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／㈱須田製版

広報 とまこまい　令和8年11月1日発行　第1884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ティプロモーション課
TEL.0144(32)6108(直通)　FAX.0144(34)7110

TOMA KOMAI
TOMAKOMAI HOKKAIDO

いいとこ
まちの
こえ
まちの
とどけます

2026 11
vol.1884

広報 とまこまい





今月の見どころ

特集

- JFEカエルみらい館に遊びに来てみませんか
- 市職員の給与と人事
- 栄誉をたたえて

苫小牧市からの情報はこちら

LINE … | Facebook … | YouTube … | Instagram …

もくじ

広報 とまこまい

Tomakomai 2026 vol.1884 11

特集①
JFEカエルみらい館に遊びに来てみませんか …… 3

特集②
市職員の給与と人事 …… 4

特集③
栄誉をたたえて …… 6

市政トピックス
令和9年度採用 市職員の募集／
令和9年苫小牧市はたちを祝う会への協賛を募集しています／
11月は「秋のこどもまんなか月間」です …… 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／募集／相談 …… 15

市政トピックス
第14幕とまこまいコスプレフェスタ／11月12日から25日は
「女性に対する暴力をなくす運動」期間です／
世界糖尿病デー／高齢者虐待を防ぎましょう …… 25

スポーツシティとまこまいプロジェクト …… 27

とまこまい日記 …… 28

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(9月末)

総　数 ▶ 163,104人
(対前月比：149人減)
男　性 ▶ 80,268人
女　性 ▶ 82,836人
世帯数 ▶ 91,943世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～9月30日)

発生件数	281件	(前年比28件増)
死　者	8人	(前年比6人増)
傷　者	315人	(前年比43人増)

ユニバーサルデザインや環境への取り組み

UD FONT by MORISAWA
VEGETABLE OIL INK
CARBON OFFSET

広報とまこまいは、誰もが見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

マチイロ　Hokkaido ebooks　北海道の広報まるごと検索くん

マイ広報紙
※マイ広報紙®はスパイラル株式会社の登録商標です

市役所・出張所の連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

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

特集 1

JFEカエルみらい館に遊びに来てみませんか

詳細 JFEカエルみらい館　(55)2970

JFEカエルみらい館はリサイクルプラザ苫小牧をリニューアルし、
令和8年10月にオープンしました。
新しくなった施設をご紹介します!

キッズコーナーがリニューアル!

広くなったキッズコーナーの見どころ!

- 木育遊具や知育遊具などのおもちゃがたくさん!
- 新たに設置されたデジタル塗り絵で遊ぼう!
- 楽しみながら生き物のお勉強もできるよ!



ばくりっこひろば

「まだ着ることができるのに捨てるのはもったいない…」
そんなお洋服ありませんか?
洋服の交換事業「ばくりっこ」で洋服を交換しちゃおう!
※春夏と秋冬のお洋服で持ち込み可能時期が異なります。
事前にご確認ください



再生再利用家具の販売

これまで大人気のリサイクル家具の販売や
自転車抽選も継続!
今年度より地域交流サイト「ジモティー」にも
展示品の家具を掲載し、
来館前に商品のチェック・お取り置きが可能に!



ごみ処理施設の見学

これまでと同じく
ごみ処理施設の
見学も可能!



会議室などの貸館

新たに会議室やホール
などの貸し出しが可能!
※料金などは施設へお
問い合わせください



JFEカエルみらい館
(苫小牧市環境学習交流施設)
字沼ノ端2-25
(55)2970　FAX(55)3455



特集 2

市職員の給与と人事

「地方公務員法第58条の2」および「苫小牧市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例第6条」の規定に基づき、市職員の給与や勤務状況などと公平委員会の業務状況について、概要をお知らせします。

詳細 行政経営室 ☎(32)6111

給与の決定 苫小牧市職員の給与は、生計費をはじめ、国家公務員や他の地方公共団体職員、民間企業の従業員の給与などを総合的に考慮した「苫小牧市一般職の職員の給与に関する条例」で定められています。これら給与に関する予算は毎年、市議会の審議を経て決定しています。

職員の適正な配置 市職員の定数は、国が示した定数モデルや他市の状況、市の行政需要を考慮して適正な配置に努めています。

A 任用の状況

職員の定数は「苫小牧市職員定数条例」で定められています。令和8年4月1日現在の職員数は1,808人で、令和7年4月1日より4人増となっています。

❶職員数

部門	区分	職員数(人) 令和8年度	職員数(人) 令和7年度	対前年増減(人)
一般行政部門	議会	12 (0)	12	0
	総務	214 (2)	211	3
	税務	67 (2)	68	△1
	民生	209 (9)	208	1
	衛生	98 (5)	92	6
	労働	2 (0)	2	0
	農林水産	7 (0)	8	△1
	商工	33 (1)	30	3
	土木	134 (2)	136	△2
	小計	776 (21)	767	9
特別行政部門	教育	100 (16)	100	0
	消防	252 (4)	247	5
	小計	352 (20)	347	5
公営企業等会計部門	病院	528 (53)	523	5
	水道	65 (3)	82	△17
	下水道	40 (2)	38	2
	その他	47 (0)	47	0
	小計	680 (58)	690	△10
合計		1,808 (99)	1,804	4

※職員数には、特別職、苫小牧港管理組合派遣職員、非常勤職員は含まない
※( ) は再任用職員・任期付職員（常勤）で外数

区分	職員数（人） 令和8年度	職員数（人） 令和7年度	対前年増減（人）
会計年度任用職員（常勤）	35	28	7

❷採用者数と退職者数

（令和7年度）

	採用者数(人)	退職者数(人)
一般部局	54 (4)	26 (3)
市立病院	53 (8)	18 (17)
消防	7 (0)	6 (0)
教育委員会	3 (1)	4 (0)
合計	117 (13)	54 (20)

※( ) は再任用職員・任期付職員（常勤）で外数
※令和7年4月1日から令和8年3月31日までの新規採用者および退職者

B 服務の状況

令和7年度の服務規律確保の取り組みは次のとおりです。

服務規律確保の取り組み

❶コンプライアンスの推進・階層別コンプライアンス研修・コンプライアンスの自己検証　・ハラスメント対策

❷交通事故・違反防止の取り組み・交通安全強化週間（春・夏・秋・冬）　・交通安全研修・交通事故および違反防止に関する情報発信

❸綱紀の保持・法令遵守と服務規律の確保に関する通知

C 勤務時間その他勤務条件の状況

令和8年4月1日現在の一般職の勤務時間、令和7年度の年次有給休暇平均取得日数、育児休業・介護休暇取得者数は次のとおりです。

❶一般職員の勤務時間

（令和8年4月1日現在）

月～金曜日	勤務時間	8時45分～17時15分
	休憩時間	12時～12時45分

※本庁勤務の場合。2交代や3交代の場合は週38時間45分を原則に割り振り
※休憩時間は、労働基準法で定められている休憩時間

❷年次有給休暇平均取得日数

（令和7年度）

14.19日（1年度20日付与、現年度分のみ20日を限度に繰り越しが可能）

❸育児休業、介護休暇取得者数

（令和7年度）

区分	育児休業(人)	取得割合(子が出生した職員)		介護休暇(人)
男性	31	79.5%	39	0
女性	22	100.0%	22	1
合計	53	86.9%	61	1

D 研修の状況

令和7年度の実施状況は次のとおりです。

研修の状況

（令和7年度）

区分			受講者数(人)	内容
職場外研修	集合研修	基本研修	459	新採用職員、新任管理職など
		特別研修	688	専門・実務的知識の取得研修など
	派遣研修	研修専門機関研修	19	市町村職員中央研修所など
		その他	3	国内都市派遣
職場研修	集合研修		—	29職場 149件(各職場内で企画実施)
	派遣研修		223	32職場(道庁、胆振総合振興局など)
自主研修			43	通信教育、自主研究グループ

E 人事評価の状況

地方公務員法の改正に伴い、平成28年度から従来の勤務評定に代わる「人事評価制度（能力評価・業績評価）」を導入しています。

評価基準の明示や本人への開示を行い、評価者研修を実施して公正さを確保した上で、人材育成、人事異動、勤勉手当などに活用しています。

F 分限および懲戒の状況

令和7年度の分限および懲戒の状況は次のとおりです。

（令和7年度）

区分		人数(人)	区分		人数(人)
分限処分者数	降給	0	懲戒処分者数	戒告	2
	降任	0		減給	0
	休職	19		停職	0
	免職	0		免職	0
	計	19		計	2

G 福祉および利益の保護の状況

❶厚生制度

健康診断の実施、保健室や休養室の設置、作業服の貸与などを行っています。また、職員福利厚生会を通じて人間ドックや保養所利用への助成を行っています。

❷共済制度

職員とその家族の病気やけがに対する医療給付、退職後の年金給付、住宅資金の貸付などを行っています。

❸災害補償制度

職員が公務上で災害を被った場合の補償を行っています。（令和7年度の災害発生件数：公務災害10件、通勤災害4件）

H 公平委員会の業務の状況

❶勤務条件に関する措置の要求の状況

令和7年度においては、前年度からの繰り越しを含めた措置の要求はありませんでした。

※職員は給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、市の当局から適当な措置が取られるように公平委員会に対して要求ができます

❷不利益処分に関する不服申し立ての状況

令和7年度においては、前年度からの繰り越しを含めた不服申し立てはありませんでした。

※職員は懲戒その他その意に反する不利益な処分に関し、公平委員会に不服の申し立てができます

I 給与の状況

市職員の給与・主な諸手当の支給状況、期末・勤勉手当の支給割合などをお知らせします。

❶職員給与の支給状況

職員給与は、職員に支給される毎月の給料と、扶養手当・住居手当・通勤手当・時間外勤務手当などの諸手当、民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当などを合わせたものです。

