

広報

# とまこまい

2023  
vol.1839

# 2

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

特集

## 令和5年 苫小牧市 はたちを祝う会



Cover

令和5年 苫小牧市はたちを祝う会

詳しくはP3をご覧ください



苫小牧市の情報は  
こちらから!



とまこま 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、参加する際はマスクの着用をお願いします。

広報とまこまい

令和5年2月1日発行 第1839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](http://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)



広報とまこまい・広告のご案内

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

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

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷/横須田製版

目次

- 2 クローズアップ 苫小牧市パートナーシップ制度
- 4 特集① 令和5年 苫小牧市はたちを祝う会
- 6 特集② MONOテック苫小牧 訓練生募集!
- 8 市政トピックス 価格高騰緊急支援給付金(5万円)/ 新型コロナワクチン接種情報 ほか
- 10 カルチャーガイド おでかけガイド
- 12 健康ガイド 健康教室/健康相談/健康NEWS ほか
- 15 市からのお知らせ 福祉/暮らし/催し/講座/スポーツ/相談/募集
- 27 市政トピックス とまこまい医療介護連携センターにご相談ください!/ 介護支援いきいきポイント事業/ 西高生がバズらせませす。~苫小牧の観光スポット&飲食店/はちとまネットワーク通信
- 29 とまこまい日記 第95回日本学生氷上競技選手権大会/ 令和5年消防出初式
- 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

令和5年 苫小牧市はたちを祝う会 1月8日/市民会館

今年から成人式を「苫小牧市はたちを祝う会」と名称を改め開催されました。当日は晴天にも恵まれ、参加者は友人との久しぶりの再会を楽しむとともに、大人としての一歩を歩みだしました。



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



誰もが大切な人と安心して暮らせるまちへ 詳細協働・男女平等参画室へ(84)4052

市では、性別に関わりなく個性と能力を十分に生かすことのできる社会の実現を目指しています。性的マイノリティ当事者や家族が抱える困難が少しでも解消され、地域における理解が進み、多様な性の在り方が尊重され、誰もが安心して自分らしく暮らすことのできるまちを目指し、「苫小牧市パートナーシップ制度」を令和5年1月4日から開始しました。

パートナーシップ制度とは?

一方または双方が性的マイノリティである2人がパートナーシップ関係にあることを宣誓し、この宣誓に対し市が宣誓受領証や受領証カードを交付するものです。市は、北海道で6番目に制度を導入した自治体となります。

導入したらどうなるの?

- ◎市営住宅に同居できるなど、一部の行政サービスにおいて、法律婚と同様のサービスを受けることができます。
- ◎民間企業が既に行っている家族割引やペアローンなどのサービスが受けやすくなります。
- ◎多様な性に配慮した商品開発、職場づくりなどの取り組みが期待できます。



A4サイズの宣誓書受領証と名刺サイズの宣誓書受領証カードを交付します!



札幌市など、道内他市と連携協定締結!

利用できる対象は?

- 次の要件を全て満たしている方になります。
- 一方または双方が性的マイノリティである2人である
- 2人も民法に規定している成年(18歳)に達している
- 少なくともどちらか一方が苫小牧市に住所を有している(転入予定含む)
- 2人も配偶者がいないことおよびこの宣誓に係るパートナーシップ以外のパートナーシップ関係がない
- 2人の関係が民法第734条〜736条に規定する近親婚でない

手続きはどうやるの?

- 準備する**
  - 次の書類を2人分準備してください。
  - 住民票の写しまたは住民票記載事項証明書
  - 戸籍抄本または独身証明書
  - 本人確認書類
  - 「1枚で確認可能」
  - ・運転免許証・マイナンバーカード
  - ・パスポート・在留カードなど
  - 「2枚以上の提示必要」
  - ・健康保険証・年金手帳・年金証書など
  - ※転入予定や通称名の使用を希望する方は、追加書類が必要になります
- 予約する**
  - 5営業日前までに電話または市HPから宣誓日時を予約してください。
  - ☎(84)4052
  - (年末年始を除く平日8時45分〜17時15分におかけください)
- 宣誓する**
  - 準備した書類を持参し、予約した宣誓日時に来庁してください。
  - 当日は、本人確認後、宣誓書へ記入し、必要書類を提出していただきます。
  - 一方または双方が苫小牧市に住所がある場合、約30分程度で発行します。

多様な性への理解を深めよう!

市では、LGBTをはじめとする性的マイノリティや多様な性への理解を深めるため、学生向けの出前講座や、基礎知識を学んでもらうため、当事者やALLY職員が講師を務める市民講座を実施してきました。



R4.10.20にイオンモール苫小牧で開催した市民講座の様子

LGBTとは? LGBTは性的マイノリティの総称で、外見では分からないことも多く、「自分の身近にいない」と思いこんでいるかもしれません。しかし、人口に占める割合は8〜10%との調査結果があり、血液型がA型の方や左利きの方の割合と同程度と言われています。性的指向や性自認などは、変えようと思っても変えられないものではありません。

LGBTについて

- L レズビアン** 心の性が女性で女性を好きになる人
- G ゲイ** 心の性が男性で男性を好きになる人
- B バイセクシュアル** 男性・女性の両方を好きになる人
- T トランスジェンダー** 体の性と心の性が異なる人

性的指向(好きになる性) 誰を好きになるかわからないか

性自認(心の性) 自分の性別をどう認識しているか

Stop! アウティング 性的指向などを本人の許可なく他人に伝えることをアウティングと言います。悪意がなくても、第三者に伝えてはいけません。

誰もが大切な人と安心して暮らせるまちへ

講座を開催すると、当事者やその家族の方は、みんな感謝の言葉を掛けてくれます。「悩みは尽きないけれど、少しずつでも理解が広がればうれしい。また講座を開催してほしい」知らないうちに、誰かを傷つけないためにできることは、まずは知ることが必要です。市では、パートナーシップ制度の導入をきっかけに、多様な性への理解を深める取り組みをさらに進めます。あなたも、誰もが大切な人と安心して暮らせるまち、苫小牧と一緒に目指してみませんか。

各種問い合わせ先

**パートナーシップ制度** 内容などの詳細についてご確認ください。出前講座も実施中!

**LGBTなどの相談** ALLY職員が相談に応じます。

- 協働・男女平等参画室 (平日8時45分〜17時15分) ☎(84)4052
- 男女平等参画推進センター (平日9時〜17時) ☎(32)3544

**当事者同士の交流の場** 2カ月に1度、LGBTs交流ひろば「ぼると」を開催しています。

申し込みはこちら▲

**LGBT(性的マイノリティ)等に関すること** 北海道が紹介する、多様な性について、LINEや弁護士などの各種相談窓口

詳細▲

多様な性への取り組みを進めています。家族割引では、パートナーの方も対象になります。他の要件もあるので、気軽にお問い合わせください!

通信業界 北海道地区 CSR担当

- d社 Iさん
- K社 Kさん
- S社 Mさん

違いを認め合い、みんなが優しさを持てば、偏見はなくなると思います。誰もが平等に活躍できる社会へ、理解ある一歩が広がりますように。

当事者の母 Tさん

性に当たり前はないように、性に対する意見もさまざま。ただ、その意見で、誰かを傷つけてはいけません。

公務員 Mさん

多様な性を尊重するため企業内ALLYサポート体制を作り、正しい理解・言動を学び、自分らしく働ける職場を目指します。

会社役員 Sさん

「ここにいるよ」という性的マイノリティの方の気持ちを受け止め、多様な性について情報を発信し続けたいです。

新聞記者 Yさん

interview アライ ひろがるALLYの輪

ALLYとは、性的マイノリティの抱える困難を、自分ごととして一緒に考え行動する人のことを言います。ALLYとしての活動や思いなどを聞いてみました。

※一時的にマスクを外して写真撮影しております



実行委員の皆さん、ありがとうございました！



特集①

# 令和5年 苫小牧市 はたちを祝う会

1月8日(日)に「苫小牧市はたちを祝う会(旧成人式)」が市民会館で開催され、新たに1,512人(苫小牧市)が新たな門出を迎えました。

テーマ 未来へはばたく 1512

令和5年はたちを祝う会対象者  
生まれ…2002(平成14)年4月2日~2003(平成15)年4月1日



苦小牧高等技術専門学院を修了し、就職した方の離職率は、新規高卒者の平均より大幅に低く、定着率が高いことが特徴です。技術・技能や知識の習得に努めることはもとより、社会講話や就活講話など、きめ細かな就職支援を行い、職業観の醸成にも力を入れています。

