



広告



広告

広報とまこまい

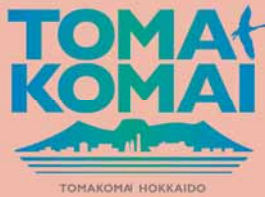
令和7年12月1日発行 第1873号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで

▽

○

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



い
い
と
こ
ま
い
の
と
ど
け
ま
す

2025 12
vol.1873

広報

とまこまい



「第13幕とまこまいコスプレフェスタ」より

苫小牧市からの情報ははこちら



LINE



Facebook



YouTube



Instagram



広報 とまこまい

Tomakomai
2025
vol.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／
地域みんなで彩るイルミネーション
とまこまいシンボリ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



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。



とまこまっぴア ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



市役所・出張所の連絡先

- 市役所 〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号
☎0144(32)6111(代表)
- 勇払出張所 〒059-1372 苫小牧市字勇払33番地
☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 〒059-1272 苫小牧市のぞみ町1丁目2番5号
☎0144(67)0464
- 沼ノ端出張所 〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号
☎0144(55)0979

市政に関するご意見、ご提案などは

- 協働・男女平等参画室
☎0144(32)6152
FAX 0144(34)7110
メールアドレス
kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市役所
ホームページはこちらから▶
<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>



令和6年度

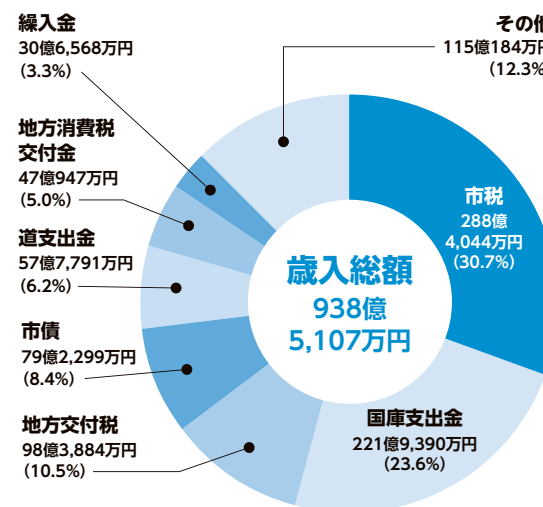
決算状況

特集

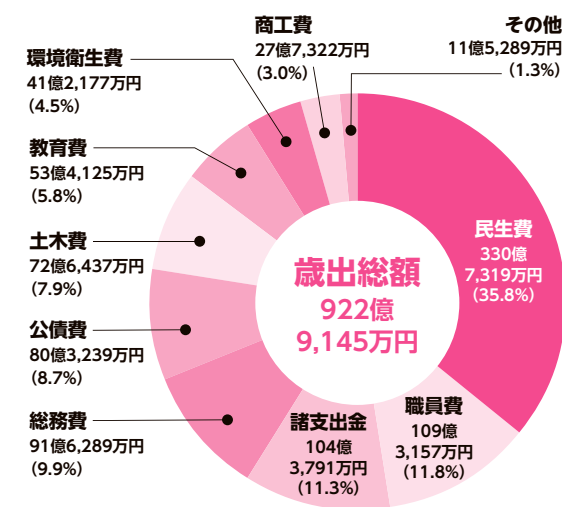
詳細 財政課 ☎(32)6212

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
- 繰入金 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:万円)

特別会計	会計名	歳入	歳出	差引
	国民健康保険事業 (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 (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 (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:万円)

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

■資金不足比率 公営企業ごとの営業収益に対する資金不足の比率	苫小牧市 指標	経営健全化 基準
水道事業会計	—	20.0%
下水道事業会計	—	
市立病院事業会計	—	
公設地方卸売市場事業会計	—	

苫小牧市の財政状況

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されています。			
計算方法	分子:人件・公債・扶助費など毎年決まって出ていくお金 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。			
計算方法	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。			
計算方法	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

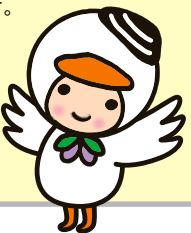
令和6年度末市債の残高一覧

一般会計	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
特別・企業会計	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人で割ったものです
※「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

歳入	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%
歳出	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%

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(%)
水道事業	収益的	328,785	151,978	46.2%	320,250	135,541	42.3%
	資本的	110,833	0	0.0%	265,834	102,879	38.7%
下水道事業	収益的	529,743	238,560	45.0%	485,638	222,767	45.9%
	資本的	214,151	20,767	9.7%	406,212	137,491	33.8%
市立病院事業	収益的	1,173,266	624,510	53.2%	1,272,262	535,214	42.1%
	資本的	92,635	31,174	33.7%	135,180	55,688	41.2%
公設地方卸売市場事業	収益的	6,871	2,470	35.9%	8,950	3,609	40.3%
	資本的	252	0	0.0%	1,285	252	19.6%
合 計	収益的	2,038,665	1,017,518	49.9%	2,087,100	897,131	43.0%
	資本的	417,871	51,941	12.4%	808,511	296,310	36.6%

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

(単位:万円)

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%

(単位:万円)

市政トピックス

苫小牧市青少年表彰

詳細 青少年課 ☎(32)6759

令和7年度の苫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

末広町町内会推薦
(苫小牧いずみ幼稚園)

高校卒業前から、町内会行事のボランティアに参加し、就職後も変わらず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

環境クリエイイト(株)

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)

仕事に対し前向きで積極的に覚える姿勢は他の模範となり、毎月ある「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)

上司や先輩と積極的にコミュニケーションをとり、業務に精進している姿は、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。

苫小牧市技能功労者表彰

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

令和7年度の苫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

(有)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、苫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

(株)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

(株)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 Gondola 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、苫小牧電気工事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、苫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 匡則 さん

北海道運搬機(株) 苫小牧本店

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、苫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 沼ノ端勇弘線」
※今年度は「苫信本店前」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 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、ハイルンドスポーツセンター=12/31(水)～1/2(金)

	施設名	休日期間		施設名	休日期間
あ	アプロス日新温水プール	12/27(土)～1/3(土)	た	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	
	アプロス矢代スポーツセンター			東開文化交流サロン	12/29(月)～1/3(土)
	植苗ファミリーセンター			苫小牧呼吸器内科クリニック	12/27(土)～1/4(日)
	ウトナイ湖野生鳥獣保護センター			苫小牧市こども相談センター	
か	教育・福祉センター	各施設を参照	な	沼ノ端グリーンセンター	12/28(日)、1/1(木)、1/2(金)、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	12/29(月)～1/3(土)
	子育て支援センター	12/28(日)～1/4(日)		沼ノ端出張所	
	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		は	福祉ふれあいセンター	
	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)
さ	サンガーデン	12/29(月)～1/3(土)	ま	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) ※12/31(水)23時～ 1/1(木)9時は臨時開館
	JFERサイクルプラザ苫小牧	12/28(日)～1/4(日)			
	市民活動センター	12/29(月)～1/3(土)	や	勇払公民館	12/29(月)～1/3(土)
	消費者センター	12/27(土)～1/4(日)		勇払出張所	12/27(土)～1/4(日)
	男女平等参画推進センター	12/29(月)～1/3(土)		勇武津資料館	12/29(月)～1/3(土)
	生活館	12/28(日)～1/5(月)		ゆのみの湯	1/1(木) ※12/31(水)18時閉館
た	高丘霊葬場	12/29(月)、1/1(木)、1/4(日)	ら	労働福祉センター	12/29(月)～1/3(土)

