

広報 とまこまい

2021
vol.1819

6

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

新型コロナワクチンの
副反応と効果について
.....P2

特集

●東京2020オリンピック
聖火リレーについて
●犬や猫と快適に暮らすために
マナーを守って、みんなが快適に

Cover

少年野球大会

詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和3年6月1日発行 第1819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秘書広報課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117

広告

広告



苫小牧市公式SNSはこちらから！
SNSでは新型コロナウイルス感染症に関する情報も発信！



苫小牧市 ©2011 苫小牧市 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、外出の際はマスクの着用をお願いします。

広報とまこ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「Hokkaido ebooks」

Hokkaido ebooks 実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



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 ☎0144(36)7751

印刷/須田製版

目次

- 2 クローズアップ
新型コロナウイルスの副反応と効果について
- 4 特集①
東京2020オリンピック
聖火リレーについて
- 6 特集②
犬や猫と快適に暮らすために
～マナーを守って、みんなが快適に～
- 8 市政トピックス
毎年6月23日～29日は
男女共同参画週間です！/
6月は食育月間です/
介護保険サービスの利用支援/
令和3年度介護保険料について
- 10 カルチャーガイド
おでかけガイド
- 12 健康ガイド
健康教室／健康相談／
健康NEWS ほか
- 15 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
- 27 市政トピックス
新型コロナウイルスへの対策について
- 28 ふくし大作戦Ⅳ 2021
- 29 とまこまい日記
新型コロナウイルスの接種が始まっています／第48回緑ヶ丘公園まつりが行われました！
- 30 みんなの広場
今月のひと／とまこまいレシंप／
編集後記 ほか

cover 表紙から

少年野球大会

5月1日(土)／とましんスタジアム

第47回苫小牧市長旗争奪少年野球大会兼第11回大東開発杯争奪少年野球大会兼第3回戸部英一杯争奪少年野球記念大会が開催され市内14チームが出場しました。開会式の選手宣誓では「いつも支えてくれている全ての方々に感謝し、日頃の練習の成果を十分に発揮して一球一球集中してプレーする」と誓い、熱戦が繰り広げられました。



広報とまこまいは市HPより音声でもお楽しみいただけます



新型コロナウイルスの副反応と効果について

詳細 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎(32)6407

苫小牧市でもワクチン接種が始まりましたが、「早く打ちたい!」と思う一方、「副反応やアナフィラキシーが心配」という思いがあるかと思えます。

ワクチンを打つか打たないかは、本人の同意(意思)が必要で人から強制されるものではありません。ここでは、ワクチン接種の副反応と効果について、国が公表しているデータを分かりやすく紹介します。

※全ての記載内容やデータの出典元は【厚生労働省新型コロナウイルスQ&A】ですが、一部、分かりやすい言葉や見やすく変更しています

どんなワクチンでも、副反応が起こる可能性があります

一般的にワクチン接種後には、ワクチンが免疫をつけるための反応を起こすため、接種部位の痛み、発熱、頭痛などの「副反応」が生じる可能性があります。治療を要したり、障がいが残るほどの副反応は稀ではあるものの、ゼロではありません。(予防接種による健康被害は救済制度の対象です)

接種後、数日以内に現れる可能性のある症状について

発現割合	症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1～10%	吐き気、嘔吐

コミナティ®添付文書より改編

- インフルエンザなどのワクチンより痛みが強いと感じる方もいます。
- これらの症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。
- 疲労や関節痛、発熱など、1回目より2回目の方が、頻度が高くなる症状もあります。

ワクチンを受けた後に熱が出たらどうしたらよいですか



ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして様子を見てください。2日以上熱が続く場合や、症状が重い場合には、医療機関などへ受診や相談をしてください。

新型コロナウイルスは、発症を防ぐ効果が認められています

今回新たに承認された新型コロナウイルスは2回の接種によって、95%の有効性で、発熱やせきなどの症状が出ること(発症)を防ぐ効果が認められています。(インフルエンザの有効性は約40～60%)

お知らせ

年度内65歳以上の方で接種券が届いていない方は、コールセンターへお電話を!

コールセンター

(82)9660

[受付時間]9時～17時(土日／祝日も受付)

現在、**高齢者接種に必要なワクチンは十分に確保**されていますので、お時間はかかるかもしれませんが、希望する人は接種することが可能です。

1回目の予約者は2回目が接種できるようになっていますので、1回目接種後に2回目の予約を接種医療機関で行い、予診票をもらってください。

集団接種会場(市民会館大ホール)で1回目の接種をされる方は、接種後に会場内で2回目の予約が可能です。

64歳以下の方への接種券発送は、6月中旬以降を予定していますので、発送日が決まりましたら、ホームページなどでお知らせいたします!



専門相談ダイヤル

北海道コロナワクチン接種相談センター

☎0120(306)154

[受付時間]9時～17時30分(土日／祝日も受付)

- ワクチンの副反応などに関する相談
- 副反応発生時の受診に関するアドバイス
- ワクチンの有効性・安全性に関する情報提供



東京2020オリンピック 聖火リレーについて

詳細 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

とき 6月14日(月) 8時~8時42分(予定)

交通規制時間 7時~9時20分(予定)

当日は交通規制により、車両の通行が制限されます(歩行者と自転車の通行・横断は可能です)。大変ご不便、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。※詳細は北海道庁、市HPをご覧ください

市HP ▶



1 交通規制における迂回などについて

- 交通規制中は、車両の通行・横断はできません。事前に規制区間をご確認いただき、迂回などのご協力をお願いします。※歩行者、自転車の通行・横断は可
- 交通規制エリア周辺での混雑が予想されますので、自家用車での移動自粛にご協力をお願いします。

2 市内路線バスの運行について

- 電車は通常通り運行されますが、市内路線バスは一部、運休または遅れが生じる場合があります。詳細は道南バス ☎(55)7125にお問い合わせいただくか、道南バスHPをご確認ください。



3 出発式における来場者数の制限について

- 当日7時50分ごろから中央公園で行われる出発式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来場者の事前申し込みを行う予定となっており、入場を認められた方のみ観覧することができます。詳しくは、道庁HPをご覧ください。(お問い合わせ先)東京2020オリンピック聖火リレー北海道実行委員会 北海道環境生活部東京オリンピック連携局東京オリンピック連携課 ☎011(206)6023(平日10時~17時)

4 沿道における観覧時の注意事項

- 体調が悪い場合や新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、観覧をお控えください。
- マスクの着用をお願いします。
- 大声は出さず、拍手などでの応援をお願いします。
- 前後左右の方と適切な距離をとって観覧してください。
- 聖火リレー観覧後2週間以内に新型コロナウイルスに感染した場合は、大会組織委員会(Email: torchrelay01@tokyo2020.jp)に連絡してください。

5 その他のお知らせ

- 新型コロナウイルスの感染拡大や天災などにより、聖火リレーを中止する場合があります。
- 沿道に過度な密集が生じた場合には、聖火リレーを中断する場合があります。
- 聖火リレーの様子は、インターネットのライブ中継で視聴できます。沿道の密集を避けるため、こちらをご利用ください。
- 聖火リレーコース周辺は小型無人機(ドローン)などの飛行が原則禁止されています。



観覧者の駐車場について

車でお越しになる場合は、下記地図の通り臨時駐車場を準備していますので、ご利用ください。
※駐車場は台数に限りがあります。また、駐車場内での事故やトラブルへの責任は負いません。

- 駐車場① 出光カルチャーパーク(市民文化公園)
- 駐車場② 教育・福祉センター
- 駐車場③ アイビー・プラザ(文化交流センター)
- 駐車場④ 市役所東側駐車場



リレーコース
迂回推奨ルート
交通規制エリア
※規制時間は前後する可能性があります

犬や猫と快適に暮らすために

マナーを守って、みんなが快適に

詳細 環境生活課
☎(33)6633

犬や猫などのペットは、私たちの生活をさまざまな面で豊かにしてくれるかけがえのない存在です。

しかし、ペットを飼うということ、動物の一生を預かることでもあり、命を終えるまで適切に飼育することが飼い主さんの責任です。

また、地域社会との調和に気を配ることも大切です。犬や猫の思い通りに行動させることが、ペットの幸せにつながることは限りません。動物本来の行動であったとしても、地域社会で暮らしている以上、飼い主さんが人間社会のルールを守らなければならないかもしれません。大切なペットを近所の悪者にさせないようにしましょう。

猫の飼い主さんへ

室内で飼ってほしいニャー！

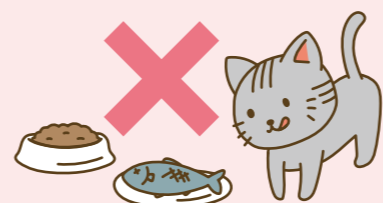
(家と外を自由に出入りさせない)

猫は室内だけで暮らすことができます。室内飼育をすることで、周囲に迷惑を掛けないばかりではなく、大切な愛猫を感染症や交通事故などから守り、迷い猫になるのを防止するなどの利点があります。室外と室内に出入りが自由な「放し飼い」はやめましょう。



野良猫にエサやりはやめてほしいニャー！

野良猫にエサを与えたり、自宅の敷地内に寝床を作ったりするなど、飼い猫と同じような世話をすると、飼い主とみなされる恐れがあります。その猫が近所の方に迷惑を掛けた場合、エサを与えている方が責任を問われ、裁判で敗訴した事例もあります。エサを与えることで、地域に野良猫が居着いてしまい、ふん・尿による被害で困っている方もいます。飼い主になる覚悟と責任が持てないのであれば、エサやりはすぐにやめましょう。



