

広報

とまこまい

2023
vol.1847

10

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

特集

- ・苦小牧市の家庭ごみの出し方注意^{てん}10
- ・樽前小学校に入学・転入学しませんか？
～小規模特認校で大きな学びを!～



Cover

2023たるまえサンフェスティバル

詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和5年10月1日発行 第1847号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで

○

▽

○

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

広告

広告



苦小牧市の情報は
こちらから!



とまこまい ©2011 苦小牧市

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 苦小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷/横須田製版

目次

- 2 クローズアップ
座談会 みんなに知ってもらいたい
ヤングケアラーのこと
- 4 特集①
苫小牧市の家庭ごみの出し方
注意10 第4弾
- 6 特集②
樽前小学校に入学・転入学しませんか？
～小規模特認校で大きな学びを～
- 8 市政トピックス
苫小牧港開港60周年記念事業／
ひとりで悩んでいませんか？ 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
狂犬病予防注射強化週間 ほか
- 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

2023たるまえサンフェスティバル
9月9日(土)、10日(日)／オートリゾート苫小牧アルテン

秋の味覚を満喫できる
たるまえサンフェスティ
バルが開催されました。
鮭のつかみ取りでは、子
どもたちが水中で大暴
れする鮭に悪戦苦闘し
ながらも、一生懸命につ
かんでいました。※P29
でも紹介しています



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

ヤングケアラーって？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。
アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。
障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典：こども家庭庁 (https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/)

ヤングケアラーはどれくらいいるの？

令和2年度、令和3年度に実施した厚生労働省の調査では、世話をしている家族が「いる」と回答したのは小学6年生で6.5%、中学2年生で5.7%、高校2年生で4.1%、大学3年生で6.2%でした。これによると、中学2年生では、17人に1人が世話をしている家族が「いる」ことになります。

出典：こども家庭庁 (https://www.mhlw.go.jp/young-carer/)



家族のケアをすることで、ヤングケアラーの生活にどんな影響がでるの？

人にもよりますが、自分の時間が取れない、勉強する時間が十分に取れない、ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じる、ストレスを感じる、友人と遊ぶことができない、睡眠が十分に取れない、というヤングケアラーは少なくありません。このように、子どもや若者が担うケアの負担は大きいものがありますが、家事や家族の世話などを若い頃に担った経験をその後の人生で生かすことができている、と話す元ヤングケアラーがいることも事実です。

出典：こども家庭庁 (https://www.mhlw.go.jp/young-carer/)



ヤングケアラー支援条例制定に向けた取り組み

市では、支援が必要でも表面化しづらい傾向にある「ヤングケアラー」にいち早く気づき、ヤングケアラーとその家族が孤立することのない社会を実現するため、支援の指針となる条例を制定し、その施策を推進します。

ヤングケアラー支援条例(素案)について意見を募集します

意見提出期間 10月2日(月)～31日(火)
資料配布場所 こども相談課(右記HPでダウンロード可)、こども相談センター、市役所2階市民情報コーナー、各コミセン、勇払・沼ノ端出張所、植苗ファミリーセンター、COCOTOMA



みんなに知ってもらいたい
ヤングケアラーのこと



詳細 こども相談課
☎(32)6369

加賀谷希瀬さん

元岡美冬さん

加藤高 一郎さん

安念 温菜さん

伊藤 愛さん



加藤 高 一郎さん プロフィール

- 北海道ヤングケアラー相談サポートセンター(略称:ヤンサポ)センター長
 - ケアラー支援ネットワークえべつケアーズ代表
 - 苫小牧市子ども子育て審議会専門委員
- ヤングケアラーを支援するための活動を2015年から開始



苫小牧総合経済高校生 × 北海道ヤングケアラー相談サポートセンター長

「ヤングケアラー」(大人が担うような家事や家族の介護などを、日常的に行っている子どものこと)について北海道ヤングケアラー相談サポートセンター加藤センター長から講話をいただきました。
また、座談会では苫小牧総合経済高校生から、「若い世代にヤングケアラーを知ってもらうために」などをテーマに意見をいただきました。

●「ヤングケアラー」の講話を聞いて感じたこと

加藤さん 講話について、どう感じましたか？
加賀谷さん ヤングケアラーになると、好きなことや能力があってもそれに取り組めないのは、もったいないと思います。

加藤さん みんなヤングケアラーになりたくてなっていないから。本人たちは「他人からかわいそうと言われたくない」と思っている子が多いので、僕もそう言わないようにしています。

伊藤さん 家庭の事情で、勉強や登校ができないのはつらいですね。

加藤さん ヤングケアラーは成績の良い子が多いと思います。しかし塾に行く時間もお金もないし、親も行ってあげられない...という子が多いです。難しいですね。

元岡さん もし自分がヤングケアラーだったら、耐えられないかもしれない、というのが心情です。ヤングケアラーは、きつと強い人なのだと思います。

加藤さん 実際、メンタルなどがとても強いと思います。喜憂せず、冷静な人が多いですね。

●若い世代に「ヤングケアラー」を知ってもらおうと
加藤さん ヤングケアラーのことを、若い方にも知ってもらうためのアイデアがあればいいと思います。

加賀谷さん SNSでの拡散が良いと思います。

安念さん SNSなどへの宣伝が良いと思います。

加藤さん 既存のアニメとコラボしたり、ヤングケアラーについてアニメ化したら良いと思います。

加藤さん SNSは比較的簡単かもしれませんが、アニメもやってみようと思います。国の関係者は、「若い人たちに身近なやり方で周知をしたい」という話をしていたので、ぜひ国にも検討してもらいたいです。

●講話、座談会を通して感じたこと

伊藤さん 病院で幼い子どもの保護者を見て大変そうに感じていましたので、もし若くしてその立場になると、もっと大変だと思いました。

加賀谷さん 当事者に、ヤングケアラーの問題について伝える勇氣も大切だと思いますが、周りの人に認める心がないと、後悔することになるので、こういう人たちがいるんだという理解を、多くの方がもっと深めるべきだと思います。

元岡さん 今回ヤングケアラーを初めて知って、いろいろな知識を得られましたし、身近にこのような人がいたら学んだことを生かせるのでは、と感じました。

安念さん ヤングケアラーという言葉は知っていたのですが、今回深く知ることができて良かったです。もし周りに知らない人がいたら、「ヤングケアラー」とはこのような意味ですと伝えて、手助けができる環境になってほしいと思いました。

加藤さん 僕も8年間活動しているのですが、ヤングケアラーについて知らない方が多いです。北海道では去年、ヤングケアラーに力を入れるための条例を作りました。僕もいろいろな市や学校に話に行っています。今回のように、皆さんの声をたくさん聞かせていただくと大変ありがたいので、皆さんも、今日聞いたことをどこかで話す機会があったら、拡散してください。



加藤センター長の講話はこちらから



座談会動画はこちらから





ごみの捨て方

8 外したリングプルはどう捨てるの？

缶についているリングプルは、外さずに缶と一緒に「資源ごみ」として出してください。
もし外してしまった場合は、「燃やせないごみ」として出してください。

リングプルは缶から外さなくても大丈夫！



7 新聞紙やダンボールの出し方は？

新聞紙やダンボールは、「紙類」として回収できません。お住まいの地域の「資源集団回収」または、「拠点回収」を利用してください。「資源集団回収」、「拠点回収」に出せない場合は「燃やせるごみ」として出すこともできます。

「燃やせるごみ」で出す場合は、「市指定ごみ袋」に入る大きさにして出してください！



10 有害ごみの出し方は？

モバイルバッテリーや加熱式電子タバコなどのバッテリーを取り外せない充電式家電製品は、電池類と同じく「有害ごみ」です。ガス缶、スプレー缶も「有害ごみ」になります。有害ごみを「燃やせるごみ」、「燃やせないごみ」に混ぜて出すとごみ収集車や処理施設で火災の原因になります。燃やせるごみの日に透明か半透明の袋で出してください。

「燃やせるごみ」と同じ日だけ、「市指定ごみ袋」は使わなくても大丈夫なんだ～！



9 家電リサイクル品は市で収集していないの？

家電リサイクル法により、テレビや冷蔵庫などはリサイクルすることが義務付けられているため、「燃やせないごみ」、「大型ごみ」として市で回収することができません。詳しい処分方法は、グリーンとまこまい、市HP、ごみ分別アプリで確認してください。

