

12

2025  
vol.1873

## 広報

# とまこまい



と  
ま  
ち  
の  
こ  
え  
ま  
ち  
の  
い  
い  
と  
こ  
と  
ど  
け  
ま  
す

広報 とまこまい

令和7年12月1日発行 第1873号  
※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



編集・発行／苦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

## 広告

## 広告



「第13幕とまこまいコスプレフェスタ」より

~~~ 苦小牧市からの情報はこちら ~~~



LINE



Facebook



YouTube



Instagram



Twitter



TikTok



## 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枚〉48,400円 ●13cm×18.5cm 〈1枚〉121,000円

株式会社 北日本広告社 苦小牧支社 TEL.0144(36)7751

印刷／株須田製版

もくじ

## 広報 とまこまい

tomakomai  
2025 vol.1873 12

特集  
令和6年度決算状況 ..... 3

- 市政トピックス**
- 苫小牧市青少年表彰／苫小牧市技能功労者表彰／  
ナイとまバス(夜間運行バス)を運行します！／  
年末年始の市役所と市内各施設の休日／  
地域のみんなで彩るイルミネーション  
とまこまいシンボルストリートテラス開催！／  
令和8年度保育所等入所児童の募集 ..... 6
- 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**
- 新しい民生委員児童委員と主任児童委員が決まりました！ ..... 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(10月末)

総 数 ▶ 164,452人  
(対前月比：19人減)  
男 性 ▶ 80,823人  
女 性 ▶ 83,629人  
世帯数 ▶ 91,722世帯

## ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～10月31日)  
発生件数 281件 (前年比52件減)  
死 者 2人 (前年比1人減)  
傷 者 306人 (前年比66人減)

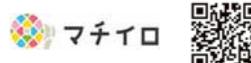
ユニバーサルデザインや  
環境への取り組みUD FONT  
by MORISAWA

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。



とまこまい ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



マイ広報紙

※マイ広報紙®はスパイアラル  
株式会社の登録商標です

## 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/>



令和6年度

## 決算状況

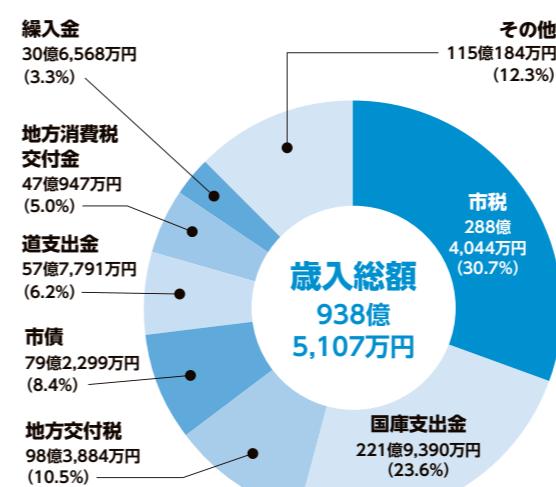
詳細 財政課 ☎ (32)6212

本市にどのぐらいの収入があり、どのように使われているのかをお伝えするため、

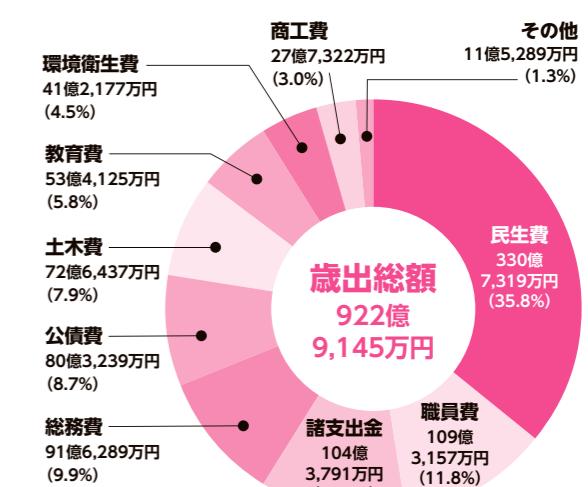
決算や予算の執行状況を毎年公表しています。

この特集では、令和6年度の決算概要や財政状況をお知らせします。

## 一般会計の決算状況



- 市税  
市民税、固定資産税、たばこ税など
- 国庫支出金  
国からの負担金や補助金
- 地方交付税  
市の財政力に応じて国から交付されたもの
- 市債  
大きな事業を行うときに借りたお金
- 道支出金  
道からの負担金や補助金
- 地方消費税交付金  
市の人口などに応じて道から交付されたもの
- 総入金  
各種基金（貯金）から一般会計へ繰り入れたお金
- その他  
使用料および手数料、寄付金、財産収入など



- 民生費  
障がい者や高齢者に対する福祉、子育て支援など
- 職員費  
市職員の給与、退職金など
- 諸支出金  
企業会計や特別会計に支出するお金など
- 総務費  
庁舎管理、防災、選挙など
- 公債費  
大きな事業を行うときに借りたお金の返済金
- 土木費  
道路の整備や除雪、公園整備など
- 教育費  
学校教育や文化の振興など
- 環境衛生費  
ごみの処理や施設整備、健診事業など
- 商工費  
商工業、観光振興など
- その他  
議会費、労働費、農水産業費、消防費

## 市民1人当たりの決算額

■市税負担額 174,988円 (1,162円増加) ■使われた経費 559,973円 (14,859円増加)

※金額は一般会計の決算額を令和7年3月31日現在の人口164,814人で割ったもの。( )は対前年度比

## 特別・企業会計の決算状況

(単位:円)

| 会計名                              | 歳入        | 歳出        | 差引     |
|----------------------------------|-----------|-----------|--------|
| 国民健康保険事業<br>(国民健康保険事業を運営するための会計) | 1,494,501 | 1,493,919 | 582    |
| 介護保険事業<br>(介護保険事業を運営するための会計)     | 1,536,683 | 1,535,054 | 1,629  |
| 後期高齢者医療<br>(後期高齢者の医療保険制度のための会計)  | 288,189   | 278,765   | 9,424  |
| 合 計                              | 3,319,373 | 3,307,738 | 11,635 |



(単位:円)

| 会計名        | 区分  | 収入        | 支出        | 差引        | 主な建設改設事業など                          |
|------------|-----|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
| 水道事業       | 収益的 | 323,928   | 308,147   | 15,781    | 配水管の整備および<br>浄水場の設備更新               |
|            | 資本的 | 49,030    | 209,831   | ▲ 160,801 |                                     |
| 下水道事業      | 収益的 | 531,393   | 471,018   | 60,375    | 汚水管、雨水管の整備および<br>下水処理センターの設備更新      |
|            | 資本的 | 173,091   | 369,572   | ▲ 196,481 |                                     |
| 市立病院事業     | 収益的 | 1,144,588 | 1,241,908 | ▲ 97,320  | 採血業務を安全かつ効率的に行うための<br>採血支援システムの導入   |
|            | 資本的 | 90,171    | 131,442   | ▲ 41,271  |                                     |
| 公設地方卸売市場事業 | 収益的 | 7,740     | 8,010     | ▲ 270     | 水産物部棟の海水ろ過殺菌装置設置実施設計、<br>青果部棟の売場床改修 |
|            | 資本的 | 249       | 2,214     | ▲ 1,965   |                                     |
| 合 計        | 収益的 | 2,007,649 | 2,029,083 | ▲ 21,434  |                                     |
|            | 資本的 | 312,541   | 713,059   | ▲ 400,518 |                                     |

## 財政健全化比率および資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、財政健全化に関する指標を公表しています。

令和6年度決算の指標は以下のとおりです。

| ■財政健全化比率                                                         | 苦小牧市<br>指標 | 早期健全化<br>基準 |
|------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| <b>実質赤字比率</b><br>標準財政規模に対する、一般会計等の<br>実質赤字額の比率                   | —          | 11.39%      |
| <b>連結実質赤字比率</b><br>標準財政規模に対する、全ての会計の<br>赤字や黒字を合算した「赤字」の比率        | —          | 16.39%      |
| <b>実質公債費比率</b><br>公債費（地方債の元金・利子の支払いに要する<br>経費）、公債費に準じた経費の比重を示す比率 | 8.5%       | 25.0%       |
| <b>将来負担比率</b><br>地方債残高ほか一般会計等が将来負担<br>すべき実質的な負債を捉えた比率            | 79.1%      | 350.0%      |

## 苦小牧市の財政状況

財政運営持続化計画(令和5年度～令和9年度)目標に対する  
市財政運営の進行状況と、3指標の令和6年度決算の状況に  
についてお知らせします。

### 1 経常収支比率

#### ■経常収支比率とは？

経常的な支出(人件費や公債費など)に対し、経常的な収入(市税など)がどれだけ充当されているかを示す指標です。この比率が低いほど財政の柔軟性が高く、80%を超えると弾力性が失われると言われています。

分子:人件・公債・扶助費など毎年決まって出していくお金

分母:皆さんの税金や交付税など毎年決まって入ってくるお金

令和6年度 89.7% 目標管理ライン 90.0%以下

### 2 実質公債費比率

#### ■実質公債費比率とは？

公債費および公債費に準じた経費の標準財政規模を基本とした額に対する比率であり、公債費による財政負担の程度を示す指標です。過去3カ年の平均値で示され、この比率が25%を超えた場合は「早期健全化団体」となります。

分子:おおむね市全体会計の公債費（元利償還金）

分母:おおむね市の標準財政規模（国が定める基準）

令和6年度 8.5% 目標管理ライン 10.0%以下

### 3 将来負担比率

#### ■将来負担比率とは？

公債費および公債費に準じた経費の標準財政規模を基本とした額に対する比率であり、将来の財政負担の程度を示す指標です。この比率が350%を超えた場合は「早期健全化団体」とされ、財政の健全化が求められます。

分子:おおむね市全体会計の将来公債費（元利償還金）

分母:おおむね市の標準財政規模（国が定める基準）

令和6年度 79.1% 目標管理ライン 80.0%以下

## 市債の残高

### 令和6年度末市債の残高一覧

| 項目           | 金額            |
|--------------|---------------|
| 総務債          | 83億4,022万円    |
| 民生債          | 29億8,828万円    |
| 環境衛生債        | 27億6,150万円    |
| 商工債          | 1億549万円       |
| 土木債          | 259億6,084万円   |
| 消防債          | 19億4,166万円    |
| 教育債          | 179億4,637万円   |
| 災害復旧債        | 4,831万円       |
| 減税補てん債       | 4,222万円       |
| 臨時財政対策債      | 266億2,262万円   |
| 第三セクター等改革推進債 | 3億3,138万円     |
| 合 計          | 870億8,889万円   |
| 水道事業債        | 156億6,494万円   |
| 下水道事業債       | 260億9,184万円   |
| 市立病院事業債      | 72億8,032万円    |
| 公設地方卸売市場事業債  | 7,093万円       |
| 合 計          | 491億803万円     |
| 総 額          | 1,361億9,692万円 |

市民1人当たり

### 市債の残高(一般会計)

**528,407円**

(対前年度比 5,696円増加)

※金額は一般会計決算額を令和7年3月  
31日現在の人口164,814人で割ったもの

※「市債」とは、市が各種事業を行うための  
長期借入金のことです。

令和6年度の特別・

企業会計を含めた

全体の市債残高は  
1,361億9,692万  
円となっています



## 令和7年度上半期の予算執行状況

### 一般会計

| 科 目      | 予算現額        | 収入・支出済額     | 執行率(%) |
|----------|-------------|-------------|--------|
| 市税       | 298億789万円   | 157億2,880万円 | 52.8%  |
| 地方譲与税    | 8億4,400万円   | 1億5,732万円   | 18.6%  |
| 地方消費税交付金 | 46億4,000万円  | 29億4,457万円  | 63.5%  |
| 地方交付税    | 94億5,000万円  | 65億5,072万円  | 69.3%  |
| 国庫支出金    | 210億8,778万円 | 66億799万円    | 31.3%  |
| 道支出金     | 60億8,648万円  | 13億5,615万円  | 22.3%  |
| 諸収入ほか    | 231億3,556万円 | 39億3,268万円  | 17.0%  |
| 合 計      | 950億5,171万円 | 372億7,823万円 | 39.2%  |
| 総務費      | 94億8,089万円  | 17億6,332万円  | 18.6%  |
