

広報

# とまこまい

2023  
vol.1843

# 6

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

特集

- ・「もしものとき」困らないために  
～今からできること～
- ・犬・猫とのしあわせルール



Cover

見上げたボールの先は…?

詳しくはP3をご覧ください



苫小牧市の情報は  
こちらから!



広報とまこまい

令和5年6月1日発行 第1843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)

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」

Hokkaido ebooks

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  
児童センターへGO!!
- 4 特集①  
「もしものとき」困らないために  
～今からできること～
- 6 特集②  
犬・猫とのしあわせルール
- 8 市政トピックス  
いけまぜ夏フェス2023 in とまこまい/  
皆さんの安心を支えます! 苫小牧市地域  
包括支援センター/  
6月は食育月間です ほか
- 10 カルチャーガイド  
おでかけガイド
- 12 健康ガイド  
健康教室/健康相談/  
健康NEWS ほか
- 15 市からのお知らせ  
福祉/暮らし/催し/講座/  
スポーツ/相談/募集
- 27 市政トピックス  
6月23日から29日までは  
『男女共同参画週間』です ほか
- 28 ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!
- 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

見上げたボールの先は…?

5月3日※/とましんスタジアム

青空の中、第49回苫小牧市長旗争奪少年野球大会がとましんスタジアムで開催されました。選手たちは保護者の応援を背に、元気あふれるプレーを披露していました。



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

# お近くの児童センターはどこかな?

## 沼ノ端児童センター

沼ノ端中央4-10-34  
☎(57)6601



【乳幼児向けイベント】  
9月 めまちビッチュフェス  
12月 親子お楽しみ会  
3月 親子ひなまつり  
毎月:読み聞かせ、ふわふわボールプール  
毎週水曜日:親子ふれあい遊び、制作など

## 住吉児童センター

住吉町2-5-17  
☎(36)1448



【乳幼児向けイベント】  
9月 ミニミニセンターまつり  
10月 ハロウィンDAY  
12月 クリスマスDAY  
毎週月~金曜日:月1回 9時から:大型遊具  
11時から:制作、ゲーム、運動遊びなど

## あさひ児童センター

旭町2-3-24  
☎(35)6393



【乳幼児向けイベント】  
10月 幼児ワイワイまつり  
12月 幼児おたのしみ会  
2月 幼児ニコニコ運動会  
毎月2回 11時から:幼児対象[ニコニコタイム]  
※木のぬくもり&手づくりおもちゃがいっぱい!

## 日新児童センター

日新町3-6-15  
☎(76)6655



【乳幼児向けイベント】  
9月 ちびっこおもしろ広場  
12月 クリスマスお楽しみ会  
毎月:きらきらタイム  
月2回程度:わくわくフワフワタイム  
随時:手形足形アートなど

## 錦岡児童センター

宮前町2-29-20  
☎(82)7371



【乳幼児向けイベント】  
10月 ハロウィン 12月 年末お楽しみ会  
2月 節分豆まき会  
毎日11時50分から:体操・読み聞かせ  
毎週火・金曜日 10時30分から:親子ふれあい遊び、ゲーム、制作、遊戯など

## 北栄児童センター

北栄町3-3-3  
☎(82)7069



【乳幼児向けイベント】  
6月 絵本の広場  
7月 親子タイムよちよち  
9月 つくってわくわく  
毎日:制作、ぬりえ 月1回程度:読み聞かせ、親子制作、親子ふれあい遊び、人形遊びなど

★0歳児向け  
『とまベビータ임』  
(親子交流会)を  
実施しています。

★小・中学生、高校生向けの  
行事もたくさんあります。  
詳しくは毎月各センターで  
発行している「センターだより」や  
市HPをご覧ください。

## 大成児童センター

大成町1-11-21  
☎(75)1841



【乳幼児向けイベント】  
7月 センターまつり  
12月 お楽しみ会 2月 節分・豆まき  
毎週月・木曜日:大型エア遊具(ふわふわ遊具)  
毎月第2・4 木曜日:幼児対象大型トランポリン  
子ども食堂「未来キッチン」:7・8・10・12・2月  
に開催

# 児童センターへGO!!

詳細 青少年課 ☎(32)6759



### 児童センターとは?

遊びを通して、豊かな心とからだを育てることを目的とした施設です。  
0歳から高校生まで利用可能です。(利用可能日は各児童センターで異なります)

