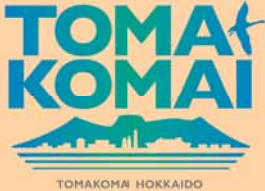




広告



広告



とまこまいの
いところ
まちの
こえ
まちの
とどけます

202510
vol.1871

広報
とまこまい





今月の見どころ

特集

- 苫小牧市の家庭ごみの出し方注意^{てん}10
- わたしたちの暮らしを支える生物の多様性
- 10月1日マイナ救急、いざ始動！

ごみは収集日の
8時45分までに
出してね



苫小牧市からの情報はこちら

 LINE



 Facebook



 YouTube



 Instagram



広報 とまこまい

特集①

苫小牧市の家庭ごみの出し方注意^{てん}10

特集②

わたしたちの暮らしを支える生物の多様性

特集③

10月1日マイナ救急、いざ始動!

市政トピックス

津波避難エリアを確認しましょう／備えるフェスタ2025inとまこまい／
とまこまいスポーツフェスティバル2025／苫小牧市行政創革プランの
取り組み結果／望まない受動喫煙をなくそう!／
令和8年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集 …… 7

カルチャーガイド・おでかけガイド …… 10

健康ガイド

健康教室／健康相談／健康NEWS ほか …… 12

今月の市からのお知らせ

福祉／暮らし／催し・講座／スポーツ／募集／相談 …… 15

市政トピックス

高齢者を対象としたインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症
予防接種／～10月は「里親月間」です～ …… 28

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(8月末)

総 数 ▶ 164,555人
(対前月比: 66人減)
男 性 ▶ 80,884人
女 性 ▶ 83,671人
世帯数 ▶ 91,649世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～8月31日)

発生件数 **214**件 (前年比51件減)
死 者 **2**人 (前年比1人減)
傷 者 **231**人 (前年比68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 西小牧市

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/>

苫小牧市の
家庭ごみの出し方 第6弾 注意^{てん}10

特集

1

詳細ゼロごみ推進課
☎(55)4077

1 どんなごみを出すときに指定の袋を使うの?

「燃やせるごみ」、「燃やせないごみ」は、
「市指定ごみ袋」を必ず
使用してください。



2 どのくらいの大きさから大型ごみになるの?

「市指定ごみ袋」の中で最も大きい40
リットルの袋に入りきるかどうかが大
きさの目安となります。

※申し込みは、大型ごみ・せん定枝
収集センター ☎(75)3790へ

これに入らなければ
「大型ごみ」!



3 家庭菜園の土や自宅の草はボランティア袋で出せるの?

家庭のごみを出すのに使うことはできません。
「ボランティア袋」は道路や公園、自宅周辺などの
ごみ拾いや街路樹の落ち葉の清掃などを行う際
に使用していただくための袋です。
※配布場所＝町内会、ゼロごみ推進課、環境生活課、勇払
出張所、各コミセン



4 ごみの収集時間はいつも同じなの?

毎日必ず同じ時間に収集されるとは限りません。早い時間帯に
収集される場合もありますので、ごみは当日の朝8時45分まで
に必ず出してください。

※いつもより遅い時間帯に収集される場合もあります

5 出したいごみの量が多いときは

一度に出すごみの量に制限はありませんが、量が多いときは、数回に分けて
出していただくか市ゼロごみ推進
課にご相談ください。



たくさん出す
場合は、ゼロ
ごみ推進課に
連絡してほし
いでござる。

6 どのごみステーションを使ってもいいの?

必ずお住まいの地区のごみステーションを
使ってください。市内には多くのごみステ
ーションがありますが、地域住民で管理され使
用者が決まっており、あふれる・カラスに荒
らされるなどの原因にもなります。



7 モバイルバッテリーの出し方は

モバイルバッテリーやバッテリーを取り外せない充電式家電製
品は、電池類と同じく「有害ごみ」です。有害ごみを「燃やせるご
み」、「燃やせないごみ」に混ぜて出すとごみ収集車や処理施設
で火災の原因になります。燃やせるごみの日に透明か半透明の
袋で出してください。

8 新聞紙やダンボール、古着の出し方は

新聞紙やダンボールは「紙類」としては回収できませんのでお
住まいの地域の「資源集団回収」または、「拠点回収」を利用し
てください。古着を出す場合は「拠点回収」を利用してください。
ごみステーションに出す場合には「燃やせるごみ」として出すこ
ともできます。

9 大型ごみの出し方は

大型ごみ・せん定枝収集センター☎(75)3790へ電話で申し込みを
していただきます。その後、スーパーやコンビニで購入できる1枚300円
の大型ごみ処理手数料シールに申し込みのときにお知らせする受付
番号をご記入のうえ、大型ごみに貼って収集当日の朝8時45分までに
申し込みのときに指定された場所に出してください。
※料金はサイズなどにより異なります

10 家電リサイクル品は市で収集してないの?

家電リサイクル法により、テレビや冷蔵庫などはリサイクルするこ
とが義務づけられているため、「燃やせないごみ」、「大型ごみ」とし
て市で収集することができません。詳細はクリーンとまこまい(冊
子)、市HP、ごみ分別アプリで確認してください。

※リサイクル料金は、家電リサイクル券センター ☎0120(319)640へ



ごみ分別アプリ

ごみ出し便利にラクラク検索!



▲iOS



▲Android



特集 2

わたしたちの暮らしを支える 生物の多様性

詳細 環境生活課 ☎(32)6331

生物多様性とは

「生物多様性」とは、地球上にいる3,000万種もの生き物たちの豊かな個性とつながりのことです。これらの生きものは、必要とする環境や栄養源などが異なり、それぞれが特有の個性を持っています。そして直接的または間接的に互いに支えあって生きています。

わたしたちの暮らしを支える生物多様性

ホッキ貝やハスカップ、魚や野菜、果物といった食料、水、紙、木材や繊維などの原材料、医薬品に使用する遺伝子資源、観光資源となる美しい景観、気候の安定などの生物多様性を基盤とする生態系から得られる恵みを「生物多様性の恵み(生態系サービス)」といいます。私たちの暮らしはさまざまな生態系サービスに支えられています。



樽前山麓の自然



ハスカップ



とまこまい水

子どもたち、将来の市民のために生物多様性を

生物多様性は、経済活動により減少・劣化の一途をたどっているといわれています。私たちの世代だけではなく、子どもたちや将来の市民が安心して暮らしていくために、人類の生存基盤でもある生物多様性の減少・劣化を食い止め、さらには生物多様性が向上するように行動していくことが必要です。

苫小牧市生物多様性地域戦略とは

生物多様性地域戦略は、生物の多様性をより良くしながら守り、将来にわたって資源として使い続けることができるようにするための考え方や政策をまとめた、生物多様性基本法に基づき都道府県や市区町村が作る基本的な計画です。本市では、令和5年度から地域戦略の策定作業を開始し、今年9月に完成しました。

この戦略づくりでは、市民の皆さんや企業の方が参加したワークショップで提案されたアイデアを踏まえ、基本的な考え方や目標、取り組みをまとめました。また、最終的なゴールとして2050年に実現を目指す将来像「自然と産業が調和し、勇払原野の恵みを未来へ紡ぐまち 苫小牧」をイラストで表現し、その実現に必要な事業や取り組みを約60の施策として掲載しています。



2050年将来像「自然と産業が調和し、勇払原野の恵みを未来へ紡ぐまち 苫小牧」

戦略本編はこちらから▶



市内企業の取り組み紹介

本市に立地する企業も、生物多様性保全に積極的に取り組んでいることをご存じですか。企業が保有している緑地内には、さまざまな生きもの(野生動植物)が生息・生育しており、定期的に専門家による調査や、自然環境について学べるイベントなどを開催しています。ここでは、企業の取り組みを少しだけ紹介します。



出光興産(株)北海道製油所
自然共生サイトの登録やSEGESの認定ラベルで最上位ステージの「Superlative Stage」など、数々の対外的な評価を得ています。生きものモニタリングのほか、美術博物館と連携し、毎年市内の小学生を対象にした環境教育活動を開催しています。



トヨタ自動車北海道(株)
1940年代から残存するミズナラ林が工場緑地として保全されており、自然共生サイトに登録されています。エゾシカによる希少植物の食害防止対策や専門家による生きもの調査、維持・改善を図る取り組みを行っています。



北海道共同備蓄(株)
動物や菌類(キノコ)も多様であることが確認されており、希少種も多く生育・生息しています。毎年夏季に市民を対象としたホテル観賞会を開催しています。



(株)ノーザンホースパーク
広さ約1万坪のボタニカルガーデンでは、環境に配慮した段ボールマルチングの活用や、馬の排泄物をたい肥化し近隣牧場で資源としての利用、園内の外来植物の駆除活動を継続するなど、環境保全の取り組みを行っています。

ヒグマに注意!

全道的に
ヒグマの出没・事故が
増えています!

