

広報 とまごまい

2022
vol.1835

10

とどけます まちの こえ まちの いいとこ



特集

・ 家庭ごみの出し方注意
・ 市政に臨む基本方針
10てん

Cover

2022たるまえサンフェスティバル

詳しくはP3をご覧ください

広報とまごまい

令和4年10月1日発行 第1835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!



とまごま 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。

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

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「ホッカイドウイーブックス」
ホッカイドウイーブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



広報とまごまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまごまいで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
身近な公共交通がますます便利に!
- 4 特集①
市政に臨む基本方針
- 6 特集②
家庭ごみの出し方注意10
第3弾
- 8 市政トピックス
新型コロナウイルス関連情報/
新型コロナウイルスワクチン接種情報
- 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 市政トピックス
高齢者を対象とした
インフルエンザ予防接種/
狂犬病予防注射強化週間/
ぬくもり灯油の申請 ほか
- 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

2022たるまえサンフェスティバル
9月10日(土)、11日(日)/オートリゾート苫小牧アルテン

樽前山をバックに秋の味覚を満喫できる「たるまえサンフェスティバル」が開催されました。じゃがいも詰め放題では、家族一丸となって袋いっぱいじゃがいもを詰めていました。



広報とまこまいは市HPより音声でもお楽しみいただけます



バス

● バスロケーションシステム「バスキタ!道南」

【バスロケーションシステムとは】

パソコンやスマートフォンからバスの現在地、バス停への到着時刻などをリアルタイムで把握できるシステムです。運賃や乗り継ぎ情報なども調べることができます。市内11カ所には「デジタルサイネージ」を設置し、最寄りのバス停に停車するバスの運行情報を表示していますので、屋内でバスの到着を待つことができます。無料で使えるので、一度お試しください!(通信料は利用者負担)。

【デジタルサイネージ設置場所】

- のぞみ・豊川・沼ノ端 コミセン ○道南バス錦西営業所
- アプロス日新温水プール ○苫小牧市立病院 ○ふれんどビル
- 王子総合病院 ○総合体育館 ○JR苫小牧駅北口 ○沼ノ端交流センター

対応エリア:道南バス(株)運行の市内路線バス(樽前ハッピー号を除く)、都市間高速バス



詳しくはこちら

バスキタ道南 検索

「バスロケーションシステム」バスマップ

● 便利なキャッシュレス決済や各種割引制度

◆道南バス(株)では、運賃の支払いを二次元コードで決済できる、キャッシュレス決済を導入しています。

◆70歳以上の方に、道南バス(株)の市内路線を1乗車100円でご利用いただける「高齢者優待乗車証」の交付や、高齢者優待乗車証をお持ちの方に、1カ月当たり2,000円で乗り放題「高齢者フリーパス」を販売しています。(詳細:総合福祉課 ☎(32)6345)

◆身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方は、手帳を提示することで、福祉割引制度をご利用になれます。なお、交付の手帳の内容により、市内区間の乗降に限る無料乗車証を交付しています。(詳細:障がい福祉課 ☎(32)6356)

● 小・中学生ワンコインバス

- ◆市内在住の小・中学生が対象 ◆利用区間:道南バス市内路線
- ◆実施日:土・日曜日、祝日、夏休み・冬休み
- ◆乗車料金:小学生 50円、中学生 100円
- ◆支払い方法:現金または普通乗車券
- ◆降車時に提示:小学生 市スポーツ施設の使用証明書
中学生 生徒手帳または身分証明書(学校発行)

持続可能な公共交通に向けて



利用者の減少や少子高齢化、事業者の乗務員不足など、公共交通を取り巻くさまざまな課題に対応するため、市では「苫小牧市地域公共交通計画」に基づいた取り組みを行っています。鉄道・バスの乗り継ぎやバス待合環境の改善、バス路線網の再構築、ICT(情報通信技術)を活用した利便性向上策など、効率的で利便性が高く、誰もが利用しやすい公共交通網の形成を目指していきます。

道南バス(株) ホームページ



JR北海道(株) ホームページ



身近な公共交通が
ますます便利に!

詳細 まちづくり推進課
☎(84)4071



皆さんは、鉄道やバス、タクシーなどの公共交通を利用していますか?最近では便利なサービスが導入され、ますます利用しやすくなっています。今回は、あまり利用したことがないという方にも、ぜひ知っていただきたいお役立ち情報をまとめました!

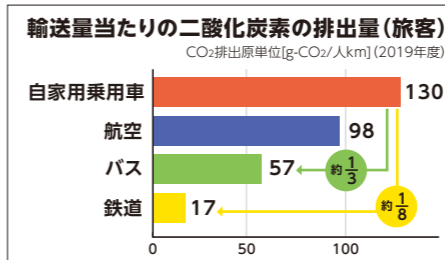


まずは知ってほしい 公共交通の5つのメリット

1 環境に優しい

二酸化炭素の排出量は、マイカー利用に比べ、バスは約1/3、鉄道は約1/8まで下がり、地球温暖化防止につながります。

※温室効果ガスインベントリオフィス:「日本の温室効果ガス排出量データ」、国土交通省:「自動車輸送統計」、「航空輸送統計」、「鉄道輸送統計」より、国土交通省 環境政策課作成



3 健康の増進

駅やバス停までの移動や乗り換えで、自然に運動量が増え、健康増進につながります。

4 通勤時間が有意義に

通勤手段を公共交通に変えることで、読書や景色を楽しみゆつくりと考えをする時間に充てることができます。



バス通勤で毎日勉強し、食生活アドバイザーの資格を取りました!

Sさん

5 渋滞の緩和

マイカー利用者が減少すると、道路の交通量が減り、渋滞の緩和につながります。



もっと公共交通を利用してみたいという方に、便利でお得な乗り方をご紹介します!



鉄道

● パーク&トレイン駐車場

「列車は安心だけど、駅まで行くのが…」「車は便利だけど、長距離運転は大変…」そんなときは、苫小牧駅前立体駐車場内にある「専用駐車場」が便利!特急列車往復利用で駐車料金が無料になるので、ぜひご利用ください。「青春18きっぷ」など各種お得な切符も利用してみてくださいね。

ラッピング車両も
運行しています!



①「カムイサウルス(むかわ竜)復興列車」
2021年10月運行



②「道央 花の恵み」
2019年9月運行



タクシー

● 配車アプリ

行きたい場所を検索するだけで、一番近くにいる提携タクシー車両を呼んでくれる便利なアプリ。目安到着時間も分かるので、待ち時間も有効に使えます。クレジットカードによるキャッシュレス決済も可能。降車時の支払いに時間を取られません。事前に日時を指定し、予約することも可能です。

● ユニバーサルデザインタクシー

健康な方はもちろんのこと、足腰の弱い高齢者、車いす使用者、ベビーカー利用の親子連れ、妊娠中の方、荷物をたくさんお持ちの方など、誰もが利用しやすいタクシー車両です。市内では80台導入されており(令和3年度末時点)、多くの方からご好評をいただいています。料金や予約方法などは、各タクシー業者にお問い合わせください。



※1 Broadband Wireless Accessの略で、2.5GHz帯の電波を使用し地域の公共・福祉増進などに寄与することを目的とした電気通信業務用の無線システムのこと
※2 身体の障がいの有無に関わらず、一緒になって遊ぶことができる遊具のこと
※3 Lesbian(女性同性愛者)、Gay(男性同性愛者)、Bisexual(両性愛者)、Ttansgender(性自認が出生時に割り当てられた性別と異なる人)、Questioning(特定の枠に属さない人)の頭文字をとった言葉で、性的マイノリティの方を表す総称のこと
※4 Assistant Language Teacherの略で、外国語指導助手のこと ※5 ネイティブスピーカーと日本人が気軽に英会話を楽しめる場のこと

基本政策 IV 自然を生かし、環境と調和のとれた美しいまち 苦小牧 守ります!

▶温室効果ガス実質排出量ゼロを目指します

「苦小牧市環境基本計画」を改定し、2030年温室効果ガス削減目標の達成に取り組みます。また、再生可能エネルギーの導入に向けて、助成制度を拡充するとともに、景観保全の条例を制定します。

▶ごみの減量、リサイクルの推進、まちの環境美化を追求します

「災害廃棄物処理計画」を策定し、災害廃棄物の適正かつ迅速な処理に努めます。また、沼ノ端グリーンセンターは再度、長寿命化を行い、ごみ焼却施設への投資を抑制します。

▶グリーンでみどり豊かなまちをつくります

都市公園における公園灯のLED化など、ゼロカーボンに向けた取組を推進します。また、アルテンにおいてワーケーションの拠点化を進めるなど、豊かな自然の魅力を発信します。

▶市が率先して気候変動危機対策の強化を進めます

小中学校や公共施設への太陽光発電の導入を進めます。また、公共工事において、ゼロカーボンに資する内容を仕様盛り込むなど、官民一体となりゼロカーボンの実現を目指します。

▶自然環境の保全と活用、野生動物対策に取り組みます

樽前ガローヤトキサタマップ湿原地区は、保全を優先しつつ、有効な利活用を進めます。また、エゾシカの捕獲数の拡大やジビエとしての活用を調査するなど、野生動物対策を強化します。

基本政策 III お年寄りや子どもたちが安心して暮らせるまち 苦小牧 育てます!

▶誰もが心豊かに暮らせるまちを目指します

「苦小牧市健康増進計画」を改定し、市民一人ひとりが意識的に健康づくりに取り組むことができる環境を整備します。

▶多様な主体が交流・共生するまちづくりを進めます

地域包括ケアシステムの深化に向け、関係機関との連携を深め各種事業を強化します。また、スマートフォン講座など、時代の要請を踏まえた事業を実施し、地域の課題解決に向けた支援を行います。

▶子育て世代の応援と健全育成に取り組みます

コウノトリ検査事業の助成の拡充や、保育所や幼稚園の副食費の免除対象を拡大します。また、ヤングケアラーや医療的ケア児へのサポートを継続して実施します。

▶安心で快適な都市環境の整備に取り組みます

市立病院内のWi-Fi利用エリアの拡大及び病室のユニット化を進めます。また、ウトナイ地区に“勇の原公園”を整備するほか、インクルーシブ遊具^{※2}を設置し、誰もが遊べる公園づくりに取り組みます。

▶市民の生命・財産・安全を守る施策に取り組みます

「苦小牧市地域防災計画」を改定し、市民の安全確保に努めます。また、がん検診の受診率向上や喫煙率の減少に取り組み、健康寿命北海道ナンバー1の都市を目指します。

特集 ①

市政に臨む基本方針

詳細 政策推進課 ☎(32)6039

第24回市議会定例会で岩倉市長は、5期目の市政運営にあたり「市政に臨む基本方針」として、所信の一端を表明しました。

はじめに

市長就任時から、最重点課題として掲げた財政の健全化につきましては、これまで16年間に渡り、民間活力の活用をはじめとした行政改革に取り組んだ結果、一時期の危機的な状況から健全性が確保される状態にまで、改善しているところです。

