

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9月1日発行 第1858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 青広報課  
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117



いごころ  
おまの  
こね  
おまの  
いごころ

2024 9  
vol.1858

広報

とまこまい



特集



今月の見どころ

- 消防指令業務の共同運用／9月1日は防災の日
- 樽前小学校に入学・転入学しませんか？



第69回  
とまこまい港まつり

動画で  
振り返ろう！



苫小牧市からの情報ははこちら



LINE



Facebook



YouTube



地デジ広報



もぐじ

# 広報 とまこまい

Tomakomai  
2024  
vol.1858  
9

特集①  
消防指令業務の共同運用／  
9月1日は防災の日 ..... 3

特集②  
樽前小学校に入学・転入学しませんか？  
..... 6

第69回 とまこまい港まつり  
..... 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  
アジアリーグアイスホッケー2024-2025は9月開幕／  
第41回とまこまいマラソン大会開催に伴う交通規制のお知らせ／  
9月9日は救急の日です／救急医療の適正利用を／  
世界アルツハイマー月間 in とまこまい 2024 ..... 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(7月末)

総数 ▶ 165,940人  
(対前月比：85人減)  
男性 ▶ 81,412人  
女性 ▶ 84,528人  
世帯数 ▶ 91,403世帯

#### ストップ・ザ・交通事故！

交通事故発生状況(1月1日～7月31日)

発生件数 **233**件 (前年比49件増)  
死者 **3**人 (前年比3人増)  
傷者 **264**人 (前年比53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。



とまこま 2011 西小牧市

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

## 消防指令業務の共同運用 9月1日は防災の日

詳細 消防本部共同指令センター準備室  
☎(84)5019



### 令和8年4月から 共同指令センターの運用が始まります

本市を含む東胆振管内の3消防本部は、令和8年度から119番通報などを受ける消防指令業務の共同運用を開始します。消防指令業務を共同運用することで、災害情報の一元化による迅速な相互応援体制が可能になります。また、最新の高性能指令システムの導入や指令業務の専任化により消防体制が強化されます。

### 1 東胆振管内の119番通報を 本市で一括して受け付けます

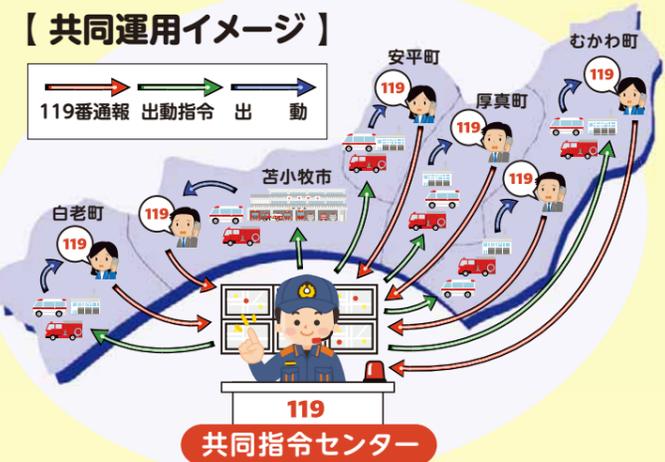
3消防本部は現在、それぞれの消防本部で119番通報を受けていますが、共同運用後は本市が東胆振管内の119番通報を一括して受け付け、各消防本部へ出動指令を行います。現在、令和8年4月からの運用開始に向けた共同指令センターの構築を行っています。

### 2 消防車や救急車はこれまでと変わらず、 各市町を管轄する消防署から出動します

消防指令業務の共同運用は、消防業務のうち指令業務のみを共同運用するため、災害現場にはこれまでと変わらず、各市町を管轄する消防署から出動します。そのため現場到着が遅くなることはありません。

### 3 いざという時は落ち着いて 通報を

119番のかけ方はこれまでと変わりませんが、**1市4町からの通報を受けるため、通報する際は「苫小牧市××」など市町村名を含めて伝えてください。**また、今いる場所の住所が分からないときは、周辺にある目立つ建物などを教えてください。GPS情報や検索機能で指令員が場所を特定していきます。早期に場所を特定するためにご協力をお願いします。



### 共同指令センターを構成する消防本部(市町)

消防本部(苫小牧市)、白老町消防本部、胆振東部消防組合消防本部(安平町・厚真町・むかわ町)

### 共同指令センターの設置場所

苫小牧市消防本部庁舎3階  
(新開町2-12-7)

### 東胆振消防指令業務共同運用説明会

日時 9月25日(水) 18時30分から  
場所 消防防災訓練センター研修室(新開町2-12-8)  
定員 50人程度 直接会場へ

### 共同指令センターQ&A

- Q 119番通報がつながりにくくならないのですか？  
A 共同運用後の合計着信件数を想定して回線数を設定しますので、つながりにくくなることはありません。また、受信するための指令台や指令員を増やして体制を強化します。
- Q 119番通報の受信範囲が広がりますが、場所の特定はすぐできますか？  
A 共同指令センターには最新のシステムが導入されるため、位置情報通知システムや高性能な検索機能により、すぐに通報場所の特定が可能です。

特集 1



# 9月1日は防災の日

詳細 危機管理室  
☎(32)6280

～日頃から防災ハンドブックを活用して災害に備えましょう～

9月1日は防災の日。1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災が由来です。

市ではこのたび防災ハンドブックを改訂し、令和6年3月に全戸配布を行いました。

新しい防災ハンドブックで最新の情報を確認するとともに、「チェックリスト」や「マイ・タイムライン」に書き込んで、自分だけの防災ハンドブックを作るなど、9月1日をきっかけに防災について考えましょう。

## ☑ チェックリストに記入しよう!

新しい防災ハンドブックは女性や乳幼児用の持ち出し品や備蓄品、ペット避難を行うための留意点など、ケースごとの情報も掲載し、チェックリストで書き込めるようになりました。



### 女性のための非常持ち出し品

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- ボディーシート
- おりものシート
- 防犯ブザー/ホイッスル
- ヘアゴム・ヘアクリップ
- ドライシャンプー

### 小さな子供や乳幼児がいる家庭の非常持ち出し品と備蓄品

- |  |                                      |   |
|--|--------------------------------------|---|
| <b>日用品</b>                                     | <input type="checkbox"/> ブランケット・ストール | <b>食料・飲料水</b>                           |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶<br>(密閉式ビニール袋、消毒液) | <input type="checkbox"/> 子ども用衣類・靴・帽子 | <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3L目安) |
| <input type="checkbox"/> 母乳パッド                 | <input type="checkbox"/> 防寒具         | <input type="checkbox"/> 育児用ミルク         |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ                  | <input type="checkbox"/> 常備薬         | <input type="checkbox"/> 離乳食・幼児食        |
| <input type="checkbox"/> おしりふき                 | <input type="checkbox"/> だっこ紐・おんぶ紐   | <input type="checkbox"/> アレルギー対応食       |
|  | <input type="checkbox"/> スプーン・ストロー   | <input type="checkbox"/> おやつ            |
|  | <input type="checkbox"/> 子ども用歯ブラシ    |   |
|  | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳      |   |
|  | <input type="checkbox"/> マタニティマーク    |   |

備えておく  
安心ね!



一緒に避難  
できるんだよ!



### ペットとの避難とペットのための備蓄品の用意を!

災害時は、ペットと共に避難ができますが、飼い主と別の場所で生活する場合がありますので、避難所ではなくペットホテルや知人宅など別の預け先も普段から考えておきましょう。

#### ペットのための非常持ち出し品

- |  |                                       |                                    |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> フード・水 (最低7日分) | <input type="checkbox"/> ケージ          | <input type="checkbox"/> おもちゃ      |
| <input type="checkbox"/> 療法食・薬         | <input type="checkbox"/> 予備の首輪        | <input type="checkbox"/> ブラシ       |
| <input type="checkbox"/> 食器            | <input type="checkbox"/> リード (伸びないもの) | <input type="checkbox"/> 飼い主の連絡先   |
| <input type="checkbox"/> タオル           | <input type="checkbox"/> ペットシート       | <input type="checkbox"/> ワクチンの接種記録 |
|  | <input type="checkbox"/> 排泄物の処理用具     |                                    |

## 巻末のマイ・タイムラインを活用しましょう!

災害発生時に自分や家族がどのように行動するのかを話し合い、マイ・タイムラインを書き込んでおくことで、災害時に冷静に行動することができます。

地震・津波用と洪水・土砂災害用があるので災害別に書き込んでみましょう!



災害が起こる前に  
マイ・タイムラインを  
作っておくことが  
大事だよ!



