

広報 とまこまい

2022
vol.1832

7

とどけます まちの こえ まちの いとこ

特集

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 開設20周年!



Cover

運動会

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7月1日発行 第1832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

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

目次

- 2 クローズアップ
ふくし総合相談窓口
- 4 特集
ウトナイ湖野生鳥獣
保護センター
開設20周年!
- 6 市政トピックス
新型コロナウイルス関連情報/
第26回参議院議員通常選挙/
苫小牧アートフェスティバル2022/
いけまぜ夏フェス
- 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
介護保険サービスの利用支援/
とまチョップポイント公式アプリ登場/
スマホ使い方講座・個別相談
in TomakoMaaS/
後期高齢者医療被保険者証更新のお知らせ
- 29 とまこまい日記
清水小学校・苫小牧西小学校運動会/
第72回北海道植樹祭
- 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

わたしたちが、
相談をお受けします!



先日、コロナの影響の件で相談をお受けしていた方が、笑顔で「その節はお世話になりました」と窓口に着てくれました。相談員としては一番うれしい瞬間でした。なかなか明るい話題の少ない時世ではありますが、やまない雨はありません。活気と笑顔があふれる苫小牧を目指して、市民の皆さんと一緒に頑張っていきたいです。ちょっとしたことで困っているけれど、どこに相談していいのか分からない。そんなときは、まず私たちに話してください!一緒に考えましょう。

社会福祉士
佐藤 実

社会福祉士
宮川 朋子



明るく元気をモットーにしています! 苦しい胸の内を話されるのはとても勇気のいることだと思います。相談に来てくださった方のその勇氣ある一歩に寄り添い、少しでも前を向き、明るいお顔で帰っていただけるよう、問題解決に向けて一緒に考えていきます。どんな些細なことでも大丈夫です! どうぞお気軽にご相談ください。

ふくし総合相談窓口

市役所1階 グリーンゾーン13番窓口(総合福祉課内)

平日 8時45分~17時15分

☎(32)6189 FAX(32)6098

Eメール sogofukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

詳しくは
こちら▶



お気軽に
ご相談
ください!



みなさんの身近に相談できる窓口があります

市役所1階 13番窓口(総合福祉課内)

ふくし総合相談窓口

市民の皆さんが抱えている困り事や、どこに相談してよいか分からない悩み事を、幅広くお受けしています

詳細 総合福祉課 ☎(32)6189

今月の
CLOSE UP
クローズアップ



ふくし
総合相談窓口では、
このような相談にも
対応しています

- 高齢の親について心配事がある
- 障がいのある子どもの将来について相談したい
- 仕事を失い、生活に困っている
- 成年後見人制度について知りたい
- 近所で困っていそうな人を見掛けた
- 亡くなったときの相続や葬儀のことに相談したい
- 長い間働くことができず、家に閉じこもっている家族について相談したい など

ほかにも、生活困窮者自立支援事業では、以下の利用ができます(条件あり)



相談事例 「地域の住民から相談があり、安心して暮らせるようになったSさん」

ある日、「隣に住むSさんの体調が悪そうで心配…」と、住民から相談を受けました。直ちに相談員が訪問すると、歩くことができず、ご飯も食べていませんでした。すぐに受診が必要と判断され、病院へ運ばれました。医師によれば、糖尿病の悪化や物忘れがあるそうです。入院して体調が安定したSさんは、「もうしばらくは今の家で暮らしたい」と希望していましたが、電気代や水道料金の支払いを忘れてたり、不要な訪問販売を契約していたことが分かってきました。そこで、地域包括支援センター、町内会役員、社会福祉協議会、相談員と一緒に、Sさんの今後の生活について話し合いを行いました。退院したSさんには、成年後見人が支払いや契約、訪問看護師がお薬の確認や管理、ヘルパーさんが買い物や掃除の手伝いをしてくれることになりました。今日も、地域の皆さんと一緒に、町内の花壇で好きなお花の手入れをしながら、Sさんらしく暮らしています。

cover 表紙から

運動会 6月4日(土)/苫小牧西小学校

晴天の中、苫小牧西小学校で運動会が行われました。子どもたちは、どの競技にも元気いっぱい全力を尽くし、練習の成果を存分に発揮していました。p29では、同日に行われた清水小学校の様子も紹介しています。



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

開設20周年記念事業として、7月23日(土)～8月14日(日)は体験型イベントや特別展示が盛りだくさん!

ところ・申し込み ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231
 ※市民自然観察会のみ申し込みは 環境生活課 ☎(32)6331へ

※ 野生動物に学ぶ救護セミナー ※

と き 7月23日(土)
10時～12時
対 象 一般(小学生以下は保護者同伴)
内 容 『ウトナイ湖を取り巻く環境』
定 員 30人
申し込み順
申し込み 7月1日(金)から電話で



※ 子どもスペシャル ※

と き 7月30日(土)
10時～12時
対 象 小学3～6年生
内 容 『環境省と保護センターのお仕事体験』
定 員 10人
申し込み順
申し込み 7月12日(火)から電話で



※ アイロンビーズ制作体験 ※

と き 7月27日(水)、29日(金)、8月3日(水)
いずれも11時～12時
対 象 一般(小学生以下は保護者同伴)
内 容 アイロンビーズでシマエナガを作る
定 員 4組8人(1組1個まで)
申し込み順
申し込み 7月7日(水)から電話で



※ ポンポンづくり体験 ※

と き 7月26日(火)、28日(木)、8月5日(金)
いずれも11時～12時
対 象 一般(小学生以下は保護者同伴)
内 容 ポンポンでシマエナガを作る
定 員 4組8人(1組1個まで)
申し込み順
申し込み 7月5日(火)から電話で



※ バックヤードツアー ※

と き 7月28日(土) 14時～15時
対 象 一般(小学生以下は保護者同伴)
内 容 普段非公開となっている傷病鳥獣の救護室を獣医師が案内
定 員 10人 申し込み順
申し込み 7月9日(土)から電話で



※ 市民自然観察会 ※

と き 8月6日(土) 9時～11時
対 象 市内在住の方(小学生以下は保護者同伴)
内 容 ウトナイ湖周辺の生きものや自然を観察して親しみを感じる
定 員 20人 申し込み順
申し込み 7月1日(金)から電話で



※ … 特別展示もお楽しみください!! … ※

『ウトナイ湖を取り巻く環境の移りかわり』
 『ウトナイ湖野生鳥獣保護センター開設からのウトナイ湖の野鳥と自然～積み重ねた調査の先に見えたものとは～』
 『ウトナイ湖の鳥たち・剥製展』『子どもスペシャル・セルフバージョン』
 『第4回奥山博美点描画展』『北海道野鳥絵画展』



特集

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

2022年7月28日で開設20周年!

詳細 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター(植苗156-26) ☎(58)2231

開館時間 9時～17時 閉館日 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)



おかげさまで、これまで110万人を超える方々に来館いただきました

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
公式キャラクター
ラムート君



動植物の宝庫、野鳥の楽園ともいわれるウトナイ湖。現在までに270種を超える鳥類が確認されており、1991年にはラムサール条約登録湿地となりました。ガン類やハクチョウ類の重要な集団渡来地としても国際的に知られ、2002年に環境省の「人と野生鳥獣の共生環境整備事業」の国内第一号として、ウトナイ湖野生鳥獣保護センターは開設されました。

こんなことをしている施設だよ!

※ 国指定鳥獣保護区の管理 ※



上空から見たウトナイ湖
野生鳥獣が安心して生息できるように、巡回や環境の整備などを行っています

※ 環境教育 ※

学校や町内会、サークルなどの団体利用を申し込みすると、レンジャーによる見どころ紹介やクイズラリーなどが体験できます



見学学習の様子 館内クイズラリーの様子

※ 傷病鳥獣救護 ※



開館以来、これまでに約2,000個体の傷病鳥獣が搬入されました

人為的要因(衝突事故、釣り針・釣り糸の被害など)でケガをした野生鳥獣の手当てやリハビリを行っています

※ イベント ※



多くの方々にウトナイ湖の自然を楽しんだり、野生鳥獣について学んでもらうために、野鳥観察会、セミナー、ウォークラリー、子ども向けイベント、工作体験、ボランティア体験講座などを実施しています

※ こころの授業 ※



これまで1万3,000人を超える子どもたちに参加いただきました

市内の小学生を対象に、実際にケガをした野生鳥獣を間近で見てもらう出前授業“こころの授業”を行っています

※ 情報発信 ※



センターの行事やウトナイ湖の自然などの情報を随時発信しています!



