

広報

# とまこまい

2021  
vol.1818

# 5

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

東京2020オリンピック  
聖火リレーについて  
.....P23

## 特集

● 新型コロナウイルスワクチンの接種について  
● 苫小牧市が実施する健康診断&がん検診  
まとめてご紹介します！

Cover

入学式

詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和3年5月1日発行 第1818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



苫小牧市公式SNSはこちらから！

SNSでは新型コロナウイルス感染症に関する情報も発信！



とまこまい ©2011 苫小牧市

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。  
また、イベントへの参加など、外出の際にはマスクの着用をお願いします。

広報とまこまいの電子書籍はこちらから。

www.hokkaido-ebooks.jp

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「Hokkaido eBooks」

Hokkaido eBooks

Hokkaido eBooks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/須田製版



目次

- 2 クローズアップ  
苫小牧市の家庭ごみの出し方注意10
- 4 特集①  
新型コロナワクチンの接種について
- 6 特集②  
苫小牧市が実施する健康診断&がん検診  
まとめてご紹介します!
- 8 市政トピックス  
市営住宅入居希望者募集
- 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
- 28 ふくし大作戦Ⅳ 2021
- 29 市政トピックス  
新型コロナウイルスへの対策について
- 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

入学式

4月8日(木) 苫小牧西小学校

市内の多くの小学校で入学式が行われ、色とりどりのランドセルを背負った新1年生たちが初登校しました。校舎の入口前では、交通安全の啓発としてランドセルへのリボン付けが行われ、事故防止の声掛けに対して、新1年生たちは真剣な表情で話を聞いていました。



広報とまこまいは市HPより音声でもお楽しみいただけます

### 7 布団

市有料指定ごみ袋に入る大きさの物は「燃やせるごみ」で収集できるのでござる~!  
入らないものは大型ごみ扱いになる~!  
大型ごみとして出すときや沼ノ端クリーンセンターに直接持ち込むときは、**ひもでしっかり縛る**でござるよ!

ひもがほどけて焼却炉の入口に引っ掛かったら大変でござる...

### 8 パソコン

資源有効利用促進法により各メーカー**自主回収が基本**なんだ! ごみ収集に出すことはできない。CRTディスプレイ(ブラウン管)以外の、ノートパソコン・パソコン周辺機器は「使用済み小型電子機器」として**拠点回収**に持ち込むことができる!

メーカーが不明なときは、パソコン3R推進協会に連絡するんだ!

### 9 発泡スチロール

**50cm以下の大きさ**にして透明・半透明の袋に入れたら「**プラスチック類**」として収集ができるんだよ!  
50cm以上だと大型ごみ扱いになるからね! 大型ごみとして、沼ノ端クリーンセンターに持ち込むときは、**ひもでしっかり縛って**ね!

燃やせないごみではないからねえ~

### 10 ダンボール

市では地域の**集団回収**に出すことを推奨してるぜ!! ただ回収日に出すのが難しいときは、市で設置している**拠点回収**「リサイクルボックス」に持ち込むといいぜ!  
ごみ収集に出すなら、市有料指定ごみ袋に入れて「燃やせるごみ」扱いになるんだぜ。

インターネットで買った物を増えさせ!

正しくごみを分別することにより、ごみの減量やリサイクルの推進につながります! ごみの分別に悩んだときは、ぜひ「**ごみ分別アプリ**」をご活用ください!

ダウンロードはコチラから

iPhone・iOS 端末

Android 端末

分別  
検索

収集日  
お知らせ

今月の **CLOSE UP**  
クローズアップ

詳細  
ゼロごみ推進課  
☎(55)4077

# 苫小牧市の家庭ごみの出し方 注意10てん

おうち時間が増えたことによる断捨離や整理整頓、4月からの新生活、引っ越し時に出るごみの分別などに悩んでいませんか?  
今回、「**苫小牧市の家庭ごみの出し方注意10(点)**」と題し、お問い合わせの多い品目について053ファイブと一緒に紹介します!

## 1 リチウムイオン電池

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**」扱いだぜ!!透明・半透明の袋に入れて、「燃やせるごみの日」に出してくれよな!「燃やせないごみ」として出すと、ごみ収集車や処理場での火災の原因となることがあるんだ。

圧縮されたときに、電池から液が漏れ、火災や機械の故障の原因になるんだ!

## 2 ガス缶・スプレー缶

穴は開けないで、透明・半透明の袋に入れて「燃やせるごみの日」に「**有害ごみ**」として出してね! 中身は使い切れなくても大丈夫だよ!

火災の原因No1だよ~「有害ごみ」で出してくれと、収集車の横に積むから安全なんだ~!

## 3 スプリング入り家具

スプリング入りのベッドマットやソファは、沼ノ端クリーンセンターでは処理ができないでござる! 破砕機の破損につながる…。市の**収集運搬許可業者に依頼**するでござるよ~!

オレが持っているのも「スプリング」で~ござる!

## 4 水銀式体温計

水銀を含む物は、「**有害ごみ**」になるんだ。透明・半透明の袋に入れて「燃やせるごみの日」に出そう! 「燃やせないごみ」で出すと、収集車や処理場で割れたときに水銀が出て、健康被害や労働環境汚染になってしまう。

「有害ごみ」で出してくれと、収集車の横に積んで安全に扱えるんだ!

## 5 ビデオテープ・カセットテープ

処理するときに、テープが破砕機に絡まってしまい「燃やせないごみ」として処理ができないんだよね~!  
市では、市有料指定ごみ袋に入れて「燃やせるごみ」として収集するよん!**分解はしないで、そのままの状態**で捨てるんだよ~!

ちなみに~! DVD・CDはプラスチック類なんだよ~!

## 6 液体

ペンキなど液体が残っちゃったときは、液体は布や新聞紙に染み込ませて「燃やせるごみ」に出して、容器はそれぞれ種別に分別してね!  
液状のまま出すと、火災のときに助燃材の役割になったり、処理場の故障の原因になっちゃうかも。

ペンキが固まったり、汚れが取れない容器は、市有料指定ごみ袋に入れて「燃やせないごみ」でいいよん!



## コロナワクチンに関するトピックス

- 新型コロナワクチンの接種を行う医療機関が決定しました
- 75歳以上の方へ接種券を発送しました(4月27日から)
- ワクチン接種の予約受け付けを開始しました(4月28日から)
- 医療機関での個別接種は5月12日(水)開始予定です



詳しくは、市コロナワクチン特設HPをご覧ください。

### 接種場所の探し方

定期受診している医療機関がある方は、その医療機関がグループAまたはBのどちらかに入っているかを確認

定期受診している医療機関がワクチン接種の実施医療機関で、自分が受け入れ条件に当てはまっている場合は、その病院で接種

定期受診している医療機関がない方や、定期受診している医療機関がワクチン接種を行っていない場合は、グループBの医療機関または集団接種会場で接種

### グループB

定期受診していない方にも接種する医療機関

医療機関名	ネット予約	電話予約	電話番号
1 明野よしつる耳鼻咽喉科	×	○	(57) 3387
2 阿部内科医院	×	○	(36) 0066
3 いちむら小児科医院	○	×	※電話予約不可
4 稲岡内科小児科	○	○	(72) 5141
5 おおはた内科循環器科	×	○	(38) 8500
6 沖医院	×	○	(32) 8870
7 加藤胃腸科内科クリニック	×	○	(35) 2125
8 勤医協 苫小牧病院	○	○	(72) 3151
9 さくらファミリークリニック	○	○	080(3290)0362
10 たかやなぎ小児科	×	○	(71) 2115
11 たくしん小児科	×	○	(53) 7788
12 たくゆう耳鼻咽喉科クリニック	×	○	(53) 5800
13 同樹会 苫小牧病院	×	○	(36) 1221
14 苫小牧耳鼻咽喉科クリニック	×	○	(34) 4133
15 苫小牧日翔病院	○	○	(72) 7000
16 苫小牧東病院	×	○	(55) 8811
17 浪岡内科消化器科クリニック	○	○	(51) 2811
18 松沢クリニック	×	○	(57) 7171
19 よしだ内科循環器クリニック	○	○	(33) 3855

※個別接種の予約は、各医療機関へ電話またはインターネットから  
※ワクチン接種の予約には「接種券番号」が必要です。市から発行された接種券をお持ちでない方は、予約できません

### 集団接種について

場所	苫小牧市コロナワクチン接種センター (市民会館・大ホールに臨時開設) ●所在地…旭町3-2-2
実施日	●5月…15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日) 29日(土)、30日(日) ●6月…12日(土)、13日(日)、26日(土)、27日(日)
電話予約	☎(82)9660 ※ネット予約も可能

### ネット予約はこちら



※個別接種・集団接種ともに、上記二次元コードから予約が可能です

ワクチンの副反応に関するお問い合わせはワクチン接種相談センターへ  
☎0120(306)154(フリーダイヤル) 9時~17時30分(土・日曜日、祝日も対応)

## 特集①

# 新型コロナワクチンの接種について

詳細 とまこまいコロナワクチンコールセンター ☎(82)9660

※65歳以上の方への接種券は、5月14日頃までに配送を終える見込みです。  
※5月19日(水)を過ぎても届かない場合は、コールセンターにお電話ください。

白い封筒で送っています!