5期目におきましては、行政改革の継続はもとより、税外収入の積極的な確保や新たな財政運営計画を策定するなど、財政秩序を守りつつ、財政基盤の更なる強化を図ってまいります。

市民の皆様長い間ご心配をおかけしております旧サンプラザビルを含む苦小牧駅前再開発の問題につきましては、1日も早い解決に向けて全力で取り組み、苦小牧駅を中心としたまちなかの再生に道筋をつけてまいります。

また、地球温暖化に起因する気候変動や自然災害への対応としてのゼロカーボンシティの実現、パートナーシップ

制度の導入など、社会情勢の変化に対応した施策を展開してまいります。

新型コロナウイルス感染症対策につきましては、“感染拡大防止”“地域経済対策”“市民の健やかな日常”を重点軸として各種施策を行ってまいりました。引き続き、この3つの重点軸のもと、感染状況に応じたスピード感のある取組により、市民生活に支障が生じないよう、最優先で取り組んでまいります。

本市が20年先も発展を続け、市民の皆様が安心して日常生活を送ることができるよう、各種施策を推進してまいります。



いわくら ひろふみ 苦小牧市長 岩倉 博文

市民の皆さんと約束した公約に基づき、4年間で取り組む基本政策についてお知らせします

むすび

私は5期目の基本目標として「財政秩序を守りつつ、財政基盤の更なる強化を図り、20年先を見据えたまちづくりの実践にチャレンジ!」を掲げ、基本テーマを「～支えあい助けあふくしのまちづくり～」と設定しました。3期目、4期目に続く、ふくしのまちづくりへの挑戦となりますが、公約実現のため、新たな時代に即した施策を展開し、市民との約束を果たしてまいります。

人口減少と少子高齢化の進行に加え、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行や、大雨や地震などによる自然災害、更にはロシアによるウクライナ侵攻など、私たちを取り巻く環境は目まぐるしく変化しており、難しい市政運営が求められます。

与えられた4年間、市民のため、そして市政発展のために、市民の皆様とこのまちの将来像を共有し、未来につながるまちづくりを目指してチャレンジを続けてまいります。

※記載内容は「市政に臨む基本方針」を要約したものです。全文は市役所2階情報コーナーや市HPでご覧になれます。

基本政策 V 心の通い合う、優しい音楽の流れる暖かなまち 苦小牧 愛します!

▶男女平等参画都市宣言の理念を踏まえたまちづくりに取り組みます

LGBTQ^{※3}やデートDVに関する出前講座、講演会を実施します。また、配偶者暴力相談支援センターの窓口時間の延長や託児付きで相談できる環境を整備します。

▶まちの国際化を推進します

市役所の総合窓口フロアに翻訳機を導入するなど、多言語に対応する体制を整備します。また、小中学校において、ALT^{※4}を活用したイングリッシュカフェ^{※5}を実施します。

▶スポーツや文化芸術の振興を図ります

老朽化した施設の対策を講じるとともに、スケートボードの練習環境を整備します。また、美術博物館において、展示の充実を図るほか、特別展示開催時の開館時間を延長します。

▶子どもたちの学習環境を整えます

「苦小牧市学校教育推進計画」を策定し、義務教育で目指す方向性を定めます。また、不登校の対策強化や植苗小中学校の義務教育学校化に取り組みます。

▶誰もが学び、参加できる喜びが得られる事業を実施します

北洋大学と協力し、英語講座など市民公開講座を開設します。また、性的少数者のカップルを公的に認めるパートナーシップ制度を導入します。

基本政策 II 産業流通の活性化、働く人の明るい笑顔あふれるまち 苦小牧 導きます!

▶産業が集積する利点をいかし、人や投資を呼び込みます

旧サンプラザビルの対応につきましては、地権者の理解を得ながら解決に向けて取り組みます。また、新たに「駅周辺ビジョン」を策定し、まちなかの価値の向上に取り組みます。

▶20年先を見据えたまちづくりに取り組みます

統合型リゾート (IR) につきましては、引き続き誘致にチャレンジします。また、市内商店街のにぎわいを創出するほか、コロナ禍で落ち込んだ市内経済の再生を図ります。

▶人流の活性化と物流機能の強化を図ります

航空機とフェリーを活用した新たな観光需要の掘り起こしや、市街地へのアクセス強化に取り組みます。また、ロジスティクス機能の強化や、小口混載コンテナ輸送の支援を行い、農水産物の輸出拡大を図ります。

▶とまこまいの魅力を上し、地元愛を育てます

レッドイーグルス北海道との連携や苦小牧中央インターチェンジを活用した誘客促進など、本市の魅力発信を強化します。

▶誰もが働きやすい環境づくりの取組を強化します

介護職員育成支援を拡充し、介護・福祉人材の確保、離職防止を図るほか、市内企業への就職者を対象に奨学金の返還を支援する仕組みを構築し、人材流出の抑制に努めます。また、女性や若者の社会参加の拡大を図り、多様化する社会の変化に対応します。

基本政策 I 行革を進め、無駄のない効率的な都市機能をもつまち 苦小牧 築きます!

▶時代の変化を捉え、持続可能な行政運営を行います

時代の変化を踏まえた新たな行政改革計画を策定し、持続可能な行政運営を目指します。また、新たな財政運営計画を策定し、更なる財政の健全性を確保します。

▶迅速に対応する柔軟な組織編成に取り組みます

柔軟な組織体制を整備するとともに、民間人材の登用、女性管理職の割合の引き上げなどにより、高度化・複雑化する行政課題に対応します。

▶デジタル技術を活用し、市民の利便性向上を図ります

「スマートシティ構想」を策定し、デジタル技術の活用により地域課題を解決するとともに、行政サービスの拡大を図ります。また、地域BWA^{※1}の利活用を促進し、市民の利便性向上を図ります。

▶民間活力導入や広域連携を進めます

JFERサイクルプラザへの指定管理者制度の導入を図るほか、浄水場の運転管理業務について民間活力の活用等により、効率化を目指します。また、下水汚泥・し尿処理や消防指令業務などの広域化・共同化について、施設更新費用の抑制や業務の効率化を図ります。

▶公有財産の有効活用に取り組みます

本庁舎内一部の休日開放や学校の空き教室の利用など、地域ニーズを踏まえた公有財産の有効活用に取り組みます。

7 有害ごみの出し方が徹底されていません

モバイルバッテリーや加熱式電子タバコなどのバッテリーを取り外せない充電式家電製品は、電池類と同じく「有害ごみ」です。ガス缶、スプレー缶についても「有害ごみ」になります。
有害ごみを「燃やせるごみ」、「燃やせないごみ」に混ぜて出すとごみ収集車や処理施設で火災の原因になります。
燃やせるごみの日に透明か半透明の袋で出してください。

火災の原因No.1だよ～。「有害ごみ」で出してくれると、収集車の横に積むから安全なんだ～!



インターネットで買い物をする機会が増えたと!

8 紙の日に新聞紙やダンボールが出されています

紙ごみの収集日に「新聞紙」や「ダンボール」が出されていますが、回収できません。
新聞紙やダンボールについては、お住まいの地域の「資源集団回収」または「拠点回収」を利用してください。
「資源集団回収」、「拠点回収」に出せない場合は「燃やせるごみ」として出すこともできます。

9 事業系ごみが家庭ごみとして出されています

大量のお酒のびん・野菜くず・パン・医療系のゴム手袋などが見受けられます。これら事業活動に伴って生じたごみについては市では回収しません。
従って、事業系ごみは家庭用ごみステーションには出せません!



10 ごみステーションを「ごみ箱」と勘違いしています

市内には多くのごみステーションがありますが、これらはごみ箱ではなく、地域の家庭から出されるごみを入れるためのものです。
通りすがりにごみを捨てるようなことはやめてください。
カラスなどの被害の原因にもなり、ごみステーションが汚れてしまいます。



ごみ出し便利に ラクラク検索

ごみ分別アプリ

iPhone・iOS端末

Android端末



分別検索

収集日お知らせ

お得な通知機能

無料アプリ



YouTube

チャンネル登録よろしく!



053【ゼロごみ】のまち、苦小牧へ

053(ゼロごみ)通信 2022年3月発行

Instagram

インスタグラム絶賛投稿中!!



特集②

苦小牧市の 家庭ごみの出し方

注意10

てん
第3弾

「苦小牧市の家庭ごみの出し方注意10(点)」が昨年の広報とまこまい10月号に続き第3弾!!
今回は「**ごみの収集作業員が見た ごみの出し方注意10(点)**」を紹介します!

詳細ゼロごみ推進課
☎(55)4077

1 有料のごみ袋を使っていません

本市では平成25年7月から家庭ごみの有料化を導入し、「燃やせるごみ」、「燃やせないごみ」は、「市指定ごみ袋」を使用して、排出することになっています。
「市指定ごみ袋」を使用しないでごみを出している状況が数多く見受けられます。
必ず「市指定ごみ袋」を使用して、ごみを出してください。



2 いい加減な分別です

プラスチックの中に生ごみが混ざっていたり、資源物の中にスプレー缶などの有害ごみが混ざっていることがあります。
正しく分別しごみの減量やリサイクルにご協力ください。
ごみの分別については、クリーンとまこまい、市HP、ごみ分別アプリで確認してください。

しっかり分別してごみの減量!



キャップとラベルはきちんと外そう!

3 ペットボトルが汚れています

ペットボトルの中に、液体が残っている状態で捨てられています。
汚れているペットボトルはリサイクルできません。
ペットボトルは必ず軽くすすいで出してください。
キャップとラベルは「プラスチック」に分別してください。

4 ボランティア袋に家庭ごみが入っています

ボランティアごみ袋は道路や公園、自宅周辺などのごみ拾いや街路樹の落ち葉の清掃など、公共の場所における環境美化活動を行っていただいた時に使用する袋です。
家庭のごみを捨てることはできません。



5 ごみを出す日や時間が守られていません

前日からごみを出したり、回収後にごみが出されている状況です。
ごみは当日の朝8時45分までにしてください。
収集日と異なるごみは回収できないため、カラスなどにごみが荒らされ、ごみステーションが汚れてしまいます。

ルールを守り、ステーションをきれいに保つてください



6 家電リサイクル品は出せません

家電リサイクル法により、テレビや冷蔵庫などはリサイクルすることが義務付けられています。
そのため、「燃やせないごみ」、「大型ごみ」として市で収集することができません。
詳しい処分方法についてはクリーンとまこまい、市HP、ごみ分別アプリで確認してください。
※リサイクル料金については、
家電リサイクル券センター ☎0120(319)640へ

買い換えのときは、販売店に下取りができるか聞いてみよう!



