

広報 とまこまい

2022
vol.1834

9

とどけます まちの こえ まちの いいとこ



組
写
真

P 28
氷上の甲子園

特
集

9月1日は「防災の日」

Cover

第67回とまこまい港まつり

動画で
振り返ろう！



苫小牧市の情報は
こちらから！



広報とまこまい

令和4年9月1日発行 第1834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
【無料】しごと探し&求人マッチングサイト
とまジョブを使う!
- 4 特集
9月1日は「防災の日」
- 6 市政トピックス
9月9日は救急の日です/
ギャンブル等依存症をチェック
してみよう!/
令和5年度樽前小学校に入学・
転入学する児童を募集します ほか
- 8 市政トピックス
新型コロナワクチン関連情報/
新型コロナウイルス接種情報
- 10 カルチャーガイド
おでかけガイド
- 12 健康ガイド
健康教室/健康相談/
健康NEWS ほか
- 15 市からのお知らせ
福祉/暮らし/催し/講座/
スポーツ/相談/募集
- 27 第67回とまこまい港まつり
- 28 氷上の甲子園
- 29 とまこまい日記
- 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

第67回とまこまい港まつり
8月5日(金)~7日(日)

第67回とまこまい港まつりが、3年ぶりに開催されました。市民おどりパレード、ポートカーニバルなどは中止となりましたが、延べ30万人が苫小牧の夏を楽しみました。



27ページに、とまこまい港まつりの写真を掲載しています。動画と一緒に振り返ってみましょう!



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

仕事を探している方へ

とまジョブの特徴



• すぐに見つかる!

市内の企業の最新情報をチェックできます!

• すぐに聞ける!

仕事について気になったことなど直接企業にメッセージで聞けます。

• すぐに応募できる!

サイトから直接企業への応募や資料請求ができます。

01 掲載されているのは苫小牧市勤務の求人がほとんど!

市内に事業所を有する法人、その他の団体、個人事業者の求人のみ掲載。パート・アルバイトから正社員までの多数の求人が掲載。

02 市が運営しており、登録・利用料は無料!

個人情報管理は、適正で安心。全てのコンテンツが無料で使えます。

03 希望の求人情報を自動配信!また各種SNSで情報を発信中!(LINE,facebook, Twitter)

ご利用登録の際に入力した「希望職種」や「待遇」などに合致した求人が登録されると、自動であなたにマッチした求人募集をお送りします。



Facebookで新規企業登録情報など随時発信中!

04 企業担当者と直接メッセージの交換・応募・資料請求ができます!

掲載企業担当者と「とまジョブ」サイト内でメッセージ交換が可能です。また、企業側はスカウトメッセージを送ることができるので、ご希望の企業からスカウトが来るかも…?



エントリー・求職者登録受付中 無料登録はこちらから!▶

登録からの流れも親切丁寧に対応します。
お気軽にお電話、ご相談ください。

とまジョブ

掲載内容・登録についてのご相談・お問い合わせ

0120(268)134

苫小牧市 しごと マッチングサイト

ピーワークス (運営委託業者 株式会社BWWORKS)

その他お問い合わせ 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

【無料】しごと探し&求人マッチングサイト



とまジョブを使おう!

「とまジョブ」は、苫小牧の企業と人をしごとでつなぐ、求人情報サイトです。

— 詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6432 —



企業の採用ご担当者へ

とまジョブの特徴

01 会社紹介

会社概要をはじめ、代表者や先輩社員のメッセージを写真付きで掲載し、仕事内容や職場の雰囲気をつかりやすくタイムリーに伝えます。企業PRとしてもご利用いただけます。

02 求人情報の掲載

求人情報をタイムリーに掲載できます。情報が多く登録されていたり、新しい更新情報ほど優先して表示されます。

03 求職者のスカウト

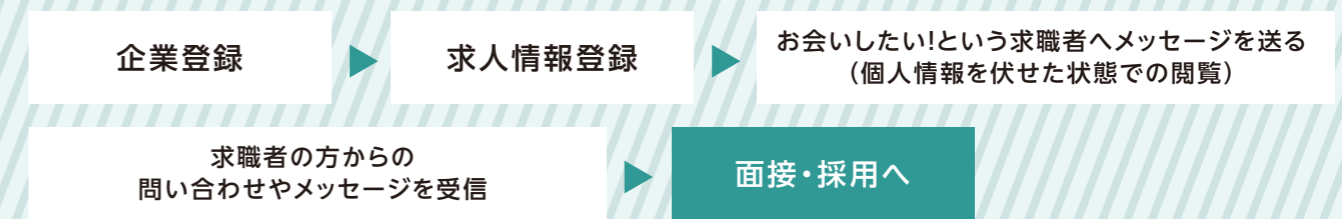
このサイトに登録された求職者の方をスカウトしたり、メッセージを交換する機能があります。メッセージ機能で求職者とのやりとりも円滑に進みます。

とまジョブでできること



- 苫小牧市の求人の特化
- 掲載料・紹介料が無料
- 登録者へのスカウトメール
- 新卒、中途の求人も掲載

面接、採用までの流れ



企業登録受付中 無料登録はこちらから!▶





苫小牧市の津波対策の取り組み



令和3年7月、北海道から新たな津波浸水想定が公表されたことを受け、現在市では津波ハザードマップの改訂を行っています。

令和4年3月	全市版および広域版の津波ハザードマップを改訂・公表
令和4年度中	地区別津波ハザードマップを改訂・公表



地区別ハザードマップは、市内を17の地区に分けて避難経路などを細かく掲載します

今後の市の取り組み

- 防災訓練の実施
- 津波ハザードマップを活用した出前講座の実施
- 避難施設の整備

- STEP1 新たな津波避難ビルの指定
- STEP2 公共施設建設・改築に併せた避難スペースの整備
- STEP3 新たな津波避難施設（津波避難路、避難タワーなど）の設置検討

普段から、近くの津波避難ビルをチェックしておきましょう



津波避難ビル（第2学校給食共同調理場）第2学校給食共同調理場（屋上避難場所）



避難行動は正しい情報から ~デマやうわさに惑わされない~

災害時に皆さんが正しい情報を得ることは、命を守るための最善の行動につながります。市からは、下記の方法で災害に関する情報を発信していますのでご活用ください。



津波警報・大津波警報が発令時の防災行政無線の放送例



(サイレン音1回)
緊急放送!緊急放送!こちらは、ぼうさいとまこまいです。大津波警報(または津波警報)が発表されたため、●●地域に避難指示を発令しました。直ちに避難を開始し、できるだけ高い場所や遠くに避難してください。



苫小牧市防災行政無線 [避難情報など]

天候によっては屋外スピーカーの放送が聞こえにくいことがあります。サイレンやチャイムが聞こえたら、テレビ・ラジオなどで情報収集しましょう。

苫小牧市防災メール [避難・気象情報、Jアラートなど]

※2次元コードからメールを送信して登録

bousai.tomakomai-city@raiden.ktaiwork.jp



苫小牧市テレホンサービス [避難情報(Jアラート含む)]

☎050-5865-1569

苫小牧市防災情報サイト [防災に関する総合情報サイト]

苫小牧 防災情報 検索

苫小牧市公式フェイスブック



苫小牧市LINE公式アカウント

2次元コードを読み取るか、ID「@city.tomakomai」で検索



テレビ・ラジオなど

警報や注意報の発表状況は、テレビ・ラジオ・ケーブルテレビやテレビのデータ放送でも情報の入手が可能です。

☑ データ放送を見るには、テレビリモコンのdボタンを押す

インターネット

- 気象・地震・津波・火山情報などは
 - 気象庁/室蘭地方気象台ホームページ
 - 北海道防災情報ホームページ
- 河川情報(雨量・水位等)などは
 - 国土交通省「川の防災情報」



緊急速報メール

お手持ちの携帯電話会社より、緊急地震速報、津波情報、気象などに関する特別警報、災害・避難情報が無料で配信されます。

災害時は市HPにおいても随時情報発信をしています。

「苫小牧市防災メール」と同じ内容をLINEで受け取れます

- 設定方法
- ①苫小牧市LINE公式アカウントを開く ▶▶▶
 - ②総合メニューの「受信設定」をタップ ▶▶▶
 - ③欲しい情報で「苫小牧市防災メール」にチェック ▶▶▶
 - ④確認・送信 ▶▶▶

