

広報 とまこまい

2022
vol.1828

3

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

新型コロナウイルス関連情報…P8
新型コロナウイルスワクチン関連情報…P29

特集

・手話という言葉をもっと身近に
・すぐそばの町内会



Cover

雪遊びで笑顔満開
詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和4年3月1日発行 第1828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！



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「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

目次

- 2 クローズアップ
転入・転出届や各種証明書の請求をするときは
- 4 特集①
手話という言語をもっと身近に
- 6 特集②
すぐそばの町内会
- 8 市政トピックス
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
- 26 市政トピックス
「使用済み小型電子機器回収」についてのお願い／新しい食の楽しみで、もっと素敵な街へ 苦小牧 スパイス大作戦 始動!／3月は自殺対策強化月間です! ほか
- 28 ふくし大作戦Ⅳ 2021
- 29 市政トピックス
新型コロナワクチン接種情報
- 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

雪遊びで笑顔満開

1月30日 / 苦小牧市内

苦小牧の今年1月の降雪量の合計は105cmで観測史上最多となりました。雪かきが大変と思いきや、子どもたちは雪の滑り台や雪だるま、かまくらを作ったりと雪遊びで大はしゃぎ!コロナ禍でイベントが中止となり遊びに行けなくても、子どもたちは笑顔満開で楽しんでいました!



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

3月、4月は異動のシーズンです

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、窓口が混雑しますので、あらかじめ必要事項をご確認ください。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

窓口での受付時間
月～金曜日(祝日を除く)
8時45分～17時15分

詳細
窓口サービス課
☎(32)6294



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 転出の届け出をします。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の届け出をしてください。転出証明書がなければ新しい住所に住民登録できません。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カ月前から届け出ることができ、14日以内に転居の届け出をしてください

市内の場合 引っ越しの日から14日以内に転居の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

2 証明書を請求するときは

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本人からの委任状が必要

●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)

詳細 住民記録担当 ☎(32)6294

手数料 450円

印鑑登録証明書 印鑑登録証(カ)

●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(回答書)を送付します。この回答書を窓口に出します。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



マイナンバーカードを使えばコンビニなどでも取得できます!

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)

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)

本人が窓口に来られない場合
代理人が、委任状(本人が窓

に来られない理由を明記したものの、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、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端)

登録手数料 300円

詳細 証明書発行担当 ☎(32)6294

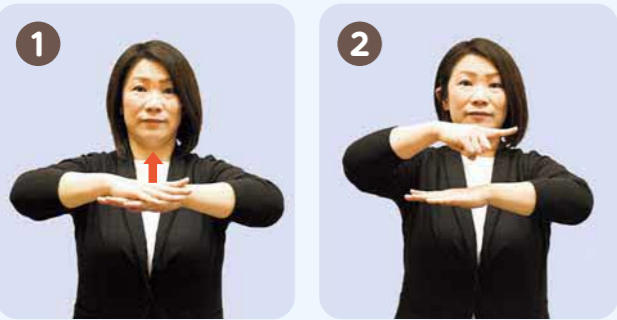
手話で あいさつしてみよう

動画でも学べます!!



実践してみよう!ワンポイント手話

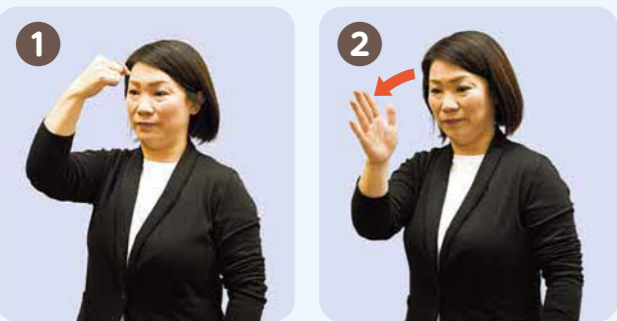
はじめまして



元気



ごめんなさい



さようなら



苫小牧市手話言語条例について

本市では、平成29年4月1日に手話言語条例が制定されました。手話は、お互いの気持ちを理解するために、また知識を高め文化を創造するために、そして、自ら生活を営むために必要な言語です。また、ろう者は手話により意思疎通を図る権利を持ちます。市民の手話に対する理解を進め、手話の普及に努めます。ろう者とろう者以外の人々が、互いに支え合い、共生することのできる地域社会の実現を目指しています。

あいサポーター研修

さまざまな障がい特性を理解し、サポートのノウハウを学ぶことで、障がいのある人に温かく接するとともに、障がいのある人が困っているときに「ちょっとした手助け」や配慮を実践する「あいサポーター」を育成します。研修会については、障がい福祉課までお問い合わせください。



特集①

手話という言語をもっと身近に

詳細 障がい福祉課
 ☎(32)6412 FAX(36)3121
 Eメール syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp



手話は、手指や体の動き、表情を使って表現する「見る言語」です。耳の聞こえない方のコミュニケーション方法の一つである手話は、最近ではテレビの記者会見などで手話通訳者の姿が映し出されることも多くなりました。聴覚障がい者が困っていたら…今回はコミュニケーションで使えるワンポイント手話をご紹介しますので、手話を身近に実践してください。



「聴覚障がい」とは

耳の機能に何らかの障がいがあるため、音や声が聞こえない、あるいは聞こえにくい状態のことを言います。

- ろう者** 耳が聞こえない人で、手話で会話をしている人。
- 中途失聴者** 音声で話をしていましたが、病気や事故などにより聞こえなくなった人。
- 難聴者** 音が聞こえにくい人で、補聴器を使い音声で会話をしている人。

聴覚障がい者の困り事

耳が聞こえないことは外見からでは気付かれにくいいため、日常生活のいろいろな場面で困ることがたくさんあります。

道を歩いているとき

後ろから近づいてくる自転車のベル、車のクラクションなどの音に気が付きません。後ろから声を掛けられても分からず、無視していると誤解されます。
 →後ろから声を掛けて、気が付いてもらえなかったときは、聞こえない人かもしれないと思ってください。決して無視しているわけではありませんので、正面から話し掛けてください。

病院などの窓口では

音声による呼び出しが分かりません。
 →番号表示や振動による呼出機がもっと増えると助かります。また、ボードやイラストなどを使用して、視覚で分かりやすくしてほしいです。

マスクで困る

コロナ禍でマスクを着けるようになり、相手の口元や表情が見えにくく、話の内容が分かりません。
 →聞こえない、聞こえにくい人は相手の口の動きや表情を

見て言葉を読み取ります。「聞こえない」「マスクを外して」という身振りをされた場合は、筆談や音声文字変換アプリなどを使ってみてください。

駅や商業施設などでは

音声放送による案内が聞こえません。電車の遅延や運休、買い物中に非常ベルが鳴っても分かりません。
 →以下の方法があると分かりやすいです。

- 電光掲示板の文字放送
- 大きな紙に状況を書き、目につきやすい所に貼る
- 非常ベルの音の代わりに光の点滅

災害時では

サイレン、広報車のアナウンス、テレビでの緊急放送の内容が分かりません。最近では、手話による情報保障の配慮がされつつあります。
 →「苫小牧市防災メール」を登録すると、防災情報、津波・地震情報などが配信されます。また、「苫小牧市 LINE 公式アカウント」からも防災情報を受け取ることができます。

手話奉仕員養成講習会

毎年、市民を対象に、手話学習初心者向けの「手話奉仕員養成講習会」を開催しています。ろう者の言語である手話を学び、手話で自己紹介や日常会話ができる手話奉仕員を養成しています。令和4年度の開催日程については、決まり次第広報とまこまいに掲載します。詳しくは障がい福祉課までお問い合わせください。

