

広報

とまこまい

いごころ
まちの
こころ
まちの
こころ



今月の見どころ

- 令和7年度の予算が決まりました
- 市政に臨む基本方針および市政方針
- 教育行政執行方針

「第42回技能祭」より

広報とまこまい

令和7年4月1日発行 第1865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秘書広報課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117

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

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 TEL.0144(36)7751

印刷／(株)須田製版

苫小牧市からの情報ははこちら



LINE ...



Facebook ...



YouTube ...



もくじ

広報 とまこまい

Tomakomai
2025
vol.1865
4

令和7年度の
予算が決まりました 3

市政に臨む基本方針
および市政方針 6

教育行政執行方針 8

市政トピックス
募集します!民生委員児童委員/
令和7年国勢調査の調査員を募集します! 9

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/相談/募集 15

市政トピックス
令和7・8年度苫小牧市職員採用WEB説明会/
ライト・イット・アップ・ブルー2025 in とまこまい/
企画展「勇払幻視/北海道、勇払原野のイメージをたどる
-砂田友治・北川豊・高橋伸・高橋正敏」/
届け出挙式ご予約受け付け中!!/脳ドック・PET/CTがん検診/
小学校新入学のお祝いをお届けします! 27

みんなの広場
今月の「ひと」/簡単!時短!レシピ/編集後記 ほか 30

とまこまい DATA	
人口と世帯(2月末)	
総数	▶ 165,303人 (対前月比:107人減)
男性	▶ 81,154人
女性	▶ 84,149人
世帯数	▶ 91,294世帯
ストップ・ザ・交通事故!	
交通事故発生状況(1月1日~3月2日)	
発生件数	53件 (前年比13件減)
死者	0人 (前年比0人)
傷者	58人 (前年比22人減)

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。

とまこまっぴゃ ©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 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 ▶
https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/

令和7年度の 予算が決まりました

詳細 財政課
☎(32)6212

今年度の予算は、物価高騰などの社会経済情勢や国の政策動向を踏まえ、市民生活に配慮しつつ、「苫小牧市総合計画第7次基本計画」と「子どもと真ん中」に基づく施策を重点化し、予算を編成しました。市政方針に関わる主な事業の予算額と内容をお知らせします。

基本施策の予算

事業名	予算額
● 総合福祉会館等補助 総合福祉会館などの建設や改修事業に対する補助	1,066万円
● 市民自治推進事業 市民および各種団体の市民参加に対する意識向上と市民自治のまちづくりを推進	88万円
● 男女平等参画推進事業 ジェンダーギャップの解消や男女平等参画社会の実現へ歩みを促進	234万円
● 平和の鐘制作事業 令和8年度供用開始予定の市民文化ホール敷地内に「平和の鐘」を設置	1,122万円
● 働き方改革推進事業 働き方改革と健康経営を一体的に推進し、質の高い行政サービスの提供につなげる	967万円
● 全庁舎ネットワーク基盤整備事業 ICTを活用した行政サービスの高度化や簡素化・効率化を推進	2億1,799万円

重点施策の予算

事業名	予算額
● 小学校入学祝い給付事業 小学校入学を祝い児童一人当たり3万円を給付	3,740万円
● 母子保健経費(経常費) 1か月児健診の費用助成を開始	1億139万円
● いよいよ北保育園建替事業 いよいよ北保育園の建替えに向けた設計業務	3,817万円
● 地域こどもの生活支援強化事業 こどもの食事や居場所などを提供する団体への助成	800万円
● ヤングケアラー交流の場づくり事業 ヤングケアラーなどが悩みを相談できる場を提供	170万円
● 子どもと真ん中アクション事業 子ども主体の事業とのコラボレーション	500万円
● 企業立地振興条例助成 事業場の新設やそれに伴う新規雇用などを行ったものに対する助成	1億3,605万円
● 次世代産業等企業誘致事業 次世代半導体工場およびデータセンターなどの進出に伴う関連企業の誘致	619万円
● 脱炭素先行地域づくり事業 産業部門の脱炭素化を図りつつ民生部門の脱炭素化や地域課題に対する取り組み	1億3,047万円
● ゼロカーボンハウス促進補助 住宅用省エネ・再エネ機器を設置する市民に対し補助金を交付	1億1,000万円
● 都市再生コンセプトプラン推進事業 都市再生コンセプトプランの実現に向け、まちの魅力向上を実施	1億6,489万円
● 都市再生コンテンツ創出事業 ミライフェストなどの賑わい創出事業の企画・実施	2億1,000万円

主要施策の予算

事業名	予算額
● 地域医療情報連携ネットワーク事業 地域医療情報連携ネットワークを構築し、医療系サービスの向上を図る取り組み	594万円
● 医療機械器具整備事業 高度医療需要に対応した医療機器の整備	3億500万円
● 包括的支援体制整備事業(重層事業) 世代や属性を超えて住民同士が交流できる多様な場や居場所を整備	431万円
● 介護職員就業支援事業 介護人材の確保や離職防止を支援することで介護人材不足の改善を図る	1,004万円
● 医療的ケア児等支援事業 医療的ケア児レスパイト事業の実施	536万円
● テクノセンター機器整備事業 企業における製品の品質向上や高機能化、生産技術の高度化を支援	2,194万円
● 苫小牧市事業承継推進事業 事業承継を推進するための広報や支援の実施	204万円
● 就農者等支援事業 新規就農者に対する農業設備などへの初期投資の助成など	2,300万円
● 苫小牧産農水産物プロモーション事業 ホッキ貝などの苫小牧産水産物の安定的な供給や促進を支援	351万円
● 森林整備事業 市内森林の適正な経営管理や維持管理	1,766万円
● 観光振興ビジョン推進事業 観光事業者への支援や観光客の誘致促進、観光情報の発信など	2,134万円

主要施策の予算

事業名	予算額
● 宿泊税導入検討事業 観光振興を目的とした宿泊税導入の検討	44万円
● 採用力・魅力創造支援事業 働きやすい職場づくりの支援、市内外の求職者に地元企業の魅力や求人情報を広く周知、合同就職説明会の開催	4,610万円
● 就業支援事業 若者や女性などの活躍促進、雇用機会の創出を支援	6,204万円
● 外国人材受入企業支援事業 市内企業が負担する外国人労働者の日本語教育などに係る費用を一部補助	200万円
● 植苗・美沢地区テレビ共同受信施設光ファイバーケーブル化事業 既存のテレビ共同受信施設の改修	1億1,130万円
● 苫小牧港管理組合負担金 岸壁・道路改良整備、用地造成など	8億505万円
● 外国語教育推進事業 外国語指導助手(ALT)の任用により、小・中学校の英語指導に活用	7,804万円
● 学習用ICT環境整備事業 学習用タブレットPCの更新	2億677万円
● 生徒指導対策推進事業 いじめや不登校などの諸課題に対する支援体制の強化	5,450万円
● 中学校保健室冷房設備設置事業 中学校の保健室に冷房設備を設置	3,882万円
● 市内大学インターンシップ支援事業 北洋大学の学生が市内企業で実施する長期インターンシップに対する支援	672万円
● スポーツ習慣化促進事業 運動を始める機会を創出することによって習慣化を図る	100万円
● スポーツ施設整備 老朽化したスポーツ施設設備などの整備	1億783万円
● 苫小牧市民文化ホール整備運営事業 まちなにぎわいの創出および市民文化の向上を図る新たな拠点としての施設整備	36億719万円
● こども国際交流事業 国際的な視野を持った人材育成のため、子どもたちを海外に派遣	1,130万円
● 生物多様性地域戦略普及啓発事業 生物多様性講演会の開催	220万円
● 野生鳥獣等生活環境被害対策事業 野生鳥獣などによる被害の予防および防止	1,577万円
● 庁舎ゼロカーボン事業 市庁舎および第二庁舎の照明のLED化	1億1,427万円
● 霊葬場整備事業 高丘霊葬場の整備	3,399万円
● 資源リサイクル運動推進事業 ごみ減量とリサイクルの推進など	2億3,137万円
● 住宅建設事業 日新団地建替に係る工事など	23億4,741万円
● 勇の原公園整備事業 ウトナイ地区に新規公園の整備	1億6,203万円
● 上下道の整備 配水管新設・改良工事、検漏量水器取替工事など	14億8,265万円
● 下水道の整備 管渠整備、施設の長寿命化対策など	18億5,921万円
● 道路整備事業 幹線道路・生活道路・道路照明の整備など	18億5,375万円
● 苫小牧市地域公共交通計画改定事業 地域公共交通計画の更新	700万円
● 東胆振消防指令業務共同運用事業 東胆振1市4町における消防体制の維持・強化のため、共同指令センターを構築	21億9,960万円
● 地域防災計画改訂事業 国の防災に係る最新の考え方に対応した改訂	1,309万円
● 自転車用ヘルメット購入補助 市内在住の高校生以下(18歳以下)を対象に自転車用ヘルメット購入費用の一部補助	130万円
● 防犯対策事業 公園や通学路への防犯カメラの設置	531万円
● 消費生活相談デジタル化事業 新たな消費生活相談システムの導入	149万円

令和7年度 予算の特徴



令和7年度 予算 1,487億9,952万円 (単位:千円)				
会計名	7年度 予算額	6年度 予算額	比較増減	増減率 (%)
一般会計	91,575,000	88,310,000	3,265,000	3.7
特別会計				
国民健康保険事業	15,516,971	15,921,498	△404,527	△2.5
介護保険事業	15,354,775	14,839,616	515,159	3.5
後期高齢者医療	3,016,037	2,991,738	24,299	0.8
計	33,887,783	33,752,852	134,931	0.4
企業会計				
水道事業	4,122,021	3,995,181	126,840	3.2
下水道事業	5,940,815	5,882,698	58,117	1.0
市立病院事業	13,193,902	12,881,444	312,458	2.4
公設地方卸売市場事業	79,997	87,227	△7,230	△8.3
計	23,336,735	22,846,550	490,185	2.1
合計	148,799,518	144,909,402	3,890,116	2.7

**市民生活に配慮しつつ、
主要施策を重点化した予算編成**

物価高騰などの社会経済情勢や国の政策動向を踏まえ、市民生活に配慮しつつ、「苫小牧市総合計画第7次基本計画」と「子どもど真ん中」に基づく施策を重点化し、予算を編成しました。

**一般会計は3.7%の増、特別会計は0.4%の増、
企業会計は2.1%の増**

今年度の一般会計の予算は915億7,500万円で、前年度より32億6,500万円の増額となりました。

特別会計予算は、338億8,778万円で、前年度より1億3,493万円の増額となりました。これは、介護保険事業の保険給付費が増額となることなどによるものです。

企業会計の予算は、233億3,673万円で、前年度より4億9,018万円の増額となりました。これは、病院事業の材料費が増額となることなどによるものです。

令和7年度 一般会計の歳入と歳出の特徴

歳入

市税は14億7,477万円の増

歳入の根幹である市税は、前年度予算額283億3,312万円に対し、今年度予算額が298億789万円となり、14億7,477万円の増額となりました。

これは、市民税が約11億8,162万円の増額、固定資産税が2億6,334万円の増額となることなどを見込んでいます。

市税の収納率については滞納整理など積極的に取り組み、令和5年度は96.8%となっており、今後も収納体制の強化に努めさらなる収納率の向上を目指します。

市債は1億2,770万円の増

主に建設事業を行うために借り入れる市債は、世代間負担の公平性の確保とともに大型事業実施の当面の財源として有効な手段です。ただし、市債の返済金である公債費の増加は、財政硬直化の要因となるため、慎重な判断が必要となります。

