

広報

とまこまい

2023
vol.1846

9

とどけます まちの こえ まちの いとこ

特集

・9月1日は「防災の日」
・特別展「出光美術館近代美術名品選」
四季が彩る美の世界



Cover

第68回 とまこまい港まつり

動画で
振り返ろう！



苫小牧市の情報は
こちらから！



広報とまこまい

令和5年9月1日発行 第1846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/横須田製版



今月の
CLOSE UP
クローズアップ

目次

- 2 クローズアップ
第68回 とまこまい港まつり
- 4 特集①
9月1日は「防災の日」
～自らできる防災対策～
- 6 特集②
特別展 出光興産株式会社北海道製油所操業50周年
苫小牧市美術博物館開館10周年
「出光美術館近代美術名品選—
四季が彩る美の世界」
- 8 市政トピックス
自動運転バスを実証運行します! / 認知症フレンドリー図書館の
ご案内 / アジアリーグアイスホッケー2023-2024は9月開幕 /
新型コロナワクチン接種情報
- 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
市が奨学金の返還を支援します! / 公園の利用は「楽しく・気持ちよく」
- 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



第68回
とまこまい港まつり

苫小牧の夏

祭りの様子は
動画でもご覧いただけます



cover 表紙から

第68回 とまこまい港まつり

8月4日金～6日日 / 中央公園ほか

「やっと来た 素顔の弾ける 港まつり!!!」をテーマに、延べ32万人が苫小牧の夏を楽しみました。4年ぶりの全面開催となり実施された「市民おどり」では、沿道からの大きな声援に笑顔でパフォーマンスする姿が見られました。



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

非常持ち出し品と備蓄品を準備しましょう!

もしもの災害時でも、すぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備しておきましょう。
自分にとって必要なものや家族がいる場合は1人分ずつの用意があると安心です。
両手が使えるリュックなどを使い、玄関や寝室などに置いておけば、いつでも持ち出すことができます。

日ごろの
備えは
こちら



非常時の持ち出し品 (すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう)

- 貴重品
 - 現金 キャッシュカード 預金通帳 印鑑 免許証
 - 健康保険証 マイナンバーカード
- 非常食
 - 飲料水(ペットボトル) 栄養補助食品 菓子類
- 応急医薬品
 - お薬手帳 持病薬 常備薬(風邪薬・傷薬など) ※感染対策用に必ず!
 - ばんそうこう 消毒薬 マスク 除菌シート 体温計
- 生活用品
 - 衣類 防寒着 雨具 タオル ティッシュ(ウェット) 運動靴 軍手
 - 帽子または防災頭巾 ビニール袋 生理用品 ラップフィルム
- その他
 - 携帯ラジオ 携帯電話 充電器 懐中電灯 ホイッスル
 - 電池 筆記用具 眼鏡 思い出の品



備蓄品 (3日以上)の備蓄を心掛けましょう)

- 食料・飲料水
 - 飲料水(1人1日3リットル) 缶詰やレトルト食品
 - 栄養補助食品 インスタント食品
- 燃料など
 - 卓上コンロ ガスボンベ 固形燃料
- 生活用品
 - 毛布 寝袋 洗面用具 鍋 やかん バケツ
 - トイレ用ペーパー 携帯トイレ 使い捨てカイロ
- その他
 - ビニールシート 新聞紙 ろうそく ガムテープ
 - ロープ ポリタンク ライター



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがある場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- ミルク、哺乳瓶
- バスタオル
- 消毒剤
- 離乳食、食器
- ガーゼハンカチ
- 紙おむつ
- お尻拭き
- 乳幼児用の薬
- おんぶひも
- 帽子、防寒着
- 母子健康手帳
- 衣類(着替え)

介護を必要とするお年寄りがいる場合

- おかゆなどの食料品(介護食)
- 衣類(着替え)
- 障害者手帳、介護保険料など
- 介護用品
- 紙おむつ
- 帽子、防寒着
- お尻拭き
- 常備薬

※介護の状態などに応じて備えてください

ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法といいます。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



特集①

9月1日は「防災の日」

～自らできる防災対策～

詳細 危機管理室 ☎(32)6280

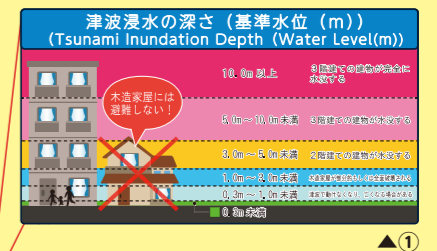
知っていますか?津波ハザードマップの活用方法

市では令和5年5月末に津波ハザードマップを全戸配布しました。浸水の可能性や万が一の際の避難経路、避難場所をいま一度確認しましょう。

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の地震が起きた場合のもので、発生の可能性は極めて低いものの、仮に発生すれば被害が甚大になるとされています。ハザードマップを活用し、もしもの時に備えましょう。



ハザードマップの見方



ハザードマップの使い方

浸水域を意識して、実践!



ポイント

- ① 浸水の深さを6段階で表示
例) 水色のエリアは1階が水没する
黄色のエリアは2階が水没する
ピンク色のエリアは3階まで水没するなど
- ② 推奨される避難経路を緑線で表示



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 (17種類)はこちら

災害を見越した準備!

9月1日は防災の日。1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災が由来です。

市では「苫小牧市防災アセスメント」(平成8年)に基づき、備蓄物資交付対象者を10,000人として整備しています。救援物資などを一時保管する「**集中型防災備蓄倉庫**」、避難所運営初期から必要とされる備蓄品を保管する「**分散型防災備蓄倉庫**」(令和5年7月時点で小・中学校など市内44カ所)に備蓄しています。

しかし、北海道が津波浸水想定(令和3年7月)と市町村別被害想定(令和4年7月)を公表した結果、市では約62,000人の避難者が見込まれることになりました。

市の「**行政備蓄**」のみでは対応が困難です。そのため、市民の皆さんが家庭内で行う

「**家庭内備蓄**」も大事になってきます。

9月1日防災の日をきっかけに備蓄品について考えましょう。

避難所における
備蓄品リストはこちら



集中型防災備蓄倉庫

分散型防災備蓄倉庫





上村松園《四季美人団》、明治時代、絹本着色【後期展示】



板谷波山「花果粉本」昭和25年(1950)
【後期展示】



板谷波山「花果粉本」明治37年(1904)
【後期展示】



小杉放菴《天のうづめの命》昭和26年(1951)、油彩・カンヴァス【全期間展示】



板谷波山「花果粉本」明治37年(1904)【後期展示】



板谷波山《彩磁紫陽花水差》
昭和34年(1959)頃【全期間展示】



板谷波山「器物図集 卷三」
【前期展示】



富岡鉄斎《福内鬼外図》大正時代、紙本墨画淡彩
【後期展示】

概要

本展では、出光美術館の所蔵作品より、日本の明治から昭和の近代美術の作品61点を選出し、前期・後期にかけて展示いたします。日本の近代美術において、芸術家たちは独自の表現を高めていき、改めて日本の美を再認識するとともに、新たな風景観、自然観を映した作品を生み出しました。草花や鳥、移ろう季節のイメージの様相をたどりながら、出光美術館が所蔵する日本画、油彩画、工芸品による名品の数々をご覧ください。

会期 **9月23日(土)～11月19日(日)**

〔前期〕9月23日(土)～10月22日(日)
〔後期〕10月24日(火)～11月19日(日)
※前期、後期一部展示替え

開館時間 **9時30分～17時**※入館は16時30分まで

会場 **第1・2展示室**

休館日 **毎週月曜日 観覧料 無料**

※10月9日(月)開館 翌日開館

関連イベント

● 記念講演会

「出光コレクションと近代美術」

出光美術館が所蔵する近代日本美術のコレクションの特色や作品についてお話いただきます。

日時 **10月22日(日) 14時～15時30分**

会場 **研修室**

講師 **廣海 伸彦氏(出光美術館主任学芸員)**

定員 **50人 申し込み順**

申し込み **10月1日(日) 9時30分から電話で**

● 夜間開館

日時 **10月7日(土)、11月14日(火)～19日(日)**

内容 **20時まで開館時間を延長します**

特別展

出光興産株式会社北海道製油所操業50周年
苫小牧市美術博物館開館10周年

「出光美術館近代美術名品選—四季が彩る美の世界」

詳細 美術博物館 ☎(35)2550

自動運転バスを実証運行します!