### どんなことをしているの?

一輪車やボール遊び、ゲームなど  
いろいろな遊びができます。  
また、おまつり、お楽しみ会などの  
行事がありますので、  
皆さんも遊びに来てください♪

### 乳幼児も利用できます! (保護者同伴)

親子のふれあい遊びを楽しんだり、  
子ども同士の遊び場、  
親同士の交流の場として利用でき、  
子育ての相談窓口にもなっています。

## 対応策

### ①「もしものとき」への準備

#### ●終活ノート

自分の財産や資産、家族や親しい友人、延命治療希望の有無、葬儀・お墓についてなど、「もしものとき」に伝えたいことを書き出し、保管します

#### ●遺言書の作成・保管

証人が立ち会って作成し公証役場で保管する「公正証書遺言」と、自分で作成する「自筆証書遺言」があります。自筆証書遺言は、法務局で保管してもらうことができます

#### ●死後事務委任契約

自分が亡き後の葬儀や納骨、家の引き払いや財産の処分などについて、生前から自分が選んだ方（親族、弁護士など）と契約しておくことができます

#### ●任意後見契約

将来、判断能力がなくなったときに備えて、事前に自分が選んだ方と後見契約を結んでおくことができます

### ②1人で暮らしていきたいが、できないことがある、不安がある方へ

#### ①介護サービス、障がい福祉サービス

買い物や通院の支援、デイサービスなどの利用

#### ②ふれあい収集

自宅へ伺い、ごみ出しのお手伝い

#### ③緊急通報システム

緊急時にボタンを押すことで消防へ通報

#### ④カギ預かり事業

自宅の鍵を事前に預かり、緊急時に安否を確認

#### ⑤犬猫一時預かり事業

入院する際、一時的にペットをお預かり

#### ⑥在宅給食サービス

月曜日から土曜日まで、夕食にお弁当をお届け

※利用には条件があります。詳しくは下記相談窓口までお問い合わせください



### ③お金の管理が難しい方へ

#### ○日常生活自立支援事業

在宅の方を対象に、契約を結ぶことにより、預貯金の出し入れや支払い、大切な書類の保管、福祉サービスの利用などを支援します

#### ○成年後見制度

認知症や精神障がいなどにより、判断能力が不十分な方の権利を守り、支援します。利用するには、家庭裁判所への申し立てが必要です

## 相談窓口

①②介護福祉課…☎(32)6347 障がい福祉課…☎(32)6356 FAX(36)3121

③総合福祉課…☎(32)6345

④⑤⑥社会福祉協議会 カギ・犬猫(地域福祉課)…☎(32)7111  
成年後見支援センター…☎(38)7291

●遺言について ⇒ 公証役場…☎(36)7769 法務局…☎(34)7151

●困りごと全般 ⇒ ふくし総合相談窓口(総合福祉課)…☎(32)6189



# 「もしものとき」困らないために ～今からできること～

詳細 総合福祉課 ☎(32)6345

少子高齢化や核家族化の進行・価値観の多様化などにより、身寄りのいない方や、いても遠方で頼りにできない、連絡がつかないという方が増加しています。そのため、適切な福祉サービスの利用ができなかったり、施設入所を断られるなど、近年、大きな社会問題になっています。

皆さんご自身はもとより、親、きょうだいなどの身近な方も、いつ支援が必要になるか分かりません。今から準備しておけることがたくさんあります。また、現在困っている方については、どのようなサービスが利用できるのか、一緒に考えてみませんか？



## 身寄りがいなくて困ること

### ○住まい

- 引っ越しが必要だが、緊急連絡先が無く新しくアパートを借りられない
- 施設に入りたいが、保証人がいないため入ることができない



### ○暮らし

- 買い物、通院などを手伝ってくれる人がいない
- 安否確認をしてもらえない
- 入院が必要だが、保証人がいない
- 入院したときにペットのお世話をしてくれる人がいない
- 死亡時の対応をしてくれる人がいない(死亡届、葬儀、納骨、家の引き払いなど)

### ○お金の管理

- 自分で公共料金や家賃などの支払いができず、滞納がある
- 必要のない高額な契約を結んでしまった(通信販売、家のリフォームなど)
- 預貯金を引き出しに銀行に行けない、暗証番号を忘れてしまった

### ○急な病気や事故などにあつたとき

- 延命治療の希望の有無を伝えられない
- してほしくない治療(輸血、心肺蘇生など)を伝えられない
- 医療同意、入院時の必要物品の準備や手続き、医療費の支払いができない



## (2) 犬を飼うときの注意点



### 1 犬の登録と狂犬病の予防注射の接種は狂犬病予防法に定められた義務です!!

犬は飼い始めた日\*から30日以内に、市町村に登録を申請し鑑札の交付を受けなければなりません。また、生後91日以上の子犬を所有する飼い主は、動物病院で毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受けなければなりません。違反すると狂犬病予防法により20万円以下の罰金に処されることがあります。  
\*生後90日以内の子犬を飼い始めた場合は、生後90日を経過した日

### 2 犬はしっかりとつないで飼いましょう

犬は鎖などでつなぐか、柵、ケージの中で飼いましょう。つなぐ際には、犬が敷地の外や歩道などに接し通行人に危害を加えたり、脱走しないように注意しましょう。散歩をするときには、犬が苦手な方への配慮も忘れずに、リード(引き綱)を短く持ち、確実に犬を制御できる方が散歩させましょう。

### 3 ふん・尿の後始末をしっかりとしましょう

犬の飼育場所はふん・尿による悪臭や抜け毛などで近所迷惑にならないように清潔に保ち、快適な環境を維持しましょう。また、散歩に出掛ける際には、袋を持参し、ふんは必ず持ち帰り、尿はペットボトルなどで持参した水で洗い流しましょう。ふんを放置するなど人に迷惑をかけた場合、市の条例に基づき、5万円以下の罰金または料りに処されることがあります。

## (3) 猫を飼うときの注意点

### 1 猫は室内で飼いましょう

猫は室内だけで暮らすことができます。室内飼育をすることで、周囲に迷惑をかけないばかりでなく、大切な愛猫を感染症や交通事故から守るなどの利点があります。室内と室外の出入りが自由な「放し飼い」はやめましょう。

### 2 望まない繁殖を防ぎましょう

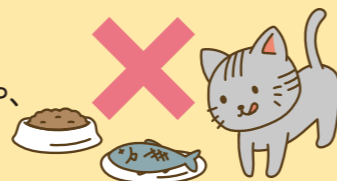
猫は繁殖力が強い動物です。1年に2~3回出産できるため、すぐに増えてしまいます。避妊手術や去勢手術をすることで、望まない繁殖による野良猫の増加を防ぎましょう。環境省は、計算上、1匹のメス猫が3年後には2,000匹以上に増えると試算しています。



# 3 ペットを飼っていない市民の皆さんへ

## (1) 野良猫へのエサやりはやめましょう

屋外の野良猫にエサを与えることは、ふん・尿などにより周囲に迷惑をかけることや、望まない繁殖を助長することにつながります。野良猫へのエサやりはやめましょう。



## (2) 迷い犬、ペットの遺棄などを見つけたら

迷い犬や、ペットの遺棄(捨て犬、捨て猫など)などを見つけた場合は、警察に連絡しましょう。

苫小牧警察署 ☎(35)0110 (代表)

### 市の動物火葬場を廃止します

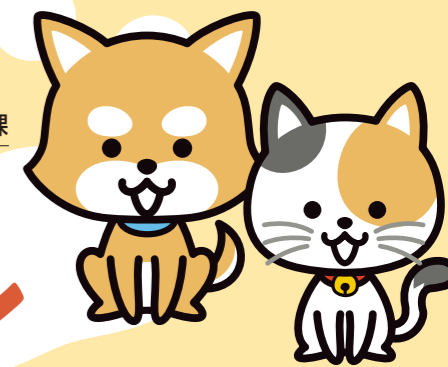
字高丘の市動物火葬場は、老朽化のため、令和6年3月末で廃止します。廃止後、ペットが亡くなった場合は、市内の民間のペット火葬場をご利用いただくか、ご自身が所有する土地への埋葬などにより対応してください。なお、生活困窮など一定の要件を満たした方に対する経過措置は市HPでお知らせします。