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

地域みんなで彩るイルミネーション とまこまいシンボリ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！とまこまいシンボリ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)

点灯式 12月13日(土) 17時
JR苫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！



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(水) ※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カ月から
	拓勇西町7丁目	拓勇おひさま保育園	②⑤	(52)0020	90	
	明野新町5丁目	あけの保育園	④	(57)3543	90	57日から
	美園町4丁目	みその保育園	③④⑥	(34)4339	130	
	元中野町2丁目	なかの保育園	②	(38)5588	90	4カ月から
	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	山手キュービット保育園		(73)2762	40	6カ月から
	大成町1丁目	たいせい保育園	①③	(72)9257	60	4カ月から
	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	57日から
	日新町4丁目	いとい北保育園		(74)2110	120	
	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カ月から
	北栄町4丁目	第2はくちょう幼稚園		(55)2221	90	3歳児クラスから
	北栄町3丁目	はくちょう幼稚園	①	(55)3545	90	
	拓勇東町8丁目	苫小牧のぞみ幼稚園		(51)6200	80	
	柳町4丁目	幼稚園あいか	①④⑤	(53)0021	110	57日から
	三光町5丁目	苫小牧いずみ幼稚園		(33)5370	90	4カ月から
	双葉町2丁目	苫小牧藤幼稚園		(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	4カ月から
	新中野町3丁目	苫小牧中央幼稚園		(84)7357	60	
	清水町2丁目	苫小牧マーガレット幼稚園		(34)7810	90	
	旭町2丁目	苫小牧聖ルカ幼稚園		(36)1156	48	
	王子町1丁目	苫小牧ふたば幼稚園	④	(34)6250	113	57日から
	矢代町3丁目	苫小牧すみれ保育園	②	(84)3520	87	4カ月から
	弥生町2丁目	かおり幼稚園		(72)5503	60	
	花園町2丁目	はなぞの認定こども園		(71)6687	90	
	見山町4丁目	苫小牧あおば認定こども園	①④	(72)7411	73	6カ月から
	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	ピノキオ苫小牧幼稚園	④(予定)	(73)3111	75	4カ月から
	字糸井353番地	ひかりの国幼稚園		(74)4800	80	
	澄川町3丁目	苫小牧もも花幼稚園		(67)5650	60	
小規模保育施設	ウトナイ南6丁目	苫小牧なの花保育園		(53)6200	19	4カ月から2歳児クラスまで
	沼ノ端中央2丁目	パンビ保育園		(53)0550	19	
	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	4カ月から2歳児クラスまで
	北栄町4丁目	ヒヨコ保育園		(84)8567	19	
	拓勇西町4丁目	なないうる保育園		(57)8205	18	57日から2歳児クラスまで
	春日町2丁目	苫小牧育成そよかぜ保育園		(35)1010	18	4カ月から2歳児クラスまで
	光洋町3丁目	ひかりチャイルドケアセンター		(75)1006	19	
	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	4カ月から2歳児クラスまで
	日新町2丁目	ベビーピノキオ		(76)0100	19	
	柏木町2丁目	青空にじいろ保育園		(74)7459	19	57日から2歳児クラスまで
	ときわ町3丁目	青空ことり保育園		(84)3248	19	

カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめるイベント情報です！



施設情報



科学センター



中央図書館



美術博物館

科学センター

所 旭町3-1-12 ☎(33)9158

利用時間 9時30分～17時(申し込みは8時45分開始) 休館日 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 「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)	定 各40人 直接会場へ ※投影前月の1日から予約可(当日も受付)
サイエンス・カフェ	ビッグバン！～宇宙のはじまり～ 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) 13時30分～15時30分	定 高校生以上 定 20人 申し込み順 印 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) いずれも18時30分～19時30分 ※悪天候時は中止	定 ①6組(1組6人まで) 申し込み順 ②なし 直接会場へ 定 中学生以下は保護者同伴 印 ①電話で
巡回展「ピッタリ！しきつ 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(水)～令和8年1月12日(月) 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(木)～令和8年1月12日(月) 9時30分～17時	定 小学生以下 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 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) 10時～12時、13時30分～15時30分	定 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各6組(1家族1組) 抽選 印 12月11日(水)～17日(金)にHPで
夜間開館 ※中学生以下は保護者同伴	・開館時間の延長 ・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) 17時～20時	定 なし 直接会場へ
	科学実験教室「秘密のCO ₂ 実験室!」 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) 17時、18時、19時	定 小・中学生 定 各12組 申し込み順 印 12月4日(水)からHPで
	プラネタリウム特別投影 「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! 講師 ゼロカーボン推進室職員	令和8年1月9日(金) 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) 14時30分～15時15分	定 小学生以下(3年生以下は保護者同伴) 定 6組 抽選 印 12月11日(水)～17日(金)にHPで

中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511

利用時間 9時30分～20時 休館日 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 ●12月21日(日) 14時～14時30分=「くるみのなかには」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「小人とくつや」	12月20日(土) 14時～14時30分	所 2階会議室 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) 9時30分から	所 1階カウンター 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、すごろくなどの室 内遊び	令和8年1月4日(日) 14時～16時	所 2階リラックススペース 定 5歳～小学生 定 なし 直接会場へ

美術博物館(あみゅー)

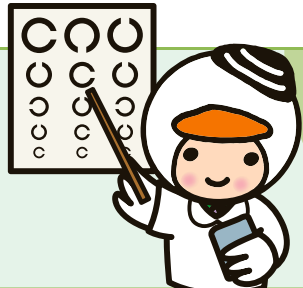
所 末広町3-9-7 ☎(35)2550

利用時間 9時30分～17時 休館日 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	展示期間 12月20日(土)～令和8年3月8日(日)	料 一般300円、高大生200円、中学生以下無料
特集展示 「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御陣地)、苫小牧への 空襲などに関する資料を紹介		
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	定 高校生以上 定 各40人 申し込み順 印 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 (冬休みの宿題も対応可)	令和8年1月11日(日) 13時30分～15時	定 小学3年生以上 定 8人 申し込み順 印 習字セット、汚れてもいい服装 印 12月2日(火)から電話で

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

夜間・休日急病センター

内科	小児科	旭町2-9-2 ☎(32)0099
診療時間 平日 19時～翌朝7時 土曜日 14時～翌朝7時 休日 9時～翌朝7時		
▼ 救急時、受診先が分からないときは		
北海道救急医療・広域災害情報システム ☎0120(20)8699		
携帯電話・PHSの方は ☎011(221)8699		
▼ 夜間子どもが急病にかかったとき		
子ども医療電話相談 ☎#8000 または ☎011(232)1599		

とまこまい医療介護 連携センター

旭町2-4-20 ☎(37)0177
受付時間 平日 8時30分～17時
▼ 医療と介護の相談窓口
訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

