

広報

とまこまい

2022
vol.1830

5

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2022冬季オリンピック アイスホッケー女子日本代表

りなさいスマイルジャパン！感動をありがとう



特集

- ・マイナンバーカードセンターがオープンしました！
- ・苫小牧市が実施する健康診査＆がん検診
まとめてご紹介します！

Cover アイスホッケー女子日本代表(スマイルジャパン)北京オリンピック報告会 詳しくはP3をご覧ください



苫小牧市の情報は
こちらから！



広報とまこまい

令和4年5月1日発行 第1830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

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

目次

- 2 クローズアップ
2022 苦小牧音楽祭
- 4 特集①
マイナンバーカードセンター
がオープンしました!
- 6 特集②
苦小牧市が実施する
健康診査&がん検診
まとめてご紹介します!
- 8 市政トピックス
なぜ、ゼロカーボンシティを
目指しているのか? ほか
- 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
市営住宅の入居希望者を募集します/
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
- 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

アイスホッケー女子日本代表 (スマイルジャパン)
北京オリンピック報告会
3月16日(水)

2月に開催された「北京2022冬季オリンピック競技大会」に出場し、6位入賞を果たしたアイスホッケー女子日本代表の皆さんから表敬訪問を受けました! スマイルジャパンは23人のメンバー中17人が苦小牧ゆかりの選手で、日本アイスホッケー史上初となる決勝トーナメント出場を決め、日本中に感動を与えてくれました! 4年後に向けてさらなる飛躍を期待しています!



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以外の詳細については、今後お知らせします。
状況により、中止・延期となる場合があります

支援事業

トマコマイ
4 TOMAKOMAI
ミュージック アカデミー
MUSIC Academy



若手音楽家や指導者の発表の場をつくり、育成を行うという目的を達成するため、苦小牧出身者やゆかりのある若手音楽家を中心とした演奏会に事業費の一部を支援し、文化芸術を担う人材育成を図ります。

対象 市内に活動の本拠を有する文化団体などに属し、日常的に文化活動している市民および団体が行う、本市にゆかりのある人材・若手音楽家の育成などに著しく寄与すると認められる音楽事業(音楽発表事業、音楽招聘事業)

5 (仮称)小・中学生クリニック事業

市内の小・中学生を対象に演奏家から直接指導を受ける演奏クリニックなどを行います。



2022 苦小牧音楽祭

詳細 生涯学習課 ☎(32)6756

苦小牧音楽祭では、一流音楽家による質の高い音楽の提供および誰もが気軽に音楽に触れる機会を構築することから、あらゆる世代の市民が音楽を通じて文化の薫り高く潤いのある市民生活の形成に資することを目的として、今年度は5つの事業を展開します。

鑑賞事業

スタンド アップ トマコマイ
1 Stand up TOMAKOMAI

市民の方が聞いてみたいと思う一流音楽家の優れた音楽を鑑賞し、音楽への興味・関心を高めることから文化芸術活動を推進します。

今年度は、親子で楽しめるコンサート「ズーラシアンプラス～音楽の絵本～」を開催します。演奏者は全て動物たちで0歳から楽しんでもらえる内容を予定しています。

とき 9月19日(月)祝 ところ 市民会館



トマコン
2 TOMACON

緑豊かな出光カルチャーパークでゆったりと音楽を鑑賞する機会をつくることを目的に市内小中高吹奏楽部やアーティストバンク登録者などあらゆるジャンルおよび世代が参加するコンサートを開催します。

とき 8月6日(土)・7日(日)(予定)

ところ 出光カルチャーパーク



3 PMF 苦小牧公演

PMFは世界の若手音楽家の育成を目的とした国際教育音楽祭です。今年度は指揮者にシカゴ・シビック・オーケストラの首席指揮者であるケン=デイヴィッド・マズア氏を迎え、PMFオーケストラとアカデミー生による見応えのあるオーケストラ演奏会となっています。

とき 7月17日(日) 18時30分開演(18時開場) ところ 市民会館

チケット販売 5月30日(月)~7月15日(金)(変更の場合あり) 市内各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、(有)さいとう楽器、(株)エルム楽器 苦小牧支店、チケットぴあ、ローソンチケット、PMF組織委員会、生涯学習課

料金 指定席=3,500円(当日4,000円)、自由席=3,000円(当日3,500円)、学生(高校生以上)=各席より1,000円引き、小・中学生=無料(6月1日(水)から生涯学習課で配布の整理券が必要)

公演内容 **出演者** ○指揮者 ケン=デイヴィッド・マズア ○ソリスト 金川真弓(ヴァイオリン)、上野通明(チェロ)、北村朋幹(ピアノ) ○PMFヨーロッパ ○PMFオーケストラ

演奏曲目 ○メンデルスゾーン 交響曲第5番 ニ長調 作品107「宗教改革」

○ベートーヴェン「ピアノ、ヴァイオリン、チェロと管弦楽のための協奏曲 ハ長調」

マイナポイント第2弾がはじまりました

マイナポイント第2弾は国の消費活性化策として、マイナンバーカードをお持ちの方が、好きなキャッシュレス決済サービスを1つ選択することで、キャッシュレス決済サービスの残高などとして利用できるポイントがもらえる事業です。

今度は3段階で最大20,000円分もらえる!

1 マイナンバーカードの新規取得など…最大5,000円分のポイント

1つ選択したキャッシュレス決済サービスでチャージや決済(お買い物)した場合、ご利用金額の25%がポイント還元されます。

対象者 マイナンバーカードをお持ちの方で、マイナポイント第1弾に申し込んでいない方
 ※令和3年12月末までにマイナポイント第1弾に申し込んだ方で、まだ20,000円のチャージやお買い物を行っていない場合(最大5,000円分までポイント付与を受けていない方)は、令和4年1月1日以降も引き続き、上限(5,000円相当)までポイントの付与を受けることができます。

申込開始時期
令和4年1月

申込期限
令和5年2月末

ポイント付与の対象となるチャージまたは決済の期間
令和5年2月末



2 健康保険証としての利用申し込み…7,500円分のポイント

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための申し込みを行った方に、登録したキャッシュレス決済サービスに7,500円分のポイントが付与されます。

対象者 マイナンバーカードを健康保険証として利用する申し込みを行った方
 ※既に申し込みを行った方も対象になります

申込開始時期
令和4年6月ごろ

申込期限
令和5年2月末

申込方法および対象の決済サービス
決定次第、ホームページなどでお知らせします。

3 公金受取口座の登録…7,500円分のポイント

公金受取口座の登録を行った方に、登録したキャッシュレス決済サービスに7,500円分のポイントが付与されます。

対象者 公金受取口座の登録を行った方
 ※e-taxから登録を行った方も対象になります

申込開始時期
令和4年6月ごろ

申込期限
令和5年2月末

申込方法および対象の決済サービス
決定次第、ホームページなどでお知らせします。

公金受取口座の登録制度って何?

預貯金口座をひとり1口座、給付金などの受け取りのための口座として事前に国(デジタル庁)に登録できる制度です(任意)。登録した口座はいつでも変更できます。
 ■公金受取口座登録制度の開始にあたって、行政機関などが電話で口座番号や生年月日などの個人情報をお聞きすることはありません。

緊急時の給付金の振り込みが迅速!

申請のたびに預貯金口座を確認するのは出す側も確認する側も大変です。事前に登録しておけば、手間が省けます。

幅広く使える!

登録した口座は、年金、児童手当、所得税の還付金など、幅広い給付金の受け取りに利用できます。

詳しくはこちら▼



市役所本庁舎地下フロアに

マイナンバーカードセンターがオープンしました!

詳細 ICT推進室
(マイナンバー制度担当)
☎(32)6629



市役所2階のマイナンバーカード特設窓口を地下フロアに移設し、「マイナンバーカードセンター」を開設しました。窓口数はこれまでの2倍になり、手続き時間の短縮化や混雑の緩和を図ります。



マイナンバーカードセンターの概要

業務開始 令和4年4月18日(月)

業務時間 平日8時45分~17時15分

〔夜間開設 17時45分~20時(月1~2回程度)〕
〔休日開設 9時~13時30分(月1~2回程度)〕

夜間休日開設日は
こちら▶



場 所 市役所本庁舎地下フロア(地下行きエレベーターまたは階段をご利用ください)

- 取扱業務**
- マイナンバーカードの申請(顔写真無料撮影)
 - マイナンバーカードの交付(前日までの事前予約可)
 - 電子証明書の発行・更新
 - 暗証番号ロック解除、変更、再設定
 - 記載事項変更
 - 紛失・再交付申請、一時停止解除



- マイナポイントの申し込みサポート
- 健康保険証利用の申し込みサポート
- 公金受取口座の登録サポート

※マイナンバーカードセンターでは、転入・転居・転出・戸籍の届け出や証明書の発行はできません

3つのサポート実施中!

マイナンバーカード申請用の 顔写真無料撮影!

