

広報

とまこまい

2023
vol.1844

7

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

特集

- ・苫小牧アートフェスティバル2023
- ・子ども・若者支援に地域で取り組みます！



Cover

運動会

詳しくはP3をご覧ください



苫小牧市の情報は
こちらから！



広報とまこまい

令和5年7月1日発行 第1844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

印刷／(株)須田製版

目次

- 2 クローズアップ
市制施行75周年記念事業
あなたの作品がとまこまいの顔に!
- 4 特集①
苫小牧アートフェスティバル2023
- 6 特集②
子ども・若者支援に
地域で取り組みます!
- 8 市政トピックス
アスベストの調査をしていない
解体工事などは違法です!/
事業継続支援事業2023 ほか
- 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 市政トピックス
第40回とまこまいマラソン大会開催に
伴う交通規制のお知らせ/
令和5年度全国高等学校総合体育大会
(インターハイ)の開催 ほか
- 29 ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!
- 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

運動会

6月3日(土)/苫小牧西小学校

6月3日、苫小牧西小学校
で運動会が行われました。
子どもたちはどの競技にも
元気いっぱい全力を尽くし、
練習の成果を存分に発揮
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

市制施行75周年記念事業

あなたの作品がとまこまいの顔に!

詳細 政策推進課
☎(32)6039

苫小牧は1799年、勇払に会所が置かれたところから始まりました。1948年を遂げています。今年が苫小牧が『市』になってから75年の節目の年です。印刷物をはじめ、商品のパッケージなど苫小牧をPRすることであれば、誰で

には人口が3万3千人まで増加し、『市』として新たなスタートを切り、今では北海道をけん引する産業拠点都市として成長。苫小牧のさらなる発展を目指し、**苫小牧をPRするための新しいロゴマーク**を公募により作成します。完成したロゴは市の使用可能とする予定です。市民の皆さんからのご応募をお待ちしています。

市制施行75周年、苫小牧港開港60周年、ハーレーダビッドソン
誕生120周年を祝う記念イベントを実施します!

BLUE SKY MEETING in 苫小牧

主催 ハーレーダビッドソンジャパン株式会社 後援 苫小牧市、苫小牧港管理組合



ライダーも、ノンライダーも、誰もが楽しめるバイクイベント
がやってくる!キラキラ公園からぶらっとみなと市場までの記
念パレードも実施します。皆さんでお祝いしましょう!

日時 7月8日(土) 10時~15時

会場 キラキラ公園 入場無料

ライダーが交流する場を、もっと自由に楽しく!ファッション、ミュー
ジック、地域グルメなど、誰でも楽しめるコーナーもたくさんご用
意しています。どうぞお楽しみに

- 北海道初上陸!全国から数百台が集結するバイクミーティングイベント
- 来場者全員に会場限定の記念ステッカーをプレゼント
- 免許がなくてもハーレーを体験できるジャンプスタート&最新モデル展示
- 会場限定コーヒーやご当地グルメを味わおう!ローカルコーヒー&フード
- お子さまはこちらに乗って楽しもう!ストライダー試乗体験会

※当日はキッチンカー21@トマベイウォーターフロントと同時開催となります。

BLUE SKY
MEETINGの
HPはこちら▶



記念事業 苫小牧市のロゴマークを 募集します!

スケジュール



公 募

内容	“苫小牧市らしさ”を表現した市民から愛されるロゴマークを募集
期間	7月10日(月)から8月10日(木)まで(必着)
応募資格	苫小牧市が好きな方であれば誰でも応募可(国籍、年齢、住所、個人、団体(企業を含む)、資格、職業、プロ、アマの別不問)
応募条件	応募者自らが創作した未発表の作品で、既存の作品と同一または類似ではないもの(複数応募可)
作品規格	○デジタルデータ…5MB以下、350dpi程度、ファイル形式=ai/psd/jpg/png/gif/svg ○手書き…申請書に15cm×15cm以上で記入、金色や銀色、ラメなどは使用禁止
応募方法	市HPの応募フォーム、応募用紙を直接または郵送で
選考方法	1次選考で3点程度に選考し、市民投票を実施。市民投票については後日市HPで告知
賞金	最優秀賞には賞金10万円を贈呈
注意事項	募集要領に記載(必ず確認してください)
応募先	政策推進課(苫小牧市ロゴマーク作成 担当)

詳細は市HPでご覧いただくか、募集要領をご確認ください。
募集要領や申請書などの詳細は市HPからダウンロードできます。
また、政策推進課の窓口や市内各コミセンで募集要領を配布します。

要領、申請書
申し込みは
こちら▶



アーティストプログラム

当日
①②



樽前arty+ ワークショップ 「鉄たたけます.+鹿革ストラップ」

火で真っ赤に熱した鉄をたたき、ねじり、みがいて、オリジナルキーホルダーを作ろう！
今年は鹿革ストラップでおしゃれにカスタム！

時間／10時～15時30分(30日は12時30分まで)
対象／小学生以下は保護者同伴 料金／500円 定員／各回5人



大人気
企画!

各種出店

軽食や飲み物が楽しめる
キッチンカーなどのお店が
出店します!(有料)



プログラム

(29日のみ)

本のばくりっこ市

持参した本と図書館の本を「ばくりっこ」できます。
時間／10時～14時



苫小牧アートフェスティバル

2023

詳細 生涯学習課 ☎(32)6752



さまざまなワークショップなど、誰でも気軽に楽しめるプログラムをご用意しています。
緑あふれる出光カルチャーパークで気軽にアートに触れてみませんか?皆様のご来場をお待ちしています!

開催日 7月29日(土) 10時～18時
30日(日) 10時～16時
場所 出光カルチャーパーク



詳しくは
こちら!

■マークの説明
事前申し込み 7月4日迄の9時30分から各行事の前日までに(申し込み順) 美術博物館 ☎(35)2550
当日 各行事当日の①9時②12時に「総合受付テント」(中央図書館入口前)で先着順

ワークショップ

29日(いずれも小学生以下は保護者同伴)

30日(いずれも小学生以下は保護者同伴)

クラフトバンドで コースターをつくろう

当日
①

クラフトバンドを貼り合わせて
コースターをつくろう!
時間／9時30分～12時
定員／各回15人



絵手紙体験教室

当日
②

誰でも気軽に、すてきな
絵手紙体験ができます!
時間／12時30分～15時
定員／各回5人



世界に一つだけの オリジナルリボン作り

当日
②

針や糸は使わずに、簡単!可愛い!
ヘアアクセサリづくり!
夏休みの工作にもおすすめです!
時間／12時30分～15時
定員／各回5人



押し花風アメリカンフラワー

当日
①

フォトフレームに入れた、
すてきなアメリカンフラワーをつくろう!
時間／9時30分～12時 定員／各回10人



陶芸体験教室

当日
①②

オリジナルの湯飲みや
お皿をつくってみませんか?
時間／10時～15時 料金／200円
定員／各回30人



作って育てて!芝ぼうやをつくろう

当日
②

ペットボトルと芝の種でかわいい人形
づくり。育てて一緒に楽しもう!
時間／12時30分～15時 定員／各回10人



フラワーアレンジメント教室

当日
②

初心者大歓迎!フラワーアレンジメント
体験しよう!お花は持ち帰れます!
時間／12時30分～15時30分
料金／200円 定員／各回10人



両日

てのひらすいぞくかん

てのひらのおさかなを
泳がせて
水族館をつくろう!

落書きアート

カラフルなシールを
貼り付けて
アート作品をつくろう!

猫の姿を借りたひっかき絵

当日
①②

あなただけの猫ちゃんをフレームに
入れて持ち帰りませんか?
時間／10時～17時(30日は15時30分まで)
対象／小学生以下は保護者同伴
料金／200円 定員／各回15人



同時開催

美術博物館祭 2023 10th Anniversary

詳細 美術博物館 ☎(35)2550

29日

- ワークショップ1「ミニチュア土器づくり」
時間／10時～11時30分、14時～15時30分
対象／小学3年生以下保護者同伴 定員／各回20人
- オープンプログラム「実演!昆虫の標本づくり」
作り方のコツを話しながら、標本作製を実演します。(体験不可)
時間／10時、11時、13時、14時(各回20分程度)
- ナイトプログラム 中庭展示関連イベント
大島慶太郎×中坪淳彦
MONOGRAMSライブ
時間／19時～19時30分

30日

- ワークショップ2
藤沢レオ「〈起源のモニュメント〉
～土偶アーティストになろう!」
時間／10時30分～11時30分、
14時～15時
対象／小学2年生以下保護者同伴
料金／300円 定員／各回10人
- オープンプログラム「土器お面づくり」
紙でお面をつくります。
時間／10時～12時、14時～16時



藤沢レオ(起源のモニュメント-板状土偶)2021年

開催中 詳細はP10で!

- 特別展「縄文⇄現代～共鳴する美のかたち」
- 特集展示「はちとまの海にまつわる自然と歴史」
- 中庭展示Vol.19 大島慶太郎「MONOGRAMS」

同時開催
その2

苫小牧音楽祭 TOMACON2023

出光カルチャーパーク内噴水前ステージでコンサート!
さまざまな音楽・パフォーマンスをお楽しみください!

どんなふうに連携をしているの?

