

広報

とまこまい

2021
vol.1821

8

とどけます まちの こえ まちの いいとこ



特集

新型コロナウイルスワクチンについてのQ&A
レッドイーグルス北海道
鷲掴み宣言!

Cover

こども消防体験

詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和3年8月1日発行 第1821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、外出の際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「ホッカイドウイーブックス」

Hokkaido ebooks

ホッカイドウイーブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



広報とまこまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまこまいでPRしてみませんか？
申し込みは下記の広告代理店へご連絡ください。(金額は税込み)

●5cm×18.5cm (1枠)48,400円 ●13cm×18.5cm (1枠)121,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷／榎須田製版

目次

- 2 クローズアップ
新型コロナウイルスへの対策について
- 4 特集①
新型コロナワクチン
についてのQ&A
- 6 特集②
レッドイーグルス北海道
鷲掴み宣言!
- 8 市政トピックス
高額な医療費を支払った場合
(高額療養費)について /
水道料金窓口の場所が変わりました!
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
令和4年度採用 市職員の募集
- 28 ふくし大作戦Ⅳ 2021
- 29 市政トピックス
墓参臨時バスを運行します /
はちとまネットワーク通信
- 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

こども消防体験

7月3日(土) / 美術博物館(あみゅー)

7月4日(日)まで開催されていた企画展「コイノボリ大火と苫小牧消防史」の関連イベントとして「こども消防体験」が行われ、子どもたちが練習用の消火ホースと消火器による放水作業を体験しました。水の勢いに最初はやや苦戦しつつも、火の勢いを抑えて一生懸命に放水していました!



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



新型コロナウイルスへの対策について

苫小牧市事業継続支援事業2021(第2弾)・事業継続上下水道料金支援事業2021

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445 上下水道部営業課 ☎(32)6679

国の緊急事態宣言や本市の感染拡大警報の発出により、大幅に売り上げが減少した市内の中小・小規模事業者のうち、令和3年4~7月のいずれかの月の売り上げが前年または前々年同期比で30%以上減少している事業者の支援を行います。

- 対象者** 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者
※事業継続支援事業(第1弾)を受給した事業者も、対象要件に該当する場合は本事業の対象
- 対象要件** 令和3年4~7月の期間のうち、ひと月の売り上げが前年または前々年同期比で30%以上減少した月があること
- 支援内容** ●1事業者当たり10万円を給付 ●業務用水道料金・下水道使用料を2カ月分減免(上下水道料金の減免については本市と給水契約がある事業者のみ)
- 申請方法** 9月30日(木)までに原則郵送(消印有効)で 緊急経済対策給付金室



※詳細はHPをご覧ください

苫小牧市中小企業融資制度

詳細 市商業振興課 ☎(32)6445 苫小牧中小企業相談所 ☎(33)5454

資金名	融資条件				
	資金用途	融資限度額	融資期間	措置期間	融資利率
小規模企業 経営改善資金	運転資金	1企業 2,000万円	7年以内	1年以内	1年以内 年0.7%
	設備資金	1企業 2,000万円	15年以内		1年超 年1.3%
中小企業 振興資金	運転資金	1企業 4,000万円	10年以内	1年以内	1年以内 年1.2%
	設備資金	1企業 4,000万円	12年以内		5年以内 年1.7%
店舗近代化 設備資金	設備資金	1企業 5,000万円	15年以内	2年以内	年1.3%
		1組合 8,000万円 テナント入店資金 2,000万円			
中小企業機械等購入資金	設備資金	1企業 2,000万円	10年以内	半年以内	年1.5%
中小企業環境 保全施設資金	設備資金移転資金	1件 3,000万円	10年以内	1年以内	年1.1%
	低公害車導入資金	1企業 2,000万円			

取扱金融機関 北洋銀行、北海道銀行、北陸銀行、苫小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の苫小牧市内各支店

■小規模企業経営改善資金については、北海道信用保証協会に支払う信用保証料を、資金用途別に上限30万円まで補助する制度があります

※対象者は、資本金もしくは出資の総額が1,000万円かつ常時使用する従業員数が20人(商業・サービス業にあっては5人、医業を主にする法人は20人)以下の会社または個人事業主です。詳しくは、お気軽にご相談ください

新型コロナウイルス対策融資信用保証料補給事業

詳細 市商業振興課 ☎(32)6445

新型コロナウイルス感染症による影響を受け、市内主要金融機関から融資を受けた事業者のうち、北海道信用保証協会による保証を受けた中小・小規模事業者が負担した信用保証料を補給します。

- 対象者** 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者
- 対象融資** 市からセーフティネット保証(危機関連保証を含む)の認定を受け、かつ北海道信用保証協会に信用保証料の支払いが生じる融資
- 支援内容** 上限10万円(1融資当たりの限度額)
- 申請期限** 令和4年2月28日(月)まで



※詳細はこちら

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▶



子育て世帯生活支援特別給付金(低所得のふたり親世帯分)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の影響により、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、低所得のふたり親子育て世帯に特別給付金を支給します。



※詳細はHPをご覧ください

- 対象者** 次の①~③のいずれかに該当する方
※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)を受給された方は対象外

申請区分	養育要件	所得要件
対象者① (申請不要) 7月16日から 随時支給	令和3年4月分児童手当受給者(公務員以外) ※令和4年3月分までに新たに受給する場合を含む 令和3年4月分特別児童扶養手当受給者 ※令和4年3月分までに新たに受給する場合を含む	令和3年度住民税均等割非課税 ※未申告を除く
対象者②	令和3年4月分児童手当受給者(公務員) ※令和4年3月分までに新たに受給する場合を含む 上記以外で生年月日が平成15年4月2日~18年4月1日までの児童の養育者	
対象者③	上記養育要件のいずれかに該当する方	新型コロナウイルス感染症の影響により、家計が急変し、上記と同様の状況にある方

- 給付額** 児童1人当たり一律5万円
※支給対象者①には事前に通知書を送付します
- 申請に必要な書類(対象者②③)** 申請書、通帳、身分証明書、対象者③のみ簡易な収入見込額の申立書・令和3年1月以降の任意のひと月の給与明細書や収支内訳書(同居家族分も必要)
- 申請方法(対象者②③)** 令和4年2月28日(月)までに直接 こども支援課

暮らしの相談窓口

- 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
- 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
国民健康保険税、介護・後期高齢者医療保険料の減免など	各保険税(料)の減免について 市保険年金課 ☎(32)6426 傷病手当金について(国保・後期高齢) 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

Q ワクチン接種を受けたことの証明書は発行されますか？

A 接種券台紙に付属（接種券シールの右側部分）の「予防接種済証」がコロナワクチン接種を受けたことの記録となりますので、接種後も大切に保管してください。万が一、接種券台紙付属の「予防接種済証」を紛失した場合は、申請いただくことで「新型コロナウイルスワクチン予防接種済証」を新たに発行します。申請様式はコロナワクチン特設サイトからダウンロード可能です。

発行に当たっての留意事項 苫小牧市が発行する「新型コロナウイルスワクチン予防接種済証」は、苫小牧市の独自様式であり、接種を受けた事実を記録したものとします。本予防接種済証の提示により、国内外で何らかの緩和措置や優遇措置が受けられることを保証するものではありませんので、ご注意ください。

海外に渡航予定がある方などを対象とした国のコロナワクチン接種証明書について

諸外国への入国時などに提示することを目的とした、全国共通の「新型コロナウイルスワクチン接種証明書」の発行が可能となりました。海外への渡航予定があり、本証明書が必要な場合は、市に申請してください。
※日本国内においては、接種券台紙付属の「予防接種済証」が接種の事実を示すものとなりますので、国内用としての発行は行いません

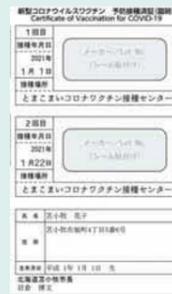
受付開始時期 令和3年7月26日

申請方法 以下の必要書類を提出してください。

書類提出先 苫小牧市新型コロナウイルスワクチン
接種対策室 〒053-8722 旭町4-5-6

- (1) 新型コロナウイルスワクチン接種証明書交付申請書
- (2) 旅券（パスポート）の写し
- (3) 接種済証（接種券の台紙）の写し

接種券付属の予防接種済証（見本）



特集①

新型コロナウイルスワクチンについてのQ&A

お問い合わせ先 とまこまいコロナワクチンコールセンター ☎(82)9660

受付時間 9時～17時(土・日曜日、祝日も開設)

7月から64歳以下の方への接種が段階的にスタートしています。
今後の接種をより円滑に進めるため、新型コロナウイルスへの関心や疑問にお答えします
※引き続き、65歳以上の方への接種も実施しています

..... [一般の方向け]

Q コロナワクチンは新しい仕組みのワクチンということですが、どこが既存のワクチンと違うのですか？

A これまで使用されていたワクチン（不活化ワクチン、組み換えタンパクワクチン、ペプチドワクチン）はウイルスの一部のタンパク質を人体に投与し、それに対して免疫ができる仕組みでした。今回の、mRNA（メッセンジャー RNA）ワクチンでは、ウイルスのタンパク質をつくるものになる情報の一部を注射します。人の身体の中で、この情報をもとに、ウイルスのタンパク質の一部がつけられ、それに対する抗体などができることで、ウイルスに対する免疫ができます。

Q 2回目の接種を予定通り受けられなかった場合、いつまで接種できますか？

A ファイザー社のワクチンは、1回目の接種から3週間を超えた場合、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。なお、3週間を超えても、接種を1回目からやり直す必要はありません。接種間隔が3週間を超えた場合の効果は十分に検証されていませんが、WHO、米国や、EUの一部の国では、3週間を超えた場合でも、1回目から6週間後までに2回目を接種することを目安として示していますので、こうした目安も参考になると考えられます。

Q ワクチンで十分な免疫ができるにはどれくらいですか？また持続期間はどのくらいありますか？

A ファイザー社のワクチンは、2回目の接種を受けてから7日程度たって以降とされています。効果の持続期間については、ファイザー社のワクチンの場合、海外で実施された臨床試験後の追跡調査の結果によると、2回目接種後6カ月の発症予防効果は91.3%であったという報告もあります。今後も引き続き、集積されるさまざまなデータを見ていく必要があります。

