

広報

とまこまい

2022
vol.1831

6

とどけます まちの こえ まちの いとこ



特集

第39回 全国都市緑化北海道フェア
ガーデンフェスタ北海道
2022 苫小牧会場

Cover

緑ヶ丘公園まつり
詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和4年6月1日発行 第1831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



苫小牧市の情報は
こちらから！



とまこまい ©2011 苫小牧市

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

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

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

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



広報とまこまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまこまいでPRしてみませんか？
申し込みは下記の広告代理店へご連絡ください。(金額は税込み)

●5cm×18.5cm (1枠)48,400円 ●13cm×18.5cm (1枠)121,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷/須田製版

第26回 参議院議員通常選挙 投票日時 7月未定 7時～20時

第19回 苫小牧市長選挙 投票日時 6月19日(日) 7時～20時

苫小牧市長選挙は、6月12日(日)の告示日に立候補届出のあった候補者が1人の場合は、投票はありません。



詳細 選挙管理委員会事務局
選挙人名簿・投票所入場券について
☎(32)6764
期日前投票・不在者投票について
☎(32)6774

投票できる方

年齢	投票日に満18歳以上の方 本市に告示日(公示日)の前日まで、引き続き3か月以上お住まいの方	
住所	苫小牧市長選挙	参議院議員通常選挙
	市外へ転出された方は、投票できません	上記のほか、本市から転出した満18歳以上で、本市において引き続き3か月以上住民基本台帳に記録され、転出後4か月を経過していない方

※告示日(公示日)において、本市に転入の届け出をし3か月に満たない方は、本市の選挙人名簿に登録されておりません。参院選は、前住所地の市区町村で投票(期日前投票を含む)または不在者投票の手続きをして苫小牧市で不在者投票をすることができます

と右側が2人分の入場券となりますので、必ずご確認ください。投票日には切り離して、各自持参してください

- 投票方法**
- **【市長選】** 投票日当日の投票用紙には、あらかじめ候補者の氏名が印刷されていますので、「○をつける欄」に1つだけ○を書いてください。期日前投票、不在者投票および点字投票の投票用紙には、「候補者氏名」を1人書いてください
 - **【参院選】** 初めに選挙区選挙の投票用紙で投票します。次に比例代表選挙の投票用紙を受け取り投票します。投票記載所は、選挙区選挙用と比例代表選挙用の2カ所になります
 - **書き損じなど** 書き間違いや投票用紙が破れたときは、投票所係員にお申し出ください。新しい投票用紙に取り替えます
 - 余分なことを記載すると無効投票になる場合がありますので、「ご注意ください」

- 代理投票・点字投票**
- 身体が不自由で、投票用紙に自ら記載できない場合には、投票事務従事者がご本人に確認のうえ代わりに記載しますので、係員にお申し出ください。投票内容の秘密は厳重に守られます
 - 目の不自由な方には点字器をご用意しています
 - 各投票所に車いすをご用意しています
 - その他お手伝いなどが必要な方は、係員にお申し出ください

- 投票日当日に投票できない方は**
- **期日前投票・不在者投票** 仕事や旅行などで投票日に投票所へ行くことができない見込みの方は、市内期日前投票所での期日前投票ができます。なお、期日前投票を行うには、宣誓書(入場券裏面)の記載が必要です(宣誓書は各期日前投票所にもご用意しています)
 - **持参するもの** 投票所入場券(入場券が届いていない方または紛失された方は、本人確認ができる運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなどをお持ちください)

- 選挙公報の配布**
- 候補者の氏名、写真、経歴、政見などを記載した選挙公報を各投票日の2日前までに各世帯に配布します
- 選挙人名簿の閲覧**
- 選挙人名簿に登録されているかどうかを確認する場合には、閲覧ができます
- 閲覧を希望される方は、事前に選挙管理委員会までお問い合わせください
- 【市長選】**
日時 6月12日(日) 8時30分～17時
- 【参院選】**
日時 公示日(未定) 8時30分～17時
- 【せんきよ券】の交付について**
- 投票所に来られた方には、「ご希望に応じて」「せんきよ券」(切符サイズ)を差し上げますので、係員にお申し出ください

期日前投票および不在者投票所の期間・時間

投票所	市長選		参院選	
	期間	時間	期間	時間
苫小牧市役所2階 市民ギャラリー(旭町4-5-6)	6月13日(月)～18日(日)	8時30分～20時	未定 ※参院選の入場券に記載しますので、ご確認ください	未定
のぞみコミュニティセンター 講習室(のぞみ町1-2-5)		9時～20時		
豊川コミュニティセンター 集会室(豊川町3-4-21)				
沼ノ端交流センター ミーティングルーム4 (北栄町3-3-3)				
勇払出張所 会議室 (字勇払33)				
イオンモール苫小牧2階 臨時期日前投票所 (柳町3-1-20)				

- ②不在者投票**
- 滞在地での投票**
- 旅行や出張などで、他市区町村に滞在される方は、他市区町村の選挙管理委員会で投票ができます。不在者投票を希望される方は、事前に直接または郵送での投票用紙の請求・交付が必要となりますので、早めに本市選挙管理委員会にご連絡ください
- 指定施設での投票**
- 不在者投票施設の指定を受けた病院や福祉施設に入院・入所している方は、施設内で投票ができます。早めに施設担当者にお問い合わせください
- 郵便などによる投票**
- 身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳または介護保険被保険者証の交付を受け、左記のいずれかに該当する方は、郵便等投票制度が利用できます。また、郵便等投票制度が利用できる方で、左記に該当する方は代理記載制度も利用できます。「郵便等投票証明書」の申請が必要となりますので、選挙管理委員会にお申し出ください

ずれかに該当する方は、郵便等投票制度が利用できます。また、郵便等投票制度が利用できる方で、左記に該当する方は代理記載制度も利用できます。「郵便等投票証明書」の申請が必要となりますので、選挙管理委員会にお申し出ください

既に「郵便等投票証明書」をお持ちの方は、各投票日の4日前までに投票用紙を請求してください

郵便等投票ができる方

所持している手帳	障がいの程度	障がい名
身体障害者手帳	1級または2級	両下肢、体幹、移動機能の障がい
	1級または3級	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい
	1級から3級	免疫、肝臓の障がい
介護保険被保険者証	要介護区分 要介護5	

郵便などによる投票を代理記載によりできる方

所持している手帳	障がいの程度	障がい名
身体障害者手帳	1級	上肢、視覚の障がい

※戦傷病者手帳の要件については、選挙管理委員会にお問い合わせください

- 投票日までに、転出・転入の届け出をした方**
- 【参院選のみ】**
- **転出した方** 苫小牧市の選挙人名簿に登録されている方が、他市区町村に転出した場合、次のいずれかの方法で投票できます
○ 苫小牧市に戻って、投票日当日の投票または期日前投票をする
○ 転出した市区町村で、不在者投票をする
 - **転入した方** 他市区町村の選挙人名簿に登録されている方が、苫小牧市に転入した場合、次のいずれかの方法で投票できます

即日開票します

	日時	場所
市長選	6月19日(日) 21時から	総合体育館
参院選	未定 21時から	

選挙投票区および投票所名一覧

投票区	投票所名	住所	投票区	投票所名	住所
第1	市立苫小牧東中学校	旭町1-7-10	第21	市立糸井小学校	日吉町4-12-6
第2	市立若草小学校	若草町1-4-5	第22	市立北星小学校	桜木町3-8-6
第3	新中野総合福祉会館	新中野町2-3-14	第23	市立豊川小学校	豊川町4-7-14
第4	文化交流センター	本町1-6-1	第24	市立啓北中学校山なみ分校	有珠の沢町3-9-7
第5	市立苫小牧西小学校	矢代町3-7-16	第25	しらかば総合福祉会館	しらかば町5-6-8
第6	市立大成小学校	大成町2-3-2	第26	市立日新小学校	日新町3-1-7
第7	西町総合福祉会館	大成町1-3-22	第27	柏木町町内会館	柏木町6-3-15
第8	市立北光小学校	北光町3-8-2	第28	市立泉野小学校	川沿町4-5-1
第9	市立啓北中学校	啓北町2-12-11	第29	市立澄川小学校	澄川町2-4-6
第10	見山町総合福祉会館	見山町4-7-4	第30	ときわ町総合福祉会館	ときわ町4-22-7
第11	第八区総合福祉センター	緑町2-5-13	第31	市立錦岡小学校	宮前町2-30-2
第12	市立清水小学校	清水町2-10-16	第32	のぞみコミュニティセンター	のぞみ町1-2-5
第13	市立和光中学校	双葉町1-11-3	第33	北海道苫小牧支援学校	明徳町3-10-3
第14	市立緑小学校	三光町2-6-5	第34	樽前交流センター	字樽前85-3
第15	住吉コミュニティセンター	住吉町1-3-20	第35	沼ノ端コミュニティセンター	沼ノ端中央4-10-16
第16	市立美園小学校	美園町4-26-2	第36	市立沼ノ端小学校	東開町6-1-1
第17	新明町総合福祉会館	新明町5-11-20	第37	市立拓勇小学校	拓勇東町4-8-1
第18	苫小牧地域職業訓練センター	新開町4-6-12	第38	市立ウトナイ小学校	ウトナイ北3-2-1
第19	市立明野中学校	明野新町3-13-1	第39	勇払公民館	字勇払33
第20	市立光洋中学校	光洋町2-5-2	第40	植苗ファミリーセンター	字植苗40-55