近年、道内でヒグマの市街地への出没や人身事故が増えています。本市でも、今年6月に拓勇地区・明野地区の住宅街にヒグマが出没しました。ヒグマを市街地に寄せ付けないためには、日頃からゴミ出しのルールを守ることや家庭菜園の作物の管理を行うなど、各ご家庭の対策も重要です。これからの季節は、冬眠前にエサを求めてヒグマの行動が活発化します。そこで、市街地でヒグマを目撃した場合にとるべき行動や注意点、日頃からの対策についてご紹介します。

ヒグマを目撃したら

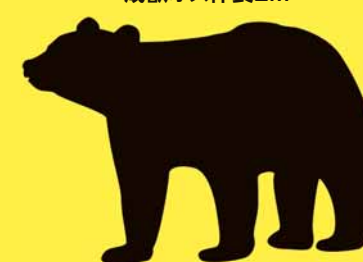
ヒグマは背を向けて逃げる人や動物を追いかける習性があります。ヒグマと遭遇したり、目撃した場合は、ヒグマから目を離さずに、また、刺激をしないようゆっくり後退して距離を取りましょう。安全な場所に退避した上で、ヒグマを目撃したことを警察(苫小牧警察署代表電話☎(35)0110)に通報し、以下の事項を伝えましょう。

通報内容

- いつ(日時)
- どこで(場所)
- 誰が(目撃者の氏名、電話番号)
- 何を(クマなのか、クマのような生き物なのか、痕跡なのか)
- どんな見た目(おおよその大きさ、犬や猫と比較した大きさ、色、見た目の特徴など)

※緯度・経度も伝ええると、現在地を正確に知らせることができます(アプリなどで確認可)

ヒグマ
成獣オス体長2m



ヒグマを寄せ付けないために(日常的な対策)

- ごみを出す日時や方法を守りましょう…ごみは決められた収集日(収集当日8時45分まで)に出しましょう
- 不法投棄をしない…空き缶や食品の包装紙、食べ物が入ったごみの不法投棄はヒグマを誘引する可能性があります
- 草刈りを行いましょう…家や庭、通路付近の草を刈り、普段から見通しをよくしておきましょう
- 庭の果樹や家庭菜園を管理しましょう…実を放置すると、ヒグマや他の野生動物をまねき寄せる恐れがあります

秋のヒグマ注意特別期間

北海道ではキノコ採りやハイキングなどで山野に出かける機会が多くなり、また、冬眠に備えヒグマの活動が活発になる季節を迎えるに当たり、10月31日(金)まで「秋のヒグマ注意特別期間」を設定しています。ヒグマによる事故に遭わないために基本的なルールを守りましょう。

3

内 容

- ・防災に関する企業や団体の出展ブース
- ・避難所体験エリア
- ・キッチンカー など

市政トピックス

とまこまいスポーツフェスティバル2025

詳細 とまこまいスポーツフェスティバル
実行委員会 ☎(37)7100

市民の健康と交流を目的に「とまこまいスポーツフェスティバル2025」を開催！
サッカー大好き芸人・パンサー尾形 貴弘^{おがた たかひろ}さんも登場し、運動会やスポーツ体験、
発表会など盛りだくさんの内容です。世代を問わず楽しめるイベントに、ぜひご
参加ください！

イベントスケジュール 10月13日(月)

- ・スポーツ玉入れAJTA 予選 10時から 決勝 13時から
- ・パン食いリレー 予選 11時から 決勝 14時から
- ・100人綱引き 15時から(当日参加可 ¥500円)
- ・スポーツ体験会、スポーツEXPO 10時～12時、13時～15時
- ・パンサー尾形トークショー&リフティング対決 12時～13時

ところ 総合体育館

詳細はこちら▶



苫小牧市行政創革プランの取り組み結果

詳細 行政監理室 ☎(32)6169



令和2年度からスタートした行政創革プランは、これまでの行政改革の方向性を継承した上
で、「未だないもの^{いま}」を発想し、新たな手法や新たな価値観を創り上げることが意識した取り組
みを進めてきた計画です。令和6年度までの5カ年を計画期間とし、全95項目の取り組みを
実施しました。この度、5年間の取り組み結果がまとまりましたので、お知らせします。

5年間の主な取り組み

5年間の取り組みにより、約37億6千万円の効果を上げています。
苫小牧市行政改革推進審議会での評価が良かったものは以下のとおりです。

◆ 4.6点/5点 庁内文書の電子化の推進
「庁内会議へのタブレット端末の導入」ほか



◆ 4.6点/5点 職員人材育成と「働き方改革」の推進
「出退勤管理の実施」ほか

◆ 4.4点/5点 新たな財源確保に向けた取り組み
「企業版ふるさと納税の導入」ほか

◆ 4.4点/5点 AIの活用
「庁内向けAIヘルプデスクの導入、AIによる自動応答システム導入」

市は「苫小牧市行政改革推進審議会」を設置し、行政改革の取り組みの調査・審議や進捗確認を行っています。この度、
審議会から市長へ取り組みの有効性に関する意見書が提出されました。詳細は行政監理室HPをご覧ください。



望まない受動喫煙をなくそう！

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

本市では、令和2年4月に「苫小牧市受動喫煙防止条例」を施行し、受動喫煙対策を推進しています。
たばこは喫煙している本人だけでなく、周りの人の健康にも影響を及ぼします。相手に受動喫煙を生じ
させないよう配慮をお願いします。

三次喫煙にも注意が必要です！

たばこの煙そのものに暴露される受動喫煙と異なり、
たばこの火が消された後の喫煙者の息や、衣服、部屋な
どに残留した有害物質を吸い込むことで受動喫煙が生
じることを「三次喫煙(サードハンド・スモーク)」とい
います。

受動喫煙による健康への影響

- 心臓病や肺がんリスクの増加、喘息の悪化
- 子どもの発育への悪影響
- 妊婦・胎児へのリスク(早産や低体重児)

たばこが身体に及ぼす影響について
詳細はこちら▶



令和8年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集

詳細 行政監理室 ☎(32)6182

- 年齢制限なし
- 職種は最大で4つまで志望可能
- 受験に必要な資格・免許などについては必ず試験案内をご確認ください

申し込み、
詳細はこちら▶



職 種	区 分	職 種	区 分
任期付職員	①秘書業務に従事する職員	任期付職員	②③介護認定調査に従事する職員
	②広報に関する業務に従事する職員		②④子育て家庭に対する相談業務および保育所など の施設入所に関する業務に従事する職員
	③女性相談に関する業務に従事する職員		②⑤保育料および副食費の収納などに関する業務に 従事する職員
	④職員の福利厚生に関する業務に従事する職員		②⑥保育所の給食調理に従事する職員
	⑤保健相談に関する業務に従事する職員		②⑦保育所の園舎の整備などに関する業務に従事 する職員
	⑥庁舎管理に関する業務に従事する職員(管理人)		②⑧児童手当および医療助成などに関する業務に従事 する職員
	⑦庁舎管理に関する業務に従事する職員(事務)		②⑨母子相談などに関する業務に従事する職員
	⑧市税などの収納に関する業務に従事する職員		②⑩子ども虐待問題などに関する相談支援業務に従事 する職員
	⑨空き家などの対策に関する業務に従事する職員		③①青少年の健全育成における非行防止などの 指導業務に従事する職員
	⑩各種証明書の交付審査などに関する業務に従事する 職員		③②青少年の健全育成などに関する業務に従事する 職員
	⑪各種証明書の交付などに関する業務に従事する職員		③③テクノセンターに関する業務に従事する職員
	⑫国保などの資格管理および収納事務などに関する 業務に従事する職員		③④農業および水産に関する業務に従事する職員
	⑬国保および後期高齢者医療保険の給付などに関する 業務に従事する職員		③⑤公園・街路樹などのパトロールおよび維持管理に 関する業務に従事する職員
	⑭各種証明書の交付など窓口業務および経理事務 などに従事する職員		③⑥科学センターに関する業務に従事する職員
	⑮JFEリサイクルプラザ苫小牧に関する業務に従事する職員		③⑦選挙管理委員会の業務に従事する職員
	⑯犬・猫など動物の死骸回収・運搬などに関する業務 に従事する職員	育休等代替 任期付職員	④A事務職
	⑰野生鳥獣の捕獲、処理、死骸回収、エゾシカ・ヒグマ 対策などに関する業務に従事する職員		④B保育士(保育園)
	⑱生活保護など(就労支援)に関する業務に従事する 職員		④C保健師
	⑲福祉相談などに関する一般事務の業務に従事する職員		④D看護師(保育園)
	⑳障がい者の相談支援に関する業務に従事する職員		④E栄養士(保育園)
	㉑障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・ 外部支援などに従事する職員		
	㉒障がいや発達に遅れがある児童の療育指導などに 従事する職員		

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

任用期間 任期付職員=令和8年4月1日～令和11年3月31日 育休等代替任期付職員=令和8年4月1日以降で職員の育児休業・配偶者同行
休業などの申請があった期間 ※勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります

第1次試験日・会場 10月30日(木)～11月19日(木)に全国のテストセンターで ※市内に会場あり

試験科目 総合適性検査SCOA 採用予定人数 いずれも若干名

申込期間・方法 10月14日(火)までに市HPから電子申請で ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

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 6日(月)、14日(火)、20日(月)、27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)
巡回展「野辺山天文台展～ ウラ側まで徹底大公開～」	高い注目を集めている野辺山宇宙電 波観測所についての解説や体験展示	10月13日(月)まで 9時30分～17時	定 なし 直接会場へ
宇宙ステーション 「ミール」ガイド	コックピット、プライベートルームの 解説	11月1日(土) 10時30分～11時30分	定 小学生以下は保護者同伴 定 3組(1家族1組) 抽選 定 10月9日(火)～15日(水)にHPで
文化の日工作教室	七宝焼きを作る	11月3日(月) 10時～12時	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 10月9日(火)～15日(水)にHPで
ミール科学あそび	紙飛行機を作る	11月8日(土) 14時30分～15時15分	定 小学生以下(小学3年生以下は保護者同伴) 定 6組 (1家族1組) 抽選 定 10月9日(火)～15日(水)にHPで
ブレスクール工作体験	クリスマスツリーのキーホルダーを 作る	11月12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 定 10月9日(火)～15日(水)にHPで
食育・科学教室	発見!チョコレートのみみつ 講師 樹明治 北日本支社 大沼 七海氏	11月15日(土) 10時～11時、13時～14時	定 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各12組 (1家族1組) 抽選 定 10月9日(火)～15日(水)にHPで
苫小牧市初開催 「全国一 斉熟睡プラ寝たリウム」	勤労感謝の日にちなんでプラネタリ ウムを見ながら寝る	11月23日(日) 16時10分～16時50分	定 40人 申し込み順 定 10月9日(火)からHPで
星空観望会	天文台で土星の観望・輪の消失の解説	11月24日(月) 17時～18時 ※悪天候時は中止	定 中学生以下は保護者同伴 定 6組(1組6人まで) 申し 込み順 定 10月10日(金)から電話で
木工教室	傘立てを作る	11月29日(土) 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 (1家族1組) 抽選 定 10月9日(火)～15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 6日(月)、20日(月)、27日(月)、31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	●10月4日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時=当日発表 ●10月19日(日) 14時～14時30分=「クマのひとりのじかん」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「チャーリーとチョコレート工場」(115分)	10月13日(月) 13時30分から	所 2階講堂 定 30人 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	10月17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、バスタオル 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	「十二の月のおくりもの」	10月18日(土) 14時～14時30分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ
秋の読書週間 レッドイーグルス北海道 選手おすすめ本展示	選手のおすすめ本展示、リストの配布	10月25日(土)～11月27日(木)	所 1階閲覧室 直接会場へ ※リスト配布=50部(なくなり次第終了)