### グループA

定期受診している方のみ接種する医療機関

医療機関名・受け入れ条件	ネット予約	電話予約	電話番号
1 合田内科小児科医院	×	○	(33)9208
2 青葉病院	×	○	(75)8000
3 植苗病院	×	○	(58)2314
4 王子総合病院	×	○	(82)9683
5 光洋いきいきクリニック	×	○	080(1971)7400
6 柴田内科循環器科	○	○	080(3291)5670
7 すがわら内科呼吸器科	×	○	(76)7011
8 苫都病院	×	○	(34)2135
9 たかぎ内科・循環器内科	×	○	(53)7700
10 たかせ内科クリニック	○	○	(73)6233
11 滝上循環器科内科クリニック	×	○	(37)8011
12 道央佐藤病院	○	○	(67)0236
13 苫小牧呼吸器内科クリニック	○	○	(35)0002
14 苫小牧消化器外科	○	○	(51)6655
15 苫小牧市立病院	○	○	(84)0180
16 苫小牧澄川病院	×	○	(67)3111
17 苫小牧東部脳神経外科	○	○	(53)5000
18 苫小牧病院	×	○	(72)1201
19 苫小牧緑ヶ丘病院	×	○	(34)4761
20 とよた腎泌尿器科クリニック	○	○	070(1496)7259
21 錦岡医院	×	○	(67)0013
22 にっしん耳鼻咽喉科クリニック	×	○	(71)1000
23 にっしん内科クリニック	○	○	080(7702)4550
24 花輪内科循環器科医院	×	○	(36)2555
25 三好内科胃腸科クリニック	×	○	(75)7711
26 メンタルケアわかくさ	○	○	(34)2969
27 山本耳鼻咽喉科 みみ・はな・のどクリニック	×	×	※電話予約不可
28 横山内科消化器科	×	○	080(8299)5512

# がん検診

各検診



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をお願いします
- 「市が実施するがん検診を受診したい」とお伝えください
- 実施医療機関は、健康カレンダーや市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!	対象となる年齢 ※年度内=令和3年4月1日~令和4年3月31日	料金 ※70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料
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(かくたん)検査は+400円
大腸がん検診（便潜血）	40歳以上の方	400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
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
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

■以下の方には、令和3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3年4月1日時点で20歳の方
- ②乳がん検診………令和3年4月1日時点で40歳の方
- ③肝炎ウイルス検診………令和3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40・50・60・70歳になる方  
**料金** 540円  
※70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料

**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3年6月上旬、10~3月生まれの方には令和3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4年3月31日(木)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、詳しく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

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実施しています

健康診査と一緒に検査できます!



**無料クーポン券送付対象** 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性  
(※令和元、2年度未受診の方のみ)

今年度が最後となりますのでお忘れなく!

**無料クーポン券有効期限** 抗体検査 令和4年2月28日(月)まで  
予防接種 令和4年3月31日(木)まで

特集②

# 苫小牧市が実施する健康診断&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めに受診をお願いします

## タダとく健診

詳細 保険年金課  
☎(32)6425

### 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

※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4年2月28日(月)まで  
**特典** 健康診査、胃・肺・大腸がん検診受診でとまチョップポイント 各100ポイント▶



市実施の健康診査と胃・肺・大腸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?] 健診結果を基に、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!今年も!GOGO健診を実施します!

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(胸部レントゲン検査)と同等の検査が受けられます!

**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4年2月28日(月)まで  
**内容** 健康診査、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・肺機能・視力検査など人間ドック(胸部レントゲン検査)と同等の検査

**詳細・予約** 市保健センター ☎(35)0001

※市役所での予約は行っていません。原則、土・日曜日の実施ですが、平日にも実施できる日がありますので、予約時に確認してください

タダとく健診・プレ特定健診対象の方には、5月中に受診券（オレンジ色の封筒）をお送りしますので、詳しくは同封のお知らせ文書をご覧ください。



市営住宅一覧表 ※新婚世帯を除き、募集は空室待ちとなります

団地名	申込No.	構造・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) <sup>※3</sup> (収入により決定)	空室見込(円)	単身申込
青葉町	1	中層 2DK	○	○	○	14,740	11,400~22,600	4	○
	2	中層 3DK	○	○	○	16,566	12,800~25,400	5	○
	3	中層 3DK	○				14,500~28,600	2	○
住吉町	7	中層 3(L)DK	○				19,200~40,600	9	△
	8	中層 2・3LDK <sup>※1</sup>	○	○			20,800~47,700	4	△
大成町	10	高層 3DK	○	○	○	16,126 ~17,292	13,500~28,400	30	○
山手町	12	中層 3DK	○				14,900~29,700	2	○
弥生町	15	中層 3DK	○		○	14,234	9,700~19,200	1	○
	16	中層 2DK <sup>※2</sup>	○	○			13,900~28,800	4	○
	17	中層 2LDK <sup>※2</sup>	○	○			15,300~33,500	5	○
高丘	21	中層 3DK	○				17,600~35,100	3	○
東開町	23	中層 3DK	○				12,700~26,700	6	○
勇 弘	24	中層 3DK <sup>※2</sup>	○				11,300~30,600	15	○
明德町	25	中層 2・3LDK <sup>※1</sup>	○	○			18,300~43,600	16	△
植 苗	30	2F・中層 3(L)DK	○				12,300~36,800	4	△

特定目的市営住宅一覧表

団地名	申込No.	構造・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) <sup>※3</sup> (収入により決定)	空室見込(円)	単身申込
母子世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
末広町	35	中層 2(L)DK	○	○	○	13,178 ~15,708	12,100 ~28,300	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・車椅子世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
末広町	38	中高層 (身体障がい者住宅)	○	○	○	13,178 ~16,236	12,100 ~28,500	1	○
青葉町	39	中高層 <sup>※2</sup> (車椅子住宅)	○				14,400 ~52,700	4	○
住吉町									
沼ノ端									
日新町									
明德町									
若草町									
申込資格	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 (身体障がい者住宅) 入居者または同居者に、身体障害者手帳の交付を受けており常時車椅子で生活している者がいること (車椅子住宅)								
老人世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
住吉町	40	中層	○	※4			15,900 ~39,500	1	
申込資格	①入居者が60歳以上であり、かつ、同居者のいずれかが60歳以上または18歳未満の世帯、または、②入居者または同居者の配偶者のいずれかが60歳以上であり、かつ、同居者が同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であること。単身入居不可								
新婚世帯向特目住宅 (No.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3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、いずれかが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)。同居できるのは、入居者の配偶者および子のみ								

※新婚世帯向特目住宅のみ、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 募集団地のすべての住宅の最低額と最高額を記載 ※4 一部住宅には、給湯設備が付いています

一覧表上の注意点

**空室見込**  
直近5年間の平均数値

**単身申込**  
○は全部、△は一部の住宅が申し込み可能

**暖房料金**  
消費税率改正などで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(6月7日~11日)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

◎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)

◎抽選で決定した入居順位は、令和4年5月末日まで空き待ちで登録

◎令和4年5月末日までに住宅の割当てがされなかった場合は、全て無効



市営住宅入居希望者募集

詳細 住宅課 ☎(32)6316

- 申込受付** 6月7日(月)~11日(金) 市役所4階住宅課
- 公開抽選** 6月20日(日) 市民活動センター
- 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ており、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、原則未成年者を名義人とした申し込みはできません
- 申請書配布** 5月17日(月)~6月11日(金) 住宅課、勇弘・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** 申請書を直接または郵送(11日消印有効)で 住宅課 ※必ず市営住宅一覧表を確認してください
- 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(重複申し込みは全て無効) ●申込時は申し込み番号の記入が必須 ●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 ●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(1~4級など障がい部位が階段昇降困難)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

申込申請書および入居者募集のしおりの事前配布について

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度と同様に申込申請書および入居者募集のしおりを事前配布します。希望の方は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。(5月17日から順次発送予定)
- 郵送受付のみ、5月17日から6月11日までの受け付けを行っています。住宅課窓口での申し込み受け付けは6月7日から6月11日までとなっていますので、ご注意ください。



収入基準

	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計算方法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が障害者基本法第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が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が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が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が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かが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



# 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
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 池田新香(にか)氏	5月26日(水) 10時~10時45分、 11時~11時45分	1~3歳の子どもと保護者	定各8組 申し込み順	5月14日(金) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	5月27日(木) 10時~10時45分、 11時~11時45分	5カ月~1歳6カ月の子どもと保護者		
転勤者集まれ!!	保護者同士の交流や利用者支援員との相談	6月10日(水)、24日(木) いずれも10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者(転勤して3年ほど)		

## あけの保育園子育てルーム ☎(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子で英語触れ合い遊び	英語の手遊び、リズム遊び、ミニ講座など 講師 池田新香(にか)氏	5月11日(水)、18日(火) いずれも9時45分~11時30分	3カ月(首すわり)~2歳の子どもと保護者	¥800円 当日納入 定各8組 申し込み順 持 バスタオル、飲み物、筆記用具	5月6日(水)、7日(木) 9時30分~15時30分に電話で
5号公園へ行こう!	散歩後、園庭で種芋を植える	5月14日(金) 10時~11時30分	歩行確立後~就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順 持 動きやすい服装、軍手、飲み物	5月7日(金)、10日(月) 9時30分~15時30分に電話で
手形アート	手形アートを楽しむ	5月13日(木)、25日(火) いずれも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 定各4組 申し込み順 持 のり、写真	

