

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11月1日発行 第1872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



とまこまい
いところ
の
こえ
の
まち
の
とどけ

2025 11
vol.1872

広報

とまこまい



今月の見どころ

特集

市職員の給与と人事
栄誉をたたえて



「とまこまいキッズタウン2025」(自動車整備体験)より

苫小牧市からの情報ははこちら



LINE



Facebook



YouTube



Instagram



もくじ

広報 とまこまい

Tomakomai
2025
vol.1872 11

特集①
市職員の給与と人事 3

特集②
栄誉をたたえて 6

市政トピックス
令和8年度採用 市職員の募集／
健康経営優良法人2025認定企業表彰状贈呈式を行いました！／
スケートエンジョイスクール申し込み開始! 9

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
タレント・ファッションモデル アイヴァンさんが苫小牧に
やってくるLGBT理解増進講演会／
11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」
期間です！「緊急通報システム」が新しくなりました！／
高齢者虐待を防ぎましょう！世界糖尿病デー 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(9月末)

総 数 ▶ 164,471人
(対前月比：84人減)
男 性 ▶ 80,829人
女 性 ▶ 83,642人
世帯数 ▶ 91,676世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～9月30日)

発生件数 253件 (前年比48件減)
死 者 2人 (前年比1人減)
傷 者 272人 (前年比67人減)

ユニバーサルデザインや
環境への取り組み



広報とまこまいは、誰もが見やすいようにユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用して作成しています。
また、植物油インキ・カーボンオフセット用紙を使用し、環境に配慮しています。



とまこまっぴー ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方でも読めます



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/



市職員の給与と人事

特集

1

「地方公務員法第58条の2」および「苫小牧市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例第6条」の規定に基づき、市職員の給与や勤務状況などと公平委員会の業務状況について、市民の皆さんに概要をお知らせします。

詳細 行政監理室
☎(32)6182

給与の決定

市職員の給与は、生計費をはじめ、国家公務員や他の地方公共団体職員、民間企業の従業員の給与などを総合的に考慮した「苫小牧市一般職の職員の給与に関する条例」で定められています。これら給与に関する予算は毎年、市議会の審議を経て決定しています。

職員の適正な配置

市職員の定数は、国が示した定数モデルや他市の状況、市の行政需要を考慮して適正な配置に努めています。

A 任用の状況

職員の定数は「苫小牧市職員定数条例」で定められています。令和7年4月1日現在の職員数は1,804人で、令和6年4月1日より10人増となっています。

①職員数

部 門	区 分	職員数(人)		対前年増減(人)
		令和7年度	令和6年度	
一般行政部門	議会	12 (0)	12	0
	総務	211 (4)	209	2
	税務	68 (2)	68	0
	民生	208 (9)	202	6
	衛生	92 (1)	90	2
	労働	2 (0)	2	0
	農林水産	8 (1)	8	0
	商工	30 (2)	31	△1
特別行政部門	土木	136 (2)	131	5
	小計	767 (22)	753	14
	教育	100 (20)	103	△3
	消防	247 (5)	244	3
公営企業等会計部門	小計	347 (25)	347	0
	病院	523 (57)	526	△3
	水道	82 (8)	82	0
	下水道	38 (3)	39	△1
	その他	47 (0)	47	0
合計		1,804(115)	1,794	10

※職員数には、特別職、苫小牧港管理組合派遣職員、非常勤職員は含まない

※() は再任用職員・任期付職員(常勤)で外数

区 分	職員数(人)		対前年増減(人)
	令和7年度	令和6年度	
会計年度任用職員(常勤)	32	35	△3

②採用者数と退職者数

(令和6年度)

	採用者数(人)	退職者数(人)
一般部局	45 (6)	39 (21)
市立病院	56 (16)	56 (15)
消防	6 (0)	4 (2)
教育委員会	2 (0)	11 (1)
合計	109 (22)	110 (39)

※() は再任用職員・任期付職員(常勤)で外数

※令和6年4月1日から令和7年3月31日までの新規採用者および退職者

③退職職員の再就職状況

市では、部次長相当職以上で退職した者が離職後2年以内に営利企業以外の法人その他の団体に就職した場合(報酬を得る場合に限る)または営利企業に就職した場合には、再就職の状況について公表することとされています。令和6年度については対象者はおりませんでした。

B サービスの状況

令和6年度の服務規律確保の取り組みは次のとおりです。

服務規律確保の取り組み

①コンプライアンスの推進・階層別コンプライアンス研修・コンプライアンスの自己検証・ハラスメント対策

②交通事故・違反防止の取り組み・交通安全強化週間(春・夏・秋・冬)・交通安全研修・交通事故および違反防止に関する情報発信

③綱紀の保持・法令遵守と服務規律の確保に関する通知

サービスの根本基準

すべて職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、且つ、職務の遂行に当たっては、全力を挙げてこれに専念しなければなりません(地方公務員法第30条)。また、職員には、以下のことが求められています。●法令などと上司の職務上の命令に従う義務 ●信用失墜行為の禁止 ●秘密を守る義務 ●職務に専念する義務 ●政治的行為の制限などに関する規定の遵守

C 勤務時間その他勤務条件の状況

令和7年4月1日現在の一般職の勤務時間、令和6年度の年次有給休暇平均取得日数、育児休業・介護休暇取得者数は次のとおりです。

①一般職員の勤務時間 (令和7年4月1日現在)

月～金曜日	勤務時間	8時45分～17時15分
	休憩時間	12時～12時45分

※本庁勤務の場合。2交代や3交代の場合は週38時間45分を原則に割り振り

※休憩時間は、労働基準法で定められている休憩時間

②年次有給休暇 (令和6年度)

平均取得日数	14.34日
--------	--------

※1年度20日付与、現年度分のみ20日を限度に繰り越しが可能

③育児休業・介護休暇取得者数 (令和6年度)

区 分	育児休業(人)	取得割合(子が出生した職員)	介護休暇(人)
男性	25	69.4%	36
女性	29	100.0%	29
合計	54	83.1%	65

D 研修の状況

令和6年度の実施状況は次のとおりです。

研修の状況 (令和6年度)

区 分			受講者数(人)	内 容
職場外研修	集合研修	基本研修	363	新採用基礎・継続、監督者Ⅰ、管理者Ⅰなど
		特別研修	984	DX研修など時宜にかなった研修、専門・実務的知識の取得研修など
	派遣研修	研修専門機関研修	32	市町村職員中央研修所、全国市町村国際文化研修所、北海道市町村職員研修センターなど
		その他	0	国内都市派遣
職場研修	集合研修		—	34職場 141件(各職場内で企画実施)
	派遣研修		168	24職場(道庁、胆振総合振興局など)
自主研修			37	通信教育、自主研究グループ

E 人事評価の状況

地方公務員法の改正に伴い、平成28年度から従来の勤務評定制度に代わり、職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力と挙げた業績を把握した上で行われる人事評価制度により評価することとなりました。

本市においても、評価基準の明示や評価結果の本人への開示などの仕組みを導入し、評価の観点として「能力評価」と「業績評価」の両面から評価するなど人事管理の基礎として活用することとしております。

取り組みの状況としては、公正な評価の確保のために評価者を対象とした研修を実施し、評価結果を人材育成や人事異動、勤勉手当（管理職のみ）などに活用しております。

F 分限および懲戒の状況

令和6年度に分限および懲戒の状況は次のとおりです。

(令和6年度)

区 分		人数(人)	区 分		人数(人)
分限 処分者数	降給	0	懲戒 処分者数	戒告	3
	降任	0		減給	0
	休職	18		停職	0
	免職	0		免職	0
	計	18		計	3

G 福祉および利益の保護の状況

①厚生制度

職員住宅の貸し付け、保健室・休養室・休憩室の設置、健康診断の実施、作業服などの貸与をしています。また、苫小牧市役所職員福利厚生会では、メンタルヘルス、人間ドックなどの健診助成、保養所利用助成などを行っています。

②共済制度

職員とその家族の病気などによる健康保険、退職後の年金給付、住宅資金などの貸し付けを行っています。

③災害補償制度

職員が公務上で災害を被った場合の補償を行っています。(令和6年度の公務上の災害件数＝公務災害7件、通勤災害3件)

H 公平委員会の業務の状況

①勤務条件に関する措置の要求の状況

令和6年度においては、前年度からの繰り越しを含めた措置の要求はありませんでした。

※職員は給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、市の当局から適当な措置が取られるように公平委員会に対して要求ができます

②不利益処分に関する不服申し立ての状況

令和6年度においては、前年度からの繰り越しを含めた不服申し立てはありませんでした。

※職員は懲戒その他その意に反する不利益な処分に関し、公平委員会に不服の申し立てができます

I 給与の状況

市職員の給与・主な諸手当の支給状況、期末・勤勉手当の支給割合などをお知らせします。

①職員給与の支給状況

職員給与は、職員に支給される毎月の給料と、扶養手当・住居手当・通勤手当・時間外勤務手当などの諸手当、民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当などを合わせたものです。

(令和6年度一般会計決算)

職員種類		一般職	再任用	合計
職員数(人) ㉑		1,102	41	1,143
給与額(千円) ㉒	給料	4,130,408	126,408	4,256,816
	諸手当	1,048,268	6,775	1,055,043
	期末・勤勉手当	1,714,521	27,217	1,741,738
	計 ㉓	6,893,197	160,400	7,053,597
1人当たり給与年額(千円) ㉔／㉑		6,255	3,912	6,171

※特別職は含まない

※諸手当には退職手当を含まない

②一般行政職の初任給と経験年数・学歴別平均給料月額

職員の初任給は、民間企業の水準を考慮して決められている国家公務員の初任給を参考に定められています。経験年数・学歴別の平均給料は下表のとおりです。

(令和7年4月1日現在)

