



広告



広告

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

総合広告代理店 株式会社 新生 Shinsei 苫小牧・室蘭支社 TEL.0144(32)8544

印刷／(株)須田製版

広報 とまこまい

令和6年5月1日発行 第1854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 書広報課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117



苫小牧市
の
こころ
を
つなぐ

2024 5
vol.1854

広報

とまこまい



今月の見どころ

特集

- 健診・がん検診へ行こう！
市が実施する健康診査&がん検診まとめをご紹介します！
- 児童センターに遊びにきませんか？



苫小牧市からの情報ははこちら



LINE ...



Facebook ...



YouTube ...



地デジ広報 ...



もくじ

広報 とまこまい

Tomakomai
2024 5
vol.1854

特集①
健診・がん検診へ行こう!
市が実施する健康診査&がん検診
まとめてご紹介します!..... 3

特集②
児童センターに遊びにきませんか?..... 6

市政トピックス
令和6・7年度採用 市職員・教育委員会職員の募集/
令和6年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集/
職人育成応援事業研修生募集!..... 8

カルチャーガイド・おでかけガイド..... 10

健康ガイド
健康教室/健康相談/健康NEWS ほか..... 12

今月の市からのお知らせ
福祉/暮らし/催し/講座/スポーツ/募集/相談..... 15

市政トピックス
ご存じですか? 地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」/
あなたは大丈夫? ギャンブル等依存症チェックをしてみよう!
市営住宅入居希望者募集/【事業主の皆さんへ】2024年度
雇用・人材育成に関する支援制度をご案内します!..... 25

ゼロカーボン × ゼロごみ大作戦!..... 29

みんなの広場
今月の「ひと」/簡単!時短!朝食レシピ/編集後記 ほか..... 30

とまこまい DATA

人口と世帯(3月末)

総数 ▶ 166,095人
(対前月比: 496人減)

男性 ▶ 81,460人
女性 ▶ 84,635人
世帯数 ▶ 91,065世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~3月31日)

発生件数 98件 (前年比15件増)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 118人 (前年比19人増)

ユニバーサルデザインや環境への取り組み

UD FONT by MORISAWA

VEGETABLE OIL INK

CARBON OFFSET

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・カーボンオフセット用紙を使用し、環境に配慮しています。



とまこまっぴゃ ©2011 苫小牧市

特集
1

これからも
元気で過ごすために

健診・がん検診へ行こう!



詳細 保険年金課 ☎(32)6425
健康支援課 ☎(32)6407

市民が
かかりやすい病気は何でしょう?

苫小牧市の75歳以上の高齢者のうち、3人に1人が**心臓の病気**、4人に1人が**脳梗塞や脳出血などの病気**、10人に1人が**腎臓の病気**にかかっています。これらの病気は、糖尿病や高脂血症、高血圧などの生活習慣病が悪化していくことで引き起こされるため、毎年健診を受けて健康状態を確認することが大切です。定期的な健診受診が、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病のリスクの早期発見につながります。

中には、病院に治療のために定期的に通院している方もいらっしゃるでしょう。ですが、幅広い内容を検査し、生活習慣病を発見するための特定健診なら、新たな病気の芽をいち早く発見できるかもしれません。

がんから命を守るためにも、早期発見は重要です。自覚症状のない方も、この先もずっと元気でいるために、**今こそ健診・がん検診を受診しましょう。**

広報とまこまいは以下の方法でも読めます

マチイロ Hokkaido e-books 広報するごと検索くん マイ広報紙

※マイ広報紙はスパイラル株式会社の登録商標です

市役所・出張所の連絡先 市政に関するご意見、ご提案などは

- 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
 - 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
- 苫小牧市役所 ホームページはこちらから ▶ <https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>

特集 1



市が実施する

健康診査 & がん検診

まとめてご紹介します!

ご自身やご家族の健康を守るためには、定期的に健康状態をチェックし、病気を早期に発見することがとても大切です。各種健診・検診の受診には期限がありますので、今年度対象となる方は、お早目に受診をお願いします。

国民健康保険加入の40歳以上の方

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

後期高齢者医療制度加入の方

※健康診査は通院治療中の方も対象となりますので、かかりつけ医にご相談ください

健康診査+胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診=無料!

料金 無料

※追加オプションは対象となりません

受診期限 令和7年2月28日(金)まで



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

健診は受けた後が
大切です!

~特定保健指導を活用しましょう~

【特定保健指導とは?】

健診結果をもとに、保健師・管理栄養士などの専門職から支援を受けながら生活習慣を改善していただくプログラムです

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

さらに!

GOGO 健診を受けましょう!

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

※原則タダとく健診とがん検診をセットで受ける方が対象です

対象 国民健康保険加入の30歳以上の方、後期高齢者医療制度加入の方

料金 5,500円 **受診期限** 令和7年2月28日(金)まで

内容 健診、胃・肺・大腸がん検診に加えて心電図・腹部エコー・貧血・眼底・尿酸・聴力・視力検査など人間ドックと同等の検査

予約 保健センター ☎(35)0001 ※市役所での予約は行っていません。実施日は、ご予約の際にご確認ください

タダとく健診・プレ特定健診・後期高齢者医療歯科健康診査対象の方には、令和6年5月中に受診券(オレンジ色の封筒)をお送りしますので、詳しくは同封のお知らせ文書をご覧ください



各種がん検診



詳細 健康支援課 ☎(32)6407

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

実施医療機関は、市HPをご確認ください。



受診できるのは、対象の年度内に1回のみ!

対象

※年度内=令和6年4月1日~令和7年3月31日を指します

料金

※70歳以上、生活保護を受給している、住民税非課税世帯の方は無料

胃がん検診(バリウム)	40歳以上の方	1,500円
胃がん検診(内視鏡)	50歳以上で年度内に偶数年齢になる方	2,000円
肺がん検診(胸部エックス線)	40歳以上の方	200円 ※喀痰(かたん)検査は+400円
大腸がん検診(便潜血)	40歳以上の方	400円
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上で年度内に偶数年齢になる方	2,000円 ※50歳以上は1,700円
子宮頸がん検診(頸部細胞診)	20歳以上で年度内に偶数年齢になる方	1,000円 ※体部検査は+700円
肝炎ウイルス検診(採血)	40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	B型+C型 1,900円 B型のみ 1,300円 C型のみ 1,600円

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

■以下の方には、令和6年6月上旬に無料クーポン券をお送りします

- ①子宮頸がん検診…令和6年4月1日時点で20歳の方
- ②乳がん検診…令和6年4月1日時点で40歳の方
- ③肝炎ウイルス検診…令和6年4月1日時点で40・45・50・55・60・65歳で過去に一度も肝炎ウイルス検診を受診していない方



【歯周病検診】 詳細 健康支援課 ☎(32)6407

対象 年度内に20・30・40・50・60・70歳になる方

料金 540円 ※70歳以上、生活保護世帯、住民税非課税世帯の方は無料

受診期限 翌年の誕生日の前日まで

■対象者のうち4~9月生まれの方は令和6年6月上旬、10~3月生まれの方には令和6年9月末に受診券をお送りします

【後期高齢者医療歯科健康診査】 詳細 保険年金課 ☎(32)6425

対象 後期高齢者医療制度に加入の方

料金 無料

受診期限 令和7年3月31日(月)まで

■対象の方には、5月中に受診券(オレンジ色の封筒)をお送りしますので、詳細は同封のお知らせ文書をご覧ください



【成人男性の風しん抗体検査】 詳細 健康支援課 ☎(32)6407

対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性

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

健康診査と一緒に検査できます!

無料クーポン券有効期限 抗体検査・予防接種 令和7年2月28日(金)

※転入や紛失等により、お手元にクーポン券がない場合、再発行が可能です

特集 2

児童センターに遊びにきませんか？



詳細 青少年課 ☎(32)6759

児童センターとは？

遊びを通して、豊かな心とからだを育てることを目的とした施設です。0歳から高校生まで利用できます。(利用可能日は各児童センターで異なります)

どんなことができるの？

施設にあるものを使って自由に遊べます。一輪車やボール遊び、ゲームなどいろいろな遊びができます。また、おまつり、お楽しみ会などいろいろな行事がありますので、皆さんも遊びにきてみませんか！



お近くの

児童センターはどこかな？

市内7カ所に児童センターがあります!!

