



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5月11日発行 第1878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シティプロモーション課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(34)7110



とまこまいの
こころ
こえ
まちの
とけみず

2026 5
vol.1878

広報

とまこまい



特集



今月の見どころ

- からだのための健康習慣!
- 企画展「はじまりの火山:石川直樹展」
- 児童センターに遊びにきませんか



私たちが苫小牧市をPRします! byシティプロモーション課

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.1878
5

特集①
からだのための健康習慣! 3

特集②
企画展
「はじまりの火山:石川直樹展」 6

特集③
児童センターに遊びにきませんか 7

市政トピックス
令和8・9年度採用 市職員の募集/
令和8年度採用任期付職員・育休等代替任期付職員の募集/
「苫小牧市立学校再編ビジョン」(素案)を策定しました 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
事業主の皆さんへ 2026年度 雇用・人材育成に関する支援制度を
ご案内します!/水道基本料金2か月ゼロ事業2026/
戸別受信機を無償で配布します/市営住宅入居希望者募集 26

スポーツシティとまこまいプロジェクト 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(3月末)

総数 ▶ 163,342人
(対前月比:380人減)

男性 ▶ 80,275人

女性 ▶ 83,067人

世帯数 ▶ 91,554世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~3月31日)

発生件数 86件 (前年比9件増)

死者 1人 (前年比0人)

傷者 95人 (前年比12人増)

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 2011 西小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



市役所・出張所の連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

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



年に1回 健診・がん検診を受けましょう

からだのための健康習慣!

特集

1



皆さんは、日本人の死因の上位である「がん」「心疾患」「脳血管疾患」はいずれも生活習慣病に含まれることや、苫小牧市民は腎不全で亡くなる方が全国に比べて2倍近いことをご存じですか?

市では、全ての市民の方に「がん検診」、30代の国保加入者に「プレ特定健診」、40~74歳の国保加入者に「特定健康診査(特定健診)」、後期高齢者医療制度加入者に「健康診査」を実施しています。

- **がん検診** の目的はまだ症状の出る前の「がん」を見つけることです。
 - **プレ特定健診・特定健診・健康診査** では、はじめは自覚症状がほとんどなくても、放っておくと命にかかわる高血圧・糖尿病・脂質異常症などのリスクを見つけ、重症化の予防・改善を目指します。
- 生活習慣病は「一度かかると治りにくい」ため、予防と早期発見がとても大切です。



よくあるご質問



Q1 通院中ですが、健診やがん検診を受ける必要はありますか?

A1 治療中のご病気以外には検査を受けていますか?
症状がなくても、予防や早期発見のためには、ご自分の数値を把握されることが大切なため、主治医の先生にご相談の上、受診いただくことをおすすめします。

Q2 職場の健診だけでは足りないのでしょうか?

A2 職場で受けていない《がん検診》などはありますか?
がん検診は加入の健康保険に関係なく、条件に当てはまる市民の方が受診できます。また、国保加入者で職場の健診を受けられた方は、下記キャンペーンの対象になりますので、健診結果の提供にぜひご協力ください。



30~74歳の国保加入者の方に
チャンス!
詳細 保険年金課 ☎(32)6425

健康づくりを応援するカタログギフト(5,000円相当)が抽選で450人に当たるプレゼントキャンペーンを実施します。詳しくは、5月下旬にオレンジ色の封筒でお送りする「タダとく健診受診券」に同封のちらしをご覧ください。キャンペーン対象の目印▶



特集 1

市が実施するがん検診など

詳細 健康づくり課 ☎(32)6407

- 申し込みは直接、各がん検診の実施医療機関へお願いします
- 申し込み時、「市が実施するがん検診を受診したい」とお伝えください
- 次に該当する方は、がん検診の自己負担額が無料となります
 - ・苫小牧市国保の特定健診と同時に受診する方(タダとく健診) ・受診時に70歳以上の方
 - ・一定の障がいがあり後期高齢者医療制度の資格を有する65～69歳の方 ・生活保護を受給している方
 - ・住民税非課税世帯の方で「がん検診無料証明書」をお持ちの方
- ※健康づくり課などで事前の手続きが必要
- 職場などで、がん検診や肝炎ウイルス検診を受ける機会のある方は、職場などの検診を優先してください



がん検診を実施する医療機関と対象のご年齢は市HPで



受診は年度内各1回まで		検査内容	対象 ※年度内に下記の年齢の誕生日を迎える方	自己負担額
がん検診	胃がん検診	胃内視鏡検査(胃カメラ)	50歳以上(偶数年齢)	2,000円
		胃部エックス線検査(バリウム) <small>※検査終了後、極度の便秘を起こすことがあるため、当日の体調によっては検査をお控えいただくことがあります</small>	40歳以上	1,500円
	肺がん検診	胸部エックス線検査		200円
	大腸がん検診	便潜血検査		400円
	子宮頸がん検診	頸部細胞診	20歳以上(偶数年齢)	1,000円 <small>※体部検査+700円</small>
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上(偶数年齢)	50歳未満 2,000円 50歳以上 1,700円	
その他	肝炎ウイルス検診	採血検査	40歳以上(過去に一度も受けたことがない方)	B型+C型 1,900円 B型のみ 1,300円 C型のみ 1,600円

プレ特定健診・特定健診・健康診査

詳細 保険年金課 ☎(32)6425

- 対象となる方へ5月下旬にオレンジ色の封筒で「タダとく健診受診券」を送ります
- 「タダとく健診」では、「生活習慣病対策のための健診」と、「苫小牧市が実施するがん検診」をセットで無料で受けることができます。
- 受診のお申し込みは直接、健診の実施医療機関へお願いします
- がん検診の実施状況は、医療機関ごとに異なります
- 4月2日以降に苫小牧市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入された方でご希望の方には、受診券を発行しますので、保険年金課へご連絡ください

受診券の有効期限 令和9年2月28日
または75歳になる方は誕生日の前日

健診を実施する医療機関は市HPで



※年度=4月1日から翌年3月31日までの期間

受診は年度内いずれか1回まで		対象 ※年度内に下記の年齢の誕生日を迎える方	基本的な検査項目	自己負担額
苫小牧市国民健康保険	プレ特定健診	30～39歳	▶身体計測(身長・体重・BMI) ▶血液検査(脂質・肝機能・血糖) ▶血圧測定 ▶尿検査(尿糖・尿蛋白) ▶腎機能検査 <small>※このほか、医師の判断で詳細健診(貧血・心電図・眼底)が追加になる場合あり</small>	無料
	特定健診	40～74歳		
北海道後期高齢者医療制度	健康診査	・75歳以上 ・65歳以上で特定の障がいのある方		

市が実施するがん検診費用の助成

詳細 保険年金課 ☎(32)6425

令和8年度中に国保プレ特定健診または特定健診を受診された方は、対象のがん検診の費用をご負担いただいた場合、手続きの上、全額払戻しが受けられます。なお、保険適用で行ったがん検診は、助成の対象になりません。

健診種類	助成対象
プレ特定健診	子宮頸がん検診
特定健診	胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診

【手続きの際にご用意いただくもの】

- ①特定健康診査等記録票(原本)
- ②がん検診費用領収書(原本)
- ③がん検診結果連絡票(原本)
- ④振込先口座のわかるもの(国保加入世帯の世帯主名義)
※住民票上の世帯主と異なる場合あり
- ⑤本人確認書類(来庁者および国保世帯主)

【窓口】 保険年金課(郵送を希望の方はお電話ください)

【期限】 令和9年3月31日(水)必着

無料クーポン券を送ります

詳細 健康づくり課 ☎(32)6407

対象の方へ検査費用が無料になるクーポンを、6月上旬に発送しますので、ぜひご利用ください。

検診	対象者
子宮頸がん	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ
乳がん	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ
肝炎ウイルス	令和8年4月1日時点で40・45・50・55・60・65歳で過去に一度も肝炎ウイルス検診を受診したことがない方

歯周病検診

詳細 健康づくり課 ☎(32)6407

年度内に20・30・40・50・60・70歳になる方に、540円で歯周病の検査を受けられる受診券を送ります。自覚症状がなくても、定期的に受診することが将来の健康な生活には不可欠です。

誕生日	発送時期
4～9月	6月上旬
10～3月	9月下旬

歯科健康診査(後期高齢者医療制度)

詳細 保険年金課 ☎(32)6425

後期高齢者医療制度に加入する方へ8,000円相当の歯科健診を無料で受けられる受診券を送ります。お口の健康は、健康寿命に大きく関わります。お口の健康も年1回チェックしましょう。

▼制度の加入状況によって、送付時期が異なります ▲詳細

4月1日時点で加入中の方	5月下旬
4月2日以降に加入する方	加入後随時

GOGO健診

詳細 保健センター ☎(35)0001

5,500円のご負担で、基本的な検査項目とがん検診(胃・肺・大腸)、貧血・心電図・眼底・尿酸・聴力・視力を検査します。

【対象者】 ・30歳以上の苫小牧市国保加入者
・後期高齢者医療制度加入の市民

【予約・受診先】 保健センター

【受診期間】 令和9年2月28日(日)まで

※受診期間内に「GOGO健診」と「プレ特定健診」「特定健診」「健康診査」の両方を受けることはできません



▲申し込み

特集 2

企画展「はじまりの火山：石川直樹展」

詳細 美術博物館 ☎(35)2550



企画展ポスター



Etna(2024)



Stromboli&Volcano(2024)

会期 6月21日(日)まで
休館日 月曜日(月曜祝日の場合、その翌平日)
開館時間 9時30分～17時(入館=16時30分まで)
ところ 美術博物館 第1・2展示室
観覧料 一般=300(240)円、高大生=200(140)円、中学生以下=無料

※()内は10人以上の団体料金。年間観覧券での観覧可
 ※併せて常設展、特集・中庭展示も観覧可
 ※5月5日(火)は無料観覧日



いしかわ なおき
石川直樹(1977~)