今年度は、東胆振消防指令業務共同運用事業などにより、前年度に比べ1億2,770万円の増額となりました。

なお、今年度末の市債残高は、前年度から約1億4,942万円減の約880億8,257万円を見込んでいます。

歳出

人件費は約4.9%の増

市職員の給与、退職金、議員や委員の報酬などの経費である人件費は、前年度比4.9%増の約5億2,475万円増額となりました。

扶助費は約4.9%の増

高齢者・児童・生活困窮者などを援助するための経費である扶助費は、前年度比4.9%増の約12億5,576万円増額となりました。

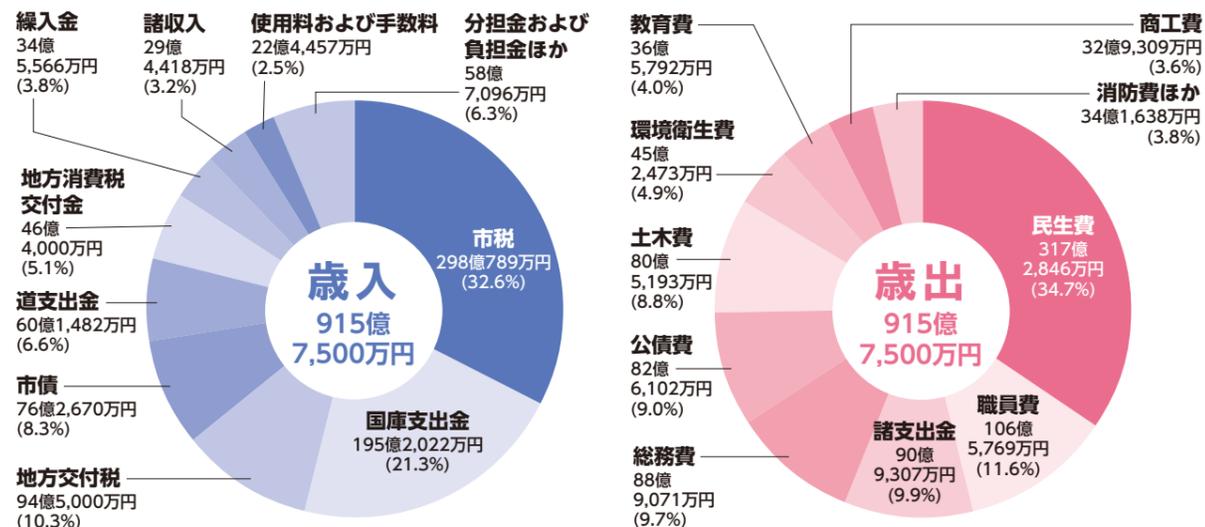
公債費は約2.4%の増

施設建設などのために借り入れた市債を返済する経費である公債費は、前年度末で返済終了となる市債額を、返済開始となる市債額が上回ったことなどの影響で、前年度比約2.4%増の約1億9,742万円増額となりました。

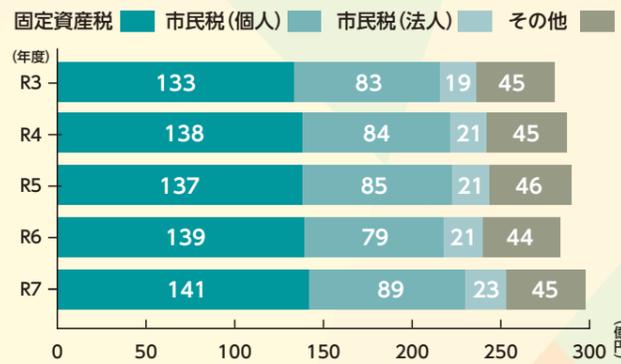
普通建設事業費は約10.1%の増

学校、道路、公園などの整備を行うための経費である普通建設事業費は、全体として前年度比約10.1%増の約12億5,225万円の増額となりました。これは、東胆振指令業務共同運用事業費や住宅建設事業などの大型事業費が増額したことによるものです。

一般会計の予算内訳



市税収入の推移データ(令和6・7年度は予算額)



令和7年度の内訳は、固定資産税が約47%、市民税(個人)が約30%、市民税(法人)が約8%となっています。

ネーミングライツによる広告収入について

施設名	愛称
白鳥アリーナ	nepiaアイスアリーナ
緑ヶ丘野球場	とましんスタジアム
市民文化公園	出光カルチャーパーク
沼ノ端スケートセンター	ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ
日新温水プール	アブロス日新温水プール
沼ノ端スポーツセンター	アブロス沼ノ端スポーツセンター
リサイクルプラザ苫小牧	JFEリサイクルプラザ苫小牧
三光横断歩道橋	安心のかけ橋 とませい歩道橋
緑ヶ丘公園陸上競技場	ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場
汐見歩道橋	人と街をつなげる岩倉建設歩道橋
苫小牧市矢代スポーツセンター	アブロス矢代スポーツセンター
緑ヶ丘公園サッカー場・ラグビー場	TOMASEIフットボールフィールド

今後も予算の効率的・効果的な執行に努め、財政の健全性を確保しながら、さまざまな課題に対応できる持続可能な財政運営を目指していきます。

市政に臨む基本方針 および市政方針

詳細 政策推進課
☎(32)6039

第12回市議会定例会で、金澤市長は市政に臨む基本方針

および市政方針、予算案を示しました。

市政方針では、“万里一空”の精神で、たゆまぬ努力と挑戦を続け、多くの方から“選ばれるまち苫小牧”を実現する強い決意を表明しました。



苫小牧市長 **金澤 俊**

その手段の一つとして、年度ごとにテーマを定め、1年を通して集中的にチャレンジする“選ばれるまちプロジェクト”を、略称“まちプロ”として展開してまいります。

基本政策

(1)子どもと真ん中のまち 苫小牧

- 子育て支援策を拡充します
- 子育て機能の拠点を形成します
- 子ども若者のメンタルヘルスケアを推進します
- ヤングケアラー支援体制を強化します
- 医療的ケア児への支援体制を強化します

(2)経済発展最大化のまち 苫小牧

- 苫小牧ブランドの発信により関係人口の増加を図ります
- 企業誘致のトップセールスとアプローチ体制を強化します
- 既存企業へのフォローアップを強化します
- 人手不足対策と多文化共生の推進を強化します
- 世界から選ばれる苫小牧港を目指して機能を強化します

(3)よい環境と活力あふれるまち 苫小牧

- 駅前再開発とまちなか総合アリーナ建設に着手します
- ゼロカーボンシティを推進します
- 近未来の公共交通網の整備を促進します
- 国際リゾート構想を推進します
- ゼロごみのまちの進化を図ります

(4)教育のまち 苫小牧

- 夢を語る子どもと実現させる教育環境づくりを進めます
- 創造的な学びができる学校を実現します
- 小中学校規模適正化の取組を加速します
- 理系人材育成につながる科学センター構想を推進します

- いじめ撲滅に向けた取組を推進します

(5)医療・ふくし、防災のまち 苫小牧

- 医療と介護DXの推進による効率化を図ります
- 東胆振・日高地域の医療圏域を確立します
- 防災インフラの充実と市民意識の向上を図ります
- 障がいのある方が住みやすいまちづくりを推進します
- 高齢者が安心して暮らせる環境を整備します

(6)「スポーツ×文化×観光×健康」のまち 苫小牧

- スポーツ観光都市 苫小牧を推進します
- 芸術文化で豊かな心をつなぐまちづくりを推進します
- 文化イベントの誘致強化による観光の促進を図ります
- スポーツと健康増進を融合させた事業を展開します
- 宿泊税を導入し、観光振興を図ります

(7)市民総活躍のまち 苫小牧

- 民間活力の活用と自治体DXを推進します
- 投資効果の検証により公共施設の適切な整備を推進します
- あらゆる市民・企業・団体・自治体のアイデアや力を最大限活用したまちづくりを進めます
- 市政課題解決のための市役所づくりを推進します

令和7年度 市政方針

重点施策

(1)未来ある子どもたちへの投資促進!

未来を担う子どもたちの笑顔を守るという基本方針のもと、新たなこども計画の策定に着手するとともに、子育て世帯の経済的負担の軽減と子育て環境の整備を2つの柱として施策を展開し、“子どもと真ん中のまち”の実現を目指してまいります。

1つ目の柱である、子育て世帯の経済的負担の軽減としましては、小学校入学祝い給付事業を実施するほか、1か月児健診の費用助成を行ってまいります。

また、ひとり親家庭への支援として、養育費等の履行確保に向けた助成制度を創設し、経済的自立を支援してまいります。

次に2つ目の柱である、子育て環境の整備としましては、いよいよ北保育園の建替えに向けた

設計業務に着手するとともに、公立保育園の役割を踏まえた特別保育の内容を定めてまいります。

また、子ども食堂への支援を拡充するほか、児童センターなどの機能の充実やCOCOTO MAを活用した高校生世代の居場所づくりを進めてまいります。

さらに、ヤングケアラー支援条例の普及啓発に努め、本人とその家族を見守り、適正な支援ができる環境を構築してまいります。

また、令和7年度は、“子どもと真ん中のまち”を“まちプロ”のテーマとして掲げ、各種の取組を展開し、地域全体で子どもたちを支える機運を醸成してまいります。

(2)民間投資促進で企業とともに未来を創造!

“経済発展を最大化”する上で企業立地の促進は、重要なファクターとなります。

近年、苫東地域をはじめとした広大な産業用地や物流の利便性、再生可能エネルギーのポテンシャルなど、本市の優位性が注目を集め、企業の投資意欲が活発化しております。

この巡ってきた好機を逃さず、積極的なトップセールスを実施するほか、企業の進出状況や経済情勢を踏まえたプッシュ型の誘致活動など、企業アプローチを強化することにより、更なる産業集積を図り、産業都市としての成長を加速させてまいります。

また、今の時代を生きる私たちの責務として、ゼロカーボンに資する取組が求められております。

企業と連携し、本市における先進的CCS事業や、水素など次世代エネルギー拠点の形成、カーボンリサイクルなどの取組を進め、再生可能エネルギーのポテンシャルをいかした脱炭素化を加速させることにより、ゼロカーボンシティの実現と地域産業の振興の両立を目指してまいります。

(3)後世に渡せるまちづくりを!

今後のまちづくりの方向性として、“産業振興”、“快適な住環境”、“交通物流”をキーワードに、民間活力をいかした魅力あるまちづくりを進める必要があり、私をトップとする戦略本部を新たに設置し、組織横断により未来のまちづくりを進めてまいります。

また、都市再生コンセプトプランを具現化する中で、市内に点在する魅力資源を活用して来訪を促進する事業を展開し、にぎわいを創出するほか、産業都市としての特徴をいかしたMIC Eの誘致に取り組み、国内外からの交流人口の増加を目指してまいります。

スマートシティの推進に向けましては、医療や交通など様々な分野においてデジタル技術

等の活用を図り、地域課題の解決や市民生活の質の向上に取り組んでまいります。

まちなかの活性化に向けましては、苫小牧駅周辺ビジョンの基本構想に示す都市機能の導入を促進するとともに、駅前再整備に向け、パートナー事業者を選定し、地権者との合意事項を踏まえた具体的な取組を進めてまいります。

自治体運営に関する取組

- (1)市民によるまちづくりの推進
- (2)健全な行財政運営の推進

まちづくりの目標に関する取組

- (1)共に支え合い健やかに暮らすまち
- (2)明日を拓く力みなぎる産業のまち
- (3)学ぶ喜びがあふれる文化の薫るまち
- (4)自然と環境にやさしいまち
- (5)安全・安心で快適に暮らすまち

むすび

苫小牧市は、先人のたゆみない努力と英知の結集によって、海と空のダブルポートを擁する地理的優位性や産業基盤のもと、産業都市として北海道経済をけん引する大きな役割を担うまでに成長を続けてまいりました。そして、昨今は新たな企業進出の動きが加速しており、更に大きく発展するポテンシャルを秘めたまちであると確信しております。

しかし、この可能性を秘めたまち苫小牧を、次なるステージに引き上げるためには、私の思いだけでは決して成しえることはできません。

市民や企業の皆さま、そして行政と議会が一体となって、知恵を絞り、大きな希望を抱きながら、“市民総活躍”で本市の発展に向け、取り組むことにより、子どもたちが笑顔で夢を語れるまちを築くことができると信じております。

