



こま
まの
こま
まの
こま
まの

2024 6
vol.1855

広報

とまこまい



今月の見どころ

特集

- 千葉ロッテマリーンズのプロ野球公式戦の1試合すべてをとまこまいカラーに！
- 協働・男女平等参画室からのお知らせ

苫小牧市 ふるさと大使

苫小牧市出身
菊地 吏玖選手
(千葉ロッテマリーンズ)

写真提供：
千葉ロッテマリーンズ



苫小牧市からの情報ははこちら



広報とまこまい

令和6年6月1日発行 第1855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・広告のご案内

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

●5cm×18.5cm 〈1枠〉48,400円 ●13cm×18.5cm 〈1枠〉121,000円

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

印刷／(株)須田製版

もくじ

広報 とまこまい

Tomakomai
2024 vol.1855 **6**

特集①
千葉ロッテマリーンズのプロ野球公式戦の1試合すべてをとまこまいカラーに! 3

特集②
協働・男女平等参画室からのお知らせ 6

市政トピックス
6月は食育月間です/皆さんの安心を支えます!苫小牧市地域包括支援センター ほか 8

カルチャーガイド・おでかけガイド 10

健康ガイド
健康教室/健康相談/健康NEWS ほか 12

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

市政トピックス
就職氷河期世代の就職を支援します!/苫小牧市ゼロカーボン支援コンサルティング事業/苫小牧市で仕事を探すならとまジョブ 27

ゼロカーボン × ゼロごみ大作戦! 28

とまこまい日記 29

みんなの広場
今月の「ひと」/簡単!時短!朝食レシピ/編集後記 ほか 30

とまこまい DATA

人口と世帯(4月末)

総数 ▶ 166,164人 (対前月比: 69人増)
男性 ▶ 81,529人
女性 ▶ 84,635人
世帯数 ▶ 91,382世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~4月30日)

発生件数 **131**件 (前年比28件増)
死者 **1**人 (前年比1人増)
傷者 **151**人 (前年比28人増)

ユニバーサルデザインや環境への取り組み



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・カーボンオフセット用紙を使用し、環境に配慮しています。



とまこまっぴー ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



市役所・出張所の連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

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



特集

1

苫小牧市魅力発信事業(冠協賛試合)

写真提供:千葉ロッテマリーンズ



苫小牧スペシャルナイター

千葉ロッテマリーンズ
菊地 吏玖選手
(苫小牧市出身)

千葉ロッテマリーンズの
プロ野球公式戦の1試合すべてを
とまこまいカラーに!

W Port City 苫小牧スペシャルナイター 冠協賛試合開催

○開催日 7月10日(水) ○場所 ZOZOマリンスタージアム ○対戦 東北楽天ゴールデンイーグルス

市は、首都圏へのシティプロモーションによる本市の認知度向上とファン獲得を目的として、千葉市のZOZOマリンスタージアムにおいて、苫小牧市魅力発信事業「W Port City 苫小牧スペシャルナイター」を開催します。本市出身の菊地吏玖選手が在籍する千葉ロッテマリーンズのプロ野球公式戦の1試合すべてをとまこまいカラーに染め、首都圏在住の皆さまに、本市の魅力を最大限発信していきます!

●シティプロモーション

人口減少が進む中、「持続可能なまち」をつくり上げていくためには、全国に向けて本市の魅力を発信し、移住・定住の促進、関係人口の創出を進めていく必要があります。本市のふるさと納税の約5割は首都圏在住者による寄付であり、また転入者の割合についても約4割が首都圏からの転入となっており、首都圏へのさらなるシティプロモーションが有効となります。

●W Port City 苫小牧スペシャルナイター

「W Port City 苫小牧スペシャルナイター」においては、次のようなコンテンツにより約2万人の観客に本市の魅力を効果的に発信します。
①公式戦のネーミング ②本市のPRブースの出展 ③観光・物販・飲食ブースの出展 ④入場者に対するPRグッズなどの配布 ⑤球場内ビジョン・モニターでのPR動画の放映 ⑥球場外周ステージでのイベントの実施 ⑦市民によるファーストピッチ ⑧監督への記念品贈呈 ⑨MVPの表彰 など

特集 1

1 千葉ロッテマリーンズと2024シーズンのスポンサーシップ契約を結びました!



市は、「W Port City 苫小牧スペシャルナイター」の開催に向け、千葉ロッテマリーンズと2024シーズンのスポンサーシップ契約を結びました。4月24日、ZOZOマリンスタジアムで開催されたスポンサーシップ契約締結式には、本市から木村副市長が出席したほか、今シーズン、同様に冠協賛試合を予定している兵庫県丹波篠山市、岩手県大船渡市、青森県三沢市の3市から、それぞれ市長が出席し、4市合同での締結式となりました。また、締結式の会場には、試合前の練習中であった大船渡市出身の佐々木朗希選手と三沢市出身の種市篤暉選手が駆けつけてくれました。



千葉ロッテマリーンズ 高坂社長と木村副市長



左から木村副市長、三沢市小檜山市長、種市篤暉選手、佐々木朗希選手、大船渡市洲上市長、丹波篠山市酒井市長

2

木村副市長インタビュー

スポンサーシップ契約締結式終了後、千葉ロッテマリーンズからスポンサーシップ契約を締結した4市の市長・副市長がインタビューを受けました。
※千葉ロッテ(以下〇)、木村副市長(以下木)としました

(〇) 市の特徴や特産品、名所など、苫小牧市の紹介をお願いします。
(木) 本市は、国際拠点港湾である「苫小牧港」と北海道の空の玄関口「新千歳空港」のダブルポートを擁する交通の要衝として、多様な産業が集積しており、北海道をけん引する産業拠点都市として発展する活気みなぎるまちです。食の分野では、水揚げ量が23年連続全国1位を誇るホッキ貝が有名であり、地元で古くから愛されるホッキカレーは観光客にも大人気です。
(〇) スポンサー契約の締結・冠協賛試合の開催に関する市内外の反応はありますか。
(木) プロ野球公式戦の冠協賛試合については、民間企業が実施することはよく聞きますが、自治体としての実施はなじみがなく、北海道内の自治体では初の試みとなります。北海道全体が道内に本拠を置く球団を応援する雰囲気がある中、「なぜ千葉ロッテマリーンズ?」というご意見もいただいておりますが、菊地選手を通じたご縁やシティプロモーションの趣旨を説明していく中で、市民や企業の皆さまからも、事業に対する支援の声をいただ

くようになっております。
(〇) 今後、球団との取り組みについて検討していることはありますか。
(木) 冠協賛試合については、本市としては初めての試みであり、十分に準備して7月10日を迎え、一人でも多くの方に苫小牧市のファンになっていただきたいと考えております。また、苫小牧市出身の菊地選手を市を挙げて応援するとともに、オフの期間に市民との交流の機会をもたせていただけるならば、子どもたちに夢と希望を与えることにもなりますし、市民のシビックプライドの醸成にもつながるものと考えております。
(〇) 菊地選手に期待していることや応援コメントをお願いします。
(木) スポンサーシップの取り組みを通して、出身の自治体として菊地選手を応援することにより、1軍での活躍に向け日々練習に励む彼に勇気を与えることができれば何よりと考えております。また、このたびのスポンサーシップ契約の締結に合わせ、菊地選手には苫小牧市ふるさと大使に就任していただきました。菊地選手が千葉ロッテマリーンズで大活躍することで、本市の名前を全国に広めていただくことを期待しております。



3

就任していただきました! 菊地更玖選手に苫小牧市ふるさと大使に

Profile

千葉ロッテマリーンズ
背番号28 / 投手(2022年ドラフト1位)
• 出身地 苫小牧市
• 経歴 拓勇ファイターズ(拓勇小) → 苫小牧中央ポニー(青翔中) → 札幌大谷高校 → 専修大学 → 千葉ロッテマリーンズ
• 生年月日 2000年6月13日(23歳)
• 身長 / 183cm • 体重 / 93kg



写真提供:千葉ロッテマリーンズ

〈菊地更玖選手コメント〉

僕の地元である苫小牧市がマリーンズのオフィシャルスポンサーになったことをとてもうれしく思います。また苫小牧市の多くの市民にマリーンズを知ってもらいきっかけになればいいなと思います。苫小牧市とマリーンズが今後も長くつながりを持てるようにこれから僕ももっと頑張っていきたいです!



写真提供:千葉ロッテマリーンズ

市は、千葉ロッテマリーンズとのスポンサーシップ契約の締結を契機として、市の知名度向上およびイメージアップを図ることを目的とした「苫小牧市ふるさと大使」を設置し、4月24日、千葉ロッテマリーンズの菊地更玖選手に苫小牧市ふるさと大使に就任していただきました。苫小牧市出身の菊地更玖選手は、2022年ドラフト会議で千葉ロッテマリーンズからの1位指名を受けて同球団に入団し、今シーズンは5月6日に1軍戦初登板するなど、活躍が期待されている選手です。

※現在プロ野球界では菊地更玖選手のほかに、苫小牧にゆかりの選手が多数活躍しています。それぞれの立場から、本市にゆかりの選手を応援しましょう!