Q 1回目と2回目のワクチンメーカーは同じでなければならぬのですか？また、異なる医療機関(会場)で接種しても問題ないですか？

A 2回目の接種は、1回目に接種したワクチンと同じ種類のワクチンを接種する必要があります。接種場所については、原則として同じ施設で接種を受けてください。やむを得ない事情で1回目の施設で接種しない場合は、とまこまいコロナワクチンコールセンターにお問い合わせください。

Q 変異株にも効果はありますか？

A 一般論として、ウイルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるといってわけではありません。それぞれの変異株に対するワクチンの有効性がどのくらいあるのかについても、確認が進められています。

Q ワクチンの接種が完了したら、マスクを外してもいいのですか？

A ワクチンを接種した方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。引き続き、皆さまに感染予防対策を継続していただくようお願いいたします。

Q 接種しないことで不利益になることはありませんか？

A 接種は強制ではなく、あくまでご本人の意思に基づき接種を受けていただくものです。接種を望まない方に接種を強制することはありません。また、受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない方に差別的な扱いをすることのないよう、皆さまにお願いしています。仮にお勤めの会社などで接種を求められても、ご本人が望まない場合には、接種しないことを選択することができます。

Q コロナワクチン接種後、献血はできますか？

A 献血にご協力いただく場合、現在承認されているファイザー社および武田/モデルナ社の新型コロナウイルス接種後は、1回目、2回目いずれの場合も、接種後48時間を経過してから行っていただくようお願いしています。なお、ワクチン接種の有無に関わらず発熱や全身倦怠感が認められる場合には、症状が改善するまでは献血をご遠慮いただく場合があります。その他の新しい種類のワクチン（アストラゼネカ社などのワクチン）の接種を受けた方は、現時点では献血をご遠慮いただいています。

..... [子育て向け]

Q 妊娠中・授乳中・妊娠を計画中ですが、ワクチンを接種することができますか？

A 妊娠中、授乳中、妊娠を計画中の方も、ワクチンを接種することができます。mRNA（メッセンジャー RNA）ワクチンが妊娠、胎児、母乳、生殖器に悪影響を及ぼすという報告はありません。妊娠後期に新型コロナウイルスに感染した場合に重症化リスクが高くなるという点においては、ワクチン接種のメリットが考えられます。一方で妊娠している女性には、海外の実使用経験などから現時点で特段の懸念が認められていないわけではないものの、安全性に関するデータが限られていることから、接種のメリットとデメリットをよく検討して接種を判断していただくこととしています。

Q 未成年の場合、親の同意書は必要ですか？

A 未成年者であっても、16歳以上の方については、親の同意書は必要ありません。12～15歳の接種においては、原則、保護者の同伴が必要となります。予約票に保護者の署名が必要となり、署名がなければワクチンの接種は受けられません。なお、中学生以上の場合、接種医療機関（接種会場）が認める場合（※）には、保護者が説明書を読み、予約票に保護者が自ら署名することによって、保護者の同伴がなくてもワクチンを接種することができます。その場合、予約票の「電話番号」記載欄に、緊急連絡先（予診や接種の際に、必ず保護者と連絡のつく電話番号）の記載も必要となります。接種当日は記入済みの予約票を忘れずお持ちください。（※）保護者の同伴が必要ない旨の案内をしている場合に限りです。案内をご覧になるか、予約時にご確認ください。

コロナワクチンの予約は.....▶

【電話の場合】
個別接種...各医療機関へ
集団接種...コールセンター ☎(82)9660へ



※個別・
集団接種
ともに
可能

※予約には接種券番号が必要となりますので、接種券が届くまでお待ちください

コロナワクチン接種に関する最新情報は



苫小牧市LINE
公式アカウント



苫小牧市公式
Facebook



コロナ情報
特設サイト

氷上の格闘技と言われるアイスホッケー。相手選手に当たり負けしないよう、毎日のトレーニングで鍛え上げた体はとてまたくましく、しかしながらヘルメットを脱ぐと、すてきな笑顔の選手たち。そのギャップに心まで“鷲掴み”されること間違いありません。



鷲掴みポイント②
とにかくカッティング力

生粋の苦小牧選手
どめきまさと 百目木 政人 選手
たかはしせいじ 高橋 聖二 選手
苦小牧で生まれ育った選手や、学生時代を苦小牧で過ごした選手たちが多く活躍しているレッドイーグルス北海道。本市ゆかりの選手たちが数多く在籍しているからこそ応援したくなる、そんなチームです。

鷲掴みポイント①
地元苦小牧が生んだスーパースターたち

あなたの心を
掴んで離さない、

5つの魅力に迫る



はしもとりょう 橋本 僚 選手
キャプテン

会場で皆さんにお会いできる日を楽しみにトレーニングをしています。試合で勝つことはもちろん、さまざまなシーンでお楽しみいただけるようスタッフ、選手一同頑張りますので応援よろしくお願いします!



なかじましょうご 中島 彰吾 選手
副キャプテン

6月から新チームとして活動がスタートしました。新たなチャレンジに非常にワクワクしています。皆さんに楽しんでいただけるプレーを氷上でお見せします。ぜひ会場へ足を運んでください!

今シーズン、チームを引っ張るキャプテン・橋本僚選手は、昨シーズンのジャパンカップにおいてベストDFを受賞。副キャプテンの中島彰吾選手は、最優秀選手、最多得点・アシスト・ポイント、ベストFWのなんと5冠を達成。チームの成長株である中屋敷侑史選手も最多得点・ベストFWを受賞するなど、今シーズンも活躍が期待される選手が多く在籍しています。

鷲掴みポイント③
国内トップレベルの分厚い選手層

市内の小・中学校や幼稚園を訪問し、子どもたちとの交流を通して、アイスホッケーの魅力だけでなく、夢をかなえるために大切なことも伝えていきます。未来を担う子どもたちが、それぞれの夢に向かって全力で頑張れるよう、お手伝いをしています。

鷲掴みポイント⑤
子どもたちに夢を届けます!

地元で愛されるチームを目指し、アイスホッケーだけでなくさまざまな地域貢献活動を行う選手たち。苦小牧の認定特産品「こまナシユラン」に掲載された企業を訪問し、体当たりで食レポを行うなど、市の魅力発信のために全力で頑張っています。

鷲掴みポイント④
苦小牧市の魅力を全力PR!



なかやしきゆうし 中屋敷 侑史 選手

レッドイーグルス北海道

鷲掴み宣言!

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601



本市を拠点に活動を行うプロアイスホッケーチーム「レッドイーグルス北海道」。今年、クラブチーム化で生まれ変わり、新たな歴史を刻み始めました。これまでより一層地域に密着しながら、勝利を目指して戦う、そんな魅力あふれるチームに皆さんの心も“鷲掴み”にされること、間違いありません!

より地域に愛されるチームへ、
レッドイーグルス北海道の挑戦が
今、始まる。



皆さんの心を
“鷲掴み”
にします!

ぜひ会場
選手を応援しよう!



アイスホッケーの迫力は、会場でしか味わえません。ぜひ会場で選手を応援しましょう! チケットに関することや詳細情報はチーム公式HPでお知らせいたします。

8月 プレシーズン マッチ開催決定! **試合情報**

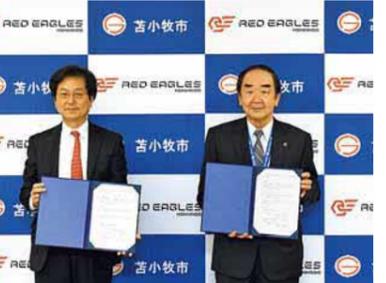
■プレシーズンマッチ

とき 8月21日(土) 17時 VS 東北フリーブレイズ
22日(日) 15時 VS 東北フリーブレイズ

ところ 白鳥王子アイスアリーナ

ジャパンカップ前哨戦となる大事な試合、皆さんの熱い応援で勝利を“鷲掴み”しましょう! また、28日(土)17時からは毎日杯定期戦が、29日(日)15時からは全道A級選手権大会で、ひがし北海道クレインズと対戦します。

苦小牧市とレッドイーグルス北海道は、アイスホッケーという競技を通じて地域スポーツの振興によるまちの活性化を目指し、包括連携協定を結びました。両者のPRに関することや青少年の健全育成、地域貢献活動など、今後はお互いに協力しながら氷都苦小牧を盛り上げていきます。



▲包括連携協定式

**苦小牧市と
包括連携協定を締結**

▲シンボルマーク

レッドイーグルスの頭文字であるRとEを用いて鷲が翼を広げた姿を表現しています。

▲スピリットマーク

猛禽類最大の武器である脚がモチーフで、獲物を仕留める強靱な脚で「勝利を“鷲掴み”にする」といった思いが込められています。



JOCジュニアオリンピックカップ大会 第16回全国高等学校選抜アイスホッケー大会

詳細 スポーツ都市推進課
☎(34)9601

8月3日(火)～8月8日(日)

8月3日(火)から「氷上の甲子園」が開催されます!
今年新型コロナウイルス感染拡大防止のため無観客とし、**8月6日(金)、7日(土)、8日(日)**の試合は**LIVE配信**します! 皆さん、ステイホームで熱い声援をお願いします!



大会日程	会場
監督会議	8月3日(火) 白鳥王子アイスアリーナ
第1回戦	8月4日(水) 白鳥王子アイスアリーナ
第2回戦	8月5日(木) ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ 新ときわスケートセンター
準々決勝戦	8月6日(金) LIVE配信
準決勝戦	8月7日(土) 白鳥王子アイスアリーナ
3位決定戦	8月8日(日) 白鳥王子アイスアリーナ
決勝戦	
閉会式	



LIVE配信はこちら

東京2020 パラリンピック採火式について

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

◆パラリンピック聖火リレーとは?

