

2

2026
vol.1875

広報

とまこまい



今月の見どころ

特集

苦小牧市民文化ホール
アート
MART CU BES 大特集
和MONOテク苦小牧
令和8年度入校生募集!



とまこまい
まちの
こえ
まちの
いとこ
とどけます



広告

広告

広報とまこまい

令和8年2月1日発行 第1875号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで

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

○

広報とまこまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまこまいでPRしてみませんか？申し込みは下記の広告代理店へご連絡ください。（金額は税込み）

●5cm×18.5cm 〈1枚〉48,400円 ●13cm×18.5cm 〈1枚〉121,000円

株式会社 北日本広告社 苦小牧支社 TEL.0144(36)7751

印刷／株須田製版

~~~苦小牧市からの情報はこれら~~~



LINE …



Facebook …



YouTube …



Instagram …



もくじ

## 広報 とまこまい

特集①

OPEN直前! 苫小牧市民文化ホール  
ART CUBES 大特集 ..... 3

特集②

~技術で拓け、夢・未来~ MONOテク苫小牧  
令和8年度入校生募集! ..... 6令和8年 苫小牧市はたちを祝う会/  
令和8年 はたちを共によろこぶ会 ..... 8

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  
物価高対応子育て応援手当を支給します!/  
令和8年4月から消防指令業務の共同運用が始まります/  
第60回とまこまいスケートまつり ほか ..... 25

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 vol.1875 2

## とまこまい DATA

## 人口と世帯(12月末)

総 数 ▶ 164,111人  
(対前月比: 162人減)  
男 性 ▶ 80,663人  
女 性 ▶ 83,448人  
世帯数 ▶ 91,558世帯

## ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~12月31日)

発生件数 365件 (前年比42件減)  
死 者 2人 (前年比1人減)  
傷 者 401人 (前年比57人減)

ユニークなデザインや  
環境への取り組みUD FONT  
by MORISAWAVEGETABLE  
SIL INK  
CARBON OFFSET

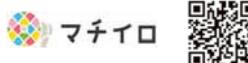
広報とまこまいは、誰もが見やすいようにユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用して作成しています。

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/>

特集  
1(57) 5499  
(32) 6071詳細 氷都とまこまいパートナーズ(株)  
市民ホール建設準備室

# OPEN直前! 苫小牧市民文化ホール ART CUBES 大特集

サードプレイスのその次へ  
日常づかいができる新ホール  
全貌公開!

※ サードプレイスとは  
自宅(第1の場所)や学校や職場(第2の場所)とは別に、市民の皆さん  
いつでも集まることができて自分らしくいられる「第3の場所」です。

3月1日(日)いよいよオープン!

ART CUBESは、市民会館、文化会館、労働福祉センター、交通安全センターの4施設の各機能を統合し、文化芸術を発信する新しい市民活動の中心施設として始動します。

2027年4月「シアターパーク」OPEN!(予定)



※現市民会館の敷地

ひ  
う  
が  
る  
と  
け  
な  
が  
る  
だ  
す

建物の外観は、積み重なった氷をイメージしています。その氷がとけだし、ひろがるように、多彩な文化創造活動や舞台芸術の体験が施設からまちへとひろがり、人と人が文化でつながり合い、苫小牧から全国、そして世界へと、文化芸術の輪をひろげていきます。



ART CUBESは、苫小牧駅から徒歩圏内に位置し、市が推進する「ウォーカブルなまちづくり」に貢献します。季節ごとに変わる景色を楽しみながら、周辺の科学センター・総合体育館・美術博物館・中央図書館などのある出光カルチャーパークなどへも散策できます。  
思いがけない文化との出会いや、新しい人の交流が生まれるかもしれません。

とまこまい  
©2011 苫小牧市

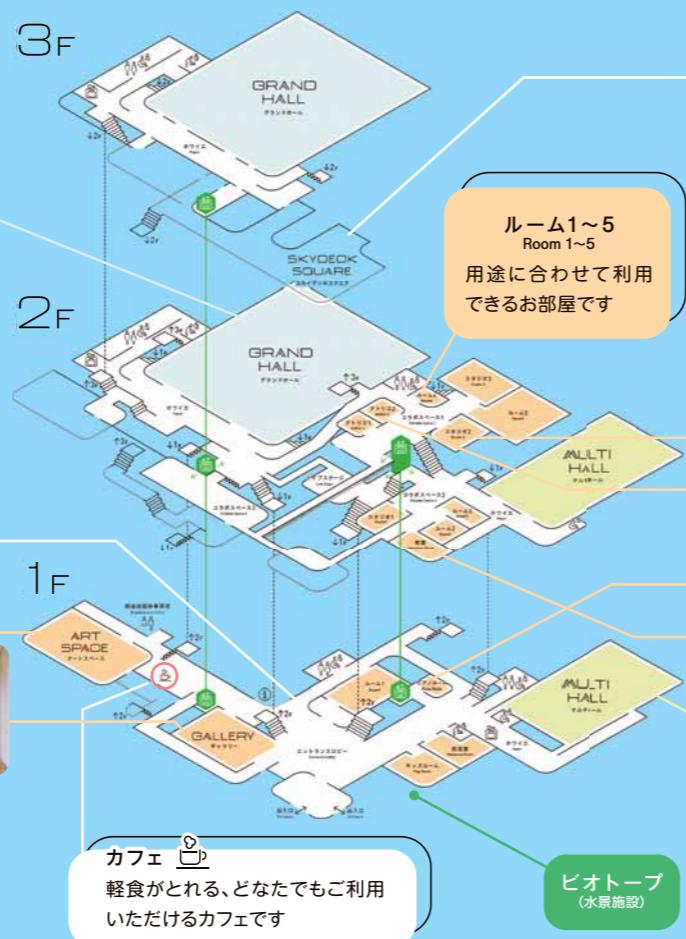
## 特集 1

## 予定がなくても来たくなる…そんなホールができました。



グランドホール  
GRAND HALL  
1,200席

客席2層バルコニー構造の大ホール。コンサートや舞台芸術、式典などさまざまな催しに利用できます



スカイデッキスクエア  
SKYDECK SQUARE

遊具とベンチが設置された開放的な屋上広場です



## イベント Pre-event

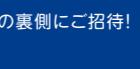
2月7日土 8日日 | 参加無料(先着順)

## レセプショニスト養成講座

プロの講師をお招きし、来館者のおもてなしや、座席案内などの実務研修に加え、レセプショニストに不可欠な接遇マナーもレクチャーします。  
※HPで2月3日火まで申し込み受付中!



2月14日土 | 参加無料(抽選)

ようこそ舞台の裏側へ!  
バックステージツアー

## オープニングイベント オープン・デイ Open Day

3月1日日11時~21時 | 入場無料 ※開場9時から



とけだそう!つながろう!ひろがろう!  
施設全体を使用した  
オープニングイベントを開催!

駒澤大学附属苫小牧高等学校吹奏楽部コンサート、パフォーマンス、アートマルシェ、展示、移動図書館、缶バッジ製作ワークショップなど、イベントが盛りだくさん!ART CUBESの魅力を存分に味わえる1日限りの《オープン・デイ》を開催!

詳細はHPをご確認ください!▶



公式HP

撮影=川澄・小林研二写真事務所 パース=©久米設計

## 施設内のいろんな場所で、いつでも、だれとでも過ごせます。



施設には、カフェやテラス、コラボスペースやキッズルーム、託児室、遊具、ピオトープなどがあります。テーブルや椅子も各所に置かれ、ひと息ついたり、自習をしたり、遊びに来たり、子どもから大人まで、どなたも気軽に立ち寄れる“サードプレイス”として、日常的にご利用いただけます。



駐車・駐輪場

フリーWi-Fi

冷暖房完備



## だれでも気軽に使える、まちの文化ホール!

ART CUBESは、どなたでも利用できます。コンサートやイベントの開催はもちろん、サークル活動、練習、作品づくり、会議、講演会など、幅広い用途で活用できます。



ART CUBES 館長 藤井竜太郎

## 館長からのメッセージ

アートキューブス  
「ART CUBES」がいよいよオープンいたします。  
苫小牧のこれから文化芸術を育むために誕生したとても素敵な施設です。  
市民の皆さんと共に、これからこの新しい施設にアート&カルチャーの魂を吹き込んでいきたいと思っております。1人でも多くの方にご来場いただき、また、さまざまな形でご活用していってください。心よりお待ち申し上げております。



イベント情報やお知らせは  
公式SNSでチェック!



X (旧Twitter)  
Instagram



氷都とまこまいパートナーズ(株)

グラウンドホール(大規模な催し) マルチホール(中規模の催し) アートスペース(発表会・講演会・各種イベントに)  
ギャラリー(美術、工芸、映像などの展示) スタジオ(音楽・ダンス・演劇活動に) ルーム(会議・サークル活動に)  
ピアノルーム(グランドピアノでの練習に) アトリエ(美術、工芸などの創作に) 和室(茶道・華道・伝統芸能のお稽古に)

「どの部屋が合うか分からない」「こんな使い方できる?」など、どんな小さなことでもお気軽にお問い合わせください。

住所:旭町3-3-3  
運営:氷都とまこまいパートナーズ(株)  
運営業務受託代表企業:株式会社アーツワークショップ  
電話:070(1544)4716



市市民ホール建設準備室  
(32)6071

鹿島建設(株) 岩倉建設(株) ヒビノスペーステック(株) 株式会社東洋実業  
菱中建設(株) 盛興建設(株) 株式会社アーツワークショップ

特集 2

～技術で拓け、夢・未来～

# モノ MONOテク 苫小牧

令和8年度  
入校生募集!

詳細 工業・雇用振興課 ☎ (32)6436

北海道立苫小牧高等技術専門学院【MONOテク苫小牧】では、令和8年度入校生を募集しています。  
魅力あふれるMONOテク苫小牧で専門的な知識・技術・技能を身に付け、自らの確かな未来につなげましょう。

※MONOテク苫小牧とは、[北海道立苫小牧高等技術専門学院](#)の愛称です。MONOテク  
苫小牧とは

ものづくり産業界で将来活躍するために必要な「専門的な知識・技術・技能」を基礎から学び、また、その職種に必要とされる多くの「免許・資格」の取得にも挑戦するとともに、「行・考・動力・コミュニケーション能力」など、社会人として必要な基礎力の向上に取り組んでいます。

2年制訓練課程を基本としていますが、主に既卒で早期に就職を希望する方向けに、1年制訓練課程が併設されています。



魅力 1

## 就職に直結する訓練カリキュラム

就職したときに即戦力として活躍していただけるよう、実技を主体とした訓練カリキュラム(2年制・1年制)となっています。  
また、働く上で必要とされている「各種の技能講習・安全衛生特別教育」の習得を訓練に反映することにより、自信を付けて社会で働くことができます。

## 金属加工科

金属同士を接合する溶接技術などを学び、「溶接技能士」を目指します。

## 主な就職先

鉄鋼構造物・産業機械・建築金物製作会社、プラント製作・保守会社など



## 精密機械科

各種産業機械の部品加工・保守技術などを学び、「機械加工技能士」を目指します。

## 主な就職先

産業機械・自動車部品・農業機械製造会社など



## 電気工事科

電気配線工事・設備保守技術などを学び、「電気工事士」を目指します。  
電気設備・電気通信設備設計施工会社、防災設備会社など

## 主な就職先

電気設備・電気通信設備設計施工会社、防災設備会社など



## 取得可能な資格

## 専門資格

- 溶接技能者評価試験  
[金属加工科]
- 2・3級技能検定 [精密機械科]
- 第1種・2種電気工事士  
[電気工事科]

## 技能講習

- ガス溶接 [3科]
- 玉掛け [3科]
- 小型移動式クレーン運転 [3科]
- 高所作業車運転 [電気工事科]

## 安全衛生特別教育

- アーク溶接 [3科]
- クレーン運転 (5t未満) [3科]
- 自由研削砥石 [3科]
- 低圧電気取扱 [電気工事科]



魅力

## 2 高い就職率

毎年、訓練生数の10倍前後の求人があり、直近5年間の就職率は**80%台～100%**の高い水準を達成しています。また、就職者の**66%以上**の方が苫小牧市内の企業に就職しています。

| 修了年月   | 就職希望者 | 就職者 | 就職率   | 市内就職 | 市内就職率 |
|--------|-------|-----|-------|------|-------|
| 令和3年3月 | 6人    | 6人  | 100%  | 4人   | 66.7% |
| 令和4年3月 | 5人    | 5人  | 100%  | 1人   | 20.0% |
| 令和5年3月 | 7人    | 7人  | 100%  | 5人   | 71.4% |
| 令和6年3月 | 6人    | 5人  | 83.3% | 4人   | 80.0% |
| 令和7年3月 | 4人    | 4人  | 100%  | 4人   | 100%  |
| 計      | 28人   | 27人 | 96.4% | 18人  | 66.7% |



魅力

## 3 訓練生の高い満足度

令和6・7年8月に、苫小牧高等技術専門学院で訓練に関する満足度についてアンケート調査を行った結果、9割以上の訓練生から「満足している」または「やや満足している」との回答がありました。

## 在校生からのMessage

## 金属加工科1年生 (H.T 男性 18歳)

苫小牧高等技術専門学院に入学したきっかけは、小さい頃からものづくりが好きで、就職の際に生かせる技術や資格を身に付けたいと思ったからです。私はコミュニケーションを取りることが得意ではなく、入学したばかりの頃は不安でいっぱいだったのですが、指導員の先生から話しかけてもらったり、先輩方の支えなどにより次第に不安もなくなりました。学科や実技の授業で難しい技術や知識が必要な場面では、分かるようになるまで親身になって教えていただいている。本格的なものづくりは初めてで、機械や工具の名前を覚えたり、資格取得のための学習は大変ですが、実習で箱などを作った際には想像以上の出来に、楽しさややりがいを感じることができました。今は溶接と半自動溶接の立向きと横向きの練習をしています。溶け込みやきれいな外観を得るためにさまざまな知識や技術が必要で苦労していますが、来年の技能五輪に向けて技術を身に付け頑張りたいと思います。

