



広告



広告

広報とまこまい

令和8年10月1日発行 第1883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プロジェクト課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(34)7110



2026
vol.1883

10

広報
とまこまい



とまこまい
どちえち
いところ

広報 とまこまい

特集①
とまみん 苦小牧百年花火 2026 3

特集②
苦小牧市の
家庭ごみの出し方注意8選 4

市政トピックス
令和9年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集／とまこまい行革
創成プラン 令和7年度取り組み結果／10月はピンクリボン月間です／高齢者
インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種／執務室が移転します／
道民生活応援ポイント給付事業／親子Happy☆Day2026～0歳から未就学
児集まれ!!～ 6

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
CCS講演会「地球温暖化とCCS」参加者募集!／
～10月は「里親月間」です～ 27

スポーツシティとまこまいプロジェクト 28

とまこまい日記 29

みんなの広場
今月の「ひと」／簡単!時短!レシピ／編集後記 ほか 30

Tomakomai
2026
vol.1883 10

とまこまい DATA

人口と世帯(8月末)

総 数 ▶ 163,253人
(対前月比: 65人減)
男 性 ▶ 80,337人
女 性 ▶ 82,916人
世帯数 ▶ 91,970世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～8月31日)

発生件数 255件 (前年比41件増)
死 者 7人 (前年比5人増)
傷 者 288人 (前年比57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。



とまこまっぴー ©2011 西小牧市

広報とまこまいは以下の方法でも読めます



市役所・出張所の連絡先

- 市役所 〒053-8722 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 苦小牧市宇勇払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から▶
<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>



とまみん 苦小牧
百年花火 2026
100hanabi.jp

特集

1

詳細 観光政策課
☎(32)6448



開催日時

10月10日 SAT

18時～19時 ※荒天時は翌日

会場

漁港区西側広場 苦小牧市汐見町2丁目

無料駐車場

中央公園(若草町)、市役所、
出光カルチャーパーク多目的広場(末広町)、
苦小牧東小中学校グラウンド

バス運行

道南バスによる花火観覧会場付近
(苦小牧中央青果)までの往復臨時バスを運行



▲詳細はHPで

特集 2

苦小牧市の 家庭ごみの出し方

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4077

「これが問い合わせのトレンド!ごみの出し方注意8選」を紹介します!

クリーン
とまこまい



ごみの収集時間はいつも同じなの?

毎日必ず同じ時間に収集されるとは限らないぜ。早い時間帯に収集される場合もあるので、ごみは当日の朝8時45分までに必ず出してくれ!収集後に出しても回収されないぜ!

どのくらいの大きさから大型ごみになるの?出し方は?

「市指定ごみ袋」の中で最も大きい40リットルの袋に入りきるかどうか
が大きさの目安となるよ。

袋に入らないもののうち、最長辺または直径が2m以下で、重さ
100kg未満のものが大型ごみになるよ。

※収集は大型ごみ・せん定枝収集センター☎(75)3790へ



マットレスやソファはどう出せばいいの?

スプリングが入っていないものは、大型ごみで出してください。スプリングが入っている
ものは、市の施設で処理ができないため市が許可した収集運搬業許可業者へ依頼して
処理をお願いします。

※収集運搬業許可業者は、クリーンとまこまい、市HP、ごみナビで

スプレー缶や卓上カセットボンベ、モバイルバッテリーの出し方は?

スプレー缶や卓上カセットボンベ、モバイルバッテリーやバッテリーを取り外せない充電
式家電製品は「有害ごみ」だよ。有害ごみを「燃やせるごみ」、「燃やせないごみ」に混ぜて
出すとごみ収集車や処理施設で火災の原因になるよ。

燃やせるごみの日に品目ごとに分けて透明か半透明の袋に入れて出してね。ポンポン♪

発泡スチロールはどう出せばいいの?

汚れを取り除いて透明か半透明の袋に入れてプラスチックの収集日に出すでご
ざる。汚れが取れないものはリサイクルができないため市指定ごみ袋に入れて「燃や
せるごみ」として出すでござる。

新聞紙やダンボール、古着の出し方は?

新聞紙やダンボールは「紙類」として収集できないので、お住まいの地域の「資源物
の集団回収」または、公共施設や一部店舗にある「拠点回収」を利用してね。古着を出
す場合は「拠点回収」を利用してね。どちらも市指定ごみ袋に入れて「燃やせるごみ」
としてごみステーションに出すこともできるよ。ポンポン♪

ボランティア袋はどういう時に使っているの?

ボランティア袋は道路や公園、自宅周辺などのごみ拾いや街路樹の
落ち葉の清掃など、公共の場所における環境美化活動を行う際に使用
していただくための袋だぜ。なお、家庭のごみ(自宅の敷地内の
草・土や落ち葉を含む)を出すのに使うことはできないぜ。



家電リサイクル品は市で収集してないの?

家電リサイクル法により、テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンなどはリサイクルするこ
とが義務づけられているため、「燃やせないごみ」、「大型ごみ」として市で収集する
ことができないよ。

※処分方法はクリーンとまこまい、市HP、ごみナビで

※リサイクル料金は家電リサイクル券センター☎0120(319)640で



苦小牧ごみナビ

LINEでラクラク検索!
AIを活用したテキスト検索のほか、
画像検索もできます!

6カ国語
対応

ごみ分別
検索

拠点回収
場所検索

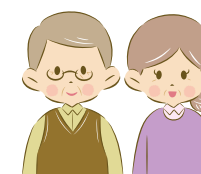
収集
カレンダー

収集日
通知



エイティーファイブ 戸別収集85

ごみ出しが困難な85歳以上の世
帯を対象に自宅前からごみを回収
するサービスを実施しています。



対象 次のすべてに該当する方

①申請日時時点で世帯全員が85歳以上の方

②戸建て住宅にお住まいの方

③介護認定を受けておらず障害者手帳をお持ちでない方

※介護認定を受けている方または障害者手帳をお持ちの方は「ふれあい
収集」をご利用ください

ふれあい収集 日頃のごみ出しが困難な方を週1回訪問し、ごみなどの収集や安否確認を行います。

対象 次のいずれかに該当する方 ●介護保険制度による要支援1～要介護5に認定されている ●身体障害者手帳による1
～3級の交付を受けている ●療育手帳による障害程度「A」の交付を受けている ●精神障害者保健福祉手帳による
障害程度1級の交付を受けている ●同居者がいる場合でも同居者も前記基準を満たす ●世帯全員が85歳以上で
戸建住宅に居住し、当該者または同居者が前項各号のいずれかに該当する

収集対象 燃やせるごみ、燃やせないごみ、缶・びん・ペットボトル・紙パック、プラスチック、紙類

申し込み ゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)、介護福祉課・障がい福祉課で配布の申請書と各種手帳の写しを直接または
詳細 郵送、Eメールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 ゼロごみ推進課 ☎(55)5401

Eメール zerogomi@city.tomakomai.hokkaido.jp
※介護福祉課、障がい福祉課に設置の受付箱でも可

市政トピックス

令和9年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集

詳細 行政経営室 ☎(32)6111

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

申し込み、
詳細はこちら▶



職 種	区 分	職 種	区 分
任期付職員	①ふるさと納税に関する業務に従事する職員	任期付職員	㉑介護認定調査に従事する職員
	②女性相談に関する業務に従事する職員		㉒福祉一般に関する相談支援などに関する業務 および一般事務に従事する職員
	③観光に関する業務に従事する職員		㉓地域福祉などに関する業務に従事する職員
	④スポーツに関する業務に従事する職員		㉔障がい者の相談支援に関する業務に従事する職員
	⑤自治体DX推進に関する業務に従事する職員		㉕子ども虐待問題などに関する相談支援業務に 従事する職員
	⑥市税などの収納に関する業務に従事する職員		㉖保健師業務に従事する職員
	⑦消費生活に関する業務に従事する職員		㉗障がいや発達に遅れがある児童の相談支援または 療育指導などに従事する職員
	⑧計量などに関する業務に従事する職員		㉘障がいや発達に遅れがある児童の療育指導・ 外部支援などに従事する職員
	⑨各種証明書の交付審査などに関する業務に 従事する職員		㉙発達支援(事務)に関する業務に従事する職員
	⑩マイナンバーカード交付に関する業務に従事する 職員		㉚障がいや発達に遅れがある児童の相談支援および 放課後等デイサービス業務(療育支援・通所児童送 迎バスの運転)に従事する職員
	⑪医療事務に関する業務に従事する職員		㉛農林業および水産に関する業務に従事する職員
	⑫各種証明書の交付など窓口業務および 経理事務などに従事する職員		㉜市営住宅の修繕・維持管理に関する業務に従事する 職員
	⑬環境美化(主に車両運転)に関する業務に従事 する職員		㉝学校教育の事務に関する業務に従事する職員
	⑭環境美化(主に電話対応)に関する業務に従事 する職員		㉞科学センター運営に関する業務に従事する職員 (指導員)
	⑮JFEカエルみらい館に関する業務に従事する職員	育休等代替 任期付職員	㉟事務職
	⑯鳥獣対応、動物の死体回収・運搬などに関する 業務に従事する職員		㊱保育士(保育園)
	⑰生活保護など(就労支援)に関する業務に 従事する職員		㊲保健師
	⑱子どもの健全育成に係る相談支援に関する業務に 従事する職員		㊳看護師(保育園)
	⑲生活保護(医療事務)に関する業務に従事する職員		㊴栄養士(保育園)
	㉔介護相談業務に従事する職員		

