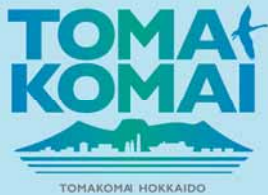




広告



広告



とまこまい
いところ
まちの
こえ
まちの
とどけます

2026 1
vol.1874

広報

とまこまい



特集



今月の見どころ

とまチョップポイント
サービス終了のお知らせ



「市長とスクールミーティング」より

苫小牧市からの情報ははこちら



LINE



Facebook



YouTube



Instagram



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。市民の皆さまにおかれましては、新年を健やかに迎えのもの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、市民の皆さまと約束いたしました「選ばれるまち苫小牧」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、苫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月には苫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、苫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。



苫小牧市長
かなざわ すぐる
金澤 俊

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苫小牧市民文化ホール「ART CUBES」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存分に活用し、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・コルティナダンペッツォ)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、苫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。市民の皆さま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まにとって健康で、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



とま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

とま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、とま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。

ポイント付与終了日 **12月31日** 水

ポイント利用期限 **4月30日** 木

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
- ◆住吉コメセン
- ◇豊川コメセン

①ポイントが貯まるのはいつまで？

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？

とま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!

とま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。

令和8年4月30日のとま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。



引き続き
WAONカードとして
使えるよ

②ポイントを使えるのはいつまで？ 使える場所は？

ポイントを使える期間は令和8年4月30日までとなります。
使える場所は、利用可能店舗一覧をご参照ください。

④ポイントの残高を 確認するには？

カードユーザーの方は、とまチョップポイント事務局・加盟店・市のポイント付与機関に設置している端末にてご確認ください。

※アプリで表示される有効期間については、表示の有効期間に関わらず令和8年4月30日までとなります



■利用可能店舗一覧(令和7年12月現在)

東 エリア		
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	㈱Smile-loop	(57) 2020
ショッピング	ホーム・ワークKOYO	(55) 5005
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	松崎電機	(55) 0321
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	道の駅ウナイ湖 直売所	(58) 4137
飲食	大漁丼家 苫小牧本店	(82) 8482
飲食	パーラー東開町2丁目	(84) 7956
飲食	ノザンホースパーク ガーデンレストラン	(58) 2116
飲食	呑み食い処 笑味	090(6694)8055
飲食	ファームソレイユ	0120(546)440
飲食	麺や鶏恵 沼ノ端店	(57) 1666
美容室	美容室 attic hair	(55) 2093
美容室	HAIR SPACE chou chou	(57) 0102
美容室	HAIR SPACE chouchou α	(84) 3636
美容室	HAIR SPACE Le rond by chouchou	(61) 1255
ネイル・エステ	ポーラ ザ ビューティー 苫小牧東店	(55) 0806
ネイル・エステ	メナードフェイシャルサロン フィーノグランド店	(77) 5992
ネイル・エステ	rinnacchi nail-eyelash&nailschool	(77) 2444
リラクゼーション	めぐり整体 ふう	090(9515)5201
ライフ	㈱とませい	(51) 6556
ライフ	こころのコンパス	090(5951)9532
車	Carism	(84) 5566
車	PRESTIGE	(82) 8064

中央 エリア		
カテゴリ	加盟店名	電話番号
ショッピング	オパラメガネ 苫小牧ステイ店	(32) 0664
ショッピング	オパラメガネ 苫小牧本店	(34) 7870
ショッピング	オブティークヒダカ	(34) 4503
ショッピング	On the corner	(37) 3355
ショッピング	かざし電気	(33) 9108
ショッピング	㈱吉本佛壇店	(32) 2563
ショッピング	靴のRAIMU	(76) 4192
ショッピング	Cosmetic Station ばすてる	(33) 3363
ショッピング	子供服のチルド	(33) 5050
ショッピング	サカイスポーツ	(32) 2609
ショッピング	紫紅堂生花店	(36) 6825
ショッピング	十字屋薬局	(32) 2735
ショッピング	しんどう書店 本店	(72) 8955
ショッピング	SELECT SPORTS~ORIGINAL~	(84) 1448
ショッピング	大師堂仏壇店	(36) 2271
ショッピング	ちばふとん店	(32) 5913
ショッピング	苫小牧観光案内所	(34) 2000
ショッピング	とまでんクラシタ	(82) 7242
ショッピング	TRUNK	(32) 5852
ショッピング	花長生花店	(33) 0101
ショッピング	花のみずの ステイ店	(32) 0656
ショッピング	花のみずの 本店	(74) 9561
ショッピング	花よし 生花店	(34) 2511
ショッピング	ブティック NAGAYAMA	(36) 2423
ショッピング	フードセンター ふかり川	(32) 2326
ショッピング	ミキメガネ	(82) 9590

