



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7月1日発行 第1880号  
※紙面に關するご意見・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イクローション課  
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(34)7110



苫小牧市  
広報  
とまこまい

2026 7  
vol.1880

広報

とまこまい



真夏の氷都が、赤く染まる。

サッカー J1リーグ

# 名古屋グランパス

夏季トレーニングキャンプ

キャンプ期間

## 7.4(土)〜26(日)まで

名古屋グランパス マスコット  
グランパスくん

©N.G.E.

苫小牧市からの情報ははこちら



LINE ...



Facebook ...



YouTube ...



Instagram ...



もくじ

# 広報 とまこまい

Tomakomai  
2026  
vol.1880  
7

特集①  
2026 名古屋グランパス 苦小牧キャンプ  
Supported by トヨタ自動車北海道 ..... 3

特集②  
苦小牧アートフェスティバル2026 ..... 4

特集③  
企画展「縄文S・F(すこし・ふしぎ)」 ..... 6

市政トピックス  
市長公約の取組状況(概要) / 学校の統廃合に関する地域説明会を開催します / 国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ / 指定管理者を募集 / 介護保険サービス各種利用者負担軽減制度について / はちとまネットワーク通信 ..... 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  
熱中症予防のポイント / なでしこ就職応援事業 / 「やさしい日本語」機能を導入! / 「キッチンカー21@トマベイウォーターフロント2026」開催!! / はじめての終活講座 / 老人クラブに加入しませんか? ..... 27

スポーツシティとまこまいプロジェクト / 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(5月末)

総数 ▶ 163,422人  
(対前月比: 10人減)  
男性 ▶ 80,353人  
女性 ▶ 83,069人  
世帯数 ▶ 91,873世帯

#### ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~5月31日)

発生件数 **154**件 (前年比31件増)  
死者 **3**人 (前年比2人増)  
傷者 **178**人 (前年比44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。



とまこまちゃん ©2011 苦小牧市

特集

1



©N.G.E.

# 2026 名古屋グランパス 苦小牧キャンプ

Supported by トヨタ自動車北海道

キャンプ期間 7月4日(土)~26日(日)

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

## 名古屋グランパス×苦小牧市 キャンプ実施に係る覚書締結

5月21日(木)に名古屋グランパスと本市は、キャンプ実施に係る覚書を締結しました。覚書締結により、キャンプの円滑な運営に相互に協力するとともに、地域社会の活性化およびスポーツ振興に寄与します。



## ◆苦小牧市スポーツ都市宣言60周年記念講演会 (兼 第27回都市再生講演会) ~名古屋グランパスと地域が作るにぎわいと交流~



詳細はこちら

とき 7月13日(月) 15時~16時30分

ところ 市民文化ホール マルチホール

講師 ①清水 克洋氏  
(株)名古屋グランパスエイト 代表取締役社長



©N.G.E.

②若山 宏氏  
名古屋テレビ塔(株) 常務取締役 / 特定非営利活動法人 久屋大通発展会理事



## みんなで覚えよう!名古屋グランパスのアンセム [Never Give Up for the Win - Anthem of NAGOYA]

この街に生まれて 育った俺らがいる 勇気と力を 与えるためここにいる  
希望の地に光を かけがえのないお前と ひとつに闘おう  
さあ、今手をかざせ 信じて叫べ 栄光を掴む時まで  
名古屋の誇りを この歌に込めて 名古屋 名古屋 名古屋 名古屋 名古屋  
Never Give Up for the Win Never Give Up 名古屋  
Never Give Up for the Win 共に勝利を掴もう



YouTube

※アンセムとは、「賛歌」や「応援歌」を意味する英語 "anthem" に由来し、サッカーではクラブや大会を象徴する曲として、主に試合前などに歌われる。スタジアムの一体感を高め、チームを後押しする役割を担う。

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

苦小牧市役所 ホームページはこちら ▶  
<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>



特集 2

美術博物館祭 & 苦小牧音楽祭 同時開催!

# 苦小牧

多彩な ワークショップ!

Culture Park Art Festival

# アートフェスティバル 2026



日時 7月25日(土) 10時~18時 26日(日) 10時~16時

場所 出光カルチャーパーク 詳細 生涯学習課 ☎(32)6752

受付 開催当日に「総合受付」で ①9時から ②12時から ※先着順



▲詳しくはこちら

## 25日(土) ※いずれも小学生以下は保護者同伴

### 簡単リボンバッグチャームづくり

リボンの先生とつくる自分だけのリボンバッグチャーム♪

時間 9時30分~12時 料金 無料  
定員 各回8人 申込 当日①



### ノーザンファームワークショップ シールとチャームでつくるデコトートバッグ

ペタッと貼って、キラッと飾る!「ウマカワ」トートバッグをつくろう!

時間 10時~14時30分  
料金 300円 定員 各回8人 申込 当日①②



### 羊毛フェルトで「プクールアート」

好きな色の羊毛フェルトを選んで飾って! プクールアートをつくろう!

時間 10時30分~15時  
料金 無料 定員 各回8人  
申込 当日①②



### なちこ先生と誰でもアート!

墨と色鉛筆を使って偶然にできる線と自分だけの色を表現しよう!

時間 10時30分~15時  
料金 無料 定員 各回10人  
申込 当日①②



### 猫の姿を借りたひっかき絵

あなただけの猫ちゃんをフレームに入れて持ち帰りませんか?

時間 13時~16時 料金 200円  
定員 各回12人 申込 当日②



### ポニー、さわれます。

2026年は午年! ポニーのすーちゃんやキンちゃんが、みんなに会いに来てくれる!

時間 13時~16時 ※悪天時中止の場合あり



### 本のばくりっこ市

持参した本と図書館の本を「ばくりっこ」できます

時間 10時~14時  
場所 中央図書館 2階講堂



## 26日(日) ※いずれも小学生以下は保護者同伴

### 自然の葉を使ってキーホルダーをつくろう!

スケルトンリーフに彩色してオリジナルキーホルダーをつくります。どんな葉っぱの妖精に会えるかな?

時間 10時~14時45分 料金 無料  
定員 各回10人 申込 当日①②



### 紙の糸、かけます。

紙の糸をかけてサンキャッチャーをつくろう!かけるだけで不思議なもようができるよ!

時間 10時30分~15時 料金 無料  
定員 各回8人 申込 当日①②



### 変身アート “ぼくわたしの小宇宙”

自由に描いた色やもようが、アオを重ねると星や銀河に生まれ変わる。ぼくとわたしの小さな宇宙づくり!

時間 10時30分~15時  
料金 無料  
定員 各回8人 申込 当日①②



### ウマクイクウチワ

魂の調律師KYOKO先生によるオラクルメッセージ付きうちわづくり♪

時間 13時~15時30分 料金 無料  
定員 各回8人 申込 当日②



## 両日

※いずれも小学生以下は保護者同伴

### 樽前arty+ワークショップ

#### 鉄たたけます.+鹿革ストラップ

大人気企画!火で真っ赤に熱した鉄をたたき、ねじり、磨いて、オリジナルキーホルダーをつくろう!今年も鹿革ストラップでおしゃれにカスタム!

時間 10時~15時30分  
対象 小学生以下は保護者同伴  
料金 500円 定員 各回5人  
講師 樽前arty+ 申込 当日①②



#### キンノウマヲサガセ

「鉄たたけます.+鹿革ストラップ」に参加した方限定の特別なカスタムパーツがもらえる謎解きイベント!あなたは「キンノウマ」を探し出すことができるだろうか…。

時間 10時~18時(26日は16時まで)  
対象 「鉄たたけます.+鹿革ストラップ」に参加した方 料金 無料

### 各種出店・キッチンカー

軽食や飲み物が  
お楽しみいただけます(有料)



### まわそうペーパー サイ・エン・スー & たたんで広げて宇宙折り紙!

紙を折って不思議な立体をつくろう! たたむのも広げるのも簡単にできる、宇宙でも活躍の特別な折り方も体験!

時間 10時~12時30分 対象 どなたでも 料金 無料



### 紫外線ビーズでストラップをつくろう

科学センター職員と、太陽の光で色が変わるビーズを使ってストラップをつくろう!

時間 13時30分~17時(26日は16時まで)  
対象 どなたでも 料金 無料



### シン・落書きアート

カラフルなシールを貼りつけてアート作品をつくろう!

対象 どなたでも 料金 無料  
場所 図書館エントランス



### 苦小牧音楽祭 TOMACON2026

さまざまな音楽・パフォーマンスをお楽しみください!

場所 噴水前ステージ

## 美術博物館祭 2026

期日:7月25日(土)・26日(日) ※いずれも小学生以下は保護者同伴  
※25日 20時まで開館 ※企画展・中庭展示・常設展すべて有料  
詳細 美術博物館 ☎(35)2550

### ●「砂で土偶をえがこう」

色砂を使って土偶を描いてみよう!  
日時 7月25日(土) 10時~12時、13時~16時  
場所 研修室A 定員 なし 直接会場へ



### ●「あつまれ!生きもの標本ブース」

生き物の標本を触ったり、けんぴ鏡などで観察しよう!  
日時 7月25日(土)、26日(日) 10時~12時、13時~16時  
場所 マンモス周辺 定員 なし 直接会場へ



### ●「みんなで昔あそび体験」

けん玉やおはじきなど、昔の遊びを体験しよう!  
日時 7月26日(日) 10時~12時、13時~16時  
場所 研修室A 対象 小学生以上 定員 なし 直接会場へ



### ●「新聞シルクで土偶をつくる」

縄文土偶をモチーフにしたキャラクター模様のシルクスクリーンづくり  
日時 7月26日(日) 10時30分~11時30分、13時30分~14時30分、15時30分~16時30分  
場所 研修室B  
講師 森迫 暁夫氏 (美術家・イラストレーター)  
対象 小学生以上 (小学3年生以下は保護者同伴)  
定員 各回10人  
参加費 500円(材料費)  
申込 7月7日(火) 9時30分~24日(金)に電話で



### ナイト・プログラム 7月25日(土)

●ギャラリートーク&本物の土器石器を触ってみよう 時間 17時~17時40分  
内容 企画展の解説後、本物の遺物に触れる体験会も開催するよ! 定員 なし 直接会場へ ※当日有効の観覧券が必要  
●中庭展示アーティストトーク 森迫 暁夫氏(美術家・イラストレーター)による展示解説  
時間 18時~18時40分 場所 中庭展示スペース 定員 なし 直接会場へ ※当日有効の観覧券が必要