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 6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「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		
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、江戸市ゆかり の渡辺 貞一の絵画表現に焦点を当てる	展示期間 11月30日(日)まで	定 一般300円、高大生200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		
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	10月19日(日) 14時～16時30分	定 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 当日観覧券が必要 定 なし 直接会場へ
はちとま ネットワーク 交流ワーク ショップ	青森県八戸市ゆ かりの画家・庭田 薫によるワーク ショップ	10月4日(土) 14時～16時	定 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 15人 申し込み順 定 500円 定 電話で
	光に着想を得た作品を参 考に絵を描く アクリル絵の具とニスを使 用した下地づくりのあとに、 素材を選んで貼り付ける	10月5日(日) 10時～12時	定 高校生以上 定 15人 申し込み順 定 500円 定 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	定 高校生以上 定 40人 申し込み順 定 電話で
古文書解説講座 中級編 (全2回)	古文書を解説し、苫小牧の歴史に親しむ	11月8日(土)、22日(土) いずれも13時30分～15時30分	定 高校生以上 定 各30人 申し込み順 定 10月7日(火) 9時30分から電話で
文化の日・秋の無料観覧日	企画展・収蔵品展・中庭展示・常設展示が無料	11月3日(月)	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

お子さまと一緒に参加できる
イベント情報です！



施設情報



子育て
支援センター



子育てルーム



児童センター



利用者支援事業

子育て支援センター

所 本幸町1-2-21 ☎(33)4751 利用時間 9時30分～16時 休館日 日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
利用者支援事業 幼稚園・保育施設PRポス ター展	市の各幼稚園や保育施設のポス ター掲示	①10月14日(火)～24日(金) 8時45 分～17時15分 ②10月27日(月) ～11月7日(金) 9時30分～16時	市の保育施設に入 園を希望されてい る方など	所 ①市役所 1階市民ロビー ②子育て支援センター	—
育児講座 ベビーマッサージ	親子でリラックスした時間を過 ごす	10月16日(水) 10時～10時 45分、11時～11時45分	2～11カ月の 子どもと保護者	定 330円 当日納入 定 各6組 申し込み順 定 バスタオル	10月1日(火)から 9時30分～17時に電話で
食育講習会	幼児食の大切さを学び、手作りの おやつを味わう 講師 市こども育成課栄養士	10月22日(水) 10時～11時	11カ月～2歳の 子どもと保護者	定 10組 申し込み順 定 スプーン、おしぼり、飲 み物	
利用者支援事業 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	10月29日(水) 10時～11時30分	0歳～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 ※当日参加可	10月8日(水) 9時30分から上記二次元 コードで
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除 などの応急手当 講師 市消防署救急課職員	11月7日(金) 10時～11時15分	0歳～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	定 8人 申し込み順	10月20日(月)から 9時30分～17時に電話で
育児講座 英語であそぼう	親子で英語の歌や手遊びを楽しむ 講師 ホール 新香氏	11月25日(火) 10時～10時 45分、11時～11時45分	3カ月～3歳の 子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 ☎☎(57)3576 定 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
保健師講座	トイレトレーニングについて 講師 市健康支援課保健師	10月16日(水) 10時～11時	1～3歳児の 子どもと保護者 (託児あり)	定 10組 申し込み順 定 筆記用具	
ハロウィンセルフフォト 撮影会	ハロウィンセットをバックに撮影 講師 あべ ゆきえ氏	10月21日(火) 10時～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者	定 1,000円 当日納入 定 10組 申し込み順 定 カ メラ、携帯電話、着せたい服	
親子で遊ぼう	片栗粉で遊ぶ	10月22日(水) 10時～11時	1歳～就学前の 子どもと保護者	定 5組 申し込み順	
リフレッシュピラティス	楽しく動きながら姿勢改善をする 講師 山口 真喜子氏	①10月23日(木) ②11月13日(水) 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)	定 1,000円 当日納入 定 各6組 申し込み順 定 ヨガマット、飲み物	10月1日(火)から各前日 まで
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除 などの応急手当 講師 市消防署救急課職員	10月29日(水) 10時～11時15分	0歳～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	定 4組 申し込み順 定 筆記用具	
食育講習	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	11月11日(火) 14時～15時	1歳～就学前の 子どもと保護者	定 280円 当日納入 定 8組 申し込み順 定 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
みんなでリラックス♪ 親子スキンタッチ健康法	鍼灸師からつぼを使ったケア方法を学ぶ 講師 中山 いくみ氏	10月20日(月) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	定 10人 申し込み順 定 スプーン	10月6日(月)から 10時～16時に電話で
園見学&支援員相談会	園内の見学や教育・保育サービス などの相談	10月21日(火) 10時～11時30分		定 8人 申し込み順	10月8日(水)から 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
秋の自然に触れる	親子で草花や虫などに触れたり 見て、秋の自然を感じる	10月15日(水) 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	10月8日(水)から 12時30分～16時に電話で
利用者支援員出張相談	保育園、幼稚園への入園や保育 料など	10月16日(水) 10時～11時30分		定 なし 直接会場へ	—

みその保育園子育てルーム

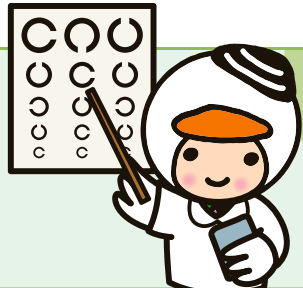
所 美園町4-26-10 ☎090(1524)1813
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ミニ保育体験& 利用者支援員相談会	1歳児クラスとのミニ交流、給食試 食(幼児食)、利用者支援員への相談	10月22日(水) 10時～12時	0歳～就学前の 子どもと保護者	定 4組 申し込み順	10月8日(水)から 9時～17時に電話で
牛乳パックパズル作り	親子で牛乳パックを利用したパ ズルを作る	10月28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	10月14日(火)から 9時～17時に電話で
キラキラオイル ペットボトル作り	オリジナルのセンサーボトル を作る	11月6日(水)、13日(水) いずれも10 時～10時45分、11時～11時45分		定 各4組 申し込み順	10月23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！



10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

10/5[㊤] **外科** にっしん泌尿器科
クリニック
☎(71)1100 **歯科** 斉藤歯科医院
☎(72)5628

10/12[㊤] **外科** 同樹会苫小牧病院
☎(36)1221 **歯科** 佐賀歯科医院
☎(76)8878

10/13[㊤] **外科** とまこまい脳神経外科
☎(75)5111 **歯科** 榊原歯科医院
☎(67)6655

10/19[㊤] **外科** 苫小牧日翔病院
☎(72)7000 **歯科** ささ歯科クリニック
☎(53)8299

10/26[㊤] **外科** ケーアンドエー
クリニック
☎(71)2000 **歯科** 木の花歯科
☎(71)3535

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 申 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」	10月30日(休) 9時30分～11時	令和7年8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 定開催日の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	10月7日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 10月8日(水) 9時30分～10時15分*	令和6年3月生まれの子 (2歳未満の未受診児について) 令和4年9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 ※8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	10月8日(水) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 10月9日(木) 13時～14時30分	令和4年9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	10月28日(火) 10時～11時	妊婦、令和7年4月～7月生まれの子と親 定20組 申し込み順	交流会、絵本の読み聞かせ、親子遊び、セラピューティック・ケア	母子健康手帳、バスタオル 定10月24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	10月29日(水) 13時～14時30分 (受付＝12時45分から)	令和6年4月～10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 定10月14日(火)～24日(金)に電話または二次元コードで

保健センター(ハスカッププラザ)

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント 申 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	10月9日(休)、17日(金)、23日(休)、 11月6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 申 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	10月7日(火)、21日(火)、11月4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	10月9日(休)、17日(金)、23日(休)、11月6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) 申 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
はじめてステップ 3回コース※	10月17日～31日 毎週金曜日 10時～10時45分	12人	【初心者向け】 ステップ台を使った膝や腰にも負担が少ない運動	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	10月3日(金) 9時から電話で ※1人1講座 ※血圧測定・体調 確認実施後見学 となる場合あり ※詳細は保健センターHPで
マシンから始める 体づくり 3回コース※	10月20日～11月10日 ※11月3日を除く 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			
脂肪燃焼ステップ 3回コース※	10月29日～11月12日 毎週水曜日 10時～10時45分	12人	【経験者向け】 ステップ台を使った膝や腰にも負担が少ない脂肪燃焼運動			
血圧教室 3回コース	10月30日(休)、 11月6日(休)、14日(金) 10時～11時	12人	自分でできる高血圧予防の方法を講話、運動実践を通して学ぶ	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	初回はなし	10月3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

☎電話番号 ☎ファクス ✉Eメールアドレス 担当課 市の担当

アイコンの見方 ㊤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

10月10日(金)は入浴料が300円(保護者同伴で小学生以下2人無料) 所公園湯・松の湯・大豊湯 詳環境生活課 電(32)6333

保健所の相談・検査(10月)

所 苫小牧保健所 電(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 電(35)7474



10月の
献血

2日(木)	9:30～11:30 13:00～14:15 15:00～16:30	株式会社北海道電工苫小牧支店 ネットトヨタ苫小牧㈱とまこまい店 苫小牧道路事務所
5日(日)	9:00～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
7日(火)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
16日(木)	9:30～10:45 11:30～13:00 14:45～16:30	マックスバリュ澄川町店 ネットトヨタ苫小牧㈱榊前いと店 苫小牧澄川病院
26日(日)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
29日(火)	9:30～11:30 13:00～16:30	札幌トヨタ自動車㈱車両物流部 ファミリーマート苫小牧住吉町店
30日(水)	13:00～16:30	同樹会苫小牧病院

※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
電(61)1715



今月の健康NEWS

がん患者交流サロン

日10月14日(火) 13時30分～15時
がん患者とその家族
リンパ浮腫のセルフケア
所 申詳王子総合病院がん相談支援センター
電(32)8111
担当課 健康支援課

