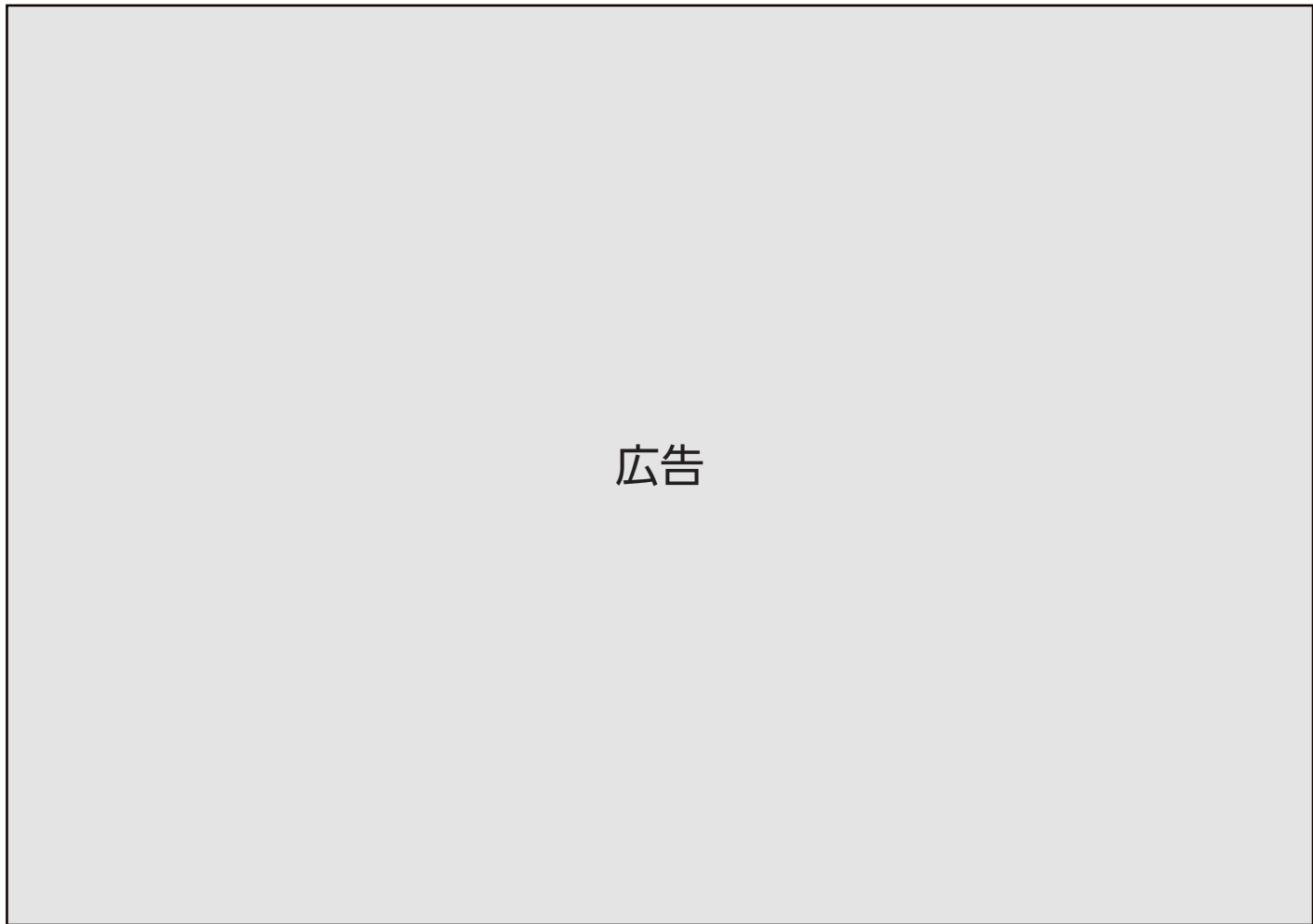




広告



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9月1日発行 第1870号
※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで

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



い
い
と
こ
ま
い
の
こ
え
ま
ち
の
と
ど
け
ま
す

2025 9
vol.1870

広報

とまこまい



特集

- 東胆振消防指令業務共同運用
令和8年4月に共同指令センターの運用を開始します
／9月1日は「防災の日」
- TOMAKOMAI MIRAIFEST 2025



今月の見どころ

「令和7年度苫小牧市総合防災訓練」より

第70回
とまこまい港まつり

動画で
振り返ろう！



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.1870 9

特集①

東胆振消防指令業務共同運用
令和8年4月に共同指令センターの運用を
開始します／9月1日は防災の日…………… 3

特集②

TOMAKOMAI MIRAI FEST 2025…………… 6

第70回 とまこまい港まつり／
第20回全国高等学校選抜アイスホッケー大会
～氷上の甲子園～…………… 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

水道窓口課(市役所3階フロア内)の窓口業務などが民間委託になります／
企画展「苦小牧の文化財～ひとものがつなぐ歴史～」／
kamakuraを利用してみませんか?／
樽前小学校に入学・転入学しませんか?／健考・健幸DAY2025
世界アルツハイマー月間 in とまこまい 2025…………… 27

こども どまんなか…………… 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(7月末)

総 数 ▶ 164,621人
(対前月比: 69人減)
男 性 ▶ 80,888人
女 性 ▶ 83,733人
世帯数 ▶ 91,666世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～7月31日)

発生件数 172件 (前年比61件減)
死 者 1人 (前年比2人減)
傷 者 184人 (前年比80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、誰もが使い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/



東胆振消防指令業務共同運用



詳細 消防本部共同指令センター準備室
☎(84)5019

令和8年4月に 共同指令センターの運用を開始します

本市を含む東胆振管内の3消防本部(苫小牧市消防本部・白老町消防本部・胆振東部消防組合消防本部(安平町・厚真町・むかわ町))は令和8年4月から、119番通報などを共同指令センターで一括して受け付ける消防指令業務の共同運用を開始します。



事前に試験運用を行います

本市以外の4町の119番回線は令和8年2月中旬から共同指令センターに切り替え、試験運用を行う予定です。4町の119番回線切り替えによる本市の119番回線受付に影響はありません。試験運用開始の詳細日程は、確定次第消防本部のHPなどでお知らせします。

新しい通報システムが加わります

新たに映像通報システム「映像119」を導入します。119番通報時に通報者のスマートフォンからリアルタイムで映像を送信することが可能となり、従来の音声のみに頼っていた通報内容を視覚的に把握できるようになります。災害現場の詳細な状況を指令センターに伝えることで、迅速な現場対応や的確な応急処置の指示を受け取ることができます。指令センターの職員が必要と判断すれば、映像通報を依頼しますのでご協力をお願いします。



消防からショートメッセージ(SMS)が送信されるので、本文のURLをタップします。

注意事項を確認し、「承諾して開始」をタップします。

画面の案内とともに、ビデオ通話(映像送信)が開始されます。撮影対象にカメラを向けてください。

火災案内サービスの電話番号が変わります

本市の災害出動情報を音声ガイダンスで案内している火災案内サービスの電話番号が令和8年1月下旬から変更となります。詳細日程が確定次第、消防本部のHPなどでお知らせします。

新番号 050-5846-2355

いざという時は落ち着いて通報を

119番のかけ方はこれまでと変わりませんが、**1市4町からの通報を受けるため、通報する際は「苫小牧市××…」など市町村名を含めて伝えてください。**早期に場所を特定するためにご協力をお願いします。

特集 1

9月1日は**防災の日**

～いつ起きてもおかしくない災害に、今できる備えを～

詳細 危機管理室
☎(32)6280

9月1日は防災の日。1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災が由来です。地震、台風、洪水、高潮といった自然災害について認識を深め、家庭内備蓄や避難所の確認などの対策を再確認する日にしていきましょう。



家庭内備蓄を大切に!!

もしもの災害時でも、すぐに避難できるよう家庭内備蓄を準備しておきましょう。自分にとって必要なものや家族がいる場合は1人分ずつの用意があると安心です。両手が使えるリュックなどを使い、玄関や寝室などに置いておけば、いつでも持ち出すことができます。

日頃から備蓄を心がけましょう!

災害時にはライフラインが止まり、物資の供給が普段とは違う可能性がありますので、食料や飲料水、生活必需品などを備蓄しておきましょう。食料品は最低でも3日分～1週間分を用意しておきましょう。

また、トイレが利用できないと飲食を控えるようになり、健康に悪影響を及ぼすことにもつながるので、水が使えなくても使用できるトイレ用品なども用意しておきましょう。



備蓄の目安
家族の人数×
最低3日分

備蓄品

飲食物は保存期限に注意しましょう!

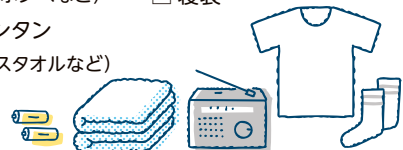
食料品など

- ☐ 飲料水(1人1日3L目安)
- ☐ 食料(お米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など)
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 使い捨て食器(コップ・皿・割りばしなど)
- ☐ 乾物



生活用品

- ☐ ラジオ
- ☐ 予備の乾電池・燃料
- ☐ カセットコンロ
- ☐ 燃料(カセットボンベなど)
- ☐ ろうそく・ランタン
- ☐ タオル類(バスタオルなど)
- ☐ 着替え(上着・下着など)
- ☐ 毛布
- ☐ タオルケット
- ☐ 寝袋



衛生用品

- ☐ 簡易トイレキット
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ゴミ袋・ポリ袋
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 常備薬
- ☐ アルコール消毒液

ローリングストックによる備蓄を習慣に

ローリングストックとは、普段使いしている食料や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。

ポイント

使い慣れているものや、食べ慣れているものを用意することで、災害時のストレスを少しでも軽減することができます。



ペット同行避難に関する災害時応援協定を結びました

大切な家族の一人であるペット。

本市では、災害時にペットと一緒に避難できる『**ペット同行避難所**』を整備するため3社と災害時応援協定を結びました。

ペットは
ケージに入れて
避難しよう!



