

広報

とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2021
3
vol.1816

※紙面に関するご意見・ご感想は下記まで
広報とまごまい 令和3年3月1日発行 第1816号



とまごまのイラスト ©2011 苫小牧市

特集

児童虐待のないまちを目指して

クローズアップ 苫小牧市防災行政無線のデジタル配信が始まります

新型コロナウイルスワクチンの接種について…9ページ

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。また、イベントへの参加など、外出の際はマスクの着用をお願いします。



苫小牧市LINE公式アカウントでは、新型コロナウイルス感染症に関する情報を発信しています

友だち追加はこちらから



苫小牧市公式Facebookはこちらから



編集・発行／苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課
TEL 0144(32)6108(直通) FAX 0144(32)1117

広告

広告

広報とまごまいの電子書籍はこちらから。
www.hokkaido-ebooks.jp

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「ホッカイドウイーブックス」

ホッカイドウイーブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



広報とまごまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまごまいで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)44,000円 ●13cm×18.5cm (1枠)110,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷/樹須田製版



苫小牧市防災行政無線のデジタル配信が始まります

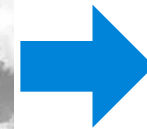
📄 危機管理室 📞 (32)6280

平成30年に発生した北海道胆振東部地震など、近年多発する自然災害に備え、市では令和3年4月1日から防災行政無線をデジタル化し、防災情報などをお伝えする野外スピーカーを市内全域に拡大します。

放送設備を高性能スピーカーに更新し、市内全域をカバーします



これまでのスピーカー (市西部に25基)



新しいスピーカー (市全域に127基) ※電波発信柱を含め全158基

現在の戸別受信機と防災ラジオによる防災情報は、アナログ電波が停止する3月15日以降、受信できなくなります。また、正午の定時放送(エーデルワイス)も鳴らなくなります

使えなくなります!



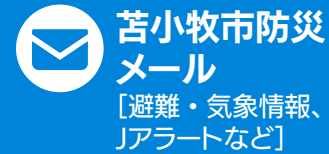
防災情報は、以下のときに発信されます

※防災行政無線は、悪天候や窓を閉め切った室内では聞き取りにくいことがあります。放送が鳴っていることに気付いたら、テレビやラジオ、防災メールを確認してください。放送内容は、📞050-5865-1569で聞き直すことができます

情報の種類	警報音	メッセージ例
緊急地震速報	専用チャイム音 (4回)	大地震 (おおじしん) です。大地震 (おおじしん) です。
Jアラート (弾道ミサイル攻撃など)	国民保護サイレン (14秒)	ミサイル発射情報、ミサイル発射情報。当地域に着弾する可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。
特別警報 (気象、津波、噴火など)	チャイム音 (1回)	こちらは、防災とまこまいです。噴火警戒レベル4が発表されました。これは特別警報です。テレビ・ラジオの情報に注意し、避難の準備をしてください。
市内に避難勧告/避難指示が発令したとき	チャイム音 (1回)	こちらは、防災とまこまいです。〇〇地区に対し、避難勧告を発令しました。すみやかに〇〇へ避難を開始してください。
総合防災訓練など	チャイム音 (1回)	こちらは、防災とまこまいです。ただ今から、訓練放送を行います。～訓練メッセージ配信～
地域のお知らせなど	チャイム音 (1回)	こちらは、〇〇町内会です。～お知らせメッセージ配信～

防災メールをご存じですか?

防災行政無線から放送される情報と同じ内容が受信できます。日本語のほか、外国語(英語、中国語、韓国語)でも受信することができますので、ぜひ登録ください!



二次元バーコードからメールを送信して登録



このほかにも、さまざまな媒体で防災情報をお知らせしています。

災害時は市庁舎においても随時情報発信をしています。

苫小牧市テレホンサービス [避難情報 (Jアラート含む)]

📞 050-5865-1569

苫小牧市防災情報サイト [防災に関する総合情報サイト]

苫小牧 防災情報 🔍 検索

苫小牧市公式フェイスブック



苫小牧市LINE公式アカウント

二次元バーコードを読み取るか、ID『@city.tomakomai』で検索



テレビ・ラジオなど

警報や注意報の発表状況は、テレビ・ラジオ・ケーブルテレビやテレビのデータ放送でも情報の入手が可能です。

📺 データ放送を見るには、テレビリモコンのdボタンを押す

インターネット

気象・地震・津波・火山情報などは

- 気象庁/室蘭地方気象台ホームページ
- 北海道防災情報ホームページ

河川情報(雨量・水位等)などは

- 国土交通省「川の防災情報」



緊急速報メール

契約している携帯電話会社より、緊急地震速報、津波情報、気象等に関する特別警報、災害・避難情報が無料で配信されます。

新しい戸別受信機を郵送します

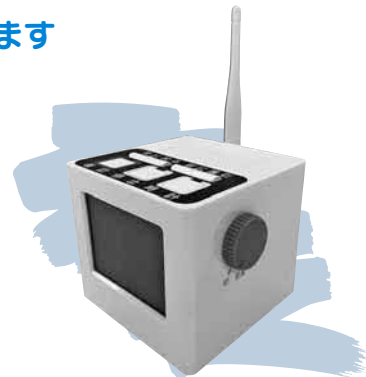
デジタル化後の防災行政無線を受信できる、新しい戸別受信機を申請された方に対し郵送します。

【無償貸与対象者】

2月下旬以降、順次ご自宅や事業所に郵送しますので、届き次第、設置してください。

【有償貸与対象者】

申請された方に対し、納付書を郵送しています。納付を確認後、順次郵送します。



無線の試験放送を行います

4月からの運用に向け、屋外スピーカーの試験放送を行います。

【試験日時】

3月24日(水) 14時

【放送内容】

こちらは、防災とまこまいです。これは、防災無線の試験放送です。

表紙から

2月6日出/勇払ハート沼

大自然の中で!

苫小牧のNEWSスポット「勇払ハート沼」。ワカサギ釣りができ、家族や友達同士などたくさんの方で賑わっていました。表紙写真のように、テントの中はもちろん外でも子どもたちが元気に遊んでいました。予定実施期間は3月下旬までとなっていますので、皆さん是非チャレンジしてみてください! 錦大沼公園とともにワカサギシーズンを盛り上げてくれることを願っています!

25

市政トピックス

05.3 大作戦! ステージ5 / 苫小牧市社会福祉表彰 / みなさんからの投稿、大募集!! / 編集後記 ほか

15

市からのお知らせ

福祉/暮らし/スポーツ/相談/募集

12

健康ガイド

健康教室/健康相談/健康NEWS ほか

10

カルチャーガイド おでかけガイド

健康ガイド

6

市政トピックス

転入・転出届や各種証明書の請求をするときは、守りたい大切ないのち。3月は自殺対策強化月間です! / 新型コロナウイルススワクチンの接種について ほか

4

特集

児童虐待のないまちを目指して

苫小牧市防災行政無線のデジタル配信が始まります

2

クロースアップ

苫小牧市防災行政無線のデジタル配信が始まります

広報 とまこまい



「苫小牧市子どもを虐待から守る条例」を制定しました

(令和3年1月1日施行)

次世代を担う子どもたちを社会全体で守り、安全と健やかな成長が守られる社会を形成するためには、行政、市民および関係機関などが果たすべき役割を明確にし、市全体の意識醸成を図るとともに虐待防止の取り組みを一層推進していくことが重要です。

この条例を指標とし、児童虐待防止に向けたさまざまな取り組みを実施することで、児童虐待のないまちを目指します。

「苫小牧市子どもを虐待から守る条例」 (概要版)

【目的】

市、保護者、市民等及び関係機関等の責務を明らかにするとともに子どもを虐待から守るための施策を推進し、もって子どもの権利利益の擁護、安全の確保、心身の健やかな成長が図られる社会の実現に寄与すること。

【基本理念】

- ・虐待は子どもの成長や人格形成に影響を与える著しい人権侵害であるとともに子どもを死に至らしめるおそれがあり、何人もこれを行ってはならない。
- ・虐待の予防、早期発見、早期対応に努め、子どもの安全の確保を最優先とすること。
- ・虐待のないまちづくりを推進し、子どもの健やかな成長が守られる社会の実現を目指すこと。