西側
錦岡児童センター



中央
大成児童センター



東側
北栄児童センター



中央
住吉児童センター



西側
日新児童センター



東側
沼ノ端児童センター



中央
あさひ児童センター



乳幼児は保護者と一緒の利用になります

親子のふれあい遊びを楽しめるほか、子ども同士の遊び場、親同士の交流の場として利用できます。また、児童センターは子育ての相談窓口にもなっています。

● 乳幼児のイベントなど ●

沼ノ端児童センター

沼ノ端中央4-10-34 ☎(57)6601

- 5月 母の日制作
- 6月 父の日制作
- 9月 ちびっこフェス
- 毎月:ふわふわボールプール
- 毎月第2木曜日: マッサージや手遊び、交流など

住吉児童センター

住吉町2-5-17 ☎(36)1448

- 5月 制作 ※作るものはお楽しみ
- 6月 足形アート
- 7月 サーキット
- 毎日11時45分から:体操、手遊び
- 毎月2回:大型遊具や制作、運動遊びなど
- 常時設置:電車や車のおもちゃ

あさひ児童センター

旭町2-3-24 ☎(35)6393

- 10月 あさひ親子縁日
- 12月 幼児おたのしみ会
- 2月 親子で遊ぼう会
- 毎月2回11時から: 幼児対象「ニコニコタイム」
- ※簡単な制作やふれあい遊び、読み聞かせなど

日新児童センター

日新町3-6-15 ☎(76)6655

- 6月 ミニ運動会
- 9月 おもしろ広場
- 毎月:レクリエーションや交流、エアー遊具遊び、幼児造形、外部講師イベントなど

錦岡児童センター

宮前町2-29-20 ☎(82)7371

- 5月 ベビーリトミック
- 7月 にしべビーアドベンチャー
- 8月 マリンバミニコンサート
- 毎日11時50分から:体操・読み聞かせなど
- 毎月第2・4火曜日 10時30分から: 親子ふれあい遊び、ゲーム、制作、遊戯など

北栄児童センター

北栄町3-3-3 ☎(82)7069

- 5月 一緒に遊ぼう
- 6月 シール遊び
- 7月 絵本の広場
- 毎月:制作、ぬりえ
- 月に1回程度:読み聞かせ、外部講師イベント、親子制作・親子ふれあい遊びなど

大成児童センター

大成町1-11-21 ☎(75)1841

- 5月 にこにこタイム
- 7月 大成児童センター祭り
- 毎週 月・木曜日: 大型エア遊具で遊ぼう
- 毎月第2・4木曜日: 大型エア遊具と大型トランポリン

全センター月1回、0歳児向け『とまベビータイム』(親子交流会)を実施しています。



◀ 詳細はこちらから

中高生も気軽に利用できます！

● 中高生タイム ●

17時から21時まで(中学生は18時まで)各児童センターで週に2回「中高生タイム」があります。そこでは、バスケットボールやバドミントンなどの体を動かす遊びやボードゲーム、漫画を読むことができ、勉強やクラブ活動(ダンスや楽器)の自主練習などの目的で利用することもできます。

また、毎月数回「とまチル」という、中高生がリラックスして過ごす居場所を提供します。放課後など、お友達とぜひ一緒に遊びにきてください!

※あさひ児童センターは、週4回(火～金曜日)で高校生も18時まで

乳幼児から小・中学生、高校生向けのイベントがたくさんあります。詳しくは毎月各センターで発行している「センターだより」やHPをご覧ください。

市政トピックス

令和6・7年度採用 市職員・教育委員会職員の募集

詳細 ①～⑨行政監理室 ☎(32)6182
⑩総務企画課 ☎(32)6153

①～⑨市職員 ⑩教育委員会職員 ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

募集職種	受験資格	採用予定人数
■障がいのある方		
①事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●次の(1)～(3)のいずれかに該当する方 (1)身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 (2)都道府県知事または政令指定都市市長が交付する療育手帳もしくは児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医または障害者職業センターによる知的障害者であることの判定書の交付を受けている方 (3)精神保健および精神障害者福祉に関する法律第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方 	若干名
■社会人の部(移住・定住促進枠)		
②事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●平成29年4月1日から令和6年3月31日までの期間において、同一の民間企業など(本社・本庁を市外に置く企業などに限る)で継続した5年以上の職務経験がある方 ●受験申込時において市外に在住し、採用後市内に定住する意向のある方 ※「民間企業など」=会社員、公務員、自営業などとしての職歴および青年海外協力隊での従事経験(勤務先において証明可能なものに限る)が該当 ※「職務経験」=○受験する職種区分に関連する職務経験であること(③のみ) ○週30時間以上の勤務を継続している職歴が対象 ○休業など(産前産後休暇を除く、病気休暇・休職、育児休業、介護休業など)で実際に業務に従事しなかった期間が3カ月以上ある場合は、その全期間を職務経験の期間から除く 	いずれも若干名
③技術職(土木・建築)		
■大学卒の部		
④事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による大学以上(修業年限4年以上の専修学校で、高度専門士の称号を取得できる専門課程を含む)を卒業した方または令和7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) ●平成2年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(⑤のみ) 	いずれも若干名
⑤技術職(土木・建築)		
■短大卒の部		
⑥事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による短期大学(高等専門学校および専修学校(修業年限2年以上で、専門士の称号を取得できる専門課程に限る)を含む)を卒業した方または令和7年3月に卒業見込みの方(大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含む。大学卒の部に該当する方は除く) ●平成2年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(⑦のみ) 	いずれも若干名
⑦技術職(土木・建築)		
■免許・資格職の部		
⑧保育士	<ul style="list-style-type: none"> ●保育士の資格を有する方または令和7年3月31日までに取得見込みの方 ●平成7年4月2日以降に生まれた方 	いずれも若干名
⑨保健師	<ul style="list-style-type: none"> ●保健師の免許を有する方または令和7年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 	
■教育委員会の部		
⑩学芸員	<ul style="list-style-type: none"> ●博物館法による学芸員の資格を有する方または令和7年3月31日までに取得見込みの方 ●大学または大学院で歴史学を専攻し卒業(修了)した方(見込みの方を含む) ※近世から近代にかけての文書を解読できる方であればなお可 ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 	若干名

※高校卒などの採用試験は、秋ごろに実施予定です

採用予定日 令和6年10月1日または令和7年4月1日 申込期間・方法 4月22日(月)～5月10日(金)に市HPから電子申請で
第1次試験日・会場 全国のSPIテストセンター＝6月1日(土)～22日(土)、市民会館＝6月22日(土)のいずれか
試験科目 総合適性検査SPI3 その他 試験日程などが変更になる場合があります



▲詳細はこちらから

令和6年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集

詳細 行政監理室 ☎(32)6182

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

- いずれも年齢制限なし
- 区分の横に(※)がある職種は普通(準中型)自動車運転免許が必要、実際に運転が可能であること
- 職種は最大で4つまで志望可能

区分	職種	主な資格・免許など	採用予定人数
任期付職員	①各種証明書の交付審査などに関する業務に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方 	いずれも若干名
	②各種証明書の交付など窓口業務および経理事務などに従事する職員(※)		
	③子ども虐待問題などに関する相談支援業務に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> 次のいずれかの資格または免許などを有し、パソコン操作可能な方 ●社会福祉士 ●精神保健福祉士 ●保育士 ●幼稚園、小学校、中学校または高等学校教諭 ●児童福祉業務に従事した経験がある 	
	④保育料および副食費の収納などに関する業務に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●パソコン操作可能な方 	
育休等代替職員	⑤事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) 	
	⑥保育士	<ul style="list-style-type: none"> ●保育士資格を有する方または令和6年7月31日までに取得見込みの方 	
	⑦看護師(保育園)	<ul style="list-style-type: none"> ●看護師免許を有する方または令和6年7月31日までに取得見込みの方 	

任用期間 任期付職員＝令和6年8月1日～令和9年3月31日 育休等代替任期付職員＝令和6年8月1日以降で職員の育児休業・配偶者同行休業などの申請があった期間 申込期間・方法 4月22日(月)～5月10日(金)に必要書類を郵送(消印有効)で〒053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 ※必要書類は市HPで 第1次試験日・会場 6月1日(土) 苫小牧市役所(予定)
試験科目 総合適性検査SPI3 その他 試験日程などが変更になる場合があります



▲詳細はこちらから

職人育成応援事業研修生募集!

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

募集期間 6月5日(水)まで
✓研修期間中は給料あり! ✓資格取得費用は無料!
✓職場実習で自分に合った職場を探せる!

職人育成 応援事業とは?

- 人手不足の建設業界で働く人材を育成する事業です
- おおむね49歳以下の方を研修生として雇用し、玉掛け、高所作業車など14の資格取得を支援します
- 資格取得とあわせて、市内企業での職場体験を実施し、正規職員としての就職を目指します
- 研修期間は、7月1日から最長で翌年の1月31日までです

定員 10人
※申し込み順ではありません。募集期間後に面接や適性検査を実施し、選考により決定します

応募資格 ○おおむね49歳以下で、建設業への就職意欲のある方
○研修後に市内の建設関連企業への就職を考えている方(市内に通勤可能な方)

応募方法 6月5日(水)までに履歴書、職務経歴書を直接または郵送(必着)で

【提出先】
(一社)苫小牧地域職業訓練センター運営協会
所在地 〒053-0052 新開町4-6-12
☎(55)6622

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!



