者サポートステーション」

■出張相談

日3月22日(水) 14時～16時

■セミナー

日①3月13日(月) ②20日(月) いずれも13時30分～15時

内①就職活動のお悩み相談会 ②パソコンセミナー・タイピング超高速マスター講座

所出張相談IIワークプラザとまこまい、セミナーIIとまこまい若者サポートステーション

対15～49歳までの就職を目指している方
申前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション

詳とまこまい若者サポートステーション
TEL(84)8670 市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

スポーツ

「モビバン体操」

日4月3日～6月26日 毎週月曜日 全12回 いずれも12時10分～12時50分 ※5月29日を除く

対18歳以上(高校生不可)
内モビバンを使いストレッチや筋力トレーニングを行う

■各回300円 当日納入
定各15人 申し込み順

持運動しやすい服装・靴、飲み物、タオル、ヨガマット(貸出可)
所申前3月5日(日)～4月2日(日)に 総合体育館 TEL(34)7715

令和5年度緑ヶ丘公園各運動施設利用予約抽選会

■サッカー・ラグビー場人工芝

3～6月分の利用予約抽選会
日3月11日(土) 9時30分

■野球場

4～10月分の利用予約抽選会
日3月25日(土) 9時30分

所詳緑ヶ丘トマロ(字高丘19-1) TEL(38)8811

募集

「第68回とまこまい港まつりテーマプログラム表紙デザインを募集」

内①テーマII応募点数1人5作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザインII応募点数 1人1点まで ※自作・未発表のもの
規格②四つ切画用紙縦(540mm×380mm)またはA3縦型に限る

「介護保険認定調査員を募集(会計年度任用職員)」

■応募用紙配布 観光振興課 (HPでダウンロード可)、市役所1階案内、各コミセン、勇払出張所、中央図書館、市民活動センター、アイビー・プラザ、文化会館COCOTOMA
申前4月14日(金)までに、①応募用紙に必要事項を記入し、郵送(必着) またはファクス、Eメールで ②作品裏面に必要事項を記入した応募用紙を添付し、直接または郵送(必着)で 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 第68回若小牧港まつり実行委員会(観光振興課内) TEL(32)6448 FAX(32)4200
✉kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

「とまこまい(市政モニター)を募集」

インターネットを利用した事前登録制のアンケート制度です
■義務教育を終了した15歳以上でインターネットが利用できる環境の方(市職員、市議会議員を除く)
申前二次元コードで 協働・男女平等参画室 TEL(32)6152

3月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所 市役所2階 市民ギャラリー	日6日(月) 13時～15時 直接会場へ TEL(32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所 市民活動センター	日18日(土) 10時～12時30分 TEL(36)5633
消費生活・多重債務についての相談 所 消費者センター(市民活動センター3階)	日月～金曜日=8時45分～17時15分(祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ TEL(33)6510 多重債務=TEL(32)6119
あなた 男女の声により添ういのちと暮らしの相談会 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 所 市民活動センター 5階	日25日(土) 10時～12時 日18日(土) 10時～13時に電話で 平等社会を推進するネットワーク若小牧 TEL(32)3610 TEL(84)4052
女性弁護士による無料法律相談 竹田美由紀弁護士による法律に関する相談 所 男女平等参画推進センター	日22日(水) 13時30分～16時(1人20分) 定7人 申し込み順 TEL(32)3544 ※無料託児あり(1歳から、14日(火)までに要予約)
無料市民相談 所 市民相談所(市民活動センター)	法律相談 弁護士 日24日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定7人 申し込み順 日1日(火)から市民活動センターで内容を話して相談券を受け取ってください。来られない場合はご連絡ください
	夜間心配ごと相談 所 市民相談所 TEL(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	国保税	10期	3月31日(金)
夜間納税相談	市税・国保税	3月28日(火)～31日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) TEL(32)6274

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、クレジットカード納付をご利用ください

広告

広告

募集

訪問型サービスB事業および生活支援サービス事業の提供団体を募集

要支援の認定を受けている方を含む65歳以上の高齢者などに対する生活支援サービスの提供を行う団体を募集します
※事業に係る費用は補助金を交付
応募資格 ●訪問による生活支援サービスを提供することが可能な団体 ●有償または無償のボランティアがサービスの提供を行う ●ボランティア保険に加入する
申請 介護福祉課 (HPでダウンロード可) で配布の応募用紙を直接または郵送で介護福祉課 TEL(32)6340 ※応募は随時受け付け