中央 エリア		
カテゴリ	加盟店名	電話番号
ショッピング	宮永商店	(72) 3229
ショッピング	メガネの大学堂	(31) 1440
ショッピング	山口時計店	(34) 3191
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	夢の靴	(36) 2650
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	わたなべ薬房	0120(327)858
飲食	味処 てっ平	(34) 6832
飲食	おかしLABO Soleil Solaire	(38) 6660
飲食	香るつけ蕎麦 蕎麦花 王子町店	(82) 9463
飲食	Cafe&Dining AZITO	(32) 8876
飲食	串と肴 まる人	(84) 6423
飲食	ごはん家・居酒屋 とまり季	(33) 3778
飲食	こよいの酒と肴 りんご	090(7518)6880
飲食	しあわせ研究所 yum -ヤム-	(82) 8377
飲食	鰯 なかがわ	050(8880)7656
飲食	炭火居酒屋 緑 ~ENISHI~	(61) 1113
飲食	大衆居酒屋 苫小牧新鮮魚市場	(84) 3766
飲食	苫小牧ジェラート専門店 Filicia	080(7040)2784
飲食	かき小屋 海の駅	(56) 5931
飲食	food&Bar cheers!	(34) 6806
飲食	フルールブラン 苫小牧三光店	(32) 2222
飲食	麺の房 長久命 とん助	(77) 4383
飲食	楽喰酒場 銀ちゃん	(32) 3277
飲食	ル・ブーランジェ OZO	(73) 0141
美容室	SALON de RICHE	(56) 5626
美容室	ビューティ&エステティック Ruby	(61) 1575
美容室	美容室 Country	(35) 7077
美容室	美容室 Nest	(84) 1990
美容室	Hair Salon image hair	(35) 6663
美容室	HAIR SALON CIEL	050(8885)3318
美容室	HAIR SALON D-LEAF	(34) 3233
美容室	HAIR SALON Tu Sais	090(4874)0864
美容室	HAIR SALON REIKO 見山店	(72) 0155
美容室	hair work's mirror's	(82) 7711
ネイル・エステ	サロンドフルベール 苫小牧店	(33) 3691
リラクゼーション	aigo整体院	(76) 9977
リラクゼーション	公衆浴場 鶴の湯	(34) 2476
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
リラクゼーション	苫小牧駅はりきゅう整骨院	(84) 1191
リラクゼーション	ほぐし処 匠	(56) 5596
ライフ	㈱コウセイホーム	(84) 5945
ライフ	㈱ニシムラ塗装	(76) 2075
ライフ	UQスポット MEGAドン・キホーテ苫小牧	(36) 8880
ライフ	リアットモバイル	(84) 3346
車	オートセレクト 苫小牧	(84) 8246
車	㈱ティーズオート	(84) 1172
アミューズメント	苫小牧中央ボウル	(34) 4711

西 エリア		
カテゴリ	加盟店名	電話番号
ショッピング	アキラアパン	080(1970)2556
ショッピング	アルス 美原店	(61) 2052
ショッピング	オパラメガネ 苫小牧日新店	(76) 6600

西 エリア		
カテゴリ	加盟店名	電話番号
ショッピング	ガラス彫刻工房 Quality Art TAKUMI	(74) 3788
ショッピング	cork	(72) 9611
ショッピング	駄菓子屋 贈り屋	(72) 6618
ショッピング	ハートフラワー	(72) 3237
ショッピング	花のみずの パセオ店	(74) 7022
ショッピング	花のみずの ホクレンショップしらかば店	(74) 8711
ショッピング	花のやました	(67) 3328
ショッピング	BRAYZ	(76) 1377
ショッピング	マインドショップ ユニコン	(67) 4646
飲食	一休そば 川治店	(72) 7689
飲食	大阪お好み焼き きやべつ家	(72) 9827
飲食	CafeBar May	(67) 9965
飲食	グーチキ	050(8881)3129
飲食	食事の店 ふじの ときわ店	(67) 1717
飲食	炭火焼肉 佐藤	(67) 8767
飲食	千両寿司	(67) 6269
飲食	とんかつの喜多蔵	(61) 6868
飲食	日本橋	0120(766)776
飲食	香葉 とんとことん	(71) 5885
飲食	麺や鶏恵 ときわ店	(77) 4317
飲食	楽食中華 飛燕	(77) 2787
美容室	anis musee	(68) 3838
美容室	美容室 114	(67) 5581
美容室	美容室 おしゃれ屋	(73) 3123
美容室	HAIR THE debut	(73) 6362
美容室	HAIR SALON REIKO しらかば店	(72) 0367
美容室	HAIR SALON REIKO 澄川店	(67) 2509

ネイル・エステ	エステ&アーユルヴェーダサロン samsara	090(7512)0523
ネイル・エステ	Beauty maker 桜舞	080(8297)9775
リラクゼーション	さくら整体院	(74) 9396
リラクゼーション	苫小牧西整骨院	(75) 8344
ライフ	あやめ斎場	(61) 4044
ライフ	浮穴音楽教室	090(6445)1314
ライフ	au Style 苫小牧西	0800(700)1953
ライフ	㈱カラースペイント	(77) 2410
ライフ	助産院 なりママ	—
ライフ	PlayLan 苫小牧学習塾	(74) 4126
車	㈱オートクチュール	(71) 1666
車	ガレッジ310	(77) 6070
車	ボデーショップ キヨカワ	(68) 8606

お持ちの
とま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

とまチョップポイント事務局(㈱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

広報 とまこまい

Tomakomai
2026
vol.1874 1

令和8年 市長新年挨拶
新年を迎えて..... 2

特集
とまチョップポイント
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..... 30

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、誰もが使い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。



とまチョップ ©2011 西小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



市役所・出張所の連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

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



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。



▲詳細はこちら

『(株)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日にちなみ、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クス、Eメール、二次元コードで
※当選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



▲応募先webサイト



▲カナダ砕氷船レイ・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

特集展示「勇払平野の戦争遺跡」

詳細 美術博物館 (35) 2550

期 間 3月8日(日)まで
開館時間 9時30分～17時(入館=16時30分まで)
休館日 月曜日(1月12日、2月23日を除く)、
1月1日(木)～3日(土)、13日(火)、2月24日(火)
と ころ 美術博物館 第3展示室
観覧料 一般=300(240)円、高大生=200(140)円、中学生以下=無料
※()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まつわる資料を紹介し、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。