離職率	苦小牧高等技術専門学院 (%)	新規高卒者 (%)	
		北海道*	全国*
在職期間			
3年間 (平成31年3月卒)	20.0	41.6	35.9

※令和4年11月北海道労働局調べ

### 魅力3 低い離職率

毎年、訓練生数の5倍前後の求人があり、直近5年間の就職率は80%台〜100%の高い水準を達成しています。そのうち、全体として70%以上の方が市内の企業に就職しています。経験豊富な指導員による就職相談やインターンシップを通じた職業意識の醸成など、本人の希望や適性に応じた就職支援に取り組んでいます。

修了年月	就職希望者	就職者	就職率	苫小牧市内への就職	苫小牧市内への就職 / 就職者
平成29年3月	15人	14人	93.3%	11人	78.6%
平成30年3月	平成29年度より2年制課程に移行したため修了生はおりません				
平成31年3月	12人	10人	83.3%	7人	70.0%
令和2年3月	12人	12人	100%	10人	83.3%
令和3年3月	6人	6人	100%	4人	66.7%
計	45人	42人	93.3%	32人	76.2%

### 魅力2 高い地元就職率

### 在校生からの Message

●金属加工科 令和4年4月入学 1年生 K・Hさん (30歳)  
面接試験の時から、溶接とは具体的に何を、どう就職先があるのか、一から丁寧に説明してもらい不安なく、やるぞという気持ちで入学できました。いざ実習が始まると分からないところ、困っているところ、悩んでいる様子を見て個々のレベルに合わせた指導してもらいました。就職活動も親身に考えてもらい、企業見学や指導員の方の経験からのアドバイスが非常にためになりました。何をしたいか迷っている方は、1度見学に来てください。人生が変わります。

●精密機械科 令和4年4月入学 1年生 N・Rさん (19歳)  
入学時、何と精密機械科1年生は私のみの1名でした。コミュニケーションが苦手でしたが、先輩たちが声を掛けてくれたので、杞憂に終わりました。合同の授業や実習もあり料を超えての友人もできました。何となく「技術を学ぶ場所は怖い人が多い」と勝手に思っていたのですが、そうではなく、分からない問題や技術を丁寧にメリハリのある指導で教えてもらいました。資格取得の練習では、素早く正確な作業はなかなか難しいですが、少しずつタイムも精度も良くなっているので残りの時間を無駄にせず、有意義に過ごしていきます。

●電気工事科 令和3年4月入学 2年生 M・Tさん (21歳)  
入学したばかりの時は、資格を取得できるのか不安でしたが、指導員の方のサポートもあり無事に第二種電気工事士を取得できました。技術専門学院に入学して良かったことは、電気に関する資格の他に、玉掛けや小型移動式クレーンなどのいろいろな資格を手に入れることができたことです。電気工事科では電気工事に関する基礎やさまざまな施工方法を学ぶことができ、就職は市内の電気工事会社さんから内定いただきました。ぜひ、技術専門学院でスキルアップしましょう。

令和3・4年9月に、苫小牧高等技術専門学院で訓練に関する満足度についてアンケート調査を行った結果、7割以上の訓練生から「満足している」「または「やや満足している」との回答がありました。

### 魅力5 訓練生の高い満足度

経験豊富な指導員の複数配置により、一人一人に目の行き届いた訓練を行います。

指導員1人当たりの訓練生数 (令和4年11月末時点)

訓練生数	18人
指導員数	9人
指導員1人当たりの訓練生数	2.0人

### 魅力4 きめ細かな少人数指導

### MONOテク苦小牧とは

ものづくり産業界で将来活躍するために必要な「専門的な知識・技術・技能」を基礎から学び、また、その職種に必要とされる多くの「行《考》動力・コミュニケーション能力」など、訓練生が社会人として必要な基礎力の向上に取り組んでいます。

2年制訓練課程を基本としていますが、主に既卒で早期に就職を希望する方向向けに、1年制訓練課程が併設されています。

～技術で拓け、夢・未来～

# MONOテク苦小牧 訓練生募集!

北海道立苫小牧高等技術専門学院



モノテクカー



北海道立苫小牧高等技術専門学院【MONOテク苦小牧】では訓練生を募集しています。魅力あふれるMONOテク苦小牧で専門的な知識・技術・技能を身に付け、自らの確かな未来につなげましょう。

※MONOテク苦小牧とは北海道立苫小牧高等技術専門学院の愛称です

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

### 取得可能な資格

#### 専門資格

溶接技能者評価試験(金属加工科)、二・三級技能検定(精密機械科)、第一種・二種電気工事士(電気工事科)

#### 技能講習

ガス溶接(3科)、玉掛け(3科)、小型移動式クレーン運転(3科)、高所作業車運転(電気工事科)

#### 安全衛生特別教育

アーク溶接(3科)、クレーン運転(5t未満)(3科)、自由研削砥石(3科)、低圧電気取扱(電気工事科)

### 魅力1 特色と特長

就職したときに即戦力として活躍していただけるよう、実技を主体とした訓練カリキュラム(2年制・1年制)となっています。また、働く上で必要とされている「各種の技能講習・安全衛生特別教育」の習得を訓練に反映することにより、自信を付けて社会で働くことができます。

### 金属加工科

— 主な学習内容 —  
金属同士を接合する溶接技術などを学び、「溶接技能士」を目指します。  
— 主な就職先 —  
鉄鋼構造物・産業機械・建築金物製作会社、プラント製作・保守会社、重機・特殊車両製作会社

### 精密機械科

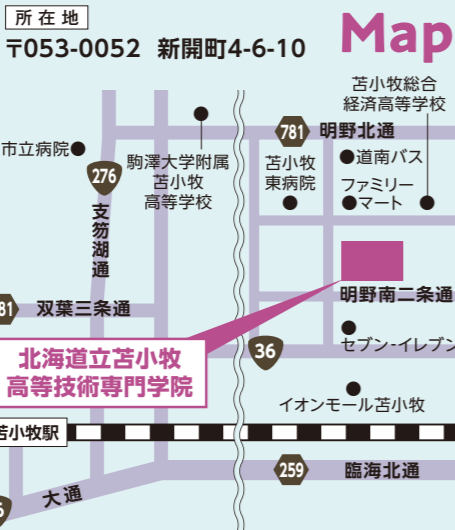
— 主な学習内容 —  
各種産業機械の部品加工・保守技術などを学び、「機械加工技能士」を目指します。  
— 主な就職先 —  
産業機械・自動車部品・農業機械製造会社、精密金型製造会社・プラント保守会社

### 電気工事科

— 主な学習内容 —  
電気配線工事・設備保守技術などを学び、「電気工事士」を目指します。  
— 主な就職先 —  
電気設備・電気通信設備設計施工会社、防災設備会社、ビルメンテナンス会社

### 令和5年度訓練生募集中!!

対象 学校教育法による高等学校もしくは中等教育学校を卒業した方(令和5年3月卒業見込みを含む)またはこれと同等以上の学力を有すると認められる方(高等学校卒業者と同等以上の技能習得能力を有すると認められる方または、高等学校中退(中学既卒含む)などの学歴を有する方)  
※金属加工科短期課程(1年制)については、職業の転換を必要としている求職者向けの訓練課程ですが、新卒(中卒含む)の方も応募可能です。  
定員 若干名  
申し込み詳細 北海道立苫小牧高等技術専門学院 4月初旬まで ☎(57)7007



### 苫小牧市ものづくり技能習得奨励金

市では、北海道立苫小牧高等技術専門学院の入校者(1年次)を対象に「苫小牧市ものづくり技能習得奨励金」を交付します。  
奨励金は、1人当たり10万円、授業料全額免除者と短期課程者は1人当たり5万円です。(一部対象外規定有)

新型コロナワクチン接種情報

※本ページの情報は、令和5年1月6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)は、**令和5年3月31日(金)まで**です！  
接種を希望する方は、**早めの予約・接種**をお願いします。

※令和5年4月以降のワクチン接種の在り方については、国において検討中です。特例臨時接種期間が延長される場合もあります。

オミクロン株対応ワクチンの追加接種(3～5回目)について

- オミクロン株対応ワクチンの接種は、**1人1回(対象年齢:12歳以上)**です。
- 例えば、4回目にオミクロン株対応ワクチンを接種した方は、5回目接種はありません。
- 従来株ワクチンでの最後の接種から**3カ月**以上経過後に接種可能です。

【接種券の発送について】

従来株ワクチンの最後の接種時期	オミクロン株対応ワクチン接種可能時期	接種券送付時期
令和4年11月中旬に接種した方	令和5年2月(従来株ワクチンの最後の接種から3カ月後)	令和5年1月末までに送付
令和4年12月中旬に接種した方	令和5年3月(従来株ワクチンの最後の接種から3カ月後)	令和5年2月末までに送付

