

広報

とまこまい



い
ご
こ
ま
い
の
こ
と

広報 とまこまい

令和7年3月1日発行 第1864号
※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



氷上の格闘技

駒澤大学附属
苫小牧高等学校

スマイルジャパン



今月の見どころ

- 特集
- あなたと創る あなたとかがやく
 - 転入・転出届や各種証明書の請求をするときは
 - 知らなきゃ損！ 町内会のここがすごい！

第59回
とまこまいスケートまつり

動画で
振り返ろう！



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

苫小牧市からの情報ははこちら



も「じ

広報 とまこまい

Tomakomai
2025
vol.1864 **3**

特集①
あなたと創る あなたとかがやく..... 3

特集②
転入・転出届や各種証明書の
請求をするときは..... 4

特集③
知らなきゃ損! 町内会のここがすごい!..... 6

市政トピックス
非課税世帯などへの物価高対策支援金(3万円) / 3月は自殺対策強化
月間です! / 3月は大腸がん啓発月間です! / 苫小牧市社会福祉表彰 /
3月24日(月)から旅券(パスポート)の申請方法などが変わります!..... 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

第74回 全国高等学校アイスホッケー競技選手権大会 /
第25回 オリンピック冬季競技大会 2025 女子アイスホッケー
最終予選グループG..... 26

ゼロカーボン × ゼロごみ大作戦!..... 28

とまこまい日記..... 29

みんなの広場
今月の「ひと」 / 簡単! 時短! 朝食レシピ / 編集後記 ほか..... 30

とまこまい DATA

人口と世帯(1月末)

総数 ▶ 165,410人 (対前月比: 180人減)
男性 ▶ 81,171人
女性 ▶ 84,239人
世帯数 ▶ 91,337世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~2月3日)

発生件数 **15**件 (前年比31件減)
死者 **0**人 (前年比0人)
傷者 **16**人 (前年比41人減)


ユニバーサルデザインや
環境への取り組み

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL INK

CARBON OFFSET

広報とまこまいは、誰もが使いやすいようにユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用して作成しています。
また、植物油インキ・カーボンオフセット用紙を使用し、環境に配慮しています。



とまこま 2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます

マチイロ  Hokkaido e-books  広報すること検索  マイ広報紙 

※マイ広報紙はスパイラル株式会社の登録商標です

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/>
- 

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～

苫小牧市で働く外国人の方々を紹介します。

特集
1

詳細 未来創造戦略室
☎(32)6157



氏名 **三浦 ぶさや**さん 国籍 **タイ(バンコク)**

職業 **英語教師と新千歳空港でバス案内**

自己紹介:1998年に日本にきました。苫小牧でもう24年暮らしています。散歩をしたり日本語や英語の番組を見たりするのが大好きです。外国語にも非常に興味があります。

国の紹介:私が生まれたタイのバンコクはとても活気のある街です。バイクは交通手段として欠かせません。ラッシュアワーになると、通りはバイクであふれかえり、次から次へ途切れることがありません。ガパオライスは人気があるタイ料理ですが、豚肉や牛肉や海鮮などいろいろな種類があります。タイに行ったら、ぜひ召し上がってみてください。

苫小牧市の印象:苫小牧は暮らしやすい街だと思います。海に近くて、海鮮がおいしいです。日本に来て、生まれて初めて雪を見ることができました。その日はとてもとても興奮しました。苫小牧にもっと雪が積もればいいなと思っています。



氏名 **于 春麗**さん 国籍 **中国(河北省)**

職業 **介護職員**

自己紹介:2015年に中国の河北省から来ました。介護の実務者研修を受け、現在施設で働いています。仕事は大変ですが、とてもやりがいがあるので、この仕事が大好きです。音楽を聞くことや畑仕事が好きです。

国の紹介:私の故郷は自然がとても美しいです。水もおいしいので、お酒が全国的に有名です。特に衡水老白干という白酒が一番人気です。

苫小牧市の印象:苫小牧は自然が豊かです。周りの人々も優しく、とても温かい街です。こんな温かい町に暮らすことができ幸せを感じています。



氏名 **ロドリゲス ジョージナ**さん 国籍 **アメリカ合衆国(コロラド州)**

職業 **市教育委員会ALT(英語の先生)** 趣味 **ホラー映画、読書、園芸、工作**

自己紹介:苫小牧の親切な市民の皆さんと交流するのが好きです。キラキラ公園のキッチンカーイベントに参加するのも楽しいです。苫小牧に住んでいる間に、琴を習いたいです。私はとてもフレンドリーなので、いつでも話しかけてください!

国の紹介:故郷のコロラド州は北海道と同じくパウダースノーとスキー場で世界的に知られています。特にブリッケンリッジスキーリゾートとアスペンスキー場が有名です。



特集 2

3月、4月は異動のシーズンです

転入・転出届や各種証明書の請求をするときは

3月、4月は異動に伴う転入・転出届や各種証明書の請求で、窓口が混雑しますので、あらかじめ必要事項をご確認ください。なお、窓口に来られた方の本人確認を行いますのでご協力をお願いします。

窓口での受付時間
月～金曜日(祝日を除く)
8時45分～17時15分
 詳細 窓口サービス課
 ☎(32)6294・6297



1 引っ越しのときは(外国人住民含む)

市外の場合 転出予定日の1カ月前から届け出をすることができます(転出届に限り、郵送での届け出も可能です)。転出証明書を交付しますので、引っ越してから14日以内に転入先で転入の届け出をしてください。

市内の場合 引っ越しの日から14日以内に転居の届け出をしてください。

●届け出の際に窓口に来られた方の本人確認を行いますので、マイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合でも届け出できますが、後日、届け出があったことを郵送により本人へ通知します。いずれも代理で届け出る場合は本人からの委任状が必要です

●転入・市内転居した方のマイナンバーカード、住基カード、在留カード、特別永住者証明書の住所変更も必要です。お持ちの方は持参してください(代理人の場合はお問い合わせください)

届け出 窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)

詳細 住民記録担当 ☎(32)6297

2 証明書を請求するときは

住民票の写し 個人または世帯全員を記載するかを選択できます。また、世帯主・続柄および本籍・筆頭者、個人番号を表示するか、一部省略することも選択できます。使い道により異なりますので提出先にご確認ください。

手数料 300円(コンビニ交付250円)

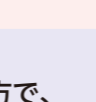
戸籍謄本・抄本 謄本(全部事項証明)と抄本(個人事項証明)があります。どこに本籍があり、誰が筆頭者かをあらかじめご確認ください。郵送でも請求することができます。昨年からの全国的な戸籍を一つの窓口で請求ができる広域交付が始まっていますが、請求できる方の範囲や注意事項がありますので、詳しくは二次元コードでご確認ください。

手数料 450円

印鑑登録証明書 印鑑登録証(カード)を持参してください。カードを提示すれば代理人でも請求できます。

手数料 300円(コンビニ交付250円)

届け出・請求 窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)、駅前・住吉・豊川証明取扱所



●電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、市内から日本国内の他市区町村へ引っ越しをする方は、マイナポータルからオンラインでも転出の届け出が可能です
※別途、転入先窓口での転入の届け出は必要です

詳しくはこちら(デジタル庁HP)▶



詳細 証明発行担当 ☎(32)6294

●請求の際に窓口に来た方の本人確認を行いますので、マイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合は口頭で本人確認を行います

3 印鑑登録を申請するときは

■本人が窓口に来られる場合

本人確認書類を持参できる方

●1種類でよい**本人確認書類**=マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、顔写真のある官公署発行の各種免許証・許可証

●2種類必要な**本人確認書類**=健康保険証、公的年金手帳、公的年金証書、生活保護手帳、市内路線バス高齢者優待乗車証、生年月日が記載され顔写真(写真に割印等の偽造防止措置が必要)がある学生証・社員証など

本人確認書類を持参できない方

●申請後に本人確認のため送付する回答書を窓口へ提出します。登録には日数がかかります

●本市で印鑑登録をしている方を保証人として登録できます。保証人の署名と登録印の押印が必要です

■本人が窓口に来られない場合

代理人が、代理人選任届(本人が窓口に来られない理由を明記するなど、登録する本人が記載したもの)、登録する印鑑、代理人の本人確認書類を持参し申請します。申請後、本人宛てに印鑑登録の意思確認のため送付する文書(必要事項を登録する本人が記載したもの)と登録する印鑑、代理人の本人確認書類を窓口へ提出してください。登録には日数がかかります。※代理人選任届は窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)、駅前・住吉・豊川証明取扱所にあります。また、市HPでのダウンロードも可能です

登録できる方 15歳以上の方

登録窓口 窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)

登録手数料 300円

詳細 住民記録担当 ☎(32)6297



住民票などの各種証明書の取得は、コンビニ交付が便利です!

