



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9月1日発行 第1882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タイブローション課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(34)7110



とまこまい
の
こえ
の
いこい

広報

とまこまい

2026

vol.1882

9

TOMAKOMAI

MIRAFEST

2026

出演者紹介!

9/12 SAT

Atapashii Garro!

影山ヒロノブ・達藤正明
きただにひろし

Cutie Street

TRF

FRUITS ZIPPER

モナキ

OPENING ACT
MORE STAR

9/13 SUN

大黒 摩季

CANDY TUNE

クレイジーケンバンド

こっちのけんと

SUGIZO

SWEET STEADY

OPENING ACT
fav me

※50音順 ※出演日・出演内容は変更となる場合あり ※今後も追加出演者や各種コンテンツ情報を順次発表予定
2026.9.12-13 @TOMAKOMAI KIRAKIRA PARK ※詳細はP6で

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.1882
9

特集①

9月1日は防災の日..... 3

特集②

特別展

棟方志功 ー北方への祈り..... 4

特集③

TOMAKOMAI MIRAI FEST 2026..... 6

第21回全国高等学校選抜アイスホッケー大会～氷上の甲子園～..... 7

第71回 とまこまい港まつり..... 8

カルチャーガイド・おでかけガイド..... 10

健康ガイド

健康教室／健康相談／健康NEWS ほか..... 12

今月の市からのお知らせ

福祉／暮らし／催し／講座／スポーツ／募集／相談..... 15

市政トピックス

沼ノ端クリーンセンターの愛称決定／JFEリサイクルプラザ苫小牧の愛称変更／
JFEカエルみらい館 オープニングイベント／とまキッズ～みんなでつって、
つながろう！～／樽前小学校に入学・転入学しませんか？／
世界アルツハイマー月間 in とまこまい 2026..... 27

スポーツシティとまこまいプロジェクト..... 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(7月末)

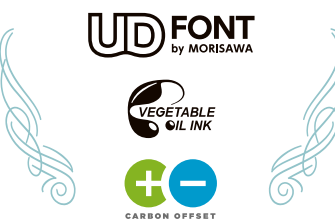
総 数 ▶ 163,318人
(対前月比：37人減)
男 性 ▶ 80,356人
女 性 ▶ 82,962人
世帯数 ▶ 91,979世帯

ストップ・ザ・交通事故！

交通事故発生状況(1月1日～7月31日)

発生件数 218件 (前年比46件増)
死 者 5人 (前年比4人増)
傷 者 246人 (前年比62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。



とまこま 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

詳細 危機管理室
☎(32)6280



9月1日は防災の日

命を守るためには、避難情報の入手が重要です。“避難指示が出ているか”、“自宅などで待機しておくべきなのか”、“避難場所はどこか”などの情報を入手できるよう準備しておきましょう。

令和8年5月下旬から気象の警報などが大きく変わりました！

	河川氾濫	大 雨	土砂災害	高 潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

※**苫小牧市に警報など(警戒レベル相当情報)が発表された場合でも、避難指示を発令するとは限りません**

※避難指示などについては、気象庁からの情報を参考に、市が総合的に判断をしますので、**警報などが発表された場合、慌てずに市からの避難情報などを確認して行動しましょう**

防災ハンドブックは
こちら



WEB防災マップは
こちら



大津波警報、津波警報・注意報と津波避難エリアを確認しよう！

大津波警報(3m超)	津波避難エリアⅠ・Ⅱより内陸側へ直ちに避難してください。
津波警報(1～3m)	津波避難エリアⅠより内陸側へ直ちに避難してください。
津波注意報	陸域では、避難の必要はありません。 海岸線や河口には近づかないでください。

※徒歩で津波避難エリア(Ⅰ・Ⅱ)の外への避難が困難な場合は、近くの避難施設・場所へ直ちに避難してください



津波避難エリア
マップはこちら



市からの防災情報を入手しよう！

防災行政無線(屋外スピーカー)

屋外スピーカーを市内全域に整備しています。



防災行政無線戸別受信機

屋外スピーカーから流れる音声と同じ内容を屋内で聞くことができます。
戸別受信機はご希望の方に有償、または無償で貸与しています。



【戸別受信機無償対象者】

避難行動要支援者(要介護3以上、身体障害者手帳1・2級、療育手帳A)や、75歳以上の者、津波避難エリアⅡにお住まいの世帯・事業所、児童保育施設、介護施設など

【お問い合わせ先】 市役所2階 危機管理室 ☎(32)6280

防災行政無線が聞き取れない場合

テレフォンサービス

屋外スピーカーから流れる音声と同じ内容を電話で聞き直すことができます。

☎050(5865)1569

※通話料は自己負担となります
※気象情報は配信されません
※配信期間は放送から24時間です

防災メール

登録したアドレスで受け取れます。二次元コードを読み取るか、下記アドレスを入力し、空メール(件名・本文不要)を送信
bousai.tomakomai-city@raidan.ktaiwork.jp



公式SNS

防災メールの情報をSNS上でも受け取ることができます。LINEは友だち登録をすることで自動で受け取ることができます。



LINEは総合メニューの「防災情報」からWeb防災マップや防災ハンドブック、津波避難エリアの確認ができます。



特集 2

北国が生んだ巨匠。棟方志功の創造の世界。

SHIKO MUNAKATA

苫小牧市美術博物館

2026
11月
23日
9月
19日
【月・祝】【土】の北
祈り
方へ

棟方志功

月曜
休館※ただし、
月曜祝日の場合は
開館し、翌平日は休館THE NORTH
PRAYERS FOR

[主催] 苫小牧市美術博物館

[協力] 青森県立美術館、青森県立郷土館、一般財団法人棟方志功記念館、株式会社毎日映画社、八戸市美術館、室蘭市港の文学館 [後援] 苫小牧商工会議所、苫小牧信用金庫、苫小牧民報社、北海道新聞社

会期 9月19日(土)～11月23日(月)

開館時間 9時30分～17時
(最終入館は16時30分まで)休館日 月曜日
(月曜祝日の場合は、
その翌平日)

夜間開館 9月22日(火)・11月20日(金)は20時まで開館(最終入館は19時30分まで)

観覧料 一般=600円(500円)、高大生=400円(300円)、中学生以下=無料

※()内は10人以上の団体および前売り券の料金。年間観覧券での観覧可
※併せて常設展、中庭展示も観覧可

HP

《御吉祥大辨財天御妃尊像図》1966
青森県立美術館

こころの中に美が祭られる

生涯にわたり独自の板画(自作木版画の呼称)芸術を築き上げ、今もなお「世界のムナカタ」として広く知られる棟方志功(1903～1975)。「北国」が生んだ巨匠・棟方志功の芸術における「北方性」に着目する本展では、自らのルーツである青森を題材とする作品をはじめ、「縄文」やアイヌ民族の儀礼に想を得た作品、さらには棟方芸術の到達点ともいえる神仏像を、3部構成で展観することで、北方に対する望郷や慈愛の念、そして郷里の発展に対する祈りにも似たまなざしに焦点を当てます。

《青森山之神図》1974
青森県立美術館左) 香炉形土器(風韻堂コレクション) 縄文後期 青森県立郷土館
右) 壺形土器(風韻堂コレクション) 縄文晩期 青森県立郷土館

みどころ1

三つの視点でたどる、
棟方志功とその北方性

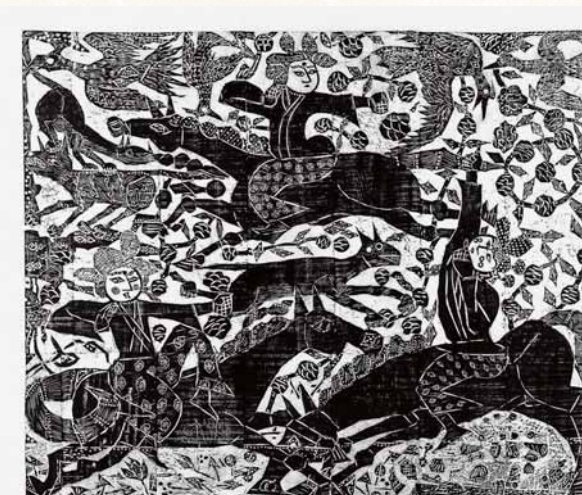
《門世の柵》1968(1970摺)棟方志功記念館

《歡喜自画像・第九としての柵》1963
(1974摺) 棟方志功記念館

《道標の柵》1963/1964改刻(1964摺) 棟方志功記念館

青森ゆかりの民俗資料や棟方が名付けた考古資料「風韻堂コレクション」などに加え、北海道との接点も紹介。作品の奥に息づく原風景や祈り、創造の源泉をたどり、北の風土が育んだ棟方芸術の一面を紹介します。

