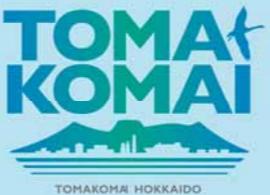


1

2026
vol.1874

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

特集

- とまチョップポイント
サービス終了のお知らせ



今月の見どころ



広告

広告

広報 とまこまい

令和8年1月1日発行 第1874号
※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで

令和8年

市長新年挨拶

新年を迎えて

明けましておめでとうございます。市民の皆さんにおかれましては、新年を健やかにお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、私にとって初めて、1年を通しての市政運営となり、市民の皆さんと約束いたしました「選ばれるまち苦小牧」の実現に向け、立ち止まることなく挑戦を続けてまいりました。

その中でも、昨年4月から選ばれるまちプロジェクトとして展開している「こどもどまんなかアクション」では、小学校入学祝い給付事業や著名人による親子トークショーを実施したほか、「こども まんなか応援サポーター」の募集・紹介などを通し、まちぐるみで子どもや子育て中の方々を支える機運を醸成してまいりました。子どもたちが健やかに育ち、夢を追いかけられる環境こそが、苦小牧の未来を創る原動力です。本年も、子ども一人ひとりの成長をまち全体で支え、「こども どまんなかのまち」の実現に向けて着実に歩みを進めてまいります。

令和7年は、北海道日本ハムファイターズの2軍施設誘致に向けて取り組みを進めてまいりました。9月には苦小牧商工会議所を中心とした東胆振1市4町の関係団体による「北海道日本ハムファイターズ2軍施設を誘致する会」が発足し、現在も胆振・日高地域が広域的に連携した誘致活動を力強く展開しています。行政としても、この熱意を余すことなく球団に届け、2軍施設誘致の実現に向けてチャレンジしてまいります。

さらに経済面では、Rapidus株式会社による次世代半導体の試作成功や、ソフトバンク株式会社による大規模データセンターの建設開始、苦東地域の工業用地分譲などによる売上が過去最高を記録するなど、本市の更なる発展に期待が膨らむ年でもありました。この好機を最大限に生かすため、企業誘致に向けた積極的なトップセールスや既存企業のフォローアップとともに、次世代産業を支える人材の育成と、働く世代をはじめ全市民が安心して生活できる居住環境の整備を加速させてまいります。



苦小牧市長
かなざわ すぐる

さて、本年3月には、長年にわたり市民の皆さまの期待を集めてきた苦小牧市民文化ホール「ART CUBES」^{アートキューブズ}が、いよいよ供用開始を迎えます。ART CUBESは、芸術活動の発表の場、そして国内外の質の高い文化・芸術に触れる機会を提供する、本市のかけがえのない文化交流拠点となります。この新しいホールを充分に活用し、文化芸術活動の裾野を広げ、市民生活に潤いをもたらすとともに、まちなか活性化の核として、にぎわいの創出を図ってまいります。

また、本年は昭和41年に本市が全国で初めてスポーツ都市を宣言してから60周年を迎えます。この節目に、スポーツを通じた市民の健康づくりや豊かで明るいまちづくりに一層取り組んでまいります。

特に、2月には第25回オリンピック冬季競技大会(2026/ミラノ・コルティナダンペツツォ)が開催されます。昨年、nepiaアイスアリーナでの最終予選を経てオリンピック出場を決めた、女子アイスホッケー日本代表「スマイルジャパン」をはじめ、苦小牧にゆかりのある多くの選手が、世界の舞台で活躍してくれることを楽しみにしています。

そして、7月にはサッカーJ1・名古屋グランパスの夏季トレーニングキャンプが本市で実施されます。キャンプの受け入れは地域経済に大きな波及効果をもたらすだけでなく、「スポーツ観光都市」としてのブランドを国内外に発信する絶好の機会となります。市民の皆さんと共に選手たちに熱いエールを送り、その活躍を地域の力に変えて、更なるスポーツ振興と地域活性化につなげてまいります。

私たちを取り巻く環境は常に変化し続けておりますが、本年も“市民総活躍”により皆さまのお力添えをいただきながら、子どもたちの明るい声が聞こえるまち、そして障がいのある方やご高齢の方など全ての市民が「このまちに住んでよかった」と思っていただけのまちを築いてまいります。

結びに、この一年が市民の皆さんにとって健康で、希望に満ちた素晴らしい年となりますよう、心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

特集



ともチョップポイント サービス終了のお知らせ

詳細 商業振興課 ☎ (32)6445

ともチョップポイントは、市内で貯めて、市内で使える本市限定の地域完結型のお得なポイントカードとして、平成28年にスタートしました。

長らくご愛顧いただきましたが、令和8年4月30日をもって、ともチョップポイントのサービスを終了させていただきます。

ただし、以下の事業は3月31日までポイント付与を行います。

3月31日までポイント付与を行う事業

- ◆胃がん検診
- ◇大腸がん検診
- ◆乳がん検診
- ◇国保プレ特定健康診査
- ◆後期高齢者医療健康診査
- ◇国保・後期GOGO健診
- ◇肺がん検診
- ◆子宮頸がん検診
- ◇肝炎ウイルス検診
- ◆国保特定健康診査
- ◇後期高齢者医療歯科健康診査
- ◆特定保健指導

引換指定施設

- ◆市役所 1階総合案内
- ◇勇払出張所
- ◆沼ノ端出張所
- ◇のぞみ出張所
- ◆住吉コミセン
- ◇豊川コミセン

②ポイント使えるのはいつまで? 使える場所は?

加盟店でのお買い物によるポイント付与、市の事業やイベント参加による付与(一部を除く)、イオンモール苫小牧と市内マックスバリュの来店ポイント付与はすでに終了しています。3月31日までは、健康診査、各種がん検診、特定保健指導に限りポイント付与を行います。

③残ったポイントはどうなる?

ともチョップポイントの利用期間終了後、残高はWAONポイントへ引き継がれませんのでご注意ください。

CHECK!

ともチョップポイントカードをお持ちの方へ

ポイント利用期間終了後も電子マネーWAONカードとしてご利用可能です。



引き継ぎ
WAONカードとして
使えるよ

令和8年4月30日のともチョップポイント利用終了後も、電子マネーWAONカードとして、引き続きご利用いただけます。

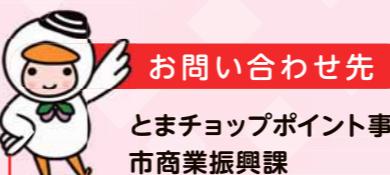
●WAON加盟店でご利用200円(税込)につき1WAONポイントが貯まります。

●ご利用いただいた金額の0.1%が市に寄付されますので、引き続きご利用ください。

■利用可能店舗一覧(令和7年12月現在)