【市の責務】

虐待の予防及び早期発見並びに迅速かつ適切な支援と、これらにつながる子ども家庭総合支援拠点をはじめとした体制整備及び広報啓発を実施すること。

【保護者の責務】

虐待を決して行ってはならず、子どもの心身の健やかな成長を図ること。

【市民等の責務】

子ども及び子育て家庭を見守り、地域社会から孤立させないよう努めること。

【関係機関等の責務】

市の施策への協力及び相互連携を図るとともに見守り体制の整備に努めること。

【虐待の予防及び早期発見】

子育て支援に関する施策を充実させ、個々の子どもや保護者、妊婦等、家庭の状況に応じて関係機関等と連携し、必要な支援を行うこと。

【通告に係る対応等】

迅速な調査と安全確認の実施をするとともに、虐待のおそれがない場合であっても個々の家庭の状況に応じた支援を行うこと。

【虐待を行った保護者に対する指導及び支援】

虐待を受けた子どもとの良好な関係構築及び再発防止に必要な指導又は支援を行うこと。

【虐待を受けた子どもの家庭への復帰及び自立に係る支援】

虐待により児童養護施設等に入所等していた子どもの家庭生活及び自立の支援を行うこと。

【子どもの虐待に関する知識の普及等】

関係機関等と連携し、子どもへの知識普及を図ること。

【児童虐待防止推進月間】

市民に関心と理解を深めるため、毎年11月を児童虐待防止推進月間に定めること。

【通告の状況等の公表】

通告等の状況及び関係する施策の実施状況の公表を行うこと。

苫小牧市子どもを虐待から守る条例の全文や制定経過はホームページで公開しています。



児童虐待のないまちを目指して

詳 ども支援課 TEL (32) 6369



苫小牧市子ども相談センターを開設しました (令和3年1月1日開設)

「苫小牧市子ども相談センター」は、健康子ども部子ども支援課相談係（児童相談担当）と北海道室蘭児童相談所苫小牧分室が入る施設です。

この施設を地域における児童相談の拠点とし、児童虐待の防止をはじめとした、さまざまな取り組みを関係機関や地域の皆さんと連携して実施することで、児童虐待のないまちを目指します。

業務内容

- ① 健康子ども部子ども支援課相談係（児童相談担当）
子育てに係る相談全般、児童虐待通告および相談の受付
TEL (32) 6369 FAX (34) 4777
- ② 北海道室蘭児童相談所苫小牧分室
18歳未満の子どもの相談や児童虐待通告および相談の受付、児童の心理などの判定業務
TEL (61) 1882 FAX (61) 1892

児童虐待の通報受付ダイヤル

児童相談所全国共通ダイヤル：TEL 189
いちいはやく
(通話料無料、最寄りの児童相談所につながります)

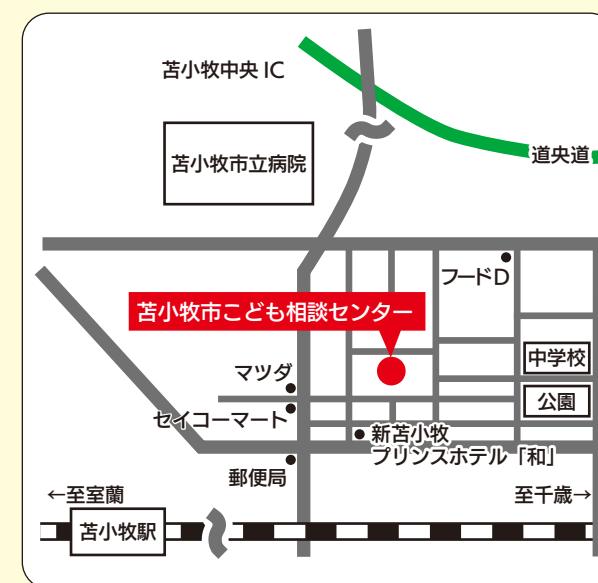
市役所：代表 TEL (32) 6111
直通 TEL (32) 6369

警察（緊急時）：TEL 110



苫小牧市子ども相談センター

住所：双葉町3-7-2
開設者：苫小牧市
(所管 健康子ども部子ども支援課)
※駐車場は福祉ふれあいセンターと共用です



転入・転出届や各種証明書の請求をするときは

3月、4月は異動に伴う転入・転出届や各種証明書の請求で、窓口サービス課が混雑しますので、あらかじめ必要事項を確認しておいてください。なお、窓口に来られた方の本人確認を行いますのでご協力をお願いします。

窓口サービス課 電話(32)6294

窓口での受付時間
月～金曜日(祝日を除く)
8時45分～17時15分

平日の日中に
来られない方へ

1 引っ越しのときは (外国人住民含む)

市外の場合 転出届をします。転出証明書を交付しますので、引っ越してから14日以内に転入先で転入届をしてください。転出証明書がなければ新しい住所に住居登録できません。転出届に限っては、郵送での届け出も可能です。また、転出予定日の1カ月前から届け出すことができます。

市内の場合 転居届をします。引っ越しの日から14日以内に届け出をしてください。

※届け出の際に窓口に来られた方の本人確認を行いますので、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合でも届け出できますが、後日、届け出があったことを郵送により本人へ通知します。いずれも代理で届け出る場合は代理人の印鑑と本人

からの委任状が必要です

※転入・市内転居した方のマイナンバーカード、住基カード、在留カード、特別永住者証明書の住所変更も必要です。お持ちの方は持参してください(代理人の場合はお問い合わせください)

届け出 窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)
所(勇払・のぞみ・沼ノ端)
住民記録担当 電話(32)6294

2 証明書を請求するときは

住民票の写し ●個人と世帯全員
の2種類あります ●世帯主・続柄・本籍の表示があるものと、一部省略するものがあります。使用道により異なりますので提出先にご確認ください

戸籍謄本・抄本 ●謄本(全部事項証明)と抄本(個人事項証明)があります ●本籍のある市区町

村に直接請求します。どこに本籍があり、誰が筆頭者かを確かめておいてください。郵送でも請求することができます

印鑑登録証明書 印鑑登録証(カード)を持参してください。カードを提示すれば代理人でも請求できます

届け出・請求 窓口サービス課
各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)
証明発行担当 電話(32)6294

※住民票の写し、戸籍謄本・抄本、印鑑登録証明書の発行は、各証明取扱所(駅前・住吉・豊川)でも行います。請求の際に窓口に来られた方の本人確認を行いますので、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合は口頭で本人確認を行います



3 印鑑登録を 申請するときは

■本人が窓口に来られる場合
本人確認書類を持参できる方

●1種類でよい本人確認書類(運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、写真と割り印のある官公署発行の各種免許証・許可証)
●2種類必要な本人確認書類(健康保険証、公的年金手帳、公的年金証書、生活保護手帳、市内路線バス高齢者優待乗車証、生年月日が記載され写真が貼ってあり、割

り印のある学生証・会員証・社員証など)

■本人確認書類を持参できない方
●申請後に本人確認のために文書(回答書)を送付します。この回答書を窓口へ提出します。この場合、登録には日数がかかります

●本市で印鑑登録をしている方を保証人として登録できます。この場合、保証人の署名と登録印の押印が必要です

■本人が窓口に来られない場合
代理人が、委任状(本人が窓口に来られない理由を明記したも

の)、登録する印鑑、代理人の印鑑および本人確認書類を持参し申請。申請後、本人宛てに印鑑登録の意思確認の文書を送付します。この文書と登録する印鑑、代理人の印鑑および本人確認書類を窓口へ提出してください。登録には日数がかかります

※委任状は窓口サービス課、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)、各証明取扱所(駅前・住吉・豊川)にあります

登録できる方 15歳以上の方
登録窓口 窓口サービス課、各出

4 マイナンバーカードで 各証明書を取得するときは

張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)
登録手数料 300円



●本人または同一世帯の方の住民票の写し、印鑑登録証明書の請求は電話でも受け付けます。16時30分までに申し込むと、17時15分から21時まで庁舎東側の夜間休日受付窓口で受け取りができます。休日に交付を希望する場合は、直前の開庁日の16時30分までに電話で申し込み、休日の8時45分から21時までに受け取ってください(受け取りには本人確認書類が必要です)

なお、印鑑登録証明書は申込時に登録番号を確認します。受け取りの際は印鑑登録証(カード)を持参してください

利用者証明用電子証明書が付いているマイナンバーカードで、全国のコンビニなどで住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本・附票、課税証明書を取得できます

※利用時間 6時30分～23時
(年末年始、システムメンテナンス日を除く)

マイナンバーカード・マイナポイント 特設窓口開設中!

マイナンバーカードに関すること=窓口サービス課 電話(32)6629
マイナポイント・健康保険証利用に関すること=マイナンバー主幹 電話(32)6492

1 特設窓口の開設

市内5会場に特設窓口を開設しています

会場	住所	開設時間
市役所2階談話室	旭町4-5-6	平日 8時45分～17時15分
勇払公民館	字勇払33	
のぞみコミセン	のぞみ町1-2-5	
沼ノ端交流センター	北栄町3-3-3	平日9時～17時
豊川コミセン【3月限定(予定)】	豊川町3-4-21	

顔写真無料撮影サービス好評実施中!



