



広告



広告

広報とまこまい・広告のご案内

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

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

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

印刷／(株)須田製版

広報 とまこまい

令和6年7月11日発行 第1856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



いごころ  
の  
あそび  
の  
あそび  
の  
あそび

2024 7  
vol.1856

広報

とまこまい



今月の見どころ

特集

- 苫小牧港を探検しよう!
- 苫小牧アートフェスティバル2024



苫小牧市からの情報ははこちら



LINE ...



Facebook ...



YouTube ...



地デジ広報 ...



もくじ

# 広報 とまこまい

Tomakomai  
2024  
vol.1856  
7

特集①  
苫小牧港を探検しよう! ..... 3

特集②  
苫小牧アートフェスティバル2024 ..... 6

市政トピックス  
新しい「子ども医療費助成」がスタートします!! /  
第19回全国高等学校選抜アイスホッケー大会 /  
苫小牧市民限定 飛鳥IIクルーズ代金を助成します!! 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  
市長公約の取組状況(概要) /  
介護保険サービスの費用負担軽減制度のお知らせ ..... 27

ゼロカーボン × ゼロごみ大作戦! ..... 29

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

### とまこまい DATA

#### 人口と世帯(5月末)

総数 ▶ 166,094人  
(対前月比: 70人減)  
男性 ▶ 81,491人  
女性 ▶ 84,603人  
世帯数 ▶ 91,397世帯

#### ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~6月2日)

発生件数 **169**件 (前年比43件増)  
死者 **1**人 (前年比1人増)  
傷者 **196**人 (前年比49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、誰もが見やすいようにユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用しています。  
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



# 苫小牧港を探検しよう!

苫小牧港の魅力的なスポットを紹介します!

詳細 苫小牧港管理組合 ☎(34)5905 / 市港湾・企業振興課 ☎(32)6438

## 苫小牧港に



## クルーズ船飛鳥IIがやってくる!!

### 苫小牧でクルーズ船が見られるところ

❖ 北ふ頭(キラキラ公園) ❖



公園としてよく利用されているキラキラ公園。元々は船を着岸できる「ふ頭」としての役割を持っています。夏は、水遊びもできますよ!(入船町3-1)

❖ 入船ふ頭 ❖



関係者以外立ち入り禁止となっている入船ふ頭。飛鳥IIの入出港時には、特別に開放しています。間近で見るクルーズ船は迫力満点!(入船町1-5)

### 2024年 苫小牧港 クルーズ船寄港予定

9月7日(土)	9時30分	入港(入船ふ頭)
9月8日(日)	11時	出港(入船ふ頭)
9月11日(水)	9時30分	入港(入船ふ頭)
	16時	出港(入船ふ頭)

入出港時には、お見送りなどを行う予定です。ぜひ飛鳥IIを見に来て下さい~!



※お見送りなどの時間(イベント)は後日、苫小牧港管理組合のHPなどでお知らせいたします

一部のツアーで市民限定の助成あり! 詳細はP8で! //

特集 1

# 苫小牧港を探検しよう!

夏は、絶好の探検シーズン!

苫小牧港は、実は市民の皆さんが足を運べるスポットがたくさんあります。ぜひ探検に出かけましょう!

2



## NEW! PORT OF TOMAKOMAI

令和5年8月18日、苫小牧港起工式に合わせて設置したモニュメントです。夜にはライトアップされて、港の夜景をさらにロマンティックに!モニュメントの背後にはさまざまな船があり、時間帯によって見ることができる船が異なり、いつでも楽しめます。

さらに!

「PORT OF TOMAKOMAI」のロゴマークが営利、非営利問わず使用できるようになりました。



詳細はこちら▶

### 各箇所アクセス

- ①苫小牧西港フェリーターミナル……入船町1-2-34
- ②「PORT OF TOMAKOMAI」……入船町3-1(キラキラ公園)
- ③「Sign of TOMAKOMAI」……入船町1-5(入船公園)
- ④海釣り施設(通称:一本防波堤)……字弁天無番地(苫小牧港東港区区内防波堤)
- ⑤苫小牧東港フェリーターミナル……勇払郡厚真町字浜厚真 17-6



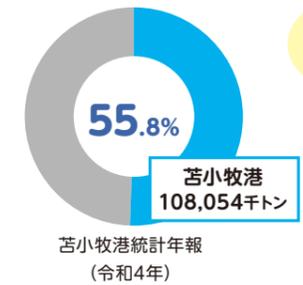
1

## 苫小牧西港フェリーターミナル

苫小牧港西港にあるフェリーターミナル。ポートミュージアムやレストランなどがあり、フェリーに乗ることがなくても遊びに行ける場所です。特にポートミュージアムは、フェリーのことを詳しく学ぶことができ、自由研究にもぴったり!

## 今さら聞けない? 苫小牧港のこと

苫小牧港は、北海道の港湾取扱貨物量の半分以上を担っています。(道内1位、全国3位)



苫小牧港の貨物量は道内1位!!



苫小牧港は、更地であった砂浜を掘削し、石狩・空知炭田で採れた石炭の積出港として開港しました。世界初の大規模な人工掘り込み式港湾であり、土木遺産\*にも認定されています。

苫小牧港はもともと陸だった!?



\*苫小牧港大規模掘込港湾施設として平成30年度土木学会推奨土木遺産に認定

5

## 苫小牧東港フェリーターミナル

東港にあるフェリーターミナル。周り是一片平坦な原野のため、船がより一層大きく感じられます。出港時間は夜なので、フェリーの白い船体がライトに照らされて、とてもきれいです。

4

## 海釣り施設(通称:一本防波堤)

有料の釣り施設。例年、4~10月の土・日曜日、祝日に利用できます。釣りをしながら、対岸のコンテナターミナルも見ることができます。



自分で調べて行ってみよう!



特集 2

美術博物館祭&苫小牧音楽祭  
同時開催!

苫小牧

多彩なワークショップ!



# アートフェスティバル

TOMAKOMAI ART FESTIVAL 2024

7.27土 & 28日

10時~18時 10時~16時

場所:出光カルチャーパーク(末広町3)

詳細 生涯学習課 ☎(32)6752

さまざまなワークショップなど、誰でも気軽に楽しめるプログラムを用意しています。緑あふれる出光カルチャーパークで気軽にアートに触れてみませんか?皆さんのご来場をお待ちしています!



**受付** 各ワークショップ開催当日に「総合受付テント」(中央図書館入口前)で受け付け  
①9時から ②12時から ※先着順

**事前申し込み** 7月17日(水) 9時30分から電話で  
美術博物館 ☎(35)2550

## ワークショップ

27日土

※いずれも小学生以下は保護者同伴

リボンの先生と作る簡単カチューシャ

受付 ①

夏にぴったりなチュールリボンで、見た目も爽やかな自分だけのキラキラカチューシャをつくろう!

時間 9時30分~12時 定員 各回5人



紙の糸、結べます。

受付 ②

紙の糸を使った組みひもを結んで、チャームがつくれます!

時間 12時30分~15時 定員 各回8人



軽やかに響け!自分だけのスピーカー

受付 ②

料金/200円

ダンボールで組み立てるだけで誰でも簡単!オリジナルスピーカーを作ってみませんか?

時間 12時30分~16時45分 定員 各回8人



両日

猫の姿を借りたひっかき絵

受付 ①②

料金/200円

あなただけの猫ちゃんをフレームに入れて持ち帰りませんか?

時間 10時~17時(28日は15時30分まで)

定員 各回15人



落書きアート

カラフルなシールを貼りつけてアート作品をつくろう!



28日日

※いずれも小学生以下は保護者同伴

作って育てて!芝ぼうやをつくろう

受付 ①

ペットボトルと芝の種でかわいい人形づくり。育てて一緒に楽しもう!

時間 9時30分~12時 定員 各回10人



陶芸体験教室

受付 ①②

料金/200円

オリジナルの湯飲みやお皿をつくってみませんか?

時間 10時~15時 定員 各回30人



スイーツアロマ石けんづくり

受付 ①②

料金/200円

好きなかたちのスイーツアロマ石けんをつくろう!

時間 10時~15時30分 定員 各回8人



紫外線ビーズでストラップをつくろう

太陽の光で色が変化するビーズを使って、ストラップをつくろう!

時間 10時~18時(28日は16時まで)



しゃぼん玉であそぼう!

しゃぼん玉の中に入って、写真を撮ってみよう!

時間 10時~14時

## 両日 樽前arty+ワークショップ

鉄たたけます。+鹿革ストラップ

受付 ①②

大人気企画!火で真っ赤に熱した鉄をたたき、ねじり、みがいて、オリジナルキーホルダーをつくろう!今年も鹿革ストラップでおしゃれにカスタム!