東エリア			中央エリア			西エリア		
カテゴリ	加盟店名	電話番号	カテゴリ	加盟店名	電話番号	カテゴリ	加盟店名	電話番号
ショッピング	ANOTHER ANGLE イオン苫小牧店	(52)5877	ショッピング	宮永商店	(72)3229	ショッピング	ガラス彫刻工房 Quality Art TAKUMI	(74)3788
ショッピング	株Smile-loop	(57)2020	ショッピング	メガネの大学堂	(31)1440	ショッピング	cork	(72)9611
ショッピング	ホーム・ワークKOYO	(55)5005	ショッピング	山口時計店	(34)3191	ショッピング	駄菓子屋 贈り屋	(72)6618
ショッピング	ホーユーサービスセンター	(56)0243	ショッピング	輸入家具&インテリア家具の岡山	(32)5358	ショッピング	ハートフラワー	(72)3237
ショッピング	松崎電機	(55)0321	ショッピング	夢の靴	(36)2650	ショッピング	花のみずの パセオ店	(74)7022
ショッピング	道の駅ウナイ湖 アンテナショップミール	(58)4137	ショッピング	リサイクルショップ ばざある	(35)3500	ショッピング	花のみずの ホクリンショップららぽーと	(74)8711
飲食	大漁丼家 苫小牧本店	(82)8482	飲食	わたなべ薬房	0120(327)858	飲食	花のやました	(67)3328
飲食	パーラー東開町2丁目	(84)7956	飲食	味処 てつ平	(34)6832	飲食	BRAYZ	(76)1377
飲食	ノーザンホースパーク ガーデンストラ	(58)2116	飲食	おかしLABO Soleil Solaire	(38)6660	飲食	マインドショップ ユニコン	(67)4646
飲食	呑み食い処 笑味	090(6694)8055	飲食	香るつけ薫麦 薫麦花 王子町店	(82)9463	飲食	一休そば 川沿店	(72)7689
飲食	ファームソレイユ	0120(546)440	飲食	Cafe&Dining AZITO	(32)8876	飲食	大阪好み焼き きやべつ家	(72)9827
飲食	麺や鶏窓 沼ノ端店	(57)1666	飲食	串と肴 まる人	(84)6423	飲食	CafeBar May	(67)9965
美容室	美容室 attic hair	(55)2093	飲食	ごはん家・居酒家 とまり季	(33)3778	飲食	グーチキ	050(8881)3129
美容室	HAIR SPACE chou chou	(57)0102	飲食	こよいの酒と肴 りんご	090(7518)6880	飲食	食事の店 ふじの ときわ店	(67)1717
美容室	HAIR SPACE chouchou α	(84)3636	飲食	しあわせ研究所 yum -ヤム-	(82)8377	飲食	炭火焼肉 佐藤	(67)8767
美容室	HAIR SPACE Le rond by chouchou	(61)1255	飲食	鮨 なかがわ	050(8880)7656	飲食	千両寿司	(67)6269
ネイル・エステ	ボーラ ザ ビューティー 苫小牧東店	(55)0806	飲食	炭火居酒屋 縁 ~ENISHI~	(61)1113	飲食	とんかつ喜多蔵	(61)6868
ネイル・エステ	メナードフェイシャルサロン フィーノグランツ店	(77)5992	飲食	大衆居酒屋 苫小牧新鮮魚市場	(84)3766	飲食	日本橋	0120(766)776
ネイル・エステ	rinnacci nail・eyelash&nailschool	(77)2444	飲食	苫小牧ジェラート専門店 Filicia	080(7040)2784	飲食	呑菜 とんとごん	(71)5885
リラクゼーション	めぐり整体 ふう	090(9515)5201	飲食	かき小屋 海の駅	(56)5931	飲食	麺や鶏窓 ときわ店	(77)4317
ライフ	株とませい	(51)6556	飲食	food&Bar cheers!	(34)6806	飲食	楽食中華 飛燕	(77)2787
ライフ	こころのコンパス	090(5951)9532	飲食	フルールプラン 苫小牧三光店	(32)2222	美容室	anis musee	(68)3838
車	Carism	(84)5566	飲食	麺の房 長久命 とん助	(77)4383	美容室	美容室 114	(67)5581
車	PRESTIGE	(82)8064	飲食	楽喰酒場 銀ちゃん	(32)3277	美容室	美容室 おしゃれ屋	(73)3123
中央エリア			飲食	ル・ブランジェ OZO	(73)0141	美容室	HAIR THE debut	(73)6362
カテゴリ	加盟店名	電話番号	美容室	SALON de RICHE	(56)5626	美容室	HAIR SALON REIKO ららぽーと	(72)0367
ショッピング	オバラメガネ 苫小牧ステイ店	(32)0664	美容室	ビューティ&エステティック Ruby	(61)1575	美容室	HAIR SALON REIKO 澄川店	(67)2509
ショッピング	オバラメガネ 苫小牧本店	(34)7870	美容室	Country	(35)7077	ネイル・エステ	エス&アーユルヴェーダサロン samsara	090(7512)0523
ショッピング	オブティーキビダカ	(34)4503	美容室	Nest	(84)1990	ネイル・エステ	Beauty maker 桜舞	080(8297)9775
ショッピング	On the corner	(37)3355	美容室	Hair Salon image hair	(35)6663	リラクゼーション	さくら整体院	(74)9396
ショッピング	かざし電気	(33)9108	美容室	HAIR SALON CIEL	050(8885)3318	リラクゼーション	苫小牧西整骨院	(75)8344
ショッピング	㈱吉本佛壇店	(32)2563	美容室	HAIR SALON D-LEAF	(34)3233	ライフ	あやめ斎場	(61)4044
ショッピング	靴のRAIMU	(76)4192	美容室	HAIR SALON Tu Sais	090(4874)0864	ライフ	浮穴音楽教室	090(6445)1314
ショッピング	Cosmetic Station ばする	(33)3363	美容室	HAIR SALON REIKO 見山店	(72)0155	ライフ	au Style 苫小牧西	0800(700)1953
ショッピング	子供服のチルド	(33)5050	美容室	hair work's mirror's	(82)7711	ライフ	㈱カラーズペイント	(77)2410
ショッピング	サカイスポーツ	(32)2609	リラクゼーション	サロンドフルベール 苫小牧店	(33)3691	ライフ	助産院 なりママ	—
ショッピング	紫紅堂生花店	(36)6825	リラクゼーション	aigo整体院	(76)9977	ライフ	PlayLan 苫小牧学習塾	(74)4126
ショッピング	十字屋薬局	(32)2735	リラクゼーション	公衆浴場 鶴の湯	(34)2476	車	荀オートクチュール	(71)1666
ショッピング	しんどう書店 本店	(72)8955	リラクゼーション	女性専用リラクゼーションサロン Queen Jasmine	080(6086)5396	車	ガレージ310	(77)6070
ショッピング	SELECT SPORTS~ORIGINAL~	(84)1448	リラクゼーション	苫小牧駅はりきゅう整骨院	(84)1191	車	ボデーショップ キヨカワ	(68)8606
ショッピング	大師堂仏壇店	(36)2271	ライフ	ほぐし鍼 匠	(56)5596			
ショッピング	ちばふとん店	(32)5913	ライフ	(㈱)コウセイホーム	(84)5945			
ショッピング	苫小牧観光案内所	(34)2000	ライフ	㈱ニシムラ塗装	(76)2075			
ショッピング	とまでんクラシタ	(82)7242	ライフ	UQスポット MEGAドン・キホーテ苫小牧	(36)8880			
ショッピング	TRUNK	(32)5852	ライフ	リアッタモバイル	(84)3346			
ショッピング	花長生花店	(33)0101	車	オートセレクト 苫小牧	(84)8246			
ショッピング	花のみずの ステイ店	(32)0656	車	㈱ティーズオート	(84)1172			
ショッピング	花のみずの 本店	(74)9561	アミューズメント	苫小牧中央ボウル	(34)4711			
ショッピング	花よし 生花店	(34)2511	カテゴリ	加盟店名	電話番号			
ショッピング	ブティック NAGAYAMA	(36)2423	ショッピング	アクアラバパン	080(1970)2556			
ショッピング	フードセンター ふか川	(32)2326	ショッピング	アルス 美原店	(61)2052			
ショッピング	ミキメガネ	(82)9590	ショッピング	オバラメガネ 苫小牧新店	(76)6600			
西エリア			お持ちの ともチョップポイントは 加盟店にて お早めにご利用 ください					

※店舗の都合によりポイント利用ができない場合があります。ご利用の際は事前に店舗にご確認をお願いします



お問い合わせ先

ともチョップポイント事務局(株オーティス) 〒053-0802 弥生町2-3-1 ☎(78)3500
市商業振興課 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 ☎(32)6445

もくじ

広報 とまこまい

令和8年 市長新年挨拶
新年を迎えて特集
とまチップポイント
サービス終了のお知らせ 4市政トピックス
令和8年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集／
令和8年度 会計年度任用職員の募集／
PRIDE指標2025 2年連続最高賞に認定／
CCS講演会「地球温暖化とCCS」参加者募集！／
特集展示「勇払平野の戦争遺跡」 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
考えてみませんか?終活のこと 27
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 30tomakomai
2026 1
vol.1874

とまこまい DATA

人口と世帯(11月末)

総 数 ▶ 164,273人
(対前月比: 179人減)
男 性 ▶ 80,732人
女 性 ▶ 83,541人
世帯数 ▶ 91,627世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～11月30日)

発生件数 319件 (前年比49件減)
死 者 2人 (前年比1人減)
傷 者 349人 (前年比60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。



とまこまい ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読みます



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 苫小牧市字のぞみ町1丁目2番5号
📞 0144(67)0464
- 沼ノ端出張所 〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号
📞 0144(55)0979

市政に関するご意見、ご提案などは

- 協働・男女平等参画室
📞 0144(32)6152
FAX 0144(34)7110
メールアドレス
kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp
- 苫小牧市役所
ホームページはこちらから▶
<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>