※令和5年1月以降に2回目を接種した方は、特例臨時接種の期間内(令和5年3月31日まで)にオミクロン株対応ワクチンの接種可能時期が到来しないため、接種券の送付予定はありません。

ぬくもり灯油の申請 **申請期限間近!**

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

令和4年度道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	持参するもの	助成要件	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	●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	●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	2月28日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)に総合福祉課で配布の申請書類を直接 総合福祉課

価格高騰緊急支援給付金(5万円) **申請期限間近!**

詳細 臨時特別給付金受付窓口(市役所9階) ☎(32)6266

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担額を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(令和4年度住民税非課税世帯)に対して、国の補助金により1世帯当たり5万円を支給します。

- 対象者**
- ①**住民税非課税世帯**=令和4年9月30日(基準日)に、本市に住民登録があり、同一世帯に属する方全員が令和4年度の住民税均等割非課税である世帯(基準日時点で生活保護を受給されている方を含む)
  - ②**家計急変世帯**=令和4年度の住民税均等割が課税されている世帯員全員のそれぞれの1年間の収入見込額または1年間の所得見込額が、住民税均等割が非課税となる水準に相当する額以下の世帯(①に該当しない世帯で、令和4年1月以降に予期せず家計が急変し①と同様の事情にあると認められる世帯)
- ※①②ともに本市に住民登録がない方でも、DVなどの被害を受けている方は申請が可能となる場合があります。詳しくは臨時特別給付金受付窓口までお問い合わせください。また、住民税均等割が課税されている方の扶養親族などのみで構成される世帯(単身赴任や学生の一人暮らしなどの場合)は対象外となります

**支給額** 1世帯当たり5万円 ※確認書を市が受理してから3～4週間程度で、世帯主名義の預貯金口座に振り込み

- 申請方法**
- ①2月28日(火)までに確認書を郵送(必着)で  
※対象となる世帯に確認書を送付済み。詳細は確認書に同封
  - ②2月28日(火)までに総合福祉課(HPでダウンロード可)で配布の申請書に収入見込額の申立書など(詳しくは市HPをご確認ください)を添付して直接または郵送(必着)で



▲詳細はこちら

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金について **申請期限間近!**

詳細 子育て支援課 ☎(32)6416

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

- 対象者**
- 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=子ども支援課で配布の申請書を受理後随時支給

**申請方法** 2月28日(火)までに直接または郵送(必着)で 子ども支援課



▲詳細はこちら

事業継続支援事業2022(第2弾) **申請期限間近!**

詳細 緊急経済対策給付金室(商業振興課) ☎(32)6445

エネルギー価格や物価の高騰などにより、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10月～5年1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、令和元年10月～4年1月のいずれか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、令和元年10月～4年1月のいずれか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(1事業者につき1回限りの申請)

**申請方法** 2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)





## 保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまちょっポイント(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		
ベーシックステップ	2月6日(月) 13時45分～14時30分	8人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	市内在住の高校生を除く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	2月1日(水) 9時から電話で		
エアロビクス3回コース	2月8日(水)、15日(水)、22日(水) 10時～10時45分		音楽に合わせて体を動かし脂肪燃焼、体力UP(初めての方も安心)					
栄養教室からだに良い油・悪い油	2月9日(木) 14時～14時45分		油はからだに必要なもの。からだに良い油とは何かを学ぶ	市内在住で高校生を除く18歳以上の方 ※初参加の方優先	なし			
健康・栄養相談	2月13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	2月1日(水) 9時から電話で		
むくみスッキリ教室2回コース	2月13日(月)、27日(月) 13時45分～14時30分	10人	青竹を使って冷えやむくみを解消	市内在住の高校生を除く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			
栄養教室風邪、感染予防～免疫力UP～	2月16日(木) 14時～14時45分	8人	菌に負けない強い身体をつくる食事術	市内在住で高校生を除く18歳以上の方 ※初参加の方優先	なし			
あなたの食事、診断します	随時受付	なし	2日分の食事記録をもとに栄養士がカロリー、バランス、不足している栄養を診断、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 とまちょっポイント							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)				
特定健診	3月6日(月) 受付=8時～10時	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 とまちょっポイント						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	①2月19日(日) ②21日(火) ③3月7日(火) 受付=①8時～10時、②③13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	3月6日(月) 受付=8時～10時		胃=25人 肺=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

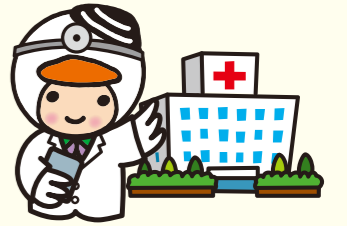
## がん検診対象者(令和4年4月1日～令和5年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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	偶数歳になる方		40歳以上		偶数歳になる方					
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみを受診	
料金	2,000円	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券と保険証などの身分証明書を持参

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます



# 健康ガイド



## 子どものための健診・教室

☎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]	2月16日(水) 9時30分～10時45分	令和4年12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]	2月21日(火) 9時30分～11時	令和4年7・8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	2月7日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 2月8日(水) 9時30分～10時15分	令和3年7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 ※8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	2月8日(水) 10時15分～10時45分、13時～14時30分 2月9日(木) 13時～14時30分	令和2年1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	<b>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!</b> ※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 <b>【実施医療機関】</b> ・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

## 2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!

2/5	内科 苫小牧呼吸器内科クリニック ☎(35)0002	外科 にしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100	歯科 ときわ歯科クリニック ☎(68)1182
2/11	内科 加藤胃腸科内科クリニック ☎(35)2125	外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455	歯科 かの歯科医院 ☎(33)0432
2/12	内科 うとないキッズクリニック ☎(53)8080	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 江畑歯科クリニック ☎(33)3999
2/19	内科 とまこまいこどもクリニック ☎(33)1050	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 苫小牧デンタルケアクリニック ☎(73)3000
2/23	内科 桜木ファミリークリニック ☎(71)2351	外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000	歯科 とまこまい歯科クリニック ☎(36)1118
2/26	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 くまざわ歯科医院 ☎(61)7711

診療時間 内科、外科=9時～17時 歯科=9時～12時 ホームページでもご覧いただけます ☎健康支援課 ☎(32)6407

※令和5年4月から、内科の休日当番病・医院は苫小牧市夜間・休日急病センターに統合します。

## 夜間・休日急病センター

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

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

## とまこまい医療介護連携センター

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

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

広報とまこまい 令和5(2023)年・2月 12

# 市からのお知らせ

- …福祉
- …暮らし
- …催し・講座
- …スポーツ
- …相談
- …募集
- …とまチョップポイント対象事業

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容が変更になる場合があります



## 福祉

### 認知症サポーター養成講座

2月17日(金) 10時～11時30分  
 所 市民活動センター 3階会議室2  
 内 認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など  
 定 30人 申し込み順  
 申 前日までに電話で 介護福祉課 (32)6347

### 有償ボランティアによる生活援助サービス

要支援の認定を受けている方などを対象に日常の困り事に対する生活援助サービスを提供しています。利用希望の方は、担当ケアマネジャーか有償ボランティアみやまへご相談ください。ボランティアも募集しています  
 詳 社会福祉法人勤医協福祉会有償ボランティアみやま (73)0555  
 市 介護福祉課 (32)6340

### ひとり親家庭児童に新入学お祝い品をお渡し

3月5日(日) 10時～12時  
 所 市民活動センター 1階ロビー  
 対 ひとり親家庭で、今年小学校に入学する児童とその保護者  
 申 2月15日(水)までに対象者へ送付する申込用はぎを郵送(必着)で 苫小牧風

### がん検診の自己負担額を助成

花の会 (36)7800  
 詳 こども支援課 (32)6416  
 申請期限 3月末まで  
 対 次のいずれの条件も満たす方●苫小牧市国保加入者であり、令和4年度の「特定健診(タダとく健診)」を受けた●令和4年度中に市が実施する「がん検診(胃・肺・大腸のいずれか)」を受け、自己負担額を支払った ※保険診療により行った検査は対象外

### 企業向け障がい者雇用支援セミナー2022

助成額 ●胃がん検診Ⅱ(バリウム)千500円(内視鏡)Ⅱ千200円 ●大腸がん検診Ⅱ400円 ●肺がん検診Ⅱ200円 ※かくたん検査は400円追加  
 持 特定健康診査等記録票(原本)、領収書(原本)、国保世帯主の振込先口座が確認できるもの  
 詳 保険年金課 (32)6425 ※郵送で申請を希望する場合はご連絡ください

