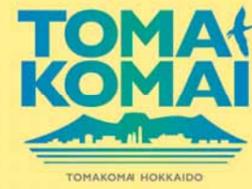
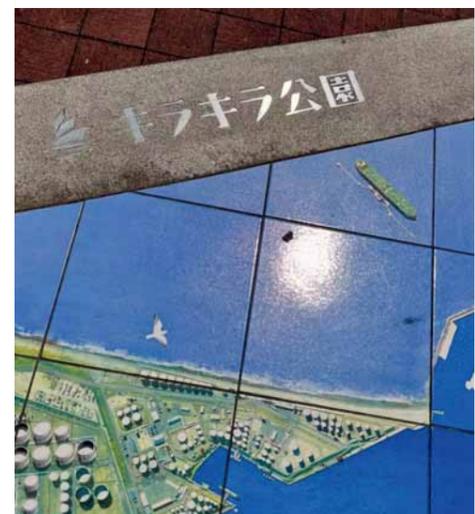


広報

とまごまい



- いごころ
- あさひの
- こえ
- あさひの
- とまごまい



Instagram #トマフォト投稿より



広報とまごまい

令和8年3月1日発行 第1876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 青広報課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117

広告

広告

広報とまごまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまごまいで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

苫小牧市からの情報ははこちら



もぐじ

広報 とまこまい

Tomakomai
2026
vol.1876 **3**

特集①
参加しませんか?町内会 3

特集②
合言葉は#トマフォト
~Instagramで苫小牧のいいところを発信!~ 4

特集③
転入・転出届や各種証明書の
請求をするときは 6

市政トピックス
苫小牧市プレミアム付商品券事業/
中小企業物価高騰対策支援事業/苫小牧市社会福祉表彰/
3月は自殺対策強化月間です! 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
「聞こえない」不安を、「伝わる」安心に/
苫小牧消費者協会会長インタビュー 26

こども どまんなか 28

とまこまい日記 29

みんなの広場
今月の「ひと」/簡単!時短!レシピ/編集後記 ほか 30

とまこまい DATA

人口と世帯(1月末)

総数 ▶ 163,961人
(対前月比:150人減)

男性 ▶ 80,594人
女性 ▶ 83,367人
世帯数 ▶ 91,516世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~1月31日)

発生件数 **39**件 (前年比24件増)
死者 **0**人 (前年比0人)
傷者 **41**人 (前年比25人増)

ユニバーサルデザインや
環境への取り組み

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL 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

特集
1

詳細 市民生活課
☎(32)6303

あなたの町の
盛り上げ役

参加しませんか?

町内会



ご存じですか?「町内会」とは

地域の住民が安全・安心で快適に暮らせるまちづくりを目的に、自主的に活動している団体で、その地域ごとに特色のある活動を行っています。でも、近年の加入率は、全国的に低下傾向。そこで**市内の町内会活動をほんのちょっとだけご紹介**します!



快適に暮らせるまちづくりのために

町内会の存在は、地域の支えとして非常に重要な役割を担っています。普段はつどいの場、災害時は助け合いの場として、「思いやりの心」で活動を行っています。



町内会の活動には、皆さまの協力が必要です! あなたのできる範囲で、参加してみませんか?

町内会に加入を
お考えの場合はこちら



お住まいの町内会について
知りたい場合はこちら



お問い合わせは 市民生活課へ ☎(32)6303

広報とまこまいは以下の方法でも読めます

マチイロ Hokkaido e-books 広報のこと検索 マイ広報紙

※マイ広報紙はスパイラル株式会社の登録商標です

市役所・出張所の連絡先

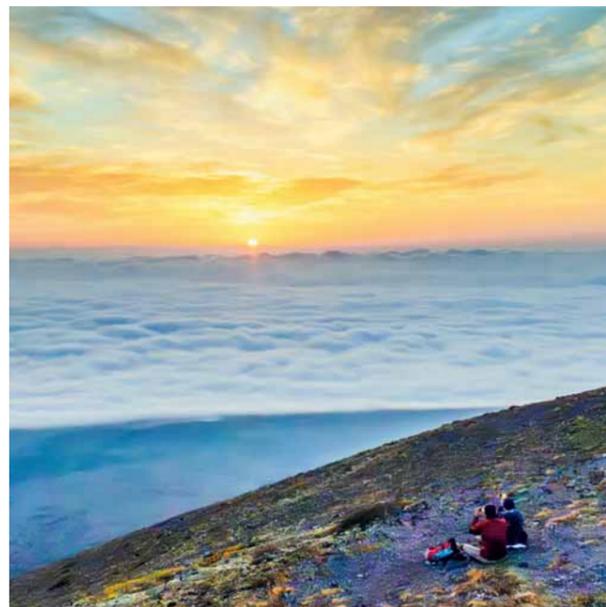
- 市役所 〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号
☎0144(32)6111(代表)
- 勇払出張所 〒059-1372 苫小牧市字勇払33番地
☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 〒059-1272 苫小牧市のぞみ町1丁目2番5号
☎0144(67)0464
- 沼ノ端出張所 〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号
☎0144(55)0979

市政に関するご意見、ご提案などは

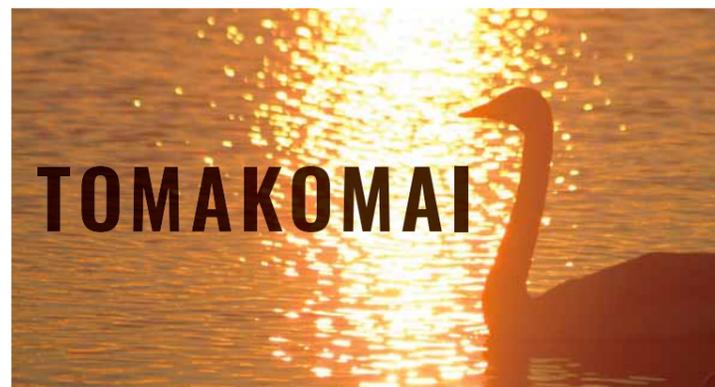
- 協働・男女平等参画室
☎0144(32)6152
FAX 0144(34)7110
メールアドレス
kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp
- 苫小牧市役所
ホームページはこちらから
https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/
-



特集 2



このまちが、もっと好きになる



合言葉は#トマフォト

～Instagramで苫小牧のいいところを発信！～

詳細 秘書広報課 ☎(32)6108

何もないと思っていたいつもの風景も、レンズ越しにのぞくと特別な風景が広がっているかも。さあ、カメラやスマホを片手に、苫小牧の新しい魅力を見つけに出かけよう！

苫小牧市公式Instagramでは、季節ごとの話題やイベントのお知らせ、まちの魅力を分かりやすく発信しています。写真や動画を通して苫小牧市の魅力をお伝えしていますので、ぜひフォローをお願いします。投稿には共通の「#トマフォト」を付けています。皆さんにも同じ「#トマフォト」を付けて投稿していただくことで、市内のさまざまな風景や出来事がInstagramの中でつながり、まちの魅力をさらに拡散していくことができます。「#トマフォト」で一緒に苫小牧を盛り上げていきましょう！多くの方のご参加をお待ちしています！

私でも投稿できるの？

Instagramは誰でも投稿ができるサービスです。スマホやパソコンがあれば、写真や動画に短い文章を添えて簡単に投稿できます。投稿には「ハッシュタグ」という目印を付けることができるので、苫小牧市のきれいな風景やお気に入りの写真を投稿するときはぜひ「#トマフォト」を付けてください。



広報紙×Instagram連携企画

お気に入り写真を広報紙に掲載してみませんか？

Instagramに「#トマフォト」「#撮影場所」のハッシュタグを付けて投稿すると、投稿された写真の中から広報担当が数点選び、「広報とまこまい」に掲載します。市内で撮影したものであれば、景色、日常風景なんでもOK。皆さんが写真に収めた、とっておきの苫小牧をお待ちしています！

01 | 公式アカウントをフォロー

苫小牧市【公式】
tomakomaicity_official



02 | 苫小牧市内で撮影

苫小牧市に関する写真でもOK!
また過去に撮影したものでもOK!

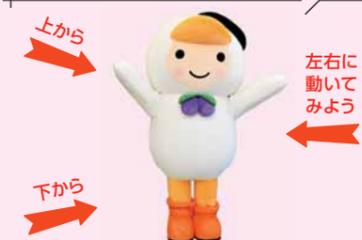


03 | ハッシュタグを付けて投稿

「#トマフォト」「#撮影場所」などのハッシュタグを付けて投稿



Point.01 いろいろな角度から撮ってみよう!



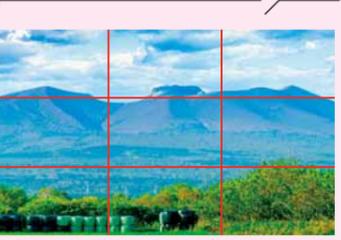
カメラを構える角度を変えると、同じ被写体でも全く違った印象の写真になります。お気に入りの角度を見つけましょう。

Point.02 連写で決定的瞬間を押さえよう!