本展では、棟方志功の芸術を「起源／原風景としての青森」「縄文と模様化された身体」「結晶化する祈りと信仰心」の3章でたどります。故郷青森をテーマとする作品を中心に紹介することで、作品の背景にある北方の精神と創作の源泉を多角的にご覧いただけます。



《華狩頌》1954 棟方志功記念館寄託(青森市)

《龍観》1968
棟方志功記念館寄託上)《八甲田山麓図》1924 青森県立美術館
下)《雪国風景図》1924 青森県立美術館みどころ2
創造の源泉と、
北へのまなざし

関連イベント

※イベントの最新情報および詳細については、HP、SNSなどでお知らせします

棟方志功記念館学芸員による講演会

9月19日(土) 11時～12時

場所 研修室

講師 竹浪 彩矢子氏(一般財団法人棟方志功記念館 学芸員)

定員 50人 申し込み順

申し込み 9月1日(火) 9時30分から電話またはHPで☎(35)2550

参加料 無料

夜の上映会『彫る～棟方志功の世界』

夜間開館(20時まで開館)に併せて棟方の創作活動を紹介するドキュメンタリーを上映します。

9月22日(火)、11月20日(金) いずれも18時～18時40分

協力 (株)毎日映画社

定員 50人

場所 研修室

参加料 無料

物販情報(美術館友の会) 日曜・祝日限定で、関連グッズの販売ブースを設けます。 販売時間 10時～16時

左)《絵付けこけし(こけし部分:盛秀太郎作)》1957頃 棟方志功記念館 右) 盛秀太郎《こけし》昭和時代 青森県立郷土館

ギャラリートーク+裏彩色体験

展示解説を聞いた後に、棟方志功が版画制作に用いた「裏彩色」*を体験

10月10日(土) 14時～15時30分

場所 企画展示室、研修室

定員 20人 申し込み順

申し込み 9月10日(休) 9時30分から電話で☎(35)2550

参加料 無料(当日有効の観覧券が必要)

※裏彩色:作品の裏面から色を塗る技法

担当学芸員によるギャラリートーク

10月31日(土) 11時～11時30分、13時30分～14時

場所 企画展示室

参加料 無料(当日有効の観覧券が必要)



特集 3

TOMAKOMAI

MIRAFEST

2026

詳細 観光政策課
☎(32) 6448苫小牧観光協会
☎(34) 7050

TOMAKOMAI KIRAKIRA PARK

苫小牧キラキラ公園

9/12.13

9:30~20:00 (予定)

苫小牧の夏はまだ終わらない！
豪華アーティストによるライブパフォーマンスのほか、
食・アート・未来のテクノロジーといった
ワクワクするコンテンツが盛りだくさん！
ぜひ会場へお越しください！

TICKETS

ステージエリア入場券

入場1名につき1枚必要

一般 通し入場券 18,000円(税込)
1日入場券 10,900円(税込)

学割 通し入場券 10,000円(税込)
1日入場券 6,000円(税込)
対象：24歳以下の大学生、専門学生、高校生、中学生
※身分証明書持参

小学生割 通し入場券 3,000円(税込)
1日入場券 2,000円(税込)
保護者同伴必須・身分証明書持参

地元割 通し入場券 16,000円(税込)
1日入場券 9,000円(税込)
苫小牧市民であることを確認できる身分
証明書などの提示が必要
地元割チケットは、苫小牧観光案内所にて販売

FOLLOW US!

Instagram▶

オフィシャル
ウェブサイト▶AREA MAP
エリアマップ

会場までは臨時バスを運行いたします。また会場周辺に複数の
駐車場(有料)を用意しています。
詳細はオフィシャルサイトでご確認ください。

入場無料
※一部有料

有料エリア
とまチョップステージ アーティストによる迫力のあるパフォーマンスをお楽しみいただける有料
エリアのメインライブステージ。

無料エリア
ハスカップステージ 地元グルメやダンスパフォーマンス、GXに関するコンテンツなど、多彩
な企画をお楽しみいただける無料エリア。

GX SEA SIDE PARK

無料エリア

港と産業の力を活かし、脱炭素や次世代エネルギー(CCS・水素・アンモニアなど)の拠点づくりを進める苫小牧市。その最先端の
取り組みを楽しく学べる体験型エリア「GX SEA SIDE PARK」が登場します！

会場を歩き、見て、触れて、環境やこれからの暮らしについて自然に学べるプログラムが盛りだくさんです。

楽しみながら未来につながる新しい発見ができる「GX SEA SIDE PARK」へ、ぜひご家族やお友達とお越しください！



会場を巡りながらミッションに挑戦！

ミニドローン操縦体験
ドローンプログラミング体験

最先端のドローン技術に触れられる！
子どもから大人まで夢中になれるプログラム。



写真を撮りながら会場を楽しく探索！

ステージイベント

多彩なプログラムで会場を盛り上げます。
みんなで楽しく盛り上がりよう！



第21回 全国高等学校選抜アイスホッケー大会

～氷上の甲子園～

8/1(土)～5(水)

苫小牧市出場校 駒澤大学附属苫小牧高等学校 苫小牧東高等学校 苫小牧中央高等学校 苫小牧工業高等学校 北海道栄高等学校
開催場所 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





第71回 とまこまい 港まつり

苫小牧の夏を彩る「とまこまい港まつり」が開催されました。
市民おどりやマーチングフェスティバル、
ポートカーニバルなど
さまざまな催しが行われ、
会場は多くの来場者でにぎわいました。

8/7_金・8_土・9_日

会場 中央公園、キラキラ公園

動画で
振り返ろう!



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 TEL(33)9158

利用時間 9時30分～17時(申し込みは8時45分開始) 休館日 7日(月)、14日(月)、24日(木)、28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	秋の番組「秋の黄道12星座」	11月23日(月)まで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	9月2日～30日 毎週水曜日 5回 いずれも10時から	定未就学児と保護者 定各40人 直接会場へ
青少年のための科学の祭典 苫小牧大会	実験や工作を通して科学のおもしろさ、不思議さを体験する	9月5日(土) 9時30分～12時、13時～15時45分	定なし 直接会場へ
第61回小中学生発明工夫 (アイデア工作)展 第56回小中学生理科展	市内の小・中学生が発明工夫した作品や、理科や科学に関する研究成果を展示	9月12日(土)、13日(日) 9時30分～17時	
オトモダテラボ 「秋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	9月22日(火)、23日(水)、26日(土)、27日(日) いずれも10時～12時、13時～15時	
科学ふれあい教室「回転の科学！フジギなコマを作ろう」	不思議なコマを工作し、回転について学ぶ	10月3日(土) 10時～12時	
わくわくさんすう教室	数学的な考え方とその学び方について 講師 名城大学 教授 竹内 英人氏	10月25日(日) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分	定①小学2・3年生 ②小学4・5年生 ※いずれも保護者同伴 定各9人 申し込み順 定9月10日(火)からHPで
宇宙ステーション「ミール」ガイド「コックピットとトイレのひみつ」	ミール解説とコックピット、トイレの見学	10月31日(土) 10時30分～11時30分	定小学生以下は保護者同伴 定3組(1家族1組) 抽選 定9月10日(火)～16日(水)にHPで

中央図書館

所末広町3-1-15 TEL(35)0511

利用時間 9時30分～20時 休館日 7日(月)、14日(月)、25日(金)、28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	●9月5日(土) 10時30分～11時、13時30分～14時=当日発表 ●9月20日(日) 14時～14時30分=「でんしゃにのって」		定1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
朗読研修会	苫小牧市赤十字朗読奉仕団委員長による、聞き手に伝わる朗読の仕方やコツを学ぶ	9月15日(火) 13時～15時	定2階講堂 定15人 申し込み順 定直接または電話で
赤ちゃんと楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	9月18日(金) 10時～11時	定2階講堂 定0～1歳児と保護者 定図書館利用カード、バスタオル 定直接または電話、Eメールで 定info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「こねこのチョコレート」「お月さまのはなし」「かにかにこそこそ」	9月19日(土) 10時30分～11時	定2階会議室 定10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「科学×冒険サバイバル!1」(70分)	9月21日(月) 13時30分から	定2階講堂 定30人 直接会場へ
セカンドライフを彩る 図書館活用術	シニア世代に図書館の使い方を紹介	9月30日(火) 10時30分～12時	定2階講堂 定30人 申し込み順 定8月30日(日)から直接または電話で
朝倉かすみ講演会 「なんでもお答えします」	直木賞作家 朝倉 かすみ氏による講演会と書籍販売、サイン会 ※市民限定	10月3日(土) 13時30分～15時(13時開場)	定2階講堂 定100人 申し込み順 定9月3日(火)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 TEL(35)2550

