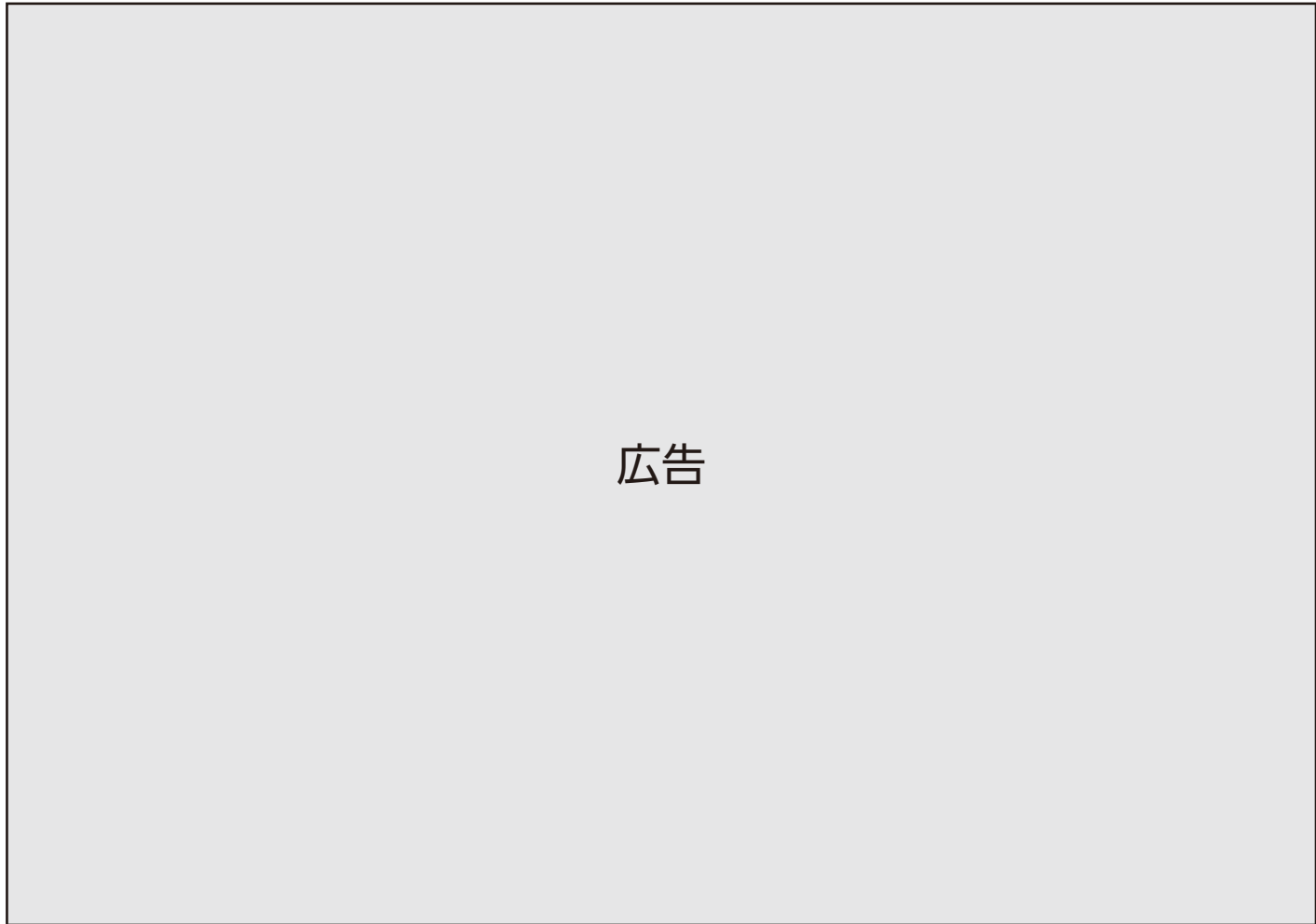
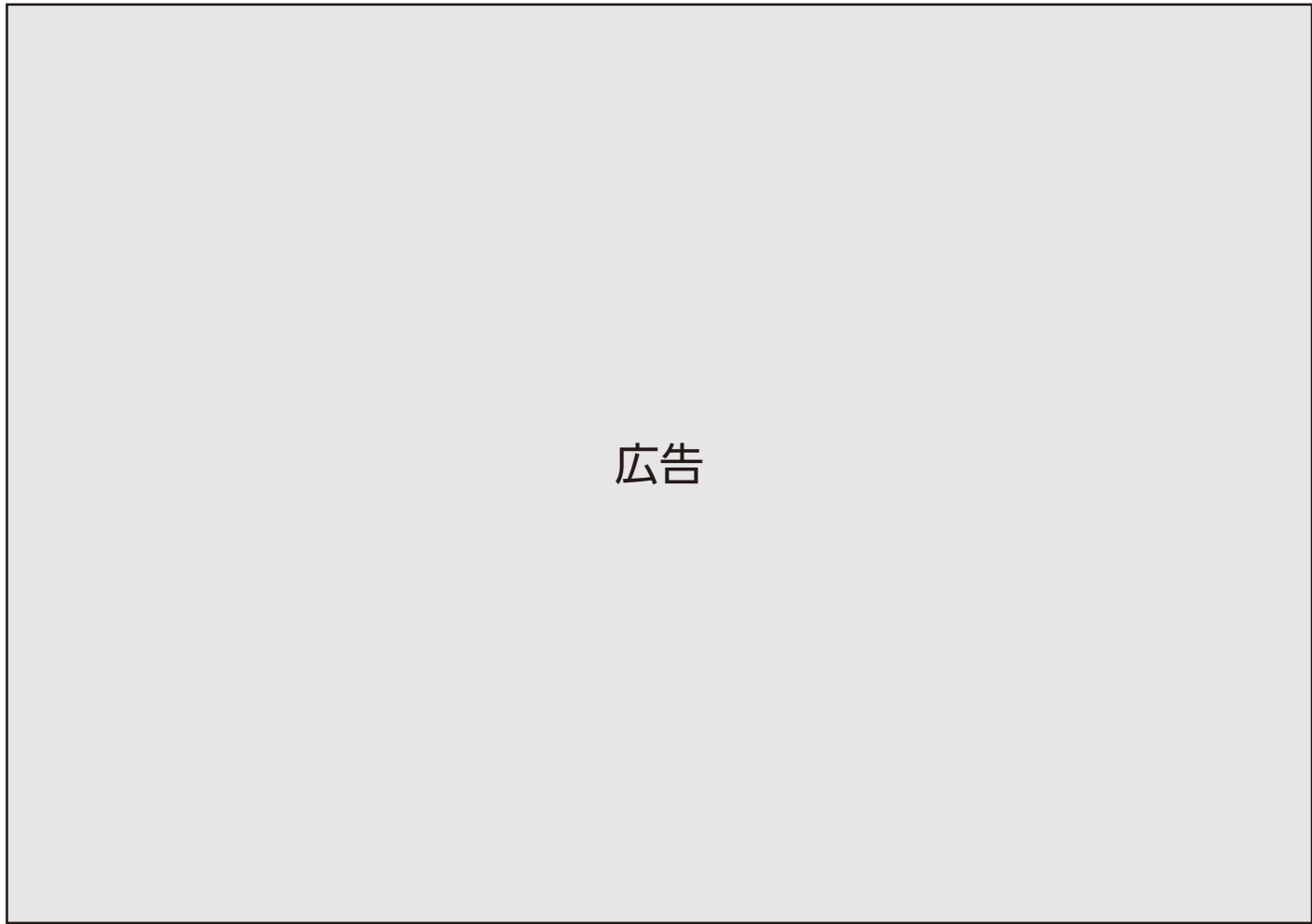




広告



広告



とまこまい
いところ
まの
こえ
まの
まの
まの
まの

広報

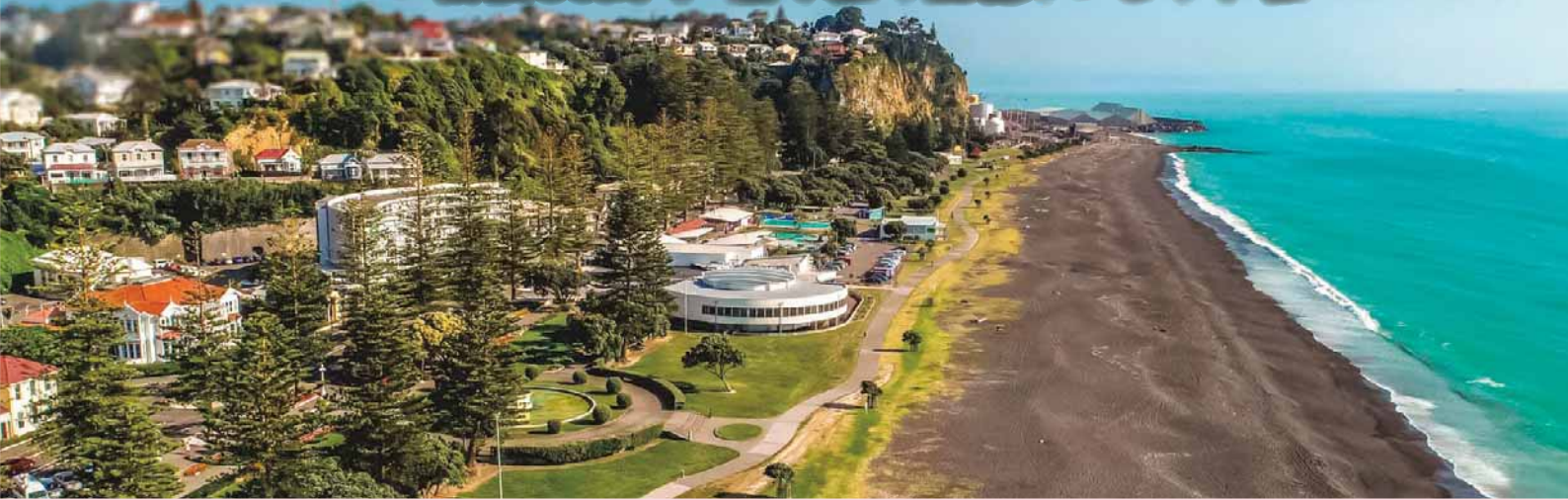
とまこまい

2025 8
vol.1869



今月の見どころ

- Kia ora!～姉妹都市・ネーピアを知ろう～
「ネーピア市姉妹都市締結45周年」
- 戦後80周年 語り継ぐ記憶、つなぐ平和



苫小牧市からの情報ははこちら



LINE



Facebook



YouTube



Instagram



広報 とまこまい

Tomakomai
2025
vol.1869 8

特集①

Kia ora!～姉妹都市・ネーピアを知ろう～
「ネーピア市姉妹都市締結45周年」…… 3

特集②

戦後80周年
語り継ぐ記憶、つなぐ平和 …………… 6

市政トピックス

第70回とまこまいまつり／
苫小牧駅周辺エリアの熱い9日間!『まちフェス-夏-2025』／
苫小牧市公式Instagramスタート／
令和8年度採用 市職員の募集 …………… 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

とまこまいシルバーリハビリ体操指導士養成講座／
高額な医療費を支払った場合(高額療養費)について／
大好評!!10周年を迎えた苫小牧のおいしい水「とまチョップ水」!!／
あなたの街でミーティング(旧まちかどミーティング)／
市の終活支援～「もしもシート」を書いてみませんか?～…………… 26

こども どまんなか…………… 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(6月末)

総 数 ▶ 164,690人
(対前月比: 99人減)
男 性 ▶ 80,933人
女 性 ▶ 83,757人
世帯数 ▶ 91,645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30日)

発生件数 140件 (前年比59件減)
死 者 1人 (前年比1人減)
傷 者 151人 (前年比76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。

とまチョップ ©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

Kia ora!～姉妹都市・ネーピアを知ろう～
「ネーピア市姉妹都市締結45周年」

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6157

姉妹都市って何?