被写体の動きが早くてせっかくの写真が台無し、という経験はありませんか。連写モードで、決定的瞬間を逃さず撮影しましょう。

Point.03 「三分割法」で撮ってみよう!



「三分割法」画面の縦と横を三分割し、交点に被写体を配置したり、水平線・垂直線を線上に合わせると安定感がアップします!



実際にInstagramに投稿されている写真を紹介



@scrpbook20

日常のちょっとした瞬間を切り取った写真を投稿しています。苫小牧のいろんな姿を、投稿していきたいです。



#トマフォト #夏景色



@ppcyuurii

王子製紙の煙突を撮るのにハマっています。ランドマークの煙突と街の景色で、苫小牧を感じられる写真が撮れたらいいなと思っています。



#トマフォト #王子製紙

特集 3

転入・転出届や各種証明書の請求をするときは



詳細 窓口サービス課 ☎(32)6294・6297

3月、4月は引っ越しなどに伴う転入・転出届や各種証明書の請求で、窓口サービス課が大変混み合います。来庁前に必要な手続きや持ち物を確認し、時間に余裕をもってお越しください。

窓口での受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時15分

1 引っ越し(外国人住民含む)

市外への引っ越し

転出予定日の1カ月前から届け出ができます(転出届はマイナポータルまたは郵送可)。転出証明書を持参し引っ越し後14日以内に、転入先市区町村で転入を届け出てください。

市内に引っ越し

引っ越しの日から14日以内に転居の届け出が必要です。

●マイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合も手続きはできますが、後日届け出があったことを郵送で通知します。代理の場合は原則、本人の委任状が必要です

●転入・市内転居した方は、マイナンバーカード、在留カード、特別永住者証明書の住所変更も必要です(代理人手続きは問い合わせください)

届け出 窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)

詳細 住民記録担当 ☎(32)6297

転出の届け出はマイナポータルからも可能!

●電子証明書が有効なマイナンバーカードがあれば、他の市区町村へ引っ越し際、マイナポータルで転出の届け出ができます
※転入先窓口で転入の届け出が必要

詳しくはこちら(デジタル庁HP)▶



2 証明書を請求するときは

住民票の写し

個人の住民票か世帯全員の住民票かを選択できます。世帯主および続柄、本籍・筆頭者、また個人番号を表示するかを選択できます。

手数料 300円(コンビニ交付250円)

戸籍謄本・抄本

謄本(全部事項証明)と抄本(個人事項証明)があります。どこに本籍があり、誰が筆頭者かを事前にご確認ください(郵送請求可)。全国の戸籍を請求できる広域交付がありますが、注意点がありますので、詳細は二次元コードでご確認ください。



手数料 450円

印鑑登録証明書

印鑑登録証(カード)※代理人請求可

手数料 300円(コンビニ交付250円)

届け出・請求 窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)、各証明取扱所(駅前・住吉・豊川)

詳細 証明発行担当 ☎(32)6294

●請求の際は、マイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください

3 印鑑登録を申請するときは



区分	必要なもの
本人が窓口に来られる場合	<ul style="list-style-type: none"> ○登録する印鑑 ○本人確認書類 <p>(1種類でよい本人確認書類) マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、顔写真のある官公署発行の各種免許証・許可証</p> <p>(2種類必要な本人確認書類) 各種健康保険資格確認書、年金手帳、年金証書、生活保護手帳、市内路線バス高齢者優待乗車証など</p> <p>※本人確認書類がなくても登録はできますが、登録には数日かかります。詳細は窓口サービス課まで</p>
本人が窓口に来られない場合(代理人が申請する場合)	<p>【申請時に必要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○登録する印鑑 ○代理人選任届(窓口に来られない理由などを本人が記載したもの) ○代理人の本人確認書類 <p>【申請後に必要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○登録する印鑑 ○本人宛に送付される「印鑑登録の意思確認」のための文書(必要事項を本人が記載したもの) ○代理人の本人確認書類 <p>※登録には数日かかります</p>

印鑑登録の詳細や必要書類のダウンロードはこちら▶



登録できる方 15歳以上の方 登録窓口 窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)

登録手数料 300円 詳細 住民記録担当 ☎(32)6297

住民票などの取得はコンビニ交付で!

●電子証明書が搭載されたマイナンバーカード、スマートフォンがあれば、全国のコンビニなどで「住民票の写し」「印鑑登録証明書」「戸籍謄本・抄本」「戸籍の附票」「課税証明書」を取得できます

●コンビニ交付は市役所などの窓口よりも50円安く取得できます(戸籍謄本・抄本を除く)

利用時間 6時30分～23時(メンテナンス日あり)

※マイナポータルで各自手続きが必要
詳しくはこちら(デジタル庁HP)▶



平日の日中に来られない方へ

●本人または同一世帯の方の「住民票の写し」「印鑑登録証明書」「課税証明書」は電話でも受け付けます

平日夜間 申し込み=当日16時30分まで 受け取り=17時15分～21時

土・日曜日、祝日 申し込み=直前の開庁日16時30分まで(電話可) 受け取り=8時45分～21時

※いずれも市役所東側夜間休日受付窓口で受け取り。本人確認書類を持参 ※印鑑登録証明書は申込時に登録番号を確認。受け取りの際は印鑑登録証(カード)を持参

●駅前・住吉・豊川証明取扱所およびのぞみ・沼ノ端出張所は、土・日曜日にも業務を行っています(一部発行のできない証明あり)

市政トピックス

苫小牧市プレミアム付商品券事業

詳細 プレミアム付商品券室 ☎(84)7567

国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、苫小牧市プレミアム付商品券事業を実施します。

- 種類 **1,000円券 10枚綴り**
- (▶一般商品券 6枚 6,000円分)
- (▶地元店応援券 4枚 4,000円分)

合計10,000円分が使用可能



販売額 **1冊 5,000円**

購入可能数 **1人につき最低1冊購入可能** ※商品券の残数によっては、1人につき最大2冊購入可能

購入申請書 **全世帯へ3月上旬頃に発送** ※申請書が届かない場合はお問い合わせください

プレミアム付商品券取扱店(特定事業者)新規募集

2022年の「プレミアム付商品券事業第3弾」で登録済の取扱店には申請用紙を送付しています。申請用紙が届いていない店舗や未登録の店舗は、新規で登録を受け付けています。▼特設HP

詳しくは特設HPまたはEメールで プレミアム付商品券実行委員会(事業所登録担当=苫小牧商工会議所)

✉ tomapre@cci.tomakomai.or.jp



中小企業物価高騰対策支援事業

詳細 商業振興課 ☎(32)6447

エネルギー価格・物価高騰などの長期化により、業種業態を問わず市内中小・小規模事業者への影響が広い範囲に及んでいることから、事業活動への影響を最小限に抑えるため、直接的な支援を実施します。



対象者 **市内に主たる事業所を有する中小・小規模事業者**

対象要件 **対象期間(令和8年1月~6月)のうち、以下のいずれかに該当すること**

- 対象期間のうちのひと月の売上が、令和4~7年のいずれか1年との同月比で30%以上減少した月がある
- 対象期間のうちのひと月の仕入れ額または経費が、令和4~7年のいずれか1年の同月を超え、かつ利益(売上-仕入れ額または経費)が10%以上減少している
- 対象期間のうちのひと月の光熱費(電気・ガス)が、令和4~7年のいずれか1年との同月比で20%以上増加した月がある

支給額 **1事業者あたり10万円** ※1事業者1回限り

申請期限 **8月31日(月)まで**

申請先 **市HPでダウンロードした申請書を直接または郵送(消印有効)で商業振興課 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビルテナント棟3階または工業・雇用振興課(市役所7階)**



苫小牧市社会福祉表彰

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

令和7年度の社会福祉表彰が2月2日に行われ、今年度は「ひとり親家庭表彰」部門で1人、「勤労障がい者表彰」部門で1人、「福祉のまちづくり表彰」部門で3団体が表彰されました。



ひとり親家庭表彰

平成20年に夫と死別後、二人の子を育てるため、実家の協力を得ながらパートを掛け持ちし、懸命に就労してきた。将来を見据えながら計画的かつ献身的に子どもたちを支え、専門学生の娘と高校生の息子を育て上げた。18年勤めた会社の閉鎖により3年前に転職したが、現在も新たな仕事に誠実に向き合っている。家族のために努力を惜しまないその姿勢は他の模範となっている。

きむら みゆき
木村 美幸さん (写真左から1人目)

勤労障がい者表彰

平成10年4月から、現在の職場で稼働を継続している。日々の業務においても、欠勤や遅刻もなく真面目で誠実な勤務態度を常に維持している。また、昨春より一人暮らしを開始し、仕事と日常生活の両立を意識して生活している。

やぶた てるかず
藪田 照和さん (写真左から2人目)

福祉のまちづくり表彰

令和2年12月から、ボランティア局や硬式野球部の生徒だけでなく、サッカー部、アイスホッケー部の生徒など多くの生徒がボランティア活動に参加している。雪かきボランティアと灯油運搬、どちらの活動も利用者である高齢者などの自宅を訪問した際に、見守りも兼ねて声掛けやあいさつを意識し取り組んでいる。

がっこう ほうじん はら がくえん
学校法人 原学園
とまこまいちゅうおうこうとうがっこう
苫小牧中央高等学校
(写真左から3人目)

平成15年6月から、主に視覚障がい者へのサポート活動を行っている。音卓球やパラスポーツイベントへの同行・補助の他、視覚障がいの方から依頼があった際には、「送迎」や「買い物」「自宅内の整理整頓」など日々の生活の困りごとに対応している。

ユー アンドアイ
YOU & I
(写真右から3人目)

平成20年度から毎年苫小牧市福祉ふれあい基金への寄付活動を実施しており、福祉のまちづくりに寄与している。また、北海道難病連に加盟しており、苫小牧市における腎臓病患者や支援者に寄り添う活動を継続している他、障がい者などの積極的な社会参加を可能とする取り組みを行っている。

とまこまいじんゆうかい
苫小牧腎友会
(写真右から1、2人目)

3月は自殺対策強化月間です!