災害の種類によって  
行動が変わるね

### マイ・タイムライン(地震・津波用)

**マイ・タイムラインとは?** 「マイ・タイムライン」は、災害が起こった時の自分自身や家族がとる標準的な防災行動を時系列で整理し、とりまとめる行動の計画表です。災害が起こる前に、自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握して自分たちの「マイ・タイムライン」に行動を書き込み、「自分たちの逃げ方」を確認しましょう。

地震や津波は突然起こり、しかも避難に時間的余裕がありません。下記のマイ・タイムラインに行動計画を書き込み、しっかり覚えておきましょう。

**地震津波リスクチェック**

- 避難経路を確認している
- 非常持ち出し品を準備している
- 津波浸水区域内である → 最大 \_\_\_\_\_ m
- 避難に支援が必要な人がいる → \_\_\_\_\_ に協力をお願いしている

**緊急地震速報**

**わが家の避難行動**  
いつ、何をするかを考え、書き込んでおきましょう

**「シェイクアウト」で身を守る!**

- 揺れが落ち着いたら火の始末
- ドアや窓を開けて出入口の確保(外には飛び出さない)
- ラジオやテレビ、スマホなどから正しい情報を確認

緊急地震速報や地震が発生したら、すぐに上記の3つの行動(シェイクアウト)をして身を守る

確認したら  
チェック印を  
入れましょう

該当するものに  
チェック印を  
入れましょう

## 防災クイズ!!

- 1 不確かな情報やデマに惑わされないためには
- 2 どんな備蓄品を用意すればよいか
- 3 津波がきたらどこまで逃げればよいか
- 4 地震・津波が起きたらどう行動すべきか
- 5 防災無線が聞き取りにくい場合、どうすればよいか

防災ハンドブックで  
答えを確認しよう

- 1 P51
- 2 P43~46
- 3 P11~18
- 4 P7,8
- 5 P52

WEB版は  
こちら



## 防災トピックス

Web上でハザードマップが見られる「Web防災マップ」を活用して自宅や職場などの災害リスクや避難経路などを確認してみましょう。

外出先でも  
検索できるよ!



特集 2

# 樽前小学校に入学・転入学しませんか？

## ～小規模特認校で大きな学びを！～

樽前小学校は、市の最西部に位置する自然いっぱいの小さな学校です。「子どもの成長にとって必要なものは何だろう」そんなことを考えたとき、悩んだとき、ぜひ一度見学に来てください。

詳細 樽前小学校 ☎(67)3755 市学校教育課 ☎(32)6742



### 樽前小の特徴



#### 市内唯一の特認校

市内在住であれば**校区外からの通学が唯一認められている**学校です。少人数であるため、より教職員の目が行き届き学校全体で子どもたちを育てます。

#### 豊かな自然

北には樽前山、南には太平洋が広がり、周囲は牧草地や畑、森林などに囲まれています。



▲グラウンドにある100年桜

#### 複式での学び

樽前小では**同じ教室で違う学年の児童と一緒に学んでいます**。2つの学年を1人の担任が授業をするため、リーダー学習を基に、主体的に学習する力が身に付きます。

#### 地域交流

年間を通し、地域の方々と交流を行います。さまざまな行事をはじめ、学校・地域・保護者が一体となって、子どもたちの成長を支えます。

#### 通学方法は？

バスまたは保護者の送迎で通学しています。初めてバスを利用する児童でも上級生がサポートするので安心です！



#### 本年8月から新校舎使用開始



#### オープンスクール

**日時** 10月3日(木)、24日(木)、31日(木)  
いずれも9時40分～11時55分

#### 授業公開・説明会

**日時** 11月9日(土)  
9時30分～12時30分

見学希望の方は前日までに  
お電話ください  
☎(67)3755

※転入学希望の方は樽前小学校までお問い合わせください(4月からの入学希望は令和7年1月末までに書類を提出)

### 学校行事



**① 椎茸の駒打ち**

30年以上続いている駒打ち体験。毎年約200本に駒を打っています。年1回、収穫した椎茸を校外で販売体験。路地ものの椎茸は大人気！



**② 菜園学習**

地域の畑の先生による丁寧な指導のもと児童一人一人が1坪の畑で、育てたい種や苗を植えます。世話をすればするほど、大きな甘い野菜ができます。



**③ 樽前連合大運動会**

町内会、施設の方々と合同の連合運動会。樽前地区のメインイベント！保護者だけではなく、地域の方々も児童の頑張りに大きな声援をおくれます！



**④ 見学学習**

毎年7月に、全校児童での見学学習を行っています。昨年は、胆振5大遺産である、むかわ竜の化石を見たり、説明を聞いたりしました。また、化石発掘体験も行いました。  
※写真は令和5年のもの



**⑤ かんじき体験**

地域のかんじき名人による冬場の体験学習(3年生以上対象)。雪の原野を散策します。



その他学校情報については樽前小学校HPをご覧ください





あふれる笑顔  
夢と希望の  
港まち

第69回

とまごまい

# 港まつり

祭りの様子は  
動画でもご覧  
いただけます



8月2日(金)~4日(日)に  
延べ34.4万人が  
市民おどりや  
ポートカーニバルなどで  
苫小牧の夏を  
楽しみました。



# 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] 2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30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	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)	定各40人 申し込み順 ☎投影前月の1日から(当日も受付可)
小中学生発明工夫(アイデア工作)展・理科展	市内の小・中学生が発明工夫した作品や、理科や科学に関する研究成果を展示	9月14日(土)～16日(月) 9時30分～17時	定なし 直接会場へ
科学ふれあい教室	サイエンスまんじゅうを作ろう	10月5日(土) 10時～12時	☎小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学3年生以下は保護者同伴) 定12組(1家族で1組) 抽選 ☎9月12日(木)～18日(火)にHPで
木工教室	本立てを作る	10月19日(土) 10時～12時、13時30分～15時30分	☎小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学3年生以下は保護者同伴) 定各6組(1家族で1組) 抽選 ☎9月12日(木)～18日(火)にHPで
星空観望会	天文台で土星の観望	10月23日(水)18時～19時(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) 定6組(1組6人まで) 申し込み順 ☎9月13日(金)から電話で
サイエンス・カフェ	①みんなの知らないブラックホール ②ブラックホールとは?～漆黒を覗け～ 講師 苫小牧工業高等専門学校 教授 高橋芳太氏	10月26日(土) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分	☎①小・中学生(保護者同伴) ②高校生以上 定①10組 ②12人 申し込み順 ☎9月13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] 2日(月)、9日(月)、27日(金)、30日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●9月7日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分=当日発表 ●9月15日(日) 14時～14時20分=「パンダ銭湯」		所1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
絵本作家かしわらあきおさんとワクワクな絵本を作ろう!	「世界でひとつだけの絵本」を作るワークショップ。自由にアイデアを考えたり、楽しくイラストを描きながら自分だけのオリジナル絵本を作る	9月7日(土) 13時30分から	所2階講堂 定30人 ☎4歳～小学生(1人ではさみが使える方) ☎8月7日(火)から
バリアフリー上映会「じんじん」	目の見えにくいと感じている方、視覚・聴覚に障害のある方も楽しめる、音声ガイドと字幕付きのバリアフリー上映会	9月16日(月) 13時30分から	所2階講堂 定30人 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	9月20日(金) 10時～10時20分	所1階おはなしコーナー ☎0～1歳児と保護者 定20組 抽選 ☎図書館利用カード、バスタオル ☎9月1日(日)～8日(日)に直接または電話、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	「雌牛のプーコラ」	9月21日(土) 14時～14時20分	所2階会議室 定10人 直接会場へ
図書館文化セミナー(働く手始めに日々の出来事を記録しよう-エッセイを切り口として-)	市民文芸に投稿している作者および編集委員からエッセイについてのお話	9月28日(土) 13時30分から(開場13時)	所2階講堂 定60人 ☎8月27日(火)から
ひとはこ図書館(幼児～小学生編)	小さな箱を図書館に見立て、本を選んだり装飾をする	10月5日(土) 10時～12時	所2階講堂 定25人 ☎ペン、はさみ ☎幼児～小学生 ☎9月5日(木)から前日まで
製本講習会「和綴じをやってみよう!初級編」	針と糸を使い和綴じ製本にチャレンジ! 図書館の資料保存で使用している簡単な方法でオリジナルのメモ帳を作る	10月16日(水) 10時30分～12時(開場10時)	所研修室 定10人 ☎9月1日(日)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] 2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30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	
企画展「こどもとおとなの美術展2024-いのちと自然の造形譚(ものがたり)」	コーナーごとにテーマを設け、世代を超えて楽しめるような絵画や彫刻作品を展示	展示期間 9月14日(土)～11月24日(日)	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
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	☎高校生以上 定25人 申し込み順 ☎筆記用具、動きやすい服装、飲み物
自然観察会「身近なコケの観察会」	出光カルチャーパーク内に生えているコケを観察	9月28日(土) 10時～12時	☎高校生以上 定8人 申し込み順 ☎帽子、飲み物、動きやすい服装 ☎9月3日(火)から