科学センター

所 旭町3-1-12 ☎(33)9158
利用時間 9時30分～17時(申し込みは8時45分開始) 休館日 7日(火)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

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	ゴールデンウィーク特別投影 「ぼくたち惑星8兄弟」	4月27日(土)～5月6日(月) 14時、15時30分 (土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	定各40人 申し込み順
	春の番組 「春の星空と光の花々のメロディー」	5月8日(火)～26日(日) 14時、15時30分 (土・日曜日は11時30分も投影)	
	夏の番組 「夏の星空とさそり座の民話」	●6月1日(土)～23日(日) ●6月29日(土)～8月25日(日) 14時、15時30分 (土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	
特別展示	木の五月人形の展示	5月6日(月)まで 9時30分～17時	定なし 直接会場へ
星空観望会	天文台で月の観望 「SLIMが目指した月面を見る」	6月19日(水)20時30分～21時30分 (1組10分程度) ※悪天候時は翌日開催。翌日悪天候時は中止	高 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 申 5月10日(金)から電話で

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 13日(月)、20日(月)、27日(月)、31日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●5月4日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分=当日発表 ●5月19日(日) 14時～14時20分=「にゃーご」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
子どもの読書週間行事 レッドイグルス北海道 道選手おすすめ本展示	レッドイグルス北海道の選手おすすめ本のリスト配布・展示 (限定50部、なくなり次第終了)	4月27日(土)～5月30日(日)	所 1階閲覧室 直接会場へ
図書館ミニシアター	「おしりたんてい15 プップおりのなかのけいかく」	5月6日(月) 13時30分～14時30分	所 2階講堂 定 30人 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	5月17日(金) 10時～10時20分	所 1階おはなしコーナー 定 0～1歳児と保護者 定 10組 抽選 持 図書館利用カード、バスタオル 申 5月1日(火)～8日(水)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	「とりのみじい」	5月18日(土) 14時～14時20分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ

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 7日(火)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「ボン・ヴォアージュ! アートの森へ旅によう」	身近な素材で作品制作を行う藤沢レオ氏、森迫暁夫氏、吉田傑氏による展示	展示期間 4月27日(土)～6月16日(日)	料 一般300円、高大生200円、中学生以下無料
中庭展示Vol.20 西田卓司 「lost treasure」	ポップな色調の立体作品を制作する西田卓司氏のインスタレーションを紹介	展示期間 4月27日(土)～11月24日(日)	
無料観覧日 ゴーゴーミュージアム	全ての展示を無料で見られるほか、さまざまなイベントを開催	5月5日(日)	定なし 直接会場へ
企画展関連イベント 「新聞スクリーン」	講師に森迫暁夫氏を迎え、シルクスクリーンを用いたトートバッグ作りに挑戦	5月19日(日) 11時～12時、14時～15時	所 研修室 料 500円 定 各10人 申 5月8日(水)から電話で

アイコンの見方 ㊦ とき ㊧ ところ ㊨ 対象 ㊩ 内容 ㊪ 料金(料金記載のないものは無料) ㊫ 定員 ㊬ 持参する物 ㊭ 申し込み ㊮ 詳細

おでかけガイド

お子さまと一緒に参加できるイベント情報です!

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

子育て支援センター

所 本幸町1-2-21 ☎(33)4751 利用時間 9時30分～16時 休館日 日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
育児講座 英語で遊ぼう	親子でダンス・歌などを通して英語にふれ親しむ 講師 ホール新春氏	5月14日(火) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①3カ月～1歳半 ②1歳7カ月～3歳 の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	
利用者支援事業 転勤者集まれ!	市の子育て情報の提供と参加者同士の交流	5月22日(水) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(転入して3年ほど)	定 10組 申し込み順	5月1日(火)から 9時30分～17時に 電話で
育児講座 ベビーマッサージ	親子でリラックスした時間を過ごす	5月30日(水) 10時～10時45分 11時～11時45分	2～11カ月の子どもと保護者	料 330円 当日納入 定 各6組 申し込み順 持 バスタオル	
親子ふれあい遊び	親子でいももちを作る	6月7日(金) 10時～10時45分 11時～11時45分	1歳半～3歳の子どもと保護者	定 各8組 申し込み順 持 エプロン・スカーフ・おしぼり・飲み物・紙皿・フォーク	5月20日(月)から 9時30分～17時に 電話で
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除を中心とした応急手当について 講師 市消防署救急課職員	6月12日(水) 10時～11時15分	0歳～就学前の子どもと保護者	定 8組 申し込み順	

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 ☎(57)3576 申し込みは、直接または電話、ファクスで受け付け
利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
マタニティー・ 産後ヨガ	出産前後の体を整え、心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	5月8日(水) 10時～11時	5カ月以上の安定期に入っている妊婦または産後の方(託児あり)	料 700円 当日納入 定 8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物、バスタオル	5月1日(火)、2日(水)
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除などの応急手当 講師 市消防署救急課職員	5月14日(火) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定 4組 申し込み順 持 筆記用具	5月1日(火)～9日(水)
手形アート	子どもの手形・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	5月21日(火) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	料 1,000円 当日納入 定 6組 申し込み順 持 飾る写真、のり、はさみ	5月1日(火)～17日(金)
リフレッシュヨガ	講師の指導のもと、心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	①5月22日(水) ②5月29日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	料 700円 当日納入 定 各8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物、バスタオル	①5月1日(火)～14日(火) ②5月1日(火)～21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	5月28日(火) 10時～11時20分	3カ月(首座り)～1歳半の子どもと保護者	料 1,000円 当日納入 定 10組 申し込み順 持 筆記用具・バスタオル・おむつ	5月1日(火)～22日(水)

錦岡保育園子育てルーム

所 宮前町2-28-15 ☎(68)6655
利用時間 9時～12時、13時30分～15時30分 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
木育講座	木のおもちゃで遊ぶ	5月22日(水) 10時～11時	0～2歳の子どもと保護者	定 5組 申し込み順	5月10日(金) 10時～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

所 沼ノ端中央4-12-27 ☎(55)0705
利用時間 9時～11時30分、13時～15時30分 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手作り布おもちゃ作り	乳児向けの手作りおもちゃを作る	5月23日(木) 9時30分～10時30分	0歳の子どもの保護者	所 沼ノ端コミセン 料 300円 当日納入 定 4組 申し込み順	5月13日(月) 12時30分～16時に 電話で

みその保育園子育てルーム

所 美園町4-26-10 ☎090(1524)1813
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
フォトフレーム作り& おしゃべりタイム	フォトフレーム作り、保護者の交流	5月16日(木) 14時～15時	0～4歳の子どもと保護者	定 4組 申し込み順	5月7日(火)から 9時～17時に電話で
ミニトマト植え と園庭遊び	野菜の苗植え体験、保育園の園庭遊び	5月22日(水)、28日(火) 10時～11時20分		定 各5組 申し込み順	5月8日(水)から 9時～17時に電話で

☎ 電話番号 ☎ ファクス ✉ Eメールアドレス 担当課市の担当

健康ガイド

健康についてのお知らせです!



休日当番病・
医院は
ホームページでも
ご覧になれます!



5月の休日当番病・医院(外科・歯科)

診療時間 | 外科=9時~17時 歯科=9時~12時 詳細 健康支援課 ☎(32)6407

- 5/3(金) 外科 ケアアンドエークリニック ☎(71)2000 歯科 木の花歯科 ☎(71)3535
- 5/4(土) 外科 こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620 歯科 ささ歯科クリニック ☎(53)8299
- 5/5(日) 外科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151 歯科 榊原歯科医院 ☎(67)6655
- 5/6(月) 外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455 歯科 袖井歯科医院 ☎(74)6800
- 5/12(日) 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 松井デンタルクリニック ☎(57)8241
- 5/19(日) 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 松沢歯科クリニック ☎(82)8205
- 5/26(日) 外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 歯科 みかみ歯科・矯正歯科医院 ☎(35)3939

夜間・休日急病センター

内科 小児科 旭町2-9-2 ☎(32)0099
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

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

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]	5月23日(休) 9時30分~11時	令和6年3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二次元コードで
[1歳6か月児]健康診査	5月14日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 5月15日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年10月生まれの子(2歳未満の未受診児についてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※15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	5月15日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 5月16日(木) 13時~14時30分	令和3年4月生まれの子(4歳未満の未受診児についてもご相談ください)		
パパママ教室	5月26日(日) 10時~12時 (受付=9時30分)	妊娠4~9カ月(出産予定日が令和6年6月24日~12月8日)の初妊婦とその夫またはパートナー ☎36組 抽選	沐浴の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養について	母子・父子健康手帳、筆記用具 ※撮影可 ☎5月7日(火)~10日(金)に電話または二次元コードで
Mom'sサロン Oasis	5月28日(火) 10時~11時	妊婦、産後3~6カ月の母親と子 ☎20組 申し込み順	交流会、読み聞かせ、セラピューティックケア、個別相談	母子健康手帳、バスタオル ☎開催日の2日前までに電話または二次元コードで

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまこまポイント(健康・栄養相談は対象外) 申請 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 3回コース*	5月15日~29日 毎週水曜日 全3回 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	5月8日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
リラックスヨガ 3回コース*	5月17日~31日 毎週金曜日 全3回 10時~10時45分	15人	初めての方でも安心して 参加できるヨガで全身を 気持ちよく伸ばしほぐす	市内在住の70歳以上で 医師による運動制限のない方		
70歳からの 運動教室 6回コース*	5月20日~6月24日 毎週月曜日 全6回 14時~14時45分	10人	タオル体操やマシンを使った 筋トレ、ストレッチなどで 体力UP			
栄養教室 食べよう旬野菜! ~春夏編~	5月23日(休) 14時15分~15時	8人	野菜の上手なとり方を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上	なし	5月8日(水) 9時から電話で
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師、栄養士による健診 結果の見方、活かし方、食生活の 電話相談または来所相談(予約)に 応じます			電話で

健康診断 特定健診のみ 100 とまこまポイント 申請 保健センター ☎(35)0001

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断 (短期人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円 ※市民以外44,000円	希望者	事前予約必要 ※詳細は保健センターへ (受付時間は個別案内)	

がん検診 100 とまこまポイント 申請 保健センター ☎(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	5月21日(火)、6月4日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人 申し込み順	電話または二次元コードで