市では、「犬や猫と快適に暮らすためのガイドライン」を作成しました。市HPに掲載するほか、環境生活課や市内の公共施設・動物病院で配布します。

# 犬・猫とのしあわせルール

詳細 環境生活課  
☎(32)6333



犬や猫などのペットは、私たちの生活をさまざまなかたちで豊かにしてくれるかけがえのない存在です。しかし、飼い方や接し方を誤ると周囲に迷惑をかけ、トラブルに発展する場合があります。これからペットを飼おうとしている方、すでにペットを飼っている方、ペットを飼っていない方それぞれが正しい考え方を知り、お互いに快適に暮らすことができるまちの実現を目指しましょう。

## 1 これからペットを飼おうとしている皆さんへ ~飼う前に慎重に検討し、家族にも相談しましょう~

ペットの飼育にかかるエサ代や医療費などお金の負担、室内の環境、家族のアレルギー、自身の仕事や生活サイクルなどを冷静に考えましょう。また、同居している家族にも相談した上で、本当にペットを飼っていけるか考えましょう。

### 猫



1頭当たりのエサ代・医療費など  
月平均約7千円\*、  
亡くなった場合の火葬費用  
1万4千円程度

### 犬



1頭当たりのエサ代・医療費など  
月平均約9千円\*、  
亡くなった場合の火葬費用  
2万7千円程度 (中型犬の場合)

\*エサ代・医療費などには、トリミング代・消耗品などを含む。金額は民間企業の調査による。火葬費用は令和5年4月現在市内A社合同火葬の場合。他に犬の登録手数料3千円(一生に一度)などがかかります

## 2 ペットを飼い始める皆さん、 今ペットを飼っている皆さんへ



### (1) ペットの遺棄・虐待は犯罪です

動物愛護管理法により、ペット(愛護動物)をみだりに殺し、または傷つけた者、ペットを虐待した者、ペットを遺棄した者は懲役または罰金に処されます。飼い主には、ペットの命が終わるまで責任を持って適切に飼育する「終生飼育」が求められます。遺棄や虐待、飼い主の都合で処分される犬や猫を無くしましょう。

罰則の対象(動物愛護管理法による)	罰則
ペット(愛護動物)をみだりに殺し、または傷つけた者	5年以下の懲役または500万円以下の罰金
ペットを虐待した者 (暴行、飼育放棄、不適切な多頭飼育、劣悪な環境での飼育など)	1年以下の懲役または100万円以下の罰金
ペットを遺棄した者	

## 6月は食育月間です

詳細 健康支援課 ☎(32)6410



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

### 食育パネル展&食にまつわる本の紹介

6月1日(木)～15日(木)、市役所1階ロビーで食育パネル展を開催します。また、中央図書館と東開文化交流サロンでは、食にまつわる本の紹介を行います。



### 食育人材バンクをご存じですか？

食に関わるさまざまな分野の達人を、町内会やサークルの勉強会などに講師として派遣しています。詳しくは市HPをご覧ください。



▲北海道全調理師会苫小牧支部の藤田氏(日本料理店よど川 店主)による講話

## とまこまい子ども・若者なんでも相談案内『KOWAKA』

詳細 青少年課 ☎(32)6759

困難を抱える40歳未満の子ども・若者による相談全般を受け付ける相談案内窓口です。『KOWAKA』は幅広い分野にまたがる子ども・若者が抱える課題への相談に対し、一次的な受け皿となり、地域内にある他の適切な機関に「つなぐ」ことを目的としています。本人からだけでなく、保護者、関係者からの相談にも対応しています。

一人で悩んでいませんか？  
相談する勇気を応援します!!



開設場所 青少年課 市役所1階 ピンクゾーン16番窓口

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



簡易相談申請はこちらから▶

## とまモニの皆さんとの市長懇談会を開催しました

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6152

インターネットを利用した調査広聴「とまモニ」。3月16日に、1年間アンケートに答えてくださった5人のとまモニ登録者の方々と市長による懇談会を実施しました。アンケートの感想や、教育費に関する質問、高齢者雇用に対する支援など、活発に意見を交換しました。今後も、市政に関する簡単なアンケートに答えていただく「とまモニ」への登録をお待ちしています！



登録はこちらから▶

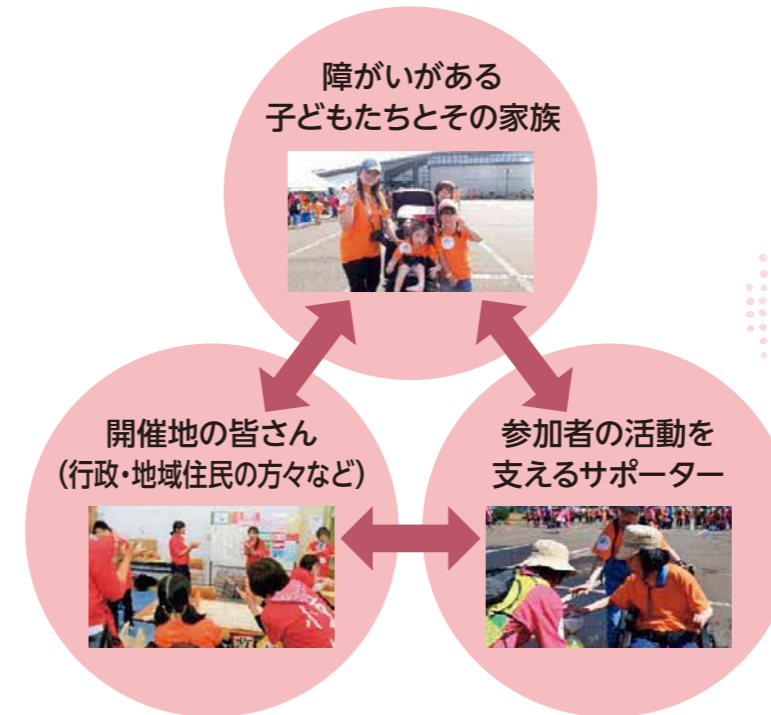
## いけませ夏フェス2023 in とまこまい

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

開催日 7月29日(土)、30日(日)  
※1日のみの参加も可

申し込み 6月16日(金)まで

申し込みはこちらから▶



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

参加者の活動を支えるサポーターも募集しています。少しでも興味や関心のある方、お問い合わせください。

## 皆さんの安心を支えます! 苫小牧市地域包括支援センター

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援を行う総合機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが協力して、地域の行政機関、保健所、医療機関などとも連携しながら支援します。