エキノコックス症検診

日10月3日(金) 10時45分～11時15分
所 保健センター 直接会場へ
対象 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 電(32)6407

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
日①10月1日(火) ②11月5日(火) いずれも9時～16時
対象 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②10月31日(金)までに電話で 健康支援課 電(32)6410
※相談日以外も随時ご相談に応じます

10月はピンクリボン月間です

日①10月1日(火) 12時～10日(金) 15時
②10月1日(火)～31日(金)
因①パネル展 ②ピンクライトアップ
所 申①市役所 1階ロビー ②市内8カ所
※詳細は二次元コードで
詳 健康支援課 電(32)6407



タダとく健診・プレ特定健診

対象 苫小牧市国民健康保険に加入の30歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方
受診期限 令和8年2月28日(土)まで
持 保険資格を証明する書類(マイナ保険証など)、受診券 詳 保険年金課 電(32)6425



歯科健康診査

対象 後期高齢者医療制度に加入の方
受診期限 令和8年3月31日(火)まで
持 保険資格を証明する書類(マイナ保険証など)、受診券 詳 保険年金課 電(32)6425



苫小牧健康セミナー

日11月6日(休) 14時～16時
所 COCOTOMA
因 メタボリックシンドロームは万病のもと、保健センターによる健康講話・相談
講師 苫小牧病院 理事長 湯口 善成氏
定 60人 申し込み順
申 詳 電話で 健康支援課 電(32)6407



がん患者交流会「花しょうぶの会」

日10月2日(休) 13時30分～15時
所 市立病院 2階講堂
対象 がん患者とその家族
因 おうちでできるリハビリ
申 詳 前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター 電(33)3131



市内の医療機関・介護事業所などに関する情報公開

とまこまい医療介護連携センターHPで、市内の医療・介護サービス提供機関(訪問医療を含む)の情報を掲載していますので、ご活用ください 詳 介護福祉課 電(32)6347



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

ぬくもり灯油の申請

対象 令和7年10月1日時点で、本市に住民票を有する●65歳以上の高齢者がいる世帯●重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯 ※生活保護受給世帯、社会福祉施設などに長期入所(入院)している世帯を除く
助成額 1世帯当たり 1万円
助成要件 ●令和6年の年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(世帯員が1人増えるごとに60万円加算) ※給与、各種年金、手当などを含む全ての収入●金融資産の合計が1人世帯で50万円以下(世帯員が1人増えるごとに50万円加算)●別世帯の課税者と同居していない
持 ●世帯全員の令和6年分の収入が確認できるもの(源泉徴収票、課税証明書、年金振込通知など)●世帯全員の預貯金額および令和6年分の給与など

介護に関心がある方のための入門的研修

日11月25日(火) 9時20分から、26日(水)～28日(金) 9時30分から
所 市民活動センター
定 30人 申し込み順
申 詳 11月14日(金)までに電話または二次元コードで 北海道社会福祉協議会 電011(241)3979
担当課 総合福祉課



ふれあい収集

日頃のごみ出しが困難な方を週1回訪問し、ごみなどの収集や安否確認を行います

広告

10月15日(火)～21日(火)は違反建築防止週間です
詳細建築指導課 TEL(32)6527

福祉

介護支援ボランティア登録研修会

日10月28日(火) 10時30分～12時
所市民活動センター 3階会議室2
対40歳以上で初受講の方
定20人 申し込み順
申詳前日までに電話で ボランティアセンター TEL(84)6481
担当課介護福祉課

在宅介護者の集い

日11月12日(水) 9時30分～15時30分
対市内在住で、在宅で介護している方(以前介護していた方は要相談)
内市民活動センター集合、貸切バスで札幌北広島クラッセホテルへ(懇談会、昼食、入浴) ¥2,000円 当日納入
定15人 申し込み順
申詳10月23日(木)～31日(金)に電話で社会福祉協議会 TEL(32)7111
担当課総合福祉課

成年後見支援センター 市民講演会・相談会

日11月18日(火) 14時から
所市民活動センター
内成年後見制度とは
定講演会=70人 相談会=9人 申し込み順
申詳11月10日(月)までに電話またはファクスで 成年後見支援センター TEL(38)7291 FAX(38)7292
担当課総合福祉課

高齢者優待乗車証のご案内

詳総合福祉課 TEL(32)6345
道南バス市内線と、都市間バスを除く郊外線の市内区間を1乗車につき100円(現金のみ)で乗車できる優待乗車証を交付します
対市内に住民登録のある満70歳以上の方
申請方法運転免許証や医療保険の資格確認書などお持ちのうえ、総合福祉課、勇払・のぞみ出張所、沼ノ端・豊川・住吉・駅前証明取扱所のいずれかの窓口で
利用方法①整理券を運賃箱に投入 ②運転手に高齢者優待乗車証を提示 ③運賃箱に100円を投入

定額減税不足額給付の受付が終了します

対象の方へ7月末以降に送付した定額減税不足額給付の申請期限は10月31日(金)(消印有効)ですので、忘れずに返送してください
対本市から送付された支給確認書を返送していない方 ※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があり(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)、転入前の市町村で修正申告を行い、定額減税控除不足額に変更があった方は、対象となる可能性がありますのでご連絡ください
申詳10月31日(金)までに確認書を原則郵送(消印有効)で 生活者支援給付金室 TEL(32)6266

無料低額診療事業利用者の調剤費助成

市内の無料低額診療施設で「無料低額

診療事業」を利用し、市内の薬局で調剤処方された場合、調剤費の全部または一部を市が助成します
所詳勤医協苫小牧病院 TEL(72)3151
担当課総合福祉課

暮らし

とましん結婚相談所「LLB会」

良きパートナーとの出会いと結婚へのサポートを行います
¥10,000円(退会時に返却)
持申込書、プロフィール記載用紙、誓約書、戸籍謄本、収入証明書、写真など
申詳事前に来店日時を連絡のうえ直接苫小牧信用金庫本店7階 とましん結婚相談所LLB会事務局 TEL(56)5026
担当課政策推進課

高専サテライト「C-base(シーベース)」

企業などが抱える課題の解決や新規プロジェクト、スタートアップ支援などを行う「C-base」を開設しています。インキュベーション施設を併設していますので、相談や情報交換にご利用ください
所苫小牧経済センタービル 2階
詳苫小牧高専サテライト「C-base」TEL(61)1102
担当課工業・雇用振興課

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チラシ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

■家屋解体時の届け出

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け出や工事が必要です。水道設備の撤去は市指定の給水装置工事事業者に依頼してください
詳水道窓口課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(左記以外)

冬期間の高丘霊園および高丘第二霊園

●霊園の管理事務所を閉鎖します●供物と供花はお持ち帰りください●トイレと水くみ場は使用できません●春彼岸を除き霊園内の除雪は行いません●12月16日(火)～令和8年3月12日(木)までバリケード設置
期間11月1日(土)～令和8年4月30日
詳環境生活課 TEL(32)6333

狂犬病予防注射強化週間

日10月1日(水)～7日(火)
■犬の登録＝環境生活課、市内各動物病院で行ってください
対生後91日以上で未登録の犬 ※登録時にもらう鑑札は必ず首輪に着けてください
¥3,000円

■狂犬病予防注射＝毎年受けることが義務付けられています
対生後91日以上で、今年度の予防注射を受けていない犬

¥3,240円
図鑑札、注射案内通知
……………
詳環境生活課 TEL(32)6333

新しいCIR(国際交流員)を紹介します

市では、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。前任のハニック・リリーに代わり、8月より新しいCIRが着任しましたので、紹介します
Q. 日本で働きたいと思ったきっかけは？
札幌に留学した経験があり、その時にこれからも日本で生活を送っていくことを決めました！
Q. 苫小牧市の印象は？
故郷のロングビュー市と似ているところが多数あり、さらに苫小牧市は盛んな都市なので、さまざまなことを楽しみながらすぐになじむことができそうです！
Q. どんな仕事をしたいですか？
自分の成長にもつながると思うので、市民の皆さんと交流ができるイベントを開催することに最も期待しています！

とまチョップポイントのご利用について

詳商業振興課 TEL(32)6445
発行済みのポイントは令和8年3月31日(火)まで加盟店で利用できますので、お早めにご利用ください
※イオン、マックスバリュ各店の来店ポイントは9月末日をもって終了しました

屋外での焼却行為は禁止されています！

詳ゼロカーボン推進室 TEL(57)8806
廃棄物や剪定後の枝木などを屋外で焼却する行為について、相談が多く寄せられています。屋外焼却は原則法律で禁止されており、廃棄物を焼却するなどの悪質な行為に対しては、過去に懲役または罰金などの罰則が適用された事例もあります。周辺にお住まいの方へご迷惑にもなりますので、行わないようお願いします

このような行為はやめましょう(寄せられた事例)

・廃材などのごみを屋外で焼却
・剪定枝や落ち葉を敷地内で焼却
・ドラム缶にためた紙くずや廃プラスチックなどを焼却
➡煙や悪臭、有害な物質などを発生させたり、火災の原因になります

▲詳細はこちら

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

暮らし

秋の大掃除月間および『053(ゼロごみ)の日』

10月は『秋の大掃除月間』です。また、19日(日)を『053(ゼロごみ)の日』とし、市内一斉の大掃除を行います。町内会や学校、事業所、団体による、公園や道路などの清掃活動にご協力ください。月間中に清掃活動を希望する場合、「大掃除実施計画書」を提出してください

申請 実施日の前日までにゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)で配布の大掃除実施計画書を直接または郵送(必着)、ファクス、二次元コードでゼロごみ推進課 TEL(55)4077 FAX(55)3929



ろう 灯油タンクからの漏えい事故に注意

詳 ゼロカーボン推進室 TEL(57)8806

■灯油漏れ被害の復旧費用は、原因者が負担しなければなりません！
流れ出た灯油は、火災につながる恐れがあるだけでなく、土壌や地下水、河川、海の汚染など環境に大きな被害をもたらします。また、地中の水道管を汚染し、水道水に油のにおいを付けてしまうことがあります。汚染した土壌の入れ替えや水道管の交換には、高額な費用がかかる場合があります。費用は漏えいを起こした原因者の負担となります。隣家の水道管を汚染してしまった場合は、その復旧費用も負担しなければなりません