「パラリンピック聖火はみんなのものであり、応援する全ての人の熱意が集まってひとつの聖火を生み出す」という理念に基づき、イギリスのストーク・マンデビルで開催国内複数箇所で採火式を行い、炎を生み出します。各地で採火された炎は開催都市で一つに集火され、パラリンピック聖火としてリレーの形で開催地を巡ります。

◆苫小牧市におけるパラリンピック採火式について

採火方法 「氷都とまこまい」としてスケートの研磨機を用いて炎を生み出し、聖火用ランタンへ保管します

日時 8月12日(木) 10時～10時30分

場所 市役所西側広場

採火する人 岩倉市長、パラアスリート選手

観覧について どなたでもご覧になれます
※新型コロナウイルスの感染拡大により、無観客または中止となる場合があります

ランタン展示 市役所1階西側入口付近
8月12日(木) 10時30分～17時
13日(金) 9時～17時

◆パラリンピック聖火リレーの今後の流れ



高額な医療費を支払った場合 (高額療養費)について

詳細 高額療養費について=保険年金課 ☎(32)6425
限度額適用=保険年金課 ☎(32)6418

医療機関などに支払った1カ月の自己負担額(保険外医療行為、差額ベッド代、食事代などを除く)が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費として差額が支給されます。

自己負担額の計算方法について

1カ月ごとに次の通り計算します

- 70歳未満の国保加入者
次の①～④の通りに自己負担額を分け、21,000円以上のもののみ合算できます
①受診者ごと ②医療機関ごと(院外処方箋による調剤分は処方箋を出した医療機関に合算する) ③通院、入院ごと ④医科、歯科ごと
- 70歳以上の国保加入者、後期高齢者医療制度加入者
金額に関係なく合算できます
※国保と後期高齢者医療制度など、加入する健康保険が別の場合は合算できません
- 月の途中で75歳の誕生日を迎えることにより後期高齢者医療制度に加入する場合、加入する月の自己負担限度額は国保・後期高齢者医療制度とも1/2に調整されます

自己負担限度額について

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

*70歳以上の国保加入者、後期高齢者医療制度加入者

所得区分	住民税課税所得	外来(個人単位)	1カ月の自己負担限度額	
			外来+入院(世帯単位)	3回目まで
現役並み	Ⅲ 690万円以上	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	140,100円	
	Ⅱ 380万円～690万円未満	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	93,000円	
	Ⅰ 145万円～380万円未満	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	44,400円	
一般	145万円未満等	18,000円(年間上限額144,000円)(8月～翌年7月までの累計額)	57,600円	44,400円
低所得	Ⅱ 住民税非課税世帯でⅠ以外	8,000円	24,600円	
	Ⅰ 住民税非課税世帯で所得が一定以下	8,000円	15,000円	

※1 国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得です
※2 所得の申告をしていない方がいるなど、世帯の総所得が確認できない場合は、【上位所得】として取り扱うこととなります
※3 同一世帯において、過去12カ月間に高額療養費の該当が既に3回あった場合、4回目から軽減された限度額となります

高額療養費支給の手続きについて

診療月の3カ月後を目途に申請書をお送りします。(医療機関からの診療報酬明細書の提出状況によっては、通知が遅れる場合があります) 郵送または保険年金課、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所窓口で申請してください

【窓口申請の際に必要なもの】 保険証、領収書原本(70歳未満の方のみ)、申請者の口座情報が分かるもの

※後期高齢者医療制度加入者は、初回のみ申請が必要です

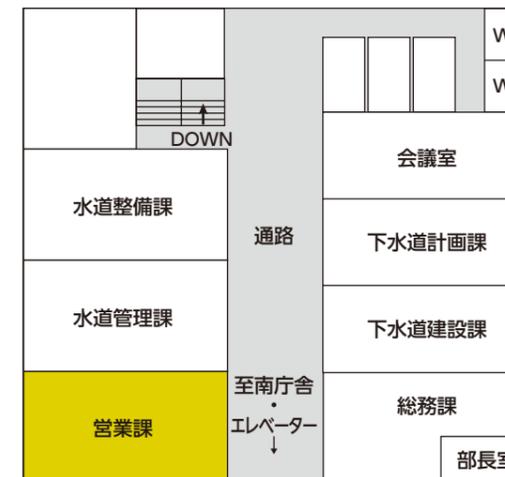
限度額適用・標準負担額減額認定証について

●70歳未満の方、70歳以上で「現役並みⅠおよびⅡ」「低所得」に該当する方は、限度額適用・標準負担額減額認定証の交付が可能です

●入院や高額な外来診療を受ける時は、認定証を医療機関に提示することで、その医療機関での支払が自己負担限度額までとなります

水道料金窓口の場所が変わりました!

詳細 上下水道部総務課 ☎(32)6628



市民の皆さんの利便性の向上を目指し、7月26日(月)から市役所北庁舎3階にある上下水道部フロアの配置を変更しました。

水道の使用や中止、料金窓口を担う営業課が庁舎中央寄りになり、エレベーターからの利用が便利になりました。



おでかけガイド

お子さんと一緒に参加できる
イベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



子育て支援センター ☎(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	小麦粉粘土で遊ぶ	8月19日(木) 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	8月5日(木) 9時30分から電話で
ベビーマッサージ	親子でゆったり向き合いリ ラックスした時間を過ごす 講師 佐藤理香氏	8月24日(火) 10時～10時45分、 11時15分～12時	2～11カ月の 子どもと保護者	¥330円 当日納入 定各6組 申し込み順 持バスタオル	8月5日(木) 9時30分から電話で
青空・焼き芋	散策を楽しんだ後、秋の味 覚を楽しむ ※雨天時は支援センター	9月2日(木) 11時30分～13時 30分 ※金太郎の池レス トハウス集合	1歳6カ月～就学 前の 子どもと保護者	定8組 申し込み順 持飲み物、おしぼり、紙 皿、レジャーシート	8月17日(火) 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	9月8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	定各8組 申し込み順	8月31日(火) 9時30分から電話で

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 ホール新香氏	①8月17日(火) ②31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	8月2日(月)～ ①10日(火) ②25日(水) 9時30分～利用時間内 に電話で
ヨガ講座	講師の方の指導で心身ともに リフレッシュ	①8月18日(水) ②25日(水) ③9月1日(水) ④8日(水) いずれも10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者 (完全託児)	¥700円 当日納入 定各8組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	8月2日(月)～ ①10日(火) ②17日(火) ③24日(火) ④31日(火) 9時30分～利用時間内 に電話で
睡眠コンサルタント 講座	乳幼児ねんねトラブル対処法 講師 山口砂智氏	8月20日(金) 9時45分～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	¥500円 当日納入 定5組 申し込み順 持筆記用具	8月2日(月)～18日(水) 9時30分～利用時間内 に電話で
手形アート	子どもの手・足形をかわいく デコレーション	①8月19日(木) ②27日(金) いずれも9時45分～ 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 持はさみ、のり、写真	8月2日(月)～ ①16日(月) ②24日(火) 9時30分～利用時間内 に電話で

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
散歩といもほり	園近くの公園まで散歩後、 芋掘りをしよう	9月21日(火) 10時～11時	歩行確立後から就 学前の子どもと保 護者	定6組 申し込み順 持飲み物、軍手、レジ袋	8月31日(火) 9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	日曜、祝日
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	9時～14時	
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時～14時	日曜、祝日
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	日曜、祝日
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069	9時～17時	

※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



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

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)
※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	夏の番組 「夏の星空解説」	8月1日(日)～22日(日) 15時30分～16時	市内在住の方 定各20人 申し込み順 持当日14時までに電話で
プラネタリウム	秋の番組 「秋の黄道12星座」	8月28日(土)～31日(火) 15時30分～16時 ※9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 持当日14時までに電話で
プレスクール工作体験	ハロウィンの飾りを作ろう	9月15日(水) 14時30分、16時	市内在住の未就学児(保護者同伴) 定各2組 申し込み順 持8月12日(木)から電話またはHPで
星空観望会	天体望遠鏡で月・木星・土星の観望	9月16日(木) 19時～20時30分 ※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 持8月18日(土)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	9月18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 持8月19日(日)から電話またはHPで

中央図書館 ☎(35)0511

利用時間 9時30分～20時 休館日 2日(月)、16日(月)、23日(月)、27日(金)、30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	8月8日(日) 「樺太地上戦」 13時30分から		2階講堂 一般 定30人 持直接会場へ
平和アニメ上映会 (子ども向け)	8月22日(日) 「あの日、僕らは戦場で」 13時30分から		2階講堂 子ども 定30人 持直接会場へ
読み聞かせ	●8月1日(日) 14時～14時20分=「ききいっぱつ!」 ●8月15日(日) 14時～14時20分=「うみのむこうは」 ●8月28日(土) 11時～11時20分、14時～14時20分=当日のお楽しみ		1日、28日=1階おはなしコーナー前、15日=2階研修室 定各5組 持直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「王子さまの耳はロバの耳」	8月21日(土) 14時～14時20分	2階研修室 定10人 持直接会場へ
青空こどもとしょかん	青空の下で好きな本を借りる(テーマごとにボランティア団体おすすめの本が登場)	8月5日(木) 10時～11時30分	持出光カルチャーパーク(雨天時は図書館)

美術博物館(あみゅー) ☎(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
特別展 「発掘された日本列島2021」	文化庁などが主催の巡回展で、全国各地の最新の発掘成果やわが町が誇る遺跡遺物を展示。また、地域展示として縄文時代の環壕遺構について紹介	展示期間 7月31日(土)～9月12日(日)	¥一般600円、高大生400円、中学生以下無料
特別展関連イベント 「スライドトーク」	担当学芸員がスライドを用いて展示の見どころを解説 ※展示室への入場はありません	8月1日(日)、7日(土)、22日(日) 11時～11時40分、14時～14時40分	定各25人 持直接会場へ
中庭展示Vol.16 武田浩志 「TAKEDAsystem 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氏による作品展示	展示期間 9月12日(日)まで	¥一般600円、高大生400円、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、中庭空間に展示された小屋型の作品の内部にも案内	8月7日(土)、8日(日)、9日(月)、22日(日) 11時～11時30分、14時～14時30分	¥当日有効の観覧券が必要 定各10人 持直接会場へ
ロビー展示 「藤沢レオ 起源のモニュメント」	人類の起源とその足跡についての思索などを作品化する彫刻家藤沢レオ氏の作品展示	展示期間 7月31日(土)～8月29日(日)	持直接会場へ