写真家。辺境から都市まであらゆる場所を旅しながら、作品を発表し続け、国内外で高い評価を得ている。2024年10月にヒマラヤ山脈のシジャパンマに登頂し、世界の8000m峰全14座登頂を達成し、写真家として史上初の14サミッターとなった。2008年「NEWDIMENSION」(赤々舎)、「POLAR」(リトルモア)により日本写真協会賞新人賞、講談社出版文化賞受賞をはじめ、2011年「CORONA」(青土社)により土門拳賞、2020年「EVEREST」(CCCメディアハウス)、「まれびと」(小学館)により日本写真協会賞作家賞、2023年東川賞特別作家賞などを歴賞。著書は、開高健ノンフィクション賞を受賞した『最後の冒険家』(集英社)、「地上に星座をつくる」(新潮社)他多数。2026年『最後の山』(新潮社)により読売文学賞を受賞。

本展は、国内外で活躍する写真家・石川直樹氏がイタリアのシチリア島エトナ山やエオリア諸島の火山島など、地中海における火山とその周辺環境を写したシリーズを紹介するものです。

本シリーズで題材とされたエトナ山やエオリア諸島の火山島は、世界的に稀有な活火山です。そのため、学術的に重要な場所として世界遺産にも登録されています。映し出された景色は、観るものを手の届かない地球の深部へ、あるいは生命のはじまりへと誘うかのようです。

本展を通じて、地球の営みに対する石川氏の感性が織りなす世界をお楽しみください。

特集 3

児童センターに遊びにきませんか

詳細 こども若者支援課 ☎(32)6759

児童センターってどんなところ？

遊びを通して、豊かな心とからだを育てることを目的とした施設です。0歳から高校生まで利用できます。(利用可能日は各児童センターで異なります)

遊び方いろいろ

施設にあるものを使って自由に遊べます。一輪車やボール遊び、ゲームなどいろいろな遊びができます。お祭りやお楽しみ会などの行事もありますので、皆さんも遊びにきてみませんか？

親子で安心して利用できます

乳幼児は保護者と一緒の利用になります。親子の触れ合い遊びを楽しんだり、子ども同士の遊び場、保護者同士の交流の場として利用できます。また、児童センターは子育ての相談窓口にもなっています。

乳幼児向けイベントなどのご紹介

沼ノ端児童センター

沼ノ端中央4-10-34 ☎(57)6601



7月 水遊び
 9月 ちびっこフェス
 12月 親子お楽しみ会
 毎月第2木曜日：マッサージや手遊び、外部講師による英語教室、リトミックなど

住吉児童センター

住吉町2-5-17 ☎(36)1448



7・8月 水遊び 10月 ハロウィン
 11月 ミニミニセンターまつり
 毎日11時45分から：体操、手遊び
 毎月2回：大型遊具や製作、運動遊びなど
 常時設置：電車や車のおもちゃ

あさひ児童センター

旭町2-3-24 ☎(35)6393



5月 小麦粉粘土遊び
 6月 足形カード作り
 9月 ワイワイまつり
 毎月2回11時から：「ニコニコタイム」
 ※簡単な製作やふれあい遊び、読み聞かせなど

日新児童センター

日新町3-6-15 ☎(76)6655



6月 ミニ運動会
 9月 ちびっこおもしろ広場
 12月 クリスマスお楽しみ会
 毎月：にこにこタイム・レクリエーションや交流、エア遊具遊び、幼児造形、外部講師イベントなど

錦岡児童センター

宮前町2-29-20 ☎(82)7371



6月 ベビー英語
 7月 にしベビーアドベンチャー
 8月 ベビーリトミック
 毎日11時50分から：体操・読み聞かせなど
 毎月第2・4火曜日 10時30分から：親子ふれあい遊び、ゲーム、製作、遊戯など

北栄児童センター

北栄町3-3-3 ☎(82)7069



5月 たんけんごっこ 9月 おまつりごっこ
 12月 幼児クリスマス会
 毎日：製作、塗り絵
 月1回程度：読み聞かせ、外部講師イベント、親子製作・親子ふれあい遊びなど

大成児童センター

大成町1-11-21 ☎(75)1841



6・9・1月 スポーツ教室
 7月 大成児童センター祭り
 8・3月 こども食堂 1月 もち祭り
 毎週月・木曜日：大型エア遊具で遊ぼう
 毎月第2・4木曜日：大型エア遊具と大型トランポリン

全センター月1回、0歳児向け「とまベビータイム」(親子交流会)を実施しています。

「とまベビータイム」の詳細はこちら！



放課後は児童センターへ(中高生タイム)

各児童センターで週2回(17時～21時、中学生は18時まで)「中高生タイム」を実施しています。学校帰りなどに、目的に合わせて自由に利用できます。毎月数回、中高生がリラックスできる「とまチル」も行っています。

できること

- 運動(バスケ・バドミントンなど)
- ボードゲーム
- 読書(漫画など)
- 勉強
- クラブ活動の自主練習(ダンス・楽器など)
- ※ 曜日は児童センターによって異なります。
- あさひ児童センターは高校生も18時まで

乳幼児から小・中学生、高校生向けのイベントがたくさんあります。

詳しくは毎月各センターで発行している「センターだより」やHPをご覧ください

市政トピックス

令和8・9年度採用 市職員の募集

詳細 ①～⑰総務部行政経営室 ☎(32)6111
⑱消防本部総務課 ☎(84)5017

※詳細は必ず試験案内をご確認ください

募集職種	受験資格
■大学卒の部 / 短大卒の部	
①事務職	●大学以上 / 短期大学を卒業した方または令和9年3月に卒業見込みの方 ●平成4年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(②のみ)
②技術職(土木・建築・電気)	
■社会人の部(移住・定住促進枠)	
③事務職	●高等学校以上を卒業した方 ●昭和40年4月2日以降に生まれた方
④事務職(福祉)	●試験案内に記載されている要件の職務経験がある方 ●受験申込時において住民票に登録している住所が苫小牧市外であり、採用後、苫小牧市内に定住する意向のある方 ●社会福祉士の資格を有する方(④のみ) ●保育士の資格を有する方(⑥のみ)
⑤技術職(土木・建築・電気)	
⑥保育士	※「職務経験」=受験する職種区分に関連する職務経験であること(④⑤⑥のみ)
■カムバック採用の部	
⑦事務職	●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●任期の定めのない常勤職員として苫小牧市役所で5年以上の勤務経験を有する方 ●退職の日の翌日から起算して、申込日において10年経過しない方 ●募集している選考区分と同一の区分で職員として勤務していた方 ●社会福祉士の資格を有する方(⑧のみ) ●保育士の資格を有する方(⑩のみ) ●作業療法士の免許を有する方(⑪のみ) ●特別支援学校又は養護学校教諭の免許状を有する方(⑫のみ)
⑧事務職(福祉)	
⑨技術職(土木・建築・電気)	
⑩保育士	
⑪作業療法士	
⑫療育指導員	
■福祉の部	
⑬事務職(福祉)	●高等学校以上を卒業した方 ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●社会福祉士の資格を有する方または令和9年3月31日までに取得見込みの方
■障がいのある方	
⑭事務職	●高等学校以上を卒業した方または令和9年3月に卒業見込みの方 ●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●次の(1)～(3)のいずれかに該当する方 (1)身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 (2)療育手帳(判定書の交付を含む)を受けている方 (3)精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
■資格・免許職の部	
⑮保育士	●保育士の資格を有する方または令和9年3月31日までに取得見込みの方 ●平成9年4月2日以降に生まれた方
⑯作業療法士	●作業療法士の免許を有する方又は令和9年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和46年4月2日以降に生まれた方
⑰療育指導員	●特別支援学校教諭または養護学校教諭の免許状を有する方または令和9年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和46年4月2日以降に生まれた方
■消防の部(大学卒)	
⑱消防職	●大学以上を卒業した方または令和9年3月に卒業見込みの方 ●平成11年4月2日以降に生まれた方 ●採用後、市内に居住できる方 ※性別は問いません

※採用予定人数はいずれも若干名 ※高校卒などの採用試験は、秋ごろに実施予定

採用予定日 令和8年10月1日または令和9年4月1日

申込期間・方法 5月8日(金)までに市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 5月26日(火)～6月15日(月)に全国のテストセンターで ※市内にも会場あり

試験科目 総合適性検査SCOA その他 試験日程などが変更になる場合があります



令和8年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集

詳細 行政経営室 ☎(32)6111

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

職種	区分	職種	区分
任期付職員	1 介護認定調査に従事する職員	代替育休等 任期付職員	A 事務職
	2 障がい者の相談支援に関する業務に従事する職員		B 保育士(保育園)
	3 障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・外部支援等に従事する職員		C 保健師
	4 障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・相談等に従事する職員		D 看護師(保育園)
	5 発達支援(事務)に関する業務に従事する職員		E 栄養士(保育園)
	6 観光に関する業務に従事する職員		

※採用予定人数はいずれも若干名 ※上記の職種以外について、募集を行う場合あり。最新の情報は市HPで

任用期間 任期付職員=令和8年8月1日～令和11年3月31日 育休等代替任期付職員=令和8年8月1日以降で職員の

育児休業・配偶者同行休業などの申請があった期間 ※勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります

申込期間・方法 5月8日(金)までに市HPから電子申請で ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

第1次試験日・会場 5月21日(木)～6月7日(日)に全国のテストセンターで ※市内にも会場あり

試験科目 総合適性検査SCOA



▲詳細、申し込み

子どもたちの笑顔を未来へつなぐため「苫小牧市立学校再編ビジョン」(素案)を策定しました

詳細 総務企画課 ☎(32)6739

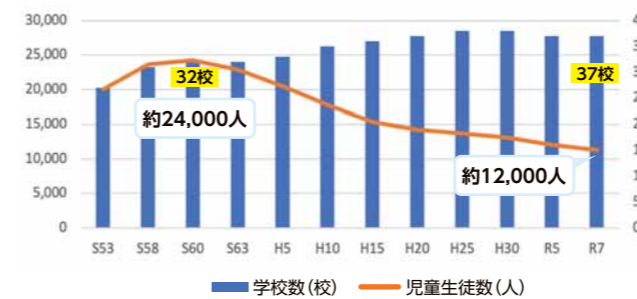
背景

少子化の進行により、児童生徒数は昭和60年の約24,000人をピークに減少し、現在、約12,000人と半減。令和18年度には約7,600人まで減少する見込みです。→クラス替えが行えない学校が増加し、多様な考えに触れる機会の減少や、運動会などの学校行事に制約が生じます。

新入学児童数
R1 1,437人
R8 1,083人
R14 約800人



学校数と児童生徒数の推移



学校再編の基本方針

- ①クラス替えができ、より充実した集団活動が可能な環境の整備
- ②全市的な配置バランスを見極めながら隣接校と統合(通学距離、小中連携の要素を考慮)
- ③スクールバスの活用などを検討し、通学の安全を確保

「地域」の範囲を少し広げて、より多くの人で学校を支えましょう!



