



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6月1日発行 第1867号
※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



編集・発行／苫小牧市総合政策部政策推進室 青広報課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117



い
い
と
こ
ま
ち
の
こ
え
ま
ち
の
と
ど
け
ま
す

2025 6
vol.1867

広報

とまこまい



特集

- 重層的支援体制整備事業
- 協働・男女平等参画室からのお知らせ



今月の見どころ



5月4日(日)「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」より

苫小牧市からの情報ははこちら



LINE ...



Facebook ...



YouTube ...



広報 とまこまい

Tomakomai
2025
vol.1867 6特集①
重層的支援体制整備事業 3特集②
協働・男女平等参画室からの
お知らせ 4市政トピックス
苫小牧市全小・中学校ゼロカーボンスクール チャレンジ宣言!/
戸籍にフリガナが記載されます/
再就職やキャリアアップを目指す方を応援します!/
出光北海道第42回とまこまいマラソン大会 交通規制の
お知らせ ほか 6

カルチャーガイド・おでかけガイド 10

健康ガイド
健康教室/健康相談/健康NEWS ほか 12今月の市からのお知らせ
福祉/暮らし/催し/講座/スポーツ/募集/相談 15高齢者向け福祉サービス/皆さんの安心を支えます!
苫小牧地域包括支援センター 27

「こども どもんなかアクション」がはじまりました! 28

とまこまい日記 29

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(4月末)

総 数 ▶ 164,802人
(対前月比: 12人減)
男 性 ▶ 80,948人
女 性 ▶ 83,854人
世帯数 ▶ 91,579世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~4月30日)

発生件数 106件 (前年比25件減)
死 者 1人 (前年比0人)
傷 者 116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。



とまこまっぴゅ ©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

重層的支援体制
整備事業詳細 総合福祉課
☎(32)6189

本市では令和7年度から「重層的支援体制整備事業」を
スタートしました。

重層的支援体制整備事業とは

ひきこもり、8050問題やヤングケアラーなどの複雑・複合化した課題に対して、介護・障がい・子ども・困窮の各分野における支援事業を一体的・重層的に実施することによって、包括的な支援体制を整備し、相談者に寄り添った伴走支援を行うことにより、地域共生社会の実現を目指します。

相談窓口一覧

現在、本市では各分野の相談窓口を設置しています。
各分野のみでは対応が困難な課題に対しては、関係機関が連携して対応していますので、お悩みなどがありましたら、まずは窓口までご相談ください。

		機関名	住所	電話番号
介護	介護に関すること	P.27市政トピックス「市内の地域包括支援センター一覧」参照		
障がい	障がいに関すること	相談支援事業所サポート	双葉町3-22-8	(36) 2400
		相談支援センターとまるん	双葉町3-3-3	(56) 5216
		苫小牧地域生活支援センター	矢代町3-3-3	(75) 2808
		障がい福祉課(1階14番窓口)	旭町4-5-6	(32) 6358
子ども	妊娠・出産や乳幼児に関すること	健康支援課(4階)	旭町4-5-6	(32) 6410
	子育てに関すること	こども相談課	双葉町3-7-2	(32) 6369
	保育所、幼稚園、認定こども園などに関すること	こども育成課(1階18番窓口)	旭町4-5-6	(32) 6224
困窮	生活困窮に関すること	総合福祉課(1階13番窓口) ※ふくし総合相談窓口として、どこに相談してよいかわからない悩み事も、幅広くお受けしています	旭町4-5-6	(32) 6189

地域づくりについて

重層的支援体制整備事業では、包括的な相談体制の構築とともに、住民同士が気にかかけあう関係性を育むための「地域づくりへの支援」に取り組んでいます。社会福祉協議会では、令和6年10月から誰もが気軽に集える居場所として「社協ベース」を表町2-2-9に開設しました。世代や属性に関わらず「ここに来たら誰かがいる場」として、地域での交流を活性化するとともに、もしもの時の相談にも専門職員が対応します。



協働・男女平等参画室からのお知らせ

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

6月23日～
29日は

『男女共同参画週間』です

性別に関わらず、職場・学校・地域・家庭など、あらゆる場面でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、市民一人ひとりの理解が必要です。

「男女共同参画」について、皆さんに理解を深めてもらえるようパネル展を開催します。

どんなことが課題になっているのか、考える機会にしてみませんか。

男女共同参画週間パネル展

期 間

6月23日(月)～27日(金)

会 場

市役所1階ロビー

※男女平等参画推進センター（市民活動センター4階）でも同期間にパネル展を開催します。
ぜひお越しください

展示内容

- アンコンシャスバイアスってなあに？
-わかりやすい漫画で、無意識の偏見について学ぼう-
- みんなで考えよう！男女共同参画
-男女共同参画についてわかるカルタ展示- など



▲昨年のパネル展

パ
ー
プ
ル
・
ラ
イ
ト
ア
ッ
プ
賛
同
施
設
・
企
業
を
募
集
し
て
い
ま
す
！令和6年度に賛同
いただいた施設・企業

- expcafe!
- キラキラ公園
- 浄土真宗本願寺派正光寺
- 男女平等参画推進センター
- 苫小牧信用金庫本店
- 苫小牧西港フェリーターミナル
- nepiaアイスアリーナ
- 緑ヶ丘公園展望台

内閣府では、毎年11月12日～25日を「女性に対する暴力をなくす運動」期間とし、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、全国の公共施設および民間施設を紫色にライトアップする、パープル・ライトアップを実施しています。

パープル・ライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して、「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください」というメッセージが込められています。より多くの方にこのメッセージを届けられるよう、市ではパープル・ライトアップにご協力いただける施設・企業などを募集しています。



▲苫小牧信用金庫本店



▲キラキラ公園

申し込み

6月2日(月)～9月30日(火)に電話またはEメールで
☎(84)4052(土・日曜日、祝日を除く 8時45分～17時15分)
メール kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

令和7年度苫小牧市地域女性活躍推進事業

女性のためのつながりサポートとまこまい

困難や不安を抱える女性が、自分らしく生き生きとした暮らしができるよう支援するため、相談、居場所の提供、女性用品の提供、スーツレンタルなどを行います。

まずは話してみませんか？

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| ✓ 家族以外の誰かと話したい | ✓ 眠れない | ✓ ひとりになりたい |
| ✓ 学校に行きたくない | ✓ 介護が大変 | ✓ どこに聞いたらいいんだろう |
| ✓ 子どもの顔を見るのもつらい | ✓ 今月の支払いどうしよう | |



無料相談窓口

■電話相談 ☎080(7222)0545

[平 日] 10時～18時(木曜日は20時まで)

[土曜日] 10時～16時

※月1回、日曜日・祝日の相談日あり

▲相談受付
フォーム

■出張相談

月数回(詳細はP26、HPで)

■来所相談 ～フリースペース「みんなのうちに」～

[住 所] 豊川町2-4-16

[平 日] 10時～18時(木曜日は20時まで)

[土曜日] 10時～16時

生理用品やフリードリンクもあります♪

楽しいイベントも計画中！(詳細はHPで)



▲地図

■LINE相談

[平 日] 10時～18時(木曜日は20時まで)

[土曜日] 10時～16時

※月1回、日曜日・祝日の相談日あり



▲LINE

つながる居場所 参加費無料

■女性のためのこころからだの健康サロン

[場所・日程] 各コミセン 月1回程度

「リラックスヨガ」、「美味しいお茶会」、「アロマセラピー」など、笑顔で帰れる癒しのサロンを開催します。お気軽にご参加ください。

■フリースペース「みんなの居場所」

月数回、自由に過ごせる居場所を公共施設などに設置します。

▲介護とアロマの関係に
ついて学ぶ参加者▲講座で作った
アレンジドライフラワー

▲Instagram

生理用品の無料提供

生理用品の購入にお困りの方へ、下記で生理用品をお渡ししています

苫小牧中心部

- 市役所
- 1階 総合福祉課、こども支援課
- 4階 健康支援課
- 7階 協働・男女平等参画室
- 市民活動センター※
- 男女平等参画推進センター
- 住吉コミセン
- ワークプラザとまこまい(マザーズコーナー)
- COCOTOMA
- アイビー・プラザ※
- 子育て支援センター
- ハイランドスポーツセンター
- nepiaアイスアリーナ
- 中央図書館

苫小牧東部

- 沼ノ端コミセン
- 勇払公民館
- 東開文化交流サロン
- ダイナックス
- 沼ノ端アイスアリーナ
- 沼ノ端交流センター

苫小牧西部

- のぞみコミセン
- 豊川コミセン
- フードバンクとまこまい
- ときわスケートセンター
- 新ときわスケートセンター

※アイビープラザ1階、市民活動センター5階には、非対面提供ボックスを設置しています(LINEの友だち登録が必要です)

※事業として小・中学校および高等学校、大学にも設置しています

女性のためのつながりサポートとまこまい

受託事業者 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団 ☎(71)3611

詳細はこちら▶



市政トピックス

苫小牧市全小・中学校 ゼロカーボンスクール チャレンジ宣言!