(一社) 苫小牧地域職業訓練センター運営協会

2次避難所として施設の一部を提供

苫小牧獣医師会

ペットの応急救護を実施

ライラのしっぽ

開設時の避難所運営に協力



災害時にペットを守るために、下記二次元コードから環境省作成の「災害、あなたとペットは大丈夫?」人とペットの災害対策ガイドライン(一般飼い主編)をご確認ください。



デマにだまされないで

2018年9月の胆振東部地震では「苫小牧市で断水」など未確認な情報が広まり混乱を招きました。本市からの正しい情報を得るために防災メールやLINEの登録をおすすめします。

登録すれば
自動で受信可能

苫小牧市防災メール

お手持ちのメールアドレスを登録することで、避難情報や津波・地震情報、気象情報、Jアラート(全国瞬時警報システム)などを自動で受け取ることができます。(英語・中国語・韓国語対応)

※二次元コードから空メールを送信して登録

bousai.tomakomai-city@raidan.ktaiwork.jp



苫小牧市公式SNS

苫小牧市防災メールの情報をSNS上で受け取ることができます。LINEは、友だち登録をして受信設定をすることで、情報を自動で受け取ることができます。



北海道から高潮浸水想定区域が発表されました

北海道から高潮浸水想定区域が発表されました。詳しい内容は右記二次元コードからご確認ください。



▶ 高潮が発生するしくみ

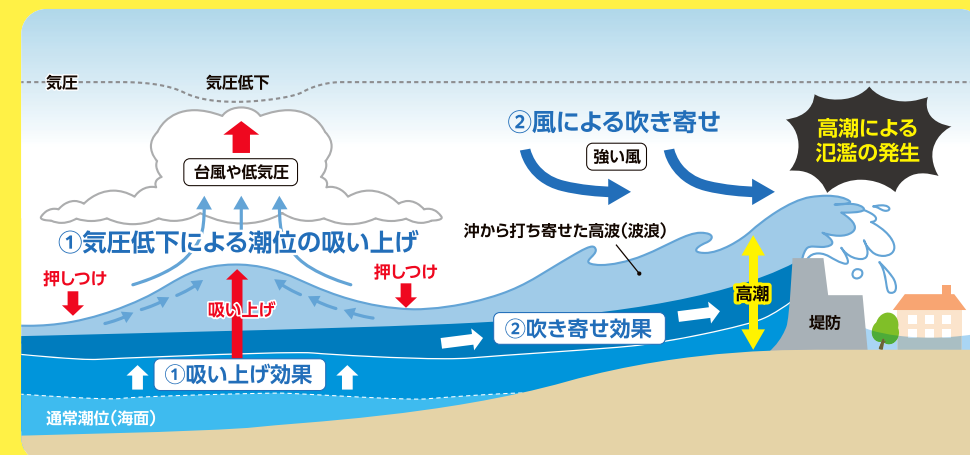
高潮発生要因として、次の2つを挙げることができます。

① 気圧低下による「吸い上げ効果」

台風や低気圧が近づくと、中心付近の気圧が低下し、海面が吸い上げられて潮位(海面)が上昇する現象のこと。気圧が1hPa(ヘクトパスカル)下がると、潮位が約1cm上昇します。

② 風による「吹き寄せ効果」

台風や低気圧による強風が海から陸側へ吹いたとき、海水が海岸の方へ吹き寄せられ、海岸付近の潮位(海面)が異常に上昇する現象のこと。風速が2倍になると、吹き寄せ効果は4倍になります。



特集 2

苫小牧の魅力的なロケーションを活かした複合型エンターテインメントイベント

TOMAKOMAI MIRAI FEST

2025

9/13 sat 9:30 - 20:00 (予定)
9/14 sun 9:30 - 20:00 (予定)
苫小牧キラキラ公園

入場無料

※一部有料

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6229
苫小牧観光協会 ☎(34)7050

苫小牧の夏はまだ終わらない!豪華アーティストによるライブパフォーマンスのほか、食・アート・未来のテクノロジーといったワクワクするコンテンツが盛りだくさん!ぜひ会場へお越しください!

FOLLOW US!

Instagram▶



オフィシャル
ウェブサイト▶



Ticket ステージエリア入場券

入場1名につき1枚必要



詳細はこちら▶

一般 通し入場券 16,000円(税込)
1日入場券 9,900円(税込)

学割 通し入場券 10,000円(税込)
1日入場券 6,000円(税込)

対象:24歳以下の大学生、専門学校生、高校生、中学生

小学生割 通し入場券 3,000円(税込)
1日入場券 2,000円(税込)

保護者同伴必須・身分証明書持参

地元割 通し入場券 15,000円(税込)
1日入場券 9,000円(税込)

苫小牧市民であることを確認できる身分証明書などの提示が必要

地元割チケットは苫小牧観光案内所にて販売

『環境と産業が共生する持続可能な都市』 苫小牧市が目指す将来像



苫小牧市は交流人口を増やすために、4つの促進要因からなる「都市再生コンセプトプラン」を掲げています。それぞれを促進するために幅広い分野で連携しながら事業を展開しています。その中のひとつである「都市再生コンテンツ創出事業(賑わい創出事業)」では、市の魅力を生かしたまちのにぎわいにつながる事業として「ミライフスト」などを行っています。

とまチョップステージ 出演者発表

※出演者は変更になる場合があります。 and MORE!

有料
エリア

9月13日土



きやりーばみゆびみゆ



湘南乃風

9月14日日



岡崎体育



CANDY TUNE



SUGIZO



T.N.T



Chevon



MAZZEL



FRUITS ZIPPER



Little Glee Monster

ハスカップステージ 出演者発表

※演者は変更になる場合があります。 and MORE!

9月13日土



影山ヒロノブ



タイトル未定

9月14日日



門田しほり



TRIPLANE



星文昭

無料エリア

MIRAIダンスFEST 2025

@無料ステージ

全道のダンサーたちが繰り広げる感動と興奮が待ち受けるステージ!心の炎を燃やしたパフォーマンスに注目!



キッチンカー

苫小牧を中心に道内で人気のキッチンカーが多数出店!北海道の新鮮な素材を生かした、地元ならではの味をぜひお楽しみください。



GXコンセプトエリア



今年は、会場内を巡る体験型イベントとして、自らが炭素分子となって地球をめぐるエゾリンクの「カーボンクエスト」を開催!炭素の旅を通じて自然のつながりを楽しく学び、気候変動の原因を探ります。今回の開催にあたっては、苫小牧工業高等専門学校サイエンス部と共同開発した特別版も実施予定です。



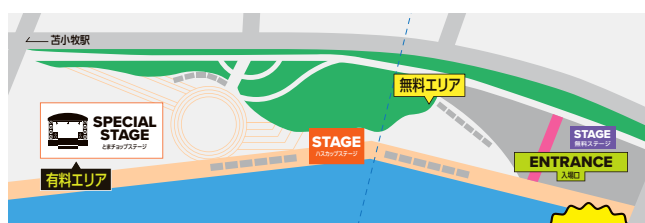
今年も「MIRAI」などがクリーンエネルギーを会場まで運び、一部の電力を供給します!

企業ブース展示エリア

GXや環境にかかわる技術を「見て・触れる」体験型展示を展開!市長やGX関連企業、専門家によるトークセッションも予定!

AREA MAP エリアマップ

エリア配置や名称は変更となる場合があります。



会場まではシャトルバスを運行いたします。また会場周辺に複数の駐車場(有料/無料)を用意しています。詳細は公式サイトでご確認ください。

入場無料

※一部有料

とまチョップステージ

アーティストによる迫力のあるパフォーマンスをお楽しみいただける有料エリアのメインライブステージ

ハスカップステージ

北海道内で活躍するアーティストをはじめ、多彩なジャンルがクロスオーバーするステージ

無料エリア

地元グルメやダンスパフォーマンス、GXに関するコンテンツなど、音楽以外にも多彩な企画をお楽しみいただける無料エリア



ミライフストといえば存在感抜群のコンテンツ入口!今年度も皆さまをお待ちしています。



今年もとまこまい観光大使を務めるアーティスト「門田しほり」さんがアンバサダーに決定し、本フェスをともに盛り上げていきます。

第70回 とまこまい 港まつり



第20回 全国高等学校選抜アイスホッケー大会 ～氷上の甲子園～

7/29(火)～8/3(日)

苫小牧市および近隣の出場校
駒澤大学附属苫小牧高等学校
苫小牧東高等学校
苫小牧中央高等学校
苫小牧工業高等学校
北海道栄高等学校



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] 1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29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	秋の番組 「秋の星空とよだかの星」	11月24日(月)まで 14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	定 各40人 直接会場へ ※投影前月の1日から予約可(当日も受付)
青少年のための科学の祭典 苫小牧大会	さまざまな実験・工作の体験学習	9月6日(土) 9時30分～12時、13時～15時45分	関 小学生以上 定 なし 直接会場へ
第60回小中学生発明工夫 (アイデア工作)展 第55回小中学生理科展	市内の小・中学生が発明工夫した作品や、理科や科学に関する研究成果を展示	9月13日(土)～15日(月) 9時30分～17時	定 なし 直接会場へ
科学ふれあい教室	電気パンを作る	10月4日(土) 10時～12時	関 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 注 9月11日(木)～17日(水)にHPで
プラネタリウム操作体験	参加者がプラネタリウムの操作をしながら星や星座の解説を模擬的に行う	10月11日(土)、25日(土) 10時～10時45分、 12時45分～13時30分	関 小学4年生～中学生(保護者同伴可) 定 各3人 抽選 注 9月11日(木)～17日(水)にHPで
木工教室	本立てを作る	10月18日(土) 10時～12時、 13時30分～15時30分	関 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各6組(1家族1組) 抽選 注 9月11日(木)～17日(水)にHPで
わくわくさんすう教室	数学的な考え方とその学び方について 講師 名城大学 教授 竹内英人氏	10月26日(日) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分	関 ①小学2・3年生 ②小学4・5年生 ※いずれも保護者同伴 定 各6人 申し込み順 注 9月12日(金)から電話で

