

広報 とまごまい

2022
vol.1826

1

とどけます まちの こえ まちの いいとこ



特集 第2学校給食共同調理場が
完成しました

苦小牧市公式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！



広報とまごまい

令和4年1月1日発行 第1826号
※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



編集・発行／苦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

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」
Hokkaido ebooks

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)48,400円 ●13cm×18.5cm (1枠)121,000円

株式会社 北日本広告社 苦小牧支社 ☎0144(36)7751

新年を迎えよう

● 市長新年あいさつ ●



明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、市民・企業市民の皆さまには、長期間にわたる公共施設の閉鎖や営業時間の短縮など、さまざまな活動の制限にご協力いただきましたことに深く感謝申し上げます。今後も新たな感染の波の到来が懸念されており、依然として予断を許さない状況にありますので、引き続き皆さまのご協力を仰ぎながら、未来へつながる市政運営に努めてまいります。

感染収束に向けて重要な鍵となる新型コロナワクチンについては、対象者の8割以上の方が2回目の接種を完了している状況にあります。引き続き関係機関と協力し、3回目のワクチン接種体制の確保などに努めてまいります。

今後も一日も早い収束を願うとともに、感染拡大防止・地域経済対策・健やかな日常という重点軸をテーマに適切な対応を行ってまいりたいと考えております。

昨年は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が1年の延期を経て開催され、躍動するアスリートの姿がコロナ禍にある世界中の人に勇気と感動を与えてくださいました。

とりわけ、本市にゆかりのある選手が目覚ましい活躍をされ、野球では田中将大選手、伊藤大海選手が金メダルに輝き、卓球では丹羽孝希選手が2大会連続となるメダル獲得、さらに、スケートボードでは開心那選手が、見事夏季オリンピック日本人最年少メダリストとなりました。全国で最初にスポーツ都市宣言を行った本市として、とても誇らしいことであり、選手や関係者の皆さまには、改めて敬意を表します。

今年の2月には、冬季オリンピックが北京で開催されます。アイスホッケー女子日本代表スマイルジャパンが出場を決めており、ぜひ、氷都とまこまいから多くの選手が選出され、明るい話題を届けていただけることを期待しております。

さて、本市は昨年8月に、2050年までに二酸化炭素の実質排出量ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」への挑戦を宣言いたしました。地球温暖化対策のさらなる推進に向けた決意を示し、持続可能な快適都市の実現と、豊かな自然と調和した環境を次世代に引き継いでいくため、官民一体となって連携・協働しながら、積極的に取り組みを進めてまいります。

今後は、地域における現状を調査・把握した上で、市民の皆さまにもご理解とご協力をいただきながら、二酸化炭素排出の減量や再生可能エネルギーの導入などに取り組んでまいります。

また、3月末まで「笑顔あふれるふくしのまちづくり」warm heart つながる・生まれるをテーマに「ふくし大作戦IV 2021」を展開しております。

4回目となる今回の大作戦では、「あいサポート運動」などを通じて、市民一人一人が互いを思いやり、ちょっとした心遣いを行動に結びつけられる「ふくしのこころ」の醸成を図る取り組みに挑戦しており、今後も継続して支え合いの輪を広げてまいります。

今年は、北海道内で唯一となる非核平和都市条例の制定から20周年という節目を迎えます。戦争の悲劇を二度と繰り返さないためにも、世界の恒久平和を願い、各種の事業を通じて次の世代の子どもたちに平和への思いをつないでまいります。

私にとっては4期目の任期最終年となりますが、引き続き多様な事業を推進するとともに、20年先を見据えたまちづくり、任期の最後まで真摯に取り組んでまいります。結びに、市民の皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

目次

- 2 新年を迎えて
—市長新年あいさつ—
- 4 特集
第2学校給食共同調理場が完成しました
- 8 市政トピックス
新型コロナワクチン接種情報/
新型コロナウイルス関連情報
- 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
マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになりました!
- 28 ふくし大作戦IV 2021
- 29 市政トピックス
児童センターに遊びに来ませんか
- 30 みんなの広場
今月のひと/とまこまいレシピ/
編集後記 ほか

cover 表紙から

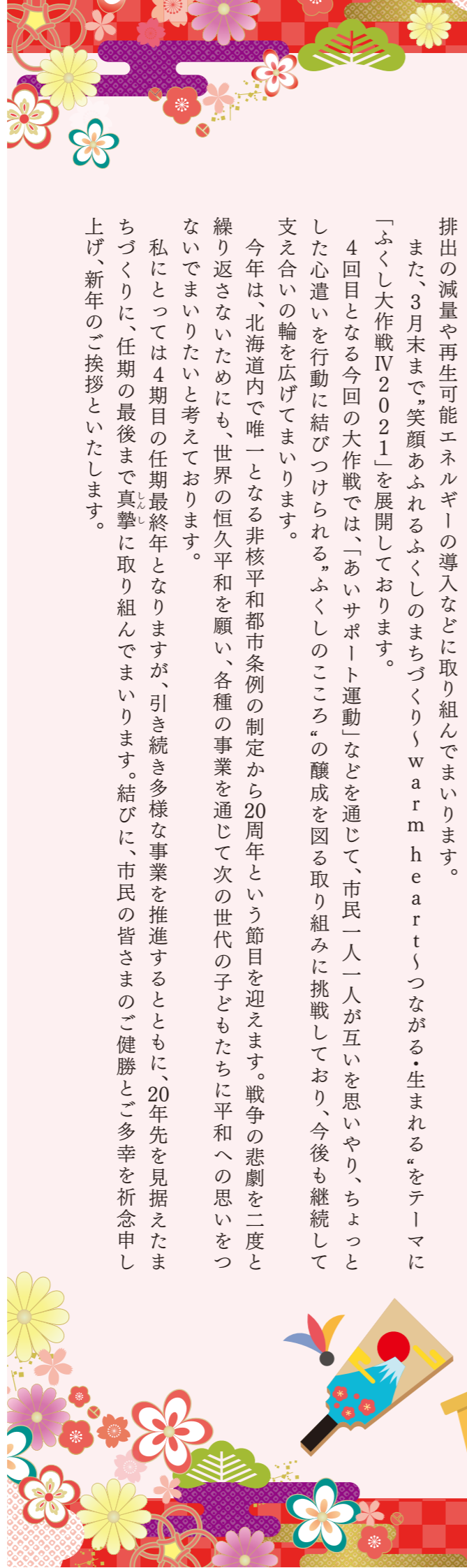
TOMAILL U SQUARE 2021

12月1日(水)/JR苫小牧駅南口 駅前広場

まちなかを明るく照らすイルミネーション「TOMAILL U SQUARE」が今年も駅前に登場!今回は、カラフルなLEDを多用した「七色に輝くイルミネーションドーム」になっており、光と音に包まれたとまマイルの空間を楽しむことができます。2月14日(月)までの開催となっていますので、ぜひお立ち寄りください!



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



新しい食器への更新 (苦小牧未来プロジェクト)

これまで使用していた食器は、使用開始から10年目を迎え、破損の発生状況などから、全市分を新しい食器に更新しました。

食器更新に当たり、民間事業者からの企画提案を募集したところ、代表企業を中心とした地元企業によるさまざまなイベントや情報発信を通じて、子どもたちに市の魅力を伝えていく「苦小牧未来プロジェクト」の企画が選定されました。

昨年6月に全小・中学校の児童・生徒を対象に、プロジェクトのロゴに関するアンケートを実施し、選定されたデザインが新しい食器に印刷されています。

「苦小牧未来プロジェクト」の詳細については、HPをご覧ください。



新しい食缶の導入 (電源立地地域対策交付金)

今まで使用していたバケツ型の食缶から、新調理場での提供開始に合わせて、保温性に優れた食缶に変更しました。

また、冷たいおかずの調理を開始することから、保冷剤を備えることが可能な食缶を新たに導入しました。これらにより、温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいままで、おいしく食べられるよう提供します。なお、この食缶の更新に当たっては、発電用施設が設置されている市町村などが行う公共施設の整備や地域活性化、住民の福祉向上などを目的とした事業に、国(経済産業省)から市町村に交付される電源立地地域対策交付金を活用しました。



給食に込める思い

第2学校給食共同調理場には、栄養教諭2人と栄養士2人が配属されています。私たちの仕事は、献立作成、食材の発注、衛生管理などさまざまで、栄養教諭は、学校で食に関する指導を行い、子どもたちが給食を通じて食べ物や栄養に興味を持ってもらえるように日々取り組んでいます。

栄養士は食物アレルギーに配慮した献立の作成や対応などを行っています。3学期からは、今までの温食やおかずに加え、冷たいおかずが提供できるようになり、サラダやフルーツ白玉など新しい献立もたくさん登場する予定です。

味や栄養のバランスはもちろん、旬の食材や地場産物の活用も意識して献立を作成しているので、好きなもの、苦手なもの、食べたことのないものなどいろいろな献立が出ますが、その中で子どもたちにはたくさん食の経験をしてほしいと思っています。

新しくなった給食では、子どもたちに喜んでもらうことはもちろんですが、保護者の皆さんにも給食の変化を感じていただけるような献立を考えるとともに、安全・安心な給食を提供できるように取り組んでいきます。



▲栄養教諭・栄養士の皆さん
おがさわら なりた
(左から小笠原栄養教諭、成田栄養教諭、
ほんどう しかの
板東栄養士、鹿野栄養士)



特集 第2学校給食共同調理場が完成しました

住 所	美原町3-9-10
敷地面積	7,473.75㎡
延床面積	2,549.51㎡
調理能力	4,500食/日

詳細 第2学校給食共同調理場 (67) 1815



今まで使用していた第2学校給食共同調理場が開設されたのは44年前の、昭和53(1978)年のことです。現在までに調理時における衛生管理基準が見直され、運用方法を変更するなどして対応してきましたが、老朽化も著しく、令和2年7月に新調理場の建設工事を開始し、昨年9月に完成しました。これまで準備作業を進めてきましたが、最新の調理機器を備え、徹底した衛生管理と効率的な作業動線にも考慮した施設において調理した学校給食を、小学校7校、中学校5校、特別支援学校1校に、この3学期から提供します。



