

広報

# とまこまい

2023  
vol.1845

# 8

とどけます まちの こえ まちの いとこ

特集

- TOMAKOMAI MIRAI FEST 2023
- 苫小牧市 × 東京都八王子市  
姉妹都市締結50周年!



Cover

BLUE SKY MEETING in 苫小牧 記念パレード

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8月1日発行 第1845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](http://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  
もっと知ってほしい!公共交通
- 4 特集①  
TOMAKOMAI MIRAIFEST 2023
- 6 特集②  
苫小牧市×東京都八王子市  
姉妹都市締結50周年!
- 8 市政トピックス  
墓参臨時バスを運行します/  
まちかどミーティングに参加してみませんか/  
国保加入者または後期高齢者医療制度加入者が、  
高額医療費を支払った場合差額が支給されます/  
第18回全国高等学校選抜アイスホッケー大会
- 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  
令和6年度採用 市職員の募集
- 28 ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!
- 29 とまこまい日記
- 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

BLUE SKY MEETING in  
苫小牧 記念パレード

7月8日(土) キラキラ公園

7月8日に「BLUE SKY MEETING」がキラキラ公園で開催されました。イベントでは苫小牧市制施行75周年と苫小牧港開港60周年、ハーレーダビッドソン誕生120周年を祝う記念パレードが実施され、多くのライダーでにぎわっていました。



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

● バスロケーションシステム「バスカタ!道南」

【バスロケーションシステムとは】

バスの運行状況などをリアルタイムで把握できるシステムです。無料で使えるので、一度お試しください!(通信料は利用者負担) また、最寄りのバス停に停車するバスの運行状況を表示する「デジタルサイネージ」を各コミセンや病院、公共施設などに設置していますので、ご活用ください。



市内各地にポップを掲示しています。こちらの二次元コードからもアクセスできます!



●詳しくはこちらから

近くのバス停は?  
目的地までの運賃と時間は?

調べられます!

バスは今どこにいるの?

わかります!

○「バスロケーションシステム」  
バスマップ

● 便利なキャッシュレス決済や各種割引制度

二次元コードを使用した キャッシュレス決済	70歳以上の方は 1乗車100円の高齢者優待乗車証
身体障害者手帳または 療育手帳を提示で 福祉割引制度	市内在住の小・中学生は、 土・日曜日・祝日や夏・冬休みに ワンコインバス

市内路線バスでは、運賃の支払いに上記のものを利用することができます。ぜひご利用ください!

● YouTubeで視聴できる乗り方動画



とまこショップが出演している動画です。動画のショートバージョンは市役所1階で放映中です。ぜひご覧ください!



●乗り方編 ●乗車マナー編

● “ノンステップバス”をご存じですか?

段差なく乗り降りが可能で、車いすの方もスムーズに利用できます。

Q.利用するためには? A.当日の運行は、バスカタ!道南でご確認ください。  
事前に希望する場合は、前日までにバス事業者へご相談ください。道南バス(株) ☎(55)7125  
※限られた車両で運行しているため、ご希望に添えない場合があります



利用者の減少や少子高齢化、事業者の乗務員不足など、公共交通を取り巻くさまざまな課題に対応するため、市では「苫小牧市地域公共交通計画」に基づいた取り組みを行っています。鉄道・バスの乗り継ぎやバス待合環境の改善、バス路線網の再構築、ICT(情報通信技術)を活用した利便性向上策など、効率的で利便性が高く、誰もが利用しやすい公共交通網の形成を目指してまいります。

道南バス(株)  
ホームページ



JR北海道(株)  
ホームページ



# もっと知ってほしい! 公共交通



今月の  
CLOSE UP  
クローズアップ

詳細 まちづくり推進課  
☎(84)4071

皆さんは、鉄道やバス、タクシーなどの公共交通を利用していますか?  
便利なサービスや各媒体での情報発信がどんどん増えています。  
今回は、知っていただきたい公共交通の今についてまとめました!



## まずは知ってほしい 公共交通の5つのメリット

**1 環境に優しい**  
二酸化炭素の排出量は、マイカー利用に比べ、バスは約44%、鉄道は約13%まで下がり、地球温暖化防止につながります。  
※温室効果ガスインベントリオフィス:「日本の温室効果ガス排出量データ」、国土交通省:「自動車輸送統計」、「航空輸送統計」、「鉄道輸送統計」より、国土交通省 環境政策課作成

輸送量当たりの二酸化炭素の排出量(旅客)  
CO<sub>2</sub>排出原単位[g-CO<sub>2</sub>/人km] (2019年度)

自家用乗用車	130
航空	98
バス	57 (約44%)
鉄道	17 (約13%)

**2 経済的**  
マイカーの維持には、車両の購入費用や燃料代、車検代、保険料などさまざまな費用がかかります。一方で公共交通は主に運賃しかかからず、年間ではマイカー維持費の半分以上で、とても経済的です。

**3 健康の増進**  
駅やバス停までの移動や乗り換えで、自然に運動量が増え、健康増進につながります。

**4 通勤時間が有意義に**  
通勤手段を公共交通に変えることで、読書や景色を楽しみゆつくりと考えをする時間に充てることができます。

**5 渋滞の緩和**  
マイカー利用者が減少すると、道路の交通量が減り、渋滞の緩和につながります。

## 守ろう!皆さんの生活の足、地域の公共交通

● 乗務員が不足しています  
公共交通の維持に関わる問題として利用者数の減少が挙げられますが、乗務員の人手不足も深刻です。事業者の努力だけでは難しい全国的な問題でもあり、市は国に対し、課題解決に向けた働き掛けを継続しています。  
※そのほか、車両の整備や配車オペレーターなど、さまざまな職種で公共交通は守られています!

● 鉄道にもっと乗ろう!沿線イベント情報  
鉄道で行ける沿線のイベント情報を広報とまこまいで発信しています。今後予定されているものも広報とまこまいで随時お知らせしますので、鉄道に乗って沿線イベントにぜひご参加ください!



### 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

■ くりさわ農業祭(岩見沢市)  
日程 8月26日(土)、27日(日) 場所 岩見沢市栗沢中央公園  
交通手段 苫小牧駅→栗沢駅(JR室蘭本線)下車徒歩6分 片道1,490円  
詳細 岩見沢商工会 ☎0126(45)2002

■ 三川地蔵まつり(由仁町)  
日程 8月24日(土)16時から 場所 三川駅前広場  
交通手段 苫小牧駅→三川駅(JR室蘭本線)片道970円  
詳細 三川地蔵まつり実行委員会 ☎0123(86)2401



有料エリア

出演アーティスト発表

出演アーティストは変更になる場合があります

and more!!

9月2日



相川七瀬



清春



SUGIZO



LINDBERG

9月3日



新しい学校のリーダーズ



石崎ひゅーい



G&K

無料エリア

注目イベント発表

無料エリアでも、たくさんのイベントが目白押し。情報は順次公式サイトで発信いたしますのでどうぞご期待!

ダンスフェスティバル「Magic Street Fest」開催決定!

2日間にわたって開催される「Magic Street Fest」では、キッズも参加できるダンスコンテストやショーケースなどを実施。さらにD.LEAGUEで活躍するプロダンスチーム「SEPTENI RAPTURES」が今年も出演し、ステージパフォーマンスやダンスコンテストの審査員を務めます。観覧無料ですので、ぜひ会場で圧巻のパフォーマンスをご堪能ください。なお、コンテストはソロ部門、チーム部門ともにエントリー募集中!詳細は公式サイトをご確認ください。



スニーカーフォトコンテスト開催決定!

ミライフスト開催に先駆け、「スニーカーフォトコンテスト」の開催も決定。指定テーマに沿って撮影した写真をInstagramに投稿すると豪華賞品が当たるSNSキャンペーンです。8月上旬から応募開始予定。詳細は公式サイトおよびSNSで随時発表します。

特集①

苦小牧の魅力的なロケーションを活かした複合型エンターテインメントイベント

TOMAKOMAI

MIRAI FEST

2023

2023.09.02 SAT & 09.03 SUN 苦小牧・キラキラ公園 OPEN 11:00-21:00 (予定)

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6062/  
苦小牧観光協会 ☎(34)7050

昨年度大盛況で幕を閉じたミライフストが今年も開催決定!  
今年度は全てのコンテンツをキラキラ公園に集結させ、  
よりパワーアップしての開催です。ぜひ会場へお越しください。

Follow Us!

オフィシャル  
ウェブサイト



TMF\_FES



特設ステージエリア入場券 (入場1名につき1枚必要)

一般

通し入場券: 15,000円(税込) /  
1日入場券: 9,000円(税込)

学割

通し入場券: 9,000円(税込) /  
1日入場券: 5,000円(税込)

小学生割

通し入場券: 3,000円(税込) /  
1日入場券: 2,000円(税込)

※保護者同伴必須・身分証明書持参

チケット購入・詳細はこちらから



エリアマップ

エリア配置や名称は変更となる場合があります。



入場無料  
※特設ステージエリアのみ有料



無料エリアには今年もたくさんのキッチンカーが大集合!



ミニステージでは、港をバックに圧巻のダンスパフォーマンスを披露します



ミライフストといえば存在感抜群のコンテナ入場口!

会場まではシャトルバスを運行いたします。また会場周辺に複数の駐車場(有料/無料)を用意しています。詳細は公式サイトをご確認ください。

ミライフスト注目のコラボ事業

MIRAI FEST × スマートシティ推進

次世代のテクノロジーとして大注目の「自動運転バス」が本市に初上陸!ミライフストでの実証運行を実施します。運行ルートや時刻表は確定次第HPなどでお知らせしますのでご確認ください!