子どものための健診・教室など

所 教育・福祉センター3階 申 健康支援課 ☎(32)6411


名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 [2か月児]	12月18日(木) 9時30分～11時	令和7年10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	12月9日(火) 9時30分～10時45分 13時～14時30分 12月10日(水) 9時30分～10時15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)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※10日午前は、1歳6か月児健診・3歳児健診の混合枠です。 きょうだいでの受診を希望される場合はご連絡ください
[3歳児] 健康診査	12月10日(木) 10時15分～10時45分* 13時～14時30分 12月11日(金) 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)		
子育てサロン Oasis	12月23日(火) 10時～11時	妊婦、令和7年6月～9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、セラピーティック・ケア	母子健康手帳、バスタオル 12月19日(金)までに電話または二次元コードで
親子デンタル教室	12月17日(木) 13時～14時30分 (受付＝12時45分から)	令和6年6月～12月生まれの子と親 定20組 申し込み順	歯科医師による講演、歯科衛生士によるブラッシング指導、フッ素塗布(希望者)	母子健康手帳、乳幼児用歯ブラシ 12月1日(月)～12日(金)に電話または二次元コードで
子育て応援教室 おとうさんと いっしょ！	令和8年1月18日(日) 10時～11時	生後7カ月～1歳半の子と父親 定30組 申し込み順	親子遊び 子育て講話	父子健康手帳 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

保健センター(ハスカッププラザ)

健康診断

特定健診のみ 100 とまチョップポイント

申詳保健センター ☎(35)0080

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
特定健診		加入保険により異なります	該当者	各加入保険から送付される案内をご覧ください	
GOGO健診	お問い合わせください	5,500円	苫小牧市国保加入者で胃がん、肺がん、大腸がんを同時受診できる方	市から送付される案内をご覧ください	
総合健康診断 (人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付＝8時～10時	28,050円 ※市民以外44,000円	希望者	電話または二次元コードで	

がん検診

100 とまチョップポイント

※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

申詳保健センター ☎(35)0080

実施がん検診	とき	定員	申し込み
子宮・乳	お問い合わせください	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		胃＝各25人 肺＝各30人 大腸は定員なし	

健康教室・健康相談

300 とまチョップポイント(健康・栄養相談は対象外)

申詳保健センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
冷えむくみ スッキリ教室 3回コース	12月15日(月)、22日(月)、 令和8年1月19日(月) いずれも14時～14時45分 ※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	12月5日(金) 9時から電話で ※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
栄養教室 骨コツ改善！ 食生活	12月18日(木) 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	なし	12月5日(金) 9時から電話で
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・管理栄養士による健康・栄養に関する相談、健診結果の見方、食事などに関する相談、来所相談(要予約)			保健センターへ

保健センター(コトマラウンジ)

血圧教室		300 とまチョップポイント		申込 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
血圧教室	12月11日(木) 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) 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			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和7年4月 1日時点で 40歳の方	令和7年4月 1日時点で 20歳の方
	偶数歳に なる方				偶数歳になる方					
内 容	内視鏡検査	バリウムに よる胃部 エックス線	胸部 エックス線	免疫便 潜血検査 2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査	乳・子宮頸がん検診は同一 年度内に①か②どちらか のみの受診	
料 金	2,000円	1,500円	200円(かく たん検査は 400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障害がある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券と保険証な どの身分証明書を持参

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

☎電話番号 ☎ファクス ✉Eメールアドレス 担当課市の担当

アイコンの見方 日とき 所ところ 対対象 内内容 料料金(料金記載のないものは無料) 定定員 持持参する物 申申し込み 詳詳細

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】苫小牧身体障がい者福祉連合会 ☎(34)41331 **担当課**障がい福祉課

保健所の相談・検査(12月)			
		所 苫小牧保健所	☎(34)4168
名 称	と き	内 容	申し込み
医療相談	随時	医療に関する相談や苦情	随時受付
女性の健康相談	【定例相談(要予約)】 第1木曜日 (第1木曜日が休日の場合は第2木曜日) 【相談】随時	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必須 (電話で)
こころの健康相談	【定例相談(要予約)】 月1回(精神科医師) 【相談】随時	こころの病気などに関する相談	
肝炎ウイルス検査	月2回	感染が疑われる方は無料	
骨髄バンク登録	予約時に確認	採血を実施し登録 ☎18～54歳	
HTLV-1抗体検査		採血を実施し、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査(エイズ相談)	月2回	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせ	予約は ☎(35)7474



12月の献血

1日☎	9:30～13:30	コープさっぽろパセオ川治店
	15:15～16:30	㈱カナモト苫小牧営業所
2日☎	10:00～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:30	
10日☎	9:30～11:30	マックスパリュ弥生店
	13:00～16:30	苫小牧日翔病院
12日☎	9:30～11:15	ホクレンショップ沼ノ端店
	12:00～13:30	ネットヨタ苫小牧㈱キテネット館
17日☎	15:00～16:30	㈱つつけん苫小牧営業所
	13:00～14:30	㈱苫東
24日☎	15:15～16:30	旭新運輸㈱
	9:30～11:30	苫小牧港湾合同庁舎
25日☎	9:30～11:30	コープさっぽろステイ店
	13:00～16:30	苫小牧市立病院
26日☎	9:30～13:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:30～16:00	
27日☎	10:00～13:00	イオンモール苫小牧
	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苫小牧出張所
☎(61)1715



今月の健康NEWS

がん患者交流会「花しょうぶの会」

☎12月4日(休) 13時30分～15時
所 市立病院 2階講堂
☎がん患者とその家族
☎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 ☎(33)3131



がん患者交流サロン

☎12月9日(火) 13時30分～15時
☎がん患者とその家族
☎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
☎(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
☎①12月3日(火) ②令和8年1月7日(水) いずれも9時～16時
☎こころの悩みや女性特有の健康の悩みを抱えるご本人やご家族
所 申 詳 ②令和8年1月5日(月)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410 ※相談日以外も随時ご相談に応じます

5歳児発達相談

セルフチェック表でお子さ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
☎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)
☎健康支援課 ☎(32)6411

今月の市からのお知らせ



- 福祉
- 暮らし
- 催し・講座
- スポーツ
- 募集
- 相談
- とまチョップポイント対象事業

掲載内容が変更になる場合があります

福祉

市民後見人養成講座

☎①事前説明会 = 12月11日(木) 14時～15時 ②養成講座 = 令和8年1月17日～2月14日 毎週土曜日 全5回 いずれも9時30分～17時
所 市民活動センター
☎市内在住の25歳以上で未成年後見人・成年後見人・保佐人・補助人を解任されたことがなく、破産していない方
定 30人 申し込み順
申 詳 ①12月4日(休)までに電話で ②令和8年1月9日(金)までに成年後見支援センター(社会福祉協議会HPでダウンロード可)、市総合福祉課で配布の受講申込書を直接または郵送(必着)で〒053-0021 若草町3-3-8 成年後見支援センター ☎(38)7291
担当課 総合福祉課

令和8年はたちを共によるこぶ会

☎令和8年1月12日(月) 11時～12時30分
所 グランドホテルニュー王子 白樺の間
☎平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの障害者手帳をお持ちの方とご家族や、本会の趣旨に賛同される方
¥ご家族など付き添いの方3人目から1人につき1,000円 当日納入
申 詳 12月11日(休)までに住所、氏名、連絡先を電話またはEメールで 手をつなぐ育成会 ☎(37)9678
✉kuseikai@aria.ocn.ne.jp
担当課 障がい福祉課

苫小牧市高齢者安全運転支援装置設置促進事業補助金

☎市内在住で、今年度内に満70歳以上となる市税に滞納がない運転免許証保有者
補助 補助対象経費の1/2

●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 ☎(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 苫小牧税務署(国税相談専用ダイヤル)
☎0570(00)5901
担当課 市民税課



広告



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
詳(独)勤労者退職金共済機構建退共北海道支部 TEL011(261)6186
担当課工業・雇用振興課



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っても、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

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)

特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カ月間(多胎妊娠の場合は3カ月前から6カ月間)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カ月前から届け出が可能です