中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511

利用時間 9時30分～20時 [休館日] 1日(月)、8日(月)、22日(月)、26日(金)、29日(月)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
「映画すみっコぐらし 青い月夜のまほうのこ」	すみっコたちの街に魔法使いが舞い降りた！ (64分)	9月15日(月) 13時30分から	所 2階講堂 定 30人 直接会場へ
赤ちゃんと楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	9月19日(金) 10時～11時	所 2階講堂 関 0～1歳児と保護者 定 20組 注 図書館利用カード、バスタオル 注 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	「しゃれこうべ」	9月20日(土) 14時～14時30分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ
読み聞かせ	9月21日(日) 14時～14時30分＝「かぼちゃスープのおふろ」		所 1階おはなしコーナー 定 10人 直接会場へ
絵本作家宮西達也さん講演会 「にゃーごのやさしさ、ティラノ の思いやり～絵本の楽しさと 大切さについて～」	絵本作家宮西達也氏の講演会	9月27日(土) 13時～15時	所 2階講堂 定 80人 注 8月27日(水)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] 1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
苫小牧の文化財 ～ひととものがつなぐ歴史～	本市で文化財保護条例が制定されて70年、文化財保護の歴史と文化財を紹介	[展示期間] 9月20日(土)～11月30日(日)	¥ 一般300円、高大生200円、中学生以下無料
収蔵品展 「福井正治×渡辺貞一」	本市ゆかりの画家・福井正治と、八戸市ゆかりの渡辺貞一の絵画表現に焦点を当てる		
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	
中庭展示 キャンドル点灯イベント	口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)、21日(日) いずれも14時～16時30分	関 小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥ 当日観覧券が必要 定 なし 直接会場へ
ミュージアムラボ 「鹿の角でアクセサリーを つくってみよう」	鹿の角を使ってアクセサリーを製作	9月14日(日) 10時30分～12時	関 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 10人 申し込み順 注 9月2日(火)から電話で
歴史見学会	市内の文化財をバスでめぐる	10月19日(日) 9時30分～15時30分	関 高校生以上 注 9月24日(水)から電話で

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

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
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	9月19日(金) 10時～12時	4～10カ月の 子どもと保護者	定 10組 申し込み順 関 エプロン、スカーフ、 スプーン、箸	
育児講座 サインであそぼう	簡単なジェスチャーを使って親子で遊ぶ 講師 鯉淵 蘭氏	9月25日(木) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①9カ月～1歳3 カ月 ②2～8カ月の 子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	9月1日(月)から 9時30分～17時に 電話で
育児講座 親子で行う 簡単リズム体操	体の機能を高める運動、リズムに合わせて体を動かす 講師 木田麻美氏	10月9日(木) 10時～11時	1～3歳の 子どもと保護者	定 15組 申し込み順	9月17日(水)から 9時30分～17時に 電話で

あけの保育園子育てルーム

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

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
子育て講座(手作りおもちゃ作り)	ミルク缶でアンパンマンのぽっとん落としを作る	9月17日(水) 10時～10時40分、 10時50分～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	定 各4組 申し込み順 関 のり、はさみ、ビニールテープ	
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	9月19日(金)、 10月7日(火) いずれも 10時～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者	¥ 1,000円 当日納入 定 各6組 申し込み順 関 飾る写真、のり、はさみ	9月1日(月)から各前日 まで
園長講座	保育園・幼稚園選び、園内見学 講師 当園園長	9月24日(水) 10時～11時	0～4歳までの 子どもと保護者	定 8組 申し込み順 関 筆記用具、飲み物	9月1日(月)～22日(月)
リフレッシュビラティス	楽しく動しながら姿勢改善をする 講師 山口真喜子氏	9月25日(木)、 10月9日(木) いずれも10時～11時	就学前の子ども と産後3カ月以 上の保護者 (託児あり)	¥ 1,000円 当日納入 定 各6組 申し込み順 関 ヨガマット、飲み物	9月1日(月)から各前日 まで
保育園等入所相談	市内の教育サービスなどの 情報提供 担当 市利用者支援員	10月10日(金) 10時～11時30分	0～4歳の 子どもと保護者	定 10組 申し込み順	

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
ババママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生、のどつ まりの対処方法 講師 市消防署救急課職員	9月30日(火) 9時45分～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	定 8人 申し込み順	9月9日(火) 10時～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

所 沼ノ端中央4-12-27 ☎(55)0705

利用時間 9時～12時、13時～15時30分 [休館日] 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
ミニ運動会	親子で体を動かして遊ぶ	9月10日(水) 9時30分～10時30分	0歳児～就学前の 子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン 定 10組 申し込み順	9月1日(月) 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

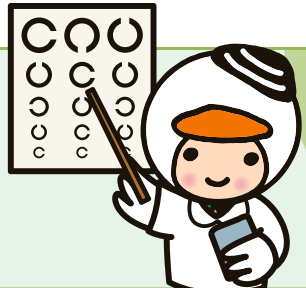
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで [休館日] 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
モバイル作り	写真や色画用紙で つるし飾りを作る	9月30日(火) 14時～15時	0～4歳の 子どもと保護者	定 5組 申し込み順	9月16日(火)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！



9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

9/7 _日	外科 光洋いきいき クリニック ☎(71)2700	歯科 かなもり歯科医院 ☎(34)8888
9/14 _日	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 とまこまい歯科 クリニック ☎(36)1118
9/15 _日	外科 とよた腎泌尿器科 クリニック ☎(31)2000	歯科 苫小牧デンタルケア クリニック ☎(73)3000
9/21 _日	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 かの歯科医院 ☎(33)0432
9/23 _火	外科 苫小牧泌尿器科・ 循環器内科 ☎(57)0455	歯科 くまざわ歯科医院 ☎(61)7711
9/28 _日	外科 アーク整形外科 クリニック ☎(68)6111	歯科 玄間歯科医院 ☎(73)8823

夜間・休日急病センター

内科 小児科 旭町2-9-2 ☎(32)0099

診療時間 平日 19時～翌朝7時
土曜日 14時～翌朝7時 休日 9時～翌朝7時

▼ 救急時、受診先が分からないときは

北海道救急医療・広域災害情報システム
☎0120(20)8699
携帯電話・PHSの方は ☎011(221)8699

▼ 夜間子どもが急病にかかったとき

子ども医療電話相談 ☎#8000
または ☎011(232)1599

とまこまい医療介護 連携センター

旭町2-4-20 ☎(37)0177
受付時間 | 平日 8時30分～17時

▼ 医療と介護の相談窓口

訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

子どものための健診・教室など

所 教育・福祉センター3階 健康支援課 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 「2か月児」	9月25日(休) 9時30分～11時	令和7年7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	9月9日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 9月10日(水) 9時30分～10時15分*	令和6年2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 ※10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	9月10日(木) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 9月11日(金) 13時～14時30分	令和4年8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	9月30日(火) 10時～11時	妊婦、令和7年3月～6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 9月26日(金)までに電話 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	9月19日(金)、26日(金)、10月9日(休) 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	9月16日(火)、10月7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	9月19日(金)、26日(金)、10月9日(休) 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
体力測定会	9月12日(金) 10時～11時	10人	体力測定・体組成測定で 体の状態を確認し、今後の運 動に役立てる	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	9月5日(金) 9時から電話で ※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
初心者の運動教室 6回コース※	9月17日～10月22日 毎週水曜日 10時～10時45分	8人	ストレッチ、ゆるやかな有酸素 運動、簡単な筋トレをインスト ラクターが丁寧にサポート	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※	9月19日～10月3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		
冷えむくみ すっきり教室 3回コース※	9月22日～10月6日 毎週月曜日 14時～14時45分	12人	青竹を使ったエクササイズ 下半身の筋膜リリースで冷え やむくみを解消			
血糖教室 3回コース	9月25日(休)、 10月2日(休)、10日(金) 10時～11時	12人	糖尿病の基礎知識 予防のための食事や運動の紹 介、実践	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	初回はなし	9月5日(金) 9時から電話で
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)		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	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対 象	50歳以上	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和7年4月 1日時点で 40歳の方	令和7年4月 1日時点で 20歳の方
	偶数歳に なる方				偶数歳になる方					
内 容	内視鏡検査	バリウムに よる胃部 エックス線	胸部 エックス線	免疫便 潜血検査 2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査	乳・子宮頸がん検診は同一 年度内に①か②どちらか のみの受診	
料 金	2,000円	1,500円	200円(かく たん検査は 400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障害がある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券と保険証な どの身分証明書を持参

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

保健所の相談・検査(9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



9月の
献血

2日	9:00～11:30	苫小牧市消防本部
4日	12:15～13:30	苫小牧埠頭(株)ハーバードビル
5日	15:00～16:30	桜木ファミリークリニック
12日	9:30～12:00	苫小牧警察署
15日	13:30～16:30	篠苫東
16日	9:30～11:30	市民活動センター
25日	9:30～11:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
28日	14:30～16:30	トライアル苫小牧西店
29日	9:30～12:00	苫小牧南高等学校
30日	13:30～16:00	駒澤大学附属苫小牧高等学校
	10:00～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:30	苫小牧市役所

※日時などが変更となる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センター HP でご確認ください
※受付での混雑を防ぐため、献血 Web 会員サービス「ラブラッド」へ会員登録のうえ、献血の事前予約を推奨しています
問い合わせ先
北海道赤十字血液センター苫小牧出張所
☎(61)1715



今月の健康NEWS

苫小牧健康セミナー



☎①9月25日(木) ②10月2日(木)
いずれも14時～16時
所 ①COCOTOMA ②アイビー・プラザ
☎①あなたの腎臓だいじょうぶ?～腎臓を守って
元気に長生き!
②生活習慣病の予防、食事運動療法、薬について
講師 ①とよた腎泌尿器科クリニック 院長 豊田
健一氏 ②苫小牧市民薬局 薬剤師 後藤 光秀氏
定 各60人 申し込み順
申 詳 電話で 健康支援課 ☎(32)6407

8020 表彰

9月4日(木)～24日(木)に苫小牧歯科医師会会員の
歯科医院で検診(無料)を受けた方のうち、対象とな
る方に後日ご案内します ※過去に表彰を受けた
ことがある方は対象外
☎11月1日(土)から(はがきを送付)
所 検診を受けた歯科医院
対 80歳以上(昭和20年10月31日以前に生まれた
方)で20本以上の歯を持つ方
詳 苫小牧歯科医師会 ☎(33)7530
担当課 健康支援課

