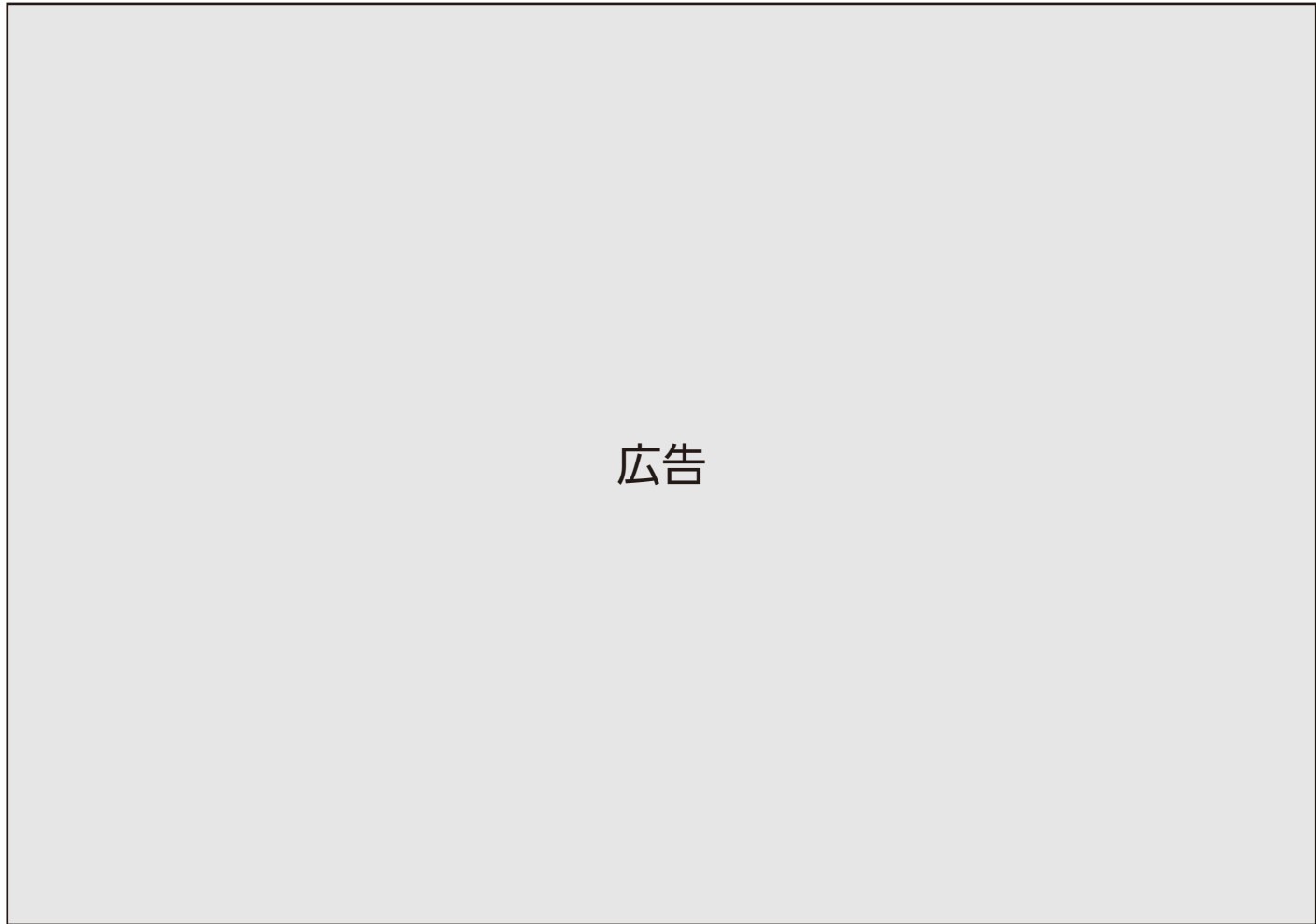
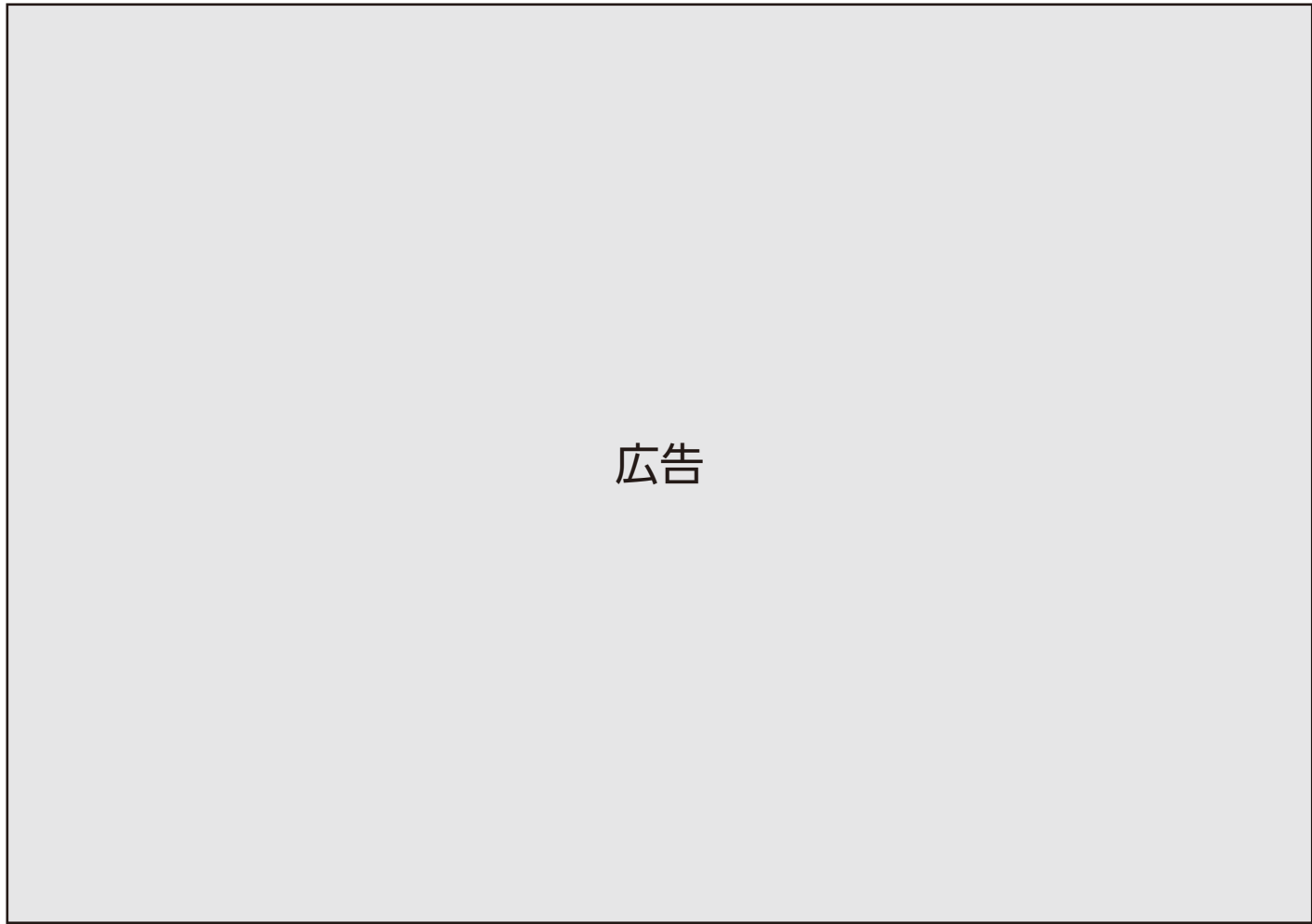




広告



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

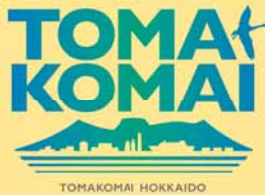
印刷／(株)須田製版

広報 とまこまい

令和6年10月1日発行 第1859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
い
こ
の
こ
え
ま
ち
の
と
ど
け
ま
す

2024
vol.1859

10

広報

とまこまい



特集



今月の見どころ

- みんなで乗ろう!公共交通
- 苫小牧市の家庭ごみの出し方注意^{てん}10



苫小牧市からの情報ははこちら



LINE ...



Facebook ...



YouTube ...



地デジ広告 ...



広報 とまこまい

特集①

みんなで乗ろう!公共交通

3

特集②

苫小牧市の家庭ごみの出し方注意^{てん}10

6

市政トピックス

Come! Come! スポーツキッズ／
ひきこもりで悩んでいませんか?／狂犬病予防注射強化週間／
高齢者を対象としたインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症
予防接種／健康経営優良法人ホワイト500・ブライト500の
認定に係る表彰式を行いました! 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

10月18日～24日の1週間は「メノポーズ週間」です／
はちとまネットワーク通信／～10月は「里親月間」です～ 27

ゼロカーボン × ゼロごみ大作戦! 28

とまこまい日記 29

みんなの広場

今月の「ひと」／簡単!時短!朝食レシピ／編集後記 ほか 30

Tomakomai
2024
vol.1859 10

とまこまい DATA

人口と世帯(8月末)

総 数 ▶ 165,873人
(対前月比: 67人減)
男 性 ▶ 81,370人
女 性 ▶ 84,503人
世帯数 ▶ 91,408世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～9月1日)

発生件数 265件 (前年比58件増)
死 者 3人 (前年比2人増)
傷 者 299人 (前年比62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。



とまこまっぴゅ ©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/>

みんなで乗ろう!
公共交通

詳細 まちづくり推進課

☎(84)4071

皆さんは、鉄道やバス、タクシーなどの公共交通を利用していますか?

最近では、便利なサービスや各媒体での情報発信がどんどん増えています。

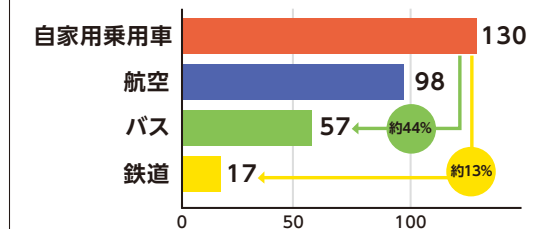
今回は、知っていただきたいお役立ち情報についてまとめました!