アイコンの見方 | 回とき 所ところ 対象 内容 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

# 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
育児講座 赤ちゃんサインで遊ぼう	簡単なジェスチャーを使って親子で遊ぶ 講師 鯉淵 蘭氏	9月19日(木) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①9カ月～1歳3カ月 ②2～8カ月の子どもと保護者	定各10組 申し込み順	9月4日(火)から 9時30分～17時に電話で
離乳食講習会	月齢に応じた離乳食作りを学ぶ 講師 市こども育成課栄養士	9月25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 ☎エプロン、スカーフ、スプーン、箸	
育児講座 ベビーマッサージ	親子でリラックスした時間を過ごす	10月10日(木) 10時～10時45分 11時～11時45分	2～11カ月の子どもと保護者	¥330円 当日納入 定各6組 申し込み順 ☎バスタオル	9月18日(火)から 9時30分～17時に電話で
食育講習会	幼児食の大切さを学び、手作りおやつを味わう 講師 市こども育成課栄養士	10月16日(水) 14時30分～15時30分	1歳半～3歳の子どもと保護者	定8組 申し込み順 ☎スプーン、おしぼり、飲み物	

## 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
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	①9月18日(水) ②9月25日(水) 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8組 申し込み順 ☎ヨガマット・飲み物・バスタオル	9月2日(月)～ ①10日(火) ②17日(火)
園長講座	保育園・幼稚園選びについて 講師 あけの保育園園長	9月19日(木) 10時～11時	0～4歳までの子どもと保護者	定8組 申し込み順 ☎筆記用具・飲み物	9月2日(月)～12日(木)
手形アート	こどもの手形・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	9月20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 定6組 申し込み順 ☎飾る写真、のり、はさみ	
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 ホール新香氏	9月24日(火) 10時～11時20分	3カ月(首据り)～1歳半の子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 ☎筆記用具、バスタオル	9月2日(月)～17日(火)
食育講習「保育園のおやつ作りと試食」	保育園で人気のおやつ作りと試食 講師 給食担当職員	9月25日(水) 14時～15時	1歳～就学前の子どもと保護者	¥250円 当日納入 定10組 申し込み順 ☎筆記用具	
マタニティー・産後ヨガ	出産前後の体を整え、心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	10月9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)	¥700円 当日納入 定8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物、バスタオル	9月19日(木)～10月1日(火)

## 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
ミニ運動会	親子で身体を動かし楽しむ	9月11日(水) 9時30分～10時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者	所沼ノ端コミセン 定10組 申し込み順	9月4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	保育園給食で提供のおやつと試食と栄養士への相談	9月13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	9月4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!



## 9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

9/1 ④ 外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 歯科 うとない歯科 ☎(53)8888

9/8 ④ 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 あがた歯科 ☎(37)8148

9/15 ④ 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 ファミリー歯科クリニック ☎(68)0418

9/16 ④ 外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455 歯科 うのデンタルクリニック ☎(61)4618

9/22 ④ 外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 歯科 ファースト歯科クリニック ☎(68)0001

9/23 ④ 外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000 歯科 おひさスマイル歯科 ☎(74)0001

9/29 ④ 外科 にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100 歯科 大原歯科医院 ☎(74)0830

## 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]	9月26日(休) 9時30分~11時	令和6年7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	9月10日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 9月11日(水) 9時30分~10時15分*	令和5年2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 ※11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	9月11日(水) ①10時15分~10時45分* ②13時~14時30分 9月12日(木) 13時~14時30分	令和3年8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	9月24日(火) 10時~11時	妊婦、産後3~6か月の母親と子 ☎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 ☎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 とまこまっポイント(健康・栄養相談、食事診断は対象外) 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
かんたんステップ 3回コース*	9月11日~25日 毎週水曜日 10時~10時45分	12人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	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	9月4日(水) 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*	9月13日~10月18日 毎週金曜日 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、久しぶりの方で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		9月4日(水) 9時から電話で
栄養教室 上手に付き合う! 間食のコツ	9月12日(休) 14時15分~15時	8人	間食の適正量と上手なとり方を学ぶ			
栄養教室 骨コツ改善! 食生活	9月19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	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	
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、食生活について電話相談または対面での相談(要予約)に応じます			電話で

健康診断 特定健診のみ 100 とまこまっポイント 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	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	9月12日、19日、26日、10月3日 いずれも木曜日 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 とまこまっポイント 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	9月17日(火)、10月1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

対象	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
	50歳以上	偶数歳になる方	40歳以上		40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和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

動物慰霊祭を行い、犬や猫などの供養を行います

9月24日(火)

13時30分

所 高丘動物火葬場

詳 環境生活課

TEL 3263333

### 保健所の相談・検査(9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(休)	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	3日(火) 17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	17日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせ	予約は TEL(35)7474
HIV検査(エイズ相談)	3日(火) 17日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	



2日(日)	9:30～11:45 12:30～13:30 15:15～16:30	苫小牧市消防本部 苫小牧埠頭(株)ハーバービル 桜木ファミリークリニック
4日(火)	9:30～12:00 13:30～16:30	苫小牧警察署
13日(水)	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市民活動センター
16日(土)	9:30～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
20日(火)	9:00～12:00 14:00～16:00	駒大苫小牧高等学校
21日(水)	9:00～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧
27日(火)	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市役所
30日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	

※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

### がん患者交流サロン

日 9月10日(火) 13時30分～15時  
 対 がん患者とその家族  
 内 化学療法の副作用について  
 所 申 王子総合病院がん相談支援センター  
 TEL(32)8111  
 担当 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 ①9月4日(水) ②10月2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 ②9月27日(金)までに電話で 健康支援課  
 TEL(32)6410

### 苫小牧健康セミナー

日 10月3日(木) 14時～16時  
 所 アイビー・プラザ  
 内 知っておきたいOTC薬(一般用医薬品)  
 講師 苫小牧市民薬局 薬剤師 後藤光秀氏  
 定 60人 申し込み順  
 申 詳 電話で 健康支援課 TEL(32)6407

### 健康づくり普及啓発パネル展

日 9月3日(火) 10時～16時  
 所 イオン苫小牧店 1階ウエストコート  
 内 がんやこころの健康づくりに関するパネル展および健康に関する体験ブース ※ノベルティ配布あり  
 詳 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 詳 前日までに電話で 市立病院地域医療連携室  
 TEL(33)3131

### 5歳児発達相談

セルフチェック表でお子さんの特徴や傾向を知り、気になることや心配なことがある方は早めにご相談ください  
 発送案内予定時期 平成31年4月2日～9月生まれ=発送済み、10月～12月生まれ=9月上旬、令和2年1月～4月1日生まれ=11月上旬  
 詳 健康支援課 TEL(32)6411

### 8020表彰

9月19日(木)までに苫小牧歯科医師会会員の歯科医院で検診(無料)を受けた方のうち、対象となる方に後日ご案内します ※過去に表彰を受けたことがある方は対象外  
 日 10月20日(日)  
 所 市民会館 小ホール  
 対 80歳以上(昭和19年10月20日以前に生まれた方)で20本以上の歯を持つ方  
 詳 苫小牧歯科医師会 TEL(33)7530  
 担当 健康支援課

# 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

### あいサポーター研修

日 9月20日(金) 15時～16時30分、18時～19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  
 内 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要問い合わせ  
 定 各回15人 申し込み順  
 申 詳 当日までに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  
 E:syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



### とまこまいシルバーリハビリ体操指導士養成講座

#### ①事前説明会

日 9月20日(金) 14時～15時  
 対 市内在住の20歳以上  
 定 30人 申し込み順  
 ②指導士養成講座  
 日 10月8日(火)、10日(木)、15日(火)、22日(火)、24日(木)、31日(木) 全6回 いずれも10時～16時 (8日、10日=9時30分～16時)  
 対 市内在住の20歳以上で原則6回出席可能な方  
 定 25人 申し込み順  
 所 市民活動センター  
 申 詳 ①9月19日(木)まで ②9月30日(月)までに電話で 介護福祉課 TEL(32)6347

