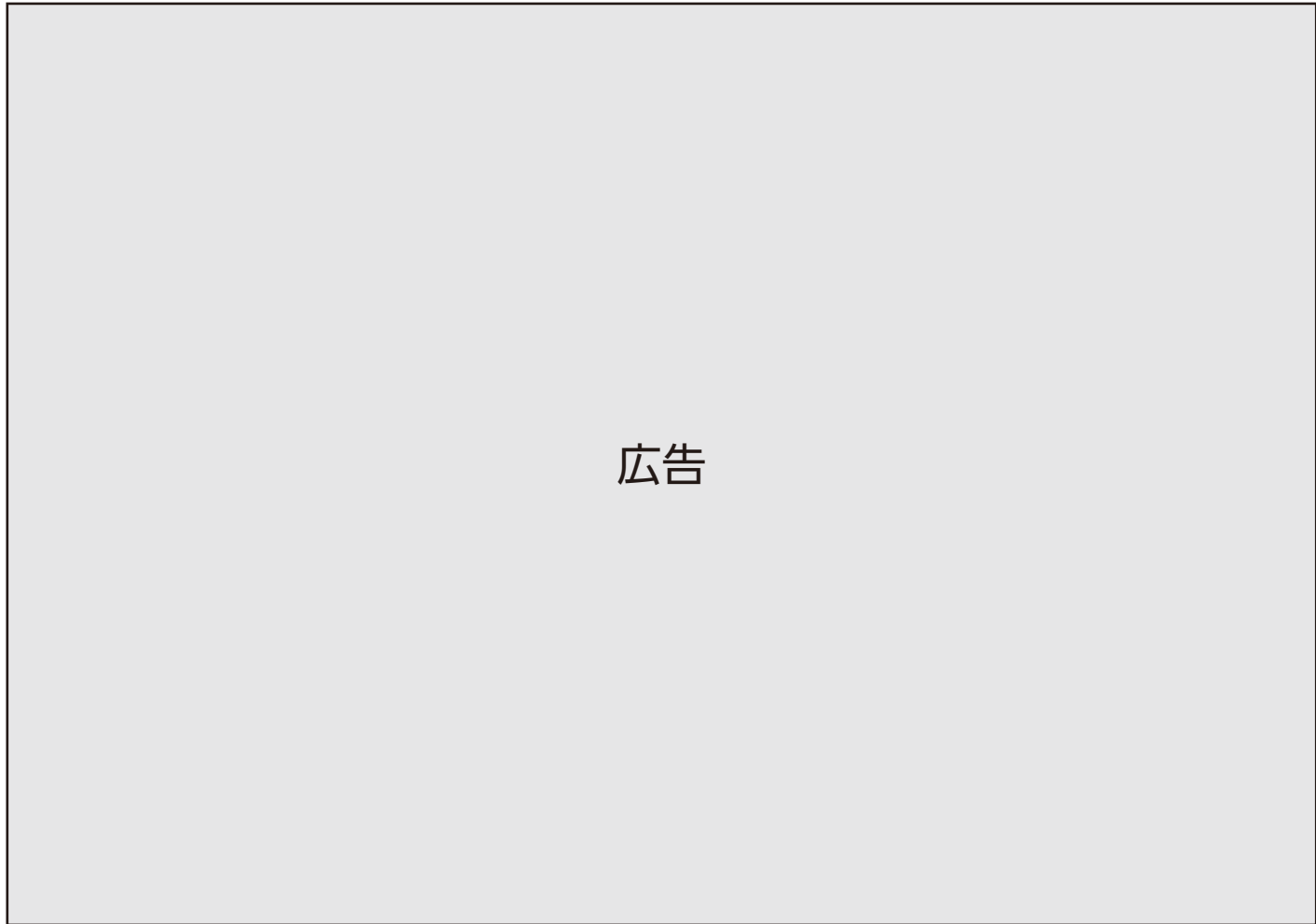
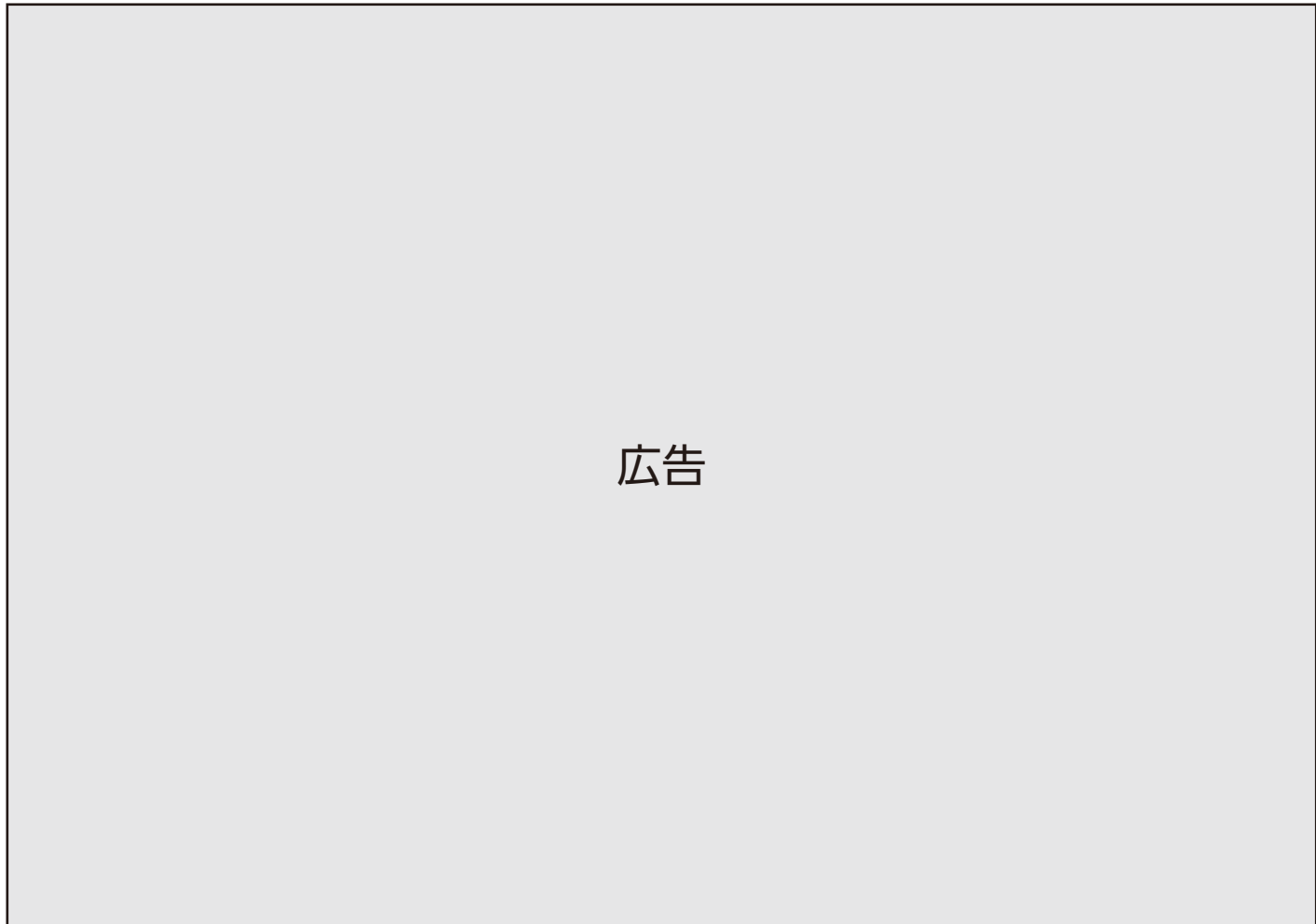
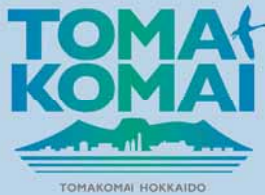




広告



広告



い
い
と
こ
ま
ち
の
こ
え
ま
ち
の
と
ど
け
み
す

2024 11
vol.1860

広報

とまこまい



特集

- 市職員の給与と人事
- 栄誉をたたえて



今月の見どころ



苫小牧市からの情報はこちら



LINE



Facebook



YouTube



地デジ広報



もくじ

広報 とまこまい

Tomakomai
2024
vol.1860 11

特集①

市職員の給与と人事

3

特集②

栄誉をたたえて

6

市政トピックス

令和7年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集／子育て応援! 令和7年4月 中学1年生に進級するお子さまを対象に制服などの購入費用を助成します／みなとオアシスSea級グルメ全国大会in境港に出店します!／COCOTOMA リニューアルオープン!..... 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

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です／世界糖尿病デー／11月は「秋のこどもまんなか月間」です／高齢者虐待を防ぎましょう..... 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(9月末)

総 数 ▶ 165,758人
(対前月比: 115人減)
男 性 ▶ 81,307人
女 性 ▶ 84,451人
世帯数 ▶ 91,382世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～9月30日)

発生件数 301件 (前年比77件増)
死 者 3人 (前年比2人増)
傷 者 339人 (前年比82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。



とまこまっぴー ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



市役所・出張所の連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

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



市職員の給与と人事

特集

1

詳細 行政監理室

☎(32)6182

給与の決定

市職員の給与は、生計費をはじめ、国家公務員や他の地方公共団体職員、民間企業の従業員の給与などを総合的に考慮した「苫小牧市一般職の職員の給与に関する条例」で定められています。これら給与に関する予算は毎年、市議会の審議を経て決定しています。

職員の適正な配置

市職員の定数は、国が示した定数モデルや他市の状況、市の行政需要を考慮して適正な配置に努めています。

A 任用の状況

職員の定数は「苫小牧市職員定数条例」で定められています。令和6年4月1日現在の職員数は1,794人で、令和5年4月1日より23人増となっています。

①職員数

部 門	区 分	職員数(人)		対前年増減(人)
		令和6年度	令和5年度	
一般行政部門	議会	12 (0)	12	0
	総務	209 (7)	212	△3
	税務	68 (1)	67	1
	民生	202 (15)	200	2
	衛生	90 (3)	89	1
	労働	2 (0)	2	0
	農林水産	8 (0)	6	2
	商工	31 (3)	29	2
	土木	131 (2)	130	1
	小計	753 (31)	747	6
特別行政部門	教育	103 (15)	101	2
	消防	244 (7)	239	5
	小計	347 (22)	340	7
公営企業等会計部門	病院	526 (56)	520	6
	水道	82 (10)	79	3
	下水道	39 (3)	36	3
	その他	47 (1)	49	△2
	小計	694 (70)	684	10
合 計		1,794(123)	1,771	23

※職員数には、特別職、苫小牧港管理組合派遣職員、非常勤職員は含まない

※() は再任用職員・任期付職員(常勤)で外数

区 分	職員数(人)		対前年増減(人)
	令和6年度	令和5年度	
会計年度任用職員(常勤)	35	34	1

②採用者数と退職者数 (令和5年度)