自動運転バスHP



MIRAI FEST × ゼロカーボンシティ推進

令和5~6年度の2か年にわたり実施している「ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!」とのコラボ事業として、ミュージシャンSUGIZO氏(LUNA SEA/X JAPAN/THE LAST ROCKSTARS)プロデュースのもと、北海道内で製造した水素を活用したさまざまなコンテンツを展開します。中でも注目は、地産地消水素を音響機器に活用したステージでの音楽ライブ!もちろんSUGIZO氏も出演予定!未来のエネルギーを駆使したライブパフォーマンスをお楽しみに!



MIRAIが水素を会場まで運び、電力を供給します!

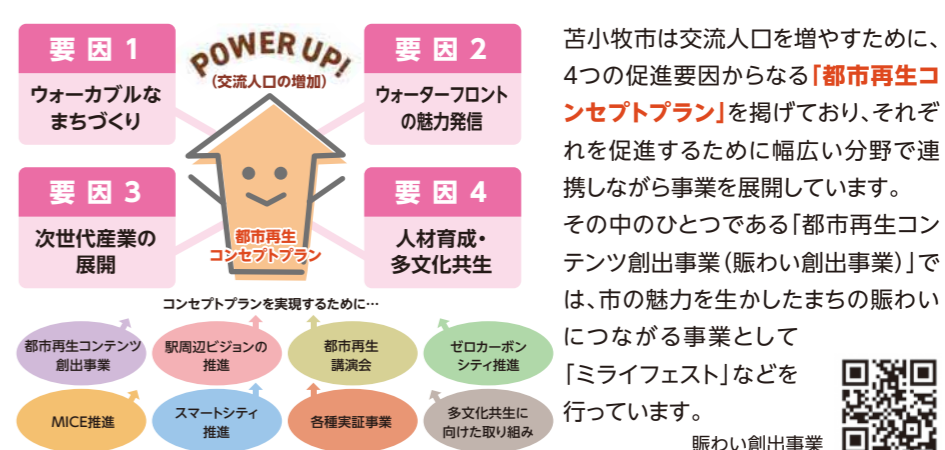


ミライフストだけじゃない! 賑わい創出の新たな夏の風物詩!

「よいよりどき」

●とき 8月上旬~末  
●メイン会場 錦町出雲神社  
8月7日(月)の七夕の期間をメインに、出雲神社をランドマークとして七夕をイメージしたイルミネーション装飾を実施。七夕の短冊に、あなたの願い事を書いて、中心市街地をカラフルに彩りませんか?期間中は、DJイベントや飲食店との連携事業なども実施予定。詳細は「賑わい創出事業」HP(右記二次元コード)でご確認ください。

「環境と産業が共生する持続可能な都市」 苦小牧市が目指す将来像



苦小牧市は交流人口を増やすために、4つの促進要因からなる「都市再生コンセプトプラン」を掲げており、それぞれを促進するために幅広い分野で連携しながら事業を展開しています。その中のひとつである「都市再生コンテンツ創出事業(賑わい創出事業)」では、市の魅力を生かしたまちの賑わいにつながる事業として「ミライフスト」などを行っています。





# 苫小牧市×東京都八王子市 姉妹都市締結50周年!

詳細 秘書広報課  
☎(32)6096

## ● 姉妹都市締結50周年記念事業(今後の予定) ●

- 蚕のまゆから糸を取ってみよう..... 8月12日(土)
- まゆ人形をつくろう..... 8月13日(日)
- 講演会「八王子のまちの歴史と千人同心」(講師:八王子市郷土資料館学芸員) ... 8月27日(日)
- 学校給食メニュー交換交流事業 (八王子ラーメン提供)  
...8月29日(火) 市内小・中学校 (西部・中央部)、8月31日(木) 市内小・中学校 (東部)
- 八王子車人形公演.....11月中旬 文化会館 詳細後日  
※同ワークショップ.....11月中旬 勇払地区 詳細後日 ほか

いずれも美術博物館  
※申し込み順、  
詳細は P10 で



美術博物館では、2階「開拓のあゆみ」コーナーで江戸時代の八王子千人同心ゆかりの武具などを展示しています。  
また、美術博物館と市役所2階展示コーナーでは、八王子市の歴史や文化、本市との関わりをパネルなどでご紹介しています。  
ほかにも体験イベントや講演会など、たくさんの催しを企画していますので、楽しみにしてください!

さとう まり  
美術博物館 佐藤 麻莉 学芸員

美術博物館の展示はこちら▶



八王子千人同心は寛政12年(1800年)に江戸幕府より派遣され、勇払で開墾と北方警備に当たりました。厳しい冬や壊血病などで多くの方が亡くなり、4年後に勇払を離れましたが、彼らの残した足跡は今日の苫小牧の礎となっています。  
勇武津資料館では、八王子千人同心をはじめとした勇払の歴史が分かる資料や、八王子市から寄贈された織機(手織りサークル「ゆのみ」で活躍中)を展示しています。

たけだ まさちか  
勇武津資料館 武田正哉 学芸員

資料館の展示はこちら▶



### 八王子市 プロフィール

- 東京都の南西部に位置し、新宿からは電車で約40分
- 市政施行100年を超える、人口約56万人の中核市
- 21の大学がある学園都市



## ● 姉妹都市締結50周年記念スタンプラリー ●

8月1日(火)  
~31日(木)  
100ポイント

市内にある、八王子ゆかりの八カ所を巡るスタンプラリーを実施します。

### 〈スタンプラリー参加方法〉

- 1とまチョップポイントアプリをダウンロード
- 2ダウンロード後、スタンプラリーの項目を選択
- 3スタンプラリーの挑戦コースを選択
- 4地図上に設定されたスタンプ地点が表示されるため、その地点を訪れる(全8カ所)
- 5アプリを開いてスタンプを押す
- 6全てのスタンプを押印すると、とまチョップポイント100ポイントをプレゼント!



▲アプリダウンロードはこちら



▲スタンプラリーの詳細はこちら



市役所 姉妹都市コーナー

中央図書館 郷土資料室

美術博物館 八王子千人同心 ゆかりの品々 ※2階「開拓のあゆみ」コーナー(有料ゾーン)



### まちなか



八王子千人同心の顕彰碑 (勇払千人同心像)



勇武津資料館



蝦夷地開拓移住隊士の墓



勇武津不動および奉納品7点



勇払会所の跡



## 国保加入者または後期高齢者医療制度加入者が、高額医療費を支払った場合差額が支給されます

詳細 保険年金課 ①= ☎(32)6425  
②= ☎(32)6418

### ①高額療養費

医療機関に支払った1カ月の自己負担額（保険外医療行為、差額ベッド・食事代などを除く）が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費として差額が支給されます。該当の方には、診療月の3カ月以降に申請書を送付します。

**持ち物** 申請書、保険証、申請者の口座情報が分かるもの、領収書原本（70歳未満）

※後期高齢者医療制度加入者は、初回のみ申請が必要

**申し込み** 保険年金課または各出張所、郵送で

**自己負担額の計算方法** 1カ月ごとに次の通り計算します。

#### ・70歳未満の国保加入者

次の通りに自己負担額を分け、21,000円以上になったもののみ合算できます。

●受診者ごと ●医療機関ごと（院外処方箋による調剤分は処方箋を出した医療機関に合算する） ●通院、入院ごと ●医科、歯科ごと

※1 国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得です

※2 所得の申告をしていない方がいるなど、世帯の総所得が確認できない場合は、「上位所得」として取り扱うこととなります

所得区分	旧ただし書き所得 <sup>※1</sup>	1カ月の自己負担限度額（世帯単位）	
		3回目まで	4回目以降 <sup>※3</sup>
上位所得 <sup>※2</sup>	901万円超	252,600円+（医療費総額-842,000円）×1%	140,100円
	600万円超 901万円以下	167,400円+（医療費総額-558,000円）×1%	93,000円
一般	210万円超 600万円以下	80,100円+（医療費総額-267,000円）×1%	44,400円
	210万円以下	57,600円	44,400円
住民税非課税		35,400円	24,600円

#### ・70歳以上の国保・後期高齢者医療制度加入者

金額に関係なく合算できます。（国保と後期高齢者医療制度など、加入する健康保険が別の場合は合算不可。75歳の誕生日を迎え、後期高齢者医療制度に加入する場合、その月の自己負担限度額は国保・後期高齢者医療制度ともに、1/2に調整）

所得区分	住民税課税所得	1カ月の自己負担限度額	
		外来（個人単位）	外来+入院（世帯単位）
現役並み	Ⅲ 690万円以上	252,600円+（医療費総額-842,000円）×1%	140,100円
	Ⅱ 380万円～ 690万円未満	167,400円+（医療費総額-558,000円）×1%	93,000円
	Ⅰ 145万円～ 380万円未満	80,100円+（医療費総額-267,000円）×1%	44,400円
一般	145万円未満等	18,000円（年間上限額144,000円8月～翌年7月までの累計）	57,600円
住民税非課税	Ⅱ 住民税非課税世帯でⅠ以外	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯で所得が一定以下	8,000円	15,000円

※3 同一世帯において、過去12カ月間に高額療養費の該当が既に3回あった場合、4回目から軽減された限度額になります

### ②限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証

70歳未満の方、70歳以上で「現役並みⅠおよびⅡ」「住民税非課税」に該当する方は、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証の交付が可能です。入院や高額な外来診療を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、自己負担額が、自己負担限度額までとなります。「マイナ受付」を開始している医療機関では、マイナンバーカードまたは保険証があれば認定証の提示は不要です。