新しい調理場の 主な特徴



1 安全・安心のための 衛生管理の徹底

徹底した衛生管理が可能な「学校給食衛生管理基準」・「大量調理施設衛生管理マニュアル」・「HACCP[®]」に準拠した給食調理施設です。

※Hazard Analysis and Critical Control Point: 危害分析重要管理点

2 新しい調理機器導入による 献立の充実

新たに、冷たいおかずを調理するための機器を導入したことで、調理できる献立の種類が増えました。また、おかずを提供するための食缶の種類を増やしたため、今までより、おかずを1品多く提供する日を増やすことができます。

3 アレルギー対応食の 調理開始

今までの施設は、アレルギー対応食を調理するための十分な場所がありませんでした。新調理場には、通常の調理室と隔離された専用調理室を整備したため、アレルギー対応食の調理が可能となります。(令和4年4月調理開始予定)

新しい調理場の施設概要



- ◎汚染作業区域・非汚染作業区域をはじめ、調理作業に応じて部屋単位で明確に区分された構造
- ◎常に床が乾いた状態で調理作業ができる、ドライシステムを導入
- ◎エアカーテンやエアシャワーを配置した異物混入対策
- ◎省エネルギー機器やLED照明など、環境負荷軽減に配慮した設備機器を採用

和え物室

1度加熱した野菜などを急速冷却して、サラダなどの冷たいおかずを作ります。



調理室

直径1mほどの大きな釜が12台あり、みそ汁やカレーなどの温食は、ひとつの釜で700食分程度を作ります。



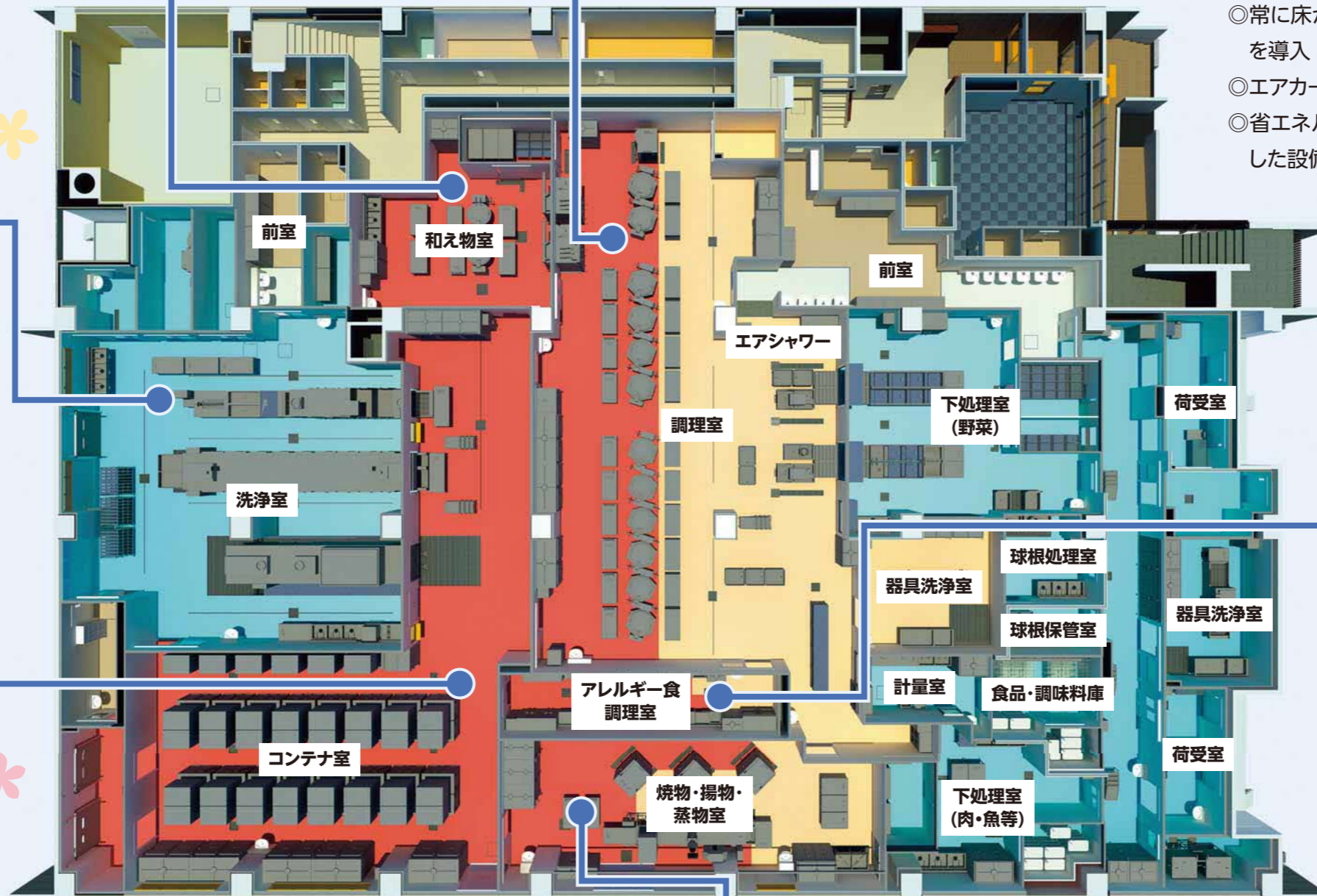
洗浄室

学校から戻ったコンテナ・食器・食缶などを翌日に使用できるように洗浄します。



コンテナ室

洗浄が終わった食器を熱風消毒し、翌日の使用時まで保管します。



アレルギー食調理室

独立した部屋でアレルギー対応食を作ります。



【設計・施工】 岩倉建設・菱中建設・日本調理機・創建社 共同企業体

焼物・揚物・蒸物室

スチームコンベクションオープンという機械で、1台でおよそ800食分の焼物や蒸物のおかずを調理します。連続式揚物機では、2時間で4,200食分程度の調理ができます。



- 汚染作業区域
- 非汚染作業区域(加熱前)
- 非汚染作業区域(加熱後)
- その他 調理準備・事務スペースほか




いがらし みつる
教育長 五十嵐 充

このたび、第2学校給食共同調理場が完成したことは大変喜ばしく、地域の方々をはじめ関係各位の皆さまに多大なご協力とご配慮いただきましたことに、厚く御礼申し上げます。
新調理場の完成に伴い、長年の課題でありました「おかず」の品数不足を解消し、これまでよりも充実した給食を提供できるようになりました。
学校給食は、子どもたちの健康な体をつくるだけでなく、「食育」を行う場でもあることから、季節の行事に関連付けたメニューや地元の伝統や文化に触れる郷土食の提供など、学びにつながるさまざまな工夫や楽しみのある献立に配慮してまいります。
また、新型コロナウイルス感染症の対策における学校の一斉臨時休校を経て、私どもとしても、学校給食の重要性を再確認したところでありますので、今後もより安全・安心な給食を継続して提供することを第一に取り組みます。

苫小牧市事業継続支援事業2021(第3弾)・事業継続上下水道料金支援事業2021(第3弾)

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445 上下水道部営業課 ☎(32)6679

- 対象者** 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者 ※事業継続支援事業(第1弾および第2弾)を受給した事業者も、対象要件に該当する場合は対象
- 対象要件** 令和3年8～11月の期間のうち、ひと月の売り上げが前年または前々年同期比で30%以上減少した月があること
- 支援内容** ●1事業者当たり10万円を給付 ●業務用水道料金・下水道使用料を2カ月分減免(上下水道料金の減免については本市と給水契約がある事業者のみ)
- 申請方法** 令和4年1月31日(月)までに原則郵送(消印有効)で 緊急経済対策給付金室 詳細はこちら▶ 


プレミアム付商品券(第2弾)の使用期限は1月23日(日)まで

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6532

苫小牧市プレミアム付商品券(第2弾)の使用期限は1月23日(日)までです。商品券をお持ちの方は期限までにご使用ください。なお、期限を過ぎた商品券はご使用になれませんのでご注意ください。

子育て世帯への臨時特別給付(先行給付金)

詳細 こども支援課 ☎(32)6416

- 対象者** 18歳以下(令和4年3月31日時点)の児童を養育する方
※主たる生計維持者の所得が児童手当の基準額以上である場合を除く
- 給付額** 児童1人当たり一律5万円 詳細はこちら▶ 
- 申請方法** ①申請不要=児童手当の受給者など(令和3年12月28日支給)
②申請必要=対象者のうち①以外の方(公務員含む)
令和4年3月31日(木)までに申請書(添付書類を含む)を直接または郵送(必着)で こども支援課

苫小牧市中小企業融資制度

詳細 市商業振興課 ☎(32)6445 苫小牧中小企業相談所 ☎(33)5454

資金名	融資条件				
	資金使途	融資限度額	融資期間	据置期間	融資利率
小規模企業経営改善資金	運転資金	1企業 2,000万円	7年以内	1年以内	1年以内 年0.7%
	設備資金	1企業 2,000万円	15年以内		1年超 年1.3%
中小企業振興資金	運転資金	1企業 4,000万円	10年以内	1年以内	1年以内 年1.2%
	設備資金	1企業 4,000万円	12年以内		5年以内 年1.7%
店舗近代化設備資金	設備資金	1企業 5,000万円	15年以内	2年以内	年1.3%
		1組合 8,000万円 7,000万円			
中小企業機械等購入資金	設備資金	1企業 2,000万円	10年以内	半年以内	年1.5%
中小企業環境保全施設資金	設備資金	1件 3,000万円	10年以内	1年以内	年1.1%
	移転資金				
	低公害車導入資金	1企業 2,000万円			