### 企業向け障がい者雇用支援セミナー2022

2月21日(火) 14時～16時  
 所 福祉ふれあいセンター 1階体育館  
 内 障がい者雇用活用できる制度、企業による実践報告など  
 定 30人 申し込み順  
 申 当日までに電話またはファクス、Eメールで 相談支援センターとまるん (56)5216 FAX (56)5416  
 詳 障がい福祉課 (32)6356

## 広告

## 保健所の相談、検査

所 苫小牧保健所 図 (34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	20日(月)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	16日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	7日(火)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	
骨髄バンク登録	7日(火) 21日(火)	13時から30分程度 図 18～54歳	
HTLV-1抗体検査	21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)	7日(火) 21日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	予約は 図 (35)7474

## 2月の献血

所 健康支援課 図 (32)6407

1日(水)	11:45～13:00	苫小牧栗林運輸機
	14:30～16:30	桜木ファミリークリニック
8日(水)	9:30～13:15	マックスバリュ新花園店
9日(木)	9:30～11:30	苫小牧港湾合同庁舎
	13:00～16:30	札幌県デンタル・ラボラトリー苫小牧営業所
10日(金)	9:30～12:15	北海道電力ネットワーク 苫小牧支店
	13:45～14:30	苫小牧埠頭(株)ハーバービル
	15:00～16:30	株カナモト苫小牧営業所
25日(金)	9:30～12:30	イオンモール苫小牧
	14:00～16:30	
26日(土)	9:00～12:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:00～16:30	

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

## 今月の健康NEWS

### がん患者交流サロン

2月14日(火) 13時30分～15時  
 対 がん患者とその家族  
 内 がん患者の心理とケア～心の負担を軽くするために～  
 所 申 王子総合病院がん相談支援センター 図 (32)8111  
 詳 健康支援課 図 (32)6407

### Mom'sサロン Oasis

2月16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 図 (32)6411

### 親子デンタル教室

2月22日(水) 13時～14時30分(受付12時50分まで)  
 所 教育・福祉センター 3階  
 対 令和3年8月～令和4年2月生まれの子どもと保護者  
 内 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、乳幼児用歯ブラシ  
 申 詳 2月20日(月)までに電話で 健康支援課 図 (32)6411

### こころの健康ヨガ

3月3日(金) 10時～11時30分(受付9時30分)  
 所 教育・福祉センター 3階  
 対 こころの健康づくりに興味のある方  
 内 保健師によるこころの健康についてのミニ講話、インストラクターによるヨガ講座  
 定 20人 申し込み順  
 申 詳 2月28日(火)までに電話または市HPで 健康支援課 図 (32)6410



### ゲートキーパー養成講座フォローアップ研修～つなごう！こころのネットワーク～

2月13日(月) 14時～15時30分(受付13時30分から)  
 所 市民会館 小ホール  
 対 過去に市のゲートキーパー養成講座を受講した方  
 内 最新の自殺の動向やこころの健康に関する講座  
 講師 苫小牧緑ヶ丘病院 高橋朋康氏 (たかはしともやす)  
 定 100人 申し込み順  
 持 筆記用具、ゲートキーパー手帳  
 申 詳 2月10日(金)までに電話で 健康支援課 図 (32)6410・6411



### こころの相談日

①2月1日(水) ②3月1日(水) いずれも9時～16時  
 対 こころの悩みを抱えるご本人やご家族  
 所 申 詳 2月24日(金)までに電話で 健康支援課 図 (32)6410



暮らし



教育資金セミナーを開催します

大学の進学に資金はどのくらい必要かなど、教育にかかる費用をご存じでしょうか。大学生活にかかる各種費用や、教育ローンのこと、市で実施する教育資金のサポート制度について、市と苫小牧信用金庫の共催で、皆さんの疑問にお答えします

日 2月11日(土) 13時から
所 市役所2階21会議室
対 高校3年生、大学1年生の子を持つ保護者

申請電話で 政策推進課 TEL(32)6039

教育資金の一部を補助します

お子さんが大学卒業後に市内で居住・就職した場合、市が大学に係る教育資金の返済の一部を補助する、奨学ローン返済助成制度、教育ローン利子補給制度があります ※ローン契約から3カ月以内に市への申し込みが必要

対 4年制大学に在籍(2年生まで) または進学する学生の保護者

申請政策推進課 TEL(32)6039

確定申告のお知らせ

申告・相談会場開設期間
日 2月1日(水)〜3月15日(水) 9時〜16時
(土・日曜日、祝日を除く) ※作成済み



ナスバ(自動車事故対策機構) 援護制度

重度後遺障がい者へ介護料の支給

対 自動車事故により脳や脊髄または胸腹部臓器に損傷を受け、常時または随時介護を必要とし一定の要件に該当する方

支給額 後遺障がいの程度に応じた額

交通遺児等育成資金の貸付

対 0歳から中学校卒業までの交通遺児など

貸付額 一時金=155,000円 以後月額=10,000円または20,000円 小・中学校入学時の支度金=44,000円 いずれも無利子

貸付期間 貸付決定時から中学校卒業まで

返還方法 原則20年以内の月々均等払

交通遺児等友の会入会のご案内

自動車事故により死亡または重度後遺障がいを負われた方の義務教育終了前までの子どものいる家庭に対し、交流会やレクリエーションを開催しています

TEL ナスバHPまたは自動車事故対策機構札幌主管支所 TEL011(218)8155



市育英会と市交通遺児育英会の奨学金

市育英会

高校、大学などに進学する方または在学している方で、修学能力を有するにもかかわらず、経済的な理由で就学が困難な方に、奨学金などを支給または無利子でお貸しします

償還方法 ●奨学給付金は償還不要 ●入学一時金は在学中に償還 ●奨学金は貸し付け終了(卒業)後、10年以内に償還

市交通遺児育英会

修学能力を有するにもかかわらず、経済的な理由で就学が困難な交通遺児の方に、奨学金などを支給します。なお、返済の必要はありません

対 交通遺児で下表の学校に進学予定または在学中であり、保護者がこれに代わる方が市民であること ※所得制限あり

貸与・給付額 下表のとおり

決定と給付・貸与開始 4月末までに決定し、5月に入学一時金と4・5月分を支給、6月以降月額を支給

TEL 3月31日(金)までに市育英会事務局(総務企画課内) TEL(32)6153

表1 市育英会

Table with 4 columns: 種類/学校区分, 大学(夜間部含む)短期大学(専攻科含む)専修学校(専門課程), 高等専門学校(4・5年次、専攻科), 高等専門学校(1~3年次), 高等学校(定時制課程含む)専修学校(市内の高等課程)各種学校(市内). Rows include 入学一時金, 奨学金(月額), 奨学給付金(月額).

※奨学給付金については、採用人数の制限があります。(全体で15人程度を予定)

表2 市交通遺児育英会(※返済必要なし)

Table with 4 columns: 種類/学校区分, 大学(夜間部含む)短期大学(専攻科含む)専修学校(専門課程)高等専門学校(専攻科)高等専門学校(1~5年次), 高等学校(定時制課程含む)専修学校(市内の高等課程)各種学校(市内), 小・中学校. Rows include 就学支度金, 奨学金(月額).

一国の教育ローン

対 大学、短大、専修・各種学校、高校などに入学する方または在学する方の保護者(所得制限あり)

融資額 利率 学生・生徒1人につき350万円以内で年1・95%(母子家庭・父子家庭の方などは1・55%) 令和4年11月1日現在

一国民年金からのお知らせ

免除申請をする方は所得の申告を
国民年金保険料の免除申請をする方(すでに免除の継続を申し込んでいる方を含む)

TEL 苫小牧税務署 TEL(32)3165
市市民税課 TEL(32)6253・6254

お得な前納制度をご利用ください

国民年金保険料は、2年分、1年分、6カ月分などまとめて納付する前納制度を利用すると、割引になりお得です。また、口座振替で前納すると、納付書やクレジットカードによる前納よりさらに割引に

日現在

返済期間 方法 18年以内・毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

保証(公財) 教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

TEL 日本政策金融公庫HPまたは教育ローンコールセンター TEL0570(00)8656
TEL03(5321)8656

広告

広告

暮らし



軽自動車やバイクの各種手続きはお早めに！

軽自動車税(種別割)は、軽自動車やバイクなどを4月1日に所有または使用している方に課税されます。車両の所有者や使用者の変更・廃車などがあつた場合は、3月末までに手続きをしてください。また、車検が切れていても廃車手続きをしていない場合は課税されますので、今後車両を使用する見込みがない場合は手続きをしてください

Table with 2 columns: 車種, 取扱窓口. Includes categories like 軽自動車, 原動機付自転車, 排気量125cc超の二輪.