## 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
散歩と種芋植え	園の近くの公園まで散歩後、じゃがいもの種芋を植える	6月11日(金) 10時~11時	歩行確立後~就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順 持 軍手、飲み物	5月27日(木) 9時30分~16時30分に電話で

## 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
春の散歩	親子で自然に触れて楽しむ	5月27日(木) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順	5月12日(水) 12時30分~16時に電話で

施設名	住所	電話番号	利用時間	休館日
子育て支援センター	本幸町1-2-21	(33)4751	9時30分~16時	日曜、祝日
あけの保育園子育てルーム	明野新町5-13-30	(57)3576	9時30分~12時、13時30分~16時	土・日曜、祝日
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9時~12時、13時30分~15時30分	
沼ノ端おひさま保育園子育てルーム	沼ノ端中央4-12-27	(55)0705	9時~11時30分、13時~15時30分	日曜、祝日
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9時~12時	
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	9時~12時	
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	9時~14時	日曜、祝日
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時~14時	
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時~17時	
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9時~17時	
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069		

※子育てルームの利用時間などの詳細は、各園にお問い合わせください  
※左記の児童センターの利用時間は幼児専用のもので、ただし、児童が学校へ行っている日の施設開放なので、センターによっては土曜日や長期休業日などは幼児の利用はできません

詳しくは市ホームページをご覧ください



# カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



## 科学センター ☎(33)9158

☎(33)9158 利用時間 9時30分~17時 休館日 6日(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月) ※電話およびHPによる申し込みは、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	ゴールデンウィーク特別投影「ぼくたち惑星8兄弟」	5月9日(日)まで 15時30分~16時	市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎電話で ※当日午前中まで予約受付
プラネタリウム	春の番組「春の星空とおおぐま座の民話」	5月11日(火)~23日(日) 15時30分~16時	市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎電話で ※当日午前中まで予約受付
プラネタリウム	夏の番組「夏の星空解説」	5月29日(土)、30日(日) いずれも15時30分~16時 ※6月にも同じ内容の投影あり	市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎5月1日(土)から電話で ※当日午前中まで予約受付
科学ふれあい教室	入浴剤を作ろう	6月5日(土) 10時、14時	市内在住の小・中学生(保護者同伴可) 定各6組(家族、兄弟で1組2人まで) 申し込み順 ☎5月12日(火)から電話またはHPで
星空観望会	天体望遠鏡で月の観望	6月18日(金) 20時~21時 ※1組10分程度	市内在住の高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 定6組 申し込み順 ☎5月19日(水)から電話で ※悪天候時は中止
宇宙ステーション「ミール」ガイドツアー	指導員による宇宙開発に関するミールの解説と船内見学	6月19日(土) 10時、14時	市内在住の方 定各2組(家族、兄弟で1組6人まで) 申し込み順 ☎5月20日(木)から電話またはHPで
サイエンス・カフェ	人工知能と未来を考える	6月26日(土) 10時~12時	市内在住の小学4年生~中学生(保護者同伴1人まで) 定6人 申し込み順 ☎5月27日(木)から電話またはHPで
サイエンス・カフェ	人工知能と倫理	6月26日(土) 14時~16時	市内在住の高校生以上 定12人 申し込み順 ☎5月27日(木)から電話またはHPで

## 中央図書館 ☎(35)0511

☎(35)0511 利用時間 9時30分~20時 休館日 10日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●5月9日(日)「リアル 完全なる首長竜の日」 ●5月23日(日)「ざんねんないきもの事典2」	いずれも13時30分から	2階講堂 定一般(9日)、子ども(23日) 定各30人 ☎直接会場へ
読み聞かせ	●5月8日(土) 11時~11時20分=当日発表 ●5月16日(日) 14時~14時20分=「おかあさん」 ●5月22日(土) 11時~11時20分、14時~14時20分=当日発表		2階研修室 定各5組 ☎直接会場へ ※5月のスタッフおはなし会(第1日曜開催)は実施しません
おはなし広場	赤ちゃんから小学生まで楽しめる絵本の読み聞かせを行う	5月2日(日) 14時~14時30分	2階講堂 定0歳~小学生の子どもと保護者 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、読書相談など	5月21日(金) 10時~10時20分	講堂 定0~1歳の子どもと保護者 定5組 抽選 ☎図書館利用カード、バスタオル ☎5月1日(土)~7日(日)
ストーリーテリングおはなしの時間	「おかみと七匹のこやぎ」	5月15日(土) 14時~14時20分	2階研修室 定10人 ☎直接会場へ

## 美術博物館(あみゅー) ☎(35)2550

☎(35)2550 利用時間 9時30分~17時 休館日 6日(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
無料観覧日	すべての展示が無料	5月5日(水) 10時~16時	☎直接会場へ
収蔵品展「苦小牧ゆかりの書 蔵出し展」	当館に所蔵されている苦小牧ゆかりのある書家の作品を展示	展示期間 7月4日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小中学生以下無料
収蔵品展「苦小牧ゆかりの書 蔵出し展」解説スライドトーク	苦小牧書道連盟理事・大澤尚洋(おおさわしょうよう)氏による、スライドを用いた解説 ※展示室への入場はありません	5月1日(土) 11時~11時30分	☎直接会場へ
中庭展示Vol.16 武田浩志「TAKEDA system vol.10」	蛍光色など視認性の高い色材を内包する透明な層を重ねた平面作品や空間展示をはじめ、多彩な表現を展開する武田浩志(たけだひろし)氏による作品展示	展示期間 9月12日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小中学生以下無料
中庭展示関連イベント「中庭特別鑑賞会」	武田浩志氏による中庭展示について、学芸員が解説。天候が良ければ、小屋型の作品の内部にも案内	5月1日(土)、2日(日)、4日(火)、15日(土)、16日(日)、29日(土)、30日(日) いずれも14時~14時30分	¥当日有効の観覧券が必要 定10人 ☎直接会場へ
企画展「コイノポリ大火と苦小牧消防史」	100年前に苦小牧で起きた「コイノポリ大火」とまちの消防の歴史を中心に紹介	展示期間 7月4日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小中学生以下無料
企画展「コイノポリ大火と苦小牧消防史」展示解説会	担当学芸員がスライドを用いて解説 ※展示室への入場はありません	5月2日(日) 11時~11時40分、 14時~14時40分	☎直接会場へ
企画展関連イベント「ミニ纏(まとい)をつくってみよう」	消防道具のひとつである纏(まとい)をペーパークラフトで作る	5月23日(日) 14時~15時30分	市内小学4年生以上 定20人 申し込み順 ☎5月1日(土)から電話で
歴史見学会「旧市街をあるく~コイノポリ大火ゆかりの地めぐり~」	コイノポリ大火にまつわる場所(駅前~新川通り周辺)を徒歩で巡る	5月29日(土) 13時~15時	市内高校生以上 定25人 持筆記用具、歩きやすい服装 ☎5月7日(金)から電話で



## 保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談		300とまチョップポイント(食事診断はポイント対象外)		保健センター 回(35)2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	10日(月) 9時～10時30分	なし	保健師・栄養士による相談、血圧・体重測定など(20歳以上の方)	なし	直接会場へ
姿勢改善 ストレッチポール	17日～★6月28日 毎週月曜日 13時30分～14時30分 ※24日、★6月28日は18時～19時	各5人	ストレッチポールを使い、姿勢の改善を体験・実感! (20歳以上で運動制限のない方)		
筋力UP教室	★6月15日、22日、29日 毎週火曜日 全3回 9時30分～10時30分	5人	体力測定、筋力UPのための運動 (20～74歳で運動制限のない方)		5月教室=5月6日(休)、6月教室=6月1日(休)からいずれも8時30分から電話で(申し込み順)
体力測定から始める! 体作り教室	13日、20日、27日 毎週木曜日 全3回 ①9時～10時 ②10時30分～11時30分 ★6月7日、14日、21日 毎週月曜日 全3回 ③9時～10時 ④10時30分～11時30分 ★6月10日、17日、24日 毎週木曜日 全3回 ⑤9時～10時 ※①～⑤いずれかを選択	各5人	体力測定、自宅で行える運動やマシンを使った運動 (20歳以上で運動制限のない方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	
健康づくり教室	★6月10日、17日、24日 毎週木曜日 全3回 9時30分～11時30分 ※24日は10時30分～11時30分	5人	肥満予防のための、食事の話と運動実践(20歳以上で運動制限のない方)		
食事診断	随時受付	なし	2日分の食事記録に基づいて栄養士よりアドバイスをします	なし	詳細は保健センターへ

健康診断		総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は100とまチョップポイント		保健センター 回(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	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	6月より実施	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	受診券が届き次第予約可能
特定健診	24日(月) 受付=8時～10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		保健センター 回(35)0001	
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳	18日(火)、★6月1日(火) 受付=13時～14時30分	保健センター	子宮=各50人 乳=各30人	大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)	
胃・肺・大腸	24日(月) 受付=8時～10時		有珠の沢総合福祉会館 勇弘公民館(パブリックセンター) ①桜坂町内会センターハウス ②花園総合福祉会館		
	10日(月)、17日(月) 受付=8時～10時				
	28日(金)、31日(月) ★6月7日(月) 受付=①8時 ②10時				

※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3年4月1日～令和4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①	胃がん②	肺がん	大腸がん	乳がん		子宮頸がん	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対象	50歳以上	40歳以上	40歳以上	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	6月より実施	
	偶数歳になる方				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			
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		
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市県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