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
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(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)。

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



▲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9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、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。

新型コロナワクチンの特例臨時接種(公費での無料接種)の期間が延長されました。
10月1日(土)以降も引き続き、無料で新型コロナワクチンの接種が可能です。

小児(5～11歳)への3回目接種について

※1・2回目も引き続き接種可能です

- 5歳から11歳までのお子さんへの追加接種(3回目接種)が可能となりました。
- 2回目接種から5カ月経過後に接種可能となりますので、接種できる月の前月に3回目用の接種券をお送りします。

対象 初回接種(1・2回目)を終了した5～11歳の方

使用するワクチン 小児用ファイザーワクチン
※接種日時時点で12歳以上の方は、大人用ファイザーワクチンを接種します。

接種量など 2回目接種から5カ月以上あけて、0.2mlを1回接種(5カ月未満での接種不可)

オミクロン株対応(2価)ワクチンの接種について

- 10月から従来株とオミクロン株の両方に対応した2価ワクチンでの追加接種(3回目以降の接種)を開始します。
- 初回接種(1・2回目接種)を完了した12歳以上の全ての方が対象です。
- オミクロン株対応ワクチンの接種にあたり、接種券の発行申請は必要ありません。
※他市町村の住民だった時に接種を受け、その後苫小牧市に転入した場合は、申請が必要です。

詳しくは、接種券に同封の
案内リーフレットまたは
市HPをご覧ください

接種券の取り扱い

| | |
|--------------------------|------------------------------------|
| ①3回目または4回目の接種券が手元に届いている方 | お手元の接種券をそのままオミクロン株対応ワクチンの接種に使用可能です |
| ②3回目接種済みで4回目接種券をお持ちでない方 | 3回目接種時期に応じて4回目接種券をお送りしますのでお待ちください |
| ③4回目接種済みの方 | 4回目接種時期に応じて5回目接種券をお送りしますのでお待ちください |

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付後随時支給

申し込み・詳細 令和5年2月28日(水)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

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(水)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。

対象者 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者

詳細はこちら▶

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(商業振興課)



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 |
|----------------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|--|-------------------------|
| 赤ちゃんサインで遊ぼう | 簡単なジェスチャーを使って親子で遊ぶ 講師 鯉淵 蘭氏 | 10月13日(休) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分 | ①10カ月～1歳6カ月の ②3～9カ月の 子どもと保護者 | 定各20人 申し込み順 | 10月4日(火) 9時30分から電話で |
| 親子ふれあい遊び | 親子でいももちを作る | 10月18日(火) 10時～10時45分、 11時15分～12時 | 1～3歳の 子どもと保護者 | 定各16人 申し込み順 📄エプロン、スカーフ、おしぼり、飲み物、紙皿、フォーク | |
| 【世代間交流】 くげんきいっぱい みんなで楽しくリズム体操 | 高齢者と一緒にリズム体操やゲームをして楽しむ | 10月26日(休) 10時30分～11時30分 | | 7～12カ月の 子どもと保護者 | 定30人 申し込み順 |
| お父さんお母さんと遊ぼう | 親子でゲームやふれあい遊びをして楽しむ | 11月6日(日) 10時～10時45分、11時～11時45分 | 定各21人 申し込み順 | | |
| 離乳食講習会 | 月齢に合わせた離乳食作りを学ぶ | 11月9日(火) 10時～12時 | 7～12カ月の 子どもと保護者 | 定16人 申し込み順 📄エプロン、三角巾、箸、おしぼり | 10月25日(火) 9時30分から電話で |
| 英語であそぼう | 親子でダンス、歌などを通して英語を楽しむ 講師 ホール新香氏 | 11月11日(金) 10時～10時45分、11時～11時45分 | 1～3歳の 子どもと保護者 | 定各20人 申し込み順 | |

あけの保育園子育てルーム ☎(57)3576

※申し込みは、全て9時30分～12時、13時30分～16時に電話で

| 行事名 | 内容 | とき | 対象 | 定員・その他 | 申し込み |
|------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| 親子で英語触れ合い遊び ※ベビークラス | 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 | 10月11日(火) 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 | 📄800円 当日納入 定10組 申し込み順 📄バスタオル | 10月3日(月)～6日(木) |
| 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 | ①10月12日(火) ②19日(火) ③26日(火) 10時～11時 | 0歳～就学前の子 どもと保護者 (託児あり) | 📄700円 当日納入 定各8組 申し込み順 📄ヨガマット | ①10月3日(月)～4日(火) ②10月3日(月)～11日(火) ③10月3日(月)～18日(火) |
| 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 | 10月18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6組 申し込み順 | 10月3日(月)～14日(金) |
| 親子保育体験 | 親子で保育園のお友達(1歳児クラス)の中に入って保育体験 | 10月25日(火) 10時～11時15分 | 1歳半(歩行確立)～ 就学前の子どもと 保護者 | 定3組 申し込み順 📄外遊びができる服装、着替え | 10月3日(月)～19日(火) |
| 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 | 10月27日(木) 10時～11時30分 | 0歳～就学前の子 どもと保護者 | 📄1,000円 当日納入 定6組 申し込み順 📄飾りたけ写真、のり、はさみ | 10月3日(月)～24日(月) |
| 保健師講座 | トイレットレーンについて | 10月28日(金) 10時～11時 | 0～4歳の子どもと 保護者(託児あり) | 定10組 申し込み順 | 10月3日(月)～19日(火) |
| 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 | 11月9日(火) 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) | 📄700円 当日納入 定8組 申し込み順 📄ヨガマット | 10月3日(月)～31日(月) |

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 |
|--------------------|------------------------------|----------------------|--------------------|-----------|----------------------------|
| 子育て相談日 市の相談員が来園 | 子どもの心身で、気になることの相談や預け先の情報について | 10月19日(火) 10時～11時 | 0歳～就学前の子 どもと保護者 | 定なし | 直接会場へ |
| ハロウィンパーティーをしよう! | 簡単なハロウィングッズ作り、宝探し | 10月27日(木) 10時～11時 | 0～3歳の子ども と保護者 | 定6組 申し込み順 | 10月13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 |
|------|--------------------|----------------------|--------------------|-----------|----------------------------|
| 秋の散歩 | 親子で秋の自然に触れ楽しく散歩をする | 10月19日(火) 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 | 10月5日(火) 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 | 英語を使った触れ合い遊びなど 講師 ホール新香氏 | 10月19日(火) 10時～10時45分、11時～11時45分 | 3カ月～1歳6カ月の 子どもと保護者 | 定各4組 申し込み順 | 10月3日(月)から 9時～17時に電話で |

施設情報

子育て支援センター



子育てルーム



児童センター



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 ☎(33)9158

利用時間 9時30分～17時 休館日 3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31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」 | 11月27日(日)まで 14時、15時30分(土・日曜日、 祝日は11時30分も投影) | 定各20人 申し込み順 📄電話で |
| 文化の日工作教室 | 七宝焼きを作る | 11月3日(休) 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(1家族で1組) 抽選 📄10月5日(火)～14日(金)に電話またはHPで |
| 星空観望会 | ①天体望遠鏡で皆既月食の観望 ②天体望遠鏡で木星・土星の観望 | ①11月8日(火) 18時30分～21時 ②16日(火) 18時～19時30分 ※1組10分程度 | 📄高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 定各6組(1組6人まで) 申し込み順 📄10月①7日(金) ②13日(休)から電話で ※①=悪天候時中止。②=悪天候時は翌日開催。翌日も悪天候の場合は中止 |
| サイエンス・カフェ | ①数のふしぎ ②図形のふしぎ | 11月12日(土) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分 | 📄小学1～3年生(保護者同伴) 定各6人 抽選 📄10月12日(火)～19日(火)に電話またはHPで |
| プレスクール工作体験 | クリスマスのかざりをつくる | 11月16日(水) 14時30分、16時 | 📄就学前の子どもと保護者 定各2組 抽選 📄10月13日(休)～20日(休)に電話またはHPで |
| 食育・科学教室 | 発見! チョコレートのひみつ | 11月19日(土) 10時、13時 | 📄小・中学生(保護者同伴1人まで可) 定各6組(1家族で1組) 抽選 📄10月14日(金)～21日(金)に電話またはHPで |
| 科学ふれあい教室 | 重さを変える? 滑車を作る | 11月26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(1家族で1組) 抽選 📄10月26日(火)～11月4日(金)に電話またはHPで |

中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511

利用時間 9時30分～20時 休館日 3日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)

| 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 | ●10月9日(日) 「ぼけますから、よろしくお願ひします。」 ●10月23日(日) 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂3巻」 いずれも13時30分から | | 所 2階講堂 定 一般(9日)、子ども(23日) 定各30人 直接会場へ |
| 読み聞かせ | ●10月1日(土) 11時～11時20分、14時～14時20分=当日発表 ●10月2日(日) 14時～14時20分=「いろとりどりあき」 ●10月16日(日) 14時～14時20分=「ばくばくはんぶん」 | | 所 1、2日=1階おはなしコーナー前 16日=2階研修室 定各10人 直接会場へ |
| ストーリーテリング おはなしの時間 | 「かにむし」 | 10月15日(土) 14時～14時20分 | 所 2階研修室 定10人 直接会場へ |
| ひとはこ図書館 (幼児～小学生編) | 小さな箱を図書館に見立て、本を選んだり、小さな箱に装飾をする体験型イベント | 10月23日(日) 10時～12時 | 所 2階講堂 定 幼児～小学生 定25人 申し込み順 直接または電話で |
| 秋の読書週間行事絵本 パネル展 「メンドリと赤いてぶくろ」 | 絵本「メンドリと赤いてぶくろ」のパネル展 | 10月27日(木)～11月24日(木) | 所 1階児童コーナー |


美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 ☎(35)2550

利用時間 9時30分～20時 休館日 3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31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 川上りえ氏による「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 | 📄一般600円、高大生400円、中学生以下無料 |
| 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 | 📄展示期間 11月6日(日)まで | |
| 特別展 スライドトーク 壁画《芽の出る音》への招待 | 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 | 10月29日(土) 11時～11時40分 | 所 研修室 直接会場へ |
| 文化の日 秋の無料観覧日 | 企画展・常設展の展示が無料で見られる秋の無料観覧日 | 11月3日(休) | 📄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 | | |
| かんたん ステップ3回コース | 10月12日(休)、19日(休)、26日(休) 10時~10時45分 | 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 | 市内在住で高校生を除く18歳以上で運動制限のない方 | 室内用運動靴、タオル、飲み物 | | | |
| 姿勢改善ストレッチポール | 10月17日(月)、24日(月)、31日(月) 13時45分~14時30分 | 各10人 | 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 | | | | 10月5日(休) 9時から電話で | |
| 健康・栄養相談 | 10月17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 | | | |
| 栄養教室 正しい間食のとり方 | 10月27日(休) 14時15分~15時 | 8人 | 正しいお菓子のとり方 | | | | | |
| 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  | | |
| 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 | 市内在住で高校生を除く18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 | 1月実施分から予約可 | 5,500円 | 希望者 | 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 | 12月から2月分の予約可 | 加入保険により異なります | 該当者 | 各加入保険から送付される案内をご覧ください | | | | |

| がん検診 100 とまこまいポイント | | | | | | | 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 | 10月16日(日) 受付=8時~9時30分 10月18日(火)、11月1日(木) 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 | 12月から2月分の予約可 | | 胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし | | | | | |

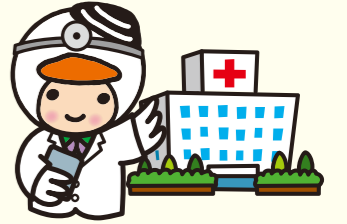
※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

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 |



健康ガイド



子どものための健診・教室

所 教育・福祉センター3階 詳 健康支援課 ☎(32)6411

| 名称 | とき | 対象 | 内容 | その他 |
|--------------------|---|------------------------------------|--|--|
| 赤ちゃん教室「2か月児」 | 10月27日(休) 9時30分~10時45分 | 令和4年8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」 | 10月25日(火) 9時30分~11時 | 令和4年3・4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 | 10月11日(火) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 10月12日(休) 9時30分~10時15分 | 令和3年3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 ※12日(休)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 | 10月12日(休) 10時15分~10時45分、13時~14時30分 10月13日(休) 13時~14時30分 | 令和元年9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) | 心身の発達状況の確認 | |
| 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

10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!

| | | | |
|-------|--|----------------------------|----------------------------|
| 10/2 | 内科 与那国こどもクリニック ☎(33)1050 | 外科 につしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100 | 歯科 わたなべ歯科 ☎(56)5886 |
| 10/9 | 内科 稲岡内科小児科 ☎(72)5141 | 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 | 歯科 あがた歯科 ☎(37)8148 |
| 10/10 | 内科 よしだ内科循環器クリニック ☎(33)3855 | 外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000 | 歯科 阿部歯科医院 ☎(31)4618 |
| 10/16 | 内科 たかぎ内科・循環器内科 ☎(53)7700 | 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 | 歯科 フラワーデンタルクリニック ☎(84)3370 |
| 10/23 | 内科 たくしん小児科 ☎(53)7788 | 外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 | 歯科 アラヤ歯科医院 ☎(55)5728 |
| 10/30 | 内科 加藤胃腸科内科クリニック ☎(35)2125 | 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 | 歯科 あんぼ歯科クリニック ☎(82)8499 |
| 診療時間 | 内科、外科=9時~17時 歯科=9時~12時 詳 健康支援課 ☎(32)6407 | | |

夜間・休日急病センター

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

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

とまこまい医療介護連携センター

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

- ▶ 医療と介護の相談窓口
訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

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

一 歯科健康診査を受けましょう

対後期高齢者医療制度に加入の方
持保険証、受診券(紛失した方はご連絡ください)
詳保険年金課 電話(32)6425

一 ボランティアセンター

①朗読(音訳)ボランティア初心者講習会
11月10日～12月1日 毎週木曜日 全4回 13時30分～15時30分
¥500円 開講日納入
②介護支援ボランティア登録研修会
10月25日(火) 10時30分～12時
持介護保険被保険者証、筆記用具

一 所市民活動センター

対①16歳以上 ②65歳以上で初受講の方
定①10人 ②20人 いずれも申し込み順
申請①10月3日(月)から直接または電話、ファクス ②前日までに電話で ボランティアセンター 電話(84)6481 FAX(34)8141

一 ふれあい収集の利用について

日頃のごみ出しが困難な方を週1回訪問し、ごみなどの収集や安否確認を行います
対次のいずれかに該当する方 ●介護保険制度による要支援1～要介護5に認定さ



一 とまこまいシルバーリハビリ体操体験会

対10月20日(木) 14時～15時
所市民活動センター 1階多目的ホール
定30人 申し込み順
申請10月18日(火)までに電話で 介護福祉課 電話(32)6347

一 児童手当制度改正について

10月支給分(6月)手当から所得上限限度額が導入され、限度額を超えた場合は、児童手当・特例給付が支給されません ※本改正による審査結果は8月末に送付済
詳細子ども支援課 電話(32)6416

広告

保健所の相談、検査

所 電話 苦小牧保健所 電話(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(水) | 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 | 20日(木) | 専門職員による面接相談 | |
| 肝炎ウイルス検査 | 4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 | 4日(火) 18日(火) | 13時から30分程度 対18～54歳 | |
| HIV-1抗体検査 | 18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) | 4日(火) 18日(火) | 検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ | 予約は 対(35)7474 |

10月の献血

所 健康支援課 電話(32)6407

| 日 | 時間 | 会場 |
|--------|-------------|----------------------|
| 5日(水) | 9:30～10:45 | 苦小牧法務総合庁舎 |
| | 11:30～12:30 | ネットトヨタ苦小牧(株)梅前とい店 |
| | 14:30～16:30 | 道央佐藤病院 |
| 10日(月) | 9:00～12:30 | イオンモール苦小牧 |
| | 14:00～16:00 | |
| 13日(木) | 9:30～11:30 | 苦小牧港湾合同庁舎 |
| | 13:00～16:30 | 札幌圏デンタル・ラボラトリー苦小牧営業所 |
| 14日(金) | 9:30～13:30 | コープさっぽろ ステイ店 |
| | | |
| 19日(水) | 9:30～12:30 | イオンモール苦小牧 |
| | 14:00～16:00 | |

※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 電話(61)1715

今月の健康NEWS

Mom'sサロン Oasis

対10月27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 電話(32)6411

子育て応援教室 おとうさんといっしょ!

対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
対遊び方、読み聞かせ、簡単手形アート
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
申請電話で 健康支援課 電話(32)6411

親子デンタル教室

対10月26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
対令和3年4～10月生まれの子どもと保護者
対歯科医師による講演、ブラッシング指導、フッ素塗布
定20組 申し込み順
持母子健康手帳、乳幼児歯ブラシ
申請10月24日(月)までに電話で 健康支援課 電話(32)6411

エキノコックス症検診

対10月7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 電話(32)6407

タダとく健診を受けましょう

未受診の方は早めに受診してください。通院治療中の方も健診の対象です ※受診券を紛失した方はご連絡ください
対苦小牧市国民健康保険に加入の40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方
対受診期限令和5年2月28日(火)まで
持保険証、受診券
詳保険年金課 電話(32)6425



がん患者交流サロン

対10月11日(火) 13時30分～15時
対がん患者とその家族
対日頃の生活の中で取り入れられる感染対策
所日王子総合病院がん相談支援センター 電話(32)8111
詳健康支援課 電話(32)6407

こころの相談日

対①10月5日(水) ②11月2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
所申請②10月28日(金)までに電話で 健康支援課 電話(32)6410

受けよう 乳がん検診～10月はピンクリボン月間～

対10月16日(日) 8時～9時30分
対がん検診対象者
対¥2,000円(50歳以上の方は1,700円)
定20人 申し込み順
持運転免許証、健康保険証など本人確認ができるもの
所申請保健センター 電話(35)0001
詳健康支援課 電話(32)6407

暮らし



10月に苦小牧道税事務所と共同で催告文書を送付しますので、個人市道民税を期限までに必ず納税してください。【苦小牧道税事務所 TEL(32)5284 市納税課 TEL(32)6274】

一橋の通行止めのお知らせ

清豊歩道橋長寿命化対策工事に伴い、市道青葉2丁目自歩道が通行止めとなります。ご理解とご協力をお願いします。

通行止め期間
11月上旬～令和5年3月下旬

詳細
TEL(32)6482

一季節雇用の方は国民年金の届出を

●雇用期間が満了し、無収入または雇用保険の特例一時金など一定以下の収入が見込めず、配偶者が厚生年金保険か各種共済組合に加入している方は、第3号被保険者該当届を配偶者の事業所に提出してください。全国健康保険協会管掌健康保険の場合、加入と同時に手続きが済みます。●技能講習を受講するなど日額3千612円以上の雇用保険を継続して受給する期間は、第3号被保険者に該当しないので、第1号被保険者該当届を市保険年金課または年金事務所に提出してください。

通年雇用化を目指す 季節労働者の方々に応援します

●資格試験対策講習の受講費無料(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 ●パソコン講習の受講料無料 ●キャリアアップサロンとの面談を実施

申請先: 東胆振・日高・平取地域通年雇用促進支援協議会(工業・雇用振興課内)
TEL(34)5521

無料低額診療事業利用者の 調剤費を助成します

市内の無料低額診療施設で「無料低額診療事業」を利用し、市内の薬局で調剤処方された場合、調剤費の全部または一部を市が助成します。詳細は勤医協苦小牧病院(TEL(7)3151)にご相談ください

詳細: 総合福祉課 TEL(32)6189

コミュニティ助成事業活用事例報告

宮の森町内会では、(一財)自治総合センターの宝くじの受託事業収入を財源と

緑ヶ丘公園内夜間通行規制のお知らせ

11月1日(火)～令和5年3月31日(金)の間は、ゲートの開閉時刻が変更になります

詳細: 緑地公園課 TEL(32)6509

秋の大掃除月間および『053(ゼロごみ)の日』

10月は、「秋の大掃除月間」です。また、16日(日)を『053(ゼロごみ)の日』とし、市内一斉の大掃除を行います。町内会や学校、事業所、団体による、清掃活動にご協力ください。大掃除月間中に清掃活動を希望の場合は、大掃除実施計画書を提出してください

公害防止条例施行規則 一部改正について

公害防止条例施行規則の一部を10月1日(土)に改正します。工場または事業場用ボイラーの届出規模要件を伝熱面積から、燃料の燃焼能力へ変更します。市HPにおいても詳細を公開しています

| 新 | 旧 |
|------------------------------------|------------------------------|
| 燃料の燃焼能力が1時間あたり25リットル以上、50リットル未満のもの | 伝熱面積が5平方メートル以上、10平方メートル未満のもの |

※ガスまたは灯油のみを燃料とするものは対象外

詳細: 環境保全課 TEL(57)8806

住宅無料耐震診断

対象住宅 次の条件を満たす一戸建て木造住宅 ●階数が2階建て以下 ●延べ床面積が500㎡以下 ●申込者が当該住宅を所有 ●昭和56年5月31日以前に着工されたもの ●プレハブ・枠組壁工法住宅は除く

必要なもの 住宅の図面(仕上げ、寸法の記入のある各階平面図で筋交いなどの位置および仕様の分かるもの)

詳細: 建築指導課 TEL(32)6522

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

一冬期間の霊園について

●高丘霊園および高丘第二霊園のトイレと水汲み場は、凍結防止のため使用できません ●霊園の管理事務所を閉鎖します ●春彼岸を除き霊園内の除雪は行いません ●供物と供花は全てお持ち帰りください

期間: 11月1日(火)～令和5年4月30日(日)

詳細: 環境生活課 TEL(32)6333

広告

広告

みんなで取り組む ゼロカーボン!

環境保全課 TEL(84)1620

洗濯用洗剤を買うときに詰め替え用を選ぶことで、1回あたり184gのCO₂削減!

NG: 詰め替え用洗剤
OK: 詰め替え用洗剤

しっかり分別!