望まない繁殖を防いでほしいニャー！

猫は繁殖力が強い動物です。1年に2、3回出産できるため、すぐに増えてしまいます。避妊手術や去勢手術をすることで、望まない繁殖による野良猫の増加を防ぎましょう。環境省は計算上、1匹のメス猫が3年後には2千匹以上に増えると試算しています。



環境省パンフレット「もっと飼いたい?」より

犬の飼い主さんへ

犬の登録と狂犬病予防注射の接種をしてワン！

犬を取得した日（生後90日以内の犬を取得した場合は、生後90日を経過した日）から30日以内に、市町村に登録を申請し鑑札の交付を受けなければなりません。狂犬病予防注射は、室内犬を含む生後91日以上の犬を所有する飼い主さんは、毎年1回の狂犬病予防注射を受け、注射済票の交付を受けなければならないです。狂犬病はヒトにも感染し、ほぼ100%死に至る病気です。※令和3年度の集合注射は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止しました。かかりつけもしくは最寄りの動物病院での接種をお願いします。※接種期間は4～6月となりますが、令和3年は新型コロナウイルスの影響により接種できない場合が、12月31日までの接種で、この期間内に接種させたときも含まれます。



ふん・尿の始末をお願いワン！

自宅敷地内でした排泄物による悪臭や抜け毛などで近所迷惑になっていませんか。犬の周りは清潔に保ち、犬にも周囲にも快適な環境を維持することは飼い主さんの責任です。また、散歩に出掛ける際は袋を持参し、ふんは必ず持ち帰り、尿はペットボトルなどで持参した水で洗い流しましょう。



鳴き声の原因に気付いてほしいワン！

犬はうれしいときや悲しいときにほえるものですが、必要以上にほえる場合は、必ず原因があります。しつけ、運動不足、病気、犬小屋の設置場所、近所の犬に反応：鳴き声の原因はさまざまですが、まず何が原因なのか、近所に迷惑を掛けていないかを考えてみましょう。



しっかりつないでほしいワン！

犬は鎖などでつなぐか、柵、ケージの中で飼いましよう。つなぐ際には、犬が敷地の外や歩道などに接しないように注意しましょう。散歩をするときは、リード（引き綱）を短く持ち、確実に犬を制御できる方が散歩させましょう。



ドッグランで遊ばせてワン！

北光町末来の森公園内にドッグランがあります。飼い主と愛犬が楽しく遊べる施設です。ルールを守り利用する方々が仲良く譲り合い、良識あるマナーで事故のないよう楽しく利用しましょう。



動物の遺棄・虐待は犯罪です！

- 愛護動物をみだりに殺し、または傷つけた者は、**5年以下の懲役または500万円以下の罰金**に処されます。
- 愛護動物を虐待した者は、**1年以下の懲役または100万円以下の罰金**に処されます。
- 愛護動物を遺棄した者は、**1年以下の懲役または100万円以下の罰金**に処されます。

介護保険サービスの利用支援

詳細 介護福祉課 ☎(32)6342

介護保険サービスの利用に当たり各種軽減制度が設けられており、令和3年8月から制度改正により一部要件が変更されます。軽減を受けるには申請が必要になりますので、詳しくは介護福祉課までご相談ください

①高額介護（予防）サービス費

同一世帯内で1カ月の利用者負担額が下表の上限額を超えたときは、その超えた額が払い戻されます。なお、**利用料を支払ってから2年が経過すると払い戻しを受ける権利がなくなります**

〈高額介護サービス費上限額【月額】〉

区分	利用者負担上限額
生活保護または中国残留邦人等支援給付の受給者	15,000円(個人)
世帯全員が市町村民税非課税の方	24,600円
課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方 老齢福祉年金の受給者	15,000円(個人)
世帯のどなたかが市町村民税課税の方	44,400円
現役並み所得相当の世帯の方	
課税所得145万円以上380万円未満	44,400円
課税所得380万円以上690万円未満	93,000円
課税所得690万円以上	140,100円

②特定入所介護（予防）サービス費

介護保険施設への入所やショートステイ利用時の食費・部屋代について、低所得の方のサービス利用が困難とならないように、所得に応じた負担限度額が設けられています

〈利用者負担段階と負担限度額【日額】〉

利用者負担段階	食費の限度額		部屋代の限度額			
	施設サービス	短期入所サービス	ユニット型個室	ユニット型多床室	多床室	
第1段階	生活保護または中国残留邦人等支援給付の受給者・世帯全員が市町村民税非課税で、老齢福祉年金受給者	300円	820円	490円(320円)	0円	
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万円以下の方	390円	600円	820円	490円(420円)	370円
第3段階①	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万円超120万円以下の方	650円	1,000円	1,310円	1,310円(820円)	370円
第3段階②	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が120万円超の方	1,360円	1,300円	1,310円	1,310円(820円)	370円

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は()内の金額となります

③社会福祉法人等による利用者負担額軽減制度

生活保護受給者や、市町村民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などの額が一定額を下回る方は、社会福祉法人の指定事業所が提供するサービスを利用する場合、下表の軽減が受けられます

対象サービス	軽減内容
①訪問介護 (予防訪問介護相当サービスを含む)	サービスの利用者負担額、食費、部屋代の25%を軽減 ※利用者負担段階が第1段階の老齢福祉年金の受給者は50%を軽減 ※生活保護受給者は、個室の部屋代のみ全額軽減
②通所介護 (予防通所介護相当サービスを含む)	
③短期入所生活介護(予防を含む)	
④地域密着型通所介護	
⑤小規模多機能型居宅介護(予防を含む)	
⑥地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	
⑦介護老人福祉施設	
⑧定期巡回・随時対応型訪問介護看護	

④民間等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

③と同様の条件に当てはまる方が、社会福祉法人以外の事業所が提供するサービスを利用する場合、下表の軽減が受けられます

対象サービス	軽減内容
①訪問介護 (予防訪問介護相当サービスを含む)	サービスの利用者負担額、食費、部屋代の25%を軽減 ※利用者負担段階が第1段階の老齢福祉年金の受給者は50%を軽減 ※生活保護受給者は、個室の部屋代のみ全額軽減
②通所介護 (予防通所介護相当サービスを含む)	
③短期入所生活介護 (予防を含む)	

令和3年度介護保険料について

詳細 保険年金課

保険料について☎(32)6414 減額について☎(32)6426

65歳以上の方の介護保険料決定通知は6月中旬に発送します

基準額 70,763円(年額)

()内は公費負担による軽減前の金額

所得段階	対象者	算定式	保険料年額 (百円未満切り捨て)	
第1段階	生活保護・中国残留邦人等支援給付の受給者または世帯全員が市町村民税非課税で、本人が老齢福祉年金を受給している方	基準額×0.30 (基準額×0.50)	21,200円 (35,300円)	
第2段階	本人が市町村民税非課税 同じ世帯にいる方全員が市町村民税非課税	本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額(※2)の合計が80万円を超えて120万円以下の方	基準額×0.50 (基準額×0.66)	35,300円 (46,700円)
第3段階	本人が市町村民税非課税 同じ世帯に市町村民税課税者がある	第1段階、第2段階に該当しない方	基準額×0.70 (基準額×0.75)	49,500円 (53,000円)
第4段階	本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方	第4段階に該当しない方	基準額×0.90	63,600円
第5段階	本人の合計所得金額(※1)が120万円未満の方		基準額×1.00	70,700円
第6段階	本人の合計所得金額(※1)が120万円以上210万円未満の方		基準額×1.20	84,900円
第7段階	本人の合計所得金額(※1)が210万円以上320万円未満の方		基準額×1.30	91,900円
第8段階	本人の合計所得金額(※1)が320万円以上350万円未満の方		基準額×1.50	106,100円
第9段階	本人の合計所得金額(※1)が350万円以上500万円未満の方		基準額×1.70	120,200円
第10段階	本人の合計所得金額(※1)が500万円以上600万円未満の方		基準額×1.90	134,400円
第11段階	本人の合計所得金額(※1)が600万円以上700万円未満の方		基準額×2.00	141,500円
第12段階	本人の合計所得金額(※1)が700万円以上の方		基準額×2.10	148,600円

※1 合計所得金額とは、収入から公的年金控除額などの必要経費を差し引いた額です。ただし土地売却などにより譲渡所得の特別控除がある場合は、合計所得金額からその控除額を除いた額となります
※2 ※1の合計所得金額から年金所得額を除いた額となります

■介護保険料の減額について

対象 低所得により保険料の納入が困難で、以下の要件を全て満たす方 ・保険料所得段階が第1段階以外 ・世帯の年間収入の合計額が1人世帯140万円以下、2人世帯200万円以下(以降1人増えるごとに60万円加算) ・世帯の預貯金の合計額が1人世帯140万円以下、2人世帯200万円以下(以降1人増えるごとに60万円加算) ・居住している以外の不動産を所有していない(固定資産税評価額100万円以内は除く) ・別世帯課税者の税の扶養親族または医療保険の被扶養者になっていない ・介護保険料を滞納していない
申請期間 6月15日(火)～30日(水) ※6月30日を過ぎても随時受け付けますが、納期を過ぎた保険料は減額できません

必要書類 ・6月中旬発送予定の令和3年度介護保険料納入通知書 ・令和2年の世帯全員の収入が分かる書類(年金振込通知書、年金支払通知書、源泉徴収票など) ・世帯全員の預貯金通帳(令和2年1月以降の記載がされたもの) ・申請者のマイナンバーカードまたは通知カード(通知カードは券面に記載された氏名・住所などが住民票と一致している場合に限り)と本人確認書類(運転免許証など)

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間です!