詳細 まちづくり推進課 ☎(84)4071

「とまこまい版MaaS構想」策定に向けた取り組みである、「新たなモビリティサービスの導入に関する調査研究」の一環として、将来的な実装化に向けた効果検証を行います。

今回の1カ月実証運行は、苫小牧駅前(市街地エリア)から、ぶらっとみなと市場(ウォーターフロントエリア)まで自動運転バスを運行させることで、市場への集客を促進するとともに、市場の魅力発信につなげるものです。



運行予定の「NAVYA ARMA」

運行期間

9月20日(水)～10月17日(火)

※この期間はあくまで予定であり、状況により変更となる場合があります。
※悪天候による突発的な運休など、運行予定は予告なく変更となる場合があります。

運行ルート



【苫小牧駅 → ぶらっとみなと市場】

- 1 苫小牧駅
- 2 グランドホテルニュー王子
- 3 苫小牧信用金庫本店
- 4 苫小牧市役所
- 5 出光カルチャーパーク
- 6 マックスバリュ支笏湖通り店
- 7 ぶらっとみなと市場

【ぶらっとみなと市場 → 苫小牧駅】

- 1 ぶらっとみなと市場
- 2 苫小牧ガス
- 3 出光カルチャーパーク
- 4 苫小牧市役所
- 5 苫小牧市民活動センター
- 6 ツルハドラッグ苫小牧王子店
- 7 苫小牧駅

自動運転バスは、ミライフェスの実証運行でお披露目!

9月2日(土)、3日(日) 11時～13時

左記実証運行は、各日10時～16時の間で往復4便程度を予定しています。

運行時刻表は、完成次第市HPで公開します

運賃は無料です



▲自動運転バス実証事業の詳細はこちら



アジアリーグアイスホッケー 2023-2024は9月開幕

試合日程
詳細やチケットは公式HPから

会場の椅子はシートヒーター内蔵で、座面はあったか!観戦時は膝掛けがあると安心です!!

今シーズンも、アジアリーグの開幕が目前に迫ってきました。今年は「超」大型新人の加入など、戦力アップで悲願のクラブ化初の優勝を目指します。イーグルスを!そして苫小牧を!熱く盛り上げましょう!! 詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6062

試合を楽しむ3カ条

- その1 試合前後のイベントを見逃すな!
会場には、さまざまなブースやイベントが用意されています。(ゲストが来ることも!?)試合とは違った表情が観られるウォーミングアップや、クールな選手紹介映像など、試合開始前から楽しめるコンテンツが盛りだくさんです。
- その2 アリーナグルメを堪能せよ!
会場内外には、キッチンカーや飲食店ブースが多数出店。観客席でアリーナグルメを食べながらの観戦も可能です。当日はお腹を空かせてお越しください。
- その3 非日常空間を体感せよ!
選手入場から得点シーンなど、会場を彩る光の演出。そしてアリーナDJ&MCが、会場のボルテージを最高潮に引き上げてくれます。非日常空間を視覚と聴覚で体感してみてください。



TAKUTO 牛来拓都
ごらい たくと 選手
背番号30:FW



MITTSU 井上光明
いのうえ みつあき 選手
背番号70:GK

キーパー視線を味わうなら、ぜひ氷かぶりシートで観戦してみてください!

苫小牧開催の試合日程

会場: nepiaアイスアリーナ

日時	対戦相手
9月16日(土)、17日(日)	HLアニャンアイスホッケークラブ(韓国)
10月14日(土)、15日(日)	H.C.栃木日光アイスバックス(日光)
1月6日(土)、7日(日)	横浜GRITS(横浜)
2月24日(土)、25日(日)	東北フリーブレイズ(八戸)
3月9日(土)、10日(日)	H.C.栃木日光アイスバックス(日光)
3月23日(土)、24日(日)	HLアニャンアイスホッケークラブ(韓国)



苫小牧が生んだ「超」大型新人
JUMBO 武部太輝
たけべ たいき 選手
背番号23:DF

新型コロナワクチン接種情報

※本ページの情報は、令和5年8月10日現在の内容であり、変更となることがあります。

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

令和5年秋開始接種

○9月下旬より、初回接種が完了している全ての年代の方は「令和5年秋開始接種」として追加接種が可能になります。

○ワクチンは、「オミクロン株XBB.1系統の成分を含有する1価のワクチン」の使用を基本とします。

※これまで配布した接種券は使用できなくなり、「令和5年秋開始接種」用(茶色)の接種券を対象者へ順次発送します。
※詳細は広報とまこまいや市HPで随時お知らせします。

令和5年秋開始接種の対象者

	接種対象	努力義務※	接種勧奨
高齢者(65歳以上)	○	○	○
基礎疾患保有者	○	○	○
上記以外(健康な6カ月～64歳)	○	×	×

※努力義務とは、「接種を受けるよう努めなければならない」という予防接種法の規定であり義務とは異なります。また、接種は強制ではなく、あくまでも本人が納得した上で接種を行うか判断していただくことになります。

9月は世界アルツハイマー月間です

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

認知症フレンドリー図書館のご案内

世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症を知るきっかけや学びの場にしませんか?

日時 9月14日(木)～28日(木) 会場 中央図書館 講堂ほか



▶講話 「認知症ポジティブ ～気持ちを理解して認めてほしい～」 定員:50人
講師 グループホーム花縁 施設長 大澤 薫 氏
日時 9月23日(土) 10時～11時30分

▶体験 認知症の絵本づくり 定員:30人
日時 9月23日(土) 13時30分～15時30分

要予約 【申し込み】9月20日(水)までに 電話で 介護福祉課 ☎(32)6347

お子さまに限らず、大人の方のご参加もお待ちしております

各種展示 9月14日(木)～28日(木)
・ほっとカフェ (認知症カフェ)の紹介
・認知症図書紹介 など

こころの体温計による認知機能チェック! 9月23日(土)

認知機能のセルフチェックができます。希望される方には、ご相談に応じます。

主催: 苫小牧市・苫小牧市認知症地域支援推進員 協力: 認知症ボランティア団体Cocoro's・明治安田生命保険相互会社

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
赤ちゃんサインで遊ぼう	簡単なジェスチャーを使って親子で遊ぶ 講師 鯉渕 蘭氏	9月14日(休) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①10カ月～1歳6カ月 ②3～9カ月の子どもと保護者	定各20人 申し込み順	9月4日(月) 9時30分から電話で
離乳食講習会	月齢に応じた離乳食作りを学ぶ 講師 市こども育成課 栄養士	9月20日(休) 10時～12時	4～12カ月の子どもと保護者	定16人 申し込み順 備エプロン、三角巾、スプーン、箸	
親子で行う簡単リズム体操	リズムに合わせて親子で体を動かす 講師 木田 麻美氏	10月6日(金) 14時15分～14時55分、 15時～15時40分	1～3歳の子どもと保護者	定各22人 申し込み順 備飲み物	

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・足形を記念に残す 講師 あべ ゆきえ氏	①9月11日(月) ②10月2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	①9月5日(火)～7日(木) ②9月19日(火)～9月28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	①9月13日(休)、 ②20日(休)、 ③27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 定8組 申し込み順 備ヨガマット、飲み物、おむつ	①～③9月5日(火)～6日(木)までに
親子遊びお芋ほり!	芋掘りと園庭遊び	9月14日(休) 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6組 申し込み順 備軍手、ショベル、帽子、汚れてもいい服装、着替え、飲み物	9月5日(火)～11日(月)
園長講座	保育園・幼稚園選びについて 講師 あけの保育園 芹野園長	9月19日(火) 10時～11時	0～4歳までの子どもと保護者	定8組 申し込み順	9月5日(火)～12日(火)
利用者支援員による相談	市内の教育・保育サービスなどの情報提供	9月21日(木) 10時～11時20分	0歳～就学前の子どもと保護者		9月5日(火)～13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 ホール新春氏	9月26日(火) 10時～11時20分	3カ月(首すわり)～1歳半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	9月5日(火)～19日(火)
食育講座「乾物を使った保育園のおかず」	乾物を使ったおかずの作り方と試食 講師 すえひろ保育園 伊藤栄養士	9月27日(水) 14時～15時	0歳～就学前の子どもと保護者	¥250円 当日納入 定7組 申し込み順	
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	10月4日(火) 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	9月5日(火)～26日(火)