姉妹都市とは、市民の文化交流や親善などを目的に、特別な関係を結んだ二つの都市のことです。
歴史や習慣などが違う都市と交流を深めることで、国際色豊かで文化的な都市へ発展することが期待されて
います。また、姉妹都市と交流することで、まちが賑わい、世界平和にもつながると考えられています。
苫小牧市とニュージーランドのネーピア市はこの姉妹都市の盟約締結をして、今年で45周年になります。

交流の経緯・経過

紙の原料であるパルプを輸入するため、1973年にネーピア港と
苫小牧港の間に定期船が運航しました。それをきっかけに交流が
始まり、1978年に姉妹港となりました。
その後、港以外でも青年会議所などを通じて交流が深まったこと
により、1980年に姉妹都市の盟約締結を行いました。以降、ネー
ピア市との交流は定期的に行っており、5年おきに訪問団を派遣し
て文化交流や市民同士の交流を行っています。
40周年はコロナ禍につき記念訪問事業はできませんでしたが、
最近では、2024年にネーピア・ボーイズ・ハイスクールの学生が
修学旅行で苫小牧を訪れています。



ネーピア市基本データ

CITY OF
NAPIER

[市章]

- 苫小牧からネーピアまで約9,800km、飛行機で約18時間
- ニュージーランド北島の東海岸沿いのホークスベイ地方にある港湾都市
- 首都ウェリントンから300km
- ニュージーランドで人口が11番目の都市
- 人口の約24%を先住民族のマオリ族が占める
- 地中海性気候で最高気温が約24℃、夏が長くて冬は短くとても過ごしやすい

	ネーピア市	苫小牧市
面 積	106km ²	561.57km ²
人 口	約67,500人	164,690人
平均気温	平均気温 19.4℃ 最高 23.8℃ 最低 6.0℃	平均気温 9.4℃ 最高 32.3℃ 最低 -12.9℃

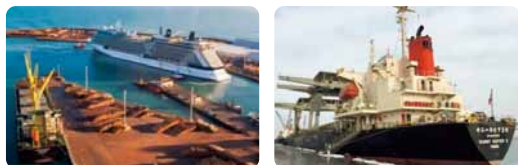


特集 1

ネーピア市の魅力

■ネーピア港

ネーピア港と苫小牧港は1978年に姉妹港提携を締結しています。姉妹港提携は、国際貿易の推進や相互の発展に寄与することを目的としています。ネーピア港からは主に冷凍肉、羊毛、パルプなどが積み出されています。



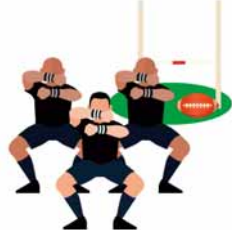
■ワイン

気候や土壌がワインの生産に適しており、ホークスベイ産の赤ワインは、国内外で高く評価されています。美しいぶどう園を巡るワイナリーツアーも人気です。



■スポーツ(ラグビー)

ニュージーランドのスポーツといえばラグビーが有名です。市内の競技場「マクラーレン・パーク」で試合が行われる時は、市内外から多くの人々が観戦に訪れます。ニュージーランドの代表チームであるオールブラックスが試合前に披露するハカは、ニュージーランドのマオリ族の伝統的な儀式であり、チームの士気を上げるために行われます。



マオリ族とは?

マオリ族とは、イギリス入植前からニュージーランドに住んでいた先住民です。北海道のアイヌ民族と共通する点も多くあり、過去にはマオリとアイヌの文化交流も行われました。

かんたんマオリ語講座

●Kia ora(キア オラ)

「こんにちは」や「ありがとう」など、いろいろな場面で使える一般的なあいさつです。



■アールデコシティ

市街地には美しい建物が並んでいます。これは1931年に大地震が発生した際、町を再建するにあたり、当時ヨーロッパで流行していたアールデコ様式を取り入れたことがきっかけです。毎年2月には、当時の服装に仮装した人々やクラシックカーが集まる、アールデコウィークエンドというお祭りが開催されています。

元国際交流員ブレナンさんの
ニュージーランドおすすめポイント

2018年から2020年まで本市で国際交流員として働いていたニュージーランド出身のガルピン・ブレナンさんが、ニュージーランドのおすすめスポットについてメッセージをくれました!



①クライストチャーチ



クライストチャーチは古い町並みがありつつ、とてもモダンな都会です。ニュージーランドで人口第2位の都市です!

②フェアリー



ニュージーランドはコーヒー王国です! フラット ホワイト Flat Whiteがおすすめ! カフェはもちろん、ガソリンスタンドにもバリスタのいるコーヒー屋さんがたくさんあります!

③テカポ



テカポの星空は世界遺産! 冬が見頃ですが、夏でもきれいに见えます。

④フーカバレー



自然豊かでおすすめ! 初心者でも挑戦できるフーカバレートラック。ニュージーランド最高峰のクック山の直下で往復3時間です ※2026年5月まで一部工事中

市長からの
メッセージ

ネーピア市長
カーステン・ワイズ

苫小牧市民の皆さんへ

ネーピア市は美しい海岸沿いのまちであり、海外からのお客様をいつでも歓迎しています。特に姉妹都市である苫小牧市の皆さんが来てくれるのは大変光栄なことです。もし今後皆さんがニュージーランドを訪れることがあれば、ネーピア市の魅力を存分に体験してもらえればと思います。素晴らしい風景や活気あふれる街の中心部など、ホークスベイ地域にはたくさんの魅力があります。ネーピアでたくさんの思い出を持ち帰っていただき、さらには「また行きたい」「周りの人にも広めたい」と思っていただけであれば幸いです。苫小牧市とは45年の友好関係を築いてきましたが、この関係がこれからもずっと続くことを願っています。感謝をこめて。



▲海岸沿いの通り「マリン・パレード」

戦後80周年

語り継ぐ記憶、つなぐ平和

戦争の記憶

北海道全域に空襲があった昭和20(1945)年7月14日、15日に本市にも米軍艦載機が襲来し、王子製紙や勇払の大本再生製紙(現在の日本製紙(株))の工場、市街地への機銃掃射や爆撃が行われました。特に被害が大きかった錦岡では、14日にイワシ漁に出ていた漁船が機銃掃射の攻撃を受けました。判明しているだけでも6人の死者が出て、漁場は全滅しました。当時漁船の上で空襲を受けて生き残った人は、「米軍機の操縦士の顔が見えるほどの低空飛行だった」と証言を残しています。翌15日には、旧日本軍の重爆撃機「飛龍」が柏原に墜落し、搭乗していた7人のうち6人が命を落としました。

また、7月31日に米軍の潜水艦による艦砲射撃がありました。死者は出なかったものの、王子製紙やその周辺の地域が被害を受けました。

戦時中の苫小牧では、米軍が上陸してきた場合に備えて、山地や海岸に塹壕(敵の攻撃から身を守るために陣地の周りに掘る穴または溝)やトーチカ(コンクリート製の防御陣地)が作られました。そのうちのいくつかは現存しており、苫小牧が地上戦の舞台になる可能性があったことを物語っています。



出征兵士の見送り(1944年)
美術博物館 提供



「網木トーチカ」美術博物館 提供

苫小牧市遺族会の池野 京子さんの戦争体験-平和への願いを次世代へ

釧路市生まれの池野さんは、4歳のとき満州の奉天に移住しました。

戦火が激化し、旧ソ連軍の侵攻があったため叔母の住む中国・敦化へ疎開することになりました。しかし、終戦を迎えた8月15日以降も旧ソ連軍の侵略は止まらず、疎開先までもが占領されました。その地で起きたのは、筆舌に尽くしがたい悲劇でした。

旧ソ連軍による性的暴行が横行し、絶望した多くの女性たちは、集団自決を選ばざるを得ませんでした。7歳だった池野さんもまた、青酸カリを口にして命を絶とうとしましたが、奇跡的に一命を取り留めた一方、幼い妹は命を落としてしまいました。

その後、池野さんはなんとか日本への引き揚げを果たしますが、心に刻まれた戦争の傷は、今も癒えることはありません。家庭を築き、3人の男の子

に恵まれましたが、「また戦争が起きて、この子が出征することになったら…」という恐怖が頭をよぎったといいます。いまだに薬瓶を見ると、あのときの青酸カリを思い出してしまい、薬が飲めないという後遺症も抱えています。

そんな壮絶な体験をした池野さんは、「戦争は人の心を鬼にしてしまう。絶対にあってはならない」と、強い口調で語ります。そして、「相手の言葉を受け止めて話し合えば、争いは避けられる」と、平和の大切さについて身をもって伝えてくれています。

池野さんの言葉と体験は、私たちが戦争の愚かさや平和の尊さを知るうえで、かけがえのない教訓です。その声を、これからの世代へと確かにつないでいかなければなりません。



▲体験談を話す
池野 京子さん(87)

原爆パネル展&平和ポスター
コンテスト応募作品 展示中

とき
8月22日(金)まで

ところ
市役所1階ロビー、
12階展望回廊



平和祈念式典

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に伝え、市民一人ひとりが平和を守ることの大切さを考えましょう

とき
8月15日(金)
11時57分(受付=11時)

ところ
市民会館大ホール 直接会場へ

■「黙とう」をお願いします
●広島市原爆投下日=8月6日(水) 8時15分 ●長崎市原爆投下日=8月9日(土) 11時2分
●終戦日=8月15日(金) 12時



平和の鐘を設置します!!

