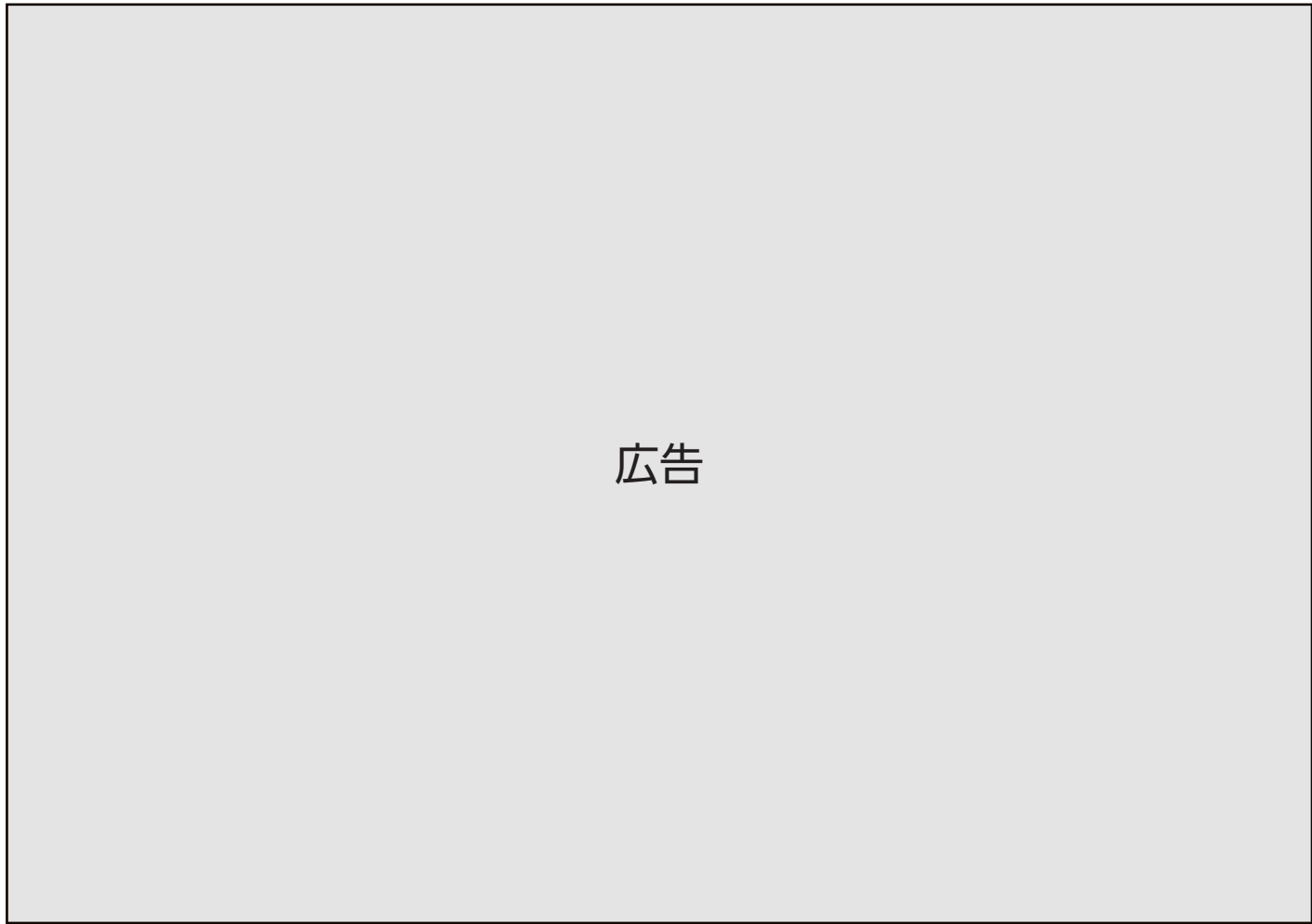


広告



広告

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枠〉48,400円 ●13cm×18.5cm 〈1枠〉121,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 TEL.0144(36)7751

印刷／(株)須田製版

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



とまこまい
いところ
まの
こえ
まの
とどけ

2026 2
vol.1875

広報

とまこまい



今月の見どころ

特集

苫小牧市民文化ホール
ART CUBES 大特集
MONOテク苫小牧
令和8年度入校生募集！

12月10日撮影 苫小牧市民文化ホール

苫小牧市からの情報ははこちら



LINE



Facebook



YouTube



Instagram



広報 とまこまい

Tomakomai
2026
vol.1875

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 30

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)

ユニバーサルデザインや
環境への取り組み



広報とまこまいは、誰もが見やすいようにユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用して作成しています。
また、植物油インキ・カーボンオフセット用紙を使用し、環境に配慮しています。



とまこまっぴー ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



市役所・出張所の連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

苫小牧市役所

ホームページはこちらから▶

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>



特集

1

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!

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

※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、市民の皆さんが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。



苫小牧市民文化ホール

ART CUBES のロゴデザインについて
「A」は苫小牧の豊かな自然を象徴する山、「C」は
広大なウトナイ湖、「黒い文字」は工業地帯の港町の
情景をイメージしてデザインされました。

3月1日(日)いよいよオープン!

