

印刷／(株)須田製版



広報 とまこまい

Tomakomai
2024
vol.1857 8

特集①

苫小牧市 2050ゼロカーボンシティへの挑戦

3

特集②

TOMAKOMAI MIRAIFEST 2024

6

市政トピックス

大好評!!苫小牧のおいしい水「とまチョップ水」／
墓参臨時バスを運行します／
はるな愛さんが苫小牧にやってくる
LGBT理解増進事業講演会「自分らしく生きる」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

行政創革プラン 令和5年度の取り組み結果／
高額な医療費を支払った場合(高額療養費)について ほか

26

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(6月末)

総 数 ▶ 166,025人
(対前月比: 69人減)
男 性 ▶ 81,455人
女 性 ▶ 84,570人
世帯数 ▶ 91,420世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～6月30日)

発生件数 **199件** (前年比50件増)
死 者 **2人** (前年比2人増)
傷 者 **227人** (前年比54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作成しています。
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。

とまチョップ ©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

8月で宣言3周年

苫小牧市 2050

ゼロカーボンシティへの挑戦

—— 詳細 ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666 ——

苫小牧市は2021年8月に、2050年までにCO₂の実質排出量ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」に挑戦することを宣言しました。

地球温暖化の影響

現在、世界の平均気温は、1850～1900年の平均気温よりも1.09℃高くなつたとされています。また、このまま何も対策を取らなかった場合、2100年には最大で5.7℃上昇すると予測されています。

※出典:IPCC第6次評価報告書

このまま地球温暖化が進むと...

海氷・氷河の融解、海面上昇

気温の上昇により、北極や南極、山岳などの海氷・氷河が解け、2100年までに最大82cmも海面が上昇し、日本の砂浜の約90%が海に沈むと予想されています。



食料への影響

場所によって大雨が続いたり、一方では雨が長期間降らないなど、漁業や農作物の成長に悪影響が出るといわれています。



感染症のまん延

気温の上昇や降水量の増加によって、東南アジアなど一部の地域でしかまん延しなかった、蚊に媒介される感染症が日本でも広がる可能性があります。



自然災害の増加

気温の上昇により大気中の水蒸気量が多くなり、ゲリラ豪雨や大型台風など自然災害が頻発する可能性があります。



ゼロカーボンって何?

ゼロカーボンとは、地球温暖化の原因となるCO₂(二酸化炭素)をはじめとする温室効果ガスの排出量を、森林などが吸収する量以下にし、実質的な排出量をゼロにすることです。ゼロカーボンシティの実現のためには、再生可能エネルギーの導入や省エネの推進などによりCO₂の排出量を減らしていかなければなりません。



再生可能エネルギーとは

石油や石炭、天然ガスなどの化石燃料とは違い、地球資源の一部など自然界に常に存在し、CO₂を排出しないエネルギーのこと。

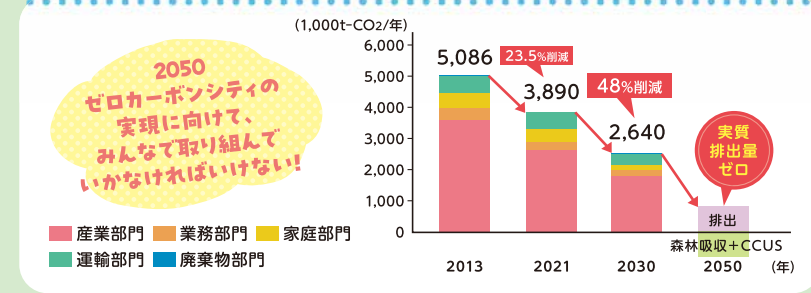


市の目標

2030年度に市内全体で排出するCO₂を基準年度である2013年度と比べて **48%削減!**

部門別の目標

産業部門	業務部門	家庭部門	運輸部門	廃棄物部門
38%削減 または企業目標	51%削減	66%削減	35%削減	25%削減



特集 1

みんなが主役!

ゼロカーボンシティの 実現に向けて 「オール苫小牧」で チャレンジ!

市

公共施設への太陽光パネル導入

令和5年度に公共施設10カ所に太陽光パネルと蓄電池を導入し、エネルギーの地産地消にも取り組んでいます。

導入
施設

アプロス沼ノ端スポーツセンター、道の駅ウトナイ湖、第1学校給食共同調理場、第2学校給食共同調理場、苫小牧東小・中学校、青翔中学校、啓北中学校、消防本部防災訓練センター、苫小牧市役所本庁舎、高丘霊葬場



▲苫小牧東小・中学校の屋上に設置した太陽光パネル



▲発電量などを表示する啓発モニター

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!

令和5・6年度で「ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!〜CO₂CO₂いこう♪次世代のために〜」を展開し、啓発イベントなどを通してまちぐるみでゼロカーボンに取り組んでいます。

※広報とまこまいには毎号「ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!」のイベント情報などを掲載していますので、そちらもお楽しみに!



▲令和5年4月 大作戦キックオフイベントの様子



市

環境の保全・創造に向けた取り組みを計画的に実行します。

市民

日常生活で環境へ負荷をかけていることを認識し、負荷の低減に努めます。

連携・協力

事業者

公害の防止や自然環境の保全に必要な対策を行い、環境への負荷の低減に努めます。

脱炭素先行地域

本市は令和5年11月に「脱炭素先行地域」に選定され、「ダブルポートシティ苫小牧の次世代エネルギー供給拠点形成への挑戦」の実現に向けて、取り組みを進めていきます。



▲計画概要

■今後予定しているイベント情報

イベント名	開催日(予定)
地域学ぼうSDGs 夏休み1日自由研究	8月7日
ゼロカーボン講演会(環境スクール)	9月15日
親子で学ぶ!「創・蓄・省エネルギー工作教室」	9月28日・29日
ゼロカーボン見学ツアー	10月24日・25日
親子森林体験「秘密基地をつくろう!」	11月17日
なちこ先生の風呂敷講座	1月
親子でエコ・クッキング教室	2月
食材もエネルギーもムダにしない! 使い切りクッキングショー	2月8日
ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦! ファイナルイベント	3月30日

事業者

CCS・CCUS

CCSとは工場などから排出されたCO₂を分離して集め、地中深くに貯留・圧入するというもので、本市では、日本初となるCCSの大規模実証試験が国家プロジェクトとして実施されました。また、集めたCO₂を貯留するだけでなく、有効活用することを「CCUS」といい、現在は社会実装に向けて地元企業が連携しながら、さまざまな調査・検討が行われています。

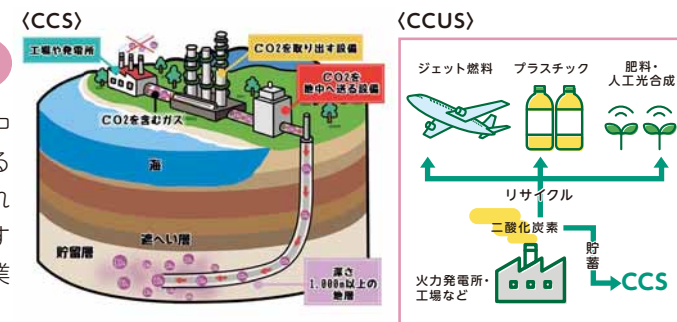
苫東GX HUB構想

国内最大級の産業地域である苫東地域において、再エネ・水素・CCUSのインフラを包括的に提供し、新規立地を含む苫東立地企業のゼロカーボン化を目指しています。

グリーン水素サプライチェーンの構築

現在、沼ノ端クリーンセンター内の廃棄物発電と太陽光発電からの電力によるグリーン水素のサプライチェーン*構築の実証が行われています。また、国内最大級のグリーン水素の生産やサプライチェーン構築事業の実現に向けた検討も行われています。

※サプライチェーン=製造・貯蔵・輸送・利用までの一連の流れ



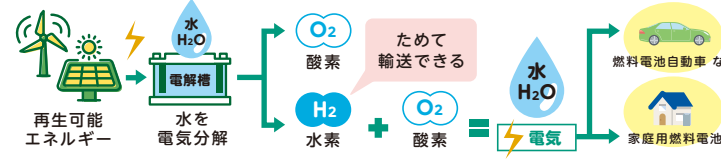
アンモニアサプライチェーンの構築

アンモニアサプライチェーンの構築に向けて、海外で製造したアンモニアの受け入れ・貯蔵・供給拠点の整備に関する検討が行われています。

そもそも水素・アンモニアとは?

水素は水を電気分解することによってつくることができ、アンモニアは水素と窒素から生成されます。どちらも燃焼してもCO₂を排出しないことから、次世代エネルギーとして注目されています。また、再生可能エネルギーからつくられたものは「グリーン水素・アンモニア」とよばれ、CO₂削減に大きく寄与します。

〈水素エネルギーができるまで〉



市民

皆さんにできるゼロカーボンは身近にある!!

節電

火力発電は化石燃料を燃やして電気をつくっているためCO₂を排出しています。節電でCO₂と電気代を削減しましょう!



節水

水道の使用においても浄水や供給にエネルギーが必要であり、水をつくる過程でCO₂を排出します。節水することでCO₂と水道代を削減しましょう!



エコドライブ

「ふんわりアクセル」で車間距離をとって加速・減速の少ない運転、エンジブレキを使うなどのちょっとした心がけでCO₂とガソリン代を削減しましょう!



ごみの分別

分別されなかったプラスチックごみを燃やすと化石燃料を燃やすのと同じく、新たなCO₂を排出することになります。ごみを減らし、資源として使えるものをきちんと分別することで、CO₂を減らして資源循環に貢献しましょう!



自宅に再エネ・省エネ設備を設置

一般住宅に太陽光パネルや蓄電池、省エネ給湯器(エコキュート)などを設置することも、家庭でできる取り組みの一つです。市では再エネ・省エネ設備に係る補助事業を行っています。詳しくは市HPをご確認ください。



出前講座申し込み受け付け中!

地球温暖化の原因・影響などゼロカーボンのキホンや身近にできる取り組みなど、わかりやすく解説します!

詳しくはこちら▶



特集 2

苫小牧の魅力的なロケーションを活かした複合型エンターテインメントフェス

TOMAKOMAI MIRAI FEST 2024

9.7sat & 9.8sun 苫小牧・キラキラ公園 OPEN 10:00-20:00 ※予定
有料エリア 19:00

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6062/
苫小牧観光協会 ☎(34)7050

昨年大盛況で幕を閉じたミライフェスが今年も開催決定!
今年も豪華出演者によるパフォーマンスなど、ワクワクする
コンテンツが盛りだくさん!ぜひ会場へお越しください。

FOLLOW US!