Vitality とまこまいウォーク

開催期間 9月29日(月)～10月26日(日)
申 9月22日(月)～28日(日)
対 18歳以上の市民
定 500人 申し込み順
☎スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用し
た健康づくり事業 ※市と住友生命保険相互会社
の連携協定のもと実施
詳 健康支援課 ☎(32)6410



がん患者交流会「花しょうぶの会」

☎9月4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
☎がん患者とその家族
☎乳がん術後の下着の選び方
申 詳 前日までに電話で 市立病院患者サポートセ
ンター ☎(33)3131



がん患者交流サロン

☎9月9日(火) 13時30分～15時
対 がん患者とその家族
☎がん薬物療法と副作用
所 申 詳 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

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
☎①9月3日(火) ②10月1日(火) 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 ②9月29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

5 歳児発達相談

セルフチェック表でお子さんの特徴や傾向を知り、
気になることや心配なことがある方は早めにご相談
ください
発送案内予定時期 令和2年4月2日～9月生まれ＝
発送済み、10月～12月生まれ＝9月上旬、令和3
年1月～4月1日生まれ＝11月上旬
詳 健康支援課 ☎(32)6411

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

「知る」から始まる ヤングケアラー研修会

☎10月8日(木) 10時～14時15分
所 市民活動センター 3階会議室2
☎講話、ワークショップ
定 20人 申し込み順
申 詳 9月8日(月)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 ☎(84)6481
☎(34)8141



とまこまいシルバーリハビリ体操 指導士養成講座

①事前説明会
☎9月25日(木) 14時～15時
②指導士養成講座
☎10月2日(木)～30日(木) 毎週火・木曜
日 全7回(2日、7日＝9時30分～16
時 14日＝10時～12時 16日＝13
時～16時 9日、23日、30日＝10時

～16時) ※21日、28日を除く
……
所 市民活動センター
対 市内在住の20歳以上で、原則7回講
座に出席可能な方
定 ①30人 ②25人 申し込み順
申 詳 ①9月24日(火) ②30日(火)までに
電話で 介護福祉課 ☎(32)6347

定額減税不足額給付Ⅱ

☎本人および扶養親族として定額減税
の対象外であり、低所得世帯向け給付
の対象となっていない方(以下3つの
要件全てを満たす方) ●令和6年分所
得税および令和6年度個人住民税所得
割のどちらも定額減税前の税額が0円
(合計所得金額が1,805万円を超える
場合を除く) ●令和5年および令和6年
の合計所得が48万円を超えている方
または(青色)事業専従者 ●低所得世帯
向け給付※の対象世帯の世帯主・世帯
員に該当していない ※「令和5年度
住民税非課税世帯への給付(7万円)」
「令和5年度住民税均等割のみ課税世

帯への給付(10万円)」 「令和6年度新
たに住民税非課税等となる世帯への給
付(10万円)」
☎給付対象者へ9月上旬に通知を発送
予定です。令和6年1月2日以降に本市
へ転入し、令和7年1月1日時点で本市
に住民登録のある方(本市以外で令和
7年度個人住民税を課税されている方
を除く)で対象となる場合は、本人か
らの申請が必要となりますのでご連絡
ください
詳 生活者支援給付金室 ☎(32)6266

あいサポーター研修

☎9月17日(火) 18時～19時30分
所 市民活動センター 3階講習室
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 ☎
(32)6356 ☎(36)3121
☎syogaifukusi@city.
tomakomai.hokkaido.jp
※手話通訳が必要な方は要問い合わせ



広告

水道メーター交換工事では約20分間断水します。対象家屋には事前に工事予定日をお知らせしますので、ご協力願います。 詳水道窓口課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(上記以外)

福祉

令和7年度移送ボランティア安全運転講習会

日9月30日(火) 13時30分～15時
所市民活動センター 3階講習室
定20人 申し込み順
持筆記用具、普通運転免許証
申詳9月1日(月)から直接または電話で
社会福祉協議会 TEL(84)6635
担当課介護福祉課

敬老祝金(米寿)および敬老祝品(100歳)の贈呈

■米寿(88歳)
民生委員が訪問して祝金を贈呈
対8月31日現在、本市に住民登録がある昭和11年9月1日～昭和12年8月31日生まれの方
■100歳
市職員が訪問し、祝品・内閣総理大臣からのお祝い状および銀杯を贈呈
対9月15日現在、本市に住民登録がある大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれの方
……………
贈呈期間9月15日(月)～21日(日)を中心に9月末日まで ※申し込み不要
詳総合福祉課 TEL(32)6345

苫小牧地区難病医療・福祉相談会、研修会

日①10月17日(金) 14時～15時30分
②18日(土) 13時～15時30分
所市民会館

定①市民公開研修会＝90人 ②講演・交流会(パーキンソン病、膠原病、潰瘍性大腸炎・クローン病、筋萎縮性側索硬化症)＝各50人 申し込み順
申詳10月10日(金)までに電話またはファクス、二次元コードで (一財)北海道難病連 TEL011(522)6287
FAX011(512)4807
担当課障がい福祉課



①



②

高齢者世帯調査および救急医療情報キット配布事業

民生委員が訪問または電話で調査を行います。9月1日時点で65～69歳の方へ調査票を郵送します。また、希望者には「救急医療情報キット」を配布します
日9月上旬～10月末
対65歳以上の単身・要援護世帯の方
詳総合福祉課 TEL(32)6345

第48回高齢者主張発表会

日11月13日(木) 9時30分から
対市内に居住する60歳以上
内1,500字程度でまとめた内容を6分以内で発表(テーマは自由)
定10人 申し込み順
所申詳9月1日(月)～10月10日(金)にアイビー・プラザ(HPでダウンロード可)で配布の応募票を直接またはHPで アイビー・プラザ TEL(33)8131
担当課生涯学習課

第48回 苫小牧市高齢者福祉センター祭

日9月3日(水)、4日(木) いずれも9時45分～15時
内芸能発表、作品展示
所詳高齢者福祉センター
TEL(34)5897

暮らし

9月9日は救急の日です

9月7日から13日は救急医療週間です。スマホアプリ「Q助」は、「救急車を呼ぶべきか、どのような病院へ行ったらよいか」を目安にできます。また、AEDを設置している事業者は、期限切れなどのご確認をお願いします
詳救急課 TEL(84)5044



Q助



厚生労働省HP

くみとり便所を水洗トイレに改造する費用を貸し付けします

対下水道が使用できる区域内に家屋を持ち、くみとり便所を水洗トイレに改造される方 ※新築・増築と法人は対象外
貸付額 住宅1戸につき120万円以内(うち大工工事費10万円以内)無利子
返済 貸付の翌月から10年間の120カ月均等割償還(原則として金融機関窓口にて納付書払い)
貸付条件 ●市民税、固定資産税、下水道事業受益者負担金に滞納がない ●連

帯保証人が1人必要(年齢・所得制限あり) ※申請手続きは、市指定の排水設備工事事業者が代行、詳細は市HPで
詳総務経営課 TEL(32)6628



年金を増やしませんか

内将来の年金額を増やす制度として、「付加年金」「国民年金基金」「個人型確定拠出年金」があります。これらの制度に加入すると、納付した保険料や掛金は全額所得控除となります。付加年金は、国民年金加入者が定額保険料に上乗せして月額400円の付加保険料を納付することで、将来の老齢基礎年金の額を増やすことができます。200円×付加保険料を納めた月数が老齢基礎年金の受給額(年額)に上乗せされるので、2年以上受け取ると、納めた付加保険料以上の年金を受け取れます。付加年金の加入は年金事務所または市役所、各出張所で手続きできます。 ※第3号被保険者、保険料を免除されている方、国民年金基金に加入している方は付加年金の加入はできません。個人型確定拠出年金と付加年金は同時に加入できますが、拠出限度額があるため併用できない場合もあります
詳苫小牧年金事務所 TEL(37)3500
国民年金基金＝全国国民年金基金 TEL0120(65)4192 個人型確定拠出年金＝金融機関など
担当課保険年金課

ダイヤル交換市

家庭で使わなくなった生活用品などを必要とする方に仲介します
対仲介成立時に取りに行ける方
仲介方法 担当者から希望者に電話仲介(希望多数の場合は月曜日に抽選)
品目対象＝一般生活用品(家具、衣類など) 対象外＝著作権を伴う商品、営業目的など(金券、動植物、飲食物など) ※登録品は苫小牧消費者協会HPで
申平日10時～12時(留守番電話でも受け付け) ダイヤル交換市 TEL(34)5060
詳市民生活課 TEL(32)6306



「あなたと創る あなたとかがやく」～苫小牧市は世界とつながる多文化共生のまち～

詳未来創造戦略室 TEL(32)6157

名前 趙 博さん 国籍 中国
職業 大型車整備士
自己紹介 中国の内モンゴル自治区呼和浩特市で生まれました。高校を卒業した後、日本に留学するという夢を持って、2003年3月に生まれて初めて一人でふるさとを離れて、広くて美しい北海道に参りました。それから22年が経ちました。
国の紹介 出身地のフフホトは自然が豊かなところ。大青山という山に囲まれ、中国で「母なる川」と呼ばれる黄河が流れています。大草原や歴史上の有名なお寺もあり、人気の観光都市です。交通やショッピングに便利で、新鮮な野菜や果物が安く買え、とても住みやすい近代的な町です。フフホトの人々は素朴で、特におもてなしが素晴らしいです。
苫小牧市の印象 産業都市ですが自然豊かです。ウトナイ湖や樽前山など、自然豊かなスポットが多く、都会では味わえない体験ができます。