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・栄養相談のみ対象)		詳保健センター ☎(35)2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	16日(月) 9時~10時30分	14人	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	2日(月) 8時30分から電話で
オンラインストレッチ	16日(月) 10時~10時45分	10人	Zoomからリアルタイムで配信 ※内容はHPをご覧ください	自宅のパソコンやスマートフォンなど(Wi-Fi環境推奨)	保健センターHPで ※ストレッチ、フィットネス=開催の3日前まで ※栄養教室=開催の7日前まで
オンラインフィットネス	19日(木) 10時~10時45分				
オンライン栄養教室	★9月2日~30日 毎週木曜日 全4回コース 14時~15時 ※23日を除く	8人	野菜レシピの調理工程をZoomからリアルタイムで配信(20歳以上の方)		
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		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(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	★11月6日(土) 受付=8時~10時 ※10月16日(土)まで定員に達しています	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	送付の案内をご覧ください
特定健診	19日(木)、26日(木) 受付=8時~10時 ★9月2日(木)、6日(月)	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	17日(火) 受付=13時~14時30分 21日(土) 受付=8時~9時30分 ★9月7日(火)	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	19日(木)、26日(木) 受付=8時~10時 ★9月2日(木)、6日(月)		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし		
	23日(月) 受付=8時~10時	宮の森総合福祉会館			
	30日(月) 受付=8時~10時	東開町内会総合福祉会館			
	★9月6日(月)	ときわ町総合福祉会館			

※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 ※定員が決まっていますので、早めの予約をお願いします

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		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3年4月1日時点で40歳の方	令和3年4月1日時点で20歳の方
対象	偶数歳になる方		40歳以上		偶数歳になる方					
内容	バリウムによる胃部エックス線		胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみの受診	
料金	2,000円	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65~69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券と保険証などの身分証明書を持参

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます



健康ガイド



子どものための健診・教室

所 教育・福祉センター3階 詳 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」	26日(木) 9時30分~10時30分	令和3年6月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「6・7か月児」	24日(火) 9時30分~10時45分	令和3年1・2月生まれの子*と親 ☎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
「1歳6か月児」健康診査	17日(火) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 18日(水) 9時30分~10時15分	令和2年1月生まれの子(2歳未満の未受診児についてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※18日(水)の午前は、1歳6か月児、3歳児健診の混合枠です。きょうだいでの受診を希望される方はご連絡ください
「3歳児」健康診査	18日(水) 10時15分~10時45分、13時~14時30分 19日(木) 13時~14時30分	平成30年7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 ☎(32)6407	2日(月)、16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 ☎各50人 申し込み順	(注)1.標準的な接種年齢は生後5~8カ月 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 ☎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

所 健康支援課 ☎(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	★9月13日(月) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時~7時20分 のぞみコミセン=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	24日(火)までに健康支援課へ(申し込み順)

8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!

8/1日	内科 苦都病院 ☎(34)2135	外科 ケーアンドエークリニック ☎(71)2000	歯科 田中歯科医院 ☎(76)0056
8/8日	内科 おおは内科循環器クリニック ☎(38)8500	外科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221	歯科 田村歯科医院 ☎(72)2308
8/9日	内科 たかやなぎ小児科 ☎(71)2115	外科 苦小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455	歯科 土上歯科医院 ☎(34)3883
8/15日	内科 苦小牧澄川病院 ☎(67)3111	外科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 つつみ歯科医院 ☎(36)2861
8/22日	内科 さくらファミリークリニック ☎(55)6526	外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700	歯科 なか歯科医院 ☎(52)0800
8/29日	内科 苦小牧消化器外科 ☎(51)6655	外科 苦小牧消化器外科 ☎(51)6655	歯科 のぞみ歯科 ☎(61)4055

診療時間 内科、外科=9時~17時 歯科=9時~12時 詳 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

広報とまこまい 令和3(2021)年・8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 社

**介護支援いきいきポイント事業
「介護支援ボランティア
登録研修会」**

☎8月24日(火) 10時～11時30分
所 市民活動センター 3階会議室
対 65歳以上で初めて受講される方
定 20人 申し込み順
持 介護保険被保険者証、印鑑、筆記用具
申 前日までに電話で 社会福祉協議会
☎(84)6481

☎(84)6481

**高齢者のための栄養講座
「しっかり栄養、
おいしく食べよう」**

☎8月26日(木) 10時～11時45分
所 市民活動センター 3階会議室
対 65歳以上
講 師(株)の花北海道 管理栄養士 黒川
くるみ氏
定 15人 申し込み順
申 8月2日(月)から前日に電話で 介護
福祉課 ☎(32)6347

☎(32)6347

**特別児童扶養手当・障害児福祉
手当・特別障害者手当の現況届**

8月上旬に対象者へ書類を送付しますの
で、8月12日(木)～9月13日(月)に提出して
ください

① **特別児童扶養手当**
☎身体や精神に一定の障がいがある20歳
未満の児童を養育している方
② **障害児福祉手当**
☎身体や精神に一定の障がいがあり、日
常生活において常時介護が必要と認めら
れた20歳未満の児童
③ **特別障害者手当**
☎身体や精神に一定の障がいがあり、日
常生活において常時特別な介護が必要と
認められた20歳以上の者

支給月額①1級障害児(重度) 115万2
千500円、2級障害児(中度) 113万4千
970円 ②1万4千880円 ③2万7千350円
☎障がい福祉課 ☎(32)6356

**苫小牧市高齢者安全運転支援装
置設置促進事業補助金について**

☎市内在住の令和3年度内に満70歳以上
となる運転免許証保有者で市税に滞納が
ない方
☎対象者 補助対象経費の2分の1●障害
物検知機能付きペダル踏み間違い急発進
等抑制装置Ⅱ上限2万円●ペダル踏み間
違い急発進等抑制装置Ⅱ上限1万円
☎申 市民生活課 ☎(32)6287 ※国の
補助申請受付は8月末に終了する見込み
ですので、早めにお申し込みください(市
の補助金は令和4年3月31日(木)まで)

広告

保健所の相談、検査

☎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	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)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせせ ください	
骨髄バンク登録	3日(火) 17日(火)	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。	予約は ☎(35)7474
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する 予定	

8月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

3日(火)	14:30～16:30	王子総合病院(夜間救急玄関前)
5日(木)	15:00～16:30	旭新運輸株
10日(火)	9:30～12:30 14:00～16:30	イオンモール苫小牧
11日(水)	9:30～13:30 15:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店 苫小牧澄川病院
12日(木)	9:30～12:30 14:00～16:30	イオンモール苫小牧
14日(土)	9:00～12:30 14:00～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
17日(火)	9:30～11:00 11:30～12:30 14:00～16:30	苫小牧港湾合同庁舎 苫小牧埠頭榊ハーバービル 同樹会苫小牧病院
18日(水)	9:30～11:00 11:45～13:15	苫小牧港開発株本社ビル前 ネットトヨタ苫小牧株キテネット館
30日(日)	9:30～12:00 13:30～16:30	のぞみコミセン ビッグハウス明徳店

※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苫小牧出張所 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

Mom'sサロンOasis

☎8月26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 直接会場へ
対 妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
☎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

親子デンタル教室

☎8月25日(水) 13時～14時(受付12時50分まで)
所 教育・福祉センター
対 令和2年2～8月生まれの子どもの保護者
☎歯科医師による講演「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
定 20組 申し込み順
持 母子健康手帳
申 8月23日(月)までに電話で 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
☎①8月4日(水) ②9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 ①7月30日(金) ②8月27日(金)までに電話で
健康支援課 ☎(32)6410

みんなで守ろう!こころの健康 ～こころ の不調に気づき、つなぎ、支えあう～ (ゲートキーパー養成講座)

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」
になりませんか? ※受講者にはオリ
ジナルゲートキーパーグッズをプレゼ
ント!
☎8月27日(金) 14時～15時30分(受付13時30分)
所 市民活動センター
対 受講歴がない方
定 25人 申し込み順
申 8月2日(月)～16日(月)に電話で 健康支援課
☎(32)6410・6411

パパママ教室

☎8月22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
9月20日～令和4年3月6日)とその夫またはパー
トナー
☎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・父子健康手帳、筆記用具 ※撮影可
申 8月2日(月)～6日(金)に電話で 健康支援課 ☎
(32)6410・6411

福祉



児童扶養手当の現況届について

対象者には書類を送付しますので、8月2日(月)～31日(火)に提出してください。※手当を受給してから5年以上経過する方は、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」も提出してください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送による提出にご協力ください
申請 児童扶養手当課 (32)6416

暮らし



医療費の一部負担金の減免について

対国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度加入者で、災害や突然の失業などにより世帯の収入が一時的に生活保護に準じる状況となり、病院や薬局の窓口における一部負担金の支払いが困難な方※補装具などの療養費、入院時の食事代、保険適用外のもの是对象外
減免される期間 3カ月以内

国民年金からのお知らせ

持保険証、被災・失業などの状況を証明する書類、世帯の収入状況が分かる書類など ※事前にご相談ください
詳細 国民年金課 (32)6425

北海道シェイクアウトに参加しましょう

地震の際の安全確保行動(まず低く、頭を守り、動かない)を身に付ける機会です。訓練時間になりましたら各自その場で訓練を開始してください。詳細および訓練用音源のダウンロードは (http://www.shakeout.jp/event/hokkaido) より
www.shakeout.jp/event/hokkaido) より



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

9月1日(水) 10時
詳細 危機管理室 (32)6280

令和3年度総合防災訓練を実施します

樽前山の中規模噴火を想定した総合防災訓練を実施します。訓練当日9時ごろに緊急情報を屋外スピーカー、戸別受信機、苫小牧市防災メール、フェイスブック、LINEを通じて発信します。また、市

