

広報 とまこまい

2022
vol.1836

11

とどけます まちの こえ まちの いいとこ



特集

・栄誉をたたえて
市職員の給与と人事

Cover

第39回とまこまいマラソン大会
～秋のファミリーミニマラソン～

詳しくはP3をご覧ください



苫小牧市の情報は
こちらから！



広報とまこまい

令和4年11月1日発行 第1836号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



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

広告

広告

広報とまこまいの電子書籍はこちらから。
www.hokkaido-ebooks.jp

北海道内のすべてがそろう「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／篠須田製版

目次

- 2 クローズアップ
男女平等参画宣言都市苫小牧
- 4 特集①
栄誉をたたえて
- 6 特集②
市職員の給与と人事
- 9 市政トピックス
令和5年度採用
任期付職員・育休代替任期付職員の募集
- 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
- 26 市政トピックス
新型コロナウイルス関連情報／
新型コロナワクチン接種情報
11月は児童虐待防止推進月間です／
高齢者虐待を防ぎましょう／
11月1日は計量記念日、
11月は計量強調月間です！ ほか
- 29 とまこまい日記
- 30 みんなの広場
今月のひと／とまこまいレシピ／
編集後記 ほか

cover 表紙から

第39回とまこまいマラソン大会 ～秋のファミリーミニマラソン～

9月25日／緑ヶ丘公園陸上競技場

秋晴れの中、「秋のファミリーミニマラソン」が緑ヶ丘公園陸上競技場で行われました。約350人が参加し、2.3kmのコースを思い思いに走っていました。



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

パープル・ライトアップを実施します



パープル
リボン

毎年11月12日から25日までの2週間は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。
今年も、暴力根絶の呼び掛けと、被害者に対して「あなた一人ではない！相談をしてください！」というメッセージを込めたパープル・ライトアップを、趣旨に御賛同いただいた4施設で実施します。
『暴力は絶対に許さない』という社会を形成できるのは、私たち一人一人です！

詳しくは
市HPから



賛同施設 一覧

苫小牧信用金庫本店(表町3丁目) 14日は除く
緑ヶ丘公園展望台(字高丘41) 14日は除く
浄土真宗本願寺派正光寺(高砂町2丁目)
苫小牧西港フェリーターミナル(入船町1丁目) **NEW!**

令和3年度の様子



勇気を出して、ご相談ください

市内の相談先

●苫小牧市配偶者暴力相談支援センター

DV被害を受けた方への支援や各種専門機関の紹介などを行います。
女性の困り事の相談も受け付けています。

☎(84)8985(平日8時45分～17時15分) ※12月29日～1月3日は除く

●苫小牧警察署

命に関わるなど、緊急性が高い場合には苫小牧警察署へご相談ください。

☎(35)0110(24時間対応)

DV相談+



国などの相談先

●DV相談+ ☎0120(279)889(24時間対応)

メール(24時間受付)・チャット(12時～22時)での相談は二次元コードから

性暴力についての相談先

●性暴力被害者支援センター北海道「さくらこ」

レイプ、盗撮、痴漢、わいせつ行為、AV出演被害など、あなたが望まない性行為は全て性暴力です。被害に遭ったら、一人で悩まずご相談ください。

☎050(3786)0799

(月～金曜日 10時～20時)

または**#8891**(夜間・休日もつながります)

※年末年始を除く

LINE・メールでの相談は二次元コードから

LINE相談

メール相談



FOLLOW
US

各種SNSで情報発信中！

@tmkyodosankakuで検索



Facebook



Instagram



Twitter



Youtube

TOMAKOMAI as the city declaring Gender-Equality

男女平等参画宣言都市苫小牧

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052



「ひとりひとりが互いを尊重し、責任を分かち合える社会を目指して。」

市は、平成25(2013)年11月17日に北海道で初めて

「男女平等参画都市宣言」を行いました。

男女平等参画のさらなる推進を目指し、さまざまな取り組みを行っています。



Equality(平等)から Equity(公正)を追求する時代へ

苫小牧市男女平等参画都市宣言

先人が築いた歴史と文化に恵まれ 大自然にいだかれて
ものづくりの息吹を感じ 躍動するまち「とまこまい」
かけがえないこのまちに 新たな光をそそぎ
平和な未来を子どもたちにつなぐため
わたしたち苫小牧市民は
世代や性別を超え 人権を尊重し
いきいきとところ豊かに暮らす社会の実現をめざし
ここに「男女平等参画都市」を宣言します

私たちは

- 互いに支え合うあたたかい地域をつくります
- 手をたずさえ責任を担う家庭をつくります
- 個性や能力を活かせる職場をつくります
- 平等意識を育てる教育をめざします

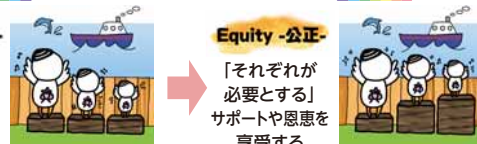
平成25年11月17日

苫小牧市

男女平等参画社会とは“みんな同じ”ではなく
“みんな同じくらい楽しい”を目指すこと！

Equality -平等-

「みんな同じ」
サポートや恩恵を
享受する



Equity -公正-

「それぞれが
必要とする」
サポートや恩恵を
享受する

＝「こわい」「つらい」と感じたら それはDVかもしれません＝

👉 DV(ドメスティック・バイオレンス)を知っていますか？

配偶者やパートナーなどから振るわれる暴力のことをDV(ドメスティック・バイオレンス)、交際中の相手から振るわれる暴力のことをデートDVといいます。女性から男性へのDVもあります。また、DVが起きている家庭では、こどもに対する暴力が同時に行われている場合があることなど、DVと児童虐待は深く関係しています。

令和4年度苫小牧市地域女性活躍推進事業

女性のための つながりサポートととまこまい

新型コロナ禍で困難な影響を受けやすい女性が、自分らしく生き生きとした暮らしができるよう支援するため、相談、居場所の提供、女性用品の提供などを行っています



無料相談窓口 女性のための よろず相談所

平 日...月～水、金曜日 10時～18時
(毎週木曜日は11時30分～20時30分)
土 日...毎月1回 10時～18時
ところ...豊川町2-4-16
(月数回出張相談もあり。詳細はHPで)
申し込み...電話または市HPで
☎090(3963)1636(専用)

つながる居場所づくり 女性のための ところからだの健康サロン

毎日の暮らしに穏やかなひとときを...
ほっこり気分で、みんなでお話しませんか？
お気軽にご参加ください！
と き...各コモンで月1回(詳細はHPで)
ところ...のぞみ、豊川、住吉、沼ノ端コモン ほか
内 容...「自分を癒やす音楽療法」、「リフレッシュ美容教室」、「女性だけの座談会」、「美脚整体での癒やしの時間」 など他にもいろいろ企画中！

生理用品の無料提供

生理用品の購入にお困りの方へ、下記提供場所で生理用品をお渡ししています。

- 市役所(総合福祉課、こども支援課、健康支援課、協働・男女平等参画室)
- 市民活動センター ●男女平等参画推進センター ●市内各小中学校、高等学校、大学
- 市内各コミュニティセンター ●市内各児童センター ●一部の子ども食堂
- フードバンクとまこまい ●ワークプラザとまこまい(マザーズコーナー) ●勇払公民館 ●COCOTOMA

DVはごく身近にあります

女性の約4人に1人は配偶者からの暴力被害を受けているとの調査結果があります。(※令和2年度内閣府「男女間における暴力に関する調査」より)

ひとつでも当てはまれば、それはDVです

- 配偶者・パートナーなどが
- ☐物を投げ付ける、室内を荒らす、部屋の壁に穴を開ける
 - ☐暴力を正当化して暴力を振るう
 - ☐車に同乗しているときに危険な運転をする
 - ☐収入以上の買い物をする、借金を強要する

- 配偶者・パートナーなどから
- ☐殴られたり、蹴られたりする
 - ☐「(別れようとする)俺(私)が死んだらお前(あなた)の責任だ」「死んでやる」と脅される
 - ☐勝手にルールを作られ、それを守らないと怒られる
 - ☐殴るふりや物を投げるふりをして恐怖を与えられる
 - ☐何(何を言っても)無視される
 - ☐友人や家族の付き合いを制限される
 - ☐仕事に行くことを制限される
 - ☐生活費をもらえない
 - ☐GPSや携帯電話で行動を監視される
 - ☐「(理不尽に)何時間か説教される
 - ☐「お前(あなた)はほんとに何もできない」「バカ」などと人格を否定される
 - ☐望まない性行為を強要される。断ると機嫌が悪くなるから断れない



さとう かずお
佐藤 和夫 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



また よしの
牧田 芳野 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



やまうち せいこ
山内 西子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



かめ や ひでゆき
亀谷 秀之 さん

25年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



うえむら きょういち
上村 恭一 さん

29年の長きにわたり学校医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



かとう きよし
加藤 清志 さん

28年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



なら やすこ
奈良 泰子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



みずたに みえこ
水谷 三枝子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



みくま くにゆき
三熊 邦行 さん

21年の長きにわたり保護司として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



みなみ としゆき
南 敏之 さん

25年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



しどう ふみあき
志藤 文明 さん

29年の長きにわたり学校医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



ちえだ かずみ
千枝 一実 さん

29年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

特集①

栄誉をたたえて

市政功労者表彰・自治貢献者表彰・文化奨励賞受賞者を紹介します。

詳細 秘書広報課 ☎(32)6096 生涯学習課 ☎(32)6752

まちづくりの功績をたたえて

長年にわたり市の発展に尽くされ、活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。
今年度は市政功労者に8人、自治貢献者に14人を決定しました。

市政功労者表彰

市議会議員や市の執行機関委員を長年務めるなど、市勢の発展に尽くされた方の功績をたたえるものです。



いた や よしひさ
板谷 良久 さん

11年の長きにわたり市議会議員として市民の福祉の向上と市勢の伸展に貢献。



こしかわ けいいち
越川 慶一 さん

11年の長きにわたり市議会議員として市民の福祉の向上と市勢の伸展に貢献。



たけだ ひでやす
竹田 秀泰 さん

11年の長きにわたり市議会議員として市民の福祉の向上と市勢の伸展に貢献。



おおたに かずひろ
大谷 和広 さん

16年の長きにわたり公平委員会委員として公正・中立な人事行政の運営に貢献。



う た はるみ
宇多 春美 さん

11年の長きにわたり市議会議員として市民の福祉の向上と市勢の伸展に貢献。



こ やま せいぞう
小山 征三 さん

11年の長きにわたり市議会議員として市民の福祉の向上と市勢の伸展に貢献。



まつ お まさかつ
松尾 省勝 さん

11年の長きにわたり市議会議員として市民の福祉の向上と市勢の伸展に貢献。



いがらし けんじ
五十嵐 堅司 さん

17年の長きにわたり農業委員会委員として農業の発展と市勢の伸展に貢献。

文化向上発展の功績をたたえて

市の文化向上発展に尽くされ、活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。今年度は文化奨励賞に1団体を決定しました。



文化奨励賞

市の文化向上発展に関し事績が顕著であり、今後の活動が特に期待される個人または団体に贈られるものです。

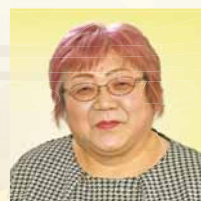
団体名：北海道苫小牧総合経済高等学校マーケティング部

●表彰区分：教育（社会教育）

平成18年から、学校の文化活動部として地道な活動を続ける。「苫小牧やきそば」の普及活動を展開、令和元年度には第27回全国高等学校生徒商業研究発表大会で活動内容を発表し、最優秀賞を受賞。その後も活動の輪を広げ、地域や企業と連携した活動を続けるなど、食文化から地域文化まで本市の文化発展に貢献。