※他の情報は必要ない場合上記設定をしてください



Yahoo!防災速報アプリでも市からの情報を受け取れます



特集

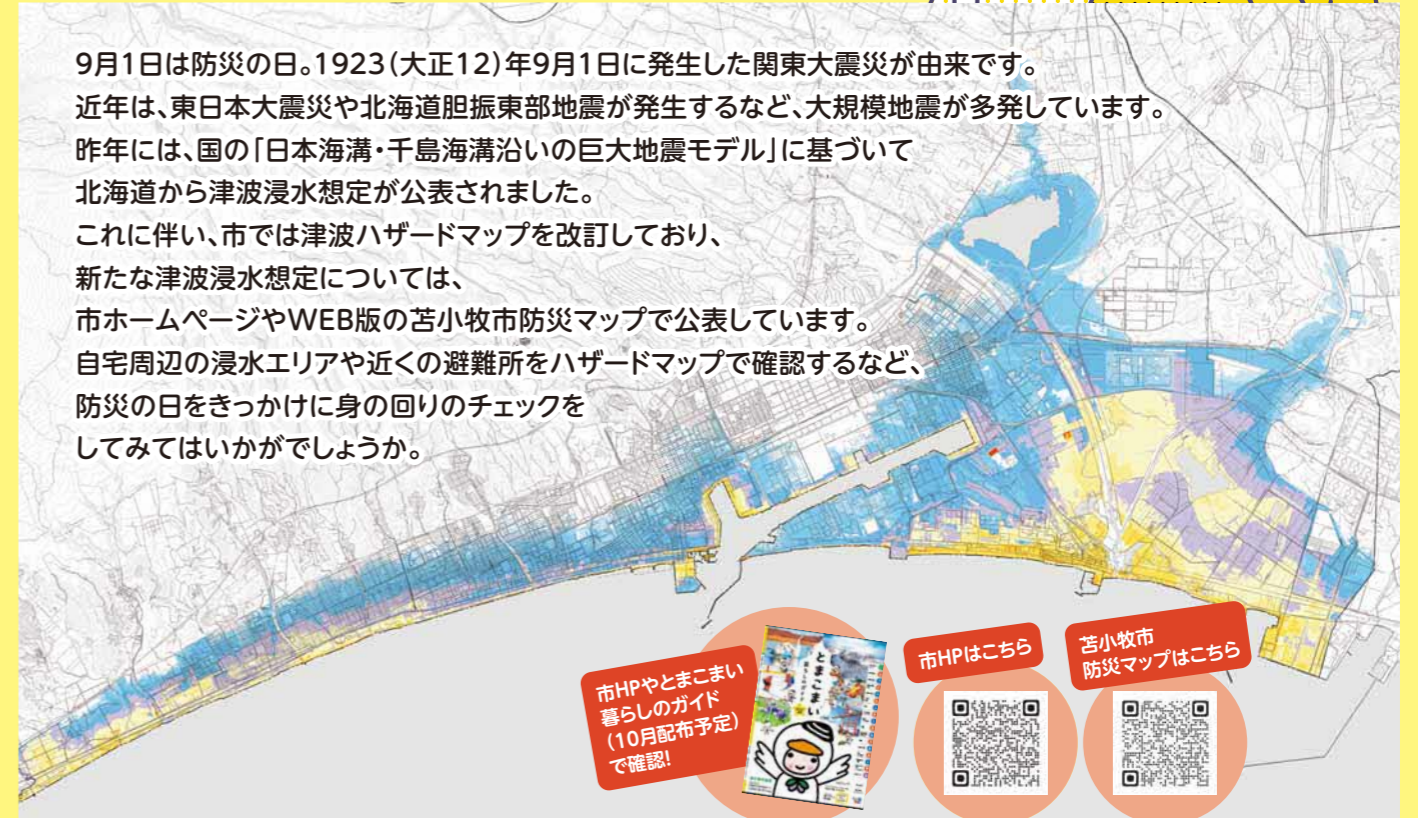
9月1日は「防災の日」

~津波災害への備えと情報収集~

詳細 危機管理室 ☎(32)6280



9月1日は防災の日。1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災が由来です。近年は、東日本大震災や北海道胆振東部地震が発生するなど、大規模地震が多発しています。昨年には、国の「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震モデル」に基づいて北海道から津波浸水想定が公表されました。これに伴い、市では津波ハザードマップを改訂しており、新たな津波浸水想定については、市ホームページやWEB版の苫小牧市防災マップで公表しています。自宅周辺の浸水エリアや近くの避難所をハザードマップで確認するなど、防災の日をきっかけに身の回りのチェックをしてみたいはいかがでしょうか。



市HPやまこまい暮らしのガイド(10月配布予定)で確認!



市HPはこちら



苫小牧市防災マップはこちら



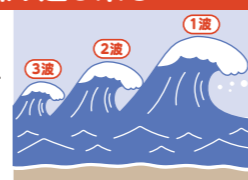
弱い地震でも要注意! 揺れが小さくても「津波は来る」!!



強い地震(震度4程度以上)を感じたとき、または弱い地震であっても長時間ゆっくりとした揺れを感じたときは直ちに海岸から離れ、「より遠く」、「より高い場所」へ避難しましょう。

津波は繰り返し来る!

津波は繰り返し襲ってくることもあり、必ずしも津波の第1波が最大とは限りません。津波警報・注意報が解除されるまでは警戒してください。



津波のスピードは速い!

津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあるので、津波を見てから避難を始めたのでは間に合いません。早めの避難を心掛けましょう。



海岸から離れる!

地震を感じなくても津波警報・注意報が発表されたときは、直ちに海岸から離れ、安全な場所に避難しましょう。



チリ地震津波(1960年)では、津波が約11日かけて日本の沿岸に到達しました。

「より遠く」、「より高い場所」へ!

海岸の地形などによって予想された高さを超える津波が発生する場合があります。すでに浸水が始まっている場合は、可能な限り「より遠く」、「より高い場所」へ避難しましょう。



避難に車は使わない!

東日本大震災では車で避難して助かった人もいますが、道路の渋滞により、車ごと津波の犠牲になった人もたくさんいました。避難は徒歩が原則です。



日頃の備えが重要!

津波から身を守るためには、日頃からの備えが重要です。津波ハザードマップを見ながら、自宅・勤務地・学校における危険度を把握しておきましょう。



毎年9月21日は世界アルツハイマーデーです
認知症フレンドリー図書館のご案内

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

世界アルツハイマーデーに合わせ、認知症を知るきっかけや学びの場にしませんか？

日時 **9月14日(水)～28日(水)** 会場 中央図書館
主催 苫小牧市・苫小牧市認知症地域支援推進員 協力 ^{ソ ン ポ}SOMPOひまわり生命(認知症VR体験)

認知症の世界の体験会

体験を通して、認知症への理解を深めよう！

9月23日(金) 要予約
午前の部: 10時～11時30分
午後の部: 13時30分～15時
講師 認知症ボランティア団体 Cocoro's 定員 各20人

- 1 動画で体験しよう!
- 2 パーク内を歩いて体験しよう!
お子さま向けのろば隊長探しゲームもあるよ!
- 3 VR(バーチャルリアリティ)で体験しよう!
- 4 認知症Q&A
認知症について学ぼう!

申込期限 9月15日(木) お申し込み 介護福祉課 ☎(32)6347

各種展示

9月14日(水)～28日(水)

- ・認知症おススメの本の展示
- ・認知症を知るパネル展
- ・ほっとカフェの紹介 市内で開催されている認知症カフェの紹介

ご来場の方に、感染症対策グッズプレゼント!!

ろばさん(ろば隊長)は、認知症サポーターのマスコットキャラクターだよ!

サンガーデンでろば隊長になってとまチョップと一緒に写真を撮ろう!
※とまチョップとろばのコスプレをして一緒に写真を撮ります

撮影日時 9月23日(金) 13時～13時30分 (予約不要)

(10月1日(土)から)
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
コールセンター ☎0120(002)719

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は9月30日(金)をもって満了となります。9月下旬までに新しい保険証を郵送しますので、10月からは新しい保険証をご使用ください。※新しい保険証の有効期限は、令和5年7月31日(月)です

黄色の保険証 令和4年9月まで → だいたい色の保険証 令和4年10月から

●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)

※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。7月に交付されたものを引き続きご使用ください

一定以上の所得のある後期高齢者医療の被保険者の医療費の窓口負担割合が変わります

10月1日(土)から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。窓口負担割合の変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%です。

窓口負担割合が2割となる方は、以下の項目すべて該当する方です

- 住民税課税世帯で、3割負担(現役並み所得者)ではない
- 同一世帯に住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる
- 年金収入+その他の合計所得金額が
 - 被保険者が1人の世帯の場合、200万円以上
 - 被保険者が2人以上の世帯の場合、合計320万円以上

9月9日は救急の日です

詳細 救急課 ☎(84)5044

9月4日から9月10日は救急医療週間です。「突然の病気やケガで救急車を呼ぶべきか分からない」といった不安を感じたことはありませんか？**スマホアプリ「Q助」(無料)**は、簡単な操作で「救急車を呼ぶべきか、どのような病院へ行ったら良いか」を目安にできますのでぜひご活用ください。

また、身近にAEDがある事業者様には、「期限切れの機器ではないか?」「電源は入るか?」などのご確認をお願いします。AED点検についての詳しい内容は**厚生労働省ホームページ「AEDを点検しましょう!」**にアップされていますので、ぜひご覧ください!

出典:総務省消防庁、厚生労働省



ギャンブル等依存症をチェックしてみよう!

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。ギャンブルなどに依存することで、こころに不安が生じることも少なくありません。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックしてみましょう!

※相談機関は秘密を守り、課題の整理や回復に向けたお手伝いをさせていただきますので、ぜひご活用ください。

相談することが解決の近道!