絵: アトリエなちこ

10月の自動車運転免許講習

| 講習区分 | 講習時間 | 10月 |
|------|-------------|---------------|
| 優良講習 | 10:30~11:00 | 4日(火) 20日(木) |
| | | 6日(木) 25日(火) |
| | | 12日(水) 26日(水) |
| | | 13日(木) 27日(木) |
| | | 18日(火) 31日(月) |
| | | 19日(水) |
| 一般講習 | 10:30~11:30 | 7日(金) 21日(金) |
| | | 14日(金) 28日(金) |
| | | 3日(月) 17日(月) |
| | | 5日(水) 21日(金) |
| | | 11日(火) 24日(月) |
| | | 14日(金) 28日(金) |
| 違反講習 | 13:30~15:30 | 19日(水) 25日(火) |
| | | 3日(月) 17日(月) |
| | | 4日(火) 18日(火) |
| | | 6日(木) 24日(月) |
| | | 11日(火) 26日(水) |
| | | 12日(水) |
| 初回講習 | 13:30~15:30 | 13日(木) 27日(木) |
| | | 5日(水) 20日(木) |
| | | 13日(木) |

●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
苦小牧警察署 TEL(35)0110

HP

暮らし



10月12日(水)～21日(金)は、秋の輸送繁忙期の交通安全運動です 市民生活課 TEL(32)6287

「とまこまい暮らしのガイド」の配布が始まります

市民協働事業として、(株)サイネックスと「とまこまい暮らしのガイド」を作成しました。市民サービスの向上を目的に、地域・行政・生活・医療機関などの情報を一冊にまとめ、市内全世帯および転入者などに配布します



詳細書広報課 TEL(32)6108

Eメールで 危機管理室 TEL(32)6280 FAX(33)0474 kikanari@city.toma-komai.hokkaido.jp ※①②ごちらかのみ受講も可



「省エネコンテスト」

家庭で取り組んでいる省エネ活動や電気使用量が分かる書類の画像を省エネコンテスト公式LINEに投稿しましょう。詳しくはHPをご覧ください



コンテストHP

10月1日(土)～31日(月) 10月の前年同月比で電気使用量「削減量」の大きい世帯と、インスタグラムで省エネに関する投稿の「いいね！」数上位者を表彰

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



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 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、苦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

水道課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(左記以外)

催し・講座

「苦小牧市民防災講座」

11月6日(日) ①10時～12時 樽前山の噴火に備えて ②13時～15時40分 災害教訓や新たな津波の浸水想定について ※内容は変更になる場合があります

11月13日(日) 13時30分～15時30分 苦小牧にじいろライブvol.3 「女ふたりで暮らししてみれば」



第39回東胆振物産まつり 10月28日(金)～30日(日) 10時～17時 所 MEGAドン・キホーテ苦小牧店3階 観光振興課 TEL(32)6448



北海道周遊列車「HOKKAIDO LOVE!」ひとめぐり号がやってくる!

北海道を代表する花であるラベンダーをイメージした、鮮やかな紫色の特急列車「ラベンダー編成」が市内を走り抜けます。列車を見掛けた際は手を振って歓迎をお願いします



LGBTってなんだろう? 来年1月に予定されている「苦小牧市パートナーシップ制度」の導入に先駆け、多様な性のあり方についての市民講座を

開催します 10月20日(木) 13時30分～14時30分 所 イオンモール苦小牧1階 セントラルコート 定30人 直接会場へ 詳細・男女平等参画室 TEL(84)4052



10月22日(土) 10時～15時(12時～13時休憩) 所 沼ノ端交流センター 対小学生未満は保護者同伴 内 各種木工製作ワークショップ出店 ¥100～300円程度 当日納入 詳細 北海道胆振総合振興局森林室 TEL(72)5122

みんなの消費生活展

市民生活課 TEL(32)6306 初めての参加となる「おさがり交流会」や「もぎたて市」をはじめ、苦小牧上陸の「キャラクター」や「スイーツ」も参加予定! 10月22日(土) 10時～16時 市民活動センター

Table with 2 columns: Content (e.g., 藤幼稚園の歌の発表会, イヤヤン 大声大会) and Time (e.g., 10時, 10時20分)

※時間は前後する場合あり その他 体験コーナー (12ブース) 販売コーナー (7ブース) など



広告

広告

10月15日(土)～21日(金)は、違反建築防止週間です 建築指導課 電話(32)6527

催し・講座

製造関連技術者研修

日11月10日(木)、11日(金) 9時30分～16時30分

所 テクノセンター

対 製造関連企業在職者

内 精密測定技術Ⅱ技能検定機械検査の1級または2級合格レベルを目標とし、実技知識習得

定 8千円 ※受講料の助成制度あり(公益財団法人道央産業振興財団まで 電話(51)2770)

定 10人 申し込み順

申 10月27日(木)までに北海道職業能力開発大学校HPで配布の受講申込書を郵送(必着)またはファクスで 北海道職業能力開発大学校 〒047-0292 小樽市 銭函3-190 電話0134(62)3551

～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 電話(35)0511



電話0134(62)2154 詳細北海道職業能力開発大学校 電話0134(62)3551 市テクノセンター 電話0210

第10幕とまこまい コスプレフェスタ

普段は撮影することができないスポットなどを撮影場所として開放します。また協賛イベントを開催予定でコスプレをしていない人も楽しめるイベントです。当日のボランティアスタッフも募集していますので、10月7日(金)までに事務局までご連絡ください(1日のみの参加も可) 日11月5日(土)、6日(日)

所 MEGADON・キホーテ苫小牧店ほか

詳細とまこまいコスプレフェスタ実行委員会事務局(観光振興課内) 電話(32)6448

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年生までの子どもがいる保護者で全日程参加できる方 ※無料託児(3カ月～小学生、要予約)

定 8人 申し込み順

申 10月5日(木)までに電話または右記二次元コードで こども相談課 電話(32)6369

普通救命講習会

日①11月17日(木) ②24日(木) いずれも13時～15時

Japanccs.com

詳細日本CCS調査株式会社 電話(56)3151 市港湾・企業振興課 電話(32)6438 ※駐車場の混雑が予測されますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください

樹木探索会

日10月29日(土) 10時～12時(雨天決行)

所 出光カルチャーパーク(集合・雨天時サンガーデン)

解説 樹木医 黒崎暁子氏

定 20人 直接会場へ

詳細緑地公園課 電話(32)6507

親子Happy☆Day～0歳からの未就学児集まれ!!～

日10月11日(火)～15日(土) 9時30分～16時

所 とまこまい子育て支援センター

対 未就学の子どものその保護者 市内内の教育・保育施設などの情報展示子育て講座(要予約)や保健師・栄養士による個別相談など

詳細こども育成課 電話(32)6224

糖尿病講演会

日11月12日(土) 14時～16時

所 市民会館 小ホール

内 糖尿病の予防から合併症予防について

講師 王子総合病院 三木隆幸氏、島西真琴氏、曾津圭崇氏、澤岡清美氏

定 120人 申し込み順

時30分～16時30分 所①消防防災訓練センター ②消防署日新出張所

定 10人 申し込み順

申 10月27日(木)～11月10日(木)の9時から電話で 救急課 電話(84)5044

潜在保育士研修・私立認可保育施設合同就職説明会・保育士出張相談

潜在保育士研修

日10月27日(木) 10時～16時、28日(金) 10時～14時 ※両日参加必須

対 保育士資格を有する方

定 15人 申し込み順

申 10月26日(水)までに電話または右記二次元コードで

■私立認可保育施設合同就職説明会および保育士出張相談

日10月28日(金) 14時～17時

所 アイビー・プラザ ※無料託児あり

詳細こども育成課 電話(32)6378

赤十字講習会

①災害時高齢者生活支援講習

日11月13日(日) 13時～15時

内 災害が高齢者に及ぼす影響、気をつけたい病気や症状など

②赤十字救急法基礎講習会

日11月20日(日) 13時～17時30分

対 15歳以上

内 赤十字救急法、心肺蘇生法など

文化財発見ツアー2022

日11月5日(土) 9時～16時

所 静川遺跡、北黄金貝塚

定 20組(1組2人まで) 申し込み順

持参 昼食、雨具

申 10月7日(金) 9時から電話で 生涯学習課 電話(32)6756

第51回市民植樹祭

日10月15日(土) 11時～11時30分(雨天決行)

所 錦大沼公園、オートリゾート苫小牧アールテン

定 30人 申し込み順

持参 軍手、作業しやすい服装

申 10月3日(月)～7日(金)に電話で 緑地公園課 電話(32)6507

親子森林整備体験「秘密基地をつくらう!」

日11月20日(日) 10時～12時

所 苫東・和みの森

対 小学生以下の子どもと親

定 20人 抽選

申 10月11日(火)～25日(火)に住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクス、Eメール、右記二次元コードで 環境保全課 電話(57)8806 FAX(57)8809 kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

広告

催し・講座

秋の火災予防運動 期間 10月15日(土)～31日(月) 統一標語「お出かけは マスク戸締り 火の用心」 詳予防室 TEL(84)5026

アイビー・プラザ

第17回アイビー文化祭

10月1日(土)～10日(月) 9時～18時(最終日は13時まで)
子ども体験教室「ハロウィンのお花」
10月29日(土) 10時～12時
対小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
¥千500円 ※納入方法は受講決定後通知
定20人 抽選
持花ばさみ(なければ普通のはさみ)、手拭き、取手付きの袋
10月1日(土)～15日(土)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II教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学



講師 道総研 脇田陽一博士 ※種まき体験もあり
定40人 直接会場へ
②ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り
10月22日(土) 10時～12時
対妊娠中や2歳未満の子どもがいる母親、その配偶者 ※託児なし
定5人 申し込み順
③ハーブ講習会〜ハーブのポプリとサシエ作り〜
10月22日(土) 13時30分～15時30分
¥2千円 開講日納入
定10人 申し込み順
.....
所申詳②③ 10月1日(土)から サンガーデン TEL(33)4411

ウトナイ湖鳥獣保護センター

①お気軽ガイドウォーク in ウトナイ湖
10月9日(日) 10時30分～11時30分 ※雨天時は館内ガイドウォーク
②写真家中島宏章さんによるコウモリのお話
10月22日(土) 13時～15時
③アイロンビーズで野鳥を作ろう〜ハクチョウ編〜
10月29日(土) 11時、14時
④ウトナイ湖野生鳥獣保護センターボランティア活動と秋の自然調査体験〜
10月29日(土) 9時30分～12時
持双眼鏡と図鑑(貸出可)

