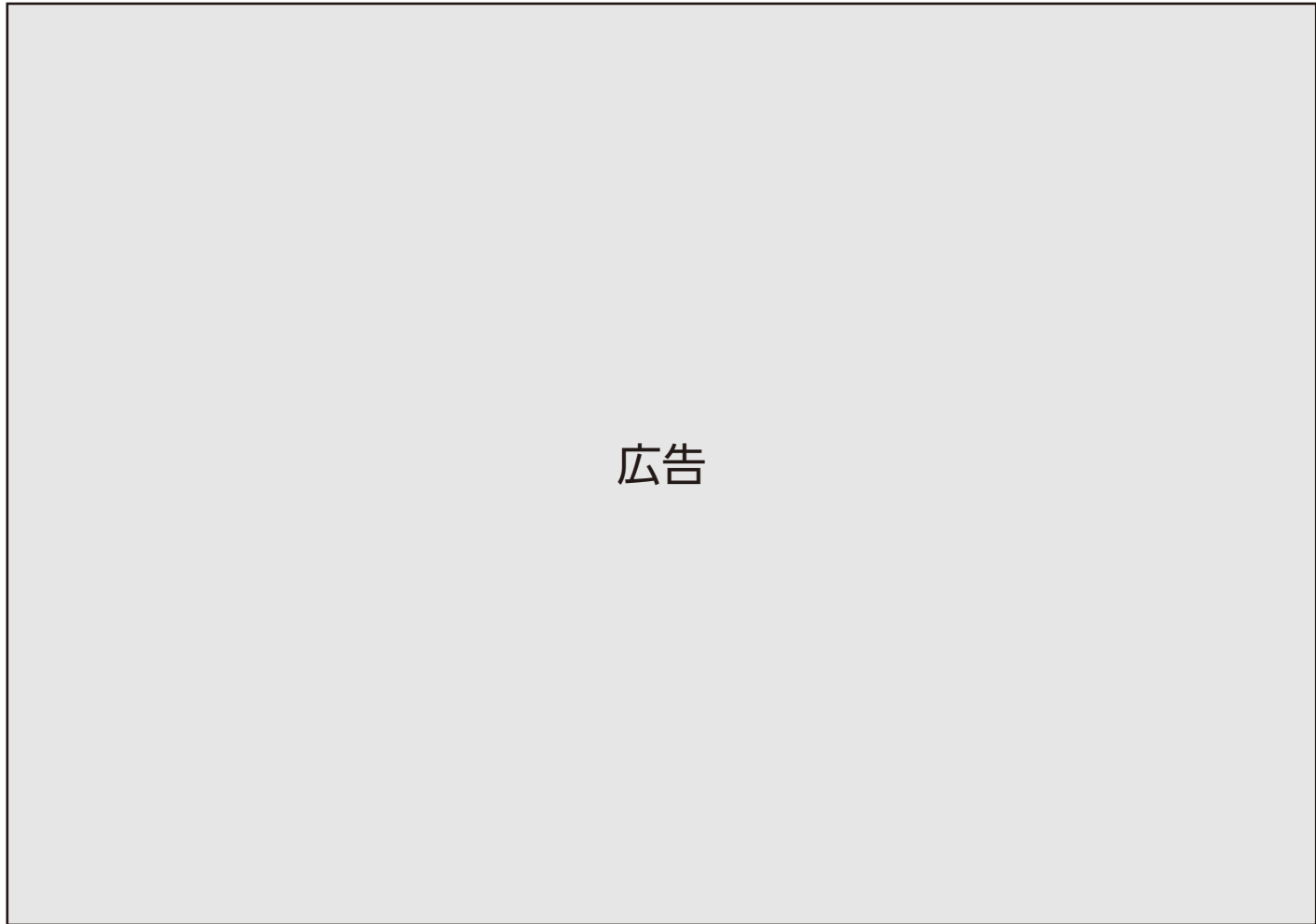




広告



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

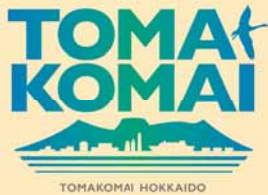
印刷／(株)須田製版

広報 とまこまい

令和7年5月1日発行 第1866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



いとこ
まの
こえ
まの
とどけ

2025 5
vol.1866

広報

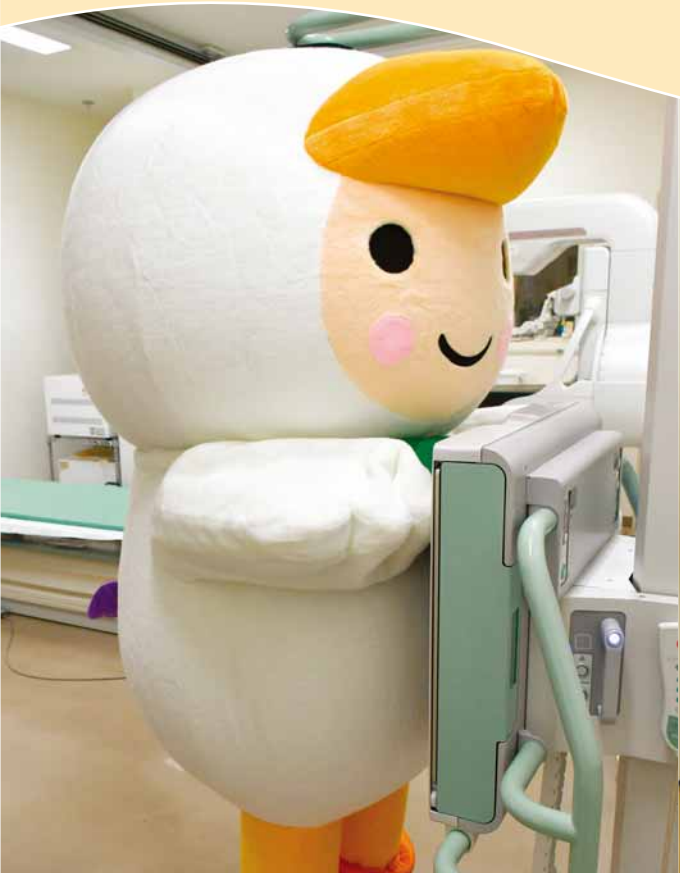
とまこまい



今月の見どころ

特集

市が実施する検診・健康診査のご案内
児童センターに遊びにきませんか



撮影協力：市立病院



苫小牧市からの情報はこちら



LINE



Facebook



YouTube



広報 とまこまい

Tomakomai
2025
vol.1866 5

特集①

職場などで受診する機会のない方へ

市が実施する 検診・健康診査のご案内 3

特集②

児童センターに遊びにきませんか 6

市政トピックス

第3期苫小牧市人口ビジョン及び総合戦略を策定しました／
令和7・8年度採用 市職員の募集／令和7年度採用
任期付職員・育休等代替任期付職員の募集 ほか 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／相談／募集 15

市政トピックス

市営住宅入居希望者募集／『とまこまい行革創成プラン』を策定しました！／
ご存知ですか？ 地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」／【事業主の
皆さんへ】2025年度 雇用・人材育成に関する支援制度をご案内します！／
こども どんまなかアクションフェイスオフ in 緑ヶ丘公園まつり
feat 春のこどもまなか月間 26

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(3月末)

総 数 ▶ 164,814人
(対前月比：489人減)
男 性 ▶ 80,920人
女 性 ▶ 83,894人
世帯数 ▶ 91,348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31日)

発生件数 77件 (前年比21件減)
死 者 1人 (前年比1人増)
傷 者 83人 (前年比35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 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/>



特集

1

職場などで受診する
機会のない方へ



市が実施する 検診・健康診査のご案内

皆さんは、日本人の死亡原因の大半をがん和生活習慣病が占め、苫小牧市では腎不全による死亡率が国と全道の2倍に上るというデータがあるのをご存じでしょうか。また、人工透析患者数も増加傾向にあり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が原因となる症例が7割以上との報告もあります。重大な病気も早期であればあるほど、治療効果が上がる確率が高くなり、治療費も安く済みます。自覚症状がなくても、予防や早期発見のために、定期的な健康チェックを行いましょう。

申し込みの流れ

STEP ①

対象条件を確認
詳しくは4・5ページへ

STEP ②

検診(健診)を選ぶ
市国保・後期高齢者医療制度の方はがん検診と健康診査のセット受診がオススメです

STEP ③

実施医療機関
申込先を
確認・予約



がん検診 健康診査

よくある質問

その1



いつも病院で診てもらっているけれど、受ける必要はある？

治療中の病気以外の検査は受けていますか？
主治医に相談の上、
自覚症状が出る前にチェックしましょう！

その2



職場の健(検)診だけでは足りない？

職場などで受けていないがん検診はありませんか？
がん検診は加入の健康保険に関係なく、条件に当てはまる
市民の方は受診できます。ぜひ受診してください！



定期的な健康チェックによる
早期発見・早期治療が大切です

次ページで
詳しい内容を
チェック！



特集 1

各種がん検診など

詳細 健康支援課
☎(32)6407

- お申し込みは直接、各がん検診の実施医療機関へお願いします
- 申込時、「市が実施するがん検診を受診したい」とお伝えください
- 次のいずれかに該当する方は、がん検診の自己負担額が無料となります
 - 受診時に70歳以上
 - 生活保護受給者
 - 住民税非課税世帯
 - 一定の障がいがある65～69歳で、後期高齢者医療制度の被保険者
 - タダとく健診対象者（下記参照）

受診できるのは、 対象の年度内※に1回のみ!	検査内容	対象	自己負担額
胃がん検診	胃内視鏡検査 (胃カメラ)	50歳以上で年度内に 偶数年齢になる方	2,000円
	胃部エックス線検査 (バリウム) ※ご高齢の方は検査終了後、極度の便秘を起こす ことがあり、当日の体調によって医師の判断によ り検査をお控えいただくことがありますので、 予めご了承ください	40歳以上	1,500円
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上	200円 かくたん ※喀痰検査+400円
大腸がん検診	便潜血検査		400円
子宮頸がん検診	頸部細胞診	20歳以上で年度内に 偶数年齢になる方	1,000円 たいぶ ※体部検査+700円
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上で年度内に 偶数年齢になる方	50歳未満 2,000円 50歳以上 1,700円
肝炎ウイルス検診	採血検査	40歳以上で過去に一度も 肝炎ウイルス検診を 受けたことがない方	B型+C型 1,900円 B型のみ 1,300円 C型のみ 1,600円

※年度内＝令和7年4月1日～令和8年3月31日を指します

無料クーポン券を送ります 6月上旬

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

無料クーポン券の対象となる事業と条件は、以下のとおりです。

子宮頸がん検診

令和7年4月1日時点で20歳の方

乳がん検診

令和7年4月1日時点で40歳の方

肝炎ウイルス検診

令和7年4月1日時点で40・45・50・55・60・65歳で
過去に一度も肝炎ウイルス検診を受診していない方

タダとく健診

詳細 保険年金課 ☎(32)6425

同一年度内にがん検診と健康診査を
受けるとがん検診が無料になります!☐ 国保加入の40歳以上の方 ☐ 後期高齢者医療制度加入の方がん検診と一緒に健康診査を受けると、がん検診の
自己負担額が無料になります。(肝炎ウイルス検診は、
対象になりません)がん検診と健康診査を異なる日に受診された場合
は、保険年金課で払い戻し手続きができます。