@TMF_FES

MIRAI FEST - TOMAKOMAI . JP

オフィシャルウェブサイト▶



TICKET ステージエリア入場券

入場1名につき1枚必要

詳細はこちら▶



一般 通し入場券 16,000円(税込)
1日入場券 9,900円(税込)

学割 通し入場券 10,000円(税込)
1日入場券 6,000円(税込)
対象:22歳以下の大学生、専門学校生、高校生、中学生

小学生割 通し入場券 3,000円(税込)
1日入場券 2,000円(税込)
※保護者同伴必須・身分証明書持参

苫小牧市民であることを確認できる身分
証明書などの提示が必要

地元割 通し入場券 15,000円(税込)
1日入場券 9,000円(税込)
地元割チケットは苫小牧観光案内所にて販売

『環境と産業が共生する持続可能な都市』 苫小牧市が目指す将来像

要因1
ウォーカブルな
まちづくり

POWER UP!
(交流人口の増加)

要因2
ウォーターフロント
の魅力発信

要因3
次世代産業の
展開

都市再生
コンセプトプラン

要因4
人材育成・
多文化共生

コンセプトプランを実現するために...



苫小牧市は交流人口を増やすために、4つの促進要因からなる「都市再生コンセプトプラン」を掲げています。それぞれを促進するために幅広い分野で連携しながら事業を展開しています。
その中のひとつである「都市再生コンテンツ創出事業(賑わい創出事業)」では、市の魅力を生かしたまちの賑わいにつながる事業として「ミライフェス」などを行っています。

賑わい創出事業



AREA MAP エリアマップ

エリア配置や名称は変更となる場合があります。



会場まではシャトルバスを運行いたします。また会場周辺に複数の
駐車場(有料/無料)を用意しています。
詳細は公式サイトでご確認ください。

入場無料
※一部有料

とまチョップステージ

アーティストによる迫力のあるパフォーマンス
など、有料エリアのメインライブステージ

ハスカップステージ

お笑い・アイドル・声優・コスプレイヤーなどさまざまな
ジャンルがクロスオーバーする有料エリアのステージ

Wカレーステージ

来場者誰もが気軽に楽しみたいだけの無料
エリアのステージ



ミライフェスといえば存在感抜群の
コンテナ入場口!今年度も皆さまを
お待ちしております。



今年もとまこまい観光大使を務めるアーティスト「門田しほり」さんがアンバサダーに決定し、本フェスとともに盛り上げていきます。

とまチョップステージ 出演者発表

出演者は変更になる場合があります。 and more !!

有料
エリア

9月7日①



川崎 鷹也



にしな

9月8日②



氣志團



ゴールデンボンバー



FRUITS ZIPPER



ヤングスキニー



湘南乃風



SUGIZO



吉村 崇(平成ノブシコブシ)



EXIT

ハスカップステージ 出演者発表

出演者は変更になる場合があります。 and more !!

9月7日③



タイトル未定

古川 登志夫&千葉 繁
& shiho

9月8日④



影山 ヒロノブ



NORD



ふみ

注目イベント発表

Wカレーステージ

港をすぐそばに感じながら、
各出演者のアツいパフォーマンスを近くで見ることが
できます!出演者情報はオフィシャルサイトをチェック!



キッチンカー

今年もたくさんのキッチンカーが
大集合!おなかを空かせて足を運
んでいただき、「食」もお楽しみく
ださい!



無料
エリア

MIRAI FEST × スマートシティ推進

ミライの乗り物「自動運転バス」がさらに進化して帰ってきました!“運転手なしの高度な自動運転(レベル4)”は国内でも珍しい、貴重な乗車機会です。どなたでも、「無料」でお乗りいただけます。時間帯や乗車場所は、市公式HPをご確認ください!

自動運転
バスHP

GXパーク × ゼロカーボン推進

北海道初上陸!水素石窯

『家族みんなで、たべる・のむ・あそぶ・まなぶ』をコンセプトに、GXや水素活用を身近に感じることができる「GXパーク」が登場!北海道内で製造した水素を活用した、さまざまなコンテンツを展開します。注目は、北海道初上陸の水素石窯、水素グリラーを活用した水素料理や発電の過程でCO₂を排出しない定置型FC発電機!さらに、今年度も水素を音響機器に活用したステージパフォーマンス(一部)もあります。ぜひお楽しみに!



MIRAIが水素を
会場まで運び、
電力を供給します!



tomakomai

市政トピックス

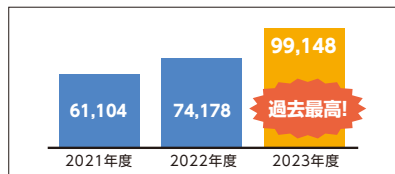
大好評!!苦小牧のおいしい水「とまチョップ水」

詳細 総務経営課 ☎(32)6628

苦小牧のおいしい水道水を、ペットボトルにギュッと詰め込んだ「とまチョップ水」。のどごし爽やか、まろやかな味わいの「とまチョップ水」は、2019年、2022年のモンドセレクションで金賞を受賞し、苦小牧の水のおいしさが世界的にも認められている一品です。

①2023年度、過去最高の販売・配布本数を達成しました!

とまチョップ水取扱店での販売、事業者さまの協賛、イベントや会議などでの販売・配布本数が、過去最高の99,148本となりました。



②首都圏および関西圏に販売店を拡大!

北海道どさんこプラザ有楽町店に続き、今年5月から大阪府「北海道どさんこプラザあべのハルカス店」、6月からは姉妹都市である栃木県日光市「和の代温泉やしおの湯」で販売を開始しました!



③暑い夏に冷たい「とまチョップ水」!! とまこまい港まつりに協賛店出店!

今年も氷で冷やした「とまチョップ水」の販売、「とまチョップ水グッズ」「マンホールグッズ」ガチャガチャの設置、デザインマンホールの展示を行います!!皆様のご来店をお待ちしております!!



市内の販売店でも購入できます
苦小牧のおいしい水「とまチョップ水」をぜひご賞味ください!



墓参臨時バスを運行します

詳細 市環境生活課 ☎(32)6333
臨時バス=道南バス(株)苦小牧営業所 ☎(55)7125
無縁仏養法要=社会福祉協議会 ☎(32)7111

運行 8月13日(火)、14日(水)

運賃 高丘霊園前まで=大人280円、子ども140円
高丘第二霊園まで=大人290円、子ども150円
※市内小・中学生はワンコインバス適用(小学生は市スポーツ施設の使用証明書を提示で50円、中学生は生徒手帳などの身分証明書を提示で100円)
※無料乗車証、高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証は利用可。定期券、昼間カードは利用不可

時刻表		運行経路	
停留所: 苦小牧駅前		苦小牧駅前(①番乗り場)⇄表町五丁目⇄王子総合病院前⇄緑跨線橋⇄緑町郵便局前⇄支笏湖通⇄公園前⇄高丘霊園前⇄第二霊園入口⇄第二霊園中央東⇄第二霊園東⇄第二霊園西⇄第二霊園中央⇄第二霊園管理棟前	
8:20	8:50		
9:00	9:40		
10:20	11:00		
11:40	12:20		
13:00	13:40		
14:20			

墓参される皆さんへ

お盆期間中の混雑

8月10日(土)~15日(休)の9時~13時は特に交通渋滞が予想されますので、混雑緩和にご協力をお願いします。

供物などは必ずお持ち帰りください

ごみの放置は不法投棄行為となり、不法投棄は法律で禁じられています。また、供物や供花を残すとシカやカラス、クマなどに大事なお墓を荒らされるおそれがありますので、必ず持ち帰りください。
※霊園内にゴミ箱は設置していません

高丘第二霊園の一部一方通行規制

8月13日(火)、14日(水)の8時~16時は、園内道路の一部で一方通行規制となります。

共同墓の墓参

共同墓での宗教的な儀式(僧侶による読経など)は行えません。お参りの際は、他の墓参者にもご配慮いただくようお願いいたします。

無縁仏養法要

日時 8月23日(金) 13時30分 場所 高丘霊園(無縁仏養法碑前) 直接会場へ
送迎バスの運行 市民活動センター前(往路) 13時 ⇄ 高丘霊園(復路) 14時30分



はるな愛さんが苦小牧にやってくる LGBT理解増進事業講演会「自分らしく生きる」

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052



市では、「誰もが個人として尊重され、性別にかかわらず個性と能力を十分に生かすことのできる地域社会の実現」を目指しています。この一環として、はるな愛さんから「自分らしく生きる」というテーマで講演をいただきます。経験を聞き、性的マイノリティについて知り、「自分らしさ」について考える貴重な機会です。

無料託児

小さな子どもがいる方も安心して参加いただけます。(申し込み制)

対象 4カ月~未就学の子ども 定員 15人

日時 9月15日(日)15時~16時30分 会場 文化会館 対象 市内在住の方(市内に通勤通学している方を含む) 定員 400人(申し込み順) 申し込み 8月1日(木)8時45分~21日(休)17時15分に二次元コードまたは電話で 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052



まちかどミーティングに参加してみませんか

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6152

町内会のご協力をいただき、市長が皆さんの暮らす地域に出向いて、地域が抱える課題や要望などをお聞きます。当日は、「ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!」に関する耳寄り情報についてもお知らせする予定です。皆さんとの意見交換を通じて、市長と一緒にまちづくりについて考えてみませんか。

開催日程(いずれも18時30分~20時)