青少年課(支援調整機関)の子ども・若者なんでも相談案内『KOWAKA』で受けた、学校生活・進路・交友関係・親子関係・暮らしなど、さまざまな悩み事を解決できるよう各機関につながります。

各機関は、連携しながら適切な支援を行います。



子ども・若者支援に地域で取り組みます!



詳細 青少年課 ☎(32)6759

子ども・若者支援地域協議会活動イメージ



子ども・若者支援ってどんなことをするのか?

令和5年6月6日、34の構成機関により、『苫小牧市子ども・若者支援地域協議会』を発足する代表者会議を開催しました。子ども・若者を巡っては、ニート、引きこもり、就労困難、高校中退など実にさまざまな問題があります。これまでのような支援機関単独や市役所関係部署の連携による支援だけでは、解決が困難なケースも多数あることから、多種多様な関係機関・団体、地域などで構成される協議会により、横断的かつ効果的で円滑な支援を行います。



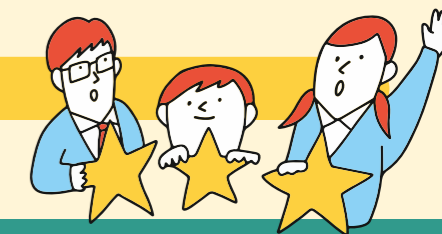
子ども・若者育成支援の内容と相談について詳しくはこちらから▶



相談支援の対象者は40歳未満で、その家族なども含みます!!

構成機関

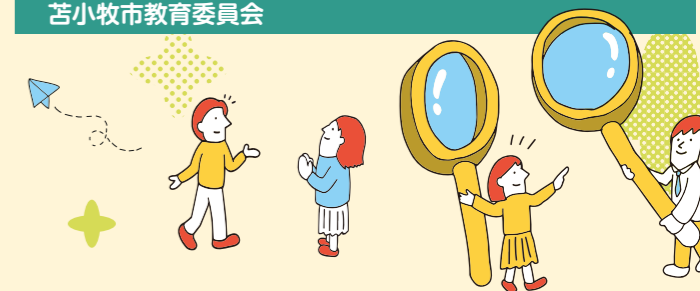
分野	名称
教育	北海道教育庁胆振教育局
	北海道私立幼稚園協会苫小牧・日高支部
	苫小牧市小学校生徒指導連絡協議会
	苫小牧市中学校生徒指導連絡協議会
福祉	北海道室蘭児童相談所苫小牧分室
	社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会
	苫小牧市民生委員児童委員協議会
	労働者協同組合 ワークスコープ・センター事業団
	苫小牧市地域自立支援協議会
保健、医療	北海道苫小牧保健所
	一般社団法人 苫小牧市医師会
子ども・子育て	苫小牧市法人保育園協議会
	一般社団法人 苫小牧風花の会
	いぶり・ひだか児童家庭支援センターしずく
矯正、更生保護	苫小牧市子ども相談センター
	苫小牧市子育て支援センター
	札幌方面苫小牧警察署
	苫小牧地区保護司会
	苫小牧市少年指導センター
	苫小牧市有害環境排除モニター連絡協議会



分野	名称
雇用	苫小牧公共職業安定所 (ハローワーク苫小牧)
	北海道立苫小牧高等技術専門学院 (MONOテック苫小牧)
	苫小牧商工会議所
	一般社団法人 北海道中小企業家同友会苫小牧支部
	一般社団法人 苫小牧地域職業訓練センター運営協会 (スキルアップセンターとまこまい)
その他	とまこまい若者サポートステーション
	東胆振・日高・平取地域通年雇用促進支援協議会
	札幌法務局苫小牧支局
	苫小牧市
	苫小牧市教育委員会

まずは気軽にご相談ください!!

- 窓口: 市役所1階 ピンクゾーン16番窓口(青少年課内) 平日8時45分~17時15分
- 電話: (32)6759(平日8時45分~17時15分)
- Web相談: 右記二次元コードで(24時間受付)



低所得世帯支援金の給付(3万円) 詳細 総合福祉課 臨時給付金担当(市役所第2庁舎1階) ☎(32)6266

物価の高騰の影響が特に大きいと考えられる低所得世帯に対して、1世帯当たり3万円の支援金を給付します。

対象者 令和5年6月1日(基準日)に本市に住民登録があり、同一世帯に属する方全員が、令和5年度分の住民税均等割非課税または住民税均等割のみ課税となっている世帯(基準日時点で生活保護を受給されている世帯を含む)。なお、市民税修正申告により要件を満たされた方やDV被害により本市に住民登録がない方(住民登録以外の要件を満たす場合)は、給付対象となる可能性がありますので、ご連絡ください

※世帯外の課税者から扶養されている方も対象となります
※令和5年1月1日時点で日本国内の市町村に住民登録のない世帯員がいる世帯は対象外となります

申し込み 11月10日(金)までに、7月中に対象世帯へ発送予定の確認書を原則郵送(消印有効)で総合福祉課 臨時給付金担当(市役所第2庁舎1階) ※詳しいご案内は確認書に同封

後期高齢者医療被保険者証更新のお知らせ 詳細 市保険年金課 ☎(32)6418
北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011(290)5601

保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が7月31日(月)をもって満了となります。7月下旬までに新しい保険証を郵送しますので、8月からは新しい保険証をご使用ください。
※新しい保険証の有効期限は、令和6年7月31日(水)です

だいたい色の保険証 令和5年7月31日まで → **黄色の保険証 令和5年8月1日から**

認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証)も新しくなります

認定証も有効期限が7月31日(月)をもって満了となります。引き続き交付対象の方には7月下旬までに新しい認定証を郵送しますので、8月からは新しい認定証をご使用ください。
※新たに認定証の交付対象となる方には6月中旬頃に申請書を郵送していますので忘れずに申請してください
また、年齢到達などにより交付対象となる方にも、随時申請書を送付します

水色の認定証 令和5年7月31日まで → **黄緑色の認定証 令和5年8月1日から**

◎**限度額適用・標準負担額減額認定証の交付に該当する方**

区分Ⅰ…世帯全員が住民税非課税である方のうち、次の①②のいずれかに該当する方

- ①世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)
- ②老齢福祉年金を受給されている

区分Ⅱ…世帯全員が住民税非課税である

◎**限度額適用認定証の交付に該当する方**

次の3区分のうち、現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方

- 現役並みⅢ…住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者
- 現役並みⅡ…現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者
- 現役並みⅠ…現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者

アスベストの調査をしていない解体工事などは違法です! 詳細 環境保全課 ☎(57)8806

アスベストは、平成18年9月1日から使用が全面禁止となりましたが、それ以前に建てられた家屋や施設には、現在もアスベスト含有の建材が使用されている可能性があります。

解体工事やリフォームなどでアスベスト含有の建材が破砕などされた場合は、大気中へ飛散してしまいます。そのため、解体工事などを行う際は、どのような建物であっても事前にアスベスト含有の建材が使われていないか漏れなく調査することが法律で定められています。

10月1日(日)からは、有資格者が調査を行う必要があります。無資格者の調査は違法です。解体予定がある方は、専門業者に相談してください。



▲詳細はこちら

事業継続支援事業2023 詳細 商業振興課 ☎(32)6447

エネルギー価格・物価高騰などの影響は長期化しており、業種業態を問わず市内中小・小規模事業者の広い範囲に及んでいることから、引き続き直接的な支援を実施します。

対象者 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者

対象要件 令和5年4~9月の期間のうち、次のいずれかに該当する事業者●対象期間のうちのひと月の売り上げが、平成31年4月から令和4年9月までのいずれか1年との同月比で30%以上減少した月がある●対象期間のうちのひと月の仕入れ額または経費が、平成31年4月から令和4年9月までのいずれか1年の同月を超え、かつ利益(売り上げー仕入れ額または経費)が10%以上減少している

支援内容 1事業者当たり10万円を給付 ※1事業者につき1回限り

申請方法 11月30日(木)までに市HPでダウンロードの申請書を原則郵送(消印有効)で〒053-0022 表町5-11-5ふれんどビル テナント棟3階 商業振興課 ※直接持参可



▲詳細はこちら

高圧・特別高圧電気料金高騰対策支援金 詳細 工業・雇用振興課 ☎(84)7565

市内に事業所があり、高圧または特別高圧の電力を契約し、事業活動に使用している事業者に、電気料金の一部を支援しています。

高 圧:一般的には、契約している電圧が6kV(6,000V)の場合を指します
特別高圧:一般的には、契約している電圧が20kV(20,000V)以上の場合を指します
(ご自身の契約内容が不明な場合は、請求書を確認するか、契約している小売電気事業者にお問い合わせください)

1事業者当たり
上限100万円

支援金額 令和5年4月または5月分の1か月の電気の使用量(kWh)×1.5円 ※1,000円未満切り捨て

支援対象者 高圧または特別高圧の電力を契約し、事業活動に使用している事業所を市内に持つ法人または個人事業者
※事業所の範囲:店舗、工場、事務所またはそれらに準ずる事業用の施設(居住用のみの用途で使用している施設を除く)
※市内に複数の事業所がある場合は、全ての事業所の使用量を合算して申請