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
畑の収穫祭	芋掘りを体験	9月21日(休) 10時～11時	1歳～就学前の子どもと保護者	定5組 申し込み順	9月8日(金) 10時～16時に電話で
赤ちゃん生まれ～☆	園児と一緒にリズムやふれあい遊びを楽しむ	9月27日(木) 10時～11時	3～11カ月の子どもと保護者	定6組 申し込み順	9月13日(水)、14日(木) 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
ミニ運動会	親子で身体を動かして楽しむ	9月13日(火) 9時30分～10時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	沼沼ノ端コミセン 定10組 申し込み順	9月5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
手作りおやつ試食&ミニ栄養相談	おやつ試食と栄養士への相談 講師 みその保育園 栄養士	9月15日(金) 14時～15時	9カ月～4歳の子どもと保護者	定各4組 申し込み順	9月6日(火)から 9時～17時に電話で
園庭遊び	親子で保育園の園庭で遊ぶ	9月21日(木)、26日(火) 10時～10時45分、 11時～11時45分	0～4歳の子どもと保護者		9月13日(火)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

所 旭町3-1-12 ☎(33)9158

利用時間 9時30分～17時 休館日 4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)
※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	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)まで 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 備10月投影分は9月1日(金)から(当日も受付可)
青少年のための科学の祭典 苫小牧大会	さまざまな実験・工作の体験学習	9月2日(土) 10時～15時30分	定小・中学生(一般も参加可) 定なし 直接会場へ
小中学生発明工夫(アイデア工作)展・理科展	市内の小・中学生が発明工夫した作品や、理科や科学に関する研究成果を展示	9月16日(土)～18日(月) 9時30分～17時	定なし 直接会場へ
科学ふれあい教室	ストームグラスを作る	10月7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9月6日(火)～14日(木)にHPで
ミール展示館de科学あそび	紙飛行機を作る	10月14日(土) 14時30分～15時15分	定小学生以下(保護者同伴可、小学2年生以下は保護者同伴) 定6組(1組5人まで) 抽選 備9月6日(火)～14日(木)にHPで
星空観望会	天体望遠鏡で月、木星、土星の観望	10月25日(火) 19時30分～21時 ※1組10分程度	定高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 定6組(1組6人まで) 申し込み順 備9月7日(木)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

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511

利用時間 9時30分～20時 休館日 4日(月)、11日(月)、25日(月)、29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	●9月2日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分=当日発表 ●9月17日(日) 14時～14時20分=「ちいさなくも」		定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	9月15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9月1日(金)～8日(金)に直接または電話、Eメールで 備info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリングおはなしの時間	「蟻の腰が細いわけ」	9月16日(土) 14時～14時20分	定2階会議室 定10人 直接会場へ
バリアフリー映画上映会「愛を積む人」	目の見えにくいと感じている方、視覚・聴覚に障害のある方も楽しめる。音声ガイドと字幕付きのバリアフリー上映会	9月17日(日) 13時30分～15時35分	定2階講堂 定30人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「ゴヤの名画と優しい泥棒」	9月18日(月) 13時30分から	
プラネタリウムおはなし会	科学センターのプラネタリウムに映し出される、すてきな絵本の読みきかせ	9月18日(月) 10時～10時45分	定科学センター 定小学生以下 定30人 申し込み順 備8月29日(火)から
図書館文化セミナー さいとうしのぶさんの親子絵本ライブ「うたっておどって!? たのしい絵本」	絵本作家さいとうしのぶ氏と親子で楽しむ絵本ライブ	10月1日(日) 10時～11時30分(開場9時30分) ※サイン会は11時40分から	定2階講堂 定幼児・児童と保護者 定40人 申し込み順 備9月1日(金)から

美術博物館(あみゅー)

所 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「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	¥9月3日まで=一般600円、高大生400円 9月5日～22日=一般300円、高大生200円 9月23日から=無料 いずれも中学生以下無料
特別展「出光美術館近代美術名品選—四季が彩る美の世界」	出光美術館のコレクションから近現代の絵画・陶磁器の優品を紹介 ※詳細はP6-7で	展示期間 前期 9月23日(土)～10月22日(日) 後期 10月24日(火)～11月19日(日)	¥鑑賞無料(常設展示は有料) ※前期・後期で展示替えあり
歴史見学会	王子製紙の歴史にまつわる場所をバスで見学する	10月8日(日) 9時30分～13時	定(予定)千歳第一発電所外観、アカシア公園、王子倶楽部 定25人 申し込み順 備9月1日(金)から電話で
夜間開館	特別展・常設展示・中庭展示の開館時間を延長	8月29日(火)～9月3日(日) 20時まで(最終入館19時30分)	定なし 直接会場へ

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまちょっポイント(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	9月11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	9月6日(水) 9時から電話で		
かんたんステップ 3回コース*	9月13日~27日 毎週水曜日 10時~10時45分	12人	ステップ台を使ったトレ- ニングで脂肪燃焼	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	9月6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*	9月25日~10月16日 毎週月曜日(10月9日を 除く) 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					
はじめてさんの 運動教室 6回コース*	9月29日~11月10日 毎週金曜日(11月3日を 除く) 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 方で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				
栄養教室 3つのお皿で バランス良く!	9月14日(水) 14時15分~15時	8人	バランス良く食事をとる 方法を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし	9月6日(水) 9時から電話で		
栄養教室 モリモリ食べよう! 秋野菜 2回コース	9月28日(水)、10月5日(水) 14時15分~15時	8人	野菜の上手なとり方や 簡単レシピを学ぶ					
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、パラ- ンス、不足している栄養素 を診断、アドバイス					

健康診断 特定健診のみ 100 とまちょっポイント							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(残り定員わずか)	5,500円	該当者	人間ドックと同等	申し込み順			
特定健診	10月12日(水)、19日(水)、26日(水) 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 とまちょっポイント					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	10月15日(日) 受付=8時~10時 17日(火) 受付=13時~14時 11月7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	10月12日(水)、19日(水)、26日(水) 受付=8時~9時 11月2日(水)、9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

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			40歳以上		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									無料クーポン券と保険証な どの身分証明書を持参	

健康に
ついての
お知らせ

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」	9月28日(木) 9時30分~10時40分	令和5年7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 電話または右記二次元 コードで
赤ちゃん教室 「6・7か月児」	9月19日(火) 9時30分~11時	令和5年2・3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」	9月27日(水) 9時30分~10時40分	令和4年9・10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	9月12日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 9月13日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年2月生まれの 子と親 (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	
「3歳児」 健康診査	9月13日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 9月14日(木) 13時~14時30分	令和2年8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)		対象者に通知 ※13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。
Mom'sサロン Oasis	9月28日(木) 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 定なし 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

9月の休日当番病・医院

ホームページでも
ご覧になれます!

- 9/3 ☎ 外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 歯科 木の花歯科 ☎(71)3535
- 9/10 ☎ 外科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221 歯科 田村歯科医院 ☎(72)2308
- 9/17 ☎ 外科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 あがた歯科 ☎(37)8148
- 9/18 ☎ 外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000 歯科 フラワーデンタルクリニック ☎(84)3370
- 9/23 ☎ 外科 にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100 歯科 あんぼ歯科クリニック ☎(82)8499
- 9/24 ☎ 外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 歯科 アラヤ歯科医院 ☎(55)5728

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

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

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

高齢者世帯調査および救急医療情報キット配布事業

高齢者の自立生活支援策の資料とするため、民生委員が訪問または電話で調査を行います。9月1日時点で65〜68歳の方へ調査票を郵送します。また、希望者には「救急医療情報キット」を配布します

回 9月上旬〜10月末

対 65歳以上の単身・要援護世帯の方

詳 総合福祉課 回(32)6345

あいサポーター研修

回 9月20日(水) 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 3階講習室

内 障がいのある人にちよつとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成 ※手話通訳が必要な方は要問い合わせ

定 各15人 申し込み順

申 当日までに電話またはファクス、Eメールで 障がい福祉課 回(32)6356

回(36)3121 syogaitukus@city.tomakomai.hokkaido.jp

認知症サポーター養成講座

回 9月19日(火) 18時〜19時30分

所 市民活動センター 3階会議室

内 認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など



敬老祝金(米寿)および敬老祝品(100歳)の贈呈

地区の民生委員が訪問して祝金を贈呈します

回 8月31日現在、本市に住民登録がある昭和9年9月1日〜昭和10年8月31日生まれの方

■ 米寿(88歳)

