





# 広報 とまこまい

Tomakomai  
2026  
vol.1879  
6

特集①  
できることから始めよう!  
「ゼロカーボン」アクション ..... 3

特集②  
毎年6月23日～29日は  
『男女共同参画週間』です ..... 6

市政トピックス  
国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ/  
6月は食育月間です/市HPのチャットボットがリニューアル!  
とまジョブ/とまモニの皆さんとの市長懇談会を開催しました/  
ごみの無料回収にご注意ください!/  
あなたは大丈夫?ギャンブル等依存症チェックをしてみよう!... 7

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  
再就職やキャリアアップを目指す方を応援します!  
皆さんの安心を支えます!苫小牧市地域包括支援センター ..... 27

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(4月末)	
総数	▶ 163,432人 (対前月比: 90人増)
男性	▶ 80,328人
女性	▶ 83,104人
世帯数	▶ 91,808世帯
ストップ・ザ・交通事故!	
交通事故発生状況(1月1日～4月30日)	
発生件数	115件 (前年比11件増)
死者	1人 (前年比0人)
傷者	129人 (前年比15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、誰もが使いやすいようにユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用して作成しています。  
また、植物油インキ・カーボンオフセット用紙を使用し、環境に配慮しています。

とまこまっぴー ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます

マチイロ

Hokkaido e-books

広報とまこまい検索くん

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/

6月は環境月間!

できることから始めよう!  
「ゼロカーボン」アクション

ゼロカーボンシティ宣言!  
今年で5周年!

特集 1

QRコード

環境月間HP Instagram

環境副読本

小学生用 中学生用

— 詳細 ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666 —

苫小牧市は2021年に、2050年までにCO<sub>2</sub>の実質排出量ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」に挑戦することを宣言し、市・市民・事業者が一丸となり、まちぐるみで地球温暖化対策に取り組んでいます。そして、6月は環境月間です!私たち、そして次世代のことも考えて、できることから始めてみませんか?

### 地球温暖化の影響

現在、世界の平均気温は工業化以前(1850～1900年)と比較して約1.09℃上昇したとされています。また、このまま何も対策を取らなかった場合、2100年には最大で5.7℃上昇すると予測されています。  
※出典:IPCC第6次評価報告書

### このまま地球温暖化が進むと

<h4>生態系の破壊</h4> <p>気温の上昇や海水・氷河の融解などにより、動植物が絶滅したり、生息地が変化するなど生態系の破壊が進んでまいります。</p>	<h4>食料への影響</h4> <p>海水温の上昇や異常気象により、漁業や農作物などの生産に大きな悪影響を及ぼします。</p> <p>高い気温で育てられたリンゴは赤く色がつかなくなる...</p> <p>写真:農研機構 果樹研究所 杉浦俊彦(全国地球温暖化防止活動推進センターHPより)</p>	<h4>感染症のまん延</h4> <p>気温の上昇や降水量の増加によって、東南アジアなど一部の地域でしかまん延しなかった、蚊に媒介される感染症が、日本でも広がる可能性があります。</p>	<h4>自然災害の増加</h4> <p>気温の上昇により大気中の水蒸気量が多くなり、ゲリラ豪雨や大型台風など自然災害が頻発する可能性が高くなります。</p> <p>2014年9月に本市で発生した大雨災害の様子(写真提供:苫小牧民報社)</p>
---	---	---	---

### ゼロカーボンって何?

ゼロカーボンとは、地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)をはじめとする温室効果ガスの排出量を、森林などが吸収する量以下にし、実質的な排出量をゼロにすることです。ゼロカーボンの実現のためには、再生可能エネルギーの導入や省エネの推進などによりCO<sub>2</sub>の排出量を減らす必要があります。

出典:環境省HP

### 再生可能エネルギーとは

石油や石炭、天然ガスなどの化石燃料とは違い、太陽光や風力、水力など自然界に常に存在し、枯渇することなく繰り返し利用できるエネルギーのことをいい、CO<sub>2</sub>を排出せずに発電することができます。

太陽光発電 風力発電 バイオマス発電 水力発電 地熱発電

### 市の目標

2030年度までに市内全体で排出するCO<sub>2</sub>を**48%削減!**

市民 事業者 連携・協力

環境の保全・創造に向けた取り組みを計画的に実行します。

日常生活で環境へ負荷をかけていることを認識し、負荷の低減に努めます。

公害の防止や自然環境の保全に必要な対策を行い、環境への負荷の低減に努めます。

産業部門 38%削減 または企業目標	業務部門 51%削減	家庭部門 66%削減	運輸部門 35%削減	廃棄物部門 25%削減
--------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------

ゼロカーボンシティの実現に向けて「オール苫小牧」でチャレンジ!

特集 1

# できることから始めよう! 「ゼロカーボン」アクション



## ひとりひとりができること

地球温暖化を防ぎ、すまい環境を次世代に引き継いでいくために私たちができることは何でしょうか? いざゼロカーボンに取り組もうと思っても、「何をすればいいかわからない…」という方も多いと思います。しかし、日常生活の中でもできることはたくさんあります!そして、ゼロカーボンは環境にやさしいだけでなく、節約にもつながるためお財布にもやさしいのです!まずは身近にできることから始めていきましょう!



<p><b>エネルギーを節約・転換しよう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶再エネ電気への切り替え</li> <li>▶クールビズ・ウォームビズ</li> <li>▶節電 ▶節水</li> <li>▶省エネ家電の導入</li> <li>▶消費エネルギーの見える化</li> <li>▶宅配サービスをできるだけ一回で受け取る</li> </ul>	<p><b>太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶太陽光パネルの設置</li> <li>▶ZEH(ゼッチ)</li> <li>▶省エネリフォーム窓や壁などの断熱リフォーム</li> <li>▶蓄電池(EV・車載の蓄電池)、蓄エネ給湯機の導入・設置</li> <li>▶働き方の工夫(テレワークなど)</li> </ul>	<p><b>CO<sub>2</sub>の少ない交通手段を選ぼう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶スマートムーブ(徒歩や自転車、交通機関など自動車以外の移動手段の選択)</li> <li>▶エコドライブの実践</li> <li>▶カーシェアリング</li> <li>▶電気自動車(EV)などエコカーの利用</li> </ul>	<p><b>食ロスをなくそう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶食事を食べ残さない</li> <li>▶自宅でコンポスト</li> <li>▶食材の買い物や保存などでの食品ロス削減の工夫</li> <li>▶旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康的な食生活</li> </ul>
<p><b>サステナブルなファッションを!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶今持っている服を長く大切に着る</li> <li>▶長く着られる服をじっくり選ぶ</li> <li>▶環境に配慮した服を選ぶ</li> </ul>	<p><b>3R(リデュース、リユース、リサイクル)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす。マイバッグ、マイボトルなどを使う</li> <li>▶修理や補修をする</li> <li>▶フリマ・シェアリング</li> <li>▶ごみの分別処理</li> </ul>	<p><b>CO<sub>2</sub>の少ない製品のサービスを選ぼう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶脱炭素型の製品・サービスの選択</li> <li>▶個人のESG(脱炭素経営に取り組む企業の応援)</li> </ul>	<p><b>環境保全活動に積極的に参加しよう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶植林やごみ拾いなどの活動</li> </ul>

▲環境省「ゼロカーボンアクション30」より

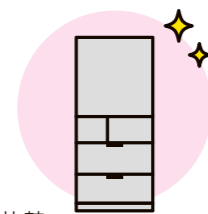
## ゼロカーボン節約術 ~“環境”にも“お財布”にもやさしく~

### 冷蔵庫にはものを詰め込み過ぎない!

ものを詰め込み過ぎると、冷気が全体にいきわたらなくなり冷却力が低下するため、余分な電力を消費してしまいます。

年間**21.4kg**のCO<sub>2</sub>削減、**約1,360円**の節約!

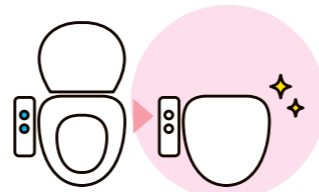
※詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較



### トイレのふたを開けたままにしない!

開けたままにすると、便座が冷え、温めるときに無駄な電力を消費してしまいます。

年間**17kg**のCO<sub>2</sub>削減、**約1,080円**の節約!



### 節水シャワーヘッドを使ってみよう!

節水タイプのシャワーヘッドは、水が出る穴を小さくして水圧を高めるため、浴び心地は保ちながら、水の使用量を減らすことができる優れたものです。

年間**107.2kg**のCO<sub>2</sub>削減、**約6,330円**の節約!

※家族4人での使用を想定



### エコドライブを実践しよう!

「発進時のアクセルはふんわりと」、「加減速の少ない運転」、「早めにアクセルを離す」、「アイドリングストップの活用」などがエコドライブといわれています。

年間**344kg**のCO<sub>2</sub>削減、**約21,210円**の節約



▲エコドライブ宣言募集

ほかにもできることはたくさん!!



▲経済産業省 資源エネルギー庁 「省エネポータルサイト」

## 子どもたちが取り組んでいるゼロカーボン

### ゼロカーボン出前講座

地球温暖化の仕組みや本市の取り組み、日常生活の中でできることなど、クイズなどを交えながらゼロカーボンについて楽しく学びました!



### CO<sub>2</sub>CO<sub>2</sub>おうちで!ゼロカーボン

夏休み・冬休み期間中に家庭でできるゼロカーボンの取り組みを実践しました!

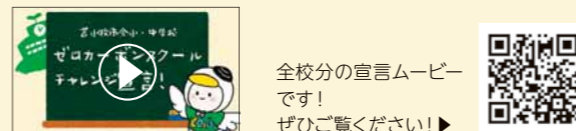


### 令和7年度冬休みの取組結果

子どもたちの頑張りで**78t**のCO<sub>2</sub>が削減されました!  
(一般家庭約16世帯分の年間CO<sub>2</sub>排出量に相当)

**取組項目** ごみの分別、節水、節電、マイボトルの使用など

### ゼロカーボンスクールチャレンジ宣言!



宣言内容に合わせて作成したポスターを校内に掲示し、日常的な意識づけにつなげています!