●利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードやスマホ用電子証明書が搭載されたスマホで、全国のコンビニなどで住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本、戸籍の附票、課税証明書を取得できます

●コンビニ交付を利用することで、市役所などの窓口よりも50円安く取得することが可能ですので、マイナンバーカードをお持ちの方はぜひご利用ください。(戸籍謄本・抄本を除く)

利用時間 6時30分～23時(メンテナンス日を除く)

※スマホ用電子証明書を搭載するにはマイナポータルで各自手続きが必要です

詳しくはこちら(デジタル庁HP)▶



平日の日中に来られない方へ

●本人または同一世帯の方の住民票の写し、印鑑登録証明書、課税証明書の請求は電話でも受け付けます。16時30分までに申し込むと、17時15分から21時まで市役所東側の夜間休日受付窓口で受け取りができます。休日に交付を希望する場合は、直前の開庁日の16時30分までに電話で申し込み、休日の8時45分から21時までに受け取ってください(受け取りには本人確認書類が必要です)

※印鑑登録証明書は申込時に登録番号を確認します。受け取りの際は印鑑登録証(カード)を持参してください

●駅前・住吉・豊川証明取扱所およびのぞみ・沼ノ端出張所では、土・日曜日にも業務を行っています(一部発行のできない証明もありますのでご注意ください)

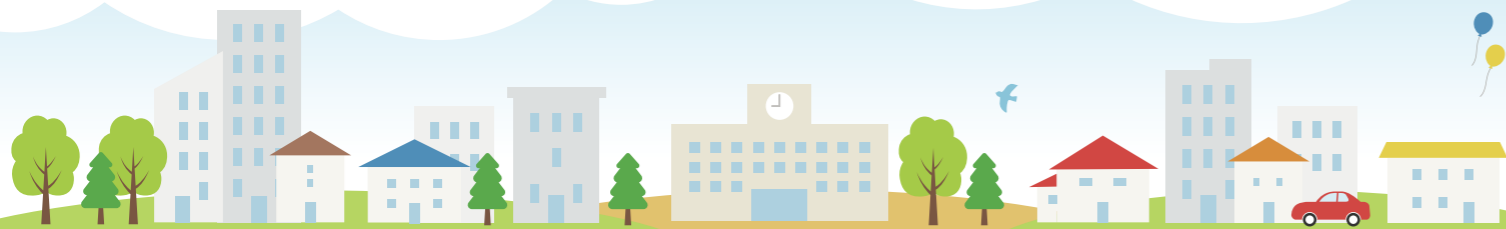
★ 転出の届け出はマイナポータルからも可能です! ★

特集 3

町内会の **ココ** がすごい!

知らなきゃ損!

詳細 市民生活課 ☎(32)6303



～突然ですが、町内会には加入していますか??～

「どんな活動をしているの…?」「加入するメリットは?」「忙しくて参加できない…」などなど、町内会について分からないことがたくさんあるそのあなた! この記事を読めばすべて解決!!ぜひご覧ください!

? そもそも町内会って?

みんなが安全・安心で快適に暮らせるまちづくりを目的に、自主的に活動している団体です!



? 具体的にはなにをしているの?

町内会の活動いろいろ

ラジオ体操



防犯灯の設置・管理



ごみ拾い



夏まつり



防災訓練



ふれあいサロン



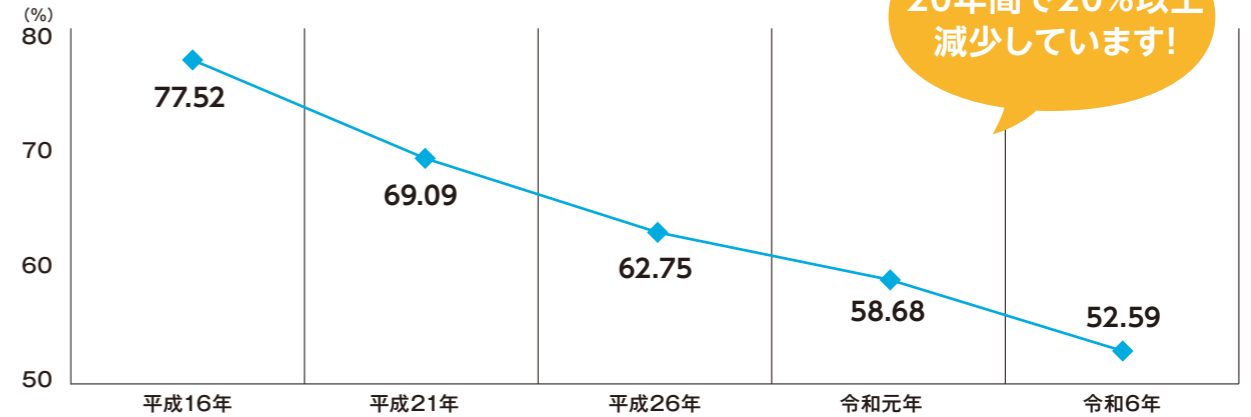
地域の情報発信



! 町内会がピンチ!?

町内会の加入者数は年々減少しています。役員は高齢化し、担い手も不足しています。活動することができなくなり、さらには解散なんてことも…!!

■町内会加入率の推移



? 町内会に加入する真のメリットとは?

近年相次いで発生する自然災害。そんないざというとき、地域で支え合うことがとても大切です。町内会は地域コミュニティの基礎となります。緊急時の備えのため。自分の住むまちについて知るため。日ごろからの住みよい環境づくりのため。町内会について知れば知るほど、加入するメリットはたくさんありますよ!!



町内会に入りましょう!!

町内会活動には、みなさんの協力が必要です! 町内会に加入するだけでも、地域をよりよくする助けになります。 **あなたもできるときに、できることから町内会活動に参加してみませんか?**



町内会に加入したい場合はこちら



お住まいの町内会を知りたい場合はこちら

お問い合わせは 市民生活課 ☎(32)6303

市政トピックス

非課税世帯などへの物価高対策支援金（3万円）

詳細 生活者支援給付金室 ☎(32)6266

国からの交付金を活用し、対象世帯に対し1世帯当たり3万円を給付します。対象となる世帯に18歳以下の子どもがいる場合には、1児童当たり2万円が加算されます。 **3月上旬に対象者へ通知を送る予定です**

対象者 令和6年12月13日現在（基準日）で本市に住民登録があり、住民登録上の世帯に令和6年度個人住民税所得割課税者がいない世帯

【対象外となる世帯】

- ・課税者の税扶養対象となっている方のみの方の世帯（単身赴任や親元を離れている学生など）
 - ・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
 - ・基準日以降に転入された世帯（基準日に住んでいた市町村へお問い合わせください）
- ※DVなどにより住民票を異動できていない方や基準日前に離婚された方は、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、7月までにお問い合わせください



3月は自殺対策強化月間です！

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

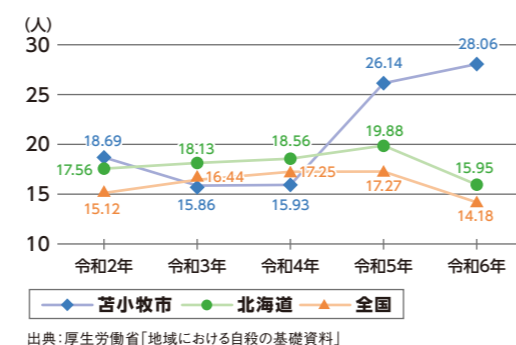
知ってほしい自殺の現状

令和5年の本市における自殺者数は全国・全道と比較すると高い水準で推移しています。本市の特徴として、20～50歳代の男性の自殺者数が多い状況です。また、有職者の自殺が多く、自殺原因は男性では「経済・生活問題」「健康問題」「勤務問題」が多く、女性は「健康問題」「家庭問題」が多い状況です。