口座振替の利用がお得です

●翌月末振替を当月末振替にする早割制度を利用すると、毎月の保険料が50円引き ●2年、1年または半年分を口座振替で前納すると、納付書での前納よりもさらに割引引き

年金を増やしませんか

国民年金加入中の方で、老齢基礎年金に上乗せして年金額を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」「個人型確定拠出年金」などの制度があります。これらの制度に加入すると、納付した保険料や掛金は全額所得控除となります

入院や高額な外来診療を受ける場合は申請を

病院での支払いが高額療養費の自己負担限度額で済む「限度額適用認定証」と、入院時の食事代を減額する「標準負担額減額認定証」を交付します。認定証の有効期限が切れた方も申請が必要です
対国民健康保険加入者で ●70歳未満の方または70歳以上で現役並み所得の方の一

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2年3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 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3年9月1日現在で、申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き1年以上その事業を営んでいること。⑥～⑧は、令和3年9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 9月1日(水)～13日(月)に契約課 (HPでダウンロード可) で配布の申請書に必要な書類を添付し郵送(消印有効)で 契約課 (32)6216

北海道警察官採用試験情報

苫小牧警察署 (35)0110
市市民生活課 (32)6287

受付期間	7月1日(木)～8月20日(金)
受験年齢	平成元年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方
一次試験	9月19日(日)
試験会場	苫小牧警察署 ほか

部 限度額適用認定証 ●住民税非課税世帯の方 限度額適用・標準負担額減額認定証

国民健康保険証、認定証、世帯主と手続する方のマイナンバー・本人確認書類 ※住民税非課税世帯の方で過去1年間の入院期間が90日を超える方は、期間を確認できる領収書または入院期間証明書
申請 保険年金課、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所
詳細 保険年金課 (32)6418

まちかどミートینگについて

令和3年度の開催については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、通常どりの開催を見送ります
詳細 協働・男女平等参画室 (32)6152

農地の利用状況調査にご協力を

「ご存じですか?」中退共」の退職金制度

中小企業退職金共済法に基づき設けられた中小企業のための国の退職金制度です。事業主が中退共と退職金共済契約を結び、毎月の掛金を金融機関に納付します。従業員が退職したときは、その従業員に中退共から退職金が直接支払われます。掛金は、一部を国が助成し、全額非課税で手数料も不要です。パートタイマーや家族従業員も加入することができます
詳細 独立行政法人勤労者退職金共済機構・中小企業退職金共済事業本部(中退共) (03)6907・1234 市工業・雇用振興課 (32)6432

ごみステーションに異常があればご連絡ください!

ゼロごみ推進課 (55)4077

①ロープの切断 ②ごみステーションの破損



広告

広告

暮らし

「知っていますか?」建退共制度

中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的とした退職金制度です。事業主が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという制度です。

掛金 日額310円(10月から日額320円)
建退共北海道支部 011(261)6186 市
工業・雇用振興課 011(261)6432

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 かかりつけ

水道業者に直接電話し、修理を依頼してください。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどにご相談ください。事業者名簿は市HPからご覧になれます

家屋解体時の届け出 苫小牧 水道撤去

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工事と事前の届け出が必要となります。なお、水道設備の撤去工事は、建物の解体事業者ではできません。苫小牧市指定の給水装置工事業者に依頼してください。詳しくは市HPをご覧ください

投票所が変更になります

選挙管理委員会事務局 ☎(32)6774



次回衆院選では、下記の住所にお住まいの方の投票所が変更になります。対象となる有権者には、投票所入場券で再度ご案内します

住所	旧	新
旭町2・3丁目、汐見町3丁目4～6番・16・17番	市立苫小牧東小学校	市立苫小牧東中学校
王子町、錦町、栄町、高砂町1丁目	市立苫小牧東小学校	文化交流センター
明野新町2・3・6丁目、柳町3・4丁目	市立明野小学校	市立明野中学校
柏木町、宮の森町、はまなす町、字糸井の一部、字錦岡439番地	柏木町町内会館	宮の森総合福祉会館
川治町	市立泉野小学校	川治公園体育館
もえぎ町、明德町2～4丁目、字錦岡495番地	市立明德小学校	スプリングタウン総合福祉会館
東開町、字沼ノ端の一部、字柏原、字静川	市立沼ノ端中学校	市立沼ノ端小学校

「求職者支援制度」について

雇用保険を受給できない求職者の方が、月10万円の生活支援の給付金を受給しながら、無料の職業訓練(求職者支援訓練)を受講する制度です。支給要件を満たさず給付金を受給できない場合であっても、無料の職業訓練を受講することができます

●ハチや巣を発見した場合は、近づかないようにしましょう●大声を発したり、大きな身ぶりや手ぶりをしたりせず、速やかにその場を離れましょう●敷地内の整理整頓に努め、巣づくりしやすい場所をなくしましょう●庭などの植物や樹木は適度に手入れを行いましょう●特にスズメバチは夏場(7～10月頃)に凶暴化するので、気を付けましょう

「ハチの巣の駆除」について

「漏水調査による夜間作業」のお知らせ

腕章および身分証を携帯した調査員が、23時～翌5時に水道管から水漏れがないか、音を聞き取る調査を行います。作業に伴い水が使えなくなったり、調査員が無断で個人の敷地や建物に入ったりすることはありません。ご協力をお願いします

桜木町、汐見町、しらかば町、清水町、新富町、末広町、澄川町、住吉町、大成町、高砂町、東開町、錦町、日新町、沼ノ端中央、花園町、浜町、日の出町、双葉町、船見町、美園町、緑町、宮の森町、見山町、元町、元中野町、真砂町、矢代町、山手町、弥生町、若草町

「勇払公民館のとましんATM」営業終了について

勇払公民館にある苫小牧信用金庫ATMは近年の利用者減少に伴い、8月31日(火)をもって営業終了となります。利用者の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします

「8月は食品衛生強化月間です」

■食中毒予防の3原則
食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことで、快適な夏を過ごしましょう

■有毒植物やキノコによる食中毒防止
食用と確実に判断できない植物やきのこは、採らない! 食べない! 譲らない! を徹底し、事故を防ぎましょう

4 苫小牧地方食品衛生協会 ☎(34)402
市環境生活課 ☎(32)6333

8月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	8月	
優良講習	10:30~11:00	3日(火)	18日(水)
		4日(水)	19日(木)
		6日(金)	24日(火)
		11日(水)	26日(木)
		12日(木)	27日(金)
		17日(火)	31日(火)
一般講習	10:30~11:30	2日(月)	16日(月)
		5日(木)	20日(金)
		10日(火)	25日(水)
違反講習	13:30~14:30	6日(金)	23日(月)
		3日(火)	17日(火)
		4日(水)	20日(金)
初回講習	13:30~15:30	11日(水)	24日(火)
		16日(月)	25日(水)
		5日(木)	26日(木)
初回講習	13:00~15:00*	12日(木)	27日(金)
		19日(木)	

交通安全センター ※は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/)

広告

広告

暮らし



水道メーター交換工事

対象となる家屋には、事前に工事予定日をちらしなどでお知らせします。工事中は約20分間断水になります。ご協力をお願いします。

水道管理課 ☎(32)6695(平日昼間) ☎(32)6111(右記以外)

「苦小牧浴場組合活性化事業

- ①期間限定スタンプカー 7月23日(金)～9月5日(日)
- ②夏休み子供ふれあい入浴 7月25日(日)～8月8日(日)
- ③ラベンダー湯 8月1日(日)
- ④親子ふれあいデー 毎週土曜日
- ⑤道民家庭の日 毎月第3日曜日

9月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
9-1	インターネットの検索とメール (Windows10)	9/2(木)	2回	9時～12時
9-2	Word2019で作る文書 (初級)	9/8(水)	2回	9時～16時
9-3	Word3級検定対策	9/13(月)	3回	

所 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 ☎(55)6622

浴場組合加盟5浴場(公園湯・鶴の湯・松の湯・苦の湯・大豊湯) ※①各浴場組合加盟店のみ)のスタンプを10個貯めて1回の入浴が無料 ②④保護者同伴で小学生以下2人の入浴料が無料 ⑤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 (http://www.kuseiko.jp) のクーポン券を持参

催し・講座

平和を願って(平和祈念式典)

戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に伝え、市民一人ひとりが平和を守ることを大切さを考えるため、平和祈念式典を開催します。式典では、清野直子氏によるピアノ演奏の中、献花などを行います

- ① あたらしい両親学級〜赤ちゃんを迎えるために知っておきたい産後のこと〜
- ② 医療保険と介護保険、病气やケガ、介護のリスクに備えよう
- ③ 8月27日(金) 10時～12時
- ④ 10組(夫婦) ⑤ 20人 申し込み順
- 所 ①直接または電話、HP
- 所 ②無料託児(7カ月から、定員5人、8月10日(火)までに要予約) ③8月2日(月)から直接または電話で、※無料託児(1歳以上、定員5人、8月19日(木)までに要予約) 男女平等参画推進センター ☎(32)3544
- Mosaic Market 2021 (モザイクマーケット)の開催
- 地元素材を使った良質な食材や商品の販売・提供
- 8月1日(日) 10時～14時
- 所 苦小牧駅前 旧バスターミナルレーン
- 詳 まちづくり推進課 ☎(32)6062
- ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り
- 8月28日(土) 10時～12時
- 対 3歳未満の子どもがいる保護者
- 定 5人 申し込み順 ※託児なし
- 所 8月1日(日)から サンガーデン ☎(33)4411
- 生活体験教室「藍染めに挑戦」
- 8月21日(土) 10時30分～12時
- 対 小学生以上
- 内 勇武津資料館の千人同心学習耕作畑で育った「藍」で生葉染めの体験
- 定 15人 申し込み順
- 持 エプロン、ゴム手袋
- 所 8月13日(金)までに電話で、ゼロこみ推進課 ☎(55)4266
- アウトナイ湖・夏のウォークラリー
- 8月1日(日)、7日(土)～9日(月)、14日(土) 15日(日) ※予定
- 内 自然観察路に設置されたクイズに挑戦
- ②アウトナイ湖漁業体験
- 9月4日(土) 9時～12時(小雨決行)
- 内 アウトナイ湖岸の自然観察と水質検査、地引網を引く漁業体験
- 定 30人 申し込み順
- 持 飲み物、汚れてもいい服装、長靴、着替え
- 所 アウトナイ湖野生鳥獣保護センター
- 対 小学生以下保護者同伴
- 申 ②8月10日(火)～30日(月)に電話で、環境生活課 ☎(32)6331