詳細 政策推進課 ☎(32)6039

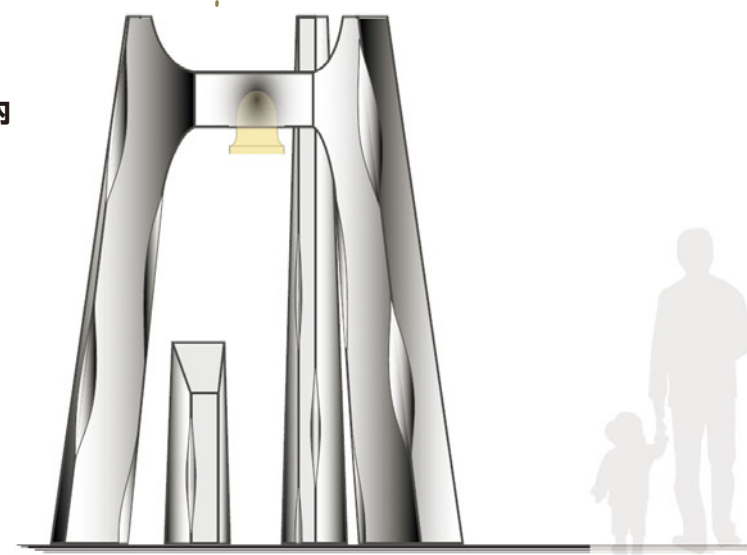
設置日 令和8年3月予定

設置場所 市民文化ホール ゲートパーク内

目的

本市は、北海道内で唯一、非核平和に特化した「苫小牧市非核平和都市条例」を制定しています。平成14年に制定した本条例では、恒久平和と核兵器のない平和の実現に向け努力していくことをうたっています。

その象徴として市民などへ平和の意味や価値を伝える「平和の鐘」を設置します。



デザイナー

ふじさわ
藤沢レオ

本市を拠点に活動している金属工芸家、彫刻家で、市内外において多くのパブリックワークを行っており、数々の賞を受賞しています。

札幌市立大学デザイン学部 講師/工房レオ主宰/NPO法人樽前arty+ディレクター

受賞歴

札幌市政100周年記念事業 藻岩山夜景プロジェクト プロポーザル採用(札幌市/2023)、第69回 北海道文化奨励賞(NPO法人樽前arty+団体受賞)(北海道/2017)、第31回 苫小牧市文化奨励賞(苫小牧市/2017)



デザインに
思いを込めた

デザインは、円形に収まった鐘を3本の足がしっかりと支え、ツタが絡まるような有機的な曲線がつながり支柱に変化を与えています。また、上部の突き出た部分があることで、上空へと延びていくようなイメージになり希望を感じさせるものとなっています。

このデザインは、【命と平和の鐘】設立を願う苫小牧市民の会が市民から募集したデザイン案を藤沢氏にお渡しし、市民の思いをくみ取った上で作成していただきました。

令和7年度苫小牧市非核平和事業～戦後80周年～

事業	とき	ところ
原爆パネル展・平和ポスターコンテスト応募作品展示	8月22日(金)まで	市役所1階ロビー、12階展望回廊
平和関連図書の展示	7月26日(土)～8月17日(日)	中央図書館
平和関連映画「ラーゲリより愛を込めて」上映会	8月11日(月) 13時30分から	中央図書館
特集展示「勇払平野の戦争遺跡」	12月20日(土)～令和8年3月8日(日)	美術博物館

市政トピックス

第70回とまこまい港まつり

～港と共に70年 輝く未来へ苫小牧！～

詳細 苫小牧港まつり実行委員会 ☎(32)6448

苫小牧の夏を彩る「とまこまい港まつり」は、今年で記念すべき70回目の開催となります。今年キラキラ公園をサブ会場とし、70周年記念行事も開催します。70年の歴史を祝う港まつりで、心躍る3日間を楽しみましょう!!

主なイベントスケジュール

8月1日(金)	2日(土)	3日(日)
メイン会場=各種ステージイベント(お笑いライブ、ヒーローショーなど)		
—	サブ会場=70周年記念行事	
—	・市民おどりパレード ・とまみん苫小牧百年花火(荒天の場合は3日(日))	・マーチングフェスティバル ・ポートカーニバル

ところ ●メイン会場＝中央公園(若草町) ●サブ会場＝キラキラ公園(入船町)
●花火観覧会場＝漁港区西側広場(汐見町)、キラキラ公園
●市民おどり・マーチングポート会場＝一条通り、駅前通り

詳細はこちら▶



第69回とまこまい港まつり
フォトコンテスト金賞作品
「花火とボク」

苫小牧駅周辺エリアの熱い9日間!『まちフェス・夏-2025』

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6229

苫小牧駅周辺エリアでは、今年もワクワクする複数のイベントが同時開催!今年はなんと9日間にパワーアップ!会場間のシャトルバスも運行されますので、全イベントをお楽しみください!

※詳細は各イベント主催者へお問い合わせください

開催日一覧

8月	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
①②	①②	②	②	②	②	②	②	②③④⑤⑥	⑥⑦

まちフェス 2025 エリアマップ



※④百縁商店街は苫小牧駅周辺の参加店舗が対象となります

イベント概要

①とまチョップパースデー2025

今年も開催!ステージやグリーティングなど、とまチョップと一緒に楽しめる企画が盛りだくさん!
日時 8月23日(土)、24日(日)
会場 COCOTOMA、駅前広場
詳細 COCOTOMA ☎(33)1534

②まちなかピクニック

苫小牧駅前に、誰もが思い思いに過ごせる芝生公園が期間限定で出現!
日時 8月23日(土)～30日(土)
会場 駅前広場
詳細 COCOTOMA ☎(33)1534 ▲①②詳細



③第33回まち市(地域特産品直売会)×うまいっしょ!とまこまい

●地元の新鮮野菜、果物、加工品などを販売「まち市」
日時 8月30日(土) 10時～12時 会場 苫小牧信用金庫本店 詳細 苫小牧信用金庫 ☎(56)5026
●地元の飲食店が自慢の逸品を販売「うまいっしょ」
日時 8月30日(土) 10時～15時 会場 苫小牧信用金庫本店 詳細 とんかつの喜多蔵 ☎(61)6868

④第16回 百縁商店街

苫小牧駅前通りを中心に、参加店舗頭に100円商品コーナーを設置して商品を販売します
日時 8月30日(土) 10時～14時 会場 中心商店街
詳細 苫小牧市中心商店街づくり実行委員会 ☎(33)5519

⑤ココトマ寄席

人気企画「ココトマ寄席」でまちフェス・夏に笑いを!
日時 8月30日(土) 13時30分～15時30分(13時開場)
会場 COCOTOMA
詳細 COCOTOMA ☎(33)1534
チケット料金などの詳細はお問い合わせください

⑥活性の火'25 -ACTIVE FIRE 2025-

誇れるまちの灯火となれ!苫小牧の夏を彩る入場料無料の音楽イベント!
日時 8月30日(土)、31日(日) 10時～18時
会場 中央公園・ELLCUBE・アカシア公園
詳細 活性の火実行委員会 ☎(35)0501



⑦第9回まちなかイベントひろば HOKOTEN 2025

①ホッキ貝であそぼー ②こども緑地・プチ運動会
③KIDSダンスなど楽しいコンテンツが盛りだくさん!
日時 8月31日(日) 9時～16時
会場 苫小牧駅南口駅前イベント広場
詳細 山口氏 ☎090(2690)6214



Follow me!

苫小牧市

Instagram はじめました!

あなたの撮った苫小牧市の写真を投稿してください

「#トマフォト」

tomakomaicity_official



詳細
秘書広報課
☎(32)6108



令和8年度採用 市職員の募集

詳細 ①～⑬行政監理室 ☎(32)6182
⑭消防本部総務課 ☎(84)5017

対 象 各職種とも全ての要件を満たし、令和7年5月27日～6月16日に実施した市職員採用試験を受験していない方(同一区分でなければ受験可能)
※詳細は必ず募集案内をご確認ください

募集人数 各若干名 **採用予定日** 令和8年4月1日

申込期間・方法 8月8日(金)までに市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 9月1日(月)～15日(月)に全国のテストセンターで受験

試験科目 総合適性検査SCOA **その他** 募集職種などが変更になる場合があります



▲消防職



▲消防職以外

募 集 職 種	受 験 資 格
■ 大 学 卒 の 部	
①技術職 (土木・電気)	●大学以上を卒業した方または令和8年3月に卒業見込みの方 ●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
■ 短 大 卒 の 部	
②技術職 (土木・電気)	●短期大学などを卒業した方または令和8年3月に卒業見込みの方 ●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
■ 高 校 卒 の 部	
③事務職	●高等学校を卒業した方または令和8年3月に卒業見込みの方 ●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)
④技術職 (土木・建築・電気)	●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) ※「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)
■ 社 会 人 の 部 (移 住 ・ 定 住 促 進 枠)	
⑤事務職	●高等学校以上を卒業した方 ●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) ※「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)
⑥事務職(福祉)	●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
⑦技術職(土木・電気)	●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
■ 福 祉 の 部	
⑧事務職(福祉)	●高等学校以上を卒業した方 ●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
■ 障 が い の あ る 方	
⑨事務職	●高等学校以上を卒業した方または令和8年3月に卒業見込みの方 ●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)身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 (2)療育手帳(判定書の交付を含む)を受けている方 (3)精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
■ 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
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作業療法士	●作業療法士の免許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45年4月2日以降に生まれた方
⑬療育指導員	●特別支援学校教諭または養護学校教諭の免許状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45年4月2日以降に生まれた方
■ 消 防 の 部	
⑭消防職	●高等学校以上を卒業した方または令和8年3月に卒業見込みの方 ●平成10年4月2日以降に生まれた方 ●採用後、市内に居住できる方

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 4日(月)、12日(火)、18日(月)、25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)
	秋の番組 「秋の星空とよだかの星」	8月30日(土)～11月24日(月) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日 は11時30分も投影)	
巡回展 「どうする!? プラごみ」	深刻な環境問題になっているプラスチックのごみ問題をどう解決していくのか考えるパネル展	8月24日(日)まで 9時30分～17時	定 なし 直接会場へ
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		定 小学生以下 定 なし 直接会場へ
星空観望会	天体望遠鏡で月の観望と9月8日(月)に起こる皆既月食の解説	9月2日(火)、3日(水) いずれも19時～20時 ※悪天候時は中止	定 各6組(1組6人まで) 申し込み順 ※中学生以下は保護者同伴 日 8月8日(金)から電話で
プレスクール工作体験	おばけのびっくりばこを作る	9月10日(水) 14時30分～15時30分、 16時～17時	定 未就学児(保護者同伴) 定 各6組(1家族1組) 抽選 日 8月7日(水)～13日(水)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 4日(月)、18日(月)、25日(月)、29日(金)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●8月2日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時＝当日発表 ●8月17日(日) 14時～14時30分＝「あっちもこっちもこうじちゅう」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
図書館文化セミナー(郷土) 「やへ～みんな! FMとまこまい@図書館～まちにラジオがやってきた～」	とまこまいの今を届けるラジオ、FMとまこまいの代表取締役兼局長である二瓶竜紀氏による講演会	8月9日(土) 13時30分～15時30分 (13時開場)	所 2階講堂 定 30人 申し込み順 日 直接または電話で
平和祈念映画上映会	「ラーゲリより愛を込めて」(134分)	8月11日(月) 13時30分から	所 2階講堂 定 30人 直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	小学生向け夏休みスペシャルおはなし会「ラプンツェル」「スヌークスさん一家」「はなたれ小僧さま」	8月16日(土) 14時～14時45分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ
青空子どもとしゃかん	青空の下、公園内の木陰などで絵本の読み聞かせ	9月6日(土) 10時30分～11時30分	所 出光カルチャーパーク(雨天時＝2階講堂) 定 なし 直接会場へ
ひとはこ図書館	小さな箱を図書館に見立て、本を選び装飾をする	9月13日(土) 10時～12時	所 2階講堂 定 小学生以下 定 25人 申し込み順 日 ペン、はさみ 日 8月15日(金)から直接または電話で

美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 ☎(35)2550

利用時間 9時30分～17時 休館日 4日(月)、12日(火)、18日(月)、25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 8月31日(日)まで	料 一般600円、高大生400円、中学生以下無料
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	
特別展 「描く人、安彦良和」 ギャラリートーク	学芸員による展示解説	8月16日(土)、30日(土) いずれも11時から (約40分)	料 当日観覧券が必要 定 なし 直接会場へ
夜間開館	開館時間の延長	8月26日(火)～30日(土) 20時まで (最終入館19時30分)	定 なし 直接会場へ
中庭展示 キャンドル点灯イベント	ロウでできた作品に火をともし変化を楽しむ ※荒天時中止	9月6日(土) 14時～16時30分	定 小学生以上(小学生は保護者同伴) 料 当日観覧券が必要 定 なし 直接会場へ