サポート1 市内4会場に特設窓口開設中

会場	住所	開設時間
市役所マイナンバーカードセンター	旭町4-5-6	【平日】 8時45分~17時15分
勇払公民館	字勇払33	
のぞみコミュニティセンター	のぞみ町1-2-5	【平日】 9時~17時
沼ノ端交流センター	北栄町3-3-3	

苫小牧市 マイナンバーカード 特設窓口

サポート2 夜間・休日開設 完全予約制

会場	住所
市役所マイナンバーカードセンター	旭町4-5-6

予約方法 ☎(32)6629

その他 開設日や開設時間は、市ホームページまたは電話でお問い合わせください。

苫小牧市 マイナンバーカード 夜間休日

サポート3 ラクラク出張申請サポート

◆おおよそ20人以上の申請希望者がいれば、職場や町内会館などに向けて申請を受け付けます。

申込方法	対象団体
☎(32)6629	市内で活動する各種団体、グループ、市内に事務所を置く企業

苫小牧市 ラクラク出張申請サポート

必要なもの

- マイナンバーカードの申請
- ① マイナンバーの通知カードまたは個人番号通知書(お持ちの方)
 - ② 本人確認書類2点(運転免許証と健康保険証など)
 - ③ 住民基本台帳カード(お持ちの方)

- マイナポイントの予約・申し込み
- ① ご自身のマイナンバーカード(4桁の暗証番号の入力が必要です)
 - ② キャッシュレス決済サービスのICカードまたは対応アプリが入ったスマホ

- マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込み
- ご自身のマイナンバーカード(4桁の暗証番号の入力が必要です)

- 公金受取口座の登録
- ① マイナンバーカード(4桁の暗証番号の入力が必要です)
 - ② 本人名義の預貯金口座の情報(金融機関名や口座番号)

詳しくはこちら▼



がん検診

各検診



詳細 健康支援課
(32) 6407

- お申し込みは、直接、各がん検診の実施医療機関をお願いします
- 「市が実施するがん検診を受診したい」とお伝えください
- 実施医療機関は、健康カレンダーや市HPをご確認ください



受診できるのは、対象の年度内に1回のみ!	対象となる年齢 ※年度内=令和4年4月1日~令和5年3月31日を指します	料金 ※70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料
胃がん検診 (バリウム)	40歳以上の方	1,500円
胃がん検診 (内視鏡)	50歳以上で年度内に偶数年齢になる方	2,000円
肺がん検診 (胸部エックス線)	40歳以上の方	200円 ※喀痰(かたん)検査は+400円
大腸がん検診 (便潜血)	40歳以上の方	400円
子宮頸がん検診 (頸部細胞診)	20歳以上で年度内に偶数年齢になる方	1,000円 ※体部検査は+700円
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上で年度内に偶数年齢になる方	2,000円 ※50歳以上は1,700円
肝炎ウイルス検診 (採血)	40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	B型+C型 1,900円 B型のみ 1,300円 C型のみ 1,600円

■以下の方には、令和4年6月上旬に無料クーポン券をお送りします

- ①子宮頸がん検診……令和4年4月1日時点で20歳の方
- ②乳がん検診……令和4年4月1日時点で40歳の方
- ③肝炎ウイルス検診……令和4年4月1日時点で40・45・50・55・60・65歳で過去に一度も肝炎ウイルス検診を受診していない方



特集② 苫小牧市が実施する
健康診査 & がん検診
まとめてご紹介します!

ご自身やご家族の健康を守るためには、定期的に健康状態をチェックし、病気を早期に発見することがとても大切です。

各種健診・検診の受診には期限がありますので、今年度対象となる方は、お早めに受診をお願いします

タダとく健診

詳細 保険年金課
(32) 6425

国民健康保険加入の40歳以上の方
※30~39歳の方は「プレ特定健診」が受けられます!(健診のみ。がん検診を受けたい方はGOGO健診をチェック!)

後期高齢者医療制度加入の方
※通院治療中の方も対象となりますので、かかりつけ医にご相談ください

健康診査+胃・肺・大腸がん検診=無料!

料金 無料 ※追加オプションは対象となりません
受診期限 令和5年2月28日(火)まで
特典 健康診査、胃・肺・大腸がん検診受診でとまチョップポイント 各100ポイント▶



健康診査と市実施の胃・肺・大腸がん検診を別々に受けた(自己負担した)方も、がん検診の料金が戻ってきます!

健診は受けた後が大切です! ~特定保健指導を活用しましょう~

[特定保健指導とは?] 健診結果をもとに、保健師・管理栄養士などの専門職から支援を受けながら生活習慣を改善していただくプログラムです
このままの生活を続けていると将来、健康を害する恐れがある方へ、リーフレットをお送りしています

歯周病検診 詳細 健康支援課 (32) 6407

対象 年度内に40・50・60・70歳になる方
料金 540円
※70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料
受診期限 翌年の誕生日の前日まで
■対象者のうち4~9月生まれの方は令和4年6月上旬、10~3月生まれの方には令和4年9月末に受診券をお送りします

後期高齢者医療歯科健康診査 詳細 保険年金課 (32) 6425

対象 後期高齢者医療制度に加入の方
料金 無料
受診期限 令和5年3月31日(金)まで
■対象の方には、5月中に受診券(オレンジ色の封筒)をお送りしますので、詳細は同封のお知らせ文書をご覧ください



成人男性の風しん抗体検査 詳細 健康支援課 (32) 6407

【無料クーポン券の有効期限を延長しました】
風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった世代の男性を対象として、風しんの抗体検査と予防接種を実施しています

健康診査と一緒に検査できます!



無料クーポン券 昭和37年4月2日~
送付対象 昭和54年4月1日生まれの男性
(※令和元~3年度未受診の方のみ)

※令和元~3年度に発行されたクーポン券は、引き続き使用できます

無料クーポン券 抗体検査 令和5年1月31日(火)
有効期限 予防接種 令和5年1月31日(火)

さらに! GOGO 健診を受けましょう!

タダとく健診・プレ特定健診に5,500円を追加すると、人間ドックと同等の検査が受けられます!

対象 国民健康保険加入の30歳以上の方、後期高齢者医療制度加入の方
料金 5,500円
受診期限 令和5年2月28日(火)まで
内容 健康診査、胃・肺・大腸がん検診に加えて心電図・腹部エコー・貧血・眼底・尿酸・聴力・肺機能・視力検査など人間ドックと同等の検査
詳細・予約 市保健センター (35) 0001
※市役所での予約は行っていません。実施日は、ご予約の際にご確認ください

タダとく健診・プレ特定健診対象の方には、5月中に受診券(オレンジ色の封筒)をお送りしますので、詳しくは同封のお知らせ文書をご覧ください

令和4・5年度採用 市職員の募集

詳細 行政監理室 (32)6182

募集職種	受験資格	採用予定人数
■障がいのある方		
①事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●昭和38年4月2日以降に生まれた方 ●次の(1)～(3)のいずれかに該当する方 (1)身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 (2)都道府県知事または政令指定都市市長が交付する療育手帳もしくは児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医または障害者職業センターによる知的障がい者であることの判定書の交付を受けている方 (3)精神保健および精神障害者福祉に関する法律第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方 	若干名
■社会人の部		
②技術職(土木・建築)	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●昭和38年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する職務経歴(青年海外協力隊での従事経験も含む)がある方 	②④⑥合わせて7人程度
■大学卒の部		
③事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による大学以上(修業年限4年以上の専修学校で、高度専門士の称号を取得できる専門課程を含む)を卒業した方または令和5年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) ●平成5年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(④のみ) 	③⑤合わせて10人程度
④技術職(土木・建築)	<ul style="list-style-type: none"> ●平成5年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(④のみ) 	②④⑥合わせて7人程度
■短大卒の部		
⑤事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による短期大学(高等専門学校および専修学校(修業年限2年以上で、専門士の称号を取得できる専門課程に限る)を含む)を卒業した方または令和5年3月に卒業見込みの方(大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含む。大学卒の部に該当する方は除く) ●平成5年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(⑥のみ) 	③⑤合わせて10人程度
⑥技術職(土木・建築)	<ul style="list-style-type: none"> ●平成5年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する学科を専攻している方(⑥のみ) 	②④⑥合わせて7人程度
■資格職の部		
⑦保育士	<ul style="list-style-type: none"> ●保育士の資格を有する方または令和5年3月31日までに取得見込みの方 ●平成5年4月2日以降に生まれた方 	若干名
⑧心理士	<ul style="list-style-type: none"> ●公認心理師、臨床心理士または臨床発達心理士のいずれかの資格を有する方もしくは令和5年3月31日までに取得見込みの方 ●昭和38年4月2日以降に生まれた方 	若干名

※高校卒などの採用試験は、秋ごろに実施予定

採用予定日 令和4年10月1日または令和5年4月1日 **申込期間・方法** 4月25日(月)～5月11日(水)に市HPから電子申請で

第1次試験日・会場 ●全国のSPIテストセンター＝6月4日(土)～26日(日) ●市民会館＝6月26日(日)のいずれか

試験科目 総合適性検査SPI3 **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になる場合があります

令和4年度 任期付職員・育休代替任期付職員の募集

詳細 行政監理室 (32)6182

勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります。詳細は試験案内をご覧ください。

※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生活保護(就労支援)などに関する業務に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●パソコン操作可能な方 ●公的機関または福祉事業所などにおいて就労支援または相談業務の実務経験を有する方 	いずれも若干名
	②生活保護(ケースワーカー)に関する業務に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	
	③障がい者の相談支援に関する業務に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●パソコン操作可能な方 ●次のいずれかに該当する方 (1)社会福祉士、精神保健福祉士、保健師のいずれかの資格または免許を有する (2)福祉事業所などにおいて、相談業務または就労支援業務の実務経験を1年以上有する ●実際に運転が可能な方 	
	④障がいや発達に遅れがある児童の相談支援などに従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●パソコン操作可能な方 ●次のいずれかの資格または免許を有する方 (1)特別支援学校教諭 (2)公認心理師、臨床心理士または臨床発達心理士 (3)社会福祉士 (4)相談支援専門員 ●相談業務などの実務経験があればなお可 	
	⑤介護認定調査に従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●次のいずれかの資格または免許を有する方 (1)看護師 (2)准看護師 (3)介護支援専門員(ケアマネジャー) 	
	⑥マイナンバーカード交付に関する業務に従事する職員	<ul style="list-style-type: none"> ●パソコン操作可能な方 ●一般事務の経験が3年以上ある方 	
	⑦各種証明書の交付等窓口業務および経理事務などに従事する職員(※)	<ul style="list-style-type: none"> ●パソコン操作可能な方 ●一般事務の経験が3年以上ある方 	
育休代替任期付職員	⑧事務職	<ul style="list-style-type: none"> ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む) 	
	⑨保育士	<ul style="list-style-type: none"> ●保育士資格を有する方または令和4年7月31日までに取得見込みの方 	
	⑩保健師	<ul style="list-style-type: none"> ●保健師免許を有する方 	

※任期付職員と育休代替任期付職員の職種は最大4つまで志望可能

任用期間 任期付職員＝令和4年8月1日～令和7年3月31日 育休代替任期付職員＝令和4年8月1日以降で職員の育児休業などの申請があった期間

配布・申込期間・方法 5月6日(金)～20日(金)に必要書類を郵送(消印有効)で ※必要書類は市HPで **第1次試験日・会場** 6月5日(日) 苫小牧市役所(予定)

試験科目 総合適性検査SPI3 **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になる場合があります

なぜ、ゼロカーボンシティを目指しているのか?