取扱金融機関
北洋銀行、北海道銀行、北陸銀行、苫小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の苫小牧市内各支店

■小規模企業経営改善資金については、北海道信用保証協会に支払う信用保証料を、資金使途別に上限30万円まで補助する制度があります
※対象者は、資本金もしくは出資の総額が1,000万円かつ常時使用する従業員数が20人(商業・サービス業にあっては5人、医業を主とする法人は20人)以下の会社または個人事業主です。詳しくは、お気軽にご相談ください

新型コロナウイルス対策融資信用保証料補給事業

詳細 商業振興課 ☎(32)6445

- 対象者** 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者
- 支援内容** 上限10万円(1融資当たりの限度額)
- 対象融資** 市からセーフティネット保証(危機関連保証を含む)の認定を受け、かつ北海道信用保証協会に信用保証料の支払いが生じる融資
- 申請期限** 令和4年2月28日(月)まで(令和4年1月31日(月)融資実行分まで) 詳細はこちら▶ 

● 暮らしの相談窓口 ●

● 一般相談窓口(コールセンター)

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

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

市税納付等の徴収滞りについて	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	市保険年金課
	傷病手当金について(国保・後期高齢)	市保険年金課
国民年金保険料免除・納付滞りについて	市保険年金課	☎(32)6429

新型コロナワクチン接種情報

※本ページの情報は、令和3年12月13日現在の内容であり、変更となる可能性があります。

お問い合わせ先：とまこまいコロナワクチンコールセンター

☎(82)9660 (9時～17時、土・日、祝日も開設)

※受け付け開始直後の9時～11時は電話が集中し、つながりにくい場合があります。昼前や夕方時間帯は、比較的にスムーズにご案内できますので、電話いただく際の参考とさせていただきます。

コロナワクチンに関する最新情報は▶▶▶



苫小牧市
LINE公式
アカウント



苫小牧市
公式
Facebook



新型コロナ情報
特設サイト

追加接種(3回目接種)の接種券発行について

- ▶追加接種は、2回目接種後、原則8カ月経過した方から順次接種が可能になります。
【例】2回目接種を6月2日に受けた方は、2月2日以降に追加接種が可能
- ▶接種券には、2回目接種日に応じて、追加接種が可能となる日を記載しています。
- ▶追加接種が可能となる日の2～3週間前に、ご自宅(住民票上の住所)に接種券を発送します。
- ▶2回目接種時に苫小牧市民の方は、発行申請は必要ありません。
- ▶2回目接種後に苫小牧市に転入した方は、発行申請が必要です。
申請書(新型コロナ情報特設サイトでダウンロード可)を郵送または健康支援課窓口で必ず申請してください。

よくある質問

- Q1** いつ追加接種を受けられますか?
A1 追加接種が可能になる日は、接種券に記載していますので、ご確認ください。
なお、追加接種の時期が近くなりましたら、ご自宅に接種券が届きますので、それまでお待ちください。
- Q2** 追加接種はどこで受けられますか?予約は必要ですか?
A2 基本的には、2回目を接種した医療機関で追加接種してください。
2回目を集団接種会場や職域接種で接種した方などは、接種券に同封される「医療機関一覧」から接種可能な医療機関をお選びください。
また、追加接種も1、2回目と同様に必ず予約が必要です。
(※詳しくは、接種券に同封されるリーフレットをご確認ください)
- Q3** 追加接種を受けるために1、2回目の接種済証は必要ですか?
A3 追加接種の際に、接種済証の提示を求めるとはなりません。
市から郵送される追加接種用の接種券と身分証明書を当日必ずご持参ください。

- 接種済証を紛失してしまった場合は、市に申請することで再交付が可能です。
※接種済証は後日郵送となり、窓口での即日交付は行っていません。
- 国において、接種証明書のデジタル化が進められており、マイナンバーカード(紙の通知カードは不可)とスマートフォンをお持ちの方は、オンラインで接種証明書を取得することが可能となります。
※申請方法など詳細が決まり次第、改めてお知らせします。

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
親子ふれあい遊び	鬼のお面を作る	1月20日(木) 10時~10時45分、 11時~11時45分	1~3歳の 子どもと保護者	定各18人 申し込み順	1月7日(金) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	おもちゃを作る(アンパンマンぽっとなおとし)	1月21日(金) 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17人 申し込み順	
親子ふれあい遊び	紙ふぶきで遊ぶ	2月3日(木) 10時~10時45分、 11時~11時45分	1~3歳の 子どもと保護者	定各17人 申し込み順	

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
園長講座	アナログゲームやカードゲームで大人が遊ぶ 講師 たいせい保育園 園長	1月25日(火) 10時~11時	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	1月5日(水)~12日(水) 下記利用時間内に電話で
英語講座	英語の手遊び、リズム遊び、ミニ講座など 講師 ホール新香氏	1月18日(火)、2月1日(火) いずれも10時~11時30分	3カ月(首すわり)~2歳半の 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	
ヨガ講座	講師の方の指導のもと心身ともにリフレッシュ 講師 Uciyoga Rie氏	①1月12日(水) ②26日(水) ③2月2日(水) いずれも10時~11時	0歳~就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	¥700円 当日納入 定各8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	①1月5日(水) ②③1月5日(水)~12日(水) 下記利用時間内に電話で
手形アート	子どもの手・足形をデコレーション 講師 あべゆきえ氏	1月20日(木) 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4組 申し込み順 持 飾りの写真、のり、はさみ	1月5日(水)~12日(水) 下記利用時間内に電話で
食育講座	「大豆製品を使ったおかず」~大豆についてのお話~ 講師 さくらぎ保育園 栄養士	1月26日(水) 14時~15時	0歳~就学前の 子どもと保護者	¥250円 当日納入 定4組 申し込み順 持 おしぼり、飲み物	

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
0歳児さん集まれ~!!	広いルームでふれあい遊びを楽しむ	1月11日(火) 9時~12時	0歳(歩行前)の 子どもと保護者	定7・8組 先着順	直接会場へ
怒鳴らない子育て講座	講師 小松すみ保育士	1月20日(木) 13時45分~14時45分	0歳~就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	定5組 申し込み順	1月7日(金) 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
お正月遊び	親子で昔ながらのお正月の遊びを楽しみ、手作りのお正月の遊びも紹介	1月12日(水) 9時30分~10時30分	1歳~就学前の 子どもと保護者	沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順 持 受付時に伝えます	1月5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2-18-15	(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	土・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	土・日曜、 祝日
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	9時~12時	
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時~14時	土・日曜、 祝日
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時~14時	
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9時~17時	日曜、祝日
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069	9時~17時	

※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

詳しくは市ホームページをご覧ください

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!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



科学センター ☎(33)9158

利用時間 9時30分~17時 休館日 1日(土)~3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)
※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	冬の番組「冬の星空とおうし座の神話」	1月4日(火)~30日(日) 15時30分(土・日曜日、祝日、冬休みは11時30分にも投影)	市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎電話で
巡回展	日本の宇宙科学の歴史	1月6日(木)~30日(日)	☎直接会場へ
プログラミング教室	自動ブレーキを考える	2月5日(土) 10時~12時	市内在住の小学5年生~中学生(保護者同伴1人可) 定6人 抽選 ☎1月13日(木)~21日(金)に電話またはHPで
プレスクール工作体験	ひなまつりの飾りを作る	2月9日(水) 14時30分、16時	市内在住の未就学児(保護者同伴) 定各2組 抽選 ☎1月14日(金)~21日(金)に電話またはHPで
プログラミング教室	パソコンでプログラミング体験	2月19日(土) 10時~12時	市内在住の小学3・4年生(保護者同伴1人可) 定6人 抽選 ☎1月19日(水)~28日(金)に電話またはHPで


中央図書館 ☎(35)0511 利用時間 9時30分~20時 休館日 1日(土)~3日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31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	●1月9日(日)「ボブという名の猫」 ●1月23日(日)「めいたんていらスカル かいとうウルフさんじょう!」	いずれも13時30分から	所2階講堂 対一般(9日)、子ども(23日) 定各30人 ☎直接会場へ
読み聞かせ	●1月16日(日) 14時~14時20分=「ゆき ゆき ゆき」 ●1月22日(土) 11時~11時20分、14時~14時20分=当日発表		所16日=2階研修室、22日=1階おはなしコーナー前 定各5組 ☎直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「魔法のかさ」	1月15日(土) 14時~14時20分	所2階研修室 定10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、読書相談などを行う	1月21日(金) 10時~10時20分	所2階講堂 対0~1歳の子どもと保護者 定5組 抽選 持 図書館利用カード、バスタオル ☎1月4日(火)~11日(火)に直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp
本の手帖2022	大人向けの読書記録手帖を、来館された方に配布。今年は新デザイン3種を用意	1月4日(火) 9時30分から	所1階カウンター 対一般 部数300部 ※先着順