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

知ってほしい自殺の現状

令和6年の本市における自殺者数は47人と年々増加しており、全国・全道と比較しても高い水準で推移しています。本市の特徴として、男性は20~50歳代、女性は50代以降の自殺者が多い状況です。自殺の原因は、男性は「経済・生活問題」「健康問題」「勤務問題」が多く、女性は「健康問題」「家庭問題」が多い状況です。

「こころの体温計」でこころの状態を確認してみましょう チェックはこちらから▶



こころのパネル展

日時 3月2日(月)~13日(金) 場所 市役所 1階中央ロビー

こころといのちの講演会

自死遺族の会を立ち上げるなど、長年にわたり遺族支援にご尽力されてきた日本医療大学の吉野 淳一特任教授をお迎えし、自死遺族支援についてご講演いただきます。また、後半には大切な人を自死で亡くされた方から、メッセージをお話いただきます。

日時 3月7日(土) 14時~16時(受付=13時30分)

場所 市民文化ホール マルチホール

定員 300人 申し込み順

申し込み 3月3日(火)までに電話または二次元コードで



カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめるイベント情報です!



施設情報



科学センター 中央図書館 美術博物館

科学センター

所 旭町3-1-12 ☎(33)9158
利用時間 9時30分～17時(申し込みは8時45分開始) 休館日 毎週月曜日

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	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)～4月24日(金) 14時、15時30分 (土・日曜日、祝日、春休みは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)
特別展示	木のひな人形の展示	3月3日(火)まで 9時30分～17時	定 なし 直接会場へ
星空観望会 ※中学生以下は保護者同伴	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	
	天文台で木星を見よう	4月9日(木) 19時～20時 ※悪天候時は中止	定 6組(1組6人まで) 申し込み順 ☎3月6日(金)から電話で
プレスクール工作体験 「こいのぼりをつくらう」	紙工作でこいのぼりを作る	4月15日(水) 14時30分～15時30分、 16時～17時	※未就学児(保護者同伴) 定 各6組(1家族1組) 抽選 ☎3月5日(木)～11日(水)にHPで

中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、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	●3月7日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時=当日発表 ●3月15日(日) 14時～14時30分=「だてはるだもん」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	3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 ※図書館利用カード、バスタオル ☎直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	大人向け特別プログラム 「旅人馬」「あずきとき」 「ちっちゃなゴキブリのべっぴんさん」	3月21日(土) 14時～14時45分	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ
雑誌リサイクル市	図書館で不要になった雑誌を1人10冊まで無料で譲渡	3月28日(土) 12時～16時	所 2階講堂 定 なし 直接会場へ ※持ち帰り用バッグ

美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

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	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 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	※当日観覧券が必要 定 なし 直接会場へ
絵画鑑賞会 (共催=苫小牧市美術館 友の会)	参加者の皆さんと語り合いながら企画展を鑑賞	3月6日(金) 13時30分～15時	※当日観覧券が必要 定 20人 申し込み順 ☎電話で
遺跡報告会	令和7年度に市内で行った埋蔵文化財調査の結果を解説	3月14日(土) 14時～15時	定 なし 直接会場へ
ミュージアムラボ 「ミニチュア土器づくり」	粘土をこねて文様をつけてミニチュア土器を制作	3月20日(金) 10時30分～12時	※小学3年生以上 定 15人 申し込み順 ※汚れてもいい服装 ☎3月3日(火) 9時30分から電話で

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	キラキラペットボトルを作る	3月17日(火) 10時～10時45分、 11時～11時45分	0歳～1歳半の 子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	3月3日(火)から 9時30分～17時に 電話で
育児講座 親子で楽しく リトミック	音楽に合わせて親子で体を動かす	3月23日(月) 10時～10時45分、 11時～11時45分	1～2歳の 子どもと保護者		

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 ☎☎(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
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	3月26日(木)、4月9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)	※1,000円 当日納入 定 各6組 申し込み順 ※ヨガマット、飲み物、 タオル	3月2日(月)9時30分から 上記二次元コードで

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

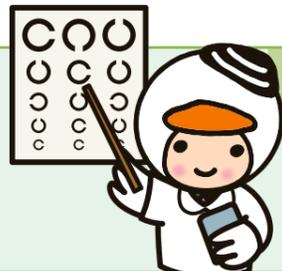
行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
小麦粉粘土遊び	家庭でも簡単に作れる、小麦粉粘土遊びを親子で楽しむ	3月5日(木) 9時30分～10時30分	0歳児～就学前の 子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン 定 4組 申し込み順	3月2日(月)から 12時30分～16時に 電話で



子育て支援センター「キラキラペットボトル」制作の様子

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!



3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

3/1 外科 ケーアンドエー
クリニック ☎(71)2000
歯科 あがた歯科
☎(37)8148

3/8 外科 同樹会苫小牧病院
☎(36)1221
歯科 あんぼ歯科クリニック
☎(82)8499

3/15 外科 苫小牧日翔病院
☎(72)7000
歯科 アラヤ歯科医院
☎(55)5728

3/20 外科 苫小牧消化器外科
☎(51)6655
歯科 阿部歯科医院
☎(31)4618

3/22 外科 勤医協苫小牧病院
☎(72)3151
歯科 フラワードENTAL
クリニック ☎(84)3370

3/29 外科 みらい整形
ペインクリニック
☎(53)7100
歯科 伊尾歯科医院
☎(72)7222

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】	3月26日(木) 9時30分~11時	令和8年1月生まれの子 と親 定20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの 発達を考えよう	母子健康手帳、バスタオル 開催日の2日前までに 電話または二次元コードで
【1歳6か月児】 健康診査	3月10日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 3月11日(水) 9時30分~10時15分*	令和6年8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 ※11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	3月11日(木) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 3月12日(金) 13時~14時30分	令和5年2月生まれの子 (4歳未満の未受診児につ いてもご相談ください)		
子育てサロン Oasis	3月24日(火) 10時~11時	妊婦、令和7年9月~12月 生まれの子と親 定20組 申し込み順	交流会、絵本の読み聞か せ、親子遊び、セラピー ティック・ケア	母子健康手帳、バスタオル 3月19日(木)までに電話 または二次元コードで

保健センター(ハスカッププラザ)

健康診断 特定健診のみ 100 とまこまポイント 保健センター ☎(35)0080

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

がん検診 100 とまこまポイント ※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 保健センター ☎(35)0080

実施がん検診	とき	定員	申し込み
子宮・乳	お問い合わせください	子宮=各50人 乳=各35人	電話または二次元コードで
胃・肺・大腸		胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし	

健康教室・健康相談 保健センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
体力測定会	3月18日(水) 10時~11時	10人	体力測定・体組成測定で体 の状態を確認し、今後の運 動に役立てる	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	3月6日(金) 9時から電話で ※血圧測定・体調 確認実施後見学と なる場合あり ※詳細は保健セン ターHPで
栄養教室 上手に付き合う! 間食のコツ	3月19日(木) 14時15分~15時	12人	間食のとおり方を学ぶ	市内在住の高校生を 除く18歳以上の方	なし	3月6日(金) 9時から電話で
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・管理栄養士による健 康・栄養に関する相談、健診 結果の見方、食事などに關 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(ココトマラウンジ)

健康教室 保健センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
ヨガ	3月13日(金) 14時~14時45分	10人	初心者でも安心して参加で きるヨガ 全身を気持ちよ く伸ばしほぐす	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	ヨガマット タオル 飲み物	3月6日(金) 9時から電話で ※血圧測定・体調 確認実施後見学と なる場合あり

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	偶数歳に なる方	40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
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										

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

保健所の相談・検査(3月) 所 苫小牧保健所 電話(34)4168

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

3月の献血

1日	10:00~13:00	イオンモール苫小牧
	14:30~17:00	
8日	9:00~13:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:30~16:30	
11日	9:30~11:30	スーパーアークス光洋店
21日	10:00~13:00	イオンモール苫小牧
	14:30~17:00	
26日	9:30~11:30	ホクレンショップ沼ノ端店
	13:00~16:30	
27日	9:30~11:15	苫小牧港開発(株)
	14:30~16:30	
29日	10:00~13:00	王子総合病院
	14:30~17:00	