	採用者数(人)	退職者数(人)
一般部局	34 (16)	24 (13)
市立病院	60 (45)	51 (13)
消防	5 (3)	1 (2)
教育委員会	3 (4)	7 (5)
合 計	102 (68)	83 (33)

※() は再任用職員・任期付職員(常勤)で外数

※令和5年4月1日から令和6年3月31日までの新規採用者および退職者

③退職職員の再就職状況

市では、部次長相当職以上で退職した者が離職後2年以内に営利企業以外の法人その他の団体に就職した場合(報酬を得る場合に限る)または営利企業に就職した場合には、再就職の状況について公表することとされています。令和5年度については対象者はおりませんでした。

B 服務の状況

令和5年度の服務規律確保の取り組みは次のとおりです。

服務規律確保の取り組み

①コンプライアンスの推進・階層別コンプライアンス研修・コンプライアンスの自己検証・ハラスメント対策

②交通事故・違反防止の取り組み・交通安全強化週間(春・夏・秋・冬)・交通安全研修・交通事故および違反防止に関する情報発信

③綱紀の保持・法令遵守と服務規律の確保に関する通知

❖❖ 服務の根本基準 ❖❖

すべて職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、且つ、職務の遂行に当たっては、全力を挙げてこれに専念しなければなりません(地方公務員法第30条)。また、職員には、以下のことが求められています。●法令など上司の職務上の命令に従う義務 ●信用失墜行為の禁止 ●秘密を守る義務 ●職務に専念する義務 ●政治的行為の制限などに関する規定の遵守

C 勤務時間その他勤務条件の状況

令和6年4月1日現在の一般職の勤務時間、令和5年度の年次有給休暇平均取得日数、育児休業・介護休暇取得者数は次のとおりです。

①一般職員の勤務時間 (令和6年4月1日現在)

月～金曜日	勤務時間	8時45分～17時15分
	休憩時間	12時～12時45分

※本庁勤務の場合。2交代や3交代の場合は週38時間45分を原則に割り振り

※休憩時間は、労働基準法で定められている休憩時間

②年次有給休暇 (令和5年度)

平均取得日数	14.10日
--------	--------

※1年度20日付与、現年度分のみ20日を限度に繰越しが可能

③育児休業・介護休暇取得者数 (令和5年度)

区 分	育児休業(人)	取得割合(子が出生した職員)	介護休暇(人)
男性	20	50.0%	40
女性	31	100.0%	31
合 計	51	71.8%	71

D 研修の状況

令和5年度の実施状況は次のとおりです。

研修の状況 (令和5年度)

区 分			受講者数(人)	内 容
職場外研修	集合研修	基本研修	345	新採用基礎・継続、監督者Ⅰ、管理者Ⅰなど
		特別研修	1,451	情報セキュリティ研修など時宜にかなった研修、専門・実務的知識の取得研修など
	派遣研修	研修専門機関研修	32	市町村職員中央研修所、全国市町村国際文化研修所、北海道市町村職員研修センターなど
		その他	2	国内都市派遣
職場研修	集合研修		—	58職場 205件(各職場内で企画実施)
	派遣研修		382	55職場(道庁、胆振総合振興局など)
自主研修			23	通信教育、自主研究グループ

E 人事評価の状況

地方公務員法の改正に伴い、平成28年度から従来の勤務評定制度に代わり、職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力と挙げた業績を把握した上で行われる人事評価制度により評価することとなりました。

本市においても、評価基準の明示や評価結果の本人への開示などの仕組みを導入し、評価の観点として「能力評価」と「業績評価」の両面から評価するなど人事管理の基礎として活用することとしております。

取り組みの状況としては、公正な評価の確保のために評価者を対象とした研修を実施し、評価結果を人材育成や人事異動、勤勉手当（管理職のみ）などに活用しております。

F 分限および懲戒の状況

令和5年度に分限および懲戒の状況は次のとおりです。

(令和5年度)

区 分			人数(人)	区 分	人数(人)
分限 処分者数	降給	0	懲戒 処分者数	戒告	0
	降任	0		減給	0
	休職	21		停職	1
	免職	0		免職	0
	計	21		計	1

G 福祉および利益の保護の状況

①厚生制度

職員住宅の貸し付け、保健室・休養室・休憩室の設置、健康診断の実施、作業服などの貸与をしています。また、苫小牧市役所職員福利厚生会では、メンタルヘルス、人間ドックなどの健診助成、保養所利用助成などを行っています。

②共済制度

職員とその家族の病気などによる健康保険、退職後の年金給付、住宅資金などの貸し付けを行っています。

③災害補償制度

職員が公務上で災害を被った場合の補償を行っています。(令和5年度の公務上の災害件数＝公務災害12件、通勤災害1件)

H 公平委員会の業務の状況

①勤務条件に関する措置の要求の状況

令和5年度においては、前年度からの繰り越しを含めた措置の要求はありませんでした。

※職員は給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、市の当局から適当な措置が取られるように公平委員会に対して要求ができます。

②不利益処分に関する不服申し立ての状況

令和5年度においては、前年度からの繰り越しを含めた不服申し立てはありませんでした。

※職員は懲戒その他その意に反する不利益な処分に関し、公平委員会に不服の申し立てができます。

I 給与の状況

市職員の給与・主な諸手当の支給状況、期末・勤勉手当の支給割合などをお知らせします。

①職員給与の支給状況

職員給与は、職員に支給される毎月の給料と、扶養手当・住居手当・通勤手当・時間外勤務手当などの諸手当、民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当などを合わせたものです。

(令和5年度一般会計決算)

職員種類		一般職	再任用	合計
職員数(人) ㉑		1,092	55	1,147
給与額(千円)	給料	3,955,613	163,789	4,119,402
	諸手当	1,013,951	8,623	1,022,574
	期末・勤勉手当	1,609,731	34,629	1,644,360
	計 ㉒	6,579,295	207,041	6,786,336
1人当たり給与年額(千円) ㉓／㉑		6,025	3,764	5,917

※特別職は含まない

※諸手当には退職手当を含まない

②一般行政職の初任給と経験年数・学歴別平均給料月額

職員の初任給は、民間企業の水準を考慮して決められている国家公務員の初任給を参考に定められています。経験年数・学歴別の平均給料は下表のとおりです。

(令和6年4月1日現在)

区別		経験年数	初任給(円)	10年以上 15年未満(円)	15年以上 20年未満(円)	20年以上 25年未満(円)
大学卒	国家公務員	苫小牧市職員	196,200	285,700	318,100	360,500
		総合職(Ⅰ種)	200,700	295,049	342,295	374,261
		一般職(Ⅱ種)	196,200			
高校卒	国家公務員	苫小牧市職員	166,600	252,200	284,600	321,200
		国家公務員	166,600	249,210	284,550	323,575

※国家公務員の経験年数別給料月額は、令和6年国家公務員給与等実態調査の数値を使用

※国家公務員（大学卒）の経験年数別給料月額は総合職と一般職の平均

③職務級別平均給料月額（一般会計）

職員の給料月額は、職務の複雑・困難・責任の度合いに応じて級別に分類され、給料表によって定められています。

(令和6年4月1日現在)

職務	給料表の適用級	職員数(人)	(構成比)	平均年齢	平均給料月額(円)
主事・技師	1級	117	(10.6%)	23歳0月	195,928
主事(高度)・技師(高度)	2級	239	(21.7%)	30歳7月	244,382
係長・主査・主任	3級	323	(29.4%)	39歳3月	307,295
係長(困難)・専任	4級	208	(18.9%)	51歳6月	366,440
課長補佐・副主任	4級	82	(7.5%)	48歳4月	371,737
課長・主幹	5級	89	(8.1%)	51歳4月	388,602
次長	6級	29	(2.6%)	53歳10月	408,865
部長	7級	13	(1.2%)	57歳2月	433,353
計	—	1,100	—	40歳2月	308,514

※管理職は課長補佐職以上

※再任用職員、任期付職員を除く

④ラスパイレス指数（給与水準）

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合における地方自治体職員の給与水準を示したものです。本市は、令和5年4月現在98.2であり、令和4年度から0.1ポイント減となっています。下表は全国、道内の市との比較です。

(各年4月1日現在)

区分	令和3年	令和4年	令和5年
苫小牧市	98.4	98.3	98.2
道内10万都市平均	98.1	98.1	98.0
全国地方公共団体	99.0	98.9	98.8

⑤特別職の給料・報酬

特別職の給料・報酬は市議会の審議を経て「苫小牧市特別職の職員の給与に関する条例」で定められています。

(令和6年4月1日現在)

区分	苫小牧市	月額(円)	道内10万都市平均	月額(円)
給料	市長	980,000	1,016,411	
	副市長	800,000	822,942	
報酬	議長	560,000	614,444	
	副議長	510,000	552,667	
	議員	470,000	507,667	

⑥期末・勤勉手当の支給割合

民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当は、給料と扶養手当の合計を基礎にして定められています。

(令和6年4月1日現在)

区分	苫小牧市職員		国家公務員	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月	1.45月分	0.8月分	1.225月分	1.025月分
12月	1.45月分	0.8月分	1.225月分	1.025月分
計	2.9月分	1.6月分	2.45月分	2.05月分

※職務の級などに応じた加算措置がある

⑦退職手当の支給状況

退職手当の支給割合は、勤続年数や退職理由により下表[表1] のとおり定められています。令和5年度の退職者数と平均支給額は下表[表2] のとおりです。

[表1] (令和6年4月1日現在)

勤続年数	苫小牧市職員		国家公務員	
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
30年	34.7355月分	40.80375月分	34.7355月分	40.80375月分
35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分

[表2] (令和5年度決算)

退職理由	人数(人)	平均支給額(千円)
自己都合	68	2,232
勸奨・定年	6	22,549

※人数は退職手当の該当者数

⑧主な諸手当の支給状況

主な諸手当については次のとおりです。

(令和6年4月1日現在)

区分	支給基準		月額(円)	
			苫小牧市職員	国家公務員
扶養手当	配偶者		6,500	6,500
	子		10,000	10,000
	16歳から22歳までの子の加算		5,000	5,000
	父母など		6,500	6,500
住居手当	借家など支給対象家賃額 (市) 9,001円以上 (国) 16,001円以上		1,000 } 28,000	100 } 28,000
	持家		0	0
	通勤手当	自家用車などの利用者	距離(片道)	2.0km以上
金 額			2,000 } 31,600	2,000 } 31,600
			交通機関利用者限度額	

※国家公務員における扶養手当の配偶者・父母などは、行政職俸給表8級職員などの場合3,500円、9級以上職員は支給無し

(令和5年度一般会計決算)