健康診査

受診期限
令和8年
2月28日まで詳細 保険年金課
☎(32)6425

- 対象の方には5月中旬から順次受診券をお送りします
- 年度内に人間ドックや他の健康診査を受診済の場合は受診できません
- 健診結果をもとに、プレ特定健診、特定健康診査を受診された方のうち、
生活習慣改善の必要性が高いと認められる方へ「特定保健指導プログラム」の
ご案内をお送りします



受診できるのは、 対象の年度内※に 1回のみ!	検査内容	対象 ※年度内に対象年齢となる方		自己負担額
プレ特定健診	基本健診 身体計測、血圧測定、 血中脂質検査、肝機能検査、 血糖検査、尿検査 詳細健診 (医師の判断による実施) 貧血検査、心電図検査、 眼底検査、腎機能検査	30～39歳	苫小牧市 国民健康保険に 加入の方	無料
特定健康診査		40～74歳		
後期高齢者 健康診査		75歳以上 (一部65歳以上 の方も含む)	苫小牧市民で 後期高齢者医療 制度に加入の方	

※年度内＝令和7年4月1日～令和8年3月31日を指します

ゴーゴー
GOGO健診

詳細 保健センター ☎(35)0001

がん検診(胃・肺・大腸)と健康診査(基本
健診)に貧血検査、心電図検査、眼底検査、尿
酸値検査、腹部エコー検査、聴力検査、視力
検査を追加して人間ドックと同等の検査を
実施します。**対象** 苫小牧市国民健康保険に加入の
30歳以上の方または後期高齢
者医療制度加入の方で胃・肺・大
腸の3つのがん検診と健康診査
を同時に受診する方**自己負担額** 5,500円**予約受診先** 保健センターへ直接
または二次元コードで**受診期限** 令和8年2月28日(土)まで

▲申し込み

歯周病検診

詳細 健康支援課
☎(32)6407**対象** 年度内に20・30・40・50・60・70歳になる方**自己負担額** 540円 **受診期限** 翌年の誕生日の前月まで対象者のうち4～9月生まれの方には6月上旬、10～3月生まれ
の方には9月末に受診券をお送りします。

後期高齢者医療歯科健康診査

詳細 保険年金課 ☎(32)6425

対象 苫小牧市民で後期高齢者医療制度に加入の方**自己負担額** 無料**予約受診先** 実施医療機関へ直接予約・受診**受診期限** 令和8年3月31日(火)まで

対象の方には、順次受診券をお送りします。



▲歯科健診

特集 2

児童センターに 遊びにきませんか

詳細 青少年課 ☎(32)6759

児童センターとは？

遊びを通して、豊かな心とからだを育てることを目的とした施設です。0歳～高校生まで利用できます。（利用可能日は各児童センターで異なります）

どんなことをしているの？

施設にあるものを使って自由に遊べます。一輪車やボール遊び、ゲームなどいろいろな遊びができます。また、おまつり、お楽しみ会などいろいろな行事がありますので、皆さんも遊びにきてみませんか！

乳幼児は保護者と一緒の利用になります

親子の触れ合い遊びを楽しんだり、子ども同士の遊び場、親同士の交流の場として利用できます。また、児童センターは子育ての相談窓口にもなっています。

乳幼児のイベントなどを紹介します

沼ノ端児童センター

沼ノ端中央4-10-34 ☎(57)6601

6月 父の日制作

7月 水遊び

9月 ちびっこフェス

毎月：ふわふわボールプール

毎月第2木曜日：マッサージや手遊び、交流など



住吉児童センター

住吉町2-5-17 ☎(36)1448

5月 制作 ※作るものはお楽しみ

6月 足形アート 7月 サーキット

毎日11時45分から：体操、手遊び

毎月2回：大型遊具や制作、運動遊びなど

常時設置：電車や車のおもちゃ



あさひ児童センター

旭町2-3-24 ☎(35)6393

5月 リングあおむし制作

6月 お絵描きカタツムリ

12月 パペットシアター

毎月2回11時から：幼児対象「ニコニコタイム」

※簡単な制作やふれあい遊び、読み聞かせなど



日新児童センター

日新町3-6-15 ☎(76)6655

6月 ミニ運動会

8月 おもしろ広場

毎月：レクリエーションや交流、エアー遊具遊び、幼児造形、外部講師イベントなど



錦岡児童センター

宮前町2-29-20 ☎(82)7371

5月 ベビーリトミック

7月 にしベビーアドベンチャー

9月 マリンバミニコンサート

毎日11時50分から：体操・読み聞かせなど

毎月第2・4火曜日 10時30分から：親子ふれあい遊び、ゲーム、制作、遊戯など



北栄児童センター

北栄町3-3-3 ☎(82)7069

5月 たんけんごっこ

7月 中庭で遊ぼう 9月 おまつりごっこ

毎日：制作、めりえ

月に1回程度：読み聞かせ、外部講師イベント、親子制作・親子ふれあい遊びなど



大成児童センター

大成町1-11-21 ☎(75)1841

5月 レースペーパー制作

7月 大成児童センター祭り

毎週月・木曜日：大型エア遊具で遊ぼう

毎月第2・4木曜日：大型エア遊具と大型トランポリン



全センター月1回、
0歳児向け『とまベビータ임』
(親子交流会)を実施しています。

青少年課「とまベビータ임」
ホームページはこちらから！



乳幼児から小・中学生、
高校生向けの
イベントがたくさんあります。

詳しくは毎月各センターで発行している
「センターだより」やHPをご覧ください。

中学生も
利用
できます！

「中学生タイム」… 17時から21時まで(中学生は18時まで)各児童センターで週に2回「中学生タイム」があります。そこでは、バスケットボールなどの体を動かす遊びやボードゲーム、漫画を読むことができ、勉強やクラブ活動(ダンスや楽器)の自主練習などの目的で利用することもできます。また、毎月1回「とまチル」という、中学生がリラックスできる場も提供します。学校終わりに、お友達とぜひ一緒に遊びに来てください！
※あさひ児童センターは週4回で高校生も18時まで

市政トピックス

第3期苫小牧市人口ビジョン及び総合戦略を策定しました 詳細 政策推進課 ☎(32)6039

概要

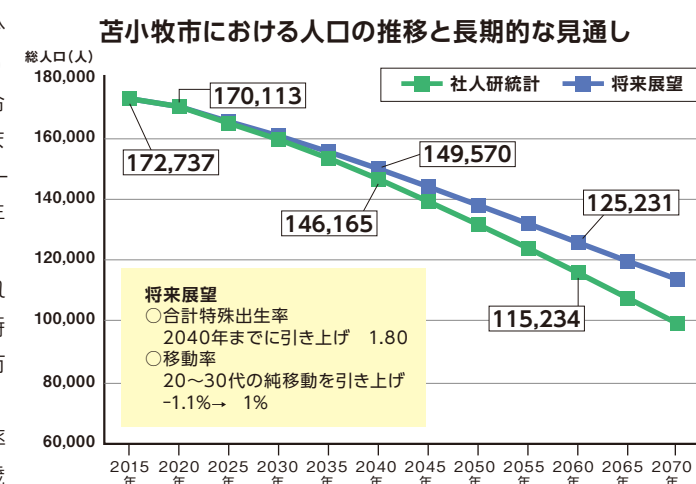
少子高齢化の進展により本格的な人口減少時代を迎え、市では、令和2年度に第2期人口ビジョン・総合戦略を策定し、まち・ひと・しごとの創生と好循環に向けた取り組みを進めてきました。将来にわたり持続可能な社会を維持していくためには、切れ目のない取り組みが必要になることから、「第3期苫小牧市人口ビジョン及び総合戦略」を策定しましたのでお知らせします。

1 人口ビジョン

本市の総人口は、平成25年(2013年)をピークに減少に転じており、国立社会保障・人口問題研究所(社人研)の推計によると令和22年(2040年)には14万6千人、令和42年(2060年)には11万5千人まで減少すると見込まれています。年少人口および生産年齢人口が減少する一方、老年人口は、増加傾向で推移しますが、令和27年(2045年)ころをピークに減少する見込みです。

さらに、近年は年間出生数も800人を下回るなど、これまでになく出生数が減少しているほか、進学や就職の時期に当たる10歳代後半～20歳代前半の若年層による市外転出は、多い傾向が続いています。

人口の将来展望としては、現在1.41の合計特殊出生率を国の目標値でもある1.80まで段階的に引き上げ、20歳代～30歳代の純移動率を1%にまで引き上げることを目標とします。これらを実現するためさまざまな施策を展開し、令和22年(2040年)に15万人、令和42年(2060年)に13万人の人口を維持することを目指します。



2 総合戦略

本市は優れた交通アクセスを持ち、さまざまな産業が集積する産業拠点都市として発展を続けてきましたが、今後においても北海道経済を支える要のまちとしてあり続けるためには、人口減少や人手不足に起因する経済活動の停滞など、社会不安を解消していかなければなりません。

総合戦略では、人口減少対策に関する4つの基本目標と、12の施策を掲げており、これらを総合的に取り組むことにより、人口ビジョンの将来展望の実現を目指します。

基本目標 1 仕事をつくり、
安定した雇用環境を整備する

施策

- ①進出・立地企業への支援の強化
- ②創業・事業承継支援
- ③若者の地元就職の促進

基本目標 2 結婚の希望を叶え、安心して
出産・子育てができる環境を整備する

施策

- ①結婚の希望を叶える支援
- ②子育ての不安感を緩和し、健やかな育ちの支援
- ③仕事と子育ての両立支援

基本目標 3 本市と関わる機会を創出し、
新たな人の流れをつくる

施策

- ①交流人口の拡大支援
- ②関係人口の創出
- ③移住促進

基本目標 4 地元の魅力を高め、
住みやすい環境を整備する

施策

- ①地元の特徴をいかしたさらなる魅力の向上
- ②災害時等に備えた安全安心なまちづくりの強化
- ③充実した都市機能の整備

また、総合戦略では、SDGsや苫小牧市男女平等参画都市宣言の視点を取り入れて、地方創生の推進を図ります。今後は総合戦略に掲げた施策の効果や事業の進捗状況を客観的に評価し、【健康で安全な都市環境のもと、世代や性別に関わらず、豊かで明るく誰もが住みやすい「とまこまい」】を目指して、市全体で取り組んでまいります。詳細は市HPで公表していますので、ご覧ください。