詳細 ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666

令和5年度 未来創造こども会議

『こどもたちが考えるゼロカーボン』をテーマに開催。実現できそうなアイデアを市に提案



令和6年度

①市内全37小・中学校での出前講座

クイズなどを交えながら「楽しく、分かりやすく!!」をモットーにゼロカーボンについて学んでもらいました!

②CO₂CO₂おうちでゼロカーボン

夏・冬休みに家庭でできるゼロカーボンの取り組みを実践しました!

③ゼロカーボンスクールチャレンジ宣言!

①・②で学んだことを生かし、各校が「力を入れてチャレンジするゼロカーボンの取り組み」を宣言しました!

こどもたちからの提案により、3つの取り組みが実現!



全校分の宣言ムービーです!ぜひ、ご覧ください!



戸籍にフリガナが記載されます

詳細 窓口サービス課 ☎(32)6299

これまで、氏名の振り仮名(フリガナ)は戸籍に記載されていませんでしたが、法律が改正され、戸籍の記載事項に、新たに氏名のフリガナが追加されました。

苫小牧市に本籍のある方には8月27日(水)以降、戸籍に記載する予定の氏名のフリガナを通知します。

戸籍に記載する予定のフリガナの通知が届きます

戸籍に記載される振り仮名の通知書

誤っている場合は必ず届出をしてください

届出をしなくても、令和8年5月25日(月)までに、この通知に記載された振り仮名がそのままだに戸籍に記載されます。

本籍 ○○県○○市○○12345番

【氏名の振り仮名】

氏名	法 務
振り仮名	ホウム
氏名の振り仮名の届出が可能な方	法務 太郎 様のみ

【名の振り仮名】

① 名	太 郎
振り仮名	タロウ
② 名	京 子
振り仮名	キョウコ
③ 名	正
振り仮名	タダシ
④ 名	ゆり
振り仮名	ユリ

①～④のいずれかを選択して届出が可能です。
【未成年者については、親権者からの届出が可能です。】

正しい場合は、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されるから安心だよ!

戸籍にフリガナが記載されます

(戸籍の写しイメージ)

本 籍	○○市○○区○○○丁目○○番地
氏 名	法務 太郎
氏名の振り仮名	ホウム
戸籍に記載されている者	【名】太郎 【名の振り仮名】タロウ

全部事項証明

フリガナを記載します

フリガナの届出は書面、マイナポータルどちらからでもOK

1年以内に届出がなければ市区町村長がフリガナを記載します

●通知された「フリガナ」が現在使用している「よみかた」と同じか確認してください。

●フリガナが現在使用している「よみかた」と異なる場合、届出をすることで、戸籍に記載するフリガナを変更できます。

届出期間 令和8年5月25日(月)まで

市区町村の職権記載により戸籍にフリガナが記載された後も、変更の届出をすることができます。



▲市HP



▲法務省HP

再就職やキャリアアップを目指す方を応援します!

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

「みんなの就活応援事業」の参加者を募集しています!

正規雇用を目指したい方や、就職に向けて一歩を踏み出したい方などを対象に、キャリアコンサルティングや技能講習・資格取得、職場体験などを行い、市内の人手不足業種(建設業・港湾荷役業)などへの就職を支援します。

参加無料!

給付金あり!

**A 早期就業
マッチングコース**

希望の就職に向けて、短期間で必要な支援のみを受けるコース

自分に合う職場・職種を見極め、早期就職を目指す方が対象です。

研修期間 4～3月(随時)

**B じっくり
就活コース**

就職に必要な知識や技能の習得にじっくり取り組むコース

働いた経験がない・少ない方を有給研修生として雇用します。

研修期間 7～11月(約5カ月)

**C 資格取得・
キャリアアップコース**

9つの資格をパッケージで取得し、キャリアアップを目指すコース

大特免許をはじめ、建設業などで役立つ資格の取得を支援します。

研修期間 12～2月(約3カ月)

お問い合わせ・申し込み

(一社) 苫小牧地域職業訓練センター運営協会
〒053-0052 新開町4-6-12 ☎(55)6622

研修内容や参加条件の詳細は、HPをご覧ください。直接お問い合わせください。

職業訓練センターHP▶

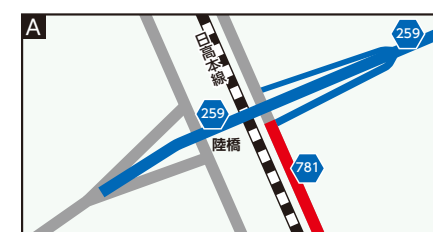


出光北海道第42回とまこまいマラソン大会 交通規制のお知らせ

詳細 とまこまいマラソン大会実行委員会事務局 ☎(37)7100

6月29日(日) 勇払地区で開催

- 灰色で記されている道路は通常どおり通行できます。
- 緑(A)、オレンジ(B)、青(C)、赤(D)で記されている道路は記載されている時間帯は通行できませんので、迂回のご協力をお願いします。
- 歩道は通常どおり通行できます。
- 規制時間内でも①勇払市街地⇄勇払マリーナ間②苫小牧東港⇄むかわ方面③国道235号への通行はできます。
- ④苫小牧方面⇄勇払市街地間は迂回のご協力をお願いします。
- 交通規制時間は目安になります。開始、解除時間が前後する可能性がありますので、ご了承ください。



市政トピックス

6月は食育月間です

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

食育とは？

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現できる力を育むことです。子どもだけでなく大人にも必要な力です。

✂ 食育パネル展 ✂ 今年のテーマは♡みんな大好き給食♡

人気の給食メニューや市内の小・中学校で行われている食育の取り組みなど、さまざまな内容のパネルを展示するほか、家で簡単に作れる給食レシピの配布も行います。

また、中央図書館では歴代の給食食器も展示します。子どもから大人まで楽しみながら学べる内容なので、ぜひお越しください！

■市役所1階ロビー 6月2日(月)～13日(金) ■中央図書館 6月14日(土)～26日(木)



▲昨年の展示

生ごみの減量・堆肥化に向けた助成制度のお知らせ

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

ご自宅や事業所で生ごみの減量を推進しませんか？

生ごみ堆肥化容器・電動生ごみ処理機(家庭用のみ)



コンポスト 密閉式容器

購入額の半額
上限**3,000円**助成



電動生ごみ処理機

購入額の半額
上限**30,000円**助成

※申請書を提出した後、登録販売店で購入する必要があります
※「コンポスト」購入者には、先着60人に「生ごみ発酵促進剤」をプレゼントします(希望者のみ)



▲詳細はこちら(HP)

生ごみ分解処理容器(事業者も購入可)



■キエーロ

おおよそ1週間から10日間程度で生ごみを分解します。

[大きさ] W900mm×H760mm×D420mm

[個人負担金] 黒土110ℓ付き **5,000円**

本体のみ **3,000円**

※1世帯2基まで



■トラッシュファミリー

1～2カ月で熟成し分解完了となります。

[大きさ] 容量30ℓ H500mm×φ350mm

[方式] 土中埋め込み式

[個人負担金] 本体のみ **750円**

※1世帯4基まで



▲詳細はこちら(HP)

国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ

詳細 保険年金課 ☎(32)6418

①令和7年度 国民健康保険税

区分	①医療分 (医療給付に充てる分)	②支援分 (後期高齢者医療制度を支える分)	③介護分 (介護保険のサービスに充てる分【40～64歳】)
所得割(加入者全員の前年課税所得 ^{※1} ×税率)	8.83%	2.81%	2.23%
均等割(加入者一人当たり)	21,500円 ^{※2}	8,900円	8,900円
平等割(一世帯当たり)	29,900円	9,100円	6,900円
課税限度額 ^{※3}	650,000円	240,000円	170,000円

※1 前年総所得から基礎控除(最大43万円)を差し引いた額 ※2 医療分の均等割額は本来23,000円ですが、保険税額の激変緩和策として、令和7年度は21,500円としています
※3 令和7年度分より国民健康保険税の課税上限である課税限度額が104万円から106万円になります

②令和7年度 後期高齢者医療保険料

区分	令和7年度
所得割(前年課税所得 [※] ×税率)	11.79%
均等割(加入者一人当たり)	52,953円
賦課限度額	800,000円

※前年課税所得とは、前年総所得から基礎控除(最大43万円)を差し引いた額

③国民健康保険税および後期高齢者医療保険料軽減範囲の拡充

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯	
	改定前(令和6年度)	改定後(令和7年度)
5割軽減	43万円+(29万5千円 ×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	43万円+(30万5千円 ×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)
2割軽減	43万円+(54万5千円 ×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	43万円+(56万円 ×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)

●国民健康保険税は均等割と平等割、後期高齢者医療保険料は均等割が軽減されます

④納税・納入通知書の郵送時期

令和7年度分の納税・納入通知書を6月中旬に被保険者へ郵送します

あなたは大丈夫？

ギャンブル等依存症チェックをしてみよう！

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。特定の症状や病気を指す病名ではありません。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックをしてみましょう！