水道料金支援事業

詳細 水道窓口課 ☎(32)6679

コロナ禍において、原油や物価高騰の影響を受けた生活者や事業者の負担軽減を図るため、水道料金(基本料金)2カ月分を減免します。(手続き不要)

対象者 市水道事業と「家事用」「業務用」「浴場用」の給水契約がある使用者

減免内容 6月以降使用分(8・9月検針)の水道料金のうち基本料金1回分
 (参考1)「家事用」(口径~25mm)の場合:基本料金1,958円(税込)
 (参考2)「業務用」(口径~25mm)の場合:基本料金3,982円(税込)
 ※口径によって基本料金は異なります
 ※水道料金の超過料金・下水道使用料は対象外です
 ※検針月によって減免対象となる月は異なります



▲詳細はこちら

事業継続支援事業2022

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445

コロナ禍により、売り上げまたは利益が大幅に減少した事業者に対し、事業を継続するための緊急的な支援を実施します。

対象者 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者

対象条件 令和4年4~9月の期間のうち、次のどちらかに該当する事業者●対象期間のうちのひと月の売り上げが、コロナ禍前からの3年間(令和元~3年)のいずれか1年との同月比で30%以上減少した月がある●対象期間のうちのひと月の仕入れ額または経費が、コロナ禍前からの3年間のいずれか1年の同月を超え、かつ利益(売り上げ-仕入れ額または経費)が10%以上減少している

支援内容 1事業者当たり10万円を給付

申請方法 11月30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

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6月8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・日曜日、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・日曜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

接種券の発送スケジュール

【4回目接種の接種券】

送付対象	●令和4年3月に3回目を接種した60歳以上の方 ●令和4年3月に3回目を接種した18歳以上の基礎疾患を有する方など(初回接種時に申請済みまたは令和4年6月30日までに申請済みの方)
(予定)配達期間	7月25日(月)~29日(金)

【3回目接種の接種券】

送付対象	令和4年3月に2回目を接種した方
(予定)配達期間	7月25日(月)~29日(金)

新型コロナワクチンの臨時接種(公費での無料接種)は、令和4年9月30日(金)までです。接種を希望される方は、お早めにご予約・接種をお願いします。

新型コロナウイルス関連情報

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金について

詳細 子育て支援課 ☎(32)6416

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費などの物価高騰などに直面する低所得の子育て世帯に対し、児童1人当たり6万円の特別給付金を支給します。(国5万円+道1万円)

対象 ●低所得のひとり親世帯で次のいずれかに該当する方①令和4年4月分児童扶養手当受給者②公的年金等受給(障害年金や遺族年金)により、令和4年4月分の児童扶養手当が支給されない③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、稼働収入が児童扶養手当対象水準まで下がった
 ●低所得のふたり親世帯で次のいずれかに該当する方④令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当受給者かつ令和4年度住民税均等割が非課税⑤令和4年3月31日時点で18歳未満(障がい児は20歳未満)の子の養育者かつ令和4年度住民税均等割が非課税⑥新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、稼働収入が非課税水準まで下がった
 ※どちらか一方の給付金しか受け取れません
 ※⑤、⑥は令和4年4月以降令和5年2月未までに生まれる新生児も対象です
 ※対象児童の年齢要件は平成16年4月2日(障がい児は平成14年4月2日)から令和5年2月28日生まれです

支給日 ①=6月27日(月)に支給済み ④=7月15日(金)に支給予定(申請不要)
 ②、③、⑤、⑥=子育て支援課で配布の申請書を受領後、7月以降に随時支給予定

申し込み・詳細 令和5年2月28日(火)までに直接または郵送(必着)で 子育て支援課



▲詳細はこちら

令和4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=令和4年6月1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4年度分の住民税均等割非課税である世帯
 ②家計急変世帯=令和4年度分の住民税均等割が課されている世帯員全員の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4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(単身赴任や学生の1人暮らしなど)は対象外
※①②に関わらず、住民税非課税世帯等臨時特別給付金(家計急変世帯を含む)をすでに受給した世帯(予定含む)は対象外

給付額 1世帯当たり10万円 ※世帯主義の銀行口座に振り込み

申請方法 ①市から対象世帯へ確認書を発送(7月上旬頃)します。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)



▲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
 ●住民票上の世帯主が既に給付金を受け取っている場合でも、一定の要件(DV保護命令と収入要件)を満たせば、受給できます

申請方法 右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

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

苫小牧アートフェスティバル2022

詳細 生涯学習課 ☎(32)6752

日時 8月6日(土) 10時~17時、7日(日) 10時~15時 場所 出光カルチャーパーク

苫小牧アートフェスティバルとは

苫小牧アートフェスティバルは、出光カルチャーパークと周りの文化施設が連携して、誰でも気軽に参加できる市民の手によるイベントです。



コロナ禍により、この2年間は残念ながら中止となりましたが、今年は感染対策を講じながら、開催の準備を進めています。さまざまなワークショップなど、誰でも気軽に楽しめるプログラムをご用意しています。緑あふれる出光カルチャーパークで気軽にアートに触れてみませんか?皆様のご来場をお待ちしています!

※写真は、令和元年7月の開催時



★大人気企画★ ふじさわ 藤沢レオ氏 ワークショップ

●鉄たたくです。+真鍮プレート

火で真っ赤に熱した鉄をたたき、ねじり、みがいて、オリジナルキーホルダーを作ろう。



今年はアルファベットや数字が刻印できるプレートも作れます!

たけだひろし 武田浩志氏 ワークショップ in 美術博物館祭

●自分の“好き”が詰まった 転写コラージュ作品を作ろう

自分の好きな雑誌やマンガなどに溶剤を塗り、木製ボードに貼付。キラキラした金粉やラメで飾り付けをして、自分だけの絵画作品を作ろう。



他にもさまざまなワークショップや出店などもあります。ワークショップのお申し込み方法など、詳しくは市HPをご覧ください

詳細はこちら



いけませ夏フェス

詳細 障がい福祉課 ☎(32)6356 FAX(36)3121 NPO法人にわとりクラブ ☎080(6087)2494

いけませ夏フェスとは?

「いけませ」は、「生きる」と「ませこぜ(ごちゃませ)」の造語です。「障がいがある子どもたちとその家族」と「参加者の活動を支えるサポーター」と「開催地の皆さん」がごちゃませになって一泊二日共に楽しみながら、ふれあいや助け合いを通して「みんな同じ人間だ」ということに気付く、年に1度のイベントです。1997年に初開催され、障がい児・者の支援グループ「NPO法人障がい児の積極的な活動を支援する会『にわとりクラブ』(理事長・とまこまい脳神経外科 小児脳神経外科部長 高橋義男氏)」が代表となって実施されており、開催地の実行委員会と1年をかけて共催で行っています



たかはしよし

今まで、どこで開催していたの?

毎年、さまざまな地域で行ってきており、過去には「登別市」「厚真町」「岩見沢市」など16市町村で開催していました

今年はどこで開催するの?

苫小牧市で2020年に開催するべく準備をしてきましたが、新型コロナウイルス感染症の収束が見込めないことから、開催に至っておらず、来年への延期が決定しました。しかし、今年は皆さんが元気にアクションを起こすことができるような取り組みを考えています



一緒に「いけませ」をつくるサポーターになりませんか? サポーターに関することやその他、何かご不明な点がありましたら、お問い合わせください

第26回参議院議員通常選挙 投票日:7月10日(日) 7時~20時

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
- 住所=本市に公示日の前日まで、引き続き3カ月以上お住まいの方 または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カ月以上住民基本台帳に記録され、転出後4カ月を経過していない方

●転出した方

- 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
- 苫小牧市に戻って、投票日当日の投票または期日前投票
- 転出先の市区町村で、不在者投票

●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
- 前住所地に戻って、投票日当日の投票または期日前投票
- 苫小牧市で不在者投票

選挙当日 ※候補者の氏名、写真、経歴、政見などを記載した選挙公報を投票日の2日前までに各世帯に配布します

01

入場券を持って会場に!