※上記の職種以外について、募集を行う場合があります。最新の情報は市HPをご確認ください

任用期間 任期付職員=令和9年4月1日～令和12年3月31日

育休等代替任期付職員=令和9年4月1日以降で職員の育児休業・配偶者同行休業などの申請があった期間

※勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります

第1次試験日・会場 10月30日(金)～11月19日(木)に全国のテストセンターで受験 ※市内に会場あり

試験科目 総合適性検査SCOA ※基礎的な適性の確認に重点を置いた形式へ変更

申込期間・方法 10月14日(木)までに市HPから電子申請で ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

とまこまい行革創成プラン 令和7年度取り組み結果

詳細 行財政改革推進室 ☎(32)6212

～デジタルで変革、行政サービスの進化～



令和7年度からスタートしたとまこまい行革創成プランは「行政費用の抑制」と「市民サービスの向上」の考え方を継承し、DXの活用で効率的な行政運営を目指す令和11年度までの5カ年計画です。全56項目の取り組みを実施しており、この度、令和7年度の取り組み結果がまとまりましたので、お知らせします。

令和7年度の主な取り組み

デジタル・ディバイド対策の充実

税外収入の拡大(ふるさと納税などの拡大)

小・中学校規模適正化の推進

持続可能な町内会活動の推進



▲デジタル・ディバイド対策(商業施設での車両型スマホ講座)

【苫小牧市行政改革推進審議会】

市では、有識者、一般公募の委員で構成する「苫小牧市行政改革推進審議会」を設置しています。この審議会では、市長の諮問に応じて調査審議するほか、行政改革の取り組みの進捗状況をチェックしており、この度、令和7年度のとまこまい行革創成プランの進捗状況について、審議会から市長へ意見書が提出されました。取り組み結果や審議会意見の詳細は、市HPからご覧ください。



▲市HP

10月はピンクリボン月間です

詳細 健康づくり課 ☎(32)6410

毎年10月は世界中で乳がんの正しい知識の普及および乳がん検診の受診推進を目的とした啓発活動が行われています。乳がんは日本女性に多い身近な病気です。しかし、早期に治療すれば90%以上が治癒するといわれています。早期発見・早期治療のためには、日頃から自分の乳房に関心を持つことが大切です。この月間を機会に乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)を身に付けていきましょう。



乳がん検診のお知らせ

40歳以上の女性の方で、令和8年度に偶数年齢になる方が対象です。



▲市HP

ブレスト・アウェアネスやピンクリボンについて

日常生活の中で意識するポイント(ブレスト・アウェアネス)や市のピンクリボンの取り組みは、市HPに掲載しています。



▲市HP

10月第3日曜日は乳がん検診を受けられる日です

王子総合病院にて10月18日(日)に乳がん検診を受けられます。

時間 8時30分～11時

対象者 40歳以上の女性

定員 20人 ※要予約

検査方法 マンモグラフィー

詳細 王子総合病院事務部医事課
☎(32)8111

市政トピックス

高齢者インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症予防接種

詳細 健康づくり課 ☎(32)6407

- 対象期間** 高齢者インフルエンザ=10月1日(木)～令和9年1月31日(日)
新型コロナウイルス感染症=10月1日(木)～令和9年2月28日(日)
- 対 象** 本市に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(障がいが単独で身体障害者手帳1級の方)
- 接種回数** 各1回 **料 金** 高齢者インフルエンザ=1,300円 新型コロナウイルス感染症=5,900円
- 持参する物** 運転免許証、マイナ保険証などの本人確認書類
- 内 容** ・対象者で生活保護世帯の方は無料です。受診時に生活保護手帳をお持ちください
・期間外の接種は対象外となります
・市内に居住していても、住民登録がない場合は対象外となります
・市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種に対する助成はありません

実施機関名	電話番号	インフル	コロナ
合田内科小児科医院	(33)9208	●	●
青葉病院	(75)8000	●	●
明野眼科クリニック	(61)1162	●	
明野よしつる耳鼻咽喉科	(57)3387	●	●
阿部内科医院	(36)0066	●	●
稲岡内科小児科	(72)5141	●	●
上村クリニック	(37)8686	●	●
ウトナイ病院	(84)5561	●	●
王子総合病院	(32)8111	●	
おおはた内科循環器クリニック	(38)8500	●	●
沖医院	(32)8870	●	●
加藤胃腸科内科クリニック	(35)2125	●	●
勤医協 苫小牧病院	(72)3151	●	●
K&Aクリニック	(71)2000	●	●
光洋いきいきクリニック	(71)2700	●	
こうよう泌尿器科クリニック	(82)8620	●	
桜木ファミリークリニック	(71)2351	●	●
さくらファミリークリニック	(55)6526	●	●
柴田内科循環器科	(71)2225	●	
すがわら内科呼吸器科	(76)7011	●	●
苫都病院	(34)2135	●	●
たかぎ内科・循環器内科	(53)7700	●	●
たかせ内科クリニック	(73)6233	●	●
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック	(53)5800	●	
道央佐藤病院	(67)0236	●	●
同樹会 苫小牧病院	(36)1221	●	●
苫小牧呼吸器内科クリニック	(35)0002	●	
苫小牧耳鼻咽喉科クリニック	(34)4133	●	●

実施機関名	電話番号	インフル	コロナ
苫小牧消化器外科	(51)6655	●	●
苫小牧市立病院	(33)3131	●	●
とまこまい心血管クリニック	(38)8000	●	●
苫小牧澄川病院	(67)3111	●	●
苫小牧東部脳神経外科	(53)5000	●	●
苫小牧日翔病院	(72)7000	●	●
とまこまい脳神経外科	(75)5111	●	
苫小牧東病院	(55)8811	●	●
苫小牧泌尿器科・循環器内科	(57)0455	●	●
苫小牧病院	(72)1201	●	●
とまこまい北星皮ふとからだのクリニック	(57)8000	●	●
苫小牧市保健センター	(35)0001	●	
とまこまい西インター内科・消化器内科・小児科クリニック	(68)1137	●	●
苫小牧緑ヶ丘病院	(34)4761	●	
とよた腎泌尿器科クリニック	(31)2000	●	●
錦岡医院	(67)0013	●	●
にっしん耳鼻咽喉科クリニック	(71)1000	●	●
にっしん内科クリニック	(71)1500	●	●
にっしん泌尿器科クリニック	(71)1100	●	●
沼ノ端内科・脳神経クリニック	(51)2811	●	●
ハート整形ペインクリニック	(38)7000	●	
ほった内科・循環器クリニック	(37)8011	●	●
三上外科整形外科	(33)7815	●	
三好内科胃腸科クリニック	(75)7711	●	●
山本耳鼻咽喉科みみ・はな・のどクリニック	(72)7722	●	
横山内科消化器科	(74)0011	●	●
吉川医院	(34)4565	●	
よしだ内科循環器クリニック	(33)3855	●	●

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症はB類疾病であり、接種を受ける法律上の義務はなく、自らの意思で希望するの方のみに接種を行うこととされています
※使用するワクチンは各医療機関において選定しています

執務室が移転します

詳細 行政経営室 ☎(32)6111

より効率的に業務を行うため、次のように執務室を移転します。

課	現)執務室		執務開始日	新)執務室
商業振興課	ふれんどビル テナント棟3階 電話：(32)6445 FAX：(32)4200	➡	10月5日(月)	市役所本庁舎7階 電話：(32)6445 FAX：(34)7110
スポーツ都市推進課	市役所本庁舎8階 電話：(34)9601 FAX：(34)7717		10月19日(月)	ふれんどビル テナント棟3階 電話：(34)9601 FAX：(32)4200

道民生活応援ポイント給付事業

詳細 商業振興課 ☎(32)6445

- 給付対象** 令和8年5月1日時点の道内の**全世帯主**
- 給付内容** アプリ申請：どうみんポイント5,500円相当
郵送申請：JCBギフトカード5,000円相当
- 申込期限** **11月16日(月)**まで

【利用者専用コールセンター】☎0120(842)076

事業者の方へ

どうみんポイント加盟店の登録は10月31日(土)まで募集を行っています。加盟店で、ポイント利用時に特典を付与している事業者は二次元コードから情報提供をお願いします。
※回答いただいた事業者様は北海道のHPでPRします。



親子Happy☆Day2026～0歳から未就学児集まれ!!～

詳細 幼保施設課 ☎(32)6224

市内の教育・保育施設や子育てサークルのポスターを掲示するほか、栄養士による食事相談、保育士・保健師による育児相談、市職員による保育所などの入所相談を随時実施します。また、親子で楽しめる以下のイベントを開催します。

- とき** 10月31日(土) 9時30分～12時
- ところ** 教育・福祉センター 3階
- 対象** 未就学の子どもとその保護者
- 定員** 30組 申し込み順
- 申し込み** 10月23日(金)までに二次元コードで