時間 10時~15時30分 対象 小学生以下は保護者同伴

料金 500円 定員 各回5人



## 27日土 プログラム

本のばくりっこ市

持参した本と図書館の本を“ばくりっこ”できます

時間 10時~14時

場所 中央図書館2階講堂



## 両日 各種出店・キッチンカー

軽食や飲み物が公園内で  
お楽しみいただけます!  
(有料)



同時開催

## 苫小牧音楽祭 TOMACON2024

出光カルチャーパーク内  
噴水前ステージでコンサート!  
さまざまな音楽・パフォーマンスを  
お楽しみください!

同時開催

## 美術博物館祭 2024

詳細 美術博物館 ☎(35)2550

27日土

福島武山氏ワークショップ 事前申し込み

「子ども絵付け体験」

時間:10時~12時

対象:小・中学生 料金:300円

定員:20人(申し込み順)

※7月17日(水)9時30分から電話で

講師:九谷焼作家 福島武山氏



オープンプログラム

「あつまれ!生きもの標本ブース」

時間:①10時~12時 ②13時~15時



ナイトプログラム

「あみゆ一夜の上映会」

時間:17時から随時

28日日

オープンプログラム

「九谷焼作家 福島武山氏・絵付け実演会」

時間:10時~11時 ※見学のみ

オープンプログラム「砂で土器を描こう」

時間:①10時~12時 ②13時~16時



開催中(有料) 27日(土)は20時まで開館!

特別展

「九谷赤絵の極致 宮本屋察と飯田屋八郎右衛門の世界」

中庭展示Vol.20 西田卓司「lost treasure」

詳細はP10で!

# 市政トピックス

## 新しい「子ども医療費助成」がスタートします!!

詳細 [子ども支援課](#) ☎(32)6416

8月から子ども医療費助成の対象年齢を18歳まで拡大します!

	7月31日(水)まで	8月1日(木)から
通院	6歳の年度末まで	➔ 18歳の年度末まで
入院	15歳の年度末まで	

・受給者証は、7月19日以降順次発送予定です  
 ・本市で過去に受給資格を付与されていた方は、申請不要です  
 ・小学校就学後に転入してきたなど、過去に受給資格を付与されなかった方には、申請書を送付しております

詳細はこちら▶



〈申請案内が届いていない方は、子ども支援課までご連絡をお願いします〉

## 第19回全国高等学校選抜アイスホッケー大会

詳細 [スポーツ都市推進課](#) ☎(34)9601



今年も「氷上の甲子園」が開催されます!全国各地から集う若き氷上の戦士たちの熱い戦いをぜひ会場でご覧ください。(観戦無料)  
 ※市公式YouTubeチャンネルで全試合ライブ配信も行います

詳細はこちら▶



日程 7月30日(火)~8月4日(日)

※30日(火)は開会式

会場 ネピア  
 nepiaアイスアリーナ  
 ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ  
 新ときわスケートセンター

広告協賛をいただける  
 企業・団体を募集しています

広告種類 大会プログラム、ライブ配信

詳細はこちら▶



## 苫小牧市民限定 飛鳥IIクルーズ代金を助成します!!

詳細 [苫小牧クルーズ振興協議会 事務局](#) (港湾・企業振興課) ☎(32)6438

2024年道新チャータークルーズ [北海道発着]

飛鳥IIで航く さわやか太平洋クルーズ  
 いわき小名浜と三陸大船渡 4日間

[旅行行程]

9月8日(日) 各地~苫小牧港 9時頃乗船/11時出港  
 9日(月) 小名浜港 11時30分入港/18時出港  
 10日(火) 大船渡港 8時入港/17時出港  
 11日(水) 苫小牧港 9時30分入港~各地



助成代金お一人様 **20,000円**

申し込み 8月16日(金)までに事前申請書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 苫小牧クルーズ振興協議会事務局(港湾・企業振興課)  
 ☎(32)6438 FAX(34)7110  
 メール kigy@city.tomakomai.hokkaido.jp

■ツアー予約などに関するお問い合わせ  
 (株)道新サービスセンター 観光事業部  
 道新観光 ☎011(241)6401

## なでしこ就職応援事業

詳細 [工業・雇用振興課](#) ☎(32)6436

「就職したいけど不安が先走り一歩を踏み出せない…」  
 「自分に合う仕事ってどうやって探せばいいの?」

そんな悩みや疑問を持つ市内在住の女性を対象として、就職に役立つ研修や職場体験を実施します。  
 事業への参加は無料!託児も無料でご利用いただけます。

POINT

- ① 研修参加日数などに応じて給付金を支給
- ② キャリアアドバイザーによる面談付き
- ③ 支援員が研修から就職まで親身にサポート

研修は3コース

**実践型 ITスキルアップ研修**

ITスキルを生かして働きたい

**復職支援 スキルアップ研修**

復職後の不安を解消して働きたい

**職場体験**

働くイメージが湧いてくる体験型就職活動

参加を希望する方は、特設サイト(二次元コード)から詳細をご確認の上、お申し込みください

就職への前向きな一歩を踏み出すための  
 “わたしらしさ発見!働き方セミナー”も開催!

日時 7月12日(金) 10時~11時50分  
 会場 市民活動センター(オンライン参加も可)  
 テーマ 在宅ワーク実践

申し込みはこちら▶



## 国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ

詳細 [保険年金課](#) ☎(32)6418

### 保険証の更新

新しい保険証は7月下旬に発送予定です。有効期限が切れた古い保険証は、裁断し廃棄していただくか、市役所保険年金課またはお近くの出張所・証明取扱所までお返しく下さい。

マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」を交付します

マイナ保険証を保有していない方には、保険証の有効期限を迎える前に、従来の保険証に代わる「資格確認書」を送付しますので、引き続き医療機関の受診が可能です。

### 12月2日から保険証が廃止されます

国の法改正により、12月2日(月)以降、従来の保険証は廃止され、マイナ保険証(保険証利用登録がされたマイナンバーカード)を基本とする仕組みに移行されます。廃止日以降も、12月1日(日)までに発行された保険証については、記載された有効期限まで使用することが可能です。

### マイナンバーの下4桁のお知らせ

国民健康保険および後期高齢者医療制度のデータベースに登録されているマイナンバー下4桁をお知らせします。マイナンバーカードを被保険者証として安心してご利用いただけるようにすることを目的としお知らせをするものです。万が一、異なっている場合には、問い合わせ先にご連絡ください。後期高齢者医療制度は7月下旬の保険証更新時に、国民健康保険は8月下旬にお知らせする予定です。

# 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] 1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	夏の番組 「夏の星空とさそり座の民話」	6月29日(土)～8月25日(日) 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)	各40人 申し込み順 ☎投影前月の1日から(当日も受付可)
発明工夫工作教室	AM/FMラジオを作ろう	7月27日(土) 13時～16時	小学生4～6年生(保護者同伴) 各20人 申し込み順 ☎7月3日(土)から電話で
特別展示 巡回展	マンガdeひもとく生命科学のいま 「ドッキン!いのちのふしぎ調査隊」	7月27日(土)～8月25日(日) 9時30分～17時	なし 直接会場へ
館内ウォークラリー	展示物に関するクイズを解いて 科学に親しむ	7月27日(土)～8月25日(日) 9時30分～17時	小学生以下 なし 直接会場へ
こども環境工作教室	太陽光発電を利用したLED常夜灯 を作る	8月1日(休) 13時30分～15時30分	小学4年生～中学生(保護者同伴可) 各6人 抽選 ☎7月11日(休)～17日(休)にHPで
夜間開館	・開館時間の延長 ・宇宙ステーション「ミール」ライトアップ	8月1日(休) 17時～20時30分	中学生以下は保護者同伴 なし 直接会場へ
	体験ブース しらべよう! よわいかげ、つよいかげ	8月1日(休) 17時、18時、19時、20時	中学生以下(保護者同伴) なし 直接会場へ
	プラネタリウム特別投影 「よもやま学園天文部 地球・月・太陽、身近な天体たち」		
	プラネタリウムで生解説! 「夏の星空とオーロラについて」	8月1日(休) 17時30分、18時30分、19時30分	中学生以下(保護者同伴) 各40人 なし 直接会場へ
科学工作教室 ヒラヒラグライダーを作ろう	8月1日(休) 17時、17時30分、18時、18時30分、19時、19時30分、20時		
夏休み木工教室	木のパズルを作ろう	8月8日(休) 10時～12時、13時30分～15時30分	小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 各6組(1家族で1組) 抽選 ☎7月11日(休)～17日(休)にHPで
科学ふれあい教室	3D万華鏡を作ろう	8月17日(土) 10時～12時	小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 各12組 抽選 ☎7月11日(休)～17日(休)にHPで
学会員による季節の星空解説	夏の星座と天文現象	8月24日(土) 10時～10時45分	小学3年生以下は保護者同伴 各40人 申し込み順 ☎7月12日(金)から電話で
ミール科学あそび	紙で作るレリーフ	8月24日(土) 14時30分～15時15分	小学生以下(小学3年生以下は保護者同伴) 各6組 抽選 ☎7月11日(休)～17日(休)にHPで
星空観望会	天文台で土星の観望	8月28日(休) 20時30分～21時30分(1組10分程度) ※悪天候時は翌日開催、翌日悪天候時は中止	高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 各6組(1組6人まで) 申し込み順 ☎7月12日(金)から電話で