詳細 環境保全課 (84)1620

地球温暖化の主な原因と言われているCO₂(二酸化炭素)を削減するため、本市では2050年までにCO₂の実質排出量をゼロにすること(ゼロカーボンシティ)を目指しています。ゼロカーボンシティの実現には、太陽光発電をはじめとする再生可能エネルギーの導入拡大などが必要とされていますが、これは私たちの暮らしにとってもメリットがあります。

■ 地球温暖化の影響

- 熱中症患者が増加すると予測されています
- 農業や漁業における収穫(獲)量が減ったり、収穫できる品目が変わったりします
- 日降水量が100mmを超えるような大雨の発生数が増える可能性があります



■ 暮らしへのメリット

- 自宅に太陽光発電や蓄電池を導入することで、停電が発生した場合でも、電気を使うことができます。また、電気自動車やハイブリッド車であれば、車から自宅へ給電することも可能となります。
- 太陽光など再生可能エネルギーを使うことで、原油やガスなどの価格高騰の影響を受けづらくなります。(電気や灯油の値上がりなど)

■ TEAM「ゼロカーボンいぶり」始動!
胆振総合振興局では、2月にTEAM「ゼロカーボンいぶり」を発足し、管内一丸となって取り組んでいます。ゼロカーボンに取り組んでいただける企業を募集中です!



■ 出前講座、随時受付中!

ゼロカーボンに関わる出前講座を、地球温暖化の基礎から脱炭素技術まで、ご希望に沿った内容で実施します。



苫小牧市成年後見支援センターは、厚真町・安平町・むかわ町を支援対象エリアに加え、「とまこまい成年後見支援センター」となりました!

詳細 市総合福祉課(ふくし総合相談窓口) (32)6189 とまこまい成年後見支援センター (38)7291

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない方の権利と財産を守るため、成年後見人などを選任することで、その方を支援する制度です。センターでは、成年後見の申し立て支援、市民後見人の養成、受任者のマッチングなどを行い、皆さまが安心して制度を利用できるようお手伝いします

成年後見制度とは?自分は利用できるの?親が認知症でどうすればいいか…?

制度の利用に関する相談は、市民活動センター内の成年後見支援センターまでお気軽にどうぞ!市役所の「ふくし総合相談窓口(1階13番窓口)」でもお伺いします



市内路線バスに乗ろう!

詳細 まちづくり推進課 (84)4071

市内主要施設を結ぶ市内路線バスは、身近な生活の足として必要不可欠な交通手段ですが、少子化の進行や自家用車の普及などにより、年々利用者が減少しています。自家用車に頼り過ぎるのではなく、公共交通機関を利用し、未来に残す取り組みを今から始めていきましょう!

路線バスの4つのメリット



● コロナ禍で、公共交通が消える? ●

新型コロナウイルス感染症の影響により利用者の「バス離れ」が深刻な状況です。バス事業者は、車内の消毒や換気など、感染予防対策を日々実施しており、市内路線バスにおけるクラスターの発生は確認されていません。安心して路線バスをご利用ください!

● バスロケーションシステム ●

パソコンやスマートフォンでリアルタイムの運行状況の確認ができます。二次元コードを読み込むか、「バスキタ道南」で検索してください。



● キャッシュレス決済 ●

道南バスが運行するバス車内の運賃支払いにおいて、キャッシュレス決済「PayPay」「auPAY」がご利用できます!

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	アンパンマンバッグを作る	5月19日(休) 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		
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	5月25日(休) 10時~10時45分、11時~11時45分	3カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	定各20人 申し込み順	5月10日(休) 9時30分から電話で
英語であそぼう	親子でダンス、歌などを通して英語を楽しむ 講師 講師 講師 新香氏	5月27日(金) 10時~10時45分、11時~11時45分	1~3歳の子どもと保護者		

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 講師 講師 新香氏	①5月17日(火) ②31日(火) 10時~11時20分	3カ月(首すわり)~2歳の子どもと保護者	定各8組 申し込み順 持 バスタオル、筆記用具	①5月9日(月)~13日(金) ②5月9日(月)~27日(金) 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	①5月18日(休) ②25日(休) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者(完全託児)	定各8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	①5月9日(月)~11日(休) ②5月9日(月)~17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	5月19日(休) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	定4組 申し込み順 持 飾りの写真、のり、はさみ	5月9日(月)~17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	6月8日(休) 10時~11時	安定期に入っている妊婦の方(託児あり)	定8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	5月9日(月)~6月1日(休) 下記利用時間内に電話で

錦岡保育園子育てルーム ☎(67)0033

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
0歳児あつまれ~!!	トンネルくぐりやすべり台などを動かして遊ぶコーナーや離乳食や発達など気になることの相談	5月25日(休) 9時~12時	0歳(歩行前)の子どもと保護者	定8組	直接会場へ
ヨガでリフレッシュ☆	講師 講師 講師 内山たいこ氏	6月3日(金) 10時~11時	0歳~就学前の子がいる保護者(託児あり)	定6~8組 申し込み順 持 飲み物	5月24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
みんなで散歩に行こう	親子で草花など春の自然に触れる	5月26日(休) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者	定4組 申し込み順	5月11日(休) 12時30分~16時に電話で

みその保育園子育てルーム ☎090(1524)1813

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	園庭開放(雨天時はチラシ遊び)	5月25日(休)、31日(火) 10時~10時45分、11時~11時45分	6カ月~4歳の子どもと保護者	定各4組 申し込み順	5月2日(月)から 9時~17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	
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	
みその保育園子育てルーム	美園町4-26-10	090(1524)1813	10時~15時 ※水曜日は14時まで	土・日曜、祝日
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448		
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	9時~12時	
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371		
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時~14時	
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393		
大成児童センター	大成町11-11-21	(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		

※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

利用時間 9時30分~17時 休館日 毎週月曜日
所 旭町3-1-12 ☎(33)9158 ※申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展示	木の五月人形展	5月8日(日)まで 9時30分~17時	定 直接会場へ
巡回展	はやぶさ2のミッションにチャレンジ!	5月15日(日)まで 9時30分~17時	
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」	5月10日(火)まで 15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	
プラネタリウム	春の番組「春の星空とおおぐま座の神話」	5月11日(水)~22日(日) 15時30分(土・日曜日は11時30分も投影)	定各20人 申し込み順 定 電話で ※6月以降の投影は、5月1日(日)から受付開始
プラネタリウム	夏の番組「夏の星空とへびつかい座の神話」	5月28日(土)~6月19日(日)、6月25日(土)~6月30日(木) 15時30分(土・日曜日は11時30分も投影) ※7月にも同じ内容の投影あり	

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 毎週月曜日、27日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●5月8日(日)「パースデーワンダーランド」 ●5月22日(日)「ダーウィンが来た! アフリカ新伝説」 いずれも13時30分から		定2階講堂 定一般(8日)、子ども(22日) 定各30人 定 直接会場へ
読み聞かせ	●5月7日(土) 11時~11時20分、14時~14時20分=当日発表 ●5月15日(日) 14時~14時20分=「へそもち」		定7日=1階おはなしコーナー前、15日=2階研修室 定各5組 定 直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「王子さまの耳はロバの耳」	5月21日(土) 14時~14時20分	定2階研修室 定10人 定 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	5月20日(金) 10時~10時20分	定2階講堂 定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 定5月1日(日)~8日(日)に直接または電話、Eメールで info@tomakomai-lib.jp
生誕百年 三浦文学の魅力	三浦綾子記念文学館館長 田中綾氏による講演会	5月28日(土) 13時30分から	定2階講堂 定40人 申し込み順 定4月26日(火)から
絵本「ライオンのこころ」パネル展	絵本「ライオンのこころ」のパネル展示	5月1日(日)~26日(休)	定小学生 定 直接会場へ
子どもの読書週間行事 選手オスメ本リスト(仮)	「レッドイーグルス北海道」のアイスホッケー選手が選んだオスメ本リストを配布(仮)	4月29日(金)から	定1階カウンター なくなり次第終了