※状況により内容や時間を変更する場合があります



▲申し込み

10時～11時

手形・足形アート

全親子向け。
お子さんの成長の記念に作品を残しませんか♡

10時50分～11時10分

親子ヨガ・エクササイズ

全親子向け。親子の触れ合いを深めながら、運動不足解消や気分転換に♪

9時50分～10時10分

ベビーマッサージ

0歳の赤ちゃん向け。(1歳以上の参加可)
親子のスキンシップを楽しんでください♪

10時20分～10時40分

親子リトミック

歩ける子向け。歌やリズム遊びを通して親子の触れ合いを楽しみましょう！

11時20分

ハイハイ・よちよちレース

ハイハイできる子、歩き始めの子限定。今だけの成長を応援！笑顔あふれる思い出作りができるレースです♡

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 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26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)	☎各40人 直接会場へ ※投影日の前月から予約可(当日も受付)
文化の日工作教室 「七宝焼きを作ろう」	銅板に釉薬をのせて焼き上げることで、七宝焼きを作る	11月3日(火) 10時～12時	☎小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴) ☎各12組(1家族1組) 抽選 ☎10月8日(水)～14日(火)にHPで
食育・科学教室 「『なるほど』がいっぱい！みるく教室」	「牛乳・乳製品」について、好奇心を刺激しながら楽しく学ぶ 講師 ㈱明治北日本支社 食育担当 大沼 七海氏	11月15日(日) 10時～11時、13時～14時	
全国一斉 熟睡プラネタリウム	勤労感謝の日にちなんだプラネタリウムを見ながら寝る	11月23日(月) 16時10分～16時50分、 17時10分～17時50分	☎各40人 申し込み順 ☎10月8日(水)からHPで
木工教室 「本立てを作ろう」	のこぎりや電動ドライバーを使って、木の本立てを作る	11月28日(土) 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(1家族1組) 抽選 ☎10月8日(水)～14日(火)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 5日(月)、19日(月)、26日(月)、30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	●10月3日(土) 10時30分～11時、13時30分～14時=当日発表 ●10月18日(日) 14時～14時30分=「きょうはそらにまるいつき」		☎1階おはなしコーナー ☎各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	「ニューヨーク公共図書館」(205分)	10月12日(月) 13時30分から	☎2階講堂 ☎30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	10月16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、パスタオル ☎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	「びんぼうこびと」	10月17日(土) 10時30分～11時	☎2階会議室 ☎10人 直接会場へ
長谷川義史さん 絵本ライブ	絵本ライブ、書籍販売、サイン会	11月7日(土) 10時30分～12時	☎2階講堂 ☎80人 申し込み順 ☎10月7日(金)から直接または電話で
ひとはこ図書館番外編 ブックディレクターになりませんか？	ブックディレクターになって、図書館の本棚に展示を行うイベント	11月21日(土) 10時～12時	☎2階講堂 ☎10人 申し込み順 ☎10月21日(金)から直接または電話で

美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

行 事 名	内 容	と き	対象・定員・申し込み・その他
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 11月23日(月)まで
中庭展示 Vol.22 森迫暁夫 「もしかして縄文人」	自然や生命の循環、縄文などから着想を得た作品を手掛ける、森迫 暁夫氏による新作インスタレーションを紹介		☎一般600円、高大生400円、中学生以下無料
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	☎当日有効の観覧券が必要 ☎20人 ☎電話で
講演会 「『おくのほそ道』最北の象潟と蝦夷地との関わり」	象潟(秋田県にかほ市)と蝦夷地との歴史的な関わりについて、象潟にのこるアイヌ資料やエピソードをまじえて紹介	10月17日(土) 14時30分～16時	☎高校生以上 ☎50人 申し込み順 ☎10月1日(水) 9時30分から電話またはHPで
ミュージアムラボ 「石器のレプリカづくり」	石器からとった型に粘土を押し込み、レプリカをつくる	10月25日(日)	☎小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ☎10人 申し込み順 ☎10月6日(火) 9時30分から電話で
特別展ギャラリートーク	特別展について担当学芸員が展示室内で見どころを解説	10月31日(土) 11時～11時30分、 13時30分～14時	☎当日観覧券が必要 ☎直接会場へ
文化の日 秋の無料観覧日	特別展・中庭展示・常設展示が無料	11月3日(火)	☎なし 直接会場へ
地層標本の展示会・ 各種イベント	①展示説明会 ②地層標本の作成体験 ③地層標本の展示	①11月3日(火) 10時、11時30分、 13時30分、15時 ②11月8日(日) 10時～12時 ③11月23日(月)まで	☎②高校生以上 ☎①なし 直接会場へ ②10人 申し込み順 ☎③一般300円、高大生200円、中学生以下無料 ※詳細はHPで

おでかけガイド

お子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
利用者支援事業 幼稚園・保育施設 PRポスター展	市内の幼稚園や保育施設のポスター展示	①10月19日(月)～30日(金) 8時45分～17時15分 ※30日=12時まで ②11月2日(月)～13日(金) 9時30分～16時	本市の保育施設に入園を希望されている方など	①市役所 1階市民ロビー ②子育て支援センター	—
育児講座 ベビーマッサージ	親子でリラックスした時間を作る	10月22日(水) 9時45分～10時30分、 11時～11時45分	2～11カ月の子どもと保護者	☎330円 当日納入 ☎各6組 申し込み順 ☎バスタオル	 10月1日(水)9時30分から 上記二次元コードで
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	10月30日(金) 10時～10時45分	0歳～1歳6カ月の子どもと保護者	☎15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 ☎☎(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
手形アート	こどもの手形・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	10月21日(火) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	☎1,000円 当日納入 ☎6組 申し込み順 ☎飾る写真、のり、はさみ	 10月1日(水)9時30分から 上記二次元コードで
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	10月22日(水)、 11月12日(水) いずれも10時～11時	産後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	
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	10月26日(月) 10時～11時15分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	☎4組 申し込み順 ☎筆記用具	
保育園等入所相談	市内教育サービスなどの情報提供 担当 市内利用者支援員	10月28日(水) 10時～11時30分	0～4歳までの子どもと保護者	☎10組 申し込み順	
ハロウィンセルフフォト	ハロウィンセットをバッグに撮影 講師 あべ ゆきえ氏	10月29日(木) 10時～11時30分 ※申し込み順撮影	0歳～就学前の子どもと保護者	☎1,000円 当日納入 ☎10組 申し込み順 ☎カメラ、携帯電話、着せたい服	
子育て講座	小さなフラワーBoxにフラワーアレンジメントを作る	11月10日(火) 10時～10時30分、10時40分～11時10分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	☎500円 当日納入 ☎各3組 申し込み順 ☎花を切るはさみ	

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
支援員相談&園見学	園内の見学や教育・保育サービスなどの相談	10月20日(火) 10時30分～11時30分	0～3歳の子どもと保護者	☎8人 申し込み順	10月8日(水)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
自然に触れる	親子で葉っぱや木の実、虫などに触れたり見て、秋の自然を感じる	10月15日(木) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	☎6組 申し込み順	10月8日(水)から 12時30分～16時に電話で

みその保育園子育てルーム

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

行 事 名	内 容	と き	対 象	定員・その他	申し込み
アンパンマンの 牛乳パックパズル作り	親子で牛乳パックを利用したパズルを作る	10月14日(水) 10時～11時	0～4歳の子どもと保護者	☎各5組 申し込み順	10月1日(水)から 9時～17時に電話で
ハロウィン制作	写真や色画用紙でハロウィンの飾りを作る	10月20日(火) 10時～11時、28日(火) 14時～15時			10月6日(火)から 9時～17時に電話で
モビール作り	写真や色画用紙で吊るし飾りを作る	11月5日(木) 10時～11時、18日(火) 14時～15時			10月22日(木)から 9時～17時に電話で

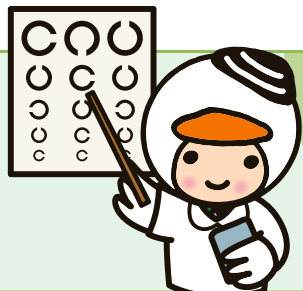
子育てルーム かおり

所 弥生町2-8-25 ☎(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
利用者支援員 訪問相談	保育施設利用や子育てについての相談	10月15日(木) 10時30分～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	☎なし 直接会場へ	—
ハロウィン制作	親子でハロウィン制作を楽しむ	10月28日(水) 10時30分～11時45分	0～3歳の子どもと保護者	☎10組 申し込み順	10月14日(水)から 9時30分～17時に電話かHPで

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！



10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

10/4 ^日	外科 苫小牧 東部脳神経外科 北栄町2-27-27 ☎(53)5000	歯科 なか歯科医院 拓勇東町3-1-6 ☎(52)0800
10/11 ^日	外科 同樹会苫小牧病院 新中野町3-9-10 ☎(36)1221	歯科 のぞみ歯科 のぞみ町3-9-17 ☎(61)4055
10/12 ^日	外科 とよた腎泌尿器科 クリニック 元中野町2-17-12 ☎(31)2000	歯科 ほっこう歯科八谷矯正 歯科クリニック 北光町4-12-17 ☎(71)2580
10/18 ^日	外科 苫小牧日翔病院 矢代町2-9-13 ☎(72)7000	歯科 松井デンタル クリニック 明野新町5-19-15 ☎(57)8241
10/25 ^日	外科 アーク整形外科 クリニック ときわ町3-15-34 ☎(68)6111	歯科 松沢歯科クリニック 三光町5-22-12 ☎(82)8205