美術博物館(あみゆー) ☎(35)2550 利用時間 9時30分~17時 休館日 1日(土)~3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「NITTAN ART FIFL4: 土地の記憶~結晶化する表象」	胆振・日高地方ゆかりの現代美術を紹介する展覧会シリーズの第4弾。その土地ならではの風景や歴史などに着想を得た4人の現代作家による独創的な作品を紹介	展示期間 1月15日(土)~3月13日(日)	対一般300円、高大生200円、中学生以下無料
中庭展示 Vol.17 澁谷俊彦「雪待の庭」薄雪/Snow Pallet 14	「場との共鳴」を意識した、雪国ならではの表現を追求する澁谷俊彦氏による作品展示	展示期間 3月13日(日)まで	
企画展「NITTAN ART FIFL 4: 土地の記憶」アーティストトーク	本展出品作家がスライドや動画を交えて出品作品について解説 ※展示室への入場はありません	1月15日(土) 13時30分~15時30分	定50人 ☎直接会場へ
ミュージアムラボ「あんぎん編みでコースターをつくらう」	縄文時代からあったとされる「あんぎん編み」でコースターを作る	2月11日(金) 10時~12時	対小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴で可) 定10人 申し込み順 ☎1月18日(火)から電話で
講演会「アットゥシ織りの世界」	アイヌの伝統的な織物「アットゥシ織り」について実演を交えながら解説	2月12日(土) 14時~15時30分	定40人 申し込み順 ☎1月19日(水)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(オンラインフィットネス・料理教室、食事診断は対象外)						詳保健センター ☎(35)2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み		
初めて ヨガ	12日～26日 毎週水曜日 全3回 9時30分～10時30分	5人	初心者でも気軽に参加できるヨガ。心と身体をリフレッシュ(市内在住の20歳以上で、運動制限のない方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	4日(火) 8時30分から電話で		
健康・栄養相談	17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			
オンラインフィットネス	17日～31日 毎週月曜日 全3回 13時30分～14時15分	10人	自宅で簡単に行える脂肪燃焼運動(Zoomからリアルタイムで配信)	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※フィットネス=開催の3日前まで※料理教室=開催の7日前まで		
オンライン料理教室(4回コース)	20日～★2月10日 毎週木曜日 全4回 14時～15時	8人	Zoomを使って一緒にクッキング♪(20歳以上の方)				
姿勢改善ストレッチポール	14日～★2月4日 毎週金曜日 全4回 9時30分～10時30分	5人	ストレッチポールを使い、姿勢改善を体験・実感!(市内在住の20歳以上で運動制限のない方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	4日(火) 8時30分から電話で		
解消!! 自肅太り～たる習慣 やせる習慣～(3回コース)	★2月10日～24日 毎週木曜日 全3回 10時～11時30分		★2月1日(火) 8時30分から電話で				
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よりアドバイス	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	お問い合わせください	5,500円	短期人間ドックと同等	平日・土日実施 まずはお問い合わせください	
特定健診	20日(木)、24日(月)、27日(木) 受付=8時～10時 ★2月3日(木)、7日(月)	加入保険により異なります	該当者	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	16日(日) 受付=8時～9時30分 18日(火)、★2月1日(火) 受付=13時～14時	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	20日(木)、24日(月)、27日(木) 受付=8時～10時 ★2月3日(木)、7日(月)		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし		

※年度末は混雑が予想されます。早めの予約をお願いします。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

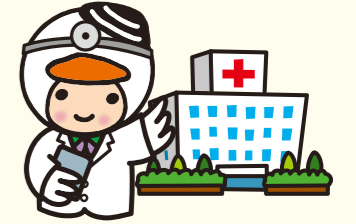
がん検診対象者(令和3年4月1日～令和4年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

検診名	胃がん		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
	50歳以上	偶数歳になる方	40歳以上	40歳以上	40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和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
対象					偶数歳になる方					
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみ受診	
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

所 教育・福祉センター3階 語 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」	27日(木) 9時30分～10時30分	令和3年11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	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」	25日(火) 9時30分～10時45分	令和3年6・7月生まれの子*と親 定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
赤ちゃん教室「11・12か月児」	19日(水) 9時30分～10時30分	令和3年1・2月生まれの子*と親 定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	11日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 12日(水) 9時30分～10時15分	令和2年6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)		対象者に通知 ※12日(水)の午前は、1歳6か月児、3歳児健診の混合枠です。きょうだいで受診を希望される方はご連絡ください
「3歳児」健康診査	12日(水) 10時15分～10時45分、13時～14時30分 13日(木) 13時～14時30分	平成30年12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	4日(火)、17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要予約	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 ☎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

語 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 検診ごとに同年度内1回のみ	★2月21日(月) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=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	25人	2月1日(火)までに健康支援課へ(申し込み順)

1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!

1/1 ^土	内科 につしん内科クリニック ☎(71)1500	外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455	歯科 松沢歯科クリニック ☎(82)8205
1/2 ^日	内科 たかやなぎ小児科 ☎(71)2115	外科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151	歯科 ファースト歯科クリニック ☎(68)0001
1/3 ^月	内科 いまい内科クリニック ☎(37)8686	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 とまこまい歯科クリニック ☎(36)1118
1/9 ^日	内科 苫小牧東病院 ☎(55)8811	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 やよいフレンド歯科 ☎(75)2000
1/10 ^月	内科 さくらファミリークリニック ☎(55)6526	外科 につしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100	歯科 新生台歯科クリニック ☎(33)8820
1/16 ^日	内科 錦岡医院 ☎(67)0013	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 上田歯科医院 ☎(32)8211
1/23 ^日	内科 とまこまい北星クリニック ☎(57)8000	外科 ケーアンドエークリニック ☎(71)2000	歯科 ファミリー歯科クリニック ☎(68)0418
1/30 ^日	内科 沖医院 ☎(32)8870	外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000	歯科 松井デンタルクリニック ☎(57)8241

診療時間 内科、外科=9時～17時 歯科=9時～12時 語 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・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4(2022)年1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 社

一介護福祉課からのお知らせ

■おむつ代の医療費控除証明書の交付
確定申告でおむつ代の医療費控除の手続きをする場合、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する証明書を使うことができます

■高年齢者の所得税などの「障害者控除対象者認定書」の交付
障害者手帳の交付を受けている方と心身の状態が同程度であるものとして市が認定した場合、「障害者控除対象者認定書」を交付し、確定申告で障害者控除の手続きに利用することができます(さかのぼって認定書を交付することも可能)

■要介護・要支援認定を受けている65歳以上の方
申請介護福祉課 TEL(32)6344 ※対象とならない場合がありますので事前にお問い合わせください

■おそろい園放課後等デイサービス(すてっぴ)利用児童の募集
市内在住の特別支援学級、特別支援学校在籍の小・中学生のうち療育手帳または

は身体障害者手帳を持っている児童
定若干名(令和4年度新規利用)
申請申込用紙を電話またはファクスで請求し1月31日(月)までに直接または郵送(必着)で〒053-0045 双葉町3-7-3 発達支援課 TEL(34)5821 FAX(34)5835

■企業向け障がい者雇用支援セミナー2021
1月28日(金) 13時30分～15時30分
所 福祉ふれあいセンター
対 企業・就労支援事業所就労担当者
定 20人 申し込み順
申 当日までに電話またはファクス、Eメールで 相談支援センターとまるん TEL(56)5216 FAX(56)5416 ✉tomarin@otaku.or.jp
詳 障がい福祉課 TEL(32)6356

■要約筆記入門講座
1月18日(火)、25日(火)、2月1日(火)、8日(火) いずれも9時30分～12時30分
所 市民活動センター
内 間こえの不自由な方のために、話した言葉を文字にして伝える通訳の体験講座
定 10人 申し込み順
申 電話またはファクスで 要約筆記通訳サークルつたえーる 浅倉氏 TEL・FAX(74)9819
詳 障がい福祉課 TEL(32)6356

広告

保健所の相談、検査

☎電話 苦小牧保健所 ☎(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	19日(水)	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	24日(月)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	4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	4日(火) 18日(火)	13時から 30分程度 ☎18～54歳	
HTLV-1抗体検査	18日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査(エイズ相談)	4日(火) 18日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	予約は ☎(35)7474

1月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

3日(日)	9:00～12:30 14:00～16:30	フードD365沼ノ端店
4日(月)	9:30～12:30 14:00～16:30	MEGAドン・キホーテ苦小牧店
5日(火)	9:30～12:30 14:00～16:00	イオンモール苦小牧
6日(水)	9:30～12:30 14:00～16:30	苦小牧警察署
9日(土)	9:30～12:30 14:00～16:30	トライアル苦小牧西店
11日(月)	9:00～11:30	苦小牧市消防本部
	13:00～14:15 15:00～16:30	㈱つうけん苦小牧事業所 旭新運輸㈱
14日(木)	9:30～11:45	市民活動センター
	13:30～16:30	㈱札幌デンタル・ラボラトリー苦小牧営業所
21日(金)	9:30～12:00	のぞみコミセン
	13:30～16:30	ビッグハウス明徳店
26日(水)	9:30～11:30	苦小牧市役所
	13:00～16:30	
27日(木)	9:30～11:30 13:00～16:30	

※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 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

Mom'sサロンOasis

気軽にしゃべりしたり、悩み事の相談をする、ゆったりとした交流の場
☎1月27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
☎妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
持 母子健康手帳、バスタオル
詳 健康支援課 TEL(32)6411

タダとく健診はお済みですか

毎年「タダとく健診」を受け、健康寿命を延ばしましょう! 未受診の方は早めに受診してください
※受診券を紛失した方はご連絡ください
☎苦小牧市国民健康保険に加入の40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方
受診期限 2月28日(月)
持 保険証、受診券 詳 保険年金課 TEL(32)6425

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
☎①1月5日(水) ②2月2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 申請②1月28日(金)までに電話で 健康支援課 TEL(32)6410

パパママ教室

☎2月20日(日) 10時～11時30分(受付9時30分)
所 教育・福祉センター 3階
☎妊婦4～9カ月の初妊婦(出産予定日が令和4年3月21日～令和4年9月4日)とその夫またはパートナー
☎沐浴の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養について
定 30組 抽選
持 母子・父子健康手帳、筆記用具 ※撮影可
申 詳 1月31日(月)～2月4日(金)に電話で 健康支援課 TEL(32)6411・6410

エキノコックス症検診

エキノコックス症とは、人の体の中にエキノコックス虫の卵が入り、長い潜伏期間を経て、肝機能の障害を及ぼす病気です。早期発見のため、検診を受診しましょう
☎1月7日(金) 10時45分～11時15分
所 保健センター
☎小学3年生以上で過去5年間検診を受診していない方
検査方法 採血による血清検査
詳 健康支援課 TEL(32)6407