利用時間 9時30分～17時 休館日 7日(月)、14日(月)、24日(木)、28日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
地層標本の展示会 「空から 海から 地中から」	第一収蔵展示室(常設展示室内)で地層剥ぎ取り標本を展示 主催 津波防災サポートプログラム	展示期間 9月12日(土)～11月23日(月)	定一般300円、高大生200円、中学生以下無料 ※詳細はHPで
特別展 「棟方志功ー北方への祈り」	むなかた 志功氏の故郷・青森を含む「北方」との関係に焦点を当て、作品に込められた祈りやその着想源を探る	展示期間 9月19日(土)～11月23日(月)	定一般600円、高大生400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	定9月18日(金)まで一般300円、高大生200円 19日(土)から一般600円、高大生400円、いずれも中学生以下無料
棟方志功記念館学芸員による講演会	一般財団法人棟方志功記念館の学芸員による作品解説	9月19日(土) 11時～12時	定50人 申し込み順 定9月1日(火) 9時30分から電話またはHPで
夜の上映会 「彫る～棟方志功の世界」	棟方志功の創作活動に密着した映像を上映(協力(株)毎日映画社)	9月22日(火)、11月20日(金) いずれも18時～18時40分	定50人 直接会場へ
夜間開館	開館時間を20時まで延長	9月22日(火) 20時まで(最終入館19時30分)	定なし 直接会場へ
ギャラリートーク+ 裏彩色体験	展示室内で学芸員の作品解説を実施した後、棟方志功が版画制作に用いた「裏彩色」を体験	10月10日(土) 14時～15時30分 ※解説30分、体験60分程度	定当日有効の観覧券が必要 定20人 申し込み順 定9月10日(火) 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 TEL(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
離乳食講習会	月齢に応じた離乳食作りを学ぶ 講師 市栄養士	9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 定エプロン、スカーフ、スプーン、箸	9月1日(火)から 9時30分～17時に電話で
青空広場	公園でゲームや遊具での遊びを楽しむ	9月29日(火) 10時30分～11時15分	1歳6カ月～就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順 定飲み物、動きやすい服装	9月8日(火) 9時30分から 上記利用者支援事業の二次元コードで
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	9月30日(火) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(託児あり ※生後6カ月以上)	定8組(託児=10人) 申し込み順	9月14日(月)から 9時30分～17時に電話で
育児講座 親子で行う 簡単リズム体操	体の機能を高める運動、リズムに合わせて体を動かす 講師 木田 麻美氏	10月1日(水) 10時～11時	1～3歳の子どもと保護者	定15組 申し込み順	
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 市栄養士	10月6日(火) 10時～11時	11カ月～2歳の子どもと保護者(託児あり)	定10組 申し込み順	

あけの保育園子育てルーム

所明野新町5-13-30 TEL(57)3576

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
子育て講座	ミルク缶でアンパンマンのぼーとん落としを作る	9月15日(火) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	定4組 申し込み順 定はさみ、のり	 9月1日(火)9時30分から 上記二次元コードで
園長講座	園見学や保育園での様子、保育内容 講師 当法人園長	9月17日(木) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定5組 申し込み順	
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	9月18日(金) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	定1,000円 当日納入 定6組 申し込み順 定飾る写真、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をする 講師 山口 真喜子氏	9月24日(水)、10月8日(火) いずれも10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定1,000円 当日納入 定各6組 申し込み順 定ヨガマット、飲み物	
保健師講座	トイレトレーニングについて 講師 市保健師	10月6日(火) 10時～11時	1～3歳の子どもと保護者(託児あり)	定6組 申し込み順 定筆記用具	

錦岡保育園子育てルーム

所宮前町2-28-15 TEL(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
パパママ救急隊員 養成講習	乳幼児の心肺蘇生、のどつまりの対処方法 講師 市消防署救急課職員	9月30日(火) 9時45分～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定4組 申し込み順	9月16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 TEL(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
ミニ運動会	親子で楽しく、身体を動かして遊ぶ	9月8日(火) 9時30分～10時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者	定沼ノ端コミセン 定10組 申し込み順	9月1日(火)から 12時30分～16時に電話で

みその保育園子育てルーム

所美園町4-26-10 TEL090(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
公園で遊ぶ	日の出公園でゲームや遊具での遊びを楽しむ	9月29日(火) 10時30分～11時15分	1歳6カ月～就学前の子どもと保護者	定4組 申し込み順	9月1日(火)から 9時～17時に電話で
ミニ保育体験& 利用者支援員相談会	1歳児クラスとのミニ交流、給食試食(幼児食)、利用者支援員への相談	10月7日(火)、27日(火) いずれも10時～12時	0歳～就学前の子どもと保護者	定各4組 申し込み順	9月24日(木)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 TEL(72)5503

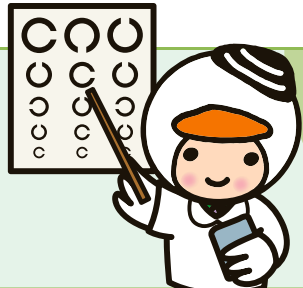
利用時間 10時～15時 休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ご飯っておいしいね!	食育について学ぶ	9月28日(月) 10時～11時45分	0～3歳の子どもと保護者	定10組 申し込み順	9月14日(月)から 9時30分～17時に電話またはHPで

TEL電話番号 FAX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！



9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

9/6日 外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 歯科 関歯科医院 ☎(32)6400

9/13日 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 歯科 明野歯科クリニック ☎(57)2654

9/20日 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 たかまつ歯科医院 ☎(57)2300

9/21日 外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000 歯科 橘歯科医院 ☎(75)7527

9/22火 外科 にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100 歯科 ささ歯科クリニック ☎(53)8299

9/23水 外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455 歯科 木の花歯科 ☎(71)3535

9/27日 外科 みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100 歯科 土上歯科医院 ☎(34)3883

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 子育て支援室 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 【2か月児】	9月24日(休) 9時30分～11時	令和8年7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 定9月17日(休)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	9月8日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 9月9日(水) 9時30分～10時15分*	令和7年2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 ※9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	9月9日(水) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 9月10日(木) 13時～14時30分	令和5年8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	9月29日(火) 10時～11時	妊婦、令和8年3月～6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 定9月25日(金)までに電話 または二次元コードで

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

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	9月1日(火)、8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	9月3日(休)、10日(休) 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 (定員あり、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
足腰すっきり ストレッチ (3回コース)※	9月14日～10月5日 毎週水曜日 ※9月21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	室内用運動靴 フェイスタオル 飲み物	9月4日(金) 9時から電話で ※1人1講座 ※血圧測定・体調 確認後見学とな る可能性あり ※詳細は保健セ ンターHPで
ズンバ (3回コース)※	9月16日～10月7日 毎週水曜日 ※9月23日を除く 10時～10時45分	18人	音楽を楽しみながら身体を 動かす			
はじめての やさしい体幹教室 (3回コース)※	9月18日～10月2日 毎週金曜日 14時～14時45分	12人	【初心者向け】 姿勢を支える力と歩ける筋 力、ゆっくり、やさしく、健 やかな体づくり			
ココロとカラダを 整えるストレッチ※	9月17日(休) 10時～10時45分		バレエの動きを取り入れた 寝てできるストレッチ(体 力に自信のない方にもおす すめ)			
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	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 ン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(9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

9月の献血		
1日(火)	9:00～11:30 12:15～13:30 15:00～16:30	苫小牧市消防本部 苫小牧埠頭(株)ハーバーFビル 桜木ファミリークリニック
3日(木)	9:30～12:00 13:30～16:30	苫小牧警察署
4日(金)	9:30～11:10	(株)苫東
6日(日)	9:30～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
11日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市民活動センター
13日(日)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
18日(金)	9:30～13:30 15:00～16:30	トライアル苫小牧西店 苫小牧南高等学校
19日(土)	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
28日(月)	9:30～11:30 13:00～16:30	苫小牧市役所
29日(火)	9:30～11:30 13:00～16:30	