公共交通を使うと地球にやさしい

なぜ公共交通は環境に良いのでしょうか?それは1台当たりの二
酸化炭素排出量ではなく、1人当たりの二酸化炭素排出量で比
較をしているからです。例えばマイカーに家族で乗ったとしても
数人ですが、バスの場合は、多い時には数十人が乗り合うことも
あります。乗り合う人数が増えれば増えるほど、1人当たりの二
酸化炭素排出量が少なくなり、より環境に優しいのです。さらに
二酸化炭素の排出量は、マイカー利用に比べ、バスは約44%、鉄
道は約13%まで下がり、地球温暖化防止につながります。

※温室効果ガスインベントリオフィス:「日本の温室効果ガス排出量データ」、国土交通省:
「自動車輸送統計」、「航空輸送統計」、「鉄道輸送統計」より、国土交通省 環境政策課作成

輸送量当たりの二酸化炭素の排出量(旅客)

CO₂排出原単位[g-CO₂/人km](2019年度)

守ろう!皆さんの生活の足、地域の公共交通

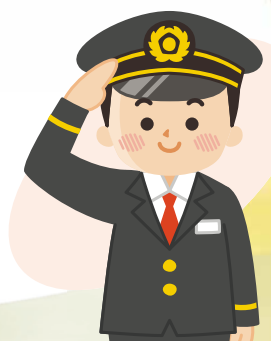
●乗務員が不足しています

公共交通の維持に関わる問題として利用者数の減少
が挙げられますが、乗務員の人手不足も深刻です。事
業者の努力だけでは難しい全国的な問題でもあり、市
は国に対し、課題解決に向けた働き掛けを継続してい
ます。

※そのほか、車両の整備や配車オペレーターなど、さまざまな職種で公
共交通は守られています!

●運転手募集

地域の足を守るためにも、運転手
になりたい方、興味がある方、
運転手になりませんか?
詳細はまちづくり推進課 ☎(84)
4071までお問い合わせください。



今年も自動運転バスが運行!

9月に開催された「TOMAKOMAI MIRAI FEST 2024」では、
今年も自動運転バスを運行しました。昨年のレベル2から運転手
なしのレベル4へと進化し、2日間で延べ400人以上の方にご乗
車いただきました!「とても良い乗り心地でした」「近未来の乗り物
で楽しかったです」といったお声もいただき、大盛況でした。将来
的に、「無人バス」が走るようになったら運転手不足の解消にもつ
ながるかもしれません。また、12月からは冬季期間の実証運行も
予定しています!



特集 1

●バスロケーションシステム「バスキタ!道南」

バスロケーションシステムとは

バスの運行状況などをリアルタイムで把握できるシステムです。無料で使えるので、一度お試しください! (通信料は利用者負担) また、最寄りのバス停に停車するバスの運行状況を表示する「デジタルサイネージ」を各コミセンや病院、公共施設などに設置していますので、ご活用ください。



▲「バスロケーションシステム」バスマップ

市内各地に
ポーンを
掲示しています



▲詳しくはこちらから

近くのバス停は?
目的地までの運賃と時間は?
調べられます!

バスは今どこにいるの?
わかります!

●便利なキャッシュレス決済や各種割引制度

二次元コードを
使用した
キャッシュレス決済

身体障害者手帳または
療育手帳を提示で
福祉割引制度

市内在住の小・中学生は、
土・日曜日・祝日や夏・冬休みに
ワンコインバス

市内路線バスでは、運賃の支払いに上記のものを利用することができます。ぜひご利用ください!

●YouTubeで視聴
できる乗り方動画

とまチョップが実演している動画です。動画のショートバージョンは市役所1階で放映中です。ぜひご覧ください!



▲乗り方編



▲乗車マナー編

●“ノンステップバス”を
ご存じですか?

段差なく乗り降りが可能で、車いすの方もスムーズに利用できます。



利用するためには?



当日の運行は、バスキタ!道南でご確認ください。
事前に希望する場合は、前日までにバス事業者へご相談ください。

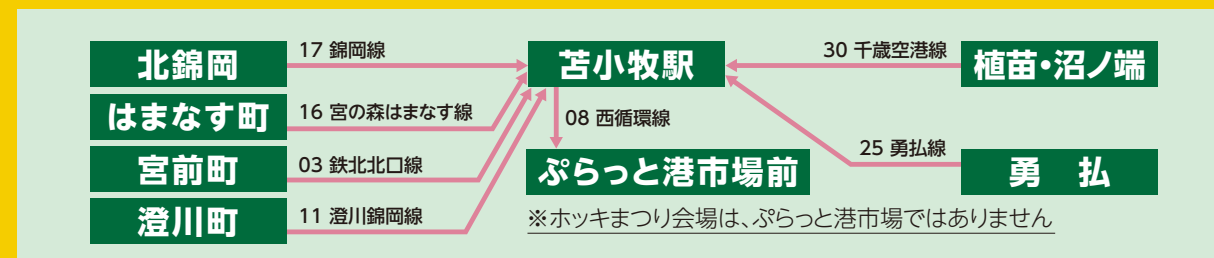
道南バス(株) ☎(55)7125

※限られた車両で運行しているため、ご希望に添えない場合があります



●秋イベントの行き方

10月20日(日)に開催予定の苫小牧漁港ホッキまつり。苫小牧港西港漁港区(汐見町1-1-13)を会場に、水揚げ日本一を誇るホッキ貝を多彩な料理で味わうグルメイベントです。市内路線バスに乗って遊びに行ってみませんか?

●忘年会シーズンに
「ナイとまバス」を運行予定!

年末の忘年会シーズン、宴会後の帰宅時の足としてご利用いただける市内バスを道南バス(株)のご協力を得て運行予定です。乗車料金は一律1,000円で、運行日時や路線につきましては、決まりしだい市ホームページなどでお知らせします。

●北海道周遊列車
「HOKKAIDO LOVE!ひとめぐり号」がやってくる!

北海道を代表する花であるラベンダーをイメージした、鮮やかな紫色の特急列車「ラベンダー」編成が今年は苫小牧にやってきます。「ひとめぐり」(出会い)の場として、停車駅や沿線で見かけた際には、ぜひ列車に手を振ってお見送りしてみてください。
※改札内に入場する際は、入場券をお買い求めください

苫小牧駅停車日時

- 10月14日(月) 10時29分 苫小牧駅到着予定(22分停車)
- 10月19日(土) 14時52分 到着(2分停車)
- 10月24日(木) 15時15分 到着(5分停車)

持続可能な
公共交通に
向けて

利用者の減少や少子高齢化、事業者の乗務員不足など、公共交通を取り巻くさまざまな課題に対応するため、市では「苫小牧市地域公共交通計画」に基づいた取り組みを行っています。鉄道・バスの乗り継ぎやバス待合環境の改善、バス路線網の再構築、ICT(情報通信技術)を活用した利便性向上策など、効率的で利便性が高く、誰もが利用しやすい公共交通網の形成を目指していきます。

道南バス(株)
ホームページ



JR北海道(株)
ホームページ



特集 2

第5弾

苦小牧市の
家庭ごみの
出し方注意10
てん

昨年に引き続き「苦小牧市の家庭ごみの出し方注意10(点)」第5弾!

「これが問い合わせのトレンド!ごみの出し方注意10(点)」を紹介します!

詳細ゼロゴミ推進課
☎(55)4077



ごみ袋

1 どんなごみを出すときに指定の袋を使うの?

「燃やせるごみ」、「燃やせないごみ」は、「市指定ごみ袋」を使用して排出することになっています。「市指定ごみ袋」を使用しないごみは回収できませんので、必ず使用してください。



2 どのくらいのおおきさから大型ごみになるの?

「市指定ごみ袋」の中で最も大きい40リットルの袋に入りきるかどうかがおおきさの目安となります。
※申し込みは、大型ごみ・せん定枝収集センター
☎(75)3790へ



これに入らなければ「大型ごみ」!

3 土や刈った草はボランティア袋で出せるの?

ボランティア袋は道路や公園、自宅周辺などのごみ拾いや街路樹の落ち葉の清掃など、公共の場所における環境美化活動を行う際に使用していただくための袋です。家庭のごみ(自宅の敷地内の草・土などを含む)を出すのには使うことはできません。



ごみステーション・収集

4 ごみを出す時間は何時まで?

毎日必ず同じ時間に収集されるとは限りません。早い時間帯に収集される場合もありますので、当日の朝8時45分までに必ず出してください。収集後に出しても回収されません。

5 出したいごみの量が多いときは?

一度に出すごみの量に制限はありませんが、量が多いときは、数回に分けて出していただくかゼロゴミ推進課にご相談ください。



たくさん出す場合は、ゼロゴミ推進課に連絡してほしいでござる。

6 どのごみステーションを使ってもいいの?

市内には多くのごみステーションがありますが、地域住民で管理され使用者が決まっています。あふれる・カラスに荒らされるなどの原因にもなりますので必ずお住まいの地区のごみステーションを使ってください。



ごみの捨て方

7 新聞紙やダンボール、古着の出し方は?



新聞紙やダンボールは「紙類」としては回収できませんので、お住まいの地域の「資源集団回収」または、「拠点回収」を利用してください。古着を出す場合は「拠点回収」を利用してください。どちらも、ごみステーションに出す場合には「燃やせるごみ」として出すこともできます。

「燃やせるごみ」で出す場合は、「市指定ごみ袋」に入る大きさにして出してください!

8 ごみステーション以外に資源物を出せる場所は?

不用になった資源物を回収する民間施設をご利用できます。新聞紙、ダンボール、缶、ペットボトル、古布などの資源物をいつでも市内にある各施設内に置かれている回収ボックスに無料で出すことができます。

※詳しくは、(株)マテック ☎0800(800)2572
または(株)もっかいトラスト ☎0120(84)4682へ



収集日を気にせずに出せるんだ!

9 有害ごみの出し方は?

モバイルバッテリーや加熱式電子タバコなどのバッテリーを取り外せない充電式家電製品は、電池類と同じく「有害ごみ」です。ガス缶、スプレー缶も「有害ごみ」になります。有害ごみを「燃やせるごみ」、「燃やせないごみ」に混ぜて出すとごみ収集車や処理施設で火災の原因になります。燃やせるごみの日に透明か半透明の袋で出してください。

小さいものは見落としやすいので分かりやすいところに置いてね。



10 家電リサイクル品は市で収集してないの?