※日時などが変更となる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センター HP でご確認ください
 ※受付での混雑を防ぐため、献血 Web 会員サービス「ラブラッド」へ会員登録のうえ、献血の事前予約を推奨しています
問い合わせ先
 北海道赤十字血液センター苫小牧出張所
 電話(61)1715



今月の健康NEWS

がん患者交流サロン

日3月10日(火) 13時30分~15時
 対がん患者とその家族
 内容おいしく食べる工夫
 所申詳王子総合病院がん相談支援センター
 電話(32)8111
 担当課健康支援課

がん患者交流会「花しょうぶの会」

日3月5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
 内容よくわかる検査の見方~遺伝子検査~
 申詳前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター 電話(33)3131



こころの相談日

日①3月4日(水) ②4月1日(水) いずれも9時~16時
 対こころの悩みや女性特有の健康の悩みを抱えるご本人やご家族
 所申詳②3月30日(月)までに電話で 健康支援課
 電話(32)6410 ※相談日以外も随時ご相談に応じます

大腸がん検診パネル展

3月は大腸がん啓発月間です。大腸がんやがん検診に関するパネルを展示します
 日3月2日(月)~13日(金)
 所市役所 1階中央ロビー
 健康支援課 電話(32)6410

今月の市からのお知らせ

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

掲載内容が変更になる場合があります

福祉

手をつなぐ育成会セミナー

つい叱ってしまう、どう褒めればいいのか悩むといった日常の場面を振り返り、「困った行動」の裏にある子どもの本音をひもときます。明日から使える具体的な関わり方を専門家の視点から学びませんか？子どもへの理解を深めたい支援者の方の参加も心よりお待ちしております

日3月7日(土) 9時30分~11時30分
 所市民会館 3階小ホール
テーマ発達に気になる子どもへの関わり方
講師(福)北海道社会福祉事業団もなみ学園 学園次長 河内 哲也氏
定100人 申し込み順
申詳3月5日(木)までに電話または二次元コードで 手をつなぐ育成会
 電話(37)9678
担当課障がい福祉課



住民税非課税世帯等商品券給付事業

国からの交付金を活用し、対象世帯に対し市内の登録店舗で使用できる商品券を1世帯当たり5,000円分給付します ※詳細は4月号で
対令和8年2月9日現在で本市に住民登録があり、令和7年度分の住民税所得割課税者がいない世帯
所生活者支援給付金室(市役所2階)
 電話(32)6266

市民講座「発達にとって大切なこと」

日3月14日(土) 10時30分~12時
 所福祉ふれあいセンター 研修室
内容発達に「つまずき」や「遅れ」のある児童への関わり方
講師認定こども園第2はくちょう幼稚園 支援担当 林 英二氏
定40人 ※託児あり(未就学児) 10人程度 いずれも申し込み順
申詳3月12日(木)までに電話またはファ



クス、Eメール、二次元コードで発達支援課
 電話(34)5821 ファクス(34)5835
 Eメールhattatusien@city.tomakomai.hokkaido.jp

暮らし

市有地の譲渡あっせん希望業者は申請を

令和8年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせん(補充登録)を希望する業者は資格審査の申請をしてください ※令和7年度登録済の場合は提出不要
申請資格市税に未納がない次のいずれかに該当する業者 ●本市に事務所がある宅地建物取引業者 ●金融機関が出資する宅地建物取引業者 ●信託銀行
日3月2日(月)~16日(月)に管財課HPでダウンロードした申請書を直接または郵送(必着)で 管財課 電話(32)6234
 ※詳細は市HPで

広告

3月1日(日)は「ひなまつり」
所 浴場組合3浴場
詳 環境生活課
TEL(32)6333

暮らし

確定申告のお知らせ

■自分で作成して、お早めに！

会場は大変混雑しますので、ご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」では、スマホやパソコンなどから申告書などを作成し、e-Tax(電子申告)で提出できます。なお、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

●所得税、復興特別所得税、贈与税 = 3月16日(月)まで ●消費税、地方消費税(個人事業者) = 3月31日(火)まで

■納付は期限内に

キャッシュレス納付を利用すれば、金融機関や税務署に出向くことなく、自宅やオフィスで納付ができます



▲作成



▲納付

水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

■水道管凍結にご注意を

水道管が凍結、破裂すると、水道の修理や浸水した家財の買い替えなど、思

わぬ出費につながります。また、水道管凍結が多発した場合、水道修理事業者がすぐに対応できないことがあります。外出の際や就寝前には水抜きをしましょう

■水抜き実演動画

水抜き実演動画をHPで公開しています



水抜き実演 苫小牧

検索

■もし水道管が凍結したら

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社か大家さんに連絡しましょう。持ち家の方やお客様ご自身で対処する場合は、直接水道修理事業者に修理を依頼しましょう。水道修理事業者名簿はHPからご覧いただけます。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であり、市では修理をしていません



水道修理 苫小牧 指定事業者

検索

.....
TEL(32)6695 (平日昼間) TEL(32)6111(上記以外)

技能士を知っていますか？

「技能士」とは、職業能力開発促進法に基づいて実施されている133職種の技能検定合格者に与えられる「称号」です。技能士は確かな技術と知識を持ち、製造業や建設業、サービス業などの現場で活躍しています

TEL(一社)北海道技能士会

TEL011(815)4845

担当課 工業・雇用振興課



道路の異常を見つけたら ご連絡を

市の管理する道路(市道)で異常(道路の穴・雨水^{ます}や縁石の破損^{くさ}など)を発見した場合は、下記または国土交通省緊急ダイヤル(#9910)、LINE通報アプリで情報提供をお願いします

TEL(73)5000

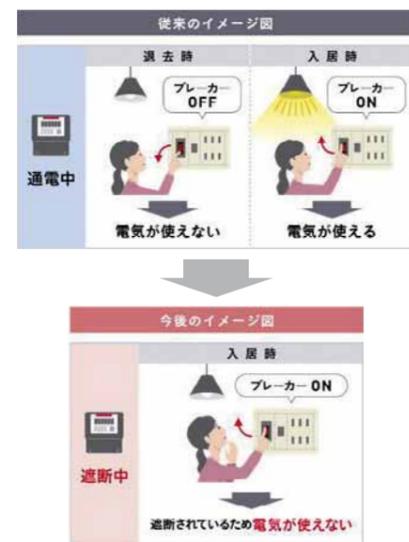
5月以降の引っ越し時は 電気使用前に通電が必要です

5月から、引っ越しなどによる電気の使用は、ブレーカーONの前にお使いの電力会社への使用開始手続きおよびほくでんネットワークによる通電(遠隔操作)が必要となります。電気の使用が決まったら、電力会社へ早めにご連絡ください

TELほくでんネットワーク(株)

道央南統括支店 TEL0120(06)0852

担当課 市民生活課



中皮腫や肺がんなど 石綿による疾病の補償・救済

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。中皮腫などで亡くなった方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署または都道府県労働局にご相談ください

TEL北海道労働局 TEL011(709)2311

担当課 工業・雇用振興課

駐輪場使用のルール

苫小牧駅北口・南口(旧エガオ北側)、沼ノ端駅北・南口、植苗駅、青葉駅北・南口、糸井駅北口、錦岡駅の駐輪場を使用する際は、次のことを守りましょう ●通路を確保して自転車をきれいに並べて置く ●駐輪場以外には置かない ●長期間にわたり置かない ●自転車以外の物は置かない ※長期間置いたままの自転車は移動をお願いしますが、一定期間を過ぎても移動されない場合は回収し、回収後3カ月間連絡がない場合は処分となりますので、適切なご利用をお願いします

TEL維持課 TEL(73)5000 未来創造戦略室 TEL(32)6229

道南バス(株)からのお知らせ

■時刻表の全戸配布が完了します

道南バス(株)の時刻表の全戸折り込み配布は、令和7年度分で終了します。4月1日(水)以降の時刻表は、道南バス営業所、市役所、市内公共施設などに設置します。ご希望の方はお近くの窓口までお声掛けください

■市内屋割カードの利用期間

市内屋割カード(2000円券・4000円券)の利用は3月31日(火)までとなります。期限までにご利用いただきますようお願いいたします ※払戻期間=令和

10年3月31日まで

TEL道南バス(株) TEL0143(45)2131

担当課 まちづくり推進課

3月の自動車運転 免許講習

TEL苫小牧警察署 TEL(35)0110

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



▲日程はこちら

「あなたと創る あなたとかがやく」 ～苫小牧市は世界とつながる多文化共生のまち～

TEL未来創造戦略室 TEL(32)6157

名前 Javid Imran(ジャビッド・イムラン)

国籍 パキスタン 職業 自営業

自己紹介 日々さまざまな国の人々と出会うことを楽しんでます。また、庭で野菜を育てたり、新しいレシピに挑戦したりと、暮らしの中に小さな楽しみを見つけるのがマイブームです