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

令和3年度

「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ



世代や性別を超え、それぞれの個性や能力を発揮できる「男女平等参画社会」の実現に向け、一人ひとりがどう行動するかを考えるきっかけとして、期間中市役所1階ロビーでパネル展示を行います。皆さまのご来場をお待ちしています。



講演会や各種展示、働き方相談、体験型イベントを通して、思い込みや偏見にとらわれず、誰もが“自分らしさ”に気づき、その個性と能力を十分に発揮できる社会の実現を目指すことを目的に「自分らしさを応援 EXPO」を開催します。このイベントのお手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集します!

日時 9月18日(土) 10時 場所 市民活動センター

対象 13歳以上の苫小牧市民の方で、終日(9時～17時ごろ)参加できる方(※事前説明会を開催します)

主な業務 受付・案内、ブース運営など

申し込み 7月30日(金)まで

ボランティアスタッフ全員に特製ストラップをプレゼント!当日はお弁当もご用意します。

詳しい応募方法や応募書類のダウンロードはコチラから ▶



6月は食育月間です

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

食育とは?

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現できる力を育むことです。今月は食育を意識して過ごしてみませんか?食べ物の旬を考えることも食育の一つです。

取り組もう!“とまこまいライフ”

食育コラム～北海道の旬を食べよう～

と 共に学ぼう食の知識

ま 毎日食べよう朝ごはん

こ 献立にひと工夫でバランスよく

ま マナーと感謝を大切に

い 一緒に食べて楽しい食卓

ら ライフスタイルに合わせたエコライフ

い いろんな食材、地元産

ふれあう食で元気なまちに



ある食べ物について、最もおいしく食べられる時期のことを「旬」といいます。旬の食べ物は新鮮で栄養価も高く、ほかの時期よりも安く手に入ることが特徴です。北海道で初夏に旬を迎える食べ物は、アスパラガスやトウモロコシ、ウニ、メロンなど…。
ちなみに、市の特産品であるハスカップの旬は6月下旬から8月、北寄貝の旬は7月から秋ごろといわれています。
昨年から続く新型コロナウイルスの影響により、家で食事をする機会が増えたと思います。ちょっと旬を意識して食材を選んでみるのはいかがでしょうか。

おでかけガイド

お子さんと一緒に参加できる
イベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



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
離乳食講習会	月齢に合わせた離乳食作りを学ぶ	6月16日(水) 13時30分~15時30分	4~10カ月の子どもと保護者	定8組 申し込み順 持エプロン、スカーフ、箸	6月3日(水) 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
親子で英語触れ合い遊び	英語の手遊び、リズム遊び、ミニ講座など 講師 ホール新香(にか)氏	6月15日(火)、29日(火) いずれも9時45分~11時30分	3カ月(首すわり)~2歳の子どもと保護者	¥800円 当日納入 定各8組 申し込み順 持バスタオル、飲み物、筆記用具	6月2日(水)~4日(金) 9時30分~15時30分に電話で
ヨガ講座	講師の方の指導で心身ともにリフレッシュ	6月16日(水)、23日(水)、30日(水) いずれも9時45分~11時	0歳~就学前の子がいる保護者(完全託児)	¥600円 当日納入 定各8組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	6月7日(月)~9日(水) 9時30分~15時30分に電話で
睡眠コンサルタント講座	乳幼児のねんねトラブル対処法 講師 山口砂智(やまぐさち)氏	6月17日(木) 9時45分~11時	0歳~就学前の子どもと保護者	¥500円 当日納入 定5組 申し込み順 持筆記用具	6月9日(水)~11日(金) 9時30分~15時30分に電話で
手形アート	子どもの手・足形をかわいくデコレーション	6月18日(金)、22日(火) いずれも9時45分~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定各4組 申し込み順 持はさみ、のり、写真	6月9日(水)~11日(金) 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

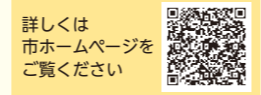
行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
保健師講座	トイレトレーニングの対応や相談	7月6日(火) 10時~11時	0~3歳の子どもと保護者	定5組 申し込み順	6月22日(火) 9時30分~16時に電話で

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
手作りおもちゃ	お子さんに布のおもちゃを作る	6月23日(水) 9時30分~10時30分	0歳の子どもと保護者	¥300円 当日納入 定4組 申し込み順 持受付時に伝えます	6月9日(水) 12時30分~16時に電話で
足育講座	足についてのお話と靴選びのポイントについて 講師 米丸あや子(よねまるあやこ)氏	7月8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	7月1日(水) 12時30分~16時に電話で

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	
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9時~12時	土・日曜、祝日
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655		
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	9時~14時	日曜、祝日
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601		
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時~17時	日曜、祝日
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841		
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069		

※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、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



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!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



科学センター

所旭町3-1-12 ☎(33)9158 ※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
プラネタリウム	夏の番組「夏の星空解説」	6月1日(火)~20日(日)、6月26日(土)~30日(水) いずれも15時30分~16時 ※7月にも同じ内容の投影あり	市内在住の方 定各20人 申し込み順 持電話で ※当日午前中まで予約を受付中
科学ふれあい教室	水万華鏡を作ろう	7月3日(土) 10時、14時	市内在住の小・中学生(保護者同伴可) 定各6組(家族、兄弟で1組2人まで) 申し込み順 持6月9日(水)から電話またはHPで
宇宙ステーション「ミール」ガイドツアー	指導員による宇宙開発に関するミールの解説と船内見学	7月17日(土) 10時、14時	市内在住の方 定各2組(家族、兄弟で1組6人まで) 申し込み順 持6月16日(火)から電話またはHPで
こども環境工作教室	太陽光発電を利用したLED常夜灯を作る	7月24日(土) 10時~12時	市内在住の小学4年生~中学生(保護者同伴1人まで) 定6人 申し込み順 持6月23日(水)から電話または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 7日(月)、14日(月)、21日(月)、25日(金)、28日(月)


行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●6月13日(日)「モダン・タイムス」 ●6月27日(日)「おしりたんてい8」 いずれも13時30分から		所2階講堂 定一般(13日)、子ども(27日) 定各30人 持直接会場へ
読み聞かせ	●6月6日(日) 14時~14時20分=「ききいっぱつ!」 ●6月20日(日) 14時~14時20分=「ロンパーちゃんとふうせん」 ●6月26日(土) 11時~11時20分、14時~14時20分=当日発表		所20日=2階研修室 6日、26日=1階おはなしコーナー前 定各5組 持直接会場へ
絵本作家 シゲリカツヒコ原画展	「だれのパンツ?」	6月13日(日)まで	所1階 カウンター前スペース 持直接会場へ
市立中央図書館開館70周年記念事業「ばんつ!パンツ!Pants!?!」	絵本作家シゲリカツヒコさんとパンツのデザインをしちゃおう!	6月12日(土) 読み聞かせ、ワークショップ=10時~11時30分 サイン会=11時35分	所2階講堂 定30人 定5歳~中学生 持直接または電話で
ひと箱図書館(子ども編)	小さな箱を図書館に見立て、小学生が館長になる体験型イベント	6月26日(土) 10時~12時	所2階講堂、会議室 定25人 定5~12歳 持6月1日(火)から直接または電話で
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	6月18日(金) 10時~10時20分	所講堂 定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 持6月1日(火)~8日(火)に直接または電話で
ストーリーテリングおはなしの時間	「赤ずきん」	6月19日(土) 14時~14時20分	所2階研修室 定10人 持直接会場へ

美術博物館(あみゅー)

所末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分~17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「コイノボリ大火と苦小牧消防史」	100年前に苦小牧で起きた「コイノボリ大火」とまちの消防の歴史を中心に紹介	展示期間 7月4日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小中学生以下無料
企画展関連イベント「こども消防体験」	放水体験と水消火器放射体験を行う	7月3日(土) 10時~11時	所小学生以下(低学年以下は保護者同伴) 定30人 申し込み順 持ぬれてもいい服装 持6月8日(火)から電話で
収蔵品展「苦小牧ゆかりの書蔵出し展」	当館に所蔵されている苦小牧にゆかりのある書家の作品を展示	展示期間 7月4日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小中学生以下無料
中庭展示Vol.16 武田浩志「TAKEDA system vol.10」	蛍光色など視認性の高い色材を内包する透明な層を重ねた平面作品や空間展示をはじめ、多彩な表現を展開する武田浩志(たけだひろし)氏による作品展示	展示期間 9月12日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小中学生以下無料
中庭展示関連イベント「中庭特別鑑賞会」	武田浩志氏による中庭展示について、学芸員が解説。天候が良ければ、小屋型の作品の内部にも案内	6月26日(土)、27日(日) 14時~14時30分	¥当日有効の観覧券が必要 定各10人 持直接会場へ
古文書解説講座中級編(全2回)	コイノボリ大火に関する古文書を読む	6月26日(土)、27日(日) 13時30分~15時30分	所高校生以上 定30人 申し込み順 持筆記用具 持6月1日(火)から電話で