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「アイヌ刀-エムシ・タンネフイコロ・タクネフイコロ」	魔をはらうものとしてアイヌにとって欠かせない持ち物であったアイヌ刀について、和人とつながりやアイヌ刀にまつわる伝説などを紹介	展示期間 4月29日(金)~6月26日(日)	定 一般300円、高大生200円、中学生以下無料
収蔵品展「動物の絵」	当館収蔵の美術作品より、動物が描かれた作品を展示		
中庭展示Vol.18 川上りえ「Yet We Keep Seeking for a Balance 2022」	鉄という素材そのものや様々な芸術表現を通して、物事の本質について考察する川上りえ氏による、動きの要素を兼ね備えた彫刻作品を紹介	展示期間 4月29日(金)~令和5年3月12日(日)	
無料観覧日	すべての展示が無料	5月5日(休)	
企画展「アイヌ刀-エムシ・タンネフイコロ・タクネフイコロ」展示解説会	担当芸員がスライドを用いて解説 ※展示室への入場はありません	5月7日(土) 11時~11時40分、14時~14時40分	定 直接会場へ
企画展関連講演会「アイヌ民族の刀帯 その変化と復興のあゆみ」	北海道博物館 大坂拓氏によるアイヌの刀帯についての講演会	5月28日(土) 14時~15時30分	定70人 申し込み順 定5月6日(金)から電話またはHPで
歴史見学会	栄町・旭町周辺を街歩きする	5月28日(土) 10時~12時	定25人 申し込み順 持 筆記用具、歩きやすい服装 定5月1日(日)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とまちヨッピーポイント(オンライン教室、食事診断は対象外)		保健センター ☎(35)2800			
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
オンライン教室	詳しい日程は保健センターHPをご覧ください	なし	オンラインフィットネス・栄養教室(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)	保健センターHPで随時受付
健康・栄養相談	16日(月) 9時~11時(予約制)	16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	9日(月) 9時から電話で(定員になり次第受付終了) ※「かんたんステップ」、「ズンバGOLD」の重複申し込み不可
かんたんステップ3回コース	18日(水)、25日(水)、6月1日(水) 9時15分~10時15分	各8人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼。膝や腰にも負担が少ない運動(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	
ズンバGOLD 3回コース	18日(水)、25日(水)、6月1日(水) 10時45分~11時45分		世界の音楽を楽しみながら身体を動かす(市内在住の20歳以上で運動制限のない方。初心者の方でも安心して参加できます)	なし	
栄養教室 風邪、感染予防~免疫UP~	19日(木) 14時~15時	8人	菌に負けない強いからだをつくる食事術(市内在住で20歳以上の方)	なし	
姿勢改善 ストレッチポール	30日(月) 13時30分~14時30分		ストレッチポールを使い姿勢改善を体験・実感! 筋膜リリースで硬くなった筋膜を改善(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	
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とまちヨッピーポイント		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、保健センターへ(受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	6月より実施(定員あり)	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	受診券が届き次第予約可能
特定健診	23日(月) 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とまちヨッピーポイント		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	17日(火)、★6月7日(火) 受付=13時~14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	前日までに保健センターへ申し込み順	
胃・肺・大腸	16日(月) 受付=8時~10時	有珠の沢総合福祉会館	胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし		
	23日(月) 受付=8時~11時	保健センター			
	★6月10日(金) 受付=8時~12時	勇弘公民館			

※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

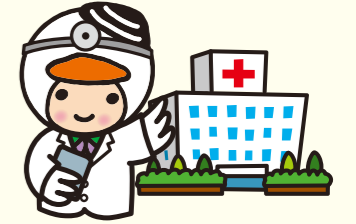
がん検診対象者(令和4年4月1日~令和5年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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4年4月1日時点で40歳の方	令和4年4月1日時点で20歳の方
対象	偶数歳になる方		40歳以上	40歳以上	40歳以上	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和4年4月1日時点で40歳の方	令和4年4月1日時点で20歳の方
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみを受診	
料金	2,000円	1,500円	200円(かくだん検査は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]	26日(木) 9時30分~10時40分	令和4年3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]	31日(火) 9時30分~11時	令和3年10・11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]	25日(水) 9時30分~10時40分	令和3年5・6月生まれの子*と親 ☎20組 申し込み順	幼児期の子育てについて、親子遊び	
[1歳6か月児]健康診査	17日(火) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 18日(水) 9時30分~10時15分	令和2年10月生まれの子(2歳未満の未受診児についてご相談ください)		心身の発達状況の確認 対象者に通知
[3歳児]健康診査	18日(水) 10時15分~10時45分、13時~14時30分 19日(木) 13時~14時30分	平成31年4月生まれの子(4歳未満の未受診児についてご相談ください)		
BCG接種 ☎(32)6407	BCG接種は令和4年度から各医療機関での個別接種になりました! ※接種を行う曜日が決まっている場合や予約が必要な場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください 【実施医療機関】 ・合田内科小児科医院.....☎(33)9208 ・うとないキッズクリニック.....☎(53)8080 ・王子総合病院.....☎(32)8111 ・さくらファミリークリニック.....☎(55)6526 ・たかやなぎ小児科.....☎(71)2115 ・たくしん小児科.....☎(53)7788 ・とまこまいこどもクリニック.....☎(33)1050 ・苫小牧市立病院.....☎(33)3131 ・とまこまい北星クリニック.....☎(57)8000			

※健診・教室は、子ども1人につき保護者1人まで

5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!

5/1	内科 ☎(34)2135 苫都病院	外科 ☎(72)3151 勤医協苫小牧病院	歯科 ☎(67)6655 神原歯科医院
5/3	内科 ☎(33)1050 とまこまいこどもクリニック	外科 ☎(71)2700 光洋いきいきクリニック	歯科 ☎(72)7222 伊尾歯科医院
5/4	内科 ☎(72)5141 福岡内科小児科	外科 ☎(53)5000 苫小牧東部脳神経外科	歯科 ☎(74)0830 大原歯科医院
5/5	内科 ☎(53)7700 たかぎ内科・循環器内科	外科 ☎(31)2000 とよた腎泌尿器科クリニック	歯科 ☎(74)0001 おひさまスマイル歯科
5/8	内科 ☎(55)8811 苫小牧東病院	外科 ☎(36)1221 同樹会苫小牧病院	歯科 ☎(53)8299 ささ歯科クリニック
5/15	内科 ☎(35)0002 苫小牧呼吸器内科クリニック	外科 ☎(72)7000 苫小牧日翔病院	歯科 ☎(71)3535 木の花歯科
5/22	内科 ☎(35)2125 加藤胃腸科内科クリニック	外科 ☎(68)6111 アーク整形外科クリニック	歯科 ☎(74)8888 あおば歯科
5/29	内科 ☎(34)4565 吉川医院	外科 ☎(53)7100 みらい整形ペインクリニック	歯科 ☎(32)6400 関歯科医院

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5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

福祉の学習 出前講座

期間令和5年3月31日まで
対市内小・中学校、高校、町内会、子ども会、サロンなど

1 甲 詳 情 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー ☎(84)648

子育てサークルの登録と活動助成金の交付

対象期間 5月2日(月)～31日(火)
登録要件 市内で次の要件に当てはまる活動をする団体・市内に在住・在勤・在学している方で、活動場所が主として市内
●就学前児童の保護者などが5組(家族)以上在籍●同じ人が複数の団体に登録していない●子育て中の親子の交流、子育てに関する学習、情報交換、子育て支援に関連する活動●営利を目的としない●NPO法人、社会福祉法人などの法人団体ではない●市の他の補助金を受けていない ※その他要件有り
助成金 1団体1万5千円
対象経費 講師謝礼、消耗品、印刷製本費、託児費、会場使用料
申 詳 情 5月2日(月)～31日(火)に子育て支援センター(HPでダウンロード可)、こども育成課で配布の申込書を直接または郵送(必着)、Eメールで 子育て支援センター ☎(33)4751 こども育成課 ☎

(32)6224 ☒ kodomoikusei@city.tomakomai.hokkaido.jp

ボランティア体験プログラム

日 令和5年3月31日(金)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
料 350円から(保険料) 申し込み時納入
定 2～10人(体験内容によって変更有り) 申し込み順
申 詳 情 平日9時～17時に直接 ボランティアセンター ☎(84)6481

市民後見人養成講座

日 6月17日～7月15日 毎週金曜日 全5回 9時30分～17時(別途実習あり)
※説明会 5月20日(金) 13時30分～15時
所 市民活動センター
対 25歳以上でこれまでに未成年後見人・成年後見人・保佐人・補助人を解任されたことがなく破産していない方
定 30人 申し込み順
申 詳 情 説明会 5月19日(木)までに電話で講座 6月10日(金)までに成年後見支援センター(社会福祉協議会HPでダウンロード可)、市総合福祉課で配布の申込書を直接または郵送(必着)で 〒053-0021 若草町3-3-8 成年後見支援センター
申 詳 情 成年後見支援センター ☎(32)7291 市総合福祉課 ☎(32)6345

広告

保健所の相談、検査

☎ 苫小牧保健所 ☎(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(木)	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	16日(月)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	10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	10日(火) 24日(火)	13時から 30分程度 ☎18～54歳	
HTLV-1抗体検査	24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)	10日(火) 24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

5月の献血

☎ 健康支援課 ☎(32)6407

5日(木)	9:00～12:30	フードD365沼ノ端店
	14:00～16:30	
6日(金)	9:00～11:30	苫小牧市消防本部
	13:15～16:30	
9日(日)	9:30～12:30	イオンモール苫小牧
	14:00～16:00	
13日(木)	9:30～12:30	苫小牧警察署
	14:00～16:30	
19日(水)	9:30～11:30	苫小牧市役所
	13:00～16:30	
20日(金)	9:30～11:30	苫小牧市役所
	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苫小牧出張所 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

がん患者交流サロン

日 5月10日(火) 13時30分～15時
対 がん患者とその家族
内 がん治療を支える口腔ケア
所 甲 王子総合病院がん相談支援センター ☎(32)8111
詳 健康支援課 ☎(32)6407

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 ①5月11日(水) ②6月1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 ①5月6日(金) ②5月27日(金)までに電話で健康支援課 ☎(32)6410

Mom'sサロンOasis

気軽にお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
日 5月26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 直接会場へ
対 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

『散歩』に出かけてみませんか?