※料金は、家電リサイクルセンター 0120(319)640へ

買い換えのときは、販売店に下取りしてもらえるか聞いてみよう！



ゼロごみ 053のまち、苦小牧へ

ごみ分別アプリ

便利な機能 盛りだくさん！

分別検索 収集日お知らせ お得な通知機能



▲iPhone・iOS ▲Android

無料

ごみ情報発信中！



▲YouTube



▲Instagram

登録してね！



特集①

苦小牧市の家庭ごみの出し方 注意10

第4弾

詳細ゼロごみ推進課 ☎(55)4077

3年連続広報とまこまいで取り上げている「苦小牧市の家庭ごみの出し方注意10選」第4弾！今回は「これが問い合わせのトレンド！ごみの出し方注意10(点)」を紹介します！



ごみ袋

3 ボランティア袋で家庭ごみは出せるの？

ボランティア袋は道路や公園、自宅周辺などのごみ拾いや街路樹の落ち葉の清掃など、公共の場所における環境美化活動を行う際に使用していただくための袋です。家庭のごみを捨てることはできません。



2 どのくらいの大きさから大型ごみになるの？

「市指定ごみ袋」の中で最も大きい40リットルの袋に入りきるかどうかの目安となります。



これに入らなければ「大型ごみ」！

1 どんなごみを出すときに指定の袋を使うの？

「燃やせるごみ」、「燃やせないごみ」は、「市指定ごみ袋」を使用して排出することになっています。「市指定ごみ袋」を使用しないごみは回収できませんので、必ず使用してください。



ごみステーション・収集

6 どのごみステーションを使ってもいいの？

各地域のごみステーションは付近住民で管理しており、他からごみが持ち込まれるとあふれるなどの原因になりますので、決められた場所に出してください。



5 ごみやごみステーションが風で飛ばされるときは？

風の強い日は、ごみや折りたたみ式のごみステーションが飛ばされて近くの物を傷つけたりする可能性がありますので、サークルを使わずに付属のネットのみを使用するようにしてください。



4 ごみを出す時間は何時まで？

当日の朝8時45分までにしてください。前日からごみを出したり、回収後にごみを出すのはやめましょう。



日によって、いつもより早く収集に来る場合もあるでござる。

学校行事



- ① 椎茸の駒打ち**
 30年以上続いている駒打ち体験。毎年約200本に駒を打っています。年1回、収穫した椎茸を校外で販売体験。路地ものの椎茸は大人気!
- ② 菜園学習**
 地域の畑の先生による丁寧な指導のもと児童一人一人が1坪の畑で、育てたい種や苗を植えます。世話をすればするほど、大きな甘い野菜ができます。
- ③ 樽前連合運動会**
 町内会、施設の方々との連合運動会。樽前地区のメインイベント!保護者だけではなく、地域の方々も児童の頑張り大きな声援をおくれます!
- ④ 見学学習**
 毎年7月に、全校児童での見学学習を行っています。今年は、胆振5大遺産である、むかわ竜の化石を見たり、説明を聞いたりしました。また、化石発掘体験も行いました。
- ⑤ かんじき体験**
 地域のかんじき名人による冬場の体験学習(3年生以上対象)。雪の原野を散策します。



その他学校情報については樽前小学校HPをご覧ください

樽前小学校に入学・転入学しませんか?

~小規模特認校で大きな学びを!~

樽前小学校は、市の最西部に位置する自然いっぱいの小さな学校です。「子どもの成長にとって必要なものは何だろう」そんなことを考えたとき、悩んだとき、ぜひ一度見学に来てください。

詳細 樽前小学校 ☎(67)3755 市学校教育課 ☎(32)6742



樽前小の特徴

市内唯一の特認校

市内在住であれば校区外からの通学が唯一認められている学校です。少人数であるため、より教職員の目が行き届き学校全体で子どもたちを育てます。

豊かな自然

北には樽前山、南には太平洋が広がり、周囲は牧草地や畑、森林などに囲まれています。



▲グラウンドにある100年桜

複式での学び

樽前小では同じ教室で違う学年の児童が一緒に学んでいます。2つの学年を1人の担任が授業をするため、リーダー学習を基に、主体的に学習する力が身に付きます。

地域交流

年間を通し、地域の方々との交流を行います。さまざまな行事をはじめ、学校・地域・保護者が一体となって、子どもたちの成長を支えます。

通学方法は?

バスまたは保護者の送迎で通学しています。初めてバスを利用する生徒でも上級生がサポートするので安心です!



来年7月、
新校舎が完成予定!

オープンスクール

日時 10月4日(水)、27日(金)、31日(火)
いずれも9時40分~11時55分

授業公開・説明会

日時 11月11日(土)
9時30分~12時

見学希望の方は
前日までに
お電話ください♪
☎(67)3755

※転入学希望の方は樽前小学校までお問い合わせください(4月からの入学希望は令和6年1月までに書類を提出)

高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

- 対象期間** 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)
- 対象** 本市に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(障がい単独で身体障害者手帳1級の方)
- 接種回数** 1回 **料金** 1,300円 **持参する物** 運転免許証、健康保険証などの身分証明書
- 内容** ●対象者で生活保護世帯の方は無料です。受診時に生活保護手帳をお持ちください
●期間外の接種は、対象外となります
●市内に居住していても、住民登録がない場合は対象外となります
●市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種に対する助成はありません
- 申し込み** 実施医療機関に電話で

実施機関名	電話番号	所在地
合田内科小児科医院	(33)9208	音羽町
青葉病院	(75)8000	青葉町
明野眼科クリニック	(61)1162	明野新町
明野よしつる耳鼻咽喉科	(57)3387	明野新町
阿部内科医院	(36)0066	本町
稲岡内科小児科	(72)5141	北光町
いまい内科クリニック	(37)8686	双葉町
王子総合病院	(32)8111	若草町
おおはた内科循環器クリニック	(38)8500	三光町
沖医院	(32)8870	旭町
加藤胃腸科内科クリニック	(35)2125	緑町
勤医協 苫小牧病院	(72)3151	見山町
K&Aクリニック	(71)2000	日新町
光洋いきいきクリニック	(71)2700	光洋町
こうよう泌尿器科クリニック	(82)8620	光洋町
桜木ファミリークリニック	(71)2351	桜木町
さくらファミリークリニック	(55)6526	東開町
柴田内科循環器科	(71)2225	桜木町
すがわら内科呼吸器科	(76)7011	しらかば町
苫都病院	(34)2135	若草町
たかぎ内科・循環器内科	(53)7700	北栄町
たかせ内科クリニック	(73)6233	川沿町
滝上循環器科内科クリニック	(37)8011	泉町
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック	(53)5800	拓勇東町
道央佐藤病院	(67)0236	樽前
同樹会 苫小牧病院 ※土曜日は午前のみ	(36)1221	新中野町
苫小牧呼吸器内科クリニック	(35)0002	双葉町
苫小牧耳鼻咽喉科クリニック	(34)4133	新中野町
苫小牧消化器外科	(51)6655	北栄町

実施機関名	電話番号	所在地
苫小牧市立病院	(33)3131	清水町
とまこまい心血管クリニック	(38)8000	三光町
苫小牧澄川病院	(67)3111	澄川町
苫小牧東部脳神経外科	(53)5000	北栄町
苫小牧日翔病院	(72)7000	矢代町
とまこまい脳神経外科	(75)5111	光洋町
苫小牧東病院	(55)8811	明野新町
苫小牧泌尿器科・循環器内科	(57)0455	明野新町
苫小牧病院	(72)1201	光洋町
とまこまい北星クリニック	(57)8000	拓勇東町
苫小牧市保健センター ※2階で実施	(35)0001	旭町
苫小牧緑ヶ丘病院	(34)4761	清水町
とよた腎泌尿器科クリニック	(31)2000	元中野町
浪岡内科消化器科クリニック	(51)2811	東開町
錦岡医院	(67)0013	宮前町
にっしん耳鼻咽喉科クリニック	(71)1000	日新町
にっしん内科クリニック	(71)1500	日新町
にっしん泌尿器科クリニック	(71)1100	日新町
ハート整形ペインクリニック	(38)7000	三光町
花輪内科循環器科医院	(36)2555	三光町
松沢クリニック ※要予約	(57)7171	明野新町
三上外科整形外科	(33)7815	元中野町
三好内科胃腸科クリニック	(75)7711	豊川町
メモリアル整形外科	(74)2111	花園町
メンタルケアわかさ	(34)2969	若草町
山本耳鼻咽喉科みみ・はな・のどクリニック	(72)7722	光洋町
横山内科消化器科	(74)0011	川沿町
吉川医院	(34)4565	表町
よしだ内科循環器クリニック	(33)3855	木場町