市職員が訪問して、祝品、内閣総理大臣からの祝い状および銀杯を贈呈します

回 9月15日現在、本市に住民登録がある大正12年4月1日〜大正13年3月31日生まれの方

贈呈期間 9月15日(金)〜21日(木)の老人週間を中心に9月末日まで ※申し込み不要

詳 総合福祉課 回(32)6345

第46回高齢者主張発表会

回 11月15日(水) 9時30分から

対 市内に居住する60歳以上

内 千500字以内でまとめた内容を6分以内で発表(テーマは自由、全員に記念品あり)

定 10人 申し込み順

所 申 9月1日(金)〜10月13日(金)にアイビィ・プラザ(HPでダウンロード可)で配布の応募票を直接またはHPでアイビィ・プラザ 回(33)8131

広告

保健所の相談、検査(9月) 回 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	19日(火)	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	21日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	5日(火) 19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 回 18〜54歳	
HTLV-1抗体検査	19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)	5日(火) 19日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

献血(9月) 回 健康支援課 回(32)6407

日	時間	場所
1日(金)	9:00〜12:00	苦小牧市消防本部
	12:30〜13:30	苦小牧埠頭(株)ハーバーFビル
	15:00〜16:30	ガーデンショップ花物語
4日(日)	9:30〜12:30	苦小牧警察署
	14:00〜16:30	株 つうけん 苦小牧事業所
8日(木)	9:30〜11:30	株 ネットヨタ 苦小牧 株 とまこまい店
	12:00〜13:00	ふれんどビル前
10日(土)	9:00〜13:00	MEGA ドン・キホーテ 苦小牧店
	14:30〜15:30	
13日(火)	9:30〜11:30	苦小牧市民活動センター
	13:00〜16:30	
28日(木)	9:30〜11:30	苦小牧市役所
	13:00〜16:30	
29日(金)	9:30〜11:30	
	13:00〜16:30	

※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 苦小牧出張所 回(61)1715

今月の健康NEWS

こころの相談日

回 ①9月6日(水) ②10月4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 ②9月29日(金)までに電話で 健康支援課 回(32)6410

5歳児発達相談

セルフチェック表でお子さんの特徴や傾向を知り、気になることがあればご相談ください。心配なことがある方は早めにご相談ください

送 送案内予定時期 平成30年4月2日〜9月生まれ=発送済み、10〜12月生まれ=9月上旬、平成31年1月〜4月1日生まれ=11月上旬

詳 健康支援課 回(32)6411

自殺予防講演会「若者のトリセツ〜若者の感じる生きづらさ〜」

本市では若者の自殺者が増えてきています。今を生きる若者の生きづらさについて聞いてみませんか

回 9月30日(土) 10時〜11時30分(開場9時30分)

所 市民会館 小ホール

講師 札幌学院大学 村澤和多里教授

定 100人 Zoom100回線

申 9月19日(火)までに電話または二次元コードで 健康支援課 回(32)6410



来場型



ZOOM

がん患者交流サロン

回 9月12日(火) 13時30分〜15時

対 がん患者とその家族

内 化学療法の副作用について

所 申 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

こころの健康づくりパネル展

回 9月15日(金) 10時〜16時

所 イオン 苦小牧店 2階センターブリッジ

内 パネル展、マインドチェッカーやこころの体温計によるストレスチェック、アミラーゼチェック、個別相談(希望者) ※ノベルティ配布あり

詳 申 健康支援課 回(32)6410

8020表彰

9月21日(木)までに苦小牧歯科医師会会員の歯科医院で検診(無料)を受けた方のうち、対象となる方に後日ご案内します ※過去に表彰を受けたことがある方は対象外

回 10月22日(日)

所 市民会館 小ホール

回 80歳以上(昭和18年10月22日以前に生まれた方)で20本以上の歯を持つ方

詳 苦小牧歯科医師会 回(33)7530 市健康支援課 回(32)6407

福祉

心のアート展2023

9月9日(土)、10日(日) 10時～16時
所イオンモール苫小牧 1階ウエストコート

肉精神的な病気や障がいを持ちながら、地域で生活されている方々を対象にした文化作品のコンクール

苫小牧保健所健康推進課 ☎(7)9935
市障がい福祉課 ☎(32)6356

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、影響を受けてい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

申請子ども支援課 ☎(32)6416

暮らし

新入学児童の健康診断と知的発達スクリーニング検査

日時、会場は9月末までに保護者(住民票の世帯主)に緑の封書でお知らせしますので、届かない場合はご連絡ください。なお、事前に日程をご確認される場合は市HPをご覧ください

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、用途変更、車庫・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 ※法務局にて登記申

9月上旬ごろからお知らせが届きます
対老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方
9月29日(金)までにお知らせに同封のはがきを返送
不審な電話や案内にご注意ください
日本年金機構や厚生労働省から、電話で口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません

生涯学習だより64号(R5・9・1)を発行しました。全家庭に配布しているほか、市HPでもご覧いただけます。未配の場合はご連絡ください
生涯学習課 ☎(32)6753

漏水調査による夜間作業

腕章および身分証を携帯した調査員が、22時～5時に水道管から水漏れがないかを聞き取る調査を行います。作業に伴い水が使えなくなったり、調査員が無断

住宅・土地統計調査

総務省統計局では、「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。全国約340万世帯、市内約5千世帯を対象とした住生活に関する重要な調査です。対象世帯には、9～10月に調査員が書類の配布に伺いますので回答をお願いします
政策推進課 ☎(32)6042

第75回苫小牧市民文化祭

生涯学習課 ☎(32)6752

参加者、展示作品募集

市民交流将棋大会

11月11日(土) 12時45分～16時30分 (12時40分集合)

所文化会館 3階第2・3会議室

4クラスに分け4回戦程度対局 (小・中学生も参加可能)

定40人

10月31日(火)までに住所、氏名、連絡先、段級位(初心者はその旨記載)、年齢を記入しはがき(必着)またはEメール、二次元コードで ☎053-0032 緑町2-6-14 日本将棋連盟苫小牧支部 中條 範広 ☎rnbxt712@yahoo.co.jp

市民交流囲碁大会

11月12日(日) 12時45分～17時30分 (12時30分集合)

所文化会館 3階第2・3会議室

段・級クラス別交流対局(抽選4回戦対局)

10月23日(月)までに氏名、連絡先、棋力(段・級)を電話またはFAX、二次元コードで 日本棋院苫小牧支部 加藤佳紀 ☎(73)7153

総合展示発表

10月28日(土)、29日(日) 所総合体育館 高校生以上

入10月27日(金) 15時～19時(予定)

出10月29日(日) 16時～18時(予定)

9月22日(金)までに各申し込み担当者に電話で

※作品に住所・氏名・題名を記載してください

※応募状況により締め切りが早まる場合があります

※下表以外でも作品展示が可能な場合があります。生涯学習課にお問い合わせください

展示名	作品種別	規格など	申し込み
手工芸展	切り絵、押し絵、刺しゅう、人形、アートフラワーほか手芸作品、和紙工芸作品	規格・題材は自由 壁かけものは2m×2m以内	本江 松美 ☎090(8901)5051
写真展	カラー・白黒写真	半切またはA3(A3ノビも可) ※1人1点のみ	はやし ひろし ☎(67)6634
陶芸展	陶芸	規格・題材自由	成田 勇二 ☎090(8632)2550
絵手紙展	絵手紙	電話でお問い合わせください	鈴木 臣子 ☎(74)0649
書道展	漢字・仮名・近代詩文・墨象・篆刻・刻字など	額・軸物で必ず紐付き(縦のみ) 最大35cm×135cm半折まで ※1人1点のみ	あかき 和代 ☎(67)9911

市民合唱祭

9月16日(土) 13時30分 (13時開場) ※13時20分から市民文化祭開会式あり

所市民会館 大ホール

広告

広告

動物慰霊祭を行い、犬や猫などの供養を行います ☎9月19日(火) 13時30分 所高丘動物火葬場 詳環境生活課 ☎(32)6333

検査期間10月4日(水)～27日(金)
令和6年度に小学校入学予定(平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれ)の幼児
詳学校教育課 ☎(32)6742

年金生活者支援給付金

収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活支援のため、年金に上乘せして支給されます。案内や事務手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施します ※すでに受給中の方は手続き不要

新たに対象となる方へ

9月上旬ごろからお知らせが届きます
対老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方
9月29日(金)までにお知らせに同封のはがきを返送

不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話で口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません

詳給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092 苫小牧年金事務所 ☎(37)3500 市保険年金課 ☎(32)6429

生涯学習だよりを発行しました

生涯学習だより64号(R5・9・1)を発行しました。全家庭に配布しているほか、市HPでもご覧いただけます。未配の場合はご連絡ください
生涯学習課 ☎(32)6753