区 分			全職種
特殊勤務手当	職員全体に占める手当支給職員の割合		36.4%
	支給対象職員1人当たりの平均支給年額		32千円
	手当の種類(手当数)		14種類
	代表的な手当の名称	支給額の多い手当	出勤待機手当
			業務手当
		支給対象職員の多い手当	出動手当
			出勤待機手当
勤務手当	令和4年度	支給総額	324,488千円
		職員1人当たり支給年額	350千円
	令和5年度	支給総額	353,072千円
		職員1人当たり支給年額	376千円

※出勤待機手当＝隔日勤務を命じられた消防職員への手当

業務手当＝生活保護、市税の収納などに従事した職員への手当
出動手当＝消火作業または救急業務に従事した消防職員への手当

特集 2

栄誉をたたえて

自治貢献者表彰

郷土貢献者特別表彰

文化賞

文化奨励賞

受賞者を紹介します

詳細 秘書広報課 ☎(32)6096
生涯学習課 ☎(32)6752

まちづくりの功績をたたえて

長年にわたり市の発展に尽くされ、
活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。
今年度は自治貢献者に14人と
郷土貢献者特別表彰に1人を決定しました。

自治貢献者表彰

市の附属機関の委員や公共団体の役員などを長年務めるなど、地方自治の振興と発展に
尽くされた方の功績をたたえるものです。さいとう ひろあき
齋藤 博顕 さん

20年の長きにわたりスポーツ推進委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

おの ゆみこ
小野 由美子 さん

20年の長きにわたり統計調査員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

よしだ なお
吉田 順 さん

23年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

こ もりばやし じん や
小守林 仁也 さん

23年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

たかしま しん た ろ う
高島 慎太郎 さん

23年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

かわぐち ゆずる
川口 譲 さん

37年の長きにわたり消防団員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

さ さ き そういち
佐々木 総一 さん

36年の長きにわたり消防団員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

やまざき ひろぶみ
山崎 弘文 さん

27年の長きにわたり学校医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

もろおか きよしげ
諸岡 清重 さん

28年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

やまむら まさひこ
山村 雅彦 さん

28年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

てらぐち はじめ
寺口 元 さん

35年の長きにわたり学校薬剤師として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

たかまつ けん
高松 謙 さん

28年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

たちばな あき お
橋 昭夫 さん

28年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

ひろべ えい こ
廣部 英子 さん

34年の長きにわたり学校薬剤師として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

郷土貢献者
特別表彰学術、芸術、スポーツ、文化などの分野で
優秀な成績を残すなど普及に尽力され、
郷土に貢献した方の
功績をたたえるものです。ひらき ここな
開心那 さんスケートボード女子パーク
日本代表として、パリ2024
オリンピックに出場し、2
大会連続で銀メダルを獲得。

文化向上発展の功績をたたえて

文化賞

市の文化向上発展に関し
特に事績が顕著である、
個人または団体に
贈られるものです。おおつぼ ひろゆき
大坪 弘之(号:翠山) さん ●表彰区分:教育(社会教育)小中学生硬筆展や書初め展における作品の展示・審査の礎を築き、
長年書初めの講師を務めるなど子どもたちへ「書く喜び」を伝え、
日本の伝統文化である書道の普及・技術の向上に誠心誠意尽力して
きた。また、苫小牧書道連盟事務局長(現在は理事)として長きに
わたり市民に優れた書道作品に触れる機会を提供するなど、本市の文化活動の発展向上に貢献。

文化奨励賞

市の文化向上発展に関し
事績が顕著であり、
今後の活動が特に期待される
個人または団体に
贈られるものです。かんばやし まなぶ
上林 学 さん ●表彰区分:芸術(音楽)「すいすいすいとまチョップ水」など苫小牧市のご当地ソング
を数多く制作し、広く市民に親しまれ、介護やスポーツ、町内
会活動などさまざまな分野で頑張る方へ「歌」でエールを送り、
励まし続けてきた。また、学校や高齢者施設においても精力的
に歌を届けるなど、市民が音楽に触れる機会を提供し、本市の音楽活動の発展向上に貢献。

市政トピックス

令和7年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集

詳細 行政監理室 ☎(32)6182

●年齢制限なし ●区分の横に(※)がある職種は普通(準中型)自動車運転免許が必要、実際に運転が可能であること ●職種は最大で4つまで志望可能

職 種	区 分	主 な 資 格・免 許 な ど	採用予定人数
任期付職員	①秘書業務に従事する職員	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	いずれも若干名
	②男女平等参画業務に従事する職員(※)		
	③国際交流に関する業務に従事する職員(※)	●通訳業務(中国語)の経験がある方 ●中国文化に関する知見がある方 ●パソコン操作可能な方	
	④固定資産に関する各種証明書の交付など窓口業務および登記入力業務に従事する職員		
	⑤町内会連合会に関する業務に従事する職員(※)	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	⑥各種証明書の交付などに関する業務に従事する職員(※)		
	⑦マイナンバーカード交付に関する業務に従事する職員		
	⑧保健指導業務に従事する職員(※)	●①、②のいずれかの免許を有する方 ①保健師 ②看護師 ●パソコン操作可能な方	
	⑨国保および後期高齢者医療保険の給付などに関する業務に従事する職員	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	⑩各種証明書の交付など窓口業務および経理事務などに従事する職員(※)		
	⑪環境美化(主に車両運転)に関する業務に従事する職員(※)	●特になし	
	⑫霊園・共同墓の使用などに関する手続き、畜犬登録、生活衛生に関する事務、死骸回収などに従事する職員(※)	●パソコン操作可能な方	
	⑬生活保護(ケースワーカー)に関する業務に従事する職員(※)	●社会福祉主事任用資格を有する方 ●パソコン操作可能な方	
	⑭地域福祉などに関する業務に従事する職員(※)	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	⑮福祉相談などに関する業務に従事する職員(※)		
	⑯福祉一般に関する相談支援などに関する業務および一般事務に従事する職員(※)	●①、②のいずれかに該当する方 ①社会福祉士、精神保健福祉士、保健師のいずれかの資格または免許を有する ②福祉事業所などにおいて、相談業務の実務経験を有する ●パソコン操作可能な方	
	⑰障がい福祉に関する受付業務などに従事する職員(※)	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	⑱障がいや発達に遅れがある児童の相談支援などに従事する職員(※)	●①～⑤のいずれかの資格または免許を有する方 ①特別支援学校教諭 ②養護学校教諭 ③社会福祉士 ④精神保健福祉士 ⑤保健師 ●パソコン操作可能な方	
	⑲障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・外部支援などに従事する職員(※)	●①～③のいずれかの資格または免許を有する方 ①言語聴覚士 ②作業療法士 ③臨床心理士または公認心理師 ●パソコン操作可能な方	
	⑳障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・相談などに従事する職員(※)	●①、②のいずれかの資格または免許を有する方 ①特別支援学校教諭 ②養護学校教諭 ●パソコン操作可能な方	
	㉑障がいや発達に遅れがある児童の療育指導などに従事する職員(※)	●①～④のいずれかの資格または免許を有する方 ①小学校、中学校または高等学校教諭 ②幼稚園教諭 ③保育士 ④児童指導員 ●パソコン操作可能な方	
	㉒放課後等デイサービス業務などに従事する職員(※)	●①～③のいずれかの資格または免許を有する方 ①小学校、中学校または高等学校教諭 ②保育士 ③介護福祉士 ●パソコン操作可能な方	
	㉓介護認定調査に従事する職員(※)	●①～④のいずれかの資格または免許を有する方 ①看護師 ②准看護師 ③介護福祉士 ④介護支援専門員	
	㉔子育て家庭に対する相談業務および保育所などの施設入所に関する業務に従事する職員(※)	●①～③のいずれかの資格または免許などを有し、幼稚園または児童福祉施設業務に従事した経験のある方 ①保育士 ②幼稚園教諭 ③子育て支援員 ●パソコン操作可能な方	
	㉕保育料および副食費の収納などに関する業務に従事する職員(※)	●特になし	
	㉖母子相談などに関する業務に従事する職員(※)	●①～③のいずれかに該当する方 ①就労支援業務の経験が1年以上ある ②ハローワークなどでの勤務経験が1年以上ある ③母子父子相談などの経験がある ●パソコン操作可能な方	
	㉗青少年の健全育成における非行防止などの指導業務に従事する職員(※)	●青少年の健全育成に関する指導経験または理解のある方 ●パソコン操作可能な方	
	㉘健康支援に関する業務に従事する職員(※)	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	㉙保健師業務に従事する職員(※)	●保健師免許を有する方 ●パソコン操作可能な方	
	㉚市営住宅の修繕・維持管理に関する業務に従事する職員(※)		
	㉛学校教育の事務に関する業務に従事する職員(※)	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	㉜学校教育(教職員)に関する業務に従事する職員		
育休等代替任期付職員	㉝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)	
	㉞保育士(保育園)	●保育士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	
	㉟保健師	●保健師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	
	㊱看護師(保育園)	●看護師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	
	㊲栄養士(保育園)	●管理栄養士または栄養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	

任用期間 任期付職員=令和7年4月1日～令和10年3月31日 育休等代替任期付職員=令和7年4月1日以降で職員の育児休業・配偶者同行休業などの申請があった期間 ※勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります **第1次試験日・会場** 11月23日(土) 苫小牧市役所(予定) **試験科目** 総合適性検査SPI3

申込期間・方法 10月24日(休)～11月6日(水)に市HPから電子申請または必要書類を郵送(消印有効)で 〒053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

子育て応援! 令和7年4月 中学1年生に進級するお子さまを対象に 制服などの購入費用を助成します

詳細 こども支援課 ☎(32)6416

子育て世代の負担軽減を目的に、令和7年4月に中学1年生に進級するお子さまを対象に、制服やジャージなどの購入に要する費用の一部を助成します。

■助成内容

助成金額 15,000円 **助成方法** 市から11月下旬に助成券を送付します

対象品目 ●制服、Yシャツ、ジャージ、上靴などの学校指定のもの
●対象店舗内で販売している物品(かばん、外靴、学用品など学校で使用するもの)

対象店舗 市内11店舗 ※詳細は、助成券に同封されるチラシをご確認ください

■助成券が使用できる店舗(令和6年11月1日現在)

靴のウエダ ^{メガ} MEGAドン・キホーテ苫小牧店	木場町	^{エム・ステージ} M・STAGE イオン苫小牧店	柳町	おおとリススポーツ	双葉町
学生服のぴーぶるあおき 苫小牧店	新開町	サカイススポーツ	表町	サン・ロマーノ スティ店	三光町
スポーツショップツタモリ	春日町	スクールショップ ビーストローク 大成店	大成町	スクールショップ ビーストローク 東ダイトー店	新開町
ホーユーサービスセンター	勇払	洋服の青山 苫小牧店	新開町	※上記店舗は変更する場合があります	



みなとオアシスSea級グルメ全国大会in境港に出店します!