行政創革プラン 令和4年度の取り組み結果

詳細 行政監理室 ☎(32)6169



令和2年度からスタートした行政創革プランは、これまでの行政改革の方向性を継承した上で、「未だないもの」を発想し、新たな手法や新たな価値観を創り上げることが意識した取り組みを進めている計画です。令和6年度までの5カ年を計画期間とし、令和5年2月には取り組み内容の見直しを行い、現在全95項目の取り組みを実施しています。このたび、令和4年度の取り組み結果がまとまりましたので、お知らせします。

- 主な令和4年度取り組み**
- ◆企業版ふるさと納税の導入
 - ◆本庁舎における電話交換・総合案内業務の民間委託
 - ◆窓口サービス課と保険年金課の窓口業務委託による総合運用
 - ◆職員人材育成の推進

市では、有識者、一般公募の委員で構成する「苫小牧市行政改革推進審議会」を設置しています。この審議会では、市長の諮問に応じて調査審議するほか、行政改革の取り組みの進捗状況をチェックしており、このたび、令和4年度の進捗状況について、審議会から市長に意見書が提出されました。取り組み結果や審議会意見の詳細については、行政監理室HPをご覧ください。



苫小牧港開港60周年記念事業

詳細 港管理組合 ☎(34)5905 市港湾・企業振興課 ☎(32)6438

苫小牧の新名所!! シンボリックモニュメント 『PORT OF TOMAKOMAI (ポートオフトマコマイ)』誕生

苫小牧港開港60周年を記念して、8月18日キラキラ公園(北ふ頭緑地)に、シンボリックモニュメント『PORT OF TOMAKOMAI』を設置しました。除幕・点灯セレモニーをはじめ、スペシャルゲストとしてファイターズガールが登場し、パフォーマンスを行いました。『PORT OF TOMAKOMAI』は、これからより一層の進化を遂げる苫小牧港の象徴となるとともに、多くの方に末永く愛されるものとなることを願います。





ここに注目!!
『PORT OF TOMAKOMAI』をぜひ、後ろからも見てほしい…!

開港60周年記念 シンポジウムを開催します!

日時 10月17日(火)
■基調講演 13時30分～14時50分
■パネルディスカッション 15時～16時

会場 グランドホテルニュー王子 ※オンライン配信予定

「せま」らずに「こ」から夢乗せ「まい」あがるけんちゃん様

ひとりで悩んでいませんか?

詳細 総合福祉課(市役所1階 13番窓口) ☎(32)6189 FAX(32)6098

市では「ひきこもり」の方との出会いを大切に、ご本人やご家族からお話を伺い、一緒に悩み、考え、活動しています。相談員が今後について一緒に考えさせていただき、解決に向けてのサポートを行います。

- Q1** どのような人を対象としているの?

A1 ご家族以外との交流をほとんどせずに、就労や就学など自宅以外で活動することがほとんどない状態が6カ月以上続いている、18歳以上の方を対象としています。
*他の人と交わらない形で外出をしている人も含みます

Q3 どのような支援団体と連携しているの?

A3 保健所、社会福祉協議会、ハローワーク、若者サポートステーション、医療機関など、さまざまな団体と連携しています。

Q2 どのような関わりをしてくれるの?

A2 ひきこもりに至る経過は人それぞれです。その方の思いに寄り添い、どのようなことに取り組めるかを一緒に考えながら関わらせていただきます。

例

 - *定期的な面談や家庭訪問
 - *茶話会の開催 当事者の会＝一人一人の存在を大切に、のんびりと過ごせる場 家族の会＝安心して相談できる場や思いを語る場
 - *就労準備支援事業「しごとびら」と連携し、職場見学や職場実習など
 - *必要に応じて、精神科・心療内科などの専門医療機関に同行

Q4 支援を行う上で、どのようなことを大切にしているの?

A4 ご本人が「自分で決めたこと」を大切にしています。自分で決められない状態のときは、決められるようになるまで急がずゆっくりと一緒に考えます。ご本人・ご家族を問わず、お気軽にご相談ください。

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	親子でゆったりと向き合いリラックスした時間を過ごす 講師 佐藤 理香氏	10月12日(休) 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 定員12人 申し込み順 ※バスタオル	10月2日(月) 9時30分から電話で
【世代間交流】 げんきいっぱい みんなで体操 にこにこタイム	高齢者と一緒にリズム体操やゲームをして楽しむ	10月25日(休) 10時30分~11時30分	1~3歳の子どもと保護者	高齢者福祉センター 集会室 定員40人 申し込み順	
お父さんお母さんと遊ぼう	親子でゲームやふれあい遊びを楽しむ	11月5日(日) 10時~10時45分、 11時~11時45分		定員21人 申し込み順	10月16日(月) 9時30分から電話で
英語であそぼう	親子でダンス・歌などを通して英語を楽しむ 講師 ホール新香氏	11月7日(火) ①10時~10時45分 ②11時~11時45分	①3カ月~1歳6カ月 ②1歳7カ月~3歳の子どもと保護者	定員20人 申し込み順	

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	①10月11日(休) ②18日(休) ③25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 定員8組 申し込み順 ※ヨガマット、おむつ	①9月27日(休)~10月4日(休) ②10月2日(月)~11日(休) ③10月2日(月)~18日(休)
ハロウィンセルフフォト撮影会	ハロウィンセットをバックにお子さんを撮影 講師 あべゆきえ氏	10月13日(金) 10時~11時30分 ※申し込み順に撮影	0歳~就学前の子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定員10組 申し込み順 ※カメラ、着せたい服	10月2日(月)~10日(火)
睡眠講座	睡眠についてのお話・相談 講師 山口 砂智氏	10月17日(火) 10時~11時		¥500円 当日納入 定員8組 申し込み順	10月2日(月)~12日(休)
保健師講座	トイレトレーニングについて 講師 市健康支援課 保健師	10月19日(休) 10時~11時	1~3歳の子どもと保護者(託児あり)	定員10組 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	10月24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 定員10組 申し込み順 ※バスタオル、おむつ	10月2日(月)~19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	11月1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 定員8組 申し込み順 ※ヨガマット、おむつ	10月4日(火)~24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
木育講座	木の玩具で遊ぶ	10月18日(火) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者	定員6組 申し込み順	10月5日(休)、6日(金) 10時~16時に電話で
コミセン出張広場	ヨガを体験する	10月24日(火) 9時30分~10時30分	0歳~就学前の子どもと保護者、妊婦の方	定員8組 申し込み順	10月10日(火)、11日(火) 10時~16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム ☎(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
パパママ救急隊員養成講習	乳幼児の心肺蘇生やのどつまりの対処法について学ぶ	10月11日(火) 9時30分~10時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	沼ノ端コミセン 定員4組 申し込み順	10月3日(火) 12時30分~16時に電話で
秋の散歩	親子で散歩をしながら、秋の自然に触れる	10月18日(火) 10時~11時		沼ノ端おひさま保育園 定員6組 申し込み順	10月11日(火) 12時30分~16時に電話で
離乳食作り	簡単に作れる離乳食作りを学ぶ 講師 沼ノ端おひさま保育園 川村 調理師	11月8日(火) 13時30分~14時30分	5カ月~1歳の子どもと保護者	沼ノ端おひさま保育園 ¥300円 当日納入 定員3組 申し込み順	10月30日(月) 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	写真や色画用紙で吊るし飾りを作る	10月19日(休) 10時~10時45分、 11時~11時45分	0~4歳の子どもと保護者	定員各4組 申し込み順	10月4日(火) 9時~17時に電話で
ミニ保育体験&給食試食会	1歳児クラスとの交流、給食試食、支援員への相談	10月24日(火) 10時~12時	0歳~就学前の子どもと保護者		10月11日(火) 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 2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30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」	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)	定員各30人 申し込み順 11月投影分は10月1日(日)から(当日も受付可)
文化の日工作教室	七宝焼きを作る	11月3日(金) 10時~12時	小学生・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) 定員12組(1家族1組) 抽選 10月4日(火)~12日(休)にHPで
ミール展示館de科学あそび	スーパーボールロケットを作る	11月11日(日) 14時30分~15時15分	小学生以下(保護者同伴可、小学2年生以下は保護者同伴) 定員6組(1組5人まで) 抽選 10月4日(火)~12日(休)にHPで
プレスクール工作体験	クリスマスのかざりを作る	11月15日(火) 14時30分~15時30分、16時~17時	就学前の子どもと保護者 定員各2組 抽選 10月4日(火)~12日(休)にHPで
食育・科学教室	“なるほど”がいっぱいみらく教室 講師 榎明治 大沼 七海氏	11月18日(日) 10時~11時、13時~14時	小学生・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) 定員各10組(1家族1組) 抽選 10月4日(火)~12日(休)にHPで
サイエンス・カフェ わくわくさんすう教室	ちょっと変わった数や図形のパズルにチャレンジ 講師 名城大学教授 竹内 英人氏(リモート出演)	11月25日(日) ①10時~12時 ②13時30分~15時30分	①小学1~3年生 ②小学4~6年生(いずれも保護者1人同伴) 定員各6人 申し込み順 10月5日(休)から電話で
星空観望会	天体望遠鏡で木星の観望	11月29日(火) 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) 定員6組(1組6人まで) 申し込み順 10月5日(休)から電話で ※悪天候時は翌日開催。翌日も悪天候の場合は中止