私は、未来を担う子どもたちが幸せに暮らしていけるよう、“万里一空”の精神で、たゆまぬ努力と挑戦を続け、多くの方から“選ばれるまち苫小牧”を実現する強い決意を持って、令和7年度の市政を推進してまいります。

掲載内容は要約です。
全文は市役所2階市民
情報コーナー、各出張所、
市HPでご覧になれます。



▲全文はこちら

教育行政執行方針

詳細 教育部総務企画課 ☎(32)6739

苦小牧市教育委員会は、「苦小牧市教育大綱」の基本理念に掲げる
“未来の社会をつくるひとづくり”を目指し、
「教育行政執行方針」のもと各種施策に取り組んでまいります。



ふくはら いさお
教育長 福原 功

方針1 社会で生きる学びの推進

1 確かな学力の育成

すべての子どもたちに今求められる資質能力を育むために、多様な学び方を自己選択・自己決定し、協働的な学習を通して個々の学びを深める授業の構築を進めてまいります。

また、「教え、与える」指導から「支える」指導への転換を図り、教師自身が、子ども主体の学びの場となるための必要な授業力を獲得し、高めていけるよう、実践的研修の充実にも努めてまいります。

2 これからの時代に求められる資質・能力の育成

子どもたちが学びの目的に応じてICT活用を選択し、効果的に学習を進めるために、情報活用能力を育む系統的な学習活動を推進してまいります。

また、世界の人々と積極的に関わり、異文化に対する理解を深めるため、コミュニケーション活動を重視した英語教育の創意工夫と国際理解教育の充実にも努めてまいります。

3 多様な価値を尊重する豊かな心の育成

子どもたちが高い自己有用感をもち、自他の命と心を大切に守りながら、よりよく生きるために、必要な判断力や行動力を養うための道徳教育や人権教育の充実にも努めてまいります。

また、多様性や異なる価値観が受け入れられ、いじめのない温かな雰囲気になった学校づくりが、子どもたちの手により主体的に進められるよう、教育活動の創意工夫を図ってまいります。

4 体力向上・健康教育の充実

子どもたち自身が高めたい運動技能や運動を楽しむ習慣を身に付けるために、ICTを活用した思考場面や十分な活動時間を設定するなど、体育授業の創意工夫にも努めてまいります。

また、子どもたちの健やかな成長と適切なスクリーンタイムに関わる講演会を開催し、デジタル機器などの適切な利用習慣が図られるよう、改善に向けた取組を学校・家庭・地域の連携により進めてまいります。

食育につきましても、各学校の食に関する指導計画に基づき、望ましい食習慣の形成に努めるとともに、学校給食費の改定により、副菜などの献立を充実させるほか、地場産物の活用など地域と密着した取組を推進してまいります。

5 特別支援教育の充実

子ども一人ひとりの困り感を解消し、豊かな成長につながる支援の充実が図られるよう、すべての教師の特別支援教育の専門性向上と、医療や福祉との包括的支援体制の強化に努めてまいります。

また、子どもたちの社会的自立と自己実現をサポートするために、適切な学びの場や進路選択の在り方について、保護者とともに学ぶ機会を創意工夫してまいります。

方針2 学校・家庭・地域の思いをつむぐ体制の確立

6 学校段階間の連携・接続の推進

園児や児童生徒が、夢と期待感をもって進学できるよう、体験・交流活動やカリキュラム連携、各教科の指導方法に関する共同研修の充実を図ってまいります。

また、生涯にわたり主体的に学び続ける上で必要な資質能力を育むために、小中における学びの連続性を重視した指導の充実を図り、すべての子どもたちに個別最適な学びの確立を目指してまいります。

7 不登校児童生徒への支援の充実

全小・中学校に校内教育支援センターを開設し、教師や不登校対策支援員による寄り添った支援の下、子どもたちが自らの居場所として安心して学べる場の保障と拡充を図ってまいります。

また、不登校に悩む子どもや保護者が孤立せず、社会的自立への意欲と将来への希望を持ってよう、SSW(スクール・ソーシャル・ワーカー)などの相談支援体制を強化するほか、フリースクールとの連携強化にも努めてまいります。

8 学校と地域の連携・協働の推進

子どもたちが、ふるさと苦小牧への理解や愛着を深め、自分自身の未来について夢と希望をもって語り、その実現に向けて意欲的な行動実践力の向上が図られるよう、今日的な課題や学習ニーズに応じた専門的、体験的な学びの場の創意工夫に努めてまいります。

また、コミュニティ・スクールを中心に、企業や地域と連携・協働した学びや体験を充実させるなど、特色ある学校づくりを推進します。

学校部活動につきましては、とまこまい型部活動地域移行ビジョンに基づく取組を推進するため、各団体や保護者の相談窓口となる専門部署を設置するなど組織体制を強化し、子どもたちや学校現場の声を聞きながら地域展開を進めてまいります。

9 学びのセーフティネットの構築

ヤングケアラーや児童虐待、性に関する悩みなど、子どもたちが抱える生きづらさの解消に向け、一人ひとりの心の声に傾聴し、迅速かつ適切な対応が図られるよう、学校や福祉、関係機関による包括的支援の充実にも努めてまいります。

また、各学校において、教材費やPTA会費など学校活動費の見直しを継続し、保護者負担軽減に向けた取組を推進してまいります。

10 教育環境・学校施設・設備の充実

小・中学校保健室への冷房設備設置事業のほか、植苗小中学校大規模改修や大成小学校改築などの老朽化対策事業を進め、学校施設の安全確保を図るとともに、子どもたちの学習環境の向上に努めてまいります。

また、学校規模適正化の取組につきましては、望ましい学校規模や施設整備の計画の検証を行い、対象地域や具体的な方策、適正化に伴う実施時期などを示す新たなプランの策定に着手します。

方針3 すべての人が学び続け活躍できる社会の実現

11 主体的に生涯学習を続け、郷土の発展を支えるひとづくり

市民の個々の学びと多様な学習ニーズに対応するため、「セカンドブック事業」や「ナナカマド教室」を継続するとともに、出前講座の実施など、関係機関との連携に努め、市民のライフステージにふさわしい学びの環境充実を推進してまいります。

12 いつでも、誰でも学べる環境づくり

生涯学習関連施設との連携を強化し、市民の学習活動の支援を推進するほか、新たに「生涯学習人材バンク」を設置し、生涯学習分野における幅広い人材の掘起こしと学びの循環の構築に努めます。

また、企業、生涯学習関連団体、高等教育機関などとの連携・協働により、多様で質の高い学びの環境を提供するよう取り組んでまいります。

13 文化・芸術がいつも身近にあるまちづくり

広く市民が文化芸術に親しみつつ、芸術家や文化団体などが活躍・交流する機会を促進するため、「PMFオーケストラ演奏会」などの鑑賞型事業を実施するほか、小中学生を対象とした「ジュニアミュージッククリニック」などの体験型事業を実施します。さらに、「市民文化祭」や「苦小牧アートフェスティバル」などの参加型事業とともに、「文化芸術振興助成事業」などの支援事業を実施してまいります。

また、「文化芸術振興推進計画」の見直しに着手し、人が輝き文化の薫るまちづくりのさらなる推進に取り組んでまいります。

科学センターにおいては、宇宙ステーション「ミール」をはじめとした展示などにより、科学に対する興味関心を育ててまいります。

また、市民・学校・関係団体と連携し、プラネタリウムやミール展示館でのイベントを開催するなど施設の有効活用を促進し、生涯にわたり科学を学ぶことができる施設として、機能の充実にも努めてまいります。

さらに、今後の在り方について、駅前再整備に向けた検討の中で、関係部署との協議を継続してまいります。

美術博物館においては、若者世代にも強い人気のある北海道ゆかりのアニメーター安彦良和氏の創作活動の全貌に迫る特別展「描く人、安彦良和」を開催いたします。

また、戦後80年を節目とする企画として、戦時下の美術作品や戦争遺跡をもとに、当時の様子を振り返るほか、本市の文化財保護の歴史と文化財を紹介する企画展などを開催し、郷土への愛着と誇りを高め、豊かな感性を育む機会の充実を図ってまいります。

中央図書館においては、「赤ちゃんと楽しむ絵本ひろば」事業など、本に興味を持ち、触れる機会を増やす工夫や、「出張図書館」など、より市民に親しまれる図書館を目指し、指定管理者と連携して取り組んでまいります。

掲載内容は要約です。
全文は市役所2階市民
情報コーナー、各出張所、
市HPでご覧になれます。



▲全文はこちら

市政トピックス

募集します！ 民生委員児童委員

詳細 総合福祉課 ☎(32)6345

■「民生委員児童委員」は、地域の身近な相談相手です

担当する地区内の一人暮らし高齢者宅の見守り支援や、受けた相談を関係機関につないでいます。

身分は、国から委嘱を受ける非常勤特別職の地方公務員(ボランティア)です。



民生委員 児童委員 の声



- 1 地域住民の困り事を聞いて、福祉サービス機関へつなげたときなど、安心感を届けられたときにやりがいを感じます！
- 2 楽しい仲間や、素晴らしい人々とのつながりが広がりました
- 3 最初は人のためにと始めていたが、充実した研修や民生委員活動をとおりしてスキルが高まり、自分自身のためにもなっている

応募要件

18～74歳までの方 ※応募後、面談を実施します

応募・問い合わせ

平日の8時45分～17時15分に苦小牧市民生委員児童委員協議会事務局(総合福祉課内)に電話または二次元コードで ☎(32)6345



HP 応募・問い合わせ

「話を聞いてから考えたい」でも大丈夫です。気軽にお問い合わせください!

令和7年国勢調査の調査員を募集します!

詳細 政策推進課 ☎(32)6042

国勢調査は、5年に1度、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とした国の最も重要な統計調査です。調査へのご協力をお願いします。



募集人員

800人程度

応募要件

- 次の全てに該当する方
- 原則20歳以上で、調査事務を正しく理解し、責任をもって調査を遂行できる
- 調査の秘密を守れる
- 選挙・警察に直接関係がない
- 暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない

内容

- 調査員説明会へ参加(9月上旬)
- 担当地域の確認(9月中旬)
- 各世帯へ調査について説明、調査書類の配布(9月中旬～10月上旬)
- 回答確認リーフレットの配布、調査票の回収(10月上旬～10月中旬)
- 回収した調査票の整理と提出(10月中旬～10月下旬)
- ※時期は予定

報酬額

1調査区=38,000円程度、2調査区=72,000円程度
※1調査区約50～80世帯

申し込み

5月14日(水)までに、はがき(消印有効)、または二次元コードで 政策推進課
はがき=「令和7年国勢調査員希望」と朱書きし、郵便番号、住所、氏名、フリガナ、生年月日、電話番号、国勢調査時に使用する交通手段、国勢調査経験回数、2調査区受け持ちの可否を記載
※選任された方のみ、担当する調査区が決定後、郵送で通知(6月下旬ごろ予定)

はがき記載イメージ

「令和7年国勢調査員希望」

〒012-3456
苦小牧市〇〇町〇丁目〇番〇号
国勢 太郎(コクセイ タロウ)
生年月日:S60.1.1
電話番号:0111-111-1111
携帯番号:090-0000-1111
交通手段:車
国勢調査経験:1回
2調査区受け持ち可能