経験年数 区別		初任給(円)	10年以上 15年未満(円)	15年以上 20年未満(円)	20年以上 25年未満(円)
大学卒	苫小牧市職員	220,000	292,800	322,700	363,400
	国家公務員	総合職(Ⅰ種)	303,332	347,635	380,306
		一般職(Ⅱ種)			
高校卒	苫小牧市職員	188,000	263,600	295,300	328,900
	国家公務員	188,000	264,048	294,202	328,530

※国家公務員の経験年数別給料月額は、令和7年国家公務員給与等実態調査の数値を使用

※国家公務員（大学卒）の経験年数別給料月額は総合職と一般職の平均

③職務級別平均給料月額（一般会計）

職員の給料月額は、職務の複雑・困難・責任の度合いに応じて級別に分類され、給料表によって定められています。

(令和7年4月1日現在)

職務	給料表の適用級	職員数(人)	(構成比)	平均年齢	平均給料月額(円)
主事・技師	1級	116	(10.4%)	22歳10月	218,122
主事(高度)・技師(高度)	2級	245	(22.0%)	30歳10月	260,951
係長・主査・主任	3級	328	(29.4%)	39歳3月	314,525
係長(困難)・専任	4級	209	(18.8%)	51歳4月	371,343
課長補佐・副主幹	4級	83	(7.5%)	48歳9月	377,468
課長・主幹	5級	88	(7.9%)	51歳2月	392,270
次長	6級	30	(2.7%)	53歳11月	412,770
部長	7級	15	(1.3%)	55歳8月	436,233
計	—	1,114	—	40歳3月	318,480

※管理職は課長補佐職以上

※再任用職員、任期付職員を除く

④ラスパイレス指数（給与水準）

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合における地方自治体職員の給与水準を示したものです。本市は、令和6年4月現在98.1であり、令和5年度から0.1ポイント減となっています。下表は全国、道内の市との比較です。

(各年4月1日現在)

区分	令和4年	令和5年	令和6年
苫小牧市	98.3	98.2	98.1
道内10万都市平均	98.1	98.0	98.0
全国地方公共団体	98.9	98.8	98.8

⑤特別職の給料・報酬

特別職の給料・報酬は市議会の審議を経て「苫小牧市特別職の職員の給与に関する条例」で定められています。

(令和7年4月1日現在)

区分	苫小牧市	月額(円)	道内10万都市平均	月額(円)
給料	市長	980,000	984,078	
	副市長	800,000	810,026	
報酬	議長	560,000	614,444	
	副議長	510,000	552,667	
	議員	470,000	507,667	

⑥期末・勤勉手当の支給割合

民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当は、給料と扶養手当の合計を基礎にして定められています。

(令和7年4月1日現在)

区分	苫小牧市職員		国家公務員	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月	1.475月分	0.825月分	1.25月分	1.05月分
12月	1.475月分	0.825月分	1.25月分	1.05月分
計	2.95月分	1.65月分	2.5月分	2.1月分

※職務の級などに応じた加算措置がある

⑦退職手当の支給状況

退職手当の支給割合は、勤続年数や退職理由により下表[表1] のとおり定められています。令和6年度の退職者数と平均支給額は下表[表2] のとおりです。

[表1] (令和7年4月1日現在)

勤続年数	苫小牧市職員		国家公務員	
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
30年	34.7355月分	40.80375月分	34.7355月分	40.80375月分
35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分

[表2] (令和6年度決算)

退職理由	人数(人)	平均支給額(千円)
自己都合	67	4,036
勸奨・定年	24	19,540

※人数は退職手当の該当者数

⑧主な諸手当の支給状況

主な諸手当については次のとおりです。

(令和7年4月1日現在)

区分	支給基準		月額(円)	
			苫小牧市職員	国家公務員
扶養手当	配偶者		3,000	3,000※1
	子		11,500	11,500
	16歳から22歳までの子の加算		5,000	5,000
	父母など		6,500	6,500※2
住居手当	借家など支給対象家賃額(市) 9,001円以上(国) 16,001円以上		1,000 } 28,000	100 } 28,000
	持家		0	0
通勤手当	自家用車などの利用者	距離(片道)	2.0km以上	2.0km以上
		金 額	2,000 } 31,600	2,000 } 31,600
	交通機関利用者限度額		150,000	150,000

※1 行政職俸給表 8 級以上職員は支給無し

※2 行政職俸給表 8 級職員は3,500円、9級以上職員は支給無し

(令和6年度一般会計決算)

区 分			全職種
特殊勤務手当	職員全体に占める手当支給職員の割合		35.2%
	支給対象職員1人当たりの平均支給年額		32千円
	手当の種類(手当数)		13種類
	代表的な 手当の名称	支給額の多い手当	出勤待機手当
			出勤手当
			深夜特殊業務手当
		支給対象職員の多い手当	出勤手当 出勤待機手当
勤務手当 時間外	令和5年度	支給総額	353,072千円
		職員1人当たり支給年額	376千円
	令和6年度	支給総額	360,916千円
		職員1人当たり支給年額	388千円

※出勤待機手当＝隔日勤務を命じられた消防職員への手当

出勤手当＝消火作業または救急業務に従事した消防職員への手当
深夜特殊業務手当＝深夜勤務に従事した消防職員への手当

特集 2

栄誉をたたえて

自治貢献者表彰・郷土貢献者表彰・文化賞・文化奨励賞受賞者を紹介します。

詳細 秘書広報課 ☎(32)6096 生涯学習課 ☎(32)6752

まちづくりの功績をたたえて

長年にわたり市の発展に尽くされ、活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。

今年度は自治貢献者に23人と郷土貢献者表彰に1人を決定しました。

自治貢献者表彰

市の附属機関の委員や公共団体の役員などを長年務めるなど、
地方自治の振興と発展に
尽くされた方の功績をたたえるものです。いけだ ひろこ
池田 廣子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

くまがい まきこ
熊谷 牧子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

おおかわ よしこ
大川 芳子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

のした くみこ
野下 久美子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

すどう あけみ
須藤 明美 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

まつしげ しげお
松重 茂雄 さん

20年の長きにわたり航空機騒音対策協議会委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

たけなか れいこ
竹中 麗子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

にわ ちよみ
丹羽 千代美 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

やまぎし ようこ
山岸 陽子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

なかはら ひろこ
中原 洋子 さん

20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

こな とうじゅう
小名 東十 さん

20年の長きにわたり統計調査員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

さとう ゆうこ
佐藤 優子 さん

20年の長きにわたり統計調査員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

あら き よしのぶ
荒木 義信 さん

34年の長きにわたり北海道猟友会苫小牧支部長として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

かめ や まさゆき
亀谷 正之 さん

20年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

たかやなぎ なおき
高柳 直己 さん

27年の長きにわたり学校医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

あがたきよし
縣 潔 さん

28年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

おおくら やすし
大倉 康 さん

31年の長きにわたり学校薬剤師として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

かぶとや ひさし
甲谷 久 さん

20年の長きにわたり保護司として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

えぐち ゆうや
江口 憂也 さん

24年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

しまだ たかし
嶋田 隆 さん

32年の長きにわたり消防団員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

さかきばら よしあき
榊原 佳明 さん

28年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

さわだ はるゆき
澤田 治行 さん

43年の長きにわたり学校薬剤師として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

おおくら まり
大倉 真理 さん

31年の長きにわたり学校薬剤師として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

こが たかこ
古賀 孝子 さん

45年の長きにわたりとまこまい港まつりの着付けを手掛けられ、着付けを通して地元の祭りの発展に貢献。

郷土貢献者表彰

学術、芸術、スポーツ、文化などの分野で優秀な成績を残すなど
普及に尽力され、郷土に貢献した方の
功績をたたえるものです。

文化向上発展の功績をたたえて

市の文化向上発展に尽くされ、活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。
今年度は文化賞に1人と、文化奨励賞に1人と2団体を決定しました。

文化賞

市の文化向上発展に関し
特に事績が顕著である、
個人または団体に贈られるものです。



ほんま ひろあき
本間 弘章 さん ●表彰区分:教育(社会教育)

王子製紙苫小牧工場に勤める傍ら、王子洋画研究会を発足させ、退職後は苫小牧美術愛好会を設立し、代表を務めるなどの活動を行っていた。近年では、絵画サークル「のぼら」の講師を行いながら、執筆活動も行っている。また、美術博物館と共同し、本市の資料および記録を多く残すなど、本市の文化活動の発展向上に貢献。

文化奨励賞

市の文化向上発展に関し事績が顕著であり、
今後の活動が特に期待される
個人または団体に贈られるものです。



ささき きざし
佐々木 徴 さん ●表彰区分:教育(社会教育)

小学校教諭として教鞭を振るう傍ら、少年少女合唱団の指導に尽力され、数々の小学校で優秀な成績を残してきた。平成24年には、小学校の枠にとらわれず、また卒業しても合唱を続けられるようにと、ヴィータ・エテルナ・コロを設立させ、合唱の場を守り育み、本市の文化活動の発展向上に貢献。



苫小牧市立和光中学校吹奏楽部 ●表彰区分:教育(学校教育)

昭和60年創部以来、学校の文化活動部として活動を続け、その間全国大会へ出場するなど輝かしい成果を収めている。また、地域での演奏や他団体とも連携し、大会のみならず地域に寄与する活動に積極的に取り組むなど、本市の文化活動の発展向上に貢献。



北海道苫小牧東高等学校演劇部 ●表彰区分:芸術(演劇)

昭和23年創部以来、学校の文化活動部として77年にわたり活動を続ける。苫小牧はすかつぶ演劇祭などに出演し、地域の演劇文化振興の一助を担うとともに、今年開催された第49回全国高等学校総合文化祭へ56年ぶりに出場し優良賞および内木文英賞を受賞、輝かしい成果を収めるなど、本市の演劇文化の発展向上に貢献。

市政トピックス

令和8年度採用 市職員の募集

詳細 行政監理室 (32)6182

■大学卒の部

募集職種	受験資格
技術職 (建築・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

■社会人の部

募集職種	受験資格
技術職 (建築・電気)	●高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●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12月31日までの期間において、同一企業で受験職種に関連する3年以上の職務経験がある方

■資格・免許職の部

募集職種	受験資格
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
保健師	●保健師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39年4月2日以降に生まれた方
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

※詳細は必ず募集案内、市HP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 11月10日(月)までに市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 11月19日(水)～30日(日)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

その他 募集職種などが変更になる場合があります



健康経営優良法人2025認定企業表彰状贈呈式を行いました! 詳細 健康支援課 (32)6407

9月16日に健康経営優良法人のうち、「ホワイト500」、「ブライツ500」、「ネクストブライツ1000」に認定された市内企業5社へ表彰状の贈呈を行いました。

健康経営ってなに??