## 中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 [休館日] 1日(月)、8日(月)、22日(月)、26日(金)、29日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●7月6日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分=当日発表 ●7月21日(日) 14時～14時20分=「ぼくはちいさなしろいふね」		1階おはなしコーナー 各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「あの子を探して」	7月15日(月) 13時30分から	2階講堂 各30人 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば (英語あそび編)	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	7月19日(金) 10時～11時	2階講堂 0～1歳児と保護者 各20組 抽選 ☎図書館利用カード、パスタオル ☎7月2日(火)～9日(火) 直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「かもとり権兵衛」「月曜火曜水曜日」「ミアッカどん」	7月20日(土) 14時～14時45分	2階会議室 各10人 直接会場へ
調べる学習コンクール 講座	調べる学習コンクールに向けてテーマの決め方や取り組み方を分かりやすく解説する講座	7月30日(火) 10時～12時	2階研修室 小学生3～6年生 各10人 申し込み順 ☎図書館利用カード、筆記用具 ☎6月28日(金)から

## 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
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	☎一般600円、高大生400円、中学生以下無料
特別展「九谷赤絵の極致 宮本屋 薫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)	
美術博物館祭2024	美術博物館で見て学んで、楽しむイベント	7月27日(土) 9時30分～20時 7月28日(日) 9時30分～17時	☎P7、市HPまたはアートフェスティバルちらしで

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

# おでかけガイド

お子さまと一緒に参加できるイベント情報です！

## 施設情報



子育て支援センター



子育てルーム



児童センター

## 子育て支援センター

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

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	親子で夏祭りを楽しむ	7月25日(休) 10時～10時30分、10時30分～11時、11時～11時30分	1歳半～就学前の子どもと保護者	各15組 申し込み順 ☎手提げ袋	7月1日(月)から 9時30分～17時に電話で
	小麦粉粘土で遊ぶ	8月8日(休) 10時～10時45分、11時～11時45分	1～3歳の子どもと保護者	各10組 申し込み順	7月22日(月)から 9時30分～17時に電話で

## 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
マタニティヨガ	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	7月10日(休) 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)	☎700円 当日納入 各8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物、おむつ	7月1日(月)～3日(休)
七夕セルフフォト撮影会	七夕のセットをバックにお子さんを撮影 講師 あべゆきえ氏	7月11日(休) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	☎1,000円 当日納入 各10組 申し込み順 ☎カメラ(携帯)、着せたい服	7月1日(月)～9日(火)
リフレッシュヨガ	講師の指導のもと、心身共にリフレッシュ! 講師 uchiyoga Rie氏	①7月17日(休) ②24日(休) ③31日(休) ④8月7日(休) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	☎700円 当日納入 各8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物	7月1日(月)～ ①9日(火) ②16日(火) ③23日(火) ④30日(火)
利用者支援員 個別入園相談	市内の教育・保育サービスなどの情報提供・園内見学	7月18日(休) 10時～11時20分	0～4歳の子どもと保護者	各8組 申し込み順 ☎筆記用具	7月1日(月)～16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	7月19日(金) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	☎1,000円 当日納入 各6組 申し込み順 ☎指輪の写真、のり、はさみ	7月1日(月)～16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	7月23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	☎1,000円 当日納入 各10組 申し込み順 ☎筆記用具、バスタオル	7月1日(月)～17日(休)
マタニティ保育体験	あけの保育園乳児とのふれあい体験	7月25日(休) 10時～11時20分	安定期に入った初産の妊婦の方	各2組 申し込み順 ☎飲み物	7月1日(月)～23日(火)
子育て講座「キラキラ ペットボトルづくり」	リサイクル品を使った簡単なおもちゃ作り	7月26日(金) ①10時～10時30分 ②10時45分～11時15分	0～1歳半の子どもと保護者	各8組 申し込み順 ☎115mlのキャップ付空容器、スリコール、手拭き	7月1日(月)～23日(火)
食育講座 「乳製品を使った離乳食」	月齢に応じた離乳食作りの実演と試食 講師 さくらぎ保育園 金子栄養士	8月2日(金) 14時～15時	4～10カ月の子どもと保護者	☎250円 当日納入 各6組 申し込み順 ☎筆記用具、抱っこ紐	7月1日(月)～24日(火)
みんなで遊ぼう!「小学生のきょうだいも一緒に泥んこ遊び」	あけの保育園の園庭で水・泥遊び	8月6日(火) 10時15分～11時15分 ※雨天時=8日(休)	歩行可能な子どもと小学生のきょうだい、保護者	各8組 申し込み順 ☎バスタオル、帽子、着替え、飲み物	7月1日(月)～30日(火)

## 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
支援員相談 & 園見学会	教育・保育サービスなどの相談や園内の見学	7月24日(休) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	各8人 申し込み順	7月10日(休) 10時～16時に電話で
夏を満喫! どろんこ遊び	泥や水遊びを楽しむ (雨天時=感触遊び)	8月7日(休) 10時～11時	1歳～就学前の子どもと保護者		7月30日(火) 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
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除などの応急手当 講師 市消防署救急課職員	7月17日(休) 9時30分～10時45分	0歳～就学前の子どもと保護者	沼ノ端コミセン 各4組 申し込み順	7月10日(休) 12時30分～16時に電話で
おしゃべりタイム	0歳児のお子さんをもつ保護者間で楽しく交流	7月25日(休) 10時～11時	0歳の子どもと保護者	各4組 申し込み順	7月18日(休) 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
七夕制作	親子で七夕飾りを作る	7月18日(休)、23日(火) 10時～10時45分、11時～11時45分	0～4歳の子どもと保護者	各4組 申し込み順	7月4日(休)から 9時～17時に電話で
風鈴作り	親子で風鈴を作る	7月30日(火) 14時～15時	0～4歳の子どもと保護者	各5組 申し込み順	7月17日(休)から 9時～17時に電話で
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除などの応急手当 講師 市消防署救急課職員	8月6日(火) 10時～11時15分	0歳児の子どもと保護者	各4組 申し込み順	7月24日(休)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!



## 7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

7/7(日) 外科 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655 歯科 あがた歯科 ☎(37)8148

7/14(日) 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 カメルデンタルクリニック ☎(57)5100

7/15(月) 外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000 歯科 阿部歯科医院 ☎(31)4618

7/21(日) 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 アラヤ歯科医院 ☎(55)5728

7/28(日) 外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000 歯科 あんぼ歯科クリニック ☎(82)8499

## 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]	7月25日(木) 9時30分~10時40分	令和6年5月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	開催日の2日前までに電話または二次元コードで
[1歳6か月児]健康診査	7月9日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 7月10日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年12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 ※10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	7月10日(水) ①10時15分~10時45分* ②13時~14時30分 7月11日(木) 13時~14時30分	令和3年6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	7月23日(火) 10時~11時	妊婦、産後3~6カ月の母親と子 ☎20組 申し込み順	交流会、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

## 保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまこまポイント(健康・栄養相談は対象外) 申請 保健センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
身体をほぐして姿勢改善教室 3回コース*	7月8日(月)、22日(月)、29日(月) 14時~14時45分	12人	ストレッチで身体を温め、ストレッチポールを使い柔軟性UP			
ズンバ 3回コース*	7月10日~24日 毎週水曜日 全3回 10時~10時45分	15人	初めての方でも安心 音楽を楽しみながら身体を動かす	市内在住の高校生を除く18歳以上で医師による運動制限のない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	7月3日(水) 9時から電話で ※1人1講座
体力測定会	7月26日(金) 9時45分~11時45分	10人	体力測定・体組成測定で体の状態を確認			
栄養教室 食べよう旬野菜! ~春夏編~	7月11日(木) 14時15分~15時	8人	野菜の上手なとり方を学ぶ	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	7月3日(水) 9時から電話で
栄養教室 始めよう! 減塩生活	7月25日(木) 14時15分~15時		おいしく簡単に減塩できる方法を学ぶ			電話で
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師、栄養士による健診結果の見方、活かし方、食生活の電話相談または来所相談(予約)に応じます			

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

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断(短期人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円 ※市民以外44,000円	希望者		電話または二次元コードで
GOGO健診	日程を案内しますのでご連絡ください	5,500円	該当者		
特定健診	7月11日(木)、22日(月) 受付=8時~9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 申請 保健センター ☎(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	7月16日(火)、8月6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	7月11日(木)、22日(月) 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	40歳以上		40歳以上	40歳以上	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	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	
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										