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
プラネタリウム	春の番組 「春の星空～ミイとペロの星空散歩」	4月25日(金)まで 5月8日(木)～25日(日) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、春休みは11時30分も投影)	定各40人 直接会場へ ※投影前月の1日から予約可
	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)	
プレスクール工作体験	こいのぼりを作る	4月16日(水) 14時30分、16時	※未就学児(保護者同伴) 定各6組(1家族で1組) 抽選 ※4月3日(木)～9日(火)にHPで
特別展示	木の五月人形の展示	4月26日(土)～5月6日(火) 9時30分～17時	定なし 直接会場へ
こどもの日工作教室	竹馬を作る	5月5日(月) 10時、13時30分	※小・中学生(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 ※4月3日(木)～9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 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●4月5日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時=当日発表 ●4月20日(日) 14時～14時30分 「がっこうにまにあわない」		所 1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
バリアフリー上映会 「おしりたんでい」	目の見えにくいと感じている方、視覚・聴覚に障害のある方も楽しめる、音声ガイドと字幕付きのバリアフリー上映会	4月6日(日) 13時30分～	所 2階講堂 定30人 ※なし 直接会場へ
「魔女の宅急便」刊行40周年「物語の魔法」	かどのえいこ 角野栄子さんのオンライン講演会	4月12日(土) 13時30分～15時(開場13時)	所 2階講堂 定80人 ※直接または電話で
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	4月18日(金) 10時～11時	所 2階講堂 定0～1歳児と保護者 定20組 ※図書館利用カード、バスタオル ※直接または電話、Eメールで ※info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「おいしいおかゆ」	4月19日(土) 14時～14時30分	所 2階会議室 定10人 直接会場へ
「へい！らっしゃい！絵本作家黒岩まゆさんとひみつのおしをつくらう！」	くろいわ 黒岩まゆさんを迎えてのワークショップ	4月26日(土) 10時30分～12時	所 2階講堂 定3歳～小学生 定30人 持はさみ、筆記用具 ※4月5日(土)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
ボランティア募集	展示会の監視やワークショップ補助などのボランティアを募集	4月25日(金) 13時30分から(予定)	※継続的に活動可能な18歳以上の方 ※4月1日(火)～10日(日)に美術博物館(HPでダウンロード可)、中央図書館、各出張所・コミセンで配布の申込書を直接または郵送(必着)で
企画展「勇払幻視／北海道、勇払原野のイメージをテーマにした、苫小牧ゆかりの画家4人展 ※詳細はP28で		展示期間 4月26日(土)～6月29日(日)	※一般300円、高大生200円、中学生以下無料
特集展示「苫小牧ゆかりの書 市内収蔵品展」	市内公共施設などで所蔵されている書の名品を紹介		
中庭展示Vol.21 風間天心 [MELTY BUDDHA]	美術家兼僧侶・風間天心の作品を展示	展示期間 4月26日(土)～11月30日(日)	
美術博物館大学講座	苫小牧および北海道の自然、歴史、考古、芸術に関する講座	5月～令和8年2月まで 土曜日(月1回) 全9回(8月を除く)	※1,300円 定100人 抽選 ※4月1日(火)～24日(日)に往復はがきまたはHPで ※詳細は生涯学習だよりまたはHPで
子ども広報部「びとこま」子ども記者募集	展示会や教育普及活動などを取材し、広報紙「びとこま」を作る	5月17日(土)から 全9回(予定)	※小学3年生～中学生 定500円 定20人 申し込み順 ※4月2日(火)～22日(火)に直接または電話で

アイコンの見方 | 回とき 所ところ 対対象 因内容 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！

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	親子でこいのぼりを作る	4月18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	4月3日(水) 9時30分～17時に電話で
	親子でセサミトーストを作る	4月25日(金) 10時～10時45分、 11時～11時45分	1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	定各8組 申し込み順 ※飲み物、おしぼり、紙皿、エプロン、三角巾	4月21日(月) 9時30分～17時に電話で
	親子でいももちを作る	5月15日(木) 10時～10時45分、 11時～11時45分		定各8組 申し込み順 ※エプロン、三角巾、おしぼり、飲み物、紙皿、フオーク	

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
マタニティー・産後ヨガ	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	①4月16日(水) ②5月14日(水) 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出産後の方(託児あり)	※700円 当日納入 定各8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	①4月4日(金)～9日(水) ②4月16日(水)～5月7日(水)
手形アート	子どもの手・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	4月18日(金) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	※1,000円 当日納入 定6組 申し込み順 持 飾る写真、のり、はさみ	4月4日(金)～14日(月)
こどもの日セルフフォト	子どもをかわいく写す 講師 あべゆきえ氏	4月22日(火) 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10組 申し込み順 持 カメラ	4月4日(金)～21日(月)
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	①4月23日(水) ②4月30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 定各8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	4月4日(金)～ ①15日(火) ②21日(月)
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をする 講師 山口真喜子氏	①4月24日(木) ②5月8日(木) 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 持 ヨガマット、飲み物	4月9日(水)～ ①22日(火) ②5月7日(水)
夜泣き、睡眠講座	睡眠についてのお話・相談 講師 山口砂智氏	4月25日(金) 10時～11時		※500円 当日納入 定8組 申し込み順 持 筆記用具、バスタオル	4月4日(金)～21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☆	足形でこいのぼりを作る	4月24日(木) 10時～11時	3～11カ月の子どもと保護者	定10人 申し込み順	4月15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～12時、13時～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
パパママ救急隊員養成講習	乳幼児心肺蘇生やのどつまりの対処法を学ぶ 講師 市消防署救急課職員	4月25日(金) 9時30分～10時45分	0歳児～就学前の子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順	4月16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
こいのぼり作り	こいのぼり飾りを作る	4月17日(木)、22日(火) 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	4月3日(水)から 9時～17時に電話で

☎電話番号 ☎ファクス ✉Eメールアドレス 担当課市の担当

健康ガイド

健康についてのお知らせです!



休日当番病・
医院は
ホームページでも
ご覧になれます!



4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

4/6 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
外科 みらい整形
ペインクリニック
☎(53)7100
歯科 すずらん
ファミリー歯科
☎(74)1018

4/13 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
外科 同樹会苫小牧病院
☎(36)1221
歯科 山岸歯科矯正歯科
☎(53)6666

4/20 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
外科 苫小牧日翔病院
☎(72)7000
歯科 若菜歯科医院
☎(72)4191

4/27 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
外科 苫小牧消化器外科
☎(51)6655
歯科 わたなべ歯科
☎(56)5886

4/29 ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
外科 こうよう泌尿器科
クリニック
☎(82)8620
歯科 阿部歯科医院
☎(31)4618

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]	4月24日(休) 9時30分~11時	令和7年2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	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	4月15日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 4月16日(水) 9時30分~10時15分*	令和5年9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 ※16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	4月16日(水) ①10時15分~10時45分* ②13時~14時30分 4月17日(木) 13時~14時30分	令和4年3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)		
子育てサロン Oasis	4月22日(火) 10時~11時	妊婦、産後3~6か月の母親と子 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 4月18日(金)までに電話または二次元コードで
親子デンタル教室	4月23日(水) 13時~14時30分 (受付12時45分から)	令和5年10月~令和6年4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 4月7日(月)~18日(金)に電話または二次元コードで

保健センター(ハスカッププラザ)

健康診断 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
特定健診	4月21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	
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	

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	4月8日(火)・15日(火)・22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	4月21日(月) 受付=8時~10時		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
70歳からの 運動教室 6回コース	4月21日~6月2日 毎週月曜日 ※5月5日除く 14時~14時45分	10人	タオル体操 マシンを使用した筋トレ ストレッチなどで体力UP	市内在住の70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	4月11日(金) 9時から電話で 運動教室は ※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
かんたん ピラティス 3回コース	4月23日~5月7日 毎週水曜日 10時~10時45分	15人	初心者でも気軽に参加できる ピラティス ボールを使ってインナーマ スルを整え姿勢改善	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		
栄養教室 骨コツ改善! 食生活	4月17日(木) 14時15分~15時	12人	骨を丈夫にする 食事を学ぶ	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	なし	4月11日(金) 9時から電話で
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・栄養士による健康・栄養に関する相談、健診結果の見方、食事などに関する相談、来所相談(要予約)			保健センターへ

がん検診対象者(令和7年4月1日~令和8年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

対象	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
	50歳以上	偶数歳になる方	40歳以上		40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和7年4月 1日時点で 40歳の方	令和7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どちらかのみ受診	
料金	2,000円	1,500円	200円(かかたん検査は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 ●一定の障害がある65~69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診実施時に、結核健康診断も受けられます

4月5日(土)、6日(日)は入学・進学おめでとう入浴
所浴場組合3浴場
小学生2人まで無料(保護者同伴)
環境生活課
TEL(32)6333

保健所の相談・検査(4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	随時	医療に関する相談や苦情	随時受付
女性の健康相談	【定例相談(要予約)】 第1木曜日 (第1木曜日が休日の場合は第2木曜日) 【相談】随時	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必須
こころの健康相談	【定例相談(要予約)】 月1回(精神科医師) 【相談】随時	こころの病気などに関する相談	
肝炎ウイルス検査	月2回	感染が疑われる方は無料	
骨髄バンク登録	予約時に確認	採血を実施し登録 18~54歳	
HIV-1抗体検査		採血を実施し、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査(エイズ相談)	月2回	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせ	予約は TEL(35)7474



4月の献血

1日	10:00~13:00 14:30~16:30	イオンモール苫小牧
7日	15:15~16:30	旭新運輸(株)
8日	10:00~13:00 14:30~16:30	イオンモール苫小牧
9日	9:30~11:30 12:15~13:00 14:30~16:30	つつけん苫小牧事業所 苫小牧栗林運輸(株)ケーエス
10日	9:30~11:00 12:45~16:30	日胆農業会館 苫小牧工業高等専門学校(株)苫東
22日	9:30~11:30	菱中建設(株)
24日	9:30~11:30	苫小牧工業高等専門学校
25日	9:30~11:15 12:45~16:30	苫小牧工業高等専門学校
27日	9:00~13:00 14:30~16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
28日	9:30~13:00	コープさっぽろステイ店
29日	10:00~13:00 14:30~16:30	イオンモール苫小牧

※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 「花しょうぶの会」

日 4月10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
因 在宅介護サービスの使い方・在宅医療でできること
申 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



エキノコックス症検診

日 4月11日(金) 10時45分~11時15分
所 保健センター 直接会場へ
対 小学3年生以上で過去5年間検診を受診していない方
検査方法 採血による血清検査
詳 健康支援課 TEL(32)6407

がん患者交流サロン

日 4月8日(火) 13時30分~15時
対 がん患者とその家族
因 生活習慣と乳がん再発リスクについて
所 申 王子総合病院がん相談支援センター TEL(32)8111
担当課 健康支援課

中学2年生を対象としたピロリ菌検査

因 各中学校で実施する尿検査と併せて実施します。案内などを各中学校から配布しますので、「ピロリ菌検査同意書」を提出してください
※市外に通学する中学2年生で市内に住民登録のある方は、健康支援課から個別に案内を送付
詳 健康支援課 TEL(32)6407

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
発送案内予定時期 令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれ=発送済み、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
詳 健康支援課 TEL(32)6411

こころの相談日

日 ①4月2日(水) ②5月7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 ②4月28日(月)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ます

今月の市からのお知らせ

- 福祉
- 暮らし
- 催し・講座
- スポーツ
- 募集
- 相談
- とまチョップポイント対象事業

掲載内容が変更になる場合があります

福祉

ひとり親家庭学習支援事業

日 毎週土曜日 ①9時30分~12時 ②午後の2時間30分
所 ①市民活動センター ②沼ノ端コミセン、のぞみコミセン(予定)
対 ひとり親家庭の中学生(児童扶養手当受給または同等の所得水準にある世帯)
料 ①月500円 開講日納入
定 ①40人 ②各15人 申し込み順(②=初回のみ抽選)
申 ①4月1日(火)から ②4月7日(月)から こども支援課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送で こども支援課 TEL(32)6416



子どもの学習支援事業

日 毎週土曜日 9時30分~12時
所 市民活動センター

対 生活保護受給世帯または就学援助認定世帯の中学生
料 月500円 開講日納入
定 25人 申し込み順
申 詳 生活保護手帳または就学援助認定通知書を直接 総合福祉課 TEL(32)6189