| 民生費      | 324億8,205万円 | 157億2,473万円 | 48.4%  |
| 商工費      | 33億7,533万円  | 24億2,754万円  | 71.9%  |
| 土木費      | 83億4,787万円  | 30億5,288万円  | 36.6%  |
| 教育費      | 44億9,820万円  | 14億7,967万円  | 32.9%  |
| 公債費      | 82億6,102万円  | 41億1,971万円  | 49.9%  |
| 職員費      | 106億5,769万円 | 51億1,012万円  | 47.9%  |
| 諸支出金ほか   | 179億4,866万円 | 53億4,771万円  | 29.8%  |
| 合 計      | 950億5,171万円 | 390億2,568万円 | 41.1%  |

### 一時借入金の執行状況

| 区 分  | 現 在 高      |
|------|------------|
| 一般会計 | 銀行等民間資金 0円 |

### 特別会計

| 会計名      | 予算現額      | 収入済額      | 執行率 (%) | 支出済額      | 執行率 (%) |
|----------|-----------|-----------|---------|-----------|---------|
| 国民健康保険事業 | 1,552,278 | 600,074   | 38.7%   | 578,473   | 37.3%   |
| 介護保険事業   | 1,544,934 | 671,439   | 43.5%   | 633,275   | 41.0%   |
| 後期高齢者医療  | 301,604   | 105,587   | 35.0%   | 97,172    | 32.2%   |
| 合 計      | 3,398,816 | 1,377,100 | 40.5%   | 1,308,920 | 38.5%   |

### 企業会計

| 会計名 | 区 分 | 収 入 | | | 支 出 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 予算現額 | 執行済額 | 執行率 (%) | 予算現額 | 執行済額 | 執行率 (%) |




<tbl\_r cells="6" ix="4

## 市政トピックス

### 苦小牧市青少年表彰

詳細 青少年課 ☎ (32)6759

令和7年度の苦小牧市青少年表彰式が11月10日に行われました。

日頃の勤務態度や地域での活動が優秀で模範となる市内在住の6人の方が表彰されました。

あひこ ゆうし  
阿彦 祐志さん

医療法人社団 玄洋会 道央佐藤病院

利用者が安心かつ楽しく過ごせるよう配慮し、自分自身の趣味であるゲーム機器を生かし、縄跳びのゲームを行った。利用者が手元の動作で操作する様子に合わせて、順番を待つ人も自然と体を動かし、一緒になって楽しめる工夫をした。この取り組みが評価され、昨年から同一法人のグループで始まったQC活動において、優秀賞を受賞した。

あべ まさや  
阿部 雅也さん

社会福祉法人ふれんど

先輩や上司がどのように業務を進めているかを見て学び、自身のスキルアップにつなげ、介護福祉士の資格を取得した。常に相手を思いやり、優しい笑顔で接し安心を与えることができるため、若手介護職員の中でも中心的役割を担い、他の職員から頼られている。

さとう あいか  
佐藤 愛香さん末広町内会推薦  
(苦小牧いすみ幼稚園)

わらざ地域活動に積極的に取り組んでいる。現在は、平均して月2回以上のボランティア活動に参加し、お祭りや防災教室など幅広い行事の企画・運営に携わっている。地域活動と仕事の両面に取り組む姿勢は、他の青少年の模範となり、地域社会を支える貴重な人材として、活躍が期待されている。

ほり ゆか  
堀 由佳さん

環境クリエイト(株)

入社以来、日々の業務に誠実に取り組み、小型移動式クレーン運転技能講習修了証の資格を取得した。持ち前の行動力やコミュニケーション能力の高さを生かし、安全に作業する姿は、上司や同僚から信頼される存在である。また、他の資格取得にも熱心に取り組み、日々経験を重ねている姿は、他の社員の模範となっている。

まいさわ ゆうと  
米沢 佑都さん

トヨタ自動車北海道(株)

「創意くふう提案」に提案を提出するなど、積み上げていく姿は上司からも高く評価されている。地域活動においては、社会人野球チームに所属しており、チームの仲間と平均月2回の沿道の草むしりや花を植えるなど、ボランティア活動にも精力的に取り組んでいる。

やまもと たくま  
山本 拓磨さん

トヨタ自動車北海道(株)

いる姿は、職場の次期リーダーとして期待される存在である。また、入社後には玉掛け技能講習や床上操作式クレーンの資格を取得し、自己研鑽にも努めている。小学5年生から始めた空手を現在も継続しており、週3回、道場に通う小・中学生に指導を行い、青少年の健全育成にも努めている。

### 苦小牧市技能功労者表彰

詳細 工業・雇用振興課 ☎ (32)6436

令和7年度の苦小牧市技能功労者表彰式が11月11日に行われました。

市内で技能職に従事し、その技能が最高水準にあると認められた5人の方が表彰されました。

くじ こうさく  
久慈 幸作さん

(㈲久慈板金)

平成2年から板金工として建築板金業務に従事し、特に屋根葺の技能については、雨漏りの心配なく美しく仕上げ、顧客からも好評を得ている。また、苦小牧金属板工業協同組合副理事長などの役員を務め、組合および技能士会の発展に尽力するとともに、技能検定員として技能検定を支えるほか、ものづくりマイスターの資格を生かして子どもたちに銅板工作を教えるなど、社会貢献にも取り組まれている。

たなか しんいち  
田中 信一さん

(㈲進興工業)

平成4年から配管工として配管工事業に携わり、多種多様な現場状況に対応できる知識・技能を有し、施工手順を見直し、作業時間を短縮して工期全体の円滑化に貢献している。また、長年の経験を生かし、樽前小学校改築に係る工事など大型案件において溶接・配管の熟練技能者として第一線で活躍するとともに、若手技能者に対する実技指導を継続的に行っている。

なかむら ゆたか  
中村 豊さん

(㈱ユーテック)

昭和58年から電気工事の業務に従事し、特に、スキー場のゴンドラなどに係る北海道特有の試験調整においては業界第一人者として活躍している。また、苦小牧電気工業協同組合の育成講師として若手の後進指導に携わるほか、苦小牧地域職業訓練センターにおいて電気工事業に全く縁がなかった研修生に対しても熱心に電気の面白さを伝え、電気工事業への就職に結びつける実績に多大な貢献がある。

にしわき まさのり  
西脇 匠則さん

北海道運搬機械(株) 苦小牧本店

平成5年から自動車整備の業務に従事し、特に工事現場や荷役現場などで酷使される大型特殊自動車などの整備においては、迅速かつ確実で精度の高い作業実績に定評がある。また、苦小牧地区内の大型工場からの技術相談も多く、アドバイスを通じた業界全体会の技術レベルの向上に貢献しているほか、整備不良車による交通事故防止への取り組みなど、技能を通じた社会貢献にも尽力されている。

はやさか まこと  
早坂 誠さん

(いすゞエンジン製造北海道(株))

平成8年の入社以来、エンジン部品製造に携わり、量産品の生産活動のほか、試作品などの少量生産や生産工程の新規立ち上げなど多岐にわたって生産性の向上に大きく寄与するとともに、航空宇宙部品といった高度技術領域においても技術・品質の向上に大きく貢献した。また、後進の育成にも力を入れ、技能士資格取得の支援や外国人技能実習生に対する教育方法の確立などを行っている。

#### ナイとまバス(夜間運行バス)を運行します!

詳細 まちづくり推進課 ☎ (84)4071

昨年大好評だったナイとまバスを今年も運行します。忘年会の後にぜひご乗車ください!!

期間 12月5日(金)～26日(金) 運賃 一律1,000円(※前払い)

毎週金曜日 23時から

ルート

「102光洋澄川線」および「103沼ノ端勇払線」

※今年度は「苦信本店前」が始発となります

※ルートを一部変更していますので、事前にHPなどでご確認をお願いします

詳しくは【Q 苦小牧市 ナイとまバス】で検索!!

# 市政トピックス

## 年末年始の市役所と市内各施設の休日

詳細 行政監理室 (32)6182

市役所、市立病院=12/27(土)~1/4(日) 各証明取扱所=12/29(月)~1/3(土)

各児童センター=12/28(日)~1/4(日)

各コミセン・体育館=12/29(月)~1/3(土)

科学センター、中央図書館、美術博物館=12/29(月)~1/3(土)

市民会館、文化会館、アイビー・プラザ=12/29(月)~1/3(土)

各スケートセンター・アイスアリーナ、ハイランドスポーツセンター=12/31(水)~1/2(金)



▲詳細

| 施設名             | 休日期間                   | 施設名                  | 休日期間                                          |
|-----------------|------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|
| アプロス日新温水プール     | 12/27(土)~1/3(土)        | 樽前交流センター             | 12/27(土)~1/4(日)                               |
| アプロス沼ノ端スポーツセンター | 12/29(月)~1/3(土)        | テクノセンター              | 12/29(月)~1/3(土)                               |
| アプロス矢代スポーツセンター  |                        | 東開文化交流サロン            | 12/27(土)~1/4(日)                               |
| 植苗ファミリーセンター     |                        | 苦小牧呼吸器内科クリニック        | 12/28(日)~1/1(木)、1/2(金)、1/4(日)                 |
| ウトナイ湖野生鳥獣保護センター |                        | 苦小牧市こども相談センター        | 12/29(月)~1/3(土)                               |
| 教育・福祉センター       | 各施設を参照                 | 沼ノ端クリーンセンター          | 12/27(土)~1/4(日)                               |
| 高齢者福祉センター       | 12/29(月)~1/3(土)        | 沼ノ端交流センター            | 12/28(日)、1/1(木)、1/2(金)、1/4(日)                 |
| 子育て支援センター       | 12/28(日)~1/4(日)        | 沼ノ端出張所               | 12/29(月)~1/3(土)                               |
| 健康支援センター        | 12/27(土)~1/4(日)        | のぞみ出張所               |                                               |
| 交通安全センター        |                        | 福祉ふれあいセンター           | 12/27(土)~1/4(日)                               |
| COCOTOMA        | 12/29(月)~1/3(土)        | 保健センター(ハスカッププラザ)     | 12/27(土)~1/4(日)                               |
| サンガーデン          |                        | 道の駅ウトナイ湖(ウトナイ交流センター) | 12/31(水)~1/2(金)                               |
| 産業経済部駅前分室       | 12/27(土)~1/4(日)        | 緑ヶ丘公園展望台             | 12/31(水)~1/2(金)<br>※12/31(水)23時~1/1(木)9時は臨時開館 |
| JFEリサイクルプラザ苦小牧  | 12/28(日)~1/4(日)        | 勇払公民館                | 12/29(月)~1/3(土)                               |
| 市民活動センター        | 12/29(月)~1/3(土)        | 勇払出張所                | 12/27(土)~1/4(日)                               |
| 消費者センター         | 12/27(土)~1/4(日)        | 勇武津資料館               | 12/29(月)~1/3(土)                               |
| 男女平等参画推進センター    | 12/29(月)~1/3(土)        | ゆのみの湯                | 1/1(木)※12/31(水)18時閉館                          |
| 生活館             | 12/28(日)~1/5(月)        | 労働福祉センター             | 12/29(月)~1/3(土)                               |
| た 高丘靈葬場         | 12/29(月)、1/1(木)、1/4(日) |                      |                                               |

対象期間:12月27日(土)~令和8年1月4日(日) ※1月5日(月)以降=通常営業

## 地域のみんなで彩るイルミネーション とまこまいシンボルストリートテラス開催!

詳細 未来創造戦略室 (32)6229

今年で3回目!とまこまいシンボルストリートテラス開催決定!今年はイルミネーションを増やし、さらに幻想的な空間に。商店街をはじめ、地域の皆さまの協力のもと、思わず歩きたくなる通りとなっています。

**開催期間** 12月13日(土)~令和8年2月14日(土) ライブやシャボン玉ショーなど絶賛企画中!

**点灯式** 12月13日(土) 17時 JR苦小牧駅南口駅前広場

その他点灯期間中に楽しいイベントを開催予定!詳細は公式HP.SNSから!