苫小牧市魅力発信事業(冠協賛試合)に協賛していただける個人・企業を募集しています

ぜひ一緒に、菊地更玖選手を応援しながら「W Port City 苫小牧スペシャルナイター」を盛り上げましょう。

協賛いただく個人・企業とは

苫小牧市魅力発信事業の運営に資することを目的として、金銭協賛(個人1万円以上、企業3万円以上)していただける個人・企業です。

協賛特典

- 個人
 - 〇1万円(1〇) ⇒ 応援タオル
 - 〇3万円(1〇) ⇒ オフィシャルTシャツ+菊地選手サインボール
 - 〇5万円(1〇) ⇒ 応援タオル+オフィシャルTシャツ+菊地選手サインボール
- 企業
 - 〇3万円(1〇) ⇒ オフィシャルTシャツ+菊地選手サインボール
 - 〇5万円(1〇) ⇒ 応援タオル+オフィシャルTシャツ+菊地選手サインボール

※応援タオル、オフィシャルTシャツは菊地選手仕様のもとなります ※協賛特典は、8月以降に順次発送します ※協賛特典は商品の在庫状況に応じて代替商品となる場合があります

協賛方法

「苫小牧市魅力発信事業(冠協賛試合)協賛申込書」に必要事項を記入いただき、6月30日(日)までにメール・郵送・FAXで政策推進課まで送付してください。協賛申込書の内容を確認後、納付書をお送りしますので、届いた納付書でお振り込みください。

詳細はこちら▶



特集 2

協働・男女平等参画室からのお知らせ

～令和6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まこまい」

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

困難や不安を抱える女性が、自分らしく生き生きとした暮らしができるよう、相談、居場所の提供、女性用品の提供、スーツレンタルなどを行います。

まずは話してみませんか？

- 家族以外の誰かと話したい
- 介護が大変
- 休みたい
- 学校に行きたくない
- 今月の支払いどうしよう
- どこに聞いたらいいんだろう…
- 子どもの顔を見るのもつらい
- 今日の夜ご飯何にしよう
- 眠れない
- ひとりになりたい



無料相談窓口

- 電話相談 ☎080(7222)0545
[平日]10時～18時(木曜日は20時まで)
[土曜日]10時～16時
※月1回、日曜日・祝日の相談日もあり
- 出張相談
月数回(詳細はHPで)
- 来所相談 ～フリースペース「みんなのおうち」～
[場所]豊川町2-4-16
[平日]10時～18時 [土曜日]10時～16時
生理用品やフリードリンクもあります♪
楽しいイベントも計画中!(詳細はHPで) 地図▶
- LINE相談
[火曜日]10時～18時 [木曜日]10時～20時
[土曜日]10時～16時
※月1回、日曜日・祝日の相談日もあり

つながる居場所 参加費無料

- 女性のためのこころとからだの健康サロン(月4回)
[場所]各コミセン ほか
「リラックスヨガ」、「美味しいお茶会」、「アロマセラピー」など、笑顔で帰れる癒やしのサロンを開催します。
お気軽にご参加ください
- フリースペース「みんなの居場所」
月数回、自由に過ごせる居場所を
公共施設などに設置します

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(1階総合福祉課、こども支援課、4階健康支援課、7階協働・男女平等参画室)
 - 市内各小・中学校、高等学校、大学
 - 勇払公民館 ●市民活動センター
 - 男女平等参画推進センター ●各コミセン
 - 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 ●COCOTOMA
 - ワークプラザとまこまい(マザーズコーナー)
 - 東開文化交流サロン ●一部のスポーツ施設
- ※アイビープラザ1階、市民活動センター5階には、非対面提供ボックスを設置しています(LINEの友だち登録が必要)

無料スーツレンタル

- クリーニング不要で貸し出せます。
会社の面接などにも利用できます。ご相談ください。
- 申し込み ☎080(7222)0545(相談専用ダイヤル)
 - 相談時間
[平日]10時～18時(木曜日は20時まで)
[土曜日]10時～16時

女性のためのつながりサポートとまこまい

受託事業者
労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団 ☎(71)3611

専用ホームページ▶



6月23日～29日は「男女共同参画週間」です

性別に関わらず、職場・学校・地域・家庭など、あらゆる場面でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人一人の取り組みが必要です。

内閣府は、毎年6月23日～29日を「男女共同参画週間」として、さまざまな取り組みを通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。



令和6年度キャッチフレーズ
“だれもがどれも選べる社会に”

6月24日(月)～28日(金)
1階ロビーでパネル展を
開催しますので、
ぜひお越しください。

昨年のパネル展▶



パープル・ライトアップ賛同施設・企業を募集しています!

内閣府では、毎年11月12日～25日を「女性に対する暴力をなくす運動」期間とし、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、全国の公共施設および民間施設を紫色にライトアップする、パープル・ライトアップを実施しています。

パープル・ライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して、「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください」というメッセージが込められています。より多くの方にこのメッセージを届けられるよう、市ではパープル・ライトアップにご協力いただける施設・企業などを募集しています。



申し込み 6月1日(土)～9月30日(月)に電話またはEメールで
☎(84)4052(土・日曜日、祝日を除く8時45分～17時15分)
メール kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

市政トピックス

6月は食育月間です

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

食育とは？

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現できる力を育むことです。子どもだけでなく大人にも必要な力です。

食育パネル展&ベジチェック体験会

6月3日(月)~17日(月)に市役所1階で食育パネル展を開催します。さらに、6月4日(火)、5日(水)12時30分~14時30分には、野菜摂取量が簡単に測れる「ベジチェック」体験会も開催します。



大人の食育ワークショップ

6月21日(金)10時~12時に、中央図書館で大人の食育ワークショップを開催します。



詳細はこちら▶

皆さんの安心を支えます！ 苫小牧市地域包括支援センター

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが協力して、地域の行政機関、保健所、医療機関などとも連携しながら支援します。

■ 介護予防を推進します (介護予防ケアマネジメント)

高齢者の皆さんが自立して生活できるように、サービスの利用などについて助言・紹介するなど、皆さんの今の状態に合った健康づくりや介護予防のお手伝いをします。

■ さまざまな相談に応じます (総合相談)

介護保険以外のサービスや地域資源の紹介、家族介護者(ケアラー)に対して情報提供や技術支援などの相談支援を行います。

■ 暮らしやすい地域になるよう支援します (地域ケア会議の開催)

個別の支援から地域の課題を見出し、関係機関・地域住民の皆さんと地域づくりのための会議を行います。

■ 適切なサービスを提供できるように支援します (包括的・継続的ケアマネジメント)

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーに対する指導・支援など、地域のさまざまな機関・専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

■ 高齢者の権利を守ります (権利擁護)

安心して日常生活を送れるよう、高齢者の皆さんの権利を守る取り組みをします。例えば、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止などの対応をします。

市内の地域包括支援センター一覧

施設名	住所	電話番号	施設名	住所	電話番号
西地域包括支援センター	青雲町2-12-17	(61)7600	中央地域包括支援センター	若草町3-4-8	(36)3712
しらかば地域包括支援センター	しらかば町5-5-6	(71)5225	明野地域包括支援センター	明野新町5-2-4	(53)4165
山手地域包括支援センター	山手町1-1-2	(71)5565	東地域包括支援センター	沼ノ端中央4-14-24	(52)1155
南地域包括支援センター	新富町1-3-7	(71)5005			

※お住まいの地域の担当包括支援センターがご不明な方は、介護福祉課にお問い合わせください。

昔の写真などの資料を探しています！

詳細 市史編集事務局 ☎(84)6008

まちの発展と歴史的事実を記録し、後世に伝える新たな市史を作成するために、昔の街並みや日常生活の様子が分かる資料などを探しています。

探している資料や情報

2000(平成12)年以前のもので

- ・昔の紙の資料(古文書、手紙、日記、帳簿、絵はがき、絵図、賞状、会社や商店のチラシやパンフレット、記念誌、戦前の新聞、書籍、雑誌など)
- ・昔の街並みや日常生活の写真や映像(フィルム、ビデオなど)



空き家の管理でお困りではありませんか？

詳細 市民生活課 ☎(32)6303

空き家に関する相談件数は年々増加しており、空き家の管理不全で起きた事故は、所有者の管理責任が問われ、損害賠償の支払いに発展する場合があります。 ※P18空家等解体補助金もご覧ください。

詳細はこちら▶



！ 注意 空き家を放置したままだと…

空き家を放置すると、固定資産税などの軽減措置を受けられない可能性があります。窓や壁が破損している、倒壊の危険がある空き家をお持ちの方、相続する予定の方は、早めに市民生活課や、専門家にご相談ください。

とまモニの皆さんとの副市長懇談会を開催しました

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6152

インターネットを利用した調査広聴「とまモニ」。3月18日に、1年間アンケートに答えてくださった5人のとまモニ登録者の方々と、木村副市長による懇談会を実施しました。

今後も、とまモニへの登録をお待ちしています！

登録はこちらから▶



令和6年度介護保険料

詳細 保険年金課 ☎(32)6418

65歳以上の方の介護保険料決定通知を6月中旬に発送します。基準額 69,406円(年額) ()内は公費負担による軽減前の金額

所得段階	対象者	算定式	保険料年額(百円未満切り捨て)	
第1段階	生活保護・中国残留邦人など支援給付の受給者、または、世帯全員が市町村民税非課税で、本人が老齢福祉年金を受給している方	基準額×0.285 (基準額×0.455)	19,700円 (31,500円)	
	本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方			
第2段階	本人が市町村民税非課税 同じ世帯にいる方 全員が市町村民税非課税	本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円を超えて120万円以下の方	基準額×0.485 (基準額×0.685)	33,600円 (47,500円)
		第1段階、第2段階に該当しない方	基準額×0.685 (基準額×0.690)	47,500円 (47,800円)
第3段階	本人が市町村民税非課税 同じ世帯に市町村民税課税者がいる	本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方	基準額×0.900	62,400円
第4段階に該当しない方		基準額×1.000	69,400円	
第4段階	本人が市町村民税課税 本人の合計所得金額(※1)が120万円未満の方	本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方	基準額×1.200	83,200円
第5段階		本人の合計所得金額(※1)が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.300	90,200円
第6段階	本人が市町村民税課税 本人の合計所得金額(※1)が210万円以上320万円未満の方	本人の合計所得金額(※1)が320万円以上420万円未満の方	基準額×1.500	104,100円
第7段階		本人の合計所得金額(※1)が420万円以上520万円未満の方	基準額×1.700	117,900円
第8段階	本人が市町村民税課税 本人の合計所得金額(※1)が520万円以上620万円未満の方	本人の合計所得金額(※1)が620万円以上720万円未満の方	基準額×1.900	131,800円
第9段階		本人の合計所得金額(※1)が720万円以上の方	基準額×2.100	145,700円
第10段階	本人が市町村民税課税 本人の合計所得金額(※1)が620万円以上720万円未満の方	本人の合計所得金額(※1)が720万円以上の方	基準額×2.300	159,600円
第11段階		本人の合計所得金額(※1)が720万円以上の方	基準額×2.400	166,500円
第12段階				
第13段階				

※1 合計所得金額とは、収入から公的年金控除額などの必要経費を差し引いた額です。ただし土地売却などにより譲渡所得の特別控除がある場合は、合計所得金額からその控除額を除いた額となります
※2 ※1の合計所得金額から年金所得額を除いた額となります

介護保険料の減額

対象 低所得により保険料の納入が困難で以下の要件を全て満たす方

- 保険料所得段階が第1段階以外
- 世帯の年間収入の合計額が一人世帯140万円以下、二人世帯200万円以下(以降一人増えるごとに60万円加算)
- 世帯の預貯金の合計額が一人世帯140万円以下、二人世帯200万円以下(以降一人増えるごとに60万円加算)
- 居住している以外の不動産を所有していない(固定資産税評価額100万円以内は除く)
- 別世帯課税者の税の扶養親族または医療保険の被扶養者になっていない
- 介護保険料を滞納していない

必要書類

- 6月中旬発送予定の令和6年度介護保険料決定通知か納入通知書兼納付書
- 令和5年の世帯全員の収入が分かる書類(年金振込通知書、年金支払通知書、源泉徴収票等)
- 世帯全員の預貯金通帳(令和5年1月以降の記載がされたもの)
- 本人のマイナンバーカードまたは通知カード(通知カードは券面に記載された氏名・住所などが住民票と一致)
- 本人確認書類(運転免許証など)

申請受付 6月17日(月)~7月1日(月) ※期限を過ぎても随時受け付けますが、納期を過ぎた保険料は減額できません

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!