具体的な活動を紹介！

● 防災クッキングレシピコンテスト ● 拓勇東町内会

新型コロナウイルス感染症の影響により、町内会館に集まることができないため、拓勇東町内会では、これまでもインターネットや広報誌を活用した事業を多く開催してきましたが、昨年12月に町内会広報誌を利用して「防災クッキングレシピコンテスト」を行いました。この行事は、各家庭での防災備蓄品を確認するきっかけづくりを目的に、非常時を想定して家庭にある備蓄食材で作る「簡単でおいしい」レシピを募集し、広報誌やLINEを使って投票を行いました。今回は応募のあったレシピを紹介します。

備蓄缶お菓子のミルフィーユケーキ

(令和3年12月 拓勇東町内会広報誌より抜粋)



備蓄缶のお菓子を使って、ミルフィーユケーキ
今年の防災の日に備蓄缶の期限が近いものを入れ替えまし
た。そのままでも美味しいビスケットですが、ひと工夫で
さらに美味しくなりました。

計量は全くしなくてOKです。

- 1、好きな量のプレーンヨーグルトをコーヒーフィルターなどを使って2時間水切り
- 2、好きなビスケットに挟んでミルフィーユにします
- 3、ラップで包んで冷蔵庫で1時間程 完成です
むかわのハスカップを飾ってみました



● バスの乗り方教室 ● 日新町町内会

日新町町内会では昨年10月9日に「バスの乗り方教室」を行いました。この行事は、道南バス(株)と私鉄総連道南バス支部様の協力により「日新町の高齢者や子どもたちが少しでも元気になっていただけるように」との思いから開催しました。身近に走っている「路線バス」を活用して、バスの乗り降りの方法、料金の払い方、経路や時刻表の検索や、バスのリアルタイムな現在地や運行状況の分かるロケーションシステム『バスキタ』などを体験しました。参加した方々は、大変熱心に説明に耳を傾け、久しぶりの町内会行事を楽しんでいました。



(令和3年10月撮影)

お住まいの町内会を知りたい場合やお申し込みはこちら



町内会連合会
市市民生活課
☎(32)6303

● 津波避難訓練 ● 光洋町町内会

光洋町町内会では昨年8月7日に「津波避難訓練」を行いました。10時に市危機管理室職員が「防災行政無線」から避難(訓練)放送を流し、それを聞いた地域の皆さんは、苫小牧中央高校へ避難しました。そこで、防災講座を実施し『コロナ禍の災害について』をテーマに、講師から北海道胆振東部地震の被災地でのボランティア活動の様子についてや、コロナ禍での災害ボランティアセンターの取り組みのお話、防災グッズの紹介などがあり、皆さん大変熱心に耳を傾けていました。



(令和3年8月撮影)

特集②

すぐそばの

町内会

詳細 市民生活課
☎(32)6303

私たちの日常生活に欠かせない幅広い活動を行っている町内会。皆さんはお住まいの地域の町内会がどのような活動をしているかご存じですか？今回は、さまざまな行事が中止や縮小される中で創意工夫を凝らしたり、精力的に活動されている町内会について紹介します。

町内会って？

町内会とは、自分たちの住んでいる地域を快適で住みよくすることや、子どもからお年寄りまで誰もが安全・安心に暮らせるまちづくりを目的として、同じ地域に住む人々や企業で構成された自主的な団体です。市内には現在82の町内会があり、それぞれ地域の特性を生かしたさまざまな活動を行っています。



どんな活動をしているの？

町内会の活動は、さまざまな目的のため多岐にわたっています。その中で主な活動を紹介します。

● 環境美化 ●

地域の定期清掃やごみ減量に取り組むため、廃品回収などのリサイクル活動を行っています。美化意識を高め、住みよい地域づくりをしています。



(令和3年7月撮影)

● 防災活動 ●

災害時には一人一人はもちろん、地域ぐるみでの心構えや事前の訓練が大切です。消防士を招き救命講習や防災訓練、消火器の使い方を学んだりします。地域防災力を高め、安心な地域づくりをしています。



(令和元年9月撮影)

● 防犯活動 ●

地域の危険な場所の確認や、路上駐車などの見回りをしています。ほかにも町内会費で街路灯の設置管理などを行うなど、防犯意識を高めて安全な地域づくりをしています。



(令和3年8月撮影)

● 青少年育成 ●

児童の登下校時に通学路の交通安全の見守り、子どもみこしなどの青少年行事や、夏休みのラジオ体操などを行っています。未来を担う子どもたちの、健全育成を行う地域づくりをしています。



(令和3年8月撮影)

● 高齢者福祉 ●

高齢者の見守り活動や、独居老人との茶話会の開催、敬老会を行うことで、高齢者に優しいふくしの地域づくりをしています。



(令和3年11月撮影)

● 住民交流 ●

地域の親睦を深めるため、さまざまな行事を企画しています。地域の皆さんが交流しやすく、住みよい地域づくりをしています。



(令和3年8月撮影)

子育て世帯への臨時特別給付

詳細 [子ども支援課](#) ☎(32)6416

対象者 18歳以下(令和4年3月31日時点)の児童を養育し、所得が基準額以内の方
 ※離婚などにより給付金を受け取れなかった方は、HPで最新情報をご確認ください



詳細はこちら▶

給付額 児童1人につき10万円

申請 ①申請不要=令和3年9月分の児童手当、児童扶養手当の受給者(支給済)
 ②申請必要=対象者のうち①以外の方(公務員含む)

必要書類 ●申請者全員=申請書、身分証明書の写し、申請者名義の受け取り口座の写し
 ●公務員の児童手当受給者=令和3年9月分の児童手当(本則給付)を受給していることが分かる書類(支払通知書・継続認定通知書の写し、令和3年9月分「児童手当」と明記されている通帳など)
 ●令和3年1月1日以降に本市に転入された方=申請者および配偶者の方の令和3年度(令和2年分)市区町村民税課税証明書
 ●お子さんと別居している方=児童のいる世帯全員の住民票

申請方法 令和3年9月30日時点で申請者が居住していた市町村に申請をしてください。本市に対象年齢のお子さんとお住まいの方には、申請書をお送りしています。3月31日(木)までに直接または郵送(必着)でご提出ください。審査後順次支給します
 ※申請書が必要な方は子ども支援課へ早急にお問い合わせください

住民税非課税世帯等臨時特別給付金

詳細 [臨時特別給付金受付窓口\(市役所9階\)](#) ☎(32)6266

対象者 ①**住民税非課税世帯**=令和3年12月10日(基準日)に、本市に住民票があり、同一世帯に属する方全員が令和3年度分の住民税均等割非課税である世帯(基準日時点で生活保護を受給されている方を含む)
 ②**家計急変世帯**=令和3年度分の住民税均等割が課されている世帯員全員のそれぞれの1年間の収入見込額または1年間の所得見込額が、住民税均等割が非課税となる水準に相当する額以下の世帯(①に該当しない世帯で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降家計が急変し①と同様の事情にあると認められる世帯)
 ※①②ともに住民税均等割が課されている方の扶養親族などのみで構成される世帯は対象外(単身赴任や学生の1人暮らしなどの場合に当てはまる場合があります)



詳細はこちら▶

給付額 1世帯当たり10万円 ※世帯主名義の預貯金口座に振り込み

申請方法 ①市から対象世帯へ確認書を発送しています。確認書を郵送で回答することで給付されます。
 ※詳しいご案内は確認書に同封
 ②9月30日(金)までに総合福祉課(HPでダウンロード可)で配布の申請書に収入見込額の申立書など(詳しくはHPをご確認ください)を添付して直接または郵送で [臨時特別給付金受付窓口\(市役所9階\)](#)