アイコンの見方 日 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

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
利用者支援事業 ファミサポって どんなところ？ ～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	8月19日(火) 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 15人(託児＝6人) 申し込み順	8月1日(金) 9時30分から 上記二次元コードで
利用者支援事業 令和7年度保育所等 入所説明会	令和7年度中に保育所などへの入所を検討している方への説明会	8月28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、生後6カ月以上)	定 8組(託児＝10人) 申し込み順	8月6日(水) 9時30分から 上記二次元コードで
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	8月30日(土) 10時～10時45分、 11時～11時45分	3カ月～就学前の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順 日 バスタオル、おもちゃ	8月4日(月)から 9時30分～17時に 電話で
青空広場	ゲームや散策後、秋の味覚(焼き芋)を味わう	9月5日(金) 11時～13時	1歳半～就学前の子どもと保護者	所 金太郎レストハウス(雨天時＝子育て支援センター) 定 20組 日 飲み物、おしぼり、紙皿、レジャーシート、軽食	

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 ☎☎(57)3576 日 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	8月20日(水) 10時～11時20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 日 飾る写真、のり、はさみ	8月1日(金)から 各前日まで
みんなで遊ぼう 「親子で水遊び」	園庭で水遊び(雨天時＝ボールプール遊び)	8月27日(水) 10時～11時15分	自立歩行している就学前の子どもと保護者	定 5組 申し込み順 日 バスタオル、帽子、着替え、飲み物	
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 やまぐち ま き こ 山口真喜子氏	8月28日(木)、 9月11日(木) いずれも10時～11時	3カ月～就学前の子どもと保護者(託児あり)	料 1,000円 当日納入 定 各6組 申し込み順 日 ヨガマット、飲み物、おもちゃ	
食育講座	保育園で人気のおかずの作り方と試食 講師 当法人給食担当者	9月3日(水) 14時～15時	1歳～就学前の子どもと保護者	料 280円 当日納入 定 8組 申し込み順 日 おしぼり、飲み物、筆記用具	

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
保健師講座 「楽しくトイレレ」	トイレトレーニングについて学ぶ 講師 市健康支援課保健師	8月29日(金) 10時～11時	1～4歳の子どもと保護者	定 10人 申し込み順	8月8日(金) 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
水遊び・寒天遊び	親子で水遊びや寒天遊びを楽しむ	8月8日(金) 10時～11時	0歳児～就学前の子どもと保護者	定 6組 申し込み順	8月1日(金) 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

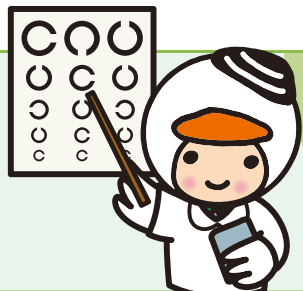
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
片栗粉遊び	片栗粉と水で感触遊び	8月20日(水)、26日(火) いずれも10時～11時20分	0歳～4歳の子どもと保護者	定 各4組 申し込み順	8月6日(水)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 講師 ホール新香氏	8月22日(金) 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		8月8日(金)から 9時～17時に電話で
園庭遊び	親子で保育園の園庭で遊ぶ	9月11日(木) 10時～11時30分	0歳～4歳の子どもと保護者	定 8組 申し込み順	8月28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！



8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

8/3 **外科** 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000 **歯科** 江畑歯科クリニック ☎(33)3999

8/10 **外科** 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 **歯科** おひさスマイル歯科 ☎(74)0001

8/11 **外科** 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455 **歯科** 大原歯科医院 ☎(74)0830

8/17 **外科** 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 **歯科** 沖歯科医院 ☎(72)8558

8/24 **外科** こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620 **歯科** 大町歯科加藤医院 ☎(32)2209

8/31 **外科** 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151 **歯科** いずみの歯科クリニック ☎(76)0178

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 詳細 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】	8月28日(休) 9時30分～11時	令和7年6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	8月19日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 8月20日(水) 9時30分～10時15分*	令和6年1月生まれの子 (2歳未満の未受診児について) 令和4年7月生まれの子 (4歳未満の未受診児について)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※20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	8月20日(木) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 8月21日(金) 13時～14時30分	令和4年7月生まれの子 (4歳未満の未受診児について)		
子育てサロン Oasis	8月26日(火) 10時～11時	妊婦、令和7年2月～5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 8月22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	8月27日(水) 13時～14時30分 (受付＝12時45分から)	令和6年2月～8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 8月12日(火)～22日(金)に電話または二次元コードで
パパママ教室	9月7日(日) 10時～12時	妊娠4～9カ月(出産予定日が令和7年10月6日～令和8年3月22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 8月8日(金)～15日(金)に電話または二次元コードで

アイコンの見方 | 日時 所 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

申詳保健センター ☎(35)0080

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
特定健診	8月25日(月)、9月1日(月)、8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	
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

申詳保健センター ☎(35)0080

実施がん検診	とき	定員	申し込み
子宮・乳	8月19日(火)、9月2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	8月25日(月)、9月1日(月)、8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)

申詳保健センター ☎(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 3回コース※	8月25日～9月8日 毎週月曜日 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	8月8日(金) 9時から電話で
筋肉貯金を はじめよう 3回コース※	8月27日～9月10日 毎週水曜日 10時～10時45分	12人	体幹や下半身を強化するトレー ニング、ストレッチを行い転び にくい体をつくる			※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
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 詳細 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
栄養教室 知って健康！ 野菜のチカラ	8月28日(木) 11時～12時	30人	野菜の上手なとり方 レシピを学ぶ	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	筆記用具	8月8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

保健所の相談・検査(8月)			
		所 苫小牧保健所	☎(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 ☎(35)7474

8月の献血	
5日 火	9:30～11:15 ホクレンショップ沼ノ端店 12:00～13:00 北海道曹達㈱苫小牧事業所 14:30～16:30 ㈱タナカコンサルタント 9:30～11:00 苫小牧港開発㈱
7日 木	11:45～13:30 日本軽金属㈱苫小牧製造所 15:00～16:30 ガーデンショップ花物語 9:30～11:30 コープさっぽろパセオ川沿店
8日 金	13:30～16:30 王子総合病院
15日 金	10:00～13:00 イオンモール苫小牧 14:30～16:30
16日 土	9:00～13:00 コープさっぽろぬまのはた店 14:30～16:30
17日 日	9:00～13:00 MEGAドン・キホーテ苫小牧店 14:30～16:30
21日 木	15:00～16:30 旭新運輸㈱
22日 金	9:30～11:30 ㈱つうけん苫小牧営業所 12:15～13:15 苫小牧栗林運輸㈱ 14:45～16:30 ㈱ケーエス
26日 火	9:30～11:30 コープさっぽろステイ店 13:00～14:15 日胆農業会館 15:00～16:30 苫小牧埠頭㈱港運事業部
29日 金	9:30～11:30 のぞみコミュニティセンター 13:00～16:30 スーパーアークス明徳店
30日 土	9:30～13:00 苫小牧信用金庫本店 14:30～16:30 ホクレンショップ苫小牧店

※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
☎(61)1715



今月の健康NEWS

がん患者交流会「花しょうぶの会」

☎8月7日(休) 13時30分～15時
所 市立病院 2階講堂
☎がん患者とその家族
☎おうちでできる食事の工夫
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



がん患者交流サロン

☎8月12日(火) 13時30分～15時
☎がん患者とその家族
☎ご存じですか？緩和ケア
☎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

一般介護予防講演会「お口の健康 オーラルフレイル予防～口からはじまる健康づくり～」

☎8月27日(水) 10時～11時30分
所 市民活動センター 3階会議室2
☎65歳以上の市民
講師 北海道歯科衛生士会苫小牧支部 歯科衛生士 藤岡郁子氏
☎オーラルフレイル、自宅で取り組めるトレーニング、口を使ったゲーム
定 30人 申し込み順 ☎筆記用具
申 前日までに電話で 介護福祉課 ☎(32)6347

こころの相談日

気持ちが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
☎①8月6日(水) ②9月3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 ②9月1日(月)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

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

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

☎8月29日(金) 13時30分～15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
担当課 介護福祉課

盲ろう者通訳・介助員養成講座

☎9月13日(土)、14日(日)、27日(土)、28日(日)、10月11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日) 全8回 いずれも10時～17時
所 道民活動センタービル かでの2・7
☎全日程を受講できる18歳以上の方で、通訳・介助員として登録し盲ろう者の通訳・介助を担う意思があり、活動できる方 定 20人 申し込み順
申 詳 8月13日(水)までに(一社)北海道身

体障害者福祉協会HPでダウンロードした様式をファクスで (一社)北海道身体障害者福祉協会 ☎011(251)1551 ☎011(251)0858
担当課 障がい福祉課

高齢者交通安全運転体験会

☎8月28日(木) 13時～14時
所 苫小牧ドライビングスクール
☎運転免許所有者
定 5人 申し込み順 ☎運転免許証
申 詳 8月26日(火)までに電話またはファクス、Eメールで 市民生活課 ☎(32)6287 ☎(32)4322 ✉siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

ひとり親家庭日帰り旅行

☎9月21日(日) 9時～15時30分
所 登別マリパークニクス
☎市内在住のひとり親家庭
¥2,000円(小学生以下=1,500円)
申し込み時納入
定 40人 申し込み順
申 詳 8月5日(火)～26日(火)に直接

(一社)苫小牧風花の会事務局(市民活動センター1階) ☎(36)7800
担当課 こども支援課

児童扶養手当の継続受給のために(現況届)

対象者には7月31日(木)に書類を送付します。期限までに提出してください
※児童扶養手当を受給してから5年以上経過する方は、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」も提出
申 詳 8月1日(金)～9月1日(月)に直接または郵送(必着)で こども支援課 ☎(32)6416

特別児童扶養・障害児福祉・特別障害者手当の継続受給のために

継続希望の方は、8月上旬に対象者へ送付の書類を期限までに提出してください
※いずれも所得額で支給制限あり
申 詳 8月12日(火)～9月11日(木)に直接または郵送(必着)で 障がい福祉課 ☎(32)6356

広告



木造住宅解体工事補助金

⑧次の全てに該当する市内の個人一戸建て木造住宅●昭和56年5月31日以前に着工●階数が2階建て以下の在来軸組構法●申込者が当該住宅を所有かつ居住●耐震性に関する基準があるなど、その他要件あり

補助額 対象経費に0.3を乗じた額以内(上限50万円)

申請 8月29日(金)までに建築指導課(HPでダウンロード可)で配布の申請書などを直接 建築指導課 TEL(32)6527



道路に段差解消板などは設置できません

車両乗り入れ時に縁石の段差を解消するために、段差解消板などを道路に設置することは道路法違反となります。設置されている場合は、速やかに撤去をお願いします



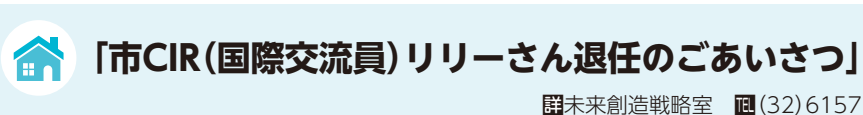
8月の自動車運転免許講習

⑨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



▲日程はこちら

所交通安全センター



市役所では、市内の国際関係事業や市民の異文化理解の促進、外国人対応などを担う「CIR(国際交流員)」が勤務しています。令和4年8月から3年間、CIRとして本市に勤務していたハニック・リリーさんが、7月末をもって任期を終了し、退任されました。これまでさまざまなイベントや事業を通じて交流してきた市民の皆さまに向けて、リリーさんからメッセージが届いています