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

問い合わせ先
北海道赤十字血液センター 苫小牧出張所
☎(61)1715



今月の健康NEWS

こころの相談日

☎①9月2日(火) ②10月7日(火) 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 ②10月5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

エキノコックス症検診

☎10月2日(金) 11時15分～11時45分
所保健センター
☎過去5年間検診を受診していない小学3年生以上
詳健康づくり課 ☎(32)6407

5歳児発達相談

セルフチェック表でお子さんの特徴や傾向を知り、気になることがあれば早めにご相談ください
案内発送予定時期 令和3年4月2日～9月生まれ＝発送済、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
詳こども家庭支援室 ☎(32)6411

市民公開講座「肝臓と検査について」

☎9月5日(土) 13時30分～14時30分
所市民活動センター 3階会議室2
講師市立病院消化器内科診療部長 小林 智絵氏
定30人 直接会場へ
詳全国B型肝炎訴訟北海道弁護団事務局
☎011(231)1941
担当健康づくり課

がん患者交流サロン「いずみ会」

☎9月8日(火) 13時30分～15時
☎がん患者とその家族
☎リンパ浮腫のセルフケア～運動療法について～
所申詳電話で 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

8020表彰

9月3日(木)～24日(木)に苫小牧歯科医師会会員の歯科医院で検診(無料)を受けた方のうち、対象となる方に後日ご案内します(過去受賞者は対象外)
☎11月2日(月)から(はがきを送付)
所検診を受けた歯科医院
☎80歳以上(昭和21年10月31日以前に生まれた方)で20本以上の歯を持つ方
詳苫小牧歯科医師会 ☎(33)7530
担当健康づくり課

苫小牧健康セミナー

☎10月8日(木) 14時～16時
所アイビー・プラザ
☎市販薬の選び方と薬剤師の活用方法
※骨密度測定、健康相談を実施
講師なの花薬局苫小牧北栄店 船木 睦未氏
定60人 申し込み順
申詳電話または二次元コードで健康づくり課 ☎(32)6407



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

住吉コミセン自主事業「あいサポーター研修」

障がいについて、知ることからはじめてみませんか？
☎9月11日(金) 13時～14時30分
所住吉コミセン 2階講習室A
定20人 申し込み順
申詳当日までに直接または電話、ファクス、二次元コードで 住吉コミセン ☎(35)1080 ☎(35)1087

敬老祝金(米寿)および敬老祝品(100歳)の贈呈

■米寿(88歳)
地区の民生委員が訪問して祝金を贈呈
☎8月31日現在、本市に住民登録がある昭和12年9月1日～昭和13年8月31日生まれの方
■100歳

市職員が訪問し、祝品、内閣総理大臣からのお祝い状および銀杯を贈呈
☎9月15日現在、本市に住民登録がある大正15年4月1日～昭和2年3月31日生まれの方
……………
贈呈期間9月15日(火)～21日(月)の老人週間を含む9月末日まで ※申し込み不要
詳総合福祉課 ☎(32)6345

高齢者世帯調査および救急医療情報キット配布事業の実施

民生委員が訪問または電話で調査を行います。9月1日時点で65～69歳の方へ調査票を郵送します。また、希望者には「救急医療情報キット」を配布します
☎9月上旬～10月末
☎65歳以上の単身・要援護世帯の方
詳総合福祉課 ☎(32)6345

第49回高齢者主張発表会
☎11月11日(火)
☎市内在住の60歳以上

☎1,500字程度にまとめた内容を6分以内で発表(テーマは自由)
定10人 申し込み順
所申詳9月1日(火)～10月10日(土)にアイビー・プラザで配布の応募票を直接またはHPで アイビー・プラザ ☎(33)8131
担当生涯学習課

朗読(音訳)ボランティア初心者講習会

☎10月8日～29日 毎週木曜日 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A、3階会議室2
☎高校生以上
¥500円 開講日納入
定10人 申し込み順
☎9月7日(月)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
担当総合福祉課

広告



eLTAX(エルタックス) サービス停止のお知らせ

9月のシステム更新に伴い、サービス停止期間中は電子申告、電子納付などの手続きができなくなりますので、ご注意ください

停止期間9月19日(土) 0時～24日(木) 8時30分(予定)

詳地方税共同機構 **TEL**(32)6244

担当市民税課

水道料金・下水道使用料に係るクレジットカード払いの申請受付の一時停止

申込サイトのシステムメンテナンスに伴い、水道料金・下水道使用料のクレジットカード払いに係る申請受付を一時停止します。当該料金のクレジットカード払いを検討している方は、早めの手続きをお願いします

停止期間9月30日(水)～10月5日(月)

詳水道窓口課 **TEL**(32)6696



くみとり便所を水洗トイレに改造する費用を貸付します

対下水道が使用できる区域内に家屋を持ち、くみとり便所を水洗トイレに改造される方 ※新築・増築と法人は対象外

貸付額 住宅1戸につき120万円以内

(うち、大工工事費10万円以内)無利子返済(貸付の翌月から10年間の120カ月均等割償還(原則として金融機関窓口にて納付書払い))

貸付条件●市民税・固定資産税・下水道事業受益者負担金に滞納がない●連帯保証人が1人必要(年齢・所得制限あり) ※貸付申請手続きは、市指定の排水設備工事事業者が代行、

詳総務経営課

TEL(32)6628

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、苫小牧市指定の給排水工事事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、苫小牧市指定の給排水工事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 **TEL**(32)6695(平日昼間) **TEL**(32)6111(上記以外)

貯水槽水道の管理

貯水槽水道施設の維持・管理は、すべて設置者または管理者に義務付けられています。清掃や点検は定期的に行い、水質検査は、年に1回厚生労働大臣の登録を受けた業者に依頼し、水質検査を受けなければなりません。詳細は二次元コードで

詳水道窓口課 **TEL**(84)1620



のぞみ出張所と沼ノ端出張所でキャッシュレス決済を導入しました

住民票や戸籍謄本、印鑑証明書、課税証明書など各種証明書交付手数料のお支払いで、キャッシュレス決済(各種クレジットカード、WAON、nanaco、PayPayなど)を導入していますのでご利用ください。税金や水道料金のお支払いには利用できません

詳のぞみ出張所 **TEL**(67)0464

沼ノ端出張所 **TEL**(55)0979

固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室なども含む)や取り壊し、一部減築などで面積が変わった、車庫・物置などを新設・撤去、用途変更を行った場合はご連絡ください ※法務局にて登記申請を行わなかった場合に限り

詳資産税課 家屋=**TEL**(32)6268
土地=**TEL**(32)6267

社会生活基本調査

対象世帯に統計調査員が巡回・訪問しますのでご回答ください

回9月～10月

詳北海道計画局統計課

TEL011(204)5144

担当政策推進課

高専サテライト「C-base」をご活用ください！

企業などが抱える課題の解決や新規の事業化プロジェクトの構築支援、スタートアップしたい方の相談や支援を行い、中小企業などの振興を図るため、苫小牧高専サテライト「C-base」を開設しています。インキュベーション施設を併設していますので、相談や情報交換にご利用ください

所苫小牧経済センタービル 2階

詳苫小牧高専サテライト「C-base」

TEL(61)1102

担当工業雇用政策課

新入学児童の健康診断と知的発達スクリーニング検査の実施

日時、会場は9月末までに保護者(住民票の世帯主)に緑色の封書でお知らせしますので、届かない方はご連絡ください。なお、事前に日程をご確認される場合は市HPをご覧ください

検査期間10月1日(水)～30日(金)

対令和9年度に小学校入学予定(令和2年4月2日から令和3年4月1日生まれ)の幼児

詳学校教育課 **TEL**(32)6742



墓参に関するお知らせ

詳①②環境生活課 **TEL**(32)6333 ①道南バス(苫小牧営業所) **TEL**(55)7125

①墓参(秋彼岸)臨時バスを運行します

回9月23日(水)

高丘霊園前まで	大人 280円	こども 140円
高丘第二霊園まで	大人 290円	こども 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、中学生は生徒手帳等の身分証明書を降車時に提示

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

②高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆さんへ

■供物は必ずお持ち帰りください

ごみ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います。供物や供花はクマの出没やカラスなどにお墓を荒らされるおそれがありますので、必ずお持ち帰りください