\*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

JFEリサイクルプラザ苫小牧は7月6日(土)に臨時休館となります

リサイクルプラザ苫小牧 TEL(55)2970

### 保健所の相談・検査(7月)

所 苫小牧保健所 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	19日(金)	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 TEL(35)7474
こころの健康相談	月1回	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査 梅毒検査	2日(火) 16日(火)	感染が疑われる方は無料(詳細はお問い合わせください)	
骨髄バンク登録	月～金曜日 (祝日を除く)	13時から30分程度 18～54歳	
HTLV-1抗体検査	16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)	2日(火) 16日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

### 7月の献血

19日(金)	9:30～11:30	日産サービスセンター 札幌北海道支社
23日(火)	9:30～11:30	スーパーアークス光洋店
26日(金)	9:30～12:00 14:00～16:30	北海道電力ネットワーク 北海道中央統括支店 苫小牧澄川病院
29日(月)	9:30～11:00	苫小牧港湾合同庁舎
30日(火)	9:30～13:00 14:30～16:00	イオンモール苫小牧

※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 苫小牧出張所 TEL(61)1715

## 今月の健康NEWS

#### こころの相談日

気持ちが落ち込むなどこころの不調を感じていませんか。一人で抱え込まず、ぜひご相談ください  
 日 ①7月3日(水) ②8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 ②8月2日(金)までに電話で 健康支援課  
 TEL(32)6410

#### 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合いませんか  
 日 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 がん患者とその家族  
 申 前日までに電話で 市立病院地域医療連携室  
 TEL(33)3131

#### がん患者交流サロン

日 7月9日(火) 13時30分～15時  
 対 がん患者とその家族  
 内 夏バテ予防の食事  
 所 申 王子総合病院がん相談支援センター  
 TEL(32)8111  
 担当課 健康支援課

#### エキノコックス症検診

日 7月19日(金) 10時45分～11時15分  
 所 保健センター 直接会場へ  
 対 小学校3年生以上で、過去5年間検診を受診していない方  
 検査方法 採血による血清検査  
 詳 健康支援課 TEL(32)6407

#### 苫小牧健康セミナー

日 8月1日(木) 14時～16時  
 所 アイビープラザ  
 演 題 薬と健康食品について  
 講 師 なの花薬局若草店 薬局長 船木睦未氏  
 定 50人 申し込み順  
 申 詳 健康支援課 TEL(32)6407

#### 中学2年生を対象としたピロリ菌検査

本市に住民登録がある中学2年生で、4月に各学校で実施した検査を受けていない方(ハガキを郵送します。検査を希望される方は、期日までに申し込みください)  
 日 8月6日(火)～16日(金) 8時45分～15時  
 ※土・日曜日、祝日を除く  
 詳 健康支援課 TEL(32)6407

# 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

### 障がい者とともに学ぶパソコンボランティア体験講習会

日 ●視覚障がい者コース＝毎月第1・第3水曜日 18時～20時 ●肢体障がい者コース＝毎月第2・第4土曜日 10時～12時 ●学習支援スキル体験＝毎月第2・第4土曜日 13時～15時  
 所 福祉ふれあいセンター  
 対 高校生以上でパソコンの基本操作ができる方  
 定 3人程度 申し込み順  
 申 電話またはEメールで 障がい者パソコンボランティア友の会 高橋氏 TEL090(3397)1450 ①torut.pasabora@gmail.com  
 担当課 生涯学習課

### 生活者支援給付金室からのお知らせ

①令和6年度新たに住民税非課税等となった世帯への物価高騰支援金

国からの交付金を活用し、対象となる世帯に対し10万円を給付します。対象となる世帯に18歳以下の子がいる場合には、1児童当たり5万円が加算されます  
 日 基準日(令和6年6月3日)時点で本市に住民登録があり、令和6年度住民税所得割課税者(定額減税前の税額で判定)がない世帯 ※基準日以降に住民票変更の届けが出されても世帯認定は変更されません。ただし、住民票を異動できないDV被害者や子連れ離婚された方は、他の要件を満たしていれば給付対象となる可能性がありますので、ご連絡ください

対 象 外 ●令和5年度の物価高騰支援金7万円または10万円を受領した世帯 ●課税者の税扶養対象となっている方のみの世帯(単身赴任など) ●令和6年1月1日時点で日本に居住していなかった方のいる世帯  
 ②定額減税しきれないと見込まれる方への給付金(調整給付金)  
 令和6年度税制改正に伴う所得税および個人住民税所得割の定額減税におい

て、定額減税しきれないと見込まれる方に対し、定額減税しきれない額を1万円単位に切り上げて算定した調整給付金を支給します。※所得税額については、令和5年分の所得などを基にした推計額で調整給付金を算定します  
 日 令和6年分推計所得税と令和6年度個人住民税所得割の少なくとも一方が課税されており、定額減税しきれない額が生じることが見込まれる方  
 申 詳 ①②とも7月中に対象者へ発送予定の確認書に必要事項を記入の上、原則郵送で 生活者支援給付金室 TEL(32)6266

### 身体障がい者文化教室

日 8月～令和7年3月まで(計7回予定)  
 所 福祉ふれあいセンター  
 対 身体に障がいのある方  
 内 陶芸教室  
 定 6人程度 申し込み順  
 申 電話で 苫小牧身体障がい者福祉連合会 辻田氏 TEL(34)0723  
 担当課 生涯学習課

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

7月「社会を明るくする運動」の強調月間です。犯罪などのない安全な暮らしをかなえるため、できることを考えてみませんか 詳青少年課 TEL(32)6148

# 福祉

## 高齢者などへの生活援助・移送サービス

利用希望の方は、各実施団体または地域包括支援センター、担当ケアマネジャーまでご相談ください。サービス提供にご協力いただけるボランティアも募集しています

①①日常の困り事に対する生活援助サービス ②通院のための移送サービス(勇払・樽前地区の方のみ)

①①有償ボランティアみやま TEL(73)0555、サポ♥ラブ(西地域包括支援センター担当地区の方のみ)

TEL090(9759)5385、②ハートMSTS(社会福祉協議会) TEL(84)6635

介護福祉課 TEL(84)7565

## 重度心身障害者・ひとり親家庭等・子育て支援医療費助成の受給者証を送付します

前年の所得により負担区分が変更になっている場合がありますので、表面左上の負担区分(「障課」「親初」「子初」など)と、裏面の自己負担内容を確認してください。前年の所得により非該当となる方には別途通知。所得の基準額は市HPで ※乳幼児等医療費助成制度は8月より「子育て支援医療費助成制度」へ名称を変更し、助成の拡大を行います

送付時期7月19日(金)以降に順次送付 詳重度心身障害者医療費助成=障がい福祉課 TEL(32)6356 ひとり親家庭

等・子育て支援医療費助成=こども支援課 TEL(32)6416



## とまこまいシルバーリハビリ体操体験会

日7月23日(火) 14時~15時

所市民活動センター 1階多目的ホール

対20歳以上の市民

定30人 申し込み順

持動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

TEL7月22日(月)までに電話で 介護福祉課 TEL(32)6347

## あいサポーター研修

日7月19日(金) 10時~11時30分、15時~16時30分 ※いずれか1回受講

所市民活動センター 3階会議室1

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



## 「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 楊 曉艶さん 国籍 中国(黒竜江省) 職業 自営業

### 市民へのメッセージ

2010年に来日しました。中華料理を作ることが好きなので、夫と一緒に三光町に中華料理店を開店しました。中華料理を食べたお客様の笑顔を見るのが喜びです。私の故郷は黒竜江省です。北海道より寒くて雪が多いです。焼肉もおいしいですが、日本と違って串に刺してあります。苫小牧は住みやすい町ですね。皆さん優しいですし、自然が美しくとても良い町だと思います



定各15人 申し込み順 TEL電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 障がい福祉課 TEL(32)6356 FAX(36)3121 syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



# 暮らし

## 情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況(令和5年度)

### 情報公開制度

開示請求82件(決定内容=開示77件(一部開示34件を含む)、不開示5件) 審査請求1件

### 個人情報保護制度

自己に関する個人情報の開示請求21件(決定内容=開示21件(一部開示4件を含む))個人情報の保護に関する法律

第69条の規定による個人情報の目的外利用、33,208件。個人情報の保護に関する法律第69条の規定による個人情報の外部提供、161,717件..... 法務文書課 TEL(32)6176

## 共同住宅の屋外階段などの適切な維持保全

共同住宅の屋外階段が崩落するなどの事故を未然に防止するためには、所有者や管理者が日常的に点検を行い、適切な状態を維持することが重要です。「苫小牧市共同住宅等の屋外階段等の適切な維持保全に関する指導要綱」を参考に点検を行った結果、劣化や損傷がある場合は、改修などの対応をお願いします

TEL建築指導課 TEL(32)6527

## 国民年金からのお知らせ

7月1日(月)から令和6年度の申請を受け付けます ※継続審査の手続きをしている方は必要ありません

### 国民年金保険料免除

①●本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の方●風水害、失業などで保険料納付が困難な方

免除額全額、4分の3、半額、4分の1のいずれか

### 国民年金保険料納付猶予

①●50歳未満で本人、配偶者の前年所得が一定額以下の方 ※世帯主の所得が一定額以上でも対象となります.....