### 敬老祝金(米寿)および敬老祝品(100歳)の贈呈

■米寿(88歳)  
 地区の民生委員が訪問して祝金を贈呈  
 対 8月31日現在、本市に住居登録がある昭和10年9月1日～昭和11年8月31日生まれの方

■100歳  
 市職員が訪問して、祝品、内閣総理大臣からのお祝い状および銀杯を贈呈  
 対 9月15日現在、本市に住居登録がある大正13年4月1日～大正14年3月31日生まれの方  
 ……………  
 贈呈期間 9月15日(日)～21日(土)の老人週間を中心9月末日まで ※申し込み不要  
 詳 総合福祉課 TEL(32)6345

### 高齢者世帯調査および救急医療情報キット配布事業

高齢者の自立生活支援策の資料とするため、民生委員が訪問または電話で調査を行います。9月1日時点で65～69歳の方には調査票を郵送します。また、希望者へ「救急医療情報キット」を配布します  
 日 9月上旬～10月末  
 対 65歳以上の単身・要介護世帯の方  
 詳 総合福祉課 TEL(32)6345

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

9月13日(金)は入浴料が65歳以上200円 所公園湯・松の湯・大豊湯 詳環境生活課 TEL(32)6333

# 福祉

## 市民後見人養成講座

回①事前説明会 9月13日(金) 14時～16時 ②養成講座 10月4日～11月1日 毎週金曜日 全5回 9時30分～17時 ※別途実習あり

所市民活動センター

対市内在住の25歳以上でこれまで未成年後見人・成年後見人・保佐人・補助人を解任されたことがなく、破産していない方

定30人 申し込み順

申詳①9月12日(木)までに電話で ②9月27日(金)までに成年後見センター(社会福祉協議会のHPでダウンロード可)、市総合福祉課で配布の申込書を直接または郵送(必着)で 〒053-0021 若草町3-3-8 成年後見支援センター TEL(38)7291

担当課総合福祉課

## 第47回高齢者主張発表会

日11月13日(水) 9時30分から

対市内在住の60歳以上

内1,500字程度でまとめた内容を6分以内で発表(テーマは自由)

定10人 申し込み順

所申詳9月2日(月)～10月11日(金)にアイビー・プラザ(HPでダウンロード可)で配布の応募票を直接またはHPで アイビー・プラザ TEL(33)8131

担当課生涯学習課

## 認知症サポーター養成講座

日9月26日(木) 18時～19時30分

所市民活動センター 3階会議室2

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

# 暮らし

## 労働安全衛生総合研究所からのお知らせ

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。詳細は労働安全衛生総合研究所HPで

詳(独)労働者健康安全機構

TEL050(5577)4862

担当課工業・雇用振興課

## 高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆さまへ

### ■臨時バス

運行日9月22日(日)

運賃高丘霊園前=280(140)円 高丘第二霊園前=290(150)円 ※()は子ども。市内小・中学生はワンコインバス適用可

### 時刻表

苫小牧駅前①番乗り場)

8時40分
9時20分、40分
10時20分
11時
12時、12時40分
13時

※各種定期券、昼間カードは使用不可

### ■供物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

### ■お彼岸期間中の混雑

9月21日(土)、22日(日)、23日(月)の9時～12時は混雑が予想されます

### ■高丘第二霊園の一部一方通行規制

9月22日(日)は、8時～16時まで一部の

園内道路で一方通行規制となります

### ■共同墓の墓参

共同墓で宗教的な儀式(僧侶による読経など)は行えません

詳環境生活課 TEL(32)6333

## 生涯学習だよりを発行しました

生涯学習だより66号(R6.9.1)を発行しました。全家庭に配布しているほか、市HPでもご覧いただけます。講座・教室の申し込みは、各施設へお願いします

## 9月10日は「下水道の日」

「マンホール、とまチョップ水コレクションガチャガチャ」を観光協会案内所に設置し、当たりくじを引いた方には「とまチョップ水」を6本プレゼント! ※観光協会案内所カウンターで引き換え

キャンペーン期間9月1日(日)～30日(月)

詳総務経営課 TEL(32)6628

## みその保育園病後児保育を利用しませんか

回月～金曜日 8時30分～17時(祝日、年末年始を除く)

所みその保育園 病後児保育室

対保護者が就労していて、市内の保育園、幼稚園、認定こども園、認可外保育施設に通園している児童

因子どもが病気やけがの回復期に、保護者が勤務などで子どもを家庭で保育できない場合、病後児保育を利用できます(要事前登録)

¥1,500円～2,000円 当日納入

定2人 申し込み順

申詳登録後、利用前にみその保育園(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接 みその保育園 病後児保育室 TEL(84)3603

担当課こども育成課

## 固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室なども含む)や取り壊し、一部減築で面積が変わった、車庫・物置などを新設・撤去、用途変更を行った場合は、固定資産税が変動することがありますのでご連絡ください ※法務局にて登記申請を行わなかった場合に限る

詳資産税課 家屋=TEL(32)6268 土地=TEL(32)6267

## 高専サテライト「C-base(シーベース)」

企業などが抱える課題の解決や新規

プロジェクト支援などを行う、「C-base」を開設しています。インキュベーション施設を併設していますので、相談や情報交換にご利用ください

所苫小牧経済センタービル 2階

詳苫小牧高専サテライト「C-base」TEL(61)1102

担当課工業・雇用振興課

## 新入学児童の健康診断と知的発達スクリーニング検査の実施

日時、会場は9月末までに保護者(住民票の世帯主)に緑の封書でお知らせしますので、届かない方はご連絡ください。なお、事前に日程をご確認される場合は市HPをご覧ください

検査期間10月2日(水)～25日(金)

対令和7年度に小学校入学予定(平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれ)の幼児

詳学校教育課 TEL(32)6742

## 9月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	9月				
優良講習	10:30～11:00	3日(火)	4日(水)	6日(金)	10日(火)	11日(水)
		12日(木)	17日(火)	19日(木)	26日(木)	27日(金)
		30日(月)				
一般講習	10:30～11:30	5日(木)	13日(金)	18日(水)	25日(火)	
		2日(月)	5日(木)	9日(月)	13日(金)	18日(火)
		24日(火)	25日(水)			
違反講習	13:30～14:30	4日(水)	12日(木)	17日(火)		
		2日(月)	6日(金)	9日(月)	11日(水)	19日(木)
		24日(火)	27日(金)			
初回講習	13:30～15:30	3日(火)	10日(火)	20日(金)		

・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

## 水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

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り、市では修理を行っていません



▲修理事業者一覧

### 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出や工事が必要となります。なお、水道設備の撤去は解体事業者ではできませんので、苫小牧市指定の給水装置工事業者に依頼してください

苫小牧 水道撤去 検索

水道修理 かりつけ 検索

広告

水道メーター交換工事では約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、ご協力願います。 水道窓口課 TEL(32)66995(平日昼間) TEL(32)61111(上記以外)

# 暮らし

## 年金生活者支援給付金

収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活支援のため、年金に上乗

せて支給されます。案内や事務手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施 ※すでに受給中の方は手続き不要

### ■新たに対象となる方へ

9月上旬ごろからお知らせが届きます  
④高齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方

④9月30日(月)までにお知らせに同封のはがきを返送

### ■不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話で口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません

④給付金専用ダイヤル TEL0570(05)4092 苫小牧年金事務所 TEL(37)3500 担当課 保険年金課

## LINEで停電情報をお知らせ

ほくてんネットワークが提供する「LINE公式アカウントによる停電情報メッセージサービス」をご利用いただくと、停電発生・解消の情報がLINEから送られてきます。

登録はこちらから

ほくてんネットワーク  
北海道電力ネットワーク株式会社 北海道支店お客様サービスグループ  
電話0120-060-862(平日9時~17時)

担当課 危機管理室

## 令和6年全国計構造調査

総務省統計局では、「令和6年全国計構造調査」を実施します。全国で約84,000世帯、市内では216世帯を対象とした世帯の所得分布および消費の水準などに関する調査です。対象世帯には9~11月に調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします

④政策推進課 TEL(32)6042

## 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。水が使えなくなったり、調査員が無断で

個人の敷地や建物に入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

④調査対象 川治町・柏木町・桜坂町

④水道課 TEL(32)6701(平日昼間) TEL(32)6111(上記以外)

## とまこまい暮らしのガイドの配布が始まります

官民協働事業として、(株)サイネックスと「とまこまい暮らしのガイド」を作成しました。市民サービスの向上を目的に、地域・行政・生活・医療機関などの情報を一冊にまとめ、市内全世帯および転入者などに配布します