相談することが
解決の近道！

- 健康支援課 ☎(32)6410
(ギャンブルなどで悩む本人や家族のこことからだの健康について)
- 総合福祉課 ☎(32)6189
(失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について)
- 苫小牧保健所 ☎(34)4168 (代表)
(東胆振地域の自助グループの紹介など)

👉 次の項目のうち、**4つ以上当てはまる場合は、問題が生じている可能性があります！**

☐ もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、ギャンブルに使うお金が増えてきた	☐ さえない気分有的时候、不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときにギャンブルをすることが多い
☐ ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめたりすると気持ちが落ち着かなくなったり、いらいらする	☐ ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、その日のうちか翌日にまたギャンブルをしに行くことがある
☐ ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめようとしてもうまくいかなかったことが今までに何度もある	☐ ギャンブルにのめりこんでしまっていることを隠すためにうそをつく
☐ ギャンブルに心が奪われがちになっている (例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや、次のギャンブルでどうしても勝てるかを考えたり、計画を立てる、ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)	☐ ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強がうまくいかなかったり、失ってしまったことがある ☐ ギャンブルによって経済的に困窮して、他人にお金を出してくれるよう頼ったことがある

※国際的に広く用いられているDSM-5精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成

とまモニの皆さんとの市長懇談会を開催しました

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6156

インターネットを利用した調査広聴「とまモニ」。3月18日に、1年間アンケートに答えてくださった6人のとまモニ登録者の方々と、金澤市長による懇談会を実施しました。アンケートの感想のほか子育てや駅前の活性化に関することなど、まちづくりについて活発な意見交換が行われました。今後も、とまモニへの登録をお待ちしております！

登録はこちらから▶



苫小牧市で仕事を探すなら

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

とまジョブ

苫小牧市 **しごと** マッチングサイト

本市の企業情報・求人情報・就職関連のイベント・実際に働いている方の体験談など、
本市で就職したい方におすすめの就職情報ポータルサイトです。

企業登録・求職者登録は
こちらから！

<https://www.toma-job.jp/>



登録・利用は完全無料！

スカウト機能あり！

最新情報をいち早く入手！

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 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	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)、 6月28日(土)～8月24日(日) いずれも 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、 夏休み期間は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(当日も受付)
オトモグラフィ	カマキリふれあいラボ	6月上旬頃実施予定 詳細はHP、Instagramで	定 なし 直接会場へ
NAOKO☆アサガオの 種子配布	宇宙を旅したアサガオの種の子孫を 配布	6月中旬頃から 9時30分～17時 詳細はHP、Instagramで	定 なし 直接会場へ ※なくなり次第終了
科学ふれあい教室	アイスクリームを作る	7月5日(土) 10時～12時	対 小・中学生(小学3年生以下は保護者 同伴) 定 12組 抽選(1家族1組) 申 6月5日(木)～11日(火)にHPで
宇宙ステーション 「ミール」ガイド	ドッキングポートなどの解説	7月19日(土) 10時30分～11時30分	対 小学生以下は保護者同伴 定 3組 抽選 申 6月5日(木)～11日(火)にHPで
こども環境工作教室	太陽光発電を利用したLED常夜灯を 作る	7月30日(水) 10時～12時	対 小学4年生～中学生(保護者同伴) 定 6人 抽選 申 6月5日(木)～11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 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、27日(金)、30日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●6月7日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時＝当日発表 ●6月15日(日) 14時～14時30分＝「こっこっこー」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
絵本のある子育て 我が子にわくわくを 自分を楽しみを	妊婦におすすめする絵本の紹介	6月13日(金) 10時30分～11時30分	所 2階リラックススペース 対 妊婦とその家族 定 10人 申 直接または電話で
1日司書体験	図書館のバックヤードを見学、セルフ貸 出機の体験、POP作り	6月15日(日) 10時～12時	所 2階講堂 対 小学生 定 10人 申し込み順 持 図書館利用カード、おすすめの本2冊 申 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	6月20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	「アナンシと五」	6月21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 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「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	料 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		

アイコンの見方 ☎ 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11-2-21 ☎ (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
利用者支援事業 ファミサポってどんなと こ？～交流会&説明会～	ファミサポに関する説明会と 提供会員との交流	6月19日(木) 10時～11時30分	0歳児～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	定 8組程度 申し込み順	6月2日(月) 9時30分から 上記二次元コードで
英語であそぼう	親子で英語の歌や手遊びを楽しむ 講師 ホール新春氏	6月20日(金) 10時～10時 45分、11時～11時45分	3カ月～3歳の 子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	6月2日(月)から 9時30分～17時に 電話で
離乳食講習会	月齢に応じた離乳食作りを学ぶ 講師 市こども育成課栄養士	6月25日(水) 10時～12時	4～10カ月の 子どもと保護者	定 10組 申し込み順 園エ プロン、スカーフ、スプーン、箸	
親子ふれあい遊び	親子でミニ運動会を楽しむ	7月4日(金) 10時～10時 45分、11時～11時45分	7カ月～1歳半の 子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	6月18日(水)から 9時30分～17時に 電話で
	アンパンマンバッグを作る	7月10日(木) 10時～10時 45分、11時～11時45分	5カ月～1歳半の 子どもと保護者		

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 ☎ ☎ (57) 3576 田 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
手作りおもちゃ作り	ミルク缶でアンパンマンの ポットン落としを作る	6月11日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	定 6組 時ビニールテー プ、はさみ、のり	6月2日(月)～10日(火)
リフレッシュピラティス	楽しく動きながら姿勢改善 をする 講師 山口真喜子氏	①6月12日(木) ②6月 26日(木) ③7月10日(木) 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)	料 500円 当日納入 定 各6組 申し込み順 園 ヨガマット、飲み物、おもちゃ	①6月2日(月)～10日(火) ②6月16日(月)～24日(火) ③7月1日(火)～8日(火)
手形アート	子どもの手形、足形を記念に 残す 講師 あべゆきえ氏	6月18日(水) 10時～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者	料 1,000円 当日納入 定 6組 申し込み順 園 飾る写真、のり、はさみ	6月9日(月)～17日(火)
食育講座	離乳食の進め方や食事相談・ 試食(だしを利用した離乳食) 講師 当法人給食担当者	7月9日(水) 14時～15時	4～10カ月の 子どもと保護者	料 280円 当日納入 定 6組 申し込み順 園 おしぼり、飲み物、筆記用具	6月23日(月)～7月8日(火)

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
食育講座 「離乳食作り」	食事の相談や離乳食の進め 方を学ぶ 講師 当保育園 楠 栄養士	6月24日(火) 11時～12時	3～11カ月の 子どもと保護者	料 500円 定 8人 申し 込み順 園 エプロン、お しぼり、飲み物	6月5日(木) 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
親子でリトミック	音楽に触れながら、親子の 愛着を深める 講師 三浦佳子氏	6月19日(木) 9時30分～10時30分	6～12カ月の 子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン 定 4組 申し込み順	6月12日(木) 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

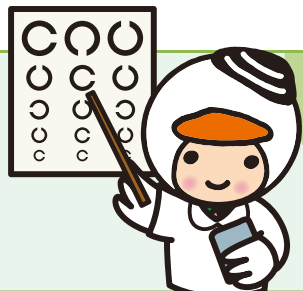
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手作りおやつ試食& ミニ栄養相談	おやつを試食と栄養士への 相談	6月13日(金) 14時～15時	9カ月～4歳の 子どもと保護者	定 4組 申し込み順	6月2日(月)から 9時～17時に電話で
英語で遊ぼう	親子で英語の歌や手遊びを 楽しむ 講師 ホール新春氏	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4組 申し込み順	6月3日(火)から 9時～17時に電話で
園見学& 利用者支援員相談会	園舎見学と入所などについ ての相談	6月18日(水)、25日(水) いずれも10時～11時 20分	0歳～就学前の 子どもと保護者		6月4日(水)から 9時～17時に電話で
フォトフレーム作り& おしゃべりタイム	フォトフレーム作り、保護 者の交流	6月19日(木) 14時～15時	0～4歳の 子どもと保護者	定 4組 申し込み順	6月5日(木)から 9時～17時に電話で
公園にお散歩	近隣の公園に行き遊具など で遊ぶ	7月1日(火) 10時～11時20分		定 5組 申し込み順	6月17日(火)から 9時～17時に電話で
ベビーチャイルド マッサージ	親子でリラックスした時間 を過ごす	7月10日(木) 10時～10時45分、 11時～11時45分	2カ月～4歳の 子どもと保護者	料 330円 当日納入 定 各4組 申し込み順	6月26日(木)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！



6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

6/1^日 **外科** とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 **歯科** アラヤ歯科医院 ☎(55)5728

6/8^日 **外科** 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 **歯科** うのデンタルクリニック ☎(61)4618

