

広報 とまごまい

2023
vol.1842

5

とどけます まちの こえ まちの いいとこ



特集

・みんなでつくるこれからの苦小牧
（苦小牧市総合計画が新しくなりました）
・苦小牧市教育大綱を
改定しました

Cover

ドキドキ入学式

詳しくはP3をご覧ください



苦小牧市の情報は
こちらから！



広報とまごまい

令和5年5月1日発行 第1842号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



編集・発行／苦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

広報とまご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)

広報とまごまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまごまいで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 苦小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷／横須田製版

目次

- 2 クローズアップ
苦小牧市が実施する 健康診査&がん検診
まとめてご紹介します!
- 4 特集①
みんなでつくろう
これからの苦小牧
～苦小牧市総合計画が新しくなりました～
- 6 特集②
苦小牧市教育大綱を
改定しました
- 8 市政トピックス
津波ハザードマップを全戸配布します/
ギャンブル等依存症チェックをしてみよう!
令和5・6年度採用 市職員・教育委員会職員
の募集/令和5年度採用 任期付職員・
育休代替任期付職員の募集
- 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
- 27 ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!
- 28 市政トピックス
市営住宅入居者選考基準審議会委員募集/
市営住宅入居希望者募集
- 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

ドキドキ入学式
4月10日/泉野小学校

色とりどりのランドセルを
背負った新1年生たちが学
校生活をスタートさせまし
た。校長先生から、学校生
活でのお願いがあり、「は
い!」と大きな声で元気い
っぱいの返事をしていました。



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

がん検診 各検診 100ポイント (32)6407

- お申し込みは、直接、各がん検診の実施医療機関をお願いします。
- お申し込みの際に、「市が実施するがん検診を受診したい」とお伝えください。
- 実施医療機関は、市HPをご確認ください。
- 案内が届いていなくても、各種検診の対象に該当すれば受診できます。



受診できるのは、対象の年度内に1回のみ!

対象となる年齢
※年度内=令和5年4月1日～令和6年3月31日を指します

料金
※70歳以上、生活保護を受給している、住民税非課税世帯の方は無料

胃がん検診 (バリウム)	40歳以上の方	1,500円
--------------	---------	--------

ご高齢の方は、検査中における転倒や検査終了後極度の便秘をおこすことがあり、当日のお体の状態によっては、医師の判断により検査をお控えていただくことがありますので、予めご了承ください。

胃がん検診 (内視鏡)	50歳以上で年度内に偶数年齢になる方	2,000円
-------------	--------------------	--------

肺がん検診 (胸部エックス線)	40歳以上の方	200円 ※喀痰(かたん)検査は+400円
-----------------	---------	--------------------------

大腸がん検診 (便潜血)	40歳以上の方	400円
--------------	---------	------

乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上で年度内に偶数年齢になる方	2,000円 ※50歳以上は1,700円
-----------------	--------------------	-------------------------

子宮頸がん検診 (頸部細胞診)	20歳以上で年度内に偶数年齢になる方	1,000円 ※体部検査は+700円
-----------------	--------------------	-----------------------

肝炎ウイルス検診 (採血)	40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	B型+C型 1,900円
		B型のみ 1,300円
		C型のみ 1,600円

■以下の方には、令和5年6月上旬に無料クーポン券をお送りします

- ①乳がん検診………令和5年4月1日時点で40歳の方
- ②子宮頸がん検診………令和5年4月1日時点で20歳の方
- ③肝炎ウイルス検診………令和5年4月1日時点で40・45・50・55・60・65歳で過去に一度も肝炎ウイルス検診を受診していない方

成人男性の風しん抗体検査 100ポイント (32)6407

風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった世代の男性を対象として、風しんの抗体検査と予防接種を無料で実施しています。対象の方には、令和5年度用の無料クーポン券を発送済みです。まずは抗体検査(血液検査)を受けてみましょう!

健康診査と一緒に検査できます!	無料クーポン券 送付対象	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 (※令和元～4年度未受診の方のみ)
	無料クーポン券 有効期限	抗体検査 令和6年1月31日迄 予防接種 令和6年2月29日迄

後期高齢者医療歯科健康診査 100ポイント (32)6425

対象 後期高齢者医療制度に加入の方

料金 無料

受診期限 令和6年3月31日日まで



苦小牧市が実施する
健康診査 & がん検診
まとめてご紹介します!



ご自身やご家族の健康を守るためには、定期的に健康状態をチェックし、病気を早期に発見することがとても大切です。

各種健診・検診の受診には期限がありますので、今年度対象となる方は、お早めに受診をお願いします。

タダとく健診 100ポイント (32)6425

国民健康保険加入の40歳以上の方

※30～39歳の方は「プレ特定健診」が受けられます!(健診のみ。がん検診を受けたい方はGOGO健診をチェック!)

後期高齢者医療制度加入の方

健康診査+胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診=無料!

料金 無料

※追加オプションは対象となりません

受診期限 令和6年2月29日(木)まで



健康診査と市実施の胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診を別々に受けた(自己負担した)方も、がん検診の料金が戻ってきます!

健診は受けた後が大切です! ~特定保健指導を活用しましょう~

このままの生活を続けていると、将来、健康を害する恐れがある方へ、リーフレットをお送りしています

さらに! GOGO 健診を受けましょう!

タダとく健診・プレ特定健診に5,500円を追加すると、人間ドックと同等の検査が受けられます!

対象	国民健康保険加入の30歳以上の方、後期高齢者医療制度加入の方
料金	5,500円
受診期限	令和6年2月29日(木)まで
内容	健康診査、胃・肺・大腸がん検診に加えて心電図・腹部エコー・貧血・眼底・尿酸・聴力・肺機能・視力検査など人間ドックと同等の検査
詳細・予約	保健センター ☎(35)0001 ※市役所での予約は行っていません。実施日は、ご予約の際にご確認ください

タダとく健診・プレ特定健診・後期高齢者医療歯科健康診査対象の方には、5月中に受診券(オレンジ色の封筒)をお送りしますので、詳しくは同封のお知らせ文書をご覧ください

基本計画の概要

第7次基本計画では、8つの運営方針を土台に40の基本施策に取り組むことで、人間環境都市の実現を目指します。

計画期間 令和5年度～令和9年度 目標(人口の想定) 約16万人台後半(令和9年度)

自治体運営

施策を進めるに当たっての土台となる方針について、2つの視点から8項目の運営方針をまとめています。

①市民によるまちづくりの推進

- 市民自治や男女平等参画など、市民によるまちづくりの基本となる取組(4項目)

②健全な行財政運営の推進

- 行政の効率化や財政の健全化など、行政の基本となる取組(4項目)

5つのまちづくりの目標に関する取組(部門別計画)

基本構想で示す5つの基本目標に基づく取組について、40項目の基本施策に整理しています。

①共に支え合い健やかに暮らすまち

- 医療や福祉などすべての市民が支え合い、心身ともに健康的に過ごすための取組(7項目)

②明日を拓く力みなぎる産業のまち

- 北海道をけん引する産業拠点都市として、地域産業を発展させ、雇用環境を充実させる取組(11項目)

③学ぶ喜びがあふれる文化の薫るまち

- 学校教育を充実させ、ライフステージに応じた様々な文化活動ができる環境を整える取組(6項目)

④自然と環境にやさしいまち

- 豊かな自然に恵まれた良好な環境を未来に引き継ぐための取組(4項目)

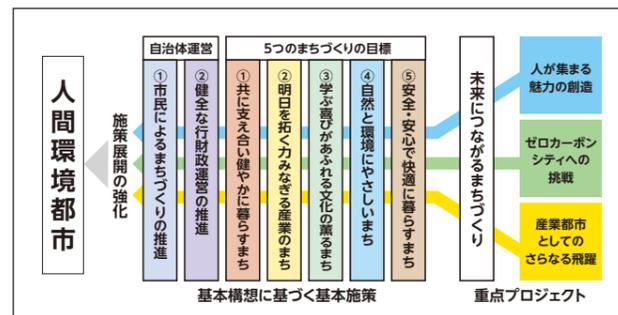
⑤安全・安心で快適に暮らすまち

- 地域社会の中で安心して生活できる環境を整える取組(12項目)

重点プロジェクト

複雑化する課題に対処するためには、複数の分野が連携して、戦略的に対応する必要があります。

「未来につながるまちづくり」をテーマに、各施策に取り組む際に意識すべきこととして「人が集まる魅力の創造」「ゼロカーボンシティへの挑戦」「産業都市としてのさらなる飛躍」の3つの重点プロジェクトを設定しました。この重点プロジェクトの必要性・重要性を意識しながら各施策に取り組むことで施策展開を強化します。



考えてみよう

3つの重点プロジェクトはそれぞれどのような課題に対応しているのかな？
答えは本編で確認してね



特集①

みんなで作ろう これからの苦小牧

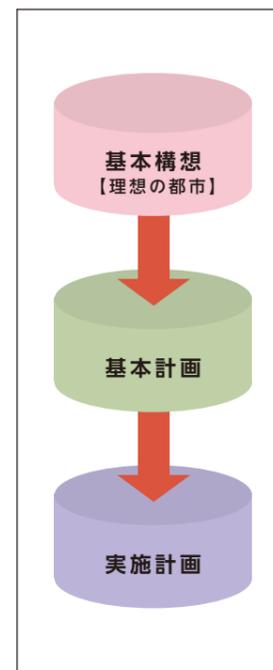
～苦小牧市総合計画が新しくなりました～

詳細 政策推進課 ☎(32)6039

市では、人口減少や少子高齢化、新型コロナウイルス感染症の感染拡大など、目まぐるしく変化する社会情勢を踏まえ、新たな苦小牧市総合計画を定め、令和5年4月から運用をスタートしています。未来につながるまちづくりに向けて、苦小牧市はこれからもチャレンジしていきます。