福祉



母子・父子・寡婦福祉資金の貸付制度

対母子・父子・寡婦世帯の児童とその保護者、父母のいない児童とその保護者

貸付限度額表のとおり(無利子)

区分	自宅通学		自宅外通学	
	国公立	私立	国公立	私立
高校・専修学校(高等課程)	27,000	34,500	45,000	52,500
高専	31,500	33,750	48,000	52,500
専修学校(専門課程)	67,500	78,000	89,000	126,500
	67,500	96,500	93,500	131,000
短期大学	71,000	108,500	71,000	108,500
	108,500	146,000		
大学院	修士課程	132,000		
	博士課程	183,000		
専修学校(一般課程)	51,000			

就学支度資金：入学金、教科書代、制服費などが対象 (単位：円)

区分	自宅通学	自宅外通学
小学校	64,300	
中学校	81,000	
高校・専修学校(高等課程)	国公立	160,000
	私立	420,000
大学・短大・高専・専修学校(専門課程)	国公立	420,000
	私立	590,000
大学院	国公立	380,000
	私立	590,000
専修学校(一般課程)	150,000	160,000
	中学卒業	160,000
修業施設	150,000	160,000
	高校卒業	282,000

返済期間 卒業後6カ月据え置き20年以内

(専修学校の一般課程は卒業後6カ月据え置き5年以内)
申請期間など申請前に相談が必要。令和4年度入学予定で貸付を検討されている方は、早急に相談(遅れると入学時期に間に合わない場合あり)
詳しくは支度課 011-290-5601

放課後児童クラブ障がい児などの申し込み

4月から初めて入会を希望する方はご連絡ください
対市内小学校に在籍し障がいなどがあり、下校後仕事などで保護者が家庭を留守にするため、保護が受けられない児童(原則月間15日以上で3カ月間継続)
申請 1月28日(金)までに電話で 青少年課 011-290-6759

後期高齢者医療歯科健康診査はお済みですか

対後期高齢者医療制度に加入している方 ※対象者には受診券を発送しています。紛失した方はご連絡ください
受診期限 3月31日(休)まで
持後期高齢者医療被保険者証、受診券 詳細は年金課 011-290-6425



後期高齢者医療制度医療費通知が発送されます

発送時期 ●令和3年1～9月診療分 令和4年1月上旬発送 ●令和3年10～12月

オンラインを活用して感染防止!



国税庁HPから、所得税・消費税・贈与税の申告書を作成し、e-Tax(電子申告) または郵送で提出することができます
詳しくは小牧税務署 011-290-3165

償却資産(固定資産税)の申告について

事業を営む法人または個人の方が対象となります。令和4年1月1日現在、市内で所有する事業用資産(構築物(アスファルト舗装など)、機械・装置、工具、器具・備品)について、1月31日(月)までに申告してください。今年から新たに申告する方や、申告用紙が届かない方はご連絡ください
申請資産税課 011-290-6270

20歳になったら国民年金を



国民年金は、老後や障がいを負ったとき、家族の働き手がなくなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。保険料を未納のままになると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。

診療分 令和4年2月下旬発送 ※医療費通知は、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください
詳しくは北海道後期高齢者医療広域連合 011-290-5601
市保険年金課 011-290-6425

介護支援いきいきポイント事業「介護支援ボランティア登録研修会」

1月26日(水) 10時30分～12時
所 市民活動センター 3階会議室
対 65歳以上で初めて受講される方 定員 20人 申し込み順
持 介護保険被保険者証、印鑑、筆記用具
申請 前日までに電話で ボランティアセンター 011-84-6481
詳しくは福祉課 011-290-6347

暮らし



市・道民税の申告受付について



申告書の提出が必要な方 令和4年1月1日現在、市内在住で次のいずれかに該当する方 ●令和3年中に所得があった ●給与所得や公的年金等受給者で、給与または公的年金以外の所得があった ●給与または公的年金などの所得のみで、源泉徴収票の記載事項以外に控除がある ●令和3

令和4年度新入学児童・生徒に入学通知書を送ります

1月下旬に入学通知書を送ります。住民登録や住所変更の届け出を済ませていないご家庭には、届かない場合がありますので、異動の届け出をしてください。また、指定の学校に入学しない方は、合格通知書などを添えて学校教育課へ届け出をしてください。事前に説明会や入学式の日程を確認する場合は市HPをご覧ください
詳しくは学校教育課 011-290-6742

消防サイレンの吹鳴方法が変わります

令和4年4月から災害発生時などの消防サイレンは、市内全域に整備された防災行政無線から吹鳴することになり、サイレンをより確実に伝達することができますようになります。また、防災行政無線による試験吹鳴期間として、令和4年3月末までは現在の消防サイレンと同時に吹鳴します。なお、試験のために吹鳴していた正午の消防サイレンは、令和4年3月末日をもって廃止します
詳しくは防課 011-84-5023

広告

広告

暮らし



消防本部からのお知らせ

積雪により消火栓や防火水槽が埋まってしまった場合には、消防本部において除雪を行います。除雪を行う際には、雪で消防水利が埋まらないよう、お気を付けください

消防課 (04)5023

とまちヨッピーポイント 10倍キャンペーン実施中



とまちヨッピーポイント加盟店で買物(利用)した際のポイント発行数が10倍となるキャンペーンを実施中です。一部対象外の店舗や商品などもありますので、各加盟店または事務局(TEL78)3500)にご確認ください

2月末まで ※予定より早く終了する場合があります

とまちヨッピーポイントカード 詳細 6445

空き家セミナー・相談会の開催

①空き家セミナー

1月22日(土) 講演10時~11時、質疑応答11時~11時30分

所市民会館

対市内に空き家を所有している、または所有することが見込まれる方やその親族

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 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(上記以外)

水道管凍結にご注意を

水道管が凍結すると、修理代や家財の浸水など思わぬ出費につながります。また、水道管凍結が多発した場合、修理業者がすぐに対応できないことがあります。外出の際や就寝前には水抜きをしましょう

水抜き実演動画

水抜き実演 苫小牧



水抜きの方法は、水抜き実演動画をご覧ください。動画はパソコンやスマートフォンからご覧いただけます

もし水道管が凍結したら

水道修理 かかりつけ



アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社か大家さんに連絡しましょう。持ち家の方やお客様ご自身で対処する場合は、直接水道修理業者に修理を依頼しましょう。水道修理業者名簿は市HPからご覧いただけます

広告

維持課 TEL(73)5000

落氷雪による事故・トラブル防止のために

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

建築指導課 TEL(32)6527

苫小牧浴場組合活性化事業

- ① 晩白柚の湯 1月30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・鶴の湯・松の湯・苫の湯・大豊湯) ※②③保護

1月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 1月 (Days and Dates)

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

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.kuseiyo.jp/) のクーポン券を持参
環境生活課 TEL(32)6333

北洋大学一般選抜試験(A日程)の出願開始について

試験日 2月6日(日)

対象 高校3年生以上が対象

入学検定料 3万円(振込後、願書を本学へ送付)

募集定員 10人(出願者数は定め無し)

出願期間・願書送付先 1月7日(金)~31日(月)に直接または郵送(必着)で 北洋大学

催し・講座

市民会館探検隊〜大ホールバックステージツアー〜

1月15日(土) 13時~15時

小学生以上(小学生は保護者同伴)

普段は見ることができない大ホールの舞台裏を見学

定員 15人 申し込み順

所 1月12日(水)までに市民会館(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接

またはファクスで 市民会館 TEL(33)7194

91 FAX(33)7194

ECO cooking みんなで取り組むゼロカーボン! 野菜の下ごしらえに電子レンジを活用すると、1年間でCO2をおよそ13kg削減!

すべり止め用砂の配布について

路面凍結による事故やけが防止のため、依頼のある町内会にすべり止め用の砂を渡しています。車道や歩道などツルツル路面への砂まきのご協力をお願いします

siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

催し・講座

冬休みだよ！
2022リサイクル自由研究所♪

■紙パックからハガキを作ろう♪
対小学3～6年生
定各20人 申し込み順

■世界に1つだけのスノードームを作ろう♪
対小学生
定各20人 申し込み順

■流木アートフォトフレームを作ろう♪
対小学4～6年生
定各12人 申し込み順

作品展 3月1日(火)～21日(月) ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
申請 1月4日(火)～2月21日(月)に題名(ふりがな)、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を作品に記入し直接または郵送(必着)で環境生活課 電話(32)6331 ※1人2点まで。出品者には記念品を贈呈

■アイロンビーズで野鳥を作ろう♪身近な野鳥編♪
対小学生以下は保護者同伴
定各4組 申し込み順

所申請 1月4日(火)～28日(金)に電話でウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電話(58)2231

勇武津資料館

①ふるさと歴史講座「河西祐助と梅(猪子)の家紋」
対 1月22日(土) 14時～15時30分

②生活体験教室「くん製づくりに挑戦」
対 1月29日(土) 10時30分～12時

③生活体験教室「懐かしの音楽会」
対 2月5日(土) 10時30分～12時

④ふるさと歴史講座「歴史資料のなかのユウフツ」
対 2月19日(土) 14時～15時30分

対①④高校生以上 ②③小学生以上
定15人 申し込み順
所申請 勇武津資料館 電話(56)0201

ウトナイ湖ラムサール登録
30周年記念事業

■「苫小牧の自然写真展」作品募集
市内で撮影した自然景観、野生鳥獣、植物、昆虫などの写真を四つ切かワイド四つ切で提出(データがある場合はUSBメモリーなども提出)

定20人 抽選

申請 1月14日(金)までに青少年課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで、青少年課 電話(32)6759 ファクス(32)5578 所申請 seishonen@city.tomako.mai.hokkaido.jp

ファーストスプーン(離乳食用)
の木製スプーン作り

対 1月27日(休) 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 1月4日(火)から サングーデン 電話(33)4411

一木育ひろば

対 1月10日(月) 10時～12時、13時～15時
所 COCOTOMA 直接会場へ

対小学生以下の子どもと保護者
内①スプーン制作 ②木のおもちゃで親子が遊べるエコイベント
定①各10組 先着
詳環境保全課 電話(57)8806

日曜大工
ガーデニング用花台を作ろう!