6/15^日 **外科** 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 **歯科** 川沿歯科医院 ☎(76)6480

6/22^日 **外科** 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 **歯科** うとない歯科 ☎(53)8888

6/29^日 **外科** ケイアンドエイクリニック ☎(71)2000 **歯科** ファミリー歯科クリニック ☎(68)0418

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]	6月26日(休) 9時30分～11時	令和7年4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	6月10日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 6月11日(水) 9時30分～10時15分*	令和5年11月生まれの子 (2歳未満の未受診児についてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※11日午前は、1歳6か月児健診・3歳児健診の混合枠です。 きょうだいで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	6月11日(木) ①10時15分～10時45分* ②13時～14時30分 6月12日(金) 13時～14時30分	令和4年5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	6月24日(火) 10時～11時	妊婦、令和6年12月～令和7年3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 6月20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	6月25日(水) 13時～14時30分	令和5年12月～令和6年6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 6月9日(月)～20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20日(金)、7月4日(金) 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	
GOGO健診	お問い合わせください	5,500円	希望者	電話または二次元コードで	
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			

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	6月17日(火)、7月1日(火)、8日(火) 受付=13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20日(金)、7月4日(金) 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
マシンから始める 体づくり教室 3回コース※	6月16日～30日 毎週水曜日 14時～15時	8人	マシンを使った有酸素運動と筋トレ	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	6月6日(金) 9時から電話で ※1人1講座 ※血圧測定・体調確認実施後、 見学となる場合あり ※詳細は保健センターHPで
初心者の運動教室 6回コース※	6月18日～7月23日 毎週水曜日 10時～10時45分	8人	体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP	運動が初めて、久しぶりの方、市内在住の高校生を除く 18歳以上で医師による運動制限のない方		
リフレッシュヨガ 3回コース※	6月20日～7月4日 毎週金曜日 10時～10時45分	15人	初心者でも安心して参加できるヨガ 全身を気持ちよく伸ばしほぐす	市内在住の高校生を除く 18歳以上で医師による運動制限のない方		
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・管理栄養士による健康・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)	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	なし	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

保健所の相談・検査(6月)			
名称		とき	内容
医療相談		随時	医療に関する相談や苦情
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)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談
こころの健康相談		【相談】随時	
		【定例相談(要予約)】 月1回(精神科医師)	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 ☎(35)7474

6月の献血		
2日☎	13:15～16:30	苫小牧東病院
3日☎	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
8日☎	9:00～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
18日☎	9:30～11:30 13:00～16:30	札幌トヨタ自動車株式会社営業本部車両物流部 株式会社山口工業所
27日☎	9:30～11:30 13:00～16:30	マックスバリュ弥生店 苫小牧日翔病院
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 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

带状疱疹ワクチンの定期接種が始まります

6月から带状疱疹ワクチンの定期接種が始まります。ワクチンの種類は生ワクチンと不活化ワクチンがあります。二次元コードに実施医療機関一覧がありますので、病院にご予約の際に使用するワクチンを確認の上、接種してください
☎●60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳1級を有する方
●65・70・75・80・85・90・95歳の方 ●100歳以上の方
¥生ワクチン=2,500円 不活化ワクチン=9,000円
持身分証明書 申実施医療機関に電話で
☎健康支援課 ☎(32)6407



市の胃がん検診(胃内視鏡検査)で前投薬が使用できるようになりました

今年度から、一部の医療機関に限り、使用した薬剤の実費を自己負担とすることで、鎮痙剤・鎮静剤・鎮痛剤を使用できるようになりました ※実施医療機関は二次元コードで
☎市に住民登録があり、年度内に50歳以上の偶数年齢になる無症状の健康な方
¥胃がん検診(胃内視鏡検査) 料金 2,000円(検診料免除者あり)
☎健康支援課 ☎(32)6407



こころの相談日

☎①6月4日(水) ②7月2日(水) いずれも9時～16時
☎こころの悩みや女性特有の健康の悩みを抱えるご本人やご家族
所申☎②6月27日(金)までに電話で 健康支援課
☎(32)6410 ※相談日以外も随時ご相談に応じます

がん患者交流サロン

☎6月10日(火) 13時30分～15時
☎がん患者とその家族
☎がんのリハビリテーション
所申☎王子総合病院がん相談支援センター
☎(32)8111
担当課健康支援課

5歳児発達相談

セルフチェック表で、子どもの特徴や傾向を知り、気になることがありましたらご相談ください
※送案内時期 令和2年4月2日～6月生まれ=発送済み、7月～9月生まれ=6月上旬、10月～12月生まれ=9月上旬、1月～4月1日生まれ=11月上旬
☎健康支援課 ☎(32)6411

がん患者交流会「花しょうぶの会」

☎6月5日(水) 13時30分～15時
所市立病院2階 講堂
☎がん患者とその家族
☎リフレッシュヨガ 脱力体験してみませんか？
申☎前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター ☎(33)3131



歯周病検診

4～9月生まれの方は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
☎年度内に20・30・40・50・60・70歳になる方
¥540円(70歳、生活保護受給者、住民税非課税の方は無料)
☎健康支援課 ☎(32)6407

+

福祉

介護支援いきいきポイント事業
介護支援ボランティア登録研修会

☎6月25日(木) 10時30分～12時
所市民活動センター 3階会議室2
☎40歳以上で初めて受講される方
定20人 申し込み順
申☎前日までに電話で ボランティアセンター ☎(84)6481

認知症サポーター養成講座

☎6月21日(土) 10時～11時30分
所市民活動センター 3階会議室2
☎認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など
定30人 申し込み順
申☎前日までに電話またはファクスで 介護福祉課 ☎(32)6347
☎(31)4526

暮らし

「苫小牧市自然環境等と再生可能エネルギー発電事業との調和に関する条例」の施行

6月1日(日)より、通称「再エネ条例」が施行されます。本条例では、10kW以上の太陽光・風力発電事業者に対して、市への届出や年次報告などの提出が義務化されます。ゼロカーボンシティの実現に向けて、条例の適正な運用にご理解とご協力をお願いします
※詳細は二次元コードで
☎ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666



6月は環境月間です！
みんなでゼロカーボン！！

■節電しましょう！節水しましょう！
使わない照明は消して節電！水道、シャワーは小まめに止めて節水！CO₂排出量が抑えられるとともに節約にも

なりますので、ムダなエネルギーは使わないようにしましょう！
■お出かけはエコドライブで！
エコドライブは、CO₂排出量が抑えられる地球環境に優しい運転方法です。「エコドライブ」宣言をした方には、とまチョップのステッカーとメモ帳をプレゼント！
■出前講座でゼロカーボンについて学びましょう！
「ゼロカーボン」について、分かりやすく解説する出前講座を用意していますのでぜひご利用ください。ゼロカーボン推進室の公式Instagramでも節約につながる省エネ術やイベント情報を発信していますので、フォローをお待ちしています！
☎ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666



▲エコドライブ宣言



▲ゼロカーボン推進室公式Instagram

広告

5月31日から1週間は禁煙週間です。禁煙週間に合わせ、禁煙および受動喫煙防止に取り組んでみませんか
健康支援課 ☎(32)6407



カラスの威嚇に注意！

■威嚇してきたら

カラスは春から夏にかけての子育て期に非常に警戒を強めます。巣やヒナからはなるべく距離をとりましょう。反撃は刺激してしまい逆効果です。やむを得ず近くを通る場合は、頭上に腕を上げたり、つば付の帽子を着用することで攻撃されにくくなります

■巣を作らせないために

枝を剪定し二股にすることで防ぎやすくなります。また、巣材に使われそうなものを野外に放置しないようにしましょう

■巣を撤去したい方は

市では民有地の巣の撤去は行っていま

せんで、巣を作られた土地の管理者などが専門の業者にご相談ください
※卵やヒナのいる巣の撤去には鳥獣保護管理法における許可が必要

■電柱に巣を見つけたら

停電事故を防ぐため、ほくでんネットワーク道央南統括支店 ☎0120(06)0852にご連絡ください。道路や河川沿い、公園に作られた巣については各管理者にお問い合わせください

環境生活課 ☎(32)6331



▲ほくでんネットワークHP

市街化調整区域での宅地造成や建物の建築は規制されています

市内には、都市計画法に基づき、市街

化を抑制する区域として市街化調整区域が定められています。市街化調整区域では、住宅・工場はもちろんプレハブ構造や基礎のない簡易な建築物など構造にかかわらず建築物を建てることは厳しく規制されています。また、農業用倉庫などを他の目的に使う用途変更も規制されています。このような行為は、都市計画法により罰せられますのでご注意ください

開発管理課 ☎(32)6464



道路の異常を見つけたらご連絡を

市の管理する道路(市道)で異常(道路の穴、雨水枟や縁石の破損など)を発見した場合は下記または国土交通省緊急ダイヤル(#9910)、LINE通報アプリで情報提供をお願いします