（令和7年度一般会計決算）

職員種類		一般職	再任用	合計
職員数(人)Ⓐ		1,112	40	1,152
給与額(千円)	給料	4,350,166	126,073	4,476,239
	諸手当	1,121,825	11,835	1,133,660
	期末・勤勉手当	1,817,708	27,570	1,845,278
	計Ⓑ	7,289,699	165,478	7,455,177
1人当たり給与年額(千円)Ⓑ／Ⓐ		6,555	4,137	6,472

※特別職は含まない　※諸手当には退職手当を含まない

❷一般行政職の初任給と経験年数・学歴別平均給料月額

職員の初任給は、民間企業の水準を考慮して決められている国家公務員の初任給を参考に定められています。経験年数・学歴別の平均給料は下表のとおりです。

（令和8年4月1日現在）

区別＼経験年数		初任給(円)	10年以上15年未満(円)	15年以上20年未満(円)	20年以上25年未満(円)
大学卒	苫小牧市職員	232,000	300,600	334,000	374,100
	国家公務員 総合職（Ⅰ種）	242,000	313,383	357,479	392,461
	国家公務員 一般職（Ⅱ種）	232,000			
高校卒	苫小牧市職員	200,300	274,200	306,700	338,100
	国家公務員	200,300	274,638	303,830	338,896

※国家公務員の経験年数別給料月額は、令和8年国家公務員給与等実態調査の数値を使用
※国家公務員（大学卒）の経験年数別給料月額は総合職と一般職の平均

❸職務級別平均給料月額（一般会計）

職員の給料月額は、職務の複雑・困難・責任の度合いに応じて級別に分類され、給料表によって定められています。

（令和8年4月1日現在）

職務	給料表の適用級	職員数(人)	(構成比)	平均年齢	平均給料月額(円)
主事・技師	1級	115	(10.2%)	22歳11月	230,785
主事(高度)・技師(高度)	2級	229	(20.3%)	30歳8月	270,871
係長・主査・主任	3級	342	(30.3%)	39歳3月	324,543
係長(困難)・専任	4級	225	(19.9%)	51歳9月	376,611
課長補佐・副主幹	4級	77	(6.8%)	48歳11月	387,810
課長・主幹	5級	93	(8.2%)	51歳7月	403,907
次長	6級	32	(2.8%)	54歳4月	423,718
部長	7級	16	(1.4%)	56歳0月	449,387
計	—	1,129	—	40歳8月	329,916

※管理職は課長補佐職以上
※再任用職員、任期付職員を除く

❹特別職の給料・報酬

特別職の給料・報酬は市議会の審議を経て「苫小牧市特別職の職員の給与に関する条例」で定められています。

（令和8年4月1日現在）

区分		苫小牧市（月額）	道内10万都市平均（月額）
給料	市長	980,000円	986,856円
	副市長	800,000円	812,248円
報酬	議長	560,000円	614,444円
	副議長	510,000円	552,667円
	議員	470,000円	507,667円

特集 3

栄誉をたたえて

市政功労者表彰　自治貢献者表彰
文化賞　文化奨励賞

受賞者を紹介します

詳細 秘書課 ☎(32)6096　生涯学習課 ☎(32)6752

まちづくりの功績をたたえて

長年にわたり市の発展に尽くされ、
活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。
今年度は市政功労者に3人、自治貢献者に5人を決定しました。

市政功労者表彰

市議会議員や市の執行機関委員を
長年務めるなど、市勢の発展に尽くされた方の
功績をたたえるものです。



岩田 薫（いわた かおる）さん

11年の長きにわたり市議会議員として
市民の福祉の向上と市勢の進展に貢献。



牧田 俊之（まきた としゆき）さん

11年の長きにわたり市議会議員として
市民の福祉の向上と市勢の進展に貢献。



首藤 孝治（しゅどう こうじ）さん

11年の長きにわたり市議会議員として
市民の福祉の向上と市勢の進展に貢献。

自治貢献者表彰

市の附属機関の委員や公共団体の役員などを
長年務めるなど、地方自治の振興と発展に
尽くされた方の功績をたたえるものです。



鳥越 浩一（とりこし こういち）さん

20年の長きにわたり町内会会長として
従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



佐野 輝幸（さの てるゆき）さん

28年の長きにわたり消防団員として従
事され、地方自治の振興と発展に貢献。



佐々木 憲二（ささき けんじ）さん

28年の長きにわたり消防団員として従
事され、地方自治の振興と発展に貢献。



金森 敏和（かなもり としかず）さん

25年の長きにわたり学校歯科医として
従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



菅野 秀俊（かんの ひでとし）さん

36年の長きにわたり学校歯科医として
従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

文化向上発展の功績をたたえて

市の文化向上発展に尽くされ、
活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。
今年度は文化賞に1人と文化奨励賞に1団体を決定しました。

文化賞

市の文化向上発展に関し
特に事績が顕著である、
個人または団体に贈られるものです。



越田 和弘（こしだ かずひろ）さん　●表彰区分：教育（社会教育）

コール・ヴォイジャーズ苫小牧男声合唱団や苫小牧「コーラスのぞみ」女声合唱団を創立し、苫小牧合唱連盟会長として10年間にわたり尽力された。また、合唱に親しむ市民有志による「苫小牧第九の会」を結成し、今日まで会長を務めるなど、本市の文化活動の発展向上に貢献。

文化奨励賞

市の文化向上発展に関し事績が顕著であり、
今後の活動が特に期待される
個人または団体に贈られるものです。



苫小牧創作芸能研究会樽前ばやし（とまこまいそうさくげいのうけんきゅうかいたるまえ）　●表彰区分：芸術（創作芸能）

苫小牧に郷土芸能となる「まちの音」を創り出すため、太鼓好きの仲間と共に結成。32年にわたり、市内のイベントや、祭事などで活発な演奏活動を続ける。現在の会員は12人。
苫小牧をテーマとした楽曲制作に加え、子どもたちへの指導や、公開練習も行うなど、本市の芸能文化の発展向上に貢献。

市政トピックス

令和9年度採用　市職員の募集

詳細 行政経営室 ☎(32)6111

募集職種	受験資格
■大学卒の部	
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　●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方
技術職（土木・建築・電気）	
■社会人の部（移住・定住促進枠）	
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 ●試験案内に記載されている要件の職務経験※がある方 ●受験申込時において苫小牧市外に在住し、採用後、苫小牧市内に定住する意向のある方 ※「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
技術職（土木・建築・電気）	
■カムバック採用の部	
事務職	●昭和40年4月2日以降に生まれた方 ●任期の定めのない常勤職員として苫小牧市職員（病院採用を除く）として5年以上の勤務経験を有する方 ●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 ●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 ●募集職種における資格要件を満たす方
技術職（土木・建築・電気）	
保育士	
看護師	
療育指導員	
心理士	
■資格・免許職の部	
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
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
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
心理士	●公認心理師または臨床心理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46年4月2日以降に生まれた方

※詳細は必ず市HPおよび試験案内をご確認ください　※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 11月5日㈭までに市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 11月13日㈮～26日㈭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

令和9年苫小牧市はたちを祝う会への協賛を募集しています

詳細 はたちを祝う会実行委員会（生涯学習課内）☎(32)6752

二十歳という人生の大きな節目を、皆さんでお祝いしませんか？

その年度中に二十歳となる方から結成された実行委員会で はたちを祝う会（旧成人式）の企画・運営を行っています。

令和9年のはたちを祝う会では、「New Stage New Me～この街から未来へ～」をテーマに、これまで支えてくれた家族や地域への感謝を胸に、新たな一歩を踏み出す日にしたいと、実行委員が準備を進めています。この大切な一日を、より思い出深いものにするためには、地域の皆さまの温かい応援が欠かせません。
そこで、はたちを祝う会の趣旨に賛同し、開催を応援していただける企業・団体・個人の皆さまからの協賛を募集しています。

皆さまの温かいご支援・ご協力をよろしくお願いします

▲はたちを祝う会 実行委員会 市HP　▲協賛依頼 市HP　▲実行委員の活動はこちら

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

市では、企業、団体、市民の皆さまとともに、「こどもどまんなかのまちづくり」を目指して、さまざまな取り組みを展開しています。11月は、国が子どもや子育て世帯を社会全体で応援するために位置づけた「秋のこどもまんなか月間」です。
親子で楽しめるさまざまなイベントも開催しますので、ぜひご参加ください！

こども まんなか

秋のこどもまんなか月間 イベント特集!

詳細 こども政策課 ☎(84)5083

こどもまんなか応援サポーターの企業、団体などの皆さまとともに、子どもたちの夢実現に向けたチャレンジを応援する「未来の夢応援プロジェクト」を展開しています。
ぜひ、ご参加ください！

未来の夢応援プロジェクト

- ダンス体験
  11月10日㈫ 15時～16時＝日新児童センター
  11月13日㈮ 15時～16時＝錦岡児童センター
  11月26日㈭ 15時～16時45分＝北栄児童センター
- ドローン飛行体験
  11月10日㈫ 15時～16時45分＝北栄児童センター
- バーテンダー体験
  11月15日㈰ 13時～14時30分＝Pub Old Fashioned ほか


ダンス体験


バーテンダー体験

秋のイベント

11月に開催することども向けイベントを紹介します。

「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します!