Q. 市役所の仕事で、一番の思い出は？
一つ目は、EIGOキャンプです。たくさん子どもたちと接し、英語やアメリカの文化を教えることができて楽しかったです。二つ目は、市民向けの出前講座です。皆さんにアメリカの文化や故郷ケンタッキー州のことを紹介することができ、光栄でした

Q. 苫小牧市の好きなところは？
出光カルチャーパークが好きです。もともと公園が好きなので、毎日のように自然の中で散歩をしたり、サンガーデンで過ごしました。たくさん思い出があります

Q. お世話になった市民の皆さまに一言
温かい心で受け入れてくれて、ありがとうございます。怖くても、やりたいことに挑戦してみてください。ぜひ皆さんも旅をして、この広い世界を見てみてください
※10月号では後任のCIRを紹介する予定です。どうぞお楽しみに！



PROFILE
氏名 Lilli Hanik (ハニック・リリー)
年齢 26歳
出身 アメリカ ケンタッキー州
趣味 カラオケ・ウクレレ・言語の勉強

住民基本台帳の一部の写し閲覧状況(令和6年度)

業者名	閲覧した住民の範囲
防衛省自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所	4月15日、16日＝市内全域
(一社)中央調査社	5月16日＝ときわ町、6月13日＝新明町、7月5日＝新富町、8月8日＝北光町、山手町、8月29日＝北光町、9月12日＝有珠の沢町、9月18日＝柏木町、10月2日＝住吉町、10月10日＝北光町、11月14日＝しらかば町、11月20日＝春日町、11月29日＝明野新町、1月22日＝しらかば町、2月13日＝日吉町、3月27日＝日吉町、有明町
(一社)新情報センター	5月23日＝花園町、8月28日＝字植苗、9月6日＝豊川町
(株)日本リサーチセンター	6月11日＝宮の森町、桜坂町、3月4日＝末広町
(株)北海道新聞社	7月18日＝ときわ町、拓勇西町、見山町、日新町、新富町
苫小牧市総合政策部政策推進課	7月24日＝双葉町、明野新町、川沿町、もえぎ町、7月25日＝拓勇東町、永福町、7月26日＝大成町、花園町、有珠の沢町、8月20日＝明野新町、拓勇東町、有珠の沢町、8月21日＝住吉町、北星町、錦西町、8月22日＝青葉町、花園町、日吉町、川沿町
(株)ドーコン	8月6日、7日、9日＝市内全域
reward(株)	8月14日＝ウトナイ南、拓勇西町、ときわ町、双葉町、元町
(株)サーベイリサーチセンター	9月19日＝澄川町
(株)インテージリサーチ	10月31日＝緑町
昇寿チャート(株)	2月6日＝川沿町、北栄町、北星町

⑩閲覧者の閲覧目的については市HPをご覧ください ⑨窓口サービス課 TEL(84)7000

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用の一部助成

⑪●市内に住所を有する個人(飼い猫は対象外)●市内で活動する団体●周辺の生活環境が損なわれている地域の町内会や地域住民による任意団体

助成額 1頭につき 不妊手術(めす)＝10,000円 去勢手術(おす)＝7,000円 いずれも税抜き、上限額 ※捕獲や不妊、去勢手術を行う前に申請が必要
申請 環境生活課 TEL(32)6333

Jアラート全国一斉情報伝達試験

地震、津波、弾道ミサイルなどの緊急情報を国から伝達するシステムで、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、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 8月20日(水) 11時ごろ
⑨危機管理室 TEL(32)6280

北海道シェイクアウト(地震の安全行動訓練)

シェイクアウトとは、地震の際の安全確保行動(まず低く、頭を守り、動かない)を身に付ける機会です。各自その場で訓練(訓練用音源は二次元コードで)を行ってください

日 9月1日(月) 10時から
⑨危機管理室 TEL(32)6280



はちとまネットワーク通信

⑫八戸市美術館 TEL0178(45)8338 担当課 政策推進課
八戸市と苫小牧市は、「はちとまネットワーク」の愛称で、観光、スポーツ、物流・貿易、文化の分野で、連携事業に取り組んでいます

「ポケモン×工芸展―美とわざの大発見―」が、北海道・東北エリアで初開催！
八戸市美術館でも新作が加わり、約90点の工芸作品を展示します。
ポケモンのすがたやかたち、ゲームのストーリーや世界観を表現した作品や、ポケモンが器や着物など日常の道具や装身具になった作品などが並びます。ぜひ、この機会に八戸市にお立ち寄りください

会期 8月31日(日)まで
開館時間 10時～19時(最終入場18時30分)
料金 一般＝1,300円、大学生・高校生＝800円、小・中学生＝600円
チケット販売 土・日曜日、祝日および8月12日(火)～15日(金)は日時指定チケットが必要です



©2025 Pokemon. ©1995-2025 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. TM, ®, and character names are trademarks of Nintendo. ©2024 吉田繁一郎



▲八戸市美術館HP

苫小牧市中小企業融資制度

資金名	融資条件				
	資金使途	融資限度額	融資期間	据置期間	融資利率
小規模企業経営改善資金	運転資金	1企業 2,000万円	7年以内	1年以内	1年以内 年1.5% 1年超 年2.0%
	設備資金	1企業 2,000万円	15年以内		
中小企業振興資金	運転資金	1企業 4,000万円	10年以内	1年以内	1年以内 年1.9% 5年以内 年2.5% 5年超 年2.6%
	設備資金	1企業 4,000万円	12年以内		
店舗近代化設備資金	設備資金	1企業 1組合 5,000万円 テナント 8,000万円 入店資金 2,000万円	20年以内	2年以内	年1.9%
中小企業機械等購入資金	設備資金	1企業 2,000万円	10年以内	半年以内	年2.2%
中小企業環境保全施設資金	設備資金 移転資金 次世代自動車導入資金	1件 3,000万円 1企業 2,000万円		1年以内	年1.7%

取扱金融機関 北洋銀行、北海道銀行、北陸銀行、苫小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の市内各支店
信用保証料補助 小規模企業経営改善資金*、中小企業環境保全施設資金は、北海道信用保証協会に支払う信用保証料を、資金使途別に上限30万円まで補助する制度があります
※資本金や従業員数などの条件があります

広告

広告

シルバー人材センター入会説明会
8月8日(金) 9時30分～11時、25日(月) 13時30分～15時
所 労働福祉センター
申 詳シルバー人材センター TEL(35)1700



まつかわ(カレイ科)の採捕制限

まつかわ資源の保護のため、全長35cm未満のまつかわを採捕した場合は、速やかに海中に戻してください
日 令和8年8月7日まで
詳 胆振海区漁業調整委員会 TEL0143(24)9812 農業水産振興課 TEL(32)6452

農地の利用状況調査にご協力を

農業委員、農地利用最適化推進委員が巡回し調査します
調査期間 8～11月
詳 農業委員会事務局 TEL(32)6453

北海道排水設備工事責任技術者試験

日 10月16日(木) 13時30分～15時30分
所 労働福祉センター 受講料 7,000円
申 詳 8月18日(月)～27日(水)に8月上旬から水道窓口課で配布の申込書を直接水道窓口課 TEL(32)6695

毎月勤労統計調査特別調査

対象事業所に統計調査員が訪問します
調査期間 8月、9月
詳 北海道計画局統計課 TEL011(204)5146 担当課 政策推進課

環境生活課からのお知らせ

■無縁仏供養法要
日 8月20日(水) 13時30分
所 高丘霊園(無縁仏供養碑前) 参加希

望者は直接会場へお越しいただくか、貸し切り送迎バスをご利用ください
往路＝市民活動センター前 13時発
復路＝高丘霊園 14時30分発
詳 社会福祉協議会 TEL(32)7111
■墓参臨時バスを運行します



.....
担当課 環境生活課



はじめての森あそび「森の子ひろば」

日 9月4日(木) 10時～12時(受付＝9時45分) 所 ところねの森
対 0～2歳の子どもとその保護者
¥1組500円 当日納入
定 8組 申し込み順
持 汚れてもいい服装
申 詳 8月4日(月)～9月3日(水)に二次元コードで 森のころねようちえん
✉ infokokoronemoriyou2023@gmail.com
担当課 緑地公園課



夏休み リサイクル工作教室

日 所 8月18日(月) 市民活動センター＝9時30分～11時30分、沼ノ端交流センター＝13時30分～15時30分、19

日 豊川コミュニティセンター＝9時30分～11時30分、のぞみコミュニティセンター＝13時30分～15時30分
対 小学生
内 ①牛乳パックからとまチョップミニうちわを作ろう ②ペットボトルからけんぴきょうを作ろう
定 ①②各4人(3回実施)
申 詳 二次元コードで ゼログミ推進課
TEL(55)4266



▲市HP



▲申し込み

SPECIAL ピアノ DAY

日 9月7日(日) 9時10分～17時(1組50分)
対 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
所 申 詳 8月18日(月) 9時から直接 市民会館 TEL(33)7191

働きたい女性必見！なでしこ就職応援事業(給付金付き)

①実践型ITスキルアップ研修
日 9月2日(火)～30日(火)の期間で10日間
いずれも9時30分～17時30分
定 15人(面談後決定)
②復職支援スキルアップ研修
日 9月1日(月)～30日(火)の期間で10日間
いずれも9時30分～15時30分
定 15人(申し込み順)
.....
所 アイビー・プラザ
対 市内在住の女性
申 詳 ①8月25日(月)まで ②研修開始日

までに二次元コードで (株)Mammy Pro TEL011(206)9150
担当課 工業・雇用振興課



①



②

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談
日 8月27日(水) 14時～16時
所 ワークプラザとまこまい
■セミナー
日 8月5日(火)、7日(木)、19日(火)、28日(木) 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
.....
対 15～49歳の就職を目指している方
申 詳 前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670
担当課 工業・雇用振興課

アイヌ語野外講習会

日 8月23日(土) 10時～12時
所 苫小牧研究林 定 15人 抽選
申 詳 8月4日(月)～8日(金)に電話で 総合福祉課 TEL(32)6354 生活館 TEL(72)4297

生活体験教室「藍染めに挑戦」

日 8月16日(土) 10時30分～12時
対 小学生以上 定 15人 申し込み順
持 エプロン、ゴム手袋
所 申 詳 直接または電話で 勇武津資料館 TEL(56)0201

教育訓練給付活用セミナー

日 8月22日(金) 14時～15時
所 苫小牧港湾合同庁舎 3階大会議室
対 スキルアップ・資格取得を目指す方
定 15人 申し込み順
申 詳 8月20日(水)までにハローワーク苫小牧(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または電話、二次元コードで ハローワーク苫小牧 TEL(32)5221(部門コード11#)
担当課 工業・雇用振興課



子育て講座step(ダイジェスト版)

日 8月24日(日) 10時～12時
所 こども相談センター 講習室

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	8月5日(火) ※1人50分程度	講師 高坂美哉氏	5人 申し込み順		直接または電話で
コワーキング@プラス～起業にまつわる学びの場～「お金の片づけどこから始める?起業のための“スッキリ財務”入門」	8月8日(金) 10時～12時	講師 宮本亜紀氏 内 セミナー、対話型ワークショップ	10人 申し込み順 ※オンライン参加あり	対 起業に関心のある女性	直接または電話、二次元コードで
コワーキングDay!	8月25日(月) 9時30分～20時30分	講師 コンシェルジュ 村田なちこ氏(対応時間＝10時～15時45分)		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)～なちこさんにイラストのあれこれも聞けます!～	9月3日(水) 16時～19時	講師 イラストレーター 村田なちこ氏 内 24歳までの若者の居場所	なし 直接会場へ		－
サークル体験見学会	8～11月	内 やりたいことを探しに!まずは見学してみませんか		－	