## 精密機械科1年生 (T.I 男性 18歳)

苫小牧高等技術専門学院で訓練を受ける前は、SNSで苫小牧高等技術専門学院を知り精密機械科を志望し入学しました。最初は寸法の読み方などの基礎的な内容を覚えました。前期は学院内の金属加工科との共同の学科、実習が多く、お互いに協力し合いながら難しい部分を教え合って理解を深めました。現在は別々の授業ですが、教わった内容で精いっぱいのものづくりに励んでいます。12月11日には旋盤の3級技能検定を受験しました。次は、CADの3級技能検定の受験に向けて日々、努力・研鑽していくことを思っています。汎用工作機械、NC工作機械などを使用するため危険な部分もありますが、常に正しい手順で安全に作業することを心掛けています。学院生活も慣れてくると楽しさが増えてくるので興味のある方はぜひ、見学や体験をしてみてほしいと思います。

## 電気工事科1年生 (U.S 男性 24歳)

入学した時は、電気にに関する知識もなく分からなかったことがありました。実習中や学科の時間に職業訓練指導員の先生に質問して、分からない内容を理解すると同時に電気の知識を知ることができ、楽しいと感じようになりました。現在は、第二種電気工事士の資格取得に向けて日々、訓練をしていますが、学科も実技もまだ分からることがあるので、質問をして資格取得に向けて勉強をしていきたいです。今後も努力を重ね、他の資格や次年度の第一種電気工事士を取得し、これらの資格を生かして電気工事関係の企業に就職できるよう頑張りたいと思います。

## 令和8年度入校生募集中!!

申込期限 4月上旬まで

- 対象** ○学校教育法による高等学校もしくは中等教育学校を卒業した方(令和8年3月に卒業見込みを含む)またはこれと同等以上の学力を有すると認められる方(高等学校卒業者と同等以上の技能習得能力を有すると認められる方、または、高等学校中退(中学既卒含む)などの学歴を有する方)  
○金属加工科短期課程(1年制)については、職業の転換を必要としている求職者の方向けの訓練課程ですが、新規学卒(中卒含む)の方も応募可能です

定員 各科10人

申し込み 北海道立苫小牧高等技術専門学院 ☎ (55)7007

入校生には市から**最大10万円の奨励金**を交付します  
(苫小牧市ものづくり技能習得奨励金)



# 令和8年 苫小牧市 はたちを 祝う会

1月11日(日)に「はたちを祝う会」が  
市民会館で開催され、  
新たに1,399人(苫小牧市)が  
新たな門出を迎えました。

対象者 平成17(2005)年4月2日～  
平成18(2006)年4月1日生まれ



## 令和8年 はたちを共に よろこぶ会

1月12日(月)に、手をつなぐ育成会主催「はたちを共によろこぶ会」がグランドホテルニュー王子で開催され、5人が新たな門出を迎えました。



# 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

所旭町3-1-12 TEL(33)9158

利用時間 9時30分～17時（申し込みは8時45分開始） 休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)

| 行事名              | 内容                                 | とき                                           | 対象・定員・申し込み・その他                                                 |
|------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| プラネタリウム          | 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<br>14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影) | 定各40人 直接会場へ<br>※投影前月の1日から予約可(当日も受付)                            |
|                  | 春の番組「アメリカインディアンに伝わるおおくま座の民話」       | 2月28日(土)から<br>14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影) |                                                                |
| 特別展示             | 木のひな人形の展示                          | 2月14日(土)～3月3日(火)<br>9時30分～17時                | 定なし 直接会場へ                                                      |
| 星空観望会            | 天体望遠鏡で皆既月食の観望                      | 3月3日(火) 19時～21時<br>※悪天候時は中止                  | 対中学生以下は保護者同伴<br>定なし 直接会場へ                                      |
|                  | 天文台で木星の観望、撮影会                      | 3月6日(金) 18時30分～20時<br>※悪天候時は中止               | 対中学生以下は保護者同伴<br>定6組(1組6人まで) 申し込み順<br>■2月6日(金)から電話で             |
| 科学ふれあい教室         | きみもマジシャン！<br>やってみよう 化学マジック         | 3月7日(土)<br>10時～12時                           | 対小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)<br>定12組(1家族1組) 抽選<br>■2月5日(木)～11日(水)にHPで |
| 宇宙ステーション「ミール」ガイド | ミール解説およびクバント内見学                    | 3月21日(土)<br>10時30分～11時30分                    | 対小学生以下は保護者同伴<br>定3組 抽選 ■2月5日(木)～11日(水)にHPで                     |
| 春休み木工教室          | 木のおもちゃを作る<br>講師 木工ボランティア指導員 細川 正直氏 | 3月26日(木)<br>10時～12時、<br>13時30分～15時30分        | 対小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)<br>定各6組(1家族1組) 抽選<br>■2月5日(木)～11日(水)にHPで |

### 中央図書館

所末広町3-1-15 TEL(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、27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                | ●2月7日(土) 11時～11時30分、13時30分～13時50分=当日発表<br>●2月15日(日) 14時～14時30分=「くつしたどろぼう」 | ■1階おはなしコーナー<br>定各10人 直接会場へ |                                                                                               |
| ストーリーテリング<br>おはなしの時間 | 「魔法のかさ」                                                                   | 2月21日(土)<br>14時～14時30分     | ■2階会議室<br>定10人 直接会場へ                                                                          |
| 親子DE図書館探索<br>体験ツアー   | 普段は入れない場所の見学や、セルフ貸出機の利用体験                                                 | 2月7日(土)<br>10時～11時30分      | 所エントランス<br>定20組 申し込み順 ■直接または電話で                                                               |
| 赤ちゃんと楽しむ<br>絵本ひろば    | 絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談                                                        | 2月20日(金)<br>10時～11時        | 所2階講堂<br>対0～1歳児と保護者 定20組 申し込み順<br>持図書館利用カード、バスタオル<br>■直接または電話、Eメールで<br>■info@tomakomai-lib.jp |
| 図書館ミニシアター            | 「バーニングレスキー」(89分)                                                          | 2月23日(月)<br>13時30分から       | 所2階講堂<br>定30人 直接会場へ                                                                           |
| ボランティア養成講座           | 図書館ボランティアの新規募集に伴う作業内容の案内など                                                | 3月11日(火)<br>10時～11時        | 所2階研修室 定10人 申し込み順<br>■2月11日(火)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 TEL(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)

| 行事名                     | 内容                                                     | とき                     | 対象・定員・申し込み・その他                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|
| 企画展「苫小牧の美術史－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<br>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<br>「勇払平野の戦争遺跡」     | 現存する戦争遺跡をもとに、飛行場、トーチカ(コンクリート製の防御陣地)、苫小牧への空襲などに関する資料を紹介 |                        |                                             |
| 考古学講座                   | 苫小牧の遺跡について詳しく知る講座                                      | 2月8日(日)<br>14時～15時30分  | 対高校生以上<br>定40人 申し込み順<br>■電話で                |
| 企画展ギャラリートーク             | 学芸員による「苫小牧の美術史－1940-50年代－」解説                           | 2月28日(土)<br>11時～11時30分 | ¥ 当日観覧券が必要<br>定なし 直接会場へ                     |
| 講演会<br>「縄文デザイン・アイヌデザイン」 | 東北芸術工科大学教授青野友哉氏による「アイヌ文化」をテーマとした講演会                    | 2月28日(土)<br>14時～15時30分 | 対高校生以上<br>定50人 申し込み順<br>■2月3日(火) 9時30分から電話で |
| 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                                     | 3月1日(日)<br>11時～11時30分  | ¥ 当日観覧券が必要<br>定なし 直接会場へ                     |

# おでかけガイド

お子さまと一緒に参加できる  
イベント情報です！