詳細 こども家庭支援室 ☎(32)6369

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

児童虐待とは…

- **身体的虐待**　殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる　など
- **性的虐待**　子どもへの性的行為、性的行為を見せる、児童ポルノの被写体にする　など
- **ネグレクト**　家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない　など
- **心理的虐待**　言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう（DV）　など

子どもや保護者のこんなサインを見落としてはいませんか？

子どもについて
- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲の跡がある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 表情が乏しい、元気がない
- 夜遅くまで1人で家の外にいる

保護者について
- 地域などと交流がなく 孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

児童虐待相談・通報先

苫小牧市こども家庭支援室 こども相談担当
☎(32)6369
（平日8時45分～17時15分）
☎(32)6111（夜間・休日）

児童相談所全国共通ダイヤル
☎189（いちはやく）

警察／緊急時
☎110

通報は匿名で行うこともでき、通報内容に関する秘密も守られます。通報した方が責任を問われることはありません。

通報を受けた市役所が、どのような聞き取りや調査をしているかが分かる動画をYouTubeで公開しています

子ども・若者育成支援を推進します!

詳細 こども若者支援課 ☎(32)6759

とまこまい子ども・若者なんでも相談案内「KOWAKA」

子ども・若者が社会生活を円滑に営むうえで、さまざまな分野の困り事に対し、適切な支援先につなげる相談窓口を開設しています。

対　象　39歳までの子ども・若者とその家族や関係者

相談方法　①窓口相談（市役所1階 16番窓口）
②電話相談 ☎(32) 6759　③WEB相談

相談内容　いじめ・不登校・就労・親子関係などの悩み全般から、取り組んでみたいことや素朴な疑問などについても、一緒に考えながら解決する方法を検討します。

児童センターの居場所づくり

市内7カ所にある児童センターの世代別の居場所機能についてご紹介します。

とまベビータイム　お子さんと保護者が気軽に遊んだり、交流できる場を提供しています。

中高生タイム　週2回21時まで開館時間を延長し、中高生が遊びや自習ができる日を設定しています。

とまチル　中高生タイムのうち月に1回を飲み物や菓子を提供し、くつろぎながら過ごせる日に設定しています。

※児童センターによって実施の有無や開催日時などが異なりますので、HPでご確認ください

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 2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30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)
	冬の番組 「冬の星空とおうし座の神話」	11月28日(土)から 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、冬休み期間は11時30分も投影)	
プレスクール工作体験 「クリスマスツリーのキーホルダーをつくろう」	プラスチック板にツリーを描き、オリジナルのキーホルダーを作る	11月7日(土) 9時30分～11時、13時30分～15時	対未就学児(保護者同伴) 定なし　直接会場へ
電子工作教室 「FMマイクを作ろう」	自分の声をFMラジオに電波で飛ばせるワイヤレスマイクを作る 講師 久保田(くぼた) 欣秀(よしひで)氏	12月6日(日) 10時～12時	対小学4年生～中学生(保護者同伴) 定12組(1家族1組)　抽選 申11月12日(木)～18日(水)にHPで
天文教室 「星座早見盤を作ろう」	星座早見盤を作成し、プラネタリウムで星座の探し方を学ぶ	12月19日(土) 10時～11時30分	対小学3年生以下(保護者同伴) 定6人　抽選 申11月12日(木)～18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 2日(月)、9日(月)、16日(月)、27日(金)、30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	●11月7日(土)　10時30分～11時、13時30分～14時＝当日発表 ●11月15日(日)　14時～14時30分＝「もこもこもこ」		所1階おはなしコーナー 定各10人　直接会場へ
赤ちゃんと楽しむ 絵本ひろば わらべうた編	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	11月20日(金) 10時～11時	所2階講堂 対0～1歳児と保護者 持図書館利用カード、バスタオル 申直接または電話、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	「三枚のおふだ」	11月21日(土) 10時30分～11時	所2階会議室 定10人　直接会場へ
図書館ミニシアター	「おしりたんてい 17」(80分)	11月23日(月) 13時30分から	所2階講堂 定30人　直接会場へ
クリスマスおはなし会	クリスマスの絵本の読み聞かせ	12月5日(土) 10時30分～11時30分	所2階講堂 定なし　直接会場へ

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 2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30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－北方への祈り」	棟方(むなかた) 志功(しこう)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(日)まで	¥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(もりさこ) 暁夫(あきお)氏による新作インスタレーションを紹介		
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)	定なし　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	対②高校生以上 定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
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＝㈱毎日映画社)	11月20日(金) 18時～18時40分	定50人　直接会場へ
考古学講座	苫小牧の遺跡について詳しく知る	12月19日(土)、令和9年1月23日(土)、2月6日(土)　いずれも14時～15時30分	対高校生以上 定各40人　申し込み順 申11月10日(火)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　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 市幼保施設課栄養士	11月17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　持エプロン、三角巾、スプーン、箸	11月2日(月)9時30分から二次元コードで
パパママ救急隊員講習	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	11月19日(木) 10時～11時15分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定8組　申し込み順	
とことこタイム	親子で新聞遊びや体を動かすことを楽しむ	11月25日(火) 10時～11時	12カ月～2歳の子どもと保護者	定15組　申し込み順	
育児講座 英語であそぼう	親子で英語の歌や手遊びを楽しむ 講師 ホール 新香(にいか)氏	11月27日(金) ①9時45分～10時30分 ②11時～11時45分	①3カ月～1歳6カ月 ②1歳7カ月～3歳の子どもと保護者	定各10組　申し込み順	
利用者支援事業 令和9年度保育所等 入所説明会	令和9年4月に保育所などの入所を検討している方への説明会	11月18日(水) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(託児あり ※生後6カ月以上)	定15組(託児＝10人) 申し込み順	11月2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
利用者支援事業 ファミサポってどんなとこ？ ～交流会&説明会 ～	提供会員さんと一緒に作るクリスマス制作、ファミサポに関する説明会と登録会	12月16日(水) 10時～11時30分	0歳児～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定12組程度 申し込み順	12月1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

あけの保育園子育てルーム

所明野新町5-13-30　TEL FAX(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	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	11月17日(火) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	¥1,000円　当日納入 定6組　申し込み順 持飾る写真、のり、はさみ	11月2日(月)9時30分から二次元コードで
食育講座	保育園で人気のおかず 講師 当法人給食担当者	11月19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　定5組 申し込み順　持筆記用具	
リフレッシュピラティス	楽しく動きながら姿勢改善をする 講師 山口(やまぐち) 眞喜子(まきこ)氏	11月26日(木)、 12月10日(木) 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 定各6組　申し込み順 持ヨガマット、飲み物	
クリスマスセルフフォト	クリスマスをバックにお子さんをかわいく撮影 講師 あべ ゆきえ氏	12月11日(金) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	¥1,000円　当日納入 定10組　申し込み順 持カメラ(スマホ)、着せたい服	

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
赤ちゃん集まれ ～みんなでリラックス♪ 親子スキンタッチ健康法	鍼灸師による、つぼを使ったケア方法を学ぶ 講師 中山(なかやま) いくみ氏	11月18日(水) 10時～11時	3～11カ月の子どもと保護者	定10人　申し込み順 持スプーン	11月5日(木)から 10時～16時に電話で
リフレッシュ♪ 肩・腰スッキリ体操	体操を体験する 講師 内山(うちやま) たいこ氏	11月27日(金) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり) ※保護者のみの参加可	定10人　申し込み順 持動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物	11月11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　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
ベビーマッサージ	親子でタッチコミュニケーション 講師 山端(やまはた) 旬栄(じゅんえ)氏	11月19日(木) 9時30分～10時30分	2～12カ月の子どもと保護者	所沼ノ端コミセン 定4組　申し込み順	11月12日(木)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　TEL 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
クリスマス制作	写真や色画用紙で クリスマス飾りを作る	12月3日(木)、9日(水)　いずれも10時～10時45分、11時～11時45分	0～4歳の子どもと保護者	定各4組　申し込み順	11月19日(木)から 9時～17時に電話で

子育てルーム かおり

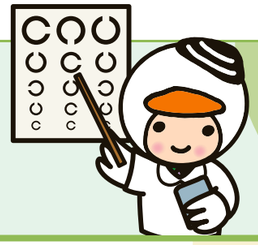
所弥生町2-8-25　TEL(72)5503
利用時間 10時～15時　休館日 土・日曜日、祝日

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
風邪に負けない 体づくり	風邪予防についてのお話	11月18日(水) 10時30 分～11時30分	0～3歳の子どもと保護者	定10組　申し込み順	11月4日(水)から　9時30分～17時に電話またはHPで
園長先生と アドベントカレンダー作り	アドベントカレンダー制作	12月1日(火) 10時30分～11時30分		定8組　申し込み順	11月17日(火)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!