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

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

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

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

令和5年度樽前小学校に入学・転入学する児童を募集します

詳細 樽前小学校 ☎(67)3755 市学校教育課 ☎(32)6742

樽前小学校は、区域外からの通学が特別に認められた特認校です。「少人数指導」「豊かな自然や地域の人々との交流を生かした体験活動」など、恵まれた教育環境の中で子どもを学ばせてみませんか。知・徳・体をバランスよく育む教育活動を展開しています。

- 募集人員** 新小学1～3年生 各学年若干名 ※保護者同伴による児童の面接あり。応募者が多数の場合は選考
- 入学条件**
 - 自宅から学校までの通学時間がおおむね1時間(拓勇・沼ノ端方面)まで ※保護者による送迎も可
 - 特認校の目的や教育内容から、心身に障がいや有しないこと
 - 通年通学ができること(路線バスの乗り継ぎは、先生方や上級生がサポートします。また、市からバス通学に対する補助も受けられます)



学校見学会 10月4日(火)、28日(金)、31日(月) いずれも9時40分～11時55分

授業公開・説明会 11月5日(土) 9時30分～12時30分

※学校見学会および授業公開・説明会をご希望の方は、前日までに電話で樽前小学校にお申し込み

申し込み 学校教育課(HPでダウンロード可)、樽前小学校で配布の応募用紙を10月3日(月)～11月30日(水)に直接または郵送(必着)で ☎059-1265 字樽前102 樽前小学校



▲「たるまえ青空市」シヤク販売

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 [こども支援課](#) ☎(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)。

対象者 ●**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月末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、④=支給済み
②、③、⑤、⑥=こども支援課で配布の申請書を受領後随時支給

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 [こども支援課](#)



▲詳細はこちら

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

※一度でもこの給付金を受け取った世帯は支給対象外

対象者 ①**住民税非課税世帯**=令和3年度住民税課税世帯であり、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

給付額 1世帯当たり10万円 ※世帯主名義の預貯金口座に振り込み

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



▲詳細はこちら

貨物自動車運送事業者 燃料価格高騰対策支援金

詳細 [緊急経済対策給付金室\(工業・雇用振興課\)](#) ☎(32)6445

燃料価格の急激な高騰の影響を受けている貨物自動車運送事業者に対し、事業に使用する貨物自動車の台数に応じ、支援金を交付します。

対象者 市内に営業所を有する法人または個人事業者で、一般貨物自動車運送事業、特定貨物自動車運送事業または貨物軽自動車運送事業を営む事業者

支援内容 ●最大積載量3トン以上または車両総重量5トン以上=1台当たり4万5,000円
●それ以外の車両=1台当たり2万円 ※1事業者当たり上限200万円

申請方法 11月30日(火)までに申請書兼誓約書、貨物自動車運送事業許可証の写し、車検証の写し、本人確認書類(個人のみ)を原則郵送(消印有効)で [緊急経済対策給付金室\(工業・雇用振興課\)](#)



▲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\(商業振興課\)](#) ☎(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。



▲詳細はこちら

対象者 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者
対象要件 令和4年4～9月の期間のうち、次のいずれかに該当する事業者●対象期間のうちの一ヶ月の売り上げが、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●対象期間のうちの一ヶ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(火)までに原則郵送(消印有効)で [緊急経済対策給付金室\(商業振興課\)](#)

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\(商業振興課\)](#) ☎(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\(商業振興課\)](#)



▲詳細はこちら

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)。



▲詳細はこちら

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
●「家事用」(口径～25mm):基本料金1,958円(税込) ●「業務用」(口径～25mm):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

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7月29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)
(9月23日(金)～25日(日)は、コールセンターが終日休業となります)

※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、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。

感染拡大防止のため、3回目接種をご検討ください

●初回免疫(1・2回目接種)によるオミクロン株感染に対する感染予防効果や発症予防効果は著しく低下します。
●3回目接種によりオミクロン株感染に対する感染予防効果や発症予防効果、入院予防効果が回復します。

対象 初回接種(1・2回目)を終了した12歳以上の方
使用できるワクチン ①モデルナ社製 18歳以上、2回目接種後5カ月以上空ける
②武田社製(ノババックス) 18歳以上、2回目接種後6カ月以上空ける
③ファイザー社製 12～17歳、2回目接種後5カ月以上空ける

医療従事者や高齢者施設などの従事者の方も4回目接種が可能です

●医療従事者や高齢者施設などの従事者の方は、接種券の発行申請が必要です。
●申請方法など詳しくは市ホームページをご確認ください。

4回目接種対象者拡大に関する詳細はこちら▶



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、早めに予約・接種をお願いします。

※臨時接種期間が延長となる場合もあります

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 回(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	9月14日(水) 10時~12時	7カ月~1歳の子どもと保護者	回16人 申し込み順 回エプロン、スカーフ、スプーン、箸	9月6日(水) 9時30分から電話で
親子で行う簡単リズム体操	リズムに合わせて親子で体を動かす 講師 木田麻美氏	9月27日(水) 14時15分~14時55分、15時~15時40分	1~3歳の子どもと保護者	回各18人 申し込み順	

あけの保育園子育てルーム 回(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
子育て講座	ミルク缶でおもちゃ作り	9月6日(水) 10時~11時	0歳~1歳6カ月の子どもと保護者	回4組 申し込み順 回ミルク缶、木工用ボンド、はさみ	9月1日(水)~2日(木) 下記利用時間内に電話で
親子で英語触れ合い遊び ※ベビークラス	親子で楽しく英語を使ったリズム遊び・手遊び・ミニ講座など 講師 ホール新香氏	9月13日(水) 10時~11時20分	3カ月(首すわり)~2歳の自立歩行していない子どもと保護者	回¥800円 当日納入 回10組 申し込み順 回バスタオル	9月1日(水)~8日(水) 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	①9月14日(水) ②21日(水) ③28日(水) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者(託児あり)	回¥700円 当日納入 回各8組 申し込み順 回ヨガマット	①9月2日(水)~6日(日) ②9月2日(水)~13日(水) ③9月2日(水)~20日(水) 下記利用時間内に電話で
園長講座	保育園・幼稚園選びについて	9月15日(水) 10時~11時	0~4歳の子どもと保護者	回8組 申し込み順	9月2日(水)~12日(水) 下記利用時間内に電話で
みんなで遊ぼう!	春に植えた芋を掘り園庭で遊ぶ	9月16日(木) 10時~11時	1歳半(歩行確立)~就学前の子どもと保護者	回8組 申し込み順 回軍手、着替え、シヨベル	
子育て相談日 市の相談員が来園	子どもの心身で、気になることや困っていることを相談	9月22日(水) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	回10組 申し込み順	9月2日(水)~20日(水) 下記利用時間内に電話で
親子で英語遊び ※トドラークラス	英語のリズム遊び、アクティビティ、絵本の読み聞かせなど 講師 ホール新香氏	9月27日(水) 10時~11時	1歳半(歩行確立)~3歳の子どもと保護者	回¥1,000円 当日納入 回10組 申し込み順	9月1日(水)~20日(水) 下記利用時間内に電話で
手形アート	子どもの手・足形をかわいくデコレーション 講師 あべゆきえ氏	9月29日(水) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	回¥1,000円 当日納入 回4~6組 申し込み順 回飾る写真、のり、はさみ	9月2日(水)~26日(水) 下記利用時間内に電話で
食育講座	保育園で人気のおやつ作り方と試食 講師 すえひろ保育園 栄養士	9月29日(水) 14時~15時	1歳~就学前の子どもと保護者	回¥250円 当日納入 回4組 申し込み順 回おしぼり、飲み物	9月6日(水)~21日(水) 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	10月5日(水) 10時~11時	5カ月以上の安定期に入っている妊婦の方(託児あり)	回¥700円 当日納入 回8組 申し込み順 回ヨガマット	9月2日(水)~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 回(68)6655

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~!!	手形スタンプ・玩具コーナー、栄養士相談	9月28日(水) 9時~12時	1カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	回8組	直接会場へ

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム 回(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ミニ運動会	親子で楽しく体を動かして運動会に参加	9月14日(水) 9時30分~10時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	回10組 申し込み順	9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 回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	園庭遊び(雨天時は小麦粉粘土遊び)	9月22日(水)、28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	回各4組 申し込み順	9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	
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1-11-21	(75)1841	9時~17時	日曜、祝日
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069		

※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

所 旭町3-1-12 回(33)9158

利用時間 9時30分~17時 休館日 5日(月)、12日(月)、20日(火)、26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	秋の番組「秋の星空とペルセウス座の神話」	9月3日(土)から 14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	回各20人 申し込み順 回電話で
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	9月17日(土) 14時	回3組(家族で1組5人まで) 申し込み順 回9月1日(水)から電話で
小中学生発明工夫展・理科展	市内の小・中学生が発明工夫した作品や理科や科学に関する研究成果を展示	9月17日(土)~19日(月) 9時30分~17時	回直接会場へ
星空観望会	天体望遠鏡で月、木星、土星の観望	10月5日(水) 19時30分~21時 ※1組10分程度	回高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 回6組(1組6人まで) 申し込み順 回9月8日(水)から電話で ※悪天候時は翌日開催。翌日も悪天候の場合は中止