維持課 ☎(73)5000



労働保険に関するお知らせ

■労働保険の年度更新

令和7年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月2日(月)～7月10日(木)です。管轄の労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。年度更新申告書の書き方および申告・納付方法などは、年度更新申告書に同封しているパンフレットや厚生労働省HPをご覧ください

労働保険の手続きは電子申請を！

労働保険の手続きは電子申請「e-Gov」から行うことができます。また、労働保険関係手続き(一部手続きを除く)は、ジーアイディGビズIDを利用して手続きすることができます

労働基準局労働保険徴収課 ☎03(5253)1111

担当課工業・雇用振興課



▲電子申請特設サイト



▲申告書の書き方

ペイジー口座振替受付サービス

キャッシュカードと暗証番号だけで簡単に手続きができます

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・都市計画税(土地家屋)、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

各課窓口、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所

①保険年金課 ☎(32)6418 ②こども育成課 ☎(32)6378 ③納税課 ☎(32)6273 ④住宅課 ☎(32)6316 ⑤水道窓口課 ☎(32)6674

6月1日(日)～7日(土)は水道週間

6月の1カ月間、市役所1階売店前と苫

小牧観光案内所に設置しているガチャガチャで当たりを引いた方には「とまチョップ水コレクションガチャグッズ5個セット」をプレゼント！

総務経営課 ☎(32)6628

共同住宅の屋外階段などの適切な維持保全

共同住宅の屋外階段が崩落するなどの事故を未然に防止するためには、所有者や管理者が日常的に点検を行い、適切な状態を維持することが重要です。「苫小牧市共同住宅等の屋外階段等の適切な維持保全に関する指導要綱」を参考に点検を行った結果、劣化や損傷

がある場合は、改修などの対応をお願いします

建築指導課 ☎(32)6527

市有地を分譲します

分譲する区画(58)	
分譲地	区画数
錦西ニュータウン	32
宮前町	23
美原町	1
もえぎ町	1
勇払	1

6月2日(月)～13日(金)に 管財課 ☎(32)6234 ※申込者が複数の場合は抽選、詳細は市HPで



介護保険料のお知らせ

保険年金課 ☎(32)6341

■介護保険料決定通知について

65歳以上の方の介護保険料決定通知を6月中旬に発送します

■介護保険料の減額

対象

低所得により保険料の納入が困難で以下の要件を全て満たす方

- 保険料所得段階が第1段階以外
- 世帯の年間収入の合計額が一人世帯140万円以下、二人世帯200万円以下(以降一人増えるごとに60万円加算)
- 世帯の預貯金の合計額が一人世帯140万円以下、二人世帯200万円以下(以降一人増えるごとに60万円加算)
- 居住している以外の不動産を所有していない(固定資産税評価額100万円以内は除く)
- 別世帯課税者の税の扶養親族または医療保険の被扶養者になっていない
- 介護保険料を滞納していない

必要書類

- 6月中旬発送予定の令和7年度介護保険料決定通知または納入通知書兼納付書
- 令和6年の世帯全員の収入が分かる書類(年金振込通知書、年金支払通知書、源泉徴収票など)
- 世帯全員の預貯金通帳(令和6年1月以降の記載がされたもの)
- 本人のマイナンバーカードまたは通知カード(通知カードは券面に記載された氏名・住所などが住民票と一致している場合に限る)
- 本人確認書類(運転免許証など)

申請受付

6月16日(月)～30日(月) ※期限を過ぎても随時受け付けますが、納期を過ぎた保険料は減額できません

広告

広告

暮らし

市長の資産等の公開

「苫小牧市長の資産等の公開に関する条例」により作成する報告書から市長の資産などを公開します

■令和6年12月31日現在で保有する資産

土地		
所在	面積 (㎡)	固定資産税 課税標準額 (円)
日新町6-4-1	161.32	2,041,827
日新町6-4-22	25.70	325,284
日新町6-4-23	80.67	1,021,040
日新町6-4-24	32.13	406,669

建物		
所在	床面積 (㎡)	固定資産税 課税標準額 (円)
日新町6-4-1	187.56	6,965,659

有価証券 その他 1,439,988円

自動車 普通自動車 2台

借入金 2,347,783円

詳 内容＝秘書広報課 TEL(32)6096
制度＝法務文書課 TEL(32)6176



6月の自動車運転免許講習

■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

年金の予約相談

日本年金機構では、予約制による年金相談を全国の年金事務所で実施しています。年金請求の手続きや受給している年金についての相談を希望される方は、ぜひご利用ください

田 希望日の1カ月前から前日までに基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書などをご準備のうえ電話で ねんきんダイヤル TEL0570(05)4890

詳 苫小牧年金事務所 TEL(37)3500

担当課 保険年金課

令和7年度空家等解体補助金

刈 次の全てに該当する方●空き家などの所有者または相続人(複数いる場合は、その全員から同意を得ていること)●補助対象者の前年所得額が230万円以下である(世帯が2人以上の場合は世帯所得が400万円以下)●市税の滞納がない●暴力団員または暴力団員と密接な関係を有する者でない

空 空き家などの要件 次の全てに該当する物件●市内に存在する●昭和56年5月31日以前に建築●共同住宅を除く居住用の建物で、個人が所有し、現在、居住されていない●所有権以外の権利が設定されていない(抵当権など)●国や他の地方公共団体などによる他の補助金などの交付を受けていない

工 事要件 次の全てに該当する方●空き家などを含む敷地内の全ての建物を解体し、所在地を更地にする(塀、水道、基礎、その他埋設物)●解体後、本人および3親等以内の親族が建物を建築しない●市内に本店、支店または営業

所などを有する解体事業者などに請け負わせる●令和8年2月末日までに工事が完了

補助金額 工事費の1/2(上限50万円)
※補助は解体工事費用の支払い完了後
補助件数 6件

申 詳 6月2日(月)～23日(月)に市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(消印有効)で 市民生活課 TEL(32)6303

市庁舎中央広場の一般貸し出し

市庁舎正面玄関前にある中央広場の一般貸し出しを行っています

■¥8時～12時＝300円、12時～17時＝400円、17時～18時＝100円 使用日の3営業日前までに納入

申 詳 総務部総務課(HPでダウンロード可)で配布の申込書と暴力団排除の誓約書を直接または郵送で 総務部総務課 TEL(32)6179

催し・講座

機織り体験教室「コースターをつくろう」

日 6月28日(土) 10時～12時
刈 小学生以上
定 10人 申し込み順
持 使用済みのハンカチ(複数枚)
所 申 詳 勇武津資料館 TEL(56)0201

「まちなかウォーク&イート」

日 6月12日(木) 10時～12時20分
所 COCOTOMA、中心市街地

内 ウォーキング、栄養教室
定 20人 申し込み順
申 詳 6月9日(月)までに二次元コードで COCOTOMA TEL(33)1534



牛乳パックを使って「モウモウサコッシュ」を作ろう♪

日 6月28日(土) 13時～14時
刈 小学5年生以上
定 10人 申し込み順
申 詳 6月2日(月) 9時から電話 TEL(55)2970
で JFEリサイクルプラザ苫小牧



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談
日 6月25日(水) 14時～16時
所 ワークプラザとまこまい
■セミナー
日 6月2日(月)、10日(火)、16日(月) いずれも13時30分～15時
所 とまこまい若者サポートステーション
■家族向け説明会
日 6月5日(木)、11日(水)、17日(火)、23日(月) いずれも13時30分～15時
所 とまこまい若者サポートステーション
刈 15～49歳の就職を目指している方
申 詳 前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670
担当課 工業・雇用振興課

リレー・フォー・ライフ・ジャパン「麻倉未稀がんセミナー」乳がんを考えるトークセッション

日 6月29日(日) 14時～15時30分(開場＝13時30分)

所 グランドホテルニュー王子 3階ホール

内 麻倉未稀(歌手・乳がんサバイバー)、角谷昌俊(王子総合病院乳腺外科主任科長)、堺なおこ(ピンクリボン in SAPPORO理事)の3人によるトークセッション

定 300人 申し込み順

申 詳 二次元コードで リレー・フォー・ライフ・ジャパンとまこまい実行委員会事務局 TEL090(1845)5547 健康支援課 TEL(32)6407



働きたい女性を応援！わたしらしさ発見！働き方セミナー

日 ①7月3日(木)、②15日(火)、③8月5日(火)、④18日(月) いずれも10時～11時50分
所 市民活動センター
刈 市内在住の女性
内 ①在宅ワーク入門 ②在宅ワーク実践 ③将来を見据えた家計整え術 ④自分らしい働き方の見つけ方
定 各10人程度 申し込み順
申 詳 二次元コードで (株)Mammy Pro

TEL011(206)9150
担当課 工業・雇用振興課



SPECIAL ピアノDAY

日 6月21日(土) 9時10分～17時(1組50分)