国の紹介 パキスタンは、多彩な文化や伝統豊かな食べ物が、日々の暮らしを彩っています。歴史と自然が織りなすパキスタンの魅力は、一度訪れたら忘れられないものになると思います

苫小牧市の魅力 今、日本語を勉強しています。あまり上手ではありませんが頑張ります。苫小牧はとても美しいまちで、ビジネスの中心地でもあります。港もあり、景色も自然も豊かで、人々は親切なので、大好きなまちです。これからもよろしくをお願いします



広告

広告

福祉
暮らし
催し・講座
スポーツ
募集
相談

暮らし

高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆さんへ

■供物などは必ずお持ち帰りください
霊園内にごみ箱は設置していません。ごみの放置は不法投棄行為で、法律で禁じられています。また、供物や供花も熊などの野生動物が出没したり、鹿やキツネなどに大事なお墓を荒らされたりする原因になりますので、必ずお持ち帰りください

■水汲み場およびトイレ
霊園内の水汲み場および常設トイレは、冬期間水道凍結防止のため使用できません。なお、3月20日(金)に仮設トイレを霊園内に設置しますので、ご利用ください

■高丘第二霊園内の一方通行規制
墓参臨時バスが運行される3月20日(金)の8時～14時は、園内道路の一部で一方通行規制となります

■共同墓の墓参
共同墓での宗教的な儀式(僧侶による読経など)は行えません。お参りの際は、他の墓参者にもご配慮いただきお参りください。供花や供物など、持参されたものは全てお持ち帰りください

☎環境生活課 ☎(32)6333

3月20日(金)春の彼岸 墓参臨時バスを運行します



☎道南バス(株)苫小牧営業所 ☎(55)7125 市環境生活課 ☎(32)6333

停留所	1	2	3	4	5	6	7	8	9
苫小牧駅前	8:40	9:20	9:40	10:20	11:00	12:00	12:40	13:00	
表町五丁目	8:42	9:22	9:42	10:22	11:02	12:02	12:42	13:02	
王子総合病院前	8:43	9:23	9:43	10:23	11:03	12:03	12:43	13:03	
緑跨線橋	8:44	9:24	9:44	10:24	11:04	12:04	12:44	13:04	
緑町郵便局前	8:46	9:26	9:46	10:26	11:06	12:06	12:46	13:06	
支笏湖通	8:47	9:27	9:47	10:27	11:07	12:07	12:47	13:07	
公園前	8:48	9:28	9:48	10:28	11:08	12:08	12:48	13:08	
高丘霊園前	8:49	9:29	9:49	10:29	11:09	12:09	12:49	13:09	
第二霊園入口	8:52	9:32	9:52	10:32	11:12	12:12	12:52	13:12	13:52
第二霊園中央東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園西	8:54	9:34	9:54	10:34	11:14	12:14	12:54	13:14	13:54
第二霊園中央	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
第二霊園管理棟前	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
高丘霊園前		9:44	10:04	10:44	11:24	12:24	13:04	13:24	14:04
公園前		9:45	10:05	10:45	11:25	12:25	13:05	13:25	14:05
支笏湖通		9:46	10:06	10:46	11:26	12:26	13:06	13:26	14:06
緑町郵便局前		9:47	10:07	10:47	11:27	12:27	13:07	13:27	14:07
緑跨線橋		9:49	10:09	10:49	11:29	12:29	13:09	13:29	14:09
王子総合病院前		9:50	10:10	10:50	11:30	12:30	13:10	13:30	14:10
表町五丁目		9:51	10:11	10:51	11:31	12:31	13:11	13:31	14:11
苫小牧駅前		9:56	10:16	10:56	11:36	12:36	13:16	13:36	14:16

【料金】

	大人	子ども	小学生(市内)	中学生(市内)
苫小牧駅前～高丘霊園	280円	140円	50円	100円
苫小牧駅前～高丘第二霊園	290円	150円	50円	100円

※小学生は市スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳等の身分証明書を降車時に提示
使用可能 無料乗車証、高齢者フリーパス※有効期限内に限る、高齢者優待乗車証(100円)
使用不可 各種定期券、昼間カード

苫小牧駅前が①番乗り場になります

※高丘第二霊園内の停留所は6カ所あります。

国民健康保険からのお知らせ

①国民健康保険への届出をお忘れなく
職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除く全ての市民(各手続にはマイナンバーと身分証明書の提示が必要。また、代理人が手続をする場合には委任状が必要)
※下記の場合は、14日以内に手続きが必要

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたことの証明書
苫小牧市へ転入したとき	前年の収入が分かるもの
国保加入者が転出や転居をしたとき	国保の資格確認書など
国保加入者が職場の健康保険に加入したとき	国保の資格確認書など、職場の健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ(いずれも世帯全員分)
国保加入者が進学などで転出したとき	国保の資格確認書など、在学証明書(入学前は合格通知書または入学許可書)、在園証明書(施設入所者の場合)

※国民健康保険の資格は健康保険の喪失(脱退)日や転入日などから取得し、その月の分から保険料がかかります。手続が遅れた場合、さかのぼって保険料の支払い義務が発生しますのでご注意ください

②国保税の支払いが困難になったら、早急に相談を

国保税の支払いが困難になったときは、さまざまな対策が考えられます。そのまま国保税の未納が積み重なり、納税相談にも応じないなどの世帯には、やむを得ず財産の差し押さえや、資格確認書などの返還を求められることがあります。国保税を支払えない事情があるときは、早急に相談してください

☎①保険年金課 ☎(32)6418 ②納税課 ☎(32)6274

障害年金をご存じですか

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。病気やけがで初めて医師の診療を受けたとき(初診日)に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。なお、障害年金を受け取るには、障害の程度が一定の基準以上の状態にあることや、年金保険料を一定期間納付していることなどの受給要件があります。初診日が厚生年金加入期間中にある場合は年金事務所に相談ください ※初診日が65歳以降での病気やけがでは障害基礎年金は受給不可
☎苫小牧年金事務所 ☎(37)3500
担当課 保険年金課

未来の森公園ドッグラン 利用登録の受付開始

冬期間閉鎖していたドッグランを4月1日(水)から再開します。利用ガイドラインを確認後ご利用ください。また、ご利用の際は利用登録が必要です ※ドッグラン出入口は施錠し、利用登録者のみ暗証番号を通知
受付期間 3月2日(月)～11月30日(月)
☎環境生活課 (HPでダウンロード可) で配布の申請書、本人確認書類、鑑札、狂犬病予防接種済証、5種以上の混合ワクチン接種済票(1年以内)を直接または郵送で 環境生活課 ☎(32)6333

市民税課からのお知らせ

■自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づき課税されます。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更登録をしてください。また、自動車を取得したときや、廃車・譲渡などをしたときも手続きが必要です。令和8年度の自動車税種別割納税通知書を確実に届けるため、3月中に手続きをお願いします。変更登録が間に合わない場合は、道税HPの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください

☎札幌道税事務所 ☎011(746)1190 ※自動音声
■商品車の軽自動車税(種別割)課税免除申請

4月1日に所有している軽自動車やバイクが商品車であり使用しない場合、課税免除の対象となります。対象車両(試乗車や代用車、リース車を除く)を所有している場合は期限内に申請してください ※販売会社または古物商許可証所有者の名義であることが条件
☎課税免除申請書(市HPでダウンロード可)、古物商許可証の写し
☎4月1日(水)～10日(金)に直接または郵送(消印有効)で 市民税課 ☎(32)6244

広告

広告

催し・講座

アイビー・フェスタ'26 ダンスパフォーマンスショー

日3月1日(日) 13時～15時
所 詳 アイビー・プラザ 電(33)8131
担 当 課 生涯学習課

出張！エコドライブ情報局

日3月10日(火) 10時～12時
所 イオンモール苫小牧 1階セントラルコート
内 ドライブシミュレーター、エコドライブミニ講座(11時30分～12時)
持 運 転 免 許 証
定 な し 直接会場へ
詳 ゼロカーボン推進室 電(57)3666

第2回「知る」から始まる ヤングケアラー研修会

日3月17日(火) 10時～14時20分
所 市民活動センター 3階会議室2
講 話 概念と実情
講 師 市こども相談課 米田 浩二氏
講 話 交流の場づくり
講 師 市社会福祉協議会 総合支援室長

4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
4-1	初めてのパソコン(Windows11)	4月20日(月)	2	10時～17時	21,210円
4-2	初めてのAI	4月22日(水)	1		9,000円 ※テキスト代別途

所 申 詳 3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 電(55)6622

せんじまる ひろし
千寺丸 洋氏

講 話 関連する書籍の紹介

講 師 中央図書館 館長 富田 歩美氏

定20人 申し込み順

申 詳 2月20日(金)から直接または電話、ファクス、二次元コードで ボランティアセンター 電(84)6481 電(34)8141

とまこまい若者サポート ステーション

■出張相談

日3月25日(水) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

日3月3日(火)、9日(月)～11日(水)、16日(月)、24日(火)、30日(月) 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