家電リサイクル法により、テレビや冷蔵庫、洗濯機、エアコンなどはリサイクルすることが義務付けられているため、市で収集することができません。詳しい処分方法についてはグリーンとまこまい、ホームページ、ごみ分別アプリで確認してください。

※リサイクル料金については、家電リサイクル券センター
☎0120(319)640へ

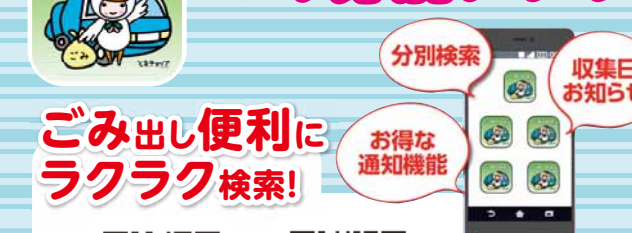
買い換えのときは、販売店に下取りができるか聞いてみよう!



ゼロごみ 053のまち、苦小牧へ



ごみ分別アプリ



▲iPhone・iOS



▲Android

無料



▲YouTube



▲Instagram

チャンネル登録・フォロー
よろしく!



市政トピックス

Come! Come! スポーツキッズ

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

苫小牧市は、昭和41年11月12日に全国で初めて「スポーツ都市」を宣言しています。

スポーツを始めませんか？

市内の青少年スポーツ団体の活動の様子を市公式YouTubeで公開しています。

- ▶ **子どもたちの真剣なまなざし**
- ▶ **保護者の声**
- ▶ **監督の熱血指導** など



動画はこちら▶

習い事の検討材料となる情報が盛りだくさん!ぜひご覧ください。

NEW 最新動画はAmistaFC!
なでしこジャパンを目指し活動中です⚽

動画を見てクイズに答えよう!!

沼ノ端陸上競技スポーツ少年団の取材動画より
Q 団長の島崎さんから指導を受けた後の
スポーツ都市推進課 寺谷さんの
30m走のタイムは？

抽選で5人にレッドイーグルス北海道
コラボティッシュなどをプレゼント!



応募はこちら▶



ひきこもりで悩んでいませんか？ 詳細 総合福祉課(市役所1階 13番窓口) ☎(32)6189 FAX(32)6098

市では「ひきこもり」の方との出会いを大切にし、ご本人やご家族からお話を伺い、一緒に悩み、考え、活動しています。相談員が今後について一緒に考えさせていただき、解決に向けてのサポートを行います。

Q1 どのような人を対象としているの？

A1 ご家族以外との交流をほとんどせずに、就労や就学など自宅以外で活動することがほとんどない状態が6カ月以上続いている、18歳以上の方を対象としています。
*他の人と交わらない形で外出をしている人も含みます

Q2 どのような関わりをしてくれるの？

A2 ひきこもりに至る経過は人それぞれです。その方の思いに寄り添い、どのようなことに取り組めるかを一緒に考えながら関わらせていただきます。

例

- *定期的な面談や家庭訪問
- *茶話会の開催 当事者の会＝一人一人の存在を大切に、のんびりと過ごせる場
家族の会＝安心して相談できる場や思いを語れる場
- *就労準備支援事業「しごとびら」と連携し、職場見学や職場実習など
- *必要に応じて、精神科・心療内科などの専門医療機関に同行

狂犬病予防注射強化週間

詳細 環境生活課 ☎(32)6333

■**犬の登録**＝環境生活課または市内各動物病院で行ってください

対象 生後91日以上で未登録の犬（登録は一生に一度） ※登録時にもらう鑑札は必ず首輪に着けてください **料金** 3,000円

■**狂犬病予防注射**＝狂犬病予防注射は毎年受けることが義務付けられています

対象 生後91日以上で、今年度の予防注射を受けていない犬 **料金** 3,240円

※下記の診療時間は8月14日時点です。変更になる場合もありますので、詳細は各病院へご確認ください

動物病院名	診療日時	動物病院名	診療日時
前田獣医科医院 山手医院 山手町1-4-8 ☎(74)4338	月～土…9:00～11:30/15:00～18:30 日祝…9:00～11:30	しま動物病院 拓勇東町4-18-30 ☎(57)1217	月火水金土…9:30～12:00/15:30～19:00 日祝…9:30～12:30 休診日…水
前田獣医科医院 明野医院 明野新町3-5-2 ☎(57)1111	月木…9:30～11:30/15:00～18:30 火金…9:30～11:30/15:00～20:30 土祝…9:30～11:30 休診日…水日	ほまれだ動物病院 拓勇西町4-2-4 ☎(82)7000	月～土…9:00～12:00/15:00～18:00 休診日…日祝
山本動物病院 春日町1-10-1 ☎(36)2606	月～金…8:30～11:30/14:30～18:00 土…8:30～12:00 休診日…日祝	ウトナイの森動物病院 ウトナイ南6-8-40 ☎(56)5105	月火水金土祝…9:00～11:30/15:00～18:00 木…9:00～11:30 休診日…日
おのだ動物病院 澄川町2-1-23 ☎(67)8642	月～土…9:30～13:00/16:00～19:30 祝…9:30～12:00 休診日…日	しょうた動物病院 ※予約制 川治町5-13-18 ☎(77)6263	月火水金土…9:00～12:00/15:00～19:00 木…9:00～12:00 休診日…日
加藤どうぶつ病院 吾羽町1-15-14 ☎(38)5250	月火水金…9:30～13:00/15:30～19:30 土…9:30～13:00/15:30～17:00 日祝…15:30～19:30 休診日…木	中の道動物病院 新富町1-7-19 ☎(78)3380	月火水木土日…9:30～13:30 金…9:30～12:30
かわはた動物病院 本町1-1-1 ☎(35)2211	月火水金日…9:30～12:30/16:00～19:00 土…9:30～12:30 休診日…水祝	ブレイス動物病院 住吉町1-8-9 ☎(77)0014	月～金…8:45～11:30/14:45～18:00 土…8:45～12:00 ※土14:45～18:00は予約制(検診・手術のみ) 休診日…日祝

高齢者を対象としたインフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症予防接種

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

対象期間 高齢者インフルエンザ＝10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
新型コロナウイルス感染症＝10月1日(火)～令和7年2月28日(金)

対象 本市に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(障がいが単独で身体障害者手帳1級の方)

接種回数 各1回 **料金** 高齢者インフルエンザ＝1,300円 新型コロナウイルス感染症＝3,300円

持参する物 運転免許証、健康保険証などの本人確認書類

内容 ・対象者で生活保護世帯の方は無料です。受診時に生活保護手帳をお持ちください
・期間外の接種は、対象外となります
・市内に居住していても、住民登録がない場合は対象外となります
・市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種に対する助成はありません

実施機関名	電話番号	インフル	コロナ
合田内科小児科医院 ※コロナ＝予約制	(33)9208	●	●
青葉病院	(75)8000	●	●
明野眼科クリニック	(61)1162	●	
明野よしつる耳鼻咽喉科	(57)3387	●	●
阿部内科医院	(36)0066	●	●
稲岡内科小児科	(72)5141	●	●
いまい内科クリニック	(37)8686	●	
ウトナイ病院	(84)5561	●	
王子総合病院	(32)8111	●	
おおはた内科循環器クリニック	(38)8500	●	●
沖医院 ※コロナ＝予約制	(32)8870	●	●
加藤胃腸科内科クリニック	(35)2125	●	●
勤医協苫小牧病院	(72)3151	●	●
K&Aクリニック	(71)2000	●	●
光洋いきいきクリニック ※予約制	(71)2700	●	
こうよう泌尿器科クリニック	(82)8620	●	
桜木ファミリークリニック	(71)2351	●	●
さくらファミリークリニック	(55)6526	●	●
柴田内科循環器科	(71)2225	●	●
すがわら内科呼吸器科	(76)7011	●	●
苫都病院 ※コロナ＝予約制	(34)2135	●	●
たかぎ内科・循環器内科	(53)7700	●	●
たかせ内科クリニック	(73)6233	●	●
滝上循環器科内科クリニック	(37)8011	●	●
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック ※ネット予約	(53)5800	●	
道央佐藤病院 ※コロナ＝予約制	(67)0236	●	●
同樹会苫小牧病院	(36)1221	●	●
苫小牧呼吸器内科クリニック	(35)0002	●	

実施機関名	電話番号	インフル	コロナ
苫小牧耳鼻咽喉科クリニック	(34)4133	●	●
苫小牧消化器外科 ※予約制	(51)6655	●	●
苫小牧市立病院	(33)3131	●	●
とまこまい心血管クリニック	(38)8000	●	●
苫小牧澄川病院	(67)3111	●	●
苫小牧東部脳神経外科	(53)5000	●	●
苫小牧日翔病院	(72)7000	●	●
とまこまい脳神経外科	(75)5111	●	
苫小牧東病院	(55)8811	●	●
苫小牧泌尿器科・循環器内科	(57)0455	●	●
苫小牧病院	(72)1201	●	●
とまこまい北星皮ふとからだのクリニック	(57)8000	●	●
苫小牧市保健センター ※2階で実施	(35)0001	●	
苫小牧緑ヶ丘病院	(34)4761	●	●
とよた腎泌尿器科クリニック	(31)2000	●	●
浪岡内科消化器科クリニック	(51)2811	●	●
錦岡医院	(67)0013	●	●
にっしん耳鼻咽喉科クリニック	(71)1000	●	●
にっしん内科クリニック	(71)1500	●	●
にっしん泌尿器科クリニック	(71)1100	●	●
ハート整形ペインクリニック	(38)7000	●	
松沢クリニック ※予約制	(57)7171	●	●
三上外科整形外科	(33)7815	●	
三好内科胃腸科クリニック	(75)7711	●	●
山本耳鼻咽喉科しみ・はな・のどクリニック	(72)7722	●	●
横山内科消化器科	(74)0011	●	●
吉川医院	(34)4565	●	
よしだ内科循環器クリニック	(33)3855	●	●

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症はB類疾病であり、接種を受ける法律上の義務はなく、自らの意思で希望する方のみに接種を行うこととされています
※使用するワクチンは各医療機関において選定しています

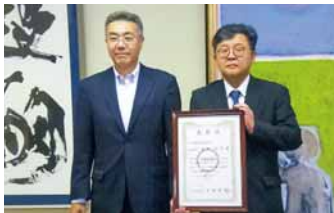
健康経営優良法人ホワイト500・ブライツ500の 認定に係る表彰式を行いました！

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

7月30日、健康経営優良法人2024ホワイト500およびブライツ500に認定された企業の表彰式を行いました。今年は、ホワイト500に「トヨタ自動車北海道(株)」、ブライツ500に「苫小牧飼料(株)」が認定されました。この表彰式を通して健康保持・増進に取り組む企業を増やしていくことで、市全体の健康づくり推進を目指していきます。