所 市民会館 大ホール

刈 小学生以上のピアノ演奏経験者

■¥2,000円 申し込み時納入

定 8組 申し込み順

申 詳 6月2日(月) 9時から直接 市民会館 TEL(33)7191

サンガーデン

①講習会「ミニ盆栽の楽しみ方」

日 6月7日(土) 13時30分～15時30分

定 20人程度 直接会場へ

②園芸講座「プロが教える剪定方法」

日 6月9日(月) 10時～12時

定 10人程度 直接会場へ

③ハーブ講習会「虫よけハーブチンキスプレーと石けん作り」

日 6月21日(土) 13時30分～15時30分

■¥2,000円 当日納入

定 10人程度 申し込み順

……………

刈 小学生以下は保護者同伴

所 申 詳 ③6月1日(日) 9時30分から電話で サンガーデン TEL(33)4411



広告

広告

📖 催し・講座

かわぎしれいこ 河岸麗子先生の アイヌ刺しゅう講習会

📅6月19日～7月22日 毎週火・木曜日 全9回 いずれも13時30分～16時30分 ※6月26日を除く
📍生活館
📌チカラカッペの技法を学ぶ
👤30人 抽選
🕒裁縫道具
📞6月2日(月)～6日(金)に電話で 総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(72)4297

📖 子ども体験教室

教室名	日付 (全て土曜日開催)	時間	料金 (申し込み時納入)	定員 (抽選)	持ち物
学んで知ろうお茶の楽しみ	7月5日、12日、26日、8月2日、9日	10時～11時30分	1,500円	10人	
やさしい子どものお習字	7月5日、19日、26日、8月2日、9日		800円	20人	書道道具、半紙、新聞紙
工作教室 紙で作るシマエナガフレーム	7月12日		500円	10人	
指してみよう たのしい将棋	7月5日、12日、19日、26日、8月2日		1,200円		筆記用具
レジンで作る自分だけの空色くまちゃん	7月26日	10時～12時	500円		マスク(臭いが気になる方)

※抽選に外れた方のみ電話で通知

📌小・中学生(小学1～3年生は要送迎)
📞6月1日(日)～17日(火)に直接またははがき(消印有効)、ファクス、HPで 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(保護者携帯電話など)を記入 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ ☎(33)8131 ☎(33)8133

📖 東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会
📅6月11日(火) 10時30分～11時
📌乳幼児・児童と保護者
📌お楽しみ絵本、エプロンシアターなど
👤20人 直接会場へ
②つながりカフェ～はじめての性教育～
📅6月18日(火) 10時30分～11時30分
📌未就学児の保護者
📌講師 助産師 中田知穂氏
☎600円 当日納入
👤10人 申し込み順
③保健師たかさんとゆるっとお話ししてみませんか～血行をよくしたい～
📅6月20日(金) 10時～11時

👤10人 抽選
④はじめての盆栽づくり
📅6月21日(土) 13時30分～15時30分
☎1,000円 当日納入
👤5人 抽選
📌汚れてもいい服装
⑤図書室に、かかわろう
📅6月29日(日) 10時～12時
📌小学生以上
📌本にメモを貼ったり選んで分類する
👤10人 抽選
⑥絵本プロジェクト～未来の絵本作家誕生～
📅7月19日(土) 10時～12時、9月6日(土) 10時～12時
📌小・中学生(両日参加可能な方)
📌絵本作家シゲリカツヒコさんと一緒に絵本を作り、発表する
👤10人 抽選
📌鉛筆、消しゴム、色鉛筆または水性ペン
……………
📞②③④⑤直接または電話、ファクス、Eメールで 東開文化交流サロン ☎(84)7956 ☎(55)3211
✉tokaisalon@yu-yu.or.jp ⑥6月10日(火)～7月10日(休)に直接または電話で 東開文化交流サロン図書室 ☎(84)7958

📖 子育て講座step

📅6月18日～7月9日 毎週水曜日 全4回 いずれも10時～12時
📍こども相談センター 講習室
📌3歳～中学3年生までの子どもがいる保護者で全日程参加できる方
📌イライラが減ると評判の子育て講座

👤8人 申し込み順
📞6月2日(月)～11日(火)に電話または二次元コードで ※無料託児(3カ月～小学生)あり こども相談課 ☎(32)6369



📖 ボランティアセンター

①市民ボランティア講座
📅6月24日(火) 10時～12時30分
📍市民活動センター 1階 多目的ホール
📌ボランティア・地域活動に興味関心のある方 ▲申し込み
👤40人 申し込み順
②ボランティア体験プログラム
📅6月2日(月)～令和8年3月31日(火)
📌小学生以上(市外から通勤・通学している方も含む) 小学生＝保護者同伴 中学・高校生＝保護者の同意
📌約60種類のボランティア体験メニューから選んで参加
☎350円から 申し込み時納入 ※高校生以下半額 ▲詳細
③福祉の学習 出前講座
📅令和8年3月31日(火)まで
📌障がいについて理解を深める学習など
……………
📞①6月2日(月) 9時から直接または電話、ファクス、二次元コードで ※無料託児あり(16日(月) 17時まで) ②平日9時～17時に直接 ③電話で ボランティアセンター ☎(84)6481 ☎(34)8141



📖 赤十字救急法救急員養成講習

📅7月12日(土)、13日(日) 9時～17時30分
📍市民活動センター
📌救急法基礎講習修了者認定証(赤十字ベシックライフサポーター)所持者
☎2,100円 当日納入

👤10人程度 申し込み順
📌筆記用具、ノート、動きやすい服装、救急法基礎講習教本、タオル2枚、救急法基礎講習修了者認定証
📞6月9日(月)～27日(金)に直接または電話で 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) ☎(32)6354

📖 スマホ使い方講座 ～出張教室車両 6、7月開催分～

場所(各店舗前)	6月開催日	7月開催日
スーパーアークス光洋店		7日(月)
ホクレンショップ沼ノ端店	16日(月)	14日(月)
スーパーアークス明德店	2日(月)、23日(月)	
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	9日(月)、30日(月)	28日(月)
MEGAドン・キホーテ苫小牧店		1日(火)、22日(火)
コープさっぽろステイ店	3日(火)、17日(火)	8日(火)、29日(火)
コープさっぽろパセオ川沿店	10日(火)、24日(火)	15日(火)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	11日(火)	9日(火)
マックスバリュ日新店	4日(火)、25日(火)	16日(火)
マックスバリュ支笏湖通り店	18日(火)	23日(火)
マックスバリュ澄川町店		2日(火)、30日(火)
マックスバリュ苫小牧清水店		10日(火)
マックスバリュ新花園店	5日(水)、26日(水)	17日(水)
マックスバリュ弥生店	19日(水)	24日(水)
マックスバリュ沼ノ端店	12日(水)	3日(水)、31日(水)
講座名、時間、定員(各日共通)		
使い方講座 👤各3人 申し込み順 📌基礎編 6月＝11時～12時 7月＝16時～17時 📌応用編 6月＝16時～17時 7月＝14時30分～15時30分 📌音声操作やアプリ追加 📌LINE編 6月＝14時30分～15時30分 7月＝11時～12時 📌LINEのトーク、スタンプ、写真、通話 📌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)～12日(水)＝13時～14時 7月14日(月)～24日(水)＝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～6月16日(月)～26日(水)＝13時～14時 7月28日(月)～31日(水)＝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～6月30日(月)～7月10日(水)＝13時～14時 📌内緊急時に役立つLINEの機能		



📞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)
☎0800(111)9442 通話無料
📌担当課 総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室

広告

広告



催し・講座

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①お気軽ガイドウォークinウトナイ湖

日6月8日(日) 10時30分～11時30分

定10人程度 直接会場へ

持飲み物、帽子、歩きやすい服装

②ボランティア体験講座

日6月29日(日) 9時30分～12時

定5人 申し込み順

持飲み物、帽子、雨具、筆記用具、双眼鏡(貸出可)

③セミナー「スズメバチに刺されないためには？」

日7月5日(土) 10時～12時

講師 道立衛生研究所 伊東拓也氏

定30人 申し込み順

.....

対①③小学生以下は保護者同伴 ②高校生以上

所 申 詳 ②6月1日(日)～28日(土) ③6月3日(火)～7月4日(金)に電話で
ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

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)～中田さんに性のあれこれも聞けます！～

日6月4日(水) 16時～19時

内24歳までの若者の居場所

講師 助産師 中田知穂氏

②性教育セミナー「時代は変わっている！」～性と生を考えよう～

日6月13日(金) 18時30分～20時

講師 助産師 中田知穂氏

定20人 申し込み順

③女性のための起業相談

日6月17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@プラス～起業にまつわる学びの場～「経験を力に変えよう！お客様には、売るではなくて伝えること」

日6月20日(金) 10時～12時

内 セミナー、ワークショップ

講師 福澤由佳氏

定10人 申し込み順

⑤コワーキングDay！

日6月30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)

⑥カクレガ(若者のサードプレイス)～コミュニティナース川田さんに健康のあれこれ聞けます～

日7月2日(水) 16時～19時

内24歳までの若者の居場所

講師 コミュニティナース 川田幸香氏

.....