健康経営とは、従業員の健康管理を「経営的な視点」から捉え、戦略的に取り組むことです。

本市では、健康経営優良法人に認定された上位企業の表彰や、企業などが開催する健康経営セミナーの周知などを実施することで、健康の保持・増進に取り組む企業を増やし、市全体の健康づくり推進を目指す取り組みを行っています。



- ホワイト500
 - ・トヨタ自動車北海道(株)
- ブライツ500
 - ・(株)シーヴィテック北海道
 - ・苫小牧港開発(株)
- ネクストブライツ1000
 - ・道路建設(株)
 - ・本多建設(株)



詳しくはこちら▲

スケートエンジョイスクール申し込み開始!

詳細 スポーツ都市推進課 (34)9601

- ところ 新とぎわスケートセンター、nepiaアイスアリーナ、ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ
- 対象 年中～小学4年生
- 内容 スケート、アイスホッケーを気軽に始められる短期スクール
- 料金 スケートコース=8,000円 アイスホッケーコース=9,000円
- 定員 260人 抽選
- 持ち物 スケートコース=冬用ジャンパー、手袋、帽子
アイスホッケーコース=薄手のアンダーウェア

申し込み・詳細 11月10日(月)までにスポーツ協会HPで スポーツ協会 (37)7100



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 TEL (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(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)

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)	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)
	冬の番組 「冬の星空とプレアデスの七人姉妹」	11月29日(土)から 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、冬休み期間は11時30分も投影)	
星空観望会	天文台で土星の観望・輪の消失の解説	①11月23日(日) ②24日(月) いずれも17時～18時 ※悪天候時は中止	①なし 直接会場へ ②6組(1組6人まで) 申し込み順 中学生以下は保護者同伴 電話で
	天体望遠鏡ですばるの観望とふたご座流星群を見る	12月13日(土) 18時30分～19時30分 ※悪天候時は中止	
電子工作教室	FMワイヤレスマイクを作る 講師 久保田 欣秀氏	12月7日(日) 10時～12時	小学4年生～中学生(保護者同伴) 12組(1家族1組) 抽選 11月6日(休)～12日(休)にHPで
科学ふれあい教室	回転アニメーションを作る	12月13日(土) 10時～12時	小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 12組(1家族1組) 抽選 11月6日(休)～12日(休)にHPで
天文教室	星座早見盤を作る	12月20日(土) 10時～11時30分	小学3年生以下(保護者同伴) 6人 抽選 11月6日(休)～12日(休)にHPで
こども環境工作教室	ソーラーカーを作る	12月26日(金) 10時～12時	小学1～3年生(保護者同伴) 6人 抽選 11月6日(休)～12日(休)にHPで

中央図書館

所 末広町3-1-15 TEL (35) 0511

利用時間 9時30分～20時 休館日 10日(月)、17日(月)、28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	●11月1日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時=当日発表 ●11月16日(日) 14時～14時30分=「つきよ」		1階おはなしコーナー 各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「デフ・ヴォイス 法廷の手話通訳士」(73分)	前編 11月3日(月) 13時30分から	2階講堂 各30人 直接会場へ
		後編 11月24日(月) 13時30分から	
ストーリーテリングおはなしの時間	「三びきの子ブタ」	11月15日(土) 14時～14時30分	2階会議室 10人 直接会場へ
ひとはこ図書館番外編 ブックディレクターになりましたか？	ブックディレクターになって図書館の本棚に展示する	11月16日(日) 10時～12時	2階講堂 10人 直接または電話で
赤ちゃんと楽しむ絵本ひろば わらべうたあそび編	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	11月21日(金) 10時～11時	2階講堂 0～1歳児と保護者 20組 図書館利用カード、バスタオル 直接または電話、Eメールで info@tomakomai-lib.jp
直木賞作家 門井慶喜さん講演会 「父」という偉大さ、そして「札幌誕生」	直木賞作家の門井 慶喜さんによる講演会、書籍販売、サイン会	11月29日(土) 13時30分～15時(13時開場)	2階講堂 80人 10月29日(休)から直接または電話で
クリスマスおはなし会	クリスマス絵本の読み聞かせ	12月7日(日) 10時30分～11時30分	2階講堂 小学生以下と保護者 なし 直接会場へ

美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 TEL (35) 2550

利用時間 9時30分～17時 休館日 4日(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)

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、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		
展示解説会	担当学芸員が企画展の見どころを解説	11月1日(土)、24日(月) 11時、14時30分から ※いずれも40分程度	当日観覧券が必要 なし 直接会場へ
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)	なし 直接会場へ
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	高校生以上 各30人 申し込み順 電話で
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見る ※荒天時中止	11月22日(土)、24日(月)、30日(日) いずれも14時～16時30分	小学生以下は保護者同伴 当日観覧券が必要 なし 直接会場へ
考古学講座	苫小牧の遺跡について詳しく知る	12月14日(日)、令和8年1月25日(日)、2月8日(日) いずれも14時～15時30分	高校生以上 各40人 申し込み順 11月11日(火)から電話で

アイコンの見方 ① とき ② ところ ③ 対象 ④ 内容 ⑤ 料金(料金記載のないものは無料) ⑥ 定員 ⑦ 持参する物 ⑧ 申し込み ⑨ 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 TEL (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 転勤者あつまれ!	市の子育て情報の提供と参加者同士の交流	11月20日(休) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(転勤して3年ほど)	10組 申し込み順	11月1日(土) 9時30分から 上記二次元コードで
利用者支援事業 ファミサボってどんなところ? ～交流会&説明会～	ファミサボに関する説明会と提供会員との交流	11月21日(金) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(託児あり)	15人(託児=6人) 申し込み順 ※当日参加可	
利用者支援事業 保育所等入所説明会	令和8年4月以降に保育所などへの入所を検討している方への説明会	11月26日(休) 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)	8組(託児=10人) 申し込み順 ※当日参加可	11月5日(休) 9時30分から 上記二次元コードで
離乳食講習会	月齢に応じた離乳食作りを学ぶ 講師 市こども育成課栄養士	11月27日(休) 10時～12時	4～10カ月の子どもと保護者	10組 申し込み順 ⑧エプロン、三角巾(バンダナなど)、スプーン、箸	11月4日(火)から 9時30分～17時に電話で
育児講座 保健師と話そう	トイレトレーニングについて 講師 市健康支援課保健師	12月4日(休) 10時～11時	1歳半～3歳の子どもと保護者	10組 申し込み順	11月17日(月)から 9時30分～17時に電話で
親子ふれあい遊び	親子でクリスマス飾りを作る	12月12日(金) 10時～10時45分、11時～11時45分	1～3歳の子どもと保護者	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 TEL (57) 3576

直接または電話、ファクスで利用時間内 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 小さなBOXフラワー作り	小さなフラワーアレンジメントを作る	11月18日(火) 10時～10時30分、10時40分～11時10分	0歳～就学前の子どもと保護者	500円 当日納入 各3組 申し込み順 ⑧花ばさみ、リボン	11月4日(火)から 各前日まで
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	11月21日(金) 10時～11時30分		1,000円 当日納入 6組 申し込み順 ⑧飾る写真、のり、はさみ	
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	11月27日(休)、12月11日(休) 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 各6組 申し込み順 ⑧ヨガマット、飲み物	
親子で作ろう	クリスマスの飾りを作る	12月9日(火) 10時～11時	1歳～就学前の子どもと保護者	4組 申し込み順 ⑧のり、はさみ	
クリスマス セルフフォト撮影会	クリスマスをバックにお子さんを撮影 講師 あべ ゆきえ氏	12月12日(金) 10時～11時30分 ※申し込み順に撮影予定	0歳～就学前の子どもと保護者	1,000円 当日納入 10組 申し込み順 ⑧カメラ(スマホ)、着せたい服	

錦岡保育園子育てルーム

所 宮前町2-28-15 TEL (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
ゆったりヨガでリフレッシュ♪	ヨガを体験する 講師 内山 たいこ氏	11月21日(金) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	10人 申し込み順 ⑧動きやすい服装、飲み物	11月7日(金)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 TEL (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
0歳児集まれ	子育ての困りごとや大変さなどを話す	11月11日(火) 10時～11時	0歳児の子どもと保護者	4組 申し込み順	11月4日(火)から 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 TEL 090(1524) 1813

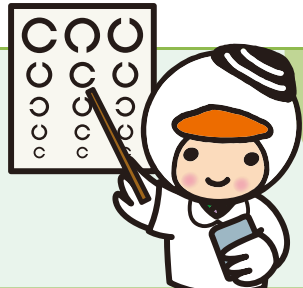
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ベビー・チャイルド マッサージ	講師の指導のもと親子でリラックスした時間を過ごす	11月27日(休) 10時～10時45分、11時～11時45分	2カ月～4歳の子どもと保護者	330円 当日納入 各4組 申し込み順	11月13日(休)から 9時～17時に電話で
クリスマス制作	写真や色画用紙でクリスマス飾りを作る	12月2日(火)、4日(休) いずれも10時～10時45分、11時～11時45分	0～4歳の子どもと保護者	各4組 申し込み順	11月18日(火)から 9時～17時に電話で
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	12月10日(休) 10時～12時	0歳～就学前の子どもと保護者		11月26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！