### ゼロカーボンポスターコンテスト

#### R7年度入賞作品



**最優秀賞**  
「未来へつなぐ4つのバトン」  
おほし たくひと  
大橋 尊人 さん  
北星小学校5年生(当時)



**優秀賞**「すてずにリサイクル」  
たかすい ちか  
高須 彩千花 さん  
豊川小学校4年生(当時)



**優秀賞**  
「わたしたちにもできること」  
そとやま しずく  
外山 穂来 さん  
苫小牧西小学校2年生(当時)



R8.3.30 表彰式の様子

### 親子参加型イベント



創蓄省エネルギー工作教室



未来へつなぐ!ゼロカーボン企業見学ツアー



せせらぎスクール



ゼロカーボン講演会



ゼロカーボンかるた大会



市内全小・中学校の子どもたちによるゼロカーボンの取り組みが評価され、経済産業省北海道経済産業局から表彰を受けました!



毎年6月23日～29日は

# 『男女共同参画週間』です

詳細 協働男女平等参画室 ☎(84)4052

国が定めた男女共同参画週間に合わせ、市役所でパネル展を開催します。市では平成25年11月17日に「男女平等参画都市」を宣言し、世代や性別を超え、人権を尊重し、こころ豊かに暮らすことができる社会の実現を目指しています。どのようなことが課題となっているのか、一緒に考えてみませんか。

## 男女共同参画週間パネル展

**期間** 6月23日(火)～29日(月)  
**会場** 市役所 1階中央ロビー

男女平等参画推進センター(市民活動センター 4階)でも同期間パネル展を開催します。ぜひお越しください。



▲昨年のパネル展の様子



市では男女平等参画についてInstagramで配信しています

## 令和8年度苫小牧市地域女性活躍推進事業 女性のためのつながりサポートとまこまい

困難や不安を抱える女性が、自分らしく生き生きとした暮らしができるようさまざまな支援を行っています。

### 女性のためのこころとからだの健康サロン

毎月テーマを変えて各コミセンで実施しています。日程、内容は下記二次元コードからご確認ください。



▲過去のイベントの様子

### 生理用品の無料提供

生活が苦しく生理用品を購入できない方に生理用品を提供します。生理用品の提供先は下記二次元コードからご確認ください。

### 相談窓口

さまざまな問題やお悩みを相談いただけます。

**電話相談** ☎080(7222)0545

**来所相談** [住 所]豊川町2-4-16(駐車場あり)  
[バス停]「豊川3丁目」から徒歩5分

**LINE相談** 友だち追加は二次元コードで

**各種相談  
対応時間** 火・水・金 10時～18時  
木 12時～20時  
土 10時～16時

**出張相談** 月に数回開催予定  
(詳細は下記二次元コードで)



▲LINE

### 無料スーツレンタル

子どもの入学式参加や就職活動、葬儀などにスーツをお貸ししています。何らかの事情でスーツが準備できない時にご相談ください。

受付時間は上記相談対応時間と一緒にです。  
☎080(7222)0545

**【受託事業者】**  
(労協)ワーカーズコープ・センター事業団 ☎(71)3611  
**【委託者】**  
市協働男女平等参画室 ☎(84)4052

女性のためのつながりサポートとまこまいHP  
<https://jyoseitunagaritomakomai.roukyou.gr.jp/>



## 市政トピックス

### 国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ 詳細 保険年金課 ☎(32)6418

#### ①子ども・子育て支援分の新設

令和8年度より、国が推進する「こども未来戦略」に基づき、児童手当の拡充など、子育て政策を社会全体で支え合うための新しい仕組みとして「子ども・子育て支援金制度」が創設され、保険税(料)に「子ども・子育て支援分(以下、子ども分)」を上乗せし、納めていただくこととなります。なお、この支援金は、国民健康保険や後期高齢者医療制度だけでなく、全ての健康保険に加入している皆さまに広くご負担いただくものです。

#### ②令和8年度 国民健康保険税

区分	①医療分 (医療給付に充てる分)	②後期分 (後期高齢者医療制度を支える分)	③介護分 (介護保険のカーブスに充てる分[40～64歳])	④子ども分 (子育て世帯を支える分)
所得割(加入者全員の前年課税所得 <sup>*1</sup> ×税率)	8.83%	2.81%	2.23%	0.29%
均等割(加入者一人当たり)	23,000円	8,900円	8,900円	1,100円 <sup>*2</sup>
平等割(一世帯当たり)	29,900円	9,100円	6,900円	1,000円
課税限度額	660,000円	260,000円	170,000円	30,000円

<sup>\*1</sup> 前年課税所得とは、前年総所得から基礎控除(最大43万円)を差し引いた額 <sup>\*2</sup> 18歳未満の子ども分の均等割は、10割軽減

#### ③令和8年度 後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料率は、医療給付費の支出などの動向を踏まえて2年に1度見直されます。令和8・9年度の保険料率は、医療保険制度を全ての世代で負担能力に応じて公平に支え合うことができるよう、見直しが行われました。

区分	改定前令和7年度 医療分(医療給付に充てる分)	改定後令和8年度	
		医療分(医療給付に充てる分)	子ども分(子育て世帯を支える分)
所得割(前年課税所得 <sup>*1</sup> ×税率)	11.79%	11.61%	0.28%
均等割(加入者一人当たり)	52,953円	59,963円	1,364円
賦課限度額	800,000円	850,000円	21,000円

<sup>\*1</sup> 前年課税所得とは、前年総所得から基礎控除(最大43万円)を差し引いた額

#### ④国民健康保険税および後期高齢者医療保険料軽減範囲の拡充

軽減割合 <sup>*1</sup>	所得が次の金額以下の世帯	
	改定前 令和7年度	改定後 令和8年度
7割軽減 <sup>*2</sup>	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1) 【変更なし】
5割軽減	43万円+(30万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	43万円+(31万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)
2割軽減	43万円+(56万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	43万円+(57万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)

<sup>\*1</sup> 国民健康保険税は均等割と平等割、後期高齢者医療保険料は均等割が軽減  
<sup>\*2</sup> 後期高齢者医療保険料の医療分は、低所得者の負担を軽減する観点から、国の財源措置に基づき、令和8・9年度に限り、7割軽減が7.2割軽減に拡充

#### ⑤納税・納入通知書の郵送時期

令和8年度分の納税・納入通知書を6月中旬に被保険者へ郵送します。

## 6月は食育月間です

詳細 健康づくり課 ☎(32)6410

### 食育とは?

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現できる力を育むことです。子どもだけでなく大人にも必要な力です。

### 食育パネル展 今年のテーマは🌞朝ごはんを食べよう🌞

新緑が気持ちいい季節ですね。皆さんの朝は、どんな風に始まっていますか? 「忙しくて朝食はパス」なんて方も多いかもしれません。6月は「食育月間」として、市役所と図書館でパネル展を開催します。会場では、昨年好評だった簡単レシピも配布していますので、ぜひご自由にお持ち帰りください。忙しい毎日だからこそ、朝ごはんの力を見直すチャンス。皆さんのお越しをお待ちしています♪



▲令和7年の展示の様子

■市役所 1階中央ロビー 6月1日(月)～12日(金)  
■中央図書館 5月30日(土)～6月25日(木)

# 市政トピックス

## 市HPのチャットボットがリニューアル！ 生成AIでより便利に、スムーズに！

詳細 シティプロモーション課 ☎(32)6108

市HPで皆さまの疑問にお答えしている「チャットボット」が新しくなります。今回のリニューアルでは生成AIを導入し、これまで以上に分かりやすく、自然な対話で知りたい情報をご案内します。

### 👉 ここが新しくなりました!

#### ●自由に質問を入力できます

「市役所の開庁時間は?」「駐車場はどこ?」など、普段お話しするような言葉で自由に入力してください。AIがHP内の膨大な情報から、最適な回答を自動的に作成してお答えします。

#### ●音声入力に対応

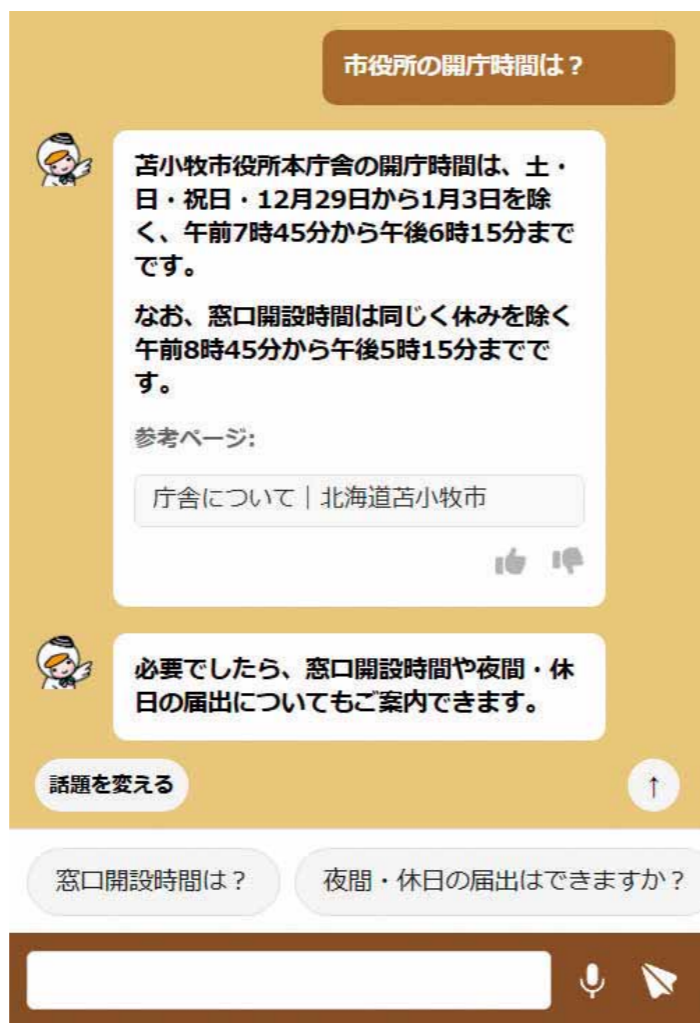
文字を入力しなくても、マイクボタンを押して話しかけるだけで質問が可能です。

#### ●多言語での相談もOK

外国語で入力された場合、その言語に合わせて回答が生成されます。多くの市民の皆さまに安心してご利用いただけます。

### 👉 使い方はかんたん!

市HPに表示されるチャットボットアイコンをクリック。質問を入力(または音声入力)し、紙飛行機アイコンを押すだけです。24時間365日、いつでも皆さまをサポートします。新しくなったチャットボットを、ぜひご利用ください!