## 施設情報



### 子育て支援センター

所本幸町1-2-21 TEL(33)4751 利用時間 9時30分～16時 休館日 日曜日、祝日

#### 子育て支援センター

| 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         | ひな人形を作る                                   | 2月18日(火)<br>10時～10時45分、<br>11時～11時45分 | 1～3歳の<br>子どもと保護者             | 定各10組 申し込み順 | 2月2日(月)から<br>9時30分～17時に<br>電話で  |
| パパママ救急隊員<br>養成講習 | 乳幼児の心肺蘇生法、窒息<br>解除などの応急手当<br>講師 市消防署救急課職員 | 3月11日(火)<br>10時～11時15分                | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者<br>(託児あり) | 定8人 申し込み順   | 2月16日(月)から<br>9時30分～17時に<br>電話で |

### あけの保育園子育てルーム

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

| 行事名             | 内容                                 | とき                                          | 対象                           | 定員・その他                                     | 申し込み |
|-----------------|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|------|
| 手形アート           | 子どもの手形・足形を<br>記念に残す<br>講師 あべ ゆきえ氏  | 2月17日(火)、<br>3月11日(火)<br>いずれも10時～11時<br>30分 | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者           | ¥1,000円 当日納入<br>定各6組 申し込み順<br>持飾る写真、のり、はさみ |      |
| 保育園等入所相談        | 市内教育サービスなどの<br>情報提供<br>担当 市内利用者支援員 | 2月24日(火)<br>10時～11時30分                      | 0～4歳の<br>子どもと保護者             | 定10組 申し込み順                                 |      |
| リフレッシュ<br>ピラティス | 楽しく動き姿勢改善をする<br>講師 山口 真喜子氏         | 2月26日(木)、<br>3月12日(木)<br>いずれも10時～11時        | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者<br>(託児あり) | ¥1,000円 当日納入<br>定各6組 申し込み順<br>持ヨガマット、飲み物   |      |
| おひなさま<br>セルフフォト | ひなまつりをバックに<br>かわいく撮影<br>講師 あべ ゆきえ氏 | 2月27日(金)<br>10時～11時30分                      | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者           | ¥1,000円 当日納入<br>定10組 申し込み順<br>持着せたい服、カメラ   |      |
| いっしょに作ろう        | 廃材を使って親子で<br>おもちゃを作る               | 3月10日(火)<br>10時～11時30分                      | 1歳～就学前の<br>子どもと保護者           | 定4組 申し込み順                                  |      |

### 錦岡保育園子育てルーム

所宮前町2-28-15 TEL(68)6655  
利用時間 9時～12時、13時30分～15時30分 休館日 土・日曜日、祝日

| 行事名              | 内容                                        | とき                     | 対象                 | 定員・その他     | 申し込み                           |
|------------------|-------------------------------------------|------------------------|--------------------|------------|--------------------------------|
| 支援員相談&園見学会       | 教育・保育サービスなどの相<br>談や園内の見学、給食試食             | 2月18日(火)<br>10時～11時30分 | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者 | 定各8人 申し込み順 | 2月4日(火)から<br>10時～16時に電話で       |
| パパママ救急隊員<br>養成講習 | 乳幼児の心肺蘇生法、窒息<br>解除などの応急手当<br>講師 市消防署救急課職員 | 2月26日(木)<br>9時45分～11時  | 0歳～就学前の<br>子どもと保護者 |            | 2月12日(火)～19日(火)<br>10時～16時に電話で |

### 沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

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

| 行事名     | 内容                             | とき                  | 対象                  | 定員・その他    | 申し込み                            |
|---------|--------------------------------|---------------------|---------------------|-----------|---------------------------------|
| 雪遊びを楽しむ | 雪遊びを親子で楽しみ、外気<br>に触れて丈夫な身体をつくる | 2月13日(金)<br>10時～11時 | 0歳児～就学前の<br>子どもと保護者 | 定6組 申し込み順 | 2月6日(金)から<br>12時30分～16時に<br>電話で |

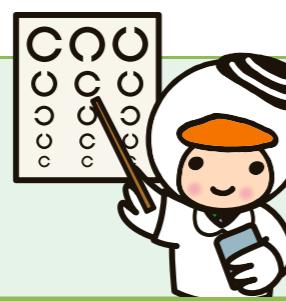
### みその保育園子育てルーム

所美園町4-26-10 TEL 090(1524)1813  
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

| 行事名                    | 内容                      | とき                                         | 対象               | 定員・その他     | 申し込み                     |
|------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|------------------|------------|--------------------------|
| フォトフレーム作り&<br>おしゃべりタイム | フォトフレーム作りと保護<br>者の交流    | 2月26日(木)<br>14時～15時                        |                  | 定4組 申し込み順  | 2月13日(金)から<br>9時～17時に電話で |
| 牛乳パックパズル作り             | 親子で牛乳パックを利用し<br>たパズルを作る | 3月5日(火)<br>10時～11時、<br>3月12日(火)<br>14時～15時 | 0～4歳の<br>子どもと保護者 | 定各5組 申し込み順 | 2月19日(火)から<br>9時～17時に電話で |

# 健康ガイド

健康についてのお知らせです!



休日当番病・  
医院は  
ホームページでも  
ご覧になれます!



## 2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

|        |                            |                         |
|--------|----------------------------|-------------------------|
| 2/1 木  | 外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000    | 歯科 はくちょう歯科医院 ☎(84)8828  |
| 2/8 木  | 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221      | 歯科 三輪歯科医院 ☎(32)3247     |
| 2/11 水 | 外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000 | 歯科 新生台歯科クリニック ☎(33)8820 |
| 2/15 木 | 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000       | 歯科 山岸歯科矯正歯科 ☎(53)6666   |
| 2/22 木 | 外科 アーク整形外科クリニック ☎(68)6111  | 歯科 若菜歯科医院 ☎(72)4191     |
| 2/23 金 | 外科 ともこまい脳神経外科 ☎(75)5111    | 歯科 わたなべ歯科 ☎(56)5886     |

## 夜間・休日急病センター

内科 小児科 旭町2-9-2 ☎(32)0099

診察時間 | 平日 19時~翌朝7時  
土曜日 14時~翌朝7時 休日 9時~翌朝7時

▼ 救急時、受診先が分からぬときは

北海道救急医療・広域災害情報システム ☎0120(20)8699

携帯電話・PHSの方々 ☎011(221)8699

▼ 夜間子どもが急病にかかったとき

子ども医療電話相談 ☎#8000

または ☎011(232)1599

## ともこまい医療介護連携センター

旭町2-4-20 ☎(37)0177

受付時間 | 平日 8時30分~17時

▼ 医療と介護の相談窓口

訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

## 子どものための健診・教室など

所 教育・福祉センター3階 申詳 健康支援課 ☎(32)6411

| 名称               | とき                                                                   | 対象                                         | 内容                                     | その他                                                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 赤ちゃん教室<br>「2か月児」 | 2月26日(木)<br>9時30分~11時                                                | 令和7年12月生まれの子と親<br>定20組 申し込み順               | 離乳食の進め方、これから<br>の発達を考えよう               | 母子健康手帳、バスタオル<br>開催日の2日前までに<br>電話または二次元コードで<br>                              |
| 「1歳6か月児」<br>健康診査 | 2月17日(火)<br>9時30分~10時45分、<br>13時~14時30分<br>2月18日(水)<br>9時30分~10時15分* | 令和6年7月生まれの子<br>(2歳未満の未受診児につ<br>いてもご相談ください) |                                        | 対象者に通知<br>※18日前は、1歳6か月児健診・3歳<br>児健診の混合枠です。<br>きょうだいでの受診を希望される場<br>合はご連絡ください |