*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6年4月1日~令和7年3月31日に下記年齢になる方)、および料金表

対象	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歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和6年4月1日時点で40歳の方	令和6年4月1日時点で20歳の方	
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どちらかのみを受診		
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										

*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

保健所の相談・検査(5月)

所 苫小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	月～金曜日 (祝日を除く)	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	20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 ☎(35)7474
こころの健康相談	月1回	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査・梅毒検査	7日(火) 21日(火)	感染が疑われる方は無料(詳細はお問い合わせください)	
骨髄バンク登録	月～金曜日 (祝日を除く)	13時から30分程度 ☎18～54歳	
HTLV-1抗体検査	21日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査(エイズ相談)	7日(火) 21日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

5月の献血

6日(日)	9:00～13:00 14:30～16:30	フードD365沼ノ端店
8日(火)	9:30～12:00 14:00～16:30	苫小牧地区自動車整備協同組合 道央佐藤病院
9日(水)	9:00～12:00 13:30～16:30	苫小牧市消防本部 苫小牧市立病院
10日(木)	9:30～12:00 13:30～16:30	苫小牧警察署
17日(金)	9:30～11:30 12:30～13:30 15:15～16:30	コープさっぽろ パセオ川治店 ネットヨタ苫小牧キテネット館 苫小牧道路事務所
19日(日)	9:30～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
23日(木)	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市役所
24日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	

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

今月の健康NEWS

こころの相談日

気持ちが落ち込むなど、こころの不調を感じていませんか。一人で抱え込まず、ぜひご相談ください
 ☎①5月1日(水) ②6月5日(水) いずれも9時～16時
 ☎こころの悩みを抱えるご本人やご家族
 所 苫小牧王子総合病院がん相談支援センター
 ☎(32)6410

がん患者交流サロン

☎5月14日(火) 13時30分～15時
 ☎がん患者とその家族
 ☎がん治療による脱毛時のケア
 所 苫小牧王子総合病院がん相談支援センター
 ☎(32)8111
 担当課 健康支援課

苫小牧健康セミナー

☎6月6日(水) 14時～16時(受付=13時30分)
 所 アイビー・プラザ
 ☎生涯、おいしく食べるために
 講師 おひさまスマイル歯科 院長 大島 章
 定員 50人 直接会場へ
 健康支援課 ☎(32)6407



歯っぴいフェスタ2024

☎6月2日(日) 9時～15時
 所 市民活動センター
 ☎パネル・オーラルフレイルパネル展示、模型を使った抜歯体験(定員80人)など
 苫小牧歯科医師会 ☎(33)7530
 担当課 健康支援課



福祉

福祉の学習 出前講座

☎令和7年3月31日(月)まで
 ☎市内小・中学校、高校、町内会、子ども会、サロンなど
 ☎障がい者スポーツ体験、当事者の講話など障がいについて理解を深める学習やボランティア教室、防災・災害支援
 所 ボランティアセンター ☎(84)6481

手話奉仕員養成講習会

☎●入門編=5月30日～8月8日 毎週月・木曜日 全20回 ※7月15日を除く
 ●基礎編=8月19日～11月21日 毎週月・木曜日 全24回 ※9月16日、23日、10月14日、11月4日を除く
 いずれも18時30分～20時30分
 所 福祉ふれあいセンター
 ☎初受講で両編を連続受講できる市内在住の16歳以上
 ¥3,300円 開講日納入

定員10人 申し込み順

☎5月1日(水)～17日(金)の平日10時～16時に電話で 障がい福祉課 ☎(32)6412

市民後見人養成講座～夜間開催～

☎①事前説明会=5月17日(金) 18時～19時30分
 ②養成講座=6月4日～7月9日 毎週火・金曜日 全11回
 いずれも18時～20時50分
 所 市民活動センター

☎市内在住の25歳以上で未成年後見人・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
 ☎認知症や障がいなどの理由で判断能力が不十分な方の権利を守るため、地域の市民が身上配慮業務や金銭管理などの後見業務を行う「市民後見人」を養成する講座

定員30人 申し込み順

☎5月16日(水)までに電話で ②5月24日(金)までに成年後見センター(社会福祉協議会HPでダウンロード可)、

市総合福祉課で配布の受講申込書を直接または郵送(必着)で 〒053-0021 若草町3-3-8 とまこまい成年後見支援センター ☎(38)7291

担当課 総合福祉課

身体障がい者パソコン教室

☎●視覚障がい者コース=毎月第1・第3水曜日 全20回 いずれも18時～20時
 ●肢体障がい者コース=毎月第2・第4土曜日 全20回 いずれも10時～12時

所 福祉ふれあいセンター

☎視覚・肢体に障がいのある方

☎Excel、Word、PowerPointの基本、年賀状、クリスマスカード、暑中見舞いはがきなどの作成、iPadやiPhoneの活用方法など

定員各5人 申し込み順

☎電話またはファクス、Eメールで障がい者パソコンボランティア友の会(高橋氏) ☎090(3397)1450 FAX(71)4950 ✉toru.t.pasobora@gmail.com

担当課 生涯学習課

広告

福祉

あいサポーター研修

5月20日(月) 10時～11時30分、15時～16時30分

市民活動センター 会議室1

障がいのある人にちょっとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成 ※手話通訳が必要な方はお問い合わせください

定各15人 申し込み順

詳細当日までに電話、ファクス、Eメール、二次元コードで 障がい福祉課 011(32)6356 011(36)3121 syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



暮らし

自動車税種別割の納期限は5月31日(金)です

自動車税種別割は、4月1日現在の所有者または使用者に課税され、今年度の納税通知書は5月7日(火)に発付されます。納税通知書が届かない方は札幌道税事務所自動車税部へご連絡ください。総合振興局、道税事務所の窓口や金融機関、郵便局、コンビニエンスストアのほか、スマートフォン決済アプリでの納税や口座振替納税(事前登録

必要)、「地方税お支払サイト」を利用したクレジットカード、インターネットバンキング、ペイジーなどのキャッシュレス納税も可能です

課税＝札幌道税事務所自動車税部 011(746)1190 納税相談＝胆振総合振興局苫小牧道税事務所 011(32)5285

担当課 納税課

市民税課からのお知らせ

①軽自動車税(種別割)の納税通知書を送付します

4月1日現在の所有(使用)者へ納税通知書を5月中旬に送付しますので、5月31日(金)までに納付してください。また、身体障害者手帳などの交付を受けている方のために使用する、本人または同一生計者の軽自動車などで一定の要件に該当する場合は、減免の対象になりますので、5月31日(金)までに申し込みをしてください。令和5年度以前に減免を受けた方が軽自動車などを乗り換えている場合や、標識番号(ナンバー)を変更した場合も新たに申請

が必要です

②令和6年度個人市民税・道民税・森林環境税 納税通知書の発送日

■給与天引きの方(特別徴収)

5月15日(水)に勤務先宛てに「令和6年度給与所得等に係る市民税・道民税・森林環境税 特別徴収税額の決定通知書(納税義務者用)」を送付します。勤務先からお受け取りください

■納付書払い(クレジットカード納付可能)、口座振替、年金天引きの方(普通徴収)

6月10日(月)に納税義務者宛てに「令和6年度市民税・道民税・森林環境税 納税通知書」を送付します ※非課税の方には発送しません

③令和6年度課税証明書の発行日

それぞれの発送日以降に発行できます。ただし、コンビニでの発行開始は6月10日(月)を予定しています

④森林環境税(国税)の課税が始まります

森林環境税は、温室効果ガス排出削減目標の達成や、災害防止を図るための森林環境設備などに必要な地方財源を安定的に確保する観点から創設された

国税です。今年度から国内に住所を有する個人に対して課税され、市区町村において、個人住民税均等割と併せて一人年額1,000円が賦課徴収されます ※防災のための施策財源として個人住民税均等割額に一人1,000円が加算されていましたが、令和5年度で終了しました。個人住民税とは課税基準が異なるため、所得金額によっては森林環境税のみが賦課徴収される場合があります

市民税課 ①011(32)6244 ②③④011(32)6253・6254 ※③課税証明書の発行＝窓口サービス課 011(32)6294



自転車用ヘルメット購入補助金

対18歳以下の市民

補助対象 自転車用ヘルメット購入(市内店舗で新品購入のみ)

補助額 税込購入費用の1/2(上限2,000円)

申請5月1日(火)～31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二次元コードで 市民生活課 011(32)6287



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)、取り壊し・一部減築で面積が変わった、用

途を変更した、車庫や物置などを設置した場合は、固定資産税が変動する可能性がありますのでご連絡ください ※法務局で登記申請を行わなかった場合に限る

資産税課 家屋係＝011(32)6268 土地係＝011(32)6267

交通事故などにあったときは国民健康保険に届出を!