所 男女平等参画推進センター

申 詳 ①⑤⑥直接会場へ ②④直接または電話、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 ☎(32)3544



②



④



HP

ステージピアノ練習会

日7月8日(火)、10日(木)～12日(土)
(1枠55分)

対 ピアノ演奏経験者

¥2,000円 申し込み時納入

定 ●8日、10日、11日＝16時から各5枠 ●12日＝9時から8枠 申し込み順 ※1人1枠まで

所 申 詳 6月29日(日)～7月7日(月)に直接
文化会館 ☎(36)7823

公共交通で行こう！ あつま田舎まつり

日6月28日(土)、29日(日)

所 厚真町 表町公園

交通手段 苫小牧駅→まちなか交流館(あつまバス・苫小牧線)下車徒歩5分
片道1,100円

詳 あつま田舎まつり運営実行委員会(厚真町産業経済課内) ☎0145(27)2486

担当課 まちづくり推進課

消費者の視点で『食と農業』を学ぶバスツアー

日7月12日(土) 8時45分～16時30分
対 小学生以上の市民または市内で勤務している方

所 厚真町米農家、早来高林農園、安平町内(昼食)、追分こころ自然農園

¥2,000円 当日納入

定40人 抽選

申 詳 6月9日(月)～16日(月)に電話で 市民生活課 ☎(32)6306



「初心者向けフラワープランター作り」講習会

日6月28日(土) 13時30分～15時30分

所 サンガーデン展示実習室

¥1,000円 当日納入

定20人 申し込み順

持 軍手、作業しやすい服装

申 詳 6月2日(月)～6日(金)に電話で 苫小牧市まちを緑にする会(緑地公園課内) ☎(32)6507



ウォーキングスタンプラリー

ウォーキングをしてスタンプ(1日1個)を15個貯めると、期間中1回とまチョップポイントと交換します

日6月2日(月)～10月3日(金)

スタンプ押印可能施設 総合・日

吉・川沿公園体育館、アプロ

ス日新温水プール、nepiaアイスアリーナ、アブロス沼ノ端スポーツセンター、新ときわスケートセンター、アブロス矢代スポーツセンター、勇払公民館、植苗ファミリーセンター、ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場

詳 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601



初心者・中級者バドミントン教室

日6月20日～7月18日 毎週金曜日
全5回 いずれも10時～11時30分

対 18歳以上(高校生不可)

¥1回500円 当日納入

定10人 申し込み順

持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、ラケット(貸出可)

所 申 詳 6月7日(土)から直接または電話で 川沿公園体育館 ☎(74)3300

初心者卓球教室

日7月3日～31日 毎週木曜日 全5回
いずれも15時30分～17時

対 18歳以上(高校生不可)

¥1回500円 当日納入

定10人 申し込み順

持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、ラケット(貸出可)

所 申 詳 6月1日(日)から直接または電話で 日吉体育館 ☎(73)6010



Come ! Come ! スポーツキッズ 公開中！

第18回は苫小牧ジェッツです。「氷上の格闘技」とも呼ばれるアイスホッケーを紹介します！

これまでの動画とあわせてぜひご覧ください

詳 スポーツ都市推進課

☎(34)9601



7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)
7-1	Wordで作る文書2024 (応用・ビジネス文書作成)	7月3日(木)	6回	9時～12時	20,130円
7-2	Excel2024で作る集計表(中級)	7月23日(水)			
7-3	Excel関数活用コース (顧客住所録を作成してみよう)	7月24日(木)	2回	18時～20時30分	7,480円
7-4	Excel関数活用コース (賃金計算書を作成してみよう)	7月29日(火)			

所 申 詳 6月1日(日)から各講習日の約10日前までに スキルアップセンターとまこまい ☎(55)6622

広告

広告



第23回市民フロアカーリング大会

日7月6日(日) 8時45分から
所川治公園体育館
持動きやすい服装・靴、飲み物
申詳6月1日(日)～22日(日)にスポーツ協会(HPでダウンロード可)、総合・日吉・川治公園体育館、ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ、nepiaアイスアリーナで配布の申込用紙をファクスまたはEメールで スポーツ協会 **TEL**(37)7100 **FAX**(37)7103 **E**mail event@tspo.jp



パラスポーツ・レクリエーション「フライングディスク教室」

日6月14日(土) 10時～12時(受付＝9時30分)
所福祉ふれあいセンター 体育館
対小学3年生以上
定40人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物
申詳6月11日(水)までに住所、氏名、年齢、電話番号、障がいのある方は障がい名を電話またはファクス、Eメールで スポーツ都市推進課 **TEL**(34)9601 **FAX**(34)7717 **E**mail sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



苫小牧イノベーション活性化補助金

対先進的な技術やアイデアを導入し、新規事業の創出や課題解決に取り組む市内事業者
補助金最大200万円 (補助率＝中小企業3/4、大企業2/3以内)
申詳6月27日(金)までに工業・雇用振興課(HPでダウンロード可)で配布の申請書をEメールで 工業・雇用振興課 **TEL**(32)6432 **E**mail kogyo@city.tomakomai.hokkaido.jp



地域密着型サービス事業所の実施事業者を募集

申詳6月2日(月)から介護福祉課(HPでダウンロード可)で配布の申込書などを7月22日(火)～31日(木)に直接 介護福祉課 **TEL**(84)7565

東胆振定住自立圏共生ビジョン懇談会委員を募集

対東胆振1市4町在住の18歳以上(通勤・通学している方を含む。市・町議会議員、常勤の市・町職員を除く)で平日に開催する会議に参加できる方
任期7月～令和9年3月31日予定
報酬会議1回につき5,000円
募集人数若干名
申詳6月30日(月)までに政策推進課(HP

でダウンロード可)、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応募用紙を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 政策推進課 **TEL**(32)6039 **FAX**(34)7110 **E**mail seisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

第70回とまこまい港まつり参加者を募集

開催日●8月2日(土)＝市民おどり●8月3日(日)＝マーチングフェスティバル、ポートカーニバル
申詳6月6日(金)までに観光振興課(HPでダウンロード可)、市役所1階案内で配布の応募用紙を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 第70回苫小牧港まつり実行委員会事務局(観光振興課内) **TEL**(32)6448 **FAX**(32)4200 **E**mail kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp ※詳細はHPで



第70回とまこまい港まつり広告を募集

広告料●プログラム・Tシャツ・出入口看板 1コマ＝各40,000円●うちわ 1コマ＝30,000円
申詳6月6日(金)までに二次元コードで第70回苫小牧港まつり実行委員会事務局(観光振興課内) **TEL**(32)6448 ※詳細はHPで



行政改革推進審議会委員を募集

対満18歳以上で、年に数回開催される審議会に出席できる方(市職員、市議会議員、高校生を除く)
任期委嘱日から2年間
報酬会議1回につき6,100円
募集人数若干名
申詳6月2日(月)～16日(月)に行政監理室(HPでダウンロード可)で配布の申込書を郵送(消印有効)またはEメール、二次元コードで 行政監理室 **TEL**(32)6169 **E**mail g-kanri@city.tomakomai.hokkaido.jp



「みんなの消費生活展」出展団体を募集

日10月11日(土) 10時～15時(予定)
所市民活動センター
対暮らしに役立つ知識や情報を提供し、展示・実演などができる団体
申詳6月30日(月)までに直接または電話で 市民生活課 **TEL**(32)6306

自衛官などを募集

試験日程①8月28日(木)～31日(日) ②9月13日(土)～21日(日) いずれか1日
種目①自衛官候補生 ②一般曹候補生
応募資格18～32歳
申詳7月1日(火)～①8月19日(火) ②9月2日(火)に電話で 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 **TEL**(32)3725
担当課窓口サービス課

地域福祉計画推進委員会委員を募集

応募資格市内在住の18歳以上(市議会議員、市職員を除く)
任期委嘱の日から2年以内
報酬会議1回につき5,000円(年2回程度、平日日中に開催)
募集人数2人
申詳6月30日(月)までに総合福祉課(HPでダウンロード可)で配布の申込書、「高齢者・障がい者・子育て支援など地域の取り組み」をテーマに400字以内のレポート(任意様式)を直接または郵送(必着)、Eメールで 総合福祉課 **TEL**(32)6354 **E**mail sogofukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

臨時教員を募集

勤務校や任用期間は要相談
所胆振管内の小・中学校
対小学校または中学校教員免許所有者(年齢不問)
申詳履歴書を郵送で(随時受付) 胆振教育局企画総務課教職員係 **TEL**0143(24)9891
担当課学校教育課



中途採用合同就職説明会参加企業を募集

日9月5日(金) 15時～19時、6日(土) 10時30分～15時
所アイビー・プラザ
対市内に事業所を有する企業

参加費30,000円 **定**各15社
申詳7月4日(金)までに二次元コードで(株)北海道アルバイト情報社苫小牧営業所 **TEL**(35)8331
担当課工業・雇用振興課