11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

11/2^日 **外科** 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 **歯科** ファースト歯科クリニック ☎(68)0001

11/3^月 **外科** とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000 **歯科** あおば歯科 ☎(74)8888

11/9^日 **外科** 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 **歯科** 関歯科医院 ☎(32)6400

11/16^日 **外科** 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 **歯科** 明野歯科クリニック ☎(57)2654

11/23^日 **外科** アーク整形外科クリニック ☎(68)6111 **歯科** かなもり歯科医院 ☎(34)8888

11/24^月 **外科** 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455 **歯科** たかまつ歯科医院 ☎(57)2300

11/30^日 **外科** こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620 **歯科** 橘歯科医院 ☎(75)7527

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」	11月27日(休) 9時30分～11時	令和7年9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	11月11日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 11月12日(水) 9時30分～10時15分*	令和6年4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 ※12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	11月12日(水) ①10時15分～10時45分* ②13時～14時30分 11月13日(木) 13時～14時30分	令和4年10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	11月25日(火) 10時～11時	妊婦、令和7年5月～8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 11月20日(休)までに電話または二次元コードで
パパママ教室	12月7日(日) 10時～12時	妊娠4～9カ月(出産予定日が令和8年1月5日～令和8年6月21日)の初妊婦とその夫またはパートナー 定36組 抽選	お風呂の方法、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 11月10日(月)～14日(金)に電話または二次元コードで

アイコンの見方 回 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

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 詳細 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	お問い合わせください	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		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 詳細 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	11月4日(火)、11日(火)、18日(火)、12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	11月6日(木)、10日(月)、21日(金)、27日(木)、12月4日(火) 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) 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
身体をほぐして 姿勢改善 3回コース※	11月17日～12月8日 ※11月24日を除く 毎週水曜日 14時～14時45分	12人	ストレッチボールを使い姿勢改善・柔軟性をUP	市内在住の高校生を除く18歳以上で医師による運動制限のない方		11月7日(金) 9時から電話で
初心者運動教室 6回コース※	11月19日～12月24日 毎週水曜日 10時～10時45分	8人	体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP	運動が初めて、久しぶりの方、市内在住の高校生を除く18歳以上で医師による運動制限のない方	室内運動靴 タオル 飲み物	※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
ズンバ 6回コース※	11月21日～令和8年1月9日 ※12月26日、令和8年1月2日を除く 毎週金曜日 10時～10時45分	15人	初めての方でも安心、音楽を楽しみながら身体を動かす	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		11月7日(金) 9時から電話で
栄養教室 知って健康！ 野菜のチカラ	11月20日(木) 14時15分～15時	12人	野菜の上手なとり方やレシピを学ぶ	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	
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)			保健センターへ

がん検診対象者(令和7年4月1日～令和8年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体がん	乳がん②	子宮頸がん②
対 象	50歳以上	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和7年4月 1日時点で 40歳の方	令和7年4月 1日時点で 20歳の方
	偶数歳に なる方				偶数歳になる方					
内 容	内視鏡検査	バリウムに よる胃部 エックス線	胸部 エックス線	免疫便 潜血検査 2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査	乳・子宮頸がん検診は同一 年度内に①か②どちらか のみの受診	
料 金	2,000円	1,500円	200円(かく たん検査は 400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障害がある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券と保険証な どの身分証明書を持参

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

☎ 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(11月)			
名称		とき	内容
医療相談		随時	医療に関する相談や苦情
女性の健康相談	【定例相談(要予約)】 第1木曜日 (第1木曜日が休日の場合は第2木曜日)	妊産、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	【相談】随時		
肝炎ウイルス検査	月2回	感染が疑われる方は無料	
骨髄バンク登録	予約時に確認	採血を実施し登録 ※18～54歳	
HTLV-1抗体検査		採血を実施し、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査(エイズ相談)	月2回	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせ	予約は TEL(35)7474

11月の献血		
9日(日)	9:00～13:00 14:30～16:30	MEGA ドン・キホーテ苫小牧店
14日(金)	9:30～12:00 13:30～16:30	スーパーアークス光洋店 株式会社札幌デンタル・ラボラトリー 苫小牧営業所
18日(火)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
21日(金)	9:30～12:45 14:30～16:30	マックスバリュ新花園店 道央佐藤病院
24日(日)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
26日(火)	9:30～11:15 12:45～16:30	苫小牧工業高等専門学校
27日(水)	9:30～12:00	苫小牧地区自動車整備協同組合

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

問い合わせ先
北海道赤十字血液センター苫小牧出張所
TEL(61)1715



今月の健康NEWS

がん患者交流会「花しょうぶの会」

日11月6日(木) 13時30分～15時
所市立病院 2階講堂
対がん患者とその家族
内がん治療中のお口のケア
申詳前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター TEL(33)3131



がん患者交流サロン

日11月11日(火) 13時30分～15時
対がん患者とその家族
内がん疼痛治療と医療用麻薬
所申詳王子総合病院がん相談支援センター
TEL(32)8111
担当課健康支援課

ゲートキーパー養成講座(市民・企業基礎編)

日11月13日(木) 14時～15時30分
所市民活動センター 3階会議室2
対市内在住・在勤で初受講の方
定会場=30人、オンライン=50
アカウント 申し込み順
申詳11月10日(月)までに二次元コードで 健康支援課 TEL(32)6410



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①11月5日(水) ②12月3日(水) いずれも9時～16時
対こころの悩みや女性特有の健康の悩みを抱えるご本人やご家族
所申詳②12月1日(月)までに電話で 健康支援課
TEL(32)6410 ※相談日以外も随時ご相談に応じます

東胆振精神保健大会

日11月8日(土) 13時30分～15時30分
所市民会館 小ホール
表彰精神保健事業功績者感謝状贈呈、「心のアート展2025」受賞者表彰式
演題「心の健康を支える睡眠の力」
講師特定医療法人社団慶愛会 札幌花園病院
睡眠医療センター長 本間 さと氏
詳東胆振精神保健協会事務局(苫小牧保健所内)
TEL(77)9935
担当課健康支援課

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

貸切バスで行く「小樽高等支援学校」見学会

日12月11日(木) 8時30分～15時30分
所小樽高等支援学校
集合・解散場所停留所市内10カ所
対小・中学生の子どもがいる保護者
¥1,500円 当日納入
定25人 申し込み順
申詳11月1日(土)～15日(土)に電話または二次元コードで 手をつなぐ育成会
TEL(37)9678
担当課障がい福祉課



あいサポーター研修

日11月26日(水) 10時～11時30分
所市民活動センター 2階会議室A
定15人 申し込み順

申詳当日までに電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 障がい福祉課 TEL(32)6356 FAX(36)3121
✉syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp ※手話通訳が必要な方は要問い合わせ



雪かきボランティアを募集しています

自ら除雪を行うことが困難な高齢者・障がい者世帯などが対象の「雪かきボランティア事業」にご協力ください
除雪期間12月1日(月)～令和8年3月31日(火)で10cm程度の積雪があったとき
申詳ボランティアセンター TEL(84)6481
担当課総合福祉課

介護現場生産性向上講習会

日11月21日(金) 10時～18時30分
所市民会館

対介護、障がいなど福祉の現場で勤務している方
内介護テクノロジー(システム、ICT機器など)の展示説明、ケアプランデータ連携システムの操作体験会、その他生産性向上に関するセミナー
定なし 直接会場へ
詳介護福祉課 TEL(84)7565

認知症サポーター養成講座

日12月10日(水) 10時～11時30分
所市民活動センター 3階会議室2
内認知症に関する基礎知識、認知症の人やその家族への支援のあり方など
定30人 申し込み順
申詳前日までに電話またはファクスで介護福祉課 TEL(32)6347
FAX(31)4526



広告

11月13日(木)～22日(土)は冬の交通安全運動週間です
詳しくは市民生活課 電話(32)6287



11月1日は計量記念日、11月は計量強調月間

国は現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」、11月を「計量強調月間」とし、計量制度の普及や社会全体の計量意識の向上を目指しています

計量とは？

物の重さをはかることです。はかり方や計量器(はかり)そのものの基準がバラバラだと正しく計量することができません

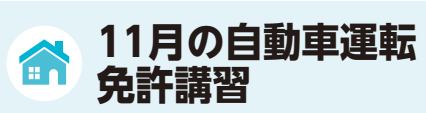
「取引・証明」に使えるはかり

事業者などが取引・証明に使えるはかりには、検定証印または基準適合証印が付けられています。家庭で使用することを目的としたはかりには、家庭用のマークが付けられています

正しい計量のために

市計量検査所では、はかりが正確でないことによる消費者の不利益を防ぐため、2年に1度はかりの定期検査を行っています。この検査に合格していないはかりは、取引・証明に使えません

詳しくは 苫小牧市計量検査所(市民生活課) 電話(32)6306



詳しくは 苫小牧警察署 電話(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

11月はエコドライブ推進月間

11月は「エコドライブ推進月間」です。地球と財布にやさしいエコドライブを始めましょう！エコドライブとして推奨すべき「エコドライブ10のすすめ」に取り組みましょう。「エコドライブ」宣言をした方には、とまチョップのステッカーとメモ帳をプレゼント！申し込みは二次元コードで

詳しくは ゼロカーボン推進室 電話(57)3666



▲取り組み内容



▲申し込み

市道の冬期間通行止めのお知らせ

路線名	通行止め区間	通行止め期間
市道樽前山観光道線	全区間	11月中旬～令和8年5月29日(金)
市道モータース1号線	全区間	11月21日(金)～令和8年5月29日(金) ※「千歳・支笏湖氷濤まつり」期間を除く
市道植苗北1号道線	字植苗257番付近から桂ゴルフ倶楽部まで	11月21日(金)～令和8年5月29日(金) ※大型車両は通常通行止め