11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

	外科	歯科
11/1(日)	とまこまい脳神経外科 光洋町1-12-20 ✆(75)5111	みかみ歯科・矯正歯科医院 旭町4-7-20 ✆(35)3939
11/3(火)	勤医協苫小牧病院 見山町1-8-23 ✆(72)3151	三輪歯科医院 本町2-3-2 ✆(32)3247
11/8(日)	同樹会苫小牧病院 新中野町3-9-10 ✆(36)1221	はくちょう歯科医院 ときわ町4-25-22 ✆(84)8828
11/15(日)	苫小牧日翔病院 矢代町2-9-13 ✆(72)7000	山岸歯科矯正歯科 北栄町4-20-34 ✆(53)6666
11/22(日)	光洋いきいきクリニック 光洋町1-16-16 ✆(71)2700	あがた歯科 木場町3-8-3 ✆(37)8148
11/23(月)	こうよう泌尿器科クリニック 光洋町2-6-13 ✆(82)8620	フラワーデンタルクリニック 大成町2-3-1 ✆(84)3370
11/29(日)	ケーアンドエークリニック 日新町2-6-1 ✆(71)2000	わたなべ歯科 新富町1-1-21 ✆(56)5886

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

申詳こども家庭支援室　TEL(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	11月26日(木) 9時30分～11時	令和8年9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	持母子健康手帳、バスタオル 申開催日の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	11月10日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 11月11日(水) 9時30分～10時15分※	令和7年4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 ※11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	11月11日(水) 10時15分～10時45分※、13時～14時30分 11月12日(木) 13時～14時30分	令和5年10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	11月24日(火) 10時～11時	妊婦、令和8年5月～8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	持母子健康手帳、バスタオル 申11月19日(木)までに電話または二次元コードで
パパママ教室	12月6日(日) 10時～12時	妊娠4～9カ月(出産予定日が令和9年1月4日～6月20日)の初妊婦とその夫またはパートナー 定36組　抽選	沐浴(もくよく)の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養について	持母子健康手帳、筆記用具 ※撮影可 申11月6日(金)～13日(金)に二次元コードで

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

申詳保健センター　TEL(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	市から発送される案内をご確認ください
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

申詳保健センター　TEL(35)0080

実施がん検診	とき	定員	申し込み
子宮・乳	お問い合わせください ※年間スケジュールはHPで	子宮＝各50人　乳＝各30人	電話または二次元コードで
胃・肺・大腸		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)

申詳保健センター　TEL(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※	11月19日(木) 10時～10時45分	12人抽選	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)	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	11月6日(金)～11日(水)に電話または二次元コードで ※1人1講座 ※当日の体調により見学の場合あり ※詳細は保健センターHPで
はじめてのやさしい体幹教室※(3回コース)	11月20日～12月4日 毎週金曜日 14時～14時45分		【初心者向け】 姿勢を支える力と歩ける筋力、ゆっくり、やさしく、健やかな体づくり			
足腰すっきりストレッチ※(6回コース)	11月30日～令和9年1月25日　毎週月曜日 ※12月28日、令和9年1月4日、11日を除く 14時～14時45分		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			
楽しく実践高血圧予防(2回コース)	11月19日(木)、26日(木) 14時～15時 ※2日目は運動実技あり	12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		初回なし	11月6日(金)から電話で
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・管理栄養士による健康・栄養に関する相談(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 ※偶数歳になる方	40歳以上			40歳以上50歳未満 ※偶数歳になる方	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	★令和8年4月1日時点で40歳の方	★令和8年4月1日時点で20歳の方
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらか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

TEL電話番号　FAXファクス　✉Eメールアドレス　担当市の担当

11月8日㈰は「りんご湯」 所公園湯・大豊湯

保健所の相談・検査(11月)

所詳苫小牧保健所 TEL(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	随時	医療に関する相談や苦情	随時受付
女性の健康相談	【定例相談(要予約)】第1木曜日(第1木曜日が休日の場合は第2木曜日) 【相談】随時	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必須(電話で)
こころの健康相談	【定例相談(要予約)】月1回(精神科医師) 【相談】随時	こころの病気などに関する相談	
肝炎ウイルス検査・梅毒検査	月2回	感染が疑われる方は無料	
骨髄バンク登録	予約時に確認	採血を実施し登録 対18～54歳	
HTLV－1抗体検査		採血を実施し、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査(エイズ相談)	月2回	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせ	予約は TEL(35)7474

11月の献血

7日㈯	9:30～13:00 14:30～16:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
8日㈰	9:30～13:00 14:30～16:30	
10日㈫	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
17日㈫	9:30～12:45	スーパーアークス光洋店
	14:30～16:30	AGHトヨタ札幌㈱苫小牧物流センター
20日㈭	9:30～12:45	マックスバリュ新花園店
	14:30～16:30	道央佐藤病院
23日㈷	10:00～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
25日㈬	9:30～11:15 12:45～16:30	苫小牧工業高等専門学校
26日㈭	9:30～12:00	苫小牧自動車整備組合

※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11月10日㈫ 13時30分～15時
対がん患者とその家族
内がん疼痛と疼痛コントロール
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①11月4日㈫ ②12月2日㈫ 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30日㈪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

予防接種はお済みですか？

市では、65歳以上の方を対象に以下の予防接種を実施しています。予防接種の種類によっては、生涯に一度しか定期接種の機会がないものもありますので、接種を希望する方はお忘れにならないようご注意ください
詳健康づくり課 TEL(32)6407

65歳以上の方が対象となる予防接種

予防接種の種類	対象者	対象可能期間	接種回数	料金	備考
高齢者の肺炎球菌感染症	65歳の方	65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日	1回	2,500円	生涯に一度限り
帯状疱疹	令和8年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方	4月1日～令和9年3月31日㈫	生ワクチン:1回 不活化ワクチン:2回	生ワクチン:2,500円 不活化ワクチン:1回当たり9,000円	
高齢者インフルエンザ	65歳以上の方	10月1日～令和9年1月31日㈰	1回	1,300円	毎シーズン接種可能
新型コロナウイルス感染症		10月1日～令和9年2月28日㈰		5,900円	

予防接種の詳細や接種できる医療機関一覧など、詳しくは二次元コードで

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



福　祉

貸切バスで行く「白樺高等養護学校」見学会

日12月2日㈫ 8時45分～15時30分
所白樺高等養護学校
集合・解散場所停留所市内10カ所
対小・中学生の子どもがいる保護者
¥1,500円(昼食代込み) 当日納入
定25人 申し込み順
申詳11月2日㈪～13日㈮に電話または二次元コードで 手をつなぐ育成会
TEL(37)9678
担当障がい福祉課

認知症サポーター養成講座

日12月9日㈫ 10時～11時30分
所市民活動センター 3階会議室2
内認知症に関する基礎知識、認知症の人やその家族への支援のあり方など
定30人 申し込み順
持筆記用具
申前日までに電話またはファクスで
介護福祉課 TEL(32)6347
FAX(31)4526

雪かきボランティアを募集しています

自ら除雪を行うことが困難な高齢者・障がい者世帯などが対象の「雪かきボランティア事業」にご協力ください
除雪期間12月1日㈫～令和9年3月31日㈫に10cm程度の積雪があったとき
申詳ボランティアセンター
TEL(84)6481
担当総合福祉課

在宅介護者の集い

日11月25日㈫ 9時15分～15時
対市内在住の在宅介護者
所AOAO SAPPORO(見学) 札幌東急REIホテル(昼食・懇談会)
¥2,000円 当日納入
定15人 申し込み順
申詳11月2日㈪～18日㈫に電話で
社会福祉協議会 TEL(32)7111
担当総合福祉課

のぞみコミセン自主事業「あいサポーター研修」

日11月26日㈭ 13時～14時30分
所のぞみコミセン 集会室
内障がいについて、知ることからはじめてみませんか？
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 のぞみコミセン
TEL(68)6711 FAX(68)6715

広告

TEL電話番号 FAXファクス ✉Eメールアドレス 担当市の担当

11月13日㈭～22日㈰は「冬の交通安全運動」凍結路面のスリップなど交通事故防止に努めましょう 詳地域活動支援室 TEL(32)6287

暮らし

北海道の最低賃金

北海道内の事業場で働く全ての労働者(会社員、パート、アルバイト、学生など働く全ての人)およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました

最低賃金額時間額　1,131円

効力発生年月日10月1日

詳北海道労働局労働基準部

TEL011(709)2311

担当工業雇用政策課

11月1日は計量記念日、11月は計量強調月間

国は現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」、11月を「計量強調月間」とし、計量制度の普及や社会全体の計量意識の向上を目指しています

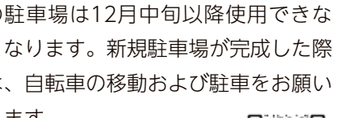
計量とは?物の重さをはかることです。はかり方や、計量器(はかり)そのものの基準がバラバラだと正しく計量することができません

「取引・証明」に使えるはかり事業者が取引・証明に使えるはかりには、検定証印または基準適合証印が付けられています。家庭で使用することを目的としたはかりには、家庭用のマークが付けられています

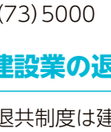
正しい計量のために市計量検査所では、はかりが正確でないことによる消費者の不利益を防ぐため、2年に1度はかりの定期検査を行っています。この検査に合格していないはかりは、取引・証明に使えません

詳苫小牧市計量検査所(地域活動支援室)　TEL(32)6306

●取引・照明に使用できるはかり（定期検査対象）



●取引・照明に使用することができないはかり（定期検査対象外）



ごみ自己搬入時の混雑緩和のお願い

JFE沼ノ端クリーンセンターへのごみの自己搬入は、土曜日・祝日・年末に混雑します。市HPの混雑予想カレンダーでご確認ください。また、市HPでダウンロードしたごみ自己搬入受付用紙にあらかじめ記入し、持参できる方はご協力ください

詳廃棄物処理課

TEL(55)2536

錦岡駅自転車駐車場の新設

自転車駐車場の新設工事に伴い、現在の駐車場は12月中旬以降使用できなくなります。新規駐車場が完成した際は、自転車の移動および駐車をお願いします

詳道路管理事務所

TEL(73)5000

建設業の退職金なら建退共

建退共制度は建設現場で働く方々のために、国が作った退職金制度です。詳しくは建退共HPで

詳(独)勤労者退職金共済機構・建退共北海道支部

TEL011(261)6186

担当工業雇用政策課

固定資産税の軽減

■住宅の耐震改修工事

昭和57年1月1日以前から所在する住宅が、令和13年3月31日までに現行の耐震基準に適合する改修工事を行った場合、改修工事完了の翌年度分の固定資産税額の2分の1が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2が減額)　※工事完了後3カ月以内に申告

■住宅のバリアフリー改修工事

新築された日から10年以上経過し、65歳以上の方および介護保険法の要介護認定または要支援認定を受けている方、所得税や住民税上の障害者控除の適用を受ける方が居住する住宅に、令和13年3月31日までに一定のバリアフリー改修工事を行った場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額　※工事完了後3カ月以内に申告

■住宅の省エネ改修工事

平成26年4月1日以前から所在している住宅が、令和13年3月31日までに省エネ改修工事を行い、一定の基準に適合することが証明された場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2が減額)　※工事完了後3カ月以内に申告