- 入場券を紛失しても、投票はできますので、投票所の係員にお申し出ください。この場合、本人確認ができるもの(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
- 再交付を受けた方は、当初の入場券が見つかって投票所には再交付を受けた入場券をお持ちください
- 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

02

選挙区選挙の投票用紙(クリーム色)で投票



※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

03

比例代表選挙の投票用紙(白色)で投票



「候補者名」または「政党名」のいずれかを記載! ※特定枠の候補者の氏名を記載した投票は、政党などの投票とみなされます

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

当日に投票できない場合

期日前投票

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(入場券中面)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(入場券の届いていない方または紛失された方は、本人確認できる運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなど)

投票所	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23日(木)~7月9日(土)	8時30分~20時
のぞみコミュニティセンター 講習室 (のぞみ町1-2-5)		
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)	7月2日(土)~9日(土)	9時~20時
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)		

不在者投票

●滞在地での投票

旅行や出張などで、他市区町村に滞られる方は、他市区町村の選挙管理委員会でご投票いただけます。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の交付を受け、特定の要件に該当する方、または介護保険被保険者証の要介護区分が要介護5と認定された方は、郵便等投票制度を利用できます。「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、投票日の4日前までに投票用紙を請求してください ※特定の要件については選挙管理委員会へ

特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症の「特定患者等」に該当する方は、郵便などを利用して自宅などで投票ができます。詳細については、選挙管理委員会までお問い合わせください

投票用紙などの請求期限 投票日の4日前 17時まで(必着)

対象外 入院患者(指定病院で不在者投票により対応可能)、濃厚接触者

即日開票 します

日時・場所 7月10日(日) 21時から 総合体育館

※選挙管理委員会HPで開票状況を速報します



おでかけガイド

お子さんと一緒に参加できるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



子育て支援センター ☎(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ベビーマッサージ	親子でゆったり向き合いリラックスした時間を過ごす 講師 佐藤理香氏	7月14日(木) 10時~10時45分、 11時~11時45分	2~11カ月の子どもと保護者	¥330円 当日納入 定各12人 申し込み順 持 バスタオル	7月5日(火) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	小麦粉粘土で遊ぶ	7月21日(木) 10時~10時45分、11時~11時45分	1~3歳の子どもと保護者	定各20人 申し込み順	
親子ふれあい遊び	親子で夏祭りを楽しむ	7月27日(水) 10時~10時45分、11時~11時45分	1歳6カ月~就学前の子どもと保護者	定各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
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	①7月12日(火) ②26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8組 申し込み順 持 バスタオル、飲み物、筆記用具	①7月5日(火)~8日(金) ②7月5日(火)~21日(木) 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	7月13日(水)、20日(水)、 27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 持 ヨガマット、飲み物	7月1日(金)から開催日1週間前までに 下記利用時間内に電話で
マタニティの保育体験	保育園の乳児クラスで保育体験	7月14日(木) 10時~11時30分	初産で安定期に入っている妊婦の方	定2組 申し込み順	7月1日(金)~12日(火) 下記利用時間内に電話で
手形アート	子どもの手・足形をかわいくデコレーション	7月21日(木) 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4~6組 申し込み順 持 飾りの写真、のり、はさみ	7月5日(火)~15日(金) 下記利用時間内に電話で
食育講座	「大豆製品を使ったおかず」~大豆についてのお話~ 講師 さくらぎ保育園栄養士	7月28日(木) 14時~15時	10カ月~就学前の子どもと保護者	¥250円 当日納入 定4組 申し込み順 持 おしぼり、飲み物、筆記用具	7月5日(火)~21日(木) 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	8月3日(水) 10時~11時	安定期に入っている5カ月以上の妊婦の方(託児あり)	¥700円 当日納入 定8組 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	7月1日(金)~27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
栄養士相談日	日頃の食事の疑問・質問を気軽に話そう!	7月6日(水) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	定なし	直接会場へ
水あそびをしよう☆	水遊びや魚釣りを楽しむ ※雨天時は魚釣り作り	7月20日(水) 10時~11時	0~3歳の子どもと保護者	定6組 申し込み順 持 帽子、着替え、バスタオル、水遊び用の靴、飲み物	7月12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

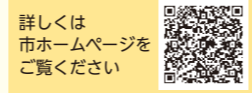
行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子でリトミック	親子で楽しくリトミックで遊ぶ 講師 三浦佳子氏	7月11日(月) 9時30分~10時30分	1歳の子どもの保護者	沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順	7月4日(月) 12時30分~16時に電話で
水遊び・寒天遊び	親子で夏の遊びを楽しむ	8月5日(金) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順	7月28日(木) 12時30分~16時に電話で

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	七夕飾り作り	7月20日(水)、27日(水) 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	7月1日(金)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



カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



科学センター ☎(33)9158

利用時間 9時30分~17時 休館日 4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月) ※申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	夏の番組「夏の星空とへびつかい座の神話」	7月31日(日)まで 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、夏休みは11時30分も投影) ※8月にも同じ内容の投影あり	定各20人 申し込み順 持 電話で
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	7月23日(土) 14時から	定3組(家族で1組5人まで) 申し込み順 持 7月1日(金)から電話で
発明工夫工作教室	AM/FMラジオを作る	7月23日(土) 13時~16時	小学4~6年生(保護者同伴1人まで可) 定12組24人 申し込み順 持 7月1日(金)から電話で 科学センターまたは(株)電気工事西川組 ☎72-7917
館内ウォークラリー	科学を学びながら、展示物に触れ体験してもらう	7月28日(木)~8月24日(水) ※記念品がなくなりしだい終了	小学小学生以下 持 直接会場へ
夜間開館	開館時間の延長 ミニ工作教室、プラネタリウム特別投影「よもやま学園天文部 夏の星空編」	8月4日(水) 17時~20時30分	中学生以下は保護者同伴 定各12組(子ども1人につき保護者1人) 抽選 持 7月5日(火)~15日(金)に電話で
夏休み工作教室	風見どりを作る	8月5日(金) 10時、13時30分	小学小・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(1家族で1組) 抽選 持 7月7日(木)~14日(水)に電話またはHPで
科学ふれあい教室	ふしぎな部屋を作る	8月6日(土) 10時、13時30分	小学小・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(1家族で1組) 抽選 持 7月8日(金)~15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	8月10日(水) 10時~12時	小学小学4年生~中学生(保護者同伴1人まで可) 定6人 抽選 持 7月13日(火)~22日(金)に電話またはHPで

中央図書館 ☎(35)0511

利用時間 9時30分~20時 休館日 4日(月)、11日(月)、25日(月)、29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	7月10日(日) 『kapiwとapappo』	13時30分から	所2階講堂 定30人 持 直接会場へ
読み聞かせ	●7月2日(土) 11時~11時20分、14時~14時20分=当日発表 ●7月3日(日) 14時~14時20分=[夏] ●7月17日(日) 14時~14時20分=[なつはひるね]		所2、3日=1階おはなしコーナー前、17日=2階研修室 定各10人 定直接会場へ
赤ちゃん楽しむ絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談など	7月15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 持 図書館利用カード、バスタオル 持 7月1日(金)~8日(金)に直接または電話、Eメールで ☎info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリングおはなしの時間	「ねずみのむこさがし」	7月16日(土) 14時~14時20分	所2階研修室 定10人 持 直接会場へ
シネマdeおぼけ	おぼけ屋敷の中でこわ〜い映画を上映	7月24日(日) 10時~17時	所2階講堂 定幼児~小学生 定30人 持 直接会場へ
パパママ向け調コン講座	調べる学習コンクールに向けた、夏休みの自由研究に役立つパパママ講座	7月26日(火) 10時30分~11時30分、13時30分~14時30分 8月2日(火) 10時30分~11時30分	所2階講堂 定小学生の子がいる保護者 定10人 申し込み順 持 6月28日(火)から
調べるマスターになる!~三星編~	三星の工場見学をして、調べ方・まとめ方のコツを学ぶ	7月29日(金) 10時~12時	所三星本店(現地集合・解散) 定小学3~6年生 定10人 申し込み順 持 6月28日(火)から