自治貢献者表彰

市の附属機関の委員や公共団体の役員などを長年務めるなど、地方自治の振興と発展に尽くされた方の功績をたたえるものです。



あん ぼ ひさこ
安保 壽子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



えのもと いくこ
榎本 郁子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

置の要求はありませんでした。

※職員は給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、市の当局から適当な措置が取られるように公平委員会に対して要求ができます

②不利益処分に関する不服申し立ての状況

令和3年度においては、前年度からの繰り越しを含めた不服申し立てはありませんでした。

※職員は懲戒その他その意に反する不利益な処分に関し、公平委員会に不服の申し立てができます

I 給与の状況

市職員の給与・主な諸手当の支給状況、期末・勤勉手当の支給割合などをお知らせします。

①職員給与の支給状況

職員給与は、職員に支給される毎月の給料と、扶養手当・住居手当・通勤手当・時間外勤務手当などの諸手当、民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当などを合わせたものです。

(令和3年度一般会計決算)

職員種類		一般職	再任用	合計
職員数(人) A		1,087	72	1,159
給与額(千円)	給料	3,820,316	194,790	4,015,106
	諸手当	964,590	15,090	979,680
	期末・勤勉手当	1,534,325	39,830	1,574,155
	計 B	6,319,231	249,710	6,568,941
1人当たり給与年額(千円) B ／ A		5,813	3,468	5,668

※特別職は含まない

※諸手当には退職手当を含まない

②一般行政職の初任給と経験年数・学歴別平均給料月額

職員の初任給は、民間企業の水準を考慮して決められている国家公務員の初任給を参考に定められています。経験年数・学歴別の平均給料は下表のとおりです。

(令和4年4月1日現在)

区別		経験年数	初任給(円)	10年以上 15年未満(円)	15年以上 20年未満(円)	20年以上 25年未満(円)
大学卒	苦小牧市職員		182,200	281,700	318,000	357,300
	国家公務員	総合職(Ⅰ種)	186,700	293,155	339,103	371,931
		一般職(Ⅱ種)	182,200			
高校卒	苦小牧市職員		150,600	239,000	284,800	322,800
	国家公務員		150,600	242,694	284,072	323,336

※国家公務員の経験年数別給料月額は、令和4年国家公務員給与等実態調査の数値を使用

※国家公務員(大学卒)の経験年数別給料月額は総合職と一般職の平均

◀次のページへ続く

D 研修の状況

令和3年度の実施状況は次のとおりです。

研修の状況 (令和3年度)

区 分			受講者数(人)	内 容
職場外研修	集合研修	基本研修	455	新採用基礎・継続、監督者Ⅰ、管理者Ⅰなど
		特別研修	739	SDGs(持続可能な開発目標)研修など時宜に合った研修、専門・実務的知識の取得研修など
	派遣研修	研修専門機関研修	11	市町村職員中央研修所、全国市町村国際文化研修所、全国建設研修センター、北海道市町村職員研修センターなど
		その他	—	国内都市派遣
職場研修	集合研修		—	70職場 427件(各職場内で企画実施)
	派遣研修		367	69職場(道庁、胆振総合振興局など)
	自主研修		17	通信教育、自主研究グループ

E 人事評価の状況

地方公務員法の改正に伴い、平成28年度から従来の勤務評定制度に代わり、職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力と挙げた業績を把握した上で行われる人事評価制度により評価することとなりました。

本市においても、評価基準の明示や評価結果の本人への開示などの仕組みを導入し、評価の観点として「能力評価」と「業績評価」の両面から評価するなど人事管理の基礎として活用することとしております。

取り組みの状況としては、公正な評価の確保のために評価者を対象とした研修を実施し、評価結果を人材育成や人事異動、勤勉手当(管理職のみ)、昇任・昇格などに活用しております。

F 分限および懲戒の状況

令和3年度の分限および懲戒の状況は次のとおりです。

(令和3年度)

区 分		人数(人)	区 分		人数(人)
分限 処分者数	降給	0	懲戒 処分者数	戒告	1
	降任	0		減給	1
	休職	14		停職	0
	免職	0		免職	0
	計	14		計	2

G 福祉および利益の保護の状況

①厚生制度

職員住宅の貸し付け、保健室・休養室・休憩室の設置、健康診断の実施、作業服などの貸与をしています。また、苦小牧市役所職員福利厚生会では、メンタルヘルス、人間ドックなどの健診助成、保養所利用助成などを行っています。

②共済制度

職員とその家族の病気などによる健康保険、退職後の年金給付、住宅資金などの貸し付けを行っています。

③災害補償制度

職員が公務上で災害を被った場合の補償を行っています。(令和3年度の公務上の災害件数＝公務災害8件、通勤災害3件)

H 公平委員会の業務の状況

①勤務条件に関する措置の要求の状況

令和3年度においては、前年度からの繰り越しを含めた措

市職員の給与と人事

詳細 行政監理室

☎(32)6182

「地方公務員法第58条の2」および「苦小牧市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例第6条」の規定に基づき、市職員の給与や勤務状況などと公平委員会の業務状況について、市民の皆さんに概要をお知らせします。

給与の決定 市職員の給与は、生計費をはじめ、国家公務員や他の地方公共団体職員、民間企業の従業員の給与などを総合的に考慮した「苦小牧市一般職の職員の給与に関する条例」で定められています。これら給与に関する予算は毎年、市議会の審議を経て決定しています。

職員の適正な配置 市職員の定数は、国が示した定数モデルや他市の状況、市の行政需要を考慮して適正な配置に努めています。

A 任用の状況

職員の定数は「苦小牧市職員定数条例」で定められています。令和4年4月1日現在の職員数は1,778人で、令和3年4月1日と同数となっています。

①職員数

部 門		職員数(人)		対前年増減(人)
		令和4年度	令和3年度	
一般行政部門	議会	12 (0)	12	0
	総務	204 (9)	204	0
	税務	67 (1)	67	0
	民生	193 (13)	198	△5
	衛生	91 (7)	89	2
	労働	2 (0)	2	0
	農林水産	5 (1)	4	1
	商工	29 (2)	27	2
	土木	134 (2)	129	5
	小計	737 (35)	732	5
特別行政部門	教育	104 (19)	108	△4
	消防	239 (9)	238	1
	小計	343 (28)	346	△3
公営企業等会計部門	病院	524 (58)	527	△3
	水道	77 (10)	76	1
	下水道	38 (3)	37	1
	その他	59 (1)	60	△1
	小計	698 (72)	700	△2
合計		1,778(135)	1,778	0

※職員数には、特別職、苦小牧港管理組合派遣職員、非常勤職員は含まない

※() は再任用職員・任期付職員(常勤)で外数

区 分		職員数 (人)		対前年増減(人)
		令和4年度	令和3年度	
会計年度任用職員 (常勤)		36	42	△6

②採用者数と退職者数

(令和3年度)

	採用者数(人)	退職者数(人)
一般部局	39 (25)	30 (32)
市立病院	53 (11)	51 (11)
消防	11 (2)	4 (4)
教育委員会	3 (5)	10 (6)
合計	106 (43)	95 (53)

※() は再任用職員・任期付職員(常勤)で外数

※令和3年4月1日から令和4年3月31日までの新規採用者および退職者

令和5年度採用 任期付職員・育休代替任期付職員の募集

詳細 行政監理室
☎(32)6182

●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 ●職種は最大で4つまで志望可能

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(※)	次のいずれかに該当し、パソコン操作可能な方 ●社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する ●相談業務の実務経験を有する	いずれも 若干名	
	②保健相談に関する業務に従事する職員(※)	次のいずれかの免許を有し、パソコン操作可能な方 ●保健師 ●看護師 ●准看護師 ●栄養士 ●管理栄養士		
	③庁舎管理に関する業務に従事する職員(※)	●パソコン操作可能な方		
	④市税等の収納に関する業務に従事する職員(※)			
	⑤リサイクルプラザ苫小牧に関する業務に従事する職員(※)	●リサイクルに興味・関心がある方 ●自家用車で通勤可能な方 ●パソコン操作可能な方	いずれも 10人程度	
	⑥動物の死体回収・運搬、処分および火葬等に関する業務に従事する職員(※)	特になし		
	⑦生活保護等(就労支援)に関する業務に従事する職員(※)	●公的機関または福祉事業所などにおいて、就労支援または相談業務の実務経験を有する方 ●パソコン操作可能な方		
	⑧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(※)	次のいずれかに該当し、パソコン操作および実際に運転が可能な方 ●社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する ●福祉事業所などにおいて、相談業務または就労支援業務の実務経験を有する	いずれも 若干名	
	⑨障がい者の相談支援に関する業務に従事する職員(※)	次のいずれかに該当し、パソコン操作可能な方 ●社会福祉士、精神保健福祉士、保健師、看護師、介護支援専門員(ケアマネジャー)、保育士、社会福祉主事任用資格のいずれかの資格または免許を有する ●福祉事業所などにおいて、相談業務の実務経験を有する		
	⑩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(※)	次のいずれかの資格または免許を有し、パソコン操作可能な方 ●特別支援学校教諭 ●保育士 ●言語聴覚士 ●作業療法士 ●理学療法士 ●公認心理師 ●臨床心理士 ●臨床発達心理士		
	⑪障がいや発達に遅れがある児童の相談支援に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許を有し、パソコン操作可能な方 ●特別支援学校教諭 ●社会福祉士 ●言語聴覚士 ●作業療法士 ●理学療法士 ●公認心理師 ●臨床心理士 ●臨床発達心理士		
	⑫介護認定調査に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許を有する方 ●看護師 ●准看護師 ●介護支援専門員(ケアマネジャー)		
	⑬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(※)	次のいずれかの資格または免許などを有し、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で、パソコン操作可能な方 ●保育士 ●幼稚園教諭 ●子育て支援員		
	⑭保育料および副食費の収納等に関する業務に従事する職員(※)	特になし		
	⑮保育所の園舎の整備等に関する業務に従事する職員			
	⑯保育所の給食調理に従事する職員		5人程度	
	⑰子ども虐待問題等に関する相談支援業務に従事する職員(※)	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	いずれも 若干名	
	⑱青少年の健全育成における非行防止等の指導業務に従事する職員(※)	●青少年の健全育成に関する指導経験または理解のある方 ●パソコン操作可能な方		
	⑲テクノセンターに関する業務に従事する職員(※)	●機械金属材料分野の実務経験がある方 ●自家用車で通勤可能な方 ●パソコン操作可能な方		
	⑳農業および水産に関する業務に従事する職員(※)	●農政関係事務の経験がある方 ●パソコン操作可能な方		
	㉑公園等のパトロールおよび維持管理に関する業務に従事する職員(※)	●4tトラックの運転が可能な方		
	㉒科学センターに関する業務に従事する職員	●科学に興味・関心がある方 ●パソコン操作可能な方	5人程度	
	㉓広報に関する業務に従事する職員(※)	●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 ※㉓はこのほか、自家用車で通勤可能な方	いずれも 若干名	
	㉔スポーツに関する業務に従事する職員(※)			
	㉕職員の福利厚生に関する業務に従事する職員			
	㉖空き家対策に関する業務に従事する職員(※)			
	㉗各種証明書の交付審査等に関する業務に従事する職員(※)			
	㉘証明取扱所に関する業務に従事する職員(※)		5人程度	
	㉙国保等の資格管理や収納事務等に関する業務に従事する職員		10人程度	
	㉚国保および後期高齢者医療保険の給付等に関する業務に従事する職員		5人程度	
	㉛各種証明書の交付等窓口業務および経理事務等に従事する職員(※)		若干名	
	㉜児童手当および乳幼児医療等に関する業務に従事する職員		10人程度	
㉝青少年の健全育成等に関する業務に従事する職員(※)	●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) ●次の(1)から(3)のいずれかに該当する方 (1)身体障害者 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)知的障害者 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)精神障害者 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	いずれも 若干名		
㉞健康支援に関する業務に従事する職員(※)				
㉟テクノセンターに関する業務に従事する職員(※)				
㊱学校教育に関する業務に従事する職員(※)				
㊲選挙管理委員会の業務に従事する職員(※)				
㊳事務職(障がいのある方)				
㊴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)	5人程度
㊵保育士			●保育士資格を有する方または令和5年3月31日までに取得見込みの方	いずれも 若干名
㊶保健師	●保健師免許を有する方または令和5年3月31日までに取得見込みの方			