公式HP▲ 公式SNS▲ 昨年の様子▲

## 令和8年度保育所等入所児童の募集

詳細 こども育成課 (32)6378

保護者が就労などの理由で保育を必要とする児童を次のとおり募集します。※認定こども園は保育所部分のみが対象

**保育料** (3歳未満児クラスのみ)両親の令和7・8年度の市民税額を基準に決定 ※対象の児童と生計が同一の祖父母などを含む場合あり  
**保育時間** 7時30分~18時30分(日曜日、国民の祝日を除く)

①=7時~19時で延長保育実施 ②=7時30分~19時で延長保育実施 ③=休日保育を実施  
④=一時保育を実施 ⑤=病児・病後児保育実施 ⑥=病後児保育実施

**入所日** 令和8年4月1日(火) ※3月中に入所承諾書を送付

**申し込み** こども育成課(1階18番窓口)、子育て支援センターで配布の申込書類を12月1日(月)~令和8年1月13日(火)(土・日曜日、祝日を除く)に、こども育成課、子育て支援センターに直接または郵送(必着)で ※令和7年度の申し込み手続きを終えて入所待ちの方も、8年度の申し込み手続きが必要



▲詳細

| 区分      | 所在地      | 施設名            | 保育時間  | 電話番号     | 定員  | 受入開始年齢        |
|---------|----------|----------------|-------|----------|-----|---------------|
| 保育所     | ウトナイ南3丁目 | うとない保育園        | ①③④   | (82)8161 | 90  | 57日から         |
|         | 沼ノ端中央4丁目 | 沼ノ端おひさま保育園     | ②     | (55)0705 | 60  | 4ヶ月から         |
|         | 拓勇西町7丁目  | 拓勇おひさま保育園      | ②⑤    | (52)0020 | 90  | 57日から         |
|         | 明野新町5丁目  | あけの保育園         | ④     | (57)3543 | 90  | 4ヶ月から         |
|         | 美園町4丁目   | みその保育園         | ③④⑥   | (34)4339 | 130 | 57日から         |
|         | 元中野町2丁目  | なかの保育園         | ②     | (38)5588 | 90  | 4ヶ月から         |
|         | 末広町1丁目   | すえひろ保育園        | ②     | (36)9656 | 55  | 57日から         |
|         | 山手町1丁目   | 山手キューピット保育園    |       | (73)2762 | 40  | 6ヶ月から         |
|         | 大成町1丁目   | たいせい保育園        | ①③    | (72)9257 | 60  | 4ヶ月から         |
|         | 桜木町3丁目   | さくらぎ保育園        | ①     | (73)7033 | 60  |               |
|         | しらかば町5丁目 | こいとい保育園        | ②     | (73)2600 | 60  |               |
|         | 日新町4丁目   | いとい北保育園        |       | (74)2110 | 120 | 57日から         |
|         | 宮前町2丁目   | 錦岡保育園          | ④     | (67)0033 | 90  |               |
| 認定こども園  | 字勇払142番地 | 勇払幼稚園          |       | (56)2300 | 50  | 4ヶ月から         |
|         | 北栄町4丁目   | 第2はくちょう幼稚園     |       | (55)2221 | 90  |               |
|         | 北栄町3丁目   | はくちょう幼稚園       | ①     | (55)3545 | 90  | 3歳児クラスから      |
|         | 拓勇東町8丁目  | 苦小牧のぞみ幼稚園      |       | (51)6200 | 80  |               |
|         | 柳町4丁目    | 幼稚舎あいか         | ①④⑤   | (53)0021 | 110 | 57日から         |
|         | 三光町5丁目   | 苦小牧いずみ幼稚園      |       | (33)5370 | 90  | 4ヶ月から         |
|         | 双葉町2丁目   | 苦小牧藤幼稚園        |       | (32)2742 | 30  | 3歳児クラスから      |
|         | 音羽町2丁目   | 認定こども園おとわ      |       | (36)5056 | 72  |               |
|         | 新中野町3丁目  | 苦小牧中央幼稚園       |       | (84)7357 | 60  | 4ヶ月から         |
|         | 清水町2丁目   | 苦小牧マーガレット幼稚園   |       | (34)7810 | 90  |               |
|         | 旭町2丁目    | 苦小牧聖ルカ幼稚園      |       | (36)1156 | 48  |               |
|         | 王子町1丁目   | 苦小牧ふたば幼稚園      | ④     | (34)6250 | 113 | 57日から         |
|         | 矢代町3丁目   | 苦小牧すみれ保育園      | ②     | (84)3520 | 87  |               |
|         | 弥生町2丁目   | かおり幼稚園         |       | (72)5503 | 60  | 4ヶ月から         |
|         | 花園町2丁目   | はなぞの認定こども園     |       | (71)6687 | 90  |               |
|         | 見山路4丁目   | 苦小牧あおば認定こども園   | ①④    | (72)7411 | 73  | 6ヶ月から         |
|         | 光洋町3丁目   | 原学園ひかり幼稚園      |       | (74)4600 | 50  | 3歳児クラスから      |
|         | 日吉町2丁目   | 認定こども園ひよし      | ①⑤    | (73)7620 | 66  | 57日から         |
|         | しらかば町5丁目 | エンゼル幼稚園        |       | (72)0101 | 55  | 3歳児クラスから      |
|         | 日新町3丁目   | ピノキオ苦小牧幼稚園     | ④(予定) | (73)3111 | 75  |               |
|         | 宇糸井353番地 | ひかりの国幼稚園       |       | (74)4800 | 80  | 4ヶ月から         |
|         | 澄川町3丁目   | 苦小牧もも花幼稚園      |       | (67)5650 | 60  |               |
| 小規模保育施設 | ウトナイ南6丁目 | 苦小牧なの花保育園      |       | (53)6200 | 19  |               |
|         | 沼ノ端中央2丁目 | パンビ保育園         |       | (53)0550 | 19  | 4ヶ月から2歳児クラスまで |
|         | 沼ノ端中央3丁目 | パンダ保育園         |       | (84)1740 | 19  |               |
|         | 北栄町1丁目   | ひだまりのもり保育園     |       | (84)7490 | 19  | 57日から2歳児クラスまで |
|         | 北栄町2丁目   | コアラ保育園         |       | (61)1924 | 19  |               |
|         | 北栄町4丁目   | ヒヨコ保育園         |       | (84)8567 | 19  | 4ヶ月から2歳児クラスまで |
|         | 拓勇西町4丁目  | なないろ保育園        |       | (57)8205 | 18  | 57日から2歳児クラスまで |
|         | 春日町2丁目   | 苦小牧育成よかぜ保育園    |       | (35)1010 | 18  |               |
|         | 光洋町3丁目   | ひかりチャイルドケアセンター |       | (75)1006 | 19  | 4ヶ月から2歳児クラスまで |
|         | 日吉町1丁目   | 青空すまいる保育園      |       | (84)3313 | 19  | 57日から2歳児クラスまで |
|         | しらかば町5丁目 | ベビーエンゼル!!      |       | (75)7373 | 19  |               |
|         | 日新町2丁目   | ベビーピノキオ        |       | (76)0100 | 19  | 4ヶ月から2歳児クラスまで |
|         | 柏木町2丁目   | 青空じいいろ保育園      |       | (74)7459 | 19  |               |
|         | ときわ町3丁目  | 青空こどり保育園       |       | (84)3248 | 19  | 57日から2歳児クラスまで |

# 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|毎週月曜日、12月30日(火)～1月3日(土)

| 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              | 冬の番組<br>「冬の星空とプレアデスの七人姉妹」                                  | 11月29日(土)から<br>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) | 定各40人 直接会場へ<br>※投影前月の1日から予約可(当日も受付)                              |
| サイエンス・カフェ            | ビッグバン!～宇宙のはじまり～<br>講師 苫小牧工業高等専門学校 創造工学科 助教 上場一慶氏           | 12月6日(土)<br>13時30分～15時30分                           | 対高校生以上<br>定20人 申し込み順<br>申電話またはHPで                                |
| 星空観望会                | 天体望遠鏡で、すばるの観望とふたご座流星群を見る                                   | ①12月13日(土) ②14日(日)<br>いずれも18時30分～19時30分<br>※悪天候時は中止 | 定①6組(1組6人まで) 申し込み順<br>②なし 直接会場へ<br>対中学生以下は保護者同伴<br>申①電話で         |
| 巡回展「ピッタリ!しきめパズル」     | 独自の敷き詰めパターンを発見するなど、創造性を育む展示                                | 12月24日(火)～令和8年1月12日(月)<br>9時30分～17時                 | 定なし 直接会場へ                                                        |
| 館内ウォークラリー            | 館内の展示物を楽しみながらクイズを解く                                        | 12月25日(水)～令和8年1月12日(月)<br>9時30分～17時                 | 対小学生以下<br>定なし 直接会場へ                                              |
| 冬休み木工教室              | 動物の組み木を作ろう<br>講師 木工ボランティア指導員 細川正直氏                         | 令和8年1月8日(木)<br>10時～12時、13時30分～15時30分                | 対小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)<br>定各6組(1家族1組) 抽選<br>申12月11日(木)～17日(木)にHPで |
| 夜間開館<br>※中学生以下は保護者同伴 | ・開館時間の延長<br>・宇宙ステーション「ミール」ライトアップ                           | 令和8年1月9日(金)<br>17時～20時                              | 定なし 直接会場へ                                                        |
|                      | 科学実験教室「秘密のCO <sub>2</sub> 実験室!？」<br>ドライアイスを使ったスペシャル実験      | 令和8年1月9日(金)<br>17時、18時、19時                          | 対小・中学生 定各12組 申し込み順<br>申12月4日(木)からHPで                             |
|                      | プラネタリウム特別投影<br>「ぼくたち惑星8兄弟」                                 |                                                     | 定各40人 直接会場へ                                                      |
|                      | 特別ブース「ゼロカーボンって何だろう?」ミニゲームでゼロカーボンを知ってみよう!<br>講師 ゼロカーボン推進室職員 | 令和8年1月9日(金)<br>17時30分、18時30分、19時30分                 | 定なし 直接会場へ                                                        |
| ミール科学あそび             | スーパーボールロケットを作る                                             | 令和8年1月10日(土)<br>14時30分～15時15分                       | 対小学生以下(3年生以下は保護者同伴)<br>定6組 抽選 申12月11日(木)～17日(木)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|毎週月曜日、12月26日(金)、12月30日(火)～1月3日(土)

| 行事名                  | 内容                                                                       | とき                      | 対象・定員・申し込み・その他                       |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 読み聞かせ                | ●12月6日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時=当日発表<br>●12月21日(日) 14時～14時30分=「くるみのなかには」 |                         | 定1階おはなしコーナー<br>定各10人 直接会場へ           |
| ストーリーテリング<br>おはなしの時間 | 「小人とくつや」                                                                 | 12月20日(土)<br>14時～14時30分 | 定2階会議室<br>定10人 直接会場へ                 |
| 本の手帖2026             | 返却レシートを貼り付けて記録ができる大人向けの読書記録手帖を来館された方へ配布                                  | 令和8年1月4日(日)<br>9時30分から  | 所1階カウンター<br>部数 250部 ※先着順、無くなり次第終了    |
| 新春 カルタ大会             | 絵本かるた、ボードゲーム、すごろくななどの室内遊び                                                | 令和8年1月4日(日)<br>14時～16時  | 所2階リラックススペース<br>対5歳～小学生<br>定なし 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|毎週月曜日、12月30日(火)～31日(水)

| 行事名                     | 内容                                                     | とき                                            | 対象・定員・申し込み・その他                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 企画展「苫小牧の美術史－1940-50年代－」 | 本市の美術史をテーマに、画家たちの1940年～50年代を紹介                         |                                               |                                                         |
| 特集展示<br>「勇払平野の戦争遺跡」     | 現存する戦争遺跡をもとに、飛行場、トーチカ(コンクリート製の防衛陣地)、苫小牧への空襲などに関する資料を紹介 | 展示期間<br>12月20日(土)～令和8年3月8日(日)                 | 一般300円、高大生200円、中学生以下無料                                  |
| 考古学講座                   | 本市の遺跡について詳しく知る講座                                       | 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 | 対高校生以上 定各40人 申し込み順<br>申電話で                              |
| ミュージアムラボ「書初め」           | 好きな言葉で書初めに挑戦<br>(冬休みの宿題も対応可)                           | 令和8年1月11日(日)<br>13時30分～15時                    | 対小学3年生以上 定8人 申し込み順<br>申習字セット、汚れてもいい服装<br>申12月2日(火)から電話で |

# 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

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                             |
|-------------------|---------------------------------|----------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| 親子ふれあい遊び          | キラキラペットボトルを作る                   | 12月17日(水)<br>10時～10時45分、<br>11時～11時45分 | 3ヶ月～1歳半の<br>子どもと保護者 | 定各10組 申し込み順                                  | 12月1日(月)から<br>9時30分～17時に<br>電話で  |
| 世代間交流             | 高齢者と一緒にフォークダンスやゲームを楽しむ          | 12月20日(土)<br>10時30分～11時30分             |                     |                                              |                                  |
| 育児講座<br>生け花にチャレンジ | 花に興味を持ち、生け花を楽しむ<br>講師 田中 悅子氏    | 令和8年1月15日(木)<br>10時～11時30分             | 3歳～就学前の<br>子どもと保護者  | ¥500円 当日納入<br>定10組 申し込み順<br>持はさみ、持ち帰り用<br>の袋 | 12月22日(月)から<br>9時30分～17時に<br>電話で |
| 離乳食講習会            | 月齢に応じた離乳食作りを学ぶ<br>講師 市こども育成課栄養士 | 令和8年1月21日(木)<br>10時～12時                | 4～10ヶ月の<br>子どもと保護者  | 定10組 申し込み順<br>持エプロン、スカーフ、<br>スプーン、箸          |                                  |

### あけの保育園子育てルーム

所明野新町5-13-30 TEL/FAX(57)3576 田二次元コードで  
利用時間|9時30分～12時、13時30分～16時 休館日|土・日曜日、祝日

| 行事名             | 内容                                | とき                     | 対象                           | 定員・その他                                    | 申し込み                         |
|-----------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|
| 手形アート           | 子どもの手形・足形を記念に<br>残す<br>講師 あべ ゆきえ氏 | 12月17日(水)<br>10時～11時   | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者           | ¥1,000円 当日納入<br>定6組 申し込み順<br>持飾る写真、のり、はさみ |                              |
| リフレッシュ<br>ピラティス | 楽しく動きながら姿勢改善<br>をする<br>講師 山口 真喜子氏 | 令和8年1月8日(木)<br>10時～11時 | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者<br>(託児あり) | ¥1,000円 当日納入<br>定6組 申し込み順<br>持ヨガマット、飲み物   | 12月1日(月)9時30分から<br>上記二次元コードで |

### 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                    |
|----------|---------------|----------------------|------------------|------------|-------------------------|
| ミニクリスマス会 | 親子でクリスマス会を楽しむ | 12月17日(水)<br>10時～11時 | 0～2歳の<br>子どもと保護者 | 定10人 申し込み順 | 12月5日(金)<br>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                             |
|----------|---------------|---------------------------|--------------------|------------------------|----------------------------------|
| ミニクリスマス会 | 親子でクリスマス会を楽しむ | 12月17日(水)<br>9時30分～10時30分 | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者 | 所沼ノ端コミセン<br>定10組 申し込み順 | 12月8日(月)から<br>12時30分～16時に<br>電話で |

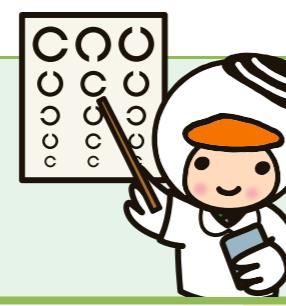
### みその保育園子育てルーム

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                      |
|------------------|----------------------------------------|-------------------------|------------------|-----------|---------------------------|
| パパママ救急隊員<br>養成講習 | 乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除などの応急救手当<br>講師 市消防署救急課職員 | 12月16日(火)<br>10時～11時15分 |                  |           | 12月2日(火)から<br>9時～17時に電話で  |
| クリスマス会           | 親子でクリスマス会を楽しむ                          | 12月18日(木)<br>14時～15時    | 0～4歳の<br>子どもと保護者 |           | 12月4日(火)から<br>9時～17時に電話で  |
| お正月飾り作り          | 写真や色画用紙でお正月飾りを作る                       | 12月23日(火)<br>14時～15時    |                  | 定5組 申し込み順 | 12月10日(火)から<br>9時～17時に電話で |