美術博物館(あみゅー) ☎(35)2550

利用時間 9時30分~17時 休館日 4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
トヨタ自動車北海道株式会社創業30周年記念事業 特別展「芸術の都ウィーンとデザインの潮流」	19世紀末ウィーンの巨匠クリムト、シーレ、コクシュカらの作品と共に、そこを一つの起点として花開いたデザインの潮流を紹介	展示期間 7月16日(土)~8月28日(日)	¥無料
中庭展示Vol.18 川上りえ氏「Yet We Keep Seeking for a Balance 2022」	川上りえ氏の彫刻作品を紹介	展示期間 令和5年3月12日(日)まで	
特別展開幕記念講演会「芸術の都ウィーンとデザインの潮流」	特別展出品作品の西洋美術史における位置づけやその魅力について解説 講師 東京芸術大学教授 佐藤直樹氏	7月16日(土) 13時30分~14時30分	定50人 申し込み順 持 7月1日(金)から電話またはHPで
ワークショップ「ワイヤーアートで作ろう!バランスオブジェ」	針金を加工してバランスをとるオブジェを制作 講師 川上りえ氏	8月11日(木) 13時~15時30分	小学小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定10人 申し込み順 持 汚れてよい服装、パンチ 持 7月20日(火)から電話で
美術博物館祭2022	美術博物館で見て学んで、楽しむイベント	8月6日(土)、7日(日) ※6日は、20時まで	詳細はHPまたはイベント案内チラシで

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 回(35)2800			
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	11日(月) 9時～11時(時間予約制)	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	1日(金) 9時から電話で (1人1講座のみ 受講) ※=市内在住の 20歳以上で運 動制限のない方
*ストレッチ ヨガ (3回コース)	20日、27日、★8月3日 毎週水曜日 全3回 いず れも9時15分～10時15分	8人	初めての方でも安心して参加できるヨガ	室内用運動靴、 タオル、飲み物	
*シェイプアップ エアロ (3回コース)	20日、27日、★8月3日 毎週水曜日 全3回 いず れも10時45分～11時45分		音楽に合わせて体を動かし、脂肪燃焼、体力UP 簡単な動きで行うので初めての方も安心		
*はじめてさんの 運動教室 (6回コース)	22日～★9月2日 毎週金曜日 全6回 いずれも9時30分～10時 30分 ※8月12日を除く		初めて運動する方が気軽に参加できる運動を ご紹介		
*姿勢改善 ストレッチポール	25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		
栄養教室 もった ない! その保存と調 理 ～夏野菜編～	28日(休) 14時～15時	10人	夏野菜の保存・調理法を知って効率よく栄養素 を摂る方法を学ぶ (市内在住で20歳以上の方)	なし	
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	8～10人	「オンラインフィットネス」「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)	下記 二次元コードで 
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(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とまちョップポイント		詳保健センター 回(35)0001			
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断 (短期人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付=8時～10時	28,050円	希望者	事前予約必要。詳しくは、市HPまたは保健セン ターへ(受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	11月実施分から予約可	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	11日(月)、21日(休)、★8月8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とまちョップポイント		詳保健センター 回(35)0001			
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳	19日(火)、★8月2日(火) 受付=13時、14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	保健センター へ申し込み順	
胃・肺・大腸	11日(月)、21日(休)、★8月8日(月) 受付=8時～10時	明野柳町総合福祉会館(検診バス)	胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし		
	25日(月) 受付=8時～10時	植苗ファミリーセンター(検診バス)			
	★8月4日(休) 受付=8時30分～10時 ※特定健診と合わせて受診可能				

※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 の受診	
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 回健康支援課 回(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 [2か月児]	28日(休) 9時30分～10時30分	令和4年5月生まれの子と親 回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]	26日(火) 9時30分～10時45分	令和3年12・令和4年1生まれ の子*と親 回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]	20日(休) 9時30分～10時45分	令和3年7・8月生まれの子*と親 回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	12日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 13日(水) 9時30分～10時15分	令和2年12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 ※13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	13日(水) 10時15分～10時45分、13時～14時30分 14日(木) 13時～14時30分	令和元年6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 回(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……………回(33)9208 ・うとないキッズクリニック……………回(53)8080 ・王子総合病院……………回(32)8111 ・さくらファミリークリニック……………回(55)6526 ・たかやなぎ小児科……………回(71)2115 ・たくしん小児科……………回(53)7788 ・とまこまいこどもクリニック……………回(33)1050 ・苫小牧市立病院……………回(33)3131 ・とまこまい北星クリニック……………回(57)8000			

※健診・教室は、子ども1人につき保護者1人まで

7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!

7/3日	内科 沖医院 回(32)8870	外科 ケーアンドエークリニック 回(71)2000	歯科 橋齒科医院 回(75)7527
7/10日	内科 柴田内科循環器科 回(71)2225	外科 同樹会苫小牧病院 回(36)1221	歯科 田中歯科医院 回(76)0056
7/17日	内科 浪岡内科消化器科クリニック 回(51)2811	外科 苫小牧日翔病院 回(72)7000	歯科 田村歯科医院 回(72)2308
7/18日	内科 勤医協苫小牧病院 回(72)3151	外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 回(57)0455	歯科 土上歯科医院 回(34)3883
7/24日	内科 おおはた内科循環器クリニック 回(38)8500	外科 にっしん泌尿器科クリニック 回(71)1100	歯科 なか歯科医院 回(52)0800
7/31日	内科 いまい内科クリニック 回(37)8686	外科 こうよう泌尿器科クリニック 回(82)8620	歯科 のぞみ歯科 回(61)4055

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

夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 回(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
回0120(20)8699
携帯電話・PHSの方は
回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
回#8000または回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 回(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7月 回13

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
- 👤 … とまこまいシルバーリハビリ体験会

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



とまこまいシルバーリハビリ体験会
 8月4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
 内 介護予防の効果も立証されている「シルバーリハビリ体操」の体験
 定 30人 申し込み順
 申 8月3日(水)までに電話で 介護福祉課 ☎(32)6347

重度心身障害者・ひとり親家庭等・乳幼児等医療費助成の受給者証を送付します
 前年の所得により負担区分が変更になっている場合がありますので、表面左上の負担区分(「障課」「親初」「乳初」など)と裏面の自己負担内容を確認してください
 ※前年の所得により非該当となる方には別途通知します。所得の基準額については市HPをご覧ください
送付時期 7月19日(火)以降に順次送付
 詳細度心身障害者医療費助成II障がい福祉課 ☎(32)6356 ひとり親家庭等・乳幼児等医療費助成IIこども支援課 ☎(32)6416

「あいサポーター」研修
 7月27日(水) 15時～16時30分、18時～19時30分 ※いずれか1回受講
 所 市民活動センター 3階講習室
 内 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 電話またはファックス、Eメールで障がい福祉課 ☎(32)6356 📠(36)3121 📧syogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

暮らし
国民健康保険証は8月更新です
 新しい国民健康保険証は7月下旬に発送予定です。有効期限の切れた古い被保険者証は、保険年金課、各出張所・証明取扱所で返却できます
 詳 保険年金課 ☎(32)6418

「あいのこ」相談
 7月19日～12月6日 毎週火曜日 全20回 13時30分～15時30分 ※8月16日を除く
 所 市民活動センター
 対 16歳以上で初受講の方
 定 3,300円 開講日納入
 定 10人 申し込み順
 申 7月1日(金)～11日(月)に電話で 障がい福祉課 ☎(32)6412

「あいのこ」相談
 7月19日～12月6日 毎週火曜日 全20回 13時30分～15時30分 ※8月16日を除く
 所 市民活動センター
 対 16歳以上で初受講の方
 定 3,300円 開講日納入
 定 10人 申し込み順
 申 7月1日(金)～11日(月)に電話で 障がい福祉課 ☎(32)6412

広告

保健所の相談、検査

☎(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(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	21日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	5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	5日(火) 19日(火)	13時から 30分程度 対18～54歳	
HTLV-1抗体検査	19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)	5日(火) 19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

7月の献血

☎(32)6407

6日(水)	9:30～11:00	ホクレンショップ沼ノ端店
8日(金)	9:30～11:00	日産サービスセンター(株)北海道支社
21日(水)	9:30～12:15	北海道電力ネットワーク(株)苫小牧支店
	14:00～16:30	(株)ケーエス
22日(金)	11:45～13:15	日本軽金属(株)苫小牧製造所
	15:00～16:30	(株)カナモト苫小牧営業所
25日(月)	9:30～11:15	(株)苫東
	15:15～16:30	JX金属苫小牧ケミカル(株)