申請方法 11月30日(木)までに市内公共施設、市HPでダウンロードの申請書に必要書類(電気料金の請求書など)を添付し、原則郵送(消印有効)で 工業・雇用振興課
■市役所2階(納税課向かい)に申請サポート窓口を設置しています
■リーフレット・申請の手引き・申請書などの郵送をご希望の場合は、オンラインまたは電話でご請求ください



▲詳細はこちら



▲資料請求はこちら

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
ベビーマッサージ	親子でゆったり向き合いリラックスタイムを過ごす 講師 佐藤理香氏	7月13日(木) 10時～10時45分、11時～11時45分	2～11カ月の子どもと保護者	¥330円 当日納入 定各12人 申し込み順 備バスタオル	7月3日(月) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	小麦粉粘土で遊ぶ	7月19日(水) 10時～10時45分、11時～11時45分	1～3歳の子どもと保護者	定各20人 申し込み順	
親子ふれあい遊び	親子で夏祭りを楽しむ	7月26日(水) 10時～10時30分、10時30分～11時、11時～11時30分	1歳6カ月～就学前の子どもと保護者	定各30人 申し込み順 備紙袋	

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	子どもの手・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	7月10日(月) 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 備飾る写真、のり、はさみ	7月3日(月)～6日(木)
リフレッシュヨガ	講師の指導のもと、心身共にリフレッシュ! 講師 uchiyoga Rie氏	①7月12日(水) ②19日(水) ③26日(水) 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 備ヨガマット、飲み物、おむつなど	①7月3日(月)～5日(水) ②7月3日(月)～12日(水) ③7月3日(月)～19日(水)
七夕セルフフォト撮影会	七夕のセットをバックにお子さんをかわいく撮影 講師 あべゆきえ氏	7月14日(金) 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8組 申し込み順 備カメラ(携帯)、着せたい服など	7月3日(月)～12日(水)
子育て講座「キラキラペットボトルづくり」	リサイクル品を使った簡単なおもちゃ作り	7月20日(木) 10時～10時30分、11時～11時30分	0～2歳の子どもと保護者	定各4組 申し込み順 備15mlのキャップ付空容器、スパンコール、手拭き	7月3日(月)～18日(水)
マタニティ保育体験	あけの保育園乳児とのふれあい体験	7月21日(金) 10時～11時20分	初産予定で安定期に入った妊婦の方	定3人 申し込み順	
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	7月25日(火) 10時～11時20分	3カ月(首座り)～1歳6カ月までの子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 備バスタオル、おむつ	
食育講座「離乳食について」	月齢に合わせた離乳食の作り方の実演や、取り分けの仕方など 講師 たいせい保育園 伊東栄養士	7月26日(水) 14時～15時	4～10カ月までの子どもと保護者	¥250円 当日納入 定6組 申し込み順	7月3日(月)～19日(水)
みんなで遊ぼう「親子泥んこ遊び」	園庭で、水・泥遊び ※雨天時はボールプール遊び	7月27日(木) 10時15分～11時15分	自立歩行している就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順 備バスタオル、帽子、着替え、飲み物	7月3日(月)～20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	8月2日(水) 10時～11時	妊娠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 備ヨガマット、飲み物、おむつ	7月3日(月)～25日(水)
みんなで遊ぼう「小学生の兄弟も一緒に泥んこ遊び」	園庭で、水・泥遊び ※雨天中止	8月8日(火) 10時15分～11時15分	自立歩行している就学前の子どもと小学生のきょうだい、保護者	定10組 申し込み順 備バスタオル、帽子、着替え、飲み物	7月18日(水)～8月2日(水)

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
保健師講座	トイレトレーニング	7月20日(木) 10時～11時	1～3歳の子どもと保護者	定6組 申し込み順	7月7日(金)、10日(月) 10時～16時に電話で
星にねがいを	親子で七夕飾りを作る	7月26日(水) 10時～11時	0～就学前の子どもと保護者		7月13日(木)、14日(金) 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
今月のイベントはありません					

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
公園へお散歩	近隣の公園に行き遊具などで遊ぶ	7月13日(木) 10時～11時20分	0～4歳の子どもと保護者	定4組 申し込み順	7月5日(水)から 9時～17時に電話で
七夕制作	親子で七夕飾りを作る	7月20日(木)、27日(水) 10時～10時45分、11時～11時45分			7月12日(水)から 9時～17時に電話で
風鈴作り	親子でペットボトルを使用した風鈴を作る	7月25日(火) 14時～15時			7月19日(水)から 9時～17時に電話で
パパママ救急隊員養成講習	消防職員から、乳幼児の心肺蘇生やのどつまりの対処法について学ぶ	8月2日(水) 10時～11時			

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 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日 所 旭町3-1-12

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	夏の番組「夏の星空といて座の神話」	7月1日(土)～8月20日(日) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、夏休みは11時30分も投影)	定各30人 申し込み順 備8月投影分は7月1日(土)から(当日も受付可)
特別展示	特別展「星座展ーギリシャ神話からキトラ古墳までー」	7月22日(土)～8月27日(日) 9時30分～17時	定なし 直接会場へ
夜間開館	開館時間の延長と宇宙ステーションミールのライトアップ	7月27日(水) 17時～20時30分	定中学生以下は保護者同伴 定なし 直接会場へ
	科学工作2種とプラネタリウム特別投影「みみずく探査機 ほうほうの旅」	7月27日(水) 17時～18時30分、18時～19時30分、19時～20時30分	定中学生以下は保護者同伴 定各20組(子ども1人につき保護者1人) 抽選 備7月6日(水)～13日(水)に電話で
館内ウォークラリー	展示物に触れ体験することによって科学を学ぶ	7月26日(水)～8月27日(日) 9時30分～17時	定小学生以下 定なし 直接会場へ
発明工夫工作教室	AM/FMラジオを作る	7月29日(土) 13時～16時	定小学4～6年生(保護者同伴1人まで可) 定20組 申し込み順 備7月5日(水)から電話で
夏休み木工教室	組み木の昇り人形を作る	8月3日(木) 10時～12時、13時30分～15時30分	定小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学1・2年生は保護者同伴) 定各6組(1家族で1組) 抽選 備7月5日(水)～13日(水)にHPで
科学ふれあい教室	アイスクリームを作る	8月5日(土) 10時～12時	定小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学1・2年生は保護者同伴) 定12組(1家族で1組) 抽選 備7月5日(水)～13日(水)にHPで

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、28日(金) 所 末広町3-1-15

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	●7月17日(月) 13時30分＝「トップガン」		定2階講堂 定30人 直接会場へ
読み聞かせ	●7月1日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分＝当日発表 ●7月16日(日) 14時～14時20分＝「おぼけのしかえし」		定1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「かもとり権兵衛」	7月15日(土) 14時～14時20分	定2階会議室 定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	7月21日(金) 10時～10時20分	定2階講堂 定0～1歳の子どもと保護者 定10組 抽選 備図書館利用カード、バスタオル 備7月1日(土)～8日(土)に直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp

美術博物館(あみゅー) ☎☎(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 3日(月)、10日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月) 所 末広町3-9-7

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
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	展示期間 11月19日(日)まで	定一般600円、高大生400円、中学生以下無料
特別展「縄文≒現代〜共鳴する美のかたち」	【はちとまネットワーク関連事業】土器や土偶などの縄文時代の文化財や、戦後日本の美術作品の多彩な表現を比較する展覧会	展示期間 7月15日(土)～9月3日(日)	
特集展示「(はちとま)の海にまつわる自然と歴史」	フェリーから観察できる海鳥などの海洋生物や、流通・観光の重要な手段である港に関する資料を展示		
特別展開幕記念 クロストーク	青森県立美術館学芸員と、当館の美術および考古担当学芸員によるトーク	7月15日(土) 14時～15時	講師 青森県立美術館学芸員 工藤健志氏、当館学芸員 定30人 申し込み順 備7月1日(土) 9時30分から電話で
美術博物館祭2023	美術博物館で見て学んで楽しむイベント	7月29日(土) 9時30分～20時30日(日) 9時30分～17時	定P4-5、市HPまたはアートフェスティバルちらしで
蚕のまゆから糸を取ってみよう	【八王子市との姉妹都市50周年記念事業】姉妹都市である八王子市が養蚕・織物業が盛んな「桑都」であることにちなみ、蚕の繭を使った体験	8月12日(土) 13時～15時	定小学4年生以上 定20人 申し込み順 備7月12日(水) 9時30分から電話で
まゆ人形をつくろう		8月13日(日) 13時～15時	定小学2年生以下は保護者同伴 定20人 申し込み順 備7月19日(水) 9時30分から電話で

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、診断しませんが対象外)							詳細保健センター ☎(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	7月10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	7月5日(水) 9時から電話で		
ズンバ GOLD 3回コース*	7月12日(水)、19日(水)、 26日(水) 10時~10時45分	15人	初めての方でも安心 音楽を楽しみながら身体を 動かす	市内在住の高校生を 除く18歳以上で医師 による運動制限のない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	7月5日(水) 9時から電話で ※=1人1講座		
からだほぐし教室 3回コース*	7月24日(月)、31日(月)、 8月7日(月) 14時~14時45分	12人	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		初回はなし	7月5日(水) 9時から電話で		
血圧教室 3回コース	7月20日(水)、7月27日(水)、 8月2日(水) 10時~11時		自分でできる高血圧予防の 方法を講話、運動実践を通し て学ぶ					
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	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		