児童手当の第3子加算を受けている方へ

第3子加算を受けている方で、年度末までに18歳となる子がいる場合、要件を満たせば第3子加算を継続して受ける事ができます。対象の方には3月下旬に書類を送付していますのでご確認ください。提出期限を過ぎると加算分が支給されない可能性があります
※加算要件は市HPをご確認ください
※子の状況に変更があった場合は随時届出が必要です
持 児童手当額改定認定請求書 児童手当に係る監護相当・生計費の負担についての確認書
申 詳 4月1日(火)~16日(水)に直接または

郵送(必着)で こども支援課
TEL(32)6416



ひとり親家庭等医療費助成の延長申請はお済みですか

本資格が3月31日で満了となった18歳以上20歳未満の方が、就学または未就労などで親の扶養が続く場合、資格の延長申請が可能です。対象者には案内文を送付しています
延長期間 4月1日(5月以降に申請した場合は申請日)から、令和8年3月31日もしくは20歳到達の月末(1日生まれの方は前月末)のどちらか早い日付
持 親と子どもの健康保険証、子どもが就学の場合は在学証明書または学生証(合格・入学証明書は不可)など
申 詳 直接または郵送(消印有効)で こども支援課 TEL(32)6416 ※各出張所でも受付可

広告

福祉
暮らし
催し・講座
スポーツ
募集
相談

市営パークゴルフ場のオープンは、4月以降を予定しています

緑地公園課

TEL(32)6509

福祉

ふれあい収集の利用

毎週1回訪問し、ごみの収集や安否の確認を行います

次のいずれかに該当する方 ●介護保険制度による要支援1～要介護度5に認定されている ●身体障害者手帳による1～3級の交付を受けている ●療育手帳による障害程度「A」の交付を受けている ●精神障害者保健福祉手帳による障害程度1級の交付を受けている ●同居者がいる場合でも同居者も前記基準を満たす ●世帯全員が85歳以上で戸建住宅に居住し、当該者または同居者が前記のいずれかに該当する

収集方法 燃やせるごみ、燃やせないごみ、缶・びん・ペットボトル・紙パック、プラスチック、紙類を一括収集

申請 ゼロごみ推進課 (HPでダウンロード可)、介護福祉課、障がい福祉課で配布の申請書に各種手帳の写しを添えて直接または郵送、Eメールで zerogomi@city.tomakomai.hokkaido.jp ※介護福祉課、障がい福祉課に設置の受付箱に投函も可

暮らし

eLTAX利用による納付

固定資産税・都市計画税(土地・家屋分)、

固定資産税(償却資産分)、軽自動車税(種別割)は、eLTAXを利用してスマートフォン決済アプリやクレジットカード、インターネットバンキング、口座振替、ペイジーでの納付が可能です

地方税共同機構

TEL0570(080)481

担当課 納税課



4月の自動車運転免許講習

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

交通安全センター

TEL(35)0110



悪質商法・特殊詐欺被害の未然防止のため「自動通話録音機器」を貸し出します

警告音声と自動通話録音により相手に通話を断念させることで、悪質商法や特殊詐欺を防止できます ※設置・電気代、通話料などの費用は借主負担

貸出期間 令和8年3月31日(火)まで

市内在住で次の条件に当てはまる世帯 ●満70歳以上の高齢者がいる ●機器と接続が可能な固定電話が設置されている ※黒電話との併用は不可

定60台(1世帯につき1台)

申請 4月7日(月)～30日(水)に申込書を直接または郵送(消印有効)で 市民生活課(市民活動センター3階) TEL(32)6306

ペット遺体の一時預かり

民間ペット葬祭業者の利用が金銭的に

難しい場合、最大4カ月間ペットの遺体を預かります

次の全てを満たす方 ●市内在住 ●申込者および世帯員全員が非課税 ●預貯金が少なく民間ペット葬儀業者を利用できない

申請 4月1日(火)から申請書兼同意書(HPでダウンロード可)、住民票(発行後3カ月以内)、課税証明書、預貯金通帳残高の写しを直接 環境生活課 TEL(32)6333

ペイジー口座振替受付サービス

①国民健康保険税、介護保険料(普徴)、後期高齢者医療保険料 ②保育料 ③市・道民税(普徴)、固定資産税(償却資産)、軽自動車税(種別割) ④市営住宅使用料、市営住宅駐車場使用料、市営住宅熱供給施設使用料(山手町にお住まいの方のみ) ⑤上下水道料金

口座振替に使用する次のいずれかの銀行のキャッシュカード ●苫小牧信用金庫 ●北海道銀行 ●北洋銀行 ●ゆうちょ銀行

申請 ①保険年金課 TEL(32)6418 ②こども育成課 TEL(32)6378 ③納税課 TEL(32)6273 ④住宅課 TEL(32)6316 ⑤水道窓口課 TEL(32)6674 ※各出張所でも申し込み可

固定資産課税台帳の縦覧

自己の所有する土地・家屋の評価額が適正か判断するため、縦覧期間中に限り他の資産と比較できます ※自己資産確認のための閲覧は年間を通して可能

4月1日(火)～30日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

マイナンバーカードなどの本人確認書類 ※代理人は委任状も必要

所 詳 資産税課 TEL(84)4073

高丘霊葬場における友引日の開場

月に1回、友引日を開場します(前日16時までに申し込みがあった場合のみ開場) ※申し込み方法などは通常の利用と同じ

開場日 4月9日(水)、5月8日(木)、6月11日(水)、7月9日(水)、8月8日(金)、9月11日(水)、10月10日(金)、11月7日(金)、12月12日(金)、令和8年1月10日(土)、2月8日(日)、3月8日(日) ※変更となる場合は前月までにお知らせ

詳 環境生活課 TEL(32)6333

国税の口座振替日

口座振替日 ●令和6年分の申告所得税及び復興特別所得税=4月23日(水) ●消費税及び地方消費税=4月30日(水)

詳 苫小牧税務署 TEL0570(00)5901

国民年金からのお知らせ

●令和7年度国民年金保険料および年金額の改定

4月からの国民年金保険料は、月額17,510円(530円増)となります。また、老齢基礎年金の年金額は、満額受給の場合昭和31年4月2日以後生まれの方は年額831,700円(15,700円増)、昭和31年4月1日以前生まれの方は829,300円(15,600円増)となります

●学生納付特例制度

20歳以上の学生で、本人の所得が一定以下で納付が困難な方に、保険料の納付を猶予する特例制度があります。希望する方は年金番号が分かる書類、学生証または在学証明書を持参のうえ申請してください。前年度承認されており、令和7年度も引き続き同一の学校に在学予定の方には、年金機構から申請書が発送されますので返送してください

詳 苫小牧年金事務所 TEL(37)3500

担当課 保険年金課

「(仮称)苫東厚真風力発電事業」に係る事業者説明会

日 4月5日(土) 14時、18時

所 厚真町厚南会館(勇払郡厚真町上厚真219-7)

定 なし 直接会場へ

詳 Daigasガスアンドパワーソリューション(株) TEL06(6205)3529

担当課 環境生活課

緑ヶ丘公園施設の利用案内

■金太郎の池レストハウス

利用日時 4月20日(日)～10月31日(金) 10時～20時(1回2時間以内)

■貸しポート

利用日時 4月20日(日)～10月31日(金) 10時～18時

¥30分200円

■緑ヶ丘公園展望台

開館日時 ①4月20日(日)～10月31日(金) 9時～21時 ②11月1日(土)～令和8年4月19日(日) 10時～18時

休館日 ①毎月第1月曜日 ②毎週月曜

日 ※いずれも祝日のときは翌平日、12月31日(水)～令和8年1月2日(金)

■市道緑ヶ丘公園通

通行日程 4月1日(火)～10月31日(金) 5時～21時

詳 緑地公園課 TEL(32)6509

苫小牧市立地企業サポート事業補助金

■職場環境改善事業

雇用促進や人材確保を目的とした職場環境の整備に係る設備投資の一部を補助

募集期間 5月30日(金)まで ※選定委員会により決定

上限額 200万円(補助率1/2、大企業は1/3)

■人材確保支援事業

就職セミナーなどの出展経費を補助

上限額 市内の説明会=10万円、その他の説明会(WEBを含む)=20万円(補助率1/2)

■事業拡大・販路拡大支援事業

展示会、商談会などの出展経費を補助

上限額 20万円(道内・道外開催共通)

■ゼロカーボン推進事業

ゼロカーボンの実現を目的に設備投資を実施する経費の一部を補助

上限額 ●省エネルギー設備=100万円(補助率1/2) ●再生可能エネルギー設備(太陽光発電設備=7.5万円/kW、蓄電池=価格の1/2)

申請 4月1日(火)から港湾・企業振興課(HPでダウンロード可)で配布の交付申請書を直接 港湾・企業振興課 TEL(32)6438



広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

林野火災防止にご協力を。野山でたき火、喫煙はやめましょう 緑地公園課 ☎(32)6507

暮らし

【一部規則改正】くみとり便所を水洗トイレに改造する費用の貸し付け

下水道が使用できる区域内に家屋を持ち、くみとり便所を水洗トイレに改造される方 ※新築・増築と法人は対象外

貸付額 住宅1戸につき120万円以内(うち大工工事費10万円以内)無利子
返済 貸付の翌月から10年間の120カ月均等割償還(原則金融機関窓口で納付書払い)

貸付条件 ●市民税、固定資産税、下水道事業受益者負担金に滞納がない ●連帯保証人が1人必要(年齢・所得制限あり) ※申請手続きは、市指定の排水設備工事事業者が代行

☎総務経営課 ☎(32)6628

火災案内サービスが変わります

本市を含む東胆振管内の3消防本部は、令和8年度から119番通報などを受ける消防指令業務の共同運用を開始します。令和8年2月中旬から各消防本部の119番回線を順次共同指令センターに切り替え、仮運用を行う予定です。火災案内サービスも変更されるため、切替日や新しい電話番号が確定次第お知らせします。詳細はHPをご覧ください

☎共同指令センター準備室 ☎(84)5019

狂犬病予防注射を打たせましょう!

生後91日以上の犬は、下記手続きが義務付けられています。市内の動物病院で実施をお願いします

①登録(生涯1回)

¥3,000円

☎飼いや犬の情報が分かるもの

②狂犬病予防注射(毎年1回)

¥3,240円(予防注射)

☎鑑札、注射案内通知

※市外の動物病院で接種した場合、環境生活課で注射済票の交付手続きが必要

¥550円(注射済票)

☎注射済証など接種日が分かるもの

☎①環境生活課または市内動物病院 ②市内動物病院

☎環境生活課 ☎(32)6333

建築指導課からのお知らせ

①住宅耐震・リフォーム支援事業

住宅の耐震化やリフォーム資金を金融機関から融資を受けた方に、その利子の一部を市が補助します

支援限度額 金融機関からの融資額500万円(耐震改修・省エネ改修工事を併う場合は650万円)

支援方法 金融機関との契約利率のうち1.5%の利子補給

②一戸建て木造住宅無料耐震診断

地震に対する不安解消のために木造住宅の無料耐震診断を実施しています

☎次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅 ●階数が2階建て以下 ●延べ床面積が500㎡以下 ●申込者が当該住宅を所有 ●原則昭和56年5月31日以前に着工 ※プレハブ・枠組壁工法住宅は除く

☎仕上げ、寸法の記入のある各階平面図でスジカイなどの位置および仕様の分かる住宅の図面

③木造住宅耐震改修等補助金交付事業

個人住宅の耐震診断、耐震設計、耐震改修工事、除却工事費用の一部を市が補助します ※事前相談必須

☎次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅 ●昭和56年5月31日以前に着工 ●階数が2階建て以下の在来軸組構法 ●申込者が当該住宅を所有かつ居住 ●その他、耐震性に関する基準あり

補助額 ●耐震診断・耐震設計=経費の3分の2(上限10万円) ●耐震改修=経費に0.3を乗じた額(上限60万円) ●除却=経費に0.3を乗じた額(上限50万円)