④規格 A4判フルカラー 120ページ

④配布期間 9月30日(月)まで ※期間を過ぎても届かない場合はご連絡ください

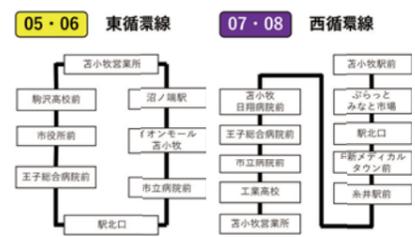
④詳細書広報課 TEL(32)6108

苫小牧市役所  
〒040-0002  
北海道苫小牧市南条1-1-1  
TEL 0144-32-6111

## 東西循環線新設

令和6年4月より循環線が新設されました。苫小牧駅を境に、東西それぞれ

を右回りと左回りで運行しています  
④道南バス苫小牧営業所 TEL(55)7125  
担当課 まちづくり推進課



## 催し・講座

### ノルディックウォーキング体験講習会

④9月4日~18日 毎週水曜日 全3回 いずれも10時~11時30分(受付=9時30分)

④集合=市民活動センター

実技=中央公園  
④3~6kmのウォーキングが可能な方(医師から運動を制限されていない方)

④2本のポールで健康づくり

④各回500円(保険料などを含む) 当日納入

④定各回10人 申し込み順

④持動きやすい服・靴、飲み物、帽子

④申詳 苫小牧ノルディックウォーキング同好会 TEL080(6523)8967

④担当課 健康支援課

### 第14回胆振動物愛護フェスティバル

④9月8日(日) 10時~14時  
④所 ノーザンホースパーク

④対 小学生以下は保護者同伴

④詳 胆振獣医師会 TEL(33)0306

④担当課 環境生活課

## 「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~

④未来創造戦略室 TEL(32)6157

名前 ヌズル(NUZUL KHARIANA SILALAH)さん

国籍 インドネシア 職業 介護員

自己紹介 外国人と交流するのが好きです。海外旅行も好きで、タイ、マレーシア、シンガポールに行ったことがあります。日本での観光を楽しみながら、日本で働いて日本語力を向上させたいと思っています

国の紹介 インドネシアの公用語はインドネシア語ですが、インドネシア全体では700以上の地域言語が話されています。私はそのうち2つだけ理解できます。また、インドネシアには世界で最も人気のある観光名所、バリ島もあります

市民へのメッセージ 苫小牧の皆さんとお話しするのが好きです。たまに私の日本語を直してくれるので少し恥ずかしいですが、一番の思い出になっています



広告

広告

TOMASEE 10月〜12月利用予約抽選会 9月2日(月) 17時30分 所詳緑ヶ丘トマコ 388811 担当課スポーツ都市推進課

# 催し・講座

## とまこまい若者サポートステーション

■出張相談  
9月25日(水) 14時～16時  
所ワークプラザとまこまい

■セミナー  
9月2日(月) 9日(月) 30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  
①Word入門 ②Excel入門 ③敬語の正しい使い方

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

## SPECIAL ピアノ DAY

9月16日(月) 9時30分～19時20分 (1組50分)  
対小学生以上のピアノ演奏経験者  
¥2,000円 申し込み時納入

定10組 申し込み順  
所申詳9月2日(月) 9時から直接 市民会館 TEL(33)7191

## ふるさと探訪「勇弘の歴史散歩」

9月21日(土) 10時～12時  
所勇武津資料館、勇武津不動堂、勇弘会所の跡  
対小学生以上  
定15人 申し込み順  
持筆記用具・水筒  
申詳勇武津資料館 TEL(56)0201

## 教育研究所研修講座

■ヤングケアラーにおける学校の対応について  
9月24日(火) 15時～16時30分  
講師 市子ども相談課 米田浩二氏

■情報モラル教育について  
10月22日(火) 15時～16時30分  
講師 ネット健康問題啓発者全国連絡協議会 中谷通恵氏  
所教育・福祉センター  
定各20人 申し込み順

申詳1週間前までに電話で 教育研究所 TEL(36)4152

## 空き家セミナー

9月29日(日) 10時～11時30分  
所市民活動センター 研修室C  
講師 札幌司法書士会 服部剛幸氏  
定40人 申し込み順  
申詳9月2日(月)～25日(水)に電話または二次元コードで  
市民生活課 TEL(32)6303

## 第40回東京とまこまい会

10月18日(金) 17時30分～19時15分  
所ホテルルポール麹町(東京)  
対東京近郊にお住まいで本市にゆかりのある方 ※新規会員(入会金・年会費は無料)も随時募集しています  
¥10,000円 当日納入  
申詳市東京事務所 TEL03(3265)8078  
toma-tj@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 第47回 苫小牧市高齢者福祉センター祭

9月4日(水) 5日(木) いずれも9時45分～15時  
対芸能発表 = 大正琴、カラオケ、民謡、詩吟、踊り  
対作品展示 = 短歌、陶芸、華道、手芸、書道、実用習字、絵手紙 ①野点(茶道)、アトラクション(日本舞踊ショー、民謡ショー、詩吟ショー)、競技大会表彰式(囲碁、将棋、麻雀、卓球) ②アトラクション(歌謡ショー)、ダンスの集い(フォークダンス、社交ダンス)  
所詳高齢者福祉センター TEL(34)5897

## 勇弘公民館

### 第66回勇弘地区文化祭・第43回勇弘公民館まつり

10月6日(日) 9時～15時  
所勇弘公民館活動サークル  
のステージ発表・作品展示 ※先着200人など

### ■背骨コンディショニング講座

10月22日～11月26日 毎週火曜日 全6回 いずれも9時30分～11時  
対15歳以上  
¥5,340円 開校日納入  
定15人 申し込み順  
持ヨガマット、タオル、飲み物  
9月17日(火)～10月15日(火)  
所詳勇弘公民館 TEL(56)0003

## 「みんなで創る海 Grow up! とまこまい」苫小牧市民文化ホール市民企画イベント2024

令和8年3月に開館予定の市民文化ホールのイベントとして、市民の方々と企画した内容を実施します。音楽・ダンスによる多彩なステージや本イベント限定のコラボ、ほっき貝を使った工作体験などが楽しめます  
9月23日(月) 12時～17時10分  
所文化会館  
定ステージ=480席、ワークショップ=各回20人(2回実施) 直接会場へ  
所(株)シアターワークショップ TEL03(5766)3555  
担当課 市民ホール建設準備室

## 日本消化器病学会 第62回市民公開講座

9月28日(土) 14時～16時  
所グランドホテルニュー王子 芙蓉の間

定100人 直接会場へ  
所市立病院経営管理課 TEL(33)3131



## スマホ使い方講座・個別相談 ～出張教室車両 9、10月開催分～

場所(各店舗前)	9月	10月
コープさっぽろステイ店	10日(火)	1日(火)、22日(火)
コープさっぽろパセオ川治店	17日(火)	8日(火)、29日(火)
ホクレンショップ苫小牧しらかぼ店	3日(火)、24日(火)	15日(火)
マックスバリュ日新店	11日(水)	2日(水)、23日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	18日(水)	9日(水)、30日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	4日(水)、25日(水)	16日(水)
マックスバリュ新花園店	5日(木)	3日(木)、31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		10日(木)
マックスバリュ弥生店	19日(木)	17日(木)
コープさっぽろときわ店	26日(木)	
ビッグハウス明德店		24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 9月(3日を除く)=16時～17時 10月=13時～14時  
基礎編 9月=14時30分～15時30分 10月=16時～17時  
対マップ操作や写真撮影  
対応編 9月=13時～14時 10月=11時～12時  
対音声操作やアプリ追加  
LINE編 9月=11時～12時 10月=14時30分～15時30分  
対LINEのトーク、スタンプ、写真、通話  
対お持ちのスマートフォン、LINEアカウント  
マイナビポータル活用方法 9月3日(火)のみ開催=16時～17時  
対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 所総合福祉課 TEL(32)6345 介護福祉課 TEL(32)6340 ICT推進室 TEL(32)6196

## 10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
10-1	初めてのパソコン(Windows10)	10月8日(火)	4回		12,980円
10-2	Word2019(初級実践コース)	10月15日(火)	6回	9時～12時	19,690円
10-3	Excel2019(初級実践コース)	10月23日(水)	6回		19,690円

所申詳9月1日(日)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



福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 募集 相談

# 催し・講座

## 「音楽の絵本」～フェアリーテール(ズーラシアンブラスと弦うさぎ)～

日11月4日(月) 14時開演(13時30分開場)