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント							詳細保健センター ☎(35)0001	
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み			
総合健康診断 (人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円 ※市民以外44,000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)				
GOGO健診	日程を案内しますので ご連絡ください	5,500円	該当者	人間ドックと同等	申し込みは対象の方に送付の 受診券が届きましたら可能です			
特定健診	7月20日(水)、8月3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					詳細保健センター ☎(35)0001	
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	7月18日(水)、8月1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	7月20日(水)、8月3日(水) 受付=8時~9時		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

【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8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

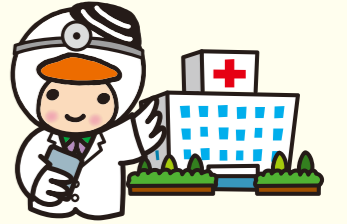
がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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
	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
対象					偶数歳になる方					
内容	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・教室など

☎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」	7月27日(水) 9時30分~10時40分	令和5年5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」	7月25日(火) 9時30分~11時	令和4年12月・令和5年1月 生まれの子*と親 ☎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」	7月19日(水) 9時30分~10時40分	令和4年7・8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	7月11日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 7月12日(水) 9時30分~10時15分*	令和3年12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)		対象者に通知 ※12日午前は、1歳6か月児健 診・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	7月12日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 7月13日(木) 13時~14時30分	令和2年6月生まれの子と親 (4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	
Mom'sサロン Oasis	7月27日(水) 10時30分~11時15分 (受付10時15分)	妊婦、産後2~4カ月の 子と母親 ☎なし 直接会場へ	産前・産後サポート (妊婦および母親の交流)	☎母子健康手帳、バスタオル、 おむつ

7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!

7/2日	外科 ともこまい脳神経外科 ☎(75)5111	歯科 ほっこう歯科八谷矯正歯科クリニック ☎(71)2580
7/9日	外科 同樹会若小牧病院 ☎(36)1221	歯科 明野歯科クリニック ☎(57)2654
7/16日	外科 若小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 松井デンタルクリニック ☎(57)8241
7/17日	外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000	歯科 松沢歯科クリニック ☎(82)8205
7/23日	外科 ケーアンドエークリニック ☎(71)2000	歯科 みかみ歯科・矯正歯科医院 ☎(35)3939
7/30日	外科 アーク整形外科クリニック ☎(68)6111	歯科 宮本歯科 ☎(72)9050

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
診療時間 | 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

とも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

広報ともこまい 令和5(2023)年7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

掲載内容が変更になる場合があります



福祉

とまこまいシルバーリハビリ体操指導士養成講座 事前説明会のご案内

8月3日(木) 14時～15時
 所 市民活動センター 4階講習室
 対 20歳以上
 定 30人 申し込み順
 申 8月2日(水)までに電話で 介護福祉課 02(32)6347

あいさポーター研修

7月20日(木) 15時～16時30分、18時～19時30分 ※いずれか1回受講
 所 市民活動センター 2階研修室
 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お問い合わせください
 定 各15人 申し込み順
 申 電話、ファクス、Eメールで 障がい福祉課 02(32)63556 FAX(36)31211
 所 syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

一手法奉仕員養成講習会

7月25日～12月12日 13時30分～15時30分 毎週火曜日 全20回 ※8月15日を除く
 所 市民活動センター

献血 (7月)

健康支援課 02(32)6407

日	時間	会場
4日(水)	9:30～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
13日(金)	9:30～11:00	日産サービスセンター(株)北海道支社
23日(日)	9:30～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
24日(月)	9:30～12:30 14:00～16:30	北海道電力ネットワーク(株)道央南統括支店 (株)ケーエス
28日(金)	9:30～11:30	(株)苫東

※日時などが変更と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 02(61)1715

今月の健康NEWS

エキノコックス症検診

7月21日(金) 10時45分～11時15分
 所 保健センター 直接会場へ
 対 小学3年生以上で過去5年間検診を受診していない方
 検 採血による血清検査
 詳 健康支援課 02(32)6407

苫小牧健康セミナー

8月3日(木) 14時～16時 (受付13時30分から)
 所 アイビー・プラザ
 演 薬の正しい使い方
 講 王子総合病院 薬剤師 いずみかつあき 泉 克明氏
 定 50人 直接会場へ
 詳 健康支援課 02(32)6407

がん患者交流サロン

7月11日(火) 13時30分～15時
 対 がん患者とその家族
 因 今日からはじめる人生会議～もしものときあなたが望む医療や過ごし方について～
 所 電話で 王子総合病院がん相談支援センター 02(32)8111
 詳 健康支援課 02(32)6407

こころの相談日

①7月5日(水)、②8月2日(水) いずれも9時～16時
 対 こころの悩みを抱える本人や家族
 所 申 ②7月28日(金)までに電話で 健康支援課 02(32)6410

中学2年生を対象としたピロリ菌検査

本市に住民登録がある中学2年生で、4月に各学校で実施した検査を受けていない方に案内を送付します。検査を希望する方は、期日までにお申し込みください
 8月8日(火)～18日(金) 8時45分～15時 ※土・日曜日、祝日を除く
 詳 健康支援課 02(32)6407

健康経営セミナー(中小規模法人部門)

7月10日(月) 14時～15時30分
 所 日本生命保険相互会社 苫小牧支社 (錦町1-1-1 7階)
 対 市内中小企業
 定 30人 申し込み順
 申 二次元コードで 日本生命保険相互会社 (エントリーコードは「11111」)
 詳 健康支援課 02(32)6128

「がん(三大疾病)」と「就労」に関するセミナー

8月2日(水) 10時30分～12時
 所 三井住友海上あいおい生命保険株式会社 (表町2-1-1 王子不動産センタービル4階)
 対 市内中小企業
 定 30人 (Zoom可) 申し込み順
 申 電話またはファクス、二次元コードで 三井住友海上あいおい生命保険株式会社 02(8118)1149 FAX(33)1322
 詳 健康支援課 02(32)6410

広告

7月13日(木)～22日(土)は夏の交通安全運動を実施。飲酒運転根絶や全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用を徹底しましょう 詳 市民生活課 02(32)6287

福祉



重度心身障害者・ひとり親家庭等・乳幼児等医療費助成の受給者証を送付します



前年の所得により負担区分が変更になっている場合がありますので、表面左上の負担区分(「障課」「親初」「乳初」など)と、裏面の自己負担内容を確認してください。 ※前年の所得により非該当となる方には別途通知。所得の基準額については市HPで

暮らし

国民健康保険証は8月更新です

新しい国民健康保険証は7月下旬に発送予定です。有効期限の切れた古い被保険者証は、保険年金課、各出張所・証明取扱所で返却できます

国民年金からのお知らせ

7月3日(月)から令和5年度の申請を受け

軽減制度が設けられています。軽減を受けるには申請が必要になりますので、ご相談ください

①高額介護(予防)サービス費

同一世帯内で1カ月の利用者負担額が上限額を超えたときは、その超えた額が払い戻されます。なお、利用料を支払ってから2年が経過すると払い戻しを受ける権利がなくなります

②特定入所者介護(予防)サービス費

介護保険施設への入所やショートステイ利用時の食費・部屋代について、低所得の方のサービス利用が困難とならないように、所得に応じた負担限度額が設けら

れています

③社会福祉法人等による利用者負担軽減制度

生活保護受給者や、市町村民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などの額が一定額を下回る方は、社会福祉法人の指定事業所が提供するサービスを利用する場合、軽減が受けられます

④民間等介護保険サービス利用者負担軽減制度

③と同様の条件に当てはまる方が、社会福祉法人以外の事業所が提供するサービスを利用する場合、軽減が受けられます

7月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	7月	
優良講習	10:30~11:00	4日(火)	20日(木)
		5日(水)	25日(火)
		7日(金)	26日(水)
		11日(火)	27日(木)
一般講習	10:30~11:30	13日(木)	31日(月)
		19日(水)	6日(木)
		21日(金)	21日(金)
		28日(金)	14日(金)
違反講習	13:30~14:30	6日(木)	18日(火)
		10日(月)	21日(金)
		12日(水)	24日(月)
		14日(金)	28日(金)
初回講習	13:30~15:30	3日(月)	26日(水)
		4日(火)	18日(火)
		5日(水)	19日(水)
		7日(金)	24日(月)
違反講習	13:00~15:00*	10日(月)	25日(火)
		12日(水)	
		13日(木)	27日(木)
		20日(木)	27日(木)

・免許証の受け取りは、更新手続き後おおよそ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
所交通安全センター
※は苫小牧中野自動車学校
苫小牧警察署 ☎(35)0110



HP

加入者ダイヤル ☎0570(003)004
※勇払のぞみ・沼ノ端出張所でも申請可

国民健康保険の脳ドックおよびPET/CTがん検診の追加募集

対申込時および受診時に苫小牧市国保の資格がある30歳以上

募集人数若干名

募集期間7月14日(金)まで

脳ドック 8千円

PET/CTがん検診 3万円

対詳細直接またはHPで 保険年金課 ☎(32)6425

介護保険サービスの利用支援

介護保険サービスの利用にあたり、各種



市内の病医院・介護事業所などに関する情報公開

とまこまい医療介護連携センターHPで、市内の医療・介護サービス提供機関の情報を掲載しています。訪問診療をしている医療機関の情報なども掲載していますので、ご活用ください