特母子健康手帳

詳苫小牧年金事務所 TEL(37)3500

担当課保険年金課

奨学金返還支援制度

市内で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。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

詳政策推進課 TEL(32)6039



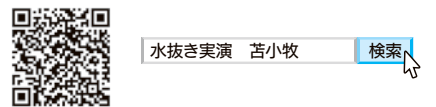
水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

■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いことがあります。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処する場合は、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



水道窓口課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(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

厚生労働省労働基準局 TEL03(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=食べ残しはしない

ゼロカーボン推進室 TEL(57)3666



市道の除雪

道路管理事務所 TEL(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を超えていても踏み固まっているときや、気温が上がってすぐに解けそうな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？

「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の？

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まき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)
小糸魚川道線(はまなす町先)	字糸井381番地ベット霊園以北(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)
植苗北1号道線	美沢1号線のT字から北西方向の突き当たりまで 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、夕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

暮らし

緑ヶ丘公園展望台を開放します

回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 電(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 電(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
対苦小牧市国民健康保険の加入者
詳保険年金課 電(32)6425

暮らし 苦小牧市中小企業融資制度

詳商業振興課 電(32)6445 苦小牧中小企業相談所 電(33)5454

資金名	融資条件				
	資金使途	融資限度額	融資期間	据置期間	融資利率
小規模企業経営改善資金	運転資金	1企業 2,000万円	7年以内	1年以内	1年以内 年1.5%
	設備資金		15年以内		1年超 年2.0%
中小企業振興資金	運転資金	1企業 4,000万円	10年以内	1年以内	1年以内 年1.9%
	設備資金		12年以内		5年以内 年2.5%
店舗近代化設備資金	設備資金	1企業 5,000万円 1組合 8,000万円 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	1件 3,000万円		1年以内	年1.7%
	移転資金 次世代自動車導入資金	1企業 2,000万円			

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

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

暮らし 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 電(32)6774

■政治家、後援団体の寄附の禁止

政治家(候補者になろうとする方も含む)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、通常一般の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(答礼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、運転手が気付かずに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 電(84)4071

12月の自動車運転免許講習

詳苦小牧警察署 電(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

男女平等参画推進センター 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！
回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～
回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

………
対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

持飲み物、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 電(58)2231

2026 親子で絵馬作り！

回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)
定10組 申し込み順
所申詳12月1日(月) 9時から前日までに電話で JFEリサイクルプラザ苦小牧



電(55)2970



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 電(32)3544

事業名	とき	講師・内容	定員	その他	申し込み
苦小牧LGBTsの交流ひろば「iぼると」	12月6日(土) 14時～16時30分	ゲーム、テーマを決めた話し合い、参加者の交流	なし 直接会場へ	対LGBTs (LGBTsかも？の方を含む)当事者の方	二次元コードで
女性のための生き方・働き方・起業相談	12月9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	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(水) 18時～20時	例・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、モデレーター 福澤 由佳氏	対20人 申し込み順	※配信(ライブ、オンデマンド)あり	直接または電話、二次元コードで
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) 10時～12時	講師 宮本 亜紀氏 対セミナー、対話型ワークショップ	10人 申し込み順	対起業の学びに関心のある女性 ※オンライン参加あり	直接または電話、二次元コードで
コワーキングDay！	12月22日(月) 9時30分～20時30分(コンシェルジュ対応＝10時～15時45分)	仕事や打合せ、参加者同士のコミュニティづくりなど コンシェルジュ 村田 なちこ氏	なし 直接会場へ	対コワーキングに関心のある女性	－
カクレガ(若者のサードプレイス)～コミュニティナース川田幸香氏に医療福祉のことなど聞けます！～	1月7日(水) 16時～19時	講師 コミュニティナース 川田 幸香氏 対24歳までの若者の居場所	なし 直接会場へ	－	－
ストレッチポールで全身すっきり！リセット＆リラックス	1月19日(月)～2月16日(月) 毎週月曜日 全5回 いずれも10時～11時	講師 藤村 さなえ氏	対10人 抽選	対女性 対1,250円 対ヨガマット、タオル、飲み水、ストレッチポール(あれば)	12月11日(木)までに直接または電話、二次元コードで

※無料託児(1歳以上)は実施日の10日前までに要問い合わせ

シルバー人材センター入会説明会
12月9日(火)
9時30分、19日(金)
13時30分
所 労働福祉センター
申 詳細
シルバー人材センター
TEL 351700



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 詳 ①直接会場へ ②12月1日(月)～

21日(日)に直接またはファクス、はがき(消印有効)、HP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、緊急連絡先を記入
〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133 ※抽選に外れた場合は23日(火)までに電話連絡

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

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

定 30人 抽選

申 詳 12月1日(月)～12日(金)

までに二次元コードで

青少年課 TEL(32)6759

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 小さいタオル、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 詳 12月2日(火) 9時30

分から電話で サンガーデン

TEL(33)4411

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

12月24日(火) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

12月4日(木)、16日(火) いずれも13時30分～15時、12月8日(月)～10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 15～49歳の就職を目指している方

申 詳 前日までに電話で

とまこまい若者サポートス

テーション TEL(84)8670

担当課 工業・雇用振興課

市民技能体験教室 「クロス張り体験(内装)」

12月24日(土) 9時～15時

所 スキルアップセンター

とまこまい

¥1,500円 当日納入

定 15人 抽選

持 筆記用具、巻尺(2m程度)、小型カッター、昼食

申 詳 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 TEL(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 詳 直接または電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 TEL(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		19,690円

所 申 詳 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まこまい TEL(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	
スーパーアークス	光洋店	1日(月)	※④を除く	5日(月)	※⑤を除く
	明德店	15日(月)		19日(月)	
ホクレンショップ	沼ノ端店	8日(月)		－	
	苫小牧しらかば店	22日(月)	※⑤を除く	26日(月)	
MEGA ドン・キホーテ苫小牧店		2日(火) 23日(火)		20日(火)	
コープさっぽろ	ステイ店	9日(火)	※④を除く	6日(火) 27日(火)	※⑤を除く
	パセオ川沿店	16日(火)		13日(火)	
イオンモール苫小牧 (イオン北入口横)		3日(水)		7日(水)	
マックスバリュ	日新店	10日(水)		14日(水)	
	支笏湖通り店	17日(水)		21日(水)	※③を除く
	澄川町店	24日(水)		28日(水)	
	苫小牧清水店	4日(木)	※⑤を除く	8日(木)	
	新花園店	11日(木)		15日(木)	※⑤を除く
	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

対 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

対 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 対 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 対 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 対 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)

TEL0800(111)9442 通話無料

担当課 総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室

広告

広告

大ホールでクリスマスイルミネーション・クリスマスツリーを飾り、ライトアップします
12月5日(金)～25日(木)
所 詳 市民会館 117191



おはなしくまさん クリスマススペシャル

日 12月24日(火) 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 詳 沼ノ端コミュニティセンター
TEL (57) 5560
担 当 課 市民生活課

子育て講座step (ダイジェスト版)

日 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(火)に電話または二次元コードで ※無料託児(3カ月～小学生)あり こども相談課
TEL (32) 6369



東開文化交流サロン

① 絵本ホールでおはなし会
日 12月10日(火) 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)

日 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
持 エプロン
③ 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 ねむれない夜にできること～実践してよかったこと

日 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
日 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
日 12月20日(土) 10時～12時
対 小学生以上
定 10人 抽選
⑥ 映画「日日芸術」上映会
日 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 TEL (84) 7956 FAX (55) 3211 E 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