■自殺者数の推移（令和元年～5年）

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
全国	19,974	20,907	20,820	21,723	21,657
全道	949	942	948	962	1,022
苫小牧	24	32	27	27	44

■自殺死亡率の推移（人口10万人当たり）



▶こころの状態をチェック

こころの体温計

自身のこころの状態を簡単にチェックできます。

質問に回答していただく、ご自身のストレス度や落ち込み度が水の中での泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

結果画面の例

- 水の中の環境が、おうちや職場・家庭環境などの状態をまします。
- 社会的なストレス
- 黒金魚
- 個人関係のストレス
- 赤金魚
- 自分自身のストレス

その他、赤ちゃんママモード、家族モード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェックモード...などもあります。

苫小牧市健康支援課

ひとりで悩まず、相談してみませんか？

こころの相談日	イベント
日時 毎月第1水曜日 9時～16時	日時 3月5日(水) 13時～14時
申し込み 3日前までに電話で健康支援課 ☎(32)6410・6411	内容 こころの体温計・唾液でストレスチェック 当日参加者には、ノベルティをプレゼント
パネル展	
日時 3月3日(月)～14日(金)	場所 市役所 1階ロビー

3月は大腸がん啓発月間です！

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

3月3日(月)～14日(金)に、市役所1階ロビーで大腸がんに関するパネル展を実施します！

●2日間限定イベント●

日時 3月6日(水)、13日(水) 13時～14時

内容 加藤胃腸科内科クリニック 加藤院長による質問コーナー
●大腸内視鏡に触ってみよう！ ●クイズに答えて、豪華プレゼント！

大腸がんは早期発見で治せる病気です。
ぜひがん検診を受けましょう！

苫小牧市社会福祉表彰

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

令和6年度の社会福祉表彰式が2月4日に行われ、今年度は「社会福祉推進功労者」部門で2人、「福祉のまちづくり表彰」部門で1団体が表彰されました。



社会福祉推進功労者表彰

たけなか れいこ
竹中 麗子さん
(写真左から2人目)

やまぎし ようこ
山岸 陽子さん
(写真左から1人目)

約20年にわたり民生委員児童委員として従事し、令和4年12月から現在に至るまで同協議会地区会長（竹中さん）・同副会長（山岸さん）を務めるなど、地域福祉の向上に尽力されている。

福祉のまちづくり表彰

苫小牧身障者
洋陶サークル
みやび
雅会
(写真右から1人目、2人目)

昭和59年より、西洋陶芸の制作活動を通じて、身体障がい者の趣味活動の活性化と教養を高める活動を行っている。障がい者の社会参加と自己啓発を目指した活動に、ボランティアの支援と関わりが加わることで、バリアフリーな活動が実現されており、福祉のまちづくりの模範として貢献している。

3月24日(月)から旅券(パスポート)の申請方法などが変わります！

詳細 窓口サービス課 ☎(84)7374

1 旅券のオンライン申請(新規申請)が始まります

マイナポータルを活用した、オンラインによる旅券の新規申請が可能になります。
戸籍謄本の提出が不要、窓口ご来庁は受取時の1回のみ!と手続きが簡素化
※切替新規(残存有効期間が1年未満の更新)もオンライン申請可



2 オンライン申請は窓口申請よりお得です!!

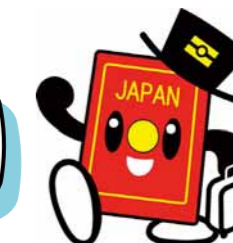
旅券法施行令の一部改正に伴い、旅券手数料が右記のとおりとなります。

旅券申請の種類	合計額	
	改正前	改正後
10年有効旅券	窓口申請	16,300円
	オンライン申請	15,900円
5年有効旅券(12歳以上)	窓口申請	11,300円
	オンライン申請	10,900円
5年有効旅券(12歳未満)	窓口申請	6,300円
	オンライン申請	5,900円

3 旅券の偽造・変造対策が強化され、より安全になります!!

顔写真ページがプラスチック製となり、個人情報情報はレーザーで印字・印画されるなど、偽造・変造対策が強化された「2025年旅券」の発給が開始されます。
海外へ渡航が決まったら旅券の申請をお早めに行ってください

遅くとも海外旅行の1カ月前に申請することをお勧めします。
なお、現在お持ちの旅券は有効期限までご使用できます。



▲詳細はこちら

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

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展示	木のひな人形の展示	3月2日(日)まで 9時30分～17時	☎なし 直接会場へ
プラネタリウム	冬の番組 「冬の星空とぎょしゃ座の神話」	3月2日(日)まで 14時、15時30分(土・日曜日、祝日は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)
	春の番組 「春の星空～ミイとペロの星空散歩～」	3月8日(土)～4月25日(金) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、春休みは11時30分も投影)	
	ゴールデンウィーク特別投影「ぼくたち惑星8兄弟」	4月26日(土)～5月6日(火) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	
星空観望会	天文台で月の観望・月の撮影会	4月11日(金)、12日(土) 19時30分～21時(1組10分程度) ※悪天候時は中止	☎中学生以下は保護者同伴 ☎6組(1組6人まで) 申し込み順 ☎3月7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、28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	●3月1日(土) 11時～11時20分、13時30分～13時50分=当日発表 ●3月16日(日) 14時～14時20分=「おにぎり」		所1階おはなしコーナー ☎各10人 直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	大人向け特別プログラム	3月15日(土) 14時～14時45分	所2階会議室 ☎10人 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	3月21日(金) 10時～10時20分	所1階おはなしコーナー ☎0～1歳児と保護者 ☎20組 申し込み順 持 図書館利用カード、バスタオル ☎3月1日(土)～8日(土)に直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp
雑誌リサイクル市	図書館で不要になった雑誌を1人10冊まで無料で譲渡	3月29日(土) 12時～16時	所2階講堂 ☎なし 直接会場へ 持 持ち帰り用バッグ
豆本講座～作って楽しむちさいけれど大きな楽しみ～	講師を迎えて豆本づくり	4月17日(木) 13時～15時	所2階講堂 ☎10人 持 はさみ、カッター、ものさし、筆記用具、カッター板 ☎3月16日(日)から直接または電話で

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

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「足もとから見つける、まちの自然」	苫小牧のまち(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 3月16日(日)まで	☎一般300円、高大生200円、中学生以下無料
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		
古文書解説講座中級編(全2回)	当館学芸員と古文書を解説し、歴史に親しむ	3月9日(日)、23日(日) 13時30分～15時30分	☎高校生以上 ☎30人 申し込み順 持 筆記用具 ☎電話で

おでかけガイド

お子さまと一緒に参加できるイベント情報です！

施設情報



子育て支援センター



子育てルーム



児童センター

子育て支援センター

所 本幸町1-2-21 ☎(33)4751 利用時間 9時30分～16時 休館日 日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	3月18日(火) 10時～10時45分 11時～11時45分	3カ月～1歳半の子どもと保護者	☎各10組 申し込み順	3月3日(月)9時30分～17時に電話で

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 ☎☎(57)3576 ☎直接または電話、ファクスで利用時間内
利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
リフレッシュヨガ	講師の指導のもと心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	①3月19日(水) ②3月26日(水) 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 ☎各8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	3月4日(火)～ ①12日(水) ②19日(水)
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	3月27日(木) 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 ☎6組 申し込み順 持 飾る写真、のり、はさみ	3月4日(火)～24日(月)
子どもと同室で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	4月10日(木) 10時～11時		☎500円 当日納入 ☎6組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物、タオル	3月7日(金)～4月9日(水)

みその保育園子育てルーム

所 美園町4-26-10 ☎090(1524)1813
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手作りおやつ試食&ミニ栄養相談	保育園給食で提供のおやつ の試食と栄養士への相談	3月26日(水) 14時～15時	9カ月～4歳の子どもと保護者	☎4組 申し込み順	3月12日(水)から 9時～17時に電話で

♡赤ちゃん、絵本のとびら事業 生涯学習課 ☎(32)6752

絵本を楽しむきっかけ作りに絵本をプレゼントしています

☎市内に住民登録がある0歳児の子どもと保護者

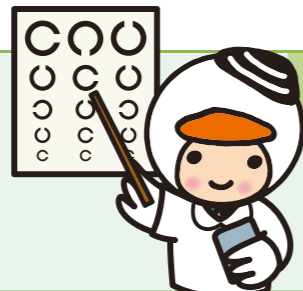
持 母子健康手帳、保健師・助産師の家庭訪問で配布の引換券(転入などで引換券をお持ちでない方、紛失された方は各交換場所でお渡しします)

交換場所 生涯学習課、中央図書館、各コミセン、沼ノ端交流センター、東開文化交流サロン、勇払公民館、植苗ファミリーセンター



健康ガイド

健康についてのお知らせです!