■お彼岸期間中の混雑

お彼岸期間中は各霊園内で交通渋滞が発生します。特に、20日(日)～23日(水)の9時～12時は混雑が予想されますので、混雑緩和にご協力をお願いします

■高丘第二霊園の一部一方通行規制

墓参臨時バスが運行される23日(水)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

防災の日だけ、防災していませんか？
防災の日だけでなく、毎月少しずつ備えを見直そう
詳細管理室 0120-326280



子育て講座step

回9月24日～10月15日 毎週木曜日
全4回 いずれも10時～12時
所こども相談センター 講習室
対3歳～中学生の子どもがいる保護者で全日程参加できる方
回イラストが減ると評判の子育て講座
定20人 申し込み順
申込9月1日(火)～14日(月)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 0120-326369



サンガーデン

①ハーブ講習会「サンザシのローションとリップクリーム作り」 野草のミニクリーム付
②はじめてのヒンメリ作り
……..
回①9月26日(土) ②27日(日) いずれも13時30分～15時30分
対小学生以下は保護者同伴
料①2,500円 ②1,000円 当日納入

10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)
10-1	初めてのAI	10月14日(火)	1	10時～16時	9,800円
10-2	Word2024で作る文書(初級)	10月22日(水)	2	10時～17時	21,430円
10-3	JW-CAD(基本操作・平面図作成)	10月25日(日)	4	9時～16時	25,760円

所申込9月1日(火)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 0120-556622

定各10人 申し込み順
所申込9月1日(火) いずれも9時30分から直接または電話で サンガーデン 0120-334411



とまこまい若者サポートステーション

出張相談
回9月16日(水) 14時～16時
所ワークプラザとまこまい
セミナー
回9月8日(火)、11日(金)、15日(火)、25日(金)、29日(火) いずれも10時30分～12時
9月14日(月) 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
申込前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション 0120-848670
担当工業雇用政策課



第2回防災ボランティア研修交流会

回10月3日(土) 10時～15時

所市民活動センター 1階多目的ホール・5階料理実習室
定40人 申し込み順
※無料託児あり(9月11日(金)までに要申し込み)
申込9月1日(火)から平日9時～17時に直接または電話、Eメール、二次元コードで
ボランティアセンター 0120-846481
✉volucen@tomakomai-shakyo.or.jp



市民講座「こどもの発達を支える保育と環境づくり」

回9月19日(土) 10時30分～12時
所福祉ふれあいセンター 研修室
講師北海道大学大学院(教育学研究院) 教授 川田 学氏
定40人程度(未就学児までの託児＝10人) 申し込み順
申込9月14日(月)までに電話またはファクス、Eメール、二次元コードで こども家庭支援室 0120-345821
0120-345835 ✉hattatusien@city.tomakomai.hokkaido.jp



東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会
回9月9日(水) 10時30分～11時
対乳幼児・児童とその保護者
②図書室の本に付箋がはれる
回9月13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

みませんか
回9月15日(火) 19時～20時
④沖縄からやってきた！けあげまさきのおはなし会
回9月20日(日) 10時30分～11時30分
⑤絵本と自分らしさのおはなし会
回9月20日(日) 13時～14時
⑥ケアカフェ～認知症 他人事のうちに学びませんか
回9月26日(土) 10時～12時
⑦絵本作家 宮西 達也さん講演会
回9月27日(日) 10時～10時45分
……..

定①⑤20人 ④30人 直接会場へ
②10人 ③6人 抽選 ⑥15人 ⑦80人 申し込み順
所申込②③直接または電話、Eメールで ⑥二次元コードで ⑦8月27日(木)から直接または電話で 0120-847958
③④⑤⑥ 0120-847956
✉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



苫小牧市民塾「かしこく食べて健康寿命をのばそう！～毎日のご飯、ちょっと見直しませんか？～」

回10月16日(金) 10時30分～12時
所アイビー・プラザ
定50人 申し込み順
申込10月9日(金)までに電話 0120-326753
またはファクス、Eメール、二次元コードで 生涯学習課 0120-321233
✉shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp



フードバンクとまこまい報告会

回9月5日(土) 13時30分～15時
所アイビー・プラザ
定50人 申し込み順
申込電話またはファクス、Eメール、二次元コードで フードバンクとまこまい事務局 0120-843856
✉foodbank.tomakomai@gmail.com
担当総合福祉課



スマホ使い方講座～出張教室車両 9、10月開催分～

場所(各店舗前)		9月開催日	10月開催日
MEGA ドン・キホーテ苫小牧店		28日(月)	26日(月)
コープさっぽろ	ステイ店	7日(月)	5日(月)
	パセオ川沿店	14日(月)	19日(月)
スーパーアークス	光洋店	15日(火)	20日(火)
	明德店	29日(火)	27日(火)
ホクレンショップ	沼ノ端店	1日(火)	6日(火)
	苫小牧しらかば店	8日(火)	13日(火)
マックスバリュ	苫小牧清水店	16日(水)	21日(水)
	新花園店	30日(水)	28日(水)
	弥生店	2日(木)	7日(木)
	沼ノ端店	9日(木)	14日(木)
	日新店	17日(木)	22日(木)
	支笏湖通り店	—	1日(木)、29日(木)
	澄川町店	3日(木)	8日(木)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)		10日(木)	15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 9月＝13時～14時、10月＝11時～12時
対画面の見方や電話のかけ方
■基礎編 9月、10月＝14時30分～15時30分
対マップ操作や写真撮影
■応用編 9月、10月＝16時～17時
対音声操作やアプリ追加
■LINE編 9月＝11時～12時、10月＝13時～14時
対LINEのトーク、スタンプ、写真、通話
対お持ちのスマートフォン、LINEアカウント

申込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)
0120-0800(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



第16回胆振動物愛護フェスティバル

㉒9月20日(日) 10時～14時
所ノーザンホースパーク
対小学生以下は保護者同伴
詳胆振獣医師会 ㉒(33)0306
担当環境生活課

NHKのど自慢を開催します！

11月14日(土)予選会、11月15日(日)本選(テレビ放送)を行います
所ART CUBES(市民文化ホール)
申詳二次元コードで NHK室蘭放送局

㉒0143(22)7271

担当地域活動支援室



▲出場・観覧申し込み

12階展望回廊★☆花火観賞会

地上約50mから「とまみん苫小牧百年花火」をお楽しみください
㉒10月10日(土) 17時30分～19時 ※延期の場合あり
所市役所12階展望回廊および11・10階
定15組(1組4人まで) 抽選(当選者＝9月18日(金)に発送)
申9月1日(火)～8日(火)に郵便番号、住所、代表者氏名(ふ



第78回苫小牧市民文化祭

詳生涯学習課 ㉒(32)6753

■市民合唱祭「市民合唱団」团员募集
練習日時・所苫小牧西小学校＝10月11日(日) 9時30分～11時30分 アイビー・プラザ＝10月18日(日)、11月1日(日)、3日(火) いずれも13時30分～15時30分
対小学生以上 対苫小牧西小学校＝上靴
講習会10月25日(日) 13時30分～16時 金井 隆子氏 アイビー・プラザ
発表日時・所11月7日(土) 13時から ART CUBES(市民文化ホール) グランドホール
曲目小学生＝「ふるさと(嵐)」 中学生以上＝「ふるさと(嵐)」、「大地讃頌」
申詳10月11日(日)までに電話またはファクス、苫小牧合唱連盟HPで 苫小牧合唱連盟事務局 工藤 美恵氏 ㉒090(2077)6244 ファクス(67)6244 HPhttps://tomagassyo.jimdofree.com/

■市民交流将棋大会

㉒10月3日(土) 13時30分～16時50分(13時10分集合)
所ART CUBES(市民文化ホール) ルーム5
対段・級クラス別交流対局(4回戦対局)
料¥1,500円(日将連苫小牧支部会員は500円) 当日納入
定64人
申詳9月30日(火)までに住所、氏名、年齢、電話番号、参加クラスをはがき(必着)またはEメール、二次元コードで 〒053-0032 緑町2-6-14 日本将棋連盟苫小牧支部 支部長中條 範広氏 ㉒nrbxt712@yahoo.co.jp



■市民交流囲碁大会

㉒10月11日(日) 12時45分～17時30分(12時15分集合)
所アイビー・プラザ 3階学習室3・4
対段・級クラス別交流対局(抽選4回戦対局)
申詳9月30日(火)までに氏名、連絡先、棋力(段・級)を電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 日本棋院苫小牧支部 加藤 桂紀氏 ㉒ファクス(73)7153 苫小牧囲碁連盟事務局 遠藤 弘幸氏 ㉒igokouryu@gmail.com