## とまモニの皆さんとの市長懇談会を開催しました 詳細 協働男女平等参画室 ☎(32)6152

とまモニ(苫小牧市市政モニター)は、市の事業などについてインターネットを利用してアンケートに答えていただく調査広聴事業です。今回は4人の登録者の方々と3月17日に懇談会を実施し、駅前の活性化やまちの魅力向上に関する事など、まちづくりについて活発な意見交換が行われました。

今後も、とまモニへの登録をお待ちしています!

登録はこちらから▶



## ごみの無料回収にご注意ください!

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

ご家庭のポストに「不要な家電製品や金属類を無料で回収します」というチラシが投函される事例が確認されています。家庭から出るごみの回収は、市の許可を受けた業者でなければ行うことができません。許可のない業者による回収は違法です。

### ◆こんなトラブルにご注意を◆

回収されたごみが適正に処理されず、不法投棄などにつながる恐れがあります。全国では「無料」と称して高額な費用を請求されたり、回収されずに放置されるなどのトラブルも発生しています。また、依頼した市民もその責任を問われ、処罰の対象となる可能性があります。

ごみの分別は、市HPの分別ガイド「クリーンとまこまい」やLINEアカウント「苫小牧ごみナビ」をぜひご活用ください。分別に迷ったらゼロごみ推進課☎(55)4077まで、お気軽にご相談ください



## あなたは大丈夫? ギャンブル等依存症チェックをしてみよう!

詳細 健康づくり課 ☎(32)6410

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。特定の症状や病気を指す病名ではありません。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックをしてみましょう!

相談することが解決の近道!

- 健康づくり課 ☎(32)6410 (ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころから健康について)
- 総合福祉課 ☎(32)6189 (失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について)
- 苫小牧保健所 ☎(34)4168 (代表) (東胆振地域の自助グループの紹介など)

### ▼次の項目のうち、4つ以上当てはまる場合は、問題が生じている可能性があります!

<input type="checkbox"/> もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、ギャンブルに使うお金が増えてきた	<input type="checkbox"/> さえない気分や不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときにギャンブルをすることが多い
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめたりすると気持ちが落ち着かなくなったり、いらいらする	<input type="checkbox"/> ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、その日のうちか翌日にまたギャンブルをしに行くことがある
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめようとしてもうまくいかなかったことが今までに何度もある	<input type="checkbox"/> ギャンブルにのめりこんでしまっていることを隠すためにうそをつく
<input type="checkbox"/> ギャンブルに心が奪われがちになっている (例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや、次のギャンブルでどうしたら勝てるかを考えたり、計画を立てる、ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)	<input type="checkbox"/> ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強がうまくいなくなったり、失ってしまったことがある
	<input type="checkbox"/> ギャンブルによって経済的に困窮して、他人にお金を出してもらうよう頼ったことがある

※国際的に広く用いられているDSM-5精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成

苫小牧市で仕事を探すなら

詳細 工業雇用政策課 ☎(32)6432

# とまジョブ

苫小牧市しごとマッチングサイト

本市の企業情報・求人情報・就職関連のイベント・実際に働いている方の体験談など、本市で就職したい方におすすめの就職情報ポータルサイトです。

企業登録・求職者登録は  
こちらから!

<https://www.toma-job.jp/>



登録・利用は完全無料!

スカウト機能あり!

最新情報をいち早く入手!

# 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	夏の番組 「夏の星空解説」	6月21日(日)まで、6月27日(土)～8月23日(日) 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 ※投影日の前月から予約可(当日も受付)
ベビープラネタリウム	小さな子連れの方も安心して楽しめるプラネタリウム	6月3日(水)、10日(水)、17日(水) 10時から	定 40人 直接会場へ ※未就学児と保護者
NAOKO☆アサガオの種子配布	やまびき なほこ 山崎 直子氏と宇宙を旅したアサガオの種子の子孫を配布	6月13日(土)から 9時30分～17時	定 なし 直接会場へ ※なくなり次第終了
科学ふれあい教室「アイスクリームを作ろう」	冷凍庫を使わず、氷と塩でアイスクリームを作る	7月4日(土) 10時～12時	※小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 12組 抽選(1家族1組) ※6月11日(水)～17日(水)にHPで
サイエンス・カフェ「リアルか?フェイクか?生成AIとの付き合い方」	専門家を招き、生成AIについて理解を深める 講師 北海道大学 准教授 ジェプカ・ラファウ氏	7月11日(土) 13時30分～15時30分	※高校生以上 定 20人 申し込み順 ※6月11日(水)からHPで
宇宙ステーション「ミール」ガイド「ドッキングポートに潜入!」	ミール解説とドッキングポート内の見学	7月18日(土) 10時30分～11時30分	※小学生以下は保護者同伴 定 3組 抽選(1家族1組) ※6月11日(水)～17日(水)にHPで
こども環境工作教室「LED常夜灯を作ろう」	ソーラー発電を利用し、昼間に充電した電力で夜間にLEDを点灯させる常夜灯を作る	7月30日(水) 10時～12時	※小学4年生～中学生(保護者同伴) 定 6人 抽選 ※6月11日(水)～17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、26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	●6月6日(土) 10時30分～11時、13時30分～14時=当日発表 ●6月21日(日) 14時～14時30分=「やさいさん」		所 1階おはなしコーナー 定 各10人 直接会場へ
赤ちゃんと一緒に絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	6月19日(金) 10時～11時	所 2階講堂 ※0～1歳児と保護者 ※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	「こぶとり」	6月20日(土) 10時30分～11時	所 2階会議室 定 10人 直接会場へ
図書館文化セミナー 直木賞作家河崎秋子講演会「物語の中の北海道」	直木賞作家河崎秋子氏による講演会と、黒田 未来雄氏との対談、書籍販売、サイン会	7月19日(日) 13時30分～15時(13時開場)	所 2階講堂 定 80人 申し込み順 ※6月19日(金)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 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「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		
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 6月21日(日)まで	※一般300円、高大生200円、中学生以下無料
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	展示期間 11月23日(月)まで	
古文書解説講座初級編(全5回)	当館学芸員と古文書を解説するための基礎知識を学ぶ	6月27日(土)、28日(日)、7月12日(日)、20日(月)、8月9日(日) いずれも13時30分～15時30分	※高校生以上 定 30人 申し込み順 ※6月2日(火) 9時30分から電話で

アイコンの見方 ① とき ② 所 ③ ところ ④ 対象 ⑤ 内容 ⑥ 料金(料金記載のないものは無料) ⑦ 定員 ⑧ 持参する物 ⑨ 申し込み ⑩ 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
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	6月12日(金) 10時～11時15分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定 8人 申し込み順	6月1日(月)から 9時30分～17時に電話で
離乳食講習会	月齢に応じた離乳食作りを学ぶ 講師 市幼保施設課栄養士	6月16日(火) 10時～12時	4～10カ月の子どもと保護者(託児あり)	定 10組 申し込み順 ※エプロン、スカーフ、スプーン、箸	
ぴよぴよタイム	ふれあい遊びや親子での交流	6月18日(水) 10時～11時	0歳～12カ月の子どもと保護者	定 なし 直接会場へ ※バスタオル	-
利用者支援事業「ファミサポってどんなところ?～交流会 & 説明会～」	ファミサポに関する説明会と提供会員との交流	6月18日(水) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定 12組 申し込み順	6月1日(月) 9時30分から上記利用者支援事業の二次元コードで
育児講座「英語であそぼう」	親子で英語の歌や手遊びを楽しむ 講師 ホール 新香氏	6月22日(月) 9時45分～10時30分、11時～11時45分	3カ月～3歳の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	6月11日(水)から 9時30分～17時に電話で
土曜行事「小麦粉粘土あそび」	親子で小麦粉粘土で遊ぶ	7月4日(土) 10時～11時	1歳6カ月～就学前までの子どもと保護者	定 20組 申し込み順	6月19日(金)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 ⑩二次元コードで 利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子で遊ぼう!	絵本の読み聞かせや簡単なおもちゃ作りなどをする	6月16日(火) 10時～11時	8カ月～就学前の子どもと保護者	定 4組 申し込み順 ※はさみ、のり	
手形アート	子どもの手形・足形を使ってデコレーション記念に残す 講師 あべ ゆきえ氏	6月23日(火) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	※1,000円 当日納入 定 6組 申し込み順 ※飾る写真、のり、はさみ	6月1日(月)9時30分から上記二次元コードで
食育講座	離乳食講習 講師 当法人給食担当者	6月24日(水) 14時～15時	4～10カ月の子どもと保護者	※280円 当日納入 定 6組 申し込み順 ※おしぼり、飲み物、筆記用具	
リフレッシュピラティス	楽しく動きながら姿勢改善をする 講師 山口 真喜子氏	6月25日(水)、7月9日(水) 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	

### 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
食育講座「離乳食作り」	食事の相談や離乳食の進め方を学ぶ 講師 当保育園 楠 栄養士	6月24日(水) 11時～12時	3～11カ月の子どもと保護者	※300円 当日納入 定 8人 申し込み順 ※エプロン、スプーン、おしぼり、飲み物	6月9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 ☎(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
離乳食作り	簡単に作れる離乳食作り	6月11日(水) 13時30分～14時30分	5～12カ月の子どもと保護者	※400円 当日納入 定 4組 申し込み順	6月4日(水)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
ベビーチャイルドマッサージ	親子でリラックスした時間を過ごす	6月18日(水) 10時～10時45分、11時～11時45分	2カ月～4歳の子どもと保護者	※330円 当日納入 定 各4組 申し込み順	6月4日(水)から 9時～17時に電話で
公園にお散歩	近隣の公園に行き 遊具などで遊ぶ	6月24日(水) 10時～11時20分	0～4歳の子どもと保護者	定 5組 申し込み順	6月10日(水)から 9時～17時に電話で

### 子育てルーム かおり

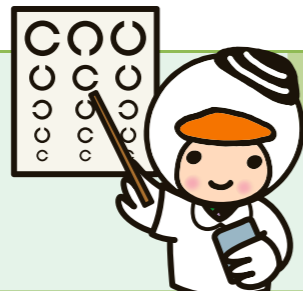
所 弥生町2-8-25 ☎(72)5503 利用時間 10時～15時 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
キンダーリースパン(小樽)と遊ぼう!	おもちゃ遊びの実演とレクチャー	6月9日(火) 10時30分～11時45分	0～2歳の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	電話またはHPで
小麦粉粘土で遊ぼう!	小麦粉から粘土を作り遊ぶ	6月30日(火) 10時30分～11時45分	0～3歳の子どもと保護者		6月15日(月)から 電話またはHPで

☎電話番号 ☎ファクス ✉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!