特集 3

企画展

# 縄文SF

遺跡から出てきたモノには、土器や石器のほかに、正体不明だったり変な形をした謎の遺物があります。手間ひまかけて使いにくそうなモノを作ったりする縄文人たちのS・F(すこし・ふしぎ)なモノ作りは何のために行われていたのでしょうか。また、S・F(すこし・ふしぎ)な形は何をイメージしていたのでしょうか。

こうしたS・F(すこし・ふしぎ)なモノを集めた展示会です。普段見る縄文の世界とは少し違った不思議な世界をお楽しみください。

## S・F(すこし・ふしぎ)なカタチ

手間ひまかけて作ったのに  
使いづらそうなカタチ



ハート形土器(タブコブ遺跡・縄文晩期)

詳細 美術博物館  
☎(35) 2550

## S・F(すこし・ふしぎ)なおオキサ

大小おオキサの違うモノ



ミニチュア土器(静川22遺跡、静川18遺跡、柏原5遺跡・縄文時代)

## S・F(すこし・ふしぎ)なツカイカタ

ツカイカタがよく分からないモノ



棍棒形石器(静川37遺跡・縄文中期か)

- 会期** 7月11日(土)～8月30日(日) **休館日** 月曜日 ※7月20日(月)=開館 21日(火)=休館
- 夜間開館** 7月25日(土)、8月29日(土)は20時まで開館(最終入館は19時30分まで)
- 開館時間** 9時30分～17時(最終入館は16時30分まで)
- 会場** 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、収蔵・中庭展示も観覧できます

## 市政トピックス

### 市長公約の取組状況(概要)

詳細 政策推進課 ☎(32) 6039

金澤市長が市民の皆さんと約束した公約の進捗状況をまとめましたので、お知らせします。

#### 01 子どもと真ん中のまち 苦小牧 未来ある子どもたちへの投資促進!! 49%

- 子育て支援策の拡充 ..... 95%
- 子育て機能の拠点形成 ..... 22%
- 子ども若者のメンタルヘルスケアの推進 ..... 25%
- ヤングケアラー支援体制の強化と進化 ..... 60%
- 医療的ケア児への支援体制強化 ..... 45%

#### 05 医療・ふくし、防災のまち 苦小牧 思いやりの心が育む、誰もが安心して暮らせるまちづくり 44%

- 医療&介護DXの推進による効率化 ..... 35%
- 東胆振・日高地域の医療圏の確立 ..... 52%
- 防災インフラの充実と市民意識の向上 ..... 46%
- 障がいのある方が住みやすいまちづくりの推進 ..... 20%
- 高齢者が安心して暮らせる環境整備の推進 ..... 70%

#### 02 経済発展最大化のまち 苦小牧 雇用を生んで、ストップ人口減!!企業とともに歩む!! 民間投資促進へトップセールス!! 31%

- 苦小牧ブランドの発信による関係人口の増加 ..... 30%
- 企業誘致のトップセールス実施、企業アプローチの体制強化 ..... 43%
- 既存企業へのフォローアップ強化 ..... 27%
- 人手不足対策、多文化共生の推進強化 ..... 30%
- 世界から選ばれる苦小牧港を目指して更なる機能強化 ..... 25%

#### 06 「スポーツ×文化×観光×健康」のまち 苦小牧 スポーツと文化を軸にした観光経済促進と健康増進!! 47%

- スポーツ観光都市 苦小牧の推進 ..... 65%
- 芸術文化で豊かな心をつなぐまちづくりの推進 ..... 70%
- 文化イベントの誘致強化による観光促進 ..... 40%
- スポーツと健康増進を融合させた事業展開 ..... 10%
- 宿泊税と観光振興策 ..... 50%

#### 03 よい環境と活力あふれるまち 苦小牧 「新人間環境都市」への挑戦、賑わいと活力、よりよい環境を後世に渡せるまちづくり 24%

- にぎわいあふれる駅前再開発、プロフィットセンターとしてのまちなか総合アリーナ建設への着手 ..... 14%
- ゼロカーボンシティの推進、GXの推進、水素・アンモニアの拠点都市へ ..... 29%
- 近未来の公共交通網の整備促進 ..... 30%
- 国際リゾート構想(統合型リゾートを含む)の推進 ..... 20%
- ゼロごみのまちの更なる進化 ..... 30%

#### 07 市民総活躍のまち 苦小牧 官民連携、自治体連携、全市民・団体と市役所の力を結集!! 42%

- 民間ではやらない・できないことに公共は特化、自治体DXの推進 ..... 46%
- 投資効果の検証による公共施設の適切な整備の推進 ..... 32%
- あらゆる市民・企業・団体・自治体のアイデアや力を最大限活用したまちづくり ..... 51%
- みながワクワクして働く市役所づくり、市政課題解決のための戦略的人材登用や人材交流、PT活用の促進 ..... 40%

#### 04 教育のまち 苦小牧 困難を乗り越え世界で活躍できる人材育成!! 52%

- 夢を語る子どもと実現させる教育環境づくり ..... 63%
- 創造的な学びができる学校の実現 ..... 70%
- 小中学校規模適正化の取り組みを加速化 ..... 50%
- 理系人材育成につながる科学センター構想の推進 ..... 15%
- いじめ撲滅!!相手を思いやる心とコミュニケーション力の醸成する取り組みを推進 ..... 63%

公約全体の進捗状況  
**41.2%**



### 令和7年度末までに実施した取り組みの一部を紹介します!

#### ① 小学校入学祝い給付事業を実施しました

「子ども どもんなかのまち 苦小牧」の実現に向けた目玉政策として、学用品購入などの経済的負担軽減を目的とし、令和7年度新小学1年生を対象に、3万円のギフトカードを贈りました。



#### ② 名古屋グランパスのキャンプ地に決定しました

サッカーJリーグのシーズン移行を受け、J1リーグに所属する名古屋グランパスの関係者と話し合いを重ねた結果、シーズン開幕に向けたトレーニングキャンプを7月に苦小牧市で行うことが決定しました。



詳細は市HP、市役所2階情報コーナー、各出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、中央図書館などで

# 市政トピックス

## 学校の統廃合に関する地域説明会を開催します

詳細 総務企画課 ☎(32)6739

令和8年2月に教育委員会が策定した「苫小牧市立学校再編ビジョン(素案)」について、地域住民の方に説明会を開催します。説明会では、学校の統廃合の必要性、各学校の統廃合の時期や進め方などについて詳しく説明しますので、関心のある地域住民の方はご参加ください。説明会の内容は後日市HPなどで公開する予定です。



会場 以下の学校の体育館 時間 18時から 持ち物 上靴(スリッパ)

**これまでの主な質問**

- **なぜ統廃合をする必要があるのですか。**  
児童生徒数が大幅に減少し、クラス替えができない学年のある学校が年々増えていて、学習活動などへの制限が懸念されるからです。
- **1歳の子どもがいるのですが、統廃合によって学校が遠くなり不安です。通学の支援はありますか。**  
自宅から学校までの距離がおおむね2kmを超える小学生は、スクールバスによる通学を検討しています。
- **母校が無くなるのは寂しいです。何か思い出は残せないですか。**  
弥生中学校、明德小学校と同様にメモリアルプレートを設置するなど、保護者や地域と協議していきます。

日にち	会場
7月1日(水)	凌雲中学校
2日(木)	啓明中学校
3日(金)	日新小学校
7日(火)	豊川小学校
8日(水)	糸井小学校
9日(木)	苫小牧西小学校
10日(金)	開成中学校*
16日(木)	明野中学校
17日(金)	若草小学校
21日(火)	美園小学校

\*廃校予定の学校ごとに開催しますが、清水小学校、開成中学校は同じ校区なので、開成中学校で開催

## 国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ

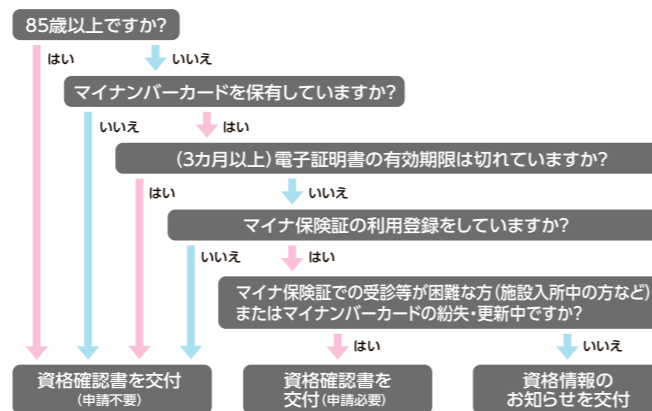
詳細 保険年金課 ☎(32)6418

### ▶ 資格確認書などの交付について

「資格確認書」または、「資格情報のお知らせ」を7月下旬に発送します。84歳以下の方のうち、マイナ保険証を保有していない方には「資格確認書」、マイナ保険証を保有している方には「資格情報のお知らせ」を発送します。85歳以上の方には、マイナ保険証の保有状況にかかわらず「資格確認書」を発送します。「資格情報のお知らせ」が届いた方は、マイナ保険証で医療機関を受診することができます。なお、マイナ保険証での受診が困難な場合は、申請により「資格確認書」を交付することができます。有効期限が切れた古い資格確認書などは、裁断し廃棄していただくか、保険年金課またはお近くの出張所・証明取扱所までお返しください。

加入している保険	マイナ保険証		資格確認書※2
	保有している	保有していない	
国民健康保険	69歳以下の方	資格情報のお知らせ※1	資格確認書※2
	70歳以上の方	資格情報のお知らせ	
後期高齢者医療制度	84歳以下の方	資格情報のお知らせ	資格確認書※2
	85歳以上の方	資格確認書※2	

※1 69歳以下の方の「資格情報のお知らせ」については、資格情報に変更があった場合に交付  
※2 「資格確認書」の交付については、右記のとおり



## 指定管理者を募集

詳細 行財政改革推進室 ☎(32)6212

申請資格などの詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項は7月下旬(予定)に市HPでお知らせします。

No.	募集施設名	所管および問い合わせ先	指定期間
1	東開文化交流サロン	総合福祉課 ☎(32)6354	令和9年4月1日～
2	アプロス矢代スポーツセンター	スポーツ都市推進課 ☎(34)9601	令和14年3月31日の5年間