総合計画とは

総合計画とは、これからの苦小牧をどのようにしていくかというまちづくりの長期的な目標や基本的な考え方を示す、市にとって最も上位に位置付けられる計画であり、基本構想、基本計画、実施計画の三層構造となっています。



基本構想

市が目指す理想の都市や市政を総合的かつ計画的に推進するための長期的な施策の方向性を明らかにするものであり、本市では理想の都市像として「人間環境都市」を掲げています。

人間環境都市は昭和48年に初めて制定して以来、時代に合わせて変更を加えながら受け継がれています。

基本計画

基本構想で示す市の理想の都市の実現に向けたまちづくりの総合的な指針となる計画です。

実施計画

基本計画に基づき、実施する事業を具体的に明らかにする計画です。

人間環境都市の定義

基本構想
(平成30年2月改定)

人間主体のまちであり、豊かな自然と調和した文化の薫り高く潤いのある快適な生活環境の中で、共に生き生きと心豊かに暮らしながら、全ての市民が持てる能力で社会に貢献し、未来に向かって挑戦し続けるまち

新たな計画の策定について

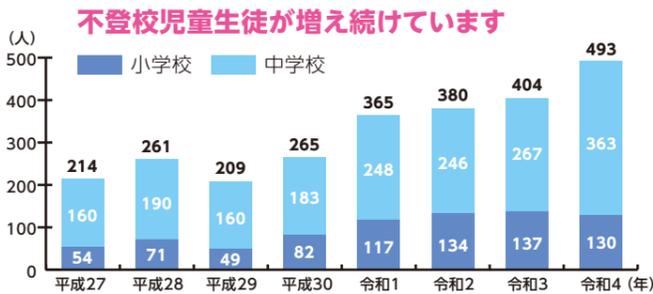
この度は、平成30年に定めた基本構想のもと、令和4年度をもって計画期間を満了した第6次基本計画に続く第7次基本計画と、これに合わせた実施計画を策定しています。

年度	2018 平成30	2019 平成31	2020 令和2	2021 令和3	2022 令和4	2023 令和5	2024 令和6	2025 令和7	2026 令和8	2027 令和9
基本構想	基本構想(10年)									
基本計画	第6次基本計画(5年)					第7次基本計画(5年)				
実施計画	前期実施計画		後期実施計画			前期実施計画		後期実施計画		
						今回策定範囲				

→ 不登校対策について

不登校対策プラン

各学校において、本プランを基に不登校児童生徒を生まないために、「未然防止」「初期対応」「自立支援」に取り組んでいます。



※不登校の定義
年間30日以上欠席した児童生徒のうち、何らかの心理的、身体的要因により欠席しているもの。病気、経済的理由、その他の理由を除く。

ポイント1 魅力ある学校づくりの推進

豊かな学級づくり

- 互いを認め合える活動
- 自己有用感や自己肯定感を育む活動
- いじめを許さない姿勢

子ども同士や先生と子どもの絆づくり

- 特別活動の充実
- 道徳教育の充実
- 社会的能力の育成

分かる・できる・楽しい授業づくり

- 授業改善の推進
- 成功体験や学びの交流活動の創出

小・中学校の連携

- コミュニティー・スクールの推進
- 学びの系統性、連続性の確立



教育長
ふくはら いさお
福原 功

不登校児童生徒数が大幅に増加傾向にあり、「不登校を生まない」ための魅力ある学校づくりや授業づくりを進めるとともに、「不登校になってしまった児童生徒を支援する」ために、全ての児童生徒が社会的に自立することを目指す取り組みを進めています。また、不登校児童生徒が登校するという結果のみに終始するのではなく、教育の機会を確保し社会的自立を目指すための方策として「不登校児童生徒の支援に関する指針」を策定するなど、あらゆる角度からの対策で、子どもたちや保護者に安心してもらうよう取り組みを推進します。

たくさんの選択肢があります

ポイント2 教育機会の確保

学級に入りにくい

各学校は別室を用意し、心を休めて早期の学級復帰、席替えやクラス替え、教育相談を充実させながらサポートしています。

- 不登校対策支援員の配置(モデル校)
- 校内の組織的な対応
- 学校での居場所づくりと学習サポート

学校に行きにくい

教育支援センター (旧学校適応指導教室)

学校復帰(高校への進学)を目指す子どもたちの学びをサポートします。



- ①あおば学級(教育福祉センター内)
通いやすい中心部で専門的な指導が受けられます。
- ②トピリカ学級(沼ノ端交流センター内)
身近で快適な施設で地域行事などに参加できます。
- ③山なみ学級(旧啓北中学校山なみ分校)
旧学校施設を活用した静かな環境で体験的な学習を行います。

大きな集団が苦手

樽前小学校(特認校)

「豊かな自然・少人数指導・地域の人々との交流」を生かした教育活動を推進し、区域外からの通学が特別に認められた苫小牧唯一の小学校です。



入学児童
募集中

ポイント3 社会全体でサポート

不登校児童生徒の支援に関する指針

不登校児童生徒に対する教育機会の確保のため、本年4月より運用を開始しました。

- ①フリースクールなど民間施設で学んだ場合の出席取り扱いを規定
- ②ICT機器などを活用した自宅学習の出席取り扱いを規定

多くの相談先・居場所

相談機関

- スクールカウンセラー
- 心の教室相談員
- スクールソーシャルワーカー ☎(32)6568
- 子ども支援室「あかり」 ☎(32)6745 など

居場所

- 子ども食堂
- 社会福祉協議会実施事業
- フリースクール など

キャリア教育の充実

小学校段階から将来の夢や目標に向けた取り組みを学びます。さらに中学校では、卒業後の進路について、多様な選択肢があることを学びます。また、不登校に特化したカリキュラムがあり学習を進めている高等学校についても学びます。

卒業後の進路

- 公立高校、私立高校 全日制・定時制・通信制
- 専門学校 など

特集②

苫小牧市教育大綱を改定しました

詳細 総務企画課 ☎(32)6739

「教育大綱」とは、「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」に基づき、市の教育、学術および文化の振興に関する総合的な施策について、その目標や根本となる方針を定めるものです。

平成27年10月に策定した「苫小牧市教育大綱」の対象期間が終了したため、次期教育大綱として改定し、4月1日より施行されました。今後5年間、この大綱に基づき、さまざまな取り組みを行います。

苫小牧市教育大綱 2023-2027年度

—— 基本理念 ——
未来の社会をつくるひとづくり

「教育の目的はひとづくりであり、今日の教育が子どもたちの未来をつくり、未来の社会をつくる」という教育の重大な使命を自覚し、教育の振興と発展に向けて取り組む。

—— 教育推進の指標 ——
未知なるものに果敢に挑戦する自立の精神にあふれ、連帯と共生の豊かな心と活力にあふれる人を育てる。

自立 連帯 共生

グローバな視野で活躍する子どもたちが、主体的・対話的に深く学び、「自立」の精神あふれる「生きる力」を身に付ける。

未来を担う子どもたちを育てる学校・家庭・地域が、それぞれの思いをつなぎ、「連帯」の心をもって活力あふれる人材を育てる。

生涯学習の主体者である市民一人一人が、世代や性別を超え、人権を尊重し、活力あふれる「共生」の社会をつくりだす人材を育てる。

—— 13の基本施策 ——

社会で生きる学びの推進	1 確かな学力の育成
	2 これからの時代に求められる資質・能力の育成
	3 多様な価値を尊重する豊かな心の育成
	4 体力向上・健康教育の充実
	5 特別支援教育の充実
学校・家庭・地域の思いをつむぐ体制の確立	6 幼児教育の充実と学校段階間の連携・接続の推進
	7 不登校児童生徒への支援の充実
	8 学校と地域の連携・協働の推進
	9 学びのセーフティネットの構築
	10 教育環境・学校施設・設備の充実
すべての人が学び続け活躍できる社会の実現	11 主体的に生涯学習を続け、郷土の発展を支えるひとづくり
	12 いつでも、誰とでも学べる環境づくり
	13 文化・芸術・スポーツがいつも身近にあるまちづくり



苫小牧市長
いわくら ひろあき
岩倉 博文

「まちづくりは人づくり」であり、時代の大きな転換期において、変化する時代背景に合わせた人材の育成は重要なテーマであります。本市の教育理念である「未来の社会をつくるひとづくり」の実現に向けて、義務教育課程はもちろんのこと、幼児教育や高等教育課程、さらに企業、組織の中での人材育成も含めて、市民の皆さまとともに取り組んでまいります。

改定のポイント

- 対象期間をこれまでの4年間から市総合計画や国、道の計画期間に合わせて5年間に見直しました。
- 施策の重複を避けるため、基本方針の柱を5本から3本、13の基本施策に整理しました。