医療費受給者証等送付用封筒の広告を募集

募集広告枠 ●募集枠Ⅱ封筒の裏面2枠 ●サイズⅡ縦7cm×横9.5cm ●色Ⅱ刷り色と同じ単色 ●作成枚数Ⅱ2万5千枚 ●募集価格Ⅱ1枠2万7千5百円以上 ●広告の原稿、版下の作成Ⅱ広告主が負担 ●決定方法Ⅱ応募金額の高い順(同額の場合は抽選)
掲載基準 市広告掲載要綱、市広告掲載基準、市医療費受給者証等送付用封筒広告掲載取扱要領を遵守
申請 3月17日(金)までにこども支援課 (HP

でダウンロード可)で配布の申込用紙および掲載広告の見本を直接または郵送(消印有効)でこども支援課 TEL(32)6416

アーティスト・バンクの登録および紹介

市内で文化芸術活動を行っている方々の人材データバンクであり、音楽、舞踊、美術、華道、文芸など多彩なジャンルのアーティストが登録しています。アーティストの活動機会を増やし、文化芸術を広めることを目的としていますので、町内会や施設でのイベントなどに活用してみませんか?
申請 生涯学習課 TEL(32)6753

アウトリーチ推進事業の開催団体を募集

音楽や舞踊、書道、絵画、読み聞かせなど、さまざまなジャンルで活躍している市内のアーティストを派遣します。演奏、演技などのパフォーマンスのほか、アーティストによってはワークショップなども実施可能です
対 市内の町内会やサークル、コミュニティ団体など会場を用意でき、参加者数が10人以上の団体
申請 3月1日(水)〜4月28日(金)までに生涯学習課で配布の申請書 (HPでダウンロード可) を郵送(消印有効)またはファクス、二次元コードで 生涯学習課 TEL(32)6753

地域林政アドバイザーを募集 (会計年度任用職員)

対 林務・林業経験者または森林・林業に興味のある方
任用期間 4月1日から1年間
募集人数 1人
申請 電話で 緑地公園課 TEL(32)6507

緊急再就職訓練生(長期高度人材育成コース)を募集

日 令和5年4月〜令和7年3月
所 ①北海道福祉教育専門学校 ②北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校 ③日本工学院北海道専門学校
対 高等学校卒業(高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)合格者を含む)以上の学歴を有し、ハローワークに求職登録を行い受講あつせんを受けられる方 ※一定の要件を満たす必要があるため、最寄りのハローワークで要確認
訓練科目 ①介護福祉士養成科、保育士養成科 ②調理師養成科 ③電気工学科、情報処理科、医療事務科、自動車整備科
¥ 教科書などは自己負担
定 若干名
申 ①②3月22日(水) ③3月1日(水)までに近くのハローワークまたは室蘭高等技術専門学校で
詳 室蘭高等技術専門学校 TEL0143(44)7820 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

市政トピックス

詳細 総合福祉課 (32)6354

苫小牧市社会福祉表彰

令和4年度社会福祉表彰式が2月2日に行われました。今年度の表彰は社会福祉推進功労者表彰、福祉のまちづくり表彰で、4人、4団体の皆さんです。



社会福祉推進功労者表彰

おおかわ よしこ
大川 芳子さん(写真前列右から2人目)
民生委員児童委員を17年以上にわたり務め、地区協議会の役員を歴任され、地域福祉の向上に尽力されている。

くまがい まきこ
熊谷 牧子さん(写真前列右から1人目)
民生委員児童委員を17年以上にわたり務め、地区協議会の役員を歴任され、地域福祉の向上に尽力されている。

みずの なおこ
水野 直子さん(写真前列左から1人目)
苫小牧手話の会に平成16年より所属し、地域のろう者に寄り添いながら、長きにわたり社会福祉の推進に努められている。

よしむら まなみ
義村 真奈美さん(写真後列左から1人目)
苫小牧手話の会に平成20年より所属し、手話通訳員としてイベントなどで通訳活動を行っており、長きにわたり社会福祉の推進に努められている。

福祉のまちづくり表彰

ふみの会
(写真前列左から2人目)
昭和63年より、1人暮らしの高齢者へ手書きのお便りを郵送し心の触れ合いを図る活動を行っており、福祉のまちづくり推進に貢献している。

苫小牧市救急法赤十字奉仕団
(写真後列左から2人目)
平成15年より、赤十字の人道・博愛の精神に基づき、赤十字救急法の普及や振興の活動を続けており、福祉のまちづくり推進に貢献している。

北海道苫小牧東高等学校
(写真後列右から2人目)
平成24年より、雪かきボランティア事業に参加し、活動している。若年層による高齢者・障がい者支援の模範となる活動であり、福祉のまちづくり推進に貢献している。

認定NPO法人日本セラピューティックケア協会とまこまい支部(後列右から1人目)
平成29年より、介護施設や苫小牧東病院緩和ケア病棟などでセラピューティックケアの施術を無償で行っており、福祉のまちづくり推進に貢献している。

広告

広告

行政創革プランを見直しました!