暖かくなってきたので、散歩に出かけてみませんか?無料のお散歩アプリ「Linkx aruku」で、コース確認や歩数の管理ができます。コースは地域活性化包括連携協定を締結しているSOMPOひまわり生命保険株式会社の方がセレクトした3コースになります。体も心もリフレッシュしましょう!
詳 健康支援課 ☎(32)6407



▲iPhone



▲Android

パパママ教室

日 5月22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
対 妊娠4～9カ月の初妊婦(出産予定日が令和4年3月21日～9月4日)とその夫またはパートナー
内 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 ※カメラ・ビデオでの撮影可
申 詳 5月2日(月)～10日(火)に電話または市HPで健康支援課 ☎(32)6411・6410

例年6月に開催している「ハスカップフリーマーケット」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 市民生活課 ☎(32)6306

福祉

有償ボランティアによる生活援助サービス

要支援の認定を受けている方などを対象に生活援助サービスを提供しています。利用希望の方は、担当ケアマネジャーか有償ボランティアみやまへご相談ください。ボランティアも募集しています

【社会福祉法人勤医協福祉会】有償ボランティアみやま 0555 市介護福祉課 06340

一手法奉仕員養成講習会

【入門編】5月30日～8月8日 毎月木曜日 計20回 ※7月18日を除く 基礎編 8月18日～11月17日 毎週木曜日 計24回 ※9月19日、10月10日、11月3日を除く いずれも18時30分～20時30分

【対16歳以上】※初受講の方で両編を連続受講できる方

【対30歳以上】開講日納入 定10人 申し込み順

【申請】5月2日(月)～20日(金)に電話で、障がい福祉課 06412

一あいさぽーター研修

【5月25日(水)】15時～16時30分、18時～19時30分 ※いずれか1回受講

【令和4年度(令和3年分)】課税証明書の発行日

①②のいずれも、それぞれの発送日以降に発行できます ※コンビニでの発行は6月9日(休)開始予定

【課税通知書】市民税課 06253
【課税証明書】窓口サービス課 06294

一交通事故などにあったときは国民健康保険に届出を!

国民健康保険に加入している方が、交通事故など第三者の行為によるけがで保険証を使用する場合には、保険年金課に届け出が必要です。印鑑、保険証、事故証明書などが必要になります

一軽自動車税(種別割)について

4月1日現在の所有(使用者)者へ納税通知書を5月中旬に送付しますので、5月31日(火)までに納付してください。また、身体障害者手帳などの交付を受けている方のために使用する、本人または同一生計者の軽自動車などで一定の要件に該当する場合は、減免の対象になります。令和3年度以前に減免を受けた方が軽自動車などを乗り換えている場合や、標識番号(ナンバー)を変更した場合も新たに申請が必要です

オートリゾート苫小牧アルテンゆのみの湯は5月16日(月)～19日(休)休館日です 緑地公園課 06509

投函可也

一身体障がい者パソコン教室の受講生募集

【所】市民活動センター 3階会議室2
【内】障がいのある方にちよつとした手助けや配慮を実現するサポーターを育成 ※手話通訳が必要な方は要問い合わせ 定各10人 申し込み順

【申請】電話またはファクス、Eメールで 障がい福祉課 06356

【お問い合わせ】syogaitukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

暮らし

一個人市民税・道民税納税通知書の発送日と課税証明書の発行日のお知らせ

一納税通知書の発送日

①給与天引きの方(特別徴収) 5月16日(月)に勤務先宛てに「令和4年度給与所得等に係る市民税・道民税 特別徴収税額の決定通知書(納税義務者用)」を発送します。勤務先から通知書をお受け取りください ②納付書払い(クレジットカード納付可能)、口座振替、年金天引きの方(普通徴収) 6月9日(休)に納税義務者あてに「令和4年度市民税・道民

【申請】減免受付は5月31日(火)までに直接市民税課 06244

一国民年金保険料の免除制度

所得が少ないときや失業などにより保険料を納めることが困難な場合、保険料の納付が免除される制度があります。申請免除(全額・一部、納付猶予(50歳未満)、学生納付特例)があり、申請月の2年1ヵ月前までさかのぼり申請できます

【納付・全額免除・一部免除・納付猶予】と「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予・学納付特例	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に...	含まれる	含まれる	含まれる(注2)	含まれる	含まれない
老齢基礎年金額の計算に...	含まれる	含まれる(注1)	含まれる(注1、2)	含まれない	含まれない

注1 保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が少なくなります
注2 免除の減額後の保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります

【詳】市保険年金課 06429
【苫小牧年金事務所】06135

一固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室なども含む)や、取り壊し・一部減築で面積が変わった、用途を変更したまたは車庫や物置などを新設した場合は固定資産税が変動することがありますのでご連絡ください ※法務局で登記申請を行わなかった場合に限る 詳資産課 06268

【地係】06267

一事業主の皆さまへ

一障害者雇用奨励金

※令和4年度より事業内容が変更 障害がいのある方を雇い入れ、職場定着を促進するため厚生労働省の特定求職者雇用開発助成金(特定求職困難コース)の支給を受け、受給期間終了後、引き続き雇用を継続した事業者

【支給額】重度障害者等(短時間労働者以外) 12万円(1年継続雇用) (6ヵ月継続の場合6万円×2回) 短時間労働者、身体・知的障害者 10万円(1年継続雇用) (6ヵ月継続の場合5万円×2回)

一中小企業人材育成補助金

【対象】独立行政法人中小企業基盤整備機構の主催する研修(Web研修も可)を受けられる方

【支給額】1人につき2万円(市内開催またはWeb研修は1万5千円)を上限とし、1事業者につき年間最大10万円 ※受講前に所定の様式を提出

一職場改善コンサルティング事業

【対象】働きやすい職場づくりに取り組む市内企業

【支援内容】社会保険労務士などの専門家によるオーダーメイド型の支援

【申請】Mammypro 011(26)9150

【工業・雇用振興課】06432

広告

広告

暮らし



5月は消費者月間 全国統一テーマ『考えよう！大人になるとできること、気を付けること』18歳から大人に

暮らし生活課 TEL(32)6306

5月30日は「ごみゼロの日」

5月30日(月) 10時～16時 所イオンモール苫小牧2階



フードコート前ブリッジ 円ゼロカーボン、食品ロスをテーマとしたパネル展など

ブロック塀などの安全点検について

ブロック塀の維持管理は、所有者、管理者の責任です。日頃からの点検により、適切な維持管理をお願いします。

詳細建築指導課 TEL(32)6527

自動車税種別割スマイル納税キャンペーン

●自動車税種別割を納期限までに納税した方へお得なキャンペーンを実施します！詳しくは、納税通知書に同封のリーフレットなどをご覧ください。

水道メーター交換工事

5月中旬～10月末に行う交換工事の際には、対象となる家屋に、工事の予定日をお知らせします。

電源立地地域対策交付金事業

電源立地地域対策交付金は、発電用施設などが立地する市町村や周辺市町村に対して、電源開発を円滑に進めていくこと

5月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 5月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習 with specific dates.

・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

令和4年度～令和6年度競争入札参加資格審査申請(追加登録)の新規受け付け

資格要件 市税、消費税および地方消費税の未納がない ①建設工事 令和2年12

調理師試験のお知らせ

8月25日(木) 13時30分～16時 対高等学校入学資格を有する者で、2年以上調理の業務に従事した方

クマ・アライグマに注意!

●山菜採りやハイキングでは、1人で入林せず、音を鳴らすなどヒグマに注意しましょう ●野生動物を寄せ付けないため

苫小牧市独自の緊急情報の配信を開始しました

3月1日(火)より「Yahoo!防災速報」や「Yahoo! JAPAN」アプリの配信機能を用い、苫小牧市独自の緊急情報の配信を開始しました。



Yahoo! JAPANアプリ ニュース、天気、メールなどに加え災害情報まで、このアプリ一つで毎日の生活を豊かに、便利にできます

水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

水道修理の申し込み 水道修理 かかりつけ 検索
家屋解体時の届け出 苫小牧 水道撤去 検索

広告

広告

暮らし



毎月第3日曜日は、「道民家庭の日」保護者同伴時小学生以下2人まで無料 所浴場組合加盟4浴場 詳環境生活課 ☎(32)6333

一 調理技術技能評価試験のお知らせ

■前期 (実技試験) 7月31日(日)～8月20日(土)で(公社)調理技術技能センターが別途指定する日(学科試験) 8月2日(火) **■後期** (実技試験) 令和5年1月14日(土)～2月12日(日)で(公社)調理技術技能センターが別途指定する日(学科試験) 令和5年1月15日(日)

受験資格 高等学校入学資格を有する2年以上調理の業務に従事した方

実施調理作業前期 すし料理、中国料理、給食用特殊料理

後期 日本料理、西洋料理、麺料理

■実技試験のみ 2万8千900円 学科試験のみ 8千900円 実技と学科試験 3万7千800円 申し込み時納入

みんなで取り組む ゼロカーボン!