# 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!



## 12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 |
|-------|---|------|----------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 12/7  | 日 | 外科   | にっしん泌尿器科クリニック<br>☎(71)1100 | 田中歯科医院<br>☎(76)0056         |                    |
| 12/14 | 日 | 外科   | 同樹会苦小牧病院<br>☎(36)1221      | 田村歯科医院<br>☎(72)2308         |                    |
| 12/21 | 日 | 外科   | 苦小牧日翔病院<br>☎(72)7000       | 土上歯科医院<br>☎(34)3883         |                    |
| 12/28 | 日 | 外科   | 苦小牧東部脳神経外科<br>☎(53)5000    | なか歯科医院<br>☎(52)0800         |                    |
| 12/29 | 月 | 外科   | —                          | 新生台歯科クリニック<br>☎(33)8820     |                    |
| 12/30 | 火 | 外科   | —                          | 関歯科医院<br>☎(32)6400          |                    |
| 12/31 | 水 | 外科   | ハート整形ペインクリニック<br>☎(38)7000 | かんの歯科医院<br>☎(33)0432        |                    |
| 1/1   | 木 | 外科   | 光洋いきいきクリニック<br>☎(71)2700   | はくちょう歯科医院<br>☎(84)8828      |                    |
| 1/2   | 金 | 外科   | 勤医協苦小牧病院<br>☎(72)3151      | 苦小牧デンタルケアクリニック<br>☎(73)3000 |                    |
| 1/3   | 土 | 外科   | 苦小牧消化器外科<br>☎(51)6655      | 大町歯科加藤医院<br>☎(32)2209       |                    |
| 1/4   | 日 | 外科   | こうよう泌尿器科クリニック<br>☎(82)8620 | のぞみ歯科<br>☎(61)4055          |                    |

## 夜間・休日急病センター

内科 小児科 旭町2-9-2 ☎(32)0099

診察時間 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、受診先が分からぬときは

北海道救急医療・広域災害情報システム ☎0102(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

## ともこまい医療介護

### 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 申詳 健康支援課 ☎(32)6411

| 名称                      | とき                                        | 対象                                  | 内容                                                                    | その他                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 赤ちゃん教室<br>「2か月児」        | 12月18日(木)<br>9時30分~11時                    | 令和7年10月生まれの子と親<br>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<br>開催日の2日前までに電話または二次元コードでQRコード                           |
| 「1歳6か月児」<br>健康診査        | 12月9日(火)<br>9時30分~10時45分<br>13時~14時30分    | 令和6年5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)  |                                                                       |                                                                       |
|                         | 12月10日(水)<br>9時30分~10時15分*                |                                     | 対象者に通知<br>※10日前午前は、1歳6か月児健診・3歳児健診の混合枠です。<br>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」<br>健康診査           | 12月10日(水)<br>10時15分~10時45分*<br>13時~14時30分 | 令和4年11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) | 心身の発達状況の確認                                                            | 対象者に通知<br>※10日前午前は、1歳6か月児健診・3歳児健診の混合枠です。<br>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 |
| 12月11日(木)<br>13時~14時30分 |                                           |                                     |                                                                       |                                                                       |
| 子育てサロン<br>Oasis         | 12月23日(火)<br>10時~11時                      | 妊娠、令和7年6月~9月生まれの子と親<br>定20組 申し込み順   | 交流会、絵本の読み聞かせ、親子遊び、セラピードイツク・ケア                                         | 母子健康手帳、バスタオル<br>12月19日(金)までに電話または二次元コードでQRコード                         |
| 親子デンタル教室                | 12月17日(水)<br>13時~14時30分<br>(受付=12時45分から)  | 令和6年6月~12月生まれの子と親<br>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<br>12月1日(月)~12日(金)に電話または二次元コードでQRコード                  |
| 子育て応援教室<br>おとうさんといっしょ!  | 令和8年1月18日(日)<br>10時~11時                   | 生後7ヶ月~1歳半の子と父親<br>定30組 申し込み順        | 親子遊び<br>子育て講話                                                         | 父子健康手帳<br>12月15日(月)~令和8年1月15日(木)に電話または二次元コードでQRコード                    |

## 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

| 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                         | 苦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)<br>受付=8時~10時                                                  | 28,050円<br>※市民以外44,000円        | 希望者                                                  | 電話または二次元コードでQRコード              |             |
| がん検診                  | 100 とまチョップポイント                                                             | ※子宫・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 | 田舎保健センター ☎(35)0080                                   |                                |             |
| 実施がん検診                | とき                                                                         | 定員                             | 申込み                                                  |                                |             |
| 子宮・乳                  | お問い合わせください                                                                 | 子宮=各50人 乳=各35人                 |                                                      |                                |             |
| 胃・肺・大腸                |                                                                            | 胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし          | 電話または二次元コードでQRコード                                    |                                |             |
| 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)                                                |                                | 田舎保健センター ☎(35)2800                                   |                                |             |
| 名称                    | とき                                                                         | 定員                             | 内容                                                   | 対象                             | 持ち物         |
| 冷えむくみスッキリ教室<br>3回コース  | 12月15日(月)、22日(月)、令和8年1月19日(月)<br>いずれも14時~14時45分<br>※1月19日(月)はとまチョップポイント対象外 | 12人                            | 青竹を使って冷えやむくみを解消                                      | 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 |
| 栄養教室<br>骨コツ改善!<br>食生活 | 12月18日(火)<br>14時15分~15時                                                    |                                | 骨を丈夫にする食事を学ぶ                                         | 市内在住の高校生を除く18歳以上の方             |             |
| 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     |

## 保健センター(ココトマラウンジ)

### 血圧教室

300 とまチョップポイント

| 名称   | とき                   | 定員  | 内容                | 対象                 | 持ち物  | 申し込み                |
|------|----------------------|-----|-------------------|--------------------|------|---------------------|
| 血圧教室 | 12月11日(木)<br>10時~12時 | 30人 | 自分でできる高血圧予防の方法を学ぶ | 市内在住の高校生を除く18歳以上の方 | 筆記用具 | 12月5日(金)<br>9時から電話で |

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

|    | 胃がん     | 肺がん            | 大腸がん                | 乳がん①    | 子宮頸がん①  | 子宮体部がん          | 乳がん②             | 子宮頸がん②                       |
|----|---------|----------------|---------------------|---------|---------|-----------------|------------------|------------------------------|
| 対象 | 50歳以上   |                | 40歳以上<br>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             | 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

12月3日～9日は障害者週間です。障がい者の自立と社会参加を実現するために、記念文化祭などの啓発を行います。

| 保健所の相談・検査(12月) |                                                       |                             |                  | 所詮苦小牧保健所 ④(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)】<br>第1木曜日<br>(第1木曜日が休日の場合は第2木曜日)<br>【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 |                  |                    |
| こころの健康相談       | 【定例相談(要予約)】<br>月1回(精神科医師)<br>【相談】随時                   | こころの病気などに関する相談              | 予約必須(電話で)        |                    |
| 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<br>④18～54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<br>④(35)7474 |                    |



|      |             |                 |
|------|-------------|-----------------|
| 1日月  | 9:30～13:30  | コープさっぽろパセオ川沿店   |
|      | 15:15～16:30 | (株)カナモト苦小牧営業所   |
| 2日火  | 10:00～13:00 | イオンモール苦小牧       |
|      | 14:30～16:30 |                 |
| 10日水 | 9:30～11:30  | マックスバリュ弥生店      |
|      | 13:00～16:30 | 苦小牧日翔病院         |
| 12日金 | 9:30～11:15  | ホクレンショップ沼ノ端店    |
|      | 12:00～13:30 | ネットヨタ苦小牧株キテネット館 |
|      | 15:00～16:30 | (株)つうけん苦小牧営業所   |
| 17日水 | 13:00～14:30 | (株)苦東           |
|      | 15:15～16:30 | 旭新運輸株           |
| 24日水 | 9:30～11:30  | 苦小牧港湾合同庁舎       |
|      | 9:30～11:30  | コープさっぽろステイ店     |
| 25日木 | 13:00～16:30 | 苦小牧市立病院         |
|      | 9:30～13:00  | MEGAドン・キホーテ苦小牧店 |
| 26日金 | 14:30～16:00 |                 |
|      | 10:00～13:00 | イオンモール苦小牧       |
| 27日土 | 14:30～16:00 |                 |

\*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苦小牧出張所  
④(61)1715



## 今月の健康NEWS

### がん患者交流会「花しょうぶの会」

日12月4日(木) 13時30分～15時  
所市立病院 2階講堂  
対がん患者とその家族  
内手作りクリスマス  
申詳前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター ④(33)3131



### がん患者交流サロン

日12月9日(火) 13時30分～15時  
対がん患者とその家族  
内がん薬物治療における副作用症状へのケア  
所申詳王子総合病院がん相談支援センター  
④(32)8111  
担当課健康支援課



### 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12月3日(木) ②令和8年1月7日(火) いずれも9時～16時  
対こころの悩みや女性特有の健康の悩みを抱えるご本人やご家族  
所申詳②令和8年1月5日(月)までに電話で 健康支援課 ④(32)6410 ※相談日以外も隨時ご相談に応じます

### 5歳児発達相談

セルフチェック表でお子さまの特徴や傾向を知り、気になることや心配なことがある方は早めにご相談ください  
対令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの子  
(案内は発送済み)  
詳健康支援課 ④(32)6411



12月3日～9日は障害者週間です。障がい者の自立と社会参加を実現するために、記念文化祭などの啓発を行います。

詳苦小牧身体障がい者福祉連合会 ④(34)4131

# 市からのお知らせ



# 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

- 障害物検知機能付きペダル踏み間違い急発進等抑制装置=上限20,000円
- ペダル踏み間違い急発進等抑制装置=上限10,000円 ※後付けのみ対象
- 申詳令和8年3月31日(火)までに直接または電話で 市民生活課 ④(32)6287

## 暮らし

### 確定申告の相談

確定申告会場は令和8年2月16日(月)から労働福祉センターに開設します。令和8年1月5日(月)～2月13日(金)に税務署窓口での相談を希望される方は、事前予約が必要です ※対応人数に限りあり  
所申詳事前にLINE予約または電話で苦小牧税務署(国税相談専用ダイヤル) ④0570(00)5901  
担当課市民税課



広告

12月  
21日(日)  
は「ゆず湯」

所浴場組合3浴場

計環境生活課

32)63333

# 暮らし

## 建設業の退職金なら建退共

建退共制度は建設現場で働く方々のために、国が作った退職金制度です。詳しくは建退共HPをご覧ください

計(独)労働者退職金共済機構建退共北海道支部 ☎011(261)6186



## 国民年金からのお知らせ

### ■国民年金の任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であつて、厚生年金・共済組合に加入していないときは、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます(申請

## 「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~

計未来創造戦略室 ☎(32)6157

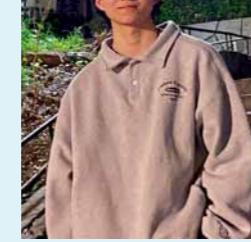
名前 Badral Battengel(バツエンゲル・バドラル)

国籍 モンゴル 職業 留学生

自己紹介 2024年にモンゴルから苫小牧高専の専攻科に来ました。モンゴルではモンゴルコーヌ技術力レッジで5年間日本語や専門知識を学び、卒業してからきました。

国の紹介 モンゴルは海のない国で、首都ウランバートルは世界一寒い首都として知られています。苫小牧市に来て初めて海を見たのですが、自然の雄大さに感動し、同時に少し怖いとも感じました。

苫小牧市の魅力 苫小牧の人々はとても優しく、温かい方ばかりです。この優しさは、豊かな自然と穏やかな環境の中で過ごしていることと関係しているのかもしれません。



水抜き実演動画

水抜き実演動画をHPで公開しています



## もし水道管が凍結したら

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社か大家さんに連絡しましょう。持ち家の方やお客様ご自身で対応する場合は、直接水道修理事業者に修

した月からの加入)。また、年金額に上乗せできる付加保険料(月額400円)も併せて申し込みできます(国民年金基金加入者を除く)

■基礎年金番号が分かるもの、預貯金通帳、通帳印

## ■国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヶ月間(多胎妊娠の場合は3ヶ月前から6ヶ月間)の国民年金保険料が免除されます。国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方が対象です。出産予定日の6ヶ月前から届け出が可能です

持母子健康手帳

計苫小牧年金事務所 ☎(37)3500

担当課 保険年金課

## 奨学金返還支援制度

市内の就職を応援するため、奨学金の返還を最大5年間、50万円補助しま

す。補助を受けるには在学中に事前登録が必要ですので、市内の企業に就職、居住を希望されている方は登録をお願いします

■対象奨学金 日本学生支援機構または苫小牧市育英会

## 支給条件 次の条件を全て満たした方

- 大学や専門学校などに通う学生で卒業年度の1年間で本市に事前登録した
- 卒業後、市内の企業へ正規雇用される見込みがある(公務員、独立行政法人などは対象外)
- 就職期間 中に本市に住民登録がある

募集期間 令和8年3月31日(火)

まで

計政策推進課 ☎(32)6039

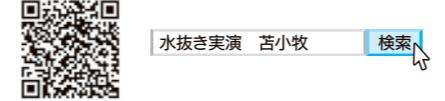
## 水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

### ■水道管凍結にご注意を

水道管が凍結、破裂すると、水道の修理や浸水した家財の買い替えなど、思わぬ出費につながります。また、水道管凍結が多発した場合、水道修理事業者がすぐに対応できなことがあります。外出の際や就寝前には水抜きをしましょう

### ■水抜き実演動画

水抜き実演動画をHPで公開しています



## もし水道管が凍結したら

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社か大家さんに連絡しましょう。持ち家の方やお客様ご自身で対応する場合は、直接水道修理事業者に修

理を依頼しましょう。水道修理事業者名簿はHPからご覧いただけます。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であり、市では修理をしていません



水道修理 苫小牧 指定事業者 検索

計水道窓口課 ☎(32)6695 (平日昼間) ☎(32)6111(上記以外)

## 労働保険の成立手続を 忘れていませんか

労働保険は、労働者を一人でも雇っている事業は原則成立手続を行う義務があります。手続きを行っていない事業主の方は、速やかに都道府県労働局へご相談ください

計厚生労働省労働基準局 ☎03(5253)1111

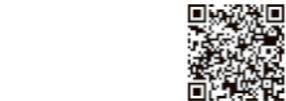
担当課 工業・雇用振興課

## 12月は地球温暖化防止月間

12月1日(月)から市役所2階で地球温暖化やゼロカーボンのパネルを展示します。身近なことからゼロカーボンの取り組みにチャレンジしましょう!