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】	10月29日(休) 9時30分～11時	令和8年8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	10月13日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 10月14日(水) 9時30分～10時15分*	令和7年3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 ※14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	10月14日(木) 10時15分～10時45分*、 13時～14時30分 10月15日(金) 13時～14時30分	令和5年9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	10月27日(火) 10時～11時	妊婦、令和8年4月～7月生 まれの子と親 ☎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 ☎10月23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	10月28日(水) 13時～14時30分 (受付＝12時45分から)	令和7年4月～10月生まれ の子と親 ☎20組 申し込み順	歯科医師による講演、歯科 衛生士によるブラッシング 指導、フッ素塗布(希望者)	☎母子健康手帳、乳幼児用 歯ブラシ ☎10月13日(火)～23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

☎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	加入健保により異なり ます	該当者	各加入健保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	10月3日(土) 受付＝時間指定不可 10月6日(火)、13日(火)、20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	お問い合わせください ※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)

☎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
大人の体幹・姿勢 トレーニング (3回コース)※	10月16日～30日 毎週金曜日 14時～14時45分	12人 抽選	正しい姿勢と自重筋トレ しなやかで丈夫な体づくり	市内在住の高校生を 除く18歳以上で医師 による運動制限のな い方	室内用運動靴 フェイスタル 飲み物	10月2日(金)～9日 (金)に電話または 二次元コードで
いきいき健康 からだ講座 (3回コース)※	10月19日～11月2日 毎週月曜日 14時～14時45分		フレイル予防 お顔と指を動かし脳トレ、 椅子体操で血流アップ			
ゼロから始める 有酸素運動 (6回コース)※	10月21日～11月25日 毎週水曜日 10時～10時45分		【初心者向け】 エアロビクスやステップ台 を使ったエクササイズ			
ココロとカラダを 整えるストレッチ※	10月22日(木) 10時～10時45分	12人	パ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)	市内在住の高校生を 除く18歳以上の方	筆記用具	10月2日(金) 9時から電話で
野菜のチカラ 再発見	10月15日(木) 14時～14時45分		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			
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 (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
楽しく実践 高血圧予防	10月29日(木) 14時～15時30分	30人	血圧の基本知識や高血圧を予防 するための食事・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	10月2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(10月)		所醫苦小牧保健所	☎(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



10月の献血

4日(日)	9:30～13:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:30～16:30	
5日(月)	13:30～16:30	(株)ケーエス
13日(火)	9:00～12:00	駒澤大学附属苫小牧高等学校
	13:30～16:00	
25日(日)	10:00～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:30	
28日(水)	9:30～11:30	札幌トヨタ自動車(株)車両物流部
	13:00～16:30	
30日(金)	9:30～10:30	苫小牧道路事務所
	11:15～13:00	
	14:30～16:30	

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



今月の健康NEWS

がん患者交流サロン「いずみ会」

日10月13日(火) 13時30分～15時
対がん患者とその家族
内ひとりじゃないよ、みんなで話そう(交流会のみ)
所申詳直接または電話で 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

こころの相談日

日①10月7日(水)②11月4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
所申詳②11月2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

苫小牧健康セミナー

日11月5日(木) 14時～16時
所COCOTOMA
内透析を防ぐための大切なステップ
※骨密度測定、健康相談を実施
講師よしだ内科循環器クリニック 院長 吉田 大輔氏
定60人 申し込み順
申詳健康づくり課 TEL(32)6407



メンタルヘルスの基礎知識 ～自分自身と身近な人の健康を守るために～

日10月31日(土) 13時30分～15時30分
所アイビー・プラザ 2階講習室
講演メンタルヘルスの基礎知識 ～自分自身と身近な人の健康を守るために～
講師医療法人社団五稜会病院 札幌CBT&EAPセンター センター長 中村 亨氏
申なし 直接会場へ
詳東胆振精神保健協会事務局(苫小牧保健所内)
TEL(77)9935
担当健康づくり課

とまこまい 食べる力を支えるフェスタ2026 —食べる・話す・飲み込むを考える—

日11月8日(日) 10時～12時
所ART CUBES(市民文化ホール) マルチホールおよびホワイエ
内食べる機能(口腔機能)や食支援について、歯科医師会および言語聴覚士による講演、関係職種・団体(歯科衛生士会、栄養士会など)による展示
定60人程度 直接会場へ
詳苫小牧歯科医師会 TEL(33)7530
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

無料低額診療事業利用者の 調剤費助成

市内の無料低額診療施設で「無料低額診療事業」を利用し、市内の薬局で調剤処方された場合、調剤費の全部または一部を市が助成します
詳勤医協苫小牧病院 TEL(72)3151
担当総合福祉課

ぬくもり灯油の申請

対次の全てに該当する世帯●令和8年10月1日時点で本市に住民票がある●65歳以上の高齢者がいるまたは重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる●世帯全員が道市民税非課税●令和7年分年間収入額が140万円以下(世帯員1人増すごとに当該上限額に60万円加算)●申請日時点で金融資産が50万円以下(世帯員1人増すごとに当該上限額に50万円加算)※生

活保護受給および長期施設入所(入院)世帯は対象外
助成額1世帯当たり10,000円
持世帯全員の●令和7年分の収入確認ができる書類(源泉徴収票、課税証明書、年金振込通知書など)●令和7年から申請日時点までの記帳済み通帳
申詳10月1日(木)～令和9年2月26日(金)に直接 総合福祉課 TEL(32)6354

母子・父子・寡婦福祉資金の 貸付制度 (就学支度資金・修学資金)

対母子・父子・寡婦世帯の児童とその保護者、父母のいない児童とその保護者
貸付限度額表のとおり(無利子)

就学支度資金＝入学金、制服などの購入費が対象
(単位:円)

区分		自宅通学	自宅外通学
小学校		91,600	
中学校		101,000	
高等学校 専修学校 (高等課程、一般課程)	国公立	150,000	160,000
	私立	410,000	420,000
大学・短大・大学院 高等専門学校 専修学校 (専門課程または専攻科)	国公立	420,000	430,000
	私立	580,000	590,000
修業施設	中学卒業	150,000	160,000
	高等学校卒業	272,000	282,000

修学資金(月額)＝授業料、交通費などが対象
(単位:円)

区分		自宅通学	自宅外通学
高等学校 専修学校 (高等課程)	国公立	27,000	34,500
	私立	45,000	52,500
高等専門学校 (1年～3年)	国公立	31,500	33,750
	私立	48,000	52,500
高等専門学校 (4年～5年)	国公立	67,500	76,500
	私立	98,500	115,000
専修学校 (専門課程または専攻科)	国公立	67,500	78,000
	私立	89,000	126,500
短期大学	国公立	67,500	96,500
	私立	93,500	131,000
大学	国公立	71,000	108,500
	私立	108,500	146,000
大学院	修士課程		132,000
	博士課程		183,000
専修学校(一般課程)			55,500

返済期間卒業後6カ月据え置き20年以上(専修学校の一般課程は卒業後6カ月据え置き5年以内)
申請期間など申請前に相談が必要。令和9年度に入学予定で貸付を検討されている方は、早急に相談(間に合わない場合あり)。また、来年度も貸付を継続する方は翌年3月末までに子育て応援課で手続きし、継続されない方は胆振総合振興局 TEL0143(24)9845へ連絡してください
詳子育て応援課 TEL(32)6416

広告



介護支援ボランティア登録研修会

日10月29日(木) 13時30分～15時
所市民活動センター 3階会議室2
対40歳以上で初受講の方
定20人 申し込み順
申前日までに電話で ボランティアセンター TEL(84)6481
担当介護福祉課

認知症サポーター ステップアップ講座

日10月14日(水) 14時～16時
所市民活動センター 2階研修室C
対認知症サポーター養成講座を受講済の方
定20人 申し込み順
持筆記用具
申詳10月1日(木)～13日(火)に電話で介護福祉課 TEL(32)6347



個別的労使紛争あっせん制度

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？北海道労働委員会では、労働問題に詳しい「あっせん員」が、当事者双方からお話を伺い解決を図る「あっせん」を行っています。詳細はHPをご覧ください
詳北海道労働委員会事務局調整課
TEL011(204)5667

担当工業雇用政策課



国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方が対象です。出産予定日の6カ月前から届出が可能ですので、母子健康手帳をご持参ください

国民年金保険料の育児期間の免除制度

令和8年10月1日より、子を養育することになった日から子が1歳になる誕生日の前月までの期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。対象は、令和8年10月1日以降に1歳になるまでの子※を養育している国民年金第1号被保険者の父母(養父母を含む)です。子を養育している要件として、「子と身分(親子)関係が継続している」「子と同一住所」をすべて満たしている必要があります。所得要件はありません。産前産後免除や育児免除となった期間は保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。育児免除もマイナポータルから電子申請が可能です。※子は法律上の親子関係がある子(実子および養子)に加えて、特別養子縁組の監護期間にある子および養子縁組里親に委託している要保護児童も該当

……………

詳苦小牧年金事務所 TEL(37)3500

担当保険年金課



秋の大掃除月間および『053(ゼロごみ)の日』

10月は『秋の大掃除月間』です。また、10月18日(日)を『053(ゼロごみ)の日』とし、市内一斉の大掃除を行います。町内会や学校、事業所、団体による、公園や道路などの清掃活動にご協力ください。月間中に清掃活動を希望する場合は「大掃除実施計画書」を提出してください

申詳実施日の前日までにゼロごみ推進課(HPでダウンロード可)で配布の大掃除実施計画書を直接または郵送(必着)、ファクス、二次元コードで
ゼロごみ推進課 TEL(55)4077 FAX(55)3929