環境保全課 ☎(84)1620

自動車通勤から、自転車通勤へ切り替えると、1日あたり1.02kgのCO₂削減!(往復10kmを想定)

いつもの景色が違って見える
自転車通勤

絵・アトリエなちこ

催し・講座

一 第49回緑ヶ丘公園まつり

自然あふれる緑ヶ丘公園で、春の休日を楽しくください

日5月8日(日) 10時～15時30分

所 緑ヶ丘公園金太郎の池周辺

詳 観光協会 ☎(34)7050



一 赤十字救急法基礎講習会

日5月29日(日) 13時～17時30分

所 市民活動センター

対 15歳以上

料 500円 開講日納入

定 10人 申し込み順

申 詳5月2日(月)～19日(木)に 日本赤十字

苦小牧市勤労者生活安定資金等貸付制度のお知らせ

☎工業・雇用振興課 ☎(32)6432

市内に居住する勤労者の生活の安定と向上に役立てるために、生活資金を低利で融資しています。詳しくは、各取扱金融機関にお問い合わせください

名称	中小企業従業員生活資金	勤労者生活資金	季節労働者生活資金
対象	次の事業所に1年以上勤務している者(期間を定めて雇用されている者を除く)または、1年以上の期間を定めて雇用されている者で同一事業所に繰り返し雇用されている技能労働者 (1) 常時雇用する従業員が100人以下の中小企業 (2) 中小企業等協同組合	勤労者(組織従業員)	雇用保険法第38条による短期雇用特例被保険者等
金額	生活資金 100万円以内 教育資金 300万円以内	生活資金 100万円以内 教育資金 300万円以内	20万円以内
利率	生活資金 2.21% 教育資金 1.88%	生活資金 2.21% 教育資金 1.88%	2.88%
償還期間	7年以内		11ヵ月以内
保証人	原則として保証機関を利用		
金融機関	北海道労働金庫苦小牧支店 苦小牧信用金庫市内各店 北洋銀行市内各店	北海道労働金庫苦小牧支店	

社苦小牧市地区事務局(総合福祉課内) ☎(32)6189

一 普通救命講習会

日6月24日(金) 13時30分から

所 消防防災訓練センター 2階研修室

定 10人 申し込み順

申 詳6月3日(金)～17日(金)に電話で 救急課 ☎(84)5044 ※8時45分から受付

一 苦小牧東ロータリークラブ創立30周年記念講演会・パネルディスカッション「苦小牧の環境問題を考える 脱炭素社会に向けて」

日5月21日(土) 13時30分～15時15分(開場13時)

所 グランドホテルニュー王子

講演・講師 トヨタ自動車北海道(株) 専務取締役 内藤一徳氏・講師 石油資源開発株式会社 北海道事業所 所長 松本洋氏

パネルディスカッション・コーディネーター II デロイト トーマツ コンサルティング 合同会社 エネルギータウン 海外・官公庁チームリーダー 榎本哲也氏・パネリスト II トヨタ自動車北海道(株) 専務取締役 内藤一徳氏、石油資源開発株式会社 北海道事業所 所長 松本洋氏、苦東コーポレーション(株) 取締役社長 高橋多華夫氏

定 150人程度 直接会場へ

詳 苦小牧東ロータリークラブ ☎(35)3344 市港湾・企業振興課 ☎(32)6438

一 Jアラート全国一斉情報伝達試験

地震、津波、武力攻撃などの緊急情報を国から伝達するシステムです。試験当日は市内全域の屋外スピーカーや戸別受信機の放送、および登録者に防災メールを配信します。また、テレフォンスービスで放送内容の確認が可能です

試験実施日時 5月18日(水)11時ころ

詳 危機管理室 ☎(32)6280 テレフォ

一 機織り体験教室「はじめての裂織」

日5月12日(木)、19日(木) いずれも10時～12時

対 高校生以上 ※両日参加できる方

定 10人 申し込み順

持 木綿のハンカチ5、6枚(綿のみ、厚手のものは不可)、布切り用はさみ、定規またはメジャー、タオル、筆記用具

所 申 詳 勇武津資料館 ☎(56)0201

一 ハーブ講習会「抗菌スプレーと石けん作り」

日5月28日(土) 13時30分～15時30分

料 2千円 当日納入

定 10人 申し込み順

所 申 詳 5月1日(日)から サンガーデン ☎(33)4411

6月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
6-1	初めてのパソコン(Windows10)	6/2(木)	4回	9時～12時
6-2	Word2019で作る文書(初級)	6/13(月)	4回	
6-3	Word2019(初級実践コース)	6/22(水)	6回	

所 申 詳 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 ☎(55)6622



催し・講座



5月27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 電話(33)2171

子育て講座 Step (ダイジェスト版)

日5月21日(土) 10時〜12時 所 とも相談センター 講習室 対 育児中の保護者 ※無料託児(3カ月〜小学生 5月16日(月)までに要予約) 定16人 申し込み順 申詳5月2日(月) 9時から電話で とも相談課 電話(32)6369

ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り

日5月21日(土) 10時〜12時 対 妊娠中や2歳未満の子どがいる保護者 ※託児なし 定5人 申し込み順 所 申詳5月1日(日)から サンガーデン 電話(33)4411

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

■なぞときラリー・春のウトナイ湖を調査せよ! 日5月1日(日)、3日(火)、4日(水)、5日(木) 日5月8日(日) 10時30分〜11時30分 直 接会場へ

対 小学生以下保護者同伴 定10人程度 先着 持飲み物、帽子、雨具

■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〜ウトナイ湖の春の自然情報収集調査体験〜 日5月22日(日) 9時30分〜12時 対 高校生以上 定10人 申し込み順

持飲み物、帽子、雨具、筆記用具、双眼鏡と図鑑(貸出可) 日5月1日(日)〜20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

■アイロンビーズで野鳥を作ろう〜夏鳥編〜 日5月28日(土) 11時、14時 対 小学生以下保護者同伴

定各4組(1組2作品まで) 申し込み順 日5月1日(日)〜27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

所 詳ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電話(58)2231

ともこまい若者サポートステーションからのお知らせ

■出張相談 日5月25日(水) 14時〜16時 所 ワークプラザともこまい セミナー

就職氷河期世代就職応援事業 参加者を募集

資格取得期間7月中旬〜9月末

所 苦小牧地域職業訓練センター、職場体験先市内企業

対 市内在住または市内企業に就職を希望し、おおむね平成6年〜平成17年に学校卒業期を迎えた方で、離職中または非正規雇用労働者で求職中の方

内 ●就業相談、就職活動対策支援 ●フォローアップ、小型移動式クレーン、大型特殊免許、車両系建設機械など全9種類の資格取得支援(40日間コース)を実施 ※単発の資格取得支援も可能 ●職場見学 定7人程度

詳 苦小牧地域職業訓練センター 電話(55)6622 市工業・雇用振興課 電話(32)6436

職人育成応援事業の研修生を募集

雇用期間7月1日(金)〜令和5年1月31日(火)(最長) 所 苦小牧地域職業訓練センター、職場体験先市内企業

電話(33)2171

とまチョップ図書館号を利用しよう!

中央図書館 電話(35)0511



移動図書館車「とまチョップ図書館号」をご存じですか? 図書館から遠い地区を中心に、市内25カ所のステーションを巡回し、本の貸し出しや返却などを行っています。苦小牧市立中央図書館の利用者カードをお持ちの方でしたら、どなたでもご利用いただけます。移動図書館車では利用者カードの新規登録や予約本の受け取りも可能です!巡回日程表は、二次元コードで確認できます。また、中央図書館でも配布しています。



スポーツ

一川公園体育館

①フロアカーリング体験会 日6月11日(土) 10時〜11時30分

定200円 当日納入

②初心者・中級者卓球教室 日6月1日〜29日 毎週水曜日 全5回

いずれも13時30分〜15時

対18歳以上(高校生不可) 定2千円

定10人 申し込み順

所 申詳5月7日(土)から 川沿公園体育館 電話(74)3300

広告

広告

スポーツ

苦小牧市スポーツ協会設立70周年記念 2022年度「基礎から学べるテニススクール」

日6月3日～27日 毎週月・金曜日 全8回 いずれも19時～20時30分 ※予備日11月7月4日
所緑ヶ丘公園庭球場・テニススクール
ノア苦小牧校
対15歳以上
対2千600円 事前納入
定20人 抽選
申詳5月1日(日)～20日(金)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 ①(37)7100

募集

学校給食共同調理場運営審議会委員を募集

応募資格市内在住の18歳以上(高校生、市議会議員、市職員を除く) 定2人
任期7月1日(金)から2年間
謝礼会議1回116千100円(年1～3回)
申詳5月2日(月)～13日(金)に第2学校給食共同調理場(HPでダウンロード可)で配布の応募用紙と作文(応募動機および学校給食について考えていること)



い@city.tomakomai.hokkaido.jp

苦小牧市長選挙および参議院議員通常選挙の投票立会人を募集

①期日前投票
市長選116月13日(月)～18日(土) 参院選11未定 いずれも市役所118時30分～14時15分、14時15分～20時 市役所以外119時～14時30分、14時30分～20時
②投票日当日
市長選116月19日(日) 参院選11未定 いずれも7時～13時30分、13時30分～20時

苦小牧市長選挙および参議院議員通常選挙の会計年度任用職員を募集

投票受付などの投票事務を補助します(パソコン操作あり)
所選挙管理委員会事務局、指定する期日前投票所(市役所本庁舎、イオンモール苦小牧、のぞみ・豊川コミセン、沼ノ端交流センター、勇払出張所)
募集人数70人程度
任期6月6日(月)から参議院議員通常選挙終了まで(任用終了日未定、シフト制)
勤務時間市役所118時15分～14時15分、14時5分～20時5分 市役所以外118時45分～14時30分、14時20分～20時5分 時給925円程度(交通費別途)
申詳5月22日(日)までに選挙管理委員会事務局(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を直接 選挙管理委員会事務局 ①(32)6774

※2交代制

所①市内6カ所の期日前投票所のうちいずれか ②市内40カ所の投票所のうちいずれか
報酬①5千円 ②5千800円
募集人数①②各時間2人
申詳①5月15日(日) ②22日(日)までに選挙管理委員会事務局(HPでダウンロード可)

スポーツ施設ネーミングライツ スポンサーを募集

募集施設新とぎわスケートセンター、川

で配布の申込用紙を直接 選挙管理委員会事務局 ①(32)6774 ※12日(木)以降は平日1120時まで、土・日曜日、祝日119時～17時まで
沿公園体育館、緑ヶ丘公園サッカー場、緑ヶ丘公園庭球場、緑ヶ丘公園陸上競技場、市営少年野球場
申詳スポーツ都市推進課 ①(34)9601