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 毎週月曜日、27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	●10月7日(土) 11時~11時20分、13時30分~13時50分=当日発表 ●10月15日(日) 14時~14時20分=「でんしゃにのって」		1階おはなしコーナー 定員各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「パプリカ」	10月9日(月) 13時30分	2階講堂 定員30人 直接会場へ
製本講習会「和綴じをやってみよう!初級編」	針と糸を使い、和綴じ製本にチャレンジし、オリジナルのメモ帳を作る	10月13日(金) 13時30分~15時	2階研修室 小学生3年生以下は保護者同伴 定員10人 申し込み順
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	10月20日(金) 10時~10時20分	2階講堂 0~1歳の子どもと保護者 定員10組 抽選 図書館利用カード、バスタオル 10月1日(日)~8日(日)に直接または電話、Eメールで info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリングおはなしの時間	「お月さまのはなし」	10月21日(土) 14時~14時20分	2階会議室 定員10人 直接会場へ
ひとはこ図書館(幼児~小学生編)	小さな箱を図書館に見立て、本を選んだり、小さな箱に装飾をする	10月22日(日) 10時~12時	2階講堂 幼児~小学生 定員25人 申し込み順 筆記用具、はさみ 9月22日(金)から
はたこうしろうさんワークショップ	はたこうしろう氏とワクワク工作ワークショップ	11月3日(金) 10時30分から(開場10時)	2階講堂 3歳~小学生 定員30人 申し込み順 筆記用具 10月3日(火)から
ひとはこ図書館番外編ブックディレクターになりませんか?	ブックディレクターになって、図書館の本棚に展示を行う	11月25日(土) 10時~12時	2階講堂 定員10人 申し込み順 10月24日(火)~11月23日(休)

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 2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

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	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	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)	常設展示は有料 ※前期・後期で展示替えあり
夜間開館	特別展・常設展示・中庭展示の開館時間を延長	10月7日(土) 20時まで(最終入館19時30分)	なし 直接会場へ
記念講演会「出光コレクションと近代美術」	出光美術館主任学芸員の廣海伸彦氏による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のお話	10月22日(日) 14時~15時30分	研修室 定員50人 申し込み順 10月1日(日) 9時30分から電話で
特別展スライドトーク	学芸員が特別展の見どころをスライドで解説	10月28日(土) 11時~11時40分	研修室 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		
ズンバ GOLD 3回コース*	10月11日(休)、18日(休)、25日(休) 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	10月4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*	10月23日(月)、30日(月)、 11月6日(月) 14時~14時45分	10人	タオル体操、筋トレ、スト レッチ、ステップ台などで 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	10月16日(月) 9時~11時(時間予約制)	16人	保健師、栄養士による健診 結果の見方・生かし方、食 生活の相談など	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし			
血圧教室 3回コース	10月19日(休)、26日(休)、 11月1日(休) 10時~11時	12人	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	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	10月4日(休) 9時から電話で		
あなたの食事、 診断します	随時受付	なし	2日分の食事記録をもと に栄養士がカロリー、バ ランス、不足している栄 養素を診断、アドバイス	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	11月16日(休)、27日(月)、30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	11月21日(休) 受付=13時・14時 12月2日(出) 受付=8時~14時 12月5日(休) 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	11月16日(休)、27日(月)、30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

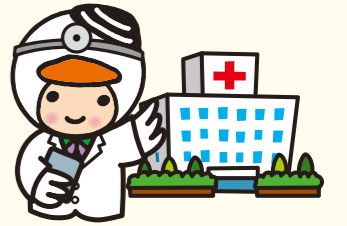
がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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																
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 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実施時に、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]	10月26日(休) 9時30分~10時40分	令和5年8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	10月10日(休) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 10月11日(休) 9時30分~10時15分*	令和4年3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	対象者に通知 ※11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	10月11日(休) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 10月12日(休) 13時~14時30分	令和2年9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	10月26日(休) 10時30分~11時15分 (受付10時15分)	妊婦、産後2~4か月の 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	10月25日(休) 13時~14時30分 (受付12時50分)	令和4年4~10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 ☎10月10日(休)~20日(金) に電話または右記二次 元コードで

10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!

- 10/1 ☎ 外 科 みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100 歯 科 川沿歯科医院 ☎(76)6480
- 10/8 ☎ 外 科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221 歯 科 伊尾歯科医院 ☎(72)7222
- 10/9 ☎ 外 科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000 歯 科 阿部歯科医院 ☎(31)4618
- 10/15 ☎ 外 科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯 科 うとない歯科 ☎(53)8888
- 10/22 ☎ 外 科 ケーアンドエークリニック ☎(71)2000 歯 科 やよいフレンド歯科 ☎(75)2000
- 10/29 ☎ 外 科 苦小牧消化器外科 ☎(51)6655 歯 科 新生台歯科クリニック ☎(33)8820

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
ご覧いただけます
☎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

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
 詳細も支援課 TEL(32)6416

一介護支援ボランティア登録研修会

10月31日(火) 13時30分～15時
 所 市民活動センター 3階会議室2
 対 40歳以上で初受講の方
 定 20人 申し込み順
 申 前日までに電話で 社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL(84)6481

一ふれあい収集

日頃のごみ出しが困難な方を週1回訪問し、ごみなどの収集や安否確認を行います

次のいずれかに該当する方 ● 介護保険制度による要支援1～要介護度5に認定されている ● 身体障害者手帳による1～3級の交付を受けている ● 療育手帳による障害程度「A」の交付を受けている ● 精神障害者保健福祉手帳による障害程度1級の交付を受けている ● 同居者がいる場合でも同居者も前記基準を満たしている

福祉

一高齢者交通安全運転体験会

10月13日(金) 13時30分から
 所 中野自動車学校
 対 65歳以上の運転免許所有者
 定 5人 申し込み順
 持 運転免許証
 申 10月11日(水)までに電話またはファクス、Eメールで 市民生活課 TEL(32)6287
 87 siminsekatsu@city.tomakomai.hokkaido.jp

一在宅介護者の集い

10月25日(水) 9時45分～12時
 (日帰りは25日14時20分まで)
 所 市民活動センター、ホテルゆもと登別
 対 市内在住で家族を在宅介護している方
 定 4千円(日帰り500円)当日納入
 申 10月4日(水)～11日(水)に電話で 社会福祉協議会 TEL(32)7111

広告

保健所の相談、検査(10月) 所 苦小牧保健所 TEL(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(木)	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	19日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	3日(火) 17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)	予約はTEL(35)7474
骨髄バンク登録	月～金曜日(祝日を除く)	13時から30分程度 18～54歳	
HTLV-1抗体検査	17日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV検査(エイズ相談)	3日(火) 17日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

献血(10月) 所 健康支援課 TEL(32)6407

日	時間	場所
12日(金)	9:30～11:30	苦小牧港湾合同庁舎
	13:00～16:30	札幌県デンタル・ラボラトリー苦小牧営業所
18日(水)	9:30～12:30	マックスバリュ弥生店
	14:15～16:30	ファミリーマート 苦小牧若草町店
19日(木)	9:30～12:00	コープさっぽろ パセオ川治店
	14:00～16:30	道央佐藤病院
29日(日)	9:30～13:00	イオンモール苦小牧
	14:30～16:30	

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

今月の健康NEWS

東胆振精神保健大会

精神障がいの市民理解を深めるためのイベント
 11月4日(土) 13時30分～15時30分
 所 市民会館 小ホール
 内 表彰＝13時30分から 東胆振精神保健事業功績者感謝状授与など
 講演＝14時から 講師 むかわ町国民健康保険穂別診療所 副所長 中塚尚子氏
 演題「コロナ禍の前後で“心の問題”は変わったのかー精神科医からの提言」
 詳 東胆振精神保健協会事務局(苦小牧保健所内) TEL(34)4168 健康支援課 TEL(32)6407

