

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

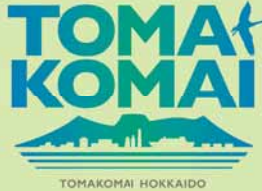
令和6年12月1日発行 第1861号
※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで

○

▽

○

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
と
こ
ま
い
の
と
ま
こ
ま
い

2024 12
vol.1861

広報

とまこまい



今月の見どころ

特集

市政トピックス

令和5年度決算状況
第20回 苫小牧市長選挙



「備えるフェスタ2024inとまこまい」より

苫小牧市からの情報ははこちら



LINE



Facebook



YouTube



地デジ広報



広報 とまこまい

Tomakomai
2024
vol.1861 12

特集

令和5年度 決算状況

3

市政トピックス

第20回 苫小牧市長選挙／
自動運転バス&ナイとまバス(夜間運行バス)の
実証運行を行います／
年末年始のごみ収集・自己搬入／
苫小牧市青少年表彰／苫小牧市技能功労者表彰／
令和7～10年度競争入札参加資格審査申請
(本登録)の受け付け

7

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

年末年始の市役所と市内各施設の休日／
令和7年度保育所等入所児童を募集／
12月2日(月)からマイナ保険証の利用を基本とする
仕組みに移行します／
地域の人みんなで彩るイルミネーション
とまこまいシンボリストリートテラス開催!

26

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(10月末)

総 数 ▶ 165,840人
(対前月比: 82人増)
男 性 ▶ 81,384人
女 性 ▶ 84,456人
世帯数 ▶ 91,519世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～10月31日)

発生件数 333件 (前年比79件増)
死 者 3人 (前年比1人増)
傷 者 372人 (前年比80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/



令和5年度

決算状況

詳細 財政課 ☎(32)6212

特集



令和5年度決算の結果は、財政健全化法に基づく4指標

(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率) のいずれも早期健全化基準をクリアしました。

また、資金不足比率においても、全ての会計で経営健全化基準をクリアしました。

引き続き、健全な財政の維持に努めていきます。

各会計の決算概要をお知らせします。

● 一般会計の決算状況 ●

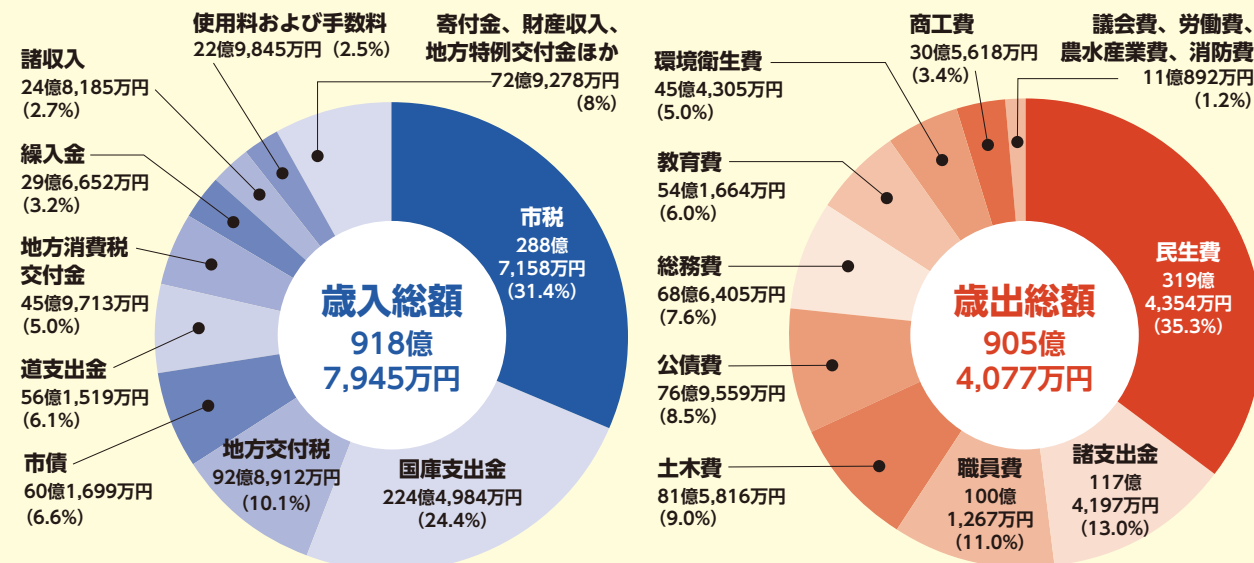
一般会計は、私たちの生活に密着した福祉の増進や安全の確保、教育・文化の振興、ごみ処理や道路・公園の維持整備など、市政の基本となる会計です。

歳入(年度中の収入)の総額は918億7,945万円で、前年度に比べ57億3,590万円(6.7%)増加しました。歳出(年度中の支出)の総額は905億4,077万円で、前年度に比べ61億1,473万円(7.2%)増加し、差引額13億3,868万円の黒字になりました。

これは、歳入のうち市税は6,468万円(0.2%)の微増でしたが、市債が14億5,525万円(32.0%)増となったこと、地方交付税が9億5,403万円(11.4%)増となったこと、財産収入が5億7,389万円(120.7%)増となったことおよび寄付金が3億4,478万円(19.4%)増になったことによります。

歳出のうち、主要事業費は総額270億9,622万円で、今後のまちづくりに必要な事業である道路・公園の建設・改修をはじめ、樽前小学校やウトナイ小学校の増改築事業を行いました。

また、新型コロナウイルス感染症対策および物価高騰対応関連の事業費総額は44億1,191万円となりました。



市民1人当たりの決算額

■市税負担額 173,826円(1,848円増加) ■使われた経費 545,114円(41,087円増加)

主な内容

- 扶助費 [福祉の充実に] 166,707円(10,892円増加)
- 人件費 [職員の給与などに] 62,641円(1,748円減少)
- 公債費 [借入金の返済に] 46,332円(343円増加)
- 投資的経費 [施設建設などに] 65,674円(19,651円増加)

※金額は一般会計の決算額を令和6年3月31日現在人口166,095人で割ったもの()は対前年比

● 特別会計の決算状況 ●

■国民健康保険事業

加入者の保険税と国や道、市の税金を財源として病気のと
きなどに医療費を負担し合う制度です。令和5年度決算では、
537万円を次年度へ繰り越しました。

■介護保険事業

加入者の保険料と国や道、市の税金を財源として介護サー
ビスを給付しています。令和5年度決算では、2億9,922万円
を次年度へ繰り越しました。

■後期高齢者医療

75歳以上の方と、65～74歳で一定の障がいのある方の医
療を国民みんなで支え合う健康保険制度であり、道内市町村

が加入する北海道後期高齢者医療広域連合が運営主体となっ
ています。令和5年度決算では、8,286万円を次年度へ繰り越
しました。

令和5年度特別会計決算状況 (単位：万円)				
特別 会計	会計名	歳入	歳出	差引
	国民健康保険事業	1,549,355	1,548,818	537
	介護保険事業	1,529,726	1,499,804	29,922
	後期高齢者医療	263,360	255,074	8,286
	合計	3,342,441	3,303,696	38,745

● 企業会計の決算状況 ●

■水道事業

市民の生活用水を供給しています。新設事業としてウトナイ
南に配水管を布設しました。また、改良事業では、老朽化した
配水管や錦多峰導水管の布設替えを行うとともに、高丘浄水
場場内整備工事や錦多峰浄水場PAC注入流量計更新工事な
どを行いました。

収益的収支は1億9,781万円の黒字で、消費税と地方消費
税を整理した純利益は8,514万円でした。

■下水道事業

快適で衛生的な生活環境を保つため、宮前町およびのぞみ
町などの污水管、雨水管の整備を行いました。また、管きよ以
外の施設では、糸井中継ポンプ場の耐震化対策、西町下水処
理センターの消化ガス発電設備更新などを行いました。

収益的収支は6億7,839万円の黒字で、消費税と地方消費
税を整理した純利益は5億7,905万円でした。

■市立病院事業

急性期医療に対応した高度な先端医療を提供しています。
術中測定データを一括管理、活用する手術支援システムの導
入や、神経機能検査装置などの医療機器を増備、更新しました。

収益的収支は5億9,029万円の赤字で、消費税と地方消費
税を整理した純損失は5億9,502万円でした。

■公設地方卸売市場事業

市民に安全・安心な生鮮食料品などの安定供給を図るため
卸売市場を開設しています。市場施設整備として、水産物部
棟で消火設備の更新を行い、青果部棟で売場床改修を行いま
した。

収益的収支は1,170万円の赤字で、消費税と地方消費税を
整理した純損失は1,340万円でした。

令和5年度企業会計決算状況					(単位：万円)
企 業 会 計	会計名	区分	収入	支出	差引
	水道事業	収益的	324,255	304,474	19,781
		資本的	86,325	240,584	▲ 154,259
	下水道事業	収益的	535,600	467,761	67,839
		資本的	205,051	398,351	▲ 193,300
	市立病院事業	収益的	1,142,704	1,201,733	▲ 59,029
		資本的	86,820	129,582	▲ 42,762
	公設地方卸売 市場事業	収益的	7,045	8,215	▲ 1,170
		資本的	246	2,372	▲ 2,126
	合計	収益的	2,009,604	1,982,183	27,421
資本的		378,442	770,889	▲ 392,447	

企 業 債 残 高	水道事業	1,618,637万円
	下水道事業	2,702,715万円
	市立病院事業	776,234万円
	公設地方卸売市場事業	7,590万円
	合計	5,105,176万円

● 財政健全化比率および資金不足比率 ●

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、財政健全化に関する指標の公表を行っています。

令和5年度決算の指標は以下のとおりとなっています。

財政健全化比率			苦小牧市指標	早期健全化基準	資金不足比率 公営企業ごとの営業収益 に対する資金不足の比率	苦小牧市 指標	経営 健全化 基準
1	実質赤字比率	標準財政規模に対する、一般会計等の実質赤字 額の比率	－	11.42%			
2	連結実質赤字比率	標準財政規模に対する、全ての会計の赤字や黒 字を合算した「赤字」の比率	－	16.42%			
3	実質公債費比率	公債費（地方債の元金・利子の支払いに要する 経費）、公債費に準じた経費の比重を示す比率	7.7%	25.0%			
4	将来負担比率	地方債残高ほか一般会計等が将来負担すべき実 質的な負債を捉えた比率	71.9%	350.0%			

水道事業会計	－	20.0%
下水道事業会計	－	
市立病院事業会計	－	
公設地方卸売市場事業会計	－	

● 財政健全化計画と財政状況 ●

平成19年2月に財政健全化への道筋を示し、厳しい財政状況に対して市民の皆さんと共通の認識をもつため「苫小牧市財政健全化計画（平成19～21年度）」を策定、その後、平成22～24年度、平成25～27年度、平成28～30年度と3年ごとに計画を策定し、財政指標の管理などにより財政健全化に取り組んできました。