※降雪や道路状況により通行止め期間が変わる場合があります

詳しくは 道路管理事務所 電話(73)5000

HBCラジオからのお知らせ

HBC苫小牧AMラジオ801kHzの放送が12月1日(月)をもって終了します。以降は室蘭AMラジオ864kHzまたは札幌AMラジオ1287kHzをお聴きください。その他ワイドFM91.5MHzやradikoでも聴くことができます

詳しくは HBC視聴者センター 電話011(232)5806

担当課 政策推進課



固定資産税の軽減

■住宅の耐震改修工事

昭和57年1月1日以前から所在する住宅が、令和8年3月31日(火)までに現行の耐震基準に適合する改修工事を行った場合、改修工事完了の翌年度分の固定資産税額の2分の1が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2が減額) ※工事完了後3カ月以内に申告

■住宅のバリアフリー改修工事

新築された日から10年以上経過し、65歳以上の方、介護保険法の要介護認定または要支援認定を受けている方、所得税や住民税上の障害者控除の適用を受ける方が居住する住宅に、令和8年3月31日(火)までに一定のバリアフリー改修工事を行った場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額 ※工事完了後3カ月以内に申告

■住宅の省エネ改修工事

平成26年4月1日から所在している住宅が、令和8年3月31日(火)までに省エネ改修工事を行い、一定の基準に適合することが証明された場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1

が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2が減額) ※工事完了後3カ月以内に申告

■新築住宅

1戸当たりの床面積が50㎡以上(共同賃貸住宅の場合は40㎡以上)280㎡以下かつ居住部分が2分の1以上(非居住部分は対象外)で新築された住宅は、1戸につき120㎡まで一定期間(新築から3年度分(長期優良住宅は5年度分)、中高層耐火建築物は5年度分(長期優良住宅は7年度分))固定資産税が2分の1に減額 ※長期優良住宅の場合のみ、新築した年の翌年1月31日までに申請

詳しくは 資産税課 電話(32)6268

ごみ自己搬入時の混雑緩和のお願い

沼ノ端クリーンセンターへのごみの自己搬入は、土曜日、祝日、年末に混雑します。市HPの混雑予想カレンダーでご確認ください。また、市HPでダウンロードしたごみ自己搬入受付用紙にあらかじめ記入し、持参いただくとスムーズです

詳しくは 施設管理課 電話(55)2536



水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

■水道修理の申し込み

直接水道修理事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業者に依頼してください

■水道管の凍結に備えて

水道管が凍結すると、水が使えなくなるだけでなく、修理代などの思わぬ出費や重大な事故にもつながります。冬に備えて、水抜栓の位置や水抜き方法を確認しておきましょう。



詳しくは 水道窓口課 電話(32)6695(平日昼間)

電話(32)6111(上記以外)

北海道の最低賃金

北海道内の事業場で働く全ての労働者(会社員、パート、アルバイト、学生など働く全ての人)およびその使用者

に適用される北海道最低賃金が以下のとおり改定されました

最低賃金額 時間額1,075円

効力発生年月日 10月4日

詳しくは 北海道労働局労働基準部

電話011(709)2311

担当課 工業・雇用振興課

新中学1年生に制服などの購入費用を助成します

子育て世代の負担軽減を目的に、令和8年4月に中学1年生に進級する子どもを対象に、制服やジャージなどの購入費用を一部助成します。対象者には10月下旬に助成券を送付します

対象店舗 市内11店舗 ※詳細は市HPで

対象品目 ●制服、Yシャツ、ジャージ、上靴＝学校指定 ●対象店舗で販売しているもの(かばん、外靴、学用品など)

助成金額 15,000円

詳しくは こども支援課 電話(32)6416



「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～

詳しくは 未来創造戦略室 電話(32)6157

名前 BUI NGOC THIEN(ブイ・ゴック・ティエン)

国籍 ベトナム・ドンナイ省 職業 介護関係

自己紹介 2022年に苫小牧市に来ました。室蘭市の専門学校で介護について学び、現在介護の仕事をしています。趣味は辛いラーメンを食べることです。冬はスキーを楽しみます。

国の紹介 故郷ドンナイ省は果物が豊富で、特に有名なのはドリアンです。においは強いですが、とてもおいしいので、ぜひ一度食べてみてください。

苫小牧市の魅力 苫小牧は穏やかなまちで、海に近いのでいつも新鮮な空気を感じます。そして便利なのに、電車に乗れば登別や札幌へも行くことができます。これからも、苫小牧での生活を楽しみながら、頑張っていきたいと思います。

広告

広告

雪止めなどの設置状況を確認し、落水雪による事故・トラブルを防止しましょう

詳細建築指導課
TEL(32)6527



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 11月12日(火) 11時ごろ
詳細危機管理室 TEL(32)6280

eLTAX(エルタックス)を利用した電子申告の受け付け

事業主の方は、eLTAXを利用した地方税の電子申告をパソコンで行うことができます

税目	電子申告	電子申請・届け出
個人住民税	○給与支払報告 ○給与支払報告・特別徴収に係る異動届出など	○特別徴収義務者の所在地名称等変更届出書
法人市民税	○予定申告 ○中間申告 ○確定申告など	○法人設立・設置届 ○異動届
固定資産税	○償却資産	

※利用するには、地方税共同機構への届け出が必要
※個人の市・道民税の申告は利用不可

詳細地方税共同機構 TEL0570(081)459
市市民税課 TEL(32)6244・6254 市資産税課 TEL(32)6270

国民年金保険料の年末調整・確定申告

国民年金保険料を社会保険料控除と

して年末調整や確定申告を行うときは、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。e-Tax(イータックス)で利用できる電子版は、マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で受け取ることができます(登録後は郵送されません)

	対象者	送付時期
①	1月1日から9月30日までの間に納付された方	郵送 10月下旬～11月上旬
②	①のうち、電子送付希望の登録を行った方	電子送付 10月中旬～下旬
③	10月1日から12月31日までの間に納付した方(①の対象者は除く)	郵送 令和8年2月上旬
④	③のうち、電子送付希望の登録を行った方	電子送付 令和8年1月下旬

※家族の保険料も控除対象

詳細ねんきん加入者ダイヤル TEL0570(003)004 苫小牧年金事務所
TEL(37)3500

担当課 保険年金課

ペットボトルキャップ回収事業終了のお知らせ

ペットボトルキャップの拠点回収を令和8年2月28日(土)で終了します。3月以降は「プラスチック」ごみとして分別し、収集日に排出してください。これまで回収にご協力いただきありがとうございました

詳細ゼロごみ推進課 TEL(55)4266

市内バス通学定期券補助のお知らせ

令和5年12月1日から一部助成している苫小牧市、白老町、厚真町、安平町、

むかわ町在住者の通学定期券購入代金は、令和8年3月31日(火)利用分までが補助対象です

詳細まちづくり推進課 TEL(84)4071

令和8年度認可保育施設入所申込書類の配布時期

配布開始 11月17日(月)から

配布場所 こども育成課、子育て支援センター

申込 12月1日(月)～令和8年1月13日(火)

※詳細は12月号で

詳細こども育成課 TEL(32)6378



外国人材受入促進セミナー&パネルディスカッション

日 12月3日(火) 13時30分～16時

所 市役所 9階会議室

対象 外国人材の採用を検討している企業

■セミナー

講師 キャリアバンク(株)海外事業部長 水田 充彦氏

内容 外国人労働者の現状、在留資格制度の基礎知識、採用・定着のポイント、外国人受入環境の整備など

■パネルディスカッション

内容 宿泊業、製造業などの企業による受入に関する実体験や採用のきっかけ、課題など

定 30人 申し込み順

申込 詳細 前日までに電話またはファクス、Eメール、二次元コードで キャリアバンク(株) TEL011(251)5803 FAX011(231)

5133 ②i-business@career-bank.co.jp

担当課 工業・雇用振興課



サンガーデン

■ハーブ講座「初めてのハーブボール作り」

日 11月15日(土) 13時30分～15時30分

料 3,000円 当日納入

定 10人 申し込み順

■水引ポチ袋づくり

日 11月29日(土) 13時30分～15時30分

料 500円 当日納入

定 10人 申し込み順

持 持はさみ、あれば千枚通し

………

所 申込 11月1日(土) 9時30

分から電話で サンガーデン

ン TEL(33)4411



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日 11月26日(火) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

日 11月6日(木)、18日(火) いずれも13時30分～15時、11月10日(月)～12日(水) いずれも13時～15時30分

所 とまこまい若者サポートステーション

………

対象 15～49歳の就職を目指している方

申込 詳細 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



中小企業大学校 苫小牧サテライトゼミ

日 12月2日(火)～4日(木)

所 苫小牧経済センタービル 6階大ホール

対象 中小事業者

内容 若手リーダー養成講座

料 32,000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

申込 詳細 ●サテライトゼミ=前日までに二次元コードで 中小企業大学校旭川校

TEL0166(65)1200 ●補助金=11月25

日(火)までに郵送(必着)またはEメール

で 市工業・雇用振興課

TEL(32)6432

②kogyo@city.tomakomai.

hokkaido.jp



みんなの就活応援事業(Cコース)

研修期間 12月1日(月)～令和8年2月9日(月)

対象 市内への就職を希望する普通自動車

運転免許所有者

内容 9つの資格を無料で取得し、キャリ

アアップを目指すコース

定 8人(選考後決定)

申込 詳細 11月21日(金)までに履歴書を直接

または郵送(必着)で 〒053-0052

新開町4-6-12 (一社)苫小牧地域職業

訓練センター運営協会

TEL(55)6622

担当課 工業・雇用振興課



第13幕とまこまいコスプレフェスタ

撮影スポットは、自然や苫小牧特有の工場風景、普段は撮影することができない神社、フェリー船内など今年も盛りだくさんです。市内各所でさまざまなイベントを開催予定でコスプレをしていない方も楽しめます ※一部有料撮影エリアあり(セブンチケットおよび当日はグランドホテルニュー王子などで販売)

日 11月1日(土)、2日(日)

所 グランドホテルニュー王子 ほか

持 学割チケット購入者=身分証明書

詳細 第13幕とまこまいコス

プレフェスタ実行委員会

(観光振興課内) TEL(32)

6448



12月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯	料金
12-1	Word(初級実践コース)	12月4日(木)	6	9時～12時	19,690円
12-2	Word2024で作る文書(応用・ビジネス文書作成)	12月16日(火)			20,130円

所 申込 詳細 11月1日(土)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

広告

広告

📖 催し・講座

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①お気軽ガイドウォークinウトナイ湖
～落葉と冬支度をする小鳥たち～

📅11月9日(日) 10時30分～11時30分
※荒天時＝館内ガイドウォーク

②ボランティア体験講座
～水鳥カウント調査体験～

📅11月30日(日) 9時30分～12時
.....