### 介護予防を推進します(介護予防ケアマネジメント)

高齢者の皆さんが自立して生活できるように、サービスの利用などについて助言・紹介するなど、皆さんの今の状態に合った健康づくりや介護予防のお手伝いをします。

### さまざまな相談に応じます(総合相談)

介護保険以外のサービスや地域資源の紹介、家族介護者に対して情報提供や技術支援などの相談支援を行います。

### 暮らしやすい地域になるよう支援します(地域ケア会議の開催)

個別の支援から地域の課題を見出し、関係機関・地域住民の皆さんと地域づくりのための会議を行います。

### 適切なサービスを提供できるように支援します(包括的・継続的ケアマネジメント)

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーに対する指導・支援など、地域のさまざまな機関・専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

### 高齢者の権利を守ります(権利擁護)

安心して日常生活を送れるよう、高齢者の皆さんの権利を守る取り組みをします。例えば、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止などの対応をします。

### 市内の地域包括支援センター一覧

施設名	住所	電話番号
西地域包括支援センター	青雲町2-12-17	(61)7600
しらかば地域包括支援センター	しらかば町5-5-6	(71)5225
山手地域包括支援センター	山手町1-1-2	(71)5565
南地域包括支援センター	新富町1-3-7	(71)5005
中央地域包括支援センター	若草町3-4-8	(36)3712
明野地域包括支援センター	明野新町5-2-4	(53)4165
東地域包括支援センター	沼ノ端中央4-14-24	(52)1155

※お住まいの地域の担当包括支援センターがご不明な方は、介護福祉課にお問い合わせください。



## 保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300とまチョップポイント(健康・栄養相談、あなたの食事、診断しずは対象外)							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	6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	6月7日(水) 9時から電話で		
*70歳からの体力UP 教室3回コース	6月12日(月)、19日(月)、 26日(月) 14時~14時45分	10人	シルバーリハビリ体操 (筋トレ、脳トレなど)で体力UP	市内在住の70歳以上 で医師による運動制限 がない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	6月7日(水) 9時から電話で ※=1人1講座		
*リフレッシュヨガ 3回コース	6月14日(水)、21日(水)、 28日(水) 10時~10時45分	15人	初心者でも気軽に参加できる ヨガで心と身体をリフレッシュ	市内在住の高校生を除く 18歳以上で医師による 運動制限がない方				
*はじめてさんの 運動教室 6回コース	6月30日~8月4日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分	8人	体力測定、有酸素運動、マシン を使った筋トレで体力UP	運動が初めて、久しぶり の方で市内在住の高校 生を除く18歳以上で 運動制限のない方				
栄養教室 もう我慢しなくていい! 間食のとりの方	6月22日(水) 14時15分~15時	8人	間食の適正カロリーと上手な とり方を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし	6月7日(水) 9時から電話で		
栄養教室 モリモリ食べよう! 夏野菜2回コース	6月29日(水)、7月6日(水) 14時15分~15時	8人	野菜の上手なとり方や 簡単レシピを学ぶ					
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、 不足している栄養素を診断、 アドバイス				詳細は 保健センターへ	

健康診断 特定健診のみ 100とまチョップポイント							詳保健センター ☎(35)0001	
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み			
総合健康診断 (人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円 ※市民以外44,000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	申し込みは対象の方に送付の受診券が届きましたら可能です 早期に定員に達しますので、早めにご予約ください							
特定健診	6月22日(水) 受付=8時~9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とまチョップポイント					詳保健センター ☎(35)0001	
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	6月20日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=50人 乳=35人	保健センターへ 申し込み順		
胃・肺・大腸	6月22日(水) 受付=8時~9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

【巡回バス検診】令和4年度に勇払地区、植苗地区で実施していたがん検診(胃・肺・大腸)は、8月8日(火)に東開町内会総合福祉会館で開催します。  
市内在住であれば受診できますので、お気軽にご予約ください

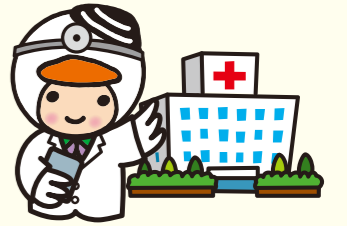
## がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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5年4月 1日時点で 40歳の方	令和5年4月 1日時点で 20歳の方
対象					偶数歳になる方					
内容	バリウムによる胃 部エックス線	胸部 エックス線	免疫便 潜血検査 2日法	マンモグラフィ	頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査	乳・子宮頸がん検診は同一 年度内に①か②どちらかのみ の受診			
料金	2,000円	1,500円	200円(かく たん検査は 400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65~69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方								無料クーポン券(発送は6月 月上旬予定)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・教室など

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」	6月22日(水) 9時30分~10時40分	令和5年4月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの 発達を考えよう	開催日の2日前までに 健康支援課へ
「1歳6か月児」 健康診査	6月13日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 6月14日(水) 9時30分~10時15分	令和3年11月生まれの子 (2歳未満の未受診児について もご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※14日(水)は、1歳6か月児 検診・3歳児健診の混合枠です。 きょうだいでの受診を希望さ れる場合はご連絡ください
「3歳児」 健康診査	6月14日(水) 10時15分~10時45分、 13時~14時30分 6月15日(木) 13時~14時30分	令和2年5月生まれの子 (4歳未満の未受診児について もご相談ください)		
Mom'sサロン Oasis	6月22日(水) 10時30分~11時15分 (受付10時15分)	妊婦、産後2~4カ月の 子と母親 ☎なし 直接会場へ	産前・産後サポート (妊婦および母親の交流)	☎母子健康手帳、バスタオル、 おむつ
子育て応援教室 おとうさんといっしょ!	7月9日(日) 10時~11時	生後4カ月~1歳6カ月以下の 子と父親 ☎30組 申し込み順	遊び・読み聞かせの方法、 簡単手形アート作成	☎父子健康手帳またはパパと 子手帳、おしぼり ☎6月5日(月)から電話または 市HPで健康支援課へ

※健診・教室は、子ども1人につき保護者1人まで

## 6月の休日当番病・医院

ホームページでも  
ご覧になれます!