平成31年2月には、「財政基盤安定化計画Second Stage（令和元～3年度）」を策定し、経常収支比率、実質公債費比率、将来負担比率の3指標について、目標管理ゾーンを設定し、一定幅の中で健全性を管理しています。

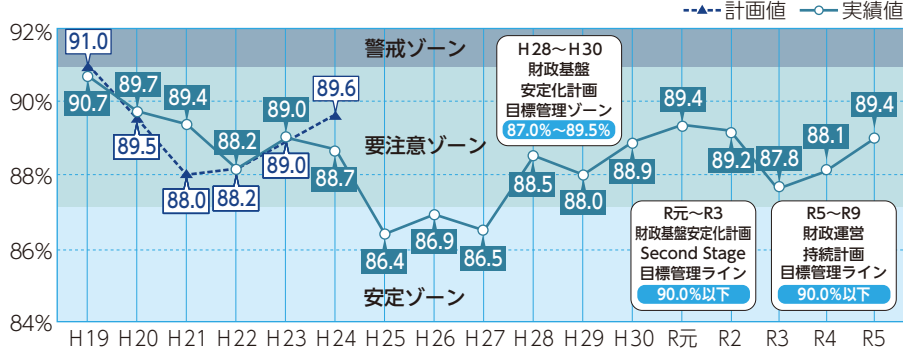
令和4年度はコロナ禍により市税などの先行きが不透明な状況にあり、今後の見通しが立てにくい状況であったことから、「財政基盤安定化計画Second Stage（令和元～3年度）」で定めた財政目標などを踏まえながら、財政運営を行っています。

令和5年2月に、新たに「財政運営持続化計画（令和5～9年度）」を策定しました。

これまでの財政状況の推移を分析し、課題を踏まえた財政状況の見通しから、4つの財政秩序（①財政運営の目安②基金等残高の管理③財政指標の管理④地方債の影響管理）を定め、持続可能で安定した財政運営を目指します。

ここでは、計画目標に対する市財政運営の進行状況と、3指標の令和5年度決算の状況についてお知らせします。

① 経常収支比率



■経常収支比率とは？

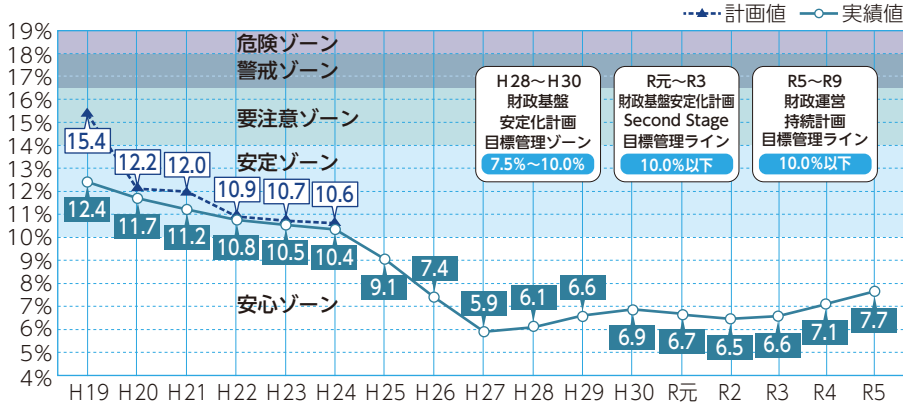
財政構造の弾力性を判断する指標です。

歳出のうち人件費や公債費など経常的な支出に、市税などの経常的収入がどの程度充当されているかを示すものです。比率が低いほど弾力性が大きいことを示し、一般的に80%を超えると弾力性が失われつつある状態といわれています。

計算方法
分子：人件・公債・扶助費など毎年決まって出ていくお金
分母：皆さんの税金や交付税など毎年決まって入ってくるお金

令和5年度決算では89.4%で要注意ゾーンに該当しましたが、計画で定める目標ライン以下で推移しています。

② 実質公債費比率



■実質公債費比率とは？

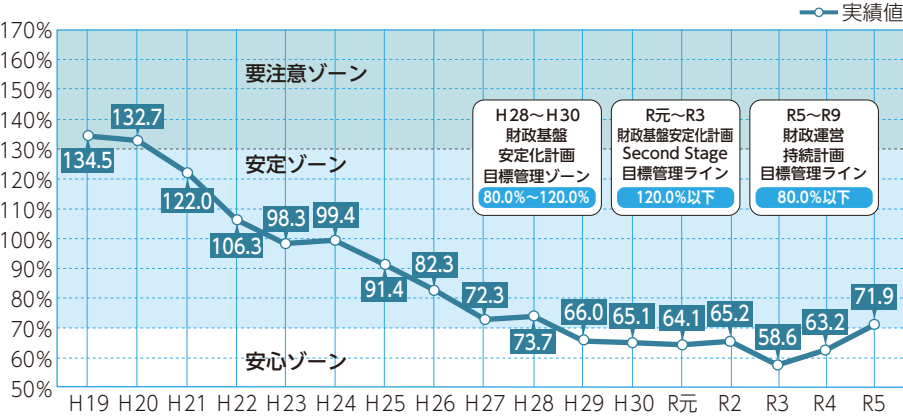
財政構造の健全性を示す指標です。

一般会計などが負担する、公債費および公債費に準じた経費の標準財政規模を基本とした額に対する比率であり、公債費による財政負担の程度を示す指標です。過去3カ年の平均値で示され、この比率が25%を超えた場合は「早期健全化団体」となります。

計算方法
分子：おおむね市全体会計の公債費（元利償還金）
分母：おおむね市の標準財政規模（国が定める基準）

令和5年度決算では7.7%で安心ゾーンを維持しました。今後とも比率が極端に上昇しないように財政運営を行っていきます。

③ 将来負担比率



■将来負担比率とは？

財政の健全性を示す指標です。

一般会計などが将来負担する公債費および公債費に準じた経費の標準財政規模を基本とした額に対する比率であり、将来の財政負担の程度を示す指標です。将来的に負担すべき借金の残高が財政規模の何倍かを示すものであり、この比率が350%を超えた場合は「早期健全化団体」となります。

計算方法
分子：おおむね市全体会計の将来公債費（元利償還金）
分母：おおむね市の標準財政規模（国が定める基準）

令和5年度決算では71.9%で安定ゾーンに移行しましたが、計画で定める目標ライン以下で推移しています。

令和5年度の状況	目標管理ライン	実績
	80.0%以下	71.9%

● 市債の残高 ●

令和5年度末市債の残高一覧

一般会計	項 目	金 額	項 目	金 額	市債の残高（一般会計） 522,711円 (対前年度比 3,511円減少)				
	総務債	49億 667万円	教育債	182億1,685万円	※「市債」とは、市が各種事業を行うための長期借入金のことです。 令和5年度の特別・企業会計を含めた全体の市債残高は、1,378億7,151万円となっています。				
	民生債	32億1,610万円	災害復旧債	6,854万円					
	環境衛生債	28億1,445万円	減税補てん債	8,768万円					
	商工債	1億1,677万円	臨時財政対策債	290億3,674万円	特別・企業会計	項 目	金 額	項 目	金 額
	土木債	255億3,389万円	第三セクター等改革推進債	6億6,276万円		水道事業債	161億8,637万円	市立病院事業債	77億6,234万円
	消防債	21億5,930万円				下水道事業債	270億2,715万円	公設地方卸売市場事業債	7,590万円
合 計	868億1,975万円			合 計	510億5,176万円				
総 額					1,378億7,151万円				

市民1人当たり

市債の残高（一般会計）
522,711円
(対前年度比 3,511円減少)

※金額は一般会計決算額を令和6年3月31日現在の人口166,095人で割ったものです。
※「市債」とは、市が各種事業を行うための長期借入金のことです。
令和5年度の特別・企業会計を含めた全体の市債残高は1,378億7,151万円となっています。

項 目	金 額	項 目	金 額
水道事業債	161億8,637万円	市立病院事業債	77億6,234万円
下水道事業債	270億2,715万円	公設地方卸売市場事業債	7,590万円
合 計	510億5,176万円		

特別・企業会計

● 令和6年度上半期の予算執行状況 ●

令和6年度上半期（4～9月）の各会計の執行状況は表のとおりです。地元経済に配慮し、工事などは可能な限り早期発注に努めました。

一般会計

市民文化ホール新築工事や植苗小・中学校校舎大規模改修などを進めています。
道路整備は、しらかば3丁目5条線改良舗装工事などを、橋梁補修は、花園跨線橋長寿命化対策改良工事などを進めています。公園整備では、街区公園のリニューアルや、遊具更新などを行っています。

一般会計の予算執行状況

科 目	予算現額	収入・支出済額	執行率
歳入	市税	283億3,312万円	52.1%
	地方譲与税	8億7,700万円	17.4%
	地方消費税交付金	46億 円	56.3%
	地方交付税	88億 円	73.3%
	国庫支出金	220億6,676万円	34.1%
	道支出金	56億7,004万円	21.6%
	諸収入ほか	235億5,192万円	19.2%
歳出	合 計	938億9,884万円	39.6%
	総務費	101億4,392万円	16.1%
	民生費	328億 863万円	47.6%
	商工費	35億2,267万円	66.8%
	土木費	78億7,272万円	35.8%
	教育費	56億7,715万円	38.9%
	公債費	80億6,361万円	49.8%
	職員費	102億8,836万円	47.3%
	諸支出金ほか	155億2,178万円	27.6%
	合 計	938億9,884万円	40.3%

一時借入金の執行状況

区 分	現 在 高
一 般 会 計	銀行等民間資金 0円

企業会計

■水道事業

配水管整備と老朽管の布設替工事など約83%を発注しました。

■下水道事業

雨污水管整備と老朽管の布設替工事、西町下水処理センターほか計測設備更新工事など約56%を発注しました。

■市立病院事業

X線透視診断装置や、超音波画像診断装置をはじめとした医療機器の更新を行いました。

■公設地方卸売市場事業

青果棟の売場床改修工事などを施工しました。

特別会計

■国民健康保険事業

医療費の予算98億963万円に対し、37億4,612万円を支出し、支出済額では前年度同期に比べ、2億1,845万円減少しています。

■介護保険事業

介護給付費の予算134億1,508万円に対し、57億6,990万円を支出し、支出済額では前年度同期に比べ、2億410万円増加しています。

■後期高齢者医療

保険料の収入予算20億5,546万円に対し、8億1,890万円の収入があり、北海道後期高齢者医療広域連合へ納付しました。

特別会計の予算執行状況

会 計 名	予算現額	収入済額 支出済額	執行率
国民健康保険事業	159億2,687万円	53億9,971万円	33.9%
		58億3,586万円	36.6%
介護保険事業	151億5,034万円	68億1,138万円	45.0%
		63億9,215万円	42.2%
後期高齢者医療	29億9,174万円	9億4,530万円	31.6%
		8億7,982万円	29.4%
合 計	340億6,895万円	131億5,639万円	38.6%
		131億 783万円	38.5%