■新築住宅

1戸当たりの床面積が40㎡以上240㎡以下(令和8年4月1日以前に建てられた場合は、50㎡以上(共同賃貸住宅の場合は40㎡以上)280㎡以下)かつ居住部分が2分の1以上(非居住部分は対象外)で新築された住宅は、1戸につき120㎡まで一定期間(新築から3年度分(長期優良住宅は5年度分)、中高層耐火建築物は5年度分(長期優良住宅は7年度分))固定資産税が2分の1に減額　※長期優良住宅の場合のみ、新築した年の翌年1月31日までに申請

詳資産税課　TEL(32)6268

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事業者にご依頼ください

■水道管の凍結に備えて

水道管が凍結すると、水が使えなくなるだけでなく、修理代などの思わぬ出費や重大な事故にもつながります。冬に備えて、水抜栓の位置や水抜き方法を確認しておきましょう。水抜き実演動画をHPで公開していますのでご覧ください

詳水道窓口課

TEL(32)6695(平日昼間)

TEL(32)6111(上記以外)

eLTAX(エルタックス)を利用した電子申告の受け付け

事業主の方は、eLTAXを利用した地方税の電子申告をパソコンで行うことができます

税目	電子申告	電子申請・届出
個人住民税	○給与支払報告 ○給与支払報告・特別徴収に係る異動届出　など	○特別徴収義務者の所在地・名称等変更届出書
法人市民税	○予定申告 ○中間申告 ○確定申告　など	○法人設立・設置届 ○異動届
固定資産税	○償却資産	

※利用するには地方税共同機構への届け出が必要

詳地方税共同機構 TEL0570(081)459

市市民税課　TEL(32)6244・6254

市資産税課　TEL(32)6270

苫小牧停車場若草道線

苫小牧停車場若草道線の一方通行区間が一部変更となりました

詳地域活動支援室

TEL(32)6287

Jアラート全国一斉情報伝達試験

地震、津波、弾道ミサイルなどの緊急情報を国から伝達するシステムで、試験当日は市内全域の屋外スピーカーや戸別受信機の放送、登録者に防災メールを配信します。また、テレフォンサービスTEL050(5865)1569で放送内容の確認が可能です

試験実施日時11月11日㈫　11時ごろ

詳危機管理室　TEL(32)6280

「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～

詳未来創造戦略室　TEL(32)6157



名前　李　ハンソル(リ・ハンソル)

国籍　韓国　　**職業**　建設業

自己紹介　日本生活6年目、苫小牧で暮らして2年目になる李ハンソル、通称「そる」と申します。日本語を話せるようになった約20年前から、日本で仕事をしながら暮らしたいという夢を持ち、6年前に韓国永川市(ヨンチョンシ)というまちから日本に来ました

国の紹介　故郷はぶどうや桃の産地で、韓国料理のユッケの中でも、地名を使った「永川ユッケ」が全国的に知られています。約15年前、国際クラブオープンテコンドー大会で日本語通訳のボランティアをしたことがあり、地元の公的な場で初めて日本の方と交流できたことが、思い出に残っています

苫小牧市の魅力　フットワークが軽く、食べることが大好きな私ですが、昨年から沼ノ端神社祭り、今年は明野柳町夏祭りや沼ノ端神社祭りのカラオケ大会・のど自慢にも参加し、大好きな歌を披露することを夏の楽しみとしています。これも、苫小牧で出会った多くの方々の応援や支えがあってこそ。日々感謝しながら、いつか自分も地域の役に立ち、苫小牧を盛り上げていきたいです

広告

広告

アイコンの見方　日とき　所ところ　対対象　内内容　¥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

TEL電話番号　FAXファクス　Eメールアドレス　担当市の担当

月に一度の「防災チェック」を習慣に。備蓄・避難場所・連絡方法など、毎月ひとつ確認することから始めましょう 詳危機管理室 TEL(32)6280

暮らし

とまこまい暮らしのガイドの配布が始まります

官民協働事業として、㈱サイネックスと「とまこまい暮らしのガイド」を作成しました。市民サービスの向上を目的に、地域・行政・生活などの情報を一冊にまとめ、市内全世帯および転入者などに配布します

規格A4判フルカラー　128ページ

配布期間11月30日㈰まで ※期間を過ぎても届かない場合はご連絡ください

詳シティプロモーション課

TEL(32)6108



国民年金保険料の年末調整・確定申告

国民年金保険料を社会保険料控除として年末調整や確定申告を行うときは、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。e-Tax(イータックス)で利用できる電子版の交付は、マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で受け取ることができます(登録すると書面で郵送されなくなります)

	対象者	送付時期	
①	令和8年1月1日から9月30日までの間に納付された方	郵送	10月下旬～11月上旬
②	①のうち、電子送付希望の登録を行った方	電子送付	10月中旬～下旬
③	10月1日から12月31日までの間に納付された方(①の対象者は除く)	郵送	令和9年2月上旬
④	③のうち、電子送付希望の登録を行った方	電子送付	令和9年1月下旬

※家族の保険料も控除の対象

詳ねんきん加入者ダイヤル

TEL0570(003)004

苫小牧年金事務所　TEL(37)3500

担当保険年金課

市道の冬期間通行止めのお知らせ

路線名	通行止め区間	通行止め期間
市道樽前山観光道線	全区間	11月中旬～令和9年5月28日㈭
市道モーラップ1号線	全区間	11月下旬～令和9年5月28日㈭ ※「千歳・支笏湖氷濤まつり」期間を除く
市道植苗北1号道線	字植苗257番付近から桂ゴルフ倶楽部まで	11月下旬～令和9年5月28日㈭ ※大型車両は通年通行止め

※降雪や道路状況により期間が変わる場合あり

詳道路管理事務所　TEL(73)5000

自転車用ヘルメット購入補助金の対象年齢を拡大しました

対18歳以下および65歳以上の市民

補助対象自転車用ヘルメット購入(1月1日以降に市内店舗で新品購入のみ)

補助額税込購入費用の1/2(上限2,000円)

詳地域活動支援室

TEL(32)6287

新中学1年生に制服などの購入費用を助成します

子育て世代の負担軽減を目的に、令和9年4月に中学1年生に進学する子どもを対象に、制服やジャージなどの購入に要する費用の一部を助成します

対象店舗市内11店舗

対象品目●制服、Yシャツ、ジャージ、上靴＝学校指定●対象店舗内で販売しているもの(かばん、外靴、学用品など)

助成金額15,000円

詳子育て応援課　TEL(32)6416

自動車運転免許講習

詳苫小牧警察署　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

▲日程はこちら

所ART CUBES(市民文化ホール)

催し・講座

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日11月25日㈫　14時～16時

所ワークプラザとまこまい

■セミナー

日11月13日㈮、17日㈫、24日㈫、27日㈮　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

TEL(84)8670

担当工業雇用政策課

ボラセン・フェスティバル2026

日11月7日㈯　10時～14時

所市民活動センター

詳二次元コードで

ボランティアセンター　TEL(84)6481

担当総合福祉課

市民活動センター自主事業「サイエンスアドベンチャー」

日12月26日㈯　①10時　②11時15分　③13時　④14時15分　いずれも1時間

所市民活動センター 1階市民ギャラリー

対小学生　※1、2年生は保護者同伴

定各25人　申し込み順

持汚れてもいい服装

申詳11月20日㈭までに電話または二次元コードで　社会福祉協議会

TEL(32)7111

第26回高校生ものづくりコンテスト全国大会溶接部門

日11月15日㈰　10時～10時30分、11時～11時30分

所MONOテク苫小牧

持上靴

申詳電話または二次元コードで

苫小牧工業高等学校　TEL(36)3161

担当工業雇用政策課

多文化共生・やさしい日本語講座

日12月11日㈮　13時～15時

所市民活動センター　3階会議室2

定15人　申し込み順

申詳11月2日㈪から直接または電話、二次元コードで　社会福祉協議会

TEL(84)6481

市長とジェンダーミーティング(女性活躍推進の現在地)傍聴者募集

日11月20日㈭　14時～15時(予定)

所市役所職員会館　3階

講師NPO法人エフ・コレクティブ 代表　小嶋(こじま) 美代子(みよこ)氏

申詳11月13日㈭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　TEL(84)4052

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　TEL(32)3544

事業名	とき	講師・内容	定員	その他	申し込み
苫小牧にじいろライブVOL.7「HIVは、いまも「こわい病気」ですか？ ―最新の予防・治療と、私たちの心のなかの偏見―」	11月28日㈯ 10時～12時	講NPO法人「akta(アクタ)」理事長 岩橋(いわはし) 恒太(こうた)氏	30人 申し込み順(オンライン参加可)	–	直接または電話、二次元コードで
女性のための生き方・働き方・起業相談	11月30日㈪ ※1人50分程度	講コンシェルジュ 大澤(おおさわ) 千絵(ちえ)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！	11月30日㈪ 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 講コンシェルジュ 村由(むらよし) 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	–
「起業って、実際どうなの？」	12月4日㈮ 10時～15時(10時～セミナー/13時～相談会)	セミナー＝先輩起業家さんから起業にまつわる悩み事など自分らしい働き方の対話型セミナー 相談会＝個別相談会(専門家)	セミナー＝20人 申し込み順 相談会＝8人 申し込み順	対起業に関心のある女性・起業して間もない方・起業について悩んでいる方	直接または電話、二次元コードで
苫小牧LGBTsの交流ひろば「ぱると」	12月5日㈯ 14時～16時30分	ゲーム、テーマを決めた話し合い、参加者の交流	なし	–	二次元コードで