6/4日	外科 勤医協苦小牧病院 ☎(72)3151	歯科 沖歯科医院 ☎(72)8558
6/11日	外科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221	歯科 土上歯科医院 ☎(34)3883
6/18日	外科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 なか歯科医院 ☎(52)0800
6/25日	外科 にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100	歯科 のぞみ歯科 ☎(61)4055

令和5年4月から、  
内科の休日当番病・  
医院は夜間・休日急  
病センターに統合さ  
れました

診療時間 外科=9時~17時 歯科=9時~12時

ホームページでもご覧になれます  
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  
診療時間 | 平日 19時~翌朝7時  
土曜日 14時~翌朝7時  
休日 9時~翌朝7時

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

## とまこまい医療介護連携センター

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

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

広報とまこまい 令和5(2023)年・6月

# 市からのお知らせ

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

掲載内容が変更になる場合があります



## 福祉

### 「不用な入れ歯の回収を行っています」

苫小牧腎友会では、不用になった入れ歯の回収を行っています。収益金の一部は、「苫小牧市福祉ふれあい基金」に寄附し、社会福祉に貢献しています。

回収場所が、福祉課ほか15カ所  
 詳 苫小牧腎友会事務局 電話(7)6444  
 市障がい福祉課 電話(32)6356

### 「育児の援助を行いたい方(提供会員)の養成講習会」

7月18日(火) 9時30分～15時30分、25日(火) 10時～15時、27日(木) 10時～16時、8月1日(火) 10時～15時、8日(火) 10時～15時、10日(木) 9時30分～12時30分 ※全て受講

所 男女平等参画推進センター 講習室A  
 対 市内在住の20歳以上で健康な方 ※育児の援助を受けたい方(依頼会員)は随時募集  
 料 2千円 開講日納入  
 申 6月7日(水)～7月7日(金)までに身分を証明するもの(マイナンバーカード、運転免許証など)を持参し直接ファミリー・サポート・センター 電話(84)7266

### 「認知症サポーター養成講座」

6月27日(火) 13時30分～15時  
 所 市民活動センター 3階会議室  
 内 認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など  
 定 30人 申し込み順  
 申 前日までに電話で 介護福祉課 電話(32)6347

### 「介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア登録研修会」

6月28日(水) 13時30分～15時  
 所 市民活動センター 3階会議室2  
 対 40歳以上で初めて受講される方  
 定 20人 申し込み順  
 申 前日までに電話で ボランティアセンター 電話(84)6481

### 「出産・子育て応援給付金」

「遡及対象者の方の申請締め切りは6月30日(金)です」

出産・子育て応援として、「出産・子育て応援給付金」事業を実施しています。対象者のうち遡及する方には、令和5年3月に申請書を送付しています。申請書の提出期限は、6月30日(金)となっていますので、早めに提出してください。

対 次のいずれかに該当する方 ●令和4年4月1日以降に妊娠届を提出した ●令和4年3月31日以前に妊娠届を提出し、令和4年4月1日以降に出生した ●令和4年4月1日以降に出生した児の養育者  
 詳 健康支援課 電話(32)6407

## 広告

## 保健所の相談、検査

所 苫小牧保健所 回 (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(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	
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・梅毒検査	6日(火) 20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)	予約必要
骨髄バンク登録	月～金曜日(祝日を除く)	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します	
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 電話(35)7474

## 6月の献血

所 健康支援課 回 (32)6407

1日(金)	13:15～16:30	株札幌デンタル・ラボラトリー苫小牧営業所
6日(火)	9:30～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
15日(水)	9:30～11:15	札幌トヨタ自動車株式会社 営業本部車両物流部
19日(日)	13:00～16:30	苫小牧信用金庫 本店
21日(火)	9:30～11:30	ビッグハウス光洋店
25日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	ホクレンショップ沼ノ端店 株小金澤組
29日(火)	9:30～11:30 13:00～16:30	イオンモール苫小牧 マックスバリュ弥生店 苫小牧日翔病院

※日時などが変更と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苫小牧出張所 電話(61)1715

## 今月の健康NEWS

### 5歳児発達相談

セルフチェック表で、子どもの特徴や傾向を知り、気になることがありましたらご相談ください  
 案内 発送時期 4月2日～6月生まれ=発送済み、7～9月生まれ=6月上旬、10～12月生まれ=9月上旬、1月～4月1日生まれ=11月上旬  
 詳 健康支援課 電話(32)6411

### 歯っぴいフェスタ2023

6月4日(日) 9時～15時  
 所 市民活動センター  
 内 パネル・オーラルケア商品展示、模型を使った抜歯体験(定員80人)など  
 詳 市健康支援課 電話(32)6407 苫小牧歯科医師会 電話(33)7530

### 歯周病健診

4～9月生まれの方は6月上旬、10～3月生まれの方には9月末に受診券を送ります  
 対 年度内に40・50・60・70歳になる方  
 料 540円(70歳以上、生活保護受給、住民税非課税の方は無料)  
 詳 健康支援課 電話(32)6407

### 親子デンタル教室

6月28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12月～令和4年6月生まれの子どもと親  
 内 講演「むし歯にならないための子育てを考えよう」、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望者)  
 定 20組 申し込み順  
 持 母子健康手帳、乳幼児用歯ブラシ  
 申 6月12日(月)～23日(金)に電話または市HPで 健康支援課 電話(32)6411

### 「がん検診」受けましたか?

令和5年4月1日の時点で20歳の女性の方に子宮頸がん、40歳の女性の方に乳がん検診の無料クーポン券を6月に発送します ※その他がん検診は市HP、P13で  
 有効期限 令和6年2月29日(木)  
 詳 健康支援課 電話(32)6407

### こころの相談日

6月7日(水)、7月5日(水) 9時～16時  
 所 申 6月30日(金)までに電話で 健康支援課 電話(32)6410

5月31日から1週間は禁煙週間です。禁煙週間に合わせ、禁煙および受動喫煙防止に取り組みませんか 詳 健康支援課 電話(32)6407



# 福祉



人権啓発事業パネル展 6月17日(土)、18日(日) 書道パフォーマンス 18日(日) 13時から 函イオンモール苫小牧1階 総合福祉課 032-63354

## 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金(5万円)



### ひとり親世帯

■ひとり親世帯  
対①令和5年3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5年3月分の児童扶養手当が支給されない  
③食費などの物価高騰により家計が急変し、収入が児童扶養手当支給対象水準まで減少した

