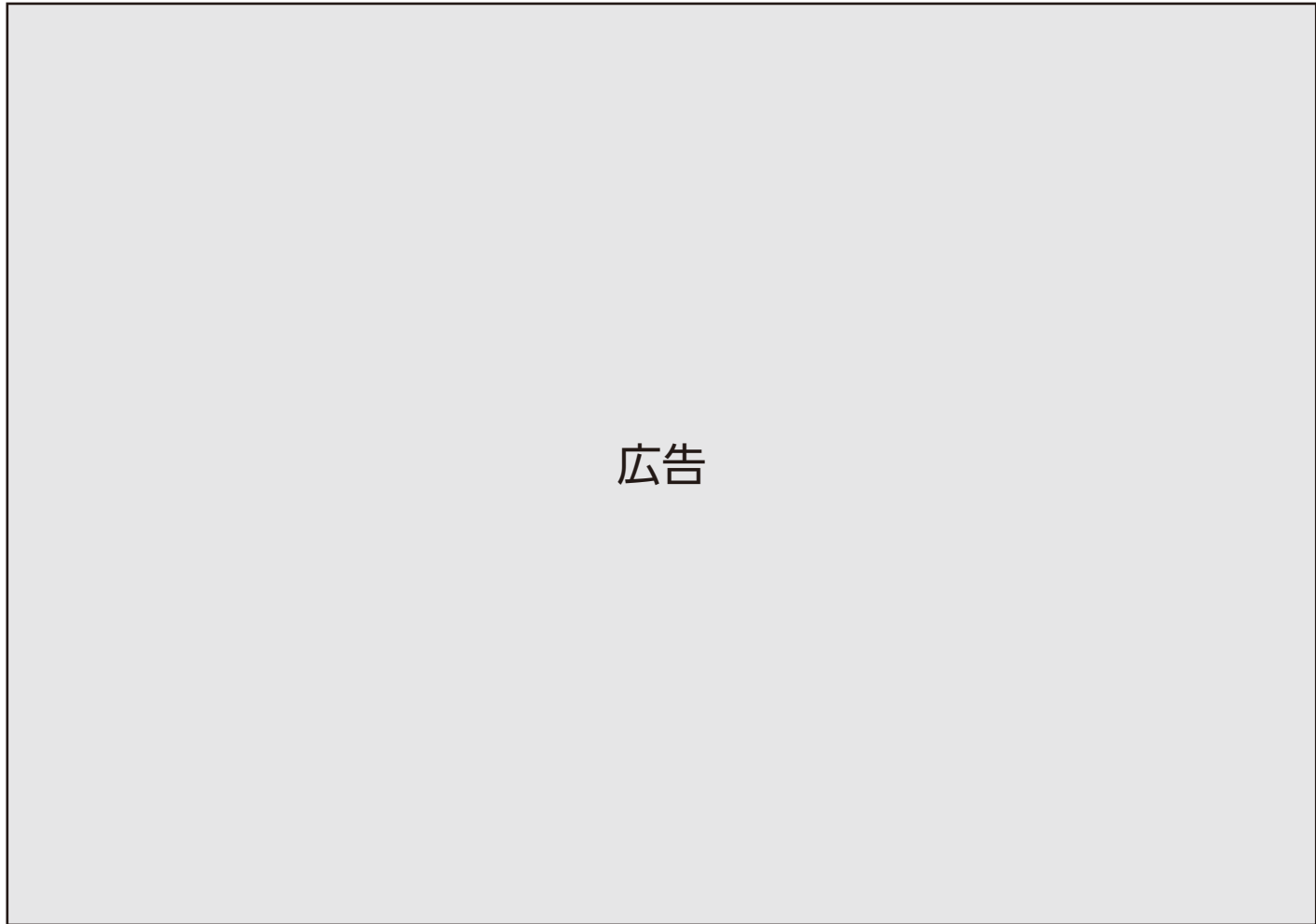




広告



広告

広報とまこまい 令和7年7月1日発行 第1868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 苫小牧市 青広報課 TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117



とまこまい
いとし
ちの
え
ちの
どけ

広報

とまこまい

2025 7
vol.1868



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.1868 7

特集①

千葉ロッテマリーンズのプロ野球公式戦の
1試合すべてをとまこまいカラーに! 3

特集②

苫小牧アートフェスティバル2025 4

特集③

特別展「描く人、安彦良和」 5

市政トピックス

なでしこ就職応援事業／
第20回全国高等学校選抜アイスホッケー大会／
指定管理者を募集／
第27回参議院議員通常選挙 8

カルチャーガイド・おでかけガイド 10

健康ガイド

健康教室／健康相談／健康NEWS ほか 12

今月の市からのお知らせ

福祉／暮らし／催し／講座／スポーツ／募集／相談 15

市政トピックス

トマベイウォーターフロントで特別な一日を!／
総合防災訓練を実施します／熱中症を予防しましょう／
介護保険サービスの費用負担軽減制度のお知らせ 27

「こどもまんなか応援サポーター」を募集 29

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(5月末)

総 数 ▶ 164,789人
(対前月比: 13人減)
男 性 ▶ 80,972人
女 性 ▶ 83,817人
世帯数 ▶ 91,648世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～6月1日)

発生件数	123件	(前年比46件減)
死 者	1人	(前年比0人)
傷 者	134人	(前年比62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

苫小牧市魅力発信事業(冠協賛試合)

千葉ロッテマリーンズの
プロ野球公式戦の1試合すべてを
とまこまいカラーに!

開催日: 8月5日(火)

場 所: ZOZOマリンスタジアム

対 戦: 福岡ソフトバンクホークス

写真提供: 千葉ロッテマリーンズ

©C.L.M

W Port City
苫小牧スペシャルナイター



冠試合開催

市は、首都圏へのシティプロモーションによる本市の認知度向上と、本市を応援していただけるファンの獲得を目的として、冠協賛試合「W Port City苫小牧スペシャルナイター」を開催します。

このイベントは、苫小牧市出身の菊地吏玖選手が、千葉ロッテマリーンズに入団したことを契機に、同球団との間でスポンサーシップ契約を締結し実施するものであり、昨年に続き2度目の実施となります! スポーツを通じた地域活性化を目指し、今年も多くの方に特別なナイターをお届けします!

協賛金の募集とご協力をお願い

本イベントの開催にあたり、今年も協賛金の募集を開始します。協賛いただいた資金は、「W Port City 苫小牧スペシャルナイター」の運営資金として、活用させていただきます。昨年は多数の個人・企業の皆さまから温かいご支援を賜り、盛会のうちにイベントを終えることができました。今年も皆さまのご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

協賛個人・企業とは

本事業の運営に資することを目的として
金銭協賛(個人1口1万円以上、企業1口3万円以上)していただける個人・企業です。

協賛特典

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 個人 | ○1万円(1口) ⇒ 菊地選手直筆サインボール+フェイスタオル |
| | ○3万円(1口) ⇒ 菊地選手直筆サイン入りTシャツ+キーホルダー |
| | ○5万円(1口) ⇒ 菊地選手直筆サイン入りレプリカユニフォーム |
| 企業 | ○3万円(1口) ⇒ 菊地選手直筆サイン入りTシャツ+キーホルダー |
| | ○5万円(1口) ⇒ 菊地選手直筆サイン入りレプリカユニフォーム |

※フェイスタオル・Tシャツ・キーホルダー・レプリカユニフォームは菊地吏玖選手仕様 ※協賛特典は、8月中旬以降に順次発送します
※協賛特典は商品の在庫状況に応じて代替商品となる場合があります

協賛方法

「W Port City苫小牧スペシャルナイター協賛申込書」に必要事項を記入し、7月31日(休)までに郵送(必着)またはファクス、メールで政策推進課まで送付してください。協賛申込書を確認後、納付書をお送りしますので、届いた納付書でお振込みください。

詳細はこちら▶



詳細 政策推進課 ☎(32)6039



W Port City 苫小牧スペシャルナイター

特集 2

苦小牧

アートフェスティバル

Tomakomai Art Festival 2025

7月26日土 & 27日日

10時～18時

10時～16時

場所:出光カルチャーパーク(末広町3)

詳細 生涯学習課 ☎(32)6752



▲詳しくはこちら



両日開催 鉄たたけます。+鹿革ストラップ 講師=樽前arty+
大人気企画!火で真っ赤に熱した鉄をたたき、ねじり、みがいてオリジナル
キーホルダーをつくろう!今年も鹿革ストラップでおしゃれにカスタム!

時間 10時～15時30分 **料金** 500円 **定員** 各回5人 **対象** 小学生以下は保護者同伴



両日同時開催 苦小牧音楽祭
TOMACON2025

出光カルチャーパーク内噴水前ステージでコンサート!
さまざまな音楽・パフォーマンスをお楽しみください

ワークショップなど

受付 開催当日に「総合受付テント」(図書館入口前)で ①9時から ②12時から ※先着順

内容・講師	日にち	時間	金額	対象	定員	申込
ワークショップ 猫の姿を借りたひっかき絵 あなただけの猫ちゃんをフレームに入れて持ち帰りませんか?	両日	10時～17時 (7月27日は15時30分まで)	200円	小学生以下は 保護者同伴	各回15人	当日①②
ワークショップ 紙の糸、組みます。 紙の糸を使って組紐チャームを作ろう!	両日	10時30分～15時	無料	小学生以下は 保護者同伴	各回10人	当日①②
ワークショップ リボンタッセルキーホルダーを作ろう! 誰でも簡単にリボンで華やかリボンdeタッセルキーホルダー♪	7月26日	9時30分～12時	無料	小学生以下は 保護者同伴	各回6人	当日①
ワークショップ なちこ先生と誰でもアート! オイルパステルであざやかに彩る自分だけの世界を表現しよう!	7月26日	10時30分～15時	無料	小学生以下は 保護者同伴	各回10人	当日①②
ワークショップ 自然の葉を使ってキーホルダーを作ろう! スケルトンリーフに彩りしてオリジナルキーホルダーを作ろう!	7月27日	10時～14時45分	無料	小学生以下は 保護者同伴	各回10人	当日①②
ワークショップ 羊毛フェルトで『プクールアート』 好きな色の羊毛フェルトを選んで飾って!プクールアートを作ろう!	7月27日	10時30分～15時	無料	小学生以下は 保護者同伴	各回8人	当日①②
ワークショップ 紫外線ビーズでストラップをつくろう 太陽の光で色が変わるビーズを使って、ストラップを作ろう!	両日	10時～18時 (7月27日は16時まで)	無料	どなたでも	なし	直接会場へ
ワークショップ しゃぼん玉であそぼう! しゃぼん玉の中に入って、写真を撮ってみよう!	両日	10時～14時	無料	どなたでも	なし	直接会場へ
ワークショップ 落書きアート カラフルなシールを貼りつけてアート作品を作ろう!	両日	10時～18時 (7月27日は16時まで)	無料	どなたでも	なし	直接会場へ

中央図書館 詳細 中央図書館 ☎(35)0511

内容・講師	日にち	時間	場所	金額	対象	定員	申込
ワークショップ 絵本作家はらぺこめがねワークショップ ～はらぺこべんとうをつくろう!～ &絵本の読み聞かせ はらぺこめがね氏とオリジナルおべんとうを作る(工作)、 声優の森田 樹優氏による絵本の読み聞かせ	7月26日	10時30分～13時	2階講堂	無料	小学生以下は 保護者同伴	25人	6月26日(木) から電話で
プログラム 本のばくりっこ市 持参した本と図書館の本を“ばくりっこ”する	7月27日	10時～14時	2階講堂	無料	どなたでも	なし	直接会場へ

同時開催 美術博物館祭2025 詳細 美術博物館 ☎(35)2550 ※7月26日(土)=20時まで開催

内容・講師	日にち	時間	場所	金額	対象	定員	申込
ワークショップ わたし色のキャンドルをつくろう 講師=風間天心氏(美術家・僧侶)、 東辻由香氏(フラワー・キャンドル・アーティスト)	7月26日	11時～12時	研修室B	無料	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)	10人	7月8日(火) から電話で
ワークショップ ミニ大仏ワークショップ 講師=風間天心氏(美術家・僧侶) 小さな仏像に、ペンで色を塗ったり、色紙を貼り 付けたりして、オリジナルの「ミニ大仏」を作る	7月27日	13時～14時30分	研修室B	無料	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)	15人	7月8日(火) から電話で
ワークショップ 日光写真をつくろう 太陽の光で物の形を紙に焼き付ける	7月27日	10時30分～11時30分 13時～14時 14時30分～15時30分	研修室A	無料	小学3年生 以上	各回20人	7月8日(火) から電話で
プログラム あつまれ!生きもの標本ブース 生き物の標本を触ったり、けんぴ鏡などで観察	両日	10時～12時 13時～15時	マンモス周辺	無料	どなたでも	なし	直接 会場へ
プログラム 中庭展示キャンドル点灯イベント ロウでできた「仏像」に火を灯し、 変化の様子をご覧ください(荒天時中止)	両日	26日= 15時30分～16時30分、 17時30分～19時30分 27日= 15時30分～16時30分	中庭展示 スペース	当日の 観覧券	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)	各回10人	直接 会場へ

特集 3

アニメ&漫画界の巨匠のクリエイションに迫る、過去最大級の展覧会!