任用期間 任期付職員＝令和5年4月1日～令和8年3月31日 育休代替任期付職員＝令和5年4月1日以降で職員の育児休業などの申請があった期間 ※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 第1次試験日・会場 11月27日(日) 市民会館(予定) 試験科目 総合適正検査SPI3 申込期間・方法 11月9日(木)までに必要書類を郵送(消印有効)で〒053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 ※必要書類などは市HPでご確認ください その他 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、試験日程などを変更する場合があります

⑦退職手当の支給状況

退職手当の支給割合は、勤続年数や退職理由により[表1]のとおり定められています。令和3年度の退職者数と平均支給額は[表2]のとおりです。

[表1] (令和4年4月1日現在)

勤続年数	苫小牧市職員		国家公務員	
	自己都合	勤奨・定年	自己都合	勤奨・定年
20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
30年	34.7355月分	40.80375月分	34.7355月分	40.80375月分
35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分

[表2] (令和3年度決算)

退職理由	人数(人)	平均支給額(千円)
自己都合	59	1,668
勤奨・定年	27	20,505

※人数は退職手当の該当者数

⑧主な諸手当の支給状況

主な諸手当については次のとおりです。(令和4年4月1日現在)

区分	支給基準	月額(円)	
扶養手当	配偶者		6,500
	子		10,000
	16歳から22歳までの子の加算		5,000
住居手当	父母等		6,500
	借家など支給対象家賃額(市) 9,001円以上(国) 16,001円以上		1,000 28,000
	持家		0
通勤手当	自家用車などの利用者	距離(片道)	2.0km以上
		金 額	2,000 31,600
	交通機関利用者限度額		55,000

※国家公務員における扶養手当の配偶者・父母等は、行政職俸給表8級職員などの場合3,500円、9級以上職員は支給無し

(令和3年度一般会計決算)

区 分		全職種
特殊勤務手当	職員全体に占める手当支給職員の割合	
	支給対象職員1人当たりの平均支給年額	
	手当の種類(手当数)	
	代表的な手当の名称	出勤待機手当
		出勤手当
		業務手当
		出勤待機手当
勤務手当	令和2年度	支給総額
		職員1人当たり支給年額
	令和3年度	支給総額
		職員1人当たり支給年額

※出勤待機手当＝隔日勤務を命じられた消防職員への手当
出勤手当＝消火作業または救急業務に従事した消防職員への手当
業務手当＝生活保護、市税の収納などに従事した職員への手当

⑨職務級別平均給料月額（一般会計）

職員の給料月額は、職務の複雑・困難・責任の度合いに応じて級別に分類され、給料表によって定められています。

(令和4年4月1日現在)

職務	給料表の適用級	職員数(人)	(構成比)	平均年齢	平均給料月額(円)
主事・技師	1級	109	(10.1%)	22歳 9月	179,852
主事(高度)技師(高度)	2級	295	(27.3%)	30歳10月	239,806
係長・主査・主任	3級	286	(26.5%)	39歳 7月	306,144
係長(困難)専任	4級	194	(18.0%)	50歳11月	372,603
課長補佐・副主幹	4級	73	(6.8%)	48歳 5月	373,013
課長・主幹	5級	85	(7.9%)	50歳 3月	385,892
次長	6級	25	(2.3%)	52歳 8月	403,972
部長	7級	13	(1.2%)	56歳11月	432,307
計	—	1,080	—	39歳 6月	301,795

※管理職は課長補佐職以上 ※再任用職員、任期付職員を除く

⑩ラスパイレス指数（給与水準）

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合における地方自治体職員の給与水準を示したものです。本市は、令和3年4月現在98.4であり、令和2年度から0.2ポイント減となっています。下表は全国、道内の市との比較です。

(各年4月1日現在)

区分	令和元年	令和2年	令和3年
苫小牧市	98.7	98.6	98.4
道内10万都市平均	98.5	98.4	98.1
全国地方公共団体	99.1	99.1	99.0

⑪特別職の給料・報酬

特別職の給料・報酬は市議会の審議を経て「苫小牧市特別職の職員の給与に関する条例」で定められています。

(令和4年4月1日現在)

区分		苫小牧市 月額(円)	道内10万都市平均 月額(円)
給料	市 長	980,000	979,028
	副市長	800,000	806,372
報酬	議 長	520,000	609,444
	副議長	480,000	548,778
	議 員	440,000	503,778

⑫期末・勤勉手当の支給割合

民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当は、給料と扶養手当の合計を基礎にして定められています。

(令和4年4月1日現在)

区分	苫小牧市職員		国家公務員	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月	1.50月分	0.725月分	1.275月分	0.95月分
12月	1.50月分	0.725月分	1.275月分	0.95月分
計	3.00月分	1.450月分	2.550月分	1.90月分

※職務の級などに応じた加算措置がある

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 電(33)4751

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
転勤者集まれ！！	保護者同士の交流や利用者支援員、保健師による情報提供	11月22日(火) 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)	定20人 申し込み順	11月10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	11月29日(火) 10時～10時45分、 11時～11時45分	2～11カ月の子どもと保護者	定330円 当日納入 定各12人 申し込み順 関バスタオル	
保健師と話そう	トイレトレーニングについて	12月1日(木) 10時30分～11時30分	1歳 6 カ月～3歳の子どもと保護者	定20人 申し込み順	11月24日(木) 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	12月8日(木) 10時～10時45分、 11時～11時45分	3カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	定各20人 申し込み順	

あけの保育園子育てルーム 電(57)3576

※申し込みは、全て9時30分～12時、13時30分～16時に電話で

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 ※ベビークラス	英語を使ったリズム遊び、手遊び、ミニ講座など 講師 ホール新香氏	11月8日(火) 10時～11時20分	3カ月(首すわり)～2歳 の自立歩行していない子どもと保護者	定800円 当日納入 定10組 申し込み順 関バスタオル	11月1日(火)～4日(金)
子育て相談日 市の相談員が来園	お子さんの心身のことで、気になることや困っていることを相談	11月10日(木) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	11月1日(火)～8日(火)
リフレッシュヨガ	講師の方の指導で心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	11月16日(火) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者 (託児あり)	定700円 当日納入 定8組 申し込み順 関ヨガマット	
マタニティの保育体験	保育園の乳児クラスで保育体験	11月17日(木) 10時～11時30分	初産で安定期に入った妊婦の方	定2組 申し込み順	11月1日(火)～15日(火)
手形アート	子どもの手・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	11月18日(金) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	定1,000円 当日納入 定4組 申し込み順 関飾りたい写真、のり、はさみ	11月1日(火)～16日(火)
親子で英語遊び ※トドラークラス	リズム遊び、アクティビティ、絵本の読み聞かせなど 講師 ホール新香氏	11月22日(火) 10時～11時	1歳半(歩行確立)～3歳の子どもと保護者	定1,000円 当日納入 定10組 申し込み順	11月1日(火)～18日(金)
食育講座	保育園で人気の主食と栄養	11月22日(火) 14時～15時	10カ月～就学前の子どもと保護者	定250円 当日納入 定8組 申し込み順 関おしぼり	
子育て講座	手作りおもちゃ「マヨネーズ容器でガラガラ作り」	11月24日(木) 10時～10時30分、 10時45分～11時15分	0～1歳半の子どもと保護者	定各4組 申し込み順 関マヨネーズなどの空き容器、容器に入れたいもの(鈴、ボタン、ビーズなど)、はさみ	
マタニティヨガ	講師の方の指導で心身ともにリフレッシュしながら出産に備える 講師 uchiyoga Rie氏	12月7日(火) 10時～11時	5カ月以上の安定期に入っている妊婦の方(託児あり)	定700円 当日納入 定8組 申し込み順 関ヨガマット	11月1日(火)～29日(火)

錦岡保育園子育てルーム 電(68)6655

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
ヨガでリフレッシュ	ヨガでリフレッシュする 講師 内山たいこ氏	11月11日(金) 10時～11時	0歳～就学前の子どもがいる保護者(託児あり)	定6組 申し込み順	11月1日(火) 9時30分～16時に電話で
栄養士相談日	日ごろの食事の疑問・質問を気軽に話す	11月9日(火) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	定なし	直接会場へ
クリスマスに飾るかわいいバルーンアート	親子でクリスマスに飾るバルーンアートを楽しむ	12月8日(木) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	定300円 当日納入 定6組 申し込み順	11月29日(火) 9時30分～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム 電(55)0705

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
栄養士講座	1歳児の食事について 講師 畑田亜矢氏	11月10日(木) 9時30分～10時30分	0～1歳の子どもと保護者	定沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順	11月2日(火) 12時30分～16時に電話で

みその保育園子育てルーム 電090(1524)1813

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	キラキラペットボトル作り	11月22日(火)、24日(木) いずれも10時～10時45分、11時～11時45分	6カ月～4歳の子どもと保護者	定各4組 申し込み順	11月1日(火)から電話で

施設情報

子育て支援センター



子育てルーム



児童センター



カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめる
イベント情報です！

申し込み・問い合わせは、各施設へ



科学センター

利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

所旭町3-1-12 電(33)9158 ※申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	秋の番組 「秋の星空とペルセウス座の神話」	11月27日(日)まで 14時、15時30分 (土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	定各20人 申し込み順 関電話で
プラネタリウム	冬の番組 「冬の星空とはと座の神話」	12月3日(土)から 14時、15時30分 (土・日曜日、冬休みは11時30分も投影)	定各20人 申し込み順 関11月1日(火)から電話で
電子工作教室	光通信機を作る	12月3日(土) 10時、13時30分	関小学4年生～中学生(保護者同伴1人まで可) 定各6組 抽選 関11月4日(金)～11日(金)に電話またはHPで
星空観望会	天体望遠鏡で月・火星・木星の観望	12月7日(木) 18時30分～20時30分 ※1組10分程度	関高校生以下(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 関11月9日(火)から電話で ※悪天候時は翌日開催。翌日も悪天候の場合は中止
天文教室	星座早見盤作りで星座探しを学ぶ	12月10日(土) 10時～11時30分	関高校生以下(保護者同伴1人まで可、小学2年生以下は保護者同伴) 定6人 抽選 関11月11日(金)～18日(金)に電話またはHPで
科学ふれあい教室	ガリレオ温度計を作る	12月17日(土) 10時、13時30分	関小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学1、2年生は保護者同伴) 定各6組(1家族で1組) 抽選 関11月17日(木)～25日(金)に電話またはHPで

中央図書館

所末広町3-1-15 電(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、25日(金)

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	●11月13日(日) 「いぬのえいが」 ●11月27日(日) 「おしりたんてい14」 いずれも13時30分から		所2階講堂 関一般(13日)、子ども(27日) 定各30人 直接会場へ
読み聞かせ	●11月5日(土) 11時～11時20分、14時～14時20分＝当日発表 ●11月6日(日) 14時～14時20分＝「あきのおんがくかい♪」 ●11月20日(日) 14時～14時20分＝「びっくりまつぱっくり」		所5、6日＝1階おはなしコーナー前 20日＝2階研修室 定各10人 直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「お月さまのはなし」	11月19日(土) 14時～14時20分	所2階研修室 定10人 直接会場へ
秋の読書週間行事絵本パネル展 「メンドリと赤いてぶくろ」	絵本「メンドリと赤いてぶくろ」のパネル展	11月24日(木)まで	所1階児童コーナー 関幼児以上
秋の読書週間行事&親子読書 強化月間 レッドイーグルス 北海道選手おすすすめ本展示	レッドイーグルス北海道選手おすすすめ本のリスト配布・展示	11月1日(火)～30日(火)	所1階閲覧室 配布数100部 先着順 関直接会場へ
秋の読書週間行事 おはなし玉手箱	ボランティアの皆さんによる、素敵な読み聞かせのイベント	11月6日(日) 10時～12時	所2階講堂 関幼児以上 定40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	11月18日(金) 10時～10時20分	所2階講堂 関0～1歳の子どもと保護者 定10組(11月9日(火)抽選) 関図書館利用カード、バスタオル 関11月1日(火)～8日(火)に直接または電話、Eメールで 関info@tomakomai-lib.jp
ひとはこ図書館番外編 ブック ディレクターになりませんか?	ブックディレクターになって、図書館の本棚に素敵な展示をする	11月20日(日) 10時～12時	所2階講堂 定10人 申し込み順 関10月25日(火)から