2 夜間申請受付(要事前予約)

市役所本庁舎特設会場の開設時間を延長して、申請を受け付けます

会場 市役所2階談話室 受付時間 17時15分～19時30分

実施日 3月4日(休)、18日(休)

予約方法 電話(32)6492 または申し込みフォームで [苫小牧市 夜間申請 検索](#)

3 ラクラク出張申請サポートサービス

おおむね20人以上の申請希望者がいれば、職場や町内会館などに伺って申請をサポートします

実施期間 3月31日(休)まで

対象団体 市内で活動する各種団体、グループ、市内に事業所がある企業

予約方法 電話(32)6492 または申し込みフォームで [苫小牧市 ラクラク出張申請 検索](#)

マイナンバーカードの申請

①マイナンバーの通知カード(お持ちの方)、②本人確認書類2点(運転免許証や健康保険証など)、③住民基本台帳カード(お持ちの方)

マイナポイントの予約・申し込み

①ご自身のマイナンバーカード(4桁の暗証番号の入力が必要で)、②キャッシュレス決済サービスのICカードまたは対応アプリがインストールされたスマホ

マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込み

①ご自身のマイナンバーカード

(4桁の暗証番号の入力が必要で)

会場申請された方にオリジナルエコバックプレゼント中!



3月31日(休)までにマイナンバーカードを申請した方が対象です!!

マイナポイントの対象期間などが拡充されます!
年度末までにマイナンバーカード未取得者に申請書が再配布されることを踏まえ、マイナポイントの期間や対象者が拡充されます。

拡充の内容

	変更前	変更後
手続きの期限	令和3年3月末	令和3年9月末 ※3月31日(休)までにマイナンバーカードの申請を行った方が対象
対象者	全国で4,000万人	全国で5,000万人
ポイント付与の上限	チャージまたは決済額の25%(上限5,000円分)	変更なし
お買い物・チャージの期限	令和3年3月末	令和3年9月末

※対象の決済サービスは変更になる可能性があります

新型コロナウイルスワクチンの接種について

新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎(32)6407

■内容

- ワクチン接種については、国からのスケジュールに沿って接種を開始できるよう準備を進めています。
- 接種に必要となる「接種券」は、3月下旬以降順次、個人ごと（住民票の住所）に郵送しますので、到着までお待ちください。



■ワクチン接種の概要

接種料金	無料
接種優先順位	①医療従事者など ②令和3年度中に65歳以上になる方 ③基礎疾患を有する方 ④高齢者施設などの従事者 ⑤その他の方 ※順位は、さらに細分化される可能性があります
接種時に必要なもの	・接種券（ご自宅に届きます） ・身分証明書（氏名・生年月日・住所が分かるもの） ※受付時にマイナンバーの確認を求められることはありません
接種の受け方	コロナワクチンの接種は、予約制となります。予約は、電話またはインターネットからの受け付けとなります。 詐欺に注意 ※市や保健所の職員を名乗り、「ワクチン接種を優先的に受けるためには予約金が必要だ」などと現金を要求する詐欺が発生しています。不審な電話がかかってきた場合は、市までお知らせください

接種場所や予約方法などについては、接種券と同封のリーフレットでご確認いただけます。また、広報とまこまいや市が開設するコロナワクチン特設ホームページなどでも随時お知らせします。

新型コロナウイルスへの対策について

●中小企業支援について

☎緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445
 国や道、市などの中小企業支援についての相談・紹介はこちら。▶



●一般相談窓口（コールセンター）

新型コロナウイルス感染症に関して、市の対応（公共施設の開設状況や子どもの預かりなど）について、ご相談をお受けするため、専用ダイヤルを開設しています。

☎専用ダイヤル ☎(32)6079
 （平日：8時45分～17時15分）

●生活困窮者自立相談支援窓口

生活のことでお悩みの方へ相談窓口を設置しています。
 ☎相談窓口 総合福祉課（市役所1階13番窓口）
 ☎(32)6189

●税金や保険料の免除の相談はこちら

市税納付等の徴収猶予について	市納税課 ☎(32)6274
道税の納税や申告について	苫小牧 道税事務所 ☎(32)5191
国民健康保険税、 介護・後期高齢者医療保険料の減免など	
各保険税（料）の減免について 申請期限 3月31日(水)まで	市保険年金課 ☎(32)6426
傷病手当金について （国保・後期高齢）	市保険年金課 ☎(32)6425
国民年金保険料免除・ 納付猶予について	市保険年金課 ☎(32)6429

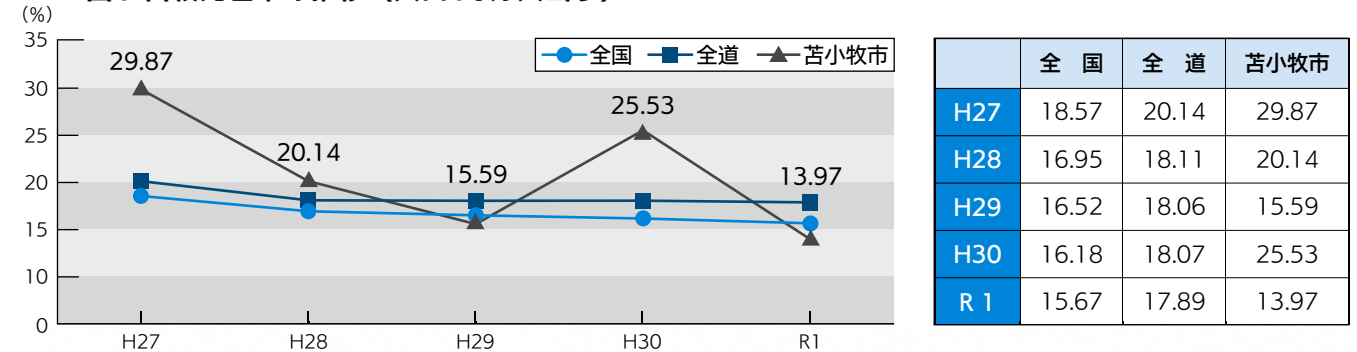


守りたい大切ないのち ～3月は自殺対策強化月間です！～

健康支援課 ☎(32)6410

苫小牧市では、各年の自殺死亡率は増減を繰り返しており、全道・全国と比較して自殺死亡率が非常に高い年もあります（図1参照）。また、苫小牧市の自殺の特徴として、40～59歳の男性で有職・同居家族がある者の自殺が最も多いことが分かっています。

図1 自殺死亡率の推移（人口10万人当たり） 出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



自殺について正しい知識と認識を持ち、悩んだときは一人で抱え込まず、援助を求めましょう。そして、自身の心の健康を保つよう心掛けましょう。

「ゲートキーパー」をご存じですか？

「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気付いて声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。身近な存在の人が気付くことから、自殺対策につながります。市では毎年、「ゲートキーパー養成講座」を開催しており、次回は令和3年8月頃に開催する予定です。詳しくは広報とまこまいでご確認ください。



「こころの体温計」で

こころの状態を確認してみましょう

携帯電話やパソコンを利用して簡単な質問に答えることで、ストレス状況や落ち込み度を知ることができます。

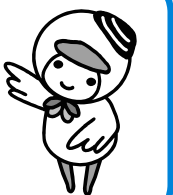


「こころの体温計」
チェックは
こちらから

こころの相談日 を開設しています

気分が落ち込む、不安が強いなどこころの不調を感じていませんか？一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。相談内容に応じて、保健師・精神保健福祉士などが対応します。

☎毎月第1水曜日 9時～16時 田3日前までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410



おでかけ ガイド



お子様と楽しみながら参加できる イベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ電話してください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止、延期、内容変更となる場合

子育て支援センター

☎(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	3月11日(木) 10時～10時45分、 11時～11時45分	5カ月～1歳6カ月の 子どもと保護者	定各8組 申し込み順	3月3日(木) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム

☎(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
お雛様製作	親子でお雛様製作を楽しむ	3月2日(火) 10時～11時	1歳～就学前の 子どもと保護者	定6組 申し込み順 持のり、はさみ	3月1日(月) 9時30分～15時30分に 電話で

錦岡保育園子育てルーム

☎(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手作りおもちゃ作り	親子で手作りおもちゃを作る	3月12日(金) 14時～15時	0～2歳の 子どもと保護者	定6組 申し込み順	3月3日(木) 9時30分～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