## 介護保険サービス各種利用者負担軽減制度について

詳細 介護福祉課 ☎(32)6342

介護保険サービスの利用に当たり、各種軽減制度が設けられています。軽減を受けるには申請が必要となりますので、詳しくは介護福祉課までご相談ください。

### ①特定入所者介護(予防)サービス費

介護保険施設への入所やショートステイ利用時の食費・居住費について、低所得の方のサービス利用が困難とならないよう、所得に応じた負担限度額が設けられています。

〈負担限度額【日額】〉

利用者負担段階	食費		居住費			
	施設サービス	短期入所サービス	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
第1段階	300円		880円	550円	550円(380円)	0円
第2段階	390円	600円			550円(480円)	430円
第3段階①	680円	1,030円	1,370円	1,370円(880円)	430円	
第3段階②	1,420円	1,360円	1,470円	1,470円(980円)	430円(530円)	

\*介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の金額は( )内の金額が適用。また、第3段階②に該当する方で、一部の介護老人保健施設または介護医療院で室料負担がある多床室を利用する場合も( )内の金額が適用

### ②社会福祉法人等による利用者負担額軽減制度

生活保護受給者や、市民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などの額が一定基準を下回る方などは、社会福祉法人やその他の指定事業所が提供するサービスを利用する場合、下表の軽減が受けられる場合があります。

	対象サービス	軽減内容
社会福祉法人事業所	<ul style="list-style-type: none"> <li>訪問介護(予防訪問介護相当サービスを含む)</li> <li>通所介護(予防通所介護相当サービスを含む)</li> <li>短期入所生活介護(予防を含む)</li> <li>認知症対応型通所介護(予防を含む)</li> <li>小規模多機能型居宅介護(予防を含む)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域密着型通所介護</li> <li>地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護</li> <li>介護老人福祉施設 など</li> </ul> <p>サービスの利用者負担額、食費、居住費の25%を軽減</p> <p>※利用者負担段階が第1段階の老齢福祉年金の受給者は50%を軽減</p>
民間等事業所	<ul style="list-style-type: none"> <li>訪問介護(予防訪問介護相当サービスを含む)</li> <li>通所介護(予防通所介護相当サービスを含む)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>短期入所生活介護(予防を含む)</li> <li>地域密着型通所介護</li> </ul> <p>※生活保護受給者は、個室の居住費のみ全額軽減</p>

## はちとまネットワーク通信

詳細 八戸市政策推進課 ☎0178(43)9248 担当 政策推進課

### 【八戸三社大祭】

夏の旅先をお探しなら、八戸の誇る「八戸三社大祭」がおすすめです。7月31日(金)～8月4日(火)の5日間、中心街一帯が祭り一色に染まり、約300年続く伝統行事が街を彩ります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、国内外から注目を集める祭りです。

神社行列と豪華絢爛な山車の競演が見もので、27台の山車が連なる合同運行の迫力は、写真や映像では伝わりきらないスケール。祭り期間中はグルメや観光スポットも楽しめ、夏の八戸を満喫できます

### ■八戸三社大祭の日程

- 7月31日 前夜祭(山車の一斉展示)
- 8月1日～3日 お通り/中日/お還り(山車の合同運行)
- ※2日(中) = 加賀美流騎馬打球(長者山新羅神社)
- 8月4日 後夜祭(山車の一斉展示)



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

出発	到着
5時	13時30分
9時30分	18時
21時15分	翌4時45分
23時59分	翌7時30分

フェリーでのアクセス  
苫小牧港→八戸港(約8時間)

詳しくはこちら  
VISITはちのへHP  
【八戸三社大祭】

# 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 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27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	夏の番組「夏の星空解説」	8月23日(日)まで 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、夏休み期間は11時30分も投影)	☎各40人 直接会場へ ※投影日の前月から予約可(当日も受付)
オトモダテラボ「夏の昆虫ふれあいラボ」	身近な昆虫の生体の公開および生態の説明	7月中旬頃実施予定 ☎HP・Instagramで	☎なし 直接会場へ
巡回展「こども宇宙科学」	宇宙に関する知識を小学生向けにゼロから解説したパネル展示	7月24日(金)～8月23日(日) 9時30分～17時	☎小学生以下 ☎なし 直接会場へ
館内ウォークラリー	館内の展示物を楽しみながらクイズを解く		
発明工夫工作教室「AM/FMラジオを作ろう」	はんだごてなどを使い、ラジオを作成する 講師 日本無線(株)、(株)電気工事西川組	7月25日(土) 13時～16時	☎小学4～6年生(保護者同伴) ☎20人 申し込み順 ☎7月1日(休)からHPで
夜間開館 ※中学生以下は保護者同伴	開館時間の延長 宇宙ステーション「ミール」ライトアップ	7月31日(金) 17時～20時30分	☎なし 直接会場へ
	プラネタリウム特別投影 「よもやま学園天文部夏の星空編」	7月31日(金) 17時、18時、19時、20時	☎各40人 直接会場へ
	科学工作教室 「オーシャンボトルをつくろう」		☎中学生以下 ☎各12組 ☎7月2日(休)からHPで
夏休み工作教室「からくり宇宙飛行士を作ろう」	はさみやペンチを使ってふしぎなおもちゃを作る 講師 木工ボランティア指導員 細川 正直氏	7月31日(金) 17時30分、18時30分、19時30分	☎なし 直接会場へ
夏休み工作教室「からくり宇宙飛行士を作ろう」	はさみやペンチを使ってふしぎなおもちゃを作る 講師 木工ボランティア指導員 細川 正直氏	8月6日(木) 10時～12時、13時30分～15時30分	☎小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) ☎各6組 抽選 ☎7月9日(休)～15日(休)にHPで
ミール科学あそび「フライングストローを作ろう」	遠くまで飛ぶ飛行機を作る	8月22日(土) 14時30分～15時15分	☎小学生以下(3年生以下は保護者同伴) ☎6組(1家族1組) 抽選 ☎7月9日(休)～15日(休)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 6日(月)、13日(月)、27日(月)、31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		●7月4日(土) 10時30分～11時、13時30分～14時=当日発表 ●7月19日(日) 14時～14時30分=「さるじぞう」	☎1階おはなしコーナー ☎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	7月17日(金) 10時～11時	☎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	「とりのみじい」	7月18日(土) 10時30分～11時	☎2階会議室 ☎10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「コット、はじまりの夏」(95分)	7月20日(月) 13時30分から	☎2階講堂 ☎30人 直接会場へ

### 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 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「縄文S・F(すこし・ふしぎ)」	遺跡から出土した、S・F(すこし・ふしぎ)なカタチをした遺物を紹介 ※詳細はP6で	7月11日(土)～8月30日(日) 展示期間	
収蔵品展「都市と幻影」	街並みや建物などをモチーフとする幻想的な作品を紹介		☎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	11月23日(月)まで 展示期間	
企画展ギャラリートーク&本物の土器・石器を触ってみよう	担当学芸員による展示室内の見どころ解説と出土した本物の遺物を触る体験	7月18日(土) 11時～11時40分、14時～14時40分 7月25日(土) 17時～17時40分	☎当日観覧券が必要 ☎なし 直接会場へ
中庭展示アーティスト・トーク(美術博物館祭ナイトプログラム)	中庭展示の出品作家による展示解説	7月25日(土) 18時～18時40分	
美術博物館祭2026	美術博物館で見て学んで、楽しむイベント ※詳細はP5で	7月25日(土) 9時30分～20時 7月26日(日) 9時30分～17時	
夜間開館	開館時間の延長	7月25日(土)、8月29日(日) 20時まで(最終入館19時30分)	

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
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	7月10日(金) 10時～10時45分	0～1歳半の子どもと保護者	☎15組 申し込み順	7月1日(休)から 9時30分～17時に電話で
食育講習会	幼児食の大切さを学び、手作りのおやつを味わう 講師 市幼施設課栄養士	7月14日(火) 10時～11時	11カ月～2歳の子どもの保護者(託児あり)	☎10組 申し込み順	
利用者支援事業 令和8年度保育所等入所説明会	令和8年度中に保育所などへの入所を検討している方への説明会	7月29日(水) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもの保護者(託児あり)※生後6か月以上)	☎8組(託児=10人) 申し込み順	7月8日(水) 9時30分から 上記利用者支援事業の二次元コードで
親子ふれあい遊び	親子で夏まつりを楽しむ	7月31日(金) 10時～10時45分、11時～11時45分	0歳～就学前の子どもの保護者	☎各20組 申し込み順 ☎エコバック	7月16日(休)から 9時30分～17時に電話で

### あけの保育園子育てルーム

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

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子で作ろう	七夕の飾りや短冊にお願いごとを書く	7月14日(火) 10時～11時	10カ月～就学前の子どもの保護者	☎4組 申し込み順 ☎はさみ、のり	
七夕セルフフォト	七夕のセットをバックにお子さんをかわいく撮影 講師 あべ ゆきえ氏	7月16日(木) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもの保護者	☎1,000円 当日納入 ☎10組 申し込み順 ☎力メラ、携帯、着せたい服	
パパママ救急隊員養成講習	家庭でできる、乳幼児の救急処置の仕方 講師 市消防署救急課職員	7月21日(火) 10時～11時	0歳～就学前の子どもの保護者(託児あり)	☎4組 申し込み順 ☎筆記用具	
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	7月22日(水) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもの保護者	☎1,000円 当日納入 ☎6組 申し込み順 ☎飾る写真、のり、はさみ	
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	7月23日(木) 10時～11時	0歳～就学前の子どもの保護者(託児あり)	☎1,000円 当日納入 ☎6組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物、おもちゃ	
保育園等入所相談	市内教育サービス等の情報提供 担当 市内利用者支援員	7月24日(金) 10時～11時30分	0～4歳までの子どもの保護者	☎10組 申し込み順	
みんなで遊ぼう	小学生のきょうだいと一緒に保育園の園庭で水遊びをする	8月4日(火) 10時15分～11時15分	歩行可能～就学前の子どもの保護者と子どものきょうだい	☎5組 申し込み順 ☎汚れてもいい服や水着、サンダルや靴、Tシャツ、帽子、タオル、飲み物、着替え	7月1日(休)9時30分から 上記二次元コードで

### 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
園見学&支援員相談会	園内の見学や教育・保育サービスなどの相談	7月23日(水) 10時30分～11時30分	0～3歳の子どもの保護者	☎8人 申し込み順	7月9日(休)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
楽しくママとリトミック	音に合わせて揺れたりトントンしたり、お母さんとくっついて遊ぶ	7月16日(水) 9時30分～10時30分	6カ月～1歳半の子どもの保護者	☎沼ノ端コミセン ☎4組 申し込み順	7月9日(休)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
七夕制作	親子で七夕飾りを作る	7月23日(水)、28日(火) いずれも10時～10時45分、11時～11時45分	0～4歳の子どもの保護者	☎各4組 申し込み順	7月9日(休)から 9時～17時に電話で
英語で遊ぼう	親子で英語の歌や手遊びを楽しむ 講師 ホール 新香氏	7月24日(金) 10時～10時45分、11時～11時45分	3カ月～1歳半の子どもの保護者		7月10日(金)から 9時～17時に電話で
風鈴づくり	親子で風鈴を作る	8月4日(火) 10時～11時、8月7日(金) 14時～15時	0～4歳の子どもの保護者	☎各5組 申し込み順	7月14日(火)から 9時～17時に電話で
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	8月5日(水) 10時～11時15分	0～4歳の子どもの保護者	☎4組 申し込み順	7月22日(休)から 9時～17時に電話で

### 子育てルーム かわり

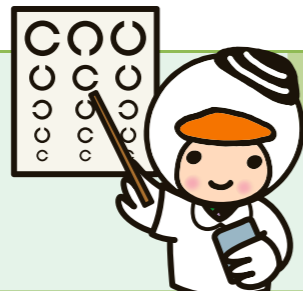
所 弥生町2-8-25 ☎(72)5503  
利用時間 10時～15時 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
寒天遊び	色付きの寒天で感触遊び	7月29日(水) 10時30分～11時45分	0～3歳の子どもの保護者	☎10組 申し込み順	7月13日(月) 9時30分から 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!