☎事前相談5月30日(金)まで

申請①4月1日(火)から 建築指導課

①☎(32)6527 ②☎(32)6522

18歳未満の子どもが安全安心にスマートフォンを利用するために

■適切にインターネットを利用する

事件やトラブルに巻き込まれないよう、インターネットに関する知識を身に付け、正しく利用しましょう

■家庭のルールを作る

親子で一緒に話し合い、「利用時間は1日1時間、夜8時まで」など家庭のルールは具体的に決めましょう

■フィルタリングなどを設定する

子どもが不用意に違法・有害サイトにアクセスできないよう、「フィルタリング」は必ず設定しましょう

☎青少年課 ☎(32)6148

令和7年度～令和10年度競争入札参加資格審査申請(第1回追加登録)の新規受付

資格要件 市税、消費税および地方消費税の未納がない ①建設工事=令和5年12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 ②土木設計=建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計=1級又は2級建築士事務所の登録を受けている 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 ⑤地質調査=地質調査業の登録を受けている 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、登録等を受けている ※①～⑤=令和7年5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一年以上その事業を営んでいる ⑥～⑧=令和7年5月1日現在で、営業年数が一年以上ある ②～⑦=決算書に希望する業種の業務高がある

道南バス(株)からのお知らせ

■市内路線バスのダイヤ改正

4月1日(火)から、市内路線バスのダイヤが改正されます。各世帯に配布される時刻表または道南バス(株)HPでご確認ください。また、運行状況が確認できる「バスカタ!道南」をご活用ください



道南バス(株)HP



バスカタ!道南

■「熟年定期券」および「バスカード」について

3月31日(月)で市内路線バスの「熟年定期券」および「バスカード(3,000円券、5,000円券)」の販売を終了しました ●熟年定期券の有効期間内は差額なしで利用できます ●バスカード1,000円券は今後も販売を継続 ※詳細は道南バス(株)HPでご確認ください ☎道南バス(株)苫小牧営業所 ☎(55)7125

☎申請5月1日(休)～30日(金)に契約課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を郵送(必着)で 契約課 ☎(32)6216

生涯学習だよりを発行しました

生涯学習だより67号(R7.4.1)を発行しました。全家庭に配布しているほか、市HPでもご覧いただけます。講座・教室の申し込みは、各施設へお願いします ☎生涯学習課 ☎(32)6752

自転車用ヘルメット購入補助金

☎対18歳以下の市民
補助対象 自転車用ヘルメット購入(1月1日以降に市内店舗で新品購入のみ)

補助額 税込購入費用の1/2(上限2,000円)

☎定650人 申し込み順

☎申請市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または二次元コードで 市民生活課 ☎(32)6287

水道修理の申込、家屋解体時の届出

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

水道修理の申込

水道修理 かかりつけ 検索

直接水道事業者へ電話し、修理を依頼してください。事業者名簿はHPからご覧になれます。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。宅地内及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

家屋解体時の届出

苫小牧 水道撤去 検索

水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去の届出や工事が必要となります。なお、水道設備の撤去は解体事業者ではできませんので、苫小牧市指定の給水装置工事業者に依頼してください。詳しくはHPをご覧ください

広告

広告

福祉暮らし 暮らし 催し・講座 スポーツ 募集 相談

春の火災予防運動 期間 4月20日(日)～30日(水) 統一 標語 守りたい 未来があるから 火の用心 詳予防室 08(5)026

暮らし

春の大掃除月間および『053(ゼロごみ)の日』

4月20日(日)～5月19日(月)の1カ月間を『春の大掃除月間』と定め、期間中の4月20日(日)を『053(ゼロごみ)の日』とし、市内一斉の大掃除を行います。町内会や学校、事業所、団体による、公園や道路などの清掃活動にご協力ください。大掃除月間中に清掃活動をご希望の場合は、申し込みをお願いします
申詳実施日の前日までにゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)で配布の大掃除実施計画書を直接または郵送(必着)、ファクス、二次元コードで ゼロごみ推進課へ
TEL(55)4077 FAX(55)3929



催し・講座

サンガーデン 園芸講座

- ①美味しい野菜づくり
日4月13日(日) 13時30分～15時30分
 - ②花壇づくりと管理方法
日4月27日(日) 13時30分～15時30分
- 定①なし ②25人程度
直接会場へ
詳サンガーデン TEL(33)4411



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
日4月13日(日) 10時30分～11時30分
 - ②札幌カラス研究会の中村真樹子さんによるカラスのお話
日4月26日(土) 10時～12時
 - ③【春の渡り鳥Day】春のウトナイ湖ネイチャーフォトラリー、渡り鳥の重さ体験コーナー
日5月6日(火) 9時30分～16時30分
 - ④【春の渡り鳥Day】ボランティアミニガイド
日5月6日(火) 10時～16時
- 対小学生以下は保護者同伴
持①④飲み物、帽子、歩きやすい服装
②筆記用具
定①10人程度 ②30人 ③④なし
所申詳①③④直接会場へ ②4月1日(火)～前日に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

日本赤十字社からのお知らせ

- ①赤十字幼児安全法短期講習「小学生から学べるとっさの手当」
日5月24日(土) 10時～12時
 - ②赤十字救急法基礎講習会
日5月25日(日) 13時～17時30分
- 所市民活動センター
対①小学3年生～中学生 ②15歳以上
料②1,500円
定①20人程度 ②10人程度
持①筆記用具、風呂敷(大判ハンカチ)、タイツ ②筆記用具、ノート

申詳4月14日(月)～30日(水)に直接または電話で 赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) TEL(32)6354

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)～Chiiさんにメイクのあれこれも聞けます～
日4月2日(水) 16時～19時
対24歳までの若者の居場所
講師メイクアドバイザー 太田ちさと氏
 - ②苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぼると」
日4月5日(土) 14時～16時30分
対LGBTs(かもしれない方を含む)当事者の方
 - ③女性のための起業相談
日4月15日(火)(1人50分程度)
対起業に関心のある女性
定5人 申し込み順
 - ④コワーキングDay!
日4月21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)
- 所男女平等参画推進センター
申詳①④直接会場へ ②二次元コードで ③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 TEL(32)3544



東開文化交流サロン

- ①絵本ホールでおはなし会

- 日4月9日(水) 10時30分～11時
②保健師たかさんとゆるっとお話してみませんか～ねむりのあれこれ～
日4月18日(金) 10時～11時
 - ③図書室に、かかわろう
日4月26日(土) 10時～12時
- 対①乳幼児・児童と保護者 ③小学生以上
定①20人 直接会場へ ②③10人 抽選
所申詳②③直接または電話、Eメール、二次元コードで 東開文化交流サロン TEL(84)7956 FAXtokaisalon@yu-yu.or.jp



普通救命講習会

- 日①5月15日(水) ②5月22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4月24日(水)～5月8日(水) 9時から電話で 救急課 TEL(84)5044



HP



応急手当WEB講習

勇払公民館

- ①レーザークラフトで財布づくり(前期)
日5月13日(火) 13時～17時
 - ②やさしいパン作り講座
日5月13日～6月10日 毎週火曜日全5回 いずれも9時30分～11時30分
- 対15歳以上

- 定①5人 ②15人 申し込み順
料①4,000円 ②4,150円 開講日納入
持②エプロン、三角巾
所申詳①4月14日(月)～5月2日(金) ②4月9日(水)～30日(水)に直接または電話で 勇払公民館 TEL(56)0003

前期「技能検定」試験

職種 金属熱処理、機械加工、仕上げ、塗装、築炉、化学分析、造園など

- 日4月7日(月)～18日(金)に苫小牧地域職業訓練センターなどで配布の申請書と写真2枚を郵送(消印有効)で 実技試験受検地の技能士訓練協会 ※受検手数料あり
詳胆振地方技能訓練協会 TEL0143(84)5666
担当課 工業・雇用振興課



スマホ使い方講座 ～出張教室車両 4、5月開催分～

場所(各店舗前)	4月	5月
スーパーアークス明徳店	7日(月)	12日(月)
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	14日(月)	19日(月)
ホクレンショップ沼ノ端店	21日(月)	26日(月)
コープさっぽろステイ店	8日(火)、22日(火)	20日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店	1日(火)、15日(火)	13日(火)、27日(火)
マックスバリュ日新店	16日(水)	14日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	2日(水)、23日(水)	21日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	9日(水)	7日(水)、28日(水)
マックスバリュ新花園店	17日(水)	15日(水)
マックスバリュ沼ノ端店	3日(木)、24日(木)	22日(木)
マックスバリュ弥生店	10日(木)	8日(木)、29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
基礎編4月=14時30分～15時30分 5月=16時～17時
対マップ操作や写真撮影
応用編4月=11時～12時 5月=14時30分～15時30分
対音声操作やアプリ追加
LINE編4月=16時～17時 5月=11時～12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～4月14日(月)～17日(水)、21日(月)～24日(木)=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～5月7日(水)、8日(木)、12日(月)～15日(木)=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
LINEを使いこなそう～災害対策編～4月1日(火)～3日(木)、7日(月)～10日(木)=13時～14時
5月19日(月)～22日(木)、26日(月)～29日(木)=13時～14時
対緊急時に役立つLINEの機能



申スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む9時～17時)
TEL0800(111)9442 通話無料 詳総合福祉課 TEL(32)6345
介護福祉課 TEL(32)6347 ICT推進室 TEL(32)6196



広告



広告

福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 募集 相談

高丘霊園内のトイレ・水くみ場
使用可能時期5〜10月
環境生活課 TEL(32)6333

催し・講座

中小企業などへの支援助成事業説明会

日4月17日(木) 15時～16時
所 苫小牧経済センタービル 6階会議室
対 市内の中小企業者など
定 15社 申し込み順
申 詳 4月11日(金)までに道央産業振興財団HPで配布の参加申込書をファクスで (公財)道央産業振興財団
TEL(51)2770 FAX(51)2780
担 当 課 工業・雇用振興課

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!～

申 詳 4月4日(金)～14日(月)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 TEL(55)



2970 FAX(55)3455 risaikuru-p@city.tomakomai.hokkaido.jp ※自転車はHPで確認。当選者は18日(金)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5月7日(水)までに代金納入

終戦80周年記念事業 戦中・戦後の苦労を今に伝える～平和を願って～

日5月21日(水)～23日(金) 10時～15時30分 ※23日=15時まで
所 市民活動センター 市民ギャラリー
因 ●戦中、戦後に国民が経験した生活上の苦労を紹介する写真や証言映像、資料などを昭和館(国立博物館)より借用し展示 ●「平和の折り鶴コーナー」設置
申 詳 苫小牧市遺族会事務局(苫小牧市社会福祉協議会内) TEL(32)7111
担 当 課 総合福祉課

The15th TOMAKOMAI MUSIC FESTIVAL

日5月5日(月) 14時(開場=13時30分)
所 文化会館
因 クラリネット奏者黒岩真美さんが企画するイベント
チケッ ト 市民会館、文化会館、各コミ

セン(豊川コミセンを除く)で ¥2,000円(当日=2,500円) 高校生以下500円(当日=1,000円)
申 詳 TMF実行委員会 TEL090(6513)6441 文化会館 TEL(36)7823
担 当 課 生涯学習課

公共交通で行こう! くりやま老舗まつり

日4月12日(土) 10時～16時、13日(日) 10時～15時
交 通 手 段 JR苫小牧駅→JR栗山駅(室蘭線) 徒歩10分 片道1,380円
申 詳 くりやま老舗まつり実行委員会 TEL0123(72)1001(小林酒造(株)内)
担 当 課 まちづくり推進課

生活体験教室「せんべい焼きを体験しよう」

日5月5日(月) 10時30分～12時
対 小学生以上
定 10人 申し込み順
所 申 詳 前日までに直接または電話で 勇武津資料館 TEL(56)0201

子ども体験教室 世界中の音楽を楽しみながらおどっちゃお～ZUMBA(ズンバ)