安彦良和

『機動戦士ガンダム』『アリオン』
『王道の狗』『虹色のトロツキー』
…古代、近代、そして
宇宙世紀まで歴史と神話を描く

えが

2025 7/12 - 8/31

Yasuhiko Yoshikazu: Divine Animator and Draftsman

【開館時間】9:30～17:00(最終入館は16:30まで)
※7月26日(土)、8月26日(火)～30日(土)は20:00まで開館します。
【休館日】月曜日 ※7月21日・8月11日(月・祝)は開館し、7月22日・8月12日(火)は休館します。
【主催】苦小牧市美術博物館、毎日新聞社 【企画制作】MBSテレビ 【企画協力】PONTOON
【協力】アニメ特撮アーカイブ機構、潮出版社、NHK出版、科学映像館を支える会、Gakken、KADOKAWA、
九月社、講談社、スタジオぬえ、創通、中央公論新社、東映、東北新社、バンダイナムコフィルムワークス、文藝春秋
【特別協力】HBC北海道放送 【特別協賛】株式会社三星
【後援】苦小牧商工会議所、苦小牧信用金庫、北海道新聞社、株式会社苦小牧民報社

【観覧料】一般600(500)円、高大生400(300)円、中学生以下無料
共通セット券=1,300円(苦小牧市美術博物館、釧路市立美術館) 釧路市立美術館の会期は9/13～11/3
※()内の料金は10名以上の団体及び前売り券の料金です。※特別観覧料で併せて常設展・中庭展
もご覧いただけます。※観覧料の免除についてはお問い合わせください。※年間観覧券を提示してい
ただくと、一般300円、高大生200円でご覧いただけます。
※前売券・セット券 ※前売り券はスタジオぬえ・サンライズ ※前売り券はスタジオぬえ・サンライズ ※前売券はスタジオぬえ・サンライズ
苦小牧市美術博物館 第1・2・3
展示室

©創通・サンライズ©高千穂&スタジオぬえ・サンライズ©サンライズ©安彦良和・THMS©学研・松竹・バンダイ

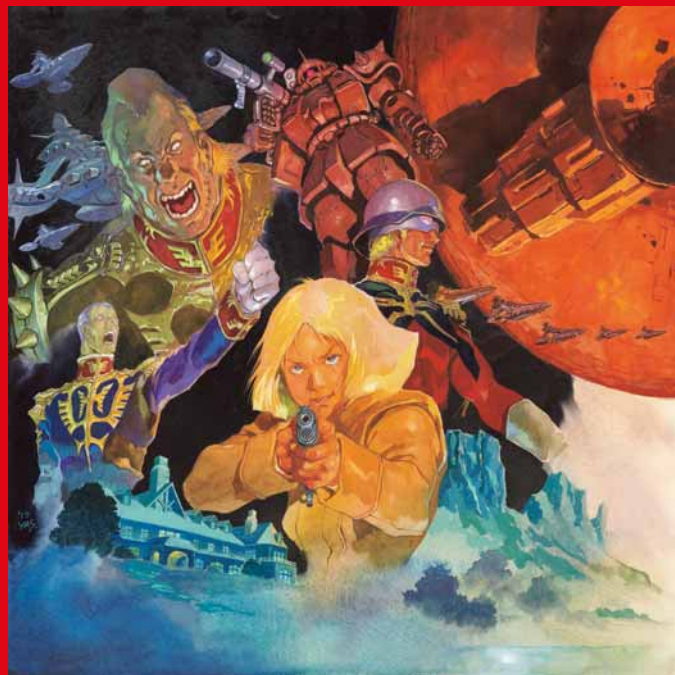
会 期	7月12日(土)～8月31日(日)
開館時間	9時30分～17時(入館=閉館の30分前まで) ※7月26日(土)、8月26日(火)～30日(土)は20時まで開館
休 館 日	毎週月曜日 ※7月21日(月)、8月11日(月)=開館 7月22日(火)、8月12日(火)=休館
観 覧 料	一般600(500)円、高大生400(300)円、中学生以下無料 ※()内の料金は10人以上の団体 および前売り券の料金 共通セット券=1,300円(苦小牧市美術博物館、釧路市立美術館) 釧路市立美術館の会期は 9月13日(土)～11月3日(月)

【主 催】苦小牧市美術博物館、毎日新聞社 【企画制作】MBSテレビ 【企画協力】PONTOON
【協 力】アニメ特撮アーカイブ機構、潮出版社、NHK出版、科学映像館を支える会、Gakken、KADOKAWA、九月社、講談社、スタジオぬえ、創通、
中央公論新社、東映、東北新社、バンダイナムコフィルムワークス、文藝春秋
【特別協力】HBC北海道放送 【特別協賛】株式会社三星
【後 援】苦小牧商工会議所、苦小牧信用金庫、北海道新聞社、株式会社苦小牧民報社

展示概要

『機動戦士ガンダム』のキャラクターデザイナー兼アニメーションディレクター、『ネオ・ヒロイック・ファンタジア アリオン』『巨神ゴーズ』などのアニメ監督として知られるほか、『王道の狗』『乾と巽―ザパикаル戦記―』といった日本の古代史と近代史をテーマとした歴史漫画の描き手である安彦良和氏の魅力を存分に味わえる回顧展です。安彦氏の創作の原点となる生地北海道で、圧倒的な画力と壮大なスケールの物語、強いまなざしで描かれるキャラクターたちから、クリエイションの軌跡をたどります。

詳細
美術博物館
☎(35)2550



『機動戦士ガンダム THE ORIGIN V 激突ルウム会戦
Blu-ray Disc Collector's Edition (初回限定生産)』
飾れる収納箱用イラスト原画
©創通・サンライズ



『機動戦士ガンダム THE ORIGIN VI 誕生 赤い彗星
Blu-ray Disc Collector's Edition (初回限定生産)』
飾れる収納箱用イラスト原画
©創通・サンライズ

みどころ

1 確かな画力に裏打ちされた多彩なイラストと漫画原稿

ポスターの原画や雑誌表紙を飾ったイラストなど、総数800点を超える作品を出品します。卓越した画力に基づく漫画原稿が放つ、流れるような線や色彩の妙は、見る者の目を引きつけます。

2 制作過程を物語る、初公開資料の数々

キャラクター設定の際のラフスケッチ、アニメ制作における絵コンテ、映画ポスターの下絵など、名作が生まれる刹那を伝える原画の数々を出品します。今回の巡回展を機に初めて公開された貴重な資料も含まれます。

3 出生地・北海道時代の資料も公開

北海道遠軽町の中学校時代に安彦氏が授業で使っていたノートを資料として紹介。端正なイラストや文字は、安彦少年の早熟な才能を示すと同時に、その後の創作活動の展開を予見させてくれます。



『乾と翼ーザバイカル戦記ー』より©安彦良和/講談社



『ジャンヌ』愛蔵版カラーイラスト原画2002年©安彦良和



『巨神ゴーク』『アニメージュ』
1983年8月号付録ポスター原画©サンライズ



『機動戦士ガンダム』(劇場版)ポスター原画©創通・サンライズ

担当学芸員からのコメント

本展は、『機動戦士ガンダム』のキャラクターデザイナーとして知られる安彦良和氏の、創作の軌跡をたどる回顧展です。

安彦氏は北海道で生まれ、アニメーターとしての確かな実績を重ねた後、日本の古代史や近代史を題材とした歴史漫画の描き手としても活躍しています。

今にも動き出しそうなアニメ原画や、現在も筆で描き続けている漫画原稿など、創作の熱量が伝わる貴重な資料を多数展示します。安彦氏の表現力と物語の深さを、ぜひ会場でご体感ください。

美術博物館 いわなみ れん 岩波 連 主任学芸員



安彦良和／やすひこ・よしかず

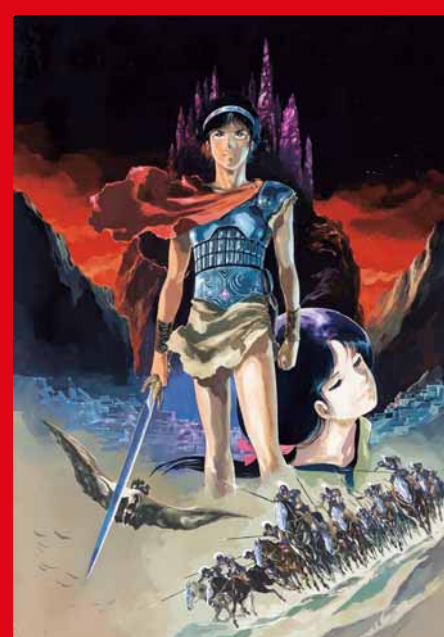
1947年北海道遠軽町に開拓民の3世として生まれる。1966年弘前大学入学、学生運動に参加したことから退学となり上京、『機動戦士ガンダム』でキャラクターデザインとアニメーションディレクターを担当、『クラッシャージョウ』で劇場版アニメの監督を務め、テレビアニメ作品では自身が原作の『巨神ゴーク』を生み出す。後にマンガ家に転身し『アリオン』『ヴィナス戦記』『クルドの星』『ナムジ』『機動戦士ガンダムTHE ORIGIN』他を精力的に発表。現在『銀色の路ー半田銀山異聞ー』執筆中。



安彦良和氏 近影



『クラッシャージョウ』イラスト原画
©高千穂&スタジオぬえ・サンライズ



『ネオ・ヒロイック・ファンタジア アリオン』ポスター原画
©安彦良和・THMS

関連イベント

1 ワークショップ「アニメーションをつくってみよう」

連続する絵を描いてアニメーションを作る

日時:7月26日(土) 13時～14時30分

会場:研修室 対象:小学4年生～中学生

定員:15人 抽選 講師:安彦良和氏

申し込み:7月3日(木) 9時30分～10日(木) 17時に二次元コードで



2 講演会「安彦良和、北海道に生まれて(仮称)」

安彦良和氏による講演会

日時:7月26日(土) 17時～18時 会場:研修室

定員:80人 抽選

申し込み:7月8日(火) 17時までに二次元コードで



3 ギャラリートーク「学芸員による展示解説」

日時:8月16日(土)、30日(土) いずれも11時から(40分程度)