※「マイナ保険証」の初回登録は必要

**持ち物** 保険証、来庁される方の本人確認書類、現在使用している認定証（お持ちの方）

※住民税非課税世帯の方で過去1年間の入院期間が90日を超える方は、入院期間を確認できる領収書または入院期間証明書も必要

**申し込み** 保険年金課または各出張所で

## 第18回全国高等学校選抜アイスホッケー大会

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

今年も「氷上の甲子園」が開催されます！

全国各地から集う若き氷上の戦士たちの熱い戦いをぜひ会場でご覧ください。（観戦無料）

※市公式YouTubeチャンネルで全試合ライブ配信も行います

日程 **8月11日(金)～16日(水)**

※11日(金)は開会式

会場 **nepiaアイスアリーナ  
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**



▲詳細はこちら



▲ライブ配信はこちら

## 墓参臨時バスを運行します

運行 8月13日(日)、14日(月)

運賃 高丘霊園前まで=大人230円、子ども120円  
高丘第二霊園まで=大人290円、子ども150円

※市内小・中学生はワンコインバス適用（小学生は市スポーツ施設の使用証明書を掲示で50円、中学生は生徒手帳などの身分証明書を提示で100円）

※無料乗車証、高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証は利用可。定期券、昼間カードは利用不可

時刻表		運行経路
停留所: 苫小牧駅前		
8:20	8:50	苫小牧駅前(①番乗り場)⇄表町五丁目⇄王子総合病院前⇄緑跨線橋⇄緑町郵便局前⇄支笏湖通⇄公園前⇄高丘霊園前⇄第二霊園入口→第二霊園中央東→第二霊園東→第二霊園西→第二霊園中央→第二霊園管理棟前
9:00	9:40	
10:20	11:00	
11:40	12:20	
13:00	13:40	
14:20		



### 墓参される皆さんへ

#### お盆期間中の混雑

8月11日(金)～15日(火)の9時～13時は特に交通渋滞が予想されますので、混雑緩和にご協力をお願いします。

#### 高丘第二霊園の一部一方通行規制

8月13日(日)、14日(月)の8時～16時は、園内道路の一部で一方通行規制となりますのでご注意ください。

#### 供物などは必ずお持ち帰りください

ごみの放置は不法投棄行為となり、不法投棄は法律で禁じられています。また、供物や供花についてもクマやカラスなどに大事なお墓を荒らされるおそれがありますので、必ず持ち帰りましょう。※霊園内にごみ箱は設置していません

#### 共同墓の墓参について

共同墓での宗教的な儀式（僧侶による読経など）は行えません。お参りの際は、他の墓参者にもご配慮いただくようお願いします。また、共同墓においても供物や供花などは必ずお持ち帰りください。



### 無縁仏供養法要について

日時 8月23日(水) 13時30分 場所 高丘霊園(無縁仏供養碑前) 直接会場へ

送迎バスの運行 市民活動センター前(往路) 13時 ⇄ 高丘霊園(復路) 14時30分



## まちかどミーティングに参加してみませんか

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6152

町内会のご協力をいただきながら、市長が皆さんの暮らす地域に出向き、地域が抱える課題や要望などをお聞きします。

当日は、「ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!」に関する情報もお知らせする予定です。

意見交換を通じて、市長と一緒にまちづくりについて考えてみませんか。

開催日程(いずれも18時30分～20時)

開催日	会場(臨時駐車場)	【地区名】町内会(自治会)名	開催日	会場(臨時駐車場)	【地区名】町内会(自治会)名
8月22日(火)	住吉コミセン(住吉泉町内会館)	【音羽町・木場町地区】音羽町・双葉町・住吉泉・高丘泉町内会・スプリングス高丘自治会・第八区自治会・春日清水町内会	9月27日(水)	見山町総合福祉会館(苫小牧あおば幼稚園)	【山手町・花園町地区】山手・山手北光・北光町・花園・啓北・見山町東・見山町西町内会
23日(水)	矢代町福祉会館(苫小牧西小学校)	【弥生町地区】弥生連合・矢代町町内会・第七区親交会	10月12日(木)	植苗ファミリーセンター(植苗小中学校)	【植苗地区】植苗町内会連合会
24日(木)	もえぎ町総合福祉会館(錦岡西11号公園)	【錦岡地区】南錦岡・錦西・もえぎ町・すずらん・青雲・宮前・明徳四丁目・スプリングタウン・うぐいす団地・のぞみ・美原・明徳町1丁目・樽前町内会	13日(金)	勇払総合福祉会館(勇払2号公園)	【勇払地区】勇払自治会
25日(金)	ときわ総合福祉会館(ときわ4丁目公園)	【澄川町地区】澄川町・澄川西・ときわ・錦糸町内会	24日(火)	元中野町総合福祉会館(まきば公園)	【元中野町・旭町地区】元中野・新中野・船見町港北・若草・若草団地・旭町・汐見町・未広町・栄町町内会
29日(火)	明野柳町総合福祉会館(あけの公園)	【美園町地区】美光・日の出三光・新明町・明野柳・新開明野元町町内会	25日(水)	日新町内会館(おおぞら公園)	【しらかば町地区】しらかば中央・しらかば西日新町・日新中央・桜坂町町内会
9月21日(木)	柏木町町内会館(柏木6丁目公園)	【柏木町地区】柏木町・川治町・宮の森町内会	26日(木)	日吉総合福祉会館(日吉運動公園)	【大成町・光洋町地区】西町親交会・大成町公住・光洋町・あやめ・日吉町・糸井南・糸井西町内会
22日(金)	東開文化交流サロン(沼ノ端南6号公園)	【沼ノ端地区】沼ノ端中央・東開町内会	27日(金)	豊川コミセン(豊川3丁目公園)	【豊川町地区】豊川・桜木町・しらかば東・日新草苗・有珠の沢町内会
26日(火)	文化交流センター(アイビー・プラザ)(高齢者福祉センター)	【錦町・本町地区】一区・二区・本町・幸町・高砂町・大町寿町内会	31日(火)	沼ノ端交流センター	【拓勇地区】沼ノ端北栄・拓勇東・拓勇西・ウトナイ町内会

※市長スケジュールなどにより日程を変更する場合があります。日程は市HPにも掲載します  
※駐車台数に限りがありますので、乗り合わせなどにご協力をお願いします

# 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	8月17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	☎各20人 申し込み順	8月3日(休) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	親子でミニ運動会を楽しむ	8月30日(休) ①10時～10時45分、 ②11時～11時45分	①7カ月～1歳0カ月の 子どもと保護者		
青空広場	散策後、秋の味覚(焼き芋・焼きとうもろこし)を味わう	9月7日(休) 11時～13時	1歳6カ月～就学前の 子どもと保護者	☎金太郎の池レストハウス(雨天時は子育て支援センター) ☎40人 申し込み順 ☎飲み物、おしぼり、紙皿、 レジャーシート	

## 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
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	①8月9日(休) ②8月23日(休) ③8月30日(休) 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 ☎各8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物、 子どものバスタオル	①8月7日(休)まで ②③8月1日(休)から1週間 前までに
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	8月22日(休) 10時～11時20分	3カ月(首すわり)～ 1歳6カ月の 子どもと保護者	☎1,000円 当日納入 ☎10組 申し込み順 ☎バスタオル、おもちゃ	8月1日(休)～17日(休)
睡眠講座	睡眠についてのお話・相談 ☎講師 山口砂智氏	8月24日(休) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	☎500円 当日納入 ☎8組 申し込み順	
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	8月29日(休) 10時～11時30分		☎1,000円 当日納入 ☎6組 申し込み順 ☎飾る写真、のり、はさみ	8月1日(休)～24日(休)
マタニティーヨガ	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	9月6日(休) 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 ☎8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物、 子どものバスタオル	8月1日(休)～29日(休)

## 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
夏を満喫! どろんこ遊び	水や泥遊びを楽しむ (雨天時は感触遊び)	8月8日(休) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	☎5組 申し込み順 ☎着替え、バスタオル、 帽子、飲み物	8月3日(休) 10時～16時に電話で
ベビーマッサージ	親子でマッサージを楽しむ ☎講師 佐藤理香氏	8月29日(休) 10時～11時	3～11カ月の 子どもと保護者	☎330円 当日納入 ☎6組 申し込み順 ☎バスタオル	8月9日(休)、10日(休) 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
水遊び・寒天遊び	夏の遊びを親子で楽しむ	8月10日(休) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	☎6組 申し込み順	8月4日(休) 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
モビール作り	はらぺこあむしの モビールを作る	8月22日(休) 14時～15時	0～4歳の子どもの 保護者	☎各4組 申し込み順	8月9日(休)から 9時～17時に電話で
片栗粉遊び	片栗粉と水で 感触遊びを楽しむ	8月24日(休)、30日(休) 10時～11時20分			8月10日(休)から 9時～17時に電話で
英語で遊ぼう	親子で英語の歌や 手遊びに親しむ ☎講師 ホール新香氏	9月5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		8月23日(休)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

☎旭町3-1-12 ☎(33)9158

☎利用時間 9時30分～17時 ☎休館日 毎週月曜日  
※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
プラネタリウム	夏の番組 「夏の星空といて座の神話」	8月20日(日)まで 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、夏 休みは11時30分も投影)	☎各30人 申し込み順 ☎電話で(当日も受付可)
	秋の番組 「秋の星空とアンド ロメダ座の神話」	8月26日(土)～11月26日(日)(土・日曜日、 祝日は11時30分も投影)	☎各30人 申し込み順 ☎9月投影分は8月1日(火)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」	8月27日(日)まで 9時30分～17時	☎なし 直接会場へ
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		☎小学生以下 ☎なし 直接会場へ
プレスクール工作体験	ハロウィンの飾りを作る	9月13日(休) 14時30分～15時30分、16時～17時	☎未就学の子どもと保護者(1人) ☎各2組(1家族で1組) 抽選 ☎8月9日(休)～17日(休)にHPで
星空観望会	天体望遠鏡で月・土星の観望	9月27日(休) 19時30分～21時(1組10分程度)	☎高校生以下(中学生以下は保護者同伴) ☎6組(1組6人まで) 申し込み順 ☎8月10日(休)から電話で ※悪天候時は翌日開催、翌日悪天候時は中止