休日当番病・
医院は
ホームページでも
ご覧になれます!



3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

3/2日 外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000 歯科 なか歯科医院 ☎(52)0800

3/9日 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 ほっこう歯科八谷矯正歯科クリニック ☎(71)2580

3/16日 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 のぞみ歯科 ☎(61)4055

3/20日 外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 歯科 松井デンタルクリニック ☎(57)8241

3/23日 外科 アーク整形外科クリニック ☎(68)6111 歯科 たかまつ歯科医院 ☎(57)2300

3/30日 外科 ケーアンドエークリニック ☎(71)2000 歯科 橋歯科医院 ☎(75)7527

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]	3月27日(木) 9時30分~11時	令和7年1月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	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
[1歳6か月児]健康診査	3月11日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 3月12日(水) 9時30分~10時15分*	令和5年8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 ※12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	3月12日(水) ①10時15分~10時45分* ②13時~14時30分 3月13日(木) 13時~14時30分	令和4年2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	3月25日(火) 10時~11時	妊婦、産後3~6か月の母親と子 ☎20組 申し込み順	交流会、読み聞かせ、セラピューティック・ケア	母子健康手帳、バスタオル ☎開催日の2日前までに電話または二次元コードで

保健センター(ハスカッププラザ)

健康診断 特定健診のみ 100 とまこまポイント 保健センター ☎(35)0080

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	3月10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 とまこまポイント ※年度末は混雑しますので、早めの受診をお願いします ※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 保健センター ☎(35)0080

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	3月18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	3月10日(月) 受付=8時~10時	保健センター	胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし	

健康教室・健康相談 300 とまこまポイント(健康・栄養相談は対象外) 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
身体をほぐして姿勢改善教室 3回コース	3月10日~24日 毎週月曜日 14時~14時45分	12人	ストレッチポールを使い姿勢改善・柔軟性UP	市内在住の高校生を除く18歳以上で医師による運動制限のない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	3月5日(水) 9時から電話で
シェイプアップエアロ 3回コース	3月12日~26日 毎週水曜日 10時~10時45分	15人	初めての方も安心音楽に合わせて体を動かし脂肪燃焼、体力UP	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	※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
初心者の運動教室 6回コース	3月21日~4月25日 毎週金曜日 9時45分~10時30分	8人	体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP	運動が初めて・久しぶりの方、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	なし	3月5日(水) 9時から電話で
栄養教室 上手に付き合! 間食のコツ	3月13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	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	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	電話で

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

対象	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
	50歳以上	偶数歳になる方	40歳以上	40歳以上	40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和6年4月1日時点で40歳の方	令和6年4月1日時点で20歳の方
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみを受診	
料金	2,000円	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	

※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(3月)

所 苫小牧保健所 ☎(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(水)	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	11日(火)	感染が疑われる方は無料(詳細はお問い合わせください)	
骨髄バンク登録	月～金曜日 (祝日を除く)	13時から30分程度 ☎18～54歳	
HIV検査 (エイズ相談)	11日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	予約は ☎(35)7474

3月の献血

12日(木)	9:30～11:30	スーパーアークス光洋店
18日(水)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
21日(土)	9:30～11:45 13:30～16:30	苫小牧港開発棟 同樹会苫小牧病院
23日(日)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
27日(木)	9:30～11:15 14:45～16:30	ホクレンショップ沼ノ端店 王子総合病院
30日(日)	9:00～13:00 14:30～16:30	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 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

がん患者交流サロン

☎3月11日(火) 13時30分～15時
 ☎がん患者とその家族
 ☎緩和ケアって？
 所 申 王子総合病院がん相談支援センター
 ☎(32)8111
 担当課 健康支援課

こころの相談日

☎①3月5日(水) ②4月2日(水) いずれも9時～16時
 ☎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 ②3月28日(金)までに電話で 健康支援課
 ☎(32)6410 ※相談日以外も、随時ご相談に応じます

がん患者交流会「花しょうぶの会」

☎3月6日(木) 13時30分～15時
 所 市立病院2階 講堂
 ☎がん患者とその家族
 ☎がん治療中のスキンケア
 申 前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター ☎(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、気になることがあればご相談ください。なお、すでにご心配のある方は早めにご相談ください
 ☎令和2年4月2日生～令和3年4月1日生まれの子
案内発送予定時期 4月2日～6月生まれ＝3月上旬、7～9月生まれ＝6月上旬、10～12月生まれ＝9月上旬、1月～4月1日生まれ＝11月上旬
 申 健康支援課 ☎(32)6411

市立病院がん相談支援センター「花しょうぶハウス」

がん患者さんとご家族のサポートのために設置しているがん相談支援センターについて、皆さんに親しみを持っていただけるよう、名称を「花しょうぶハウス」としました。
 専門のスタッフが、がんに関するさまざまなお相談に対応しておりますので、お気軽にご相談ください
 ☎月～金曜日 8時45分～17時15分(日曜日、祝日、年末年始を除く)
 所 申 市立病院1階20番 がん相談支援センター
 ☎(33)3131



福祉

児童手当制度の改正手続きはお済みですか？

令和6年10月分(12月支給)から児童手当制度が改正され、対象者は3月31日(月)までの手続きで10月分から遡及して支給されます。詳細は市HPでご確認ください

申 詳 ども支援課 ☎(32)6416



あいサポーター研修

☎3月18日(火) 18時～19時30分
 所 市民活動センター 2階研修室A
 ☎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お問い合わせください
 ☎15人 申し込み順

申 詳 当日までに電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 障がい福祉課 ☎(32)6356 ☎(36)3121
 ☎syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



暮らし

確定申告書は自分で作成してお早めに！

令和6年分の所得税および復興特別所得税の確定申告書、贈与税の申告書の提出期限は3月17日(月)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出期限は3月31日(月)です。確定申告会場は大変混雑しますので、ご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。国税庁HPからの「確定申告書等作成コーナー」では、スマホやパソコン

などから申告書などを作成し、e-Tax(電子申告)で提出できます
 申 詳 苫小牧税務署(国税相談専用ダイヤル) ☎0570(00)5901 市市民税課 ☎(32)6253・6254



駅駐輪場使用のルール

苫小牧駅北・南口、沼ノ端駅北・南口、植苗駅、青葉駅北・南口、糸井駅北口、錦岡駅の駐輪場を使用する際は、次のことを守りましょう●駐輪場以外には置かない●長期間にわたり置かない●通路を確保して自転車をきれいに並べて置く●自転車以外の物は置かない
 ※長期間置いたままの自転車は移動をお願いしますが、一定期間を過ぎても移動されない場合は回収し、回収後3カ月間連絡がない場合は処分となります
 申 詳 維持課 ☎(73)5000 未来創造戦略室 ☎(32)6229

広告

暮らし

障害年金をご存じですか

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。病気やけがで初めて医師の診療を受けたとき(初診日)に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。なお、障害年金を受け取るには、障害の程度が一定の基準以上の状態にあることや、年金保険料を一定期間納付していることなどの受給要件があります。初診日が厚生年金加入期間中にある場合は年金事務所にご相談ください ※初診日が65歳以降での病気やけがでは障害基礎年金は受給できません

☎ 苫小牧年金事務所 ☎ (37) 3500

市有地の譲渡あっせん希望業者は申請を

令和7・8年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせんを希望する業者は資格審査の申請をしてください