市政トピックス

令和8年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集

詳細 行政監理室 ☎ (32) 6182

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

職種	区分
任期付職員	① 庁舎管理に関する業務に従事する職員(管理人)
	② 市税などの収納に関する業務に従事する職員
	③ マイナンバーカード交付に関する業務に従事する職員
	④ 障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・外部支援などに従事する職員
	⑤ 障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・相談などに従事する職員
	⑥ 介護保険給付および認定業務に従事する職員
	⑦ 介護認定調査に従事する職員
	⑧ 健康支援に関する業務に従事する職員
育休等代替任期付職員	Ⓐ 事務職
	Ⓑ 保育士(保育園)
	Ⓒ 保健師
	Ⓓ 看護師(保育園)
	Ⓔ 栄養士(保育園)

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

採用予定人数 いずれも若干名

詳細・申し込み▶



任用期間 任期付職員=令和8年4月1日～令和11年3月31日

育休等代替任期付職員=令和8年4月1日以降で職員の育児休業・

配偶者同行休業などの申請があった期間

※勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります

第1次試験日・会場 1月16日(金)～25日(日)に全国のテストセンターで ※市内に会場あり

試験科目 総合適性検査SCOA

申込期間・方法 1月8日(木)までに市HPから電子申請で ※詳細は必ず試験案内をご確認ください



令和8年度 会計年度任用職員の募集

詳細 行政監理室 ☎ (32) 6182

令和8年4月1日以降に会計年度任用職員(任期を定めて任用される非常勤の公務員)として働きたい方を募集します。
詳細は市HPをご確認ください

申し込み 市HPからダウンロードした任用申込書に必要事項を記入し、郵送で
〒053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 ※随時受付

詳細▶



市政トピックス

PRIDE指標2025 2年連続最高賞に認定

詳細 協働・男女平等参画室 ↗(84)4052

本市は、PRIDE指標2025の最高賞のゴールドとレインボーに2年連続で認定されました。今後も多様な価値観を認め合い、自分らしく働くことができる職場・地域づくりにより男女平等参画社会の実現を目指します。

『株式会社OTis』も最高賞のゴールドに認定されました。市内企業でも、性的マイノリティが働きやすい職場づくりの取り組みが広がっています。興味のある企業の担当者は、市協働・男女平等参画室までお声掛けください。

● (株)OTisの主な取り組み

- 当事者が望む性別で働くことができる
- 会社としてLGBTQ+に関する差別の禁止を明文化
- トイレの男女共用化
- パートナーシップ宣誓を行った従業員にも結婚休暇や手当を付与
- 従業員向けにLGBTQ+に関する研修や啓発
- 就職時のエントリーシートの性別欄を廃止

● PRIDE指標

※「PRIDE指標」は、LGBTQ+など性的マイノリティが働きやすい職場づくりを日本で実現するために、work with Prideが2016年に策定した日本で初めてとなるLGBTQ+に関する企業・団体などの取り組みの評価指標です。本指標は5つの指標で構成されており、各指標内で指定の要件を満たしていれば点数が付与され、点数により、ゴールド、シルバー、ブロンズとして企業・団体が認定されます。

※PRIDE指標

- Policy(行動宣言)
- Representation(当事者コミュニティ)
- Inspiration(啓発活動)
- Development(人事制度・プログラム)
- Engagement/Empowerment(社会貢献・渉外活動)

● レインボー認定

LGBTQ+など性的マイノリティが自分らしく働ける職場・社会づくりの実現に向け、自社単独の取り組みでできる範囲を超えて、国・自治体・学術機関・NPO/NGOなどとの、セクターを超えた協働を推進する企業・団体を評価する評価指標です。



▲市長に認定を報告する(株)OTis大宮社長、森執行役員

『にじいろ週間』パネル展

本市がパートナーシップ制度を導入した令和5年1月4日にならみ、毎年1月に『にじいろ週間』を設定しています。期間中、多様な性への理解を深めるためパネル展を実施します。

期間 1月14日(水)～20日(火)
場所 市役所1階、男女平等参画推進センター

パートナーシップ制度とは?

一方または双方が性的マイノリティである2人がパートナーシップ関係にあることを宣誓し、この宣誓に対し、市が宣誓書受領証などを交付するものです。対象者や手続き方法など、詳しくは市HPをご覧ください!



▲詳細はこちら

CCS講演会「地球温暖化とCCS」参加者募集! ～CCS実証試験センター見学会 同日開催～

詳細 日本CCS調査株 ↗(56)3151
市港湾・企業振興課 ↗(32)6438

最果ての海に広がる氷の世界。いま、その静かな変化が、地球の未来を語り始めています。最新の研究をもとに温暖化の“サイン”を読み解きます。

とき 3月14日(土) 13時～15時15分(開場12時30分)予定

ところ グランドホテルニュー王子

講演 [第一部]

凍る海から見た地球温暖化

講師 館山一孝 氏

北見工業大学 工学部 地球環境工学科 准教授



▲館山一孝氏

[第二部] 我が国のGX/CCS政策と苦小牧

講師 刀禰正樹 氏

資源エネルギー庁 資源・燃料部

燃料環境適合利用推進課長(カーボンマネジメント課長)

定員 講演会=200人、CCS実証試験センター見学会(当日午前)=40人
いずれも申し込み順

申し込み 「CCS講演会」と明記の上、参加者全員の郵便番号、住所、氏名、電話番号、見学会希望の有無をはがきまたはファックス、Eメール、二次元コードで
※選択者には後日参加票を発送します
※駐車場の混雑が予測されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください
〒059-1392 真砂町12 日本CCS調査株 「CCS講演会」係
FAX(56)3177 Eメール kouenkai@japanccs.com



▲カナダ破氷船ルイ・S・サンローラン(北極海)



▲前回の市民見学会の様子



12月22日(月)12時～
オンライン申込開始

詳細 美術博物館 ↗(35)2550

特集展示「勇払平野の戦争遺跡」



▲柏原18遺跡 塹壕調査風景写真
1980年6月 美術博物館蔵



▲樽前山麓に墜落した米軍機の破片
1945年7月 美術博物館蔵

※()内は10人以上の団体料金。年間観覧券での観覧可 ※併せて常設展・企画展も観覧できます

過去の戦争に関わる建物や施設、戦場跡など、戦争の歴史を今に伝える遺構のことを「戦争遺跡」といいます。本市が位置する勇払平野では、さまざまな軍事施設が太平洋戦争のさなかに造られ、一部は現在まで残っています。

本展では、終戦から80年を迎えたことを契機に、勇払平野に現存する戦争遺跡の写真やそれによつて紹介します。戦争の記憶を今に伝える資料をご覧いただき、戦争と平和について改めて考える機会となれば幸いです。

●講演会「勇払平野周辺の戦争遺跡～過去を知り、当時を思い、未来を考える～」

とき 1月17日(土)

13時30分～14時30分

講師 厚真町教育委員会参事 乾 哲也氏

ところ 美術博物館 研修室

定員 50人 申し込み順

申し込み 12月23日(火) 9時30分から電話で

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 電(33)9158

利用時間 9時30分～17時 (申し込みは8時45分開始) 休館日 1日(木)～3日(土)、5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
夜間開館(20時まで) ※中学生以下は保護者同伴	冬の番組「冬の星空とプレアデスの七人姉妹」	2月23日(月)まで 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)	対各40人 直接会場へ ※投影前月の1日から予約可(当日も受付)
	宇宙ステーション「ミール」ライトアップ	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!？」	1月9日(金) 17時、18時、19時	対小・中学生 対各12組 申し込み順 申込HPで
	ドライアイスを使ったスペシャル実験		定各40人 直接会場へ
	プラネタリウム特別投影「ぼくたち惑星8兄弟」	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
	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	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
	巡回展「ピッタリ！しきつめパズル」	1月12日(月)まで 9時30分～17時	対小学生以下 定なし 直接会場へ
館内ウォーキング	館内の展示物を楽しみながらクイズを解く		
科学ふれあい教室	ホログラムを作る	2月7日(土) 10時～12時	対小・中学生 (小学3年生以下は保護者同伴) 対12組 (1家族1組) 抽選 申込1月15日(木)～21日(水)にHPで
プログラミング教室	車型ロボットを操作する	2月14日(土) 10時～12時	対年長～小学2年生(保護者同伴) 対6組 抽選 申込1月15日(木)～21日(水)にHPで