→ 教育施策を推進する体系

苫小牧市教育大綱

学校教育推進計画



生涯学習推進基本計画



→ 2023年の取り組み

●市内初の義務教育学校

植苗小中学校が開校しました。地域と一体となって、9年間の一貫教育を行います。



●美術博物館10周年記念事業

出光興産(株)北海道製油所の協力を得て、「出光美術館名品選」を開催するほか、さまざまな催しを準備しています。



令和5・6年度採用市職員・教育委員会職員の募集

詳細 ①～⑪行政監理室 ☎(32)6182
⑫総務企画課 ☎(32)6153

①～⑪市職員 ⑫教育委員会職員 ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

募集職種	受験資格	採用予定人数
■障がいのある方		
①事務職	<ul style="list-style-type: none"> 学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) 昭和39年4月2日以降に生まれた方 次の(1)～(3)のいずれかに該当する方 (1)身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 (2)都道府県知事または政令指定都市市長が交付する療育手帳もしくは児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医または障害者職業センターによる知的障害者であることの判定書の交付を受けている方 (3)精神保健および精神障害者福祉に関する法律第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方 	若干名
■社会人の部		
②技術職(土木)	<ul style="list-style-type: none"> 学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) 	②⑤⑥合わせて5人程度
③技術職(建築・機械)	<ul style="list-style-type: none"> 昭和39年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する職務経験(青年海外協力隊での従事経験も含む)がある方 	いずれも若干名
■大学卒の部		
④事務職	<ul style="list-style-type: none"> 学校教育法による大学以上(修業年限4年以上の専修学校で、高度専門士の称号を取得できる専門課程を含む)を卒業した方または令和6年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) 	10人程度
⑤技術職(土木)	<ul style="list-style-type: none"> 平成6年4月2日以降に生まれた方 	②⑤⑥合わせて5人程度
⑥技術職(建築・機械)	<ul style="list-style-type: none"> ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(⑤⑥のみ) 	いずれも若干名
■短大卒の部		
⑦事務職	<ul style="list-style-type: none"> 学校教育法による短期大学(高等専門学校および専修学校(修業年限2年以上で、専門士の称号を取得できる専門課程に限る)を含む)を卒業した方または令和6年3月に卒業見込みの方(大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含む。大学卒の部に該当する方は除く) ●平成6年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(⑧⑨のみ) 	若干名
⑧技術職(土木)		②⑤⑥合わせて5人程度
⑨技術職(建築・機械)		いずれも若干名
■免許・資格職の部		
⑩保健師	<ul style="list-style-type: none"> ●保健師の免許を有する方または令和6年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和39年4月2日以降に生まれた方 	いずれも若干名
⑪保育士	<ul style="list-style-type: none"> ●保育士の資格を有する方または令和6年3月31日までに取得見込みの方 ●平成6年4月2日以降に生まれた方 	
■教育委員会の部		
⑫学芸員	<ul style="list-style-type: none"> ●学芸員の資格を有する方または令和6年3月31日までに取得見込みの方 ●大学または大学院で歴史学を専攻し卒業(修了)した方(見込みの方を含む) ※近世から近代にかけての文書を解読できる方であればなお可 ●昭和39年4月2日以降に生まれた方 	若干名

*高校卒などの採用試験は、秋ごろに実施予定

採用予定日 令和5年10月1日または令和6年4月1日 申込期間・方法 4月24日(月)～5月12日(金)に市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 ●全国のSPIテストセンター=6月3日(土)～25日(日) ●市民会館=6月25日(日)のいずれか

試験科目 総合適性検査SPI3 その他 試験日程などが変更になる場合があります



▲詳細はこちらから

令和5年度採用 任期付職員・育休代替任期付職員の募集

詳細 行政監理室 ☎(32)6182

勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります。詳細は試験案内をご覧ください。

●いずれも年齢制限なし ●区分の横に(※)がある職種は普通(準中型)自動車運転免許が必要 ●職種は最大で4つまで志望可能

職種	区分	受験資格	採用予定人数
任期付職員	①生活保護(ケースワーカー)に関する業務に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●社会福祉主事任用資格を有する方 ●パソコン操作可能な方 	いずれも若干名
	②福祉一般に関する相談支援などに関する業務および一般事務に従事する職員(※)	次のいずれかに該当し、パソコン操作および実際に運転が可能なる方 <ul style="list-style-type: none"> ●社会福祉士または精神保健福祉士のいずれかの資格を有する ●福祉事業所などにおいて、相談業務または就労支援業務の実務経験を有する 	
	③障がいや発達に遅れがある児童の相談支援に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許を有し、パソコン操作可能な方 <ul style="list-style-type: none"> ●特別支援学校教諭 ●社会福祉士 ●言語聴覚士 ●作業療法士 ●理学療法士 ●公認心理師 ●臨床心理士 ●臨床発達心理士 	
	④介護認定調査に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許を有する方 <ul style="list-style-type: none"> ●看護師 ●准看護師 ●介護福祉士 ●介護支援専門員 	
	⑤空き家対策に関する業務に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方 	
	⑥科学センター運営に関する業務に従事する職員(指導員)	次のいずれかの資格または免許などを有する方 <ul style="list-style-type: none"> ●学芸員 ●理科の教員免許 ●大学または大学院で理系の専門課程を卒業(修了) 	
育休代替任期付職員	⑦事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) 	
	⑧保育士	<ul style="list-style-type: none"> ●保育士資格を有する方または令和5年7月31日までに取得見込みの方 	
	⑨保健師	<ul style="list-style-type: none"> ●保健師免許を有する方または令和5年7月31日までに取得見込みの方 	
	⑩看護師(保育園)	<ul style="list-style-type: none"> ●看護師免許を有する方または令和5年7月31日までに取得見込みの方 	

任用期間 任期付職員=令和5年8月1日～令和8年3月31日 育休代替任期付職員=令和5年8月1日以降で職員の育児休業などの申請があった期間

申込期間・方法 4月24日(月)～5月12日(金)に必要書類を郵送(消印有効)で ☎053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 ※必要書類は市HPで

第1次試験日・会場 6月4日(日) 苫小牧市役所(予定) 試験科目 総合適性検査SPI3 その他 試験日程などが変更になる場合があります



▲詳細はこちらから

津波ハザードマップを全戸配布します

詳細 危機管理室 ☎(32)6280

北海道が太平洋沿岸の新たな津波浸水想定を公表したことを受け、地区別津波ハザードマップを改訂し、5月中に地域ごとに該当するマップを配布します。

想定する津波は、三陸沖北部を震源地とするマグニチュード9.1の地震が引き起こすものです。発生の可能性は極めて低いものの、仮に発生すれば広域にわたり被害が甚大になるとされています。ご自宅に津波ハザードマップが届いたら、自宅周辺の避難場所や避難経路などを確認し、もしもの時に備えましょう。

津波からは、より遠く、より高い場所へ避難しましょう

津波ハザードマップ改訂点

- Ⓐ 垂直避難の考え方を盛り込み、最寄りの津波避難ビルまでの経路を追加
- Ⓑ 垂直避難に当たっては、浸水深に応じて2階への避難も可とする
- Ⓒ 地域ごとに主要施設の浸水状況が分かるイメージ写真を追加
- Ⓓ 浸水の区分を浸水想定12段階から6段階に集約し視認性を向上

津波ハザードマップの使い方



津波ハザードマップは市HPでも閲覧できます▶



あなたは大丈夫?

ギャンブル等依存症チェックをしてみよう!

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。特定の症状や病気を指す病名ではありません。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックをしてみましょう!

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からだの健康について)
- 総合福祉課 ☎(32)6189 (失業者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)

次の項目のうち、4つ以上当てはまる場合は、問題が生じている可能性があります!

<input type="checkbox"/> もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、ギャンブルに使うお金が増えてきた	<input type="checkbox"/> さえない気分するとき、不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときにギャンブルをすることが多い
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめたりすると気持ちが落ち着かなくなったり、いらいらする	<input type="checkbox"/> ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、その日のうちか翌日にまたギャンブルをしに行くことがある
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめようとしてもうまくいかなかったことが今までに何度もある	<input type="checkbox"/> ギャンブルにのめりこんでしまっていることを隠すためにうそをつく
<input type="checkbox"/> ギャンブルに心が奪われがちになっている(例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや、次のギャンブルでどうしたら勝てるかを考えたり、計画を立てる。ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)	<input type="checkbox"/> ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強がうまくいなくなったり、失ってしまったことがある
	<input type="checkbox"/> ギャンブルによって経済的に困窮して、他人にお金を出してくれるよう頼ったことがある

*国際的に広く用いられているDSM-5精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成

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
英語で遊ぼう	親子でダンス・歌などを通して英語にふれ親しむ 講師 ホール新香氏	5月16日(火) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①3カ月～1歳6カ月 ②1歳7カ月～3歳の 子どもと保護者		5月8日(月) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	アンパンマンバグを作る	5月18日(水) 10時～10時45分、 11時～11時45分	5カ月～1歳6カ月 の子どもと保護者	定各20人 申し込み順	
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	5月25日(水) 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		
親子ふれあい遊び	親子でいももちを作る	6月7日(火) 10時～10時45分、 11時15分～12時	1～3歳の 子どもと保護者	定各16人 申し込み順 指エプロン、三角巾、おしぼり、飲み物、紙皿、フォーク	

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～16時に直接または電話、ファクスで受け付け

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手形アート	こどもの手形・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	5月16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 指飾る写真、のり、はさみ	5月2日(火)～12日(金)
リフレッシュヨガ	講師の指導のもと心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	①5月17日(水) ②24日(水) ③31日(水) いずれも10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	¥700円 当日納入 定各8組 申し込み順 指ヨガマット、飲み物、おむつなど	①5月2日(火)～9日(火) ②5月2日(火)～16日(火) ③5月2日(火)～23日(火)
英語ふれあい遊び(ベビークラス)	英語の手遊び、リズム遊びなど 講師 ホール新香氏	5月23日(火) 10時～11時20分	3カ月(首すわり)～1歳半の 子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 指筆記用具、パスタオル、おむつなど	5月2日(火)～18日(水)
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	6月7日(水) 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 指ヨガマット、飲み物、おむつなど	5月2日(火)～30日(火)
親子遊び お芋を植える!	いも植えと園庭遊び	6月8日(水) 10時～11時20分	自立歩行している就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順 指軍手、ショベル、帽子、汚れてもよい服装、着替え	

錦岡保育園子育てルーム ☎(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
子育てSDGs	関連絵本の紹介や、さまざまな素材の玩具で遊ぶ、おさがり交換	5月16日(火) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	定なし 直接会場へ	なし
離乳食講座	実演や試食をしながら離乳食作りを学ぶ	5月25日(水) 14時～15時	3～6カ月の子どもと保護者	¥270円 当日納入 定4組 申し込み順	5月9日(火) 10時～16時に電話で

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
足育講座	足のお話と靴選びのポイント 講師 米丸あや子氏	5月25日(水) 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	5月16日(火) 12時30分～16時に電話で