※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

アイコンの見方　日とき　所ところ　対対象　内内容　¥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

TEL電話番号　FAX(ファクス)ファクス　✉Eメールアドレス　担当市の担当

雪止めなどの設置状況を確認し、落氷雪による事故・トラブルを防止しましょう 詳建築指導課 TEL(32)6527

催し・講座

第29回苫小牧都市再生講演会 ―「食」を起点とした「選ばれるまち」づくり―

日11月18日㈫ 15時30分～17時15分
所グランドホテルニュー王子　3階グランドホール南
講師立命館大学 食マネジメント学部教授　高田 剛司氏　㈱グルメ杵屋取締役 兼 執行役　島田 裕道氏
定100人　申し込み順
申詳当日までに二次元コードで　未来創造戦略室　TEL(32)6229

▲市HP　▲申し込み

普通救命講習

日11月①12日㈭　②19日㈭　③12月9日㈬ いずれも13時30分～16時30分
所①③消防防災訓練センター　2階研修室　②消防署日新出張所　1階研修室
定各10人　申し込み順
持動きやすい服装、飲み物
申詳①②10月22日㈭～11月5日㈭　③11月18日㈫～12月2日㈫　9時から電話で　救急課　TEL(84)5044

▲市HP　▲応急手当WEB講習

東開文化交流サロン

①絵本ホールでおはなし会
日11月11日㈫　10時30分～11時
対乳幼児・児童とその保護者
②保健師たかさんのゆるっとお話してみませんか
日11月19日㈭　19時～20時
③ケアカフェ～介護と子育て「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11月28日㈯　10時～12時
④大人のためのちぎり絵
日11月28日㈯　10時～12時
対高校生以上
⑤図書室の本に付箋が貼れる おはなし会
日12月6日㈰　10時～10時30分
対幼児～小学生

定①20人 直接会場へ　②6人　⑤10人　⑥20人　抽選　③15人　④20人 申し込み順
所申詳②直接または電話、ファクス、Eメールで ③二次元コードで ④10月28日㈫から直接または電話で　⑤直接または電話で　⑥11月6日㈮から直接または電話で
東開文化交流サロン
①④⑤⑥TEL(84)7958
②③TEL(84)7956　FAX(55)3211
✉tokaisalon@yu-yu.or.jp

岡本朋也先生のムックリ講習会

日12月12日㈯　10時～12時
所生活館
定15人　抽選
申詳11月2日㈪～6日㈮に電話で
総合福祉課　TEL(32)6354
生活館　TEL(72)4297

ウポポイ無料開放DAY

日11月3日㈫　9時～17時
¥無料＝入場料、特別展示観覧料
有料＝体験プログラム、駐車料金など
詳(公財)アイヌ民族文化財団
TEL(82)3914
担当総合福祉課

TOMAKOMAI グルメコレクション2026

日11月8日㈰　10時～14時
所グランドホテルニュー王子　3階グランドホール南
詳苫小牧商工会議所　TEL(61)1130
担当農林水産振興課

12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)
12－1	Word2024で作る文書(初級)	12月3日㈬	2	10時～17時	21,430円
12－2	Excel関数活用コース(AIで業務効率化)	12月9日㈫	1		10,800円
12－3	Excel関数活用コース(請求書を作成してみよう)	12月8日㈫		10時～16時	11,640円

所申詳11月1日㈯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

介護予防講演会

日11月26日㈭　14時～15時40分
所市民活動センター　多目的ホール
対40歳以上
テーマ「いつまでも自分らしく！健康寿命を延ばすフレイル予防～専門家に学ぶ体づくり＆シルバーリハビリ体操～」
講師日翔病院 理学療法士 石川 修一氏
定50人　申し込み順
持動きやすい服装
申詳11月24日㈫までに電話または二次元コードで　介護福祉課
TEL(32)6347

環境カードゲーム「マイアース」体験会！

日11月28日㈯　10時～11時30分
所JFEカエルみらい館
定30人　申し込み順
申詳11月13日㈮までに二次元コードで　ゼロカーボン推進室
TEL(57)3666

勇武津資料館

①機織り体験教室「クリスマスの壁飾りをつくろう」
日11月7日㈯、14日㈯　いずれも10時～12時
②生活体験教室「勇払の海水で塩をつくろう」
日12月5日㈯　10時30分～12時
対小学生以上
定①10人　②15人　申し込み順
所申詳直接または電話で 勇武津資料館
TEL(56)0201

子ども体験教室

①学んで知ろうお茶の楽しみ
令和9年1月23日～2月27日　毎週土曜日　全5回　※1月30日を除く
いずれも10時～11時30分
②やさしい子どものお習字
12月12日～令和9年1月30日　毎週土曜日　全5回　※1月2日、9日、23日を除く　いずれも10時～11時30分
③工作教室　素敵なクリスマスカード
12月5日㈯　10時～12時
④レジンで作るカチカチクリッカーキーホルダー
令和9年1月9日㈯　10時～12時
所アイビー・プラザ
対小・中学生(小学3年生以下は要送迎)
¥①2,000円　②800円　③500円　④800円　※11月24日㈫～12月2日㈫に直接
定①③④10人　②20人　抽選
持②書道道具、新聞紙　④マスク
申詳11月1日㈰～21日㈯に直接またはファクス、はがき(消印有効)、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
TEL(33)8131　FAX(33)8133
※抽選に外れた方のみ電話で通知
担当生涯学習課

消費生活講演会

日12月19日㈯　10時～11時30分
所市民活動センター
講師元北海道消費者協会　専務理事 武野 伸二氏
定50人　申し込み順
申詳11月2日㈪～12月11日㈮に電話または二次元コードで
地域支援活動室　TEL(32)6306

外国人材受入促進セミナー －インドネシアとリモート中継あり－

日12月3日㈭　13時30分～16時　所市役所　9階会議室
対外国人材の採用を検討しているまたは既に採用している企業
■セミナー
講師キャリアバンク㈱　海外事業部長　水田 充彦氏
内外国人労働者の現状、在留資格制度の基礎知識、採用・定着のポイント、外国人受入環境の整備の現状など
■オンラインディスカッション
内海外の送出機関・日本語教育機関とオンラインディスカッション
定30人　申し込み順
申詳前日までにファクスまたはEメール、二次元コードで　キャリアバンク㈱
TEL011(251)5803　FAX011(231)5133　✉i-business@career-bank.co.jp
担当工業雇用政策課

広告

広告

アイコンの見方　日とき　所ところ　対対象　内内容　¥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

TEL電話番号　FAX ファクス　✉Eメールアドレス　担当市の担当

催し・講座

サンガーデン

■プロが教える剪定講座

日11月14日(土) 13時30分～15時30分
¥500円　当日納入

■ハーブ講習会「症状別　ブレンドハーブティー　“ハーブティーをブレンドしてみよう”」

日11月21日(土) 13時30分～15時30分
¥2,000円　当日納入

■クリスマスリースづくり

日11月28日(土) 13時30分～15時30分
¥2,000円　当日納入

対小学生以下は保護者同伴
定各10人　申し込み順
所申詳いずれも11月1日(日) 9時30分から電話で　サンガーデン　TEL(33)4411

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～落葉の林と小鳥たち～

日11月8日(日) 10時30分～11時30分
※荒天時＝館内ガイドウォーク

②ボランティア体験講座

日11月29日(日)　9時30分～12時
※雨天決行
内水鳥調査体験

対①小学生以下は保護者同伴　②高校生以上
定①10人程度　直接会場へ　②5人　申し込み順
持飲み物、帽子、防寒具、①歩きやすい服装　②雨具、双眼鏡(貸出可)
所申詳②11月1日(日)～28日(土)に電話でウトナイ湖野生鳥獣保護センター
TEL(58)2231

市民フォーラム

日11月21日(土)　13時30分～15時
所アイビー・プラザ　多目的ホール
内認知症にならないために、なっても困らないために～医学にできること、自分たちにできること～
講師道央佐藤病院　病院長　認知症疾患医療センター　センター長　岩城(いわき) 弘隆(ひろたか)氏
定300人　申し込み順
申詳11月20日(金)までに電話またはファクス、二次元コードで介護福祉課　TEL(32)6347
FAX(31)4526

とまこまい成年後見支援センター 市民講演会

日11月10日(火)　14時～16時
所市民活動センター 1階多目的ホール
内①『来るべき予期に備えて～今日から始める「人生会議」～』　②『自分の意思を守り・実現していくために～いろいろあります！権利を守る仕組みと制度～』
講師①社会医療法人　平成醫塾　苫小牧東病院　入退院支援看護師　緩和ケア認定看護師　澤田(さわだ) 真由美(まゆみ)氏
②弁護士法人　小寺・松田法律事務所　弁護士　細谷(ほそや) 祐輔(ゆうすけ)氏
定70人　申し込み順
申詳11月6日(金)までにとまこまい成年後見支援センター（HPでダウンロード可)、総合福祉課で配布の申込用紙を直接または電話、ファクス、郵送(消印有効)で
とまこまい成年後見支援センター
TEL(38)7291　FAX(38)7292

第50回苫小牧市中学生主張発表大会

市内各中学校から選出された生徒が、日頃抱えている思いや伝えたいことを発表します

日12月5日(土)　13時30分から
所アイビー・プラザ
詳指導室　TEL(32)5711

令和9年苫小牧市はたちを祝う会(旧成人式)

日令和9年1月10日(日)　13時30分(開場12時30分)
所ART CUBES(市民文化ホール)　グランドホール
対平成18年4月2日から平成19年4月1日に生まれた方
※市内に住民登録のある方に案内状を送付。住民登録がない方も参加可(直接会場へ)
詳生涯学習課　TEL(32)6752

