



広告

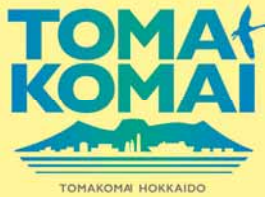


広告

広報とまこまい

令和8年8月1日発行 第1881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ニアプロモーション課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(34)7110



いとこ
まの
こえ
まの
いとこ

2026 8
vol.1881

広報

とまこまい



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.1881
8

特集①
苫小牧市公式キャラクター
とまチョップ 誕生15周年 3

特集②
北海道日本ハムファイターズ
ファーム施設誘致への歩み 6

市政トピックス
第71回とまこまい港まつり／苫小牧の魅力を紹介する電子雑誌「旅色」公開中！／
苫小牧港にクルーズ船「飛鳥II」がやってくる！／苫小牧駅周辺エリアの熱い13日間！
『まちフェス・夏・2026』／最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付のご案内／
令和9年度採用 市職員の募集 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
健康経営優良法人2026認定企業表彰状贈呈式を行いました！／
大好評!! 苫小牧のおいしい水「とまチョップ水」!!／
「あなたの街でミーティング」に参加してみませんか／
高額な医療費を支払った場合(高額療養費)について／
建設工事優良施工業者表彰式 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!レシピ／編集後記 ほか 30

とまこまい DATA

人口と世帯(6月末)

総 数 ▶ 163,355人
(対前月比: 67人減)
男 性 ▶ 80,341人
女 性 ▶ 83,014人
世帯数 ▶ 91,923世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～6月30日)

発生件数 **181**件 (前年比41件増)
死 者 **3**人 (前年比2人増)
傷 者 **207**人 (前年比56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。



とまチョップ ©2011 苫小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



市役所・出張所の連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

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



特集 1

苫小牧市公式キャラクター とまチョップ 誕生15周年

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6229

2011年に誕生した本市の公式キャラクター「とまチョップ」は、今年の8月、誕生15周年という大きな節目を迎えます。
「これまで支えてくださった市民の皆さま、そして道内外の皆さまへ感謝の気持ちを伝えたい。」その想いを胸に、誕生15周年記念イベントを開催します!



選ばれる
まち
苫小牧へ!!

プロフィール

とまチョップ

お誕生日
8月22日 永遠の5さいくらい

将来の夢
苫小牧市長になること

趣味・特技
おでかけ・スケート・おやつもぐもぐ

経歴

苫小牧市ウトナイ湖生まれ

平成23年8月	とまチョップ誕生
平成24年5月	とまこまい観光大使就任
平成24年	ゆるキャラ®グランプリ全国14位・北海道1位
平成25年	ゆるキャラ®グランプリ全国20位・北海道2位
平成27年11月	姉妹都市ニュージーランドネーピア市で海外デビュー
平成28年2月	苫小牧市副市鳥(ふくしちょう)任命
平成29年7月	ご当地キャラふれんどフェスティバルinとまこまい開催
令和 8年	世界ご当地キャラグランプリにエントリー中!

とまチョップ
副市鳥の公約
公約
3つの
ビジョン

1. ふるさと納税のPRをがんばる!
2. 苫小牧市をもっとたくさんの方でPRする!
3. お友達にいっぱい会いに行く!

投票してね



特集 1

とまチョップ誕生 15周年記念事業 の取り組み



日時 **8月23日(日)** 10時～16時

場所 市民文化ホール

出演 北海道内キャラクター22体
とまこまい観光大使 門田 しほりさん
苫小牧市民吹奏楽団

★グランドホール

10時～10時30分 オープニング
11時～15時 キャラクターPRステージ・コラボステージetc
15時30分～16時 フィナーレ

★ギャラリー

10時～15時 キャラクターグッズ・特産品販売

★ルーム1

10時～15時 とまチョップオリジナル缶バッジ ワークショップ

★屋外会場

- とまチョップふわふわ遊具 ●はたらくくるま展示
- キッチンカー出店



◀詳細はイベント特設ページにて順次発信! 二次元コードを要チェック～●●

15周年だヨ! 全員集合 プレイイベント

日時 **8月2日(日)** 10時～15時

場所 イオンモール苫小牧 2階フードコート前ブリッジ

みなでお祝いメッセージを書いて、とまチョップにおめでとうを届けよう!
お祝いメッセージはメッセージボードになって
8月23日(日)開催イベント「15周年だヨ!全員集合」の会場に展示されるよ!
プレイイベントにもとまチョップが遊びに来るかも!?
一緒に写真を撮ろう♪

メッセージカードがなくなり次第、終了!

前夜祭

とまチョップ バースデー2026

日時 **8月22日(土)** 11時～14時

場所 COCOTOMA・
苫小牧駅南口駅前広場

出演 北海道内キャラクター

★南口駅前広場

11時～12時 とまチョップピクニックイベント
(雨天時コトマラウンジで開催)

★ココトマスタジオ2

11時～14時 キャラクターグッズ・特産品販売

★ココトマカフェ

12時～14時 キャラカフェ(事前予約制)



◀詳細はCOCOTOMAの公式Instagramにて随時発信! 二次元コードを要チェック～●●



カフェでは10時～15時まで
バースデー限定メニューを販売♪
テイクアウトもあるよ!



ガバメント

クラウドファンディングに挑戦!

寄附募集期間 **9月16日(水)まで**

ふるさと納税を活用したガバメントクラウドファンディングにとまチョップが挑戦中!

とまチョップから15年分の「ありがとう」を直接お届けする記念イベント『15周年だヨ!全員集合』の開催、そして市内外のさまざまなイベントや地域行事へ積極的な出演を計画しているとまチョップと一緒にアニバーサリーイヤーを作り上げましょう♪

皆さまからいただいたご支援は、『15周年だヨ!全員集合』の開催費用として大切に活用させていただきます。



◀詳細は公式サイトにて掲載中! 二次元コードを要チェック～●●

北海道日本ハムファイターズ **ファーム施設誘致への歩み**

このたび、日本ハムファイターズの2軍施設誘致先として、苫小牧市は選定に至りませんでした。結果は大変残念なものでしたが、これまでの誘致活動に温かいご支援と力強い応援をいただいた市民の皆様、企業・団体の皆様、誘致期成会の皆様、そして胆振・日高地域の自治体の皆様に、心より感謝申し上げます。

特に、自分たちのまちの未来を思い、自ら立ち上がり誘致活動を盛り上げてくれた高校生の皆様の熱意と行動力は、私たち大人に大きな勇気と希望を与えてくれました。皆様の取り組みは、今回の結果にかかわらず、苫小牧市の大きな誇りであり、地域の未来につながるかけがえない財産です。

今回の挑戦を通じて、市民、企業、行政、近隣自治体、そして高校生の皆様が「苫小牧の未来のために力を合わせる」と心をつにし、大きな輪が生まれました。この経験で生まれた絆は決して失われるものではなく、今後のまちづくりを支える大きな力になると確信しています。

今回選定された恵庭市のこれからの発展を心からお祝い申し上げますとともに、ともに挑戦した江別市の皆様にも敬意を表します。苫小牧市は、この結果で歩みを止めることはありません。今回の挑戦で得た経験やネットワーク、そして何より市民の皆様との固い絆を力に変え、地域全体の発展に向けた新たな挑戦を続けてまいります。

これからも、ともに手を携えて未来を歩んでいきましょう。本当にありがとうございました。

苫小牧市長 **金澤 俊**

誘致活動の歩み

2025
9/25**F×T発足**

東胆振1市4町などの37団体で組織された「北海道日本ハムファイターズ2軍誘致期成会(F×T)」が発足しました。



9/28

たるまえサンフェスティバルで署名活動

たるまえサンフェスティバル会場で多くの方々に協力いただきました。



9/30

署名コーナーを常設

市役所1階ロビーと経済センタービルに署名コーナーを設置しました。



10/4

イオンモール苫小牧で署名活動

イオンモール苫小牧にて、買い物に訪れた多くの方にご協力いただきました。



11/29

のぼりの設置

JR苫小牧駅コンコースにのぼりを設置し、誘致活動をPRしました。



12月～

議会でのユニフォーム着用

苫小牧市議会で、議員や職員、そして市長も、ファイターズのユニフォームを着用して熱意をアピールしました。



12/4

金澤市長へ中間報告

署名数58,069筆を金澤市長へご報告しました。



12/12-13

公式アンバサダー就任・シンボルストリートテラスセレモニー出演

かなざわゆう き 金澤有希さんが公式アンバサダーに就任。セレモニーを盛り上げていただきました。



12/21

学生団体(F×T×Sプロジェクト)設立と取組開始

若い力で誘致活動を盛り上げるため、学生団体が始動しました。

2026
3/27**応援パーク開催、e-BASEBALL CUP実施、パブリックビューイングなど**

さまざまな企画で、市内をファイターズ一色に盛り上げました。



4/17

署名数10万筆を達成

目標としていた10万筆を達成! 多くの想いが形になりました。



4/18-5/31

ぷらっと港市場で限定コラボメニュー販売

地域グルメとコラボした限定メニューで、誘致活動を応援していただきました。



5/1

記念モニュメントお披露目・展示開始

最終報告として101,250筆の署名を記録、記念モニュメントを設置しました。



5/24

FINE HOKKAIDO 合同発表会

高校生が描くファイターズ2軍施設誘致と苫小牧の未来を市長の前で発表しました。



©F×Tプロジェクト

市政トピックス

第71回とまこまい港まつり
～祭りから新たな一步に夢のせて!～

詳細 苫小牧港まつり実行委員会 ☎(32)6448

苫小牧の夏を彩る「とまこまい港まつり」は、今年で71回目の開催となります!

今年もキラキラ公園でイベントを開催します!ぜひ、苫小牧の夏を港まつりで楽しみましょう!

主なイベントスケジュール

	8月7日(金)	8日(土)	9日(日)
中央公園	各種ステージイベント(お笑いライブ、ヒーローショーなど) 出店(約110店)、ビアガーデン、アトラクションなど		
キラキラ公園	—	みなと体験エリア 飲食エリアなど	
一条通り、駅前通り	—	市民おどり	マーチングフェスティバル ポートカーニバル

苫小牧の魅力を紹介する電子雑誌「旅色」公開中!