アート キューブズ
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

ひろがる
つながる
とけだす



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「ウォークアブルなまちづくり」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や総合体育館、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、新しい人との交流が生まれるかもしれません。



まちひと
みどり
つなぐ



とまこまっぴー
©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

エントランスロビー
Entrance Lobby

吹き抜けからの柔らかな光が差し込むエントランスロビーはホールやギャラリー、スタジオなど各室とつながっています



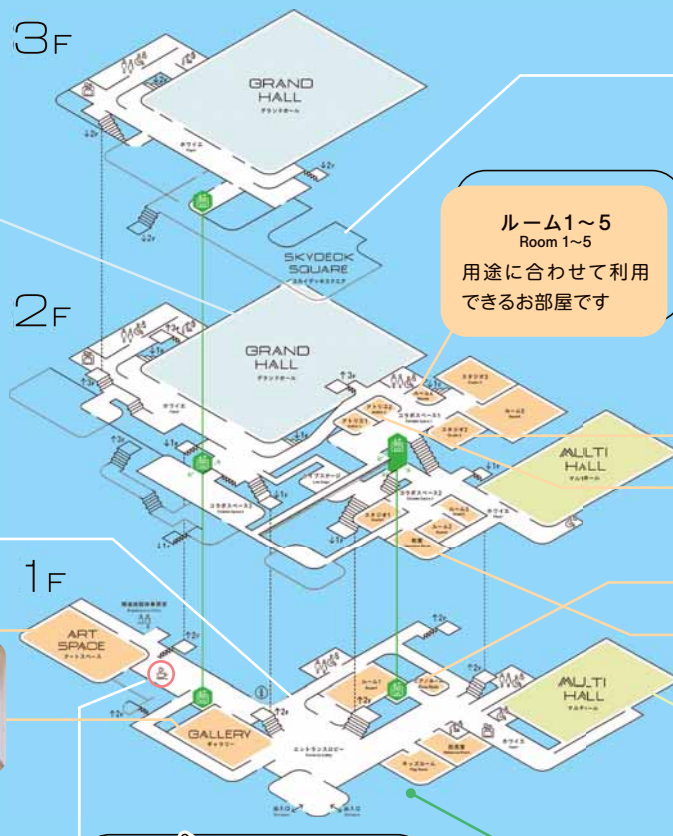
アールスペース
ART SPACE

小規模なコンサートや講演会など各種イベントができます



ギャラリー
GALLERY

可動式の展示パネルを活用した作品展示ができます



カフェ
軽食がとれる、どなたでもご利用いただけるカフェです

ビオトープ
(水景施設)



スカイデックススクエア
SKYDECK SQUARE
遊具とベンチが設置された開放的な屋上広場です

スタジオ1~3
Studio 1~3
防音構造のスタジオは、楽器や歌、ダンスや劇の練習ができます

アトリエ1~2
atelier 1~2
多様な造形創作活動ができるお部屋です

ピアノルーム
Piano Room

和室
Japanese Room

マルチホール
MULTI HALL
400席(平土間時700人)
移動観覧席をもつシューボックス型のホール。平土間での利用も可能です



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。



和室



エントランスロビー



コラボスペース



キッズルーム



スタジオ1

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、ビ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。

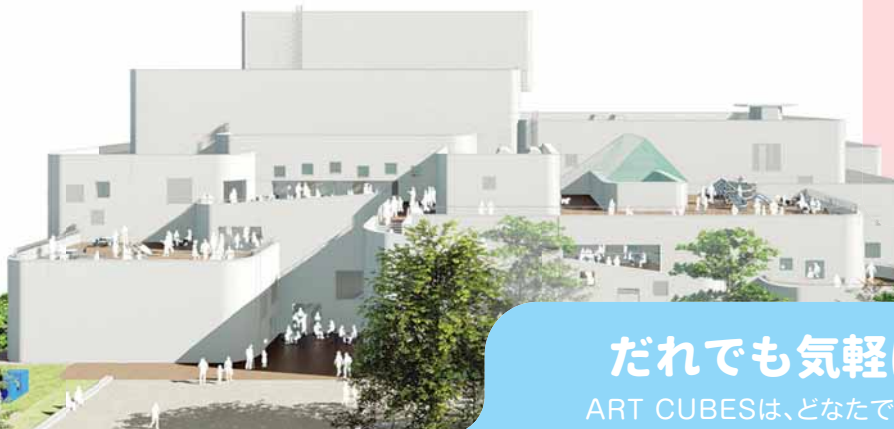


キッズルーム

P 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。

イベント情報やお知らせは
公式SNSでチェック！



X(旧Twitter)



Instagram



グランドホール(大規模な催しに) マルチホール(中規模の催しに) アールスペース(発表会・講演会・各種イベントに)
ギャラリー(美術、工芸、映像などの展示に) 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)

「どの部屋が合うかわからない」「こんな使い方でできる？」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式会社
運営業務受託代表企業：株式会社アターワークショップ
電話：070(1544)4716



氷都とまこまいパートナーズ株式会社 鹿島建設株式会社 岩倉建設株式会社 ヒビノスペーステック株式会社 株式会社東洋実業株式会社
菱中建設株式会社 盛興建設株式会社 株式会社アターワークショップ 市市民ホール建設準備室 (32)6071

館長からのメッセージ

アート キューブズ



ART CUBES 館長 藤井竜太郎

苦小牧市民文化ホール「ART CUBES」がいよいよオープンいたします。苦小牧のこれからの文化芸術を育むために誕生したとても素敵な施設です。市民の皆さまと共に、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ただきたいと思います。心よりお待ちしております。



特集 2

～技術で拓け、夢・未来～

モノテク
苫小牧

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6436

令和8年度
入校生募集!