詳細 苫小牧港管理組合 ☎(34)5905
市観光振興課 ☎(32)6448



みなとオアシス苫小牧運営協議会では、11月9日(土)、10日(日)に鳥取県境港市で開催される「みなとオアシスSea級グルメ全国大会in境港」に出店参加します。全国のみなとオアシスから、自慢のグルメが大集合! 来場者の投票によって、その年のSea級グルメNo.1が決定します。本大会では苫小牧のほっき貝をPRするため、「ほっきカレーピタ」を販売予定です。



みなとオアシス
苫小牧HP



Sea級グルメ
全国大会in境港HP



販売予定グルメ

COCOTOMAリニューアルオープン!

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6062

ごあいさつ

晩秋の候 皆さまにはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、かねてより工事中でした「苫小牧市まちなか交流センター(ココトマ)」が、おかげさまをもちましてリニューアルオープンを迎える運びとなりました。これもひとえに皆さま方のお力添えの賜物と厚くお礼申し上げます。今後は「食と健康」をテーマに、日々の暮らしにおける「まちを歩くこと」(ウォーカブル)、「マルシェ」(コミュニティ活動)などさまざまな企画を発信してまいります。市民に愛される「ココトマ」としてスタッフ一同精進してまいりますので、より一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

(一財)ハスカッププラザ
理事長 沖 一郎



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(火)、11日(月)、18日(月)、25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」	11月24日(日)まで 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 注投影前月の1日から(当日も受付可)
	冬の番組 「冬の星空とぎょしゃ座の神話」	11月30日(土)～令和7年3月2日(日) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、冬休み期間は11時30分も投影)	
科学ふれあい教室	色が変わる！マジカルジュースを作ろう	12月7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 注11月7日(木)～13日(火)にHPで
電子工作教室	FMワイヤレスマイクを作ろう 講師 久保田欣秀氏	12月8日(日) 10時～12時	※小学4年生～中学生(保護者1人同伴) 定12組(1家族で1組) 抽選 注11月7日(木)～13日(火)にHPで
星空観望会	天体望遠鏡で月・木星・土星の観望	12月11日(火) 18時30分～20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 注11月8日(金)から電話で
木工教室	ペン立てを作る	12月14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 注11月7日(木)～13日(火)にHPで
星座早見盤を作ろう	星座早見盤を作成し、プラネタリウムで星座の探し方を学ぶ	12月21日(土) 10時～11時30分	※小学3年生以下(保護者1人同伴) 定6人 抽選 注11月7日(木)～13日(火)にHPで

中央図書館 所末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 11日(月)、18日(月)、25日(月)、29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	●11月2日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分＝当日発表 ●11月17日(日) 14時～14時20分＝「かせのひ」		所1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「キャッツ」	11月4日(月) 13時30分から	所2階講堂 定30人 直接会場へ
赤ちゃんと楽しむ絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	11月15日(金) 10時～10時20分	所1階おはなしコーナー 定0～1歳児と保護者 定20組 抽選 注図書館利用カード、バスタオル 注11月1日(金)～8日(金) 直接または電話、Eメールで ✉info@tomakomai-lib.jp
ひとはこ図書館番外編ブックディレクターになりませんか？	ブックディレクターになって、図書館の本棚に展示を行うイベント	11月16日(土) 10時～12時	所2階講堂 定10人 申し込み順
ストーリーテリングおはなしの時間	「アナンシと五」	11月16日(土) 14時～14時20分	所2階会議室 定10人 直接会場へ
升井純子さん、小寺卓矢さん講演会「さくららができるまでの2472日」	児童文学作家と、写真絵本作家による講演会、書籍販売、サイン会	11月30日(土) 13時30分～15時(開場13時)	所2階講堂 定60人 申し込み順 注10月30日(火)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 5日(火)、11日(月)、18日(月)、25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300円、高大生200円、中学生以下無料
企画展「子どもとおとなの美術展2024ーいのちと自然の造形譚」	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		
文化の日・秋の無料観覧日	企画展・中庭展示・常設展が無料で見られるほか、イベントを開催	11月3日(日)	定なし 直接会場へ
講演会「アイヌ語はどんな言葉か？」	千葉大学名誉教授中「川」裕氏による「市民の方がはじめてアイヌ語に触れる」がテーマの講座	12月1日(日) 13時30分～15時	※高校生以上 定50人 申し込み順 注11月6日(火)から電話で
考古学講座	苫小牧で出土した土器や石器などを触りながら考古学に親しむ	12月8日(日)、令和7年1月19日(日)、2月15日(土) いずれも14時～15時30分	※高校生以上 定40人 申し込み順 注11月12日(火)から電話で

アイコンの見方 ☎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

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
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	11月20日(火) 10時～12時	4～12カ月の子どもと保護者	定10組 申し込み順 注エプロン、スカーフ、スプーン、箸	11月1日(金)から9時30分～17時に電話で
利用者支援事業 転勤者集まれ！	市の子育て情報の提供と参加者同士の交流	11月28日(木) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(転勤して3年ほど)	定10組 申し込み順	11月1日(金)9時30分から二次元コードで QRコード
育児講座 保健師と話そう	トイレトレーニングについて 講師 市健康支援課保健師	12月3日(火) 10時～11時	1歳半～3歳の子どもと保護者		11月18日(月)から9時30分～17時に電話で
親子ふれあい遊び	親子でクリスマス飾りを作る	12月13日(金) 10時～10時45分、11時～11時45分	1～3歳の子どもと保護者	定各10組 申し込み順	

あけの保育園子育てルーム 所明野新町5-13-30 ☎☎(57)3576 注直接または電話、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
子どもと一緒に初めてのピラティス	楽しく動きながら姿勢改善 講師 山口真喜子氏	①11月8日(金) ②11月22日(金) いずれも10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	※500円 当日納入 定各6組 申し込み順 注ヨガマット、飲み物、タオル	①10月28日(月)～11月6日(火) ②11月5日(火)～19日(火)
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	①11月13日(火) ②12月4日(火) いずれも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 定各8組 申し込み順 注ヨガマット、飲み物	①10月28日(月)～11月6日(火) ②11月19日(火)～26日(火)
手形アート	子どもの手形・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	①11月19日(火) ②12月6日(金) いずれも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 定各6組 申し込み順 注飾る写真、のり、はさみ	①11月1日(金)～18日(月) ②11月19日(火)～12月2日(月)
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	①11月20日(火) ②11月27日(火) いずれも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 注ヨガマット、飲み物	11月1日(金)～ ①12日(火) ②19日(火)
食育講座「保育園で人気のおかず」	人気のおかずの作り方と試食 講師 給食担当職員	11月20日(火) 14時～15時	10カ月～就学前の子どもと保護者	※280円 当日納入 定8組 申し込み順 注筆記用具、飲み物	11月1日(金)～15日(金)
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	①11月26日(火) ②12月10日(火) いずれも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 定各10組 申し込み順 注筆記用具、バスタオル	①11月5日(火)～19日(火) ②11月19日(火)～12月2日(月)
クリスマスセルフフォト撮影会	クリスマス装飾をバックにお子さんを撮影 講師 あべゆきえ氏	12月5日(木) 10時～11時30分 ※申し込み順に撮影予定	0歳～就学前の子どもと保護者	※1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 注カメラ(携帯)、着せたい服など	11月19日(火)～12月2日(月)

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
赤ちゃん集まれ～☆	親子で交流を楽しむ	11月19日(火) 10時～11時	3～11カ月の子どもと保護者	定10人 申し込み順	11月7日(木)10時～16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 講師 市消防署救急課職員	11月26日(火) 9時45分～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	定8人 申し込み順	11月12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
手作りおやつ	親子で簡単に作れる保育園の人気おやつ	11月13日(火) 13時30分～14時30分	1歳児～就学前の子どもと保護者	※300円 定申し込み順 3組	11月6日(火)12時30分～16時に電話で

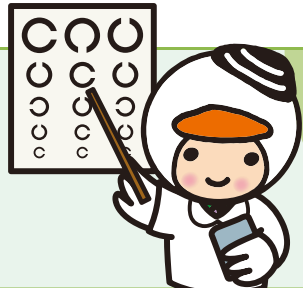
みその保育園子育てルーム 所美園町4-26-10 ☎090(1524)1813 利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
ミニ保育体験&利用者支援員相談会	1歳児クラスとの交流、幼児食試食、相談	11月27日(火) 10時～12時	0歳～就学前の子どもと保護者	定4組 申し込み順	11月13日(火)から9時～17時に電話で
クリスマス制作	写真や色画用紙でクリスマス飾りを作る	12月3日(火)、5日(木) いずれも10時～10時45分、11時～11時45分	0～4歳の子どもと保護者	定各4組 申し込み順	11月19日(火)から9時～17時に電話で
パパママ救急隊員養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除など 講師 市消防署救急課職員	12月10日(火) 10時～11時15分		定4組 申し込み順	11月26日(火)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！



11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

11/3_日 **外科** とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 **歯科** ときわ歯科クリニック ☎(68)1182

11/4_日 **外科** 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455 **歯科** 苫小牧デンタルケアクリニック ☎(73)3000

11/10_日 **外科** 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 **歯科** かの歯科医院 ☎(33)0432

11/17_日 **外科** 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 **歯科** くまざわ歯科医院 ☎(61)7711

11/23_土 **外科** ハート整形ペインクリニック ☎(38)6999 **歯科** 玄間歯科医院 ☎(73)8823

11/24_日 **外科** 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151 **歯科** 斉藤歯科医院 ☎(72)5628

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]	11月28日(木) 9時30分～11時	令和6年9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	11月12日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 11月13日(水) 9時30分～10時15分*	令和5年4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 ※13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	11月13日(木) ①10時15分～10時45分* ②13時～14時30分 11月14日(金) 13時～14時30分	令和3年10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	11月24日(日) 10時～12時	妊娠4～9カ月(出産予定日が令和6年12月23日～令和7年6月8日)の初妊婦とその夫またはパートナー 定36組 抽選	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 ※撮影可 ☎11月5日(火)～8日(金)に電話または二次元コードで
Mom'sサロン Oasis	11月26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

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
リフレッシュ ヨガ 3回コース*	11月13日～27日 毎週水曜日 10時～10時45分	15人	初心者でも安心して参加できるヨガ 全身を気持ちよく伸ばしほぐす	市内在住の高校生を除く18歳以上で医師による運動制限のない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	11月6日(水) 9時から電話で ※1人1講座 ※血压測定・体調確認実施後、見学となる場合あり ※詳細は保健センターHPで
転倒予防教室 3回コース*	11月15日～29日 毎週金曜日 10時～10時45分	12人	転倒予防のための体幹や下半身を強化するトレーニング			
冷えむくみ スッキリ教室 3回コース*	11月18日～12月2日 毎週月曜日 14時～14時45分	12人	青竹を使って冷えやむくみを解消			
血糖教室 3回コース	11月21日(木)、28日(木)、12月4日(木) 10時～11時	12人	糖尿病の基礎知識 予防のための食事や運動の紹介、実践	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	初回はなし	11月6日(水) 9時から電話で
栄養教室 基本を学ぼう！ バランス食	11月14日(木) 14時15分～15時	8人	バランス良く食事をとる方法を学ぶ		なし	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、食生活について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 とまチョップポイント 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(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	5,500円			
特定健診	11月11日(月)、21日(木)、28日(木)、12月5日(木)、9日(月) 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 とまチョップポイント 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	11月19日(火)、12月3日(火)＝受付13時・14時 ※12月1日(日)＝午前・午後あり	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	11月11日(月)・21日(木)・28日(木)、12月5日(木)・9日(月) 受付＝8時～10時		胃＝各25人 肺＝各30人 大腸は定員なし	