☎(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
小麦粉粘土遊び	小麦粉粘土(感覚遊び)を親子で楽しむ	3月18日(木) 9時30分～10時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者	所沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順 持受付時に伝えます	3月4日(木) 12時30分～16時に電話で

赤ちゃん、絵本のとびら事業

市内に住民登録がある、0歳児の赤ちゃんと保護者に絵本をプレゼントしています
母子健康手帳と引換券(保健師・助産師が家庭訪問で配付)を交換場所へお持ちください
※転入などで引換券をお持ちでない方、紛失された方は各交換場所でお渡しします
交換場所 生涯学習課、中央図書館、各コミセン(のぞみ・豊川・住吉・沼ノ端)、沼ノ端交流センター、勇払公民館、植苗ファミリーセンター、BCG接種会場
詳生涯学習課 ☎(32)6756



※子育てルームの利用時間などの詳細は、各園にお問い合わせください
※左記の児童センターの利用時間は幼児専用のものです。ただし、児童が学校へ行っている日の施設開放なので、センターによっては土曜日や長期休業日などは幼児の利用はできません

詳しくは二次元コードよりホームページをご覧ください



施設名	住所	電話番号	利用時間	休館日
子育て支援センター	本幸町1-2-21	(33)4751	9時30分～16時	日曜、祝日
あけの保育園子育てルーム	明野新町5-13-30	(57)3576	9時30分～12時、13時30分～16時	土・日曜、祝日
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9時～12時、13時30分～15時30分	
沼ノ端おひさま保育園子育てルーム	沼ノ端中央4-12-27	(55)0705	9時～11時30分、13時～15時30分	日曜、祝日
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9時～12時	
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	9時～12時	日曜、祝日
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	9時～14時	
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時～14時	日曜、祝日
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時～17時	
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9時～17時	
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069		

文化の魅力に触れ、体感することができる イベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ。
ありますので、各施設などに必ず最新情報をご確認のうえ参加してください。



カルチャー ガイド

科学センター

☎旭町3-1-12 ☎(33)9158

利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日
※電話およびHPによる申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展示	木のひな人形展	3月3日(木)まで 9時30分～17時	☎直接会場へ
星空観望会	天体望遠鏡で月・火星の観望	3月19日(金) 18時30分～20時 ※1組10分程度	対市内在住の高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 定6組 申し込み順 ☎3月5日(金)から電話で ※悪天候時は中止
プラネタリウム	春の番組 「春の星座とおおぐま座の民話」	4月1日(木)～22日(木) 15時30分～16時 ※5月にも同じ内容の投影あり	対市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎3月2日(火)から電話で ※3月の投影は、当日午前中まで予約を受付中
プラネタリウム	ゴールデンウィーク特別投影 「ぼくたち惑星8兄弟」	4月23日(金)～30日(金) 15時30分～16時 ※5月にも同じ内容の投影あり	対市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎3月2日(火)から電話で

中央図書館

☎末広町3-1-15 ☎(35)0511

利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、26日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●3月7日(日)「小説家を見つけたら」 ●3月14日(日)「くまのアーネストおじさんとセレスティータ」 ●3月21日(日)「命みじかし恋せよ乙女」 ●3月28日(日)「グーフィー」 いずれも13時30分から		対一般(7日、21日)、子ども(14日、28日) 定各30人 ☎直接会場へ
図書館 ナイトミニシアター	●3月10日(水)「大いなる幻影」 ●3月24日(水)「幼獣マメシバ」 いずれも17時45分から		定各30人(中学生以下は保護者同伴) ☎直接会場へ
読み聞かせ	●3月7日(日) 14時～14時20分＝「おおきくなるよ!『ねんねのうた』」 ●3月13日(土) 11時～11時20分＝当日発表 ●3月21日(日) 14時～14時20分＝「もぐらのムックリ」 ●3月27日(土) 11時～11時20分、14時～14時20分＝当日発表		定各5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、読書相談など	3月19日(金) 10時～10時20分	対0～1歳児と保護者 定5組 抽選 持図書館利用カード、バスタオル ☎3月2日(火)～9日(火)
ストーリーテリング おはなしの時間	「ねずみじょうど」	3月20日(土) 14時～14時20分	定10人 ☎直接会場へ
ボランティア養成講座	中央図書館でのボランティア活動について説明と募集	3月5日(金) 10時30分～11時30分	対18歳以上 定10人 申し込み順 ☎直接または電話で
雑誌リサイクル市	図書館で不用になった雑誌を1人10冊まで無料で譲渡	3月27日(土) 9時30分から ※整理券の配布あり	持持ち帰り用のバッグ ☎直接会場へ

美術博物館(あみゅー)

☎末広町3-9-7 ☎(35)2550

利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展 「総天然色!考古資料のあざやかな世界」	遺跡から出土する色鮮やかな考古資料に着目した展示	展示期間 3月7日(日)まで	料一般300円、高大生200円、中学生以下無料
収蔵品展 「色と絵～彩のひみつ～」	収蔵作品の中から色彩が特徴的な作品を色ごとに紹介		
企画展 「総天然色!考古資料のあざやかな世界」展示解説会	担当学芸員がスライドを用いて解説 ※展示室への入場はありません	3月6日(土) 11時～11時40分	定25人 ☎直接会場へ
企画展関連イベント 講演会「ガラス玉が語るものー丸い小さい世界からー」	遺跡から出土する小さな美しいガラス玉、いつ頃からどのようにして使われていたのか紹介	3月6日(土) 14時～15時30分	定70人 申し込み順 ☎電話またはHPで
遺跡報告会	近年調査を行った遺跡について報告	3月7日(日) 14時～15時	☎直接会場へ

保健センター(ハスカッププラザ)

●健康教室・健康相談 300とまチョップポイント(フィットネス・栄養教室はポイント対象外) 詳保健センター 画(35)2800

名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	8日(月) 9時～10時30分	なし	保健師・栄養士による相談、血圧・体重測定など(20歳以上の方)	なし	直接会場へ
オンラインフィットネス	11日、18日、25日 毎週木曜日 10時～10時40分	各10人	脂肪燃焼運動と筋トレを、Zoomからリアルタイムで配信(20歳以上の方)	自宅のパソコンやスマートフォンなど(Wi-Fi環境推奨)	開催日の1週間前までに保健センターHPで
オンライン栄養教室	25日(木) 14時～14時40分	10人	骨粗しょう症回避の食事術を、Zoomからリアルタイムで配信		
食事診断	随時受付	なし	2日分の食事記録に基づいて栄養士がアドバイス	なし	直接会場へ

●健康診断 ※総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は100とまチョップポイント 詳保健センター 画(35)0001

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断(短期人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付=8時～10時	28,050円	希望者	事前予約必要。詳しくは、画または保健センターへ(受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	お問い合わせください	5,500円	該当者 定各40人	短期人間ドックと同等 (注) GOGO健診については保険年金課から送付される案内をご覧ください	
特定健診	11日(木) 受付=8時～10時	加入保険により異なります		(注)各加入保険先から送付される案内をご覧ください	

●がん検診 100とまチョップポイント 詳保健センター 画(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	16日(火) 受付=13時～14時30分	保健センター	子宮=50人 乳=30人	大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)
胃・肺・大腸	11日(木) 受付=8時～10時		胃・肺のみ 30人 大腸は定員なし	

※がん検診は市内医療機関でも実施しています

がん検診対象者(令和2年4月1日～令和3年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

検診名	胃がん①	胃がん②	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	20歳以上	20歳以上で 問診により 必要な方	令和2年4月 1日時点で 40歳であった 女性	令和2年4月 1日時点で 20歳であった 女性
	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の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(かくたん検査は400円追加)	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								無料クーポン券と保険証などの身分証明書をお持ちください

※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、結核健康診断も受けられます
 ※受診の際は、「市のがん検診を受けたい」と医療機関にお伝えください

子どものための健診・教室

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	25日(木) 9時30分～10時30分	令和3年1月生まれの子と親 画20組 申し込み順	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「6・7か月児」	5日(金)、19日(金) 14時15分～15時15分	令和2年8・9月生まれの子*と親 画20組 申し込み順	5日=これからの発達を考えよう、赤ちゃん遊びしよう 19日=離乳の進め方、お口のケアと相談タイム	開催日の2日前までに健康支援課へ ※いずれかの対象月齢でご参加ください
赤ちゃん教室「11・12か月児」	24日(水) 9時30分～10時30分	令和2年3・4月生まれの子*と親 画20組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び	
「1歳6か月児」健康診査	9日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 10日(水) 9時30分～10時45分	令和元年8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
「3歳児」健康診査	10日(水) 13時～14時30分 11日(木) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分	平成30年2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		
BCG接種 画(32)6407	8日(月)、22日(月) 接種開始時間=いずれも14時から(受付=13時30分～14時30分) 下記申し込みフォームで 	1歳に至るまでの乳児 定各50人 申し込み順	(注)1.標準的な接種年齢は生後5～8カ月 2.接種できない方:37.5度を超える発熱があったり、重い病気の方や以前に予防接種で強いアレルギー反応があった方 3.その他:接種後27日間は、MR・水痘・おたふくかぜの予防接種は受けられません 持母子健康手帳、予診票、バスタオル ※保護者同伴	