詳細 行政監理室 ☎(32)6169



昨今の社会経済情勢の変化により、多様化している市民ニーズや行政課題に対応するため、行政創革プランの見直しを行いました。令和5年度からの2年間は新たに25項目の取り組みを追加し、新たな発想や視点を意識した行政改革を推進していきます。

新たに追加した取り組みの内容 (主なもの)

実践項目名	概要
高齢者へのデジタル・デバイド対策	デジタル・デバイド(情報格差)の解消に向け、スマートフォン講座を開催するほか、高齢者などに対する情報提供や支援方法の検討を行う。
アプリを活用した外国人向けの情報発信	アプリなどを活用した市内・国内外の外国人向けの情報発信を行い、コミュニティ形成の体制整備や外国人観光客の誘致を促進する。
JFEリサイクルプラザ苫小牧への民間活力の導入の検討	リサイクル推進の情報発信および啓発を行う施設としての機能向上を目指し、新たな民間活力の導入を検討する。
AI-OCRの導入の検討	手書きの申請書類を読み取るAI-OCRの導入を検討し、RPA*と組み合わせた活用範囲の拡大を図る。
新たな階層別研修の実施	自立型人材の育成に向け、動画研修と実践、フィードバックを組み合わせた次世代型研修を実施する。
オフィス改革の推進	多様な働き方の実現や働きやすい職場環境を整備するため、新たなワークスタイルの構築に向けた取り組みを行う。
スタートアップ企業への積極的支援	創業希望者への支援強化を行い、スタートアップ企業が生まれる土壌づくりを図る。

*RPA=パソコンなどにおける定型業務について、人間に代わってロボットが自動処理する技術

スマホを使ってみよう!使いこなそう! **Tomakomai** **スマホ使い方講座・個別相談 in 出張スマホ教室**

詳細 総合福祉課 ☎(32)6345
 介護福祉課 ☎(32)6340
 ICT推進室 ☎(32)6196

場所・日時 (各開催場所、各開催日で実施する講座内容は同じです)

開催場所*	開催日程				開講時間・講座名 (全日程共通)
	曜日	4月	5月	6月	
コープさっぽろパセオ川沿店	月曜日	3日、17日	8日、22日	5日、19日	■11時~12時 使い方講座(入門編) ■13時~14時 使い方講座(基礎編) ■14時30分~15時30分 使い方講座(応用編) ■16時~16時45分 個別相談(スマホ全般)
ビッグハウス明德店	火曜日	4日、18日	9日、23日	6日、20日	
コープさっぽろステイ店	水曜日	5日、19日	10日、24日	7日、21日	
マックスパリュ新花園店	月曜日	10日、24日	15日、29日	12日、26日	
ホクレンショップ沼ノ端店	火曜日	11日、25日	16日、30日	13日、27日	
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	水曜日	12日、26日	17日、31日	14日、28日	

*講座および個別相談は、開催場所に駐車している専用車両内で行います

料 金 無料 定 員 講座=各回3人 相談=各回1組(1~3人) 申し込み順

持 ち 物 筆記用具、メモ帳

講座内容 (入門編) スマホの画面の見方、電話、文字入力、メールの使い方
 (基礎編) マップを使った基本操作、ルート検索、写真の撮影、動画の撮影
 (応用編) インターネットでの調べ方、音声操作、アプリの追加方法 など
 ※貸出用スマホ(機種:Android)で、実際の操作を行いながら学びます

※5、6月の講座内容は状況に応じて変更する場合があります。その場合、別途お知らせします

申し込み 予約専用ダイヤル☎0800(111)9442(受付時間:10時~18時)

開催日の前日までに受講を希望する場所、日時、講座名を電話で

いけませ夏フェス2023サポーター・実行委員大募集!

いけませ夏フェスとは?