定員:なし 直接会場へ 料金:観覧券が必要

市政トピックス

なでしこ就職応援事業

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

「就職したいけど不安が先走り一歩を踏み出せない…」
「自分に合う仕事ってどうやって探せばいいの?」

そんな悩みや疑問を持つ市内在住の女性を対象として、
就職に役立つ研修や職場体験を実施します。
事業への参加は無料!託児も無料でご利用いただけます。

POINT

- ① 研修参加日数などに応じて給付金を支給
- ② キャリアアドバイザーによる面談付き
- ③ 支援員が研修から就職まで親身にサポート

研修は3コース

実践型
ITスキルアップ研修

実践的な
ITスキルを身につけて
働きたい

復職支援
スキルアップ研修

復職後に必要な
知識や技能を習得して
働きたい

職場体験

就業前に職場を
知って安心して
働きたい

参加を希望する方は、特設サイト(二次元コード)から詳細をご確認の上、お申し込みください

就職への前向きな一歩を踏み出すための
“わたしらしさ発見!働き方セミナー”も開催!
(全4回・無料託児付き)

日時 7月3日(木) 10時～11時50分
会場 市民活動センター(オンライン参加可)
テーマ 在宅ワーク入門

申し込みはこちら▶



第20回全国高等学校選抜アイスホッケー大会

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601



今年も「氷上の甲子園」が開催されます!全国から集う氷上の戦士たちの
熱い戦いをぜひ会場でご覧ください。(観戦無料)
※市公式YouTubeチャンネルで全試合ライブ配信も行います

日程 7月29日(火)～8月3日(日) ※開会式は28日(月)

会場 nepiaアイスアリーナ
ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ
新とぎわスケートセンター



詳細はこちら▶



広告協賛をしていただける企業・団体を募集しています

広告種類 大会プログラム・ライブ配信

詳細はこちら▶



指定管理者を募集

詳細 行政監理室 ☎(32)6169

申請資格などの詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項は7月上旬(予定)に市HPでお知らせします。
※個人の応募は不可

No.	募集施設名	所管および問い合わせ先	指定期間
1	コミュニティセンター(豊川・沼ノ端・住吉・のぞみ)	市民生活課 ☎(32)6303	令和8年4月1日～ 令和13年3月31日 の5年間
2	福祉ふれあいセンター	障がい福祉課 ☎(32)6356	
3	高丘霊葬場	環境生活課 ☎(32)6333	
4	総合体育館・日吉体育館・川沿公園体育館	スポーツ都市推進課 ☎(34)9601	

第27回参議院議員通常選挙

詳細 選挙管理委員会事務局

選挙人名簿・投票所入場券について ☎(32)6764
期日前投票・不在者投票について ☎(32)6774

投開票日時 7月20日(日) 投票:7時～20時 開票:21時～

詳細は
こちら▶



投票できる方

- 年齢＝投票日に満18歳以上の方
- 住所＝本市に公示日の前日まで、引き続き3カ月以上お住まいの方または本市から転出した満18歳以上で、本市において引き続き3カ月以上住民基本台帳に記録され、転出後4カ月を経過していない方

● 転出した方 本市の選挙人名簿に登録されている方が、他市区町村に転出した場合
・苫小牧市に戻って、当日投票または期日前投票をする
・転出先の市区町村で、不在者投票をする

● 転入した方 他市区町村の選挙人名簿に登録されている方が、本市に転入した場合
・前住所地に戻って、当日投票または期日前投票をする
・苫小牧市で、不在者投票をする

選挙当日

01

投票所入場券(はがき)を持って会場に

※投票所を確認してから
お出掛けください



- 選挙人名簿に記載の住所に郵送します
- 入場券が届いていないまたは紛失された方は、本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)をお持ちください
- 入場券をご持参いただいた方も、受付で口頭によるご本人確認をさせていただきます

02

「選挙区選挙」の投票用紙
(クリーム色)に「候補者名」
を記載し、
投票して
ください



03

「比例代表選挙」の投票用紙
(白色)に「候補者名」または
「政党名」の
いずれかを記載し、
投票してください



安心して 投票へ

- 視覚に障がいがある方は、点字で投票できます。また、ご自身で投票用紙への記載が困難な場合は、投票事務従事者が代理で記載しますのでお申し出ください
- 各投票所に車いす、コミュニケーションボード、投票支援カードをご用意しています。係員にお申し出ください

選挙公報 ※市HPにも掲載します

- 投票日の2日前までに各世帯に配布します
- 用意ができ次第、コミセン、市内ファミリーマートなどに配置します

子どもと一緒に投票所へ

選挙人が同伴する子ども(18歳未満)は、投票所に入ることができます。ただし、子どもが選挙人に代わって投票用紙に記載することや、投票用紙を投票箱に入れることはできません

投票所の変更

- 旭町・汐見町・末広町の全域、港町2丁目にお住まいの方→
「第1投票区 市役所2階」
※中央玄関または夜間出入口から入場し、中央エレベーターをご利用ください
- 元中野町2丁目7～9番および17番にお住まいの方→
「第3投票区 新中野総合福祉会館」

当日に投票できない場合

期日前投票

※期日前投票を行うには、宣誓書の記載が必要です

場所	期間	時間
市役所2階	7月4日(金)～19日(土)	8時30分～20時
のぞみ・豊川コミセン、 沼ノ端交流センター、 イオンモール苫小牧	7月12日(土)～19日(土)	9時～20時
勇払出張所		9時～18時

※勇払出張所の時間に変更になりましたので、ご注意ください

不在者投票

● 滞在地での投票

旅行や出張で選挙期間中に遠方に滞られる方は、滞在先の市区町村で不在者投票ができます。事前に直接または郵送、電子申請で投票用紙の請求が必要です。交付は郵送になりますので、早めに選挙管理委員会事務局にご連絡ください

● 指定施設での投票

指定を受けた病院や福祉施設に入院・入所している方は、施設内で投票ができますので、早めに施設担当者にお問い合わせください

● 郵便などでの投票

身体に障がいのある方(公職選挙法に定められている一定の障がい)に該当する方)および要介護5の方は、郵便等投票制度を利用できます。「郵便等投票証明書」の申請が必要となりますので、早めに選挙管理委員会事務局にご連絡ください

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(月)、14日(月)、22日(火)、28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	夏の番組 「夏の星空とこと座の神話」	8月24日(日)まで 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)
オトモダチラボ	カマキリふれあいラボ	7月6日(日)、20日(日) 10時～12時、13時～15時	定 なし 直接会場へ
巡回展「どうする!?プラごみ」	深刻な環境問題であるプラスチックのごみ問題をどう解決するかを考えるパネル展	7月25日(金)～8月24日(日) 9時30分～17時	
発明工夫工作教室	AM/FMラジオを作る	7月26日(土) 13時～16時	定 小学4～6年生(保護者同伴可) 定 20人 申し込み順 定 7月1日(火)から電話で
館内ウォークラリー	館内の展示物を楽しみながらクイズを解く	7月26日(土)～8月24日(日) 9時30分～17時	定 小学生以下 定 なし 直接会場へ
夜間開館 ※中学生以下は保護者同伴	開館時間の延長 宇宙ステーション「ミール」ライトアップ	7月31日(木) 17時～20時30分	定 なし 直接会場へ
	プラネタリウム特別投影 「ナナとハチ」	7月31日(木) 17時、18時、19時、20時	定 各40人 直接会場へ
	科学工作教室 水に浮かぶアメンボを作る		定 中学生以下 定 各12人 申し込み順 定 7月3日(休)から電話で
	特別ブース「おいしい水ができるまで」 講師 錦多峰浄水場職員	7月31日(木) 17時30分、18時30分、19時30分	定 なし 直接会場へ
夏休み木工教室	木のパズルを作る	8月7日(木) 10時～12時、13時30分～15時30分	定 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各6組 抽選 定 7月10日(休)～16日(休)にHPで
科学ふれあい教室	ふわふわ小物置きを作る	8月11日(月) 10時～12時	定 市役所1階ロビー 定 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 12組(1家族1組) 抽選 定 7月10日(休)～16日(休)にHPで
ミール科学あそび	紙コップロケットを作る	8月23日(土) 14時30分～15時15分	定 小学生以下(3年生以下は保護者同伴) 定 6組 抽選 定 7月10日(休)～16日(休)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 7日(月)、14日(月)、25日(金)、28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	●7月5日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時=当日発表 ●7月20日(日) 14時～14時30分=「どろんこあそび」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
児童文学作家 くすのきしげのり氏講演会	くすのきしげのり氏による講演会、 著作販売、サイン会	7月5日(土) 13時30分	所 2階講堂 定 80人 直接会場へ
調べる学習コンクール講座	調べる学習コンクールに向けて、テーマの決め方や取り組み方を分かりやすく解説	7月12日(土) 10時30分～12時	所 2階研修室 定 小学生の保護者 定 10人 申し込み順 定 筆記用具 定 直接または電話で
赤ちゃんと楽しむ絵本ひろば 英語あそび編	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	7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 所 図書館利用カード、パスタオル 定 直接または電話、Eメールで 定 info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「とら猫と和尚さん」	7月19日(土) 14時～14時30分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「おじゃる丸 満月ロード危機一髪 タマにはマロも大冒険 10年スペシャル」(50分)	7月21日(月) 13時30分から	所 2階講堂 定 30人 直接会場へ
絵本作家はらぺこめがね 原画展	はらぺこめがね氏の原画を展示	7月26日(土)まで	所 1階カウンター前

美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 ☎(35)2550

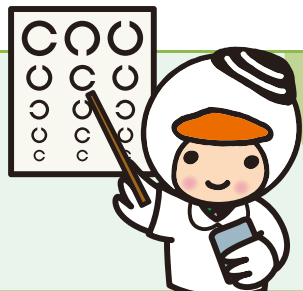
利用時間 9時30分～17時 休館日 7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
特別展「描く人、安彦良和」	「機動戦士ガンダム」などで知られるアニメーター・キャラクターデザイナー・漫画家として活躍する安彦良和の回顧展	展示期間 7月12日(土)～8月31日(日)	料 一般600円、高大生400円、中学生以下無料 ※詳細はP5～7で
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	料 7月11日(金)まで一般300円、高大生200円 12日(土)から一般600円、高大生400円、いずれも中学生以下無料
美術博物館祭2025	美術博物館で見て学んで、楽しむイベント	7月26日(土) 9時30分～20時 27日(日) 9時30分～17時	所 P4、市HPまたはアートフェスティバルちらしで