※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPでご確認ください (問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苫小牧出張所 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

Mom'sサロン Oasis
 7月28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 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、おむつ
 詳 健康支援課 ☎(32)6411

エキノコックス症検診
 7月22日(金) 10時45分～11時15分
 所 保健センター 直接会場へ
 対 小学3年生以上で過去5年間検診を受診していない方
 検 査方法 採血による血清検査
 詳 健康支援課 ☎(32)6407

ゲートキーパー養成講座
 8月4日(木) 14時～15時30分 (受付13時30分)
 所 市民活動センター
 対 講座の受講歴がない方
 定 20人 申し込み順
 申 7月4日(月)～29日(金)に電話で 健康支援課 ☎(32)6410・6411

「肺の日」記念 市民公開講座
 日本呼吸器学会が定める肺の日(8月1日)にちなみ、肺に関する市民公開講座を開催します
 7月30日(土) 14時～16時
 所 医師会館 3階講堂(旭町2-4-20)
 内 COPD治療における禁煙の重要性、家でもできる!呼吸リハビリテーション体験、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の今とこれから～メリハリのある対策を～
 定 100人
 詳 健康支援課 ☎(32)6407

中学2年生を対象としたピロリ菌検査
 8月9日(火)～19日(金) 8時45分～15時 ※土・日曜日、祝日を除く
 対 市外の中学校に通学する(住民登録がある)中学2年生で4月に各中学校で実施したピロリ菌検査を受けていない方
 所 申 電話＝8月9日(火)、Eメール・応募フォーム＝8月10日(水)まで 健康支援課 ☎(32)6407
 📧kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp

がん患者交流サロン
 7月12日(火) 13時30分～15時
 対 がん患者とその家族
 内 自宅でもできる体力UP～負荷量に注目した運動～
 所 申 電話で 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
 ①7月6日(水) ②8月3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 ②7月29日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

セルフストレスチェックの追加募集
 対 苫小牧市国保加入者で就労している方
 持 保険証
 申 詳 直接または二次元コードで 保険年金課 ☎(32)6425

暮らし



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などでお知らせします。...

情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況(令和3年度)

情報公開制度 開示請求38件(決定内容II開示36件) 一部開示21件を含む、不開示1件、取下げ1件、審査請求2件

一国民年金からのお知らせ

詳法務文書課 6176 国民年金からのお知らせ 可能なサービス 申請 r.tomakomai@net119...

一高齢者交通安全運転体験会

7月22日(金) 13時30分から 所中野自動車学校 対65歳以上の運転免許所有者...

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 家屋解体時の届け出 水道修理 かりつけ 検索 苦小牧 水道撤去 検索

7月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 7月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習.

7月1日(金)から令和4年度の申請を受け付けます ※継続審査の手続きをしてい

一国民年金保険料免除

本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の方 風水害、失業などで保

一新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、所得が相当程度まで下が

一市内の病医院・介護事業所などに関する情報公開について

とまこまい医療介護連携センターHPで、市内の医療・介護サービス提供機関の情

一令和5年3月新規高卒者の求人受け付けについて

地元での就職を強く希望する高校卒業予定者が、早期に就職先を決定することが

一7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止、更生について理解を深める全

加入者ダイヤルまたは年金事務所へ

一緊急通報システムのご案内

市内在住または通勤・通学している方で、聴覚または言語機能に障がいがあり

NET119 緊急通報システムのご案内

市内在住または通勤・通学している方で、聴覚または言語機能に障がいがあり

一夏の交通安全運動

期間 7月13日(水)~22日(金) 実施運動の内容 子どもと高齢者の交通事故防止

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて) サマージャンボミニ3千万円 (1等3千万円) 7月5日(火)2種類同時発売!

広告

広告

暮らし



「苦小牧浴場組合活性化事業」

- ①よもぎ湯 7月3日(日)
- ②くじ引き無料 7月26日(火)からなくなり次第終了
- ③夏休み子どもとふれあい入浴 7月26日(火)～8月10日(水)
- ④親子ふれあいデー 毎週土曜日
- ⑤道民家庭の日 毎月第3日曜日

所浴場組合加盟4浴場(公園湯・松の湯・苫の湯・大豊湯) ※②小学生以下限定 ※③④⑤保護者同伴で小学生以下2人の入浴料が無料 ※⑤協賛店にあるパ...

ンフレットまたは北海道青少年育成協会HPのクーポン券を持参
環境生活課 032)63333

「労働保険に関するお知らせ」

■労働保険の年度更新

令和4年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、7月11日(月)までです。管轄の労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。年度更新の申告書は、管轄の労働局・労働基準監督署へ郵送や電子申請でも受け付けています

■労働保険の手続きは電子申請を!

労働保険の手続きは電子申請「e-Gov」から行うことができます。



第2弾 マイナポイント第2弾について

ICT推進室(マイナンバー制度担当) 032)6629

「健康保険証としての利用申し込み」「公金受取口座の登録」を行った方に対する、それぞれ7,500円分のポイント申し込みは**6月30日(木)**から開始されます。

6月30日開始!

マイナポイント第2弾の申し込みにあたっての留意点

- ◆マイナンバーカードの新規取得などに対する最大5,000円分のポイント申し込みを行った方も、改めて申し込みが必要となります
- ◆マイナポイントは先着順ではありません。申し込み開始直後は、**窓口が大変混雑することが予想されますので、慌てずに手続きを行ってください。**なお、スマホやPC、市内約100か所の手続スポットでも申し込みできます
- ◆マイナポイントの申し込みには、利用者証明用電子証明書が必要です。有効期限が満了している方や暗証番号を失念された方は、更新や再設定の手続きが必要です
- ◆マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限は、**令和4年9月末**です。まだお持ちでない方は、早めの申請をおすすめします

※マイナポイント申し込みサイトのメンテナンスにより、6月25日(土)～30日(木)午前中までは予約・申し込みなどができません

マイナポイントについて詳しくは...

マイナポイント マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

催し・講座

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022とまこまい



■がん患者支援のチャリティーウォークイベント

がん征圧と医療活動への寄付を募ります
7月17日(日) 12時～21時
所出光カルチャーパーク
内リレーウォーク(申し込み・参加費必要)、ステージ、ルミナリエ、がんに関する啓発コーナー、交流テントなど

■みんなで知ろう・学ぼう がんのこと
7月17日(日) 13時30分～14時30分
定70人 申し込み順
講師 王子総合病院 岩井院長
所申 中央図書館 0511



詳細リレー・フォー・ライフ・ジャパンとまこまい実行委員会事務局 下村氏
090(1845)5547 市健康支援課
032)6407

「こども講座親子木工教室」「ミニ折りたたみテーブルを作ろう」
7月31日(日) 9時～11時

対小学生と保護者
¥千800円 当日納入
定6組 申し込み順
持参手、汚れてもいい服装
申詳 7月11日(月)～15日(金)に のぞみコミセン 068)6711

「会社も従業員も家族もハッピーになる!」男性育休のススメ

7月22日(金) 13時30分～14時30分
所Zoomミーティング
※見逃し配信あり
講師 えびの電子工業(株) 代表取締役社長 津曲慎哉氏
定50人 申し込み順
申詳 7月8日(金)までに二次元コードで協働・男女平等参画室 084)4052



初めてのヨガ〜夏編〜 (女性限定)

8月22日～9月26日 毎週月曜日 全5回 いずれも10時



みんなで取り組むゼロカーボン!