中央図書館

所 末広町3-1-15 回(35)0511

利用時間 9時30分~20時 休館日 5日(月)、12日(月)、26日(月)、30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	●9月11日(日)「マダム・イン・ニューヨーク」 ●9月25日(日)「おしりたんてい13」 いずれも13時30分から		回2階講堂 回一般(11日)、子ども(25日) 回各30人 回直接会場へ
読み聞かせ	●9月3日(土) 11時~11時20分、14時~14時20分=当日発表 ●9月4日(日) 14時~14時20分=「親子で楽しむ朗読会~谷内六郎~」 ●9月18日(日) 14時~14時20分=「ねこのでしななつら」		回3、4日=1階おはなしコーナー前 18日=2階研修室 回各10人 回直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「こぶとり」	9月17日(土) 14時~14時20分	回2階研修室 回10人 回直接会場へ
図書館de落語 ~入船亭扇治のよるらく~	司書資格をお持ちの入船亭扇治氏による落語独演会	9月9日(金) 18時~19時30分	回2階講堂 回50人 申し込み順 回8月12日(金)から
柴田ケイコさんとステキなメガネを作っちゃおう!	絵本作家柴田ケイコ氏とステキなメガネを作るワークショップ	9月18日(日) 13時30分~15時	回2階講堂 回幼児~小学生 回30人 申し込み順 回8月16日(火)から
バリアフリー映画上映会「長いお別れ」	目の見えにくいと感じている方、視覚・聴覚に障害のある方も楽しめる、音声ガイドと字幕付きのバリアフリー上映会	9月19日(月) 13時30分から	回2階講堂 回30人 回直接会場へ
ももんちゃんとおそぼう in とまこまい	絵本作家とよたかずひこ氏による講演会	10月1日(土) 10時30分~12時	回2階講堂 回幼児と保護者 回40人 申し込み順 回9月1日(水)から


美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 回(35)2550

利用時間 9時30分~17時 休館日 5日(月)、12日(月)、20日(火)、26日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
中庭展示Vol.18 川上りえ「Yet We Keep Seeking for a Balance 2022」	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	
特別展「壁画<芽の出る音>設置50年記念 谷内六郎展」	壁画「芽の出る音」(原画:谷内六郎)の科学センターへの寄贈50年を記念した展覧会	9月17日(土)~11月6日(日)	回¥一般600円、高大生400円、中学生以下無料
ミュージアムラボ「紙ぞうり編み」	昔のくらしの道具である「ぞうり」を紙ひもで作る	10月2日(日) 13時30分~15時30分	回小学5年生以上 回10人 申し込み順 回9月1日(水) 9時30分から電話で

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300とまこまいポイント(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	対象	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	9月12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	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	
はじめてさんの運動教室 6回コース	9月16日~10月28日 毎週金曜日 全6回 いずれも10時~10時45分 ※9月23日を除く	8人	初めての方、徐々に運動する方、体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP	市内在住で高校生を除く18歳以上の運動制限のない方	室内用運動靴、タオル、飲み物	9月7日(水) 9時から電話で ※1人1講座
血糖教室 2回コース	9月21日(水)、28日(水) いずれも9時45分~11時45分		糖尿病とは何か、予防のための食事や運動の紹介や実技			
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	「フィットネス」「栄養教室」Zoomからリアルタイムで配信	なし	パソコンやタブレット端末など(Wi-Fi環境推奨)	二次元コードで 

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とまこまいポイント 詳保健センター ☎(35)0001						
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み	
総合健康診断(短期人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円	希望者	事前予約必要。詳しくは、市HPまたは保健センターへ(受付時間は個別に案内)		
GOGO健診	12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	お早めにご予約ください	
特定健診	9月15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とまこまいポイント 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	9月20日(水) 受付=8時~9時30分 10月4日(水) 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	9月15日(水) 受付=8時~10時		胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし	
	9月14日(水) 受付=8時~9時	しらかば総合福祉会館(検診バス)		

女性限定がん検診 100とまこまいポイント 詳保健センター ☎(35)0001				
実施検診	とき	ところ	定員	申し込み
特定健診 胃・肺・大腸	10月6日(水) 受付=8時~10時 ※胃内視鏡も受診可	保健センター	検査ごとに定員が異なります	9月30日(金)までに保健センターへ

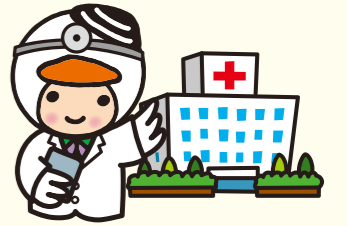
※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

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
	対象	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
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみ受診	
料金	2,000円	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65~69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方										無料クーポン券と保険証などの身分証明書を持参



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]	9月22日(水) 9時30分~10時45分	令和4年7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]	9月20日(水) 9時30分~11時	令和4年2・3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]	9月28日(水) 9時30分~10時45分	令和3年9・10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	9月13日(水) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 9月14日(水) 9時30分~10時15分	令和3年2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 ※14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	9月14日(水) 10時15分~10時45分、13時~14時30分 9月15日(木) 13時~14時30分	令和元年8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

9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!

9/4日	内科 吉川医院 ☎(34)4565	外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111	歯科 宮本歯科 ☎(72)9050
9/11日	内科 苫小牧澄川病院 ☎(67)3111	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 三輪歯科医院 ☎(32)3247
9/18日	内科 うとないキッズクリニック ☎(53)8080	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 すずらんファミリー歯科 ☎(74)1018
9/19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 山岸歯科矯正歯科 ☎(53)6666
9/23日	内科 苫小牧病院 ☎(72)1201	外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455	歯科 山崎歯科医院 ☎(74)8091
9/25日	内科 にっしん内科クリニック ☎(71)1500	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 若菜歯科医院 ☎(72)4191

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

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



高齢者世帯調査および 救急医療情報キット配布事業

高齢者の自立生活支援策の基礎資料とするため、民生委員が訪問または電話で聞き取り調査を行います。9月1日時点で65〜67歳の方には、調査票を郵送します。また、希望者には「救急医療情報キット」を配布します

☎9月上旬〜10月末
対65歳以上の単身・要援護世帯の方
詳総合福祉課 ☎(32)6345

一点訳ボランティア初心者講習会

☎10月4日〜25日 毎週火曜日 全4回
いずれも13時30分〜15時30分
所市民活動センター 2階 研修室C
対16歳以上の方
内視覚障がいについての理解と点字(点訳)の必要性を学ぶ
定500円 開講日納入
定10人 申し込み順
申詳9月1日(木)〜27日(火)に直接または電話、社会福祉協議会HPで ボランティアセンター ☎(84)6481

「あいサポーター」研修

☎9月27日(火) 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

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お問い合わせください
定各15人 申し込み順
申詳電話またはファクス、Eメールで障がい福祉課 ☎(32)6356 📠(36)3121 📧syogaijukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

「認知症サポーター養成講座

☎9月22日(木) 10時〜11時30分
所中央図書館 2階講堂
内認知症に関する基礎知識や、認知症の方やその家族への支援のあり方など
定30人 申し込み順
申詳前日までに電話で 介護福祉課 ☎(32)6347

「敬老祝金(米寿)の贈呈

8月31日現在、本市に住民登録している満88歳の方に、民生委員が訪問して祝金を贈呈します ※申請不要
詳総合福祉課 ☎(32)6345

「第45回高齢者主張発表会

☎11月9日(水) 9時30分
対60歳以上
テーマ自由(千500字程度、6分以内で発表) ※発表者全員に記念品あり
定10人 申し込み順
所申詳9月1日(木)〜10月7日(金)にアイビィ・プラザで配布の応募票を直接 アイビィ・プラザ ☎(33)8131

広告

保健所の相談、検査

☎苦小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	月〜金曜日 ※祝日を除く	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	20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	15日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	6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	6日(火) 20日(火)	13時から30分程度 ☎18〜54歳	
HTLV-1抗体検査	20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)	6日(火) 20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

9月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

日	時間	場所
1日(金)	9:00〜11:15	苦小牧市消防本部
	12:45〜13:30	苦小牧埠頭(線)ハーバービル
	14:30〜16:30	ふれんどビル前 <small>※この会場につきましては、献血の事前予約はできません。</small>
5日(月)	9:30〜12:30	苦小牧警察署
	14:00〜16:30	㈱つうけん苦小牧事務所
9日(金)	9:00〜10:30	㈲スマイル保険企画
	11:30〜13:30	ネッツトヨタ苦小牧(株)とまこまい店
14日(水)	9:30〜11:30	苦小牧市民活動センター
	13:00〜16:30	
29日(木)	9:30〜11:30	苦小牧市役所
	13:00〜16:30	
30日(金)	9:30〜11:30	苦小牧市役所
	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
※受付での混雑を防ぐため、献血Web会員サービス「ラブラッド」へ会員登録のうえ、献血の事前予約を推奨しています。
(問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苦小牧出張所 ☎(61)1715

今月の健康NEWS

Mom'sサロン Oasis

☎9月22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、おむつ
詳健康支援課 ☎(32)6411

がん患者交流サロン

☎9月13日(火) 13時30分〜15時
対がん患者とその家族
内化学療法の副作用について
所申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

☎①9月7日(水) ②10月5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②9月30日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

こころの健康づくりパネル展

☎9月11日(日) 10時〜16時
所イオン苦小牧店 2階ウエストブリッジ
内こころの健康づくりに関するパネル展、マインドチェッカーやこころの体温計によるストレッチ ※ノベルティ配布あり
申詳健康支援課 ☎(32)6410

子育て応援教室 おとうさんといっしょ!