科学センター

所 旭町3-1-12 ☎(33)9158
利用時間 9時30分～17時(申し込みは8時45分開始) 休館日 毎週月曜日

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 「夏の星空とさそり座の民話」	6月1日(土)～23日(日)、6月29日(土)～8月25日(日) いずれも14時、15時30分(土・日曜日、祝日、夏休み期間は11時30分も投影)	定 各40人 申し込み順 注 投影前月の1日から(当日も受付可)
プラネタリウム 「スタンプキャンペーン」	四季の番組を観覧した人に記念品贈呈	6月1日(土)～令和8年2月末	6月1日(土)から会場でスタンプカードを配布
科学ふれあい教室	アイスクリームを作ろう	7月6日(土) 10時～12時	定 小・中学生(小学校3年生以下は保護者同伴) 注 12組 抽選 申 6月6日(土)～12日(水)にHPで
サイエンス・カフェ	AIの可能性 ～ChatGPTの未来～ 講師 北海道大学助教ジェブカ・ラファウ氏	7月13日(土) 13時30分～15時30分	定 高校生以上 注 12人 申し込み順 申 6月7日(金)から電話で
星空観望会	天文台で月の観望	7月18日(木) 20時30分～21時30分(1組10分程度)	定 高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 注 6組(1組6人まで) 申し込み順 申 6月7日(金)から電話で ※悪天候時は翌日開催、翌日悪天候時は中止
宇宙ステーション 「ミール」ガイド	宇宙ステーション「ミール」の解説と船内特別見学・本館展示の案内	7月20日(土) 10時30分～11時30分	定 小学生以下は保護者同伴 注 3組 抽選 申 6月6日(土)～12日(水)にHPで

中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、22日(土)～27日(木)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●6月1日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分=当日発表 ●6月16日(日) 14時～14時20分=「コックモーモー！」		定 1階おはなしコーナー 注 各10人 直接会場へ
図書館を駆け抜ける! ～ミッション 早く走るコツを身に着ける～	レッドイーグルス北海道の選手から走り方のコツを学ぶ	6月8日(土) 10時30分～11時30分	所 出光カルチャーパーク(雨天時は2階講堂) 定 5歳～小学生 注 20人 申し込み順 持 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル
ストーリーテリング おはなしの時間	「屋根がチーズでできた家」	6月15日(土) 14時～14時20分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ
角野栄子さん オンライン講演会	幼年童話の魔法～ファンタジーが生まれるとき～と題し、本との関わりや制作秘話	6月16日(日) 13時30分～15時(開場13時)	所 2階講堂 定 80人 申し込み順
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	6月21日(金) 10時～10時20分	所 1階おはなしコーナー 定 0～1歳児と保護者 注 10組 抽選 持 図書館利用カード、バスタオル 申 6月1日(土)～8日(土)に直接または電話、Eメールで info@tomakomai-lib.jp

美術博物館(あみゅー)

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

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「ボン・ヴォアージュ! アートの森へ旅によう」	身近な素材で作品制作を行う藤沢レオ氏、森迫暁夫氏、吉田傑氏による展示	展示期間 6月16日(日)まで	注 一般300円、高大生200円、中学生以下無料
特別展「九谷赤絵の極致 宮本屋簾と飯田屋八郎右衛門の世界」	石川県九谷焼美術館の協力のもと、江戸後期の華やかな「九谷赤絵」の世界を紹介	展示期間 6月29日(土)～8月25日(日)	注 一般600円、高大生400円、中学生以下無料
中庭展示Vol.20 西田卓司 [lost treasure]	ポップな色調の立体作品を制作する西田卓司氏のインスタレーションを紹介	展示期間 11月24日(日)まで	注 6月28日(金)まで一般300円、高大生200円 29日(土)から一般600円、高大生400円、いずれも中学生以下無料
古文書解説講座初級編(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	6月30日(日)、7月14日(日)、8月24日(土)、9月7日(土)、8日(日) 全5回 いずれも13時30分～15時30分	定 高校生以上 注 30人 申し込み順 申 電話で
ミュージアムラボ 「縄文ポシェットをつくろう」	縄文時代に作られていた植物で編まれたポシェットを紙テープを使って製作	7月6日(土) 10時30分～12時	定 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 注 15人 申し込み順 申 6月11日(火)から電話で

アイコンの見方 ① とき ② ところ ③ 対象 ④ 内容 ⑤ 料金(料金記載のないものは無料) ⑥ 定員 ⑦ 持参する物 ⑧ 申し込み ⑨ 詳細

おでかけガイド

お子さまと一緒に参加できるイベント情報です!

施設情報



子育て支援センター

子育てルーム

児童センター

子育て支援センター

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

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
離乳食講習会	月齢に応じた離乳食作りを学び、親子で会食 講師 市こども育成課栄養士	6月19日(水) 10時～12時	4～12カ月の子どもと保護者	定 10組 申し込み順 持 エプロン、三角巾、スプーン、箸	6月3日(月)から9時30分～17時に
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	6月26日(水) 10時～10時45分、11時～11時45分	3カ月～1歳半の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	6月17日(月)から9時30分～17時に
	親子でミニ運動会を楽しむ	7月4日(木) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①7～12カ月 ②1歳1カ月～1歳半の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順 持 飲み物	
	アンパンマンバッグを作る	7月10日(水) 10時～10時45分、11時～11時45分	5カ月～1歳半の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	

あけの保育園子育てルーム

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

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子遊び お芋植え	芋植えと園庭遊び	6月7日(金) 10時～11時20分	自立歩行している就学前の子どもと保護者	定 6組 申し込み順 持 軍手、ショベル、帽子、汚れてもいい服装、着替え、飲み物	6月3日(月)～5日(水)
マタニティー・産後ヨガ	産後前後の体を整え、心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	6月12日(水) 10時～11時	妊娠5カ月以上の安定期に入っている妊婦または産後の方(託児あり)	注 700円 当日納入 定 8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物、バスタオル	6月3日(月)～11日(火)
手形アート	子どもの手形・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	6月14日(金) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	注 1,000円 当日納入 定 6組 申し込み順 持 飾る写真、のり、はさみ	①6月3日(月)～11日(火) ②6月3日(月)～18日(火)
リフレッシュヨガ	講師の指導のもと、心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	①6月19日(水) ②6月26日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	注 700円 当日納入 定 各8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物、バスタオル	6月3日(月)～13日(木)
睡眠夜泣き相談	睡眠についてのお話や相談 講師 山口砂智氏	6月20日(木) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	注 500円 当日納入 定 8組 申し込み順 持 筆記用具	6月3日(月)～18日(火)
英語ふれあい遊び (ベビークラス)	英語の手遊び、リズム遊びなど 講師 ホール新春氏	6月25日(火) 10時～11時20分	3カ月(首座り)～1歳半の子どもと保護者	注 1,000円 当日納入 定 10組 申し込み順 持 筆記用具、バスタオル	

錦岡保育園子育てルーム

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

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
食育講座	食事の相談や離乳食の進め方を学ぶ 講師 錦岡保育園 楠 栄養士	6月20日(木) 11時～12時	3～11カ月の子どもと保護者	注 300円 定 8人 申し込み順 持 エプロン、おしぼり、飲み物	6月6日(水) 10時～16時に電話で
保健師講座	トイレトレーニング 講師 市健康支援課保健師	7月4日(木) 10時～11時	1～4歳の子どもと保護者	定 12人 申し込み順	6月19日(水) 10時～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

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

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
離乳食作り	大人の食事をアレンジした離乳食作りを学ぶ 講師 おひさま保育園調理師	6月13日(木) 13時30分～14時30分	5～12カ月の子どもと保護者	注 300円 当日納入 定 3組 申し込み順	6月5日(水) 12時30分～16時に電話で

みその保育園子育てルーム

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

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手作りおやつ試食&ミニ栄養相談	おやつを試食と栄養士への相談	6月14日(金) 14時～15時	9カ月～4歳の子どもと保護者	定 4組 申し込み順	6月4日(火)から9時～17時に電話で
園見学&利用者支援員相談会	園見学と入所などについての相談	6月19日(水)、25日(火) いずれも10時～11時20分	0歳～就学前の子どもと保護者	定 各4組 申し込み順	6月6日(木)から9時～17時に電話で
ベビー・チャイルドマッサージ	親子でリラックスした時間を過ごす	6月27日(水) 10時～10時45分、11時～11時45分	2カ月～4歳の子どもと保護者	注 330円 当日納入 定 各4組 申し込み順	6月12日(水)から9時～17時に電話で
公園にお散歩	近隣の公園に行き遊具などで遊ぶ	7月11日(木) 10時～11時20分	0～4歳の子どもと保護者	定 5組 申し込み順	6月26日(水)から9時～17時に電話で

☎ 電話番号 ☎ ファクス ✉ Eメールアドレス 担当課市の担当

健康ガイド

健康についてのお知らせです!



休日当番病・
医院は
ホームページでも
ご覧になれます!