所市民会館

出演者=ズーラシアンブラス 弦うさぎ 演奏曲目(予定)=[「ピーターパン」よりユー・キャン・フライ この素晴らしい世界 他10曲

チケット9月10日(火)～10月31日(木)に各コミセン、市民会館、文化会館、文化交流センター、チケットぴあ(Pコード278-442)、ローソンチケット(Lコード11452)、スーパーキッズチケットセンターで

座席全席指定席 一般=2,000円(当日2,500円)、中学生以下=500円(前売・当日同額)

定1,323人 ※3歳未満=1人まで路上無料

詳生涯学習課 電(32)6756



## 働きたい女性必見! なでしこ就職応援事業職場体験(給付金付き)

日令和7年3月14日(金) まで

対市内在住の女性

定19人(面談後決定)

田二次元コードで

詳(株)Mammy Pro

電011(206)9150

担当課工業・雇用振興課



## ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①オオハクチョウの渡来日予想クイズ

日9月1日(日)～29日(日)

②お気軽ガイドウォークinウトナイ湖～秋の気配を感じて～

日9月8日(日) 10時30分～11時30分

※荒天時=館内ガイドウォーク

持飲み物、帽子、歩きやすい服装

③救護室バックヤードツアー

日9月14日(土) 11時～11時40分

④貝歴25年の愛好家の先生による「自然観察力を養う! 貝探しのすすめ」

日9月28日(土) 10時～12時

⑤ボランティア体験講座～ウトナイ湖の自然を調べる仲間を募集中～

日9月29日(日) 9時30分～12時

持飲み物、帽子、歩きやすい服装、雨具、筆記用具、あれば双眼鏡と図鑑(貸出可)

⑥ヒグマ専門家による「ヒグマのお話」

日10月5日(土) 10時～12時

対①高校生以上 ②～⑥小学生以下は保護者同伴

定②10人程度 ③10人 ④30人 ⑤5人 ⑥30人 申し込み順

所申詳②直接会場へ ③～⑤9月1日(日)から ⑥9月7日(土)から前日までに

電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電(58)2231

## オレンジウォーク～認知症の普及啓発に参加しませんか?～

日10月4日(金) 10時 ※雨天時は8日(火)に順延

所出光カルチャーパーク

内認知症普及啓発カラーのオレンジ色の物を身に着け、約3キロのウォーキング

定50人 申し込み順

持飲み物、タオル、オレンジ色の物

申詳前日までに電話で 介護福祉課 電(32)6347

## ヤングケアラーを地域で支えるシンポジウム

日10月20日(日) 14時～16時30分(開場13時30分)

所市民会館 小ホール

内基調講演「ヤングケアラーに必要な支援」講師 弁護士 菊地幸夫氏

パネルディスカッション「ヤングケアラーを地域で支える ～条例を活かす～」コーディネーター 北海道医療

大学助教 片山寛信氏

パネリスト 大阪公立大学教授 濱島 叔恵氏、北海道ヤングケアラーサポ

ートセンター長 加藤高一郎氏、苫小牧市社会福祉協議会総合支援室長 千寺

丸洋氏

定200人 申し込み順

申詳9月2日(月)から電話またはEメール、二次元コードで Eメール=名前、電

話番号を入力 こども相談課 電(32)6369

電kodomosodan@city.tomakomai.hokkaido.jp



## 家族でチャレンジ! 防災シミュレーション

日9月28日(土) 10時～12時30分

所中央公園 ※小雨決行、悪天時は市民活動センター 料理実習室

対小学生以上

定5グループ(1グループ2～6人の家族) 申し込み順

持飲み物、タオル

申詳8月30日(金)から電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 社会福祉協議会ボランティアセンター 電

(84)6481 ファクス(34)8141

電volucen@tomakomai-shakyo.or.jp

担当課危機管理室



## 教育講演会「不登校の子どもたちのためにできること」

日10月29日(火) 17時30分(受付=17時から)

講師京都市立洛友中学校長 間野都夫氏

所アイビー・プラザ

対小・中学生の保護者など

定360人 申し込み順

申詳二次元コードで

指導室 電(32)6744



## 公共交通で行こう! 沿線イベント情報

■むかわグルメフェスタ

日9月1日(日)

所道の駅むかわ四季の館 駐車場

交通手段 苫小牧駅→鶴川駅(JR日高本線)下車徒歩13分 運賃750円

詳むかわ町商工観光戦略グループ

電0145(42)2416

■いわみざわ百餅祭り

日9月14日(土)、15日(日)

所岩見沢市4条通り特設会場、1条から5条までの栄通り

交通手段 苫小牧駅→岩見沢駅(JR室蘭本線)下車徒歩7分 運賃1,680円

詳(一社)岩見沢市観光協会 電0126(22)3470

■栗山秋まつり

日9月24日(火)～26日(木)

所栗山天満宮、道道朝日・桜丘線、町道公園通り

交通手段 苫小牧駅→栗山駅(JR室蘭本線)下車徒歩3分 運賃1,290円

詳栗山秋まつり実行委員会 電0123(76)7787

担当課まちづくり推進課

## 東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会

日9月11日(水) 10時30分～11時

対乳幼児・児童とその保護者

定20人 直接会場へ

②図書室にかかわろう

日9月14日(土) 10時～12時

対小学生以上

定10人 抽選

③保健師高さんのセキララ座談会

日9月20日(金) 10時～11時

定10人 抽選

持飲み物

④図書館へ行こう! 冒険うたえほん北の風、命の海ライブ

日9月21日(土) 13時45分～15時15分

対小学生以下は保護者同伴

定50人 申し込み順

⑤幸せになるための性教育

日9月26日(木) 10時～11時

料子ども=無料、大人=600円

定15人 抽選

.....

所申詳②～⑤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 電(84)7956

電tokaisalon@yu-yu.or.jp



## 子育て講座step

日9月24日～10月15日 毎週火曜日

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年生まで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

持筆記用具

申詳9月2日(月) 9時～17

日(火)に電話または二次元コードで こども相談課 電(32)6369



## 未来創造こども会議 参加者を募集

日事前研修=10月5日(土)、26日(日)、11月16日(土)、30日(土) いずれも13時30分～17時30分

本会議=12月14日(土) 13時～17時

対小学5年生～中学3年生

テーマつくろう! 環境ワンダーランド!

定20人 抽選

申詳9月13日(金)までに二

次元コードで 青少年課

電(32)6759



広告

広告

# 催し・講座

## 世界中の音楽を楽しみながら おどっちゃお～ZUMBA(ズンバ)受講生募集

回10月5日～11月9日 毎週土曜日  
いずれも9時30分～10時30分 ※10月19日を除く

所アイビー・プラザ

対小・中学生(小学3年生以下保護者同伴)

定20人 抽選

持動きやすい服装、運動用上靴、タオル、飲み物、着替え(必要な方)

申詳9月8日(日)～22日(日)に直接または二次元コード、ファクス、はがき(必着)で ファクス・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、緊急時連絡先を記入 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ ☎(33)8133

※抽選に外れた方のみ電話で通知

担当課生涯学習課



## 男女平等参画推進センター

①女性のための起業相談

回9月9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

②「男尊女卑依存症社会を考える」— 性犯罪やDVを生み出す社会とは? —

回9月28日(土) 13時30分～15時30分

所市民活動センター 多目的ホール

対日本の根深いジェンダー観と「依存

症」について学ぶ

定100人 申し込み順

③コワーキングDay!

回9月30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)

④女性団体等学習活動を応援します

対男女平等参画推進センターで学習会などを開催する団体

対象経費講師謝礼

.....

所申詳①無料託児(1歳以上)実施日の1週間前まで ②直接または電話、二次元コードで 無料託児(1歳以上)定員10人=10日前まで ③直接会場へ

④男女平等参画推進センターで配布の申請書(HPでダウンロード可)を実施の20日前までに直接または郵送(必着)で 〒053-0021 若草町3-3-8 男女平等参画推進センター ☎(32)3544

.....

## 男女平等参画推進センター祭

回10月4日(金)、5日(土) いずれも10時～15時

所市民活動センター 直接会場へ

詳男女平等参画推進センター ☎(32)3544

## サンガーデン

①きのご相談会

回9月28日(土)～10月4日(金) いずれも13時～15時

対毒キノコの正しい鑑別相談など

②ハーブ講習会「ローズの化粧水とり

っ作り」

回9月28日(土) 13時30分～15時

定2,000円 当日納入

定10人 申し込み順

.....