☎10月19日(水) 10時〜11時
所教育福祉センター 3階
対生後4カ月〜1歳6カ月の子どもと父親
内子どもの遊び方、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
持父子健康手帳またはパパと子手帳、おしぼりなど
申詳9月20日(火) 8時45分から電話で健康支援課 ☎(32)6411

8020表彰

80歳以上(昭和17年10月30日以前に生まれた方)で20本以上の歯を持つ方を表彰します。9月15日(木)〜29日(木)に苦小牧歯科医師会会員の歯科医院で検診(無料)を受けた方のうち、対象となる方に後日ご案内します ※過去に表彰を受けたことがある方は対象外
☎10月30日(日)
詳苦小牧歯科医師会 ☎(33)7530 市健康支援課 ☎(32)6407

5歳児発達相談について

セルフチェック表でお子さんの特徴や傾向を知り、気になることがあればご相談ください。心配なことがある方は早めにご相談ください
発送案内予定時期 平成29年4月2日〜9月生まれ=発送済み、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
詳健康支援課 ☎(32)6411

福祉



認知症見守りしたい養成講座

9月28日(水) 10時～12時、13時30分～15時30分
所中央図書館 2階講堂
対認知症サポーター養成講座を受講した方 ※過去に当講座を受講した方も可
内認知症の方への見守り、声掛け実践など

定各30人 申し込み順
申請 9月21日(水)までに電話で 介護福祉課 032)6347

在宅介護家族講座 「わたしの介護、あなたの介護」

9月30日(金) 10時～11時30分
所市民活動センター 3階 講習室
対家族介護をしているまたは関心のある方

内認知症の方を中心に、在宅での家族介護についての講話
講師 認知症ボランティア団体COCO's 山田麻以氏、川田幸香氏
定20人 申し込み順

申請 9月1日(休)から前日までに電話で 介護福祉課 032)6347



9月16日(金)は入浴料が65歳以上200円 所浴場組合加盟3浴場 032)6333

新入学児童の健康診断と知的発達スクリーニング検査の実施

10月3日(月)～31日(月)に、令和5年度に小学校入学予定(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)の幼児を対象とした検査を実施します。日時、会場は9月末までに保護者(住民票の世帯主)に緑の封書でお知らせしますので、届かない方はご連絡ください ※事前に日程を確認する場合は市HPをご覧ください
032)6742
032)6742

一年金生活者支援給付金の請求

年金生活者支援給付金は、収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。ご案内や事務手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施します ※すでに給付金を受給している方の手続きは不要
対高齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方
09月30日(金)までに日本年金機構から8月下旬頃から順次郵送されるはぎを返送
0日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意を
日本年金機構や厚生労働省から、電話で口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません
032)6287

9月21日(水)～30日(金)は秋の全国交通安全運動

重点目標 ●子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止 ●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止 ●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ●飲酒運転の根絶 ※30日(金)は、交通事故死ゼロを目指す日です
032)6287

詳細付金専用ダイヤル 0570(05)

4092 苦小牧年金事務所 032)6429
01 市保険年金課 032)6429

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、用途変更や車庫・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り
032)6267
032)6268 土地

就業構造基本調査のお知らせ

総務省統計局では、10月1日(出)現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、統計法に基づき実施する、国の重要な統計調査です。調査結果は、雇用政策、経済政策など行政施策の基礎資料として活用されます。9月に調査員が調査書類を配布しますので、ご回答をお願いします
032)6042

まつかわ(カレイ科)の採捕制限

胆振総合振興局管内沖合海域では、まつかわ資源の増大を目的にマツカワ種苗放流事業を実施しています。まつかわ資源の保護のため、全長35cm未満のまつかわを採捕した場合は、速やかに海中に戻してください
05年8月7日(月)まで
0143
0143

24)9812 市農業水産振興課 032)6452

苦小牧市青少年表彰該当者の推薦を受け付けます

個人 市内在住の10月1日(土)を基準日とした15歳以上28歳未満の青少年で ●青少年の健全育成または社会福祉活動での功績が顕著 ●同一事業所に2年以上勤め向上心や研究心が顕著
団体 青少年の健全育成や社会福祉の向上に資する活動の功績が大きいもの
申請 9月16日(金)までに所定の推薦書で 青少年課 032)6759 ※詳細は市HP

高専サテライト「C・base」をご利用ください

企業などが抱える課題の解決や新規の事業化プロジェクトの構築支援、スタートアップしたい方の相談や支援を行い、中小企業などの振興を図るため、苦小牧高専サテライト「C・base」を開発しています。また、訪れた企業の方々が交流や情報交換できるようなたまり場として、インキュベーション施設を併設しています。お気軽にご利用ください
所 苦小牧経済センタービル2階
032)6436

032)6436 市工業・雇用振興課

9月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 9月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習 with specific dates and times.

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
交通安全センター ※は苦小牧中野自動車学校
032)6436



HP

生涯学習だよりを発行しました



生涯学習だより62号(R4・9・1)を発行しました。全家庭に配布しているほ

032)6287
032)4322
tu@city.tomakomai.hokkaido.jp

か、市HPでもご覧いただけます。講座・教室の申し込みは、各施設へお願いします
032)6752

高齢者交通安全運転体験会

10月7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
定 5人 申し込み順
持 運転免許証
申請 9月30日(金)までに電話またはファクス、Eメールで 市民生活課 032)6287

広告

広告

暮らし

くみとり便所を水洗トイレに改造する費用を貸付します

貸付対象 下水道が使用できる区域内に家屋を持ち、くみとり便所を水洗トイレに改造される方 ※新築・増築の場合と法人は対象外

貸付額 住宅1戸につき60万円以内(うち、大工工事費4万円以内) 無利子

返済 貸付の翌月から5年間の60カ月均等割償還 ※原則、預金口座振替

貸付条件 ●市民税・固定資産税・下水道事業受益者負担金に滞納がない ●連帯保証人が1人必要 ※年齢および所得制限あり

貸付申請手続き 市指定の排水設備工事業者が代行

詳 上下水道部総務経営課 (32)6628

みんなで取り組む ゼロカーボン!

環境保全課 (84)1620

トイレを使わないときはふたを閉めることで、年間17kgのCO₂削減!

家庭でできるエコ

トイレのふたを開めよう!

絵:アトリエなちこ

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。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

漏水調査による夜間作業のお知らせ

腕章および身分証を携帯した調査員が、23時〜翌5時に水道管から水漏れがないか、音を聞き取る調査を行います。作業に伴い水が使えなくなったり、調査員が無断で個人の敷地や建物に入ったりすることはありません。ご協力をお願いします

対 字系井、字植苗、字高丘、字錦岡、字沼ノ端、字勇弘、明野新町、明野元町、あけぼの町、泉町、一本松町、ウトナイ南、大町、表町、春日町、木場町、錦西町、寿町、幸町、栄町、桜木町、三光町、清水町、新開町、新中野町、新明町、末広町、澄川町、住吉町、青雲町、拓勇西町、東開町、ときわ町、錦町、沼ノ端中央、のぞみ町、晴海町、日の出町、船見町、北栄町、北光町、北星町、本町、本幸町、美園町、美原町、宮前町、明徳町、もえぎ町、元中野町、矢代町、柳町、弥生町、若草町

詳 水道課 (32)6701 (平日昼間)

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

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

家屋解体時の届け出

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、苫小牧市指定の給水装置工事業者に依頼してください。詳しくは市HPをご覧ください

詳 水道課 (32)6695(平日昼間) (32)6111(左記以外)

バス、高齢者優待乗車証(100円)は利用可。市内小・中学生はワンコインバス適用(小学生50円、中学生100円) ※小学生は市スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳などの身分証明書を降車時に提示してください

運行経路 苫小牧駅前(①番乗り場)⇄表町五丁目⇄王子総合病院前⇄緑跨線橋⇄緑町郵便局前⇄支笏湖通⇄公園前⇄高丘霊園前⇄第二霊園入口⇄第二霊園中央東⇄第二霊園東⇄第二霊園西⇄第二霊園中央⇄第二霊園管理棟前 ※高丘第二霊園内の停留所は6力所あります

運行時刻(苫小牧駅前)

8時40分
9時20分
9時40分
10時20分
11時
12時
12時40分
13時

●9月19日(月)、23日(金)〜25日(日)の9時〜12時は混雑が予想されます。混雑緩和にご協力をお願いします

その他 ●供物は必ず持ち帰りましょう ●共同墓で宗教的な儀式は行えません

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

9月は滞納処分強化月間です

納税催告に応じない滞納者に対して各種債権や動産などの差押えを実施しています。また、市税や道税の納付がお済みでない方は、早急に納税してください

詳 苫小牧道税事務所 (32)5284 市納税課 (32)6273

催し・講座

健考・健幸DAY2022

講演会と測定・体験コーナーを通じて、みなさんの健康づくりを応援します

回 10月2日(日) 午前の部 10時〜12時 午後の部 13時〜15時

所 市民会館

講演 午前Ⅱ「やせと肥満どっちが長生き?」 午後Ⅱ「ぎのこde毎日をいきいきと健康に!」

測定会 ①栄養チェック ②体力チェック ③血管チェック ※結果は9月20日頃発送

甲 9月15日(木)までに希望する測定会①②③を選択し、電話または二次元コードで健康支援課 (32)6410

こころの健康づくり講演会「ストレス時代を支えあって生きていく」

回 11月4日(金) 13時30分〜15時30分(開場13時20分)