## 7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

**7/5** **外科** アーク整形外科  
クリニック ☎(68)6111

**歯科** いずみの歯科  
クリニック ☎(76)0178

**7/12** **外科** 同樹会苫小牧病院  
☎(36)1221

**歯科** かなもり歯科医院  
☎(34)8888

**7/19** **外科** 苫小牧日翔病院  
☎(72)7000

**歯科** とまこまい歯科  
クリニック ☎(36)1118

**7/20** **外科** 勤医協苫小牧病院  
☎(72)3151

**歯科** 阿部歯科医院  
☎(31)4618

**7/26** **外科** ケアアンドエー  
クリニック ☎(71)2000

**歯科** くまざわ歯科医院  
☎(61)7711

## 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

☎子ども家庭支援室 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 「2か月児」	7月30日(休) 9時30分~11時	令和8年5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	7月7日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分  7月8日(水) 9時30分~10時15分*	令和6年12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 ※8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	7月8日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分  7月9日(木) 13時~14時30分	令和5年6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	7月28日(火) 10時~11時	妊婦、令和8年1月~4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 ☎7月24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

☎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

☎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	7月7日(火)、14日(火)、21日(火) 受付=13時~ 14時30分 ※年間スケジュールはHPで	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	7月2日(水)、6日(月)、9日(木)、13日(月) 受付=8時~ 10時30分 ※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	

### 健康教室・健康相談

未就学児までの託児あり (予約時に要申し込み)

☎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
足腰すっきり ストレッチ (3回コース)※	7月13日~8月3日 毎週 月曜日 ※7月20日を除 く 14時~14時45分	12人	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 て軽やかな毎日へ	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	7月3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
ボクシングエアロ (3回コース)※	7月15日~29日 毎週水 曜日 10時~10時45分	18人	パンチの動きをしながら身 体を動かし脂肪燃焼、体力UP			
はじめての やさしい体幹教室 (3回コース)※	7月17日~8月7日 毎週 金曜日 ※7月31日を除 く 14時~14時45分		【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			
ココロとカラダを 整えるストレッチ※	7月23日(木) 10時~10時45分	12人	運動初心者、体力に自信のない方 にもおすすめの、バレエの動きを 取り入れた寝てできるストレッチ			
おいしく減塩	7月16日(水) 14時~14時45分		今日からできる減塩のコツを知る ※希望者は終了後健康相談実施	市内在住の高校生を 除く18歳以上の方	筆記用具	
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)		なし	電話で

## 保健センター(コトマラウンジ)

所表町5-11-5

### 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
高血糖対策、 はじめの一歩!	7月30日(木) 14時~15時30分	30人	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 ※希望者は終了後健康相談実施	市内在住の高校生を 除く18歳以上の方	筆記用具	7月3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 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	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	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

☎電話番号 ☎ファクス 📧Eメールアドレス 📍担当市の担当

夏休み子供とふれあい入浴 7月24日(金)～8月9日(日) 所公園湯、大豊湯 詳環境生活課 TEL(37)6333

### 保健所の相談・検査(7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

### 7月の献血

8日(水)	9:30～12:00	苫小牧港湾合同庁舎
	13:30～16:30	ガーデンショップ花物語
14日(火)	9:30～12:00	総合体育館
	13:30～14:30	苫小牧港開発(株)
17日(金)	9:30～11:30	日産サービスセンター(株)北海道支社
	9:30～11:30	スーパーアークス光洋店
22日(水)	11:50～13:30	ネットヨタ苫小牧(株)キテネット館
	15:00～16:30	AGHTヨタ札幌苫小牧物流センター
24日(金)	10:00～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:30	
30日(木)	9:30～11:10	北海道電力ネットワーク(株)道央南統括支店

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



## 今月の健康NEWS

### がん患者交流会 「花しょうぶの会」

日 7月2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  
 因 がん治療薬の皮膚トラブルケア  
 申 前日までに電話で 患者サポートセンター  
 TEL(33)3131



### がん患者交流サロン「いずみ会」

日 7月14日(火) 13時30分～15時  
 対 がん患者とその家族  
 因 がん薬物療法における副作用症状のケア  
 所 申 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

### 市内の医療機関・介護事業所などに関する情報公開

訪問診療を含む、医療・介護サービス提供機関の情報をHPに掲載していますので、ご利用ください  
 詳 とまこまい医療介護連携センター  
 TEL(37)0177 担当 医療介護連携課



### 苫小牧健康セミナー

日 8月6日(水) 14時～16時  
 所 アイビー・プラザ  
 演 題 知っておきたい薬の話～漢方薬について～  
 講 師 苫小牧市民薬局 後藤 光秀氏  
 定 60人 申し込み順  
 申 詳 電話で 健康づくり課 TEL(32)6407

### こころの相談日

日 ①7月1日(水) ②8月5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 ②8月3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

### エキノコックス症検診

日 7月17日(金) 11時15分～11時45分  
 所 保健センター 直接会場へ  
 対 小学3年生以上で、過去5年間検診を受診していない方  
 検 査 方 法 採血による血清検査  
 詳 健康づくり課 TEL(32)6407

### 夜間・休日急病センター 深夜帯会計窓口の休止

7月1日(水)から深夜帯(22時～翌7時)の会計窓口を休止し、当日の医療費として「預り金(現金のみ)」をお預かりし、後日精算とします  
**預り金額(現金のみ)** 一般受診=10,000円、医療受給者証をお持ちの方=2,000円、生活保護受給者=0円 ※検査内容や保険資格確認の状況により、後日追加精算の場合あり  
**精算窓口開設時間** 14時～22時  
 詳 夜間・休日急病センター TEL(32)0099  
 担 当 医療介護連携課

# 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

### 重度心身障害者・ひとり親家庭等・子育て支援医療費助成の受給者証を送付します

前年の所得により負担区分が変更になっている場合がありますので、表面左上の負担区分(「障課」「親初」「子初」など)と、裏面の自己負担内容をご使用前に確認してください。前年の所得により非該当となる方には別途通知します ※所得の基準額は市HPで  
**発送時期** 7月17日(金)以降に順次送付  
 詳 重度心身障害者医療費助成=障がい福祉課 TEL(32)6356  
 ひとり親家庭等・子育て支援医療費助成=子育て応援課 TEL(32)6416



### あいサポーター研修

日 7月29日(水) 15時～16時30分  
 所 市民活動センター 2階研修室A  
 因 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 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  
 syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



### とまこまいシルバーリハビリ体操指導士養成講座

日 7月16日(水)・23日(水) 9時30分～16時、27日(月)・30日(水) 10時～16時、8月3日(月) 9時～15時、6日(水) 10時～16時  
 所 市民活動センター 1階多目的ホール、

3階会議室2  
 対 20歳以上の市民  
 定 25人 申し込み順  
 持 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具、ヨガマット、昼食  
 申 詳 7月14日(火)までに電話で 介護福祉課 TEL(32)6347

### 障がい者とともに学ぶパソコンボランティア体験講習会

日 肢体障がい者コース=毎月第2・第4土曜日 いずれも10時～12時  
 視覚障がい者コース=毎月第2・第4土曜日 いずれも13時～15時  
 所 福祉ふれあいセンター  
 対 高校生以上でパソコンの基本操作ができる方(1回から参加可)  
 定 各3人 申し込み順  
 申 詳 電話(午前中)またはEメールで 障がい者パソコンボランティア友の会 中嶋氏 TEL(75)3566 FAXfnakajim@mx3.tiki.ne.jp  
 担 当 生涯学習課

広告

# 福祉

## 点訳ボランティア初心者講習会

☎8月17日～9月7日 毎週月曜日 全4回 いずれも13時30分～15時30分  
 所 市民活動センター 2階研修室  
 対 高校生以上  
 料 500円 開講日納入  
 定 10人 申し込み順  
 申 7月1日(木)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 ファ (34)8141  
 担 総合福祉課



# 暮らし

## 「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」 —職場における熱中症防止対策のためのガイドラインの策定—

職場での熱中症予防対策を進めていた  
 ため、9月まで「STOP! 熱中症  
 クールワークキャンペーン」を実施し  
 ます。詳しくは熱中症に関するポータル  
 サイトで  
 詳 労働基準監督署(支署)  
 担 工業雇用政策課



## 屋外での焼却行為は 禁止されています

例年、廃棄物や剪定後の枝木などを屋  
 外で焼却する行為に関する相談が、市  
 に寄せられています。廃棄物を焼却す  
 るなどの悪質な行為に対しては、過去  
 に懲役または罰金などの罰則が適用さ  
 れた事例もあります。こうした行為は、  
 周辺にお住まいの方へご迷惑にもなり  
 ますので、行わないようお願いしま  
 す  
 ■このような行為は禁止されています  
 ●廃材などのごみを屋外で焼却●剪定  
 枝や落ち葉を敷地内で焼却●ドラム缶  
 にためた紙くずや廃プラスチックなど  
 を焼却 ※煙や悪臭、有害な物質などを  
 発生させたり、火災の原因になります  
 詳 ゼロカーボン推進室  
 電 (57)8806



## 水道窓口課からのお知らせ

■お住まいの上下水道設備  
 上下水道設備の増設や修繕などの工事  
 は、自己負担となります。工事の内容  
 と費用をご確認のうえ、市指定の給排  
 水工事業業者にご依頼ください。アパ  
 ートや借家にお住まいの方は、管理会  
 社または家主にご相談ください  
 ■建物を解体するとき  
 建物を解体する場合には、上下水道管  
 などの設備の撤去が伴います。解体工  
 事後の漏水や水道メーターの未返却な  
 どのトラブルを防止するため、市指定の  
 給排水工事業業者に依頼してください