日5月10日～6月14日 毎週土曜日 全5回 いずれも9時30分～10時30分 ※5月31日を除く
所 アイビー・プラザ
対 小・中学生(小学3年生以下要送迎)
定 20人 抽選
持 動 ぎ や す い 服 装 ・ 運 動 用 上 靴 ・ タ オ ル ・ 飲 み 物 ・ 着 替 え (必 要 な 方)
申 詳 4月6日(日)～20日(日)に直接または

HP、ファクス、はがき(必着)で ファクス・はがき=教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、緊急時連絡先を記入 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133 ※抽選に外れた方のみ電話で通知
担 当 課 生涯学習課

母の日 花アレンジメント教室

日5月10日(土) 10時～12時
対 小・中学生とその保護者(2人1組)

¥1,500円(1組) 申し込み時納入
定 10組 申し込み順
所 申 詳 4月24日(木)～5月7日(水)に直接 文化会館 TEL(36)7823
担 当 課 生涯学習課

親子で学ぶ! 創・蓄・省エネルギー工作教室

日①5月24日(土) 10時～11時45分 ②5月24日(土) 14時～15時45分 ③5月25日(日) 10時～11時45分
所 ①のぞみコミセン ②住吉コミセン ③沼ノ端交流センター

対 市内在住の小学生 ※保護者同伴必須
定 各10組 抽選
申 詳 4月7日(月)～5月2日(金)にEメールまたは二次元コードで Eメール=住所、氏名、学校名、年齢、保護者氏名、電話番号を記入 ゼロカーボン推進室
TEL(57)3666 z-carbon@city.tomakomai.hokkaido.jp



苫小牧市民文芸67号掲載作品を募集

生涯学習課 TEL(32)6752

応募資格 市内に在住または通勤・通学している方、市内文芸サークルなどに所属している方
日6月27日(金)までに生涯学習課で配布の所定用紙と投稿料を直接 生涯学習課
その他 ●市民文芸賞に応募の場合は長文型(区分1・2)か短詩型(区分3～6)を選択 ●作品掲載誌(10月末発行予定)を進呈 ●ページ数、内容などの関係で作品を選考する場合あり

区分	種別	投稿枚数	投稿料	応募規定・注意事項
1	創作 劇作 評論 童話 ノンフィクション	所定の原稿用紙(26字×24行) 30枚以内	～6枚 2,300円 7～12枚 3,600円 13～18枚 5,000円 19～24枚 6,500円 25～30枚 8,000円	<ul style="list-style-type: none"> ●自作・未発表の作品(翻訳は除く・一般投稿のみ同人誌掲載作も可) ●1人2作品まで(ただし、1～6の異なる区分に限る) ●高校生・大学生は投稿料無料 ●原稿の最初に作品名・氏名(ペンネーム)、最後に住所・氏名・電話番号・団体名(所属している方)を記載 ●作品の種別を記載 ●短歌・俳句・川柳は、現代・歴史的仮名づかいの区別を原稿の最初に記載 ●手書き原稿はかい書で(鉛筆不可) ●パソコン原稿は、分野ごとの字数・行数に従い、記録メディア(CD・DVD(繰り返し記録タイプ不可)、USBなど)と一緒に提出 ●原稿、記録メディアは返却
2	随筆 紀行文	所定の原稿用紙(17字×24行) 20枚以内	～10枚 2,300円 11～20枚 3,800円	
3	詩	原稿用紙(20字×20行) 3枚以内	1,800円	
4	短歌	所定の原稿用紙 7首(句)	1,200円	
5	俳句			
6	川柳			

※市民文芸の校正ボランティア、編集委員を募集しています。ご希望の方は市民文芸編集委員会事務局長 福田氏 TEL090(5079)5212まで

5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(税込)
5-1	Word2019で作る文書(初級)	5月13日(火)	4回	9時～12時	13,200円
5-2	Excel2019で作る集計表(初級)	5月20日(火)			
5-3	PowerPoint2019を使って発表資料作成	5月26日(月)			

所 申 詳 4月1日(火)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

福祉 暮らし スポーツ 募集 相談

スポーツ

総合体育館

①肩こり・膝痛・腰痛予防運動

日4月21日～5月26日 毎週月曜日
全5回 いずれも13時～13時40分
※5月5日を除く

②ロコモ予防運動教室

日5月9日～7月18日 毎週金曜日
全8回 いずれも13時30分～14時30分
※5月16日、23日、6月20日を除く

……………

対18歳以上(高校生不可)

料①各回500円 ②各回600円(全参加=3,000円) ※いずれも当日納入
定①各15人 ②各20人 申し込み順
持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物
所申詳①4月2日(水)～各回の前日まで
②4月2日(水)～7月18日(金)に直接または電話で 総合体育館 電(34)7715

カラダにいいこと始めよう 簡単、楽しく！からだ変身！ 運動教室(前期)

日4月10日～9月25日 毎週木曜日
いずれも13時30分～14時30分
※7月31日、8月を除く

所nepiaアイスアリーナ会議室

対60歳以上

因4月=簡単ストレッチ 5月=貯筋が大事、自重トレーニング 6月=体と脳を磨くからだバー 7月=脂肪を燃やす！簡単スリムアップエアロビクス 9月=ストレッチ・トレーニング・

からだバー・エアロビクス

料月額3,500円

定20人 抽選

持動きやすい服装

申詳9月3日(水)(各教室の前日)までにnepiaアイスアリーナに設置の申込用紙を直接または電話、HPで スポーツ協会 電(37)7100

初心者スポンジテニス教室

日5月15日～6月12日 毎週木曜日
全5回 いずれも10時～11時30分

対18歳以上(高校生不可)

料各回400円 開講時納入

定10人 申し込み順

持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物、着替え、ラケット(貸出可)

所申詳4月5日(土)から直接または電話で 川沿公園体育館 電(74)3300

ファイターズ戦にご招待！ ～苫小牧市民応援デー～

日5月14日(水) 13時から

所エスコンフィールドHOKKAIDO

※公共交通機関などでお越しください

対戦相手オリックス・バファローズ

定300組(600人) 抽選 ※当選者にはクーポンコードを送付

申詳4月1日(水)～20日(日)に二次元コードで 北海道日本ハムファイターズお客様センター 電0570 (005)586 (平日10時～17時30分)

担当課スポーツ都市推進課



▲申し込み



▲問い合わせ

出光北海道第42回とまこまい マラソン大会

日6月29日(日)

所勇払地区

料ハーフ=4,700円、

10km=3,200円、2kmファンラン=1,600円 申し込み時納入

定ハーフ=700人 10km=400人 2kmファンラン=400人 申し込み順

持参加通知はがき(6月中旬郵送)

申詳3月17日(月)～4月30日(水)にエントリーサイト「ランネット」で とまこまいマラソン大会事務局 電(37)7100

担当課スポーツ都市推進課

募集

【苫小牧市国民健康保険】 セルフストレスチェックの 受検者を募集

自分のストレス状態を知り、「こころ」を健やかに保ちましょう。結果に応じて医師による面談も実施できます

日4月1日(水)～令和8年3月31日(火)

対苫小牧市国民健康保険の加入者で就労している方

申詳直接または電話、二次

元コードで 保険年金課

電(32)6425



苫小牧音楽祭 「TOMAKOMAI MUSIC Academy」支援事業を募集

対市内に活動の本拠を有する文化団体

が主催または共催するもので、本市にゆかりのある人材や若手音楽家の育成などに著しく寄与すると認められる音楽事業(音楽発表および音楽招聘)

対象外●営利、宗教、政治活動が目的
●暴力団の利益になると認められる●特定の会員に限定している●市または教育委員会からほかの補助金などを受けている●企業・事業所内の団体が行う部活動、サークル活動など●けいこ、習い事の発表会など

支援金額 出演費、旅費のうち10万円上限 ※審議して決定

申詳4月1日(水)～18日(金)に生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の事業提案書を直接 生涯学習課 電(32)6756

機動職業訓練生を募集

訓練期間 4月24日(水)～7月18日(金)

※土・日曜日、祝日を除く

選考日 4月17日(水) 9時30分から

所スキルアップセンターとまこまい

対アイヌ地区住民求職者および一般求職者

内 パソコン実務科1

定 20人(面接あり)

申 3月13日(水)～4月14日(月)に直接
ハローワークとまこまい 電(32)5221(自動音声44#)

詳 苫小牧高等技術専門学院

電(55)7887

担当課 工業・雇用振興課



墓地使用者を募集

所 高丘霊園、高丘第二霊園

対 市内在住で2年以内に墳墓を建立で

きる方

料 4㎡=232,000円 6㎡=348,000円

申 詳 申請者の本籍が記載された住民票および料金を直接 環境生活課

電(32)6333

消費生活審議会委員を募集

対 市内在住の満18歳以上(市内に通勤・通学している方を含む) ※市議会議員、常勤の市職員を除く

任期 6月1日から2年間

報酬 会議1回につき6,100円(年2～3回で平日の日中に開催予定)

募集人数 2人

申 詳 4月1日(水)～21日(月)に市民生活課(HPでダウンロード可)、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンターで配布の申込用紙を直接または郵送(必着)、Eメールで 〒053-0021

若草町3-3-8 市民生活課 電(32)6306
✉siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

環境審議会委員を募集

対 市内在住の18歳以上(高校生を除く)

任期 6月1日から2年間

報酬 会議1回につき6,100円(年2回程度、平日日中に開催予定)

募集人数 3人程度

申 詳 4月1日(水)～18日(金)

にゼロカーボン推進室(HPでダウンロード可)で配布の申込書および環境に関する作文(400字程度)を直接または郵送(必着)、Eメールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 ゼロカーボン推進室 電(57)8806
✉z-carbon@city.tomakomai.hokkaido.jp

収穫の喜びを味わいませんか？

農園(区画数)	料金	対象	申し込み・詳細
錦岡農園(96) 錦岡521番10	4,000円	十分な管理を行うことができる市内に住所を有する方または市内で活動する法人や団体	3月31日(月)～4月6日(日)に農業水産振興課(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)で 農業水産振興課 電(32)6452
沼ノ端農園(88) 沼ノ端42番32			
北光町未来の森 公園分区園 A区画(243)、B区画(22)	A区画=2,500円 B区画=2,300円		3月28日(金)～4月4日(金)に往復はがきに住所、氏名(団体名)、年齢、電話番号、利用区分(一般・団体)、昨年利用した区画番号、複数区画希望の有無、申込者以外に利用する世帯員の氏名・年齢を記入し郵送(消印有効)で 〒053-0035 字高岡19-1 緑豊建設(株) 電(38)8811(緑ヶ丘トマロ)

※定員を超えた場合は抽選で結果は後日お知らせ

広告

広告

4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	☎7日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働・男女平等参画室 ☎(32)6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 〒市民活動センター	☎19日(土) 10時～12時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633
消費生活・多重債務 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談 〒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(2日前までに要予約) ☎電話で 消費者センター ☎(33)6510
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	☎17日(木) 10時～14時 ☎電話で (一社)ネットワーク苫小牧 ☎(32)3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 〒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
無料市民相談 〒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 ☎18日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) ☎4人 申し込み順 ☎1日(火)～16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 ☎8日(火) 17時30分～20時(1人30分) 直接または電話で(来所者優先) 〒市民相談所 ☎(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています



今月の納期・夜間納税相談

納期	固定資産税 都市計画税	1期	30日(水)
夜間納税相談	市税・国保税	24日(木)～30日(水) 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

令和7・8年度苫小牧市職員採用WEB説明会

詳細 行政監理室 ☎(32)6182

WEB会議ツールZoomによるライブ配信型のオンライン形式で職員採用説明会を開催します。パソコンやスマートフォンからお気軽にご参加ください。

開催日 4月19日(土) **申し込み** 4月1日(火)～11日(金)に
定員 ①②各200人 ③100人 市HPまたは二次元コードで

No.	内容	時間
①	事務職の業務内容	9時30分～10時
②	本市の概要、職員の待遇、採用試験スケジュールなど	10時15分～11時
③	技術職(土木・建築)の業務内容	11時15分～11時55分



苫小牧市職員採用WEB説明会開催



ライト・イット・アップ・ブルー2025 in とまこまい

詳細 障がい福祉課 ☎(32)6356

2007年12月の国連総会において、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」とすることが決議されました。この日は、世界中のランドマークが世界自閉症啓発デーのイメージカラーである「ブルー」にライトアップされます。また、4月2日～8日を発達障がい啓発週間として、自閉症をはじめとする発達障がいについて、広く啓発する活動が行われています。

市では北海道自閉症協会苫小牧分会(あじさいの会)を中心に、2014年から「ライト・イット・アップ・ブルー」キャンペーンに参加しています。

2025年の主な活動

●**ライト・イット・アップ・ブルー**
市内施設9カ所がブルーにライトアップされます。

賛同施設

駅前シンボリストリート、苫小牧信用金庫本店、緑ヶ丘公園展望台、市民活動センター、福祉ふれあいセンター、浄土真宗本願寺派正光寺、nepiaアイスアリーナ、青空幼稚園、PORT OF TOMAKOMAIモニュメント

●**発達障がい紹介の展示**
自閉症やその他の発達障がいを知っていただくため、紹介パネルや関連書籍を展示します。

展示場所

中央図書館、市役所1階ロビー



「隣で暮らしていても当たり前」「隣で働いていても当たり前」の社会の実現を願っています

■自閉スペクトラム症を知っていますか?