※健診・教室・BCG接種については、子ども1人につき、保護者1人まで

市民健康教室 300とまチョップポイント 健康支援課 画(32)6407

とき	ところ	内容	定員	申し込み
4日(木) 13時	高齢者福祉センター	アルコール依存症について	30人	直接会場へ

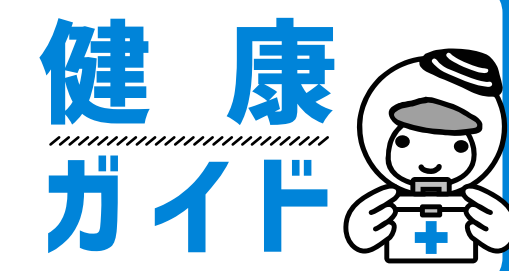
※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更、中止の場合あり

夜間・休日急病センター
 所在地|旭町2-9-2 画(32)0099
 診療科目|内科、小児科
 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」
 画0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は
 画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」
 画#8000または画011(232)1599

とまこまい医療介護連携センター
 所在地|旭町2-4-20 画(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



3月の休日当番病・医院

診療時間 | 内科、外科=9時～17時
 歯科=9時～12時
 ホームページでもご覧になれます
 画健康支援課 画(32)6407

3/7 日 内科 たかぎ内科・循環器内科 画(53)7700

外科 光洋いきいきクリニック 画(71)2700

歯科 沖歯科医院 画(72)8558

3/14 日 内科 柴田内科循環器科 画(71)2225

外科 同樹会若小牧病院 画(36)1221

歯科 大町歯科加藤医院 画(32)2209

3/20 土 内科 錦岡医院 画(67)0013

外科 若小牧泌尿器科・循環器内科 画(57)0455

歯科 いずみの歯科クリニック 画(76)0178

3/21 日 内科 たくしん小児科 画(53)7788

外科 若小牧日翔病院 画(72)7000

歯科 かなもり歯科医院 画(34)8888

3/28 日 内科 福岡内科小児科 画(72)5141

外科 同樹会若小牧病院 画(36)1221

歯科 ときわ歯科クリニック 画(68)1182

今月の

市からのお知らせ

- 福祉
- 暮らし
- 催し・講座
- スポーツ
- 相談
- 募集
- とまチョップポイント対象事業



福祉

あいサポーター研修

3月18日(木) 15時～16時30分、18時～19時30分 ※いずれか1回受講
 所市民活動センター
 内障がいのある方にちょっとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成 ※手話通訳が必要な方は要問い合わせ
 定各10人 申し込み順
 申詳電話またはファクス、Eメールで 障がい福祉課 ☎(32)6356
 (36)3121 ✉syogaitukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

ひとり親家庭 新入学祝い品お渡し

3月7日(日) 10時～12時
 所市民活動センター
 対ひとり親家庭で今年小学校入学の子ども
 内文房具やお菓子などの入学祝い品をお渡しします
 申電話で 苫小牧風花の会 ☎(36)7800

0 令和3年4月1日から高年齢者雇用安定法が改正されます
 65歳までの雇用確保(義務)に加え、65歳から70歳までの就業機会を確保するた

暮らし

商品車の軽自動車税(種別割) 課税免除申請について

4月1日現在所有している車両が商品車であり使用しない場合、課税免除の対象となります。対象車両(試乗車や代用車、リース車を除く)を所有している場合は期限内に申請してください ※販売会社または古物商許可証所有の方の名義であることが条件
 申課税免除申請書(市民税課HPでダウンロード可)、古物商許可証の写し
 申詳4月1日(木)～7日(水)に直接または郵送(消印有効)で 市民税課 ☎(32)6244

広告

保健所の相談、検査

所詳苫小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
総合保健・医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	19日(金)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	18日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	2日(火)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	
骨髄バンク登録	2日(火) 16日(火)	13時から 30分程度 ☎18歳以上54歳以下	予約は ☎(35)7474
HTLV-1抗体検査	16日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします。	
HIV検査(エイズ相談)	2日(火) 16日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

3月の献血

所詳健康支援課 ☎(32)6407

16日(火)	9:30～12:15	北海道電力ネットワーク苫小牧支店
17日(水)	9:30～12:30	コープさっぽろステイ店
	14:30～16:30	桜木ファミリークリニック
22日(月)	9:30～12:30	イオンモール苫小牧
	13:45～16:00	
23日(火)	13:30～16:30	王子総合病院(夜間救急玄関前)

※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のHPでご確認ください。
 (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

健康 NEWS

「Mom's サロン Oasis」

日3月25日(木) 10時30分～11時15分(受付=10時15分)
 所教育・福祉センター 直接会場へ
 対妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
 内おしゃべりタイムや個別相談(予定)
 持母子健康手帳、バスタオル
 詳健康支援課 ☎(32)6411

5歳児発達相談について

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ご相談ください。なお、すでにご心配のある方は早めにご相談ください
 案内発送時期 平成28年4月2日～6月生まれ=3月4日(木)、平成28年7月～9月生まれ=6月25日(金)、平成28年10月～12月生まれ=9月24日(金)、平成29年1月～4月1日生まれ=11月25日(木)
 詳健康支援課 ☎(32)6411

こころの相談日

気分が落ち込む、不安が強いなどこころの不調を感じていませんか?一人で抱え込まず、ぜひご相談ください
 日①3月3日(水) ②4月7日(水) いずれも9時～16時
 対こころの悩みを抱えるご本人やご家族
 所申詳 ②4月2日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

自殺予防普及啓発パネル展

3月は「自殺対策強化月間」です。パネル展の初日には、ストレスチェックの体験も行います(先着50人)。こころの健康に関するグッズもご用意していますので、ぜひお立ち寄りください
 日3月1日(月)～5日(金)
 所市役所1階中央ロビー
 詳健康支援課 ☎(32)6410



暮らし

国民健康保険からのお知らせ

①国民健康保険への届出をお忘れなく
左記のようなときは、14日以内に手続きをしてください
対職場の健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除く全ての市民 ※各手続きにはマイナンバーと身分証明書の提示が必要
また、代理人が手続きする場合は委任状が必要

Table with 2 columns: こんなとき, 届け出に必要なもの. Rows include: 職場の健康保険をやめたとき, 国保加入者が転出や転居したとき, 国保加入者が職場の健康保険に加入したとき, 国保加入者が進学などで転出するとき.

※国保の資格は健康保険の喪失(脱退)日や転入日などから取得し、その月の分から保険税がかかります。手続きが遅れた場合、さかのぼって保険税の支払い義務が発生しますのでご注意ください

②国保税の支払いが困難になったら、早急に相談を

国保税の未納が積み重なり、納税相談にも応じないなどの世帯には、やむを得ず財産の差し押さえや、保険証の返還を求めることがあります。国保税を支払えない事情ができたときは、早急に相談して

は印刷して郵送で提出することができます

詳 苦小牧税務署 (32)3165

市市民税課 (32)6253・6254

クレジットカード納付について

4月1日(休) 11時から、市税などのクレジットカード納付を開始します。使用方法や納付対象などの詳細は、納税課にご連絡ください ※水道料金については現在準備中のため、詳細が決まり次第お知らせします

詳 納税課 (32)6274

軽自動車や二輪の各種手続きはお早め！

軽自動車税(種別割)は、軽自動車やオートバイなどを4月1日に所有している方に課税されます。所有者や使用者の変更・廃車などがあった場合は、3月末までに手続きをしてください。また、車検が切れていても廃車手続きをしていない場合は課税されますので、今後使用する見込みがない場合は、手続きを

Table with 2 columns: 車種, 取扱窓口. Rows include: 軽自動車(三輪および四輪), 原動機付自転車(小型特殊自動車), 軽自動車二輪(125cc超250cc以下), 二輪小型自動車(250cc超).

詳 市市民税課 (32)6244

3月の自動車運転免許講習

Table with 3 columns: 講習区分, 講習時間, 3月. Rows include: 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習.