## ■水道メーター交換工事

対象となる家屋には、事前に工事予定  
 日をチラシなどでお知らせします。工  
 事中の約20分間は断水になりますの  
 で、ご協力をお願いします  
 ………………  
 詳 水道窓口課 電 (32)6695(平日昼間)  
 電 (32)6111(上記以外)

## 空き家相談会

☎7月25日(土) 10時～15時15分  
 所 市民活動センター 4階  
 内 不動産取引および法律の専門家によ  
 る空き家に関する個別相談  
 定 16組(1組30分) 申し込み順  
 申 7月13日(月)までに住まい支援課  
 (HPでダウンロード可)で配布の申込  
 書を直接または郵送(消印有効)、ファ  
 クス、Eメール、二次元コードで  
 住まい支援課 電 (32)6314  
 ファ (32)2882 電 sumai@city.toma  
 komai.hokkaido.jp



## 保護司になりませんか？

保護司は、犯罪や非行をした人たちが  
 再び罪を犯すことのないよう、その立  
 ち直りを地域で支える民間のボランテ  
 ィアです。苫小牧地区保護  
 司会では保護司を募集して  
 います  
 詳 苫小牧地区保護司会 電 (34)5611  
 担 ども若者支援課



## 国民健康保険 脳ドックおよび PET/CTがん検診の追加募集

☎申込時および受診時に苫小牧市国民  
 健康保険の資格がある30歳以上の方  
 募集人数 各50人程度 抽選  
 料 脳ドック=8,000円 PET/CTが  
 ん検診=30,000円  
 持 本人確認書類  
 申 7月17日(金)までに保険年金課(HP  
 でダウンロード可)、各出張所で配布  
 の申込書を直接または郵送(消印有効)、  
 二次元コードで 保険年金課  
 電 (32)6425



▲脳ドック



▲PET/CT

## 令和8～10年度競争入札参加 資格審査申請(第6回追加登録) の新規受け付け

資格要件 市税、消費税および地方消費  
 税の未納がない ①建設工事=令和7  
 年3月2日以降の「経営事項審査」を受  
 け、希望する工種の「経営規模等評価  
 結果通知書・総合評価値通知書」に平均  
 完成工事高がある ②土木設計=建設  
 コンサルタントの登録を受けている  
 ③建築設計=1級または2級建築士事  
 務所の登録を受けている ④測量=測  
 量業または補償コンサルタントの登録  
 を受けている ⑤地質調査=地質調査  
 業の登録を受けている ⑥設備設計  
 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他=法令  
 の規定により必要な許可や免許、登録  
 等を受けている ①～⑤=令和8年8

月1日現在で、申請を希望する業種の  
 許可または登録を受けてから引き続き  
 1年以上その事業を営んでいる ⑥～  
 ⑧=令和8年8月1日現在で、営業年数  
 が1年以上ある ②～⑦=決算書に希  
 望する業種の業務高がある  
 申 8月3日(月)～31日(月)に行財政改革  
 推進室(HPでダウンロード可)で配布  
 の申請書類を郵送(簡易書留など配達  
 状況が分かる方法、必着)で  
 行財政改革推進室 電 (32)6216

## 【事業者向け】令和9年3月 新規高卒者の求人受け付け

地元企業の皆さんは、地元での就職を  
 希望する高校卒業予定者全員が、早期  
 に就職先を決定することができるよう、  
 積極的な早めの求人提出をお願いします  
 詳 ハローワーク苫小牧  
 電 (32)5221(部門コード42#)  
 担 工業雇用政策課

## 子ども計画策定に係るアンケート 調査(子ども・若者向け)の実施

6月中旬に対象者へアンケート調査  
 (はがき)をお送りしました。期限まで  
 にご回答ください  
 回 答 期 限 7月15日(水)  
 対 市内在住の16～39歳のうち3,000人  
 詳 ども政策課 電 (84)5083

## 国民年金からのお知らせ

7月1日(水)から令和8年度の申請を受け  
 付けます ※継続審査の手続きをしてい  
 る方は必要ありません  
 ■国民年金保険料免除  
 対 ●本人、配偶者、世帯主の前年所得

が一定額以下の方 ●風水害、失業など  
 で保険料納付が困難な方  
 免除額 全額、4分の3、半額、4分の1  
 のいずれか  
 ■国民年金保険料納付猶予  
 対 50歳未満で本人、配偶者の前年所  
 得が一定額以下の方 ※世帯主の所得  
 が一定額以上でも対象  
 持 年金番号のわかるもの(基礎年金番  
 号通知書など)、本人確認書類(マイナ  
 ンバーカードなど)、令和6年12月31  
 日以降に離職した方は離職票または雇  
 用保険受給資格者証など  
 ………………  
 申 苫小牧年金事務所 電 (37)3500  
 ねんきん加入者ダイヤル 電 0570(003)  
 004 ※保険年金課、各出張所でも申  
 請可  
 担 保険年金課

## 毎月勤労統計調査特別調査

対象事業所に統計調査員が訪問しま  
 すのでご回答ください  
 調 査 期 間 7月～9月  
 詳 北海道計画局統計課  
 電 011(204)5146  
 担 政策推進課

**自動車運転  
免許講習**  
 所 苫小牧警察署 電 (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

シルバー人材センター入会説明会

7月9日(木)

9時30分～11時、7月23日(木)

13時30分～15時

所 苫小牧地域職業訓練センター

申 詳 シルバー人材センター 011-700-0351

# 暮らし

## 情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況(令和7年度)

**■情報公開制度**  
開示請求 153件(決定内容=開示125件(一部開示56件を含む。)、不開示8件、不存在19件、取下げ1件)  
審査請求1件

**■個人情報保護制度**  
自己に関する個人情報の開示請求37件(決定内容=開示33件(一部開示11件を含む。)、不存在1件、拒否3件)  
個人情報の保護に関する法律第69条の規定による個人情報の目的外利用=6,490件。個人情報の保護に関する法律第69条の規定による個人情報の外部提供=172,377件

詳 法務文書課 011(32)6111



## 催し・講座

### えふたんと巡る！12市町ぐるっとスタンプラリー

12自治体の観光スポットや食を楽しみながらデジタルスタンプを集めると、

豪華景品が当たる抽選に応募できるほか、条件達成により先着でご当地えふたんのステッカーがもらえます

07月1日(水)～8月16日(日)

所 Fビレッジおよび対象12自治体の観光スポットなど

持 スマートフォン(Fビレッジアプリのダウンロード必須)

申 詳 Fビレッジアプリで

Fビレッジ周遊施策実行委員会(北広島市ボールパーク連携推進室内)

011(372)3311

担 当 観光政策課

### サンガーデン

#### ■ハーブ講座「フレッシュハーブを使ったキッチンハーブ作り」

07月11日(土) 13時30分～15時30分

対 小学生以下は保護者同伴

料 2,000円 当日納入

#### ■苔玉づくり

07月18日(土) 13時30分～15時30分

料 1,000円 当日納入

定 各10人 申し込み順

所 申 詳 7月1日(水) 9時30分

から電話で

サンガーデン 011(33)4411

### とまこまい若者サポートステーション

#### ■出張相談

07月22日(水) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

#### ■セミナー

07月3日(金)、6日(月)、13日(月)、16日(木)、

23日(木)、27日(月)、30日(木)

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

011(84)8670

担 当 工業雇用政策課

### 道立苫小牧高等技術専門学院 見学会・体験学習

07月26日(日) 9時30分～12時(見学会のみ=10時30分まで) 13時30分～16時(見学会のみ=14時30分まで)

所 苫小牧高等技術専門学院

対 中学生以上

内 ①見学会 ②体験実習(金属加工科、精密機械科、電気工事科)

定 ②各科5人 申し込み順

申 詳 7月22日(水)までに電話またはファクスで 苫小牧高等技術専門学院

011(55)7007 011(55)7009

担 当 工業雇用政策課

### 苫小牧市の働きたい女性を応援！わたしらしさ発見！働き方セミナー

日 所 07月2日(水)・10日(金)・14日(火)=市民文化ホール いずれも10時～11時50分  
7月7日(火)=東開文化交流サロン 16日(木)=のぞみコミセン いずれも10時～11時

対 市内在住の女性

定 各10人程度(オンライン参加可) 申し込み順

申 詳 二次元コードで (株)MammyPro

011(206)9150

担 当 工業雇用政策課

### ゆっくり見つけるわたしのおしごとワークショップ

07月2日(水)、9日(木)、16日(木)、23日(木)

いずれも10時30分～12時

所 スキルアップセンターとまこまい

対 働きたい・転職したい女性(年齢不問)

定 各4人 申し込み順

持 ポールペン

申 詳 電話またはLINEで スキルアップセンターとまこまい 011(55)6622



### おはなしくまさん なつやすみスペシャル

07月29日(水) 10時30分から

対 乳幼児・児童とその保護者

内 絵本の読み聞かせなど

定 なし 直接会場へ

所 詳 沼ノ端コミセン 011(57)5560

担 当 地域活動支援室

### 普通救命講習会

07月22日(水) 13時30分～16時30分

所 消防署日新出張所 1階研修室

定 10人 申し込み順

申 詳 7月1日(水)～15日(水) 9時から電話で

救急課 011(84)5044



▲市HP



▲応急手当WEB講習



## スマホ使い方講座 ～出張教室車両 7、8月開催分～

場所(各店舗前)		7月開催日	8月開催日
スーパーアークス	光洋店	6日(月)	3日(月)
	明德店	-	18日(火)
ホクレンショップ	沼ノ端店	13日(月)	-
	苫小牧しらかば店	27日(月)	-
MEGA ドン・キホーテ苫小牧店	21日(火)	25日(火)	
コープさっぽろ	ステイ店	7日(火) 28日(火)	-
	パセオ川浴店	14日(火)	4日(火)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	8日(水)	5日(水)	
マックスバリュ	日新店	15日(水)	17日(月)
	支笏湖通り店	22日(水)	31日(月)
	澄川町店	1日(水) 29日(水)	-
	苫小牧清水店	9日(木)	6日(木)
	新花園店	16日(木)	24日(月)
	弥生店	23日(木)	-
沼ノ端店	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 7月=16時～17時、8月=11時～12時