所 市民会館 小ホール (Zoom同時開催)

講師 むかわ町国民健康保険穂別診療所副所長 中塚尚子(なかづま なおこ) 香山リカ氏 定会場 140人、Zoom 100人 申し込み順

甲 9月1日(木)から電話または二次元コード

男女平等参画推進センター

今さら聞けない?! オトナの「公民」講座

回 9月15日(木)、29日(木) 10時〜11時30分

所 男女平等参画推進センター 4階講習室A (Zoom同時開催)

因 今さら聞けない選挙の仕組みや知識を学ぶ

定 会場 15人、Zoom 15人 申し込み順

甲 直接または電話、二次元コードで男女平等参画推進センター (32)3544

第27回男女平等参画推進センター祭

回 10月7日(金)、8日(土) 10時〜15時

所 市民活動センター 1階多目的ホール・市民ギャラリー

因 男女平等参画推進センターの登録サークルが、作品展示やステージ発表のビデオ上映、チャリティーバザーを行う

詳 男女平等参画推進センター (32)3544

生活体験教室「シカの角で根付に挑戦」

回 10月15日(土) 10時30分〜12時

対 小学生以上

定 15人 申し込み順

所 詳 勇武津資料館 (56)0201

広告

広告

催し・講座

第45回苦小牧市高齢者福祉センター祭

日①9月7日(水) ②8日(木) いずれも9時45分～15時

●芸能発表Ⅱ大正琴、カラオケ、民謡、詩吟、踊り●作品展示Ⅱ短歌、陶芸、華道、手芸、書道、実用習字、絵手紙 ①野点(茶道)、アトラクション(日本舞踊ショー、民謡ショー、詩吟ショー)、競技大会表彰式(囲碁、将棋、麻雀、卓球) ②アトラクション(歌謡ショー)、ダンスの集い(フオークダンス、社交ダンス)

「ふれあいセンターまつり」

日9月17日(土) 11時～14時

所福祉ふれあいセンター 正面駐車場 ※雨天時センター内
内飲食販売やミニゲームのコーナーを設置
障がい福祉課 ☎(32)6356 FAX(36)3121 福祉ふれあいセンター ☎(82)8801

第64回勇払地区総合文化祭・第41回勇払公民館まつり

日10月2日(日) 9時～15時

内勇払公民館活動サークル
の紹介・作品展示、勇払幼稚園・小・中学校の作品展示、勇払地域の方の作品展



※先着200人

クス、Eメールで 生涯学習課 ☎(32)6752 FAX(32)1233 shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

2022たるまえ サンフェスティバル

オートリゾート苦小牧アルテンの芝生広場で、樽前山をバックにバーベキューを味わいながら苦小牧の秋を満喫できる一大イベントです。当日は臨時バスを運行しますので、是非ご利用ください
日9月10日(土)、11日(日) いずれも10時～16時
所オートリゾート苦小牧アルテン、まさ

日9月4日(日)までに往復はがき(必着)

定各80人

対小学生

¥500円 当日納入

甲9月4日(日)までに往復はがき(必着)

示・物販、キッチンカー(予定)
所詳勇払公民館 ☎(56)0003

苦小牧市下水道事業70周年記念「下水道フェスタ」

日9月10日(土) 10時30分～14時

所COCOTOMA ラウンジ

内マンホールの展示、下水道管路微生物の観察、下水道管路調査ロボット操作体験 ※来場者に先着でプレゼントあり

詳下水道部総務経営課 ☎(32)6628



子育て講座 Step

日10月16日～11月6日 毎週日曜日 全4回 いずれも10時～12時

所こども相談センター 講習室

対3歳～中学3年生の子がいる保護者で全日程参加できる方

内イライラが減ると評判の子育て講座

定8人 申し込み順

甲詳9月1日(水) 9時～10月5日(水)に電話または二次元コードで ※無料託児(3カ月～小学生、要予約) こども相談課 ☎(32)6369



普通救命講習会

日10月21日(金) 13時30分～16時30分

所消防署日新出張所 1階研修室

内心肺蘇生法とAEDの使用方法など

ばの広場

臨時バスの運行

苦小牧営業所→駅北口→アルテン 8時44分～14時34分 アルテン→駅北口→苦小牧営業所 12時20分～18時

停留所03鉄北北口線の苦小牧営業所～アルテン間の同線停留所

¥中学生以上100円 小学生以下50円

■鮭のつかみ取り 参加者募集

日9月10日(土)、11日(日) いずれも13時から

対小学生

定各80人

¥500円 当日納入

甲9月4日(日)までに往復はがき(必着)

※e・ラーニングを事前に受講者は座学が免除
定10人 申し込み順

甲詳9月30日(金)～10月14日(金) 9時から

電話で 救急課 ☎(84)5044

赤十字雪上安全法救助員Ⅰ養成講習(スキーパトロール)

日10月16日(日) 9時～17時30分

所市民活動センター

対18歳以上で赤十字救急法救急員(赤十字ファーストエイドプロバイダー)の資格を有する方

¥700円 開講日納入

定20人 申し込み順

持ロープ(長さ5m、直径9～11mm)、救急キット(三角巾2枚・保護ガーゼ)、赤十字救急法救急員(赤十字ファーストエイドプロバイダー)認定証

甲詳9月1日(水)～30日(金)に 日本赤十字社苦小牧市地区事務局(総合福祉課内) ☎(32)6189

日9月19日(月) 10時15分～11時30分

所市民活動センター 1階多目的ホール

内SDGsにつながる取り組みを市民の「こみに対する意識調査」から見える視点をテーマに学ぶ

定80人 申し込み順

甲詳9月1日(水)～16日(金)に住所、氏名、電話番号、託児の有無を電話、ファ

苦小牧市民塾「こみから見える私の地球」

で●往信用裏面Ⅱ郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、学年、保護者氏名、希望日●返信用表面Ⅱ郵便番号、住所、氏名を記入し 〒053・0022 表町5・11・5 ふれんどビル1階 2022たるまえサンフェスティバル実行委員会(苦小牧観光協会内) ※1人につき1枚

詳苦小牧観光協会 ☎(34)7050 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、内容を変更する場合があります

第74回苦小牧市民文化祭参加者・展示作品募集

☎生涯学習課 ☎(32)6756

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、昨年度に引き続き規模を縮小して開催します。日程などの詳細は改めてお知らせします

■市民交流将棋大会
日11月12日(土) 13時～16時30分(12時30分集合)
所文化会館 3階
内段級位ごとにクラス分けし、4回戦程度対局。小・中学生も参加可能
定30人
甲10月31日(月)までに住所、氏名、連絡先、段級位(初心者はその旨記載)、年齢を記入し はがき(必着)、Eメールまたはブログ(http://shogitomakomai.blog96.fc2.com)で 〒053-0012 汐見町3-6-8-101 日本将棋連盟苦小牧支部 中條 範広 ☎rnbxt712@yahoo.co.jp

■市民交流囲碁大会
日11月13日(日) 12時45分～17時30分(12時30分集合)
所文化会館 3階
内段位者から級位者までクラス分けをし、抽選により4回戦対局
定40人
甲10月24日(月)までに氏名、住所、連絡先、棋力を電話またはファクスで 日本棋院苦小牧支部 加藤 桂紀 電話・FAX(73)7153 ※ホームページ「TOMAIGO」で確認可能

■総合展示発表
日10月22日(土)、23日(日)
所総合体育館
応募対象 高校生以上
作品搬入 10月21日(金) 15時～19時(予定)
作品搬出 10月23日(日) 15時～17時30分(予定)
甲9月23日(金)までに各担当者に電話で
その他写真と書道は1人1点のみ。作品に住所、氏名、題名を明記してください●応募状況により、締め切りが早まる場合があります●搬入、搬出は時間制となります。また、開始時間が変更となる場合があります●下表以外でも作品展示が可能な場合がありますので、生涯学習課にお問い合わせください

展示名	作品種別	規格など	担当者
手工芸展	切り絵、押し絵、刺しゅう、人形、アートフラワーほか手芸作品、和紙工芸作品	規格・題材は自由 壁かけものは2m×2m以内	もとえ まつみ 本江 松美 ☎090(8901)5051
写真展	カラー・白黒写真	半切またはA3(A3ノビも可)	はやし ひろし ☎(67)6634
陶芸展	陶芸	規格・題材は自由	やまかみ たかゆき 山上 孝行 ☎(34)2048
絵手紙展	絵手紙	電話でお問い合わせください	すずき とみこ 鈴木 臣子 ☎(74)0649
書道展	漢字・仮名・近代詩文・墨象・篆刻(てんこく)・刻字など	額・軸物で必ず紐付き(縦のみ) 最大35cm×135cm半折まで	あかさき かずよ 赤崎 和代 ☎(67)9911

広告

広告

催し・講座

貝澤守先生のアイヌ民族伝統楽器ムツクリ講習会

ムツクリを制作し、音を鳴らして音色を楽しみませんか。親子での参加もお待ちしています。

日10月16日(日) 10時～12時
 所生活館(矢代町2・1・11)
 定15人 抽選

申請9月5日(月)～9日(金)に電話で 市総合福祉課 ☎(32)6354 生活館☎(72)4297

公共交通機関を利用しませんか?