※選挙当日の投票は、入場券に記載された投票所にお越しください ※投票所入場券作成日以降に市内で転居した方は、旧住所地の投票所で投票になります ※第27投票区「宮の森総合福祉会館」から「柏木町町内会館」へ、第33投票区「スプリングタウン総合福祉会館」から「北海道苫小牧支援学校」へ変更になります

- 目次
- 2 クローズアップ
第19回 苫小牧市長選挙
第26回 参議院議員通常選挙
 - 4 特集
第39回 全国都市緑化北海道フェア
ガーデンフェスタ北海道2022
苫小牧会場

- 6 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/
6月23日から29日までは
『男女共同参画週間』です 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

- 27 市政トピックス
皆さんの元気を支えます!
苫小牧市地域包括支援センター/
令和4年度介護保険料について/
非核平和都市条例施行20周年記念事業

- 29 とまこまい日記
苫小牧港クルージング体験/
市長杯野球大会/
ノーザンホースパークマラソン

- 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

緑ヶ丘公園まつり

5月8日(日)

金太郎の池ととましんスタジアムを結ぶ道の桜並木が満開を迎えました。春の日差しが降り注ぐ中で開催された緑ヶ丘公園まつりは、屋台が立ち並び、多くのステージイベントが行われ、たくさんの人でにぎわいました。とまショップの登場もあり、子どもたちは久しぶりのお祭りを楽しむことができました。



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

感じるガーデン

訪れた皆さんへ緑や自然の魅力を体験、体感、認識してもらいながら、生物多様性の保全や自然と産業が共生する『苫小牧』を発信します。

6月25日(土)9時から

出光カルチャーパーク内でオープニングセレモニー開催!

- 勇払千人隊御会所太鼓による演奏
- とまチョップ登場
- 参加者には記念品プレゼント(先着順)

期間中、花や緑に関するさまざまなイベントや講座を出光カルチャーパーク・サンガーデンで開催します!



◆視覚

「空中庭園」をイメージした展示

◆聴覚

北海道の樹木で制作したウッドチャイムやカホンの音色の体験

◆触覚

クラフト体験やハスカップの挿し木体験など、体験型の講習会の開催

◆嗅覚

ヤチヤナギなどの香りの展示、講座の開催

◆味覚

飲食物のキッチンカーなどでの販売、ハーブ講座などで植物を活用した食の講座、ハスカップ摘み体験のバスツアーの開催

苫小牧と生物多様性

苫小牧の生物多様性に関する展示と自然観察バスツアーを実施します。



市の木の花 ハスカップ

勇払原野に多く自生しており、濃い青紫色の実、アイヌの人たちが不老長寿の薬として珍重しました。自生種は酸味が強いです



ヤマモモ科 ヤチヤナギ

名前に「ヤナギ」と付いていますが、ヤマモモ科の植物で、湿原域に生息しており、生息数に限りがあります。香り成分にリラクゼーション効果があるといわれています

引用: <https://www.hro.or.jp/list/forest/research/fri/about/sensyu/27.pdf>
地方独立行政法人北海道立総合研究機構森林研究本部

自然観察バスツアー

自然と緑を体験する自然観察バスツアー参加者を募集します!(ガイド・ハスカップ摘み取り体験付き)

ツアーに関する問い合わせ先
環境生活課 ☎(32)6331

日 程 6月26日(日)、7月3日(日)、10日(日)、17日(日)
集合・出発 サンガーデン前(受付=8時30分~9時15分)
参加費 無料
定 員 20人 先着順(申し込みは当日会場で)
コース サンガーデン→沼ノ端拓勇樹林→ウトナイ湖→出光興産(株)北海道製油所→サンガーデン

第39回 全国都市緑化北海道フェア ガーデンフェスタ北海道2022

2022 (令和4年) 6/25 SAT · 7/24 SUN 苫小牧会場

詳細 第39回全国都市緑化北海道フェア苫小牧実行委員会事務局(緑地公園課内) ☎(32)6507

6月25日(土)から7月24日(日)まで、国内最大級の花と緑のイベント「第39回全国都市緑化北海道フェア」が恵庭市を中心に開催され、道内各地の公園、庭園なども協賛会場となり、フェアを盛り上げます。

市では、出光カルチャーパーク・サンガーデンをはじめ、民間施設のイコロの森、ノーザンホースパークK'sガーデンの3カ所が協賛会場となります。

ここでは、出光カルチャーパーク・サンガーデンについてご紹介します。



出光カルチャーパーク



サンガーデン



期間中、来場者には
ガーデンフェスタカード
配布!



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
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(水)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

令和3年度分 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=対象の方には令和4年2月14日から順次確認書を発送しています
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)

※詳細は給付金担当までお問い合わせください

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確認書の返送がお済みでない方はお早めに郵送で回答してください

※確認書の回答期限は5月31日までとなっていますが、当面の間は引き続き受け付けます

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

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、下記まで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=臨時特別給付金担当 ☎(32)6266

● 暮らしの相談窓口 ●

■ 一般相談窓口(コールセンター)

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

専用ダイヤル ☎(32)6079
(平日:8時45分~17時15分)

■ 生活困窮者自立相談支援窓口

生活のことでお悩みの方へ相談窓口を設置しています

相談窓口 総合福祉課(市役所1階13番窓口)
☎(32)6189

■ 税金や保険料の免除の相談はこちら

市税納付等の徴収猶予について	市納税課 ☎(32)6274
道税の納税や申告について	苫小牧道税事務所 ☎(32)5191
国民健康保険、後期高齢者 医療保険の傷病手当金について	市保険年金課 ☎(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

■ 中小企業支援について

国や道、市などの中小企業支援につい
ての相談・紹介はこちら

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445



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5月10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。昼前や夕方の時間帯と土・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(4回目接種)について

✓ **新型コロナウイルスに感染した場合、重症化リスクが高い方を対象として、
4回目接種を実施します。対象者は、①または②に該当する方です。**

① **60歳以上の方**

② **18歳以上で基礎疾患のある方やその他重症化リスクが高いと
医師が認める方**



▲基礎疾患の種類は
こちらからご確認
ください

✓ **3回目接種から5カ月以上空けて1回接種します。**

① 60歳以上の方

●60歳以上の方は、3回目からの間隔を踏まえて順次接種券をお送りします(申請は必要ありません)

送付対象	配達期間(予定)
2022年2月に3回目を接種した方	6月22日(水)~7月8日(金)
2022年3月に3回目を接種した方	7月21日(水)~29日(金)

② 18歳以上で基礎疾患のある方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方

●接種券の発行申請が必要です。

●ただし、初回接種(1・2回目接種)の際に基礎疾患のある方として、優先接種の申し込みを
された方は、今回の申請は省略可能です。

●初回接種時に優先接種の申し込みをしたか不明な場合は申請をお願いします。

●接種券は、3回目からの間隔を踏まえて順次発送します。

申請方法 インターネット上の申請フォームから(電話や窓口での受け付けは行っていません)

※インターネット環境がない方はコールセンターにご相談ください。



▲申請はこちらから

使用するワクチンの種類

武田/モデルナ社ワクチン または ファイザー社ワクチン

▶ファイザー社ワクチンは、供給量が少ないため、武田/モデルナ社ワクチンの割合が高くなる見込みです。

▶接種する日によって使用するワクチンが変わりますので、予約時にご確認ください。

▶どちらのワクチンを接種した場合も、同等の重症化予防効果が確認されています。

引き続き、1・2回目と3回目も接種を行っています。接種を希望する方はお早めにご予約をお願いします。

とまこまい子ども・若者なんでも相談案内『KOWAKA』が開設!!

詳細 青少年課 ☎(32)6759

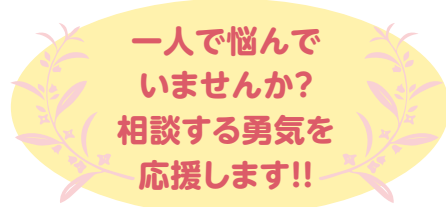
令和4年3月15日よりとまこまい子ども・若者なんでも相談案内『KOWAKA』を開設しました。この相談案内窓口では、困難を抱える40歳未満の子ども・若者による相談全般を受け付けています。

『KOWAKA』では幅広い分野にまたがる子ども・若者が抱える課題への相談に対し、一次的な受け皿となり、地域内にある他の適切な機関に「つなぐ」ことを目的としています。

開設場所 青少年課

- 相談方法 ① 来庁相談 ② 電話相談
③ 簡易相談申請(北海道電子自治体共同システム(HARP)を活用)
※①②は平日8時45分～17時15分、③については24時間対応

申し込みはこちら▶



6月は食育月間です

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

食育とは?