詳細 シティプロモーション課 ☎(84)5173

◆「旅色」とは?

「旅色」は、全国各地の観光スポットやグルメなどを紹介する無料の電子旅行雑誌です。俳優がナビゲーターとなり、実際にまちを巡る旅を通して、その土地ならではの楽しみ方を案内しています。

◆つねまつゆり 恒松祐里さんが苫小牧をナビゲート

誌面では、俳優の恒松祐里さんが、市内の観光スポットやおすすめ店舗などを1泊2日で巡ります。撮影を通して、恒松さんは、苫小牧について「広々としていて、自然豊かで素敵な場所」「すごく好きな場所になりました。もっと知りたいです」と感想を語りました。

◆見どころは?

ウトナイ湖などの自然、立ち寄りたくなるお店、港町ならではの景色など、苫小牧の魅力を紹介しています。お出かけや観光の参考として、ぜひご覧ください!



▲旅色



▲動画

苫小牧港にクルーズ船「飛鳥Ⅱ」がやってくる!

詳細 苫小牧港管理組合 ☎(34)5905

クルーズ船 **飛鳥Ⅱ(郵船クルーズ(株))**

寄港日

9月12日(土) 9時30分入港、13日(日) 16時出港
16日(水) 9時30分入港、16時出港

場所

入船ふ頭



※歓迎行事の詳細は
決まり次第、苫小牧港
ポータルサイトでお知
らせします



●その他クルーズ船の入港予定●



MITSUI OCEAN SAKURA
令和9年2月11日(木) 9時入港、
12日(金) 14時出港

MITSUI OCEAN FUJI
令和9年5月3日(月) 11時入港、
17時出港

MITSUI OCEAN SAKURA
令和9年6月6日(日) 11時入港、
17時30分出港

Hanseatic Spirit
令和9年6月26日(土) 7時入港、
22時出港

※入出港の日時は天候などにより変更となる場合あり

市政トピックス

苦小牧駅周辺エリアの熱い13日間!『まちフェス・夏-2026』 詳細 未来創造戦略室 (32) 6229

苦小牧駅周辺エリアでは、今年もワクワクする複数のイベントが同時開催!会場間のシャトルバスも運行されるので、全イベントに足を運び、苦小牧の夏を堪能しよう!

※詳細は各イベント主催者へお問い合わせください



開催日一覧											
8月	18日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
①											
②		↔									
③			↔								
④									↔		
⑤									↔		
⑥									↔		
⑦									↔		



平成25年8月以降に生活保護を受けていた皆さまへ
最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付のご案内 詳細 総務支援課 (32) 6397

対象世帯 ・平成25年8月～平成30年9月に生活保護を受給したことがある全ての世帯
・上記のほか、平成30年10月～令和8年3月に生活保護を受給したことがある世帯のうち、一定期間入院・入所されていた方、障害のある方で加算が算定されていた方や、毎年12月に支給される期末一時扶助費が算定された世帯
※現在生活保護を受給していない世帯も、上記の条件に当てはまる場合は対象になります。亡くなられた方は追加給付の対象となりません。

支給手続 生活保護受給中の世帯(※)は、現在受給中の自治体で追加給付を行いますので、原則として給付手続(申出)は不要です。
※平成25年8月以降、別の自治体で生活保護を受給していた世帯は、当時生活保護を受給していた自治体への申出が必要
・現在生活保護を受給していない世帯は、当時生活保護を受給していた自治体で追加給付を行いますので、その自治体に当時(生活保護廃止時)の世帯主から申出を行ってください。

■申出受付開始日(予定) 8月1日(土)から全国で受付開始(本市窓口=8月3日(月)から)
■受付時間 9時～16時(平日)
■受付場所 生活支援室総務支援課(市役所 2階40番窓口)
■提出書類 申出書(国の相談センターHP、市窓口などで取得可)、同意書、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証の写しなど)、全世帯員の戸籍謄本の写し(全部事項証明書)、申出者本人の口座情報が確認できるもの(預貯金通帳・キャッシュカードの写し)
※生活保護受給中の場合、戸籍謄本に代えて保護受給証明書も可
※必要に応じて、加算などの学証資料や代理による申出を行う場合は、委任状、身分確認書類、本人との関係を証する書類を提出

留意事項 追加給付の額は受給期間や世帯人数などによって異なります。なお、短期間および平成30年10月以降に生活保護を受給した世帯に対する給付額は、加算などがない場合には少額(数百円～数千円程度)となります。

問い合わせ 生活保護追加給付専用ダイヤル(国の相談センター) ☎0120(179)445 (平日9時～17時)



▲国の相談センターHP

令和9年度採用 市職員の募集

詳細 ①～②行政経営室 (32) 6111
③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	
①事務職	●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4年4月2日以降に生まれた方
②技術職(土木・建築・電気)	●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)
■短大卒の部	
③技術職(土木・建築・電気)	●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
■高校卒の部	
④事務職	●高等学校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
⑤技術職(土木・建築・電気)	●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(⑤のみ)
■社会人の部(移住・定住促進枠)	
⑥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
⑦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
⑧技術職(土木・建築・電気)	●受験申込時において苦小牧市外に在住し、採用後、苦小牧市内に定住する意向のある方
⑨保育士	●社会福祉士の資格を有する方(⑦のみ) ●保育士の資格を有する方(⑨のみ)
	※「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(⑦⑧のみ)
■カムバック採用の部	
⑩事務職	●昭和40年4月2日以降に生まれた方
⑪事務職(福祉)	●任期の定めのない常勤職員として苦小牧市職員(病院採用を除く)として5年以上の勤務経験を有する方
⑫技術職(土木・建築・電気)	●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
⑬保育士	●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
⑭作業療法士	●社会福祉士の資格を有する方(⑪のみ) ●保育士の資格を有する方(⑬のみ)
⑮療育指導員	●作業療法士の免許を有する方(⑭のみ)
⑯看護師	●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(⑮のみ)
	●看護師の免許を有する方(⑯のみ)
■福祉の部	
⑰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	
⑱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	
⑲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
	●昭和40年4月2日以降に生まれた方
⑳作業療法士	●作業療法士の免許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日以降に以降に生まれた方
㉑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
㉒看護師	●看護師の免許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40年4月2日以降に生まれた方
■消防の部(短大卒・高校卒)	
㉓消防職	●短期大学もしくは高等学校を卒業した方または令和9年3月に卒業見込みの方(大学卒は除く)
	●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

採用予定日 令和9年4月1日 申込期間・方法 8月7日(金)までに市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 8月31日(月)～9月14日(月)に全国のテストセンターで受験 ※市内にも会場あり

試験科目 総合適性検査SCOA

その他 募集職種や試験日程などが変更になる場合があります



▲①～②



▲③

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」	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)
	秋の番組 「秋の黄道12星座」	8月29日(土)～11月23日(月) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	
星空観望会	天体望遠鏡で夏の星とペルセウス座流星群を見よう	8月13日(休) 20時～20時30分 ※悪天候時は中止	☎なし 直接会場へ
	天文台で欠けた金星を見よう	9月11日(金) 16時30分～17時30分 ※悪天候時は中止	☎各6組(1組6人まで) 申し込み順 ※中学生以下は保護者同伴
	天文台で中秋の名月の観望と撮影会	9月25日(金) 18時30分～20時 ※悪天候時は中止	☎8月14日(金)から電話で
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	8月23日(日)まで 9時30分～17時	☎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		☎小学生以下 ☎なし 直接会場へ
プレスクール工作体験「ゆらゆらひかるおぼけをつくらう」	紙コップや電灯を用いた工作で暗闇で光るおぼけを作る	9月9日(木) 14時30分～15時30分、16時～17時	☎末就学児(保護者同伴) ☎各6組(1家族1組) 抽選 ☎8月13日(休)～19日(休)にHPで
ミール科学あそび「紙飛行機を作ろう」	変わった形の紙飛行機を作って遠くまで飛ばす	9月26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 ☎8月13日(休)～19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 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●8月1日(土) 10時30分～11時、13時30分～14時=当日発表 ●8月16日(日) 14時～14時30分=「もくもくやかん」		所1階おはなしコーナー ☎各10人 直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	「三びきのこぶた」	8月15日(土) 10時30分～11時	所2階会議室 ☎10人 直接会場へ
平和祈念映画上映会	「明日へ」(99分)	8月15日(土) 13時30分から	所2階講堂 ☎30人 直接会場へ
はではでTシャツをつくっちゃおう！	絵本作家 高畠 那生氏による読み聞かせとワークショップ、本の販売、サイン会	8月29日(土) 10時～12時	所2階講堂 ☎5歳～小学生とその保護者 ☎30人 申し込み順 ☎汚れてもいい服装・タオル、ぞうきん、白いTシャツ ☎7月29日(休)から直接または電話で
青空こどもとしょかん	出光カルチャーパーク内での絵本の読み聞かせ	9月12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) ☎なし 直接会場へ
ひとはこ図書館	小さな箱を図書館に見立て、本を選び装飾をする	9月19日(土) 10時～12時	所2階講堂 ☎小学生以下 ☎25人 申し込み順 ☎ペン、はさみ ☎8月12日(休)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「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	☎展示期間 8月30日(日)まで	
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		
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	
ミュージアムラボ「自然素材で染物体験」	【自然の色工房銀のみちすじ】しもかわ くみこ氏を講師に、土の絵具でオリジナルのトートバッグをつくる	8月22日(土) 13時30分～15時30分	☎小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ☎20人 申し込み順 ☎500円 ☎8月4日(休) 9時30分から電話で
勇払2遺跡現場説明会	勇払2遺跡の発掘現場の見学、出土資料の説明	8月26日(木) 11時～11時40分、14時～14時40分	所宇勇払202 ☎なし 直接会場へ ※雨天時は27日(休)の同じ時間、詳細はHPで
企画展ギャラリートーク	担当学芸員による展示室内で見どころを解説	8月29日(土) 11時～11時40分、14時～14時40分	☎当日観覧券が必要 ☎なし 直接会場へ
夜間開館	開館時間の延長	8月29日(土) 20時まで (最終入館19時30分)	☎なし 直接会場へ
歴史見学会	苫小牧の歴史にまつわる場所(苫小牧駅前周辺)を徒歩で巡る	9月5日(土) 10時～12時	☎高校生以上 ☎25人 申し込み順 ☎8月6日(休) 9時30分から電話で