普通救命講習会

日 12月12日(金) 13時30分～16時30分
所 消防防災訓練センター 2階研修室

定 10人 申し込み順
申 詳 12月5日(金)までに電話で ※各日9時から 救急課 TEL (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

日 令和8年1月6日(火) 10時30分～14時30分 ①環境講座＝10時30分から
②なちこ先生の風呂敷講座＝13時30分から
所 イオンモール苫小牧 セントラルコート
内 環境について遊んで楽しく学べるイベント。事前参加申込でグッズをプレゼント！
定 ①30人 ②20人 抽選
申 詳 12月21日(日)までに電話またはEメール、二次元コードで Eメール＝名前、電話番号、講座名を入力 協働・男女平等参画室 TEL (32) 6156
E kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp



①



②

ハーブの石けんと ミツロウクリーム作り

日 令和8年1月8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

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
TEL (56) 0003

教育研究所研修講座

日 令和8年1月20日(火) 15時～16時30分
所 教育・福祉センター 5階大講堂
テーマ 不登校児童生徒にかかわる現状と課題
講師 教育委員会 統括SSW 前田 勝也氏
定 20人 申し込み順
申 詳 令和8年1月13日(火)までに電話で 教育研究所 TEL (36) 4152

親子陶芸教室

日 12月21日(日) 9時30分、13時30分
対 小学3年生～中学生とその家族
¥ 2,000円(1組) 申し込み時納入
定 各6組 申し込み順
持 エプロン、手ぬぐい
所 申 詳 12月10日(火)～20日(土)に直接 文化会館 TEL (36) 7823

冬休みリサイクル工作教室

日 所 令和8年1月8日(木) 9時30分～11時30分 COCOTOMA、13時30分～15時30分 沼ノ端交流センター
1月9日(金) 9時30分～11時30分 豊川コミセン、13時30分～15時30分 のぞみコミセン
内 ●牛乳パックでパックパック貯金箱を作ろう ●ペットボトルで空気砲を作ろう
対 小学生
定 各12人(1回4人 3回実施)
申 詳 12月8日(月)から二次元コードで

ゼロゴミ推進課 TEL (55) 4266
▲市HP ▲申し込み

ピラティス教室

日 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
持 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 苫小牧商工会議所、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致します！

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 TEL (61) 1030

担当課 スポーツ都市推進課

ディライト TEL (82) 9877
担当課 総合福祉課
▲Instagram

石臼をひいてそばがきをつくらう

日 令和8年1月17日(土) 10時30分～12時
対 小学生以上
内 いった大豆を石臼でひく体験
定 15人 申し込み順
所 申 詳 12月17日(火)から直接または電話で 勇武津資料館 TEL (56) 0201



総合体育館

①背骨コンディショニング

回令和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

回令和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

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

.....

対18歳以上(高校生不可)

料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ヨガマット(貸出可) ②③ラケット(貸出可)

所申請①12月11日(木)から各回の前日まで ②③12月2日(火)～令和8年1月9日(金)に直接または電話で 総合体育館 電(34)7715

川沿公園体育館

①小学生バドミントン教室

回令和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

料各回500円 当日納入

定16人 申し込み順

②小学生スポーツ教室

回令和8年1月9日(金)、10日(土)

いずれも10時～11時

対小学1～3年生

料各回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

回令和8年1月17日(土) 10時～11時30分

料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

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



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

申請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 電(57)5881

地域イノベコミュ支援事業の申請者を募集

苫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

補助額対象経費の5分の4以内(上限50万円) ※審査あり

申請工業・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 電(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」

提出形式八つ切り(392mm×271mm)またはB4(364mm×257mm) ※データ提出可

申請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

電(57)3666

✉z-carbon@city.tomakomai.hokkaido.jp



12月の無料相談

内容・会場		とき・申し込み・詳細	
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所市役所2階 市民ギャラリー		日1日(月) 13時～15時 直接会場へ 詳協働・男女平等参画室 電(32)6156	
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 所市民活動センター		日20日(土) 10時～12時30分 申請電話で 山崎行政書士事務所 電(36)5633	
消費生活・多重債務 消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど 多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談 所消費者センター(市民活動センター 3階)		日月～金曜日 8時45分～17時15分(12月29日～1月3日を除く) ※第2・4金曜日は20時まで(2日前までに要予約) 申請電話で 消費者センター 電(33)6510	
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷などの人権問題の相談(人権擁護委員には弁護士もいます) 所札幌法務局苫小牧支局 人権相談室		日4日(木) 9時30分～12時30分 申請電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 電(34)7151	
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋がります) 所男女平等参画推進センター 5階研修室		日18日(木) 10時～14時 申請電話で (一社)ネットワーク苫小牧 電(32)3610	
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 所配偶者暴力相談支援センター		託児付き相談 日月～金曜日 8時45分～17時15分(12月29日～1月3日を除く。夜間相談も実施) 対配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 申請相談希望日の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 電(84)8985 夜間相談 日月～金曜日 17時15分～19時30分 対配偶者などからDVを受けている方 申請前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター 電(84)8985	
無料市民相談 所社会福祉協議会 市民相談所(市民活動センター)	法律相談 なかだ こうへい 高田 耕平弁護士	日19日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 日1日(月)～17日(水) 15時までに直接または電話で	
	夜間心配ごと相談 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談	日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)	
	所社会福祉協議会 市民相談所	電(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		12月25日(木)	
	国保税		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	納税課(市役所2階30番窓口) 電(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