美術博物館(あみゅー)

所末広町3-9-7 電(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
特別展「壁画<芽の出る音> 50年記念 谷内六郎展」	谷内六郎原画の壁画《芽の出る音》が科学センターへ寄贈されて50年を記念した展覧会	展示期間 11月6日(日)まで	定一般600円、高大学生400円、中学生以下無料
企画展 「あみゅー大博覧会2022」	開館以来30年以上にわたって集められた美術、歴史、考古、自然の各分野の資料から、学芸員選りすぐりの資料・作品を紹介	展示期間 11月26日(土)～令和5年1月15日(日)	定一般300円、高大学生200円、中学生以下無料
中庭展示Vol.18 川上りえ 「Yet We Keep Seeking for a Balance 2022」	川上りえ氏による、動きの要素を兼ね備えた彫刻作品を紹介	展示期間 令和5年3月12日(日)まで	定特別展開催期間＝一般600円、高大学生400円 企画展開催期間＝一般300円、高大学生200円 いずれも中学生以下無料
文化の日・秋の無料観覧日	常設展が無料 ※特別展は有料	11月3日(木) 9時30分～17時	関直接会場へ
考古学講座(第1回) 苫小牧の縄文時代早期のくらしと土器	苫小牧の縄文時代早期(約7～9千年前)の土器や石器などについて実際の資料を交えて学ぶ	12月4日(日) 14時～15時30分	関中学生以上 定30人 申し込み順 関11月8日(火)から電話で
古文書解読講座初級編(全5回)	当館学芸員と古文書を読むための基礎知識を学ぶ	12月24日(土)、25日(日)、令和5年1月15日(日)、29日(日)、2月12日(日) 全5回 13時30分～15時30分	関高校生以上 定30人 申し込み順 関11月15日(火)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(オンライン教室、食事診断は対象外)							詳保健センター ☎(35) 2800	
名 称	と き	定員	内 容	対 象	持 ち 物	申し込み		
ズンバ GOLD 3回コース	11月9日(休)、16日(休)、30日(休) 全3回 10時～10時45分	8人	音楽を楽しみながら体を動かす	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	室内用運動靴、タオル、飲み物	11月2日(休) 9時から電話で申し込み順		
栄養教室 からだに良い油・悪い油	11月10日(休) 14時15分～15時		良い油とは何かを伝える		なし			
はじめてさんの運動教室 6回コース	11月11日～12月16日 毎週金曜日 全6回 10時～10時45分		体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP		室内用運動靴、タオル、飲み物			
姿勢改善 ストレッチボール	11月14日(月)、21日(月)、28日(月) 13時45分～14時30分	各10人	ストレッチボールを使い姿勢改善を体験・実感、筋膜リリースで硬くなった筋膜を改善	市内在住の高校生を除く18歳以上で運動制限のない方	室内用運動靴、タオル、飲み物	下記二次元コードで		
健康・栄養相談	11月14日(月) 9時～11時(時間予約制)	16人	保健師・栄養士による相談、血圧・体重測定	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし			
オンライン教室	詳しい日程は保健センターHPをご覧ください	8～10人	「フィットネス」「栄養教室」Zoomからリアルタイムで配信	なし	パソコンやタブレット端末など(Wi-Fi環境推奨)			
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	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	詳細は保健センターへ		

健康診断			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 TEL(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		定員残りわずか	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等		お早めにご予約ください	
特定健診		11月17日(木)、21日(月)、28日(月)、12月8日(木) 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			詳保健センター TEL(35)0001		
実施がん検診		と き	と ころ		定 員	申し込み		
子宮・乳		①11月13日(日) ②15日(火) ③12月4日(日) ④6日(火) 受付＝①③8時～9時30分、②④13時・14時	保健センター		子宮＝各50人 乳＝各35人	保健センターへ 申し込み順		
胃・肺・大腸		11月17日(木)、21日(月)、28日(月)、12月8日(木) 受付＝8時～10時			胃＝各25人 肺＝各30人 大腸は定員なし			

※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

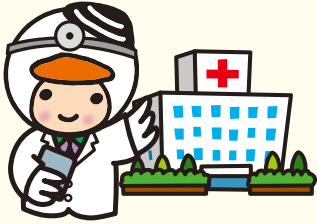
がん検診対象者(令和4年4月1日～令和5年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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
対 象	50歳以上	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4年4月1日時点で40歳の方	令和4年4月1日時点で20歳の方
	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	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									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 図 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」	11月24日(休) 9時30分～10時45分	令和4年9月生まれの子と親 定20組 申し込み順	離乳食の進め方、これから の発達を考えよう	開催日の2日前までに 健康支援課へ
赤ちゃん教室 「6・7か月児」	11月29日(火) 9時30分～11時	令和4年5・6月生まれの 子*と親 定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」	11月30日(休) 9時30分～10時40分	令和3年11・12月生まれの 子*と親 定20組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び	
「1歳6か月児」 健康診査	11月15日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 11月16日(休) 9時30分～10時15分	令和3年4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 ※16日(火)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	11月16日(休) 10時15分～10時45分、13時～14時30分 11月17日(休) 13時～14時30分	令和元年10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	BCG接種は令和4年度から各医療機関での個別接種になりました！ ※接種を行う曜日が決まっている場合や予約が必要な場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください 【実施医療機関】 ・合田内科小児科医院……………☎(33)9208 ・うとないキッズクリニック……………☎(53)8080 ・王子総合病院……………☎(32)8111 ・さくらファミリークリニック……………☎(55)6526 ・たかやなぎ小児科……………☎(71)2115 ・たくしん小児科……………☎(53)7788 ・とまこまいこどもクリニック……………☎(33)1050 ・苫小牧市立病院……………☎(33)3131 ・とまこまい北星クリニック……………☎(57)8000			

※健診・教室は、子ども1人につき保護者1人まで

今年度のがん検診受診期限は、令和5年3月31日まで！

- がん検診を受けるといいことがたくさんあります
 - ・費用は、7割以上市が負担します
 - ・がんだけでなく、他の病気の発見にもつながります
 - がん検診受診方法
 - ①まず、受けたいがん検診を選びます
 - ②実施している医療機関を選び、電話またはインターネットから予約
 - ③あとは予約日に受けに行くだけ！
- 対象者などについてはP13下表もしくは二次元コードで



11月の休日当番病・医院

ホームページでもご覧になれます！

11/3 [※]	内科 苫都病院 ☎(34) 2135	外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38) 7000	歯科 川治歯科医院 ☎(76) 6480
11/6 ^日	内科 おおは内科循環器クリニック ☎(38) 8500	外科 勤医協苫小牧病院 ☎(72) 3151	歯科 伊尾歯科医院 ☎(72) 7222
11/13 ^日	内科 たかやなぎ小児科 ☎(71) 2115	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36) 1221	歯科 うとない歯科 ☎(53) 8888
11/20 ^日	内科 浪岡内科消化器科クリニック ☎(51) 2811	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72) 7000	歯科 いずみファミリー歯科 ☎(55) 0774
11/23 [※]	内科 苫小牧病院 ☎(72) 1201	外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57) 0455	歯科 やよいフレンド歯科 ☎(75) 2000
11/27 ^日	内科 たかせ内科クリニック ☎(73) 6233	外科 みらい整形ペインクリニック ☎(53) 7100	歯科 新生台歯科クリニック ☎(33) 8820

診療時間 内科、外科＝9時～17時 歯科＝9時～12時 図 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4(2022)年・11月

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

「在宅介護者の集い」

日12月7日(水) 9時45分～8日(木) 12時30分(日帰りは7日14時まで)
所市民活動センター(宿泊先は登別石水亭)
対市内在住で現在、在宅などで家族を介護している方(新型コロナウイルスワクチンを3回接種済みの方)
内1日目●の花薬局薬剤師による講話「薬のお話」●懇談会(日帰りの方はここまで) ●宿泊交流会 2日目●ウポポイ(白老町)見学
¥日帰り11500円 宿泊113500円 当日納入
定日帰り115人 宿泊1120人 申し込み順
持新型コロナウイルスワクチン接種済証明書、宿泊道具一式(宿泊の方)
申11月9日(水)～15日(火) 平日9時～17時に電話で 社会福祉協議会 TEL(32)71111 市総
詳社会福祉協議会 TEL(32)71111 市総
合福祉課 TEL(32)6354
「雪かきボランティアを募集しています！」
自ら除雪を行うことが困難な高齢者・障がい者世帯などを対象とした「雪かきボランティア事業」にご協力ください
除雪期間12月1日(水)～令和5年3月31日(金)で10cm程度の積雪があったとき
申ボランティアセンター TEL(84)6481

「東開文化交流サロンがオープンします！」

詳ボランティアセンター TEL(84)6481
市総合福祉課 TEL(32)6354
公共施設として市内初の共生型地域福祉拠点の東開文化交流サロンがオープンします。絵本などを充実させた図書コーナー、会議やサークル活動、お茶会などに利用できる貸室、甘味もそろえるカフェなどの機能を備えています
オープン日12月1日(木)
所東開町2・12・22
指定管理者Social Library Platform 東開町
詳総合福祉課 TEL(32)6354
「一般介護予防講演会」「自分でできる、もっと快適生活」
■認知症予防と栄養改善の講話
日11月16日(水) 13時30分～15時30分
講師(株)えにし 山本健二氏、なの花薬局
管理栄養士 宮田可奈子氏
■口腔ケアと尿漏れケアの講話
日11月22日(火) 13時30分～15時30分
講師花王グループカスタマーマーケティング(株) 竹本正恵氏
……
所市民活動センター 3階会議室2
対65歳以上
定各20人 申し込み順
申11月1日(火)から前日までに電話で介護福祉課 TEL(32)6347

広告

保健所の相談、検査

所苦小牧保健所 TEL(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	21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
こころの健康相談	17日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	1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	1日(火) 15日(火)	13時から30分程度 ※18～54歳	
HTLV-1抗体検査	15日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせ	予約は TEL(35)7474
HIV検査 (エイズ相談)	1日(火) 15日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

11月の献血

所健康支援課 TEL(32)6407

6日(日)	9:30～12:30 14:00～16:30	トライアル苦小牧西店
10日(火)	9:30～11:15 12:45～16:30	苦小牧工業高等専門学校
15日(水)	9:00～12:00 14:00～16:00	駒澤大学附属苦小牧高等学校
29日(水)	9:30～12:15	ホクレンショップ沼ノ端店

※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
※受付での混雑を防ぐため、献血Web会員サービス「ラブラッド」へ会員登録のうえ、献血の事前予約を推奨しています(問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苦小牧出張所 TEL(61)1715

今月の健康NEWS

Mom'sサロン Oasis

気軽におしゃべりしたり悩み事の相談をする、ゆったりとした交流の場
日11月24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 直接会場へ
対妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
持母子健康手帳、バスタオル、おむつ
詳健康支援課 TEL(32)6411

こころの相談日

日①11月2日(水) ②12月7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
所申詳②12月2日(金)までに電話で 健康支援課
TEL(32)6410

パパママ教室

日11月27日(日) 10時～11時30分
所教育・福祉センター 3階
対妊娠4～9カ月(出産予定日が令和4年12月26日～令和5年6月11日)の初妊婦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・父子健康手帳、筆記用具 ※撮影可
申詳11月7日(月)～11日(金)に電話または市HPで 健康支援課 TEL(32)6411・6410