アイコンの見方 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ 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 ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿 㜀 㜁 㜂 㜃 㜄 㜅 㜆 㜇 㜈 㜉 㜊 㜋 㜌 㜍 㜎 㜏 㜐 㜑 㜒 㜓 㜔 㜕 㜖 㜗 㜘 㜙 㜚 㜛 㜜 㜝 㜞 㜟 㜠 㜡 㜢 㜣 㜤 㜥 㜦 㜧 㜨 㜩 㜪 㜫 㜬 㜭 㜮 㜯 㜰 㜱 㜲 㜳 㜴 㜵 㜶 㜷 㜸 㜹 㜺 㜻 㜼 㜽 㜾 㜿 㝀 㝁 㝂 㝃 㝄 㝅 㝆 㝇 㝈 㝉 㝊 㝋 㝌 㝍 㝎 㝏 㝐 㝑 㝒 㝓 㝔 㝕 㝖 㝗 㝘 㝙 㝚 㝛 㝜 㝝 㝞 㝟 㝠 㝡 㝢 㝣 㝤 㝥 㝦 㝧 㝨 㝩 㝪 㝫 㝬 㝭 㝮 㝯 㝰 㝱 㝲 㝳 㝴 㝵 㝶 㝷 㝸 㝹 㝺 㝻 㝼 㝽 㝾 㝿 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏 㟐 㟑 㟒 㟓 㟔 㟕 㟖 㟗 㟘 㟙 㟚 㟛 㟜 㟝 㟞 㟟 㟠 㟡 㟢 㟣 㟤 㟥 㟦 㟧 㟨 㟩 㟪 㟫 㟬 㟭 㟮 㟯 㟰 㟱 㟲 㟳 㟴 㟵 㟶 㟷 㟸 㟹 㟺 㟻 㟼 㟽 㟾 㟿 㠀 㠁 㠂 㠃 㠄 㠅 㠆 㠇 㠈 㠉 㠊 㠋 㠌 㠍 㠎 㠏 㠐 㠑 㠒 㠓 㠔 㠕 㠖 㠗 㠘 㠙 㠚 㠛 㠜 㠝 㠞 㠟 㠠 㠡 㠢 㠣 㠤 㠥 㠦 㠧 㠨 㠩 㠪 㠫 㠬 㠭 㠮 㠯 㠰 㠱 㠲 㠳 㠴 㠵 㠶 㠷 㠸 㠹 㠺 㠻 㠼 㠽 㠾 㠿 㡀 㡁 㡂 㡃 㡄 㡅 㡆 㡇 㡈 㡉 㡊 㡋 㡌 㡍 㡎 㡏 㡐 㡑 㡒 㡓 㡔 㡕 㡖 㡗 㡘 㡙 㡚 㡛 㡜 㡝 㡞 㡟 㡠 㡡 㡢 㡣 㡤 㡥 㡦 㡧 㡨 㡩 㡪 㡫 㡬 㡭 㡮 㡯 㡰 㡱 㡲 㡳 㡴 㡵 㡶 㡷 㡸 㡹 㡺 㡻 㡼 㡽 㡾 㡿 㢀 㢁 㢂 㢃 㢄 㢅 㢆 㢇 㢈 㢉 㢊 㢋 㢌 㢍 㢎 㢏 㢐 㢑 㢒 㢓 㢔 㢕 㢖 㢗 㢘 㢙 㢚 㢛 㢜 㢝 㢞 㢟 㢠 㢡 㢢 㢣 㢤 㢥 㢦 㢧 㢨 㢩 㢪 㢫 㢬 㢭 㢮 㢯 㢰 㢱 㢲 㢳 㢴 㢵 㢶 㢷 㢸 㢹 㢺 㢻 㢼 㢽 㢾 㢿 㣀 㣁 㣂 㣃 㣄 㣅 㣆 㣇 㣈 㣉 㣊 㣋 㣌 㣍 㣎 㣏 㣐 㣑 㣒 㣓 㣔 㣕 㣖 㣗 㣘 㣙 㣚 㣛 㣜 㣝 㣞 㣟 㣠 㣡 㣢 㣣 㣤 㣥 㣦 㣧 㣨 㣩 㣪 㣫 㣬 㣭 㣮 㣯 㣰 㣱 㣲 㣳 㣴 㣵 㣶 㣷 㣸 㣹 㣺 㣻 㣼 㣽 㣾 㣿 㤀 㤁 㤂 㤃 㤄 㤅 㤆 㤇 㤈 㤉 㤊 㤋 㤌 㤍 㤎 㤏 㤐 㤑 㤒 㤓 㤔 㤕 㤖 㤗 㤘 㤙 㤚 㤛 㤜 㤝 㤞 㤟 㤠 㤡 㤢 㤣 㤤 㤥 㤦 㤧 㤨 㤩 㤪 㤫 㤬 㤭 㤮 㤯 㤰 㤱 㤲 㤳 㤴 㤵 㤶 㤷 㤸 㤹 㤺 㤻 㤼 㤽 㤾 㤿 㥀 㥁 㥂 㥃 㥄 㥅 㥆 㥇 㥈 㥉 㥊 㥋 㥌 㥍 㥎 㥏 㥐 㥑 㥒 㥓 㥔 㥕 㥖 㥗 㥘 㥙 㥚 㥛 㥜 㥝 㥞 㥟 㥠 㥡 㥢 㥣 㥤 㥥 㥦 㥧 㥨 㥩 㥪 㥫 㥬 㥭 㥮 㥯 㥰 㥱 㥲 㥳 㥴 㥵 㥶 㥷 㥸 㥹 㥺 㥻 㥼 㥽 㥾 㥿 㦀 㦁 㦂 㦃 㦄 㦅 㦆 㦇 㦈 㦉 㦊 㦋 㦌 㦍 㦎 㦏 㦐 㦑 㦒 㦓 㦔 㦕 㦖 㦗 㦘 㦙 㦚 㦛 㦜 㦝 㦞 㦟 㦠 㦡 㦢 㦣 㦤 㦥 㦦 㦧 㦨 㦩 㦪 㦫 㦬 㦭 㦮 㦯 㦰 㦱 㦲 㦳 㦴 㦵 㦶 㦷 㦸 㦹 㦺 㦻 㦼 㦽 㦾 㦿 㧀 㧁 㧂 㧃 㧄 㧅 㧆 㧇 㧈 㧉 㧊 㧋 㧌 㧍 㧎 㧏 㧐 㧑 㧒 㧓 㧔 㧕 㧖 㧗 㧘 㧙 㧚 㧛 㧜 㧝 㧞 㧟 㧠 㧡 㧢 㧣 㧤 㧥 㧦 㧧 㧨 㧩 㧪 㧫 㧬 㧭 㧮 㧯 㧰 㧱 㧲 㧳 㧴 㧵 㧶 㧷 㧸 㧹 㧺 㧻 㧼 㧽 㧾 㧿 㨀 㨁 㨂 㨃 㨄 㨅 㨆 㨇 㨈 㨉 㨊 㨋 㨌 㨍 㨎 㨏 㨐 㨑 㨒 㨓 㨔 㨕 㨖 㨗 㨘 㨙 㨚 㨛 㨜 㨝 㨞 㨟 㨠 㨡 㨢 㨣 㨤 㨥 㨦 㨧 㨨 㨩 㨪 㨫 㨬 㨭 㨮 㨯 㨰 㨱 㨲 㨳 㨴 㨵 㨶 㨷 㨸 㨹 㨺 㨻 㨼 㨽 㨾 㨿 㩀 㩁 㩂 㩃 㩄 㩅 㩆 㩇 㩈 㩉 㩊 㩋 㩌 㩍 㩎 㩏 㩐 㩑 㩒 㩓 㩔 㩕 㩖 㩗 㩘 㩙 㩚 㩛 㩜 㩝 㩞 㩟 㩠 㩡 㩢 㩣 㩤 㩥 㩦 㩧 㩨 㩩 㩪 㩫 㩬 㩭 㩮 㩯 㩰 㩱 㩲 㩳 㩴 㩵 㩶 㩷 㩸 㩹 㩺 㩻 㩼 㩽 㩾 㩿 㪀 㪁 㪂 㪃 㪄 㪅 㪆 㪇 㪈 㪉 㪊 㪋 㪌 㪍 㪎 㪏 㪐 㪑 㪒 㪓 㪔 㪕 㪖 㪗 㪘 㪙 㪚 㪛 㪜 㪝 㪞 㪟 㪠 㪡 㪢 㪣 㪤 㪥 㪦 㪧 㪨 㪩 㪪 㪫 㪬 㪭 㪮 㪯 㪰 㪱 㪲 㪳 㪴 㪵 㪶 㪷 㪸 㪹 㪺 㪻 㪼 㪽 㪾 㪿 㫀 㫁 㫂 㫃 㫄 㫅 㫆 㫇 㫈 㫉 㫊 㫋 㫌 㫍 㫎 㫏 㫐 㫑 㫒 㫓 㫔 㫕 㫖 㫗 㫘 㫙 㫚 㫛 㫜 㫝 㫞 㫟 㫠 㫡 㫢 㫣 㫤 㫥 㫦 㫧 㫨 㫩 㫪 㫫 㫬 㫭 㫮 㫯 㫰 㫱 㫲 㫳 㫴 㫵 㫶 㫷 㫸 㫹 㫺 㫻 㫼 㫽 㫾 㫿 㬀 㬁 㬂 㬃 㬄 㬅 㬆 㬇 㬈 㬉 㬊 㬋 㬌 㬍 㬎 㬏 㬐 㬑 㬒 㬓 㬔 㬕 㬖 㬗 㬘 㬙 㬚 㬛 㬜 㬝 㬞 㬟 㬠 㬡 㬢 㬣 㬤 㬥 㬦 㬧 㬨 㬩 㬪 㬫 㬬 㬭 㬮 㬯 㬰 㬱 㬲 㬳 㬴 㬵 㬶 㬷 㬸 㬹 㬺 㬻 㬼 㬽 㬾 㬿 㭀 㭁 㭂 㭃 㭄 㭅 㭆 㭇 㭈 㭉 㭊 㭋 㭌 㭍 㭎 㭏 㭐 㭑 㭒 㭓 㭔 㭕 㭖 㭗 㭘 㭙 㭚 㭛 㭜 㭝 㭞 㭟 㭠 㭡 㭢 㭣 㭤 㭥 㭦 㭧 㭨 㭩 㭪 㭫 㭬 㭭 㭮 㭯 㭰 㭱 㭲 㭳 㭴 㭵 㭶 㭷 㭸 㭹 㭺 㭻 㭼 㭽 㭾 㭿 㮀 㮁 㮂 㮃 㮄 㮅 㮆 㮇 㮈 㮉 㮊 㮋 㮌 㮍 㮎 㮏 㮐 㮑 㮒 㮓 㮔 㮕 㮖 㮗 㮘 㮙 㮚 㮛 㮜 㮝 㮞 㮟 㮠 㮡 㮢 㮣 㮤 㮥 㮦 㮧 㮨 㮩 㮪 㮫 㮬 㮭 㮮 㮯 㮰 㮱 㮲 㮳 㮴 㮵 㮶 㮷 㮸 㮹 㮺 㮻 㮼 㮽 㮾 㮿 㯀 㯁 㯂 㯃 㯄 㯅 㯆 㯇 㯈 㯉 㯊 㯋 㯌 㯍 㯎 㯏 㯐 㯑 㯒 㯓 㯔 㯕 㯖 㯗 㯘 㯙 㯚 㯛 㯜 㯝 㯞 㯟 㯠 㯡 㯢 㯣 㯤 㯥 㯦 㯧 㯨 㯩 㯪 㯫 㯬 㯭 㯮 㯯 㯰 㯱 㯲 㯳 㯴 㯵 㯶 㯷 㯸 㯹 㯺 㯻 㯼 㯽 㯾 㯿 㰀 㰁 㰂 㰃 㰄 㰅 㰆 㰇 㰈 㰉 㰊 㰋 㰌 㰍 㰎 㰏 㰐 㰑 㰒 㰓 㰔 㰕 㰖 㰗 㰘 㰙 㰚 㰛 㰜 㰝 㰞 㰟 㰠 㰡 㰢 㰣 㰤 㰥 㰦 㰧 㰨 㰩 㰪 㰫 㰬 㰭 㰮 㰯 㰰 㰱 㰲 㰳 㰴 㰵 㰶 㰷 㰸 㰹 㰺 㰻 㰼 㰽 㰾 㰿 㱀 㱁 㱂 㱃 㱄 㱅 㱆 㱇 㱈 㱉 㱊 㱋 㱌 㱍 㱎 㱏 㱐 㱑 㱒 㱓 㱔 㱕 㱖 㱗 㱘 㱙 㱚 㱛 㱜 㱝 㱞 㱟 㱠 㱡 㱢 㱣 㱤 㱥 㱦 㱧 㱨 㱩 㱪 㱫 㱬 㱭 㱮 㱯 㱰 㱱 㱲 㱳 㱴 㱵 㱶 㱷 㱸 㱹 㱺 㱻 㱼 㱽 㱾 㱿 㲀 㲁 㲂 㲃 㲄 㲅 㲆 㲇 㲈 㲉 㲊 㲋 㲌 㲍 㲎 㲏 㲐 㲑 㲒 㲓 㲔 㲕 㲖 㲗 㲘 㲙 㲚 㲛 㲜 㲝 㲞 㲟 㲠 㲡 㲢 㲣 㲤 㲥 㲦 㲧 㲨 㲩 㲪 㲫 㲬 㲭 㲮 㲯 㲰 㲱 㲲 㲳 㲴 㲵 㲶 㲷 㲸 㲹 㲺 㲻 㲼 㲽 㲾 㲿