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、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

排水工事業者にご依頼ください

■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)

令和8年度～令和10年度競争入札参加資格審査申請(第7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6月2日以降の「経営事項審査」を受けていて、希望する工種の「経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書」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11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11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

申詳11月2日(月)～30日(月)に行財政改革推進室HPでダウンロードした用紙に必要事項を記入し、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 TEL(32)6216

冬期間の高丘霊園および高丘第二霊園

●霊園の管理事務所を閉鎖します。供物と供花はお持ち帰りください●トイレと水汲み場は使用できません●春彼岸を除き霊園内の除雪は行いません●12月16日(水)～令和9年3月12日(金)は

入口にバリケードを設置します

期間11月1日(日)～令和9年4月30日(金)

詳環境生活課 TEL(32)6333

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

夕暮れ時や夜間の歩行中・自転車利用中などの交通事故防止に努めましょう

期間10月10日(土)～19日(月)

詳地域活動支援室 TEL(32)6287

詳ゼロカーボン推進室 TEL(57)3666

■環境基本計画改定に伴う市民アンケート調査
「苦小牧市環境基本計画～ゼロカーボン推進計画～」の改定にあたり、市民アンケートを実施していますのでご協力をお願いします
回答期限10月16日(金)まで **対**市内在住の方
回答方法二次元コードまたは市役所1階ロビー、各コミセン、沼ノ端交流センター、植苗ファミリーセンター、勇弘公民館、ART CUBES(市民文化ホール)、COCOTOMAに設置のアンケート用紙を回収箱に投函
■苦小牧市環境基本計画～ゼロカーボン推進計画～改定に係る市民説明会
日10月9日(金) 18時～19時 **所**市役所南庁舎 2階21会議室・入札室
対市内在住または市内に通勤・通学している方
日10月7日(水)までに二次元コードで

詳ゼロカーボン推進室 TEL(57)8806

■灯油漏れ被害の復旧費用は、原因者が負担しなければなりません！
流れ出た灯油は、火災につながる恐れがあるだけでなく、土壌や地下水、河川、海の汚染など環境に大きな被害をもたらします。また、地中の水道管を汚染し、水道水に油のにおいを付けてしまうことがあります。汚染した土壌の入れ替えや水道管の交換には、高額な費用がかかる場合があり、費用は漏えいを起こした原因者の負担となります。隣家の水道管を汚染してしまった場合は、その復旧費用も負担しなければなりません
■漏えい事故をおこさないために
●定期的に灯油タンクを点検する！ ●除雪や草刈りの際は、配管を傷つけないよう注意する！ ●タンクを設置する際は、苦小牧市火災予防条例を守る！
〈自分でできる点検項目〉
☐燃料ゲージの減りが早い ☐タンクの周りで油のにおいがする ☐ストレーナー部分に白く濁ったような細かいひび割れがある ☐ストレーナー内に黒い汚れ(タンク内部のサビ)がある ☐配管に傷や折れがある 1つでも当てはまったら灯油の販売業者などへ連絡し、点検・修理・交換を!! また、油漏れを発見した場合はすぐに消防(119番)へ通報を!!

広告

広告

10月15日(木)～21日(水)は違反建築防止週間です
詳細建築指導課 TEL(32)6527



エゾシカの交通事故対策・防獣ライトの貸し出し

■交通事故対策

シカは秋から冬にかけて繁殖期を迎え、市街地への出没が増える傾向にあります。交通事故を防ぐため、次のことに注意しましょう●活動が活発になる早朝・夜間は、車間距離を取り、速度を控える●ヘッドライトを反射して青白く光る目を見つけたら、周囲を確認する●光や音に反応して立ち止まる場合があります。1頭見つけたら、後続の飛び出しを警戒して減速し、動きを確認してから通過する

■防獣ライトの貸し出し

エゾシカ生活被害対策として防獣ライ

トの貸出を行っています ※1家族2個まで

申請環境生活課 (HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送、Eメールで

詳細環境生活課 TEL(32)6331

✉kankyo-seikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

マイナンバー入り住民票がコンビニで取得可能に

9月30日(水)から、新たに個人番号(マイナンバー)入りの住民票が取得可能になります。手数料は窓口より50円お得ですので、ぜひご活用ください

詳細窓口サービス課 TEL(84)7000

狂犬病予防注射強化週間

10月1日(木)～7日(水)

■犬の登録＝環境生活課、市内各動物病院で行ってください

対象生後91日以上で、未登録の犬 ※登録時にもう鑑札は必ず首輪に着けてください

¥3,000円

■狂犬病予防注射＝毎年受けることが義務付けられています

対象生後91日以上で、今年度の予防注射を行っていない犬

¥3,240円

鑑札、注射案内通知

詳細環境生活課 TEL(32)6333

木造住宅無料耐震診断

対象次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅●階数が2階建て以下●延べ床面積が500㎡以下●申込者が当該住宅を所有●原則、昭和56年5月31日以前に着工されたもの ※プレハブ住宅・枠組壁工法住宅は除く

対象住宅の図面(仕上げ、寸法の記入のある各階平面図でスジカイなどの位置および仕様のわかるもの)

申請詳細建築指導課 TEL(32)6522

動物慰霊祭

犬や猫などの供養を行います

10月14日(水) 13時30分から

所高丘霊園敷地内

詳細環境生活課 TEL(32)6333

苫小牧市プレミアム付商品券の使用期限は10月21日(水)まで

商品券をお持ちの方は期限までにご使用ください。なお、期限が過ぎた商品

券は使用できません。ご注意ください

所プレミアム付商品券室

TEL(84)7567

自動車運転免許講習

所苫小牧警察署 TEL(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ART CUBES(市民文化ホール)

▲日程はこちら

読み・講座

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

10月28日(水) 14時～16時

所ワークプラザとまこまい

■セミナー

10月6日(火)、9日(金)、13日(火)、20日(火)、23日(金) いずれも10時30分～12時

所とまこまい若者サポートステーション

対象15～49歳の就職を目指している方

申請詳細前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション

TEL(84)8670

担当工業雇用政策課



マザーズセミナー開催のお知らせ

10月9日(金) 23日(金) いずれも10時～12時

対象ワークプラザとまこまいのマザーズコーナーに求職登録のある方

内容①魅力UP ②働き方とお金のはなし

定各10人 申し込み順

持①メイク道具

所申請前日までに電話で ワークプラザとまこまい TEL(35)8689

担当工業雇用政策課

後期「技能検定」試験のご案内

職種機械検査・油圧装置調整・配管・金属材料試験など

10月5日(月)～16日(金)に申請書と写真2枚を郵送(消印有効)で実技試験受験地の協会 ※受験手数料あり

詳細胆振地方技能訓練協会

TEL0143(84)5666

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

10月8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木) いずれも10時30分～12時

11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)
11-1	初めてのAI	11月26日(木)	1	10時～16時	9,800円
11-2	Excel2024で作る集計表(初級)	11月27日(金)	2	10時～17時	21,430円

所申請10月1日(木)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 TEL(55)6622

※いずれか1日

対象働きたい・転職したいとお考えの女性 所申請名前、連絡先、希望日を電話またはLINEで スキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

担当工業雇用政策課



▲LINE



▲HP

苫小牧市まちを緑にする会からののお知らせ

①樹木探索会

10月17日(土) 10時～12時(小雨決行)

所緑ヶ丘公園展望台

持動きやすい服装・靴、飲み物

②緑化施設見学会

10月23日(金) 10時～16時(雨天決行)

所ゆにガーデン(由仁町) ※苫小牧市役所 1階ロビー集合

¥1,000円 当日納入

………

定①20人 直接会場へ ②30人 申し込み順

申請詳細②10月5日(月)から電話で 苫小牧市まちを緑にする会(緑地公園課内) TEL(32)6507

広告

広告

10月9日(金)は入浴料が300円(保護者同伴時小学生以下2人無料) 所公園湯・大豊湯

📖 催し・講座

🦋 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①野鳥と自然に癒される渡り鳥の聖地 ウトナイ湖を巡るスタンプラリー

📅10月1日(木)～11月3日(火)

📍スタンプ帳は先着500人、ウトナイ湖野生鳥獣保護センター、道の駅ウトナイ湖、ウトナイ湖ネイチャーセンターのスタンプを集めると豪華景品の当たるくじ引きに参加できる ※ウトナイ湖野生鳥獣保護センターのSNSをフォローすると缶バッジガチャにも挑戦

②「とまチョップ図書館号」もやってくる！ウトナイ湖の生きもの工作

📅10月10日(土) ①②③11時～14時、④13時～14時、⑤13時30分～14時
📍①ポンポン(オオワシ)、②アイロンビーズ(シマエナガ)、③生きもの折り紙、④移動図書館車出展、⑤読み聞かせ
定①②30人 直接会場へ

③お気軽ガイドウォークinウトナイ湖～水鳥でにぎわう秋～

📅10月11日(日) 10時30分～11時30分
※荒天時＝館内ガイドウォーク
定10人程度 直接会場へ
④野生動物に学ぶ救護セミナー「ヒグマを知ろう」
📅10月31日(土) 10時～12時
定40人 申し込み順
……………