中央図書館

所末広町3-1-15 電(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 1日(木)～3日(土)、5日(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●1月10日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時=当日発表 ●1月18日(日) 14時～14時30分=「てぶくろ」		対1階おはなしコーナー 対各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「おしりたんてい 16」	1月12日(月) 13時30分から	対2階講堂 対30人 直接会場へ
新春川柳展 in 図書館	苦小牧川柳社の作品および関連本の展示	1月13日(火)～25日(日)	対1階カウンター前
赤ちゃんと楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	1月16日(金) 10時～11時	対2階講堂 対0～1歳児と保護者 対20組 対図書館利用カード、バスタオル 申込直接または電話、Eメールで info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「牛方とやまんば」	1月17日(土) 14時～14時30分	対2階会議室 対10人 直接会場へ
知っておきたい、胃・大腸 がん検診の正しい知識	市民のための健康講座	2月21日(土) 13時30分から	対2階講堂 対30～50人 申し込み順 申込1月21日(木)から直接または電話で

美術博物館(あみゅー)

所末広町3-9-7 電(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 1日(木)～3日(土)、5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「苦小牧の美術史－1940-50年代－」	本市の美術史をテーマに、画家たちの1940～50年代を紹介	展示期間 3月8日(日)まで	¥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衛陣地)、苦小牧への空襲などに関する資料を紹介		
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)	1月11日(日) 13時30分～15時	対小学3年生以上 対8人 申し込み順 申込習字セット、汚れてもいい服装 申込電話で
特集展示「展示解説会」	特集展示「勇払平野の戦争遺跡」展解説	1月11日(日)、3月1日(日) いずれも11時～11時30分	¥当日観覧券が必要 対なし 直接会場へ
企画展ギャラリートーク	学芸員による「苦小牧の美術史－1940-50年代－」解説	1月17日(土)、2月28日(土) いずれも11時～11時30分	
特集展示講演会「勇払平野周辺の戦争遺跡～過去を知り、当時を思い、未来を考える～」	厚真町教育委員会参事・乾哲也氏による講演	1月17日(土) 13時30分～14時30分	対50人 申し込み順 申込電話で
考古学講座	苦小牧の遺跡について詳しく知る講座	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 対各40人 申し込み順 申込電話で
古文書解説講座初級編(全5回)	当館学芸員と古文書を読むための基礎知識を学ぶ	1月31日(土)、2月1日(日)、23日(月)、3月7日(土)、8日(日) 全5回 いずれも13時30分～15時30分	対高校生以上 対各30人 申し込み順 申込1月9日(金)から電話で

アイコンの見方 とき 所とこ 対象 内容 料金(料金記載のないものは無料) 定員 持参する物 申し込み 詳細

おでかけガイド

お子さまと一緒に参加できるイベント情報です！



施設情報



子育て支援センター 子育てルーム 児童センター 利用者支援事業

子育て支援センター

所本幸町1-2-21 電(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	鬼のお面を作る	1月27日(火) 10時～10時45分、11時～11時45分	1歳半～4歳の子どもと保護者	対各10組 申し込み順	1月6日(火)から9時30分～17時に電話で
利用者支援事業 「ファミサボってどんなところ？」	ファミサボに関する説明会と提供会員との交流	1月28日(水) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	対15人(託児=6人) 申し込み順 ※当日参加可	1月7日(水)9時30分から上記二次元コードで
親子ふれあい遊び	おもちゃを作る(アンパンマンぱっとん落とし)	1月30日(金) 10時～10時45分、11時～11時45分	0歳～1歳6ヶ月の子どもと保護者	対各10組 申し込み順	1月6日(火)から9時30分～17時に電話で
バレンタインケーキを作る	2月6日(金) 10時～10時45分、11時～11時45分	1歳半～3歳の子どもと保護者	対各15組 申し込み順	1月22日(木)から9時30分～17時に電話で	
育児講座 「親子で行う簡単リズム体操」	体の機能を高める運動、リズムに合わせて体を動かす 講師 木田 麻美氏	2月12日(木) 10時～11時	1～3歳の子どもと保護者		

あけの保育園子育てルーム

所明野新町5-13-30 電(57)3576 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
親子で作ろう	鬼のお面と升作り	1月13日(火) 10時～11時30分	1歳～就学前の子どもと保護者	対4組 申し込み順	対はさみ、のり
園長講座	楽しく笑顔でいられる子育て	1月15日(木) 10時～10時40分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	対10組 申し込み順	
食育講習	保育園で人気のおやつの作り方と試食 講師 当法人給食担当者	1月20日(火) 14時～15時	0歳～就学前の子どもと保護者	対各8組 申し込み順	¥260円 当日納入 対筆記用具、おしごり、飲み物
リフレッシュピラティス	楽しく動きながら姿勢改善をする 講師 山口 真喜子氏	1月22日(木)、2月12日(木) いずれも10時～11時	就学前の子どもと保護者(託児あり)	対各6組 申し込み順	¥1,000円 当日納入 対ヨガマット、飲み物
パパママ救急隊員養成講習	家庭でできる乳幼児の救急処置 講師 市消防署救急課職員	1月23日(金) 10時～11時15分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	対4組 申し込み順	対筆記用具
手形アート	子どもの手形・足形を記念に残す 講師 あべ ゆきえ氏	1月28日(水) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	対6組 申し込み順	¥1,000円 当日納入 対写真、のり、はさみ
保健師講座	トイレトレーニングについて 講師 市保健師	2月2日(木) 10時～11時	1～3歳児の子どもがいる保護者(託児あり)	対10組 申し込み順	対筆記用具
親子で作ろう	おひなさま作り	2月10日(火) 10時～11時30分	1歳～就学前の子どもと保護者	対4組 申し込み順	対はさみ、のり

錦岡保育園子育てルーム

所宮前町2-28-15 電(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
赤ちゃん集まれ～☆	親子でわらべうたを楽しむ	1月29日(木) 10時～11時	3～11ヶ月の子どもと保護者	対10人 申し込み順	1月14日(木)から10時～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

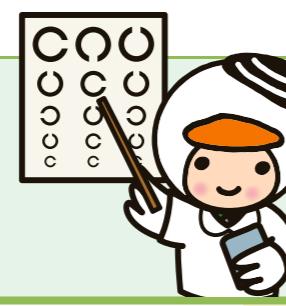
所沼ノ端中央4-12-27 電(55)0705 利用時間 9時～12時、13時～15時30分 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
お正月遊び	お正月の遊びを親子で楽しむ	1月9日(金) 9時30分～10時30分	1歳児～就学前の子どもと保護者	対各4組 申し込み順	1月6日(火)から12時30分～16時に電話で

みその保育園子育てルーム

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!



1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

1/1 木	外科	光洋いきいきクリニック	歯科	はくちょう歯科医院
		☎(71)2700		☎(84)8828
1/2 金	外科	勤医協苫小牧病院	歯科	苫小牧デンタルケアクリニック
		☎(72)3151		☎(73)3000
1/3 土	外科	苫小牧消化器外科	歯科	大町歯科加藤医院
		☎(51)6655		☎(32)2209
1/4 日	外科	こうよう泌尿器科クリニック	歯科	のぞみ歯科
		☎(82)8620		☎(61)4055
1/11 木	外科	同樹会苫小牧病院	歯科	松井デンタルクリニック
		☎(36)1221		☎(57)8241
1/12 金	外科	苫小牧泌尿器科・循環器内科	歯科	ほっこう歯科八谷矯正歯科クリニック
		☎(57)0455		☎(71)2580
1/18 木	外科	苫小牧日翔病院	歯科	松沢歯科クリニック
		☎(72)7000		☎(82)8205
1/25 木	外科	みらい整形ペインクリニック	歯科	みかみ歯科・矯正歯科医院
		☎(53)7100		☎(35)3939

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 「2か月児」	1月29日(木) 9時30分~11時	令和7年11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	1月13日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 1月14日(水) 9時30分~10時15分*	令和6年6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)		対象者に通知 ※14日前は、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	1月14日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 1月15日(木) 13時~14時30分	令和4年12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	
子育てサロン Oasis	1月27日(火) 10時~11時	妊婦、令和7年7月~10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 1月23日(金)までに電話 または二次元コードで

保健センター(ハスカッププラザ)