| 「3歳児」<br>健康診査    | 2月18日(水)<br>10時15分~10時45分*、<br>13時~14時30分<br>2月19日(木)<br>13時~14時30分  | 令和5年1月生まれの子<br>(4歳未満の未受診児につ<br>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<br>Oasis  | 2月24日(火)<br>10時~11時                                                  | 妊婦、令和7年8月~11月<br>生まれの子と親<br>定20組 申し込み順     | 交流会、絵本の読み聞か<br>せ、親子遊び、セラピュー<br>ティック・ケア | 母子健康手帳、バスタオル<br>2月19日(木)までに電話<br>または二次元コードで<br>                             |

## 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              | 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                             |                  |
| 総合健康診断<br>(人間ドック) | 月~金曜日(祝日を除く)<br>受付=8時~10時 | 28,050円<br>※市民以外44,000円 | 希望者 | 市から送付される案内をご覧ください                                           | 電話または二次元コードで<br> |
| がん検診              |                           |                         |     | ※年度末は混雑しますので、早めの受診をお願いします<br>※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 |                  |
| 実施がん検診            | とき                        | 定員                      | 申込み | 申詳 保健センター ☎(35)0080                                         |                  |
| 子宮・乳              | お問い合わせください                | 子宮=各50人 乳=各35人          |     |                                                             |                  |
| 胃・肺・大腸            |                           | 胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし   |     |                                                             |                  |

## 健康教室・健康相談

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                                              |
|-------------------------|----------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|
| かんたんステップ<br>3回コース※      | 2月20日~3月6日<br>毎週金曜日<br>いずれも10時~10時45分  | 12人 | ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼                                             | 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<br>タオル<br>飲み物 | 2月6日(金)<br>9時から電話で                                |
| かんたん<br>ピラティス<br>3回コース※ | 2月25日~3月11日<br>毎週水曜日<br>いずれも10時~10時45分 | 15人 | 初心者でも気軽に参加できる<br>ピラティス<br>ボールを使ってインナーマッスルを整え姿勢改善                 |                                |                     | ※1人1講座<br>※血圧測定・体調確認実施後見学となる場合あり<br>※詳細は保健センターHP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<br>康・栄養に関する相談、健診<br>結果の見方、食事などに関する<br>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                  | 保健センターへ                                           |

## 保健センター(ココトマラウンジ)

### 栄養教室

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               |
|------------------|---------------------|-----|----------------|--------------------|------|--------------------|
| 整えて健康!<br>腸活のススメ | 2月19日(木)<br>11時~12時 | 30人 | 腸を整える食材や食べ方を学ぶ | 市内在住の高校生を除く18歳以上の方 | 筆記用具 | 2月6日(金)<br>9時から電話で |

## がん検診対象者(令和7年4月1日~令和8年3月31日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          | 40歳以上                       | 50歳以上      | 20歳以上   | 20歳以上        | 40歳以上   | 50歳未満 | 20歳以上  | 20歳以上 | 20歳以上  | 20歳以上 | 40歳以上 | 40歳以上 | 20歳以上                        | 20歳以上                  |  |
| 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<br>たん検査は<br>400円追加) | 400円       | 2,000円  | 1,700円       | 1,000円  | 700円  |        |       |        |       |       |       | 無料                           | 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

2月13日(金)は「SDGsの日」

所浴場組合3浴場

課環境生活課

TEL  
(32)6333

## 2月の献血

|      |                            |                                    |
|------|----------------------------|------------------------------------|
| 2日月  | 14:00~16:30                | 桜木ファミリークリニック                       |
| 3日火  | 10:00~13:00<br>14:30~16:30 | イオンモール苫小牧                          |
| 6日金  | 12:15~13:30<br>15:15~16:30 | 苫小牧埠頭株式会社ビル<br>苫小牧道路事務所            |
| 11日水 | 9:30~13:00<br>14:30~16:30  | トライアル苫小牧西店                         |
| 15日日 | 9:00~13:00<br>14:30~16:30  | MEGAドン・キホーテ苫小牧店                    |
| 17日火 | 10:00~13:00<br>14:30~16:30 | イオンモール苫小牧                          |
| 20日金 | 9:30~12:00<br>13:30~16:30  | 北海道電力ネットワーク株式会社<br>ファミリーマート苫小牧住吉町店 |
| 23日月 | 10:00~13:00<br>14:30~16:30 | イオンモール苫小牧                          |

予約必須  
(電話で)

\*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2月12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  
 内自分の気持ちと上手に付き合う心のケア  
 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

ここととのの講演会  
「大切な想いを分かち合う～自死遺族のための対話～」

日3月7日(土) 14時~16時  
 所市民文化ホール マルチホール  
 内自死遺族支援について  
 講師日本医療大学 特任教授 吉野淳一氏  
 定300人 申し込み順  
 持ゲートキー手帳(あれば)  
 申2月2日(月)~3月3日(火)に電話または  
 二次元コードで 健康支援課  
 TEL(32)6410



## イオンモール苫小牧で健康相談を実施します

日2月15日(日) 10時~15時  
 所イオンモール苫小牧 イーストコート  
 内保健師による健康・食事のアドバイス、  
 健康に関する器材の体験  
 保険年金課 TEL(32)6425 北海道国民健康保  
 団体連合会 TEL(011)(231)5443



## がん患者交流サロン

日2月10日(火) 13時30分~15時  
 対がん患者とその家族  
 内アピアランス(外見)ケアについて  
 所申説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

## がん検診の自己負担額を助成(苫小牧市国保加入者のみ)

対以下のいずれの条件も満たす方●苫小牧市国保加入者であり、令和7年度の「特定健診」を受けた●令和7年度中に市が実施する「がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳のいずれか)」を受け、自己負担額を支払った ●保険診療の検査は対象外  
**助成額**●胃がん検診=(バリウム)1,500円、(内視鏡)=2,000円●大腸がん検診=400円●肺がん検診=200円 ●喀痰検査は400円追加●子宮頸がん検診=1,000円 ●体部検査は700円追加●乳がん検診=1,700~2,000円  
 ●特定健康診査等記録票(原本)、領収書(原本)、国保世帯主の振込先口座が確認できるもの  
 申3月末まで(必着) 保険年金課 TEL(32)6425  
 ※郵送で申請を希望する方はご連絡ください

## こことの相談日

日①2月4日(水) ②3月4日(水) いずれも9時~16時  
 対ごと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  
 所申説②3月2日(月)までに電話で 健康支援課  
 TEL(32)6410 ※相談日以外も随时ご相談に応じます

## 保健所の相談・検査(2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         | 随時                                                    | 医療に関する相談や苦情                 | 随時受付               |
| 女性の健康相談      | 【定例相談(要予約)】<br>第1木曜日<br>(第1木曜日が休日の場合は第2木曜日)<br>【相談】随時 | 妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談 |                    |
| こころの健康相談     | 【定例相談(要予約)】<br>月1回(精神科医師)<br>【相談】随時                   | こころの病気などに関する相談              |                    |
| 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<br>対18~54歳         |                    |