特別会計

市政トピックス



第20回 苫小牧市長選挙

詳細 選挙管理委員会事務局 (32) 6764

投票日時 12月8日(日) 7時～20時



※告示日に立候補届出のあった候補者が1人の場合は、投票はありません。

投票できる方

- 平成18年12月9日以前に生まれ、令和6年8月30日以前に苫小牧市に住民登録をし、引き続き本市にお住まいの方
- ※投票するまでに他市町村へ転出された方は投票できません

投票入場券（はがき）

- 選挙人名簿に記載の住所に、11月29日(金)までに届くよう郵送します
- 入場券が届いていないまたは紛失した場合でも投票はできますので、投票所係員にお申し出ください。この場合、本人確認ができるもの（運転免許証・マイナンバーカードなど）をお持ちください
- 入場券の再交付を受けた方は、当初の入場券が見つかったも、投票所には再交付を受けた入場券をお持ちください

投票用紙の書き方

- 市長選挙の投票日当日の投票用紙には、あらかじめ候補者の氏名が印刷されていますので、「○をつける欄」に1つだけ○を書いてください
- 市長選挙の期日前投票、不在者投票および点字投票の投票用紙には、「候補者氏名」を1人書いてください

代理投票・点字投票

- 身体が不自由で投票用紙に自ら記載できない場合には、投票所係員が本人に確認の上、代わりに記載しますのでお申し出ください
- 目が不自由で点字投票される方、車いすが必要な方、その他お手伝いなどが必要な方は、投票所係員にお申し出ください

選挙公報の配布

投票日の2日前までに各世帯に配布します。また、期日前投票所、市庁舎、各コメン、市内のファミリーマート各店舗に据え置くほか、市HPにも掲載します

選挙投票区及び投票所一覧

投票所一覧は市HPに掲載しています ※第35区の投票所は、「沼ノ端児童体育館」から「沼ノ端コミュニティセンター」へ変更となります

自動運転バス&ナイとまバス（夜間運行バス）の実証運行を行います

詳細 まちづくり推進課

(84) 4071

自動運転バス

今年度も、冬季限定で自動運転バスの実証運行を行います。ルートは苫小牧駅とぶらっとみなと市場の往復で、一日3便となります。※予約不要

期 間 12月5日(休)～令和7年2月16日(日)
(年末年始を除く、木～日曜日)

時 間 10時、11時30分、14時 バス停「苫小牧駅前」発
(天候状況により遅延や運行休止の場合あり)

ナイとまバス（夜間運行バス） 「タクシーがなかなかつかまらない!」というお声を受け、忘年会シーズンに「ナイとまバス」の実証運行を行います。忘年会の後はぜひご乗車ください!

期 間 12月20日(金)、21日(土)、27日(金)、28日(土)

ル ー ト 路線「102光洋澄川線」および「103沼ノ端勇払線」

時 間 21時15分、23時 バス停「駅通中央」発
運 賃 一律1,000円(乗車時に支払い)

年末年始のごみ収集・自己搬入

詳細 ごみ収集=ゼロごみ推進課 (55) 4077

自己搬入=施設管理課 (55) 2539

●年末年始のごみ収集の扱いは、以下のとおりとなります

～12月27日(金)	通常どおり収集
28日(土)、29日(日)	収集なし
30日(月)	市内すべての地域で「燃やせるごみ」を収集
31日(火)～令和7年1月3日(金)	収集なし(年末年始休み)
4日(土)、5日(日)	収集なし
6日(月)～	通常どおり収集

- 年内最後の収集日である12月30日(月)の扱いが通常と異なりますのでご注意ください
- お住まいの地域により、収集日が異なりますので、ごみ収集カレンダー、ごみ分別アプリ、ホームページなどを確認して決められた日にごみを出してください
- ごみ量が多くなりますので収集時間が変わる場合があります
- 資源ごみ(缶・びん・ペットボトル・紙パック)については、じゅんかんコンビニなどの民間施設に出すこともできます
- 収集当日8時45分までにごみを出すようにしてください
- 雪が多い日は、ごみステーションの周りの除雪をお願いします

●ごみの自己搬入について 年末年始の沼ノ端クリーンセンターは大変混雑します。詳細は右記二次元コードで



市政トピックス

苫小牧市青少年表彰

詳細 青少年課 ☎(32)6759

令和6年度の苫小牧市青少年表彰が、11月12日に行われました。
市内に住む日頃の勤務態度や地域での活動が優秀で模範となる8人の方が表彰されました。



あべ ひろや
阿部 浩也 さん

トヨタ自動車北海道㈱

周囲の状況をよく見ており、職場環境の改善点などによく気付くことから、「安全ヒヤリ」、「創意くふう提案」で各6回、社内の優秀賞を受賞するなど、職場でもトップクラスの成績と実力を有している。また、業務に必要な資格を取得するなどの自己研鑽に励み、月2回程度は母校の後輩にバドミントンの指導を行うなど、青少年の健全育成にも努めている。



くろいわ だい き
黒岩 大輝 さん

トヨタ自動車北海道㈱

日常業務において不具合対応、原因調査に積極的に取り組んでおり、不具合発生防止対策などが評価され、「創意くふう提案」で2回、社内優良賞を受賞している。年2回職場で行うごみ拾いなどの地域活動にも積極的に参加しており、知人のサポートとして小学生などにアイスホッケーを指導するなど、青少年の健全育成にも努めている。



にしむら ゆう ご
西村 勇吾 さん

コスモ建設㈱

真面目な性格で先輩の指導を真剣に聞き、時間をかけても習得しようとする真摯な姿勢が、周囲からの評価を得ており、1つずつ着実に知識・技術を身に付け、業務に必要な資格を4つ取得している。会社の取り組みで製作したプランターに花を植えて幼稚園に寄贈する活動や、地域のごみ拾いにも参加するなど、地域貢献にも積極的に取り組んでいる。



ふじた こと ね
藤田 琴音 さん

社会福祉法人 苫小牧慈光会
障害者支援施設 樽前かしわぎ園

日々の業務をこなしながら自己研鑽に励み、介護福祉士の資格を取得した。さまざまな支援が必要な方への介護業務、行事の企画・実施などに従事している。感情の起伏が少なく、落ち着いて自らの考えで行動でき、「利用者の目線」に立って業務に取り組む姿勢は、他の職員の模範となっている。



おおたき ゆう な
大滝 結菜 さん

社会福祉法人 緑陽会
養護老人ホーム 苫小牧静和荘

業務の一部を電子化することでペーパーレスにつなげ、他施設にもデータの共有化を図るなど、作業能率の向上に努める姿勢は、他の職員の模範となっている。現在は、自身のさらなるレベルアップを目指し、業務に有益な資格の取得に向けて仕事と勉学の両立に努めている。



たかはしつば さ
高橋 翼 さん

山本浄化興業㈱

入社3年目となり、積極的に後輩への指導を行うかたわら、自己研鑽を重ねることで浄化槽維持管理士の資格を取得している。すでに一人作業を任される存在であり、会社にとっても貴重な人材であるとともに、年2回の会社周辺のごみ拾いへの参加など、仕事以外にも熱心に取り組む姿勢は、他の社員の模範となっている。



ふくaura ゆう すけ
福浦 雄介 さん

㈱タナカコンサルタント

リーダー格として責任感を持って作業する姿勢は、上司や後輩からとても信頼されている。4つの資格取得など、自己研鑽にも努めており、職場で行う年2回のごみ拾いや花壇整備などの地域活動も積極的に行っている。また、週4日程度、柔道少年団の子どもたちへ指導を行うなど、青少年の健全育成にも努めている。



ほし かわ み づ き
坊坂 美都暉 さん

コスモ建設㈱

努力を重ねて実績を積み上げた結果、異例のスピードで営業主任へ昇進し、周囲から一目置かれる存在となった。会社の取り組みで、年1回市内幼稚園へのプランター寄贈にも精力的に取り組み、年2回の地域のごみ拾いへの参加など、地域にも貢献している。

苫小牧市技能功労者表彰

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

令和6年度の技能功労者表彰式が11月20日に行われました。
市内で技能職に従事し、その技能が最高水準にあると認められた6人の方が表彰されました。



いとう まさひと
伊藤 正人 さん

(有)フミオ建装工業

昭和56年から塗装工として従事し、日々技能の習得、研鑽に努め、職業的良心をもとに質の高い仕事を手掛けている。1級建築塗装技能士をはじめとした多くの資格を取得し、建築塗装仕上げや吹付工事において優れた技能を発揮し、仕上りの美しさや経年変化が少ないことで評価を得ている。また、小学校や公園の遊具塗装などの社会貢献に努めるほかインターンシップにおいてアドバイザーを務め、次世代を担う若手の発掘、継承に貢献するなど業界の技術水準の維持・向上と後進育成に大きな役割を果たしている。



おくい かつゆき
奥井 克征 さん

㈱タダノテクノ東日本 苫小牧工場

平成元年から自動車整備の業務に従事し、自動車の構造・機能に関する幅広い知識と整備技術を習得しており、特に大型特殊自動車などの分野において極めて優れた技能を有し、業界内でも高く評価されている。また、コンピューターのデータをもとに診断する能力と確実な故障整備にも卓越した技能を発揮しているほか、若手整備士への指導など業界内の技術レベルの向上や整備不良車による交通事故防止への取り組みなど、技能を通じた社会貢献にも取り組まれている。



ふじた ひでゆき
藤田 秀幸 さん

協栄ルーフ工業㈱

昭和61年から板金工として建築板金業務に従事し、特に屋根葺の技能については、業界において高く評価され信頼が厚い。施工方法や治具の考案など作業の工夫改善により、工期短縮と品質向上を実現し、顧客から好評を得ている。また、苫小牧地区板金技能士会副会長などの役員に従事し、業界の中心的役割を果たすとともに、後進の育成に尽力するほかものづくりマイスターの資格を生かして子どもたちに銅板工作を教えるなど社会貢献にも取り組まれている。