■漏えい事故をおこさないために

- 定期的に灯油タンクを点検する！
- 除雪や草刈りの際は、配管を傷つけないよう注意する！
- タンクを設置する際は、苫小牧市火災予防条例を守る！

〈自分でできる点検項目〉

- ☐燃料ゲージの減りが早い
- ☐タンクの周りで油のにおいがする
- ☐ストレーナー部分に白く濁ったような細かいひび割れがある
- ☐ストレーナー内に黒い汚れ(タンク内部のサビ)がある
- ☐配管に傷や折れがある

1つでも当てはまったら灯油の販売業者などへ連絡し、点検・修理・交換を！！また、油漏れを発見した場合はすぐに消防(119番)へ通報を！！



季節雇用の方は国民年金の届出を

- 雇用期間が満了し、無収入または雇用保険の特例一時金など一定以下の収入しか見込めず、配偶者が厚生年金保険が各種共済組合に加入している方は、第3号被保険者該当届を配偶者の事業所に提出してください。全国健康保険協会管掌健康保険の場合は、加入と同時に手続きが済みます
- 技能講習を受講するなど日額3,612円以上の雇用保険を継続して受給する期間は、第1号被保険者該当届を市保険年金課または年金事務所に提出してください

詳 苫小牧年金事務所 TEL(37)3500

担当課 保険年金課

木造住宅無料耐震診断

対象 次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅

- 階数が2階建て以下
- 延べ床面積が500㎡以下
- 申込者が当該住宅を所有
- 昭和56年5月31日以前に着工
- ※プレハブ住宅・枠組壁工法住宅は除く

持 住宅の図面(仕上げ、寸法の記入のある各階平面図でスジカイなどの位置および仕様のわかるもの)

申請 建築指導課 TEL(32)6522

個別的労使紛争あっせん制度

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？北海道労働委員会では、労働問題に詳しい「あっせん員」が、当事者双方からお話を伺い解決を図る「あっせん」を行っています。詳細はHPをご覧ください

詳 北海道労働委員会事務局調整課 TEL011(204)5667

担当課 工業・雇用振興課

中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛金助成や、税法上の優遇も受けられ手数料も不要です。家族従業員やパートタイマーも加入できます ※一部対象外あり。詳細は二次元コードで

詳 (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部

TEL03(6907)1234 市工業・雇用振興課 TEL(32)



6432

令和7年国勢調査の回答はお済みですか

回答期限 10月8日(水)まで

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

■インターネット回答がおすすめ！

インターネット回答は、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のでぜひご利用ください

■オンライン回答支援ブース

所 苫小牧郵便局

期間 10月8日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く)

時間 9時～16時

持 調査員が配布した調査書類一式

詳 政策推進課 TEL(32)6042

令和7年度～令和10年度競争入札参加資格審査申請(第3回追加登録)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6月2日以降の「経営事項審査」を受けていて、希望する工種の「経営規模等評価結果通知書・総合評価値通知書」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、

登録等を受けている ※①～⑤＝令和7年11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11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

印刷 11月4日(水)～28日(金)に契約課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を郵送(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

後期高齢者医療保険の窓口負担割合が2割の方に対する配慮措置が終了します

窓口負担割合が2割となる方への1カ

「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 Dodangoda Arachchige Timasha(ドダンゴダ・アラッチゲ・ティマーシャ)

国籍 スリランカ

職業 留学生(苫小牧工業高等専門学校3年生)

自己紹介 スリランカのコロンボという町で生まれ、今年3月初めて苫小牧に来ました。現在、苫小牧工業高等専門学校に通っており、電気電子工学を専攻している3年生です。趣味は音楽を聴くことと映画を観ることです。ピザが大好きです。

国の紹介 スリランカは世界最大の紅茶輸出国の一つで、その紅茶は「セイロンティー」と呼ばれています。

苫小牧市の印象 苫小牧で暮らし、学べることは、大変光栄であり、素晴らしい経験です。このように美しく、温かい雰囲気のコミュニティで学ぶ機会を得られたことに感謝しています。私にとって、これほど大切な存在になってくださり、本当にありがとうございます！



広告

広告



第2回北海道まちゼミフォーラム in 苫小牧

日 10月14日(火) 14時から
所 グランドホテルニュー王子
内 地域資源の活用や商店街の未来
講師 松井 洋一郎氏ほか
定 150人 申し込み順
申 10月8日(火)までに 参加申込書(市HPでダウンロード可)をファクスまたは二次元コードで まちゼミ実行委員会事務局 TEL(84)1448 FAX(34)7110
担当課 未来創造戦略室

LGBT理解増進講演会「アイヴァンの経験から学ぶ自分色の生き方」

日 12月14日(日) 15時～16時30分
所 アイビー・プラザ
内 市内在住、在勤、在学の方
内 タレントやファッションモデルとして活躍されるアイヴァン氏の生い立ちを交えながら「いかに自分を愛し、楽しく生きるか」をテーマにした講演

11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
11-1	初めてのパソコン(Windows11)	11月5日(火)	4	9時～12時	13,090円
11-2	Word2024で作る文書(初級)	11月11日(火)			14,520円

所 申 10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

定 300人 申し込み順
申 10月1日(火)～11月21日(金)に電話または二次元コードで 協働・男女平等参画室 TEL(84)4052
※無料託児(5カ月～小学3年生)=11月21日(金)までに要問い合わせ

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談
日 10月22日(水) 14時～16時
所 ワークプラザとまこまい
■セミナー
日 10月24日(金)、27日(月) いずれも13時30分～15時 10月29日(火)～31日(金) 13時～15時30分
所 とまこまい若者サポートステーション
内 15～49歳の就職を目指している方
申 前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670 担当課 工業・雇用振興課

市民技能体験教室「箱庭作り体験」

日 11月8日(土) 9時30分～12時
所 スキルアップセンターとまこまい

¥1,000円 開講日納入
定 15人 抽選
申 10月1日(火)～24日(金)に直接または電話、二次元コードで 工業・雇用振興課 TEL(32)6432

道立苫小牧高等技術専門学院を見学してみませんか

日 10月26日(日) 9時30分、13時30分
対 中学生以上
内 見学会・体験実習(金属加工科、精密機械科、電気工事科)
定 各科5人 申し込み順
所 申 10月22日(火)までに電話で 苫小牧高等技術専門学院 TEL(55)7007
担当課 工業・雇用振興課

マザーズセミナー

日 ①10月17日(金) ②24日(金) いずれも10時～12時
内 ワークプラザとまこまいのマザーズコーナーに求職登録のある方
内 ①魅力UP ②働き方とお金のはなし
定 各12人 ※無料託児あり(1歳～就学前、2人まで) いずれも申し込み順
持 ①メイク道具
所 申 前日までに電話で ワークプラザとまこまい TEL(35)8689
担当課 工業・雇用振興課

後期「技能検定」試験

職種 機械検査・油圧装置調整・配管・金属材料試験など
申 10月2日(火)～15日(水)に申請書と写真2枚を郵送(消印有効)で 実技試験受験地の技能訓練協会 ※手数料あり

所 胆振地方技能訓練協会
TEL 0143(84)5666
担当課 工業・雇用振興課

教育訓練給付活用セミナー

日 10月24日(金) 14時～15時
所 ワークプラザとまこまい セミナールーム
対 スキルアップ・資格取得を目指す方
定 20人 申し込み順
申 10月22日(火)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

第52回みんなの消費生活展

日 10月11日(土) 10時～14時30分
所 市民活動センター
内 出展団体による体験・実演、ステージ、ミニ縁日、スタンプラリーなど
詳 市民生活課 TEL(32)6306

認可保育施設合同職場説明会

日 10月29日(火) 13時30分～17時
所 アイビー・プラザ
内 保育の仕事に興味のある方
内 認可保育施設の紹介や求人案内、現役保育士による講演
申 10月27日(月)までに電話または二次元コードで こども育成課 TEL(32)6378 ※無料託児あり

普通救命講習会

日 10月17日(金) 13時30分～16時30分
所 消防署日新出張所 1階研修室
定 10人 申し込み順
申 9月26日(金)～10月10日(金)の9時から電話で 救急課 TEL(84)5044



▲HP



▲応急手当WEB講習

Bond Fes

日 10月11日(土) 10時～15時
所 苫小牧駅南口 駅前広場
内 芝生広場、マルシェ・フード出店、木っ端クラフト、苫小牧ビンゴ大会など
詳 苫小牧つながるひろば部 (COCOTOMA内)
TEL(33)1534
担当課 未来創造戦略室



スマホ使い方講座 ～出張教室車両 10、11 月開催分～

場所 (各店舗前)		10 月開催日	11 月開催日
スーパーアークス	光洋店	6日(月)	—
	明德店	20日(月)	17日(月)
ホクレンショップ	沼ノ端店	—	10日(月)
	苫小牧しらかば店	27日(月)	—
MEGA ドン・キホーテ	苫小牧店	21日(火)	11日(火)
コープさっぽろ	ステイ店	7日(火)、28日(火)	18日(火)
	パセオ川沿店	14日(火)	4日(火)、25日(火)
マックスバリュ	イオンモール苫小牧 (イオン北入口横)		8日(火)
	日新店	15日(火)	12日(火)
	支笏湖通り店	22日(火)	19日(火)
	澄川町店	1日(水)、29日(水)	26日(水)
	苫小牧清水店	9日(水)	6日(水)
	新花園店	16日(水)	13日(水)
	弥生店	23日(水)	20日(水)
イオンモール苫小牧	沼ノ端店	2日(木)、30日(木)	27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 10月1日(火)、6日(月)～15日(火)、20日(月)～28日(火)、30日(水)=13時～14時、11月=14時30分～15時30分 内 画面の見方や電話のかけ方
基礎編 10月=16時～17時、11月=16時～17時 内 マップ操作や写真撮影
応用編 10月=11時～12時、11月4日(火)、6日(水)～11日(火)、13日(水)～18日(火)、20日(水)～27日(水)=13時～14時 内 音声操作やアプリ追加
LINE編 10月=14時30分～15時30分、11月=11時～12時
内 LINEのトーク、スタンプ、写真、通話
持 お持ちのスマートフォン、LINEアカウント
デジタル活用能力とインターネットの適正利用 10月2日(水)、16日(水)、29日(水)=13時～14時、11月5日(水)、12日(水)、19日(水)=13時～14時
内 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みます
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)
TEL 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