## 6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

6/7日 外科 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655 歯科 大原歯科医院 ☎(74)0830

6/14日 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 沖歯科医院 ☎(72)8558

6/21日 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 大町歯科加藤医院 ☎(32)2209

6/28日 外科 こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620 歯科 田村歯科医院 ☎(72)2308

## 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

## 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】	6月25日(休) 9時30分~11時	令和8年4月生まれの 子と親 ☎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	6月9日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 6月10日(水) 9時30分~10時15分*	令和6年11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 ※10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	6月10日(木) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 6月11日(金) 13時~14時30分	令和5年5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)		
親子デンタル教室	6月24日(火) 13時~14時30分	令和6年12月~令和7年6 月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	歯科医師による講演、歯科衛 生士によるブラッシング指 導、フッ素塗布(希望者)	母子健康手帳、乳幼児用 歯ブラシ 6月8日(月)~19日(金)に電 話または二次元コードで
子育て応援教室 おとうさんと いっしょ!	6月28日(日) 10時~11時	生後7カ月~1歳半の 子と父親 ☎30組 申し込み順	親子遊び 子育て講話	母子健康手帳、筆記用具 6月25日(木)までに電話 または二次元コードで
子育てサロン Oasis	6月30日(火) 10時~11時	妊婦、令和7年12月~令和 8年3月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	交流会、読み聞かせ、セラ ピューティック・ケア	母子健康手帳、バスタオル 6月26日(金)までに電話 または二次元コードで

## 保健センター(ハスカッププラザ)

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	お問い合わせください ※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	各加入保険先から送付される案内を ご覧ください
GOGO健診		5,500円	苫小牧市国保加入者で 胃・肺・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

※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施

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	6月2日(火)、9日(火)、16日(火) 受付=13時~14時30分	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	6月1日(月)、4日(木)、15日(月)、18日(木) 受付=8時~10時 ※年間スケジュールはHPで	胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし	電話または二次元コードで 

### 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
いきいき健康 からだ講座※ (3回コース)	6月15日~29日 毎週月曜日 14時~14時45分	12人	心と体の健康習慣 お顔と指を動かし筋トレ、 椅子体操で血流アップ	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	6月5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へ
ゼロから始める 有酸素運動※ (3回コース)	6月17日~7月1日 毎週水曜日 10時~10時45分		[初心者向け] エアロビクスやステップ台 を使ったエクササイズ			
大人の体幹・姿勢 トレーニング※ (3回コース)	6月19日~7月3日 毎週金曜日 14時~14時45分		正しい姿勢と自重筋トレ しなやかに丈夫な体づくり			
ココロとカラダを 整えるストレッチ※	6月25日(休) 10時~10時45分		運動初心者、体力に自信の ない方などにおすすめの、 バレエの動きを取り入れた 寝てできるストレッチ			
高血糖対策、 はじめての歩! (2回コース)	6月25日(休)、7月2日(休) 14時~15時	なし	血糖値の基本知識や高血糖 を予防するための食事や運 動を知る ※終了後、健康 相談実施(希望者)	初回なし	6月5日(金) 9時から電話で	
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・管理栄養士による健 康・栄養に関する相談、健診 結果の見方、食事などに関す る相談、来所相談(要予約)	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・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	胸部 エックス線	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	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
料金	2,000円	1,500円	200円	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、結核健康診断も受診可

5月31日から1週間は禁煙週間です。禁煙週間に合わせ、禁煙および受動喫煙防止に取り組んでみませんか  
健康づくり課 326407

### 保健所の相談・検査(6月)

所 苫小牧保健所 ☎(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 ☎(35)7474

### 6月の献血

1日(日)	13:15~16:30	苫小牧東病院
7日(日)	9:30~13:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:30~16:30	
9日(火)	10:00~13:00	イオンモール苫小牧
	14:30~16:30	
17日(水)	9:30~11:30	札幌トヨタ自動車株式会社物流部
	13:00~16:30	
28日(日)	10:00~13:00	イオンモール苫小牧
	14:30~16:30	
29日(月)	9:30~11:30	マックスバリュ弥生店
	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  
 ☎(61)1715



## 今月の健康NEWS

#### こころの相談日

☎①6月3日(水) ②7月1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  
 所申 ☎②6月29日(月)までに電話で 健康づくり課  
 ☎(32)6410  
 ※相談日以外も随時ご相談に応じます

#### がん患者交流サロン「いずみ会」

☎6月9日(火) 13時30分~15時  
 所申し込み時通知  
 対がん患者とその家族  
 内容ひとりじゃないよ、みんなで話そう  
 ~伝えてみよう自分の気持ち 聞いてみようみんなの気持ち~  
 申 王子総合病院がん相談支援センター  
 ☎(32)8111  
 担当健康づくり課

#### 歯っぴいフェスタ2026

☎6月7日(日) 9時~15時  
 所市民活動センター  
 内容オーラルフレイルパネル展示、模型を使った抜歯体験、ブラッシング指導、色塗り体験、歯・口の健康に関する図画・ポスター展示・表彰式  
 詳 苫小牧歯科医師会 ☎(33)7530  
 担当健康づくり課

#### 5歳児発達相談

セルフチェック表でお子さまの特徴や傾向を知り、気になることがあればご相談ください  
 案内文書発送予定時期 令和3年4月2日~6月生まれ=発送済み、7月~9月生まれ=6月上旬、10月~12月生まれ=9月上旬、令和4年1月~4月1日生まれ=11月上旬  
 詳 苫小牧家庭支援室 ☎(32)6411

#### 歯周病検診

対象者のうち、4~9月生まれの方は6月上旬、10~3月生まれの方には9月末に受診券をお送りします  
 対 年度内に20・30・40・50・60・70歳になる方  
 料 ¥540円(70歳以上、生活保護受給者、住民税非課税の方は無料)  
 詳 健康づくり課 ☎(32)6407

#### がん患者交流会「花しょうぶの会」

☎6月4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  
 内容がん薬物療法と副作用  
 申 前日までに電話で 市立病院患者サポートセンター ☎(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

### 高齢者向け福祉サービス

- ①緊急通報システムの貸与  
ひとり暮らしの高齢者などを対象に急病などの際にボタンを押した場合や、火災・見守りセンサーが異常を検知した際に通報できる「緊急通報システム」を貸与します ※原則3人以上の緊急連絡先が必要
- ②ふれあいコール  
ひとり暮らしなどで日常の安否が気遣われる高齢者に、相談員が定期的に電話をします
- ③救急医療情報キットの配布  
ひとり暮らしの方などを対象に、かかりつけ医療機関や持病、緊急連絡先などの情報を保管する筒やシールなどのセットを配布します
- ④愛の一声運動  
安否確認が必要と認められる方を対象に、乳酸菌飲料販売会社の協力を得て、

- 販売員が声を掛けながら乳酸菌飲料を届けます
- ⑤在宅高齢者給食サービス  
心身状況や生活環境などにより食事の準備が困難な高齢者のひとり暮らしの方または夫婦世帯の方の自宅へ夕食を届けます(月~土曜日)
  - ⑥犬・猫一時預かり事業  
入院の際、治療に専念できるよう、飼育中の犬・猫をボランティアがお預かりします(入院前に相談・登録が必要)
  - ⑦かぎ預かり事業  
75歳以上のひとり暮らしの方、身寄りが遠方で鍵を預けられない方などに、ご自宅の鍵を事前に協力福祉施設で預かり、様子がおかしいと思われる時に、鍵を使用して安否を確認します
  - ⑧日常生活用具の給付  
ひとり暮らしの高齢者で、身体上・精神上の理由で防火などの配慮が必要な方へ電磁調理器などを給付します ※世帯の所得額に応じて費用負担あり
  - ⑨〔70歳以上〕高齢者優待乗車証の交付  
1乗車100円で道南バスの市内路線バ

- ス(一部郊外路線の市内区間を含む)を利用できる優待乗車証を交付します
- ⑩在宅寝たきり高齢者等訪問理美容サービス助成  
在宅で常時寝たきりや認知症状のある方を対象に、訪問料金・カット料金のうち2,000円分の助成券を交付(年間4枚上限)します
  - ⑪紙おむつの給付  
常時寝たきりや認知症状により紙おむつが必要な方に、紙おむつと尿取りパッドを給付します ※原則1割自己負担(上限額あり)
  - ⑫寝具クリーニング  
年2回を限度に、在宅で寝たきり状態の方の寝具をクリーニングできる助成券を交付します ※原則1割自己負担
- ☎①②③⑧⑨⑩総合福祉課 ☎(32)6345  
 ④⑤⑥⑦社会福祉協議会 ☎(32)7111  
 ⑪⑫介護福祉課 ☎(32)6342

広告

雨が続く今こそ見直したい、防災意識。洪水ハザードマップで避難経路を確認！

詳細危機管理室 03(2)6280

# 福祉

## 認知症サポーター養成講座

日 6月27日(土) 10時～11時30分  
 所 市民活動センター 3階会議室2  
 定 30人 申し込み順  
 申 前日までに電話または  
 ファクスで 介護福祉課  
 TEL (32)6347 FAX (31)4526