※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

📖 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
～晩夏の湿地～

📅8月10日(日) 10時30分～11時30分
🕒飲み物、帽子、歩きやすい服装

②ウトナイ湖漁業体験

📅8月23日(土) 9時～12時30分

③救護室バックヤードツアー

📅8月23日(土) 11時～11時40分

📍ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

👤小学生以下は保護者同伴

定①10人程度 直接会場へ ②10人
③12人 申し込み順

申詳②8月4日(月)～18日(月)に電話またはEメールで 環境生活課 ☎(32) 6331 ✉kankyo-seikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp ③8月1日(金)～22日(金)までに電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58) 2231

👩‍🎨 かわぎしれいこ 河岸麗子先生の アイヌ伝承工芸講習会

📅8月19日～9月30日 毎週火・木曜日 全10回 ※8月28日、9月2日、23日を除く いずれも13時30分～16時30分

📍生活館 ㊟サラニャ(編み物)を学ぶ

定30人 抽選 🕒裁縫道具

申詳8月4日(月)～8日(金)に電話で 総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(72)4297

🏛️ 市民文化ホール 第2回現場見学会

📅9月20日(土)、21日(日) いずれも10時、13時、15時(各1時間)

📍市民文化ホール建設予定地

👤市内在住・在勤の小学生以上(小学生は保護者同伴)

定各40人 抽選

申詳8月11日(月)～31日(日)にHPで (株)シアターワークショップ ☎070(1544)4716

担当課 市民ホール建設準備室

🎨 東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会

📅8月6日(水) 10時30分～11時

👤乳幼児・児童と保護者

②ボッチャ体験会

📅8月7日(木) 10時～12時

③つながりカフェ～夏の足育で丈夫な足づくり

📅8月7日(木) 13時30分～14時30分

👤未就学児の保護者

¥600円 当日納入

④図書室に、かかわろう

📅8月9日(土) 10時～12時

⑤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 ストレス解消法

📅8月18日(月) 10時～11時

🕒飲み物

⑥鹿の角で根付をつくろう

📅8月19日(火) 10時～11時30分

¥200円 当日納入

⑦美大生と一緒に！クロッキー会

📅8月28日(木) 19時～20時

🕒汚れてもいい服装、使いたい画材(鉛筆、コンテ、クロッキー帳など)

定①20人 直接会場へ ②20人 ③～⑦各10人 抽選

所申詳②～⑦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

🆘 普通救命講習会

📅8月28日(木) 13時30分～16時30分

📍消防防災訓練センター 2階研修室

定10人 申し込み順

申詳8月7日(木)～21日(木) 9時から電話で 救急課 ☎(84)5044



▲HP



▲応急手当WEB講習

👦 イクボスから始める こどもどまんなか経営フォーラム

📅8月25日(月) 14時30分～16時

📍市民会館 小ホール

👤道内企業の経営者、人事担当者

㊟市長とのパネルディスカッションなど

定200人 申し込み順
申詳8月18日(月)までに二次元コードで
ファザーリング・ジャパン北海道 大澤千絵氏 ☎090(5957) 5458

担当課 行政監理室

🚲 リサイクル自転車抽選販売会 他の施設からも申し込みが可能です！

申詳8月1日(金)～13日(木)にJFEリサイクルプラザ苫小牧(HPでダウンロード

可)、市役所(1階市民スペース)、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 JFEリサイクルプラザ苫小牧

☎(55)2970 ✉(55)3455

✉risaikuru-p@city.tomakomai.hokkaido.jp ※自転車はHPで確認。当選者は8月18日(月)に発表し、郵送でお知らせ(キャンセル不可)。自転車と引き換えで8月30日(土)までに代金納入



※購入者のみ

🔥 さあ、チャレンジ骨盤体操で脂肪燃焼！！

📅9月17日～10月29日 毎週水曜日 全7回 いずれも10時～11時

👤15歳以上 ¥1,490円 開講日納入

定15人 申し込み順

🕒ヨガマット、タオル、飲み物

所申詳8月20日(水)～9月10日(水)に直接または電話で 勇払公民館 ☎(56) 0003

💰 消費生活講演会

📅9月13日(土) 10時～11時30分

📍市民活動センター

👤市内在住・在勤の方

㊟正しく知ろう！健康食品・サプリメント

講師 道立消費生活センター 小林周平氏
定50人 申し込み順
申詳8月4日(月)～9月5日(金)に電話または二次元コードで 市民生活課

☎(32)6306



こばやししゅうへい

📖 9月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)	講習時間帯	料金(税込)
9-1	Excel2024で作る集計表(初級)	9月3日(火)	2	9時～16時	14,520円
9-2	Word2024で作る文書(初級)	9月19日(金)	4	9時～12時	

所申詳8月1日(金)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

📖 スマホ使い方講座 ～出張教室車両 8、9 月開催分～

場所(各店舗前)		8月開催日	9月開催日
スーパーアークス	光洋店	4日(月)	8日(月)
	明德店	25日(月)	22日(月)
ホクレンショップ	沼ノ端店	18日(月)	
	苫小牧しらかば店		1日(月)、29日(月)
MEGA ドン・キホーテ苫小牧店		19日(火)	9日(火)、30日(火)
コープさっぽろ	ステイ店	26日(火)	16日(火)
	パセオ川治店	5日(火)	2日(火)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)		6日(水)	10日(水)
マックスバリュ	日新店	20日(水)	17日(水)
	支笏湖通り店	27日(水)	24日(水)
	澄川町店		3日(木)
	苫小牧清水店	7日(木)	11日(木)
	新花園店	21日(木)	18日(木)
	弥生店	28日(木)	25日(木)
	沼ノ端店		4日(木)

使い方講座
定各3人 申し込み順
入門編 9月＝11時～12時
㊟画面の見方や電話のかけ方
基礎編 8月＝16時～17時、9月1日(月)、3日(水)～9日(火)、11日(木)～24日(水)、29日(月)、30日(火)＝13時～14時
㊟マップ操作や写真撮影
応用編 8月＝11時～12時、9月＝16時～17時
㊟音声操作やアプリ追加
LINE編 8月＝14時30分～15時30分、9月＝14時30分～15時30分
㊟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
デジタル活用能力とインターネットの適正利用 9月2日(火)、10日(水)、25日(木)＝13時～14時
㊟デジタル活用能力を身につけて、安心・安全にインターネットを楽しむ
始めよう！防災の備え～避難訓練編～ 8月4日(月)、5日(火)、7日(木)＝13時～14時
㊟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～ 8月18日(月)、20日(水)～27日(水)＝13時～14時
㊟緊急時に役立つLINEの機能
ハザードマップで災害リスクを確認しよう 8月6日(水)、19日(火)、28日(木)＝13時～14時
㊟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



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)

☎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



公共交通で行こう！ 沿線イベント情報

ビール大会
日8月15日(金)
所ポッポ館ゆに前駐車場
(JR由仁駅前)
交通手段 苫小牧駅→由仁駅(JR室蘭本線)下車徒歩1分 運賃1,380円
※JR利用者＝特典あり(ドリンクチケット)



詳由仁町商工会 0123(83)2136
担当課 まちづくり推進課

親子でエコ・フッキング教室 ～地球温暖化防止について 一緒に学ぼう～

日9月6日(土) 10時30分～13時30分
所市民活動センター 5階料理実習室
対市内在住の親と子(小学生以上)
※託児あり(要予約)
定20人 抽選
持エプロン、三角巾、手拭き
申8月1日(金)～15日(金)に二次元コード



第77回苫小牧市民文化祭の参加団体、作品を募集

生涯学習課 032)6752

市民合唱祭		市民短歌大会
とき	10月4日(土) 13時30分から	10月12日(日) 13時から
ところ	市民会館 大ホール	文化会館
発表時間・作品	1団体8分以内(演奏のみで)	未発表の作品一首(かい書)
参加費	1団体 500円	800円 当日納入
申し込み	8月10日(日)までに電話またはファクスで(団体名、代表者名、連絡先、出場人数)※リハーサル希望団体はその旨記載(1団体10分程度) 苫小牧合唱連盟事務局 土藤美恵氏 090(2077)6244 FAX(67)6244	8月25日(月)までにはがき(住所・氏名・電話番号記載、必着)で〒053-0831 豊川町3-5-17 苫小牧短歌クラブ事務局 本波裕樹氏 072)6827
市民俳句大会		市民川柳大会
とき	10月12日(日) 13時～16時	10月19日(日) 12時～16時
ところ	アイビー・プラザ	
作品	事前投句＝小・中学生は1句、高校生以上は未発表の当季雑詠2句 当日席題＝1句(会場にて)	未発表の「声」「朝」「地」それぞれ3句
参加料	500円 当日納入	1,000円 当日納入
申し込み・応募方法	※投句料＝小・中学生(無料) 高校生以上(1,000円) 事前投句＝8月29日(金)までに投句料(定額小為替で)を添えて ※小・中学生は事務局に郵送または中央図書館に設置の投句箱投函でも可(学校名・学年・氏名・連絡先記載) 〒053-0822 川治町1-10-16 苫小牧俳句協会事務局 山田幸雄氏 073)0139	※投句料＝1,000円 9月21日(日)までに投句料を添えて郵送(消印有効)で〒053-0806 大成町1-5-5-103 苫小牧川柳社事務局 稲田正氏 090(5079)5212 ※後日川柳誌「川柳とまこまい」贈呈

ドで ゼロカーボン推進室 057)3666

夏休み小・中学生無料ピアノ練習会

日8月8日(金) 9時～21時(1枠55分)
対ピアノ演奏経験者
定12枠 申し込み順
所申8月2日(土)～7日(木)に直接 文化会館 036)7823

空き家セミナー

日8月24日(日) 10時～11時30分
所市民活動センター 2階研修室C
定30人 申し込み順
内我が家の未来を守る片付け術
講師 片付けコンサルタント みやもと あき紀氏
申8月22日(金)までに電話またはEメール、二次元コードで 市民生活課 032)6303 FAXsiminseikatukatu@city.tomakomai.hokkaido.jp



とまこまいスポーツフェスティバル2025 市民大運動会 参加者募集

日10月13日(月)
所総合体育館
内①スポーツ玉入れAJTA アジャタ 300ポイント
②パン食いリレー ※いずれも一般・小学生の部 ③100人綱引き(50対50)
¥①②一般の部1チーム＝3,000円、



小学生の部＝無料 ③1人＝500円
事前納入 ※専用サイトからエントリー。
納入方法などは後日メールで通知
定①②一般の部＝18チーム、小学生の部＝12チーム 抽選
③50人＝抽選、残り50人＝当日受付※抽選
持上靴
申8月8日(金)から二次元コードでとまこまいスポーツフェスティバル実行委員会事務局 037)7100



Jr.トレーニング教室

日9月5日(金)～10月31日(金) 毎週金曜日 全8回 いずれも16時30分～17時30分 ※10月24日を除く
所総合体育館 対小学生
¥700円 開講時納入 ※きょうだいで参加＝1人500円
定10人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
申8月15日(金)～9月4日(木)に直接または電話で 総合体育館 034)7715