取り組み ●節電=テレビを見ないときは消す ●節水=水のムダづかいはしない ●ゴミの分別=分ければ資源となります ●フードロス削減=食べ残しはない

計ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666



# 市道の除雪

計道路管理事務所 ☎(73)5000

## 除雪の判断基準は?

降り始めから、10cm以上の降雪が予想され交通障害が発生する恐れがあるときや、吹きだまりやわだちなどで交通に支障が出ているときに、除雪の判断を行います。雪の深さが10cmを超えていて踏み固まっているときや、気温が上がりすぎてすぐに解けそうなときは除雪を見合わせます

## 除雪って雪を持っていくことでしょう?

「除雪」とは、雪を道路脇へかき分けて通行できるようにすることです。一方、道路の雪山を雪捨て場などへ運ぶ「排雪」は原則として行っておりませんが、雪山が高くなった交差点などについては、交通安全対策上、排雪を行っています

## 通学路の歩道は除雪してくれない?

歩道用の除雪車が、作業を行うのに必要な幅を考えると、除雪が行えるのは1.5m以上の歩道に限られており、通学路であっても幅の狭い歩道は除雪を行っておりません。ただし、学校の周りの一部については1.5m未満でも人力により行っています

## 守ってほしい除雪のルール

●道路へ雪を出さないでください ●路上に物を置かないでください ●路上駐車をしないでください ●除雪後に残った雪の処理(間口処理)をお願いします ●除雪中は危険ですので除雪車に近づかないでください

## 除雪体制は?

80事業者、機械約225台を使用し、市内を11ブロックに分けて作業を行っています

## つるつる道路なんとかならない?

路面凍結によるスリップ事故や交通渋滞などを防止するために、カーブや坂道など危険な場所に凍結防止剤を散布しています。また、滑り止め用の砂を詰めた袋が入っている砂箱として、市内に「車道砂箱」は35カ所、「歩道砂箱」は105カ所設置しておりますので必要に応じて砂箱のご協力をお願いします。砂箱の設置場所は、市HPをご覧ください

## 除雪に関する情報

市HPで、市道の除雪作業情報と除雪進捗状況(走行軌跡)を確認することができます

●除雪作業情報=町別・路線別



除雪実施状況の掲載

●除雪進捗状況図=除雪車両の走行軌跡を地図上で表示します



## 除雪をしない路線のお知らせ

| 路線名           | 除雪をしない区間                  |
|---------------|---------------------------|
| 小糸魚道線(宮の森町先)  | 宮の森町2丁目北の道南バス回転場所以北(終点まで) |
| 小糸川道線(はまなす町先) | 字糸井381番地ペット園以北(終点まで)      |
| 有珠の沢道線        | 道央自動車道以北(終点まで)            |
| 豊川糸井線         | 道央自動車道以北(終点まで)通年通行止め      |
| 夕振沢1号道線       | STV送信所先(終点まで)             |
| 新夕振沢2号道線      | ニドムゴルフ場先(終点まで)            |
| 美沢1号線         | 美沢1号線のT字から北西方向の突き当たりまで    |
| 植苗北1号道線       | 字植苗257番から道央自動車道まで         |
| 美沢2号線         | 終点まで                      |

## 雪捨て場案内図



(注意1)はまなす町、汐見町の夜間の使用は、騒音などにより近隣住民の迷惑となるため、禁止します。

広告

広告

[歳末火災予防運動]

防災意識を高め、火災を予防しましょう

12月16日(火)～25日(木)

[予防室]

845026



## 緑ヶ丘公園展望台を開放します

12月31日(水) 23時～令和8年1月1日(木) 9時  
所緑ヶ丘公園展望台  
詳緑地公園課 (32)6509  
※除雪や凍結などで路面状況が危険な場合はゲートを閉鎖

## 年末年始のごみ自己搬入

年末年始の沼ノ端クリーンセンターは大変混雑します。お急ぎでない場合は年末年始のごみの持ち込みを避けるなど、混雑緩和にご協力をお願いします  
詳施設管理課 (55)2536



## ジェネリック医薬品希望の意志を伝えましょう

ジェネリック医薬品をご希望の場合は医療機関にお伝えください。新薬と比べ、安価であるためお薬代の負担を軽くすることができます。また、保険年金課では、適正な受診のために「とまチョップお薬手帳」も配布していますのでご利用ください。※ジェネリック医薬品のある新薬を希望した場合に、特別料金がかかる場合があります。詳しくは医療機関や薬局へ  
対苫小牧市国民健康保険の加入者  
詳保険年金課 (32)6425



## 苫小牧市中小企業融資制度

詳商業振興課 (32)6445 苫小牧中小企業相談所 (33)5454

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

取扱金融機関 北洋銀行、北海道銀行、北陸銀行、苫小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の苫小牧市内各支店

小規模企業経営改善資金\*、中小企業環境保全施設資金は、北海道信用保証協会に支払う信用保証料を上限30万円まで補助する制度があります  
※資本金、従業員数など条件あり政治家は贈らない！有権者は求めない！  
～政治家の寄附禁止～

詳選挙管理委員会事務局 (32)6774

## ■政治家、後援団体の寄附の禁止

政治家(候補者にあらうとする方も含む)が選挙区内の方にお金やものを贈ることは禁止されています  
※親族へのものや本人自ら出席する結婚披露宴の祝儀、葬式・通夜における香典で、通常一般的な社交程度を超えないものは除く

## ■主な禁止行為

- 地域や町内会の集会・催しなどへの寄附、飲食物の差し入れ
- 葬式や通夜への花輪や供物
- 出産、入学、卒業、就職などの祝金や品物
- お歳暮・開店などへの花輪や祝金

## ■年賀状などのあいさつ状の禁止

政治家は年賀状などの時候のあいさつ状(答札による自筆のものを除く)を選挙区内の方に出すことは禁止されています

## ■あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援団体が選挙区内の方に、あいさつを目的として新聞や雑誌などに有料広告を出すことは禁止されています

## ■寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対し、寄附をするように勧誘や要求をすることは禁止されています



広告

## バスをご利用の皆さまへ

バスを待つときは、停留所の近くでお待ちください。停留所から離れていると、運転手が気付かず通り過ぎてしまう可能性があります

詳まちづくり推進課 (84)4071

## 12月の自動車運転免許講習

詳苫小牧警察署 (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

## 催し・講座

## ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

## ①環境省レンジャーと一緒に冬のウトナイ湖の生き物調査を体験しよう！

12月13日(土) 9時30分～12時

## ②お気軽ガイドウォークinウトナイ湖～冬のはじめの自然散策～

12月14日(日) 10時30分～11時30分 ※荒天時=館内ガイドウォーク

□小学生以下は保護者同伴

定①15人 申し込み順 ②10人程度 直接会場へ

詳飲み物、帽子、歩きやすい服装

所申詳①12月2日(火)～12日(金)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター (58)2231

※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

## 2026 親子で絵馬作り！

12月27日(土) 9時30分～

12時

対小学生以上とその保護者(2人1組)

(55)2970

100ポイント

▲



## 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 (32)3544



| 事業名                                                           | とき                                                   | 講師・内容                                                    | 定員            | その他                                           | 申し込み                       |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
| 苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぱると」                                           | 12月6日(土)<br>14時～16時30分                               | ゲーム、テーマを決めた話し合い、参加者の交流                                   | なし            | 対LGBTs(LGBTsかも？の方を含む)当事者の方                    | 二次元コード                     |
| 女性のための生き方・働き方・起業相談                                            | 12月9日(火)<br>※1人50分程度                                 | コンシェルジュ 高坂 美哉氏                                           | 5人<br>申し込み順   | 対起業に関心のある女性                                   | 直接または電話で                   |
| 【現代版】ジェンダーの「はて？」を解き明かす「女性活躍は難しい？」～会社の決断。その時社員たちは何を考え、何を取り組んだか | 12月17日(日)<br>18時～20時                                 | (株)TECソリューションズ 代表取締役社長 近藤 広輝氏、次世代女性リーダー候補、モデルデーター 福澤 由佳氏 | 対20人<br>申し込み順 | ※配信(ライブ、オンラインデマンド)あり                          | 直接または電話、二次元コード             |
| コワーキング@プラス～起業にまつわる学びの場～「整うと仕事もうまくいく“起業家マインド”」                 | 12月19日(金)<br>10時～12時                                 | 講師 宮本 垂紀氏<br>内セミナー、対話型ワークショップ                            | 10人<br>申し込み順  | 対起業の学びに 관심のある女性<br>※オンライン参加あり                 | 直接または電話、二次元コード             |
| コワーキングDay!                                                    | 12月22日(月)<br>9時30分～20時30分<br>(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ケーションなど<br>コンシェルジュ 村田 なちこ氏              | なし<br>直接会場へ   | 対コワーキングに 관심のある女性                              | -                          |
| カクレガ(若者のサードプレイス)～コミュニティナー 斎川田幸香氏に医療福祉のことなど聞けます！～              | 1月7日(火)<br>16時～19時                                   | 講師 コミュニティナー 斎川田幸香氏<br>内24歳までの若者の居場所                      | なし<br>直接会場へ   | -                                             | -                          |
| ストレッチボールで全身すっきり！リセッタ&リラックス                                    | 1月19日(月)～<br>2月16日(月)<br>毎週月曜日 全5回<br>いずれも10時～11時    | 講師 横村 さんえ氏                                               | 対10人<br>抽選    | 対女性<br>￥1,250円<br>ヨガマット、タオル、飲み水、ストレッチボール(あれぱ) | 12月11日(木)までに直接または電話、二次元コード |

広告

## 催し・講座

### アイビー・プラザ

#### ①アイビークリスマス展

■12月11日(木)~25日(木) いずれも9時~19時 ※最終日は16時まで

#### ②冬休み子どもヒップホップジャズダンス講座

■令和8年1月10日(土)~12日(月) いずれも13時30分~15時30分

対小学生(3年生以下は保護者同伴)

定40人 抽選

持動きやすい服装・靴、靴袋、タオル、飲み物

.....