広告

広告



生涯学習だよりを発行しました

生涯学習だより68号(R7.9.1)を発行しました。全家庭に配布しているほか、市HPでもご覧いただけます。未配



第77回苫小牧市民文化祭

参加者・展示作品募集 詳 生涯学習課 TEL (32) 6752

■市民交流将棋大会
回 10月4日(土) 12時45分～16時30分(12時30分集合)
所 文化会館 3階第2・3会議室
因 4クラスに分け4回戦程度対局(小・中学生も参加可能) 回 50人
申 9月30日(火)までに住所、氏名、連絡先、参加クラス(初心者はその旨記載)、年齢を記入しはがき(必着)またはEメールで 〒053-0032 緑町2-6-14 日本将棋連盟苫小牧支部 中條 範広 図 rnbxt712@yahoo.co.jp TEL 090(7641)7870

■市民交流囲碁大会
回 11月9日(日) 12時45分～17時30分(12時30分集合)
所 文化会館 3階第2・3会議室 因 段・級クラス別交流対局(抽選4回戦対局)
申 10月27日(月)までに氏名、連絡先、棋力(段・級)を電話、ファクス、Eメールで 日本棋院 苫小牧支部 加藤 佳紀 TEL FAX (73) 7153 苫小牧囲碁連盟事務局 遠藤 弘幸 図 wxyxpkin1536@yahoo.co.jp(二次元コードも可)

■総合展示発表
回 10月25日(土)、26日(日) 所 総合体育館 因 高校生以上
搬入 10月24日(金) 15時～19時(予定) 搬出 10月26日(日) 16時～18時(予定)
申 9月19日(金)までに各申し込み担当者に電話で
※作品に、住所・氏名・題名を明記してください
※応募状況により、締め切りが早まる場合があります
※下表以外でも作品展示が可能な場合があります。生涯学習課にお問い合わせください

展示名	作品種別	規格等	申し込み担当者
手工芸展	切り絵、押し絵、刺しゅう、人形、アートフラワーほか手芸作品、和紙工芸作品	規格・題材は自由 壁かけものは2m×2m以内	もとえ まつみ 本江 松美 TEL 090(8901)5051
写真展	カラー・白黒写真	A3(A3ノビも可)	はやし ひろし TEL 090(2053)3412
陶芸展	陶芸	規格・題材は自由	なりた ゆうじ 成田 勇二 TEL 090(8632)2550
絵手紙展	絵手紙	電話でお問い合わせください	すずき とみこ 鈴木 臣子 TEL (74)0649
書道展	漢字・仮名・近代詩文・墨象・篆刻・刻字など	額・軸物で必ず紐付き(縦のみ) 最大35cm×135cm半折まで	くまがい すいけい 熊谷 翠景 TEL 090(3393)3082

の場合はご連絡ください

詳 生涯学習課 TEL (32) 6752

高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆さまへ

■臨時バス

運行日 9月23日(火)

運賃 高丘霊園前＝280(140)円 高丘第二霊園前＝290(150)円 ※()は子ども

ども。市内小・中学生はワンコインバス適用可

時刻表 苫小牧駅前①番乗り場

＝8時40分、9時20分、

40分、10時20分、11時、

12時、40分、13時 ※各種定期券、

昼間カードは使用不可

■供物は必ずお持ち帰りください

ごみの放置は不法投棄行為となり、法律で禁じられています

■お彼岸期間中の混雑

9月20日(土)、21日(日)、23日(火)の9時～12時は混雑が予想されます

■高丘第二霊園の一部一方通行規制

9月23日(火)は、8時～16時まで一部の園内道路で一方通行規制となります

■共同墓の墓参

共同墓で宗教的な儀式(僧侶による読経など)は行えません

……………

詳 環境生活課 TEL (32) 6333

令和7年国勢調査を実施します

5年に1度、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした国の最も重要な統計調査です

9月の自動車運転免許講習

詳 苫小牧警察署 TEL (35) 0110

免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です。講習は、免許の有効期限までに受講してください

所 交通安全センター



▲日程はこちら

■調査員がお宅へ伺います

9月20日(土)から調査員が訪問し、調査関係書類を配布します

回答方法 インターネット、紙の調査票を郵送または調査員に提出

回答期限 10月8日(火)まで

■インターネット回答がおすすめです！スマートフォン、タブレット、パソコンから24時間いつでも回答できます……………

詳 政策推進課 TEL (32) 6042

年金生活者支援給付金

収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活支援のため、年金に上乗せして支給されます。案内や事務手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施します ※すでに受給中の方は手続き不要

■新たに対象となる方へ

9月上旬ころからお知らせが届きます 因 老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方
申 9月30日(火)までにお知らせに同封のはがきを返送

■不審な電話や案内にご注意ください 日本年金機構や厚生労働省から、電話で口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません……………

詳 給付金専用ダイヤル TEL 0570(05)4092 苫小牧年金事務所 TEL (37)3500 担当課 保険年金課

リサイクルプラザ市民説明会

回 9月17日(火) 15時、18時

所 市民活動センター 3階会議室1

因 リサイクルプラザ苫小牧条例および条例施行規則の改正

定 なし 直接会場へ

詳 ゼロごみ推進課 TEL (55) 4266

空き家相談会

回 11月1日(土) 10時～15時30分

所 市民活動センター 2階

定 16組(1組30分) 申し込み順

申 詳 9月1日(月)～10月22日(火)に電話またはEメールで 市民生活課 TEL (32) 6303

図 siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室なども含む)や取り壊し、一部減築で面積が変わった、車庫・物置などを新設・撤去、用途変更を行った場合は、ご連絡ください ※法務局にて登記申請を行わなかった場合に限る

詳 資産税課 家屋＝TEL (32) 6268 土地＝TEL (32) 6267

新入学児童の健康診断と知的発達スクリーニング検査の実施

日時、会場は9月末までに保護者(住民票の世帯主)に緑の封書でお知らせしますので、届かない方はご連絡ください。なお、事前に日程をご確認される場合は市HPをご覧ください

検査期間 10月1日(火)～31日(金)

因 令和8年度に小学校入学予定(平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれ)の幼児

詳 学校教育課 TEL (32) 6742

転入者向けごみ分別相談会

回 9月29日(月)～10月1日(水) 10時～17時

所 イオンモール苫小牧 専門店ウエストコート

詳 ゼロごみ推進課 TEL (55) 4266

催し・講座

学生の皆さん！市役所で勉強しませんか

回 9月20日(土)、21日(日)

所 市役所 1階カフェスペース

因 市内在住の学生

詳 総務課 TEL (32) 6179



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

回 9月24日(火) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

回 9月2日(火)、4日(木)、18日(水) いずれも13時30分～15時 8日(月)～10日(水) 13時～15時

所 とまこまい若者サポートステーション……………

因 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

広告

広告



ボランティアスクール小学生の部

日9月28日(日) 10時～15時(受付＝9時30分)

所市民活動センター 3階会議室2

対市内在住の小学5・6年生

「やさしい日本語」講座

講師 JICA 苫小牧デスク国際協力推進員 藤島 夕紀代氏

外国人との交流

¥500円 当日納入

定15人 申し込み順 持筆記用具

申詳9月1日(月)～27日(土)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

ボランティアセンター

①絵本読み聞かせボランティア講習会

日9月18日(木)、26日(金)、10月3日(金) いずれも10時～12時

②朗読(音訳)ボランティア初心者講習会

日10月9日～30日 毎週木曜日 全4



日9月25日(木) 9時～17時

所消防本部消防防災訓練センター 2階研修室
内容心肺蘇生方法(筆記・実技試験)、AEDの使用
方法、止血法を学ぶ ※e-ラーニングの事前
受講必須

定10人 申し込み順

申詳8月28日(木)～9月11日(木) 9時から電話で
救急課 TEL(84)5044



▲HP



▲応急手当WEB講習

回 いずれも13時30分～15時30分

¥500円 開講日納入

所市民活動センター ①4階音楽室

②2階研修室 対16歳以上

定①15人 ②10人 申し込み順

持筆記用具

申詳①9月1日(月) ②8日(月)から直接ま

たは電話、二次元コードで ボランテ

ィアセンター TEL(34)8141



①



②

公共交通で行こう！ 沿線イベント情報

合併20年記念事業第11回むかわグル
メフェスタ

日9月7日(日) 9時30分～15時

所むかわ町役場駐車場

交通手段 苫小牧駅→鶴川駅(JR日高本
線)下車徒歩13分 運賃800円

詳商工観光戦略グループ TEL0145
(42)2416 市まちづくり推進課 TEL

(84)4071 ※苫小牧駅・勇払駅・浜厚
真駅～鶴川駅の往復乗車

券を先着200人に無料配

布(アンケート回答必須)

中小企業大学校 苫小牧サテライトゼミ

日10月2日(木)、3日(金)

所苫小牧経済センタービル 6階大ホール

対中小事業者

内容社員を守る心の健康づくり講座

¥22,000円(消費税込み) 申し込み

時納入 ※苫小牧市中小企業人材育成

補助金の対象講座(事前申請必須、補
助額＝15,000円)

定15人 申し込み順

申詳サテライトゼミ＝前日までに電話

またはファクス、二次元コードで 中

小企業大学校旭川校 TEL0166(65)

1200 FAX0166(65)2190 補助金

＝9月25日(木)までに市工

業・雇用振興課 TEL(32)

6432

働きたい女性必見！なでしこ 就職応援事業 職場体験 (給付金付き)

日令和8年3月13日(金)まで

対市内在住の女性

定20人(面談後決定)

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

創業×事業引継ぎセミナー

日10月9日(木) 14時～15時30分

所苫小牧経済センタービル 6階大ホール

対事業引継ぎを検討して

いる事業者、創業希望者

定30人 申し込み順

申詳10月8日(木)までに二次元コードで

苫小牧商工会議所 TEL(61)1130

担当課 商業振興課

教育訓練給付活用セミナー

日9月26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 持筆記用具

申詳9月24日(木)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

日9月25日～10月16日 毎週木曜日

全4回 いずれも10時～12時

所こども相談センター 講習室

対3歳～中学生の子どもがいる保護者

定10人 申し込み順

申詳9月1日(月)～17日(木)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 TEL(32)6369