健康診断

特定健診のみ 100 とまチョップポイント

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
特定健診	お問い合わせください	加入保険により異なり ます	該当者	各加入保険から送付される案内をご覧 ください	
GOGO健診		5,500円	苫小牧市国保加入者で 胃がん、肺がん、大腸が んを同時受診できる方	市から送付される案内をご覧ください	
総合健康診断 (人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円 ※市民以外44,000円	希望者	電話または二次元コードで	
がん検診	100 とまチョップポイント	※子宫・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 子宮・乳	お問い合わせください	定員	子宮=各50人 乳=各35人	申込み	
胃・肺・大腸		お問い合わせください	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	

健康教室・健康相談

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
シェイプアップ エアロ	1月23日~2月6日 毎週金曜日 3回コース※	15人	初めての方も安心 音楽に合わせて体を動かし 脂肪燃焼、体力UP	市内在住の高校生を 除く18歳以上で医師 による運動制限のない方	室内運動靴 タオル 飲み物	1月16日(金) 9時から電話で
70歳からの 運動教室 6回コース※	1月26日~3月9日 毎週月 曜日 ※2月23日を除く いずれも10時~10時45分	10人	タオル体操、マシンを使用 した筋トレ、ストレッチなど で体力UP			
筋肉貯金を はじめよう 3回コース※	1月28日~2月18日 毎週 水曜日 ※2月11日を除く いずれも10時~10時45分	12人	体幹や下半身を強化するト レーニングを行い、軽びに くい体をつくる			
栄養教室 食べて健康! 朝食のススメ	1月29日(木) 14時15分~15時		朝食をとるメリットや選び方 を学ぶ			
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)	市内在住の高校生を 除く18歳以上の方	なし	1月16日(金) 9時から電話で
						保健センターへ

保健センター(ココトマラウンジ)

血糖教室

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
血糖教室	1月22日(木) 10時~12時	30人	糖尿病の基礎知識 予防のための食事や運動の 紹介	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	筆記用具	1月16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日に下記年齢になる方)、および料金表

対象	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	
	50歳以上	40歳以上	50歳以上	50歳未満	20歳以上	20歳未満	40歳以上	50歳以上	20歳以上	20歳未満	20歳以上	20歳未満	40歳以上	50歳以上	20歳以上	20歳未満
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) 細胞検査	体部細胞 検査									
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

1月25日(日)は「晩白柚(ばんぺいゆ)の湯」

所浴場組合3浴場

詳環境生活課

TEL(32)63333



保健所の相談・検査(1月)

所詮苦小牧保健所 TEL(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	とき	内容	申し込み
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	随時受付
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		採血を実施し登録 対18~54歳	予約時に確認
HTLV-1抗体検査		採血を実施し、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査(エイズ相談)	月2回	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせ	予約は TEL(35)7474

予約必須(電話で)

3日(火)	9:00~13:00 14:30~16:30	フードD生鮮市場沼ノ端店
4日(水)	10:00~13:00 14:30~16:30	イオンモール苦小牧
9日(月)	9:00~11:30	苦小牧市消防本部
13日(金)	12:15~13:30 15:30~16:30	トヨタカローラ苦小牧株 JX金属苦小牧ケミカル株
16日(月)	9:30~12:00 13:30~16:30	苦小牧警察署
22日(日)	9:30~11:30 13:00~16:30	日産サービスセンター株北海道支社 苦小牧東病院
23日(月)	9:30~11:30 13:00~16:30	苦小牧市役所
25日(水)	10:00~13:00 14:30~16:30	イオンモール苦小牧
29日(日)	9:30~11:15 12:00~13:30 15:15~16:30	苦小牧市民活動センター 日本軽金属株苦小牧製造所 苦小牧埠頭株港運事業部
30日(月)	9:30~11:30 13:00~16:30	のぞみコミュニティセンター スーパー・アーツ明徳店

※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
TEL(61)1715



今月の健康NEWS

がん患者交流会「花しょうぶの会」

日1月8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
内正しい手洗い・手指消毒の方法
申前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター TEL(33)3131



がん患者交流サロン

日1月13日(火) 13時30分~15時
対がん患者とその家族
内がんと緩和ケア
所申詳王子総合病院がん相談支援センター
TEL(32)8111
担当課健康支援課

歯とお口の健康チェック

受診期限3月31日(火)まで
対後期高齢者医療制度加入者
持受診券(再発行可)、保険資格が確認できるもの
(マイナ保険証、資格確認書など)
所申実施医療機関に直接(要予約)
詳保険年金課 TEL(32)6425

タダとく健診(健診+がん検診)はお済みですか

受診期限2月28日(土)まで
対40歳以上の国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者
持受診券(再発行可)、保険資格が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書など)
所申実施医療機関に直接(要予約)
詳保険年金課 TEL(32)6425



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①1月7日(木) ②2月4日(木) 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②2月2日(月)までに電話で 健康支援課
TEL(32)6410 ※相談日以外も隨時ご相談に応じます

市からのお知らせ



市からのお知らせ



掲載内容が変更になる場合があります

福祉

あいサポート研修

日1月28日(水) 15時~16時30分
所市民活動センター 研修室A

内障がいのある人 ciò ちょっと
とした手助けや配慮を実践



するサポートを育成
※手話通訳が必要な方は要問い合わせ
定15人 申し込み順

申詳当日までに電話またはファックス、
Eメール、二次元コードで 障がい福祉課 TEL(32)6356 FAX(36)3121
E-mail: syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

後期高齢者医療制度医療費通知の送付

発送期限●令和7年1~9月診療分=1月
上旬発送●令和7年10~12月診療分=2月下旬発送 ※医療費通知は、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書

対母子・父子・寡婦世帯の児童とその保護者、父母のいない児童とその保護者
貸付限度額表のとおり ※無利子

返済期間卒業後6ヶ月据え置き20年内(専修学校の一般課程は卒業後6ヶ月据え置き5年内)

申請期間など申請前に相談が必要。令和8年度に入学予定で貸付を検討されている方は、早急に相談(入学時期に間に合わない場合あり)。また、継続して貸付制度を利用する方は4月末日までにこども支援課へ申請、継続しない方は胆振総合振興局 TEL0143(24)9845へ連絡してください

対こども支援課 TEL(32)6416

就学支度資金=入学金、制服などの購入費が対象
(単位:円)

区分	自宅通学	自宅外通学
小学校	64,300	
中学校	81,000	
高等学校専修学校 (高等課程)	国公立 150,000 私立 410,000	160,000 420,000
大学・短大 高等専門学校 専修学校(専門課程)	国公立 410,000 私立 580,000	420,000 590,000
大学院	国公立 380,000 私立 590,000	
専修学校(一般課程)	150,000	160,000
修業施設	中学卒業 150,000 高等学校卒業 272,000	160,000 282,000

修学資金(月額)=授業料、交通費など
が対象
(単位:円)

区分	自宅通学	自宅外通学
高等学校専修学校 (高等課程)	国公立 27,000 私立 45,000	34,500 52,500
高等専門学校 (1年~3年)	国公立 31,500 私立 48,000	33,750 52,500
高等専門学校 (4年~5年)	国公立 67,500 私立 98,500	76,500 115,000
専修学校 (専門課程)	国公立 67,500 私立 89,000	78,000 126,500
短期大学	国公立 67,500 私立 93,500	96,500 131,000
大学	国公立 71,000 私立 108,500	108,500 146,000
大学院	修士課程 132,000 博士課程 183,000	
専修学校(一般課程)	54,000	

広告



暮らし

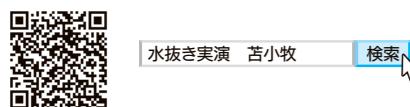
水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

■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



水抜き実演 苫小牧

検索

■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



水道修理 苫小牧 指定事業者

検索

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

■共同墓の受け付け

1月19日(月)から令和8年の共同墓の受け付けを開始します。納骨希望の方は

お問い合わせください
■環境生活課 (32)6333

令和7年度～令和10年度競争 入札参加資格審査申請(第4 回追加登録)の新規受け付け

■資格要件 市税、消費税および地方消費税の未納がない ①建設工事=令和6年9月2日以降の「経営事項審査」を受けていて、希望する工種の「経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書」に平均完工事高がある ②土木設計=建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計=1級または2級建築士事務所の登録を受けている ④測量=測量業または補償コンサルタントの登録を受けている ⑤地質調査=地質調査業の登録を受けている ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他=法令の規定により必要な許可や免許、登録などを受けている ※①～⑤=令和8年2月1日現在で、申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き1年以上その事業を営んでいる ⑥～⑧=令和8年2月1日現在で、営業年数が1年以上ある ②～⑦=決算書に希望する業種の業務高がある