対 2月13日(日) 9時30分～15時
所 スキルアップセンターとまこまい
対小学5年生以上(小学生は保護者同伴)
¥2千500円 開講日納入 ※申込期限を

絵手紙展

対 1月5日(水)～7日(金)
所 市役所中央ロビー
詳 総務部総務課 電話(32)6179

子育て講座 Step

対 1月22日、29日、2月5日、12日 毎週土曜日 全4回 10時～12時
所 こども相談センター 講習室
対 3歳～中学生の子がいる保護者で全日程参加できる方 ※無料託児(3カ月～就学前 1月18日(火)までに要予約)
定8人 申し込み順
所申請 1月4日(火)から電話で こども相談課 電話(32)6369

普通救命講習会

対 2月15日(火) 13時30分から
所 消防防災訓練センター 2階研修室
内 心肺蘇生法とAEDの使用方法など
※e-ラーニング受講者は座学が免除
定10人 申し込み順
申請 1月25日(火)～2月8日(火)に電話で救急課 電話(84)5044

2月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
2-1	初めてのパソコン (Windows10)	2/2(水)	6回	9時～12時
2-2	インターネットの検索とメール (Windows10)	2/15(火)	2回	
2-3	Word2019で作る文書 (初級)	2/17(木)	6回	9時～16時
2-4	JW-CAD (基本操作・平面図作成)	2/5(土)	4回	

所申請 各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい 電話(55)6622

ウィンターキャンプ参加者の募集について

対 1月29日(土) 10時～15時、30日(日) 10時～12時 ※日帰り
所 サングーデン、出光カルチャーパーク(29日はバス送迎あり)
対 小学4年生～高校3年生(両日参加できる方)
内 香り付き消臭剤制作や外遊びなど、グループ活動を通じてリーダーとしての必要な知識を学ぶ
¥500円(決定通知と同封の納入用紙で)

第56回とまこまい
スケートまつり



ドラム缶でジンギスカンを焼いて食べる名物の「しばれ焼き」をはじめ、ステージイベント、ちびっこすべり台など、寒さを吹き飛ばす催しが盛りだくさん! ※メイン会場には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください

対 2月5日(土)、6日(日) 10時～18時
所 中央公園(若草町)
詳 苫小牧スケートまつり実行委員会 電話(32)6448

広告

広告

催し・講座

男女平等参画推進センター

①産前・産後のセルフケアオンライン教室

日1月19日～2月9日 毎週水曜日 全4回 10時～11時15分



内 Zoomでストレッチやリフレクソロジーのための対話など産前産後ケアを学ぶ
対妊娠16週以降で経過が順調かつ運動制限のない方(臨月まで参加可)、産後1カ月健診後産後1年未満の女性
定員10人 申し込み順

②女性のための働き方相談

日1月27日(木) 18時～20時(1人50分以内)

内 女性の就職・転職などの課題に対して、キャリアコンサルタントが支援
定員2人 申し込み順

③終活講座「生き方について考える終活のためのお話し会」

日2月15日(火) 13時30分～15時30分



内 プロの俳優による朗読と、寺院住職による終活や生き方についてのお話し会
定員20人 申し込み順

所申①専用フォーム(二次元コード)

②電話 ※無料託児(1歳以上、1月19日(水)までに要予約) ③1月4日(火)から直接または電話、HPで ※無料託児(1

スポーツ

第56回とまこまいスケートまつり 第35回苫小牧チビッコスケート競技会

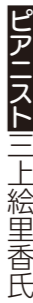
日2月5日(土) 9時～12時(年長の部と年中以下の部で受付・競技時間が分かれます)
所 ハイランドスポーツセンター屋外リンク
対 未就学児(市外からも可)
種 目 ●年長の部(男子・女子) 1100mタイムレース ●年中以下の部(男子・女子) 1100mタイムレース ※1人で滑ることが出来る方
持 スケート靴(貸出可)、帽子、手袋
申 詳 1月14日(金)までに●市内幼稚園児11原則所属幼稚園へ●参加者の取りまとめを行わない幼稚園の園児、保育園児または幼稚園に通園していない方、市外の方11直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで、チビッコスケート競技会事務局(スポーツ都市推進課内) 11(34)9601 FAX(34)7717 11sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

令和4年度学校スポーツ開放の 利用団体登録について

歳以上、定員5人、2月7日(月)までに要予約) 〒053-0021 若草町3-3-8 男女平等参画推進センター 11(32)3544

スタインウェイ・ヤマハCF 弾き比べコンサート

日3月12日(土) 14時(13時開場)



内 ピアノ(三上絵里香氏)
¥500円(中学生以下無料) ※整理券あり
定員400人(チケット11200枚)
チケツト販売1月12日(火)から市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、沼ノ端交流センター、各コミセン
所 詳 市民会館 11(33)7191

苫小牧市民塾「今日からできるSDGs〜食品ロス・ごみ分別・リサイクル〜」

日1月27日(木) 13時～15時

内 SDGsのひとつである「つくる責任つかう責任」につながる取り組みを「こみ」という観点から学ぶ
定員50人 申し込み順

申 詳 1月4日(火)～20日(木)に住所、氏名、電話番号、託児の有無を電話またはファクス、Eメールで、生涯学習課 11(32)6756 FAX(32)1233 11shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

令和4年消防出初式の規模縮小開催について

内 学校施設(小学校22校、明野中、植苗中、山なみ分校)の体育館やグラウンドの利用を希望する団体は登録が必要です ※山なみ分校は、グラウンド利用のみ
申 込 みの登録 ●少年団(小・中学生の団体) 11月7日(金)～14日(金)に利用を希望する学校に、団体名、代表者名、連絡先希望の曜日・時間を連絡し利用決定後に各学校へ登録 ●一般チーム11市HPで公開(1月21日(金)予定)の利用枠を確認し2月1日(火)～8日(火)に生涯学習課へ
登 録 書 配 布 総 合 ・ 日 吉 ・ 川 沿 公 園 体 育 館 または生涯学習課(HPでダウンロード可) ※登録できる学校は1校とし、重複は不可
詳 生 涯 学 習 課 11(32)6756

アジアリーグアイスホッケー ジャパンカップ2021

詳 スポーツ都市推進課 11(34)9601

ジャパンカップ(前期)に続き、後期での優勝に向け、皆さんの応援をよろしくお願いいたします

日1月8日(土) 17時、9日(日) 15時
対戦相手 横浜ブリッツ

日1月22日(土) 17時、23日(日) 15時
対戦相手 H.C.栃木日光アイスバックス

会場 白鳥王子アイスアリーナ
チケツト レッドイーグルス北海道HPで

～移動図書館車～

とまチョップ図書館号を利用しよう!

とまチョップ図書館号は市内25カ所のステーションを巡回し、図書館と同じように使うことができます。巡回表は中央図書館などで配布の他、二次元コードからも確認可能です。気軽にご利用ください
詳 中央図書館 11(35)0511



とまこまい若者サポートステーション

出張相談

日1月26日(水) 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(木) ②17日(月) ③27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親子de自己理解(ジヨハリの窓) ②知っておきたい!パソコン講座 ③仕事理解 興味ある仕事ってなんだろう?
対 就職を目指している15～49歳の方

はちとまネットワーク通信 詳細 政策推進課 11(32)6039

苫小牧市と八戸市は、2018年7月31日に交流連携協定を締結しました。今回は、八戸市に完成した新しい施設を紹介します。

八戸市美術館が11月3日に生まれ変わってオープン!
2月20日(日)まで、八戸の代表的な祭り「八戸三社大祭」を切り口として「ギフト」の精神をみつめる、開館記念「ギフト、ギフト、」が開催中です。美術館の徒歩圏内にある八戸ブックセンターや「はっち」などの文化拠点、情緒あふれる横丁と合わせて楽しむのがおすすめです。苫小牧市の皆さんのお越しをお待ちしています!

住所 青森県八戸市大字番町10-4
☎0178(45)8338

広告

広告

スポーツ



町内会交流氷上スポーツ祭



日2月6日(日) 9時～12時
 所白鳥王子アイスアリーナ
 対3～12歳(小学生以下)
 内驚掴み!ドリーム「宝さがし!」
 定150人 抽選
 持帽子、手袋、滑り止め金具のない靴
 申詳1月14日(金)までにスポーツ都市推進課(HPでダウンロード可)、総合・川沿公園体育館、アブロス日新温水プール、白鳥王子アイスアリーナ、ダイナックス沿ノ端アイスアリーナ、新ときわスケートセンター、ハイランドスポーツセンターで配布の申込書を直接または郵送(必着)、電話、Eメールで、スポーツ都市推進課 ☎(34)96001 ✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

基礎から学べる小学生バドミントン体験教室

日①1月25日～2月8日 毎週火曜日計3回 ②2月15日～3月8日 毎週火曜日 計3回 いずれも18時30分～19時30分
 所日吉体育館、川沿公園体育館
 対①小学1・2年生 ②小学3・4年生
 定各10人 抽選

持室内用運動靴、飲み物、タオル
 申詳1月14日(金)までにスポーツ協会HPでスポーツ協会 ☎(37)7100

美々川カヌーツアー体験教室

日2月19日(土)、3月6日(日) いずれも10時～12時 ※終了時間は多少前後する場合があります
 合あり
 コース美々川 ※第二美々橋カヌーポイント～美々川タップコップ親水公園
 対市内在住の3歳以上の方 ※2人以上
 定大人113千円、小学生11千円、幼児11500円 当日納入
 定10組20人程度 抽選
 持防寒対策、手袋
 申詳1月19日(水)～2月5日(土)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 ☎(37)7100