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

第2次苫小牧市食育推進計画を策定しました

市役所2階の市民情報コーナーや中央図書館、各コミセンなどに置いてあるほか、市HPからも閲覧できます。また、今年度はとまこまが食育PR隊鳥としてがんばります!



食育コラム～時間がない朝、何食べる?～

「朝は忙しいからご飯を食べるなんて無理!!」という方へ。こんなメニューはどうでしょう?

- 鮭おにぎり、納豆巻き ● 卵サンド、ツナサンド
- バナナ&ヨーグルト
- シリアル&牛乳または豆乳

どれも、特に朝取ってほしい炭水化物とたんぱく質が含まれています。(余裕があればサラダやスープを加えるとよりGOOD!)
朝ご飯を食べると代謝が良くなり、ダイエットや筋力の効果アップも期待できますよ!なるべく毎日朝ご飯を食べて、一日を元気に過ごしましょう。

とまモニの皆さんと、市長との懇談会を開催しました

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6152

昨年度から開始したとまモニアンケート。3月17日に、1年間アンケートに答えてくださった6人の方と市長との懇談会を実施し、これからのまちづくりに期待することをお聞きしました。市内の若者や子育て世代にとってよりよいまちにするため、活発に意見が交わされました。今後も、とまモニへの登録をお待ちしています!



登録はこちらから▶

6月23日から29日までは『男女共同参画週間』です

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日にちなみ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」とし、さまざまな取り組みを通じ男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。



これに伴い、6月17日(金)～24日(金)、市役所1階ロビーでパネル展を実施します。「苫小牧市男女平等参画クロスワードクイズキャンペーン」も同時開催!正解者の中から抽選で5人の方に「オリジナル福袋」をプレゼントいたします。ぜひお立ち寄りください。

とまこまグッズもあるよ!

女性のためのつながりサポートとまこまい

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

新型コロナ禍で困難な影響を受けやすい女性が、自分らしく生き生きとした暮らしができるよう支援するため、相談、居場所の提供、女性用品の提供などを行います

無料相談窓口 女性のためのよろず相談所

時間…月～水、金曜日 10時～18時
夜間…毎週木曜日 11時30分～20時30分
土日…毎月1回 10時～18時
出張…月数回
※詳細は、女性のためのつながりサポートとまこまいHPでご確認ください

女性のためのつながりサポートとまこまい
住所 豊川町2-4-16
☎090(3963)1636(専用)

生理用品の無料提供

生理用品の購入にお困りの方へ、下記提供場所でお渡ししています。

- 市役所 ○1階総合福祉課 ○4階健康支援課 ○7階協働・男女平等参画室
- 市民活動センター ●男女平等参画推進センター
- 市内各小中学校、高等学校、大学 ●市内各コミュニティセンター
- 市内各児童センター ●一部の子ども食堂
- フードバンクとまこまい ●ワークプラザとまこまい(マザーズコーナー)



参加費無料 つながる居場所づくり 女性のためのこころとからだの健康サロン

毎日の暮らしに穏やかなひとときを…ほっこり気分を、みんなでお話しませんか!
場所…のぞみ、豊川、住吉、沼ノ端コミセン ほか
日程…各コミセンで月1回 (ほか ※詳細は、女性のためのつながりサポートとまこまいHPでご確認ください)
●「色で心のセルフチェック」
●「まるで子育て講座のような性教育」
●「女性だけの座談会」
●「アロマでリラクゼーション」
他にもいろいろ企画中!お気軽に参加ください!

女性のためのつながりサポートとまこまい
専用ホームページ
<https://jyoseitunagaritomakomai.roukyou.gr.jp/>



受託事業者 特定非営利活動法人ワークスコープ 苫小牧まちづくり地域福祉事業所 詳細はこちら▶

「パープル・ライトアップ」賛同施設・企業大募集!

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

内閣府男女共同参画局では、毎年11月12日から25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定め、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、期間中に全国の公共施設および民間施設でパープル・ライトアップを実施しています。この運動をさらに拡大させるため、市では、パープル・ライトアップにご協力いただける企業・施設などを募集しています

申し込み 6月1日(休)～9月30日(金)に電話またはEメールで 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052 Eメール kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp



おでかけガイド

お子さんと一緒に参加できる
イベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



子育て支援センター ☎(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
離乳食講習会	月齢に合わせた離乳食作りを学ぶ	6月15日(水) 13時30分～15時30分	4～12カ月の子どもと保護者	定16人 申し込み順 ☎エプロン、スカーフ、スプーン、箸	6月7日(火) 9時30分から電話で
転勤者集まれ!!	保護者同士の交流や利用者支援員・保健師による情報提供	6月22日(水) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者(転勤して3年ほど)	定20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
みんなで遊ぼう!	じゃがいも植え、園庭遊び(自由遊び)	6月10日(金) 10時～11時30分	1歳半(歩行確立)～就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順 ☎軍手、汚れてもよい服装、着替え	6月3日(金)～7日(火) 下記利用時間内に電話で
睡眠コンサルタント講座	乳幼児のねんねトラブル対処法 講師 山口 砂智氏	6月14日(火) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	¥500円 当日納入 定5～6組 申し込み順 ☎バスタオル、飲み物、筆記用具	6月3日(金)～10日(金) 下記利用時間内に電話で
リフレッシュヨガ	講師の方の指導で心身ともにリフレッシュ 講師 uchiyoga Rie氏	①6月15日(水) ②22日(水) ③29日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(完全託児)	¥700円 当日納入 定各8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物	①6月3日(金)～7日(火) ②③6月3日(金)～14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 あゆきえ氏	①6月16日(水) ②24日(金) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児なし)	¥1,000円 当日納入 定各4～6組 申し込み順 ☎飾りの写真、のり、はさみ	①6月3日(金)～14日(火) ②6月3日(金)～21日(火) 下記利用時間内に電話で
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 ホール新香氏	①6月21日(火) ②28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	¥800円 当日納入 定各10組 申し込み順 ☎バスタオル、飲み物、筆記用具	①6月14日(火)～17日(金) ②6月14日(火)～24日(金) 下記利用時間内に電話で
マタニティヨガ	講師の方の指導で心身ともにリフレッシュしながら出産に備える 講師 uchiyoga Rie氏	7月6日(水) 10時～11時	安定期に入っている妊婦の方	¥700円 当日納入 定8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物	6月14日(火)～29日(水) 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
保健師さんに聞いてみよう!	トイレトレーニングの対応や相談	6月22日(水) 10時～11時	0～3歳の子どもと保護者	定5組 申し込み順	6月8日(水) 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
離乳食作り	簡単に作れる離乳食作り	6月9日(水) 13時30分～14時30分	5～12カ月	¥300円 当日納入 定3組 申し込み順	6月1日(水) 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	ミニトマト植えと散歩(雨天時は室内遊び)	6月6日(月)、9日(水) 10時～11時20分	6カ月～4歳の子どもと保護者	定各4組 申し込み順	6月1日(水)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	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	
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	
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448		日曜、祝日
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		日曜、祝日
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 所 旭町3-1-12 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日 ※申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	夏の番組「夏の星空とへびつかい座の神話」	6月30日(木)まで(20～24日を除く) 14時、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 ☎電話で ※7月にも同じ内容の投影あり
宇宙ステーション「ミール」ガイド	指導員による宇宙開発に関するミールの解説と船内見学	6月25日(土) 14時から	定3組(家族で1組5人まで) 申し込み順 ☎6月1日(水)から電話で
科学ふれあい教室	アイスクリームを作る	7月2日(土) 10時、13時30分	☎小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学1・2年生は保護者同伴) 定各6組(家族で1組) 抽選 ☎6月8日(水)～17日(金)に電話またはHPで
木工教室	本立てを作る	7月16日(土) 10時、13時30分	☎小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学1・2年生は保護者同伴) 定各6組(家族で1組) 抽選 ☎6月15日(水)～24日(金)に電話またはHPで
こども環境工作教室	太陽光発電を利用したLED常夜灯を作る	7月27日(水) 10時～12時	☎小学4年生～中学生(保護者同伴1人まで可) 定6人 抽選 ☎6月23日(水)～30日(水)に電話またはHPで

中央図書館

☎(35)0511 所 末広町3-1-15 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、24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	●6月12日(日)「陽のあたる場所」 ●6月26日(日)「おしりたんてい12」 いずれも13時30分から		所2階講堂 定一般(12日)、子ども(26日) 定各30人 ☎直接会場へ
読み聞かせ	●6月4日(土) 11時～11時20分、14時～14時20分=当日発表 ●6月5日(日) 14時～14時20分=「もぐもぐおいしいな」 ●6月19日(日) 14時～14時20分=「みつくてん」		所4、5日=1階おはなしコーナー前 19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	「ホットケーキ」	6月18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	6月17日(金) 10時～10時20分	所2階講堂 定0～1歳の子どもと保護者 定5組 抽選 ☎図書館利用カード、バスタオル ☎6月1日(水)～8日(水)に直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp
じゅえき太郎&須田研司ゆるふわ昆虫フェストークライブ&スケッチ教室	じゅえき太郎氏と須田研司氏によるトークライブ&昆虫スケッチ教室 ※サイン会あり	7月24日(日) 10時～12時	所2階講堂 定5歳～小学生 定30人 申し込み順 ☎6月21日(火)から