ウマ娘×苫小牧市 2026年コラボ開催！！

本市と『ウマ娘　プリティーダービー』によるコラボレーションイベントを実施します。中心市街地など対象店舗での飲食に応じた限定トレカ配布、苫小牧市・胆振・日高地域を対象としたSNSフォトコンテスト「とまこまいフォトダービー」の開催、市内各所への等身大パネル設置、観光案内所での限定グッズ販売を行います

日10月24日(土)～11月29日(日)
所市内各所、胆振・日高地域
詳苫小牧観光協会
TEL(34)7050
担当観光政策課

募　集

MONOテク苫小牧令和9年度入校訓練生を募集

出願期間推薦選考＝11月2日(月)～20日(金)、一般選考＝11月24日(火)～12月10日(木)
試験日推薦選考(学校長推薦・自己推薦)＝11月25日(水)、一般選考＝12月16日(水)
選考内容推薦選考＝面接試験、一般選考＝学力試験(国語、数学)・面接試験
募集人数金属加工科、精密機械科、電気工事科　各10人
訓練期間1年間または2年間
検定料3,790円
申●新規学卒予定者＝直接または郵送(必着)で　〒053－0052　新開町4－6－10　MONOテク苫小牧●求職者＝直接　〒053－8609　港町1－6－15　苫小牧公共職業安定所
詳MONOテク苫小牧　TEL(55)7007
担当工業雇用政策課

ハロートレーニングの受講生を募集

訓練期間12月1日(火)～令和9年2月26日(金)　※土・日曜日、祝日を除く
選考日11月18日(水)　9時30分から
所スキルアップセンターとまこまい
対一般求職者
内OA経理科
定20人　※面接あり(申し込み状況により学力試験実施)
申11月13日(金)までに直接　ハローワークとまこまい　TEL(32)5221(部門コード44＃)
詳MONOテク苫小牧　TEL(55)7887
担当工業雇用政策課

選挙啓発標語を募集

積極的な投票参加を呼びかけるもの(1人2作品、25字以内)
申詳令和9年1月31日(日)までに住所、氏名、年齢、電話番号、学生の場合は学校名・学年を記入し直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメール、二次元コードで　選挙管理委員会事務局　TEL(32)6764
FAX(34)7110

令和9年度苫小牧市認定特産品を募集

本市の特産品として認められる商品を認定特産品として募集します。認定された特産品は1年間「市の認定特産品」として、市の特産品パンフレットに掲載するなど、全国に広くPRします
対本市にゆかりがあり、一定の販売実績がある商品(1社3品まで)
申詳11月1日(日)～30日(月)に観光政策課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで　〒053－0022　表町5－11－5　ふれんどビル3階　観光政策課　TEL(32)6448
FAX(32)4200　Eメールkanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

総合計画策定に向けた市民懇話会委員を募集

新たな総合計画(基本構想・第8次基本計画)の策定に向け、未来のとまこまいについて一緒に考えていただく委員を募集します
対18歳以上で平日の夜間に開催する会議に参加できる方
任期12月～令和9年3月(予定)
謝礼会議1回につき5,000円
募集人数若干名
申詳11月24日(火)までに政策推進課(HPでダウンロード可)、各コミセン、植苗ファミリーセンター、沼ノ端出張所、勇払出張所で配布の応募用紙を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで　政策推進課
TEL(32)6039　FAX(34)7110
Eメールseisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

広告

アイコンの見方　日とき　所ところ　対対象　内内容　¥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　TEL電話番号　FAX ファクス　Eメールアドレス　担当市の担当

11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2日(月)　13時～15時　直接会場へ 担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 所市民活動センター	日21日(土)　10時～12時30分 申担電話で　エイド苫小牧行政書士法人　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 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) 申担電話で　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) 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19日(木)　10時～14時 申担相談日の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　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 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**※ 対託児＝生後1カ月～中学生 申相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで ・**夜間相談**※ 日相談受付日の19時30分まで 申相談希望日の前日までに電話で ※事前予約必要 TEL(84)8985
弁護士による無料法律相談 竹田(たけだ) 美由紀(みゆき)弁護士による法律に係る諸問題の相談	日26日(木)　18時～20時(1人20分以内) 定5人　申し込み順 申担電話で(日曜日、祝日を除く)　男女平等参画推進センター TEL(32)3544　※無料託児(1歳から、10日前までに要問い合わせ)
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** 髙田(たかだ) 耕平(こうへい)弁護士 日20日(金)　13時30分～15時30分(1人20分) 定4人　申し込み順 申2日(月)～18日(水)　15時までに直接または電話で
	担社会福祉協議会　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	国保税	6期	30日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	25日(水)～30日(月)　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

アイコンの見方　日とき　所ところ　対対象　内内容　¥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

市政トピックス

第14幕とまこまいコスプレフェスタ

詳細 観光政策課　(32)6448

自然や普段は入れない工場内などで撮影することができます。コスプレイヤーを間近で見て、非日常的な世界観を気軽に堪能してみませんか?
※一部有料撮影エリアあり
(セブンチケットおよび当日はグランドホテルニュー王子・MEGAドン・キホーテで販売)




第13幕のコスプレ神賞受賞作品

とき　11月7日(土)、8日(日)
ところ　グランドホテルニュー王子　ほか
持ち物　学割チケット購入者＝身分証明書
詳細　第14幕とまこまいコスプレフェスタ実行委員会(観光政策課内)
連絡先　事務局＝(32)6448　イベント期間中＝080(8574)3269

11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

詳細 協働男女平等参画室　(84)4052

今年も暴力根絶の呼びかけと、**「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください」**というメッセージを込めたパープル・ライトアップを実施します。

令和7年度パープル・ライトアップの様子



キラキラ公園


nepiaアイスアリーナ


苫小牧信用金庫本店

DVなどの相談先　お気軽にご相談ください!

市内の相談先
苫小牧市配偶者暴力相談支援センター
(84)8985［平日］8時45分～17時15分
※12月29日～1月3日を除く
苫小牧警察署　(35)0110(24時間対応)

性暴力についての相談先
性暴力被害者支援センター北海道「さくらこ」
0120(8891)77または#8891(24時間対応)
Eメール:sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp
LINE相談

11月17日は「男女平等参画都市宣言」の日です

苫小牧市男女平等参画都市宣言

先人が築いた歴史と文化に恵まれ　大自然にいだかれて
ものづくりの息吹を感じ　躍動するまち「とまこまい」
かけがえのないこのまちに　新たな光をそそぎ
平和な未来を子どもたちにつなぐため
わたしたち苫小牧市民は
世代や性別を超え　人権を尊重し
いきいきとこころ豊かに暮らす社会の実現をめざし
ここに「男女平等参画都市」を宣言します
私たちは
1　互いに支え合うあたたかい地域をつくります
1　手をたずさえ責任を担う家庭をつくります
1　個性や能力を活かせる職場をつくります
1　平等意識を育てる教育をめざします

平成25年11月17日

苫小牧市は、誰もが互いに人権を尊重し、自分らしくいきいきと生活のできる平和な未来を子どもたちにつなぐため、平成25年11月17日に北海道で初めて「男女平等参画都市」を宣言しました。男女平等参画のさらなる推進を目指し、さまざまな取り組みを行っています。

苫小牧市男女平等参画都市宣言の説明はこちら

広告

TEL電話番号　FAXファクス　✉Eメールアドレス　担当市の担当

市政トピックス

世界糖尿病デー

詳細 健康づくり課 ☎(32)6410

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の早期発見、早期治療、偏見解消に向け、市内10カ所のブルーライトアップや糖尿病市民公開講座を実施します。「糖尿病」について、一緒に考えてみませんか。



①ブルーライトアップ苫小牧

とき 11月14日㈯　17時～21時

ところ イオンモール苫小牧、苫小牧信用金庫本店、緑ケ丘公園展望台、nepiaアイスアリーナ、苫小牧西港フェリーターミナル、キラキラ公園、市立病院、よしだ内科循環器クリニック、科学センター、浄土真宗本願寺派正光寺

②糖尿病市民公開講座

とき 11月14日㈯　14時～16時　**ところ** 苫小牧市医師会館 3階講堂

内容 総合司会：王子総合病院　院長/苫小牧市医師会　理事 三木(みき) 隆幸(たかゆき) 氏

講演1：「糖尿病を知って、上手に付き合う～糖尿病の全体像と、運動療法への入口～」
おおはた内科循環器クリニック　医師 大野(おおの) 紘平(こうへい) 氏

講演2：「健康診断で見逃さない！糖尿病のサインと早期発見のコツ」 苫小牧東病院　看護師 箱崎(はこざき) 理恵(りえ) 氏

講演3：「糖尿病の運動療法 今日から気軽に始める貯筋生活」 王子総合病院　理学療法士 會津(あいづ) 圭崇(よしたか) 氏

特別講演：「自分に合った方法で体と向き合うこと～チームスポーツの経験から考える人それぞれの健康管理～」
女子アイスホッケー　元スマイルジャパン 大澤(おおさわ) ちほ 氏

定員 130人　**申し込み** 11月9日㈪までに電話またはファクス、二次元コードで　☎(32)6410 FAX(32)4322

▲申し込み

▲詳細

高齢者虐待を防ぎましょう

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

高齢者虐待とは?