市政トピックス

令和7・8年度採用 市職員の募集

詳細 行政監理室 ☎(32)6182

※詳細は必ず試験案内をご確認ください

募 集 職 種		受 験 資 格	採用予定人数
■大学卒の部			
①事務職	●学校教育法による大学以上(修業年限4年以上の専修学校で、高度専門士の称号を取得できる専門課程を含む)を卒業した方または令和8年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●平成3年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(②のみ)		いずれも 若干名
②技術職 (土木・建築・電気)			
■短大卒の部			
③事務職	●学校教育法による短期大学(高等専門学校および専修学校(修業年限2年以上で、専門士の称号を取得できる専門課程に限る)を含む)を卒業した方または令和8年3月に卒業見込みの方(大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含む。大学卒の部に該当する方は除く) ●平成3年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(④のみ)		いずれも 若干名
④技術職 (土木・建築・電気)			
■社会人の部(移住・定住促進枠)			
⑤事務職	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●昭和39年4月2日以降に生まれた方 ●平成30年4月1日から令和7年3月31日までの期間において、同一の民間企業など(本社・本庁を苫小牧市外に置く企業などに限る)で継続した5年以上の職務経験がある方 ●受験申込時において苫小牧市外に在住し、採用後、苫小牧市内に定住する意向のある方 ●社会福祉士の資格を有する方(⑥のみ) ※「民間企業など」=会社員、公務員、自営業などとしての職歴および青年海外協力隊での従事経験(勤務先において証明可能なものに限る)が該当 ※「職務経験」=○受験する職種区分に関連する職務経験であること(⑥⑦のみ) ○週30時間以上の勤務を継続している職歴が対象 ○休業など(産前産後休暇を除く、病気休暇・休職、育児休業、介護休業など)で実際に業務に従事しなかった期間が3カ月以上ある場合は、その全期間を職務経験の期間から除く		いずれも 若干名
⑥事務職(福祉)			
⑦技術職 (土木・建築・電気)			
■福祉の部			
⑧事務職(福祉)	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●昭和39年4月2日以降に生まれた方 ●社会福祉士の資格を有する方または令和8年3月31日までに取得見込みの方		若干名
■障がいのある方			
⑨事務職	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●昭和39年4月2日以降に生まれた方 ●次の(1)～(3)のいずれかに該当する方 (1)身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 (2)都道府県知事または政令指定都市市長が交付する療育手帳もしくは児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医または障害者職業センターによる知的障害者であることの判定書の交付を受けている方 (3)精神保健および精神障害者福祉に関する法律第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方		若干名
■資格・免許職の部			
⑩保育士	●保育士の資格を有する方または令和8年3月31日までに取得見込みの方 ●平成8年4月2日以降に生まれた方		いずれも 若干名
⑪保健師	●保健師の免許を有し、自治体保健師として5年以上の職務経験がある方 ●昭和39年4月2日以降に生まれた方		
⑫心理士	●公認心理師および臨床心理士の資格を有する方または令和8年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和50年4月2日以降に生まれた方		

※高校卒などの採用試験は、秋ごろに実施予定です

採用予定日 令和7年10月1日または令和8年4月1日 申込期間・方法 4月21日(月)～5月9日(金)に市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 5月27日(火)～6月16日(月) 全国のテストセンター ※市内にも会場あり

試験科目 総合適性検査SCOA その他 試験日程などが変更になる場合があります



令和7年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集

詳細 行政監理室 ☎(32)6182

勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります。詳細は試験案内をご確認ください。

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

職 種	区 分	主な資格・免許など	採用予定人数
任期付職員	1 各種証明書の交付など窓口業務および経理事務などに従事する職員(※)	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	いずれも 若干名
	2 福祉相談などに関する業務に従事する職員(※)		
	3 障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・外部支援などに従事する職員(※)	●①～④のいずれかの資格または免許を有する方 ①理学療法士 ②言語聴覚士 ③作業療法士 ④臨床心理士または公認心理師 ●パソコン操作可能な方	
	4 保育料および副食費の収納などに関する業務に従事する職員(※)	●パソコン操作可能な方	
	5 保育所の給食調理に従事する職員	特になし	
育休等代替任期付職員	A 事務職	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む)	
	B 保育士(保育園)	●保育士資格を有する方または令和7年7月31日までに取得見込みの方	
	C 保健師	●保健師免許を有する方または令和7年7月31日までに取得見込みの方	
	D 看護師(保育園)	●看護師免許を有する方または令和7年7月31日までに取得見込みの方	
	E 栄養士(保育園)	●管理栄養士または栄養士の資格を有する方または令和7年7月31日までに取得見込みの方	

※上記の職種以外について、募集を行う場合があります。最新情報は市HPをご確認ください

任用期間 任期付職員＝令和7年8月1日～令和10年3月31日 育休等代替任期付職員＝令和7年8月1日以降で職員の育児休業・

配偶者同行休業などの申請があった期間 申込期間・方法 4月21日(月)～5月9日(金)に市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 5月22日(木)～6月8日(日) 全国のテストセンター ※市内にも会場あり

試験科目 総合適性検査SCOA その他 試験日程などが変更になる場合があります



「認知症サポーターのいるお店・事業所」登録制度

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347



認知症の人の意思が尊重され、認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることのできる地域づくりを推進するため、市では4月1日(火)から「認知症サポーターのいるお店・事業所」の登録制度を開始します。登録団体は、市HPなどで公表します。

対象者 認知症サポーター養成講座を受講した団体

登録方法 受講歴のある団体は、市HPから登録申請書をダウンロードし、介護福祉課へ提出してください



〓 SNSなどでも公表します 〓

ご希望の場合は、FMとまこまいや市公式SNSなどで団体名称などを公表します

“人生を楽しむ”老人クラブに加入しませんか

詳細 総合福祉課 ☎(32)6345

老人クラブでは、「地域を豊かにする活動」や「自らの生活を豊かにする活動」をしており、市内には43クラブ、約2,000人の会員が元気に楽しく活動しています。皆さんも、老人クラブで地域の人々と仲良く交流し、自分の居場所を見つけてみませんか。

■活動内容(クラブにより活動内容は異なります)

健康づくり	パークゴルフ、料理教室、カーリンコン、モルックなど
生きがいづくり	趣味活動、カラオケ、健康麻雀など
友愛活動	支え合い活動、サロン活動、防犯教室、交通安全教室、講習会など
奉仕活動	地域の清掃、支え合い活動など

苫小牧市老人クラブ連合会事務局

☎(32)7111

若草町3-3-8

市民活動センター・社会福祉協議会内
(平日8時45分～17時15分)

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！



施設情報



科学センター



中央図書館



美術博物館

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 7日(水)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	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)	定 各40人 直接会場へ ※投影前月の1日から予約可
	春の番組 「春の星空～ミイとペロの星空散歩～」	5月8日(水)～25日(日) 14時、15時30分 (土・日曜日は11時30分も投影)	
	夏の番組 「夏の星空とこと座の神話」	5月31日(土)～6月22日(日) 14時、15時30分 (土・日曜日は11時30分も投影)	
	プラネタリウム100周年記念 ～四季の番組を見よう～ スタンプキャンペーン	配付期間 5月25日(日)まで 押印期間 令和8年2月23日(月)まで	
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
オトモダチラボ	チョウふれあいラボ	5月上旬実施予定 詳細はHP、Instagramで	
星空観望会	天体望遠鏡で火星とレグルスの大接近	6月17日(火)、18日(水) 20時30分～21時30分 ※悪天候時は中止	所 市役所 12階展望回廊 定 各6組(1家族1組) 申し込み順 申 5月9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 12日(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
絵本作家黒岩まゆ 「ひみつのおすしやさん」 絵本原画展	絵本『ひみつのおすしやさん』原画展示	4月26日(土)～5月29日(水)	所 1階閲覧室 定 なし 直接会場へ
読み聞かせ	●5月3日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時=当日発表 ●5月18日(日) 14時～14時30分=「ぼくとおかあさん」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「スパイダーマン:スパイダーバース」	5月5日(月) 13時30分～	所 2階講堂 定 30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	5月16日(金) 10時～11時	所 2階講堂 対 0～1歳児と保護者 定 20組 持 図書館利用カード、バスタオル 申 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	「ミアッカどん」	5月17日(土) 14時～14時30分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ

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 7日(水)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
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」	作品から表出する北海道、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	展示期間 6月29日(日)まで	¥ 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 11月30日(日)まで	
無料観覧日 ゴーゴーミュージアム	全ての展示を無料で見られるほか、さまざまなイベントを開催	5月5日(月)	定 なし 直接会場へ

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



利用者支援事業

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
育児講座 ベビーマッサージ	親子でリラックスした時間を過ごす	5月22日(木) 10時～10時45分、 11時～11時45分	2～11カ月の 子どもと保護者	¥ 330円 当日納入 定 各6組 申し込み順 持 バスタオル	5月1日(水)から 9時30分～17時に 電話で
利用者支援事業 転勤者あつまれ！	市の子育て情報の提供と参加者同士の交流	5月29日(木) 10時～11時30分	0歳児～就学前の 子どもと保護者 (転勤して3年ほど)	定 10組 申し込み順	5月1日(水) 9時30分から 上記二次元コードで
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除などの応急手当 講師 市消防署救急課職員	6月5日(水) 10時～11時15分	0歳児～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	定 8組 申し込み順	5月21日(水)から 9時30分～17時に 電話で
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	6月17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	定 各10組 申し込み順 持 バスタオル おもちゃ	

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 ☎☎(57)3576 申 直接または電話、ファクスで利用時間内に

利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時 休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
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	5月16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	5月2日(金)～14日(水)
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	①5月22日(木) ②6月12日(水) 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	①5月1日(木)～ ②5月12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
木育講座	木のおもちゃで遊ぶ	5月21日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	定 10人 申し込み順	5月13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
手作りおもちゃ作り	布を使って音が鳴るおもちゃを作る	5月8日(水) 9時30分～10時30分	0歳の 子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン ¥ 300円 定 4組 申し込み順	5月1日(水) 12時30分～16時に 電話で

みその保育園子育てルーム

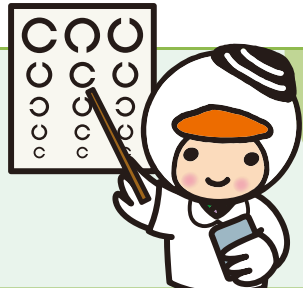
所 美園町4-26-10 ☎090(1524)1813

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
ミニトマト植えと 園庭遊び	ミニトマトの苗植え体験、 保育園の園庭で遊ぶ	5月21日(水)、27日(火) いずれも10時～11時 20分	0～4歳の 子どもと保護者	定 各4組 申し込み順	5月8日(水)から 9時～17時に電話で
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除などの応急手当 講師 市消防署救急課職員	5月29日(木) 10時～11時15分		定 4組 申し込み順	5月15日(水)から 9時～17時に電話で

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！



5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

5/3^土 外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000 歯科 斉藤歯科医院 ☎(72)5628

5/4^日 外科 にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100 歯科 かなもり歯科医院 ☎(34)8888

5/5^月 外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000 歯科 くまざわ歯科医院 ☎(61)7711

5/6^火 外科 アーク整形外科クリニック ☎(68)6111 歯科 玄間歯科医院 ☎(73)8823

5/11^日 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 フラワードENTALクリニック ☎(84)3370