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！



7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

7/6 **外科** 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655 **歯科** やよいフレンド歯科 ☎(75)2000

7/13 **外科** 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 **歯科** 新生台歯科クリニック ☎(33)8820

7/20 **外科** 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 **歯科** カメルデンタルクリニック ☎(57)5100

7/21 **外科** とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000 **歯科** いずみファミリー歯科 ☎(55)0774

7/27 **外科** とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 **歯科** 伊尾歯科医院 ☎(72)7222

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]	7月31日(休) 9時30分～11時	令和7年5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	7月8日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 7月9日(水) 9時30分～10時15分*	令和5年12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 ※9日午前は、1歳6か月児健診・3歳児健診の混合枠です。 きょうだいでの受診を希望される場合はご連絡ください
[3歳児] 健康診査	7月9日(水) ①10時15分～10時45分* ②13時～14時30分 7月10日(木) 13時～14時30分	令和4年6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	7月29日(火) 10時～11時	妊婦、令和7年1月～4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 ☎7月25日(金)までに電話または二次元コードで

アイコンの見方 | ㊦ とき ㊦ ところ ㊦ 対象 ㊦ 内容 ㊦ 料金 (料金記載のないものは無料) ㊦ 定員 ㊦ 持参する物 ㊦ 申し込み ㊦ 詳細

保健センター(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	7月14日(月)、25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	苫小牧市国保加入者で胃がん、肺がん、大腸がんを同時受診できる方	市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	7月15日(火)、8月5日(火) 受付=13時から	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	7月14日(月)、25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		
身体をほぐして 姿勢改善教室 3回コース※	7月14日～8月4日 毎週月曜日 ※7月21日を除く 14時～14時45分	12人	ストレッチポールを使い 姿勢改善・柔軟性UP	市内在住の高校生を除く 18歳以上で医師による 運動制限のない方	室内運動靴 タオル 飲み物	7月4日(金) 9時から電話で		
ズンバ 6回コース※	7月18日～8月29日 毎週金曜日 ※8月15日を除く 10時～10時45分	15人	初めての方でも安心 音楽を楽しみながら身体を動かす			※1人1講座 ※血圧測定・体調確認後、見学となる場合あり ※詳細は保健センターHPで		
体力測定会※	7月30日(水) 10時～11時	10人	体力測定・体組成測定で 体の状態を確認して 今後の運動に役立てよう					
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		

保健センター(コトマラウンジ)

栄養教室 300 とまチョップポイント							☎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		
食べて健康！ 朝食のススメ	7月17日(木) 11時～12時	30人	朝食を取るメリット 選び方を学ぶ	市民	筆記用具	7月4日(金) 9時から電話で		

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

☎電話番号 ☎ファクス ☎Eメールアドレス 担当課 市の担当

7月には「社会を明るくする運動」の強化月間です。犯罪などのない安全で安心な暮らしをかなえるため、できることを考えてみませんか
詳 青少年課 TEL(32)6148

保健所の相談・検査(7月)			
		所 舘苦小牧保健所	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

7月の献血		
15日※	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
18日金	9:30～11:30	日産サービスセンター北海道支社
23日※	9:30～11:30	スーパーアークス光洋店
25日金	11:30～13:00	ネットトヨタキテネット館
	14:30～16:30	デジタルラボトリー苫小牧
27日日	10:00～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:30	
28日日	9:30～13:00	トライアル苫小牧西店
	14:30～16:00	
30日※	9:30～11:30	北電ネットワーク株式会社南統括支店
	9:30～12:00	苫小牧港湾合同庁舎
	13:30～16:30	ファミリーマート住吉町店

※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7月3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
内容痛みの対応とお薬の使い方
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



がん患者交流サロン

日7月8日(火) 13時30分～15時
対がん患者とその家族
内容ひとりじゃないよ、みんなで話そう
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

エキノコックス症検診

日7月18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

こころの相談日

気持ち落ち込むなどこころの不調を感じていませんか。一人で抱え込まず、ぜひご相談ください
日①7月2日(水) ②8月6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②8月4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

苫小牧健康セミナー

日8月7日(木) 14時～16時
所アイビー・プラザ
演題知っておきたいお薬・薬局の知識と上手な活用方法
講師なの花薬局北栄店 薬局長 船木睦未氏
定60人 申し込み順
申詳健康支援課 TEL(32)6407



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

重度心身障害者・ひとり親家庭等・子育て支援医療費助成の受給者証を送付します

前年の所得により負担区分が変更になっている場合がありますので、表面左上の負担区分(「障課」「親初」「子初」など)と、裏面の自己負担内容をご使用前に確認してください。前年の所得により非該当となる方には別途通知します。※所得の基準額は市HPで

送付時期7月18日(金)以降に順次送付
詳重度心身障害者医療費助成＝障がい福祉課 TEL(32)6356
ひとり親家庭等・子育て支援医療費助成＝こども支援課 TEL(32)6416



あいサポーター研修

日7月18日(金) 15時～16時30分
所市民活動センター 3階会議室1

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



手話奉仕員養成講習会

日7月22日～令和8年3月24日 毎週火曜日 全34回 ※9月23日、12月30日を除く いずれも13時30分～15時30分
所市民活動センター
対16歳以上で手話初経験の方
¥3,300円 開講日納入
定10人 申し込み順
申詳7月1日(火)～14日(月)に電話で 障がい福祉課 TEL(32)6412

点訳ボランティア初心者講習会

日7月29日～8月19日 毎週火曜日 全4回 いずれも10時～12時
所市民活動センター 2階研修室C
対高校生以上
¥500円 開講日納入
定10人 申し込み順
申7月1日(火)から直接または電話、ファクス、二次元コードで ボランティアセンター TEL(84)6481 FAX(34)8141
担当課総合福祉課



とまこまいシルバーリハビリ体操体験会

日9月4日(木) 14時～15時
所市民活動センター 1階多目的ホール
対20歳以上の市民
内容介護予防効果がある体操
定30人 申し込み順
持動きやすい服装・上靴、飲み物、タオル
申詳9月2日(火)までに電話で 介護福祉課 TEL(32)6347

広告

福祉

生涯学習課からのお知らせ

①障がい者とともに学ぶパソコンボランティア体験講習会

回●視覚障がい者コース＝毎月第1・第3水曜日 18時～20時●肢体障がい者コース＝毎月第2・第4土曜日 10時～12時

※高校生以上でパソコンの基本操作ができる方

②身体障がい者パソコン教室

回●視覚障がい者コース＝毎月第1・第3水曜日 全15回 いずれも18時～20時●肢体障がい者コース＝毎月第2・第4土曜日 全15回 いずれも10時～12時

※視覚・肢体に障がいのある方

③身体障がい者文化教室(西洋陶芸)

回8月～令和8年3月(全7回予定)

※身体に障がいのある方

所福祉ふれあいセンター

定①②各3人 ③6人程度 申し込み順

申詳細電話(午前中)またはファクス、Eメールで ①②障がい者パソコンボランティア友の会 中嶋氏 ③身体障がい者福祉連合会 中嶋氏 TELFAX(75)3566 ✉fnakajim@mx3.tiki.ne.jp

担当課生涯学習課

苫小牧視覚障害者福祉協会 さくらんぼ祭り

回7月20日(日) 9時～15時

集合場所市民活動センター

※市内在住で視覚に障がいのある方

¥1,000円 当日納入

定2人 申し込み順

持昼食、飲み物

申詳細7月10日(木)までに電話で 視覚障害者福祉協会 石黒氏 TEL(32)8936

担当課障がい福祉課

生活者支援給付金室からのお知らせ

①物価高対策支援金(3万円)の受け付けが終了します

※対象世帯へ3月に通知した物価高対策支援金について未申請の方

注意点DVなどにより本市に住民票を異動できていない方や基準日以降に子連れ離婚された方のうち、現状の世帯判定で支給対象となる場合、支給対象世帯で基準日以降に子が生まれた場合は別途申請が必要です。詳しくは別添資料をご覧ください

②定額減税不足額給付について

※令和6年に通知した調整給付金(通知されていない方は0円)の額以上に定額減税しきれない額が生じた方

※令和6年度税制改正に伴う所得税および個人住民税所得割の定額減税において、減税しきれなかった額を1万円単位に切り上げて支給します。対象となる方へ7月末に通知を発送予定です

申詳細①7月31日(木)までに確認書を原則郵送(消印有効)で ②7月末に通知予定の案内文書で 生活者支援給付金室 TEL(32)6266

暮らし

水道窓口課からのお知らせ

■水道メーター交換工事

対象となる家屋には、事前に工事予定日をちらしなどでお知らせします。工事中の約20分間は断水になりますので、ご協力をお願いします

■水道修理の申し込み

直接水道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、市では修理を行っていません

■家屋解体時の届出

水道を利用していた家屋の解体を行う前には、水道設備の撤去の届出や工事がが必要です。水道設備の撤去は市指定の給水装置工事業者に依頼してください

令和7～10年度競争入札参加資格審査申請(追加登録)の新規受け付け

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6年3月2日以降の「経営事項審査」を受け、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級または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、登録などを受けている ①～⑤＝令和7年8月1日現在で、申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き1年以上その事業を営んでいる ⑥～⑧＝令和7年8月1日現在で、営業年数が1年以上ある ②～⑦＝決算書に希望する業種の業務高がある

申詳細8月1日(金)～29日(金)に契約課(HPでダウンロード可)で配布の申請書類を郵送(簡易書留など配達状況が分かる方法、必着)で 契約課 TEL(32)6216

【事業者向け】令和8年3月新規高卒者の求人受け付け

来春卒業予定の高校生は地元就職を強く希望しており、特に「事務職・販売職」の求人が不足しています。新卒採用をご検討の際は、早期の求人提出にご協力をお願いします



サマージャンポ7億円
サマージャンポミニ5,000万円
この夏くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
7月11日(金)2種類同時発売!
公益財団法人北海道市町村振興協会



7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

※ハローワーク苫小牧 TEL(32)5221 (部門コード42#)

第12回戦没者の遺族に対する特別弔慰金の申請受け付け

令和7年4月1日時点で、戦没者の死亡に関し年金給付の受給権者がいない場合、先順位のご遺族1人に特別弔慰金を支給します

支給順位①弔慰金受給権者 ②戦没者の子 ③戦没者の①父母②孫③祖父母 ④兄弟姉妹 ④①～③以外で戦没者の

三親等内親族 申詳細令和10年3月31日まで 総合福祉課 TEL(32)6354

苫小牧市生物多様性地域戦略の説明会

回7月10日(木) 18時～19時 所市役所南庁舎 2階入札室

※市民および市内に通勤・通学している方

申詳細7月8日(火)までに電話で 環境生活課 TEL(32)6331



国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ

※保険年金課 TEL(32)6418

保険証の新規発行が廃止されました

お手元にある保険証などは7月31日(木)で無効となり、8月以降に医療機関などを受診する際はマイナ保険証または資格確認書が必要です

資格確認書などの交付について

マイナ保険証の非保有者には「資格確認書」、保有者には「資格情報のお知らせ」を7月下旬に発送予定です。古い保険証は裁断し廃棄するか、保険年金課または出張所・証明取扱所へ返却してください

加入している保険	マイナ保険証	
	保有している	保有していない
国民健康保険	資格情報のお知らせ	資格確認書※1
後期高齢者医療制度	資格確認書※2	

※1 国民健康保険の「資格確認書」の交付対象は以下のとおりです
※2 後期高齢者医療制度は、令和8年7月末まで暫定的な運用として、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、「資格確認書」を交付します

マイナナンバーカードは保有していますか?