世界糖尿病デー ブルーライトアップ

11月14日は世界糖尿病デーです。5つの会場を糖尿病予防運動のシンボルカラーであるブルーにライトアップします
日11月14日(月) 17時～21時
所イオンモール苦小牧(正面玄関)、グランドホテルニュー王子、苦小牧信用金庫本店、ふれんどビル、緑ヶ丘公園展望台
詳健康支援課 TEL(32)6410

がん患者交流サロン

日11月8日(火) 13時30分～15時
対がん患者とその家族
内スキントラブルなぜ起こる? どう防ぐ?
所申王子総合病院がん相談支援センター TEL(32)8111
詳健康支援課 TEL(32)6407

受けなきゃもったいない!がん検診PRイベント

日11月29日(火) 10時～16時
所イオンモール苦小牧 1階セントラルコート 直接会場へ
内がんの知識、検診の受け方についてのパネル、がん検診の予約受付など(来場者にノベルティあり)
詳健康支援課 TEL(32)6410・6411

ジェネリック医薬品希望の意志を伝えましょう

ジェネリック医薬品希望シールを保険証に貼ることで、ジェネリック医薬品希望の意思を伝えることができます。また、適正な受診のために「とまチョップお薬手帳」も配布しています。お薬代の負担を軽くするためにも、ぜひご利用ください
対苦小牧市国民健康保険の加入者
所詳保険年金課 TEL(32)6425

11月は『子宮頸がん予防啓発強化月間』です

子宮頸がんは特に20～30代の女性で増加しています。子宮がん検診を受けて早期発見・予防をしましょう
日11月13日(日) 受付8時～9時30分(その他日程は要問い合わせ)
定50人 申し込み順
所申詳前日までに 保健センター TEL(35)0001

福祉



「あいさポーター」研修

日 11月29日(火) 15時～16時30分、18時～19時30分
所 市民活動センター 2階研修室A
内 障がいのある方にちよ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
申 詳 電話またはファクス、Eメールで 障がい福祉課 図 (32) 6356 FAX (32) 6356
Eメール: syogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

「事業者の皆さまへ」

● 従業員がジョブコーチ養成講座を受講しようとする事業者Ⅱ①ジョブコーチ養成研修受講費助成 ● 障がいのある方に対して合理的配慮を提供しようとする、飲食、物販、医療など不特定多数の方が利用する事業者Ⅱ②合理的配慮の提供支援助成 ● 従業員がたん吸引等研修(第3号)を受講しようとする障がい福祉サービス事業者などⅢ③たん吸引等研修受講料助成 ※ 要事前相談
助 成 額 ①上限額15万円 ②上限額2.5万円 ③上限額2万円 ※ 予算額に達した時点で締め切り
申 詳 電話またはファクスで 障がい福祉課

歳以上の方、介護保険法の要介護認定または要支援認定を受けている方、所得税や住民税上の障害者控除の適用を受ける方が居住する住宅に、令和6年3月31日までに一定のバリアフリー改修工事を行った場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額 ※ 工事完了後3カ月以内に申告
■ 省エネ改修工事
平成26年4月1日以前から所在している住宅が、令和4年4月1日から令和6年3月31日に省エネ改修工事などを行い、一定の基準に適合した場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は、3分の2が減額) ※ 工事完了後3カ月以内に申告

■ 新築住宅
1戸当たりの床面積が50㎡以上(共同賃貸住宅の場合は40㎡以上) 280㎡以下かつ居住部分が2分の1以上(非居住部分は対象外)で新築された住宅は、1戸につき120㎡まで一定期間固定資産税が2分の1に減額。新築から3年度分(長期優良住宅は5年度分)、中高層耐火建築物は5年度分(長期優良住宅は7年度分) ※ 長期優良住宅の場合のみ、新築した年の翌年1月31日までに申告

詳 資産税課 図 (32) 6268

eLTAXを利用した電子申告の受け付け



所 浴場組合加盟3浴場 環境生活課 図 (32) 6333

課 図 (32) 6356 FAX (36) 3121

「認知症の合図 市民フォーラム」

日 12月3日(土) 14時～15時30分
所 市民活動センター 多目的ホール
演 題 認知症にやさしい生活づくり～身近な工夫でできること～
講 師 道史佐藤病院 認定作業療法士 認知症ケア専門士 大谷嘉範氏
定 50人 申し込み順
申 詳 11月30日(水)までに電話で 介護福祉課 図 (32) 6347

「有償ボランティアによる生活援助サービス」

要支援の認定を受けている方などを対象に日常の困り事に対する生活援助サービスを提供しています。担当ケアマネジャーが有償ボランティアのみやまへご相談ください。ボランティアも募集しています
詳 社会福祉法人勤医協福祉会有償ボランティアのみやま 図 (73) 0555 市介護福祉課 図 (32) 6340

「要約筆記入門講座」

日 11月15日～12月6日 毎週火曜日 全4回 いずれも9時30分～12時30分
所 市民活動センター
定 10人 申し込み順
申 詳 電話またはファクスで 要約筆記通訳サークルつたえーる 浅倉氏 図・FAX (74) 9819
詳 障がい福祉課 図 (32) 6356

暮らし



「国民年金保険料の年末調整・確定申告」

国民年金保険料を社会保険料控除として年末調整や確定申告を行うときは、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。1～9月に納付した方には10月下旬～11月上旬に、10～12月に初めて納付した方には令和5年2月上旬に日本年金機構から送付されます ※ 家族の保険料も控除の対象
問 い 合 せ 先 ねんきん加入者ダイヤル 図 0570(003)004 IP電話の方 図 03(6630)2525
詳 苦小牧年金事務所 図 (36) 6135 市保険年金課 図 (32) 6429

「固定資産税の軽減について」

■ 住宅の耐震改修工事
昭和57年1月1日以前から所在する住宅が、平成18年1月1日～令和6年3月31日に、現行の耐震基準に適合する改修工事を行った場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の2分の1が減額。(長期優良住宅の認定を受けた場合は、3分の2が減額) ※ 工事完了後3カ月以内に申告
■ 住宅のバリアフリー改修工事
新築された日から10年以上が経過し、65

「空き家セミナー」

日 11月20日(日) 13時30分～15時
所 市民活動センター4階 講習室A
内 空き家の売却について知っておきたいポイントなど
講 師 札幌総合法律事務所 弁護士 野谷聡子氏
定 30人 申し込み順
申 詳 11月14日(月)までに市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメール、二次元コードで 市民生活課 図 (32) 6303 FAX (32) 4322 Eメール: seikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

11月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	11月	
優良講習	10:30～11:00	2日(水)	17日(木)
		8日(火)	22日(火)
		10日(木)	24日(木)
		11日(金)	29日(火)
		14日(月)	30日(水)
一般講習	10:30～11:30	15日(火)	
	13:30～14:00	4日(金)	16日(水)
		9日(水)	25日(金)
	10:30～11:30	4日(金)	18日(金)
		7日(月)	21日(月)
違反講習	13:30～15:30	9日(水)	25日(金)
	13:30～14:30	16日(水)	28日(月)
	11日(金)	1日(火)	11日(金)
	13:30～15:30	2日(水)	21日(月)
	13:00～15:00*	8日(火)	22日(火)
初回講習	13:30～15:30	15日(火)	28日(月)
	13:30～15:30	18日(金)	29日(火)
	13:30～15:30	10日(木)	24日(木)
初回講習	13:30～15:30	10日(木)	24日(水)
	13:30～15:30	17日(木)	

・免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です
・講習は、免許の有効期限までに受講してください
所 交通安全センター ※は苦小牧中野自動車学校
図 苦小牧警察署 図 (35) 0110



HP

広告

広告

暮らし



雪止めなどの設置状況を確認し、落水雪による事故・トラブルを防止しましょう

建築指導課

☎(32)6527

「緑の記念品」贈呈

11月1日(火)～30日(水)に本市で婚姻届を提出した方へ、ミニ観葉植物などの「緑」を贈呈します。ご結婚を祝福し、ご家族の幸せを願うとともに、緑を育てることを通じて癒しや緑の親しみを感じてください



※イメージ図

持婚姻届提出時に渡す「緑の記念品」引換券
詳緑地公園課 ☎(32)6507

「北海道の最低賃金」

道内で事業を営む使用者およびその事業場で働く全ての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む）に適用される北海道最低賃金は、次のとおり改定となりました

最低賃金額時間額920円

効力発生年月日 10月2日

詳苫小牧労働基準監督署 ☎(88)8899
市工業・雇用振興課 ☎(32)6432

「改正育児・介護休業法の対応は」 お済みですか？

■4月1日から義務化された事項

●育児休業を取得しやすい雇用環境の整

6665（平日12時～15時） ●申請書や必要添付書類などの案内Ⅱ札幌法務局苫小牧支局 ☎(34)7403（平日8時30分～17時15分） ※原則電話での対応
.....

詳札幌法務局苫小牧支局登記部門 ☎(34)7403 市総合福祉課 ☎(32)6354

「市道の冬期間通行止めのお知らせ」

路線名	区間	期間
市道樽前山観光道線	全区間	11月中旬～令和5年5月26日(金)
市道モーラップ1号線	全区間	11月25日(金)～令和5年5月26日(金) ※「千歳・支笏湖水濤まつり」期間中は通行可能
市道植苗北1号道線	字植苗257番付近から桂ゴルフ倶楽部まで	11月25日(金)～令和5年5月26日(金) ※大型車両は通年通行止め

※降雪により通行止めが早まる場合があります

詳道路管理事務所 ☎(73)5000 維持課 ☎(32)6491

「シカとの交通事故に注意！」

●早朝・夜間は、車間距離やスピードの出し過ぎに特に注意 ●シカの目はライトの反射で光るため、光を見つけたら注意 ●シカは光や音に反応して立ち止まる ●

備（研修、相談窓口設置など） ●妊娠・出産（本人または配偶者）の申し出をした労働者に対する個別の周知・意向確認の措置 ●有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件が緩和され、引き続き雇用された期間が1年以上である者の要件を撤廃（無期雇用労働者と同様の取り扱い）

■10月1日施行される事項

産後パパ育休（出生時育児休業）の創設	
対象期間・取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間まで
申し出期限	原則、休業の2週間前まで（法を上回る取組を労使協定で定めている場合は、1カ月前まで）
分割取得	分割して2回まで（同時に申し出）
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が個別に合意した範囲で休業中に就業することができる（上限あり）
育児休業制度の変更（改正後の内容）	
1歳までの育児休業	分割して2回まで（それぞれ申し出）
特に必要と認められる場合の1歳以降の育児休業	休業開始日の柔軟化（配偶者の休業終了予定日の翌日以前の日を、本人の育児休業開始予定日とすることができる）
	特別な事情がある場合に限る

詳育児休業・産後パパ育休特別相談窓口（北海道労働局内） ☎011(709)2715
市工業雇用振興課 ☎(32)6432

1頭見えたら続けて数頭飛び出すことがあるので、警戒しながら減速しよく確認
詳環境生活課 ☎(32)6331

「ごみ自己搬入時の混雑緩和のお願い」



沼ノ端クリーンセンターへのごみの自己搬入は、土曜日・祝日・年末に混雑します。市HPの混雑予想カレンダーでご確認ください。また、市HPでダウンロードしたごみ自己搬入受付用紙を持参ください
詳施設管理課 ☎(55)2536

「漏水調査による夜間作業のお知らせ」

晩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

対字糸井・字植苗・字高丘・字錦岡・字沼ノ端・字勇弘・明野新町・明野元町・あけぼの町・泉町・一本松町・ウトナイ南・大町・表町・春日町・木場町・錦西町・寿町・幸町・栄町・二光町・清水町・新開町・新中野町・新明町・末広町・澄川町・住吉町・青雲町・拓勇西町・東開町・ときわ町・錦町・沼ノ端中央・のぞみ町・晴海町・日の出町・船見町・北栄町・北光町・北星町・本町・本幸町・美園町・美原町・宮前町・明徳町・もえぎ町・元中野町・矢代町・柳町・若草町