教育講演会

日10月28日(火) 17時30分～19時

所アイビー・プラザ

内容児童精神科医療の現場でおきている
ことなど

講師 旭川圭泉会病院 医師 佐々木
彰 氏

定360人 申し込み順

申詳二次元コードで 教育

研究所 TEL(36)4152

ふれあいセンターまつり

日9月13日(土) 11時～14時30分

所詳福祉ふれあいセンター

TEL(82)8801

担当課 障がい福祉課

第15回胆振動物愛護 フェスティバル

日9月21日(日) 10時～14時

所ノーザンホースパーク

対小学生以下は保護者同伴

詳胆振獣医師会 TEL(33)0306

担当課 環境生活課

ごみ拾い大会「ゼロゴミッション」

日9月20日(土) 9時40分～12時

所苫小牧工業高等専門学校

定75人 申し込み順 ※

1～10位＝賞品、11位以

下＝参加賞

持軍手、火ばさみ、汚れてもよい服装

スマホ使い方講座 ～出張教室車両 9、10 月開催分～

場所(各店舗前)		9月開催日	10月開催日
スーパーアークス	光洋店	8日(月)	6日(月)
	明德店	22日(月)	20日(月)
ホクレンショップ	沼ノ端店		
	苫小牧しらかば店	1日(月)、29日(月)	27日(月)
MEGA ドン・キホーテ	苫小牧店	9日(火)、30日(火)	21日(火)
コープさっぽろ	ステイ店	16日(火)	7日(火)、28日(火)
	パセオ川沿店	2日(火)	14日(火)
イオンモール苫小牧	(イオン北入口横)	10日(水)	8日(水)
	日新店	17日(水)	15日(水)
マックスバリュ	支笏湖通り店	24日(水)	22日(水)
	澄川町店	3日(木)	1日(木)、29日(木)
	苫小牧清水店	11日(木)	9日(木)
	新花園店	18日(木)	16日(木)
	弥生店	25日(木)	23日(木)
	沼ノ端店	4日(木)	2日(木)、30日(木)

講座名、時間、定員(各日共通)

使い方講座

定各3人 申し込み順

入門編9月＝11時～12時、10月1日(水)、6日(月)～15日(水)、20日(月)～

28日(火)、30日(木)＝13時～14時 内容画面の見方や電話のかけ方

基礎編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、10月＝16時～17時 内容マップ操作や写真撮影

応用編9月＝16時～17時、10月＝11時～12時 内容音声操作やアプリ追加

LINE編9月、10月＝14時30分～15時30分 内容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)、10月2日(木)、

16日(木)、29日(水)＝13時～14時

内容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

申スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む9時～17時)

TEL0800(111)9442 通話無料

担当課 総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室

広告

広告

📖 催し・講座

📍 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

- ①オオハクチョウの渡来日予想クイズ
- ②お気軽ガイドウォークinウトナイ湖
- ③野生動物に学ぶ救護セミナー「ヒグマのお話」

■ウトナイ湖・秋の渡り鳥DAY

④あの群れ何羽？数取器を使ったマガンカウント体験

⑤ガンカモ重さ体験

⑥ガンカモパズル・カモぬりえ

⑦講演会「ウトナイ湖のごみ、どこへ行く～マイクロプラスチックを見てみよう～」

⑧eBird体験講座～世界最大データベースを使った渡り鳥ウォッチング～

📅 ①9月2日(火)～30日(火) ②14日(日) 10時30分～11時30分 ※荒天時＝館内ガイドウォーク ③20日(土) 10時～12時 10月13日(月) ④～⑥9時30分～16時30分 ⑦10時～12時 ⑧13時30分～15時30分

👥 ②③⑥⑦小学生以下は保護者同伴

👤 ②10人程度 直接会場へ ③30人申し込み順 ⑦事前申込＝30人(申し込み順)、当日＝10人(直接会場へ)

⑧20人 申し込み順

🕒 ②⑦⑧飲み物、帽子、歩きやすい服装 ③⑦⑧筆記用具 ⑧eBirdをインストール済のスマートフォン、雨具、あれば双眼鏡と図鑑(貸出可)

📍 所 申 詳 ③9月3日(火)～19日(金) ⑦⑧9月2日(火)～10月12日(日)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL (58) 2231

📍 東開文化交流サロン

①暮らしに役立つ防災ふるしき～毎日の暮らしにも使える活用法

📅 9月1日(月) 10時30分～12時

👤 10人 抽選

②絵本ホールでおはなし会

📅 9月10日(水) 10時30分～11時

👥 乳幼児・児童と保護者

👤 20人 直接会場へ

③つながりカフェ～おとなパステルアート

📅 9月12日(金) 10時～11時30分

👥 未就学児～小学生と保護者

👤 ¥700円 当日納入

👤 10人 申し込み順

④図書室に、かかわろう

📅 9月20日(土) 10時～12時

👥 小学生以上 10人 抽選

⑤かわいい靴ひも結び&防災グッズを作っちゃおう！

📅 9月21日(日) 10時～12時

👥 小学3～6年生 10人 抽選

⑥～よんで・たべて・しあわせ～おはなし会&しろくまちゃんのほっとけーき

📅 9月23日(火) 14時～15時30分

👥 未就学児は保護者同伴

👤 ¥200円 当日納入 10人 抽選

⑦保健師たかさんとゆるっとお話してみませんか

📅 9月26日(金) 10時～11時

👤 10人 抽選

📍 所 申 詳 ①③～⑦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 TEL (84) 7956 FAX (55) 3211

✉ tokaisalon@yu-yu.or.jp

📍 苫小牧市民塾「**どうする誤嚥性肺炎！！～ちょっとしたコツでリスク軽減～**」

📅 10月15日(火) 10時30分～12時

📍 アイビー・プラザ

👤 講師 誤嚥ケアインストラクター (一社)北海道総合在宅ケア事業団 苫小牧地域訪問看護ステーション 言語聴覚士 森田 志保氏

👤 50人 申し込み順

🕒 飲み物、タオル

📍 申 詳 10月10日(金)までに住所、氏名、電話番号、託児有無を電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 生涯学習課 TEL (32) 6753

FAX (32) 1233 ✉ shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

📍 苫小牧山形県人会 芋煮会

📅 9月28日(日) 12時から

📍 緑ヶ丘公園 金太郎の池

👤 大人＝2,500円 子ども＝1,000円

📅 当日納入 ※おにぎり2個、アルコール・ソフトドリンク飲み放題

👤 50人 申し込み順

📍 申 電話またはファクスで 苫小牧山形県人会 今田氏 TEL/FAX (35) 1234

📍 苫小牧山形県人会 阿部氏 TEL 090 (9522) 7865 担当課 政策推進課

📍 「札幌芸術の森・美術館」見学ツアー

📅 9月30日(火) 8時30分～16時30分 (市民活動センター1階ロビーに8時15分集合) 所 札幌芸術の森

👥 18歳以上(高校生不可)

👤 ¥4,000円 当日納入(当日キャンセル＝料金発生) 38人 抽選(当選者のみはがきを発送)

📍 申 詳 9月1日(月)～10日(火)にはがき(消印有効)またはファクスで はがき・ファクス＝ツアー名、申込者の住所・郵便番号、参加者氏名、連絡先、年齢を記入 〒053-0853 若草町3-3-8 苫小牧市女性団体連絡協議会 榎本氏 TEL 090 (2873) 3908 FAX (74) 8105 担当課 生涯学習課

📍 「音楽の絵本」～コンテネレッツア～

📅 11月22日(土) 14時(13時30分開場)

📍 所 市民会館

👥 出演者＝ズーラシアンブラス クラリネット 弦うさぎ 演奏曲目(予定)＝猫踏んじゃった幻想曲 他

👤 チケット 9月12日(金)～11月19日(火)に各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、チケットぴあ、ロー

ソンチケット、スーパーキッズチケットセンターで

👤 座席 全席指定 一般＝2,000円(当日2,500円)、中学生以下＝500円(前売・当日同額)

👤 1,323人 ※3歳未満＝1人まで膝上無料 生涯学習課 TEL (32) 6752



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
【現代版】ジェンダーの「はて？」を解き明かす～パパの役割 ママの役割決まっているのはなぜですか？社会の見えない期待に気づくことから始まるこれからの子育て～	9月18日(木) 10時～12時	講師 拓勇おひさま保育園長 遠藤明代氏、キャリアコンサルタント 山田真紀子氏 内 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
女性のための生き方・働き方・起業相談	9月29日(月) ※1人50分程度	—	5人 申し込み順	👥 起業に関心のある女性	直接または電話で
コワーキングDay！	9月29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)	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	👥 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)～中田さんに性のあれこれも聞けます！～	10月1日(火)	講師 助産師・思春期保健相談士 中田知穂氏 内 24歳までの若者の居場所	—	—	—
苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぼると」	10月4日(土) 14時～16時30分	ゲーム、テーマを決めた話し合い、参加者の交流	なし	👥 LGBTs (LGBTs かも？の方を含む) 当事者の方	二次元コードで

※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

📖 催し・講座

🌿 サンガーデン

①緑の先生特別授業「木のお医者さん
によるサクラの話」

📅9月14日(日) 13時30分～15時30分
👤講師 金田 正弘氏

②ハーブ講座「ゴツコラチンキの化粧
水とモリンガオイルのリップクリーム
作り」

📅9月20日(土) 13時30分～15時30分
¥2,000円 当日納入

③きのご相談会

📅9月30日(火)～10月5日(日) いずれも
13時～15時

.....
定①50人 直接会場へ ②10人 申
し込み順

所申詳②9月2日 (火) 9時
30分から電話で サンガ
ーデン ☎(33)4411



森で学んで、未来を考えよう！
ゼロカーボンin北海道大学
苫小牧研究林

📅10月26日 (日) 10時 ～15時30分
※荒天時＝11月2日(日)

所北海道大学苫小牧研究林

対市内在住の小学4年生～中学生

定20人 抽選

持お弁当、飲み物、雨具、長靴、帽子、
軍手などの手袋、筆記用具

申詳9月1日(月)～10月7日
(火)に二次元コードで ゼロ
カーボン推進室 ☎(57)3666



世界中の音楽を楽しみながらお
どっちゃお～ZUMBA(ズンバ)

📅10月4日～11月15日 毎週土曜日
全5回 ※10月25日、11月1日を除
く いずれも9時30分～10時30分

対小・中学生(小学3年生以下は保護者
同伴) 定20人 抽選

持動きやすい服装、運動用上靴、タオ
ル、飲み物、着替え(必要な方)

所申詳9月7日(日)～21日(日)に直接ま
たははがき(必着)、ファクス、二次
元コードで ファクス・はがき＝教室
名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、
学校名、学年、電話番号、保護者氏
名、緊急時の連絡先を記入 〒053-
0025 本町1-6-1 アイビー・プ
ラザ ☎(33)8131 ☎(33)8133
※抽選に外れた方のみ電話で通知

担当課生涯学習課

🏯 勇武津資料館

■手織りサークルゆのみ 第16回作
品展「二重織 色いろ」

📅9月9日(火)～15日(月) いずれも10時
～17時

定ワークショップ(卓上織機体験、バ
イヤス織り体験、羊毛の糸紡ぎ体験)
＝各3人 申し込み順

■生活体験教室「乾燥藍で染めに挑戦」

📅9月20日(土) 10時30分～12時

定15人 申し込み順

持エプロン、ゴム手袋

.....