持年金番号が分かるもの(基礎年金番号通知書など)、本人確認書類(マイナ

ンバーカードなど)、令和4年12月31日以降に離職した方は離職票または雇用保険受給資格者証など

TEL苫小牧年金事務所 TEL(36)6135 ねんきん加入者ダイヤル TEL0570(003)004 ※市保険年金課、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所でも申請可

## 労働保険に関するお知らせ

### 労働保険の年度更新

令和6年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、7月10日(火)までです。管轄の労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。年度更新申告書の書き方および申告・納付方法などは、年度更新申告書に同封しているパンフレットや厚生労働省HPをご覧ください

労働保険の手続きは電子申請を! 労働保険の手続きは電子申請[e-Gov]

から行うことができます。また、労働保険関係手続き(一部手続きを除く)は、GビジネスIDを利用して手続きすることができます

TEL労働基準局労働保険徴収課 TEL03(5253)1111

担当課工業・雇用振興課



▲e-Gov



▲労働保険電子申請HP

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて) サマージャンボミニ5千万円 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて) この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。 各1枚 300円 7月8日(日)2種類同時発売! 発売期間 7/8(月)~8/8(木) 公益財団法人北海道市町村振興協会



## 7月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	7月				
		3日(水)	4日(木)	9日(火)	10日(水)	12日(金)
優良講習	10:30~11:00	17日(水)	18日(木)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
	13:30~14:00	5日(金)	11日(木)	19日(金)	30日(火)	
一般講習	10:30~11:30	1日(月)	2日(火)	11日(木)	16日(火)	19日(金)
	13:30~14:30	8日(月)	29日(月)			
違反講習	13:30~15:30	1日(月)	4日(木)	9日(火)	12日(金)	17日(水)
		18日(水)	23日(火)	26日(金)		
初回講習	13:30~15:30	2日(火)	16日(火)	25日(水)		

・免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です  
・講習は、免許の有効期限までに受講してください  
所交通安全センター 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

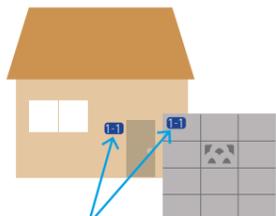
7月7日(日)は「よもぎ湯」  
「浴場組合」浴場  
「担当課環境生活課」

# 暮らし

## 住居番号表示板表示のお願い

住居表示整備が完了している地区は住居番号表示板を表示すると建物の場所が分かりやすくなります。市で無料配布していますので、ご協力ください

☎窓口サービス課 TEL(84)4058



玄関や塀の見えやすいところに表示してください

## 水道メーター交換工事

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

☎水道窓口課 TEL(32)6695 (平日昼)

## 水道修理の申込、家屋解体時の届出

☎水道窓口課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(左記以外)

### 水道修理の申し込み

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。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であるため、市では修理を行っていません



▲修理事業者一覧

水道修理 かりつけ 検索

### 家屋解体時の届け出

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、市指定の給水装置工事業者に依頼してください

苫小牧 水道撤去 検索

間) TEL(32)6111(上記以外)

## 令和7年3月新規高卒者の求人受け付け

地元での就職を強く希望する高校卒業予定者が、早期に就職先を決定することができるよう、早期求人提出をお願いします。特に「事務職・販売職」の求人が不足しています。新卒求人の提出・ご相談はハローワーク苫小牧まで

☎担当課 工業・雇用振興課

## 国民健康保険の脳ドックおよびPET/CTがん検診の追加募集

☎申込時および受診時に苫小牧市国保の資格がある30歳以上

募集人数 脳ドック=40人程度 PET/CTがん検診=20人程度

募集期間 7月12日(金)まで

¥脳ドック=8,000円 PET/CTがん検診=30,000円

持保険証

☎直接または二次元コードで

☎保険年金課 TEL(32)6425



PET/CT



脳ドック

## 市内の医療機関・介護事業所などに関する情報公開

とまこまい医療介護連携センターHPで、市内の医療・介護サービス提供機関の情報を掲載しています。訪問診療をしている医療機関の情報なども掲載しておりますので、ご活用ください

☎担当課 介護福祉課 TEL(32)6347



## 催し・講座

### おいしいパンと1品講座

☎8月5日～9月9日 毎週月曜日 全5回 いずれも9時30分～12時30分 ※8月12日を除く

☎15歳以上

¥4,950円 開講日納入

定15人 申し込み順

持エプロン、三角巾

所 申詳 7月9日(火)～26日(金)に 勇弘公民館 TEL(56)0003

## 「小樽芸術村似鳥美術館」見学ツアー

☎7月22日(月) 8時30分～16時30分 (市民活動センター1階ロビーに8時15分集合)

所 小樽市「小樽芸術村似鳥美術館」

☎18歳以上(高校生不可)

¥4,500円 当日納入(当日キャンセルの場合も料金がかかります) ※入館料、昼食代、保険料など含む

定48人 申し込み順

申詳 7月10日(水)～12日(金)に電話で 苫小牧市女性団体連絡協議会 榎本氏 TEL090(2873)3908

☎担当課 生涯学習課

## 小・中学生のための札幌親子しおさいコンサート

☎8月31日(土) 13時30分(開場13時)

所 市民会館 大ホール

☎市内在住の小・中学生とその家族

持 8月中旬ごろ郵送の入場券(はがき)

申詳 7月31日(水)までに学校で配布(6月下旬)のちらしに記載の二次元コードまたは市HPで 生涯学習課 TEL(32)6753 ※上記申し込みができない場合は電話でも可



## 夏休み子どもヒップホップジャズダンス講座

☎8月10日(土)、11日(日)、12日(月) いずれも13時30分～15時30分

所 アイビー・プラザ

☎小学生(3年生以下は保護者同伴)

定40人

持 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物

申詳 7月1日(月)～22日(月)に直接またはHP、ファクス、はがき(消印有効)で ファクス・はがき=講座名、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

☎担当課 生涯学習課

## 苫小牧長生大学「市民公開講座」

☎8月7日(水) 10時～11時30分

所 北洋大学 大講義室

☎「これからの日本の外国人問題を考える 増えた場合、減る場合」

講師 北洋大学 奥村訓代学長

定50人

申詳 7月31日(水)までに電話またはファクス、郵送(必着)で 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133

☎担当課 生涯学習課

## PMF2024 オーケストラ 苫小牧公演

☎7月13日(土) 15時(開場14時30分)

所 市民会館 大ホール

演奏曲目 ストラヴィンスキー=バレエ

組曲「火の鳥」(1919版)

チケット 7月11日(木)までに生涯学習課、市内各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、(有)さいとう楽器、(株)エルム楽器苫小牧店、勤労者共済センター、チケットぴあ(Pコード268-341)、ローソンチケット(Lコード11946)、PMF組織委員会

¥指定席=3,500円(当日4,000円)、自由席=3,000円(当日3,500円) 学生(高校生以上)=各席より1,000円引き、小・中学生=無料(生涯学習課で配布の整理券が必要)

定1,630人

☎生涯学習課 TEL(32)6756

## 中小企業大学校苫小牧 サテライトゼミ

☎7月2日(火)～4日(木)

所 苫小牧経済センタービル 6階大ホール

☎中小事業者

☎リーダー養成講座

¥32,000円 ※市中小企業人材育成補助金の対象講座(事前申請必須、補助額=15,000円)

定25人 申し込み順

申詳 サテライトゼミ=7月1日(月)までに電話またはファクス、二次元コードで 中小企業大学校旭川校 TEL0166(65)1200 FAX0166(65)2190 補助金=市工業・雇用振興課 TEL(32)6432



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

7月8日(月)

9時30分、25日(木)

13時30分

所労働福祉センター

申詳シルバー人材センター

TEL(35)1700

# 催し・講座

## ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①毛糸のポンポンで野鳥を作ろう～オジロワシ～

日7月13日(土) 10時～11時

持裁縫ばさみ

②お気軽ガイドウォークinウトナイ湖

日7月14日(日) 10時30分～11時30分

③アイロンビーズで野鳥を作ろう～シマエナガ～

日7月20日(土) 10時～11時、14時～15時

④夏休み子どもスペシャル～野生動物を守る！環境省と獣医師のお仕事体験～

日7月27日(土) 10時～12時

⑤レンジャーと一緒にウトナイ湖の夏の生きもの探し

日8月3日(土)、4日(日) いずれも10時30分～12時

対①②③⑤小学生以下は保護者同伴  
④小学3～6年生

定①4組 ②10人程度 ③各4組 ④10人 ⑤各20人 ①③④⑤申し込み順

所申詳①7月2日(火)～12日(金) ②直接会場へ ③7月6日(土)～19日(金) ④7月6日(土)～24日(水) ⑤7月2日(火)～いずれも前日までに電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