▲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

●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 いぬいてつや 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 ☎(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
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」	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)	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)
夜間開館(20時まで) ※中学生以下は保護者同伴	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!」 ドライアイスを使ったスペシャル実験	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 田 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	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「ピットリ！しきつめバスル」	独自の敷き詰めパターンを発見するなど、創造性をはぐくむ展示	1月12日(月)まで 9時30分～17時	定 小学生以下 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		
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	定 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 12組(1家族1組) 抽選 田 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	定 年長～小学2年生(保護者同伴) 定 6組 抽選 田 1月15日(木)～21日(水)にHPで

中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511

利用時間 9時30分～20時 休館日 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」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「おしりたんてい 16」	1月12日(月) 13時30分から	所 2階講堂 定 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)	所 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	所 2階講堂 定 0～1歳児と保護者 定 20組 田 図書館利用カード、バスタオル 田 直接または電話、Eメールで 田 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	所 2階会議室 定 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	所 2階講堂 定 30～50人 申し込み順 田 1月21日(水)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 ☎(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	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)、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	定 小学3年生以上 定 8人 申し込み順 田 習字セット、汚れてもいい服装 田 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	料 当日観覧券が必要 定 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	定 50人 申し込み順 田 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	定 高校生以上 定 各40人 申し込み順 田 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	定 高校生以上 定 各30人 申し込み順 田 1月9日(金)から電話で

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

おでかけガイド

お子さまと一緒に参加できるイベント情報です！



施設情報



子育て支援センター



子育てルーム



児童センター



利用者支援事業

子育て支援センター

所 本幸町1-2-21 ☎(33)4751

利用時間 9時30分～16時 休館日 日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
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	定 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ポってどんなところ?	ファミサポ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)	定 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(アンパンマンぽっとん落とし)	1月30日(金) 10時～10時45分、11時～11時45分	0歳～1歳6カ月の子どもと保護者	定 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		1月22日(水)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(水) 10時～11時	1～3歳の子どもと保護者	定 15組 申し込み順	

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 ☎☎(57)3576 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
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	定 4組 申し込み順 田 はさみ、のり	 1月5日(月)9時30分から 上記二次元コードで
園長講座	楽しく笑顔でいられる子育て	1月15日(水) 10時～10時40分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定 10組 申し込み順	
食育講習	保育園で人気のおやつ作りと試食 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	料 260円 当日納入 定 8組 申し込み順 田 筆記用具、おしぼり、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(水)、2月12日(水) いずれも10時～11時	就学前の子どもと産後3カ月以上の保護者(託児あり)	料 1,000円 当日納入 定 各6組 申し込み順 田 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)	定 4組 申し込み順 田 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	料 1,000円 当日納入 定 6組 申し込み順 田 飾る写真、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(月) 10時～11時	1～3歳児の子どもがいる保護者(託児あり)	定 10組 申し込み順 田 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	定 4組 申し込み順 田 はさみ、のり	

錦岡保育園子育てルーム

所 宮前町2-28-15 ☎(68)6655

利用時間 9時～12時、13時30分～15時30分 休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
赤ちゃん集まれ～☆	親子でわらべうたを楽しむ	1月29日(水) 10時～11時	3～11カ月の子どもと保護者	定 10人 申し込み順	1月14日(水)から 10時～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

所 沼ノ端中央4-12-27 ☎(55)0705

利用時間 9時～12時、13時～15時30分 休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
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	定 沼ノ端コミセン 定 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

所 美園町4-26-10 ☎090(1524)1813

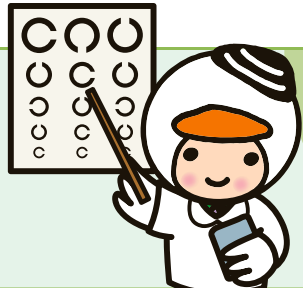
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
おにのお面作り	節分のお面作りと豆まき遊びを楽しむ	1月23日(金)、27日(火) いずれも10時～10時45分、11時～11時45分	0～4歳の子どもと保護者	定 各4組 申し込み順	1月8日(水)から 9時～17時に電話で
おひなさま制作	色画用紙や写真を使っておひなさまを作る	2月10日(火)、12日(水) いずれも10時～10時45分、11時～11時45分			1月28日(水)から 9時～17時に電話で

☎ 電話番号 ☎ ファクス 田 Eメールアドレス 田 担当課市の担当

健康ガイド

健康についてのお知らせです！



休日当番病・
医院は
ホームページでも
ご覧になれます！



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 [㊦]	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 [㊤]	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 [㊥]	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 [㊢]	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
1/11 [㊢]	外科	同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科	松井デンタルクリニック ☎(57)8241
1/12 [㊢]	外科	苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455	歯科	ほっこう歯科八谷矯正歯科クリニック ☎(71)2580
1/18 [㊢]	外科	苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科	松沢歯科クリニック ☎(82)8205
1/25 [㊢]	外科	みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100	歯科	みかみ歯科・矯正歯科医院 ☎(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 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(休) 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)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※14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	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)		
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 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 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 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
シェイプアップ エアロ 3回コース※	1月23日～2月6日 毎週金曜日 いずれも10時～10時45分	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14時～14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			※1人1講座 ※血圧測定・体調 確認実施後見学と なる場合あり ※詳細は保健セン ターHPで
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、転びに 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(休) 14時15分～15時		朝食をとるメリットや選び方 を学ぶ	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
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)