※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

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

	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

☎電話番号 ☎ファクス ✉Eメールアドレス 担当課 市の担当

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

保健所の相談・検査(11月)			
所 託苦小牧保健所 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(火)	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	5日(火) 19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	19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)	5日(火) 19日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	



11月の
献血

1日(金)	9:30～11:45	スーパーアークス光洋店
	13:30～16:30	道央佐藤病院
10日(金)	9:00～13:00	MEGAドン・キホーテ苦小牧店
	14:30～16:30	
12日(金)	10:00～13:00	イオンモール苦小牧
	14:30～16:30	
20日(金)	9:30～11:15	苦小牧工業高等専門学校
	12:45～16:30	
24日(金)	10:00～13:00	イオンモール苦小牧
	14:30～16:30	
25日(金)	9:30～11:15	マックスバリュ新花園店
	12:00～13:30	ネッツトヨタキテネッツ館
	15:15～16:30	カナモト苦小牧営業所
28日(金)	9:30～11:15	苦小牧地区自動車整備協同組合

※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苦小牧出張所 TEL(61)1715

今月の健康NEWS

がん患者交流会

日11月7日(木) 14時～15時
所市立病院2階 講堂
対がん患者とその家族
内気分スッキリヨガ
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11月12日(火) 13時30分～15時
対がん患者とその家族
内人生会議って聞いたことありますか？
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

こころの相談日

日①11月6日(火) ②12月4日(火)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29日(金)までに電話で 健康支援課
TEL(32)6410 ※相談日以外も、随時ご相談に応じていますのでご連絡ください

こころの健康づくり講演会

日12月7日(土) 9時55分～11時35分(開場9時30分)
所市民会館 小ホール
内①「ゲートキーパー養成講座(基礎編)」千歳病院看護師 坂東敬一氏 ②「食べる元気は、こころの元気」フリーアナウンサー佐藤麻美氏
※①②どちらも参加できる方がご参加ください
※とまチョップのオリジナルエコバッグをプレゼント！(予定)
定120人 申し込み順
持ゲートキーパー手帳(お持ちの方のみ)
申詳11月1日(金)～26日(火)に電話または二次元コードで 健康支援課 TEL(32)6410



福 祉

認知症サポーター養成講座

日12月11日(火) 10時～11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、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またはファクスで 介護福祉課
TEL(32)6347 FAX(31)4526



雪かきボランティアを募集しています

自ら除雪を行うことが困難な高齢者・障がい者世帯などが対象の「雪かきボランティア事業」にご協力ください
除雪期間12月1日(日)～令和7年3月31日(月)で10cm程度の積雪があったとき
申詳ボランティアセンター TEL(84)6481 担当課総合福祉課

あいサポーター研修

日11月20日(火) 10時～11時30分
所市民活動センター 3階会議室2
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15人程度 申し込み順
申詳当日まで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-mail:syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



高齢者などへの生活援助・移送サービス

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

内①日常の困り事に対する生活援助サービス ②通院のための移送サービス(勇弘・樽前地区の方のみ)
申①有償ボランティアみやま TEL(73)0555、サポ♥ラブ(西地域包括支援センター担当地区の方のみ)
TEL090(9759)5385 ②ハートマSTS(社会福祉協議会) TEL(84)6635
詳介護福祉課 TEL(32)6347

貸切バスで行く「伊達高等養護学校」見学会

日11月22日(金) 8時45分～15時15分
所伊達高等養護学校
集合・解散場所停留所市内11カ所
対小・中学生の子どもがいる保護者
¥1,200円 当日納入
定20人 申し込み順
申詳11月1日(金)～12日(火)に電話または二次元コードで 手をつなぐ育成会
TEL/FAX(37)9678
担当課障がい福祉課



広告

雪止めなどの設置状況を確認し、落氷雪による事故・トラブルを防止しましょう
詳細建築指導課 TEL(32)6527



高齢者交通安全運転体験会

日11月22日(金) 13時30分から
所中野自動車学校
対運転免許所有者
定5人 申し込み順
持運転免許証
申詳11月20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 ✉siminseikat@city.tomakomai.hokkaido.jp



地方就職支援金

東京圏(東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県)のキャンパスに通う大学生のUIターンを促進するため、道内企業が実施する就職活動に参加する際の交通費の一部を補助します ※詳細は市HPをご確認ください
対東京圏の大学に通う大学生(卒業年度の学生)で、道内企業から就職内定を付与されていて、本市に移住予定の方
補助金額就職活動に要した交通費の1/2(上限=28,000円)
申請期限令和7年1月31日(金)
申詳工業・雇用振興課 TEL(32)6436



奨学金返還支援制度

市内での就職を応援するため、奨学金の返還を最大5年間、50万円補助します。補助を受けるには在学中に事前登録が必要です。市内の企業に就職、居住を希望されている方は登録をお願いします
対象奨学金日本学生支援機構または苫小牧市育英会
支給条件次の条件を全て満たした方
●大学などに通う学生で卒業年度の1年間で本市に事前登録した
●大学などを卒業後、市内の企業へ正規雇用された(公務員、独立行政法人などは支給対象外)
●就職期間中に本市に住民登録がある
募集期間令和7年3月31日(月)まで
詳政策推進課 TEL(32)6039

季節雇用の方は国民年金の届け出を

●雇用期間が満了し、無収入または雇用保険の特例一時金など一定以下の収入しか見込めず、配偶者が厚生年金保険か各種共済組合に加入している場合は、第3号被保険者該当届を配偶者の事業所に提出してください。全国健康保険協会管掌健康保険の場合は、加入と同時に手続きが済みます
●技能講習を受講するなど日額3,612円以上の雇用保険を継続受給する期間は、第1号被保険者該当届を市保険年金課または年金事務所に提出してください
詳苫小牧年金事務所 TEL(37)3500
担当課保険年金課

北海道の最低賃金

北海道内の事業場で働く全ての労働者(会社員、パート、アルバイト、学生など働く全ての人)およびその使用者に適用される北海道最低賃金が以下のとおり改定されました
最低賃金額時間額1,010円
効力発生年月日10月1日
詳北海道労働局労働基準監督署 TEL011(709)2311
担当課工業・雇用振興課

eLTAXを利用した電子申告の受け付け

事業主の方は、eLTAX(エルタックス)を利用した地方税の電子申告をパソコンで行うことができます

税目	電子申告	電子申請・届出
個人住民税	○給与支払報告 ○給与支払報告・特別徴収に係る異動届出 など	○特別徴収義務者の所在地名称等変更届出書
法人市民税	○予定申告 ○中間申告 ○確定申告 など	○法人設立・設置届 ○異動届
固定資産税	○償却資産	なし

※利用するには、地方税共同機構への届出が必要
※個人の市・道民税の申告は利用不可
詳地方税共同機構 TEL0570(081)459
市市民税課 TEL(32)6244・6254
市資産税課 TEL(32)6270

労働保険の成立手続きを忘れていませんか

労働保険は、労働者を一人でも雇っている事業は原則成立手続きを行う義務が

あります。手続きを行っていない事業主の方は、速やかに都道府県労働局へご相談ください

詳厚生労働省労働基準局 TEL03(5253)1111
担当課工業・雇用振興課

国民年金保険料の年末調整・確定申告

国民年金保険料を社会保険料控除として年末調整や確定申告を行うときは、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。e-Tax(イータックス)で利用できる電子版は、マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で受け取ることができます(登録後は郵送されません)

	対象者	送付時期	
①	1月1日～9月30日までの間に納付した方	郵送	10月下旬～11月上旬
②	①のうち、電子送付希望の登録を行った方	電子送付	10月中旬～下旬
③	10月1日～12月31日までの間に納付した方(①の対象者は除く)	郵送	令和7年2月上旬
④	③のうち、電子送付希望の登録を行った方	電子送付	令和7年1月下旬

※家族の保険料も控除対象となります
詳ねんきん加入者ダイヤル TEL0570(003)004 苫小牧年金事務所 TEL(37)3500
担当課保険年金課

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TEL050(5865)1569で放送内容の確認が可能です
試験実施日時11月20日(水) 11時ごろ
詳危機管理室 TEL(32)6280

ジェネリック医薬品希望の意思を伝えましょう

ジェネリック医薬品希望シールを保険証に貼ることで、希望の意思を伝えることができます。また、保険年金課では、適正な受診のため「とまチョップお薬手帳」も配布しています。お薬代の負担を軽くするためにご利用ください。最大3回使用可能なリフィル処方

箋の活用もおすすめです。※ジェネリック医薬品のある先発医薬品を希望した場合、特別料金がかかる場合があります。詳しくは医療機関や薬局へ
対苫小牧市国民健康保険の加入者
詳保険年金課 TEL(32)6425

市道の冬期間通行止めのお知らせ

路線名	通行止め区間	通行止め期間
市道樽前山観光道線	全区間	11月中旬～令和7年5月23日(金)
市道モラップ1号線	全区間	11月22日(金)～令和7年5月23日(金) ※「千歳・支笏湖氷濤まつり」期間を除く
市道植苗北1号道線	字植苗257番付近から桂ゴルフ倶楽部まで	11月22日(金)～令和7年5月23日(金) ※大型車両は通年通行止め

※降雪や道路状況により通行止め期間が変わる場合あり

詳道路管理事務所 TEL(73)5000



11月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	11月				
優良講習	10:30～11:00	6日(水)	8日(金)	12日(火)	13日(水)	15日(金)
		19日(火)	20日(水)	22日(金)	25日(月)	27日(水)
		29日(金)				
一般講習	10:30～11:30	1日(金)	5日(火)	7日(木)	14日(水)	18日(月)
	13:30～14:30	21日(水)	26日(火)	28日(木)		
違反講習	13:30～15:30	1日(金)	5日(火)	8日(金)	13日(水)	15日(金)
		18日(月)	22日(金)	25日(月)	28日(水)	
初回講習	13:30～15:30	12日(火)	20日(水)	27日(水)		

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



HP▶

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談



JR日高線列車の運休・バス代行輸送

線路の老朽化した木製マクラギ交換のため、列車の運休・バスによる代行輸送を行います

日 11月11日(月)～15日(金)