DVなどを理由に避難している方へ

DVなどで住民票を動かさず本市に避難中の方も受給できる可能性がありますので、下記までお問い合わせください

- 子育て世帯への臨時特別給付=子ども支援課 ☎(32)6416
- 住民税非課税世帯等臨時特別給付金=臨時特別給付金担当 ☎(32)6266

プレミアム付商品券(第3弾) 購入引換券交付申請書を送付します

詳細 [緊急経済対策給付金室](#) ☎(32)6532

新型コロナウイルス感染症による影響の長期化により、厳しい状況の飲食店や地元店を支援することを目的に、プレミアム付商品券(第3弾)を発行します。

商品券の種類は2種類あります。取扱店であればどの店舗でも利用できる「一般商品券」(1冊当たり6,000円の券を5,000円で販売)と、取扱店のうち飲食店と地元店のみで利用できる「飲食店&地元店応援券(通称:とまチケ)」(1冊当たり7,500円の券を5,000円で販売)があります。

1人当たり、それぞれ2冊ずつ、合計4冊まで申請できます。購入を希望する方は3月上旬に全世帯へ送付される申請書に必要事項を記入し、同封の返信用封筒で郵送(消印有効)してください。

※申請数により購入可能冊数が調整されることがあります

対象者 本市に住民登録がある方(令和4年2月4日時点)

申請期間 3月上旬~3月31日(木)

詳細はこちら▶



◆ プレミアム付商品券取扱店(特定事業者)新規募集 ◆

前回、取扱店に登録していないお店から、新規で登録を受け付けています。登録を希望する場合は苫小牧市プレミアム付商品券実行委員会(苫小牧商工会議所) ☎(33)5454までお問い合わせください。

※前回、登録している事業者については、別途ご連絡します

第三者認証取得推奨給付金事業

詳細 [緊急経済対策給付金室](#) ☎(32)6445

市内全ての飲食店が、北海道の第三者認証制度の認証を取得することで、安全・安心を市内外にアピールし、多くのお客さまの来店につなげます。

対象者 市内で飲食店営業許可を受け、北海道の第三者認証制度の認証を取得している店舗を経営する事業者
 ※店舗規模の大小、主たる事業者の住所、法人・個人は問いません

支給額 北海道の第三者認証制度の認証を取得した店舗について、1店舗当たり5万円を支給
 ※同一事業者が複数店舗で認証取得をした場合、各店舗分該当

申請方法 12月28日(木)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▶



● 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	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

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	キラキラペットボトルを作る	3月10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18人 申し込み順	3月2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
英語ふれあい遊び	英語の手遊び、リズム遊び、ミニ講座など 講師 齋藤 新香氏	①3月8日(火) ②22日(火) いずれも 10時~11時20分	0歳(首すわり)~ 2歳半の子どもと 保護者	¥800円 当日納入 定各8~10組 申し込み順 持 バスタオル、筆記用具、飲み物	①3月2日(水)~4日(金) ②3月2日(水)~8日(火) 下記利用時間内に電話で
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 uchiyoga Rie氏	①3月9日(水) ②16日(水) ③23日(水) ④30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6~8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	①3月2日(水) ②③④3月2日(水)~8日(火) 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	3月18日(金) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定4~6組 申し込み順 持 飾りの写真、のり、はさみ	3月2日(水)~8日(火) 下記利用時間内に電話で
マタニティヨガ講座	講師の方の指導のもと心身ともにリフレッシュ! 出産に備えませんか? 講師 uchiyoga Rie氏	4月6日(水) 10時~11時30分	安定期に入っている妊婦の方	¥700円 当日納入 定6組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	3月2日(水)~28日(月) 下記利用時間内に電話で

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
0~1歳半の子ども集まれ~!!	手形スタンプ、キラキラペットボトル作りなどの遊びや体重測定	3月23日(水) 9時~12時	0歳~1歳半の子どもと保護者	定8組 先着順	直接会場へ

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		

※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

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

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展示	ひな人形の展示	3月3日(木)まで 9時30分~17時	☎直接会場へ
プラネタリウム	冬の番組 「冬の星空とおうし座の神話」	3月1日(火)~6日(日) 15時30分(土・日曜日は11時30分も投影)	☎市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎電話で
プラネタリウム	春の番組 「春の星空とおおぐま座の神話」	3月12日(土)~4月21日(休) 15時30分(土・日曜日、祝日、春休みは11時30分も投影)	☎市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎3月1日(火)から電話で
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22日(金)~30日(土) 15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影) ※5月にも同じ内容の投影あり	


中央図書館 ☎(35)0511

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13日(日)「私はあなたのニグロではない」 ●3月27日(日)「うっかりペネロペ ペネロペ、パリへいく編」 いずれも13時30分から		☎2階講堂 ☎一般(13日)、子ども(27日) 定各30人 ☎直接会場へ
読み聞かせ	●3月6日(日) 14時~14時20分=「春のじゅんぴはいいかな?」 ●3月20日(日) 14時~14時20分=「だんだんのみ」 ●3月26日(土) 11時~11時20分、14時~14時20分=当日発表		☎6日、26日=1階おはなしコーナー前、20日=2階研修室 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	「マーシャとくま」	3月19日(土) 14時~14時20分	☎2階研修室 定10人 ☎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?」	2月26日(土)~3月18日(金)	☎1階カウンター前 ☎直接会場へ
市立中央図書館開館70周年記念事業「ぱんつ! パンツ! Pants!」	絵本作家シゲリカツヒコ氏とパンツのデザインをしちゃおう!	3月5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分から	☎2階講堂 ☎5歳~中学生 定30人 申し込み順 ☎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	3月18日(金) 10時~10時20分	☎2階講堂 ☎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 ☎3月1日(火)~8日(火)に直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp
雑誌リサイクル市	図書館で不要になった雑誌を1人10冊まで無料で譲渡	3月26日(土) 9時から	☎2階講堂 持 持ち帰り用のバッグ ☎直接会場へ ※当日整理券の配布あり

美術博物館(あみゅー) ☎(35)2550

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「NITTAN ART FILE4: 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 3月13日(日)まで	☎一般300円、高生200円、中学生以下無料
中庭展示 Vol.17 濑谷俊彦「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探究する濑谷俊彦氏による作品展示		
講演会「発掘調査からわかるアイヌ文化」	遺跡の発掘調査によって明らかになるアイヌ文化期の暮らしについて紹介	3月6日(日) 14時~15時30分	☎70人 申し込み順 ☎電話またはHPで
2021年度 遺跡報告会	2021年度に調査を行った遺跡について報告	3月19日(土) 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 とまちょっポイント(オンラインフィットネス、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
オンラインフィットネス	4日(金)、11日(金)、18日(金) 9時45分～10時30分 7日(月)、14日(月) 13時30分～14時15分	各10人	自宅で簡単にできる脂肪燃焼運動 (Zoomからリアルタイムで配信)	パソコンやタブレット端末 など(Wi-Fi環境推奨)	開催の3日前までに保健センターHPで 
健康・栄養相談	14日(月) 9時～10時30分 (時間予約制)	14人	保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定(市内在住で20歳以上の方)	なし	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、特定健診は100 とまちょっポイント		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)	
特定健診	14日(月) 受付=8時～10時	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 とまちょっポイント		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) 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	14日(月) 受付=8時～10時		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
内容	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 詳健康支援課 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	17日(休) 9時30分～10時30分	令和4年1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」	22日(火) 9時30分～10時45分	令和3年8・9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
赤ちゃん教室「11・12か月児」	23日(水) 9時30分～10時30分	令和3年3・4月生まれの子*と親 ☎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	8日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 9日(水) 9時30分～10時15分	令和2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 ※9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	9日(水) 10時15分～10時45分、13時～14時30分 10日(木) 13時～14時30分	平成31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 ☎(32)6407	7日(月)、22日(火) 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 ☎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、予防票、バスタオル ※保護者同伴	
BCG予防接種が個別接種になります BCG予防接種は、健康支援センターで月2回の集団接種方式で行っていましたが、4月1日(金)から、各医療機関での接種(個別接種)になります。接種できる医療機関は、市HPなどでご案内しますので、確認をお願いします				

※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

3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!