5/18^日 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 フラワードENTALクリニック ☎(84)3370

5/25^日 外科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151 歯科 あんぼ歯科クリニック ☎(82)8499

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

所 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]	5月29日(木) 9時30分～11時	令和7年3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	5月13日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 5月14日(水) 9時30分～10時15分*	令和5年10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 ※14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	5月14日(水) ①10時15分～10時45分* ②13時～14時30分 5月15日(木) 13時～14時30分	令和4年4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	5月27日(火) 10時～11時	妊婦、令和6年11月～令和7年2月生まれの子と親 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 5月23日(金)までに電話 または二次元コードで
パパママ教室	6月1日(日) 10時～12時	妊娠4～9カ月(出産予定日が令和7年6月30日～令和7年12月14日)の初妊婦とその夫またはパートナー 定36組 抽選	沐浴の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養について	母子健康手帳、筆記用具 ※撮影可 5月2日(金)～9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!	6月29日(日) 10時～11時	生後7カ月～1歳半の子と父親 定30組 申し込み順	親子遊び 子育て講話	父子健康手帳 5月26日(月)～6月26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)

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント 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	6月2日(月)、9日(月) 受付＝8時～10時	加入保険により異なります	該当者	各加入保険から送付される案内をご覧ください	
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 とまチョップポイント ※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	定員	申し込み
子宮・乳	5月13日(火)、20日(火)、27日(火)、6月3日(火)、10日(火) 受付＝13時、14時	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	6月2日(月)、9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 とまチョップポイント(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
転倒予防教室 3回コース※	5月21日～6月4日 毎週水曜日 10時～10時45分	12人	転倒予防のための体幹や下半身を強化するトレーニング	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	室内運動靴 タオル 飲み物	5月9日(金) 9時から電話で
シェイプアップ エアロ 3回コース※	5月23日～6月6日 毎週金曜日 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			※1人1人講座 ※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
整えて健康！ 腸活のススメ	5月22日(木) 11時～12時	30人	腸を整える食材や食べ方を学ぶ	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	5月9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

	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
	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									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 回とき 所ところ 対対象 内内容 料料金(料金記載のないものは無料) 定定員 持持参する物 申申し込み 詳詳細

5月は消費者月間です
全国統一テーマ「明日の地球を救うため、消費者にできること」
グリーン志向消費、どこのグリーンにする?」
『詳』市民生活課 TEL(32)63006

保健所の相談・検査(5月)			
		所 開 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 (電話で)
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	
HTLV-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

5月の献血		
6日	9:00～13:00 14:30～16:30	フードD生鮮市場沼ノ端店
8日	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
9日	9:30～12:00 14:00～16:30	苫小牧地区自動車整備協同組合 道央佐藤病院
12日	9:00～12:00 13:30～16:30	苫小牧市消防本部 苫小牧市立病院
13日	9:30～12:00 13:30～16:30	苫小牧警察署
15日	11:45～13:15 15:00～16:30	トヨタカローラ苫小牧(株) 苫小牧澄川病院
18日	9:00～13:00 14:30～16:30	MEGA ドン・キホーテ苫小牧店
22日	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
24日	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
26日	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市役所
27日	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市役所

※日時などが変更と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 5月1日(木) 13時30分～15時
所 市立病院2階 講堂
対 がん患者とその家族
内 化学療法中の過ごし方と受診のタイミング
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



こころの相談日

日 ①5月7日(水) ②6月4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 ②5月1日(木)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

がん患者交流サロン

日 5月14日(水) 13時30分～15時
対 がん患者とその家族
内 外見(アピアランス)ケアについて
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

苫小牧健康セミナー

日 6月5日(木) 14時～16時
所 アイビー・プラザ
内 老化は口から始まる!誤嚥性肺炎での死亡者年間56,000人
講師 かなもり歯科医院 院長 釜森敏英氏
定 60人 申し込み順
申 詳 電話で 健康支援課 TEL(32)6407



歯っぴいフェスタ2025

日 6月1日(日) 9時～15時
所 市民活動センター
内 オーラルフレイルパネル展、模型を使った抜歯などの歯医者体験、ブラッシング指導
詳 苫小牧歯科医師会 TEL(33)7530
担当課 健康支援課



大腸がん検診を受診しませんか

大腸がんは、男女ともに他のがんに比べ罹患率が高い病気です。電話で大腸がん検診の予約が可能です。採便容器を郵送でお届けします。対象の方は、毎年1回受けることができますので、ぜひご予約ください。 ※詳細はP13で
所 申 詳 保健センター TEL(35)0080
担当課 健康支援課

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

あいサポーター研修

日 5月19日(月) 10時～11時30分
所 市民活動センター 研修室A
内 障がいのある人にちょっとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成
※手話通訳が必要な方は要問い合わせ
定 15人 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 TEL(32)6356 FAX(36)3121
✉ syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



育児の援助を行いたい方(提供会員)の養成講習会

日 7月17日(木) 9時30分～15時30分、22日(火) 10時～15時、24日(木)

10時～16時、25日(金) 10時～15時、29日(火) 10時～15時、31日(木) 9時30分～12時30分
所 男女平等参画推進センター 講習室A
内 市内在住の20歳以上で健康な方
※育児の援助を受けたい方(依頼会員)は随時募集
¥2,500円 開講日納入
申 詳 6月2日(月)～7月4日(金)に身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)を持参し、直接ファミリー・サポート・センター
TEL(84)7266
担当課 こども育成課

高齢者などへの生活援助・移送サービス

利用希望の方は、各実施団体または地域包括支援センター、担当ケアマネジャーまでご相談ください。サービス提供にご協力いただけるボランティアも募集しています
内 ①日常の困り事に対する生活援助サービス ②通院のための移送サービス

(勇払・樽前地区の方のみ)
申 ①有償ボランティアみやま
TEL(73)0555 サポ♥ラブ(西地域包括支援センター担当地区の方のみ)
TEL090(9759)5385 ②ハートマSTS(社会福祉協議会) TEL(84)6635
詳 介護福祉課 TEL(32)6347

手話奉仕員養成講習会

日 入門編=5月26日～7月31日 毎週月・木曜日 全19回 ※7月21日を除く
基礎編=8月4日～11月6日 毎週月・木曜日 全23回 ※8月11日、14日、9月15日、10月13日、11月3日を除く
いずれも18時30分～20時30分
所 福祉ふれあいセンター
内 初受講で両編を連続受講できる市内在住の16歳以上
¥3,300円 開講日納入
定 10人 申し込み順
申 詳 5月1日(木)～16日(金)の平日10時～16時に電話で 障がい福祉課
TEL(32)6412

広告



市民後見人養成講座

回①事前説明会＝5月8日(休) 14時～15時30分 ②養成講座＝5月29日～6月26日 毎週木曜日 全5回 いずれも9時30分～17時

所市民活動センター

対市内在住の25歳以上で未成年後見人・成年後見人・保佐人・補助人を解任されたことがなく、破産していない方 定30人 申し込み順

申詳①5月2日(金)までに電話で ②5月19日(月)までに成年後見センター（社会福祉協議会HPでダウンロード可）、市総合福祉課で配布の受講申込書を直接または郵送(必着)で 〒053-0021 若草町3-3-8 とまこまい成年後見センター TEL(38)7291

担当課総合福祉課

不要な入れ歯を回収します

収益金の一部は「苫小牧市福祉ふれあい基金」に寄附し、社会福祉に貢献しています

回収場所障がい福祉課 ほか13カ所

詳障がい福祉課 TEL(32)6356

要約筆記入門講座

回6月7日～28日 毎週土曜日 全4回 いずれも9時30分～12時30分

所市民活動センター

内聞こえの不自由な方のために、話した言葉を文字にして伝える通訳の体験

定10人 申し込み順

申詳電話またはファクスで 要約筆記通訳サークルつたえーる

TEL/FAX(34)8399

担当課障がい福祉課



ゼロカーボンハウス促進補助金

対市内に自ら居住する住宅またはその敷地内に次の対象機器を設置する方

■補助項目 国費補助＝太陽光発電、蓄電池、エコキュート、ZEH、ZEH+

申詳二次元コードでゼロカーボン推進室 ゼロカーボンハウス補助金 TEL(57)8806

市費補助＝蓄電池、HEMS、給電装置 ■北海道からのお知らせ 太陽光発電および蓄電池の共同購入の参加者を募集しています

申詳二次元コードでみんなのうちに太陽光事務局 共同購入 TEL0120(216)100

ヒグマに注意！

●山菜取りやハイキングに出かける際は、一人で入林せず音を鳴らすなどヒグマに注意しながら行動しましょう●野生動物は一旦ごみの味を覚えると、それを目当てに同じ場所に繰り返し出てくる場合があります。ごみは必ず持ち帰りましょう●子グマを見つけた場合は付近に親グマが居る可能性がありますので絶対に近づかないでください 詳環境生活課 TEL(32)6331

ごみ自己搬入時の混雑緩和のお願い

沼ノ端クリーンセンターへのごみの自己搬入は、ゴールデンウィーク期間に大変混雑します。市HPの混雑予想カレンダーでご確認ください。また、市HPでダウンロードしたごみ自己搬入受付用紙にあらかじめ記入し、持参できる方はご協力ください

詳施設管理課 TEL(55)2539

ファミリーマート店舗内でのバス待合活用について

ファミリーマート店舗内がバス待合スペースとしてご利用いただけるようになりました

店舗苫小牧春日町店、苫小牧住吉町店 担当課まちづくり推進課

固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室なども含む)や、取り壊し・一部減築で面積が変わった、用途を変更または車庫や物置などを設置した場合は固定資産税が変動することがありますのでご連絡ください ※法務局で登記申請を行わなかった場合に限り

詳資産税課 家屋係＝TEL(32)6268 土地係＝TEL(32)6267

橋の工事に伴う通行止め

花園跨線橋長寿命化対策工事に伴い、

東側歩道橋および隣接する側道の通行止めを行います。ご迷惑をお掛けしますが、迂回などのご協力をお願いします

通行止め期間5月中旬～令和8年3月下旬(予定)

詳道路建設課 TEL(32)6482



道央道リニューアル工事

新千歳空港IC～千歳恵庭JCT間の上下線で、平日の朝夕混雑を予測しています。時間に余裕を持ってご利用ください

工事期間5月7日(休)～7月31日(休)

詳東日本高速道路(株)北海道支社

北広島管理事務所

TEL011(376)2129

担当課維持課

高丘霊園および高丘第二霊園のスズメバチ駆除

市では、攻撃性が強く危険な「スズメバチ」に限り、個人が使用中の区画内の墓石などにできたハチの巣の駆除を行います ※市による駆除の実施は申請書類の記入が必要。アシナガバチ、ミツバチなどの駆除は、各所有者で対応