| HTLV-1抗体検査   | 予約時に確認                                                | 採血を実施し、約20日後に結果をお知らせ        |                    |
| HIV検査(エイズ相談) | 月2回                                                   | 検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせ      | 予約は<br>TEL(35)7474 |

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

## ■申告会場での相談は、事前にLINE予約をお願いします

申告書などの作成は、マイナンバーカードを利用したスマホ申告をご案内しています。また、確定申告会場では作成済の申告書などの提出はできません。申告書などの書類提出は「札幌国税局業務センター」(TEL 060-8510 札幌市中央区大通西10丁目 札幌第2合同庁舎)へ郵送をお願いします

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



▲国税庁LINE公式アカウント

## 暮らし

## 確定申告のお知らせ

## ■申告・相談会場開設期間

日2月16日(月)~3月16日(月) 9時~16時(土・日曜日、祝日を除く)  
 所労働福祉センター 2階

広告

## ■受益者負担金制度とは

都市計画法の規定に基づき、下水道が整備されることで、資産価値の増加や生活環境の向上など新たな利益が生じることから、土地所有者などに整備に要する費用の一部を負担していただくものです

## ■令和8年度の対象区域と単価

●のぞみ町、有珠の沢町、一本松町のいずれも一部の地域(第3負担区)=1m<sup>2</sup>当たり375円●字植苗地区の一部の地域(第4負担区)=1m<sup>2</sup>当たり412円

## ■納入方法・納期

対象者へ2月上旬に受益者申告書を送付します。その申告内容などに基づき、5月中旬から5年間(20回)で納入していただきます。※一括納付されると割引制度が適用

●上下水道部総務経営課

TEL(32)6628

福社

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談



## 入学通知書は届きましたか

令和8年4月に小・中学校に入学するお子さんがいるご家庭へ、1月下旬に入学通知書を送付しました。住民登録がない場合や住所変更の届け出が済んでいない場合は、届かないことがあります。届いていないご家庭は、至急ご連絡ください。

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

## 国民年金からのお知らせ

### ■免除申請をする方は所得の申告を

国民年金保険料の免除申請をする方(すでに免除の継続を申し込んでいる方を含む)は、所得が少額(または0円)であっても、原則として所得の申告が必要です。昨年中の所得の申告は、市・道民税の申告として2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)に受け付けします。申告についての詳細は市民税課にお問い合わせください。

※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

### ■お得な前納制度をご利用ください

国民年金保険料は、2年分、1年分、6ヶ月分などまとめて納付する前納制度

を利用すると、割引になりお得です。また、口座振替で前納すると、納付書やクレジットカードによる前納よりさらに割引になります。※4月分からの前納を希望の場合は2月末までに申し込みが必要

持預貯金通帳、通帳印(口座振替申し込み時)  
■苦小牧年金事務所 ☎(37)3500  
市市民税課 ☎(32)6253

■担当課 保険年金課

## 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、市内にお住まいでのいざれかに該当する方

|                       |                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 令和7年中に<br>収入があった<br>方 | ・給与または公的年金以外の収入があった方<br>・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<br>収入がない<br>方  | ・課税証明書が必要な方<br>・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)、<br>4日(水)                          | 9時～<br>16時  |
| 豊川コミセン            | 2月5日(木)、<br>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)                                   | 10時～<br>15時 |
| 植苗ファミリーセンター       | 2月13日(金)                                   |             |
| 市役所北庁舎<br>2階22会議室 | 2月16日(月)～<br>3月16日(月)<br>(土・日曜日、<br>祝日を除く) | 9時～<br>16時  |

※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

## Jアラート全国一斉情報伝達試験

地震、津波、武力攻撃などの緊急情報を国から伝達するシステムで、試験当日は市内全域の屋外スピーカーや戸別受信機の放送、登録者に防災メールを配信します。また、テレフォンサービス ☎050(5865)1569で放送内容の確認が可能です。

■試験実施日時 2月6日(金) 11時ごろ

■危機管理室 ☎(32)6280

## 防災ハンドブック音声版

苦小牧市朗読赤十字奉仕団の協力で防災ハンドブックの音声版を作成しましたので、ぜひご活用ください

■原動機付自転車

小型特殊自動車

排気量125cc超の二輪

■市民税課 ☎(32)6244

▲郵送による  
申告手続きはこち  
ら



## 国の教育ローン

■大学院、大学、短大、専修・各種学校、高校などに入学する方または在学する方の保護者(所得制限あり)

■融資額・利率 学生・生徒1人につき350万円以内で年3.15% (母子家庭・父子家庭の方などは2.75%) = 令和7年9月1日現在

■返済期間・方法 20年内・毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

■保証(公財) 教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

■日本政策金融公庫HPまたは教育ローンコールセンター ☎0570(00)8656  
☎03(5321)8656

■担当課 総務企画課

## 軽自動車やバイクの各種手続きはお早めに!

軽自動車税(種別割)は、軽自動車やバイクなどを4月1日に所有または使用している方に課税されます。車両の所有者や使用者の変更・廃車などがあった場合は、3月末までに手続きをしてください。また、車検が切れても廃車手続きをしていない場合は課税されますので、今後車両を使用する見込みがない場合はすみやかに手続きをしてください。

### 車種 取扱窓口

軽自動車(三輪および四輪) 軽自動車検査協会室蘭事務所 ☎050(3816)1766

原動機付自転車 市民税課税制係 ☎(32)6244

排気量125cc超の二輪 北海道運輸局室蘭運輸支局 ☎050(5540)2004

■市民税課 ☎(32)6244



## はちとまネットワーク通信

■政策推進課 ☎(32)6039

### 【八戸えんぶり】

青森県八戸市で、800年以上の歴史を持つともいわれる、八戸地方に春を呼ぶ豊年祈願の郷土芸能「八戸えんぶり」が開催されます。重厚感のあるお囃子に華やかな衣装と舞、冬真っ只中の八戸が祭りの熱を帯びる4日間。

■日2月17日(火)～20日(金)

■所青森県八戸市中心街、八戸市庁前市民広場など

八戸市と苦小牧市は、平成30年7月に交流連携協定を結び、「はちとまネットワーク」の愛称で、観光、スポーツ、物流・貿易、文化の分野で、連携事業に取り組んでいます



## 市育英会と市交通遺児育英会の奨学金

### ■市育英会

高校、大学などに進学する方または在学している方で、修学能力を有するにもかかわらず、経済的な理由で就学が困難な方に、奨学金などを支給または無利子でお貸しします  
■下表の学校に進学予定(奨学金は在学中の方も対象)であり、保護者がこれに代わる方が市民であること ※所得制限あり

■返済方法 ●奨学給付金は返済不要 ●入学一時金は在学中に返済 ●奨学金は貸し付け終了(卒業)後、10年内に返済

### ■市交通遺児育英会

修学能力を有するにもかかわらず、経済的な理由で就学が困難な交通遺児の方に、奨学金などを支給します。なお、返済の必要はありません  
■交通遺児で下表の学校に進学予定または在学中であり、保護者がこれに代わる方が市民であること ※所得制限あり

### ■貸与・支給額 下表のとおり

決定と支給: 貸与開始4月末までに決定し、5月に入学一時金・就学支度金、奨学金・奨学給付金(4・5月分)を支給、6月以降月額を支給  
申請2月2日(月)～3月31日(火)に総務企画課(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)で 市育英会事務局(総務企画課内) ☎(32)6739

### 苦小牧市育英会

| 種類／学校区分              | 大学(夜間部含む)<br>短期大学(専攻科含む)<br>専修学校(専門課程) | 高等専門学校<br>(4・5年次、<br>専攻科) | 高等専門学校<br>(1～3年次) | 高等学校(定時制課程含む)<br>専修学校(市内の高等課程)<br>各種学校(市内) |
|----------------------|----------------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------------------------------|
| 入学一時金                | 50,000円<br>(※市内の大学は70,000円)            | 50,000円                   | 30,000円           |                                            |
| 奨学金(月額)              | 15,000円または30,000円<br>(※選択制)            | 10,000円                   |                   |                                            |
| 奨学給付金(月額)<br>※返済必要なし | 8,000円                                 | 5,000円                    |                   |                                            |

※奨学給付金は、採用人数の制限があります(全体で18人程度を予定)

### 苦小牧市交通遺児育英会(返済必要なし)

| 種類／学校区分   | 大学(夜間部含む)<br>短期大学(専攻科含む)<br>専修学校(専門課程) | 高等学校(定時制課程含む)<br>専修学校(市内の高等課程)<br>各種学校(市内) | 小・中学校   |
|-----------|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------|
| 就学支度金(年額) | 40,000円                                | 30,000円                                    | 20,000円 |
| 奨学金(月額)   | —                                      | 10,000円                                    | —       |

広告

広告



## 建築物の日頃からの点検をお願いします

老朽化や損傷が著しい建築物では、暴風雨の影響と思われる建築資材の落下・飛散などの事案が発生しています。所有者・管理者は、適切な維持保全をお願いします。点検の結果、破損または破損する恐れなどがある場合は、早急に補修などの対応をお願いします。

■建築指導課 ☎(32)6527

## 2月の自動車運転免許講習

■苦小牧警察署 ☎(35)0110  
免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です。講習は、免許の有効期限までに受講してください。  
■交通安全センター



▲日程はこちら