血糖教室 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
血糖教室	1月22日(休) 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

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

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

保健所の相談・検査(1月)				所 舘苦小牧保健所	TEL (34) 4168
名称	とき	内容	申し込み	予約必須 (電話で)	
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			
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 TEL (35) 7474		

1月の献血		
3日(金)	9:00～13:00 14:30～16:30	フードD生鮮市場沼ノ端店
4日(土)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
9日(金)	9:00～11:30 12:15～13:30 15:30～16:30	苫小牧市消防本部 トヨタカラー苫小牧(株) JX 金属苫小牧ケミカル(株)
13日(火)	9:30～12:00 13:30～16:30	苫小牧警察署
16日(金)	9:30～12:00 13:30～16:30	日産サービスセンター株式会社 苫小牧東病院
22日(木)	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市役所
23日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	
25日(日)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
29日(木)	9:30～11:15 12:00～13:30 15:15～16:30	苫小牧市民活動センター 日本軽金属(株)苫小牧製造所 苫小牧埠頭(株)港運事業部
30日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	のぞみコミュニティセンター スーパーアークス明徳店

※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苫小牧出張所
TEL (61) 1715



今月の健康NEWS

がん患者交流会「花しょうぶの会」

日 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 詳 前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター TEL (33) 3131



がん患者交流サロン

日 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(水) ②2月4日(水) いずれも9時～16時
対 こころの悩みや女性特有の健康の悩みを抱えるご本人やご家族
所 申 詳 ②2月2日(月)までに電話で 健康支援課
TEL (32) 6410 ※相談日以外も随時ご相談に応じます

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

掲載内容が変更になる場合があります

福祉

あいサポーター研修

日 1月28日(火) 15時～16時30分
所 市民活動センター 研修室A
内 障がいのある人にちょっとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成
※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クス、Eメール、二次元コードで 障がい福祉課 TEL (32) 6356 FAX (36) 3121
✉ syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

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

として使用可。医療費控除の申告にすることは、税務署に要問い合わせ
詳 北海道後期高齢者医療広域連合
TEL 011 (290) 5601
担 当 課 保険年金課

母子・父子・寡婦福祉資金の貸付制度(就学支度資金・修学資金)

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カ月据え置き20年以内(専修学校の一般課程は卒業後6カ月据え置き5年以内)
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 TEL 0143 (24) 9845へ連絡してください
詳 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

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	160,000
	私立	410,000	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	420,000
	私立	580,000	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	160,000
	高等学校卒業	272,000	282,000

修学資金(月額)=授業料、交通費などが対象

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	34,500
	私立	45,000	52,500
高等専門学校(1年～3年)	国公立	31,500	33,750
	私立	48,000	52,500
高等専門学校(4年～5年)	国公立	67,500	76,500
	私立	98,500	115,000
専修学校(専門課程)	国公立	67,500	78,000
	私立	89,000	126,500
短期大学	国公立	67,500	96,500
	私立	93,500	131,000
大学	国公立	71,000	108,500
	私立	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

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

TEL 電話番号 FAX ファクス Eメールアドレス 担当課 市の担当

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

福祉

介護福祉課からのお知らせ

■おむつ代の医療費控除確認書の交付
税の申告が必要な方で、おむつ代の医療費控除の手続きをする場合、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する「おむつ代に係る医療費控除確認書」を使うことができます

☎要介護認定・要支援認定を受けており、主治医意見書に医療費控除の対象となる証明に必要な内容が記載されている方

■障害者控除対象者認定書の交付
税の申告が必要な方で、障害者手帳の交付を受けている方と心身の状態が同程度であるものとして市が認定した場合、「障害者控除対象者認定書」を交付します。なお、市・道民税の申告をされる方は市役所北庁舎2階22会議室の申告会場でも確認できます

☎要介護認定・要支援認定を受けている65歳以上の方
……………
☎介護福祉課 TEL(32)6344 ※対象とならない場合あり＝事前に要問い合わせ

認知症ヘルプマークを配布しています

認知症の方やその疑いのある方が、行方不明になってしまった時に備えて、11月から認知症ヘルプマークの配布を開始しました。お持ちのかばんなどに着けてご使用ください

☎「苫小牧市認知症高齢者等の見守りSOSネットワーク事業」の登録者
☎配布新規登録者＝全員、既登録者＝希望者
☎詳細直接または電話で 介護福祉課 TEL(32)6347



放課後児童クラブで支援を必要とする児童の面談申し込み

4月から初めて入会を希望する場合はご連絡ください

☎令和8年度、市内小学校に在籍を予定し、下校後に保護者が仕事(原則月間15日以上で3カ月間継続)などのため保護が受けられない、発達に遅れや心配のある何らかの支援を必要とする児童

☎詳細1月16日(金)までに電話または二次元コードで 青少年課 TEL(32)6759

暮らし

火災案内サービス

4月から開始する「東胆振消防指令業務共同運用」で整備する指令システムが新しくなり、火災案内サービスの電話番号が変わります

火災案内サービス TEL050(5846)2355

※1月27日(火)から変更
☎消防本部共同指令センター準備室
TEL(84)5019

市民税課からのお知らせ

市・道民税の申告受付

申告書の提出が必要な方 令和8年1月1日現在、市内にお住まいで次のいずれかに該当する方

令和7年中に収入があった方	・給与または公的年金以外の収入があった方
令和7年中の収入がない方	・給与または公的年金収入のみだが、源泉徴収票の記載事項以外に控除がある方(生命保険料控除など)
令和7年中の収入がない方	・課税証明書が必要な方
令和7年中の収入がない方	・児童手当、就学援助、国民健康保険、後期高齢者医療保険、年金などに係る手続きが必要な方