自閉スペクトラム症は、相手の気持ちを察することや暗黙のルールを理解することの難しさ、手順に強くこだわることや些細なことが気になり作業を進められないなど、物事を全体的にとらえにくいといった特徴があります。また、文字が動いて見えたり、遠くの音が耳元で鳴るように聞こえたりするなど、五感に特徴がある場合もあります。これらの特徴の現れ方は人それぞれであり、生まれつきのものです。私たちは、このような特性を理解し、配慮した環境づくりを進めていく必要があります。

■あなたが知らない私のこと



市政トピックス

**企画展「勇払幻視/北海道、勇払原野のイメージをたどる
—砂田友治・北川豊・高橋伸・高橋正敏—** 詳細 美術博物館 ☎(35)2550

会期 4月26日(土)～6月29日(日) **開館時間** 9時30分～17時 ※最終入場は16時30分まで

休館日 月曜日(5月5日(月)=開館、5月7日(水)=休館) **会場** 第1・2展示室

観覧料 一般300(240)円、高大生200(140)円、中学生以下無料
※()内は10人以上の団体料金。年間観覧券での観覧可
※併せて常設展・中庭展示・特集展示も観覧できます

本展は、砂田友治・北川豊・高橋伸・高橋正敏の作品を展示するものです。人間の生と死、そしてその循環など共鳴しあうテーマを持つ4人は、多感な時期を苫小牧で過ごしたという共通点をもっています。彼らの描き出す人間の織りなす世界には、それぞれの私的情景を背景に、原野のイメージが揺れ動きます。本展では、苫小牧ゆかりの4人の作家の作品から、作中に立ち現れる「原/幻風景」としての勇払原野のイメージをテーマに、原野に響く人間描写の世界に迫ります。



砂田友治《男と女》
1980年、油彩・カンヴァス、
苫小牧市美術博物館蔵 ▶



高橋正敏《残響一緋色の闇の中で》
2024年、油彩・カンヴァス、作家蔵

届け出挙式ご予約受け付け中!! 詳細 政策推進課 ☎(32)6039

市では、婚姻届またはパートナーシップ宣誓書の提出とセットで市役所内でプチ挙式を行う「届け出挙式」を実施しています。

- ① **費用は無料!**
挙式グッズもご用意しています。
- ② **服装は自由!**
ドレスやスーツはもちろん、普段着でも構いません。
- ③ **会場は市議会本会議場!**
申し込みされるお二人を含め10人までご参加いただけます。
- ④ **オリジナル結婚誓約書をプレゼント!**
市オリジナル結婚誓約書に署名をいただき、挙式後にプレゼントします。



利用条件 届け出挙式の実施日に市役所で婚姻届またはパートナーシップ宣誓書を提出すること
※届出後にそのまま挙式

【実施日】 令和8年1月以降の実施日は市HPでご確認ください

4月	15日(火)、18日(金)、21日(月)、24日(木)	7月	3日(木)、9日(水)、18日(金)、24日(木)
5月	20日(火)、23日(金)、26日(月)、27日(火)	8月	5日(火)、7日(木)、14日(木)、20日(水)
6月	2日(月)、5日(木)	12月	18日(木)、23日(火)、26日(金)

※9～11月は実施なし

申込方法 希望日の5開庁日前までに、直接または二次元コードで 政策推進課



脳ドック・PET/CTがん検診

詳細 保険年金課 ☎(32)6425

令和7年度の脳ドック・PET/CTがん検診の申込期間は**4月10日(木)～30日(水)**です。

①脳ドック

MRIやMRAなどにより、脳梗塞や脳の萎縮、血管の異常、腫瘍の有無などを調べます。

②PET/CTがん検診(国保加入者のみ)

初期のがんの発見率が従来の方法に比べ高く、一度の検査でほぼ全身を調べることができ、腫瘍の良性・悪性および病巣の拡がり、進行度を判定できます。

受診期間 場所	6月～令和8年2月 ①市立病院、王子総合病院、苫小牧日翔病院、同樹会苫小牧病院、とまこまい脳神経外科、苫小牧東部脳神経外科 ②王子総合病院
対象	申し込み時および受診時に ①苫小牧市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入する30歳以上の方 ②苫小牧市国民健康保険に加入する30歳以上の方 (年度途中で75歳になる方は、要件がありますのでお問い合わせください)
定員	①(国保)190人、①(後期)100人 ②(国保のみ)100人 ※定員を超えた場合、抽選
持ち物	保険証などの身分証明書
自己負担額	①(国保)8,000円 ①(後期)5,200円 ②(国保のみ)30,000円
申し込み方法	市役所1階北庁舎ほけん・年金窓口へ直接または郵送(必着)、二次元コードで ※申請書は市HPでダウンロードまたは郵送、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所で ●先着順ではありませんので、期間内にお申し込みください。 ●重複申し込みは不可 ●受診の可否については、5月下旬までに通知を送付します
助成要件	受診結果を、市へ提供することに同意する方に限り ※国保税・後期高齢者医療保険料などの納税状況により、受診できない場合があります。 ■次に該当する方は、脳ドックの申し込みはできません ●ペースメーカーを使用している方 ●閉所恐怖症の方 ■次に該当する方は、事前に主治医への確認が必要です ●体内に金属や人工関節、人工弁などがある方 ●過去に頭部や心臓の治療を受けた方

【第1弾事業】 まち70 小学校新入学のお祝いをお届けします!

詳細 こども支援課 ☎(32)6416

小学校ご入学おめでとうございます。
新入学のお祝いと学用品などの購入に役立てることを目的に、令和7年4月に新1年生になるお子さまを対象とした入学祝い(30,000円)を給付いたします。
学用品の購入など、幅広くご活用ください。
詳細は、ギフトカードに同封のリーフレットをご覧ください。



給付額	30,000円(ギフトカード方式)
給付方法	4月下旬以降、順次対象者の方へ簡易書留で郵送します
利用できる店舗	全国のVISAギフトカード使用可能店舗(インターネット決済可)



誰もが楽しめるスポーツ「モルック」

INTERVIEW 今月の「ひと」

TOMAモックル
代表
黒澤 英浩さん (57)



楽しく遊ぼうをモットーに結成
モルックとは、木製のピンに棒を
当て得点を競うフィンランド発祥
のスポーツで、日本でも愛好者が
増え、各地で競技会が行われてい
ます。苫小牧では2023年、
「TOMAモックル」が日本モルック
協会の友好団体に登録。現在、
苫小牧唯一の公式チームです。
同チームは「楽しく遊ぼう」をモ
ットーに、中学生から80代までの



今後の練習予定は4月10、29日。
のぞみコミュニティセンター

35人が活動しています。「年齢や
性別、障がいの有無に関わらず、
楽しく遊べるのが魅力」と代表の
黒澤さんは話します。

ユニバーサルスポーツとしても 注目

飲食店を経営する黒澤さんは、ご
自身が主催するイベントの中で、
大人も子どもも楽しめるモルック
と出会いました。これまで体験会
などを通して、モルックの普及、
認知度向上に努めてきました。
「中学生と80歳がハイタッチしな
がら遊ぶ光景は、現代ではかなか
見られないですよ」と、目を
細めます。
体格差や障がいの垣根なくプレ

ーできることから、福祉施設や支
援学級などでユニバーサルスポー
ツとしても喜ばれています。

道内大会に出場するのが目標

ピンに1~12の数字があり、先に
50点になった方が勝ち。超える
と25点に減点されるため、特に
終盤の戦略が大事になります。
「ルールはシンプルながら奥が深
いです。今年は道内の大会にも
出場して力を試したい」と、意気
込みます。
練習は月2回。「市内にたくさん
チームができて、いつか苫小牧大
会が実現できたら。興味のある方
はぜひ遊びに来てほしい」と、黒
澤さんの期待は高まります。



鶏ムネ肉で 10分タンドリーチキン

調理時間
約10分



- 材料(1人分)
- 鶏ムネ肉…1枚
 - 塩…小さじ1/2
 - おろしニンニク…小さじ1/2
 - ★ 1 ● おろししょうが…小さじ1/2
 - コショウ…適量
 - カレー粉…大さじ1
 - ケチャップ…大さじ1
 - 無糖ヨーグルト…大さじ3
 - サラダ油…大さじ1
 - ドライパジル…小さじ1/2

- 作り方
- 1 鶏ムネ肉は皮をとり大きめにそぎ切り。ポリ袋に入れ、★を加えてよくもみ下味を付ける。
 - 2 ①にカレー粉、ケチャップ、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
 - 3 フライパンにサラダ油を熱し、袋から肉を取り出し弱目の中火で両面を焼く。
 - 4 ふたをして3分蒸し焼きにして、袋に残ったタレ、ドライパジルを加えて煮からめて完成。お好みでサラダ用野菜を添えて盛り付ける。



ポリ袋を使うことで**密閉状態となり**
味が染みやすく 洗い物も減ります!
また、④で袋に残ったタレを取り出しにくい場合は、
水や赤ワインを少々入れるときれいに使いきれます。

とまこまい 市民ギャラリー



川沿町 渡邊 克彦さん

双葉町 加藤 努さん

投稿 大募集!

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

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

応募はこちら



編集後記

秘書広報課

● 広報紙のリニューアルから1年
が経過しました。早いもので私も
広報紙作成に携わり3年が経過し、
やっと業務に慣れてきた感じがし
ます。毎年4月号は、新年度予算と
市の基本方針を掲載し長文となっ
ていますが、とまこまい検定のヒ
ントがどこかにあるかも…? (新)

● 今月のレシピは、鶏ムネ肉を使
用したタンドリーチキンです。私
も実際に試してみましたが、簡単
でとてもおいしかったです。作っ
てみてください! (坪)

● 全国の自治体広報担当者が集
まる、9日間の職員研修に行っ
てきました。伝わりやすい広報紙の
作成・編集、SNSでの情報発信な
どについて学んできました。学ん
だことを生かしてよりよい広報に
なるよう、これからも頑張ってい
きます! (大)

● 春は野鳥の鳴き声がよく聞こえ
ます。探しても姿は見えず…かわ
いさを確認したいので今年はバ
ードウォッチングデビューをしよう
かなと思っています。双眼鏡やカ
メラを用意して…まずは形から! (木)

とまこまい 検定

- Q ○に当てはまる言葉は?
A 選ばれるまちプロジェクト、略称“○○○○”がスタートします

応募方法 4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 ▶ 250

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



応募はこちら