## 中央図書館

☎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、25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	●8月5日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分=当日発表 ●8月20日(日) 14時～14時20分=「くずかごおぼけ」		☎1階おはなしコーナー ☎各10人 直接会場へ
青空こどもとしょかん おひさまのしたでわく わくライブラリー	青空の下、公園内の木陰などで絵本の 読み聞かせ	8月9日(休) 10時30分～11時30分	☎出光カルチャーパーク(雨天時2階講堂)
平和祈念映画上映会	「飛べ!ダコタ」	8月15日(火) 13時30分から	☎2階講堂 ☎30人 直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「赤ずきん」	8月19日(土) 14時～14時20分	☎2階会議室 ☎10人 直接会場へ

## 美術博物館(あみゅー)

☎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
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	☎一般600円、高大生400円、中学生以下無料
【八王子市との姉妹都市締結50周年記念事業】			
蚕のまゆから糸を取って みよう	蚕の繭から糸を取り出す体験	8月12日(土) 13時～15時	☎小学4年生以上 ☎20人 申し込み順 ☎9時30分より電話で
まゆ人形をつくろう	蚕の繭で人形を作る体験	8月13日(日) 13時～15時	☎小学2年生以下は保護者同伴 ☎20人 申し込み順 ☎9時30分より電話で
八王子のまちと千人同心	八王子市の歴史についての講演会	8月27日(日) 13時30分～15時	☎50人 申し込み順 ☎8月2日(火) 9時30分より電話またはHPで
【はちまネットワーク関連事業】			
特別展 「縄文≒現代〜共鳴する 美のかたち」	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 9月3日(日)まで	☎一般600円、高大生400円、中学生以下無料
特集展示 「(はちま)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		
特別展講演会 「八戸の縄文文化と社会」	国宝や重要文化財、世界遺産など貴重な資 料が多数出土している八戸の縄文文化に ついての講演会	8月26日(土) 14時～15時30分	☎50人 申し込み順 ☎8月4日(金) 9時30分より電話またはHP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
シェイプアップエアロ 3回コース※	8月9日(休)、23日(休)、30日(休) 10時～10時45分	15人	初めての方も安心 音楽に合わせて体を動かし脂肪 燃焼、体力UP	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		
はじめてさんの運動教室 6回コース※	8月18日～9月22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	運動が初めて・久しぶりの 方、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	8月2日(休) 9時から電話で ※=1人1講座
70歳からの体力UP教室 3回コース※	8月21日～9月4日 毎週月曜日 全3回 14時～14時45分	10人	タオル体操で筋トレやストレッチ ステップ台で体力UP	市内在住の70歳以上で 医師による運動制限のない方		
健康・栄養相談	8月21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	8月2日(休) 9時から電話で
血糖教室 3回コース	8月24日(休)、31日(休)、 9月6日(休) 10時～11時	12人	糖尿病の基礎知識、 予防のための食事や運動の紹 介、運動実践	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	初回はなし	
あなたの食事、 診断しず	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	1月以降(残りわずか)	5,500円	該当者	人間ドックと同等	申し込み順	
特定健診	9月7日(休)、28日(休) 受付=8時～9時	加入保険により異なります		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	9月5日(火)、19日(火) 受付=13時・14時 10月3日(火) 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	9月7日(休)、28日(休) 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(火)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

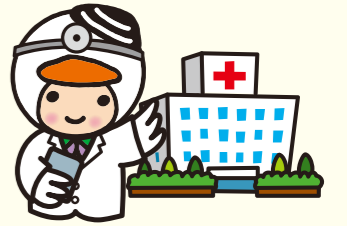
## がん検診対象者(令和5年4月1日～令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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」	8月24日(休) 9時30分～10時40分	令和5年6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 電話または右記二次元 コードで
「1歳6か月児」 健康診査	8月8日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分  8月9日(水) 9時30分～10時15分*	令和4年1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 ※9日午前は、1歳6か月児健診・3歳 児健診の混合枠です。 きょうだいでの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	8月9日(水) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分  8月10日(木) 13時～14時30分	令和2年7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)		
Mom'sサロン Oasis	8月24日(休) 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
親子デンタル教室	8月23日(水) 13時～14時30分 (受付12時50分まで)	令和4年2～8月生まれの 子と親 ☎20組 申し込み順	演題「虫歯にならないため の子育てを考えよう」、 ブラッシング指導、 フッ素塗布(希望者)	☎母子健康手帳、乳幼児用歯ブラシ ☎8月7日(月)～18日(金)に 電話または右記二次元 コードで

※健診・教室は、子ども1人につき保護者1人まで

## 8月の休日当番病・医院

ホームページでも  
ご覧になれます!

8/6 ☎ 外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000 歯科 三輪歯科医院 ☎(32)3247

8/11 ☎ 外科 こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620 歯科 すずらんファミリー歯科 ☎(74)1018

8/13 ☎ 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 山岸歯科矯正歯科 ☎(53)6666

8/20 ☎ 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 若菜歯科医院 ☎(72)4191

8/27 ☎ 外科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151 歯科 わたなべ歯科 ☎(56)5886

診療時間 外科=9時～17時 歯科=9時～12時

ホームページでも  
ご覧になれます  
☎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

# 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

**特別児童扶養・障害児福祉・特別障害者手当の継続受給のために**

継続希望の方は、8月上旬に対象者へ発送の書類を期限までに提出してください ※いずれも所得額によって支給制限あり

申請 8月10日(木)～9月11日(月)に直接または郵送(必着)で 障がい福祉課 6356

**児童扶養手当の継続受給のために**

対象の方には、7月31日(月)に書類を発送しますので、提出してください ※所得額によって支給制限あり。児童扶養手当を受給してから5年以上経過する方は、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」も提出

申請 8月1日(火)～31日(木)に直接または郵送(必着)で こども支援課 6416

**介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア登録研修会**

8月25日(金) 10時～11時30分  
所 市民活動センター 3階会議室2  
対 40歳以上で初めて受講される方  
内 介護支援いきいきポイント事業の制度説明、ボランティア活動の際の留意点  
定 20人 申し込み順  
申 前日までに電話で 社会福祉協議会

**低所得の子育て世帯生活支援特別給付金(5万円)**

食費などの物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、児童一人当たり5万円の特別給付金を支給しています

詳細 こども支援課 6416

**ひとり親家庭日帰り旅行**

8月20日(日) 9時～15時30分  
所 白い恋人パーク  
対 市内在住のひとり親家庭  
定 大人2千円、子ども(中学生以下)千500円 申し込み時納入  
申 8月1日(火)～10日(木)に直接(一社)苦小牧風花の会事務局(市民活動センター1階) 7800  
詳 こども支援課 6416

**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日常の困り事に対する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みやまへご相談ください。ボランティアも募集しています

詳 社会福祉法人勤医協福祉会有償ボランティアみやま 0555

## 広告

## 保健所の相談、検査(8月) 所 苦小牧保健所 回(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	21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	17日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	1日(火) 15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 対 18～54歳	
HTLV-1抗体検査	15日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	予約は 回(35)7474
HIV検査(エイズ相談)	1日(火) 15日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

## 8月の献血 回 健康支援課 回(32)6407

3日(水)	9:30～13:00	マックスバリュ新花園店
	14:30～16:30	桜木ファミリークリニック
7日(日)	9:30～11:30	日胆農業会館
	14:45～16:30	㈱カナモト苦小牧営業所
9日(火)	9:30～11:15	苦小牧港開発㈱本社ビル前
	11:45～13:15	日本軽金属㈱苦小牧製造所
10日(水)	15:00～16:30	苦小牧道路事務所
	9:30～12:00	コープさっぽろステイ店
12日(金)	13:30～16:30	王子総合病院(夜間救急玄関前)
	9:00～13:00	フードD365沼ノ端店
13日(土)	14:30～16:30	イオンモール苦小牧
	9:30～13:00	
15日(日)	14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苦小牧店
	9:30～13:00	
16日(月)	14:30～16:30	トリアル苦小牧西店
	9:30～13:00	
22日(日)	15:00～16:30	旭新運輸㈱
	9:30～13:00	ネットヨタ苦小牧(キテネット)館
24日(火)	14:30～16:30	同樹会苦小牧病院
	9:30～13:30	コープさっぽろパセオ川沿店
28日(土)	15:15～16:30	苦小牧埠頭(港運事業部)
	9:30～11:45	のぞみコミュニティセンター
31日(日)	13:30～16:30	ビッグハウス明徳店

※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(問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苦小牧出張所 回(61)1715

## 今月の健康NEWS

### がん患者交流サロン

8月8日(火) 13時30分～15時  
対 がん患者とその家族  
内 困ったときの食事のヒント  
所 電話で 王子総合病院がん相談支援センター 回(32)8111  
詳 健康支援課 回(32)6407

### こころの相談日

8月2日(水)、9月6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 申請 9月1日(金)までに電話で 健康支援課 回(32)6410

### 日曜 乳がん検査

10月15日(日) 8時30分～12時  
対 40歳以上の女性  
内 マンモグラフィ検査による乳がん検診  
料 8千円(市助成・クーポン利用可)  
定 20人 申し込み順  
所 申請 電話で 王子総合病院医事課 回(32)8111

### ゲートキーパー養成講座(基礎編)

8月25日(金)  
所 市民活動センター 3階会議室1  
対 初めてゲートキーパー養成講座(基礎編)を受講される方  
内 本市の自殺の実態、相談の受け方に関する講座 ※市オリジナルゲートキーパーグッズを差し上げます  
定 20人 申し込み順  
申 詳 8月18日(金)までに電話または二次元コードで健康支援課 回(32)6410



### パパママ教室

8月27日(日) 10時～12時  
所 教育・福祉センター 3階  
対 妊娠4～9カ月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 ※撮影可  
定 30組 抽選  
持 母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具  
申 詳 8月7日(月)～14日(月)までに電話または二次元コードで 健康支援課 回(32)6411