みその保育園子育てルーム ☎090(1524)1813

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ミニトマト&ピーマン 植えと園庭遊び	野菜の苗植え体験、保育園の園庭遊び	①5月23日(火) ②5月30日(火) 10時～11時20分	0～4歳の 子どもと保護者	定各4組 申し込み順	5月10日(水)から 9時～17時に電話で
手作りおやつ試食&ミニ栄養相談	保育園給食で提供のおやつ試食、栄養士への相談	6月2日(金) 14時～15時	9カ月～4歳の 子どもと保護者	定4組 申し込み順	5月17日(水)から 9時～17時に電話で

施設情報

子育て支援センター



子育てルーム



児童センター



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 ※申し込みは、全て8時45分から受け付け開始
☎(33)9158

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展示	木の五月人形の展示	5月9日(火)まで 9時30分～17時	定なし 直接会場へ
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(水)～5月10日(水) 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 指当日も受付可
プラネタリウム	春の番組「春の星空ときりん座の神話」	5月11日(木)～5月21日(木) 14時、15時30分(土・日曜日は 11時30分も投影)	定各30人 申し込み順 指当日も受付可
プラネタリウム	夏の番組「夏の星空といて座の神話」	5月27日(土)～6月25日(日) 14時、15時30分(土・日曜日は 11時30分も投影)	定各30人 申し込み順 指6月投影分は5月2日(火)から(当日も受付可)

中央図書館

☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、26日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ		●5月6日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分=当日発表 ●5月21日(日) 14時～14時20分=「くわすによぼう」	指1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	5月19日(金) 10時～10時20分	指2階講堂 指0～1歳の子どもと保護者 定10組 抽選 指図書館利用カード、パスタオル 指5月2日(火)～9日(火)に直接または電話、メールで 指info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「北風に会いに行った少年」	5月20日(土) 14時～14時20分	指2階会議室 定10人 直接会場へ

美術博物館(あみゅー)

☎(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 「美術所蔵名品選:風景画×静物画編」	美術博物館の開館10周年を記念し、当館所蔵の絵画作品の中から、風景画および静物画を精選して展示	指展示期間 6月25日(日)まで	指一般300円、高大生200円、中学生以下無料
中庭展示Vol.19 大島慶太郎 「MONOGRAMS」	映像作家大島慶太郎氏による、当館の館内や展示風景、所蔵資料などを収録した映像作品を紹介	指展示期間 4月29日(土)～11月19日(日)	
無料観覧日 ゴーゴーミュージアム	すべての展示が無料で見られるほか、さまざまなイベントを開催	5月5日(金)	定なし 直接会場へ
企画展展示解説 「学芸員によるスライドトーク」	担当学芸員が企画展の見どころについてスライドを交えて解説	5月7日(日) 11時～11時30分、 14時～14時30分	指研修室 定各30人 直接会場へ
企画展関連 ワークショップ 「デッサン in ミュージアム」	当館所蔵の資料などをモチーフにデッサン	5月21日(日) 14時～15時30分	指研修室 定10人 申し込み順 指5月2日(火)から電話で

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(健康・栄養相談、あなたの食事、診断しずは対象外)							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		
健康・栄養相談	5月15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	5月10日(水) 9時から電話で		
*はじめてさんの 運動教室 6回コース	5月19日~6月23日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分	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	室内用運動靴、 タオル、 飲み物	5月10日(水) 9時から電話で ※=1人1講座		
*かんたんステップ 3回コース	5月17日(水)、24日(水)、31日(水) 10時~10時45分	12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			
*からだほぐし教室 3回コース	5月22日(月)、29日(月)、 6月5日(月) 14時~14時45分		ストレッチで身体を温め、 ストレッチポールを使い、 柔軟性UP					
栄養教室 3つのお皿で バランス良く!	5月25日(水) 14時15分~15時	8人	バランスよく食事をとる 方法を学ぶ	市内在住で高校生を 除く18歳以上の方	なし	5月10日(水) 9時から電話で		
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				詳細は 保健センターへ	

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	6月8日(水) 受付=8時~9時	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	5月16日(水)、6月6日(水) 受付=13時~14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	保健センターへ 申し込み順		
胃・肺・大腸	6月8日(水) 受付=8時~9時		胃=25人 肺=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

【巡回バス検診】令和4年度に勇払地区、植苗地区で実施していたがん検診(胃・肺・大腸)は、8月10日(水)に東開町内会総合福祉会館で開催します。市内在住であれば受診できますので、お気軽にご予約ください

がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6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	
対 象	50歳以上	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5年4月 1日時点で 40歳の方	令和5年4月 1日時点で 20歳の方
	偶数歳に なる方			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 の受診	
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(発送は6月 上旬予定)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

所 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]	5月25日(水) 9時30分~10時40分	令和5年3月生まれの子と親 定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]	5月23日(火) 9時30分~11時	令和4年10・11月生まれの 子*と親 定30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]	5月31日(水) 9時30分~10時40分	令和4年5・6月生まれの 子*と親 定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	5月16日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 5月17日(水) 9時30分~10時15分	令和3年10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 ※17日(水)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 れる場合はご連絡ください
[3歳児] 健康診査	5月17日(水) 10時15分~10時45分、 13時~14時30分 5月18日(木) 13時~14時30分	令和2年4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)		

※健診・教室は、子ども1人につき保護者1人まで

5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!

5/3*	外科 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655	歯科 佐賀歯科医院 ☎(76)8878
5/4*	外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455	歯科 田村歯科医院 ☎(72)2308
5/5	外科 みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100	歯科 やよいフレンド歯科 ☎(75)2000
5/7	外科 こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620	歯科 いずみの歯科クリニック ☎(76)0178
5/14	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 たかまつ歯科医院 ☎(57)2300
5/21	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 橋歯科医院 ☎(75)7527
5/28	外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700	歯科 田中歯科医院 ☎(76)0056

令和5年4月から、
内科の休日当番病・
医院は夜間・休日急
病センターに統合さ
れました

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

診療時間 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

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

掲載内容が変更になる場合があります



福祉

一福祉の学習 出前講座

期間令和6年3月31日(日)まで
 対市内小・中学校、高校、町内会、子ども会、サロンなど
 内障がいや高齢について理解を深める学習や体験学習など
 1 申詳細ボランティアセンター ☎(84)648

一手話奉仕員養成講習会

☎入門編 5月29日～8月7日 毎週月・木曜日 計20回 ※7月17日を除く
 基礎編 8月21日～11月16日 毎週月・木曜日 計24回 ※9月18日、10月9日を除く
 いずれも18時30分～20時30分
 所福祉ふれあいセンター
 対16歳以上 ※初受講の方で両編を連続受講できる方
 定3千300円 開講日納入
 定10人 申し込み順
 申5月1日(月)～19日(金)に電話で、障がい福祉課 ☎(32)6412

一要約筆記入門講座

☎6月6日～27日 毎週火曜日 全4回
 いずれも9時30分～12時30分
 所市民活動センター
 内聞こえの不自由な方のために、話した言葉を文字にして伝える通訳の体験講座

一あいさポーター研修

☎5月24日(水) 15時～16時30分、18時～19時30分 ※いずれも1回受講
 所市民活動センター 3階講習室
 内障がいのある人にちょっ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要問い合わせ
 定各15人 申し込み順
 申電話またはファックス、Eメールで 障がい福祉課 ☎(32)6356 FAX(36)3121 syogaitukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

一身体障がい者パソコン教室の受講生を募集

☎●視覚障がいコースⅡ毎月第1・第3水曜日 全20回 18時～20時 ●肢体障がいコースⅡ毎月第2・第4土曜日 全20回 10時～12時
 所福祉ふれあいセンター
 定各5人 申し込み順
 申電話またはファックス、Eメールで 障がい者パソコンボランティア友の会(高橋氏) ☎090(33697)1450 FAX(71)4650 toru.t.pasobora@gmail.com
 詳生涯学習課 ☎(32)6753

広告

保健所の相談、検査

☎所 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	19日(金)	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	15日(月)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査・梅毒検査	9日(火) 23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	月～金曜日 ※祝日を除く	13時から30分程度 ☎18～54歳	
HTLV-1抗体検査	23日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします。	予約は ☎(35)7474
HIV検査(エイズ相談)	9日(火) 23日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

5月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

4日(木)	9:00～12:30	フードD365沼ノ端店
	14:00～16:30	
5日(金)	9:00～12:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:00～16:30	
8日(日)	9:30～12:30	イオンモール苫小牧
	14:00～16:00	
10日(火)	9:00～11:30	苫小牧市消防本部
	13:00～16:30	
12日(木)	9:30～12:00	苫小牧警察署
	13:30～16:30	
23日(火)	9:30～11:30	苫小牧市役所
	13:00～16:30	
24日(水)	9:30～11:30	苫小牧市役所
	13:00～16:30	

※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

がん患者交流サロン

☎5月9日(火) 13時30分～15時
 対がん患者とその家族
 内治療・療養中に利用できる経済的支援制度について
 所甲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

Mom'sサロン Oasis

☎5月25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 直接会場へ
 対妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
 持母子健康手帳、バスタオル
 詳健康支援課 ☎(32)6411

苫小牧健康セミナー

☎6月1日(木) 14時～16時
 所アイビー・プラザ
 内お口の健康から行うフレイル予防
 講師 あんば歯科クリニック 院長 安保直樹氏
 定40人 直接会場へ
 詳健康支援課 ☎(32)6407



パパママ教室

☎5月28日(日) 10時～12時(受付9時30分)
 所教育・福祉センター 3階
 対妊娠4～9カ月(出産予定日が令和5年6月26日～12月10日)の初妊婦とその夫またはパートナー
 内沐浴の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養について
 定30組 抽選
 持母子・父子健康手帳、筆記用具 ※撮影可
 申5月8日(月)～12日(金)に電話または市HPで 健康支援課 ☎(32)6411・6410