いいえ

はい

(3カ月以上)電子証明書の有効期限は切れていますか?

はい

いいえ

マイナ保険証の利用登録をしていますか?

はい

いいえ

マイナ保険証での受診などが困難な方(施設入所中の方など)またはマイナナンバーカードの紛失・更新中ですか?

はい

いいえ

交付されます

申請は不要です

交付されます

申請が必要です

交付されません

広告

広告

7月13日(日)～22日(火)は夏の交通安全運動を実施。飲酒運転根絶や全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用品を徹底しましょう

詳しくは市民生活課 TEL(32)6287



情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況(令和6年度)

■情報公開制度
開示請求61件(決定内容＝開示61件(一部開示21件を含む))
審査請求3件

■個人情報保護制度
自己に関する個人情報の開示請求33件(決定内容＝開示31件(一部開示3件を含む)、不存在2件) 個人情報の保護に関する法律第69条の規定による個人情報の目的外利用、444,482件。個人情報の保護に関する法律第69条の規定による個人情報の外部提供、158,011件
………
詳法務文書課 TEL(32)6176

国民年金からのお知らせ

7月1日(火)から令和7年度の申請を受け付けます ※継続審査の手続きをしている方は必要ありません

■国民年金保険料免除
①●本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の方 ●風水害、失業などで保険料納付が困難な方
免除額 全額、4分の3、半額、4分の1のいずれか
■国民年金保険料納付猶予
①50歳未満で本人、配偶者の前年所得が一定額以下の方 ※世帯主の所得が一定額以上でも対象となります
………

①年金番号が分かるもの(基礎年金番号通知書など)、本人確認書類(マイナンバーカードなど)、令和5年12月31日以降に離職した方は離職票または雇用保険受給資格者証など
②詳 苦小牧年金事務所 TEL(37)3500
ねんきん加入者ダイヤル TEL0570(003)004 ※市保険年金課、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所でも申請可
担当課 保険年金課

国民健康保険の脳ドックおよびPET／CTがん検診の追加募集

①申込時および受診時に苦小牧市国民健康保険の資格がある30歳以上の方
募集人数 脳ドック＝40人程度 PET／CTがん検診＝10人程度 抽選
②料 脳ドック＝8,000円 PET／CTがん検診＝30,000円
③持 保険証などの本人確認書類
④詳 7月18日(金)までに保険年金課(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)、二次元コードで 保険年金課 TEL(32)6425



MONOテク苦小牧見学会・体験実習

①日 7月27日(日) 9時30分～12時(見学会＝10時30分まで)、13時30分～16時(見学会＝14時45分まで)
②対 中学生以上
③内 ①見学会 ②体験実習(金属加工科、

精密機械科、電気工事科)
④定 ②各科5人 申し込み順
⑤所 詳 7月23日(火)までに電話で MONOテク 苦小牧 TEL(55)7007
担当課 工業・雇用振興課

PMF2025オーケストラ 苦小牧公演

①日 7月12日(土) 15時(14時30分開場)
②所 市民会館 大ホール
③演奏曲目 マーラー交響曲 第1番ニ長調「巨人」ほか
④チケッ 7月10日(木)までに生涯学習課、市内各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、(株)エルム楽器 苦小牧店、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
⑤料 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)＝各席より1,000円引き、小・中学生＝無料(生涯学習課で配布の整理券が必要)
⑥定 1,630人
⑦詳 生涯学習課 TEL(32)6756

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談
①日 7月23日(火) 14時～16時
②所 ワークプラザとまこまい
■セミナー
①日 7月1日(火)、9日(水)、17日(木)、25日(金) いずれも13時30分～15時
②所 とまこまい若者サポートステーション
………

③対 15～49歳の就職を目指している方
④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
⑤担当課 工業・雇用振興課

緑化施設見学会

①日 7月10日(木) 9時30分～15時30分(雨天決行)
②所 百合が原公園(札幌市) ※苦小牧市役所集合
③料 ¥500円 当日納入
④定 30人 申し込み順
⑤申 詳 7月1日(火)から電話で 苦小牧市まちを緑にする会(緑地公園課内) TEL(32)6507

普通救命講習会

①日 7月22日(火) 13時30分～16時30分
②所 消防署日新出張所 1階研修室
③定 10人 申し込み順
④申 詳 7月1日(火)～15日(火) 9時から電話で 救急課 TEL(84)5044



サンガーデン

■子どもドライフラワーカゴ作り
①日 7月12日(土) 10時～11時
②対 小学生(2年生以下は保護者同伴)
③料 ¥1,500円 当日納入
■男性のためのハーブ講座
①日 7月19日(土) 10時～12時
②対 小学生以下は保護者同伴
③料 ¥2,000円 当日納入
………

④定 各10人 申し込み順
⑤所 申 詳 7月1日(火) 9時30分から電話で サンガーデン TEL(33)4411

赤十字救急法基礎講習会

①日 8月24日(日) 13時～17時30分
②所 市民活動センター

スマホ使い方講座 ～出張教室車両 7、8月開催分～

場所(各店舗前)		7月開催日	8月開催日
スーパーアークス	光洋店	7日(月)	4日(月)
	明德店		25日(月)
ホクレンショップ	沼ノ端店	14日(月)	18日(月)
	苦小牧しらかば店	28日(月)	
MEGAドン・キホーテ 苦小牧店		1日(火)、22日(火)	19日(火)
コープさっぽろ	ステイ店	8日(火)、29日(火)	26日(火)
	パセオ川沿店	15日(火)	5日(火)
イオンモール 苦小牧(イオン北入口横)		9日(水)	6日(水)
マックスバリュ	日新店	16日(水)	20日(水)
	支笏湖通り店	23日(水)	27日(水)
	澄川町店	2日(木)、30日(木)	
	苦小牧清水店	10日(木)	7日(木)
	新花園店	17日(木)	21日(木)
	弥生店	24日(木)	28日(木)
沼ノ端店		3日(木)、31日(木)	
講座名、時間、定員(各日共通)			
使い方講座 ①冠 各3人 申し込み順 ②基礎編 7月、8月＝16時～17時 ③応用編 7月＝14時30分～15時30分 8月＝11時～12時 ④内 音声操作やアプリ追加 ⑤LINE編 7月＝11時～12時 8月＝14時30分～15時30分 ⑥内 LINEのトーク、スタンプ、写真、通話 ⑦持 お持ちのスマートフォン、LINEアカウント ⑧始 めよう！防災の備え～設定編～ 7月14日(月)、16日(水)～24日(木)＝13時～14時 ⑨始 めよう！防災の備え～避難訓練編～ 7月28日(月)、29日(火)、31日(木)～8月5日(火)、7日(木)＝13時～14時 ⑩内 防災対策、情報収集、アプリ ⑪LINEを使いこなそう～災害対策編～ 7月1日(火)、2日(水)、7日(月)～10日(木)、8月18日(月)、20日(水)～27日(水)＝13時～14時 ⑫内 緊急時に役立つLINEの機能 ⑬ハザードマップで災害リスクを確認しよう 7月3日(木)、15日(火)、30日(水)、8月6日(水)、19日(火)、28日(木)＝13時～14時 ⑭内 ハザードマップポータルサイトでさまざまな災害のリスクを確認			
①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) ②TEL 0800(111)9442 通話無料 ③担当課 総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室			

広告

シルバー人材センター入会説明会 日7月9日(水) 9時30分、24日(木) 13時30分 所労働福祉センター 申詳シルバー人材センター TEL(35)1700

📖 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7月13日(日) 10時30分～11時30分

②救護室バックヤードツアー

日7月19日(土) 11時～11時40分

③夏休み子どもスペシャル～野生動物を守る!環境省と獣医師のお仕事体験～

日7月26日(土) 10時～12時

④レンジャーと一緒にウトナイ湖の夏の生きもの探し

日8月2日(土)、3日(日) いずれも10時30分～12時

.....

対小学生以下は保護者同伴

定①10人程度 直接会場へ ②③12人 ④各20人 申し込み順

所申詳②7月2日(水)～前日 ③7月5日(土)～23日(水) ④7月1日(火)～前日まで
に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

🚶 ふるさと探訪「勇払の歴史散歩」

日7月26日(土) 10時～12時

対小学生以上

定15人 申し込み順

🖨 8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)
8-1	タイピング教室(Windows11)	8月5日(火)	2回	9時～12時	7,150円
8-2	初めてのパソコン(Windows11)	8月25日(月)	4回		13,090円

所申詳7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

所申詳直接または電話で 勇武津資料館 TEL(56)0201

🍷 東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会

日7月9日(水) 10時30分～11時

対乳幼児・児童と保護者

定20人 直接会場へ

②大人ランチクッキング～高野豆腐肉と野菜の炒めもの&にんじんラベ&ごはん

日7月22日(火) 10時30分～12時30分

講師清水奈々美氏

¥600円 当日納入

定10人 抽選 対エプロン

③保健師たかさんとゆるっとお話してみませんか～おしえてシリーズ あなたのあさごはん

日7月25日(金) 10時～11時

定10人 抽選 対飲み物

④図書室にかかわろう

日7月26日(土) 10時～12時

対小学生以上 定10人 抽選

⑤性教育から学ぶSNSとの上手な付き合い方～夏休み小学生親子向け企画

日7月31日(木) 10時30分～11時30分

対小学生とその保護者

講師助産師 中田知穂氏

¥600円(小学生＝無料) 当日納入

定10人 申し込み順

.....