対とまこまい医療介護連携センター ☎(37)0177 市介護福祉課 ☎(32)6347

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

貸出期間令和6年3月31日(金)まで
対市内在住で次の条件に当てはまる方
●満70歳以上の高齢者の属する世帯
●機器と接続が可能な固定電話が設置されている世帯
※黒電話および緊急通報システムとの併用は不可
定20台(1世帯につき1台)
対7月3日(月)~24日(月)に申込書を直接市民生活課 ☎(32)6306

はちとまネットワーク通信

政策推進課 ☎(32)6039

【八戸-苫小牧フェリー航路開設50周年】

今年で開設50周年を迎える苫小牧港と八戸港を結ぶフェリー航路は、北海道と本州をつなぐ重要な交通手段として、人の交流や物流を支えています。現在は、川崎近海汽船(株)の「シルバーフェリー」が1日に4便運行しており、所要時間は片道およそ8時間です。来年には、八戸港に新たなフェリーターミナルビルが完成予定であり、さらなる利便性の向上が期待されます

【はちとまネットワーク 協定締結5周年】

フェリー航路を活用した都市間連携である「はちとまネットワーク」は、今年で協定締結から5年の節目を迎えます。市民の皆さんもフェリーを利用して、両市の取り組みに参加してみませんか

(今後の主な取り組み)

7月15日から：苫小牧市美術博物館で特別展と特集展示を開催
9月：館鼻岸壁朝市(八戸市)で苫小牧市の「ホッキしゅうまい」を販売

フェリー運航スケジュール

苫小牧港⇒八戸港		八戸港⇒苫小牧港	
苫小牧発	八戸着	八戸発	苫小牧着
5:00	13:30	8:45	16:00
9:30	18:00	13:00	20:15
21:15	翌日4:45	17:30	翌日1:30
23:59	翌日7:30	22:00	翌日6:00

7月4日(火)発売!!
1枚300円
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

広告

広告

暮らし



特定小型原動機付自転車(電動キックボード) 標識の交付開始

市内内の住所を定置場とし、以下の要件すべてに該当する車両を所有している方(法人含む) ●原動機の定格出力が0.60キロワット以下 ●長さ1.9メートル以下で、幅0.6メートル以下 ●最高速度が20キロメートル毎時以下
持軽自動車税申告(報告) 書兼標識交付申請書 (HPでダウンロード可)、販売証明書(譲渡証明書)、本人確認書類
申請 市市民課 TEL(32)6244

樽前小学校へ見学に来ませんか



樽前小学校は授業(平日9時から14時ごろ)や行事、特色ある教育活動の様子をご覧いただくことができます ※詳細は樽前小HPで
詳学校教育課 TEL(32)6742 樽前小学校 TEL(67)3755

情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況(令和4年度)

■情報公開制度
開示請求72件(決定内容II開示68件(一部開示31件を含む)、文書不存在4件)
■個人情報保護制度
自己に関する個人情報の開示請求18件
とができます

とまこまい回答率向上キャンペーン



「とまこまい」は、インターネットを利用した登録制のアンケート制度で、今年度は半数以上のアンケートに回答した方にとまこまポイントプレゼントするキャンペーンを行っています
対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)
申請 二次元コードで 協働・男女平等参画室 TEL(32)6152

催し・講座

普通救命講習会

日 8月28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
申請 8月7日(月)~21日(月) 9時から電話救急課 TEL(84)5044



▲詳細はこちら



▲登録はこちら

(決定内容II開示18件) 個人情報保護条例第9条第1項の規定による個人情報の目的外利用、1万7954件。個人情報保護条例第9条第1項の規定による個人情報の外部提供、3万198件。審査請求なし。個人情報保護条例第39条の規定による裁決なし

詳法務文書課 TEL(32)6176

水道メーター交換工事

有効期限の近いメーターの交換工事を行っています。対象となる家屋には、事前に工事予定日をちらしなどでお知らせします。工事中の約20分間は断水となりますので、ご協力をお願いします
詳水道窓口課 TEL(32)6695(平日昼間)
TEL(32)6111(右記以外)

令和6年3月新規高卒者の求人受け付けについて

令和6年3月新規高卒者の求人受け付けについて

地元での就職を強く希望する高校卒業予定者が、早期に就職先を決定することができます。特に「事務職・販売職」の求人が不足しています。新卒求人への提出・ご相談は、ハローワーク苦小牧まで
詳ハローワーク苦小牧 TEL(32)5221(部門コード42#) 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

労働保険に関するお知らせ

労働保険の年度更新

リレー・フォー・ライフ・ジャパン



■リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023がんセミナー
日 7月22日(土) 10時30分~11時30分
所 サンガーデン 1階会議室
講師 王子総合病院 角谷医師
定 100人 申し込み順
■リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023とまこまい
日 7月22日(土) 12時~21時
所 出光カルチャーパーク
¥1人千円 振り込みまたは当日納入



申請 左記二次元コードで リレー・フォー・ライフ・ジャパンとまこまい実行委員会事務局 TEL090(1845)5547 市健康支援課 TEL(32)6407



▲がんセミナー申し込み



▲リレー・フォー・ライフ・ジャパン申し込み

親子ペア花火&産業夜景バスツアー

日 8月5日(土) 19時~21時30分
所 公設地方卸売市場、西港周辺
対 5歳~小学生の子どもと保護者(1組2人)
定 20組 抽選
申請 7月14日(金)までに往復はがき(消印有効)で 往信用裏面II申込者全員の住所を記載し、申し込み

水道修理の申込、家屋解体時の届出

水道修理の申し込み

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

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け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

水道窓口課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(左記以外)

令和5年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、7月10日(月)までです。管轄の労働局、労働基準監督署、金融機関で申告・納付をお願いします。年度更新申告書の書き方および申告・納付方法などは、年度更新申告書に同封しているパンフレットや厚生労働省HPをご覧ください
■労働保険の手続きは電子申請を!
労働保険の手続きは電子申請「e-Gov」から行うことができます。また、労働保険関係手続き(一部手続きを除く)は、GビズIDを利用して手続きするこ

所、氏名、年齢、電話番号 往信用表面II左記住所 返信用表面II住所、氏名を記載 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル1階 苦小牧観光協会バスツアー係 TEL(34)7050 ※1枚のはがきで2組まで応募可能
■子ども講座親子木工教室「子供用のいすを作ろう」
日 8月6日(日) 9時~11時
対 小学生と保護者
¥千800円 当日納入
定 6組 申し込み順(1組1脚)
持参手(大人・子供用)、汚れてもよい服装
所 申請 7月6日(木)~8日(土) のぞみコミセン TEL(68)6711

8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)
8-1	Excel2019で作る集計表(中級)	2日(水)	6回	9時~12時	20,020円
8-2	PowerPoint2019を使って発表資料作成	21日(月)	4回		13,200円

所 申請 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

広告

広告

催し・講座

一男女平等参画推進センター

- ①ほっと一息ステーション
7月20日(木) 18時～20時30分(ワークショップ) 18時30分～19時30分(対女性)
- ②コワーキングDay!
7月31日(月) 9時30分～20時30分(コシエールジュ対応) 10時～15時45分、無料託児(10時～12時)
- ③男女平等参画都市宣言10周年記念事業 苦小牧市×ソフトバンク株式会社 ペッパー君で試してみよう!親子で楽しくBTCダンスをプログラミング!
8月9日(水) 13時30分～16時
市内在住の小学4年生以上の子どもと親 5組 抽選
- ④初めてのヨガ(夏編)
8月21日～9月25日 10時～11時30分 毎週月曜日 全5回 ※9月18日を除く
市内在住または通勤・通学している女性 千275円 納入方法は受講決定時にお知らせ
15人 抽選

7月2日(日)は、よもぎ湯を楽しみませんか

所公園湯・松の湯・大豊湯

環境生活課

TEL(32)6333

所申請いづれも無料託児(1歳以上、定員5人)希望の方は1週間前まで ③7月14日(金)までに直接または電話、右記二次元コードで ④7月10日(月)までに直接または右記二次元コード、はがき(消印有効)で はがき講座名、住所、氏名(ふりがな)、年代、電話番号、託児を希望の方は子どもの名前(ふりがな)、生年月日を記入 〒053-0021 若草町3-3・8 男女平等参画推進センター TEL(32)3544



小・中学生のための 札響親子しおさいコンサート

9月23日(土) 13時30分から(開場13時) 所市民会館 大ホール
市内在住の小・中学生とその家族 9月上旬ごろ郵送の入場券(はがき) 申請7月31日(月)までに学校で配布(6月下旬)のちらしに記載の二次元コードまたは市HPで 生涯学習課 TEL(32)6753 ※電話でも受け付け

苦小牧音楽祭 PMF2023 オークストラ苦小牧公演

7月17日(月) 15時(開場14時30分) 所市民会館 大ホール
演奏曲目 バーンスタイン「キャンディード」序曲、グリーグ ピアノ協奏曲 イ短調 作品16、シヨスタコーヴィチ 交