6月の休日当番病・医院(外科・歯科)

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

6/2日 外科 みらい整形
ペインクリニック
☎(53)7100 歯科 三輪歯科医院
☎(32)3247

6/9日 外科 同樹会苫小牧病院
☎(36)1221 歯科 若菜歯科医院
☎(72)4191

6/16日 外科 苫小牧日翔病院
☎(72)7000 歯科 山岸歯科矯正歯科
☎(53)6666

6/23日 外科 光洋いきいき
クリニック
☎(71)2700 歯科 すずらん
ファミリー歯科
☎(74)1018

6/30日 外科 につしん泌尿器科
クリニック
☎(71)1100 歯科 わたなべ歯科
☎(56)5886

夜間・休日急病センター

内科 小児科 旭町2-9-2 ☎(32)0099
診療時間 平日 19時~翌朝7時
土曜日 14時~翌朝7時 休日 9時~翌朝7時

救急時、受診先が分からないときは
北海道救急医療・広域災害情報システム
☎0120(20)8699
携帯電話・PHSの方は ☎011(221)8699

夜間子どもが急病にかかったとき
子ども医療電話相談 ☎#8000
または ☎011(232)1599

とまこまい医療介護 連携センター

旭町2-4-20 ☎(37)0177
受付時間 | 平日 8時30分~17時

医療と介護の相談窓口
訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

子どものための健診・教室など

教育・福祉センター3階 健康支援課 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 [2か月児]	6月27日(休) 9時30分~11時	令和6年4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 電話または二次元コードで
[1歳6か月児] 健康診査	6月11日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 6月12日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年11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 ※12日午前は、1歳6か月児健診・3歳 児健診の混合枠です。きょうだいで の受診を希望される場合はご連絡く ださい。
[3歳児] 健康診査	6月12日(水) ①10時15分~10時45分* ②13時~14時30分 6月13日(木) 13時~14時30分	令和3年5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)		
Mom'sサロン Oasis	6月25日(火) 10時~11時	妊婦、産後3~6カ月の 母親と子 定20組 申し込み順	交流会、絵本の読み聞かせ、 親子遊び、セラピューティッ ク・ケア	母子健康手帳、バスタオル 開催日の2日前までに 電話または二次元コードで
親子デンタル教室	6月26日(水) 13時~14時30分 受付=12時50分	令和4年12月~令和5年6 月生まれの子と親 定20組 申し込み順	歯科医師による講演、歯科 衛生士によるブラッシング 指導、フッ素塗布(希望者)	母子健康手帳、乳幼児用 歯ブラシ 6月10日(月)~21日(金)に 電話または二次元コードで
子育て応援教室 おとうさんといっ しょ!	7月7日(日) 10時~11時	生後7カ月~1歳半の 子と父親 定30組 申し込み順	親子遊び 手形アート	父子健康手帳 6月4日(火)~7月4日(休)に 電話または二次元コードで

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまこまポイント(健康・栄養相談は対象外) 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
リフレッシュヨガ 3回コース*	6月12日~26日 毎週水曜日 全3回 10時~10時45分	15人	初めての方でも安心して 参加できるヨガ 全身を気持ちよく伸ばしほ ぐす	市内在住の高校生を除く 18歳以上で医師による 運動制限のない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	6月5日(休) 9時から電話で ※=1人1講座
初心者の運動教室 6回コース*	6月14日~7月19日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分	8人	体力測定、有酸素運動、マシ ンを使った筋トレで体力UP	運動が初めて・久しぶり の方、市内在住の高校生 を除く18歳以上で医師 による運動制限のない方		6月5日(休) 9時から電話で
栄養教室 基本を学ぼう! バランス食	6月13日(休) 14時15分~15時	8人	バランスよく食事をとる方 法を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし	電話で
栄養教室 骨コツ改善! 食生活	6月20日(休) 14時15分~15時	8人	骨や筋肉を丈夫にする食事の とり方を学ぶ			
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・栄養士による健診結 果の見方、活かし方、食生活 の電話相談または来所相談 (予約)に応じます			

健康診断 特定健診のみ 100 とまこまポイント 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 ※詳細は保健センターへ (受付時間は個別案内)	
特定健診	6月13日(休)、27日(休) 受付=8時~10時	加入保険により異なります	該当者	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 とまこまポイント 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	6月18日(火)、7月2日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	電話または二次元コードで
胃・肺・大腸	6月13日(水)、27日(水) 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
【巡回バス検診】 送迎バスによるがん検診(胃・肺・大腸)を7月22日(月)に苫小牧市保健センターで実施します。もえぎ町総合福祉会館、錦岡総合福祉会館、
澄川町総合福祉会館、有珠の沢総合福祉会館に停留します。市内にお住まいであれば受診いただけます。お気軽にご予約ください

がん検診対象者(令和6年4月1日~令和7年3月31日に下記年齢になる方)、および料金表

対象	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体がん	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6年4月 1日時点で 40歳の方	令和6年4月 1日時点で 20歳の方	
内容	内視鏡検査	バリウムに よる胃部 エックス線	胸部 エックス線	免疫便 潜血検査 2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査	乳・子宮頸がん検診は同一 年度内に①か②どちらか のみの受診		
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										

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

5月31日から1週間は禁煙週間です。禁煙週間に合わせ、禁煙および受動喫煙防止に取り組んでみませんか
健康支援課 ☎(32)6407

保健所の相談・検査(6月)

所 苫小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	月～金曜日 (祝日を除く)	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	19日(水)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	月1回	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査・梅毒検査	4日(火) 18日(火)	感染が疑われる方は無料(詳細はお問い合わせください)	
骨髄バンク登録	月～金曜日 (祝日を除く)	13時から30分程度 ☎18～54歳	
HIV-1抗体検査	18日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査 (エイズ相談)	4日(火) 18日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	予約は ☎(35)7474

6月の献血

3日(日)	13:15～16:30	苫小牧東病院
9日(日)	9:00～13:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:30～16:30	
18日(水)	9:30～11:30	ホクレンショップ沼ノ端店
	13:00～16:30	
28日(火)	9:30～11:30	マックスパリュ弥生店
	13:00～16:30	
30日(木)	9:30～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:30	

※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPをご確認ください
※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苫小牧出張所 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

がん患者交流サロン

☎6月11日(火) 13時30分～15時
対がん患者とその家族
☎災害への備え
所 申請 王子総合病院がん相談支援センター
☎(32)8111
担当課 健康支援課

「がん検診」受けましたか？

令和6年4月1日の時点で20歳の女性の方に子宮頸がん、40歳の女性の方に乳がん検診の無料クーポン券を6月に発送します ※その他がん検診は市HP、P13で
有効期限 令和7年2月28日(金)
詳 健康支援課 ☎(32)6407



こころの相談日

気持ちが落ち込むなどこころの不調を感じていませんか。一人で抱え込まず、ぜひご相談ください
☎①6月5日(水) ②7月3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 申請 ②6月28日(金)までに電話で 健康支援課
☎(32)6410

歯周病健診

4～9月生まれの方は6月上旬、10～3月生まれの方には9月末に受診券をお送りします
対年度内に20・30・40・50・60・70歳になる方
¥540円(70歳以上、生活保護受給者、住民税非課税の方は無料)
詳 健康支援課 ☎(32)6407

5歳児発達相談

セルフチェック表で、子どもの特徴や傾向を知り、気になることがありましたらご相談ください
発送案内時期 平成31年4月2日～6月生まれ=発送済み、7月～9月生まれ=6月上旬、10月～12月生まれ=9月上旬、1月～4月1日生まれ=11月上旬
詳 健康支援課 ☎(32)6411

心のアート展2024 作品を募集

対精神疾患や精神障がいがあり、精神科医療機関・精神関係の各施設を利用中の方
募集作品 絵画、写真、手芸作品、書道など
☎8月16日(金)までに応募用紙と作品を直接または郵送(必着)で 道央佐藤病院、ウトナイ病院、苫小牧緑ヶ丘病院、北海道メンタルケアセンター、苫小牧地域生活支援センター
詳 東胆振精神保健協会事務局(苫小牧保健所内)
☎(77)9935
担当課 障がい福祉課

今月の市からのお知らせ

- 福祉
- 暮らし
- 催し・講座
- スポーツ
- 募集
- 相談
- とまチョップポイント対象事業

掲載内容が変更になる場合があります

福祉

がん患者交流会

毎週さまざまなテーマで、ご本人やご家族の悩みなどを語りあいませんか
☎毎週木曜日(第5週目を除く) 13時30分～14時30分
所 市立病院1階 がん相談支援センター「花しょうぶハウス」
対がん患者およびご家族
申請 前日までに電話で 市立病院地域医療連携室 ☎(33)3131



在宅介護者の集い

☎6月26日(水) 9時45分～15時30分
集合場所 市民活動センター 1階
対市内在住の在宅で介護している方(以前介護していた方は要相談)
☎日帰りバス旅行・小樽運河周辺=自

由散策 ● ホテルノルド小樽=昼食
¥1,500円 当日納入
定30人 申し込み順
申請 6月5日(水)～13日(水) 平日9時～17時に電話で 社会福祉協議会 ☎(32)7111
担当課 総合福祉課

苫小牧視覚障害者福祉協会 さくらんぼ狩り

☎7月21日(日) 9時10分～16時
集合場所 福祉ふれあいセンター
対市内在住で視覚に障がいのある方
¥1,000円 当日納入
定3人 申し込み順
持 昼食、飲み物
申請 6月10日(月)～7月5日(金)に電話で 視覚障害者福祉協会 ☎(32)8936
担当課 障がい福祉課

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

☎6月26日(水) 13時30分～15時

所 市民活動センター 3階会議室2
対40歳以上で初めて受講される方
定20人 申し込み順
申請 前日までに電話で ボランティアセンター ☎(84)6481
担当課 介護福祉課

ファミサポってどんなところ？ 交流会&説明会

☎6月11日(火)、27日(水) いずれも10時～11時30分
所 子育て支援センター
対0歳～未就学児とその保護者
定各15人(託児=各6人) 申し込み順
持 母子手帳、健康保険証、乳幼児等医療費受給者証、かかりつけ医療機関の診察券(あれば)、ひとり親の方は児童扶養手当証書
申請 6月1日(土)～6日(木)に二次元コードで こども育成課 ☎(32)6224



広告

6月1日(土)は「電波の日」電波に関する困り事やご相談などは、お問い合わせください 北海道総合通信局 TEL 011(73)0099 担当課 市民生活課

福祉

高齢者向け福祉サービス

①緊急通報システムの貸与

ひとり暮らしの高齢者などを対象に急病などの際にボタンを押すことで通報できる「緊急通報システム」を貸与します。利用には固定電話回線(アナログ推奨)、原則2人以上の協力員が必要です ※65歳未満で重度身体障がい者のみの世帯の方は、障がい福祉課でも相談可

②ふれあいコール

ひとり暮らしなどで日常の安否が気遣われる高齢者に、相談員が定期的に電話をします

③救急医療情報キットの配布

ひとり暮らしの方などを対象に、かかりつけ医療機関や持病、緊急連絡先などの情報を保管する筒やシールなどのセットを配布します

④愛の一声運動

安否確認が必要と認められる方を対象に、乳酸菌飲料販売会社の協力を得て、販売員が声を掛けながら乳酸菌飲料を届けます

⑤在宅高齢者給食サービス

心身状況や生活環境などにより食事の準備が困難な高齢者のひとり暮らしの方または夫婦世帯の方の自宅へ夕食を届けます(月～土曜日)

⑥犬・猫一時預かり事業

入院の際、治療に専念できるよう、飼育中の犬・猫をボランティアがお預かりします(入院前に相談・登録が必要)