## とまこまいシルバーリハビリ 体操体験会&事前説明会

日 6月22日(月) 14時～16時  
 所 市民活動センター 1階多目的ホール  
 対 20歳以上の市民  
 内 介護予防効果がある体操  
 定 30人 申し込み順  
 持 動きやすい服装、飲み物、タオル  
 申 6月18日(木)までに電話で 介護福祉課  
 TEL (32)6347

## 障がい者への配慮を行う 事業者へ助成します！

障がいのあるなしに関わらず、誰もが暮らしやすいまちづくりのために、負担が重すぎない範囲で配慮を行う「合理的配慮の提供」に対する費用を助成します

補助額 2.5～10万円(内容による)

対 市民にサービスを提供する市内の民間事業者

申 6月1日(月)から 障がい福祉課

TEL (32)6356 ※要事前相談



## 介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア登録研修会

日 6月24日(水) 13時30分～15時  
 所 市民活動センター 3階会議室2  
 対 40歳以上で初受講の方  
 定 20人 申し込み順  
 申 前日までに電話で ボランティアセンター  
 TEL (84)6481  
 担 介護福祉課

## 認知症サポーター ステップアップ講座

日 6月30日(火) 14時～16時  
 所 市民活動センター 2階研修室C  
 対 認知症サポーター養成講座を受講済の市民  
 内 認知症の人や家族を支援するために必要となる知識や対応の仕方など  
 定 20人 申し込み順  
 持 筆記用具  
 申 6月1日(月)～29日(月)に電話で 介護福祉課  
 TEL (32)6347

## 育児の援助を行いたい方 (提供会員)の養成講習会

日 7月2日(木) 9時30分～15時30分、3日(金)、6日(月)、9日(木) いずれも10時～15時、7日(火) 10時～16時、14日(火) 9時30分～12時30分  
 所 男女平等参画推進センター 講習室A  
 対 市内在住の20歳以上で健康な方 ※育児の援助を受けたい方(依頼会員)は随時募集  
 料 2,500円 開講日納入  
 申 6月1日(月)～23日(火)に身分証明書(マイナンバーカードなど)を持参し、

直接 ファミリー・サポート・センター  
 TEL (84)7266  
 担当 幼保施設課

# 暮らし

## 調理技術技能評価試験

学科試験、実技試験の両方に合格すると、厚生労働大臣から「専門調理師」「調理技能士」の称号が与えられ、調理師養成施設校の教員資格が取得できます

所 (公社)調理技術技能センター  
 TEL 03(3667)1867  
 担当 工業雇用政策課

## 労働保険のお知らせ

令和8年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月1日(月)～7月10日(金)です。インターネット上で簡単・便利に手続きができる「電子申請」をご活用ください

所 厚生労働省労働基準局  
 TEL 03(5253)1111  
 年度更新=内線5162  
 電子申請=内線2160  
 担当 工業雇用政策課



## カラスの威嚇に注意！

■威嚇してきたら  
 カラスは春から夏にかけての子育て期に、非常に警戒を強めます。巣やヒナからはなるべく距離をとりましょう。やむを得ず近くを通る場合は、頭上に腕を上げたり、つば付の帽子を着用することで攻撃されにくくなります

■巣を作らせないために  
 枝を剪定し二股にすることで防ぎやすくなります。また、ハンガーなど巣材に使われそうなものを野外に放置しないようにしましょう

■巣を撤去したい方は  
 市では民有地の巣の撤去は行っていません。巣を作られた土地の管理者などが専門の業者にご相談ください ※卵やヒナのいる巣の撤去には鳥獣保護管理法における許可が必要

■電柱に巣を見つけたら  
 停電事故を防ぐため、ほくでんネットワーク道央南統括支店 TEL 0120(06)0852にご連絡ください。道路や河川沿い、公園における巣のご相談については各管理者にお問い合わせください

所 環境生活課 TEL (32)6331



## LINE「苦小牧ごみナビ」で 収集日通知が始まりました

LINEアカウント「苦小牧ごみナビ」と「苦小牧市」の2つを友だち追加し、地域を設定すると、ごみ収集日の通知が届きます ※苦小牧市LINE公式アカウントの受信設定必須

所 セロごみ推進課 TEL (55)4266



## 令和8年度介護保険料

保険年金課 TEL (32)6418

令和7年度の税制改正により、給与所得控除の最低保証額が55万円から65万円に引き上げられました。令和8年度の介護保険料の算定に限り、国の指針に基づき改正前(55万円)の控除額で計算を行います。市民税が非課税となった方でも、介護保険料上は課税として扱われる場合があります

※世帯員の課税・非課税の判定も同様の計算

介護保険料決定通知  
 65歳以上の方の介護保険料決定通知を6月中旬に発送します 基準額 69,406円(年額)  
 ( )内は公費負担による軽減前の金額

所得段階	対象者	算定式	保険料年額(百円未満切り捨て)	
第1段階	生活保護・中国残留邦人など支援給付の受給者または世帯全員が市町村民税非課税で、本人が老齢福祉年金を受給している方	基準額×0.285 (基準額×0.455)	19,700円 (31,500円)	
第2段階	本人が市町村民税非課税 同じ世帯にいる方全員が市町村民税非課税	本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が82.65万円以下の方 本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が82.65万円を超えて120万円以下の方	基準額×0.485 (基準額×0.685)	33,600円 (47,500円)
第3段階	第1段階、第2段階に該当しない方	基準額×0.685 (基準額×0.690)	47,500円 (47,800円)	
第4段階	本人が市町村民税非課税 同じ世帯に市町村民税課税者がいる	本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が82.65万円以下の方 第4段階に該当しない方	基準額×0.900	62,400円
第5段階	本人が市町村民税課税	本人の合計所得金額(※1)が	基準額×1.000	69,400円
第6段階	120万円未満の方	基準額×1.200	83,200円	
第7段階	120万円以上210万円未満の方	基準額×1.300	90,200円	
第8段階	210万円以上320万円未満の方	基準額×1.500	104,100円	
第9段階	320万円以上420万円未満の方	基準額×1.700	117,900円	
第10段階	420万円以上520万円未満の方	基準額×1.900	131,800円	
第11段階	520万円以上620万円未満の方	基準額×2.100	145,700円	
第12段階	620万円以上720万円未満の方	基準額×2.300	159,600円	
第13段階	720万円以上の方	基準額×2.400	166,500円	

※1 合計所得金額とは、収入から公的年金控除額などの必要経費を差し引いた額。ただし土地売却などにより譲渡所得の特別控除がある場合は、合計所得金額からその控除額を除いた額  
 ※2 ※1の合計所得金額から年金所得額を除いた額

介護保険料の減額  
**対象** 低所得により保険料の納入が困難で以下の要件を全て満たす方  
 ●保険料所得段階が第1段階以外 ●世帯の年間収入の合計額が一人世帯140万円以下、二人世帯200万円以下(以降一人増えるごとに60万円加算) ●世帯の預貯金の合計額が一人世帯140万円以下、二人世帯200万円以下(以降一人増えるごとに60万円加算) ●居住している以外の不動産を所有していない(固定資産税評価額100万円以内は除く) ●別世帯課税者の税の扶養親族または医療保険の被扶養者になっていない ●介護保険料を滞納していない  
**必要書類** ●6月中旬発送予定の令和8年度介護保険料決定通知か納入通知書兼納付書 ●令和7年の世帯全員の収入が分かる書類(年金振込通知書、年金支払通知書、源泉徴収票など) ●世帯全員の預貯金通帳(令和7年1月以降の記載がされたもの) ●本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)  
**申請受付** 6月15日(月)～30日(火) ※期限を過ぎても随時受け付けますが、納期を過ぎた保険料は減額できません



広告



広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポット

募集

相談

6月1日は「電波の日」電波に関する困りごとやご相談は、お問い合わせください

北海道総合通信局 011-737-0099

担当地域活動支援室

# 暮らし

## 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 ☎(32)6695(平日昼間)  
☎(32)6111(上記以外)

## 市街化調整区域での 宅地造成や建物の建築は 規制されています

市内には、都市計画法に基づき、市街化を抑制する区域として市街化調整区域が定められています。市街化調整区域では、住宅・工場はもちろんプレハブ構造や基礎のない簡易な建築物など構造にかかわらず建築物を建てることは厳しく規制されています。また、農業用倉庫などを他の目的に使う用途変

更も規制されています。このような行為は、都市計画法により罰せられますのでご注意ください  
☎開発管理課 ☎(32)6464



## サウナ設備・住宅火災予防に 関する条例を改正しました

サウナ設備の区分が見直されるとともに、住宅火災予防の推進項目として感震ブレーカーの普及を位置付けました  
☎予防室 ☎(84)5026



## 共同住宅の屋外階段などの 適切な維持保全

共同住宅の屋外階段が崩落するなどの事故を未然に防止するためには、所有者や管理者が日常的に点検を行い、適切な状態を維持することが重要です。「苫小牧市共同住宅等の屋外階段等の適切な維持保全に関する指導要綱」を参考に点検を行った結果、劣化や損傷がある場合は、改修などの対応をお願いします  
☎建築指導課 ☎(32)6527



## 6月1日(月)～7日(日)は「水道週間」

「1日1本とまチョップ水を飲もう」運動を行い、6月の1カ月間、市役所1階

売店前と苫小牧観光案内所に設置しているガチャガチャで当たりが出たら「とまチョップ水3本入りトートバッグ」をプレゼント！  
☎上下水道部 総務経営課 ☎(32)6628

## 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、テレホンサービス☎050(5865)1569で放送内容の確認が可能です  
☎試験実施日時6月3日(水) 11時ごろ  
☎危機管理室 ☎(32)6280

## 市長の資産等の公開

「苫小牧市長の資産等の公開に関する条例」により作成する報告書から市長の資産などを公開します

### ■令和7年12月31日現在で保有する資産

土地		
所在	面積 (㎡)	固定資産税 課税標準額 (円)
日新町6-4-1	161.32	2,041,827
日新町6-4-22	25.70	325,284
日新町6-4-23	80.67	1,021,040
日新町6-4-24	32.13	406,669
建物		
所在	床面積 (㎡)	固定資産税 課税標準額 (円)
日新町6-4-1	187.56	6,965,659