女性の健康相談

女性の健康に関する相談が保険薬局で行えますので、身近な相談窓口としてご利用ください(無料)
 詳 健康支援課 TEL(32)6128

タダとく健診・プレ特定健診

未受診の方は早めに受診してください。通院治療中の方も健診の対象です ※受診券を紛失した方はご連絡ください
 対 苦小牧市国民健康保険に加入の30歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方
 受診期限 令和6年2月29日(木)まで
 持 保険証、受診券
 詳 保険年金課 TEL(32)6425

歯科健康診査

対 後期高齢者医療制度に加入の方
 持 保険証、受診券
 詳 保険年金課 TEL(32)6425

エキノコックス症検診

10月6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
 検査方法 採血による血清検査
 詳 健康支援課 TEL(32)6407

がん患者交流サロン

10月10日(火) 13時30分～15時
 対 がん患者とその家族
 内 日頃の生活の中で取り入れられる感染対策
 所 甲王子総合病院がん相談支援センター TEL(32)8111
 詳 健康支援課 TEL(32)6407

こころの相談日

①10月4日(水) ②11月1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 ②10月27日(金)までに電話で 健康支援課 TEL(32)6410

受けよう 乳がん検診 ～10月はピンクリボン月間～

10月15日(日) 8時～9時30分
 対 がん検診対象者
 定 2,000円(50歳以上の方は1,700円)
 定 若干名 申し込み順
 持 運転免許証、健康保険証など本人確認ができるもの
 所 申 保健センター TEL(35)0001
 詳 健康支援課 TEL(32)6407

10月に苦小牧道税事務所と共同で催告文書を送付しますので、個人市道民税を期限までに必ず納税してください 詳 苦小牧道税事務所 TEL(32)5209 市納税課 TEL(32)6274

福祉



秋の火災予防運動 期間 10月15日(日)～31日(火) 統一標語 火を消して 不安を消して つなぐ未来 詳予防室 TEL(84)5026

貸切バスで行く「三歳高等支援学校」「苦小牧のグループホーム」見学会

日10月26日(木) 8時45分～15時15分
所 千歳高等支援学校、緑星の里
対 小・中学生の子どもがいる保護者
定 20人 申し込み順
申 10月1日(日)～10日(火)に電話または二次元コードで 手をつなぐ育成会 TEL(37)9678
障がい福祉課 TEL(32)6356



「とまこまい成年後見支援センター」

①市民講演会・相談会「笑って学ぼう 成年後見制度」
日10月24日(火) 14時～16時30分
内 青空一風・千風氏の漫才で学ぶ成年後見制度、市民後見人などによる座談会、法律専門家などによる無料相談会
②市民後見人養成講座～夜間開催～
日10月13日～11月24日 毎週火・金曜日 全11回 ※10月27日(金)、11月3日(金)は除く
いづれも18時～20時50分 ※その他日中時間帯に実習あり
対 25歳以上でこれまでに未成年後見人、成年後見人、保佐人、補助人を解任されたことがなく破産していない方

ファミサポってどんなところ？ 交流・説明会

日10月19日(木) 10時～10時45分、10時30分～11時15分
所 子育て支援センター
対 0歳～未就学児とその保護者
定 各8組 申し込み順
持 母子手帳、健康保険証、乳幼児等医療費受給者証、かかりつけ医療機関の診察券(あれば)、※ひとり親の方は児童扶養手当証書
申 10月1日(日)～7日(土)に二次元コードで
こども育成課 TEL(32)6224



朗読(音訳)ボランティア初心者講習会

日11月2日(木)～30日(木) 毎週木曜日 全4回
いづれも13時30分～15時30分 ※23日を除く

短翌日)に回収
詳細 ネットジャパンリサイクル(株)
TEL 0570(085)800 市ゼロこみ推進課
TEL(55)4266

一相続登記が義務化されます

令和6年4月1日から、相続などにより不動産の取得を知つてから3年以内の登記申請が義務となります。正当な理由なく違反した場合、10万円以下の過料が科される可能性があります。※義務化前の相続も対象(法律施行日から3年以内に登記をする必要あり)



詳細 札幌法務局苫小牧支局 TEL(34)7403
市資産税課 TEL(84)4073

「コミュニティ助成」

(一財)自治総合センターの宝くじの受託事業収入を財源としているコミュニティ

令和6年度から使用する小学校用教科用図書

学校教育課 TEL(32)6742
令和6～9年度に使用する小学校用教科用図書が決まりましたのでお知らせします
展示会場 中央図書館、教科書センター(教育・福祉センター4階)

種目	書名	発行者
国語	国語	光村図書出版(株)
書写	書写	光村図書出版(株)
社会	小学社会	教育出版(株)
地図	楽しく学ぶ小学生の地図帳	(株)帝国書院
算数	新編 新しい算数	東京書籍(株)
理科	新編 新しい理科	(株)新興出版社啓林館
生活	せいかつ	教育出版(株)
音楽	小学音楽 音楽のおくりもの	開隆堂出版(株)
図画工作	図画工作	東京書籍(株)
家庭	新編 新しい家庭	東京書籍(株)
保健	新編 新しい保健	東京書籍(株)
英語	NEW HORIZON Elementary English Course	東京書籍(株)
	NEW HORIZON Elementary English Course My Picture Dictionary	東京書籍(株)
道徳	道徳 きみがいちばん ひかるとき	光村図書出版(株)

季節雇用の方は国民年金の届け出を

●雇用期間が満了し、無収入または雇用保険の特例一時金など一定以下の収入しか見込めず、配偶者が厚生年金保険か各種共済組合に加入している方は、第3号被保険者該当届を配偶者の事業所に提出してください。全国健康保険協会管掌健康保険の場合は、加入と同時に手続きが済みます ●技能講習受講など日額3千612円以上の雇用保険を継続受給する期間は、

①市民生活課 TEL(32)6303 ②危機管理室 TEL(32)6280

暮らし

家庭で不用になったパソコンを宅配便で無料回収します

リネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不用になったパソコンを宅配便で無料回収しています。※消去ソフトも無償で提供(有料でデータ消去&証明書の発行も)
回収方法 ①二次元コードから申し込み ②不用なパソコンを段ボールに詰める(1箱に入ればプリンタなどの周辺機器も回収可能) ③宅配業者が希望日時(最



漏水調査による夜間作業のお知らせ

第1号被保険者該当届を市保険年金課または年金事務所に提出してください
詳 苫小牧年金事務所 TEL(37)3500
市保険年金課 TEL(32)6429

冬期間の高丘霊園および高丘第二霊園

●霊園の管理事務所を閉鎖します ●供物と供花はお持ち帰りください ●トイレと水汲み場は、使用できません ●春彼岸を除き霊園内の除雪は行いません
期間 11月1日(水)～令和6年4月30日(火)
詳 環境生活課 TEL(32)6333

FMとまこまいが開局しました!

イベントや防災情報などの市政情報をリアルタイムで発信しています
周波数 83.7MHz
詳 とまこまいコミュニティ放送株式会社
TEL(84)3975 市政推進課 TEL(32)6039



広告

広告

暮らし



10月6日(金)は入浴料が200円(保護者同伴で小学生以下2人無料)

所公園湯・松の湯・大豊湯

環境生活課

TEL(32)6333

エゾシカの交通事故対策・防獣ネットの貸し出し

■交通事故対策

●早朝・夜間の車間距離やスピードの出し過ぎに注意●シカの目は光の反射で光るため、光を見つけたら注意●1頭見えたら続けて飛び出してくる可能性があるので注意

■防獣ネットの貸し出し

エゾシカ生活被害対策として防獣ネットの貸出(1家族1回)を行っています
申直接または郵送で 環境生活課 TEL(32)63331 ※詳細は市HPで

環境生活課 TEL(32)63331

一緑ヶ丘公園内夜間通行規制

11月1日(水)～令和6年3月31日(日)の期間はゲートの開閉時刻が変更になります
詳緑地公園課 TEL(32)6509



一住宅無料耐震診断

対次の条件を満たす一戸建て木造住宅●階数が2階建て以下●延べ床面積が500㎡以下●昭和56年5月31日以前に着工された●申込者が当該住宅を所有 ●プレハブ住宅・枠組壁工法住宅は除く
特住宅の図面(仕上げ、寸法の記入のあ

②消防署日新出張所 1階研修室
定10人 申し込み順 ※マスク着用必須
申詳10月25日(水)～11月8日(水)の9時から
電話で 救急課 TEL(84)5044