アイコンの見方 日とき 所ところ 対対象 内内容 料料金(料金記載のないものは無料) 定定員 持持参する物 申申し込み 詳詳細

おでかけガイド

おさまと一緒に参加できるイベント情報です！



施設情報



子育て支援センター



子育てルーム



児童センター



利用者支援事業

子育て支援センター

所本幸町1-2-21 ☎(33)4751

利用時間 9時30分～16時 休館日 日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	牛乳パックで積み木を作る	8月25日(火) 10時～10時45分	0～1歳6カ月の子 どもと保護者	☎15組 申し込み順	
育児講座 親子で楽しくリトミック	音楽に合わせて親子で体を動かす 講師 三浦 佳子氏	8月28日(金) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①1～1歳11カ月 ②2～2歳11カ月の 子どもと保護者	☎各8組 申し込み順	8月4日(火)から 9時30分～17時に電話で
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	8月28日(金) 10時～11時30分	0歳児～就学前の 子どもと保護者	☎6組 申し込み順 (託児あり)	8月10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 サインであそぼう	簡単なジェスチャーを使って親子で遊ぶ 講師 鯉淵 蘭氏	9月3日(休) ①9時45分～10時30分 ②11時～11時45分	①9カ月～1歳3カ月 ②2～8カ月の子 どもと保護者	☎各10組 申し込み順	
親子ふれあい遊び	親子でセサミトーストを作る	9月11日(金) 9時45分～10時30分、 11時～11時45分	1歳6カ月～3歳の 子どもと保護者	☎各8組 申し込み順 ☎飲み物、おしぼり、紙皿、エプロン、三角巾	8月19日(木)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 申二次元コードで

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

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
手形アート	子どもの手形・足形を使ってデコレーション記念に残す 講師 あべ ゆきえ氏	8月20日(休) 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 ☎6組 申し込み順 ☎飾る写真、のり、はさみ	
リフレッシュビラティス	楽しく動きながら姿勢改善する 講師 山口 真喜子氏	8月27日(休)、9月10日(休) いずれも10時～11時	3カ月～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	☎¥1,000円 当日納入 ☎各6組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物	
食育講座	保育園で人気のおかずの作り方と試食 講師 当法人給食担当者	9月2日(木) 14時～15時	1歳～就学前の 子どもと保護者	☎¥280円 当日納入 ☎6組 申し込み順 ☎おしぼり、飲み物、筆記用具	8月3日(月)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
保健師講座「楽しくトイレレ」	トイレトレーニングを学ぶ 講師 市保健師	8月25日(火) 10時～11時	1～4歳の 子どもと保護者 (託児あり)	☎10人 申し込み順	8月7日(金)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
水遊び、寒天遊び	親子で水遊びや寒天遊びを楽しむ	8月7日(金) 10時～11時	0歳児～就学前の 子どもと保護者	☎6組 申し込み順	8月3日(月)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
片栗粉遊び	片栗粉と水で感触遊びを楽しむ	8月19日(火)、27日(休) いずれも10時～11時20分	0～4歳の 子どもと保護者	☎各4組 申し込み順	8月6日(休)から 9時～17時に電話で
園庭遊び	親子で保育園の園庭で遊ぶ	9月9日(木) 10時～11時30分		☎5組 申し込み順	8月26日(木)から 9時～17時に電話で
ベビーチャイルドマッサージ	講師の指導のもと親子でリラックスした時間を過ごす	9月10日(休) 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 ☎各4組 申し込み順	8月28日(金)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

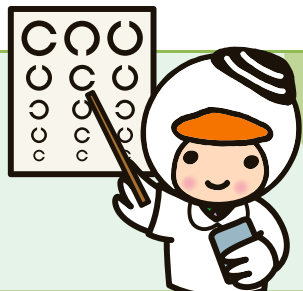
利用時間 10時～15時 休館日 土・日曜日、祝日

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
幼稚園見学&ホール遊び	園内見学後、ホール遊び	9月1日(火) 10時～11時45分	0歳～就学前の 子どもと保護者	☎なし 申し込み順	8月17日(月)から 9時30分～17時に電話 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！



8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

8/2日 外科 こうよう泌尿器科
クリニック ☎(82)8620 歯科 斉藤歯科医院
☎(72)5628

8/9日 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 田中歯科医院
☎(76)0056

8/11日 外科 とよた腎泌尿器科
クリニック ☎(31)2000 歯科 かの歯科医院
☎(33)0432

8/16日 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 なか歯科医院
☎(52)0800

8/23日 外科 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655 歯科 榊原歯科医院
☎(67)6655

8/30日 外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 歯科 あおば歯科
☎(74)8888

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]	8月27日(木) 9時30分～11時	令和8年6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	8月18日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 8月19日(水) 9時30分～10時15分*	令和7年1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 ※19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	8月19日(水) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 8月20日(木) 13時～14時30分	令和5年7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	8月25日(火) 10時～11時	妊婦、令和8年2月～5月生 まれの子と親 定20組 申し込み順	交流会、絵本の読み聞かせ、 親子遊び、セラピューティッ ク・ケア	母子健康手帳、バスタオル 8月21日(金)までに電話 または二次元コードで
親子デンタル教室	8月26日(水) 13時～14時30分 (受付＝12時45分から)	令和7年2月～8月生まれ の子と親 定20組 申し込み順	歯科医師による講演後、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 8月10日(月)～21日(金)に 電話または二次元コードで
パパママ教室	9月6日(日) 10時～12時	妊娠4～9カ月(出産予定日 が10月5日～令和9年3月 21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 8月7日(金)～14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	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	8月4日(火)、5日(水)、18日(火) ※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	8月6日(水) 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)

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
ココロとカラダを 整えるストレッチ※	8月20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、パ レエの動きを取り入れた、 寝てできるストレッチ	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	室内用運動靴 フェイスタオル 飲み物	8月7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
大人の体幹・姿勢 トレーニング (3回コース)※	8月21日～9月4日 毎週金曜日 14時～14時45分		正しい姿勢と自重筋トレ しなやかで丈夫な体づくり			
体力測定会 (70歳以上)※	8月24日(月) 14時～15時	10人	5つの測定で体の状態を確 認し「今の私」を知る			
体力測定会 (70歳未満)※	8月26日(水) 10時～11時		7つの測定で体の状態を確 認し今後の運動に役立てる			
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、食事等に関 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	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

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
野菜のチカラ再 発見	8月27日(木) 14時～14時45分	20～30人	健康につながる野菜の食べ 方を知る※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	8月7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

	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対 象	50歳以上	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	★令和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
	※偶数歳に なる方				※偶数歳になる方					
内 容	内視鏡検査	バリウムに よる胃部 エックス線	胸部 エックス線	免疫便 潜血検査 2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査	乳・子宮頸がん検診は同一 年度内に①か②どちらか一 方しか受診できません	
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 ●一定の障がいがある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方								無料クーポン券とマイナ バーカードなどの身分証明 書を持参	

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

☎電話番号 ☎ファクス ✉Eメールアドレス 担当市の担当

保健所の相談・検査(8月)				所 苫小牧保健所	TEL(34)4168
名称	とき	内容	申し込み	予約必須 (電話で)	
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			
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		予約は TEL(35)7474	
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			

8月の献血		
6日(木)	9:30～11:15 14:30～16:30	ホクレンショップ沼ノ端店 (株)タナカコンサルタント
7日(金)	9:30～11:15 13:00～16:30	コープさっぽろパセオ川沿店 王子総合病院
12日(水)	10:00～13:00 14:30～17:00	イオンモール苫小牧
13日(木)	9:30～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
15日(土)	10:00～13:00 14:30～17:00	イオンモール苫小牧
16日(日)	9:30～13:00 14:30～16:30	コープさっぽろぬまのはた店
18日(火)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
20日(木)	15:00～16:30	旭新運輸(株)
21日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	コープさっぽろステイ店 札幌腕デントラル・ラボラトリー苫小牧営業所
24日(月)	9:30～11:10 11:50～13:00 15:00～16:30	苫小牧栗林運輸(株) 日本軽金属(株)苫小牧製造所 (株)つうけん苫小牧事業所
25日(火)	9:30～11:20 12:00～13:00 15:30～16:30	日胆農業会館 ネットヨタ苫小牧(株)とまこまい店(本社) 苫小牧埠頭(株)
28日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	のぞみコミュニティセンター スーパーアークス明德店
29日(土)	9:30～13:00 14:30～16:30	苫小牧信用金庫本店 ホクレンショップ苫小牧店

※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

こころの相談日

日①8月5日(水) ②9月2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 詳 ②8月31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

がん患者交流サロン「いずみ会」

日8月12日(水) 13時30分～15時
※がん患者とその家族
※緩和ケア＝最期のケア？
所 申 詳 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

こころといのちの講演会

日8月22日(土) 14時～16時(受付＝13時30分)
所 市民文化ホール マルチホール
テーマ 正しく知る依存症
講師 千歳病院 院長 芦澤 健氏、北海道ダルク 森 亨氏
定 300人 申し込み順
申 詳 8月17日(月)までに電話または二次元コードで 健康づくり課
TEL(32)6410



▲申し込み

苫小牧健康セミナー

日9月3日(水) 14時～16時
所 COCOTOMA
※糖尿病の今とこれから～治療はここまで進化しています～
※講話後、保健センター管理栄養士による話、骨密度測定、健康相談を実施
講師 柴田内科循環器科 柴田 智氏
定 60人 申し込み順
申 詳 健康づくり課 TEL(32)6407

心のアート展2026

日9月5日(土)、6日(日) いずれも10時～16時
所 イオンモール苫小牧 1階ウエストコート
※精神的な病気や障がいのある方が、文化・芸術への関わりを通して社会参加の促進を図ることを目的とした作品展
所 苫小牧保健所 TEL(77)9935
担当 健康づくり課