👤①小学生以下は保護者同伴 ②高校生以上

👤①10人程度 直接会場へ ②5人
申し込み順

🕒飲み物、帽子、歩きやすい服装

②防寒具、雨具、筆記用具、あれば双
眼鏡(貸出可)

所 申 詳 ②11月1日(土)～29日(土)に電話
で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
TEL (58) 2231

苫小牧市の働きたい女性を 応援！わたしらしさ発見！ 働き方セミナー

📅11月14日(金) 10時～11時50分
所 市民活動センター

👤市内在住の女性
👤1日単位・数時間から働け
るスポットワークとは？

👤10人(オンライン参加可) 申し込
み順

申 11月13日(木)までに二次元コードで
詳 (株)Mammy Pro TEL 011 (206) 9150

担当課 工業・雇用振興課

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
コワーキングDay！	11月17日(月) 9時30分～20時30分(コンシエ 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	－
女性のための生き方・働 き方・起業相談	11月18日(火) ※1人50分程度	コンシェルジュ 高坂 美哉氏	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
選ばれる私になる！SNSと 先輩女性起業家のリアルス トーリー～SNSを味方にす る私らしい起業と共感のヒ ント～女性のための創業セ ミナー＆相談会	12月2日(火) セミナー＝ 10時～12時 相談会＝ 13時～14時 30分	セミナー＝先輩起業 家から起業にまつわ る悩みごと 相談会＝個別相談会 (専門家)	セミナー＝20人 相談会＝9人 いずれも申し込 み順	👤起 業 に 関心のあ る女性・起 業して間 もない方	電話または二次 元コードで
カクレガ(若者のサード プレイス)～12月はクッ キー作りもあるよ！食 べに来るだけでもOK～	12月3日(水) 16時～19時	👤講師 イラストレー ター 村田 なちこ氏 クッキー担当 関 美緒氏 👤24歳までの若者 の居場所	なし 直接会場へ	－	－

※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

教えて！エゾシカ長！ エゾシカ学習会

📅11月29日(土) 10時～12時
所 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

👤小・中学生とその保護者

👤エゾシカのジビエとしての活用促進
講座と試食体験会

👤30人 抽選

申 詳 11月14日(金)～21日(金)に参加者全
員の氏名、住所、代表者の電話番号を
入力しEメールで 環境生活課

TEL (32) 6331 ✉ kankyo-seikatu@
city.tomakomai.hokkaido.jp

※Eメールまたは電話で抽選結果通知

教育訓練給付活用セミナー

📅11月21日(金) 14時～15時
所 苫小牧港湾合同庁舎 3階会議室

👤スキルアップ、資格取得を目指す方

👤15人 申し込み順

申 詳 11月19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

東開文化交流サロン

①大人のためのおはなし会

📅11月4日(火) 10時30分～11時30分
👤高校生以上 定 30人 抽選

②ベベちゃんと作ろう！ミシンでマイ
バッグ作り

📅11月9日(日) 13時30分～15時30分
👤小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)

¥300円 当日納入
定 5人 抽選

③絵本ホールでおはなし会

📅11月12日(水) 10時30分～11時
👤乳幼児・児童と保護者

定 20人 直接会場へ

④つながりカフェ 1歳の幼児ごはん
～バナナきなこ蒸しパンとかぼちゃポ
タージュ

📅11月14日(金) 10時30分～12時

👤1歳前後の子どもと保護者

¥500円 当日納入

定 10人 申し込み順

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 足の
冷えとりのセルフケア

📅11月21日(金) 10時～11時

定 10人 抽選

⑥図書室に、かかわろう

📅11月29日(土) 10時～12時

👤小学生以上

定 10人 抽選

⑦クリスマスぬいぐるみおとまり会&
おはなし会

📅12月6日(土) 10時～10時30分

👤幼児～小学生

定 15人 抽選

🕒お泊りできるぬいぐるみ

.....

所 申 詳 ①②④⑤⑦直接または電話で

(⑦＝11月8日(土)から) ⑥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 ①⑦(84) 7958

②～⑥(84) 7956 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

市民フォーラム

📅11月29日(土) 10時～11時40分

所 市民活動センター 多目的ホール

👤認知症を知られば怖くない！～専門医

が教える脳を元気にする生活習慣～

講師 王子総合病院脳神経内科 主任
科長 高橋 明央氏

定 80人 申し込み順

申 詳 前日までに電話またはファクスで
介護福祉課 TEL (32) 6347

FAX (31) 4526

スマホ使い方講座 ～出張教室車両 11、12月開催分～

場所(各店舗前)	11月開催日	12月開催日
スーパーアークス	光洋店	－
	明徳店	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	－
MEGA ドン・キホーテ 苫小牧店	11日(火)	2日(火)、23日(火)
コープさっぽろ	ステイ店	18日(火)
	パセオ川沿店	4日(火)、25日(火)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	5日(水)	3日(水)
マックスバリュ	日新店	12日(水)
	支笏湖通り店	19日(水)
	澄川町店	26日(水)
	苫小牧清水店	6日(木)
	新花園店	13日(木)
	弥生店	20日(木)
	沼ノ端店	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 11月＝14時30分～15時30分、12月＝11時～12時
👤画面の見方や電話のかけ方
📅基礎編 11月＝16時～17時、12月＝14時30分～15時30分
👤マップ操作や写真撮影
📅応用編 11月4日(火)、6日(水)～11日(水)、13日(水)～18日(水)、20日(水)～27日(水)＝13時～14時、12月＝16時～17時
👤音声操作やアプリ追加
📅LINE編 11月＝11時～12時、12月2日(火)～8日(月)、10日(水)～15日(月)、17日(水)～25日(水)＝13時～14時
👤LINEのトーク、スタンプ、写真、通話
🕒お持ちのスマートフォン、LINEアカウント
📅デジタル活用能力とインターネットの適正利用 11月5日(水)、12日(水)、19日(水)＝13時～14時、12月1日(月)、9日(火)、16日(火)＝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

申 詳 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

📖 催し・講座

第49回苫小牧市中学生主張発表大会

各中学校から選出された生徒が、日頃抱いている思いや伝えたいことを発表します

📅11月29日(土) 13時30分から
所アイビー・プラザ
詳指導室 ㉔(32)6744

ウポポイ無料開放日

📅11月1日(土)～3日(月) 9時～17時
¥無料＝入場料、博物館特別展示観覧料
有料＝体験プログラム、駐車料金など
詳(公財)アイヌ民族文化財団
㉔(82)3914
担当課総合福祉課

📖 子ども体験教室

教室名	日付(全て土曜日開催)	時間	料金(受講決定後納入)	定員(抽選)	持ち物
学んで知ろうお茶の楽しみ	令和8年1月24日、31日、2月14日、21日、28日	10時～11時30分	1,500円	10人	－
やさしい子どものお習字	12月6日、20日、27日、令和8年1月10日、17日		800円	20人	書道道具、新聞紙
工作教室 紙で作るクリスマスツリー	12月13日	10時～12時	500円	10人	－
レジンで作る☆キラキラ夜空のお花シェイカーキーホルダー	令和8年1月31日			10人	マスク

📌小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
所申詳11月2日(日)～22日(土)に直接またはHP、ファクス、はがき(消印有効)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、緊急時連絡先を記入 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ ㉔(33)8131 ㊚(33)8133 ※抽選に外れた方には電話で通知

普通救命講習会

📅①11月12日(火) ②19日(水) いずれも13時30分～16時30分
所①消防防災訓練センター 2階研修室 ②消防署日新出張所 1階研修室
定各10人 申し込み順
申詳11月5日(水)までに電話で ※各日9時から 救急課 ㉔(84)5044



▲HP



▲応急手当WEB講習

おかもとともや 岡本朋也先生のムックリ講習会

📅12月13日(土) 10時～12時
所生活館 定15人 抽選
申詳11月4日(火)～7日(金)に電話で
総合福祉課 ㉔(32)6354
生活館 ㉔(72)4297

JFEリサイクルプラザ苫小牧 自由体験ブース

当館では、リサイクルをテーマとした自由体験ブースを開設中。11月からは、トイレットペーパーの芯を利用した「クリスマスグッズ作り」などの体験ができます
📅9時30分～16時 ※日曜日、祝日を除く
所詳JFEリサイクルプラザ苫小牧 ㉔(55)2970

令和8年苫小牧市はたちを祝う会(旧成人式)の開催

📅令和8年1月11日(日) 13時30分(12時30分開場)
所市民会館
📌平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方 ※市内に住民登録のある方に案内状を送付。住民登録がない方も参加可(直接会場へ)
詳生涯学習課 ㉔(32)6753



アイヌ文化フェスティバル および講演会

📅11月24日(月) アイヌ語弁論大会＝10時(9時開場)、フェスティバル＝13時
所市民会館
📌アイヌ舞踊披露、文化賞贈呈式、特別講演
定なし 直接会場へ
詳(公財)アイヌ民族文化財団 ㉔(82)3914
担当課総合福祉課