漏水調査による夜間作業

腕章および身分証を携帯した調査員が、22時～5時に水道管から水漏れがないかを聞き取る調査を行います。作業に伴い水が使えなくなったり、調査員が無断

住宅・土地統計調査

総務省統計局では、「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。全国約340万世帯、市内約5千世帯を対象とした住生活に関する重要な調査です。対象世帯には、9～10月に調査員が書類の配布に伺いますので回答をお願いします
政策推進課 ☎(32)6042

暮らし

9月15日(金)は入浴料が65歳以上200円 所公園湯・松の湯・大豊湯 詳環境生活課 電話(32)6333

「橋の工事に伴う通行止め」

花園跨線橋長寿命化対策工事に伴い、西側歩道橋および隣接する側道において通行止めを行います。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします



通行止め期間 11月上旬～令和6年3月下旬(予定)
詳細 道路建設課 電話(32)6482

「協会けんぽ加入者向け」生活習慣病予防健診

4月から被保険者の負担が軽くなり、健診が5千200円で受けられます。また、5大がん検診を含んだ検査項目を用意していますので、ぜひご利用ください

詳救急課 電話(84)5044

「水道メーター交換工事」

水道メーター交換のため、工事中の約20分間が断水となります。対象家屋には、事前にちらしなどでお知らせしますのでご協力をお願いします

水道窓口課 電話(32)6695(平日昼間)
電話(32)6111(右記以外)

「高専サテライト「C-base」

ください

………

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

水道修理事業者に直接電話し、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



▲事業者一覧はこちら

家屋解体時の届け出

水道を利用していた家屋の解体を行うには、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 電話(32)6695(平日昼間) 電話(32)6111(左記以外)

9月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	9月	
優良講習	10:30~11:00	1日(金)	15日(金)
		5日(火)	22日(金)
		7日(木)	26日(火)
	13:30~14:00	8日(金)	27日(水)
		12日(火)	29日(金)
		13日(水)	
一般講習	10:30~11:30	6日(水)	19日(火)
		14日(木)	25日(月)
		4日(月)	19日(火)
	13:30~14:30	6日(水)	20日(水)
		11日(月)	25日(月)
		14日(木)	28日(木)
違反講習	13:30~15:30	1日(金)	13日(水)
		4日(月)	20日(水)
		5日(火)	21日(木)
	13:00~15:00*	8日(金)	26日(火)
		11日(月)	27日(水)
		14日(木)	28日(木)
初回講習	13:30~15:30	7日(木)	28日(木)
		12日(火)	

・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
所交通安全センター
※は苫小牧中野自動車学校
電話(35)0110



HP

くみとり便所を水洗トイレに改造する費用を貸付します

下水道が使用できる区域内に家屋を持ち、くみとり便所を水洗トイレに改造される方で●市民税・固定資産税・下水道事業受益者負担金に滞納がない●連帯保証人がいる(1人、年齢および所得制限あり) ※新築・増築の場合と法人は対象外

貸付額 住宅1戸につき60万円以内(うち、大工工事費4万円以内) 無利子
返済 貸付の翌月から5年間の60カ月均等

企業などが抱える課題の解決や新規プロジェクト支援などを行う、「C-base」を開設しています。インキュベーション施設も併設していますので、相談や情報交換にご利用ください
所 苫小牧経済センタービル 2階
詳 苫小牧高専サテライト「C-base」
電話(61)1102 市工業・雇用振興課 電話(32)6436

高丘霊園・高丘第一霊園の墓参者の皆さまへ

■臨時バス
運行回 9月23日(土)
運賃 高丘霊園前1120円 高丘第一霊園前1150円 ※()は子ども。市内小・中学生はワンコインバス適用可

時刻表 (苫小牧駅前①番乗り場)	
8時40分	
9時20分、40分	
10時20分	
11時	
12時、12時40分	
13時	

※各種定期券、昼間カードは使用不可

■お彼岸期間中の混雑
9月17日(日)、18日(月)、23日(土)、24日(日)の9~12時は混雑が予想されます
■高丘第二霊園の一部一方通行規制
9月23日(土)は、8時~16時で一部の園内道路で一方通行規制となります
詳環境生活課 電話(32)6333

マイナポイント

マイナポイントの申込期限は、2023年9月末まで!

残り期間あと僅か!

マイナポイントの申込みは9月30日(出)で終了します。
2023年2月末までにマイナンバーカードを申請した方で、まだカードを受け取っていない方は、お早めにカードを受け取り、マイナポイントをお申し込みください。

申し込みに当たっての留意点

①マイナポイントの申込期限は9月30日(出)までですが、一部の決済サービスは、それよりも前に申込期限が設定されています。決済サービスごとの申込期限については、各決済サービス事業者にご確認ください。

②申込期限が近づくと、窓口の混雑が予想されます。また、マイナポイントアプリや申し込みサイトがつながりにくくなる可能性がありますので、余裕を持って手続きを行ってください。

③2023年2月末までにマイナンバーカードを申請したものの、まだ、交付通知書が届いていない場合は、至急上記担当までお問い合わせください。

3つのサポート実施中 サポート内容について詳しくは [苫小牧市 マイナポイント](#) 検索

サポート1 <特設窓口開設中> 市役所、のぞみコミセン、沼ノ端交流センター、勇弘公民館にサポート窓口を開設しています。
サポート2 <夜間休日開庁(事前予約制)> 市役所特設窓口を夜間や休日に開設してサポートを行っています。
(9月開設日<夜間: 9月14日(木)、21日(木)、28日(木)><休日: 9月24日(日)>)
サポート3 <ラクラク出張サポートサービス> おおむね5人以上のサポート希望者がいれば、職場や町内会館などに伺ってサポートします。

マイナポイントについて詳しくは...

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

[平日: 9時30分~20時00分] [土日祝: 9時30分~17時30分] 詳しくは [マイナポイント](#) 検索

広告

広告

暮らし

一知っていますか？ 建退共制度

中小企業退職金共済法に基づき設立された、国の退職金制度です。事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙または退職金ポイントを積み立て、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに退職金を支払います

■独立行政法人勤労者退職金共済機構・建設業退職金共済事業本部 03(6731)2867 市工業・雇用振興課 02)6432

シルバー人材センター入会説明会 9月11日(月) 9時30分、22日(金) 13時30分 所 労働福祉センター 03)17700

44分〜14時34分
アルテン↓駅北口↓苦小牧営業所 12時20分〜18時

■留守所03 鉄北北口線の苦小牧営業所〜アルテン間の同線停留所

料金は中学生以上100円 小学生以下50円

■鮭のつかみ取り 参加者募集
9月9日(土)、10日(日) いずれも13時から

アトラクション(歌謡ショー)、ダンスの集い(フォークダンス、社交ダンス) 所 高齢者福祉センター 03)5897

■ふれあいセンターまつり
9月16日(土) 11時〜14時
所 福祉ふれあいセンター 正面駐車場
※雨天時センター内
飲食販売、ミニゲーム、フリマ(500円/区画) など

催し・講座

2023たるまえ サンフェスティバル

オートリゾート苦小牧アルテンの芝生広場で、樽前山をバックにバーベキューを味わいながら苦小牧の秋を満喫できる一大イベントです。当日は臨時バスを運行しますので、ぜひご利用ください

9月9日(土)、10日(日) いずれも10時〜16時

所 オートリゾート苦小牧アルテン、まぎばの広場

■臨時バスの運行
苦小牧営業所↓駅北口↓アルテン 8時

詳 苦小牧観光協会 03)7050

一 苦小牧市高齢者福祉センター祭

9月6日(水) ②7日(木) いずれも9時45分〜15時

内容 ●芸能発表 大正琴、カラオケ、民謡、詩吟、踊り ●作品展示 短歌、陶芸、華道、手芸、書道、実用習字、絵手紙 ①野点(茶道)、アトラクション(日本舞踊ショー、民謡ショー、詩吟ショー)、競技大会表彰式(囲碁、将棋、麻雀、卓球) ②