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

ひとり親家庭日帰り旅行

日9月13日(日) 8時20分～16時30分
所 当別町 ロイズカカオ&チョコレートタウン
対 市内在住のひとり親家庭
料 ¥2,500円(小学生＝1,500円、幼児＝無料) 申し込み時納入
定 40人 申し込み順
申 詳 8月3日(月)～28日(金)に直接(一社)苫小牧風花の会事務局(市民活動センター 1階) TEL(36)7800
担当 子育て応援課

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8月25日(火) 10時～11時30分
所 市民活動センター 3階会議室2
対 40歳以上で初めて受講される方
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
担当 介護福祉課

市民後見人養成講座
～夜間開催～

日①事前説明会＝8月7日(金) 18時～19時 ②養成講座＝9月1日～10月9日 毎週火・金曜日 全11回 ※9月22日を除く いずれも18時～20時45分
所 市民活動センター
対 25歳以上で、これまでに未成年後見人・成年後見人・保佐人・補助人を解任されたことがなく、破産していない方
定 30人 申し込み順
申①8月5日(水)までに電話で ②8月25日(火)までに成年後見センター(社会福祉協議会のHPからダウンロード可)、総合福祉課で配布の受講申込書を直接または郵送(必着)で 〒053-0021 若草町3-3-8 とまこまい成年後見支援センター TEL(38)7291
担当 総合福祉課

児童扶養手当の継続受給のために(現況届)

対象の方には7月31日(金)に書類を発送します。期間内に提出してください
※児童扶養手当を受給してから5年以上経過する方は、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」も提出
申 詳 8月3日(月)～31日(月)に直接または郵送(必着)で 子育て応援課
TEL(32)6416

特別児童扶養手当・障害児福祉手当・特別障害者手当の継続受給のために

継続希望の方は、8月上旬に対象者へ送付の書類を期限までに提出してください ※いずれも所得額で支給制限あり
申 詳 8月12日(水)～9月11日(金)に直接または郵送(必着)で 障がい福祉課
TEL(32)6356

広告

お盆の帰省前に、防災意識を見直そう。帰省先でも避難場所・避難経路を必ず確認！

詳細機管理室

☎(32)6280



9月末まで！高齢者優待乗車証

高齢者優待乗車証をお持ちの方は、市内線と郊外線の市内区間(都市間バスを除く)を無料で乗車できます

対市内在住の満70歳以上

☎高齢者優待乗車証＝総合福祉課

☎(32)6345

バス＝未来創造戦略室 ☎(84)4071



SGET苫小牧錦岡メガソーラー事業に関する住民説明会

☎8月27日(木) 19時～20時30分

所北洋大学 直接会場へ

対市内在住の方

☎スパークス・グリーンエナジー&テクノロジー(株) ☎080(9097)7042、070(2161)8655

担当ゼロカーボン推進室



住民基本台帳の一部の写し閲覧状況(令和7年度)

☎窓口サービス課 ☎(84)7000

業者名	閲覧した住民の範囲
防衛省自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所	4月15日、16日＝市内全域
(一社)中央調査社	5月20日＝のぞみ町、28日＝元中野町、6月6日＝澄川町、19日＝日の出町、7月3日＝柏木町、25日＝三光町、8月7日＝北栄町、15日＝北栄町、9月9日＝北光町、10日＝しらかば町、17日＝元中野町、26日＝末広町、10月1日＝拓勇西町、17日＝日の出町、22日＝永福町、11月21日＝北栄町、26日＝ときわ町・大成町、12月18日＝ときわ町、1月23日＝大成町・弥生町・新富町・矢代町
(株)RJCリサーチ	6月10日＝見山町
昇寿チャート(株)	7月3日＝明野新町・ウトナイ南・澄川町・日吉町・美原町
(一社)新情報センター	7月24日＝明野新町
(株)日本リサーチセンター	8月19日＝矢代町、10月7日＝柏木町、11月20日＝柳町
reward(株)	8月21日＝高砂町・春日町・澄川町・音羽町、12月16日＝旭町・豊川町・双葉町
(株)サーベイリサーチセンター	10月15日＝東開町

閲覧者の閲覧目的についてはHPをご覧ください

家電4品目(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)は自宅から回収できます

連携協定を締結しているリネットジャパンリサイクル(株)およびSGムービング(株)では、家電リサイクル法によって適切なりサイクルが義務付けられている家電4品目を自宅から回収するサービスを行っています

¥回収品目・サイズに応じたりサイクル料金と収集運搬料金

利用方法



①WEB・電話で申し込み

二次元コードまたは専用電話番号から申し込みください

②ご自宅から搬出

リビングや台所など、ご自宅の中から回収員が直接運び出します

③リサイクル券の事前購入は不要

回収時にリサイクル料金と収集運搬料金をお支払いください

☎SGムービング(株)

☎0570(056)006

担当ゼロごみ推進課

8月は食品衛生月間です！～食中毒を防ぎましょう～

■食中毒予防の3原則

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことで、快適な夏を過ごしましょう

■有毒植物・毒キノコにご用心！

食用と確実に判断できない植物やきのこは、採らない！食べない！譲らない！を徹底し、事故を防ぎましょう

.....

☎苫小牧地方食品衛生協会 ☎(34)4024 環境生活課 ☎(32)6333

無縁仏供養法要

☎8月21日(金) 13時30分

所高丘霊園(無縁仏供養碑前) 参加希望者は直接会場へお越しいただくか、貸し切り送迎タクシーをご利用ください(要申込)

往路＝市民活動センター前 13時発

復路＝高丘霊園 14時30分発

☎☎社会福祉協議会 ☎(32)7111

木造住宅解体工事補助金

対次のすべてに該当する市内の個人所有一戸建て木造住宅●昭和56年5月31日以前に着工●階数が2階建て以下の在来軸組構法●申込者が当該住宅を所有および居住●耐震性に関する基準があるなど、その他要件あり

補助額対象経費に0.3を乗じた額以内(上限50万円)

☎☎8月28日(金)までに建築

指導課(HPでダウンロード

可)で配布の申込書などを

直接 建築指導課 ☎(32)6527



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

☎市民文化ホール



▲日程はこちら



墓参に関するお知らせ

☎☎②環境生活課 ☎(32)6333 ①道南バス(株)苫小牧営業所 ☎(55)7125

①墓参(お盆)臨時バスを運行します

☎8月13日(木)、14日(金)

高丘霊園前まで	大人 280円	子ども140円
高丘第二霊園まで	大人 290円	子ども150円
市内小中学生はワンコインバス適用	小学生 50円	中学生100円

※小学生は市スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳などを降車時に提示

使用可 無料乗車証、高齢者優待乗車証

使用不可 各種定期券、昼間カード

時刻表

停留所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
苫小牧駅前	8:20	8:50	9:00	9:40	10:20	11:00	11:40	12:20	13:00	13:40	14:20		
表町五丁目	8:22	8:52	9:02	9:42	10:22	11:02	11:42	12:22	13:02	13:42	14:22		
王子総合病院前	8:23	8:53	9:03	9:43	10:23	11:03	11:43	12:23	13:03	13:43	14:23		
緑跨線橋	8:24	8:54	9:04	9:44	10:24	11:04	11:44	12:24	13:04	13:44	14:24		
緑町郵便局前	8:26	8:56	9:06	9:46	10:26	11:06	11:46	12:26	13:06	13:46	14:26		
支笏湖通	8:27	8:57	9:07	9:47	10:27	11:07	11:47	12:27	13:07	13:47	14:27		
公園前	8:28	8:58	9:08	9:48	10:28	11:08	11:48	12:28	13:08	13:48	14:28		
高丘霊園前	8:29	8:59	9:09	9:49	10:29	11:09	11:49	12:29	13:09	13:49	14:29		
第二霊園入口	8:32	9:02	9:12	9:52	10:32	11:12	11:52	12:32	13:12	13:52	14:32	15:12	
第二霊園中央東	8:33	9:03	9:13	9:53	10:33	11:13	11:53	12:33	13:13	13:53	14:33	15:13	
第二霊園東	8:33	9:03	9:13	9:53	10:33	11:13	11:53	12:33	13:13	13:53	14:33	15:13	
第二霊園西	8:34	9:04	9:14	9:54	10:34	11:14	11:54	12:34	13:14	13:54	14:34	15:14	
第二霊園中央	8:36	9:06	9:20	10:00	10:40	11:20	12:00	12:40	13:20	14:00	14:40	15:20	
第二霊園管理棟前	8:36	9:06	9:20	10:00	10:40	11:20	12:00	12:40	13:20	14:00	14:40	15:20	
高丘霊園前				9:24	10:04	10:44	11:24	12:04	12:44	13:24	14:04	14:44	15:24
公園前				9:25	10:05	10:45	11:25	12:05	12:45	13:25	14:05	14:45	15:25
支笏湖通				9:26	10:06	10:46	11:26	12:06	12:46	13:26	14:06	14:46	15:26
緑町郵便局前				9:27	10:07	10:47	11:27	12:07	12:47	13:27	14:07	14:47	15:27
緑跨線橋				9:29	10:09	10:49	11:29	12:09	12:49	13:29	14:09	14:49	15:29
王子総合病院前				9:30	10:10	10:50	11:30	12:10	12:50	13:30	14:10	14:50	15:30
表町五丁目				9:31	10:11	10:51	11:31	12:11	12:51	13:31	14:11	14:51	15:31
苫小牧駅前				9:36	10:16	10:56	11:36	12:16	12:56	13:36	14:16	14:56	15:36

②高丘・第二霊園の墓参者の皆さんへ

■供物などは必ずお持ち帰りください

ゴミの放置は不法投棄行為となり、不法投棄は法律で禁じられております

■お盆期間中の混雑について

8月8日(土)～16日(日)の9時～13時は混雑が予想されます

■高丘第二霊園の一部一方通行規制について

8月13日(木)、14日(金)の8時～16時は、一部の園内道路において一方通行規制となります

■共同墓の墓参について

共同墓で宗教的な儀式(僧侶による読経など)は行えません

広告

広告



暮らし

ハチの活動が活発になります！

■ハチの巣を見つけたら

ハチの巣が自宅や所有地にできた場合、市では駆除は行っていません。放置すると近隣住民に危険が及ぶ恐れがあるため、土地の所有者または管理者の責任において、早急に専門業者へ駆除を依頼してください