申請資格 市税の未納がない次のいずれかに該当する業者 ●本市に事務所がある宅地建物取引業者 ●金融機関が出資する宅地建物取引業者 ●信託銀行

申請 3月3日(月)～17日(月)に管財課HPでダウンロードした申請書を直接または郵送(必着)で管財課 ☎ (32) 6234 ※詳しくはHPをご覧ください

子ども予防接種週間のお知らせ

☎ 健康支援課 ☎ (32) 6407

3月1日(土)～7日(金)は子ども予防接種週間です。予防接種の受け忘れがないか確認し、病気を未然に防ぎましょう(料金は全て無料)

予防接種名	対象	接種回数
ロタウイルス	出生60日～24週0日(ロタリックス) 出生6週0日～32週0日(ロタテック)	2回または3回(ワクチンの種類による)
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳の誕生日の前日まで	1～4回(初回接種年齢による)
B型肝炎	1歳の誕生日の前日まで	3回
五種混合	生後2～90カ月(7歳半)の前日まで	4回
BCG	1歳の誕生日の前日まで	1回
麻しん・風しん	1期＝1～2歳の誕生日の前日まで 2期＝次年度小学校に入学する方(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ) ※2期の接種期限は3月31日(月)	2回
水痘	1～3歳の誕生日の前日まで	2回
日本脳炎	1期＝生後6～90月(7歳半)の前日までに3回接種 2期＝9～13歳の誕生日の前日までに1回接種	4回
二種混合(DT)	11～13歳の誕生日の前日まで	1回
子宮頸がん予防ワクチン	12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子 ※令和6年度までは、キャッチアップ接種を実施しているため、平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの方も無料で接種可能	3回

3月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	3月				
		4日(火)	7日(金)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
優良講習	10:30～11:00	4日(火)	7日(金)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
		18日(火)	19日(水)	21日(金)	24日(月)	26日(水)
		28日(金)	31日(月)			
一般講習	10:30～11:30	5日(水)	11日(火)	27日(木)		
		3日(月)	5日(水)	6日(木)	10日(月)	11日(火)
		17日(月)	25日(火)	27日(木)		
違反講習	13:30～15:30	3日(月)	4日(火)	7日(金)	10日(月)	12日(水)
		13日(木)	18日(火)	21日(金)	26日(水)	28日(金)
初回講習	13:30～15:30	6日(水)	17日(月)	25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 ☎ (35) 0110



HP▶

国民健康保険からのお知らせ

①国民健康保険への届出をお忘れなく
 職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除く全ての市民(各手続きにはマイナンバーと身分証明書の提示が必要。また、代理人が手続きをする場合には委任状が必要)

※以下の場合、14日以内に手続きが必要

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたことの証明書
苫小牧市へ転入したとき	前年の収入が分かるもの
国保加入者が転出や転居をしたとき	国保の保険証または資格確認書
国保加入者が職場の健康保険に加入したとき	国保の保険証または資格確認書、職場の健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ(いずれも世帯全員分)
国保加入者が進学などで転出したとき	国保の保険証または資格確認書、在学証明書(入学前は合格通知書または入学許可書)、在園証明書(施設入所者の場合)

※国民健康保険の資格は健康保険の喪失(脱退)日や転入日などから取得し、その月の分から保険税がかかります。手続きが遅れた場合、さかのぼって保険税の支払い義務が発生しますのでご注意ください

②国民健康保険税の支払いが困難になったら、早急に相談を

国保税の支払いが困難になったときは、さまざまな対策が考えられます。そのまま国保税の未納が積み重なり、納税相談にも応じないなどの世帯には、やむを得ず財産の差し押さえや、保険証の返還を求めることがあります。国保税を支払えない事情があるときは、早急に相談してください

☎ ①保険年金課 ☎ (32) 6418 ②納税課 ☎ (32) 6274

3月20日(木)春の彼岸 墓参臨時バスを運行します

☎ 道南バス(株)苫小牧営業所 ☎ (55) 7125 市環境生活課 ☎ (32) 6333

停留所	1	2	3	4	5	6	7	8	9
苫小牧駅前	8:40	9:20	9:40	10:20	11:00	12:00	12:40	13:00	
表町五丁目	8:42	9:22	9:42	10:22	11:02	12:02	12:42	13:02	
王子総合病院前	8:43	9:23	9:43	10:23	11:03	12:03	12:43	13:03	
緑跨線橋	8:44	9:24	9:44	10:24	11:04	12:04	12:44	13:04	
緑町郵便局前	8:46	9:26	9:46	10:26	11:06	12:06	12:46	13:06	
支笏湖通	8:47	9:27	9:47	10:27	11:07	12:07	12:47	13:07	
公園前	8:48	9:28	9:48	10:28	11:08	12:08	12:48	13:08	
高丘霊園前	8:49	9:29	9:49	10:29	11:09	12:09	12:49	13:09	
第二霊園入口	8:52	9:32	9:52	10:32	11:12	12:12	12:52	13:12	13:52
第二霊園中央東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園西	8:54	9:34	9:54	10:34	11:14	12:14	12:54	13:14	13:54
第二霊園中央	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
第二霊園管理棟前	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
高丘霊園前		9:44	10:04	10:44	11:24	12:24	13:04	13:24	14:04
公園前		9:45	10:05	10:45	11:25	12:25	13:05	13:25	14:05
支笏湖通		9:46	10:06	10:46	11:26	12:26	13:06	13:26	14:06
緑町郵便局前		9:47	10:07	10:47	11:27	12:27	13:07	13:27	14:07
緑跨線橋		9:49	10:09	10:49	11:29	12:29	13:09	13:29	14:09
王子総合病院前		9:50	10:10	10:50	11:30	12:30	13:10	13:30	14:10
表町五丁目		9:51	10:11	10:51	11:31	12:31	13:11	13:31	14:11
苫小牧駅前		9:56	10:16	10:56	11:36	12:36	13:16	13:36	14:16

【料金】 ※道南バス(株)の料金改定により一部変更されています

	大人	子ども	小学生(市内)	中学生(市内)
苫小牧駅前～高丘霊園	280円	140円	50円	100円
苫小牧駅前～高丘第二霊園	290円	150円	50円	100円

※小学生は市スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳等の身分証明書を降車時に提示してください。

使用可能 無料乗車証、高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証(100円)

使用不可 各種定期券、昼間カード

広告

広告

暮らし

市民税課からのお知らせ

■自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づき課税されます。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更登録をしてください。また、自動車を取得したときや、廃車・譲渡な

どをしたときも手続きが必要です。令和7年度の自動車税種別割納税通知書を実際に届けるため、3月中に手続きをお願いします。変更登録が間に合わない場合は、道税HPの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください

☎札幌道税事務所 ☎011(746)1190 ※自動音声

■商品車の軽自動車税(種別割)課税免除申請

4月1日に所有している軽自動車やバ

イクが商品車であり使用しない場合、課税免除の対象となります。対象車両(試乗車や代用車、リース車を除く)を所有している場合は期限内に申請してください ※販売会社または古物商許可証所有者の名義であることが条件
☎課税免除申請書(市HPでダウンロード可)、古物商許可証の写し
☎詳4月1日(火)～11日(金)に直接または郵送(消印有効)で 市民税課 ☎(32)6244

匠の技で現場で活躍！ 技能士とは

「技能士」とは、職業能力開発促進法に基づいて実施されている132職種の技能検定合格者に与えられる「称号」です。技能士は確かな技術と知識を持ち、製造業や建設業、サービス業などの現場で活躍しています

☎(一社)北海道技能士会 ☎011(815)4845

担当課 工業・雇用振興課



高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆さんへ

■供物などは必ずお持ち帰りください
霊園内にごみ箱は設置していません。ごみの放置は不法投棄行為で、法律で禁じられています。また、供物や供花も熊などの野生動物が出没したり、鹿やキツネなどに大事なお墓を荒らされたりする原因になりますので、必ずお持ち帰りください

■水汲み場およびトイレ
霊園内の水汲み場および常設トイレは、冬期間水道凍結防止のため使用できません。なお、3月20日(休)に仮設トイレを霊園内に設置しますので、ご利用ください