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

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	地区・氏名	担当地区			
中央区	山岸 陽子	錦町全域	西地区	大友 恵津子	弥生町2丁目13～16	緑ヶ丘地区	紺野 直子	緑町2丁目8～12.21～24	
	千葉 澄子	表町1.2丁目全域 王子町1丁目2～5、2丁目全域、 3丁目3～5.7.8		川合 啓子	弥生町2丁目17.18.19(2～5)		松田 巖	緑町2丁目13～20	
	山内 ゆかり	大町全域		(欠員)	弥生町2丁目4(1)		二階堂 久美子	緑町1丁目1.2.14～17.23～26	
	宇津木 ともし	寿町1丁目全域(3番道営住宅を除く)		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		間山 るり子	緑町1丁目5～11.20	
	森口 浩美	寿町1丁目3番(道営住宅)		★大川 利恵	西地区全域		宮本 一三	緑町1丁目3.4.12.13.18.19.21.22.27～29	
	後藤 郁子	寿町2丁目全域		★菊地 真弥	西地区全域		小倉 美江子	春日町1丁目全域	
	高島 則子	本町1丁目全域、本幸町1丁目全域、 2丁目1(12～17).3		神田 保秀	青葉町1丁目1.2.5		澤田 憲生	春日町2丁目1～4.13～15	
	小松 佳奈子	本町2丁目全域		兵藤 千春	青葉町1丁目3、2丁目1.7～9		磯井 智恵子	春日町3丁目1～3.9～14	
	松井 良恵	幸町1丁目全域、本幸町2丁目1(1～11).2		黒田 直美	青葉町1丁目4.6		山口 実千代	春日町2丁目5～12.16～19	
	竹中 麗子	幸町2丁目全域		(欠員)	青葉町2丁目4.10～14		戸田 さゆり	春日町3丁目4～8.15.16	
	本宮 真澄	栄町1丁目全域、2丁目3	石山 恭子	青葉町2丁目2.3.5.6	菊池 明敏	清水町全域			
	村尾 岩美	栄町2丁目1.2.4.5、3丁目全域	荒堀 京子	新富町1丁目全域、 元町3丁目2～8.9(除く1～4.25)	★野下 久美子	緑ヶ丘地区全域			
	平林 藤美	高砂町1丁目全域	澤井 美幸	新富町2丁目全域	★尾崎 歩美	緑ヶ丘地区全域			
	長崎 聖子	高砂町2丁目1.2.7(4～10.29.30)	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」	伊藤 万智子	双葉町1丁目1～13			
	西東 聖子	高砂町2丁目3～6.7(除く4～10.29.30)	大崎 孝子	大成町1丁目2～6	中原 欣之	双葉町1丁目14～22			
	★宗像 朋美	中央地区全域	岩城 良子	大成町1丁目14(1.4)	伊藤 律子	双葉町2丁目1～10			
	★亀岡 ひとみ	中央地区全域	原田 晴基	大成町1丁目14(2)	村田 幸恵	双葉町2丁目11～18			
	南地区	安保 政之	旭町1丁目全域、2丁目1.3(4)	大成地区	(欠員)	大成町1丁目14(3)	双葉地区	小山内 幸子	双葉町3丁目1～16
		市川 敦子	旭町2丁目2		須藤 明美	大成町2丁目全域		今野 ひとみ	双葉町3丁目19～26
		石塚 茂子	旭町2丁目3(24).4～9		清水 志麻子	大成町1丁目1(1.2)「公住」		相馬 和子	音羽町1丁目1～7
笠山 雅史		旭町3.4丁目全域	加藤 淳子		大成町1丁目7(1.2).8[7(1.2)公住]	近藤 優美子		音羽町1丁目8～18	
(欠員)		末広町1丁目1.6.8～11、港町全域	大島 久美子		大成町1丁目9	坪田 比斗美		音羽町2丁目1～8	
村本 照子		末広町1丁目2.7	袴田 光江		大成町1丁目10.13(1)	藤原 良子		音羽町2丁目9～19	
加藤 眞由美		末広町1丁目3～5.13～16	★柳田 智恵美		大成地区全域	川井 利晃		住吉町1丁目1.4(1～4)	
田中 淳子		末広町1丁目12.19(14).20.21 [19(14)公住 7～12階]	★山本 由佳		大成地区全域	森 美和子		住吉町1丁目3(5).5～10、 三光町5丁目7(1～13)、泉町1丁目(1.2)	
伊藤 由紀子		末広町1丁目18.19(14)、 2丁目1.2.10.11.13 [19(14)公住 1～6階]	酒井 裕		北光町1丁目全域、2丁目1～6	三浦 孝雄		住吉町2丁目1.2.3(1～4).4～7	
大日向 志津子		末広町2丁目3～9.12、3丁目全域	高橋 文子		北光町2丁目7～21	津吉 鏡子		住吉町1丁目4(5～8)	
小澤 由理恵		汐見町1.2丁目全域	久郷 公彦	北光町3丁目3.4.11.12	片山 康子	住吉町2丁目3(5～6).8～15			
上平 トシ子		汐見町3丁目1.7～15	太田 祐一	北光町3丁目5～10	西尾 とも子	泉町1丁目3～6、 2丁目1.2.3(除く12.13).4.5			
小澤 英喜		汐見町3丁目2～6.16.17	長谷川 昌恵	北光町3丁目1.2、4丁目1.2	上海 好美	住吉町1丁目2.3(1～4)			
★寺崎 美保子		南地区全域	本田 悟	北光町4丁目6～12	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(サ・ｽﾞ)ｸﾞ高丘).9.10(研究林を除く)」			
★末永 香代		南地区全域	山谷 寿郎	山手町1丁目1.2.11.12、高丘55[王子緑化]		★辻川 恵美	双葉地区全域		
東地区		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	成田 信尊		山手町1丁目6～9	★石黒 良一	双葉地区全域	
		小野寺 孝子	船見町2丁目全域、入船町3丁目全域	五十嵐 章裕		山手町1丁目3～5、2丁目1～3.7.8.9(4)	石川 進	美園町1丁目全域	
		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)	佐藤 明		山手町2丁目4～6.11～15	山崎 政利	美園町2丁目1～9	
		高橋 春美	新中野町2丁目1～10.13.14	小塚 浩二		北光町4丁目3～5.13～16	中津川 薫	美園町2丁目10～18	
		片桐 直子	新中野町2丁目19(8)	★青木 友希江		山手地区全域	千葉 正子	美園町3丁目1～7	
	福岡 操	新中野町3丁目1～8	★藤田 小百合	山手地区全域		伊藤 昌子	美園町3丁目8～18		
	高橋 牧子	新中野町3丁目9～20	竹原 直子	啓北町1丁目1～4.13～16		小林 清人	美園町4丁目1～13.27～29		
	石澤 律子	元中野町1丁目全域、2丁目12～14.20～24	鎌田 慶子	啓北町1丁目5～12		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)」		
	今成 光江	元中野町2丁目1～11.15～19	星野 順子	啓北町2丁目1～6	原口 祐子	泉町1丁目7～11、2丁目3(12.13)			
	池淵 順子	元中野町3丁目全域	小泉 咲子	啓北町2丁目7～12	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」			
西地区	赤石 幸恵	元中野町4丁目全域	前田 聖子	花園町1丁目全域	緑ヶ丘地区	池田 廣子	三光町5丁目7(14～29).21(38～72). 22～26		
	鎌田 栄	表町3～6丁目全域、王子町1丁目1.6、 3丁目1.2.6	高岡 忍	花園町2丁目1～3.7～10		手塚 環	三光町1丁目1.2.5～13、6丁目全域		
	高玉 正登	若草町2丁目3.4、3丁目4、4丁目全域、 5丁目5.6	榎本 郁子	花園町2丁目4～6.11.12		高下 春枝	三光町1丁目3.4、2丁目1～16		
	勝田 泰	若草町2丁目1.2、3丁目1～3	大友 安紀	花園町3丁目1～7		吉田 千春	三光町2丁目17～24		
	小松 真理子	若草町1丁目全域、5丁目1～4.7～12	信田 敏男	花園町3丁目8～16		本種 絵美	三光町2丁目25、3丁目12～17		
	★牛澤 智子	東地区全域	高橋 素子	花園町4丁目1～5.7.8		林 健司	三光町3丁目1～11.18～22		
	★吉田 千津	東地区全域	福岡 寿子	花園町4丁目6.9～14		森 國昭	三光町4丁目全域		
	三塚 松治	元町1丁目1.2.8～10、矢代町1丁目1.2	坂井 恵子	見山町1丁目1.2.6、2丁目1.2.11		高柳 典子	三光町5丁目1～6.8～20.21(1～35)		
	玉井 佳苗	元町1丁目3～7、矢代町1丁目3～6	早坂 和子	見山町1丁目3～5.7～12		大村 千佳	日の出町1丁目全域		
	五十嵐 幸恵	元町2丁目全域、3丁目1.9(1～4.25)、 矢代町2丁目1～5.7～12	中田 義隆	見山町2丁目3～10		太田 亜友子	日の出町2丁目全域		
後藤 孝子	浜町1丁目全域	小玉 照子	見山町3丁目1～6	★石山 由紀子	鉄北地区全域				
厚見 平	浜町2丁目全域	海老子 洋平	見山町3丁目7～12	★水見 智織	鉄北地区全域				
伊東 悦子	白金町全域	桃井 直樹	見山町4丁目1～10	北地区	千葉 博幸	明野新町1丁目全域			
(欠員)	弥生町2丁目1.2.6.9(1～3.6)	佃 敬子	見山町4丁目11～15、松風町全域		本間 千晶	明野新町2丁目全域			
吉村 久美子	弥生町2丁目3(1)	★亀山 仁美	花園地区全域		西本 智志	明野新町5丁目全域			
内海 泰昭	弥生町2丁目5.11.12	★戸村 綾子	花園地区全域		瀬野 真澄	明野新町4丁目全域			
佐藤 明宏	弥生町2丁目7.8.9(4～5).20～22	高橋 進	木場町2丁目1～5.14～17		池田 英寿	明野新町3丁目全域			
		三浦 寿子	木場町2丁目6.7.12.13.18.19		千葉 亜矢	明野新町6丁目全域			