## 催し・講座

### JFEリサイクルプラザ苦小牧自由体験ブース

2月から、ペットボトルで作る「空気砲」の体験を追加しました

■9時30分～16時 ※日曜日、祝日を除く

■JFEリサイクルプラザ苦小牧 ☎(55)2970

### アイビーひなまつり展

サークル会員、幼稚園児の作品を展示  
■2月15日(日)～3月3日(火) いずれも9時～19時  
■所 アイビー・プラザ ☎(33)8131  
■担当課 生涯学習課

### ハーブ講座会「ハーブを使ったオイルバスソルトの入浴剤作り」

■2月14日(土) 13時30分～15時30分  
¥2,000円 当日納入  
■定10人 申し込み順



■所申詳2月1日(日) 9時30分から電話で サンガーデン ☎(33)4411

### 傾聴ボランティア講習会

■3月10日(火) 10時～12時  
■所市民活動センター 1階多目的ホール

■テーマ 誰からも好かれるコミュニケーションのコツ  
■講師 NPO法人 北海道総合福祉研究センター 理事長 五十嵐 教行氏

■定50人 申し込み順  
■持筆用具



■申詳2月2日(月)から平日9時～17時に直接または電話、ファックス、二次元コードで ボランティアセンター ☎(84)6481 ☎(34)8141

■担当課 総合福祉課

### ともこまい若者サポートステーション

■出張相談  
■2月25日(水) 14時～16時  
■所ワークプラザともこまい

### セミナー

■2月3日(火)、5日(木)、9日(月)、10日(火)、17日(火) いずれも13時30分～15時  
■所とも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 ともこまい若者サポートステーション ☎(84)8670  
■担当課 工業・雇用振興課

### 議場コンサート

■2月18日(水) 12時15分～12時45分 (12時開場予定)

■所市役所 11階議場  
■出演 CANDOLLKEY×TIES

■定230人 直接会場へ  
■所議会事務局 ☎(32)6785

### 教育訓練給付活用セミナー

■2月20日(金) 14時～15時

■所苦小牧港湾合同庁舎 3階会議室  
■対スキルアップ、資格取得

■定50人 申し込み順  
■持筆用具

■申詳2月2日(月)から平日9時～17時に直接または電話、ファックス、二次元コードで ボランティアセンター ☎(32)5221 (部門コード11#)

■担当課 工業・雇用振興課

### 市民技能体験教室「しっくり塗り・タイルアートづくり」

■3月7日(土) 9時～12時30分  
■所スキルアップセンターともこまい

¥2,000円 当日納入(申込期限後キャンセル料発生)  
■定10人 抽選



■筆記用具、ゴム手袋、保護メガネ、昼食

■申詳2月2日(月)～20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

### 第43回技能祭

■3月1日(日) 9時30分～13時

■所スキルアップセンターともこまい、MONOテク苦小牧

■内ものづくり体験、手作り作品販売  
■所苦小牧地区技能士協会事務局(苦小牧地域職業訓練センター内)

■申詳(55)6622  
■担当課 工業・雇用振興課

### 発明&デザイン「地域宝おこし」

■2月21日(土) 10時～15時

■所市民活動センター 1階市民ギャラリー  
■内身近なアイデア品や研究会の活動紹介・展示、子ども向けのものづくり体験(5歳～小学生)、生活や災害時に役立つ展示・事例発表

■所苦小牧発明研究会事務局(株)電気工事西川組 ☎(72)7917  
■担当課 工業・雇用振興課

### ふるさと歴史講座「改称150年勇払恵比須神社の謎を探る」

■2月28日(土) 14時～15時30分

■対高校生以上  
■定15人 申し込み順

■所申詳2月3日(火)から直接または電話で 勇武津資料館 ☎(56)0201

## 3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      |
|-----|----------------------------|----------|----|---------|---------|
| 3-1 | Excel2024で作る集計表(初級)        | 3月5日(木)  | 2  | 9時～16時  | 14,520円 |
| 3-2 | Word(初級実践コース)              | 3月11日(木) |    |         | 19,690円 |
| 3-3 | Word2024で作る文書(応用・ビジネス文書作成) | 3月25日(木) | 3  | 10時～17時 | 20,130円 |

■所申詳2月1日(日)から各講習日の約10日前までに スキルアップセンターともこまい ☎(55)6622

## スマホ使い方講座 ～出張教室車両2、3月開催分～

| 場所(各店舗前)                                     | 2月開催日・講座内容                                 | 3月開催日・講座内容                                    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| スーパーあーくす 光洋店 明徳店                             | 2日(月)※②を除く 16日(月)※⑤を除く                     | 2日(月) 16日(月)                                  |
| ホクレンショップ 沼ノ端店 苦小牧しらかば店                       | 9日(月) -                                    | 9日(月) 23日(月)                                  |
| MEGA ドン・キホーテ苦小牧店                             | 10日(火)                                     | 3日(火) 24日(火)                                  |
| コープさっぽろ ステイ店 パセオ川沿店                          | 17日(火) 3日(火) 24日(火)                        | 10日(火) 17日(火)※⑤を除く                            |
| イオンモール苦小牧(イオン北入口横)                           | 4日(水)※②を除く                                 | 4日(水) 11日(水)                                  |
| 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 | - 18日(水) 25日(水) 5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木) | 18日(水) 25日(水) 5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)※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 2月=11時～12時、3月=13時～14時

内画面の見方や電話のかけ方

②基礎編 2月=13時～14時、3月=16時～17時

内マップ操作や写真撮影

③応用編 2月=14時30分～15時30分、3月=11時～12時

内音声操作やアプリ追加

④LINE編 2月=16時～17時、3月=14時30分～15時30分

内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 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

### ピラティス教室

日2月3日(火)、17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 パーソナルジムライト 回(82)9877  
担当課総合福祉課



### 東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会  
日2月11日(木) 10時30分～11時  
対乳幼児・児童と保護者  
定20人 直接会場へ  
②SDGsこうさく会  
日2月15日(木) 10時～11時30分  
対3歳～小学生(小学生未満は保護者同伴)  
定20人 抽選  
③保健師たかさんとゆるっとお話ししてみせんか～砂糖の世界  
日2月17日(木) 10時～11時  
定10人 抽選  
④つながりカフェ～はじめての水引きボチ袋づくり  
日2月20日(木) 10時30分～12時  
対子育て中の方

¥1,000円

定10人 申し込み順  
持目打ち、千枚通し、はさみ(あれば)

#### ⑤図書室に、かかわろう

日2月28日(土) 10時～12時

定10人 抽選

.....

所申詳②直接または電話で ③～⑤直接または電話、ファックス、Eメールで 東開文化交流サロン ①③～⑤TEL(84)7956 ②TEL(84)7958 FAX(55)3211 回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

員会(岩見沢市観光協会内) TEL0126(22)3470

担当課まちづくり推進課

### 12階展望回廊★ ☆夜景&星空観賞会

日①2月25日(水) ②3月25日(水) いずれも18時30分～20時30分(天体望遠鏡を使用した星空観賞時間は各組10分程度)

所市役所 12階展望回廊

対中学生以下は保護者同伴

定各10組(1組4人程度) 抽選 ※結果はEメールでお知らせ

日①2月4日(木)～11日(木) ②3月4日(木)～11日(木)に二次元コードまたは郵送(消印有効)で 郵送=郵便番号、住所、代表者氏名(ふりがな)、参加者氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、代表者メールアドレス、配慮が必要なこと(車いすなど)を記入

申詳総務部総務課 回(32)6179

科学センター 回(33)9158

※とまチョップグッズプレゼントあり  
QR code ①  
QR code ②

### 普通救命講習会

日①3月3日(火) ②10日(火) 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

申詳2月10日(火)～24日(火) 9時から電話で 救急課 回(84)5044



### 公共交通で行こう！ 「IWAMIZAWAドカ雪まつり」

日2月7日(土)、8日(日)

所岩見沢駅東市民広場、イベントホール赤れんが

交通手段JR苫小牧駅→JR岩見沢駅(室蘭線)片道1,800円

詳IWAMIZAWAドカ雪まつり実行委



### オリジナルマイバッグ作りで ゼロカーボン

日3月14日(土) 10時～11時30分

所JFEリサイクルプラザ 大会議室

対市内在住の小学生とその保護者

内ゼロカーボンとは何か、お家の節約にもなるゼロカーボン、オリジナルマイバッグ作り

定30人 抽選

持飲み物、筆記用具

申詳1月26日(月)～2月20日(金)に二次元コードで ゼロカーボン推進室

TEL(57)3666



### なかじまあつこ 中島篤子先生のアイヌ料理 講習会

日3月7日(土) 10時～12時

所生活館

内アイヌの食文化を体験

定10人 抽選

申詳2月2日(月)～6日(金)に電話で 総合福祉課 回(32)6354 生活館  
TEL(72)4297

### お気軽ガイドウォーク in ウトナイ湖 ～結氷するウトナイ湖～

日2月8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、歩きやすい防寒着

所詳ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

TEL(58)2231

### 三井住友海上×危機管理室 防災啓発ブース

日2月7日(土) 10時～16時

所イオンモール苫小牧 2階フードコート前

内備蓄品、防災パネルの展示など

詳危機管理室 回(32)6280

### フードドライブ

賞味期限は切れていないものの、忘れられて保管されたままになっている食品、イベントで余った食品などを集めて、食べ物に困っている人や施設に届けるフードドライブを実施します。食品を持ってきていただいた方にはプレゼントがありますので、ご協力お願いします

対象食品賞味期限が2ヵ月以上先で、

未開封のもの

日所2月18日(木)=のぞみコミセン  
9時30分～11時30分、市役所1階口  
ビー 13時30分～15時30分 19日(木)  
=教育・福祉センター1階 9時30分  
～11時30分、沼ノ端コミセン 13時  
30分～15時30分  
詳ゼロゴミ推進課 TEL(55)4266  
QR code

## 男女平等参画推進センター



所詳男女平等参画推進センター TEL(32)3544