回 教育・福祉センター3階 回 健康支援課 回(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	27日(木) 9時30分～10時30分	令和3年3月生まれの子と親 回20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「6・7か月児」	25日(火) 9時30分～10時45分	令和2年10・11月生まれの子*と親 回20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」	26日(水) 9時30分～10時30分	令和2年5・6月生まれの子*と親 回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	18日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 19日(水) 9時30分～10時15分	令和元年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)		対象者に通知 ※19日(水)の午前は、1歳6か月児、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方はご連絡ください
「3歳児」健康診査	19日(水) 10時15分～10時45分、13時～14時30分 20日(木) 13時～14時30分	平成30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)		
BCG接種 回(32)6407	10日(月)、24日(月) 接種開始時間=いずれも14時から(受付=13時30分～14時) 下記申し込みフォームで	1歳に至るまでの乳児 回各50人 申し込み順		(注)1.標準的な接種年齢は生後5～8か月 2.接種できない方:37.5度を超える発熱があったり、重い病気の方や以前に予防接種で強いアレルギー反応があった方 3.その他:接種後27日間は、MR・水痘・おたふくかぜの予防接種は受けられません 回母子健康手帳、予診票、バスタオル ※保護者同伴

※健診・教室・BCG接種については、子ども1人につき、保護者1人まで

## 対がん協会のがん検診

回 健康支援課 回(32)6407

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
胃・肺・大腸・子宮・乳	対象者は左表で確認してください 検診ごとに同一年度内1回のみ	27日(休) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時30分～7時45分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	25人 10日(月)までに健康支援課へ(申し込み順)

※がん検診は市内医療機関でも実施しています

## 5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!

5/2日	内科 いまい内科クリニック 回(37)8686	外科 勤医協苦小牧病院 回(72)3151	歯科 のぞみ歯科 回(61)4055
5/3日	内科 よしだ内科循環器クリニック 回(33)3855	外科 アーク整形外科クリニック 回(68)6111	歯科 みかみ歯科・矯正歯科医院 回(35)3939
5/4日	内科 吉川医院 回(34)4565	外科 につしん泌尿器科クリニック 回(71)1100	歯科 若菜歯科医院 回(72)4191
5/5日	内科 苦小牧呼吸器内科クリニック 回(35)0002	外科 ハート整形ペインクリニック 回(38)7000	歯科 うとない歯科 回(53)8888
5/9日	内科 いちむら小児科医院 回(67)1111	外科 同樹会苦小牧病院 回(36)1221	歯科 玄間歯科医院 回(73)8823
5/16日	内科 うとないキッズクリニック 回(53)8080	外科 苦小牧日翔病院 回(72)7000	歯科 斉藤歯科医院 回(72)5628
5/23日	内科 沖医院 回(32)8870	外科 光洋いきいきクリニック 回(71)2700	歯科 佐賀歯科医院 回(76)8878
5/30日	内科 苦小牧東病院 回(55)8811	外科 とまこまい脳神経外科 回(75)5111	歯科 榊原歯科医院 回(67)6655

診療時間 内科、外科=9時～17時 歯科=9時～12時 回 健康支援課 回(32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 回(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  
回0120(20)8699  
携帯電話・PHSの方は  
回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  
回#8000または回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 回(37)0177  
受付時間 平日 8時30分～17時

- ▶ 医療と介護の相談窓口  
訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

広報とまこまい 令和3(2021)年・5月 12

# 市からのお知らせ

- 📍 福祉
- 🏠 暮らし
- 📖 催し・講座
- 🏃 スポーツ
- 🗣️ 相談
- 👤 募集
- 👨🏫 とまチョップポイント対象事業

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容が変更になる場合があります



## 福祉



### 福祉の学習 出前講座

期 令和4年3月31日まで  
対 市内小・中学校、高校、町内会、子ども会、サロンなど  
内 障がいや高齢について理解を深める学習や体験学習など  
申 1 ボランティアセンター ☎(84)6481

### 子育てサークルの登録と 活動助成金の交付

対 対象期間令和4年3月31日まで  
登 登録要件市内で次の要件に当てはまる活動をする団体●就学前児童の保護者などが5組(家族)以上在籍●子育て中の親子の交流、子育てに関する学習、情報交換、子育て支援に関する活動である●営利を目的としない●NPO法人、社会福祉法人などの法人団体ではない ※その他要件あり  
助 助成金1団体1万5千円  
対 対象経費講師謝礼、消耗品、印刷製本費、託児費、会場使用料  
申 5月6日(木)～31日(月)に子育て支援センター、こども育成課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接 子育て支援センター ☎(33)4751 こども育成課 ☎(32)6224

### ボランティア体験 プログラム

期 令和4年3月31日まで  
対 小学生以上(市外から通勤・通学している方も含む) ※小学生は保護者同伴、中学生は保護者の同意が必要  
内 約50種類の体験メニュー(予定)から自由に選んで参加  
料 350円から(保険料) 申し込み時納入  
定 2～10人 申し込み順  
申 平日9時～17時に直接 ボランティアセンター ☎(84)6481

### 身体障がい者パソコン教室の 受講生募集

期 ●視覚障がいコースⅡ毎月第2・第4水曜日18時～20時 全20回 ●肢体障がいコースⅡ毎月第2土曜日 10時～12時 第4金曜日18時～20時 全20回  
所 福祉ふれあいセンター  
定 各5人 申し込み順  
申 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)33971450 FAX(71)46504 toru.t.pasabora@gmail.com  
詳 生涯学習課 ☎(32)6752

## 広告

## 保健所の相談、検査

☎苦小牧保健所 ☎(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	19日(水)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	17日(月)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	11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	11日(火) 25日(火)	13時から 30分程度 ☎18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	25日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	予約は ☎(35)7474
HIV検査 (エイズ相談)	11日(火) 25日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

## 5月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

5日(水)	9:00～12:30	フードD365沼ノ端店
	14:00～16:30	
6日(木)	9:30～12:30	イオンモール苦小牧
	13:45～16:00	
7日(金)	9:00～11:15	苦小牧市消防本部
	13:00～14:30	
	15:15～16:30	
20日(水)	9:30～11:30	苦小牧市役所
	13:00～16:30	
21日(金)	9:30～11:30	苦小牧市役所
	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  
(問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苦小牧出張所 ☎(61)1715

## 今月の健康NEWS

### Mom'sサロン Oasis

日 5月27日(木) 10時30分～11時15分(受付=10時15分)  
所 教育・福祉センター 3階プレイルーム 直接会場へ  
対 妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども  
内 おしゃべりタイムや個別相談(予定)  
持 母子健康手帳、バスタオル  
詳 健康支援課 ☎(32)6411

### こころの相談日

気分が落ち込む、不安が強い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  
日 ①5月12日(水) ②6月2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 ①5月7日(金) ②5月28日(金)までに電話で健康支援課 ☎(32)6410

### パパママ教室

日 5月23日(日) 10時～11時30分(受付=9時30分)  
所 教育・福祉センター 3階  
対 妊娠4～9カ月の初妊婦(出産予定日が令和3年6月21日～12月5日の方)とその夫またはパートナー  
内 沐浴の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養について  
定 30組 抽選  
持 母子健康手帳・父子健康手帳、筆記用具 ※カメラ・ビデオでの撮影可  
申 4月26日(月)～30日(金)に電話で 健康支援課 ☎(32)6411・6410

### 「2021年度苦小牧市食育に関するアンケート調査」にご協力ください

第2次苦小牧市食育推進計画(令和4年度施行予定)を策定するにあたり、市の食習慣の実態を明らかにするための調査を実施します。対象の方へ食事や健康に関するアンケート用紙を送付しますので、調査へのご協力をよろしくお願いいたします  
日 令和3年5月中旬  
対 15歳以上の住民から無作為に抽出された方  
詳 健康支援課 ☎(32)6410



暮らし



個人市民税・道民税納税通知書の発送日と課税証明書の発行日のお知らせ

納税通知書の発送日

①給与天引きの方(特別徴収) 5月17日(月)に勤務先宛てに「令和3年度給与所得等に係る市民税・道民税 特別徴収税額の決定通知書(納税義務者用)」を送ります。勤務先から通知書をお受け取りください。②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(木)に納税義務者宛てに「令和3年度市民税・道民税納税通知書」を送ります。※非課税の方には発送しません。
令和3年度(令和2年分) 課税証明書の発行日
①②のいずれも、それぞれの発送日以降に発行できます。※コンビニでの発行は6月10日(木)開始予定

一国民年金からのお知らせ

国民年金の免除制度
所得が少ないときや失業などにより保険料を納めることが困難な場合は、保険料

エコドライブシミュレーター体験、お楽しみ体験コーナー(保冷材から消臭剤をつくる)など
詳しくは各取扱金融機関にお問い合わせください

一経済センサスー活動調査のお願い

全国のすべての事業所および企業を対象に、6月1日(火)を基準とした「令和3年経済センサスー活動調査」を実施します。5月20日(休)ごろより調査員が調査票など

一事業者の皆さまへ

障害者雇用奨励金
対障害者トライアル雇用奨励金の対象者で、期間の定めのない労働者として雇用が継続し、市内に就労している方
支給額障害者トライアル雇用奨励金の対象期間終了後、1カ月の継続雇用で16万円(精神障がい者の場合は32万円)

交通事故などにあつたときは国民健康保険に届け出を!