対小学生以上

所申詳直接または電話で 勇武津資料
館 ☎(56)0201

🚑 赤十字救急法救急員養成講習

📅10月4日(土)、5日(日) いずれも9時
～17時30分

所市民活動センター

対救急法基礎講習修了者認定証所持者

¥2,100円 当日納入

定10人程度 申し込み順

持筆記用具、ノート、実技のしやすい
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

申詳9月1日(月)～12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

🏃 スポーツ

🏆 スポーツ協会

■市民スポーツ祭

①第9回市民パークゴルフ交流大会兼
苫小牧パークゴルフ協会会長杯

📅10月5日(日) ※雨天決行、
荒天時中止

対市内在住の18歳以上

¥500円 当日納入

定200人 申し込み順

持運動しやすい服装

②第44回市民ソフトテニス大会(一般
の部)兼苫小牧選手権秋季大会

📅10月13日(月) ※予備日10月26日(日)

持運動しやすい服装

③第44回市民ソフトテニス大会(中学
2年生以下の部)

📅10月13日(月) ※予備日10月26日(日)

持運動しやすい服装



④第24回市民スポンジテニス交流大会

📅10月19日(日)

持運動しやすい服装、上靴

■教室

⑤市民ソフトテニス教室

📅10月3日(金)、10日(金)、17日(金)、20
日(月)、30日(木)、11月7日(金)、14日(金)、
21日(金) 全8回 いずれも10時～11
時30分 対15歳以上

¥2,600円 当日納入 定20人 抽選

持運動しやすい服装、上靴、ソフトテ
ニスラケット(貸出可)

⑥美々川カヌーツアー体験教室

📅10月19日(日) 9時～11時 ※小雨
決行、荒天時は中止 対1歳以上

¥大人＝3,000円、小学生＝1,000円、
幼児＝500円 当日納入

定10組(1組2人程度) 抽選

持飲み物、雨具、手袋、流せるポケッ
トティッシュ

.....

所①糸井の森パークゴルフ ②③緑ヶ
丘公園庭球場 ④川沿公園体育館 ⑤
総合体育館 ⑥美々川

申詳①9月1日(月)～20日(土) ②9月12
日(金)～10月3日(金) ③9月5日(金)～26
日(金) ④9月19日(金)～10月8日(火) ⑤

9月9日(火)～23日(火) ⑥9月19日(金)～
10月7日(火)に二次元コードで スポー
ツ協会 ☎(37)7100



①～④



⑤⑥



ウォーキングフェ
スティバル×オレ
ンジウォーク2025

クイズラリー実施や家族でゆっくり歩ける
ショートコースも用意しています

📅10月4日(土)

コースそよ風と遊ぶ道

集合場所新栄公園

受付時間・対象者スタンダ

ートコース(約8.4km、小学生

以上)＝8時30分～8時45分

ショートコース(約3.3km、

未就学児は保護者同伴)＝9時

～9時15分

持歩きやすい服装・靴、飲み物、タオル、

栄養補給するもの

申詳9月1日(月)～26日(金)に電話またはEメ

ール、二次元コードで スポーツ都市推進

課 ☎(34)9601 ✉sports@city.toma

komai.hokkaido.jp



Come ! Come !
スポーツキッズ
公開中！

第20回は、尚志館當摩道場
です。文武両道や社会に貢
献できる人材育成を目指し
ている本団体の動画は必見
です。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



募 集

納税通知書封筒の広告を募集

対令和8年度に発送する固定資産税(土
地・家屋分、償却資産分)、市民税・道民税
(普通徴収)、軽自動車税の各納税通知書
送付用封筒 ※縦12cm×横23cm

規格など ● 広告枠＝封筒の裏面2枠

●サイズ＝縦7cm×横8cm ●色＝刷
り色と同じ単色 ●発送通数＝約13万
3000通 基準募集価格＝1枠18万円
以上 ●広告の原稿・版下作成まで広告
主が負担 ●原則1者1枠

掲載基準市広告掲載要綱、広告掲載基
準および申込説明書を遵守のこと

申詳資産税課で配布の申込書を9月24
日(水)11時に市役所北庁舎2階22会議
室へ直接 資産税課 ☎(84)4073

製造関連技術者研修

📅9月30日(火)、10月1日(水) 9時15分
～16時15分

所テクノセンター

対製造関連企業在職者

¥7,000円 申し込み時納入 ※受講料
助成制度あり 定10人 申し込み順

持筆記用具、電卓(√付き)、定規、テ
キスト

申9月16日(火)までに北海道職業能力
開発大学校(HPでダウンロード可)で
配布のセミナー受講申込書を郵送(必
着)またはファクスで 北海道職業能
力開発大学校 〒047-0292 小樽
市銭函3-190 ☎0134 (62)3553
FAX0134(62)2154

詳(公財)道央産業振興財団 ☎(51)
2770 担当課テクノセンター

しごとマッチングサイト 「とまジョブ」登録者を募集

対市内で就職したい方、求人中の企業
詳とまジョブ運営事務局(株)Mammy
Pro内) ☎0120(268)134

担当課工業・雇用振興課



広告

広告



9月の無料相談

内容・会場		とき・申し込み・詳細	
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 市役所2階 市民ギャラリー		1日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働・男女平等参画室 (32)6156	
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 市民活動センター		20日(土) 10時～12時30分 電話で 山崎行政書士事務所 (36)5633	
消費生活・多重債務 消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど 多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談 消費者センター (市民活動センター 3階)		月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く)※第2・4金曜日は20時まで(2日前までに要予約) 電話で 消費者センター (33)6510	
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋ぎます) 男女平等参画推進センター 5階研修室		18日(木) 10時～14時 電話で (一社)ネットワーク苫小牧 (32)3610	
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 配偶者暴力相談支援センター		託児付き相談 月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) 配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター (84)8985 夜間相談 月～金曜日 17時15分～19時30分 配偶者などからDVを受けている方 前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター (84)8985	
無料市民相談 社会福祉協議会 市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 ただだこうへい 高田耕平弁護士	19日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 1日(月)～17日(水) 15時までに直接または電話で	
	夜間心配ごと相談 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談	9日(火) 17時30分～20時(1人30分) 直接または電話で(来所者優先)	
	社会福祉協議会 市民相談所 (33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています		



今月の納期・夜間納税相談

納期	固定資産税・都市計画税		3期	30日(火)
	国保税		4期	
夜間納税相談	市税・国保税	25日(木)～30日(火)いずれも20時まで		納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274

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

広告

市政トピックス

水道窓口課(市役所3階フロア内)の窓口業務などが民間委託になります

詳細 水道窓口課 (32)6696

水道の使用開始・中止などの各種手続きや、水道料金・下水道使用料のお支払いなどに関する業務を民間事業者に委託します。

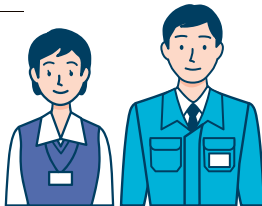
※手続方法、お問い合わせ先、窓口の場所は従来と変更ありません

委託する業務

- 水道の使用開始や使用中止届出の受付
- 納入通知書の作成
- 水道料金および下水道使用料の収納
- 水道メーターの検針
- 水量調査
- 給排水工事申請に関すること など

受託事業者＝苫管協・第一環境共同企業体(令和7年10月1日～令和12年9月30日)

※左記業務を行う職員は、名札を着用し、市水道事業が発行した身分証明書を携帯し業務を行います
※個人情報保護を徹底するため、受託事業者には、法令および関係規程に基づいた適切な管理を義務付けています



企画展「苫小牧の文化財～ひととものがつなぐ歴史～」

詳細 美術博物館 (35)2550

1955(昭和30)年、市では郷土史の解明と文化遺産の保護・整備の観点から、他の市町村に先がけて文化財保護条例が制定されました。2025年現在、国指定が1件、道指定が3件、市指定文化財が7件となっています。本展では、市で文化財保護条例が制定されて70年を迎えたことを契機に、文化財保護の歴史と市指定文化財を紹介します。

期 間

9月20日(土)～
11月30日(日)

会 場

美術博物館



参考＝北海道指定有形文化財 アイヌ丸木舟および推進具

●展示解説会

[日時] 9月21日(日)、11月1日(土)、11月24日(月)
各日11時～11時40分、14時30分～15時10分
[料金] 当日有効の観覧券
[定員] なし 直接会場へ

●歴史見学会

「文化財をめぐるバスツアー」
[日時] 10月19日(日)
9時30分～15時30分
[対象] 高校生以上
[定員] 40人 申し込み順
[申し込み] 9月24日(水)から電話で

●指のレプリカをつくってみよう

[日時] 11月3日(月)
10時～15時
[対象] 小学3年生以上
[定員] 80人 直接会場へ

●古文書解読講座 中級編

[日時] 11月8日(土)、22日(土)
いずれも13時30分～15時30分
[対象] 高校生以上
[定員] 30人 申し込み順
[申し込み] 10月7日(火)から電話で

～こども・わかものそうだん所～



を利用してみませんか?