統廃合対象校

37校を10年間で12校減の25校に再編

廃校	統合先	実施予定年度
勇払小・勇払中	義務教育学校へ	令和12(2030)年度
清水小	緑小	令和14(2032)年度
美園小	緑小(明野小)	
凌雲中	緑陵中	
糸井小	大成小	令和15(2033)年度
苫西小	大成小(苫東小)	
若草小	苫東小	
開成中	和光中	令和16(2034)年度
日新小	北星小	
豊川小	北星小(北光小)	
啓明中	明倫中(緑陵中)	令和17(2035)年度
明野中	和光中	

学校再編による効果

- クラス替えを契機とした意欲の向上
- 友人同士、学級同士が切磋琢磨できる
- 多様な意見や考えに触れる機会が増える
- 人的支援や設備環境を集約できる

友達がたくさん!!
新しい友達をつくりたい!!

教員不足を解消、指導体制が充実し、学校の組織力を向上

保護者の役割や費用負担も軽減

保護者アンケートの結果

■未就学児の保護者...
望ましい1学年あたりの学級数について、93.7%がクラス替えのできる2～4学級と回答

■在校生の保護者...
現在の学級数と満足度について、2学級以上の場合、「満足」が過半数を超えるが、1学級の場合は「不満」が過半数を超える。

学級編成イメージ(35人学級)
=1学級は35人を上限とする。
A校 1学級30人 B校 1学級10人
統合A+B 40人 20人、20人の2学級

今後の進め方

令和8年度に、地域住民の皆さんに説明会を開催し、意見交換を重ねながらビジョンを策定します。

詳細▶



カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめるイベント情報です!



施設情報



科学センター 中央図書館 美術博物館

科学センター

所 旭町3-1-12 電話(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 7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	ゴールデンウィーク特別投影 「ぼくたち惑星8兄弟」	5月6日(木)まで 11時30分、14時、15時30分(土・日曜日、祝日は10時30分も投影)	定各40人 直接会場へ ※投影日の前月から予約可(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」	5月8日(金)～24日(日) 14時、15時30分(土・日曜日は11時30分も投影)	
	夏の番組 「夏の星空解説」	5月30日(土)～6月21日(日) 14時、15時30分(土・日曜日は11時30分も投影)	
ベビープラネタリウム	未就学児とその親を対象としたプラネタリウム	5月13日(水)、20日(水) 10時から	定各40人 直接会場へ ※未就学児とその親
オトモダチラボ 「春の昆虫ふれあいラボ」	身近な昆虫の生体公開および生態の説明	5月末～6月中旬頃実施予定 ※HP・Instagramで	定なし 直接会場へ

中央図書館

所 末広町3-1-15 電話(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 11日(月)、18日(月)、25日(月)、29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	●5月2日(土) 10時30分～11時、13時30分～14時=当日発表 ●5月17日(日) 14時～14時30分=「きいろいのはちょうちょ」		所1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「デザインあneo」(90分)	5月4日(月) 13時30分から	所2階講堂 定30人 直接会場へ
元気ハツラツ図書館DEパークゴルフ	パークゴルフ各種大会優勝経験者・対馬正志氏によるパークゴルフの指導・体験	5月9日(土) 10時～12時	所出光カルチャーパーク(雨天時=2階講堂) ※18歳以上 定20人 申し込み順 所クラブ(貸出可)、タオル、飲み物 所直接または電話で
子ども読書週間記念事業 スペシャルおはなし会「もりのどうぶつたちとおはなし会」	大型絵本、エプロンシアター、手遊び、読み聞かせ	5月10日(日) 10時30分～11時30分	所2階講堂 ※小学生以下と保護者 定なし 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	5月15日(金) 10時～11時	所2階講堂 所0～1歳児と保護者 所図書館利用カード、バスタオル 所直接または電話、Eメールで 所info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリングおはなしの時間	「ついでにペロリ」	5月16日(土) 14時～14時30分	所2階会議室 定10人 直接会場へ
一日司書	図書館のバックヤードを見学、セルフ貸出機の体験、POP作り	5月24日(日) 10時～12時	所2階講堂 所小学生 定20人 申し込み順 所図書館利用カード、おすすめの本2冊 所直接または電話で
はじめてを応援♪ミニシアター体験!	「ノントン きらきらシャンシャンおほしさま★」(25分)	6月5日(金) 10時～11時	所2階講堂 所子どもと保護者 定なし 直接会場へ
図書館を駆け抜ける!～ミッション 速く走るコツを身に付ける～	レッドイーグルス北海道の選手から走り方のコツを学ぶ	6月6日(土) 10時30分～11時30分	所出光カルチャーパーク(雨天時=2階講堂) ※5歳～小学2年生 定20人 申し込み順 所動きやすい服装・靴、飲み物、タオル 所5月6日(水)9時30分から直接または電話で

美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 電話(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「はじまりの火山石川直樹展」	国際的な活動で知られる写真家・石川直樹氏による「火山」をテーマにした写真展	展示期間 6月21日(日)まで	定一般300円、高大生200円、中学生以下無料
特集展示「はっけん!樽前山～登山道で出会う自然～」	樽前山の登山道から楽しむことができる、鳥や植物などの生き物、火山の景観などを紹介	展示期間 11月23日(月)まで	
中庭展示 Vol.22 森迫暁夫「もしかして縄文人」	自然や生命の循環、縄文などから着想を得た作品を手掛ける、森迫暁夫氏による新作インスタレーションを紹介	5月5日(火)	
無料観覧日 ゴーゴーミュージアム	全ての展示を無料で見られるほか、さまざまなイベントを開催		定なし 直接会場へ

アイコンの見方 日とき 所ところ 所対象 所内容 所料金(料金記載のないものは無料) 所定員 所持持参する物 所申し込み 所詳細

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 電話(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
びよびよタイム	ふれあい遊びや親子での交流	5月7日(木) 10時～11時	0～12カ月の子どもと保護者	定なし 直接会場へ 所バスタオル	-
親子ふれあい遊び	親子でミニ運動会を楽しむ	5月27日(水) 10時～10時45分	7カ月～1歳半の子どもと保護者	定15組 申し込み順	5月8日(金)から9時30分～17時に電話で
利用者支援事業 転勤者あつまれ!	市の子育て情報の提供と参加者同士の交流	5月28日(木)、6月10日(水) いずれも10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(転勤して3年ほど)	定各10組 申し込み順	5月7日(木)9時30分から上記二次元コードで
育児講座 保健師と話そう	トイレトレーニング 講師 市母子保健担当保健師	6月3日(水) 10時～11時	1歳6カ月～3歳の子どもと保護者	定各8組 申し込み順 所飲み物、おしぼり、紙皿、エプロン、三角巾	5月18日(月)から9時30分～17時に電話で
親子ふれあい遊び	親子でいももちを作る	6月5日(金) 9時45分～10時30分、11時～11時45分			

あけの保育園子育てルーム

所 明野新町5-13-30 電話(57)3576 所二次元コードで
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	5月21日(木)、6月11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)	定1,000円 当日納入 定各6組 申し込み順 所ヨガマット、飲み物、タオル	5月1日(金)9時30分から上記二次元コードで
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	5月26日(火) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	定1,000円 当日納入 定6組 申し込み順 所飾る写真、のり、はさみ	

錦岡保育園子育てルーム

所 宮前町2-28-15 電話(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
木育講座	木のおもちゃで遊ぶ	5月20日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	定10人 申し込み順	5月13日(火)から10時～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

所 沼ノ端中央4-12-27 電話(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
0歳児集まれ	0歳児のお母さん同士、子育ての困り事や大変さなどを話す	5月26日(火) 10時～11時	0歳児～就学前の子どもと保護者	定4組 申し込み順	5月19日(火)から12時30分～16時に電話で

みその保育園子育てルーム

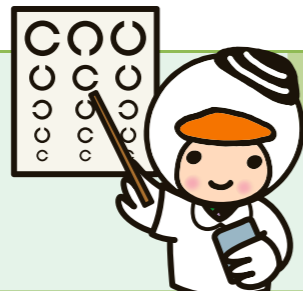
所 美園町4-26-10 電話090(1524)1813
利用時間 10時～15時 ※水曜日は14時まで 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
パパ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	5月13日(水) 10時～11時15分	0～4歳の子どもと保護者		5月1日(金)から9時～17時に電話で
ミニトマト植えと園庭遊び	ミニトマトの苗植え体験、保育園の園庭で遊ぶ	5月20日(水)、26日(火) いずれも10時～11時20分		定各4組 申し込み順	5月7日(木)から9時～17時に電話で
園見学&利用者支援員相談会	園舎見学と入所などの相談	6月2日(火)、17日(水) いずれも10時～11時20分	0歳～就学前の子どもと保護者		5月19日(火)から9時～17時に電話で

所電話番号 所ファクス 所Eメールアドレス 担当市の担当

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!