トヨタ自動車北海道(株)



苫小牧飼料(株)

健康経営とは？

従業員などの健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に実施することです。健康経営に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上などの組織の活性化をもたらす、業績向上や企業価値向上へつながることが期待されています。

利用時間 9時30分～17時(申し込みは8時45分開始) **休館日** 7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

休館日 7日(月)、21日(月)、25日(金)、28日(月)

休館日 7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

児童センター

利用時間 9時30分～16時 **休館日** 日曜日、祝日

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

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

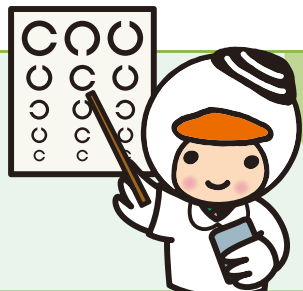
利用時間 9時～11時30分、13時30分～15時30分 **休館日** 土・日曜日、祝日

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

☎ 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！



10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

10/6^日 **外科** 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655 **歯科** 沖歯科医院 ☎(72)8558

10/13^日 **外科** 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 **歯科** 大町歯科加藤医院 ☎(32)2209

10/14^日 **外科** とよた腎泌尿器科
クリニック ☎(31)2000 **歯科** いずみの歯科
クリニック ☎(76)0178

10/20^日 **外科** 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 **歯科** とまこまい歯科
クリニック ☎(36)1118

10/27^日 **外科** みらい整形ペイン
クリニック ☎(53)7100 **歯科** かなもり歯科医院 ☎(34)8888

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]	10月24日(休) 9時30分～11時	令和6年8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	10月8日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 10月9日(水) 9時30分～10時15分*	令和5年3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 ※9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	10月9日(水) ①10時15分～10時45分* ②13時～14時30分 10月10日(木) 13時～14時30分	令和3年9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	10月29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 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	10月30日(水) 13時～14時30分 (受付=12時50分)	令和5年4～10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 定10月15日(火)～25日(金)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 とまちょっポイント(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
ズンバ 3回コース*	10月9日～23日 毎週水曜日 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	10月2日(火) 9時から電話で ※1人1講座 ※血圧測定・体 調確認実施(見 学となる場合あり) 詳細は保険 センターHPで
身体をほぐして 姿勢改善教室 3回コース*	10月21日～11月11日 毎週月曜日 14時～14時45分 ※11月4日を除く	12人	ストレッチで身体を温め ストレッチボールを使い 柔軟性UP			
体力測定会*	10月25日(金) 9時45分～11時15分	10人	体力測定・体組成測定で体 の状態を確認			
血圧教室 3回コース	10月24日(木、30日)、 31日(木) 10時～11時	12人	自分でできる高血圧予防の 方法を講話、運動実践を通 して学ぶ	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	なし	10月2日(火) 9時から電話で 電話で
栄養教室 食べよう旬野菜! ～秋冬編～	10月10日(木) 14時15分～15時	8人	野菜の上手なとり方を学ぶ			
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師、栄養士による健診 結果の見方、活かし方、食 生活の電話相談または来 所相談(予約)に応じます			

健康診断 特定健診のみ 100 とまちょっポイント 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			
特定健診	10月3日(木) 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 とまちょっポイント 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	10月15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	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対 象	50歳以上	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和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

保健所の相談・検査(10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	21日(月)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	月1回	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	8日(火) 22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	22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)	8日(火) 22日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	予約は TEL(35)7474



10月の
献血

6日(日)	9:00～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧
8日(火)	9:30～13:00 14:30～16:00	イオンモール苫小牧
9日(水)	9:30～11:30 13:30～16:30	札幌トヨタ車両管理部 ファミリーマート苫小牧住吉町店
17日(金)	9:30～11:30 13:30～16:30	コープさっぽろパセオ川沿店 株式会社デンタルラボラトリー苫小牧営業所
25日(金)	9:30～11:30 13:15～16:30	苫小牧港開発㈱ 同樹会苫小牧病院
27日(日)	9:30～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
29日(火)	9:30～11:30 12:15～13:30	ホクレンショップ沼ノ端店 ネットトヨタ苫小牧㈱本社
30日(水)	9:30～13:00 14:30～16:00	トライアル苫小牧西店

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

受けよう 乳がん検診～10月はピンクリボン月間です～

日 10月6日(日) 8時～9時30分
対 がん検診対象者
料 2,000円(50歳以上の方は1,700円)
定 若干名 申し込み順
持 健康保険証などの本人確認証
所 申 保健センター TEL(35)0001
詳 健康支援課 TEL(32)6407

がん患者交流会

日 10月10日(木) 13時30分～15時
所 市立病院2階 講堂
対 がん患者とその家族
内 アピアランスケア・補整用下着に関する相談会
申 詳 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 10月8日(火) 13時30分～15時
対 がん患者とその家族
内 運動、体力とがんの関連性
所 申 詳 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

歯科健康診査

対 後期高齢者医療制度に加入の方
持 健康保険証、受診券
詳 保険年金課 TEL(32)6425



こころの相談日

日 ①10月2日(水) ②11月6日(水) いずれも9時～16時
対 こころの悩みを抱えるご本人やご家族
所 申 詳 ②11月1日(金)までに電話で 健康支援課
TEL(32)6410

東胆振精神保健大会

精神障がいの方の市民理解を深めるためのイベント
日 11月2日(土) 13時30分～15時30分
所 市民会館 小ホール
内 表彰＝13時30分から 講演＝14時から
演題 「“ひきこもり”とどう関わるか?～家族も本人も、社会も」
講師 こころのリカバリー総合支援センター 所長 阿部幸弘(あべゆきひろ)氏
詳 東胆振精神保健協会事務局(苫小牧保健所内)
TEL(34)4168
担当課 健康支援課

苫小牧市ゲートキーパー養成講座(～働き世代のこころの健康～基礎編)

日 10月29日(火) 14時～15時30分(受付13時30分)
所 市民活動センター3階 会議室2
対 初受講の方 定 20人 申し込み順
申 詳 10月1日(火)～21日(月)に直接または電話、二次元コードで 健康支援課 TEL(32)6410



タダとく健診・プレ特定健診

対 苫小牧市国民健康保険に加入の30歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方
受診期限 令和7年2月28日(金)まで
持 健康保険証、受診券
詳 保険年金課 TEL(32)6425



エキノコックス症検診

日 10月4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

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

こども育成課 利用者支援事業

■幼稚園・保育施設PRポスター展

幼稚園や保育施設などの特色が掲載された市内46園のポスターを展示

日 所 10月1日(火)～11日(金)＝市役所 1階ロビー
10月15日(火)～31日(木)＝子育て支援センター

■保育所などへの入所説明会(初回申請者向け)

日 10月30日(水) 10時～11時
所 子育て支援センター

定 15人(託児10人) 申し込み順

日 申 10月1日(火)～16日(水)に二次元コードで



詳 こども育成課 TEL(32)6224

児童手当制度の改正

10月分(12月支給分)から、児童手当

の制度が改正されます。新たに手続きが必要になる可能性のある方には案内文をお送りしていますので、ご確認ください。単身赴任(児童が市外在住)の方などには案内文が届いていない可能性がありますので、こども支援課までご連絡ください。制度改正の内容は市HPをご確認ください

詳 こども支援課 TEL(32)6416



生活者支援給付金室からのお知らせ

■令和6年度新たに住民税非課税などとなった世帯への物価高騰支援金の受付が終了します※令和5年度の該当世帯は対象外

対 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5年度の物価高騰支援金7万円または10万円の受給対象とならなかった世帯のうち、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)がいない世帯 ※基準日以降に住民票変更の届出をされても世帯判定は変更されません。ただし、住民票を異動できていないDV被害者や基準日以降に子連れ離婚された非課税の方などは、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 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

■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)の受付が終了します※減税しきれている方は対象外

対 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

日 申 詳 10月31日(木)までに確認書を原則郵送(消印有効)で 生活者支援給付金室 TEL(32)6266

広告



介護支援ボランティア登録研修会

日10月28日(月) 13時30分～15時
所市民活動センター 3階会議室2
対40歳以上で初受講の方
申詳前日までに電話で ボランティアセンター TEL(84)6481
担当課介護福祉課

ふれあい収集

日頃のごみ出しが困難な方を週1回訪問し、ごみなどの収集や安否確認を行います
対次のいずれかに該当する方●介護保険制度による要支援1～要介護度5に認定されている●身体障害者手帳による1級～3級の交付を受けている●療育手帳による障害程度「A」の交付を受けている●精神障害者保健福祉手帳による障害程度1級の交付を受けている●同居者がいる場合でも同居者も前記基準を満たす●世帯全員が85歳以上で戸建住宅に居住し、当該者または同居者が上記のいずれかに該当する
収集対象燃やせるごみ、燃やせないごみ、缶・びん・ペットボトル・紙パック、プラスチック、紙類
申詳ゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)、介護福祉課、障がい福祉課で配布の申請書と各種手帳の写しを直接または郵送、Eメールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 ゼロごみ推進課 TEL(55)5401 ✉zerogomi@

city.tomakomai.hokkaido.jp ※介護福祉課、障がい福祉課に設置の受付箱でも可

児童扶養手当の所得制限限度額および第3子以降の児童の加算額が変わります

11月分手当(令和7年1月支給分)から、児童扶養手当受給者の所得制限限度額が引き上げられます(扶養義務者の所得制限限度額は変更なし)。また、第3子以降の加算額が第2子の加算額と同額になります。所得超過などで児童扶養手当の申請をされていない方は、10月31日までの申請で11月分手当が支給される可能性があります。※児童扶養手当の資格がある方は、現況届で算定のため申請不要
持請求者の戸籍謄本(ひとり親になった日付が記載)、児童の戸籍謄本
申詳こども支援課 TEL(32)6416

障害者手帳アプリ「ミライROID」

障がいのある方が施設の利用料減免を受ける際、障害者手帳アプリ「ミライROID」が利用できるようになります。施設ごとに対象者や減免内容が異なりますので、各施設へお問い合わせください
利用開始10月1日(火)から
対象施設ハイランドスポーツセンター、ときわスケートセンター、nepiaアイスアリーナ、総合体育館、アブロス矢代スポーツセンター、川沿公園体育館、アブロス日新温水プール、日吉体育館、ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ、アブロス沼ノ端スポーツセンター、新