こころの相談日

☎①5月10日(水) ②6月7日(水) いずれも9時～16時
 対こころの悩みを抱えるご本人やご家族
 所申5月2日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

福祉



有償ボランティアによる生活援助サービス

要支援の認定を受けている方などを対象に生活援助サービスを提供しています。利用希望の方は、担当ケアマネジャーか有償ボランティアも募集しています。ボランティアも募集しています。ボランティアも募集しています。

ボランティア体験プログラム

令和6年3月31日(日)まで
対小学生以上(市外から通勤・通学している方も含む) ※小学生は保護者同伴。中学生は保護者の同意が必要
内約50種類のボランティア体験メニューから自由に選んで参加
¥350円から 申し込み時納入
申詳細 ボランティアセンターで
(84)6481

市民後見人養成講座

日①事前説明会 5月19日(金) 13時30分～15時30分 ②養成講座 6月16日(金)、23日(金)、29日(木)、7月14日(金)、21日(金) 9時30分～17時(別途実習あり)
所 市民活動センター
対 25歳以上でこれまでに未成年後見人・

オートリゾート苦小牧アルテンゆのみの湯は5月15日(月)～17日(水)は休館日です 詳細地公園課 (32)6509

成年後見人・保佐人・補助人を解任されたことがなく破産していない方
定 30人 申し込み順
申 ①5月17日(水)までに成年後見支援センターへ電話で ②6月9日(金)までに成年後見支援センター(社会福祉協議会HPでダウンロード可)、市総合福祉課で配布の申込書を直接または郵送(必着)で〒053・0021 若草町3・3・8 成年後見支援センター
詳 成年後見支援センター (38)7291
市総合福祉課 (32)6345

苦小牧市高齢者安全運転支援装置設置促進事業補助金

市内在住の令和5年4月1日～令和6年3月31日に満70歳以上となる運転免許証保有者で市税・自動車税に滞納がない方
補助対象 補助額補助対象経費の2分の1
●障害物検知機能付きペダル踏み間違い急発進等抑制装置 Ⅱ 上限2万円 ●ペダル踏み間違い急発進等抑制装置 Ⅱ 上限1万円 ※後付けのみ対象
申 詳細 市民生活課 (32)6287 ※詳細は市HPで

暮らし

個人市民税・道民税納税通知書の発送日と課税証明書の発行日

納税通知書の発送日

①給与天引きの方(特別徴収) 5月16日(火)に勤務先宛てに「令和5年度給与所得等に係る市民税・道民税 特別徴収税額の決定通知書(納税義務者用)」を発送します。勤務先から通知書をお受け取りください。②納付書払い(クレジットカード納付可能)、口座振替、年金天引きの方(普通徴収) 6月8日(木)に納税義務者宛てに「令和5年度市民税・道民税納税通知書」を発送します ※非課税の方には発送しません

令和5年度(令和4年分)課税証明書の発行日

それぞれの発送日以降に発行できません ※コンビニ発行は6月8日(木)開始予定
.....
課 (32)6294

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料が「スマートフォン決済アプリ」で納付できます
※バーコードの印字がない納付書は不可
国民年金保険料の免除制度
所得が少ないときや失業などで保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が免除される制度があります。申請免除(全額・一部)、納付猶予(50歳未満)、学生納付特例があり、申請月の2年1ヵ月前までさかのぼって申請できます

地係 Ⅱ (32)6267

調剤師試験のお知らせ

日 8月29日(火) 13時30分～16時
対 高等学校入学資格を有する者で2年以上調理の業務に従事した方
¥6千900円の北海道収入証紙
申 5月8日(月)～19日(金)に苦小牧保健所で配布の願書を直接または郵送(消印有効)で 〒053・0021 若草町2・2・21 苦小牧保健所 (77)9933
詳 苦小牧保健所 (77)9933 市健康支援課 (32)6407

「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予・学生納付特例	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間	含まれる	含まれる	含まれる*2	含まれる	含まれない
老齢基礎年金額の計算	含まれる	含まれる*1	含まれる*1・2	含まれない	含まれない

*1 保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が少なくなります
*2 免除の減額後の保険料を納めない「未納」と同等の扱いとなります

自動車税種別割の納期限は5月31日(水)です

●自動車税種別割は、総合振興局・道税事務所の窓口や金融機関、郵便局、コンビニエンスストアのほか、スマートフォン決済アプリや地方税お支払サイト(事前登録必要)による納税も可能です ●納税通知書が届かない方は、札幌道税事務所自動車税課へご連絡ください
詳 札幌道税事務所 (011)7461190 (自動音声) 苦小牧道税事務所 (32)5285

固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室なども含む)や、取り壊し・一部減築で面積が変わった、用途を変更したまたは車庫や物置などを新設した場合は固定資産税が変動することがありますのでご連絡ください ※法務局で登記申請を行わなかった場合に限る
詳 資産課 家屋係 Ⅱ (32)6268 土

水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

水道修理の申込

水道修理 かりつけ 検索

直接水道業者に電話し、修理を依頼してください。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどにご相談ください。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であるため、市では修理を行っていません



家屋解体時の届出

苦小牧 水道撤去 検索

水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去の届出や工事が必要となります。なお、水道設備の撤去は解体事業者ではできませんので、市指定の給水装置工事業者に依頼してください。詳しくは市HPをご覧ください

水道窓口課 (32)6695(平日昼間) (32)6111(左記以外)

広告

広告

暮らし



5日5日(金)は保護者同伴時小学生以下2人まで無料 所浴場組合加盟3浴場 詳環境生活課 032)6333

市民文化ホールの整備に伴う旭町2条通線一部区間の廃止

旧東小学校と市民会館の間にある旭町2条通線の一部区間を、市民文化ホールの敷地の一部として活用するため、6月1日(休)から通行できなくなります。ご理解とご協力をお願いします

市民文化ホール建設準備室 032)6071



令和5〜6年度競争入札参加資格審査申請(追加登録)の新規受け付け

資格要件 市税、消費税および地方消費税の未納がない ①建設工事 令和3年12月2日以降の「経営事項審査」を受け、希望する工種の「経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書」に平均完成工

事業者の皆さまへ

第二次苦小牧市中小企業振興計画 5年間の中小企業振興に係る基本施策や方向性をまとめた「第一次



詳細はこちら(市HP)

悪質商法・特殊詐欺被害の未然防止のため「自動通話録音機器」を貸し出します

警告音声と自動通話録音により、相手が詐欺犯などの場合に通話を断念させるこ



インボイス制度特設サイト

広告

水道メーター交換工事

5月中旬〜10月末に行う交換工事は、対象となる家屋に工事の予定日をお知らせします。工事中は20分ほど断水となりますので、ご協力をお願いします

一電源立地地域対策交付金事業

有効期限は180日です。期限内にポイントの付与や利用がない場合失効しますが、来店ポイントやアプリ機能でポイントが付与されると期限が180日間延長されます

一とまチョップポイントの有効期限

「公衆浴場法施行条例」の一部改正により、7歳以上または小学1年生以上は公衆浴場での男女混浴ができなくなりました

一公衆浴場での混浴年齢の引き下げ

「公衆浴場法施行条例」の一部改正により、7歳以上または小学1年生以上は公衆浴場での男女混浴ができなくなりました

5月の自動車運転免許講習

Table with columns for '講習区分' (Training Category), '講習時間' (Training Time), and '5月' (May) with dates for '優良講習' (Advanced Training), '一般講習' (General Training), '違反講習' (Violation Training), and '初回講習' (First-time Training).

・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
交通安全センター
※は苦小牧中野自動車学校
苦小牧警察署 035)0110



HP

屋外での焼却行為は禁止されています!

環境保全課 057)8806
廃棄物や剪定後の枝木などを屋外で焼却する行為について、相談が多く寄せられています。屋外焼却は原則法律で禁止されており、廃棄物を焼却するなどの悪質な行為に対しては、過去に懲役または罰金などの罰則が適用された事例もあります。周辺にお住まいの方へご迷惑にもなりますので、行わないようお願いします

【市に寄せられた事例】

- 廃材などのごみを屋外で焼却
● 剪定枝や落ち葉を敷地内で焼却
● ドラム缶にためた紙くずや廃プラスチックなどを焼却

※これらは煙や悪臭、有害な物質などを発生させたり、火災の原因にもなります



詳細はこちら



広告

電源立地地域対策交付金は、発電用施設などが立地する市町村や周辺市町村に対して、電源開発を円滑に進めていくことを目的として交付されています。令和4年度は「テクノセンター受変電設備改修工事」、「ぷらっとみなど市場バリアフリー対応トイレ設置工事」、「苦小牧音楽祭(Starry T.O.M.A.K.O.M.A.)事業」に活用しました

詳港湾・企業振興課 032)6438

催し・講座

第50回緑ヶ丘公園まつり

日5月7日(日) 10時～16時
 所 緑ヶ丘公園(金太郎の池) 周辺
 詳 (一社) 苫小牧観光協会 TEL(34)7050



いけませシンポジウム

日5月20日(土) 14時～16時
 所 アイビー・プラザ
 内 今夏開催される「いけませ夏フェス」について紹介
 詳 市障がい福祉課 TEL(32)6356 FAX(36)3121 NPO法人にわとりクラブ TEL(80)6087-2494

花いっぱいプロジェクト

日5月28日(日) 10時～11時
 所 市民会館 南側駐車場区画
 対 小学生以上
 定 10人 申し込み順
 申 詳5月1日(月) 9時から市民会館(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接またはファクスで 市民会館 TEL(33)7191 FAX(33)7194

公共交通で行こう!安平町「菜の花さんぽ2023」

ゆるやかな丘陵地帯に色鮮やかな黄色の絨毯が広がる安平町の菜の花畑で行われるイベントです
 日5月27日(土)、28日(日)
 所 メイン2道の駅あびらD51ステーション、サテライト2菜の花圃場
 交通手段 JR 苫小牧駅→JR 追分駅(室)