開催日	地区名	会場(駐車場)	町内会(自治会)名
8月21日(水)	音羽町・木場町・美園町	住吉コミュニティセンター(住吉泉町内会館駐車場)	音羽町・双葉町・住吉泉・高丘泉町内会・スプリングス高丘自治会・第八区自治会・春日清水町内会・美光・日の出三光・新明町・明野柳町内会・新開明野元町町内会
23日(金)	錦岡	スプリングタウン総合福祉会館(錦岡西6号公園)	南錦岡・錦西・もえぎ町・すずらん・青雲・宮前・明徳四丁目・スプリングタウン・うぐいす団地・のぞみ・美原・明徳町1丁目・樽前町内会
27日(火)	元中野町・旭町	元中野町総合福祉会館(まきば公園)	元中野・新中野・船見町港北・若草・若草団地・旭町・汐見町・末広町・栄町町内会
9月17日(火)	弥生町・錦町・本町	文化交流センター(アイビープラザ)(高齢者福祉センター駐車場)	弥生連合・矢代町町内会・第七区親交会・一区・二区・本町・幸町・高砂町・大町寿町内会
19日(木)	澄川町・柏木町	澄川町総合福祉会館(澄川公園)	澄川町・澄川西・ときわ・錦糸町内会 柏木町・川治町町内会
24日(火)	植苗	植苗ファミリーセンター(植苗小中学校駐車場)	植苗町内会連合会
10月9日(水)	沼ノ端・拓勇	沼ノ端交流センター(沼ノ端交流センター駐車場)	沼ノ端中央・東開町内会 沼ノ端北栄・拓勇東・拓勇西・ウトナイ町内会
11日(金)	勇払	勇払総合福祉会館(勇払2号公園)	勇払自治会
15日(火)	山手町・花園町	啓北町総合福祉会館(啓北中学校駐車場)	山手・山手北光・北光町・花園・啓北・見山町東・見山町西町内会
29日(火)	しらかば町・豊川町	豊川コミュニティセンター(豊川3丁目公園)	しらかば中央・しらかば西・日新町・日新中央・桜坂町町内会 豊川・桜木町・しらかば東・日新草笛・有珠の沢町内会・宮の森町内会
31日(木)	大成町・光洋町	西町総合福祉会館(西町公園)	西町親交会・大成町公住・光洋町・あやめ・日吉町・糸井南・糸井西町内会

※市長のスケジュールなどにより日程を変更する場合があります。また、開催日程はHPにも掲載します ※駐車台数に限りがありますので、乗り合わせなどにご協力をお願いします

苦小牧駅周辺エリアの熱い! 2日間『まちフェス2024』 詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6229

苦小牧駅周辺エリアでは、今年もワクワクする複数のイベントが同時開催! 会場間のシャトルバスも運行されますので、ぜひ全イベントに足を運び、楽しい2日間をお過ごしください。
※イベント詳細は各イベント主催者へお問い合わせください

イベントスケジュール

①まち市	8月31日(出) 10時~12時
②百緑商店街	8月31日(出) 10時~14時
③うまいっしょ!とまこまい	8月31日(出) 10時~16時
④活性の火	8月31日(出)、9月1日(日) 10時~18時
⑤HOKOTEN	9月1日(日) 9時~16時

まちフェス 2024 エリアマップ



※百緑商店街は苦小牧駅周辺の約40店舗が会場となります

イベント概要

①第32回 まち市 地域特産品直売会 地元の新鮮野菜などを販売します! 会場 苦小牧信用金庫 本店 詳細 苦小牧信用金庫 業務推進部 ☎(56)5026	②第15回 百緑商店街 苦小牧駅前通りを中心に、参加店頭にて100円商品コーナーを設置して商品を販売します。 詳細 苦小牧市中心商店街 街づくり実行委員会 ☎(33)5519
③うまいっしょ!とまこまい 地元店舗応援イベント。当日限定の飲食メニューやチャレンジショップ、雑貨など。今年は昨年と会場が変更になります。 会場 苦小牧駅前 旧バスターミナル前 詳細 担当 吉田氏 ☎090(8896)5733	④活性の火'24 -ACTIVE FIRE 24- 初開催2014年から10周年を迎えた入場無料の音楽イベント「活性の火'24」を開催! 会場 中央公園(若草町)・ELLCUBE・アカシア公園 詳細 活性の火実行委員会 ☎(35)0501
⑤第8回まちなかイベントひろば HOKOTEN 2024 音楽LIVEやダンスを中心に、苦小牧駅南口でカルチャーに特化したイベントを開催! 会場 苦小牧駅南口駅前イベント広場 詳細 担当 山口氏 ☎090(2690)6214	

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] 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)			
行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
夜間開館	開館時間の延長	8月1日(休) 17時～20時30分	※詳細は前月号またはHPで
プラネタリウム	夏の番組 「夏の星空とさそり座の民話」	8月25日(日)まで 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 田 投影前月の1日から(当日も受付可)
	秋の番組 「秋の星空とおひつじ座の神話」	8月31日(土)～11月24日(日) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	
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」	8月25日(日)まで 9時30分～17時	定なし 直接会場へ
青少年のための科学の祭典 苫小牧大会	さまざまな実験・工作の体験学習	8月31日(土) 9時30分～15時45分	刈 小・中学生(一般も参加可) 定なし 直接会場へ
いきものふれあい教室	カマキリのふしぎ	9月7日(土) 10時～11時30分	刈 小・中学生(小学3年生以下は保護者1人同伴) 定6組 抽選 田 8月8日(木)～14日(火)にHPで
プレスクール工作体験	ハロウィンのかぼちゃを作ろう	9月11日(火) 14時30分～15時30分、 16時～17時	刈 未就学児(保護者1人同伴) 定各4組(1組＝1家族) 抽選 田 8月8日(木)～14日(火)にHPで
星空観望会	天文台で月の観望	9月12日(水) 19時～20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	刈 高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 定9組(1組6人まで) 申し込み順 田 8月9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] 5日(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金)			
行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●8月3日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分＝当日発表 ●8月18日(日) 14時～14時20分 「ゆうたはともだち」		所 1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
青空子どもとしゃかんおはなしリレー	青空の下、公園内の木陰などで絵本の読み聞かせ	8月10日(土) 10時～12時	所 出光カルチャーパーク(雨天時2階講堂) 刈 小学生以下の子どもとその保護者 定なし 直接会場へ
くらやみ図書館見学ツアー	普段は入れない場所の見学、セルフ貸出機の利用体験、「こわいはなし」の語りなど	8月10日(土) 18時30分～19時45分	所 エントランス(集合) 刈 5歳～小学生の子どもとその保護者 定20人 申し込み順
平和祈念映画上映会	「ふたつの胡桃」	8月12日(月) 13時30分から	所 2階講堂 定30人 直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	「ねずみのすもう」「七羽のカラス」「おぼさてい」「二人の朝ごはん」	8月17日(土) 14時～14時45分	所 2階会議室 定10人 直接会場へ

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] 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)			
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(8月25日(日)まで) ¥ 一般300円、高大生200円(8月27日(火)～11月24日(日)) ※いずれも中学生以下無料
特別展「丸谷赤絵の極致 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「丸谷赤絵」の世界を紹介	[展示期間] 8月25日(日)まで	
特別展 ギャラリーツアー	当館学芸員が展示会場を案内	8月3日(土)、10日(土) いずれも11時～11時30分	¥ 当日観覧券が必要 定なし 直接会場へ
夜間開館	開館時間の延長	8月20日(火)～25日(日) 20時まで(最終入館19時30分)	定なし 直接会場へ
サンセットトーク「東アジアにおける宮本屋簾の赤絵の位置」	本展監修者の東京国立博物館特任研究員・今井敦氏による講演	8月24日(土) 18時～19時	所 研修室 定60人 申し込み順
歴史見学会「港湾建設の光と影」	苫小牧の歴史にまつわる場所(末広町～元中野町～港町)を徒歩で巡る	9月22日(日) 10時～12時	刈 高校生以上 定25人 申し込み順 田 筆記用具、動きやすい服装 田 8月1日(休)から



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！

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	キラキラペットボトルを作る	8月31日(土) 10時～10時45分、 11時～11時45分	3カ月～就学前の子どもと保護者	定各10組 申し込み順	8月5日(月)から 9時30分～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	9月3日(火) 10時～11時15分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定8人 申し込み順	
青空広場	散策後、秋の味覚(焼き芋・焼きとうもろこし)を味わう	9月11日(火) 11時～13時	1歳半～就学前の子どもと保護者	所 金太郎の池レストハウス(雨天時は子育て支援センター) 定20組 申し込み順 田 飲み物、おしぼり、紙皿、レジャーシート	8月20日(火)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 田 直接または電話、ファクスで利用時間内に [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
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	①8月21日(休) ②8月28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 定各8組 申し込み順 田 ヨガマット、飲み物	8月1日(休)～ ①13日(火)、②20日(火)
みんなで遊ぼう「親子泥んこ遊び」	園庭で水・泥遊び(雨天時＝ボールプール遊び)	8月23日(金) 10時～11時15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 田 バスタオル、帽子、着替え、飲み物	8月1日(休)～20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	8月27日(火) 10時～11時20分	3カ月(首すわり)～1歳半までの子どもと保護者	¥ 1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 田 筆記用具、バスタオル	
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	8月30日(金) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	¥ 1,000円 当日納入 定6組 申し込み順 田 飾る写真、のり、はさみ	8月1日(休)～26日(月)
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	9月11日(火) 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 定8組 申し込み順 田 ヨガマット、飲み物、バスタオル	8月21日(火)～9月3日(火)
睡眠夜泣き相談	睡眠についてのお話・相談 講師 山口砂智氏	9月12日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	¥ 500円 当日納入 定6組 申し込み順 田 筆記用具、バスタオル	8月21日(火)～9月6日(金)

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
畑の収穫祭	芋ほりや野菜の収穫を体験	9月5日(木) 10時～11時	1歳～就学前の子どもと保護者	定10人 申し込み順	8月28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
水遊び・寒天遊び	親子で水遊びや寒天遊びを楽しむ	8月9日(金) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順	8月1日(休) 12時30分～16時に電話で
ベビーマッサージ	親子でタッチコミュニケーション 講師 山端旬菜氏	9月6日(金) 9時30分～10時45分	2～12カ月の子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順	8月29日(木) 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
片栗粉遊び	片栗粉と水で感触遊び	8月21日 (火)、27日 (火) いずれも10時～11時20分	0～4歳の子どもと保護者	定各4組 申し込み順	8月7日(火)から 9時～17時に電話で
英語で遊ぼう	親子で英語の歌や手遊び 講師 ホール新春氏	9月3日(火) 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		8月22日(休)から 9時～17時に電話で
園庭遊び	親子で保育園の園庭で遊ぶ	9月12日(火) 10時～11時30分	0～4歳の子どもと保護者	定8組 申し込み順	8月29日(休)から 9時～17時に電話で