ステージピアノ練習会

📅11月25日(火)、26日(水) 15時～21時(1組55分) ㉔ピアノ演奏経験者
¥2,000円 申し込み時納入
定12組 申し込み順
所申詳11月15日(土) 8時45分から直接 文化会館 ㉔(36)7823

一般介護予防講演会「運転寿命を延ばすための心身づくり」

📅11月28日(金) 10時～12時
所市民活動センター 1階多目的ホール ㉔65歳以上の市民
📌内運転と認知機能、運転寿命延伸トレーニング、今後の運転(ワークショップ)
講師(医)平成醫塾 苫小牧東病院 作業療法士 成田 伸夫氏
定50人 申し込み順
申詳前日までに電話で 介護福祉課 ㉔(32)6347

企業・就労系事業所合同説明会

📅11月15日(土) 13時～16時
所グランドホテルニュー王子 グランドホール南
📌障がい者就労に興味・関心がある方
定なし 直接会場へ
詳障がい福祉課 ㉔(32)6356

第2回防災ボランティア研修交流会

📅11月26日(水) 10時～15時
所市民活動センター 多目的ホール
テーマ大切なものを守るための防災
講話苫小牧が被災したら…

事例紹介7月の津波警報発令時、どういう状況でどのように対応しましたか? など

定40人 申し込み順
持筆記用具



申詳11月4日(火)から直接または電話、ファクス、Eメール、二次元コードでボランティアセンター
㉔(84)6481
㊚(34)8141
㊚volucen@tomakomai-shakyo.or.jp
担当課危機管理室

勇武津資料館

①機織り体験教室「クリスマスの壁飾りをつくろう」
📅11月8日(土)、15日(土) いずれも10時～12時
②生活体験教室「シカ角でルアー」
📅11月29日(土) 10時30分～12時
……………
📌小学生以上
定①各10人 ②15人 申し込み順
所申詳直接または電話で 勇武津資料館 ㉔(56)0201

👟 スポーツ

北海道日本ハムファイターズ2軍施設誘致の署名募集中!

署名記載台設置場所苫小牧商工会議所、市役所、総合体育館 ほか
📌北海道日本ハムファイターズ2軍施設誘致の署名を募集しています。皆さまの一筆が未来を動かす大きな力になります! ご協力よろしくお願いします!
署名方法署名記載台の用紙に記入または二次元コードで
詳スポーツ都市推進課 ㉔(34)9601



小学生卓球教室

📅12月4日～25日 毎週火・木曜日 全7回 いずれも17時～18時
📌小学生 ¥各回500円 当日納入
定15人 申し込み順
持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え、ラケット(貸出可)
所申詳11月1日(土)から直接または電話で 川沿公園体育館 ㉔(74)3300

スポーツライフとまこまい

📅11月上旬～令和8年2月下旬(各コースで異なります)
①企業向け訪問スポーツ教室
📌市内の企業・団体 定6社 申し込み順
②託児付き親子トレーニング教室(コース1のみ)
📌子どもと一緒にトレーニングしたい 20～69歳 ¥2,400円 開講日納入
定各15人 申し込み順
③目的別トレーニング教室(2コース)
📌20～69歳 ¥1,100円 開講日納入
定各30人 申し込み順
……………
所②総合体育館 ③未定
持室内用運動靴、タオル、飲み物
申詳二次元コードで スポーツ都市推進課 ㉔(34)9601



パラスポーツ・レクリエーション「フロアカーリング教室」

日11月29日(土) 10時～12時(受付＝9時30分)

所福祉ふれあいセンター 体育館 対小学3年生以上

定40人 申し込み順

持室内用運動靴、タオル、飲み物

申詳11月1日(土)～21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 対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

300ポイント

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(34)9601 対(34)7717 対sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

薦・自己推薦)＝11月25日(火)、一般選考＝12月16日(火)

募集人数金属加工科、精密機械科、電気工事科 各10人

訓練期間1年間または2年間

検定料3,790円

申●新規学卒予定者＝直接または郵送(必着)で 〒053－0052 新開町4－6－10 MONOテク苫小牧 ●求職者＝直接 〒053－8609 港町1－6－15 苫小牧公共職業安定所

詳MONOテク苫小牧 対(55)7007

担当課工業・雇用振興課

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

対(55)7007

次元コードで 選挙管理委員会事務局 対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

対(32)6774 対(34)7110 対senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

11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 対市役所2階 市民ギャラリー		日10日(月) 13時～15時 直接会場へ 対協働・男女平等参画室 対(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 対市民活動センター		日15日(土) 10時～12時30分 対電話で 山崎行政書士事務所 対(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 対消費者センター (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) 対電話で 消費者センター 対(33)6510	
アイヌの方々の人権相談 法務局職員および人権擁護委員が、身近な人権に関する困りごとを解決に導きます 対生活館		日18日(火) 13時～16時 対総合福祉課 対(32)6354	
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) 対男女平等参画推進センター 5階研修室		日20日(木) 10時～14時 対電話で (一社)ネットワーク苫小牧 対(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 対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 対相談希望日の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 対(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 対前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター 対(84)8985	
弁護士による無料法律相談 対竹田 美由紀弁護士による法律に係る諸問題の相談		日19日(水) 18時～20時(1人20分以内) 定5人 申し込み順 対電話で(日曜日、祝日を除く) 男女平等参画推進センター 対(32)3544 ※無料託児(1歳から、10日前までに要問い合わせ)	
無料市民相談 対社会福祉協議会 市民相談所(市民活動センター)	法律相談 対山 達哉弁護士	日21日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 対4日(火)～19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	日11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)	
	対社会福祉協議会 市民相談所 対(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	国保税		6期	12月1日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	25日(火)～28日(金)いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 対(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

タレント・ファッションモデルアイヴァンさんが苦小牧にやってくる LGBT理解増進講演会

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84) 4052



「誰もが個人として尊重され、性別にかかわらず個性と能力を十分に生かすことのできる地域社会の実現」を目指し、講演会を行います。アイヴァンさんは、パリ・コレクションにも出演したことのあるモデルであり、自身がトランスジェンダーであることをカミングアウトされています。講演では自身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」を伝えていただきます。「自分らしさ」について考える貴重な機会です。

と き 12月14日(日) 15時～16時30分 **会 場** アイビー・プラザ
対 象 市内在住または市内に通勤・通学している方 **定 員** 300人
申し込み 11月21日(金)までに電話または二次元コードで

無料託児を
実施します

小さな子どもがいる方も安心して参加いただけます

対 象 5カ月～小学3年生 **定 員** 15人



▲詳細

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84) 4052

女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して「**ひとりで悩まず、まずは相談をしてください。**」というメッセージを込めたパープル・ライトアップを実施します。

令和6年度パープル・ライトアップの取り組み



expcafe!



浄土真宗本願寺派
正光寺



苦小牧信用金庫
本店



苦小牧西港
フェリーターミナル



キラキラ公園
モニュメント



nepia
アイスアリーナ



緑ヶ丘公園
展望台



▲男女平等参画推進センターのライトアップ・パネル展示



▲市役所のパネル展の様子

11月17日は平成25年に本市が道内で初めて
男女平等参画都市宣言を行った日です



「こわい」「つらい」
と感じたら
それはDVかもしれません



相談先

市内の相談先

苦小牧市配偶者暴力相談支援センター
☎(84) 8985 [平日] 8時45分～17時15分
※12月29日～1月3日を除く

苦小牧警察署
☎(35) 0110 (24時間対応)

ウィメンズ結
☎(32) 0100 [平日] 10時～16時

国などの相談先

DV相談+
☎0120(279) 889 (24時間対応)
チャット: 12時～22時



DV相談+

性暴力についての相談先

性暴力被害者支援センター北海道「さくらこ」
☎050(3786) 0799または#8891
[平日] 10時～20時
※12月29日～1月3日を除く
※#8891は夜間、休日もつながります
Eメール: sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp



LINE相談

「緊急通報システム」が新しくなりました

詳細 総合福祉課 ☎(32) 6345

病気のある高齢者や身体に障がいのある方の安全の確保と不安の解消を図るための緊急通報システムが新しくなりました。

対 象 ①65歳以上のひとり暮らしの方または65歳以上の方のみで構成される世帯で、緊急時の通報が困難であると認められる方
②身体障害者手帳1級から3級の方のみの世帯

内 容

- **緊急通報** 急な体調不良などにより非常ボタンを押した場合や、火災センサー、見守りセンサーが異常を検知した場合、セコムに通報が入り、必要に応じてセコムが自宅に駆け付けてくれるほか、事前登録した緊急連絡先や救急などに連絡をしてくれます。
 - ★携帯電話だけでも利用可能となりました
 - ★見守りセンサー（人感センサー）が新たに設置され、12時間以上動きがない場合、通報が入ります
 - ★事前に鍵を預けておくことで、利用者が動けない場合などでも事業者が自宅の鍵を開けて、救助活動などを行ってくれるようになります

■ **健康相談** サポートセンター常駐の看護師などに、24時間いつでも健康に関する相談が可能です。また、月に1回サポートセンターから安否確認の電話があります。

※現在、現行利用者の機器を入れ替えており、新規申込者は、状況により1月以降の設置となる可能性があります

申し込み 総合福祉課

高齢者虐待を防ぎましょう

詳細 介護福祉課 ☎(32) 6347

高齢者虐待とは？

高齢者虐待防止法では、高齢者が介護者から、不適切な行為や扱いによって権利・利益を侵害される状態、生命・健康・生活が損なわれる状態におかれることを『高齢者虐待』と定義しています。高齢者虐待は、身体的虐待/心理的虐待/介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)/経済的虐待/性的虐待の大きく5種類に分けられます。