水道修理の申込、家屋解体時の届け出、水道管の凍結に備えて



水道修理の申し込み

水道修理 かかりつけ 検索

直接水道業者に電話し、修理を依頼してください。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどにご相談ください。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 検索

水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去の届け出や工事が必要となります。なお、水道設備の撤去は解体事業者ではできませんので、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

詳水道課 ☎(32)6695(平日昼間) ☎(32)6111(左記以外)

配布開始 12月1日(休)から

申 12月16日(金)～令和5年1月18日(水)

詳こども育成課 ☎(32)6378 ※詳細は広報とまこまい12月号でご案内します

「忘れていませんか？相続登記」

令和6年4月1日から、これまで任意であった相続登記の申請が義務化されます。申請がお済みでない方は、不動産の所在地を管轄する法務局に申請をお願いします ●相続手続全般、個別内容の相談専用ダイヤルⅡ札幌司法書士会 ☎011(211)

令和4～6年度競争入札参加資格審査申請(第6回追加登録)の新規受け付け

詳水道課 ☎(32)6701（平日昼間） ☎(32)6111（右記以外）

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Ⅱ令和3年6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・総合評定値通知書」に平均完成工事高がある ②土木設計Ⅱ建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計Ⅱ1級または2級建築士事務所の登録を受けている ④測量Ⅱ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Ⅱ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Ⅱ法令の規定により必要な許可や免許、登録等を受けている ※①～⑤は、令和4年12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4年12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 12月1日(休)～13日(火)に契約課（HPでダウンロード可）で配布の申請書と書類を添付し郵送（消印有効・簡易書留など配達状況が分かる方法）で 契約課 ☎(32)6216

広告

広告

11月13日(日)～22日(火)は冬の交通安全運動期間です 詳市民生活課 回(32)6287

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、テレフォンサービス 回050(5865)1569で放送内容の確認が可能です

試験実施日時11月16日(水) 11時ごろ 詳危機管理室 回(32)6280

JR日高線列車の運休・バス代行輸送について



線路の老朽化した木製マクラギ交換のため、列車の運休・バスによる代行輸送を

みんなで取り組む ゼロカーボン！ 環境保全課 回(84)1620

アルミ缶を1kgリサイクルすると、原料を海外から輸入する場合と比べ、4・5kgのCO₂削減！

リサイクルで

ゴミ問題を考える！

二酸化炭素削減！

缶 ペットボトル びん プラ

絵：アトリエなちこ

催し・講座



令和5年苫小牧市はたちを祝う会(旧成人式)の開催

日令和5年1月8日(日) ※2部開催 所市民会館

対平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方 ※市内に住民登録のある方に案内状を送付。住民登録のない方も参加可(入場時に氏名などを確認) 詳生涯学習課 回(32)6752

サンガーデン

①木育ワールド苫小牧2022～親子でクリスマスリース作り～ 回11月26日(土) 9時30分～11時、11時～12時30分、13時30分～15時 対小学生以下の親子 定各5組 申し込み順 持装飾用のリボン、ベルなど ②ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り 回11月23日(水) 10時～12時 対妊娠中や2歳未満の子どもがいる親

12月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯	料金
12-1	Excel2019で作る集計表(初級)	12/13(火)	4回	9時～12時	13,200円
12-2	Word2019(初級実践コース)	12/5(月)	3回	9時～16時	19,690円
12-3	Excel2019(初級実践コース)	12/21(水)	3回		19,690円

所申詳各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい 回(55)6622

広告

一男女平等参画推進センター

①女性の人權講演会「困難な問題を抱えた女性たち」～女性支援新法をどう育てるか～

回11月26日(土) 13時30分～15時30分 定50人 申し込み順

②日本政策金融公庫共催「女性のための創業セミナー＆相談会」

回11月11日(金) ①10時～11時30分 ②11時30分～12時

内①先輩起業家のトークセッション ②個別相談会(1人30分程度)

定①15人 ②3人 申し込み順 ※オンラインでの参加も可

……………

所申詳①直接または電話、HPで ※無料 託児(1歳以上、定員10人、11月18日(金)までに要予約) ②直接または電話、Eメール、HPで ※無料 託児(1歳以上、定員5人、申し込み順) 〒053・0021 若草町3・3・8 男女平等参画推進センター 回(32)3544 回danjo000@tomakomai-shakyo.or.jp

一第七回 市民会館ホール寄席

回11月30日(水) 18時～20時 出演八代目 春風亭柏枝 回前売り11千円 当日11千200円 申し込み時納入

定100人 申し込み順

チケット 市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、市役所売店、各コミセンで 所詳市民会館 回(33)7191

一勇武津資料館

①生活体験教室「乾燥藍で染めに挑戦」 回11月19日(土) 10時30分～12時 持エプロン、ゴム手袋 ②生活体験教室「石臼をひいてそばがきをつくらう」 回12月3日(土) 10時30分～12時 ……………

対①高校生以上 ②小学生以上 定①10人 ②15人 申し込み順

所申詳勇武津資料館 回(50)0201

一室蘭本線開通130周年記念あびら鉄道カードラリー

D51車両や追分駅舎など、14種類のカードを配布するカードラリーを実施(安平町内を4エリアに分け、それぞれ飲食店などの店舗で配布) 回12月28日(水)まで ※予定 詳安平町商工観光課 回0145(29)7083 市まちづくり推進課 回(84)4071

一公共交通で行こう！

①恐電ワールドむかわ展inあびら(安平町) 回11月12日(土)～27日(日) 内恐電骨格標本の展示

～移動図書館車～

とまチョップ図書館号を利用しよう！

とまチョップ図書館号は市内25カ所のステーションを巡回し、図書館と同じように使うことができます。巡回表は中央図書館などで配布の他、二次元コードからも確認可能です。気軽にご利用ください

詳中央図書館 回(35)0511



所①道の駅あびらD51ステーション(テイラノサウルス) ②安平町めくもりの湯(カムイサウルス(むかわ竜)) 交通手段JR苫小牧駅→JR追分駅(室蘭線) 片道860円 ①徒歩10分 ②徒歩1分 ②むかわ町恐電フェスタ2022 回11月5日(土)、6日(日) 10時～15時 所むかわ町穂別町民センター 交通手段JR苫小牧駅→JR鵜川駅(日高線) ↓道南バス町民センター前(穂別鵜川線) 徒歩3分 JR11片道750円 道南バス11片道200円(一般) ※シャトルバスも運行 ……………

詳①安平町商工観光課 回0145(29)7083 ②むかわ町経済恐電ワールド戦略室 回0145(45)2118 市まちづくり推進課 回(84)4071

広告

催し・講座

「ウトナイ湖野生鳥獣保護センター」

- ① 苦小牧の水鳥絵画展
日11月8日(火)～27日(日) 9時～17時 ※月曜日休館。祝日の場合は翌日休館
② お気軽ガイドウォークinウトナイ湖
日11月13日(日) 10時30分～11時30分 ※雨天時は館内ガイドウォーク
③ ボランティア活動体験講座～センターの活動と秋の水鳥カウント調査体験～
日11月20日(日) 9時30分～12時
持双眼鏡と図鑑(貸出可)
④ 救護室バックヤードツアー
日11月26日(土) 11時～11時40分
……………

- 対②④小学生以下は保護者同伴 ③高校生以上
定②10人程度 直接会場へ ③④10人申し込み順
所申詳11月1日(火)～③19日(土) 12時まで
④25日(金)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231
「家族でチャレンジ! 防災シミュレーション」
日12月10日(土) 13時～15時
所市民活動センター
対小学生を含む家族
定5組 申し込み順
申11月14日(月)からボランティアセンター



(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送、ファクス、Eメール、二次元コードで ボランティアセンター FAX(34)8141 ーvolucen@tomakomana-shakyo.or.jp
詳ボランティアセンター TEL(84)6481 市危機管理室 TEL(32)6280
「犬・猫譲渡会」「ニャン!!とワン!! だふるマルシェIN北洋大学」
日11月6日(日) 10時～15時
所北洋大学
内保護団体により保護された犬・猫の譲渡会、犬猫グッズなどの販売、キッチンカーによるマルシェイベント
詳環境生活課 TEL(32)6333

令和4年度後期 子ども体験教室



- ①学んで知ろうお茶の楽しみⅡ令和5年2月4日、11日、18日、3月4日、11日 ②やさしい子どものお習字Ⅱ12月17日、24日、令和5年1月7日、14日、21日 ③指してみようたのしい将棋Ⅱ12月24日、令和5年1月7日、14日、21日、28日 いずれも土曜日 10時～11時30分
対小・中学生(小学3年生以下は送迎必要)
¥①千500円 ②500円 ③千200円 納入方法は受講決定時に通知
定①③10人 ②20人 抽選(受講決定者には電話またはファクス、Eメールで、外れた方には電話で通知)

所苦小牧経済センタービル
対市内事業者
定30人 申し込み順
申11月17日(木)までに商工会議所(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 〒053・0022 表町1・1・13 商工会議所 TEL(33)5454 FAX(32)6058
詳商業振興課 TEL(32)6445

「とまこまい若者サポートステーション」

- 出張相談
日11月16日(水) 14時～16時
所ワークプラザとまこまい ふれんどび

とまイルスクエア TOMAILLU SQUARE2022の開催
昨年度に比べ、さらに進化したカラフルな巨大ドーム、最新機材のTwinkly(巨大ツリー)を設置予定です。入場無料です。皆さんのご来場をお待ちしています
開催期間12月1日(木)～令和5年2月14日(火)
点灯時間16時～23時 ※令和5年2月1日(木)からは17時より点灯
場所JR苦小牧駅前南口、駅前広場、駅前本通



- ル3階
■セミナー
日①11月8日(火) 10時～17時 ②15日(火) ③28日(月)～30日(水) 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保護者説明会 ②自己理解 自分を好きになろう! ③パソコンで作ってみよう応募書類
……………
対15～49歳の就職を目指している方
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
詳とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670 市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

ウポポイ(民族共生象徴空間) 無料開放

- 日11月3日(木)
¥無料Ⅱ入場料、博物館特別展示観覧料 有料Ⅱ体験プログラム、駐車料金など
詳(公財)アイヌ民族文化財団 TEL(82)3914 市総合福祉課 TEL(32)6354



苦小牧市就職マッチングフェア2022「中途採用合同就職説明会」

- 日11月23日(水) 13時～16時30分
所グランドホテルニュー王子(Zoomあり)
対市内で就職を希望する求職者



時②書道道具、新聞紙 ③筆記用具 飲み物
所申詳11月5日(土)～23日(水)に直接またはファクス(9時～21時)、はがき(消印有効)、アイビープラザHPで ファクス・はがきⅡ教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、緊急時連絡先を記入 〒053・0025 本町1・6・1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133

苦小牧市文化財スタンプラリー2022



市内対象文化財8箇所および美術博物館より3箇所以上を巡り、写真を持参された方に記念品を贈呈(右記二次元コード参照)
日11月7日(月)～12月9日(金)
交換期間11月14日(月)～12月16日(金) ※記念品がなくなり次第終了
交換場所詳生涯学習課 TEL(32)6756
「廃材を利用して、クリスマスグッズを作ろう!」
日11月19日(土) 10時～11時
対小学3年生以上
定10人 申し込み順
所申詳11月1日(火)～18日(金)に電話で TEL(55)2970 JFEリサイクルプラザ苦小牧
「事業承継セミナー」
日11月24日(木) 13時30分～15時30分



詳ヒューマンアカデミー(株) TEL011(218)7761 市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