■駆除の依頼先にお困りのときは

市では特定業者の紹介は行っていませんが、業者によっては手法や金額などが異なりますので、業者に確認してください

■ハチに刺されないために

ハチや巣を見つけても、近づかないよ

うにしましょう。ハチが近づいてきたら、手で払わずに静かにその場を離れましょう

………
環境生活課 ☎(32)6333

マイナンバーカードへの氏名振り仮名の記載

戸籍への氏名振り仮名の記載に伴い、マイナンバーカードにも振り仮名が記載されます。振り仮名の記載のないカードの場合、電子証明書や暗証番号などの手続きの際に併せて振り仮名が追記されます(この場合、郵便局では手続き不可)。追記を希望する方は来庁ください

市役所、各出張所

マイナンバーカード

窓口サービス課 ☎(32)6629

まつかわ(カレイ科)の採捕制限

まつかわ資源の保護のため、全長35cm未満のまつかわを採捕した場合は、速やかに海中に戻してください

8月8日(土)～令和9年8月7日

胆振海区漁業調整委員会

0143(24)9812

担当 農林水産振興課

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用の一部を助成

対 ●市内に住所がある個人(飼い猫は対象外) ●市内で活動する団体 ●生活環境が損なわれている地域の町内会や住民グループ

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

申請 環境生活課 ☎(32)6333

農地の利用状況調査

農業委員、農地利用最適化推進委員が巡回し調査します

調査期間 8～11月

詳細 農業委員会事務局 ☎(32)6782

北海道排水設備工事責任技術者試験

10月14日(水) 13時30分～15時30分

所 文化交流センター

受講料 7,000円

申請 8月17日(月)～26日(水)に水道窓口
課で配布の申込書を直接 水道窓口課
☎(32)6695



催し・講座

2026たるまえサンプスティバル

8月29日(土)、30日(日) いずれも10時～16時

所 オートリゾート 苫小牧アルテン まきばの広場

詳細 たるまえサンプスティバル実行委員会 ☎(34)7050

担当 観光政策課

平和祈念式典

8月15日(土) 11時57分(受付＝11時)
所 市民文化ホール マルチホール 直接会場へ

■「黙とう」のお願い

●広島市原爆投下の日＝8月6日(木) 8時15分
●長崎市原爆投下の日＝8月9日(日) 11時02分
●終戦の日＝8月15日(土) 12時

………

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

苫小牧山形県人会 芋煮会

9月27日(日) 11時30分から

所 緑ヶ丘公園 金太郎の池

料 大人＝2,500円 子ども＝1,000円
当日納入 ※おにぎり2個、アルコール・ソフトドリンク飲み放題

定 70人 申し込み順

申請 電話またはファクスで 苫小牧山形県人会 阿部氏 ☎090(9522)7865
FAX(53)2002

担当 政策推進課

樽前アートフォトコンテスト2025 受賞作品展示会

所 道の駅ウトナイ湖、イオンモール 苫小牧、オートリゾート 苫小牧アルテン、中央図書館、樽前小学校、市民文化ホール、苫小牧西港フェリーターミナル、市役所 2階市民ギャラリー

詳細 HPで 樽前アートフォトコンテスト実行委員会(未来創造戦略室内)
☎(84)4071

赤十字救急法基礎講習会

9月13日(日) 9時～17時30分

所 市民活動センター

対 15歳以上

料 1,500円 当日納入

定 10人程度 申し込み順

持 筆記用具、ノート、動きやすい服装

申請 8月10日(月)～21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) ☎(32)6354

生活体験教室「藍染めを体験しよう」

8月22日(土) 10時30分～12時

対 小学生以上

定 15人 申し込み順

所 申請 8月1日(土)から直接または電話で 勇武津資料館 ☎(56)0201

芝生広場で水遊びをしよう！

8月11日(火) 13時30分～13時50分、13時50分～14時10分、14時10分～14時30分

所 出光カルチャーパーク

対 小学3年生以下は保護者同伴

定 各10人 申し込み順

申請 8月1日(土) 9時30分から電話で サンガーデン ☎(33)4411



「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 HNIN SHWE ZIN KYAW(ニン・ジュエジンチュウ)

国籍 ミャンマー 職業 介護関係

自己紹介 私は仕事のため、2024年10月に苫小牧市へ来ました。ミャンマーのセビュシー出身です。趣味はハイキングと旅行です

国の紹介 ふるさとのミャンマーは、自然が豊かで、歴史ある建物が多い国です。ミャンマーで最も大きなお祭りは、4月13日から16日頃に行われるお正月のお祭りです。水を掛け合って新年を祝う習慣があり、とてもにぎやかです。お正月には「モンロンシープ」という料理を食べます。機会があれば、ぜひミャンマーへ来て味わってみてください

苫小牧市の魅力 苫小牧は静かで落ち着いた町だと感じています。冬の風は少し冷たいですが、イベントに参加するととても楽しく、地域の皆さんが優しく声をかけてくれます。以前、小学生向けの「やさしい日本語講座」にお手伝いとして参加しました。皆さんがやさしい日本語で話しかけてくれたことがとても嬉しく、温かい気持ちになりました。これからも、いろいろな地域のイベントに参加して、たくさんの人と交流していきたいです



広告



男女平等参画推進センター

所 詳細 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
コワーキング Day !	8月31日(月) 10時～16時	仕事や打ち合わせ、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	—
アーサー&リッチーの『洋楽から学ぶ』日米よもやま話	9月11日(金)、25日(金)、10月9日(金)、30日(金) いずれも18時～19時30分	アメリカ人講師と日本人講師が、洋楽を通してジェンダー平等や多様性について考えながら言葉を学ぶ講座	15人 抽選	対 市内に在住・在学・勤務している方 料 1,530円	8月12日(火)までに、直接または二次元コード、はがきで 是がき＝講座名、住所、氏名、電話番号、年代、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



催し・講座

公共交通で行こう！ 沿線イベント情報

■ビール大会

📅8月14日(金)

📍ポッポ館ゆに前駐車場

🚗**交通手段** 苫小牧駅→由仁駅(JR室蘭本線)下車徒歩1分 運賃1,380円

📞由仁町役場地域活性課

☎0123(83)2112

👤**担当**未来創造戦略室

リレー・フォー・ライフ・ ジャパン2026とまこまい

📅8月23日(日) 10時～18時

📍市民文化ホール

🏠リレーウォーク、健康測定会など

💵リレーウォーク参加者は参加費あり
申し込み時納入

📞**申詳**二次元コードで リレー・フォー・
ライフ・ジャパンとまこまい実行委員
会事務局 しもむら 下村氏

☎090(1845)5547

👤**担当**健康づくり課



教育研究所研修講座

📅9月1日(火) 15時～16時30分

📍教育・福祉センター 5階大講堂

🏠「生徒指導2」増加する発達障害に私
たちがすべきこと

👤**講師**道央佐藤病院 院長 いわき ひろたか 岩城 弘隆氏

👤**定**20人 申し込み順

👜持筆記用具

📞**申詳**8月25日(火)までに電話で

教育研究所 ☎(36)4152

アイヌ語講習会

📅8月9日(日)、23日(日) いずれも13時～15時

📍生活館

👜持筆記用具

📞**申詳**8月3日(月)～7日(金)に電話で

総合福祉課 ☎(32)6354

生活館 ☎(72)4297

リサイクル自転車抽選販売会 他の施設からも申込みが可能です！

8月7日(金)～18日(火)にJFEリサイクル
プラザ苫小牧(HPでダウンロード可)、
市役所(1階市民スペース)、各コミセ
ン、植苗ファミリーセンター、勇払出張
所で配布の申込書を、直接または郵送
(必着)、ファクス、Eメールで

〒059-1364 字沼ノ端2-25 JFE
リサイクルプラザ苫小牧

☎(55)2970 ☎(55)3455

✉risaikuru-p@city.tomakomai.
hokkaido.jp

※自転車はHPで確認。当選者は8月
21日(金)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
代金納入

絵本読み聞かせボランティア 講習会

📅①8月26日(火) ②9月2日(火) ③9月
7日(月)、9日(火)、10日(水) 全3回

※③=いずれか選択

📍①市民活動センター ②中央図書館
③市内保育園・幼稚園

👤**対**16歳以上

👤**定**15人 申し込み順

👜持筆記用具

📞**申詳**7月31日(金)から直接または電話、
ファクス、二次元コードで ボランテ
ィアセンター ☎(84)6481

☎(34)8141 ※託児あり(8月7日(金)
17時までには要申し込み)

👤**担当**総合福祉課



ゼロカーボンカードゲーム 体験会！～マイアース&ゼロ カーボンかるた～

📅8月22日(土) 13時～16時

📍MEGAドン・キホーテ苫小牧店 2階

🏠マイアース体験会、ゼロカーボンか
るた大会

👤**対**なし 直接会場へ

📞ゼロカーボン推進室 ☎(57)3666

はじめての森あそび 「森の子ひろば」

📅9月3日(水) 10時～12時
(受付＝9時45分)

📍こころねの森

👤**対**0～2歳の子どもと保護者

💵1組500円 当日納入

👤**定**8組 申し込み順

👜持汚れてもいい服装

📞**申詳**8月3日(月)～9月2日(水)に二次元コ
ードで 森のこころねようちえん

✉infokokoronemoriyou2023@gm
ail.com

👤**担当**農林水産振興課



第78回苫小牧市民文化祭

📞生涯学習課 ☎(32)6753

小・中学生の作品展の展示作品を募集

📅10月3日(土)、4日(日) 📍市民文化ホール

👤**募集**絵画、書道、自由研究発表、工作など ※1人1点

📞**申詳**8月1日(土)～31日(月)に二次元コードで



総合展示発表の展示作品を募集

📅10月3日(土)、4日(日)