10月15日(土)、16日(日) 10時～16時
④お気軽秋の水鳥ガイドウォーク
10月16日(日) 13時30分～14時30分

⑤レンジャーと一緒に秋の生きもの図鑑をつくる
10月16日(日) 10時30分～12時

第74回苦小牧市民文化祭

生涯学習課 TEL(32)6756

| 行事名 | 実施日 | 時間 | 会場 |
|-------------------------------|---------------------------|---------------|---------------------|
| 文芸部会 | 市民俳句大会 | 10月9日(日) | 13時から アイビー・プラザ |
| | 市民川柳大会 | 10月16日(日) | 12時から 文化会館 |
| | 市民短歌大会 | 10月16日(日) | 13時から 文化会館 |
| | 苦小牧市民文芸第64号発売 | 10月22日(土) | 10時～16時30分 総合体育館 |
| | 苦小牧市民文芸トークサロン | 10月23日(日) | 10時～15時 文化会館 |
| ステージ発表 | 苦小牧はすかつぶ演劇祭 | 11月20日(日) | 13時30分～15時 文化会館 |
| | 苦小牧はすかつぶ演劇祭 | 10月23日(日) | 13時から 文化会館 |
| | 第72回音楽発表会 | 10月30日(日) | 14時から 文化会館 |
| | 市民吹奏楽祭 | 11月3日(木) | 10時から 市民会館 |
| | カルチャー&ミュージックフェスティバル(軽音楽祭) | 11月6日(日) | 14時～19時 文化会館 |
| | 苦小牧市民参加演劇祭 | 11月12日(土) | 18時から 文化会館 |
| | | 11月13日(日) | 14時から 文化会館 |
| 舞 Ballet & Dance 2022(洋のステージ) | 11月20日(日) | 13時30分から 市民会館 | |
| 文化部門 | 市民交流将棋大会 | 11月12日(土) | 13時から 文化会館 |
| | 市民交流囲碁大会 | 11月13日(日) | 12時45分から 文化会館 |
| 展示発表 | 総合展示発表 | 10月22日(土) | 9時30分～16時30分 総合体育館 |
| | 茶会 | 10月22日(土) | 10時～14時(裏千家) |
| | | 10月23日(日) | 10時～15時(表千家) |
| 地域文化祭 | 勇払地区文化祭 | 10月2日(日) | 9時～15時 勇払公民館 |
| | 植苗地区文化祭 | 10月29日(土) | 14時～20時 植苗ファミリーセンター |
| | | 10月30日(日) | 9時～15時 植苗ファミリーセンター |

※日程は予定であり、新型コロナウイルス感染状況によっては中止および延期の可能性があります。
※体調が悪い方は来場を控え、マスク着用、手指の消毒、咳エチケットの励行をお願いします。また、入場の際には氏名などを記載していただきます。発熱がある方は入場できません。その他係員の指示に従ってください。
※ステージ発表の一部で入場料がかかる場合があります。
※苦小牧市民合唱祭、樽前地区文化祭、沼ノ端地区文化祭は開催中止となりました

.....
対①②③小学生以下は保護者同伴 ④高校生以上
定①10人程度 直接会場へ ②30人 ③各4組(1組2作品まで) ④10人 いずれも申し込み順
所申詳10月1日(土)～②21日(金) ③④28日(金)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

令和4年度 後期「技能検定」試験

職種機械検査・油圧装置調整・建築大工・配管・金属材料試験など
10月3日(月)～14日(金)に申請書を郵送(消印有効)で 〒051-8558 室蘭市海岸町1-4-1 胆振地方技能訓練協会 ※今年度より申請書の様式が変更。受験手数料などについてはお問い合わせください
詳胆振地方技能訓練協会 TEL0143(84)5666 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

ウトナイ湖・渡り鳥フェスティバル

①渡り鳥ウォッチング〜アプリを使って識別や記録をしよう〜
10月15日(土) 13時30分～15時30分
持双眼鏡と図鑑(貸出可)
②セミナー「渡り鳥とプラゴミ問題〜身近にできる自然保護〜」
10月15日(土) 10時～12時
③マガンのカウント体験

身近なゼロカーボン見学会

11月10日(日) 12時45分～16時
所大鎮キムラ建設(株)、トヨタカローラ苦小牧(株) ※市役所発着
内暮らしに身近なゼロカーボンの先進技術を見学
定15人 抽選
甲詳10月11日(火)～21日(金)に住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクス、Eメール、右記二次元コードで 環境保全課 TEL(57)8806 FAX(57)8809
kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp



苦小牧で働きたい女性を応援！ 給付金付き職場体験参加者募集

令和5年3月15日(水)まで
1～10日間程度、1日2～7時間
対市内在住の復職を希望する女性
定14人(面談あり) 申し込み順
甲 マナビHPで
詳(株)Mammy pro TEL011(206)9150
市工業・雇用振興課 TEL(32)6432



広告

広告

催し・講座

リサイクル自転車抽選販売会
大人用自転車限定



100ポイント
※購入者のみ

申請10月1日(土)〜11日(火)
JFEリサイクルプラザ
サ苦小牧 (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、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の申込書に住所、氏名、電話番号、自転車番号を記入し直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで
※自転車はHPで確認。10月14日(金)に当選発表し、郵送でお知らせ(キャンセル不可)。電話での問い合わせ可。24日(月)までに引き取り 千09・1364 字沼ノ端2・25 JFEリサイクルプラザサ苦小牧 電(55)2970 宛(55)3455
sakuru.p@city.tomakomai.hokkaido.jp

とまこまい若者サポートステーション

出張相談

10月26日(水) 14時〜16時
所 ワークプラザとまこまい ふれんどビル3階

セミナー

10月24日(月)〜28日(金) 13時30分〜15時
所 とまこまい若者サポートステーション
内知っておきたい!パソコン講座

11月のパソコン講習

Table with 5 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数, 講習時間帯, 料金. Rows include Windows10, Word2019, and Internet search courses.

所申請各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい 電(55)6622

市民技能体験教室「庭木の剪定」

10月15日(土) 9時30分〜15時
所 午前11時 吉小牧地域職業訓練センター 午後11時 緑ヶ丘公園 ※移動は各自
¥500円 ※申込期限を過ぎてからはキャンセル料がかかります 開講日納入
定20人 申し込み順
申請10月12日(水)までに 工業・雇用振興課 電(32)6432

スポーツ

一日吉体育館

小学生卓球教室
11月8日〜24日 毎週火・木曜日 全6回 いずれも17時〜18時30分
対小学生
対1小学4〜6年生 ②18歳以上(高校生不可)
¥千円 当日納入
定10人 申し込み順
持運動靴、着替え、ラケット(貸出可)、飲み物、タオル
所申請10月①1日(土) ②8日(土)から 日吉体育館 電(73)6010

募集

苦小牧市国民健康保険税課税限度額の改正(案)の意見を募集
申請10月1日(土)〜31日(月)に保険年金

ゼロカーボンハウス 促進補助金受付中



補助金HP

4月1日以降(令和4年度内)に市内に自ら居住する住宅に新・省エネルギーシステムを設置する方

対象機種・新築・既存住宅対象
発電システム、HEMS、定置用リチウムイオン蓄電池、V2H、給電装置(8月1日付で改定)
●既存住宅のみ対象
エコキュート(設置業者もしくは販売業者のいずれかが市内に事務所を有する法人または個人事業主であること)
※システムの購入・設置に要する費用10分の1を乗じて得た額(上限有り)で予算に達するまで
申請環境保全課(HPでダウンロード可)
で配布の申込用紙を直接 環境保全課 電(57)8806

10月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場, とき・申し込み・詳細. Includes sections for 総務省行政相談所, 行政書士会, 消費生活・多重債務, 困りごと相談, 男女の声により添いのちと暮らしの相談会, 法律相談, 無料市民相談, 夜間心配ごと相談.

今月の納期・夜間納税相談

Table with 3 columns: 納期, 市・道民税, 国保税. Includes 夜間納税相談 details.

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

水道メーター交換工事対象家屋には、事前にちらしなどでお知らせします。工事中は約20分間断水になります。水道課 電(32)6695(平日昼間) 電(32)6111(上記以外)

募集

一公共交通協議会委員を募集

応募資格 満18歳以上(市議会議員、国・道・市職員を除く)で市内に1年以上在住し、ており、平日日中に開催の会議に出席できる方または市内の公共交通機関を普段から利用し、関心がある方

任期 12月19日(土)～令和6年12月18日

報酬 会議出席1回につき5千円

募集人数 2人

申請 11月18日(金)までにまちづくり推進課(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 まちづくり推進課 ☎(84)4071 📠(34)7717 ✉matiduku@city.tomakomai.hokkaido.jp

一消費経済調査員を募集

応募資格 市内在住の20歳以上で、日常生活のための食料品などを継続して購入している方および4月初旬の経済調査員委嘱式に出席できる方 ※経験者可

任期 令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日

内生活関連商品の価格および出回り状況の月例調査など

謝礼 月額2千300円程度

募集人員 9人(2次選考あり)

申請 10月31日(月)までに郵便番号、住所、



シルバー人材センター入会説明会 ☎10月7日(金) 9時30分～11時25日(火) 13時30分～15時 所労働福祉センター 申請 シルバー人材センター ☎(35)1700

氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、家族構成(続柄)、申込者の職業、各種モニター経験の有無、応募理由(20文字以上)、消費生活や食に関する知識や資格などの有無、利用している食料品店、自家用車運転の可否を記入し封書(必着)またはファクス、Eメール、上記二次元コードで ☎053-0021 若草町3-3-8 市民生活課 ☎(32)6306 📠(36)3906 ✉siminseikat@city.tomakomai.hokkaido.jp

一苦小牧市テクノセンター条例の一部改正(使用料および手数料の設定)の意見を募集

申請 10月12日(水)～11月10日(木)にテクノセンター(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、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 ☎09-1362 字柏原32-27 テクノセンター ☎(57)0210 📠(57)1122 ✉tomatech@tomatech.jp

一介護保険認定調査員を募集(会計年度任用職員)

応募資格 自動車運転免許と看護師・准看護師・介護支援専門員(ケアマネジャー)・介護福祉士のいずれかの資格をお持ちの方

任期 令和5年3月31日(金)まで

内介護保険のサービスを希望する高齢者

を訪問し、どの程度の介護(支援)が必要か聞き取り調査を行う

勤務時間 ①平日8時45分～17時(月～金曜日) ②平日8時45分～17時15分(11日/月)

任期 日給①8千548円 ②8千833円 ※①②共に賞与と交通費は別途支給

募集人数 ①2人 ②1人(面接あり)

申請 介護福祉課(HPでダウンロード可)で配布の任用申込書と資格者証のコピーを直接 介護福祉課 ☎(32)6344

一未来創造こども会議参加者を募集

令和5年1月21日(土) 9時～17時 事前研修 ①10月29日(土) ②11月19日(土)

③12月17日(土) ④令和5年1月14日(土) ①13時～18時 ②③④13時～17時

対小学5～中学3年生

テーマ 盛り上げよう!八王子市姉妹都市 締結50周年

申請 10月14日(金)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郵送(必着)、ファクスで 青少年課 ☎(32)6759 📠(32)5578

一霊園墓所区画の利用者を募集

市内に住民登録があり、2年以内に墳墓を建立できる方

¥4㎡23万2千円、6㎡34万8千円

申請 本籍記載の住民票を直接 環境生活課 ☎(32)6333

市政トピックス

高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

対象期間 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

対象 本市に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(障がい単独で身体障害者手帳1級の方)