運休区間 JR日高線(苫小牧駅～鶴川駅)

詳 JR北海道電話案内センター TEL 011

(222) 7111

担当課 まちづくり推進課



コミュニティ助成事業

コミュニティ助成事業とは、宝くじの社会貢献広報事業として、(一財)自治総合センターが助成金を交付するものです。令和6年度は、宝くじの受託事業収入を財源としたこの助成金を活用

「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～

未来創造戦略室 TEL (32) 6157

名前 上田 SAN SAN WIN
国籍 ミャンマー(ヤンゴン) 職業 小売業

市民へのメッセージ 2002年にミャンマーのヤンゴンから初めて日本にきました。その後大阪府、東京都、早来町で暮らし、2012年に苫小牧市にきました。現在はスーパーで働いています。日本の食べ物は何でもおいしいですが、特にお寿司が好きです。それから、お祭りで食べる焼き魚や焼きイカもとてもおいしいです。また、苫小牧市はまちが綺麗で、お花も大好きです。故郷のヤンゴンは夜市が賑やかです。屋台で食べる焼肉やビール、かき氷などは最高です。最も忘れられないのは、夜市の焼肉です。ですが、苫小牧の焼肉もとてもおいしいです



市計量検査所では、はかりが正確でないことによる消費者の不利益を防ぐため、2年に1度はかりの定期検査を行っています。この検査に合格していないはかりは、取引・証明に使えません



詳 苫小牧市計量検査所(市民生活課)
TEL (32) 6306

ごみ自己搬入時の混雑緩和のお願い

沼ノ端クリーンセンターへのごみの自己搬入は、土曜日、祝日、年末に混雑します。市HPの混雑予想カレンダーでご確認ください。また、市HPでダウンロードしたごみ自己搬入受付用紙にあらかじめ記入し、持参いただくとスムーズです

施設管理課 TEL (55) 2539



固定資産税の軽減

住宅の耐震改修工事

昭和57年1月1日以前から所在する住宅が、平成18年1月1日～令和8年3月31日に、現行の耐震基準に適合する

改修工事を行った場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の2分の1が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2が減額) ※工事完了後3カ月以内に申告

住宅のバリアフリー改修工事

新築された日から10年以上経過し、65歳以上の方、介護保険法の要介護認定または要支援認定を受けている方、所得税や住民税上の障害者控除の適用を受ける方が居住する住宅に、令和8年3月31日までに一定のバリアフリー改修工事を行った場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額 ※工事完了後3カ月以内に申告

住宅の省エネ改修工事

平成26年4月1日から所在している住宅が、令和4年4月1日～令和8年3月31日に省エネ改修工事などを行い、一定の基準に適合することが証明された場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2が減額) ※工事完了後3カ月以内に申告

新築住宅



水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

水道修理の申し込み

直接水道事業者に電話し、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、市では修理をしておりません



▲水道業者一覧

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け出や工事が必要となります。なお、水道設備の撤去は解体事業者ではできませんので、苫小牧市指定の給水装置工事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 苫小牧 指定事業者 検索

水道管の凍結に備えて

水道管が凍結すると、水が使えなくなるだけでなく、修理代などの思わぬ出費や重大な事故にもつながります。冬に備えて、水抜栓の位置や水抜き方法を確認しておきましょう。水抜き実演動画をHPで公開しております。ぜひご覧ください

水抜き実演 苫小牧 検索

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

広告

広告



福祉



暮らし



催し・講座



スポーツ



募集



相談

📖 催し・講座

勇武津資料館

①機織り体験教室「クリスマスの壁飾りをつくろう1、2」

📅11月9日(土)、16日(土) いずれも10時～12時

②生活体験教室「乾燥藍で染めに挑戦」

📅11月30日(土) 10時～12時

👤①小学生以上 ②高校生以上

👤①各15人 ②10人

🕒②エプロン

📍📞勇武津資料館 ☎(56)0201

第48回苫小牧市中学生主張発表大会

各中学校から選出された生徒が、日頃抱いている思いや伝えたいことを発表します

📅11月30日(土) 13時30分から

📍アイビー・プラザ

📞指導室 ☎(32)6744

📖 備えるフェスタ2024 in とまこまい

📅11月4日(月) 9時30分～15時30分
📍総合体育館、出光カルチャーパーク
📍駐車場若草中央公園(約500台)

👤防災に関するブースやワークショップ、車両展示のほか、煙の迷路などの子どもが楽しめるイベントも開催。入場無料で来場者に記念品のプレゼントもあります(数量限定)。もしもに備えて、みんなで楽しく防災について考えてみませんか
📞危機管理室 ☎(32)6280



教えて！エゾシカ長！ エゾシカ学習会

📅11月23日(土) 10時～12時

📍ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

👤小・中学生とその保護者

👤講座と試食会

👤30人 抽選

📞11月8日(金)～15日(金)に電話またはEメールで(参加者全員の氏名、住所、代表者の電話番号を入力) 環境生活課 ☎(32)6331 ✉kankyo-seikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp
※メールで抽選結果通知

とまこまい若者サポート ステーション

■出張相談

📅11月27日(水) 14時～16時

📍ワークプラザとまこまい

■セミナー

📅11月11日(月)、25日(月) いずれも13時30分～15時

📍とまこまい若者サポートステーション

■家族相談

📅11月7日(木)、18日(月)、26日(火) いずれも13時30分、15時

📍とまこまい若者サポートステーション

👤15～49歳の就職を目指している方
📞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 ☎(84)8670

👤担当課工業・雇用振興課

ウポポイ(民族共生象徴空間) 無料開放日

📅11月3日(日)

📌無料＝入場料、博物館特別展示観覧料
有料＝体験プログラム、駐車料金など

📍(公財)アイヌ民族文化財団

☎(82)3914

👤担当課総合福祉課



大人も子供も楽しめる森の コロポックル工作DAY

📅11月2日(土) 10時～12時、13時～15時

📍ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
直接会場へ

👤小学生以下は保護者同伴

👤鹿の角を利用した大人向けの工作、アイロンビーズやポンポンなどのクラフトを作成

📞環境生活課 ☎(32)6331

普通救命講習会

📅12月13日(金) 13時30分～16時30分

📍消防防災訓練センター 2階研修室

👤10人 申し込み順

📞11月22日(金)～12月6日(金)の9時から電話で 救急課 ☎(84)5044

市民フォーラム

📅11月21日(木) 14時～16時30分
(開場13時30分)

📍市民活動センター 多目的ホール

👤老いても若くても認知症と共に生きる

👤講師札幌医科大学(札幌医科大学付属病院)教授 さいとうまさき 齊藤正樹氏

👤100人 申し込み順

📞11月15日(金)までに電話またはファクスで 介護福祉課 ☎(32)6347 ☎(31)4526

中小企業大学校 苫小牧サテライトゼミ

📅12月3日(火)～5日(木)

📍苫小牧経済センタービル 6階大ホール

👤中小事業者

👤若手リーダー養成講座

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

👤15人 申し込み順

📞サテライトゼミ＝12月2日(月)までに電話またはファクス、二次元コードで 中小企業大学校旭川校 ☎0166(65)1200 ☎0166(65)2190 補助金＝11月28日(木)までに市工業・雇用振興課 ☎(32)6432



樽前アートスクール2024 「タルマエ探検隊(冬)樽前を えがこう！」

📅令和7年1月25日(土)、26日(日)

📍樽前小学校 体育館ほか

👤小学3、4年生とその保護者(ペア)
👤樽前の産業や自然を巡り、探検レポートを親子で作成

📌¥500円(1組) 当日納入

👤各15組 抽選

👤昼食、スマートフォン

(デジタルカメラ)、長靴、防寒装備

📞11月1日(金)～15日(金)に生涯学習課で配布の申込書(HPでダウンロード可)を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 生涯学習課 ☎(32)6752 ☎(32)1233 ✉shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



市民防災講座

📅11月17日(日)

📍市役所9階会議室

👤市民および市内に勤務する方

👤10時～12時 「樽前山の噴火に備えて」 13時～14時30分 「震災を乗り越えて」～あなたならどうする～14時40分～15時40分 「気象警報の利活用」

👤70人 申し込み順

📞11月8日(金)までに危機管理室で配布の申込用紙(HPからダウンロード可)を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 危機管理室 ☎(32)



6280 ☎(33)0474 ✉kikikanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

おかもとともや 岡本朋也先生のアイヌ伝承 民芸 木彫講習会

📅11月27日(水)～12月11日(水) 毎週水・金曜日 計5回 いずれも10時～13時30分

📍生活館

👤15人 抽選

📞11月1日(金)～8日(金)に電話で 総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(72)4297

協働意識を醸成する まちづくりセミナー

📅11月16日(土) 9時30分～11時50分

📍市民活動センター 4階講習室A

👤20人程度 申し込み順

📞11月14日(木)までに協働・男女平等参画室(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメール、二次元コードで 協働・男女平等参画室 ☎(32)6156 ☎(34)7110 ✉kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp



📖 12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
12-1	Word2019で作る文書(初級)	12月4日(水)	2回	9時～12時	13,200円
12-2	Word2019(初級実践コース)	12月6日(金)	3回		19,690円
12-3	Excel2019で作る集計表(初級)	12月11日(水)	2回		13,200円
12-4	Excel2019(初級実践コース)	12月13日(金)	3回		19,690円

📍📞11月1日(金)から各講習日の約10日前までに スキルアップセンターとまこまい ☎(55)6622

広告

広告



介護予防講演会「運転寿命を延ばすための心身づくり」

日11月22日(金) 10時～12時
所市民活動センター 1階多目的ホール
対65歳以上の市民
内運転と認知機能、運転寿命延伸トレーニング、今後の運転(ワークショップ)
講師(医)平成醫塾 苫小牧東病院 作業療法士 成田伸夫氏
定50人 申し込み順
申詳前日まで電話で 介護福祉課 032-6347

令和7年苫小牧市はたちを祝う会(旧成人式)の開催

日令和7年1月12日(日) 13時30分(開

場12時30分) 所市民会館
内平成16年4月2日から平成17年4月1日に生まれた方 ※市内に住民登録のある方に案内状を送付。住民登録がない方も参加可(直接会場へ)
詳生涯学習課 032-6752



ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①お気軽ガイドウォークinウトナイ湖～落葉の林～
日11月10日(日) 10時30分～11時30分 ※荒天時＝館内ガイドウォーク
②ウトナイ湖野生鳥獣保護センター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～水鳥カウント調査体験
日12月1日(日) 9時30分～12時

子ども体験教室

教室名	日付 (全て土曜日開催)	時間	料金 (受講決定後納入)	定員 (抽選)	持ち物
工作教室 紙で作るクリスマスリース	12月7日	10時～11時30分	500円	10人	
やさしい子どものお習字	12月7日、14日、21日、1月18日、25日		800円	20人	書道道具、新聞紙
レジンで作ろう!スノードーム	令和7年1月11日	10時～12時	500円	10人	マスク
指してみようたのしい将棋	令和7年1月18日、25日、2月1日、8日、15日	10時～11時30分	1,200円		筆記用具
学んで知ろうお茶の楽しみ	令和7年1月25日、2月1日、8日、22日、3月1日		1,500円		