| 事業名                                                   | とき                                                 | 講師・内容                                          | 定員           | その他                          | 申し込み                |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------------------|---------------------|
| 女性のための生き方・働き方・起業相談                                    | 2月9日(月)、3月3日(火)<br>※1人50分程度                        | コンシェルジュ<br>高坂 美哉氏                              | 5人<br>申し込み順  | 対起業に関心のある女性<br>直接または電話で      |                     |
| コワーキングDay !                                           | 2月16日(月)<br>9時30分～20時30分<br>(コンシェルジュ対応=10時～15時45分) | 仕事や打合せ、参加者同士のコミュニティづくりなど<br>コンシェルジュ<br>村田 なちこ氏 | なし<br>直接会場へ  | 対コワーキングに関心のある女性              | -                   |
| コワーキング@プラス～起業にまつわる学びの場～「これからの自分」                      | 2月20日(金)<br>10時～12時                                | セミナー・対話型ワークショップ<br>講師福澤 由佳氏                    | 10人<br>申し込み順 | 対起業の学びに関心のある女性<br>※オンライン参加あり | 直接または電話、<br>二次元コードで |
| 【現代版】ジェンダーの「はて？」を解き明かす「現代のはて？」<br>ジェンダーコレクティブの時代とは？」  | 2月26日(木)<br>13時30分～15時30分                          | コーディネーター<br>HTB 北海道テレビ<br>アナウンサー<br>森 やか氏      | 20人<br>申し込み順 | -                            | -                   |
| カクレガ(若者のカードプレイス)～助産師/思春期保健相談士 中田 知穂氏<br>内24歳までの若者の居場所 | 3月4日(火)<br>16時～19時                                 | 助産師/思春期保健相談士<br>中田 知穂氏<br>内24歳までの若者の居場所        | なし<br>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



## 文化会館さよならイベント 「文化は永久に不滅です！！」

46年間の長きにわたりご愛顧いただいた市民の皆さんへ感謝の気持ちを込めて、吹奏楽、声楽、和楽器、バレエ、ダンスのそれぞれのジャンルによる合同イベントです

日2月23日(月) 14時(13時30分開場)

定480人 直接会場へ

所文化会館 〔36〕7823

## 学生の皆さん！ 市役所で勉強しませんか

日2月21日(土)～23日(月)、28日(土)、3月1日(日) いずれも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



定20人 申し込み順  
持タオル、飲み物、アイスホッケー防具(貸出可)

申詳2月6日(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号、障がいのある方は障がい名を電話またはファックス、Eメールで スポーツ都市推進課 〔34〕9601 FAX (34) 7717 〔sports@city.tomakomai.hokkaido.jp]

### ファイターズ戦にご招待！ ～苫小牧市民応援デー～

日3月のオープン戦 ※20日(金)を除く  
所エスコンフィールドHOKKAIDO  
※公共交通機関などでお越しください

定500組(1組2人) 抽選

申2月1日(日)～18日(水)に二次元コードで  
通知当選者のみクーポンコード付き  
のメールを2月25日(水)ごろに送付

詳二次元コードで 北海道日本ハムファイターズお客様センター 〔0570(005)586(平日10時～17時30分)

担当課スポーツ都市推進課

募集人数5人 選考あり  
任期4月1日～令和9年3月31日  
内生活関連商品の価格および出回り状況の月例調査、商品・サービスの表示などの調査(年2回程度)、アンケートの回答

謝礼月額2,000円(令和7年度実績)  
申2月2日(月)～24日(火)に市民生活課で配布の応募票(HPでダウンロード可)を直接または郵送(必着)、ファックス、Eメール、二次元コードで 〔053-0021 若草町3-3-8 市民生活課 〔32〕6306 FAX (36) 3606 〔siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp]



### 児童手当および児童扶養手当 通知等送付用封筒の広告を募集

募集広告枠、サイズ●広告枠=封筒の裏面2枚●サイズ2種=縦9cm×横8cm、縦7cm×横9.5cm●色=刷り色と同じ単色●作成数=2種で39,600枚●募集価格=1枚43,560円以上●広告の原稿、版下の作成=広告主が作成、負担●決定方法=公共性の高いものを優先、同条件の場合は応募金額の高い順(同額の場合は抽選)

掲載基準市広告掲載要綱、市広告掲載基準、市児童手当及び児童扶養手当通知等送付用封筒広告掲載取扱要領を遵守

申詳2月13日(金)までにこども支援課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙、掲載広告の見本を直接または郵

送(消印有効)で こども支援課

〔32〕6416

### 臨時教員を募集

勤務校や任用期間は要相談  
所胆振管内の小・中学校

対小学校または中学校教員免許所有者(年齢不問、ブランクのある方・未経験者可)

申詳履歴書を郵送で 胆振教育局企画総務課教職員係 〔0143(24)9891

担当課学校教育課



募集人数2人 選考あり(結果は3月中旬)

任期2年間

申詳2月2日(月)～16日(月)に二次元コードで必要事項を入力、障害者福祉に関するレポートを添付 障がい福祉課 〔32〕6356



### スポーツ推進委員を募集

応募資格市内在住の18歳以上で、スポーツに関する深い関心と理解を有し、本市のスポーツ活動に熱意を持って取り組める、スポーツの実技指導が可能な方 ※詳細はHPで

募集人数若干名

任期4月1日から2年間

報酬会議1回につき6,100円

申詳2月20日(金)までにスポーツ都市推進課(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)、二次元コードで スポーツ都市推進課 〔32〕6453

### 農業委員および農地利用最適化推進委員を募集

応募資格市内に住民登録を有し、農業に関する知識があり、職務を適切に行うことができる方(昭和26年6月以前に生まれた方、市職員を除く) ※農業委員、農地利用最適化推進委員の応募資格の違いや詳細は市HPで

募集人員農業委員=7人 農地利用最適化推進委員=6人

任期7月20日から3年間

月額報酬33,000円

申詳農業委員会(HPでダウンロード可)で配布の推薦書または応募届出書を1月26日(月)～2月25日(火)に直接または郵送(消印有効)で 農業委員会事務局 〔32〕6453



### 地域自立支援協議会委員を募集

応募資格次のいずれかに該当する市内在住の18歳以上の方(2月1日現在) ●障がい当事者 ●障がい当事者から2親等以内の親族 ●障がい当事者を支援する事業所または団体において、2年以上上の支援活動の経験を有する

募集人数2人 選考あり

任期2年間

申詳2月2日(月)～16日(月)に二次元コードで必要事項を入力、障害者福祉に関するレポートを添付 障がい福祉課 〔32〕6356



### 「女性人材バンク」に登録してみませんか？

協働・男女平等参画室 〔84〕4052

女性人材バンクとは？

市の審議会などへの女性委員登用を積極的に進めるため、市政に関心のある女性をあらかじめ登録する制度です。本市では知識、経験、熱意ある方の登録を募集しています！

登録方法協働・男女平等参画室(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または二次元コードで



広告

広告

## 2月の無料相談

| 内容・会場                                                                                                              | とき・申し込み・詳細                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>総務省行政相談所</b><br>国の行政全般についての相談<br><b>函市役所2階 市民ギャラリー</b>                                                          | ■2日(月) 13時～15時 直接会場へ<br>■協働・男女平等参画室 ☎(32)6156                                                                                                                          |
| <b>行政書士会くらしの無料相談会</b><br>遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談<br><b>函市民活動センター</b>                                          | ■21日(土) 10時～12時30分<br>■電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633                                                                                                                         |
| <b>消費生活・多重債務</b><br>消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど<br>多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談<br><b>函消費者センター (市民活動センター 3階)</b>               | ■月～金曜日 8時45分～17時15分<br>※第2・4金曜日は20時まで(2日前までに要予約)<br>■電話で 消費者センター ☎(33)6510                                                                                             |
| <b>[完全予約制] 困りごとなんでも特設相談所</b><br>差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷などの人権問題の相談(人権擁護委員には弁護士もいます)<br><b>函札幌法務局苦小牧支局 人権相談室</b> | ■12日(木) 9時30分～12時30分<br>■電話で 札幌法務局苦小牧支局総務課 ☎(34)7151                                                                                                                   |
| <b>ネットワークとまこまい相談会</b><br>就労、保育、離婚、健康、介護と住環境など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋ぎます)<br><b>函男女平等参画推進センター 5階研修室</b>            | ■19日(木) 10時～14時<br>■電話で (一社)ネットワーク苦小牧 ☎(32)3610                                                                                                                        |