国民健康保険加入者が、交通事故など第三者の行為によるけがで保険証を使用する場合には、保険年金課に届け出が必要で

持印鑑、保険証、事故証明書など 北海道国保連合会 011(522)7500

担当課 保険年金課

アルテンゆのみの湯

5月13日(月)～15日(水)は休館日です 所オートリゾート苫小牧アルテンゆのみの湯

緑地公園課 011(32)6509

水道メーター交換工事

メーター交換工事は、市が行う工事であり、市民に工事料金が請求されることはありません。5月中旬～10月末に工事を行います。対象となる家屋には、工事予定日を事前に文書などでお知らせします。工事中は20分ほど断水になりますので、ご協力をお願いします

水道窓口課 011(32)6695

調理師試験

8月22日(水) 13時30分～16時

受験資格 高等学校入学資格を有し2年以上調理の業務に従事した方(雇用状況により要件が異なる場合もあり)

受験手数料 6,900円相当の北海道収入証紙

申請5月7日(火)～17日(金)に北海道苫小牧保健所企画総務課(道HPでダウンロード可)で配布の願書を直接または郵送(消印有効)で 北海道苫小牧保健所企画総務課 011(77)9933

5月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	5月				
		2日(水)	8日(水)	15日(水)	17日(金)	20日(月)
優良講習	10:30～11:00	23日(水)	24日(金)	28日(水)	29日(水)	31日(金)
	13:30～14:00	1日(水)	7日(水)	10日(金)	14日(水)	
	15:00～15:30	1日(水)	7日(水)	10日(金)	14日(水)	
一般講習	10:30～11:30	21日(水)	27日(水)	30日(水)		16日(水)
	13:30～14:30	22日(水)	29日(水)			
違反講習	13:30～15:30	2日(水)	9日(水)	15日(水)	16日(水)	21日(水)
		24日(金)	27日(月)	30日(水)		
初回講習	13:30～15:30	8日(水)	13日(月)	28日(水)		

・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 苫小牧警察署 011(35)0110



HP▶

広告

広告

暮らし

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す。試験当日は市内全域の屋外スピーカーや戸別受信機の放送および登録者に防災メールを配信します。また、テレホンサービス 050(5865)1569で放送内容の確認が可能です

試験実施日時 5月22日(水) 11時ごろ
詳細 危機管理室 03(32)6280

高丘霊園および高丘第二霊園のスズメバチ駆除

市では、攻撃性が強く危険な「スズメバチ」に限り、個人が使用中の区画内の墓石などにできたハチの巣の駆除を行います ※アシナガバチ、ミツバチなどの駆除は、各使用者者で対応
詳細 環境生活課で配布の申請書を直接環境生活課 03(32)6333

上下水道料金の「スマートフォン決済」を開始します

5月1日(水)から、水道料金および下水道使用料を「スマートフォン決済」で支払いができます。同日以降に発行された納入通知書のバーコードを決済アプリで読み取ることで、24時間どこでも支払いが可能です
詳細 水道窓口課 03(32)6674

令和6年度競争入札参加資格審査申請(第10回追加登録)の新規受け付け

資格要件 市税、消費税および地方消費税の未納がない ①建設工事=令和4年12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・総合評価値通知書」に平均完成工事高がある ②土木設計=建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計=1級または2級建築士事務所の登録を受けている ④測量=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=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=法令の規定により必要な許可や免許、登録などを受けている ※①~⑤は令和6年6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こと ⑥~⑧は令和6年6月1日現在で営業年数が1年以上あること ②~⑦は、決算書に希望する業種の業務高があること

申請 6月3日(月)~13日(木)に契約課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を郵送(簡易書留など配達状況が分かる方法、消印有効)で 契約課 03(32)6216

5月は消費者月間です

全国統一テーマ『デジタル時代に求められる消費者力とは』
詳細 市民生活課 03(32)6306

電源立地地域対策交付金事業

電源立地地域対策交付金は、発電用施設などが立地する市町村や周辺市町村に対して、電源開発を円滑に進めていくことを目的として交付されています。令和5年度は「テクノセンター施設整備事業」「大気汚染常時監視測定機器整備事業」に活用しました

詳細 港湾・企業振興課 03(32)6438

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、迂回などのご協力をお願いします

通行止め期間 5月下旬~令和7年1月中旬(予定)



詳細 道路建設課 03(32)6482

北大研究林からのお知らせ

森林資料館および森林記念館の無料一般公開を行います

日時 毎週土曜日 9時~15時30分
場所 北海道大学 苫小牧研究林 03(33)2171

担当課 環境生活課

木造住宅耐震改修等補助金

対次の全てに該当する市内の一戸建て木造住宅 ●昭和56年5月31日以前に着工されたもの ●階数が2階建て以下の在来軸組構法である ●申込者が当該住宅を所有かつ居住している

補助額 耐震診断・耐震設計=対象経費の2/3(上限10万円) 耐震改修=対象経費に0.3を乗じた額以内(上限60万円)

事前申請 9月30日(月)まで

詳細 建築指導課 03(32)6527

苫小牧浴場組合活性化事業

内容 ●こどもの日=5月5日(日) ●親子ふれあいデー=毎週土曜日 ●道民家庭の日=毎月第3日曜日(協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年育成協会HPでダウンロードしたクーポン券を持参) いずれも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
詳細 環境生活課 03(32)6333



5月は「赤十字運動月間」です

全国の赤十字施設を挙げて広報活動や活動資金の募集を実施しています。市内の個人・法人の皆さんには、日本赤十字社への活動資金のご支援をお願いします

詳細 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) 03(32)6189

催し・講座

子育て講座step(ダイジェスト版)

日時 5月25日(土) 10時~12時

所 こども相談センター 講習室

対 市内在住で育児中の保護者 ※無料 託児(3カ月~小学生、要予約)

定 20人(託児も定員あり) 申し込み順

申請 5月1日(水)~17日(金)に電話または二次元コードで こども相談課 03(32)6369



普通救命講習会

日時 6月17日(月) 13時30分~16時30分

所 消防防災訓練センター 2階研修室

定 10人 申し込み順

申請 5月27日(月)~6月10日(月)の9時から電話で 救急課 03(84)5044

勇払公民館「チャレンジ骨盤体操で脂肪燃焼!!」

日時 6月5日~7月17日 毎週水曜日 全7回 いずれも10時~11時

対 15歳以上

料 1,490円 開講日納入

定 15人 申し込み順

持 ヨガマット、タオル、飲み物など

所 申請 5月8日(水)~28日(火)に 勇払公民館 03(56)0003

第51回緑ヶ丘公園まつり

日時 5月5日(日) 10時~16時

所 緑ヶ丘公園金太郎の池周辺

詳細 (一社) 苫小牧観光協会 03(34)7050



公共交通で行こう! 安平町「菜の花さんぽ」

菜の花を満喫できるイベントが盛りだくさん! 詳細は道の駅HPで

日時 5月18日(土)~6月9日(日)

所 安平町菜の花畑(道の駅あびらD51ステーションで菜の花マップ配布)

交通手段 JR苫小牧駅→JR追分駅(室蘭線) 下車徒歩10分 片道860円

詳細 一般社団法人あびら観光協会 03(0145)(29)7733 安平町商工観光課 03(0145)(29)7083

担当 まちづくり推進課



広告

広告

催し・講座

東開文化交流サロン

- ①**絵本ホールでおはなし会**
 日5月8日(水) 10時30分～11時
 対象乳幼児・児童と保護者
 内容お楽しみ絵本・エプロンシアターなど
 定20人 直接会場へ
- ②**保健師高さんのセキララ座談会**
 日5月17日(金) 10時～11時
 内容健康について
 定10人 申し込み順
 持飲み物
- ③**図書室にかかわろう**
 日5月25日(土) 10時～12時
 対象小学生以上
 内容本にメモを貼ったり選んで分類する
 定10人 申し込み順

 所申請②③直接または電話、Eメール、二次元コードで 東開文化交流サロン
 ①TEL(84)7958 ②③TEL(84)7956
 ④tokaisalon@yu-yu.or.jp



第53回市民植樹祭

日5月26日(日) 11時～11時30分(雨天決行)
 所緑ヶ丘公園(金太郎の池)
 定100人程度 直接会場へ
 持軍手、作業しやすい服装
 詳緑地公園課 TEL(32)6507 ※花苗のプレゼントあり

男女平等参画推進センター

- ①**女性のための起業相談**
 日5月10日(金)、6月4日(火) いずれも10時～16時(1人50分程度)
 対象起業に関心のある女性
 定5人 申し込み順
- ②**コワーキングDay!**
 日5月27日(月) 9時30分～20時30分(コンシェルジュ対応=10時～15時45分、無料託児(1歳以上)=10時～12時)

 所申請①無料託児(1歳以上)希望の方は1週間前まで ②直接会場へ 男女平等参画推進センター TEL(32)3544



新規創業セミナー (女性のための起業セミナー)

日6月29日(土) 9時～16時 ※無料託児(1歳から、定員5人、要申込)
 所男女平等参画推進センター 4階
 内容事業計画など

対象創業を考えているまたは創業後間もない女性
 定20人 申し込み順
 申請6月13日(木)までに商業振興課(HPでダウンロード可)、男女平等参画推進センター、商工会議所で配布の申込用紙を直接または電話、ファクス、男女平等参画推進センターHPで 男女平等参画推進センター TEL(32)3544 FAX(37)2223
 担当課商業振興課 ※創業サポート事業の対応講座(詳細は市HPで)



シルバー人材センター入会説明会

日5月9日(水) 9時30分～11時、24日(金) 13時30分～15時
 所苫小牧市労働福祉センター
 対象健康で働く意欲があり、おおむね60歳以上の方
 申請電話で シルバー人材センター TEL(35)1700
 担当課工業・雇用振興課