一市・道民税の申告受付

申告書の提出が必要な方 令和5年1月1日現在、市内在住で次のいずれかに該当する方 ●令和4年中に収入があつた・給与または公的年金以外の収入が



水利が埋まらないよう、ご配慮ください 詳警防課 05023

Jアラート全国一斉情報伝達試験

地震、津波、武力攻撃などの緊急情報を国から伝達するシステムです。試験当日は市内全域の屋外スピーカーや戸別受信機の放送および登録者に防災メールを配信します。また、テレフォンサービス050(5865)1569で放送内容の確認が可能です

試験実施日時 2月15日(水) 11時ごろ 詳危機管理室 06280

下水道事業受益者負担金

令和5年度に賦課対象者となる方は、下水道事業受益者負担金制度に基づき水道整備費用の一部を負担していただくこととなりますので、ご理解とご協力をお

あつた・給与または公的年金の所得のみで、源泉徴収票の記載事項以外に控除がある ●令和4年中の収入がない・課税非課税) 証明書が必要または児童手当、就学援助、国民健康保険、後期高齢者医療保険、年金などに係る手続きが必要 ※

税務署などで所得税の確定申告をする方や給与所得のみで年末調整が済んでいる方、公的年金の所得のみで源泉徴収票の記載事項以外の控除を必要としない方は申告不要

申告に必要なもの 源泉徴収票(年金分含む)、各保険料控除証明書、その他控除に必要な書類(障害者手帳など)、通帳(還付金が発生する場合) ※医療費控除を申告する方は、「医療費控除の明細書」の添付が必要 ※郵送による申告手続きも可能

Table with 3 columns: 会場, 日時. Lists various locations like のぞみコミセン, 沼ノ端交流センター, 豊川コミセン, etc.

※可能な限り公共交通機関をご利用ください ※初日は大変混雑が予想されるため、受け付けを早めに締め切ることがあります。また開館時間まで施設内に入場できません

願います ●受益者負担金制度とは 都市計画法の規定に基づき、下水道が整備されることで、資産価値の増加や生活環境の向上など新たな利益が生じることから、土地所有者の方などに整備に要する費用の一部を負担していただくものです

令和5年度の対象区域と単価 ●字錦岡、もえぎ町、宮前町、字糸井、柳町、新開町、一本松町、東開町のいずれも一部の地域(第3負担区) 11m当たり3万円 ●北栄町、字植苗地区のいずれも一部の地域(第4負担区) 11m当たり4万円

納入方法・納期 対象者へ2月上旬に受益者申告書を送付します。その申告内容などに基づき、5月中旬から5年間(20回)で納入して

商品車の軽自動車税(種別割)課税免除申請

4月1日に所有している軽自動車やバイクが商品車で使用しない場合、課税免除の対象となります。対象車両(試乗車や代用車、リース車を除く)を所有している場合は期限内に申請してください ※販売会社または古物商許可証所有者の名義であることが条件

申請 4月3日(月)~14日(金)に商品に係る軽自動車などの課税免除申請書(市HPでダウンロード可)、古物商許可証の写しを直接または郵送(消印有効)で 市民税課 06244

とまチョップポイントアプリに「ヘルスケア機能」が追加になりました！



一定の歩数を歩くだけでウォーキングポイントがもらえるようになりました。他にもおトクにポイントが貯まる機能がアプリに搭載されています

除雪をする際のお願い

積雪により消火栓や防火水槽が埋まってしまった場合には、消防本部において除雪を行い、いち早く使用できるよう努めています。消火栓や防火水槽は、火災から市民の生命・身体・財産を守る大切な施設です。除雪を行う際には、雪で消防

ただきます ※一括納付されると割引制度が適用

詳上下水道部総務経営課 06628

入学通知書は届きましたか

令和5年4月に小・中学校に入学するお子さんがいるご家庭へ、1月下旬に入学通知書を送付しました。住民登録がない場合や住所変更の届け出が済んでいない場合には、届かないことがあります。入学通知書が届いていないご家庭がありましたら、至急ご連絡ください

小学校 4月1日までに生まれた子 中学校 4月1日までに生まれた子 4月1日までに生まれた子 4月1日までに生まれた子 4月1日までに生まれた子 4月1日までに生まれた子

2月の自動車運転免許講習. Table with columns: 講習区分, 講習時間, 2月. Includes dates for 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習.

みんなで取り組むゼロカーボン! 白熱電球からLED電球へ. Includes illustration of a person and a light bulb.

Advertisement area with the word '広告' (Advertisement).

Advertisement area with the word '広告' (Advertisement).

暮らし



建築物の適切な維持保全

建築物の維持管理は、所有者・管理者の責任であり、日頃の点検で適正な状態に維持することが重要です。特に、経年劣化による老朽化や損傷が著しい建築物は、適切な維持保全をお願いします。なお、点検の結果、破損または破損する恐れなどが見受けられる場合は、早急に補修などの対応をお願いします

▶ 建築指導課 TEL(32)6527

北海道議会議員選挙(苫小牧選挙区)および苫小牧市議会議員選挙立候補予定者事前説明会

日2月27日(月) 13時30分～16時
所 市民活動センター1階 多目的ホール
対 北海道議会議員選挙(苫小牧選挙区)および苫小牧市議会議員選挙の立候補予定者 ※立候補予定者1人につき2人まで出席可
▶ 選挙管理委員会事務局 TEL(32)6774

とまチヨップポイント端末を撤去します

機械の老朽化のため、ポイント端末(ルーレットでポイントが付く機械)は、順次撤去することとなりました。市役所やイオン、マックスバリュに設置している端末を使い、カードからアプリへのポイ

ル、二次元コードで 環境保全課 TEL(57)8806 FAX(57)8809
hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

でんでんむしサークルおはなし会

日2月8日(水) 10時30分～11時
対 乳幼児・児童と保護者
内 手遊び、お楽しみ絵本、エプロンシアターなど
定 20人 直接会場へ

所 詳 東開文化交流サロン(東開町2・12・22) TEL(84)7958

ハープ講習会 ハープを使った入浴剤作り

日2月25日(土) 13時30分～15時30分
定 20名 当日納入
所 詳 2月1日(水)から サンガーデン TEL(33)4411

公共交通で行こう! IWAMIZAWAドカ雪まつり

豪雪地帯の岩見沢で雪とふれあい冬を楽しむドカ雪まつりでは、「きじ鍋」が無料の振る舞われるほか、巨大滑り台や楽しいイベント盛りだくさん!
日2月25日(土)、26日(日)
所 岩見沢駅東市民広場公園
交通手段 JR苫小牧駅→JR岩見沢駅(室蘭線) 片道千600円 会場は駅を降りてすぐ
詳 IWAMIZAWAドカ雪まつり実行

水道凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

水道管凍結にご注意を

水道管が凍結すると、修理代や家財の浸水など思わぬ出費につながります。また、水道管凍結が多発した場合、修理業者がすぐに対応できないことがあります。外出の際や就寝前には水抜きをしましょう

水抜き実演動画 検索

水抜きの方法は、水抜き実演動画をご覧ください。動画はパソコンやスマートフォンからご覧いただけます

もし水道管が凍結したら 水道修理 かりつけ 検索

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社か大家さんに連絡しましょう。持ち家の方やお客様ご自身で対処する場合は、直接水道修理業者に修理を依頼しましょう。水道修理業者名簿は市HPからご覧いただけます。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であり、所有者やそこにお住まいの方が管理を行うことになっています。市では修理をしていませんので、ご理解とご協力をお願いします
水道課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(上記以外)

催し・講座

親子でエコ・クッキング教室 地球温暖化防止について一緒に学ぼう

地球温暖化防止ミニ講座や環境への負荷を減らす省エネ料理を学びませんか?おいしい料理を作りながら家庭でできるエコ活動を増やして、CO2削減につなげましょう



日2月18日(土) 11時～14時
所 COCOTOMA キッチンスタジオ
対 市内在住で小学生以上の子どもと保護者 定 20人 抽選
持 エプロン、三角巾、手拭き
申 詳 2月1日(水)～8日(水)に住所、氏名、学年・年齢、電話番号、参加人数、託児の有無を電話、ファクス、Eメール