第52回市民植樹祭

日5月21日(日) 11時～11時30分(雨天決行)
 所 緑ヶ丘公園(金太郎の池)
 定 100人程度 直接会場へ
 持 軍手、作業しやすい服装
 詳 緑地公園課 TEL(32)6507 ※花苗のプレゼントあり

日本赤十字社

①赤十字救急法基礎講習
 日6月11日(日) 9時～13時
 対 15歳以上
 ②赤十字水上安全法救助員Ⅰ養成講習
 日6月11日(日) 14時～17時30分、6月17日(土)、18日(日) 9時～17時30分
 対 満15歳以上で赤十字救急法基礎講習修了者の資格(認定証が有効期限内)を有し一定の泳力を有する方
 持 水着、水泳帽、バスタオル、救急法基礎講習修了者認定証、プール利用料
 ③赤十字水上安全法救助員Ⅰ・Ⅱ資格継続研修
 日6月25日(日) 9時～17時
 対 赤十字水上安全法救助員Ⅰ・Ⅱの資格を取得してから2年以上経過している方(認定証が有効期限内)
 持 水着、水泳帽、バスタオル、水上安全

法救助員Ⅰ・Ⅱの認定証、プール利用料
 所 ①②アプロス日新温水プール ③午前11市民活動センター、午後11アプロス日新温水プール
 定 ①千500円 ②700円 ③千円 当日納入
 申 詳5月1日(月)～31日(水)に 日本赤十字社 苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) TEL(32)6189

対 妊娠中や1歳未満の子どもがいる親(託児なし)
 定 6人 申し込み順
 ③緑の先生特別授業
 講演内容や受講料などはご相談ください
 対 4人以上のグループ
 所 申 詳①直接会場へ ②5月2日(火)から
 ③随時 サンガーデン TEL(33)4411

普通救命講習会

日6月19日(月) 13時30分～16時30分
 所 消防防災訓練センター 2階研修室
 定 10人 申し込み順
 申 詳5月29日(月)～6月12日(月)の9時から
 電話で 救急課 TEL(84)5044

サンガーデン

①園芸講座 ～寄せ植え～
 日5月13日(土) 13時30分～15時30分
 ②ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り
 日5月20日(土) 10時～12時

～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 TEL(35)0511



スマホ使い方講座・個別相談

～出張教室車両 5月開催分～

場所(各店舗前)	日程
コープさっぽろパセオ川治店*	8日(月)、22日(月)
ビッグハウス明徳店	9日(火)、23日(火)
コープさっぽろステイ店*	10日(水)、24日(水)
マックスバリュ新花園店	15日(月)、29日(月)
ホクレンショップ沼ノ端店	16日(火)、30日(火)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	17日(水)、31日(水)

講座名、時間、定員(各日共通)
使い方講座
 定 各3人 申し込み順
 LINE編 11時～12時
 持 お持ちのスマートフォン、LINEアカウント
 ※コープさっぽろは文字入力や電話の使い方を学ぶ入門編を開催
 基礎編 13時～14時
 マップ操作や写真撮影 持 なし
 応用編 14時30分～15時30分
 音声操作やアプリ追加 持 なし
 個別相談 16時～16時45分
 スマホ全般
 定 各1組(3人まで) 申し込み順



▲予約状況・6月以降の開催予定

申 スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む10時～18時) 通話無料 TEL0800(111)9442
 詳 総合福祉課 TEL(32)6345 介護福祉課 TEL(32)6340 ICT推進室 TEL(32)6196

広告

広告

催し・講座

PMF2023 苦小牧公演
—PMFオーケストラ演奏会



公演日 7月17日(月) 15時開演(14時30分開場)
所 市民会館
出演者 フシシユトフ・ウルバンスキ(指揮)、ヤン・リシエツキ(ピアノ) ほか
演奏曲目 ショスタコーヴィチ 交響曲第5番 二短調作品47ほか
チケット 5月15日(月)～7月15日(土)に生涯

5月は消費者月間です 全国統一テーマ『デジタルで快適、消費生活術』デジタル社会の進展と消費者のくらし』 市民生活課 電話(32)6306

学習課、各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、(有)さいとう楽器、(株)エルム楽器 苦小牧支店、チケットぴあ(Pコード240・845)、ローソンチケット(コード11471)、PMF組織委員会(札幌)で
座席指定席 3千500円(当日4千円)、自由席 3千円(当日3千500円)、学生(高校生以上) 1千円引き、小・中学生 無料(5月15日(月)から生涯学習課で配布の整理券が必要)
定員 630人
生涯学習課 電話(32)6753

演劇集団「群73」(むれななじゅうさん) 二結成50周年記念公演

日 5月20日(土) 18時開演、21日(日) 14時開演(いずれも30分前開場)
所 文化会館
上演目 アルジャーノンに花束を(ダニエル・キイス)
上演劇集団「群73」 電話(73)6767 ※留守番電話(氏名、用件、電話番号)を確認後折り返し連絡 市総務企画課 電話(32)6739

勇払公民館「骨盤体操講座」

日 6月7日～7月19日 毎週水曜日 全7回 10時～11時
対 15歳以上
¥千90円 開講日納入
定員 15人 申し込み順
持参物 ガマット、タオル、飲み物など

新規創業セミナー

所 申請 5月9日(火)～30日(火)に 勇払公民館 電話(56)0003
① 新規創業セミナー(4回コース)
日 5月13日～6月3日 毎週土曜日 全4回 13時～16時
② 新規創業セミナー(1回コース)
日 6月14日(水) 10時～17時
③ 女性のための起業セミナー(自認の性)
日 6月17日(土) 9時～16時 ※無料託児(1歳から、定員5人、要申込)

所 ① ② 苦小牧経済センタービル 6階 ③ 男女平等参画推進センター 4階
対 創業を考えている(関心のある方) または創業後間もない方
定員 ① ② 30人 ③ 15人 申し込み順
持参物 持参物なし
申請 ① 5月1日(月) ② 31日(水)までに右記二次元コードで 苦小牧商工会議所 ③ 6月8日(木)までに商業振興課 (HPでダウンロード可)、男女平等参画推進センター、商工会議所で配布の申込用紙を直接または電話、ファクス、男女平等参画推進センターHPで 男女平等参画推進センター 電話(32)3544 電話(37)2223
詳 商業振興課 電話(32)6445 ※創業サポート事業補助金の対応講座(詳細は市HPで)



▲③申し込み ▲①②申し込み

男女平等参画推進センター

Excel 円グラフマスター講座
④ 履歴書の志望動機を考えよう
対 15～49歳までの就職を目指している方
申請 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 電話(84)8670
詳 とまこまい若者サポートステーション 電話(84)8670 市工業・雇用振興課 電話(32)6436

女性のための起業相談

日 5月9日(火) 10時～16時(1人50分)
対 起業に関心のある女性の方 ※無料託児(1歳以上、2日(火)までに要予約)
定員 5人 申し込み順
② ほっと一息ステーション
日 5月18日(水) 18時～20時30分(座談会 18時30分～20時)
対 女性 ※無料託児(1歳以上、11日(木)までに要予約)
日 常の中でなかなか言えない、もやもや・ザワザワの座談会(出入自由)

とまこまい若者サポートステーション

出張相談
日 5月24日(水) 14時～16時
所 ワークプラザとまこまい
セミナー
日 ① 5月8日(月) ② 15日(月) ③ 22日(月) ④ 29日(月) 13時30分～15時
所 とまこまい若者サポートステーション
内 ① 履歴書の自己PRを考えよう ② 就活のお悩み相談会 ③ パソコンセミナー

コワーキングDay!

日 5月29日(月) 10時～15時45分(利用は9時30分～20時30分まで可)
④ 男女平等参画都市宣言10周年記念映画「みんなの学校」上映会 & 木村泰子さん講演会
日 6月10日(土) 13時～16時
定員 100人 申し込み順 ※無料
託児(1歳以上、定員5人、26日(金)までに要予約)



春の渡り鳥Day

① 渡り鳥の重さ体験コーナー
日 5月13日(土) 9時～16時
② どんなさえずり? 渡り鳥カード配布
日 5月13日(土) 9時30分～16時(道の駅ウトナイ湖でも11時～13時に同時開催)
③ 親子で春の野鳥探し 耳を使って野鳥を探そう
日 5月13日(土) 14時～16時
対 中学生以下の子ともと保護者
④ 春の野鳥ウォッチング 色鮮やかな美しい野鳥観察を楽しむ
日 5月13日(土) 10時～12時
対 小学生以下は保護者同伴

でんでんむしサークルおはなし会

日 5月10日(水) 10時30分～11時
対 乳幼児・児童とその保護者
内 お楽しみ絵本、エプロンシアターなど
定員 20人 直接会場へ
詳 東開文化交流サロン 電話(84)7956
所 申請 ① 直接または電話で ② ③ 直接会場へ ④ 直接または電話、二次元コードで 男女平等参画推進センター 電話(32)3544
① 新規創業セミナー(4回コース)
日 5月13日～6月3日 毎週土曜日 全4回 13時～16時
② 新規創業セミナー(1回コース)
日 6月14日(水) 10時～17時
③ 女性のための起業セミナー(自認の性)
日 6月17日(土) 9時～16時 ※無料託児(1歳から、定員5人、要申込)

6月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯	料金(税込)
6-1	Word2019で作る文書(初級)	8日(木)	4	9時～12時	13,200円
6-2	インターネットの検索とメール(Windows10)	19日(月)	2		7,040円
6-3	Word2019(初級実践コース)	22日(木)	6		19,690円