## 市民公開講座「動物との関係を深めよう～野生動物や伴侶動物と共に生きる～」

日7月28日(日) 13時30分～15時30分

所グランドホテルニュー王子

対小学生以下は保護者同伴

因「伝えるのは命、つなぐのは命」

講師旭山動物園 坂東元統括園長

定200人 申し込み順

日7月1日(月)～25日(木)に二次元コードからEメールで

詳環境生活課 TEL(32)6333



## ハスカップライフ

日7月15日(月)

因ハスカップの育て方講座や苗木販売、菓子楊枝作り、自然観察バスツアー

定20人 抽選

持動きやすい服装、帽子、飲み物  
申詳7月1日(月)～8日(月)に電話で 環境生活課 TEL(32)6331

## 風間杜夫ひとり芝居「カラオケマン ミッション:インポッシブル～牛山明、バンコクに死す～」

本市出身の水谷 龍 二氏が作・演出の芝居公演。風間杜夫によるひとり芝居「牛山明シリーズ」最新作

日9月27日(金) 18時30分(開場18時)

所文化会館 ホール

チケット販売7月23日(火)から生涯学習課、各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、チケットぴあ(Pコード527-049)、ローソンチケット(Lコード11576)で ※なくなり次第販売終了

¥4,000円 全席自由席

詳生涯学習課 TEL(32)6756



## 再チャレンジ塾「ナナカマド教室」

日昼の部=8月20日～10月1日 毎週火曜日 全7回 いずれも10時20分～12時20分 夜の部=8月22日～9月26日 毎週木曜日 全6回 いずれも18時30分～20時30分

所市民活動センター 4階講習室

対中学生を除く15歳以上

因小学校高学年、中学校1年生程度の国語、算数、英語などを学ぶ

定各20人程度 申し込み順

申詳7月8日(月)～31日(水)に直接また

は電話、ファクス、Eメールで 生涯学習課 TEL(32)6752 FAX(32)1233  
shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

## とまこまいキッズタウン2024

日9月8日(日)

所総合体育館

対市内在住の小学3・4年生

因就労・消費体験イベント

定600人 抽選

申詳7月31日(水)までに二次元コードで 青少年課 TEL(32)6759



## 令和6年度サマーキャンプ

回事前研修=7月21日(日) 本研修=8月18日(日)～20日(火)

所青少年キャンプ場

対小学5年生～高校3年生のリーダー養成事業登録者(随時登録者募集、申し込み状況により小学4年生も体験参加可)

¥4,000円(参加決定後納入)

定30人 抽選

申詳7月12日(金)までに二次元コードで 青少年課 TEL(32)6759



## とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日7月24日(水) 14時～16時

所ワークプラザとまこまい

■セミナー

日①7月1日(月) ②8日(月) ③22日(月) ④29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

因①上手な伝え方 ②Word入門 ③Excelグラフ作成 ④ストレスとの付き合い方

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

## 普通救命講習会

日8月29日(木) 13時30分～16時30分

所消防防災訓練センター 2階研修室

定10人 申し込み順

申詳8月8日(木)～22日(木)の9時から電話で 救急課 TEL(84)5044

## 生活体験教室「藍染めに挑戦」

日8月17日(土)

対小学生以上

定15人 申し込み順

持エプロン、ゴム手袋

所申詳勇武津資料館 TEL(56)0201

## 苦小牧高専公開講座

とき	対象	内容	定員	
7月29日(月)	13時30分～15時30分	小学4～6年生	2024夏休み工作教室「紙すきに挑戦しよう」	10人
7月30日(火)	9時～12時	小学4年生～中学生	小さいコンピュータをプログラミングしよう	20人
	9時30分～14時	中学生(保護者などトペアで)	親子対抗ロケットコンテスト	8組(16人)
	10時～12時	小学4年生～中学生	ドラゴン花火を作ってみよう～アルミノテルミット反応を体験しよう～	20人
	10時～12時、13時30分～15時30分		ものの動きの仕組みが分かる工作キットを組み立てよう!!	各15人
	13時30分～16時30分		楽しい半導体入門講座～半導体デバイスを制御してみよう～	15人
14時30分～16時	小学生	光る星座盤を作ろう	12人	
7月31日(水)	13時～17時	小・中学生	橋の施工現場を見てみよう(新冠町=大節婦川上部工事現場)	30人(保護者含む)

申詳7月10日(水)までに苦小牧工業高等専門学校HPで 苦小牧工業高等専門学校 TEL(67)8901 担当課工業・雇用振興課

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

# 催し・講座

## 原爆パネル展&被爆体験伝承者講話

日●原爆パネル展=7月26日(金)~8月15日(木) ●被爆体験伝承者講話=7月27日(土) 10時~12時  
 所 アイビー・プラザ  
 定 講話=50人 申し込み順  
 申 7月1日(月)~26日(金)に電話またはEメール、二次元コードで 政策推進課 ☎(32)6039 ✉seisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp



## 東開文化交流サロン

- ① **絵本ホールでおはなし会**  
 日 7月10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
- ② **図書室にかかわろう**  
 日 7月13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 抽選  
 持 飲み物
- ③ **保健師高さんのセキララ座談会**  
 日 7月18日(木) 10時~11時  
 定 10人 抽選
- ④ **バリアフリー映画上映会「じんじん」**  
 日 7月27日(土) 13時30分(開場13時)  
 定 30人 申し込み順

## ⑤ 絵本プロジェクト~未来の絵本作家誕生~

日 8月3日(土)、31日(土) いずれも10時~12時  
 対 小・中学生  
 内 絵本作家黒岩まゆ氏と絵本を作る  
 定 10人 抽選  
 持 鉛筆、消しゴム、色鉛筆(水性ペン).....  
 所 申 ②③④⑤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 ☎①②④⑤(84)7958 ③(84)7956 ✉tokaisalon@yu-yu.or.jp



## 12階展望回廊★☆花火観賞会

地上約50mから「とまこまい港まつり花火大会」をお楽しみください  
 日 8月3日(土) 19時~20時30分  
 所 市役所12階展望回廊および11・10階  
 定 15組(1組4人まで) 抽選(当選者には通知書を7月19日(金)に発送)  
 申 7月1日(月)~10日(水)に二次元コードまたは郵便番号、住所、代表者氏名(ふりがな)、参加者氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、代表者メールアドレス、配慮が必要なこと(車いすなど)を記入し郵送(消印有効)で 総務部総務課 ☎(32)6179



## かわぎしれいこ 河岸麗子先生のアイヌ伝統工芸(エムシアツ編み)講習会

日 7月25日(木)~8月31日(土) 毎週木・土曜日 計10回 いずれも13時~16時  
 所 生活館(矢代町2-1-11)  
 内 未経験者=キーホルダー、経験者=飾り  
 定 30人 抽選  
 持 はさみ、めうち  
 申 7月1日(月)~5日(金)に電話で 総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(72)4297

## さくらぎしの 桜木紫乃トークライブ「笑いながら生きる」(市民文化芸術振興助成事業)

日 7月20日(土) 13時(開場12時30分)  
 所 アイビー・プラザ  
 申 7月10日(水)までにファクス、二次元コードで 苫小牧家庭生活カウンセリング協会 ☎(36)8580 ✉(36)8580  
 担当課 生涯学習課



## 公共交通で行こう! 沿線イベント情報

イベント列車ではありません。詳細は各実行委員会にお問い合わせください  
**■あびら夏!うまかまつり**  
 日 7月6日(土)、7日(日)  
 所 とぎわ公園  
**交通手段** 苫小牧駅→早来駅(JR室蘭本線)下車徒歩15分 運賃540円

**■あびら夏!うまかまつり実行委員会事務局** ☎0145(29)7083  
**■meet up atsuma 2024**  
 日 7月27日(土)  
 所 浜厚真海浜公園  
**交通手段** 苫小牧駅→浜厚真駅(JR日高線)下車徒歩3分 運賃540円  
 詳 NSA北海道支部 ☎090(1932)0987

**■厚真町長杯サーフィン大会**  
 日 7月28日(日)  
 所 浜厚真海浜公園  
**交通手段** 苫小牧駅→浜厚真駅(JR日高線)下車徒歩3分 運賃540円  
 詳 NSA北海道支部 ☎090(1932)0987

**■由仁町夏まつり**  
 日 8月4日(日)  
 所 由仁町文化交流館  
**交通手段** 苫小牧駅→由仁駅(JR室蘭本線)下車徒歩3分 運賃1,290円  
 詳 由仁町夏まつり実行委員会(由仁町産業振興課内) ☎0123(83)2114.....