■高丘第二霊園内の一方通行規制
墓参臨時バスが運行される3月20日(休)の8時～14時は、園内道路の一部で一方通行規制となります

■共同墓の墓参
共同墓での宗教的な儀式(僧侶による読経など)は行えません。お参りの際は、他の墓参者にもご配慮いただきお参りください。供花や供物など、持参されたものは全てお持ち帰りください
☎環境生活課 ☎(32)6333

北洋銀行の窓口納付有料化

令和7年4月から、北洋銀行窓口で市の税金や保険料、使用料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のでご注意ください
※二次元コードによる納付は無料
☎納税課 ☎(32)6273

苫小牧浴場組合活性化事業

☎●ひなまつり＝3月1日(土)、2日(日)
●親子ふれあいデー＝毎週土曜日
●道民家庭の日＝毎月第3日曜日(協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年育成協会HPでダウンロードしたクーポン券を持参) いずれも保護者同伴で小学生以下2人無料
☎公園湯・松の湯・大豊湯
☎環境生活課 ☎(32)6333

未来の森公園ドッグラン利用登録の受付開始

冬期間閉鎖していたドッグランを4月1日(火)から再開します。利用ガイドラインを確認後ご利用ください。また、ご利用の際は利用登録が必要です ※ドッグラン出入口は施錠し、利用登録者のみ暗証番号を通知します
☎受付期間3月3日(月)～11月28日(金)
☎詳環境生活課(HPでダウンロード可)で配布の申請書、本人確認書類、鑑札、狂犬病予防接種済証、5種以上の混合ワクチン接種済票(1年以内)を直接または郵送で 環境生活課 ☎(32)6333

催し・講座

男女平等参画推進センター

- ①カクレガ(若者のサードプレイス)～助産師のちほさんに性のあれこれも聞けます～
☎3月5日(水) 16時～19時
☎24歳までの若者の居場所
- ②【現代版】ジェンダーの「はて？」を解き明かす～いろんなところで感じる“もやもや”をみんなで話して考えよう！～
☎3月12日(水) 10時～12時
☎20人 ※オンライン参加可
- ③コワーキングDay!
☎3月17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)

- ④女性のための起業相談
☎3月18日(火)(1人50分程度)
☎起業に関心のある女性
☎5人 申し込み順
……………
☎男女平等参画推進センター
☎詳①③直接会場へ ②直接または電話、二次元コードで ④直接または電話で ※いずれも無料託児(1歳以上)希望の方は各実施日の10日前まで男女平等参画推進センター ☎(32)3544



リサイクル自転車抽選販売会～他の施設からも申し込みが可能です！～

☎詳3月3日(月)～15日(土)にJFEリサイクルプラザ苫小牧(HPでダウンロード可)、市役所1階市民スペース、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 JFEリサイクルプラザ苫小牧 ☎(55)2970 ☎(55)3455 ✉risaikuru-p@city.tomakomai.hokkaido.jp ※自転車はHPで確認。当選者は19日(水)に発表し、郵送でお知らせ(キャンセル不可)。自転車と引き換えで29日(土)までに代金納入



※購入者のみ

水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

☎水道窓口課 ☎(32)6695(平日昼間) ☎(32)6111(左記以外)

水道管凍結にご注意を

水道管が凍結・破裂すると、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



水抜き実演 苫小牧 検索

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市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



水道修理 苫小牧 指定事業者 検索

Advertisement area (left)

Advertisement area (right)

催し・講座

サンガーデン

①ヒンメリを作ろう!

日3月15日(土) 10時~12時

②ハーブ講習「クレイソープと透明ソープ作り」

日3月22日(土) 13時30分~15時30分

¥①1,000円 ②2,000円 当日納入

定各10人 申し込み順

所申詳3月1日(土) 9時30分から電話で サンガーデン TEL(33)4411



東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会

日3月12日(水) 10時30分~11時

対乳幼児・児童とその保護者

定20人 直接会場へ

②保健師高さんのセキララ座談会

日3月25日(火) 10時~11時

定10人 抽選 持飲み物

③カモミールのミツロウクリームづくり

日3月15日(土) 14時~15時

¥600円 当日納入

定10人 抽選

④図書室にかかわろう

日3月22日(土) 10時~12時

対小学生以上 定10人 抽選

申詳②③④=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 tokaisalon@yu-yu.or.jp



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~渡り鳥の北帰行~

日3月9日(日) 10時30分~11時30分

※荒天時は館内ガイドウォーク

持飲み物、歩きやすい服装

②毛糸のポンポンで野鳥を作ろう~オオワシ~

日3月15日(土) 11時

③ウトナイ湖・水辺の渡り鳥ウォッチング

日3月16日(日) 10時~12時

持飲み物、歩きやすい防寒着、雨具、双眼鏡・図鑑(貸出可)

④アイロンビーズで野鳥を作ろう~シマエナガ~

日3月22日(土) 11時、14時

対小学生以下は保護者同伴

定①10人程度 ②4組(1組1作品)

③20人 ④各4組(1組2作品まで)

申し込み順

所申詳①直接会場へ 3月1日(土)~②

14日(金) ③15日(土)に電話で ④3月8

日(土)~21日(金)に電話で ウトナイ湖

野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

普通救命講習会

日①4月16日(水) ②4月23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日新出張所

定各10人 申し込み順

申詳3月26日(水)~4月9日(水) 9時から

電話で 救急課 TEL(84)5044



HP



応急手当WEB講習

日商簿記検定3級対策講座

日4月2日~6月6日 毎週月・水・金曜

日 全25回 いずれも18時~20時

※4月28日、30日、5月2日、5日を除く

所苫小牧経済センタービル 6階大ホール

¥20,000円 申し込み時納入

定30人 申し込み順

持筆記用具、電卓

申詳3月19日(水)までに電話または商工会議所HP、二次元コードで 商工会議所 TEL(61)1130

担当課商業振興課



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日3月26日(水) 14時~16時

所ワークプラザとまこまい

■セミナー

日3月6日(水)、12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

■家族相談

日3月25日(水) 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 TEL(84)

8670

担当課工業・雇用振興課



スマホ使い方講座・個別相談

~出張教室車両 3、4月開催分~

場所(各店舗前)	3月	4月
コープさっぽろステイ店	4日(火)、25日(火)	8日(火)、22日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店	11日(火)	1日(火)、15日(火)
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	18日(火)	14日(月)
マックスバリュ日新店	5日(水)、26日(水)	16日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	12日(水)	2日(水)、23日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	19日(水)	9日(水)
マックスバリュ新花園店	27日(水)	17日(水)
マックスバリュ沼ノ端店	6日(木)	3日(木)、24日(木)
マックスバリュ弥生店	13日(木)	10日(木)
スーパーアークス明徳店		7日(月)
ホクレンショップ沼ノ端店		21日(月)

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

基礎編3月=11時~12時 4月=14時30分~15時30分

対マップ操作や写真撮影

応用編3月=16時~17時 4月=11時~12時

対音声操作やアプリ追加

LINE編3月=14時30分~15時30分 4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

始めよう!防災の備え~設定編~3月4日(火)~6日(水)、11日(火)~13日(水)=13時~14時

4月14日(月)~17日(水)、21日(月)~24日(水)=13時~14時

対防災対策、情報収集、アプリ

始めよう!防災の備え~避難訓練編~3月18日(火)、19日(水)、25日(火)~27日(水)=13時~14時

4月1日(火)~3日(木)、7日(月)~10日(水)=13時~14時

対避難シミュレーション、防災対策、災害時のスマホ活用術

個別相談講座時間外で対応(申し込み不要、受講者優先)



申スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む9時~17時)

TEL0800(111)9442 通話無料 総務課 TEL(32)6345

介護福祉課 TEL(32)6347 ICT推進室 TEL(32)6196

4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
4-1	初めてのパソコン(Windows10)	4月10日(水)	4回	9時~12時	12,980円
4-2	インターネットの検索とメール(Windows10)	4月21日(月)	2回		7,040円

所申詳3月1日(土)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 TEL(55)6622

広告

広告

催し・講座

手をつなぐ育成会セミナー 幼児から大人までの行動障害 の理解と支援

日3月20日(木) 9時30分～11時30分
 所市民会館 3F小ホール
 内容自閉症スペクトラムの特性にも触れ、障がいのある方の強いこだわりへの対応や理解、急な癇癢やパニックといった状況への対応などを学ぶ
 講師北海道発達障害者支援センター あおいそら 片山智博氏
 料会員＝無料 会員外＝100円(資料代) 当日納入
 定100人 申し込み順