※税務署などで所得税の確定申告をする、給与収入のみで年末調整が済んでいる、公的年金の収入のみで、源泉徴収票の記載事項以外の控除を必要としない場合は提出不要

申告に必要なもの 源泉徴収票(年金分含む)、各保険料控除証明書、その他控除に必要な書類(障害者手帳など)、通帳(還付金が発生する場合)
※医療費控除を申告する方は、「医療費控除の明細書」を必ず作成してきてください。領収書のみでの受付はできません

受付会場・日時	
会場	日時
のぞみコミセン	2月3日(火)、4日(水)
豊川コミセン	2月5日(木)、6日(金)
沼ノ端交流センター	2月10日(火)
勇払公民館	2月12日(木)
植苗ファミリーセンター	2月13日(金)
市役所北庁舎2階22会議室	2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

※可能な限り公共交通機関をご利用ください
※初日は混雑が予想されるため、受け付けを早めに締め切ることがあります
※開館時間まで施設内に入場できません
■国税の納付はキャッシュレス納付をご利用ください

キャッシュレス納付を利用すれば、確定申告期などの窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に出向くことなく、自宅やオフィスで納付ができます

振替納税 事前に税務署または金融機関に届け出ること、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます(一度届け出を行えば継続して利用可能)

クレジットカード納付 「国税クレジットカードお支払サイト」から事前の届け出は不要で納付ができます。なお、納付税額に応じた決済手数料がかかります

その他の納付手段 ダイレクト納付・インターネットバンキング・スマホアプリ納付など、ご自身に合った納付手段を選択できます
※不明な点は苫小牧税務署(国税相談専用ダイヤル)へ
TEL0570(00)5901

………
☎市民税課 TEL(32)6253・6254

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後や障がいを負ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20～59歳の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届

きます。保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。保険料には学生納付特例制度や納付猶予制度、免除制度がありますので、納付が難しい場合はお早めにご相談ください。20歳になられた方向けに、制度について動画でもご案内しています

☎苫小牧年金事務所
TEL(37)3500

中小企業の福利厚生をサポートします

入学祝い金、定年退職金などの給付、健康診断・レジャー施設の助成、食事券やイベントチケットの格安販売、北海道日本ハムファイターズ応援バスツアーなどさまざまなサービスをご用意しています

「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～

☎未来創造戦略室 TEL(32)6157

名前 Bk sirjana(ビーケー・シルジャナ) 国籍 ネパール 職業 宿泊業
自己紹介 ネパールのバグルン市出身です。1年前に苫小牧に来ました。日本語は、頑張って勉強しています。漢字は難しいです。ダンスと苫小牧のカレーラーメンが好きです

国の紹介 故郷には山がたくさんあり、寒いところですが、雪はそんなに降りません。ネパールのカレーは種類がたくさんあり、人気の食べ物です。また、ダルバートという料理はポピュラーな家庭料理です。ネパールの祭りで、最も盛大なのは、ダサインというヒンドゥー教のお祭りです

苫小牧市の魅力 苫小牧でおいしいものをもっとたくさん食べたいです。先日、樽前山に登りました。山頂で苫小牧の全景が見えました。海がすごくきれいでした。長くこのまちに暮らしたいです



☎中小企業や従業員の親睦会など
会費 1人＝月600円(入会金200円)
☎詳細入会申込書(HPでダウンロード可)を直接または郵送、ファクス、Eメールで(一財)苫小牧市勤労者共済センター TEL(35)2172 FAX(35)2173
✉tomakyou@ains.tomakomai.or.jp
担当課 工業・雇用振興課

1月の自動車運転免許講習

☎苫小牧警察署 TEL(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
☎交通安全センター



▲日程はこちら



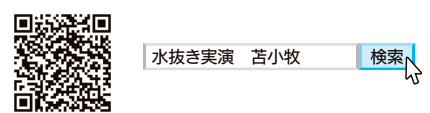
水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

■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 ☎(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・総合評価値通知書」に平均完成工事高がある ②土木設計＝建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計＝1級または2級建築士事務所の登録を受けている ④測量＝測量業または補償コンサルタントの登録を受けている ⑤地質調査＝地質調査業の登録を受けている ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他＝法令の規定により必要な許可や免許、登録などを受けている ※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
☎☎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

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
☎☎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 〒053-0053 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

落氷雪による事故・トラブル防止のために

雪止めなどの設置状況を確認し、落氷雪による事故・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 “道新チャータークルーズ”

市民の皆さま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

☎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

■市民助成

☎市民で令和元年・6年に助成を受けたことがない方

¥1人＝5万円 抽選

.....

☎☎●ツアー＝道新観光 (株)道新サービスセンター 観光事業部 ☎011(241)6401(平日＝10時～12時、13時～17時) ●市民助成＝港湾・企業振興課 ☎(32)6438



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

☎1月28日(水) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

☎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(水) 13時30分～15時
所 とまこまい若者サポートステーション.....