スポーツ協会

①基礎から学ぶはじめての弓道教室
日9月9日～10月14日 毎週火・金曜日 全10回 いずれも18時30分～20時30分 ※9月23日を除く
対高校生以上
¥3,700円 開講時納入
定15人 抽選
②第57回市民卓球大会

日9月15日(月) 9時
対市内在住で、高校・大学の卓球部以外の方
③第57回市民バドミントン大会
日9月23日(火) 9時
対市内在住の18歳以上(学生を除く)で、審判をできる方
……………
持①白足袋 ②③動きやすい服装・靴、飲み物
所総合体育館
申①8月15日(金)～31日(日) ②8月1日(金)～25日(月) ③8月15日(金)～9月5日(金)に二次元コードで スポーツ協会 037)7100



川治公園体育館

①中級者スポンジテニス教室
日8月21日～9月18日 毎週木曜日 全5回 いずれも10時～11時30分
¥各回500円 開講時納入
②背骨コンディショニング
日9月3日～24日 毎週水曜日 全4回 いずれも11時～12時
¥各回1,000円 当日納入
……………
対18歳以上(高校生不可)
定①10人 ②20人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物 ①ラケット(貸出可) ②スポーツタオル(100～120cm程度)
所申8月2日(土)から直接または電話で 川治公園体育館 074)3300

パラスポーツ・レクリエーション「ボッチャ教室」

日8月23日(土) 10時～12時(受付＝9時30分)
所福祉ふれあいセンター
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8月1日(金)～20日(水)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 034)9601 FAX(34)7717 E-sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



小学生スポーツ教室

日8月21日～9月18日 毎週木曜日 全5回 いずれも16時～17時
所日吉体育館 対小学1～3年生
¥各回300円 開講日納入
定20人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
申8月1日(金)から直接または電話で 日吉体育館 073)6010

Come! Come! スポーツキッズ公開中!

第19回は「North Champ T.T.C.」です。スピード感のあるラリーが見どころの卓球を紹介します。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 034)9601



募集

機動職業訓練生を募集

訓練期間9月17日(水)～12月12日(金)
※土・日曜日、祝日を除く
選考日9月9日(火) 9時30分
所スキルアップセンター
とまこまい
訓練科目物流サービス科2
定10人 面接あり
申8月4日(月)～9月4日(木)に直接 ハローワークとまこまい ☎(32)5221(部門コード44#)
詳MONOテクとまこまい ☎(55)7887 **担当課**工業・雇用振興課



市民文化祭総合展示「小・中学生の作品展」募集

日10月25日(土)、26日(日)
所総合体育館
対市内在住の小・中学生
募集絵画、書道、自由研究発表、工作など ※作品部門ひとつにつき、1人1点 全員＝参加証明書、参加賞 入賞者＝賞状、記念品
申8月12日(火)～9月12日(金)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(消印有効)、ファクス、二次元コードで 生涯学習課 ☎(32)6752 ☎(32)1233



苫小牧市青少年表彰該当者の推薦

■**個人**＝性別問わず市内在住の義務教育を終了した28歳未満の青少年で

●2年以上青少年の健全育成または社会福祉活動など、ボランティア活動や地域に貢献●同一事業所に2年以上勤め、他の模範となる活動や地場産業の振興に貢献

■**団体**＝青少年の健全育成や社会福祉の向上に資する活動の功績が大きい28歳未満の青少年で構成される団体・グループ ※個人は同一法人、団体などからの推薦は2人以内

申8月22日(金)までに所定の推薦書を郵送(必着)またはEメールで 青少年課 ☎(32)6759 ☎seishonen@city.tomakomai.hokkaido.jp ※詳細は市HPで



子ども・子育て審議会委員を募集

応募資格市内在住の20歳以上で、子育て中または子育ての経験のある方
任期9月1日(月)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8月15日(金)までにこども育成課(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メールで こども育成課 ☎(32)6224 ☎kodomoikusei@city.tomakomai.hokkaido.jp

創意工夫功労者賞の候補者を募集

対鋤工、農林、水産、運輸、通信、建設、保健衛生、電力ガスなどの業務に従事

する勤労者のうち、職長以下の工員、農林水産業従事者、医療補助者、研究所における研究補助員、技能職員など

推薦可能件数1事業所につき10人(5業績以内)
申8月8日(金)までに工業・雇用振興課(HPでダウンロード可)で配布の調査書などを郵送(必着)またはメールで 工業・雇用振興課 ☎(32)6432 ☎kogyo@city.tomakomai.hokkaido.jp

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①8月19日(火)まで ②9月2日(火)までに電話で 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 ☎(32)3725
担当課窓口サービス課

自然環境保全審議会委員を募集

対市内在住の20歳以上で自然保護に関心のある方
任期10月1日(火)から2年間
報酬会議1回につき 6,100円
募集人数2人
申8月29日(金)までに環境生活課(HPでダウンロード可)、各出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター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 環境生活課 ☎(32)6331 ☎(32)2198 ☎kankyo-seikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

8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 所市役所2階 市民ギャラリー	日4日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働・男女平等参画室 ☎(32)6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 所市民活動センター	日16日(土) 10時～12時30分 電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633
消費生活・多重債務 消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど 多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談 所消費者センター(市民活動センター 3階)	日月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く) ※第2・4金曜日は20時まで(2日前までに要予約) 電話で 消費者センター ☎(33)6510
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋がります) 所男女平等参画推進センター 5階研修室	日21日(木) 10時～14時 電話で (一社)ネットワーク苫小牧 ☎(32)3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 所配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 日月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) 対配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 電話相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985 夜間相談 日月～金曜日 17時15分～19時30分 対配偶者などからDVを受けている方 電話前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985
出張市民相談 市民相談所の相談員が地域のコミュニティセンターに出向き生活上の心配事をお聞きします 所沼ノ端コミセン 会議室A	日29日(金) 17時30分～20時(1人30分) ※受付終了19時45分 直接会場へ 対時間に限りがある方は事前にお問い合わせください 詳市民相談所 ☎(33)2345
無料市民相談 所市民相談所(市民活動センター)	法律相談 むらやまたつや 耶山達哉弁護士 日22日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 対1日(金)～20日(水) 15時までに直接または電話で 詳市民相談所 ☎(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと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	市・道民税		2期	9月1日(月)
	国保税		3期	
夜間納税相談	市税・国保税	26日(火)～29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

とまこまいシルバーリハビリ体操指導士養成講座

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

シルリハ指導士を取得し、地域で活躍してみませんか？

シルバーリハビリ体操（通称シルリハ）とは？

高齢者の介護予防を目的に考案された体操です。シルリハを取り入れたサロンは市内に約50カ所あり、市民ボランティアから成るシルリハ指導士が体操指導を行っています。

対 象 20歳以上の市民で原則全7回出席が可能な方**場 所** 市民活動センター**参加無料**
締切 9月30日(火)

2025年10月						
日	月	火	水	木	金	土
			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	

養成講座 スケジュール

時 間

■ 9時30分～16時

■ 10時～16時

■ 10時～12時

■ 13時～16時

ー養成講座開催に先がけ開催しますので、ぜひご参加くださいー

※各前日までに介護福祉課にお申し込みください

シルリハ体験会 9月4日(木) 養成講座事前説明会 9月25日(木) 時 間 各14時～15時 場 所 市民活動センター

SILVER
REHA

高額な医療費を支払った場合（高額療養費）について （国保加入者または後期高齢者医療制度加入者）

詳細 ①②保険年金課 ☎(32)6425

③保険年金課 ☎(32)6418

国保加入者または後期高齢者医療制度加入者で、医療機関に支払った1カ月の自己負担額（保険外医療行為、差額ベッド代、食事代などを除く）が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費として差額が支給されます。

① 自己負担額の計算方法（1カ月ごと）

●70歳未満の国保加入者

次のとおり自己負担額を分け、21,000円以上になったもののみ合算できます。

●受診者ごと ●医療機関ごと（院外処方箋による調剤分は処方箋を出した医療機関に合算する） ●通院、入院ごと ●医科、歯科ごと

●70歳以上の国保加入者、後期高齢者医療制度加入者

金額に関係なく合算できます。

国保と後期高齢者医療制度など、加入する健康保険が別の場合は合算不可。

（月の途中で75歳の誕生日を迎えることにより後期高齢者医療制度に加入する場合、加入する月の自己負担限度額は国保・後期高齢者医療制度ともに、1/2に調整）

※1 国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得です

※2 所得の申告をしていない方がいるなど、世帯の総所得が確認できない場合は、「上位所得」として取り扱うことになります

※3 同一世帯において、過去12カ月間に高額療養費の該当がすでに3回あった場合、4回目から軽減された限度額になります

■自己負担限度額

所得区分	旧ただし書き所得※1	1カ月の自己負担限度額（世帯単位）	
		3回目まで	4回目以降※3
上位所得※2	901万円超	252,600円＋（医療費総額－842,000円）×1％	140,100円
	600万円超901万円以下	167,400円＋（医療費総額－558,000円）×1％	93,000円
	210万円超600万円以下	80,100円＋（医療費総額－267,000円）×1％	44,400円
一 般	210万円以下	57,600円	
	住民税非課税	35,400円	24,600円

所得区分	住民税課税所得	1カ月の自己負担限度額		
		外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）	
現役並み	Ⅲ	690万円以上	252,600円＋（医療費総額－842,000円）×1％	140,100円
	Ⅱ	380万円～690万円未満	167,400円＋（医療費総額－558,000円）×1％	93,000円
	Ⅰ	145万円～380万円未満	80,100円＋（医療費総額－267,000円）×1％	44,400円
一 般		145万円未満等	18,000円 （年額上限額144,000円 8月～翌年7月までの累計）	57,600円
				44,400円
低所得	Ⅱ	住民税非課税世帯でⅠ以外	8,000円	24,600円
	Ⅰ	住民税非課税世帯で所得が一定以下	8,000円	15,000円

② 高額療養費

診療月の3カ月後を目途に申請書をお送りします（医療機関からの診療報酬明細書の提出状況によっては、通知が遅れる場合あり）。保険年金課、勇払・沼ノ端へのぞみ出張所の窓口または郵送で申請してください。

持参するもの マイナ保険証などの健康保険資格が確認できるもの、領収書原本（70歳未満の方のみ）、申請者の口座情報が分かるもの、高額療養費支給申請書（お持ちの場合）
※後期高齢者医療制度加入者は、初回のみ申請が必要です

③ 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証

70歳未満の方、70歳以上で「現役並みⅠおよびⅡ」「低所得」に該当する方は、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証の交付が可能です。入院や高額な外来診療を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、その医療機関での自己負担額が、自己負担限度額までとなります。**マイナンバーカードを健康保険証として利用する登録をしている方は、限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の提示は不要です。**

持参するもの マイナ保険証などの健康保険資格が確認できるもの、現在お持ちの認定証、世帯主と手続きが必要な方のマイナンバー・来庁される方の本人確認書類
※住民税非課税世帯の方で過去1年間の入院期間が90日を超える方は、ほかに入院期間を確認できる領収書または入院期間証明書が必要です

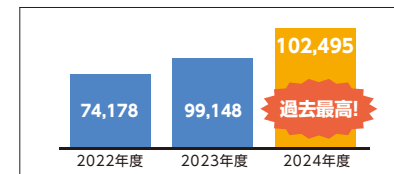
大好評！！10周年を迎えた苦小牧のおいしい水「とまチョップ水」！！ 詳細 総務経営課 ☎(32)6628