担当課 まちづくり推進課

## ハーブ講習会「バタフライピーの青いクリームとハッカボディスプレイづくり」

日 7月23日(火) 10時~12時  
 料 ¥2,000円 当日納入  
 定 10人 申し込み順  
 所 申 7月2日(火) 9時30分から電話で サンガーデン ☎(33)4411

## 緑化施設見学会

日 7月18日(木) 9時30分~15時30分

(雨天決行)  
 所 エスコンフィールドHOKKAIDO (苫小牧市役所集合)  
 料 ¥1,000円 当日納入  
 定 20人 申し込み順  
 申 7月1日(月)から電話で 苫小牧まちを緑にする会(緑地公園課内) ☎(32)6507

## スマホ使い方講座・個別相談 ~出張教室車両 7、8月開催分~

場所(各店舗前)	7月	8月
コープさっぽろステイ店	2日(火)、23日(火)	20日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店	9日(火)、30日(火)	27日(火)
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	16日(火)	6日(火)
マックスバリュ日新店	3日(水)、24日(水)	21日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	10日(水)、31日(水)	28日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	17日(水)	7日(水)
マックスバリュ新花園店	4日(木)	1日(木)
マックスバリュ沼ノ端店	11日(木)	
ホクレンショップ沼ノ端店		8日(木)
マックスバリュ弥生店	18日(木)	22日(木)
コープさっぽろときわ店	25日(木)	
ビッグハウス明徳店		29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** 7月=16時~17時 8月=11時~12時  
**基礎編** 7月=11時~12時 8月=13時~14時  
**応用編** 7月=14時30分~15時30分 8月=16時~17時  
**LINE編** 7月=13時~14時 8月=14時30分~15時30分  
 内 マップ操作や写真撮影  
 内 音声操作やアプリ追加  
 内 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)  
 ☎0800(111)9442 通話無料 詳 総合福祉課 ☎(32)6345 介護福祉課 ☎(32)6340 ICT推進室 ☎(32)6196

広告

広告

# 催し・講座

## リレー・フォー・ライフ・ジャパン

### ①原千晶がんセミナー

日7月14日(日) 13時～14時

所グランドホテルニュー王子

3階ホール

講師 原千晶氏

定300人 申し込み順



### ②2dayセミナー

日7月20日(土) 11時～11時

45分、21日(日) 13時～13

時45分

所中央図書館 講堂

講師 20日=王子総合病院 角谷医師、

21日=日本対がん協会 垣添会長

定80人 申し込み順



### ③リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2024とまこまい

日7月20日(土) 13時～20時30分、

21日(日) 9時～11時

所出光カルチャーパーク

¥リレーウォーク参加者は参加費あり(申し込み時または会場で納入)

申詳 二次元コードで リレー・フォー・

ライフ・ジャパンとまこまい実行委員

会事務局 TEL090(1845)5547

担当課 健康支援課



①



②



③

## 外国人材活用セミナー

日7月29日(月) 13時～14時30分

所苫小牧経済センタービル 6階大ホール

対市内の中小企業など

対 人手不足に悩む中小企業の皆さまに、外国人材活用の入門・成功事例をお伝えします

定30人 申し込み順

申詳 ファクスまたは二次元コードで

(株)タナベコンサルティング北海道支社

TEL011(231)3211 FAX011(222)

2597

担当課 工業・雇用振興課



## 男女平等参画推進センター

### ①コワーキングDay!

日7月29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=10時～12時)

### ②初めてのヨガ～夏編～

日8月21日～9月18日 毎週水曜日

全5回 いずれも10時～11時30分

対市内に在住または通勤・通学している女性

¥1,275円 納入方法は受講決定時にお知らせ

定15人 抽選

.....

所申詳 いずれも無料託児(1歳以上、

定員①なし ②5人)希望の方は1週間

前までに ②7月8日(月)までに直接

または二次元コード、はがき(消印有効)

で はがき=講座名、住所、氏名(ふ

りがな)、年代、電話番号、託児を希望の方は子どもの名前(ふりがな)、生年月日 を記入 〒053-0021 若草町3-3-8 男女平等参画推進センター TEL(32)3544



①



②

# スポーツ

## 川沿公園体育館

### ①小学生バドミントン教室

日7月29日～8月8日 毎週月・火・木

曜日 全6回 いずれも15時30分～

16時30分

対小学4～6年生

¥3,000円 開講日納入

### ②初心者・中級者卓球教室

日8月2日～30日 毎週金曜日 全5

回 いずれも13時30分～15時

対18歳以上(高校生不可)

¥2,500円 開講日納入

### ③小学生卓球教室

日7月23日～8月15日 毎週火・木曜

日 全8回 いずれも17時～18時

対小学1～6年生

¥2,000円 開講日納入

.....

定①②10人 ③15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 ①ラケット(貸出可)

所申詳7月6日(土)から 川沿公園体育

館 TEL(74)3300

## 短期キッズスポーツアカデミー教室

日7月30日(火)、8月3日(土)、6日(火) 全

3回 いずれも10時～11時

所総合体育館

対小学1～3年生

¥1,500円(保険料込) 開講時納入

定10人 申し込み順

持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物

申詳7月1日(月)～29日(月)に 総合体育

館 TEL(34)7715

## パラスポーツ・レクリエーション「ボッチャ教室」

日7月27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7月19日(金)までに氏名、年齢、住

所、電話番号、障がいがある方は障

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

## 緑ヶ丘公園サッカー場・ラグビー場のネーミングライツ導入

7月1日からTOMASEIホールディングス(株)がスポンサーとなり、ネーミングライツ(施設命名権)が導入されました。新しい施設の名前は、「TOMASEIフットボールフィールド」です

詳スポーツ都市推進課 TEL(34)9601

# 募集

## 令和7年はちを祝う会(旧成人式)実行委員を募集

対平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの方

申詳7月19日(金)までに生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の申込書

を直接または電話、郵送(必着)、Eメールで 生涯学習課 TEL(32)6752 shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 消費者被害防止「出前講座・寸劇」のご案内

開催可能日時 平日 8時45分～17時15分 ※夜間の場合は要相談

対町内会館、学校、公共施設などの会場で出前講座・寸劇を行います

対5人以上の団体

申詳消費者センターで郵送配布の申込書(HPでダウンロード可)の申込用紙を郵送またはファクスで 消費者セン

ター TEL(33)6510 FAX(33)8200

担当課 市民生活課



## 選挙啓発ポスターを募集

対市内在住の小学生～高校生 規格画用紙の四ツ切(542mm×382mm)、八ツ切(382mm×271mm)またはそれに準じる大きさ(画材自由)

申詳8月30日(金)までに直接または郵送(必着)で 選挙管理委員会事務局 TEL(32)6764



## 指定管理者を募集

申請資格などの詳細は募集要項をご覧ください。募集要項の配布開始は、市HPでお知らせします(7月上旬予定) ※個人の応募は不可

No.	募集施設名	所管および問い合わせ先	指定期間
1	高齢者福祉センター	総合福祉課 TEL(32)6345	令和7年4月1日～ 令和12年3月31日の5年間
2	北光町未来の森公園	緑地公園課 TEL(32)6509	

詳行政監理室 TEL(32)6169

広告

広告



## 市政トピックス

### 介護保険サービスの費用負担軽減制度のお知らせ

詳細 介護福祉課 ☎(32)6342

介護保険サービスの利用に当たり、各種軽減制度が設けられています。軽減を受けるには申請が必要となりますので、詳しくは介護福祉課までご相談ください。

#### ①高額介護（予防）サービス費

同一世帯内で1か月の利用者負担額が下表の上限額を超えたときは、その超えた額が払い戻されます。

##### 〈上限額【月額】〉

区分	上限額
生活保護または、中国残留邦人等支援給付の受給者	15,000円(個人)
世帯全員が市町村住民税非課税の方	24,600円
課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方 老齢福祉年金の受給者	15,000円(個人)
世帯のどなたかが市町村住民税課税の方	44,400円
現役並み所得相当の世帯の方	
課税所得145万円以上380万円未満	44,400円
課税所得380万円以上690万円未満	93,000円
課税所得690万円以上	140,100円

#### ②特定入所者介護（予防）サービス費

介護保険施設への入所やショートステイ利用時の食費・居住費について、低所得の方のサービス利用が困難とならないように、所得に応じた負担限度額が設けられています。

##### 〈負担限度額【日額】 令和6年8月〜〉

利用者負担段階	食費		居住費			
	施設サービス	短期入所サービス	ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室
第1段階	300円		880円	550円	550円(380円)	0円
第2段階	390円	600円			550円(480円)	
第3段階①	650円	1,000円	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円
第3段階②	1,360円	1,300円				

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の金額は( )内の金額となります

#### ③社会福祉法人等による利用者負担額軽減制度

生活保護受給者や、市町村住民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などの額が一定基準を下回る方などは、社会福祉法人やその他の指定事業所が提供するサービスを利用する場合、下表の軽減が受けられる場合があります。