3/6日	内科 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655	外科 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655	歯科 かなもり歯科医院 ☎(34)8888
3/13日	内科 とまこまいこどもクリニック ☎(33)1050	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 ときわ歯科クリニック ☎(68)1182
3/20日	内科 苫小牧病院 ☎(72)1201	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 カワモト歯科 ☎(57)5100
3/21日	内科 柴田内科循環器科 ☎(71)2225	外科 みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100	歯科 とまこまい歯科クリニック ☎(36)1118
3/27日	内科 たかぎ内科・循環器内科 ☎(53)7700	外科 こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620	歯科 苫小牧デンタルケアクリニック ☎(73)3000

診療時間 内科、外科=9時～17時 歯科=9時～12時 詳健康支援課 ☎(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3月 12

市からののお知らせ

… 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



苦小牧市社会福祉表彰

☎総合福祉課 ☎(32)6354

令和3年度の社会福祉表彰が行われました。
今年度の表彰は優良母子家庭表彰、優良勤労障がい者表彰、
自立更生援護事業所功労表彰で、2人、1事業所の皆さんです。



優良母子家庭表彰
なかむら かずこ
中村 和子さん
10年以上にわたり子育てと仕事を両立させるとともに、子どもたちのために学校役員を務め、地域活動にも積極的に参加する姿勢は、他の模範となっている



優良勤労障がい者表彰
しみず かずお
清水 和江さん
現在の勤務先に入社以来、50年以上にわたり遅刻や欠勤などもなく勤務態度が良好で、真面目に仕事に取り組む姿勢は、他の模範となっている



自立更生援護事業所功労表彰
協和製菓株式会社
障がい者の就労支援に向け、昭和45年から障がい者を雇用し、年齢や作業能力を鑑み、働きやすい環境を提供するなど、障がい者の自立更生援護に積極的に努めている

広告

保健所の相談、検査

☎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	22日(火)	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 ☎18～54歳	
HTLV-1抗体検査	15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)	1日(火) 15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

3月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

日	時間	会場
15日(火)	9:30～11:00	ホクレンショップ沼ノ端店
17日(木)	9:30～12:30	コープさっぽろステイ店
	14:00～16:30	同樹会苦小牧病院
22日(火)	9:30～12:15	北海道電力ネットワーク株苦小牧支店
	14:00～16:30	王子総合病院 (夜間救急玄関前)

※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

☎3月17日(木) 10時30分～11時15分 (受付10時15分)

☎教育・福祉センター 3階 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 ☎(32)6411

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。初日と最終日の13時～15時に「こころの体温計」で、こころの状態チェックをした方(先着50人)に、こころの健康に関するグッズをプレゼントします。ぜひ立ち寄りください ※詳しくはP27をご覧ください

☎3月7日(月)～11日(金)

☎市役所1階ロビー

☎詳健康支援課 ☎(32)6410

5歳児発達相談について

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ればご相談ください。なお、すでに心配事がある方は早めにご相談ください

☎送案内予定時期 平成29年4月2日～6月生まれ＝3月上旬、平成29年7月～9月生まれ＝6月下旬、平成29年10月～12月生まれ＝9月下旬、平成30年1月～4月1日生まれ＝11月下旬

☎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

☎①3月2日(水) ②4月6日(水) いずれも9時～16時

☎こころの悩みを抱えるご本人やご家族

☎所申詳②4月1日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

福祉



後期高齢者医療保険からのお知らせ

●10月1日から、後期高齢者（75歳以上）で一定以上の所得のある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。●住民税非課税世帯の方は、基本的に1割負担となります。●見直しの背景や、負担を抑える配慮措置についてのご質問などは、厚生労働省コールセンターにお問い合わせください（コールセンターは3月31日(木)まで）

●厚生労働省コールセンター 0120(002)719 北海道後期高齢者医療広域連合 011(290)5601 市保険年金課 032)6414

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
 ②国保税の支払いが困難になったら早急に相談を

※左記のようなときは、14日以内に手続きをしてください
 ※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

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたことの証明書
転入したとき	前年の収入が分かるもの
国保加入者が転出や転居をしたとき	国保の保険証
国保加入者が職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の保険証（世帯全員分）
国保加入者が進学などで転出したとき	国保の保険証、在学証明書（入学前は合格通知書または入学許可書）、在園証明書（施設入所者の場合）

そのまま放つておいて、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られることがあります。国保税を支払えない事情ができたときは、早急に相談してください

①保険年金課 032)6418
 ②納税課 032)6274

障害年金をご存じですか

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。病気やけがで初めて医師の診療を受けたとき（初診日）に国

消防本部からのお知らせ

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

詳警防課 084)5023
 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、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。最寄りの労働基準監督署または北海道労働局にご相談ください

詳北道労働局 011(709)2311
 市工業・雇用振興課 032)6436

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るようになります。また、防災行政無線による試験吹鳴期間として、3月末日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、3月末日をもって廃止します

消防サイレンの吹鳴方法が変わります

現在市内25箇所から吹鳴している希望の鐘は、4月から、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、より多くの子どもたちに健全な生活のリズムとして取り入れてもらえるようになります。なお、8時、17時、20時の吹鳴時間に変更はありません

詳青少年課 032)6148

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)6695(平日昼間)
032)6111(上記以外)

もし水道管が凍結したら

水道修理 かりつけ 検索

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HPからご覧になれます

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 苦小牧 検索

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になれます

北海道警察官 採用試験情報

詳苦小牧警察署 035)0110
市市民生活課 032)6287

受付期間	3月1日(火)～4月1日(金)
受験年齢	平成2年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方（高校生を除く）
一次試験	5月8日(日)
試験会場	苦小牧警察署 ほか

確定申告書は自分で作成してお早めに!

令和3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3月15日(火)、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3

市保険年金課 032)6429
 苦小牧年金事務所 056)90001

広告

広告

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日に所有している軽自動車やバイク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者の名義であることが条件

申請 4月1日(金)～15日(金)に直接または郵送(消印有効)で 市民税課 課(32)6244

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づき課税されます。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更登録をしてください。また、自動車を取得したときや、廃車・譲渡などをしたときも手続きが必要です。令和4年度の自動車税種別割納税通知書を確認に届けるため、3月中に手続きをお願いします。

変更登録が間に合わない場合は、札幌道税事務所自動車税部に連絡してください 札幌道税事務所 課(011)7611190 ※

北洋大学各選抜試験(日程)の出願開始について

対象 高校3年生以上
試験 本学独自の試験は課さない
入学検定料 1万4千円(振込後に願書を送付)
募集定員 10人
申請 3月4日(金)～18日(金)に直接または郵送(必着)で 北洋大学 課(0120)571504 ※願書、入学試験要項の請求も北洋大学へ

シカの出没に注意!