施設情報



子育て支援センター



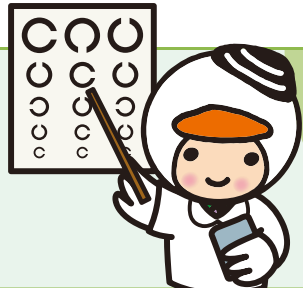
子育てルーム



児童センター

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！



8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

8/4^⑨ **外科** アーク整形外科
クリニック ☎(68)6111 **歯科** 伊尾歯科医院
☎(72)7222

8/11^⑨ **外科** 同樹会苫小牧病院
☎(36)1221 **歯科** 川沿歯科医院
☎(76)6480

8/12^⑨ **外科** とよた腎泌尿器科
クリニック ☎(31)2000 **歯科** 新生台歯科クリニック
☎(33)8820

8/18^⑨ **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

8/25^⑨ **外科** みらい整形ペイン
クリニック ☎(53)7100 **歯科** やよいフレンド歯科
☎(75)2000

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

所 教育・福祉センター3階 田 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]	8月29日(木) 9時30分～11時	令和6年6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	8月20日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 8月21日(水) 9時30分～10時15分*	令和5年1月生まれの子 (2歳未満の未受診児につ いてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※21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	8月21日(水) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 8月22日(木) 13時～14時30分	令和3年7月生まれの子 (4歳未満の未受診児につ いてもご相談ください)		
パパママ教室	8月25日(日) 10時～12時 (受付＝9時30分)	妊娠4～9カ月(出産予定 日が令和6年9月23日～ 令和7年3月9日)の初妊婦 とその夫またはパートナー 定36組 抽選	ミルク 沐浴の方法、妊婦体験、妊娠 中の栄養について	母子・父子健康手帳、筆記 用具 ※撮影可 田 8月5日(月)～9日(金)に 電話または二次元コードで
Mom'sサロン Oasis	8月27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、読み聞かせ、セラ ピューティック・ケア	母子健康手帳、バスタオル 田 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	8月28日(水) 13時～14時30分 (受付＝12時50分)	令和5年2～8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 田 8月13日(火)～23日(金)に 電話または二次元コードで

※健診・教室は、子ども1人につき保護者1人まで

アイコンの見方 | ⑨とき 所ところ 対対象 内内容 料料金(料金記載のないものは無料) 定定員 持持参する物 申申し込み 詳詳細

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまチョップポイント(健康・栄養相談は対象外) 申 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
70歳からの 運動教室 6回コース*	8月19日・26日・ 9月2日・9日・30日・ 10月7日 毎週月曜日 14時～14時45分	10人	タオル体操やマシンを 使った筋トレ、ストレッチ などで体力UP	市内在住の70歳以上で 医師による運動制限のない方		
シェイプアップ エアロ 3回コース*	8月21日・28日・9月4日 毎週水曜日 10時～10時45分	15人	初めての方も安心 音楽に合わせ体を動かし 脂肪燃焼、体力UP	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	8月7日(水) 9時から電話で ※1人1講座
リラックスヨガ 3回コース*	8月23日・30日・9月6日 毎週金曜日 10時～10時45分	15人	初めての方でも安心して 参加できるヨガで全身を 気持ちよく伸ばしほぐす			
栄養教室 基本を学ぼう! バランス食	8月29日(休) 14時15分～15時	8人	バランスよく食事をする 方法を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上	なし	8月7日(水) 9時から電話で
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来所 相談(要予約)に応じます			電話で

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント 申 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	お問い合わせください ※残りわずか	5,500円	該当者		
特定健診	お問い合わせください	加入保険により異なります	該当者		

がん検診 100 とまチョップポイント 申 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	8月20日(火)、9月3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	お問い合わせください		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

	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
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 のみの受診	
料 金	2,000円	1,500円	200円(かく たん検査は 400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券と保険証な どの身分証明書を持参

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

☎電話番号 ☎ファクス ✉Eメールアドレス 担当課 市の担当

8月は食品衛生強化月間です。食中毒に気を付けましょう
【詳】地方食品衛生協会
【TEL】34-4024
【所】苫小牧保健所
【TEL】(34)4168
【市】環境生活課
【TEL】(32)6333

保健所の相談・検査(8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(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	月1回	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査 梅毒検査	6日(火) 20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 【対】18～54歳	予約は 【TEL】(35)7474
HTLV-1抗体検査	20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)	6日(火) 20日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

8月の献血		
1日(金)	9:30～13:00 14:45～16:30	マックスバリュ新花園店 ガーデンショップ花物語(景観緑化株)
6日(金)	9:30～11:15 14:45～16:30	【株】苫東 【株】カナモト苫小牧営業所
8日(金)	9:30～11:15 11:45～13:30 15:15～16:30	苫小牧港開発株 本社ビル前 日本軽金属株 苫小牧製造所 【株】タナカコンサルタント
9日(金)	9:30～11:45 13:30～16:30	コープさっぽろ ステイ店 王子総合病院(夜間救急玄関前)
11日(金)	9:00～13:00 14:30～16:30	フードD 365 沼ノ端店
12日(金)	9:30～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
14日(金)	9:30～13:00 14:30～16:00	トライアル苫小牧西店
22日(金)	15:00～16:30	旭新運輸株
23日(金)	9:30～12:00 14:00～16:30	【株】つうけん苫小牧事業所 【株】ケーエス
27日(金)	9:30～11:30 12:15～13:15 15:00～16:30	日胆農業会館 苫小牧業林運輸株 苫小牧埠頭株 港運事業部
30日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	のぞみコミュニティセンター ビッグハウス明徳店
31日(金)	9:30～13:00	苫小牧信用金庫 本店

※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会員登録サービス「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

がん患者交流サロン

【日】8月13日(火) 13時30分～15時
【対】がん患者とその家族
【内】がん疼痛治療～生活の向上を目標に～
【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

日曜 乳がん検査

【日】10月20日(日) 8時30分～12時
【対】40歳以上の女性
【内】マンモグラフィー検査による乳がん検診
【料】¥8,000円(市助成・クーポン利用可)
【定】20人 申し込み順
【所】【申】電話で 王子総合病院医事課
【TEL】(32)8111
【担当課】健康支援課

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

心のアート展2024

【日】9月7日(土)、8日(日) 10時～16時
【所】イオンモール苫小牧 1階ウエストコート
【内】精神的な病気や障がいのある方が、文化・芸術への関わりを通して社会参加の促進を図ることを目的とした作品展
【詳】苫小牧保健所健康推進課 【TEL】(77)9935
【担当課】市健康支援課

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】①8月7日(水) ②9月4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30日(金)までに電話で 健康支援課
【TEL】(32)6410

薬物問題を持つ人の家族のための交流会 in 苫小牧

【日】9月5日(水) 13時～16時
【所】苫小牧保健所
【対】薬物問題を持つ人の家族
【内】講義「薬物依存症の理解と家族の関わり方について」
【講師】医療法人資生会千歳病院 院長 あしざわたけし 芦澤 健氏
【定】20人 申し込み順
【申】8月23日(金)までに電話で 北海道立精神保健福祉センター 【TEL】011(864)7000
【担当課】健康支援課



福祉

点訳ボランティア初心者講習会

【日】8月20日～9月10日 毎週火曜日
全4回 いずれも10時～12時
【所】市民活動センター 2階研修室C
【対】16歳以上
【料】¥500円 開講日納入
【定】10人 申し込み順
【申】8月1日(水)から直接または電話、ファクス、二次元コードで ボランティアセンター 【TEL】(84)6481 【FAX】(34)8141
【担当課】総合福祉課

ひとり親家庭日帰り旅行

【日】9月15日(日) 9時～15時30分
【所】エスコンフィールドHOKKAIDO
【対】市内在住のひとり親家庭
【料】¥2,000円(小学生以下=1,500円)
申し込み時納入
【定】40人 申し込み順

【申】8月1日(水)～20日(火)に直接 (一社) 苫小牧風花の会事務局(市民活動センター1階) 【TEL】(36)7800
【担当課】こども支援課

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

【日】8月30日(金) 10時～11時30分
【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】前日までに電話で 社会福祉協議会ボランティアセンター 【TEL】(84)6481
【担当課】介護福祉課

高齢者交通安全運転体験会

【日】8月23日(金) 13時30分から
【所】中野自動車学校
【対】65歳以上の運転免許所有者
【定】5人 申し込み順
【持】運転免許証
【申】8月21日(水)までに電話またはファクス、Eメールで 市民生活課 【TEL】(32)6287 【FAX】(32)4322 【E】simins

eikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

児童扶養手当の継続受給のために(現況届)

対象の方には7月31日(火)に書類を送付しますので、期限までに提出してください ※児童扶養手当を受給してから5年以上経過する方は、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」も提出
【申】8月1日(水)～9月2日(月)に直接または郵送(必着)で こども支援課 【TEL】(32)6416

特別児童扶養・障害児福祉・特別障害者手当の継続受給のために

継続希望の方は、8月上旬に対象者へ送付の書類を期限までに提出してください ※いずれも所得額によって支給制限あり
【申】8月9日(金)～9月11日(水)に直接または郵送(必着)で 障がい福祉課 【TEL】(32)6356

広告



一般介護予防講演会 「体験型 誤嚥予防講座」

日8月29日(木) 13時30分～15時
所市民活動センター 3階会議室2
対市内在住の65歳以上
講師誤嚥ケアインストラクター (一社)北海道総合在宅ケア事業団 苫小牧地域訪問看護ステーション 言語聴覚士 森田志保氏
定30人 申し込み順
持飲み物(嚥下体験で使用)、タオル
申詳細前日までに電話で 介護福祉課
TEL(32)6347

ネットでも買える!