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(健康・栄養相談のみ対象) 詳保健センター ☎(35)2800					
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	14日(月) 9時~10時30分	14人	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	6月1日(火)から電話予約
オンラインストレッチ	7日~21日 毎週月曜日 全3回 13時30分~14時30分	各10人	Zoomからリアルタイムで配信します 内容についてはHPをご覧ください	自宅のパソコンやスマートフォンなど (Wi-Fi環境推奨)	保健センターHPで ※ストレッチ、フィットネス=開催の3日前まで ※栄養教室=開催の7日前まで 
オンラインフィットネス	10日~24日 毎週木曜日 全3回 10時~11時				
オンライン栄養教室	★7月8日~8月5日 毎週木曜日 全4回 14時~15時 ※7月22日を除く	各8人	野菜レシピの調理工程をZoomからリアルタイムで配信する教室 (20歳以上の方)		
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	詳細は保健センターへ

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 ☎(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、市HPまたは保健センターへ(受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	6月12日(土)、★7月3日(土) 受付=8時~10時	5,500円	該当者	短期人間ドックと受診券が届き次第予約可能	
特定健診	17日(木)、24日(木)、28日(月)、★7月1日(木)、8日(木) 受付=8時~10時	加入保険により異なります		各加入保険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 ☎(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	15日(火)、★7月6日(火) 受付=13時~14時30分	保健センター	子宮=各50人 乳=各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	17日(木)、24日(木)、28日(月)、★7月1日(木)、8日(木) 受付=8時~10時		①新生台総合センター ②住吉コミセン	
	14日(月) 受付=①8時 ②10時			
	★7月5日(月)	スプリングタウン総合福祉会館		

※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています
※定員が決まっていますので、早めの予約をお願いします

がん検診対象者(令和3年4月1日~令和4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		子宮頸がん	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	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和3年4月1日時点で40歳の方	令和3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(けいふ)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どちらかのみ受診	
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持参									

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます




健康ガイド



子どものための健診・教室

☎教育・福祉センター3階 ☎健康支援課 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	24日(木) 9時30分~10時30分	令和3年4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	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」	29日(火) 9時30分~10時45分	令和2年11・12月生まれの子*と親 ☎20組 申し込み順	これからの発達・生活リズムを考えよう、離乳食の進め方、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
「1歳6か月児」健康診査	15日(火) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 16日(水) 9時30分~10時15分	令和元年11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 ※16日(水)の午前は、1歳6か月児、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方はご連絡ください
「3歳児」健康診査	16日(水) 10時15分~10時45分、13時~14時30分 17日(木) 13時~14時30分	平成30年5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 ☎(32)6407	7日(月)、21日(月) 接種開始時間=いずれも14時から(受付=13時30分~14時) 下記申し込みフォームで 	1歳に至るまでの乳児 ☎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 ☎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

対がん協会のがん検診

☎健康支援課 ☎(32)6407

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
胃・肺・大腸・子宮・乳	対象者は左表で確認してください 検診ごとに同一年度内1回のみ	★7月17日(出) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時10分~7時25分 沼ノ端コミセン=7時30分~7時45分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	16人 29日(火)までに健康支援課へ(申し込み順)

※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

6月の休日当番病・医院

ホームページでもご覧いただけます!

6/6日	内科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151	外科 みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100	歯科 ささ歯科クリニック ☎(53)8299
6/13日	内科 横山内科消化器科 ☎(74)0011	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 木の花歯科 ☎(71)3535
6/20日	内科 たかぎ内科・循環器内科 ☎(53)7700	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 あおば歯科 ☎(74)8888
6/27日	内科 すがわら内科呼吸器科 ☎(76)7011	外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000	歯科 関歯科医院 ☎(32)6400

診療時間 内科、外科=9時~17時 歯科=9時~12時 ☎健康支援課 ☎(32)6407

夜間・休日急病センター

所在地 | 旭町2-9-2 ☎(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
☎0120(20)8699
携帯電話・PHS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

所在地 | 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

広報とまこまい 令和3(2021)年・6月 12

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

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容が変更になる場合があります



福祉

「児童手当現況届の提出について

継続して手当を受給するためには、6月中に現況届の提出が必要です。申請書は5月31日(月)に児童手当受給者に発送します。

持児童手当現況届 ※今年度から健康保険証の写しと住民票の提出は不要

申請 6月30日(水)までに直接または郵送(消印有効)で、こども支援課 6416 ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため郵送による提出にご協力ください

介護支援いきいきポイント事業登録研修会
 6月25日(金) 13時30分～15時30分
 所 市民活動センター 3階会議室
 対 介護保険第1号被保険者(65歳以上)で初めて受講される方
 定 20人 申し込み順
 持 介護保険被保険者証、印鑑
 申 前日までに電話で、社会福祉協議会ボランティアセンター TEL(84)6481
 詳 介護福祉課 TEL(32)6347

特殊詐欺被害防止のため「自動通話録音機器」を貸し出します
 対 市内在住で、次の条件に当てはまる世帯

「ボランティア体験プログラム

令和4年3月31日(水)まで
 対 小学生以上(市外から通勤・通学している方も含む) ※小学生は保護者同伴
 中学生は保護者の同意が必要
 内 約50種類のボランティア体験メニュー(予定) から自由に選んで参加
 定 2～10人 申し込み順
 申 平日9時～17時に直接 ボランティアセンター TEL(84)6481
 期 令和4年3月31日(水)まで
 対 市内小・中学校、高校、町内会、子ども会、サロンなど
 内 障がいや高齢について理解を深める学習や体験学習など
 申 詳細ボランティアセンター TEL(84)6481

福祉の学習 出前講座

令和4年3月31日(水)まで
 対 市内小・中学校、高校、町内会、子ども会、サロンなど
 内 障がいや高齢について理解を深める学習や体験学習など
 申 詳細ボランティアセンター TEL(84)6481

広告

保健所の相談、検査

所 苦小牧保健所 TEL(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
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	21日(月)	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	17日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	1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	1日(火) 15日(火)	13時から 30分程度 ※18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	15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)	1日(火) 15日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約は TEL(35)7474

6月の献血

所 健康支援課 TEL(32)6407

日	時間	場所
1日(火)	12:45～16:30	苦小牧警察署
3日(木)	9:30～12:30 13:45～16:00	イオンモール苦小牧
14日(月)	9:30～11:00 12:30～16:30	苦小牧工業高等専門学校
15日(火)	9:30～11:30 13:30～16:30	日産サービスセンター(株)北海道支社 苦小牧信用金庫本店
21日(月)	9:30～11:15 13:00～16:30	日胆農業会館 マックスバリュ新花園店
22日(火)	9:30～11:00 11:45～13:15 15:00～16:30	ホクレンショップ沼ノ端店 日本軽金属(株)苦小牧製造所 JX金属苦小牧ケミカル株

※日時などが変更に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
 (問い合わせ先) 北海道赤十字血液センター-苦小牧出張所 TEL(61)1715

今月の健康NEWS

Mom'sサロンOasis

6月24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 3階プレイルーム 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など
 持 母子健康手帳、バスタオル
 詳 健康支援課 TEL(32)6411

親子デンタル教室

6月30日(水) 13時～14時(受付12時50分まで)
 所 教育・福祉センター 3階
 対 令和元年12月～令和2年6月生まれの子どもと保護者
 内 歯科医師による講演、ブラッシング指導
 定 20組 申し込み順
 持 母子健康手帳
 申 詳細6月28日(月)までに電話で 健康支援課 TEL(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 ①6月2日(水) ②7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 詳細②7月2日(金)までに電話で 健康支援課 TEL(32)6410

5歳児発達相談

セルフチェック表で、子どもの特徴や傾向を知り、気になることなどがありましたらご相談ください。ご心配のある方は早めにご相談ください
 対 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子ども
 詳 健康支援課 TEL(32)6411

子育て応援教室 おとうさんといっしょ!

7月11日(日) 10時～11時
 所 教育・福祉センター 3階
 対 生後4カ月～1歳6カ月の子どもと父親
 内 子どもとの遊び方、読み聞かせ、パパと子どもの簡単手形アートなど
 定 20組 申し込み順
 持 父子健康手帳、おしぼり ※必要な方のみおむつとミルク
 申 詳細6月7日(月)から電話で 健康支援課 TEL(32)6411

「がん検診」受けましたか?

「がん」は日本人の死因の第1位です。早期発見し適切な治療を受けることで完治する可能性が高くなりますので、症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。また、令和3年4月1日時点で20歳の女性の方に子宮頸がん、40歳の女性の方に乳がん検診の無料クーポン券を6月に発送します。有効期限は令和4年2月28日(月)です。早めにご受診しましょう
 詳 健康支援課 TEL(32)6407

5月31日～6月6日は禁煙週間です!