国民健康保険に加入している方が、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す。印鑑、保険証、事故証明書などが必要になりますので、詳しくは保険年金課へお問い合わせください

「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と「未納」の違い

Table with 5 columns: 納付, 全額免除, 一部免除, 納付猶予・学生納付特例, 未納. Rows include criteria for age, disability, and income.

注1 保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が少なくなります
注2 免除の減額後の保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります

国民年金制度の動画案内

20歳をむかえた方に、国民年金制度を動画で案内しています



一軽自動車税(種別割)について

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(月)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。令和2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

一固定資産税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、用途を変更したまたは車庫や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。※法務局で登記申請を行わなかった場合に限る
課税資産税課 家屋係 011-6268-1400 土 地係 011-6266-7

「300ポイント」イベント開催

5月28日(金) 11時~13時
所イオンモール苫小牧 セントラルコート
内食品ロスをテーマとした「530劇場」、



一中小企業人材育成補助金

対独立行政法人中小企業基盤整備機構の主催する研修(Web研修も対象)を受けける方
支給額1人につき2万円(市内開催またはWeb研修は1万5千円)を上限とし、1事業者につき年間最大10万円
申受講前に 工業・雇用振興課

一職場改善コンサルティング事業

対働きやすい職場づくりに取り組む企業
支援内容働きやすい職場づくりのための改善支援をオーダーメイド型で実施
甲(Mammy Pro) 011-206-9150

一ダイヤル交換市

対譲り受ける場合は、仲介成立時に取りに行ける方
登録品
対象 一般生活用品(例)家具・衣類・自転車・制服・スポーツ用品・書籍・おもちゃ・ベビー用品など
対象外 著作権を伴う商品・不正商品・営業目的の方(例)金券・商品券・動物・植物・飲食物・自動車・バイク(50cc原付除く)・携帯電話など
※金曜日の北海道新聞朝刊と苫小牧民報に掲載予定。登録期間は2カ月間

Table with 2 columns: 対象, 対象外. Lists items eligible for the dial exchange program.

仲介担当者から希望者に電話仲介(希望者複数の場合は月曜日に抽選)
登録平日10時~12時(それ以外は留守番電話)ダイヤル交換市 011-3450600

詳しくは各取扱金融機関にお問い合わせください

苦小牧市勤労者生活安定資金等貸付制度のお知らせ

工業・雇用振興課 011-326432

市内に居住する勤労者の生活の安定と向上に役立てるために、生活資金を低利で融資しています。詳しくは各取扱金融機関にお問い合わせください

Table with 4 columns: 名称, 中小企業従業員生活資金, 勤労者生活資金, 季節労働者生活資金. Rows include 対象, 金額, 利率, 償還期間, 保証人, 金融機関.

広告

広告



暮らし



「苫小牧市空家等解体補助事業」の申し込み

対象者 次の全てに該当する方 ●空家などの所有者または相続人であること (複数いる場合は、その全員から同意を得ていること) ●補助対象者の前年所得額が20万円以下であること ●市税の滞納がないこと ●暴力団員および暴力団員と密接な関係を有しない者であること

【空き家などの要件】 次の全てに該当する物件 ●市内に存在すること ●昭和56年5月31日以前に建築したものであること ●共同住宅を除く居住用の建物で、個人が所有し、現在、居住していない建物 ●所有権以外の権利が設定されていないこと (抵当権など) ●国や他の地方公共団体などによる他の補助金などの交付を受けていないこと

【重要】 次の全てに該当する方 ●空家を含む敷地内の全ての建物を解体し、所在地を更地にすること (塀、水道、基礎、その他埋設物) ●解体後、本人および3親等以内の親族が建物を建築しないこと ●市内に本店、支店または営業所などを有する、解体事業者などに請け負わせるものであること ●翌年2月末日までに工事が完了すること

「とまチョップ」生誕10周年記念ロゴを作成しました



今年度、とまチョップは生誕10周年を迎えます。生誕10周年を記念してロゴを作成しました。企業や団体の皆さんが発行する印刷物や商品のパッケージに使用することができます。(要申請) とまチョップの応援をよろしくお願ひします

令和3年度(令和6年度競争入札参加資格審査申請(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

水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出
水道管理課 ☎(32)6695 (平日昼間) ☎(32)6111 (左記以外)
水道修理の申し込み 水道修理 かりつけ 検索
家屋解体時の届け出 苫小牧 水道撤去 検索

5月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 5月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習 with specific dates.

交通安全センター ※苫小牧中野自動車学校
苫小牧警察署 ☎(35)0110
HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

【重要】 6月10日(木)〜24日(木)に市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(消印有効)で市民生活課 ☎(32)6303 ※申請が6件を超えた場合は、状態の悪い空き家などから優先して補助します。6件に達しなかった場合、受付期間後も随時受け付けます

「ブロック塀などの安全点検」

ブロック塀の維持管理は、所有者、管理者の責任です。日頃からの点検により、適切な維持管理をお願いします。基準などは市HPをご覧ください

「Jアラートの情報伝達訓練」

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。訓練当日

の未納がない ①建設工事 令和元年12月2日以降の「経営事項審査」を受け、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 ③建築設計 ④測量 ⑤地質調査 ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他 ①〜⑤は令和3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3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

「水道メーター交換工事」

5月中旬〜10月末に行う交換工事の際には、施工予定日や工事完了をお知らせします。また、工事中は20分ほど水が使えなくなります。ご協力をお願いします

「インターネット利用中に表示される偽りの警告画面に騙されないで」

パソコンやスマートフォンに突然偽りの警告画面を表示して、連絡させると電子マネーの支払いを要求されるので注意が必要です。日頃からセキュリティ対策を行い、見慣れない警告画面の指示には従ってはいけません。対応に困ったら警察相談電話(☎#9110)や消費者センターにご相談ください

「図柄入り苫小牧ナンバー 交付開始1周年!」
つけて走ってみんなで応援! まちの魅力を広げよう!
もう「苫小牧ナンバー」はご覧になりましたか?
まだ知らなかった方、気になっている方、これを機に図柄入り苫小牧ナンバーをつけてみませんか?
お車の購入や車検の際には、ぜひご検討ください



政策推進課 ☎(32)6039

Table with columns: プレート種別, 図柄入りプレート, 自動車種別, モノクロ, フルカラー. Rows include 登録車, 軽自動車.

申し込み方法
WEB 1回 なし 制限なし
窓口 2回 なし 制限なし
ディーラー 0回 有料 制限あり
行政書士 0回 有料 制限なし
各種申し込み手続き・お問い合わせ
窓口に申し込み (一社)室蘭地区自動車協会 ☎0143(44)5662
登録車 室蘭運輸支局 ☎050(5540)2004
軽自動車 軽自動車検査協会室蘭事務所 ☎050(3816)1766
インターネットからの申し込みは「図柄入りナンバー申込サービス」で検索

広告

広告



# 暮らし



5月28日(金) 9時〜16時 森林資料館、森林記念館を一般公開します 詳北大研究林

TEL(33)2171

## 一 菊作り講習会

所 詳 5月1日(土)から電話で サンガールデン TEL(33)4411  
回 6月5日(土) 13時30分〜15時30分  
所 サンガールデン 1階展示実習室  
定 30人 直接会場へ  
詳 緑地公園課 TEL(32)6507

## 二 ウトナイ湖ラムサール登録30周年記念事業

- ① ウトナイ湖・春のウォークラリー  
回 5月1日(土)〜5日(水)
- ② アイロンビーズで野鳥を作ろう〜夏鳥編〜  
回 5月22日(土) 11時、14時
- ③ 市民探鳥会  
回 5月23日(日) 9時〜11時

う楽器、(株)エルム楽器苦小牧支店、チケットぴあ、ローンチケット、PMF組織委員会、生涯学習課  
¥ 指定席 3千円(当日3千500円)、自由席 2千円(当日2千500円)、学生(高校生以上) 1千円引き、小・中学生 1千円無料(5月20日(木)から生涯学習課で配布の整理券が必要)  
詳 生涯学習課 TEL(32)6752

## 一 クマ・アライグマに注意!

● 山菜採りやハイキングでは、1人で入林せず、音を鳴らすなどヒグマに注意しながら行動しましょう ● 野生動物を寄せ付けないために、ごみなどは必ず持ち帰り、決められた日に出してください ● 子グマを見つけたら危険なので絶対に近づかないでください ● アライグマは外来生物法により駆除の対象となっています。見掛けたり、被害に遭った場合はご相談ください

環境生活課 TEL(32)6331

## 二 広報とまこまいの配布について

5月1日号より、「広報とまこまい」の配布が市の委託業者に変更となりました。届かない場合は、秘書広報課へご連絡ください

対象町内会 樽前町内会  
秘書広報課 TEL(32)6108

## 催し・講座

### 一 木のお医者さんごっこ

回 5月5日(水) 10時〜12時  
対 小学生〜高校生 (保護者同伴可)  
定 10組 申し込み順

### ハスカップフリーマーケットの中止について

例年6月に中央公園で開催している「ハスカップフリーマーケット」は、今年度は中止いたします。なお、「とまこまいフリーマーケットS」は9月に開催予定です

詳とまこまいフリーマーケット実行委員会  
会 FAX(35)5626 E:tona.iw3222@gmail.com 市民生活課 TEL(32)6306

### 子育て講座step (ダイジェスト版)

回 5月20日(木) 10時〜12時

## 6月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
6-1	初めてのパソコン(Windows10)	6/2(水)	4回	9時〜12時
6-2	Word2019で作る文書(初級)	6/16(水)	4回	
6-3	Word3級検定対策	6/22(火)	6回	

所 詳 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 TEL(55)6622

## 市内の魅力再発見!! ~桜の観賞スポット紹介~

観光振興課 TEL(32)6448

市内の桜を観賞に行きませんか?