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。

宝くじ公式サイト

住民基本台帳の一部の写し閲覧状況(令和5年度)

業者名	閲覧した住民の範囲
防衛省自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所	4月17日＝市内全域
(一社)中央調査社	7月5日＝日の出町、7月21日＝新中野町、7月26日＝澄川町、8月16日＝明野新町、9月20日＝明野新町、9月29日＝春日町、10月13日＝豊川町、11月2日＝沼ノ端中央、11月16日＝幸町、11月29日＝光洋町、12月15日＝新明町
reward(株)	7月14日＝明德町、澄川町、啓北町、しらかば町、有珠の沢町
昇寿チャート(株)	8月10日＝錦西町、桜木町、澄川町、拓勇東町、北光町、明野新町、ウトナイ北、沼ノ端中央、ときわ町、美園町 10月26日＝しらかば町、東開町、矢代町
(一社)新情報センター	8月24日＝旭町
(株)日本リサーチセンター	8月31日＝花園町
(株)サーベイリサーチセンター	9月12日＝拓勇西町、東開町
(株)ピーアールセンター	9月26日＝青葉町、幸町、拓勇西町、日新町、北光町

内閲覧者の閲覧目的については市HPをご覧ください
詳窓口サービス課 **TEL**(84)7000



年金を増やしませんか

将来の年金額を増やす制度として、「付加年金」「国民年金基金」「個人型確定拠出年金」があります。これらの制度に加入すると、納付した保険料や掛金は全額所得控除となります。付加年金は、国民年金加入者が定額保険料に上乗せして月額400円の付加保険料を納付することで、将来の老齢基礎年金の額を増やすことができます。200円×付加保険料を納めた月数が老齢基礎年金の受給額(年額)に上乗せされるので、2年以上受け取ると、納めた付加保険料以上の年金を受け取れます。付加年金の加入は年金事務所または市役所、各出張所(のぞみ、勇払、沼ノ端)で手続きできます。※第3号被保険者、保険料を免除されている方、国民年金基

金に加入している方は付加年金の加入はできません。個人型確定拠出年金と付加年金は同時に加入できませんが、拠出限度額があるため併用できない場合もあります

詳苫小牧年金事務所 **TEL**(37)3500
国民年金基金＝全国国民年金基金
TEL0120(65)4192 個人型確定拠出年金＝金融機関など
担当課保険年金課

まつかわ(カレイ科)の採捕制限

まつかわ資源の保護のため、全長35cm未満のまつかわを採捕した場合は、速やかに海中に戻してください
日令和7年8月7日まで
詳胆振海区漁業調整委員会 **TEL**0143(24)9812 農業水産振興課 **TEL**(32)6452

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、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、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**TEL**050(5865)1569で放送内容の確認が可能です

試験実施日時8月28日(水) 11時ごろ
詳危機管理室 **TEL**(32)6280

中小企業の退職金 国の制度がサポートします！

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度で

す。国からの有利な掛金助成や、税法上の優遇も受けられ手数料も不要です。家族従業員やパートタイマーも加入できます ※一部対象外あり。詳細は二次元コードで

詳(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部(中退共)
TEL03(6907)1234
担当課工業・雇用振興課

北海道排水設備工事責任技術者試験

日10月17日(木) 13時30分～15時30分
所労働福祉センター
受講料7,000円
受付8月19日(月)～8月28日(水)
申詳細8月上旬から水道窓口課で配布の申込書を直接 水道窓口課 **TEL**(32)6695

北海道シェイクアウト (地震の安全行動訓練)

シェイクアウトとは、地震の際の安全確保行動(まず低く、頭を守り、動かない)を身に付ける機会です。各自その場で訓練(訓練用音源は二次元コードで)を行ってください。日程が合わない場合、音源を使用し、別日時に訓練可能です
日9月6日(金) 10時から
詳危機管理室 **TEL**(32)6280

毎月勤労統計調査特別調査

常用労働者が1～4人の事業所における賃金、労働時間などの実態を明らか

にするため、7月31日(給与締切日がある場合には7月の最終給与締切日)現在で実施しています。対象事業所には、8～9月にかけて知事が任命した統計調査員が訪問しますので、回答をお願いします

詳北海道計画局統計課 **TEL**011(204)5146
担当課政策推進課

漏水調査による夜間作業

腕章および身分証を携帯した調査員が、22時～5時に水道管から水漏れがないか、音を聴き取る調査を行います。調査員が無断で個人の敷地や建物に入ったりすることはありません。ご不明な点があればご連絡ください
調査対象川治町・柏木町・桜坂町
詳水道課 **TEL**(32)6701(平日昼間)
TEL(32)6111(上記以外)

8月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	8月				
		6日(火)	7日(水)	9日(金)	14日(水)	16日(金)
優良講習	10:30～11:00	19日(月)	22日(木)	23日(金)	27日(火)	29日(木)
	13:30～14:00	30日(金)				
一般講習	10:30～11:30	1日(木)	2日(金)	8日(木)	13日(火)	15日(木)
	13:30～14:30	20日(火)	21日(水)	28日(水)		
違反講習	13:30～15:30	5日(月)	26日(月)			
		1日(木)	6日(火)	9日(金)	13日(火)	16日(金)
初回講習	13:30～15:30	21日(水)	27日(火)	28日(水)		
		7日(水)	23日(金)	29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 **詳**苫小牧警察署 **TEL**(35)0110



広告

広告

ハチの巣に注意。市では住宅などにできた巣は駆除を行いません。危険があるため、所有者や管理者が専門業者に早急に依頼してください

詳細環境生活課
TEL(32)6333



令和6年度競争入札参加資格 審査申請(第11回追加登録) の新規受け付け

資格要件市税、消費税および地方消費税の未納がない ①建設工事＝令和5年3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＝建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計＝1級または2級建築士事務所の登録を受けている ④測

量＝測量業または補償コンサルタントの登録を受けている ⑤地質調査＝地質調査業の登録を受けている ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他＝法令の規定により必要な許可や免許、登録等を受けている ※①～⑤＝令和6年9月1日現在で申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き1年以上その事業を営んでいる ⑥～⑧＝令和6年9月1日現在で、営業年数が1年以上ある ②～⑦＝決算書に希望する業種の業務高がある
申請9月2日(月)～12日(木)に契約課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を郵送(消印有効)で 契約課 TEL(32)6216

苦小牧市中小企業融資制度

資金名	融資条件					
	資金使途	融資限度額	融資期間	据置期間	融資利率	
小規模企業 経営改善資金	運転資金	1企業 2,000万円	7年以内	1年以内	1年以内 年0.9%	
	設備資金	1企業 2,000万円	15年以内		1年超 年1.5%	
中小企業 振興資金	運転資金	1企業 4,000万円	10年以内	1年以内	1年以内 年1.3%	
	設備資金	1企業 4,000万円	12年以内		5年以内 年1.9%	
					5年超 年2.0%	
店舗近代化 設備資金	設備資金	1企業 5,000万円 1組合 8,000万円 テナント 2,000万円	15年以内	2年以内	年1.4%	
中小企業機械 等購入資金	設備資金	1企業 2,000万円	10年以内	半年以内	年1.6%	
中小企業環境 保全施設資金	設備資金	1件 3,000万円		1年以内	年1.3%	
	移転資金					
	次世代自動車 導入資金	1企業 2,000万円				

取扱金融機関北洋銀行、北海道銀行、北陸銀行、苫小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の苫小牧市内各支店 ●小規模企業経営改善資金については、資本金の額もしくは出資の総額が1,000万円以下の会社または個人事業主であり、常時使用する従業員数が20人(商業・サービス業にあっては5人、医業を主にする法人は20人)以下の場合、北海道信用保証協会に支払う信用保証料を上限30万円まで補助する制度があります
詳細商業振興課 TEL(32)6447

医療費の一部負担金の減免

対象国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度の加入者で、災害や突然の失業などの理由により、世帯の収入が一時的に生活保護に準じる状況となり、病院や薬局の窓口における一部負担金の支払いが困難な方

減免対象期間3カ月以内

減免対象外補装具などの療養費、入院時の食事代、保険適用外のもの

特保険証、印鑑、被災・失業などの状況を証明する書類、世帯の収入状況が分かる書類など

申請保険年金課 TEL(32)6425 ※書類審査に時間を要しますので、病院などにかかる予定の方は早めにご相談ください

ダイヤル交換市

家庭で使わなくなった生活用品などを必要とする方に仲介します

対象譲り受ける場合は、仲介成立時に取りに行ける方

仲介方法担当者から希望者に電話仲介(希望多数の場合は月曜日に抽選)

申請平日10時～12時(留守番電話でも受け付け) ダイヤル交換市 TEL(34)5060

対 象	対 象 外
一般生活用品 (例)家具・衣類・自転車・制服・スポーツ用品・書籍・おもちゃ・ベビー用品など	著作権を伴う商品、不正商品、営業目的の (例)金券、商品券、動物、植物、飲食物、自動車、バイク(50cc原付除く)、携帯電話など

※登録品は苫小牧消費者協会のHPで閲覧可

詳細市民生活課 TEL(32)6306



子育て講座step (ダイジェスト版)

日8月25日(日) 10時～12時

所こども相談センター 講習室

対育児中の保護者 ※無料託児(要予約、3カ月～小学生)

定20人 申し込み順

申請8月1日(木)～16日(金)に電話または二次元コードで こども相談課 TEL(32)6369



樽前アートフォトコンテスト 2023受賞作品展

期間	会場
8月24日(土)～9月1日(日)	道の駅ウトナイ湖
9月7日(土)、8日(日)	イオンモール苫小牧
9月21日(土)～27日(金)	オートリゾート苫小牧アルテン
10月5日(土)～11日(金)	中央図書館
10月20日(日)	樽前小学校
10月26日(土)、27日(日)	総合体育館
11月9日(土)～15日(金)	苫小牧西港フェリーターミナル
12月2日(月)～6日(金)	市役所2F市民ギャラリー

詳細樽前山アートフォトコンテスト実行委員会(まちづくり推進課内) TEL(32)6054



手織りワークショップ 「マフラー・裂き織り・古代織りを体験しよう」

日9月7日(土)～16日(月) いずれも10時～11時30分 ※9日(月)を除く

対小学生以上

定各日3人 申し込み順

所申請8月10日(土)から 勇武津資料館
TEL(56)0201

男女平等参画推進センター

①サークル体験見学会

あなたの生活に彩を！まずは見学してみませんか

日8～11月

対市内在住・在勤者

②女性のための起業相談

日8月6日(火)(1人50分程度)

定5人 申し込み順

③コワーキングDay！

日8月26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)

所申請①各サークルの活動日はHPで確認または問い合わせ ②無料託児(1歳以上、10日前までに要予約) ③直接会場へ 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大人のためのおはなし会

日8月6日(火) 10時30分～11時30分

対高校生以上

定30人 抽選

②絵本ホールでおはなし会

日8月7日(水) 10時30分～11時

対乳幼児・児童と保護者

定20人 直接会場へ

③幸せになるための性教育

日8月20日(火) 10時～11時

料大人600円(子ども無料) 当日納入

定15人 抽選

④図書室にかかわろう

日8月24日(土) 10時～12時

対小学生以上

定10人 抽選

⑤保健師高さんのセキララ座談会

日8月27日(火) 10時～11時

定10人 抽選

持飲み物

所申請①8月2日(金)まで ③④⑤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 ①②④ TEL(84)7958 ③⑤ TEL(84)7956
✉tokaisalon@yu-yu.or.jp



第69回とまこまい港まつり 「あふれる笑顔 夢と希望の港まち」

日8月2日(金)～4日(日) 花火＝3日(土)

所メイン会場＝中央公園(若草町) 花火会場＝漁港区西側広場(汐見町) キラキラ公園(入船町) 市民おどり・マーチングポート会場＝一条通り・駅前通り

詳細苫小牧港まつり実行委員会事務局
TEL(32)6448

お気軽ガイドウォークinウトナイ湖

日8月11日(日) 10時30分～11時30分 ※雨天時は館内ガイドウォーク

対小学生以下は保護者同伴

定10人程度 直接会場へ

所詳細ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
TEL(58)2231

広告

広告

📖 催し・講座

働きたい女性必見！
なでしこ就職応援事業

①ITスキルアップ実践型研修(給付金付き)
回9月4日(火)～27日(金)の期間で10日間
いずれも9時30分～17時30分
定12人(面談後決定)