所申詳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
TEL(84)7958 FAX(55)3211

✉tokaisalon@yu-yu.or.jp

🎵 小・中学生のための札幌親子 しおさいコンサート

日8月30日(土) 14時(13時30分開場)

所市民会館 大ホール

曲目となりのトトロより「さんぽ」、ハンガリー舞曲第5番ほか

対市内在住の小・中学生とその家族

定1,630人

対8月中旬ごろ郵送の入場券(はがき)

申詳7月1日(火)～31日(木)に学校で配布
(6月下旬)のちらしの二次元コード
または市HPで 生涯学習課 TEL(32)6753 ※上記申し込みができない場合は電話でも可



S.league S.one さわかみ北海道プロ 2025&浜厚真ビーチ サイドフェスタ2025

日7月10日(木)～13日(日)

所厚真町 浜厚真海浜公園



交通手段 苫小牧駅→浜厚真駅下車
徒歩3分 片道580円

対浜厚真臨海ゾーン活性化イベント
実行委員会 TEL0145(27)3179

※7月13日(日)は先着100人にJR日
高線一日無料乗車券を進呈。詳細は
JR日高線公式Instagramで

担当課 まちづくり推進課

🏛 市民文化ホール利用説明会

日7月21日(月) 13時30分～15時 受
付＝13時 22日(火) 19時～20時30
分 受付＝18時30分

所市民会館 小ホール

対施設概要や予約・利用方法の説明

定各140人程度 申し込み順

申詳申し込み、事前質問いずれも二次
元コードで (株)シアターワークショッ
プ

TEL070(1544)4716

担当課 市民ホール建設準備室



▲申し込み
※7月16日(水)まで



▲事前質問
※7月6日(日)まで

🏠 勇払公民館

①宝石せっけん作り講座

日7月31日(木) 14時～15時30分

②おいしいパンと一品講座



男女平等参画推進センター

所詳男女平等参画推進センター TEL(32)3544



事業名	とき	講師・内容	定員	その他	申し込み
女性のための起業相談	7月7日(月) ※1人50分程度	—	5人 申し込み順	対起業に関心のある女性	直接または電話で
【現代版】ジェンダーの「はて？」を解き明かす「男とか女とか関係ある？それっていつの話？町内会の“これから”を話そう」	7月8日(火) 13時30分～15時30分	講師 拓勇東町内会長 山端豊城氏、第8区自治会長 平由栄美子氏、キャリアコンサルタント 山田真紀子氏 対 ワークショップ	20人 申し込み順	オンライン参加、オンデマンドあり	直接または電話、二次元コードで
コワーキング@プラス～起業にまつわる学びの場～選ばれるサービスになるには？大切なのは「あなたらしさ」を添えること	7月18日(金) 10時～12時	講師 福澤由佳氏 対 セミナー、対話型ワークショップ	10人 申し込み順	対起業に関心のある女性	—
苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぼると」	7月26日(土) 14時～16時30分	対 ゲーム、テーマを決めた話し合い、参加者の交流	なし	対LGBTs(LGBTsかも？の方を含む)当事者の方	二次元コードで
コワーキングDay!	7月28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)	対 仕事や打ち合わせ、参加者同士のコミュニティづくりなど	なし 直接会場へ	対コワーキングに関心のある女性	—
カクレガ(若者のサードプレイス)～大澤さんに進路のあれこれも聞けます！～	8月6日(水) 16時～19時	講師 キャリアコンサルタント 大澤 幸絵氏 対 24歳までの若者の居場所	—	—	—
ストレッチポールで全身スッキリ!リセット&リラックス	8月25日～9月29日 毎週月曜日 全5回 いずれも10時～11時 ※9月15日を除く	対 初心者向けのヨガ教室	10人 抽選	対市内に在住・在学・勤務している女性 対 ヨガマット、タオル、飲み物 ¥1,250円	7月14日(月)までに直接またははがき(消印有効)、二次元コードではがき＝講座名(はがき1枚につき1人)、住所、氏名(ふりがな)、年代、電話番号、託児希望の方は名前(ふりがな)、生年月日を記入 〒053-0021 若草町3-3-8 男女平等参画推進センター

※無料託児(1歳以上)は実施日の10日前までに要問い合わせ

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談



ウポイからのお知らせ

■開館5周年記念 ウィーン万国博覧会とアイヌ・コレクション

回7月5日(土)～11月16日(日)

■ウポイ開業5周年イベント

回7月12日(土)、13日(日) いずれも9時～18時

.....
■大人＝1,200円、高校生＝600円、中学生以下無料
■(公財)アイヌ民族文化財団 TEL(82)3914
■担当課総合福祉課



12階展望回廊★☆花火観賞会

地上約50mから「とまこまい港まつり花火大会」をお楽しみください
回8月2日(土) 19時～20時30分



苫小牧高専公開講座

とき	対象	内容	定員
7月28日(月)	9時30分～14時	中学生(保護者などとペアで参加)	親子対抗ロケットコンテスト 8組(16人)
	13時30分～16時30分	小学4年生～中学生	楽しい半導体入門講座～半導体デバイスを制御してみよう～ 15人
	13時30分～16時	小学4～6年生	2025夏休み工作教室～「自分だけの万年カレンダーを作ってみよう」 8人
7月29日(火)	10時～11時30分 ※参加人数により変更の場合あり	小学生～中学生	サンドブラストでガラスに模様を描いてみよう 20人
	10時～12時	中学生	界面から手繰り出そう!ナイロン合成にチャレンジ! 16人
7月30日(水)	9時～12時	小学4年生～中学生	小さいコンピュータをプログラミングしよう 20人
	9時30分～12時	小学4～6年生	不思議マテリアルを使ったものづくり体験講座 10人
	13時～17時	小学生～中学生	バス見学ツアー「どぼくを見てみよう」 30人(保護者などを含む)

■申詳7月9日(火)までに苫小牧工業高等専門学校HP内の専用フォームで
苫小牧工業高等専門学校 TEL(67)8901 ■担当課工業・雇用振興課



※延期の場合あり
所市役所12階展望回廊、11、10階
定15組(1組4人まで) 抽選(当選者＝7月18日(金)に通知)
申詳7月1日(火)～8日(火)に郵便番号、住所、代表者氏名(ふりがな)、参加者氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、代表者メールアドレス、配慮が必要なこと(車いすなど)を記入し郵送(消印有効)または二次元コードで 総務部総務課 TEL(32)6179



せせらぎスクール

回7月29日(火) 10時～12時、13時30分～15時30分 ※悪天候時は8月1日(金)
所オートリゾート苫小牧アルテン 覚生川
内水生生物の採取、観察などの自然体験
対小学生(3年生以下は保護者同伴)
定各30人 抽選
持動きやすい服装、ぬれてもよい靴(長靴不可)など

■申詳7月11日(金)までに二次元コードで ゼロカーボン推進室 TEL(57)3666



リレー・フォー・ライフ・ジャパン

■がんセミナー

回7月19日(土) 11時30分～12時15分

所オートリゾート苫小牧アルテン センターハウス2階研修室

講師 王子総合病院消化器内科主任科長 南伸弥医師

定80人 申し込み順



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2025とまこまい

回7月19日(土)＝13時から 20日(日)＝12時まで

所オートリゾート苫小牧アルテン 青少年キャンプ場

■¥24時間のリレーウォーク参加者は参加費あり
申し込み時納入



■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
担当課健康支援課 TEL(32)6407

自然観察バスツアー

回7月13日(日)

所北海道大学苫小牧研究林
内自生種ハスカップのつみ

取り体験など ※詳細は市HPで

定20人 抽選

持動きやすい服装、帽子、飲み物

■申詳7月1日(火)～7日(月)に電話で 環境生活課 TEL(32)6331



原爆パネル展&被爆体験講話

回①原爆パネル展＝7月11日(金)～8月22日(金) ※8月1日(金)から平和ポスターコンテスト応募作品展示
②被爆体験講話＝7月26日(土) 10時～11時

所①市役所1階ロビー、12階
②市民活動センター 1階多目的ホール
定②100人 申し込み順

■申詳②6月30日(月)～7月25日(金)に電話またはEメール、二次元コードで 政



策推進課 TEL(32)6039 〓seisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

再チャレンジ塾「ナナカマド教室」

回昼の部＝8月19日～10月7日 毎週火曜日 全7回 ※9月23日を除く
いずれも10時20分～12時5分

夜の部＝8月21日～9月25日 毎週木曜日 全6回 いずれも18時30分～20時15分

所市民活動センター 4階講習室

対中学生を除く15歳以上

内小学校高学年、中学1年生程度の国語、算数、英語などを学ぶ

定各20人程度 申し込み順

■申詳7月1日(火)～31日(木)に直接または電話、ファクス、Eメールで 生涯学習課 TEL(32)6753 〓(32)1233
〓shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

こども講座親子木工教室「脚折りたたみ式テーブルを作ろう!」

回8月3日(日) 10時～12時

対小学生とその保護者

■¥2,200円 当日納入

定6組 申し込み順 持軍手

所申詳7月4日(金)～11日(金)に直接または電話で のぞみコミセン TEL(68)6711

未来へつなぐ!ゼロカーボン企業見学バスツアー

回①8月18日(月) ②19日(火) 13時～17時

所①岩倉建設(株)、トヨタ自動車北海道

(株) ②コープさっぽろぬまのはた店、石油資源開発(株)北海道事業所
対小学4年生～中学生(保護者同伴可)
定各30人 抽選

■申詳7月25日(金)までに二次元コードで ゼロカーボン推進室



TEL(57)3666

楽しく学べるSDGs

回8月7日(木) 13時～16時

所トヨタカローラ苫小牧(株)とまこまい店

対小学3～6年生

内SDGsや脱炭素について楽しく学ぶ

定20人 申し込み順

持カメラ(携帯)、筆記用具

■申7月24日(木)までに二次元コードで(株)北海道新聞社苫小牧支社 TEL(33)5363



夏休み子どもヒップホップジャズダンス講座

回8月9日(土)、10日(日)、11日(月) いずれも13時30分～15時30分

対小学生(3年生以下は保護者同伴)

定40人

持動きやすい服装・靴、タオル、飲み物

所申詳7月1日(火)～22日(火)までに直接またははがき(消印有効)、ファクス、HPで はがき・ファクス＝講座名、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 〓(33)8133

担当課生涯学習課

広告

広告

📖 催し・講座

令和7年度サマーキャンプ

回事前研修=8月30日(土) **本研修**=9月13日(土)～15日(月)
所青少年キャンプ場
対小学5年生～高校生のリーダー養成事業登録者(随時登録者募集、申し込み状況により小学4年生も体験参加可)
¥4,000円 参加決定後納入
定30人 抽選
申詳7月1日(火)～18日(金)に二次元コードで 青少年課 **TEL**(32)6759



🏃 スポーツ

小学生バレーボール教室

日7月28日(月)、31日(木) いずれも10時30分～11時45分
対小学3～6年生
¥1,000円 開講時納入
定10人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
所申詳7月2日(火)～28日(月)に直接または電話で 総合体育館 **TEL**(34)7715

川沿公園体育館

①小学生バドミントン教室
日7月28日～8月6日 毎週月・水・木

曜日 全5回 いずれも15時30分～16時30分 **対**小学4～6年生
¥1回500円 当日納入
②小学生スポーツ教室
日8月1日(金)、2日(土) いずれも10時～11時 **対**小学1～3年生
¥1回500円 開講時納入
.....
定①16人 ②20人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え ①ラケット(貸出可)
所申詳①7月5日(土)～25日(金) ②7月5日(土)から直接または電話で 川沿公園体育館 **TEL**(74)3300

📢 募 集

令和8年はたちを祝う会(旧成人式)実行委員を募集

はたちを祝う会を企画・運営し、自分たちの手で作り上げてみませんか
対平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方
申詳7月18日(金)までに生涯学習課(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)、Eメール、二次元コードで 生涯学習課 **TEL**(32)6753 **✉**shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



消費者被害防止「出前講座・寸劇」のご案内

開催可能日平日 8時45分～17時15分
※夜間の場合は要相談

内町内会館、学校、公共施設などでの出前講座・寸劇 **対**5人以上の団体
申詳消費者センター(HPでダウンロード可)で配布の申込書を郵送またはファクスで 消費者センター **TEL**(33)6510 **✉**(33)8200
担当課市民生活課



ボランティアスクール中・高生の部 参加者を募集

日8月9日(土) 9時～16時(受付=8時45分)
所市民活動センター、消防署、厚真町
対市内在住の中学生、高校生(市外への通学者も含む)
¥500円 当日納入
定20人 申し込み順 **持**筆記用具
申詳7月7日(月)～8月8日(金)に電話または二次元コードで ボランティアセンター **TEL**(84)6481
担当課青少年課



機動職業訓練の受講生を募集

訓練期間8月20日(火)～11月17日(月) ※土・日曜日、祝日を除く
選考日8月7日(木) 9時30分から
所スキルアップセンターとまこまい
対一般求職者
訓練科目OA経理科
定20人 面接あり(申し込み状況により学力試験実施)

日7月4日(金)～8月4日(月)にハローワーク苫小牧 **TEL**(32)5221(部門コード44#)
詳MONOテク苫小牧 **TEL**(55)7887
担当課工業・雇用振興課