5月31日(月)の世界禁煙デーから始まる一週間は禁煙週間です。令和2年4月1日に改正健康増進法が全面施行され、受動喫煙防止の取り組みは「マナー」から「ルール」に変わりました。たばこが健康に影響を与えることは明らかであり、がんや循環器疾患などの生活習慣病を予防する上で重要となります。また、慢性閉塞性肺疾患といわれるCOPDは、別名タバコ病ともいわれ、代表的な原因は喫煙です。COPDは徐々に進行し、重症化すると日常生活に支障をきたします。禁煙週間に合わせ、禁煙および受動喫煙防止に取り組んでみませんか
 詳 健康支援課 TEL(32)6407

福祉



「高齢者向け福祉サービスのご案内」

■見守りを必要とする方へ(おおむね65歳以上の方)

①緊急通報システムの貸与

高齢者のみの世帯を対象に、緊急ボタンを押すことで消防署へ通報できる「緊急通報システム」を貸与します。利用には固定電話回線(アナログ推奨)、原則2人以上の協力員が必要です。※費用は約3年に1回、電池代5千円(税別)がかかります。 ※65歳未満で重度身体障がい者のみの世帯の方は、障がい福祉課でも相談可能

②ふれあいコール

ひとり暮らしなどで日常の安否が気遣われる高齢者に、相談員が定期的に電話をかけます

③救急医療情報キットの配布

かかりつけ医療機関や持病、緊急連絡先などの情報を保管する筒やシールなどのセットを配布しています

④愛の一声運動

安否確認が必要と認められる方を対象に、乳酸菌飲料販売会社の協力を得て販売員が声を掛けながら乳酸菌飲料を届けます

⑤在宅高齢者給食サービス

心身状況や生活環境などにより食事の準備が困難な高齢者のひとり暮らしまたは

「定証」を簡易書留で送付希望の方へ

8月1日から使用する被保険者証と減額認定証など(該当者のみ)を、7月下旬までに被保険者へ送付します。簡易書留での送付を希望する方は申し込みをしてください

申し込み方法

7月1日(木)までに直接または郵送(必着)で、郵送IIはがきまたは封書に被保険者番号、住所、被保険者氏名(世帯に複数いる場合は全員)、電話番号、「簡易書留希望」と記入し保険年金課 電話(32)6414 ※勇払・のぞみ・沼ノ端出張所でも可、電話での申し込みは不可

詳細①北海道後期高齢者医療広域連合 電話(290)5601 ②③市保険年金課 電話(32)6414

暮らし



「国民健康保険からのお知らせ」

■国税の納税通知書を郵送します

6月中旬に令和3年度の納税通知書を郵送しますので、期限内に納めてください

■年金からの支払いと口座振替の選択制

国民健康保険税は世帯全員が65歳以上になると、原則として年金から天引きされますが、口座振替によるお支払いを選択することもできます。ご希望の方はお問い合わせください。なお、納付書によるお支払いはできなくなります

6月1日(火)は「電波の日」電波に関する困り事やご相談などはお問い合わせください

夫婦世帯の自宅へ夕食を届けます(月々土曜日)
⑥日常生活用具の給付
ひとり暮らしの高齢者で、身体・精神上の理由により防火などの配慮が必要な方へ電磁調理器などを給付します ※世帯の所得額に応じて費用負担あり

■70歳以上の方へ

⑦高齢者優待乗車証の交付
1乗車100円で道南バスの市内路線バス(一部郊外路線の市内区間を含む)を利用できる優待乗車証を交付します。利用回数が多い方に期間内乗り放題になるフリーパス(1カ月分2千円から)も販売しています

■ご家族の方へ

⑧在宅寝たきり高齢者等訪問理容サービス助成

在宅で常時寝たきりや認知症状のある方を対象に、訪問料金・カット料金のうち2千円分を助成する券を交付(年間4枚を上限)します

⑨紙おむつの給付

常時寝たきりや認知症状により紙おむつが必要な方に、紙おむつと尿取りパッドを給付します ※原則1割自己負担(上限あり)

⑩寝具クリーニング

年2回を限度に、在宅で寝たきり状態の方の寝具をクリーニングできる助成券を交付します ※原則1割自己負担

⑪総合福祉課

電話(32)634

⑫社会福祉協議会

電話(32)7111

■国民健康保険被保険者証の郵送方法

8月の保険証更新から、簡易書留での送付を希望する方は申し込みが必要(すでに申し込みされている方は不要)です。申し込みのない方は普通郵便で送付します 7月1日(木)までに直接または郵送(必着)で、郵送IIはがきまたは封書に被保険者番号、住所、世帯主の氏名、電話番号、「簡易書留希望」と記入し保険年金課 電話(32)6418 ※勇払・のぞみ・沼ノ端出張所でも可、電話での申し込みは不可

⑨⑩介護福祉課 電話(32)6340

「後期高齢者医療制度のお知らせ」

①後期高齢者医療保険料について

■7・75割軽減が廃止となります

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円(かつ、被保険者全員が所得0円) ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	7割軽減
33万円	7.75割軽減

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割軽減

■均等割の軽減範囲が変わります

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+(52万円×世帯の被保険者数)	2割軽減

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割軽減
43万円+(52万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割軽減

②後期高齢者医療保険料の納入通知書を郵送します

6月中旬に令和3年度の納入通知書を郵送しますので、期限内に納めてください

③「被保険者証と減額認定証・限度額認定証」

■国民健康保険被保険者証の郵送方法

8月の保険証更新から、簡易書留での送付を希望する方は申し込みが必要(すでに申し込みされている方は不要)です。申し込みのない方は普通郵便で送付します 7月1日(木)までに直接または郵送(必着)で、郵送IIはがきまたは封書に被保険者番号、住所、世帯主の氏名、電話番号、「簡易書留希望」と記入し保険年金課 電話(32)6418 ※勇払・のぞみ・沼ノ端出張所でも可、電話での申し込みは不可

「年金の予約相談」

日本年金機構では、予約制による年金相談を全国の年金事務所です実施しています。ご都合に合わせてスムーズに相談でき、相談内容に合ったスタッフが対応します。年金請求の手続きや受給している年金についての相談を希望される方は、予約相談をご利用ください

希望日の1カ月前から前日まで
電話(0570)0570(05)4890
市保険年金課 電話(32)6429

住民基本台帳の一部の写し閲覧状況(令和2年度)

窓口サービス課 電話(32)6294

*閲覧者の閲覧目的については市HPをご覧ください

業者名	閲覧した住民の範囲
自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所	4月15日、8月26日、1月13日=市内全域
(株)日本リサーチセンター	9月2日=字植苗、永福町、ウトナイ南 25日=沼ノ端中央1丁目 3月3日=しらかば町 30日=拓勇東町
(一社)新情報センター	8月5日=見山町 10月6日=光洋町 22日=有珠の沢町
(一社)中央調査社	5月19日=柏木町 6月24日=大成町 9月1日=本町、大成町、有珠の沢町 10月1日=宮前町 27日=ときわ町 11月17日=日新町 2月3日=花園町
(株)インテージリサーチ	6月23日=三光町 10月7日=市内全域 11月11日=本幸町
上下水道部水道整備課	5月20日=字美沢、字植苗、字樽前、字高丘、字錦岡、字糸井、北光町、弥生町、白金町、王子町、表町
昇寿チャート株式会社	8月18日=ウトナイ北、王子町、春日町、啓北町、三光町
(株)インサイト	8月19日=青葉町、寿町、新明町、北栄町、宮前町

広告

広告

暮らし

6月25日(金) 9時～16時 森林資料館、森林記念館を一般公開します 詳北大研究林 ③(33)2171

⑤ 営業課 ④ 住宅課 ③(32)6273 ③(32)6674

度 Ⅱ 法務文書課 ③(32)6176

「保険税(料)の納付は期限を守って納めましょう」

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付の確認が取れない方に対し電話で呼び掛けを行っています。納付期限を守って忘れずに納めましょう
③(32)6426
③(32)6426

「ペイジー口座振替受付サービスのご案内」

税金などの口座振替手続きは、「ペイジー口座振替受付サービス」がおすすです。キャッシュカードと暗証番号だけで簡単に手続きができます
① 国民健康保険税、介護保険料(普徴)、後期高齢者医療保険料 ② 保育料 ③ 市・道民税(普徴)、固定資産税・都市計画税(土地家屋)、固定資産税(償却資産)、軽自動車税(種別割) ④ 市営住宅使用料、市営住宅駐車場使用料、市営住宅熱供給施設使用料(山手町にお住まいの方のみ) ⑤ 上下水道料金
持口座振替に使用する次のいずれかの銀行のキャッシュカード ● 苫小牧信用金庫 ● 北海道銀行 ● 北洋銀行 ● ゆうちょ銀行
① 各課窓口、勇弘・のぞみ・沼ノ端出張所
① 保険年金課 ③(32)6426 ② ことも育成課 ③(32)6378 ③ 納税課 ③(32)6096

「市長の資産等の公開」

「苫小牧市長の資産等の公開に関する条例」により作成する報告書から市長の資産などを公開します
令和2年12月31日現在で保有する資産

土地			
所在	面積 (㎡)	固定資産税課税標準額 (円)	
様似町	字大泉3番	77,494	67,419
	字大泉6番	5,662	4,925
	字大泉9番	216,998	285,352
	字大泉75番	3,048,247	2,947,654
建物			
所在	床面積 (㎡)	固定資産税課税標準額 (円)	
苫小牧市泉町1丁目10-39	230.7	3,747,968 (共有持分84/230)	

「市有地を分譲します」

分譲する区画 (94)	
分譲地	区画数
錦西軽工業団地	3区画
錦西ニュータウン	41区画
宮前町	37区画
美原町	4区画
もえぎ町	1区画
有珠の沢町	1区画
ウトナイ医療・福祉用地	1区画
勇弘	6区画