フロアカーリング体験会

日2月26日(土) 10時～11時30分
 対小学生以上
 定200円 当日納入
 定10人 申し込み順
 持ジャージ、運動靴、飲み物、タオル
 所申詳1月15日(土)から 川沿公園体育館 ☎(74)3300

募集

市消費経済調査員の募集



応募資格市内に居住する20歳以上で、日常生活のための食料品などを継続して購入している方、4月初旬の経済調査員委嘱式に出席できる方 ※経験者可
 募集人員9人
 任期4月1日～令和5年3月31日
 内生活関連商品の価格および出回り状況の月例調査や購入した食料品などの量目調査(年2回)、アンケート回答など
 謝礼月額2千300円程度
 申詳2月1日(火)までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、家族構成(続柄)、申込者の職業、各種モニター経験の有無、応募理由、利用している大型店や小売店の名称、自家用車運転の可否を記入しはがき(必着) またはファクス、Eメール、二次元コードで、〒053・0021 若草町3・3・8 市民生活課 ☎(32)63006 ✉(36)36006 ✉siminseikat@city.tomakomai.hokkaido.jp ※選考結果は2月22日(火)までに通知

指定管理者の募集

募集施設名東開文化交流サロン
 詳細合福祉課 ☎(32)6354 ※募集要項などは1月上旬更新予定の市HPをご覧ください。また、個人は応募できません
 令和4年度苦小牧市認定特産品の募集
 本市の特産品として認められる商品を選定特産品として募集します。応募された

商品は2月中旬に審査し、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

対苦小牧にゆかりがあり一定の販売実績がある商品(1社5品まで)
 申詳1月4日(火)～14日(金)に観光振興課(HPでダウンロード可)、市役所1階案内

で配布の申込書を直接または郵送(必着)で 〒053・0022 表町5・11・5 ふれんどビル3階 観光振興課 ☎(32)6448

1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	日17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	日15日(土) 10時～12時30分 平日の9時～17時に電話で 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 3階)	日月～金曜日=8時45分～17時15分 (年末年始29日～1月3日、祝日を除く。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(人権擁護委員には弁護士もいます) 札幌法務局苦小牧支局	日20日(休) 9時30分～12時30分 ※予約制 ☎☎電話で 札幌法務局苦小牧支局総務課 ☎(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 市民活動センター 5階	<table border="1"> <tr> <td>日1月8日(土)</td> <td>日1月15日(土)</td> <td>日1月22日(土)</td> <td>日2月5日(土)</td> <td>10時～12時</td> </tr> <tr> <td>日12月25日(土)</td> <td>日1月8日(土)</td> <td>日1月15日(土)</td> <td>日1月29日(土)</td> <td>10時～13時</td> </tr> </table> 申し込みは電話で 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	日1月8日(土)	日1月15日(土)	日1月22日(土)	日2月5日(土)	10時～12時	日12月25日(土)	日1月8日(土)	日1月15日(土)	日1月29日(土)	10時～13時
日1月8日(土)	日1月15日(土)	日1月22日(土)	日2月5日(土)	10時～12時							
日12月25日(土)	日1月8日(土)	日1月15日(土)	日1月29日(土)	10時～13時							
無料市民相談 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28日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定7人 申し込み順 日4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 日11日(火) 18時～20時 直接会場へ 家庭、離婚、相続、金銭貸借などの問題 ☎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		1月31日(月)
	4期	8期	
夜間納税相談	市税・国保税	1月26日(水)～31日(月) 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

市政トピックス

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました!

詳細 ICT推進室(マイナンバー制度担当) ☎(32)6629

マイナンバーカードの健康保険証利用の本格運用がスタートしました!顔認証付きカードリーダーが設置された医療機関・薬局で利用できます。※これまでの健康保険証も従来通り使えます

どんないいことがあるの?



就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使える!

医療保険者が変わっても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。 ※医療保険者への各種届け出は、引き続き必要です

マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできる!

令和3年分の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能になります。 ※令和3年9月以降の医療費通知情報が自動入力できるようになります

どこで使えるの?

このステッカーがある医療機関・薬局で利用できます ※対象の医療機関・薬局は、徐々に拡大していく予定です。令和5年3月末までにおおむね全ての医療機関などでの導入を目指すこととされています

利用申し込みはカンタン!

利用の申し込みは、マイナポータルやセブン銀行のATM、市内4カ所の特設窓口でできます。医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも利用申し込みできますが、待ち時間短縮のため、事前の申し込みをお勧めします。

マイナポータルはここから スマホからでも申込できる! クリック! マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

マイナンバーカードの申請や健康保険証利用の申し込みは、市内4カ所の特設窓口が便利です!

特設会場 ①市役所本庁舎2階 ②勇払公民館 ③のぞみコミュニティセンター ④沼ノ端交流センター 開設日時 ①②8時45分~17時15分 ③④9時~17時 (いずれも平日) マイナンバーカードの申請に必要なもの マイナンバーの通知カード(お持ちの方)、本人確認書類2点、住基カード(お持ちの方) ※申請に必要な顔写真は、会場で無料撮影しています マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込みに必要なもの マイナンバーカード(4桁の暗証番号の入力が必要) ※代理人による手続きはできません

マイナンバーカードの健康保険証利用について詳しくは マイナンバー総合フリーダイヤル 0120(95)0178 受付時間(年末年始を除く) 平日 9時30分~20時 土日祝 9時30分~17時30分

マイナポータルで薬剤情報や医療費が確認できる!

マイナンバーカードでマイナポータルにログインすると、特定健診の結果や処方された薬剤の情報、医療費情報を確認できます。また、医療機関の窓口で本人が同意すれば、医師と共有することもできます。 ※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。また、ご自身の診療情報がマイナンバーとひもづくことはありません

窓口への書類の持参が不要に!

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

どうやって使うの?

医療機関や薬局でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで使えます! ※医療機関の窓口でマイナンバーカードは預かりません

よくある質問

Q.マイナンバーを見られるのが不安です

A.医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って個人情報不正に閲覧したり、行政手続きを勝手に行うことはできません。

Q.マイナンバーカードを持ち歩いても大丈夫なの?

A.健康保険証として使えるようになって、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードに記録されることはありません。落としたり、なくしたりした場合は、下記フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。

Q.全ての医療機関・薬局で使えるようになりますか?

A.国では、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、医療機関・薬局のシステム整備を支援しており、「令和5年3月末にはおおむね全ての医療機関などでの導入を目指す」としています。

募集

「とまちヨッピーサポーター」の募集

対18歳以上 ※高校生は除く

活動内容 土・日曜日、祝日に市内外および道外イベント出演のお手伝いなど

謝礼 3~8千円 ※活動時間による

定若干名 ※電話で概要を説明し面接日を決定

申請まちづくり推進課 ☎(32)6062

令和4年度学校給食用食材納入業者の追加募集

資格要件 次のいずれかに該当する事業者 ●営業年数が2年以上あり、官公署または民間の機関に対して取引実績を有する ●市の物品購入等競争入札参加資格登録業者

申請 1月11日(火)~20日(木)に学校給食共同調理場(HPでダウンロード可)で配布の申請書類を直接または郵送(必着)で 〒053-0053 柳町1-3-5 学校給食会(第1学校給食共同調理場内) ☎(57)5881

シルバー人材センター入会説明会

日 1月18日(火) 9時30分

所 労働福祉センター

対 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

令和4年度 会計年度任用職員の募集

☎行政監理室 ☎(32)6182

令和4年4月1日以降に会計年度任用職員(任期を定めて任用される非常勤の公務員)として働きたい方を募集します。詳細はHPをご覧ください

申し込み 市HPでダウンロードした任用申込書を郵送で 行政監理室 ※随時受付

令和4年度 任期付職員の募集

☎行政監理室 ☎(32)6182

- いずれも年齢制限なし ●区分の横に(※)がある職種は普通(準中型)自動車運転免許が必要

職種	区分	主な資格・免許など	採用予定人数
任期付職員	①国際交流に関する業務に従事する職員	・パソコン操作可能な方 ・中国文化に関する知見がある方 ・通訳業務(中国語)の経験がある方	若干名
	②生活保護等(就労支援)に関する業務に従事する職員(※)	・パソコン操作可能な方 ・公的機関または福祉事業所等において就労支援または相談業務の実務経験を1年以上有する方	
	③生活保護(ケースワーカー)に関する業務に従事する職員(※)	・パソコン操作可能な方 ・社会福祉法第19条に規定のある社会福祉主事としての任用資格を有する方	

※最大3つまで併願可能。勤務時間・給与は、いずれも職種や経歴などにより異なりますので、詳細は必ず試験案内、市HPをご覧ください

任用期間 令和4年4月1日~令和7年3月31日

第1次試験日・会場 1月30日(日) 苫小牧市役所(予定)

試験科目 総合適性検査SPI3

申し込み 1月4日(火)~14日(金)に、市HPでダウンロードした必要書類を郵送(消印有効)で 行政監理室

その他新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、試験日程などが変更となる場合があります



▲詳しくはこちら

広告

児童センターに遊びに来ませんか

詳細 青少年課 ☎(32)6759

児童センターとは？

遊びを通して、豊かな心と体を育てることを目的とした施設です。

0歳から高校生までが利用できます。(利用可能日は各児童センターで異なります)

どんなことをしているの？

施設にあるものを使って自由に遊べます。一輪車やボール遊び、ゲームなどいろいろな遊びができます。また、おまつり、お楽しみ会などいろいろな行事がありますので、皆さんも遊びに来てみませんか？

乳幼児も利用できます！（保護者同伴）

児童センターと聞くと「小学生以上が利用する施設」というイメージを持つ方も多いかと思いますが、保護者と一緒であれば乳幼児も利用できます！親子の触れ合い遊びを楽しんだり、子ども同士の遊び場や親同士の交流の場として利用でき、子育ての相談窓口にもなっています。