10月10日(金)～19日(日)は秋の輸送繁忙期の交通安全運動です
詳しくは市民生活課

TEL(32)6287



苫小牧市民管弦楽団 第44回定期演奏会

日10月5日(日) 16時(15時30分開場)
所市民会館 大ホール
¥全席自由席＝1,000円(当日1,200円)、高校生以下無料
出演指揮＝加納 明洋氏かのう あきひろほか
曲目交響曲第5番「運命」(ベートーベン)ほか
チケットローソンチケット(Lコード12432)、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、エルム楽器 ほか

第77回苫小牧市民文化祭

生涯学習課 TEL(32)6752

行事名		実施日	時間	会場
文芸部会	市民俳句大会	10月	12日(日) 13時から	アイビー・プラザ 文化会館
	市民短歌大会		19日(日) 12時から	アイビー・プラザ
	市民川柳大会		25日(土) 9時30分～16時30分	総合体育館
	市民文芸67号発売	11月	26日(日) 9時30分～16時	
	市民文芸67号講演会(トークサロン)		16日(日) 13時30分から	文化会館
ステージ部会	苫小牧市民合唱祭(市民文化祭開会式)	10月	4日(土) 13時30分から(開会式＝13時20分)	市民会館
	Culture&Music Festival ～LIVE LIVE LIVE 2025～(軽音楽祭)		19日(日) 13時から	文化会館
	第75回音楽発表会		26日(日) 14時から	
	苫小牧はすかっぱ演劇祭	11月	2日(日) 13時から	市民会館
	市民吹奏楽祭		3日(月) 10時から	
	市民参加演劇祭		8日(土) 18時から	
	謡と舞の集い(和のステージ)		9日(日) 13時30分から	
文化部門	市民交流将棋大会	10月	4日(土) 12時45分から	文化会館
	市民交流囲碁大会	11月	9日(日)	
展示発表	総合展示発表	10月	25日(土) 9時30分～16時30分	総合体育館
	茶会		26日(日) 9時30分～16時	
地域文化祭	勇払地区文化祭		26日(日) 10時～15時	勇払公民館
	5日(日) 9時～15時		18日(土) 13時～16時	
	樽前地区文化祭		19日(日) 9時～12時	樽前小学校
	沼ノ端地区文化祭		25日(土) 9時～21時	沼ノ端コミセン
	26日(日) 9時～17時		25日(土) 14時～20時	植苗ファミセン
	植苗地区文化祭		26日(日) 9時～15時	

苫小牧市民管弦楽団事務局 おおくぼ 大窪氏
TEL080(3069)6668
担当課生涯学習課

東開文化交流サロン

①図書室に、かかわろう
日10月4日(土) 10時～12時
対象小学生以上
定10人 抽選
②絵本ホールでおはなし会
日10月8日(水) 10時30分～11時
対象乳幼児・児童と保護者
定20人 直接会場へ
③大人のためのわらべうた
日10月17日(金) 11時～12時
対象18歳以上

定20人 抽選
④保健師たかさんとゆるっとお話してみませんか
日10月20日(月) 10時～11時
定10人 抽選
⑤絵本作家平田 昌広ひらた まさひろさんの絵本ライブ
日10月25日(土) 10時～11時30分
定40人 抽選
⑥ママ、パパさんサロンdeランチ会
日10月31日(金) 11時～12時30分
対象子育て中の方
¥ランチ代 当日納入
定10人 申し込み順
……………

所申込①④⑥直接または電話、ファクス、Eメールで ③⑤直接または電話で 東開文化交流サロン TEL①④⑥(84)7956 ③⑤(84)7958 FAX(55)3211 ㊟tokaisalon@yu-yu.or.jp
※本施設は「特定防衛施設周辺整備調整交付金」で運営されています

第41回東京とまこまい会

日10月24日(金) 17時30分～19時15分
所ホテルルポール麹町(東京)
対象東京近郊に在住の本市にゆかりのある方 ※新規会員(入会金・年会費＝無料)＝随時募集
¥10,000円 当日納入
市東京事務所 TEL03(3265)8078
㊟toma-tj@city.tomakomai.hokkaido.jp

北海道周遊列車 「HOKKAIDO LOVE！ ひとめぐり号」がやってくる！

ラベンダーをイメージした鮮やかな紫

色の特急列車「ひとめぐり号」が、苫小牧駅にやってきます！とまチョップ、厚真町のあつまるくん、むかわ町のむかろんと一緒に、盛大にお出迎えをしませんか？苫小牧市立明倫中学校の演奏も行います。皆さまのお越しをお待ちしております！ ※改札内へは入場券をお買い求めの上、お入りください
日10月25日(土) 14時45分頃
所苫小牧駅 ホーム
詳まちづくり推進課 TEL(84)4071



吉国幸子先生の アイヌ刺しゅう講習会

日11月18日～12月16日 毎週火・金曜日 全8回 ※11月25日(火)を除くいずれも10時～13時
所生活館
対象合皮手提げバッグの制作
定30人 抽選
持裁縫道具
申込10月6日(月)～10日(金)に電話で総合福祉課 TEL(32)6354 生活館 TEL(72)4297

まちなかウォーキングと食の 学びで健康になろう「まちなか ウォーク&イート」

日10月9日(火) 10時～12時20分

所COCOTOMA、中心市街地
対象ウォーキング、栄養教室
定20人 申し込み順
申込10月6日(月)までに二次元コードでCOCOTOMA TEL(33)1534
担当課未来創造戦略室



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
「時代は変わっている」 ～性と生を考えよう～	10月9日(休) 10時～12時	講師助産師 中田 知穂氏 自分も他者も大切にできる性を知る	20人 申し込み順	会場参加、 オンデマンド参加	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	10月21日(火) ※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！	10月27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)	仕事や打合せ、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) ～大澤さんに進路のあれこれも聞けます！～	11月5日(火) 16時～19時	講師キャリアコンサルタント 大澤 千絵氏 24歳までの若者の居場所			
男女平等参画推進センター祭	11月8日(土) 10時～16時 9日(日) 10時～15時	作品展示やステージ発表・チャリティーバザーなど			
女性の人権講演会 「心の傷を治すということ」 ～トラウマからの回復に必要なセラピーとは～	11月8日(土) 10時15分～12時15分	講師臨床心理士・公認心理師 河岸 由里子氏			
苫小牧にじいろライブVOL.6 私とあなたを大切にするための「包括的性教育」～合言葉は「科学」と「人権」と「多様性」！～	11月8日(土) 12時50分～14時50分	講師 埼玉大学ダイバーシティ推進センター特定プロジェクト研究員、日本学術振興会特別研究員―PD 堀川 修平氏 進行(一社)にじいろほっかいどう 理事長 国見 亮佑氏 副理事長 たかし氏 LGBTQ理解促進講座	50人 直接会場へ		※オンライン参加＝事前申込 

※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

緑ヶ丘公園内夜間通行規制
11月1日(土)～令和8年3月31日(火)はゲートの開閉時刻が変更になります

詳緑地公園課
TEL 3265009



市民講演会 「生き方・逝き方に向き合う」

日10月11日(土) 13時30分～15時
所市民会館 小ホール
講師(一社)大慈学苑 代表 玉置 妙 憂氏
定200人 直接会場へ
詳市介護福祉課 TEL(32)6347 特別
養護老人ホーム緑陽園 池崎氏
TEL(67)0166

樹木探索会

日10月18日(土) 10時～12時(雨天決行)
所緑ヶ丘公園(金太郎の池)
定20人 直接会場へ
持動きやすい服装・靴、飲み物
詳緑地公園課 TEL(32)6507

生活体験教室「紙すき体験」

日10月25日(土) 10時～12時
対小学生以上
内牛乳パックから作った紙を藍で染める
定10人 申し込み順 持エプロン
所申詳直接または電話で 勇武津資料
館 TEL(56)0201

第12回苫小牧漁港 ホッキまつり

日10月19日(日) 9時～14時30分
所苫小牧港西港漁港区
詳苫小牧漁港ホッキまつり実行委員
会(苫小牧漁業協同組合内) TEL(35)
0111
担当課農業水産振興課

第20回アイビー文化祭

日10月4日(土)～13日(月) 9時～18時
※13日は13時まで
所詳アイビー・プラザ TEL(33)8131
担当課生涯学習課

第42回東胆振物産まつり

日10月10日(金)～12日(日) 10時～17時
所イオンモール苫小牧 1階ウエスト
コート
詳第42回東胆振物産まつ
り実行委員会(観光振興課
内) TEL(32)6448

津波防災地域づくり講演会 in 苫小牧

日10月29日(水) 13時45分～15時15
分(13時開場)
所市民会館
講師東京大学大学院情報
学環 特任教授 片田 敏孝氏
定1,600人 申し込み順
日10月20日(月)までに二次元コード
で 北海道建設技術センター TEL011
(218)7600
詳北海道維持管理防災課 TEL011(231)
4111
担当課危機管理室

苫小牧市長生大学 オープンキャンパス

長生大学は60歳以上の市民ならどなたも学べる生涯学習機関です。アイビー・プラザを拠点に各コミセンで講座を開講しています
日10月25日(土) 12時30分～15時

所アイビー・プラザ
内落語鑑賞
定100人 直接会場へ
詳生涯学習課 TEL(32)6756

苫小牧市文化財 スタンプラリー2025

とまチョップポイントアプリを活用し、対象7カ所より3カ所以上を巡り、スタンプを押印された方にとまチョップポイントをプレゼント ※達成したアプリを持参された方に記念品を贈呈
スタンプラリー・贈呈期間10月8日(水)～11月7日(金)
贈呈場所生涯学習課 TEL(32)6753