お気軽ガイドウォーク inウトナイ湖

屋外でウトナイ湖の自然を案内するガイドウォークで、2月は、オオワシやオジロワシ、雪上の哺乳類の足跡などが見られそうです。亜種シマエナガにも出合えるかもしれません(原則毎月第2日曜日に開催予定)
日2月12日(日) 10時30分～11時30分
※雨天時は館内ガイドウォーク
対 小学生以下は保護者同伴
定 10人程度 直接会場へ
持 飲み物、帽子、歩きやすい服装
所 詳 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231



ふるさと歴史講座 「製紙工場のある町苫小牧」

日2月18日(土) 14時～15時30分
対 高校生以上
定 15人 申し込み順
所 詳 勇武津資料館 TEL(56)0201

12階展望回廊 ★夜景&星空観賞会★



日2月24日(金) 18時～20時
所 市役所12階展望回廊
対 中学生以下は保護者同伴
定 8組(1組4人まで) 申し込み順
申 詳 2月1日(水)～15日(水)に二次元コード
総務部総務課 TEL(32)6179 科学センター TEL(33)9158 ※とまチヨップグッズのプレゼントあり

寺子屋事業 エルベース

日2月2回(土) 17時～19時
対 小学1年～高校3年生
内 ●原則1対1の個別形式で、主要5科目を中心に希望する教科の学習●学習方法、進路、学校生活などの相談
※年間6千円(分割可) 受講決定時に納入について通知 ※短期間での受講を希望される場合はご相談ください。1人1回まで無料体験できます
定 10人 申し込み順
持 筆記用具、家や学校で使っている学習教材

所 詳 COCOTOMA TEL(33)1534

広告

広告

催し・講座

貝澤 守先生のアイヌ伝承民芸木彫講習会

3月15日〜29日 毎週水・金曜日 計5回 10時〜13時30分
所生活館(矢代町2-1-11)
内イタ(お盆)の制作
定15人 抽選
申請2月1日(水)〜7日(火)に電話で
福祉課 032)6354

市民技能体験教室「左官」

3月11日(土) 9時30分〜15時

3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(税込). Rows include Windows10, Excel2019, and Access2019 courses.

所申請2月1日(水)から各講習の約10日前までに スキルアップセンターとまこまい 055)6622

普通救命講習会

3月9日(水) ②16日(水) いずれも13時30分〜16時30分
所①消防署日新出張所 ②消防防災訓練センター
内心肺蘇生法とAEDの使用方法など
※e-ラーニングを事前に受講した方は座学が免除
定10人 申し込み順
持動きやすい服装、飲み物
申請2月16日(水)〜3月2日(水)の9時から

発明&デザイン「地域宝おこし」

2月11日(土) 10時〜13時
所市民活動センター 1階市民ギャラリー

とまこまい若者サポートステーション
084)8670 市工業・雇用振興課
032)64336

4機関合同採用説明会

海保・警察・消防・自衛隊に興味はありませんか?ぜひご参加ください
2月23日(木) 10時〜12時、13時〜15時
所市民活動センター 多目的ホール
詳警察署警務課 035)0110

一傾聴講習会

3月13日(月) 13時30分〜15時30分
所市民活動センター 1階多目的ホール
講話お話を丸ごと、穏やかに受けとめる



アイビーひなまつり展

ひな飾りをはじめひなまつり



2月6日(月)からの土・日曜日、祝日を除く9時〜17時に住所、氏名、連絡先を直接または電話、ファクス、Eメール、二次元コードで、ボランティアセンター 084)6481 FAX(34)8141
volucen@tomakomai-shakyo.or.jp
ボランティアセンター 084)6481
市総合福祉課 032)6354

スポーツ

総合体育館

や春をイメージした作品や当館のサークルおよび協賛してくれる幼稚園の園児たちの作品を展示します
2月18日(土)〜3月3日(金) 9時〜18時(初日は13時から)
所アイビー・プラザ 033)8131

初心者トレーニング教室

2月28日〜3月28日 毎週火曜日 全4回 19時〜20時 ※3月21日を除く
対18歳以上の方(高校生不可)

器具を使った筋力トレーニングや、ベンチプレス、スクワットなどの正しい姿勢を練習

小学生バドミントン教室

3月1日〜31日 毎週水・金曜日 全7回 16時30分〜18時 ※3月3日、22日、24日を除く
対小学3〜6年生

内シヨットやステップを学び、ゲーム形式の練習まで行う
定8人 申し込み順

500円(保険料込み) 当日納入
持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物

所申請2月1日(水)〜①27日(月) ②28日(火)までに 総合体育館 034)7715

〜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 035)0511

電話で 救急課 084)5044

とまこまい若者サポートステーション

出張相談

2月22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

2月13日(月) ②20日(月) 13時30分〜15時

所とまこまい若者サポートステーション
内①就職活動のお悩み相談会 ②パソコンセミナー・タイピング超高速マスター講座

対15〜49歳の就職を目指している方
所前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション 084)8670

広告

広告

# スポーツ



## 「苫小牧30Kマラソン」 2023年春



日3月26日(日)  
所緑ヶ丘公園陸上競技場  
¥30km 6千500円 10km 4千円 申し込み時納入  
定800人 申し込み順  
持タオル、飲み物  
申2月28日(火)までに 二次元コードで  
詳苫小牧30K事務局 TEL011(206)6391

# 募集



## 「選挙管理委員会事務局」 からのお知らせ

■統一地方選挙の投票立会人を募集  
立会日時①期日前投票 知事・道議 3月24日(金)～4月8日(土) 市議 4月17日(月)～22日(土) 8時30分～20時のうち6時間程度 ※2交代制 ②当日投票 知事・道議 4月9日(日) 市議 4月23日(日) 7時～13時30分、13時30分～20時  
所①市内6カ所の期日前投票所のうちいずれか ②市内40カ所の投票所のうちいずれか  
対市の選挙人名簿に登録のある(または



登録される見込み)方  
募集人数各時間2人  
報酬①5千円 ②5千800円

■統一地方選挙の会計年度任用職員を募集  
投票受付などの投票事務を補助します(パソコン操作あり)  
任用期間3月13日(月)～4月23日(日) ※シフト制  
勤務時間市役所 8時15分～14時15分、14時5分～20時5分 イオンモール苫小牧、のぞみ・豊川コミセン、沼ノ端交流センター、勇払出張所 8時45分～14時30分、14時20分～20時5分  
時給950円程度(交通費別途)  
募集人数70人程度



■苫小牧市民文化芸術振興助成事業を募集  
令和5年度に市内で文化芸術活動を行う市民・団体に事業の助成を行います(企業は対象外)  
対広く市民を対象にして催され、文化芸術の振興に寄与すると認められる事業●自主的な創作発表や鑑賞(音楽、演劇、舞踊、美術、文芸など) ●講演会、研究会の開催  
令和5年度に市内で文化芸術活動を行う市民・団体に事業の助成を行います(企業は対象外)  
対広く市民を対象にして催され、文化芸術の振興に寄与すると認められる事業●自主的な創作発表や鑑賞(音楽、演劇、舞踊、美術、文芸など) ●講演会、研究会の開催

## 「苫小牧市民文化芸術振興助成事業」

令和5年度に市内で文化芸術活動を行う市民・団体に事業の助成を行います(企業は対象外)  
対広く市民を対象にして催され、文化芸術の振興に寄与すると認められる事業●自主的な創作発表や鑑賞(音楽、演劇、舞踊、美術、文芸など) ●講演会、研究会の開催

## 「苫小牧市立地適正化計画(素案)」 について意見を募集

申請2月6日(月)～3月7日(火)にまちづくり推進課(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・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 まちづく

り推進課 TEL(32)6054 FAX(34)7717  
✉ natioukuri@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 「苫小牧市スポーツ推進審議会委員」を募集

応募資格市内に住所を有する18歳以上の方  
募集人数2人  
任期4月1日～令和7年3月31日



報酬会議1回につき6千100円  
申請2月1日(火)～3月10日(金)にスポーツ都市推進課(HPでダウンロード可)で配布の申込書と市のスポーツ推進についてをテーマにした作文を直接または郵送(消印有効)、Eメールで スポーツ都市推進課 TEL(34)9601 ✉ sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

対象外 ●申請者の年間活動運営●営利、宗教、政治活動が目的 ●暴力団の利益になると認められる ●特定の会員に限定 ●個人的な出版 ●市または教育委員会からほかの補助金または会場使用料の免除を受ける ●学校、事業所内団体の部活動、サークル活動など ●けいこ、習い事の発表会など  
助成額対象経費の50%以内(上限50万円)、対象経費は収入金額を控除した額 ※審議して決定  
申請2月1日(火)～28日(火)に生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の助成金交付要望計画書を直接 生涯学習課 TEL(32)6756