# 福祉

## 「とまこまいシルバーリハビリ体操」

①体験会  
 日8月24日(木) 14時～15時  
 対市内在住の65歳以上  
 定30人 申し込み順  
 持動きやすい服・上靴、飲み物、タオル  
 ②指導士養成講座  
 日9月7日(木)～10月26日(木) 毎週火・木曜日 全10回 いずれも13時20分～16時30分  
 対市内在住の20歳以上で原則全10回出席可能な方  
 定25人 申し込み順

所市民活動センター  
 申詳①8月23日(水)まで ②8月31日(木)までに電話で 介護福祉課 電(32)6347

## 「一般介護予防講演会」 「体験型 誤嚥予防講座」

日8月31日(木) 13時30分～15時  
 所市民活動センター 3階会議室2  
 対市内在住の65歳以上  
 講師 誤嚥ケアインストラクター (一社) 北海道総合在宅ケア事業団 苫小牧地域訪問看護ステーション 言語聴覚士 森田志保氏  
 定20人 申し込み順  
 持飲み物(嚥下体験で使用)、ハンドタ

講師 整理収納アドバイザー 寺嶋恭子氏  
 定30人 申し込み順

②空き家の売却・相続などに関する相談会  
 日9月24日(日) 10時～15時15分 (1組30分)  
 定16組 申し込み順

所市民活動センター  
 申詳8月22日(火)までに電話または二次元コードで ②8月7日(月)～9月8日(金)に市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(消印有効)、ファクス、二次元コードで 市民生活課 電(32)6303 電(32)4322

## 「北海道シェイクアウト」

### (地震の安全行動訓練)

シェイクアウトとは、地震の際の安全確保行動(まず低く、頭を守り、動かない)を身に付ける機会です。各自の場で訓練(訓練用音源は二次元コードで)を行ってください。日程が合わない場合、音源を使用し別日に訓練可能です

日9月1日(金) 10時から  
 詳危機管理室 電(32)6280

## 「Jアラート全国一斉情報伝達試験」

地震、津波、武力攻撃などの緊急情報を国から伝達するシステムで、試験当日は

オル  
 申詳8月1日(火)から前日までに電話で介護福祉課 電(32)6347

## 「低所得世帯支援金(3万円)」

物価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。(7月下旬に対象者へ確認書を発送) 市民税修正申告により要件を満たされた方やDVなどで本市に住居登録がない方は、ご連絡ください ※1世帯1回限り  
 対令和5年6月1日(基準日)に本市に住居登録があり、世帯全員が、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の世帯(基準日時点で生活保護受給世帯を含む)  
 申詳11月10日(金)までに原則郵送(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) 電(32)6266

# 暮らし

## 「国民年金からのお知らせ」

■口座振替の利用がお得です  
 ●通常の翌月末振替を当月末振替にする早割制度を利用すると、毎月の保険料が50円割引になります ●2年、1年または半年分を口座振替で前納すると、納付書での前納よりも割引になります ※下半年6カ月分(10月～翌年3月)は8月末

市内全域の屋外スピーカーや戸別受信機の放送、登録者に防災メールを配信します。また、テレフォンサービス050(5865)1569で放送内容の確認が可能です  
 試験実施日時8月23日(水) 11時ごろ  
 詳危機管理室 電(32)6280

## 「港跨線橋で車線規制を行います」

港跨線橋の補修工事に伴い、終日車線規制を行うため、混雑が予想されます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします



車線規制期間9月下旬～11月下旬(予定)  
 詳道路建設課 電(32)6482

## 「毎月勤労統計調査特別調査」

常用労働者が1～4人の事業所における賃金、労働時間などの実態を明らかにするため、7月31日(給与締切日)がある場合には7月の最終給与締切日)現在で実

## 「年金を増やしませんか」

国民年金加入中の方で、老齢基礎年金に上乗せして年金額を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」「個人型確定拠出年金」などの制度があります。これらの制度に加入すると、納付した保険料や掛金は全額所得控除となります  
 詳ねんきん加入者ダイヤル 電0570003004 苫小牧年金事務所 電(37)3500 国民年金基金II全国国民年金基金0120(65)4192 個人型確定拠出年金II金融機関など 市保険年金課 電(32)6429

## 「医療費の一部負担金の減免」

対国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度の加入者で、災害や失業などの理由により、世帯の収入が一時的に生活保護に準じる状況となり、病院や薬局における一部負担金の支払いが困難な方  
 減免対象期間3カ月以内  
 減免対象外補装具などの療養費、入院時の食事代、保険適用外のもの  
 持保険証、印鑑、被災・失業などを証明する書類、世帯の収入が分かる書類など  
 申詳保険年金課 電(32)6425 ※書類審査に時間を要しますので、病院などにかかる予定の方は早めにご相談ください

## 「空き家対策」

①家財の片づけ方に関するセミナー  
 日8月26日(土) 13時30分～15時

令和5～6年度競争入札参加資格審査申請(第8回追加登録)の新規受付  
 資格要件 市税・消費税および地方消費税の未納がないこと、①建設工事II令和4年3月2日以降の「経営事項審査」を受けていて、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」に平均完成工率高がある ②土木設計II建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計II1級または2級建築士事務所の登録を受けている ④測量II測量業または補償コンサルタントの登録を受けている ⑤地質調査II地質調査業の登録を受けている ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他II法令の規定により必要な許可や免許、登録等を受けている ※①～⑤II令和5年9月1日現在で、申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き1年以上その事業を営んでいる ⑥～⑧II令和5年9月1日現在で、営業年数が1年以上ある ②～⑦II決算書に希望する業種の業務高があること  
 申詳9月1日(金)～13日(水)に契約課HPでダウンロードの用紙に必要事項を記入し郵送(消印有効)で 契約課 電(32)6216

広告

広告



暮らし



8月は食品衛生強化月間です。食中毒に気を付けましょう 地方食品衛生協会 4024 苫小牧保健所 4168 市環境生活課 6333

北海道排水設備工事 責任技術者試験



日10月18日(水) 所労働福祉センター 7千円 申請8月17日(木)〜28日(月)に8月上旬から水道窓口課で配布の申込書を直接 水道窓口課 6695

王子西部社宅通路切で 通行止めを行います

啓北見山線ほか1線舗装道路改修工事に伴い、王子西部社宅通路切が通行止めとなります。ご理解とご協力をお願いします



通行止め期間8月中旬〜9月下旬(予定)

水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出
水道修理の申し込み
家屋解体時の届け出
検索
事業者一覧はこちら

はちとまネットワーク通信
政策推進課 326039
八戸市と苫小牧市は、平成30年7月に交流連携協定を結び、「はちとまネットワーク」の愛称で、観光、スポーツ、物流・貿易、文化の分野で、連携事業に取り組んでいます。

八戸三社大祭の行事日程
7月31日(月)、8月4日(金) 前夜祭/後夜祭(山車の一斉展示)
8月1日(火)〜3日(木) お通り/中日/お還り(山車の合同運行)
※8月2日(水)(中日):加賀美流騎馬打球(長者山新羅神社)

広告

ハチ(蜂)にご注意ください
ハチや巣を発見した場合
近づく・大声を発する・大きな身振りや手ぶりをせず、速やかにその場を離れる

子育て講座 step (ダイジェスト版)
8月27日(日) 10時〜12時
所こども相談センター 講習室

催し・講座
子育て講座 step (ダイジェスト版)
8月27日(日) 10時〜12時

広告

水道メーター交換工事
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。
ダイヤル交換市
民生生活課 326306

「中退共」の退職金制度
中小企業退職金共済法に基づき設けられた中小企業のための国の退職金制度で、事業主が中退共と契約を結び、毎月の掛金を金融機関に納付します。

8月の自動車運転免許講習
講習区分 講習時間 8月
優良講習 10:30~11:00 1日(火) 22日(火)
一般講習 10:30~11:30 4日(金) 21日(月)
違反講習 13:30~15:30 1日(火) 17日(木)
初回講習 13:30~15:30 3日(木) 23日(水)

福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 相談 募集



# 催し・講座



8月10日(木)まで「夏休み子どもふれあい入浴」 保護者同伴時小学生以下2人無料 環境生活課 電話(32)6333

## 一 中途採用合同就職説明会

### ■ 求職者向けセミナー

日8月29日(火) 14時～14時30分

内適職を見つげるための合説活用術

### ■ 中途採用合同就職説明会

日8月29日(火) 14時30分～20時

対市内で正社員として就職を希望する方

所 アイビー・プラザ

申請株式会社北海道アルバイト情報社

TEL 011(206)6844 市工業・雇用振興課

TEL (32)6432



日8月15日(火) 11時57分(受付11時) 所 市民会館大ホール 直接会場へ

### ■ 「黙とう」をお願いします

日 ● 広島市原爆投下の日 8月6日(日)

8時15分 ● 長崎市原爆投下の日 8月9日(水)

11時2分 ● 終戦の日 8月15日(火)

12時 詳 総合福祉課 TEL (32)6354

## 一 12階展望回廊★☆夜景&花火観賞会

地上約50mからの夜景や港まつりの花火の観賞をお楽しみください

日8月5日(土) 19時～21時

※花火延期の場合は6日(日)

所 市役所12階展望回廊・11階

階 定40人 申し込み順

申請 7月27日(木) 9時～8月2日(水)

時に二次元コードで 総務課 TEL (32)6179



## 上級救命講習会

日9月27日(水) 9時～16時 所 消防防災訓練センター 2階研修室 因 心肺蘇生法(筆記・実技試験あり)、AEDの使用法、止血法を学ぶ ※eラーニングの事前受講必須 定10人 申し込み順 申請 8月30日(水)～9月13日(水) 9時から 電話で 救急課 TEL (84)5044