美術博物館(あみゅー)

☎(35)2550 所 末広町3-9-7 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「アイヌ刀ーエムシ・タンネイコロ・タクネイコロ」	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とともに紹介	展示期間 6月26日(日)まで	☎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 令和5年3月12日(日)まで	
企画展「アイヌ刀ーエムシ・タンネイコロ・タクネイコロ」展示解説会	担当学芸員がスライドを用いて解説 ※展示室への入場はありません	6月18日(土) 11時～11時40分、14時～14時40分	所 研修室 ☎ 直接会場へ
企画展関連イベント「苫小牧アイヌ協会によるリムセ(舞踊)」	アイヌの伝統的な舞踊を披露	6月11日(土) 14時	所 正面玄関前 ☎ 直接会場へ

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまチョップポイント(オンライン教室、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
オンライン教室	詳しい日程はHPをご覧ください	8~10人	オンラインフィットネスやオンライン栄養教室 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)	詳細は保健センターHPで
かんたんステップ(3回コース)	Aコース=8日、15日、22日 Bコース=29日、★7月6日、13日 いずれも毎週水曜日 全3回 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	
はじめてさんの運動教室(6回コース)	10日(金)~★7月15日(金) 毎週金曜日 全6回 9時30分~10時30分	8人	はじめて運動する方が気軽に参加できる運動を紹介(市内在住で20歳以上の方)		1日(水) 9時から電話で ※1人1講座のみ受講
健康・栄養相談	13日(月) 9時~11時	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	
解消!! 自粛太り~たる習慣 やせる習慣~(2回コース)	15日(水)、22日(水) 9時30分~11時45分	8人	健康的にやせる習慣とコツを講話、運動実践を通して学ぶ(市内在住の20歳以上で運動制限がなく、最近体重が増加してお困りの方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	
姿勢改善ストレッチポール	27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!(市内在住の20歳以上で運動制限のない方)		
ズンバGOLD(3回コース)	29日~★7月13日 毎週水曜日 全3回 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)		
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(市内在住で20歳以上の方)	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、保健センターへ(受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	11日(土) 受付=8時~10時	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	平日実施もありますのでお問い合わせください
特定健診	16日(水)、20日(月)、27日(月)、★7月7日(水) 受付=8時~10時	加入保険により異なります		各加入保険から送付される案内をご覧ください	

がん検診 100 とまチョップポイント		詳保健センター ☎(35)0001		
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	21日(水)、★7月5日(水) 受付=13時~14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	早めに保健センターへ申し込みください
胃・肺・大腸	16日(水)、20日(月)、27日(月)、★7月7日(水) 受付=8時~10時		胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし	
	13日(月) 受付=8時~10時	新生台総合センター		
	★7月4日(月) 受付=8時~10時	豊川コミセン		

※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 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										
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」	23日(水) 9時30分~10時30分	令和4年4月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「6・7か月児」	28日(火) 9時30分~10時15分	令和3年11・12月生まれの子*と親 ☎20組 申し込み順	これからの発達・生活リズムを考えよう、離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	開催日の2日前までに健康支援課へ ※いずれかの対象月齢でご参加ください
「1歳6か月児」健康診査	14日(火) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 15日(水) 9時30分~10時15分	令和2年11月生まれの子(2歳未満の未受診児についてもご相談ください)		対象者に通知 ※15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	15日(水) 10時15分~10時45分、13時~14時30分 16日(木) 13時~14時30分	令和元年5月生まれの子(4歳未満の未受診児についてもご相談ください)		
BCG接種 ☎(32)6407	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

苫小牧健康セミナー 300 とまチョップポイント

☎ 健康支援課 ☎ (32)6407

とき	ところ	内容	定員	申し込み
9日(水) 13時から	アイビー・プラザ	意外と知らない歯周病のこと	40人	直接会場へ

6月の休日当番病・医院

ホームページでもご覧いただけます!

6/5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 袖井歯科医院 ☎(74)6800
6/12日	内科 すがわら内科呼吸器科 ☎(76)7011	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 明野歯科クリニック ☎(57)2654
6/19日	内科 たくしん小児科 ☎(53)7788	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 あおぞら歯科医院 ☎(57)4618
6/26日	内科 合田内科小児科医院 ☎(33)9208	外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111	歯科 たかまつ歯科医院 ☎(57)2300

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

夜間・休日急病センター

所在地 | 旭町2-9-2 ☎(32)0099
 診療科目 | 内科、小児科
 診療時間 | 平日 19時~翌朝7時
 土曜日 14時~翌朝7時
 休日 9時~翌朝7時

▶ 救急時、受診先が分からないときは
北海道救急医療・広域災害情報システム
 ☎0120(20)8699
 携帯電話・PHSの方は
 ☎011(221)8699
 ▶ 夜間子どもが急病にかかったとき
子ども医療電話相談
 ☎#8000または☎011(232)1599

とまこまい医療介護連携センター

所在地 | 旭町2-4-20 ☎(37)0177
 受付時間 | 平日 8時30分~17時

▶ 医療と介護の相談窓口
 訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

広報とまこまい 令和4(2022)年・6月

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



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	20日(月)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	16日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	7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	7日(火) 21日(火)	13時から 30分程度 ☎18～54歳	
HIV検査	21日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせ	予約は ☎(35)7474
HIV検査 (エイズ相談)	7日(火) 21日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

6月の献血

☎ 健康支援課 ☎ (32) 6407

日	時間	場所
15日(水)	9:30～11:30	苫小牧港開発株式会社ビル前
	13:00～16:30	苫小牧信用金庫 本店
26日(日)	9:00～12:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:00～16:30	
30日(木)	9:30～11:30	マックスバリュ弥生店
	13:00～16:30	苫小牧日翔病院

※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

歯っぴいフェスタ2022

☎ 6月5日(日) 9時～15時
所 市民活動センター 直接会場へ
☎ ① 図画・ポスター、パネル展示 ② 衛生士・技工士学校の紹介 ③ 模型を使った抜歯体験(小学生以下) ※フッ化物塗布、歯科健診はなし
定 ③のみ80人 直接会場へ
☎ 市健康支援課 ☎(32)6407 苫小牧歯科医師会 ☎(33)7530



Mom'sサロンOasis

☎ 6月23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
☎ 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、おむつ
☎ 健康支援課 ☎(32)6411

「がん検診」受けましたか？

令和4年4月1日時点で20歳の女性の方に子宮頸がん、40歳の女性の方に乳がん検診の無料クーポン券を6月に発送します。有効期限は令和5年2月28日(火)です。早めに受診しましょう
☎ 健康支援課 ☎(32)6407



がん患者交流サロン

☎ 6月14日(火) 13時30分～15時
☎ がん患者とその家族
☎ がん疼痛治療～生活の向上を目標に～
所 王子総合病院がん相談支援センター ☎(32) 8111
☎ 健康支援課 ☎(32)6407

子育て応援教室 おとうさんといっしょ！

☎ 7月10日(日) 10時～11時
所 教育・福祉センター 3階
☎ 生後4カ月～1歳6カ月の子どもと父親
☎ 子どもとの遊び方、読み聞かせ、パパと子どもの簡単手形アートなど
定 24組 申し込み順
持 父子健康手帳、おしぼり
☎ 6月6日(月)から電話で 健康支援課 ☎(32) 6411

親子デンタル教室

☎ 6月22日(水) 13時～14時30分(受付12時50分まで)
所 教育・福祉センター 3階
☎ 令和2年12月～令和3年6月生まれの子どもと保護者
定 20組 申し込み順
持 母子健康手帳、乳幼児歯ブラシ
☎ 6月20日(月)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6411

こころの相談日

☎ ① 6月1日(水) ② 7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 ① 7月1日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

5歳児発達相談

セルフチェック表で、子どもの特徴や傾向を知り、気になることなどがありましたらご相談ください
☎ 発送案内予定時期 平成29年4月2日～6月生まれ＝発送済み、7～9月生まれ＝6月末頃、10～12月生まれ＝9月末頃、平成30年1月～4月1日生まれ＝11月末頃
☎ 健康支援課 ☎(32)6411

① 後期高齢者医療保険料額の変更について

② 後期高齢者医療保険料額納入通知書の郵送時期について

③ 「被保険者証と減額認定証・限度額適用認定証」を簡易書留での送付希望の方へ

■ 保険料率などが変わります (北海道後期高齢者医療広域連合で決定しています)

対象年度	均等割額	所得割 (変更はありません)	賦課限度額
改定前令和2・3年度	52,048円	(所得-最大43万円*) ×10.98%	64万円
改定後令和4・5年度	51,892円		66万円

※前年の合計所得金額が2,400万円を超える場合は異なります。

【均等割の軽減について】

前年の所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	4年度軽減後の均等割の年額	3年度軽減後の均等割の年額
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)*以下の世帯	7割	15,567円	15,614円
43万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)*以下の世帯	5割	25,946円	26,024円
43万円+(52万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)*以下の世帯	2割	41,513円	41,638円