所申込①直接会場へ ②12月1日(月)~

21日(日)に直接またはファックス、はがき(消印有効)、HPで ファックス・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、緊急連絡先を記入  
定30人 抽選  
申込12月1日(月)~12日(金)までに二次元コードで  
青少年課 (32)6759

事業登録者(随時登録者募集、申し込み状況により小学4年生も体験参加可)

¥2,000円 参加決定後納入



### こどもどまんなかアクション事業 ウィンターキャンプ 楽しく雪遊び!

日所 ●事前研修=令和8年1月11日(日)  
若草小学校 ●本研修=令和8年1月24日(土)、25日(日) 室蘭岳山麓総合公園宿泊研修施設(サンパワー380)

対小学5年生~高校生のリーダー養成

### サンガーデン

#### ①クリスマスリース作り

■12月6日(土) 13時30分~15時30分

#### ②ハーブ講座「ハーブのミニブースとクリスマスの香り作り」

■12月6日(土) 13時30分~15時30分

#### ③小原流「お正月いけばな一日教室」

■12月27日(土) 10時30分~11時30分

対小さなタオル、花用はさみ(あれば)、持ち帰り用袋

¥①1,500円 ②2,500円 ③2,800円

当日納入

定①②10人 ③15人 申し込み順

所申込12月2日(火) 9時30分から電話で サンガーデン



### 冬期作業主任者等技能講習

| No | 講習名                     | 開催日程<br>(いずれも令和8年)  | 料金<br>(税込み) |
|----|-------------------------|---------------------|-------------|
| 1  | 地山の掘削及び土止め支保工作業主任者技能講習  | 2月2日(月)、3日(火)、4日(水) | 15,840円     |
| 2  | 足場の組立等作業主任者技能講習         | 2月9日(月)、10日(火)      | 10,505円     |
| 3  | ガス溶接技能講習                | 2月12日(水)、13日(木)     | 9,988円      |
| 4  | アーク溶接等の業務特別教育           | 2月16日(月)~18日(水)     | 13,387円     |
| 5  | 自由研削といしの取り替え等の業務に係る特別教育 | 2月19日(木)            | 5,885円      |
| 6  | 丸のこ等取り扱い作業従事者安全衛生教育     | 2月20日(金)            | 6,875円      |
| 7  | 小型移動式クレーン運転技能講習         | 2月24日(火)~26日(木)     | 37,235円     |
| 8  | 玉掛け技能講習                 | 3月4日(水)~6日(金)       | 27,885円     |
| 9  | 高所作業車運転技能講習             | 3月9日(月)、10日(火)      | 35,860円     |
| 10 | 足場の組立て等特別教育             | 3月11日(水)            | 7,645円      |
| 11 | フルハーネス型安全帯特別教育          | 3月16日(月)            | 7,645円      |
| 12 | 職長・安全衛生責任者教育            | 3月17日(火)、18日(水)     | 20,680円     |
| 13 | フォークリフト運転技能講習           | 3月24日(火)~27日(金)     | 32,010円     |
| 14 | テールゲートリフター特別教育          | 3月26日(水)            | 13,090円     |
| 15 | 熱中症予防管理者労働衛生教育          | 3月31日(火)            | 7,535円      |

所申込12月1日(月)から各講習の10日前まで スキルアップセンターともこまい (55)6622 ※日程変更、中止となる場合あり

広告

対15~49歳の就職を目指している方  
申込前日までに電話で  
ともこまい若者サポートステーション (84)8670  
担当課 工業・雇用振興課



### 市民技能体験教室「クロス張り体験(内装)」

■令和8年1月24日(土) 9時~15時

所スキルアップセンター ともこまい



¥1,500円 当日納入

定15人 抽選

対筆記用具、巻尺(2m程度)、小型カッター、昼食

申込12月1日(月)~26日(金)に直接または電話、二次元コードで  
工業・雇用振興課 (32)6432

### プロが教える! プレミアム遺言書作成&保管申請マスター講座

遺言書の専門家が、遺言書の基本的な書き方を解説します。遺言書作成から法務局における保管申請まで体験できる講座です。初めての方でも安心して参加できます

■12月18日(木)、令和8年1月15日(木) いずれも9時30分~11時15分

所札幌法務局苫小牧支局 2階会議室

定各5人 申し込み順

申込直接または電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 (34)7151

担当課 窓口サービス課

## 1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      |
|-----|---------------------|----------|----|--------|---------|
| 1-1 | Excel2024で作る集計表(初級) | 1月15日(木) | 4  | 9時~12時 | 14,520円 |
| 1-2 | Excel(初級実践コース)      | 1月22日(木) | 6  | 9時~12時 | 19,690円 |

所申込12月1日(月)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もこまい (55)6622

### スマホ使い方講座 ~出張教室車両 12.1月開催分~

| 場所(各店舗前)       | 12月開催日・講座内容                                                        | 1月開催日・講座内容                                   |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| スーパー・アーツ       | 光洋店 1日(月)※④を除く<br>明徳店 15日(月)※⑤を除く                                  | 5日(月)<br>19日(月) -                            |
| ホクレン・ショッピングモール | 沼ノ端店 8日(月)<br>苫小牧・ららぽーと店 22日(月)<br>MEGAドン・キホーテ苫小牧店 2日(火)<br>23日(火) | 26日(月)<br>20日(火)<br>※⑤を除く                    |
|                | コープさっぽろ スティア店 9日(火)<br>パセオ川沿店 16日(火)                               | 6日(火)<br>27日(火)<br>13日(火)<br>※④を除く           |
|                | イオンモール苫小牧 (イオン北入口横) 3日(水)                                          | 7日(水)<br>14日(水)<br>21日(水)<br>28日(水)<br>※③を除く |
|                | 日新店 10日(水)                                                         | 8日(水)<br>15日(水)<br>22日(水)<br>29日(水)<br>※⑤を除く |
|                | 支笏湖通り店 17日(水)                                                      | 21日(水)<br>28日(水)                             |
|                | 澄川町店 24日(水)                                                        | 22日(水)<br>29日(水)                             |
|                | 苫小牧清水店 4日(木)                                                       | 15日(木)<br>22日(木)<br>※⑤を除く                    |
|                | 新花園店 11日(木)                                                        | 18日(木)                                       |
|                | 弥生店 18日(木)                                                         | 22日(木)                                       |
|                | 沼ノ端店 25日(木)                                                        | 29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

①入門編 12月=11時~12時、1月=16時~17時



内画面の見方や電話のかけ方

②基礎編 12月=14時30分~15時30分、1月=11時~12時



内マップ操作や写真撮影

③応用編 12月=16時~17時、1月=13時~14時 内音声操作やアプリ追加

④LINE編 12月=13時~14時、1月=14時30分~15時30分 内LINEのトーク、スタンプ、写真、通話

対お持ちのスマートフォン、LINEアカウント

⑤デジタル活用能力とインターネットの適正利用 12月=13時~14時、1月=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む

申スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む9時~17時)

内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

## 催し・講座

### おはなしくまさん クリスマススペシャル

■12月24日(水) 10時30分から  
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  
定なし 直接会場へ  
所沼ノ端コミュニティセンター 田(57)5560  
担当課市民生活課

### 子育て講座step (ダイジェスト版)

■12月18日(木) 10時~12時  
所こども相談センター 講習室  
対市内在住で育児中の保護者  
定20人 申し込み順  
申詳12月1日(月)~10日(水)に電話または二次元コードで ※無料託児(3ヶ月~小学生)あり こども相談課 田(32)6369



### 東開文化交流サロン

①総本ホールでおはなし会  
■12月10日(水) 10時30分~11時  
対乳幼児・児童と保護者  
定20人 直接会場へ  
②かんたん☆こどもクッキング~クリスマスメニュー (クリームシチュー&ピンチョス)

大ホールでクリスマスイルミネーション・クリスマスマスツリーを飾り、ライトアップします

日 12月5日(金)~25日(木)  
所 詳 市民会館 田(33)7191

■12月13日(土) 11時~13時  
対未就学児は保護者同伴  
¥300円(未就学児=100円) 当日納入  
定10人 抽選  
特エプロン  
③保健師たかさんとゆるっとお話ししてみませんか~おしえてシリーズ ねむれない夜にできること~実践してよかつたこと

定10人 申し込み順  
申詳12月5日(金)までに電話で ※各日9時から 救急課 田(84)5044



▲市HP

▲応急手当WEB講習

### SDGsイベント 新春！ゼロカーボンまつり

■12月15日(月) 10時~11時  
定10人 抽選  
④からだを元気にするブレンドハーブティ＆バスボム作り

■12月16日(火) 10時30分~12時  
対子育て中の方  
¥1,000円 当日納入

定10人 申し込み順  
⑤図書室に、かかわろう

■12月20日(土) 10時~12時  
対小学生以上  
定10人 抽選  
⑥映画「日々芸術」上映会

■12月20日(土) 13時~15時30分  
(12時30分開場)  
定50人 抽選

所申詳②~⑥直接または電話、ファクス、Eメールで(④=12月9日(火)まで) 東開文化交流サロン 田(84)7956 田(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



①

②

### ハーブの石けんと ミツロウクリーム作り

■12月10日(木) 14時~15時30分  
対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

¥1,255円 当日納入  
定15人 申し込み順

広告

所申詳12月15日(月)~26日(金)に直接または電話で 勇払公民館 田(56)0003

ゼロごみ推進課 田(55)4266



▲市HP



▲申し込み

デイライト 田(82)9877  
担当課 総合福祉課



▲Instagram

### 石臼をひいてそばがきをつくろう

■12月2日(火)、16日(火) いずれも13時~14時  
所東開文化交流サロン  
¥1,000円 当日納入  
定各8人 申し込み順  
特ヨガマット、飲み物  
申詳各回前日までに電話またはInstagram(DM)で パーソナルジム

## 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 苫小牧工商会議所、市役所、総合体育館 ほか  
内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

詳北海道日本ハムファイターズ2軍施設を誘致する会 田(61)1030

担当課 スポーツ都市推進課



広告



## スポーツ

### 総合体育館

#### ①背骨コンディショニング

令和8年1月7日～28日 毎週水曜日  
全4回 いずれも12時～13時

#### ②初心者卓球教室

令和8年1月14日～2月4日 毎週水曜日  
全4回 いずれも13時～14時30分

#### ③初心者スポンジテニス教室

令和8年1月15日～2月5日 每週木曜日 全4回 いずれも13時～14時30分

対18歳以上(高校生不可)

￥①各回1,000円 当日納入  
②③2,000円 開講日納入

定10人 申し込み順

持運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物 ①ラケット(貸出可) ②③着替え  
所申詳12月6日(土)から直接または電話で 川沿公園体育館 〒(74)3300

いずれも10時～11時

対小学1～3年生

￥各回300円 開講日納入

定20人 申し込み順

#### ③フロアカーリング体験会

令和8年1月17日(土) 10時～11時

30分

￥500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 ①ラケット(貸出可) ②③着替え

所申詳12月6日(土)から直接または電話で 川沿公園体育館 〒(74)3300

**補助額** 対象経費の5分の4以内(上限50万円) ※審査あり

**申詳** 工業・雇用振興課(HPでダウンロード可)で配布の申請書などをEメールで 工業・雇用振興課 〒(32)6432

✉ kogyo@city.tomakomai.hokkaido.jp



### ゼロカーボン ポスターコンテスト

入賞者には最大1万円の図書カードをプレゼント!