「緑の記念品」贈呈



※イメージ画像

6月1日(火)～30日(水)に婚姻届を提出した方へ、ミニ観葉植物を贈呈します。ご結婚を祝福し、ご家族の幸せを願うとともに、緑を育てることを通じて癒しや緑への親しみを感じてください
持「緑の記念品」引換券
③(32)6507
③(32)6507

「6月は「外国人労働者問題啓発月間」です」

「外国人は「ルールを守って」適正に雇いましょう」

● 雇い入れる前に就労が認められるかの留資格を確認 ● 外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届け出 ● 労働保険、社会保険の加入など適正な雇用管理
① 苫小牧労働基準監督署 ③(88)8899
② 市工業・雇用振興課 ③(32)6432

「通年雇用化を目指す季節労働者の方々に応援します」

● 技能講習の受講費無料(11技能) ● 資格取得対策講座の受講費無料(施工管理技士Ⅱ2級土木・建築・造園) ● 資格取得支援の受講料金の6割(最大20万円まで)を助成(大型免許、大型2種免許、介護職員初任者研修など) ● 特別教育、安全衛生教育のアーク溶接、低圧電気取扱などの受講料金の支援(上限1万円まで)
① 申請 東胆振・日高・平取地域通年雇用促進支援協議会(工業・雇用振興課内) ③(34)5521



LINE



HP

「高丘霊園・高丘第二霊園」

「苫小牧市墓所返還支援事業」

雑草を放置するとドクガなどの害虫が発生し周辺住民に迷惑を掛けます。雑草で見通しが悪くなり交通事故や火災の発生、非行の場となるため早めに業者へ依頼してください ※管理が悪い場合は指導や勧告を行います
③ 井戸水を利用している方へ
年1回以上の水質検査を受けましょう。また、エキノコックスなどを防止しましょう
③ 詳細 環境生活課 ① ③(32)6331 ② ③(32)6333

苫小牧信用金庫の「お墓のローン想」を利用して墓じまいを行う市民に対し、ローンの利子および保証料を最高で5万円分まで補給します
① 申請期限 令和4年3月31日(木)まで
② 持申請者の本籍が記載された住民票、苫小牧市墓地使用許可証の写し、本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)
③ スズメバチ駆除について
「スズメバチ」に限り、個人が使用中の区画内の墓石などにできたハチの巣の駆除を行います ※市による駆除は申請書類の記入が必要。スズメバチ以外の駆除は各使用者で対応をお願いします

③ 詳細 環境生活課 ③(32)6333

6月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	6月	
優良講習	10:30～11:00	1日(火)	18日(金)
		7日(月)	21日(月)
		9日(水)	24日(木)
		10日(木)	29日(火)
		15日(火)	30日(水)
		16日(水)	
一般講習	10:30～11:30	2日(水)	17日(木)
		11日(金)	25日(金)
		2日(水)	14日(月)
		3日(木)	17日(木)
		4日(金)	25日(金)
		8日(火)	28日(月)
違反講習	13:30～14:30	7日(月)	22日(火)
		1日(火)	21日(月)
		3日(木)	23日(水)
		9日(水)	28日(月)
		14日(月)	
		18日(金)	
初回講習	13:00～15:00*	10日(水)	24日(木)
		10日(水)	29日(火)
初回講習	13:30～15:30	10日(水)	29日(火)
		16日(水)	

① 交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校
② 苫小牧警察署 ③(35)0110
HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

広告

広告

暮らし



高丘霊葬場における友引日の試験開場

高丘霊葬場は月に1回、友引日の試験開場を実施します(前日までに申し込みがあった場合のみ開場) ※申し込み方法などは通常の利用時と同じ

開場日 6月19日(土)、7月18日(日)、8月27日(金)、9月13日(月)、10月23日(土)、11月4日(木)、12月7日(火)、1月5日(水)、2月14日(月)、3月27日(日) ※変更となる場合は前月までにお知らせ

環境生活課 電話(32)63333

6月は環境月間です

エコドライブ宣言をしよう

ゆつくりとしたアクセル操作や加減速の少ない運転をしましょう(宣言した方には、とまちヨップのステッカーとメモ帳をプレゼント)



エコオフィス宣言をしよう

節電・節水の徹底などに取組む事業所を募集しています。宣言した事業者は市HPで公表します



エコワットを使ってみよう

家電の電気使用量を計測できる小型測定器を貸し出します ※台数に限りあり

自動車燃費計を使ってみよう

牧市まちを緑にする会(緑地公園課内) 電話(32)6507

ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り

日 6月24日(木) 10時~12時

対 3歳未満の子どもがいる保護者

定 5人 申し込み順 ※託児なし

所 申請 6月1日(火)から サンガーデン 電話(33)4411

夏休み子どもヒップホップジャズダンス講座

日 7月23日(金)~25日(日) いずれも13時30分~15時30分

対 小学生(3年生以下は保護者同伴)

定 50円 ※受講決定者にははがきで通知(受講者負担)

定 40人 抽選

持 運動靴、靴袋、タオル、飲み物



所 申請 6月20日(日)~7月7日(水)までに直接またはファクス(9時~21時)、はがき(消印有効)、HPで ファクス・はがき(消印有効)、HPで ファクス・はがき(消印有効)、住所、郵便番号、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、緊急時連絡先を記入 〒03・0025 本町1・6・1 アイビー・プラザ 電話(33)8131 FAX(33)8133

笑顔の架け橋ファミリーコンサート「うたの贈りもの」札幌オペラシンガーズ

車両コネクタに接続するだけで瞬間燃費などを表示するデジタル燃費計を貸し出します ※台数に限りあり

申請 環境保全課 電話(57)8806

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ちらしなどでお知らせします。工事は約20分間断水になります。ご協力をお願いします

水道管理課 電話(32)6695(平日昼間) 電話(32)6111(右記以外)

苫小牧浴場組合活性化事業

- ①レモン湯 6月6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) ※②③保護者同伴で小学生以下2人の入浴料が無料 ※③協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年育成協会HP (http://www.kuseiko.jp) のクーポン券を持参 環境生活課 電話(32)6333

催し・講座

木育ワールド苫小牧親子で楽しく森や木について学ぼう!

日 6月26日(土) 14時(開場13時)

対 幼児以上の子どもと家族

チケッ ト販売市民会館、文化会館 ※当日販売あり

定 500円(小学生以下無料)

所 詳 文化会館 電話(36)7823

ふるさと探訪「勇払の植物観察会」

日 7月17日(土) 10時~12時

対 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)

所 勇払地区の海岸線の砂丘列から背後の低地、湿地部や住宅周辺を含む植生を調査

定 15人 申し込み順

所 申請 6月17日(木)~7月16日(金)に直接または電話で 勇武津資料館 電話(56)0201

リサイクル自転車抽選販売会 ほかの施設からも申し込み可能です!



※購入者のみ

申請 6月3日(木)~14日(月)に JFERリサイクルプラザ苫小牧

小牧(HPでダウンロード可)、市役所1階市民スペース、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒09・1364 字沼ノ端2・25 JFERリサイクルプラザ 苫小牧 電話(55)2970 FAX(55)3455 risaikuru-p@city.tomakomai.hokkaido.jp ※自転車は市HPで確認。

水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

水道管理課 電話(32)6695(平日昼間) 電話(32)6111(左記以外)

水道修理の申し込み 水道修理 かりつけ 検索
水道業者に直接電話し、修理を依頼してください。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどにご相談ください。事業者名簿は市HPからご覧になれます

家屋解体時の届け出 苫小牧 水道撤去 検索
水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去工事と事前の届出が必要となります。なお、水道設備の撤去工事は、建物の解体事業者ではできません。苫小牧市指定の給水装置工事業者に依頼してください。詳しくは市HPをご覧ください

日 7月3日(土) 10時~12時、13時~15時

所 サンガーデン 展示実習室

対 小学生以上の親子

所 森や木の学習、桜の箸置き作り

定 各5組 申し込み順

申請 6月23日(水)~30日(水)の平日9時~17時に電話で 北海道胆振総合振興局森林室 電話(72)5122

フラワープランター作り教室

日 6月20日(日) 13時30分~15時30分

所 サンガーデン 1階展示実習室

定 千円 当日納入

定 15人 申し込み順

持 軍手、汚れてもいい服装

申請 6月7日(月)~11日(金)に電話で 苫小

当選者は6月17日(木)に抽選で決定し、当選者には郵送でお知らせ。当選品と引き換えに代金納入

小美浪フミ先生のアイヌ刺しゅう講習会

日 7月2日~8月6日 毎週火・金曜日

全10回 いずれも13時~16時 ※7月23日を除く。9日(金)分は8日(木)に実施

所 生活館(矢代町2・1・11)

所 内カパミプ手法でタペストリー制作

定 30人程度 申し込み順

持 裁縫道具

申請 6月1日(火)~7日(月)に直接または電話で 市総合福祉課 電話(32)6354 生活館 電話(72)4297

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ボランティア体験講座

日 6月27日(日) 10時~12時

対 高校生以上

所 ウトナイ湖の初夏に見られる野鳥や動物、昆虫などを探しに観察路を歩く自然情報収集調査を体験 ※引き続き活動をしたい方はボランティア登録も可能

定 10人 申し込み順

持 飲み物、雨具、双眼鏡、凶鑑(双眼鏡と凶鑑は貸し出し可)