歴史地震研究会2021年公開講演会 「北海道胆振東部地震から3年～歴史と地層から古地震をさぐる～」

歴史時代から先史時代に起きた胆振地方の地震や津波について、理学や歴史学の専門家が最近の話題を紹介し、胆振東部地震から3年、さらにも昔にも地震があったことを知り、地震への備えを強めるきっかけとしましょう

9.4 ☎ 14:00～16:00

所 アイビー・プラザ 多目的ホール

- 講演 「災害資料からさぐる北海道の歴史地震」 北海道大学名誉教授 鏡味洋史氏
- 「考古遺跡に見られるアイヌ文化期の地震痕跡」 厚真町教育委員会学芸員 乾哲也氏
- 「胆振地方太平洋岸の津波痕跡と海溝型地震の履歴」 北海道大学准教授 西村裕一氏
- 定 200人(予定) 申し込み順
- 申 8月2日(月)～27日(金)に危機管理室 (HPでダウンロード可)で配布の申込書を、電話または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 危機管理室 ☎(32)6280 ☎(33)0474 ✉kikikanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

大野雄二&ルパンティックスによるルパンサウンドをお届けします



- 「ごみとリサイクル」について学び、「保冷剤から消臭剤作り」による体験を通じて、資源の大切さや物を大切にすることを学びませんか?
- 8月14日(土) 10時～11時
- 対 小学生 ※自宅のパソコン(Webカメラ付き)やスマートフォンなどでZoomを利用できる方(Wi-Fi環境推奨)
- 持 容器、保冷剤(常温)、絵具、装飾品(ビーズなど)、割りばし
- 申 8月13日(金)までに電話で、ゼロこみ推進課 ☎(55)4266
- 生活体験教室「藍染めに挑戦」
- 8月21日(土) 10時30分～12時
- 対 小学生以上
- 内 勇武津資料館の千人同心学習耕作畑で育った「藍」で生葉染めの体験
- 定 15人 申し込み順
- 持 エプロン、ゴム手袋
- 所 8月13日(金)までに電話で、ゼロこみ推進課 ☎(55)4266
- アウトナイ湖・夏のウォークラリー
- 8月1日(日)、7日(土)～9日(月)、14日(土) 15日(日) ※予定
- 内 自然観察路に設置されたクイズに挑戦
- ②アウトナイ湖漁業体験
- 9月4日(土) 9時～12時(小雨決行)
- 内 アウトナイ湖岸の自然観察と水質検査、地引網を引く漁業体験
- 定 30人 申し込み順
- 持 飲み物、汚れてもいい服装、長靴、着替え
- 所 アウトナイ湖野生鳥獣保護センター
- 対 小学生以下保護者同伴
- 申 ②8月10日(火)～30日(月)に電話で、環境生活課 ☎(32)6331

QRコード

ホームページ フェイスブック

広告

広告

催し・講座

こみなみ 小美浪フミ先生の アイヌ刺しゅう講習会

日 9月10日～10月19日 毎週火・金曜日
計10回 いずれも13時～16時 ※9月21日、10月12日を除く
所 生活館(天代町2-1-11)
内 アイヌ衣装ミニ着物制作
定 30人程度 申し込み順
持 裁縫道具
申 詳 8月2日(月)～6日(金)に直接または電話で 総合福祉課 電話(32)6354 生活館 電話(72)4297

親子リサイクル教室 ～親子で施設見学～

日 8月11日(水) 13時～14時
対 小学生以上の子どもと保護者
定 10組(親子2人1組) 申し込み順
所 申 詳 8月2日(月)～10日(火)に電話で JFERリサイクルプラザ苫小牧 電話(55)2970



普通救命講習会

日 ①9月22日(水) ②29日(水) いずれも13時30分
所 ①消防署日新出張所 1階研修室 ②消防防災訓練センター 2階研修室
内 心肺蘇生法とAEDの使用方法など
※e-ラーニングを事前に受講された方

は座学が免除
定 10人 申し込み順
申 詳 9月1日(水)～9月15日(水)に電話で 救急課 電話(84)5044

北海道排水設備工事責任技術者試験のお知らせ

日 10月21日(水) 13時30分
所 労働福祉センター
定 7千円
申 詳 8月19日(水)～30日(月)に下水道計画課で配布の申込書を直接 下水道計画課 電話(32)6607

ものづくり企業在職者対象の能力開発セミナーのご案内

日 ①PLC制御の応用技術Ⅱ9月28日(火)～29日(水) ②電気系保全実践技術Ⅱ10月14日(木)～15日(金) ③精密測定技術Ⅱ11月4日(木)～5日(金) ④生産現場の機械保全技術Ⅱ11月4日(木)～5日(金) ⑤生産現場に活かす品質管理技法Ⅰ12月2日(木)～3日(金) ⑥生産現場に活かす品質管理技法Ⅱ12月9日(木)～10日(金) いずれも9時30分～16時30分
所 テクノセンター
対 ものづくり企業在職者
定 各8千円 開講日までに納入
持 筆記用具
申 ①9月14日(火) ②9月30日(木) ③④10月21日(木) ⑤11月18日(木) ⑥11月25日(木)までに北海道職業能力開発大学校HP

とまこまい若者サポートステーションからのお知らせ

出張相談
日 8月25日(水) 14時～16時
所 フックプラザとまこまい ふれんどビル3階
セミナー
日 ①8月5日(木) ②17日(火) いずれも13時30分～15時

第73回苫小牧市民文化祭の作品を募集

生涯学習課 電話(32)6753

	短歌大会	俳句大会	川柳大会
とき	10月17日(日) 13時から	10月10日(日) 13時から	10月17日(日) 12時から
ところ	文化会館	アイビー・プラザ	
作品	未発表の作品一首(かい書)新旧かな使いを明記	事前投句=未発表の当季雑詠2句 当日席題=1句(会場にて)	事前投句=未発表の「虹」3句、「種」3句、「記憶」3句
参加料・投句料	800円 当日納入(はがき提出後に当日不参加の場合は500円)	500円 当日納入 ※投句料=1,000円	500円 当日納入 ※事前投句料=1,000円
申し込み	8月25日(水)までにはがき(必着)で 〒053-0831 豊川町3-5-17 苫小牧短歌クラブ事務局 本波裕樹 電話(72)6827	事前投句=8月31日(火)までに投句料(定額小為替で。切手は不可)を添えて 〒053-0822 川治町1-10-16 苫小牧俳句協会事務局 山田幸雄 電話(73)0139	事前投句=9月19日(日)まで(消印有効)に投句料を添えて。後日川柳誌「川柳とまこまい」贈呈 〒053-0806 大成町1-5-5-103 苫小牧川柳社事務局 福田正 電話(56)5811

子育て講座 step (ダイジェスト版)
日 8月26日(木) 10時～12時
所 こども相談センター 講習室(双葉町3-7-2)
対 育児中の保護者 ※無料託児(3カ月の小学生 8月20日(金)までに要予約)
内 イライラが減ると評判の子育て講座 定 16人 申し込み順
申 詳 8月2日(月) 9時から電話で こども相談課 電話(32)6369

川柳を募集します
対 ①小学5年生 ②中学3年生 ※各賞あり(市HPに掲載)
テ マ ①お買い物をテーマにした川柳 ②啓発用語(特殊詐欺) ※1人1句、入賞作品の著作権は市に帰属
申 詳 8月23日(月)までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名を記載し、はがき(必着)またはファクス、Eメール、二次元コードで 〒053-0021 若草町3-3-8 市民生活課 電話(32)6306

とまチョップ図書館号を利用しよう! 中央図書館 電話(35)0511

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

催し・講座

一原爆パネル展

日7月30日(金)～8月15日(日)
所市役所2階市民ギャラリー(平日のみ)、
アイビー・プラザ
詳政策推進課 ☎(32)6039

一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
日8月27日(金) 9時～16時
所詳北海道大学苫小牧研究林 ☎(33)2171

スポーツ

第3回ウォーキングスタンプラリー～みんなで歩こう会～

10月までの期間、月1回「みんなで歩こう会」を実施し、全回出席者には完全制覇証の交付とパーフェクト賞を、親子(子どもは中学生以下)で毎月参加された方には親子パーフェクト賞を贈呈
日8月28日(出) 受付11時～9時30分(5キロコース)、9時30分～10時(3キロコース)
コース青翔中学校周辺



対4歳以上 ※小学生未満は保護者同伴
持飲み物、タオル、雨具(傘は禁止)
申詳8月1日(日)～27日(金)にスポーツ都市推進課、総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、アブロス日新温水プール、アブロス沼ノ端スポーツセンター、新ときわスケートセンターで配布の申込用紙を直接または電話、Eメール、市HPで スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 FAX(34)7717 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp ※当日参加可

一基礎から学ぶはじめての弓道教室

日9月21日～10月26日 毎週火・金曜日 全10回 18時30分～20時30分 ※10月1日を除く
所総合体育館 弓道場
対高校生以上
定3千700円 事前納入
定15人 抽選
持白足袋
申詳8月20日(金)～9月7日(火)にHP (http://tspo.jp/) で スポーツ協会 ☎(37)7100

障がい者のスポーツレクリエーション教室
フライングディスク教室

日9月11日(出) 10時～12時(受付11時30分)
所福祉ふれあいセンター 体育館



対障がいのある方および小学3年生以上
定40人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物
申詳8月2日(月)～9月8日(水)に住所、氏名、年齢、電話番号、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 ☎(34)9601 FAX(34)7717 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

一初心者スポンジテニス教室

日9月2日～9月30日 毎週木曜日 全5回 13時30分～15時
対18歳以上(高校生不可)
定千円 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)
所申詳8月7日(出)から 川沿公園体育館 ☎(74)3300