| <b>配偶者暴力相談支援センター</b><br><b>託児付き相談・夜間相談</b><br>配偶者などからのDV被害を受けている方や、困難を抱える女性のための相談<br><b>函配偶者暴力相談支援センター</b>         | ■月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時15分 直接または電話で<br>・託児付き相談*<br>■託児＝生後1ヶ月～中学生<br>■相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで<br>・夜間相談*<br>■相談受付日の19時30分まで<br>■相談希望日の前日までに電話で<br>※事前予約必要<br>☎(84)8985 |
| <b>無料市民相談</b><br><b>函社会福祉協議会 市民相談所(市民活動センター)</b>                                                                   | ■10日(火) 18時～19時30分(1人20分)<br>定3人 申し込み順<br>■2日(月)～6日(金) 15時までに直接または電話で<br>■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     | 国保税    | 9期                      | 3月2日(月)                   |
| 夜間納税相談 | 市税・国保税 | 24日(火)～27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

### 物価高対応子育て応援手当を支給します! ～子育て世帯を応援、児童1人あたり2万円～

詳細 こども支援課 ☎(32)6416

長期化する物価高の影響を強く受けている子育て世帯を支援し、子どもたちの健やかな成長を応援するため、「物価高対応子育て応援手当」を支給します。対象となるお子さん1人当たり2万円をお届けしますので、ぜひご活用ください。



- ◆支給対象 児童手当受給者
- ◆申請方法 申請不要(公務員の方は所属庁へご確認ください)
- ◆支給額 対象児童1人につき**2万円**
- ◆支給日 **3月19日(木)(予定)**  
※児童手当受給口座へ振り込みます
- ◆その他 変更になる場合がありますので、最新情報は市HPでご確認ください

### 令和8年4月から消防指令業務の共同運用が始まります

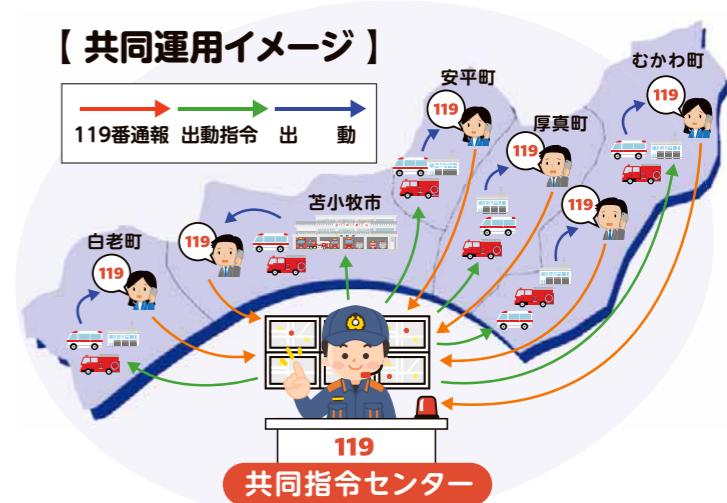
詳細 消防本部共同指令センター準備室 ☎(84)5019

本市を含む東胆振管内の3消防本部(苦小牧市消防本部・白老町消防本部・胆振東部消防組合消防本部(安平町・厚真町・むかわ町))は令和8年4月から、119番通報などを共同指令センターで一括して受け付ける消防指令業務の共同運用を開始します。



### 試験運用を開始します

本市以外の4町の119番回線は、2月18日(木)、19日(木)の2日間で共同指令センターに切り替え、試験運用を行う予定です。本市の119番回線受付に影響はありません。



### いざという時は落ち着いて通報を

119番のかけ方はこれまでと変わりませんが、**1市4町**からの通報を受けるため、通報するときは「**苦小牧市**」を含めて伝えてください。早期に場所を特定するためのご協力をお願いいたします。



火災案内サービスの電話番号が変わりました  
**050-5846-2355**

広告

## 市政トピックス

### 第60回とまこまいスケートまつり

詳細 第60回苫小牧スケートまつり  
実行委員会(観光振興課内) ↗ (32)6448

冬の苫小牧を代表するイベント「とまこまいスケートまつり」は今年で記念すべき60回目の開催となります。ドラム缶でジンギスカンを焼いて食べる名物「しばれ焼き」やちびっこすべり台、60周年記念行事も含めたステージイベントなど寒さを吹き飛ばす催しが盛りだくさん!!

とき 2月7日(土)、8日(日) 10時~18時

ところ 中央公園

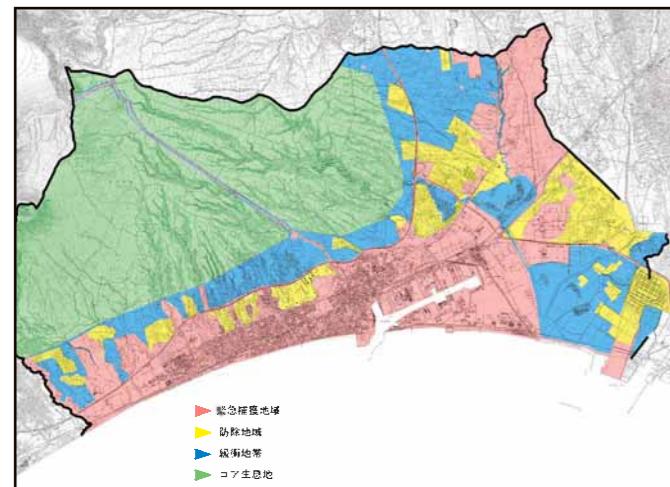


### 苫小牧市ヒグマゾーニング計画を作成しました!

詳細 環境生活課 ↗ (32)6331

「ゾーニング管理」は、人と野生動物のすみ分けを図る手法のひとつです。市では専門家や地域の関係者からのご意見や情報をもとに4つのゾーンを設定し、各関係者が共通の理解をもってヒグマ対策を行うための計画として「苫小牧市ヒグマゾーニング計画」を策定しました。本計画は、ヒグマ対策を効果的に実施するための対応の目安などをあらかじめ定めたもので、各関係者がこの計画を踏まえ、共通認識のもと連携することで、効果的で素早い対応が可能になります。

#### 苫小牧市ゾーニングマップ



#### 各ゾーンの定義および対応方針の概要

| ゾーン概要     | コア生息地                        | 緩衝地帯                   | 防除地域                                  | 緊急捕獲地帯                           |
|-----------|------------------------------|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| ヒグマの生息    | 健全な個体群の維持を担保する上で重要な奥山等の地域    | コア生息地と防除地域、緊急捕獲地域の間の地域 | 農林漁業、工業など人間活動が盛んな地域                   | 市街地、集落内の住居集合地等、人間の居住地            |
| ヒグマへの対応方針 | ヒグマの生息域                      | ヒグマの生息域                | ヒグマの定着は許容しない                          | ヒグマの侵入を許容しない                     |
| ヒグマへの取組方針 | 安定した生息に配慮                    | 問題の未然防止                | ヒグマを寄せ付けない、被害防除                       | 入らせない、入ったらすぐ対応                   |
|           | 生息地保全、問題個体以外は捕獲しない※春期管理捕獲を除く | 捕獲による個体数の管理            | 誘引物の適正管理、被害防止のための捕獲、緊急捕獲地域への侵入抑制、追い払い | 市街地への侵入防止、緊急時の対応体制の整備、緊急銃猟等による捕獲 |

(共通)出没状況の収集・発信、普及啓発、調査研究の促進

### 高齢者優待乗車証をお持ちの方は、2月、3月に市内路線バスを無料でご利用いただけます

詳細 総合福祉課 ↗ (32)6345  
まちづくり推進課 ↗ (84)4071

市内に住民登録がある満70歳以上の方で、高齢者優待乗車証をお持ちの方は、2月と3月限定で、市内線と郊外線の市内区間(都市間バスを除く)を無料で乗車できます。ぜひ、この機会に市内路線バスをご利用ください!

※必ず高齢者優待乗車証が必要となります

※利用可能な区間は高齢者優待乗車証が利用できる区間です(市内線および郊外線の市内区間)

お問い合わせ ●高齢者優待乗車証について 総合福祉課(地域福祉担当) ↗ (32)6345  
●その他バス全般について まちづくり推進課(交通政策担当) ↗ (84)4071

### とまこまいシンボルストリートテラス2025-2026 ファイナルイベント

詳細 未来創造戦略室 ↗ (32)6229

今年のバレンタインデーは、このイベントであま~い一日を過ごしませんか♡  
1日限りの野外BARや大好評シャボン玉ショーなど楽しめるコンテンツが盛りだくさん!!  
開催中のとまこまいフェスの最終問題も配布され、全問正解者には豪華景品が当たるかも!?  
詳細は公式HPや公式SNSをチェック!

とき 2月14日(土) 15時

ところ 錦町1条通り特設会場  
(錦町1-6 ゴーゴー食堂隣)



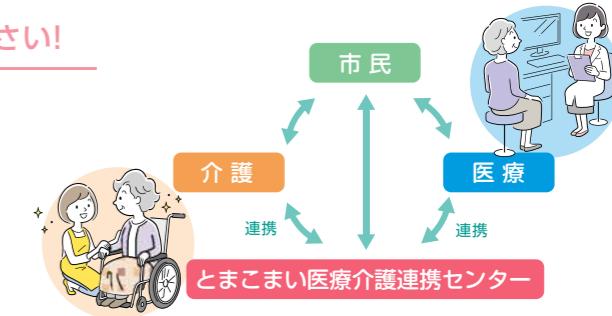
### 介護福祉課からのお知らせ

詳細 介護福祉課 ↗ (32)6347

#### とまこまい医療介護連携センターにご相談ください!

「通院が大変で在宅療養したい」「訪問診療をしている医療機関を教えてほしい」「家族だけでは介護が大変」など、医療や介護についてお気軽にご相談ください。

詳細 とまこまい医療介護連携センター ↗ (37)0177



#### 介護支援いきいきポイント事業

介護・支援が必要な高齢者を支える地域活動・ボランティア活動を通じて、自身の介護予防の推進を目的とした事業です。活動先は個別に相談のうえ、お話しや趣味活動の相手、軽微な外出援助などを行っていただきます。



対象 40歳以上の方

活動の流れ ①登録研修会の受講とボランティア登録  
②市指定の介護施設または在宅で生活している高齢者宅などのボランティア活動に対し、1時間1ポイントを付与(1日2ポイント上限)  
③年間50ポイント分(5000円)を上限に換金

申し込み・  
詳細 社会福祉協議会ボランティアセンター  
↗ (84)6481

苫小牧認知症ケアパス「ほっとガイド」は、認知症になつても安心して暮らせるように、認知症の人の状態に応じた適切な対応や、サービス提供の流れなどを記したガイドブックです。認知症の症状や具体的な相談先、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けられるのかなどが分かるものになっています。ぜひご活用ください。



# まちプロ 2025-2026

# こどもともんなが

詳細 こども育成課 ☎ (32)6224



## 「こども どまんなかアクション フィナーレイベント」開催!

「こども・子育てにやさしいまちづくり」を目指して展開している「こども どまんなかアクション」のフィナーレイベントを開催します。子どもたちが書いてくれた夢の展示や小島よしおさんからの「フィナーレ限定 未来へのメッセージ」公開のほか、精神科医の樺沢紫苑氏をお招きして基調講演、パネルディスカッションも開催しますので、ぜひ、ご家族でご参加ください。子育て、勉強法、友達関係など、樺沢先生に相談してみよう!

**日時** 3月28日(土) 14時～16時30分

**場所** 市民文化ホール マルチホール

**内容** ・基調講演、パネルディスカッション 「みんなのゆめ」の展示、未来へのメッセージ公開  
・こどもたちとCANDOLLKEY×TIESによるミニLIVE

・こどもまんなか応援サポーター宣言 など

**定員** 200人 申し込み順

**申込** 2月2日(月)～27日(金)に二次元コードで



申し込みはこちら

トークショーで会えなかった  
こどもたちのためにも、  
「応援メッセージ」を送るよ!



小島よしお氏



樺沢紫苑氏

### プロフィール

精神科医、作家、映画評論家。  
YouTubeなどフォロワー累計100万人以上に情報発信する「日本一アウトプットする精神科医」として活動。  
累計発行部数250万部以上のベストセラー作家。

### 著 書



「こどもアウトプット 図鑑」

「19歳までに手に入る  
樺沢紫苑の  
7つの武器」



## 「小島よしお」のこども・子育て相談コーナー！(第2弾)

**相談** 子育てで大事にしていることを教えてください。

**アドバイス**

お互いにリスペクトを持って生活するようにしていく、月に1回は、「ありがとう」や「ごめんなさい」を言い合える夫婦で話し合う日をつくっています。また、予防接種のスケジュールなど育児に対する熱量に温度差をつけないことも大切です。そして、お父さんは、自分から「お父さんになりに行く」という意識も必要かと思います。

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

「友達が悩んだり、失敗して落ち込んでいるときは、よしおのギャグで励ましてあげてね！」  
★悩んでいても仕方がないよと思う時は…「何の意味もない」  
★失敗して落ち込んでいる友達がいたら…「ダイジョブダイジョブ～」  
★友達に勇気を出してほしい時は…「前へ、前へ、前へ」



# TOMAKOMAI Diary ともこまい日記

12月13日(土) シンボルストリートテラス 2025-2026 スタートセレモニー

シンボルストリートテラス2025-2026 スタートセレモニーがJR苫小牧駅南口駅前広場で行われました。イルミネーション点灯式やシャボン玉ショーなどが行われ、駅前がきれいにライトアップされました。

12月14日(日)

## アイヴァンの経験から学ぶ自分色の生き方



タレント・ファッションモデルのアイヴァンさんによるLGBT理解増進講演会「アイヴァンの経験から学ぶ自分色の生き方」がアイビー・プラザで行われました。自身の生き立ちなどについてお話をいただきました。



1月6日(火)

## 新春!ゼロカーボンまつり

「新春!ゼロカーボンまつり」がイオンモール苫小牧で開催され、多くの参加者がかるたなどの体験でゼロカーボンについて楽しく学んでいました。



1月8日(木)

## 令和8年苫小牧市消防出初式



令和8年苫小牧市消防出初式が市民会館で行われました。屋外では、消防職員・消防団による分列行進、屋内では火災予防の啓発展示や伝統演技の披露がありました。