申詳環境生活課 TEL(32)6333

市内中小・小規模事業者の皆さまへ

令和7年度版の「苫小牧市中小企業者サポートブック」を作成しました。事業者の皆さまをサポートする市支援策の一覧です。ぜひご活用ください

詳商業振興課

TEL(32)6445



Jアラート全国一斉情報伝達試験

地震、津波、武力攻撃などの緊急情報を国から伝達するシステムです。試験当日は市内全域の屋外スピーカーや戸

別受信機の放送、および登録者に防災メールを配信します。また、テレホンサービス TEL050(5865)1569で放送内容の確認が可能です

試験実施日時5月28日(水) 11時ごろ

詳危機管理室 TEL(32)6280

5月の自動車運転免許講習

詳苫小牧警察署 TEL(35)0110

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



▲日程はこちら

「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～

詳未来創造戦略室 TEL(32)6157

名前 河 萬宰 国籍 韓国 職業 ツアーコンダクター・韓国語講師 自己紹介 韓国の晋州で生まれ、オーストラリアで日本人の妻に出会い結婚して、ソウルで約2年間生活して、2009年に来日しました。週3回くらい住吉コミセンで卓球メンバーたちと交流しています。皆さんと運動しながらおやつも分け合って食べたりとても楽しい時間を過ごしています。

国の紹介 出身地の晋州市は自然に恵まれているし、冬も暖かいし、住みやすいところです。特に教育の都市と言われるほど教育に力を入れています。歴史的にも日本と深い関係があり、北見市と姉妹都市です。世界的に韓流ブームで人気広がっていますが、日本に住んでいる私が一番強く感じる韓国の文化はデリバリーの文化です。早いし、どこにでも来るし、注文できないものはないのではないと思うくらいメニューが豊富です。 苫小牧市の印象 東西にすごく長いですが、空港が近くて便利です。そして、夏は涼しく冬は雪があまり降らないのもいいところです。近くに温泉や観光地が多く、いろんな雰囲気を楽しめるので、楽しいです。



広告

広告

暮らし

自動車税種別割の納期限は6月2日(月)です

自動車税種別割は、4月1日現在の所有者または使用者に課税され、今年度の納税通知書は5月7日(火)に発付されます。納税通知書が届かない方は札幌道税事務所自動車税部へご連絡ください。総合振興局、道税事務所の窓口や金融機関、郵便局、コンビニエンスストアのほか、スマートフォン決済アプリでの納税や口座振替納税(事前登録必要)、「地方税お支払サイト」を利用したクレジットカード、インターネットバンキング、ペイジーなどのキャッシュレス納税も可能です

詳課税＝札幌道税事務所自動車部
TEL011(746)1190 納税相談＝胆振総合振興局苫小牧道税事務所
TEL(32)5285
担当課納税課

新たな東胆振定住自立圏共生ビジョンを策定しました

本市は東胆振4町(白老町・厚真町・安平町・むかわ町)と、互いに連携・協力し、地域全体の活性化を図ることを目的とした定住自立圏形成協定を締結しています。4月に、各市町の魅力をい

ながら、相互に連携・協力して推進する取り組みを明らかにする「東胆振定住自立圏共生ビジョン」を新たに策定しました。新たなビジョンには消

5月は「赤十字運動月間」です

防指令業務や下水汚泥・し尿処理の広域化など、行政の効率化が図られる取り組みを記載しています。詳細は市HPをご覧ください

詳政策推進課 TEL(32)6039

全国の赤十字施設を挙げて広報活動や活動資金の募集を実施しています。市内の個人・法人の皆さまには、活動資金のご支援をお願いします

詳日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) TEL(32)6189

調理師試験

日8月28日(木) 13時30分～16時

受験資格 高等学校入学資格を有し2年以上調理の業務に従事した方(雇用状況により要件が異なる場合もあり)

受験手数料 6,900円相当の北海道収入証紙

申詳 苫小牧保健所で配布の願書を5月7日(火)～16日(金)に直接または郵送(消印有効)で 苫小牧保健所
TEL(77)9933

電源立地地域対策交付金事業

電源立地地域対策交付金は、発電用施設などが立地する市町村や周辺市町村に対して、電源開発を円滑に進めていくことを目的として交付されています。令和6年度は「公害測定機器整備事業」「消防車両保安整備事業」に活用しました

詳港湾・企業振興課 TEL(32)6438

市民税課からのお知らせ

①軽自動車税(種別割)の納税通知書を送付します

4月1日現在の所有(使用)者へ納税通知書を5月中旬に送付しますので、6月2日(月)までに納付してください。また、身体障害者手帳などの交付を受けている方のために使用する、本人または同一生計者の軽自動車などで一定の要件に該当する場合は、減免の対象になります。令和6年度以前に減免を受けた方が軽自動車などを乗り換えている場合や、標識番号(ナンバー)を変更した場合も新たに申請が必要です

②令和7年度個人市民税・道民税・森林環境税 納税通知書の発送日

■給与天引きの方(特別徴収)
5月15日(木)に勤務先宛てに「令和7年度 給与所得等に係る市民税・道民税・森林環境税 特別徴収税額の決定通知書(納税義務者用)」を送送します。勤務先からお受け取りください

■納付書払い(クレジットカード納付可能)、口座振替、年金天引きの方(普通徴収)

6月10日(火)に納税義務者宛てに「令和7年度 市民税・道民税・森林環境税 納税通知書」を送送します ※非課税の方には発送しません

③令和7年度課税証明書の発行日

それぞれの発送日以降に発行できます。コンビニでの発行開始は6月10日(火)を予定しています

………

詳市民税課 ①TEL(32)6244 ②③TEL(32)6253・6254 ※③課税証明書の発行＝窓口サービス課 TEL(32)6294

水道修理の申し込み、家屋解体時の届出

●水道修理の申し込み 直接水道事業者または大家さんに電話・相談し、修理を依頼してください。宅地内・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

●家屋解体時の届出 水道を利用して

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

環境生活課からのお知らせ

環境生活課窓口で下記手数料の支払いが二次元コード(PayPay)で納付できるようになりました ●犬の登録(再交付含む) ●狂犬病予防注射済票交付手数料(再交付含む) ●共同墓の使用料・管理料 ※動物病院で行う場合は各病院に問い合わせ

詳環境生活課 TEL(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)～なちこさんにイラストのあれこれも聞けます！～

日5月7日(水) 16時～19時

所24歳までの若者の居場所

②女性のための起業相談

日5月9日(金)(1人50分程度)

定5人 申し込み順

③【現代版】ジェンダーの「はて？」を解き明かす～「なるほど！」変わっていったのね。その表現 地元紙で感じる時代の変化～

日5月22日(木) 13時30分～15時30分

講師 苫小牧民報社 吉野理佳氏、姉齒百合子氏

定20人 申し込み順 ※オンライン参加および後日動画視聴可

④コワーキングDay!

日5月26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)

⑤苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぼると」

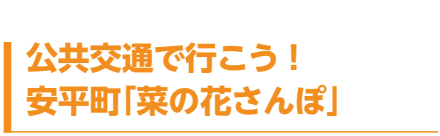
日5月31日(土) 14時～16時30分

所LGBTs(かもしれない方を含む)当事者の方

………

所男女平等参画推進センター

申詳 ①④直接会場へ ②直接または電話で ③直接または電話、二次元コードで ⑤二次元コードで ※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



日5月17日(土)～6月1日(日)

所安平町(道の駅あびら菜の花案内所)

交通手段 JR苫小牧駅→JR追分駅(室蘭線) 下車徒歩10分

片道920円

詳(一社)あびら観光協会
TEL0145(29)7733

担当課 まちづくり推進課

第52回緑ヶ丘公園まつり

日5月4日(日) 10時～16時(3日＝露店のみ 12時～16時)

所 緑ヶ丘公園金太郎の池周辺

詳(一社)苫小牧観光協会

TEL(34)7050

広告

広告



PMF2025オーケストラ 苫小牧公演チケット販売

公演日7月12日(土) 15時開演(14時30分開場)

所市民会館

出演者カリーナ・カネラキス(指揮)、
五明佳廉(ソリスト)ほか

演奏曲目マーラー交響曲 第1番ニ長調「巨人」ほか

チケット5月13日(火)～7月10日(木)に生涯学習課、各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、(株)エルム



スマホ使い方講座 ～出張教室車両 5、6月開催分～

場所(各店舗前)	5月	6月
スーパーアークス明徳店	12日(月)	2日(月)、23日(月)
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	19日(月)	9日(月)、30日(月)
ホクレンショップ沼ノ端店	26日(月)	16日(月)
コープさっぽろステイ店	20日(火)	3日(火)、17日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店	13日(火)、27日(火)	10日(火)、24日(火)
マックスバリュ日新店	14日(水)	4日(水)、25日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	21日(水)	11日(水)
マックスバリュ支笏湖通り店	7日(水)、28日(水)	18日(水)
マックスバリュ新花園店	15日(木)	5日(木)、26日(木)
マックスバリュ沼ノ端店	22日(木)	12日(木)
マックスバリュ弥生店	8日(木)、29日(木)	19日(木)

講座名、時間、定員(各日共通)

使い方講座

定各3人 申し込み順

基礎編5月＝16時～17時 6月＝11時～12時

内マップ操作や写真撮影

応用編5月＝14時30分～15時30分 6月＝16時～17時

内音声操作やアプリ追加

LINE編5月＝11時～12時 6月＝14時30分～15時30分

内LINEのトーク、スタンプ、写真、通話

持お持ちのスマートフォン、LINEアカウント

始めよう！防災の備え～設定編～6月2日(月)～5日(木)、9日(月)～12日(木)＝13時～14時

内防災対策、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

6月16日(月)～19日(木)、23日(月)～26日(木)＝13時～14時

内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～5月19日(月)～22日(木)、26日(月)～29日(木)＝13時～14時

6月30日(月)＝13時～14時

内緊急時に役立つ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

担当課総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室

楽器苫小牧支店、チケットぴあ(Pコード297-577)、ローソンチケット(Lコード12001)、PMF組織委員会で

座席指定席＝3,500円(当日4,000円)、自由席＝3,000円(当日3,500円)、学生(高校生以上)＝1,000円引き、小・中学生＝無料(5月13日(火)から生涯学習課で配布の整理券が必要)

定1,630人

詳生涯学習課 **TEL**(32)6756



教育研究所研修講座

日6月10日(火) 15時～16時30分

所教育・福祉センター 5階大講堂

内『生徒指導1』命を守るゲートキーパー

講師苫小牧緑ヶ丘病院 臨床心理科長
たかはしともやす 高橋朋康氏

定20人 申し込み順

申詳6月3日(火)までに電話で 教育研究所 **TEL**(36)4152

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①作って楽しい、ウトナイ湖の生きもの工作

日5月5日(月) 11時～14時

内①アイロンビーズづくり ②ポンポンづくり ③立体塗り絵 ④生き物折り紙

定①②30人 直接会場へ

②お気軽ガイドウォークinウトナイ湖

日5月11日(日) 10時30分～11時30分

定10人程度 直接会場へ

③レンジャーと一緒にウトナイ湖の春の生きもの探し

日5月24日(土)、25日(日)