### その他世帯(ふたり親世帯など)

対④「令和4年度低所得の子育て世帯生活支援特別給付金(ふたり親世帯分)」受給者(①を除く) 食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、⑤令和5年度住民税非課税世帯⑥令和5年1月以降の収入が住民税均等割非課税水準まで減少 ※どちらか一方のみ受給可。令和6年2月29日までに出生した児童を含む。詳細は市HPで

支給日① 4月28日に支給済み ② 5月19日から順次支給 ③ ⑤ ⑥ 申請書を受領後随時支給  
詳細直接または郵送で ことも支援課 032-6416

## 一般介護予防講演会「自分でできる、もっと快適生活」

①口腔ケアと尿漏れケアの講話  
6月19日(月) 13時30分～15時30分

上限) します

### 紙おむつの給付

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

### 寝具クリーニング

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

①②③⑥⑦⑧総合福祉課 032-6345  
⑨⑩介護福祉課 032-6342  
④ 社会福祉協議会 032-7111

## 在宅介護者の集い

6月28日(水) 9時30分～15時30分  
集合場所 市民活動センター 1階

対市内在住の在宅で家族を介護している方(以前介護されていた方は要相談)  
内日帰りバス旅行 ●北海道ポールパークスタジアムツアー ●昼食 ●道と川の駅花ロードえにわ 休憩・買物

## 低所得世帯支援金給付事業(3万円)



総合福祉課 032-6266

低所得世帯(令和5年度分の市民税非課税世帯および均等割のみ課税世帯)に対する、1世帯当たり3万円の給付金は、現在支給準備を進めています。詳細は広報とまこまい7月号でご確認ください

講師 花王グループカスタマーマーケットイング(株) 楠本恭子氏

### シニア男性の身だしなみ講座

6月22日(水) 13時30分～14時30分  
講師 花王グループカスタマーマーケットイング(株) 竹本正恵氏

### シニア女性の身だしなみ講座

6月26日(日) 13時30分～14時30分  
講師 花王グループカスタマーマーケットイング(株) 了舟美菜子氏

所 市民活動センター 3階会議室2  
対 65歳以上  
定 20人 申し込み順  
申 6月1日(木)から前日までに電話で介護福祉課 032-6347

## 高齢者向け福祉サービス

■見守りが必要とする方へ(おおむね65歳以上の方)  
①緊急通報システムの貸与  
緊急ボタンを押すことで消防署へ通報できる「緊急通報システム」を貸与します。利用には固定電話回線(アナログ推奨)、原則2人以上の協力がが必要です。 ※65歳未満で重度身体障がい者のみの世帯の方は、障がい福祉課でも相談可。通信料は自己負担

### 高齢者のみの世帯

### ふれあいコール

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

千円 当日納入  
定 20人 申し込み順  
申 6月5日(月)～15日(水) 平日9時～17時に電話で 社会福祉協議会 032-7111

## とまこまいシルバーリハビリ体験会

6月15日(木) 14時～15時  
所 市民活動センター 1階多目的ホール  
対 65歳以上の方  
定 30人 申し込み順  
申 6月14日(水)までに電話で 介護福祉課 032-6347

## 暮らし



## 図書館コーナーの臨時休および中央図書館蔵書検索システムの停止

図書館情報システムのサーバ移設に伴い、各図書コーナー、中央図書館HPの蔵書検索・予約システムの利用ができません  
利用不可 図書コーナー 6月12日(月) 9時～17時 蔵書検索・予約システム 6月11日(日) 20時～13日(火) 8時  
場所 中央図書館、勇払公民館、各コミセン、植苗ファミリーセンター、沼ノ端交流センター、東開文化交流サロン  
詳 生涯学習課 032-6752

③救急医療情報キットの配布  
ひとり暮らしの高齢者などを対象に、かかりつけ医療機関や持病、緊急連絡先などの情報を保管する筒やシールなどのセットを配布します

### 愛の一声運動

安否確認が必要と認められる方を対象に、乳酸菌飲料販売会社の協力を得て販売員が声を掛けながら乳酸菌飲料を届けます  
⑤在宅高齢者給食サービス  
心身状況や生活環境などにより食事の準備が困難な高齢者のひとり暮らしまたは夫婦世帯の自宅へ夕食を届けます(月～土曜日)

### 日常生活用具の給付

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

### 70歳以上の方へ

⑦高齢者優待乗車証の交付  
1乗車100円で道南バスの市内路線バス(一部郊外路線の市内区間を含む)を利用できる優待乗車証を交付します。利用回数の多い方に期間内乗り放題になるフリーパス(1カ月分2千円から)も販売しています

■ご家族の方へ  
⑧在宅寝たきり高齢者等訪問理美容サービス助成  
在宅で常時寝たきりや認知症状のある方を対象に、訪問料金・カット料金のうち2千円分を助成する券を交付(年間4枚)

## 令和5年度空き家等解体補助金

対次の全てに該当する方 ●空き家の所有者または相続人(複数いる場合は、その全員から同意を得ていること) ●補助対象者の前年所得額が20万円以下である ●市税の滞納がない ●暴力団員または暴力団員と密接な関係を有する者でない

■空き家の要件 次の全てに該当する物件 ●市内に存在する ●昭和56年5月31日以前に建築されたものである ●共同住宅を除く居住用の建物で、個人が所有し、現在居住されていない ●所有権以外の権利が設定されていない(抵当権など) ●国や他の地方公共団体などによる他の補助金などの交付を受けていない

■工事要件 次の全てに該当すること ●空き家を含む敷地内の全ての建物を解体し、所在地を更地にする(塀、水道、基礎、その他埋設物) ●解体後、本人および3親等以内の親族が建物を建築しない ●市内に本店、支店または営業所などを有する解体事業者などに請け負わせる ●令和6年2月末日までに工事が完了

■補助金額 工事費の2分の1(上限50万円) ※補助金の支払いは、解体工事費用の支払い完了後  
■補助件数 6件

■申請 6月6日(火)～21日(水)に市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接または郵送(消印有効)で 市民生活課 032-6303