介護をしている方へ

一人で悩まず、抱え込まず、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

■ 高齢者虐待の相談・通報先

市介護福祉課	☎(32) 6347	山手地域包括支援センター	☎(71) 5565	明野地域包括支援センター	☎(53) 4165
西地域包括支援センター	☎(61) 7600	南地域包括支援センター	☎(71) 5005	東地域包括支援センター	☎(52) 1155
しらかば地域包括支援センター	☎(71) 5225	中央地域包括支援センター	☎(36) 3712		

相談・通報は匿名で行うことができ、内容に関する秘密も守られます。調査の結果、虐待がなかったとしても、連絡者が責任を問われることはありません

世界糖尿病デー

詳細 健康支援課 ☎(32) 6410

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の早期発見、早期治療、偏見解消に向け、市内10カ所でするーライトアップや糖尿病市民公開講座を実施します。「糖尿病」について、一緒に考えてみませんか。

①**ブルーライトアップ苦小牧** **日時** 11月14日(金) 17時～21時

場 所 イオンモール苦小牧、苦小牧信用金庫本店、緑ヶ丘公園展望台、nepiaアイスアリーナ、苦小牧西港フェリーターミナル、キラキラ公園(モニュメント)、市立病院、よしだ内科循環器クリニック、科学センター、浄土真宗本願寺派正光寺

②**糖尿病市民公開講座** **日時** 11月22日(土) 14時～16時

場 所 市民会館 小ホール（直接会場へお越しください）

内 容 総司会：王子総合病院 副院長/苦小牧市医師会 理事 三木 隆幸 氏

講演1：「糖尿病について」 王子総合病院 医師 柴田 智 氏

講演2：「今日からできる！糖尿病を防ぐ暮らしのコツ」 よしだ内科循環器クリニック 看護師 坪井 方雪 氏

講演3：「糖尿病の運動療法と続けるコツ」 眞和會苦小牧病院 理学療法士 本間 良和 氏

特別講演：「糖尿病と上手につきあうための食事のお話し」 武庫川女子大学 食物栄養科学部食物栄養学科 教授 川手 由香 氏



▲詳細

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

詳細 青少年課 ☎(32)6759
こども相談課 ☎(32)6369

こどもや子育てにやさしい社会づくりのためには、社会全体でこどもや子育て中の人を支える機運をさらに醸成する必要があります。こども家庭庁では毎年11月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、本市においても「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」や子ども・若者育成支援推進の啓発などに取り組みます。

こども
まんなか

「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します！

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています

★ 児童虐待とは…

▶ 身体的虐待

殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

▶ ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になるでも病院に連れて行かない など

▶ 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、児童ポルノの被写体にする など

▶ 心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう(DV) など

児童虐待相談・通報先

市こども相談課 ☎(32)6369 (平日8時45分～17時15分)
☎(32)6111 (夜間・休日)

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちばやく)
警察／緊急時 ☎110

通報を受けた市役所が、どのような聞き取りや調査をしているかが分かる動画をYouTubeで公開しています



子ども・若者育成支援を推進します！

とまこまい子ども・若者なんでも相談案内「KOWAKA」

子ども・若者が社会生活を送るうえでの困りごとについて、支援先へつなぐ相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。

対象 39歳までの子ども・若者とその家族や関係者

相談方法 窓口相談(市役所1階16番窓口)、
電話相談(青少年課)、WEB相談

相談内容 いじめ・不登校・就労・親子関係などの
悩みや疑問などについて一緒に考え、
解決方法を検討します



▲電子申請は
こちらから

児童センターの居場所づくり

市内7カ所にある児童センターの世代別の居場所機能についてご紹介します。

とまベビータイム 月1回お子さんと保護者が交流できる場を提供しています

中高生タイム 週2回21時まで開館し、中学生・高校生が遊びや自習ができる日を設けています

とまチル 中高生タイムのうち月1回、飲み物などでくつろぎながら過ごせます

※児童センターによって実施の有無や開催日時などが異なりますので、HPでご確認ください



まちプロ 2025-2026

詳細 こども育成課 ☎(32)6224

こども
どまんなか



≪ 企業・団体などが行う取り組みをご紹介します! ≫



こどもまんなか応援サポーター

市では、「こどもや子育てを応援する取り組み」を行う企業・団体などを「こどもまんなか応援サポーター」として市HPで紹介しています。「こども向けのイベント」や「社員の子育てを応援する取り組み」などを実施している企業・団体の皆さまは、ぜひご登録をお願いします。

企業などの
取り組み紹介



「こどもまんなか応援サポーター」 募集中! 市HPで紹介します

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



こどもや親子を 対象としたイベントなど

市では、こどもや親子を対象としたイベントなどを開催する企業・団体などを市HPで紹介しています。「こども向けのイベントなど」を開催する企業・団体の皆さまは、ぜひご登録をお願いします。多くのこどもたちが参加できるよう「こども どまんなか協賛事業」として広く周知します。

企業などの
取り組み紹介



「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



TOMAKOMAI Diary とまこまい日記



9月27日(土)、28日(日)

2025 たるまえサンフェスティバル

秋の恒例行事であるたるまえサンフェスティバルが、アルテンまきばの広場で開催されました。両日とも気持ちの良い秋晴れとなり、美原町の柳谷さんは、「子どもが大きくなったので久しぶりに訪れた」と話していました。



10月12日(日)

とまこまいキッズタウン2025

子どもの自主性を尊重し、さまざまな職業体験ができる「とまこまいキッズタウン2025」が総合体育館で開催されました。糸井小3年生のくりもとさんたちは、「いろいろな仕事を体験できてすごく楽しい。特に警察官の鑑識や、理学療法士の体験が楽しかった」と話してくれました。

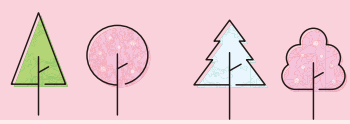


10月13日(月)

とまこまいスポーツフェスティバル2025

活みなぎるスポーツ都市とまこまいスポーツフェスティバル2025が総合体育館で開催されました。「スポーツ玉入れAJTA」で優勝したチーム「玉喜NO.1」さんは、「手作りのかごで練習してきて、初優勝できてとてもうれしい」と話してくれました。





看護師から音楽の道へ転身

INTERVIEW
今月の「ひと」

ジャズピアニスト
いわ き あさ み
岩城 麻実さん (35)



サッポロ・シティ・ジャズで特別賞
今年7月に開催された「サッポロ・シティ・ジャズ2025パークライブコンテスト」に、本市出身のジャズピアニスト岩城さん率いるジャズトリオが出場。作曲力と表現力が高く評価され、見事審査員特別賞を受賞しました。全国から応募の約70組のうち、10組がファイナルへ出場。20分間オリジナル曲を演奏しました。



市内ホテルで開催したディナーライブの様子

「最優秀賞を狙っていたのでとても悔しかった。絶対リベンジしたい」と岩城さんは意気込みます。

看護師からジャズピアニストへ
4歳で電子オルガンを習い始め、小学4年生で全道コンクールに出場するほどに。札幌医科大学に進学し、ジャズ研究会に入ったことをきっかけにピアノを本格的に始めました。鍵盤の違いに苦戦しつつも、演奏の楽しさが勝っていました。看護師として働き始めてからも、ジャズバーなどで演奏を続けます。出産後看護師に復帰してからは、ピアノに時間が割けない多忙な毎日。「このままでいいのか」と自問

自答の末、11年間務めた看護師から音楽の道へ転身します。背中を押してくれたのは、これまでもドラマーとして支えてくれた夫でした。

苫小牧からジャズを発信
現在は苫小牧を拠点に、イベントなどで演奏しています。「地元だからこそ出会える人や生まれる音楽がある」と岩城さん。ライブでは、曲への思いを紹介する自身のMCも人気です。指導にも力を入れていて、幼児から70代までの生徒にジャズの楽しさを伝えています。「大好きな苫小牧からジャズを発信し続けていきたい」と岩城さんは笑顔で話します。



鯖缶で簡単
アクアパッツァ

- 材料 (2人分)**
- オリーブオイル…大さじ1/2
 - ニンニク…1かけ
 - 鯖の水煮缶…1缶
 - 水…100cc
 - 白ワイン…小さじ1
 - 塩こしょう…少々
 - 玉ねぎ…1/2玉
 - ミニトマト…6〜7個
 - 顆粒コンソメ…小さじ1
 - フレッシュバジル…適量

- 作り方**
- ① フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを熱し、香りが出たらスライスした玉ねぎと鯖缶を汁ごと、ミニトマト、水、コンソメ、白ワインを加えて強火で3分ほど煮詰める。
 - ② 鯖を取り出しておき、残りをさらに煮詰め、バジルを加え、塩こしょうで味を調える。
 - ③ 皿に鯖を盛り、煮詰めた②をかけて完成。



調理時間
約15分

Speedy!

鯖を取り出したあと、ソース状になるまで汁を煮詰めることで旨みが凝縮されます。

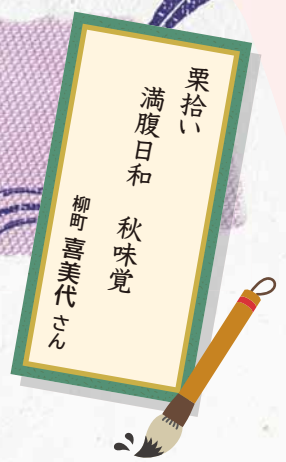
とまこまいギャラリー



♡♡♡
樽前山の御来光
@ajinodaiou さん
#トマフォト より



♡♡♡
逢魔が時
@issei_k_23 さん
#トマフォト より



栗拾い
満腹日和
秋味覚
柳町喜美代さん



投稿
大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苫小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまいギャラリー」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 12月14日(日)にタレント・ファッションモデルの
○○○○○さんが講演会を行います

応募方法 11月30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 ▶ 徒歩

抽選で5人に
ホワイトバック
プレゼント!



応募はこちら