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。

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ます。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。今は手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はさまざまな知識や技術が必要で苦勞していますが、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)

ものづくり分野、人の役に立つ職業に就こうと考えていた時、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しました。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級技能検定を受検しました。次は、CADの3級技能検定の受検に向けて日々、努力・研鑽していこうと思います。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たいと思います。

電気工事科1年生(U.S 男性 24歳)

入学した時は、電気に関する知識もなく分からないことばかりでしたが、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、楽しいと感じるようになりました。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。学科も実技もまだ分からないことがあるので、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

詳細はこちら



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)

所在地 〒053-0052 新開町4-6-10

北海道立苫小牧
高等技術専門学院

苫小牧総合
経済高等学校
●道南バス
ファミリー
●マート
明野南通
セブン-イレブン
イオンモール苫小牧
臨海北通

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



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 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 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 ※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 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) 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 ※悪天候時は中止	定 中学生以下は保護者同伴 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 ※悪天候時は中止	定 中学生以下は保護者同伴 定 6組(1組6人まで) 申し込み順 用 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！ やってみよう 化学マジック	3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 用 2月5日(木)～11日(火)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パント内見学	3月21日(土) 10時30分～11時30分	定 小学生以下は保護者同伴 定 3組 抽選 用 2月5日(木)～11日(火)にHPで
春休み木工教室	木のおもちゃを作る 講師 木工ボランティア指導員 細川 正直氏	3月26日(木) 10時～12時、 13時30分～15時30分	定 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各6組(1家族1組) 抽選 用 2月5日(木)～11日(火)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 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 ●2月15日(日) 14時～14時30分＝「くつつたどろぼう」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	「魔法のかさ」	2月21日(土) 14時～14時30分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ
親子DE図書館探索体験ツアー	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) 10時～11時30分	所 エントランス 定 20組 申し込み順 用 直接または電話で
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	2月20日(金) 10時～11時	所 2階講堂 定 0～1歳児と保護者 定 20組 申し込み順 用 図書館利用カード、バスタオル 用 直接または電話、Eメールで 用 info@tomakomai-lib.jp
図書館ミニシアター	「バーニングレスキュー」(89分)	2月23日(月) 13時30分から	所 2階講堂 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) 10時～11時	所 2階研修室 定 10人 申し込み順 用 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 ☎(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		
特集展示「勇払平野の戦争遺跡」	現存する戦争遺跡をもとに、飛行場、トーチカ(コンクリート製の防御陣地)、苫小牧への空襲などに関する資料を紹介	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
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) 14時～15時30分	定 高校生以上 定 40人 申し込み順 用 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) 11時～11時30分	料 当日観覧券が必要 定 なし 直接会場へ
講演会「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) 14時～15時30分	定 高校生以上 定 50人 申し込み順 用 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) 11時～11時30分	料 当日観覧券が必要 定 なし 直接会場へ

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

おでかけガイド

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

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30

☎☎(57)3576

二次元コードで

利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時 休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
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	2月17日(火)、 3月11日(水) いずれも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 各6組 申し込み順 用 飾る写真、のり、はさみ	 2月2日(月)9時30分から 上記二次元コードで
保育園等入所相談	市内教育サービスなどの 情報提供 担当 市内利用者支援員	2月24日(火) 10時～11時30分	0～4歳の子どもと保護者	定 10組 申し込み順	
リフレッシュピラティス	楽しく動き姿勢改善をする 講師 山口 真喜子氏	2月26日(木)、 3月12日(木) いずれも10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	料 1,000円 当日納入 定 各6組 申し込み順 用 ヨガマット、飲み物	
おひなさまセルフフォト	ひなまつりをバックに かわいく撮影 講師 あべ ゆきえ氏	2月27日(金) 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 10組 申し込み順 用 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 おもちゃを作る	3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	

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
支援員相談&園見学会	教育・保育サービスなどの相談や園内の見学、給食試食	2月18日(水) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	定 各8人 申し込み順	2月4日(火)から 10時～16時に電話で
ババママ救急隊員養成講習	乳幼児の心肺蘇生法、窒息解除などの応急手当 講師 市消防署救急課職員	2月26日(木) 9時45分～11時			2月12日(水)～19日(木) 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
雪遊びを楽しむ	雪遊びを親子で楽しみ、外気に触れて丈夫な身体をつくる	2月13日(金) 10時～11時	0歳児～就学前の子どもと保護者	定 6組 申し込み順	2月6日(金)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