一男女平等参画推進センター祭

日10月13日(金)、14日(土) 10時～15時
所市民活動センター 直接会場へ
詳男女平等参画推進センター TEL(32)3544

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

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 苫小牧 指定事業者 検索

直接水道修理事業者に電話し、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り、市では修理を行っていません

家屋解体時の届け出 苫小牧 水道撤去 検索

水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去の届け出や工事が必要となります。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

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

10月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	10月	
		3日(火)	19日(木)
優良講習	10:30～11:00	5日(木)	20日(金)
		6日(金)	24日(火)
	13:30～14:00	11日(水)	26日(木)
		12日(木)	31日(火)
一般講習	10:30～11:30	4日(水)	18日(水)
		13日(金)	27日(金)
	13:30～14:30	2日(月)	23日(月)
		10日(火)	25日(水)
違反講習	13:30～15:30	3日(火)	20日(金)
		6日(金)	23日(月)
	13:00～15:00*	10日(火)	25日(水)
		11日(水)	30日(月)
初回講習	13:30～15:30	12日(木)	26日(木)
		19日(水)	24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
 所苫小牧警察署 TEL(35)0110



一通年雇用化を目指す季節労働者支援

資格試験対策講習(危険物取扱者Ⅱ乙種4類、消防設備士Ⅱ乙種4類または6類)、技能講習(11技能)、パソコン・経理実務講習の受講費無料●大型免許などの取得費用6割助成(最大20万円) ●特別教育などの受講料全額助成 ●各講習受講前にキャリアコンサルティングを実施
 申詳電話で 東胆振・日高・平取地域通年雇用促進支援協議会(工業・雇用振興課内) TEL(34)55521



一苫小牧市障害者雇用奨励金

対厚生労働省「特定求職者雇用開発助

日10月19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
内マイクシリーズ第3弾
定6人 申し込み順

②コワーキングDay!

日10月30日(月) 9時30分～20時30分(コシエルジュ対応) 10時～15時45分

③女性のための起業相談
日11月6日(月) 10時～16時

④女性のための創業セミナー&相談会
日11月7日(火) セミナー 10時～12時、相談会 13時～16時

定セミナー 20人、相談会 10人 申し込み順

所申詳①②無料託児(1歳以上)希望の方は1週間前まで ③前日まで(無料託児(1歳以上)希望の方は1週間前まで) ④直接または電話、Eメール、二次元コードで(無料託児(1歳以上)希望の方は要申し込み) 男女平等参画推進センター TEL(32)3544 danjoo@tomakomai-shakyo.or.jp

一太陽の森 デイマシオ美術館 見学ツアー

日10月20日(金) 8時15分～16時(市民活動センターに8時集合)
 所新冠町「太陽の森 デイマシオ美術館」
 対18歳以上(高校生不可)
 対3千円 当日納入 ※入館料や昼食代

催し・講座

一普通救命講習会

日①11月15日(水) ②22日(水) いずれも13時30分～16時30分
 所①消防防災訓練センター 2階研修室

ダイバーシティ&ワーク・ライフ・バランス講演会「先進的な障がい者雇用」

日10月31日(火) 14時～15時
 所市民活動センター 1階多目的ホール
 講師回転すしのスシローなどを運営する(株)FOOD&LIFE COMPANIES
 定50人 申し込み順
 申詳9月25日(月)～10月27日(金)に電話または二次元コードで 協働・男女平等参画室 TEL(84)4052



11月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間	料金(税込)
11-1	Excel2019(初級実践コース)	13日(月)	6回	9時～12時	19,690円
11-2	インターネットの検索とメール(Windows10)	28日(火)	2回		7,040円

所申詳10月1日(日)から各講習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

市民防災講座

11月19日(日) 10時〜12時 II 樽前山の噴火に備えて 13時〜14時30分 II 東日本大震災での経験について 14時40分〜15時40分 II 自然災害について ※午前・午後

男女平等参画都市宣言10周年記念

1 男女平等参画パネル展 11月1日(水)〜30日(木) 所市民活動センター 1階 直接会場へ 2 「どうする!?大人の性教育」〜明るいセカンドライフを送るために〜 11月11日(土) 13時30分〜15時30分

第75回 苦小牧市民文化祭



生涯学習課 (32)6752

Table with 4 columns: 行事名, 実施日, 時間, 会場. Lists various cultural events like '市民俳句大会', '市民川柳大会', '市民短歌大会', etc.

第10回苦小牧漁港ホッキまつり

10月15日(日) 9時〜13時30分 所苦小牧港西港漁港区 詳苦小牧漁港ホッキまつり実行委員会

とまこ・My・Love 婚活パーティー2023

11月19日(日) 17時〜20時



第40回東胆振物産まつり

10月27日(金)〜10月29日(日) 10時〜17時 所MEGADON・キホーテ苦小牧店 3階

勇払公民館

11月1日(水) 13時〜17時

生活体験教室 「シカの角で根付に挑戦」

10月14日(土) 10時30分〜12時 対小学生以上 定15人 申し込み順

がん検診普及啓発パネル展

健康支援課 (32)6407 10月のピンクリボン月間(乳がん検診普及啓発)...



「八王子車人形」苦小牧公演・ワークショップ

苦小牧市・東京都八王子市姉妹都市締結50周年の記念事業として...



①ワークショップ

11月16日(木)13時25分〜15時15分

所勇払中学校 体育館 講師車人形師 西川古柳氏

11月10日(金)までに氏名、連絡先を電話またはファクスで 勇武津資料館 (56)0201

②八王子車人形公演

11月17日(金) 18時30分(開場18時)

所文化会館 ホール チケット文化会館、各コミセン、生涯学習課

¥全席自由席 一般前売り=千500円 当日=2千円 ※高校生以下無料(生涯学習課で配布の整理券必要)

定①50人 申し込み順 ②480人 詳①勇武津資料館 (56)0201 ②生涯学習課 (32)6756

イスカッション

11月17日(金) 13時30分〜15時 所市役所 11階議場 定100人 申し込み順



▲託児なし



▲託児あり

5 帰ってきた!もう、そんな時代じゃありません しま川柳

募集期間11月17日(金)〜令和6年1月14日(日) 所市民会館 小ホール 講師恵泉女学園大学学長 大日向雅美氏 定200人 申し込み順



▲託児なし



▲託児あり

広告

広告

催し・講座

一赤十字救急法救急員養成講習

日11月18日(土)、19日(日) 9時～17時30分
 所市民活動センター
 対救急法基礎講習修了者認定証(赤十字ベシックライフサポーター)所持者
 ￥千800円 当日納入
 定10人程度 申し込み順
 持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
 申詳10月16日(月)～31日(火)に 日本赤十字社 苫小牧市地区事務局(総合福祉課内)
 TEL(32)6189

一東開文化交流サロン

①でんでんむしサークルおはなし会
 日10月11日(水) 10時30分～11時
 ②図書室にかかわろう
 日10月14日(土) 10時～12時
 ……
 対①乳幼児・児童とその保護者 ②小学生以上
 定①20人 直接会場へ ②10人 抽選
 所申詳②前日まで 東開文化交流サロン
 TEL(84)7958

一後期「技能検定」試験

職種機械検査、油圧装置調整、建築大工、配管、金属材料試験など
 申10月2日(月)～13日(金)に申請書と写真2

パラスポーツ・レクリエーション教室 パラアイスホッケー教室

日10月21日(出) 10時～12時
 (受付9時30分から)



対小学3年生以上
 定20人 申し込み順
 持アイスホッケーの防具(貸出可)
 申詳10月1日(日)～18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 TEL(34)9601 FAX(34)7717 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

枚を郵送(消印有効)で 実技試験受験地の技能訓練協会 ※受験手数料あり
 詳細振地方技能訓練協会 TEL0143(84)5666 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

一文化財発見ツアー2023

日11月4日(土) 9時～15時
 所静川遺跡、勇武津資料館、北大苫小牧 研究林森林記念館
 定50人 申し込み順
 持昼食、雨具
 申詳10月13日(金) 9時から電話で 生涯学習課 TEL(32)6756

スポーツ

一市民ソフトテニス教室

日11月7日～12月5日 毎週火・金曜日 全8回 いずれも10時～11時30分 ※24日を除く
 所総合体育館
 対15歳以上
 ￥2千600円 事前納入
 定20人 抽選
 持ソフトテニスラケット(貸出可)、上靴
 申詳10月12日(水)～28日(土)に二次元コード
 で スポーツ協会 TEL(37)7100



一かんたん運動教室

一中級者スポンジテニス教室
 日11月2日～12月7日 毎週木曜日 全5回 いずれも13時30分～15時 ※23日を除く
 対18歳以上(高校生不可)
 ￥千円 当日納入
 定10人 申し込み順
 持ラケット(貸出可)
 所申詳10月7日(土)から 川沿公園体育館
 TEL(74)3300