5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2日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働・男女平等参画室 ①(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21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 ①(36)5633 山崎行政書士事務所 ①(36)5633 社会福祉協議会 ①(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(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=①(33)6510 多重債務=①(32)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 市民活動センター 5階	日28日(土) 10時～12時 日21日(土) 10時～13時に電話で 平等社会を推進するネットワーク苦小牧 ①(32)3610 協働・男女平等参画室 ①(84)4052
無料市民相談 市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 大谷和広弁護士 日27日(金) 9時30分～12時 (1人20分) 日7人 申し込み順 日2日(月)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 市民相談所 ①(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	軽自動車税	全期	5月31日(火)
夜間納税相談	市税・国保税	5月26日(木)～31日(火) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ①(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

シルバー人材センター入会説明会 日5月10日(火) 9時30分、25日(水) 13時30分 所労働福祉センター 申詳シルバー人材センター ①(35)1700

市営住宅一覧表 ※新婚世帯向を除き、入居は空室待ちとなります

団地名	申込No.	構造・規模	浴室	給湯	暖房	暖房料金(円) (部屋面積により決定)	家賃(円) ^{※3} (収入により決定)	空室 見込(円)	単身 申込
青葉町	1	中層 2DK	○	○	○	14,740	11,100~22,000	3	○
	2	中層 3DK	○	○	○	16,566	12,500~24,800	5	○
	3	中層 3DK	○				14,100~27,800	2	○
住吉町	7	中層 3(L)DK	○				18,700~39,500	8	△
	8	中層 2・3LDK ^{※1}	○	○			20,200~46,300	4	△
大成町	10	高層 3DK	○	○	○	16,126 ~17,292	13,200~27,700	31	○
山手町	12	中層 3DK	○				14,500~28,800	3	○
弥生町	15	中層 3DK	○		○	14,234	9,500~18,800	1	○
	16	中層 2DK ^{※2}	○	○			13,600~26,800	4	○
	17	中層 2LDK ^{※2}	○	○			15,000~30,500	5	○
高丘	21	中層 3DK	○				17,400~34,500	3	○
東開町	23	中層 3DK	○				12,500~26,200	5	○
勇 弘	24	中層 3DK ^{※2}	○				11,300~30,600	15	○
明德町	25	中層 2・3LDK ^{※1}	○	○			18,200~43,400	15	△
植 苗	30	2F・中層 3(L)DK	○				12,300~36,900	4	△

特定目的市営住宅一覧表

団地名	申込No.	構造・規模	浴室	給湯	暖房	暖房料金(円) (部屋面積により決定)	家賃(円) ^{※3} (収入により決定)	空室 見込(円)	単身 申込
母子世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
末広町	35	中層 2LDK	○	○	○	13,178 ~15,708	11,900 ~27,700	2	
申込資格	母と、母が現に扶養している20歳未満の子のみの世帯であること								
身体障がい者・車椅子世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
末広町	38	中高層 (身体障がい者住宅)	○	○	○	13,178 ~16,236	11,900 ~27,900	1	○
青葉町	39	中高層 ^{※2} (車椅子住宅)	○				14,100 ~51,400	4	○
住吉町									
沼ノ端									
日新町									
明德町									
若草町									
申込資格	●身体障がい者住宅=入居者または同居者のいずれかが身体障害者手帳の交付を受けていること ●車椅子住宅=入居者または同居者に、身体障害者手帳の交付を受けており常時車椅子で生活している者がいること								
老人世帯向特目住宅 (困窮度調査有り)									
住吉町	40	中層 (60歳以上の世帯のみ)	○	※4			15,500 ~38,100	1	
申込資格	●入居者が60歳以上であり、かつ、同居者のいずれもが60歳以上または18歳未満の世帯。または、●入居者または入居者の配偶者のいずれかが60歳以上であり、かつ、同居者が入居者の配偶者のみまたは入居者の配偶者および18歳未満の者のみの世帯。単身入居不可								
新婚世帯向特目住宅 (No.1~30と重複して申込可)									
市内一円	46	中高層	○				一部の住宅は給湯・暖房付きになります	住宅・収入により異なります	3程度
申込資格	令和4年6月1日時点で入居者および同居者であるその配偶者の年齢合計が70歳以下であって、かつ、いずれもが40歳以下であり、婚姻の届出の日から2年を経過していないこと (事実婚は対象外)。同居ができるのは、入居者の配偶者および子のみ								

※新婚世帯向特目住宅のみ、公募は対象住宅ごとに実施し、応募者が複数の場合は抽選を行います
※1 中層エレベーター付き住宅 ※2 公営住宅と改良住宅が混在 ※3 募集団地の全ての住宅の最低額と最高額を記載 ※4 一部住宅には給湯設備が付いている住宅有り

一覧表上の注意点

空室見込
直近5年間の平均数値
単身申込
○は全部、△は一部の住宅が申し込み可能
暖房料金
消費税率改正などで変更になる場合あり
家賃
入居後に収入基準を超過した場合、この表の家賃を上回る場合あり
特目住宅
困窮度調査は一般募集期間のみ実施 (新婚は除く)

◎駐車場は月2,000円 (地区によっては無料) ※空室待ちの場合あり
◎一部の住宅では、浴室の風呂釜・浴槽が個人契約またはリース契約
◎集中暖房が入る時期は10月中旬~5月末日の8カ月 (地区により時期・料金などが異なる)
◎家賃とは別に共益費が必要 (入居する棟により異なる)
◎抽選で決定した入居順位は、令和5年5月末日まで空室待ちで登録され、それまでに住宅が割り当てられなかった場合は全て無効



市営住宅の入居希望者を募集します

詳細 住宅課 ☎(32)6316

申込受付 窓口=6月6日(月)から 郵送=5月16日(月)から いずれも6月10日(金)まで
公開抽選 6月25日(土) 市民活動センター
申込資格 次のいずれかに該当する方 ●入居する家族全員の総収入が収入基準内にあり、現に住宅に困窮していることが明らかで、次の①、②に該当する方 (収入基準は下表参照) ①入居時に緊急連絡先を確保できる ②暴力団員でない ●現在市営住宅に入居し、高齢や身体障がいなどにより階段の昇降が困難などの理由で住み替えを希望する方 ※単身者の場合、申し込みは3DK以下の住宅に限定されます。※原則18歳未満の方を名義人とした申し込みはできません。詳細は住宅課へご相談ください
申込方法 勇弘・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、市民活動センターで配布の申請書を住宅課に直接または郵送 (消印有効) で ※必ず市営住宅一覧表を確認してください
留意事項 ●新婚世帯向住宅を除き、申し込みは1世帯1カ所のみ。重複申し込みは全て無効 ●申込時は申し込み番号の記入が必須 ●入居する順番は抽選により決定 (ただし、母子世帯・身体障がい者世帯・車椅子世帯・老人世帯の特目

的市営住宅については、困窮度調査を実施し困窮度の高い順に入居順を決定) ●一般募集の抽選回数は通常1回。高齢者世帯 (60歳以上の方がいる世帯) ・ひとり親世帯・身体障がい者世帯 (身体障害者手帳1~4級) のいずれかに該当する場合は1回優遇。さらに、過去に連続で申し込み (前年度まで継続している申し込みが対象) している世帯は、その年数分を抽選回数として優遇 (過去3年連続で申し込みをしている場合は3回優遇) ●複数回抽選を行った場合は順位が上の番号を採用 ●空き住宅が出た場合、入居登録順により市営住宅の割り当てを通知 ●入居にあたっては資格審査 (収入基準など) により、入居できない場合あり ●入居者 (同居者を含む) が暴力団員である場合は入居不可 ●同居できる人は、原則、入居者の3親等以内の親族に限る ●中層住宅の1・2階部分は高齢者 (60歳以上) および身体障がい者 (身体障害者手帳1~4級で、下肢機能の障がいなど階段昇降困難と判断されるもの) 向けの住宅 ※エレベーター付き住宅および植苗の一部住宅は除く ●割り当てされた権利を、他人に譲渡・売却などをする事は認めない

申請書および入居者募集のしおりの事前配布について

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度と同様に申請書および入居者募集のしおりを事前配布します。希望の方は電話で受け付けを行うため、住宅課管理係までご連絡ください (5月16日から順次発送予定) ●郵送受け付けのみ、5月16日から6月10日まで受け付けを行っています。住宅課窓口での受け付けは6月6日から10日までとなっていますのでお間違えのないようご注意ください

収入基準

	申し込み家族数 (遠隔地扶養親族を含む)				
	1人	2人	3人	4人	5人
一般世帯	2,967,999円以下	3,511,999円以下	3,995,999円以下	4,471,999円以下	4,947,999円以下
裁量世帯	3,887,999円以下	4,363,999円以下	4,835,999円以下	5,311,999円以下	5,787,999円以下

※上記の表は給与所得者1人の場合の例です。給与所得者が複数名、事業所得者・年金収入者の場合および扶養控除以外に該当する控除がある場合や、改良住宅に入居する場合は計算方法が異なりますのでお問い合わせください

裁量世帯とは ①入居者または同居者に障害者基本法第2条に規定する障がいのある方 (身体障害者手帳1~4級、精神障害者保健福祉手帳1~2級、療育手帳A・B判定【中度】) ②入居者または同居者に戦傷病者手帳の交付を受け、当該手帳に記載されている身体上の障がいの程度が恩給法で定める程度の方 ③入居者または同居者に原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律第11条第1項の規定による厚生労働大臣の認定を受けている方 ④入居者または同居者に海外からの引揚者で本邦に引き揚げた日から起算して5年を経過していない方 ⑤入居者または同居者にハンセン病療養所入所等に対する補償金の支給等に関する法律第2条に規定するハンセン病療養所に入所していた方 ⑥入居者が60歳以上で、かつ同居者のいずれもが60歳以上または18歳未満の方 (60歳以上の単身者も該当) ⑦同居者に小学校就学の始期に達するまでの子がいる方

広告

「とまとま割」が始まります!