いずれも10時30分～12時

定各20人 申し込み順

④救護室バックヤードツアー

日5月31日(土) 11時～11時40分

定12人 申し込み順

………

内小学生以下は保護者同伴

所申詳5月1日(木)～③開催日の前日
④30日(金)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター **TEL**(58)2231

サンガーデン

①木育「木のオモチャで遊ぼう！」

日5月5日(月)、6日(火) いずれも10時～12時、13時～15時

②ハーブ講習会「サフランのふわふわクリームとネイルオイル作り」

日5月24日(土) 13時30分

～15時30分

定10人程度

………

所申詳直接会場へ サンガーデン

TEL(33)4411

新規創業セミナー

日①女性向け 6月21日(土) 9時～16時 ②1日コース 7月4日(金) 10時～17時 ③4回コース 6月28日～7月26日 毎週土曜日 いずれも13時～16時 ※7月19日を除く

所①男女平等参画推進センター 4階

②③苫小牧経済センタービル 6階

内創業を考えている方または創業後間もない方

定①20人 ②③30人 申し込み順

日①6月11日(火) ②6月26日(木)

③6月20日(金)までに二次元コードで

詳①男女平等参画推進センター **TEL**(32)3544 ②③苫小牧商工会議所
TEL(61)1130

担当課商業振興課



①



②③

子育て講座step (ダイジェスト版)

日5月24日(土) 10時～12時

所こども相談センター 講習室

内市内在住で育児中の保護者 ※無料
託児(3カ月～小学生、要予約)

定20人 申し込み順

申詳5月1日(木)～15日(木)に

電話または二次元コード
で こども相談課 **TEL**(32)6369



東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会

日5月14日(火) 10時30分～11時



6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
6-1	Word2019(初級実践コース)	6月9日(月)	6回	9時～12時	19,690円
6-2	Excel2019(初級実践コース)	6月20日(金)			
6-3	Excel関数活用コース (請求書を作成してみよう)	6月23日(月)	2回	18時～20時30分	7,480円
6-4	Excel関数活用コース (売上データを集計してみよう)	6月26日(木)			

所申詳5月1日(木)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



ごみゼロ 530の日イベント

日 5月30日(金) 10時～12時
所 イオンモール苫小牧 1階セントラルコート
内 エコに関する体験ブース、先着200人にごみ減量グッズを配布
詳 ゼロごみ推進課 電 (55) 4266



勇払公民館

①さあ、チャレンジ骨盤体操で脂肪燃焼!!

日 6月4日～7月16日 毎週水曜日 全7回 いずれも10時～11時

②背骨コンディショニング講座

日 6月17日～7月22日 毎週火曜日 全6回 いずれも9時30分～11時

対 15歳以上

料 ①1,490円 ②6,870円 開講日納入
定 各15人 申し込み順

持 ヨガマット、タオル、飲み物

所 申詳 ①5月7日(火)～27日(火) ②5月19日(月)～6月3日(火)に直接または電話で 勇払公民館 電 (56) 0003

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日 5月28日(火) 14時～16時
所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

日 5月13日(火)、19日(月)、26日(月) 13時

30分～15時

■家族相談

日 5月1日(木)、15日(木)、22日(木) 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 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

電 (84) 8670

担当課 工業・雇用振興課

ステージピアノ練習会

日 6月3日(火)～7日(土) ※6月4日を除く

所 文化会館

対 ピアノ演奏経験者

料 1枠(55分)＝2,000円 申し込み時納入

定 ●3日、5日、6日＝16時から各日5枠 ●7日＝9時から12枠 申し込み順 ※1人1枠まで

申 5月25日(日)～6月2日(月)に直接文化会館 電 (36) 7823

第54回市民植樹祭

日 5月25日(日) 11時～11時30分(雨天決行)

所 緑ヶ丘公園(支笏湖通ハイランド入口広場)

定 100人程度 直接会場へ

持 軍手、作業しやすい服装

詳 緑地公園課 電 (32) 6507

※花苗のプレゼントあり

普通救命講習会

日 6月16日(月) 13時30分～16時30分

所 消防防災訓練センター

定 10人 申し込み順

申 5月26日(月)～6月9日(月) 9時から
電話で 救急課 電 (84) 5044



HP



応急手当WEB講習



スポーツ協会

①市民アーチェリー教室

日 5月18日(日) 9時～12時 ※天候不良の場合、6月22日(日)に延期

所 総合体育館 アーチェリー場

対 中学生以上

料 1,000円 開講日納入

定 10人 申し込み順

②基礎から学べるテニススクール

日 6月2日～25日 毎週月・水曜日 全8回 いずれも19時～20時30分

所 アブロス矢代スポーツセンター

対 15歳以上(初心者)

料 2,600円 開講日納入

定 10人 抽選

持 運動しやすい服・靴、ラケット(貸出可)

③基礎から学ぶはじめての弓道教室(中学生)

日 6月12日～8月14日 毎週木曜日 全10回 いずれも18時30分～20時30分

所 総合体育館 弓道場

対 市内在住の中学1・2年生

料 3,700円 開講日納入

定 15人 抽選

持 白足袋
……………

申 5月1日(木)～①10日(土) ②20日(火)

③5月12日(月)～25日(日)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 電 (37) 7100



川沿公園体育館

①小学生卓球教室

日 6月3日～26日 毎週火・木曜日 全8回 いずれも17時～18時

対 小学生

料 各回400円 当日納入

②初心者・中級者卓球教室

日 6月3日～7月1日 毎週火曜日 全5回 いずれも13時30分～15時

対 18歳以上(高校生不可)

料 各回500円 当日納入

……………

定 ①15人 ②10人 申し込み順

持 運動しやすい服・靴、タオル、飲み物、ラケット(貸出可)

所 申詳 5月3日(土)から 川沿公園体育館 電 (74) 3300



参議院議員通常選挙の投票立会人を募集

立会日時 ①期日前投票 7月(未定) 市役所＝8時30分～14時15分、14時15分～20時 市役所以外＝9時～14時30分、14時30分～20時

②当日投票 7月(未定) 7時～13時

30分、13時30分～20時

所 ①市内6カ所の期日前投票所のうちいずれか ②市内40カ所の投票所のうちいずれか

対 市の選挙人名簿に登録のあるまたは登録される見込みの方

報酬 ①5,000円 ②5,800円

募集人数 各日・各時間帯2人

申 5月19日(月)～6月6日(金)に選挙管理委員会事務局(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を直接 選挙管理委員会事務局 電 (32) 6774 ※5月31日(土)、6月1日(日)は9時～17時、6月2日(月)からは20時まで時間を延長して受付



参議院議員通常選挙の会計年度任用職員を募集

所 選挙管理委員会事務局が指定する期日前投票所(市役所、イオンモール苫小牧、のぞみ・豊川コミセン、沼ノ端交流センター、勇払出張所)

内 投票受付などの投票事務補助(パソコン操作有)

募集人数 70人程度

任期 期日前投票開始1週間前から投票日まで(シフト制)

勤務時間 市役所＝8時15分～14時15分、14時10分～20時10分 市役所以外＝8時30分～14時30分、14時10分～20時10分

時給 1,155円程度(交通費別途)

申 5月19日(月)～6月6日(金)選挙管理委員会事務局(HPでダウンロード可)で配布の任用申込用紙を直接 選挙管理



委員会事務局 電 (32) 6774 ※5月31日(土)、6月1日(日)は9時～17時、6月2日(月)からは20時まで時間を延長して受付

「とまチョップ水」協賛事業者を募集

応募資格 次の条件を全て満たし自社のイベントや会議などで活用できる事業者 ●市内に本・支店、営業所などを有している ●市税などの滞納がない ●苫小牧市広告掲載基準第3条に定める業種でない

協賛内容 1口24本入 2,400円(5口以上)

申 5月1日(木)～31日(土)に二次元コードで 総務経営課 電 (32) 6628



令和7年度Come! Come! スポーツキッズ取材団体募集!

市内のスポーツ団体取材し、市公式YouTubeで紹介しているCome! Come! スポーツキッズ。今年度の取材団体を募集します! 希望が多数となった場合、今年度中の取材とはならない可能性がありますのでご了承ください。※取材は先着順ではありません



申 電話またはEメール、二次元コードで スポーツ都市推進課 電 (34) 9601 電 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

広告

募集

機動職業訓練生を募集

訓練期間6月12日(木)～9月11日(木)
※土・日曜日、祝日を除く
選考日6月3日(火) 9時30分から
所スキルアップセンターとまこまい
内物流サービス科1
定10人 ※面接あり(定員を超えた場合は学力試験あり)
持筆記用具
申4月24日(木)～5月28日(火)に直接
ハローワークとまこまい ☎(32)5221(自動音声44#)
詳MONOテク苫小牧
☎(55)7887
担当課工業・雇用振興課



市営住宅入居者選考基準審議会委員募集

応募資格市内に通勤、通学する18歳以上の方(外国人を含む。高校生、市議会議員、常勤の市職員を除く)
任期6月26日(木)から2年間
報酬会議1回につき6,100円 公開抽選会 5,000円 いずれも年1回程度
募集人数2人以内 書類選考
申詳5月30日(金)までに「市営住宅入居者選考基準審議会委員申込」と明記し、住所、氏名、性別、年齢、生年月日、職業、電話番号、応募動機(400字程度)、市の審議会や委員会などの経験者はその名称と期間を記載(様式自由)し、直接または郵送(必着)、Eメールで 住宅課 ☎(32)

6316 ✉jutaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

文化財保護審議会委員を募集

応募資格市内在住の18歳以上(市内に通勤・通学している方を含む。高校生、市議会議員、市職員を除く)で、文化財保護に関し学識経験がある方
任期6月11日(火)から2年間
報酬会議1回につき6,100円(年1～3回程度)
募集人数若干名
申詳5月1日(木)～16日(金)に
生涯学習課(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)、Eメールで 生涯学習課 ☎(32)6756 ✉shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



生涯学習人材バンクおよびアーティスト・バンクの登録募集と紹介

市内で生涯学習活動および文化芸術活動を行っている方々の人材データベースで、教養・趣味、音楽、舞踊、美術など多彩なジャンルの方々が登録しています。活動機会を増やし、生涯学習・文化芸術を広めることを目的としていますので、町内会や施設でのイベントに活用してみませんか
内市内にゆかりがある生涯学習および文化・芸術活動を行う文化団体および個人で、依頼に応じて講師や演奏・演技、ワークショップなどを実施できる方
申詳生涯学習課 ☎(32)6753



苫小牧アートフェスティバル2025およびTOMACON参加者を募集

日7月26日(土)、27日(日)
所出光カルチャーパーク
対アート作品の展示、音楽の演奏やパフォーマンスを披露できる団体および個人(ジャンル不問)
申詳5月1日(木)～31日(土)に生涯学習課(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)、ファクス、Eメールで 生涯学習課 ☎(32)6752 ✉shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



廃棄物減量等推進審議会委員を募集

応募資格市内在住の満18歳以上(市議会議員、市職員、高校生を除く)で、2年間委員を務めることができる方
任期7月1日から2年間
報酬会議1回につき6,100円
募集人数若干名
申5月26日(月)までにゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)、環境生活課で配布の申請書を郵送(必着)またはEメール、二次元コードで ゼロごみ推進課 ☎(55)4266
✉zerogomi@city.tomakomai.hokkaido.jp