対市内在住の小・中学生

**テーマ** 未来のために「移衣食住でできること」

**提出形式** ハツ切り(392mm×271mm)  
またはB4(364mm×257mm) ※データ提出可

申詳12月1日(月)～令和8年1月23日(金)にタイトル(30字以内)、氏名、学年、学校名、住所、電話番号を作品裏面に記入し直接または郵送(必着)、Eメールで ゼロカーボン推進室 〒059-1306 字沼ノ端2-25

〒(57)3666  
✉ z-carbon@city.tomakomai.hokkaido.jp



## 募集

### 学校給食配膳員を募集

募集人数10人程度

任用期間 令和8年4月1日から1年間

※更新の場合あり

申詳12月1日(月)～8日(月)に第1・第2学校給食共同調理場(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙などを直接または郵送(消印有効)で 第1学校給食共同調理場 〒(57)5881

対市内在住の小・中学生

**テーマ** 未来のために「移衣食住でできること」

**提出形式** ハツ切り(392mm×271mm)

またはB4(364mm×257mm) ※データ提出可

申詳12月1日(月)～令和8年1月23日(金)にタイトル(30字以内)、氏名、学年、学校名、住所、電話番号を作品裏面に記入し直接または郵送(必着)、Eメールで ゼロカーボン推進室 〒059-1306 字沼ノ端2-25

〒(57)3666  
✉ z-carbon@city.tomakomai.hokkaido.jp



### 川沿公園体育館

#### ①小学生バドミントン教室

令和8年1月5日(月)、7日(水)、8日(木)  
いずれも15時30分～16時30分

対小学4～6年生

￥各回500円 当日納入

定16人 申し込み順

#### ②小学生スポーツ教室

令和8年1月9日(金)、10日(土)

### 地域イノベコミュ支援事業の申請者を募集

苦小牧地域におけるイノベーション推進に携わる方(起業家や学生、事業者など)のコミュニティ形成を図るイベントなどの費用を一部補助します

対市内事業者または市内でイベントを開催する事業者

広告

## 12月の無料相談

| 内容・会場                                                                                                       | とき・申し込み・詳細                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>総務省行政相談所</b><br>国の行政全般についての相談<br>対市役所2階 市民ギャラリー                                                          | 1日(月) 13時～15時 直接会場へ<br>申詳協働・男女平等参画室 〒(32)6156                                                                                              |
| <b>行政書士会くらしの無料相談会</b><br>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<br>対市民活動センター                                          | 20日(土) 10時～12時30分<br>申詳電話で 山崎行政書士事務所 〒(36)5633                                                                                             |
| <b>消費生活・多重債務</b><br>消費生活=訪問販売・契約トラブルなど<br>多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談<br>対消費者センター(市民活動センター 3階)                | 月～金曜日 8時45分～17時15分(12月29日～1月3日を除く)<br>※第2・4金曜日は20時まで(2日前までに要予約)<br>申詳電話で 消費者センター 〒(33)6510                                                 |
| <b>[完全予約制] 困りごとなんでも特設相談所</b><br>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)<br>対札幌法務局苦小牧支局 人権相談室 | 4日(木) 9時30分～12時30分<br>申詳電話で 札幌法務局苦小牧支局総務課 〒(34)7151                                                                                        |
| <b>ネットワークとまこまい相談会</b><br>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)<br>対男女平等参画推進センター 5階研修室            | 18日(木) 10時～14時<br>申詳電話で (一社)ネットワーク苦小牧 〒(32)3610                                                                                            |
| <b>託児付き相談</b><br>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)<br>対男女平等参画推進センター 5階研修室                    | 月～金曜日 8時45分～17時15分(12月29日～1月3日を除く。夜間相談も実施)<br>対配偶者などからのDVを受けていて生後1ヵ月～中学生の子どもがいる方<br>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<br>配偶者暴力相談支援センター 〒(84)8985 |
| <b>配偶者暴力相談支援センター</b><br><b>託児付き相談・夜間相談</b><br>対配偶者暴力相談支援センター                                                | 月～金曜日 17時15分～19時30分<br>対配偶者などからDVを受けている方<br>申詳前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター 〒(84)8985                                                             |
| <b>法律相談</b><br>対社会福祉協議会<br>市民相談所(市民活動センター)                                                                  | 19日(金) 13時30分～15時30分(1人20分)<br>定4人 申し込み順<br>申1日(月)～17日(水) 15時までに直接または電話で                                                                   |
| <b>夜間心配ごと相談</b><br>対社会福祉協議会 市民相談所                                                                           | 9日(火) 17時30分～20時(1人30分) 直接または電話で(来所者優先)<br>申(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています                                                      |

## 今月の納期・夜間納税相談

| 納期     | 固定資産税・都市計画税                    | 4期                        | 12月25日(木) |
|--------|--------------------------------|---------------------------|-----------|
|        | 国保税                            | 7期                        | 1月5日(月)   |
| 夜間納税相談 | 市税・国保税 23日(火)～25日(木) いずれも20時まで | 申税課(市役所2階30番窓口) 〒(32)6274 |           |

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

広告

# 市政トピックス

## 新しい民生委員児童委員と主任児童委員が決まりました!

詳細 総合福祉課 ↗(32)6345

(★=主任児童委員)

| 地区・氏名 | 担当地区                         | 地区・氏名   | 担当地区                                                                                               |
|-------|------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 山岸 陽子 | 錦町全域                         | 大友 恵津子  | 弥生町2丁目13~16                                                                                        |
| 千葉 澄子 | 表町1.2丁目全域                    | 川合 啓子   | 弥生町2丁目17.18.19(2~5)                                                                                |
|       | 王子町1丁目2~5、2丁目全域、3丁目3~5.7.8   | (欠員)    | 弥生町2丁目4(1)                                                                                         |
|       | 山内 ゆかり                       | 児玉 香奈恵  | 弥生町1丁目全域、矢代町1丁目7~12、2丁目13.14、3丁目全域                                                                 |
|       | 宇津木 もとし                      | ★大川 利恵  | 西地区全域                                                                                              |
|       | 森口 浩美                        | ★菊地 真弥  | 西地区全域                                                                                              |
|       | 後藤 郁子                        | 神田 保秀   | 青葉町1丁目1.2.5                                                                                        |
|       | 高島 則子                        | 兵藤 千春   | 青葉町1丁目3、2丁目1.7~9                                                                                   |
|       | 小松 佳奈子                       | 黒田 直美   | 青葉町1丁目4.6                                                                                          |
|       | 松井 良恵                        | (欠員)    | 青葉町2丁目4.10~14                                                                                      |
|       | 竹中 鹿子                        | 菊池 明敏   | 清水町全域                                                                                              |
| 中央地区  | 本宮 真澄                        | 石山 恭子   | 青葉町2丁目2.3.5.6                                                                                      |
|       | 荒堀 京子                        | ★野下 久美子 | 緑ヶ丘地区全域                                                                                            |
|       | 村尾 岩美                        | ★尾崎 歩美  | 緑ヶ丘地区全域                                                                                            |
|       | 平林 藤美                        | 伊藤 万智子  | 双葉町1丁目1~13                                                                                         |
|       | 長崎 聖子                        | 中原 欣之   | 双葉町1丁目14~22                                                                                        |
|       | 西東 聖子                        | 山口 利子   | 大成町1丁目1(除く1.2).7(除く1.2).11.12.13(除く1)「公住除く」                                                        |
|       | ★宗像 朋美                       | 大崎 孝子   | 大成町1丁目2~6                                                                                          |
|       | ★亀岡 ひとみ                      | 岩城 良子   | 大成町1丁目14(1.4)                                                                                      |
|       | 安保 政之                        | 原田 晴基   | 大成町1丁目14(2)                                                                                        |
|       | 市川 敦子                        | (欠員)    | 大成町1丁目14(3)                                                                                        |
| 南地区   | 石塚 茂子                        | 須藤 明美   | 大成町1丁目全域                                                                                           |
|       | 清水 志麻子                       | 清水 志麻子  | 大成町1丁目1(1.2)「公住」                                                                                   |
|       | 笠山 雅史                        | 加藤 淳子   | 大成町1丁目7(1.2).8[7(1.2)公住]                                                                           |
|       | (欠員)                         | 大島 久美子  | 大成町1丁目9                                                                                            |
|       | 村本 照子                        | 堺田 光江   | 大成町1丁目10.13(1)                                                                                     |
|       | 加藤 真由美                       | ★柳田 智恵美 | 大成地区全域                                                                                             |
|       | 田中 淳子                        | ★山本 由佳  | 大成地区全域                                                                                             |
|       | 伊藤 由紀子                       | 酒井 裕    | 北光町1丁目全域、2丁目1~6                                                                                    |
|       | 大日向 志津子                      | 伊藤 洋子   | 片山 康子                                                                                              |
|       | 小澤 由理惠                       | 西尾 とも子  | 泉町1丁目3~6、2丁目1.2.3(除く12.13).4.5                                                                     |
| 東地区   | 上平 トシ子                       | 上海 好美   | 住吉町1丁目2.3(1~4)                                                                                     |
|       | 小澤 英喜                        | 伊藤 洋子   | 泉町2丁目6~8、高丘6(除く1.2.12.32.33.53.8(除く3.5.6.8).9.10.18.19.27.28.31.32.41)「高丘8(ゲ・ア)リゾウ高丘」.9.10(研究林を除く) |
|       | ★寺崎 美保子                      | ★辻川 恵美  | 双葉地区全域                                                                                             |
|       | ★末永 香代                       | ★石黒 良一  | 双葉地区全域                                                                                             |
|       | 茅森 京子                        | 竹原 進    | 美園町1丁目全域                                                                                           |
|       | 小野寺 孝子                       | 山崎 政利   | 美園町2丁目1~9                                                                                          |
|       | 乳井 有史                        | 中津川 薫   | 美園町2丁目10~18                                                                                        |
|       | 高橋 春美                        | 千葉 正子   | 美園町3丁目1~7                                                                                          |
|       | 片桐 直子                        | 伊藤 昌子   | 美園町3丁目8~18                                                                                         |
|       | 福岡 操                         | 小林 清人   | 美園町4丁目1~13.27~29                                                                                   |
| 西地区   | 高橋 牧子                        | 植 トヨ子   | 美園町4丁目14~26、高丘4.5(1).6(12.46.53).10[高丘6.10(研究林)]                                                   |
|       | 石澤 律子                        | 原口 祐子   | 泉町1丁目7~11、2丁目3(12.13)                                                                              |
|       | 今成 光江                        | 立山 耕二   | 泉町1丁目12~15、高丘6(1.2.32.33.41.42).8(3.5.6.8)[高丘6(1.2)公住]                                             |
|       | 池淵 順子                        | 河尻 駿二   | 三光町5丁目7(14~29).21(38~72).22~26                                                                     |
|       | 赤石 幸恵                        | 手塚 環    | 三光町1丁目1.2.5~13、6丁目全域                                                                               |
|       | 大友 安紀                        | 高下 春枝   | 三光町1丁目3.4~2.丁目1~16                                                                                 |
|       | 鎌田 栄                         | 吉田 千春   | 三光町2丁目17~24                                                                                        |
|       | 表町3~6丁目全域、王子町1丁目1.6、3丁目1.2.6 | 本種 純美   | 三光町2丁目25、3丁目12~17                                                                                  |
|       | 高玉 正登                        | 太田 健司   | 三光町3丁目1~11.18~22                                                                                   |
|       | 勝田 泰                         | 森 國昭    | 三光町4丁目全域                                                                                           |
| 西地区   | 小松 真理子                       | 高柳 典子   | 三光町5丁目1~6.8~20.21(1~35)                                                                            |