☎15～49歳の就職を目指している方

☎☎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



教育訓練給付活用セミナー

☎1月23日(金) 14時～15時

所 苫小牧港湾合同庁舎 3階会議室

☎スキルアップ、資格取得を目指す方

定15人 申し込み順

持筆記用具

☎☎1月21日(木)までにハローワーク苫小牧(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または電話、二次元コードで ハローワーク苫小牧 ☎(32)5221(部門コード11#)

担当課 工業・雇用振興課



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)	2月19日(水)	4		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
所 詳細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



第24回苫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 電(32)6229



子育て講座step

日1月20日～2月10日 毎週火曜日

いずれも10時～12時

所こども相談センター

講習室

対3歳～中学生の子どもがいる保護者

定20人 申し込み順

申1月5日(月)～13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 電(32)

6369



普通救命講習会

日①1月27日(火) ②2月12日(水) いず

れも13時30分～16時30分

所①消防署日新出張所 1階研修室

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

申詳①1月6日(火)～20日(火) ②1月22

日(水)～2月5日(木) 9時から電話で 救

急課 電(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おとなランチフッキング～鶏つくね

の生妻あんかけ&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

てみませんか 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 持飲み物

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

.....

所申詳②～⑤直接または電話、ファク

ス、Eメールで 東開文化交流サロン

電(84)7956 ファ(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

SPECIAL ピアノ DAY (FINAL)

3月末で閉館のため、大ホールのステ

ージでスタイ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 電(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

持飲み物、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

電(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苫小牧駅→こぶしの湯(あ

つまバス＝苫小牧線) 下車徒歩5分

片道990円 ②苫小牧駅→追分駅(JR

室蘭本線) 徒歩15分 片道920円

詳①ランタン祭り実行委員会

電0145(27)2486 ②厚真町商工会

青年部 電0145(27)2456 ②あび

ら観光協会 電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

詳ボランティア連絡協議会

電(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(水) 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

持飲み物

申詳1月5日(月)からファクスまたはEメ

ール、二次元コードで ボランティア

センター 電(84)6481 ファ(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 電(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	
スーパーアークス	光洋店	5日(月)	※⑤を除く	2日(月)	※②を除く
	明德店	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)	※⑤を除く
	苫小牧しらかば店	26日(月)	※⑤を除く	－	
MEGA ドン・キョーテ苫小牧店		20日(火)		10日(火)	※⑤を除く
コープさっぽろ	ステイ店	6日(火) 27日(火)		17日(火)	
	パセオ川沿店	13日(火)		3日(火) 24日(火)	
イオンモール苫小牧(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	14日(水)	※③を除く	－	
	支笏湖通り店	21日(水)		18日(水)	※②を除く
	澄川町店	28日(水)		25日(水)	※⑤を除く
	苫小牧清水店	8日(木)	5日(木)		
	新花園店	15日(木)	12日(木)		
	弥生店	22日(木)	19日(木)		
		沼ノ端店	29日(木)	26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 1月＝16時～17時、2月＝11時～12時	
対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	
対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	
対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	
対LINEのトーク、スタンプ、写真、通話	
持お持ちのスマートフォン、LINEアカウント	
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	
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)

電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

📅1月7日(水) 10時～9日(金) 16時

📍市役所 1階中央ロビー

📞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

📅1月10日(土)～12日(月) 10時～17時

📍市役所 2階談話室

👤市内在住の学生

📞総務部総務課 ☎(32)

6179

ゼロカーボン講演会「セーじ先生の楽しく学ぶゼロカーボン」

📅2月14日(土) 14時～15時30分

📍市民会館 小ホール

👤市内在住の方

📌クイズやパフォーマンスを交えた楽しく学べる講演

👤150人 申し込み順

📞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」

📅2月15日(日) 9時～15時

📍スキルアップセンターとまこまい

📌「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

👤15人 抽選

📌筆記用具、軍手、昼食、汚れてもよい服装・靴(あればのこぎり、金づち、差し金、インパクトドライバー)

📞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

📅2月2日(月) 13時30分～16時30分

📍市民活動センター 3階会議室2

👤市民または市内に通勤・通学する18歳以上の方

👤40人 申し込み順

📞1月5日(月)～26日(月)に電話またはファクス、Eメール、二次元コードで市民生活課 ☎(32)6306 ☎(36)3606

✉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

📅2月11日(水) 9時30分～13時

※悪天候＝2月21日(土)に延期

📍北海道大学苫小牧研究林

👤市内在住の小学4年生～中学生とその保護者

📌動植物の調査、間伐体験、焚き火

👤20人 抽選

📌飲み物、長靴(スノーブーツなど)、帽子、手袋、防寒具、筆記用具

📞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

📅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

📍市民活動センター

👤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

👤各10人程度 申し込み順

📌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

📞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)6354

多文化共生の特別イベント

📅2月1日(日)～14日(土)

📍ウポポイ

📌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

📞(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

📅1月13日(火)、27日(火) いずれも13時～14時

📍東開文化サロン

👤¥1,000円 当日納入

👤8人 申し込み順

📌ヨガマット、飲み物

📞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

令和8年消防出初式

📅1月8日(水) 10時～11時(9時30分開場)

📍市民会館

📌消防自動車の展示や、車両・徒歩部隊による分列行進、消防団員で編成された『とまこまい消防まとい隊』による「はしご乗り」・「まとい振り」・「木やり唄」の消防伝統演技

📞消防本部総務課 ☎(84)5014

第3回防災ボランティア研修交流会

📅2月7日(土) 10時～15時

📍市民活動センター 1階多目的ホール

📌テーマ大切なものを守るための防災

📌●DMATとして活動された方の講話●ワークショップ「やさしい日本語講座」

👤40人 申し込み順

📌筆記用具

📞1月5日(月)から直接または電話、ファクス、Eメール、二次元コードでファクス、Eメール＝住所、氏名、電話番号を記入 ※無料託児あり(要申込) 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