所 申請 5月1日(月)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 電話(55)6622

広告

広告

催し・講座

「ウトナイ湖野生鳥獣保護センター」

- ①お気軽ガイドウォーク inウトナイ湖
日5月14日(日) 10時30分～11時30分
定10人程度 直接会場へ
- ②毛糸のポンポンでキビタキを作ろう～ちよいむず～
日5月20日(土) ①11時 ②14時
定各4人 申し込み順
- ③アイロンビーズで野鳥を作ろう～夏鳥編～
日5月27日(土) ①11時 ②14時
定各4組(1組2作品) 申し込み順
- ④救護室バックヤードツアー
日6月3日(土) 11時～11時40分
定10人 申し込み順

基礎から学ぶはじめての弓道教室(中学コース)

- 日6月8日～8月10日 18時30分～20時30分 毎週木曜日 全10回
所 総合体育館 弓道場
- 対 市内在住の中学1・2年生
- 定 3千700円 事前納入
- 持 白足袋
- 申 詳5月12日(金)～28日(日)にスポーツ協会HPで(公財)スポーツ協会 ①(37)710

「市民アーチェリー教室」

- 日5月21日(日) 9時～12時 ※天候不良の場合6月11日(日)に延期
- 所 総合体育館 アーチェリー場
- 対 中学生以上
- 定 千円 開講日納入
- 申 詳5月1日(月)～14日(日)にスポーツ協会HPで ①(37)7100

「ウォーキングスタンプリー」

- コースを各自で設定し、各施設に設置しているスタンプを押します(1日1個)。
- スタンプが15個貯まると、期間中1回、とまチョップポイントと交換できます
- 日6月1日(木)～9月29日(金)
- 申 詳書配布総合・日吉・川沿公園体育館、アブロス日新温水プール、白鳥アリーナ、アブロス沼ノ端スポーツセンター、新とさわスケートセンター、矢代スポーツセンター、勇払公民館、植苗ファミリーセンター、ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場
- 詳 スポーツ都市推進課 ①(34)9601

スポーツ

「総合体育館」

①こども運動教室

- 対 ①③④小学生以下は保護者同伴 ②高校生以上
- 所 申 詳②5月3日(水)～19日(金) ③5月6日(土)～26日(金) ④5月13日(土)～6月2日(金)に電話で
- 進 課 ①(84)4071

募集

「道南バス(株)の運転者を募集」

- 内 市内路線の運行、貸切バスのほか、郊外線・高速バスの運行業務
- 詳 道南バス(株)本社 労務部労務課 ①0143(45)2131 市まちづくり推進課 ①(84)4071
- 内 観光案内、通訳業務、市内で開催されるイベントの協力
- 申 詳5月1日(月)～15日(月)に観光振興課(HPでダウンロード可)、市役所1階パンフレットスタンドで配布の登録申請書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒053・0022 表町5・11・5 ふれんどビル3階 観光振興課 ①(32)6448 FAX ①(32)4200 ①kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

5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 談話室	日1日(月) 13時～15時 直接会場へ 協 働・男女平等参画室 ①(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20日(土) 10時～12時30分 申 詳電話で 山崎行政書士事務所 ①(36)5633
消費生活・多重債務 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談 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 申 詳消費生活=①(33)6510 多重債務=①(32)6119
ネットワーク相談会 離婚、就労、女性の健康、生活全般など総合相談(専門職や有資格者が対応、関係機関へも繋がります) 所 市民活動センター 5階	日27日(土) 10時～12時 日18日(日) 10時～14時に電話で 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 ①(32)3610 協 働・男女平等参画室 ①(84)4052
人権相談専用電話 差別、いじめ、家庭内暴力などの人権問題	総務省人権擁護機関 (平日8時30分～17時15分) みんなの人権110番 ①0570(003)110 子どもの人権110番 ①0120(007)110 女性の人権ホットライン ①0570(070)810 所 札幌法務局苫小牧支局総務課 ①(34)7151
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 所 配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 日月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) 対 配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 申 詳相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター ①(84)8985 ※保育者が不足する・他の相談者と重複の場合は託児をお断りする場合があります。飲み物やおむつなどは各自でお持ちください 夜間相談 日5月10日(水) 17時15分～19時30分(祝日を除く) 直接会場へ 対 配偶者などからDVを受けている方
無料市民相談 所 市民相談所(市民活動センター)	法律相談 おなたがずひろ 大谷和広弁護士 日26日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定7人 申し込み順 日5月1日(月)～25日(日)午前中までに直接または電話で
	夜間心配ごと相談 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談 日9日(火) 18時～20時(1人30分) 直接会場へ 所 市民相談所 ①(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	軽自動車税	全期	5月31日(水)
夜間納税相談	市税・国保税	5月26日(金)～31日(水) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ①(32)6274

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、スマートフォン決済アプリなどをご利用ください

広告

広告

シルバー人材センター入会説明会 日5月11日(木) 9時30分、25日(木) 13時30分 所 労働福祉センター 申 詳シルバー人材センター ①(35)1700

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集

市営住宅一覧表 ※新婚世帯向を除き、募集は空室待ちとなります

団地名	住宅番号	構造・規模	浴室	給湯	暖房	暖房料金(円) (部屋面積により決定)	家賃(円) ^{※3} (収入により決定)	空室 見込(円)	単身 申込
青葉町	1	中層 2DK	○	○	○	14,740	11,100~22,000	3	○
	2	中層 3DK	○	○	○	16,566	12,500~24,800	5	○
	3	中層 3DK	○				14,100~27,800	2	○
住吉町	7	中層 3(L)DK	○				18,700~39,500	9	△
	8	中層 2・3LDK ^{※1}	○	○			20,200~46,100	4	△
大成町	10	高層 3DK	○	○	○	16,126 ~17,292	13,200~27,700	29	○
山手町	12	中層 3DK	○				14,500~28,200	2	○
弥生町	15	中層 3DK	○		○	14,234	9,500~18,800	1	○
	16	中層 2DK ^{※2}	○	○			13,600~26,800	3	○
	17	中層 2LDK ^{※2}	○	○			15,000~30,500	5	○
高丘	21	中層 3DK	○				17,400~34,500	3	○
東開町	23	中層 3DK	○				12,500~26,200	5	○
勇 弘	24	中層 3DK ^{※2}	○				11,300~30,600	15	○
明德町	25	中層 2・3LDK ^{※1}	○	○			18,200~43,200	15	△
植 苗	30	2F・中層 3(L)DK	○				12,300~36,900	3	△

特定目的市営住宅一覧表

団地名	住宅番号	構造・規模	浴室	給湯	暖房	暖房料金(円) (部屋面積により決定)	家賃(円) ^{※3} (収入により決定)	空室 見込(円)	単身 申込
母子世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
末広町	35	中層 2LDK	○	○	○	13,178 ~15,708	11,900 ~27,700	2	
申込資格 母と、母が現に扶養している20歳未満の子のみの世帯であること									
身体障がい者・車椅子世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
末広町	38	中高層 (身体障がい者住宅)	○	○	○	13,178 ~16,236	11,900 ~27,900	1	○
青葉町									
住吉町									
沼ノ端	39	中高層 ^{※2} (車椅子住宅)	○		一部住宅は 給湯・暖房付きに なります		14,100 ~51,200	4	○
日新町									
明德町									
若草町									
申込資格 ●身体障がい者住宅=入居者または同居者のいずれかが身体障害者手帳の交付を受けていること ●車椅子住宅=入居者または同居者に、身体障害者手帳の交付を受けており常時車椅子で生活している者がいること									
老人世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
住吉町	40	中層 (60歳以上の世帯のみ)	○	※4			15,500 ~38,000	1	
申込資格 ●入居者が60歳以上であり、かつ、同居者のいずれもが60歳以上または18歳未満の世帯。 ●入居者または入居者の配偶者のいずれかが60歳以上であり、かつ、同居者が入居者の配偶者のみまたは入居者の配偶者および18歳未満の者のみの世帯。単身入居不可									
新婚世帯向特目住宅 (No.1~30と重複して申込可)									
市内一円	46	中高層	○		一部住宅は給湯・暖房付きになります		住宅・収入により異なります	3程度	
申込資格 令和5年6月1日時点で入居者および同居者であるその配偶者の年齢合計が70歳以下であって、かつ、いずれもが40歳以下であり、婚姻の届出の日から2年を経過していないこと(事実婚は対象外)。なお、同居ができるのは、入居者の配偶者および子のみ									

※新婚世帯向特目住宅のみ、公募は対象住宅ごとに実施し、応募者が複数の場合は抽選を行います
※1 中層エレベーター付き住宅 ※2 公営住宅と改良住宅が混在 ※3 募集団地の全ての住宅の最低額と最高額を記載 ※4 一部住宅には給湯設備が付いている住宅有り

一覧表上の注意点

空室見込
直近5年間の平均数値

単身申込
○は全部、△は一部の住宅が申し込み可能

暖房料金
消費税率改正などで変更になる場合あり

家賃
入居後に収入基準を超過した場合、この表の家賃を上回る場合あり

特目住宅
困窮度調査は一般募集期間のみ実施(新婚は除く)

◎市営住宅の駐車場は、有料駐車場が月2,000円(地区によっては無料の場合あり)
◎一部の住宅では、駐車場が空き待ちの場合あり
◎駐車場を利用できる車両の大きさに制限あり(原則 長さ500cm以内 幅180cm以内)
◎一部の住宅では、浴室の風呂釜・浴槽が個人契約またはリース契約
◎集中暖房が入る時期は10月中旬~5月末日の8カ月(地区により時期・料金などが異なる)
◎家賃とは別に共益費が必要(入居する棟により異なる)
◎入居順位は令和6年5月末日まで空き待ちで登録され住宅の割り当てがされなかった場合は全て無効



市営住宅入居者選考基準審議会委員募集

詳細 住宅課 ☎(32)6316

応募資格 18歳以上(市内に通勤・通学する方、外国人を含む。高校生、市議会議員、常勤の市職員を除く)