②スキルアップ座学研修(給付金付き)
回9月3日(火)～30日(月)の期間で8日間
いずれも9時30分～15時30分
定18人(申し込み順)

所アイビー・プラザ
対市内在住の女性
申ママナビHPで ①8月28日(火)まで ②研修開始日まで
詳(株)Mammy Pro TEL011(206)9150
担当課工業・雇用振興課



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談
回8月28日(火) 14時～16時

所ワークプラザとまこまい
■セミナー
回8月5日(月)、19日(月)、26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

回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
担当課工業・雇用振興課

みんなでシャボン玉

回8月17日(土) 13時30分～15時
所出光カルチャーパーク芝生広場
回小学生以下は保護者同伴
定なし 直接会場へ
持シャボン玉用具
詳サンガーデン TEL(33)4411

あいサポートキッズ講座と
ポッチャ体験

回8月22日(木) 10時～12時
所福祉ふれあいセンター 体育館
回小・中学生(小学1・2年生は保護者同伴、手話通訳が必要な方は要問い合わせ)
定25人 申し込み順

📖 9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
9-1	Word2019で作る文書(初級)	9月2日(月)	4回	9時～12時	13,200
9-2	Excel2019で作る集計表(初級)	9月24日(火)			

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 TEL(55)6622

申詳前日までに電話またはファクス、Eメールで 障がい福祉課 TEL(32)6356 FAX(36)3121 syogaifuku@city.tomakomai.hokkaido.jp

リサイクル自転車抽選販売会
～他の施設からも申し込みが可能です！～

申詳8月16日(金)～26日(月)にJFEリサイクルプラザ苫小牧(HPでダウンロード可)、市役所1階市民スペース、各コミセン、植苗ファミリーセンタ *購入者のみ
回8月17日(土) 13時30分～15時
所出光カルチャーパーク芝生広場
回小学生以下は保護者同伴
定なし 直接会場へ
持シャボン玉用具
詳サンガーデン TEL(33)4411



とまチョップバースデー
2024★

回8月25日(日) 10時30分～14時
所市民活動センター、COCOTOMA
詳COCOTOMAのInstagram(二次元コード)で TEL(33)1534
担当課未来創造戦略室

吉国幸子先生の
アイヌ刺しゅう講習会

回9月4日(火)～27日(金) 毎週水・金曜日 全8回 いずれも10時～13時

所生活館
定30人 抽選
持裁縫道具
申詳8月5日(月)～9日(金)に電話で 総合福祉課 TEL(32)6354 生活館 TEL(72)4297

公共交通で行こう！
沿線イベント情報

■三川地藏まつり
回8月24日(土)
所三川駅前広場
交通手段 苫小牧駅→三川駅(JR室蘭本線)下車徒歩1分 運賃970円
詳(有)中田石油 TEL0123(86)2401
■くりさわ農業祭
回8月24日(土)、25日(日)
所栗沢中央公園
交通手段 苫小牧駅→栗沢駅(JR室蘭本線)下車徒歩7分 運賃1,490円
詳くりさわ農業祭実行委員 TEL090(3779)9529
.....
担当課まちづくり推進課

市民会館ホール寄席

回9月28日(土) 18時～20時(開場17時30分)
出演八代目 春風亭柏枝、笑福亭茶光
出演 八代目 春風亭柏枝、笑福亭茶光
¥前売 1,500円、当日 1,800円
定120人 申し込み順
チケット販売8月1日(休)から市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、各コミセン、市民活動センター・市役所売店で
所詳市民会館 TEL(33)7191

さあ、チャレンジ骨盤体操で
脂肪燃焼！！

回9月18日～10月30日 毎週水曜日 全7回 いずれも10時～11時
回15歳以上

¥1,490円 開講日納入
定15人 申し込み順
持ヨガマット、タオル、飲み物など
所申詳8月19日(月)～9月11日(火)に 勇払公民館 TEL(56)0003

📖 スマホ使い方講座・個別相談
～出張教室車両 8、9月開催分～

場所(各店舗前)	8月	9月
コープさっぽろステイ店	20日(火)	10日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店	27日(火)	17日(火)
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	6日(火)	3日(火)、24日(火)
マックスバリュ日新店	21日(水)	11日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	28日(水)	18日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	7日(木)	4日(木)、25日(木)
マックスバリュ新花園店	1日(木)	5日(木)
マックスバリュ沼ノ端店		12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	22日(木)	19日(木)
コープさっぽろときわ店		26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8月＝11時～12時 9月(3日を除く)＝16時～17時 基礎編8月＝13時～14時 9月＝14時30分～15時30分 応用編8月＝16時～17時 9月＝13時～14時 LINE編8月＝14時30分～15時30分 9月＝11時～12時 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 マイナポータルの活用方法9月3日(火)のみ開催＝16時～17時 持スマートフォンほか(詳細は二次元コードで) 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 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

広告

水道メーター交換事中の約20分間断水します。対象家屋には事前に工事予定日をお知らせしますので、ご協力をお願いします。【水道窓口課 TEL(32)66955平日厚間TEL(32)61111(上記以外)】



「苦し・講座」

「苦し小牧市民塾」ともに生き抜くために！今、身につけたい災害対応力」
回8月21日(水) 13時30分～15時30分
所アイビー・プラザ
定50人 申し込み順
申詳8月1日(木)～16日(金)に住所、氏名、電話番号、託児有無を電話、ファク

ス、Eメールで 生涯学習課 TEL(32)6752 FAX(32)1233 Eshogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

「赤十字救急法基礎講習および救急員養成講習」

回①赤十字救急法基礎講習＝9月1日(日) 13時～17時30分 ②赤十字救急法救急員養成講習＝9月28日(土)、29日(日) 9時～17時30分
所市民活動センター
回①15歳以上 ②救急法基礎講習修

「苦し第76回苦し小牧市民文化祭の参加団体、作品を募集」

市民合唱祭		短歌大会
とき	10月5日(土) 13時30分から	10月13日(日) 13時から
ところ	市民会館 大ホール	文化会館
発表時間・作品	1団体8分以内(演奏のみで)	未発表の作品一首(かい書)
参加料	1団体 500円	700円 当日納入
申し込み	8月10日(土)までに電話またはファクスで(団体名、代表者名、連絡先、出場人数)苦し小牧合唱連盟事務局 工藤美恵 TEL090(2077)6244 FAX(67)6244	8月25日(日)までにはがき(住所・氏名記載、必着)で〒053-0831 豊川町3-5-17 苦し小牧短歌クラブ事務局 本波裕樹 TEL(72)6827
俳句大会		川柳大会
とき	10月6日(日) 13時～16時	10月20日(日) 12時から
ところ	アイビー・プラザ	
発表時間・作品	事前投句＝小・中学生は1句、高校生以上は未発表の当季雑詠2句 当日席題＝1句(会場にて)	未発表の「和」「鉄」「舞」それぞれ3句
参加料	500円 当日納入	1,000円 当日納入
申し込み	※投句料＝小・中学生(無料) 高校生以上(1,000円) 事前投句＝8月30日(金)までに投句料(定額小為替で)を添えて ※小・中学生は中央図書館に設置の投句箱でも可 〒053-0822 川治町1-10-16 苦し小牧俳句協会事務局 山田幸雄 TEL(73)0139	※投句料＝1,000円 9月17日(火)までに投句料を添えて郵送(消印有効)で 〒053-0806 大成町1-5-5-103 苦し小牧川柳社事務局 福田正 TEL090(5079)5212 ※後日川柳誌「川柳とまこまい」贈呈

了者認定証所持者(修了予定者含む)
¥①1,500円 ②2,100円 当日納入
持①②筆記用具 ②救急法基礎講習教本、救急法基礎講習修了者認定証、タオル2枚
定いずれも10人程度 申し込み順
申詳8月1日(木)～16日(金)に 日本赤十字社苦し小牧市地区事務局(総合福祉課内) TEL(32)6189

「(一社)日本風呂敷文化協会」

■命を守る防災風呂敷
回8月27日(火) 14時30分～16時、18時30分～20時
所アイビー・プラザ
回高校生以上
¥1,100円
定100人 申し込み順
■全国こども風呂敷学校～君も防災風呂敷マスターになろう～(スタンプラリー)
回9月7日(土) 10時30分～16時
所アイビー・プラザ

「苦し上級救命講習会」

回9月26日(木) 9時～16時
所消防防災訓練センター 2階研修室
回心肺蘇生法(筆記・実技試験)、AEDの使用方法、止血法を学ぶ ※eラーニングの事前受講必須
定10人 申し込み順
申詳8月29日(木)～9月12日(木) 9時から電話で 救急課 TEL(84)5044

回小・中学生
¥400円
定100人 申し込み順
………
申詳8月20日(火)までにピーティックスまたは道新プレイガイドで(一社)日本風呂敷文化協会 代表理事 横山芳江 TEL080(6078)2266 Eshogai@city.tomakomai.hokkaido.jp
担当課危機管理室

「平和祈念式典」

回8月15日(木) 11時57分(受付＝11時)
所市民会館大ホール 直接会場へ
………
■「黙とう」をお願いします
●広島市原爆投下の日＝8月6日(火) 8時15分 ●長崎市原爆投下の日＝8月9日(金) 11時2分 ●終戦の日＝8月15日(木) 12時
詳総合福祉課 TEL(32)6354

「2024たるまえサンプスティバル」

回8月31日(土)、9月1日(日) いずれも10時～16時
所オートリゾート苦し小牧アルテン まきばの広場
詳苦し小牧観光協会 TEL(34)7050



「スポーツ」

①カラダにいいこと始めよう 簡単、楽しく！からだ変身！運動教室(2期)

回9月5日～12月26日 毎週木曜日 全16回 いずれも13時30分～14時30分 ※10月31日を除く(1カ月単位の参加可)
所nepiaアイスアリーナ 会議室
回60歳以上
②基礎から学ぶはじめての弓道教室(一般コース)
回9月10日～10月11日 毎週火・金曜日 全10回 いずれも18時30分～20時30分
所総合体育館 弓道場
回高校生以上
回白足袋
………
¥①月額3,500円 月初め納入 ②3,700円 事前納入 いずれも保険料込
定①20人 ②15人 いずれも抽選
申詳①8月1日(木)～12月5日(木)に nepiaアイスアリーナに設置の申込用紙を直接または電話、スポーツ協会HPで ②8月15日(木)～31日(土)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 TEL(37)7100