クワイショール、お笑いライブ、ジャンボ抽選会など 協賛行事 巡視艇、護衛艦の一般公開および港湾業務艇による港内見学会 詳 苦小牧港まつり実行委員会事務局 TEL (32)6448

一 勇武津資料館 ① 生活体験教室「藍染めに挑戦」 日8月12日(土) 10時30分～12時 持 エプロン、ゴム手袋 ② ふるさと探訪「勇弘の歴史散歩」 日9月16日(土) 10時～12時

対小学生以上 定15人 申し込み順 所 申請 勇武津資料館 TEL (56)0201

## 一 平和祈念式典

戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に伝え、平和を守ることの大切さを考えましょう。式典では、清野直子氏によるピアノ演奏の中、献花などを行います

## 第68回とまこまい港まつり 「やっとなた 素顔の弾ける港まつり!!!」

4年ぶりに市民おどり、マーチングフェスティバル、ポートカーニバルも開催! 日8月4日(金)～6日(日) 花火 5日(土) 所メイン会場 中央公園(若草町) 花火会場 漁港区西側広場(汐見町) 市民おどり・マーチングポート会場 一条通り・駅前通り 因メイン会場 ビアガーデン、アトラクションなど ステージイベント キヤラシオンなど



## 苦小牧市民塾 「知らない! 意外と知らない医療費の「コト」」

日9月13日(水) 13時30分～15時 所 アイビー・プラザ 1階多目的ホール

内健康保険の仕組み、高額療養費制度、お薬手帳の活用方法など医療費の負担を軽くする公的制度を学ぶ 定80人 申し込み順 申請 8月21日(月)～9月12日(火)に住所、氏名、電話番号、託児有無を電話、ファクス、Eメールで 生涯学習課 TEL (32)6752 FAX (32)1233 所 shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 一 市民文化祭総合展示 「小中学生の作品展」 募集

展示 10月28日(土)、29日(日) 所 総合体育館

対 市内在住の小・中学生 募集 絵画、書道、工作、自由研究発表など(3辺の合計が2m以内) 全員参加 加証明書、参加賞 入賞者賞状、記念品 ※詳細は参加申込書で 申請 8月21日(月)～9月22日(金)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郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 生涯学習課 TEL (32)752 FAX (32)1233 所 shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 一 赤十字救急法基礎講習および救急員養成講習

日 ① 赤十字救急法基礎講習 9月3日(日) 13時～17時30分 ② 赤十字救急法救急員養成講習 9月23日(土)、24日(日) 9時～17時30分 所 市民活動センター 対 ① 15歳以上 ② 救急法基礎講習修了者 認定証所持者(修了予定者含む) 定 ① 千500円 ② 千800円 当日納入 持ち物 ① 救急法基礎講習教本、救急法基礎講習修了者認定証、タオル2枚、昼食 定 いずれも10人程度 申し込み順 申請 8月1日(火)～15日(火)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

① 誰でもむしサークルおはなし会 日8月2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 20人 直接会場へ ② 図書室にかかわろう 日8月26日(土) 10時～12時 対 小学生以上 内 本にメモを貼ったり、選んで分類するワークショップ 定 10人 抽選

## ③ 図書開室時間の延長

日8月1日(火)～7日(日) 貸出時間 19時まで、閲覧・学習スペース 21時まで

所 申請 ② 8月1日(火)から 東開文化交流サロン TEL (84)7958



## 第75回苦小牧市民文化祭の作品を募集

生涯学習課 TEL (32)6752

	短歌大会	俳句大会	川柳大会
とき	10月15日(日) 13時から	10月8日(日) 13時から	10月15日(日) 12時から
ところ	文化会館	アイビー・プラザ	
作品	未発表の作品一首(かい書)新旧かな使いを明記	事前投句=小・中学生は1句、高校生以上は未発表の当季雑詠2句 当日席題=1句(会場にて)	未発表の「幸」「嘘」「歩」それぞれ3句
参加料	700円 当日納入	500円 当日納入	1,000円 当日納入
投句料	—	小・中学生=無料 高校生以上=1,000円	1,000円
申し込み	8月25日(金)までにはがき(必着)で 053-0831 豊川町3-5-17 苦小牧短歌クラブ事務局 本波裕樹 TEL (72)6827	事前投句=8月31日(木)までに投句料(定額小為替)を添えて郵送(必着)で ※小・中学生は中央図書館に設置の投句箱でも可 053-0822 川沿町1-10-16 苦小牧俳句協会事務局 山田幸雄 TEL (73)0139	9月18日(月)までに投句料を添えて郵送(消印有効)で 053-0806 大成町1-5-5-103 苦小牧川柳社事務局 福田正 TEL 090(5079)5212 ※後日川柳誌「川柳とまこまい」贈呈

広告

広告



### 催し・講座

**祝！ウポボイ3周年！**  
**河岸麗子先生のアイヌ伝統工芸**  
**(エムシアツ編み) 講習会**

日 8月17日(木)～9月14日(木) 毎週木曜日  
 全5回 いずれも9時30分～16時

所 生活館(矢代町2・1・11)  
 内 未経験者Ⅱキーホルダー、経験者Ⅱ飾り

定 30人 抽選  
 持はさみ、めうち

申 8月1日(火)～4日(金)に 生活館 内  
 (7)4297 総合福祉課 TEL(32)6354

**男女平等参画推進センター**



①ほっと一息ステーション  
 日 8月17日(木) 18時～20時30分 (座談会  
 18時30分～20時)

対 女性  
 内 自分も相手も大切にできる会話術(ア  
 サティブ)座談会

②コワーキングDay!  
 日 8月28日(月) 9時30分～20時30分 (コ  
 ンシエルジュ対応11時～15時45分)

③女性のための起業相談  
 日 8月22日(火) 10時～16時  
 定 5人 申し込み順

所 申 8月17日(木) 10時～12時  
 所 福祉ふれあいセンター 体育館  
 対 小・中学生(小学1・2年生は保護者  
 同伴、手話通訳が必要な方は要問い合わせ)

**あいサポートキッズ講座と**  
**ポッチャ体験**

日 8月17日(木) 10時～12時  
 所 福祉ふれあいセンター 体育館  
 対 小・中学生(小学1・2年生は保護者  
 同伴、手話通訳が必要な方は要問い合わせ)

**出張相談**  
 日 8月23日(水) 14時～16時  
 所 ワークプラザとまこまい ふれんどビ  
 ル3階

**セミナー**  
 日 ①8月14日(月) ②21日(月) ③28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  
 内 ①適職診断 ②就職活動 ③働く理由  
 を知る

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 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

員5人)希望の方は1週間前まで ①②  
 直接会場へ ③前日までに 男女平等参  
 画推進センター TEL(32)3544

**苦小牧音楽祭2023「音楽の**  
**絵本『Brilliantes』**  
**チケット発売中**

日 9月10日(日) 14時開演  
 (13時15分開場)

所 市民会館 大ホール  
 ￥全席指定12千円(当日2千500円)、  
 中学生以下500円(3歳未満は保護者1人  
 につき1人まで膝上で無料)

定 千32席(予定)

チケッ ト販売 9月5日(火)まで(スーパ  
 キッズチケットセンターは9月1日(金)ま  
 で)各コミセン、市民会館、文化会館、  
 アイビープラザ、ローソンチケット(L  
 コード:11923)、チケットぴあ(P  
 コード:245・25)、スーパーキッズチケ  
 ットセンター ※車いす席を希望の場合  
 は生涯学習課へ

詳 生涯学習課 TEL(32)6756



**職場改善のきっかけ作りを支援**  
**します！(職場改善コンサルテ**  
**ィング事業)**

日 8月3日(木) 14時～16時30分  
 所 アイビープラザ

対 市内企業  
 内 「自分のライフデザインってどう描  
 く？」※専門家による個別コンサルテ  
 ィング支援も受付

定 20人 申し込み順  
 申 8月2日(水)までに電話またはファク  
 ス、Eメールで (株)東京リーガルマイ  
 ンド札幌支社 TEL(210)5028 FAX(210)  
 1525 toma@lec.co.jp

詳 (株)東京リーガルマイ  
 ンド札幌支社 TEL(210)5028 市工業・雇用振興課  
 TEL(210)5028

### 9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
9-1	Word2019 で作る文書 (初級)	9月4日(月)	4回	9時～ 12時	13,200円
9-2	Excel2019 で作る集計 表(初級)	9月25日(月)	4回		

所 申 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

**リサイクル自転車抽選販売会**  
**他の施設からも申し込みが可能です！**



申 8月3日(木)～14日(月)  
 にJFEリサイクルプラ  
 ザ苦小牧(HPでダウンロ  
 ード可)、市役所1階市民ス  
 コミセン、植苗ファミリーセンター、勇  
 払出張所で配布の申込書を直接または郵  
 送(必着)、ファクス、Eメールで 〒  
 059-1364 字沼ノ端2・25 JFE  
 リサイクルプラザ苦小牧 TEL(55)2970  
 FAX(55)3455 risaikuru-p@city.  
 tomakomai.hokkaido.jp

※自転車は市HPで確認。当選者は8月18  
 日(金)に抽選で決定し、郵送でお知らせ。  
 自転車と引換えで8月30日(水)までに代金  
 納入

**働きたい女性を応援！わたしら**  
**しさ発見！働き方セミナー**

日 ①8月9日(水) ②8月24日(木) いずれ  
 も10時～11時50分  
 所 ①東開文化交流サロン ②  
 市民活動センター ※いずれ  
 もオンライン参加可

対 市内在住の女性  
 内 ①楽しく褒められる時短レシピ ②心  
 と体をサポートする包括的性教育

定 各12人  
 申 ママナビHPで 無料託児あり

詳 (株)Mamy Pro TEL(206)915  
 0 市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