■申詳 2月2日(月)～27日(金)に契約課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を郵送(簡易書留など配達状況が分かる方法、必着)で 契約課 (32)6216
■警防課 (84)5023

すべり止め用砂の配布 ※個人敷地への使用はできません

路面凍結による事故やけが防止のため、依頼のある町内会にすべり止め用の砂

を渡しています。車道や歩道などツルツル路面への砂まきのご協力をお願いします

■道路管理事務所 (73)5000

学校給食用物資納入参加資格登録申請の受け付け

■資格要件 次のいずれにも該当しない者
●地方自治法施行令第167条の4に該当●市町村税を滞納している●食品衛生法第52条の許可を受けていない(ただし、食品衛生法の適用を受けていない業種は除く) ※その他、信用状況、衛生状況、供給能力、取引実績などの選定条件あり

■申詳 1月13日(火)～20日(火)に学校給食共同調理場(HPでダウンロード可)で配布の申請書類を直接または郵送(必着)で (32)0053 柳町1-3-5 学校給食会(第1学校給食共同調理場) (57)5881

消防本部からのお願い

積雪により消火栓や防火水槽が埋まってしまった場合には、消防本部で除雪を行い、いち早く使用できるよう努めています。お住まいの土地、勤め先などの除雪を行う際には、除雪により移動した雪で消火栓や防火水槽が埋まらないようご配慮ください

■警防課 (84)5023

落冰雪による事故・トラブル 防止のために

雪止めなどの設置状況を確認し、落冰雪による事故・トラブルを防止しましょう

■建築指導課 (32)6527



令和8年度新入学児童・生徒に 入学通知書を送ります

1月下旬に入学通知書を送ります。市内に住んでいても、住民登録や住所変更の届け出を済ませていないご家庭には届かない場合があります。窓口サービス課または各出張所で異動の届け出をしてください。また、指定の学校に入学しない方は、合格通知書などを添えて学校教育課へ届け出をしてください。なお、事前に説明会や入学式の日程を確認する場合はHPをご覧ください

■小学校 = 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
中学校 = 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ
■学校教育課 (32)6742

催し・講座

【苫小牧発着ツアー】 飛鳥IIで航く “道新チャーターカルーズ”

市民の皆さんも苫小牧発着のクルーズ船の旅を体験できるチャンスです！また、入出港時にはお見送りなども実施する予定ですので、ぜひ苫小牧港へお越しください

■ツアー

■申詳 9月13日(日)～16日(水)

■所 苫小牧港～酒田港(山形)～船川港(秋田)～苫小牧港

■セミナー

■申詳 1月13日(火)～15日(木) いずれも13時～15時、1月19日(月) 13時30分～15時、1月29日(木) 13時30分～15時
■所 とまこまい若者サポートステーション

■申詳 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 (84)8670
■担当課 工業・雇用振興課



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

■申詳 1月28日(水) 14時～16時

■所 ワークプラザとまこまい

2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
2-1	Excel2024で作る集計表(中級)	2月3日(火)	6	9時～12時	20,130円
2-2	Word2024で作る文書(初級)				14,520円
2-3	JW-CAD(基本操作・平面図作成)	2月12日(木)	10	18時30分～21時 ※初日と最終日のみ 18時30分～20時30分	25,520円

■申詳 1月1日(木)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 (55)6622

広告

広告

催し・講座

第24回苦小牧都市再生講演会「公民学連携によるパブリックスペースのデザインとマネジメント」

日1月28日(水) 15時
所グランドホテルニュー王子
講師UDCイニシアチブ理事 東京大学特任研究員 三牧 浩也氏
定150人 申し込み順
申詳1月14日(水)までに二
次元コードで 未来創造
戦略室 ☎(32)6229



申詳①1月6日(火)~20日(火) ②1月22日(木)~2月5日(木) 9時から電話で 救急課 ☎(84)5044



▲市HP ▲応急手当WEB講習

東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会

日1月14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おとなランチクッキング~鶏つくね
の生姜あんかけ&小松菜とえのきのナ
ムル&雑穀ご飯

日1月16日(金) 10時30分~12時30分

¥700円 当日納入

定10人 抽選

③トークイベント「きょうだいのホンネ」

日1月17日(土) 13時30分~15時30分

定20人 抽選

ゲスト桑島 恵氏

④保健師たかさんとゆるっとお話し

みませんか 塩の世界~塩にも個性が
ある?!~体に必要な塩を上手に使い
おいしく楽しみましょう

日1月23日(金) 10時~11時

定10人 抽選 飲み物

⑤図書室に、かかわろう

日1月24日(土) 10時~12時

対小学生以上 定10人 抽選

②消防本部消防防災訓練センター 2
階研修室

定各10人 申し込み順 ※e-ラーニ
ングを事前に受講された方は、応急手

当の基礎知識が免除

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

SPECIAL ピアノ DAY (FINAL)

3月末で閉館のため、大ホールのステ
ージでスタンウェイとヤマハの弾き
比べができる最後のチャンスです

日2月8日(日) 9時10分~17時(1組50分)

対小学生以上のピアノ演奏経験者

¥2,000円 申し込み時納入

定8組 申し込み順

所申詳1月19日(月) 9時から直接 市
民会館 ☎(33)7191

お気軽ガイドウォーク in ウトナイ湖 ~小鳥と足跡を 探してみよう~

日1月11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10人程度 直接会場へ

特飲み物、帽子、歩きやすい服装、防
寒具

所詳ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

☎(58)2231

公共交通で行こう! 沿線イベント情報

①スターフェスタ in あつま

日2月7日(土)

①ランタン祭り=17時点灯

②花火大会=19時ごろ打ち上げ

②冬あそび! HOT4DAYS(安平町)

日1月31日(土)、2月1日(日)、7日(土)、8

日(日)

所①こぶしの湯あつま 周辺 ②道の
駅あびら D51ステーション

交通手段①苦小牧駅→こぶしの湯(あ
つまバス=苦小牧線) 下車徒歩5分
片道990円 ②苦小牧駅→追分駅(JR
室蘭本線)徒歩15分 片道920円

■①ランタン祭り実行委員会

☎0145(27)2486 ②厚真町商工会
青年部 ☎0145(27)2456 ②あび
ら観光協会 ☎0145(29)7733

担当課まちづくり推進課

カレンダーチャリティー即売会

日1月11日(日) 9時15分~15時

所市民活動センター 1階市民ギャラ
リー

ボランティア連絡協議会 ☎(32)6009

担当課総合福祉課

家族でチャレンジ! 防災シミュレーション

日2月11日(日) 10時30分~13時

所市民活動センター 1階多目的ホール

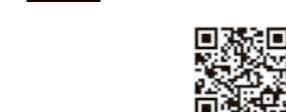
対小学生以上

定5グループ(1グループ=2~6人の
家族) 申し込み順

特飲み物

所詳1月5日(月)からファックスまたはE
メール、二次元コードで ボランティア
センター ☎(84)6481 ☎(34)8141
✉volucen@tomakomai-shakyo.or.jp

担当課危機管理室



こども講座親子木工教室 'ビー玉迷路を作ろう!'