接種回数 1回 料金 1,300円 持参する物 運転免許証、健康保険証などの身分証明書

内容 ●対象者で生活保護世帯の方は無料です。受診時に生活保護手帳をお持ちください
●期間外の接種は、対象外となります
●市内に居住していても、住民登録がない場合は対象外となります
●市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種に対する助成はありません

申し込み 実施医療機関に電話で

| 実施機関名 | 電話番号 | 所在地 |
|---------------------|----------|-------|
| 合田内科小児科医院 | (33)9208 | 音羽町 |
| 青葉病院 | (75)8000 | 青葉町 |
| 明野眼科クリニック | (61)1162 | 明野新町 |
| 明野よしつる耳鼻咽喉科 | (57)3387 | 明野新町 |
| 阿部内科医院 | (36)0066 | 本町 |
| 稲岡内科小児科 | (72)5141 | 北光町 |
| いまい内科クリニック | (37)8686 | 双葉町 |
| 王子総合病院 | (32)8111 | 若草町 |
| 沖医院 | (32)8870 | 旭町 |
| 加藤胃腸科内科クリニック | (35)2125 | 緑町 |
| 勤医協苦小牧病院 | (72)3151 | 見山町 |
| K&Aクリニック | (71)2000 | 日新町 |
| 光洋いきいきクリニック | (71)2700 | 光洋町 |
| こうよう泌尿器科クリニック | (82)8620 | 光洋町 |
| 桜木ファミリークリニック | (71)2351 | 桜木町 |
| さくらファミリークリニック | (55)6526 | 東開町 |
| 柴田内科循環器科 | (71)2225 | 桜木町 |
| すがわら内科呼吸器科 | (76)7011 | しらかば町 |
| 若草病院 | (34)2135 | 若草町 |
| たかぎ内科・循環器内科 | (53)7700 | 北栄町 |
| たかせ内科クリニック | (73)6233 | 川沿町 |
| 滝上循環器科内科クリニック | (37)8011 | 泉町 |
| たくゆう耳鼻咽喉科クリニック ※要予約 | (53)5800 | 拓勇東町 |
| 道央佐藤病院 | (67)0236 | 字樽前 |
| 同樹会苦小牧病院 ※土曜日は午前のみ | (36)1221 | 新中野町 |
| 苦小牧呼吸器内科クリニック | (35)0002 | 双葉町 |
| 苦小牧耳鼻咽喉科クリニック | (34)4133 | 新中野町 |
| 苦小牧消化器外科 | (51)6655 | 北栄町 |
| 苦小牧市立病院 | (33)3131 | 清水町 |

| 実施機関名 | 電話番号 | 所在地 |
|----------------------|----------|------|
| とまこまい心血管クリニック | (38)8000 | 三光町 |
| 苦小牧澄川病院 | (67)3111 | 澄川町 |
| 苦小牧東部脳神経外科 | (53)5000 | 北栄町 |
| 苦小牧日翔病院 | (72)7000 | 矢代町 |
| とまこまい脳神経外科 | (75)5111 | 光洋町 |
| 苦小牧東病院 | (55)8811 | 明野新町 |
| 苦小牧泌尿器科・循環器内科 | (57)0455 | 明野新町 |
| 苦小牧病院 | (72)1201 | 光洋町 |
| とまこまい北星クリニック | (57)8000 | 拓勇東町 |
| 苦小牧市保健センター ※2階で実施 | (35)0001 | 旭町 |
| 苦小牧緑ヶ丘病院 | (34)4761 | 清水町 |
| とよた腎泌尿器科クリニック | (31)2000 | 元中野町 |
| 浪岡内科消化器科クリニック | (51)2811 | 東開町 |
| 錦岡医院 | (67)0013 | 宮前町 |
| いっしん耳鼻咽喉科クリニック | (71)1000 | 日新町 |
| いっしん内科クリニック | (71)1500 | 日新町 |
| いっしん泌尿器科クリニック | (71)1100 | 日新町 |
| ハート整形ペインクリニック | (38)7000 | 三光町 |
| 花輪内科循環器科医院 | (36)2555 | 三光町 |
| 松沢クリニック ※要予約 | (57)7171 | 明野新町 |
| 三上外科整形外科 | (33)7815 | 元中野町 |
| 三好内科胃腸科クリニック | (75)7711 | 豊川町 |
| メモリアル整形外科 | (74)2111 | 花園町 |
| メンタルケアわかさ | (34)2969 | 若草町 |
| 山本耳鼻咽喉科みみ・はな・のどクリニック | (72)7722 | 光洋町 |
| 横山内科消化器科 | (74)0011 | 川沿町 |
| 吉川医院 | (34)4565 | 表町 |
| よしだ内科循環器科クリニック | (33)3855 | 木場町 |

とまこ・My・Love婚活パーティー2022開催決定! 詳細 苦小牧商工会議所 ☎(33)5454

お見合いタイムで自己PRを行い、カップル成立を目指す商工会議所主催の婚活イベントです! 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、例年と内容を変更して実施します。



日時 11月6日(日) 17時～19時30分 会場 アールベルアンジェ苦小牧

参加条件 20～45歳までの独身者で結婚に意欲のある方
男性=市内在住で苦小牧商工会議所会員事業所、苦小牧信用金庫取引先企業の役員・従業員または会員事業所推薦の方
女性=市内在住で市内事業所に勤務されている方または会員事業所推薦の方

料金 1人2,000円 定員 40人(男女各20人) 申し込み順

申し込み 10月14日(金)までに直接または上記二次元コードで
●当日は、検温、消毒、マスクを着用しての実施を予定しています。なお、今後の感染状況により中止または延期、内容が変更となる場合もあります

広告

行政創革プラン 令和3年度の取り組み結果について 詳細 行政監理室 ☎(32)6169



令和2年度からスタートした行政創革プランは、これまでの行政改革の方向性を継承した上で、「**未だないもの**」を発想し、新たな手法や新たな価値観を創り上げることが意識した取り組みを進めている計画です。令和6年度までの5カ年を計画期間とし、全70項目の取り組みを実施しています。このたび、令和3年度の取り組み結果がまとまりましたので、お知らせします。

令和3年度
取り組みの
主な
取り組み

苦小牧市行政改革審議会での評価（取り組み項目別）が良かったもの

- ◆4.3点/5 **新たな財源確保に向けた取り組み** 「企業版ふるさと納税の導入」ほか
- ◆4.0点/5 **庁内文書の電子化の推進** 「市議会、庁内会議へのタブレット端末およびペーパーレス会議システムの導入」
- ◆4.1点/5 **職員人材育成と「働き方改革」の推進** 「時差出勤やテレワークの推進、長期人材育成研修の実施」
- ◆4.2点/5 **行政事務の民間委託** 「保険年金課、総合案内などの民間委託による総合運用」ほか



市では、有識者、一般公募の委員で構成する「苦小牧市行政改革推進審議会」を設置しています。この審議会では、市長の諮問に応じて調査審議するほか、行政改革の取り組みの進捗状況をチェックしており、このたび、令和3年度の進捗状況および取り組みの有効性について、審議会から市長に意見書が提出されました。取り組み結果や審議会意見の詳細については、行政監理室HPをご覧ください。

新しいCIR(国際交流員)を紹介します

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6157

ハニック・リリーさん

今年の8月から、前任のガルピン・ブレナンさんに代わり、ハニック・リリーさんが本市のCIR（国際交流員）として市役所で働いています。市の施策に関するさまざまな国際業務のほか、国際交流事業への協力や通訳・翻訳などの市民サポートを担います。



リリーさんにインタビュー

- 日本で働きたいと思ったきっかけは？
私の家は中学2年生の時からホストファミリーとして日本人の留学生を受け入れていました。留学生との交流の中で日本文化に興味を持つようになり、アメリカと日本の懸け橋になりたいと思うようになったのがきっかけです。
- 苦小牧の印象はどうですか？
とても良いまちだと思います。ケンタッキー州は海から遠いので、こんなに海の近くに住めるなんて夢のようです。素敵な自然もたくさんあるし、市民の皆さんも優しいです！
- どんな仕事がしたいですか？
文化交流や姉妹都市などの国際交流の仕事がしたいです！音楽や演劇、本を使ったプログラムで、文化の発信や英語に触れる場を提供できたらいいと思います。



プロフィール

- 氏名 Hanik Lilli (ハニック・リリー)
- 年齢 23歳
- 出身 アメリカ ケンタッキー州
- 趣味 カラオケ、ホラー映画鑑賞
- 特技 フェンシング、料理
- 好きな食べ物 チョコレート、ジャガイモ

ひとりで悩んでいませんか？

詳細 総合福祉課(市役所1階 13番窓口) ☎(32)6189 FAX(32)6098

市では「ひきこもり」の方との出会いを大切に、ご本人やご家族からお話を伺い、一緒に悩み、考え、活動しています。相談員が今後について一緒に考えさせていただき、解決に向けてのサポートを行っています。

Q1 どのような人を対象としているの？
A1 ご家族以外との交流をほとんどせずに、就労や就学など自宅以外で活動することがほとんどない状態が6カ月以上続いている、18歳以上の方を対象としています。
*他の人と交わらない形で外出をしている人も含みます

Q2 どのような関わりをしてくれるの？
A2 ひきこもりに至る経過は人それぞれです。その方の思いに寄り添い、どのようなことに取り組めるかを一緒に考えながら関わらせていただきます。
*定期的な面談や家庭訪問
*茶話会の開催 当事者の会＝一人一人の存在を大切に、のんびりと過ごせる場
*家族の会＝安心して相談できる場や思いを語れる場
*就労準備支援事業「しごとびら」と連携し、職場見学や職場実習など
*必要に応じて、精神科・心療内科などの専門医療機関に同行

Q3 どのような支援団体と連携しているの？
A3 保健所、社会福祉協議会、ハローワーク、若者サポートステーション、医療機関など、さまざまな団体と連携しています。

Q4 活動を行う上で、どのようなことを大切にしているの？
A4 ご本人が「自分で決めたこと」を大切にしています。自分で決められない状態のときは、決められるようになるまで急がずゆっくりと一緒に考えます。ご本人・ご家族を問わず、お気軽にご相談ください。