一再チャレンジ塾「ナナカマド教室」

回屋の部 8月24日～10月5日 10時20分～12時20分 毎週木曜日 全7回 夜の部 8月22日～9月26日 18時30分～20時30分 毎週火曜日 全6回
所市民活動センター
対中学生を除く15歳以上 小学校高学年、中学1年生程度の国語算数、英語などを学ぶ
定各20人程度 申し込み順
申請7月3日(月)～31日(月)に直接または電話、ファクス、Eメールで 生涯学習課 TEL(32)6753 FAX(32)1233 shoga@city.tomakomai.hokkaido.jp

赤十字水上安全法救助員Ⅱ養成講習

7月23日(日) ②8月6日(日) いずれ

も9時～17時
所①市民活動センター ②勇払海岸
対赤十字水上安全法救助員Ⅰの認定証(有効期限内)をお持ちの方
¥300円 開講日納入
定5人程度 申し込み順
持講習教本(Ⅰで使用したもの)、水着(ウエットスーツ可)・水泳帽、ロープ(φ8～10mm×5m程度)、マスク・シユノーケル・フィン(貸出可)、赤十字水上安全法救助員Ⅰ認定証など
申請7月3日(月)～14日(金)に 日本赤十字社苦小牧市地区事務局(総合福祉課内) TEL(32)6189

一東開文化交流サロン

でんでんむしサークルおはなし会
7月12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 20人 直接会場へ
図書室にかかわろう
7月22日(土) 10時～12時
対小学生以上
内本に付箋を貼ったり選んで分類する 定10人 抽選
7月1日(土)から

所詳東開文化交流サロン TEL(84)7958

とまこまい若者サポートステーション

出張相談

一勇武津資料館

8王子市との姉妹都市締結50周年記念

7月26日(水) 14時～16時
所ワークプラザとまこまい
セミナー
7月10日(月) ②24日(月) いずれも13時30分～15時
所とまこまい若者サポートステーション
①働く理由を知る ②適職診断
対15～49歳の就職を目指している方
申請日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670
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

事業 手織りサークルゆのみ第14回作品展「絹のささやき」

7月26日(水)～8月6日(日) いずれも10時～17時 ※7月31日(月)は休館
②機織り体験教室「裂き織りでコースターをつくる」
7月29日(土)、8月5日(土) いずれも10時30分～12時
③ミニコンサート
8月6日(日) 10時～12時
内琴・オカリナ・ギターの演奏会
対小学生以上
定各10人 申し込み順 ③20人 直接会場へ
所申請②7月5日(水)から 勇武津資料館 TEL(56)0201

スマホ使い方講座・個別相談

～出張教室車両 7月開催分～

場所 (各店舗前)	日程
ビッグハウス明徳店	4日(火)、25日(火)
コープさっぽろステイ店	5日(水)、26日(水)
コープさっぽろパセオ川沿店	11日(火)
イオンモール苦小牧 (イオン北入口横)	12日(水)
ホクレンショップ沼ノ端店	18日(火)
マックスバリュ新花園店	19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
基礎編 14時30分～15時30分 マップ操作や写真撮影 持なし
応用編 11時～12時 音声操作やアプリ追加 持なし
LINE編 13時～14時
LINEのトーク、スタンプ、写真、通話 持お持ちのスマートフォン、LINEアカウント
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・8月以降の開催予定

所申請②7月5日(水)から 勇武津資料館 TEL(56)0201

所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) TEL0800(111)9442 通話無料
所総合福祉課 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

北洋大学創立記念事業
「苦小牧の防災を考える」

日7月16日(日) 10時～15時
所北洋大学(錦西町3-2-1)
内展示Ⅱ最新版津波ハザードマップ、避難所再現実、避難道具など 情報提供Ⅱ海外防災事情の紹介(オンライン) 体験Ⅱ津波救命艇「まんぼう」乗船など
詳北洋大学 総務・広報課 0120-01504 市危機管理室 032-6280

公共交通で行こう！
沿線イベント情報

イベント列車ではありません。詳細は各実行委員会にお問い合わせください
■あびら夏！うまかつり
日前夜祭Ⅱ7月1日(土) 12時～21時 本祭Ⅱ2日(日) 9時～15時
所安平町 ときわ公園
交通手段 苦小牧駅→早来駅(JR室蘭本線) 下車徒歩15分 片道540円
詳「あびら夏！うまかつり」実行委員会事務局(安平町商工観光課商工観光労働グループ内) 0145(29)7083
■JOIN ALIVE(岩見沢市)
日7月15日(土)、16日(日)
所いわみざわ公園
交通手段 苦小牧駅→岩見沢駅(JR室蘭

おいしいパンと1品講座

日8月21日～9月25日 9時30分～12時30分 毎週月曜日 全5回 ※9月18日を除く
対15歳以上
定4千950円 開講日納入
持エプロン、三角巾など
所申詳7月25日(火)～8月14日(月)に 勇払公民館 0560003



シルバー人材センター入会説明会 7月10日(月) 9時30分、25日(火) 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 0351700

苦小牧高専公開講座



とき	対象	内容	定員
7月31日(月)	9時30分～11時、10時～11時30分、10時30分～12時	小・中学生 物に模様をつけてみよう	各6人
	10時～12時、13時～15時	小学4年生～中学生 物の動きの仕組みが分かる工作キットを組み立てよう!!	各15人
	10時30分～12時	中学生 色ガラス玉と紫外線硬化樹脂を使ってペンダントを作ろう	10人
	13時～16時	小学3～6年生 楽しい電気電子工作教室	12人
8月1日(火)	10時30分～11時30分	小学4年生～中学生 最新の観測と超巨大ブラックホールの謎～観測することができないブラックホール～	100人
	13時30分～15時30分	小学4～6年生 2023夏休み工作教室「まが玉作りと紙すきに挑戦しよう」	10人
8月2日(水)	13時～17時	小・中学生 コンクリート工場を見てみよう(ドービー建設工業株式会社 幌別工場)	※30人
	13時30分～16時30分	小学4年生～中学生 コンピュータと論理でパズルを解いてゲームを仕上げよう	20人

申詳7月12日(水)までに苦小牧工業高等専門学校HP内「公開講座」で 苦小牧工業高等専門学校 067-8901 市工業・雇用振興課 032-6436 ※保護者含む

夏の夜空をのぞいてみよう！
～天体望遠鏡で観る月～

日7月26日(水) 19時30分～21時
対高校生までの子どもと保護者
内科学センターの職員による星座の説明、星座早見盤作り、天体観測
定20人 申し込み順
所申詳7月19日(水)まで 住吉コミセン 03511080

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7月9日(日) 10時30分～11時30分
②野生動物に学ぶ救護セミナー
「日本野鳥の会の松本潤慶さんによるシマフクロウのお話」
日7月22日(土) 10時～12時

苦小牧市の働きたい女性必見！
～なでしこ就職応援事業～

①わたしらしさ発見！働き方セミナー(無料託見あり)
日7月11日(火)、27日(木) いずれも10時～11時50分
内11日Ⅱ在宅ワーク入門、27日Ⅱ家庭と

レンジャーと一緒にウトナイ湖の夏生きもの探し

日7月29日(土) ②8月6日(日) いずれも10時30分～12時
④夏休み子どもスペシャル～野生動物を守る！環境省と獣医師のお仕事体験～
日8月5日(土) 10時～12時

対①②③・小学生以下は保護者同伴
③・中学生以下とその保護者 ④小学3～6年生
定①10人程度 ②30人 ③各20人 ④10人
所申詳①直接会場へ ②7月1日(土)～21日(金) ③7月1日(土)～①28日(金) ②8月5日(土) ④7月8日(土)～8月2日(火)に電話で

にっぽん丸 苦小牧市民クルーズ 「苦小牧／横浜クルーズ」

日9月16日(土)～18日(月)
所キラキラ公園
対市内在住または通勤している方(同行者にいれば可)
航路9月16日(苦小牧港)～終日航海～9月18日(横浜港)
料スーパーリアツイン トリプル=11万6千円 ツイン=13万円 シングル=18万円
定満室になり次第締め切り
申コース番号(F3051P)をお伝えください
〒060-0005 札幌市中央区北五条西5-2-5 信金中央金庫ビル6階(株)阪急交通社 札幌支店 0570(05)3989
詳苦小牧港管理組合 政策推進課 034-5905 市港湾・企業振興課 032-6438



広告

広告

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

日7月21日(金) 10時～12時

対妊娠中、1歳未満の子どもがいる親

¥500円 当日納入

定6人 申し込み順

■夏のトイックライブラリー

日7月25日(火) 11時～11時20分

所申詳①7月1日(土)から ②直接会場へ
サンガーデン 電(33)4411

スポーツ



一川沿公園体育館

①小学生バドミントン教室(夏)

日7月24日～8月9日 毎週月・水曜日

全6回 いずれも15時30分～16時30分

対小学4～6年生

¥千200円 当日納入

②フロアカーリング体験会

日7月29日(土) 10時～11時30分

対小学生以上

¥200円 当日納入

③小学生卓球教室

日8月1日～8月31日 毎週火・木曜日

全8回 いずれも17時～18時 ※15日、17日を除く
対小学生
¥千600円 当日納入

定①②10人 ③15人 いずれも申し込み順

持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え、①ラケット(貸出可)