「いけませ」は、「生きる」と「ませこぜ(ごちゃませ)」の造語です。「障がいがある子どもたちとその家族」と「参加者の活動を支えるサポーター」と「開催地の皆さん」がごちゃませになって一泊二日共に楽しみながら、ふれあいや助け合いを通し「みんな同じ人間だ」ということに気付く、年に1度のイベントです。1997年に初開催され、障がい児・者の支援グループ「NPO法人障がい児の積極的な活動を支援する会『にわとりクラブ』(理事長・とまこまい脳神経外科 小児脳神経外科部長 高橋義男 氏)」が代表となって実施されており、開催地の実行委員会を結成し夏フェスをつくり上げます。



どこで開催するの?



今年は苫小牧市で開催します。開催方法は未定ですが、日程は夏ごろを予定しています。

サポーター・実行委員って何をするの?



サポーターは当日、イベントの運営や参加者と一緒に活動に参加するなど、いけませ夏フェスを盛り上げていく役割があります。実行委員は、夏フェス開催に向けて企画を立ち上げることから始まります。開催に向けた会議や夏フェスに向けた準備を行い、他の実行委員会メンバーと力を合わせて、夏フェスをつくり上げていきます。



どこに連絡すればいいの?

詳細 NPO法人にわとりクラブ ☎080(6087)2494
 障がい福祉課 ☎(32)6356 FAX(36)3121

参加したい方のご連絡をお待ちしております。知人やご家族と一緒にの参加も可能です。

ご存じですか?苫小牧市手話言語条例

皆さん、「手話」を知っていますか?

手話は、手指や体の動き、表情を使って表現する「見ることば(言語)」です。本市では、市民の皆さんに『手話のこと』や『手話を使う人たちのこと』を知ってもらい、だれもが住みやすいふくしのまちにするため、平成29年4月に「苫小牧市手話言語条例」を制定しました。

また、苫小牧市公式YouTubeチャンネルでは「実践してみよう!ワンポイント手話のあいさつ編」や手話付きの市長記者会見動画を公開しています。ぜひご覧ください。

※手話を学ぶには、市主催の「手話奉仕員養成講座」「出前講座」もあります。ぜひ、障がい福祉課までお問い合わせください

詳細 障がい福祉課 ☎(32)6412 FAX(36)3121
 Eメール syogaifukusi@ciy.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市
手話言語条例
詳細はこちら▶



動画で
学べます!



実践してみよう!
ワンポイント手話



1/21
± 未来創造こども会議
(旧こども議会)

小学5年生から中学生が参加した未来創造こども会議では、「盛り上げよう！八王子市姉妹都市締結50周年」をテーマに、こどもたちが斬新なアイデアを市長に提言しました。



2/4
± 錦大沼公園&勇払ハート沼
ワカサギ釣り

苦小牧の冬の風物詩でもある「ワカサギ釣り」。市内のスポットでは、子どもから大人までたくさんの方が賑わいをみせ、氷上の釣りを満喫していました。



2/4
±・5日 第57回とまこまいスケートまつり

3年ぶりとなったとまこまいスケートまつりが、冬晴れの空のもと中央公園で開催されました。過去10年で最多の約6万人が来場し、久しぶりの冬のイベントに多くの人で賑わっていました。

たくさんの方をお待ちしています!



育児中 共に育った 父のひげ 音羽町 オフィシャル髭男爵さん	活気ある 出船入船 苫小牧港 桜木町 入倉 彰さん	シマウマか? 遠くに見える 横断歩道 もえぎ町 バッ近眼富殿さん	春の恵み 山菜伸びる 日も伸びる 桜木町 菊谷美恵子さん	コロナ禍で コロッと変わる ばくの腹 東開町 昔は細身さん	得意技 早寝早起き 風邪知らず 明徳町 大内妙子さん	手を伸ばし ティッシュ取ろうと 肩脱臼 永福町 チョップメロンパンナさん	親の事 なつて知る身の 八十路坂 日吉町 村上和子さん
--------------------------------------	---------------------------------	--	------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	--	-----------------------------------

Recipe



甘エビの唐揚げ

殻ごと香ばしい! お酒のおつまみにもぴったりです

〜とまこまい産の食材〜

3月に入ると、苫小牧を含む胆振エリアではエビ漁(甘エビ・ボタンエビ)がスタートします。今回は、晩酌のお供にぴったりの簡単レシピをご紹介します!