⑦かぎ預かり事業

75歳以上のひとり暮らしの方、身寄りが遠方で鍵を預けられない方などにご自宅の鍵を事前に協力福祉施設で預かり、様子がおかしいと思われる時に、鍵を使用して安否を確認します

⑧日常生活用具の給付

ひとり暮らしの高齢者で、身体上・精神上の理由で防火などの配慮が必要な方へ電磁調理器などを給付します ※世帯の所得額に応じて費用負担あり

⑨(70歳以上)高齢者優待乗車証の交付

1乗車100円で道南バスの市内路線バス(一部郊外路線の市内区間を含む)を利用できる優待乗車証を交付します。利用回数の多い方に期間内乗り放題になるフリーパス(1カ月分2,000円から)も販売しています

⑩在宅寝たきり高齢者等訪問理美容サービス助成

在宅で常時寝たきりや認知症状のある方を対象に、訪問料金・カット料金のうち2,000円分の助成券を交付(年間4枚上限)します

⑪紙おむつの給付

常時寝たきりや認知症状により紙おむつが必要な方に、紙おむつと尿取りパッドを給付します ※原則1割自己負担(上限額あり)

⑫寝具クリーニング

年2回を限度に、在宅で寝たきり状態の方の寝具をクリーニングできる助成券を交付します ※原則1割自己負担
TEL(32)6345 ⑪⑫介護福祉課 TEL(32)6342 ④⑤⑥⑦社会福祉協議会 TEL(32)7111

要約筆記入門講座

日6月18日～7月9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

内 聞こえの不自由な方のために、話した言葉を文字にして伝える通訳の体験 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 TEL/FAX(34)8399

担 当課障がい福祉課

手話奉仕員養成講習会

日7月2日～11月26日 毎週火曜日 全20回 ※7月16日、8月13日を除く いずれも13時30分～15時30分

所 市民活動センター

内 16歳以上の市民で初受講の方

料 3,300円 開講日納入

定 10人 申し込み順

申 詳6月3日(月)～21日(金)に電話で 障がい福祉課 TEL(32)6412

不用な入れ歯を回収します

収益金の一部は、「苫小牧市福祉ふれあい基金」に寄附し、社会福祉に貢献しています

回 収場所障がい福祉課ほか15カ所

詳 障がい福祉課 TEL(32)6356

育児の援助を行いたい方(提供会員)の養成講習会

日7月23日(火) 9時30分～15時30分、25日(木) 10時～15時、26日(金) 10時～16時、30日(火) 10時～15時、8

月1日(木) 10時～15時、2日(金) 9時30分～12時30分

所 男女平等参画推進センター 講習室A 内 市内在住の20歳以上で健康な方 ※育児の援助を受けたい方(依頼会員)は随時募集

料 2,000円 開講日納入

申 詳6月5日(水)～7月10日(水)に身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)を持参し、直接ファミリー・サポート・センター TEL(84)7266

担 当課こども育成課

認知症サポーター養成講座

日6月29日(土) 14時～15時30分

所 市民活動センター 3階会議室1

内 認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など 定30人 申し込み順

申 詳前日までに電話で 介護福祉課 TEL(32)6347

障がい者への合理的配慮の提供(助成金あり)

大きな負担にならない「合理的な」範囲で障がい者に配慮することを「合理的配慮の提供」といい、4月から民間事業者も取り組みが求められています

補 助額2.5～10万円(内容による)

対 市民に合理的配慮の提供をする市内の民間事業者

申 詳9月30日(月)まで 障がい福祉課 TEL(32)6356 ※要事前相談

暮らし

中央図書館・図書コーナーの臨時休館および中央図書館蔵書検索システムの停止

図書館情報システムの更新作業に伴い、中央図書館、各図書コーナー、中央図書館HPの蔵書検索・予約システムの利用ができません

利 用不可日中央図書館・図書コーナー=6月22日(土)～27日(木) ※27日(木)は中央図書館のみ 蔵書検索・予約システム=6月21日(金) 20時～27日(木) 8時45分

所 中央図書館、勇払公民館、各コミセン、植苗ファミリーセンター、沼ノ端交流センター、東開文化交流サロン

詳 生涯学習課 TEL(32)6752

6月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	6月					
		5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	
優良講習	10:30～11:00	14日(金)	18日(火)	20日(木)	25日(火)	26日(水)	
	13:30～14:00	28日(金)					
一般講習	10:30～11:30	4日(火)	13日(水)	21日(金)	27日(木)		
	13:30～14:30	3日(月)	4日(火)	10日(月)	17日(月)	19日(水)	
違反講習	10:30～11:30	21日(金)	24日(月)	27日(木)			
	13:30～14:30	12日(水)	26日(水)				
初回講習	13:30～15:30	3日(月)	6日(木)	10日(月)	11日(火)	17日(月)	
	13:30～15:30	18日(火)	24日(月)	25日(火)			
初回講習	13:30～15:30	5日(水)	14日(金)	19日(火)			

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



HP▶

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

6月23日(日) 人権啓発パネル展、書道パフォーマンス(11時) 所イオンモール苫小牧1階 苫小牧人権擁護委員協議会 TEL 34-7151 担当課総合福祉課

暮らし

通年雇用化を目指す季節労働者の方々を支援します

対 就業中または離職中の季節労働者

因 ● 資格試験対策講習の受講料無料 ※施工管理技士、第二種電気工事士、危険物取扱者(乙種4類)、消防設備士(乙種4類)、経理実務(簿記初級・実務入門ほか) ● 技能講習の受講料無料(14技能) ● パソコン・スマホ講習の受講料無料 ● 資格取得支援の受講料の6割(上限20万円)を助成 ● 特別教育、安全衛生教育の受講料を助成 ● キャリアコンサルティング

申 電話で 東胆振・日高・平取地域通年雇用促進支援協議会(工業・雇用振興

課内) TEL(34)5521



LINE



HP

令和6年度空家等解体補助金

因 次の全てに該当する方 ● 空き家などの所有者または相続人(複数いる場合は、その全員から同意を得ていること) ● 補助対象者の前年所得額が230万円以下である ● 市税の滞納がない ● 暴力団員または暴力団員と密接な関係を有する者でない

空家家などの要件 次の全てに該当する物件 ● 市内に存在する ● 昭和56年5月31日以前に建築 ● 共同住宅を除く居住用の建物で、個人が所有し、現在、居住されていない ● 所有権以外の権利

が設定されていない(抵当権など) ● 国や他の地方公共団体などによる他の補助金などの交付を受けていない

工 事 要 件 次の全てに該当する方 ● 空き家などを含む敷地内の全ての建物を解体し、所在地を更地にする(塀、水道、基礎、その他埋設物) ● 解体後、本人および3親等以内の親族が建物を建築しない ● 市内に本店、支店または営業所などを有する解体事業者などに請け負わせる ● 令和7年2月末日までに工事が完了

補 助 金 額 工事費の1/2(上限50万円) ※補助は解体工事費用の支払い完了後

補 助 件 数 6件

申 詳 6月7日(金)~21日(金)に市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(消印有効)で 市民生活課 TEL(32)6303

国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ

TEL 保険年金課 TEL(32)6418

①国民健康保険税率などの改定

本市の国民健康保険の財政は、加入者の高齢化や医療の高度化による医療費の増加により、支出に対して収入が不足する厳しい状況が続いています。将来的にも持続可能な国民健康保険事業の運営を行うため、下記のとおり保険税率等の改定を行います。

区分	改定前 (令和5年度)	改定後 (令和6年度)
医療分		
所得割	7.88%	8.83%
均等割	16,700円	20,000円※
平等割	29,900円	29,900円
賦課限度額	650,000円	650,000円
後期高齢者支援金分		
所得割	2.81%	2.81%
均等割	8,600円	8,900円
平等割	6,600円	9,100円
賦課限度額	200,000円	220,000円
介護分		
所得割	2.23%	2.23%
均等割	6,800円	8,900円
平等割	6,400円	6,900円
賦課限度額	170,000円	170,000円

※医療分の均等割額は令和7年21,500円、令和8年23,000円と段階的に引き上げを行います

②後期高齢者医療保険料などの改定

後期高齢者医療保険料率は、医療給付費の支出等の動向を踏まえて2年に1度見直されます。令和6・7年度の保険料率については、下記のとおり保険税率等の改定を行います。

区分	改定前 (令和4・5年度)	改定後 (令和6・7年度)
所得割	10.98%	11.79%*1
均等割	51,892円	52,953円
賦課限度額	660,000円	800,000円*2

*1 令和6年度の賦課のもととなる所得金額が58万円を超えない方は、所得割率を10.92%として算定します

*2 「令和6年3月末日までに75歳に到達して資格取得した方」および「障害認定で資格取得した方」は、賦課限度額を73万円とします

③国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の軽減範囲の拡充

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯	
	改定前 (令和5年度)	改定後 (令和6年度)
5割軽減	43万円 + (29万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	43万円 + (29万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)
2割軽減	43万円 + (53万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	43万円 + (54万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)

④納税・納入通知書の郵送時期
令和6年度分の納税・納入通知書を6月中旬に被保険者へ郵送します

ペイジー口座振替受付サービス

キャッシュカードと暗証番号だけで簡単に手続きができます

因 ①国民健康保険税、介護保険料(普徴)、後期高齢者医療保険料 ②保育料 ③市・道民税(普徴)、固定資産税・都市計画税(土地家屋)、固定資産税(償却資産)、軽自動車税(種別割) ④市営住宅使用料、市営住宅駐車場使用料、市営住宅熱供給施設使用料(山手町にお住まいの方のみ) ⑤上下水道料金

持 口座振替に使用する次のいずれかの銀行のキャッシュカード ● 苫小牧信用金庫 ● 北海道銀行 ● 北洋銀行 ● ゆうちょ銀行

申 各課窓口、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所

詳 ①保険年金課 TEL(32)6418 ②こども育成課 TEL(32)6378 ③納税課 TEL(32)6273 ④住宅課 TEL(32)6316 ⑤水道窓口課 TEL(32)6674

教科書展示会

小・中学校、高校の教科書

因 6月14日(金)~7月3日(水) 9時~17時(土・日曜日を除く)

所 教育・福祉センター 4階

小・中学校の教科書

因 6月14日(金)~7月5日(金) 9時30分~20時(毎週月曜日および6月22日(土)~27日(木)を除く)

所 中央図書館

TEL 学校教育課 TEL(32)6742

市長の資産等の公開

「苫小牧市長の資産等の公開に関する条例」により作成する報告書から市長の資産などを公開します

令和5年12月31日現在で保有する資産

土地			
所在	面積(m ²)	固定資産税課税標準額(円)	
様似町	字大泉3番	77,494	67,419
	字大泉6番	5,662	4,925
	字大泉9番	216,998	285,352
	字大泉75番	3,048,247	2,947,654

建物		
所在	床面積(m ²)	固定資産税課税標準額(円)
泉町1丁目10-39	230.7	3,747,968 (共有持分84/230)

預金・貯金 預金 11,000,000円

自動車 普通自動車 2台

ゴルフ場の利用に関する権利 樽前カントリークラブ、エミナゴルフクラブ

令和5年分の所得

給与所得 14,746,200円

詳細内容 = 秘書広報課 TEL(32)6096
制度 = 法務文書課 TEL(32)6176

市有地を分譲します

分譲する区画(71)	
分譲地	区画数
錦西軽工業団地	2
錦西ニュータウン	36
宮前町	29
美原町	2
もえぎ町	1
勇払	1

申 6月3日(月)~14日(金)に 管財課 TEL(32)6234 ※申込者が複数の場合は抽選、詳しくは市HPで

6月1日(土)~7日(金)は水道週間~Water Drinking Week~

期間中「1日1本とまチョップ水を飲もう」運動を行います。また、6月の1カ月間、市役所1階売店で販売する「とまチョップ水コレクションガチャガチャ」に当たった方には「とまチョップ水」6本をプレゼント!