### ■ 緑ヶ丘公園

毎年金太郎の池周辺では桜が満開になります



### ■ オートリゾート苦小牧アルテン

樽前山麓を背景に桜を観賞できます



### ■ 出光カルチャーパーク

桜のほかにもいろいろな植物があり、サンガーデンでは年中、植物の姿を楽しむことができます



### ■ 北海道大学苦小牧研究林

研究林は立入禁止や申請が必要な場所があります。また、ペットの散歩など禁止事項がありますのでご注意ください



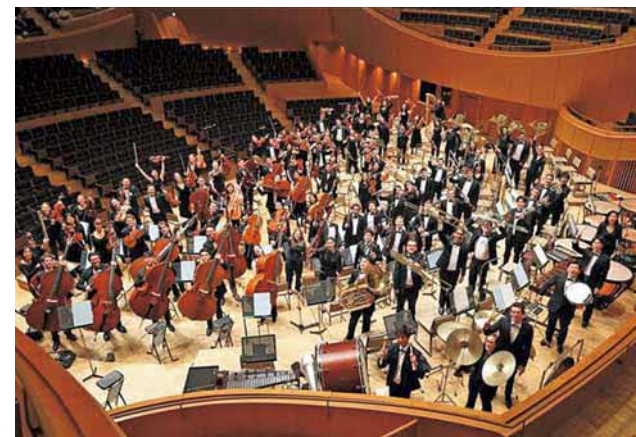
※観賞の際は、マスクの着用と交通ルールを守り、ごみのポイ捨てや野生動物への餌やりのほか、施設に迷惑が掛かる行為はおやめください

## 一 普通救命講習会

回 6月25日(金) 13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 詳 6月4日(金)〜18日(金)に電話で 救急課 TEL(84)5044

## 一 機織り体験教室「はじめての裂織」

回 5月13日(木)、20日(木) いずれも10時〜12時  
対 高校生以上 ※両日参加できる方  
定 10人 申し込み順  
所 申 詳 5月1日(土)〜12日(水)に直接または電話で 勇武津資料館 TEL(56)0201



広告

広告



# 催し・講座

## 新規創業セミナーの開催について

- ① 新規創業セミナー(1日コース)  
日 5月26日(水) 10時~17時
- ② 新規創業セミナー(4回コース)  
日 6月19日(土)、26日(土)、7月3日(土)、10日(土) いずれも13時~16時
- ③ 女性のための起業セミナー(女性限定)  
日 6月12日(土) 9時~16時

所 ① ② 経済センタービル 6階大ホール ③ 男女平等参画推進センター 4階

対 創業を考えている方または創業後間もない方

定 ① ② 30人 ③ 15人 申し込み順

持 筆記用具、電卓

申 ① 5月19日(水) ② 6月11日(金)までに商業振興課、苫小牧商工会議所(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を直接または郵送(必着)、ファクスで 〒03・0022 表町1-1-13 苫小牧商工会議所 TEL(33)5454 FAX(32)6058

③ 5月28日(金)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、HPで 男女平等参画推進センター TEL(32)3544 FAX(37)2223 ※無料託児(1歳から、定員5人、要予約)



## 「就職氷河期世代就職応援事業」説明会

日 5月23日(日) 13時30分、24日(月) 18時、25日(火) 18時 いずれも1時間程度 直接会場へ

所 苫小牧地域職業訓練センター

対 おおむね平成5年~平成16年に学校卒業期を迎えた方で、離職中または非正規雇用労働者で求職中の方

詳 苫小牧地域職業訓練センター TEL(55)6622 市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

## 「職人育成応援事業」説明会

日 ① 5月10日(月) ② 11日(火) ③ 13日(木) ④ 14日(金) ①④ 18時30分~20時 ②③ 13時30分~15時 直接会場へ

所 ① ② COCOTOMA ③ ④ 苫小牧地域職業訓練センター

対 建設業への就業意欲のある、おおむね49歳までの市民

詳 苫小牧地域職業訓練センター TEL(55)6622 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

## 「とまこまい若者サポートステーション」出張相談

日 5月26日(水) 14時~16時

所 ワークプラザとまこまい セミナー

日 ① 5月6日(水) ② 18日(火) いずれも13時30分~15時

所 とまこまい若者サポートステーション

内 ① 知っておきたいパソコン基礎 ② ビジネスマナー美文字講座

対 就職を目指している15~49歳の方

申 前日までに電話で とまこまい若者サ

ポートステーション TEL(84)8670

詳 工業・雇用振興課 TEL(32)6432

## 調理師試験

日 8月25日(水) 13時30分~16時

対 高等学校入学資格を有する2年以上調理の業務に従事した方

料 6千900円の北海道収入証紙

# 東京2020オリンピック聖火リレー

詳 スポーツ都市推進課 TEL(34)9601

東京2020オリンピック聖火リレーが苫小牧市でも開催されます。当日は、リレールート周辺で交通規制が行われ、車両の通行が制限されます。大変ご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いします



日時 6月14日(月) 8時~8時42分ごろ(予定)

交通規制時間 7時~9時20分ごろ(予定)

リレールート(予定) ルート図参照

※詳細は北海道庁、市HPをご覧ください

## 聖火リレー出発式における来場者数の制限について

当日7時50分ごろから、スタート地点である中央公園において出発式が行われます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため来場者の事前申込制を予定しています。観覧を希望される方は事前に北海道庁HPで申し込みください。申し込み受付開始は5月中旬を予定しています

お問い合わせ先 北海道環境生活部東京オリンピック連携局東京オリンピック連携課 TEL011(206)6023 ※ランナーや出発式の催し内容は未定です

**一初級・中級テニス教室**

日 6月1日~25日 毎週火・金曜日 全8回 19時~20時30分 ※予備日11月29日、7月2日

所 緑ヶ丘公園庭球場

対 15歳以上

料 2千600円 事前納入

定 20人 抽選

持 タオル、ラケット(貸出可)

申 詳 5月1日(土)~20日(木)にスポーツ協会HPで

HPで スポーツ協会 TEL(37)7100

**一初心者・中級者卓球教室**

日 6月2日~30日 毎週水曜日 全5回 13時30分~15時

対 18歳以上(高校生不可)

料 2千円 当日納入

定 10人 申し込み順

持 運動靴、タオル、飲み物、ラケット(貸出可)



所 詳 5月8日(土)から直接または電話で川沿公園体育館 TEL(74)3300



## とまチョップ図書館号を利用しよう!

TEL(35)0511 中央図書館

移動図書館車「とまチョップ図書館号」をご存じですか? 図書館から遠い地区を中心に、市内25カ所のステーションを巡回し、本の貸し出しや返却などを行っています。苫小牧市立中央図書館の利用者カードをお持ちの方でしたら、どなたでもご利用いただけます。移動図書館車では利用者カードの新規登録や予約本の受け取りも可能です!巡回日程表は、二次元コードで確認できます。また、中央図書館でも配布しています。

広告

広告



# 募 集

## 市営住宅入居者選考基準審議会委員募集

【応募資格】18歳以上(市内に通勤・通学している方、外国人を含む。高校生、市議会議員、常勤の市職員を除く)  
 【募集人数】2人以内  
 【任期】令和3年6月26日から2年間  
 【報酬会議(年1回程度)】≒6千100円、公開抽選会(年1回)≒5千円  
 【申請】5月31日(月)までに「市営住宅入居者選考基準審議会委員申込」と明記のうえ住所、氏名、年齢、生年月日、職業、電話番号、応募動機(400字程度)、市の審議会や委員会などの経験者はその名称と期間を記載(様式自由)し直接または郵送(必着)、Eメールで、住宅課 TEL(32)63116 FAX jytaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 東胆振定住自立圏共生ビジョン懇談会委員の募集

東胆振1市4町(苫小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町)で、圏域の将来像や具体的な取組を記載する「定住自立圏共生ビジョン」の評価・見直しのための懇談会の委員を募集します  
 【応募資格】東胆振1市4町に住所を有する満18歳以上(通勤・通学している方を含む。市・町議会議員、常勤の市・町職員

などを除く)で、平日の日中または夜間に開催する会議に参加できる方  
 定若干名  
 【任期】令和3年6月〜令和5年3月31日(予定)  
 【謝礼】会議1回につき5千円(年1〜3回)  
 【申請】5月28日(金)までに政策推進課(HPでダウンロード可)、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の応募用紙を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで、政策推進課 TEL(32)6039 FAX(34)7110  
 【Eメール】seisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 「とまチヨップ水」の協賛事業者募集

とまチヨップ水を自社イベントや会議などで活用し、PRしていただける協賛事業者を募集します  
 【対象外】苫小牧市広告掲載基準などによる ※市HP参照  
 【協賛内容】1□24本入 2千400円(5□以上)  
 【申請】5月1日(土)〜28日(金)に上下水道部総務課(HPでダウンロード可)で配布の協



賛申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで、上下水道部総務課 TEL(32)6628 FAX(37)1661  
 【Eメール】sunu@city.tomakomai.hokkaido.jp

## スポーツ施設ネーミングライツスポンサーの募集

【募集施設】新とさわスケートセンター、川沿公園体育館、緑ヶ丘公園サッカー場、緑ヶ丘公園庭球場、緑ヶ丘公園陸上競技場、市営少年野球場、ハイランドスポーツセンター  
 【申請】スポーツ都市推進課 TEL(34)9601  
 ※詳細は市HPで

## 苫小牧アートフェスティバル2021および苫小牧音楽祭参加者募集

【7月31日(土)8月1日(日)】所出光カルチャーパークほか  
 【申請】5月1日(土)〜31日(月)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 TEL(32)6752 FAX(32)1233  
 【Eメール】shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



## 「こわい」「つらい」と感じたらそれはDVかもしれません

DVとは配偶者やパートナーなど親密な関係にある人から、ふるわれる暴力のことをいいます。勇気を出して相談していませんか?