広告

広告

# 暮らし



## 一年金の予約相談

日本年金機構では、予約制による年金相談を全国の年金事務所です実施しています。年金の受給・請求についての相談を希望される方は、ぜひご利用ください。

申希望日の1カ月前から前日までに基礎年金番号の分かる基礎年金番号通知書などを準備のうえ電話で ねんきんダイヤル **0570(05)4890**

ねんきんダイヤル **0570(05)4890**  
市保険年金課 **06429(32)6429**

## 国民健康保険および後期高齢者医療制度のお知らせ

令和5年度より国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の軽減範囲が拡充されます

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+ (28万5千円×世帯の被保険者数) + 10万円× (給与所得者等の数-1)	5割軽減
43万円+ (52万円×世帯の被保険者数) + 10万円× (給与所得者等の数-1)	2割軽減

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+ (29万円×世帯の被保険者数) + 10万円× (給与所得者等の数-1)	5割軽減
43万円+ (53万5千円×世帯の被保険者数) + 10万円× (給与所得者等の数-1)	2割軽減

国民健康保険税は均等割と平等割、後期高齢者医療保険料は均等割が軽減されます

### 国民健康保険の課税限度額の改正

市学校教育課 **06742(32)6742**

## 市長の資産等の公開について

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

令和4年12月31日現在で保有する資産

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

預金・貯金預金100万円  
自動車普通自動車 2台  
ゴルフ場の利用に関する権利 樽前カントリークラブ、エミナゴルフクラブ  
令和4年度の所得 給与所得千47万2千450円

詳細内容 秘書広報課 **06096(32)6096**  
法務文書課 **06176(32)6176** 制

6月は「外国人労働者問題啓発月間」外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう

外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう

「ハローワークとまこまい」**05221(32)5221**

## 6月の自動車運転免許講習



講習区分	講習時間	6月	
		6日(火)	21日(水)
優良講習	10:30~11:00	8日(木)	22日(木)
		9日(金)	23日(金)
		13日(火)	29日(木)
		15日(木)	30日(金)
		20日(火)	
	13:30~14:00	2日(金)	16日(金)
一般講習	10:30~11:30	7日(火)	27日(火)
		1日(木)	16日(金)
		2日(金)	19日(月)
		7日(火)	26日(月)
		12日(月)	28日(水)
		14日(水)	
違反講習	13:30~15:30	5日(月)	23日(金)
		1日(木)	14日(水)
		6日(火)	19日(月)
	13:00~15:00*	9日(金)	26日(月)
12日(月)		29日(木)	
8日(木)		22日(木)	
初回講習	13:30~15:30	8日(木)	20日(火)
		15日(木)	

・免許証の受け取りは、更新手続き後おおよそ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  
※は苫小牧中野自動車学校  
苫小牧警察署 **035(35)0110**



HP

所得に応じた保険税負担の公平性を確保するために、令和5年度より国民健康保険税の課税上限である課税限度額を、99万円から102万円に改正します

### 納税・納入通知書の郵送時期

令和5年度分の納税・納入通知書を6月中旬に被保険者へ郵送します

### 国民健康保険税の支払い方法を選べます

国民健康保険税は世帯全員が65歳以上になると、原則として年金から天引きされますが、口座振替へ変更することもできますので、お問い合わせください(納付書による支払いはできなくなります)

### 被保険者証などの郵送方法

8月1日から使用する被保険者証と減額認定証など(後期高齢者医療制度の該当者の方のみ)を、7月下旬までに被保険者へ送付します。簡易書留での送付を希望する方は申請が必要です

6月30日(金)までに直接または郵送(必着)で 郵送IIはがきまたは封書に保険証の記号・番号、住所、世帯主の氏名、電話番号、「簡易書留希望」と記入 保険年金課 ※勇払のぞみ・沼ノ端出張所でも可。電話での申し込みは不可

## 教科書展示会

詳細 保険年金課 **06418(32)6418**

### 小・中学校、高校の教科書

6月14日(水)~7月3日(月) 9時~17時  
(土・日曜日を除く)  
所教育・福祉センター 4階  
小・中学校の教科書  
6月14日(水)~29日(木) 9時30分~20時  
(毎週月曜日を除く)  
所中央図書館

## 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 6月7日(水) 11時ごろ

危険機管理室 **06280(32)6280**

## 衛生的で快適な生活環境を守るために

### ひな鳥をみつけたときは

ひな鳥は迷子ではありません。近くに親鳥がいますので、そのままにしておくか近くに巣があれば戻してください

② 空き地の草刈をしましょう  
空き地の雑草を放置すると害虫が発生するほか、雑草で見通しが悪くなり交通事故や火災の発生、非行の場となるため早めに業者へ依頼してください

③ 井戸水を利用している方へ  
色・濁り・臭い・味の変化を毎日点検し、年1回以上の水質検査を受けましょう。また、エキノコックスなどの汚染を防止し、塩素滅菌器の点検を行います

詳細 環境生活課 **06333(32)6333**

## 介護保険料のお知らせ

詳細 保険年金課 **06418(32)6418**

### 介護保険料決定通知を送ります

65歳以上の方の介護保険料決定通知を6月中旬に発送します

### 介護保険料の減額

#### 対象

低所得により保険料の納入が困難で以下の要件を全て満たす方  
● 保険料所得段階が第1段階以外 ● 世帯の年間収入の合計額が一人世帯140万円以下、二人世帯200万円以下(以降一人増えるごとに60万円加算) ● 世帯の預貯金の合計額が一人世帯140万円以下、二人世帯200万円以下(以降一人増えるごとに60万円加算) ● 居住している以外の不動産を所有していない(固定資産税評価額100万円以内は除く)、 ● 別世帯課税者の税の扶養親族または医療保険の被扶養者になっていない ● 介護保険料を滞納していない

#### 必要書類

● 6月中旬発送予定の令和5年度介護保険料決定通知か納入通知書兼納付書 ● 令和4年の世帯全員の収入が分かる書類(年金振込通知書、年金支払通知書、源泉徴収票など) ● 世帯全員の預貯金通帳(令和4年1月以降の記載がされたもの) ● 本人のマイナンバーカードまたは通知カード(通知カードは券面に記載された氏名・住所などが住民票と一致している場合に限る) ● 本人確認書類(運転免許証など)

#### 申請受付

6月15日(木)~30日(金) ※期限が過ぎても随時受け付け。ただし、納期を過ぎた保険料は減額不可

広告

広告

# 暮らし



## 「通年雇用化を目指す季節労働者の方々の応援します」

対就業中または離職中の季節労働者

●資格試験対策講習の受講料無料 ※施工管理技士、第二種電気工事士、危険物取扱者(乙種4類)、消防設備士(乙種4類または6類)、経理実務(実務入門・給与計算・社会保険事務・入力事務) ●技能講習の受講料無料(11技能) ●資格取得支援の受講料の6割(上限20万円)を助成 ●特別教育、安全衛生教育の受講料を助成 ●パソコン講習の受講料無料 ●通年雇用意識向上面談(協議会事業参加者は受講・講習前にキャリアコンサルタントとの面談を実施)