「中級者スポンジテニス教室」

回8月22日～9月19日 毎週木曜日 全5回 いずれも13時30分～15時
回18歳以上(高校生不可)
¥各回500円 開講日納入
定10人 申し込み順
回運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え、ラケット(貸出可)
所申詳8月3日(土)から 川治公園体育館 TEL(74)3300



「苦し苦し小牧市青少年表彰該当者の推薦」

■個人＝性別問わず市内在住の義務教育を終了した28歳未満の青少年で●2年以上青少年の健全育成または社会福祉活動など、ボランティア活動や地域に貢献●同一事業所に2年以上勤め、他の模範となる活動や地場産業の振興に貢献
■団体＝青少年の健全育成や社会福祉の向上に資する活動の功績が大きい28歳未満の青少年で構成される団体・グループ ※個人は同一法人、団体などからの推薦は2名以内
申詳8月21日(火)までに所定の推薦書で 青少年課 TEL(32)6759 ※詳細は市HPで

Come ! Come !
スポーツキッズ
公開中！

今年度も引き続き、苦し小牧でスポーツを頑張っている子どもたちを紹介！

第9回はAzul braves(アズールブレブス)です！

近年は学校の授業でも取り入れられている、ラグビーを取材しました。ぜひご覧ください

詳スポーツ都市推進課 TEL(34)9601

広告

広告

農地利用状況調査にご協力ください。農業委員会などが8、11月に巡回調査します。農地法に基づき、全農地が対象です。詳農業委員会事務局 TEL(32)6453



令和6年度 ボランティアスクール(中高生の部)参加者を募集

日所事前研修＝9月1日(日) 市民活動センター 本研修＝9月15日(日)、16日(月) 1泊2日 函館市(遺愛女子中学校・高等学校 ほか)
対市内在住の中学生、高校生(市外への通学者も含む)
¥2,000円 当日納入
定15人 抽選
持筆記用具、宿泊に必要なもの
申詳8月23日(金)までに市HPまたは電話で ボランティアセンター TEL(84)6481
担当課青少年課



「北海道障害者職業能力開発校」訓練生の募集

訓練期間10月1日(火)～令和7年3月14日(金)
所北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60番地)
対身体・精神・発達障がいのある方
訓練科目建築デザイン科
定10人 ※9月4日(水)選考試験あり
申8月23日(金)までにハローワークまたは北海道障害者職業能力開発校で
詳北海道障害者職業能力開発校 TEL0125(52)2774

担当課障がい福祉課

創意工夫功労者賞の候補者を募集

対鉱工、農林、水産、運輸、通信、建設、保健衛生、電力ガスなどの業務に従事する勤労者のうち、職長以下の工員、農林水産業従事者、医療補助者、研究所における研究補助員、技能職員など
推薦可能件数1事業所につき10人(5業績以内)
申詳8月16日(金)までに工業・雇用振興課(HPでダウンロード可)で配布の調査書などを直接または郵送(必着)、Eメールで 工業・雇用振興課 TEL(32)6432 ✉kogyo@city.tomakomai.hokkaido.jp

市民合唱祭「市民合唱団」参加者の募集

対小学生以上
練習日時・所9月＝毎週日曜日 9時30分～11時30分 苫小牧西小学校 多目的ホール
持上靴
発表日時・所10月5日(土) 13時30分(13時開場) 市民会館大ホール
申詳電話またはファクス、苫小牧合唱連盟HPで 苫小牧合唱連盟 事務局 工藤美恵 TEL090(2077)6244 FAX(67)6244
担当課生涯学習課



男女共同参画推進フォーラム(道外)への参加者を募集

日11月29日(金)、30日(土)
所国立女性教育会館(埼玉県)
対18歳以上の市民(高校生、市議会議員、市職員を除く) ※研修終了後2週間以内に報告書を提出
¥旅費・交通費は市の規定により支給 ※その他実費あり
定3人 書類選考
申詳8月20日(火)までに協働・男女平等参画室(HPでダウンロード可)で配布の応募申込書を直接または郵送(必着)、Eメールで 協働・男女平等参画室 TEL(84)4052 ✉kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

市民文化祭総合展示「小・中学生の作品展」募集

展示10月26日(土)、27日(日)
所総合体育館
対市内在住の小・中学生
募集絵画、書道、自由研究発表、工作など ※作品部門ひとつにつき、1人1点 全員＝参加証明書、参加賞 入賞者＝賞状、記念品
申詳8月13日(火)～9月13日(金)に生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(消印有効)、二次元コードで 生涯学習課 TEL(32)6752



8月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所市役所2階 談話室	日 5日(月) 13時～15時 直接会場へ 関 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 17日(土) 10時～12時30分 申 詳電話で 山崎行政書士事務所 TEL (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 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 関 消費生活＝TEL(33)6510 多重債務＝TEL(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、関係機関へ繋ぎます) 所男女平等参画推進センター 5階研修室	日 8日(休) 10時～14時 申 詳電話で (一社)ネットワーク苫小牧 TEL (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 所配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 日 月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) 対 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 日 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 TEL (84)8985 夜間相談 日 月～金曜日 17時15分～19時30分 対 配偶者などからDVを受けている方 申 前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター TEL (84)8985
全国一斉「こどもの人権相談」強化週間～聞かせてほしいあなたの気持ち～ いじめや虐待など、こどもの人権に関する相談	日 21日(火)～27日(火) 8時30分～19時 ※土・日曜日は10時～17時 申 詳電話またはLINE(二次元コード)で こども人権110番 TEL 0120(007)110(通話料無料) 関 札幌法務局人権擁護部第二課 TEL 011(709)2311(内線2208)
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お聞きます 所沼ノ端交流センター ミーティングルーム4	日 30日(金) 17時30分～20時(1人30分) ※受付終了19時30分 直接会場へ 申 時間に限りがある方は事前にお問い合わせください 関 市民相談所 TEL (33)2345
無料市民相談 所市民相談所(市民活動センター)	法律相談 おおたにおずひろ 大谷和広弁護士 日 16日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定 4人 申し込み順 申 1日(休)～14日(休) 15時までに直接または電話で 関 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	市・道民税		2期	9月2日(月)
	国保税		3期	
夜間納税相談	市税・国保税	27日(火)～30日(金)	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、スマートフォン決済アプリをご利用ください

広告

広告



福祉



暮らし



催し・講座



スポーツ



募集



相談

市政トピックス

行政創革プラン 令和5年度の取り組み結果

詳細 行政監理室 (32)6169



令和2年度からスタートした行政創革プランは、これまでの行政改革の方向性を継承した上で、「未だないもの」を発想し、新たな手法や新たな価値観を創り上げること意識した取り組みを進めている計画です。令和6年度までの5カ年を計画期間とし、全95項目の取り組みを実施しています。このたび、令和5年度の取り組み結果がまとまりましたので、お知らせします。

主な取り組み
令和5年度

◆企業版ふるさと納税の導入 ◆介護保険業務の民間委託 ◆出退勤管理の実施

市では、有識者、一般公募の委員で構成する「苫小牧市行政改革推進審議会」を設置しています。この審議会では、市長の諮問に応じて調査審議するほか、行政改革の取り組みの進捗状況をチェックしており、このたび、令和5年度の進捗状況について、審議会から市長に意見書が提出されました。取り組み結果や審議会意見の詳細については、行政監理室HPをご覧ください。



高額な医療費を支払った場合(高額療養費)について (国保加入者または後期高齢者医療制度加入者)

詳細 ①②保険年金課 (32)6425
③保険年金課 (32)6418

国保加入者または後期高齢者医療制度加入者で、医療機関に支払った1カ月の自己負担額(保険外医療行為、差額ベッド代、食事代などを除く)が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費として差額が支給されます。

①自己負担額の計算方法(1カ月ごと)

●70歳未満の国保加入者

次のとおり自己負担額を分け、21,000円以上になったもののみ合算できます。

●受診者ごと ●医療機関ごと(院外処方箋による調剤は処方箋を出した医療機関に合算する) ●通院、入院ごと ●医科、歯科ごと

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

●70歳以上の国保加入者、後期高齢者医療制度加入者

金額に関係なく合算できます。
国保と後期高齢者医療制度など、加入する健康保険が別の場合は合算不可。
(月の途中で75歳の誕生日を迎えることにより後期高齢者医療制度に加入する場合、加入する月の自己負担限度額は国保・後期高齢者医療制度ともに、1/2に調整)

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

所得区分	住民税課税所得	外来(個人単位)	1カ月の自己負担限度額	
			外来+入院(世帯単位)	
現役並み	Ⅲ 690万円以上	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	3回目まで	4回目以降※3
	Ⅱ 380万円～690万円未満	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	3回目まで	4回目以降※3
	I 145万円～380万円未満	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	3回目まで	4回目以降※3
一般	145万円未満等	18,000円 (年税上限額144,000円 8月～翌年7月までの累計)	57,600円	44,400円
低所得	Ⅱ 住民税非課税世帯でI以外	8,000円	24,600円	
	I 住民税非課税世帯で所得が一定以下	8,000円	15,000円	

②高額療養費

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

持参するもの 保険証、領収書原本(70歳未満の方のみ)、申請者の口座情報が分かるもの、高額療養費支給申請書(お持ちの場合)
※後期高齢者医療制度加入者は、初回のみ申請が必要です

③限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証

70歳未満の方、70歳以上で「現役並みIおよびII」「低所得」に該当する方は、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証の交付が可能です。入院や高額な外来診療を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、その医療機関での自己負担額が、自己負担限度額までとなります。マイナンバーカードを健康保険証として利用する登録をしている方は、限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の提示は不要です。

持参するもの 国民健康保険証、現在お持ちの認定証、世帯主と手続が必要な方のマイナンバー・来庁される方の本人確認書類
※住民税非課税世帯の方で過去1年間の入院期間が90日を超える方は、ほかに入院期間を確認できる領収書または入院期間証明書が必要です

広告

令和7年度採用 市職員の募集

詳細 ①～⑫行政監理室 (32)6182 ⑬消防本部総務課 (84)5017

対象 各職種とも全ての要件を満たし、令和6年6月1日～22日に実施した市職員採用試験を受験していない方(同一区分でなければ受験可能)※詳細は必ず試験案内をご確認ください

募集人数 各若干名 採用予定日 令和7年4月1日 申込期間・方法 8月9日(金)までに市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 9月1日(日)～16日(月)に全国のSPIテストセンターで受験または9月16日(月)に①～⑫苫小牧市役所、⑬消防本部で