ください

①保険年金課 (32)6418
②納税課 (32)6274

障害年金を「存じ」ですか

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができます。病気やけがが初めて医師の診療を受けたとき(初診日)に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。なお、障害年金を受け取るには、障害の程度が一定の基準以上の状態にあることや年金保険料を一定の期間納付していることなどの受給要件があります。初診日が厚生年金加入期間中にある場合は年金事務所

確定申告書などは自分で作成してお早め！



令和2年分の所得税および復興特別所得税、贈与税の確定申告書の提出期限は4月15日(休)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出期限は4月15日(休)です。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご自宅で申告書を作成し、郵送などにより税務署(旭町3-4-17)に提出してください。国税庁のHPから、所得・消費・贈与税の申告書を作成し、e-Tax(電子申告) また

駅前輪場の使用について

苦小牧駅北口、糸井駅北口、錦岡駅、青葉駅北・南口、植苗駅、沼ノ端駅北・南口の駅前輪場を使用する際は、次のことを守りましょう ● 駅前輪場以外には置かない ● 長期間にわたり置かない ● 通路を確保し、きれいに並べて置く ● 自転車以外の物は置かない ※ 長期間置いたままの自転車は移動をお願いしますが、一定期間を過ぎてても移動されない場合は回収し、回収後3カ月間連絡が無い場合は処分となりますので適切なご利用をお願いします

詳 道路維持課 (73)5000

市有地の譲渡あっせん希望業者は申請を

令和3・4年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせんを希望する業者は、資格審査の申請をしてください
申請資格 市税の未納がない次のいずれかに該当する業者 ● 本市に事務所がある宅地建物取引業者 ● 金融機関が出資する宅地建物取引業者 ● 信託銀行
申請管財課HPで申請書をダウンロードし、3月1日(月)～15日(月)に直接または郵送(必着)で 管財課 (32)6225 ※詳しくはHPをご覧ください

子ども予防接種週間のお知らせ

3月1日(月)～7日(日)は子ども予防接種週間です。予防接種の受け忘れがないか確認し、病気を未然に防ぎましょう(料金はすべて無料)

Table with 2 columns: 予防接種名・対象, 接種回数. Rows include: ロタウイルス, ヒブ, B型肝炎, 四種混合(DPT-IPV), BCG(毎月2回の集団接種), 麻しん・風しん, 水痘, 日本脳炎, 二種混合(DT), 子宮頸がん予防ワクチン.

詳 健康支援課 (32)6407

広告

広告



暮らし

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、最寄りの都道府県労働局または労働基準監督署にご相談ください。
【詳】北海道労働局 011(709)2311 苫小牧労働基準監督署 033(7396) 市工

働き方改革に関するお知らせ

令和2年4月1日から、同一企業内における正社員と非正規社員の間の不合理な待遇の差をなくし、どのような雇用形態を選択しても待遇に納得して働き続けることができるよう、「パートタイム・有期雇用労働法」が施行されております。中小企業については、令和3年4月1日から適用が開始となります。北海道働き方改革推進支援センターでは、「働き方改革」全般について、相談を受け付けていますので、ご利用ください。
【詳】北海道労働局 011(709)2715 北海道働き方改革推進支援センター 080(919)1073 市工業・雇用振興課 032)6436

お子さまの安心安全なスマートフォンなどの利用のために

卒業・進級進学・新入学シーズンを迎えるに当たり、18歳未満の子どもにスマートフォンを使用させる場合には次のことを行いましょう
●適切にインターネットを利用する
SNSを利用して子どもたちを言葉巧みに誘い出し、自分の容姿を撮影し送らせたり、誘拐したりするという事件も発生しています。トラブルや事件に巻き込まれないよう、正しいスマートフォンを使い方などインターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を

家庭のルールを作る

親子で身に付けましょう
子どもにも適切な生活習慣が身に付くように、親子で話し合ってわが家のルールを作りましょう。「利用時間は夜8時まで」など、ルールは具体的に決めましょう(「とまこまい学びの3か条」や「情報機器利用の約束」も参考にしましょう)
●フィルタリングを設定する
「フィルタリング」は、子どもを違法なサイトや、有害なサイトにアクセスさせないよう制限する機能です。現在は新規購入時にフィルタリングの設定ができま

水道凍結にご注意を、もし水道管が凍結したら

水道管理課 032)6696(平日昼間) 032)6111(左記以外)
水道管凍結にご注意を
水道管が凍結すると、修理代など思わぬ出費につながります。また、水道管の凍結は複数の家屋で同時発生することが多いため、修理業者はすぐに対応できない場合があります。外出の際や就寝前には水抜きを心掛けましょう
水抜き実演動画
水抜き方法が分からない方は、水抜き実演動画がありますのでご覧ください。動画はパソコンやスマートフォンからご覧になれます
もし水道管が凍結したら
アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社が大家さんに連絡してください。お客さまで対処する場合は、直接水道修理業者に電話し、修理を依頼してください。水道修理業者名簿は03からご覧になれます

北海道警察官採用試験情報

Table with 2 columns: 項目, 内容. 受付期間: 3月1日(月)~4月2日(金). 受験年齢: 平成元年4月2日~平成16年4月1日に生まれた方(高校生を除く). 一次試験: 5月9日(日). 試験会場: 苫小牧警察署ほか.

【子ども支援課 032)6148】
【遺付金の電話に注意!】
市職員から「遺付金があるので口座番号や暗証番号を教えてください」という電話は詐欺です。市職員や金融機関職員が電話で口座番号や暗証番号を聞くことはありません。

【とまこまポイント引換券の有効期限について】
現在配布している全ての引換券(検診時の結果記録票も含む)の有効期限は、令和3年3月31日(水)までです。引換券をお

【高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆さまへ】
●供物などは必ずお持ち帰りください
霊園内にごみ箱は設置していません。ごみの放置は不法投棄行為です。不法投棄は法律で禁じられております。また、供物や供花についてもクマなどの野生動物が出没したり、カラスなどに大事なお墓を荒らされたりする原因にもなりますので、必ずお持ち帰りください
●水くみ場およびトイレについて
霊園内の水くみ場および常設トイレは、冬期間水道凍結防止のため使用中止としています。なお、20日は仮設トイレを各霊園内に設置しますので、ご利用ください

3月20日出春の彼岸 墓参臨時バスを運行します

Table with 10 columns: 停留所, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. It lists bus routes and departure times for various locations like 苫小牧駅前, 表町五丁目, etc.

Table with 5 columns: 料金, 大人, こども, 小学生(市内), 中学生(市内). 高丘霊園前まで: 大人230円, こども120円, 小学生50円, 中学生100円. 第二霊園まで: 大人290円, こども150円, 小学生50円, 中学生100円.

※小学生は市スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳などの身分証明書を降車時に提示
※各種定期券および昼間カードは使用できませんが、無料乗車証および高齢者優待乗車証(100円がかかります)、高齢者フリーパスは利用できます

【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)は行いません。お参りの際は、他の墓参者にも配慮いただきお参りください。供花や供物など持参されたものは全てお持ち帰りください
【環境生活課 032)6333】

Large empty rectangular box for advertisements.

Large empty rectangular box for advertisements.

暮らし

消防本部からのお礼

消防栓や防火水槽は、火災から市民の生命・身体・財産を守る大切な施設です。積雪により消防栓や防火水槽が埋まってしまった場合には、消防本部で除雪を行います。いち早く使用できるよう努めています。お住まいの土地・お勤め先などの除雪を行う際に、消防水利が埋まらないようにご配慮いただいている場所が多数見受けられます。この場をお借りして、お礼申し上げます

消防本部警防課 電話(84)5023

苫小牧浴場組合活性化事業

- ① イベントデーひなまつり 3月6日(出)7日(日)
② 親子ふれあいデー 毎週土曜日
③ 道民家庭の日 毎月第3日曜日
...
所浴場組合加盟5浴場(公園湯・鶴乃湯・松の湯・苫の湯・大豊湯) ※保護者同伴で小学生以下2人の入浴料が無料。③のみ、協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年協会HPのクーポン券を持参
詳環境生活課 電話(32)6333

催し・講座

木育ワールド苫小牧2020〜木で作って遊ぼう!〜

3月13日(出) 9時30分〜11時、11時〜12時30分、13時30分〜15時
所サンガーデン
対小学生以下の子どもと保護者
内バードコール作り、コマ作り
定各10組 申し込み順
申3月2日(火)〜10日(水)に電話で(平日のみ) 胆振総合振興局森林室管理課 電話(72)5122
詳緑地公園課 電話(32)6507