|       | ★牛澤 智子                       | 大村 千佳   | 日の出町1丁目全域                                                                                          |
|       | ★吉田 千津                       | 太田 亜友子  | 日の出町2丁目全域                                                                                          |
|       | 三塚 松治                        | ★戸村 綾子  | 花園地区全域                                                                                             |
|       | 玉井 佳苗                        | 千葉 博幸   | 明野新町1丁目全域                                                                                          |
|       | 五十嵐 幸恵                       | 高橋 進    | 木場町2丁目1~5.14~17                                                                                    |
|       | 後藤 孝子                        | 本間 千晶   | 明野新町2丁目全域                                                                                          |
|       | 厚見 平                         | 西本 智志   | 明野新町5丁目全域                                                                                          |
|       | 伊東 悅子                        | 片桐 文江   | 瀬野 真澄                                                                                              |
|       | (欠員)                         | 佐藤 真弓   | 明野新町4丁目全域                                                                                          |
| 緑ヶ丘地区 | 弥生町1丁目1.2.6.9(1~3.6)         | 高橋 仁美   | 花園地区全域                                                                                             |
|       | 吉村 久美子                       | ★戸村 綾子  | 花園地区全域                                                                                             |
|       | 内海 泰昭                        | 千葉 博幸   | 明野新町1丁目全域                                                                                          |
|       | 佐藤 明宏                        | 本間 千晶   | 明野新町2丁目1~5.7~12                                                                                    |
|       | 弥生町2丁目1.2.6.9(1~3.6)         | 阿部 嘉久子  | 有明町1丁目全域、光洋町1丁目1~11                                                                                |
| 北地区   | 吉村 久美子                       | 久木 朋子   | 光洋町1丁目12~17、2丁目全域                                                                                  |
|       | 内海 泰昭                        | 竹森 弘司   | 光洋町3丁目1~11.13(1.2.20)[13(1.2.20)公住除く]                                                              |
|       | 佐藤 明宏                        | 浅井 和代   | 光洋町3丁目14~19.20[公住]                                                                                 |
|       | 弥生町2丁目1.2.6.9(1~3.6)         | 池田 英寿   | 明野新町3丁目全域                                                                                          |
|       | 弥生町1丁目3(1)                   | 千葉 亜矢   | 明野新町6丁目全域                                                                                          |

● 民生委員  
児童委員とは? 皆さんの暮らしを支援するための一番身近な相談員です。困りごとや心配ごと相談、福祉サービスに関する情報提供、援助を必要とする相談には皆さんの立場に立って対応します

●主任児童委員  
児童委員とは? 地域の児童福祉に関することを専門的に担当する児童委員です。子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、児童相談所などの公的機関と連携しています

(★=主任児童委員)

| 地区・氏名   | 担当地区                                 | 地区・氏名   | 担当地区                                                                   |
|---------|--------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|
| 愛澤 三良   | 柳町1~3丁目全域、4丁目1~9                     | 佐野 利恵子  | 永福町1丁目全域、糸井148.149.150「糸井148(1)~149(98)を結ぶ区域より南側」                      |
| 阿部 のぶ子  | 柳町4丁目10~19                           | 漆坂 博子   | 永福町2丁目1~3.8~10.13(10~16)                                               |
| 豊島 幸子   | 新開町1~3丁目                             | 保浦 昌子   | 永福町2丁目4~7.11.12.13(17~28)                                              |
| 加々島 美和子 | 新開町4丁目全域                             | 水谷 明美   | 糸井141~145.147.148.149「141~145(18~147(15)-148(147(94)-149(76)を結ぶ区域より北側」 |
| 笹原 バービ  | 明野元町全域、あけぼの町全域                       | 吉本 妙子   | 糸井4丁目1~11                                                              |
| 小林 伸一   | 新明町1~3丁目全域、5丁目1~14                   | 櫻元 朋子   | 新明町4丁目12~14.18~22                                                      |
| 清水 正明   | 新明町4丁目12~14.18~22                    | 村本 幸弘   | 糸井64~135「国道36号線より南側」、糸井4丁目1丁目全域                                        |
| 吉本 妙子   | 新明町4丁目1~11                           | 小林 智子   | 有明町2丁目全域                                                               |
| 櫻元 朋子   | 新明町5丁目15~29                          | ★猪股 こずえ | 糸井地区全域                                                                 |
| ★大矢 里子  | 北地区全域                                | ★藤田 美絵  | 糸井地区全域                                                                 |
| ★千葉 恵   | 北地区全域                                | 武田 真理子  | 豊川町1丁目1.2、2丁目全域                                                        |
| 丹治 幸直   | 美沢244、植苗134~291                      | 梶川 陽子   | 豊川町3丁目1~12                                                             |
| 安田 隆伸   | 植苗7~131                              | 木村 吏玖   | 豊川町3丁目13~20、26~28                                                      |
| 内田 浩    | 美沢全域(美沢244除く)                        | 白田 達男   | 豊川町3丁目21~25、4丁目1~6                                                     |
| 篠原 美恵子  | 拓勇東町1丁目全域                            | 高野 伸    | 豊川町4丁目7~14、糸井309.342~344.401.402.446.451                               |
| 伊藤 律子   | 拓勇東町2丁目1~10                          | 山端 京子   | 拓勇東町3.4丁目全域                                                            |
| 村田 幸恵   | 双葉町2丁目11~18                          | 小倉 正哉   | 拓勇東町5丁目、8丁目全域                                                          |
| 小山内 幸子  | 双葉町3丁目1~16                           | 川元 茜    | 拓勇東町6.7丁目全域                                                            |
| 今野 ひとみ  | 双葉町3丁目19~26                          | 松本 垂希子  | 北栄町1丁目全域、3丁目1.2.14~20                                                  |
| 相馬 和子   | 音羽町1丁目1~7                            | 片山 夕夏   | 北栄町2丁目全域、3丁目3~13.21                                                    |
| 近藤 優美子  | 音羽町1丁目8~18                           | 西村 曜代   | 北栄町4.5丁目全域                                                             |
| 坪田 比斗美  | 音羽町2丁目1~8                            | 佐々木 由行  | 北栄町1.2丁目全域                                                             |
| 藤原 良子   | 音羽町2丁目9~19                           | 田丸 幹代   | 北栄町1.2丁目13~15、6丁目11~16.28~32                                           |
| 川井 利晃   | 住吉町1丁目1.4(1~4)                       | 沖本 寛子   | 拓勇西町5丁目、8丁目全域                                                          |
| 大庭 幸子   | 住吉町1丁目3(5).5~10.                     | 佐々 奏三   | 拓勇西町6丁目、7丁目全域                                                          |
| 森 美和子   | 三光町5丁目7(1~13)、泉町1丁目(1.2)             | 吉田 美咲   | 外ヶ北4.5丁目、12丁目全域、外ヶ南3~6丁目全域                                             |
| ★柳田 智恵美 | 大成地区全域                               | 坂口 智加子  | 外ヶ北3丁目全域、6丁目全域、11丁目全域                                                  |
| ★山本 由佳  | 大成地区全域                               | 榎本 賢子   | 外ヶ北7~10丁目全域                                                            |
| 酒井 裕    | 北光町1丁目全域、2丁目1~6                      | 西田 肇也   | 外ヶ北4.5丁目~7.8丁目全域                                                       |
| 伊藤 由紀子  | 北光町2丁目7~21                           | 吉田 美咲   | 外ヶ北4.5丁目、12丁目全域、外ヶ南3~6丁目全域                                             |
| 大日向 志津子 | 北光町3丁目3.4.11.12                      | 坂口 智加子  | 外ヶ北3丁目全域、6丁目全域、11丁目全域                                                  |
| 小澤 由理恵  | 北光町3丁目5~10                           | 榎本 賢子   | 外ヶ北6丁目21~23、7丁目全域、糸井404、高丘60                                           |
| 上平 トシ子  | 北光町3丁目1.2~15                         | 前 裕美子   | 有珠の沢町3丁目全域、4丁目1~8、10~12                                                |
| 小澤 英喜   | 北光町3丁目2~6.16.17                      | 池田 勝美   | 有珠の沢町4丁目9.13~23、5丁目4~6.11.12                                           |
| ★寺崎 美保子 | 南地区全域                                | 木村 真智子  | 有珠の沢町5丁目1~3.7~10.16~25                                                 |
| ★末永 香代  | 南地区全域                                | 田中 秀博   | 有珠の沢町5丁目13~15、6丁目11~26.32~3                                            |
| 茅森 京子   | 船見町1丁目全域、一本松町全域、晴海町全域、入船町1.2丁目全域     | 道政 幸八   | 有珠の沢町6丁目1~10.17~20.24~27.33                                            |
| 小野寺 孝子  | 船見町1.2丁目全域、入船町3丁目全域                  | 中村 純理子  | 有珠の沢町6丁目21~23、7丁目全域、糸井404、高丘60                                         |
| 乳井 有史   | 新中野町1丁目全域、2丁目11.12、15~19(ただし19の8は除く) | 結城 寛夫   | 桜坂町全域                                                                  |
| 高橋 春美   | 新中野町2丁目1~10.13.14                    | 藤井 清志   | 桜坂町1丁目1~5.10~24                                                        |
| 片桐 直子   | 新中野町2丁目3~9.12、3丁目1~3                 | 水口 亮    | 桜木町1丁目6~9、2丁目1~                                                        |

# まちプロ 2025-2026

# こどもどまんなか

詳細 こども育成課 ☎ (32)6224



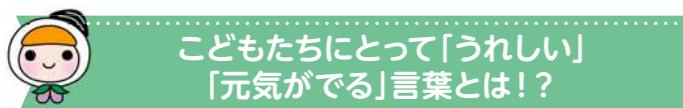
「こどもどまんなかアクション」のアンバサダーを務める「CANDOLLKEYxTIES」が公式ソング「花の虹」を9月19日にリリースしました。市内の小中学校、義務教育学校にCDが寄贈され、各学校の校内放送で流れています。コーラスには市内の幼稚園や認定こども園のこどもたち、青翔中学校の合唱部なども参加しており、CDジャケットは市内のイラストレーター「アトリエなちこ」さんが手掛けました。こどもたちを応援するメッセージが込められた「花の虹」をぜひお聴きください。



「健考・健幸DAY」で初披露!



▲「花の虹」Instagram



10月12日に開催された「とまこまいキッズタウン」で、「こどもどまんなかブース」を設置し、こどもたちが「うれしい」、「元気ができる」と感じる言葉を教えてもらいました。参加したこどもたちが書いてくれた「言葉や夢」は、3月に開催するフィナーレイベントで展示、ご紹介しますので、お楽しみに!

### こどもたちが「元気ができる」言葉

「ありがとう」「だいすきだよ」「できたね!」など、温かい言葉をかけてもらっているこどもたちがたくさん参加してくれました。日ごろから、前向きになれる言葉、背中を押してあげる言葉を意識して使ってみましょう!



▲キッズタウン「元気ができる言葉」



▲キッズタウン「みんなのゆめ」



# TOMAKOMAI Diary とまこまい日記

10月25日土

### 「HOKKAIDO LOVE!ひとめぐり号」おもてなしイベント

「HOKKAIDO LOVE!ひとめぐり号」おもてなしイベントがJR苫小牧駅で行われました。苫小牧市立明倫中学校吹奏楽部の演奏でひとめぐり号をお出迎えし、乗客は笑顔に包まれていました。



11月1日土・2日日

### 第13幕 とまこまいコスプレフェスタ

アニメキャラクターなどに変身したコスプレイヤーが集結する「とまこまいコスプレフェスタ」が今年も開催されました。樽前山神社での成功祈願開会式をスタートに、市内各所が撮影ロケーションとして開放され、市内は多くのコスプレイヤーやカメラマンでにぎわっていました。



11月2日日

### 備えるフェスタ2025inとまこまい

防災を楽しく学べるイベント「備えるフェスタ」が総合体育館で開催されました。会場には消防車やパトカーなどのはたらく車が集結し、避難所体験やスマーキー迷路、お笑いコンビ「アップダウン」による防災啓発漫才が行われるなど、会場は多くの参加者でにぎわっていました。



## 癒しの声で情報発信 INTERVIEW 今月の「ひと」

FMとまこまいパーソナリティー  
下山 結愛さん (22)



### リスナーからの反響を力に

コミュニティラジオ局「FMとまこまい」でパーソナリティーを務める下山さんは、ふんわり包み込むような優しい声が印象的。現在、生放送の帯番組3本を任せられ、地域に密着した情報を届けます。商業施設でのサテライト放送やイベントの司会など、スタジオの外でマイクを握る機会も増えました。「いつも聴いているよ」と声を



サテライト放送の様子

掛けられることも。「リスナーからの温かな反響が力になります」と下山さんは話します。

### 表現者を夢見ていた

幼い頃に観たミュージカルをきっかけに、ダンスや芝居に打ち込みました。表現力を磨くため、音楽・放送系の専門学校に進学。芸能活動と司会業に興味を持っていたところ、同局関係者からパーソナリティーの誘いを受けます。

### 迅速に正しい情報を伝えたい

今年7月、カムチャツカ地震に伴う津波警報発表時、緊急放送に対応したのは防災士の資格を持つ先輩パーソナリティーでした。災害時の情報発信の重要性を目の当たりにし、力を発揮できなかったことを悔やみました。現在は正しい情報を伝えたいと、防災士の資格取得に向け勉強中です。

「パーソナリティーはもちろん、司会業でも指名してもらえるよう頑張りたい。ダンスや芝居という表現ができるのも私の武器!」と笑います。今後は多方面での活躍が期待されます。



Q ○に当てはまる言葉は?

A 新しい主任児童委員★は〇〇人です

**応募方法** 12月31日(水)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

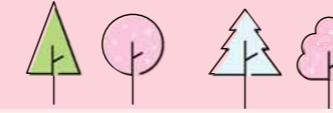
応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

前月号の答えは ▶ アイヴァン

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



応募はこち  
ら



## フライパンで作る クラムチャウダー

**材料**  
2~3人分

- タマネギ…1/2個
- ジャガイモ…1個
- ニンジン…1/4本
- しめじ…1/4パック
- オリーブオイル…適量
- ベーコンブロック…25g
- バター…10g
- 小麦粉…大さじ1と1/2
- 水…200cc
- ローリエ…1枚
- コンソメ(顆粒)…大さじ1
- 粗挽きこしょう…適量
- あさりの水煮缶…1缶
- 牛乳…200cc
- ドライパセリ…適量

**作り方**

- 野菜は8~10mmのダイス状にカットし、しめじは小房に分ける。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、野菜類とベーコンを炒める。
- 野菜がしんなりしてきたらバターを入れ、溶けたら小麦粉を加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ③にダマにならないように少しづつ水を加え、ローリエとコンソメを入れて煮立たせ5~6分煮込む。
- 野菜に火が通ったら粗挽きこしょう、あさりの水煮缶を汁ごと加え、牛乳を少しづつ加えながら弱火で4~5分煮る。
- 器に盛り、ドライパセリを振って完成。



小麦粉をしっかり混ぜて炒めるとダマになりにくく、滑らかな仕上がりになります。また、具材はセロリやカボチャ、シーフードミックスなどをプラスしてもおいしいです。



ここが  
Point!

## 編 集 後 記

秘書広報課

●2日間にわたり「とまこまいコスプレフェスタ」の撮影を行ってきました。全員は載せられなかたものの、表紙・とまこまい日記・公式Instagramなどに写真を掲載していますのでぜひご覧ください。快く撮影に応じていただいたコスプレイヤーの皆さん、ありがとうございました!(新)

●気づけばもう年末。今年も取材カメラ片手に走り回るうちに、季節がひと巡りしていました。今年最後の撮影は年越しそばの撮影で締めくくろう!(坪)

●今年も残りあとわずかとなり、街のクリスマスマードに今年もわくわくしています!年末に向けてテレビの録画整理や苦手な大掃除をして、年越しに備えたいと思います。(大)

●手袋、マフラーを探す朝が増えました。年末が近づいて忙しい時期ですが、ちょっと一息ついてホットドリンクを片手に広報を読んでいただけたらうれしいです!来年もよろしくお願いします。(木)

## とまこまいギャラリー

晴れ日の漁港  
@yu.kubo.10さん  
#トマフォトより

ホオズキ  
天ぷらの雨と実がなる季節  
実を笛にして遊んだなあ  
明徳町 松浦 美晴さん

黄金の海  
時間帯がよく、ちょうど黄金に見えた  
木場町 TR 0413さん

投稿  
大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苦小牧」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