## 「令和5年度樽前小学校」 入学する児童を募集

樽前小学校は、区域外からの通学が特別に認められる特認校です。「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  
平成26年4月2日～平成29年4月1日に生まれた子ども  
申請2月28日(火)までに樽前小学校で配布の応募用紙を直接または郵送(必着)で〒059-1265 字樽前02 樽前小学校 樽前小学校 市学校教育課 TEL(32)6742 ※詳細は樽前小学校へ



## 2月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談 市役所2階談話室	日6日(月) 13時～15時 直接会場へ TEL協働・男女平等参画室 TEL(32)6152
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 市民活動センター	日18日(土) 10時～12時30分 TEL電話で 山崎行政書士事務所 TEL(36)5633
<b>消費生活・多重債務についての相談</b> 消費者センター(市民活動センター 3階)	日月～金曜日=8時45分～17時15分(祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ TEL消費生活=TEL(33)6510 多重債務=TEL(32)6119
<b>【完全予約制】 困りごとなんでも特設相談所</b> 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) 札幌法務局苫小牧支局 2階	日16日(木) 9時30分～12時30分(予約制) TEL電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 TEL(34)7151 ※付き添いが必要な方はご相談ください
<b>あなた 男女の声により添う いのちと暮らしの相談会</b> 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 市民活動センター 5階	日25日(土) 10時～12時 日18日(土) 10時～13時に電話で 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 TEL(32)3610 TEL協働・男女平等参画室 TEL(84)4052
<b>無料市民相談</b> 市民相談所(市民活動センター)	<b>法律相談</b> おなたにかずひろ 大谷和広弁護士 日24日(金) 9時30分～12時(1人20分) TEL7人 申し込み順 日1日(火)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
	<b>夜間心配ごと相談</b> 市民相談所 TEL(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	国保税	9期	2月28日(火)
夜間納税相談	市税・国保税	2月22日(火)～28日(火) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) TEL(32)6274

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、クレジットカード納付をご利用ください

広告

広告

# 募集

## 児童手当および児童扶養手当通 知などの送付用封筒広告を募集

**募集広告枠サイズ** ● 広告枠Ⅱ封筒の裏面  
2枚 ● サイズⅡ縦9cm×横8cm、縦7cm  
×横9.5cm ● 色Ⅱ刷り色と同じ単色 ●  
作成数Ⅱ2種で3万枚 ● 希望価格Ⅱ1枚  
3万3千円以上 ● 広告の原稿、版下Ⅱ広  
告主が作成、負担 ● 決定方法Ⅱ応募金額  
の高い順(同額の場合は抽選)

**掲載基準** 市広告掲載要綱、市広告掲載基  
準、市児童手当および児童扶養手当通知  
など送付用封筒広告掲載取扱要領を遵守  
**申請** 2月17日(金)までにこども支援課 (HP  
でダウンロード可) で配布の申込用紙、  
掲載広告の見本を直接または郵送(消印  
有効)で、こども支援課 **TEL**(32)6416

## 北海道消費生活モニターを募集

**応募資格** 日常生活のための食  
料品などを継続して購入して  
いる市内在住の18歳以上(高  
校生を除く)の方(原則4月初旬のモニ  
ター研修会に出席)

**募集人数** 6人程度 ※応募者多数の場合  
は選考。結果は3月3日(金)までに通知  
**任期** 4月1日(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、商品、サービスの表示など  
の調査(年4回程度)、アンケート回答



**謝礼月額** 千600円程度  
**申請** 2月13日(月)までに、郵便番号、住所、  
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、  
世帯主の職業、各種モニター経験の有  
無、応募理由、利用している食料品店の  
名称、自家用車運転の可否を記入し、は  
がき(必着)、ファクス、Eメール、二  
次元コードで 〒053-0021 若草町  
3-3-8 市民生活課 **TEL**(32)63006  
**FAX**(36)36006 **E**siminseikat@city.  
tomakomai.hokkaido.jp

## 苫小牧市民自治推進会議委員を募集

自治基本条例の運用の状況を  
市民の立場から見守り、市民  
自治によるまちづくりを推進するため委  
員を募集します



**応募資格** 市内に通勤・通学している方を  
含む18歳以上の方(市議会議員、常勤の  
市職員を除く)

**募集人数** 3人  
**任期** 4月1日(令和7年3月31日)  
**報酬** 会議1回につき6千100円(会議は年  
3回程度、平日の夕方以降で開催予定)  
**申請** 2月28日(火)までに協働・男女平等参  
画室 (HPでダウンロード可)、各コミセン、  
沼ノ端交流センター、勇払出張所、植苗  
ファミリーセンター、COCOTOMA  
で配布の応募用紙を直接または郵  
送(消印有効)、ファクス、Eメー  
ル、二次元コードで 協働・男女平等

参画室 **TEL**(32)61556 **FAX**(34)7110  
**E**kyodosankaku@city.tomakomai.  
hokkaido.jp

## 苫小牧市長生大学新入生を募集

市内在住の60歳以上の方  
**募集期間** 3月1日(水)~31日(金)

受付日	大学名	受付会場	受付時間	募集人数(申し込み順)
3月1日(水)	東長生大学	住吉コミセン	9時~13時	30人
3月2日(木)	北長生大学	豊川コミセン		20人
3月3日(金)	沼ノ端長生大学	沼ノ端コミセン		30人
3月6日(月)	錦岡長生大学	のぞみコミセン		20人
3月7日(火)	中央長生大学	アイビー・プラザ		20人

※3月8日(水)~31日(金)は、アイビー・プラザのみで受け付け

詳細はアイビー・プラザ **TEL**(33)8131

# 市政トピックス

詳細 介護福祉課 **TEL**(32)6347

## とまこまい医療介護連携センターにご相談ください!

医療と介護の相談窓口としてこのような相談をお受けします

通院が大変で、これから在宅で療養するにはどうしたらいいの?

在宅療養では、どんな支援が受けられるの?

訪問診療をしてくれる医療機関を教えてください!

家族だけでは介護が大変なのですが、どうしたらいい?

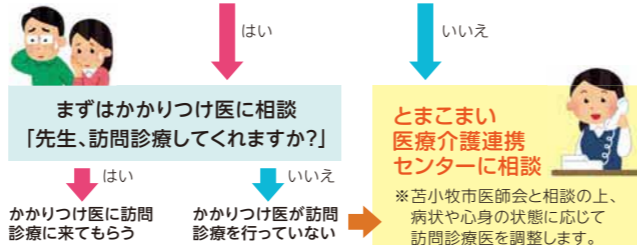
頻繁にむせて食事が大変、食べる量が急に減った、どうしたらいい?

訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

通院するのが大変で訪問診療を利用したい時、どうすればいいの?

通院が困難になった際、または退院する際に、主治医がいない場合、医師会と相談・調整の上で、訪問診療医をコーディネートします。

かかりつけ医はいますか?  
1~2カ月に1回以上定期的に受診している先生はいますか?



このような悩みがある方は、とまこまい医療介護連携センターにご相談ください! **TEL**(37)0177

ボランティア活動で介護支援・介護予防!

# 介護支援いきいきポイント事業

詳細 介護福祉課 **TEL**(32)6347

65歳以上の皆さんに、要支援・要介護高齢者などを支える地域活動・ボランティア活動を通じて、ご自身の介護予防を推進していただくことを目的とした事業です

### ●活動実績に応じたポイント付与制です!●

- ①市が指定する介護施設、または在宅で生活している高齢者宅でのボランティア活動に対し、1時間1ポイントを付与します(1日2ポイント上限)
- ②年間50ポイント分(5,000円)を上限に換金することができます
- ③活動を始めるには、登録研修会の受講とボランティア登録が必要です  
※登録研修会については市社会福祉協議会にお問い合わせください



### お話し相手

なかなか外出できない方にとって、交流の機会となります。お話を聞いてもらえることで、気持ちが穏やかになります

### 趣味活動の相手

将棋や囲碁・手芸など、趣味の時間を一緒に過ごします



### 軽微な外出援助

一緒に近所への散歩や近隣店舗へ買い物に出かけます。また、飼犬の散歩のお手伝いなども相談に応じます

その他のご相談にも応じます。上記のようなボランティアによる訪問を希望される方は、お問い合わせください

お問い合わせ・市社会福祉協議会ボランティアセンター 若草町3-3-8 市民活動センター内  
利用申し込み **TEL**(84)6481 **FAX**(34)8141



# 広告



白鳥王子アイスアリーナ(フィギュアスケート)、ハイランドスポーツセンター(スピードスケート)では各競技が開催され、氷上での華麗な演技と熱きスピード対決が繰り広げられました。

1/4 水 1/7 土  
第95回日本学生氷上競技選手権大会  
スピードスケート・フィギュアスケート競技



3年ぶりの消防出初式が市民会館で開催され屋外では観閲式(分列行進)が、屋内ではとまこまい消防まとい隊による伝統演技が披露されました。

1/11 水  
令和5年  
苫小牧市消防出初式

苫小牧西高等学校の3年生155人が、授業(総合的な探究の時間)の取り組みで、苫小牧の観光スポットと飲食店を紹介するPR動画を作成しました。若さあふれる魅力いっぱいの動画をぜひご覧ください!