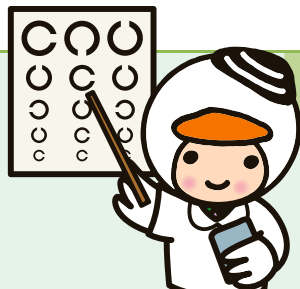
休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
フォトフレーム作り&おしゃべりタイム	フォトフレーム作りと保護者の交流	2月26日(木) 14時～15時	0～4歳の子どもと保護者	定 4組 申し込み順	2月13日(金)から 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たパズルを作る	3月5日(木) 10時～11時、 3月12日(木) 14時～15時		定 各5組 申し込み順	2月19日(木)から 9時～17時に電話で

☎ 電話番号 ☎ ファクス ✉ Eメールアドレス 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！

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^日 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)88282/8^日 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 三輪歯科医院 ☎(32)32472/11^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)88202/15^日 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 山岸歯科矯正歯科 ☎(53)66662/22^日 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)41912/23^月 外科 とまこまい脳神経外科 ☎(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」	2月26日(休) 9時30分～11時	令和7年12月生まれの子 と親 申し込み順 定20組	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	2月17日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 2月18日(水) 9時30分～10時15分*	令和6年7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 ※18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	2月18日(水) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 2月19日(木) 13時～14時30分	令和5年1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)		母子健康手帳、バスタオル 2月19日(木)までに電話 または二次元コードで
子育てサロン Oasis	2月24日(火) 10時～11時	妊婦、令和7年8月～11月 生まれの子と親 申し込み順 定20組	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	

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

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 健康センター ☎(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 ※年度末は混雑しますので、早めの受診をお願いします
※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 健康センター ☎(35)0080

実施がん検診	とき	定 員	申 込 込 込
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 健康センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内 容	対 象	持 ち 物	申 込 込 込
かんたんステップ 3回コース※	2月20日～3月6日 毎週金曜日 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 タオル 飲み物	2月6日(金) 9時から電話で ※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
かんたん ピラティス 3回コース※	2月25日～3月11日 毎週水曜日 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 ピラティス ボールを使ってインナーマッ スルを整え姿勢改善	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
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・管理栄養士による健 康・栄養に関する相談、健診 結果の見方、食事などに関 する相談、来所相談(要予約)	市内在住の高校生を 除く18歳以上の方	なし	保健センターへ

保健センター(コトマラウンジ)

栄養教室 健康センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内 容	対 象	持 ち 物	申 込 込 込
整えて健康！ 腸活のススメ	2月19日(休) 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) 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	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対 象	50歳以上	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和7年4月 1日時点で 40歳の方	令和7年4月 1日時点で 20歳の方
	偶数歳に なる方				偶数歳になる方					
内 容	内視鏡検査	バリウムに よる胃部 エックス線	胸部 エックス線	免疫便 潜血検査 2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査	乳・子宮頸がん検診は同一 年度内に①か②どちらか のみの受診	
料 金	2,000円	1,500円	200円(かく たん検査は 400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障害がある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券と保険証な どの身分証明書を持参

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

☎ 電話番号 ☎ ファクス ✉ Eメールアドレス 担当課 市の担当

保健所の相談・検査(2月)			
名称		とき	内容
医療相談		随時	医療に関する相談や苦情
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)	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		【相談】随時	
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 ㉔(35)7474

今月の健康NEWS

がん患者交流会「花しょうぶの会」

㉔2月12日(木) 13時30分～15時
所市立病院 2階講堂
※がん患者とその家族
※自分の気持ちと上手に付き合う心のケア
※前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター ㉔(33)3131



こころといのちの講演会 「大切な想いを分かち合う～自死遺族のための対話～」

㉔3月7日(土) 14時～16時
所市民文化ホール マルチホール
※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
持ゲートキーパー手帳(あれば)
※詳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
㉔(32)6410



イオンモール苫小牧で健康相談を実施します

㉔2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
※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 ㉔(32)6425 北海道国民健康保険
団体連合会 ㉔011(231)5443



2月の献血

2日(日)	14:00～16:30	桜木ファミリークリニック
3日(月)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
6日(木)	12:15～13:30 15:15～16:30	苫小牧埠頭株式会社ハーバービル 苫小牧道路事務所
11日(水)	9:30～13:00 14:30～16:30	トライアル苫小牧西店
15日(日)	9:00～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
17日(火)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
20日(金)	9:30～12:00 13:30～16:30	北海道電力ネットワーク株式会社南統括支店 ファミリーマート苫小牧住吉町店
23日(日)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧

※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
㉔(61)1715



がん患者交流サロン

㉔2月10日(火) 13時30分～15時
※がん患者とその家族
※アピランス(外見)ケアについて
所市立王子総合病院がん相談支援センター
㉔(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)

※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
※詳3月末まで(必着) 保険年金課 ㉔(32)6425
※郵送で申請を希望する方はご連絡ください

こころの相談日

㉔①2月4日(水) ②3月4日(水) いずれも9時～16時
※こころの悩みや女性特有の健康の悩みを抱えるご本人やご家族
所市立王子総合病院がん相談支援センター
㉔(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