📍②③④小学生以下は保護者同伴

所申詳④10月1日(木)～30日(金)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

🦋 ウトナイ湖・秋の渡り鳥DAY

①ガンカモの重さ体験コーナー

📅10月18日(日) 9時30分～16時30分

②あの群れ何羽？マガンのカウント体験コーナー

📅10月18日(日) 9時30分～16時30分

③ガンカモパズル・カモめりえコーナー

📅10月18日(日) 9時30分～16時30分

④講演会「市民科学とは？みんなで調べる 苫小牧の自然」

📅10月18日(日) 10時～12時

定40人程度 申し込み順

⑤野鳥調査にチャレンジ！

📅10月18日(日) 13時30分～15時30分
※荒天時＝館内
定15人 申し込み順
……………

📍④⑤小学生以下は保護者同伴

所申詳④⑤10月1日(木)～17日(土)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

🌿 ハーブ講習会「ローズマリーとスギナの頭皮用スプレーと希少精油を使ったロールオンアロマ作り」

📅10月24日(土) 13時30分～15時30分

所サンガーデン 展示実習室

📍小学生以下は保護者同伴

¥2,000円 当日納入

定10人 申し込み順

所申詳10月1日(木) 9時30分から直接または電話で サンガーデン ☎(33)4411



📈 自分の商売の“とんとんライン”を知ろう！！損益分岐点セミナー

📅11月19日(木) 14時～16時

所アールベルアンジェ 苫小牧

📍会社の利益向上を目指す経営関係者

定30人 申し込み順

📎筆記用具、電卓、あれば損益計算書(決算書または確定申告書)

所申詳11月12日(木)までに二次元コードで 苫小牧商工会議所 ☎(61)1130

担当 商業振興課



📍 東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会

📅10月14日(木) 10時30分～11時

📍乳幼児・児童とその保護者

②自分で選んだ本の分類が図書室に並ぶ

📅10月18日(日) 11時～12時

📍小学生以上

③保健師たかさんとゆるっとお話してみませんか

📅10月19日(月) 10時～11時

④大人のためのおはなし会

📅10月19日(月) 10時30分～11時30分

📍高校生以上

⑤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」

📅10月24日(土) 10時～12時

……………

定①20人 直接会場へ ②10人 抽選 ③6人 抽選 ④30人 申し込み順

⑤15人 申し込み順

所申詳②③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 ⑤

二次元コードで 東開文化交流サロン

①②④☎(84)7958

③⑤☎(84)7956 ☎(55)3211

✉tokaisalon@yu-yu.or.jp



📈 第53回みんなの消費生活展

📅10月17日(土) 10時～14時30分

所市民活動センター

📍出展団体による体験・実演、物販、ステージ、スタンプラリーなど

📍地域活動支援室

☎(32)6306



🚲 リサイクル自転車抽選販売会

所申詳10月7日(木)～20日(火)にJFEカエルみらい館(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カエルみらい館(旧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10月23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

🚑 赤十字健康生活支援講習 (災害時高齢者生活支援講習)

📅10月16日(金) 10時～12時

所市民活動センター

定25人 申し込み順

📎新聞紙、タオル2枚

所申詳10月1日(木)～9日(金)に住所、氏名、

電話番号を直接または電話で 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) ☎(32)6354

👁️ アイヌ語講習会

📅10月3日(土)、18日(日) いずれも13時～15時

所生活館

所申詳10月1日(木)、2日(金)に電話で

総合福祉課 ☎(32)6354

生活館 ☎(72)4297

📖 スマホ使い方講座 ～出張教室車両 10、11 月開催分～

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

所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)

☎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

秋の衣替えと一緒に、備蓄品もチェック！
賞味期限を確認し、期限が近いものは消費して、新しいものを補充しましょう
詳危機管理室 011-326280



レッドイーグルス北海道選手と一緒にGXフッキング！

日11月3日(火) 15時～17時
所東開文化交流サロン
定15人程度 抽選
申詳10月20日(火)までに二次元コードで
ゼロカーボン推進室 057)3666

市民技能体験教室「箱庭作り体験」

日11月7日(土) 9時30分～12時

所スキルアップセンターとまこまい

¥1,000円 開講日納入

定15人 抽選

申詳10月1日(木)～23日(金)

に直接または電話、二次元コードで
工業雇用政策課 032)6432

道立苫小牧高等技術専門学院を見学してみませんか

日10月25日(日) 9時30分、13時30分
対中学生以上
対見学会 ●体験実習(金属加工科、精密機械科、電気工事科)
定各科5人 申し込み順
所申詳10月21日(火)までに電話で
苫小牧高等技術専門学院 055)7007

担当工業雇用政策課

演劇公演「星屑の町～忘却篇」

日11月8日(日) 15時(14時開場)
所ART CUBES(市民文化ホール) グランドホール

対小学生以上
出演者大平 サブロー氏、戸田 恵子氏
ほか

¥5,000円(全席自由)

チケット11月7日(土)までに ART CUBES(市民文化ホール)、アイビー・プラザ、各コミセン、チケットぴあ(Pコード：543-276)、ローソンチケット(Lコード：10622)で

詳苫小牧公演実行委員会 溝江氏

090(7056)7773

担当生涯学習課

教育研究所研修講座

日11月10日(火) 15時～16時30分
所教育・福祉センター 5階大講堂
対子どもが安心して話せる大人でいるために

講師菜のはな助産院 助産師
すえもり ゆか 末森 結香氏

定20人 申し込み順

申詳10月30日(金)までに電話で 教育研究所 036)4152

今日から実践！健康フィットネス

日10月14日(水) 9時30分～11時30分
所総合体育館 第1練習室
対30～74歳までの苫小牧市国民健康保険加入者の方
定30人程度 申し込み順

持動きやすい服装・上靴、飲み物

申詳10月9日(金)までに直接または電話、二次元コードで 保険年金課

032)6425

市民講演会「看取りの選択としての施設～実践を通して死の迎え方を考える～」

日10月24日(土) 14時～15時30分
所ART CUBES(市民文化ホール) 1階アートスペース

講師社会福祉法人湊仁会 特別養護老人ホーム 手稻つむぎの杜 施設長 菊地 一朗氏 定150人 直接会場へ
詳特別養護老人ホーム緑陽園 池崎氏 067)0166

担当医療介護連携課

生活体験教室「紙すき+藍の染料ではがきをつくろう」

日10月24日(土) 10時～12時
対小学生以上
定10人 申し込み順
所申詳10月1日(木)から直接または電話で 勇武津資料館 056)0201

第13回苫小牧漁港ホッキまつりを開催

日10月18日(日) 9時～14時30分
所苫小牧港西港漁港区
詳苫小牧漁港ホッキまつり実行委員会(苫小牧漁業協同組合内)
035)0111

担当農林水産振興課

第42回東京とまこまい会

日10月23日(金) 17時30分～19時15分

所ホテルルポール麹町(東京)

対東京近郊に在住の本市にゆかりのある方 ※新規会員(入会金・年会費＝無料)＝随時募集

¥10,000円 当日納入

申詳電話またはファクス、Eメールで市東京事務所 03(3265)8078

03(3264)0646

✉toma-tj@city.tomakomai.hokkaido.jp

第43回東胆振物産まつり

日10月2日(金)～4日(日) 10時～17時
所イオンモール苫小牧 1階ウエストコート
詳第43回東胆振物産まつり実行委員会(観光政策課内)
032)6448

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 032)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	10月20日(火) ※1人50分程度	コンシェルジュ 高坂 美哉氏	4人 申し込み順	対起業に関心のある女性	直接または電話で
女性のためのコワーキングDay！	10月26日(月) 10時～16時	仕事や打ち合わせ、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	なし 直接会場へ	対コワーキングに関心のある女性	ー
定年退職準備講座～セカンドキャリアを豊かにする老後医療・介護など幅広いリスク管理を考えます～	11月5日(休) 18時～19時30分	公益財団法人 生命保険文化センター 八木下 純一氏	20人	対市内に在住、在学、勤務している方 関心のある方 ※参加無料	10月1日(木)から直接または電話、二次元コードで
女性のための人権講演会「離婚後の子どもの未来を守るために」	11月14日(土) 13時～16時	みなみ大通り法律事務所 弁護士 山田 暁子氏	100人	「五月の雨」上映時間74分 講師による講演90分	直接会場へ

※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

令和8年秋の火災予防運動 期間 10月15日(木)～31日(土) 統一標語 火の確認 いい日を支える いい習慣 群 予 防 室 TEL 845026

📖 催し・講座

備えるフェスタ2026 inとまこまい

「アップダウン」による防災漫才などで
楽しく防災を学び災害に備えよう！

📅 11月1日(日) 9時30分～15時30分
📍 総合体育館
📞 危機管理室
TEL (32) 6280



🏃 スポーツ

総合体育館

①かんたん運動教室

📅 10月19日～11月16日 毎週月曜日
全5回 いずれも13時～13時40分

②初心者スポンジテニス教室

📅 11月5日～26日 毎週木曜日 全4回
いずれも13時～14時30分

③初心者卓球教室

📅 11月6日～27日 毎週金曜日 全4回
いずれも13時～14時30分

.....