内 画面の見方や電話のかけ方

■基礎編 7月=11時～12時、8月=16時～17時

内 マップ操作や写真撮影

■応用編 7月=14時30分～15時30分、8月=13時～14時

内 音声操作やアプリ追加

■LINE編 7月=13時～14時、8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 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)

011(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

# 催し・講座

## 小・中学生のための札幌親子 しおさいコンサート

日8月29日(土) 14時(13時30分開場)  
所市民文化ホール グランドホール  
対市内および白老町、厚真町、安平町、  
むかわ町在住の小・中学生とその家族  
曲目ドラゴンクエスト序曲X、行進曲  
「威風堂々」第1番ほか  
定1,200人 抽選  
持8月中旬ごろに郵送の入場券(はがき)  
申詳7月1日(水)~31日(金)に学校で配  
布(6月下旬)のチラシの二  
次元コードまたは市HPで  
生涯学習課 電(32)6756

またはファクス、二次元コードで  
中小企業大学校旭川校 電0166(65)  
1200 電0166(65)2190

補助金=8月21日(金)までに郵送(必着)  
またはEメールで 市工業雇用政策課  
電(32)6432

✉kogyo@city.tomakomai.hokkai  
do.jp

担当工業雇用政策課



▲市HP



▲中小企業大学校HP

## とまチョップ誕生15周年記念事業 「15周年だヨ!全員集合」 プレイベント

苫小牧市の副市長として、みんなに愛  
されている「とまチョップ」が、今年で  
誕生15周年を迎えます。これまでの  
感謝を込めてみんなでメッセージボ  
ードを完成させ、8月23日(日)に市民文化  
ホールで開催される誕生日イベントで  
お祝いしましょう

日8月2日(日) 10時~15時

所イオンモール苫小牧 2階フードコ  
ート前ブリッジ

詳未来創造戦略室 電(32)6229

## 東開文化交流サロン

### ①夏を楽しむ☆メルトクレヨンアート 風鈴づくり

日7月5日(日) ①10時~11時、②10時  
30分~11時30分

対未就学児は保護者同伴

料1,000円 当日納入

持汚れてもよい服装

### ②絵本ホールでおはなし会

日7月8日(水) 10時30分~11時

対乳幼児・児童とその保護者

### ③図書室の本に付箋がはれる

日7月12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 みませんか

日7月13日(月) 10時~11時

### ⑤絵本&童話プロジェクト~未来の絵 本・児童作家誕生~みんなで童話をつ くろう!

日7月25日(土)、9月5日(土) いずれも  
10時30分~12時30分

対小学生以上

### ⑥ケアカフェ~認知症 他人事のうち に学びませんか~

日7月25日(土) 10時~12時

### ⑦自由研究・調べる学習どうする?

日8月2日(日) 10時~11時30分

対小学1~4年生

持筆記用具

.....  
定①①6人 ②3人 ③⑤⑦10人 ④6  
人 抽選 ②20人 直接会場へ ⑥  
15人 申し込み順

所申詳①④直接または電話、ファクス、

Eメールで ③⑤⑦直接または電話で  
⑥二次元コードで 東開文化交流サロン  
①④⑥電(84)7956 ②③⑤⑦電(84)  
7958 電(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



## 再チャレンジ塾 「ナナカマド教室」受講者募集

日昼の部=8月18日~10月6日 毎週  
火曜日 全7回 ※9月22日を除く  
いずれも10時20分~12時5分

夜の部=8月20日~10月1日 毎週木  
曜日 全6回 ※9月24日を除く  
いずれも18時30分~20時15分

所市民活動センター 4階講習室

対中学生を除く15歳以上

定各20人 申し込み順

申詳7月1日(水)~31日(金)に  
直接または電話、ファクス、Eメールで  
生涯学習課 電(32)6753

電(32)1233

✉shogai@city.tomakomai.hokkai  
do.jp

## 苫小牧アイヌ協会 「アイヌ語講習会」

日7月5日(日)、19日(日) いずれも13時  
~15時

所生活館

申詳7月1日(水)~3日(金)に電話で

生活館 電(72)4297

総合福祉課 電(32)6354

## 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

日7月12日(日) 10時30分~11時30分

定10人程度 直接会場へ

### ②救護室バックヤードツアー

日7月18日(土) 11時~11時40分

定12人 直接会場へ

### ③夏休み子どもスペシャル~野生動物 を守る!環境省と獣医師のお仕事体験~

日7月25日(土) 10時~12時

定12人 申し込み順

### ④レンジャーと一緒にウトナイ湖の夏 の生きもの探し

日8月1日(土)、2日(日) いずれも10時30  
分~12時

定各20人 申し込み順

.....

対①②④小学生以下は保護者同伴

③小学3~6年生

所申詳開催日の④前日まで③前々日ま  
でに電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護  
センター 電(58)2231

## 苫小牧高専公開講座

	とき	対象	内容	定員
7月28日(火)	9時~12時	小学4年生~中学生	小さいコンピュータをプログラミングしよう	20人
	13時~16時	小学3~6年生	光と遊ぼう!偏光万華鏡	15人
7月29日(水)	9時30分~12時	小学4~6年生	レーザー加工機や3Dプリンタを使ったものづくり体験講座	6人
	10時~11時30分 ※参加人数により変更の場合あり	小・中学生	サンドブラストでガラスに模様を描いてみよう	20人
	13時30分~16時	小学4~6年生	2026夏休み工作教室~「ランタンを作っているんなもので光らせてみよう!」	8人
7月30日(木)	9時30分~12時		不思議な材料を使ったものづくり体験講座	10人
	10時~12時	小学4年生~中学生	紫外線硬化樹脂ペンダントと色ガラス玉を作ろう	20人
	13時~17時	小・中学生	バス見学ツアー「どぼくを見てみよう」	30人 (保護者含む)

申詳7月9日(木)までに二次元コードで 苫小牧工業高等専門学校  
電(67)8901 担当工業雇用政策課



## 8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)
8-1	Excel2024で作る集計表(初級)	8月6日(水)	2	10時~17時	21,430円
8-2	初めてのAI	8月20日(水)	1	10時~16時	9,800円

所申詳7月1日(水)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

広告

広告

# 催し・講座

## 勇払公民館

### ①アイスクャンディー石けん作り講座

日7月30日(休)

対象小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

料1,255円 開講日納入

### ②おいしいパンと一品講座

日8月18日～9月15日 毎週火曜日

全5回 いずれも9時30分～12時30分

対象15歳以上

料4,950円 開講日納入

.....

定各15人 申し込み順

所申請①7月2日(休)～22日(休) ②7月

21日(休)～8月10日(月)に直接または電

話で 勇払公民館 電(56)0003

## 「PMF2026苫小牧公演・PMFオーケストラ演奏会」事前学習会

日7月6日(月) 17時～18時30分(16時30分開場)

所苫小牧信用金庫 2階市民サロン

詳生涯学習課 電(32)6752



## おかもと ともや 岡本 朋也先生の アイヌ伝承工芸講習会

日8月4日～25日 毎週火・木曜日

全5回 いずれも10時～13時

※8月11日、13日を除く

所生活館

内容イタ(お盆)の制作

定15人 抽選

申請7月6日(月)～10日(金)に電話で

生活館 電(72)4297

総合福祉課 電(32)6354

## サマーキャンプ

回事前研修=8月23日(日) 本研修=9月12日(土)、13日(日)

所事前研修=若草小学校 本研修=青少年キャンプ場

対象小学5年生～高校生のリーダー養成事業登録者全員(随時登録者募集、申し込み状況により小学4年生も体験参加可)

料安全共済会加入者=4,000円、未加入者=4,200円 参加決定後納入

定30人 抽選

申請7月1日(休)～15日(休)に

二次元コードで

子ども若者支援課 電(32)6759



## ウポポイからのお知らせ

### ウポポイ祭

日7月11日(土)、12日(日) いずれも9時～18時

料大人=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

電(82)3914

担当総合福祉課



## 夏休み子どもヒップホップジャズダンス講座

日8月9日(日)～11日(火) いずれも13時

30分～15時30分

対象小学生(3年生以下は保護者同伴)

定40人 抽選

持動きやすい服装、運動靴、靴袋、タオル、飲み物

所申請7月1日(休)～22日(休)までに直接またはHP、ファクス、はがき(消印有効)で ファクス=はがき=講座名、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、緊急時連絡先(保護者携帯電話など)を記入 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ 電(33)8131 FAX(33)8133

## プロが教える！プレミアム遺言書作成講座

日7月15日(休)、8月19日(休) いずれも9時15分～11時15分

所札幌法務局苫小牧支局 2階会議室

定各10人 申し込み順

申請直接または電話で 札幌法務局苫小牧支局窓口 電(34)7151

担当窓口サービス課

## せせらぎスクール ～本と一緒に体験をカタチに！～

日8月4日(火) 9時～13時

※悪天候時は8月10日(月)に延期

所オートリゾート苫小牧アルテン

※現地集合、現地解散

対象小学3～6年生(3年生は保護者同伴)

内容水生生物の採取や観察、ノートのとめ方など

定30人 抽選

持動きやすい服装、ぬれてもよい靴(長靴不可)、筆記用具

申請6月29日(月)～7月21日(火)に二次元コードで

ゼロカーボン推進室

電(57)3666



## 生活体験教室 「ハマナスの花でキャンドルをつくろう」

日7月25日(土) 10時30分～12時

所勇津津資料館

対象小学生以上

定15人 申し込み順

申請7月1日(水)から直接または電話で

勇津津資料館 電(56)0201

## 子ども講座親子木工教室 「子ども用多目的台座を作ろう！」

日8月2日(日) 9時30分～11時30分

対象小学生とその保護者

料2,000円 当日納入

定6組 申し込み順

持汚れてもいい服装

所申請7月17日(金)～24日(金)に直接または

電話で のぞみコミセン

電(68)6711

## 夏の町内会イベント

市内の町内会では、毎年夏祭りなどを企画し、地域の繋がりを強化するための催しを実施しています。今年度の一部予定をご紹介します！

・桜木ふるさと祭り…7月18日(土)

・有珠の沢まつり…7月18日(土)

・青雲町内会夏祭り…7月19日(日)

・美原町夏祭り…7月25日(土)