りがな)、参加者氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、代表者メールアドレス、配慮が必要なこと(車いすなど)を記入し郵送(消印有効)または二次元コードで 総務部総務課 ㉒(32)6179

生活館からのお知らせ

①苫小牧アイヌ協会「アイヌ語講習会」
㉒9月13日(日)、20日(日) いずれも13時～15時

②アイヌ刺しゅう講習会

㉒9月29日～10月23日 毎週火・金曜日 全8回 いずれも13時～15時
対タペストリーを作る
……………

所生活館

定②30人 抽選

申詳9月1日(火)～4日(金)に電話で 生活館 ㉒(72)4297
総合福祉課 ㉒(32)6354

公共交通で行こう！ 沿線イベント情報

第12回むかわグルメフェスタ

㉒9月13日(日) 9時30分～15時

所むかわ町役場駐車場

交通手段 苫小牧駅→鷗川駅(JR日高本線)下車徒歩13分 運賃800円

詳むかわ町商工観光グループ

㉒0145(42)2416

担当未来創造戦略室

ふれあいセンターまつり

㉒9月5日(土) 10時30分～14時

所詳福祉ふれあいセンター

㉒(82)8801

担当障がい福祉課



第49回苫小牧市 高齢者福祉センター祭

㉒9月2日(火)、3日(水) いずれも9時45分～15時

対芸能発表、作品展示

所詳高齢者福祉センター

㉒(34)5897

担当総合福祉課

赤十字救急法救急員養成講習

㉒10月3日(土)、4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9月1日(火)～11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) ㉒(32)6354

世界中の音楽を楽しみながら おどっちゃお～ZUMBA (ズンバ)

㉒10月3日～11月7日 毎週土曜日
全5回 ※10月10日を除く いずれも9時30分～10時30分

対小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定20人 抽選

持動きやすい服装、運動用上靴、タオル、飲み物、着替え(必要な方)

所申詳9月6日(日)～20日(日)に直接またはファクス、はがき(必着)、HP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
㉒(33)8131 ファクス(33)8133 ※抽選に外れた方のみ電話で通知

担当生涯学習課

苫女連事業「北海道開拓の村」 見学ツアー

㉒9月29日(火) 9時30分～16時30分
所北海道開拓の村(9時集合＝市民活動センター 1階ロビー)

対18歳以上(高校生不可)

料¥3,500円 当日納入(27日からキャンセル料発生)

定33人 抽選(当選者のみはがき発送)
申詳9月3日(水)～10日(水)にはがき(消印有効)またはEメールで ツアー名、

住所、郵便番号、氏名、連絡先、年齢を記入 〒053-0021 若草町3-3-8 市民活動センター 5階 苫小牧市女性団体連絡協議会

㉒ikuko.ttkni843@uqmobile.jp

担当生涯学習課

第68回勇払地区文化祭・ 第45回勇払公民館まつり

㉒10月4日(日) 9時～15時

対ステージ発表、作品展示

詳勇払公民館 ㉒(56)0003

歴史探訪「勇払の歴史散歩」

㉒9月19日(土) 10時～12時

対小学生以上

定20人 申し込み順

所申詳9月1日(火)から直接または電話で 勇武津資料館 ㉒(56)0201

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 ㉒(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	9月28日(月) ※1人50分程度	コンシェルジュ おおしろ 千絵氏	4人 申し込み順	対起業に関心のある女性	直接または電話で
女性のためのコワーキングDay！	9月28日(月) 10時～16時	仕事や打ち合せ、参加者同士のコミュニケーションづくりなど コンシェルジュ 村田 なちこ氏		対コワーキングに関心のある女性	－
苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぽると」	10月3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 直接会場へ		二次元コードで
男女平等参画推進センターサークル祭	10月10日(土) 10時～16時(展示) 11日(日) 10時～15時(ステージ・展示)	登録サークルが活動の成果を発表 作品展示、ステージ発表、各種体験・販売など		－	－

※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

🏠 空き家・空き地セミナー

📅9月12日(土) 10時～11時30分(開
場＝9時45分)
📍アイビー・プラザ 3階学習室3
👤講師Iburi Management しばた とも 柴田 朋氏
👤定50人 直接会場へ
📞詳住まい支援課 ☎(32)6314

👤 みんなの就活応援事業『資格 取得・キャリアアップコース』

📅研修期間10月26日(月)～12月23日(水)
👤市内へ正規雇用での就職を希望する
普通自動車運転免許をお持ちの方
👤9つの資格を取得し、キャリアアッ
プを目指すコース(1日の受講時間に
合わせて給付金を支給)
👤定8人(選考後決定) ※書類選考通過
者は別途面接あり 🕒持筆記用具
📍所申詳9月1日(火)～10月9日(金)に履歴
書を直接または郵送(必着)で (一社)
苫小牧地域職業訓練センター運営協会
☎(55)6622
👤担当工業雇用政策課

苫小牧市主催 婚活パーティー

📅10月25日(日)
📍所ART CUBES(市民文化ホール)
👤25～39歳の独身男女
💵¥1,000円
👤定男女各20人 申し込み順
📍申詳9月1日(火)～30日(水)に二次元コードで
政策推進課 ☎(32)6039

📖 上級救命講習会

📅9月18日(金) 9時～16時
📍所消防本部消防防災訓練センター
2階研修室
👤内容心肺蘇生法(筆記・実技試験)、AEDの
使用方法、止血法を学ぶ ※e-ラーニン
グの事前受講必須
👤定10人 申し込み順
📍申詳8月28日(金)～9月11日(金) 9時から
電話で 救急課 ☎(84)5044



📖 健康づくり課からの お知らせ

📍詳健康づくり課 ☎(32)6410

■健考・健幸DAY2026

📅9月12日(土) 10時～16時
📍所イオンモール苫小牧
👤内容健康測定、スタンプラリー
ーなど(ノベルティあり)
■Vitality とまこまいウォーク
📅9月7日(月)～13日(日)
👤定15歳以上の市民
👤内容「Vitality」アプリを活用
した健康づくり事業
👤定400人 申し込み順

👟 スポーツ

🏟️ 日吉体育館

①**背骨コンディショニング**
📅9月29日～10月27日 毎週火曜日
全5回 いずれも10時～11時
②**初心者スポンジテニス教室**
📅10月1日～29日 毎週木曜日 全5
回 いずれも10時～11時30分

.....

👤18歳以上(高校生不可)
💵¥1回 700円 開講日納入
👤定各10人 申し込み順
🕒持動きやすい服装、飲み物、タオル①
スポーツタオル(100～120cm程度のも
の) ②靴、ラケット(貸出可)
📍所申詳9月5日(土)から直接または電話で
日吉体育館 ☎(73)6010
👤担当スポーツ都市推進課

🏟️ スポーツ協会

■市民スポーツ祭

①**市民アーチェリー教室**
📅9月27日(日) 13時30分～16時
※天候不良時中止
👤小学6年生以上(小・中学生は保護者
同伴)
💵¥1,000円(保険料込) 開講日納入
👤定10人 申し込み順
②**第45回市民ソフトテニス大会(中学
2年生以下の部)**
📅10月10日(土) ※予備日10月12日(月)
③**第45回市民ソフトテニス大会(一般
の部)**
📅10月10日(土) ※予備日10月12日(月)
④**第58回市民卓球大会**
📅10月17日(土)
👤苫小牧市在住で、現在高校・大学の
卓球部に籍を置いていない方
⑤**第25回市民スポンジテニス交流大会**
📅10月18日(日)
■教室
⑥**パラスポーツ体験教室(ボッチャ体
験教室)**
📅9月26日(土) 10時～12時(受付＝9
時30分から)

👤小学3年生以上
👤定40人 申し込み順
⑦**美々川カヌーツアー体験教室**
📅10月18日(日) 9時～11時 ※小雨
決行。荒天時は中止
👤1歳以上
💵¥大人＝3,000円、小学生＝1,000円、
幼児＝500円 当日納入
👤定10組(1組2人程度) 抽選
.....