### スマホ使い方講座・ 個別相談

～出張教室車両 8月開催分～

場所(各店舗前)	日程
コープさっぽろパセオ川沿店	1日(火)、29日(火)
イオンモール苫小牧 (イオン北入口横)	2日(水)、30日(水)
ホクレンショップ沼ノ端店	8日(火)
マックスバリュ新花園店	9日(水)
ビッグハウス明徳店	22日(火)
コープさっぽろステイ店	23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 13時～14時  
 マップ操作や写真撮影 時なし  
 応用編 14時30分～15時30分  
 音声操作やアプリ追加 時なし  
 LINE編 11時～12時  
 内 LINEのトーク、スタンプ、写真、通話  
 時 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



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) TEL0800(111)9442 通話無料  
 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

## 一市民会館ホール寄席

日9月28日(木) 18時30分～20時30分(開場18時)

出演八代目 春風亭柏枝、春風亭昇吾(二ツ目)

¥前売 千500円、当日 千800円  
定120人 申し込み順

チケット販売 8月1日(火)から市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、各コミセン、市役所売店で  
所詳市民会館 図(33)7191

## 一サンガーデン

①ハーブ講習会「お助けジェル、バームづくり」  
日8月22日(火) 10時～12時

¥2千円 当日納入  
定10人 申し込み順

## ②木のスプーンづくり(木育)

日8月12日(土) 13時～15時  
¥500円～千500円 当日納入

定30人程度 申し込み順

所申詳①8月1日(火)から ②直接会場へ  
サンガーデン 図(33)4411

## 一お気軽ガイドウォーク inウトナイ湖

日8月13日(日) 10時30分～11時30分 ※

ニヤンとーワンだふるマルシエヴォール3

日8月19日(土) 10時～16時(小雨決行)

所北洋大学 図保護犬・猫のお見合い会など

詳環境生活課 図(32)6331

雨天時は館内ガイドウォーク

対小学生以下は保護者同伴

定10人程度 直接会場へ

所詳ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

図(58)2231

# スポーツ

## 一パラスポーツ・レクリエーション教室「ポッチャ教室」

日8月26日(土) 10時～12時  
(受付9時30分)

所福祉ふれあいセンター 体育館

対小学3年生以上

定40人 申し込み順

所申詳8月1日(火)～23日(水)に氏名、年齢、住所、電話番号、障がいがある方は障がい名を電話またはファクス、Eメールでスポーツ都市推進課 図(34)9601 図(34)7717 図sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 一スポーツ協会

①基礎から学べるテニススクール

日8月21日～9月13日 毎週月・水曜日 全8回 いずれも19時15分～20時45分

所天代スポーツセンター

対初めてテニスをする15歳以上

¥2千600円 事前納入

定20人 抽選

時ラケット(貸出可)、運動靴  
②基礎から学ぶはじめての弓道教室(一般コース)  
日9月12日～10月13日 毎週火・金曜日 全10回 いずれも18時30分～20時30分  
所総合体育館 弓道場  
対高校生以上  
¥3千700円 事前納入  
定15人 抽選  
持白足袋

所申詳①8月10日(木)まで ②8月14日(月)～31日(木)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 図(37)7100

## 一川治公園体育館

①初心者・中級者卓球教室

日9月22日～10月20日 毎週金曜日 全5回 いずれも13時30分～15時

②初心者スポンジテニス教室

日9月7日～10月5日 毎週木曜日 全5回 いずれも13時30分～15時

持ラケット(貸出可)、運動しやすい服・靴、飲み物、着替え、タオル

対18歳以上(高校生不可)

¥千円

定10人 申し込み順

所申詳8月5日(土)から 川治公園体育館 図(74)3300

# 募集

## 一心のアート展2023作品を募集

対精神疾患や精神障がいがあり、精神科医療機関・精神関係の各施設を利用中の方

所8月1日(火)～31日(木)に応募用紙と作品を直接または郵送(必着)で 利用中の

## 一樽前アートフォトコンテスト2023作品を募集

市内精神科医療機関へ(市外施設をご利用の方はお問い合わせください)  
所東胆振精神保健協会事務局(苫小牧保健所内) 図(7)9935 市障がい福祉課 図(32)6356

マとした写真作品を募集します  
所8月1日(火)～令和6年1月31日(水)にまちづくり推進課(市HPでダウンロード可)で配布の応募票を直接または郵送(必着)で 〒03-0021 若草町3-2-7 大東若草ビル 2階 (株)新生 苫小牧・室蘭支社 図(32)8544  
所樽前山アートフォトコンテスト実行委員会(市まちづくり推進課内) (32)6054

## 8月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談 所市役所2階 談話室	日7日(月) 13時～15時 直接会場へ 図協働・男女平等参画室 図(32)6152
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 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19日(土) 10時～12時30分 図電話で 山崎行政書士事務所 図(36)5633
<b>消費生活・多重債務</b> 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 図消費生活=図(33)6510 多重債務=図(32)6119
<b>「こども人権相談」強化週間～聞かせてほしい君の声～</b> いじめや虐待など、こどもの人権に関する相談	日23日(水)～29日(火) 8時30分～19時 ※土・日曜日は10時～17時 図電話またはLINE(右記二次元コード)で こども人権110番 図0120(007)110(通話料無料) 所札幌法務局人権擁護部第二課 図011(709)2311
<b>ネットワーク相談会</b> 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、関係機関へ繋がります)	日26日(土) 10時～12時 日17日(木) 10時～14時に電話で(一社)ネットワーク苫小牧 図(32)3610 図協働・男女平等参画室 図(32)4052
<b>配偶者暴力相談支援センター</b> 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) 図配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 図相談希望日の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 図(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9日(水) 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 図配偶者などからDVを受けている方
<b>無料市民相談</b> 所市民相談所(市民活動センター)	法律相談 おねだにあひむろ 大谷和広弁護士 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 所市民相談所 図(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	市・道民税		2期	31日(木)
	国保税			
夜間納税相談	市税・国保税	8月28日(月)～31日(木) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口)	図(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をご利用ください

広告

広告



# 募集



## 戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者を募集

対戦没者遺児  
 内父親などが戦没した旧戦域を訪れ慰霊追悼、同地域の住民と友好親善  
 ￥10万円(選考あり、参加決定後納入)  
 申詳(一財)北海道連合遺族会 TEL 0166(51)1040 市総合福祉課 TEL(32)6354

## 技能功労者表彰の候補者を募集

対職業能力開発促進法に基づく職業訓練および技能検定の同一の職種に関し、20年以上の技能経験を有する40歳以上の方など(業種、職域別団体などの推薦が必要)  
 推薦可能件数10人(1団体原則1人)  
 申詳8月31日(木)までに工業・雇用振興課(HPでダウンロード可)で配布の推薦書などを直接または郵送(必着)、Eメールで 工業・雇用振興課 TEL(32)6436 kogyo@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 創意工夫功労者賞の候補者を募集

対鉱工、農林、水産、運輸、通信、建設、保健衛生、電力ガスなどの業務に従事する勤労者のうち、職長以下の工員、農林水産業従事者、医療補助者、研究所における研究補助員、技能職員など

推薦可能件数1事業所につき10人(5業種以内)  
 申詳8月18日(金)までに工業・雇用振興課(HPでダウンロード可)で配布の調査書などを直接または郵送(必着)、Eメールで 工業・雇用振興課 TEL(32)6436 kogyo@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 北海道障害者職業能力開発校訓練生を募集

訓練期間10月2日(月)～令和6年3月15日(金)  
 所 北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60番地)  
 対 身体・精神・発達障がいのある方  
 訓練科目 建築デザイン科  
 定 10人 ※選考試験(9月5日(火))あり  
 申 8月22日(火)までに近くのハローワークで

察警務課 TEL(35)0110

## 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 ③一般曹候補生  
 募集資格18～32歳  
 申①8月18日(金)まで 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

## オータムキャンピン Arten 参加者募集



①事前研修 8月27日(日) ②本研修 9月17日(日)、18日(月)  
 所①市民活動センター ②アルテン青少年キャンプ場  
 対 小学5年生～高校3年生のリーダー養成事業登録者(随時登録者募集、参加状況により小学4年生も体験参加可)  
 参加費用 2千円(全国子ども会安全共済会未加入者は別途200円)  
 定 24人 抽選  
 申 8月14日(月)までに青少年課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクスで 青少年課 TEL(32)6759 FAX(32)5578

## 北海道警察官採用試験受験者を募集

一次試験日 9月17日(日)  
 試験会場 苫小牧警察署ほか  
 試験区分 A区分Ⅱ大学などを卒業した方(令和6年3月までに卒業見込みの方) B区分ⅡA区分以外の方  
 募集資格 平成3年4月2日から平成18年4月1日生まれの方  
 申 8月18日(金)までに電話で 苫小牧警察

# 市政トピックス

## 令和6年度採用市職員の募集

詳細 ①～⑨行政監理室 ☎(32)6182 ⑩消防本部総務課 ☎(84)5017 ※平日8時45分～17時15分

- 対 象 各職種とも全ての要件を満たし、令和5年6月3日～25日に実施した市職員採用試験を受験していない方(同一区分でなければ受験可能) ※詳細は必ず試験案内または市HPをご確認ください
- 募集人数 各若干名 採用予定日 令和6年4月1日 申込期間・方法 8月10日(木)までに市HPから電子申請で
- 第1次試験日・会場 9月1日(金)～17日(日)に全国のSPIテストセンターで受験 または9月17日(日)に①～⑨苫小牧市役所、⑩消防本部で
- 試験科目 総合適正検査SPI3