ひとり親家庭児童 新入学お祝い会

㉔3月1日(日) 10時～12時(受付＝9時30分)
所市民活動センター 1階多目的ホール
※ひとり親家庭で、今年小学校に入学する児童とその保護者
※2月10日(火)までに対象者へ送付するはがきを郵送(必着)で 苫小牧風花の会
㉔(36)7800
担当課 こども支援課

暮らし

確定申告のお知らせ

■申告・相談会場開設期間
㉔2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

■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」(〒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
※苫小牧税務署(国税相談専用ダイヤル) ㉔0570(00)5901
担当課 市民税課



▲国税庁LINE公式アカウント

■下水道事業受益者負担金

令和8年度の賦課対象者は、下水道事業受益者負担金制度に基づき、下水道整備費用の一部を負担していただくことになりますので、ご理解とご協力をお願いします

■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)＝1㎡当たり375円 ●字植苗地区の一部の地域(第4負担区)＝1㎡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

※詳上下水道部総務経営課

㉔(32)6628

広告



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

対小学校＝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

詳学校教育課 TEL(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方や給与所得のみで年末調整が済んでいる方、公的年金の所得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方は申告不要

■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ヵ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)

詳苫小牧年金事務所 TEL(37)3500
市市民税課 TEL(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 ・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 ・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



▲郵送による申告手続きはこちら

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)	9時～16時
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)	10時～15時
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)	9時～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TEL050(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

詳危機管理室 TEL(32)6280

防災ハンドブック音声版

苫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

詳危機管理室 TEL(32)6280



国の教育ローン

対大学院、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年以内・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)

詳日本政策金融公庫HPまたは教育ローンコールセンター TEL0570(00)8656
TEL03(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、車検が切れてい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 TEL050(3816)1766
原動機付自転車 小型特殊自動車	市民税課税制係 TEL(32)6244
排気量125cc 超の二輪	北海道運輸局室蘭運輸支局 TEL050(5540)2004

詳市民税課 TEL(32)6244



はちとまネットワーク通信

詳政策推進課 TEL(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。八戸の冬の風物詩にご注目ください！

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

八戸市と苫小牧市は、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

対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、保護者か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年以内に返済

■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

対交通遺児で下表の学校に進学予定または在学中であり、保護者か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) TEL(32)6739

苫小牧市育英会

種類／学校区分	大学(夜間部含む)短期大学(専攻科含む)専修学校(専門課程)	高等専門学校(4・5年次、専攻科)	高等専門学校(1～3年次)	高等学校(定時制課程含む)専修学校(市内の高等課程)各種学校(市内)
入学一時金	50,000円 (※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 (※選択制)		10,000円	
奨学給付金(月額) ※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)

苫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)短期大学(専攻科含む)専修学校(専門課程)高等専門学校(専攻科含む)	高等学校(定時制課程含む)専修学校(市内の高等課程)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 TEL(32)6527

2月の自動車運転免許講習

■苦小牧警察署 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

所交通安全センター

▲日程はこちら



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

所詳JFEリサイクルプラザ苦小牧 TEL(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 TEL(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 TEL(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

持筆記用具

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

担当課総合福祉課

とま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

所ワークプラザとまこまい

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

申詳前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670

担当課工業・雇用振興課

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

詳議会事務局 TEL(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

■スキルアップ、資格取得を目指す方

定15人 申し込み順

申詳2月18日(水)までにハローワーク苦小牧(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 ハローワーク苦小牧 TEL(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「しっくい塗り・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まこまい

■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

持筆記用具、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 TEL(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まこまい、MONOテク苦小牧

■ものづくり体験、手作り作品販売

詳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)

TEL(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

■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

詳苦小牧発明研究会事務局(櫛電気工事西川組) TEL(72)7917

担当課工業・雇用振興課

ふるさと歴史講座「改称150年 勇弘恵比須神社の謎を探る」

■2月28日(土) 14時～15時30分

■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 TEL(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(水)	3	10時～17時	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(水)			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まこまい TEL(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		
スーパーアークス	光洋店	2日(月)	※②を除く	2日(月)	※⑤を除く	
	明德店	16日(月)	※⑤を除く	16日(月)		
ホクレンショップ	沼ノ端店	9日(月)		9日(月)		
	苫小牧しらかば店	－		23日(月)		
MEGA ドン・キホーテ苫小牧店		10日(火)		3日(火) 24日(火)		
コープさっぽろ	ステイ店	17日(火)	※⑤を除く	10日(火)		
	パセオ川沿店	3日(火) 24日(火)		17日(火)		
イオンモール苫小牧（イオン北入口横）		4日(水)	※②を除く	4日(水)		
マックスバリュ	日新店	－		11日(水)		
	支笏湖通り店	18日(水)	※②を除く	18日(水)		
	澄川町店	25日(水)		25日(水)		
	苫小牧清水店	5日(木)	※⑤を除く	5日(木)		
	新花園店	12日(木)		12日(木)		
	弥生店	19日(木)		19日(木)		
	沼ノ端店	26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 2月＝11時～12時、3月＝13時～14時						
☑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						
☑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						
☑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						
☑LINEのトーク、スタンプ、写真、通話						
☑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						
☑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)
TEL0800(111)9442 通話無料
担当課総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室