環境保全課 084)1620



冷房温度を1度上げると、年間14.8kgのCO₂削減!
仕事に集中できる
快適な室温を

絵:アトリエなちこ

また、労働保険関係手続き(一部手続きを除く)は、GビズIDを利用して手続きすることが出来ます

労働基準局労働保険徴収課 03)5253)1111 市工業・雇用振興課 032)6432

「通年雇用化を目指す 季節労働者の方々を応援します」

●資格試験対策講習の受講費無料(第一種電気工事士・危険物取扱者Ⅱ乙種4類・消防設備士Ⅱ乙種4類または6類) ●技能講習の受講費無料(11技能) ●資格取得支援の受講料金の6割(最大20万円)を助成 ●特別教育、安全衛生教育の受講料助成(最大1万円) ●キャリアアコンサルタントとの意識向上面談の実施

申詳 東胆振・日高・平取地域通年雇用



HP

LINE

広告

広告

催し・講座

「廃材でフォトフレーム作り」

日7月29日(金) 13時～14時
対小学3年生以上
定10人 申し込み順



所申請 7月1日(金)から前日まで J F E
リサイクルプラザ 苫小牧 TEL(55)2970

「小・中学生のための
札幌親子しおさいコンサート」

日8月27日(土) 13時30分



所市民会館 大ホール
対市内在住の小・中学生とその家族

持入場はがき(申し込み後郵送)

申請 7月25日(月)まで 6月下旬に各学校で配布の募集チラシに記載している二次元コードまたは市HPで(右記申し込みができない場合は電話で) 生涯学習課 TEL(32)6753



「せせらぎスクール」

日8月2日(火) 10時～12時、
13時30分～15時30分 ※悪天候
候 8月4日(水)に延期



所オトリゾート 苫小牧アルテン 覚生川あそんで池付近 ※現地集合、現地解散

対市内在住の小学生(小学3年生以下は保護者同伴で可)

内容 水生生物を採取・観察、水生生物を分類し川の水質判定、風力発電機づくりと自転車発電体験

定各30人(保護者含む) 抽選
持水中でも動きやすい服装と靴(長靴不可)

申請 7月1日(金)～15日(金)に住所、氏名、学年、電話番号、希望の時間帯、保護者氏名(保護者同伴の場合は必須)を電話またはファクス、Eメール、二次元コードで 環境保全課 TEL(57)8806 FAX(57)8809

kanryo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

「再チャレンジ塾「ナナカマド教室」

■昼の部

日8月4日～9月22日 毎週木曜日 全7回 いずれも9時30分～11時45分 ※8月11日を除く

内容 小学校高学年・中学校1年程度の国語、算数、英語、校外学習など

夜の部
日8月2日～9月6日 毎週火曜日 全

「演劇公演「私の恋人 beyond
苫小牧公演」のチケット発売中」

30人の役柄を小日向文世、のん、渡辺えりで演じる音楽劇
日7月31日(日) 16時(開場15時30分)



所市民会館 大ホール

チケット販売 7月29日(金)までに各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、ローンチケット(レコード)18200、チケットぴあ(Pコード)512・301、生涯学習課で ※無くなり次第販売終了



全席指定 S席 6千500円(当日7千円)、A席 5千500円(当日5千500円)、学生席(高校生以下) 3千円(当日3千500円)
生涯学習課 TEL(32)6752 ※託児あり(要申し込み)

夏休み子ども講座
「バルーンスライムを作ってあそぼう!」
日8月9日(火) 10時～11時30分
対幼児～小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
定10人 申し込み順
所申請 直接(電話で仮予約可) 住吉コミセン TEL(35)1080

「生活体験教室「ずんだ餅に挑戦」」

日7月23日(土) 10時30分～12時
対小学生以上
定15人 申し込み順
所申請 勇武津資料館 TEL(56)0201

令和4年度苫小牧高専 公開講座

とき	対象	内容	定員
8月1日(月)	9時30分～12時30分	小・中学生のための「ロボット」プログラミング講座	10人
	13時～15時	コンクリートの強さを知ろう!	10人
	13時30分～16時30分	IoT入門講座	15人
8月2日(火)	9時30分～12時	不思議な材料を使ったものづくり体験講座	10人
	13時30分～16時30分	コンピュータと論理でパズルを解いてみよう	10人
	13時30分～15時30分	夏休み工作教室「ホバークラフトを作ってみよう」	10人
8月3日(水)	9時30分～12時	光る星座盤を作ろう	24人
	9時30分～15時30分	中学生のための科学実験講座	20人

申請 7月13日(水)までにEメールで 苫小牧工業高等専門学校総務課 TEL(67)8926 kouza@tomakomai-ct.ac.jp ※保護者同伴可。詳細は苫小牧高専HPをご覧ください

広告

広告

催し・講座

未来へ笑顔の架け橋
ファミリコンサート
札幌オペラシンガーズ

日7月24日(日) 14時(開場13時)
対幼児以上の子どもと家族
チケット販売市民会館、文化会館(当日券あり)
¥500円(小学生以下無料)
定200人
所詳文化会館 TEL(36)7823

北洋大学オープンキャンパス
および創立記念祭

■オープンキャンパス
日7月2日(土) 11時~14時
申電話または北洋大学HPで
■創立記念祭
日7月2日(土) 展示11時 講演13時
15分
内防災に関する自助・共助
.....



所詳北洋大学 TEL0120(5)1504

親子ペア花火&産業夜景バスツアー

とまこまい港まつりの花火大会を間近で観賞し、西港周辺の工場夜景スポットを巡るバスツアー(雨天中止時は夜景ツアーのみ)
日8月5日(金) 19時~21時30分

所公設地方卸売市場、西港周辺
対保護者1人と子ども1人(5歳~小学6年生) ※他の組み合わせでは応募できません
定20組 抽選
持雨具など
申詳7月15日(金)までに往復はがき(消印有効)で 往信用裏面住所、氏名、年齢、電話番号。返信用表面住所、氏名を記載 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル1階 苫小牧観光協会バスツアー係 TEL(34)7050 ※1枚で2組(4人)まで応募可能



一由仁町夏まつり

ご来場の際はぜひJRをご利用ください
日7月31日(日) 11時(予定)
所由仁町文化交流館「ふれーる」前(由仁町東栄87-1)
交通手段 JR苫小牧駅→JR由仁駅(室蘭線) ※千290円 会場まで徒歩5分
詳由仁町夏まつり実行委員会事務局
TEL0123(83)2114 市まちづくり推

③わたしにあったお仕事探しに繋げる自己理解法

■女性の復職支援スキルアップ研修

日座学11月21日(木)~8月3日(水)の期間で10日間 9時~17時 職場体験11月8日から随時
所市民活動センター
対市内在住の復職を希望する女性
.....



定セミナー11各回11人(無料託児あり)研修118人(面談あり) 申し込み順

申ママナビHPで

詳Mammy Pro TEL011(206)9150
市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

一普通救命講習会

日8月25日(木) 13時30分
所消防防災訓練センター
定10人 申し込み順
申詳8月4日(木)~18日(木) 9時から電話で 救急課 TEL(84)5044

「管理職のコミュニケーション術」セミナーの参加企業募集(職場改善コンサルティング事業)

日7月20日(水) 13時30分~15時30分
所アイビー・プラザ
対市内企業
講師 行動科学博士 土倉氏
定30人 申し込み順
申ファクスで (株)Mammy Pro
TEL011(206)9750
詳(株)Mammy Pro TEL011(206)915

8月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
8-1	初めてのパソコン(Windows10)	8/12(金)	4回	9時~12時
8-2	Word2019で作る文書(初級)	8/19(金)		

所詳申詳各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

進課 TEL(84)4071

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談

日7月27日(水) 14時~16時
所ワーフプラザとまこまい ふれんどビル3階

■セミナー

日①7月7日(木) ②12日(火) 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(自分の気持ち伝えるよう!) ②自己理解(自分を好きになろう!)

対15~49歳までの就職を目指している方
.....