詳地域活動支援室 電(32)6303

## 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 電(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」	7月25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	なし	—	二次元コードで
コワーキング@プラス～伝わるホームページの作り方～	7月27日(月) 10時～12時	伝わるホームページの作り方(連続講座) 対話型ワークショップ 講師 すぎやま えりこ氏	8人 申し込み順	起業の学びに関心のある女性	直接または電話、二次元コードで
コワーキングDay!	7月27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 宮本 亜紀氏	なし 直接会場へ	コワーキングに関心のある女性	—
女性のための生き方・働き方・起業相談	7月27日(月) ※1人50分程度 8月4日(火) ※1人50分程度	コンシェルジュ 大澤 千絵氏 コンシェルジュ 高坂 美哉氏	各4人 申し込み順	起業に関心のある女性	直接または電話で
ストレッチポールで全身スッキリ！リセット＆リラックスマッサージ Aコース・Bコース	8月24日～9月28日 毎週月曜日 全5回 ※9月21日を除く Aコース=9時30分～10時30分 Bコース=11時～12時	講師 藤村 さなえ氏	各10人 抽選	女性対象	7月13日(月)までに直接またははがき(消印有効)、二次元コードで はがき=講座名、住所、氏名、電話番号、年齢を記入 ※託児利用の方は氏名、ふりがな、生年月日を記入 〒053-0021 若草町3-3-8

※無料託児(1歳以上)は実施日の10日前までに要問い合わせ



広告

広告

# 催し・講座

## 森のコロボックル工作DAY

日8月1日(土) 9時～15時  
所ウトナイ湖野生鳥獣保護センター  
直接会場へ  
対小学生以下は保護者同伴  
詳環境生活課 電(32)6331



## 森林の環(わ)体験会

日7月27日(月) 9時30分～13時  
所北海道大学苫小牧研究林  
※現地集合、現地解散  
対小学4年生～中学生とその保護者  
定20人 抽選  
持動きやすい服装、ぬれてもよい靴  
(長靴不可)、タオル  
申詳7月1日(水)～13日(月)に  
電話または二次元コードで  
環境生活課 電(32)6331



## 第5回楽しく学ぼうSDGs!

日8月6日(水) 13時～16時  
所トヨタカローラ苫小牧  
とまこまい店  
対小学3～6年生  
定20人 申し込み順  
申詳7月23日(木)までに二次元コードで  
(株)北海道新聞社道央圏グループ  
電011(210)5989  
担当ゼロカーボン推進室



## 未来へつなぐ!ゼロカーボン 企業見学ツアー in Summer

日8月18日(火) 13時～17時  
所トヨタ自動車北海道(株)工  
場、北海道電力(株)苫東厚真  
発電所 ※市役所集合  
対中学生以下とその保護者  
定30人 抽選  
申詳6月29日(月)～7月28日(火)に二次元  
コードで ゼロカーボン推進室  
電(57)3666



## 公共交通で行こう!

■第6回厚真町長杯 Meet up ATSUMA  
日7月31日(金)～8月2日(日)  
■SリーグS2北海道浜厚真プロアマオ  
ーブン  
日8月7日(金)～9日(日)  
……………  
所浜厚真海浜公園  
交通手段 苫小牧駅→浜厚真駅(JR日高  
線)下車徒歩10分 運賃580円  
詳浜厚真臨海ゾーン活性化イベント実  
行委員会 電0145(27)3179  
担当未来創造戦略室

## みんなで朝ラジオ体操 in とまこまい

ラジオ体操のメロディーに、観光大使  
の歌声を乗せてお届けします  
日7月25日(土)～8月24日(月) 6時30分  
～6時40分 放送  
詳とまこまいコミュニティ放送(株)  
電(84)3975  
担当政策推進課

# スポーツ

## 小学生バドミントン教室

日8月3日(月)、5日(水)、6日(木) 全3回  
15時30分～16時30分  
定16人 申し込み順  
対小学4～6年生  
¥1回600円 当日納入  
持運動しやすい服装、上靴、ラケット  
(貸出可)  
所申詳7月4日(土)から直接または電話で  
川沿公園体育館 電(74)3300  
担当スポーツ都市推進課

## いきいき健康運動教室

日8月3日～28日 毎週月～金曜日  
全15回 ※10日～14日を除く10時  
～10時45分、13時～13時45分  
定20人 申し込み順  
対18歳以上  
¥1回700円 当日納入  
(受け放題 3,600円)  
持運動しやすい服装、上靴  
所申詳7月15日(水)から直接または電話  
で 総合体育館 電(34)7715  
担当スポーツ都市推進課

# 募集

## 創意工夫功労者賞の候補者 を募集

対鉱工、農林、水産、運輸、通信、建設、  
保健衛生、電力ガスなどの業務に従事

する勤労者のうち、職長以下の工具、  
農林水産業従事者、医療補助者、研究  
所における研究補助員、技能職員など  
推薦可能件数1事業所につき6人(2業  
績以内)

申詳8月7日(金)までに工業雇用政策課  
(HPでダウンロード可)で  
配布の調査書などを郵送  
(必着)またはEメールで  
工業雇用政策課 電(32)6432  
✉kogyo@city.tomakomai.hokkai  
do.jp



## ハロートレーニング受講生を募集

訓練期間8月20日(水)～11月19日(水)  
※土・日曜日、祝日を除く  
選考日8月6日(水) 9時30分から  
所スキルアップセンターとまこまい  
対一般求職者  
訓練科目 パソコン実務科2  
定20人 面接あり(申し込み状況によ  
り学力試験実施)  
申7月3日(金)～8月3日(月)に  
直接 ハロワーク苫小牧  
電(32)5221 (部門コード44#)  
詳MONOテック苫小牧 電(55)7887  
担当工業雇用政策課



## ボランティアスクール 小学生の部2026 参加者を募集

日8月6日(水) 8時20分～16時(受付=8時)  
所市民活動センター、中央図書館、  
札幌市民防災センター  
対市内在住の小学5・6年生  
¥500円 当日納入  
定15人 申し込み順  
持筆記用具



申詳7月1日(水)～31日(金)に電話または  
二次元コードで ボランティアセンター  
電(84)6481  
担当こども若者支援課

## 「北海道障害者職業能力開発校」 訓練生を募集

訓練期間10月1日(水)～令和9年3月17日(水)  
所北海道障害者職業能力開発校(砂川  
市焼山60番地)  
対身体・精神・発達障がいのある方  
内建築デザイン科  
定10人 ※9月3日(水)に学力試験、面  
接選考あり  
申7月24日(金)～8月24日(月)に最寄りの  
ハロワークまたは北海道障害者職業  
能力開発校に直接  
詳北海道障害者職業能力開発校  
電0125(52)2774  
担当障がい福祉課

## 自衛官を募集

試験日程①9月16日(水)～27日(日) ②8  
月21日(金)～24日(月) ③9月24日(水)～  
30日(水) いずれか1日  
科目①一般曹候補生 ②③2等陸海空士  
応募資格18～32歳 ※32歳の方は要  
連絡  
申詳7月1日(水)から①9月1日(水) ②8  
月5日(水) ③9月7日(月)までに電話で  
自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所  
電(32)3725  
担当窓口サービス課

## 総合戦略推進会議委員を募集

対18歳以上で平日の日中に開催する  
会議に参加できる方

任期 委嘱の日～令和10年3月31日  
謝礼 会議1回につき5,000円  
募集人数 若干名  
申詳7月24日(金)までに政策推進課(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、沼ノ端出張所、  
勇払出張所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  
メールで 政策推進課 電(32)6039  
✉(34)7110  
✉seisaku@city.tomakomai.hokkai  
do.jp

## 令和9年はたちを祝う会 (旧成人式)実行委員を募集

はたちを祝う会を企画・運営し、人生  
に一度きりのはたちを祝う会を自分た  
ちの手で作り上げてみませんか  
期間 9月から2月程度実行委員会を  
開催予定  
対平成18年4月2日～平成19年4月1  
日生まれの方  
申詳7月17日(金)までに二次元コードで  
生涯学習課 電(32)6753



## 選挙啓発 ポスターを募集

対市内在住の小学生～高校生  
規格 画用紙の四ツ切(542mm×382  
mm)、八ツ切(382mm×271mm)もしく  
はそれに準じる大きさ(画材自由)  
申詳9月4日(金)までに直接  
または郵送(必着)で  
選挙管理委員会事務局  
電(32)6764



## 7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	6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	18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>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)	16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>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> 市山 達哉弁護士 17日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 4人 申し込み順 1日(水)～15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	固定資産税・都市計画税 国保税	2期	31日(金)
夜間納税相談	市税・国保税	28日(火)～31日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274

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

広告

## 市政トピックス

### 熱中症予防のポイント

詳細 健康づくり課 ☎(32)6407

熱中症予防は、それぞれの場所に合わせた対策が重要です。以下を参考に適切な対策を実施しましょう!

#### 暑さを避けよう!

- 扇風機やエアコンなどで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 日傘や帽子の着用 ● 日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

#### 水分と塩分をこまめにとろう!

汗には水分以外に塩分やミネラルも含まれているため、両方とることが大切です。  
室内でも外出時でも、のどがかわく前にこまめに水分を補給し、塩分も摂取しましょう。

#### クーリングシェルターを活用しよう!

夏季期間中、「熱中症警戒アラート(特別警戒含む)」が発せられる暑さの厳しい日は、一時的に暑さをしのげる場所として市内36カ所の施設を開放いたします。どなたでもお気軽にご利用ください。(詳しくは二次元コードで)



#### 熱中症警戒アラートとは?

「熱中症警戒アラート」は、**熱中症の危険性が極めて高くなる**と予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの熱中症の予防行動を積極的に取りましょう。

### なでしこ就職応援事業

詳細 工業雇用政策課 ☎(32)6432

「就職したいけど不安が先走り一歩を踏み出せない…」  
「自分に合う仕事ってどうやって探せばいいの?」

そんな悩みや疑問を持つ市内在住の女性を対象として、研修や職場体験を実施します。事業への参加は無料!託児も無料でご利用いただけます。

#### POINT

- 1 給付金付きの研修と職場体験
- 2 キャリアアドバイザーの面談付き
- 3 就職から就職後のフォローアップまで手厚くサポート

初級

キャリアステップアップコース

自分の可能性を広げ理想のキャリアを目指す

中級

ビジネス実践力スキルアップコース

実務に活かせるスキルを身につけて就職を目指す

上級

生成AI・Webデジタルスキルコース

デジタルスキルを身につけて就職を目指す

職場体験

就業前に職場を知って安心して就職を目指す

▲HP

▲職場体験申し込み

就職への前向きな一歩を踏み出すための「わたらしさ発見!働き方セミナー」も開催!  
(全4回・無料託児付き)

日時 7月2日(木) 10時～11時30分  
会場 市民文化ホール(オンライン参加も可)  
テーマ 扶養・社会保障制度

セミナー申し込み▶

### 困ったときに便利!「やさしい日本語」機能を導入!

詳細 シティプロモーション課 ☎(32)6108

#### どのような機能なの?

文法や文章の長さなどに配慮し、分かりやすい日本語に変更したり、漢字に振り仮名を振る機能です。

#### 利用開始はいつから?

この機能は、7月から市HPで利用できます。

スマホ版



イメージ

住んでいる地域の避難場所  
に ばしょ  
住んでいるところの逃げる場所

クリックすると、HPの文字情報が自動で「やさしい日本語」に翻訳されます



パソコン版

## 市政トピックス

「キッチンカー21@トマベイウォーターフロント2026」開催!! 詳細 観光政策課 ☎(32)6448



青い海と心地よい潮風が待つキラキラ公園に、今年もあの賑わいが帰ってきます! 目玉は、なんとと言っても道内最大規模で大集結するキッチンカー! どこを見渡してもおいしいグルメがあふれる、お腹も心も満たされる4日間です。

さらに、週替わりの特別体験も見逃せません。1週目は海上自衛隊艦艇「わかたか」の船内公開、そして2週目はトヨタランドクルーザー同乗体験会を開催! 「食べる・見る・体験する」のすべてが詰まった特別な海辺のひとときを、ぜひご家族やご友人と一緒に満喫しませんか?