6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)
6-1	初めてのパソコン(Windows10)	6月6日(水)	4回	9時～12時	12,980円
6-2	Word2019で作る文書(初級)	6月17日(月)			13,200円
6-3	Word2019(初級実践コース)	6月21日(金)			6回

所申請5月1日(水)から各講習日の10日前までに スキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

日本赤十字社

- ①**赤十字救急法基礎講習**
 日6月22日(土) 9時～13時
 対象15歳以上
- ②**赤十字水上安全法救助員Ⅰ養成講習**
 日6月22日(土) 14時～17時30分、6月23日(日)、7月7日(日) いずれも9時～17時30分
 対象満15歳以上で赤十字救急法基礎講習修了者の資格(認定証が有効期限内)を有し一定の泳力を有する方
 持水着、水泳帽、バスタオル、救急法基礎講習修了者認定証、プール利用料、筆記用具
- ③**赤十字救急法救急員養成講習**
 日6月29日(土)、30日(日) いずれも9時～17時30分
 対象救急法基礎講習修了者認定証所持者
 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、筆記用具

 所①②アプロス日新温水プール ③市民活動センター
 ④①1,500円 ②700円 ③2,100円
 当日納入
 定10人程度 申し込み順
 申請5月7日(火)～31日(金)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

機織り体験教室 「コースターをつくらう」

日5月25日(土) 10時～12時
 対象小学生以上
 定10人 申し込み順
 所申請勇武津資料館 TEL(56)0201

消費者の視点で『食と農業』を学ぶバスツアー

日6月22日(土) 8時45分～16時30分
 対象小学生以上の市民または市内で勤務している方
 内容旧島松駅通所、北広島KUBOTA AGRI FRONT、ホクレンくるるの杜(昼食)、恵庭余湖農園

¥2,300円 当日納入
 定40人 申し込み順
 申請5月20日(月)～31日(金)に電話で市民生活課 TEL(32)6306



スマホ使い方講座・個別相談 ～出張教室車両 5、6月開催分～

場所(各店舗前)	曜日	5月	6月
コープさっぽろパセオ川沿店	(火)	7日、28日	18日
ホクレンショップ苫小牧しらかぼ店		14日	4日、25日
コープさっぽろステイ店		21日	11日
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	(水)	8日、29日	19日
マックスバリュ支笏湖通り店		15日	5日、26日
マックスバリュ新花園店		22日	12日
コープさっぽろときわ店	(木)	9日	6日
マックスバリュ沼ノ端店		16日	13日
ビッグハウス明德店		23日	20日
ホクレンショップ沼ノ端店		30日	27日

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
スマホを触ってみよう5月=16時～17時 6月=13時～14時
基礎編5月=14時30分～15時30分 6月=16時～17時
 内容マップ操作や写真撮影
応用編5月=13時～14時 6月=11時～12時
 内容音声操作やアプリ追加
LINE編5月=11時～12時 6月=14時30分～15時30分
 持お持ちのスマートフォン、LINEアカウント
個別相談講座時間外にて対応(申し込み不要、受講者優先)



申請スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む9時～17時)
 TEL0800(111)9442 通話無料 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

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日5月22日(水) 14時～16時

所ワークプラザとまこまい

■セミナー

日①5月13日(月) ②20日(月) ③27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

内容①短所を長所にリフレーミング ②怒りのタイプを知ろう ③人生すごろく

対象15～49歳までの就職を目指している方

申請前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション 電話(84)8670

担当課 工業・雇用振興課

PMF2024 苦小牧公演 -PMFオーケストラ演奏会

公演日7月13日(土) 15時開演(14時30分開場)

所市民会館

出演者 エリアス・グランディ(指揮)、クララ=ジュミ・カン(バイオリン)ほか
演奏曲目 ストラヴィンスキー=バレエ組曲「火の鳥」(1919版)

チケット 5月13日(月)～7月11日(木)に生涯学習課、各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、(有)さいとう楽器、(株)エルム楽器苦小牧支店、(財)苦小牧市勤労者共済センター、チ

ケットぴあ(Pコード268-341)、ローンチケット(Lコード11946)、PMF組織委員会(札幌)で

座席 指定席=3,500円(当日4,000円)、自由席=3,000円(当日3,500円)、学生(高校生以上)=1,000円引き、小・中学生=無料(5月13日(月)から生涯学習課で配布の整理券が必要)

定1,630人

詳生涯学習課 電話(32)6756



ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①毛糸のポンポンで野鳥を作ろう～オオハクチョウ～

日5月11日(土) 10時～11時

定4組 申し込み順

持裁縫バサミ

②お気軽ガイドウォークinウトナイ湖

日5月12日(日) 10時30分～11時30分

定10人程度 直接会場へ

③アイロンビーズで野鳥を作ろう～カワセミ、アカゲラ、キビタキ～

日5月18日(土) 10時～11時

定6組(1組2作品) 申し込み順

④野生動物に学ぶ救護セミナー「専門家によるマダニのお話」

日5月25日(土) 10時～12時

定30人 申し込み順

対象小学生以下は保護者同伴

所申請①5月1日(水)～10日(金) ③5月4日(土)～17日(金) ④5月1日(水)～24日(金)

に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電話(58)2231

サンガーデン

①ハーブ講習会「桜スープと抗菌泡ハンドソープづくり」

日5月11日(土) 13時30分～15時30分

定2,000円 当日納入

定10人 申し込み順

②園芸講座「剪定」

日5月25日(土) 13時30分～15時30分

所申請①5月1日(水)から ②直接会場へ サンガーデン 電話(33)4411

スポーツ

矢代スポーツセンターのネーミングライツ導入

4月1日から都市総合開発(株)がスポンサーとなり、ネーミングライツ(施設命名権)が導入されました。新しい施設の愛称は、「アプロス矢代スポーツセンター」です

詳スポーツ都市推進課 電話(34)9601

スポーツ協会

①簡単、楽しく！からだ変身！運動教室

日5月9日～7月25日 毎週木曜日

いずれも13時30分～14時30分(1カ月単位の参加可)

所nepiaアイスアリーナ 会議室

対象60歳以上

内容5月=貯筋が大事、自重トレーニング 6月=体と脳を磨くからだバー 7月=脂肪を燃やす！簡単スリムアップエアロビクス

月額4,000円 ※コンビニ払込票で支払い

定30人 抽選

②市民アーチェリー教室

日5月26日(日) 9時～12時 ※天候不良の場合、6月2日(日)に延期

所総合体育館 アーチェリー場

対象中学生以上

定1,000円 開講日納入

定10人 申し込み順

③基礎から学ぶはじめての弓道教室(中学)

日6月6日～8月8日 毎週木曜日 全10回

いずれも18時30分～20時30分

所総合体育館 弓道場

対象市内在住の中学1・2年生

定3,700円 事前納入

定15人 抽選

持白足袋

.....

申請①nepiaアイスアリーナに設置の申込用紙またはスポーツ協会HPで ②5月8日(水)～18日(土) ③5月10日(金)～25日(土)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 電話(37)7100



募集

「とまチョップ水」協賛事業者を募集

応募資格 次の条件を全て満たし自社のイベントや会議などで活用できる事業者 ●市内に本・支店、営業所などを有している ●市税などの滞納がない ●苦小牧市広告掲載基準第3条に定める業種でない

協賛内容 1口24本入 2,400円(5口以上)

申請 5月1日(水)～31日(金)に二次元コードで 総務経営課 電話(32)6628



ヤングケアラー交流の場づくりモデル事業補助金を募集

対象 ヤングケアラーが気軽に相談でき、同様の境遇にある者などとの交流の場を提供する法人格を有する民間団体

補助件数 2団体まで

補助額 上限25万円(2団体採択の場合)

申請 5月1日(水)～31日(金)にこども相談課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接 こども相談課 電話(32)6369



苦小牧アートフェスティバル2024およびTOMACON参加者を募集

開催日 7月27日(土)、28日(日)

所 出光カルチャーパーク

対象 アート作品の展示、音楽の演奏やパフォーマンスを披露できる団体および個人(ジャンル不問)

申請 5月1日(水)～31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(必着)、ファクス、Eメールで 生涯学習課 電話(32)6752 ファクス(32)1233 メールshogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



学校給食共同調理場運営審議会委員を募集

募集人数 2人

応募資格 市内在住の18歳以上(高校生、市議会議員、市職員を除く)

任期 7月1日(月)～令和8年6月30日(火)

報酬 会議1回につき6,100円(会議は年数回)

申請 5月1日(水)～10日(金) 16時45分までに学校給食共同調理場(HPでダウンロード可)で配布の応募用紙と作文(応募動機、学校給食について考えていること(600～800字程度))を直接または郵送(必着)、Eメールで 第2学校給食共同調理場 電話(67)1815 メールkyushoku@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

広告

5月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 〒市役所2階 談話室	☎13日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働・男女平等参画室 ☎(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 〒市民活動センター	☎18日(土) 10時～12時30分 ☎☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(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 〒消費者センター (市民活動センター 3階)	☎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 ☎☎消費生活=☎(33)6510 多重債務=☎(32)6119
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境整備など総合相談 (専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋ぎます) 〒協働・男女平等参画推進センター 5階研修室	☎9日(休) 10時～14時 ☎☎電話で (一社)ネットワーク苫小牧 ☎(32)3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 〒配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 ☎月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) ☎☎配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 ☎☎相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985 夜間相談 ☎月～金曜日 17時15分～19時30分(12月29日から1月3日を除く) ☎☎配偶者などからDVを受けている方 ☎☎前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985
無料市民相談 〒市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 おなたにかずひろ 大谷和広弁護士 ☎17日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) ☎定4人 申し込み順 ☎5月1日(休)～15日(休)15時までに直接または電話で
	夜間心配ごと相談 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談 ☎14日(火) 17時30分～20時(1人30分) 直接会場へ
	〒市民相談所 ☎(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	軽自動車税	全期	31日(金)
夜間納税相談	市税・国保税	28日(火)～31日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(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