雪が残る冬から春にかけては、山林の餌不足により、餌を求めてシカが市街地に出没することがあります。不慮の事故を防ぐためにも次のことに注意しましょう

- シカはおとなしい動物ですが、急に近づいたり驚かせたりすると、突然走り出すことがあります。市街地で見かけても近寄らないようにしましょう
- 庭木や花壇、家庭菜園の被害を防ぐために、作物をシートで被うなど対策をしましょう

3月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	3月	
		2日(水)	17日(木)
優良講習	10:30~11:00	3日(木)	18日(金)
		8日(火)	22日(火)
一般講習	10:30~11:30	9日(水)	25日(金)
		10日(木)	31日(木)
違反講習	13:30~14:00	4日(金)	24日(木)
		11日(金)	30日(水)
初回講習	13:30~14:30	1日(火)	16日(水)
		4日(金)	24日(木)
違反講習	13:30~15:30	11日(金)	29日(火)
		14日(月)	30日(水)
初回講習	13:30~15:00*	7日(月)	25日(金)
		1日(火)	16日(水)
違反講習	13:00~15:00*	3日(木)	22日(火)
		8日(火)	23日(水)
初回講習	13:30~15:30	9日(水)	29日(火)
		14日(月)	24日(木)
違反講習	13:00~15:00*	10日(木)	28日(月)
		10日(木)	28日(月)
初回講習	13:30~15:30	10日(木)	28日(月)
		15日(火)	

・免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です
・講習は、免許の有効期限までに受講してください
所 交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校
所 苫小牧警察署 課(35)0110
HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

市有地の譲渡あっせん希望者は申請を

令和4年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせん(補充登録)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 3月1日(火)～15日(火)に管財課HPでダウンロードした申請書を直接または郵送(必着)で 管財課 課(32)6234 ※詳しくはHPをご覧ください

駅前輪場の使用について

苫小牧駅北口、糸井駅北口、錦岡駅、青

市民活動センター臨時休館のお知らせ

電気設備工事による全館停電に伴い、臨時休館いたします
休館日 3月21日(月)
所 総合福祉課 課(32)6354

高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆さまへ

環境生活課 課(32)6331

●供物などは必ずお持ち帰りください
霊園内にゴミ箱は設置していません。ゴミの放置は不法投棄行為で、法律で禁じられています。また、供物や供花についても熊などの野生動物が出没したり、シカやキツネなどに大事なお墓を荒らされたりする原因になりますので、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できません。なお、21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

高丘第二霊園の一方通行規制について

墓参臨時バスが運行される21日の8時～14時は、園内道路の一部において一方通行規制となります

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、他の墓参者にもご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
所 環境生活課 課(32)6333

3月21日(月)春の彼岸 墓参臨時バスを運行します

所 道南バス(株)苫小牧営業所 課(55)7125 市環境生活課 課(32)6333

停留所	1	2	3	4	5	6	7	8	9
苫小牧駅前(①番乗り場)	8:40	9:20	9:40	10:20	11:00	12:00	12:40	13:00	
表町五丁目	8:42	9:22	9:42	10:22	11:02	12:02	12:42	13:02	
王子総合病院前	8:43	9:23	9:43	10:23	11:03	12:03	12:43	13:03	
緑跨線橋	8:44	9:24	9:44	10:24	11:04	12:04	12:44	13:04	
緑町郵便局前	8:46	9:26	9:46	10:26	11:06	12:06	12:46	13:06	
支笏湖通	8:47	9:27	9:47	10:27	11:07	12:07	12:47	13:07	
公園前	8:48	9:28	9:48	10:28	11:08	12:08	12:48	13:08	
高丘霊園前	8:49	9:29	9:49	10:29	11:09	12:09	12:49	13:09	
第二霊園入口	8:52	9:32	9:52	10:32	11:12	12:12	12:52	13:12	13:52
第二霊園中央東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園西	8:54	9:34	9:54	10:34	11:14	12:14	12:54	13:14	13:54
第二霊園中央	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
第二霊園管理棟前	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
高丘霊園前		9:44	10:04	10:44	11:24	12:24	13:04	13:24	14:04
公園前		9:45	10:05	10:45	11:25	12:25	13:05	13:25	14:05
支笏湖通		9:46	10:06	10:46	11:26	12:26	13:06	13:26	14:06
緑町郵便局前		9:47	10:07	10:47	11:27	12:27	13:07	13:27	14:07
緑跨線橋		9:49	10:09	10:49	11:29	12:29	13:09	13:29	14:09
王子総合病院前		9:50	10:10	10:50	11:30	12:30	13:10	13:30	14:10
表町五丁目		9:51	10:11	10:51	11:31	12:31	13:11	13:31	14:11
苫小牧駅前		9:56	10:16	10:56	11:36	12:36	13:16	13:36	14:16

【料金】	大人	こども	小学生(市内)	中学生(市内)
高丘霊園まで	230円	120円	50円	100円
高丘第二霊園まで	290円	150円	50円	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

広告

広告

暮らし



高専サテライト「C・base」が新しくなりました!

企業などが抱える課題の解決や新規の事業化プロジェクトの構築支援、スタートアップしたい方の相談や支援を行い、中小企業などの振興を図るため、苫小牧高専サテライト「C・base」を開設しています。12月から、企業の方や起業したい方が交流や情報交換できるようなたまり場として、フリーアドレスのデスク、ミーティングスペース・BOXを整備しました。お気軽にご利用ください



苫小牧経済センタービル2階 苫小牧高専サテライト「C・base」

みんなで取り組むゼロカーボン! ペットボトル飲料を買わずマイボトルを使用した場合、1回あたり105gのCO2削減! Eco Office

子ども予防接種週間のお知らせ

健康支援課 (32)6407

3月1日(火)~7日(月)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, 小児用肺炎球菌, 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

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

に誘い出し、容姿を撮影させ送らせたり、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、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親子で身に付けましょう

催し・講座 木育ワールド苫小牧2021 犬猫好き家族を対象にした木育

ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り

リサイクル自転車抽選販売会

木でつくるうー木であそぼう! 3月13日(日) 10時~15時

アイロンビーズで野鳥を作ろう~گان類編~ 3月26日(土) 11時、14時

移動図書館車~ とまチョップ図書館号を利用しよう!



催し・講座

第40回技能祭中止のお知らせ

3月6日(日)に開催を予定していた「第40回技能祭」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します
 詳苦小牧地区技能士協会 055)6622
 市工業・雇用振興課 032)6432

「一人生会議」に関する住民向け研修

03月19日(土) 13時30分～15時30分
 所市民会館 小ホール
 対苦小牧保健所管内に在住の方(苦小牧市、白老町、厚真町、安平町、むかわ町)

子育て講座step (ダイジェスト版)

03月19日(土) 10時～12時
 所こども相談センター 講習室(双葉町3・7・2)
 対市内在住で育児中の保護者 ※無料託児あり(3カ月～小学生、3月15日(火)までに要予約)
 内イライラが減ると評判の子育て講座
 定16人 申し込み順
 申詳3月1日(火) 9時から電話で、こども相談課 032)6369

消費生活講演会参加者募集

03月26日(土) 13時～15時
 所市民活動センター 3階会議室
 テーマアフターコロナの消費を考える
 生活の質を高める消費行動とは
 講師札幌学院大学教授 橋長真紀子氏
 定40人 申し込み順

セミナー

03月10日(木)、07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コミュニケーション 自分の気持ちの伝え方 ②知っておきたい!パソコン

講座

対15～49歳までの就職を目指している方
 申前日までに電話で、とまこまい若者サポートステーション 084)8670
 詳工業・雇用振興課 032)6432

03月21日(月)、23日(火)、25日(金)、27日(日)、29日(火) 10時～13時30分 全5回
 所生活館(矢代町)
 内イタ(お盆)制作
 定15人 申し込み順
 申詳3月1日(火)～7日(月)に電話で、月曜日II生活館 072)4297