TEL 総務経営課 TEL(32)6628

「あなたと創る あなたとかがやく」~苫小牧市は世界とつながる多文化共生のまち~

TEL 未来創造戦略室 TEL(32)6157

名前 シュワルツ ジェイコブさん
国籍 アメリカ合衆国(モンタナ州)
職業 教育委員会ALT(英語教師)
趣味 登山、ゲーム、ウニ、日本文学(早稲田大学への留学時、夏目漱石の記念館に行ったことが一番の思い出)
国の紹介 サファイアをはじめ、色々な宝石があるのでモンタナ州のニックネームは「宝物の州」である
市民へのメッセージ



来日した時、日本とアメリカは結構違うと思っていたが3年半ぐらい日本に住んで日本とアメリカは意外と似ていると気づいた。例えば、今教えているウトナイ小・中学校の付近は、建築と自然がアメリカの中西部と似ている。そして、日本にもマクドナルドやスーパー、郊外の地域がある。文化によって具体的な日常生活は少し違うが穏やかな公園や賑やかなスーパーなど、さまざまな場所の雰囲気は似ていると感じる。また、誠心誠意話合ふことは良い関係づくりに必要不可欠だと思う

広告

広告

6月2日(日)は「レモン湯」
浴場組合3浴場
担当課環境生活課

暮らし

アルテンゆのみの湯 第1駐車場(西側)の利用中止

6月10日(月)から令和8年3月31日(予定)まで、環境省委託事業への協力のため第1駐車場(西側)が利用中止となりますので、第2駐車場(南側)をご利用ください

委託事業についてゼロカーボン推進室
TEL(57)3666



ペットが亡くなった場合は

動物火葬場は廃止となりましたので、

ペットが亡くなった場合は民間のペット葬祭業者などを利用してください。ペットなどの遺体を他人の敷地に投棄した場合は犯罪となります

環境生活課 TEL(32)6333



催し・講座

普通救命講習会

日7月23日(火) 13時30分～16時30分
所消防署日新出張所 1階研修室
定10人 申し込み順
申7月2日(火)～16日(火) 9時から電話で 救急課 TEL(84)5044

子育て講座step

日6月20日～7月11日 毎週木曜日
全4回 いずれも10時～12時
所こども相談センター 講習室
対3歳～中学3年生の子どもがいる保

護者で、全日程参加できる方 ※無料
託児(要予約、3カ月～小学生)
定8人 申し込み順
申6月3日(月) 9時～13日(休)に電話
または二次元コードで こども相談課
TEL(32)6369



赤十字水上安全法救助員Ⅱ 養成講習

日①7月21日(日) ②28日(日) いずれも9時～17時
所①市民活動センター ②勇払海岸
対赤十字水上安全法救助員Ⅰ認定証(有効期限内)所持者
料300円 開講日納入
定5人程度 申し込み順
持講習教本、筆記用具、水着、スミングキャップ、バスタオル、トレーニングウェア、運動靴、ロープ、3点セット、昼食、着替え、赤十字水上安全法救助員Ⅰ認定証
申6月17日(月)～28日(金)に 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) TEL(32)6189

男女平等参画推進センター

①コワーキングDay!
日6月24日(月) 9時30分～20時30分(コンシェルジュ対応=10時～15時45分、無料託児(1歳以上)=10時～12時)
②能登半島地震から学び考える私たちの防災
～多様な視点を活かし災害対応力を強化～

日7月6日(土)、20日(土) いずれも13時30分～16時
定50人 抽選(2日間とも参加できる方)
③女性のための起業相談
日7月8日(月)(1人50分程度)
対起業に関心のある女性
定5人 申し込み順
.....
所申①直接会場へ ②直接または電話、二次元コードで ③無料託児(1歳以上)希望の方は1週間前まで男女平等参画推進センター TEL(32)3544



東開文化交流サロン

①図書室にかかわろう
日6月8日(土) 10時～12時
対小学生以上
内本にメモを貼ったり選んで分類する
定10人 申し込み順
②絵本ホールでおはなし会
日6月12日(水) 10時30分～11時
対乳幼児・児童と保護者
内お楽しみ絵本、エプロンシアターなど
定20人 直接会場へ
③保健師高さんのセキララ座談会
日6月18日(火) 10時～11時
定10人 申し込み順
持飲み物
.....
所申①③直接または電話、Eメール、二次元コードで 東開文化交流サロン
① ②TEL(84)7958 ③TEL(84)7956

tokaisalon@yu-yu.or.jp



かわざしれいこ 河岸麗子先生の アイヌ刺しゅう講習会

日6月20日(休)～7月18日(休) 毎週木・土曜日 計9回 いずれも13時30分～16時30分
所生活館
内ルウンペの技法を学ぶ
定30人 抽選
持裁縫道具
申6月3日(月)～7日(金)に電話で 総合福祉課 TEL(32)6354 生活館 TEL(72)4297

ウトナイ湖野生鳥獣 保護センター

①お気軽ガイドウォークinウトナイ湖
日6月9日(日) 10時30分～11時30分
定10人程度 直接会場へ
②シマフクロウ研究者の竹中健さんによるお話「ひろげよう シマフクロウの環 一步先へ」
日6月29日(土) 10時～12時
定30人 申し込み順

③ボランティア活動と初夏の自然情報
収集調査体験
日6月30日(日) 9時30分～12時
定5人 申し込み順
.....
対①②小学生以下は保護者同伴 ③高校生以上
所申②③6月1日(土)～前日に電話でウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

新規創業セミナー

日①6月15日(土) ②7月1日(月) いずれも10時～17時
所苫小牧経済センタービル6階 大ホール
対創業を考えている方または創業後間もない方
内事業計画、資金調達、各種届出など
定各30人 申し込み順
申①6月7日(金) ②6月24日(月)までに二次元コードで
詳苫小牧商工会議所 TEL(61)1130
担当課商業振興課



7月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間	料金(税込)
7-1	Excel2019で作る集計表(初級)	7月2日(火)	4回	9時～12時	13,200円
7-2	インターネットの検索とメール(Windows10)	7月17日(水)	2回		7,040円
7-3	Word2019で作る文書(応用・ビジネス文書作成)	7月23日(火)	6回		20,020円

所申6月1日(土)から各講習日の10日前までに スキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

広告

広告

福祉
暮らし
催し・講座
スポーツ
募集
相談

シルバー人材センター入会説明会

6月10日(月)

9時30分

24日(月)

13時30分

所労働福祉センター

申詳細シルバー人材センター

TEL(35)1700

催し・講座

スマホ学習会

日①6月19日(水) ②7月19日(金) いずれも10時30分～12時30分、13時30分～15時30分
 所市民活動センター3階 講習室
 対市民または市内で勤務している方
 内スマホの基本操作と①キャッシュレス体験 ②災害時に役立つ機能
 定各15人 申し込み順
 申①6月3日(月)～6月14日(金) ②7月1日(月)～7月12日(金)に電話で
 詳苦小牧消費者協会 TEL(33)9398
 担当課市民生活課

サンガーデン

①木育×食育講演「ハンターから見た山と命の繋がり」と「箸置きづくり」
 日6月22日(土) 13時～15時
 定40人程度 直接会場へ

②ハーブ講習会「虫よけチンキ剤とスプレーづくり」

日6月29日(土) 13時30分～15時30分
 料2,000円 当日納入
 定10人 申し込み順
 ③チューリップ球根掘り取り体験
 日6月下旬～7月上旬
 定2～3団体(1団体30人程度) 申し込み順

 所申詳②③6月1日(土) 9時30分から電話で サンガーデン TEL(33)4411

「初心者向けフラワープランター作り」講習会

日6月16日(日) 13時30分～15時30分
 所サンガーデン展示実習室
 料1,000円 当日納入
 定20人 申し込み順
 持軍手、作業しやすい服装
 申6月3日(月)～6月7日(金)に電話で
 苦小牧市まちを緑にする会(緑地公園課内) TEL(32)6507

公共交通で行こう！あつま田舎まつり

日6月22日(土)、23日(日)
 所厚真町 表町公園
 交通手段 苦小牧駅→まちなか交流館(あつまバス・苦小牧線)下車徒歩5分 片道1,100円
 詳あつま田舎まつり運営実行委員会(厚真町産業経済課内) TEL0145(27)2486
 担当課まちづくり推進課

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談
 日6月26日(水) 14時～16時
 所ワークプラザとまこまい
 ■セミナー
 日①6月3日(月)、②10日(月)、③17日(月)、④24日(月) いずれも13時30分～15時
 所とまこまい若者サポートステーション
 内①自己理解 ②ビジネスマナー ③

子ども体験教室

対小・中学生(小学1～3年生は送迎必要)
 所申詳6月1日(土)～6月16日(日)に直接またはファクス、はがき(消印有効)、HPで はがき=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(保護者携帯電話等)を記入 〒053-0025 苦小牧市本町1-6-1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133

教室名	日付(全て土曜日開催)	時間	料金(申し込み時納入)	定員(抽選)	持ち物
学んで知ろうお茶の楽しみ	7月27日、8月3日、10日、17日、31日	10時～11時30分	1,500円	10人	
やさしい子どものお習字	7月6日、13日、20日、27日、8月3日		500円	20人	書道道具、半紙、新聞紙
花あそび	7月27日		1,000円	20人	はさみ、ペンチ、持ち帰り用袋
指してみようたのしい将棋	7月13日、20日、27日、8月3日、10日		1,200円	10人	筆記用具
レジンで作るシマエナガキーホルダー	7月20日	10時～12時	700円	10人	マスク(臭いが気になる方)