※ _____ 部分は給与所得者等が2人以上の場合に計算します。

福祉

① 後期高齢者医療保険料額の変更について

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

☎ 申し込み方法 7月1日(金)までに直接または郵送(必着)で、郵送IIはがきまたは封書に被保険者番号、住所、被保険者氏名(世帯に被保険者が複数いる場合は全員)、電話番号、「簡易書留希望」と記入し保険年金課

☎ 勇払・のぞみ・沼ノ端出張所でも可、電話での申し込みは不可

☎ ① 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎(290) 5601 ② ③ 市保険年金課 ☎(32) 6414

☎ 7月26日(火) 9時30分～15時30分、28日(木) 10時～15時、8月2日(火) 10時～16時、4日(木)、9日(火) 10時～15時、10日(水) 9時30分～12時30分

☎ 男女平等参画推進センター 講習室A

☎ 20歳以上で健康な方 ※育児の援助を受けたい方(依頼会員)は随時募集

☎ 2千円 開講日納入

☎ 6月15日(水)～7月15日(金)に身分を証明するもの(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など)を直接 ファミリーサポートセンター ☎(84) 7266

☎ 市こども育成課 ☎(32) 6224

広告

5月31日～6月6日は禁煙週間です。生活習慣予防のためにも禁煙や受動喫煙防止に取り組みましょう ☎(32) 6407

福祉



児童手当制度改正について



令和4年6月から制度が改正されます

■**現況届の提出が原則不要になります**

これまでどおり現況届の提出が必要な方へは、通知しますので期日までに提出ください ※5月31日(火)に発送します

■**所得上限限度額が導入されます**

所得上限限度額を超えた場合は、児童手当などが支給されません ※令和4年6月以降分(令和4年10月支給分) 児童手当の審査結果は、8月末に通知書を郵送します

申請 6月30日(木)までに直接または郵送(消印有効)で こども支援課 電話(32)6416 ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため郵送による提出にご協力ください

介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア登録研修会

日 6月29日(水) 10時30分～12時

所 市民活動センター 3階会議室

対 介護保険第1号被保険者(65歳以上)で初受講の方

定 20人 申し込み順

持 介護保険被保険者証、筆記用具

申 前日までに電話で 社会福祉協議会ホランテシアセンター 電話(84)6481

は夫婦世帯の自宅へ夕食を届けます(月～土曜日)

日常生活用具の給付

ひとり暮らしの高齢者で、身体・精神上の理由により防火などの配慮が必要な方へ電磁調理器などを給付します ※世帯の所得額に応じて費用負担あり

70歳以上の方へ

高齢者優待乗車証の交付

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

ご家族の方へ

在宅寝たきり高齢者等訪問理美容サービス助成

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

紙おむつの給付

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

寝具クリーニング

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

詳①②③⑥⑦⑧総合福祉課 電話(32)6344
⑨⑩介護福祉課 電話(32)6340 ④

詳介護福祉課 電話(32)6347

認知症サポーター養成講座

日 6月21日(火) 13時30分～15時

所 市民活動センター 3階会議室2

内 認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など

定 30人 申し込み順

申 前日までに電話で 介護福祉課 電話(32)6347

とまこまいシルバーリハビリ体操指導士養成講座事前説明会

日 6月23日(木) 14時～15時

所 市民活動センター 3階会議室

対 20歳以上の方

定 30人 申し込み順

申 6月22日(水)までに電話で 介護福祉課 電話(32)6347

とまこまいシルバーリハビリ体操体験会

日 6月16日(木) 14時～15時

所 市民活動センター 1階多目的ホール

対 65歳以上の方

定 30人 申し込み順

持 上靴、飲み物

申 6月15日(水)までに電話で 介護福祉課 電話(32)6347

「コウノトリ検査事業」の対象者を令和4年度より拡大しています

市では、不妊検査に要した費用の一部を

⑤ 社会福祉協議会 電話(32)7111



国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険の納税通知書を郵送します

6月中旬に、国保加入世帯へ令和4年度の納税通知書を郵送しますので、期限内に納めてください

年金からのお支払いと口座振替の選択制

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

国民健康保険被保険者証の郵送方法

8月の保険証更新から、簡易書留での送付を希望される方は申し込みください。申し込みのない方は、今までどおり普通郵便で送付します ※すでに簡易書留を申し込まれている方は不要

申 7月1日(金)までに直接または郵送(必着)で 郵送IIはがきまたは封書に保険証の記号・番号、住所、世帯主の氏名、電話番号、「簡易書留希望」と記入し保険年金課 ※勇払・のぞみ・沼ノ端出張所でも可。電話での申し込みは不可

詳 保険年金課 電話(32)6418

助成する「コウノトリ検査事業」を実施しています。令和4年度より、対象の方を法律婚の夫婦だけでなく、事実婚の夫婦についても助成の対象としています

高齢者向け福祉サービスの案内

■見守りを必要とする方へ(おむね65歳以上の方)

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

ふれあいコール

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

救急医療情報キットの配布

ひとり暮らしの高齢者などを対象に、かかりつけ医療機関や持病、緊急連絡先などの情報を保管する筒やシールなどのセットを配布しています

愛の一声運動

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

在宅高齢者給食サービス

心身状況や生活環境などにより、食事の準備が困難な高齢者のひとり暮らしまた

ペイジー口座振替受付サービスの案内

税金などの口座振替手続きは「ペイジー口座振替受付サービス」がおすすです。キャッシュカードと暗証番号だけで簡単に手続きができます

①国民健康保険税、介護保険料(普徴)、後期高齢者医療保険料 ②保育料 ③市・道民税(普徴)、固定資産税・都市計画税(土地家屋、固定資産税(償却資産)、軽自動車税(種別割) ④市営住宅使用料、市営住宅駐車場使用料、市営住宅熱供給施設使用料(山手町にお住まいの方のみ) ⑤上下水道料金

⑥口座振替に使用する次のいずれかの銀行のキャッシュカード ● 苫小牧信用金庫 ● 北海道銀行 ● 北洋銀行 ● ゆちょ銀行

申 各課窓口、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所

詳 ①保険年金課 電話(32)6426 ②こども育成課 電話(32)6378 ③納税課 電話(32)6273 ④住宅課 電話(32)6319 ⑤水道窓口課 電話(32)6674

保険税(料)の納付は期限を守って納めましょう

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

詳 保険年金課 電話(32)6426

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(クーポン券持参) 環境生活課 TEL(32)63333

市長の資産等の公開について

「苫小牧市長の資産等の公開に関する条例」により作成する報告書から市長の資産などを公開します

令和3年12月31日現在で保有する資産

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

日本年金機構では、予約制による年金相談を全国の年金事務所でも実施しています。ご都合にあわせてスムーズに相談でき、相談内容にあったスタッフが対応します。希望日の1カ月前から前日までに基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書などをご準備のうえ電話で、ねんきんダイヤル TEL0570(05)4890 詳細ねんきんダイヤル TEL0570(05)4890 市保険年金課 TEL(32)6429

を対象に減免を行います
②傷病手当金について(国保・後期高齢) 新型コロナウイルス感染症への感染または感染疑いのため、労務不能で給与が支払われないまたは減額された方を対象に傷病手当金が支払われます
……………
①TEL(32)6426 ②TEL(32)6425

厚真町、安平町、むかわ町との定住自立圏形成協定に「成年後見制度の利用支援体制充実について」の項目を追加したため、4月1日に定住自立圏共生ビジョンを変更し、協定に基づく具体的な取り組みなどを追加しました ※詳細は市HPで 政策推進課 TEL(32)6039

分譲する区画 (90)	
分譲地	区画数
錦西軽工業団地	2
錦西ニュータウン	40
宮前町	36
美原町	3
もえぎ町	1
有珠の沢町	1
ウトナイ医療・福祉用地	1
勇払	6

定住自立圏共生ビジョンを更新しました

通年雇用化を目指す季節労働者の方々の応援します

対季節労働者

●資格試験対策講習の受講料無料 ※施工管理技士、第二種電気工事士、危険物取扱者(乙種4類)、消防設備士(乙種4類または6類) ●技能講習の受講料無料(11技能)

●資格取得支援の受講料の6割(上限20万円)を助成 ●特別教育、安全衛生教育の受講料を助成 ●パソコン講習の受講料無料 ●通年雇用意識向上面談(協議会)



HP



LINE

預金・貯金預金千100万円
自動車普通自動車 2台
ゴルフ場の利用に関する権利 樽前カントリークラブ、エミナゴルフクラブ
令和3年分の所得
給与所得千483万9千850円
詳細内容II秘書広報課 TEL(32)6096 制度II法務文書課 TEL(32)6176

各保険税(料)の納税(入) 通知書に同封の書類をご確認ください
①各保険税(料)の減免について
新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入などが3割以上減少する方など

はじめ適正な雇用管理
TEL(32)5222
1 苫小牧労働基準監督署 TEL(88)8899
9 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

外国人観光客受入整備を行う店・施設に費用の一部を助成
市内飲食業、宿泊施設、観光施設、交通施設など(公共施設除く)
補助金額 上限5万円(消費税を除く) 整備経費の10/10補助
補助対象経費 Webサイトやメニューの