対 15～49歳の就職を目指している方

申 詳 前日までに電話で

とまこまい若者サポートステーション 電(84)8670

担 当 課 工業・雇用振興課

教育訓練給付活用セミナー

日3月13日(金) 14時～15時

所 苫小牧港湾合同庁舎 3階会議室

対 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 3月11日(水)までにハロ

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

担 当 課 工業・雇用振興課

東開文化交流サロン

①えらんで・つくって・ぬってみよう！ カスタムクレヨン作り体験

日3月7日(土) 13時30分～15時30分

対 小学生未満は保護者同伴

料 1,000円

定6人 抽選

②絵本ホールでおはなし会

日3月11日(水) 10時30分～11時

対 乳幼児・児童と保護者

定20人 直接会場へ

③絵本の中に飛び込んじゃおう！赤ちゃん撮影会

日3月15日(日) 10時～12時

対 0歳～1歳半の乳幼児と保護者

定10人 抽選

持 スマートフォン(カメラ)、整理券(受け取った方のみ)

④保健師たかさんとゆるっとお話してみませんか～油の世界

日3月16日(月) 10時～11時

定10人 抽選

⑤図書室の本に付箋がはれる

日3月21日(土) 11時～12時

定10人 抽選

所 申 詳 ①④直接または電話、ファクス、Eメールで

③⑤直接または電話で 東開文化交流サロン ①④

電(84)7956 ②③⑤ 電(84)7958

電(55)3211 電 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

ウトナイ湖野生鳥獣 保護センター

①お気軽ガイドウォークinウトナイ湖～ 渡り途中の野鳥と春を待つ植物～

日3月8日(日) 10時30分～11時30分

※荒天時＝館内ガイドウォーク

持 飲 み 物、歩 ぎ や す い 服 装

②ウトナイ湖・水辺の渡り鳥ウォッチング

日3月15日(日) 10時～12時

持 飲 み 物、歩 ぎ や す い 防 寒 着、雨 具、双 眼 鏡・図 鑑(貸 出 可)

③楽しく学べる工作inウトナイ湖

日3月21日(土) 10時～14時

内 ①毛玉のポンポンでシマエナガ

②アイロンビーズでハクチョウ類

③牛乳パックでサコッシュづくり

対 小学生以下は保護者同伴

定 ①10人程度 ②20人 ③①②＝30人 ③60人

所 申 詳 ①③直接会場へ ②3月1日(日)～14日(土)に電話で

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電(58)2231

サンガーデン

①ハーブ講習会「ローゼルとクコの桜色クリームとミニ石けんづくり」

日3月14日(土) 13時30分～15時30分

②木育講座「ベビースプーンづくり」

日3月21日(土) 10時～12時、13時30分～15時30分

料 ①2,000円 ②500円 当日納入

定 各10人 申し込み順

所 申 詳 3月1日(日) 9時30分から電話でサンガーデン 電(33)4411



スマホ使い方講座

～出張教室車両 3、4月開催分～

場所(各店舗前)		3月開催日	4月開催日
スーパーアークス	光洋店	2日(月)	6日(月)
	明德店	16日(月)	20日(月)
ホクレンショップ	沼ノ端店	9日(月)	13日(月)
	苫小牧しらかば店	23日(月)	27日(月)
MEGA ドン・キホーテ苫小牧店	3日(火) 24日(火)		21日(火)
コープさっぽろ	ステイ店	10日(火)	7日(火) 28日(火)
	パセオ川沿店	17日(火)	14日(火)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	日新店	11日(水)	15日(水)
	支笏湖通り店	18日(水)	22日(水)
	澄川町店	25日(水)	
	苫小牧清水店	5日(木)	9日(木)
	新花園店	12日(木)	16日(木)
	弥生店	19日(木)	23日(木)
	沼ノ端店	26日(木)	30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 3月＝13時～14時、4月＝11時～12時

内 画面の見方や電話のかけ方

②基礎編 3月＝16時～17時、4月＝13時～14時

内 マップ操作や写真撮影

③応用編 3月＝11時～12時、4月＝16時～17時

内 音声操作やアプリ追加

④LINE編 3月、4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



申 詳 スマホなんでもサポート予約窓口(土・日曜日含む9時～17時)

電 0800(111)9442 通話無料

担 当 課 総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室

広告

広告

催し・講座

第2回U-20若者美術展

地域の若者が制作した絵画などの美術作品を展示します

日3月21日(土)～26日(木) 10時～16時30分 ※最終日は16時まで

所 美術博物館

詳 苫小牧市美術館友の会

TEL 080 (1884) 7324 (担当 内海氏)

担当 美術博物館



日商簿記検定3級対策講座

日4月3日～6月12日 毎週月・水・金曜日 全25回 いずれも18時～20時 ※4月27日、29日、5月1日、4日、

6日、8日を除く

所 苫小牧経済センタービル 6階大ホール

料 ¥20,000円 申し込み時納入

定 30人 申し込み順

持 筆記用具、電卓

申 詳 3月25日(水)までに電話または商工会議所HP、二次元コードで

商工会議所 TEL (61) 1130

担当 課 商業振興課



教えて!エゾシカ長! エゾシカ料理研究会

日3月28日(土) 10時～12時

所 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

対 小学生以下は保護者同伴

定 20人 申し込み順

申 詳 3月9日(月)～19日(木)にEメールで (参加者全員の氏名、住所、代表者の

電話番号を入力) 環境生活課

TEL (32) 6331 〓 kankyo-seikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

リサイクル自転車抽選販売会 他の施設からも申込みが可能です!

所 申 詳 3月2日(月)～14日(土)にJFEリサイクルプラザ苫小牧(HPでダウンロード可)、市役所(1階市民スペース)、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 TEL (55) 2970 FAX (55) 3455 〓 risaikuru-p@city.tomakomai.hokkaido.jp ※自転車はHPで確認。当選者は3月18日(水)に発表し、郵送でお知らせ(キャンセル不可)。自転車と引き換えで3月28日(土)までに代金納入

市民会館 ファイナルイベント

市民会館は3月31日(火)に閉館します

① 苫小牧吹奏楽連盟 市民会館ありがとう吹奏楽祭

日3月22日(日) 13時開演

対 苫小牧吹奏楽連盟の加盟団体による合同演奏

② 市民会館大ホール見納め会

日3月31日(火) 10時～14時

対 王子製紙(株)寄贈「緞帳」、遠藤ミマン制作「モザイク画」などの鑑賞、大ホールの見学 ※最後のチャンスです

所 市民会館 大ホール

定 ①1,600人 ②なし 直接会場へ

詳 市民会館 TEL (33) 7191

スポーツ

とまこまいパラスポーツ体験会

日3月14日(土) 10時～13時

所 総合体育館

対 障がいのある方およびパラスポーツに興味のある方 ※年齢制限なし

内 ①競技体験ブース(車いすバスケットボール、ボッチャ、フライングディスク、パラ陸上、サウンドテーブルテニス、車椅子ソフトボール、車いすラグビー、スポーツ吹き矢、モルック) ②モルック大会 ③ボッチャ大会

定 なし 直接会場へ

持 室内用運動靴、タオル、飲み物

詳 スポーツ都市推進課 TEL (34) 9601

ときわスケートセンター 閉館セレモニー

日3月31日(火) 9時～15時

所 ときわスケートセンター

内 お楽しみ抽選会、氷割、ザンボニーとの写真撮影会 ※無料滑走 3月29日(日)、30日(月)=13時～16時 31日(火)=9時～11時30分

詳 新ときわスケートセンター

TEL (67) 6600

担当 課 スポーツ都市推進課

令和8年度 第1回緑ヶ丘公園 各運動施設利用予約抽選会

■ サッカー場人工芝

3月～6月分の利用予約抽選会

日3月9日(月) 17時30分

■ 野球場

4月～10月分の利用予約抽選会

日3月16日(月) 17時30分

所 詳 緑ヶ丘トマロ(字高丘19-1)

TEL (38) 8811

Come! Come! スポーツキッズ 公開中!