リサイクルプラザ 苫小牧

① リサイクル自転車抽選販売会
〜他の施設からも申し込みが可能です!〜
自転車(大人用、子ども用)の抽選販売
② 廃材のわりばしを再利用してコースター作り!
3月27日(出) 13時〜14時
定10人 申し込み順
...
所①リサイクルプラザ苫小牧(HPでダウンロード可)、市役所1階市民スペース、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンターで配布の用紙を、3月4日(水)〜15日(月)に備え付けの抽選箱に投函または郵送(必着)、ファクス、Eメールで ※3月19日(金)に抽選し、当選者に通知。当選品と引き換えに代金納入。引き取りは28日(月)まで ②3月1日(月)〜前日まで リサイクルプラザ苫小牧 電話(55)2970 FAX(55)3455 isaikuru-p@city.tomakomai.hokkaido.jp

とまこまい若者サポートステーション

出張相談 3月24日(水) 14時〜16時
所ワークプラザとまこまい

セミナー

3月4日(水) ②10日(水) ③16日(火)
いずれも13時30分〜15時
所とまこまい若者サポートステーション
対就職を目指している15〜49歳の方
内①知っておきたいパソコン基礎 ②ビ

ビジネスナー美文字講座 ③ビジネスナー一般常識
甲前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション 電話(84)8670
詳工業・雇用振興課 電話(32)6432

公園グラウンド利用の受付について

道路維持課 電話(32)6491

一般団体(スポーツ少年団など以外)のスポーツ利用申し込み

利用月の前月の20日(土日祝日の場合は翌平日)から開始 ※抽選会はありません

スポーツ少年団などの団体(小・中学生)の利用申し込み(最大3カ月分)

Table with columns: 利用月, 申込受付期間. Rows for months 4-3 and application periods.

【注意事項】

●一般団体の利用回数は、1申請につき月3回(3時間/回)まで●公園によっては、日曜日、祝日の9時以降に利用制限がありますので、事前にご確認ください●許可を受けた後であっても、町内会や市の行事を優先する場合があります●利用の申し込みは、道路維持課(市役所3階)で受け付けます。電話や郵送での受け付けは行っていません ※詳細は、道路維持課HP『令和3年度公園グラウンド利用案内』または電話でお問い合わせください

Table with columns: No., 公園名, 住所. Lists 15 parks and their addresses.

広告

広告

📖 催し・講座

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

① 苦小牧の自然写真展

市内で撮影された自然景観、野生鳥獣、植物などの応募写真を展示

📅 3月2日(火)～23日(火) (月曜日を除く) 9時～17時 直接会場へ

② ウトナイ湖・春の渡り鳥ウオッチング

越冬地の本州から、繁殖地のロシア方面に渡る途中でウトナイ湖に立ち寄るハクチョウ・カモ類などの観察会

📅 3月14日(日) 10時～12時 ※小学生以下は保護者同伴

③ アイロンビーズで野鳥を作ろう(ウガン類編)

📅 3月27日(土) 11時、14時 ※小学生以下は保護者同伴

④ 各6組 申し込み順

持参物：飲み物、雨具、双眼鏡、図鑑(双眼鏡と図鑑は貸出可)

📍 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 1階(58)2231

📅 4月21日(水) ② 28日(水) いずれも13時30分

📍 ① 消防防災訓練センター ② 消防署日新出張所

📍 内心肺蘇生法とAEDの使用方法など
定員10人 申し込み順
📅 3月31日(水)～4月14日(水)に電話で
救急課 ☎(84)5044

📅 マザーズ就職準備セミナー

📅 3月10日(水) 9時30分～11時30分

📍 ワークプラザとまこまいマザーズコーナーに登録のある方

定員6人 申し込み順

📍 前日までに電話で ワークプラザとまこまい ☎(35)8689 ※今回は託児なし

📍 詳工業・雇用振興課 ☎(32)6432

🏃 スポーツ

令和3年度緑ヶ丘公園各施設利用抽選会の開催

① サッカー場人工芝利用抽選会

📅 3月13日(土) 9時30分

② 庭球場利用抽選会

📅 3月20日(土) 9時30分

③ 市営野球場利用抽選会

📅 3月27日(土) 9時30分

📍 所詳ハイランドスポーツセンター ☎(34)3522

📅 子ども体操教室

📅 4月1日～22日 毎週木曜日 全4回



📍 フォームで
📍 詳北海道日本ハムファイターズ
センター ☎0570(005)586
📍 ツ都市推進課 ☎(34)9601

📅 3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	📅 1日(月) 13時～15時 直接会場へ 📍協働・男女平等参画室 ☎(32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 📍市民活動センター	📅 20日(土) 10時～12時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 📍山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 社会福祉協議会 ☎(32)7111
消費生活・多重債務についての相談 📍消費者センター (市民活動センター)	📅 月～金曜日 = 8時45分～17時15分 (第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 📍消費生活 = ☎(33)6510 多重債務 = ☎(32)6119
男女の声により添ういのちと暮らしの相談会 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 📍市民活動センター	📅 27日(土) 10時～12時 ☎電話で 平等社会を推進するネットワーク苦小牧 ☎(32)3610 📍協働・男女平等参画室 ☎(84)4052
女性弁護士による無料法律相談 竹田美由紀弁護士による法律に関する相談 📍男女平等参画推進センター	📅 18日(水) 13時30分～16時 (1人20分) 定員7人 申し込み順 ☎電話で 男女平等参画推進センター ☎(32)3544 無料託児 (1歳から 9日(火)までに要予約)
無料市民相談 📍市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 壬生賢哉弁護士 📅 26日(金) 9時30分～12時 (1人20分) 定員7人 申し込み順 ☎1日(月)から市民活動センターで内容話して相談券を受け取ってください。来られない場合はご連絡ください
	夜間心配ごと相談 📍市民相談所 ☎(33)2345では、平日8時45分から17時15分まで心配ごと相談を受け付けています

※「一日こども相談」は室蘭児童相談所苦小牧分室の開設により終了しました

📅 今月の納期・夜間納税相談

納期	国保税	10期	3月31日(水)
夜間納税相談	市税・国保税	3月26日(金)～31日(水) 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をご利用ください

広告

広告



募 集

第66回とまこまい港まつりテーマ・プログラム表紙デザイン募集

①テーマⅡ応募点数1人5作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザインⅡ応募点数1人1点まで ※自作・未発表のもの
規格②四つ切画用紙縦(540mm×380mm)またはA3判縦型

応募用紙配布 観光振興課 (HPでダウンロード可)、市役所1階案内、各コミセン、沼ノ端交流センター、勇弘・沼ノ端出張所、中央図書館、市民活動センター、アイビー・プラザ、文化会館、COCOTOMA

④ 4月14日(水)までに、①応募用紙に必要事項を記入し、郵送(必着)またはフアクス、Eメールで ②作品裏面に必要事項を記入した応募用紙を添付し、直接または郵送(必着)で 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビルテナント棟3階 第66回苫小牧港まつり実行委員会(観光振興課) ☎(32)6448 ☎(32)4200 ✉kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

訪問型サービスB事業および生活支援サービス事業の提供団体を募集

要支援の認定を受けている方を含む65歳以上の高齢者などに対する生活支援サービスの提供を行う団体を募集します ※事業に係る費用は補助金を交付
応募資格 ●訪問による生活支援サービスを提供することが可能な団体 ●有償または無償のボランティアがサービスの提供を行うこと ●ボランティア保険に加入すること
申請 介護福祉課 (HPでダウンロード可)で配布の応募用紙を直接または郵送で介護福祉課 ☎(32)6340

とまこまい(市政モニター)を募集

市が運営する、インターネットを利用した登録制のアンケート制度です
対義務教育を終了した15歳以上であり、インターネットが利用できる環境の方(市議会議員、常勤の市職員を除く)
申請 協働・男女平等参画室(HP)で 協働・男女平等参画室 ☎(32)6152



医療費受給者証等送付用封筒の広告を募集

7月末以降に発送する医療費受給者証等送付用封筒(縦11.9cm×横23.5cm)の広告を募集します

募集広告 ●募集枠Ⅱ封筒の裏面2枠 ●サイズⅡ縦7cm×横9.5cm ●色Ⅱ刷り色と同じ単色 ●作成枚数Ⅱ3万枚 ●募集価格Ⅱ1枠3万3千円以上 ●広告の原稿

シルバー人材センター入会説明会

3月17日(水) 9時 所 労働福祉センター
対 健康で働く意欲があり、おおむね60歳以上の方
申 電話で シルバー人材センター ☎(35)1700
詳 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