おおもり かず お
大森 一夫 さん

K A Z U 電工㈱

昭和58年から電気工事の業務に従事し、設計・工事・管理の一連に携わり、特に、作業工程管理の効率化を図る配線工事方法の確立など、電気工事業界の第一人者として高い評価を得ている。また、苫小牧電気工事業協同組合安全協議会会長兼技術・事業委員会委員長として業界の中心的役割を果たすとともに、若手技能者に対する高い指導力を発揮し、インターンシップ・職業体験を通じて魅力発信に努めるなど業界内の模範的存在である。



さとう ふみ お
佐藤 文雄 さん

㈱松本鐵工所 苫小牧事業所

昭和58年の入社以来、各種産業機械の精密加工部品の製造などに携わり、生産性・品質の向上および設備機械の安定的な稼働に大きく貢献している。国内では希少な大型旋盤を用いる鉄道S L 車動輪加工における責任者を務め、全国から高い評価を得ている。また、多種多様な状況に対応可能な知識・技能を有し、自動車関連部品の金型メンテナンス作業にも従事するなど多能工として活躍しているほか、後進の指導・育成に尽力し、インターンシップにおいてはものづくり産業の魅力を広く発信している。



みうら ひろ し
三浦 裕 さん

㈱日栄工業

昭和62年から配管工として給排水設備工事に携わり、多種多様な現場状況に対応できる知識・技能を有し、業界内の第一人者として認められている。作業効率を最大限高めるために最新技術を導入するとともに、現場状況に応じて手作業を併用し、品質を維持しながら効率的な作業を実現している。また、後進技能者に対し、実践的技術の継承のみならず、現場での応用力や問題解決能力を身につけさせるなど優れた技能者の育成に尽力し、業界全体の発展に寄与している。

令和7～10年度競争入札参加資格審査申請(本登録)の受け付け

詳細 契約課 ☎(32)6216

令和7～10年度において、市が行う工事または製造の請負、物件の買入れその他の契約に係る競争入札参加資格審査の新規申請を次のとおり受け付けます。

資格要件

- ①市税、消費税および地方消費税の未納がないこと
②①建設工事＝令和5年9月2日以降の「経営事項審査」を受けていて、希望する工種の「経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書」に平均完成工事高があること ②土木設計＝建設コンサルタントの登録を受けていること ③建築設計＝1級または2級建築士事務所の登録を受けていること ④測量＝測量業または補償コンサルタントの登録を受けていること ⑤地質調査＝地質調査業の登録を受けていること ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他＝法令の規定により必要な許可や免許、登録などを受けていること
※①～⑤は、令和7年1月1日現在で、申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き1年以上その事業を営んでいること
⑥～⑧は、令和7年1月1日現在で、営業年数が1年以上あること ②～⑦は、決算書に希望する業種の業務高があること

申請方法

市HPで必要書類をダウンロードし、令和7年1月8日(水)～22日(水)に郵送(必着)で ※詳細は12月上旬に市HPに掲載予定

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 毎週月曜日、12月29日(日)～1月3日(金)			
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	冬の番組 「冬の星空とぎょしゃ座の神話」	令和7年3月2日(日)まで 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)	☎各40人 申し込み順 ☎投影前月の1日から(当日も受付可) ※1月18日(土)、19日(日)の投影時間はHPで
館内ウォークラリー	展示物に関するクイズを解いて科学に親しむ	12月25日(水)～令和7年1月13日(月) 9時30分～17時	☎小学生以下 ☎なし 直接会場へ
巡回展「ケミカルパズル&ケミカルすごろくー化学物質と上手につきあおう!ー」	パズルやすごろく遊びを通じて、身の回りの化学物質について学べる体験型の展示	12月25日(水)～令和7年1月15日(水) 9時30分～17時	☎なし 直接会場へ
冬休み木工教室	動物の組木を作ろう 講師 木工ボランティア指導員 細川正直氏	令和7年1月9日(水) 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) ☎各6組 抽選(1家族1組) ☎12月12日(水)～18日(水)にHPで
こども環境工作教室	ソーラーカーを作る	令和7年1月10日(金) 10時～12時	☎小学1～3年生(保護者1人同伴) ☎6人 抽選 ☎12月12日(水)～18日(水)にHPで
夜間開館	・開館時間の延長 ・宇宙ステーション「ミール」ライトアップ	令和7年1月10日(金) 17時～20時30分	☎中学生以下は保護者同伴 ☎なし 直接会場へ
	特別ブース「南極での過ごし方とは?」 講師 第57・62次南極地域観測隊越冬隊員 柴田和宏氏	令和7年1月10日(金) 17時30分、18時30分、19時30分	
	プラネタリウム特別投影 「ぼくたち惑星8兄弟」	令和7年1月10日(金) 17時、18時、19時、20時	
	科学工作教室 「ステンドグラス風キーホルダーを作ろう」		
天文教室 プラネタリウム 学芸員による季節の星空解説「冬の星座と天文現象」	プラネタリウム室で苦小牧の星空で冬の 大三角を探したあと、日本の南の地域の星 空を見る	令和7年1月11日(土) 10時～10時45分	☎小学3年生以下は保護者1人同伴 ☎40人 申し込み順 ☎12月13日(金)から電話で
ミール科学あそび	紙飛行機を作ろう	令和7年1月11日(土) 14時30分～15時15分	☎小学生以下(保護者同伴可、小学3年生以下は保護者同伴) ☎6組 抽選 ☎12月12日(水)～18日(水)にHPで
太陽絶好調! 巨大磁気嵐が 魅せた! プラネタリウムで オーロラ爆発に包まれよう	①オーロラ舞うアラスカの自然と動物たち ②太陽絶好調 オーロラ華麗! (大人向け) 講師 オーロラメッセンジャー中垣哲也氏	令和7年1月18日(土) ①13時30分～14時20分 ②15時～16時30分 令和7年1月19日(日) ①10時30分～11時20分 ②14時30分～16時	☎①小学生以上 ②小学5年生以上(①②未就学児は入場不可) ☎各40人 申し込み順 ☎12月12日(水)から電話またはHPで
星空観望会	天体望遠鏡で火星・木星・すばるの観望	令和7年1月22日(水) 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) ☎6組(1組6人まで) 申し込み順 ☎12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 毎週月曜日、12月27日(金)、12月29日(日)～1月3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	●12月7日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分＝当日発表 ●12月15日(日) 14時～14時20分「クリスマスにはおくりもの」		所 1階おはなしコーナー ☎各10人 直接会場へ
クリスマスおはなし会	クリスマスの絵本の読み聞かせ	12月8日(日) 10時30分～11時30分	所 2階講堂 ☎なし 直接会場へ
やさしい法律セミナー	行政書士の中尾宏之氏を講師に迎えて、相続などの身近な法律について学ぶセミナー	12月14日(土) 13時30分～15時	所 2階講堂 ☎50人 申し込み順
ストーリーテリング おはなしの時間	「みつけどり」	12月21日(土) 14時～14時20分	所 2階会議室 ☎10人 直接会場へ
出張!図書館! 「プラネタリウムおはなし会」	科学センターのプラネタリウムで映しだされる、 すてきな絵本の読み聞かせ	12月22日(日) 10時～10時45分	所 科学センター ☎幼児～小学生 ☎30人 申し込み順

美術博物館(あみゅー)			
所 末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日、12月15日(日)、12月29日(日)～1月3日(金)			
行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
収蔵品展「遠藤ミマン、モチーフを語る」	画家・遠藤ミマンのエッセイをテーマに、当館収蔵の油彩画とその言葉を紹介	展示期間 12月10日(水)～令和7年3月16日(日)	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
企画展「足もとから見つけ る、まちの自然」	苦小牧のまち(都市)で見られる生き物の種類や生態を、はく製や標本、模型などで紹介	展示期間 12月21日(土)～令和7年3月16日(日)	
考古学講座	苦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 ☎各40人 申し込み順 ☎電話で
企画展展示解説	担当学芸員による展示解説	12月22日(日) 11時～11時30分	¥当日観覧料 ☎なし 直接会場へ
ミュージアムラボ「書初め」	好きな言葉で書初めに挑戦 (冬休みの宿題も対応可)	令和7年1月5日(日) 10時～11時30分	☎小学3年生以上 ☎8人 申し込み順 ☎12月1日(日)から電話で ☎習字セット、汚れてもいい服装

アイコンの見方 ☎ 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

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			
		☎ 子育て支援センター ☎ 子育てルーム ☎ 児童センター			
行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	12月19日(水) 10時～10時45分、11時～11時45分	3カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	☎各10組 申し込み順	12月2日(月) 9時30分～17時に電話で
育児講座 生け花にチャレンジ	花に興味を持ち、生け花を楽しむ 講師 由中悦子氏	12月23日(月) 10時30分～11時30分	3歳～就学前の子どもと保護者	¥500円 当日納入 ☎10組 申し込み順 ☎はさみ、持ち帰り用の袋	
世代間交流	高齢者と一緒にフォークダンスやマジックショーを楽しむ	令和7年1月11日(土) 10時30分～11時30分	4歳～就学前の子どもと保護者	所 高齢者福祉センター集會室 ☎20組 申し込み順	12月24日(水) 9時30分～17時に電話で
親子ふれあい遊び	鬼のお面を作る	令和7年1月16日(水) 10時～10時45分、11時～11時45分	1歳6カ月～4歳の子どもと保護者	☎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 ☎直接または電話、ファクスで利用時間内にご利用時間 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
睡眠夜泣き相談	乳幼児の睡眠についてのお話・相談 講師 やまぐちさち子氏	12月17日(火) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	¥500円 当日納入 ☎8組 申し込み順 ☎筆記用具	12月2日(月)～12日(水)
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	12月18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 ☎8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物	
子どもと一緒に初めてのピラティス	楽しく動き姿勢改善をする 講師 山口真喜子氏	12月20日(金) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	¥500円 当日納入 ☎6組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物	12月2日(月)～18日(水)
保育園等入所相談	市内の教育・保育サービスなどの情報提供 担当 市利用者支援員	令和7年1月10日(金) 10時～11時20分	0～4歳の子どもと保護者	☎8組 申し込み順	12月23日(月)～令和7年1月8日(水)
マタニティーヨガ	心身ともにリフレッシュしながら、出産に備える 講師 uchiyoga Rie氏	令和7年1月15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出産後の方(託児あり)	¥700円 当日納入 ☎8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物	12月23日(月)～令和7年1月9日(水)

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
ミニクリスマス会	親子でクリスマス会を楽しむ	12月18日(水) 10時～11時	0～2歳の子どもと保護者	☎10人 申し込み順	12月4日(水) 10時～16時に電話で