詳細 こども相談課 (32)6369

いつも家のことでがんばっている子どもたちが、安心してすごせる場所です。こまったときや、さみしいとき、「ちょっと話したいな」と思ったら、いつでも来てください!

こんなことでこまっていますか?

- 家のことをてつだうのがたいへん
- だれにも話せなくて、さみしい
- おともだちとあそぶ時間がない
- 宿題や勉強がうまくできない

9月の開催予定

大成児童センター 12日(金) 14時～17時
みんなの食堂ma'am 17日(水) 14時～17時
日新児童センター 19日(金) 14時～17時
沼ノ端児童センター 26日(金) 14時～17時

くわしくはこちら▶



オンライン参加もできます!

- LINEでもつながることができます!
- オープンチャットなので24時間いつでも見れます!



【受託者】社会福祉協議会 (84)6635

市政トピックス

樽前小学校に入学・転入学しませんか？

詳細 樽前小学校 ☎(67)3755
市学校教育課 ☎(32)6742

樽前小学校は、市の最西部に位置する学校で、豊かな自然環境の中、少人数での教育を行っています。本校でお子さんを学ばせたい方は、ぜひ見学にお越しください。

オープンスクール

日時 10月2日(木)、21日(火)、31日(金)
いずれも9時40分～11時55分

授業公開・説明会

日時 11月8日(土)
9時30分～12時30分

※転入学希望の方は樽前小学校までお問い合わせください(4月からの入学希望は令和8年1月末までに書類を提出)

見学希望の方は
前日までに
お電話ください
☎(67)3755



▲樽前小学校HP



▲樽前小学校
Instagram

学校行事

4月	入学式、バス指導、1年生とあそぼう会、椎茸の駒打ち
5月	お花見給食、春の廃品回収・地域清掃、全校遠足、菜園学習、椎茸販売体験
6月	樽前連合大運動会
7月	親子活動、宿泊学習 ※修学旅行と隔年実施(5・6年)
8月	バス指導、椎茸天地返し
9月	見学学習、樽前っ子広場、樽前artyワークショップ
10月	秋の廃品回収・地域清掃、学芸会、樽前地区総合文化祭、地域施設訪問
11月	特認学校授業公開
12月	特認面接
1月	バス指導、親子レク
2月	新1年生一日入学、かんじき体験
3月	6年生とのお別れ会、卒業証書授与式

市内唯一の特認校

市内在住であれば校区外からの通学が唯一認められている学校です。少人数であるため、より教職員の目が行き届き学校全体で子どもたちを育てます。

豊かな自然

北には樽前山、南には太平洋が広がり、周囲は牧草地や畑、森林などに囲まれています。



▲グラウンドにある100年桜

複式での学び

樽前小では同じ教室で違う学年の児童と一緒に学んでいます。2つの学年を1人の担任が授業をするため、リーダー学習を基に、主体的に学習する力が身に付きます。

地域交流

年間を通し、地域の方々と交流を行います。さまざまな行事をはじめ、学校・地域・保護者が一体となって、子どもたちの成長を支えます。

健考・健幸DAY2025

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

みんなで楽しめる健康イベントが苦小牧にやってくる！健康チェック／ステージイベント／ミニライブ etc. 子どもから大人まで幅広い世代に楽しんでいただける内容が満載！ぜひ会場へお立ち寄りください。

日時 9月23日(火) 10時～15時



▲詳細はこちら

参加無料・申込不要

とまキョップも
遊びに来よう～



世界アルツハイマー月間 in とまこまい 2025

～認知症になっても、安心して生活できるまち、とまこまい～ 詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

認知症に関する展示

この機会に、ぜひ足を運んでみてください！

市役所 9月1日(月)～26日(金) 認知症予防などの紹介
中央図書館 9月16日(火)～30日(火) 認知症図書などの紹介

認知症に関するイベント

健考・健幸DAY2025 健康支援課 ☎(32)6410

「マフの中のヒミツをあばけ！手で感じる認知症体験」

日時 9月23日(火)10時～15時

場所 イオンモール苦小牧 (柳町3丁目1-20)

ウォーキングフェスティバル×オレンジウォーク2025 ※終了は12時ごろを予定

日時 10月4日(土) スポーツ都市推進課 ☎(32)9601

※コースにより受付時間が異なります。詳しくは担当課までお問い合わせください

オレンジライトアップ

日時 9月1日(月)～30日(火) 日没後～21時

PORT OF TOMAKOMAI 苦小牧信用金庫本店 nepiaアイスアリーナ
浄土真宗本願寺派 正光寺 社会福祉協議会 西港フェリーターミナル
緑ヶ丘公園展望台 市立病院※市立病院のみ22日(月)17時～19時30分

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識や認知症の人、その家族への支援のあり方を学びます。

日時 9月17日(水) 18時～19時30分

場所 市民活動センター3階会議室2

持ち物は筆記用具、参加費は無料です！

詳しくは
こちらまで！



主催 認知症地域支援推進員

(南包括支援センター・認知症ボランティア団体Cocoro's)

共催 福祉部介護福祉課 ☎(32)6347 (平日8時45分～17時15分)

TOMAKOMAI Diary とまこまい日記



7月26日(土)・27日(日)

苦小牧アートフェスティバル、 美術博物館祭2025

苦小牧アートフェスティバル、美術博物館祭2025が開催されました。市内在住の遠藤さんは、「札幌市から引っ越してきて初めて来ました。たくさん体験できて楽しいです」と話してくれました。

8月8日(金)・9日(土)

令和7年度苦小牧市総合防災訓練

青翔中学校、拓進小学校、拓勇小学校で、令和7年度苦小牧市総合防災訓練が行われました。拓勇東町の山端さんは、「とても楽しかった。自衛隊のカレーがおいしかった。また参加したい」と話してくれました。



目指すは世界の氷上！

INTERVIEW 今月の「ひと」



苫小牧市立明倫中学校3年生・
アイスホッケー選手
いわた こたろう
岩田 琥太郎さん(14)



当面の目標は新チームの優勝
今年4月、部活動地域移行の受け皿として、新しくアイスホッケークラブチーム「ASC北海道アイスホッケー(U-15)」が誕生しました。岩田さんはコーチ陣やメンバーに引かれ入団。「全ての大会で優勝するのが目標」と、意気込みます。



氷上練習に励む岩田さん(左)

ホッケーを始めました。将来の夢は「NHL(北米プロリーグ)でプレーをしたい!」と、14歳はしっかり前を見えています。

肌で感じた海外選手の実力
小学6年生の時、全国から応募のあった「ジャパンセレクト」に選出され、アイスホッケーの本場カナダで行われる国際大会に出場。大会にはカナダやアメリカ、フィンランドなど同世代の強豪チームが参加しました。パスの技術や素早さに驚き、世界レベルを目の当たりにします。「負けた試合も多く、悔しかったけど気持ちに火がついた」と、当時を振り返ります。

帰国後、長野県で行われた「風越カップ全日本少年アイスホッケー大会(小学生の部)」では、苫小牧選抜のキャプテンとして全国優勝を勝ち取っています。

活躍できるプレーヤーになりたい
練習のない日もランニングやシュート練習は欠かしません。体づくりでは、「好きなものを中心に、栄養バランスの良い食事を心掛けています」と、お母さんの心強いサポートも。岩田さんは「スピードとパックコントロールに磨きをかけ、この先も活躍できるプレーヤーになりたい」。将来の大きな夢に向かって、まずは足元の一步に迷いはありません。



好みの味で 簡単ドライカレー

調理時間
約15分



- 材料**(1人分)
- 玉ねぎ...1/2玉 ● ピーマン...1個
 - チューブのニンニクとショウガ...各大さじ1/2
 - 合挽肉(豚挽肉でもOK)...80g
 - ミックスベジタブル...大さじ2
 - お好みのカレールウ...1片(一般的な箱売りカレールウの1/8個)
 - 水...150cc ● ドライパジル...適量 ● ご飯...200g

- 作り方**
- ① 玉ねぎ、ピーマンは1cm角にカットして、フライパンで炒める。
 - ② ①に火が通ったら、ニンニク、ショウガ、合挽肉、ミックスベジタブルを加えて炒める。
 - ③ 肉の色が変わったら小さくカットしたカレールウと水、ドライパジルを加え、水分がなくなるまで炒める。
 - ④ 器に温かいご飯を入れて、③を盛り付けて完成。

ここがPoint!
玉ねぎとピーマンは1cm角にカットして、ミックスベジタブルの大きさに合わせることで、**食感がよくなり見た目も華やか**になります。

とまこまい ギャラリー



編集後記

秘書広報課

● 港まつりの撮影では、濡れタオルを首に巻き付け水分を多めに取り、何とか乗り切ることができました。まつり期間中はおおむね天候にも恵まれ、喜ばしかったものの苫小牧でこの暑さ...真夏日よ!と叫びたいところです(新)

● カムチャツカ半島地震の記録、氷上の甲子園、港まつり、W Port City苫小牧スペシャルナイター、総合防災訓練と撮影が連続の日々でした。シャッターを何枚切ったことが...撮影した写真は苫小牧公式Instagramでも掲載していますので、ぜひ見てください!(坪)

● 氷上の甲子園に港まつりとイベントが続き、筋肉痛で腕と足がプルプルしながら撮影していたら、今年もまた日焼けしました...日焼けも夏の思い出!ということで、暑い日も外出してアクティブに過ごし、もう少し夏の思い出を作ります(大)

● 8月に日本丸が15年ぶりに苫小牧港に寄港し、取材を兼ねて見てきましたが、さすが「太平洋の白鳥」と呼ばれる日本丸は、気持ちよさそうに海に浮いているように見えました。あらためて、苫小牧に自慢できる港があることを実感しました(た)

とまこまい 検定



Q ○に当てはまる言葉は?

A 市は○○○○○○○に関する災害時応援協定を結びました

応募方法 9月30日(火)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 ▶ **Kia ora**

抽選で5人に
北海道黄金
スイートポテト
プレゼント!



投稿 大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苫小牧」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



応募はこちら