5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 医療介護連携課 ☎(84)5159

5/3 ⑨ 外科 みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100 歯科 佐賀歯科医院 ☎(76)8878

5/4 ⑨ 外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000 歯科 田中歯科医院 ☎(76)0056

5/5 ⑨ 外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 歯科 あおば歯科 ☎(74)8888

5/6 ⑨ 外科 にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100 歯科 明野歯科クリニック ☎(57)2654

5/10 ⑨ 外科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221 歯科 ファミリー歯科クリニック ☎(68)0418

5/17 ⑨ 外科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 うのデンタルクリニック ☎(61)4618

5/24 ⑨ 外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 歯科 江畑歯科クリニック ☎(33)3999

5/31 ⑨ 外科 苦小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000 歯科 おひさまスマイル歯科 ☎(74)0001

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

教育・福祉センター 3階

所本幸町1-2-21

子どものための健診・教室など

申請 こども家庭支援室 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 [2か月児]	5月28日(木) 9時30分~11時	令和8年3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	5月12日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 5月13日(水) 9時30分~10時15分*	令和6年10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 ※13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	5月13日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 5月14日(木) 13時~14時30分	令和5年4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	5月26日(火) 10時~11時	妊婦、産後3~6カ月の 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、セラピューティク ク・ケア	母子健康手帳、バスタオル 5月22日(金)までに電話 または二次元コードで
パパママ教室	6月7日(日) 10時~12時	妊娠4~9カ月(出産予定日 が7月6日~12月20日)の 初妊婦とその夫またはパート ナー 定36組 抽選	沐浴の方法、妊婦体験、妊娠 中の栄養について	母子健康手帳、筆記用具 ※撮影可 5月8日(金)~15日(金)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)

所旭町2-9-7

健康診断

申請 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	5月14日(木) 受付=8時~10時 ※年間スケジュールはHPで	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	
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

※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

申請 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	5月12日(火)、19日(火) 受付=13時、14時	子宮=各50人 乳=各35人	電話または二次元コードで ※年間の実施日はHPで確認
胃・肺・大腸	5月14日(木) 受付=8時~10時	胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし	

健康教室・健康相談

※託児あり(未就学児まで)

申請 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
はじめての やさしい体操教室※ 3回コース	5月15日~29日 毎週金曜日 14時~14時45分	12人	【初心者向け】 姿勢を支える力と歩ける筋力、 ゆっくり、やさしく、健やかな体づくり	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 フェイスタオル 飲み物	5月8日(金) 9時から電話で ※1人1講座 ※血圧測定・体調確認後見学となる可能性あり ※詳細は保健センターHPで
ズンパ※ 3回コース	5月20日~6月3日 毎週水曜日 10時~10時45分	18人	音楽を楽しみながら身体を動かす			
足腰すっきり ストレッチ※ 3回コース	5月25日~6月8日 毎週月曜日 14時~14時45分	12人	【初心者向け】 やさしいストレッチと下半身のほぐしケア 疲れを和らげ軽やかな毎日へ			
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(ココトマラウンジ)

所表町5-11-5

栄養教室

申請 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
おいしく減塩	5月21日(木) 10時15分~11時15分	30人	今日からできる減塩のコツを知る	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	筆記用具	5月8日(金) 9時から電話で

保健センター・市内医療機関

がん検診対象者(令和8年4月1日~令和9年3月31日に下記年齢の誕生日を迎える方)、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の方	令和8年4月1日時点で40歳の方	令和8年4月1日時点で20歳の方
内容	内視鏡検査		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どちらかのみを受診	
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

春の行楽期の交通安全運動 期間 4月28日(火)～5月7日(水)

地域活動支援室

TEL(32)6287

保健所の相談・検査(5月)

所 苫小牧保健所 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)】 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・梅毒検査	月2回	感染が疑われる方は無料	
骨髄バンク登録	予約時に確認	採血を実施し登録 18～54歳	
HTLV-1抗体検査		採血を実施し、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査(エイズ相談)	月2回	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせ	予約は TEL(35)7474

5月の献血

6日(水)	9:30～13:00 14:30～16:30	フードD生鮮市場沼ノ端店
8日(金)	9:30～13:00 14:30～16:30	トライアル苫小牧西店 道央佐藤病院
10日(日)	9:30～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
11日(月)	9:00～11:30 13:00～16:30	苫小牧市消防本部 苫小牧市立病院
12日(火)	9:30～12:00 13:30～16:30	苫小牧警察署
14日(木)	9:30～11:45 12:30～13:30 15:15～16:30	苫小牧自動車整備組合 トヨタカローラ苫小牧(株) 苫小牧澄川病院
24日(日)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
25日(月)	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市役所
26日(火)	9:30～11:30 13:00～16:30	

※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

がん患者交流サロン「いずみ会」

日 5月12日(火) 13時30分～15時
 対 がん患者とその家族
 内 プレスト・アウェアネスについて
 所 申請 王子総合病院がん相談支援センター
 TEL(32)8111
 担当 健康づくり課

苫小牧健康セミナー

日 6月4日(水) 14時～16時
 所 アイビー・プラザ
 内 歯磨きの大切さ～正しい歯磨き法と予防的口腔ケア～
 講師 はくちょう歯科医院 院長 三河 洋平氏
 定 60人 申し込み順
 申請 電話で 健康づくり課 TEL(32)6407

歯っぴいフェスタ2026

日 6月7日(日) 9時～15時
 所 市民活動センター
 内 オーラルフレイルパネル展、模型を使った抜歯体験などの歯医者体験、歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール展示、表彰式など
 申請 苫小牧歯科医師会 TEL(33)7530
 担当 健康づくり課

こころの相談日

日 ①5月1日(金) ②6月3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 申請 ②6月1日(月)までに電話で 健康づくり課
 TEL(32)6410 ※相談日以外も随時ご相談に応じます

ゲートキーパー養成講座(基礎編)

日 5月28日(水) 14時～15時30分
 所 市民活動センター 3階会議室2
 対 市内在住・在勤で初受講の方
 定 会場=30人、オンライン=100アカウント 申し込み順
 申請 5月25日(月)までに二次元コードで 健康づくり課 TEL(32)6410

がん患者交流会「花しょうぶの会」

日 5月7日(水) 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 知っておくと安心 がん治療のお金・在宅サポートのはなし
 申請 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

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

運転ボランティアを募集

勇払・樽前にお住まいで公共交通機関での病院受診に不便を感じている方の通院を支援するため、自動車販売店の協力による試乗車を使用した運転ボランティアを募集しています
 対 75歳以下で、普通自動車以上の免許をお持ちの方(運転歴3年以上)で、運転ボランティアに興味のある方
 申請 電話で 社会福祉協議会
 TEL(84)6635

子どもの学習支援事業

日 毎週土曜日 9時30分～12時
 所 市民活動センター
 対 生活保護受給世帯または就学援助認定世帯の中学生
 定 25人 申し込み順
 持 生活保護手帳または就学援助認定通知書
 申請 総合福祉課 TEL(32)6189

手話奉仕員養成講習会

回入門編=6月1日～8月20日 毎週月・木曜日 全21回 ※7月20日、8月10日、13日を除く
 基礎編=8月24日～11月5日 毎週月・木曜日 全20回 ※9月21日、10月12日を除く いずれも18時30分～20時30分
 所 福祉ふれあいセンター
 対 初受講で両編を連続受講できる市内在住の16歳以上
 料 ¥3,300円 開講日納入
 定 10人 申し込み順
 持 筆記用具
 申請 5月7日(水)～22日(金)の平日10時～16時に電話で 障がい福祉課
 TEL(32)6412

身体障がい者パソコン教室

回 肢体障がい者コース=毎月第2・4土曜日 全15回 いずれも10時～12時
 視覚障がい者コース=毎月第2・4土曜日 全15回 いずれも13時～15時
 所 福祉ふれあいセンター
 対 視覚または肢体に障がいのある方
 内 Excel、Word、PowerPointの基本、暑中見舞いはがき、年賀状、クリスマスカードなどの作成を学ぶ
 定 各回3人 申し込み順
 申請 電話(午前中)またはEメールで
 詳細(外部) 苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会 会長 中嶋氏
 TEL(75)3566 申請 fnakajim@mx3.tiki.ne.jp
 担当 生涯学習課

広告

福祉
 暮らし
 催し・講座
 スポーツ
 募集
 相談

5月は消費者月間です。全国統一テーマ「見える情報 見えない仕組み」A時代の消費者力を高めるために「地域活動支援室」

福祉

あいサポーター研修

☎5月27日(水) 10時～11時30分
 所 市民活動センター 2階研修室A
 関 障がいのある人にちょっとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成
 ※手話通訳が必要な方は要問い合わせ
 定 15人 申し込み順
 申 詳 5月20日(水)までに電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 障がい福祉課
 TEL (32)6356 FAX (36)3121
 E syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



はじめての要約筆記体験講座

☎6月13日～7月4日 毎週土曜日
 いずれも13時30分～16時30分
 所 市民活動センター
 関 聞こえの不自由な方に話し手の声や音を要約して文字で伝える通訳の体験講座
 定 10人 申し込み順
 申 詳 電話またはファクスで 要約筆記通訳サークルつたえーる
 TEL FAX (34)8399
 担 当 障がい福祉課

暮らし

ゼロカーボンハウス促進補助金

関 市内に自ら居住する住宅またはその敷地内に次の対象機器を設置する方
 ■補助項目 国費補助=太陽光発電設備、定置用リチウムイオン蓄電池、エコキュート、ZEH+
 市費補助=定置用リチウムイオン蓄電池、HEMS、給電装置
 申 詳 二次元コードで ゼロカーボン推進室 TEL (57)8806
 ■北海道庁からのお知らせ
 太陽光および蓄電池の共同購入事業の参加者を募集しています
 詳 二次元コードで みんなのうちに太陽光事務局 TEL0120(216)100