※抽選に外れた方のみ電話で通知

広告

パソコンセミナー ④応募書類

 対15～49歳の就職を目指している方
 申詳前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670
 担当課工業・雇用振興課

ボランティア講座・体験プログラム

①防災ボランティア講座
 日所6月19日(水)=沼ノ端交流センター、20日(木)=のぞみコミュニティセンター、21日(金)=市民活動センター いずれも13時30分～15時
 定各20人 申し込み順
 ②市民ボランティア講座
 日7月8日(月) 10時～12時
 所市民活動センター 1階多目的ホール
 定50人 申し込み順
 ③ボランティア体験プログラム
 日6月1日(土)～令和7年3月31日(月)
 対小学生以上(市外から通勤・通学している方も含む) 小学生=保護者同伴 中学生=保護者の同意
 内約50種類のボランティア体験メニューから選んで参加
 料350円から 申し込み時納入 ※高校生以下半額

 申詳①5月27日(月) 9時から直接または電話、ファクス、Eメール、二次元コードで ファクス、Eメール=住所・氏名・電話番号を記入 ※無料託児あり(要申込) ②6月3日(月) 9時から直接または電話、ファクス、Eメール、二次元コードで ③平日9時～17時に

申込用紙を直接
 所ボランティアセンター TEL(84)6481 FAX(34)8141 E-mail volucen@tomakomai-shakyo.or.jp
 担当課①危機管理室 ②③総合福祉課



①



②③

働きたい女性を応援！働き方セミナー参加者募集

日6月25日(火) 10時～11時50分
 所市民活動センター (オンライン可)
 対市内在住の女性
 内在宅ワーク入門
 定10人
 申詳二次元コードで (株)Mammy Pro TEL011(206)9150
 担当課工業・雇用振興課



スマホ使い方講座・個別相談～出張教室車両 6、7月開催分～

場所(各店舗前)	6月	7月
コープさっぽろパセオ川治店	18日(火)	9日(火)、30日(火)
ホクレンショップ苦小牧しらかば店	4日(火)、25日(火)	16日(火)
コープさっぽろステイ店	11日(火)	2日(火)、23日(火)
マックスバリュ日新店		3日(水)、24日(水)
イオンモール苦小牧(イオン北入口横)	19日(水)	10日(水)、31日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	5日(水)、26日(水)	17日(水)
マックスバリュ新花園店	12日(水)	4日(木)
コープさっぽろときわ店	6日(木)	25日(木)
マックスバリュ沼ノ端店	13日(木)	11日(木)
ビッグハウス明徳店	20日(木)	
ホクレンショップ沼ノ端店	27日(木)	
マックスバリュ弥生店		18日(木)

講座名、時間、定員(各日共通)

使い方講座
 定各3人 申し込み順
 スマホを触ってみよう 6月=13時～14時 7月=16時～17時
 基礎編 6月=16時～17時 7月=11時～12時
 対マップ操作や写真撮影
 応用編 6月=11時～12時 7月=14時30分～15時30分
 対音声操作やアプリ追加
 LINE編 6月=14時30分～15時30分 7月=13時～14時
 対LINEのトーク、スタンプ、写真、通話
 持お持ちのスマートフォン、LINEアカウント
 個別相談 講座時間外にて対応(申し込み不要、受講者優先)



申スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む9時～17時)
 TEL0800(111)9442 通話無料 詳総合福祉課 TEL(32)6345 介護福祉課 TEL(32)6340 ICT推進室 TEL(32)6196

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

6月「外国人雇用啓発月間」。外国人は「ルールを守って適正に雇用しましょう」

詳細は「外国人雇用啓発月間」のパンフレットをダウンロードしてください。

スポーツ

川沿公園体育館

①初心者小学生バドミントン教室

日6月14日～7月12日 毎週金曜日
全5回 いずれも10時～11時30分
対18歳以上(高校生不可)
¥2,500円 開講日納入

②初心者スポンジテニス教室

日6月20日～7月18日 毎週木曜日
全5回 いずれも13時30分～15時
対18歳以上(高校生不可)
¥2,000円 開講日納入

定各10人 申し込み順

持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え、ラケット(貸出可)

所申詳6月1日(土)から 川沿公園体育館 TEL(74)3300

ウォーキングスタンプラリー

ウォーキングをしてスタンプ(1日1個)を15個貯めると、期間中1回とまチョップポイントと交換します



日6月3日(月)～9月27日(金)

スタンプ押印可能施設 総合・日吉・川沿公園体育館、アブロス日新温水プール・nepiaアイスアリーナ、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、アブロス矢代スポーツセンター、勇払公民館、植苗ファミリーセンター、ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場

詳スポーツ都市推進課 TEL(34)9601

基礎から学べるテニススクール

日6月17日(月)～7月10日(水) 毎週月・水曜日 全8回 いずれも19時～20時30分

所アブロス矢代スポーツセンター

対初めてテニスをする15歳以上

¥2,600円 当日納入

定10人 抽選

持運動しやすい服装・靴、ラケット(貸出可)

申詳5月27日(月)～6月9日(日)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 TEL(37)7100



ロコモ予防運動教室

日6月21日～8月23日 毎週金曜日
全8回 いずれも13時40分～14時40分 ※7月26日、8月2日を除く

所総合体育館

対18歳以上(高校生不可)

¥600円 当日納入 ※全参加=3,000円

定20人 申し込み順

持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物

申詳6月3日(月)～8月23日(金)に 総合体育館 TEL(34)7715

緑ヶ丘公園サッカー・ラグビー場人工芝7～9月利用予約抽選会

日6月10日(月) 17時30分

所詳緑ヶ丘トマロ TEL(38)8811

パラスポーツ・レクリエーション教室「フライングディスク教室」

日6月22日(土) 10時～12時(受付9時30分)

所福祉ふれあいセンター 体育館

対小学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6月14日(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号、障がいのある方は障がい名を電話またはファクス、Eメールで スポーツ都市推進課 TEL(34)9601 FAX(34)7717 ✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



募集

第69回とまこまい港まつり参加者募集

開催日 ●8月3日(土) 市民おどり ●8月4日(日) マーチングフェスティバル、ポートカーニバル

申詳5月27日(月)～6月7日(金)に観光振興課(HPでダウンロード可)、市役所1階案内で配布の応募用紙を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 苫小牧港まつり実行委員会事務局(観光振興課内) TEL(32)6448 FAX(32)4200 ✉kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

第69回とまこまい港まつり 広告を募集

募集期間6月7日(金)まで

広告料 プログラム・Tシャツ・出入口看板 1コマ 各40,000円

ウォッチレット 1コマ 10,000円

申詳6月7日(金)までに電話で 苫小牧港まつり実行委員会事務局(観光振興課内) TEL(32)6448 ※詳細はHPで



地域密着型サービス事業所の実施事業者を募集

申詳6月3日(月)から介護福祉課(HPからダウンロード可)で配布の申込書などを7月22日(月)～31日(水)に直接 介護福祉課 TEL(84)7565

都市計画審議会委員の募集

募集人数2人程度

応募資格 市内在住で平日昼間に出席できる満18歳以上(公務員、市議会議員、本市他附属機関委員を除く)

任期9月1日(日)から2年間

報酬会議1回出席につき6,100円

申詳6月3日(月)～7月1日(月)にまちづくり推進課(HPでダウンロード可)で配布の申込書にまちづくりについての意見(400～800字)、住所、氏名、年齢、電話番号、職業などを記入し直接または郵送(必着)、Eメールで まちづくり推進課 TEL(32)6054 ✉matidukuri@city.tomakomai.hokkaido.jp

自衛官などを募集

試験日程①8月23日(金)～25日(日) ②9月14日(土)～21日(土) いずれか1日

種目①自衛官候補生 ②一般曹候補生

応募資格18～32歳

申詳7月1日(月)～①8月7日(水) ②9月3日(火)までに電話で 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 TEL(32)3725

担当課窓口サービス課

みんなの消費生活展 出展団体を募集

日10月19日(土) 10時～15時(予定)

所市民活動センター

対暮らしに役立つ知識や情報を提供し、展示・実演などができる団体

申詳6月28日(金)まで 市民生活課 TEL(32)6306

苫小牧市防犯のまちづくり 懇話会委員を募集

対市内在住の18歳以上(市内に通勤・通学している方を含む。高校生、市議会議員、市職員を除く)

募集人数2人

任期8月1日(土)から2年間

報酬会議1回出席につき5,000円

申詳6月3日(月)～21日(金)に市民生活課(HPでダウンロード可)、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンターで配布の申込用紙を直接または郵送(必着)、Eメールで 市民生活課 TEL(32)6287 ✉siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧イノベーション活性化補助金

対先進的な技術やアイデアを導入し、新規事業の創出や課題解決に取り組む市内事業者

補助額 最大200万円(補助率=中小企業3/4、大企業2/3以内)

申詳6月28日(金)までに直接または郵送(必着)で 工業・雇用振興課 TEL(32)6436

子育てサークルの登録 および活動助成金の交付

登録要件 市内で次の要件に当てはまる活動をする団体 ●市内在住・在勤・在学者で、活動場所は主に市内である ●子育て中の親子の交流、子育てに関する学習、情報交換、子育て支援に関する活動である ●就学前児童の保護者などが5組(家族)以上在籍 ●同じ人が複数の団体に登録をしていない ●営利を目的としない ●NPO法人、社会福祉法人などの法人団体ではない ●市の他の補助金を受けていない

助成金 1団体15,000円

対象経費 講師謝礼、消耗品、印刷製本費、託児費、会場使用料

申詳6月3日(月)～28日(金)にこども育成課または子育て支援センター(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(必着)、Eメールで こども育成課 TEL(32)6224 ✉kodomoikusei@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

6月3日(月)からエンシカなどの被害対策に防獣グッズ貸し出しを始めます
【申請】環境生活課(HPでダウンロード可)で配布の様式を直接
環境生活課 ☎(32)6331