内小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
所申詳11月3日(日)～23日(土)に直接またはHP、ファクス、はがき(消印有効)で ファクス・はがき＝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 032-6347 032-8133 ※抽選に外れた方には電話で通知

.....
内①小学生以下は保護者同伴 ②高校生以上
定①10人程度 ②5人 申し込み順
持飲み物、帽子、歩きやすい服装 ②雨具、筆記用具、あれば双眼鏡と図鑑(貸出可)
所申詳①直接会場へ ②11月1日(金)～30日(土)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 032-2231

サンガーデン

①ハーブ講座「タイムとマレインのチンキとジェルクリーム作り」
日11月16日(土) 13時30分～15時30分
料2,000円 当日納入
定10人 申し込み順
②木育「クリスマスツリーボード作り」
日11月23日(土) 11時～12時、13時30分～14時30分
料1,000円 当日納入
定各8人 申し込み順
③木育セミナー「林とそこに住んでいる生き物」「蝶の標本づくり」
日12月7日(土) 13時～15時
定30人 申し込み順
.....
所申詳①②11月1日(金) ③11月20日(水) 9時30分から電話で サンガーデン 032-4411



消費生活講演会

日12月14日(土) 10時～11時30分
所市民活動センター 3階会議室2

内市民および市内に勤務する方
内「食べるとは 生きるとは」
講師作家・狩猟家 黒田未来雄氏
定50人 申し込み順
申詳11月1日(金)～29日(金)に電話または二次元コードで 市民生活課 032-6306



第12幕とまこまいコスプレフェスタ

普段は撮影することができないスポットなどを開放します。また、協賛イベントを開催予定でコスプレをしていない方も楽しめます ※一部有料撮影エリアあり(セブンチケットおよび当日はグランドホテルニュー王子で販売)
日11月2日(土)、3日(日)
所グランドホテルニュー王子 ほかに学割チケット購入者＝身分証明書
詳第12幕とまこまいコスプレフェスタ実行委員会(観光振興課内)
032-6448



東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会
日11月13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11月22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11月23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 032-7956 tokaisalon@yu-yu.or.jp

スマホ使い方講座・個別相談～出張教室車両 11、12月開催分～

場所(各店舗前)	11月	12月
コープさっぽろステイ店	12日(火)	3日(火)、24日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店	19日(火)	
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	5日(水)、26日(水)	17日(水)
マックスバリュ日新店	13日(水)	4日(水)、25日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	20日(水)	11日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	6日(水)、27日(水)	18日(水)
マックスバリュ新花園店	28日(木)	26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		5日(木)
マックスバリュ弥生店	14日(木)	12日(木)
スーパーアークス明徳店	21日(木)	19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11月＝16時～17時 12月＝11時～12時 基礎編11月＝11時～12時 12月＝13時～14時 内マップ操作や写真撮影 応用編11月＝14時30分～15時30分 12月＝16時～17時 内音声操作やアプリ追加 LINE編11月＝13時～14時 12月＝14時30分～15時30分 内LINEのトーク、スタンプ、写真、通話 内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)
032-0800(111)9442 通話無料 詳総合福祉課 032-6345 介護福祉課 032-6347 ICT推進室 032-6196

広告

広告



男女平等参画推進センター

①女性のための起業相談

回 11月12日(火) (1人50分程度)

対象 起業に関心のある女性の方

定 5人 申し込み順

②コワーキングDay!

回 11月25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聞いてみよう! 起業に関するお金やプライベートの悩み! 女性のための創業セミナー&相談会

回 11月29日(金) セミナー＝10時～

12時、相談会＝13時～16時(1人30分程度)

対象 起業に関心がある方、起業して間もない方

定 セミナー＝20人、相談会＝12人
※事前申し込み必須(申し込み順)

………
所 申 詳 ①無料託児(1歳以上)希望の方は実施日の10日前まで ②直接会場へ ③直接または電話、HP、Eメールで 無料託児(1歳以上)定員5人＝10日前まで 男女平等参画推進センター
TEL (32) 3544 E-mail danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp



ユニバーサルヨガアース

回 11月27日～12月25日 毎週水曜日 全5回 いずれも10時～10時40分

対象 18歳以上(高校生不可)

料 各回500円 開講日納入

定 16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 ※ヨガマットをお持ちの方は持参

所 申 詳 11月2日(土)から 川治公園体育館 TEL (74) 3300

パラスポーツ・レクリエーション「車いすバスケットボール教室」

回 11月30日(土) 10時～12時(受付9時30分)

所 福祉ふれあいセンター体育館



Come! Come! スポーツキッズ公開中!

第12回は、拓凌MBC(ミニバスケットボールクラブ)です。攻守の切り替えが早く、ダイナミックなプレーがあり、一瞬たりとも目が離せません! これまでの動画とあわせてぜひご覧ください
詳 スポーツ都市推進課
TEL (34) 9601



対象 小学4年生以上

定 40人 申し込み順

持 室内用運動靴、タオル、飲み物

回 11月1日(金)～22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、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 E-mail sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



初心者卓球教室

回 11月14日～12月12日 毎週木曜日 全5回 いずれも15時～16時30分

対象 18歳以上(高校生不可)

料 2,500円 当日納入

定 12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 11月2日(土)から 日吉体育館
TEL (73) 6010

募集

選挙啓発標語を募集

積極的な投票参加を呼びかけるもの(1人2作品、25字以内)

申 詳 ●11月1日(金)～令和7年1月31日(金)に住所、氏名、年齢、電話番号、学生の場合は学校名、学年を記入し直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメール、二次元コードで ●12

月16日(月)～令和7年1月10日(金)に市役所1階の募集ブースに設置の投票箱へ 選挙管理委員会事務局 TEL (32) 6764 FAX (34) 7110 E-mail senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp



道立苫小牧高等技術専門学院(MONOテック苫小牧)訓練生を募集

出 願 期 間 推薦選考＝11月1日(金)～20日(水)、一般選考＝11月21日(木)～12月10日(火)

試 験 日 推薦選考(学校長推薦・自己推薦)＝11月25日(月)、一般選考＝12月16日(月)

募 集 人 数 金属加工科、精密機械科、電気工事科 各10人

訓 練 期 間 1年間または2年間

検 定 料 3,790円

申 新 規 学 卒 予 定 者＝直接または郵送(必着)で 〒053-0052 新開町4-6-10 北海道立苫小牧高等技術専門学院 求 職 者＝直接 〒053-0004 港町1-6-15 苫小牧公共職業安定所

詳 北海道立苫小牧高等技術専門学院
TEL (55) 7007

担 当 課 工業・雇用振興課

苫小牧市国民健康保険運営協議会委員を募集

対象 次の条件をすべて満たす方

●苫小牧市国民健康保険の被保険者●市内に居住し、満年齢18歳以上●高校生ではない●国民健康保険事業に関

心を持ち、会議に出席できる●任期中に75歳に到達しない●国民健康保険税に滞納のない世帯に属している●苫小牧市議会議員・苫小牧市職員ではない●運営協議会委員を推薦している団体に属さない

任 期 令和7年1月1日～令和9年12月31日

定 1人

申 詳 11月1日(金)～29日(金)に保険年金課(HPでダウンロード可)、勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンターで配布の申込書に応募の動機をまとめた作文を添付して直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 保険年金課 TEL (32) 6341 FAX (35) 5266 E-mail ho-nen@city.tomakomai.hokkaido.jp

後期高齢者医療の健康診査・歯科健康診査受診券送付用封筒の広告を募集

告 告 媒 体 A4版封筒の裏面(縦8cm×横10cm、刷り色と同じ単色)、約27,000枚作成し令和7年5月中旬発送

募 集 枠 6枠 応募金額の高い順で決定(同額の場合は抽選)

希 望 掲 載 料 1枠5万円以上(希望価格以下の応募も可、広告の原稿・版下は広告主が作成・負担)

掲 載 基 準 市広告掲載要綱・基準などを遵守
申 詳 12月13日(金)までに保険年金課(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 保険年金課 TEL (32) 6428

広告

広告

11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		11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		16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）		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 人権相談室		14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、関係機関へ繋がります） 所男女平等参画推進センター 5階研修室		14日(木) 10時～14時 ☎電話で （一社）ネットワーク苫小牧 ☎(32)3610
全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間 夫やパートナーからの暴力、ストーカーなど女性の人権に関する悩みの相談		13日(水)～15日(金)、18日(月)、19日(火) 8時30分～19時 16日(土)、17日(日) 10時～17時 ☎電話で ☎0570(070)810 札幌法務局人権擁護部第二課 ☎011(709)2311
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 月～金曜日 8時45分～17時15分（祝日を除く。夜間相談も実施） 配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985 夜間相談 月～金曜日 17時15分～19時30分 配偶者などからDVを受けている方 前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985
女性弁護士による無料法律相談 たけだみゆき 竹田美由紀弁護士による法律に係る諸問題の相談		20日(水) 18時～20時（1人20分以内） 定5人 申し込み順 ☎電話で（日曜日、祝日を除く） 男女平等参画推進センター ☎(32)3544 ※無料託児（1歳から、1週間前までに要予約）
無料市民相談 所市民相談所（市民活動センター）	法律相談 おおたにかずひろ 大谷和広弁護士	15日(金) 13時30分～15時30分（1人20分） 定4人 申し込み順 ☎1日(金)～13日(水) 15時までに直接または電話で
	夜間心配ごと相談 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談	12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	国保税		6期	12月2日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	26日(水)～29日(金)	いずれも20時まで	納税課（市役所2階30番窓口） ☎(32)6274

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

広告

市政トピックス

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です 詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

配偶者やパートナーからの暴力、ハラスメント、ストーカー行為などの暴力（DV）は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されない行為です。DVの根絶を呼びかけるとともに、被害者に対して「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください」というメッセージを込めたパープルライトアップを実施します。

パープルライトアップ賛同施設



浄土真宗本願寺派正光寺



キラキラ公園モニュメント



苫小牧信用金庫本店



苫小牧西港フェリーターミナル



nepiaアイスアリーナ



expcafe!