一 勇払公民館

■勇払地区文化祭・勇払公民館まつり
10月1日(日) 9時〜15時

内容 勇払公民館活動サークルの紹介・作品展示、勇払幼稚園・小・中学校の作品展示、地域の方の作品展示・物販・ステージ発表、キッチンカー

■背骨コンディショニング講座
10月17日〜11月21日 毎週火曜日 全6回 いずれも9時30分〜11時

対 15歳以上
料 5千340円 開講日納入
定 15人 申し込み順
持 ヲガマット、タオル、飲み物
9月13日(水)〜10月10日(火)に

とまこまいキッズタウン 2023

10月8日(日)
所 北洋大学(錦西町3-2-1)
対 市内在住の小学3・4年生

内容 仮想上の街で、働くことの喜びや苦勞などの体験をし、未来を担う子どもたちの健やかな成長を促す

定 600人 抽選

申 9月8日(金)までに学校で配布(8月22日ごろ)の用紙(HPでダウンロード可)に記載の二次元コードで 青少年課 02)6759

一 子育て講座 step

10月8日〜29日 毎週日曜日 全4回 いずれも10時〜12時

所 ども相談センター 講習室

対 3歳〜小学3年生の子がいる保護者で全日程参加できる方

内 イライラが減ると評判の子育て講座 定 8人 申し込み順

申 9月1日(金) 9時〜29日(金)に電話または二次元コードで ※無料託児(3カ月〜小学生、要予約) ども相談課 02)6369

男女平等参画推進センター

①ほっと一息ステーション



催し・講座

スポーツ

相談

募集

芝居公演
「カラオケマン最後のロマンス」
本市出身の水谷龍二氏が作・演出の芝居公演。風間杜夫によるひとり芝居「牛山明シリーズ」

11月9日(木) 18時30分(開場18時)
所 文化会館 ホール

チケット販売 9月1日(金)から各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、

一 普通救命講習会
10月20日(金) 13時30分〜16時30分
所 消防署日新出張所 1階研修室
定 10人 申し込み順
持 マスク、動きやすい服装、飲み物
申 9月29日(金)〜10月13日(金) 9時から
電話で 救急課 04)5044

広告

広告

催し・講座

吉国幸子先生のアイヌ刺しゅう講習会
日9月21日(木)〜10月24日(火) 毎週火、木曜日 全8回 ※9月28日(木)、10月12日(木)は除く いずれも13時〜16時

歌って健康! 苦小牧カラオケ大会2023
日9月24日(日) 11時から
所 アイビー・プラザ
詳観光振興課 032)6448

公共交通で行こう! 沿線イベント情報

いわみざわ百餅祭り(若見沢市)
日9月16日(土) 14時〜19時、17日(日) 10時〜18時
所 若見沢市4条2丁目交差点、1条から5条の米通り、4条通り、3条通り

大人のためのおはなし会

日9月16日(土) 10時30分〜11時30分
内朗読サークル響による一期一会の「絵本・童話」との出会い
¥ワンドリンク制(カフェメニューから定22人 抽選)

世界中の音楽を楽しみながらおどっちゃおう♪ZUMBA受講生を募集

日9月30日〜11月4日 毎週土曜日 全5回 いずれも9時30分〜10時30分 ※10月15日を除く
対小・中学生(小学3年生以下は保護者

10月のパソコン講習

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

所 ¥申詳9月1日(金)から各講習の10日前までに スキルアップセンターとまこまい 03(55)6622

スマホ使い方講座・個別相談 ~出張教室車両 9、10月開催分~

Table with 3 columns: 場所(各店舗前), 9月, 10月

使い方講座 定各3人 申し込み順
スマホを触ってみよう13時〜14時 (10月のみ開催) 持なし
基礎編14時30分〜15時30分
応用編13時〜14時 (9月のみ開催)
LINE編11時〜12時



むかわグルメフェスタ(むかわ町)

日9月24日(日) 9時30分〜15時
所道の駅むかわ四季の館敷地内
交通手段 古小牧駅→鶴川駅(JR日高本線) 下車徒歩10分 片道750円

栗山秋まつり(栗山町)

日9月24日(日)〜26日(火)
所 栗山天満宮、道道朝日・桜丘線、町道公園通り
交通手段 古小牧駅→栗山駅(JR室蘭本線) 下車徒歩12分 片道1千290円

ワンダー

¥50円 受講決定後納入
定20人 抽選
持動きやすい服装・靴、タオル、飲み物着替え(必要な方)

所申詳8月27日(日)〜9月17日(日)に直接またはファクス、はがき(必着、二次元コードで ファクス・はがき教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、緊急時の連絡先を記入 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ 03(33)81331 FAX(33)81333

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9月10日(日) 10時30分〜11時30分
②野生動物に学ぶ保護セミナー「専門家によるヒグマのお話」
日9月23日(土) 10時〜12時

対①②小学生以下は保護者同伴 ③高校生以上
定①10人程度 ②30人 ③5人 申し込み順
所申詳①直接会場へ ②③9月1日(金)前日に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 03(58)22331

サンガーデン

①木育 「天和ハープ 星空コンサート」
日9月7日(木) 17時30分〜17時50分
②きのこ相談
日9月26日(火)〜28日(木) 14時〜16時

日9月23日(土) 13時30分〜15時30分
¥2千円 当日納入
定15人 申し込み順
④木育「ファーストスプーンづくり」
日9月30日(土) 10時〜12時
対妊娠中や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

第39回東京とまこまい会

4年ぶりに開催します。ご興味のある方はぜひご連絡ください。新規会員(入会金・年会費無料)も随時募集しています
日10月20日(金) 18時〜19時45分
所ホテルニューオータニ(東京)
対東京近郊にお住まいで本市にゆかりのある方
¥1万円 当日納入
申詳市東京事務所 03(3265)8078
tomati@city.tomakomai.nokaido.jp

広告

広告

緑ヶ丘公園サッカーラグビー場人工芝10〜12月分利用予約抽選会 日9月4日(月) 17時30分 所詳緑ヶ丘トマコ 03(38)8811

催し・講座

市民公開講座「動物との関係を深めよう」野生動物や伴侶動物と共に生きる

10月1日(日) 13時30分〜16時30分
所 グランドホテルニュー王子
対 小学生以下は保護者同伴
講師 「共存のデザイン」旭山動物園 坂東元園長「犬の癖は、人の癖」(株) DOG STREET 新出陽子代表取締役

SPECIALピアノDAY

大ホールのステージでコンサート用のピアノを弾き、ピアノリストになった気分を体験しませんか?
9月18日(月) 9時30分〜19時20分(1人50分)
対 小学生以上のピアノ演奏経験者
定 2千円 申し込み時納入
所 申請 9月1日(金) 9時から直接 市民会館 TEL(33)7191

とまこまい若者サポートステーション

出張相談
9月27日(水) 14時〜16時

所 ワークプラザとまこまい セミナー

9月4日(月) ②9月11日(月) ③9月25日(月) いずれも13時30分〜15時
内 ①③就職活動のお悩み相談会 ②適職診断
所 とまこまい若者サポートステーション

働きたい女性必見! 給付金付き 職場体験参加者募集

令和6年3月15日(金)までの期間で10時間程度
所 職場体験先企業
対 市内在住の就職を目指す女性
定 20人(面談あり)
申 ママナビHPで

中小企業大学校苫小牧サテライトゼミ

9月13日(水)〜15日(金)
所 市民活動センター 3階
内 中小事業者(経営幹部、管理者)
対 人材採用・定着の進め方

かんたん運動教室

アブロス沼ノ端スポーツセンター、nepiaアイスアリーナ、新ときわスケートセンター、矢代スポーツセンター、勇払公民館、植苗ファミリースタ―で配布の申込書を直接または電話、Eメール、二次元コードで スポーツ都市推進課 TEL(34)9601 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

10月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
いずれも13時10分〜13時50分
対 18歳以上
内 ストレッチや筋力トレーニングを行う
定 各400円 当日納入
定 各15人 申し込み順
持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
所 申請 9月5日(火) 9時〜10月1日(日) 総合体育館 TEL(34)7715

スポーツ

健康ウォーキング事業 ウォーキングフェスティバル

10月7日(土) 受付11時〜8時30分(10kmコース)、8時30分〜9時(5kmコース) ※小雨含む雨天中止

講師 中小企業診断士・社会保険労務士 柳沢隆氏
定 3万2千円(消費税込み) ※市中小企業人材育成補助金の対象講座(事前申請必須、補助額11万5千円)
定 15人 申し込み順
所 サテライトゼミII 中小企業大学校旭川校 TEL0166(6)1200 FAX0166(6)2190 補助金II市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

トイレットペーパーの芯を使って、壁飾りを作ろう!