募集

一ビジット苫小牧観光会議の委員を募集

ビジット苫小牧観光会議とは、誘客促進を図るための官民連携組織です
対18歳以上の市民(高校生、市議会議員、市職員を除く)
申詳8月2日(月)～27日(金)に観光振興課(HPでダウンロード可)、市役所1階市民(HPでダウンロード可)、

一創意工夫労働者賞の候補者募集

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

ける研究補助員、技能職員など
申詳8月20日(金)までに工業・雇用振興課(HPでダウンロード可)で配布の調査書などを直接または郵送(必着)で 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

8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 市民ギャラリー	日2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 所市民活動センター	日21日(土) 10時～12時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 ☎山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 社会福祉協議会 ☎(32)7111
消費生活・多重債務についての相談 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 ☎消費生活=☎(33)6510 多重債務=☎(32)6119
全国一斉「子どもの人権110番」強化週間 いじめや虐待など子どもの人権に関する悩み相談 所札幌法務局人権擁護部	相談期間 27日(金)、30日(月)～9月2日(水) 8時30分～19時 28日(土)、29日(日) 10時～17時 子どもの人権110番フリーダイヤル ☎0120(007)110 ☎札幌法務局人権擁護部 ☎011(709)2311 (内線)2208
あなた男女の声により添ういのちと暮らしの相談会 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 所市民活動センター 5階	日28日(土) 10時～12時 日21日(土) 10時～13時 電話で 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 ☎(32)3610 ☎協働・男女平等参画室 ☎(84)4052
無料市民相談 所市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 岡田秀樹弁護士 日27日(金) 9時30分～12時 (1人20分) ☎7人 申し込み順 日2日(月)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
	夜間心配ごと相談 日10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 ☎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	市・道民税		8月31日(火)
	2期	3期	
夜間納税相談	市税・国保税	8月26日(木)～31日(火) いずれも20時まで	納税課 (市役所2階30番窓口) ☎(32)6274
	市税・国保税		

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、クレジットカード納付をご利用ください

広告

広告

募集



シルバー人材センター入会説明会

日8月17日(火) 9時30分

所労働福祉センター

対おおむね60歳以上の方

申電話で シルバー人材センター TEL(35)

1700

詳工業・雇用振興課 TEL(32)6432

機動職業訓練生を募集

訓練期間 9月22日(水)～12月21日(火)

所スキルアップセンターとまこまい

内建設物流科2Ⅱ現場で働くためのフ

ォークリフト運転技能講習、小型移動式ク

レーン運転、玉掛けなどの技能資格の取

得を目指すコース。業務処理に必要な

るパソコンやJW・CADの基本操作も

習得

定10人 ※選考面接(9月8日(水) 9時

30分)あり。選考面接後、定員を超えた

場合は学力試験あり

申8月2日(月)～9月2日(木)に直接 ハ口

ーワークとまこまい TEL(32)5221

詳苦小牧高等技術専門学院 TEL(55)788

7 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

苦小牧市民文化芸術振興助成事業の追加募集

対令和3年度に広く市民を対象にして催され、文化芸術の振興に寄与すると認め

られる事業 ●自主的な創作発表や鑑賞(音楽、演劇、舞踊、美術、文芸など) ●講演会、研究会などの開催

●対象外 ●申請者の年間活動運営 ●営利、宗教、政治活動が目的 ●暴力団の利益にな

ると認められる ●特定の会員に限定 ●個人的な出版 ●市または教育委員会から

ほかの補助金または会場使用料の免除を

受けている ●学校、事業所内団体の部活

動、サークル活動など ●けいこ、習い事

の発表会など

助成額対象経費の50%以内(上限50万円)、

対象経費は収入金額を控除した額

申詳8月2日(月)～16日(月)に生涯学習課

(HPでダウンロード可)で配布の助成金

交付要望計画書を直接 生涯学習課 TEL

(32)6752

苦小牧市公園等里親制度のお知らせ

これまで公園などのボランティア活動として、多くの市民の方々に登録し活動して

いただいた「トマコマイグリーンアッ

プ・サポーター制度」をリニューアルし、

「苦小牧市公園等里親制度」を制定しま

したので公園などの「里親」になっ

ただける方を募集します

申詳緑地公園課 TEL(32)6509

自衛官等募集案内

募集種目①自衛官候補生(男子) ②自衛

官候補生(女子) ③一般曹候補生 ④予

備自衛官補

応募資格①②③ 18～32歳 ④ 18～33歳

(令和4年7月1日現在)

受付期間①②第2回試験 8月20日(金)ま

で、第3回試験 9月10日(金)まで ③9

月6日(月)まで ④9月17日(金)まで

試験日程①第2回試験 8月27日(金)～29

日(日)、第3回試験 9月24日(金)～30日(木)

②第2回試験 8月27日(金)、28日(土)のい

ずれか1日、第3回試験 9月24日(金)～

27日(月)、29日(水)、30日(木)のいずれか1日

③9月16日(木)～18日(土)のいずれか1日

④10月2日(土)～5日(火)のいずれか1日

詳自衛隊札幌地方協力本部苦小牧出張所

TEL(32)3725 市窓口サービス課 TEL(32)

6294

介護保険認定調査員を募集

介護保険のサービスを希望する高齢者のお宅や病院、施設に訪問し、どの程度の

介護(支援)が必要かを決めるための聞き取り調査を行い、文書作成を行います

募集人数3人

応募資格自動車運転免許と次のいずれかの資格を有する方 看護師・准看護師・

介護支援専門員(ケアマネジャー)・介護福祉士のいずれかの資格をお持ちの方

任期令和4年3月31日(木)まで(契約更新の可能性あり) ※勤務日数・時間については要相談

報酬日給8千500円(フルタイム勤務の場合)

申詳介護福祉課(HPでダウンロード可)

で配布の申込書と資格者証のコピーを

直接または郵送で 介護福祉課 TEL(32)

6344

市政トピックス

令和4年度採用 市職員の募集

詳細 ①～⑦行政監理室 ☎(32)6182 ⑧消防本部総務課 ☎(84)5017

各職種とも全ての要件を満たし、令和3年6月5日～27日に実施した市職員採用試験を受験していない方(同一区分でなければ受験可能) ※詳細は必ず試験案内、市HPをご確認ください

Table with 2 columns: 募集職種, 受験資格. Rows include sections for 福祉の部, 社会人の部, 大学卒の部, 短大卒の部, 高校卒の部, 障がいのある方, and 消防の部.

募集人数 各若干名 採用予定日 令和4年4月1日 申込期間・方法 8月2日(月)～17日(火)に市HPから電子申請で 第1次試験日・会場 9月1日(水)～19日(日)に全国のSPIテストセンターで受験または19日(日)に①～⑦市民会館、⑧消防本部 試験科目 総合適正検査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

詳細 市環境生活課 ☎(32)6333
道南バス(株)苫小牧営業所 ☎(55)7125
(無縁仏供養法要について=社会福祉協議会 ☎(32)7111)

墓参臨時バスを運行します

運行 8月13日(金)、14日(土)
運賃 高丘霊園前まで=大人230円、こども120円
高丘第二霊園まで=大人290円、こども150円
市内小中学生はワンコインバス適用
(小学生=50円、中学生=100円、小学生は市
スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手
帳などの身分証明書を降車時に提示)
※無料乗車証、高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証は
利用可。定期券、昼間カードは利用不可

時刻表	
停留所: 苫小牧駅前	
8:20	8:50
9:00	9:40
10:20	11:00
11:40	12:20
13:00	13:40
14:20	

運行経路
苫小牧駅前(①番乗り場)⇄表町五丁目⇄王子総
合病院前⇄緑跨線橋⇄緑町郵便局前⇄支笏湖通
⇄公園前⇄高丘霊園前→第二霊園入口→第二
霊園中央東→第二霊園東→第二霊園西→第二霊園
中央→第二霊園管理棟前→高丘霊園前
※高丘第二霊園内の停留所は
6カ所あります

墓参される皆さんへ

新型コロナウイルス感染予防対策などについて

新型コロナウイルス感染症対策として、以下の
対応をお願いします。
・屋外でもマスク着用、咳エチケットにご配慮ください。
・他の来園者の方と一定の距離を確保してください。
・管理人事務所にお尋ねの際は、事務所玄関からお声掛けください。
・体温が37.5度以上の発熱、平熱より1度以上の発熱、または体調
不良の場合は、墓参をお控えください。

ごみや供物などは必ずお持ち帰りください

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

お盆期間中の混雑について

8月14日(土)、15日(日)の9時~13時は特に交通渋滞が予想され
ますので、混雑緩和にご協力をお願いします。

高丘第二霊園の一部一方通行規制について

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

共同墓の墓参について

共同墓での宗教的な儀式(僧侶による読経など)
は行えません。お参りの際は、他の墓参者にもご
配慮いただくようお願いします。
※供花など、持参されたものは全てお持ち帰りください

無縁仏供養法要
について

8月19日(日)に行われる無縁仏供養法要については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため関係者のみで執り
行い、一般参列と送迎バスの運行は中止とさせていただきます。

はちとまネットワーク通信

詳細 政策推進課 ☎(32)6039



苫小牧市と八戸市は、2018年7月31日に交流連携協定を締結しました。
今回は、両市をつなぐフェリーについて紹介します。

苫小牧港と八戸港を結ぶフェリー航路は昭和48(1973)年に開設され、北海道と本州を結ぶ発着点として人や物の交流を担ってき
ました。現在は、川崎近海汽船(株)のシルバーフェリーが、1日に4往復運航しており、所要時間は片道およそ8時間となります。

新造船シルバーブリーズ就航

6月16日から、苫小牧-八戸港間に新しいフェリーが就航しました。気持ち安らぐ心地よい「そよ風」から命名されたシルバーブリー
ズは、船体が全長約145m、総トン数は約8,900t。旅客定員は400人で、車両はトラック70台と乗用車30台を積載することができます。
以前よりも個室が増えて、より快適に旅を楽しめるほか、船内にドッグランも完備されており、ペットと一緒に乗船することもでき
ます。毎朝5時に苫小牧港を出港し、13時30分に八戸港に到着する航路に就
航しているので、同船を利用し、八戸市を訪問してはいかがでしょうか。

苫小牧港 → 八戸港フェリーのスケジュール

苫小牧発	八戸着
*5:00	13:30
9:30	18:00
21:15	翌日 4:45
23:59	翌日 7:30

予約・お問い合わせは川崎近海汽船(株)
苫小牧フェリー埠頭事務所まで。

☎050(3821)1490



ふくし大作戦Ⅳ 2021

「笑顔あふれるふくしのまちづくり ~warm heart つながる・生まれる~」
詳細 総合福祉課 ☎(32)6354



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ます。今回は、8月実施予定の講座や福祉に関するイベント・事業
についてご紹介します。

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。あいサポになるには、研修に参加
していただきます。研修終了後に、あいサポの
証である「あいサポートバッジ」を差し上げます。



と き 8月26日(木) 15時~16時30分
と ころ 福祉ふれあいセンター
定 員 15人 申し込み順

あいサポート
バッジ

あいサポートキッズ講座とポッチャ体験

主に小学生向けの「あいサポ」講座です。障がいのある人が
困っているときに、自分にできるお手伝いをしてみませんか?
障がい者スポーツの一つ「ポッチャ」の体験も行います!