苫小牧市文化財発見ツアー 2025

日11月8日(土) 9時30分～15時
所静川遺跡、樽前ガロー ほか
定40人 抽選
持昼食、筆記用具、雨具
申詳10月1日(水)～17日(金)に二次元コードで 生涯学習課
TEL(32)6753

勇払公民館

①やさしいお菓子作り&クリスマスケーキづくり講座
日11月11日～12月9日 毎週火曜日
全5回 9時30分～11時30分(12月9日＝クリスマスケーキづくり 9時30分～12時)
¥4,385円 開講日納入
持エプロン、三角巾
②レザークラフトで財布づくり講座
日11月11日(火) 13時～17時

¥4,000円 開講日納入
.....
定①15人 ②5人 申し込み順
所申詳10月14日(火)～11月4日(火)に直接または電話で 勇払公民館
TEL(56)0003

おはなしくまさん コミセン祭りスペシャル

日10月25日(土) 15時から
対乳幼児、児童とその保護者
内大型絵本、絵本の読み聞かせ、手遊び、歌、ペープサート
所詳沼ノ端コミュニティセンター
TEL(57)5560
担当課市民生活課



初心者スポンジテニス教室

日10月16日～11月13日 毎週木曜日 全5回 いずれも10時～11時30分
対18歳以上(高校生不可)
¥各回400円 当日納入
定10人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、ラケット(貸出可)
所申詳10月1日(火)から直接または電話で 日吉体育館 TEL(73)6010

パラスポーツ・レクリエーション「車いすバスケットボール教室」

日10月25日(土) 10時～12時(受付＝9時30分)

所福祉ふれあいセンター 体育館
対小学3年生以上
定40人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物
日10月1日(火)～17日(金)に住所、氏名、年齢、電話番号、障がいのある方は障がい名を電話またはファクス、Eメールで スポーツ都市推進課 TEL(34)9601 FAX(34)7717 E-sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

市民スポーツ祭 第2回市民ボッチャ交流大会

日11月15日(土) 9時(受付＝8時30分)
所川沿公園体育館
対小学生以上で市内在住、在勤、在学の方が1人以上いること
定24チーム(1チーム3～5人) 申し込み順
持運動しやすい服装・靴
申詳10月1日(火)～31日(金)にスポーツ協会(HPでダウンロード可)、総合・日吉・川沿公園体育館、nepia・ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ、福祉ふれあいセンターで配布の申込書を直接またはEメールで スポーツ協会
TEL(37)7100 E-event@tspo.jp



やさしいYOGA&ストレッチ

日10月14日～11月11日 毎週火曜日 全5回 いずれも13時15分～14時
対18歳以上(高校生不可)
¥各回600円 当日納入

定12人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可)
所申詳10月2日(木)から直接または電話で 総合体育館 TEL(34)7715



苫小牧市テクノセンター条例の一部改正(使用料および手数料の設定)について意見を募集

申詳10月1日(火)～31日(金)にテクノセンター(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメール、市HPで 〒059-1362 字柏原32-27 テクノセンター TEL(57)0210 FAX(57)1112 E-tomatech@tomatech.jp

苫小牧市リサイクルプラザ苫小牧条例等の改正について意見を募集

申詳10月1日(火)～11月1日(土)にゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、各出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMA、東開文化交流サロンで配布の意見提出様式を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで ゼロごみ推進課 TEL(55)4266 FAX(55)3929 E-zerogomi@city.tomakomai.hokkaido.jp

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

シルバー人材センター入会説明会
日10月8日(水) 9時30分～11時
24日(金) 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



ハロートレーニング受講生を募集

訓練期間12月2日(火)～令和8年2月27日(金) ※土・日曜日、祝日を除く
選考日11月20日(休) 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
訓練科目パソコン実務科2
定20人 面接あり(申し込み状況により学力試験実施)
申10月17日(金)～11月17日(月)に直接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



苫小牧市消費経済調査員を募集

応募資格市内在住の18歳以上(高校生を除く)で、日常生活のための食料品などを継続して購入しており、4月初旬の委嘱式に出席できる方
任期令和8年4月1日～令和9年3月31日
内生活関連商品の価格および出回り状況の月例調査など
謝礼月額2,400円
募集人数9人 ※2次選考あり
申10月31日(金)までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、家族構成(続柄)、申込者の職



業、各種モニター経験の有無、応募理由(200文字以上)、消費生活や食に関する知識や資格などの有無、利用している食料品店、自家用車運転の可否を記入し、はがきまたはファクス、Eメール、二次元コードで 〒053-0021 若草町3-3-8 市民生活課 TEL(32)6306 FAX(36)3606
✉siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市国民健康保険税課税限度額の改正(案)について意見を募集

申詳10月1日(火)～31日(金)に保険年金課(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメール、市HPで 保険年金課 TEL(32)6341 FAX(35)5266 ✉honen@city.tomakomai.hokkaido.jp

製造関連技術者研修

日11月11日(火)、12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
料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10月28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)で配布の申込書を郵送(必着)またはファクス

で 〒047-0292 小樽市銭函3-190
TEL0134(62)3553 FAX0134(62)2154
詳(公財)道央産業振興財団 TEL(51)2770
担当課テクノセンター

来春の美術博物館展示室の貸出希望者を募集

日令和8年3月20日(金)～4月11日
※休館日を除く
貸出展示室および使用料(1日につき)

	入場料などが無料な が1,000円未満	入場料が1,000円以上	空調設備を使用する場合 (加算額)
第1展示室 (150.51㎡)	4,600円	5,500円	1,700円
第2展示室 (176.54㎡)	5,400円	6,500円	1,900円
第3展示室 (82.26㎡)	2,500円	3,000円	900円

※使用料の2分の1に相当する暖房料が加算。準備、原状回復のみに使用する日の使用料および暖房料は、減免申請により2分の1

貸出基準以下に該当する展覧会●絵画、彫塑、工芸、書、写真などの美術に関する●国・道など(館の共催を含む)が主催●全道規模の巡回展・公募展で公共性が高く、多くの市民に質の高い鑑賞機会を提供し、文化振興に寄与し得る●市内で活動実績のある団体などが主催●学校教育の一環として開催●その他館長が認める企業、美術団体、個人などが主催

所申詳10月1日(火)～31日(金)に美術博物館(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接 美術博物館 TEL(35)2550

広告



10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 6日(月) 13時～15時 直接会場へ 詳 協働・男女平等参画室 TEL(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 18日(土) 10時～12時30分 申詳 電話で 山崎行政書士事務所 TEL(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) 申詳 電話で 消費者センター TEL(33)6510
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷などの人権問題の相談(人権擁護委員には弁護士もいます) 所札幌法務局苫小牧支局 2階人権相談室	日 9日(木) 9時30分～12時30分 申詳 電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 TEL(34)7151
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) 所男女平等参画推進センター 5階研修室	日 16日(木) 10時～14時 申詳 電話で (一社)ネットワーク苫小牧 TEL(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 申詳 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 TEL(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 申詳 前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター TEL(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かせします 所①のぞみコミセン ②沼ノ端交流センター	日 ①24日(金) ②30日(木) いずれも10時30分～16時(1人30分程度) ※受付終了15時45分 定 なし 直接会場へ 申 時間に限りがある方は事前にお問い合わせください 詳 社会福祉協議会 市民相談所 TEL(33)2345
無料市民相談 所社会福祉協議会 市民相談所(市民活動センター)	法律相談 おおたに かずひろ 大谷 和広弁護士 日 14日(火) 18時～19時30分(1人20分) 定 3人 申し込み順 申 1日(火)～9日(木) 15時までに直接または電話で 詳 社会福祉協議会 市民相談所 TEL(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	市・道民税		3期	31日(金)
	国保税		5期	
夜間納税相談	市税・国保税	28日(火)～31日(金)	いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) TEL(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

高齢者を対象としたインフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症予防接種

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

対象期間 高齢者インフルエンザ=10月1日(水)~令和8年1月31日(土)
新型コロナウイルス感染症=10月1日(水)~令和8年2月28日(土)

対象 本市に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方または60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(障がい単独で身体障害者手帳1級の方)

接種回数 各1回 **料金** 高齢者インフルエンザ=1,300円 新型コロナウイルス感染症=5,900円

持参する物 運転免許証、健康保険証などの本人確認書類

内容 ・対象者で生活保護世帯の方は無料です。受診時に生活保護手帳をお持ちください
・期間外の接種は対象外となります
・市内に居住していても、住民登録がない場合は対象外となります
・市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種に対する助成はありません

実施機関名	電話番号	インフル	コロナ
合田内科小児科医院	(33)9208	●	●
青葉病院	(75)8000	●	●
明野眼科クリニック	(61)1162	●	●
明野よしつる耳鼻咽喉科	(57)3387	●	●
阿部内科医院	(36)0066	●	●
稲岡内科小児科	(72)5141	●	●
いまい内科クリニック	(37)8686	●	●
岩城産婦人科	(38)3800	●	●
ウトナイ病院 ※予約制	(84)5561	●	●
王子総合病院	(32)8111	●	●
おおはた内科循環器クリニック	(38)8500	●	●
沖医院	(32)8870	●	●
加藤胃腸科内科クリニック	(35)2125	●	●
勤医協苫小牧病院	(72)3151	●	●
K&Aクリニック	(71)2000	●	●
光洋いきいきクリニック ※予約制	(71)2700	●	●
こうよう泌尿器科クリニック	(82)8620	●	●
桜木ファミリークリニック	(71)2351	●	●
さくらファミリークリニック	(55)6526	●	●
柴田内科循環器科	(71)2225	●	●
すがわら内科呼吸器科	(76)7011	●	●
苫都病院 ※コロナ=予約制	(34)2135	●	●
たかぎ内科・循環器内科	(53)7700	●	●
たかせ内科クリニック	(73)6233	●	●
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック ※電話・ネット予約	(53)5800	●	●
道央佐藤病院 ※コロナ=予約制	(67)0236	●	●
同樹会苫小牧病院	(36)1221	●	●
苫小牧呼吸器内科クリニック	(35)0002	●	●
苫小牧耳鼻咽喉科クリニック	(34)4133	●	●