有価証券 その他 1,439,988円

自動車普通自動車 2台

借入金 1,625,629円

### ■令和7年分の所得

給与所得 14,497,080円

………  
☎内容＝秘書課 ☎(32)6096

☎制度＝法務文書課 ☎(32)6111

## 市有地を分譲します

分譲する区画(54)	
分譲地	区画数
錦西ニュータウン	32
宮前町	21
もえぎ町	1

☎☎6月1日(月)～12日(金)に 行財政改革推進室 ☎(32)6234 ※申込者が複数の場合は抽選、詳細は市HPで

## 年金の予約相談

日本年金機構では、予約制による年金相談を全国の年金事務所で実施しています。年金請求の手続きや受給している年金についての相談を希望される方は、ぜひご利用ください

☎☎希望日の1カ月前から前日までに基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書などをご準備のうえ電話で

ねんきんダイヤル ☎0570(05)4890  
苫小牧年金事務所 ☎(37)3500

☎☎担当保険年金課

## 令和8年度空家等解体補助金

☎☎次の全てに該当する方 ●空き家の所有者または相続人(複数いる場合は、その全員から同意を得ていること) ●補助対象者の前年所得額が、230万円以下であること(世帯が2人以上の場合は世帯所得が400万円以下) ●市税

の滞納がない ●暴力団または暴力団と密接な関係を有する者でない

☎☎空家などの要件 次の全てに該当する物件 ●市内に存在する ●昭和56年5月31日以前に建築 ●共同住宅を除く居住用の建物で、個人が所有し、現在、居住されていない ●所有権以外の権利が設定されていない(抵当権など) ●国や他の地方公共団体などによる他の補助金などの交付を受けていない

☎☎工事要件 次の全てに該当すること ●空き家を含む敷地内の全ての建物を解体し、所在地を更地にする(塀、水道、基礎、その他埋設物を含む) ●解体後、本人および3親等以内の親族が建物を建築しない ●市内に本店、支店または営業所などを有する解体事業者などに請け負わせる ●令和9年2月末日までに工事が完了

☎☎補助金額 工事費の1/2(上限50万円) ※補助は解体工事費用の支払い完了後  
☎☎補助件数 6件

☎☎☎6月1日(月)～7月31日(金)に住まい支援課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(消印有効)で  
☎☎☎住まい支援課 ☎(32)6314

## 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  
☎☎☎所市民文化ホール



▲日程はこちら

広告

広告

福祉 | 暮らし | 催し・講座 | スポーツ | 募集 | 相談

6月7日(日)は「レモン湯」  
所浴場組合3浴場  
詳環境生活課  
☎(32)6333

## 暮らし

### SGET苦小牧ゼロカーボンソーラー事業に関する住民説明会

☎6月25日(木) 19時～20時

所北洋大学 直接会場へ

詳スパークス・グリーンエネルギー&テクノロジー(株) ☎080(9097)7042  
070(2161)8655

担当ゼロカーボン推進室

### 飲用井戸の届け出

飲用井戸を新たに設置・変更・廃止した際には届け出が必要です(個人・業務用含む)。また、現在井戸を使用している方で令和7年8月ごろに飲用井戸調査票が届いていない方はご連絡ください  
詳環境生活課 ☎(32)6333

## 催し・講座

### とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

☎6月24日(木) 14時～16時

所ワークプラザとまこまい

■セミナー

☎6月2日(火)、8日(月)、10日(水)、16日(火)、22日(月)、29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

申請前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション

☎(82)8715

担当工業雇用政策課



### 働きたい女性必見！ なでしこ就職応援事業 職場体験(給付金付き)

☎令和9年3月15日(月)まで

対市内在住の女性

定20人 (面談後決定)

申請二次元コードで (株)MammyPro

☎011(206)9150

担当工業雇用政策課



### PMF2026オーケストラ 苦小牧公演チケット販売

公演日7月11日(土) 15時開演(14時30分開場)

所市民文化ホール グランドホール

出演者ライオン・バンクロフト(指揮)、ヤメン・サーディ (ソリスト)ほか

演奏曲目交響詩「タピオラ」 作品112、ヴァイオリン協奏曲 第1番 イ短調 作品77ほか

チケット5月26日(火)～7月8日(水)に市民文化ホール、チケットぴあ(Pコード326-973)、PMF組織委員会で

¥一般=4,000円(当日4,500円)、学生(高校生以上)=2,000円(当日2,500円)、小・中学生=500円

定1,000人

詳生涯学習課 ☎(32)6752



### 中小企業のための 脱炭素経営セミナー

☎6月23日(火) 15時～17時

所市民文化ホール

対市内の中小企業者

内容市のゼロカーボン支援、企業の脱炭素経営取り組み事例など

定200人 申し込み順 ※Web参加あり

申請6月19日(金)までに二次元コードで(株)北海道共創パートナーズ

☎011(596)7814

担当工業雇用政策課



### 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～新緑を彩る草花と夏鳥の声を探してみよう～

☎6月14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、帽子、歩きやすい服装

②救護室バックヤードツアー

☎6月20日(土) 11時～11時40分

③ボランティア体験講座

☎6月28日(日) 9時30分～12時

内容自然情報収集調査体験

持飲み物、帽子、雨具、筆記用具、双

眼鏡(貸出可)

④セミナー「注意すべき身近な有毒植物」

☎7月4日(土) 10時～12時

講師北海道立衛生研究所 高橋 正幸氏

対①②④小学生以下は保護者同伴

③高校生以上

定①10人程度 直接会場へ ②12人

③5人 ④30人 申し込み順

申請②③④6月2日(火)から前日までに電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

### ウポポイからのお知らせ

第11回特別展示「アイヌ民族と博覧会—150年の経験—」

☎6月20日(土)～8月23日(日)

¥大人1,200円、高校生600円、中学生以下無料

詳(公財)アイヌ民族文化財団

☎(82)3914

担当総合福祉課



### まちなかウォーク&イート

☎6月18日(木) 13時～15時20分

所COCOTOMA、中心市街地

内容ウォーキング、栄養教室

定20人 申し込み順

申請6月15日(月)までに二次元コードでCOCOTOMA ☎(33)1534

担当未来創造戦略室



## スマホ使い方講座 ～出張教室車両 6、7月開催分～

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

■入門編 6月=14時30分～15時30分、7月=16時～17時

内容画面の見方や電話のかけ方

■基礎編 6月=13時～14時、7月=11時～12時

内容マップ操作や写真撮影

■応用編 6月=11時～12時、7月=14時30分～15時30分

内容音声操作やアプリ追加

■LINE編 6月=16時～17時、7月=13時～14時

内容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



申請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

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

募集

相談

6月「外国人雇用啓発月間」

標語知って、守って、みんなで活躍！外国人雇用はルールを守って適正に！

詳細は「外国人雇用啓発月間」

担当 工業雇用政策課

# 催し・講座

## 子育て講座step

6月23日～7月14日 毎週火曜日  
全4回 いずれも10時～12時  
所 ども相談センター 講習室  
対 3歳～中学生までの子どもがいる保護者で全日程参加できる方  
因 イライラが減ると評判の子育て講座  
定 20人 申し込み順  
申 6月1日(月)～11日(木)に電話または二次元コードで ※無料託児(3カ月～小学生)あり ども家庭支援室  
☎(32)6369



## サンガーデン

①「初心者向けフラワープランター作り」講習会

6月14日(日) 13時30分～15時30分  
②ハーブ講習会「ハーブの虫よけチンキ剤とスプレーとお香作り」  
6月20日(土) 13時30分～15時30分  
③「コケのお話し」  
6月27日(土) 10時～12時  
講師 自然ガイド いずみだ けんいち 泉田 健一氏  
¥①1,000円 ②2,000円 当日納入  
定 ①20人 ②10人 ③15人 申し込み順  
所 申 ①6月1日(月)～5日(金)に電話で 苦小牧市まちを緑にする会(緑地公園課内) ☎(32)6507 ②③6月2日(火) 9時30分から電話で サンガーデン ☎(33)4411



## 持続可能な消費を考える バスツアー

7月11日(土) 8時45分～16時30分

所 市民活動センター  
対 小学生以上の市民または市内で勤務している方  
因 江別コープさっぽろエコセンター、ガトーキングダムサッポロ(昼食)、石狩湾新港地区市民風車  
¥2,900円 当日納入  
定 40人 抽選  
申 6月8日(月)～15日(月)に電話で 地域活動支援室 ☎(32)6306



## かわさし れいこ 河岸 麗子先生の アイヌ伝統工芸講習会

7月7日～30日 毎週火・木曜日  
全8回 いずれも13時30分～16時30分  
所 生活館  
因 エムシアッ編みを学ぶ  
定 30人 抽選  
申 6月1日(月)～5日(金)に電話で 総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(72)4297

## 東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会  
6月10日(水) 10時30分～11時  
対 乳幼児・児童とその保護者  
②自分で選んだ本の分類が図書室に並ぶ  
6月21日(日) 11時～12時  
対 小学生以上  
③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～  
6月26日(金) 19時～20時

定 ①20人 直接会場へ ②10人 ③6人 抽選  
所 申 ②③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  
☎①②(84)7958 ③(84)7956  
☎(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

## リサイクル自転車抽選販売会 他の施設からも申し込みが可能です！

申 6月8日(月)～17日(水)にJFEリサイクルプラザ苦小牧(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 JFEリサイクルプラザ苦小牧 ☎(55)2970 ☎(55)3455  
✉ risaikuru-p@city.tomakomai.hokkaido.jp ※自転車はHPで確認。当選者は6月22日(月)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7月4日(土)までに代金納入

## 公共交通で行こう！ あつま田舎まつり

6月27日(土)、28日(日)  
所 厚真町 表町公園  
交通手段 苦小牧駅→まちなか交流館(あつまバス・苦小牧線)徒歩5分 片道1,100円  
申 あつま田舎まつり運営実行委員会(厚真町産業経済課内)