第23回は「TLCテニススポーツ少年団」を紹介します。TLCはテニス指導だけでなく、地域の子どもたちを支える社会貢献活動にも積極的に取り組んでいるクラブです

〓 スポーツ都市推進課 TEL (34) 9601

募集

第71回とまこまい港まつり テーマ・プログラム表紙デザインを募集

応募点数 ①テーマ=1人3作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザイン=1人1点まで ※自作・未発表のもの

規格 ②四つ切画用紙縦(540mm×380mm)またはA3判縦型に限る ※とまちヨップのデザインには一定の制約あり。

募集要項を要確認

表彰 入賞者に賞状、賞金、副賞(記念品)を贈呈

応募用紙配布 観光振興課(HPでダウンロード可)、市役所1階案内、各コミセン、沼ノ端交流センター、勇払出張所、中央図書館、市民活動センター、アイビー・プラザ、文化会館、

COCOTOMA

日 詳 3月19日(木)までに①応募用紙に必要事項を記入し、郵送(必着)またはファクス、二次元コードで ②作品裏面に必要事項を記入した応募用紙を添付し、直接または郵送(必着)で 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビルテナント棟3階 第71回苫小牧港まつり実行委員会(観光振興課内)

TEL (32) 6448 〓 (32) 4200



空家等対策委員会委員を募集

応募資格 市内在住の満18歳以上(高校生、市職員、市議会議員を除く)

募集人数 1人

任期 5月1日から2年間

報酬 会議1回につき5,000円

申 詳 3月19日(木)までに市民生活課(HPでダウンロード可)、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払・沼ノ端出張所、COCOTOMAで配布の応募用紙を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメール、二次元コードで 市民生活課 TEL (32) 6303

〓 (32) 4322

〓 siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp



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
苫小牧LGBTsの交流ひろば ぼると・スピノフ 「多様性を輝かせるパン作り」講座	3月14日(土) 14時～16時30分	LGBTs当事者やその家族で楽しくパンを作る 講師 小野 雅美氏	20人 申し込み順	料 ¥500円 持 エプロン、三角巾またはバンダナ、ふきん、タオル2枚、手ふき	3月6日(金)までに電話または二次元コードで
コワーキング Day!	3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ティづくりなど コンシェルジュ 村田 なちこ氏	なし 直接会場へ	対 コワーキングに関心のある女性	-

※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

募集

訪問型サービスB事業等または訪問型サービスD事業等の提供団体を募集

要支援の認定を受けている方を含む65歳以上の高齢者などに対して、家事などの生活支援または移動支援などに関するサービスの提供を行う団体を募集します ※事業にかかる費用は補助金を交付

応募資格 市HPに掲載の募集



要領などをご確認ください

申請 介護福祉課 (HPでダウンロード可) で配布の応募用紙を直接または郵送(必着)で 介護福祉課

TEL (32) 6347

2026年度労働基準監督官採用試験の実施

期 ●平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの方 ●平成17年4月2日以降に生まれた方で①大学(短期大学を除く)を卒業した方および令和9年3月までに大学を卒業する見込みの方②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

試験 第1次=5月24日(日)



第2次=7月7日(火)～10日

(金)の指定された日

申 3月23日(月)までに二次元コードで

詳 北海道労働局総務部総務課

TEL 011 (709) 2311

担当課 工業・雇用振興課

医療費受給者証等送付用封筒の広告を募集

募集広告枠 ●募集枠=封筒の裏面2枠 ●サイズ=縦7cm×横9.5cm ●色=刷り色と同じ単色 ●作成枚数=36,000枚 ●募集価格=1枠39,600円以上 ●広告の原稿、版下の作成=広告主が負担 ●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、市広告掲載広告掲載取扱要領を遵守

申請 3月13日(金)までにこども支援課 (HPでダウンロード可) で配布の申込用紙および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

TEL (32) 6416

アウトリーチ推進事業の開催団体を募集

音楽や舞踊、書道、絵画、読み聞かせなど、さまざまなジャンルで活躍している市内のアーティストを派遣します。演奏、演技などのパフォーマンスのほか、アーティストによってはワークショップなどの体験プログラムも実施可能です

期 会場を用意でき、参加者が10人以上の団体や市内の町内会、サークル、コミュニティ団体など

申請 4月24日(金)までに生涯学習課 (HPでダウンロード可) で配布の申請書を郵送(消印有効)またはファクス、二次元コードで 生涯学習課

TEL (32) 6753 FAX (32) 1233

学校開放(文化開放)の利用団体登録

期 市内で生涯学習活動(文化活動含む)を行っている自主的なサークルや団体(おおむね5人以上) ※料理教室や火器などの危険物を用いるもの、講師が主宰して受講料を徴収するものを除く

使用場所 苫小牧西小学校 多目的ホール・プレイルーム ※1サークル・団体=1週間1区分の使用

使用時間 9時～12時、13時～17時、18時～21時
申請 3月6日(金)～19日(木)に生涯学習課 (HPでダウンロード可)、アイビー・プラザで配布の登録用紙に団体名、代表者名、連絡先、希望の場所・曜日・時間区分を記載し、直接またはEメールで 生涯学習課



TEL (32) 6753 shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市長生大学新入生を募集

期 市内在住の60歳以上

募集期間 3月2日(月)～31日(火)

受付日	大学名	受付会場	とき	募集人数
3月2日(月)	東長生大学	住吉コミセン		20人
3月3日(火)	北長生大学	豊川コミセン	受付 9時30分 から 説明会 10時～ 11時	30人
3月4日(水)	沼ノ端長生大学	沼ノ端コミセン		
3月5日(木)	錦岡長生大学	のぞみコミセン		
3月6日(金)	中央長生大学	アイビー・プラザ		40人

※3月7日(土)～31日(火)はアイビー・プラザのみで受け付け

申請 アイビー・プラザ TEL (33) 8131

担当課 生涯学習課

3月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所在地 市役所2階 市民ギャラリー	2日(月) 13時～15時 直接会場へ TEL 協働・男女平等参画室 TEL (32) 6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 所在地 市民活動センター	21日(土) 10時～12時30分 TEL 電話で 山崎行政書士事務所 TEL (36) 5633
消費生活・多重債務 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談 所在地 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) TEL 電話で 消費者センター TEL (33) 6510
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋ぎます) 所在地 男女平等参画推進センター 5階研修室	19日(木) 10時～14時 TEL 電話で (一社) ネットワーク苫小牧 TEL (32) 3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 配偶者などからの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 所在地 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* TEL 託児=生後1カ月～中学生 TEL 相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで ・夜間相談* TEL 相談受付日の19時30分まで TEL 相談希望日の前日までに電話で ※事前予約必要 TEL (84) 8985
弁護士による無料法律相談 所在地 竹田 美由紀弁護士による 法律に係る諸問題の相談	17日(火) 13時30分～16時(1人20分以内) TEL 7人 申し込み順 TEL 電話で(日曜日、祝日を除く) 男女平等参画推進センター TEL (32) 3544 ※無料託児(1歳から、10日前までに要問い合わせ)
無料市民相談 所在地 社会福祉協議会 市民相談所 (市民活動センター)	19日(木) 13時30分～15時30分(1人20分) TEL 4人 申し込み順 TEL 2日(月)～17日(火) 15時までに直接または電話で
夜間心配ごと相談 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談 所在地 社会福祉協議会 市民相談所	10日(火) 17時30分～20時(1人30分) 直接または電話で(来所者優先) TEL (33) 2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	国保税	10期	31日(火)
夜間納税相談	市税・国保税	26日(木)～31日(火) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) TEL (32) 6274

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

広告

広告

市政トピックス

「聞こえない」不安を、「伝わる」安心に

詳細 障がい福祉課 (32)6412

街中で「手話」を使っている人を見たことはありますか？手話は、手指や体の動き、表情を使って表現する「見ることば(言語)」です。**手話**や**手話を使う人たちのこと**を知り、誰もが住みやすいふくしのまちをみんなで作っていきましょう。

実践してみよう！ ワンポイント手話



ポイント 避難所などの人が多く集まる場所では、プラカードなどで「聞こえない方はいますか!？」と呼び掛けてください

「聞こえない」不安とは？

災害時の情報の多くは、サイレン・非常放送・テレビ・ラジオといった音によるものです。聴覚に障がいのある方は、それらの情報を得ることができません。

気象庁の記者会見では、手話通訳が付くようになりましたが、テレビでは手話が映らないこともあります。

不安を少しでも減らすためには、日頃から地域とつながり、災害発生などの緊急時に一緒に避難をしてくれたり、互いに助け合えるような顔の見える関係づくりが重要です。

苫小牧市手話言語条例

市では、市民の手話に対する理解や手話の普及を進め、ろう者・ろう者以外の人々が互いに支え合い、共生することができる地域社会の実現を目指し、平成29年4月に手話言語条例を制定しました。



パンフレットは、障がい福祉課ほか市内の公共施設で配布中!

▼HPはこちら



手話を学ぶには？

・手話奉仕員養成講習会

手話学習初心者向けの「手話奉仕員養成講習会」を開催し、手話奉仕員を養成しています。

・手話講習(出前講座)

市内に在住・在勤・在学の5人以上の団体などを対象に「手話講習」を実施しています。簡単なあいさつなどの手話体験、ろうあ者生活相談員による講話など、内容をご相談ください。

・苫小牧手話の会

場所 福祉ふれあいセンター 双葉町3-7-3

時間 毎週火曜日 19時～20時30分

・苫小牧手話サークルひまわり

場所 市民活動センター 若草町3-3-8

時間 毎週水曜日 10時～12時

※上記の詳細は障がい福祉課へお問い合わせください

広告

苫小牧消費者協会会長インタビュー

詳細 市民生活課 (32)6304

創立60周年を迎えた苫小牧消費者協会会長の山内 幸子^{やまうち さちこ}さんに、協会の歩みと消費環境の変化を伺いました。

1 創立60周年を迎えられた率直な感想は？

創立60周年を迎え、支えてくださった会員・賛助会員・関係機関・地域の皆さま、そして歴代・現理事の方々に深く感謝します。この節目を、次の世代へ確かなバトンを渡す「新たな出発点」と位置付けています。