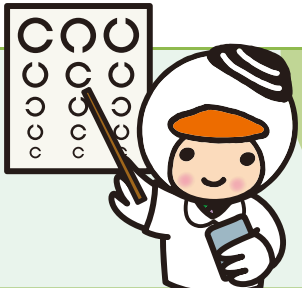
沼ノ端おひさま保育園子育てルーム		所 沼ノ端中央4-12-27 ☎(55)0705 利用時間 9時～11時30分、13時30分～15時30分 休館日 土・日曜日、祝日			
行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
ミニクリスマス会	親子でクリスマス会を楽しむ	12月18日(水) 9時30分～10時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン ☎10組 申し込み順	12月4日(水) 12時30分～16時に電話で

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
クリスマス会	親子でクリスマス会を楽しむ	12月19日(水) 14時～15時	0～4歳の子どもと保護者	☎4組 申し込み順	12月4日(水)から 9時～17時に電話で
お正月飾り作り	写真や色画用紙でお正月飾りを作る	12月26日(水) 14時～15時		☎5組 申し込み順	12月17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！



12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

12/1 [㊤]	外科	こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620	歯科	佐賀歯科医院 ☎(76)8878
12/8 [㊤]	外科	同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科	神原歯科医院 ☎(67)6655
12/15 [㊤]	外科	苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科	ささ歯科クリニック ☎(53)8299
12/22 [㊤]	外科	にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100	歯科	木の花歯科 ☎(71)3535
12/29 [㊤]	外科	苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000	歯科	たかまつ歯科医院 ☎(57)2300
12/30 [㊤]		—	歯科	橋歯科医院 ☎(75)7527
12/31 [㊤]	外科	アーク整形外科クリニック ☎(68)6111	歯科	ファースト歯科クリニック ☎(68)0001
1/1 [㊤]	外科	苫小牧消化器外科 ☎(51)6655	歯科	カメルデンタルクリニック ☎(57)5100
1/2 [㊤]	外科	とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000	歯科	三輪歯科医院 ☎(32)3247
1/3 [㊤]	外科	とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111	歯科	いずみファミリー歯科 ☎(55)0774

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]	12月19日(木) 9時30分～11時	令和6年10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	12月10日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 12月11日(水) 9時30分～10時15分*	令和5年5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	12月11日(木) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 12月12日(金) 13時～14時30分	令和3年11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	12月24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	12月25日(水) 13時～14時30分 (受付＝12時50分)	令和5年6～12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12月9日(月)～20日(金)に 電話または二次元コードで
子育て応援教室 おとうさんといっ しょ！	令和7年1月19日(日) 10時～11時	生後7カ月～1歳半以下の 子と父親 定30組 申し込み順	親子遊び 手形アート	定12月16日(月)～令和7年 1月16日(木)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) 申込 保健センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
70歳からの 運動教室 6回コース*	12月9日～令和7年2月 3日 毎週月曜日 14時～14時45分 ※12月30日、1月6日、 13日を除く	10人	タオル体操やマシンを使っ た筋トレ、ストレッチ等で 体力UP	市内在住の70歳以上で医 師による運動制限がない方		12月4日(木) 9時から電話で
かんたんステップ 3回コース*	12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	※1人1講座 ※血圧測定・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
体力測定会*	12月13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			
栄養教室 上手に付き合う! 間食のコツ	12月19日(木) 14時15分～15時	8人	間食の適正量と上手なとり 方を学ぶ	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	なし	12月4日(木) 9時から電話で
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師、栄養士による健診 結果の見方、活かし方、食 生活の電話相談または来 所相談(予約)に応じます			電話で

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント 申込 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 	
特定健診	12月16日(月)、23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 申込 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	12月17日(火)、令和7年1月7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	12月16日(月)、23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(12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	
HTLV-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	

12月の献血		
3日(火)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
9日(月)	9:30～13:00 14:30～16:00	トライアル苫小牧西店
10日(火)	9:30～11:30	マックスバリュ弥生店
12日(木)	15:00～16:30	旭新運輸株式会社
17日(火)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
18日(水)	9:30～11:30	株式会社苫東
25日(火)	9:30～11:15	苫小牧港湾合同庁舎
26日(水)	9:30～11:30 13:00～16:30	コープさっぽろステイ店 苫小牧市立病院
27日(木)	9:00～13:00 14:30～16:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店

※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPでご確認ください
※受付での混雑を防ぐため、献血Web会員サービス「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

がん患者交流会

日 12月5日(休) 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 手作りクリスマス
申 詳 前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター TEL (33) 3131



5歳児発達相談

セルフチェック表でお子さま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
対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子(案内は発送済み)
詳 健康支援課 TEL (32) 6411

がん患者交流サロン

日 12月10日(火) 13時30分～15時
対 がん患者とその家族
内 ストーマのある生活
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

市立病院 患者サポートセンター開設のお知らせ

患者さんやご家族が当院で安心して治療・療養できるよう、各部門で対応していた相談支援窓口を一本化した患者サポートセンターを開設しました。さまざまなご相談に対応できるよう、院内で連携・協働し患者さんへの支援を行います。詳細は二次元コードからご覧ください
所 市立病院1階21番
詳 市立病院 患者サポートセンター
TEL (33) 3131



こころの相談日

日 ①12月4日(水) ②令和7年1月8日(水) いずれも9時～16時
対 こころの悩みや女性特有の健康の悩みを抱えるご本人やご家族
所 申 詳 ②12月27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

福祉

ファミサポってどんなところ？ 交流会&説明会

日 12月10日(火) 10時～11時30分
所 子育て支援センター 研修室
対 0歳～未就学児とその保護者
定 15人(託児＝6人) 申し込み順
内 母子手帳、健康保険証、乳幼児等医療費受給者証、かかりつけ医療機関の診察券(あれば) ※ひとり親の方は児童扶養手当証書
申 詳 11月28日(休)～12月5日(休)に二次元コードで こども育成課 TEL (32) 6224



第41回「障がい者の日」 記念文化祭

12月3日～9日は障害者週間です。障がい者の自立と社会参加の実現、障がいへの理解を深めるため記念講演や作品展示を行います

日 12月8日(日) 10時～12時15分
所 福祉ふれあいセンター 体育館
詳 身体障がい者福祉連合会 TEL (34) 4131
担 当 課 障がい福祉課

苫小牧市高齢者安全運転支援装置設置促進事業補助金

対 市内在住で、今年度内に満70歳以上となる市税に滞納がない運転免許証保有者
補 助 補助対象経費の1/2 ●障害物検知機能付きペダル踏み間違い急発進等抑制装置＝上限20,000円 ●ペダル踏み間違い急発進等抑制装置＝上限10,000円 ※後付けのみ対象
申 詳 令和7年3月31日(月)まで 市民生活課 TEL (32) 6287

暮らし

建設業の退職金なら建退共

建退共制度は建設現場で働く方々のた

めに、国が作った退職金制度です。詳しくは建退共HPをご覧ください
詳 (独) 勤労者退職金共済機構・建設業退職金共済事業本部
TEL 03(6731)2863
担 当 課 工業・雇用振興課



2025年農林業センサス

令和7年2月1日現在で、全国一斉に「2025年農林業センサス」が実施されます。12月中旬から農林業を営んでいる方々へ調査員が訪問します。農林業の経営状況などの調査にご協力をお願いします
詳 政策推進課 TEL (32) 6042

緑ヶ丘公園展望台を開放します

日 12月31日(火) 23時～令和7年1月1日(水) 9時
所 緑ヶ丘公園展望台
詳 緑地公園課 TEL (32) 6509
※降雪や凍結などで路面状態が危険な場合はゲートを閉鎖します

広告



空き家相談会

回 令和7年1月18日(土) 10時～15時50分

所 市民活動センター4階 講習室A

因 不動産取引および法律の専門家による空き家の管理・売却・利活用などに関する個別相談(1組30分)

定 16組 申し込み順

申 詳 12月2日(月)～27日(金)に市民生活課(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、二次元コードで

市民生活課 032

6303 0324322



観光に関する住民満足度・意識調査アンケート

観光に関する住民満足度・意識調査のアンケートを実施していますのでご協力をお願いします

回 令和7年2月28日(金)まで

詳 (一社)千歳観光連盟

0123(24)8818

担当課 観光振興課



令和7年4月1日から北洋銀行での公金の窓口納付は手数料がかかります

令和7年4月1日から、北洋銀行窓口で市の税金や水道料金などを納付する場合、1件につき880円(税込)の手数料がかかります(二次元コードによる納付は無料)。なお、口座振替は今まで

どおり手数料はかかりませんので、口座振替による納付をご検討ください

詳 会計課 0326019

国民年金からのお知らせ

国民年金の任意加入制度



「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～

0326157

氏名 サハ ウパトラル 国籍 ネパール

職業 土木エンジニア(日軽産業(株))

自己紹介 エンジニアとして、新しい技術と新しいことを学ぶのが大好きです。ネパール語、英語、ヒンディー語が話せますが、日本語も勉強中です。趣味は山登りで、樽前山、旭岳、ニセコアンヌプリ、オロフレ山に登ったことがあります

国の紹介 ネパールは中国とインドの間にある内陸国です。ヒマラヤの国と呼ぶこともあります。世界で一番高い山、エベレスト(標高8,849m)はネパールにあり、世界の高い山ランキングトップ8はほとんどがネパールの山です。ブッダもネパールで生まれました。皆さん、ぜひネパールに来てください

苫小牧の印象 苫小牧はきれいだし、静かです。海もあるし、山もあるし、市民の皆さんが親切なので、遊んだり住んだりするのに一番いいところだと思います



贈らない・求めない・受け取らない～政治家の寄付禁止～



0326774

政治家、後援団体の寄付の禁止

政治家(候補者になろうとする方も含む)などが選挙区内の方にお金やものを贈ることは禁止されています。

※親族へのものや本人自ら出席する結婚披露宴の祝儀、葬式・通夜における香典で、通常一般の社交程度を超えないものは除く

主な禁止行為

- 地域や町内会の集会・催しなどへの寄付、飲食物の差し入れ
- 葬式や通夜への花輪や供物
- 出産、入学、卒業、就職などの祝金や品物
- お歳暮・開店などへの花輪や祝金

年賀状などのあいさつ状の禁止

政治家は年賀状などの時候のあいさつ状(答礼による自筆のものを除く)を選挙区内の方に出すことは禁止されています

あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援団体が選挙区内の方に、あいさつを目的として新聞や雑誌などに有料広告を出すことは禁止されています

寄付の勧誘・要求の禁止

政治家に対し、寄付をするように勧誘や要求をすることは禁止されています

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であっても、厚生年金・共済組合に加入していないときは、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます(申請した月からの加入)。また、年金額に上乗せできる付加保険料(月額400円)も併せて申し込みできます(国民年金基金加入者を除く)