ときわスケートセンター、TOMASEIフットボールフィールド、緑ヶ丘公園庭球場、ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場、とましんスタジアム、清水野球場、少年野球場、ぷらっとみなと市場、美術博物館、中央図書館
詳障がい福祉課 TEL(32)6356

成年後見支援センター 市民講演会・相談会

～知って損なし成年後見制度！～
日11月12日(火) 14時30分～16時30分
所市民活動センター
定講演会＝70人 相談会＝10人 申し込み順
申詳11月5日(火)までに電話またはファクスで 成年後見支援センター TEL(38)7291 FAX(38)7292
担当課総合福祉課

在宅介護者の集い

日11月14日(木) 9時45分～15時30分
対市内在住で、在宅で介護している方(以前介護していた方は要相談)
内市民活動センター集合、貸切バスで丸駒温泉旅館へ(懇談会、昼食、入浴)
¥1,500円 当日納入
定15人 申し込み順
申詳10月24日(木)～31日(木)に電話で社会福祉協議会 TEL(32)7111
担当課総合福祉課

無料低額診療事業利用者の調剤費助成

市内の無料低額診療施設で「無料低額診療事業」を利用し、市内の薬局で調剤処方された場合、調剤費の全部また

は一部を市が助成します
所詳勤医協苫小牧病院 TEL(72)3151
担当課総合福祉課

ぬくもり灯油の申請

対令和6年10月1日時点で、本市に住民票を有する●65歳以上の高齢者がいる世帯●重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯 ※生活保護受給世帯、社会福祉施設などに長期入所(入院)している世帯を除く
助成額1世帯当たり 1万円
助成要件●令和5年の年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(世帯員が1人増えるごとに60万円加算)※給与、各種年金、手当などを含む全ての収入●金融資産の合計が1人世帯で50万円以下(世帯員が1人増えるごとに50万円加算)●別世帯の課税者と同居していない

持●世帯全員の令和5年分の収入が確認できるもの(源泉徴収票、課税証明書、年金振込通知など)●世帯全員の預貯金額および令和5年分の給与などの振込状況が確認できる通帳(申請日時点までの記帳が必要) ※市役所のATMは苫小牧信用金庫、北海道労働金庫のみ

申詳10月1日(火)～令和7年2月28日(金)に総合福祉課で配布の申請書類を直接 総合福祉課 TEL(32)6354

朗読(音訳)ボランティア初心者講習会

日10月24日～11月14日 毎週木曜日全4回 いずれも13時30分～15時30分
所市民活動センター 2階研修室c
※11月14日＝2階研修室A
対16歳以上 ¥500円 開講日納入
定10人 申し込み順

申詳10月1日(火)から直接または電話、ファクスで ボランティアセンター TEL(84)6481 FAX(34)8141
担当課総合福祉課



住宅無料耐震診断

対次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅●階数が2階建て以下●延べ床面積が500㎡以下●申込者が当該住宅を所有●昭和56年5月31日以前に着工 ※プレハブ住宅・枠組壁工法住宅は除く
持住宅の図面(仕上げ、寸法の記入のある各階平面図でスジカイなどの位置および仕様の分かるもの)
申詳建築指導課 TEL(32)6522

「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～

開未来創造戦略室 TEL(32)6157

名前 サンティニ ジュリアさん

国籍 イギリス・イタリア

職業 苫小牧市教育委員会のALT(英語の先生)

自己紹介 はじめまして！ジュリアです。イタリアで生まれ、6歳の時にイギリスへ引っ越しました。私の趣味は、カラオケをしたり、アニメを見たり、バレエボールをしたりすることです

国の紹介(イタリア) イタリアのティヴォリ市にはハドリアヌス帝の夏の別荘があります。その別荘の庭には1000個の噴水がありました。そして、水オルガンもあり、2時間に1回音楽を自動的に流していました

苫小牧の印象 とても綺麗な町で、海に行くとリラックスできます。苫小牧の学校はとても良くて、学校で教えるのを楽しんでいます

10月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	10月					
優良講習	10:30～11:00	1日(火)	3日(木)	9日(火)	11日(金)	16日(火)	
		17日(木)	23日(火)	24日(木)	25日(金)	29日(火)	
	31日(木)						
一般講習	10:30～11:30	2日(火)	4日(金)	10日(木)	15日(火)	18日(金)	
	13:30～14:30	7日(月)	21日(月)				
違反講習	13:30～15:30	3日(木)	9日(火)	10日(木)	16日(火)	17日(木)	
初回講習	13:30～15:30	22日(火)	23日(火)	28日(月)	29日(火)		

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

HP▶

アイコンの見方 日とき 所ところ 対対象 内内容 ¥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

TEL電話番号 FAXファクス Eメールアドレス 担当課市の担当

福祉暮らし催し・講座スポーツ募集相談

10月4日(金)は入浴料が200円(保護者同伴で小学生以下2人無料) 所公園湯・松の湯・大豊湯 詳環境生活課 TEL(32)6333



令和6年度空家等解体補助金追加募集

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

空き家などの要件 対次の全てに該当する方●市内に在住する●昭和56年5月31日以前に建築●共同住宅を除く居住用の建物で、個人が所有し、現在、居住していない●所有権以外の権利が設定されていない(抵当権など)●国や他の地方公共団体などによる他の補助金などの交付を受けていない

工事要件 対次の全てに該当する方●空き

家を含む敷地内の全ての建物を解体し、所在地を更地にする(掘、水道、基礎、その他埋設物)●解体後、本人および3親等以内の親族が建物を建築しない●市内に本店、支店または営業所などを有する解体事業者などに請け負わせる

●令和7年2月末日までに工事が完了

補助金額 工事費の2分の1(上限50万円) ※補助金の支払いは解体工事費用の支払い完了後

補助件数 1件(状態の悪い家を優先)

申請 10月1日(火)～15日(火)に市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(消印有効)で 市民生活課 TEL(32)6303

北海道マンション管理講習会

日 10月19日(土) 13時30分～16時30分
所 市民会館 101会議室

対 市内の分譲マンション管理組合役員およびマンション居住者

定 30人 申し込み順

申請 10月11日(金)までに(公社)北海道マンション管理組合連合会(HPでダウンロード可)の申込用紙に必要事項を記入し、ファクスで (公社)北海道マンション管理組合連合会 TEL011(232)2381 FAX011(232)3721

担当課 建築指導課

自転車用ヘルメット購入補助金

対 18歳以下の市民

補助額 税込額の1/2(上限2,000円、市内店舗での新品購入のみ)

定 200人 申し込み順

申請 12月27日(金)までに直接または二次元コードで 市民生活課 TEL(32)6287



冬期間の高丘霊園および高丘第二霊園

●霊園の管理事務所を閉鎖します●供物と供花はお持ち帰りください●トイレと水汲み場は使用できません●春彼岸を除き霊園内の除雪は行いません
※12月16日(月)から令和7年3月12日(水)までバリケード設置

期間 11月1日(金)～令和7年4月30日(水)

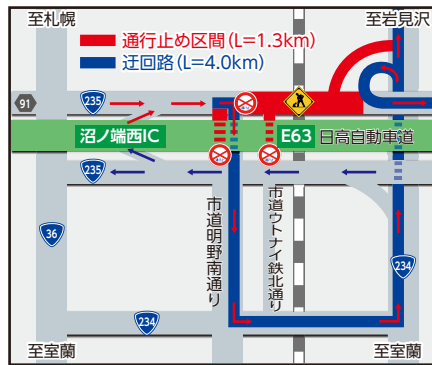
詳 環境生活課 TEL(32)6333

ウトナイ高架橋の通行止め(平平日中のみ)

ウトナイ高架橋補修工事に伴い、国道235号(下り)で通行止めを行います。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします

通行止め期間 10月21日(月)～12月6日(金) 9時～18時(予定) ※土・日曜日、祝日を除く

詳 室蘭開発建設部苫小牧道路事務所
TEL(72)5165 ※詳細は室蘭開発建設部HPで 担当課 道路建設課



催し・講座

サンガーデン

①きのご相談会

日 10月10日(木)～12日(土) いずれも13時～15時

令和7年度から使用する中学校用教科用図書 詳 学校教育課 TEL(32)6742
令和7～10年度に使用する中学校用教科用図書が決まりましたのでお知らせします
展示会場 中央図書館、教科書センター(教育・福祉センター4階)

種目	書名	発行者
国語	国語	光村図書出版(株)
書写	中学書写	
地理	中学社会 地理 地域にまなぶ	教育出版(株)
歴史	中学社会 歴史 未来をひらく	
公民	新編 新しい社会 公民	東京書籍(株)
地図	中学校社会科地図	(株)帝国書院
数学	新編 新しい数学～MATH CONNECT 数学のつながり～	東京書籍(株)
理科	未来へひろがるサイエンス	(株)新興出版社啓林館
音楽	中学生の音楽	(株)教育芸術社
器楽	中学生の器楽	
美術	美術	開隆堂出版(株)
健康	最新 中学校保健体育	(株)大修館書店
技術	新編 新しい技術・家庭 技術分野 未来を創るTechnology	東京書籍(株)
家庭	新編 新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して	
英語	Sunshine English Course	開隆堂出版(株)
道徳	中学道徳 きみが いちばん ひかるとき	光村図書出版(株)

②木育「バターナイフ作り」

日 10月26日(土) 13時30分～15時30分
¥500円 当日納入

定 15人 申し込み順

………

所 申請 ①直接会場へ ②

10月1日(火) 9時30分から
サンガーデン TEL(33)4411



第51回みんなの消費生活展

日 10月19日(土) 10時～15時

内 出展団体による体験・実演、ステージ、ミニ縁日、スタンプラリーなど

所 市民活動センター

詳 市民生活課 TEL(32)6306



【出前講座】おいしい水道水ができるまで

日 10月30日(水) 10時～12時

所 市民活動センター 3階講習室

定 20人 申し込み順

申請 10月15日(火)～25日(金)に電話またはファクスで 苫小牧消費者協会
TEL FAX(33)9398 担当課 市民生活課

道立苫小牧高等技術専門学院を見学してみませんか

日 ①見学会・体験実習 10月27日(日) 9時30分、13時30分 ②実習作品展 10月26日(土)、27日(日)

所 ①苫小牧高等技術専門学院 ②イオンモール苫小牧 対 中学生以上

定 ①各15人 申し込み順

申請 ①10月23日(水)までに電話またはファクスで 苫小牧高等技術専門学院
TEL(55)7007 FAX(55)7009

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

日 10月23日(水) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい ふれんどビル3階

■セミナー

日 10月3日(木)、7日(月)、21日(月)、28日(月)、30日(水) 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
………