正社員お仕事探しフェア

📅2月4日(火) ①14時30分～14時50分

②15時～19時

📍アイビー・プラザ

👤市内で就職を希望する求職者

📌①求職者向けセミナー「適職を見つけ

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)

📞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

📞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 髙坂 美哉氏	5人 申し込み順	👤起業に関心のある女性	直接または電話で
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(水) 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	—	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(木) 10時～12時	📌講師山田 真紀子氏 📌セミナー・対話型ワークショップ	10人 申し込み順	👤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!	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	👤コワーキングに関心のある女性	—
苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぽると」	1月31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	👤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(若者のサードプレイス)～メイクアドバイザー太田 ちさと氏にメイクのことなど聞けます!～	2月4日(火) 16時～19時	📌講師メイクアドバイザー太田 ちさと氏 📌24歳までの若者の居場所	なし 直接会場へ	—	—

※無料託児(1歳以上)は実施日の10日前までに要問い合わせ

広告

広告

📖 催し・講座

勇武津資料館

①くん製づくりに挑戦

📅1月31日(土) 10時30分～12時

②かんじき体験

📅2月14日(土) 10時30分～12時

.....

👤小学生以上

👤①15人 ②10人

📍**所**申詳①1月6日(火) ②14日(火)から直接または電話で 勇武津資料館

☎(56)0201

🏃 スポーツ

第60回とまこまいスケートまつり第39回苫小牧チビッコスケート競技会

📅1月31日(土) 9時～12時(種目により競技時間が違います)

📍**所**ハイランドスポーツセンター 屋外リンク

📌**※**未就学児で何もつかまらずに1人で滑ることができる方(市外からも可)

📌**種目**●年長の部＝200mタイムレース ●年中以下の部＝100mタイムレース
📌スケート靴(貸出可)、帽子、手袋、防寒着

📌**申詳**1月16日(金)までに二次元コードで第60回苫小牧スケートまつり実行委員会 第39回苫小牧チビッコスケート

競技会事務局(スポーツ都市推進課内)
☎(34)9601



第60回とまこまいスケートまつり町内会交流競技第11回氷上スポーツ祭

📅2月8日(日)

📍**所**nepiaアイスアリーナ

📌**種目**①宝を手に入れろ!「氷上宝くじ」
②滑るのは足だけ!「氷上綱引き」 ③
思いを繋げろ!「アイスホッケーリレー」
📌**対**①3～12歳(小学生以下)
②③小学生の部＝小学生 一般の部＝
中学生以上

📌**定**①180人 申し込み順 ②③各16
チーム(1チーム6人) 抽選

📌**持**滑り止め金具のない靴、手袋、帽子、
防具(ヘルメット、肘・膝あて 貸出
可)

📌**申詳**1月16日(金)までに二次元コードで
第60回苫小牧スケートまつり実行委
員会 町内会交流競技事務局(スポー
ツ都市推進課内) ☎(34)9601



令和8年度学校開放(スポーツ開放)の利用団体登録

学校施設(小学校22校、明野中・植苗
小中・旧山なみ)の体育館・グラウンド
の利用を希望する団体は、登録が必要
です。登録は1校で重複不可 ※大成

小学校グラウンドは、改修工事などの
都合により開放を休止

📌**申詳**生涯学習課(HPでダウンロード可)
で配布の登録用紙を ●少年団(小・中学
校の団体)＝1月8日(休)～15日(土・
日曜日、祝日を除く)に団体名、代表
者名、連絡先、希望の曜日・時間を利用
希望の学校へ ※旧山なみ分校利用
希望＝生涯学習課へ ●一般チーム＝2
月4日(火)～10日(火)(土・日曜日を除く)
に市HPで公開(1月27日(火)予定)の利
用枠を確認し生涯学習課へ 生涯学習
課 ☎(32)6756



Come! Come! スポーツキッズ 公開中!

第22回は「沼ノ端スポチャン
クラブ」を紹介します。空気
を入れた柔らかい剣を使用し
た安全で気軽に楽しめるスポ
ーツです

📍スポーツ都市推進課
☎(34)9601



📣 募 集

第2期苫小牧市スポーツ推進計画策定について意見を募集

📌**申詳**1月13日(火)までにスポーツ都市推
進課(HPでダウンロード可)、市役所
2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端
出張所、各コミセン、植苗ファミリ
ーセンター、COCOTOMAで配布の
意見書を直接または郵送(必着)、フ
ァクス、Eメール、市HPで スポーツ

都市推進課 ☎(34)9601 ☎(34)
7717 ✉sports@city.tomakomai.
hokkaido.jp

指導者サポートNavi『苫サポ』!! の登録者募集

令和10年度から中学校の部活動が地
域クラブへと移行されます。中学生に
スポーツや文化芸術の楽しさを伝えて
いくため経験や得意分野を活かし、一
緒にサポートをしていただける方を募
集しています

📌**対**競技・指導経験のある方など

📌**詳**学校教育課 ☎(84)7433



▲申し込み



▲詳細

「苫小牧の自然写真展」作品を 募集

📌**募集作品**市内で撮影した自然景観、野
生鳥獣、植物、昆虫などの写真(記念
品あり、観光協会HPなどに掲載の場
合あり)