9月16日(土) 13時〜15時
所 JFERサイクルプラザ苫小牧
対 小学4年生以上
定 10人 申し込み順
持 トイレットペーパーの芯3本
申 9月1日(金) 9時から電話で JFERサイクルプラザ苫小牧 TEL(55)2970

9月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場, とき・申し込み・詳細. Includes sections for 総務省行政相談所, 行政書士会, 消費生活・多重債務, 完全予約制 困りごとなんでも特設相談所, ネットワーク相談会, 配偶者暴力相談支援センター, 無料市民相談, 法律相談, 夜間心配ごと相談.

今月の納期・夜間納税相談

Table with 4 columns: 納期, 固定資産税・都市計画税, 国保税, 市税・国保税. Includes 夜間納税相談 details.

広告

広告

市政トピックス

市が奨学金の返還を支援します!

詳細 政策推進課 ☎(32)6039

現在、奨学金を借りて大学などに通っている学生が、市内の企業に就職、居住した場合、市が奨学金の返還を最大50万円補助します。補助を受けるには在学中に事前登録が必要になりますので、卒業後市内の企業に就職、居住したいと思っている方は登録してください。



▲登録はこちら

支援金額	返還額の1/2(最大10万円)/年間 (北洋大学卒業の場合は全額(最大20万円)/年間)
支援期間	5年間
支給条件	①卒業年度の1年間で市に事前登録している方 ②大学などを卒業後、市内の企業へ就職した方 ③就職期間中に本市に住民登録がある方 ※公務員、独立行政法人などへの就職は支給対象外です
対象奨学金	日本学生支援機構、苫小牧市育英会の奨学金
対象学校	大学、短大、専門学校、大学院、高等専門学校、高等学校(苫小牧市育英会の奨学金のみ)
募集期間	令和6年3月31日(日)まで

公園の利用は「楽しく・気持ちよく」

詳細 緑地公園課 ☎(32)6509

皆さんの憩いと触れ合いの場である公園について、利用されるときルールやマナーについてご紹介します。

Q. ボール遊びはできますか?

A. 軟らかい素材を使ったボール遊びは、どの公園でもできます。硬い素材(野球ボール、サッカーボール)を使った遊びは、グラウンドやフェンスのある公園を利用しましょう。お子さん同士のボール遊びは、周りが見えなくなりがちですので、学校のルールを守って遊ばせましょう。

Q. 自転車の乗り入れはできますか?

A. 子どもは、保護者と一緒であれば、三輪車や補助輪付きの自転車で遊んだり、自転車の練習ができます。大きな公園にはサイクリングロードもあります。駐輪場がない場合、公園内の出入口近くに止めましょう。

Q. 花火はできますか?

A. 手持ち花火は、広場やグラウンドなどの土の部分でできます(要バケツ)。打ち上げ花火・ロケット花火などは、近隣にお住まいの方の迷惑となるので避けましょう。また、暗くなってからの大きな声にも気を付けましょう。

Q. ペットの散歩はできますか?

A. 「リードを放さない」「ふんは持ち帰る」「公園内でブラッシングをしない」「蛇口から直接水を飲ませない」の4つのルールを守って利用しましょう。また、北光町未来の森公園にはドッグラン、緑ヶ丘公園には散歩道があります。

そのほかのルール・マナー

- 公園の施設は大切に
- ごみは持ち帰りましょう
- 遊具・ベンチなど譲り合いの心で

※公園内の注意看板について

過去にルールやマナーが守られずトラブルになってしまった公園には、地域の皆さんと相談しながら決めた注意看板が立てられています。通常の公園利用よりも厳しい内容となっている場合がありますがご理解願います。

公園施設の情報は、市のHPをご覧ください

スポーツ

「美々川カヌーツアー体験教室」

日 10月22日(日) 9時~11時
所 美々川
対 1歳以上
料 大人113千円 小学生11千円 幼児11千円
定 10組(1組2人程度) 抽選
持 飲み物、雨具
申 9月1日(金)~15日(金)に二次元コードでスポーツ協会 ☎(37)7100



「シニアサーキット教室」

日 10月4日~11月1日 毎週水曜日 全5回 いずれも10時~10時30分
対 60歳以上
内 有酸素運動と全身運動
料 千500円 当日納入
定 10人 申し込み順
持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み

Come! Come! スポーツキッズ 放送開始!

全国で初めて「スポーツ都市宣言」を行った苫小牧で活動している、チームや団体を紹介する番組がスタートします!
市公式Youtubeチャンネルでの配信のほか、とまこまいケーブルテレビでも放送されます。ぜひご覧ください!
☎スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 ▲視聴はこちら

物、着替え
所 申 9月9日(土)から 川沿公園体育館
☎(74)3300

募集

「苫小牧市青少年表彰該当者の推薦を受け付け」

対 個人11性別問わず市内在住の義務教育を終了した28歳未満の青少年で●2年以上青少年の健全育成または社会福祉活動など、ボランティア活動や地域に貢献●同一事業所に2年以上勤め、他の模範となる活動や地場産業の振興に貢献
■団体11青少年の健全育成や社会福祉の向上に資する活動の功績が大きい28歳未満の青少年で構成される団体・グループ
※個人は同一法人、団体などからの推薦は2人以内

「自衛官などを募集」

試験日 ①9月22日(金)~28日(木) ②9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
申 9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
詳 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所

「苫小牧の水鳥絵画展」 作品を募集

ウトナイ湖のハクチョウなどの水鳥をB3(縦51cm横36cm)、または四つ切(縦55cm横40cm)の画用紙に描いたもの。画材は自由、1人1点
展示期間 11月10日(金)~12月3日(日)
所 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 2階市民ギャラリー

「納税通知書封筒の広告を募集」

掲載期間 令和6年度に発送する固定資産税(土地・家屋分、償却資産分)、市民税・道民税(普通徴収)、軽自動車税の各納税通知書送付用封筒 ※縦12cm×横23cm
規格など ●広告枠1封筒の裏面2枠 ●サイズ11縦7cm×横8cm ●色11刷り色と同じ単色 ●発送通数11約13万3千通 基準募集価格11枠18万円以上 ●広告の原稿・版下作成まで広告主が負担 ●原則1者1枠
掲載基準 市広告掲載要綱、広告掲載基準および申込説明書を遵守のこと
申 資産税課で配布の申込書を、9月15日(金) 11時に市役所6階会議室へ直接資産税課 ☎(84)4073

☎(32)3725 市窓口サービス課 ☎(84)4057

広告



7/23

日
これが私。自分らしく生きるために、知ってほしい、LGBTQのこゝろ

苦小牧市男女平等参画都市宣言10周年記念事業
パートナーシップ制度導入記念
性同一性障害を公表するタレントで振付師のKABA.ちゃんによるトークショーが、文化会館で行われました。コーディネーター津田なおみ氏の進行のもと、苦悩や喜びなど、当事者の気持ちを伝えることができました。



7/22

土

8/7

日

全国高等学校総合体育大会
(インターハイ)
ソフトテニス・テニス競技

苦小牧で36年ぶりに夏のインターハイが開催されました。「轟かせ 魂の鼓動 北の大地へ 大空へ」をスローガンに、緑ヶ丘公園庭球場で高校生による熱戦が繰り広げられました。



夏の日差しが降り注ぐ中、出光カルチャーパークおよび美術博物館で「苦小牧アートフェスティバル2023」美術博物館祭2023が開催されました。会場では多彩なワークショップや昆虫標本作りの実演などがあり、多くの市民が作品作りなどを楽しんでいました。

7/29

土

7/30

日

苦小牧アートフェスティバル2023、美術博物館祭2023



障がいがある子どもがさまざまなことに挑戦する場づくりを目的に、「いけませ夏フェス」が北洋大学で行われました。新型コロナウイルス感染症の影響で開催は4年ぶり。多彩な体験が盛り込まれ、参加者の笑顔がはじけていました。

7/29

土

7/30

日

いけませ夏フェス2023
inとまこまい

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



環境スクール「マリカ先生と笑って学ぶゼロカーボン」

環境講師でマジシャンのマリカ先生をお招きし、子どもから大人まで学んで楽しめる、ゼロカーボン講演会&マジックショーを開催します!

とき 9月24日(日) 14時~15時30分

ところ 市民会館 小ホール

対象 小学3年生以下は保護者同伴

定員 300人 抽選

申し込み 9月1日(金)~15日(金)に住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクス、市HPで環境保全課 ☎(57)8806 FAX(57)8809



プロフィール



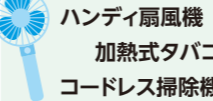
静岡県出身。桜美林大学国際学部卒業後、出版社編集部での勤務を経験。2006年マジックやパルーンアートを学び、プロのパフォーマーとして活動開始。2016年独学で環境問題やSDGsについて学び、環境に関する資格を取得。2022年東京都豊島区SDGs特命大使就任。現在は全国の行政、自治体、教育機関などで環境講演会を行う。マジックやクイズを取り入れたオリジナルのエンタメ講演会は好評を得ている。

正しいごみの分別をお願いします

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

ちょっと待て!そこにバッテリーは付いていませんか?