高齢者虐待防止法では、高齢者が介護者から、不適切な行為や扱いによって権利・利益を侵害される状態、生命・健康・生活が損なわれる状態におかれることを『高齢者虐待』と定義しています。
高齢者虐待は身体的虐待/心理的虐待/介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)/経済的虐待/性的虐待の大きく5種類に分けられます。

介護をしている方へ

一人で悩まず、抱え込まず、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

虐待を防ぐためにできること

虐待を防止するためには"虐待をしない、させない、助けてと言える地域づくり"が重要です。深刻な事態を防ぐために、地域の温かい見守りや支え合い、介護や認知症など高齢者を取り巻く環境の適切な理解が必要です。

地域の皆さんへ

お近くの高齢者の困り事やご本人では気付きにくい変化は、地域の皆さんだからこそ気付くことができる場合があります。「今までと違うな」「様子が心配だな」と思ったら、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

■ 高齢者虐待の相談・通報先

市介護福祉課	☎(32)6347	山手地域包括支援センター	☎(71)5565	明野地域包括支援センター	☎(53)4165
西地域包括支援センター	☎(61)7600	南地域包括支援センター	☎(71)5005	東地域包括支援センター	☎(52)1155
しらかば地域包括支援センター	☎(71)5225	中央地域包括支援センター	☎(36)3712		

相談・通報は匿名で行うことができ、内容に関する秘密も守られます。調査の結果、虐待がなかったとしても、連絡した方が責任を問われることはありません

広告

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～

スポーツシティ とまこまいプロジェクト

まちプロ 2026-2027

～ココロもカラダも動き出す～

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

11月12日は スポーツ都市宣言の日

苫小牧市は、昭和41年11月12日に全国に先駆けて「スポーツ都市宣言」を行ったまちであり、今年で60周年を迎えます。

～スポーツ都市宣言文～

わたくしたち苫小牧市民はスポーツを愛し、スポーツを通じて健康でたくましい心と体をつくり、豊かで明るい都市を築くため次の目標をかけげて、ここに「スポーツ都市」を宣言します。

❶ 市民すべてがスポーツを楽しみましょう。
❷ 力をあわせてスポーツのできる場をつくりましょう。
❸ 次代をになう青少年のため、地域にも職場にもスポーツの機会をつくりましょう。
❹ 世界に活躍できる市民を育てて広く世界の人と手をつなぎましょう。

2026 苫小牧市スポーツ都市宣言60周年 Tomakomai Sports City Declaration 60th

詳細▶

小学生 卓球教室

とき 12月1日㈫～24日㈭ 毎週火、木曜日 全8回 いずれも17時～18時

ところ 川沿公園体育館

対象 小学生

料金 700円 ※開講日納入

定員 15人 申し込み順

申し込み・詳細 11月7日㈯から、直接または電話で 川沿公園体育館 ☎(74)3300



苫小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 ～カラダにいいこと始めよう～ 簡単、楽しく！からだ変身！運動教室

とき 令和9年2月25日㈬まで 毎週木曜日 ※12月31日㈭を除く いずれも13時30分～14時30分

ところ nepiaアイスアリーナ 会議室

対象 60歳以上

内容 【11月】貯筋が大事、自重トレーニング
【12月】体と脳を磨くからだバー
【1月】脂肪を燃やす!簡単スリムアップエアロビクス
【2月】ストレッチ・トレーニング・からだバー・エアロビクス
※1カ月のみの参加可能

料金 月額3,500円(月始めの開講日に支払い) ※1カ月単位で現金にて徴収

定員 25人 抽選

申し込み・詳細 令和9年2月3日㈫までに 直接または電話、二次元コードで スポーツ協会 ☎(37)7100

▲詳細

TOMAKOMAI

Diary

とまこまい日記





10月2日(金)～4日(日)

第43回東胆振物産まつり

苫小牧市・白老町・安平町・厚真町・むかわ町の1市4町から、地域自慢の特産品が集まる第43回東胆振物産まつりがイオンモール苫小牧で開催されました。ホッキカレーやジンギスカンなど東胆振各地域の特産品を求め多くの方々が来場していました。





10月3日(土)

JFEカエルみらい館 オープニングイベント

JFEリサイクルプラザ苫小牧がJFEカエルみらい館に愛称を変更しました。リニューアルオープンの記念としてオープニングイベントが開催されました。
お野菜クレヨン作りやらんま先生のeco実験パフォーマンスなどが行われ、子どもたちは楽しみながら環境を学んでいました。



9月16日(水)

NJPW BATTLE LINE HOKKAIDO ～Road to DESTRUCTION～

新日本プロレスが総合体育館で熱い戦いを繰り広げました。選手を間近で見られるため臨場感があり、マイクパフォーマンスで会場を盛り上げたり、観客と選手が近い苫小牧ならではの一体感のある大会となりました。



10月10日(土)

とまみん苫小牧百年花火2026

今年で4回目を迎え、初の秋開催となる「とまみん苫小牧百年花火2026」が華やかに行われました。夜空を彩る8,000発の花火に、たくさんの観客でにぎわいました。会場ではWカレーフェスティバルやキッチンカーも並び、おいしいグルメを楽しみながら秋の夜を満喫する笑顔あふれる1日となりました。





10月11日(日)

とまこまいキッズタウン2026

市内の小学3・4年生がさまざまな職業を体験できる「とまこまいキッズタウン2026」が総合体育館で開催されました。子どもたちは仕事で得た仮想通貨「チョップ」を使って買い物をするなど、楽しみながら仕事と消費の流れを体験していました。

10月12日(月)

とまこまいスポーツフェスティバル2026

苫小牧市スポーツ都市宣言60周年を記念した「とまこまいスポーツフェスティバル2026」が、苫小牧市総合体育館で開催されました。会場では、スポーツ体験会やスポーツEXPO、市民大運動会などが行われ、多くの人がスポーツの楽しさを体感しました。また、スペシャルゲストとして杉谷拳士(すぎやけんし)さんが登場し、トークショーなどで会場を盛り上げました！



TOMAKOMAI

みんなの広場

自転車競技でプロを目指す高校生

INTERVIEW

今月の「ひと」

苫小牧東高等学校3年
橋本(はしもと) 貫志(かんじ)さん（17）



インターハイで全国優勝

今年8月、橋本さんは大阪で行われたインターハイ自転車競技の男子スクラッチで、見事優勝しました。スクラッチは1周400メートルのトラックを20周し、先着を争う競技です。決勝は予選を勝ち抜いた上位18人で争われ、橋本さんは持ち前の粘り強い走りでスパートをかけ抜け出し1位に。



時速60キロに達するスピードで駆け抜ける

翌日の公道約70キロを走る個人ロードレースでは、140人中5位という快挙を遂げました。「うれしさと同時に驚きが大きかった」と笑顔で振り返ります。

爽快感に魅せられて

きっかけは高校の入学祝いにもらった、競技用の自転車で走る爽快感でした。現在高校には自転車部がなく、十勝のクラブチームに所属します。

始めた頃は、冬場の室内練習機と実際の自転車との感覚の違いなどに苦労しました。大会前の練習では、樽前山の坂道をスタートし支笏湖、恵庭、札幌を通り、苫小牧東港から沼ノ端までの約180キロを走る日もあります。辛い練習も、温かく見守り続けてくれた家族と周囲の応援が支えとなり乗り越えてきました。

プロを目指して！

インターハイが終わってからも、全国各地の大会に出場し続けています。11月には千葉県で開催される、日韓高校対抗自転車競技大会への出場が控えています。「学業との両立は大変ですが、経験を重ねてプロになるという夢をかなえたい」と橋本さん。来春は大学進学に挑みます。周囲への感謝を胸に、さらなる高みを目指します。

とまこまい検定

Q ○に当てはまる言葉は？
A 10月にリニューアルオープンした環境学習交流施設の愛称は○○○○○○○○○○です

応募方法 11月30日㈰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。

応募はこちら

抽選で5人にアイススプーン(2本)プレゼント!



前月号の答えは ▶10月10日

広報とまこまい オリジナルグッズを紹介しています
Instagram▶

簡単！時短！レシピ

えのきとキムチで もちもちチヂミ



調理時間 約10分

材料（2人分）
- えのき…150g
- 長芋…100g
- 片栗粉…大さじ3
- ごま油…小さじ1
- キムチ…50g
- ピザ用チーズ…30g
- 鶏ガラスープの素…小さじ1と1/2
- ★ポン酢…大さじ2
- ★ごま油…適量
- ★ラー油…適量

作り方
❶えのきの石突きを切り落とし、長さ2~3センチに切りほぐす。キムチを細かく刻み、長芋はすりおろす。
❷ごま油以外、全ての材料をボールに入れて全体がしんなりしてまとまるまでよく混ぜ合わせる。
❸フライパンにごま油を入れ中火で熱し、❷を入れて厚さを均等にし、弱めの中火で3分半焼く。
❹❸をひっくり返して時々、押さえながら3分半焼く。
❺食べやすい大きさに切って出来上がり。★をつけて食べます。

Speedy!

ここがPoint!
生地がやわらかいため、ひっくり返す時は、**クッキングシートを敷いたお皿**に
生地を移し、フライパンをかぶせて返すと
うまく返せます。

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

●最近、後輩2人（坪）と（大）から「このカメラおすすめですよ」「このカメラいいじゃないですか？」とカメラ買わないんですかと圧力をかけてきます。この職場に配属になり、今まで全く触れることのなかったカメラの使い方を学んでいるので、きれいな写真で家族との思い出を残すのもありかなと思い始めています。（沼）

●最近、カメラ熱が止まりません。写真だけでなく動画作成にもハマり、撮影した映像を編集する日々。気付けば仕事でもプライベートでも、カメラのことを考えています。そんな影響もあってか、市公式Instagramのリール投稿が増える予感……。苫小牧の魅力を映像でもお届けできるよう、試行錯誤しながら頑張ります！ 投稿が増えたら、ぜひ温かい目で見守ってください(笑)。（坪）

●キッズタウンの撮影に行ってきました。薬剤師や美容師など気になる職業体験がたくさんあり、自分なら何を選ぶかな～と考えながら会場を巡っていました。中でも消防の煙体験が気になりました。前日の花火は大迫力でした！（大）

●秋の夜空に輝いた「とまみん苫小牧百年花火」とてもすてきでしたね！音楽に合わせて、迫力と視界いっぱいの花火の美しさに感動しました！写真や動画はP29と市公式Instagramをご覧ください。（木）