📌**規格**四切またはワイド四切(画像デー
タがある場合はUSBなどで併せて提
出)で1人2点まで ※展示後返却

📌**展示期間・場所**3月6日(金)～22日(日) ウ
トナイ湖野生鳥獣保護センター 2階
市民ギャラリー

📌**申詳**1月9日(金)～2月20日(金)に題名(ふ
りがな)、住所、氏名(ふりがな)、年
齢(学年)、電話番号を作品に記入し直
接または郵送(必着)で 環境生活課
☎(32)6331

苫小牧市宿泊税条例(案)に ついて意見を募集

📌**申詳**1月5日(月)～2月3日(火)に市民税課
(HPでダウンロード可)、市役所2階市
民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、
各コミセン、植苗ファミリーセンター、
COCOTOMAで配布の意見書を直接
または郵送(必着)、ファクス、Eメー
ル、市HPで 市民税課

☎(32)6244 ☎(36)7108

✉siminzei@city.tomakomai.hokkaido.
jp

苫小牧市民文化芸術振興助成 事業を募集

令和8年度に市内で文化芸術事業を行
う市民・団体に事業の助成を行います
(企業は対象外)

📌**※**広く市民を対象として催され、文化
芸術の振興に寄与すると認められる
事業 ●自主的な創作発表や鑑賞(音楽、
演劇、舞踊などの芸術分野や茶道、書
道、食文化などの生活文化) ●講演会、
研究会の開催

📌**対象外** ●発表会など申請者の年間活動
運営 ●営利、宗教、政治活動が目的 ●
暴力団の利益になると認められる ●特
定の会員に限定 ●個人的な出版 ●市ま
たは教育委員会からほかの補助金また
は会場使用料の免除を受ける ●学校、
事業所内団体の部活動、サークル活動
など ●けいこ、習いごとの発表会など

📌**助成額** 対象経費の50%以内(上限50
万円)、対象経費は収入金額を控除し
た額 ※審議して決定

📌**申詳**1月16日(金)～2月13日(金)に生涯学
習課(HPでダウンロード可)で配布の
助成金交付要望計画書を直接または郵
送(消印有効)、ファクス、Eメールで
生涯学習課 ☎(32)6752 ☎(32)
1233 ✉shogai@city.tomakomai.
hokkaido.jp

「末広町市営住宅(1-12-1) 建替基本設計(案)」について 意見を募集

📌**申詳**1月8日(木)～2月6日(金)に住宅課
(HPでダウンロード可)、市役所2階
市民情報コーナー、各市営住宅管理
人事務所、勇払・沼ノ端出張所、各
コミセン、植苗ファミリーセンター、
COCOTOMAで配布の意見書を直接
または郵送(必着)、ファクス、Eメー
ル、市HPで 住宅課

☎(32)6314 ☎(32)2882

✉jutaku@city.tomakomai.hokkaido.
jp

木育事業者を募集

北海道が認定する木育マイスターが行
う、または指導のもと行う木育事業に
補助金を交付します

📌**申詳**2月1日(日)～28日(土)に緑地公園課
(HPでダウンロード可)で配布の申込
書を直接または郵送(必着)、Eメール
で 緑地公園課 ☎(32)6507

✉ryokuti@city.tomakomai.hokkaido.
jp

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		日5日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働・男女平等参画室 TEL (32) 6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 市民活動センター		日17日(土) 10時～12時30分 TEL電話で 山崎行政書士事務所 TEL (36) 5633
消費生活・多重債務 消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど 多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談 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) TEL電話で 消費者センター TEL (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、関係機関へ繋がります) 男女平等参画推進センター 5階研修室		日15日(休) 10時～14時 TEL電話で (一社)ネットワーク苫小牧 TEL (32) 3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 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) TEL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 TEL相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター TEL (84) 8985 夜間相談 日月～金曜日 17時15分～19時30分 TEL配偶者などからDVを受けている方 TEL前日までに電話で 配偶者暴力相談支援センター TEL (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	日16日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 日5日(月)～14日(休) 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 TEL (33) 2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています	



今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税		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ない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られるようお手伝いします。



▲終活支援について



▲市長と協定を交わした、(株)鎌倉新書 清水代表取締役CEO

市民専用 終活相談ダイヤル

何から取り組めばよいか、どのような解決策があるかわからないことが多い終活について、皆さまの受け皿として、終活に関する相談を広く受け付ける市民専用のダイヤルを開設しました。専門のアドバイザーが対応します。

受付時間 平日9時～17時

相談ダイヤル ☎0800(919)0177



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ない方向けに、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



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～



福祉



暮らし



催し・講座



スポーツ



募集



相談



こども どんまんなが

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 どんまんながアクション「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

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。

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？

どっちもできるよ。空手の動きは体幹とかきれいに见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、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しました！

＼そんな関係ない！／

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」。「比」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！

＼ピーヤ／



▲Instagram

TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記

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)



左から松田さん、伊藤さん

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」とキャベツです。



広い畑でネギの収穫をする松田さん

北海道では「白ネギ」と呼ばれる根深ネギが主流ですが、温暖化の影響で本州での栽培が難

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カ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。

農業の魅力で樽前から発信

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。地域の人々が講師となる、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。



レンジで作る ショコラケーキ

調理時間
約10分

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砕いて入れ、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。
- ②①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。



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。



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



寝て起きて
本年終わり
鐘が鳴る
柳町喜美代さん

SPECIAL ピアノ DAY



2台のグランドピアノを弾き比べ
北光町 鍵盤ましし 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



とまこまい 検定



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