☎0145(27)2486  
担当 未来創造戦略室  
スマートシティフォーラム (第26回苦小牧都市再生講演会)  
6月29日(月) 15時から  
所 市民文化ホール マルチホール  
因 スマートシティに関する基調講演、パネルディスカッション、高等専門学生の研究報告など  
定 200人 申し込み順  
申 6月26日(金)までに二次元コードで DX推進室 ☎(32)6196



## 子ども体験教室

①学んで知ろうお茶の楽しみ  
6月27日～8月8日 毎週土曜日  
全5回 いずれも10時～11時30分  
※7月18日、25日を除く  
②シマエナガがツツヤぶくレジンシール  
7月4日(土) 10時～12時  
③やさしい子どものお習字  
7月11日～8月8日 毎週土曜日

全5回 いずれも10時～11時30分  
④工作教室 紙で作る秋の収穫  
8月22日～9月12日 毎週土曜日  
全3回 いずれも10時～11時30分  
※8月29日を除く  
対 小・中学生(小学3年生以下は送迎必須)  
¥①2,000円 ②700円 ③800円  
④1,500円 申し込み時納入  
定 ①②④10人 ③20人 抽選  
持 ②レジン、マスク ③書道道具、半紙、新聞紙  
所 申 6月1日(月)～17日(水)に直接またはファクス、はがき(消印有効)、二次元コードで ファクス・はがき=教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、緊急時の連絡先を記入 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ ☎(33)8131 ☎(33)8133  
※抽選に外れた方のみ電話で通知



## 7月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)	講習時間帯	料金(税込)
7-1	初めてのパソコン(Windows11)	7月23日(水)	2	10時～17時	21,430円
7-2	Word2024で作る文書(初級)	7月27日(日)			22,640円
7-3	初めてのAI	7月31日(木)	1	10時～16時	9,800円

所 申 6月1日(月)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

## 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 ☎(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	6月22日(月) ※1人50分程度	コンシェルジュ たかかみ 美哉氏	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@プラス	6月29日(月) 10時～12時	ホームページを作ろう 講師 すぎやま えりこ氏	8人 申し込み順		
コワーキングDay!	6月29日(月) 10時～16時	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

福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 募集 相談

緑ヶ丘公園サッカー場人工芝フィールド 6月1日(月) 17時30分 所 詳細 緑ヶ丘 トマト 38 8 8 1 1

# 催し・講座

## 機織り体験教室 「コースターをつくらう」

日 6月27日(出)  
対 小学生以上  
定 10人 申し込み順  
持 薄手の木綿ハンカチ(数枚)  
所 申詳 6月2日(火)から直接または電話で 勇武津資料館 TEL(56)0201

## 赤十字救急法救急員養成講習

日 7月18日(出)、19日(日) いずれも9時～17時30分  
所 市民活動センター  
対 救急法基礎講習修了者認定証所持者  
料 ¥2,100円 当日納入  
定 10人程度 申し込み順  
持 筆記用具、ノート、実技のしやすい服装、救急法基礎講習教本、タオル2枚、救急法基礎講習修了者認定証  
申詳 6月1日(月)～12日(金)に直接または電話で 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) TEL(32)6354

## ボランティアセンター

① **ボランティア体験プログラム**  
日 6月1日(月)～令和9年3月31日(火)  
対 小学生以上(市外から通勤・通学している方を含む) 小学生=保護者同伴 中学・高校生=保護者の同意  
内 約60種類のボランティア体験メニューから選んで参加  
料 ¥350円 申し込み時納入 ※高校生以下半額

## ②市民ボランティア講座兼福祉の学習セミナー

テーマ **よりよい明日を次世代につなぐ～私たちにできること～**  
日 6月18日(木) 10時～12時30分  
所 市民活動センター 1階多目的ホール  
対 ボランティア・地域活動に興味関心のある方  
定 40人 申し込み順  
申詳 平日9時～17時に電話またはファクス、二次元コードで ボランティアセンター TEL(84)6481 FAX(34)8141



# スポーツ

## 川沿公園体育館

① **初心者・中級者バドミントン教室**  
日 6月19日～7月17日 毎週金曜日 全5回 10時～11時30分  
料 ¥各回500円 開講日納入  
定 10人 申し込み順  
② **背骨コンディショニング**  
日 7月1日～22日 毎週水曜日 全4回 11時～12時  
料 ¥各回700円 当日納入  
定 20人 申し込み順  
対 18歳以上(高校生不可)  
持 運動しやすい服装、飲み物 ①上靴、

タオル、ラケット(貸出可) ②スポーツタオル(100～120cm程度)  
所 申詳 ①6月6日(出)から ②6月13日(出)から直接または電話で 川沿公園体育館 TEL(74)3300

## 新とぎわスケートセンターのネーミングライツ導入

6月1日からナラサキスタックス(株)がスポンサーとなり、ネーミングライツ(施設命名権)が導入されました。新しい施設の名前は「ナラサキスタックスアイスアリーナ」です  
詳 スポーツ都市推進課 TEL(34)9601

## 肩こり・膝痛・腰痛予防運動

日 6月15日～7月13日 毎週月曜日 全5回 13時～13時40分  
対 18歳以上(高校生不可)  
内 膝痛や腰痛の予防・改善、肩こり解消に向けたストレッチや筋力トレーニング  
料 ¥各回600円 当日納入  
定 15人 申し込み順  
持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可)  
所 申詳 6月2日(火)から各回の前日までに電話で 総合体育館 TEL(34)7715

# 募集

## 市民文化芸術振興助成事業の追加募集

8月～令和9年3月に市内で文化芸術活動を行う市民・団体に事業の助成を行

います(企業は対象外)  
対 広く市民を対象として催され、文化芸術の振興に寄与すると認められる事業 ●自主的な創作発表や鑑賞(音楽、舞踊、美術、茶道、書道など) ●講演会、研究会の開催

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

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

申詳 6月1日(月)～7月1日(火)に生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の助成金交付要望計画書を直接または郵送(必着)、Eメールで 生涯学習課 TEL(32)6753 FAXshogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



## 第71回とまこまい港まつり参加者を募集

開催日 ●8月8日(出)=市民おどり ●8月9日(日)=マーチングフェスティバル、ポートカーニバル  
申詳 6月5日(金)までに観光政策課(HPでダウンロード可)、市役所1階案内で配布の応募用紙を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 第71回 苫小牧港まつり実行委員会事務局(観

光政策課内) TEL(32)6448 FAX(32)4200 FAXkanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 第71回とまこまい港まつり 広告を募集

広告料 ●プログラム、Tシャツ、出入口看板=1コマ各40,000円 ●車載ビジョン=60,000円 ●うちわ=HPで  
申詳 6月8日(月)までに二次元コードで 第71回苫小牧港まつり実行委員会事務局(観光政策課内) TEL(32)6448



## 技術開発・実証支援事業 (B)苫小牧イノベーション活性化事業

対 先進的な技術やアイデアを導入し、新規事業の創出や課題解決に取り組む市内事業者  
補助額 最大200万円(補助率=中小企業3/4、大企業2/3以内)  
申詳 6月26日(金)までに申請書をEメールで 工業雇用政策課 TEL(32)6432 FAXkogyo@city.tomakomai.hokkaido.jp



## 「みんなの消費生活展」 出展団体を募集

日 10月17日(出) 10時～14時30分(予定)  
所 市民活動センター  
対 暮らしに役立つ知識や情報を提供し、展示・実演などができる団体

申詳 6月30日(火)までに直接または電話で 地域活動支援室 TEL(32)6306

## 都市計画審議会委員を募集

募集人数 2人程度  
応募資格 市内在住で平日昼間に出席できる満18歳以上(公務員、市議会議員、本市他附属機関委員を除く)  
任期 9月1日(火)から2年間  
報酬 会議1回出席につき6,100円  
申詳 6月1日(月)～30日(火)に未来創造戦略室(HPでダウンロード可)で配布の申込書にまちづくりについての意見(400～800字)、住所、氏名、年齢、電話番号、職業などを記入し直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 未来創造戦略室 TEL(84)4071 FAX(34)7717 FAXmirai@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 苫小牧市防犯のまちづくり 懇話会委員を募集

対 市内在住の18歳以上(市内に通勤・通学している方を含む。高校生、市職員、市議会議員を除く)  
募集人数 2人  
任期 8月1日(出)から2年間  
報酬 会議1回につき5,000円  
申詳 6月1日(月)～19日(金)に地域活動支援室(HPでダウンロード可)、各コミセン、沼ノ端・勇払出張所、植苗ファミリーセンターで配布の申込用紙を直接または郵送(必着)、Eメールで 地域活動支援室 TEL(32)6287 FAXtiiki-k@city.tomakomai.hokkaido.jp



福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 募集 相談

## 6月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 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	☎1日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働男女平等参画室 ☎(32)6156
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 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	☎20日(土) 10時～12時30分 ☎☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633
<b>消費生活・多重債務</b> 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 3階(市民活動センター内)	☎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
<b>【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所</b> 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 2階人権相談室	☎4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
<b>ネットワークとまこまい相談会</b> 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) 〒男女平等参画推進センター 5階研修室(市民活動センター内)	☎18日(木) 10時～14時 ☎☎相談日の2日前までに電話で ※事前予約必要 (一社)ネットワーク苫小牧 ☎(32)3610
<b>配偶者暴力相談支援センター</b> <b>託児付き相談・夜間相談</b> 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
<b>出張市民相談</b> 市民相談所の相談員が地域のコミュニティセンターに出向き生活上の心配事を聞く 〒沼ノ端コミセン 会議室A	☎23日(火) 10時～12時 ☎なし 直接会場へ ☎時間に限りがある方は事前にお問い合わせください 〒市民相談所 ☎(33)2345
<b>無料市民相談</b> 〒社会福祉協議会 1階市民相談所(市民活動センター内)	<b>法律相談</b> 〒大谷 和広弁護士 ☎19日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) ☎4人 申し込み順 ☎1日(月)～17日(水) 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分に心配事相談を受け付けています

## 今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税 国保税	1期	30日(火)
<b>夜間納税相談</b>	市税・国保税	25日(木)～30日(火)	いずれも20時まで 納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274

支払の際は、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

再就職やキャリアアップを目指す方を応援します!