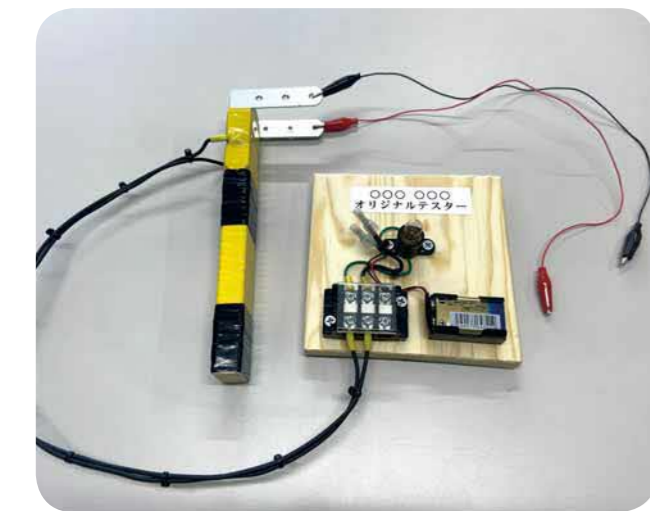
0 市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

小学生夏休み電気工作実験教室
明かりをつけよう
電気を通す物と通さない物

日7月30日(土) 10時30分~11時30分、13時~14時、15時~16時
所市民活動センター 1階多目的ホール
対小学生

内豆電球と乾電池で自分専用のテスターを作成し、電気を通すか通さないかいろいろなる物で実験
定各16人 申し込み順
申苫小牧電気工業協同組合 TEL(32)4319

詳苫小牧電気工業協同組合 TEL(32)4319
19 市総務企画課 TEL(32)6739



広告

広告

催し・講座

シルバー人材センター入会説明会

日 7月11日(月) 9時30分～11時、25日(月) 13時30分～15時
 所 労働福祉センター
 対 おおむね60歳以上の方
 申 詳 電話で シルバー人材センター ☎(35)1700

スポーツ

一川沿公園体育館

①小学生キンボール体験会
 日 7月30日(土) 13時30分～14時30分
 ②小学生スポーツ教室
 日 7月25日(月)～30日(土) 全4回 いずれも10時～11時 ※26日、28日除く
 ③小学生バドミントン教室
 日 7月25日～8月10日 毎週月・水曜日 全6回 いずれも15時30分～16時30分
 持 ラケット(貸出可)

何でも運動能力向上教室

日 7月22日～9月2日 毎週金曜日 いずれも16時～17時 ※8月12日、19日を除く
 対 小学生
 各 700円 当日納入
 定 20人 申し込み順
 所 申 詳 7月1日(金)～21日(木)に 総合体育館 ☎(34)7715

パラスポーツレクリエーション教室「ポッチャ教室」

日 7月23日(土) 10時～12時 (受付9時30分から)
 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
 申 詳 7月1日(金)～20日(木)に氏名、年齢、住所、電話番号、障がいのある方は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

募集

選挙啓発ポスターを募集
 対 市内在住の小・中学生、高校生
 校 生



苦小牧市公書防止条例施行規則一部改正(案)について意見を募集

全課 (HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで

メールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 環境保全課 ☎(57)8806 FAX (57)8809 ✉kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

令和5年成人式実行委員を募集

対 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方
 申 詳 7月20日(水)までに生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または電話、郵送(必着)、Eメールで 生涯学習課 ☎(32)6752 ✉shogai@city.tomakomai.hokkaido.

JOC ジュニアオリンピックカップ大会
 第17回全国高等学校選抜アイスホッケー大会
 ☎ スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

開幕 氷上の甲子園 幕
 日 8月2日(火)～7日(日)

若き氷上の戦士たちの熱い戦いをぜひ会場で!

7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階談話室	☎4日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働・男女平等参画室 ☎(32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 ☎市民活動センター	☎16日(土) 10時～12時30分 ☎平日の9時～17時に電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 ☎山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 社会福祉協議会 ☎(32)7111
消費生活・多重債務についての相談 ☎消費者センター (市民活動センター 3階)	☎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
困りごとなんでも特設相談所 いじめ、新型コロナウイルスに関連する不当な偏見、差別など、人権問題の相談 (弁護士である人権擁護委員もいます) ☎札幌法務局苫小牧支局 2階	☎14日(木) 9時30分～12時30分 ※予約制 ☎☎電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 ☎(34)7151
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	☎23日(土) 10時～12時 ☎16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苫小牧 ☎(32)3610 ☎協働・男女平等参画室 ☎(84)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 ☎男女平等参画推進センター	☎20日(水) 18時～20時 (1人20分) ☎5人 申し込み順 ☎☎電話で 男女平等参画推進センター ☎(32)3544 ※無料託児(1歳から 12日(火)までに要予約)
無料市民相談 ☎市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 高田耕平弁護士 ☎22日(金) 9時30分～12時 (1人20分) ☎7人 申し込み順 ☎1日(金)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 ☎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	固定資産税・都市計画税		2期	8月1日(月)
	国保税			
夜間納税相談	市税・国保税	7月26日(火)～29日(金) 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

募集

みんなde遊ベンチャー 夏々秋 参加者募集

8月12日(金)、9月24日(土)、10月9日(日) 所支笏湖、樽前地区、緑ヶ丘公園



対小学5年生〜中学3年生の苦小牧市リダー養成事業登録者 ※随時登録可(小学4年生も体験参加可)

内河川で川下り体験、苔の回廊探索、公園でのナイトハイク

¥4千円(3日間分) ※全国子ども会安全共済会未加入者は別途200円 申し込み時納入

定24人 申し込み順 申請7月26日(火)までに青少年課 (HPでダウンロード可) で配布の申込書を直接または電話、郵送(必着)で 青少年課 6759

自衛官等募集

募集種目 ①自衛官候補生 ②一般曹候補生 応募資格 ①②18〜32歳 受付期間 ①第2回 8月19日(金)、第3回 9月9日(金)まで ②9月5日(月)まで 試験日程 ①第2回 8月26日(金)〜28日(日)、第3回 9月23日(金)〜29日(木)のいずれか ②9月15日(木)〜18日(日)のいずれか

市政トピックス

詳細 介護福祉課 ☎(32)6342

介護保険サービスの利用支援

介護保険サービスの利用に当たり、各種軽減制度が設けられています。軽減を受けるには申請が必要になりますので、詳しくは介護福祉課までご相談ください。

①高額介護(予防)サービス費

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

〈高額介護サービス費上限額【月額】〉

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

②特定入所者介護(予防)サービス費

介護保険施設への入所やショートステイ利用時の食費・部屋代について、生活保護受給者や市町村民税非課税の方のサービス利用が困難とならないように、下表の所得状況に応じて負担限度額が設けられています

〈利用者負担段階と負担限度額【日額】〉

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

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

③社会福祉法人等介護保険サービス利用者負担額軽減制度 生活保護受給者や、市町村民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などの額が一定額を下回る方は、社会福祉法人の指定事業所が提供するサービスを利用する際に利用者負担額の軽減が受けられます

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

④民間等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

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

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

とまチョップポイント公式アプリ登場

詳細 商業振興課 ☎(32)6445

便利なとまチョップポイントアプリをダウンロード!

Apple App Store / Google Play

とまチョップアプリ Q&A

Q.カードからアプリへのポイント移行方法は?

A.各体育館や図書館などの公共施設やイオン・マックスバリュに設置している端末を使ってポイント移行することが可能です。ただし、アプリにポイント移行した場合は、そのカードではとまチョップポイントを貯めることができなくなりますので、ご注意ください。

体育館、図書館での移行の場合 / イオン、マックスバリュでの移行の場合

とまチョップポイントとは?

苦小牧市内で貯まる!使える!とってもおトクなポイントです

アプリやイベント、加盟店でのお食事・お買い物などでポイントが貯まる!貯めたポイントは1ポイント1円で、加盟店でのみご利用いただけます。

coming soon

とまチョップポイントを使うキッチンカーイベントが7月に開催!アプリダウンロード特典やアプリ利用でポイントを貯めて、おトクに食べよう

お問い合わせ先 ☎(78)3500

とまチョップポイント事務局 弥生町2-3-1 月~金曜日 9時~18時 http://tomachop.net

今アプリをダウンロードすると 全員に! 500ポイントプレゼント

※ダウンロードした日から1営業日(土・日・祝日・祝日を除く)を目安に付与します。プレゼント期間 令和5年3月31日まで

とまチョップポイントの使い方

とまチョップポイント加盟店の利用時に100円(税別)で1ポイントが貯まる!貯まったポイントは1ポイント1円の値引きとして使える!