市民文化芸術振興助成事業の追加募集

8月～令和8年3月に市内で文化芸術活動を行う市民・団体に事業の助成を行います(企業は対象外)
対広く市民を対象として催され、文化芸術の振興に寄与すると認められる事業●自主的な創作発表や鑑賞(音楽、演劇、舞踊などの芸術分野や茶道、書道、食文化などの生活文化)●講演会、研究会の開催
対象外●発表会など申請者の年間活動運営●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●個人的な出版●市または教育委員会からほかの補助金または会場使用料の免除を受ける●学校、事業所内団体の部活動、サークル活動など
助成額対象経費の50%以内(上限50万円)、対象経費は収入金額を控除した額 ※審議して決定
申詳6月6日(金)～7月4日(金)に生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の助成金交付要望計画書を直接 生涯学習課 **TEL**(32)6752

広告

広告



～こども どんなんなかのまち「とまこまい」の実現に向けて～

「こども どんなんなかアクション」が はじまりました！

詳細 こども育成課 ☎(32)6224

5月4日(日)開催の緑ヶ丘公園まつりで、市長による「フェイスオフ宣言」を行い、「こども どんなんなかアクション」がはじまりました。未来あるこどもたち一人一人が健やかに成長し、夢を持って輝けるよう、今日からできることを実践し、こどもや子育て中の方々を地域全体で支える連携の輪を広げましょう。



「こども どんなんなかアクション」の ロゴマーク決定！

企業や各団体の皆さま・市民の皆さまとともに、「こども・子育てにやさしい地域づくり」を目指して、ロゴマークを作成しました。



▲緑ヶ丘公園まつりの様子



「こども どんなんなかアクション」 アンバサダー紹介！

「こども どんなんなかアクション」のアンバサダーに「CANDOLLKEY×TIES」が就任されました。フェイスオフ宣言を行った緑ヶ丘公園まつりで、こども どんなんなかアクション応援ソング「Rays～レイズ」が披露されました。応援ソングは、市内の全小・中学校37校および苫小牧支援学校で、休み時間などに流れます。



▲CANDOLLKEY×TIES



「こども どんなんなかアクション」 協賛事業の募集！

企業・団体などが行うこども向け、親子連れの方を対象としたイベントなど、「こども どんなんなかアクション」の協賛事業を募集します。協賛事業の周知などに「こども どんなんなかアクション」のロゴマークを活用いただき、市HPでイベントなどの概要を紹介します。

- イベント(スポーツ・文化・芸術・音楽・ダンスなど)
- 各種体験教室
- 学習会
- 交流の場
- 職場見学・職業体験 など



▲HPIはこちら



こども・子育てにやさしい取り組み 「こどもファスト・トラック」の募集

「こどもファスト・トラック」とは、こども・子育てにやさしい社会づくりのため、妊娠中の方やこども連れの方へ配慮を行う取り組みです。以下のような取り組みを行う企業・団体などを募集します。応募いただいた企業・団体などにつきましては、市HPで紹介します。

- 授乳室の設置
- 調乳用のお湯の用意
- おむつ替えスペースの設置
- 貸出用ベビーカーの設置
- こども用の椅子の設置
- キッズスペースの設置
- 学習スペースの設置



▲HPIはこちら

TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記

5月3日(土)

第51回苫小牧市長旗争奪 少年野球大会

第51回苫小牧市長旗争奪少年野球大会兼第15回大東開発杯争奪少年野球大会が、とましんスタジアムで開催されました。選手たちは日頃の練習成果を発揮し、躍動感にあふれるプレーを披露していました。



5月4日(日)

第52回緑ヶ丘公園まつり

今年も「緑ヶ丘公園まつり」が金太郎の池周辺で開催されました。午前中はあいにくの雨となりましたが、会場ではよさこいソーランなどたくさんのイベントが繰り広げられ、多くの家族連れなどが春のひとときを楽しんでいました。





新しくなったココトマに来てね

INTERVIEW 今月の「ひと」

まちなか交流センター「ココトマ」
センター長
おおば たつや
大場 達矢さん (37)



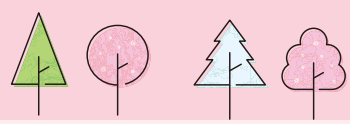
広々としたホールにリニューアル
昨年4月、JR苫小牧駅に隣接する交流施設「ココトマ」は、市保健センターを運営する一般財団法人「ハスカッププラザ」が指定管理者となりました。室内は大幅に改装され、落ち着いた雰囲気のカフェや以前あったレンタルキッチンがなくなりホールが大きく広がり



幅広い年代が楽しめるイベントを計画

ました。
今年1月、同センター長に就任した大場さんは、健康と福祉をキーワードに「世代の壁を越えて、どんな人でも楽しめる空間にしたい」と意気込みます。
これまでの経験は財産
大場さんはオホーツク海沿岸の雄武町出身。大学時代を札幌で過ごし、26歳で苫小牧に移り住みました。生まれ育った北海道に貢献する仕事がしたいと、前職では団体職員として創業支援や中小企業支援、地域振興などの業務に携わりました。
「これまでに得た知識と経験は財産。現在の仕事にも活かされています」新職場では利用者の声を

直接聞きながら、日々経験を重ねています。
幅広い年代に利用を呼び掛け
カフェはたっぷりの大根おろしで食べる唐揚げなど、栄養バランスを整えたヘルシーランチプレートが人気。夜はアルコールも提供しています。今後、とまこまい広域農協と共同でファーマーズマーケットや高齢者向けの健康教室を開催します。同ビル2階に学生向けの学習スペースも新たに設置しました。
「どの年代にも『ココトマは楽しい!』と思ってもらいたい。苫小牧のために汗をかきます!」と、大場さんは笑顔で力強く語ってくれました。



レンジで簡単 ハヤシライス

- 材料 1人分**
- ケチャップ…大さじ1.5
 - トマトジュース…75ml
 - 顆粒コンソメ…小さじ1/2
 - 砂糖…小さじ1/2
 - 牛バラ肉(切り落としでOK)…100g
 - 玉ネギ…1/4玉
 - 温かいご飯…200g(お好みで)
 - ウスターソース…大さじ1.5
 - 醤油…大さじ1/2
 - バター…10g
 - ローリエ…1枚
 - 小麦粉…大さじ1
 - マッシュルーム…2個
 - パセリ…少々

- 作り方**
- ①耐熱容器に★を全て入れて混ぜておく。
 - ②ポリ袋に牛肉と小麦粉を入れて振っておく。玉ネギとマッシュルームはスライスしておく。
 - ③①にマッシュルーム、玉ネギ、牛肉の順に入れてふんわりとラップをして600wのレンジで7分加熱。一度取り出しラップを外してよくかき混ぜる。ラップをせずにさらに5分加熱する。
 - ④お皿にご飯を盛り、③をかけて、パセリを振りかけて完成。



ここが Point!
マッシュルーム、玉ネギ、牛肉を入れてかき混ぜないでおくことで、牛肉が硬くならず柔らかい食感になります。また、牛肉に小麦粉でコーティングすることでソースにとろみがつきます。

とまこまい 市民ギャラリー



11年間仲間たちにお世話になり感謝を込めて
明徳町 平内 美保子 さん



チラッ

撮影しているのが気になったようで、何度もチラッ、チラッと木に隠れながらこちらの様子を見ていた、好奇心旺盛だけどちょっぴりビビリな子鹿ちゃん! そのお顔がとっても可愛くて撮った一枚です
住吉町 RUI 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



編集後記

秘書広報課

●今年も緑ヶ丘公園まつりの取材に行ってきました。小雨の中、「こども どもんなかアクション」のオープニングイベントでは多くの親子連れにお越しいただき、誠にありがとうございました! (新)

●皆さん市民会館の大ホールでピアノが弾けることはご存じですか? 来年3月に閉館する大ホールのステージを独り占めでき、スタインウェイとヤマハの弾き比べができるチャンスです。ぜひこの機会にピアニストの気持ちを味わってみませんか? (坪)

●「第51回苫小牧市長旗争奪少年野球大会兼第15回大東開発杯争奪少年野球大会」の撮影に行ってきました。力強く速い送球と打球に驚きました! 私は混ざってもボロ負けの予感しか…P29のとまこまい日記の写真をぜひご覧ください! (大)

●日に日に日照時間も長くなり、暖かい日が続いてきましたね。春から家庭菜園の準備を始めようと思っていたのですが、育てやすく、虫がつきにくくて…と調べ始めるとなかなか進まず。早く決めないと夏になってしまいますね(笑) (木)

とまこまい 検定



- Q** ○に当てはまる言葉は?
A 6月から○○○○ワクチンの定期接種が始まります

応募方法 6月30日(月)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで
宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当
応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

前月号の答えは ▶ 21

抽選で5人に
アイススプーン(2本)
プレゼント!



応募はこちら