貝澤 守先生のアイヌ伝承民芸「木彫講習会」

03月28日(月)～4月11日(月)に電話で救急課 084)5044

普通救命講習会

04月20日(水)、27日(火) いずれも13時30分から
 所20日II消防防災訓練センター 27日II消防署日新出張所
 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
 申詳3月28日(月)～4月11日(月)に電話で救急課 084)5044

消費生活セミナー参加者募集

03月5日(土) 13時30分～15時
 所市民活動センター 3階会議室
 対市内在住または市内に勤務する方
 テーマ遺産相続について
 講師弁護士 高田耕平氏
 定25人 申し込み順
 申詳電話で、消費者センター 033)6510

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 所市役所2階 市民ギャラリー	07日(月) 13時～15時 直接会場へ 0協働・男女平等参画室 032)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	019日(土) 10時～12時30分 0平日9時～17時に電話で 山崎行政書士事務所 036)5633 0山崎行政書士事務所 036)5633 社会福祉協議会 032)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)	0月～金曜日=8時45分～17時15分 (祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 0消費生活=033)6510 多重債務=032)6119
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	03月12日(土) 3月26日(土) 10時～12時 03月5日(土) 3月19日(土) 10時～13時 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 032)3610 0協働・男女平等参画室 084)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 所男女平等参画推進センター	017日(木) 13時30分～16時 (1人20分) 定7人 申し込み順 0詳電話で 男女平等参画推進センター 032)3544 無料託児 (1歳から、9日(火)までに要予約)
無料市民相談 所市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 壬生賢哉弁護士 025日(金) 9時30分～12時 (1人20分) 定7人 申し込み順 01日(火)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 08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 0市民相談所 033)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	国保税	10期	3月31日(休)
夜間納税相談	市税・国保税	3月28日(月)～31日(休) いずれも20時まで	納税課 (市役所2階30番窓口) 032)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

催し・講座

CCS講演会・現場見学会の延期のご案内

3月5日(土)に開催を予定していた「CCS講演会および現場見学会」は、

新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、延期いたします。参加をご検討いただいていた皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いいたします。なお、新しい日程は、決まり次第ご案内いたします

令和4年度緑ヶ丘公園各施設利用抽選会の開催

■庭球場

4〜10月分の利用予約抽選会
回 3月12日(土) 9時30分

■サッカー・ラグビー場人工芝

4〜6月分の利用予約抽選会
回 3月19日(土) 9時30分

■市営野球場

4〜10月分の利用予約抽選会
回 3月26日(土) 9時30分

所 緑ヶ丘トマロ(字高丘19・1) 回 3月8日(土) 8時11分

公園グラウンド利用の受け付けについて

緑地公園課 回 (32) 6509

■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・日曜日、祝日の場合は翌平日)から利用日の前日まで受け付け

■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)

利用月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
申込受付期間	3月1日(火)から			6月1日(火)から			9月1日(休)から			12月1日(休)から		

【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、緑地公園課(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●柏原2号公園は、利用希望者が多いため、申請受付時に抽選を行います ※詳細は、緑地公園課HP「令和4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

No.	公園名	住所	No.	公園名	住所
1	あけの公園	明野新町3丁目	16	住吉公園	住吉町2丁目
2	明野北公園	あけぼの町4丁目	17	すこやか公園	ときわ町3丁目
3	一本松公園A(南側)	一本松町	18	鈴蘭公園	北星町1丁目
4	一本松公園B(北側)	一本松町	19	澄川公園	澄川町2丁目
5	出光カルチャーパーク(市民文化公園)	末広町3丁目	20	たくみ公園(ソフトボール)	新開町4丁目
			21	西町公園	大成町2丁目
6	糸井公園	しらかば町5丁目	22	沼ノ端中央公園	東開町3丁目
7	植苗ファミリー公園	字植苗	23	のぞみ公園	のぞみ町1丁目
8	柏原1号公園	字柏原	24	花園公園	花園町3丁目
9	柏原2号公園(サッカー)	字柏原	25	日吉運動公園	日吉町3丁目
10	花畔公園	ウトナイ南6丁目	26	双葉町1号公園	双葉町1丁目
11	かもめ公園(相撲)	汐見町1丁目	27	豊陵公園(8時から)	柏木町2丁目
12	川治公園(要町内会承諾)	川治町4丁目	28	美園公園	美園町1丁目
13	清川公園(9時から)	美原町2丁目	29	勇払友達公園	字勇払
14	草笛公園(6時30分から)	日新町6丁目	30	緑葉公園	拓勇東町2丁目
15	新生台公園	三光町4丁目	31	凌雲公園(8時から)	青雲町3丁目

募集

第67回とまこまい港まつりテーマ・プログラム表紙デザインの募集

内 ①テーマ 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 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判縦型に限る
応募用紙配布 観光振興課(HPでダウンロード)

アウトリーチ推進事業の開催団体募集

音楽や舞踊、書道、絵画、読み聞かせなど、さまざまなジャンルで活躍している市内のアーティストを派遣します。アーティストによってはワークショップなども実施可能です

対 市内の町内会やサークル、コミュニティ団体など会場を用意でき、参加者数が10人以上の団体
申 4月29日(金)までに郵送(消印有効)またはファクス、市HPで 生涯学習課 回 (32) 6753

苫小牧市空家等対策委員会委員を募集

対 市内に住所を有する満18歳以上の方(高校生、市議会議員、市職員を除く)
謝 礼 会議1回につき5千円
募 集 人数 1人
任 期 令和4年5月1日(日)〜令和6年4月30日(火)

申 3月22日(火)までに市民生活課(HPでダウンロード可)、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払・沼ノ端出張所、駅前証明取扱所で配布の応募申込書を直接または郵送(必着)、Eメールで 市民生活課 回 (32) 6303
〒siminseikat@city.tomakomai.hokkaido.jp

ード可)、市役所1階案内、各コミセン、勇払出張所、沼ノ端交流センター、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
申 4月15日(金)までに①応募用紙に必要事項を記入し郵送(必着)またはファクス、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67回苫小牧港まつり実行委員会(観光振興課) 回 (32) 6448 FAX (32) 4200
〒kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市総合計画第7次基本計画策定市民検討委員会委員の募集

応募資格 満18歳以上(令和4年4月1日時点)で市内在住または通勤・通学している方(市議会議員、常勤の市職員などを除く)
任 期 令和4年5月から計画策定まで ※会議は任期中3〜5回
募 集 人数 3人程度

申 3月1日(火)〜31日(休)に政策推進課(HPでダウンロード可)、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の申込書を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 政策推進課 回 (32) 6039 FAX (34) 7110
〒seisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp ※選考結果は全員に通知

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 ●ボランティア保険に加入する
申 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 回 (32) 6340 ※応募は年間を通して受け付け

医療費受給者証等送付用封筒の広告を募集

募集広告 ●募集枠 封筒の裏面2枠 ●サイズ 縦7cm×横9.5cm ●色 黒印刷 ●色と同じ単色 ●作成枚数 2万5千枚 ●募集価格 1枠2万7千5百円以上 ●広告の原稿、版下の作成 広告主が負担 ●決定方法 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 3月18日(金)までにこども支援課(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直接または郵送(消印有効)で こども支援課 回 (32)