作り方

- 甘エビは殻付きのままキッチンペーパーで水気をしっかり拭き取っておく(エビの汚れが気になる場合は塩水で振り洗いし、水気をしっかり拭きましょう)。
- ポリ袋に甘エビを入れ片栗粉を加え、振りながら甘エビに粉をまぶす。
- 揚げ油を180°に熱し、②をからりとなるまで揚げる。皿に盛ってドライパセリを振り、カットレモンを飾って完成。

材料(2〜3人分)

- 甘エビ…120g(13〜14尾殻付き)
- 片栗粉…大さじ2
- ドライパセリ…適量
- レモン…1/4個
- 揚げ油…適量

調理時間 10分



↑詳細はこちらをチェック!

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

投稿大募集!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

今月の編集後記 秘書広報課

●先日健康診断を受けたところ、20歳の時から体重が4割も増加したことに気がきました。諦めてスーツなどを買って替えるか悩んでいる間にも、日々サイズアウトしていく衣服たち…(新)

●スケートまつりの取材中、漂ってくるしばれ焼きのおいしそうな匂い…。誘惑と格闘しながらの仕事でしたが、3年ぶりに楽しそうに遊ぶ子どもたちの笑顔が撮影できて大満足です!(池)

●ワカサギ釣りの取材で錦大沼に行ってきました。毎年来ているというベテランの方による釣り技は圧巻!次々と釣り上げていました。(ちなみに私は3匹…。)解禁期間をご確認のうえチャレンジしてみてください!(鈴)

●27ページより、スマホ使い方講座・個別相談が開催されます!「持ってはいるんだけど使い方が分からない」「スマホを使いこなせるようになれたらなあ」など…出張スマホ教室を活用していただけたらと思います(石)

人口と世帯(1月末)

総数 ▶ 168,187人 (対前月比: 112人減)
男性 ▶ 82,471人
女性 ▶ 85,716人
世帯数 ▶ 90,824世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日〜1月31日)

発生件数 27件 (前年比18件減)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 35人 (前年比21人減)

とまこまい検定



○に当てはまる言葉は?

スケートまつりの名物は○○○焼き

応募方法 はがきに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・ご感想を明記の上、ご応募ください。**宛先** ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 締切は3月31日(金)(消印有効)まで。応募は1人1通まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

「広報とまこまい」限定

抽選で5人に
とまこま
オリジナルTシャツ
をプレゼント!
※サイズはとなります

前月号の答えは ▶ 6



TOMAKOMAI みんなの広場

ワカサギたくさん釣れたよ!!



後藤 陽依さん



後藤 葵さん

全国のゆるおさがり交換会
松本さんは香木細工やカジュアルアクセサリの作家で、元中野町でハンドメイド雑貨のレンタルスペースを営んでいます。おさがり交換会は、香川県の企業が社会貢献の環として全国で展開しており、同社の協力を得て実現しました。
10月は感染を防止するため、服のサイズ別に日程を分けるなどの対策

「苦小牧おさがり交換会」代表
まつもと さとみ
松本智美さん(46)
「もったいないから生まれたおさがり交換会」
すぐに着られなくなる子ども服

今月のひとインタビュー



子どもの成長はあつという間。新しく買った服もすぐに着られなくなり「もったいない」と、松本智美さんは常々思っていました。そこで始めたのが「おさがり交換会」。2018年4月に初めて開催しました。
新型コロナウイルス感染防止のため「一旦中止になりましたが、また開催して欲しい」というたくさんの方の声に後押しされ、昨年10月に3年ぶりに復活しました。

次の誰かに届く優しい循環
交換会は入場料100円を払って、1人30点まで持ち帰ることができ、80〜160サイズの服や靴、おもちゃ、ベビーカーなど約3000点が並びました。提供された服はまだまだ着られるものばかり。
不要になった服の回収も行いました。「持ち帰った服が不要になったら交換会に持ってきてください。不要なものが必要な人に届ける、優しい循環になれば」と松本さんは話します。次回の開催は4月ごろの予定。もう準備は始まっています。



▲ボランティアスタッフおよび会場提供者募集中 tomakomai@osagari.link

市役所・出張所などの連絡先

- 市役所 〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号 ☎0144(32)6111(代表)
- 勇払出張所 〒059-1372 苫小牧市字勇払33番地 ☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 〒059-1272 苫小牧市のぞみ町1丁目2番5号 ☎0144(67)0464
- 沼ノ端出張所 〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号 ☎0144(55)0979

市政に関するご意見、ご提案などは

- 協働・男女平等参画室 ☎0144(32)6152 FAX 0144(34)7110 メールアドレス kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

HPの情報はここから

- 苫小牧市役所ホームページ <https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>



市役所HP アクセスはこちら



広報とまこまいは、誰もが使いやすいように、ユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用して作成しています。また、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。