定員 2人以内 **任期** 6月26日(月)から2年間

謝礼 会議1回につき6,100円 公開抽選会 5,000円 いずれも年1回程度

申し込み・詳細 5月31日(水)までに住宅課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙と応募動機(400字程度)を直接または郵送(必着)、Eメールで 住宅課 ☎(32)6316
[Eメール] jutaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

市営住宅入居希望者募集

詳細 住宅課 ☎(32)6316

申込資格 次のいずれかに該当する方 ●入居する家族全員の総収入が収入基準内にあり、現に住居に困窮していることが明らかで、次の①、②に該当する方(収入基準は下表参照) ①入居時に緊急連絡先を確保できる ②暴力団員でない ●現在市営住宅に入居し、高齢や身体障がいなどにより階段の昇降が困難などの理由で住み替えを希望する方 ※単身者の場合、申し込みは3DK以下の住宅に限定されます。また、原則18歳未満の方を名義人とした申し込みはできません

申込方法 5月15日(月)~6月9日(金)に住宅課、勇弘・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、市民活動センターで配布の申請書を直接または郵送(消印有効)で 住宅課 ※必ず市営住宅一覧表を確認してください

公開抽選 6月18日(日) 市民活動センター

留意事項 ●新婚世帯向住宅を除き、申し込みは1世帯1カ所のみ。重複申し込みは全て無効 ●申込時は住宅番号の記入が必須 ●入居する順番は抽選により決定(ただし、母子世帯・身体障がい者世帯・車椅子世帯・老人世帯の特定目的市営住宅については、困窮度調査を実施し困窮度の高い順に入居順を決

定) ●一般募集の抽選回数は通常1回。高齢者世帯(60歳以上の方がいる世帯)・ひとり親世帯・身体障がい者世帯(身体障害者手帳1~4級)のいずれかに該当する場合は1回優遇。さらに、過去に連続で申し込み(前年度まで継続している申し込みが対象)している世帯は、その年数分を抽選回数として優遇(過去3年連続で申し込みをしている場合は3回優遇) ●複数回抽選を行った場合は順位が上の番号を採用 ●空き住宅が出た場合、入居登録順により市営住宅の割り当てを通知 ●入居にあたっては資格審査(収入基準など)により、入居できない場合あり ●入居者(同居者を含む)が暴力団員である場合は入居不可 ●同居できる人は、原則、入居者の3親等以内の親族に限る ●中層住宅の1・2階部分は高齢者(60歳以上)および身体障がい者(身体障害者手帳1~4級で、下肢機能の障がいなど階段昇降困難と判断されるもの)向けの住宅 ※エレベーター付き住宅および植苗の一部住宅は除く ●割り当てされた権利を、他人に譲渡・売却などをする事は認めない

申請書および入居者募集のしおりの事前配布について

●昨年度と同様に申請書および入居者募集のしおりを事前配布します。希望の方は5月1日(月)から電話で受け付けを行うため、住宅課管理係までご連絡ください(5月15日(月)から順次発送予定) ●郵送受け付けのみ、5月15日(月)から6月9日(金)まで受け付けを行っています。窓口での受け付けは6月5日(月)から9日(金)までとなっていますのでお間違えのないようご注意ください

収入基準

	申し込み家族数(遠隔地扶養親族を含む)				
	1人	2人	3人	4人	5人
一般世帯	2,967,999円以下	3,511,999円以下	3,995,999円以下	4,471,999円以下	4,947,999円以下
裁量世帯	3,887,999円以下	4,363,999円以下	4,835,999円以下	5,311,999円以下	5,787,999円以下

※上記の表は給与所得者1人の場合の例です。給与所得者が複数名、事業所得者・年金収入者の場合および扶養控除以外に該当する控除がある場合や、改良住宅に入居する場合は計算方法が異なりますのでお問い合わせください

裁量世帯とは ①入居者または同居者に障害者基本法第2条に規定する障がいのある方(身体障害者手帳1~4級、精神障害者保健福祉手帳1~2級、療育手帳A判定・B判定【中度】) ②入居者または同居者に戦傷病者手帳の交付を受け、当該手帳に記載されている身体上の障がいの程度が恩給法で定める程度の方 ③入居者または同居者に原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律第11条第1項の規定による厚生労働大臣の認定を受けている方 ④入居者または同居者に海外からの引揚者で本邦に引き揚げた日から起算して5年を経過していない方 ⑤入居者または同居者にハンセン病療養所入所等に対する補償金の支給等に関する法律第2条に規定するハンセン病療養所に入所していた方 ⑥入居者が60歳以上で、かつ同居者のいずれもが60歳以上または18歳未満の方(60歳以上の単身者も該当) ⑦同居者に小学校就学の始期に達するまでの子がいる方

皆さんから届いた素敵なシーンです!



とまこまい
PHOTO



「ウトナイ湖 日の出」
双葉町 うえゆうさん

初日の出ではないですが、日の出を見ると頑張れます。



「共存」
新中野町 腰痛母さん さん

王子製紙の社宅で遭遇。街にも来てるのね。



「グラデーション」
澄川町 ハムちゃんずさん

空がきれいなグラデーションに！ふるさと海岸での一枚です。

Recipe



イチゴのデザートピザ

イチゴとキウイの甘酸っぱさがおいしいフルーツピザ

～とまこまい産の食材～

メイワ産業(株)(字樽前)で栽培されている「毒峠」、ほんのり甘く、酸味が強いのが特徴で、デザートレシピにぴったりのイチゴです!旬は4～6月となっています。



調理時間 15分

作り方

- ヨーグルトは一晩かけてコーヒーフィルターなどを使って水切りをし、クリームチーズを室温に戻しておく。
- ピザ生地は自然解凍した後にオリーブオイルを全体に塗り、オーブントースター(250°)で7～8分焼く。
- イチゴ、キウイ、フルーツはヘタ、皮を除き適当な大きさにカットする。
- クリームチーズに練乳と水切りヨーグルトと砂糖を加えてよく混ぜる。
- あら熱が取れた②に④をまんべんなく塗り、③を飾りながら盛り付けたら全体にハチミツをかけて完成。

材料(2～3人分)

- 冷凍ピザ生地…1枚(直径19cmのものがおすすめ)
- イチゴ…1パック
- キウイ・フルーツ…1個
- プレーンヨーグルト…100g
- クリームチーズ…100g
- オリーブオイル…適量
- 練乳…20g
- 砂糖…大さじ1
- ハチミツ…適量

投稿
大募集!

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!

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



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

●早いもので、広報担当となり1年がたちました。連休明けからは、日常やイベントなどがコロナ前に戻り、今年はさらに撮影に出掛ける機会が増えると思います。引き続きよろしくお祈りします!(新)

●4月に入庁した新人です。1日も早く仕事に慣れ、苫小牧の魅力を沢山お伝えしていきたいです。アイススケートをしているので、冬のイベントは詳しいです!(まだ春ですが…)これからよろしくお祈りします。(坪)

●今月のレシピはイチゴのピザ。今デザートピザがはやっているらしいですね…食べたことが無いのでこれを機に作って、流行に乗りたいと思います!(笑)。皆さんも挑戦してみてください!(鈴)

●初めまして、今年度から広報業務に加わりました。これから暖かくなって過ごしやす季節になりますね。お出掛けやイベントに参加したいものです。広報でお届けする情報をチェックしてみてくださいね。そして、体調管理には健診も大事!2,3ページも要チェックです!(木)

人口と世帯(3月末)

総数 ▶ 167,503人 (対前月比: 552人減)
男性 ▶ 82,111人
女性 ▶ 85,392人
世帯数 ▶ 90,846世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～4月2日)

発生件数 83件 (前年比29件減)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 99人 (前年比34人減)

とまこまい 検定



○に当てはまる言葉は?

本市では理想の都市像として「○○○○○○」を掲げています

応募方法 5月31日(木)までに答え、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・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 応募は1人各月1回まで。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。前月号の答えは ▶ 人工掘り込み式

「広報とまこまい」
限定

竹製お箸5点セット
(箸・スプーン・フォーク・
ストロー・ストローブラシ)
をプレゼント!



TOMAKOMAI みんなの広場

新1年生の
皆さん!



元道 健人さん



松川 えまさん

古本雑貨・ブックカフェ豆太店主
すみやますみ
墨谷 真澄さん(64)
本がたなぐ、出会いが生まれる場所

今月のひと
インタビュー

笑いを楽しんだ落語会

今年2月、5000冊の本が並ぶカフェ沼ノ端(中央)の店内で、東京を中心に活動する落語家立川志のぼんさんの独演会が開かれました。主催した店主の墨谷真澄さんは、「たくさんの笑いに包まれ、心が喜ぶ幸せな空間になりました」と語ります。落語会は好評で今回が3度目。大人向けと親子向けが用意され、2日間で40人ほどが参加しました。演目は「親子酒」や「お見立て」など。幼児からお年寄りまで、日本の伝統芸能の魅力に引き込まれました。

会話から生まれた多くの催し

カフェはオープンから5年がたちました。店の壁面にびっしり収まる本は、絵本や漫画、小説、図録などさまざま。墨谷さんと亡くなったご主人が長年かけて集めた本です。普段は、コーヒーを飲みゆっくり過ごすお客さんとの会話を楽しみます。

す。客足が途絶えた時、好きな本を手に取り開く時も幸せを感じるひとときです。

「人はみんなすてきな「物語」を持っています。本だけでなく、その物語も好き」。お客さんとの会話が、語りの会や好きな本を持ち寄る学習会など、数多くの催しのヒントになりました。落語会もその一つです。

人のつながりに感謝して

墨谷さんは5年を振り返り、「多くの人から手を差し伸べてもらったから今があります」と、感謝の気持ちを話します。たくさんの本に囲まれ、本が人との出会いを与えてくれました。これからも「人とのつながりと、物語」を大切に過ごしていきたい」と、静かに語っていました。



▲次回の落語会は5月中旬を予定している



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。