対 15～49歳の就職を目指している方

申請 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

広告

広告



中小企業 個別相談会&職場改善・人材育成セミナー

日10月17日(木) ①9時～12時 ②13時30分～15時
所アイビー・プラザ
内①個別相談会 ②職場改善・人材育成セミナー
申詳10月16日(水)までに二次元コードで (株)タナベコンサルティング北海道支社 TEL011 (231) 3211
担当課工業・雇用振興課



後期「技能検定」試験

職種機械検査・油圧装置調整・建築大工・配管・金属材料試験など
申10月7日(月)～18日(金)に申請書と写真2枚を郵送(消印有効)で 実技試験受検地の技能訓練協会 ※手数料あり
詳胆振地方技能訓練協会 TEL0143 (84) 5666 担当課工業・雇用振興課

マザーズセミナー

日①10月11日(金) ②18日(金) いずれも10時～12時
内ワークプラザとまこまいのマザーズコーナーに求職登録のある方
内①働き方とお金のはなし ②魅力UP
定各8人 ※無料託児あり(1歳～未就学児、2人まで) いずれも申し込み順
持②メイク道具
所申詳前日までに電話で ワークプラザとまこまい TEL(35) 8689

担当課工業・雇用振興課



①



②

市民技能体験教室「箱庭を作ろう！」

日11月10日(日)
所苫小牧地域職業訓練センター
定15人 ￥1,000円 当日納入
申詳10月1日(火)～25日(金)に直接または電話で 工業・雇用振興課 TEL(34) 6432

正社員お仕事探しフェア

日10月30日(水) ①14時～14時30分 ②14時30分～19時30分
所アイビー・プラザ
内市内で就職を希望する方
内①求職者向けセミナー ②合同就職説明会
申10月29日(火)までに二次元コードで
詳(株)北海道アルバイト情報社 TEL011 (206) 6844
担当課工業・雇用振興課



おもちゃライブラリーチャリティーフェスタ

障がいなどを持つ子どもを療養する観点で、無料貸し出しするおもちゃの購入費用を集めるために開催する音楽祭
日10月26日(土) 13時30分(開場13時)
所アイビー・プラザ 多目的ホール
￥全席自由席(前売り)＝一般500円(小・中学生無料、要保護者同伴)
定360席

チケット販売10月24日(木)まで
市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、各コミセン
詳苫小牧市女性団体連絡協議会 えのもと榎本氏 TEL090 (2873) 3908
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
日10月8日(火)(1人50分程度)
定5人 申し込み順
②コワーキングDay!
日10月28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)
③苫小牧にじいろライブVol.5 トランスジェンダーの「これってホント?」～みんながすごしやすい社会を考えるヒント～
日11月2日(土) 14時～16時
定30人 申し込み順 ※事前に質問を受け付け
……………
所申詳①③無料託児(1歳以上)希望の方は10日前まで ②直接会場へ 男女平等参画推進センター TEL(32) 3544 内danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp



第41回東胆振物産まつり

日10月25日(金)～27日(日) 10時～17時
所イオンモール苫小牧 1階ウエストコート
詳観光振興課 TEL(32) 6448

ウトナイ湖・秋の渡り鳥DAY

①楽しみながら知ろう!「ガンカモって何?」解説展示コーナー
②初級からレベル別で挑戦できる!数取器を使ったマガンカウント体験コーナー
③講演会「ガン類の今、渡りで繋がる宮島沼とウトナイ湖」
④はじめての水辺の渡り鳥観察会～鳥たちの休憩所ウトナイ湖～
……………

日10月20日(日) ①②9時30分～16時30分 ③10時～12時 ④14時～15時30分
定①②なし ③事前申込枠＝40人(申し込み順)、当日枠＝20人(直接会場へ) ④20人 申し込み順
所申詳③④10月1日(火)～19日(土)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58) 2231

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①ウトナイ湖を巡るスタンプラリーⅡ
日10月1日(火)～11月4日(月)
押印施設ウトナイ湖野生鳥獣保護センター、道の駅ウトナイ湖、ネイチャーセンター
②お気軽ガイドウォークinウトナイ湖
日10月13日(日) 10時30分～11時30分 ※荒天時＝館内ガイドウォーク
……………
内小学生以下は保護者同伴
定①400人 ②10人程度 いずれも直接会場へ
所詳ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58) 2231

東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会
日10月9日(水) 10時30分～11時
内乳幼児・児童とその保護者
定20人 直接会場へ
②保健師高さんのセキララ座談会
日10月25日(金) 10時～11時
定10人 抽選 持飲み物
③図書室にかかわろう



日10月26日(土) 10時～12時
内小学生以上 定10人 抽選
……………
所申詳②③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 TEL(84) 7956 内tokaisalon@yu-yu.or.jp



スマホ使い方講座・個別相談～出張教室車両 10、11月開催分～

場所(各店舗前)	10月	11月
コープさっぽろステイ店	1日(火)、22日(火)	12日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店	8日(火)、29日(火)	19日(火)
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	15日(火)	5日(火)、26日(火)
マックスバリュ日新店	2日(火)、23日(水)	13日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	9日(水)、30日(水)	20日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	16日(水)	6日(水)、27日(水)
マックスバリュ新花園店	3日(木)、31日(木)	28日(木)
マックスバリュ沼ノ端店		7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	17日(木)	14日(木)
ビッグハウス明徳店	24日(木)	21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10月＝13時～14時 11月＝16時～17時 基礎編10月＝16時～17時 11月＝11時～12時 内マップ操作や写真撮影 応用編10月＝11時～12時 11月＝14時30分～15時30分 内音声操作やアプリ追加 LINE編10月＝14時30分～15時30分 11月＝13時～14時 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)
TEL0800(111)9442 通話無料 詳総合福祉課 TEL(32) 6345 介護福祉課
TEL(32) 6340 ICT推進室 TEL(32) 6196

広告

広告

10月に苦小牧道税事務所と共同で催告文書を送付しますので、個人市道民税を期限までに必ず納税してください
〒古小牧道税事務所 325284 市納税課 TEL 326274



催し・講座

ICT活用セミナー

回10月～11月 全10回
所コワーキングスペース TBASE
対市内の中小企業、創業希望者
内chatGPT、webコンテンツ、SNS
活用のための技術を学ぶワークショップ形式のセミナー
定各10人 申し込み順
申詳二次元コードで
J-TRADE(同) TEL(84)8617
担当課商業振興課



勇払公民館

①レザークラフトで財布づくり
回11月6日(水) 13時～17時
②やさしいお菓子づくり&X'マスキづくり
回11月11日～12月9日 毎週月曜日 全5回 9時30分～11時30分 ※9日のみ12時まで 対エプロン、三角巾
対15歳以上
料①4,000円 ②4,385円 開講日納入
定①5人 ②15人 申し込み順

11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
11-1	Word2019で作る文書(応用・ビジネス文書作成)	11月6日(水)	6	9時～12時	20,020円
11-2	Excel2019で作る集計表(中級)	11月14日(水)	6		20,020円
11-3	インターネットの検索とメール(Windows10)	11月28日(水)	2		7,040円
所申詳10月1日(水)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					

所申詳①10月9日(水)～30日(水) ②10月9日(水)～11月5日(水)に直接または電話で 勇払公民館 TEL(56)0003

まちなかウォーキングと食の学びで健康になろう「ウォーク&イート」

回10月10日(水) 12時45分～15時15分
所COCOTOMA、中心市街地
定20人 申し込み順
申詳10月7日(月)までに二次元コードで COCOTOMA TEL(33)1534



「もしもシート」を書いてみよう

回10月22日(水) 13時30分～15時
所市民活動センター 4階講習室A
内入院時など、もしもの時の備えとして必要な情報を書き込める「もしもシート」の作成
定40人 申し込み順
申詳10月15日(水)までに電話で (一社)ネットワーク苦小牧 TEL(32)3610

教育研究所研修講座

回11月5日(水) 15時～16時30分
所教育・福祉センター 5階大講堂
内学校における性教育について
講師苦小牧市性教育人材バンク

看護師 沼田麻実氏

定20人 申し込み順

申詳10月29日(水)までに電話で 教育研究所 TEL(36)4152

樹木探索会

回10月19日(土) 10時～12時(雨天決行)
所緑ヶ丘公園(金太郎の池)
定20人 直接会場へ
持動きやすい服・靴、飲み物
詳緑地公園課 TEL(32)6507

生活体験教室

「シカの角で根付に挑戦」

回10月12日(土) 10時30分～12時
対小学生以上
定15人 申し込み順
所申詳勇武津資料館 TEL(56)0201

第11回苦小牧漁港ホッキまつり

回10月20日(日) 9時～14時30分
所苦小牧港西港漁港区
詳苦小牧漁港ホッキまつり実行委員会事務局(苦小牧漁業協同組合内) TEL(35)0111
担当課農業水産振興課

第19回アイビー文化祭

回10月5日(土)～14日(日) 9時～18時 ※14日は13時まで
所詳アイビー・プラザ TEL(33)8131
担当課生涯学習課

苦小牧市文化財発見ツアー2024

回10月26日(土) 9時～16時

所植苗貝塚、洞爺湖町(入江・高砂貝塚館、虻田郷土資料館)

定41人 申し込み順 持昼食、雨具、筆記用具

申詳10月7日(月) 9時から電話で 生涯学習課 TEL(32)6753

普通救命講習会

回①11月13日(水) ②20日(水) いずれも13時30分～16時30分
所①消防防災訓練センター 2階研修室 ②消防署日新出張所 1階研修室
定各10人 申し込み順
申詳10月23日(水)～11月6日(水)の9時から電話で 救急課 TEL(84)5044

市民公開講座「胃・大腸がん検診に行こう! 2024」

回10月19日(土) 14時～15時50分(開場13時40分)
所ブランドホテルニュー王子 3階ブランドホール南
特別講演大腸がん検診の最新情報～早期発見で命を救う～
講師東邦大学医療センター大森病院消化器センター内科 教授／センター長 松田尚久氏
定200人 直接会場へ
詳武田薬品工業(株) TEL080(4324)3611 市健康支援課 TEL(32)6407