申詳3月13日(木)までに電話または二次元コードで 苫小牧市手をつなぐ育成会 電(37)9678
 担当課障がい福祉課



傾聴講習会

日3月21日(金) 10時～12時
 所市民活動センター 1階多目的ホール
 内容聴くこと…それは話し続けてもらうこと
 講師(福)北海道いのちの電話 事務局長 杉本 明氏
 定50人 申し込み順
 申3月3日(月)から直接または電話、ファクス、二次元コードで 社会福祉協議会ボランティアセンター 電(84)6481 電(34)8141
 担当課総合福祉課



建交労「職業病・健康相談会」

日3月20日(木) 10時～13時
 所市民会館 101号室
 内容「耳の聞こえが悪い」「手や指がしびれる」「風邪でもないのに咳き込む・息苦しい」などの症状で悩んでいませんか？もしかしたらそれは、「騒音性難聴」や「振動障害」、「じん肺」などの「職業病」で、休業補償や障害補償を受けて療養することが必要かもしれません。労災は職場を退職してからでも、職場が倒産・廃業している場合でも申請す

ることができます。お気軽にご相談ください
 詳建交労北海道本部 労災職業病部会 電011(711)7377
 担当課工業・雇用振興課



ボラセン・ギャラリー2024

今年度ボランティアセンターが主催した事業や講座、市内で活動を行う個人や団体ボランティアの活動などを紹介
 日3月7日(金)～9日(日) 9時～16時(9日(日)は15時まで)
 所MEGA ドン・キホーテ苫小牧店 2階
 詳社会福祉協議会ボランティアセンター 電(84)6481



アイビー・フェスタ'25 ダンスパフォーマンスショー

日3月2日(日) 13時～16時
 所詳アイビー・プラザ 電(33)8131
 担当課生涯学習課

スポーツ

令和7年度 第1回緑ヶ丘公園 各運動施設利用予約抽選会

■サッカー場人工芝
 3～6月分の利用予約抽選会
 日3月8日(土) 9時30分

■野球場
 4～10月分の利用予約抽選会
 日3月22日(土) 9時30分
 ……………
 所詳緑ヶ丘トマロ(字高丘19-1) 電(38)8811

とまこまいパラスポーツ体験会

日3月15日(土) 10時～12時30分
 所総合体育館
 内容障がいのある方およびパラスポーツに興味のある方 ※年齢制限なし
 内①競技体験ブース(車いすバスケットボール、ボッチャ、フライングディスク、パラ陸上、サウンドテーブルテニス、車椅子ソフトボール、車いすラグビー、スポーツ吹き矢、モルック)
 ②モルック大会 ③ボッチャ大会
 定なし 直接会場へ
 持室内用運動靴、タオル、飲み物
 詳スポーツ都市推進課 電(34)9601



募集

苫小牧市食育推進協議会 委員を募集

食育推進計画の策定および総合的かつ効果的な推進にあたり、広く市民および関係者の意見を反映させるため、委員を募集します
 函市内在住の満18歳以上(市議会議員、市職員を除く)で食育に関心があ

り、年に1～4回程度開催する会議に出席できる方
 任期4月1日～令和9年3月31日
 謝礼会議1回につき5,000円
 募集人数2人以内
 申3月21日(金)までに健康支援課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(必着)、二次元コードで健康支援課 電(32)6407



医療費受給者証等送付用 封筒の広告を募集

募集広告枠 ●募集枠＝封筒の裏面2枠 ●サイズ＝縦7cm×横9.5cm ●色＝刷り色と同じ単色 ●作成枚数＝39,000枚 ●募集価格＝1枠42,900円以上 ●広告の原稿、版下の作成＝広告主が負担 ●決定方法＝公共性の高いものを優先、同条件の場合は応募金額の高い順(同額の場合は抽選)
 掲載基準市広告掲載要綱、市広告掲載基準、市医療費受給者証等送付用封筒広告掲載取扱要領を遵守
 申詳3月14日(金)までにこども支援課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙および掲載広告の見本を直接または郵送(消印有効)で こども支援課 電(32)6416

苫小牧市健康づくり推進協議会 委員を募集

健康づくり事業の効果的な推進にあたり、市民および関係者の意見を広く反映させるため、委員を募集します

応募資格市内在住の満18歳以上(市議会議員、市職員を除く)で健康づくりに関心があり、年に1～4回程度開催する会議に出席できる方
 任期6月1日～令和9年3月31日
 謝礼会議1回につき5,000円
 募集人数2人以内
 申詳3月21日(金)までに健康支援課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(必着)、二次元コードで健康支援課 電(32)6407



2025年度労働基準監督官 採用試験の実施

函●平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれの方 ●平成16年4月2日以降生まれの方で①大学(短期大学を除く)を卒業した方および令和8年3月までに大学を卒業する見込みの方②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方
 試験第1次＝5月25日(日) 第2次＝7月8日(火)～11日(金)の指定された日
 申3月24日(月)までに二次元コードで詳北海道労働局総務部総務課人事第一係 電011(709)2311 または最寄りの各労働基準監督署(支署)
 担当課工業・雇用振興課



Come! Come! スポーツキッズ公開中!

第16回は、苫小牧柔道スポーツ少年団です。基本となる受け身から足技、寝技までしっかり学ぶことができます!これまでの動画と併せてぜひご覧ください
 詳スポーツ都市推進課 電(34)9601



募集

訪問型サービスB事業等または訪問型サービスD事業等の提供団体を募集

要支援の認定を受けている方を含む65歳以上の高齢者などに対して、家事等の生活支援または移動支援などに関するサービスの提供を行う団体を募集します ※事業にかかる費用は補助金を交付

応募資格 市HPに掲載の募集要領などをご確認ください

申請 介護福祉課 (HPでダウンロード可) で配布の応募用紙を直接または郵送(必着)で 介護福祉課 ☎(32)6347

介護認定調査員を募集 (会計年度職員)

応募資格 自動車運転免許と看護師・准看護師・介護支援専門員(ケアマネジャー)・介護福祉士のいずれかの資格をお持ちの方

任期 令和8年3月31日まで(契約更新の可能性あり) ※試用期間3カ月、労働条件は同じ

対象者 のご自宅や施設・病院などに訪問し、介護認定に必要な聞き取りを行い、調査票を作成(事前研修あり)

勤務時間 平日8時45分～17時

日給 10,336円 ※賞与と交通費は市規定に基づき別途支給

募集人数 若干名

申請 介護福祉課 (HPでダウンロード

可) で配布の任用申込書と資格免許証のコピーを直接 介護福祉課 ☎(32)6340

第70回とまこまい港まつり テーマ・プログラム 表紙デザインを募集

内容 ①テーマ=応募点数1人3作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザイン=応募点数 1人1点まで ※自作・未発表のもの

規格 ② 四つ切画用紙縦(540mm×380mm)またはA3判縦型に限る

表彰 入賞者に賞状、賞金、副賞(記念品)を贈呈

応募用紙配布 観光振興課 (HPでダウンロード可)、市役所1階案内、各コミセン、沼ノ端交流センター、勇払出張所、中央図書館、市民活動センター、アイビー・プラザ、文化会館、COCOTOMA

申請 3月28日(金)までに、①応募用紙に必要な事項を記入し郵送(必着)またはファクス、Eメールで ②作品裏面に必要事項を記入した応募用紙を添付し、直接または郵送(必着)で 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビルテナント棟3階 第70回苫小牧港まつり実行委員会(観光振興課内) ☎(32)6448 ☎(32)4200 ✉kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

アウトリーチ推進事業の開催団体を募集

音楽や舞踊、書道、絵画、読み聞かせなど、さまざまなジャンルで活躍している市内のアーティストを派遣します。

演奏、演技などのパフォーマンスのほか、アーティストによってはワークショップなどの体験プログラムも実施可能です

会場 を用意でき、参加者数が10人以上の団体や市内の町内会、サークル、コミュニティ団体など

申請 4月25日(金)までに生涯学習課 (HPでダウンロード可) で配布の申請書を郵送(消印有効)またはファクス、二次元コードで 生涯学習課 ☎(32)6753 ☎(32)1233