3 協会に関わったきっかけと、活動の中で最もやりがいを感じた場面は？

買い物袋づくりに携わったことがきっかけです。200枚以上作り、多くの方が使っているのを見かけたときのことは、今も印象に残っています。活動を通じて学びやつながりが増え、「誰かの役に立っている」と実感できることが魅力です。

5 現代の消費環境の変化と特に懸念する課題は？

情報化や社会情勢の変化に伴い、消費者を取り巻く環境は常に変化しています。インターネット取引でのトラブルや気候変動などの新たな課題が次々と生まれています。私たちは、最新の情報を提供し、市民の皆さまが賢い消費者として行動できるよう、サポートしていくことが重要だと考えています。

7 若年層など、より幅広い世代に消費者問題への関心を高めるには？

若年層には、学校教育やSNSなど彼らの行動様式に合った発信が不可欠です。消費者問題は人ごとではなく、自分ごととして捉えることで、より豊かな生活を送るヒントにもなります。気軽に参加できる学習会もありますので、ぜひ参加していただきたいです。



2 創立当時の社会的背景と協会が掲げた設立理念は？

高度成長期に顕在化した消費者問題に対応するため、「消費者の利益保護と生活向上」を合言葉に、道内の先駆けとして誕生しました。以来、学習会や消費生活相談、料理教室などを通じて、安心して暮らせる社会づくりに取り組んできました。

4 現在、協会が特に力を入れている活動や、その成果は？

米価の高騰や燃料価格の高止まりは、消費者の負担となっています。協会ではJA厚真さんと連携し、安心・安全な米をできるだけ安く提供する取り組みを行っています。その他食品ロス削減の講習会や学習会なども行っています。

6 今後の重点課題と目指すべき将来像は？

最も大きな課題の一つは、協会の獲得、特に若い世代の方々の参加を促すことです。活動の核となる担い手の高齢化も喫緊の課題です。長年の活動で培ってきた経験や知識を次世代につなぐためにも、新たな力を求めています。

8 一般の消費者の皆さまへ一言

苫小牧消費者協会は、これからも市民の皆さまに寄り添い、安心・安全な消費生活をサポートし続けます。この機会に興味を持っていただけたら幸いです。「消費者問題に関心がある」「地域のために何かしたい」「新しい仲間と出会いたい」など、きっかけは何でも構いません。少しでも興味を持たれた方は、ぜひ一度、私たちの活動をのぞいてみてください。皆さまのご参加が、苫小牧のより良い未来へとつながります。



苫小牧消費者協会のご紹介

苫小牧消費者協会は、消費生活に関する学習会や講習会、啓発活動などを通じて、市民の安心・安全な暮らしを支える団体です。身近な買い物や契約、食品ロスなど、日々の生活に関わるテーマを分かりやすく取り上げています。活動内容や参加方法は、HPでご確認ください。





こども どもんなか

まちプロ 2025-2026

詳細 こども育成課 ☎(32)6224

こどもまんなかアクション リレーシンポジウム in とまこまい「こども未来シンポジウム」開催 後援 こども家庭庁

「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 どもんなかアクション」のフィナーレイベントを開催します。園児から高校生までの子どもたちによるステージパフォーマンスや精神科医の榊沢紫苑先生とのトークセッションなど、子どもたちが主役の、子どもたちの未来を応援するシンポジウムです。子どもたちが健やかに成長し、夢を持って輝くためのヒントがきっと見つかります!皆さんの参加をお待ちしています!

子どもたちに「応援メッセージ」を送るよ!



小島 よしお 氏

榊沢先生への相談も受付します

▲申し込みはこちら

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 **対象** 市内在住の方
定員 200人 申し込み順 **申込** 3月23日(月)までに二次元コードで
 来場者には、こども どもんなかグッズをプレゼント!

未来の自分のために、今できることをお伝えします!

小学生のうちに
19歳までに

榊沢紫苑 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260万部突破のベストセラー作家。

著書

「19歳までに手に入れる7つの武器」

こどもアウトプット図鑑



こども未来シンポジウム

- **第1部** CANDOLLKEY×TIES with キッズコーラス隊によるステージパフォーマンス
- 基調講演 「こどもの未来をつくる 今できること」榊沢紫苑氏
- 子どもたちによる「未来のまちづくり提言」
- 子どもたちの未来を考える「榊沢先生とのトークセッション」
- 子どもたちの夢を応援する「フィナーレ限定!小島よしおの未来へのメッセージ」
- 企業・団体などによる「こどもまんなか応援サポーター宣言」 など

子どもたちの「未来のゆめ」を展示します!

フォトスポットあります

展示コーナー
 こどもどもんなかアクションのイベント(緑ヶ丘公園まつり、FUTURE PEACE STREET IN TOMAKOMAI、キッズタウン2025)で、たくさんの子供たちが書いてくれた「みんなの夢」を展示します。フォトスポットで、子どもたちの夢と一緒に記念撮影ができます!



TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記

とまこまい スケートまつりの動画はこちらから

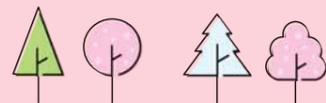
2月7日(土)・8日(日)

第60回とまこまいスケートまつり



今年も「とまこまいスケートまつり」が中央公園で開催されました。晴天に恵まれた会場では、ちびっこすべり台で遊ぶ子どもたちの姿が見られ、多くの来場者は冬の苫小牧名物「しばれ焼き」を堪能していました。





苦小牧唯一のビール醸造所が稼働

INTERVIEW 今月の「ひと」

北海道ブルワリー代表 高橋 憲司さん (54)



爽やかな香りのカムイゲイル 市内唯一の醸造所として、地元素材を使った多品種のビールを製造する北海道ブルワリー(錦町)。



苦小牧でしか味わえないビールとの出会い

ハーブのような爽やかな香りと苦味の少ない味わいが特長です。昨年8月からは350ml缶での販売を開始し、市内道の駅や観光案内所、フェリーターミナルでも販売しています。

鮮やかな色合のハスカップサワー 高橋さんは錦町で飲食店などを経営する3代目社長です。先の見えないコロナ禍を経験する中、地元の素材を生かしたクラフトビール造りに関心を持ちます。

は現在8種類。苦小牧産のハスカップを使った「ハスカップサワー」は、鮮やかな色合とまろやかな酸味を楽しめます。

自分好みの出会いを楽しむ この地域にはビールに向く素材が多くあり、日々新たなビールに考えを巡らせます。商品化を試みているのは、フキノトウや昆布を使ったビールです。

とまこまい 検定

Q ○に当てはまる言葉は? A 市公式Instagramの合言葉は○○○○○

応募方法 3月31日(木)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで 宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当

前月号の答えは ▶ ART CUBES

抽選で5人に Premium ほっきカレー プレゼント!



簡単! 時短! レシピ

レンジで作る 10分ハヤシライス



調理時間 約10分

- 材料(1人分) 豚こま肉...100g 塩こしょう...適量 小麦粉...大さじ1 玉ネギ...1/4玉 マッシュルーム...2~3個 水...120cc ケチャップ...大さじ4 オイスターソース...大さじ2 片栗粉...小さじ1 しょうゆ...小さじ1 顆粒コンソメ...小さじ1/2 パター...15g ご飯...200g

- 作り方 1 耐熱容器に豚肉を入れ塩こしょうで下味をつけたあと、小麦粉加えてもみ込む。 2 ①にスライスした玉ネギとマッシュルームを加え、★の材料を入れてよく混ぜ、ふんわりラップをして600wで7分加熱する。 3 そのままレンジ内で3分ほど待つ。 4 味見をして必要であれば塩こしょうで味を調える。器にご飯を盛りルウをかけて完成。

豚肉にあらかじめ小麦粉をまぶしておくのがポイントです。この一手間でルウがなめらかにまとまります。豚肉は牛肉に、マッシュルームはしめじに代えてもOKです。

とまこまいギャラリー

Gallery featuring photos of Mt. Nemuro, a night view of Tomakomai, and a Genghis Khan hot pot. Includes social media-style captions and hashtags like #トマフォト.

投稿 大募集!

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

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

応募はこちら

編集後記

秘書広報課

●今年で第60回という節目を迎えた「とまこまいスケートまつり」に参加してきました。いつもながら、寒空の下で味わった本市名物「しばれ焼き」は、とても香ばしく格別♪来年もこの季節を楽しみにしたいと思います!(新)

●特集2の記事はいかがだったでしょうか。苦小牧市公式Instagramアカウントを運用して7カ月。たくさんの方に見てもらえるアカウントまで育ちました!これからも公式アカウントから、苦小牧市のあんなとこ、こんなとこをお届けしていきます!(坪)

●今年のスケートまつりは快晴! マイナス気温で極寒の中、スケートボブスレーのスピードは圧巻で大迫力!ちびっこすべり台もなかなかのスピードで、私も滑ってみました。大人だけだとダメか...?(笑)撮影した写真はP29とまこまい日記で!(大)

●今年も寒い冬でしたが、冬季オリンピックで活躍した選手の姿に心が沸きました!挑戦と感動のシーンがたくさんあり、これから春を迎えるにあたって動き出す元氣と勇気をもらいました。(木)

応募はこちら