スポーツ

広告

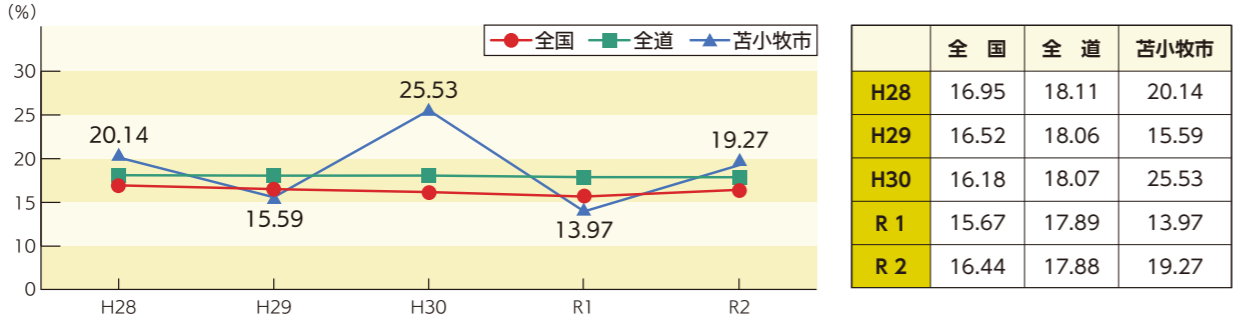
広告

3月は自殺対策強化月間です！

詳細 健康支援課
☎(32)6410

令和2年度は全国的に自殺者数、自殺死亡率が増加しており、新型コロナウイルス感染症の影響により、社会全体の自殺リスクが高まっていると考えられます。市の自殺者数は増減を繰り返しており(図1)、全道・全国と比較すると、高い水準で推移しています。苫小牧市の自殺の特徴として、50～59歳の男性の自殺者が依然として多い状況にあり、ここ数年は20～30歳代の若い世代の自殺も目立っています。

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」



「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。ゲートキーパーが身近な人のこころの不調に気づき声を掛けることから、自殺を防ぐことにつながります。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。

確認はこちら

あなたは大丈夫？ ギャンブル等依存症チェックをしてみましょう！

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。特定の症状や病気を示す病名ではありませんが、ギャンブルなどに依存することで、こころに不安を抱える原因にもつながります。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックをしてみましょう！

解決の近道！相談することが

- 健康支援課 ☎(32)6410 (ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころとからだの健康について)
- 総合福祉課 ☎(32)6189 (失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について)
- 苫小牧保健所 ☎(34)4168 (代表) (東胆振地域の自助グループの紹介など)

次の項目のうち、4つ以上当てはまる場合は、問題が生じている可能性があります！

<input type="checkbox"/> もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、ギャンブルに使うお金が増えてきた	<input type="checkbox"/> さえない気分するとき、不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときにギャンブルをすることが多い
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめたりすると気持ちが落ち着かなくなったり、いらいらする	<input type="checkbox"/> ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、その日のうちが翌日にまたギャンブルをしにいってしまうことがある
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめようとしても上手くいかなかったことが今までに何度もある	<input type="checkbox"/> ギャンブルにのめりこんでしまっていることを隠すために嘘をつく
<input type="checkbox"/> ギャンブルに心が奪われがちになっている(例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや、次のギャンブルでどうしたら勝てるかを考えたり、計画を立てるなど。ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)	<input type="checkbox"/> ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強が上手くいけなくなったり、失ってしまったことがある
	<input type="checkbox"/> ギャンブルによって経済的に困窮して、他人にお金を出してくれるよう頼ったことがある

※国際的に広く用いられているDSM-5精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成

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？どんなことでも構いませんので、一人で抱え込まずに、まずはお相談ください。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。

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

「使用済み小型電子機器回収」についてのお願い

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4077

リチウムイオン電池の発火による火災や、市では回収できない小型家電が増えているため、以下の品目は、拠点回収に持ち込まないようお願いします。

拠点回収や回収品目などはこちらから



詳細は市にお問い合わせください

充電式電池が取り外せないもの
(モバイルバッテリーも含む)

木製または布製のもの
(木製スピーカー、電気毛布など)

詳細はメーカー、販売店にお問い合わせください

PCディスプレイ、液晶モニターなど

フロンを含むもの
(除湿器、ウォーターサーバーなど)

新しい食の楽しみで、もっと素敵な街へ 苫小牧 スパイス大作戦 始動！

詳細 国際リゾート戦略室 ☎(32)6229

苫小牧は、カレーラーメンやホッキカレーをはじめ、北海道の「カレー文化」が根付いた地域であるとともに、そのカレーに欠かせない「スパイス」が北海道中に流通する玄関口でもあります。

今回、苫小牧都市再生コンセプトプランの取り組みの一つとして、その「スパイス」に注目し、おいしく料理を「アップデート」するクラフトスパイスを開発しました。スパイスをみんなで楽しみ、街の魅力として発信していく「苫小牧スパイス大作戦」。クラフトスパイスを用いたオリジナルメニューが、市内の飲食店で提供されます。ぜひお試しください。



詳しくは公式Webサイト<http://www.tomakomaispice.jp>でご確認ください。

「ぬくもり灯油」の申請期間を3月31日(木)まで延長します

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

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 15,000円(1世帯当たり)

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

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

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)

申請受付詳細 3月31日(木)までに総合福祉課で配布の申請書を直接 総合福祉課 ☎(32)6354 ※詳細はお問い合わせください

新型コロナワクチン接種情報

※本ページの情報は、令和4年2月4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)

電話のお掛け間違いにより、一般のご家庭にご迷惑をおかけする事象が発生しています!電話番号をよくお確かめの
上、お掛け間違いのないよう、十分ご注意ください。
※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。昼前や夕方時間帯と、土・日は
空いていることが多く、比較的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してください。

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



コロナ情報
特設サイト

※新型コロナワクチンの接種は強制ではなく任意接種です。さまざまな事情で接種を受けることができない方もいます。接種を受ける
ことができない方への差別的な言動は、絶対にやめてください。

小児(5～11歳)への接種について

- ▶小児への1、2回目ワクチン接種が国内で承認され、5～11歳のお子さんも接種可能となりました。
- ▶3月中はワクチンの供給量が非常に少ないため、接種時期などの詳細は、広報とまこまい4月号で改めてお知らせします。

追加接種の集団接種開催日程について

[3月の開催日] 3日(木)・4日(金)・5日(土)・10日(木)・11日(金)・12日(土)・17日(木)・18日(金)・19日(土)
24日(木)・25日(金)・26日(土)・31日(木)

※4月以降の開設予定については、ワクチンの供給量や予約状況に応じて決定します

接種時間 14時～18時【受付時間：13時30分～17時30分】

接種券が届いたら
予約可能です!

会場 グランドホテルニュー王子 2階 芙蓉の間

使用ワクチン 武田/モデルナ社製ワクチン

- ▶集団接種会場は、追加接種(3回目接種)のみの受け入れとなります。
- ▶1、2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、3回目は武田/モデルナ社製ワクチンの接種が可能です。
- ▶コールセンターへ電話または予約サイト(インターネット)から必ず事前に予約をお願いします。
- ▶キャンセルする場合は、必ずコールセンターへ連絡をお願いします。

追加接種の接種券発送予定について

- ▶追加接種用の接種券は、2回目接種の完了日順に発送します。**年齢順ではありません。**
- ▶令和3年7月中旬に2回目接種を終えた方には、2月28日(月)までに接種券の配達完了しています。
- ▶2回目接種完了後に苫小牧市に転入した方は、接種券の発行申請が必要です。
- ▶国からのワクチンの供給量によっては、発送スケジュールが変更となる場合があります。

令和3年8月中旬に2回目接種を完了した64歳以下の方 令和3年9月中旬に2回目接種を完了した65歳以上の方	3月16日(水)～4月1日(金)
令和3年9月中旬に2回目接種を完了した64歳以下の方 令和3年10月中旬に2回目接種を完了した65歳以上の方	4月15日(金)～5月11日(水)