10月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所市役所2階 談話室	日2日(月) 13時～15時 直接会場へ TEL協働・男女平等参画室 TEL(32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所市民活動センター	日14日(土) 10時～12時30分 TEL電話で 山崎行政書士事務所 TEL(36)5633
消費生活・多重債務 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談 所消費者センター(市民活動センター 3階)	日月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ TEL消費生活=TEL(33)6510 多重債務=TEL(32)6119
【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(人権擁護委員会には弁護士もいます) 所札幌法務局苫小牧支局 2階	日12日(水) 9時30分～12時30分 TEL電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 TEL(34)7151
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28日(土) 10時～12時 日19日(水) 10時～14時に電話で(一社)ネットワーク苫小牧 TEL(32)3610 TEL協働・男女平等参画室 TEL(84)4052
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 所配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 日月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) TEL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 TEL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 TEL(84)8985 夜間相談 日11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 TEL配偶者などからDVを受けている方
社会保険労務士による 女性のための無料労働相談 女性が職場で受けるパワハラやセクハラ、マタハラなどの相談やマネープラン作りなどの支援(オンライン面談) 所男女平等参画推進センター	日17日(火) 18時～20時 定5人 申し込み順 TEL電話で 男女平等参画推進センター TEL(32)3544 ※無料託児(1歳から、6日(金)までに要予約)
日本公証人連合会による電話相談 公正証書による遺言、金銭の貸し借り、養育費の支払い約束、任意後見人契約など	日1日(日)～7日(土) 9時30分～12時、13時～16時30分 TEL電話で 日本公証人連合会 TEL03(3502)8239
無料市民相談 所市民相談所(市民活動センター)	法律相談 高田耕平弁護士 TEL電話で 市民相談所 TEL(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています 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 TEL電話で 市民相談所 TEL(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税		3期	31日(火)
	国保税			
夜間納税相談	市税・国保税	10月26日(水)～31日(火) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) TEL(32)6274	

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

広告

広告

シルバー人材センター入会説明会 日10月6日(金) 9時30分、25日(水) 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 TEL(35)1700

Come! Come! スポーツキッズ 放送中!

苫小牧でスポーツを頑張っている子どもたちを紹介します。第2回は相撲少年団!ぜひご覧ください
 TELスポーツ都市推進課 TEL(34)9601

▲視聴はこちら

募集



「個別的労使紛争あっせん制度」の周知月間に伴いパネル展を開催します 10月17日(火)～20日(金) 所市役所 1階ロビー 詳工業・雇用振興課 TEL(32)6436

指定管理者を募集

施設名 まちなか交流センター
期間 令和6年4月1日(月)～令和11年3月31日(土) 5年間
申請書 申請書を直接 未来創造戦略室 TEL(32)6229

北海道障害者職業能力開発校訓練生を募集

所 北海道障害者職業能力開発校(砂川市 焼山60番地)
訓練科目 ①建築デザイン科②CAD機械科③総合ビジネス科④プログラム設計科
⑤総合実務科
対①～④身体、精神、発達障がいのある方
⑤知的障がいのある方
定①②10人 ③④⑤20人 ※選考試験(11月6日(月)あり)
申10月2日(月)～20日(金)に近くのハローワークで

苫小牧市国民健康保険税率等および課税限度額の改正(案)について意見を募集

詳北海道障害者職業能力開発校 TEL0125(52)9177
市障がい福祉課 TEL(32)6356

市消費経済調査員を募集

応募資格 市内在住の18歳以上(高校生を除く)で、日常生活のための食料品などを継続して購入し4月初旬の委嘱式に出席できる方
任期 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)1年間
内生活関連の商品の価格および出回り状況の月例調査など

苫小牧市テクノセンター条例の一部改正(使用料および手数料の設定)について意見を募集

申10月6日(金)～11月6日(月)にテクノセンター(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇弘・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 〒09-1362 字柏原32-27 テクノセンター TEL(57)0210 FAX(57)1122 ①omatech@tomatech.jp

未来創造ごども会議参加者を募集

日 令和6年1月20日(日) 13時～17時 事前研修 11月28日(土)、11月11日(日)、12月16日(土)、令和6年1月13日(日) いずれも13時～17時
所 市役所職員会館304号室、市役所5階第2応接室など
対 小学5年生～中学3年生
テーマ 子どもたちが考えるゼロカーボン定20人 抽選
申10月13日(金)までに二次元コードで 青少年課 TEL(32)6759

市政トピックス

詳細 環境生活課 TEL(32)6333

狂犬病予防注射強化週間

- 犬の登録=市環境生活課または市内各動物病院で行ってください
対象 生後91日以上で未登録の犬(登録は一生に一度) ※登録時にもう鑑札は必ず首輪に着けてください 料金 3,000円
- 狂犬病予防注射=狂犬病予防注射は毎年受けることが義務付けられています
対象 生後91日以上で、今年度の予防注射を受けていない犬 料金 3,240円

動物病院名	診療日時	動物病院名	診療日時
前田獣医科医院 山手町1-4-8 TEL(74)4338	月～土…9:00～12:00/15:00～19:00 水日祝…9:00～12:00	しま動物病院 拓勇東町4-18-30 TEL(57)1217	月火水金土…9:30～12:00/15:30～19:00 日祝…9:30～12:30 休診日…水
前田獣医科明野医院 明野新町3-5-2 TEL(57)1111	平日…9:30～12:00/15:00～19:00 水日祝…9:30～12:00 休診日…日	ほまれだ動物病院 拓勇西町4-2-4 TEL(82)7000	月～土…9:00～11:45/15:00～18:00 休診日…日祝
山本動物病院 春日町1-10-1 TEL(36)2606	月～金…9:00～11:30/15:00～18:00 土…9:00～12:00 休診日…日祝	ウトナイの森動物病院 ウトナイ南6-8-40 TEL(56)5105	月火水金土祝…9:00～11:30/15:00～18:00 木…9:00～11:30 休診日…日
おのだ動物病院 澄川町2-1-23 TEL(67)8642	月～土…9:30～13:00/16:00～19:30 祝…9:30～12:00 休診日…日	しょうた動物病院 川沿町5-13-18 TEL(77)6263	月火水金土…9:00～12:00/15:00～19:00 木…9:00～12:00 休診日…日
加藤どうぶつ病院 音羽町1-15-14 TEL(38)5250	月火水金…9:30～13:00/15:30～19:30 土…9:30～13:00/15:30～17:00 日祝…15:30～19:30 休診日…木	中の道動物病院 新富町1-7-19 TEL(78)3380	月火水金土日…9:30～12:30 休診日…木
かわはた動物病院 本町1-1-1 TEL(35)2211	月火水金日…9:30～12:30/16:00～19:00 土…9:30～12:30 休診日…水祝(第2月手術日)		

※上記の診療時間は8月16日時点です。変更になる場合もありますので、詳細は各病院へご確認ください

灯油タンクからの漏えい事故に注意

詳細 環境保全課 TEL(57)8806

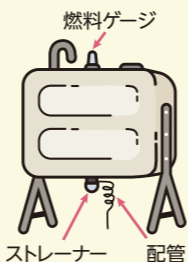
灯油漏れ被害の復旧費用は、原因者が負担しなければなりません!
流れ出した灯油は、火災につながる恐れがあるだけでなく、土壌や地下水・河川・海の汚染など環境に大きな被害をもたらします。また、地中の水道管を汚染し、水道水に油のにおいを付けてしまうことがあります。汚染した土壌の入れ替えや水道管の交換には、高額な費用がかかる場合があり、費用は漏えいを起こした原因者の負担となります。隣家の水道管を汚染してしまった場合は、その復旧費用も負担しなければなりません。

- 漏えい事故を起こさないために
- 定期的灯油タンクの点検をする!
- 除雪や草刈りの際は配管を傷付けないよう注意する!
- タンクを設置する際は、苫小牧市火災予防条例を守る!

〈自分でできる点検項目〉

- 燃料ゲージの減りが早い
- タンクの周りで油のにおいがする
- ストレーナー部分に白く濁ったような細かいひび割れがある
- ストレーナー内に黒い汚れ(タンク内部のサビ)がある
- 配管に傷や折れがある

一つでも当てはまったら灯油の販売業者などへ連絡し、点検・修理・交換を!!
また、油漏れを発見した場合はすぐに消防(119番)へ連絡を!!