日1月11日(日) 10時~12時

対小学生とその保護者

¥1,000円 当日納入

定6組 申し込み順

持汚れてもいい服装

所申詳1月5日(月)~9日(金)に直接また
は電話で のぞみコミセン ☎(68)
6711

スマホ使い方講座

~出張教室車両 1、2月開催分~

場所(各店舗前)	1月開催日・講座内容		2月開催日・講座内容	
	5日(月)	※⑤を除く	2日(月)	※②を除く
スーパーあーくす	光洋店 明徳店	19日(月)	16日(月)	※⑤を除く
ホクレンショップ	沼ノ端店	—	9日(月)	—
MEGA ドン・キホーテ苦小牧店	苦小牧しらかば店	26日(月)	10日(火)	—
コープさっぽろ	ステイ店 パセオ川沿店	6日(火) 27日(火)	17日(火) 3日(火)	※⑤を除く
イオンモール苦小牧(イオン北入口横)	7日(水)	4日(水)	—	※②を除く
マックスバリュ	日新店 支笏湖通り店 澄川町店 苦小牧清水店 新花園店 弥生店 沼ノ端店	14日(水) 21日(水) 28日(水) 8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)	18日(水) 25日(水) 5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)	※③を除く ※②を除く ※⑤を除く

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 1月=16時~17時、2月=11時~12時

内画面の見方や電話のかけ方

②基礎編 1月=11時~12時、2月=13時~14時

内マップ操作や写真撮影

③応用編 1月=13時~14時、2月=14時30分~15時30分

内音声操作やアプリ追加

④LINE編 1月=14時30分~15時30分、2月=16時~17時

内LINEのトーク、スタンプ、写真、通話

特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 1月=13時~14時、2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)

☎0800(111)9442 通話無料

担当課総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室

広告

広告

催し・講座

絵手紙展

「絵手紙展」が今年も開催されます。愛情込めて書き上げた作品が数多く展示され、市役所中央ロビーがほのぼのとした空間となります。ぜひ、ご覧ください。

日 1月7日(水) 10時~9日(金) 16時
所 市役所 1階中央ロビー

詳 総務部総務課 ☎ (32) 6179

学生の皆さん！市役所で勉強しませんか

日 1月10日(土)~12日(月) 10時~17時
所 市役所 2階談話室
対 市内在住の学生
詳 総務部総務課 ☎ (32) 6179

ゼロカーボン講演会「せーじ先生の楽しく学ぶゼロカーボン」

日 2月14日(土) 14時~15時30分
所 市民会館 小ホール
対 市内在住の方
内 クイズやパフォーマンスを交えた楽しく学べる講演
定 150人 申し込み順
詳 1月5日(月)~30日(金)に
二次元コードで ゼロカーボン推進室 ☎ (57) 3666

市民技能体験教室「日曜大工」

日 2月15日(日) 9時~15時
所 スキルアップセンターとまこまい

内「ダストラック」を製作し大工の塗装と知識、技術を学ぶ
¥2,800円(申込期限を過ぎるとキャンセル料が発生) 開講日納入

定 15人 抽選

詳 筆記用具、軍手、昼食、

汚れてもよい服装・靴(あれば

ばのこぎり、金づち、差し金、インパ

クトドライバー)

申 詳 1月5日(月)~30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

消費生活サポーター養成講座

日 2月2日(月) 13時30分~16時30分

所 市民活動センター 3階会議室2

対 市民または市内に通勤・
通学する18歳以上の方

定 40人 申し込み順

申 詳 1月5日(月)~26日(月)に電話または
電話で 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) ☎ (32) 6306 FAX (36) 3606

詳 siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

親子で体験！森のお手入れ 体験 with ゼロカーボン

日 2月11日(水) 9時30分~13時

※悪天候=2月21日(土)に延期

所 北海道大学苫小牧研究林

対 市内在住の小学4年生~
中学生とその保護者

内 動植物の調査、間伐体験、焚き火

定 20人 抽選

詳 飲み物、長靴(スノーブーツなど)、

帽子、手袋、防寒具、筆記用具

申 詳 1月5日(月)~20日(火)に二次元コードで
ゼロカーボン推進室 ☎ (57) 3666

赤十字救急法基礎講習および救急員養成講習

日 ①赤十字救急法基礎講習=2月1日

(日) 13時~17時30分 ②救急員養成

講習=2月21日(土)、22日(日) 9時~

17時30分

所 市民活動センター

対 ①15歳以上 ②救急法基礎講習修了者認定証所持者

¥①1,500円 ②2,100円 当日納入

定 各10人程度 申し込み順

詳 筆記用具、ノート、動きやすい服装、②救急法基礎講習教本、タオル2枚、救急法基礎講習修了者認定証

申 詳 1月5日(月)~16日(金)に直接または
電話で 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) ☎ (32) 6306 FAX (36) 3606

多文化共生の特別イベント

日 2月1日(日)~14日(土)

所 ウポポイ
内 アイヌ文化の魅力を紹介

¥ ウポポイ1日券=大人1,200円、高校生600円、中学生以下無料

詳 (公財)アイヌ民族文化財団
☎ (82) 3914

担当課 総合福祉課

体と心を整えるピラティス

日 1月13日(火)、27日(火) いずれも13時~14時

所 東開文化サロン

¥ 1,000円 当日納入

定 8人 申し込み順

詳 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
ディライト ☎ (82) 9877

担当課 総合福祉課

正社員お仕事探しフェア

日 2月4日(木) ①14時30分~14時50分

②15時~19時

所 アイビー・プラザ

対 市内で就職を希望する求職者

内 ①求職者向けセミナー「適職を見つ

けるための合説活用術」 ②合同就職説明会(市内企業15社参加)

申 詳 前日までに二次元コードで (株)北海道アルバイト情報社 ☎ 011(206) 6844

担当課 工業・雇用振興課



男女平等参画推進センター

所 詳 男女平等参画推進センター ☎ (32) 3544

事業名	とき	講師・内容	定員	その他	申し込み
女性のための生き方・働き方・起業相談	1月13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
誰もが安心できる避難所を考える~保健師が語る、胆振東部地震からの学び~	1月22日(木) 13時30分~15時30分	講師むかわ町保健師 今井 喜代子氏	20人 申し込み順	一	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~「自分のやりたいことを見失わない。迷子にならないためにできること」	1月23日(金) 10時~12時	講師山田 真紀子氏 内セミナー・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	
コワーキングDay!	1月26日(月) 9時30分~20時30分(コンシェルジュ対応=10時~15時45分)	仕事や打ち合わせ、 参加者同士のコミュニケーションづくりなど 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	一
苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぱると」	1月31日(土) 14時~16時30分	内ゲーム、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	二次元コードで
カクレガ(若者のカードプレイス)~マイクアドバイザー太田 ちさと氏 内24歳までの若者の居場所	2月4日(木) 16時~19時	講師マイクアドバ イザー太田 ちさと氏 内24歳までの若者の居場所	なし 直接会場へ	一	

※無料託児(1歳以上)は実施日の10日前までに要問い合わせ

広告

広告

1月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 市役所2階 市民ギャラリー	■5日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働・男女平等参画室 ☎(32)6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 市民活動センター	■17日(土) 10時～12時30分 申請電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633
消費生活・多重債務 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談 消費者センター (市民活動センター 3階)	■月～金曜日 8時45分～17時15分 (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 ☎(33)6510
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋ぎます) 男女平等参画推進センター 5階研修室	■15日(木) 10時～14時 申請電話で (一社)ネットワーク苦小牧 ☎(32)3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 ■月～金曜日 8時45分～17時15分(12月29日～1月3日を除く。夜間相談も実施) ■配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 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 ☎(84)8985 夜間相談 ■月～金曜日 17時15分～19時30分 ■配偶者などからDVを受けている方 申請前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985
無料市民相談 社会福祉協議会 市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 おおたに かずひろ 大谷 和広 弁護士 ■16日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 ■5日(月)～14日(水) 15時までに直接または電話で 社会福祉協議会 市民相談所 ☎(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税	4期	2月2日(月)
	国保税	8期	
夜間納税相談	市税・国保税	27日(火)～30日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274

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

広告

市政トピックス

考えてみませんか?終活のこと

詳細 総合福祉課 ☎(32)6345
介護福祉課 ☎(32)6347

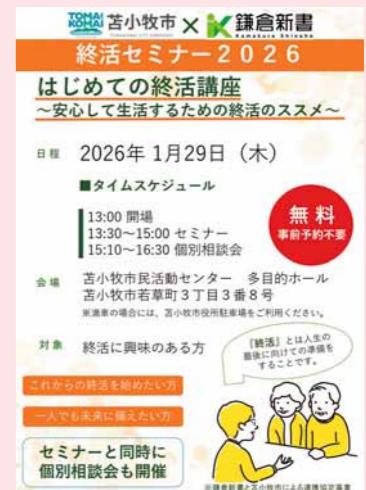
(株)鎌倉新書と「終活に係る業務の支援に関する協定」を締結しました!

人生の最期を迎えるためのさまざまな準備として、「人生の終わりのための活動」、いわゆる「終活」について、多様なサービスを提供している(株)鎌倉新書と連携協定を締結しました。

何から取り組めばよいか分からぬことが多い終活について、皆さまへ分かりやすい情報提供と相談の場を提供し、不安のない老後を迎えるようお手伝いします。



▲市長と協定を交わした、(株)鎌倉新書 清水代表取締役CEO



日時 1月29日(木)
終活セミナー
=13時30分～15時
個別相談会
=15時10分～16時30分
場所 市民活動センター
多目的ホール
テーマ はじめての終活講座
～安心して生活するための終活のススメ～



0800-919-0177
※受付時間: 平日9:00～17:00

相談
無料
終活っていつから?
何を準備したらいい?