0326447 苫小牧中小企業相談所 0335454

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方が対象です。出産予定日の6カ月前から届け出が可能です

持 母子健康手帳

詳 苫小牧年金事務所 0373500

担当課 保険年金課

国税の納付手続きは、キャッシュレス納付が便利です

国税は、申告した税額などにに基づき納税者ご自身で納期限までに納付する必要があります。納付手続きは、キャッシュレス納付が便利です

00570

(00)5901

担当課 市民税課



苫小牧市中小企業融資制度

0326447 苫小牧中小企業相談所 0335454

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

取扱金融機関 北洋銀行、北海道銀行、北陸銀行、苫小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の市内各支店

●小規模企業経営改善資金については、資本金の額もしくは出資の総額が1,000万円以下の会社または個人事業主であり、常時使用する従業員数が20人(商業・サービス業にあっては5人、医業を主にする法人は20人)以下の場合、北海道信用保証協会に支払う信用保証料を上限30万円まで補助する制度があります



12月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	12月				
優良講習	10:30～11:00	4日(水)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	13日(金)
		17日(火)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)
	13:30～14:00	27日(金)				
一般講習	10:30～11:30	3日(火)	12日(木)	18日(水)	26日(木)	
	13:30～14:30	2日(月)	3日(火)	5日(木)	12日(水)	16日(月)
違反講習	13:30～15:30	18日(水)	23日(月)	26日(木)		
		9日(月)	19日(木)			
初回講習	13:30～15:30	2日(月)	5日(木)	10日(火)	13日(金)	17日(火)
		20日(金)	24日(火)	25日(水)		
初回講習	13:30～15:30	4日(水)	11日(水)	23日(月)		

・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 03350110

HP▶



広告

広告



狂犬病予防注射はお済みですか

予防注射が済んでいない飼い犬は、3月末に送付した「注射案内通知」を使用し期限までに必ず接種してください
対生後91日以上で、今年度予防注射を行っていない犬

¥3,240円
鑑札、注射案内通知
環境生活課 TEL(32)6333

水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

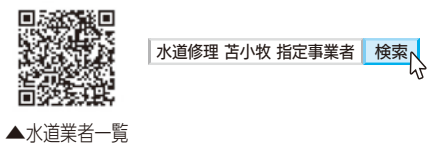
水道管凍結にご注意を
水道管が凍結、破裂すると、水道の修理や浸水した家財の買い替えなど、思わぬ出費につながります。また、水道管凍結が多発した場合、修理事業者がすぐに対応できないことがあります。外出の際や就寝前には水抜きをしましょう

水抜き実演動画
水抜きの方法は、水抜き実演動画をご覧ください。動画はパソコンやスマートフォンからご覧いただけます



もし水道管が凍結したら
アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社か大家さんに連絡しましょう。持ち家の方やお客様ご自身で対処する場合は、直接水道修理事業者に修理を依頼しましょう。水道修理事業者

名簿はHPからご覧いただけます。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であり、市では修理をしていません



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



2025 親子で絵馬作り！

日12月27日(金) 13時～14時30分
対小学生以上とその保護者 (2人1組)
定10組 申し込み順
所申詳12月2日(月) 9時から前日まで
に電話で JFEリサイクルプラザ苫小牧 TEL(55)2970

アイビー・プラザ

①アイビークリスマス展
日12月11日(水)～25日(水) 9時～18時
②冬休み子どもヒップホップジャズダンス講座
日令和7年1月10日(金)～12日(日) 13時30分～15時30分
対小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
定40人 抽選
持動きやすい服装・靴、靴袋、タオル、飲み物
……..
所申詳①直接会場へ ②12月1日(日)～21日(土)に直接またはファクス、はが

き(消印有効)、HP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、緊急連絡先を記入
〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133 ※抽選に外れた場合は23日(月)までに電話連絡

いぶり就農フェア

日令和7年1月18日(土)、19日(日) 10時～16時
所イオンモール苫小牧 専門店街1階通路
内胆振での就農に向けた相談会
詳胆振総合振興局農務課 TEL0143(24)9814 市農業水産振興課 TEL(32)6452

ハーブ講座「アロマストーンとクリスマスの香リスプレー作り」

日12月8日(日) 13時30分～15時30分
¥2,000円 当日納入
定10人 申し込み順
所申詳12月1日(日) 9時30分からサンガーデン TEL(33)4411

子育て講座step (ダイジェスト版)

日12月18日(水) 10時～12時
所こども相談センター
対市内在住で育児中の保護者 ※無料
託児(3カ月～小学生)あり
定20人 申し込み順
申詳12月2日(月)～11日(水)

に電話または二次元コードで こども相談課 TEL(32)6369

創業×事業引継ぎセミナー

日12月13日(金) 14時～15時30分
所苫小牧経済センター6F大ホール
対市内の中小企業、創業希望者
定30人 申し込み順
申詳二次元コードで 苫小牧商工会議所 TEL(61)1130
担当課商業振興課

おかもとともや 岡本朋也先生のアイヌ民族伝統楽器ムックリ講習会

日12月21日(土) 10時～12時
所生活館
定15人 抽選
申詳12月2日(月)～6日(金)に電話で 総合福祉課 TEL(32)6354 生活館 TEL(72)4297

SDGsイベント 新春！ゼロカーボンまつり

日令和7年1月7日(火) 10時～15時
対イオンモール苫小牧 セントラルコート
内ゼロカーボンについて楽しく学べるイベント。事前参加申込で福袋プレゼント！
申詳12月26日(木)までに電話、Eメールまたは二次元コードで Eメール＝名前、電話番号、参加予定時間を入力 協働・男女平等参画室 TEL(32)6156 ✉kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp



道路管理事務所 TEL(73)5000

除雪の判断基準は？

降り始めから、10cm以上の降雪が予想され交通障害が発生する恐れがあるときや、吹きだまりやわだちなどで交通に支障が出ているときに、除雪の判断を行います。雪の深さが10cmを超えていても踏み固まっているときや、気温が上がってすぐに解けそうなきは除雪を見合わせます

除雪って雪を持っていくことでしょ？

「除雪」とは、雪を道路脇へかき分けて通行できるようにすることです。一方、道路の雪山を雪捨て場などへ運ぶ「排雪」は原則として行っておりませんが、雪山が高くなった交差点などについては、交通安全対策上、排雪を行っています

通学路の歩道は除雪してくれないの？

歩道用の除雪車が、作業を行うのに必要な幅を考えると、除雪が行えるのは1.5m以上の歩道に限られており、通学路であっても幅の狭い歩道は除雪を行っておりません。ただし、学校の周りの一部については1.5m未満でも人力により行っています

守ってほしい除雪のルール

●道路へ雪を出さないでください●路上に物を置かないでください●路上駐車をしないでください●除雪後に残った雪の処理(間口処理)をお願いします●除雪中は危険ですので除雪車に近づかないでください

除雪体制は？

79事業者、機械約226台を使用し、市内を11ブロックに分けて作業を行っています



(注意)はまなす町、汐見町の夜間の使用は、騒音などにより近隣住民の迷惑となるため、禁止します。

つるつる道路なんかならない？

路面凍結によるスリップ事故や交通渋滞などを防止するために、カーブや坂道など危険な場所に凍結防止剤を散布しています。また、滑り止め用の砂を詰めた袋が入っている砂箱として、市内に「車道砂箱」は35カ所、「歩道砂箱」は105カ所設置しておりますので必要に応じて砂まきのご協力をお願いします。砂箱の設置場所は、市HPをご覧ください

除雪に関する情報

市HPで、市道の除雪作業情報と除雪進捗状況(走行軌跡)を確認することができます
●除雪作業情報＝町別・路線別除雪実施状況の掲載
●除雪進捗状況図＝除雪車両の走行軌跡を地図上で表示します

除雪をしない路線のお知らせ

路線名	除雪をしない区間
小糸魚道線(宮の森町先)	宮の森町2丁目北の道南バス回転場所以北(終点まで)
小糸魚川道線(はまなす町先)	字糸井381番地ペット霊園以北(終点まで)
有珠の沢道線	道央自動車道以北(終点まで) 通年通行止め
豊川糸井線	道央自動車道以北(終点まで) 通年通行止め
夕振沢1号道線(STV送信所先)	終点まで
新夕振沢2号道線(ニドムゴルフ場先)	終点まで
植苗北1号道線	美沢1号線のT字から突き当たりまで
美沢2号線	終点まで

大ホールでXmasイルミネーション・クリスマスツリーを飾り、ライトアップします
12月9日(月)～25日(火)
所 詳 市民会館 1191



男女平等参画推進センター

①女性のための起業相談

日 12月10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 12月16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初めてのヨガ～冬編～

日 令和7年1月22日～2月19日 毎週水曜日 全5回 いずれも10時～11時30分

対 市内に在住・在学・勤務している女性
料 ¥1,275円 納入方法は受講決定時お知らせ

定 15人 抽選

.....

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 ③12月11日(水)までに直接またはがき(消印有効)、二次元コードではがき(1枚につき1人)＝講座名、住

所、氏名(ふりがな)、年代、電話番号、無料託児(1歳以上、定員5人)希望の方は子どもの名前(ふりがな)、生年月日を記入 〒053-0021 若草町3-3-8 男女平等参画推進センター 11(32)3544



センターHP



ヨガ申し込み

東開文化交流サロン

①ひとが語る、ひとと語る。暮らしのことと、わたしのこと。Vol.3

日 12月6日(金) 10時～11時
講 師 SOGI-Mamii's代表 高橋愛紀氏
定 10人 抽選

②親子DE工作会

日 12月7日(土) 10時～12時
対 クラフトバンドでコースターを作る
定 5組 抽選

③クリスマスぬいぐるみおとまり会&おはなし会

日 12月8日(日) 10時～10時30分

対 幼児～小学6年生

定 15人 抽選

持 お泊まりできるぬいぐるみ

④保健師高さんのセキララ座談会

日 12月17日(火) 10時～11時

定 10人 抽選

持 飲み物

⑤こそだて応援企画つながりカフェ「栄養たっぷりかんたん離乳食レシピ」

日 12月9日(月) 10時30分～12時

対 プレママ～1歳半までのママパパ

料 ¥500円

定 15人 申し込み順

⑥絵本ホールでおはなし会

日 12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

⑦だれでもできるけん玉遊び

日 12月21日(土) 10時～12時

定 20人 抽選

⑧図書室にかかわろう

日 12月21日(土) 10時～12時

対 小学生以上

定 10人 抽選

.....