📍市民文化ホール

👤**対**高校生以上

📅**搬入**10月2日(金) 15時～19時(予定)

📅**搬出**10月4日(日) 15時～17時(予定)

📅8月28日(金)までに各申し込み担当者に電話で

※作品に住所・氏名・題名を明記してく
ださい

※展示スペースに限りがありますので、
ご希望に添えない場合があります

※右表以外でも作品展示が可能な場合
があります。生涯学習課にお問い合わせ
ください

展示名	作 品 種 別	規 格 等	申し込み担当者
手工芸展	切り絵、押し絵、刺しゅう、人形、アートフラワーほか手芸作品、和紙工芸作品	規格・題材は自由 壁かけものは2m×2m以内	きとう しずこ 佐藤 静子 ☎090(6695)6155
陶芸展	陶芸	規格・題材は自由	なりた ゆうじ 成田 勇二 ☎090(8632)2550
絵手紙展	絵手紙	電話でお問い合わせ下さい	すずき とみこ 鈴木 臣子 ☎(74)0649
書道展	漢字・仮名・近代詩文・墨象・篆刻(てんこく)・刻字など	額・軸物で必ず紐付き(縦のみ) 最大35cm×135cm半折まで ※1人1点のみ	たかき そうしん 高崎 蒼深 ☎090(9524)9209

参加団体、作品を募集

	市民俳句大会	市民短歌大会
とき	10月10日(土) 13時～16時	10月11日(日) 13時から
ところ	中央図書館 2階講堂	中央図書館 2階講堂
作品	事前投句＝小・中学生は1句、高校生以上は未発表の当季雑詠2句 当日席題＝1句(会場にて)	未発表の作品一首(かい書)
参加料	500円 当日納入	800円 当日納入
応募方法	※投句料＝小・中学生(無料) 高校生以上(1,000円) 事前投句＝8月28日(金)までに投句料(定額小為替で)を添えて ※小・中学生は事務局に郵送または中央図書館に設置の投句箱でも 可(学校名・学年・氏名・連絡先記載) 〒053-0822 川治町1-10-16 苫小牧俳句協会事務局 やまだ ゆきお 山田 幸雄氏 ☎(73)0139	8月25日(火)までにはがき(住所、氏名、電話番号記載、必着)で 〒053-0831 豊川町3-5-17 苫小牧短歌クラブ事務局 もと なみ ひろ き 本波 裕樹氏 ☎(72)6827
	市民川柳大会	市民合唱祭
とき	10月18日(日) 12時～16時	11月7日(土) 13時から
ところ	中央図書館 2階講堂	市民文化ホール グランドホール
作品	未発表の「青」「土」「汗」それぞれ3句	1団体8分以内(演奏のみで)
参加料	1,000円 当日納入	1団体 500円
応募方法	※投句料＝1,000円 9月18日(金)までに投句料を添えて郵送で(消印有効) 〒053-0806 大成町1-5-5-103 苫小牧川柳社事務局 ふくだ たかし 福田 正氏 ☎090(5079)5212 ※後日川柳誌「川柳とまこまい」贈呈	8月31日(月)までに電話またはファクスで(団体名、代表者名、 住所、電話番号、出場人数) ※リハーサル希望団体はその旨 記載(1団体10分程度) 苫小牧合唱連盟事務局 くどう みえ 工藤 美恵氏 ☎090(2077)6244 ☎(67)6244

広告

アイコンの見方 📅 とき 📍 所 ところ 👤 対 対象 🏠 内 内容 💵 料 料金(料金記載のないものは無料) 👤 定 定員 👜 持 持参する物 📞 申 申し込み 📞 詳 詳細

広告

☎ 電話番号 ☎ ファクス ✉ Eメールアドレス 📞 担 担当市の担当



催し・講座

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～湿地の動植物を観察してみよう～

日8月9日(日) 10時30分～11時30分

定10人程度 直接会場へ

図飲み物、帽子、歩きやすい服装

②救護室バックヤードツアー

日①8月22日(土) ②9月12日(土)

11時～11時40分

定各12人 申し込み順

③セミナー「謎多きアオバトの生態にせまります！」

日8月29日(土) 10時～12時

講師地域環境計画(株) 松岡 和樹氏

定30人 申し込み順

……………

対小学生以下は保護者同伴

所申詳①③8月1日(土) ②8月15日(土)

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 図(58)2231

東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会

日8月5日(水) 10時30分～11時

図乳幼児・児童とその保護者

図お楽しみ絵本・エプロンシアターなど

②ケアカフェ～認知症 他人事のうちに学びませんか「まだ大丈夫。でもちょっと気になる。そんな今こそ知っておきたいおはなし会」

日8月22日(土) 10時～12時

③保健師たかさんとゆるっとお話ししてみませんか

日8月28日(金) 10時～11時

④自分で選んだ本の分類が図書室に並ぶ

日8月30日(日) 11時～12時

……………

定①20人 直接会場へ ②15人 申し込み順 ③6人 ④10人 抽選

所申詳②二次元コードで ③直接または電話、ファクス、Eメールで ④直接または電話で

東開文化交流サロン

①④図(84)7958 ②③図(84)7956

図(55)3211 図tokaisalon@yu-yu.or.jp

※本施設は「特定防衛施設周辺整備交付金」で運営されています



新規創業セミナー

日8月29日(土) 10時～17時

所苫小牧経済センタービル 6階大ホール

図創業を考えている方または創業後間もない方

定30人 申し込み順

持筆記用具、電卓

申詳8月21日(金)までに二次元コードで

苫小牧商工会議所 図(61)1130

担当商業振興課



子育て講座step (ダイジェスト版)

日8月23日(日) 10時～12時

所子ども相談センター 講習室

図市内在住の育児中の保護者

図イライラが減ると評判の子育て講座

定20人 申し込み順

図筆記用具

日8月3日(月)～13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

こども家庭支援室

図(32)6369



市長とジェンダーミーティング(みんなで語る！子育てとジェンダー)傍聴者募集

日8月27日(木) 14時～15時30分

所市役所職員会館 3階

講師助産院なりママ 院長 中田 知穂氏

申詳8月20日(木)までに直接

または電話、二次元コードで

協働男女平等参画室

図(84)4052



第1回苫小牧市長杯将棋大会

日8月11日(火) 10時～16時30分

所市民文化ホール ルーム5

¥一般＝1,000円、学生＝500円

当日納入

※未就学児・日将連会員＝無料

定84人 申し込み順

申詳8月8日(土)までに電話

または二次元コードで

日本将棋連盟苫小牧支部長

中條氏 図090(7641)7870

担当生涯学習課



とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日8月26日(水) 14時～16時

所ワークプラザとまこまい

■セミナー

日8月3日(月)、17日(月)、27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

図(84)8670

担当工業雇用政策課



普通救命講習会

日8月28日(金) 13時30分～16時30分

所消防防災訓練センター 2階研修室

定10人 申し込み順

持動きやすい服装、飲みもの

申詳8月7日(金)～21日(金) 9時から電話で

救急課 図(84)5044



▲市HP



▲応急手当WEB講習

介護予防講演会「あなたの聴こえは大丈夫？聴こえを守るチェックポイント」

日8月26日(水) 14時～15時30分

所市民活動センター 3階会議室2

対40歳以上

講師言語聴覚士 森田 志保氏

定30人 申し込み順

申詳8月24日(月)までに電話

または二次元コードで

介護福祉課 図(32)6347



9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)
9-1	初めてのAI	9月18日(金)	1	10時～16時	9,800円

所申詳8月1日(土)から講習日の約10日前までに スキルアップセンターとまこまい 図(55)6622



スマホ使い方講座 ～出張教室車両 8、9 月開催分～

場所 (各店舗前)		8月開催日	9月開催日
スーパーアークス	光洋店	3日(月)	15日(火)
	明徳店	18日(火)	29日(火)
ホクレンショップ	沼ノ端店	－	1日(火)
	苫小牧しらかば店	－	8日(火)
MEGA ドン・キホーテ苫小牧店		25日(火)	28日(月)
コープさっぽろ	ステイ店	－	7日(月)
	パセオ川沿店	4日(火)	14日(月)
イオンモール苫小牧 (イオン北入口横)		5日(水)	10日(木)
マックスバリュ	日新店	17日(月)	17日(木)
	支笏湖通り店	31日(月)	－
	澄川町店	－	3日(木)
	苫小牧清水店	6日(木)	16日(火)
	新花園店	24日(月)	30日(火)
	弥生店	－	2日(水)
	沼ノ端店	－	9日(水)

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 8月＝11時～12時、9月＝13時～14時

図画面の見方や電話のかけ方

■基礎編 8月＝16時～17時、9月＝14時30分～15時30分

図マップ操作や写真撮影

■応用編 8月＝13時～14時、9月＝16時～17時

図音声操作やアプリ追加

■LINE編 8月＝14時30分～15時30分、9月＝11時～12時

図LINEのトーク、スタンプ、写真、通話

図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号予約窓口(土・日曜日含む9時～17時)

図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



とまこまいキッズタウン2026

日10月11日(日)
所総合体育館
対市内の小学3・4年生
内就労・消費体験イベント
定600人 抽選
申詳8月1日(土)～31日(月)に二次元コードで こども若者支援課
TEL(32)6759



ウポイ夏祭り

日8月13日(木)～16日(日) 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
TEL(82)3914
担当総合福祉課



夏休み リサイクル工作教室

日所8月13日(木)=市民文化ホール 9時30分、10時15分、11時 沼ノ端交流センター 13時30分、14時15分、15時
14日(金)=のぞみコミセン 9時30分、10時15分、11時
対小学生
内●牛乳パックで～グライダー＆カタパルトをつくろう～●ペットキャップ