市HP



道庁お知らせ

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用の一部助成

関 ●市内に住所を有する個人(飼い猫は対象外) ●市内で活動する団体 ●周辺の生活環境が損なわれている地域の町内会や地域住民による任意団体
 助成額 1頭につき 不妊手術(めす)=10,000円 去勢手術(おす)=7,000円 いずれも税抜き、上限額 ※捕獲や不妊、去勢手術を行う前に申請が必要
 申 詳 環境生活課 TEL (32)6333



プレミアム付商品券の販売

プレミアム付商品券の販売期間は、5月29日(金)までです。お手元の購入引換券に記載されている金融機関などで購入してください。購入引換券の再発行および販売期間が過ぎてからの購入はできません。商品券が使用できる店舗は二次元コードで
 関 プレミアム付商品券購入申請を行った方
 料 1冊 5,000円
 持 購 入 引 換 券、本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)
 詳 プレミアム付商品券室 TEL (84)7567



リサイクル品即売がジモティーに登場！WEBで手軽にチェック

(株)ジモティーと連携協定を締結し、不要品の譲渡を促進する地元の掲示板サイト「ジモティー」を活用したリユースを強化します。それに伴い、JFEリサイクルプラザに展示販売しているリユース品がジモティーから閲覧および購入可能になりました
 詳 ゼロごみ推進課 TEL (55)2970



改正労働安全衛生法が施行されます

令和8年4月1日から改正労働安全衛生法が施行され、注文者に対して個人事業

者などの保護、事業者に対して高年齢者の労働災害防止の取り組みが義務付けられます。詳しくは二次元コードで
 詳 北海道労働局 TEL011(709)2311
 担 当 工業雇用政策課



市民税課からのお知らせ

①軽自動車税の納税通知書を送付します
 4月1日現在の所有(使用)者へ納税通知書を5月中旬に送付しますので、6月1日(月)までに納付してください。また、身体障害者手帳などの交付を受けている方のために使用する、本人または同一生計者の軽自動車などで一定の要件に該当する場合は、減免の対象になります。令和7年度以前に減免を受けた方が軽自動車などを乗り換えている場合や、標識番号(ナンバー)を変更した場合も新たに申請が必要です

令和8年度個人市民税・道民税・森林環境税 納税通知書の発送日

■給与と天引きの方(特別徴収)
 5月15日(金)に勤務先宛てに「令和8年度 給与所得等に係る市民税・道民税・森林環境税 特別徴収税額の決定通知書(納税義務者用)」を発送します。勤務先からお受け取りください

■納付書払い(クレジットカード納付可能)、口座振替、年金天引きの方(普通徴収)

6月10日(水)に納税義務者宛てに「令和8年度 市民税・道民税・森林環境税納税通知書」を発送します ※非課税の方には発送しません

③令和8年度課税証明書の発行日
 それぞれの発送日以降に発行できます。コンビニでの発行開始は6月10日(水)を予定しています

詳 市民税課 ①TEL(32)6244 ②③TEL(32)6253・6254 ※課税証明書の発行=窓口サービス課 TEL(32)6294

水道修理の申し込み 家屋解体時の届け出

■水道修理の申し込み
 直接水道事業者または大家さんに電話・相談し、修理を依頼してください。

宅地内・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



■家屋解体時の届け出
 水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去の届け出や工事が必要です。水道設備の撤去は、市指定の給水装置工事業者に依頼してください

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

国民年金保険料の免除制度

詳 苫小牧年金事務所 TEL (37)3500 担 当 保険年金課

所得が少ないときや失業などにより保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が免除される制度があります。申請免除(全額・一部)、納付猶予(50歳未満)、学生納付特例があり、申請月の2年1カ月前までさかのぼって申請できます

「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予・学生納付特例	未納
高齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間	含まれる	含まれる	含まれる ^{※2}	含まれる	含まれない
高齢基礎年金額の計算		含まれる ^{※1}	含まれる ^{※1・2}	含まれない	

※1 保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が少なくなります
 ※2 免除の減額後の保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

5月3日(日)は「しょうぶ湯」
所 浴場組合3浴場
詳 環境生活課
☎ (32)6333

暮らし

環境生活課からのお知らせ

■ヒグマに注意!

●山菜取りやハイキングに出かける際は、一人で入林せず音を鳴らすなどヒグマに注意しながら行動しましょう●野生動物は一旦ごみの味を覚えると、それを目当てに同じ場所に繰り返し出てくることがあります。ごみは必ず持ち帰りましょう●子グマを見つけた場合は付近に親グマが居る可能性がありますので絶対に近づかないでください

■高丘霊園および高丘第二霊園のスズメバチ駆除

市では、攻撃性が強く危険な「スズメバチ」に限り、個人が使用中の区画内の墓石などにできたハチの巣の駆除を行います ※市による駆除の実施は申請書類の記入が必要。アシナガバチ、ミツバチなどの駆除は、各使用権者で対応

☎環境生活課 ☎(32)6331

令和8年経済センサスー活動調査

令和8年6月1日を基準とした「令和8

年経済センサスー活動調査」を実施します。5月中旬から市内事業所および企業に調査員が訪問しますので、調査にご協力をお願いします

☎政策推進課 ☎(32)6042

SMSを利用した催告を実施しています

4月から、市税などの納期限が過ぎても納付の確認ができない場合に、携帯電話やスマートフォンへ、SMS(ショートメッセージサービス)による催告メッセージを送信しています。納期限内での納付が困難な方は、各担当へご連絡ください

☎電話番号 ドコモ、au、楽天モバイル 市税、保険料=0144326274

住宅料=0144326316

上下水道料=0144326647

ソフトバンク(共通)247001

☎市税、保険料=納税課 ☎(32)6274

住宅料=市営住宅課 ☎(32)6316

上下水道料=水道窓口課 ☎(32)6647

固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室なども含む)や、取り壊し・一部減築で面積が変わった、用途を変更または車庫や物置などを設置した場合は固定資産税が変動する可能性がありますのでご連絡ください ※法務局で登記申請を行わなかった場合に限る

☎資産税課 家屋=☎(32)6268

土地=☎(32)6267

ペイジー口座振替受付サービス

キャッシュカードと暗証番号だけで簡単に手続きができます

☎①国民健康保険税、介護保険料(普徴)、後期高齢者医療保険料 ②保育料 ③市・道民税(普徴)、固定資産税・都市計画税(土地家屋)、固定資産税(償却資産)、軽自動車税(種別割) ④市営住宅使用料、市営住宅駐車場使用料 ⑤上下水道料金

☎口座振替に使用する次のいずれかの銀行のキャッシュカード●苫小牧信用金庫●北海道銀行●北洋銀行●ゆうちょ銀行

☎各課窓口、各出張所

☎①保険年金課 ☎(32)6418

②幼保施設課 ☎(32)6378

③納税課 ☎(32)6273

④市営住宅課 ☎(32)6316

⑤水道窓口課 ☎(32)6647

5月は「赤十字運動月間」です

全国の赤十字施設を挙げて広報活動や活動資金の募集を実施しています。市内の個人・法人の皆さまには、活動資金のご支援をお願いします

☎日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) ☎(32)6354

自動車税の納期限は6月1日(月)です

自動車税は、4月1日現在の所有者または使用者に課税され、今年度の納税通知書は5月7日(木)に発付されます。納税通知書が届かない方は札幌道税事務所自動車税部へご連絡ください。総

合振興局・道税事務所の窓口や金融機関、郵便局、コンビニエンスストアのほか、スマートフォン決済アプリでの納税や口座振替納税(事前登録必要)、「地方税お支払サイト」を利用したクレジットカード、インターネットバンキング、ペイジーなどのキャッシュレス納税が可能です

☎課税=札幌道税事務所自動車税部

☎011(746)1190

納税相談=胆振総合振興局苫小牧道税事務所 ☎(32)5285

☎担当納税課

電源立地地域対策交付金事業

電源立地地域対策交付金は、発電用施設などが立地する市町村や周辺市町村に対して、電源開発を円滑に進めていくことを目的として交付されています。令和7年度は「社会福祉施設整備事業」などに活用しました

☎工業雇用政策課 ☎(32)6436

苫小牧保健所からのお知らせ

■調理師試験

☎8月25日(火) 13時30分~16時

☎受験資格 高等学校入学資格を有し2年以上調理の業務に従事した方(雇用状況により要件が異なる場合あり)

☎受験手数料 6,900円相当の北海道収入印紙

☎苫小牧保健所で配布の願書を4月30日(木)~5月15日(金)に直接または郵送(消印有効)で

☎ほっかいどうヘルスサポートレストラン 苫小牧保健所管内の外食料理店やコンビニエンスストア、スーパーやお弁当

店、お惣菜の店などを利用するお客様に対して、健康な食生活に関する情報発信や、健康的な食事の提供などに取り組むお店を「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」として登録しています。詳細は二次元コードで



☎苫小牧保健所 ☎(77)9933

☎担当健康づくり課

協会けんぽからのお知らせ

3月分(4月納付分)から、健康保険料率が10.28%(マイナス0.03%ポイント)、介護保険料率は1.62%(プラス0.03%ポイント)となります。4月分(5月納付分)から始まる子ども・子育て支援金率は0.23%となります

☎全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部 ☎011(726)0352

☎担当工業雇用政策課

自動車運転免許講習

☎苫小牧警察署 ☎(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



▲日程はこちら

☎市民文化ホール

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

☎未来創造戦略室 ☎(32)6157

名前 項 長文 国籍 中国 職業 会社員

自己紹介 私は中国・湖北(こうほく)省の出身です。2000年に来日し、日本語を学びました。2004年、結婚をきっかけに苫小牧で暮らし始め、現在は外国から来た特定技能の方々を支援する仕事をしています。人との出会いに支えられながら、日々を大切に過ごしています

国の紹介 私のふるさと、湖北省十堰(じゅうえん)市です。自動車産業で知られる「車の町」で、多くの人々がものづくりに携わっています。市の近くには世界遺産・武当山があり、自然と歴史に囲まれた環境の中で育ちました

苫小牧市の魅力 苫小牧は、産業と暮らしが身近につながる街です。自動車関連の会社が多く、どこか故郷と重なる親しみを感じます。樽前山やウトナイ湖の自然に癒やされながら、温かい人の輪を感じています