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、3月実施予定の講座紹介と1年間の
取り組みを振り返ります。



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 3月17日(木) 15時～16時30分、18時～19時30分

ところ 市民活動センター **定員** 各10人 申し込み順

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

※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の場合があります



ふくし大作戦Ⅳ 2021～1年間の取り組みを振り返ります

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、1年間にわたり活動
してきました。新型コロナウイルスの影響もありましたが、市民の皆さんのご協力もいただき、各種イベン
トや事業を行うことができましたので、その一部をご紹介します。

ふくし基調講演会

「Withコロナ時代における地域活動」をテーマ
に星槎道都大学社会福祉学部社会福祉学科専
任講師の**はたけやま あきこ**先生を講師にお迎えして、さ
まざまな事例を参考に、コロナ禍でどのように
地域活動を行っていけばよいかなどを講演し
ていただきました。当日は、民
生委員や地域活動に携わる方
などが来場され、今後の市の地
域活動の発展につながる、非
常に充実した講演会となりました。



畠山 明子先生

除雪隊創設

高齢などの理由により、自ら除雪を行うことができず、
他の支援も受けられない世帯などに対して除雪の支
援を行いました。次年度以降町内会活動の一つとして
実施できるよう支援し、除雪による地域の見守り体制
の構築に取り組みます。



あいサポートキッズ講座

多くの子どもたちに参加していただき、困った人がいた
ときには、ちょっとした手助けや配慮を行うことができ
るように、講座を行いました。また講座の後半では障が
い者スポーツである「ポッチャ」も行い、障がいのある方
への理解も深めました。今後も継続して取り組みます。



人生会議(ACP)出前講座

終末期における意思決定の重要性を広く市民に周知するため、看取り
などについて考えてもらうゲームを行いました。暗くなりがちなテーマ
ですが、参加者からは「ゲームを通して自分の思
いを発見することができた」など楽しんで参加さ
れた様子うかがえました。今後も内容を工夫
しながら、取り組みを継続していきます。



認知症フレンドリー図書館

認知症に関わる方に必要な知識や理解を深めるイベ
ントとして、認知症の方の写真展、映画の上映会など
を実施しました。期間中は多く
の方に会場へ足を運んでいた
だき、認知症への理解を広めら
れた取り組みとなりました。



皆さんから届いた素敵なシーンです!



とまこまい
PHOTO



「コジローくん」
双葉町 うえゆう さん

ノーザンホースパークで、
笑顔みたくですが
舌を出して可愛くみえます!



「ウトナイ湖 日の出」
双葉町 うえゆう さん

この日は特に太陽が赤く、
たくさんの人に見てほしい!



「銀杏・紅葉競演」
美園町 旗振りおじさん

昨秋、樽前山神社通りでの一枚

Recipe

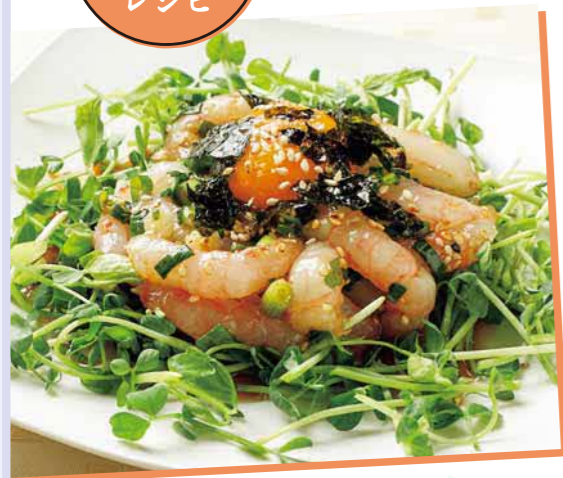
とまこまい
レシピ

甘エビのユッケ

おつまみにもおすすめ! 火を使わない簡単レシピ

～とまこまい産の食材～

3月に入ると、苫小牧を含む胆振エリアではエビ漁(甘エビ・ボタンエビ)がスタートします。今回は、甘みとプリプリな食感が楽しめる簡単レシピをご紹介します! 晩酌のお供にぜひ!



調理時間 15分

作り方

- 調味液の材料を全てボウルに入れてよく混ぜておく。
- 殻をむいた甘エビと、小口切りした小ネギを①のボウルに入れて和える。
- 器に豆苗を広げ②を盛り付け中心部に卵黄をのせて韓国のを刻んでかけて完成。

材料(2人分)

- 甘エビ(可食部分)…200g
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- ニンニク(チューブ)…2cm
- 豆苗…20g
- 小ネギ…2本
- ゴマ油…小さじ1
- コチュジャン…小さじ1/2
- 白ゴマ…小さじ1
- 卵黄…1個
- 韓国のを…適量



↑詳細はこちらをチェック!

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、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

●なっなんと! 「広報とまこまい」が、第68回北海道広報コンクール組写真(市町村の部)で特選(4回目)を受賞しました! これからも市民の皆さんとのつながりを大切に頑張ります(清)

●今月号では手話について特集しています。5ページの二次元コードを読み取ると、誰でもすぐに実践できるワンポイント手話を動画で学ぶことができますので、ぜひご覧ください!(池)

●珍しく大雪が降った冬も終わりに近づき、春の気配を感じられるようになりました。春は異動のシーズンです。窓口が混雑しますので、P2-3を見て必要事項を確認しておくとおスムーズに手続きができます!(鈴)

●今月のとまこまいレシピは甘エビです! 残った甘エビの頭や殻は、おみそ汁にするとおいしいだしに。素揚げにすると香ばしくてカリカリサクサク! おやつや、おつまみに。長いひげは切ってから調理すると食べやすいです(石)

人口と世帯(1月末)

総数 ▶ 169,413人 (対前月比: 115人減)
男性 ▶ 82,999人
女性 ▶ 86,414人
世帯数 ▶ 90,452世帯

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 45件 (前年比17件増)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 56人 (前年比20人増)



みんなの広場



今月のひと

インタビュー

道南バス苫小牧営業所に勤務する塩谷幸子さんは、入社3年目。同営業所に63人いる運転手の中で、唯一の女性運転手です。始業は呼気チェックから始まり点呼、ルート確認、車両点検などからスタートします。4週6休、1日平均7時間ほどの勤務です。朝6時前に出社する日も。日によって、違う複数の路線を走行します。先輩運転手の「気を付けて」の温かい声掛けに見送られ、さあ出発です。

苫小牧唯一の女性バス運転手

55歳でまったく違う世界へ転職
浦河町で生まれ育った塩谷さんは、20年間新聞販売店に勤務し、店長として接客や事務など幅広い業務を行ってきました。転職のきっかけは、北海道バス協会が開催した「バス運転手採用説明会」での大型バスの運転体験でした。「教習所のコースをバスで走ったのがとにかく楽しくて」。

運転の楽しさに加え、55歳未経験者でも正社員として採用されるという大きな安心感がありました。自分らしい仕事のやり方が、あれから2年。思い切って飛び込んだバス運転手の世界。土地勘もなく停留所の暗記に苦労し、3カ月の座学や公道での実技訓練など、一から学びました。「塩谷さんの柔らかい雰囲気と気配りが好評です」と、同営業所長の田村洋次さん(61)は話します。

「乗務中は緊張の連続ですが、お客さまとのやりとりは楽しいですよ」と塩谷さん。乗客からの「頑張ってるねー」を日々の励みにして、今日も笑顔で市内を走ります。



▲安心して乗車してもらえよう
細やかなサービスを心掛けて

「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 ▶ 1461

とまこまい

検定



〇に当てはまる言葉は?

市内には現在 ○○の町内会があります

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3月31日(休) (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。

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
こちらから



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。