所申詳7月1日(土)から 川沿公園体育館

電(74)3300

nepiaアイスアリーナ オープンセレモニー

4月1日から施設のお名前が「白鳥王子アイスアリーナ」から「nepiaアイスアリーナ」に変更となったことに伴い、セレモニーを開催します

日7月1日(土) 11時～11時30分

所 nepiaアイスアリーナ

内 小牧西高等学校吹奏楽部による演奏、来場者プレゼント(先着200人)

詳スポーツ都市推進課 電(34)9601

総合体育館

①夏季スポーツ教室 テニス・バレーボール・フットサル

日7月26日～8月12日 毎週水・土曜日

全5回 いずれも10時～11時15分 ※29日を除く

対小学生

¥千2500円 開講日納入

定15人 申し込み順

②夏休み小学生バドミントン教室
日7月31日～8月21日 毎週月・火曜日
いずれも10時～11時15分 ※7日、8日を除く
対小学3～6年生
¥各500円 当日納入
定8人 申し込み順

持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、各種道具(貸出可)

所申詳7月3日(月)～①25日(火) ②30日(日)

に 総合体育館 電(34)7715

募集



選挙啓発ポスターを募集

対市内在住の小・中学生および高校生

規格画用紙の四ツ切(542mm×382mm)、ハツ切(382mm×271mm)またはそれに準じる大きさ(画材自由)

甲詳9月1日(金)までに直接または郵送(必着)で 選挙管理委員会事務局 電

(32)6764

①子ども子育て審議会委員を募集

募集人数若干名

応募資格小学生以下の子どもがいる20歳以上の保護者

任期9月1日(金)～令和7年8月31日(日)

報酬会議1回につき6千100円(会議は年

2～4回程度
申詳8月10日(木)までにこども育成課(HPでダウンロード可)で配布の所定の申込

書を記入し直接または郵送(必着)、Eメールで こども育成課 電(32)6224
kodomokusei@city.tomakomai.

hokkaido.jp

7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 随市役所2階 談話室	日3日(月) 13時～15時 直接会場へ 随協働・男女平等参画室 電(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 随市民活動センター	日15日(土) 10時～12時30分 随電話で 山崎行政書士事務所 電(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 随消費者センター(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 随消費生活=電(33)6510 多重債務=電(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し、関係機関へ繋ぎます)	日22日(土) 10時～12時 日13日(木) 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 電(32)3610 随協働・男女平等参画室 電(32)4052
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷などの人権問題(人権擁護委員には弁護士もいます) 随札幌法務局苫小牧市局 2階	日13日(木) 9時30分～12時30分 随電話で 札幌法務局苫小牧市局総務課 電(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 随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) 随配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 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 電(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12日(木) 17時15分～19時30分(祝日を除く) 市役所1階東側玄関庁舎管理室へ 随配偶者などからDVを受けている方
女性弁護士による無料法律相談 随竹田美由紀弁護士による法律に関する相談 随男女平等参画推進センター	日19日(木) 18時～20時(1人20分) 定5人 申し込み順 随電話で 男女平等参画推進センター 電(32)3544 ※無料託児(1歳から 11日(火)までに要予約)
出張市民相談 市民相談所の相談員が地域のコミュニティセンターに出向き生活上の心配ごとを聞く 随①のぞみコミセン ②沼ノ端コミセン	日①8月2日(木) ②10日(木) いずれも10時～14時30分(1人30分) ※受付終了14時 定10人 直接会場へ 随時間に限りがある方は事前にお問い合わせください 随市民相談所 電(33)2345
無料市民相談 随市民相談所(市民活動センター)	法律相談 随高田耕平弁護士 日28日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定7人 申し込み順 随7月3日(月)～27日(木) 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 随市民相談所 電(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	固定資産税・都市計画税		2期	31日(月)
	国保税			
夜間納税相談	市税・国保税	7月26日(木)～31日(月) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電(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

募集

令和6年はたちを祝う会(旧成人式)実行委員を募集

対平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの方
詳細 7月20日(木)までに生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または電話、郵送(必着)、Eメールで 生涯学習課 TEL(32)6753
shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

令和5年度 ボランティアースクール参加者を募集

① 中高生の部
7月17日(月) 10時~16時
所市民活動センター
対市内在住の中学生、高校生(市外に通学も含む)
② 小学生の部
8月8日(火) 9日(水) 10時~15時
所市民活動センター、就労支援B型子どもこまこまい、日本軽金属株式会社アリーナ
対市内在住の小学5・6年生
¥500円 当日納入 ※昼食付
定員20人 申し込み順
申請①7月11日(火)まで ②7月10日(月)8月1日(火)に電話または二次元コードで

市政トピックス

第40回とまこまいマラソン大会開催に伴う交通規制のお知らせ

詳細 とまこまいマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ協会内) ☎(37)7100

7月9日(日) 勇払地区で開催

- 灰色で記されている道路は通常どおり通行できます。
●緑(A)、オレンジ(B)、青(C)、赤(D)で記されている道路は記載されている時間帯は通行できませんので、迂回のご協力をお願いします。
●歩道は通常どおり通行できます。
●苫小牧方面⇄むかわ方面の移動は国道235号をご利用ください。
●規制時間内でも①勇払市街地⇄勇払マリナー間②苫小牧東港⇄むかわ方面③国道235号への通行はできます。
●④苫小牧方面⇄勇払市街地間は迂回のご協力をお願いします。
●交通規制時間は目安になります。開始、解除時間が前後する可能性がありますので、ご了承ください。



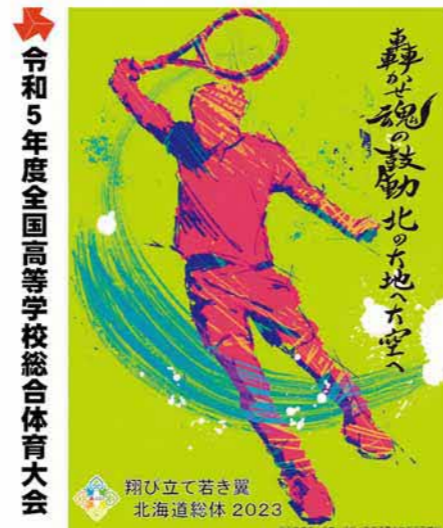
令和5年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)の開催

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

苫小牧市で36年ぶりに夏のインターハイが開催されます。高校生たちの熱い戦いに、ぜひご注目ください。皆さまの応援をお待ちしています。(入場無料)

大会日程 ソフトテニス競技
7月22日(土)~29日(土)
テニス競技
7月31日(月)~8月7日(月)

会場 緑ヶ丘公園庭球場



ボランティアセンター TEL(84)6481



第75回苫小牧市民文化祭「市民合唱祭」の参加者を募集

9月16日(土) 13時30分(13時開場)
所市民会館 大ホール
演奏時間8分以内
¥1団体500円 当日納入
7月10日(月)までに電話またはファクスで 苫小牧合唱連盟 事務局 工藤美恵
TEL(207)6244 FAX(67)6244
生涯学習課 TEL(32)6752

特別職員報酬等審議会委員を募集

募集人数1~2人
応募資格 市内在住の18歳以上(通勤・通学している方を含む。高校生を除く)
任期 11月12日(日)~令和7年11月11日(火)
報酬 会議1回につき6千円(会議は年1~2回程度)
詳細 8月10日(木)までに住所、氏名、生年月日、電話番号、性別、職業、応募動機(40字程度)、市の審議会や懇談会などの委員経験のある方はその名称と期間を記入(A4サイズで様式は自由)し直接または郵送(消印有効)、Eメールで 行政監理室 TEL(32)6183
gkanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

総合戦略推進会議委員を募集

募集人数若干名
応募資格 18歳以上で平日の日中に開催する会議に参加できる方
任期 任命の日~令和8年3月31日(火)
謝礼 会議1回につき5千円(会議は年に1~3回程度)
詳細 7月21日(金)までに政策推進課(HPでダウンロード可)、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の応募用紙を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 政策推進課
TEL(32)6039 FAX(34)7110
seisa-ku@city.tomakomai.hokkaido.jp

自衛官などを募集

試験日 ①8月25日(金)~28日(月) ②9月22日(金)~28日(木) ③9月15日(金)~24日(日)いずれか1日
募集種目 ①自衛官候補生 ②一般曹候補生
募集資格 18~32歳
7月1日(土)~①8月18日(金) ②③9月5日(火)までに電話で 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 TEL(32)3725
自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 TEL(32)3725 市窓口サービス課 TEL(84)4057

広告

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!