スポーツ

総合体育館

①かんたん運動教室

回10月15日～29日 毎週火曜日 全3回 いずれも13時10分～13時50分
内ストレッチや筋力トレーニングと簡単な踏み台の昇降運動

②だれでも簡単! いきいき健康体操教室
回月曜日コース=10月21日～11月25日 全4回 ※10月28日、11月4日を除く 火曜日コース=10月22日～11月26日 全5回 ※10月29日を除く 水曜日コース=10月23日～11月27日 全6回 木曜日コース=10月31日～11月28日 全5回 金曜日コース=11月1日～11月22日 全4

回 いずれも10時～10時45分、13時～13時45分
内10種類のマシンとステップ運動、全身を使った運動
対18歳以上(高校生不可)
料各回500円 当日納入
定①15人 ②各時間帯20人 いずれも申し込み順
持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物
所申詳①10月2日(水)～13日(日)に ②10月1日(水)から 総合体育館 TEL(34)7715



第76回苦小牧市民文化祭

対生涯学習課 TEL(32)6752

	行事名	実施日	時間	会場
文芸部会	市民俳句大会	10月6日(日)	13時から	アイビー・プラザ
	市民短歌大会	10月13日(日)		文化会館
	市民川柳大会	10月20日(日)	12時から	アイビー・プラザ
	苦小牧市民文芸66号発売	10月26日(土) 10月27日(日)	9時30分～16時30分 9時30分～16時	総合体育館
	苦小牧市民文芸トークサロン	11月17日(日)	13時30分～15時	文化会館
ステージ部会	苦小牧市民合唱祭(市民文化祭開会式)	10月5日(土)	13時30分から(開会式=13時20分)	市民会館 大ホール
	苦小牧はすかつぶ演劇祭	10月20日(日)	13時から	文化会館
	第74回音楽発表会	10月27日(日)	14時から	文化会館
	市民吹奏楽祭	11月3日(日)	10時から	市民会館
	Culture & Music Festival～LIVE LIVE LIVE 2024～		13時から	文化会館
	市民参加演劇祭	11月9日(土) 11月10日(日)	18時から 14時から	文化会館
部文門化	舞 Ballet & Dance 2024(洋のステージ)	11月17日(日)	13時30分から	市民会館 大ホール
	市民交流将棋大会	10月26日(土)	12時45分から	文化会館
展示部会	市民交流囲碁大会	11月10日(日)		
	総合展示発表	10月26日(土) 10月27日(日)	9時30分～16時30分 9時30分～16時	総合体育館
	茶会		10時～15時(表千家) 10時～15時(裏千家)	
地域文化祭	勇払地区文化祭	10月6日(日)	9時～15時	勇払公民館
	樽前地区文化祭	10月19日(土) 10月20日(日)	13時～16時 9時～12時	樽前小学校
	沼ノ端地区文化祭	10月26日(土) 10月27日(日)	9時～21時 9時～17時	沼ノ端コミセン
	植苗地区文化祭		14時～20時 9時～15時	植苗ファミセン

広告

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。詳細水道窓口課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(上記以外)



初心者スポンジテニス教室

回10月16日～11月13日 毎週水曜日 全5回 いずれも10時～11時30分
対18歳以上(高校生不可)
料¥2,000円 開講日納入
定10人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え、ラケット(貸出可)
所申詳10月1日(火)から 日吉体育館 TEL(73)6010

パラスポーツ・レクリエーション「パラアイスホッケー教室」

回10月26日 10時～12時(受付9時30分)
所新ときわスケートセンター
対小学4年生以上
定40人 申し込み順
持アイスホッケー防具(可能な方)
申詳10月1日(火)～18日(金)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、二次元コードで スポーツ都市推進課 TEL(34)9601 FAX(34)7717 ✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



スポーツ協会

①市民ソフトテニス教室
回11月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、12月6日(金)、16日(月)、18日(火)、23日(月) 全8回 いずれも10時～11

時30分
所総合体育館 **対**15歳以上
②第1回市民ボッチャ交流大会
回11月24日(日) 9時～13時30分
所川沿公園体育館
対市内在住、在勤、在学の方が1人以上いること
.....
料¥①2,600円 事前納入
定①20人 抽選 ②24チーム(1チーム3～5人) 申し込み順
持運動しやすい服・靴 ①ソフトテニスラケット(貸出可)
所申詳①10月8日(火)～22日(火)にスポーツ協会HPで ②11月15日(金)までにスポーツ協会(HPでダウンロード可)、総合体育館、日吉体育館、川沿公園体育館、nepia・ダイナックス沼ノ端アイスアリーナに設置の申し込み用紙で スポーツ協会 TEL(37)7100



北海道障害者職業能力開発校訓練生を募集

所北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60番地)
対象・訓練科目身体・知的・精神・発達障がいのある方＝建築デザイン科、CAD機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科 知的障がいのある方＝総合実務科
定各10～20人 選考試験(11月5日(火))

回10月1日(火)～21日(月)にハローワークまたは北海道障害者職業能力開発校
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

霊園墓所区画の利用者を募集

対市内に住民登録があり、2年以内に墳墓を建立できる方
料¥4㎡＝232,000円、6㎡＝348,000円 申し込み時納入
申詳本籍記載の住民票を直接 環境生活課 TEL(32)6333

苫小牧市国民健康保険税課税限度額の改正(案)について意見を募集

申詳10月1日(火)～31日(木)に保険年金課(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメール、市HPで 保険年金課 TEL(32)6341 FAX(35)5266 ✉honen@city.tomakomai.hokkaido.jp

「苫小牧の水鳥絵画展」作品を募集

ウトナイ湖のハクチョウなどの水鳥をB3(縦51cm横36cm)、または四つ切(縦55cm横40cm)の画用紙に描いたもの(画材は自由)、1人1点
展示期間11月1日(金)～17日(日)
所ウトナイ湖野生鳥獣保護センター2階市民ギャラリー
申詳10月1日(火)～28日(月)に作品に題

名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し直接または郵送(必着)で環境生活課 TEL(32)6331

苫小牧市テクノセンター条例の一部改正(使用料金の設定)について意見を募集

申詳10月1日(火)～31日(木)にテクノセンター(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメール、市HPで 〒059-1362 字柏原32-27 テクノセンター TEL(57)0210 FAX(57)1122 ✉tomatech@tomatech.jp

苫小牧市公共交通協議会委員を募集

応募資格満18歳以上(市議会議員・国・道・市町村職員を除く)で市内に1年以上在住しており、平日日中に開催の会議に出席できる方または市内の公共交通機関を普段から利用し関心がある方
任期12月19日(木)～令和8年12月18日
報酬会議1回につき5,000円
募集人数2人
申詳11月15日(金)までにまちづくり推進課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで まちづくり推進課 TEL(84)4071 FAX(34)7717 ✉matidukuri@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市公設地方卸売市場運営審議会委員を募集

応募資格市内在住の18歳以上(高校生、市議会議員、常勤の市職員を除く)で、生鮮食品などの流通や市場運営に興味がある方
任期11月1日(金)から2年間
報酬会議1回につき6,100円(年数回)
募集人数1人
申詳10月1日(火)～18日(金)に市役所2階談話室で配布の申込書(HPでダウンロード可)を直接または郵送(必着)、Eメールで 農業水産振興課 TEL(84)7167 ✉nogyosuisan@city.tomakomai.hokkaido.jp

来春の美術博物館展示室貸出希望者を募集

回令和7年3月22日(土)～4月13日(日)の20日間 ※休館日を除く
貸出展示室および使用料(1日につき)

	入場料などが無料か1,000円未満	入場料が1,000円以上	空調設備を使用する場合(加算額)
第1展示室(150.51㎡)	4,600円	5,500円	1,700円
第2展示室(176.54㎡)	5,400円	6,500円	1,900円
第3展示室(82.26㎡)	2,500円	3,000円	900円

※使用料の2分の1に相当する暖房料が加算。準備、原状回復のみに使用する日の使用料および暖房料は、減免申請により2分の1

貸出基準以下に該当する展覧会●絵画、彫塑、工芸、書、写真などの美術に関する●国・道など(館の共催を含む)が主催●全道規模の巡回展・公募展で公共性が高く、多くの市民に質の高い鑑

賞機会を提供し、文化振興に寄与し得る●市内で活動実績のある団体などが主催●学校教育の一環として開催●その他館長が認める企業、美術団体、個人などが主催
所申詳10月1日(火)～31日(木)に美術博物館(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接 美術博物館 TEL(35)2550

苫小牧市消費経済調査員を募集

応募資格市内在住の18歳以上(高校生を除く)で、日常生活のための食料品などを継続して購入しており、4月初旬の委嘱式に出席できる方
任期令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
内生活関連商品の価格および出回り状況の月例調査など
謝礼月額2,300円
募集人数9人 ※2次選考あり

申詳10月31日(木)までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、家族構成(続柄)、申込者の職業、各種モニター経験の有無、応募理由(200文字以上)、消費生活や食に関する知識や資格などの有無、利用している食料品店、自家用車運転の可否を記入し、はがきまたはファクス、Eメール、二次元コードで 〒053-0021 若草町3-3-8 市民生活課 TEL(32)6306 FAX(36)3606 ✉siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp



広告

広告

10月の無料相談

内容・会場		とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所 市役所2階 談話室		日 7日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎ 協働・男女平等参画室 ☎ (32) 6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所 市民活動センター		日 19日(土) 10時～12時30分 ☎ 電話で 山崎行政書士事務所 ☎ (36) 5633
消費生活・多重債務 消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど 多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談 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 ☎ 消費生活＝☎ (33) 6510 多重債務＝☎ (32) 6119
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 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) 所 札幌法務局苫小牧支局 2階会議室		日 10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
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 10日(木) 10時～14時 ☎ 電話で (一社) ネットワーク苫小牧 ☎ (32) 3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 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) ☎ 配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 ☎ 相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター ☎ (84) 8985 夜間相談 日 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
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 ①のぞみコミセン ②沼ノ端コミセン		日 ①25日(金) ②30日(木) いずれも10時30分～16時(1人30分程度) ※受付終了15時45分 定 なし 直接会場へ ☎ 時間に限りがある方は事前にお問い合わせください ☎ 市民相談所 ☎ (33) 2345
無料市民相談 所 市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 高田耕平弁護士	日 8日(火) 18時～19時30分(1人20分) 定 3人 申し込み順 日 1日(月)～4日(木)15時までに直接または電話で
	☎ 市民相談所 ☎ (33) 2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています	

今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税		3期	31日(木)
	国保税		5期	
夜間納税相談	市税・国保税	28日(月)～31日(木)	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

10月18日～24日の1週間は「メノポーズ週間」です

詳細 健康支援課 ☎ (32) 6407

毎年10月18日は「**世界メノポーズデー**」です。メノポーズとは、閉経のことで、閉経前後の約10年間を「更年期」といい、世界メノポーズデーは、更年期の健康に関わる情報を全世界へ提供する日として定められています。さらに、国内では毎年10月18日から24日までの1週間を「**メノポーズ週間**」として、さまざまな啓発活動が行われています。

女性の健康と女性ホルモン・エストロゲン低下の影響

エストロゲンは卵巣から分泌され、女性の生殖機能や全身の健康を維持する上で重要な役割を果たします。40代以降、更年期でエストロゲンが急減すると、ほてりや不眠、皮膚の老化、骨粗しょう症などの症状や疾患が現れる原因となります。また、関節痛や手指のこわばりなどを訴えるヘバーデン結節にも関与しているといわれています。

相談できる女性の健康サポーターを持ちましょう!