	対象サービス	軽減内容
社会福祉法人事業所	<ul style="list-style-type: none"> <li>訪問介護（予防訪問介護相当サービスを含む）</li> <li>通所介護（予防通所介護相当サービスを含む）</li> <li>短期入所生活介護（予防を含む）</li> <li>認知症対応型通所介護（予防を含む）</li> <li>小規模多機能型居宅介護（予防を含む）</li> <li>地域密着型通所介護</li> <li>地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護</li> <li>介護老人福祉施設</li> <li>定期巡回・随時対応型訪問介護看護</li> </ul>	サービスの利用者負担額、食費、居住費の25%を軽減  ※利用者負担段階が第1段階の老齢福祉年金の受給者は50%を軽減 ※生活保護受給者は、個室の居住費のみ全額軽減
民間等事業所	<ul style="list-style-type: none"> <li>訪問介護（予防訪問介護相当サービスを含む）</li> <li>通所介護（予防通所介護相当サービスを含む）</li> <li>短期入所生活介護（予防を含む）</li> <li>地域密着型通所介護</li> </ul>	

〜CO<sub>2</sub>・CO<sub>2</sub>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

### せせらぎスクール

アルテン内を流れる「覚生川」で水生生物の採取、観察などの自然体験をします。

**とき** 7月30日(火) ※悪天候時は8月2日(金)  
①10時～12時 ②13時30分～15時30分

**ところ** オートリゾート苫小牧アルテン 覚生川

**対象** 市内の小中学生(小学3年生以下は保護者同伴)

**定員** 各30人(保護者含む) 抽選

**持ち物** 動きやすい服装、ぬれてもよい靴(長靴不可)など

**申し込み詳細** 7月1日(月)～12日(金)に希望の時間帯、住所、氏名、学年、電話番号、保護者氏名をHPまたは二次元コードで ゼロカーボン推進室 ☎(57)8806

申し込みはこちら▶



### 地域で学ぼうSDGs!夏休み1日自由研究

今ニュースで話題になっている「SDGs」「ゼロカーボン」について、地元で取り組んでいる企業・団体による実験や動画観賞を体験しながら楽しく学びます。学んだ内容をもとにみんなで新聞づくりに取り組みますので、夏休みの自由研究にも役立ちます。

**とき** 8月7日(水) 13時～17時

**ところ** トヨタカローラ苫小牧(株) とまこまい店

**対象** 小学5・6年生 **定員** 20人 申し込み順

**持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、カメラ(必要に応じて)

**申し込み詳細** 7月25日(休)までに二次元コードで 北海道新聞社 営業本部 道央圏グループ ☎011(210)5989

**その他** マクドナルドお食事券2,000円分、出展各社からの景品

申し込みはこちら▶



### 夏休みだよ! 2024リサイクル自由研究所♪

**内容** ①牛乳パックからオリジナルバッグを作ろう♪ ②世界に1つだけのバスボムを作ろう♪ ③トイレトペーパー芯からオリジナル壁飾りを作ろう♪

**とき・ところ** 8月21日(水)=豊川コミセン 9時30分～11時30分、のぞみコミセン 13時30分～15時30分  
22日(木)=沼ノ端コミセン 9時30分～11時30分、住吉コミセン 13時30分～15時30分

**対象** 小学生 **定員** ①③各12人(1回4人、3回実施) ②各20人 申し込み順

**申し込み詳細** 7月1日(月)から二次元コードで ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

申し込みはこちら▶



詳細はこちら▶



### ゼロカーボン講演会「気象予報士くぼてんきと考える地球温暖化～未来へつなぐゼロカーボン～」

くぼてんき氏をお招きし、地球温暖化やゼロカーボンについて楽しく学べる講演会を開催します。

**とき** 9月15日(日) 14時～15時30分 **ところ** 市民会館 小ホール

**対象** 市内在住の小・中学生と同伴者(小学生以下は同伴者必須) **定員** 300人 抽選

**申し込み詳細** 7月1日(月)～8月30日(金)に住所、氏名、学校名、年齢、保護者氏名、電話番号、メールアドレスをファクスまたは二次元コードで ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666 FAX(57)8809 ※くぼてんき氏への質問も受け付けます

申し込みはこちら▶



詳細はこちら▶



#### プロフィール

長崎県生まれ。気象予報士・防災士・こども環境管理士などの資格を持ち、日本テレビ「ZIP!」の気象キャスターを務める。また、紙芝居師、東京都が認定する大道芸人へブアンアーティストとしても活躍。小学校・幼稚園・商業施設・イベントなどで、天気・環境・防災をテーマにした出張紙芝居・出前授業・講演などを行っている。





たとえ障がいがあっても一緒に柔道しよう!

### INTERVIEW 今月の「ひと」

柔道指導者・学習塾講師  
みずみちお  
水見 智織さん (49)



#### 自閉症や発達障がい児を受け入れる柔道場

美園町にある『尚志館當摩道場』は全国的にも数少ない、自閉症や発達障がい児を受け入れる柔道教室です。クラス分けをせず、一斉指導を行っています。

40畳ほどの道場では、道衣の子どもたちが練習に励んでいます。指導者の水見さんは「保護者から、子どもが我慢強くなった、体幹がしっかりしてきた、会話が増えた



道場の畳の上で遊ぶ子どもたち

などうれしい報告があります」と笑顔で語ります。今年3月には世界自閉症啓発デーのイベントが開催され、畳の上を子どもたちが元気に走り回りました。

**柔道と学習塾の両方を強みに**  
小学2年生から柔道を始め、2019年幼い頃からの夢だった柔道場を自宅の庭に造りました。同時に、文武両道をモットーとする道場を、今の場所に引き継ぎます。現在、幼児から中学生までの約40人が通っています。小学校教諭の経験を生かし、2階に学習塾を併設。一昨年の秋には、学校に通えない子どものための

フリースクールも開校しました。家族の助けを借りながら、柔道と学習塾の両方を強みに常に全力投球です。

**将来は地域コミュニティーへ**  
子どもたちは誰もが個性豊かで、個々が持つ特性を見極め、どう支えサポートするか思案する毎日であり、それは柔道も勉強も同じです。柔道が自閉症や発達障がい児に良い影響を与えることを、水見さんは経験から学びました。これからも障がいの有無に関係なく、柔道を広めたいと願っています。いつかは柔道場が、幅広い年齢層に利用される「地域のコミュニティーになったら」と夢は膨らみます。

### 簡単! 時短! 朝食 レシピ

## カップスープの素で作る パングラタン

調理時間  
約10分

Speedy!

- 材料**(1人分)
- 牛乳…120ml
  - カップスープの素(コーンポタージュ)…1パック
  - 食パン…1枚
  - ピザ用チーズ…適量
  - パセリ…適量

- 作り方**
- ①牛乳をレンジ(500~600W)で1分加熱し、熱いうちにカップスープの素を入れよくかき混ぜる。
  - ②器に適当な大きさにちぎったパンを入れ、①を注ぐ。
  - ③②にピザ用チーズをトッピングしてオーブントースターで焦げ目がつくまで加熱する(約5分)。パセリを振りかけて完成です。

ここがPoint!

時間に余裕があれば、タマネギ1/8玉のスライスと細かく切ったベーコンをパンに乗せて4~5分トーストしたものを使うとよりおいしくできます。またパンをご飯に変えればドリア風になり、そちらもおすすめです。

## とまこまい 市民ギャラリー

**イカ**  
双葉町 加藤 努 さん

**唐辛子**  
澄川町 佐藤 和枝 さん

**背くらべ**  
宮前町 松浦 美晴 さん

### 編集後記

秘書広報課

●特集①では「苫小牧港を探検しよう!」をテーマに、キラキラ公園の新モニュメントをはじめとした市内の名所をご紹介します。今年の夏休みの探検&自由研究は、苫小牧港で決まりですね!(新)

●7月30日から全国高等学校選抜アイスホッケー大会が始まります。もうスケートのシーズンなので、彼らにとって記憶に残る青春の1ページになることを願っています。私もそろそろ大会が近づいてきました。去年の私に勝てるよう頑張っていきます!(坪)

●特集②の「苫小牧アートフェスティバル2024」をはじめ、暖かくなりイベントが増えてきましたね。今年の夏はたくさんイベントに足を運ぼうと思います!皆さんもぜひご参加ください!!(大)

●広報をリニューアルしてから、とまこまい検定へのご応募を多数いただいています。皆さんからの一言コメントもありたく拝読させていただいています。ありがとうございます!今月号も新しいプレゼントですよ!(木)

### とまこまい 検定

Q ○に当てはまる言葉は?  
A 入船公園に「○○○○ ○○ TOMAKOMAI」が3月に設置されました

**応募方法** 7月31日(木)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで  
**宛先** ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当  
応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

前月号の答えは ▶ふるさと

抽選で5人に  
モエ・カシュ  
プレゼント!



### 投稿 大募集!

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

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

応募はこちら



応募はこちら