所 申請 6月1日(火)~25日(金)に電話で

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電話(58)231

広告

広告

催し・講座

男女平等参画推進センター

①心のベストコンディション〜ストレスにとらわれないココロの育て方〜

②小学生親子料理教室

お母さんといっしょにパンを作ろう

お父さんといっしょにパンを作ろう

子育て講座

普通救命講習会

救急

苦小牧で働きたい女性を応援！お仕事不安解消セミナー&説明会開催！

そんな仕事に関する不安や悩みをお持ちの方をサポートします。

エコドライブコンテスト

北洋大学にてオープンキャンパスを開催します

生まれ変わった「苫小牧市唯一の4年制大学」をより知っていただくために、「北洋大学」にてオープンキャンパスを開催します。

6.13 7.11 8.7 9.19 2022 3.20

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策について

北洋大学

とまチョップ図書館号を利用しよう！



移動図書館車「とまチョップ図書館号」をご存じですか？



広告

広告

催し・講座

「人材採用のコツ」セミナー

日6月24日(木) 14時～16時
 所アイビー・プラザ 会議室
 対市内の企業
 講師社会保険労務士 及川進氏おいかずみ
 内ミスマッチを防いで離職率ダウンする方法や人材採用のコツ、処遇改善や離職率を下げる仕掛けについて学ぶ
 定30人 申し込み順
 申マナナビHPで
 詳(株)Mammy Pro 職場改善コンサルタント
 サルティング事業担当 ☎011(206)9150
 市工業・雇用振興課 ☎(32)6436

出張相談

日6月23日(水) 14時～16時
 所ワークプラザとまこまい

セミナー

日①6月3日(水) ②15日(火) ③17日(木)
 いずれも13時30分～15時
 所とまこまい若者サポートステーション
 内①ビジネスマナーこれが必要基礎講座
 ②知っておきたいパソコン講座 ③就職に向けての一般常識

対15～49歳の就職を目指している方
 申前日までに電話で とまこまい若者サ

日6月12日(土) 9時30分

庭球場

7月～10月分の利用抽選会
 日6月5日(土) 9時30分

所詳ハイランドスポーツセンター ☎(34)3522

ポートステーション ☎(84)8670
 詳工業・雇用振興課 ☎(32)6432

マザーズセミナー

■就職準備セミナー
 日6月2日(水) 9時30分～12時
 ■パソコンセミナー
 日6月8日(火)～11日(金) 9時～12時
 ■魅力UPセミナー
 日6月16日(水) 10時～12時

対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
 定8人 申し込み順
 申前日までに電話で ※無料託児(1歳～就学前、定員8人 申し込み順)ワークプラザとまこまい ☎(35)8689
 詳工業・雇用振興課 ☎(32)6432

スポーツ

第1回ウォーキングスタンプラリー～みんなで歩こう会～

6～10月の期間、月1回「みんなで歩こう会」を実施します。全回出席者には完全制覇証の交付とパーフェクト賞を、親子(子どもは中学生以下)で毎月参加された方には、親子パーフェクト賞を贈呈
 日6月26日(土) 受付19時～9時30分(5キロコース)、9時30分～10時(3キロコース)

障がい者のスポーツレクリエーション教室 フライングディスク教室

日6月19日(土) 10時～12時
 所福祉ふれあいセンター
 定40人 申し込み順



緑ヶ丘公園各施設利用抽選会の開催

■サッカーラグビー場人工芝
 7月～12月分の利用抽選会

持室内用運動靴、タオル、飲み物
 申日6月1日(火)～17日(木)に住所、氏名、年齢、電話番号、障がい名を電話またはファクス、Eメールで スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 ☎(34)7717
 所 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

6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7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 所市民活動センター	日19日(土) 10時～12時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 所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 所消費者センター(市民活動センター 3階)	日月～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
困りごとなんでも特設相談所 いじめ、新型コロナウイルスに関連する不当な偏見、差別など、人権問題の相談(弁護士である人権擁護委員もいます) 所札幌法務局苫小牧支局	日10日(木) 9時30分～12時30分 ※予約制 ☎☎電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 ☎(34)7151
あなた 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 所市民活動センター 5階	日26日(土) 10時～12時 日19日(土) 10時～13時 電話で 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 ☎(32)3610 ☎協働・男女平等参画室 ☎(84)4052
無料市民相談 所市民相談所(市民活動センター)	法律相談 高田耕平 弁護士 日25日(金) 9時30分～12時(1人20分) ☎7人 申し込み順 日1日(火)から市民活動センターで内容を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 所市民相談所 ☎(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 国保税	1期	6月30日(水)
夜間納税相談	市税・国保税	6月25日(金)～30日(水) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、クレジットカード納付をご利用ください

広告

広告

スポーツ



「Jr.トレーニング教室」

児童期に必要な7つの能力を向上させ、さまざまなスポーツに対応できる身体づくりをします

日 7月4日～25日 毎週日曜日 全4回
13時30分～14時30分

対小学生
対小学生

定10人 申し込み順

持運動靴、タオル、飲み物
所 申 6月20日(日)9時～7月3日(土)21時
に直接または電話で 総合体育館 TEL (34) 7715

募集

「共同研究支援補助金の申請受付」

新技術・新製品の開発や製造工程の改善などを目的に、研究機関などと共同で取り組む研究に対し補助金を交付

対市内に事業所がある中小企業
補助額最大50万円(補助率は1/2以内)

申 6月30日(水)までに工業・雇用振興課
(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(必着)で 工業・雇用振興課 TEL (32) 6436

「苫小牧イノベーション活性化補助金の申請受付」

先進的な技術やアイデアを導入し、新規事業の創出や課題解決に取り組む企業に対し、補助金を交付

対市内に事業所がある企業
補助額最大200万円(補助率は3/4以内)

申 6月30日(水)までに工業・雇用振興課
(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(必着)で 工業・雇用振興課 TEL (32) 6436

「公営企業調査審議会委員の募集」

募集人員若干名

応募資格 18歳以上(高校生、市議会議員、常勤の市職員を除く)

任期 8月1日から2年間
報酬 1回につき6千100円

申 6月18日(金)までに住所、氏名、生年月日、電話番号、職業(学年)、市の審議会や懇談会などの委員経験のある方はその名称と期間、応募動機(400字程度)を記入し直接または郵送(必着)、Eメールで 上下水道部総務課 TEL (32) 6928

tsu-soumu@city.tomakomai.hokkaido.jp

「地域密着型サービス事業所の実施事業者を募集」

第8期介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービス事業所の実施事業者を募集します

募集要項配布 6月1日(火)から介護福祉課(HPでダウンロード可)で
申 7月26日(月)～30日(金)に介護福祉課(HPでダウンロード可)で配布の申込書と必要書類を直接 介護福祉課 TEL (32) 6340

「みんなの消費生活展」 「出展団体を募集」

日 10月30日(土) 10時～16時
所 市民活動センター

開催テーマ「豊かな未来へ「もったいない」から始めよう!」

参加資格 消費者活動を行う団体および消費生活展の目的、テーマに沿った考え方を展示ができる団体 ※商品・サービスの販売、勧誘など営利活動を除く

申 6月21日(月)までに直接または電話で 市民生活課 TEL (32) 6306

「シルバー人材センター入会説明会」

日 6月15日(火) 9時、29日(火) 13時30分
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 TEL (35) 1700

詳 工業・雇用振興課 TEL (32) 6432

市政トピックス

新型コロナウイルスへの対策について

【対象者限定】プレミアム付商品券(第2弾) 購入引換券の送付および商品券の販売について

詳細 緊急経済対策給付金室 TEL (32) 6532

6月中旬から、プレミアム付商品券(第2弾)購入引換券を対象の方にお送りします。商品券が使用できる店舗は市または苫小牧商工会議所のHP、市役所9階緊急経済対策給付金室で配布している一覧表をご確認ください。不明な点は、担当までお問い合わせください。

- 対 象 プレミアム付商品券(第2弾)購入引換券交付申請を行った方 ※申請は5月31日(月)に終了
- 販売場所・料金 購入引換券に記載されている指定金融機関窓口で1冊5,000円で販売
- 販売期間 6月22日(火)～7月30日(金)
- 持ち物 購入引換券、身分証明書(運転免許証や保険証などいずれか1点)



子育て世帯生活支援特別給付金(低所得のひとり親世帯分)について

詳細 こども支援課 TEL (32) 6416

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費などによる支出の増加などその生活の実情を踏まえた支援を行うため、低所得のひとり親子育て世帯に特別給付金を支給します。

- 申請が必要な方 ①公的年金等受給(障害年金や遺族年金)により、令和3年4月分の児童扶養手当が支給されない方 ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和2年2月以降の稼働収入が児童扶養手当対象水準まで下がった方
- 申請書類・期限 令和4年2月28日(月)までに申請書、令和2年度課税証明書または令和元年分源泉徴収票(対象者①)、令和2年2月以降の収入を証明するもの(対象者②)、身分証明書、通帳、年金証書または年金額改定通知書(年金受給者)、戸籍謄本(児童扶養手当の申請をされていない方)を直接または郵送(消印有効)で
- 給付額 児童1人当たり一律5万円