市政トピックス

ご存じですか? **地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」** 詳細 苫小牧市民生委員児童委員協議会事務局 (総合福祉課内) ☎(32)6345

民生委員・児童委員とは

- **住民の身近な相談相手です**
地域の身近な相談相手として、生活上の心配事や困り事、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じ、課題が解決できるよう、必要な支援への「つなぎ役」になります。
- **住民の立場にたってまちの福祉を担う無報酬のボランティアです**
法律により厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。全国共通の制度として、全国どここのまちでも活動しています。

主任児童委員とは

- **子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です**
子育てを社会全体で支える環境づくりを進めるため、子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。

第19回 ふれあいコンサート

- 日時** 5月11日(土) 13時30分～(開場13時)
- 会場** 市民会館 大ホール ※手話通訳が付きます
- 出演** ●苫小牧児童合唱団 ●勇払千人隊御会所太鼓 ●MARCHING BAND "The Tomakomai Caskaders 28" ●ハスカップ・プラス(金管五重奏) ●苫小牧西高校吹奏楽部
- 主催** 苫小牧市民生委員児童委員協議会
※5月10日(金)～17日(金)(土・日曜日を除く)に市役所1階ロビーでPRパネル展を開催します

◇民生委員・児童委員には法による守秘義務がありますので、安心して相談してください。
◇担当の民生委員・児童委員が分からないときは、総合福祉課にお問い合わせください。☎(32)6345



あなたは大丈夫? **ギャンブル等依存症チェックをしてみよう!** 詳細 健康支援課 ☎(32)6407

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

- 相談することが解決の近道!
- **健康支援課** ☎(32)6410 (ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころとからだの健康について)
 - **総合福祉課** ☎(32)6189 (失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について)
 - **苫小牧保健所** ☎(34)4168 (代表) (東胆振地域の自助グループの紹介など)

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

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

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

広告

市政トピックス

市営住宅入居希望者募集

詳細 住宅課 ☎(32)6316

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

申込期間 ●郵送受付(申込書配布)=5月1日(水)~6月7日(金) ●窓口受付=6月3日(月)~7日(金)

申込書配布 勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、市民活動センター

申込方法 申込書を直接または郵送(当日消印有効)で住宅課 ※6月3日(月)以降、受け付け通知を順次発送します

公開抽選 6月15日(土) 市民活動センター

留意事項 ●新婚世帯向住宅を除き、申し込みは1世帯1カ所のみ。重複申し込みは全て無効 ●申込時は住宅番号の記入が必須 ●入居する順番は抽選により決定。(ただし、母子世帯・身体障がい者世帯・車椅子世帯・老人世帯の特定目的市営住宅については、困窮度調査を実施し困窮度の高い順に入居順を決定) ●一般募集の抽選回数は通常1回。高齢者世帯(60歳以上の方がいる世帯)・ひとり親世帯・身体障がい

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

申請書および入居者募集のしおりの事前配布について

自宅などへの送付を希望する方は、5月1日(水)から電話で受け付けを行うため、住宅課管理係までご連絡ください。

収入基準(参考)

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

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

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

広告

市営住宅一覧表 ※新婚世帯向を除き、募集は空室待ちとなります

団地名	住宅番号	構造・建築年・規模	浴室	給湯	暖房	暖房料金(円) (部屋面積により決定)	家賃(円)※4 (収入により決定)	空室見込 (戸)	単身 申込
青葉町	1	中層 S50 2DK	○	○	○	21,230	11,100~22,000	2	○
	2	中層 S50 2DK	○	○	○	23,870	12,500~24,700	5	○
	3	中層 S54 3DK	○				14,100~27,800	2	○
住吉町	7	中層 S62~H2 3(L)DK	○				18,700~39,500	8	△
	8	中層 H10~H13 2・3LDK※1	○	○			20,000~45,900	4	△
大成町	10	高層 S54 3DK	○	○	○	23,232~24,904	13,200~27,700	26	○
山手町	12	中層 S56 3DK	○				14,500~28,800	4	○
弥生町	15	中層 S50 3DK	○		○	20,526	9,500~18,800	1	○
	16	中層 S40~S47 2DK※2	○	○			13,600~31,400	3	○
	17	中層 S40~S47 2LDK※2	○	○			15,000~39,900	4	○
日新町	20	高層 S50 2・3LDK※3	○	○	○		10,800~28,100	3	○
高丘	21	中層 S59 3DK	○				17,400~34,500	2	○
東開町	23	中層 S52~S54 3DK	○				12,500~26,200	5	○
勇払	24	中層 S53~S58 3DK※2	○				11,300~30,600	10	○
明德町	25	中層 H15~H22 2・3LDK※1	○	○			18,100~43,100	13	△
植苗	30	2F・中層 S54~H4 3(L)DK	○				12,300~36,900	4	△

特定目的市営住宅一覧表

団地名	住宅番号	構造・建築年・規模	浴室	給湯	暖房	暖房料金(円) (部屋面積により決定)	家賃(円)※4 (収入により決定)	空室見込 (戸)	単身 申込
母子世帯向特定目住宅(困窮度調査有り)									
末広町	35	中層 S53 2(L)DK	○	○	○	13,178~15,708	11,900~27,700	2	
申込資格 母と、母が現に扶養している20歳未満の子のみの世帯であること									
身体障がい者・車椅子世帯向特定目住宅(困窮度調査有り)									
末広町	38	中高層 S53~S55 (身体障がい者住宅)	○	○	○	13,178~16,236	11,900~27,900	1	○
青葉町									
末広町									
住吉町									
沼ノ端	39	中高層 S53~R5 (車椅子住宅)	○				14,100~51,000	3	○
日新町									
明德町									
若草町									
申込資格 ●身体障がい者住宅=入居者または同居者のいずれかが身体障害者手帳の交付を受けていること ●車椅子住宅=入居者または同居者のいずれかが身体障害者手帳の交付を受けておりかつ、常時車椅子で生活している者がいること									
老人世帯向特定目住宅(困窮度調査有り)									
住吉町	40	中層 S63~H13 2LDK	○	※5			15,500~37,800	1	
申込資格 ●入居者が60歳以上であり、かつ、同居者のいずれもが60歳以上または18歳未満の世帯 ●入居者または入居者の配偶者のいずれかが60歳以上であり、かつ、同居者が入居者の配偶者のみまたは入居者の配偶者および18歳未満の者のみの世帯 単身入居不可									
新婚世帯向特定目住宅(住宅番号1~30と重複して申込可)									
市内一円	46	中高層	○				一部住宅は給湯・暖房付きになります	住宅・収入により異なります	3程度
申込資格 令和6年6月1日時点で入居者および同居者であるその配偶者の年齢合計が70歳以下であって、かつ、いずれもが40歳以下であり、婚姻の届出の日から2年を経過していないこと(事実婚は対象外)。なお、同居ができるのは、入居者の配偶者および子のみ									

※新婚世帯向特定目住宅のみ、公募は対象住宅ごとに実施し、応募者が複数の場合は抽選を行います
※1 中層エレベーター付き住宅 ※2 公営住宅と改良住宅が混在 ※3 ガスストーブ設置済み物件 ※4 募集団地のすべての住宅の最低額と最高額を記載 ※5 一部住宅には給湯設備が付いている住宅有り

一覧表上の注意点

- 空室見込 直近5年間の平均数値など
- 単身申込 ○は全部、△は一部の住宅が申し込み可能
- 暖房料金 消費税率改正などにより変更になる場合あり
- 家賃 入居後に収入基準を超過した場合、この表の家賃を上回る場合あり
- 特目住宅 困窮度調査は一般募集期間のみ実施(新婚は除く)

◎市営住宅の駐車場は、有料駐車場が月2,000円(地区によっては無料の場合あり)
◎一部の住宅では、駐車場が空き待ちの場合あり
◎駐車場を利用できる車両の大きさには制限あり(原則長さ500cm以内 幅190cm以内)
◎一部の住宅では、浴室の風呂釜・浴槽が個人契約またはリース契約
◎集中暖房が入る時期は10月中旬~5月末日の8カ月(地区により時期・料金などが異なる)
◎家賃とは別に共益費が必要(入居する棟により異なる)
◎入居順位は令和7年5月末日まで空き待ちで登録され、期日までに住宅の割り当てがされなかった場合は全て無効



市政トピックス

**【事業主の皆さんへ】2024年度
雇用・人材育成に関する支援制度をご案内します！** 詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

市内企業を対象とした、雇用や人材育成に関する補助金などをまとめてご紹介します。
「うちの会社も対象になるのかな?」「申請書類の書き方が分からない…」など、
ご不安な点がある場合は、まずは一度、お気軽にご相談ください。

NEW

外国人材受入企業支援事業(2024年度新規事業)

市内企業が負担する外国人労働者の日本語教育などに係る費用の一部を補助します。

補助金額 最大**20万円** (補助率2/3)