広告

広告

福祉
暮らし
催し・講座
スポーツ
募集
相談

オートリゾーフト苦小牧アルテンゆのみの湯は、5月18日(月)～21日(木)に休館します
緑地公園課 ☎(32)6509

催し・講座

ウポイからのお知らせ

屋外プログラム

実施期間 4月25日(土)～10月31日(土)

☑コタン(集落)での暮らしの紹介と、歌や踊りを披露する「ウパシクマ」で、家・舟・狩猟具・地名などを屋外ステージで紹介 ※4月25日(土)から再開

☑ウパシクマ=100人 直接会場へ

ウポイのGW

☑5月2日(土)～6日(水)

☑屋外大型遊具広場「トムトム」やふわふわスライダーなど子どもが楽しめるコンテンツ

☑小学生以下は保護者同伴

☑(公財)アイヌ民族文化財団

☎(82)3914

担当 総合福祉課



ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

① 作って楽しい、ウトナイ湖の生きもの工作

☑5月4日(月) 11時～14時

☑①ポンポン ②アイロンビーズ
③立体塗り絵 ④生き物折り紙

定員 ①②30人 ③④なし 直接会場へ

② お気軽ガイドウォークinウトナイ湖

☑5月10日(日) 10時30分～11時30分

定員 10人程度 直接会場へ

③ レンジャーと一緒にウトナイ湖の春の生きもの探し

☑5月23日(土)、24日(日) いずれも10時30分～12時

定員 各20人 申し込み順

④ セミナー「標本やデータが語る苦小牧の昆虫事情～オオカマキリと水辺の昆虫～」

☑6月6日(土) 10時～12時

定員 30人 申し込み順

☑小学生以下は保護者同伴

☑(公財)アイヌ民族文化財団

☎(82)3914

担当 総合福祉課

☑5月1日(日)から開催日の前日までに電話で

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

サンガーデン

① ハーブ講座「レスキューハーブ 消毒用ジェルとローレルのバーム作り」

☑5月23日(土) 13時30分～15時30分

② 園芸講座「ハンギングバスケットづくり」

☑5月30日(土) 13時30分～15時30分

③ 盆栽相談会

☑6月6日(土)、7日(日) いずれも9時30分～16時

☑5月11日(月)～15日(金)に電話で

総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(72)4297



☑5月14日(木) 13時～16時

☑6月9日(火) 13時～16時

☑5月7日(木)、11日(月)、12日(火)、13日(水)、18日(月)、19日(火)、25日(月)、26日(火)、29日(金) いずれも13時30分～15時

☑5月27日(水) 14時～16時

☑5月28日～6月30日 毎週火・木曜日 全10回 いずれも13時30分～16時30分

☑5月28日(木) 13時30分～15時30分

☑5月30日(土) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑「カパラミプ」の技法を学ぶ

☑5月11日(月)～15日(金)に電話で

総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(72)4297

☑5月14日(木) 13時～16時

☑6月9日(火) 13時～16時

☑5月7日(木)、11日(月)、12日(火)、13日(水)、18日(月)、19日(火)、25日(月)、26日(火)、29日(金) いずれも13時30分～15時

☑5月27日(水) 14時～16時

☑5月28日～6月30日 毎週火・木曜日 全10回 いずれも13時30分～16時30分

☑5月28日(木) 13時30分～15時30分

☑5月30日(土) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

スマホ使い方講座

～出張教室車両 5、6月開催分～

場所 (各店舗前)	5月開催日	6月開催日	
スーパーアークス	光洋店	11日(月)	8日(月)
	明德店	25日(月)	22日(月)
ホクレンショップ	沼ノ端店	18日(月)	15日(月)
	苦小牧しらかば店	-	1日(月) 29日(月)
MEGA ドン・キホーテ苦小牧店	19日(火)	9日(火) 30日(火)	
コープさっぽろ	ステイ店	26日(火)	16日(火)
	パセオ川沿店	12日(火)	2日(火) 23日(火)
イオンモール苦小牧 (イオン北入口横)	13日(水)	10日(水)	
マックスバリュ	日新店	20日(水)	17日(水)
	支笏湖通り店	27日(水)	24日(水)
	澄川町店	7日(木)	3日(木)
	苦小牧清水店	14日(木)	11日(木)
	新花園店	21日(木)	18日(木)
	弥生店	28日(木)	25日(木)
沼ノ端店	-	4日(木)	

講座名、時間、定員 (各日共通)

■使い方講座
定員 各3人 申し込み順
■入門編 5月=16時～17時、6月=14時30分～15時30分
☑画面の見方や電話のかけ方
■基礎編 5月=14時30分～15時30分、6月=13時～14時
☑マップ操作や写真撮影
■応用編 5月=13時～14時、6月=11時～12時
☑音声操作やアプリ追加
■LINE編 5月=11時～12時、6月=16時～17時
☑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



☎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)
☎0800(111)9442 通話無料
担当 総合福祉課、介護福祉課、DX推進室

6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
6-1	Word(初級実践コース)	6月1日(月)	3	10時～17時	31,980円
6-2	Excel(初級実践コース)	6月4日(木)			

☑5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 ☎(55)6622

かわぎしれいこ 河岸麗子先生の アイヌ刺しゅう講習会

☑5月28日～6月30日 毎週火・木曜日 全10回 いずれも13時30分～16時30分

☑5月28日(木) 13時30分～15時30分

☑5月29日(金) 13時30分～15時30分

☑5月30日(土) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

☑5月31日(日) 13時30分～15時30分

民生委員・児童委員の日PR事業 第21回 ふれあいコンサート

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

☑5月16日(土) 13時30分開演 (13時開場)

広告

広告

「連休前 防災準備も 忘れずに」 連休中に非常食と水などの準備を！

催し・講座

子育て講座step (ダイジェスト版)

日5月23日(土) 10時～12時
 所 子育て相談センター 講習室
 対 市内在住で育児中の保護者 ※無料
 託児(3カ月～小学生、要予約)
 定 20人 申し込み順
 申 5月1日(金)～14日(木)に電話または
 二次元コードで こども家庭支援室
 電 (32)6369



普通救命講習会

日6月16日(火) 13時30分～16時30分
 所 消防本部消防防災訓練センター
 2階研修室
 定 10人 申し込み順
 申 5月26日(火)～6月9日(火) 9時から
 電話で 救急課 電 (84)5044



▲市HP



▲応急手当WEB講習

東開文化交流サロン

① 絵本ホールでおはなし会
 日5月13日(水) 10時30分～11時
 対 乳幼児・児童とその保護者
 ② おとなランチフッキング～からだ整

う彩り五色の薬膳和風ガパオライス&わかめスープ

日5月15日(金) 10時30分～12時30分
 料 600円 当日納入
 持 エプロン

③図書室の本に付箋がはれる

日5月17日(日) 11時～12時
 対 小学生以上

④保健師たかさんとゆるっとお話してみませんか～眠りについて 自分の眠りとのつきあいかた

日5月22日(金) 10時～11時

定 ①20人 直接会場へ ②③10人
 ④6人 抽選

所 申 ②④直接または電話、ファクス、
 Eメールで ③直接または電話で 東開
 文化交流サロン ②④ 電 (84)7956
 ③ 電 (84)7958 ファ (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

ごみゼロ 530の日イベント

日5月30日(土) 10時30分～15時30分
 所 イオンモール苫小牧 1階イースト
 コート
 対 スタンプラリーで景品をGET!
 詳 ゼロごみ推進課 電 (55)4266



勇払公民館

① さあ、チャレンジ骨盤体操で脂肪燃
 焼!!
 日6月3日～7月15日 毎週水曜日

全7回 いずれも10時～11時
 ② 背骨コンディショニング講座
 日6月16日～7月21日 毎週火曜日
 全6回 いずれも9時30分～11時

対 15歳以上
 料 ①1,490円 ②6,870円 開講日納入
 定 各15人 申し込み順
 持 ヨガマット、タオル、飲み物
 所 申 ①5月1日(金)～26日(火) ②5月
 19日(火)～6月8日(月)に直接または電話
 で 勇払公民館 電 (56)0003

公共交通で行こう! 安平町「菜の花さんぽ」

日5月16日(土)～6月1日(月)
 所 安平町(道の駅あびら菜の花案内所)
 交通手段 JR苫小牧駅→JR追分駅(室蘭
 線) 下車徒歩10分 片道920円
 詳 (一社)あびら観光協会
 電 0145(29)7733
 担当 未来創造戦略室



第53回緑ヶ丘公園まつり

日5月3日(日) 10時～16時(2日 = 露
 店のみ 11時～16時)
 所 緑ヶ丘公園金太郎の池周辺
 詳 (一社)苫小牧観光協会
 電 (34)7050

オリジナルマイバッグを作ろう!