詳細 工業雇用政策課 ☎(32)6436

「みんなの就活応援事業」の参加者を募集しています!

参加無料!  
給付金あり!

正規雇用を目指したい方や、就職に向けて一歩を踏み出したい方などを対象に、キャリアコンサルティングや技能講習・資格取得、職場体験などを行い、市内の人手不足業種(建設業・港湾荷役業)などへの就職を支援します。

### 研修は3コース!

**A 早期就業  
マッチングコース**  
希望の就職に向けて、短期間で必要な支援のみを受けるコース  
自分に合う職場・職種を見極め、早期就職を目指す方が対象です。  
研修期間 令和9年3月まで(随時)

**B じっくり  
就活コース**  
就職に必要な知識や技能の習得にじっくり取り組むコース  
働いた経験がない・少ない方を有給研修生として雇用します。  
研修期間 7～11月(約5カ月)

**C 資格取得・  
キャリアアップコース**  
9つの資格をパッケージで取得し、キャリアアップを目指すコース  
大特許をはじめ、建設業などで役立つ資格の取得を支援します。  
研修期間 10月下旬～12月

研修内容や参加条件の詳細は、HPをご覧ください。か、直接お問い合わせください。



職業訓練センターHP▲

お問い合わせ・申し込み (一社) 苫小牧地域職業訓練センター運営協会 〒053-0052 新開町4-6-12 ☎(55)6622

皆さんの安心を支えます! 苫小牧市地域包括支援センター

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが協力して、地域の行政機関、保健所、医療機関などとも連携しながら支援します。

### ■介護予防を推進します(介護予防ケアマネジメント)

高齢者の皆さんが自立して生活できるように、サービスの利用などについて助言・紹介するなど、皆さんの今の状態に合った健康づくりや介護予防のお手伝いをします。

### ■さまざまな相談に応じます(総合相談)

介護保険以外のサービスや地域資源の紹介、家族介護者(ケアラー)に対して情報提供や技術支援などの相談支援を行います。

### ■暮らしやすい地域になるよう支援します(地域ケア会議の開催)

個別の支援から地域の課題を見出し、関係機関・地域住民の皆さんと地域づくりのための会議を行います。

### ■適切なサービスを提供できるように支援します(包括的・継続的ケアマネジメント)

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーに対しての指導・支援など、地域のさまざまな機関・専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

### ■高齢者の権利を守ります(権利擁護)

安心して日常生活を送れるよう、高齢者の皆さんの権利を守る取り組みをします。例えば、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止などの対応をします。

### 市内の地域包括支援センター一覧

施設名	住所	電話番号	施設名	住所	電話番号
西地域包括支援センター	青雲町2-12-17	(61)7600	中央地域包括支援センター	若草町3-4-8	(36)3712
しらかば地域包括支援センター	しらかば町5-5-6	(71)5225	明野地域包括支援センター	明野新町5-2-4	(53)4165
山手地域包括支援センター	山手町1-1-2	(71)5565	東地域包括支援センター	沼ノ端中央4-14-24	(52)1155
南地域包括支援センター	新富町1-3-7	(71)5005			

※お住まいの地域の担当包括支援センターがご不明な方は、介護福祉課 ☎(32)6347 にお問い合わせください




# 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




## 7月に名古屋グランパス来苦!

サッカーJ1リーグに所属する名古屋グランパスがシーズン開幕に向けたキャンプを苫小牧で行います! 新たなシーズンに向け、練習に励む選手たちを間近で見られるチャンスです!(観覧無料) この絶好の機会にぜひ、会場に足をお運びください!(日程が決まり次第、Instagramで配信します)

ところ TOMASEI  
フットボールフィールド



Instagram




# TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記



5月2日(土)

### スポーツシティとまこまいプロジェクト オープニングイベント



苫小牧市が全国初のスポーツ都市宣言を行ってから60周年の節目を迎えた記念イベントがとましんスタジアムで開催されました。少年野球チームの選手2名による力強い幕開け宣言を行い、特別ゲストとして大阪府出身の元甲子園球児シンガーHARTYさんが北海道日本ハムファイターズ公認応援ソングを披露し球場全体を大きく盛り上げました。



## イベント情報

### 苫小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 出光北海道第43回とまこまいマラソン大会

交通規制のお知らせ  
詳細 とまこまいマラソン大会実行委員会事務局  
☎(37)7100 ✉info@tspo.jp

6月28日(日)  
勇払地区で開催

●灰色で記されている道路は通常どおり通行できます。●歩道は通常どおり通行できます。●緑(A)、オレンジ(B)、青(C)、赤(D)で記されている道路は記載されている時間帯は通行できませんので、迂回のご協力をお願いします。●規制時間内でも①勇払市街地⇄勇払マリナー間②苫小牧東港⇄むかわ方面③国道235号への通行はできます。●④苫小牧駅方面⇄勇払市街地間は迂回のご協力をお願いします。●交通規制時間は目安になります。開始、解除時間が前後する可能性がありますので、ご了承ください。



5月2日(土)

### 第52回苫小牧市長旗争奪 少年野球大会



第52回苫小牧市長旗争奪少年野球大会兼第16回大東開発杯争奪少年野球大会が、とましんスタジアムで開催されました。強風を吹き飛ばすはつらつとしたプレーでグラウンドを全力で駆け回り、日頃の練習成果を披露していました。



5月3日(日)

### 第53回緑ヶ丘公園まつり



今年は天候に恵まれ満開の桜のもと「緑ヶ丘公園まつり」が開催されました。オープニングセレモニーでノリノリなきつねダンスなどたくさんのイベントで会場は大賑わいでした。さまざまなキッチンカーも出店しており、おいしいものを食べながら笑顔あふれる会場の雰囲気でした。





アートを通して自分らしい表現をサポート

### INTERVIEW 今月の「ひと」

イラストレーター  
むらた  
村田 なちこさん (46)



#### 子どもたちと一緒にアートに触れる

3月にオープンした市民文化ホールに飾られている「とけだす・つながる・ひろがる」をテーマにした絵画(上の写真)の発案とベースを考え制作したのが村田さんです。市内の小・中学生が彩りを加え、一緒にアートに触れる時間を楽しみました。

普段は資料やチラシ用のイラスト



子どもたちとの楽しいワークショップの様子

ト、ロゴやキャラクターデザインなど、依頼主の思いを形にします。「見た人の心にすっとなじむ作品を描きたい」と話します。

#### 自己表現は自己肯定

札幌の美術短大に進学し、在学中からチラシの挿絵などの仕事に携わります。10年前、苫小牧住を機に企業や自治体からの依頼が増え本格的に活動を始めます。上下水道部からの依頼で、消火栓にとまチョップを描く仕事も行いました。

「自己表現は自己肯定」をモットーに、多彩なワークショップを開くなど、活躍の場を広げて行きます。

#### 出来栄より過程を大事に

保育士資格を持つ村田さんは、安平町や市内の保育施設でアート専門の先生「アトリエリスタ」として子どもたちの表現活動をサポートしています。発達や年齢に合わせて一人一人を尊重しながら、どんなアプローチをすれば個性を引き出せるかを考えます。子どもは成長とともに成果を求められますが、「出来栄より過程を大事に。自分らしさを認められたり、発揮できた幼少期の体験は生きていく上で力になるはず」。目を輝かせ取り組む子どもたちの姿にやりがいを感じています。



### アスパラの混ぜご飯

調理時間  
約10分

材料  
3人分

- 米…2合(時間外)
- アスパラ…1束
- サラダ油…小さじ1
- めんつゆ…小さじ2
- 魚肉ソーセージ…1本
- バター…20g
- 塩こしょう…少々

作り方

- ① 米2合を炊いておく。
- ② アスパラは根元の硬い部分を切り落とし袴を取り除いたら1.5cmの斜め切りにする。
- ③ 魚肉ソーセージを立て半分に切り厚さ3~5mmの半月切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油とバターを入れアスパラと魚肉ソーセージを2~3分炒める。めんつゆを入れざっと炒め塩こしょうする。
- ⑤ ④を炊き上がったご飯に混ぜて出来上がり。

Speedy!



ご飯を切るように混ぜるとアスパラの形を崩さず混ぜることができます。



### とまこまいギャラリー



GW中はずっと綺麗に咲いていて欲しいっ @waku\_waku\_imamaさん #トマフォトより



苫小牧 世界の誇る 港湾都市 本町「ウノトリ」さん

いつまでも残して欲しい 市営色のバス



レトロな苫小牧 市営バス時代の塗装のバスをいつまでも…、川沿町 次止まります 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

●苫小牧も少しずつ暖かくなってきましたね。皆さまはいかがお過ごしですか?私は慣れない撮影業務で腰を痛めています…。今月号にもさまざまな催しやイベントを掲載しています。健康に気を付けて皆さまのご参加お待ちしております!(沼)

●ゴールデンウィークは撮影ラッシュでした!スポとまPJオープニングイベントに少年野球大会、緑ヶ丘公園まつりとすべて天気もよくいい写真が撮れました。広報紙に掲載しきれなかった写真を公式Instagramで公開しています。今後のイベントもInstagramで紹介していきますので、ぜひフォローお願いします!(坪)

●4月号、5月号のシークレットグッズはInstagramでご確認いただけましたか?今月号のとまこまい検定のプレゼントはタンブラー!暑くなってきたので、マイボトルに好きな飲み物を入れて持ち歩くのにもぴったりです。ぜひご応募ください!(大)

●春は「桜」と「アスパラ」が毎年楽しみます!今年もアスパラのおいしい季節がやってきましたね。今月の簡単!時短レシピは、我が家のアスパラを使ったマンネリレシピに加えることができそうです!(木)

### とまこまい 検定



Q ○に当てはまる言葉は?

A 7月に○○○○○○○○がシーズン開幕に向けたキャンプを苫小牧で行います

応募方法 6月30日(火)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 ▶シティプロモーション

抽選で5人に タンブラー プレゼント!

広報とまこまい オリジナルグッズを紹介しています Instagram▶



応募はこちら