令和3年4月分児童扶養手当受給者へは令和3年4月30日に支給済みです。不明な点がありましたら、お問い合わせください。なお、その他低所得の子育て世帯(ふたり親世帯)については、国において具体的な制度を検討中です。詳細が決まりましたら、改めて広報とまこまいや市HPでお知らせします

国民健康保険税、介護・後期高齢者医療保険料の減免などについて

詳細 保険年金課 減免について TEL (32) 6426
傷病手当金について TEL (32) 6425

- 各保険税(料)の減免について 新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入などが3割以上減少する方などを対象に減免を行います
 - 傷病手当金について(国保・後期高齢) 新型コロナウイルス感染症への感染または感染疑いのため労務不能で給与が支払われない、または減額された方を対象に傷病手当金が支払われます
- 詳細は、各保険税(料)の納税(入)通知書に同封の書類をご確認ください

■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 TEL (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) TEL (32) 6189

■中小企業支援について

詳細 緊急経済対策給付金室 TEL (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。



■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 TEL (32) 6274
道税の納税や申告について	苫小牧道税事務所 TEL (32) 5191
国民健康保険、後期高齢者医療保険の傷病手当金について	市保険年金課 TEL (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 TEL (32) 6429

広告



ふくし大作戦Ⅳ2021では、市民の皆さん一人一人がちょっとした心遣いを行動に移していただく環境づくりに向けて、各種事業に取り組んでいきます。今回は、6月実施予定の講座や交流会についてご紹介します。

6月8日 あいサポーター研修

あいサポーター略して「あいサポ」は、障がいのある人にちょっとした手助けや配慮を実践する人のことです。あいサポーターになるには、あいサポーター研修に参加していただきます。研修終了後に、あいサポーターの証である『あいサポートバッジ』を差し上げます!

とき 6月8日(火) 15時～16時30分 ところ 福祉ふれあいセンター 定員 15人程度 申し込み順

6月26日 あいサポートキッズ講座

主に小学生向けの「あいサポ」講座です。障がいのある人が困っているときに、自分にできるお手伝いをしてみませんか?障がい者スポーツの一つ「ボッチャ」の体験も行います!

とき 6月26日(土) 10時～12時 ところ 福祉ふれあいセンター 体育館
対象 小・中学生(小学生低学年は保護者同伴) 定員 12人 申し込み順 持ち物 上靴

申し込み・詳細 前日までに氏名、電話番号を電話またはファクス、Eメールで 障がい福祉課
☎(32)6356 Fax(36)3121 Eメール syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp
※手話通訳が必要な方はお問い合わせください

6月18日 認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族の「応援者」である、認知症サポーターに関する講座を実施します。認知症サポーターとして、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを一緒に考えてみませんか?

とき 6月18日(金) 13時30分～15時
ところ 市民活動センター 3階会議室
定員 20人 申し込み順
申し込み・詳細 前日までに電話で
介護福祉課 ☎(32)6347

6月24日 ふくしICT・ロボット活用講習会

介護サービス事業者などを対象に、福祉の現場で活用され、介護職の方の負担軽減や業務の効率化に効果のあるロボットや、事務負担を軽減し、ICT化を進めるソフトなどを展示形式で紹介いたします。展示事業者によるデモンストレーションを交えた活用方法のレクチャーや、実際に体験や試用を通じて、ICT機器やロボットを身近に感じてもらいます。

とき 6月24日(木) 10時～20時
ところ 市民会館 小ホール
対象 介護サービス事業者など
詳細 介護福祉課 ☎(32)6340

5/8 新型コロナワクチンの接種が始まっています

市民会館に開設している「苫小牧コロナワクチン接種センター」で集団接種がスタートしています。5月8日は医療従事者向けの接種を行いました。15日から始まっている75歳以上の方への集団接種本格実施に向け、ワクチン接種にいられた方々の流れなどについて確認作業を行っていました。



5/9 第48回緑ヶ丘公園まつりが行われました!

約2千本の桜を見ながら、春を満喫できる「第48回緑ヶ丘公園まつり」が行われました。昨年は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、今年は万全の感染予防対策を講じたうえで、2年ぶりの開催となりました。午前中はあいにくの天気となりましたが、午後には晴れて雨粒をまといキラキラと輝く桜を見ることができました。



とまこまい川柳

何がほしい 若さがほしい 我は言う 巨吉町 村上和子さん

長電話 我が家の秘密さらけ出し 光洋町 都築秀男さん

秀峰の 樽前山に抱かれて 桜木町 入倉彰さん

大自然 樹海と大洋が握手する 見山町 丘樹林さん

地獄耳に 補聴器売りのハガキくる 桜木町 菊谷美恵子さん

木場町を シカが占領 木鹿町 美園町 松本静男さん

たくさんの力作をお待ちしています!

Recipe とまこまいレシピ

大根と豚バラの煮物

フライパンで簡単に時短レシピを!

〜とまこまい産の食材〜
樽前山の湧水を飲んで育ち、低脂肪、低カロリー、高たんぱくと三拍子そろった「樽前湧水豚」と、ビタミンB1が豊富に含まれている「B1とんちゃん」が、苫小牧が誇る2大ブランド豚として有名です!

作り方

- ①大根は厚めに皮をむき一口大の厚めのいちよう切りにし、600Wのレンジで4〜5分加熱する。豚バラ肉は1cmの厚みにカットする。
- ②フライパンにごま油、皮ごとスライスしたショウガ、①の豚肉を入れ中火で肉の両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③キッチンペーパーで余分な油を拭き、①の大根を加えて1分くらい焼く。
- ④③に調味料を全て加え煮立ったら、アルミホイルなどで落としぶたをして10分ほど煮込む。煮汁がほぼ無くなったら火を止める。器に盛って小口切りした小ネギを散らして完成。

材料(2-3人分)

- 大根...1/2本 ● 豚バラブロック...200-300g
- ショウガ...1片 ● 小ネギ...適量

調味料

- ごま油...大さじ1 ● だし汁...50cc ● しょうゆ...大さじ2
- 酒...大さじ1 ● みりん...大さじ1 ● 砂糖...大さじ1

調理時間 20分

投稿大募集!

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、レシピ **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で ※レシピは料理名、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 kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

- 今、北星公園(錦西町)がとても人気があるみたいですね!4月から遊具がリニューアルされ、噴水もある公園として暑い夏でも楽しめそう!苫小牧のレジャースポットとしてお薦めです(清)
- 2年ぶりに行われた緑ヶ丘公園まつり。今までの取材史上一番の土砂降り、カメラが壊れないか心配なくらいでしたが、昼には雨も上がってきれいな桜が楽しめました!(池)
- 14日に行われる「東京2020オリンピック聖火リレー」。観覧される方は、新型コロナウイルス感染症対策をお願いします!ライブ中継でも見られるようです!詳しくはP4-5をご覧ください(鈴)
- 夜の国道を運転していると路肩にキツネが。動物の飛び出しに気を付けねばと思っていると歩道に鹿!!鹿が飛び出すことはなかったけれど、緊張と驚きで私の心臓が飛び出しそうでした...汗(石)

人口と世帯(4月末)

総数 ▶ 169,879人 (対前月比:71人増)

男性 ▶ 83,166人
女性 ▶ 86,713人
世帯数 ▶ 90,439世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~5月5日)

発生件数 128件 (前年比0件増)
死者 3人 (前年比1人増)
傷者 149人 (前年比5人増)

今月のひとインタビュー

レッドイーグルス北海道 監督 菅原宣宏さん(46)

大義を持って始動 実業団チームとして臨んだ最後の大会

長い歴史に幕を引くという大きな出来事に遭遇した、実業団チーム「王子イーグルス」最後の監督菅原宣宏さん。「アジアリーグアイスホッケー」ジャパンカップ2020を、これ以上ない優勝という形で終えました。

「シーズン中は、自分たちができることをしっかりと見極め、前に進む」と集中。ファンの後押しは、大きな支えとなりました。

情報収集することが決断につながる

今年4月、クラブチームとして誕生した「レッドイーグルス北海道」。初代監督に就任した菅原さんが、以前から心掛けていたのが二人で決めない。スタッフや選手など周りの意見に耳を傾け、多くの情報を集めることを意味します。そして、最終決断するのは監督自身です。

指導は厳しく、選手にはプレーはもろろ日常生活においても、主体性ある行動を求めます。菅原さんの表情は険しいことが多く、周りから「笑って」と指摘を受けるほどとか。

新チームの大義。憧れの存在になる

子どもたちに「すごいね」「カッコいい」と言ってもらえるチームになりたい!地域に貢献し、多くの皆さんに愛されることが理想です。2年前、菅原さんが監督就任時に掲げた大義「憧れの存在になる」は、確実に新チームへと引き継がれています。

本格始動はこれから。アイスホッケータウン苫小牧でその魅力を十分に発揮できるように、新体制のチャレンジに注目が集まります。

▲新ユニホーム発表記者会見の様子

とまこまい検定

〇に当てはまる言葉は?

苫小牧駒澤大学は、4月1日から〇〇大学に校名が変わりました

応募方法 はがきに答え、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・感想を明記の上、ご応募ください。宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 締切は5月31日(月)(消印有効)まで。応募は1人1通まで。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。

「広報とまこまい」限定 抽選で5人にエコバッグをプレゼント!

前月号の答えは ▶ 25

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

HPの情報はここから

- 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

市役所HP アクセスはこちら