と き 8月5日(木) 10時~12時
と ころ 福祉ふれあいセンター 体育館
対 象 小・中学生(小学校低学年は保護者同伴)
定 員 12人 申し込み順 持ち物 上靴
その他 とまチョップポイント対象外

申し込み・詳細 前日までに氏名、電話番号を電話またはフ
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.hokka
ido.jp ※手話通訳が必要な方はお問い合わせください

令和3年度苫小牧市手話奉仕員養成講習会

ろう者の言語である手話を学び、手話で自己紹介や日常会
話ができる手話奉仕員を養成する初心者向けの講習会です。
「聞こえないってどんなこと?」「聞こえない人から話し
掛けられたときどうしたらよいの?」など、聴覚障がい者へ
の理解についても学びます。誰もが安心して暮らせる、お互
いを思い合える社会を目指して、手話を学んでみませんか?

と き 入門編 8月19日(木)~11月1日(月) 毎週月・木曜日 計
20回 18時30分~20時30分 ※9月20日、23日を除く
基礎編 11月4日(木)~令和4年2月3日(木) 毎週月・木曜日
計24回 18時30分~20時30分 ※12月30日、1月3日、
10日を除く

と ころ 福祉ふれあいセンター
対 象 市内在住の16歳以上の方で入門、基礎編を連続で
受講できる方。過去に受講経験がない方。(ただし、
以前受講された方は要相談)

受講料 3,300円(テキスト代) 開講日納入
定 員 10人 申し込み順 持ち物 筆記用具
申し込み・詳細 8月2日(月)~13日(金)に電話で
障がい福祉課 ☎(32)6412

ご存じですか? 人生会議(ACP)

もしものときのために、自分が望む医療やケアについて、
事前に考え、家族や医療・介護関係者と繰り返し話し合い
共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・
プランニング)」と呼びます。「縁起でもないから」という理
由でつい避けてしまいがちですが、人生の最期について
元気な時から考えることは大切です。その思いを気軽にゲ
ーム感覚で考える「もしバナゲーム」をご存じですか?この
ゲームは、自分の望む生き方が見えてきたり、人生の最期
に大切にしたい思いを整理し、家族や大切な人にあなた
の願いを伝え、理解してもらうきっかけをつ
くることができます。市では、市民の皆さん
が人生の最期の時間をどこで過ごし、どの
ような医療や介護を受けたいかを考えるき
っかけづくりのため、講演会や研修会の開
催などさまざまな事業に取り組んでいます。



とまこまい医療介護連携センターにご相談を!!

人生の最期までの時間をどのように過ごしたいかという
希望は、体の状態の変化などによって揺れ動きます。「通
院が大変で訪問診療を受けたい」「最期は自宅で迎えたい
」など、人によってその思いはさまざまです。とまこまい
医療介護連携センターは、このような在宅医療や介護に
関する意思を確認しながら相談支援を行い、命と希望をつ
なぐお手伝いをしていますのでご連絡ください。

詳細 市介護福祉課 ☎(32)6347
とまこまい医療介護連携センター ☎(37)0177

パラスポーツ体験会
~ふくし大作戦Ⅳ2021コラボイベント~

「車いすバスケットボール」「ポッチャ」「フライングディス
ク」「パラ陸上(競技用車いす「レーサー」)」「サウンドテ
ーブルテニス」「高齢者疑似体験」を実施します。子どもから
大人までどなたでも参加できます。ぜひ体験してみませんか?

と き 8月22日(日) 10時~15時
と ころ 総合体育館 直接会場へ
対 象 障がいのある方または興味がある方
持ち物 上靴、飲み物
詳細 スポーツ都市推進課
☎(34)9601
※屋外にトイレカー(身障用)
を設置します



皆さんから届いた素敵なシーンです!



**とまこまい
PHOTO**



「再生エネルギーと準絶滅危種」
明野新町 陶 隆俊 さん



「緑の中でウォーキング」
明野新町 伊勢 容子 さん



「緑ヶ丘公園野球場に
つながる桜坂です！」
ゆう司さん

たくさんの方をお待ちしています!

今月のひとインタビュー

苦小牧西高等学校1年
とよた かずき
豊田 和希さん(16)

一つのことばに夢中になって、世界を目指す

自転車を自在に操って

昨年12月、豊田和希さんは自転車を自在に操り華麗な技を競う、BMXストリートスポーツの全国大会に出場。平面で自転車を操るフラットランド15歳以下女子の部で、見事優勝をつかみ取りました。

決勝戦は各地の予選を勝ち抜いた上位8人で争われ、高難度な技やオリジナルムービーあふれる技を繰り出し、結果につながりました。

全力で練習して技を習得

世界トップレベルの日本のプロ選手たちのパフォーマンスに憧れ、3年前本格的にBMXを始めました。市内には競技者も練習施設もなかったため、独学で練習を開始。バランス力を培うため、体幹トレーニングも取り入れました。「努力次第でどこまでも上達できるのが一番の魅力」と、豊田さんは話します。

Recipe

とまこまい
レシピ

ハスカップのヨーグルトパフェ

夏にぴったり!さっぱりとした口当たりのデザート!

〜とまこまい産の食材〜

ハスカップは、昭和61年に苦小牧市の「市の木の花」に制定されました。市内では、ハスカップを使用したさまざまな商品が販売されており、まちのシンボルとしても定着しています!



- 作り方**
- ①ボウルにキッチンペーパーを敷いたざるをセットし、ヨーグルトを入れて一晩水切りをする。
 - ②①を2等分し、蜂蜜を加えたものと、ハスカップジャムを加えたものの、2種類のヨーグルトクリームを作り、それぞれよく混ぜておく。
 - ③グラスにグラノーラ(材料の1/4)、キウイ(1/4個分)、蜂蜜のヨーグルトクリーム(1/2)、グラノーラ(材料の1/4)、キウイ(1/4個分)、ハスカップのヨーグルトクリーム(1/2)の順で層を作る。
 - ④ハスカップの砂糖漬け(1/2)と、あればミントをトッピングして完成。

- 材料(2人分)**
- ヨーグルト…400g ● 蜂蜜…小さじ2
 - ハスカップジャム…大さじ1と1/2 ● グラノーラ…70g
 - キウイ…1個(4~5mmにスライス)
 - ハスカップの実…小さじ2(小さじ1の砂糖をまぶす)

調理時間 **10分**

全力で応援してくれる家族の存在と、周囲からの「頑張ってるね」の声が何よりも励みになります。

夢は金メダル獲得!

豊田さんが繰り出す技は、世界の女子選手が誰もやっていない技ばかり。技の習得はひたすら自分との戦いです。だからこそ、完成した時に感じる喜びはひとしお。新技に挑戦するときは「恐怖心もありますが、これができたらすごい!」と自分に言い聞かせます。

同競技は2024年パリ五輪の正式種目に採用されるか、注目が集まっています。「採用されたら絶対に金メダルを狙っていく!」。今年からプロ選手と同じクラスで戦いが始まります。16歳の女子高生は、高みを目指し今日も新技に挑みます。

学校以外の全ての時間を練習につぎ込む




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



↑詳細はこちらをチェック!

とまこまい 検定

〇に当てはまる言葉は?
レッドイーグルス北海道 ○○○宣言!

応募方法 はがきに答え、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・ご感想を明記の上、ご応募ください。**宛先** ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 締切は8月31日(火)(消印有効)まで。応募は1人1通まで。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人にエコバッグをプレゼント!

前月号の答えは ▶ 8

今月の編集後記 秘書広報課

- 苦小牧は8月7日が七夕。子どものころは「ロウソク出ーせー出ーせーよー…」と歌いながらも、本当にロウソクだとちょっとショックだった。コロナ禍だとマスクだったりして…(清)
- 表紙のこども消防体験の取材では、ホースから放出される水のしびきを浴びながらの撮影でした(笑) こうした体験をきっかけに、もしかすると将来の消防士が生まれるかもしれませんね!(池)
- 今月のレシピは苦小牧の特産品でもある「ハスカップ」を使用!スイーツのイメージが強いですが、地域によっては塩漬けにしてご飯のお供にするみたいですね!さまざまな使い方ができるハスカップ、要チェックです!(鈴)
- 「広報を見て初めて苦小牧市LINE公式アカウントがあると知り、早速お友だち登録しました」とうれしいご感想を寄せていただきました。お友だち追加は表紙の下の二次元コードからぜひ!(石)

人口と世帯(6月末)

総数 ▶ 169,800人 (対前月比: 103人減)
男性 ▶ 83,130人
女性 ▶ 86,670人
世帯数 ▶ 90,514世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~6月30日)

発生件数	195件 (前年比18件増)
死者	3人 (前年比0人)
傷者	222人 (前年比21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 苦小牧市字勇払33番地 ☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 〒059-1272 苦小牧市のぞみ町1丁目2番5号 ☎0144(67)0464
- 沼ノ端出張所 〒059-1304 苦小牧市北栄町3丁目3番3号 ☎0144(55)0979

市政に関するご意見、ご提案などは

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

HPの情報はここから

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

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。