申 詳 ①④⑤⑦⑧＝随時受付

②11月9日(土)から ③11月11日(月)から 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 11(84)7956

✉ tokaisalon@yu-yu.or.jp



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日 12月25日(水) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

日 12月2日(月)、5日(木)、9日(月)、16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

■家族相談

日 12月3日(火)、11日(水)、13日(金)

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 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 11(84)8670

担当課 工業・雇用振興課

市民技能体験教室「内装」

日 令和7年1月25日(土) 9時～15時

所 スキルアップセンターとまこまい

料 ¥1,500円 当日納入

定 15人 申し込み順

持 筆記用具、巻尺(2m程度)、小型カッター、上靴、昼食

申 詳 12月2日(月)～令和7年1月10日(金)に 工業・雇用振興課 11(32)6432

【特別講演会】19歳までに手に入れる7つの武器

日 12月27日(金) 14時30分～16時30分

所 グランドホテルニュー王子 2階芙蓉の間

講 師 樺沢紫苑氏

対 学生および保護者など

定 50人 申し込み順

申 詳 12月20日(金)までに二次元コードで 工業・雇用振興課 11(32)6432



スマホ使い方講座・個別相談 ～出張教室車両 12、1月開催分～

場所(各店舗前)	12月	1月
コープさっぽろステイ店	3日(火)、24日(火)	21日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店		7日(火)、28日(火)
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	17日(火)	14日(火)
マックスバリュ日新店	4日(水)、25日(水)	22日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	11日(水)	8日(水)、29日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	18日(水)	15日(水)
マックスバリュ新花園店	26日(水)	30日(水)
マックスバリュ沼ノ端店		9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	12日(木)	16日(木)
スーパーアークス明徳店	19日(木)	23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 12月＝11時～12時 1月(28日(火)～30日(木)以外)＝11時～12時

スマホのセキュリティ 1月28日(火)～30日(木)＝11時～12時

対 よくある不安、詐欺の手口、安全な使い方

基 礎 編 12月＝13時～14時、1月＝14時30分～15時30分

対 マップ操作や写真撮影

応 用 編 12月＝16時～17時 1月＝13時～14時

対 音声操作やアプリ追加

LINE 編 12月＝14時30分～15時30分、1月＝16時～17時

対 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)

110800(111)9442 通話無料 総 合 福 祉 課 11(32)6345 介 護 福 祉

課 11(32)6347 ICT推進室 11(32)6196

広告

広告

📖 催し・講座

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
～林の野鳥を見つけやすい季節～

📅12月8日(日) 10時30分～11時30分
※荒天時＝館内ガイドウォーク

②アイロンビーズで野鳥を作ろう～シマエナガ～

📅12月21日(土) 11時、14時
.....

👤小学生以下は保護者同伴
📎①10人程度 ②各4組(1組2作品まで) 申し込み順

👕①飲み物、帽子、歩きやすい服装
📍**所申詳**①直接会場へ ②12月1日(日)～20日(金)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

ウィンターキャンプ わくわく雪遊び！

📍**日所**●事前研修＝令和7年1月11日(土) 若草小学校 ●本研修＝令和7年1月25日(土)、26日(日) サンパワー380室 蘭岳山麓総合公園宿泊研修施設

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

💰**¥**1,500円(参加決定後納入)
📎**定**30人 抽選
📍**申詳**12月20日(金)までに二次元コードで 青少年課 ☎(32)6759



こども講座親子木工教室「子ども用の椅子を作ろう」

📅令和7年1月12日(日) 10時～12時

👤**対**小学生と保護者

💰**¥**2,500円 当日納入

📎**定**6組(1組1個) 申し込み順

👕**持**軍手(大人・子ども用)、汚れてもいい服装

📍**所申詳**12月13日(金)～20日(金) 9時～17時30分に のぞみコミセン ☎(68)6711

まちなかウォーキングと食の学びで健康になろう「まちなかウォーク&イート」

📅12月5日(休) 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**12月2日(月)までに二次元コードで COCOTOMA ☎(33)1534



冬期作業主任者等技能講習

No	講習名	開催日程 (いずれも令和7年)	料金 (税込み)
1	地山の掘削及び土止め支保工作業主任者技能講習	2月4日(火)～6日(休)	15,499円
2	職長・安全衛生責任者教育	2月13日(休)、14日(金)	20,680円
3	自由研削といしの取り替え等の業務に係る特別教育	2月17日(月)	5,753円
4	丸のこ等取り扱い作業従事者安全衛生教育	2月18日(火)	6,710円
5	高所作業車運転技能講習	2月19日(水)、20日(休)	35,574円
6	アーク溶接等の業務特別教育	2月25日(火)～27日(休)	13,387円
7	玉掛け技能講習	3月5日(火)～7日(金)	27,885円
8	足場の組立て等特別教育	3月6日(休)	7,546円
9	フルハーネス型安全带特別教育	3月7日(金)	7,546円
10	小型移動式クレーン運転技能講習	3月10日(月)～12日(火)	37,235円
11	ガス溶接技能講習	3月18日(火)、19日(水)	9,988円
12	テールゲートリフター特別教育	3月27日(休)	13,090円

📍**所申詳**12月2日(月)から各講習の10日前まで スキルアップセンターとまこまい ☎(55)6622

教育研究所研修講座

📅令和7年1月21日(火) 15時～16時30分

📍**所**教育・福祉センター 5階大講堂

📎**テーマ**不登校児童生徒の支援に向けて

👤**講師**苫小牧市教育支援センター 専任指導員 真鍋 忍氏

📎**定**20人 申し込み順

📍**申詳**令和7年1月14日(火)までに電話で教育研究所 ☎(36)4152

市民講演会「私が望む人生最期の過ごし方」

📅12月7日(土) 13時30分～15時30分
📍**所**市民会館 小ホール

👤**講師**おおい在宅緩和ケアクリニック 院長 大井裕子氏

📎**定**200人 直接会場へ

📍**詳**西地域包括支援センター 池崎氏 ☎(61)7600

👤**担当課**介護福祉課

苫小牧市一般廃棄物処理基本計画に関する説明会

📅12月16日(月) 15時、18時

📍**所**市民活動センター3階 会議室2 直接会場へ

📍**詳**ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

石臼をひいてそばがきをつくろう

📅12月7日(土) 10時30分～12時

👤**対**小学生以上

📎**定**15人 申し込み順

👤**持**エプロン

📍**所申詳**前日までに 勇武津資料館

☎(56)0201

普通救命講習会

📅令和7年1月27日(月) 13時30分～16時30分

📍**所**日新出張所 1階研修室

📎**定**10人 申し込み順

📍**申詳**令和7年1月6日(月)～20日(月)の9時から電話で 救急課 ☎(84)5044

文化財スタンプラリー2024

とまチョップポイントアプリを活用し、対象7カ所より3カ所以上を巡り、スタンプを押印された方にとまチョップポイントをプレゼント。※達成したアプリを持参された方に記念品を贈呈

📍**スタンプラリー**12月27日(金)まで

📍**贈呈期間**令和7年1月24日(金)

📍**贈呈場所**生涯学習課 ☎(32)6753



なちこ先生の風呂敷講座

参加者に大判風呂敷をプレゼント！

📅令和7年1月11日(土) 10時～12時

📍**所**市民活動センター4階 講習室A

👤**対**16歳以上の市民 📎**定**20人 抽選

📍**申詳**12月2日(月)～13日(金)に二次元コードで ゼロカーボン推進室

☎(57)8806



発達が気になる子どもたち－幼児期の療育との関わりから－

📅令和7年1月18日(土) 10時30分～12時

📍**所**福祉ふれあいセンター 研修室

👤**講師**こども通園センターおおぞら園 前施設長 篠原一広氏

📎**定**40人 申し込み順

📍**申詳**12月10日(火)～令和7年1月10日(金)に電話、ファクス、Eメールで 発達支援課 ☎(34)5821 📠(34)5835

📠hattatusien@city.tomakomai.hokkaido.jp

冬休みだよ！2025リサイクル自由研究所♪

📍**日所**令和7年1月9日(木)＝豊川コミセン 9時30分～11時30分、のぞみコミセン 13時30分～15時30分

📎**1月10日(金)**＝市民活動センター 9時30分～11時30分、沼ノ端コミセン 13時30分～15時30分

👤**内**①牛乳パックからお財布を作ろう♪ ②ペットボトルキャップからオリジナルキーホルダーを作ろう♪
.....

👤**対**小学生

📎**定**①②各24人(1回8人 3回実施)

📍**申詳**12月2日(月)から二次元コードでゼロごみ推進課 ☎(55)4266



HP



申し込み

広告

広告

スポーツ

フィットネス体験

回12月15日(日)、22日(日) ①10時45分～11時30分 ②11時45分～12時30分
所総合体育館
回18歳以上
内①ヨガ、ピラティス、太極拳、ストレッチの動きをもとに姿勢改善やバランス能力を高める ②バーベルやプレートを使用し、音楽に合わせながら筋力アップを目指す
料各回500円 当日納入(保険料込み)
※2講座参加の方は割引あり
定各15人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
申詳12月2日(月)～14日(土)に 総合体育館 電(34)7715



Come! Come! Sports Kids 公開中!

第13回は、アブロス日新スイミングクラブです。スタート台からの飛び込みや迫力のある泳ぎなど、水泳の魅力をたっぷりお届けします!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 電(34)9601



川沿公園体育館

①小学生スポーツ教室
回令和7年1月4日(土)、6日(月)、8日(水)、10日(金) 全4回 いずれも10時～11時
回小学1～3年生
料¥1,200円 当日納入
②小学生バドミントン教室
回令和7年1月6日(月)、8日(水)、9日(木) いずれも15時30分～16時30分
回小学4～6年生
料¥1,500円 開講日納入
③小学生卓球教室
回令和7年1月7日(火)～30日(木) 毎週火・木曜日 全8回 いずれも17時～18時
回小学生
料¥2,000円 当日納入
④フロアカーリング
回令和7年1月18日(土) 10時～11時30分
料¥500円
.....
定①④10人 ②16人 ③15人 申し込み順

持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え、②ラケット(貸出可)
所申詳12月7日(土)から 川沿公園体育館 電(74)3300

小学生スポーツ教室

回令和7年1月16日～2月13日 毎週木曜日 全5回 いずれも16時～17時
所日吉体育館 回小学1～3年生
料¥1,500円 当日納入
定10人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
申詳12月7日(土) 9時から 日吉体育館 電(73)6010

募集

令和7年度苫小牧市認定特産品の募集

本市の特産品として認められる商品を認定特産品として募集します。認定された特産品は1年間「市の認定特産品」として、市の特産品パンフレットに掲載するなど、全国に広くPRします
回本市にゆかりがあり一定の販売実績がある商品(1社3品まで)
回12月2日(月)～16日(月)に観光振興課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を直接または郵送(必着)、ファックス、Eメールで 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 電(32)6448 ファ(32)4200 図kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp



学校給食配膳員の募集

募集人員10人程度
任用期間 令和7年4月1日(火)から1年間 ※更新の場合あり
申詳12月2日(月)～9日(月)に第1・第2学校給食共同調理場(HPダウンロード可)で配布の申込用紙などを直接または郵送(消印有効)で 第2学校給食共同調理場 電(67)1815