6月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 ☎市役所2階 談話室	☎3日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働・男女平等参画室 ☎(32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 ☎市民活動センター	☎15日(土) 10時～12時30分 ☎☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633
消費生活・多重債務 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談 ☎消費者センター(市民活動センター 3階)	☎月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ ☎☎消費生活=☎(33)6510 多重債務=☎(32)6119
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境整備など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋がります) ☎協働・男女平等参画推進センター 5階研修室	☎13日(木) 10時～14時 ☎☎電話で (一社)ネットワーク苫小牧 ☎(32)3610
配偶者暴力相談支援センター ☎託児付き相談・夜間相談 ☎☎配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 ☎月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) ☎☎配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 ☎☎相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで ☎☎配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985 夜間相談 ☎月～金曜日 17時15分～19時30分 ☎☎配偶者などからDVを受けている方 ☎☎前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985
全国一斉「人権擁護委員の日」 特設人権相談所 いじめ、暴力、差別、名誉棄損、セクハラ、インターネット上で誹謗中傷されたなどの人権相談(人権擁護委員には弁護士もいます) ☎札幌法務局苫小牧支局	☎6日(木) 9時30分～12時30分 ※予約制 ☎☎電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 ☎(34)7151 ※原則一人での相談となります。付き添いが必要な方は相談ください
出張市民相談 市民相談所の相談員が地域のコミュニティセンターに出向き生活上の心配事を聞く ☎①沼ノ端コミセン ②のぞみコミセン	☎①14日(金) ②21日(金) いずれも10時30分～16時(1人30分程度) ※受付終了15時45分 ☎なし 直接会場へ ☎☎時間に限りがある方は事前にお問い合わせください ☎☎市民相談所 ☎(33)2345
無料市民相談 ☎市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 ☎むらやまたつや ☎☎山達哉弁護士 ☎☎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		1期	7月1日(月)
	国保税			
夜間納税相談	市税・国保税	25日(火)～28日(金)	いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274

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

広告

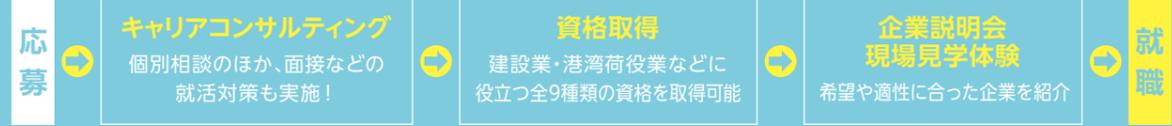
市政トピックス

就職氷河期世代の就職を支援します!

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

就職氷河期世代就職応援事業の参加者を募集しています。
参加費用・資格取得費用は無料で、受講時間に応じて給付金を支給します!

事業の流れ



- 応募資格** 以下のすべてに当てはまる方
- 平成5～16年の間に学校卒業期を迎えた方(高卒38～49歳、大卒42～53歳)で、現在正規雇用ではない方
 - 市内企業への就職を希望する方
 - 市内在住または市内企業への通勤が可能な方

- 応募方法** 7月8日(月)までに履歴書を直接提出
【提出先】(一社)苫小牧地域職業訓練センター運営協会
〒053-0052 新開町4-6-12 ☎(55)6622

定員7人
※面談後に受講者決定

苫小牧市ゼロカーボン支援コンサルティング事業 詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

セミナーの開催や二酸化炭素排出量の見える化などのコンサルティング支援をします。

- 対象** 市内に事業所がある中小企業
申し込み ファクス、Eメール、二次元コードで (株)道銀地域総合研究所
FAX 011(207)5220 **Eメール** tomakomai-zerocarbon@doginsoken.jp



▲詳細はこちら

【セミナー】7月下旬～8月上旬に2回開催予定
市内事業者を対象に、省エネ活動の進め方やコツについて紹介します。

【コンサルティング支援】

- 温室効果ガス排出量評価● 事業所の温室効果ガス排出量を調査し、その特性や増減の要因を分析します。
- 省エネルギー診断● 専門家が現地調査に伺い、省エネルギー化に向けて、空調設備・電気設備などの具体的な改善案を提案します。

苫小牧市で仕事を探すなら

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

とまジョブ

苫小牧市しごとマッチングサイト

《2024年4月 リニューアルオープン!》

企業情報や求人情報、従業員インタビュー、就活イベント情報などを掲載しています。

企業登録・求職者登録は
こちらから!

https://www.toma-job.jp



利用料は完全無料!

スカウト機能あり!

最新情報をいち早く入手!

福祉
暮らし
催し・講座
スポーツ
募集
相談



~CO₂CO₂いこう♪次世代のために~

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!

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

6月は環境月間です

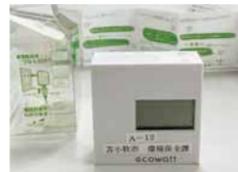
エコドライブ宣言をしよう

エコドライブは、排出ガスを抑えられる地球環境にやさしい運転方法です。ゆっくりとしたアクセル操作や加減速の少ない運転で自動車の燃費も抑えることができます。「エコドライブ」を宣言した方には、とまチョップのステッカーとメモ帳をプレゼントします。



エコワット・自動車燃料計を使ってみよう

家電の電気使用量を手軽に計測できる小型測定器(エコワット)および車両コネクタに接続するだけで瞬間燃費などが表示されるデジタル燃料計を無料で貸し出します。
※台数に限りあり



ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!祭り



ステージでは、リサイクル自転車オークション、ゼロごみファイブショー、こころの授業など盛りだくさんの内容となっています!ほかにもエコキャンドル作り、ネイチャークラフト、蜜ろうラップ作りなどを楽しめる体験コーナーや市内企業が出展するブース、飲食店の出店があります。一般見学者用通路はこの日限定で特別な空間に大変身!ぜひお越しください!

とき 7月7日(日) 9時~15時

ところ JFEリサイクルプラザ苫小牧
(7月6日(土)は会場準備のため臨時休館)

詳細はこちら



省エネ4コマ漫画



TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記

5月3日(金)

第50回苫小牧市長旗争奪少年野球大会

青空の中、第50回苫小牧市長旗争奪少年野球大会兼第14回大東開発杯争奪少年野球大会兼第6回戸部英一杯争奪少年野球記念大会が開催されました。選手たちは日頃の練習成果を発揮していました。



5月5日(日)

第51回緑ヶ丘公園まつり

約2千本の満開の桜を見ながら春を満喫できる「緑ヶ丘公園まつり」が開催されました。会場ではYOSAKOIやダンスなどが披露され、家族連れなど多くの市民でにぎわいました。

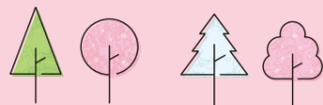


5月12日(日)

ノーザンホースパークマラソン2024

ノーザンホースパークでマラソン大会が開催されました。競走馬育成施設(坂路コース)を走ったり、スタート時に馬が先導をするなど、唯一無二のマラソン大会でもあり、ランナーたちは気持ちのよい汗を流していました。





住み慣れた自宅での療養生活を支援したい

INTERVIEW 今月の「ひと」

訪問看護ステーションリール代表
看護師
後藤 香織さん (52)



需要が高まる訪問看護

自宅を訪問し、主治医の指示に合わせ療養生活の支援や診療補助を行う訪問看護。年々需要は高まり、利用者数も増加しています。後藤さんは看護師歴30年。市内の病院を退職後、昨年10月訪問看護の事業所を設立しました。健康状態の管理や病状の観察、歩行や排泄といった日常生活動作の訓練など在宅療養をサポート



デスク作業も重要な仕事

します。また、家族の悩みや相談に寄り添うなど役目は多岐にわたります。

病院勤務時代との違いに戸惑い
入院患者の多くは、退院後の生活に不安を抱えています。看護師としてキャリアを積む中、患者や家族の力になりたいと訪問看護に舵を切りました。最初は「医療設備や機器、物品がそろわない自宅での看護ケアに戸惑いもありました」と振り返ります。研修先でノウハウを学び、現場ではさまざまな病気を抱える幅広い世代の人と関わることで経験を積み

ました。何より後藤さんが大切にするの

は「個人の尊厳」です。一人一人の思いに寄り添い、安全な看護の提供に努めたいと話します。

感謝の言葉が原動力に
開業して半年が過ぎ、終末期の方のみとりも経験しました。感情移入してしまうタイプでつらくなることも。利用者やご家族がかけてくれる感謝の言葉が、仕事のやりがいと成長につながっています。「他の訪問看護事業所とも積極的に関係を深め、助言を頂いたり、情報共有、意見交換をしていけたら」と後藤さん。医療機関や包括支援センター、居宅支援事業所など、各関係機関と連携しより多くの人の力になれるよう、日々突き進みます。

簡単! 時短! 朝食 レシピ 梅としらすの あっさり丼



調理時間
約5分

- 材料(1人分)**
- 炊いたご飯…茶碗1杯分(約180g)
 - 粉末すし酢…大さじ1/2
 - 白ごま…大さじ1/2
 - 青シソ…3枚 ● 釜揚げしらす…40g
 - 梅干し…1個 ● しょうゆ…少々

- 作り方**
- ① お茶碗にご飯を入れ粉末すし酢、白ごまを加えて混ぜておく。
 - ② 千切りにした青シソとしらす、梅干しを乗せる。しょうゆを回しかけて完成です。



ここが Point!
火も使わずに混ぜるだけの簡単さです。温めただし汁を注いでお茶漬けのようにしてもおいしいです。

とまこまい 市民ギャラリー

折り紙を
おつては認知の
予防なり
明徳町 大内 妙子さん

生粋の
苦小牧子に 卒寿来る
しらかほ町 荒川 忠さん

いけ面の
医師の診断 不整脈
日高町 村上 和子さん

知恵絞る
何でも高し リサイクル
柳町 大植 喜美代さん

日差し増す
痛々忘れて 庭じごと
日高町 村上 和子さん

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

募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp
〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら



編集後記

秘書広報課

●緑ヶ丘公園まつりを契機に、本格的な行楽シーズンがやってきました! 気が付けば約3カ月眠っていたマイカメラも忙しくなりそうです。イベントで私たちがお声かけした際には、とびきりの笑顔をお願いします! (新)

●今月号の特集1「千葉ロッテマリーンズのプロ野球公式戦の1試合すべてをとまこまいカラーに!」の記事はいかがでしたか? ぜひ皆さん冠試合をお楽しみに! (坪)

●写真撮影に行ってきました! カメラ操作は難しいですが、良い写真を撮れるよう頑張ります。とまこまい日記にイベントの写真を載せているので、ぜひご覧ください! (大)

●春の日差しは暖かく感じますが、朝晩肌寒い日もありますね。今月の朝食レシピは、お茶漬けのようにアレンジできるとのことで体が温まりそうです! 朝食を食べて一日の活力にしませんか? (木)

とまこまい 検定



- Q** ○に当てはまる言葉は?
A 菊地吏玖選手が苦小牧市の○○○○大使に就任しました

応募方法 6月30日(日)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで
宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当
応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

抽選で5人に
アイスパーン(2本)
プレゼント!



応募はこちら



前月号の答えは ▶7