👤 18歳以上の方(①=高校生不可)

💵 ①1回700円 当日納入

②③2,000円 開講日納入

👤 ①各15人 ②③各10人 申し込み順
🕒 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物
📞 10月2日(金)から前日までに直接ま
たは電話で 総合体育館

TEL (34) 7715

担当 スポーツ都市推進課

🏆 スポーツ協会

①パラスポーツ・レクリエーション教室

📅 ① 車いすバスケットボール教室＝
10月24日(土) 13時～15時 ② モル
ック教室＝11月7日(土) 10時～12時

👤 小学3年生以上

👤 各40人 申し込み順

②苫小牧市スポーツ都市宣言60周年 記念 市民ソフトテニス教室

📅 10月29日～11月26日 毎週月・
木曜日 全8回 ※11月23日を除く
いずれも10時～11時30分

👤 15歳以上

👤 20人 抽選

③苫小牧市スポーツ都市宣言60周年 記念 市民スポーツ祭「第3回市民ボ ッチャ交流大会」

📅 11月21日(土)

👤 小学生以上で市内在住・在勤・在学
の方が1人以上いること

👤 24チーム(1チーム3～5人) 申し
込み順

.....

💵 ②2,700円 申し込み時納入

🕒 動きやすい服装・上靴、①タオル、
②ラケット(貸出可)

📞 ① 10月1日(木)～18日(日) ② 10
月1日(木)～25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 ② 10月4日(日)～19日(月)にスポ
ーツ協会HPで ③ 10月1日(木)～31日
(土)にスポーツ協会 (HPでダウンロード
可)、各体育館、nepia・ダイナックス
沼ノ端アイスアリーナ、福祉ふれあい
センターで配布の申込書を直接または
Eメールで スポーツ協会

TEL (37) 7100 FAX (37) 7103

✉ ① info@tspo.jp ③ event@tspo.jp

担当 スポーツ都市推進課



📢 募 集

市消費経済調査員を募集

👤 応募資格 市内在住の18歳以上(高校生
を除く)で、日常生活のための食料品
などを継続して購入しており、4月初
旬の委嘱式に出席できる方

🕒 任期 令和9年4月1日(木)～令和10年3月
31日(金)

👤 生活関連商品の価格および出回り状
況の月例調査など

💵 報酬 月額2,600円

👤 募集人数 9人 ※2次選考あり

📞 ① 10月30日(金)までに郵便番号、住
所、氏名(ふりがな)、生年月日、年
齢、電話番号、家族構成(続柄)、申込
者の職業、価格調査員などの経験の有

無、応募理由(200文字以上)、消費生
活や食に関する知識や資格などの有無、
利用している食料品店、自家用車運転
の可否を地域活動支援室で配布の申

込書 (HPでダウンロード可) に記入し、
郵送(必着)またはファクス、Eメール、
二次元コードで 〒053-0021
若草町3-3-8 地域活動支援室
TEL (32) 6306 FAX (36) 3606
✉ tiiki-k@city.tomakomai.hokkai
do.jp



苫小牧市公設地方卸売市場 運営審議会委員を募集

👤 応募資格 市内在住の18歳以上(高校生、
市議会議員、常勤の市職員を除く)で、
生鮮食品などの流通や市場運営に興味
がある方

🕒 任期 11月1日(日)から2年間

💵 報酬 会議1回につき6,100円(年数回)

👤 募集人数 1人

📞 ① 10月1日(木)～16日(金)に市役所2階
談話室で配布の申込書 (HPでダウンロ
ード可) を直接または郵送(必着)、E
メールで 農林水産振興課

TEL (84) 7167 ✉ norinsuisan@city.
tomakomai.hokkaido.jp

「中学校部活動・クラブ活動 ガイド」掲載希望の地域クラブ を募集します！

👤 市内の中学校に在籍する生徒が加入
できるスポーツ・文化芸術団体、クラ
ブチームなど

📋 掲載要件 ● 市内を活動拠点としている
● 営利を目的とした運営ではない ● 各
種競技団体、文化団体、その他これら
に類する団体に加盟している ● 活動の

維持・運営に必要な範囲で、可能な限
り低廉な参加費などが設定されている
● 複数の役員や指導者が運営に携わり、
持続可能な活動が見込まれるなど
📞 ① 10月30日(金)までに二次元コード
で 学校教育課 TEL (84) 7433



「苫小牧の水鳥絵画展」作品募集

🕒 展示期間 11月27日(金)～12月13日(日)

📍 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
2階市民ギャラリー

👤 ウトナイ湖のハクチョウなどの水鳥
をB3(縦51cm×横36cm)、または四
つ切(縦55cm×横40cm)の画用紙に
描いたもの(画材は自由1人1点)

📞 ① 10月13日(火)～11月13日(金)に題
名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番
号を作品の裏に記入し、直接または郵
送(必着)で 環境生活課

TEL (32) 6331

苫小牧市国民健康保険の課税限 度額引き上げおよび保険税率の 見直し(案)について意見を募集

📞 ① 10月1日(木)～31日(土)に保険年金
課 (HPでダウンロード可)、市役所2階
市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張
所、各コミセン、植苗ファミリーセン
ター、COCOTOMAで配布の意見書
を直接または郵送(必着)、ファクス、
Eメール、市HPで 保険年金課

TEL (32) 6341 FAX (35) 5266

✉ ho-nen@city.tomakomai.hokkai
do.jp

来春の美術博物館展示室の 貸出希望者の募集

📅 令和9年3月16日(火)～4月10日(土)

※休館日を除く

貸出展示室および使用料(1日につき)

	入場料な どが無料 か1,000 円未満	入 場 料 な ど が 1,000円 以上	空調設備 を使用す る 場 合 (加算額)
第1展示室 (150.51㎡)	4,600円	5,500円	1,700円
第2展示室 (176.54㎡)	5,400円	6,500円	1,900円
第3展示室 (82.26㎡)	2,500円	3,000円	900円

※使用料の2分の1に相当する暖房料が加算。
準備、原状回復のみに使用する日の使用料
および暖房料は、減免申請により2分の1

📋 貸出基準 以下に該当する展覧会 ● 絵画、
彫塑、工芸、書、写真などの美術に関
する ● 国・道など(館の共催を含む)が
主催 ● 全道規模の巡回展・公募展で公
共性が高く、多くの市民に質の高い鑑
賞機会を提供し、文化振興に寄与し得
る ● 市内で活動実績のある団体などが
主催 ● 学校教育の一環として開催 ● そ
の他館長が認める企業、美術団体、個
人などが主催

📞 ① 10月1日(木)～30日(金)に美術博
物館 (HPでダウンロード可) で配布の
申請書を直接 美術博物館

TEL (35) 2550

広告

広告

シルバー人材センター入会説明会
10月8日(木) 9時30分～11時、22日(木) 13時30分～15時
苫小牧地域職業訓練センター
11月17日(木) 17時00分～19時00分

10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		5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 市民活動センター		17日(土) 10時～12時30分 電話で エイド苫小牧行政書士法人 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) 電話で 消費者センター 33)6510
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷など の人権問題の相談(人権擁護委員会には弁護士もいます) 札幌法務局苫小牧支局 2階人権相談室		8日(木) 9時30分～12時30分 電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 34)7151
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)		15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
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* 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
アイヌの方々の人権相談 法務局職員および人権擁護委員に、 身近な人権に関する悩みごとや困りごとを相談 ①イモッペ生活館(むかわ町宮戸77-1) ②生活館(矢代町2-1-11)		①21日(木) ②27日(火) いずれも13時～16時 札幌法務局苫小牧支局総務課 34)7151
出張市民相談 市民相談所の相談員が地域のコミセンに出向き生活上の心配事を聞く のぞみコミセン 講習室		22日(木) 13時30分～15時30分 なし 直接会場へ 時間に限りがある方は事前にお問い合わせください 市民相談所 33)2345
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 山 達哉弁護士	16日(金) 13時30分～15時30分 (1人20分) 4人 申し込み順 1日(木)～14日(木) 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	市・道民税		3期	11月2日(月)
	国保税		5期	
夜間納税相談	市税・国保税	27日(火)～30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

CCS講演会「地球温暖化とCCS」参加者募集！

同日開催 石油資源開発(株)苫小牧J-2試掘場見学会
～苫小牧CCS「実証」から「事業化」に向けて～

詳細 日本CCS調査(株) 56)3151
企業港湾政策課 32)6438

苫小牧市出身で女性初の南極地域観測隊長による講演

とき 11月14日(土) 13時～15時15分(開場12時30分)予定

ところ グランドホテルニュー王子

講演 [第一部]
南極
～その魅力と地球環境変化の最前線～

講師 はらだ なおみ 氏
原田 尚美 氏
東京大学 大気海洋研究所
国際・地域連携研究センター 教授



▲原田 尚美 氏



▲オーロラ(南極にて)



▲石油資源開発(株)苫小牧J-2試掘場

[第二部]
我が国のGX／CCS政策と苫小牧

講師 むた とおる 氏
牟田 徹 氏
資源エネルギー庁 資源・燃料部
燃料環境適合利用推進課(カーボンマネジメント課) CCS政策室長

定員 講演会＝200人
市民現場見学会(石油資源開発(株)苫小牧J-2試掘場)＝40人
いずれも申し込み順

申し込み 「CCS講演会」と明記の上、参加者全員の郵便番号、住所、氏名、電話番号、
見学会希望の有無をはがきまたはファクス、Eメール、二次元コードで
※市民現場見学会のみの申し込み不可 ※当選者には後日参加票を発送
※駐車場の混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください

T059-1364 字沼ノ端134-648 日本CCS調査(株) 「CCS講演会」係
FAX 050(3033)8846 Eメール kouenkai@japanccs.com