日6月20日(土) 10時～11時30分
 所 JFEリサイクルプラザ 大会議室

定 30人 申し込み順
 申 5月4日(月)～29日(金)に住所、氏名、
 年齢、メールアドレス、電話番号をE
 メールまたは二次元コードで ゼロカ
 ーボン推進室 電 (57)3666
 電 z-carbon@city.tomakomai.
 hokkaido.jp



新規創業セミナー

日①女性限定 6月13日(土) 9時～16時
 ②1日コース 6月19日(金) 10時～
 17時
 所 ①男女平等参画推進センター 4階
 ②苫小牧経済センタービル 6階大ホール
 対 創業を考えている方または創業後間
 もない方
 定 ①20人 ②30人 申し込み順
 申 ①6月3日(水) ②6月12日(金)までに
 二次元コードで
 詳 ①男女平等参画推進センター
 電 (32)3544
 ②苫小牧商工会議所 電 (61)1130
 担当 商業振興課



①



②

第55回市民植樹祭

日5月31日(日) 11時～11時30分(雨
 天決行)
 所 緑ヶ丘公園(支笏湖通ハイランド入
 口広場)
 定 100人程度 直接会場へ
 持 軍手、作業しやすい服装

詳 緑地公園課 電 (32)6507
 ※花苗のプレゼントあり

防災ボランティア研修交流会

日5月30日(土) 10時～15時
 所 市民活動センター 1階多目的ホール
 テーマ 大切なものを守るた
 めの防災
 定 40人 申し込み順
 持 筆記用具
 申 5月1日(金)から直接または電話、
 ファクス、Eメール、二次元コードで
 ファクス、Eメール=住所、氏名、電
 話番号を必ず記入 ※無料託児あり
 (要申込) ボランティアセンター 電
 (84)6481 ファ (34)8141
 電 volucen@tomakomai-shakyo.
 or.jp
 担当 危機管理室



スポーツ

初心者スポンジテニス教室

日6月4日～7月2日 毎週木曜日
 全5回 いずれも10時～11時30分
 所 川沿公園体育館
 対 18歳以上(高校生不可)
 料 400円 開講日納入
 定 10人 申し込み順
 持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲
 み物、着替え、ラケット(貸出可)
 申 5月2日(土)から直接または電話で
 川沿公園体育館 電 (74)3300

男女平等参画推進センター



所 男女平等参画推進センター 電 (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	5月25日(月) ※1人50分程度	コンシェルジュ 大澤 千絵氏	4人 申し込み 順	対 起業に関心 のある女性	直接または 電話で
コワーキング Day!	5月25日(月) 10時～16時	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	-
苫小牧 LGBTsの交 流ひろば「ぼ ると」	6月6日(土) 14時～ 16時30分	ゲーム、テーマを決め た話し合い、参加者の 交流		対 LGBTs (LGBTsかも? の方を含む)当 事者の方	二次元コー ドで

※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

福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 募集 相談

スポーツ

Come! Come! スポーツキッズ 公開中!

第25回、26回は「苫小牧拓勇道院」と「北星ミニバス同好会」を紹介します
 詳細スポーツ都市推進課
 TEL (34) 9601



募集

学校給食共同調理場 運営審議会委員を募集

募集人数 2人
応募資格 市内在住の18歳以上(高校生、市議会議員、市職員を除く)
任期 7月1日(水)から2年間
報酬 会議1回につき6,100円
申込 5月1日(金)～13日(水)16時45分までに学校給食共同調理場HPにある応募用紙と作文(応募動機および学校給食について考えていること(600～800字程度))を直接または郵送(必着)、Eメールで 〒059-1262 美原町3-9-10 第2学校給食共同調理場
 TEL (67) 1815 ✉ kyushoku@city.tomakomai.hokkaido.jp

機動職業訓練生を募集

訓練期間 6月11日(水)～9月10日(水)

※土・日曜日、祝日を除く
選考日 6月1日(月) 9時30分から
所 スキルアップセンターとまこまい
内 物流サービス科1
定 10人 ※面接あり(定員を超えた場合は学力試験あり)
申 4月24日(金)～5月27日(水)に直接ハローワークとまこまい TEL (32) 5221 (自動音声44#)
詳 MONOテック苫小牧 TEL (55) 7887
担当 工業雇用政策課



苫小牧アートフェスティバル 2026およびTOMACON 参加者を募集

日 7月25日(土)、26日(日)
所 出光カルチャーパーク
内 アート作品の展示、音楽の演奏やパフォーマンスを披露できる団体および個人(ジャンル不問)
申 5月1日(金)～31日(日)に生涯学習課(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)、ファクス、Eメールで TEL (32) 6752 FAX (32) 1233 ✉ shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



「とまチョップ水」協賛事業者を募集

応募資格 次の要件を全て満たし、自社のイベントや会議などで活用できる事

業者 ● 市内に本・支店、営業所などを有している ● 市税などの滞納がない ● 苫小牧市広告掲載基準第3条に定める業種でない

協賛内容 1口24本入 2,400円(5口以上)
申 5月1日(金)～31日(日)に二次元コードで 総務経営課 TEL (32) 6628



事業者オリジナル「とまチョップ水」を作成して活用する新協賛事業者を募集

新しい協賛として、「とまチョップ水」ラベルに事業者広告スペースを設け、社名、マーク、写真などを掲載したオリジナルラベルの非売品「とまチョップ水」を活用して自社PRとともに苫小牧の美味しい水PRを行う事業者を募集します

応募資格 次の要件を全て満たし、自社のイベントや会議などで活用できる事業者 ● 市内に本・支店、営業所などを有している ● 市税などの滞納がない ● 苫小牧市広告掲載基準第3条に定める業種でない

協賛内容 1社10,008本以上(417箱)から(1本150円、1箱3,600円)
申 5月1日(金)～31日(日)に二次元コードで 総務経営課 TEL (32) 6628



5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 市役所 2階市民ギャラリー	日 11日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働男女平等参画室 TEL (32) 6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 所 市民活動センター	日 16日(土) 10時～12時30分 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 消費者センター (市民活動センター 3階)	日 月～金曜日 8時45分～17時15分 ※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 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 男女平等参画推進センター 5階研修室	日 21日(水) 10時～14時 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 配偶者暴力相談支援センター	日 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 TEL (84) 8985
消費者センター出張相談会 5月の「消費者月間」の取り組みとして、苫小牧市消費者センターの出張相談会を実施 所 イオンモール苫小牧 2階フードコート横	日 30日(土) 10時～16時 地域活動支援室 TEL (32) 6306
無料市民相談 所 社会福祉協議会 市民相談所 (市民活動センター)	日 15日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定 4人 申し込み順 日 1日(金)～13日(水) 15時までに直接または電話で
法律相談 高田 耕平弁護士 所 社会福祉協議会 市民相談所	TEL (33) 2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	軽自動車税	全期	6月1日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	26日(火)～29日(金)	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

【事業主の皆さんへ】2026年度 雇用・人材育成に関する支援制度をご案内します！

詳細 工業雇用政策課 ☎(32)6436

各事業の応募方法や申請書類のダウンロードは、市HPから！

外国人材受入企業支援事業

～言語面のコミュニケーション課題の解決に！～

市内企業が負担する外国人労働者の日本語教育などに係る費用の一部を補助します。

補助金額 最大**20万円**（補助率2/3）

補助対象経費 (1) 企業が負担する外国人材の日本語教育に係る費用
例) 日本語講師謝礼、書籍・アプリなどの教材費、日本語学校などの受講料
(2) 業務マニュアルの多言語化、通訳派遣料、翻訳ソフト導入などの費用

補助対象者 苫小牧市内に所在する事業所において、外国人材(技能実習生や特定技能など)を雇用している事業者または今後雇用予定の事業者
※事前に申請が必要です。補助金の交付決定後に着手するものが補助対象となりますので、すでに購入済みの物品や実施済みの対策については、対象となりませんのでご注意ください。

中小企業人材育成補助金

～中小企業の経営者や従業員の人材育成に！～

(独) 中小企業基盤整備機構が主催する研修事業を受講した場合、その受講料の一部を補助します。

補助金額 [市外開催] 上限**2万円/人** [市内・WEB開催] 上限**1万5千円/人** ※1事業所につき10万円まで

障がい者雇用奨励金

～障がい者の職場定着、雇用促進に！～

障がい者を新たに雇い入れ、市内事業所において常用雇用労働者として1年以上継続雇用する事業所へ奨励金を支給します。

補助金額 [短時間以外の常用雇用労働者の場合] 1期(6カ月)につき**6万円(最大2期)**
[短時間労働者の場合] 1期(6カ月)につき**5万円(最大2期)**

※短時間以外の常用雇用労働者: 週の所定労働時間数が30時間以上 ※短時間労働者: 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満

職場改善コンサルティング事業

～従業員の離職防止や人材育成に！～

企業が抱える多様な経営課題に対応するため、企業の課題に応じて社会保険労務士などの専門家を無料で派遣し、個別コンサルティングや社内研修などを行います。

支援メニュー 個別コンサルティング(限定45社) 個別研修会(限定25社)

水道基本料金2か月ゼロ事業2026

詳細 水道窓口課 ☎(32)6696

物価高騰の影響を受ける高齢者および子育て世帯を含む市民の方や事業者の負担を軽減するため、国の「重点支援地方交付金」を活用し、水道料金のうち、基本料金2カ月分を減額します。※手続きは不要

対象 本市水道事業と給水契約がある全ての方で
令和8年5月または6月検針分の水道料金の基本料金(検針1回分)
※対象外=水道料金の超過(従量)料金および下水道使用料、国・北海道・市などの公共施設など

広告

戸別受信機を無償で配布します

詳細 危機管理室 ☎(32)6280

津波警報が発表されたときに、市から避難指示が発令される地域(津波避難エリアI)において、屋外スピーカーと同じ緊急情報を受け取ることができる戸別受信機を無償で配布します。なお、防災メール、苫小牧市公式LINE、テレホンサービス、FMとまこまいなどでも同じ情報を受け取ることができます。



▲戸別受信機

対象地域

津波避難エリアI地域の世帯および事業所

津波避難エリアI=字樽前(国道36号より南側)、字錦岡(国道36号より南側)、字糸井(国道36号より南側)、小糸井町、有明町、元町、浜町、高砂町、汐見町、元中野町(1丁目・4丁目)、港町(1丁目)、入船町、真砂町(臨海南通より南側)、字勇払(臨海南通より南側および居住区)、字弁天(JR日高本線より南側)

配布日時・場所

日	時	場所
5月11日(月)	9時～15時	美原町内会館
5月12日(火)	9時～11時30分	万代苫小牧店裏駐車場
	12時30分～15時	メモリアルホール凜
5月13日(水)	9時～15時	第七区総合福祉会館
5月14日(木)		汐見町総合福祉会館
5月15日(金)		勇払総合福祉会館
5月16日(土)～22日(金)		市役所 2階21会議室