たとえば...



① バッテリーと本体に分けよう!

② 正しく捨てよう!

電池やバッテリー...有害ごみ
(燃えるごみの日に透明または半透明の袋に入れて捨てる)
本体...小型電子機器の回収拠点
または燃やせないごみ

バッテリーが他のごみと混ざってしまうとどうなるでござるか?

バッテリーから出火!
収集運搬車や工場・作業員にも被害が!

バッテリーが取り外せないときは本体ごと有害ごみで排出してください!

みんなで取り組むゼロカーボン!

マイバッグを繰り返し使用すると、1回当たり7.6gのCO₂削減! ※1枚で100回の使用を想定

第2回ゼロカーボンポスターコンテストグッドデザイン賞「とめよう!!地球温暖化」
美園小学校4年生(当時)



◀拡大してご覧いただけます

~脱炭素の取り組みで苦小牧が『ワクワク』する~ 詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6062

SUGIZO氏×岩倉市長 GX対談が実現!

スギゾー アスマヒロノブ
SUGIZO氏と東博暢氏(株)日本総合研究所)が市役所を訪れ、これまでも自身が取り組んできた脱炭素に対する活動や環境問題、未来への思いについて、市長と対談を行いました。ゼロカーボンに取り組む本市とのコラボ事業「地域共創GXプログラム」の第一弾として、9月に開催されるMIRAI FESTでは、エンターテインメントとテクノロジーを掛け合わせて、水素エネルギーを活用したステージ(もちろんSUGIZO氏も出演します!)や水素料理などさまざまなコンテンツで皆さんに水素の魅力を体感していただきたいと思ひます。まさに世界初ともいえる新たな挑戦。ぜひ会場にお越しください。今後も、水素が持つ魅力やポテンシャルを生かして、市民の皆さんがワクワクするよりよいまちの実現に向けて、一緒にチャレンジしていきます!
対談の様子は、広報とまこまい1月号で掲載しますので、お楽しみに。



▲市役所を訪れ、脱炭素に対する活動や環境問題について、市長と対談を行ったSUGIZO氏(写真左)



SUGIZO氏も出演するミライフェスの詳細はこちら▶



たくさんの力作をお待ちしています!



とまこまい
川柳

白詰草の やすらぐ香り 桜木町 菊谷美恵子さん	「とまこまい」 可愛い顔は 桜木町 入倉彰さん	要衝の 苦小牧港 六十年 桜木町 入倉彰さん	廃校の 片すみに居る 日吉町 村上和子さん	七りんの サンマの臭い 日吉町 村上和子さん	WB 値千金 和の絆 柳町 喜美代さん	五月晴れ 真鯉空舞 子ら遊ぶ 柳町 喜美代さん
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------

Breakfast

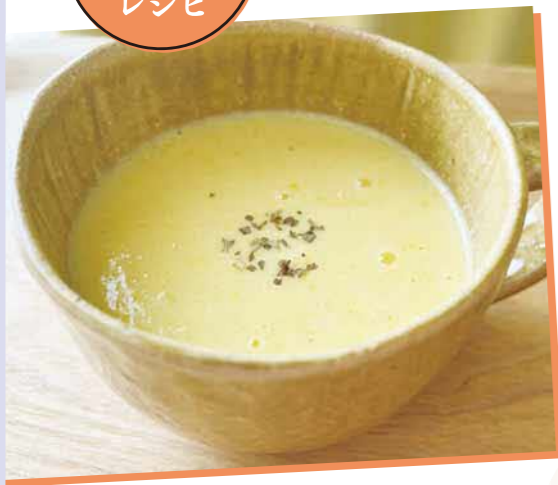


本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量・90g(1人分)

旬の“とうきび”で作るコーンスープ

～忙しい時、何食べる!～

減少傾向にある、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「コーンスープ」。とうもろこしは炭水化物が豊富でエネルギー源になり、お腹の調子を整えてくれます。冷やしても温めてもおいしいので、前日に作っておくのがオススメ。



作り方

- ①皮とヒゲを取った生とうもろこしを、おろし金ですりおろす。
- ②鍋に①、とうもろこしの芯、牛乳、コンソメを加えて中火にかける。焦げ付かないようにかき混ぜて、フツフツと煮立ってきたら火を止めてとうもろこしの芯を取り出す。
- ③器にスープを入れ、お好みでパセリを添えて完成。
※食感が気になる場合は、ザルでこすと滑らかになります

材料(2人分)

- とうもろこし…1本(約300g)
- 牛乳…200ml
- コンソメ…小さじ1/2
- パセリ…少々

調理時間 10分 エネルギー 145kcal(1人分)

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

● 苦小牧の夏の風物詩である、港まつりが本格的に帰ってきました!!リニューアルされた打ち上げ花火も、天気負けず観賞することができ満足です。ぜひとも本号で祭りの熱気を振り返ってください!(新)

● 8月11日～16日にかけて行われた氷上の甲子園の撮影に行ってきました。高校生の勇姿にとっても感動しました!スポーツを通して観客に感動してもらうことは難しいことだと思います。選手の皆さまお疲れさまでした!(坪)

● 港まつりが無事終了しました。天候不良で中止になってしまったプログラムもありましたが、テーマにあるように久しぶりに「笑顔弾ける」皆さんの楽しむ姿を撮影できてなんだかうれしかったです!(鈴)

● P4-5特集1での家庭内備蓄、やっているつもりではばらく見直していないのが現状。非常時持ち出し品としてリュックに入れてある物も、子どもの成長とともに変わってきているはず。いつ起こるか分からない災害を考えるきっかけの日ですね(木)

人口と世帯(7月末)

総数 ▶ 167,373人 (対前月比: 26人減)
男性 ▶ 82,053人
女性 ▶ 85,320人
世帯数 ▶ 91,124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31日)

発生件数 184件 (前年比33件減)
死者 0人 (前年比1人減)
傷者 211人 (前年比46人減)

とまこまい 検定



○に当てはまる言葉は?

とまこまい港まつりでは○○○○発の花火が打ち上がりました

応募方法 9月30日(土)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人にとまこまいオリジナルミニボトルをプレゼント!
※デザインは選べません



前月号の答えは ▶ 八王子千人同心

みんなの広場



港まつりに来ていたお二人!



とりがた みつきさん



とりがた ゆづきさん

今月のひとインタビュー

とまこまい百年花火実行委員長 葛西賢治さん(43)
末永く続く花火大会を目指して

音楽と光を駆使した打ち上げ花火

今年で68回を迎えた「とまこまい港まつり」。毎年恒例の花火大会が、今年には「とまこまい苦小牧百年花火」と銘打って開催されました。例年の約3倍にもなる8千800発が夜空に打ち上がり、祭りを盛り上げました。

昨年6月、100年先の未来にも笑顔があふれるようにという思いで発足した「とまこまい百年花火実行委員会」。委員長の葛西賢治さんは「音楽と光を駆使した、最先端の花火にこだわりました」と、今年の花火を振り返ります。

回を重ね着実に前進

2020年11月、コロナ禍でさまざまなイベントが中止となる中「医療従事者への感謝と子どもたちの笑顔のために」と、市内で花火大会を開催しました。企画したのは同実行委員会のメンバーとなっている、市内中小企業の若手経営者たちです。

3回目となる昨年9月には、樽前

北海道一の花火大会に!

小開校100周年を祝う3千発の花火を打ち上げました。4回目となる今年には規模が格段に大きくなり、運営面や警備計画などの膨大な手続きに苦勞しました。

今年、葛西さんら実行委員がこだわったのは花火のクオリティ。打ち上げ花火で有名な秋田県大仙市大曲の、競技会で数々の受賞歴のある花火師に依頼。安全面に配慮しながら、打ち上げ範囲をよりワイドに、最大級の花火を上げることができました。併せて、今までにない音楽との融合も相まって美しい演出となりました。



▲「長い歴史を重んじつつ新しいチャレンジ」と話し合う実行委員メンバーたち



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)
- 勇払出張所 〒059-1372 苦小牧市字勇払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、誰もが見やすいように、ユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用して作成しています。また、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。