実施機関名	電話番号	インフル	コロナ
苫小牧消化器外科 ※予約制(平日)	(51)6655	●	●
苫小牧市立病院	(33)3131	●	●
とまこまい心血管クリニック	(38)8000	●	●
苫小牧澄川病院	(67)3111	●	●
苫小牧東部脳神経外科	(53)5000	●	●
苫小牧日翔病院	(72)7000	●	●
とまこまい脳神経外科	(75)5111	●	●
苫小牧東病院	(55)8811	●	●
苫小牧泌尿器科・循環器内科	(57)0455	●	●
苫小牧病院	(72)1201	●	●
とまこまい北星皮ふとからだのクリニック	(57)8000	●	●
苫小牧市保健センター	(35)0001	●	●
苫小牧緑ヶ丘病院	(34)4761	●	●
とよた腎泌尿器科クリニック	(31)2000	●	●
錦岡医院	(67)0013	●	●
にっしん耳鼻咽喉科クリニック	(71)1000	●	●
にっしん内科クリニック	(71)1500	●	●
にっしん泌尿器科クリニック	(71)1100	●	●
沼ノ端内科・脳神経クリニック	(51)2811	●	●
ハート整形ペインクリニック	(38)7000	●	●
ほった内科・循環器クリニック	(37)8011	●	●
松沢クリニック ※予約制	(57)7171	●	●
三上外科整形外科	(33)7815	●	●
三好内科胃腸科クリニック	(75)7711	●	●
山本耳鼻咽喉科みみ・はな・のどクリニック	(72)7722	●	●
横山内科消化器科	(74)0011	●	●
吉川医院	(34)4565	●	●
よしだ内科循環器クリニック	(33)3855	●	●

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症はB類疾病であり、接種を受ける法律上の義務はなく、自らの意思で希望する方のみに接種を行うこととされています
※使用するワクチンは各医療機関において選定しています

~10月は「里親月間」です~

詳細 こども相談課 ☎(32)6369



あなたも里親として、お子さんを家庭に迎え入れてみませんか

里親とは、さまざまな事情で、家庭のぬくもりを必要とするお子さんを迎え入れ、正しい理解のもと、豊かな愛情を込めて養育していただく社会的な立場の方のことです。里親制度は、児童福祉法に基づき里親として認められた方に、お子さんの養育をお願いする制度です。里親制度に興味・関心のある方は、児童相談所までご連絡ください。

【問い合わせ先】北海道室蘭児童相談所 ☎0143(44)4152

まちプロ 2025-2026

こども どんまんなが

詳細 こども育成課 ☎(32)6224

秋のこどもまんなか月間「小島よしお親子トークショー」募集開始!

無料

「こども どんまんなかアクション」オリジナルグッズがもらえるよ!

教育系YouTubeチャンネル「小島よしおのおっぱッピー小学校」でキッズに大人気のお笑い芸人「小島よしお」さんをお招きし、親子トークショーを開催します。子どもたちと一緒に楽しいトークを繰り広げますので、お楽しみに!

とき 11月24日(月) 14時~15時

ところ グランドホテルニュー王子 グランドホール

定員 800人 **対象** 市内在住の親子

申し込み 10月1日(水)~31日(金)に下記二次元コードで

※子どもの年齢は問いませんので、ぜひ家族でご参加ください

※定員に達し次第締め切ります

※託児あり 申し込みフォームから



一般申し込み▶

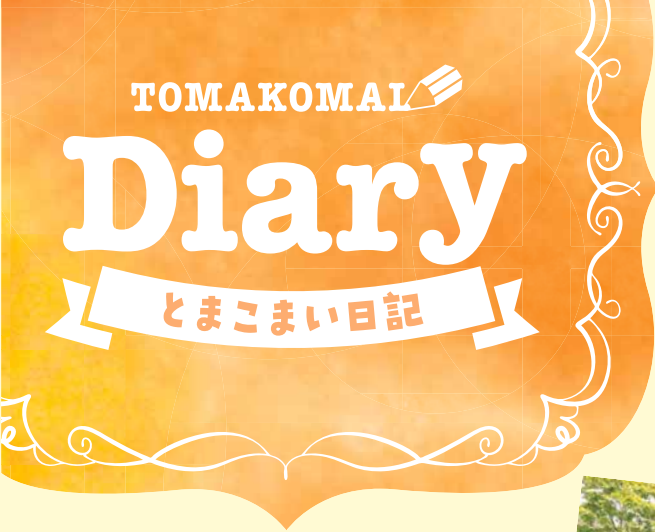


託児付き申し込み▶



小島よしお
×
親子質問コーナー

当日は小島よしおさんへの質問・相談コーナーがあります。事前の質問やお悩み相談も受付いたしますので、申し込みフォームから、お寄せください。お父さん、お母さんの子育て相談もお待ちしています!



8月23日(土)~31日(日)

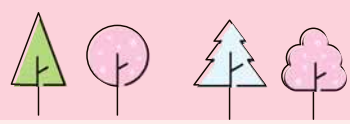
まちフェス -夏- ~まちを歩けば、ちょっといい日になる~

とまチョップバースデー2025や活性の火'25 -ACTIVE FIRE 2025-などが苫小牧駅周辺で開催され、多くの人がさまざまなイベントに足を運び、楽しんでいました。



▲Instagram





「面白い」を原動力に

INTERVIEW 今月の「ひと」

とまこまいクリエイティブラボ
合同会社 代表
磯貝 大地さん (47)



誇りや愛着を感じるまちづくり
2020年、地域貢献を目的としたまちづくり会社「とまこまいクリエイティブラボ」を開設。代表の磯貝さんは「私たちの暮らす街を誇りに思え、愛着を感じる街にしたい」と話します。これまでに地元企業のキャラクターデザインや商品パッケージなどの制作、市のワーケーション事業やコスプレフェスタのサポート



関係者との打ち合わせ風景

など、学生や企業と連携しさまざまな事業に取り組んでいます。

次世代を担う学生を支援

地元への関心を高めたのは、36歳で加入した苫小牧青年会議所での活動でした。駅前活性化に取り組む中、事業者や主婦、高校生などを集めた市民議会を開催。まちなかのにぎわい創出について議論を深めました。その後、苫小牧総合経済高等学校マーケティング部が考案した「とまこまい焼きそば」をご当地グルメに定着させようと協働でイベントに取り組むなど、学生の活動を支援するようになります。継続的に関わることの大切さを

実感し、2023年同部非常勤顧問に就任。次世代のまちづくりを担う若者の活躍に期待を寄せます。

チャレンジできる人・環境を増やしたい

他にも、20～50代が参加するコミュニティを仲間と運営するなど活動は活発です。「楽しみながらやっているの、大変と思ったことは一度もないですね」と磯貝さん。「面白い」、「面白がる」が原動力です。街の魅力は「人」にあると話し、「何かにチャレンジしたい人、チャレンジできる環境が増えれば、この街はもっと面白くなる」と未来を描きます。

とまこまい 検定



Q ○に当てはまる言葉は?

A 津波警報が発令されたら、原則避難は○○で!

応募方法 10月31日(金)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 ▶ **ペット同行避難**

抽選で5人に
アイススプーン(2本)
プレゼント!



簡単! 時短! レシピ

ホットケーキミックスで作る 簡単メロンパン

調理時間
約20分

材料
(4個分)

- 絹豆腐 ……100g
- 卵 ……1個
- ホットケーキミックス ……200g
- サラダオイル ……大さじ1
- グラニュー糖 ……少々

作り方

- ① ボウルに豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①に卵を割り入れよく混ぜ、ホットケーキミックスとサラダオイルを加えて混ぜる。
- ③ オーブンシートに4等分にした②をおたまで丸く成形しながら置き、ナイフなどで切り込みを入れ、グラニュー糖をまぶす。
- ④ 180℃に設定したオーブントースターで15分焼いて完成。

Speedy!



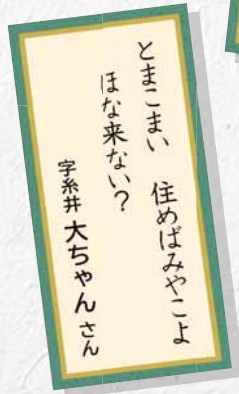
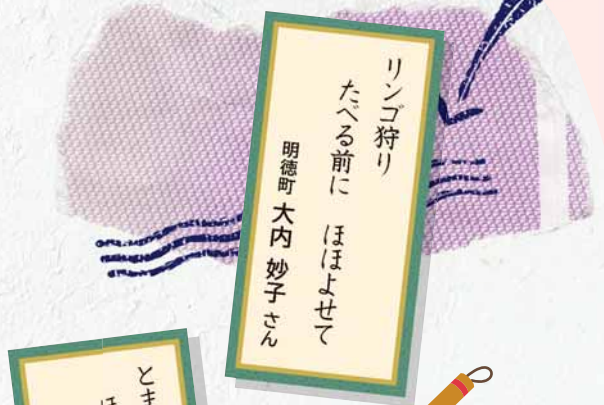
ここが
Point!

焼く際は焦げないように注意しながら仕上げましょう。
表面に早めに焼き色がついてしまった場合は、**アルミホイルでフワッと覆って**から
オーブンに戻して焼くと焦げ防止になります。

とまこまいギャラリー



♡♡♡
朝のカメラ散歩
@keeeta830 さん
#トマフォト より



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



編集後記

秘書広報課

●厳しい夏も終わりを迎え、エアコンの設定温度を考えることもなくなりました。そんな秋の苫小牧にもたくさんのイベントがありますので、今月も「催し・講座」(P20～)をぜひご覧ください! (新)

●今月号からとまこまいギャラリーに#トマフォトを付けてInstagramに投稿していただいた、写真を掲載しています!皆さんと共に苫小牧を発信していきたいです! (坪)

●気温が下がってきて、秋の訪れを感じます。今年は体調を崩しやすいので、元気に冬を迎えられるよう、秋の味覚を楽しみながら、しっかり栄養を蓄えたいと思います! (大)

●今月号のとまこまい検定のプレゼントはアイススプーン!このプレゼントの時は多数のご応募をいただいています。ありがとうございます!大人気のため、当選確率は低くなりますが、たくさんのご応募をお待ちしております! (木)

応募
はこちら