学校開放(文化開放)の利用団体登録

対象 市内で生涯学習活動(文化活動含む)を行っている自主的なサークルや団体(おおむね5人以上) ※料理教室や火器などの危険物を用いるもの、講師が主宰して受講料を徴収するものは除く

使用場所 西小学校 多目的ホール・プレイルーム ※1サークル・団体=1週間1区分の使用

使用時間 ①9時～12時 ②13時～17時 ③18時～21時

申請 3月7日(金)～21日(金)に生涯学習課 (HPでダウンロード可)、文化交流センター、文化会館で配布の登録用紙に団体名、代表者名、連絡先、希望の場所・曜日・時間区分を記載し、直接またはEメールで 生涯学習課 ☎(32)6753 ✉shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



3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 市役所2階 市民ギャラリー	☎3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 市民活動センター	☎15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 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
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) 男女平等参画推進センター 5階研修室	☎18日(火) 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 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 竹田美由紀弁護士による法律に係る諸問題の相談	☎18日(火) 13時30分～16時(1人20分以内) ☎定7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、10日前までに要予約)
無料市民相談 市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 山達哉弁護士 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 ☎21日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) ☎定4人 申し込み順 ☎3日(月)～18日(火) 15時までに直接または電話で ☎11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	10期	31日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	26日(火)～31日(月) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274

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

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

令和6年度 全国高等学校総合体育大会 第74回 全国高等学校アイスホッケー競技 選手権大会



駒澤大学附属
苫小牧高等学校

苫小牧中央
高等学校



北海道栄
高等学校

苫小牧東
高等学校

苫小牧工業
高等学校



優勝校 / 駒澤大学附属苫小牧高等学校

駒澤大学附属苫小牧高等学校

第25回 オリンピック冬季競技大会 2025 女子アイスホッケー最終予選グループG

2/6 (木) 日本 vs フランス 7-1



2/8 (土) 日本 vs ポーランド 6-0



2/9 (日) 日本 vs 中国 4-1



4大会連続
5度目の
オリンピック
出場決定



スマイルジャパン
オリンピック出場権獲得おめでとう!





〜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

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦！ファイナルイベント開催！！

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦！ FINAL! DON'T STOP! GO! TOMAKOMAI



最後の大作戦！みんなで感じる！

場所：苫小牧市総合体育館

企業ブース

最新のエコを体感しよう！



屋外ブース

次世代自動車やキッチンカーが出店するよ♪



ステージ

ライブや大迫力のダンス！トークショー、煎餅まきなど楽しいが詰まってるステージ！

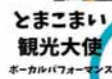


環境衛生ブース

ラジコン体験や見逃せないスタンプラリーなどコンテンツ多数！



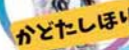
このほかにまだまだお楽しみだらけのイベント！遊びにきてくれなー！



とまこまい観光大使



ものまねタレント



かどたしほり



参戦！ あいきけんた

2025年3月30日（日）▶▶ 09:00 START 15:00 CLOSE

2年間にわたる“ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦！”の締めくくりとして、総合体育館でファイナルイベントを開催！

企業や団体による環境技術の展示・体験や次世代自動車の展示、キッチンカー出店、ステージショーなどコンテンツ多数のイベントとなっています。皆さまぜひお越しください。イベント詳細は市HPで随時更新しますので、要チェック！



TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記

2月8日☎・9日☎

第59回とまこまいスケートまつり

今年も本市を代表する冬のイベント「とまこまいスケートまつり」が中央公園で開催されました。厳しい寒さの中、たくさんの家族が名物「しばれ焼き」や雪で作る大型すべり台などを楽しんでいました。



2月8日☎

とまこまいシンボルストリートテラス ～幻想と光・人と人の繋がり～

とまこまいシンボルストリート2024-2025の最後を飾るイベントが、苫小牧信用金庫本店駐車場で開催されました。会場ではダンスやアーティストライブのほか、真冬のシャボン玉体験&ナイトバブルショーなどで、会場は多くの参加者でにぎわっていました。



2月8日☎

世界をつなぐ！みんなで作る未来のまち

ココトマで「世界のペーパークラフトを作ろう」「JICA 青年海外協力隊によるワークショップ」「多文化カフェ」「おやさいクレヨンで描くとまこまい」の各イベントが開催され、参加した小学生たちは国際理解やフードロス、まちづくりなどを楽しく学んでいました。





全国初のアイスホッケー中学生レフェリー

INTERVIEW 今月の「ひと」

苫小牧市立ウトナイ中学校 3年生 兜森 蒼磨さん (15)



選手とレフェリーの二刀流 昨年夏、全国初のアイスホッケー中学生レフェリーが苫小牧から誕生しました。ウトナイ中3年の兜森さんは、部活では全道大会に出場するチームの選手であり審判でもあります。

スケートティング力の高さが強み 幼稚園の頃、アイスホッケー選手だった父親の影響で、市内のクラブ「苫小牧JETS」に所属。楽しみ

ながら基礎を学びました。以前体験した助っ人審判で、試合を進める側の楽しさを知ります。両親の後押しもあり、日本アイスホッケー連盟の審判の実技と座学の講習を受講。一からルールも学び直しました。

どちらも高みを目指して 4月から高校生です。「これからも二刀流で頑張りたい」と兜森さん

は意気込みます。高校生になると中学生の試合でも審判ができるようになります。兜森さんが審判になったことを知り、審判をやってみたくて話す友人も増えました。「選手としてだけでなく、審判をやることでアイスホッケー界全体を盛り上げるきっかけになれば」と、うれしそうに話してくれました。



フェイスオフで試合を再開させる兜森さん (写真中央)

簡単! 時短! 朝食 レシピ

ロールパンで ちくわパン

調理時間 約10分

- 材料(4個分) ツナ缶...15g マヨネーズ...5g 塩昆布...ひとつまみ ちくわ...2本 市販のロールパン...4個 ピザ用チーズ...適量 ドライパセリ...少々



- 作り方 ① ツナ缶とマヨネーズ、塩昆布を合わせておく。ちくわは縦に切っておく。 ② ロールパンを縦に切り込みを入れ、①を1/4量塗り、ちくわを挟む。 ③ ピザ用チーズとドライパセリをトッピングしてトースターで4~5分焼いて完成。

Speedy!

ここが Point! フライドオニオンやフライドガーリックがあればトッピングするとさらにおいしいです。

とまこまい 市民ギャラリー

春を待つシマエナガさん 春まぢか 冬將軍も かくれみの 明徳町 大内 妙子さん スポーツを 興す宣言 苫小牧 桜木町 入倉 彰さん 拓勇東町 黄昏おばさんさん

編集後記

秘書広報課

●今月号はアイスホッケーやスケートまつりなどの記録写真をP26、27、29と3ページにわたり掲載していますので、ぜひご覧ください。また厳しい寒さの中、まつり会場などで撮影にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました!(新)

●1月21日(火)から開催されたインターハイと2月6日(日)から行われた女子アイスホッケー最終予選の撮影を担当しました!インターハイでは駒澤高校が4年連続35回目の優勝を飾りました!おめでとう!!また、女子アイスホッケー最終予選に出場した各国の選手の皆さん、熱い戦いをありがとうございました!計7日間スケートリンクでの撮影をしましたが、リンクに慣れている私でも寒かったです...(坪)

●3月は就職や転勤などで異動が多くなりますね。P4、5で転入・転出届や各種証明書の請求方法などについて掲載していますので、参考にさせていただけたらと思います!(大)

●今年は例年になく雪が少ない苫小牧ですね。気温も高めで昼間は春を感じるように暖かく、寒がりの私にとっては過ごしやすい冬でした。桜の開花が早いのでは?とワクワクしています!(木)

とまこまい 検定

- Q ○に当てはまる言葉は? A コンビニ交付を利用すると○○○円で住民票の写しを取得できます

応募方法 3月31日(月)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで 宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

前月号の答えは ▶ 市民文化ホール

抽選で5人に マルトマほっきシチュー プレゼント!



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

応募はこちら