外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう ●雇い入れる前に、就労が認められるか(在留資格を確認) ●外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届け出 ●労働保険・社会保険などの加入を

6月は「外国人労働者問題啓発月間」です
外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう ●雇い入れる前に、就労が認められるか(在留資格を確認) ●外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届け出 ●労働保険・社会保険などの加入を

多言語表記、翻訳機器の購入など
定3事業者 申し込み順
令和5年1月31日(火)までに市HPでダウンロードした申請書類を直接 観光振興課 TEL(32)6448

6月は「外国人労働者問題啓発月間」です
外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう ●雇い入れる前に、就労が認められるか(在留資格を確認) ●外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届け出 ●労働保険・社会保険などの加入を

ゼロカーボンシティの実現を目指して、CO₂を削減しましょう!
エコドライブ宣言をしよう
ゆつくりとしたアクセル操作や加減速の少ない運転をしましょう(とまちょップのステッカーとメモ帳をプレゼント)



HP

「TEAMゼロカーボンいぶり@苫小牧」への参加事業所を募集します
ゼロカーボンに関する情報を共有し、CO₂排出量削減の取り組みを実践する市内の事業所を募集しています
Ecoワット・自動車燃料計を使ってみよう
家電の電気使用量を手軽に計測できる小型測定器(Ecoワット)および車両コネクタに接続するだけで瞬間燃費などが表示されるデジタル燃料計を無料で貸し出します ※台数に限りあり



HP

地球温暖化・ゼロカーボンシティについて学ぼう
地球温暖化防止や省エネについての出前講座を行っています
……………
甲 詳 環境保全課 TEL(57)8806

住民基本台帳の一部の写し閲覧状況(令和3年度)

窓口サービス課 TEL(32)6294

閲覧者の閲覧目的については市HPをご覧ください

業者名	閲覧した住民の範囲
防衛省自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所	4月14日、10月15日=市内全域
(株)日本リサーチセンター	7月27日=桜坂町 9月2日=明野新町 11月26日=しらかば町 3月15日=字高丘、高砂町
(一社)新情報センター	8月4日=明野元町 10月26日=啓北町、松風町、見山町 27日=三光町 11月19日=豊川町
(一社)中央調査社	5月27日=東開町 7月1日=沼ノ端中央、春日町 13日=美園町 21日=柏木町 9月22日=川沿町 30日=日新町 10月14日=豊川町 28日=音羽町 11月11日=のぞみ町 25日=字糸井 12月3日=三光町 1月28日=大成町 2月16日=拓勇東町 3月3日=光洋町
(株)インテージリサーチ	5月7日=澄川町 10月29日=緑町
昇寿チャート(株)	4月23日=明野新町、宮の森町、ウトナイ南、永福町、桜坂町 7月30日=末広町、澄川町、青雲町、高砂町、東開町、明野元町、音羽町、柏木町、栄町、しらかば町
(株)サーベイリサーチセンター	1月25日=元中野町
上下水道部水道整備課	5月11日~13日=字美沢、字植苗、字樽前、字高丘、字錦岡、字糸井、北光町、弥生町、白金町、王子町、表町

広告

広告

暮らし



一高丘霊園・高丘第二霊園

■苦小牧市墓所返還支援事業

苦小牧信用金庫の「お墓のローン想」を利用して墓じまいを行う市民に対し、ローンの利子および保証料を最高で5万円分まで補給します

申請期限 12月28日(水)まで

持申請者の本籍が記載された住民票、苦小牧市墓地使用許可証の写し、身分証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)

■スズメバチ駆除について

「スズメバチ」に限り、個人が使用中の区画内の墓石などにできたハチの巣の駆除を行います ※市による駆除は申請書類の記入が必要。また、スズメバチ以外の駆除は各使用権者において対応

申請環境生活課 回(32)6333

衛生的で快適な生活環境を守るために

- ① ひな鳥をみつけたときは ひな鳥は迷子ではありません。近くに親鳥がいますので、そのまましておくか近くに巣があれば戻してください
- ② 空き地の草刈と害虫を防ぐために 空き地の雑草を放置するとドクガなどの害虫が発生し周辺住民に迷惑を掛けます。

回(32)6333

令和4年度苦小牧市空家等解体補助事業の申し込みについて

⑤ 回(32)6333
④ 次の全てに該当する方 ● 空家などの所有者または相続人(複数いる場合は、その全員から同意を得ること) ● 補助対象者の前年所得額が20万円以下である ● 市税の滞納がない ● 暴力団員および暴力団員と密接な関係を有しない
③ 空家などの要件 次の全てに該当する物件 ● 市内に存在する ● 昭和56年5月31日以前に建築されたものである ● 共同住宅を除く居住用の建物で、個人が所有し、現

水道修理の申込、家屋解体時の届出

水道修理の申し込み 水道修理 かりつけ 検索

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

家屋解体時の届出 苦小牧 水道撤去 検索

水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去の届け出や工事が必要となります。なお、水道設備の撤去は解体事業者ではできませんので、市指定の給水装置工事業者に依頼してください

水道メーター交換工事

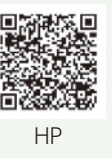
メーター交換工事を行っています。対象となる家屋には、事前に工事予定日をちらしでお知らせします。工事中の約20分間は断水になりますのでご協力をお願いします

水道課 回(32)6695(平日昼間) 回(32)6111(左記以外)

6月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	6月	
優良講習	10:30~11:00	1日(水)	17日(金)
		2日(木)	21日(火)
		7日(火)	23日(木)
	13:30~14:00	8日(水)	24日(金)
		14日(火)	30日(木)
		16日(木)	
一般講習	10:30~11:30	3日(金)	22日(水)
		10日(金)	27日(月)
		6日(月)	20日(月)
	13:30~14:30	9日(木)	22日(水)
		13日(月)	27日(月)
		15日(水)	29日(水)
違反講習	13:30~15:30	2日(木)	16日(木)
		7日(火)	
		1日(水)	17日(金)
	13:00~15:00*	6日(月)	20日(月)
		8日(水)	24日(金)
		13日(月)	29日(水)
初回講習	13:30~15:30	9日(木)	23日(木)
		9日(木)	28日(火)
		21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 ※は苦小牧中野自動車学校
 所苦小牧警察署 回(35)0110



HP

みんなで取り組むゼロカーボン!

環境保全課 回(84)1620



マイバックは繰り返し使えて便利だよ。絵:アトリエなちこ

マイバックを繰り返し使用する、1回あたり7.6gのCO₂削減!(1枚で100回の使用を想定)

室外へ自由に出さないで、専用トイレで排泄させてください。外に出るときはリードを使用しましょう。また、野良猫にエサを与えたり寝床を用意することは、飼い主と同じ立場になり責任が生じます

環境生活課 ① 回(32)6333 ② ③ ④

催し・講座

一子育て講座 step

回 6月18日~7月9日 毎週土曜日 全4回 いずれも10時~12時
 所 ども相談センター 講習室
 対 3歳から中学3年生までの子がいる保護者で全日程参加できる方
 定 8人 申し込み順
 甲 6月1日(水) 9時から電話で ※無料託児(3カ月~就学前)の申し込みは6月10日(金)まで こども相談課 回(32)6369

7月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
7-1	Excel2019で作る集計表(初級)	7/4(月)	4回	9時~12時
7-2	Excel2019(初級実践コース)	7/21(木)	6回	

所 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 回(55)6622

広告

広告

シルバー人材センター入会説明会 回 6月9日(木) 9時30分、23日(木) 13時30分 所 労働福祉センター 甲 シルバー人材センター 回(35)1700

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集

催し・講座

普通救命講習会

日7月26日(火) 13時30分
 所消防署日新出張所 1階研修室
 定10人 申し込み順
 申詳6月28日(火)〜7月12日(火) 9時から
 電話で 救急課 TEL(84)5044

リサイクル自転車抽選販売会

〜他の施設からも申込みが可能です!〜
 申詳6月3日(金)〜13日(月)
 にJFERリサイクルプラ
 ザ苦小牧 (HPでダウンロード可)、市
 役所1階市民スペース、各コミセン、植
 苗ファミリースタンプ、勇払出張所で
 ※購入者のみ

〜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
 中央図書館 TEL(35)0511



配布の申込書を直接または郵送(必着)で、ファクス、Eメールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 JFERリサイクルプラザ苦小牧 TEL(55)2970 FAX(55)3455
 ✉tsakuru-p@city.tomakomai.hokkaido.jp
 ※自転車は市HPで確認。当選者は6月17日(金)に抽選で決定し、当選者には郵送でお知らせ。自転車と引換えで27日(月)までに代金納入

男女平等参画推進センター

①小学生親子料理教室
 ●お母さんといっしょにパンを作ろう
 日7月2日(土)、9日(土) いずれも9時30分〜12時
 対小学生と母親
 ●お父さんといっしょにパンを作ろう
 日7月3日(日) 9時30分〜12時
 対小学生と父親