募集職種	受験資格
<b>■福祉の部</b>	
①事務職	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>昭和39年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方</li> <li>社会福祉士の資格を有し、社会福祉事業を営む社会福祉法人または医療法人などにおいて1年以上の勤務経験がある方</li> </ul>
<b>■社会人の部</b>	
②技術職(土木・建築・機械・電気)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>昭和39年4月2日以降に生まれた方</li> <li>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</li> </ul>
<b>■大学卒の部</b>	
③技術職(土木・建築・機械・電気)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>平成6年4月2日以降に生まれた方</li> <li>受験する職種区分に関連する学科を専攻している方</li> </ul>
<b>■短大卒の部</b>	
④技術職(土木・建築・機械・電気)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>平成6年4月2日以降に生まれた方</li> <li>受験する職種区分に関連する学科を専攻している方</li> </ul>
<b>■高校卒の部</b>	
⑤事務職	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校教育法による高等学校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)</li> <li>平成6年4月2日以降に生まれた方</li> </ul>
⑥技術職(土木・建築・機械・電気)	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校教育法による高等学校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。大学卒および短大卒の部に該当する方は除く)</li> <li>平成6年4月2日以降に生まれた方</li> <li>受験する職種区分に関連する学科を専攻している方</li> </ul>
<b>■障がいのある方</b>	
⑦事務職	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>昭和39年4月2日以降に生まれた方</li> <li>次の(1)～(3)のいずれかに該当する方               <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol> </li> </ul>
<b>■資格・免許職の部</b>	
⑧保育士	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>平成6年4月2日以降に生まれた方</li> </ul>
⑨保健師	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>昭和39年4月2日以降に生まれた方</li> </ul>
<b>■消防の部</b>	
⑩消防職	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校教育法による高等学校以上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)</li> <li>平成8年4月2日以降に生まれた方</li> <li>採用後、市内に居住できる方 ※性別不問</li> </ul>

## 広告







4月1日から施設の愛称が「nepiaアイスアリーナ」に変更になったことに伴い、オープンセレモニーを開催しました。

7/1  
土  
nepia  
アイスアリーナ  
オープンセレモニー



北海道初となる、「BLUE SKY MEETING」がキラキラ公園で開催されました。また会場では、キッチンカー約40台が集結し北海道グルメを堪能できました。

7/8  
土  
BLUE SKY  
MEETING in  
苫小牧×キッチンカー21  
@トマベイウォーターフロント



昨年に引き続き勇払で開催された、とまこまいマラソン大会。道内から集まった多くのランナーたちが勇払の自然豊かなコースを駆け抜ける中、沿道では応援に集まった家族や観客などが温かい声援を送っていました。

7/9  
日  
第40回  
とまこまいマラソン大会

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!

~CO<sub>2</sub>CO<sub>2</sub>いこう♪次世代のために~

詳細 環境保全課 ☎(57)8806



ZEHとは?~ゼロカーボンハウス促進補助金受け付け中!~

ZEHとは、net Zero Energy Houseの略語で、「エネルギー収支をゼロ以下にする家」という意味になります。つまり、家庭で使用するエネルギーと、太陽光発電などで創るエネルギーをバランスして、1年間で消費するエネルギーの量を実質的にゼロ以下にする家ということです。

(引用:資源エネルギー庁ウェブサイト)



ZEHの条件を満たすには、高断熱化や照明・給湯器などの高効率化、そして太陽光パネルをはじめとする再生可能エネルギー機器などの導入が必要ですが、入居後は従来の住宅より光熱費の削減が期待でき、CO<sub>2</sub>排出量も少なくなります。

市では住宅用の太陽光発電設備や蓄電池などに加え、今年度からZEHへの補助事業も開始しました。戸建住宅の新築・購入を検討されている方は、ぜひHPで詳細をご確認ください。



▲詳細はこちら

夏休みだよ!2023リサイクル自由研究♪

- 内容 ①世界に1つだけのスノードームを作ろう♪ ②世界に1つだけのバスボムを作ろう♪  
③流木アートフォトフレームを作ろう♪

とき・ところ 8月17日(木)=沼ノ端コミセン9時30分~11時30分、住吉コミセン13時30分~15時30分  
18日(金)=豊川コミセン9時30分~11時30分、のぞみコミセン13時30分~15時30分

対象 小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定員 ①②各20人 ③各4人(3回実施) 申し込み順

申し込み 8月1日(火)から前日までに電話で ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!祭り

JFERサイクルプラザ苫小牧で、ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!祭りを開催します。ステージでは門田しほりさんの生歌披露やリサイクル自転車オークション、煎餅まきなどを行います。

とき 8月27日(日) 9時~15時(雨天中止)

ところ JFERサイクルプラザ苫小牧



▲詳細はこちら

みんなで取り組むゼロカーボン!

第2回ゼロカーボンポスターコンテスト  
グッドアイデア賞「みんなで地球を守ろう!」  
糸井小学校3年生(当時)

自動車通勤から自転車通勤へ切り替えると、1日当たり約1kgのCO<sub>2</sub>削減!  
※往復10kmを想定



▲拡大してご覧いただけます



皆さんから届いた素敵なシーンです!



最近3Dウッドパズルを組み立ててみました



5月に苦小牧市民になり新居の一枚です



表情豊かな、かわいいお馬さんです



とまこまい PHOTO

「3Dウッドパズル」  
沼ノ端中央 うえゆう さん

「よろしくとまチョップ」  
沼ノ端中央 おむぎちゃん さん

「あかんべー」  
新中野町 塩ホルモン さん

Breakfast



とまこまい レシピ

本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:100g(1人分)

## レンジでタコライス

~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「タコライス」。ピリッとスパイシーな香りで食欲増進。レモンやタバスコとの相性も抜群です!



調理時間 10分 エネルギー 500kcal(1人分)

### 作り方

- 1 トマトとレタスを食べやすい大きさに切っておく。
- 2 耐熱容器にひき肉と調味料を入れる。  
ふんわりラップをかけてレンジ(600W)で2分半加熱する。
- 3 2の全体をよく混ぜ、再びレンジ(600W)で1分半加熱する。  
※肉にしっかり火が通っていることを確認する
- 4 器にごはんと具材を盛り付け、粉チーズをかけて完成。

### 材料(2人分)

- トマト…小1個(約120g)
- レタス…1/4個(約80g)
- 豚ひき肉…200g
- ケチャップ…大さじ3
- 中濃ソース…大さじ1
- カレー粉…小さじ1/2
- 粉唐辛子…少々
- ごはん…2人前(約300g)
- 粉チーズ…小さじ1

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

●特集②の取材では、200年以上前に勇弘の開拓を志した先人たちの大変な苦勞や、現在まで伝わる貴重な品々について学ぶことができました。姉妹都市締結50周年を記念し、たくさんのイベントを用意しましたので、ぜひお楽しみください!(新)

●8月は全国高等学校選抜アイスホッケー大会があります。やっと、スケートのシーズンになってきました。彼らにとって記憶に残る青春の1ページになることを願っています!自分も気を引き締めて練習に励んでいきたいと思ひます!(坪)

●今年は「港開港60周年」「市政施行75周年」「男女平等都市宣言10周年」などなど…たくさんの出来事が節目の年となっています。P6-7では「八王子市との姉妹都市締結50周年」について特集!ぜひご覧ください!(鈴)

●夏のイベントが増えてきました!港まつり、姉妹都市締結50周年記念スタンプラリー、ミライフェストなど苦小牧の短い夏を楽しみませんか?のどが渇く前に「とまチョップ水」で熱中症対策をして無理せず行動しましょう!(木)

## 人口と世帯(6月末)

総数 ▶ 167,399人 (対前月比:103人減)  
男性 ▶ 82,061人  
女性 ▶ 85,338人  
世帯数 ▶ 91,131世帯

## ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~7月2日)

発生件数 149件(前年比38件減)  
死者 0人(前年比1人減)  
傷者 173人(前年比47人減)

TOMAKOMAI

# みんなの広場



キッチンカー21号 トライウォーター フロントの子どもたち



おのであいいたく

## 今月のひとインタビュー

歌手 ダンスインストラクター

かどた 門田 しまりさん(29)

多彩なアーティスト活動、歌に込めた思い

### 劇中ダンスの振り付けを担当

5月、文化会館で、演劇集団「群73」の結成50周年記念公演が行われました。劇中、大勢で元氣よく踊るダンスと主人公らがしっとり踊る2つの振り付けを担当したのが門田しまりさんです。

門田さんは歌手やダンスインストラクター、振付師など、多彩に活動するアーティスト。公演は「台本や資料を読み込み、時代背景や演出のイメージに合うよう創作しました」と、振り返ります。

### 身近だった音楽とダンス

門田さんはダンススタジオを経営する母の影響で、幼い頃から音楽やダンスが身近にありました。でも「何となく続けていた」と当時を語りま

す。転機は高校の時の学校祭でした。クラスのまとめ役を担い、ステージでダンスを披露。みんなが笑顔になり、



一緒に踊る一体感に胸が高鳴りました。この体験から、ダンスに力を入れるようになります。ミュージカルにも挑戦し、札幌で開催された大きなステージにも立ちました。

### 心に届く歌を歌いたい

高校卒業後は、テレビののど自慢やカラオケ番組に出演し、苦小牧出身の歌手として大きな話題に。地元の人にたくさん声を掛けてもらい、反響の大きさに驚きました。これをきっかけに本格的な歌手活動が始まります。

これからも、歌を中心にアーティスト活動は続きます。「今までの経験を生かし、皆さんの心に届き共感してもらえよう」と歌を歌っていきたく、笑顔が輝きました。未来に向けて意欲十分です。



▲舞台上で歌う門田さん。

## とまこまい 検定



〇に当てはまる言葉は?

寛政12年に〇〇〇〇〇〇〇〇が開拓と警備のために勇弘に移住しました

**応募方法** 8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。

「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!

前月号の答えは ▶ 勇弘

## 市役所・出張所などの連絡先

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

- 苦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。