12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 談話室または市民ギャラリー		回2日(月) 13時～15時 直接会場へ 詳協働・男女平等参画室 電(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		回21日(土) 10時～12時30分 申詳電話で 山崎行政書士事務所 電(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)		回月～金曜日 8時45分～17時15分 (12月29日～1月3日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 詳消費生活＝電(33)6510 多重債務＝電(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 人権相談室		回5日(木) 9時30分～12時30分 申詳電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 電(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		回12日(木) 10時～14時 申詳電話で (一社)ネットワーク苫小牧 電(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 回月～金曜日 8時45分～17時15分(12月29日～1月3日を除く。夜間相談も実施) 回配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 申相談希望日の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 電(84)8985 夜間相談 回月～金曜日 17時15分～19時30分 回配偶者などからDVを受けている方 申前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター 電(84)8985	
無料市民相談 所市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 郷山達哉弁護士	回20日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 回2日(月)～18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	回10日(火) 17時30分～20時(1人30分) 直接会場へ	
	所市民相談所 電(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		4期	12月25日(水)
	国保税		7期	1月6日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	24日(火)～26日(木)	いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電(32)6274

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

広告

広告

市政トピックス

12月2日(月)からマイナ保険証[※]の利用を基本とする 仕組みに移行します

詳細 ICT推進室 ☎(84) 6980

お手元の健康保険証は最長1年間使用できます

従来の健康保険証は12月2日以降新たに発行されなくなりますが、現在お持ちの健康保険証は**最長で1年間**(令和7年12月1日まで)使用できます。ただし、**有効期限が切れる場合や、転職・転居などにより加入する健康保険が変更になる場合には、その時点で無効となります。**

マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が届きます

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードをお持ちでも健康保険証として利用するための利用申し込みを行っていない方には、**有効期限が切れる前に、新たに「資格確認書」**が各保険者から無償で交付され、これまでどおり受診できます。

12月2日以降の医療機関等の受診方法

- 1 マイナ保険証を利用する
- 2 従来の健康保険証を利用する
(有効期限または併用期間終了まで)
- 3 資格確認書を利用する(お持ちの方)
- 4 医療機関等でマイナ保険証が利用できないとき
●マイナポータルの画面+マイナ保険証
●資格情報のお知らせ+マイナ保険証

マイナ保険証を利用することのメリット(資格確認書ではこれらのメリットは受けられません)

マイナ保険証の推進により医療分野のデジタル化が進み、医療機関の業務効率化が期待されます。また、確実な本人確認により患者の加入する医療保険を正確に把握できるため、なりすましや不正利用の防止につながります。これにより、持続可能な医療保険制度の構築を目指すものです。

いいこと①

医療情報の共有化により、過去のお薬・診療情報に基づく、よりよい医療が受けられるようになります。

いいこと②

限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える立替払いが不要となります。

いいこと③

就職・転職・引越後も健康保険証としてずっと使えます!



マイナ保険証について詳しくは…

国のマイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178(通話料無料)

受付時間: 平日9時30分~20時、土・日曜日、祝日9時30分~17時30分

さらに詳しい情報は
こちらから検索→

政府広報 マイナ保険証 🔍

地域みんなで彩るイルミネーション とまこまいシンボリストリートテラス開催!

詳細 未来創造戦略室 ☎(32) 6062

今年で2回目の【とまこまいシンボリストリートテラス】の開催が決定しました! 中心市街地の核となるシンボリストリート(駅前本通)や商店街をはじめ、地域の皆さまの協力のもとさまざまなイルミネーションでつなぎ、思わず歩きたくなる通りとなっています。

開催期間 12月14日(土)~令和7年2月15日(土)

点灯式 12月14日(土) 17時
JR苫小牧駅南口駅前広場

その他点灯期間中に楽しいイベントを開催予定! 詳細は公式HP、SNSから!



公式HP▲



公式SNS▲

昨年の様子▶



〜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

12月は地球温暖化防止月間です 詳細 ゼロカーボン推進室 ☎(57) 8806

出張! エコドライブ情報局

ドライブシミュレーターによるエコドライブ体験、運転方法と地球温暖化についてのミニ講座を行います

※エコドライブ体験は随時受付



エコドライブ宣言をしよう

エコドライブは、自動車から排出される温室効果ガスを抑制する運転方法です。ゆっくり加速、加減速の少ない運転で低燃費な運転を実現できます。宣言された方には「オリジナルとまチョップエコドライブステッカー」をプレゼント!



冬休みの自由研究にエコワットを使ってみませんか?

家電の電気使用量を手軽に測定できる小型測定器(エコワット)を無料で貸し出します。冬休みに自宅の電気使用量について調べてみよう! 申請者にはエコタップをプレゼント!



申請 二次元コードで

「ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!」では3つのコンテストを開催します

[ゼロカーボンポスターコンテスト] 入賞者には最大1万円の図書カードをプレゼント

テーマ「お家でできるゼロカーボン」

対象 小・中学生の市民

提出形式 八つ切り(392mm×271mm)またはB4(364mm×257mm)

申し込み 12月2日(月)~令和7年1月24日(金)にタイトル名(30字以内)、氏名、学年、学校名、住所、電話番号を作品裏面に記入し、直接または郵送(必着)で
ゼロカーボン推進室 〒059-1306 字沼ノ端2-25



▲ポスターコンテスト入賞作品

[ゼロカーボンアクションコンテスト] 入賞者には最大1万円の商品券をプレゼント

おうちで取り組んだゼロカーボンアクション(CO₂削減行動)の写真または動画を募集します
タイトル例:『3きり運動実践しました!』『再エネ導入しました!』『我が家の節電・節水術』

対象 13歳以上の市民

提出形式 写真(JPEG、PNG)、30秒以下の動画(mp4)

申し込み詳細 12月2日(月)~令和7年1月24日(金)に氏名、住所、電話番号、写真または動画、内容が分かる説明やアピールポイント、生年月日、ニックネームをゼロカーボン推進室公式Instagram(DM)または公式LINE「とまエコ」(メッセージ)で



公式Instagram



公式LINE



こんな行動も
ゼロカーボン
アクションです!
詳細はこちら!

[2024リサイクル工作コンテスト]

いらなくなって捨てられてしまうものを使った、工作作品を募集

募集期間 12月2日(月)~令和7年2月28日(金)

対象 市内の小学生

作品サイズ 縦30cm×横30cm×高さ30cmまで

応募 専用の応募用紙に作品の写真を貼付け、郵送(必着)または二次元コードで
ゼロごみ推進課 〒059-1364 字沼ノ端2-25





描く面白さを実感！育む感性

INTERVIEW 今月の「ひと」

駒澤大学附属苫小牧高等学校
美術部 3年
まつ うれ か りん
松浦 佳凜さん (17)



作品を制作する松浦さん



文化部のインターハイに初参加
今年7月31日から5日間、岐阜県で全国高等学校総合文化祭、いわゆる「文化部のインターハイ」が開催されました。北海道代表として初めて選ばれた駒大苫小牧美術部の松浦さんは、キャンバスいっぱいに自分の笑顔を描いた油絵で参加しました。
大会では、全国の高校生のレベルの高さに圧倒されながらも、作品を通して親睦を深めました。「いろいろな表現方法に触れることができ、興味の幅が広がりました」と、振り返ります。

美術を学びたいと進学
由仁町出身の松浦さんは幼い頃から絵を描くことが好きで、専門美術コースのある同校に進学しました。デッサンやデザインを学び、市美術博物館の見学や屋外スケッチなどを通し、理解を深めてきました。
出品した油絵は『希望』がテーマで、昨秋に約2カ月かけて制作。「髪の毛の質感や色の対比、陰影など、繊細な表現に苦労しました」と話します。先輩が描く作品に憧れ、タッチなどを参考に工夫しました。

描く面白さを後輩へ伝え
全国大会の美術・工芸部門の会場には平面作品や立体など約400点が展示され、自分を取り組んだことのない映像分野の作品もありました。同じ高校生の感性に刺激を受け、今とは違った技法にも挑戦してみたいと強く思いました。
今回のように「作品を講評してもらい、自分なりの成長を感じられたとき、絵を描く面白さを実感します」と松浦さん。全国大会で得た経験を後輩へ伝えつつ、自分らしい絵を描きながら残り少ない高校生活は続きます。

とまこまい 検定



応募はこちら



Q ○に当てはまる言葉は？

A 忘年会シーズンに「○○○○○○」の実証運行を行います

応募方法 12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 ▶ 開心那

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



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！

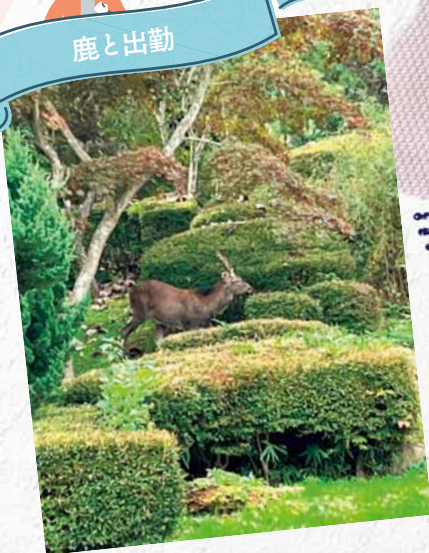
募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp
〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら



とまこまい 市民ギャラリー

鹿と出勤



朝出光カルチャーパークを歩いているときいきなり鹿さんが登場！一緒に出勤！
元中野町 バンバンビ さん

まん丸お月様



苫小牧の港を照らすまん丸お月様。空気が澄んでいてきれいに撮れました。
北光町 味噌ラーメン さん

編集後記

秘書広報課

●今年は推し活で首都圏へ数回遠征するなど、プライベートも満足できる1年となりました。来年はさらにアンテナを伸ばし、また健康面に気を付けながら過ごしたいと思います！(新)

●とまこまいコスプレフェスタの撮影に行ってきました！皆さんさまざまなキャラクターのコスプレと本格的な機材を使って市内各所で撮影をしていました。あまりアニメなどに詳しくなくかなり苦戦しました…。来年はコスプレをして皆さんと交流をしながら、撮影業務をしようかなと考えたりw(坪)

●2024年も終わりに近づき、イルミネーションが綺麗な季節がやってきました。14日から開催する駅前のシンボルストリートを見に行ってみようと思います！(大)

●また1年があっという間に過ぎていこうとしています。毎年同じことを思いますが、その対策として「新しいこと」を増やすと良いのか？？考えているうちに2025年が過ぎていかないようにしたいと思います(木)