②生き方について考える終活のための話し会
 日7月7日(木) 13時30分〜15時30分
 対1家族 千500円 納入方法は受講決定時
 定①各6組 抽選 ②20人 申し込み順
 所申詳①6月8日(水)までに直接または往復はがき(消印有効)、HPで 往復はがき希望講座名(1枚につき1組1講座)、

日7月7日(木) 13時30分〜15時30分
 対1家族 千500円 納入方法は受講決定時
 定①各6組 抽選 ②20人 申し込み順
 所申詳①6月8日(水)までに直接または往復はがき(消印有効)、HPで 往復はがき希望講座名(1枚につき1組1講座)、

③わたしの知らなかつた魅力を引き出すメイクやファッション
 定各11人程度 申し込み順 ※無料託児あり(ママナビHPで持ち物確認)
 所①③沼ノ端交流センター ②市民活動センター
 申ママナビHPで
 詳(株)Mammy Pro TEL011(206)9150
 0 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

お気軽ガイドウォーク inウトナイ湖

日6月12日(日) 10時30分〜11時30分
 対小学生以下は保護者同伴
 定10人程度 先着順
 持飲み物、帽子、雨具
 所詳ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
 TEL(58)2231

ボランティアセンター

■市民ボランティア講座
 日7月21日(木) 13時30分〜16時
 内「気づき、考え、行動する」をテーマにした講話やワークシヨップなど
 定40人 申し込み順 ※無料託児(6月30日(木)までに要予約)
 所市民活動センター
 ■防災ボランティア講座
 日①6月27日(月) ②30日(木) ③7月5日(火)いずれも13時30分〜15時
 内「大切なものを守るための防災」をテーマにした講話や演習ほか
 定各20人 申し込み順 ※無料託児あり

北洋大学にてオープンキャンパスを開催!

日6月12日(日) 11時〜14時
 所北洋大学(錦西町3-2-1)
 内入試の説明や体験授業、在校生によるキャンパスツアーなど
 申詳電話または北洋大学HPで 北洋大学
 総務・広報センター TEL0120(57)1504



夏休み子どもヒップホップジャズダンス講座

日7月29日(金)〜31日(日) いずれも13時30分〜15時30分
 対小学生(3年生以下は保護者同伴)
 ¥50円 ※受講決定時にはがきで通知(受講費負担)
 定40人 抽選
 持運動靴、靴袋、タオル、飲み物
 所申詳6月19日(日)〜7月13日(水)に直接またはファクス(9時〜21時)、はがき(消印有効)、HPで ファクス・はがき講座



佐賀久子先生のアイヌ刺しゅう講習会「初心者向け」

日6月29日〜7月29日 毎週水・金曜日 全10回 いずれも13時〜16時
 所生活館(矢代町2-1-11)
 内オールポケットの制作
 定30人程度 抽選
 持裁縫道具
 申詳6月1日(水)〜7日(火) 市総合福祉課
 TEL(32)6354 生活館 TEL(72)4297

苦小牧市の働きたい女性を応援! わたしらしさ発見! 働き方セミナー開催

日①6月14日(火) ②6月20日(月) ③6月24日(金) ※オンライ同時開催
 対仕事と家庭の両立に有効な知識・就職活動に関する実践的な知識を身に付けた市内在住の女性
 内①オンラインでもリアルでも使える! 好感度3割アップのコミュニケーション
 ②1分からできる! 脳を休めて不安解消



勇武津資料館

①機織り体験教室「手織りマフラーに挑戦」
 日6月25日(土) 10時〜12時
 ②ふるさと探訪「勇払の植物観察会」
 日7月2日(土) 10時〜12時

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談
 日6月22日(水) 14時〜16時
 所ワークプラザとまこまい
 ■セミナー
 日①6月13日(月)〜17日(金) ②6月30日(水) 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知っておきたい! パソコン講座 ②いろいろな仕事を見てみよう!

 対15〜49歳の就職を目指している方
 申前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670
 詳工業・雇用振興課 TEL(32)6432

広告

広告

スポーツ

令和4年度健康ウォーキング事業
ウォーキングスタンプラリー
～みんなで歩こう会～

各自コースを設定し、ウォーキングを行います。コースを歩き終わったら、各施設に設置しているスタンプを押し(1日1回まで全15個)、スタンプが貯まると、とまちヨッポポイントと交換できます(1人1回)



日6月1日(水)～9月30日(金)
申請書配布スポーツ都市推進課 (HPでダウンロード可)、総合・日吉・川治公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、アブロス日新温水プール、アブロス沼ノ端スポーツセンター、新ときわスケートセンター、屋内ゲートボール場、勇弘公民館、植苗ファミリーセンター、緑ヶ丘公園陸上競技場

日6月25日(土) 10時～12時(受付9時30分)
所福祉ふれあいセンター 体育館
対小学3年生以上
定40人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物

パラスポーツ・レクリエーション教室「フライングディスク教室」
300ポイント



申請 6月1日(水)～22日(水)に住所、氏名、年齢、電話番号、(障がい名)を電話またはファクス、Eメールで、スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 📠(34)7717
✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

ファイターズ戦にご招待!
～苦小牧市民応援デー～

日8月10日(水)
所札幌ドーム
座席C指定席(翌側・席位置はお選びただけません)
定250組500人 抽選

日6月1日(水)～25日(土)に北海道日本ハムファイターズ公式HP(右記「二次元コード」)
詳北海道日本ハムファイターズ ☎0570(005)586 (平日10時～17時30分) 市スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

緑ヶ丘公園サッカー・ラグビー 場人工芝の利用予約抽選会
日6月6日(月) 17時30分
内7月～9月分の利用予約抽選会
所詳緑ヶ丘トマコ ☎(38)8811

募集

第67回とまこまい港まつり プログラム広告の募集

「第67回とまこまい港まつり」開催に伴い、7月下旬に市内配布されるプログラム(9万部作成)に掲載の広告を募集します
募集枠 若干数 抽選
広告枠 4色カラー刷 縦4.5cm 横6cm
掲載料 4万円
申請 6月10日(金)までに電話で、苦小牧港まつり実行委員会事務局(観光振興課内) ☎(32)6448

苦小牧イノベーション活性化補助金の募集

対先進企業などが持つ先進的な技術やアイデアを導入し、新規事業の創出や課題解決に取り組む市内企業
補助額最大200万円(補助率は中小企業Ⅱ3/4以内、大企業Ⅱは2/3以内)
申請 6月30日(木)までに申請書を直接または郵送(必着)で、工業・雇用振興課 ☎(32)6436

苦小牧アートフェスティバル 2022および苦小牧音楽祭 参加者の募集

日8月6日(土)、7日(日)
所出光カルチャーパーク
対アート作品の展示、音楽・パフォーマンス(ジャンル問わず)
申請 6月1日(水)～17日(金)に生涯学習課 (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、生涯学習課 ☎(32)

6月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所市役所2階 市民ギャラリー	日6日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働・男女平等参画室 ☎(32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所市民活動センター	日18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 所消費者センター (市民活動センター 3階)	日月～金曜日=8時45分～17時15分 (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
あなた 男女の声により添ういのちと暮らしの相談会 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 所市民活動センター 5階	日25日(土) 10時～12時 日18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 ☎(32)3610 ☎協働・男女平等参画室 ☎(84)4052
「人権擁護委員の日」困りごとなんでも特設相談所 いじめ、差別、家庭内暴力など、人権問題の相談(人権擁護委員には弁護士もいます) 所札幌法務局苦小牧支局	日9日(木) 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
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 日24日(金) 9時30分～12時 (1人20分) 定7人 申し込み順 日1日(水)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14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
	所市民相談所 ☎(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税国保税	1期	6月30日(木)
夜間納税相談	市税・国保税	6月27日(月)～30日(木) 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

非核平和都市条例施行20周年記念事業

詳細 政策推進課 (32)6039

苦小牧市には非核平和都市条例があることを知っていますか？

苦小牧市は北海道で唯一となる「非核平和都市条例」を制定しているまちです。条例では恒久平和と核兵器のない平和の実現に向け努力していくことをうたっており、平成14年4月1日に施行されました。令和4年度は条例施行から20年という節目の年となることから、一人でも多くの皆さんに平和について考えていただけるようさまざまな事業を展開します。



今年の取り組み予定

■ヒロシマ原爆資料展

7月30日(土)～8月21日(日)
アイビープラザ

広島市との共催により、広島平和記念資料館が所蔵する、原爆が投下された当時の貴重な資料やパネルを展示する資料展を行います。



寄贈/瀬川真澄(せがわますみ)氏
所蔵/広島平和記念資料館

■映画「ヒロシマ ナガサキ 最後の二重被爆者」
上映会および二重被爆講演会

7月31日(日) 市民会館

広島と長崎で二重被爆した方を題材にした映画の上映会を行います。また、二重被爆した方の家族をお招きし、その思いを語り継ぐ講演会を開催します。

■中学生広島派遣事業

8月1日(月)～3日(水)