📖 催し・講座

📖 ピラティス教室

📅2月3日(火)、17日(火) いずれも13時～14時
📍東開文化交流サロン
💰1,000円 当日納入
👤各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



📖 東開文化交流サロン

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

💰1,000円
👤10人 申し込み順
🕒目打ち、千枚通し、はさみ(あれば)
⑤図書室に、かかわろう
📅2月28日(土) 10時～12時
👤10人 抽選
.....
📍所②直接または電話で ③～⑤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 ①③～⑤☎(84)7956 ②☎(84)7958 📠(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

📖 普通救命講習会

📅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
👤各10人 申し込み順
📞②2月10日(火)～24日(火) 9時から電話で 救急課 ☎(84)5044



▲市HP



▲応急手当WEB講習

📖 公共交通で行こう！ 「IWAMIZAWAドカ雪まつり」

📅2月7日(土)、8日(日)
📍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
📞IWAMIZAWAドカ雪まつり実行委

員会(岩見沢市観光協会内) ☎0126(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

📅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
👤中学生以下は保護者同伴
👤各10組(1組4人程度) 抽選 ※結果はEメールでお知らせ
📞①2月4日(水)～11日(水) ②3月4日(水)～11日(水)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
📞総務部総務課 ☎(32)6179
📍科学センター ☎(33)9158
※とまチョップグッズプレゼントあり



①



②

📖 オリジナルマイバッグ作りで ゼロカーボン

📅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
👤市内在住の小学生とその保護者
📌ゼロカーボンとは何か、お家で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

👤30人 抽選
🕒飲み物、筆記用具
📞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
☎(57)3666



📖 なかじまあつこ 中島篤子先生のアイヌ料理講習会

📅3月7日(土) 10時～12時
📍所生活館
📌アイヌの食文化を体験
👤10人 抽選
📞2月2日(月)～6日(金)に電話で 総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(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～

📅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
👤小学生以下は保護者同伴
👤10人程度 直接会場へ
🕒飲み物、帽子、歩きやすい防寒着
📞ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

📖 三井住友海上×危機管理室 防災啓発ブース

📅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
📌備蓄品、防災パネルの展示など
📞危機管理室 ☎(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、ご協力をお願いします
📌対象食品賞味期限が2カ月以上先で、

未開封のもの
📍所2月18日(水)＝のぞみコミセン 9時30分～11時30分、市役所1階ロビー 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
📞ゼロゴミ推進課 ☎(55)4266



📖 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	2月9日(月)、3月3日(火) ※1人50分程度	コンシェルジュ 高坂 美哉氏	5人 申し込み順	👤起業に関心のある女性	直接または電話で
コワーキングDay！	2月16日(月) 9時30分～20時30分 (コンシェルジュ対応＝10時～15時45分)	仕事や打合せ、参加者同士のコミュニケーションづくりなど コンシェルジュ 村田 なちこ氏	なし 直接会場へ	👤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) 10時～12時	セミナー・対話型ワークショップ 講師 福澤 由佳氏	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
【現代版】ジェンダーの「はて？」を解き明かす「現代のはて？ジェンダーコレクティブの時代とは？」	2月26日(水) 13時30分～15時30分	コーディネーター HTB 北海道テレビアナウンサー 森 さやか氏	20人 申し込み順	－	－
カクレガ(若者のサードプレイス)～助産師/思春期保健相談士 中田 知穂氏 👤24歳までの若者の居場所	3月4日(水) 16時～19時	講師 助産師/思春期保健相談士 中田 知穂氏 👤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

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ま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

📅2月23日(月) 14時(13時30分開場)

定480人 直接会場へ

所詳文化会館 ☎(36)7823

学生の皆さん！ 市役所で勉強しませんか

📅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



🏃 スポーツ

パラスポーツ・レクリエーション 「パラアイスホッケー教室」

📅2月14日(土) 10時～12時(受付＝9時30分)

所新ときわスケートセンター

対小学3年生以上

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)

📅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クス、Eメールで スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 ☎(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～

📅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

📅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



▲申し込み



▲よくあるご質問

📢 募 集

北海道消費生活モニターを募集

応募資格 日常生活のための商品を毎月10日前後に店舗で購入している市内在住の18歳以上(高校生を除く)の方(原則4月初旬のモニター研修会に出席)

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)

📅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 ☎(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枠 ● 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枠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

📅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)

📅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



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年以上の支援活動の経歴を有する

募集人数 2人 選考あり

任期 2年間

📅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



福祉のまちづくり推進会議委員を募集

応募資格 市内在住の18歳以上の方(2月1日現在)

募集人数 2人 選考あり(結果は3月中旬)