試験科目 総合適性検査SPI3



募集職種	受験資格
■大学卒の部	
①技術職(土木・建築)	●学校教育法による大学以上(修業年限4年以上の専修学校で、高度専門士の称号を取得できる専門課程を含む)を卒業した方または令和7年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●平成2年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方
■短大卒の部	
②技術職(土木・建築)	●学校教育法による短期大学(高等専門学校および専修学校(修業年限2年以上で、専門士の称号を取得できる専門課程に限る)を含む)を卒業した方または令和7年3月に卒業見込みの方(大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含む)。大学卒の部に該当する方は除く) ●平成2年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方
■高校卒の部	
③事務職	●学校教育法による高等学校を卒業した方または令和7年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む。大学卒および短大卒の部に該当する方は除く)
④技術職(土木・建築)	●平成2年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(④のみ)
■社会人の部(移住・定住促進枠)	
⑤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) ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●平成29年4月1日から令和6年3月31日までの期間において、同一の民間企業など(本社・本庁を市外に置く企業などに限る)で継続した5年以上の職務経験がある方 ●受験申込時において苫小牧市外に在住し、採用後、苫小牧市内に定住する意向のある方 ●社会福祉士の資格を有する方(⑥のみ) ※「民間企業など」=会社員、公務員、自営業などとしての職歴および青年海外協力隊での従事経験(勤務先において証明可能なものに限る)が該当 ※「職務経験」= ・受験する職種区分に関連する職務経験であること(⑥⑦のみ) ・週30時間以上の勤務を継続している職歴が対象 ・休業など(産前産後休暇を除く、病気休暇・休職、育児休業、介護休業など)で実際に業務に従事しなかった期間が3カ月以上ある場合は、その全期間を職務経験の期間から除く
■福祉の部	
⑧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) ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●社会福祉士の資格を有する方または令和7年3月31日までに取得見込みの方
■障がいのある方	
⑨事務職	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方または令和7年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●次の(1)～(3)のいずれかに該当する方 (1)身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 (2)都道府県知事または政令指定都市市長が交付する療育手帳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
■資格・免許職の部	
⑩保育士	●保育士の資格を有する方または令和7年3月31日までに取得見込みの方 ●平成7年4月2日以降に生まれた方
⑪保健師	●保健師の免許を有する方または令和7年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和40年4月2日以降に生まれた方
⑫作業療法士	●作業療法士の免許を有する方または令和7年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和40年4月2日以降に生まれた方
■消防の部	
⑬消防職	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方または令和7年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●平成9年4月2日以降に生まれた方 ●採用後、市内に居住できる方 ※性別は問いません

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦！

～CO₂・CO₂いこう！次世代のために～

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

親子で学ぶ！創・蓄・省エネルギー工作教室

電気や再エネ、LEDについて学び、太陽光パネル、蓄電池、LEDを使った卓上ランタンを工作します。

とき・ところ 9月28日(土) 10時～11時30分 錦岡児童センター
28日(土) 14時～15時30分 市民活動センター
29日(日) 10時～11時30分 沼ノ端コミュニティセンター

対象 市内在住の小学生(保護者同伴必須) **定員** 各10人 抽選

申し込み詳細 8月1日(休)～30日(金)に二次元コードまたはFAXで
FAX=住所、氏名、学校名、年齢、保護者氏名、電話番号を記入
ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666 FAX(57)8809



太陽光パネル

蓄電池

LED



詳細はこちら▶



申し込みはこちら▶

みんなで取り組むゼロカーボン

- 発進時のふんわりアクセルで、年間約89kgのCO₂削減！
※5秒で20km/時に達する程度
- 札幌市を往復移動する際、自家用車ではなく鉄道を利用すると、1人1回当たり約14kgのCO₂削減！
- 洗濯用洗剤を買うときに詰め替え用を選ぶことで、1回当たり約184gのCO₂削減！

令和5年度「ゼロカーボン×ゼロごみポスターコンテスト」入賞作品



優秀賞
いけだ ゆうか
池田 優花
美園小4年生(当時)



優秀賞
こんどう ろわ
近藤 芦羽
啓明中2年生(当時)

省エネ4コマ漫画



TEAM「ゼロカーボンいぶり@苫小牧」

～苫小牧市とともに、ゼロカーボンに取り組む“チームの一員”となる市内事業所を大募集！～



登録すると！！

- ①事業所で行っている取り組みを市HPなどで紹介！
- ②登録証とスペシャルステッカーをお渡しします！
- ③すてきな取り組みをしている事業所には、ゼロカーボン推進室職員が伺い、インタビュー！「とまエコ企業」として、市公式YouTubeチャンネルでご紹介します

登録内容は決して難しいものではありません！詳細や登録書のダウンロードはHPをご確認ください！



TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記

7月10日(水)

W Port City 苫小牧スペシャルナイター [千葉県]

首都圏へのシティプロモーションによる苫小牧市の認知度向上とファン獲得を目的として、ZOZOマリンスタジアムにおいて、「W Port City 苫小牧スペシャルナイター」を開催しました！試合前やインング間に、球場内の大型ビジョンで、本市のPR動画や岩倉市長のメッセージ動画を放映したほか、特産品を多数販売するなど、来場した21,511人の観客に対して、直接本市の魅力や強みを発信しました！

6月29日(土)・30日(日)、7月6日(土)・7日(日)

キッチンカー 21@トマバイウォーターフロント2024

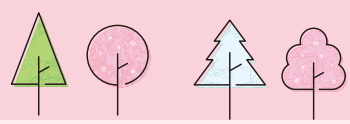
6月29日(土)～30日(日)、7月6日(土)～7日(日)の期間、キラキラ公園で道内最大規模のキッチンカーイベント「キッチンカー 21@トマバイウォーターフロント」が開催されました。会場には市内外からキッチンカーが集結し、親子連れをはじめたくさんの方でにぎわい、北海道グルメを堪能していました。

7月7日(日)

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦！祭り

「ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦！」の周知などを目的としたお祭りが、JFEリサイクルプラザ苫小牧で開催されました。体験コーナーにはたくさんのブースがあり、親子連れなどでにぎわっていました。





片づけから見えてくる幸せな生活

INTERVIEW 今月の「ひと」

こんまり® 流
片づけコンサルタント
みやもと あき
宮本 亜紀さん (42)



ときめくか否かで片づけを!
片づけコンサルタント近藤麻理恵氏が世界的にブームを巻き起こした「こんまりメソッド」。3年前、公認資格を取得した宮本さんは、個人や店舗、オフィス向けなどに片づけレッスンを行っています。メソッドに沿って、一つ一つ手に取り、ときめくか手放すかを判断します。自分がどう過ごしたいのか



before after

「理想の暮らし」を思い描いてもらい、片づけた先の人生がより楽しく、輝くようにと願いを込めます。

快適な生活を手に入れる
宮本さんが片づけに目覚めたのは10年ほど前。テレビで近藤さんの活躍を目にし、著書を読むなどして部屋を整えていきました。好きな物に囲まれて過ごす生活は心地良く、想像以上に快適でした。物が片づいて満足するだけではなく「時間やお金の使い方、人付き合いなど、日々の自分が大切にしたい価値観に気付かされました」と話します。

今年4月からFMとまこまいのパー

ソナリティーに就任。片づけの悩み相談やコツを伝授しています。

防災につながる片づけの大切さ
胆振東部地震の経験から、防災における片づけの重要性を痛感しました。防災リュックや備蓄品の準備と一緒に、収納場所の見直しや倒れた物で避難経路をふさがない工夫など、防災につながる片づけも大切だと気付きました。将来的には企業向けセミナーなども開催したいと意欲的です。

宮本さん曰く「正しい片づけのやり方を知れば、リバウンドなし。北海道を片づけの魔法で幸せにした!」と目を輝かせます。

とまこまい 検定



応募はこちら



Q ○に当てはまる言葉は?

A 今年のMIRAIFESTでは、来場者が気軽に楽しめる無料エリア○○○○ステージがあります

応募方法 8月31日(土)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 ▶ Sign of

抽選で5人に
広報とまこまい限定
ケース付きペン
プレゼント!
※色は選べません



簡単! 時短! 朝食 レシピ

焼き鯖混ぜご飯

調理時間
約10分

- 材料** (1人分)
- 塩サバ…半身のさらに半分
 - ご飯…180~200g
 - 白だし…大さじ1/2
 - いりごま…大さじ1
 - 練り梅…適量
 - ごま油…小さじ1
 - しょうゆ…少々
 - 大葉(千切り)…適量

作り方

- 1 フライパンにオープンシートを敷き、サバを皮目の方を先に両面こんがり焼く。
- 2 温かいご飯に①、ごま油、白だし、しょうゆ、いりごま、大葉の半量を加えて混ぜる。
- 3 器に②を盛り残りの大葉と練り梅をトッピングして完成。



Speedy!

ここが
Point!

サバが骨付きの場合は焼いた後に骨をとります。サバの塩加減によりますが、②の段階で味見をして、塩が足りないようなら加えます。

とまこまい 市民ギャラリー

緑ヶ丘公園の春



孫が病院へ付き添いしてくれた帰り道にリスが道路を横断後木に登る瞬間を写真でとりました

光洋町 高田 勇夫 さん

大好きな水遊び



去年の暑い日にカルチャーパークの噴水で無邪気に遊んで楽しんでる娘です♡

末広町 糠信 舞 さん

二重虹



ぶれてますが
元中野町 濱塚 学 さん

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



編集後記

秘書広報課

●今年も待ちに待った夏がやってきました! 暑さに弱い私は、家では冷房の前から動けない日々が続いていますが、この暑さも含めて短い苫小牧の夏を楽しみたいと思います! (新)

●7月10日(木)に行われた「IW Port City 苫小牧スペシャルナイター」の撮影に行ってきました! 各ブースとても盛況でした。さらにファーストピッチの大役を務めた佐藤君をフレームに収めることもできました。たくさんのシーンを収められよかったのですが、イベントで25,000歩も歩くとは思っていなかったです…(坪)

●特集①の「苫小牧市2050ゼロカーボンシティへの挑戦」では、CO₂削減に向けさまざまな取り組みを紹介しています。今年の夏は節電や節水など、みんなで挑戦してみましよう! (大)

●今年の夏も昨年のような暑さになる予報! キラキラ公園で開催のキッチンカーイベント、MIRAIFESTは苫小牧の夏のイベントになってきましたね。海風を感じ涼みながら短い夏を楽しみましょう! (木)