ぬくもり灯油の申請

詳細 総合福祉課 TEL(32)6354

令和5年度道市民税が非課税の世帯のうち、次の助成要件を満たす世帯に暖房費(灯油・電気・ガスなど)の一部を助成します。
※暖房費に係る助成ですので、集中暖房などを利用している世帯も対象

助成額	対象世帯	助成要件	持参するもの	申し込み
1世帯当たり1万円	令和5年10月1日現在、本市に住民票を有する●高齢者世帯(65歳以上の高齢者がいる世帯)●障がい者世帯(重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯)※生活保護受給世帯、社会福祉施設などに長期入所(入院)している世帯を除く	●令和4年の年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(世帯員が1人増えるごとに60万円加算)※給与、各種年金、手当などを含む全ての収入●金融資産の合計が1人世帯で50万円以下(世帯員が1人増えるごとに50万円加算)●別世帯の課税者と同居していない	●世帯全員の令和4年分の収入が確認できるもの(源泉徴収票、課税証明書、年金振込通知など)●世帯全員の預貯金額および令和4年分の給与などの振込状況が確認できる通帳	10月2日(月)～令和6年2月29日(日)(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)に総合福祉課で配布の申請書類を直接 総合福祉課

広告



Photo by Keiko Tanabe



昨年度に引き続き、TOMAKOMAI MIRRAI FESTがキラキラ公園で開催されました。会場への一部路線では、自動運転バスの実証運行が行われ、有料エリアでは、今をときめくアーティストを自当てる市内外から多くの人々が訪れました。無料エリアではダンスフェスティバル、市長およびSUGIZO氏などによるスペシャルトークセッションが開かれ、会場は熱気に包まれていました。

9/2
土
9/3
日
TOMAKOMAI
MIRRAI FEST 2023



樽前山をバックにバーベキューができる、秋の一大イベント「たるまえサンフェスティバル」が開催されました。天気が不安定な時間もあったものの、多くの人で賑わっていました。毎年恒例のつかみ取りや、じゃがいも詰め放題などの参加型イベントも大盛況でした。

9/9
土
9/10
日
2023たるまえ
サンフェスティバル

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



ごみ拾い大会「ゼロゴミッション」チームでごみを撤去せよ!

市民公募のチーム(1チーム3~5人)が、競技範囲内のごみを時間内にどれだけ拾えるかを競います(60分)。参加者には参加者賞をプレゼント!

とき 10月22日(日) 9時~12時 ところ 北洋大学 定員 15チーム

申し込み 9月1日(金)~10月19日(木)にゼロごみ推進課(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、Eメール、二次元コードで
ゼロごみ推進課 ☎(55)4266 FAX(55)3929
Eメール zerogomi@city.tomakomai.hokkaido.jp



親子森林整備体験 「秘密基地をつくろう!」

間伐材による秘密基地づくりや薪割りなどの体験を通じて、森林整備の大切さを学びます。

とき 11月19日(日) 10時~12時 ※悪天候の場合は中止 ところ 苫東・和みの森

対象 市内在住の児童とその保護者 定員 20人(保護者含む)抽選

申し込み 10月11日(水)~25日(水)に住所、氏名、年齢、電話番号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



秋の大掃除月間および『053の日』

10月は『秋の大掃除月間』です。また、15日(日)を『053の日』とし、市内一斉の大掃除を行います。

申し込み 清掃実施日の前日までにゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)で配布の大掃除実施計画書を直接または郵送(必着)、ファクス、二次元コードで
ゼロごみ推進課 ☎(55)4077 FAX(55)3929



とまこまいキャンドルナイト



来場者がキャンドルに点火し、ミニコンサートを開催します。本市新規導入のEV公用車の電源も活用します!

とき 10月21日(土) 17時~20時
※荒天時=28日(土)に延期

ところ 出光カルチャーパーク噴水池(直接会場へお越しください)

詳細 環境保全課 ☎(57)8806



みんなで取り組むゼロカーボン!

アルミ缶を1kgリサイクルすると、原料を新たに採掘する場合と比べ、45kgのCO₂削減!

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「今、未来の地」若草小学校6年生(当時)



拡大してご覧いただけます

心のこもった絵手紙を紹介します!



早起きは三文の徳

三光町小間 幸子さん

すずらん

澄川町 佐藤和枝さん

農家の友人が送ってくれたアスパラ

新明町 佐々木 順子さん

おとうさんいつもありがとう

宇奈井 しょうだいさん

Breakfast



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:75g(1人分)

もちりかぼちゃのホットケーキ

~忙しい時、何食べる!?~

豆腐入りでカロリー控えめながら、もちり食べ応えのあるパンケーキです。1枚ずつラップに包んで冷凍しておくとう便利!



調理時間 20分 エネルギー 390kcal (1人分)

作り方

- 1 カボチャの種とワタを取ってラップに包み、レンジ(600W)で3分加熱して柔らかくする。皮をむき、ボウルに入れてつぶしておく。
- 2 ①に絹ごし豆腐と牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。さらにホットケーキミックスを加えて軽く混ぜる(多少ダマが残っていてもOK)
- 3 弱火にしたフライパンに②の1/4量を流し入れて3分ほど焼き、表面がぶつぶつしてきたら裏返す。
- 4 さらに2~3分焼き、しっかり火が通ったら完成。お好みでバターを添えていただきます!

材料(2人分・4枚)

- カボチャ...1/8個(約150g)
- 絹ごし豆腐...50g
- 牛乳...100ml
- ホットケーキミックス...150g
- バター...お好みで

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

●MIRAI FEST2023のトークセッションでは、水素が切り開く新しい産業や暮らしについてワクワクしながら撮影していました。また、自動運転バスにも乗ることができ、まさしく「MIRAI」を体験できました!(新)

●「PORT OF TOMAKOMAI」をもう見ましたか?記事を編集するに当たって見てきました。かなり写真映えるスポットだと思います!青空の下きれいな海をバックに撮る写真はとても映えます!ぜひ写真を撮りに行ってみたいかがでしょうか(坪)

●キラキラ公園にシンボリックモニュメントが設置されました!9月に行われたMIRAI FESTでも早速写真を撮っている方が多くいましたが、今後も苫小牧港の象徴として活躍してほしいですね!(鈴)

●今年の暑さは長かったですね。食欲もなくあっさりしたものを、と思いスイカを毎日のように食べてました。甘くておいしかった!それほど痩せることもなく、食欲の秋がやってきます。秋は何にはまるのか??(木)

人口と世帯(8月末)

総数 ▶ 167,301人 (対前月比:72人減)
男性 ▶ 82,032人
女性 ▶ 85,269人
世帯数 ▶ 91,103世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~8月31日)

発生件数 207件(前年比38件減)
死者 1人(前年比0人)
傷者 237人(前年比57人減)



みんなの広場

2023年5月のまえばらサフェスティバルの子どもたち



土田 沙良ちゃん



土田 美優ちゃん

今月のひとインタビュー

たか保健師事務所代表 保健師 高佳代子さん(45)

生涯生き生き!健康パートナーを目指して



体が資本。心と体を健やかに

妊婦や子育て中の母親、高齢者など、人によって体の気掛かりはさまざま。フリーランスの保健師として活動する高佳代子さんは、個人や団体向けの健康相談やセルフケアをテーマにした健康講座を行っていらっしゃいます。自身のキャッチフレーズは『ゆりかごから墓場までの保健室』。

看護師から保健師へ転身

看護学生時代、実習先で病と向き合う患者と関わるにつれ「病気になる前に対処できれば」と、予防の重要性を実感します。看護師として経験を積んだ後、安平町の保健師として地域住民の健康維持や保健指導に

当たりました。

王子総合病院の健診センター勤務を経て、「もっと気軽に相談できる身近な存在になりたい」と、昨年大きな決断の下、フリーに転身します。

人生のハンドルを握るのは自分

健康運動指導士の資格も取得。講座では、日常生活のちょっとした隙間時間に行える運動のこつをアドバイスします。健康相談では丁寧な対話を心掛け、悩みや不安を解消するお手伝いをしています。

「人生のハンドルは自分が握っています。健康を気遣い、高齢になっても旅をしたり、シヤカシヤカ歩いたりしたいですね」と、頼もしい健康パートナーは笑顔で語ってくれました。



▲市内交流サロンで開催された健康講座

とまこまい検定



○に当てはまる言葉は?

苫小牧の新名所!!「PORT OF ○○○○○○○○○」

応募方法 10月31日(火)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人にとまこまいうちオリジナルミラーをプレゼント!



前月号の答えは ▶8800

市役所・出張所などの連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

HPの情報はここから

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



市役所HPアクセスはこちら



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