任期 2年間

📅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

📅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

☎(34)9601



📢 「女性人材バンク」に登録してみませんか？

詳協働・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
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		2日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働・男女平等参画室 ☎(32)6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 市民活動センター		21日(土) 10時～12時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633
消費生活・多重債務 消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど 多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談 消費者センター（市民活動センター 3階）		月～金曜日 8時45分～17時15分 ※第2・4金曜日は20時まで(2日前までに要予約) ☎電話で 消費者センター ☎(33)6510
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷などの人権問題の相談(人権擁護委員には弁護士もいます) 札幌法務局苫小牧支局 人権相談室		12日(木) 9時30分～12時30分 ☎電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 ☎(34)7151
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋がります) 男女平等参画推進センター 5階研修室		19日(木) 10時～14時 ☎電話で (一社)ネットワーク苫小牧 ☎(32)3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 配偶者などからの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 配偶者暴力相談支援センター		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 ・託児付き相談* ☎託児＝生後1カ月～中学生 ☎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 ・夜間相談* ☎相談受付日の19時30分まで ☎相談希望日の前日までに電話で ※事前予約必要 ☎(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 むらやま たつや 邨山 達哉弁護士	10日(火) 18時～19時30分(1人20分) 定3人 申し込み順 2日(月)～6日(金) 15時までに直接または電話で
	社会福祉協議会 市民相談所 ☎(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています	

今月の納期・夜間納税相談

納期	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(苫小牧市消防本部・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。



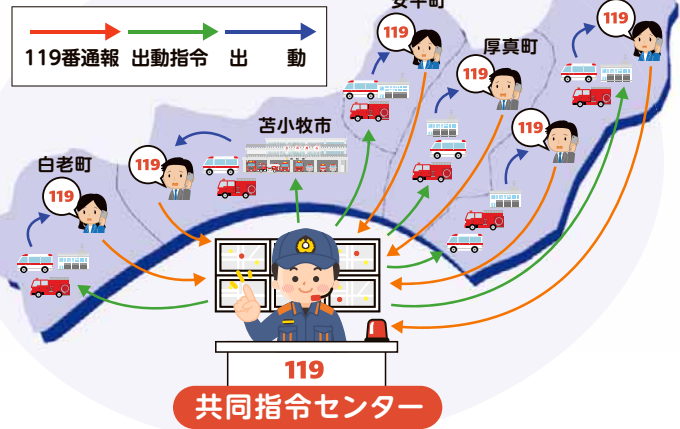
試験運用を開始します

本市以外の4町の119番回線は、2月18日(火)、19日(水)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「苫小牧市」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。

【共同運用イメージ】



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**

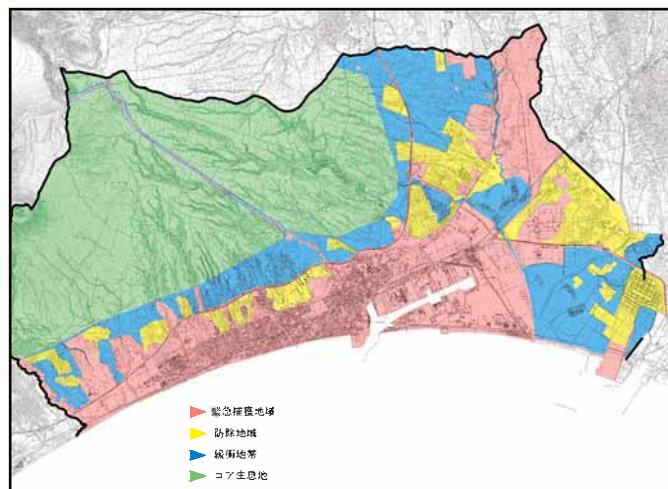


苫小牧市ヒグマゾーニング計画を作成しました!

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

	コア生息地	緩衝地帯	防除地域	緊急捕獲地域
ゾーン概要	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、集落内の住居集地域等人間の居住地
ヒグマの生息	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
ヒグマへの対応方針	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
ヒグマへの取組方針	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、市内線と郊外線の内市区間(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クエスト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)**



スタートセレモニー
シャボン玉ショーの
様子



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ください」「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、お話や趣味活動の相手、軽微な外出援助などを行っています。

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で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」

苫小牧認知症ケアパス「ほっとガイド」は、認知症になっ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。



▲HP





こども どんまんなか

詳細 こども育成課 ☎(32)6224



「こども どん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 どん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
・子どもたちと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
子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



樺沢先生への
相談も
受付します

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「日本ー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



「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て、月に1回は、「ありがとう」や「ごめんさい」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

とまこまい日記

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。

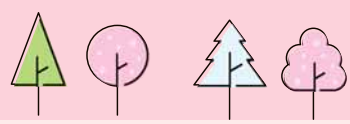
1月8日(木)

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。





夢を追いかける高校生

INTERVIEW 今月の「ひと」

苫小牧東高校1年
みわ ゆい か
三和 結香さん (16)



声優アーティストになりたい
アニメなどのキャラクターに声を当てる声優でありながら、歌手活動も行うのが声優アーティスト。表現力はもちろん、高い歌唱力が求められます。
高校1年の三和さんは、将来声優アーティストになるのが夢です。歌唱力を磨くため、努力を重ねます。「私の歌や声が、誰かの日々の活力になれば。頑張る人を応援