アウトリーチ推進事業の活用団体募集

版下の作成Ⅱ広告主が負担 ●決定方法Ⅱ応募金額の高い順(同額の場合は抽選)
掲載基準 市広告掲載要綱、市広告掲載基準、市医療費受給者証等送付用封筒広告掲載取扱要領を遵守
申請 ことも支援課 (HPでダウンロード可)で配布の申込用紙および掲載広告の見本を3月19日(金)までに直接または郵送(消印有効)で ことも支援課 ☎(32)6416

広告

市政トピックス

STAGE 5 053大作戦

ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

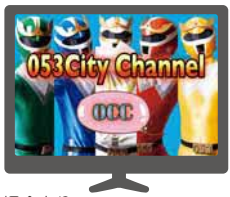


053大作戦～ステージ5～ファイナルイベントを開催します

「ごみの減量/リサイクルの推進/まちの環境美化」の3つをテーマに、1年間にわたり展開してきた「053大作戦～ステージ5～」が3月末でついにファイナルを迎えます。
皆さんの協力もあり、まちぐるみで取り組み各種イベントや事業を行うことができました。1年間の取り組みを振り返り、今後も「053のまち とまこまい」を実現するためにつなげられるようファイナルイベントを開催します。
イベント来場は、事前申込制となっています。ゼロごみ推進課までご連絡ください。
また、今回のイベントの様子は053ファイブのYouTube Channel【053City Channel】で随時配信を行いますので、チェックしてください。ぜひチャンネル登録をお願いします。



チャンネル登録はこちら



- 当日のプログラム
- ステージ5ヒストリー (1年間の総括)
 - みんなで広げようGNTの輪～Let'sとまダン～
 - プラスチックごみ・ゼロ宣言
 - 大作戦引き継ぎ式 など

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事前の検温やマスクの着用などご協力をお願いします
※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更、中止の場合あり

日 3月28日(日) 13時～15時
所 アイビー・プラザ
定 100人 申し込み順
申 3月26日(金)までに電話または電子申請でゼロごみ推進課



電子申請はこちらから▲

053大作戦～ステージ5～の事業をちょっと紹介!!

ぼい捨て防止看板デザインコンテスト

環境美化に対する意識を高めるため、皆さんからデザインを募集しました。全部で121作品も集まり、その中から入賞した4作品で看板を作成しました。ぼい捨てのない「053のまち とまこまい」を実現しましょう。



053 フェスタ2020

幅広い世代に環境への関心やごみ減量・分別、リサイクルへの意識の向上を呼び掛けることを目的に、イベントを開催しました。来場者が「みて、ふれて、体験して!環境と出会う、特別な日」になるようステージイベントや体験ブースなどを盛り上げました。



ゼロゴミッション～リターンズ～

市街地の清掃を通して環境美化への関心を高めることを目的に、ごみ拾いにスポーツ的要素を取り入れたイベントを開催しました。13チーム(54人)の参加があり、全体で117.6kgものごみを拾いました。



イベントの様子は053ファイブのInstagramをチェック♪

Instagram : @053five▲

市役所・出張所などの連絡先

- 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 ☎0144(34)7110
✉kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市役所ホームページ……………
☎https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/

携帯電話対応の情報提供サイト
☎http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html



アイコンの見方 詳細 電話番号



市政トピックス

防ごう、
コロナと
インフルエンザ。
みんなでしよう、
6つの行動。

※熱があるときや体調が悪いときは外出を控え、かかりつけ医に相談しましょう。



あなたの作品が
広報紙に載るかもしれない!!

みなさんからの投稿、大募集!!

広報とまこまいが令和3年4月号からリニューアルし、新コーナーがスタートします!
写真や川柳、絵手紙など、市民のみなさんからの投稿を募集しますので、ご応募お待ちしております!



写真

市内で撮影した風景や偶然撮れた“ほっこり”する写真などなんでもOK! 素敵な一枚、お待ちしております!
※1人1枚まで



川柳

苫小牧をテーマにしたものや、笑い話や失敗談など、日常の中で感じたことを五・七・五にしてみました



絵手紙

「趣味で描いてみたいけど、披露する機会がない…」そんな方の力作をお待ちしています!
※用紙は通常はがきサイズ(100×148mm)、テーマや画材は自由!



レシピ

苫小牧の名産や旬の食材を使ったレシピを考案してみませんか?あなたのオリジナルメニューが紹介されるかもしれません!(デザートでもOK!)

応募方法

応募作品と併せて①住所、②氏名、③年齢、④タイトル(作品名)、⑤作品コメント、⑥ペンネーム(希望の方)を記入し、Eメールまたは郵送でお送りください。※「レシピ」については料理名、材料、分量、調理方法、料理の完成写真を併せてお送りください
●宛先 [Eメールの場合] kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp
[郵送の場合] 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当

※選ばれた投稿については、お住まいの地域と氏名を掲載させていただきます。ペンネームでの掲載を希望の方は、必ずご記入ください。また、投稿物は返却不可となっておりますので、あらかじめご了承ください。☎秘書広報課 ☎(32)6108

人口と世帯(1月末)

総数 ▶170,206人
(対前月比:1人増)
男性 ▶83,337人
女性 ▶86,869人
世帯数 ▶89,990世帯

広報とまこまいは、誰もが使いやすいように、ユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用しています。また、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。



来月号の広報とまこまいもお楽しみに!

秘書広報課

編集後記

ひな人形をしまい忘れると婚期が遅れる説は「片付けを後回しにするようではすてきな女性になれません」という教育的意味があるようですが、わが子よ!片付けは常日頃から(清)

卒業や異動など、何かと別れが多いシーズンですが、現在の「広報とまこまい」も今月号でお別れです。4月からはリニューアルし、新しく生まれ変わりますのでお楽しみに!(池)

ゼロこみ053大作戦が3月でフィナーレを迎えます。4月からは「ふくし大作戦」がスタート!高齢化の進展を見据え、新たな視点で医療や福祉、介護などを考えていきましょう!(鈴)

苫小牧にゆかりがある田中投手が日本球界復帰!帰ってきた絶対的エースの新たな伝説のスタートはすでに多くの人を前向きにしてくれているように思います。活躍が楽しみ!(石)



ストップ・ザ・交通事故!
交通事故発生状況(1月1日~1月31日)

発生件数 28件 (前年比2件減)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 36人 (前年比4人増)

苫小牧市社会福祉表彰

☎総合福祉課 ☎(32)6354

令和2年度の社会福祉表彰式が2月2日に行われました。今年度の表彰は社会福祉推進功労者表彰、高齢者活動推進貢献者表彰、福祉のまちづくり表彰で、3人、2団体、1事業所の皆さんです



社会福祉推進功労者表彰

きたた よしの
牧田 芳野さん
(写真左から1人目)

18年以上にわたり民生委員児童委員として従事し、平成22年12月から平成28年11月まで糸井地区民生委員児童委員協議会副会長を、平成28年12月から令和元年11月まで同協議会会長を務めるなど、福祉の向上に尽力されている

ののちと いくこ
榎本 郁子さん
(写真左から2人目)

18年以上にわたり民生委員児童委員として従事し、平成25年12月から平成28年11月まで花園地区民生委員児童委員協議会副会長を、平成28年12月から現在に至るまで同協議会会長を務めるなど、福祉の向上に尽力されている

高齢者活動推進貢献者表彰

さいとう ゆきお
齋藤 幸雄さん
(写真左から3人目)

老人クラブ「山手北光クラブ」において、平成12年発足の「カラオケ土曜クラブ」に在籍し、平成21年からは同クラブの会長職を担い、現在30人の会員に楽しむ場を提供するなど、高齢者の生きがいづくりに尽力されている

福祉のまちづくり表彰

株式会社
電気工事西川組
(写真右から1人目)

昭和60年より、苫小牧発明研究会事務局として、子どもたちに学びの場を提供するイベントを主催している他、高齢者の機能訓練に役立つパズルなどの開発や、災害時に使用できる段ボールベッド、簡易トイレの開発も行っている。また、毎年「ボラセン・フェスティバル」や雪かきボランティア事業にも参加するなど、福祉のまちづくり推進に貢献している

苫小牧傾聴
ボランティア
アガペーの会
(写真右から2人目)

平成15年より、高齢者の施設に入居している方や、独居の方を訪問し、傾聴活動を行っている。また平成30年には、市内の緩和ケア病棟で活動するホスピスボランティア「虹」を立ち上げるなど、福祉のまちづくり推進に貢献している

苫小牧
要約筆記通訳
サークル
つたえーる
(写真右から3人目)

平成16年より、聴覚に障がいがある方のため、その場で話している内容を即時に要約し、手書きで伝える活動を続けている。また、初心者を対象とした要約筆記入門講座を開催し、活動の拡大に尽力するなど、福祉のまちづくり推進に貢献している