ポイントの貯まるイベント・加盟店はアプリで確認

とまチョップポイント加盟店数165店舗 (令和4年4月12日現在)

指定管理者を募集

申請資格などの詳細は募集要項をご覧ください

詳細 行政監理室 ☎(32)6169

No.	募集施設名	所管および問い合わせ先	指定期間
1	沼ノ端交流センター	青少年課 ☎(32)6759	令和5年4月1日~令和10年3月31日(5年間)
2	緑ヶ丘公園運動施設(ハイランドスポーツセンター、市営野球場、緑ヶ丘公園庭球場、緑ヶ丘公園サッカー場、緑ヶ丘公園陸上競技場)	スポーツ都市推進課 ☎(34)9601	
3	緑ヶ丘公園・展望台	緑地公園課 ☎(32)6509	

ください。募集要項の配布開始は、市HPでお知らせします(7月上旬予定) ※個人の応募は不可

北海道警察官採用試験

苦小牧警察署 ☎(35)0110 市市民生活課 ☎(32)6287

受付期間	7月1日(金)~8月19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
一次試験	9月18日(日)
試験会場	苦小牧警察署 ほか

広告

スマホを使ってみよう!使いこなそう!
スマホ使い方講座・個別相談 in TomakoMaaS

詳細 ICT推進室 ☎(32)6196
協力: SoftBank

開催会場	開催日		1日の講座内容/時間帯など
植苗ファミセン	8月2日(火)	9月6日(火)	第1部 ①スマホ使い方講座(基本編) 11時~12時(定員3人) ②個別相談(スマホ全般) 12時30分~13時15分(定員1人)
勇払公民館	3日(水)	7日(水)	
沼ノ端交流センター	4日(木)	8日(木)	第2部 ③スマホ使い方講座(基本編) 14時30分~15時30分(定員3人) ④個別相談(スマホ全般) 16時~16時45分(定員1人)
住吉コミセン	5日(金)	9日(金)	
樽前交流センター	23日(火)	30日(金)	※講座に引き続き個別相談も予約可能です ※①と③の講座内容は同じ内容となりますのでご注意ください
豊川コミセン	24日(水)	28日(水)	
のぞみコミセン	25日(木)	29日(木)	
高齢者福祉センター	26日(金)	27日(火)	



料金 無料 対象 60歳以上 定員 講座=各3人 個別相談=各1人 申し込み順
 申し込み 開催日の3日前までに電話で 予約専用ダイヤル☎0800(111)9442
 その他 講座で利用するスマホは8月はiPhone、9月はAndroidです

TomakoMaaS(とまこマース)とは

データや情報技術、自動運転などを活用し、移動における社会課題の解決や乗り物の新たな価値創造を目指す「MaaS」を市内で推進する取り組みです。今回、移動オフィスなどの用途に活用できるMaaS車両内でスマホセミナーを開催します

後期高齢者医療被保険者証
更新のお知らせ

詳細 市保険年金課 ☎(32)6414
 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011(290)5601

保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が7月31日(日)をもって満了となります。7月下旬までに新しい保険証を郵送しますので、8月からは新しい保険証をご使用ください。

黄緑色の保険証 令和4年7月31日まで

黄色の保険証 令和4年8月1日から

●新しい保険証の有効期限は、令和4年9月30日(金)です ●窓口負担割合の見直しに伴い、9月中に、すべての被保険者の方を対象に新しい保険証を交付します (窓口負担割合が変更とならない方も含まれます)

認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証)も新しくなります

認定証も有効期限が7月31日(日)をもって満了となります。引き続き交付対象の方には7月下旬までに新しい認定証を郵送しますので、8月からは新しい認定証をご使用ください。

※新たに認定証の交付対象となる方には6月中旬頃に申請書を郵送していますので、忘れずに申請してください。また、年齢到達などにより交付対象となる方にも、随時申請書を送付します

だいたい色の認定証 令和4年7月31日まで

水色の認定証 令和4年8月1日から

※減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)、限度証(限度額適用認定証)の有効期限は令和5年7月31日(月)です。保険証とは異なり、9月中の交付はありません。今月交付されるものを1年間ご使用ください

◎限度額適用・標準負担額減額認定証の交付に該当する方

区分Ⅰ…世帯全員が住民税非課税である方のうち、次の①②のいずれかに該当する方
 ①世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下) ②老齢福祉年金を受給されている
 区分Ⅱ…世帯全員が住民税非課税である

◎限度額適用認定証の交付に該当する方

次の3区分のうち、現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方
 現役並みⅢ…住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者
 現役並みⅡ…現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者
 現役並みⅠ…現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者

清水小学校



苦小牧西小学校



6/4
清水小学校・
苦小牧西小学校運動会

清水小学校、苦小牧西小学校で運動会が開催されました。晴天の中、子どもたちは元気いっぱい汗を流していました!

5/28
第72回北海道植樹祭



苦東・和みの森で開催された「第72回北海道植樹祭」。苦小牧での開催は2019年以来、3年ぶりとなりました。今年のテーマは「育てよう優しい心とあふれる緑」で、多くの方が植樹や木育イベントを通して森林づくりの大切さを学んでいました。

心のこもった絵手紙を紹介します!

思いが伝わる
絵手紙
特集!



宮前町 松浦 美晴さん



双葉町 加藤 努さん



山口京子さん

Recipe

とまこまい
レシピ

ハスカップラッシー

甘酸っぱくて、さわやかなおいしさです!

〜とまこまい産の食材〜
ハスカップは、苫小牧市の「市の木の花」に制定されており、勇払原野やウトナイ・美々周辺などで多く生育しています。昭和8年に、ハスカップを使った最初の商品として「ハスカップ羊羹」が製造・販売され、その後、さまざまな取り組みを経て、まちのシンボルとして定着していきました。



作り方

- 1 ハスカップ、砂糖、牛乳をミキサーにかける。
- 2 ヨーグルトとレモン汁を加えてさらに攪拌する。
- 3 氷(材料外)を入れたグラスに注ぎ、ミントの葉を飾って完成!

材料(2人分)

- ハスカップ(冷凍でも可)…30g(約30粒)
- 砂糖…大さじ1と1/2
- ヨーグルト…200g
- 飾り用ミントの葉…少々
- 牛乳…200ml
- レモン汁…小さじ1



調理時間 5分

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

投稿
大募集!

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



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

- 広報の編集力向上のため、9日間の職員研修に行ってきました!学んだのは、広報紙の見やすい、伝わりやすい紙面づくり…などなど。これを機に、苦手だったSNSにもチャレンジしたいと思っています(新)
- 運動会の取材では、子どもたちの気迫にパワーをもらいながらの撮影でした!私が小学生の頃は、運動靴選びにこだわりがあり過ぎて、親を困らせてしまっていた記憶があります…(池)

- p4-5ではウトナイ湖野生鳥獣保護センターについて紹介!開設20周年記念事業としてイベントが盛りだくさんです!大人気のシマエナガグッズを作るイベントもあります。ぜひご参加ください!(鈴)
- 息子が小学生の頃は、毎年夏休みの自由研究のテーマを一緒に考えていました。大変だったけれど、今となっては楽しい思い出です!今月号は夏休みに体験できる催しや教室のお知らせがいろいろあります!(石)

人口と世帯(5月末)

総数 ▶ 168,976人 (対前月比: 52人減)
男性 ▶ 82,822人
女性 ▶ 86,154人
世帯数 ▶ 90,953世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~5月31日)

発生件数 159件 (前年比11件増)
死者 0人 (前年比3人減)
傷者 188人 (前年比14人増)



TOMAKOMAI みんなの広場



今月のひとインタビュー

フリーランス助産師
なかた ちほ
中田 知穂さん(36)
健康と幸せを守るための性教育



性教育は人権教育

市内で子どもから大人までを対象に、性教育を広めようと活動する助産師の中田知穂さん。性教育には性交や避妊、妊娠、ジェンダー平等、人間関係、価値観、暴力と安全など幅広い内容が含まれます。「人生をどう生きていくか、自分で判断できるようにするための教育です。何歳からでも学べ、健康と幸せを守るために必要な知識、人権教育です」と中田さんは話します。

重要性を学んだ学生時代

苫小牧出身の中田さんは静岡の聖隷クリストファー大学などで学び、看護師、保健師、助産師の免許を取得します。この時、予期しない妊娠で学校をやめたり、夢を諦めたりする同世代がいることを知り、人生に深く関わる性教育の重要性を強く感じました。

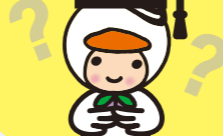
地域全体で性教育への理解を

講演を聞いた80歳の方が「知らなかった性感染症の具体的な説明に驚いた。大事なことで子どもや孫に伝えたい」と感想を寄せています。性を語ることはタブーとされてきた日本。まずは「安心して性について話ができる環境をつくり、地域全体で性教育の理解を深めていきたい」と、中田さんは意欲をのぞかせます。



▲「性に興味を持ち始める幼少期が学びのチャンス」と中田さん

とまこまい 検定



〇に当てはまる言葉は? このキャラクターの名前は ○○○○君

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7月31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マグカップをプレゼント!



前月号の答えは ▶不老長寿

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。