所申詳①直接会場へ ②

9月1日(日) 9時30分から電話で サンガーデン

☎(33)4411



## 苫小牧市民管弦楽団 第43回定期演奏会

回9月29日(日) 16時開演(15時30分開場)

所市民会館 大ホール

定全席自由席=1,000円(当日1,200円)、高校生以下無料

出演指揮=鈴木知己、坂井公一

曲目序曲《コリオラン》ほか

チケット販売 ローソンチケット(Lコード:12037)、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、しんどう書店(新富町本店、ステイ店)、さいとう楽器、第一洋食店、エルム楽器苫小牧支店

詳苫小牧市民管弦楽団事務局 大窪氏 ☎080(3069)6668

担当課生涯学習課

.....

# スポーツ

## 美々川カヌーツアー体験教室

回10月20日(日) 9時～11時

※小雨決行、荒天時は中止

所美々川 対1歳以上

定大人=3,000円 小学生=1,000円

幼児=500円 当日納入

定10組(1組2人程度) 抽選

持飲み物、雨具、手袋

申詳9月20日(金)～10月

7日(月)に二次元コード

で スポーツ協会 (37)

7100



## Jr.トレーニング教室

回10月4日～11月22日 毎週金曜日全7回 いずれも16時30分～17時30分 ※10月25日を除く

所総合体育館 対小学生

定1回700円 当日納入 ※きょうだいで参加=1人500円

持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物

申詳9月2日(月)～27日(金)に 総合体育館 ☎(34)7715

.....

.....

## ウォーキングフェスティバル2024 inすこやかロード

クイズラリーも同時開催。先着200人に景品も!

回9月28日(土) ※雨天時中止

コースそよ風と遊ぶ道

集合場所新栄公園

受付時間・対象者スタンダードコース(約8.4km、小学生以上)=8時30分～8時45分 ショートコース(約3.3km、未就学児は保護者同伴)=9時～9時15分

持歩きやすい服装・靴、飲み物、タオル、栄養補給するもの

申詳9月2日(月)～20日(金)に電話またはEメール、二次元コードで スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 ✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

.....

.....

### Come! Come! スポーツキッズ 公開中!

第10回は、沼ノ端陸上競技スポーツ少年団(沼ノ端RSC)!  
あらゆるスポーツに通じる、陸上競技(走る、飛ぶ、投げる)の動きをぜひご覧ください  
詳スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

# 募集

## 自衛官などを募集

試験日程①9月20日(金)～26日(木) ②9月14日(土)～21日(土) いずれか1日

募集種目①自衛官候補生 ②一般曹候補生

募集資格18～32歳

申詳9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 ☎(32)3725

担当課窓口サービス課

.....

## 製造関連技術者研修

回10月28日(月)、29日(火) 9時30分～16時30分

所テクノセンター

対製造関連企業在職者

研修内容精密測定技術、技能検定機械検査の1級または2級合格レベルの技術習得を目標に実技知識を学ぶ

定10人 申し込み順

持筆記用具

申10月14日(月)までに北海道職業能力



開発大学校(HPでダウンロード可)で配布のセミナー受講申込書を郵送(必着)またはファクスで 北海道職業能力開発大学校 〒047-0292 小樽市銭函3丁目190番地 ☎0134(62)3551 ☎0134(62)2154

詳(公財)道央産業振興財団 ☎(51)2770

.....

.....

## 戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者を募集

対戦没者遺児

内父親などが戦没した旧戦域を訪れ慰霊追悼、同地域の住民と友好親善

定10万円(選考あり、参加決定後納入)

申(一財)北海道連合遺族会 ☎0166(51)1040

詳日本遺族会事務局 ☎03(3261)5521 担当課総合福祉課

## 納税通知書封筒の広告を募集

対令和7年度に発送する固定資産税(土地・家屋分、償却資産分)、市民税・道民税(普通徴収)、軽自動車税の各納税通知書送付用封筒 ※縦12cm×横23cm

規格など ● 広告枠=封筒の裏面2枠 ● サイズ=縦7cm×横8cm ● 色=刷り色と同じ単色 ● 発送通数=約13万3000通 基準募集価格=1枠18万円以上 ● 広告の原稿・版下作成まで広告主が負担 ● 原則1者1枠

掲載基準 市広告掲載要綱、広告掲載基準および申込説明書を遵守のこと

申資産税課で配布の申込書を9月20日(金) 11時に市役所第二庁舎2階南会議室へ直接 資産税課 ☎(84)4073

広告

広告

## 9月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談 〒市役所2階 談話室	☎2日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働・男女平等参画室 ☎(32)6152
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 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	☎21日(土) 10時～12時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633
<b>消費生活・多重債務</b> 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
<b>【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所</b> 差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷などの人権問題の相談(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 2階会議室	☎12日(木) 9時30分～12時30分 ☎電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 ☎(34)7151
<b>ネットワークとまこまい相談会</b> 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) 〒男女平等参画推進センター 5階研修室	☎12日(木) 10時～14時 ☎電話で (一社)ネットワーク苫小牧 ☎(32)3610
<b>配偶者暴力相談支援センター</b> 託児付き相談・夜間相談 〒配偶者暴力相談支援センター	<b>託児付き相談</b> ☎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 <b>夜間相談</b> ☎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
<b>無料市民相談</b> 〒市民相談所 (市民活動センター)	<b>法律相談</b> 〒山達哉弁護士 ☎20日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 ☎2日(月)～18日(水)15時までに直接または電話で <b>夜間心配ごと相談</b> 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談 ☎10日(火) 17時30分～20時(1人30分) 直接会場へ 〒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	固定資産税・都市計画税		3期		30日(月)
	国保税		4期		
夜間納税相談	市税・国保税	25日(水)～30日(月)	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



### アジアリーグアイスホッケー 2024-2025は9月開幕

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6062

アジアリーグアイスホッケーのシーズンがいよいよ今年もスタートします。昨シーズンは、惜しくも優勝まで一步届きませんでしたが、若さあふれる新戦力の加入で今年はそのような戦いを見せてくれるのでしょうか。ぜひ会場でレッドイーグルスに熱い声援を送りましょう!!

試合情報・チケット購入は公式HPから▶

**苫小牧開催の試合日程** 会場:nepiaアイスアリーナ

日時	対戦相手
9月21日(土)、22日(日)	東北フリーブレイズ(八戸)
10月26日(土)、27日(日)	H.C.栃木日光アイスバックス(日光)
11月16日(土)、17日(日)	横浜GRITS(横浜)
12月28日(土)、29日(日)	東北フリーブレイズ(八戸) ※ジャパンカップ
2月1日(土)、2日(日)	東北フリーブレイズ(八戸)
3月8日(土)、9日(日)	HLアニャンアイスホッケークラブ(韓国)
3月22日(土)、23日(日)	横浜GRITS(横浜)



**三浦 稜介**  
Miura Ryosuke  
背番号16:FW

シーズン通して優勝に向けて熱く戦いますので、会場での熱い声援をよろしくお願いいたします!



**木村 俊太**  
Kimura Shunta  
背番号43:DF

新人らしくがむしゃらにプレーし、ワシスタの皆さんを沸かせるように頑張るので応援よろしくお願いします!

大注目の新加入選手



**佐藤 永基**  
Sato Eiki  
背番号44:GK

地元苫小牧を盛り上げて優勝目指し頑張ります!リンクで皆さんにお会いできるのを楽しみにしています!



**安藤 優作**  
Ando Yusaku  
背番号7:FW

新人らしく何事も全力でプレーし、チームに貢献できるように頑張ります。応援よろしくお願いします!