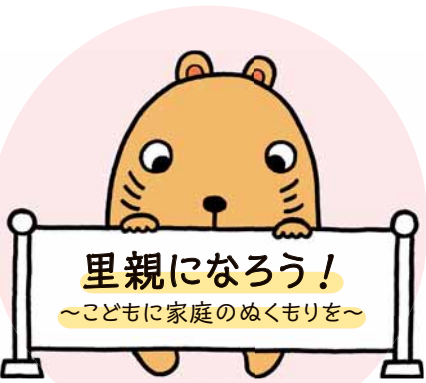


▲応募先Webサイト

～10月は「里親月間」です～

詳細 こども家庭支援室 32)6369

あなたも里親として、お子さんを家庭に迎え入れてみませんか。



里親とは、さまざまな事情で、家庭のぬくもりを必要とする
お子さんを迎え入れ、正しい理解のもと、
豊かな愛情を込めて養育していただく
社会的な立場の方のことです。
里親制度は、児童福祉法に基づき里親として認められた方に、
お子さんの養育をお願いする制度です。
里親制度に興味・関心のある方は、
まずは児童相談所までご連絡ください。

お問い合わせ先 北海道室蘭児童相談所 0143(44)4152



スポーツシティ とまこまいプロジェクト

まきプロ
2026-2027

～ココロもカラダも動き出す～

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

新興電気 presents とまこまいスポーツ フェスティバル2026

イベント内容

市民大運動会

- ・スポーツ玉入れAJTA 予選10時 決勝13時
- ・パン食いリレー 予選11時 決勝14時
- ・100人綱引き 15時(当日参加可能)

スポーツ体験会・スポーツEXPO

10時～12時、13時～15時

とまこまいスポーツフェスティバル実行委員会 ☎(37)7100

と き 10月12日(月) スポーツの日

と ころ 総合体育館

スペシャルゲストとして元北海道日本ハムファイターズの杉谷拳士さんをお招きし、会場を盛り上げていただきます！
杉谷さんと一緒に、イベントを楽しもう！
皆さまのたくさんのご来場、お待ちしております！



▲詳細



©株式会社 ZENSHIN CONNECT

～勇払まちなか探検コース～ ウォーキングフェスティバル 2026

と き 10月31日(土)

と ころ 勇払マリーナ～勇払市街地

距 離 ①スタンダードコース 7.00km
②ショートコース 3.77km

対 象 スタンダードコース 小学生以上
ショートコース 制限なし

申し込み・詳細 10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
スポーツ都市推進課



詳細・
申し込み▶



氷上スポーツ育成事業 スピードスケート 体験教室

- と き** ①開講式 10月13日(火) 17時
②屋内リンク体験 16時45分～18時
Aコース 10月19日(月)、11月2日(月)、16日(月)
Bコース 10月26日(月)、11月9日(月)、30日(月)
※A、Bどちらかを選択
③屋外リンク体験 12月7日～令和9年2月8日
毎週月曜日 全8回
※令和9年1月4日、11日を除く
いずれも16時45分～18時
④100mレース体験 令和9年2月13日(土)

と ころ ①③④ハイランドスポーツセンター
②Aダイナックス沼ノ端アイスアリーナ
②Bナラサキスタックスアイスアリーナ

対 象 市内在住で靴のサイズが17cm以上の小学1～4年生
または幼稚園・保育園に通う5歳児以上(保護者同伴)

料 金 5,000円 開講日納入 **定 員** 各20人 抽選

持ち物 帽子、手袋、暖かい服装、スケート靴(貸出可)
※ヘルメット、肘・膝あては全員に貸与

申し込み・詳細 10月8日(木)までに
二次元コードで
スポーツ協会 ☎(37)7100



TOMAKOMAI Diary

とまこまい日記

8月23日(日)

とまチョップ 誕生15周年だヨ！ 全員集合



とまチョップの誕生15周年を記念した「とまチョップ 誕生15周年だヨ！全員集合」がART CUBESで開催されました。
会場では、ステージイベントやとまチョップとのふれあいなどを楽しむ人たちの姿が見られました。
たくさんの笑顔とお祝いの声に包まれ、とまチョップの15周年をみんなで祝う、温かな日となりました。



8月29日(土)・30日(日)

たるまえサンフェスティバル



たるまえサンフェスティバルが、アルテンまきばの広場で開催されました。
おいしいグルメやジャガイモ・玉ねぎ詰め放題などの催しを楽しむ人たちの姿が印象的でした。
会場にはたくさんの笑顔が広がる、にぎやかな2日間になりました。



9月5日(土)

SUN SMILE FIELD 2026



SUN SMILE FIELD 2026が、新栄公園で開催されました。主催者よりコメントが来ています。「苫小牧観光大使の舜将-SHUNSUKE-です。サンスマ2026にご来場してくださった市民の皆様お力添えしてくださった皆様ありがとうございました。たくさんの笑顔に溢れていて素敵な1日になりました。また、来年も開催できるよう邁進していきますので、舜将-SHUNSUKE-並びにサンスマを応援よろしくお願いします。」





好評の動画配信
驚きの発信力

INTERVIEW 今月の「ひと」

四季の味 悠膳 店主
さわたり やす ひと
佐渡 悠人さん (41)



料理人の日常を動画で配信
市内しらかば町で和食店を営む佐渡さんは、動画配信サービスYouTubeで「四季の味 悠膳～料理人LIFE」と「北海道釣りチャンネル」を運営しています。料理人の日常や家庭でもできる簡単料理、魚釣りの様子など、自身のアクティブな生活を発信しています。「動画を観て来店される道外からのお客様も増えました。もう辞め



今年4月のサクラマス釣り

られないですね」と笑い、動画配信の発信力に驚いています。
コロナ禍で始めた自分にできること
佐渡さんは体を動かすことが好きで、普段から趣味の釣りや山菜採りなど、アウトドアを楽しんでいました。2020年、コロナ禍で店は営業自粛となり、空いた時間に何かできないかと思ったのが配信のきっかけでした。当初はキーボードを打つ手もおぼつかないパソコン初心者でしたが、一人で撮影と編集作業に挑戦。週1本ペースの投稿を目指しました。次第に全国からコメントが寄せられるようになり、楽しんで観てくれる人がいることが励みになりました。今では投稿数が

併せて620本に達しています。
配信をきっかけに広がる世界
配信をきっかけに釣り専門誌から声が掛かり、料理コーナーを担当することに。自ら釣った魚を調理し記事も書きます。「思ってもみない世界が広がりましたね」。朝早くからの仕込みと夜までの営業、休日は山や川、海に出向き撮影編集を行う日々です。「継続するのは大変ですが充実しています。何より楽しむことが大切。歳を取ってもこのバイタリティは無くしたくない」と佐渡さんは声を弾ませます。



Instagram



YouTube

抽選で5人に
タンブラー
プレゼント!



広報とまこまい
オリジナルグッズを
紹介しています
Instagram▶



Q ○に当てはまる言葉は?
A とまみん苦小牧百年花火は〇〇月〇〇日に開催
応募方法 10月31日(土)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 ▶北海道太平洋沿岸西部

とまこまい
検定



応募はこちら



簡単! 時短! レシピ おやつや夜食にピッタリ! 食パンで揚げないカレーパン

材料
(2~3人分)

- 角食(6枚切り)…6枚
- 市販のカレールウ…1かけ(刻んでおく)
- ひき肉…60g
- 玉ねぎ(みじん切り)…20g
- 冷凍コーン(缶詰めでも可)…20g
- すりおろし生姜…チューブで1cm
- すりおろしにんにく…チューブで1cm
- トマトケチャップ…小さじ2
- 水…50ml

作り方

- ①Aの材料を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分30秒加熱する。
- ②食パンの耳を切り落とし、麺棒で食パンを5mmの厚さに伸ばしておく。
- ③Aを電子レンジから取り出し、ゴムベラなどで手早くとろみが出るまで混ぜ、耐熱容器の中で6等分に分けておく。
- ④パンの真ん中に③の具材を入れ、パンの端から1cmくらいの部分に水を付けて三角に折り、端を割り箸などで押さえる。
- ⑤焦げ目がつくまでオーブントースターで焼いたら出来上がり。

Speedy!

ここが
Point!

麺棒で食パンを伸ばすことで、パンが破れて具材が飛び出してくるのを防止します。具材をパンにのせるとき、具材がはみ出るとくっつかないので注意が必要です。



調理時間
約15分

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

●広報担当になり半年がたちました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、皆さまはどんな秋を過ごしていますか? 10月は私の誕生日です。36歳になります。とまチョップ生誕祭に負けにくいくらいのお祝いを家庭でもらおうと思います。(沼)

●少しずつ日が短くなり、秋の訪れを感じる季節になりました。取材で市内を歩いていると、夏とは違う景色に出会うことがあります。皆さんも身近な秋を探してみてくださいいかがでしょうか。(坪)

●とまチョップのバースデーイベントの撮影に行ってきました。実は元々ゆるキャラが結構好きで、各地のキャラさんを間近で見れて、内心テンションが上がっていたのは秘密。楽しい撮影でした。(大)

●秋の味覚を楽しみたい気持ちとは裏腹に、後ろ髪を引かれる思いの日々。なかなか続かない食事制限も、カロリーオフの「揚げないカレーパン」ならうれしいレシピです! 工夫しながら食欲の秋を乗り越えたいと思います。(木)

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