緑ヶ丘公園展望台

市役所および男女平等参画推進センターでの取り組み

「女性に対する暴力をなくす運動」期間に合わせ、市役所1階および男女平等参画推進センターでパネル展を開催します。さらに、男女平等参画推進センターの執務室を紫色にライトアップします。



▲男女平等参画推進センターのライトアップおよびパネル展の様子（令和5年度）



▲市役所のパネル展の様子（令和5年度）



相談先

市内の相談先

苫小牧市配偶者暴力相談支援センター
☎(84)8985 [平日]8時45分～17時15分
※12月29日～1月3日を除く

苫小牧警察署
☎(35)0110（24時間対応）

ウィメンズ結
☎(32)0100 [平日]10時～16時

国などの相談先

DV相談ナビ
☎#8008 [平日]9時～17時、17時30分～20時
[土・日曜日、祝日]9時～18時
※12月29日～1月3日を除く

DV相談+
☎0120(279)889（24時間対応）
メール：24時間受付
チャット：12時～22時



DV相談+

性暴力についての相談先

性暴力被害者支援センター「さくらこ」
☎050(3786)0799または#8891
[平日]10時～20時
※12月29日～1月3日を除く
※#8891は夜間、休日もつながります



LINE相談



メール相談

世界糖尿病デー

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

11月14日は世界糖尿病デーです。この日は糖尿病治療薬として使われる「インスリン」を発見し、ノーベル賞を受賞したバンティング医師の誕生日で、世界中の建造物が糖尿病啓発のブルーカラーでライトアップされます。本市でも7カ所でライトアップされ、糖尿病の早期発見・早期治療、偏見解消に向けたキャンペーンが実施されます。また、11月11日(月)～17日(日)の「糖尿病週間」は下記イベントを実施しますので、ぜひご参加ください。

①ブルーライトアップ

日時 11月14日(木) 17時～21時

場所 イオンモール苫小牧、苫小牧信用金庫本店、緑ヶ丘公園展望台、nepiaアイスアリーナ、苫小牧西港フェリーターミナル、キラキラ公園モニュメント、苫小牧市立病院

②糖尿病市民公開講座

日時 11月16日(土) 14時～16時 **場所** 文化会館（直接会場へお越しください）

内容 総合司会：王子総合病院 副院長 みき たかゆき 三木隆幸氏

講演1：「糖尿病の診断・合併症について」
眞和会 苫小牧病院 医師 湯口善成氏

講演3：「糖尿病と運動について」
苫小牧市立病院 理学療法士 横田麻理恵氏

講演2：「糖尿病の食事療法について」
眞和会 苫小牧病院 管理栄養士 窪田ゆり氏

特別講演：「糖尿病とフレイル」
岩手医科大学 准教授 赤坂 憲氏



市政トピックス

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

詳細 青少年課 ☎(32)6759
こども相談課 ☎(32)6369

こどもや子育てにやさしい社会づくりのためには、社会全体でこどもや子育て中の人を支える機運をさらに醸成する必要があります。こども家庭庁では毎年11月を「秋のこどもまんなか月間」と定めており本市においても「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」や子ども・若者育成支援推進の啓発などに取り組みます。

こども
まんなか

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン(11月)



児童虐待とは…

- 身体的虐待** 殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- ネグレクト** 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、児童ポルノの被写体にする など

心理的虐待 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう(DV) など

児童虐待 相談・ 通報先	市こども相談課 ☎(32)6369 (平日8時45分～17時15分) ☎(32)6111 (夜間・休日)	児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちばやく) 警察／緊急時 ☎110
--------------------	--	--

通報を受けた市役所が、どのような聞き取りや調査をしているかが分かる動画をYouTubeで公開しています



子ども・若者育成支援を推進します！

▶とまこまい子ども・若者なんでも相談案内「KOWAKA」
子ども・若者が抱える社会生活上の困り事に対し、適切な支援先につなげるための相談窓口を開設しています。

対象 39歳までの子ども・若者とその家族や関係者からの相談を受け付けます

相談方法 ①窓口相談(市役所1階16番窓口)
②電話相談☎(32)6759
③WEB相談

電子申請は
こちらから▶



相談内容 いじめ・不登校・就労・親子関係などの悩み全般から、取り組んでみたいことや素朴な疑問などについても、一緒に考えながら解決する方法を検討します

▶児童センターの居場所づくり

市内7カ所にある児童センターの世代別の居場所機能についてご紹介します。

とまベビータイム 月1回お子さんと保護者が気軽に遊んだり、交流できる場を提供しています

中高生タイム 週2回21時まで開館時間を延長し、中高生が遊びや自習ができる日を設定しています

とまチル 中高生タイムのうち月に1回を飲み物や菓子を提供し、くつろぎながら過ごせる日を設定しています

※児童センターによって実施の有無や開催日時などが異なりますので、HPでご確認ください



高齢者虐待を防ぎましょう

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

高齢者虐待とは？

高齢者虐待防止法では、高齢者が介護者から、不適切な行為や扱いによって権利・利益を侵害される状態、生命・健康・生活が損なわれる状態におかれることを『高齢者虐待』と定義しています。高齢者虐待は身体的虐待／心理的虐待／介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)／経済的虐待／性的虐待の大きく5種類に分けられます。

介護をしている方へ

一人で悩まず、抱え込まず、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

■高齢者虐待の相談・通報先

市介護福祉課	☎(32)6347	山手地域包括支援センター	☎(71)5565	明野地域包括支援センター	☎(53)4165
西地域包括支援センター	☎(61)7600	南地域包括支援センター	☎(71)5005	東地域包括支援センター	☎(52)1155
しらば地域包括支援センター	☎(71)5225	中央地域包括支援センター	☎(36)3712		

※相談・通報は匿名で行うことができ、内容に関する秘密も守られます。調査の結果、虐待がなかったとしても、連絡者が責任を問われることはありません

虐待を防ぐためにできること

虐待を防止するためには“虐待をしない、させない、助けて”と言える地域づくりが重要です。深刻な事態を防ぐために、地域の温かい見守りや支え合い、介護や認知症など高齢者を取り巻く環境の適切な理解が必要です。

地域の皆さんへ

お近くの高齢者の困り事やご本人では気付きにくい変化は、地域の皆さんだからこそ気付くことができる場合があります。「今までと違うな」「様子が心配だな」と思ったら、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。



～CO₂・CO₂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

食品ロス削減！年末年始はおいしく残さず食べきりましょう！

ニコとま 2510運動

市が行っている食品ロス削減を目的とする取り組みの一つです。宴会時の乾杯後25分間と最後の10分間は、自分の席について、お料理を楽しみ、食べ残しを減らしましょう！

年末年始は
(ニコとま)
2510運動で
おいしく残さず食べきろう！

1. 宴会が始まったら
乾杯後25分間はできるだけ料理を楽しんでね。

2. 宴会のお開きが近づいたら
お開き前の10分間はもう一度料理を楽しんでね。

★「食べきり」の呼びかけをしよう
★ 食べきれない料理は分け合おう

問い合わせ先
環境衛生部 ゼロごみ推進室ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

ニコとま 2510運動推奨店

市では、食材の使いきりや食べ残しを出さない工夫などに取り組む飲食店を認定し、HPで紹介しています。

～事業者の皆さまへ～

市では、食品ロス削減に関する取り組みを示した5項目のうち2項目以上の取り組みを実践している飲食店・その他食事を提供する施設を「2510(ニコとま)運動推奨店」として認定しています。詳細は二次元コードからHPをご覧ください。



省エネ4コマ漫画



家庭用廃食油の拠点回収



市内のスーパーなどで、使用済み天ぷら油を回収しています。500～600mlのペットボトルに入れて投入してください。詳しくはHPをご覧ください。





苦小牧初のがん看護専門看護師

INTERVIEW 今月の「ひと」

王子総合病院
がん看護専門看護師
木村 幸恵さん (60)



患者との調整役を担う

王子総合病院(若草町)の看護師木村さんは、昨年12月に苦小牧初の「がん看護専門看護師」の資格を取得。日本看護協会が認めた、卓越した実践能力を備えたスペシャリストに与えられる資格です。60歳を超えた今は、本格的に専門看護師として従事する毎日です。患者のつらい思いや治療の不安などを聴き、緩和チームや医師との調整役などを担っています。



スタッフと打ち合わせをする木村さん

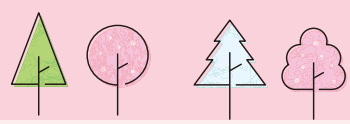
40歳を過ぎて看護師に

当初幼稚園教諭だった木村さんは、育児をしながら看護の勉強をして、40歳を過ぎて看護師になりました。10年ほど現在の病院の消化器内科病棟に勤務して、がんで苦しむ患者と接しました。その頃「緩和ケア認定看護師」資格を取得。終末期医療の先駆者の医師による「人間は最後の瞬間まで人として成長できる」という言葉に強く感銘を受けます。がん専門看護師として、患者と対峙したいと学びを模索します。4年後、仕事をしながら北海道医療大学(札幌市)の大学院生とし

て学び、実習は長期休暇を充てるなど努力を重ねます。コロナ禍で実習が困難になりながらも、4年で修士課程を修了しました。

これからも真摯に寄り添って

10月から念願だった「がん看護サポート外来」がスタートしました。「がんと共に生きている方の力に少しでもなれたら」と、新たな思いが募ります。資格取得は「職場や家族の支えがあったから」と周りへの感謝も話します。これからも「真摯に患者さんに寄り添うことを大事にしていきたい」と、木村さんは意欲を語っていました。



たらことしらすの和風トースト

- 材料(1人分)
- 角食パン…1枚
 - スライスチーズ…1枚
 - しらす…約15g
 - たらこ…約10g
 - のり…1/4枚
 - 大葉…1枚(お好みで)

- 作り方
- ①パンにスライスチーズ、しらす、たらこを乗せてトースターで4〜5分焼きます。
 - ②焼き上がったのりと、お好みで大葉の千切りをトッピングして完成。



Speedy!

市販の明太子ソースなどを使ってもおいしくいただけます。また、焼き上がったあと6等分くらいにカットすると食べやすくなります。



調理時間
約10分

とまこまい 市民ギャラリー



旭町 佐藤 和枝 さん

投稿大募集!

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

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

応募はこちら



編集後記

秘書広報課

●先日、市内郊外のレジャー施設にある射的ゲームで満点を取りました。しかし翌週再挑戦したところ、なかなか中心に当たらず…。またいつか再現したいです! (新)

●公務員スケーター2シーズン目、突入! 順調な滑り出しで2連覇! 今年の2月に行われたアイスショーに出たのがきっかけで、雰囲気と考え方に変化がありました! 今シーズンも走り抜けます! (坪)

●寒さが本格的になってきましたね。早いものであと2カ月で1年が終わってしまいます! 今年中に部屋の模様替えをしたいものです! (大)

●和寒・道北おいしいもののフェアの開催中に、リニューアルしたCO COTOMAに行ってきました! 広いスペースで開放感があり、ゆっくりくつろげそうでした。帰りにカボチャを購入したのでレシピ検索してみます (木)

とまこまい 検定



Q ○に当てはまる言葉は?

A パリ2024オリンピックの活躍で、郷土貢献者特別表彰を受けた○○○さん

応募方法 11月30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 ▶有害



抽選で5人に
熟成干し芋
黄金紅はるか
プレゼント!

応募はこちら