5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		12日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働・男女平等参画室 32(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		17日(土) 10時～12時30分 電話で 山崎行政書士事務所 36(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(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		15日(木) 10時～14時 電話で （一社）ネットワーク苫小牧 32(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(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(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 邨山達哉弁護士	16日(金) 13時30分～15時30分（1人20分） 定4人 申し込み順 1日(木)～14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	13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(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	軽自動車税		全期	6月2日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	27日(火)～30日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274	

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

広告

広告

市政トピックス

市営住宅入居希望者募集

詳細 住宅課 [👉](#) (32)6316

■ **申込資格** 次のいずれかに該当する方 ●入居する家族全員の総収入が収入基準内にあり、現に住宅に困窮していることが明かで、次の①、②に該当する(収入基準は下表参照)
①入居時に緊急連絡先を確保できる ②暴力団員でない ●現在市営住宅に入居し、住み替えを希望する ※単身者の場合、申し込みは3DK以下の住宅に限定されます。また、原則18歳未満の方を義人とした申し込みはできません
■ **申込期間** ●郵送受付(申込書配布)=5月1日(木)～6月6日(金) ●窓口受付=6月2日(月)～6日(金)
■ **申込書配布** 勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、市民活動センター
■ **申込方法** 申込書を直接または郵送(当日消印有効)で住宅課
■ **公開抽選** 6月21日(土) 市民活動センター
■ **留意事項** ●新婚世帯向住宅を除き、申し込みは1世帯1カ所のみ。重複申し込みは全て無効 ●申し込み時は住宅番号の記入が必須 ●入居する順番は抽選により決定(ただし、母子世帯・身体障がい者世帯・車椅子世帯・老人世帯の特定目的市営住宅については、優先するべき世帯状況調査を実施し入居順を決定 ●一般募集の抽選回数は通常1回。高齢者世帯(60歳以上の方がいる世帯)・ひとり親世帯・身体障がい者世帯(身体障害手帳1～4級)のいずれかに該当する場合は1

回優遇。さらに、過去に連続で申し込み(前年度まで継続している申し込みが対象)している世帯は、その年数分を抽選回数として優遇。(過去3年連続で申し込みをしている場合は3回優遇) ●複数回抽選を行った場合は順位が上の番号を採用 ●空き住宅が出た場合、入居登録順により市営住宅の割り当てを通知 ●入居にあたっては資格審査(収入基準など)により、入居できない場合あり ●入居者(同居者を含む)が暴力団員である場合は入居不可 ●同居できる人は原則、入居者の3親等以内の親族に限る ●中層住宅の1・2階部分は高齢者(60歳以上)および身体障がい者(下肢機能の障害など階段昇降困難と判断されるもの)を含む世帯向けの住宅 ※エレベーター付き住宅および植苗の一部住宅は除く ●割り当てされた権利を、他人に譲渡・売却等することは認めない ●駐車場に駐車できる車両の大きさには制限があります。必ずご確認ください

申込書および入居者募集のしおりの郵送

自宅などへの郵送を希望する方は5月1日(木)から電話で受け付けを行うため、住宅課管理係までご連絡ください。

収入基準 (参考)

	申し込み家族数 (遠隔地扶養親族を含む)				
	1人	2人	3人	4人	5人
一般世帯	2,967,999円以下	3,511,999円以下	3,995,999円以下	4,471,999円以下	4,947,999円以下
裁量世帯	3,887,999円以下	4,363,999円以下	4,835,999円以下	5,311,999円以下	5,787,999円以下

※表は給与所得者1人の場合の例です。給与所得者が複数名、事業所得者・年金収入者の場合および扶養控除以外に該当する控除がある場合や、改良住宅に入居する場合は基準が異なりますのでお問い合わせください

■ **裁量世帯とは** ①入居者または同居者に障害者基本法第2条に規定する障がいのある方(身体障害者手帳1～4級、精神障害者保健福祉手帳1～2級、療育手帳A判定・B判定【中度】) ②入居者または同居者に戦傷病者手帳の交付を受け、当該手帳に記載されている身体上の障がいの程度が恩給法で定める程度の方 ③入居者または同居者に原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律第11条第1項の規定による厚生労働大臣の認定を受けている方 ④入居者または同居者に海外からの引揚者で本邦に引き揚げた日から起算して5年を経過していない方 ⑤入居者または同居者にハンセン病療養所入所等に対する補償金の支給等に関する法律第2条に規定するハンセン病療養所に入所していた方 ⑥入居者が60歳以上で、かつ同居者のいずれもが60歳以上または18歳未満の方(60歳以上の単身者も該当) ⑦同居者に小学校就学の始期に達するまでの子がいる方

広告

市営住宅一覧表

※新婚世帯向を除き、募集は**空室待ち**となります

団地名	住宅番号	構造・建築年・規模	浴室	給湯	暖房	暖房料金(円) (部屋面積により決定)	家賃(円)※4 (収入により決定)	空室見込 (戸)	単身 申込
青葉町	1	中層 S50 2DK	○	○	○	21,230	11,100～22,000	2	○
	2	中層 S50 2DK	○	○	○	23,870	12,500～24,700	4	○
	3	中層 S54 3DK	○				14,100～27,800	2	○
住吉町	7	中層 S62 ～H2 3(L)DK	○				18,700～39,500	9	△
	8	中層 H10 ～H13 2・3LDK ※1	○	○			20,000～45,900	5	△
大成町	10	高層 S54 3DK	○	○	○	23,232 ～24,904	13,200～27,700	23	○
山手町	12	中層 S56 3DK	○				14,500～28,800	4	○
弥生町	15	中層 S50 3DK	○		○	20,526	9,500～18,800	1	○
	16	中層 S40 ～S47 2DK ※2	○	○			13,600～31,400	4	○
	17	中層 S40 ～S47 2LDK ※2	○	○			15,000～39,900	4	○
日新町	20	高層 S50 2・3LDK ※3	○	○	○		10,800～28,100	3	○
高丘	21	中層 S59 3DK	○				17,400～34,500	3	○
東開町	23	中層 S52 ～S54 3DK	○				12,500～26,200	4	○
勇払	24	中層 S53 ～S58 3DK ※2	○				11,300～30,600	8	○
明德町	25	中層 H15 ～H22 2・3LDK ※1	○	○			18,100～43,100	15	△
植苗	30	2F・中層 S54 ～H4 3(L)DK	○				12,300～36,900	5	△

特定目的市営住宅一覧表

各特定目的市営住宅の申し込みは、苫小牧市営住宅管理条例施行規則の定めにより以下に該当する方が対象となります。

団地名	住宅番号	構造・建築年・規模	浴室	給湯	暖房	暖房料金(円) (部屋面積により決定)	家賃(円)※4 (収入により決定)	空室見込 (戸)	単身 申込	
母子世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)										
末広町	35	中層 S53	2(L)DK	○	○	○	13,178 ～15,708	11,900 ～27,700	2	
申込資格	入居者が次のいずれかに該当する女性であり、かつ、同居者が現に扶養している20歳未満の子のみであること ●配偶者と死別または離婚し現に婚姻(事実婚を含む)をしていない ●配偶者の生死が明らかでない ●配偶者から遺棄されている ●配偶者が長期に海外に居住、入院または拘禁されており、その扶養を受けることができない									
身体障がい者・車椅子世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)										
末広町	38	中高層 S53 ～S55	(身体障がい者住宅)	○	○	○	13,178 ～16,236	11,900 ～27,900	1	○
青葉町										
末広町										
住吉町										
沼ノ端	39	中高層 ※2	S53 ～R6	(車椅子住宅)	○		一部の住宅は 給湯・暖房付きに なります	14,100 ～51,000	3	○
日新町										
明德町										
若草町										
申込資格	入居者または同居者のいずれかが身体障害者手帳の交付を受けている者(車椅子世帯向特目住宅にあつては、常時車椅子を使用している者に限る)であること									
老人世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)										
住吉町	40	中層 S63 ～H13	2LDK	○	※5			15,500 ～37,800	1	
申込資格	●入居者が60歳以上の者であり、かつ、同居者のいずれもが60歳以上または18歳未満である ●入居者または配偶者(事実婚を含む)のいずれかが60歳以上の者であり、かつ、同居者が配偶者のみまたは配偶者及び18歳未満の者のみである ●単身入居不可									
新婚世帯向特目住宅 (住宅番号1～30と重複して申込可)										
市内一円	46	中高層		○		一部の住宅は給湯・ 暖房付きになります	住宅・収入により 異なります	3程度		
申込資格	●令和7年6月2日時点で入居者および配偶者のいずれもが40歳以下であり、それらの者の年齢の合計が70歳以下である ●婚姻の届出の日から2年を経過していない									

※新婚世帯向特目住宅のみ、公募は対象住宅ごとに実施し、応募者が複数の場合は抽選を行います
※1 中層エレベーター付き住宅 ※2 公営住宅と改良住宅が混在 ※3 ガスストーブ設置済み物件 ※4 募集団地のすべての住宅の最低額と最高額を記載 ※5 一部住宅には給湯設備が付いています

●一覧表上の注意点●

■空室見込

直近5年間の平均数値など

■単身申込

○は全部、△は一部の住宅が申し込み可能

■暖房料金

消費税率改正などにより変更になる場合あり

■家賃

入居後に収入基準を超過した場合、この表の家賃を上回る場合あり

■特目住宅

困窮度調査は一般募集期間のみ実施(新婚は除く)

◎市営住宅の駐車場は、有料駐車場が月2,000円(地区によっては無料の場合あり)
◎一部の住宅では、駐車場が空き待ちの場合あり
◎駐車場を利用できる車両の大きさには制限あり(原則 長さ500cm以内 幅190cm以内)
◎一部の住宅では、浴室の風呂釜・浴槽が個人契約またはリース契約
◎集中暖房が入る時期は10月中旬～5月末日の8カ月(地区により時期・料金などが異なる)
◎家賃とは別に共益費が必要(入居する棟により異なる)
◎入居順位は令和8年5月末日まで空き待ちで登録され、期日までに住宅の割り当てがされなかった場合は全て無効



市政トピックス

『とまこまい行革創成プラン』を策定しました！

詳細 行政監理室 ☎(32)6169
ICT推進室 ☎(32)6196

～デジタルで変革、行政サービスの進化～

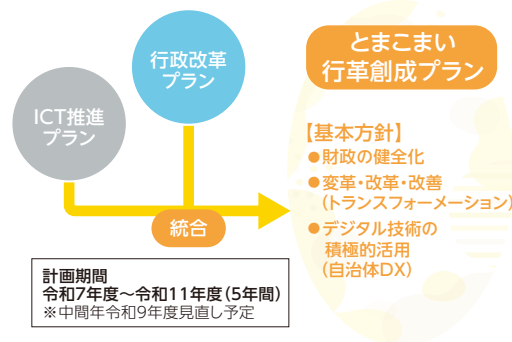
市では、令和2年度に策定した「苦小牧市行政創革プラン」に基づき行政改革の取り組みを進めてきましたが、令和6年度をもって計画期間が終了したことから、新たに『とまこまい行革創成プラン』を策定しました。