「魅力発掘・発信ワークショップ」

- 日11月12日(土)、26日(土) 13時30分～16時30分
所市民活動センター

対市の魅力を再発見したい方で両日参加できる方

市内の隠れた魅力を発掘し、ふるさと納税などを活用して、その魅力を発信する方法を考える

定30人 申し込み順
詳11月9日(水)までに電話またはファクス、Eメールで 政策推進課 TEL(32)6039 FAX(34)7110 ーseisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

スポーツ



「やさしいストレッチ体操」

- 日11月30日～12月28日 毎週水曜日 全5回 いずれも10時～10時30分
対18歳以上(高校生不可)
¥千円 当日納入
定15人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物
所申詳11月5日(土)から 川沿公園体育館 TEL(74)3300

広告

広告

シルバー人材センター入会説明会

日11月9日(水)

9時30分～11時、24日(木) 13時30分～15時

所労働福祉センター

申詳シルバー人材センター

TEL(35)1700

スポーツ



「苫小牧市スポーツ協会設立70周年記念2022年度市民ソフトテニス教室」

日12月2日～23日 毎週月・

火・金曜日 全8回 いづれも10時～11時30分 ※13

日、20日を除く

所総合体育館

対15歳以上

¥2千600円 事前納入

定20人 抽選

持室内用運動靴、軟式ラケット（貸出可）

申詳11月1日(火)～18日(金)にスポーツ協会

HPで スポーツ協会 TEL(37)7100

「初心者卓球教室」

日12月7日～令和5年1月18日 毎週水

曜日 全6回 いずれも15時30分～16時



アジアリーグアイスホッケー2022-2023



開幕から2カ月が経過。皆さんの応援で勝利をつかみ取りましょう

日11月19日(土)、20日(日) 15時から

会場白鳥王子アイスアリーナ

対戦相手 アニヤンハルラ

※詳細は右記二次元コードで

詳スポーツ都市推進課

TEL(34)9601

募集



後期高齢者医療の健康診査・歯科健康診査受診券送付用封筒の広告を募集

30分 ※12月28日を除く
対18歳以上（高校生不可）
¥千200円 当日納入
定10人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物、ラケット（貸出可）
所申詳11月7日(月)から 日吉体育館 TEL(73)6010
日11月26日(土) 10時～12時（受付9時30分から）
所福祉ふれあいセンター
対障がいのある方およびその援助者、小学4年生以上の方
定40人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物
申詳11月1日(火)～24日(木)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 TEL(34)9601 FAX(34)7717
✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



パラスポーツレクリエーション教室「車いすバスケットボール教室」

日11月26日(土) 10時～12時（受付9時30分から）

所福祉ふれあいセンター

対障がいのある方およびその援助者、小学4年生以上の方

定40人 申し込み順

持室内用運動靴、タオル、飲み物

申詳11月1日(火)～24日(木)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 TEL(34)9601 FAX(34)7717

✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

ボランティアスクール

（中高生の部）参加者を募集

日11月27日(日) 10時～14時30分

所市民活動センター



✉senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

「選挙啓発標語を募集」



内きれいな選挙の推進、棄権防止の呼び掛けを表すもの（1人2作品まで）

申詳令和5年1月31日(火)までに住所、氏名、年齢、電話番号、児童生徒の場合は学校名・学年を記入し直接または郵送（消印有効）、ファクス、Eメール、右記二次元コードで 選挙管理委員会事務局 TEL(32)6764 FAX(34)7110

✉senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

(火)～21日(月)（試験日11月25日(金)）

一般選考11月21日(月)～12月12日(月)（試験日11月16日(金)）※詳細は道HPで

募集人数金属加工科、精密機械科、電気工事科 一般選考11各10人 推薦選考11各5人

訓練期間1年または2年

入学願書(検定料)3千660円

甲直接または郵送（必着）で 〒053・0052 新開町4・6・10 北海道立苫小牧高等技術専門学院 TEL(55)7007

詳市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

対市内在住の中学生～高校生

内多様性ってなんだろう？ ～多様な性別から学ぼう

¥500円（保険・食事代など）

定20人 申し込み順

申詳11月18日(金)までにHPまたは電話、ファクス、Eメールで

ボランティアセンター TEL(84)6481

「第57回とまこまいスケートまつりプログラム」

広告を募集

1月下旬～2月上旬に市内に配布される、とまこまいスケートまつりのプログラム

に掲載の広告を募集します

募集枠若干数 抽選

掲載枠4色カラー刷 縦4.5cm 横6cm（変更の場合あり）

掲載料3万円（原稿作成に要する経費などは各自負担）

申詳11月18日(金)までに電話で 苫小牧スケートまつり実行委員会（観光振興課内）

TEL(32)6448

道立苫小牧高等技術専門学院訓練生を募集

出願期間 ● 学校長・自己推薦11月1日

11月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所市役所2階談話室	日7日(月) 13時～15時 直接会場へ 詳協働・男女平等参画室 TEL(32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所市民活動センター	日19日(土) 10時～12時30分 甲詳電話で 山崎行政書士事務所 TEL(36)5633
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 詳消費生活＝TEL(33)6510 多重債務＝TEL(32)6119
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 いじめ、新型コロナウイルスに関連する不当な偏見、差別など人権問題の相談（人権擁護委員会には弁護士もいます） 所札幌法務局苫小牧支局 2階	日17日(木) 9時30分～12時30分 ※予約制 甲詳電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 TEL(34)7151 ※付き添いが必要な方はご相談ください
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26日(土) 10時～12時 日19日(土) 10時～13時に電話で 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 TEL(32)3610 詳協働・男女平等参画室 TEL(84)4052
女性弁護士による無料法律相談 竹田美由紀弁護士による法律相談 所男女平等参画推進センター	日17日(木) 18時～20時（1人20分） 定5人 申し込み順 甲詳電話で 男女平等参画推進センター TEL(32)3544 ※無料託児（1歳から、9日(火)までに要予約）
無料市民相談 所市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 大谷和広 弁護士
	夜間心配ごと相談
	詳市民相談所 TEL(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	国保税	6期	11月30日(水)
夜間納税相談	市税・国保税	11月25日(金)～30日(火) いずれも20時まで	納税課（市役所2階30番窓口） TEL(32)6274

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

広告

広告

貨物自動車運送事業者 燃料価格高騰対策支援金

申請期限間近!

詳細 緊急経済対策給付金室(工業・雇用振興課)  (32)6445

燃料価格の急激な高騰の影響を受けている貨物自動車運送事業者に対し、事業に使用する貨物自動車の台数に応じ、支援金を交付します。


対象者	市内に営業所を有する法人または個人事業者で、一般貨物自動車運送事業、特定貨物自動車運送事業または貨物軽自動車運送事業を営む事業者
支援内容	●最大積載量3トン以上または車両総重量5トン以上＝1台当たり4万5,000円 ●それ以外の車両＝1台当たり2万円 ※1事業者当たり上限200万円
申請方法	11月30日(火)までに申請書兼誓約書、貨物自動車運送事業許可証の写し、車検証の写し、本人確認書類(個人のみ)を原則郵送(消印有効)で 緊急経済対策給付金室(工業・雇用振興課)



▲詳細はこちら

事業継続支援事業2022

申請期限間近!

詳細 緊急経済対策給付金室(商業振興課)  (32)6445


コロナ禍により、売り上げまたは利益が大幅に減少した事業者に対し、事業を継続するための緊急的な支援を実施します。

対象者	市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者
対象要件	令和4年4～9月の期間のうち、次のいずれかに該当する事業者●対象期間のうちのひと月の売り上げが、コロナ禍前からの3年間(令和元～3年)のいずれか1年との同月比で30%以上減少した月がある●対象期間のうちのひと月の仕入れ額または経費が、コロナ禍前からの3年間のいずれか1年の同月を超え、かつ利益(売り上げ－仕入れ額または経費)が10%以上減少している
支援内容	1事業者当たり10万円を給付
申請方法	11月30日(火)までに原則郵送(消印有効)で 緊急経済対策給付金室(商業振興課)



詳細はこちら▶

第三者認証取得推奨給付金事業

詳細 緊急経済対策給付金室(商業振興課)  (32)6445

対象者	市内で飲食店営業許可を受け、北海道の第三者認証制度の認証を取得している店舗を営営する事業者 ※店舗規模の大小、主たる事業者の住所、法人・個人は問いません
支給額	北海道の第三者認証制度の認証を取得した店舗に1店舗当たり5万円を支給 ※同一事業者が複数店舗で認証取得をした場合、各店舗分該当
申請方法	12月28日(火)までに原則郵送(消印有効)で 緊急経済対策給付金室(商業振興課)



▲詳細はこちら

新型コロナワクチン接種情報

※本ページの情報は、令和4年10月6日現在の内容であり、変更となることがあります。

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

※受け付け開始直後の9時～11時は電話が集中し、つながりにくい場合があります。屋前や夕方時間帯と土・日曜日は空いていることが多く、比較的スムーズにご案内できます。
※新型コロナワクチンの接種は、強制ではありません。さまざまな理由で接種を受けられない方もいますので、差別的な言動は絶対にやめてください。

年末に向けてオミクロン株対応ワクチンの接種希望者が増加し、予約が取りにくくなることが予想されます。
接種券が届いている方は、先延ばしせず早めの予約をお願いします。

オミクロン株対応ワクチンの集団接種について

- 年内に多くの方の接種を終えるため、オミクロン株対応ワクチン追加接種のための集団接種会場を開設しています。
- 予約は、予約サイトからのネット予約またはコールセンターへの電話予約となります。

会場	グランドホテルニュー王子 2階 芙蓉の間
使用ワクチン	ファイザー社製オミクロン株対応ワクチン
接種対象	16歳以上の方の追加接種(3～5回目)
接種時間	【平日】16時～18時30分 【土日・祝】14時～17時30分 ※開場(受け付け開始)は接種開始15分前になります。

接種券発送スケジュール

- オミクロン株対応ワクチンの接種券は、前回接種日に応じて順次発送します。発行申請は不要です。
- すでに3回目または4回目の接種券が届いている場合は、そのままオミクロン株対応ワクチンの接種に使用できます。

前回接種が令和4年6・7・8月の方	11月22日(火)までに配達
前回接種が令和4年9月の方	12月1日(木)～6日(火)に配達

11月の集団接種実施日

2日(水)・3日(木・祝)・4日(金)・5日(土)・11日(金)・12日(土)・
18日(金)・19日(土)・23日(水・祝)・25日(金)・26日(土)

乳幼児(生後6カ月～4歳)の初回接種について

- 生後6カ月～4歳の乳幼児も新型コロナワクチンの接種が可能となりました。
- 対象児のいるご家庭には、10月にご案内はがきをお送りしています。

乳幼児の接種券は、発行申請が必要です!
はがきに記載されている申し込みフォームから申請してください。

新型コロナウイルス関連情報

市 政 トピックス

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金について

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、食費などの物価高騰などに直面する低所得の子育て世帯に対し、児童1人当たり6万円の特別給付金を支給します(国5万円+道1万円)。

対象者	●低所得のひとり親世帯で次のいずれかに該当する方①令和4年4月分児童扶養手当受給者②公的年金等受給(障害年金や遺族年金)により、令和4年4月分の児童扶養手当が支給されない③新型コロナウイルス感染症の影響を受け家計が急変し、稼働収入が児童扶養手当対象水準まで下がった ●低所得のふたり親世帯で次のいずれかに該当する方④令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当受給者かつ令和4年度住民税均等割が非課税⑤令和4年3月31日時点で18歳未満(障がい児は20歳未満)の子の養育者かつ令和4年度住民税均等割が非課税⑥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、稼働収入が非課税水準まで下がった ※どちらか一方の給付金しか受け取れません ※⑤、⑥は令和4年4月以降令和5年2月末までに生まれる新生児も対象です ※対象児童の年齢要件は平成16年4月2日(障がい児は平成14年4月2日)から令和5年2月28日生まれです
-----	---

支給日	①、④＝支給済み ②、③、⑤、⑥＝こども支援課で配布の申請書を受理後随時支給
-----	---

申し込み・詳細	令和5年2月28日(火)までに直接または郵送(必着)で こども支援課
---------	------------------------------------



▲詳細はこちら

住民税非課税世帯等臨時特別給付金(10万円) 受け付け終了します

申請期限間近!