①むかわグルメフェスタ
 むかわ町の新鮮な食材を思う存分楽しめるグルメイベントです

日9月11日(日) 9時30分～15時
 所道の駅むかわ四季の館敷地内

交通手段 JR 苫小牧駅→JR 鶴川駅(日高線) 片道750円 会場まで徒歩10分

②いわみざわ百餅祭り
 世界最大級の大白で1回に60kgの餅をつく「大白餅つき」や、飲食などの出店が並び「百餅市」などがあります

日9月17日(土)、18日(日)
 所岩見沢市4条西2丁目交差点ほか

交通手段 JR 苫小牧駅→JR 岩見沢駅(室蘭線) 片道千680円 会場まで徒歩5分

①むかわグルメフェスタ実行委員会(むかわ町経済建設課商工観光戦略グループ) ☎0145(42)2416 ②いわみざわ百餅祭り実行委員会事務局(岩見沢市観光協会) ☎0126(22)3470 市まちづくり推進課 ☎(84)4071

サンガーデン

ハーブ講習会～国産のハーブとアロマを使った化粧水とクリーム作り～

日9月17日(土) 13時30分～15時30分
 定10人 申し込み順

申請9月1日(日)から サンガーデン ☎(33)4411

ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り

日9月28日(水) 10時～12時
 所対妊娠中または2歳未満の子どもがいる親 ※託児なし

定5人 申し込み順

お気軽ガイドウォークin ウトナイ湖

日9月11日(日) 10時30分～11時30分 ※雨天時は館内ガイドウォーク

所小学生以下保護者同伴

日9月9日は、夏の終わりに見られるエゾリンドウの花やアキアカネなどのトンボの観察

定10人程度 直接会場へ

とまこまい若者サポートステーション

出張相談

日9月28日(水) 14時～16時
 所ワークショップとまこまい ふれんどビル3階

セミナー

日①9月6日(火) ②30日(金) 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

日①自己理解 自分を好きになろう!
 ②仕事理解 いろんな仕事を見てみよう!

苫小牧で働きたい女性を応援! お仕事不安解消セミナー&職場体験

日①9月2日(金) ②9日(金)
 いずれも10時～12時

所市民活動センター(オンライン同時開催)

日①家庭と仕事の両立のコツ ②プランクも強みと捉える思考の作り方

～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 ☎(35)0511



北洋大学にてオープンキャンパスを開催!

日9月18日(日) 11時～14時
 所北洋大学(錦西町3・2・1)

申請電話または二次元コードで 北洋大学 ☎0120(57)1504

ICT活用セミナー

日9月14日～10月12日 隔週水曜日 いずれも19時～20時30分

所おばんざいカフェ どころかん(王子町1・1・18)

所市内の中小事業者、創業希望者

日SNSを使ったお店の宣伝など、ICTの活用に関するセミナー

定各15人 申し込み順

申請各開催日の3日前までに電話または

定各11人 申し込み順

職業体験

日3月15日(水)まで(1～10日間程度、1日2～7時間程度)

所市内在住の復職を希望する女性

日仕事に関する不安を解消する職場体験(給付金・損害保険加入あり)

定14人(面談あり) 申し込み順

申請ママナビHPで

所(株)Mammy Pro ☎011(206)9150 市工業・雇用振興課 ☎(32)6432

世界中の音楽を楽しみながらおどっちゃおくZUMBA

受講生を募集

日10月1日～11月5日 毎週土曜日 全5回 いずれも9時30分～10時30分 ※10月15日を除く

所小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定50円 申し込み時納入

定20人 抽選

所持しやすい服装、運動用上靴、タオル、飲み物、着替え(必要な方)

所申請8月28日(日)～9月12日(月)に直接またはファクス、はがき(消印有効)、右記二次元コードで、ファクス・はがき、教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、緊急時連絡先を記入 〒053・0025 本町1・6・1 アイビー・プラザ ☎(33)8131 ☎(33)8133

10月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
10-1	Excel2019で作る集計表(初級)	10/11(火)	4回	9時～12時
10-2	インターネットの検索とメール(Windows10)	10/19(水)	2回	
10-3	Excel2019(初級実践コース)	10/21(金)	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 ☎(55)6622

二次元コードで とまこまいクリエイティブラボ合同会社 磯貝氏 ☎090(2697)4277

所商業振興課 ☎(32)6445

苫小牧市就職マッチングフェア2022「中途採用合同就職説明会」

日9月22日(木)、11月23日(水) いずれも13時～16時30分

所ブランドホテルニュー王子(オンライン同時開催)

所市内で就職を希望する求職者

申請9月20日(火)までに右記二次元コードで

所ヒューマンアカデミー株式会社 ☎011(218)7761 市工業・雇用振興課 ☎(32)6436



催し・講座

犬・猫譲渡会
「ニャン!!とワン!!だふる
マルシェIN北洋大学」

日9月4日(日) 10時~15時
所北洋大学
内保護団体により保護された犬・猫の譲渡会、犬猫グッズなどの販売、キッチンカーによるマルシェイベント
詳環境生活課 電(32)6333

スポーツ

苦小牧市スポーツ協会
設立70周年記念

**アジアリーグ
アイスホッケー
2022-2023
開幕!**

ぜひ会場で応援しましょう
※チケット有料
日9月10日(土)、11日(日) 15時
会場白鳥王子アイスアリーナ
対戦相手アニャンハルラ
※詳細は上記二次元コードで
詳スポーツ都市推進課 電(34)9601



日10月22日(土) 9時~11時 ※小雨決行
所美々川
対市内在住で1歳以上の方 ※2人以上
で申し込み可

持雨具、流せるポケットティッシュ
日9月25日(日) 9時~12時 ※荒天時は
10月2日(日)に延期
所総合体育館アーチェリー場
対市内在住の中学生以上(中学生は保護
者同伴)

定10人 申し込み順
持運動靴

日9月20日(火)~10月9日(日) ②9月
1日(休)~16日(金)までに、スポーツ協会HP
で スポーツ協会 電(37)7100

日10月1日(土) 10時~12時
(受付9時30分)
所新ときわスケートセンター
対小学4年生以上
定20人 申し込み順
持アイスホッケーの防具(貸出可)
日9月1日(木)~28日(水) 9時~17時まで
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



パラスポーツレクリエーション
教室パラアイスホッケー教室

「活気みなぎるスポーツ都市」とまこまいスポーツフェスティバル2022

日10月9日(日) 9時~16時
所総合体育館
内①とまこまい市民大運動会IIスポーツ玉入れ、AJTA、対抗リレー、幼児ストライダークップ ②やってみようIIスポーツ体験会 ③みてみようIIスポーツ発表会 ④ささえてみようIIスポーツEXPO
持運動靴
日①②8月23日(火)~9月23日(金)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 電(37)7100

健康ウォーキング事業 ウォーキングフェスティバル

日10月8日(土) 受付II8時~8時30分(10kmコース)、8時30分~9時(5kmコース) ※小雨含む雨天中止
コースウトナイ湖野生鳥獣保護センター周辺(ウトナイ湖野生鳥獣保護センター集合)
対自立歩行ができる4歳以上の方(小学生未満は保護者同伴)
持タオル、歩きやすい服装・靴
日9月30日(金)までにスポーツ都市推進課



課、総合・日吉・川沿公園体育館、アプロス日新温水プール、アプロス沼ノ端スポーツセンター、白鳥王子アイスアリーナ、新ときわスケートセンター、屋内ゲートボール場、ウトナイ湖野生鳥獣保護センター、植苗ファミリーセンターで配布の申込用紙を直接または電話、Eメール、市HPで スポーツ都市推進課 電(34)9601 電sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

ツール・ド・北海道2022による交通規制

日9月9日(金)~11日(日)に行われる「ツール・ド・北海道」は、大自然の中を駆け巡る自転車ステージレースです。交通規制が行われますので、ご理解とご協力をお願いします

交通規制日6月11日(日)
詳スポーツ都市推進課 電(34)9601

第3回緑ヶ丘公園サッカーラグビー場人工芝利用予約抽選会

日10月~12月分の利用予約抽選会
日9月5日(月) 17時30分
所緑ヶ丘トマロ(高丘19-1) 電(38)8811

9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 随市役所2階談話室	日5日(月) 13時~15時 直接会場へ 随協働・男女平等参画室 電(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 随市民活動センター	日17日(土) 10時~12時30分 随電話で 山崎行政書士事務所 電(36)5633 随山崎行政書士事務所 電(36)5633 社会福祉協議会 電(32)7111
消費生活・多重債務についての相談 随消費者センター(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。9月は第2金曜日のみ20時まで) 直接会場へ 随消費生活=電(33)6510 多重債務=電(32)6119
困りごとなんでも特設相談所 いじめ、新型コロナウイルスに関連する不当な偏見、差別など人権問題の相談(人権擁護委員には弁護士もいます) 随札幌法務局苫小牧支局 2階	日15日(休) 9時30分~12時30分 ※予約制 随電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 電(34)7151
あなた 男女の声により添ういのちと暮らしの相談会 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 随市民活動センター 5階	日24日(土) 10時~12時 日17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 電(32)3610 随協働・男女平等参画室 電(84)4052
無料市民相談 随市民相談所(市民活動センター)	法律相談 壬生賢哉弁護士 日22日(休) 9時30分~12時(1人20分) 定7人 申し込み順 日1日(休)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 随市民相談所 電(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		9月30日(金)
	3期	4期	
夜間納税相談	市税・国保税	9月27日(火)~30日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電(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