フレークでモザイクアート～シマエナガをつくろう～
定各4人 申し込み順
申詳二次元コードで ゼロごみ推進課
TEL(55)3295



申し込み



HP

ボランティアスクール 中・高生の部2026

日9月5日(土) 8時20分～16時(受付=8時)
所市民活動センター、JICA北海道(札幌市)
対市内在住の中学生～高校生
内身近なものから世界とのつながり・課題を知ろう、ほっかいどう地球ひろばツアーに参加しよう
料500円 当日納入
定20人 申し込み順
持筆記用具
申詳8月3日(月)～31日(月)に電話または二次元コードで ボランティアセンター 担当 沖田氏 おきた TEL(84)6481
担当こども若者支援課



初心者バドミントン教室

日8月21日～9月18日 毎週金曜日

全5回 いずれも10時～11時30分
対18歳以上(高校生不可)
料1回700円 開講日納入
持動きやすい服装・上靴、タオル、ラケット(貸出可)
定10人 申し込み順
所申詳8月3日(月)から直接または電話で 日吉体育館 TEL(73)6010
担当スポーツ都市推進課

川沿公園体育館

①中級者スポンジテニス教室
日8月20日～9月17日 毎週木曜日
全5回 いずれも10時～11時30分
対18歳以上(高校生不可)
②小学生の楽しい!運動教室
日8月18日(火)、19日(水) いずれも10時～11時
対小学1～3年生
③ピックルボール体験会
日9月19日(土) 10時～11時30分
対小学4年生以上の未経験者
……………
料1回700円 ①②開講日納入 ③当日納入
持動きやすい服装、①ラケット(貸出可)
定①10人 ②20人 ③16人 申し込み順
所申詳8月①1日(土)から ②3日(月)から ③8日(土)から直接または電話で 川沿公園体育館 TEL(74)3300
担当スポーツ都市推進課

スポーツ協会

①パラスポーツ体験教室
日①フロアカーリング=8月22日(土)
②フライングディスク=8月29日(土)

いずれも10時～12時(受付=9時30分)
対障がい者とその援助者、小学3年生以上の方
②苫小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 令和8年度市民スポーツ祭「第24回市民フロアカーリング大会」
日9月6日(日)
対市内在住(1チーム2人、補欠1人可)
③苫小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 令和8年度「基礎から学ぶはじめての弓道教室」
日9月8日～10月16日 毎週火・金曜日 全10回 いずれも18時30分～20時30分 ※9月18日、22日を除く
対18歳以上(高校生不可)
料3,800円 申し込み時納入
④苫小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 令和8年度市民スポーツ祭「第58回市民バドミントン大会」
日9月23日(水) 9時から
対市内在住の18歳以上で、審判員ができる方
……………
定①各40人 申し込み順 ③各15人 抽選
所①福祉ふれあいセンター 体育館 ②川沿公園体育館 ③総合体育館弓道場 ④総合体育館
持動きやすい服装、飲み物、①②④室内運動靴、③白足袋
申詳①8月1日(土)～①16日(日) ②23日(日)に住所、氏名、年齢、電話番号、障がいのある方は障がい名を電話またはファクス、Eメールで ②8月1日(土)～17日(月)にスポーツ協会(HPでダウンロード可)で配布の申込書を郵送(必着)またはファクス、Eメールで ③8

月14日(金)～29日(土)に二次元コードで
④8月15日(土)～9月5日(土)にスポーツ協会(HPでダウンロード可)で配布の申込書を郵送(必着)またはEメールで スポーツ協会 TEL(37)7100
FAX(37)7103 E-mail: event@tspo.jp
担当スポーツ都市推進課



パープル・ライトアップ 実施施設・事業者募集

毎年11月12日から25日は内閣府の「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。期間中に建物などをパープル・ライトアップすることにご協力いただけます(日数・点灯時間は問いません)
日11月12日(木)～25日(水)
対市内企業・施設
申詳9月30日(水)までに電話またはEメールで 協働男女平等参画室
TEL(84)4052 E-mail: kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

ハロートレーニングの 受講生を募集

訓練期間9月17日(木)～12月16日(水)
※土・日曜日、祝日を除く
選考日9月7日(月) 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

訓練科目物流サービス科2
定10人 ※面接あり(申し込み状況により学力試験実施)
日8月3日(月)～9月2日(水)に直接 ハローワークとまこまい
TEL(32)5221 (部門コード44#)
詳苫小牧高等技術専門学校
TEL(55)7887
担当工業雇用政策課



苫小牧市青少年表彰該当者の 推薦

対■個人=性別問わず市内在住の義務教育を終了した28歳未満の青少年で
●2年以上青少年の健全育成または社会福祉活動など、ボランティア活動や地域に貢献●同一事業所に2年以上勤め、他の模範となる活動や地場産業の振興に貢献
■団体=青少年の健全育成や社会福祉の向上に資する活動の功績が大きい28歳未満の青少年で構成される団体・グループ
※個人は同一法人、団体などからの推薦は2人以内
……………
申詳8月19日(水)までに、所定の推薦書を郵送(必着)またはEメールで こども若者支援課 TEL(32)6148
E-mail: kodomowakamono@city.tomakomai.hokkaido.jp ※詳細は市HPで



広告

広告

8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3日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働男女平等参画室 ☎(32)6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 所 市民活動センター		日15日(土) 10時～12時30分 詳電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633
消費生活・多重債務 消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど 多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談 所 消費者センター 3階(市民活動センター内)		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) 詳電話で 消費者センター ☎(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(市民活動センター内)		日20日(休) 10時～14時 詳相談日の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
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* 相相談受付日の19時30分まで 相相談希望日の前日までに電話で ※事前予約必要 ☎(84)8985
無料市民相談 所 社会福祉協議会 1階市民相談所 (市民活動センター内)	法律相談 たかた こうへい 高田 耕平弁護士	日21日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 日3日(月)～19日(休) 15時までに直接または電話で
	所 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	市・道民税		2期	31日(月)
	国保税		3期	
夜間納税相談	市税・国保税	26日(休)～31日(月)	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

健康経営優良法人2026認定企業表彰状贈呈式を行いました! 詳細 健康づくり課 ☎(32)6407

5月20日に健康経営優良法人のうち、「ホワイト500」、「ブライツ500」、「ネクストブライツ1000」に認定された市内企業7社へ表彰状の贈呈を行いました。

健康経営ってなに??

健康経営とは、従業員の健康管理を「経営的な視点」から捉え、戦略的に取り組むことです。本市では、健康経営優良法人に認定された上位企業の表彰や、企業などが開催する健康経営セミナーの周知など、健康の保持・増進に取り組む企業を増やし、市全体の健康づくり推進を目指す取り組みを行っています。

- ホワート500
- トヨタ自動車北海道㈱
- ブライツ500
- ㈱シーヴィテック北海道
- 苫小牧港開発㈱
- 道路建設㈱
- ネクストブライツ1000
- 本多建設㈱
- 大鎮キムラ建設㈱
- 北海道産業㈱



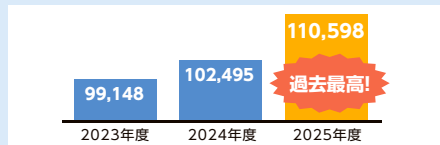
大好評!! 苫小牧のおいしい水「とまチョップ水」!! 詳細 総務経営課 ☎(32)6628

苫小牧のおいしい水道水を、ペットボトルにギュッと詰め込んだ「とまチョップ水」は、2019年、2022年のモンドセレクションで金賞を受賞し、苫小牧の水のおいしさが世界的にも認められている一品です。



①2025年度、過去最高の販売・配布本数を達成しました!

とまチョップ水取扱店での販売、事業者様の協賛、イベントや会議などでの販売・配布本数が、過去最高の110,598本となりました。



②道外でも購入できる所が増えました!

2026年3月から、東京都八王子市の「道の駅八王子滝山」、「高尾山スミカ」で販売開始され、計5カ所で購入できるようになりました!!



③今年復活の「上下水道フェスタ」、 「とまチョップ水」アンバサダーがんばりやまなぶミニライブも開催します!!

8月1日(土)、西町下水処理センターで「上下水道フェスタ」を開催します! 施設見学や管路調査ロボットの操作体験など、上下水道事業にたくさん触れ合えるコンテンツを用意しています!! さらに「とまチョップ水」アンバサダーであるがんばりやまなぶさんのミニライブも行います! 皆様のご来場をお待ちしています!

「あなたの街でミーティング」に参加してみませんか 詳細 協働男女平等参画室 ☎(32)6152

市長が皆さんの暮らす地域に出向いて、市政に関する意見交換を行います。

開催日程(いずれも18時～1時間程度)

※やむを得ない事情により日程が変更となる場合があります。あらかじめ御了承ください

開催日	地区名	会場(駐車場)	町内会(自治会)名
8月19日(水)	音羽町・木場町・美園町	住吉コミュニティセンター(住吉泉町内会館駐車場)	音羽町・双葉町・住吉泉・高丘泉・スプリングス高丘・第八区・春日清水・美光・日の出三光・新明町・明野柳・新開明野元町
21日(金)	澄川町・柏木町	ときわ町総合福祉会館(ときわ4丁目公園)	澄川町・澄川西・ときわ・錦糸・柏木町・川沿町
25日(火)	沼ノ端・拓勇	沼ノ端交流センター(沼ノ端交流センター駐車場)	沼ノ端中央・東開・沼ノ端北栄・拓勇東・拓勇西・ウトナイ
9月14日(月)	弥生町・錦町・本町・元中野町・旭町	文化交流センター(高齢者福祉センター駐車場)	弥生・矢代町・第七区・一区・二区・本町・幸町・高砂町・大町寿・元中野・新中野・船見町港北・若草・若草団地・旭町・汐見町・末広町・栄町
16日(水)	植苗	植苗ファミリーセンター(植苗小中学校駐車場)	植苗
17日(木)	錦岡	スプリングタウン総合福祉会館(錦岡西6号公園)	南錦岡・錦西・もえぎ町・すずらん・青雲・宮前・明徳四丁目・スプリングタウン・うぐいす団地・のぞみ・美原・明徳町1丁目・樽前
10月7日(水)	勇払	勇払総合福祉会館(会館駐車場)	勇払
9日(金)	山手町・花園町	花園町総合福祉会館(会館駐車場)	山手・山手北光・北光町・花園・啓北・見山町東・見山町西
13日(火)	大成町・光洋町	西町総合福祉会館(西町公園)	西町・大成町公住・光洋町・あやめ・日吉町・糸井南・糸井西
26日(月)	しらかば町・豊川町	豊川コミュニティセンター(豊川3丁目公園)	しらかば中央・しらかば西・日新町・日新中央・桜坂町・豊川・桜木町・しらかば東・日新草笛・有珠の沢・宮の森