(★＝主任児童委員)

地区・氏名		担当地区	地区・氏名	担当地区	地区・氏名	担当地区		
北地区	愛澤 三良	柳町1～3丁目全域、4丁目1～9	糸井地区	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〕	柏木地区	山際 裕子	川沿町6丁目6～21
	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)		上田 涼子	柏木町1丁目1～21
	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)		中田 圭子	柏木町2丁目全域
	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(42)-147(94)-149(76)を結ぶ区域より北側〕		常前 藤夫	柏木町3丁目全域
	世原 バービ	明野元町全域、あけぼの町全域		村本 幸弘	糸井64～135〔国道36号線より南側〕、小糸井町1丁目全域		柴谷 久道	柏木町4丁目全域
	小林 伸一	新明町1～3丁目全域、5丁目1～14		小林 智子	有明町2丁目全域		亀井 祝	柏木町5丁目2～13.15.16
	清水 正明	新明町4丁目12～14.18～22		★猪股 こずえ	糸井地区全域		合田 アヤ子	柏木町1丁目22.23、6丁目1～11
	吉本 妙子	新明町4丁目1～11		★藤田 美絵	糸井地区全域		橋本 律子	柏木町5丁目1.14、6丁目12～21
	櫻元 朋子	新明町5丁目15～29		武田 真理子	豊川町1丁目1.2、2丁目全域		山田 由美子	はまなす町1.2丁目全域、糸井376.377.382
	★大矢 里子	北地区全域		梶川 陽子	豊川町3丁目1～12		北口 美智子	宮の森町1丁目全域、2丁目1～12、糸井383
★千葉 恵	北地区全域	木村 吏玖	豊川町3丁目13～20、26～28	渡邊 義博	宮の森町2丁目13～28、糸井388.392			
北地区	丹治 幸直	美沢244、植苗134～291	豊川地区	白田 達男	豊川町3丁目21～25、4丁目1～6	北新地区	★中野 美紀子	柏木地区全域
	安田 隆伸	植苗7～131		岸下 準	豊川町4丁目7～14、糸井309.342～344.401.402.446.451		★山本 由絵	柏木地区全域
	内田 浩	美沢全域(美沢244除く)		藤盛 喜美英	有珠の沢町1.2丁目全域、高丘56、豊川1丁目3.5～7		塙 太郎	澹川町1丁目全域
	篠原 美恵子	拓勇東町1丁目全域		前 裕美子	有珠の沢町3丁目全域、4丁目1～8、10～12		南部 典子	澹川町2丁目全域
	高野池 弥生	拓勇東町2丁目全域		池田 勝美	有珠の沢町4丁目9.13～23、5丁目4～6.11.12		古川 はるみ	澹川町7丁目全域
	山端 京子	拓勇東町3.4丁目全域		木村 眞智子	有珠の沢町5丁目1～3.7～10.16～25		荒川 哲也	澹川町8丁目全域
	小倉 正哉	拓勇東町5丁目、8丁目全域		田中 秀博	有珠の沢町5丁目13～15、6丁目11～16.28～32		潮川 照子	澹川町3丁目全域
	川元 茜	拓勇東町6.7丁目全域		道政 幸八	有珠の沢町6丁目1～10.17～20.24～27.33		岡本 史子	澹川町4丁目全域
	松本 亜希子	北栄町1丁目全域、3丁目1.2.14～20		中村 絵理子	有珠の沢町6丁目21～23、7丁目全域、糸井407、高丘60		川上 啓子	澹川町5丁目全域
	片山 夕夏	北栄町2丁目全域、3丁目3～13.21		結城 憲夫	桜坂町全域		佐々 優子	澹川町6丁目全域
北地区	西村 日早代	北栄町4.5丁目全域	藤井 清志	桜木町1丁目1～5.10～24	糸井地区	佐久間 暁子	ときわ町1丁目全域	
	佐々木 由行	拓勇西町1.2丁目全域	水口 亮	桜木町1丁目6～9、2丁目1.8～10.25.26.29～31		脇坂 智春	ときわ町2丁目全域	
	田丸 幹代	拓勇西町3.4丁目全域	太田 綾乃	桜木町2丁目2～7.11～24.27.28		鏡 節子	ときわ町3丁目全域、4丁目1～12	
	沖本 貴子	拓勇西町5丁目、8丁目全域	照井 美智子	桜木町3丁目全域		石田 文隆	ときわ町4丁目13～26	
	佐々 泰三	拓勇西町6丁目、7丁目全域	大谷 ひとみ	桜木町4丁目全域		後藤 久子	ときわ町5丁目全域	
	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	珍名 ひとみ	日新町6丁目全域		菊池 徳晃	ときわ町6丁目全域	
	坂口 智加子	外ヶ北3丁目全域、6丁目全域、11丁目全域	三好 紀美枝	日新町1丁目全域		★佐藤 田紀子	北新地区全域	
	榎本 洋江	外ヶ北7～10丁目全域	★浦澤 純子	豊川地区全域		★嶋原 正祐	北新地区全域	
	西田 憲也	外ヶ北1.2丁目全域、外ヶ南1.2丁目全域、7.8丁目全域	★草場 道子	豊川地区全域		横井 友子	錦岡50～215.315.519.520、647～691〔JR室蘭本線より南側〕	
	★中林 典子	北沼地区全域	米田 清美	日新町3丁目2～4、4丁目5(除く1).6～10、糸井287		小野寺 智江子	のぞみ町3丁目(除く19)、錦岡332(15.21.24.25.50.59.108.111.119).443の一部〔高専より南側〕	
★藤江 和花子	北沼地区全域	成田 耕一	日新町4丁目3.11(10～12)	姉齒 祐美子	のぞみ町1丁目全域			
北地区	澤田 晃恵	沼ノ端中央1丁目全域、沼ノ端255～258、柏原全域	煤孫 広美	日新町4丁目1.2(1～8)	錦岡東地区	大友 順子	のぞみ町2丁目全域、のぞみ町3丁目19、錦岡331～332(除く15.21.24.25.50.59.108.111.119).333	
	長尾 恵	沼ノ端中央2丁目全域	丹羽 千代美	日新町4丁目4(40.41).5(1)		小塩 美幸	錦岡443～459.470～482.491～493〔491～493高専より北側。うぐいす団地〕	
	大川 芳子	沼ノ端中央3丁目全域	西島 則子	日新町4丁目2(9.10).4(20)		松村 順子	美原町1丁目全域	
	達田 俊哉	沼ノ端中央4丁目全域	植田 百合子	日新町4丁目11(13.20.21)		長尾 澄子	美原町2丁目全域	
	小松 智彦	沼ノ端中央5丁目全域	知里 直樹	日新町5丁目1(19～26).2(9～16).4～16		石垣 盛子	美原町3丁目全域	
	村田 貴子	沼ノ端中央6丁目全域	村山 友子	しらかば町1丁目1～5.9(1.11～13).12～21		古崎 悦子	明徳町1丁目全域	
	半澤 ゆかり	沼ノ端42～51、東開町6丁目全域	川口 幸子	しらかば町6丁目1～6.8～15		櫻井 睦美	明徳町4丁目2(32.33).3(24)	
	浅田 幸恵	東開町1丁目全域	石井 守	しらかば町6丁目7.16～28		半澤 真佐子	明徳町4丁目1.6(5.61.64.68)、8(1～3)、9	
	上田 恵二	東開町2丁目全域、4丁目1～4	清水 法子	しらかば町1丁目6～8.9(4～7).10.11、2丁目1～3、6丁目29～33		佐藤 美智子	明徳町4丁目4(17).5.6(15～18).7(5～9)	
	鹿谷 章子	東開町3丁目全域	田村 一也	しらかば町2丁目4～17		小野 由美子	明徳町4丁目7(1.2).8(4.5)	
北地区	金子屋 博典	東開町4丁目5～21	柴田 泰子	しらかば町5丁目全域	築地 美穂子	錦岡2～34		
	寺島 久美子	東開町5丁目全域	松本 千代子	しらかば町3丁目1～12.19～23	★藤澤 洋	錦岡東地区全域		
	石川 早苗	勇払8～14.130.131.133～141.143.144.151.262.263	永岡 弘子	しらかば町3丁目13～18.24～32	★稲葉 朋美	錦岡東地区全域		
	在家 豊	勇払15～23.154～158	中村 誠宏	しらかば町4丁目1～9	若山 照子	明徳町2丁目1～22		
	河尻 龍男	勇払32.132.142	中村 真理子	しらかば町4丁目10～26	堀井 隆子	明徳町2丁目23～29、3丁目1～9		
	松井 慶子	勇払24～30.33～35	阿曾 静子	日新町2丁目1.2.7、5丁目1(1～15.28～33).2(1).3(40～43)	笹島 章代	明徳町3丁目10～26、錦岡495		
	佐々木 雅栄	勇払1～7.36～50	渡辺 理香	日新町2丁目3～5.6(2～7.9～24)、5丁目3(1～39)	佐藤 香奈子	青雲町2.3丁目全域		
	★東浦 ひろみ	沼湧地区全域	★田尻 睦美	しらかば地区全域	久保 徹	青雲町1丁目全域		
	★能代 恒一郎	沼湧地区全域	★川淵 美香	しらかば地区全域	初山 真紀子	宮前町1.2丁目全域		
	糸井地区	本間 千尋	日吉町4丁目1～3.6～9	柏木地区	高島 雅子	川沿町1丁目1～12		長森 歳之
津川 幸子		日吉町1.2丁目全域	佐藤 幸子		川沿町1丁目13～18、6丁目1～5	木本 三樹子		宮前町4.5丁目全域
澤田 美智子		日吉町3丁目1～8、4丁目4.5.10	保田 勝		川沿町2丁目全域、4丁目全域	長谷川 好枝		もえぎ町1丁目全域、もえぎ町2丁目1～4
堤川 由美子		日吉町3丁目9～16、4丁目12	和野 幸夫		川沿町3丁目全域	鈴木 陽子		もえぎ町2丁目5～18
高橋 幸恵		日吉町4丁目11.13～27	吉田 由恵		川沿町5丁目全域	鎌田 正浩		北星町1.2丁目全域、錦岡521.528.529、536～539.544～552.574
阿部 喜久子		日吉町4丁目28.29〔公住〕				原田 美津子		錦西町全域、錦岡270(4.194)、523.531
黒岩 知明		有明町1丁目全域、光洋町1丁目1～11				水口 笑美城		錦岡西地区全域
久木 朋子		光洋町1丁目12～17、2丁目全域				★戸出 照美		錦岡西地区全域
竹森 弘司		光洋町3丁目1～11.13(1.2.20)〔13(1.2.20)公住除く〕				★中島 一枝		錦岡西地区全域
浅井 和代		光洋町3丁目14～19、20〔公住〕						
今野 加代子	光洋町3丁目12.13(1～18)〔13(1～18)公住(1～68)〕							