### ひとつでも当てはまれば、それはDVです

- 怒ったとき殴る・蹴る・物を投げたりする
- 凶器を突きつけたり、命の危険を感じさせるような恐怖を与える
- 殴るふりや物を投げるふりをして恐怖を与える
- 「バカ」「おまえが悪い」など傷つけるようなことを言う
- 無視をしたり考えを否定する
- 大切にしている物を壊す・捨てる
- 別れようとする脅してくる
- 見たくないポルノ雑誌などを見せる
- 拒否しているのに性行為を強要する
- 避妊に協力しない □友人や家族の付き合いを制限する
- 仕事に行くことを制限する □生活費を渡さない
- 収入以上に浪費する、借金する
- 携帯電話をチェックする
- 電話やメールの返信をすぐにしないと不機嫌になる
- 勝手に写真や動画をアップする
- 子どもに危害を加えると言って脅す
- 怒らせるほうが悪いと言う
- パートナーの機嫌が悪くならないように顔色を見て生活している

## 相談先

- 【苫小牧市配偶者暴力相談支援センター】TEL(84)8985 (平日8時45分〜17時15分)
- 【苫小牧警察署】TEL(35)0110  
恐怖や危険だと感じたときは苫小牧警察署へご相談ください。
- 【ウィメンズ結】TEL(32)0100 (平日10時〜16時)
- 【DV相談ナビ(全国共通ダイヤル)】TEL#8008 (9時〜17時 ※平日のみ17時30分〜20時も受付)
- 【DV相談+】TEL0120(279)889 (24時間受付)  
メールやチャット相談もあり

## 5月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談 市役所2階 市民ギャラリー	【10日(月)】13時〜15時 直接会場へ TEL協働・男女平等参画室 TEL(32)6152
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 市民活動センター	【15日(土)】10時〜12時30分 TEL電話で TEL山崎行政書士事務所 TEL(36)5633 TEL山崎行政書士事務所 TEL(36)5633 社会福祉協議会 TEL(32)7111
<b>消費生活・多重債務についての相談</b> 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 TEL消費生活 TEL(33)6510 TEL多重債務 TEL(32)6119
<b>あなた男女の声により添ういのちと暮らしの相談会</b> 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 市民活動センター 5階	【22日(土)】10時〜12時 【15日(土)】10時〜13時 TEL電話で 平等社会を推進する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
<b>無料市民相談</b> 市民相談所 (市民活動センター)	<b>法律相談</b> 岡田秀樹 弁護士 【28日(金)】9時30分〜12時(1人20分) TEL7人 申し込み順 TEL6日(休)から市民活動センターで内容を話して相談券を受け取ってください。来られない場合はご連絡ください
	<b>夜間心配ごと相談</b> 【11日(火)】18時〜20時 直接会場へ 家庭、離婚、相続、金銭貸借などの問題 TEL市民相談所 TEL(33)2345では、平日8時45分から17時15分まで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	5月31日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	5月26日(水)〜31日(月) 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のほか、クレジットカード納付も利用可能です

広告

広告



## 令和3年度 任期付職員・育休代替任期付職員の募集

行政監理室 ☎(32)6182

勤務時間・給与は、職種・経歴などにより異なります。詳細は必ず試験案内をご確認ください  
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

※任期付職員と育休代替任期付職員の職種は最大で4つまで併願可能

職 種	区 分	主な資格・免許など	採用予定人数
任期付職員	①女性相談に関する業務に従事する職員(※)	・パソコン操作可能な方 ・次の(1)または(2)のいずれかに該当する方 (1) 相談業務に従事した経験がある (2) 社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する	いずれも 若干名
	②生活保護等(就労支援)に関する業務に従事する職員(※)	・パソコン操作可能な方 ・公的機関または福祉事業所等において就労支援または相談業務の実務経験を有する方	
	③生活保護(ケースワーカー)に関する業務に従事する職員(※)	・パソコン操作可能な方 ・社会福祉法第19条に規定のある社会福祉主事としての任用資格を有する方	
	④福祉一般に関する相談支援等に関する業務および一般事務に従事する職員(※)	・パソコン操作可能な方 ・次の(1)または(2)のいずれかに該当する方 (1) 社会福祉士、精神保健福祉士、保健師のいずれかの資格または免許を有する (2) 福祉事業所などにおいて、相談業務の実務経験を有する	
	⑤障がい者の相談支援に関する業務に従事する職員(※)	・⑤についてはこのほか、実際に運転が可能な方	
	⑥障がいや発達に遅れがある児童の療育指導等に従事する職員(※)	・パソコン操作可能な方 ・次の(1)～(5)のいずれかの資格または免許を有する方 (1) 特別支援学校教諭 (2) 言語聴覚士 (3) 作業療法士または理学療法士 (4) 公認心理師、臨床心理士または臨床発達心理士 (5) 社会福祉士	
	⑦子育て家庭に対する相談業務および保育所等の施設入所に関する業務に従事する職員(※)	・パソコン操作可能な方 ・次の(1)～(3)のいずれかの資格または免許を有する方 (1) 保育士 (2) 幼稚園教諭 (3) 子育て支援員 ・幼稚園または児童福祉施設業務に従事した経験のある方	
	⑧学校に設置する放課後児童クラブに関する業務に従事する職員	・放課後児童支援員認定資格研修を修了した方または次の(1)～(3)のいずれかに該当する方 (1) 幼稚園、小学校、中学校、高等学校教諭免許または保育士、社会福祉士資格を有する (2) 高等学校卒業後等で2年以上児童福祉事業に従事し、保育補助等の経験がある (3) 学校教育法による大学において、社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学もしくは体育学を専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した ※(1)～(3)の方は令和3年度中に放課後児童支援員認定資格研修の受講が必要となります。	
育休代替 任期付職員	⑨事務職	・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)	
	⑩保育士	・保育士資格を有する方または令和3年7月31日までに取得見込みの方	
	⑪保健師	・保健師免許を有する方	

**任用期間** 任期付職員=令和3年8月1日～令和6年3月31日 育休代替任期付職員=令和3年8月1日以降で職員の育児休業などの申請があった期間 **配布・申込期間・方法** 5月6日(木)～21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でご確認ください **第1次試験日・会場** 6月6日(日) 苫小牧市役所(予定)  
**試験科目** 総合適性検査 SPI3 **その他** 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、試験日程などが変更になる場合があります

## 令和3・4年度採用 市職員の募集

行政監理室 ☎(32)6182

募集職種	採用予定人数	受験資格
<b>■障がいのある方</b>		
①事務職	若干名	●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37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または児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医もしく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
<b>■社会人の部</b>		
②技術職(土木・建築)	②・④・⑥ 合わせて10人程度	●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37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職務経験(青年海外協力隊での従事経験も含む)がある方
<b>■大学卒の部</b>		
③事務職	③・⑤ 合わせて10人程度	●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4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4年4月2日以降に生まれた方
④技術職(土木・建築)	②・④・⑥ 合わせて10人程度	●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4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4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
<b>■短大卒の部</b>		
⑤事務職	③・⑤ 合わせて10人程度	●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4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4年4月2日以降に生まれた方
⑥技術職(土木・建築)	②・④・⑥ 合わせて10人程度	●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4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4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
<b>■資格・免許職の部</b>		
⑦保育士	若干名	●保育士の資格を有する方または令和4年3月31日までに取得見込みの方 ●平成4年4月2日以降に生まれた方
⑧保健師	若干名	●保健師の免許を有する方または令和4年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和37年4月2日以降に生まれた方
⑨看護師	若干名	●看護師の免許を有する方 ●昭和47年4月2日以降に生まれた方

※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3年10月1日または令和4年4月1日 **申込期間・方法** 5月6日(木)～21日(金)に市HPから電子申請で  
**第1次試験日・会場** 6月5日(土)～27日(日)に全国のSPIテストセンターで受験または6月27日(日)に市民会館  
**試験科目** 総合適性検査 SPI3 **その他** 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、試験日程などが変更になる場合があります