📍所①総合体育館アーチェリー場 ②③
緑ヶ丘公園庭球場 ④総合体育館 ⑤
川沿公園体育館 ⑥福祉ふれあいセン
ター ⑦美々川

🕒持動きやすい服装、飲み物、靴、⑦雨
具、手袋、流せるポケットティッシュ
📍申詳①9月2日(水)～17日(水) ②9月1
日(火)～25日(金) ③9月1日(火)～30日
(水) ④⑤9月1日(火)～10月1日(水) ⑥
9月1日(火)～18日(金)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 スポーツ協会 ☎(37)7100
☎(37)7103 ✉info@tspo.jp
⑦9月23日(水)～10月8日(水) スポーツ
協会HPで
👤担当スポーツ都市推進課



📣 募 集

🛡️ 自衛官を募集

📅試験日程①11月28日(土)～12月1日(火)

②筆記＝11月10日(火)、11日(水) ③口
述・身体検査＝11月15日(日)、16日(月)
いずれか1日
📍種目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①9月15日(火)～11月20日(金) ②
③10月13日(火)～11月5日(水)に電話で
自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所
☎(32)3725
👤担当窓口サービス課

📅 令和8年度未来創造こども会議 参加者を募集

📍所事前研修＝①10月12日(月) 9時
～13時、②31日(土)、③11月21日(土)、
④28日(土) いずれも13時30分～17
時30分 本会議＝12月12日(土) 13
時～17時
📍所総合体育館、市役所 5階第2応接室・
9階会議室
👤市内内在住の小学5年生～中学生
📍テーマスポーツシティとまこまいプロ
ジェクト～「みる・する・ささえる」か
ら考えるスポーツのまちづくり～
👤定20人 抽選
📍申詳9月1日(火)～15日(火)に二次元コー
ドで こども若者支援課
☎(32)6759



🏭 製造関連技術者技能・ 技術セミナー

📅①9月15日(火)、16日(水) ②10月27
日(火)、28日(水) いずれも9時15分～

16時15分
📍所テクノセンター
👤製造関連技術者
👤内容①生産現場に活かす品質管理技法
②精密測定技術
💵¥各7,500円 申し込み時納入
👤定各10人 申し込み順
🕒持筆記用具、電卓(√付きのもの)、定規
📍申①9月7日(月) 12時 ②10月14日(水)
までに北海道職業能力開発大学校で配
布の申込書(HPでダウンロード可)、を、
郵送(必着)またはファクスで 北海道
職業能力開発大学
〒047-0292 小樽市銭函3-190
☎0134(62)3551
☎0134(62)2154
👤担当テクノセンター

📄 納税通知書封筒の広告を募集

👤令和9年度に発送する固定資産税
(土地・家屋分、償却資産分)、市民税・
道民税(普通徴収)、軽自動車税の各納
税通知書送付用封筒 ※縦12cm×横
23cm
📍規格など●広告枠＝封筒の裏面2枠●
サイズ＝縦7cm×横8cm●色＝刷り
色と同じ単色●発送通数＝約13万3千
通 基準募集価格＝1枠18万円以上●
広告の原稿・版下作成まで広告主が負
担●原則1者1枠
📍掲載基準市広告掲載要綱、広告掲載基
準および申込説明書を遵守のこと
📍申詳資産税課で配布の申込書を9月24
日(水)11時に市役所北庁舎 2階22会
議室へ直接 資産税課 ☎(84)4073

広告

広告

9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 市役所 2階市民ギャラリー		7日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働男女平等参画室 TEL (32) 6156
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見、高齢者のおひとり様問題に関する相談 市民活動センター		19日(土) 10時～12時30分 TEL電話で 山崎行政書士事務所 TEL (36) 5633
消費生活・多重債務 消費生活＝訪問販売・契約トラブルなど 多重債務＝カード・住宅ローンなどについての無料相談 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) TEL電話で 消費者センター TEL (33) 6510
ネットワークとまこまい相談会 就労、保育、離婚、健康、介護と住環境など総合相談 (専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋ぎます) 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)		17日(木) 10時～14時 TEL相談日の2日前までに電話で ※事前予約必要 (一社)ネットワーク苦小牧 TEL (32) 3610
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 配偶者などからのDV被害を受けている方や、 困難を抱える女性のための相談 配偶者暴力相談支援センター		月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時15分 直接または電話で ・託児付き相談* TEL託児＝生後1カ月～中学生 TEL相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで ・夜間相談* TEL相談受付日の19時30分まで TEL相談希望日の前日までに電話で ※事前予約必要 TEL (84) 8985
無料市民相談 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 おおたに かずひろ 大谷 和広弁護士	18日(金) 13時30分～15時30分(1人20分) 定4人 申し込み順 1日(火)～16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 TEL (33) 2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています	

今月の納期・夜間納税相談

納期	固定資産税・都市計画税		3期	30日(水)
	国保税		4期	
夜間納税相談	市税・国保税	25日(金)～30日(水)	いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) TEL (32) 6274

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

広告

市政トピックス

沼ノ端グリーンセンターの愛称決定

詳細 廃棄物処理課 TEL (55) 2536

沼ノ端グリーンセンターは、JFEエンジニアリング(株)北海道支店とネーミングライツ契約をし、10月1日(木)から愛称として「JFE沼ノ端グリーンセンター」を使用します。

JFEリサイクルプラザ苦小牧の愛称変更

詳細 ゼロごみ推進課 TEL (55) 3295

JFEリサイクルプラザ苦小牧は、10月1日(木)より苦小牧市環境学習交流施設として、愛称「JFEカエルみらい館」に変更します。※9月12日(土)～10月2日(金)は開館準備のため休館

JFEカエルみらい館 オープニングイベント

詳細 ゼロごみ推進課 TEL (55) 3295

2026エコるDAY

日時 10月3日(土) 10時～15時(入館開始はセレモニー終了後10時30分ごろからを予定)
会場 JFEカエルみらい館(字沼ノ端2-25、JFE沼ノ端グリーンセンター隣接) ※参加無料



▲詳細・予約

プログラム

リニューアルオープン開館記念グッズプレゼント

先着600人

スタンプラリーで
豪華景品が当たる
抽選会開催

記念セレモニー

リニューアルオープン記念セレモニー

時間 10時～10時30分

特別イベント

いっしょに!もっと知る!
施設見学ツアー

時間 12時30分～13時15分

クレヨン作り
お野菜クレヨンが大人気!
mizuuro(株)提供

米ぬかとCO₂をクレヨンに!アップサイクル体験ワークショップ
時間 10時45分～11時45分、
12時45分～13時45分、14時～15時

講演会・講座

らんま先生のeco実験
パフォーマンス

実験やサイエンスマジック、ジャグリングを通じて
ゼロカーボンを体験! 時間 11時～12時30分

出張!ウトナイ湖野生鳥獣保護センター!
ウトナイ湖やセンターってどんなところ? 自由見学
時間 13時～15時

体験コーナー

鹿やアライグマの餌を見てみよう 自由見学

時間 10時30分～12時30分

アイロンビーズで生きものの工作! 当日先着順

時間 10時30分～11時30分、
11時30分～12時30分

街のヒーロー!ごみ収集体験! 当日先着順

「053ファイブ仕様」の特別なごみ収集車も登場!
時間 10時30分～15時

オリジナルマイバッグを作ろう& 当日先着順

マイアース体験 時間 13時～15時

リサイクル工作「ふわっと着地!パラシュートくん」 当日先着順

時間 14時～15時

交流コーナー

初心者大歓迎!ヨガ体験!

時間 11時～12時(講師:emi)

English Cafe Time♪～英語でおもてなし～

時間 13時～14時(店長:マックス)

飲食ブースもあります ※有料



市政トピックス



とまキッズ ～みんなでつって、つながろう！～

プログラミングや缶バッジ作りを楽しみながら
同年代の仲間と交流したり、自由にすごせる時間をつくります。
安心して自分らしくいられる、“みんなの居場所”です。

対象 小・中学生

開催日 開催時期が近づきましたら
各児童センターに
場所 案内ちらしを設置します

おすすめ
● ゲームが好き。絵を描くのが好き
● 新しいことにチャレンジしてみたい
● 同じような年齢の仲間と楽しく過ごしたい
● 放課後に、ちょっとひと息つきたい

申し込み 各児童センターで(定員あり)

詳細
こども家庭支援室
☎(32)6369

ホームページ



【受託者】
ヒューマンアカデミー(株)
TEL:011(222)8619

樽前小学校に入学・転入学しませんか？

詳細 樽前小学校 ☎(67)3755
学校教育課 ☎(32)6742

樽前小学校は、市の最西部に位置する学校で、豊かな自然環境の中、少人数での教育を行っています。
本校でお子さんを学ばせたい方は、ぜひ見学にお越しください。

オープンスクール

日時 10月6日(火)・21日(水)・29日(木)
いずれも9時40分～11時55分
見学希望の方は前日までに電話ください
☎(67)3755

授業公開・説明会

日時 11月7日(土) 9時30分～12時30分
※転入学希望の方は樽前小学校までお問い合わせください(4月からの入学希望は令和9年1月末までに書類を提出)