狂犬病予防注射強化週間

詳細 環境生活課 ☎(32)6333

- 犬の登録**＝市環境生活課または市内各動物病院で行ってください
対象 生後91日以上で未登録の犬（登録は一生に一度） ※登録時にもらう鑑札は必ず首輪に着けてください **料金** 3,000円
- 狂犬病予防注射**＝狂犬病予防注射は毎年受けることが義務付けられています
対象 生後91日以上で、今年度の予防注射を受けていない犬 **料金** 3,240円

| 動物病院名 | 診療日時 | 動物病院名 | 診療日時 |
|-------------------------------------|---|--|---|
| 前田獣医科医院 山手町1-4-8 ☎(74)4338 | 月～土……9:00～12:00/15:00～19:00 日祝………9:00～12:00 | しま動物病院 拓勇東町4-18-30 ☎(57)1217 | 月火木金土…9:30～12:00/15:30～19:00 日祝………9:30～12:30 休診日…水 |
| 前田獣医科明野医院 明野新町3-5-2 ☎(57)1111 | 月木………9:30～12:00/15:00～21:00 火金………9:30～12:00/15:00～19:00 土祝………9:30～12:00 休診日…水・日 | ほまれだ動物病院 拓勇西町4-2-4 ☎(82)7000 | 月～土…9:00～12:00/15:00～18:00 休診日…日祝 |
| 山本動物病院 春日町1-10-1 ☎(36)2606 | 月～金……9:00～11:30/15:00～18:00 土………9:00～13:00 休診日…日祝 | ウトナイの森動物病院 ウトナイ南6-8-40 ☎(56)5105 | 月火水金土祝…9:00～11:30/15:00～18:00 木………9:00～11:30 休診日…日 |
| おのだ動物病院 澄川町2-1-23 ☎(67)8642 | 月～土……9:30～13:00/16:00～19:30 祝………9:30～12:00 休診日…日 | しょうた動物病院 川沿町5-13-18 ☎(77)6263 | 火水金土…9:00～12:00/15:00～19:00 月………9:00～12:00/15:00～21:00 木………9:00～12:00 休診日…日 |
| 加藤どうぶつ病院 音羽町1-15-14 ☎(38)5250 | 月火水金…9:30～13:00/15:30～19:30 土………9:30～13:00/15:30～17:00 日祝………15:30～19:30 休診日…木 | 中の道動物病院 新富町1-7-19 ☎(78)3380 | 月火水金土日…9:30～12:30 休診日…木 |
| かわはた動物病院 本町1-1-1 ☎(35)2211 | 月火木金日…9:30～12:30/16:00～19:00 土………9:30～12:30 休診日…水祝(第2月手術日) | ※上記の診療時間は8月16日時点です。変更になる場合もありますので、詳細は各病院へご確認ください | |

ぬくもり灯油の申請

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

令和4年度度市民税が非課税の世帯のうち、次の助成要件を満たす世帯に暖房費(灯油・電気・ガスなど)の一部を助成します。
※暖房費に係る助成のため、集中暖房などを利用している世帯も対象

| 助成額 | 対象世帯 | 助成要件 | 持参するもの | 申し込み |
|-----------|---|---|---|--|
| 1世帯当たり1万円 | 令和4年10月1日現在、本市に住民票を有する ●高齢者世帯(65歳以上の高齢者がいる世帯) ●障がい者世帯(重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯) ※生活保護受給世帯、社会福祉施設などに長期入所(入院)している世帯を除く | ●令和3年の年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(世帯員が1人増えるごとに60万円加算) ※給与、各種年金、手当などを含む全ての収入 ●金融資産の合計が1人世帯で50万円以下(世帯員が1人増えるごとに50万円加算) ●別世帯の課税者と同居していない | ●世帯全員の令和3年分の収入が確認できるもの(源泉徴収票、課税証明書、年金振込通知など) ●世帯全員の預貯金額および令和3年分の給与などの振込状況が確認できる通帳 | 10月3日(月)～令和5年2月28日(火) (土・日曜日、祝日、年末年始を除く) に総合福祉課で配布の申請書類を直接 総合福祉課 |

家庭の灯油タンクからの漏えい事故に注意

詳細 環境保全課 ☎(57)8806

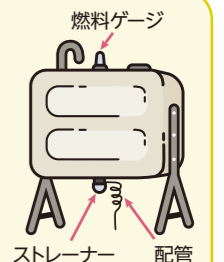
■**灯油漏れ被害の復旧費用は、原因者が負担しなければなりません!**
流れ出した灯油は、火災につながる恐れがあるだけでなく、土壌や地下水・河川・海の汚染など環境に大きな被害をもたらします。また、地中の水道管を汚染し、水道水に油のにおいを付けてしまうことがあります。
汚染した土壌の入れ替えや水道管の交換には、高額な費用がかかる場合があり、費用は漏えいを起こした原因者の負担となります。仮に隣家の水道管を汚染してしまった場合は、その復旧費用も負担しなければなりません。

- 漏えい事故を起こさないために**
- ・定期的に灯油タンクの点検をする!
- ・除雪や草刈りの時は配管を傷付けないよう慎重に作業をする!
- ・タンク設置のときは、苦小牧市火災予防条例を守る!

〈自分でできる点検項目〉

- 燃料ゲージの減りが早い
- タンクの周りで油のにおいがする
- ストレーナーの透明な部分が白く濁ったような細かいひび割れがある
- ストレーナー内に黒い汚れ(タンク内部のサビ)がある
- 配管に傷や折れがある

一つでも当てはまったら灯油の販売業者などへ連絡し、点検・修理・交換を!!
また、油漏れを発見した場合はすぐに消防(119番)へ連絡を!!



その他の対策、詳細は市HPをチェック



皆さんから届いた素敵なシーンです!



とまこまい PHOTO

「朝焼けの白鳥」
拓勇西町 はびふくちゃんさん



早起きしてウトナイ湖の日の出を見に行ったら、たくさんの白鳥に出会えました!

「アートフェスティバル2022」
字糸井 大宮 正乃さん



毎日たくさんの絵を
楽しみながら描いています!

「桜」
双葉町 うえゆうさん

出光カルチャーパークの桜の木です!

Recipe

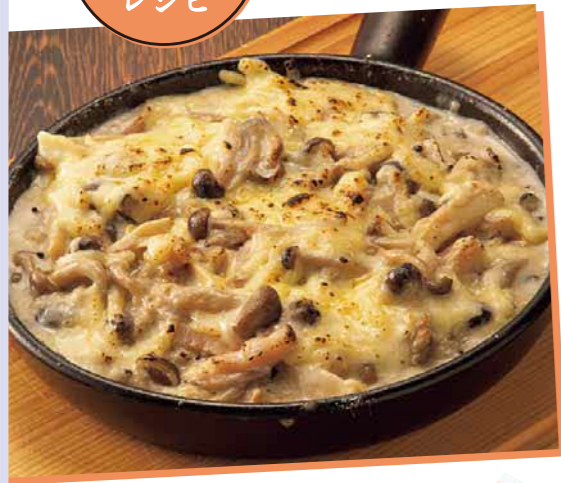
とまこまい レシピ

たっぷりきのことベーコンのグラタン

食べ応え抜群!フライパンひとつで秋の味覚

～北海道産の食材～

苫小牧市は、キノコの総生産量が市町村別で道内1位!(出典:令和2年北海道特産林産統計)秋の味覚といえはやっぱりキノコ!今の季節にぴったりのレシピです!



調理時間 20分

作り方

- キノコ類は全て小房に分ける。ベーコンは1cm角の拍子木切りに、玉ネギはスライスしておく。
- スキレットなど、そのままオープン調理可能なフライパンを火にかけてバターを加熱する。バターが溶けたら玉ネギを加えて軽く炒め、ベーコン、キノコの順に加えて炒める。
- 全体的にしっとりしてきたら小麦粉を加え、もったりしてきたら牛乳を少しずつ加え、塩こしょうをふって混ぜる。
- とろとしてきたら火を止めピザ用チーズをのせる。
- トースターに入れて、チーズが溶けてこんがり焼き色が付くまで加熱して完成。

材料(2～3人分)

- シメジ…1パック ● マイタケ…1/2パック ● エリンギ…1/2パック
- ベーコン(ブロック)…50g ● 玉ネギ…1/4個
- バター…20g ● 小麦粉…大さじ3 ● 牛乳…200ml
- 塩こしょう…適量 ● ピザ用チーズ…100g

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

●数年ぶりにポウリングをしたところ腰を痛めてしまい、一週間以上スローな生活になっています。運動不足解消のため、ウォーキングなどを始めようか…模索中です(新)

●秋といえば「スポーツの秋」といわれますが、日頃の運動不足を少しでも解消しようと、最近徒歩通勤を始めました。開始1カ月、1日の平均歩数が倍以上になり、小さな達成感を得ています!(池)

●食べ物に特においしい季節となりました。スーパーに行くたびに、高級品種のブドウが目にとまりますが、なかなか購入には至らず。秋が終わる前に1回は食べたいものです…!(鈴)

●今月の特集②(P6-7)は、「苫小牧市の家庭ごみの出し方注意10(点)第3弾」です。ごみ分別アプリは重宝していて、気付けば冷蔵庫の横に貼ってあるカレンダーよりごみ分別アプリで確認することが多くなりました!(石)

人口と世帯(8月末)

総数 ▶ 168,694人 (対前月比:108人減)
男性 ▶ 82,696人
女性 ▶ 85,998人
世帯数 ▶ 90,970世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～8月31日)

発生件数 245件(前年比13件減)
死者 1人(前年比3人減)
傷者 294人(前年比5人増)



みんなの広場

今月のひと

インタビュー

胆振きのこ菌友会 事務局長
きたむら ますみ
北村 益美さん(74)
安全にキノコを楽しんで

誤食による食中毒の防止に尽力

自然の恵みである天然のキノコ。しかし毎年毒キノコの誤食による中毒事故が後を絶ちません。1990年に発足した胆振きのこ菌友会では、キノコを安全に楽しむための勉強会を毎シーズン開催しています。事務局を務める北村益美さんは、指導員として長年培った知識と経験から、食用か有毒か見分けづらい野生のキノコを正しく鑑別。誤った判断をしないよう注意を呼び掛け、事故を未然に防ぐ活動を続けています。

まだまだ知らないキノコの世界

山間の集落で育ち、幼い頃から食用キノコを採取してきたという北村さん。味と香りが魅力のキノコですが、何十年もその道に携わる専門家でさえ野生のキノコの鑑別は難しく、奥が深い世界だと話します。自宅の書斎には調査のための参考資

安心してキノコが食べられるように

料や試薬が並び、英語やイタリア語で書かれた学術書も。専門家が集まる観察会などに参加するため、日本中を飛び回ってきました。一次々新種が発見され、まだまだ知らないことがたくさん。未知の世界です!。

同会では8月から10月にかけて、支笏湖や樽前山周辺で実際に野生のキノコを採取し、理解を深めています。時には「こんなキノコがあった」「これは食べられる?」、会員以外も北村さん宅に現物を持ち込みます。「知識を過信した熟練者による事故も多いです。絶対に自分の判断だけで食べないで」。安全に楽しく食べるため、北村さんのキノコ愛と探求心は止まりません。



▲採取会には会員約30人が参加。「食用とされている野生のキノコは必ず火を通して」と北村さん



とまこまい

検定



○に当てはまる言葉は?

新しいCIR(国際交流員)ハニック・リリーさんの出身は○○○○○州

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10月31日(月)(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 ▶ とまジョブ

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
こちらから



広報とまこまいは、誰もが使いやすいように、ユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用しています。また、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。