市政トピックス

高額な医療費を支払った場合(高額療養費)について

詳細 保険年金課 ①～④☎(32)6425
⑤☎(32)6418

国保加入者または後期高齢者医療制度加入者で、医療機関に支払った1カ月の自己負担額(保険外医療行為、差額ベッド代、食事代などを除く)が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費として差額が支給されます。

①新たに年間上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間(8月から翌年7月)の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、還付を受けることができます。

③自己負担額の計算方法

1カ月ごとに次のとおり計算します。

●70歳未満の国保加入者

自己負担額を次の④～⑥のとおりに分け、21,000円以上になるもののみ合算します。

④受診者ごと ⑤医療機関ごと(調剤分は処方せんを発行した医療機関に合算)
⑥通院、入院ごと ⑦内科、歯科ごと

②月額上限額の見直しについて

8月からは、低所得の方への負担に配慮しつつ、一人当たりの医療費の伸びに応じて月額上限額が見直されます。また、年間上限額の新設によって、これまで多数回該当の対象にならなかった方や、極めて高度な医療を受けた方については、医療費の負担が軽くなる場合があります。

●70歳以上の国保加入者、後期高齢者医療制度加入者

金額に関係なく合算できます。国保と後期高齢者医療制度など、加入する健康保険が別の場合は合算不可。

※月の途中で75歳の誕生日を迎えることにより後期高齢者医療制度に加入する場合、加入する月の自己負担限度額は国保・後期高齢者医療制度ともに、1/2に調整

●自己負担限度額(8月から令和9年7月まで)※1

適用区分		年収目安	月額上限 外来(個人ごと) 【70歳以上のみ】		年間上限 (世帯ごと)
70歳未満	70歳以上		3回目まで	(多数回該当)4回目以降※2	
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+	(医療費総額-901,000円)×1%	1,680,000円
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～約1,160万円	179,100円+	(医療費総額-597,000円)×1%	1,110,000円
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～約770万円	85,800円+	(医療費総額-286,000円)×1%	530,000円
区分エ	一般	～約370万円	22,000円(年間上限216,000円)	61,500円	
区分オ	—	住民税非課税	—	36,900円	290,000円
—	住民税非課税世帯Ⅱ		11,000円(年間上限96,000円)	25,700円	
—	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下	8,000円	15,700円	180,000円

※1 高額療養費制度の見直しは、令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施。令和9年8月以降の見直しは厚生労働省ウェブサイトを参照

※2 同一世帯において、過去12カ月間に高額療養費の該当が3回あった場合、4回目からは(多数回該当)となり、軽減された限度額になります

④高額療養費

診療月の3カ月後を目途に申請書をお送りします(医療機関からの診療報酬明細書の提出状況によっては、通知が遅れる場合あり)。保険年金課、各出張所窓口または郵送で申請してください。

持参するもの

マイナ保険証などの健康保険資格が確認できる書類、領収書原本(70歳未満の方のみ)、世帯主の口座情報ができるもの、高額療養費支給申請書(お持ちの場合)
※後期高齢者医療制度加入者は、初回のみ申請が必要

⑤限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証について

70歳未満の方、70歳以上で「現役並みⅠおよびⅡ」「低所得」に該当する方は、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証の交付が可能です。入院や高額な外来診療を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、その医療機関での自己負担額が、自己負担限度額までとなります。**マイナンバーカードを健康保険証として利用する登録をしている方は、限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の提示は不要です。**

持参するもの

マイナ保険証などの健康保険資格が確認できる書類、現在お持ちの認定証、世帯主と手続が必要な方のマイナンバー・来庁される方の本人確認書類
※住民税非課税世帯の方で過去1年間の入院期間が90日を超える方は、ほかに入院期間を確認できる領収書または入院期間証明書が必要

建設工事優良施工業者表彰式

詳細 工事検査課 ☎(32)6275

令和7年度に完成した市発注の建設工事を対象として出来栄や施工管理が特に優秀だった施工業者を7月1日に表彰しました。各部門の受賞者は次の通りです。

受賞者

●土木第一＝(株)中島土建 ●土木第二＝(株)拓道建設
●土木第三＝勝幸辰・中原JV ●建築第一＝青地・倉英JV
●建築第二＝盛興・丸彦渡辺JV
●機械＝日本エレベーター製造(株)札幌営業所 ●管＝興和・国策JV
●電気＝野田・錦戸JV ●水道＝榆・日栄JV
(敬称略、共同企業体はJVと表記)



TOMAKOMAI
Diary
とまこまい日記

7月4日📅から

名古屋グランパス
夏季トレーニングキャンプ

サッカーJ1リーグの名古屋グランパスが、2026/27シーズン開幕に向けた夏季トレーニングキャンプをTOMASEIフットボールフィールドで行いました。初日の7月4日(土)には約500人のファンや子どもたちなどが集まり、歓迎セレモニーが行われました。キャンプを通じて、苫小牧市のスポーツ環境や合宿地として魅力を発信する機会となりました。

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～

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

スポーツ習慣化促進事業

詳細・申し込み▶

市では、市民の健康増進を目的に、運動・スポーツ習慣化に向けた取り組みを実施しています。

職場ではじめるスポーツ習慣 (企業訪問教室)

とき 7月上旬～令和9年2月下旬 全8回予定
ところ 各自運動可能な会場を用意
対象 市内企業・団体
定員 6社予定 申し込み順
料金 無料

無理なく始める?しっかり動く? からだづくりトレーニング教室

とき チャレンジコース=10月8日～11月26日
毎週木曜日 全8回
いずれも19時30分～20時30分
ところ nepiaアイスアリーナ
対象 運動習慣のない方、自分に合った
コースでスポーツを始めたい方
定員 20人 申し込み順
料金 4,400円(会場費、保険料込み)開講日納入

子どもと一緒に通える からだづくりトレーニング教室

とき ①日程=9月13日～10月25日 毎週日曜日 いずれも15時～16時、10月29日(休) 17時～18時
②日程=11月8日～12月20日 毎週日曜日 いずれも15時～16時、1月5日(休) 17時～18時
ところ アブロス沼ノ端スポーツセンター ※最終日=若草小学校
対象 市内在住の20～69歳(市内に通勤・通学している方を含む)でスポーツ習慣がなく
全日程参加可能な子どもと保護者
定員 各15組 申し込み順 **料金** 各9,400円 開講日納入



癒しの音色で心を揺さぶる

INTERVIEW 今月の「ひと」

ラブフルート・
二胡奏者
ここペリーなさん



響く音色に涙する人も
2014年からアメリカ先住民の縦笛「ネイティブアメリカンフルート」(ラブフルート)と中国の民族楽器「二胡」を携え、演奏活動を行っているのがここペリーなさんです。豊かな表現力で奏でる音色は、温かで優しく時に切なく響き、聴く人の心を揺さぶります。「心の琴線に触れるのか、演奏会



豊かな表現力で奏でるラブフルート

では泣いてしまう人もいますね」。施設への慰問やホテル、イベントへの出演など、さまざまな場所で癒しの時間を届けます。

父がくれたリコーダーが原点
音楽の原点は小学3年生の頃。リコーダーの授業が始まると、たちまち夢中になりました。「父が木製のリコーダーを買ってくれて、ワクワクしたのを覚えています」。先生にその才能を見出され、同好会が発足するほどでした。バスガイドとして働くようになり、海外のお客さんとの会話から中国の二胡と出会います。リコーダーによく似たラブフルートも習得。心の赴くままに奏でら

れるラブフルートに魅了されました。

民族楽器の世界を楽しんで
演奏会にはサクラやヒノキなど材質と長さの異なるラブフルートを、10本ほど持参します。「材の違いで音色も変わるので、場の雰囲気イメージを膨らませ、即興で吹き分けます」。二胡で「オリビアを聴きながら」など名曲を披露すると、目をつぶり聴き入る人も。今秋、市内表町のCOCOTOMAと札幌、東京でのミニコンサートを開催予定。奥深く、独特な音色の民族楽器の世界を身近に感じてほしいと話します。



ハスカップの ヨーグルトチーズムース

- 材料 (4個分)**
- ① 冷凍ハスカップ…150g ● グラニュー糖…60g
 - レモン汁…小さじ1
 - クリームチーズ…100g(常温に戻す) ● 砂糖…40g
 - ② プレーンヨーグルト…200g ● 生クリーム…100ml
 - レモン汁…大さじ1
 - 粉ゼラチン…5g ● ぬるま湯…50ml

- 作り方**
- ① 耐熱容器に①の材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で3分加熱し一度取り出して混ぜ、さらに600wで3分加熱する。加熱後、電子レンジから取り出し、かき混ぜてバットなどに流し入れて冷ましておく。
 - ② 粉ゼラチンを80℃以下のぬるま湯でよく溶かす。
 - ③ ボウルに②の材料を入れてなめらかになるまでホイッパーで混ぜ、溶かしたゼラチンを加えて混ぜた後、冷ましていた①を大さじ2入れてさらに混ぜる。
 - ④ グラスなどの器に流し入れ冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
 - ⑤ ムースが固まったら残りのハスカップジャムをのせて出来上がり。

Speedy!



クリームチーズはあらかじめ
**電子レンジ(600w)で
20~30秒加熱**すると混ぜやすくなります。



調理時間
約2時間10分
(冷蔵庫で冷やす
時間含む)

とまこまいギャラリー



投稿
大募集!

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

募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③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



とまこまい 検定



応募はこちら



Q ○に当てはまる言葉は?

A 今月号に、とまチョップは○○○羽登場しました

応募方法 8月31日(月)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 ▶7

広報とまこまい
オリジナルグッズを
紹介しています
Instagram▶



抽選で5人に
アクリルスティック
プレゼント!