更年期症状に当てはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。定期的に婦人科検診を受けるとともに、気になる症状があるときは専門の医療機関への受診をおすすめします。また、右表の市内保険薬局では「女性の健康サポーター」を修了した薬剤師および医療従事者が在籍されています。女性の健康に関する相談ができますので、身近な相談窓口としてぜひ、ご利用ください。

その不調、エストロゲンの低下が原因かも?

- ☐ 時々ほてり、急に汗をかく時がある
- ☐ 何だかイライラする
- ☐ 肩こりがひどい
- ☐ 最近、疲れやすい、だるさを感じる
- ☐ 手指の関節が痛む、こわばりがある(朝など)
- ☐ 夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- ☐ 目が乾きやすい、目の周りがほてる
- ☐ 化粧ののりが悪い、髪の毛が気になる
- ☐ 時々、不安や気分が落ち込む

保険薬局名	女性の健康サポーター
センター薬局 拓勇店	若林 崇文氏
なの花薬局 糸井店	大倉 真理氏
なの花薬局 若草店	山家 真奈美氏
なの花薬局 住吉店	高橋 ひとみ氏
	富樫 恵子氏
ノルデン薬局 苫小牧店	本間 志奈氏
川治調剤薬局	深川 泰孝氏
	武原 尚子氏
タカダ薬局 光洋店	富山 ルミ氏
調剤薬局ソルハドラッグ苫小牧弥生店	北川 雅啓氏
苫小牧市民薬局	山家 幸巳氏

はちとまネットワーク通信

詳細 政策推進課 ☎ (32) 6039



八戸市と苫小牧市は、平成30年7月に交流連携協定を結び、「はちとまネットワーク」の愛称で、観光、スポーツ、物流・貿易、文化の分野で、連携事業に取り組んでいます。

全国朝市サミット2024in八戸

北海道から九州まで全国の朝市団体が一堂に会する「全国朝市サミット2024in八戸」が開催されます。10月20日(日)には、日本最大規模の朝市の一つである館鼻岸壁朝市で、朝市サミット協議会の参加団体による「全国朝市物産展」を開催予定のほか、八戸市魚菜小売市場の臨時開場や市内でのふるさと産業フェスタの開催などイベントが盛りだくさんです。ぜひ、この機会に八戸市にお立ち寄りください。



朝市サミット関連イベント

- 10月19日(土) 定期総会・交流会(関係者のみ)
- 10月20日(日) 全国朝市物産展
※八戸市内で開催予定のイベントなど
- ・ふるさと産業フェスタ
- ・はちのへほコテン
- ・八戸市魚菜小売市場を臨時開場

詳しくはこちら(館鼻岸壁朝市HP) ▶



～10月は「里親月間」です～



あなたも里親として、お子さんを家庭に迎え入れてみませんか

里親とは、さまざまな事情で、家庭のぬくもりを必要とするお子さんを迎え入れ、正しい理解のもと、豊かな愛情を込めて養育していただく社会的な立場の方のことです。里親制度は、児童福祉法に基づき里親として認められた方に、お子さんの養育をお願いする制度です。里親制度に興味・関心のある方は、児童相談所までご連絡ください。

【問い合わせ先】北海道室蘭児童相談所 ☎ 0143(44) 4152

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

突撃！とまエコ企業

ゼロカーボン推進室では、市内企業のエコな取り組みを学べる動画「突撃！とまエコ企業」を市公式YouTubeで公開しています！



視聴はこちら！



秋の大掃除月間および「053の日」

10月は『秋の大掃除月間』です。また、20日(日)を『053(ゼロごみ)の日』とし、市内一斉の大掃除を行います。町内会や学校、事業所、団体による、公園や道路などの清掃活動にご協力ください。月間中に清掃活動を希望する場合、「大掃除実施計画書」を提出してください。

- 申し込み** 実施日の前日までにゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)で配布の大掃除実施計画書を直接または郵送(必着)、ファクス、二次元コードで
- 詳細** ゼロごみ推進課 ☎(55)4077 FAX(55)3929
- その他** ボランティア袋のごみは市で回収



親子森林整備体験「秘密基地をつくろう！」

スタッフの指導のもと、間伐材による秘密基地作りや薪割りなどの体験を通じて、森林整備の大切さを学びます。



- とき** 11月17日(日) 10時～12時 ※悪天候の場合は中止
- ところ** 苫東・和みの森 **対象** 市内在住の小学生以下(保護者同伴)
- 定員** 20人(保護者含む) 抽選
- 申し込み** 10月1日(火)～21日(月)に二次元コードで
- 詳細** ゼロカーボン推進室 ☎(57)8806



省エネ4コマ漫画



TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記



8月31日(土)・9月1日(日)

2024たるまえサンフェスティバル

樽前の麓で炭火を囲み、バーベキューを楽しむ恒例イベント「たるまえサンフェスティバル」が行われ、市内外から訪れた多くの人が舌鼓を打っていました。

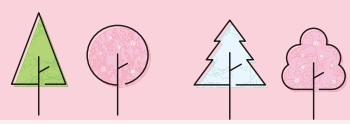


9月7日(土)・8日(日)

TOMAKOMAI MIRAI FEST 2024

昨年大盛況で幕を閉じた複合型エンターテインメントフェス「TOMAKOMAI MIRAI FEST」が今年もキラキラ公園で開催され、市内外から多くの人々が訪れました。有料エリアでは、今をときめくアーティストのライブパフォーマンスや、お笑い・アイドル・声優・コスプレイヤーなどのステージが行われました。無料エリアでは「MIRAIダンスFEST」やキッチンカーなどが行われ、会場は熱気に包まれていました。





人と人をつなげ
きっかけを生む場所

INTERVIEW 今月の「ひと」

コワーキングスペース&カフェ
Tomakomai Hub オーナー
さとう のりひろ
佐藤 準大さん (42)



人が集まり、話題が集まる
昨年6月、112年続いた履物店を改装したカフェ兼コワーキングスペース「トマコマイハブ」(大町)がオープンしました。1階がノスタルジックな趣のカフェ、2階がレンタルスペースです。カフェとして利用できるほか、パソコンを開いて作業する人や談笑する人など思い思いの時間を過ごすことができます。コワーキングスペースは、出会った者同士が情報交換したり、新し



パソコンを開いて打ち合わせ中。電源も利用できる

いことを始めたり、きっかけを生む場所です。オーナーの佐藤さんは「人と人をつなぐ“ハブ”(拠点)の役割を担えたらうれしい」と目を細めます。

働き方を見直し地元へ
苫小牧出身の佐藤さんは高校卒業後、地元企業に勤めた後、東京のIT系企業に転職します。その後、ホームページ制作会社を設立。コロナ禍以降リモートワークが常態化したことから、現在は苫小牧に拠点を置き、東京と行き来しています。いざ苫小牧で仕事をしてみると、自宅以外に集中できる場所が少

ないと感じ、同じ境遇の起業家やフリーで働く人が集える場所を作ろうと、開業を決めました。

「やりたい」を応援
開業1年でカフェの利用や絵画教室、英会話、イベント開催など、延べ約2,500人が訪れました。2年目はその倍が目標です。コミュニケーションから新たなビジネスが生まれたり、友人関係が構築されたり、日々カフェで起こる出会いを目の当たりにする佐藤さん。「やりたいことにチャレンジできる場所になりたい。そしてここをステップに羽ばたいてほしい」と、頼もしく語ってくれました。

とまこまい 検定



- Q ○に当てはまる言葉は?
- A モバイルバッテリーは「**〇〇ごみ**」で出してください

応募方法 10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 ▶ **共同指令センター**

抽選で5人に
アイススプーン(2本)
プレゼント!



簡単! 時短! 朝食 レシピ

ツナたま チャーハン

- 材料 (1人分)**
- A ● ご飯…200g ● ツナ缶…1缶
 - 卵…1個 ● ロースハム…2枚
 - しょうゆ…小さじ1 ● 鶏がらスープの素…小さじ1
 - 小ネギ…2~3本 ● ごま油…少々
 - 塩こしょう…適量

- 作り方**
- ① ボウルに温かいご飯とその他のAの材料を入れて混ぜる。
 - ② フライパンを火にかけ①を入れる。卵が乾いてきたらヘラを使いあおるように炒める。
 - ③ 小口切りにした小ネギとごま油を加え、塩こしょうで味を整えたら皿に盛り完成。



調理時間
約7分

Speedy!

ここが
Point!

先にご飯に卵を混ぜて**コーティング**することで
パラパラに仕上がります。

とまこまい 市民ギャラリー



宮前町 松浦 美晴 さん

宮前町 山本 朋子 さん

三光町 小間 幸子 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

●今年のTOMAKOMAI MIRAI FEST 2024も晴天に恵まれ、両日とも大盛況で幕を閉じることができました。来年はぜひ観客としても参加したいと思います! (新)

●9月7、8日にキラキラ公園で行われた「TOMAKOMAI MIRAI FEST 2024」の撮影に行ってきました。2カ月前にイベントで25,000歩も歩くとはと言ったばかりなのに2日間で55,000歩も歩いていました…イベント初の負傷で肉離れ…楽しかったのでよしとしましょうw(坪)

●特集2では、毎年掲載している「苫小牧市の家庭ごみの出し方注意10」を紹介しています。これを機に、ご家庭で正しくごみの分別ができているか、確かめてみましょう! (大)

●朝晩の冷え込みが秋を感じますね!紅葉狩りや秋の味覚をいただくに少し遠出をしてみませんか。いつもは自家用車の方も、時には公共交通機関を利用してゆったり旅をするのもいいですね (木)

応募は
こちら