- 補助対象経費
- (1) 企業が負担する外国人材の日本語教育に係る費用
例) 日本語講師謝礼、書籍・アプリなどの教材費、日本語学校などの受講料
 - (2) 業務マニュアルの多言語化、通訳派遣料、翻訳ソフト導入などの費用

補助対象者 **市内に所在する事業所において、外国人材(技能実習生や特定技能など)を雇用している事業者または今後雇用予定の事業者**

※**事前に申請が必要です**。補助金の交付決定後に着手するものが補助対象となりますので、既に購入済みの物品や実施済みの対策については、対象となりませんのでご注意ください

中小企業人材育成補助金 - 中小企業の経営者や従業員の人材育成に！-

独立行政法人中小企業基盤整備機構が主催する研修事業を受講した場合、その受講料の一部を補助します。

補助金額 [市外開催の研修] 上限**2万円/人**
[市内・WEB開催の研修] 上限**1万5千円/人** ※1事業所につき10万円まで

障害者雇用奨励金 - 障がい者の職場定着、雇用促進に！-

厚生労働省の特定求職者雇用開発助成金(特定就職困難者コース)の対象となる障がい者を雇用し、国の助成終了後、引き続き6カ月以上雇用する事業所へ奨励金を支給します。

補助金額 [継続雇用期間が1年以上の場合] **12万円(または10万円)**
[継続雇用期間が6カ月～12カ月未満] **6万円(または5万円)**
※対象者の年齢や障がいの種類・程度によって補助金額が変わります

職場改善コンサルティング事業 - 従業員の離職防止や人材育成に！-

企業が抱える多様な経営課題に対応するため、企業の課題に応じて社会保険労務士などの**専門家などを無料で派遣し、個別コンサルティングや社内研修などを行います。**

支援メニュー 個別コンサルティング(限定50社) 個別研修会(限定25社)

各事業の応募方法や申請書類のダウンロードは、市ホームページから!



～CO₂・CO₂いこう!次世代のために～

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4266 ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666

ごみゼロ 530の日イベント

とき 5月30日(木) 10時～12時
ところ イオンモール苫小牧1階 セントラルコート

- 先着200人にごみ減量グッズ配布
- 誰でもわかる!ゼロカーボン(出前講座)
- 体験ブース(エコドライブシミュレーター、エコグッズ紹介コーナー、保冷剤から消臭剤を作ろう)



詳細はこちら



EXILE SHOKICHIと学ぶ!私たちのゼロカーボン

苫小牧市出身のアーティスト「EXILE SHOKICHI」さんと共に、ゼロカーボンについて学べる動画『EXILE SHOKICHIと学ぶ!私たちのゼロカーボン』を制作しました!
SHOKICHIさんの母校である苫小牧東小学校で、一緒に実施した出前講座の様子を分かりやすくまとめています!
ぜひチェックしてみてください!



視聴はこちら

省エネ4コマ漫画



湯船につかるより、シャワーだけで済ませたほうが節水になると思っているあなた!シャワーだって長時間使っていると水がムダになります!シャワーヘッドを節水タイプへ買い替えるだけでも効果があるので、ぜひお試しを!
(上下水道の使用においても浄水や供給にエネルギーが必要であり、節水することでCO₂の排出を削減することができます)

みんなで取り組むゼロカーボン!

10年前の冷蔵庫を最新型に買い替えると、年間79kgのCO₂削減!

ゼロカーボン×ゼロごみポスターコンテスト
優秀賞「地球を守るために、私たちができることを!」
ほりかわ なつみ
堀川 菜摘

拡大してご覧いただけます

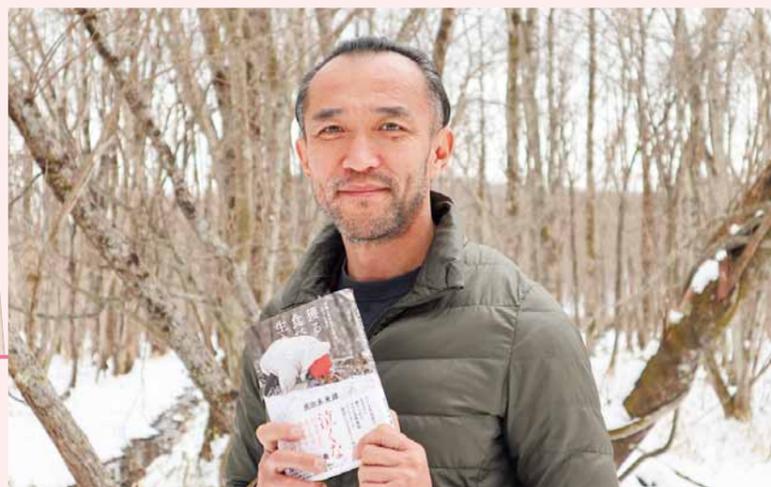




自然との共存を求め苦小牧へ移住

INTERVIEW 今月の「ひと」

作家・狩猟家 黒田 未来雄さん (52)



テレビディレクターから猟師に 昨年、自らの狩猟採集生活をつづった『獲る 食べる 生きる』を出版した狩猟家黒田未来雄さん。長年勤めていたテレビ局を早期退職し、東京から市内西部に移住して来ました。おいしい水がある場所に引かれての決断でした。現在は苦小牧を拠点に、道内の



狩猟を語る講演会の様子

さまざまな猟場を巡りながら、自然と共存する生活を実践しています。市西部の印象を「自然と集落が直結している素晴らしい場所」と話しています。

命と向き合う狩猟との出会い 在職中はディレクターとして、自然をテーマにした番組などを制作していました。30代の頃から、毎年のように北米先住民の友人を訪ね、カナダ北西部ユーコン地方に通いました。そこで自然を敬い、命と向き合う狩猟に出会い経験を積みます。「人間は大地の一部であり、水の一部である」という考え方に魅了されていきます。

8年前、札幌への転勤を機に狩猟免許を取得。会社員の傍ら、週末にシカ猟をする生活を送るようになります。

経験や生き方を伝えていきたい 住居を決める際、なかなか物件が見つからず苦労していた時、地域の方々の尽力で庭に井戸がある理想的な物件に出会うことができました。狩猟をライフワークに、執筆活動や体験を語る講演会などにも意欲的に取り組んでいます。「これからも野生動物と向き合い、体験したことや感じたことを伝えていきたい」と黒田さん。新たな大地で挑戦が始まっています。

簡単! 時短! レンジで作る 朝食 レシピ 温玉うどん

- 材料(1人分) ● 冷凍うどん...1玉 ● 卵...1個 ● めんつゆ(濃縮2倍)...30cc(大さじ2) ● 水...30cc(大さじ2) ● 小ネギ...2本(20g) ● かつおぶし...ひとつまみ ● 白ゴマ...少々

- 作り方 ① 電子レンジで温泉たまごを作ります。(Point参照) ② 袋の表示通りにうどんを電子レンジで加熱し、流水でしめます。 ③ 器に麺を入れ、水と合わせためんつゆを入れます。 ④ ③にかつおぶし、刻んだ小ネギ、温泉たまごをトッピングして、白ゴマをふって完成。



調理時間 約10分

ここが Point!

電子レンジで温泉たまごを作ります。器に卵(常温)を割り入れ、卵全体が隠れるように水を注ぎます。(材料外)つまようじで黄身に4-5カ所穴を開けます。 ※この作業をしないと卵が爆発するので注意してください 電子レンジ(600W)で30秒加熱します。白身の固まり具合を確認しながら好みの状態になるまで10秒ずつ追加で加熱して仕上げましょう。

とまこまい 市民ギャラリー

Gallery content with photos and captions: 大好きとまチョップ, ハイ!ポーズ!, タイムスリップ, スケートまつりにて. みんな上手にハマったかな? 高砂町 北澤 志帆 さん, 船見町 藤田 海伶 さん, 青葉駅にて. 夕焼けが雪に変わり、幻想的な景色になりました。 北光町 東海林 貢 さん

編集後記

秘書広報課

●健康増進のため、冬頃から毎夜ニンニクを食べています。ニンニクの性質上、朝食レシピに掲載するのは難しい食材かもしれませんが、いつか皆さんにご紹介できるよう日々研究に励みます!(新)

●入庁し広報業務に携わりは一年がたちました。昨年行けなかったイベントの撮影にも行こうと思います。広報紙に載りたい方は腕章をつけている職員にお声かけください!(坪)

●初めまして!今月号から広報担当になりました!苦小牧の魅力をたくさんお伝えできる、見やすい広報づくりに努めていきたいと思ひます。今月の緑ヶ丘公園まつりでは初めての撮影頑張ります。これからどうぞよろしくお願いいたします!(大)

●P3~5特集1の健診・がん検診へ行こう!はご覧になりましたか?1年に1度の体の点検と思ひ、年を重ねるごとに増える心配な部分も安心に変えたいものです。これからも元気で過ごすために...(木)

とまこまい 検定

- Q ○に当てはまる言葉は? A 市内○カ所に児童センターがあります!!

応募方法 5月31日(金)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで 宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

前月号の答えは ▶ AIチャットボット



抽選で5人に 北海道黄金 スイートポテト プレゼント!

投稿 大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苦小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまい市民ギャラリー」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 上記をテーマとした写真、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

応募はこちら



応募はこちら