<p><b>A組</b> 鈴木 将太さん</p> <p>西側の観光スポット</p> <p>事前に行く先の撮影許可を取り、どの交通機関を使って行くのかを調べ、具体的な計画を各班で立てました。「どのような構図で撮影したらいいか」をポイントにしました!</p>	<p><b>B組</b> 正田 彩乃さん</p> <p>東側の観光スポット</p> <p>住んでいても知らなかったことや、体験したことのないものがたくさんあって、良い経験になりました!動画は文字の読み上げを入れて、クソッと笑えるようなものにしました!</p>
<p><b>C組</b> 吉田 美夢さん</p> <p>東側の飲食店</p> <p>テレビでよく見る料理をすくうシーン、次のお店へ切り替わるころのジャンプアップのシーンがポイントです!飽きずに楽しく見ていただけるとうれいです。高校生にしか出せない苫小牧の魅力どうぞ!</p>	<p><b>D組</b> 坂本 真彩さん</p> <p>西側の飲食店</p> <p>私たちはテーマを「Vlog」と決め、各班で頑張って取り組みました!店名などの文字も、できるだけ可愛くしたのがポイントです。自分たちも知らなかったおやれでおいしいお店をたくさん知ることができて良かったです。</p>

市長に動画を披露!! 12月9日(金)、各クラスで作成した動画の発表会を市役所で開催しました



▲動画の全編はこちら!

西 高生がバズらせませす。  
苫小牧の観光スポット&飲食店

詳細 秘書広報課 ☎(32)6108

はちとまネットワーク通信

詳細 政策推進課 ☎(32)6039



苫小牧市と八戸市は、2018年7月31日に交流連携協定を締結しました。今回は、八戸市魚菜小売市場について紹介します。

八戸の台所として長年にわたり市民や観光客に親しまれてきた「八戸市魚菜小売市場」は、昨年11月に大規模な改修工事が完了し、12月1日にリニューアルオープンしました。市場内の各店舗では鮮魚、刺身、干物などの加工品、焼き魚、海藻類、漬物、珍味などを販売しています。また、市場内の食堂では購入した商品にご飯やみそ汁を組み合わせたオリジナル朝食も楽しむことができますので、八戸市へお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

八戸市魚菜小売市場

- 所在地** 青森県八戸市大字湊町字久保38-1  
JR陸奥湊駅から徒歩すぐ、八戸港フェリーターミナルから車で約8分  
※専用駐車場がありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください
- 定休日** 日曜日、第2土曜日、1月1・2日
- 営業時間** 鮮魚・刺身店 3時~11時、塩干・珍味店 3時~14時、食堂 6時~10時



皆さんから届いた素敵なシーンです!



とまこまい PHOTO



「群れが嫌いな…」  
新中野町 駅伝マンさん

群れから離れて羽、くすぐいである白鳥が撮れました!



「みんな整列」  
双葉町 うえゆうさん

ノーザンホースパークにて!



「あばら雲」  
三光町 N.S.さん

あばら骨のような不思議な雲でした!

Recipe

とまこまい レシピ

## ワカサギのチヂミ

ゴマ油でこんがりパリパリ! 韓国風お好み焼きです

〜とまこまい産の食材〜

苫小牧の冬の風物詩ともいえるワカサギ釣り。市内では主に「鏡大沼公園」や「勇払ハード沼」で釣ることができ、初心者でも気軽に楽しめるのが魅力です!  
※天候や気温によって中止になる場合がありますので、ご注意ください



作り方

- 1 フライパンにオープンシートを敷き、軽く塩を振ったワカサギを焦げ目がつくまで(両面)焼く。
- 2 ボウルに小麦粉、片栗粉、牛肉だし粉末調味料、チーズと5cm程にカットしたニラを入れ、水を加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンを熱しゴマ油を入れ2を流し入れる。生地の上に1のワカサギをトッピングし、両面をこんがり焼く。
- 4 カットシラー油、ポン酢、コチュジャンなど好みの付けだめでいただく。

※ワカサギはカットをすると崩れすぎてしまうので、放射状に置き1尾丸ごと残るようにピザの要領でカットするのがおすすめです

材料(2人分)

- ワカサギ…8〜10尾
- 塩…適量
- 小麦粉…カップ1/2
- 片栗粉…大さじ3
- 牛肉だし粉末調味料…4g(なければ顆粒の鶏がらスープの素 小さじ1)
- チーズ(ピザ用)…30g
- ニラ…1/2把
- 水…100ml
- ゴマ油…大さじ2
- ラー油、ポン酢、コチュジャン…適量

調理時間 20分

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

●はたちを祝う会(旧成人式)の撮影をしてきました。苫小牧の未来を担う若者の笑顔をたくさん写すことができ、うれしく思っています。P4-5でその様子を掲載していますので、ぜひご覧ください!(新)

●西高生が作ったPR動画はもうご覧になりましたか?高校生ならではの視点で作られた動画は、長く苫小牧に住んでも勉強になることが多くありました。詳しくはP28でチェック!(鈴)

●年明けから取材が続ぎ、カメラの構え過ぎで腕が筋肉痛に(泣)。はたちを祝う会の撮影では、20歳を迎えた妹に遭遇!!恥ずかしがって撮影拒否されるかと思いきや、妹から「撮って!」と言ってきたので兄としては少しうれしい気持ちになりました(池)

●はたちを祝う会では、華やかな晴れ着とキラキラの笑顔がとにかく素敵でした!!たくさんの笑顔に囲まれて、ハッピーな気持ちになりました!(石)

## 人口と世帯(12月末)

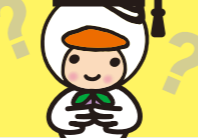
総数 ▶ 168,299人  
(対前月比:125人減)  
男性 ▶ 82,537人  
女性 ▶ 85,762人  
世帯数 ▶ 90,867世帯

## ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日〜12月31日)

発生件数 371件(前年比35件減)  
死者 1人(前年比5人減)  
傷者 447人(前年比11人減)

## とまこまい検定



〇に当てはまる言葉は?

苫小牧市は道内で〇番目にパートナーシップ制度を導入した自治体です

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2月28日(火)(消印有効)まで。応募は1人1通まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

「広報とまこまい」限定

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



前月号の答えは ▶ 「山線軌道」

# みんなの広場



はたちを祝う会  
実行委員の目標



主任技師になる

戸祭 穂乃さん



マーチングを続けること

高橋 一斗さん



4年後のワールドカップまで、生きる。

坂本 准之介さん

みんなの「やりたい」がかなう森  
昨年4月、「青空自主保育・木もれ陽の会」とあつま森のようちえん・ワッカは、より活動を安定させ継続するためにNPO法人「森のころね」として新たにスタートしました。  
2021年には、苫小牧での活動拠点となる市内高丘の森を購入。少しずつ手を加えながら、整備を行っています。今後キャンプや畑、ツリーハウスなど、森でやりたいことはたくさんあります。代表の松山道子さんは「みんなの『やりたい』を大事に、森づくりをしていけたら」と話します。

今月のひとインタビュー  
NPO法人「森のころね」代表理事 松山道子さん(47)  
豊かな自然に触れ、心の根っこを育てる



続けてきました。現在「森のころね」では60組ほどの家族が、さまざまな事業に参加しています。  
五感を育む自然体験活動  
これまでも落ち葉やドングリを拾ってままごごとをしたり、近くの川で水の感触を楽しみながら生き物を探したり、「四季を感じながら、五感を育む体験を大切にしてください」と松山さん。子どもの興味や関心が芽生える瞬間に立ち会えることは、喜びだと話します。  
より多くの人たちに自然と親しむ機会を提供できたらと、会員以外にも参加できるイベントを企画。また、来年度は認可外保育施設を開園予定で、地域の方々との交流を深め、必要とされる場になっていけたら。松山さんはその先を捉えています。



▲「森のころね」には、幅広い年齢の子どもたちが参加しています

## 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の情報はこちらから

●苫小牧市役所ホームページ  
https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/



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