詳細 臨時特別給付金受付窓口(市役所9階)  (32)6266

※一度でもこの給付金を受け取った世帯は給付対象外

対象者	市から住民税非課税世帯等臨時特別給付金の支給要件確認書が届いている方で、まだ確認書の提出がお済みでない方
給付額	1世帯当たり10万円 ※世帯主名義の預貯金口座に振り込み
申請方法	11月30日(火)までに確認書を直接または郵送(必着)で 臨時特別給付金窓口(市役所9階) ※詳しいご案内は確認書に同封 ※修正申告により世帯全員が非課税になった場合はご連絡ください



▲詳細はこちら

【仮称】価格高騰緊急支援給付金(5万円)

詳細 臨時特別給付金受付窓口(市役所9階)  (32)6266

詳細については広報12月号でお知らせします

新聞などで報道されている低所得(令和4年度住民税非課税)世帯に対する、1世帯当たり5万円の給付金につきましては、支給準備を進めているところであり、対象者の方については確認書を発送しますが、発送時期などについては現在のところ未定です。

高齢者世帯等生活支援事業(1.2万円)

詳細 臨時特別給付金受付窓口(市役所9階)  (32)6266

物価高騰の影響が、特に大きいと考えられる低所得(令和4年度住民税非課税)の高齢者世帯および障がい者世帯に対して、1世帯当たり1万2千円を支給します。

対象者	令和4年6月1日(基準日)に本市に住民票があり、世帯全員が令和4年度分の住民税非課税で次のいずれかに該当する世帯 ●基準日時点で満65歳以上の者を含む世帯 ●身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳のいずれかを持つ者を含む世帯 ※低所得の子育て世帯生活支援特別給付金を受給している世帯は対象外
申請方法	令和5年2月28日(火)までに確認書を直接または郵送(必着)で 臨時特別給付金窓口(市役所9階) ※市から対象世帯へ10月下旬頃に確認書を送付



▲詳細はこちら



「レッドイーグルス北海道」のホーム開幕戦（VSアニヤンハルラ）が白鳥王子アイスアリーナで行われ、氷上での熱き戦いが繰り広げられました。

9/10(土)・11(日) アジアリーグアイスホッケー 2022-2023 開幕!



複合型エンターテインメントイベント「TOMAKOMAI MIRAI FEST」が初めて行われました。会場は、キラキラ公園、市民会館大ホール・駐車場、大町・錦町周辺の4カ所、キッチンカーや豪華出演者によるライブパフォーマンス、夜には光演出のモニメントなどが設置され、さまざまな年代の方が楽しんでいました。

9/17(土)・18(日) TOMAKOMAI MIRAI FEST 2022



苫小牧の新たな総合型スポーツイベントが総合体育館で行われました。スポーツをやってみよう! みてみよう! ささえてみよう! をテーマに、各種スポーツの体験会や発表会、スポーツ関連企業や団体がブースを出店するなど、さまざまな角度からスポーツの楽しさを知ることができました。

10/9(日) とまこまい スポーツフェスティバル 2022



11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待とは...

- 身体的虐待** 殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- 性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、児童ポルノの被写体にする など
- ネグレクト** 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
- 心理的虐待** 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう(DV) など

子どもや保護者のこんなサインを見落としてはいませんか?

子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲の痕がある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで1人で家の外にいる
- 落ち着きがなく乱暴である

保護者について

- 地域など交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

通報は匿名で行うこともでき、通報内容に関する秘密も守られます。調査の結果、虐待がなかったとしても、通報者が責任を問われることはありません。

児童虐待相談・通報先

市こども相談課 ☎(32)6369 (平日8時45分～17時15分) ☎(32)6111 (夜間・休日)
児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちばやく) 警察/緊急時 ☎110

通報を受けた市役所が、どのような聞き取りや調査をしているかが分かる動画をYouTubeで公開しています



高齢者虐待を防ぎましょう

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

高齢者虐待とは?

高齢者虐待防止法では、高齢者が「養護者」や「養介護施設従事者等」から、不適切な行為や扱いによって権利・利益を侵害される状態、生命・健康・生活が損なわれる状態におかれることを『高齢者虐待』と定義しています。

高齢者虐待は身体的虐待/心理的虐待/介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)/経済的虐待/性的虐待の大きく5種類に分けられます。

介護をしている方へ

一人で悩まず、抱え込まず、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

高齢者虐待の相談・通報先

市介護福祉課 ☎(32)6347 しろかば地域包括支援センター ☎(71)5225 南地域包括支援センター ☎(71)5005 明野地域包括支援センター ☎(53)4165
西地域包括支援センター ☎(61)7600 山手地域包括支援センター ☎(71)5565 中央地域包括支援センター ☎(36)3712 東地域包括支援センター ☎(52)1155

※相談・通報は匿名で行うことができ、内容に関する秘密も守られます。調査の結果、虐待がなかったとしても、連絡者が責任を問われることはありません

虐待を防ぐためにできること

虐待を防止するためには「虐待をしない、させない、助けて」と言える地域づくりが重要です。深刻な事態を防ぐために、地域の温かい見守りや支え合い、介護や認知症など高齢者を取り巻く環境の適切な理解が必要です。

地域の皆さんへ

お近くの高齢者の困り事やご本人では気付きにくい変化は、地域の皆さんだからこそ気付くことができる場合があります。「今までと違う」「様子が心配だな」と思ったら、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

11月1日は計量記念日、11月は計量強調月間です!

詳細 市民生活課 ☎(32)6306

国は現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」、また11月を「計量強調月間」とし、計量制度の普及や社会全体の計量意識の向上を目指しています。

計量とは?

例えば、物の重さを量ることです。その量り方や、計量器※そのものの基準がバラバラだと正しく計量することができません。

※質量計(体重計やスーパーマーケットなどのばかりなど)、タグシーメーター、電気メーター、ガスメーター、水道メーター、燃料油メーター(ガソリンスタンドなど)、積算熱量計、体温計など



検査が必要な計量器

計量法では、その計量器が正しい値を示すかどうかの検査に合格していないと、商売など「取引」や「証明」に使うことができません。検査に合格した計量器には、検定証印などが付けられています。家庭で使用するヘルスメーターやキッチンスケールなどは「家庭用計量器」となり、検査は不要です。

正しい計量のために

計量検査所では正しい値を示さない計量器によって、消費者が不利益を被らないように、事業者からの依頼に応じて定期的に検査し、基準から外れていないか確認しています。この定期検査を受検し、合格しなければ、事業者は「取引」や「証明」をすることはできません。

計量や定期検査についてのお問い合わせ

苫小牧市計量検査所 ☎(32)6306



心のこもった絵手紙を紹介します!

「真珠の木」
新明町 佐々木 順子さん

「秋の気配」
山口 京子さん

「大好きな秋桜!」
三光町 小間 幸子さん

「愛犬のペコのイラスト」
宇糸井 しょうだいさん

Recipe
とまこまい
レシピ

レンジで完結!

生鮭とじゃがいものチーズ焼き

鮭のうま味とホクホクのジャガイモは相性抜群!

調理時間 10分

～北海道産の食材～

秋の海釣りといえばやっぱりサケ! 錦町の海岸をはじめ市内西部には秋サケ釣りのスポットがいくつかあり、海岸に釣りざおが並ぶ光景は秋の風物詩となっています! ※河口付近などでは採捕が禁止されている期間があります。ルールとマナーをしっかりと守って釣りを楽しみましょう

作り方

- 1 生鮭は軽く塩を振りラップで包んでレンジで1分加熱する。
- 2 ジャガイモは皮をむき7-8mmのスライスにして耐熱皿に並べ軽く塩を振り、ラップをしてレンジで2分加熱する。
- 3 ②に、一口大にカットした鮭と半分にカットしたミニトマトを並べ、こしょうを振る。スライスチーズとカマンベールチーズを散らしふんわりラップをして2分加熱する。チーズが溶けたら完成。

※上記のレシピは電子レンジ600Wを使用しています。500Wの場合は少し長めに加熱しましょう。

材料(1人分)

- 生鮭(塩鮭でもOK)・・・1切れ
- ジャガイモ・・・1個
- ミニトマト・・・4～5個
- スライスチーズ・・・1枚
- カマンベールチーズ・・・1/4個
- 塩・こしょう・・・適量

投稿
大募集!

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で

宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

↑詳細はこちらをチェック!

みんなの広場

今月のひとインタビュー

NPO法人児童発達支援 放課後デイサービス「にわとりファミリー」副理事長

かとう くみこ

加藤 久実子さん(64)

子どもたちはたくさんさんの可能性を持っている!

繰り返し、が、ゆくりでも着実な成長へ

「にわとりファミリー」は、しらかば町と有珠の沢町にある、児童発達支援・放課後デイサービスです。障がいのある子どもにも日常生活や勉強、運動などを通して、頑張る力、継続する力、生きていく力を伸ばすサポートをします。

2015年、小児脳神経外科医の高橋義男さんが設立し、加藤久実子さんが副理事長を務めています。「個人差はありますが、重要なのは何度も繰り返し訓練すること、できるようになります」と加藤さんは話します。

素晴らしい出会いに感謝

加藤さんは自身の子どもの障がいがあることが分かり、何度も続く手術に将来の不安を抱きます。そんな時、主治医として出会ったのが高橋医師でした。

高橋医師が主催する、障がいのある子どもと家族がキャンプを楽しむ「いけまぜ夏フェス」を知ります。み

現在、2カ所の施設を合わせ、54人ほどの子どもが在籍。施設内での活動のほか、マラソン大会や釣りなどの課外活動を通して、本格的な療育を行っています。

「たまに先生元気にしてる?」と、施設を卒業した子どもが顔を出してくれます。その笑顔は、思いが伝わらずかんしゃくを起こしても、諦めず毎日の訓練と真摯に向き合った証し。これからも子どもの意志を確認し、信頼感のある関係を築きたい。加藤さんは、今日も子どもたちと奮闘中です。

▲課外活動ではマラソン大会や畑仕事、釣りなどを体験する

とまこまい
検定

〇に当てはまる言葉は?

苫小牧市は平成〇〇年に「男女平等参画都市宣言」を行いました

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11月30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

竹製お箸5点セット(箸・スプーン・フォーク・ストロー・ストローブラシ)をプレゼント!

前月号の答えは ▶ ケンタッキー

今月の編集後記

秘書広報課

- 子どもがドングリを拾ってきました。ドングリの恐ろしさを教えるため、外で保管し様子をみたところ、やはり数日後にはいくつか元気に外へ…。水に浮くドングリは要注意! (新)
- すっかり寒くなりましたね。毎年ストーブをつけ始めるタイミングに悩みますが、寒がりの私はみんなから「早い!」と言われます。今年の冬は少しでも暖かく、雪が少ないことを祈ります… (池)
- 12月1日(木)にオープンする「東開文化交流サロン」。図書コーナーや貸室、さらにカフェの機能もあるみたいで、今からオープンが楽しみです! 世代を超えて集う福祉の交流拠点、ぜひご利用ください! (鈴)
- ベランダに洗濯物を干し、ふと窓ガラスを見るとウロコ汚れがビッシリ。うーん、悩ましい。息子の機嫌のいいときに頼もるか、夫の機嫌のいいときに頼もるか、肩凝り解消のため自分でもやろうか。窓拭きの3択で迷う休日の朝でした… (石)

人口と世帯(9月末)

総数 ▶ 168,640人 (対前月比: 54人減)

男性 ▶ 82,679人

女性 ▶ 85,961人

世帯数 ▶ 90,978世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～10月2日)

発生件数	279件 (前年比6件減)
死者	1人 (前年比4人減)
傷者	332人 (前年比13人増)

市役所・出張所などの連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

HPの情報はここから

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

市役所HP アクセスはこちら

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