市内唯一の特認校

市内在住であれば校区外からの
通学が唯一認められている学校
です。
少人数であるため、より教職員の
目が行き届き学校全体で子ども
たちを育てます。

複式での学び

樽前小では同じ教室で違う学年の
児童と一緒に学んでいます。2つ
の学年を1人の担任が授業をする
ため、リーダー学習を基に、主体的
に学習する力が身に付きます。

豊かな自然

北には樽前山、
南には太平洋が
広がり、周囲は
牧草地や畑、森
林などに囲まれ
ています。

地域交流

年間を通し、地域の方々と交流を
行います。さまざまな行事をはじめ、
学校・地域・保護者が一体となって、
子どもたちの成長を支えます。



▲樽前小学校HP



▲樽前小学校
Instagram

世界アルツハイマー月間 in とまこまい 2026

詳細 介護福祉課
☎(32)6347



オレンジライトアップ

9月1日(火)～22日(火) 日没後～21時
浄土真宗本願寺派 正光寺
苫小牧信用金庫本店
緑ヶ丘公園展望台
苫小牧市立病院※
※9月18日のみ17時～19時30分

認知症に関する展示

9月1日(火)～30日(水)
市役所 認知症予防などの紹介
中央図書館 認知症図書本などの紹介
この機会にぜひ足を運んでみてください！

認知症サポーター養成講座

日時 9月16日(水) 18時～19時30分
場所 市民活動センター 3階会議室2

認知症に関する基礎知識や認知症の人、その家族への
支援のあり方を学びます。
※筆記用具持参



詳しくは
こちら▲



オレンジフェスーまつりだよ！全員集合！ー

日時 10月31日(土) 11時～15時
場所 市民活動センター

大人から子どもまで、
みんなが楽しめるイベントです！

主催 認知症地域支援推進員(苫小牧市南地域包括支援センター・認知症ボランティア団体Cocoro's)

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～

まちプロ
2026-2027

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

「2026名古屋グランパス苫小牧キャンプ supported by トヨタ自動車北海道」

7月4日(土)から26日(日)にかけて行われた名古屋グランパスの苫小牧キャンプが無事終了いたしました。キャンプ期間中は、延べ約4,000人の皆さまがTOMASEIフットボールフィールドにご来場いただき、連日盛況となりました。本キャンプを通じて、地域の皆さまと選手・スタッフとの交流が生まれるなど、スポーツを通じた地域の活性化につながる貴重な機会となりました。

名古屋グランパスの選手・スタッフの皆さま、ありがとうございました！

スポーツ都市宣言60周年記念 ウォーキングフェスティバル2026

コース	①駅前まちなかオレンジウォークコース ②ゼロカーボンコース
とき	①9月26日(土) ②10月31日(土)
距離	①スタンダード 8.27km ショート 4.37km ②スタンダード 7.00km ショート 3.77km
対象	スタンダード＝小学生以上 ショート＝制限なし
申し込み	①9月14日(月) ②10月19日(月)までに電話またはEメール、二次元コードで sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

申し込み・詳細▶

スポーツ都市宣言60周年記念 とまこまいスポーツフェスティバル2026「市民大運動会」

とき	10月12日(月)
ところ	総合体育館
内容	①スポーツ玉入れAJTA ②パン食いリレー ③100人綱引き
定員	①一般の部18チーム／小学生の部12チーム ②一般の部18チーム／小学生の部12チーム ③事前50人／当日50人
料金	①1チーム3,000円(事前) ②1チーム3,000円(事前) ③1人500円(当日)
申し込み	8月25日(火)～9月25日(金)に二次元コードで



子育て世代を応援するクリエイター

INTERVIEW 今月の「ひと」

デジタルクリエイター・
イラストレーター
かくた まいこ
角田 麻衣子さん



子育てママに癒しの時間を
現在3歳になる双子を子育て中の角田さんは、SNSなどを通じて地域の情報を発信するデジタルクリエイターとして活動しています。昨年8月には、苫小牧市とその近郊のスコーンを扱う店やカフェを紹介した電子書籍「スコーンまるごとガイド&マップ」を出版しました。



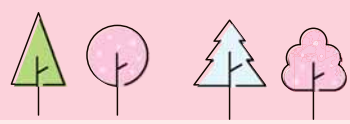
ラジオ収録の様子

自身のInstagramでは、美容から子ども連れで入りやすいカフェ、お出かけスポットなどを自作のキャラクターイラストなどを交えて紹介しています。

両立の壁に悩む日々
15年前から「マイコ」名で、ライターやイラストレーターとして活動してきました。出産後、子どもが1歳半の時に仕事に復帰しますが、直後から子どもの体調不良や入院に直面します。子育てや仕事が進まず、悩む日々を経験しました。その時の焦りや孤独感から「子育て中のママたちに寄り添い、日常に役立つ情報を届けたい」と思うようになります。それが現在

の活動の大きな原動力になっています。

広がる活動 地域への貢献
活動はSNSにとどまりません。「FMとまこまい」では、毎週木曜に子育て情報番組のラジオパーソナリティを務めています。第1弾となる「防災食」をテーマにしたA5判リーフレットの企画編集にも携わりました。「自分が思う『好き』を大事に、これからも育児中のママがほっと一息つける場所やイベント情報を発信していきたい」。地域の子育て世代を支えるクリエイターとして、ますます活躍の場を広げています。



鶏むね肉で作る 簡単とりチリ

材料
(2~3人分)

- 鶏むね肉…1枚(約300g) ●塩こしょう…少々 ●片栗粉…大さじ2
- ごま油…大さじ2 ●豆板醤…大さじ1/2~1 ※お好みの辛さに調整してください
- 長ネギ…1/2本 ●しょうが(チューブ)…小さじ1
- ニンニク(チューブ)…小さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1 ●水…100ml ●ケチャップ…大さじ3
- ④●酒…大さじ1 ●砂糖…小さじ2
- ⑤●片栗粉…小さじ1 ●水…小さじ2

作り方

- ①鶏むね肉の皮を取って厚み1.5cmのそぎ切りにし、さらに食べやすい大きさに切りそろえ、切った肉に塩こしょうをする。
- ②④の材料を合わせておき、①の肉に片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を入れ中火で肉を両面焼き、火が通ったら取り出す。
- ③肉を取り出したフライパンに豆板醤を入れ、弱火でごま油に赤く色が付くまで炒める。
- ④長ネギのみじん切り、しょうが、ニンニクを入れて、長ネギがしんなりするまで炒めたあと、④を入れひと煮立ちさせる。
- ⑤④に②の肉を入れて弱めの中火で2~3分煮たあと、一度火を切り⑥を入れて再度火をつけ炒め、とろみがついたら出来上がり。



調理時間
約20分

Speedy!

ここが
Point!

水溶き片栗粉は入れる前によく混ぜ、少しずつ加えてください。
辛さは**豆板醤の量で調整**できます。
お子さま向けには**大さじ1/2程度**がおすすめです。

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



編集後記

シティプロモーション課

●苫小牧のビッグイベント港まつりが終わりました。会場で歩いているカップルを見て、自分の青春時代を思い出しました。昔を思い出し物思いにふける35の夏。夏はまだ続きます。妻と子どもと花火をして思い出を増やします。(沼)

●まさか苫小牧の夏を「暑い」と感じる日がこんなに続くとは。涼しい街だと思って油断していました。秋が待ち遠しい気持ちもありますが、もう少しだけ夏を楽しんでから秋を迎えたいと思います。(坪)

●毎年恒例の氷上の甲子園に続き、港まつりの撮影へ。今年は腕にくっきり時計焼け。休日に行ったグランピングでは、右足だけでも20カ所以上の虫刺され。今年の夏の思い出は、しっかり肌にも刻まれました。(大)

●涼しいアイスアリーナで暑い戦いが行われた、氷上の甲子園の撮影に行ってきました! 迫力あるプレーに目が離せず、時間があっという間に過ぎていました! P7でその模様をご覧ください。道内、道外の選手の皆さまお疲れさまでした。(木)

とまこまい 検定



Q ○に当てはまる言葉は?

A 苫小牧市の津波予報区は○○○○○○○○○○です

応募方法 9月30日(木)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで
宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 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 ▶141

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
キャンパス
ロングポーチ
プレゼント!



応募は
こちら