特別職議員報酬等審議会委員を募集

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。高校生を除く)
任期11月12日(火)から2年間
報酬会議1回につき 6,100円
募集人数1～2人
申詳8月8日(金)までに住所、氏名、性別、生年月日、職業、電話番号、応募動機(400字程度)、市の審議会や懇談会などの委員経験のある方はその名称と期間を記載(A4サイズで様式自由)し、直接または郵送(消印有効)、Eメールで 行政監理室 **TEL**(32)6183 **✉**g-kanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

樽前アートフォトコンテスト2025作品を募集

『樽前』をテーマとした作品を募集します
申詳8月1日(金)～令和8年1月31日(土)にまちづくり推進課(HPでダウンロード可)で配布の応募用紙を直接または郵送(消印有効)で 樽前山アートフォトコンテスト実行委員会事務局(まちづくり推進課内) **TEL**(32)6054



「北海道障害者職業能力開発校」訓練生を募集

期間10月1日(火)～令和8年3月16日(月)
所北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60番地)
対身体・精神・発達障がいのある方
科目建築デザイン科
定10人 ※9月4日(木)に選考試験あり
日7月25日(金)～8月25日(月)に直接ハローワーク苫小牧 **TEL**(32)5221(部門コード43#)
詳北海道障害者職業能力開発校 **TEL**0125(52)2774
担当課障がい福祉課

公営企業調査審議会委員を募集

応募資格市内在住の18歳以上(高校生、市議会議員、常勤の市職員を除く)
任期8月1日(金)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7月18日(金)までに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、職業(学年)、応募動機(400字程度)、市の審議会や懇談会などの委員経験のある方はその名称と期間を記載(A4サイズで様式自由)し、直接または郵送(必着)、Eメールで 総務経営課 **TEL**(32)6628 **✉**soumukeiei@city.tomakomai.hokkaido.jp

市民合唱祭「市民合唱団」参加者を募集

対小学生以上
練習日時・所8月16日(土)、30日(土)、9月6日(土)、20日(土)

ジュニア=13時15分～14時45分、親子合唱=14時45分～15時、一般=15時～16時30分 苫小牧西小学校ブレイルーム **持**上靴
講習会9月28日(日) 13時30分～15時30分 **かないたかこ** 金井隆子先生講習会 場所未定
曲目ジュニア=「世界でひとつのハーモニー」「手をつなごう」 親子=「ビリーブ」 一般=「翼をください」「この地球のどこかで」
発表日時・所10月4日(土) 13時30分(13時開場) 市民会館 大ホール
申詳7月31日(木)までに電話またはファクス、苫小牧合唱連盟HPで 苫小牧合唱連盟事務局 **くどうみえ** 氏 **TEL**090(2077)6244 **✉**(67)6244 ※8月も随時受付
担当課生涯学習課



📢 選挙啓発ポスターを募集

対市内在住の小学生～高校生
規格画用紙の四ツ切(542mm×382mm)、ハツ切(382mm×271mm)またはそれに準じる大きさ(画材自由)
申詳9月5日(金)までに直接または郵送(必着)で 選挙管理委員会事務局 **TEL**(32)6764



市政トピックス

介護保険サービスの費用負担軽減制度のお知らせ

詳細 介護福祉課 ☎(32)6342

介護保険サービスの利用に当たり、各種軽減制度が設けられています。軽減を受けるには申請が必要となりますので、詳しくは介護福祉課までご相談ください。

また、8月から高額介護（予防）サービス費および特定入所者介護（予防）サービス費における年金収入等80万円の基準が見直され、年金収入等80万9千円に変更になります。

①高額介護（予防）サービス費

同一世帯内で1カ月の利用者負担額が下表の上限額を超えたときは、その超えた額が払い戻されます。

＜上限額【月額】＞

区 分	上限額
生活保護または、中国残留邦人等支援給付の受給者	15,000円(個人)
世帯全員が市町村民税非課税の方	24,600円
課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万9千円以下の方 老齢福祉年金の受給者	15,000円(個人)
世帯のどなたかが市町村民税課税の方	44,400円
現役並み所得相当の世帯の方	
課税所得145万円以上380万円未満	44,400円
課税所得380万円以上690万円未満	93,000円
課税所得690万円以上	140,100円

②特定入所者介護（予防）サービス費

介護保険施設への入所やショートステイ利用時の食費・居住費について、低所得の方のサービス利用が困難とならないように、所得に応じた負担限度額が設けられています。

＜負担限度額【日額】＞

利用者負担段階		食費		居住費			
		施設サービス	短期入所サービス	ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室
第1段階	・生活保護または中国残留邦人等支援給付の受給者 ・世帯全員が市町村民税非課税で、老齢福祉年金受給者	300円		880円	550円	550円 (380円)	0円
第2段階	・世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万9千円以下の方	390円	600円			550円 (480円)	430円
第3段階①	・世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万9千円超120万円以下の方	650円	1,000円	1,370円	1,370円 (880円)		
第3段階②	・世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が120万円超の方	1,360円	1,300円				

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の金額は（ ）内の金額となります

③社会福祉法人等による利用者負担額軽減制度

生活保護受給者や、市町村民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などの額が一定基準を下回る方などは、社会福祉法人やその他の指定事業所が提供するサービスを利用する場合、下表の軽減が受けられる場合があります。

	対象サービス	軽減内容
社会福祉法人事業所	- 訪問介護（予防訪問介護相当サービスを含む） - 通所介護（予防通所介護相当サービスを含む） - 短期入所生活介護（予防を含む） - 認知症対応型通所介護（予防を含む） - 小規模多機能型居宅介護（予防を含む） - 地域密着型通所介護 - 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 - 介護老人福祉施設 - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 - 複合型サービス - 夜間対応型訪問介護	サービスの利用者負担額、食費、居住費の25%を軽減 ※利用者負担段階が第1段階の老齢福祉年金の受給者は50%を軽減 ※生活保護受給者は、個室の居住費のみ全額軽減
民間等事業所	- 訪問介護（予防訪問介護相当サービスを含む） - 通所介護（予防通所介護相当サービスを含む） - 短期入所生活介護（予防を含む） - 地域密着型通所介護	



「こどもまんなか 応援サポーター」を募集

詳細 こども育成課 ☎(32)6224

➡ こどもまんなか応援サポーターとは

こども家庭庁では、「こどもたちのために何がもっともよいことを常に考え、こどもたちが健やかで幸せに成長できる社会を実現する」という趣旨に賛同し、取り組みを行う個人、団体・企業などを「こどもまんなか応援サポーター」と呼んでいます。

■それぞれができる身近な取り組みを呼びかけており、本市では「こども まんなかアクション」の一環として、下記のような取り組みを行う企業・団体を募集しています。

- こども向け職業体験・インターン
- 育児と仕事の両立を応援する取り組み
- 子育てを応援する取り組み など

応募いただいた企業・団体は、「こどもまんなか応援サポーター」として市HPで紹介しします。



詳細はこちら▶

こども まんなかアクション「みんなのゆめ」

5月4日に緑ヶ丘公園まつりで、「こども まんなかアクション」フェイスオフイベントが開催され、来場したこどもたちに「ゆめ」を書いてもらいました。こどもたちの夢の実現に向けて、地域全体で、今できることを考えてみましょう。



▲「みんなのゆめ」はこちら



◀緑ヶ丘公園まつりの様子



◀「みんなのゆめ」展示（市役所1階ロビー）

TOMAKOMAI Diary とまこまい日記



5月18日①

ノーザンホースパークマラソン2025

ノーザンホースパークでマラソン大会が開催されました。競走馬育成施設（坂路コース）を走ったり、スタート時に馬が先導をするなど、唯一無二のマラソン大会でもあり、ランナーたちは気持ちのよい汗を流していました。



結成10周年。
新たな挑戦

INTERVIEW 今月の「ひと」

アーティスト
キャンドルキー タイズ
CANDOLLKEY×TIES



左からTAKUMAさん、CANDOLLKEYさん、YUTOさん

「こども どもんなかアクション」を応援！
感情豊かな歌声のCANDOLLKEYさんと兄弟で力強い津軽三味線を奏でるTIES。異色とも言えるユニットは、生まれも育ちも苫小牧。イベント出演や音楽発信など、地元を拠点に活動しています。今年5月、市の政策「こども ども



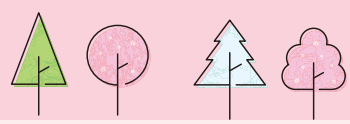
5月に行われたアンバサダー就任イベント

んなかアクション」のアンバサダーに就任しました。1年間応援大使としていろいろな活動を行います。すでに、子どもたちを応援する歌『Rays』が、市内37の小・中学校の昼の放送で流れています。

地元愛に溢れた10年間
今年9月、3人は結成10周年を迎えます。大切にしてきたのが、音楽を通した子どもたちとの交流です。沼ノ端駅開設120周年を記念して作った曲『にじをえがこう』は、沼ノ端中学校合唱部がコーラスで参加。CDジャケットの虹の絵は、幼稚園児から募ったものです。市内はなぞの認定こども園の園歌も制作しました。

苫小牧観光大使やWカレーPRアンバサダーも務めています。カレーラーメンを歌った『CARELER』は、ふるさと海岸などが歌詞に登場します。

これからも音楽と共に
「エンターテインメントは苫小牧でも出来る」と、子どもたちに感じてほしいとCANDOLLKEYさんは話します。9月には「こども どもんなかアクション」の公式ソングを発表予定です。10周年記念ライブも計画しています。苫小牧のアーティストとして、全道全国に向けて音楽を発信し続けます。



ジャガイモの チーズ焼き

- 材料(1人分)
- ジャガイモ…大1/2個
 - 塩・こしょう…適量
 - マヨネーズ…適量
 - ケチャップ…適量
 - ピザ用チーズ…適量
 - パセリ…適量

- 作り方
- 1 ジャガイモは皮をむいて8mmほどのスライスにし、グラタン皿に並べてレンジで600Wで5分加熱する。
 - 2 ①に塩・こしょうを振り、マヨネーズとケチャップをかける。全体を覆うようにピザ用チーズを乗せ、軽く焦げ目がつくまで焼く。
 - 3 焼き上がったパセリを散らし完成。



使用する器に合わせて
ジャガイモや調味料の量を加減しましょう。ソーセージやブロッコリー、ミニトマト、ゆで卵などを加えるのもおすすめです。



編集後記

秘書広報課

●P5～7特集③でご紹介しました、美術博物館特別展「描く人、安彦良和」の開催が待ち遠しいです。本展の開催は道内では本市と釧路市のみであるため、ぜひファンのみならず、市内外から多くの方々にお越しいただくことを願っています！(新)

●ガンダムのキャラデザなどで有名な安彦先生の特別展が苫小牧で!?あの有名な作品なども展示されるだ!!ということでこれ以上はネタバレにもなりそうなので、興味がある方はぜひ美術博物館に足を運んでみてください。それと今年も千葉ロッテの試合をとまこまいカラーに染めちゃいます。現地観戦できる方ぜひ！(坪)

●だんだん気温が高くなり夏本番、七夕の季節です。北海道は8月といわれていますが、夜空に星がきれいに見えると何度もお願い事をしたくなってしまう。久しぶりに短冊に願い事を書いてみようかな…(大)

●今月号の簡単!時短!レシピはジャガイモのチーズ焼きです。毎年の芋掘りが恒例行事になっているので、大量のジャガイモレシピに困ったときはチーズ焼きが簡単そうですね!新ジャガが待ち遠しい…(木)

とまこまい 検定



応募はこちら



Q ○に当てはまる言葉は?
A 「機動戦士○○○○」などで知られる安彦良和氏の回顧展が7月12日(土)から開催

応募方法 7月31日(木)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで
宛先 ▶〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当
応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

前月号の答えは ▶**帯状疱疹**

抽選で5人に
よいとまけ
ガンダムver.
プレゼント!



©創通・サンライズ

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