次代を担う子どもたちの平和に対する意識醸成を図るため、市内の中学生5人を広島県に派遣し、平和記念資料館などの見学を通して戦争の悲惨さや原爆の恐ろしさを学びます。

■被爆体験証言会

8月13日(土) アイビープラザ

昭和20年8月に広島で実際に被爆した方をお招きし、自身の被爆体験を語っていただきます。

■平和祈念式典

8月15日(月) 市民会館

戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に伝え、市民一人一人が平和を守るための大切さを考え、平和の誓いを新たにするための式典を行います。広島に派遣された中学生による体験発表会も行います。

苦小牧市非核平和都市条例

わたしたち苦小牧市民は、安全で健やかに心ゆたかに生きられるように、平和を愛するすべての国の人々と共に、日本国憲法の基本理念である恒久平和の実現に努めるとともに、国是である非核三原則の趣旨を踏まえ核兵器のない平和の実現に努力していくことを決意し、この条例を制定する。

(目的)

第1条 この条例は、本市の平和行政に関する基本的事項を定め、市民が安全で健やかに心ゆたかに生活できる環境を確保し、もって市民生活の向上に資することを目的とする。

(恒久平和の意義等の普及)

第2条 市は、日本国憲法に規定する恒久平和の意義及び国是である非核三原則の趣旨について、広く市民に普及するように努めるものとする。

(平和に関する交流の推進)

第3条 市は、他の都市との平和に関する交流を推進するように努めるものとする。

(その他平和に関する事業の推進)

第4条 市は、前2条に定めるもののほか、平和の推進に資すると認める事業を行うように努めるものとする。

(平和の維持に係る協議等)

第5条 市長は、本市において、国是である非核三原則の趣旨が損なわれるおそれがあると認める事由が生じた場合は、関係機関に対し協議を求めるとともに、必要と認めるときは、適切な措置を講じるよう要請するものとする。

(核兵器の実験等に対する反対の表明)

第6条 市長は、核兵器の実験等が行われた場合は、関係機関に対し、当該実験等に対する反対の旨の意見を表明するものとする。

(委任)

第7条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が定める。

附則

この条例は、公布の日から施行する。

(平成14年4月1日公布)

4/29

金

苦小牧港
クルージング体験

苦小牧港のフェリー就航50周年を記念し、港湾業務艇「はやぶさ」によるクルージング体験がありました。約30分間の船旅で、海から見た苦小牧港をたくさん知ることができました。



5/3

火

第48回苦小牧市長旗
争奪少年野球大会

青空の中、第48回苦小牧市長旗争奪少年野球大会が、とましんスタジアムで開催されました。選手たちは日頃の練習成果を発揮し、活気あるプレーを披露していました。



5/15

日

ノーザンホースパーク
マラソン2022

ノーザンホースパークでマラソン大会が開催されました。競走馬育成施設のコースを走ったり、スタート時に馬が先導をするなど、唯一無二のマラソン大会でもあり、ランナーたちは気持ちのよい汗を流していました。



心のコもった絵手紙を紹介します!

「種」

双葉町 加藤 努さん

「ライラックの芽」

新明町 佐々木 順子さん

「戦争は嫌だ!」

日新町 ミセス うめこさん

「命を大切に」

明徳町 平内 美保子さん

Recipe

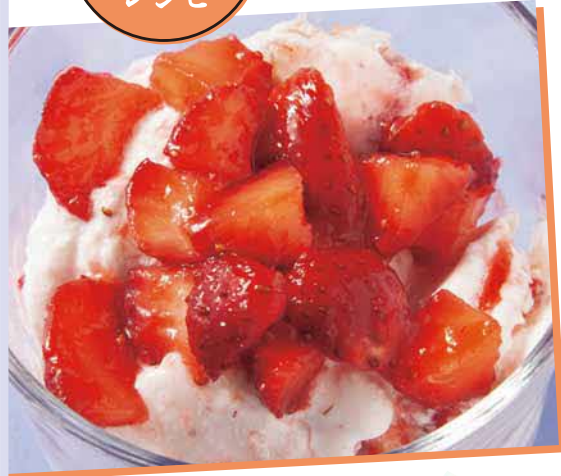
とまこまい レシピ

イチゴとバナナのジェラート

子どもにも大人気! 混ぜるだけの簡単ジェラート♪

～とまこまい産の食材～

右ページでもご紹介している「大地のトビラ(明徳町)」では、8種類のいちごを栽培しています。その中でも「よつぼし」は硬すぎず、柔らかすぎず丁度よい食感で、いちご本来の甘酸っぱさが味わえるので、ジェラートのようなデザートレシピにぴったりです!!
*苗の植え替えなどにより、販売およびいちご狩りができない期間があります



調理時間 25分

作り方

- 1 イチゴは1-2cm角にカットしてボウルに入れ砂糖を振りかけ20分ほど置く。
- 2 ジッパー付きのフリーザーバッグにバナナをつぶしながら入れ、レモン汁を加えてペースト状になるまでよくもむ。
- 3 ①のイチゴ(イチゴから水分が出て砂糖が溶けシロップ状になったもの)をトッピング用に大きじ4杯分をよけておき、残りは全て②に加えよくもむ。
- 4 ③に生クリーム、牛乳を加えてよく混ぜる。バットに入れ冷凍庫で3-4時間凍らせる。
- 5 固まったら器に盛りトッピング用のイチゴを回しかけて完成。

材料(4人分)

- イチゴ…200g ● バナナ…1本 ● 砂糖…大きじ3
- レモン汁…大きじ1 ● 生クリーム…200ml ● 牛乳…100ml

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

●一眼レフを手に、市内の各種イベントを記録しています。これまではスマホのカメラしか縁がありませんでしたが、味のある一枚を記録できる一眼レフを知り、マイブームの到来を感じています(新)

●ノーザンホースパークマラソンの撮影に行ってきました!競走馬を育成する施設(坂路)を走るコースもあり、私も馬の気持ちになって必死に駆け上がりましたが、翌日は筋肉痛に(涙)日頃の運動が大切だと実感しました…(池)

●梅雨の季節がやってきました。北海道には梅雨はありませんが、6月はやはりじめつとする気がします。髪が猫っ毛なのでしばらくは湿気との戦いになりそうです…(鈴)

●特集(4、5ページ)は「ガーデンフェスタ北海道2022」です!香り成分にリラクゼーション効果があるといわれているヤチヤナギの香りが気になります!期間中、花や緑に関するさまざまなイベントや講座が開催されます!(石)

人口と世帯(4月末)

総数 ▶ 169,028人 (対前月比: 35人増)
男性 ▶ 82,842人
女性 ▶ 86,186人
世帯数 ▶ 90,861世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~4月30日)

発件数 ▶ 131件 (前年比5件増)
死者 ▶ 0人 (前年比3人減)
傷者 ▶ 152人 (前年比5人増)

TOMAKOMAI みんなの広場

今月のひとインタビュー

観光農園 大地のトビラ 代表 三村雄平さん(29)

みむら ゆうへい

苦小牧に新たなコミュニティを!

農業と福祉の連携

障がいのある児童や生徒が通う放課後等デイサービスを運営する合同会社「未来のトビラ」。代表の三村雄平さんは、大学で教員免許を取得し、2018年同施設を設立しました。

現在は農業と福祉を連携させた就労支援を目的とした農業施設「大地のトビラ」を開業。今年5月、明徳町にイチゴ狩りができる観光農園の営業を本格スタートさせました。

試しては失敗の連続

以前、三村さんは障がい者雇用にも積極的に取り組む、道外の観光農園を見学。地域交流の場としても機能する姿を目の当たりにし「こんな場所が苦小牧にもあったらいいな」と、ヒントをつかみます。

三村さんに農業経験はなく、独学と経験者からの栽培指導を受けたながら試行錯誤を繰り返しました。授粉をミツバチだけではなく二つ手

作業で行ったり、栄養分が行きわたるよう生育の悪い実を取り除いたり、実践しながら実現に近づけました。

地域との交流の場

「ビニールハウス2棟には、人気の「草姫」や見た目が白い「天使のイチゴ」など8種類を栽培しています。プレオープン以降、イチゴの生育が追い付かないほどイチゴ狩りや直売所の販売は好調です。

今後は、園内に「コミュニティスペース」を設け、農園に訪れた市民との交流の場として活用する予定で、「施設利用者のできる仕事を見極め、農作業や収穫、直売所の運営などに加わってもらいます。いずれイベントなども開催できれば」と三村さんは語ります。

苦小牧の新たなコミュニティ実現のため、三村さんの挑戦は続きます。



▲赤く実ったイチゴ。農作業や収穫がしやすい高設栽培

とまこまい 検定



○に当てはまる言葉は?

ハスカップはアイヌの人たちに ○○○○の薬として珍重されました

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6月30日(日)(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人にとまこまオリジナルTシャツをプレゼント!
※サイズはとなります



前月号の答えは ▶ 3月16日

市役所・出張所などの連絡先

- 市役所 〒053-8722 苦小牧市旭町4丁目5番6号 ☎0144(32)6111(代表)
- 勇払出張所 〒059-1372 苦小牧市字勇払33番地 ☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 〒059-1272 苦小牧市のぞみ町1丁目2番5号 ☎0144(67)0464
- 沼ノ端出張所 〒059-1304 苦小牧市北栄町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の情報はこちらから

- 苦小牧市役所ホームページ <https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>



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。