乳幼児のイベントなどを紹介します

沼ノ端児童センター

沼ノ端中央4-10-34 ☎(57)6601

3月 親子ひなまつり

毎月：読み聞かせ、ふわふわボールプール
毎日：シルバニア遊び、ふわふわトンネル
毎週水曜日：親子触れ合い遊び、ゲーム、制作



住吉児童センター

住吉町2-5-17 ☎(36)1448

1月 ルンルン新年会 2月 お買い物ごっこ

3月 お楽しみ会
毎週月～金曜日の間で週1回 11時から：大型玩具、制作、ゲーム、運動遊びなど



あさひ児童センター

旭町2-3-24 ☎(35)6393

1月 だっこひも講座

2月 マリンバ演奏会 幼児ニコニコまつり
毎月2回 11時から：親子触れ合い遊び、読み聞かせ、ゲーム、制作、遊戯など



日新児童センター

日新町3-6-15 ☎(76)6655

3月 幼児お楽しみ会

各月 きらきらタイム わくわくフワフワタイム
毎週月～金曜日 9時～12時：
トランポリン、運動遊びなど



錦岡児童センター

宮前町2-29-20 ☎(82)7371

1月 親子で簡単ストレッチ 2月 節分豆まき

3月 マリンバミニコンサート
毎日 11時50分から：体操・読み聞かせ 毎週火・金曜日
10時30分から：親子触れ合い遊び、ゲーム、制作、遊戯など



北栄児童センター

北栄町3-3-3 ☎(82)7069

1月 新春お楽しみ会 2月 豆まき

3月 足形とり
毎日：制作、ぬりえ 月1回程度：読み聞かせ、親子工作、親子触れ合い遊び、育児相談、人形遊びなど



大成児童センター

大成町1-11-21 ☎(75)1841

1月 餅まつり、豆まき

2月 子ども食堂
毎週月・木曜日 9時30分～
13時30分：大型エア遊具など



0歳児向け「とまベビータ임」(親子交流会)を実施しています

小・中学生、高校生向けの行事もたくさんあります。詳しくは毎月各センターで発行している「センターだより」やHPをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のためイベントなどが中止・変更になる場合があります



ふくし大作戦Ⅳ 2021

「笑顔あふれるふくしのまちづくり～warm heart つながる・生まれる～」

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354



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ます。今回は、1月実施予定の講座や福祉に関する事業についてご紹介します。



あいサポーター研修

あいサポーター略して「あいサポ」は障がいのある方にちょっとした手助けや配慮を実践する人のことです。あいサポになるには、障がいのある方に対する配慮などについて学ぶ本研修に参加していただきます。研修終了後に、あいサポの証である『あいサポートバッジ』を差し上げます。

と き 1月28日(金) 15時～16時30分、18時～19時30分

申し込み 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

ところ 市民活動センター
定員 各10人 申し込み順

※手話通訳が必要な方はお問い合わせください

※新型コロナウイルス感染症の状況により開催日や内容の変更または中止となる場合があります



あいサポート
バッジ

2月28日(月)まで「ぬくもり灯油」の申請を受け付けます

令和3年度道市民税が非課税の世帯のうち、次の助成要件を満たす世帯に暖房費(灯油・電気・ガスなど)の一部を助成します。
※暖房費に係る助成ですので、集中暖房を利用している世帯も対象となります

助成額 10,000円 → 15,000円(1世帯当たり)

※灯油価格の高騰に伴い増額しました

助成対象世帯

令和3年10月1日現在、本市に住民票を有する ●高齢者世帯=65歳以上の高齢者がいる世帯 ●障がい者世帯=重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯 ※生活保護受給世帯は対象となりません

助成要件

●令和2年の年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(世帯員が1人増えるごとに60万円加算) ●金融資産の合計が1人世帯で50万円以下(世帯員が1人増えるごとに50万円加算)

持参するもの

●世帯全員の令和2年分の収入が確認できるもの ●世帯全員の預貯金額および令和2年分の給与などの振込状況が確認できる通帳

申請受付・詳細 総合福祉課で配布の申請書を2月28日(月)までに直接 総合福祉課 ☎(32)6354

※詳細はお問い合わせください

※生活・仕事の不安や心配などありましたら、お気軽にご相談ください 総合福祉課 ☎(32)6189

高丘霊葬場の待合室が利用しやすくなりました

高丘霊葬場は、火葬から収骨までの時間を過ごしていただくための待合室を7室設置しています。これまでの待合室は畳敷きの和室となっていたため、ご遺族の高齢者などから椅子を設置してほしいとの多くのご要望が寄せられていました。そこで、今年度ふくし大作戦の一環として、全ての待合室にタイルカーペットを敷き、椅子を128脚、テーブルを48台、新たに設置しました。また、ご遺族には快適に過ごしていただけるよう、椅子、テーブルは、通常の高さのもの、やや低めの座卓タイプのもを設置し、体の状態に合わせて選んでいただけるようになりました。

詳細 高丘霊葬場 ☎(32)3374
環境生活課 ☎(32)6333





みんなの広場



今月のひとインタビュー

とまこまStyle スタイル 主催

菊地利奈さん(41)

街を盛り上げたいという思いを実現

人と街をつなぐ雑貨イベント

2016年に初開催した、苫小牧の「大雑貨イベント」とまこまいスタイル。春と秋の年2回、市総合体育館で開催する日限りの催し。企業ブースやキッチンカーの出店など、回を重ねるごとに規模を拡大してきました。道内各地から足を運ぶ人も増え、来場者が8千人に及ぶ年も。主催する菊地利奈さんは「苫小牧に人を呼ぶことが目的の一つです。来場を機に苫小牧を知ってもらえたら」と、思いを語ります。

あくまでも個人主催。共感する仲間と

菊地さんは市内で栃木県の名産 益子焼の器を扱う店を営んでいます。イベントは年々規模を拡大しましたが、当初から出店受け付けや会場設営などは大きな企業に頼ることなく個人で運営しています。「自分の思いを大事にしつつ、共感してくれる仲間間の力も借りて実現しています。開

催に向け奮闘する私たちの姿が、誰かにとつての活力になればいい。

コロナ禍。新たな仕組みづくりに奔走

2021年10月、新型コロナウイルスの影響で中止になったスタイルが、2年ぶりに再開しました。開催を心待ちにする、多くの人からの励ましや後押ししました。コロナ対策班を作り、独自の感染予防ガイドラインを作成し北海道に提出。安心安全な仕組みづくりに奔走しました。「楽しむことを絶やしたくない」と菊地さん。人とのつながりを実感できる対面販売スタイルを大切に、雑貨の街苫小牧のイベントとして根付いていけたらと話します。次回開催に向け準備はもう始まっています。



▲会場の様子。次回は2022年4月10日(日)を予定



とまこまい検定

○に当てはまる言葉は？
今月の特集は「○○○○○○○○○○○○○○」が完成しました！
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・ご感想を明記の上、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1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 ▶ 水だより

心のこもった絵手紙を紹介します！

思いが伝わる絵手紙特集！

「秋の味覚「トウモロコシ」」
双葉町 加藤努さん
自宅に食欲の秋を満喫！
「秋の味覚「トウモロコシ」」
双葉町 加藤努さん

Recipe

とまこまいレシピ

タチとブロッコリーのアヒージョ

旬のタチのうま味がたっぷり味わえる一品！

〜とまこまい産の食材〜

苫小牧では秋から冬にかけて、スケトウダラの刺し網漁が盛んに行われています。まさに今が旬の家庭料理の定番ともいえる「タチ(スケダチ)」を使った簡単レシピをご紹介します。



作り方

- 1 ボウルに塩水(材料外)を張りタチをよく洗って、水気を切り、ハサミで一口大に切っておく。ブロッコリーは一口大にカットしてラップをし、レンジで1分ほど加熱しておく。
- 2 鍋にオリーブオイル、スライスしたニンニク、鷹の爪を入れて弱火にかける。
- 3 香りが出てきたら塩を加え、ブロッコリーとタチを入れる。オイルがグツグツしてきたら、ニンニクを焦がさないように弱火のまま3分ほど煮込む。タチに火が通ったら完成。

材料(2-3人分)

- タチ(今回はスケダチ使用) …1パック(約200g)
- ブロッコリー…1/4株(約70g)
- オリーブオイル…150ml
- ニンニク…3片
- 鷹の爪…1本
- 塩…小さじ1



調理時間 15分

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！

投稿大募集！

募集項目 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
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

今月の編集後記 秘書広報課

●新型コロナウイルス感染症の影響により、すっかり年賀状を書かなくなっていました…。広報とまこまいをご愛読いただいている皆さまに「今年もよろしくお祈りいたします」。(清)

●とまイルの点灯が始まると、毎年「冬」の訪れを実感します。イルミネーションはまちなかを明るく照らしてくれていますが、皆さんにとっても2022年が少しでも明るい1年になりますように!! (池)

●冬の一大イベント「とまこまいスケートまつり」が2年ぶりに開催されます。入庁してから大きい祭りは全て中止だったため、初祭り取材!カメラを見かけたら、素敵な笑顔をお願いします! (鈴)

●今月のとまこまいレシピのアヒージョは、オリーブオイルとニンニクで食材を煮込むスペインの料理です。アヒージョの後は残ったオイルを使ってスパゲティとお好みの具材で簡単パスタの出来上がり! (石)

人口と世帯(11月末)

総数 ▶ 169,614人 (対前月比：72人減)
男性 ▶ 83,067人
女性 ▶ 86,547人
世帯数 ▶ 90,548世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~11月30日)
発生件数 368件 (前年比43件増)
死者 5人 (前年比3人減)
傷者 414人 (前年比54人増)

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 https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html

市役所HPアクセスはこちら



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。