こども どもんなが

まちプロ 2025-2026

詳細 こども育成課 ☎(32)6224

「こども どもんなかアクション」 公式ソングが完成しました！

「こども どもんなかアクション」のアンバサダーを務める「CANDOLLKEY×TIES」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。



▲「花の虹」CDジャケット

「健考・健幸DAY」で初披露！



▲「公式ソング」公表ミニライブ

はなのにじ
花の虹 /CANDOLLKEY×TIES
～こども どもんなかアクション公式ソング～

【※】あしたまた やさしいところで
ありがとう きぼうのみらい
にじのはな ゆめ かなえよう ねがいをこめて
いまできること はじめよう

いっば ふみだすアクション うれしい おくりもの
どもんなか わをひろげよう あいをひろげよう

そのまのきみが みち ひらく
じぶんをしんじて ありのまま
ひかる ばしょへ

なにがすき？ きみのワクワクが
あたらしい みらいをつくる
きみらしい はなさせよう ねがいをこめて
たくさんのえがお みまもってるよ

それぞれのいろは はてしなく
あなたのげんきで みちびいてく
ひかる ばしょへ

【※】×2
たくさんのえがお みまもってるよ

歌詞 CANDOLLKEY 三味線 TIES 曲 BAKABOND・CANDOLLKEY×TIES



▲「花の虹」Instagram

こどもたちにとって「うれしい」 「元気がでる」言葉とは！？

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 どもんなかブース」を設置し、こどもたちが「うれしい」、「元気がでる」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、楽しみに！



▲キッズタウン「みんなのゆめ」

こどもたちが「元気がでる」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「元気がでる言葉」



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。

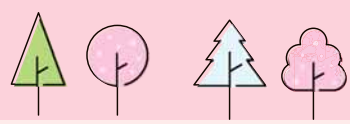


11月2日(日)

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ほたらく車が集結し、避難所体験やスモーク迷路、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
しもやま ゆうあ
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本を任され、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。原稿読みや発声、発音などを叩き込まれ、昨年7月にデビューしました。「寄せられるメッセージに励まされ、スタッフや地元の方たちに支えられていることを実感する毎日です」と語ります。

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。

とまこまい 検定



Q ○に当てはまる言葉は?
A 新しい主任児童委員★は○○人です

応募方法 12月31日(木)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



簡単! 時短! レシピ

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**
①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。
②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。
③野菜がしんなりしてきたらにバターを入れ、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。
④③にダマにならないように少しずつ水を加え、ローリエとコンソメを入れて煮立たせ5~6分煮込む。
⑤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、牛乳を少しずつ加えながら弱火で4~5分煮る。
⑥器に盛り、ドライパセリを振って完成。



調理時間
約15分

ここがPoint!
小麦粉をしっかりと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。

とまこまいギャラリー



晴れの日の漁港
@yu.kubo.10 さん
#トマフォト より



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、「わたしの好きな苫小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまいギャラリー」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト
応募方法 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp
〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら



編集後記

秘書広報課

●2日間にわたり「とまこまいコスプレフェスタ」の撮影に行ってきました。全員は載せられなかったものの、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。早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、街のクリスマスモ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もいただけたらうれしいです!来年もよろしくお願いいたします。(木)

応募はこちら