とき 7月4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日) 10時~17時

ところ 苫小牧港西港キラキラ公園



### はじめての終活講座

~安心して生活するための終活のススメ~

詳細 総合福祉課 地域福祉担当 ☎(32)6345  
福祉相談担当 ☎(32)6189

終活の基本から墓じまい、不動産整理のほか、おひとり様の備え、成年後見、認知症対応まで解説し、安心して自分らしい未来を描くためのヒントを提供する終活セミナーを開催します。

### 終活セミナー

第1部 終活の基本~はじめての終活講座~

第2部 おひとり様の終活~不安を解消!安心して生活するための終活のススメ~

※本セミナーは、午前・午後ともに同内容

午前の部 受付=9時30分から セミナー=10時~12時

午後の部 受付=13時30分から セミナー=14時~16時

とき 7月29日(水) ところ 市民活動センター 多目的ホール

対象 終活に興味のある方 定員 各100人 申し込み順 持参する物 筆記用具など

申し込み 7月24日(金)までに直接またはファクス・二次元コードで FAX (32)6098



### 専門家による個別相談会

相続や不動産について専門家に個別に相談できる場を設けることで、課題への解決策を提示し、終活の情報を提供します。

随時受付 9時~16時

※相談者が多い場合は順番待ち

### “あなたの毎日がもっと豊かになる場所” 老人クラブに加入しませんか?

詳細 総合福祉課 ☎(32)6345

老人クラブでは、「地域を豊かにする活動」や「自らの生活を豊かにする活動」をしています。現在、市内には44クラブ、約2,000人の会員が元気に楽しく活動しています。おおむね60歳以上の方が対象ですが、60歳未満でも入会できます。皆さんも、老人クラブで地域の人々と仲良く交流し、自分の居場所を見つけてみませんか。

■活動内容 ※クラブにより活動内容は異なります

健康づくり	パークゴルフ、料理教室、フォークダンス、モルックなど
生きがいづくり	趣味活動、カラオケ、健康麻雀など
友愛・奉仕活動	見守り活動、サロン活動、防犯教室、交通安全教室、講習会、地域の清掃など

苫小牧市老人クラブ  
連合会事務局  
☎(32)7111  
市民活動センター  
社会福祉協議会内  
平日8時45分~17時15分



▲老人演芸大会



▲老人オリンピック(モルック)

# スポーツシティ とまこまいプロジェクト

~ココロもカラダも動き出す~

まきプロ 2026-2027

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

## 苫小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 第21回全国高等学校選抜アイスホッケー大会

今年も「氷上の甲子園」が開催されます!  
全国から集う氷上の戦士たちの熱い戦いをぜひ、会場でご覧ください!(観覧無料)

とき 7月31日(金)~8月5日(水)  
※開会式は実施しません

ところ nepiaアイスアリーナ  
ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ  
ナラサキスタックスアイスアリーナ

詳細はこちら

# TOMAKOMAI Diary

## とまこまい日記

5月17日(日)  
ノーザンホースパークマラソン2026

ノーザンホースパークでマラソン大会が開催されました。馬の先導によるスタートや、馬のコスチュームを着るなど、ノーザンホースパークならではのマラソン大会となりました。全力が楽しそうに走り抜けたランナーの姿が印象的でした。

5月31日(日)  
第55回市民植樹祭

緑ヶ丘公園ハイランド側入口で「第55回市民植樹祭」が行われました。快晴の中多くの市民が参加し、計300本のツツジを植えて、まちを華やかにしました。



自分の居場所を見つける一歩に

INTERVIEW 今月の「ひと」



「ガクノバ」代表 田坂 卓也さん (34)

フリースクール開校から1年 昨年5月、フリースクール「ガクノバスクール」が開校しました。小1から中3までの子どもたちが、週2回通います。教科学習にとらわれず、運動や工作、公園へ行くなど体験学習が主です。スクール代表で元小学校教諭田坂さんの「子どもが安心して過ごせる居場所をつくる」という思いをきっかけに開校に至りました。



ランチタイムはみんなで会話を楽しみながら

子どもも保護者も安心して通える場所 江別で育った田坂さんは教員経験が11年あり、苫小牧では小学校教諭として6年間勤務しました。課外学習などで瞳を輝かせる子どもの姿に、実際の体験を通じて学ぶことの大切さを学びました。一方で、学校に馴染めず苦しむ子どもの多さに心を痛めました。現在、フリースクールに通う子どもは4人。朝登校すると「今日は何する?」と、話し合いから1日が始まります。最初は不安そうだった子どもも今では楽しそうに通っています。今年3月には「経済的負担が大

きい」という保護者の声に寄り添い、独自の給付型奨学制度を設立しました。

新たな学びの場 オンライン校 今年5月にはオンライン校を開校し、現在は4人が利用しています。ホームルームやライブ授業もあり、画面越しに自分のアバターを使って自由に友達と交流するのが特徴です。外に出るのが難しい子どもにも、新たな学びを届け始めています。「まずは自分の居場所を見つける一歩になったら」。一人一人の歩みを優しく見守る田坂さんの挑戦は続きます。



炊飯器で簡単 カオマンガイ



調理時間 約50分 (炊飯時間含む)

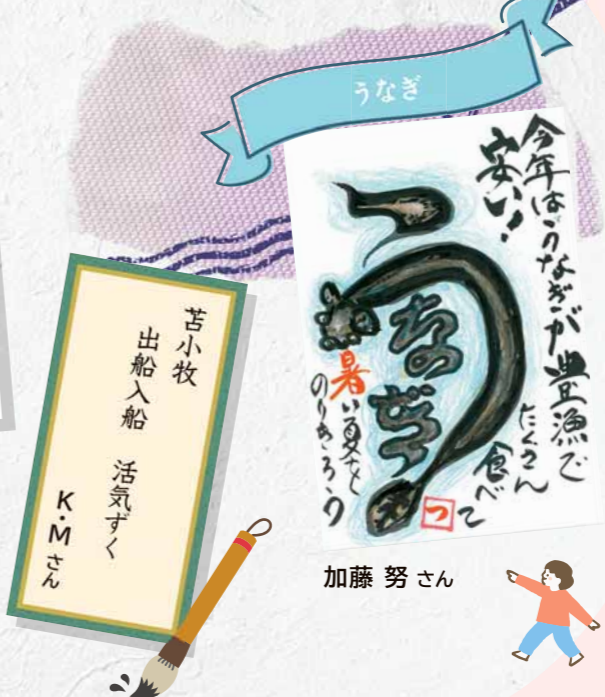
- 材料 (2~3人前) ●ご飯...2合 ●鶏もも肉...1枚(300~400g) ●長ネギの青い部分...1本分 ●しょうが...2切 ●塩こしょう...少々 ●鶏ガラスープの素...小さじ1と1/2 ●お酒...大さじ1 ●おろしにんにく...小さじ1 ●長ネギ白い部分...10cm分(みじん切り) ●おろしにんにく...小さじ1/2 ●ナンプラー(無ければしょうゆ)...小さじ2 ●砂糖...小さじ2 ●オイスターソース...小さじ1 ●レモン汁...小さじ1 ●ゴマ油...大さじ1 ●付け合わせ野菜(レタス、キュウリ、ミニトマト、ライム)...適量

- 作り方 ①鶏もも肉は厚みを均等にし、全体に数カ所フォークを刺したあと、塩こしょうする。 ②炊飯器に米を入れ、目盛りの下の線に合わせて水を入れ、④の調味料を入れて混ぜ、①と長ネギの青い部分、しょうがを入れて通常通り炊飯する。 ③⑤の材料を混ぜてタレを作る。 ④炊き上がったら鶏肉、長ネギ、しょうがを取り出し、ごはんはかき混ぜふたをして少し蒸らす。 ⑤お皿にご飯を盛り付けその上に切った鶏肉をのせ、付け合わせ野菜と一緒に盛り付けタレをかけて完成!

Speedy!

ここが Point! タレはご飯にかけずに鶏もも肉の上にかけることで、タレの水分でご飯が水っぽくなるのを防ぎます。また、タレにナンプラーを入れると旨味とコクが出て、エスニック感が增加します。

とまこまいギャラリー



編集後記

シティプロモーション課

●広報活動も含め苫小牧市の魅力を市内外に発信する業務をしています。ふと、この前思ったことがあります。「金太郎の池」はなぜ金太郎というのか?皆さんはご存じですか? (沼)

●いよいよ夏本番。今月号では、名古屋グランパスの夏季トレーニングキャンプを特集しています。全国で活躍するプロ選手たちが苫小牧で汗を流す姿を間近で見られる貴重な機会です。スポーツの熱気とともに、まちの魅力も感じてもらえたらうれしいです。(坪)

●今回のとまこまい検定のプレゼントは、人気のアイススプーンです。デザインをリニューアルして再登場!暑い夏のアイスのお供にぴったりです。ぜひご応募ください! (大)

●夏の日差しが少しずつ強まり、苫小牧も夏の訪れを感じる季節となりました。イベントやお祭りに行く際には、熱中症予防をして楽しみましょう!ポイントは27ページをご覧ください! (木)

とまこまい検定

- Q ○に当てはまる数字は? A 名古屋グランパスのアンセムの歌詞に「名古屋」は○回出てきます

応募方法 7月31日(金)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。

抽選で5人にアイススプーン(2本)プレゼント!



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タイトル(作品名)、④作品コメント(ひとこと)、⑤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



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



前月号の答えは ▶名古屋グランパス