広告



新型コロナウイルスへの対策について

プレミアム付商品券（第2弾）  
購入引換券交付申請書を送付します

詳細 緊急経済対策給付金室  
☎(32)6532

新型コロナウイルス感染症による影響の長期化により、厳しい状況の飲食店や地元店を支援することを目的に、令和3年度もプレミアム付商品券（第2弾）を発行します。

商品券の種類は昨年度と同じく2種類あります。登録店舗であればどの店舗でも利用できる「一般商品券」（1冊当たり、6,000円の券を5,000円で販売）と、登録店舗のうち飲食店と地元店のみで利用できる「飲食店&地元店応援券（通称：とまチケ）」（1冊当たり、8,000円の券を5,000円で販売）があります。

1人当たり、それぞれ2冊ずつ、合計4冊まで申請できます。購入を希望する方は5月中旬から送付される申請書に必要事項を記入し、同封の返信用封筒で郵送（消印有効）してください。

※申請数により購入可能冊数が調整されることがあります **申請期間** 5月中旬～5月31日(月)

プレミアム付商品券取扱店（特定事業者）新規募集

昨年度、取扱店に登録していないお店から、新規で登録を受け付けています。登録を希望する場合は苫小牧市プレミアム付商品券実行委員会（苫小牧商工会議所）☎(33)5454までお問い合わせください。

※昨年度、登録している事業者については、別途ご連絡します



子育て世帯生活支援特別給付金  
（低所得のひとり親世帯分）について

詳細 こども支援課  
☎(32)6416

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費などによる支出の増加などその生活の実情を踏まえた支援を行うため、低所得のひとり親子育て世帯に特別給付金を支給します。

対象者

①令和3年4月分児童扶養手当受給者（申請不要） ②公的年金等受給（障害年金や遺族年金）により、令和3年4月分の児童扶養手当が支給されない方（申請が必要） ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和2年2月以降の稼働収入が児童扶養手当対象水準まで下がった方（申請が必要）

申請書類・期限（対象者②③）

令和4年2月28日(月)までに申請書、令和2年度課税証明書または令和元年分源泉徴収票（対象者②）、令和2年2月以降の収入を証明するもの（対象者③）、身分証明書、通帳、年金証書または年金額改定通知書（年金受給者）、戸籍謄本（児童扶養手当の申請をされていない方）を直接または郵送（消印有効）で

給付額

児童1人当たり一律5万円 ※支給日は、対象者へ事前にも通知をお送りしますので、ご確認ください

なお、その他低所得の子育て世帯（ふたり親世帯）については、国において具体的な制度を検討中です。詳細が決まりましたら、改めて広報とまこまいや市HPでお知らせします

一般相談窓口（コールセンター）

新型コロナウイルス感染症に関して、市の対応（公共施設の開設状況や子どもの預かりなど）について、ご相談をお受けするため、専用ダイヤルを開設しています。

**専用ダイヤル** ☎(32)6079（平日：8時45分～17時15分）

生活困窮者自立相談支援窓口

生活のことでお悩みの方へ相談窓口を設置しています。  
**相談窓口** 総合福祉課（市役所1階13番窓口）☎(32)6189

中小企業支援について

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445

国や道、市などの中小企業支援についての相談・紹介はこちら。



税金や保険料の免除の相談はこちら

市税納付等の徴収猶予について	市納税課 ☎(32)6274
道税の納税や申告について	苫小牧道税事務所 ☎(32)5191
国民健康保険、後期高齢者医療保険の傷病手当金について	市保険年金課 ☎(32)6425
国民年金保険料免除・納付猶予について	市保険年金課 ☎(32)6429



ふくし大作戦IV2021では、市民の皆さん一人一人がちょっとした心遣いを行動に移していただく環境づくりに向けて、各種事業に取り組んでいきます。

今月は「あいサポート運動」と「認知症サポーター養成講座」をご紹介します。



あいサポート運動

あいサポーター研修

あいサポーター略して「あいサポ」は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人のことです。あいサポーターになるには、あいサポーター研修に参加していただきます。研修終了後に、あいサポーターの証である【あいサポートバッジ】を差し上げます。

**とき** 5月21日(金) ①15時～16時30分 ②18時～19時30分 ※いずれか1回受講

**ところ** 市民活動センター 3階講習室 **定員** 各10人 申し込み順

**申し込み・詳細** 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 ☎(32)6356 Fax(36)3121 Eメール(syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp) ※手話通訳が必要な方は要問い合わせ

ご存じですか？

ヘルプマーク・ヘルプカード

外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるツールです。ヘルプマーク・ヘルプカードを身に着けた方を見掛けた場合は、思いやりのある行動をお願いします。

配布場所

障がい福祉課、健康支援課、福祉ふれあいセンター、市民活動センター、各出張所 ※ヘルプカードは市HPからダウンロード可



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の人やその家族の「応援者」です。認知症サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。市では、小・中学校をはじめ、町内会、銀行、保険会社、その他さまざまな企業や地域の集まりで、認知症サポーター養成講座を開催しています。ぜひ、あなたも認知症について学び、認知症サポーターとして、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりと一緒に考えてみませんか？

**養成講座ご希望の方は下記までご連絡ください。講師を派遣します**



**お問い合わせ** 苫小牧認知症キャラバン・メイト連絡会事務局(介護福祉課) ☎(32)6347



講座の様子(苫小牧警察署)





今月のひとインタビュー

そけい まさふみ  
曾慶 正史さん(65)

苦小牧産牛肉が八王子市の学校給食に登場

コロナ禍の影響で、長期にわたり外食需要が落ち込み、食肉業界も苦境に立たされています。そんな中、姉妹都市の八王子市から、苦小牧産牛肉を小・中学校の給食に提供する、支援の話が持ち上がりました。

植苗にある和牛牧場「ウエー・イー・シー 植苗支店」の曾慶正史さんは、支援の話聞き「2014年、海外から展開を始めた苦小牧産ブランド牛ですが、日本国内で知ってもらいたい機会だと思いました」と振り返ります。

苦小牧産ブランド牛「北雪牛」

給食に提供されたのは苦小牧産ブランド牛「北雪牛」。植苗にある和牛牧場で、現在280頭が飼育されています。高品質飼料を食べて育った牛は、脂の融点が低く、口溶けの良さが特長です。雪のようなサシが入っていることからこの名が付けら



れました。英名は「Hokkaido Snow Beef」です。

「食べたい!」と言われる牛肉を

今年2月、八王子市に届いた牛肉は、牛丼やハンバーグに調理され提供されました。おいしそうに食べる子どもたちの様子は、テレビや新聞で報道されました。

曾慶さんに子どもたちからは、「おいしかった」「また食べたい」「コロナに負けずに頑張ってください」など、お礼のメールが届きました。「おいしそうに食べる子どもたちの笑顔と、ストレートな応援が励みになります」と曾慶さん。今回の取り組みをきっかけに、広く「誰もが知る苦小牧ブランド牛」を目指していきたいと意欲を見せます。



▲八王子市提供

Recipe



## カレーの香草パン粉焼き

さっくりと香ばしいパン粉がカレーの味を引き立てます!

～とまこまい産の食材～

苦小牧では春にカレーの漁獲量が多く、特に「マガレイ」が旬を迎えます!マガレイは上品かつ弾力のある肉質で、カレーの中でも一級品です!



作り方

- 1 カレーの両面に塩こしょう、白ワインをふって5分ほどおく。
- 2 ニンニクひとかけをみじん切りにしておく。
- 3 容器にパン粉、粉チーズ、みじん切りのパセリとバジルを入れ、合わせておく。
- 4 ①の水分をキッチンペーパーでよく拭い、両面に薄くオリーブオイル(分量外)を塗り、③をしかり付ける。
- 5 フライパンでオリーブオイルを温め、②を軽く炒める。④を入れて中火で4分ほど焼き、裏返してふたをし、4分ほど焼いて完成。

材料(2人分)

- カレーの切り身…2切れ ● 塩こしょう…少々 ● 白ワイン…少々
- ニンニク…ひとかけ ● パン粉…大さじ4 ● 粉チーズ…大さじ2
- パセリ、バジル…各小さじ1 ● オリーブオイル…大さじ2



調理時間 15分

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、レシピ 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 ※レシピは料理名、材料、分量、調理方法、料理の完成写真を併せてお送りください。

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



## 今月の編集後記 秘書広報課

●昨年中止となったイベントも少しずつ開催され、取材も増えてきました!まだまだ予断を許さない状況ではありますが、ひとまず見掛けたらカメラ目線をお願いします!!(清)

●入学式の取材に行ってきました!ピカピカのランドセルを背に、元気に登校する新1年生。マスクをしていても、キラキラと希望に満ちた表情が伝わってきました!(池)

●P21では市内の桜の観賞スポットを紹介しています。「緑ヶ丘公園」の桜がきれいだというのは知っていましたが、他3カ所は初めて知ったので今年は桜巡りをしたいと思います!(鈴)

●4月号の「とまこまい検定」にたくさんのご応募ありがとうございます!「健康に気を付けて毎日のお仕事頑張ってください」と心温かい言葉があったり、とってもうれしかったです!!(石)

## 人口と世帯(3月末)

総数 ▶ 169,808人 (対前月比: 360人減)  
男性 ▶ 83,097人  
女性 ▶ 86,711人  
世帯数 ▶ 90,198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 96件 (前年比0件)  
死者 3人 (前年比1人増)  
傷者 116人 (前年比6人増)

## 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の情報はこちらから

- 苦小牧市役所ホームページ <https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>
- 携帯電話対応の情報提供サイト [http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index\\_m.html](http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html)



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。