～CO₂CO₂いこう♪次世代のために～

詳細 環境保全課 ☎(57)8806



体験 ～ハスカップつみ取り体験付(参加無料)～

北大研究林散策、ハスカップつみ取り体験付バスツアーを開催します。ツアー終了後は、サンガーデンで自生種ハスカップのイベントをお楽しみください。

とき 7月8日(土) 9時～13時

ところ サンガーデン発着、北大研究林、勇払ほか

対象 市内在住の方

定員 20人(抽選)

申し込み 電話で 環境生活課 ☎(32)6331

体験 せせらぎスクール

アルテン内を流れる「覚生川」で水生生物の採取、観察などの自然体験をします。

とき 8月1日(火) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分 ※悪天候時は8月4日(金)

ところ オートリゾート苫小牧アルテン ※現地集合、現地解散 **対象** 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 各30人

持ち物 動きやすい服装、ぬれてもよい靴(長靴不可)など

申し込み 7月3日(月)～14日(金)に住所、氏名、学年、電話番号、希望の時間帯、保護者氏名を電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 環境保全課 ☎(57)8806 FAX(57)8809 **Eメール** kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp



募集 みんなでつくろう!ゼロカーボンかるた

地球温暖化やごみなどの環境問題に対して、「CO₂CO₂と 未来のために ゼロカーボン」をテーマに「あ～ん」から始まる「読み札」(原則「五・七・五」)を募集します。

対象 市内在住の方または市内に所在している企業・団体

申し込み 7月3日(月)～31日(月)に市役所1階ロビーに設置の申込書を備え付けの箱へ、はがき(必着)、二次元コードで はがき=読み札の句、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)または企業・団体名、電話番号、ペンネーム(希望者のみ)を記載 環境保全課 ゼロカーボン担当 ※1人複数句応募可



特典

採用された方には、
 ①「ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!」オリジナルグッズをプレゼント!
 ②読み札に町名および氏名または企業・団体名を掲載!(ペンネームを希望する方は必ず記載してください)

募集 ゼロカーボン×ゼロごみポスターコンテスト

「CO₂CO₂いこう♪次世代のために」をテーマに、ゼロカーボンやごみ問題についてポスターを募集します。

募集 小学生以上の市民

提出形式 八つ切り(392mm×271mm)またはB4(364mm×257mm)の画用紙

申し込み 7月3日(月)～8月25日(金)にタイトル名、作品の紹介(30字程度)、氏名、学年・学校名(小・中学生、高校生のみ)、住所、電話番号を作品裏面に記入し、直接または郵送(必着)で 〒059-1364 字沼ノ端2-25 環境保全課 ※入賞された方には図書カードをプレゼント!



みんなで取り組むゼロカーボン!

歯を磨くとき、水は流しっぱなしにせず
 コップにくむことで
 1回当たり1.2gのCO₂削減!

第2回ゼロカーボンポスターコンテスト
 優秀賞「今日から省エネ」
 明野小学校4年生(当時)



～婚姻届けを提出して、そのまま誓う～ 届け出挙式、予約受け付け中!

詳細 政策推進課 ☎(32)6039

市では、婚姻届またはパートナーシップ宣誓書の提出とセットで市役所内でプチ挙式を行う「届け出挙式」を実施しています。



利用条件 届け出挙式の実施日に市役所で婚姻届またはパートナーシップ宣誓書を提出すること
 ※届け出後にそのまま挙式という流れになります

実施日 7月6日(木)、12日(水) 8月4日(金)、10日(木)
 9月実施無し 10月12日(木)、17日(火)、23日(月)
 (11月以降の実施日は市HPでご確認ください)

申し込み 希望日の3開庁日前までに直接または右記二次元コードで 政策推進課

申し込み・
 詳細はこちら▶



指定管理者を募集

詳細 行政監理室 ☎(32)6169

申請資格などの詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項の配布開始は、7月上旬(予定)に市HPでお知らせします。※個人の応募は不可

No	募集施設名	所管および問い合わせ先	指定期間
1	中央図書館	生涯学習課 ☎(32)6752	令和6年4月1日～令和11年3月31日の5年間
2	文化交流センター	生涯学習課 ☎(32)6756	
3	大成児童センター	青少年課 ☎(32)6759	
4	東部(住吉、沼ノ端)児童センター		
5	西部(錦岡、日新)児童センター		
6	川沿公園・北星公園		
7	拓勇公園・日の出公園	緑地公園課 ☎(32)6509	
8	錦大沼公園		
9	市民文化公園・サンガーデン		
10	日新温水プール	スポーツ都市推進課 ☎(34)9601	
11	沼ノ端スポーツセンター		
12	新ときわ・ときわスケートセンター		

とまジョブ

苫小牧市 しごと マッチングサイト

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

「とまジョブ」は、苫小牧の企業と人をしごとでつなぐ、求人情報サイトです。



求職者の方へ

- ・市内の企業の最新情報をチェックが可能
- ・仕事について気になったことなど、企業担当者と直接メッセージ交換が可能
- ・サイトから直接企業への応募や資料請求が可能
- ・登録・利用料無料

企業のご担当者様へ

- ・会社概要や代表者などのメッセージを写真付きで紹介可能
- ・求人情報を掲載可能
- ・サイトに登録された求職者の方へのスカウトやメッセージ交換が可能
- ・求人・紹介料無料

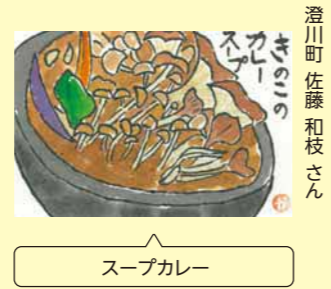
ぜひ、ご活用ください。



掲載内容・登録についてのご相談・お問い合わせ

☎0120(268)134 (運営委託業者 株式会社BWORKS)

心のこもった絵手紙を紹介します!



TOMAKOMAI みんなの広場



今月のひと インタビュー
H I S A E 日本語学校北海道とまこまい校 設置代表者
はたなか みのる
畑中 稔さん(43)
苫小牧初の日本語学校が開校!

19人が新たな学生生活をスタート
今年4月、市内若草町に「H I S A E 日本語学校」が開校しました。卒業後の進路として、就職を目指す外国人留学生を対象にした日本語学校です。スリランカやネパールなどの10代から20代の男女19人が、新たな学生生活をスタートさせました。設置代表者を務める畑中稔さんは、市内外で飲食店を営んでいいます。設立のきっかけとなったのは、店で働く外国人スタッフを見て「日本語のスキルが上がればもっと活躍できる」。また、外食業の慢性的な働き手不足を解消し「人口減少を抑えたい」という思いでした。

必要とされる学校づくり
同校には学習期間や目的別に3つのコースがあります。人気なのは特定技能ビザ(外食)の取得を目指す「特定技能コース」です。日常会話をはじめ、調理や接客サービス、衛生管理に関する専門的な語彙や意味を勉強します。課外活動では茶道などの文化体験やバーベキュー、祭りなど地域との交流も取り入れます。「将来は苫小牧で学んだことを生かし、北海道の企業で活躍する人材になってくれたらうれしい」と畑中さん。学生にも地域にも、必要とされる学校づくりが今まさにスタートしました。



▲設備の整った教室、パソコンルームや図書室、保健室などもある H I S A E 日本語学校北海道とまこまい校 https://www.hisae-jis.jp/

Breakfast
とまこまい レシピ
山形の郷土料理「だし」
本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:100g(1人分)
~忙しい時、何食べる!?~
本市の朝食摂取率向上のため、朝でも簡単に作れるレシピを紹介!今月は「だし」。作り置きで3~4日持ち、ごはんや豆腐にかけてもおいしいです。薬味が食欲を増進するので、夏バテしがちな時期にぴったり!

作り方
①すべての野菜を粗みじん切りにする。ナスとキュウリは塩で軽くもみ、水気をよくきっておく。
②調味料を混ぜ合わせ、①を加えて味をなじませたら完成。

材料(2人分)
●ナス…1本(約70g) ●キュウリ…1本(約100g) ●オクラ…3本
●大葉…3枚 ●塩…少々
調味料
●おろししょうが…大さじ1弱(チューブ7cm)
●しょうゆ…大さじ2 ●酢…大さじ1弱
●砂糖…小さじ1 ●みりん…小さじ1
※お好みでミョウガやとろろ昆布を入れてもおいしいですよ

調理時間 10分 エネルギー 55kcal (1人分・そうめんを除く)

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

- 市では市制施行75周年を記念し、苫小牧をPRするためのロゴマークを募集します。最優秀賞には賞金10万円!!が贈呈されますので、皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしています。詳しくはクローズアップで!(新)
- 運動会の撮影に行ってきました。あまり天候が良くなかったのですが、子どもたちはとても笑顔で楽しそうでした。さて7月は緑ヶ丘公園でテニスの全国大会が行われます。選手の皆さん頑張ってください!白熱した試合にご注目ください(坪)
- 最近だんだんと暑くなってきましたね…。昨年我慢できずに買ってしまった「電動かき氷器」。氷だけでなく、プリンやジュースを凍らせたものでも楽しめるようです。今年もたくさん活躍してもらおうと思います!!(鈴)
- わが家のミニ家庭菜園でキュウリや枝豆を育てています!今月のとまこまいレシピは山形の郷土料理「だし」です。簡単に作れそうでこれからの季節にいい一品ですよ!豊作を願い「だし」に挑戦してみたいです(木)

人口と世帯(5月末)

総数 ▶ 167,502人 (対前月比:45人増)
男性 ▶ 82,132人
女性 ▶ 85,370人
世帯数 ▶ 91,138世帯

ストップ・ザ・交通事故!
交通事故発生状況(1月1日~5月31日)

発件数 125件 (前年比34件減)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 146人 (前年比42人減)

とまこまい 検定
○に当てはまる言葉は?
苫小牧は1799年、○○に会所が置かれたところから始まりました
応募方法 7月31日(月)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。
「広報とまこまい」限定
抽選で5人にとまこまייオリジナルミラーをプレゼント!
前月号の答えは ▶ KOWAKA

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の情報ははこちらから

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

市役所HP アクセスはこちらから

UD FONT by MORISAWA VEGETABLE OIL INK
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。