苦小牧のおいしい水道水を、ペットボトルにギュッと詰め込んだ「とまチョップ水」は2019年、2022年のモンドセレクションで金賞を受賞し、苦小牧の水のおいしさが世界的にも認められている一品です。

▲上下水道部
公式LINE▲上下水道部
Instagram▲とまチョップ水
販売店

① 2024年度、過去最高の販売・配布本数を達成しました！

とまチョップ水取扱店での販売、事業者様の協賛、イベントや会議などでの販売・配布本数が、過去最高の102,495本となりました。



② 今年で10周年を迎えました！

平成27年6月から販売を開始し、今年で10周年を迎えました！！記念ロゴマーク入りのとまチョップ水ラベルに変更し、記念キャンペーンも行う予定です！！



③ 暑い夏に冷たい「とまチョップ水」！！とまこまい港まつりに協賛店出店！

今年も氷で冷やした「とまチョップ水」の販売、「とまチョップ水グッズ」「マンホールグッズ」のガチャガチャの設置、デザインマンホールの展示を行います！！



あなたの街でミーティング（旧まちかどミーティング） 詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6156

■ 開催日程（いずれも18時～19時）

※やむを得ない事情により日程が変更となる場合がありますので、あらかじめ御了承ください

開催日	地区名	会場（駐車場）	町内会（自治会）名
8月19日(火)	音羽町・木場町・美園町	住吉コミュニティセンター（住吉泉町内会館駐車場）	音羽町・双葉町・住吉泉・高丘泉町内会・スプリングス高丘自治会・第八区自治会・春日清水町内会・美光・日の出三光・新明町・明野柳町内会・新開明野元町町内会
22日(金)	沼ノ端・拓勇	東開文化交流サロン（沼ノ端南6号公園）	沼ノ端中央・東開町内会 沼ノ端北栄・拓勇東・拓勇西・ウトナイ町内会
25日(月)	澄川町・柏木町	川沿町総合福祉会館（川沿1丁目公園）	澄川町・澄川西・ときわ・錦糸町内会・柏木町・川沿町
9月24日(水)	弥生町・錦町・本町元中野町・旭町	文化交流センター（アイビー・プラザ）（高齢者福祉センター駐車場）	弥生連合・矢代町町内会・第七区親交会・一区・二区・本町・幸町・高砂町・大町寿町内会・元中野・新中野・船見町港北・若草・旭町・汐見町・末広町・栄町町内会
25日(木)	植苗	植苗ファミリーセンター（植苗小中学校駐車場）	植苗町内会連合会
10月9日(木)	勇払	勇払総合福祉会館（勇払2号公園）	勇払自治会
20日(月)	錦岡	もえぎ町総合福祉会館（錦岡西11号公園）	南錦岡・錦西・もえぎ町・すずらん・青雲・宮前・明徳四丁目・スプリングタウン・うぐいす団地・のぞみ・美原・明徳町1丁目・樽前町内会
28日(火)	山手町・花園町	山手北光総合福祉会館（山手北公園）	山手・山手北光・北光町・花園・啓北・見山町東・見山町西町内会
29日(水)	しらかば町・豊川町	豊川コミュニティセンター（豊川3丁目公園）	しらかば中央・しらかば西・日新町・日新中央・桜坂町町内会 豊川・桜木町・しらかば東・日新草部・有珠の沢町内会・宮の森町内会
31日(金)	大成町・光洋町	日吉総合福祉会館（日吉運動公園）	西町親交会・大成町公住・光洋町・あやめ・日吉町・糸井南・糸井西町内会

市の終活支援～「もしもシート」を書いてみませんか？～

詳細 総合福祉課 ☎(32)6345

介護福祉課 ☎(32)6347

▶「もしもシート」とは？

「まだ早い」「まだ大丈夫」と思っているも、「もしも」の時は急にやって来ます。もしもの時にスムーズに手続きを進め、ご自身も周囲の方も安心して過ごすためには、事前の準備がとても大切です。市では、終活支援の第一歩として、エンディング・ノートである「もしもシート」を作りました。最後を自分らしく迎えるためにも、親しい人に希望を伝えておくことが大切です。「もしもシート」をきっかけに、ご家族や周りの人とも、もしもの時の対応について話し合ってみませんか

▶「もしもシート」はどこに保管？

ご家族、ご友人、地域の支援者など、必ず誰かに保管場所を伝えてください。ひとり暮らしで救急医療情報キットを持っている方は、一緒に保管することをお勧めしています



▶身寄りのない人の支援は、まだ道半ばです

少子高齢化や核家族化の進行などに伴い、ひとり暮らしの高齢者や頼れる身寄りがいない方は増加する一方で、社会の各種制度はまだ「身寄りがある」ことを前提としています。市では、令和5年度にプロジェクトチームを結成し、身寄りのない人の困り事や支援方法について、さまざまな視点から検討してきました。ご本人・支援者の双方を支援できるよう、今後も取り組みを進めていきます。

成年後見制度の利用も検討しましょう！

色々なことを判断できるうちは、ご自身で財産管理や死後事務など、困っていることを誰かにお願いすることができます。ところが認知症などによりご自身で判断ができなくなったら、それでもできません。その場合は、「成年後見制度」の利用が必要となります。制度利用のメリット・デメリットを考えながら、利用を検討してください。



まちプロ 2025-2026

こどもどまんなが



詳細 こども育成課 ☎(32)6224



こどもファスト・トラックの取り組みをご紹介します！

市では、妊娠中の方やこども連れの方などが利用しやすい施設を目指して「こどもファスト・トラック」の取り組みを行っています。また、「こども・子育てにやさしい地域づくり」をまちぐるみで取り組むため、企業・団体などによる「こどもファスト・トラック」の取り組みを募集しています。

**こどもファスト・トラック
(公共施設)**



**「こどもファスト・トラック」
募集中！** **市HPで紹介します**

- 授乳室の設置
- おむつ替えスペースの設置
- キッズスペースの設置など





こどもや親子を対象としたイベントなどをご紹介します！

市では、こどもや親子を対象としたさまざまなイベントを企画しています。また、市内各地で行われるイベントに多くのこどもたちに参加いただけるよう、企業・団体などが行うイベントを「こども どまんなが協賛事業」として募集しています。

**イベントなど
(市の事業)**



「協賛事業」募集中！ **市HPで紹介します**

- イベント
- 各種体験教室
- 学習会
- 交流の場
- 職場見学・職業体験など





とまこまいキッズタウン2025を開催します！

とき 10月12日(日)

ところ 総合体育館

対象 市内在住の
小学3・4年生

内容 就労・消費体験

定員 600人 抽選

**申し込み・
詳細** 8月12日(火)～31日(日)に
二次元コードで
青少年課 ☎(32)6759





**こども どまんながアクション
「みんなのゆめ」**

6月8日にnepiaアイスアリーナで「FUTURE PEACE STREET IN TOMAKOMAI」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せんか！



「みんなのゆめ」はこちら▶

「FUTURE PEACE STREET IN TOMAKOMAI」の様子

TOMAKOMAI

Diary

とまこまい日記

6月29日(日)

出光北海道第42回とまこまいマラソン大会

苫小牧市立勇払中学校をメイン会場とした勇払地区でマラソン大会が開催されました。道内から集まった多くのランナーたちが勇払の自然豊かなコースを駆け抜ける中、沿道では応援に集まった家族や観客などが温かい声援を送っていました。ハーフにエントリーした平野拓央さんは「自然が豊かで海風もありとても走りやすい。地元の大会ということもあり絶対に走りたい」と話してくれました。



7月5日(土)・6日(日)

BLUE SKY MEETING™ 苫小牧

「BLUE SKY MEETING™ 苫小牧」がキラキラ公園で開催されました。イベントではバイクの試乗会やハーレーのエンジンの鼓動や音を体感できるジャンプスタート、木下真輔氏によるスタントショーなどが行われ、多くのライダーでにぎわっていました。札幌市からお越しの千葉さんは「一昨年は都合が合わなく来られなかったが、今年はようやく来られた。いろいろなバイクが来ているので交流したい」と話していました。



7月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)

キッチンカー 21@トマバイウォーターフロント2025

キラキラ公園で道内最大規模のキッチンカーイベント「キッチンカー21@トマバイウォーターフロント」が開催されました。会場には市内外からキッチンカーが集結する中、さまざまなイベントが行われ、たくさんの来場者でにぎわいました。市内在住の畠山さんと小松さんは、「おにぎり屋さんが目当てで来ました。キッチンカー大好き！」と話していました。





キッチンカーと店舗の両立に奮闘

INTERVIEW 今月の「ひと」

キッチンカー&飲食店店主
飯野 唯華さん (30)



開業して4年目。新たな挑戦
双葉マークが目印のキッチンカーのおむすび屋「eve」が、今年4月泉町に新たに店舗をオープンしました。常時25種類あるおむすびや日替わりの総菜などを取りそろえています。店内で食べられるほか、テイクアウトする人も多く、夜8時までの営業は仕事帰りの人にも喜ばれています。米はむかわ産のゆめぴりかを使



双葉マークが目印のキッチンカー

い、ふんわり握るおむすびは、人気の「紅しゃけ」や「明太マヨクリームチーズ」、唐揚げや焼き肉が具のボリューム系も。「訪れた人がホッと一息つける店にしたい」と、飯野さんは話します。

仲間の存在が原動力
飯野さんは大学卒業後、勤めた会社で飲食業に興味を持ち、「30歳になったら自分の店を構える」という夢を持ちました。その頃コロナ禍によってライフスタイルが変わり、キッチンカーに注目が集まります。先に開業した知人らに相談し、27歳の時、キッチンカーでの営業を始めます。「応援してくれる人が

いたから不安はなかった」と当時を振り返ります。

感謝の気持ちを忘れずに
昨年3月から年2回、イオンモールでキッチンカーとハンドメイドのイベントを開催しています。今はキッチンカーでの営業を優先させながら、店舗との両立のため奮闘する毎日。お客様に満足してもらえる商品を目指し、試作試食を重ねています。「何より母の存在は心強く、感謝の気持ちでいっぱい」と飯野さん。これからもたくさんの縁に恵まれ、支えてくれた人たちに感謝する日々です。



豚ヒレ肉で10分角煮丼

調理時間
約10分

- 材料** 1人分
- 豚ヒレ肉…100g
 - 片栗粉…適量
 - ★ ● しょうゆ…大さじ1
 - 酒…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - ご飯…200g
 - ゆで卵…1/2個
 - 豆苗…適量

- 作り方**
- ① 豚ヒレ肉は一口大にカットし片栗粉をまぶす。
 - ② フライパンに油を熱し①を焼く。
 - ③ ②に★の調味料を合わせて入れ煮絡める。
 - ④ 温かいご飯にゆで卵、③、豆苗を乗せて完成。

Speedy!



豚肉は**夏バテ予防、疲労回復、体力維持**に効果的な栄養素が豊富で、暑い季節の健康を支える食材です。豚肉はヒレ以外の部位でもおいしくできます。



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



とまこまい 検定



- Q** ○に当てはまる言葉は?
A マオリ語で「こんにちは」や「ありがとう」などのあいさつを○○○ ○○○といいます

応募方法 8月31日(日)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 ▶ **ガンダム**

抽選で5人に
広報とまこまい限定
ケース付きペン
プレゼント!
※色は選べません



応募はこちら