人生の最後に向けての準備である『終活』の専用ダイヤルを開設しました。
苦小牧市民の皆様の相談に(株)鎌倉新書の専門家が直接電話で相談に応じます。



エンディングノート・終活べんり帳の作成

市民専用のエンディングノート・終活べんり帳ができました。
終活セミナーなどでお渡しします。

■エンディングノート

もしもの時に備えて何をしなければならないのか、設問に記入することで、自覚していない課題を知り、伝えたい想い・意志を届けるためのノート

■終活べんり帳

何から終活を始めればよいか分からぬ方向けに、モノの整理、介護、相続、不動産、葬儀・お墓、おひとり様の6つの観点に分類し、解説をしているもの

まちプロ 2025-2026

こどもどまんなか

詳細 こども育成課 ☎ (32)6224



「小島よしお」のこども・子育て相談コーナー！(第1弾)

11月24日に開催されたこども どまんなかアクション「小島よしお親子トークショー」で、こどもたちや子育て中の方々からのさまざまな相談に対し、小島さん自身の経験を踏まえたアドバイスをいただきましたので、ご紹介します！

勉強のやる気を引き出す
声掛けや行動はありますか

夢が2つあって、空手の先生と
ディズニーのキャストになりたい。
どうしたらいいかな？

よしおは「勉強しなさい」と言
われたことがなくて、家族み
んなが本を読んだり勉強する
ことが当たり前にある環境で
した。親がそういう姿を見せ
る環境づくりが大事なのかな
と思います。

どっちもできるよ。空手の動きは
体幹とかきれいに見せるのに役に
立つから大きな武器になるね。
今は空手を頑張って、来たるべき
年齢になったときに、ディズニー
のキャストに応募したらいいん
じゃないかな。



▲質問をしてくれたこどもたち

相談コーナーでは、小島さんの優しさや誠実な人柄で会場が
温かな空気感に包まれ、最後はたくさんのこどもたちがステージ
に集まり、みんなでネタをして盛り上がりました！

／そんなの関係ない！／

最後はこどもたちと一緒に▶



▲来場者全員で記念撮影

こどもたちへ

小島よしおさんからのワンポイントアドバイス

★「そんなの関係ない！」は、友だちを励ましたりポジティブになる使い方をするんだよ！

★「ピーヤ」を漢字にすると「比止」。「ピ」は「比べる」、「ヤ」は「止める」で

「人と比べるのをやめる」ということだよ！



11月29日土

第49回中学生主張発表大会

市内中学校の代表生徒15人が壇上に立ち、
日頃の生活を通して感じていることや考
えていることを自らの言葉で語り掛け、
気持ちを表現していました。

▲Instagram



12月2日火

市長とスクールミーティング

苫小牧東高等学校を会場に、市内6校の生徒会が参加する「市長とスクール
ミーティング」を開催しました。(苫小牧東高等学校・苫小牧西高等学校・苫小
牧南高等学校・苫小牧工業高等学校・苫小牧総合経済高等学校・駒澤大学附
属苫小牧高等学校)

各校からの発表はどれも丁寧で、まちをもっと良くしたいという
思いがまっすぐ伝わってきました。

▲Instagram





樽前地区で挑戦！新たに農業を志す

INTERVIEW 今月の「ひと」

かまど農園
代表 松田 蓮さん (30)
副代表 伊藤 弘樹さん (39)

農業1年目を振り返る

昨年3月、札幌出身の松田さんと伊藤さんが樽前で農業を始めました。東京ドーム1個分を超える、約5ヘクタールでの挑戦です。1年目に主力商品として挑戦したのが、葉ネギと呼ばれる「青ネギ」



広い畠でネギの収穫をする松田さん



左から松田さん、伊藤さん

しくなっていることに目をつけました。「試行錯誤の連続で、予期せぬ暴風雨や病気で収穫が計画通りいかず苦労しました」と、2人は1年を振り返ります。

コロナ禍で大きく方向転換

松田さんは大学卒業後、東京の化粧品会社に就職した後にコロナ禍による在宅勤務が続き、悩んだ末退職しました。その後、以前から農業に興味があり、新ひだか町のトマト農家に3ヶ月間住み込みで働きました。そこで出会った農業経営者の生き生きとした姿に感銘を受け、農業を仕事にすると決めます。その後香川県の農業法人に就職し、3年間ネギな

どの露地野菜生産の基本を学びました。

松田さんが高校生の時、家庭教師として出会った伊藤さんに声を掛け、2名体制で野菜生産をスタートしました。

農業の魅力を樽前から発信

昨年初収穫した青ネギは本州へ出荷したほか、ネット販売や市内のスーパー、市民と生産者の交流が盛んな直売所「たるまえ青空市」で販売しました。

地域の人が講師となる、樽前小学校の出前授業にも興味があると言います。「将来、かまど農園に関わった人たちが農業に魅力を感じてくれたら」と話していました。



Q ○に当てはまる言葉は？

A とまチョップポイントは令和8年〇〇〇〇〇〇まで利用できます

応募方法 1月31日(土)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

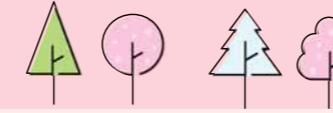
宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当
応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

前月号の答えは ▶ 40

抽選で5人に
熟成干し芋
黄金紅はるか
プレゼント！



応募はこち
ら



簡単！時短！
レシピ

レンジで作る
ショコラケーキ

材料
2人分

- 板チョコ…2枚
- バター…40g
- 卵…1個
- ホットケーキミックス…大さじ3
- スライスアーモンド…大さじ2
- 粉糖…適量

作り方

① ボウルに板チョコを細かく碎いて入れ、バターを加えて
レンジ(600W)で1分30秒～2分加熱しよく混ぜる。
② ①に卵を割り入れよく混ぜ、ホットケーキミックスを加え、
粉っぽさがなくなったらスライスアーモンドを加えてひと混ぜする。
③ オーブンシートを敷いたタッパー(容量700mlほどの大きさ)に流し入れ、
5cmくらいの高さから1～2回軽く落として空気を抜き、
軽くラップをしてレンジ(600W)で2分30秒加熱する。
④ 粗熱を取ったら型から外し冷やして完成。
粉糖を振りかけ好みのサイズにカットして盛り付ける。

**ここが
Point!**

型に流した後で軽く空気を抜くと、
焼き上がりの割れが落ち着きやすいです。
また、ボリュームを出したい時はラム酒漬けの
レーズンやグラノーラなどを加えてみましょう。

調理時間
約10分

編 集 後 記

秘書広報課

●中学生主張発表大会の取材に行ってきました。生徒たちが社会問題や自身の体験などを、注目を浴びながらも堂々と発表する姿に心を打たれました。準備と練習にどれだけの時間を費やしたかを考えると、心から拍手を送りたいです。苦小牧の明るい未来をつくる芽が、確かに育っています！(新)

●今年も国スポに北海道代表として出場できます。今回で6回目の参加となり、自分でも「そんなに出ていたのか」と驚いています。今年の開催地は八戸。競技も名物も全力で楽しみつつ、苦小牧に良い報告ができるよう頑張ります。戻ってきたら、広報で少しだけ裏話も書けたらと思います！(坪)

●今回の簡単！時短！レシピは「レンジで作るショコラケーキ」です。普段お菓子作りはしないのですが、これなら身近にある材料なので気軽に作れそう…！寒くて家にこもりがちな、甘いものが食べたくなる冬の間に、作ってみようかな(大)

●2026年福がたくさんありますようにと願い、笑顔あふれる日々を重ねていきたいです。2月14日まで開催の「とまこまいシンボルストリートテラス」のイルミネーションは、寒い冬を温かい心にしてくれますよね。新しい年が皆さんにとって心温まる一年となりますように(木)

とまこまい ギャラリー

科学センター2階の
窓から見える市民会館
@commando_boy_izuminoさん
#トマフォトより

寝て起きで
本年終わり
鐘が鳴る
柳町 喜美代さん

2台のグランドピアノを
弾き比べ
北光町 鍵盤ましましさん

SPECIALピアノDAY

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