ステージで歌う三和さん。夢は声優アーティスト

援できるアーティストになりたい」と話します。
好奇心旺盛で歌うことが好き
小学5年生のとき、市が開催する「ゼロゴミフェスタ2020キッズボーカルオーディション」に出場しグランプリを獲得。中学校では合唱推進委員長として、校内外の合唱行事の運営に取り組みました。2年前からボーカル教室に通い、正しい呼吸法や発声などを基礎から学びスキルアップを目指しています。
昨年開催された「北海道大衆歌謡連盟グランドチャンピオン大会」でMISIAの『逢いたくていま』を熱唱し3位に入賞しました。「お

客さんの前で歌うのは初めてで緊張したけど、全力を出し切れた」と笑顔で振り返ります。
自分を信じて何事もチャレンジ
歌に必要な体力や表現力が身に付けられたらと、高校では演劇部に入部します。今は3月に新潟県で行われる全国大会に向け、練習に励む毎日です。また放送局にも所属し朗読に挑戦。声だけで伝えることの難しさに、やりがいを感じながら取り組んでいます。「いつかアニメに出演してテーマソングも担当するのが大きな目標」と目を輝かせる三和さん。自分を信じて夢を追いかけます。



切り餅で作るトッポギ

調理時間
約15分

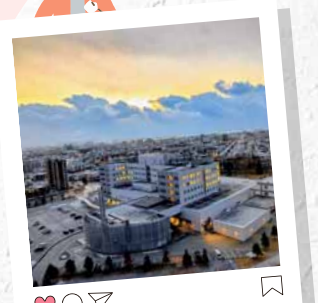
- 材料** (1~2人分)
- ごま油…適量 ●切り餅…2個 ●タマネギ…1/4個
 - ニンジン…50g ●揚げかまぼこ…2枚
 - にんにく(チューブ)…小さじ1 ●砂糖…大さじ1
 - ★●コチュジャン…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1
 - 水…1/2カップ ●ニラ…1/4束 ●炒りごま…適量

- 作り方**
- ① フライパンにごま油を薄く引き、1/6にカットした切り餅(2個分)を並べて両面に焼き色が付くまで焼き、いったん取り出しておく。
 - ② 同じフライパンにスライスしたタマネギ、短冊切りにしたニンジン、餅と同じ大きさに切った揚げかまぼこを入れて中火で炒める。全体に火が通ったら★を加えてよく混ぜ、ふつふつとしてきたら水を加える。
 - ③ ①の餅と5cmに切ったニラを加えて全体に火が通ったら器に盛り、仕上げに炒りごまをふりかけて完成。

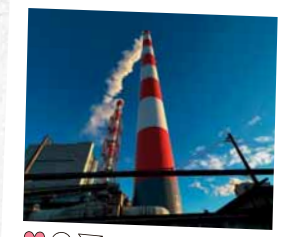


Speedy!
カットした餅は焼く際に触れ合うとくっついてしまうため、一つずつ**間隔を空けて**並べます。
また、焼き過ぎると形が保てないので、膨らむ前に取り出しましょう。仕上げにとろけるチーズをのせてもおいしいですよ。

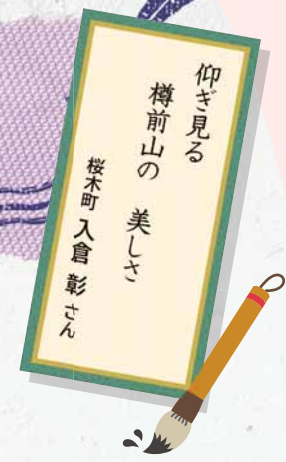
とまこまいギャラリー



♡♡♡
初日の出
@st061.9 さん
#トマフォト より



♡♡♡
王子製紙の赤と白の大煙突の一番下の所はグレーでした
@commando_boy_izumino さん
#トマフォト より



仰ぎ見る
樽前山の 美しさ
桜木町入倉 彰さん



投稿 大募集!

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

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

応募はこちら



編集後記

秘書広報課

●「年末年始は特別」と自分に言い聞かせ、ついつい食べ過ぎてしまったようです。あれ、ベルトが…。2月からは気持ちを切り替えて、いつもより「歩く」「階段を使う」など持続可能な運動と、チートデイを設けながらの食生活など、健康づくりを心掛けたいと思います!(新)

●秘書広報課では、金澤市長が日々行っている仕事の様子を市HPで随時発信していますので、二次元コードからぜひのぞいてみてください! (た)



●はたちを祝う会の撮影に行ってきました。振袖やスーツ姿がとても華やかでまぶしく、キラキラした笑顔にこちらも思わず笑顔になりました。撮影にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました! (大)

●いよいよ3月1日に苫小牧市民文化ホールART CUBESがオープンです! 夜に外観を見ましたが、駐車場のライトに照らされてとてもすてきでした! グランドホールやギャラリーのほかにサードプレイスなどの魅力ある場所として、利用できる日が楽しみです(木)

とまこまい 検定



Q ○に当てはまる言葉は?

A 3月1日(日)に○○○ ○○○○○がオープン!

応募方法 2月28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 ▶4月30日

抽選で5人に
アイススプーン(2本)
プレゼント!



応募はこちら