スポーツ

【初心者バドミントン教室】

日10月6日～11月17日 毎週木曜日 全6回 10時～11時30分 ※11月3日を除く

対18歳以上(高校生不可)
¥千200円 当日納入
定10人 申し込み順
持タオル、運動靴、着替え、ラケット(貸出可)
所申9月10日(土)から 川沿公園体育館 電話(74)33300

募集

【科学センター指導員を募集】

募集人数若干名
採用予定日 令和5年4月1日
受験資格 昭和38年4月2日以降に生まれた方で次のいずれかに該当する方●博物館法に基づく学芸員資格取得者または令和5年3月31日までに取得見込み●教職員免許法に定める理科の教員免許(校種は問わない)を有する方または令和5年3月31日までに取得見込み●大学または大学院で理系の専門課程を修了した方または令和5年3月31日までに修了見込み
申詳 8月29日(月)～9月22日(木)に総務企画

課 (HPでダウンロード可) で配布の必要書類を郵送 (消印有効) で 総務企画課 電話(32)6153

【北海道障害者職業能力開発校】 訓練生を募集

所 北海道障害者職業能力開発校 (砂川市 焼山60番地)
訓練科目 ①建築デザイン科 ②CAD機械科 ③総合ビジネス科 ④プログラム設計科 ⑤総合実務科
対 ①～④身体・精神・発達障がいのある方 ⑤知的障がいのある方
定 ①②各10人 ③④各20人 ※選考試験 (11月7日(月)) あり
申 10月3日(月)～21日(金)に近くのハローワークで

【自衛官などを募集】

募集種目 ①自衛官候補生 ②一般曹候補生
応募資格 18～32歳
受付期間 ①9月9日(金)まで ②9月5日(月)まで
試験日程 ①9月23日(金)～29日(木) ②9月15日(木)～18日(日)のいずれか1日
詳 自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所 電話(32)3725 市窓口サービス課 電話(32)6294

【納税通知書封筒の広告を募集】

掲載される封筒 令和5年度に発送する固定資産税(土地・家屋分、償却資産分)、市民税・道民税(普通徴収)、軽自動車税の各納税通知書送付用封筒 ※縦12cm×横23cm

募集広告枠など ● 広告枠 封筒の裏面2枠 ● サイズ 縦7cm×横8cm ● 色 印刷色と同じ単色 ● 発送通数 約13万通 ● 基準募集価格 1枠18万円以上 ● 広告の原稿・版下作成まで 広告主が負担 ● 原則 1者1枠

掲載基準など 市広告掲載要綱、広告掲載基準および申込説明書を遵守のこと

申詳 資産税課で配布の申込書を、9月16日(金) 11時に市役所北庁舎2階22会議室へ直接 資産税課 電話(84)4073

【苫小牧の水鳥絵画展】作品募集

ウトナイ湖のハクチョウなどの水鳥をB3 (縦51cm×横36cm)、または四つ切(縦55cm×横40cm)の画用紙に描いたもの。画材は自由、1人1点
展示期間 11月8日(火)～27日(日) 9時～17時 ※月曜日を除く
所 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 2階市民ギャラリー

申詳 作品に題名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し 9月1日(木)～10月28日(金)に直接または郵送(必着)で 環境生活課 電話(32)6331

広告



第67回

祭りから
再び結ぶ
みんなの心

ほまい 港まつり



3年ぶりの開催となったとまこまいマラソン。荒天という事前の予報にも負けずスタートを切ったランナーは、途中で雨に打たれながらも、ゴールを目指し力を振り絞っていました。

7/17 日
第39回とまこまい
マラソン大会



出光カルチャーパークで、がん患者支援のチャリティ・ウォークイベントが開かれました。あいにく雨の中での開催となりましたが、多くの参加者が訪れ、会場は感動にあふれていました。

7/17 日
リレー・フォー・ライフ・
ジャパン2022
とまこまい



出光カルチャーパークで、苫小牧アートフェスティバル2022が開催されました。会場では、さまざまなワークショップや展示発表などがあり、たくさんの方がアートに触れた2日間となりました。

8/6 土
・7 日
苫小牧アート
フェスティバル2022

氷上の甲子園

8/2 火~7 日

苫小牧市および近隣の出場校

駒澤大学附属苫小牧高等学校・

苫小牧中央高等学校・

苫小牧東高等学校・

北海道栄高等学校



闘志全開



勇猛果敢



心のこもった絵手紙を紹介します!



新明町 佐々木 順子さん



宮前町 山本 朋子さん



双葉町 加藤 努さん

Recipe

とまこまい レシピ

サツマイモとツナのサラダ

サツマイモの優しい甘みと、ツナのうま味がおいしい!

～北海道産の食材～

サツマイモといえば、関東や九州地方をイメージされがちですが、北海道でも栽培が可能です。特に道央・道南地域では安定して栽培ができます。道産のサツマイモは気候の特性上、しっかりとした食感で甘味が強いといわれています。



調理時間 15分

作り方

- 1 サツマイモは洗って皮ごと2cm角にカットし水にさらす。玉ねぎはみじん切りにしてキッチンペーパーの上に広げておく。
- 2 ①のサツマイモの水気を切って電子レンジで5分加熱後、熱いうちに粗くつぶしておく。
- 3 ボウルにマヨネーズ、プレーンヨーグルト、粉チーズ、顆粒コンソメ、コショウを入れて混ぜ、サツマイモ、玉ねぎ、軽く油を切ったツナ缶を加えて和える。細かくちぎったバジルを加えて器に盛り、完成。

材料(4人分)

- サツマイモ…200g(小1本)
- 玉ねぎ…1/4個
- ツナ缶…1缶
- バジルの葉…3～4枚
- マヨネーズ…大さじ2
- プレーンヨーグルト…大さじ1
- 粉チーズ…小さじ1
- 顆粒コンソメ…小さじ1
- コショウ…適量

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



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

● 港まつりの成果により、金魚が数匹わが家にやって来ました!急ぎよ立ち上げた水槽で元気に泳いでいます。予想どおり、餌やりは子ども、掃除や水替えは私という分担に(^^)(新)

● 氷上の格闘技ともいわれるアイスホッケー。今年も高校生たちによる熱い戦いが繰り広げられました!広報担当一同が、必死にパックを追い掛けながら撮影した写真をP28に掲載していますので、ぜひご覧ください!(池)

● とまこまい検定でプレゼントしているTシャツのデザインが初公開となりました!胸元に印刷されたとまこまいがアクセントになりとてもかわいいです!私も欲しい~!!(笑)(鈴)

● 9月1日は防災の日。家族で防災マップや避難所の確認をしました。備蓄品の飲料水や食料品を点検すると、賞味期限があと少しだったり、飲料水が足りなかったり。忘れないうちに補充しなくては…(石)

人口と世帯(7月末)

総数 ▶ 168,802人 (対前月比: 55人減)
男性 ▶ 82,749人
女性 ▶ 86,053人
世帯数 ▶ 90,978世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~7月31日)

発生件数 217件(前年比7件減)
死者 1人(前年比3人減)
傷者 257人(前年比7人増)



TOMAKOMAI

みんなの広場



今月のひと

インタビュー

ハスカップレディ

青木 玲奈さん(27)

知本 あかりさん(24)

観光親善大使の役目を終えて

異例続きの3年間

3年前、「とまこまいハスカップレディ」に選出されたのが青木玲奈さんと知本あかりさんです。苦小牧観光親善大使として、多くの場面で地元PRを行うのが役目です。任期は1年。

ところが新型コロナウイルスの影響でほとんどのイベントが中止となり、十分な任務を果たせないまま任期が2年間延長に。また、長年続いてきたハスカップレディの取り組みも、今年度からは募集しないことが決まり、2人は最後のハスカップレディとなりました。

宮古市訪問で体験した感動!

青木さんは生れも育ちも苦小牧。大好きだった父が生前「応募してみたら」と勧めてくれたことが後押しになりました。知本さんは就職で苦小牧へ。苦小牧を知るきっかけになればと応募しました。2人が印象に残っているのは、就任後すぐに訪れた、岩手県宮古市

2人だから成し遂げられた

3年間を振り返ると、活動は制限され思うようにできないことばかりでした。そんな中、何かできることはないかと、YouTubeで名産品のホッキ貝や市内の観光スポットなどを紹介する動画を作成。市の魅力を発信しようと2人で3本の動画を配信しました。

任期は終了しましたが、これからはSNSなどを活用して苦小牧をアピールしますと、2人は話しています。



▲2019年10月に「宮古市産業まつり」を訪問した時の様子

YouTube
ハスカップレディの動画はこちら



青木さん

知本さん

とまこまい

検定



○に当てはまる言葉は?

苦小牧のしごと探しは○○○○○を使おう!

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9月30日(金)(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
とまこまい
オリジナルTシャツ
をプレゼント!
※サイズはしとなります



前月号の答えは ▶ 67

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/

市役所HP
アクセスは
こちらから



UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL INK

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。