本プランは、前回のプランである創造的な改革を追求した「行政創革」の理念を継承しつつ、行政運営において常に求められる「行政改革」と、ICT推進プランの融合によって行政の現状に新たな価値を創出し、持続的に発展させながら成し遂げていくという強い意志が込められています。

また、今後の行政改革において、意識の変革とデジタル技術の活用は欠かすことのできないものであり、これらを一体として推進することで市民サービスの向上と利便性の革新とともに、持続的な行政運営の実現を目指します。

◆3つの基本方針

行革創成プランでは、日々発生する行政課題の解決と持続的で効率的な行政運営を推進するため、「財政の健全化」「変革・改革・改善」「デジタル技術の積極的活用」の3つをプランの基本的な考え方として位置付けて取り組みを推進します。



◆9つのテーマ

行革創成プランでは、次の9つのテーマを設定し、全56項目の具体的な取り組みを進めます。

- 1 健全な**財政運営**と新たな**財源確保**
- 2 **市民サービス**の向上
- 3 **ゼロカーボン**の推進
- 4 **安全・安心**のまちづくり
- 5 **民間活力**の活用 **官民連携**の推進
- 6 **公共施設**の**マネジメント**
- 7 市役所の**ウェルビーイング**経営
- 8 **デジタル**技術の積極的活用による**DX**
- 9 **事務・事業の見直し**

◆主な取り組み項目

- No.02 基金の運用による税外収入の確保
- No.05 子育て総合窓口の設置による子育て支援の充実
- No.13 重層的支援体制整備事業の実施
- No.28 水道窓口課業務の民間委託
- No.35 DX人材の育成と推進体制の構築
- No.39 生成AIの利活用
- No.50 出張所・証明取扱所の効率的な運営



※掲載内容は要約です。
詳細はHPをご覧ください

ご存知ですか？ 地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」

詳細 苦小牧市民生委員児童委員協議会事務局(総合福祉課内) ☎(32)6345

民生委員・児童委員とは

住民の身近な相談相手です

担当する地域に暮らす身近な相談相手として、生活上の心配事や困り事、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じています。また、その課題が解決できるよう、必要な支援への「つなぎ役」になります。

住民の立場にたってまちの福祉を担う無報酬のボランティアです

法律により厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。全国共通の制度として、全国どここのまちでも活動しています。

主任児童委員とは

子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。子育てを社会全体で支える環境づくりを進めるため、子育て支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。

◇民生委員・児童委員には法による守秘義務がありますので、安心して相談してください。
◇担当の民生委員児童委員が分からないときは、総合福祉課にお問い合わせください。
☎(32)6345

民生委員・児童委員の日PR事業

第20回 ふれあいコンサート

- 日時 5月17日(土) 13時30分から(開場13時)
- 会場 市民会館大ホール(手話通訳あり)
- 入場 無料(直接会場へ)
- 出演 ●苦小児協合唱団 ●苦小牧ジャズクラブ
●苦小牧市民吹奏楽団 女子金管アンサンブル
●dance circle FORCE
●苦小牧啓北中学校吹奏楽部
- 主催 苦小牧市民生委員児童委員協議会

※5月8日(木)～16日(金)(土・日曜日を除く)まで市役所1階ロビーでPRパネル展を開催

【事業主の皆さんへ】2025年度 雇用・人材育成に関する支援制度をご案内します！

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

各事業の応募方法や申請書類のダウンロードは、市HPから！

外国人材受入企業支援事業

～言語面のコミュニケーション課題の解決に！～

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の一部を補助します。

補助金額 最大**20万円**(補助率2/3)

補助対象
経費

- (1) 企業が負担する外国人材の日本語教育に係る費用
例) 日本語講師謝礼、書籍・アプリなどの教材費、日本語学校などの受講料
- (2) 業務マニュアルの多言語化、通訳派遣料、翻訳ソフト導入などの費用

補助対象者

市内に所在する事業所において、外国人材(技能実習生や特定技能など)を雇用している事業者または今後雇用予定の事業者
※事前に申請が必要です。また、既に入済み済みの物品や実施済の対策については、対象となりませんのでご注意ください

中小企業人材育成補助金

～中小企業の経営者や従業員の人材育成に！～

(独)中小企業基盤整備機構が主催する研修事業を受講した場合、その受講料の一部を補助します。

補助金額

〔市外開催の研修〕 上限**2万円/人** 〔市内・WEB開催の研修〕 上限**1万5千円/人**
※1事業所につき10万円まで

令和7年度
リニューアル

障がい者雇用奨励金

～障がい者の職場定着、雇用促進に！～

障がい者を4月1日以降に新たに雇い入れ、市内事業所において常用雇用労働者として1年以上継続雇用する事業所へ奨励金を支給します。

補助金額

〔短時間以外の常用雇用労働者の場合〕 1期(6カ月)につき**6万円(最大2期)**
〔短時間労働者の場合〕 1期(6カ月)につき**5万円(最大2期)**
※短時間以外の常用雇用労働者=週の所定労働時間数が30時間以上 ※短時間労働者=週の所定労働時間が20～30時間未満

職場改善コンサルティング事業

～従業員の離職防止や人材育成に！～

企業が抱える多様な経営課題に対応するため、企業の課題に応じて社会保険労務士などの専門家などを無料で派遣し、個別コンサルティングや社内研修などを行います。

支援メニュー

個別コンサルティング(限定50社) 個別研修会(限定25社)

まちプロ
～子ども どもんなかのまち～

こどもどもんなかアクションフェイスオフ in 緑ヶ丘公園まつり feat春のこどももんなか月間

詳細 こども育成課 ☎(32)6224

市では、令和7年度から“選ばれるまち苦小牧”を実現するために展開する「まちプロ」をスタートしますが、4月から「こども・子育てにやさしい地域づくり」を市民とともに考えるため「こども どもんなかアクション」と題して1年間取り組んでまいります。オープニングイベントは緑ヶ丘公園まつりで開催しますので、ぜひご家族でお越しください。とまチョップと一緒に楽しめるイベントも企画しています！

- 日時 5月4日(日) 12時～12時20分
- 場所 緑ヶ丘公園 金太郎の池周辺
- 内容 ●市長によるフェイスオフ宣言 ●ロゴマーク発表
●アンバサダー就任発表 ●応援ソング披露 ●お菓子まき ほか



5月は春のこどももんなか月間です

国は、こどもや子育て世帯を社会全体で応援するため、5月を「春のこどももんなか月間」と位置づけ、こどもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的に企業・団体・自治体との連携の輪を広げる取り組みを実施しています。



キャリア17年

注目のアマチュアカメラマン

INTERVIEW 今月の「ひと」

アマチュアカメラマン
やま だ てい じ
山田 貞司 さん (65)



好評だったネコの写真展
今年1月20日から、ネコをテーマにした約120点の作品を展示した「猫マミレ写真展」が行われました。企画、撮影をしたのがアマチュアカメラマンの山田さんです。会場は114年の歴史ある建物を再生したカフェ「トマコマイハブ」(大町)。約1カ月の期間中、市内



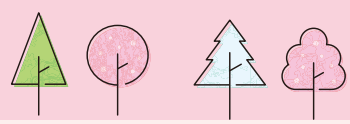
次の写真展のための撮影風景

外から200人以上が来場。「ノスタルジックな店内とネコの日常を捉えた写真がぴったり合った」と、山田さんは目を細めます。

多数のコンテストで賞を獲得
カメラを始めたのは17年ほど前。会社員だった山田さんはフィルムカメラを手にし、趣味で息子や愛犬を撮影していました。後にコンパクトデジカメから一眼レフへと機材を変えていきます。風景や人物などさまざまな被写体に興味を持ち、夢中で撮るうちにより表現の幅も増していきました。17年の間に、多数のコンテストで賞を獲得するまでの実力に。キャンノンが主催する全国規模のコン

テストでの入選は「撮り続けた作品が認められてうれしかった」と振り返ります。

精力的な活動は続く
現在は今年9月、札幌で「想いを繋ぐ」をテーマに写真展を開催するため、準備を行っています。「生き物の生と死をテーマにした写真展を苦小牧でもやってみたい」と意欲は尽きません。撮りためた写真を「一番似合う場所に飾り、多くの人に観てもらいたい」と、展示する環境と写真のマッチングに創造が広がり、興味をかきたてられます。今後も精力的な活動は続いていきます。



豚こま丼

- 材料 (1人分)**
- 豚こま肉 (または切り落としでもOK) …100g
 - 片栗粉 …大さじ1
 - 玉ネギ …1/8個
 - 酒 …大さじ1/2
 - みりん …大さじ1
 - ★ ● マヨネーズ …大さじ1
 - しょうゆ …大さじ1/2
 - キャベツ …1~2枚
 - サラダ油 …大さじ1
 - ご飯 …180g
 - 小ネギ …2~3本
- 作り方**
- ① ポリ袋に豚肉を入れ片栗粉を加えてまぶしておく。玉ネギはくし形切りに、キャベツは千切りに、★の調味料を合わせておく。
 - ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉と玉ネギを炒める。肉の色が変わったら★を入れて絡める。
 - ③ 丼に温かいご飯を入れてキャベツを乗せ、②を盛り付ける。
 - ④ 小口切りにした小ネギをトッピングして完成。



調理時間
約10分

ポイントは豚肉に片栗粉をまぶすところ。カリッと仕上がりがタレが絡みやすくなります。また、調味料にマヨネーズを加えることで食べやすく食欲もUPします。



編集後記

秘書広報課

●市ポトピックスP8-9では、市職員および任期付職員・育休等代替任期付職員の募集一覧を掲載しています。市では、さまざまな職種の職員を募集していますので、広報紙をご愛読いただいている皆さんはもちろん、お子さまやお孫さん、ご親戚などにもお声掛けいただければ幸いです。私たちと一緒によりよい苦小牧を作っていきましょう! (新)

●今月号はとまチョップがたくさん登場します! P3の写真とP30は要注意!! 何羽いるのかな~ (坪)

●昨年から広報業務に携わり、1年が経過しました。今年は広報紙などの校正のため文章力を上げられるよう、そしてもっとカメラを使いこなして撮影できるよう、頑張ります! (大)

●今月号のとまチョップの表紙がかわいいですね! 若いころはそこまで重要と思わなかった「健康第一」という言葉ですが、最近は体調管理にも一層の注意を払いながら、検診・健康診査を利用して健やかな日々を過ごすことが目標です! (木)

とまこまい 検定

- Q** ○に当てはまる言葉は?
- A** 今月号に、とまチョップは○○羽登場しました
- 応募方法** 5月31日(土)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。



応募はこちら

前月号の答えは ▶ まちプロ



抽選で5人に
ハスカップ
ラングドジャ
プレゼント!

投稿 大募集!

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

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

応募はこちら