詳細 観光振興課 ☎(32)6448

目的 宿泊費用を割り引きし、道内外からの誘客を促進するとともに、市内飲食店などで使用できる商品券を配布することで地域経済の活性化を促します

内容 1人1泊につき●3,000円を割り引き(税込5,000円以上のプラン)●2,000円分の商品券(とまちケ)をプレゼント
※宿泊施設ごとに割り引き数に限りがあります

期間 4月29日(金)～7月31日(日)チェックアウトまで

対象施設 市内16宿泊施設 対象宿泊施設や利用についての詳細は、とまとま割特設HPをご確認ください
「とまとま割」事務局コールセンター ☎050(8881)6842



詳細はこちら▶

【対象者限定】プレミアム付商品券(第3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 ☎(32)6532

4月中旬から、プレミアム付商品券(第3弾)購入引換券を対象者の方にお送りしています。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でご確認ください。不明な点は、担当までお問い合わせください。



詳細はこちら▶

対象者 プレミアム付商品券(第3弾)購入引換券交付申請を行った方 ※申請は3月31日に終了

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 5月31日(火)まで ※4月28日(休)、5月2日(月)、6日(金)は金融機関窓口の混雑が予想されますので、なるべくお控えください

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)

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

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営む事業者
※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



詳細はこちら▶

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(火)までに原則郵送(消印有効)で 緊急経済対策給付金室

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)

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。返送がお済みでない方は5月31日(火)までに確認書を郵送で回答してください。
※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)



詳細はこちら▶

DVなどを理由に避難している方へ

●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

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場合がありますので、上記まで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4月13日現在の内容であり、変更となることがあります。

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。
※感染拡大防止のため、接種を希望される方はワクチンの種類に関わらず、お早めの予約・接種をお願いします。
※新型コロナワクチンの接種は、強制ではありません。さまざまな理由で接種を受けられない方もいますので、差別的な言動は絶対にやめてください。

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

追加接種(3回目接種)について

12～17歳の方も対象になりました

- 追加接種は18歳以上が対象でしたが、12～17歳も接種可能になりました。
- 12～17歳が追加接種で接種できるワクチンは、**ファイザー社製のみ**となります。※武田/モデルナ社製不可
- 未成年者(12～17歳)への接種を行わない医療機関もありますので、市HPでご確認ください。
- 昨年10月末までに2回目の接種を完了した方には、4月28日(火)までに接種券を配達済みです。 実施医療機関はこちらから▶



接種券発送スケジュール

- 接種券が届いたら予約可能です。
- 2回目接種から6カ月経過後に接種可能です。(6カ月未満での接種不可)

送付対象	配達期間(予定)
昨年11月に2回目を完了した方	5月23日(月)～27日(金)
昨年12月に2回目を完了した方	6月23日(木)～24日(金)

使用するワクチンの種類について

- ファイザー社製ワクチンの供給量が少ないため、**5月からは医療機関での個別接種においても武田/モデルナ社製ワクチンを使用します。**
- 18歳以上の方は、**1・2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、どちらのワクチンでも接種可能**です。
- 使用するワクチンの種類は、接種する期間によって異なりますので、下記の表でご確認ください。

接種期間	種類
5月1日(日)～20日(金)	武田/モデルナ社製(予約受付中)
5月21日(土)～31日(火)	ファイザー社製(5月13日(金)予約開始)

※12～17歳の方は、5月1日～20日もファイザー社製ワクチンのご予約が可能です

感染拡大防止のためには、種類よりもスピード!

接種を希望される方は、**種類に関わらず、お早めのご予約・接種をお願いします**

初回接種(1・2回目接種)について

12歳以上と小児(5～11歳)では、使用するワクチンの種類が異なりますので、ご注意ください!

12歳以上への接種について

12歳以上 大人用ファイザーワクチン
(1回当たり0.3mlを2回接種)

- 12歳以上の方も引き続き1・2回目接種が可能です。
- 市内医療機関での個別接種となります。
- 接種券を紛失した方や、本市に転入された方は、接種券の発行手続きが必要となりますので、コールセンターへご連絡ください。

小児(5～11歳)への接種について

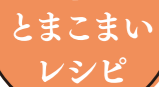
5～11歳 小児用ファイザーワクチン
(1回当たり0.2mlを2回接種)

- 2022年4月中に5歳になったお子さんへの接種券は、5月上旬に発送します。
- 接種券が届いたら予約可能です。
- 予約方法など詳しくは、接種券と一緒に送付するご案内をご確認ください。



通販の あれもこれも 副作用 光洋町 都築秀男さん	先人が 興した港 誇らしく 桜木町 入倉彰さん	春近し 願いと違ふ 牡丹雪 有珠の沢町 渡辺満さん	湯たんぽに 猫のねがえり 背で感じ 光洋町 あんみつさん	樽前の 裾野の様に 視野広く 桜木町 菊谷美恵子さん	日本一 ホッキ水揚げ 味一番 東開町 斉藤正松さん	おつと 転ばぬ先の 杖ひとつ 日吉町 村上和子さん
------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Recipe



マガレイの南蛮漬け

甘酸っぱくさっぱりとした味がご飯によく合います!

～とまこまい産の食材～

苫小牧沿岸では通年で10種類以上のカレイが水揚げされており、5月に入ると「マガレイ」が旬を迎えます! マガレイは上品かつ弾力のある肉質で、煮付け料理に人気です!



作り方

- 鍋に南蛮酢の★マークを全て入れて火にかけ、一煮立ちしたら冷ましておく。
- 3枚におろしたカレイはさらに適当な大きさにカットし、水洗い後水分をよく拭き取る。
- 野菜は全て千切りにしておく。
- ビニール袋に片栗粉を入れて塩ひとつまみ②を加え衣を付ける。
- フライパンに深さ1～2cmの揚げ油を入れて火にかけ④を170度で揚げる。
- 皿に野菜を並べ、揚げたカレイをのせ、ごま油とレモン汁を加えた①を全体に回しかけて完成。

材料(2～3人分)

- マガレイ(オス)…1匹 ● 片栗粉…適量 ● 塩…ひとつまみ
- タマネギ…1/2玉 ● ニンジン…1/4本 ● ピーマン…1個
- パプリカ(赤・黄)…各1/4個 ● たけのこ(水煮)…適量
- 南蛮酢 [★ だし汁…60cc ★ 酢…60cc ★ しょうゆ…40cc]
- ★ 砂糖…大さじ2 ★ 酒…大さじ1
- 揚げ油…適量 ● ごま油…少々 ● レモン汁…少々

調理時間 30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!

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



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

●今月号から編集を担当することになりました。広報紙を担う喜びと不安が交錯していますが、なるべく早く編集に慣れて、お荷物から脱していきたく思います。これからどうぞよろしくお願いいたします!(新)

●間もなく北海道にも待ちに待った桜前線が到来!!市内では緑ヶ丘公園の桜並木のほかに、アルデンや出光カルチャーパークなどでもきれいな桜を見ることができそうですので、ぜひ足を運んでみてください!(池)

●小学校の入学式の取材に行ってきました!自分が小学生の頃は赤と黒のランドセルが定番でしたが、今は本当にいろんな色のランドセルがありますね。今小学生に戻るなら何色を選ぶかな…(鈴)

●先月、人生初のぎっくり腰に。その瞬間、腰からミシッと音が聞こえました。痛かったあ。自分の体のことをあらためて考える機会になりました。P6、7では健康診査とがん検診をご紹介します。健康状態を知るきっかけにいかがですか(石)

人口と世帯(3月末)

総数 ▶ 168,993人 (対前月比: 340人減)
男性 ▶ 82,786人
女性 ▶ 86,207人
世帯数 ▶ 90,643世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～3月31日)

発生件数 111件 (前年比15件増)
死者 0人 (前年比3人減)
傷者 132人 (前年比16人増)



TOMAKOMAI みんなの広場



今月のひとインタビュー

啓明中学校1年
北海道コンサドーレ札幌U-15所属
北道コンサドーレ札幌U-15所属
大きく育っている
菊池 瑠生さん(12)
一歩前進!夢はプロサッカー選手

父に憧れ、サッカーに夢中

菊池さんがサッカーに興味を持ったのは小1の頃。サッカー経験者だった父隆太さんのボールさばきに驚き、憧れを抱くほど夢中になりました。「サッカーって面白い!」その後、全道大会出場の常連クラブチーム「苫小牧E.L.S.O.L.E.I.F.C」に入団し、本格的にサッカーに打ち込みます。「毎日、お父さんと暗くなるまで練習しました。練習を重ねるたびにできることが増えていきました。」

汗と悔し涙を流した夏の大会

6年になると攻撃はもちろん守備の要、ミッドフィルダーとしてチームの中心的な存在に。夏に出場した全道大会では4試合4得点と大活躍!チームは3位という結果を残します。上位入賞はうれしい反面「もっと上を目指したい」という気持ちも芽生えました。周囲のアドバイスで「北海道コンサドーレ札幌U-

15」の入団テストを受けることになります。

コンサドーレU-15への挑戦

昨年9月から始まったテストは3次試験まであり、約1カ月間にも及ぶものでした。「とても長く感じただけ、合格は飛び上がるほどうれしかった」と振り返ります。チームに合流し、もう練習は始まっています。右を見て左を見ても、技術の高い選手ばかり。それでも、「どんだん声を出してスタメンを取りたい」と自らを奮い立たせます。

菊池さんの口からは「サッカーに打ち込めるのは多くの人の支えがあるから」の言葉が、全ての出会いに感謝をしながら、

夢への挑戦は始まったばかりです。



▲練習した足技で果敢に攻める菊池さん(左から3人目)

とまこまい 検定



○に当てはまる言葉は?

○月○日にスマイル日本の皆さんから表敬訪問を受けました

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5月31日(火)(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

竹製お箸5点セット(箸・スプーン・フォーク・ストロー・ストローブラシ)をプレゼント!

前月号の答えは▼ デザインはお楽しみに!!
みその保育園子育てルーム

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/>



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作成しています。また、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。