市営住宅入居希望者募集

詳細 市営住宅課 ☎(32)6316

申し込み資格 次のいずれかに該当する方 ●入居する家族全員の総収入が収入基準内にあり、現に住宅に困窮していることが明らかで、次の①、②に該当する ①入居時に緊急連絡先を確保できる ②暴力団員でない ●現在市営住宅に入居しており、住替を希望する方 ※単身者の場合、申し込みは3DK以下の住宅に限定。また、原則18歳未満の方を名義人とした申し込みは不可

募集住宅 青葉町、植苗、末広町、住吉町、大成町、高丘、東開町、日新町、沼ノ端中央、明德町、山手町、弥生町、勇払、若草町

申込期間 ●郵送受付(申込書配布)=5月1日(金)～6月5日(金) ●窓口受付=6月1日(月)～5日(金)

申込書配布 勇払・沼ノ端出張所、各コミュニティセンター、植苗ファミリーセンター、市民活動センター

申込方法 申込書を直接または郵送(消印有効)で 市営住宅課

留意事項 ●新婚世帯向を除き、募集は空室待ち ●新婚世帯向住宅を除き、申し込みは1世帯1カ所のみ。重複申し込みは全て無効

●入居する順番は抽選により決定(ただし、母子世帯・身体障がい者世帯・車椅子世帯・老人世帯の特定目的市営住宅については、優先するべき世帯状況調査を実施し入居順を決定)

●一般募集の抽選回数は通常1回。高齢者世帯(60

歳以上の方がいる世帯)・ひとり親世帯・身体障がい者世帯(身体障害者手帳1～4級)のいずれかに該当する場合は1回優遇。さらに、過去に連続で申し込み(前年度まで継続している申し込みが対象)している世帯は、その年数分を抽選回数として優遇。(過去3年連続で申し込みをしている場合は3回優遇)

●空き住宅が出た場合、入居登録順により市営住宅の割り当てを通知

●入居登録順位は令和9年5月末日まで登録され、期日までに住宅の割り当てがされなかった場合は全て無効

●入居は資格審査(収入基準・持ち家の人など)により、入居できない場合あり

●同居できる人は原則、入居者の3親等以内の親族に限る

●中層住宅の1・2階部分は高齢者(60歳以上)および身体障がい者(下肢機能の障がいなど階段昇降困難と判断されるもの)を含む世帯向けの住宅ですが、希望により3階以上も入居が可能 ※エレベーター付住宅は除く

●割り当てされた権利を、他人に譲渡・売却などすることは認めない

●駐車場に駐車できる車両の大きさには制限があります



スポーツシティ とまこまいプロジェクト

まちプロ
2026-2027

～ココロもカラダも動き出す～

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

オープニングイベント開催決定!

4月からスタートした「**スポーツシティとまこまいプロジェクト**」略して「**スポとまP**」のオープニングイベントを開催します!会場には、北海道日本ハムファイターズ公認応援ソングを制作・歌唱している**HARTY**さんが登場します!皆さんのご参加をお待ちしています!

とき 5月2日(土) 10時30分
ところ とましんスタジアム



HARTYさんプロフィール
大阪府出身の元甲子園球児シンガー。ビッグボスのテーマソング「BIG4 BIGBOSS」、北海道日本ハムファイターズ公認応援ソング「We are FIGHTERS」を手掛ける。



苦小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 イベント情報

詳細 スポーツ協会 ☎(37)7100

～カラダにいいこと始めよう～
簡単、楽しく!からだ変身!運動教室(前期)
とき 5月7日～9月24日 毎週木曜日 全16回
いずれも13時30分～14時30分(7月30日、8月を除く)
※5月21日=22日、6月18日=19日に変更
ところ nepiaアイスアリーナ 会議室 **対象** 60歳以上
料金 月額3,500円(1カ月のみの参加可) 当日納入
定員 25人 抽選
申し込み 9月2日(木)までにスポーツ協会HP、申込用紙で

運動会目前!!キッズかけっこ教室
とき 5月23日(土) 9時～10時30分
ところ nepiaアイスアリーナ **対象** 小学1～4年生
料金 2,600円 申し込み時納入
定員 50人 抽選
申し込み 4月28日(火)～5月13日(水)にスポーツ協会HPで

基礎から学ぶはじめての弓道教室(中学コース)
とき 6月4日～8月6日 毎週木曜日 全10回
いずれも18時30分～20時30分
ところ 総合体育館 弓道場 **対象** 市内在住の中学1・2年生
内容 弓道の基礎や礼儀作法を学ぶ
料金 3,800円 申し込み時納入
定員 15人 抽選
持参する物 動きやすい服装、白足袋
申し込み 5月10日(日)～25日(月)にスポーツ協会HPで

基礎から学べるテニススクール
とき 6月22日～7月15日 毎週月・水曜日 全8回
いずれも19時30分～21時 ※7月1日=2日、7月8日=9日に変更
ところ アプロス矢代スポーツセンター **対象** 15歳以上の初心者
内容 基本のショットを覚えながら、打ち合いができるようになるまで練習
料金 2,700円 申し込み時納入
定員 10人 抽選
持参する物 動きやすい服装・靴、テニスラケット(貸出可)
申し込み 5月7日(木)～22日(金)にスポーツ協会HPで

TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記

3月27日(金)

FIGHTERS応援パーク F×Tプロジェクト

市民文化ホールで「FIGHTERS応援パーク F×Tプロジェクト」が開催されました。会場では駒澤大学附属苫小牧高等学校吹奏楽局や苫小牧東高等学校演劇部の公演、開幕戦のパブリックビューイングなどが行われ、会場全体が熱気に包まれていました。



3月28日(土)

「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」

市民文化ホールでこどもまんなかアクションフィナーレイベントが行われました。会場ではアンバサダーのCANDOLLKEY×TIES、キッズコーラス隊によるステージパフォーマンスなどが行われました。



4月1日(水)

令和8年度 新採用職員辞令交付式

市役所11階議場で新採用職員辞令交付式が行われました。市長から新採用職員一人ひとりに辞令が交付され、代表者が「公務を誠実かつ公正に、責任と自覚を持ってやり抜くこと」を力強く宣誓しました。





華道一筋65年。子どもたちに生け花を

INTERVIEW 今月の「ひと」

おはな教室ことりクラブ 代表 田中 弘美さん (83)



伝統文化を身近な存在に 文化庁「伝統文化事業」の一環として、子どもたちに生け花を教える「おはな教室ことりクラブ」。



日本の伝統文化を学ぶことりクラブの子どもたち

「さらに高みを目指し、花展への出品や免状取得に挑戦する生徒もいます」と、田中さんは目を細めます。

習う側から教える立場へ 田中さんが華道の道に進んだのは、両親が家を建てた時「ここにお花があればすてきな」という思いから、就職した会社の華道部に入部します。

花と向き合い心を育む 教室では幅広い年齢の子どもたちが、思い思いに花と向き合います。幼い子が持つ迷いのない大胆さは、成長とともに慎重さへと変化します。

とまこまい 検定

Q ○に当てはまる言葉は?

A 今年度から苫小牧市をPRするのは○○○○○○○○○課です!

応募方法 5月31日(日)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 シティプロモーション課 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 ▶ スポとまPJ

デザインは お楽しみに!! Instagramで 先行公開するかも?!



抽選で5人に 広報とまこまい オリジナルグッズ プレゼント!



応募はこちら



鶏むね肉の カレースティック

調理時間 約10分

材料 (2人分)

- 鶏むね肉...1枚(300g位) ●塩こしょう...少々
●マヨネーズ...大さじ1 ●しょうゆ...小さじ2
●すりおろししょうが...小さじ1/2
●すりおろしにんにく...小さじ1/2
●カレー粉...小さじ1と1/2
●片栗粉...大さじ4 ●揚げ油...大さじ4

作り方

- 1 鶏むね肉の皮を取り除き、肉を厚さ1cmくらいの斜めそぎ切りしたものを、1cm角の棒状に切って塩こしょうをする。
2 ★の材料をよく混ぜておく。
3 ペーパータオルで水気を取った鶏肉をポリ袋に入れて2を入れてよく揉み込み、片栗粉を入れまんべんなくまぶす。
4 フライパンに油を熱し、中まで火が通るように3を揚げ焼きする。



ここが Point!

鶏肉をそぎ切りして太さを均一にすることで、味の染み込みが早く揚げ焼き時間も均一になります。

とまこまいギャラリー

地上を離れた幻想

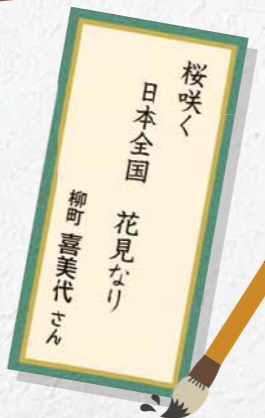


樽前山で雲海と出会う 桜木町 はま さん

桜前線北上中!



双葉町 加藤 努 さん



桜咲く 日本全国 花見なり 柳町喜美代 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 シティプロモーション課 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら



編集後記

シティプロモーション課

●今月号から編集を担当することになりました。表紙に写ってて眼鏡をかけています。どれかなど気になった方は、今後、市公式LINEやInstagramなどに登場するかもしれないので、まずフォロー、そして、毎日チェックをお願いします!皆さまが読みやすいように、また、興味を引いていただけるよう編集業務に努めてまいります。これからどうぞよろしくお願いいたします!(沼)

●数年前、私も一読者として広報紙の職員募集を眺めていた一人です。当時は自分が作る側になるとは想像もしていませんでしたが、今はこの街の魅力を伝える仕事に誇りを感じています。未来の仲間にも、この一冊が届きますように。(坪)

●シティプロモーション課として、広報担当も再始動しました! 私も広報担当3年目に入りました。これからも、紙面を通して市の魅力や情報をもっと分かりやすくお届けできるように頑張ります!(大)

●外の景色も少しずつ色づき始めて、春の気配を感じられるようになってきましたね。苫小牧市内のいつもの風景や四季を感じられるようなすてきな風景を切り取ったら、ぜひ#トマフォトへ投稿してみませんか?(木)