## 第41回とまこまいマラソン大会開催に伴う交通規制のお知らせ

詳細 とまこまいマラソン大会実行委員会事務局 ☎(37)7100

### 9月22日(日) 勇払地区で開催

- 灰色で記されている道路は通常どおり通行できます。
- 緑(A)、オレンジ(B)、青(C)、赤(D)で記されている道路は記載されている時間帯は通行できませんので、迂回のご協力をお願いします。
- 歩道は通常どおり通行できます。
- 規制時間内でも①勇払市街地⇄勇払マリナー間②苫小牧東港⇄むかわ方面③国道235号への通行はできません。
- ④苫小牧方面⇄勇払市街地間は迂回のご協力をお願いします。
- 交通規制時間は目安になります。開始、解除時間が前後する可能性がありますので、ご了承ください。



# 市政トピックス

## 9月9日は救急の日です

詳細 救急課 ☎(84)5044

9月8日から9月14日は救急医療週間です。「突然の病気やケガで救急車を呼ぶべきか分からない…」といった不安を感じたことはありませんか？**スマホアプリ「Q助」(無料)**は、簡単な操作で「救急車を呼ぶべきか、どのような病院へ行ったら良いか」を目安にできますので、ぜひご活用ください。また、AEDを設置している事業者様は、期限切れの機器ではないか？電源は入るか？などのご確認をお願いします。AEDの点検についての詳しい内容は**厚生労働省HP「AEDを点検しましょう！」**にアップされていますので、ぜひご覧ください。



## 救急医療の適正利用を

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

急病などに備え、苫小牧市では救急医療体制を整えています。入院や手術を必要としない初期救急と、緊急性があり入院や手術を必要とする二次救急では、受診する医療機関に違いがあります。救急医療を適正に利用することで、大切な命を救うことができますので、ご協力をお願いします。

### 初期救急 (入院や手術を必要としない場合)

#### [平日の診療時間内]

できるだけ、平日の診療時間内に受診するようにしましょう

- かかりつけ医あり → かかりつけ医に相談を
- かかりつけ医なし → お近くの医療機関へ受診を

#### [平日の夜間・祝日の場合]

- 夜間・休日急病センターを受診しましょう

#### [日曜・祝日の場合(外科)]

- 休日当番病院・医院を受診しましょう  
今月の医療機関は、P12を確認してください



### 二次救急 (入院や手術を必要とし緊急性が高い場合)

#### [平日の夜間・祝日などの場合]

二次救急は輪番制になっています

- 偶数日 → 王子総合病院
- 奇数日 → 苫小牧市立病院

軽い症状の方が、二次救急を受診すると重症の方の診療に支障が出ます。症状が軽いと思われる方は、まず初期救急を受診しましょう。



# 世界アルツハイマー月間 in とまこまい 2024

～もっと知ろう 認知症のこと～ 他人事から自分事へ

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347 認知症地域支援推進員 (苫小牧市南地域包括支援センター・認知症ボランティア団体CocoRo's)

### 認知症に関する展示

- 市役所** 9月2日(月)～10日(火)  
認知症カフェなどの紹介
- 図書館** 9月11日(水)～25日(水)  
認知症図書などの紹介

### チームオレンジ苫小牧

認知症になっても安心して暮らせる街を目指して、認知症の人を支える仕組み作りを進めています。

認知症介護に関する相談はお近くの地域包括支援センターまで

### オレンジ ライトアップ

イメージカラーでライトアップが行われます  
社会福祉協議会 苫小牧信用金庫本店 正光寺 nepiaアイスアリーナ  
フェリーターミナル キラキラ公園 緑ヶ丘展望台

### 認知症サポーター養成講座

- 日時** 9月26日(木) 18時～19時30分
- 場所** 市民活動センター
- 申し込み** 介護福祉課 ☎(32)6347



～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

## ごみ拾い大会「ゼロゴミッション」チームでごみを撤去せよ！



市民公募のチーム(1チーム3～5人)が、競技範囲内のごみを時間内にどれだけ拾えるかを競います(60分)。参加者には参加者賞として、とまチョップポイントをプレゼント！また、1～3位の方にはごみ減量グッズをプレゼント！

- とき** 9月28日(土) 9時～12時
- ところ** 北洋大学
- 定員** 15チーム(3～5人で1チーム)
- 申し込み** 9月2日(月)～20日(金)にHPまたは二次元コードで  
ゼロごみ推進課 ☎(55)4266



## ゼロカーボン見学ツアー



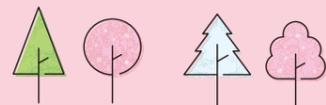
ゼロカーボンに取り組んでいる市内事業所の見学会や、エゾシカによる森林被害、捕獲後の活用方法などについて解説を行います。

- とき** ①10月24日(木) 13時～17時 ②25日(金) 13時～17時
- ところ** ①出光興産(株)北海道製油所  
②明円工業(株)環境資源部苫小牧工場
- 定員** 各20人 抽選
- 申し込み・詳細** 9月2日(月)～30日(月)に住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクス、二次元コードで  
ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666 FAX(57)8809  
※①②両日申し込み可能ですが、エゾシカに関する解説内容は同じです



## 省エネ4コマ漫画





歌い続けて30年 苦小牧の魅力を歌に乗せて

### INTERVIEW 今月の「ひと」



シンガーソングライター  
かんばやし まなぶさん (48)



#### オリジナルのご当地ソングは20曲以上

ギター片手に全国でライブを行うかんばやしさんは、今年音楽活動30周年を迎えました。「とまこまい港まつり」や「たるまえサンフェスティバル」など、地元イベントには欠かせないシンガーです。ライブで必ず歌うのが、自身が作詞作曲したホッキやホッコータルマエをモチーフにしたご当地ソングです。これまでに作ったご当地



「とまこまい港まつり」でのコマ

ソングは20曲以上になります。苦小牧をPRする「とまこまい観光大使」としての活動にも力を入れています。

#### 心動かされてできた一曲

30年の活動の中でも印象的な出来事が、2006年夏の高校野球。駒大苦小牧と早稲田実業の決勝戦を甲子園球場で観たかんばやしさんは、田中将大選手の闘志あふれる活躍に心を打たれます。できた曲が『高速スライダー』。かんばやしさんは「田中投手にエールと感謝の気持ちを伝える歌を贈りたかった」と、当手を振り返ります。発表後は道外からも取材

依頼が来るなど、大きな反響がありました。今では自身の代表曲となっています。

#### 忘れられないファンの一言

15年ほど前、音楽活動に集中できず、全て辞めて苦小牧を出ようと考えた時期がありました。その頃、ライブに来た男性が「あなたの『CHANGE』という曲を自分の人生の応援歌にしたい」と言ってくれました。その一言を聞いた瞬間、『CHANGE』は私自身の応援歌にもなり、改めて歌の力を実感した出来事となりました。これからも歌がたぐ出会いに感謝し、ステージに立ち続けます。

## 簡単! 時短! 朝食 レシピ 照り焼きチキンとアボカド丼



調理時間  
約10分

- 材料(1人分)
- 白だし…小さじ1
  - しょうゆ…小さじ1/2
  - わさび…少々
  - アボカド…1/2玉
  - 焼鳥の缶詰…1缶
  - ご飯…180g(茶碗1杯分)
  - 刻みのり…適量

- 作り方
- ① 小さいボウルに白だし、しょうゆ、わさびを合わせておく。
  - ② アボカドを食べやすい大きさにカットして①に加え、焼鳥の缶詰も中身を全て①に加えて軽くあえる。
  - ③ 温かいご飯を器に盛り、刻みのりをちらして②を盛り完成。

Speedy!

ここがPoint!

おうちにあるトマトやキュウリ、スライスオニオン、レタスなどの野菜を添え、仕上げにマヨネーズとパルメザンチーズをたっぷりかけて上げるとデリ風の丼になりますよ。

## とまこまい 市民ギャラリー

日本一 目指す氷都のイーグルス  
桜木町入倉彰さん

駒苦の日本一をもう一度  
桜木町入倉彰さん

ほてる顔 つめた、きゅうり、みにしみる  
明徳町大内 妙子さん

暗がりに線香花火 バケツ持ち  
柳町喜美代さん

闘魂よ 円陣組んでV熱く  
柳町喜美代さん

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

## 編集後記

秘書広報課

●港まつりではマーチングフェスティバル・ポートカーニバルも無事開催され、これまで一番多くシャッターを切った3日間となりましたが、撮影時にしゃがみ込むことが多かったせいか、なかなか腰痛が治りません( ^\_^ ) (新)

●第19回高等学校選抜アイスホッケー大会の撮影に行ってきました。今年は去年以上に力を入れた撮影でした。彼らにとって数々のドラマが生まれたと思います。優勝した駒澤高校おめでとう!市ではLINE VOOMで、まちのできごとを投稿しています。今回の大会写真も投稿していますので、ぜひご覧ください!(坪)

●港まつりの撮影に行ってきました。お祭りを楽しんでいる方々を見てこちらまで楽しい気分になりました。ただ、3日間屋外にいたので日焼けが…来年は日焼け対策をして撮影に臨むことを忘れないようにします!(大)

●特集1の9月1日は防災の日、毎年気になりながらも自分は大丈夫と根拠のない自信を持ちながら過ごしてきましたが、改めてマイ・タイムラインを活用して家族と話し合いお互い共有することが必要と思いました(木)

## とまこまい 検定



Q ○に当てはまる言葉は?  
A 令和8年4月から○○○○○○○○の運用が始まります

応募方法 9月30日(月)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人に旨味ほっき貝もプレゼント!



応募はこちら

応募はこちら

前月号の答えは ▶Wカラー