## 「市有地を分譲します」

分譲する区画 (79)	
分譲地	区画数
錦西軽工業団地	2
錦西ニュータウン	38
宮前町	32
美原町	2
もえぎ町	1
有珠の沢町	1
沼ノ端	1
勇払	2

申請 6月1日(木)～15日(木)に 管財課 電話

## 「男女平等参画推進センター」

- ① ほとと一息ステーション 内睡眠に効果的なプチ体操 6月15日(木) 18時～20時30分 (座談会 18時30分～20時)
- ② 社会保険労務士による女性のための無料労働相談所 6月21日(水) 18時～20時 (一人20分)
- ③ コワーキングDay! 6月26日(月) 9時30分～20時30分 (オンラインセッション対応10時～15時45分)
- ④ 知ってますか、父子家庭? シングルパパも頑張ってます!



## 「東開文化交流サロン」

- ① でんでんむしサークルおはなし会 6月14日(水) 10時30分～11時
- ② 乳幼児・児童とその保護者

## 「ごみ収集カレンダーの訂正」

3月に配付しました、ごみ収集カレンダー(11番)に誤りがありました。お詫びして訂正します  
訂正内容 6月30日(金) 収集なし→燃やせるごみ・有害ごみ・おむつ類  
詳細 6月30日(金) 4077

父子家庭が抱える現状を、当事者である講師から講演  
7月9日(日) 13時30分～15時30分

定 ①10人 ②5人 ④会場15人 オンライン15人 いずれも申し込み順  
所 ①②④直接または電話、二次元コードで ③直接会場へ ※いずれも無料  
託児(1歳以上 定員5人) 希望の方は1週間前まで 男女平等参画推進センター 電話(32)3544

## 「北海道火山勉強会in樽前山」

6月10日(土) 17時～18時30分  
所 市役所9階 大会議室  
定 30人 直接会場へ  
詳 北海道火山勉強会事務局 北海道大学大学院理学研究部 電話(011)706-3585  
危機管理室 電話(32)6280



## 「河野麗子先生のアイヌ刺しゅう講習会」

6月29日～7月29日 毎週木曜日、隔週土曜日 全8回 いずれも13時30分～16時30分  
所 生活館(矢代町2-1-11)  
内 刺しゅうサンプラーの制作  
定 30人程度 抽選  
持 裁縫道具  
申 6月1日(木)～7日(水)に 市総合福祉課 電話(32)6354  
7 生活館 電話(7)429

## 水道修理の申し込み、家屋解体時の届出

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。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であるため、市では修理を行っていません

水道修理 かりつけ  検索

## 家屋解体時の届け出

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

苫小牧 水道撤去  検索

## 水道メーター交換工事

メーター交換工事を行っています。対象となる家屋には、事前に工事予定日をちらしでお知らせします。工事中の約20分間は断水になりますのでご協力をお願いします  
水道窓口課 電話(32)6695(平日昼間)  
電話(32)6111(上記以外)

## 「高丘霊園・高丘第二霊園のスズメバチ駆除」

「スズメバチ」に限り、個人が使用中の区画内の墓石などにできたハチの巣の駆除を行います。※市による駆除は申請書類の記入が必要。スズメバチ以外の駆除は各使用権者において対応  
申請 環境生活課 電話(32)6333

## 「催し・講座」

普通救命講習会  
7月25日(火) 13時30分から  
所 消防署日新出張所 1階研修室  
定 10人 申し込み順  
申 7月4日(火)～18日(火) 9時から電話で 救急課 電話(84)5044

広告

広告

6月4日(日)は「レモン湯」 環境生活課 TEL(32)63333

### 催し・講座

#### 子育て講座 Step

日6月17日～7月8日 毎週  
土曜日 全4回 いずれも10時～12時  
所 ども相談センター 講習室  
対3歳～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(要申し込み、3カ月～小学生)  
定8人 申し込み順  
申詳6月13日(火)までに電話または二次元  
コードで、ごども相談課 TEL(32)63369

#### 三浦秀美 ピアノリサイタル

日7月2日(日) 14時から(開場13時30分)  
演奏曲目5つの小品「樹の組曲」作品75、  
カレリア組曲 作品11、ノクターン第16  
番 作品55・2、幻想曲 作品17 第一  
楽章 ほか  
チケット 市民会館、文化会館で(当日券  
もあり)  
¥千円(小学生以下無料)  
所詳文化会館 TEL(36)7823

#### リサイクル自転車抽選販売会

他の施設からも申し込みが  
可能です！  
申詳6月8日(木)～19日(月)  
にJFERリサイクルプラザ若小牧  
(HPでダウンロード可)、市役所1階市  
※購入者のみ

#### 出張相談

日6月28日(水) 14時～16時  
所 ワークプラザとまこまい  
■セミナー  
日6月12日(月)、26日(月) いずれも13時30  
分～15時  
所とまこまい若者サポートステーション  
内就職活動のお悩み相談会  
………  
対15～49歳の就職を目指している方  
申前日までに電話で とまこまい若者サ  
ポートステーション TEL(84)8670  
詳とまこまい若者サポートステーション  
TEL(84)8670 工業・雇用振興課 TEL(32)  
6436

#### 市民ボランティア講座

■本講座「今日から始める新  
たな一歩」現状を知る」  
日6月27日(火) 13時30分～15時30分  
■分科会「気づきから行動へ」  
日高齢化社会日7月12日(水) 障がい児・  
者の困り事日21日(金) 子どもたちの生活  
日26日(水) ペットとの暮らし日8月4日  
(金) いずれも10時～11時30分  
………  
所 市民活動センター  
定 本講座日40人 分科会日各30人 申し  
込み順



民スペース、各コミセン、植苗ファミ  
リセンター、勇払出張所で配布の申  
込書を直接または郵送(必着)、ファク  
ス、Eメールで 〒059-1364 字沼  
ノ端2-25 JFERリサイクルプラザ  
若小牧 TEL(55)2970 FAX(55)3455  
✉risakuru-p@city.tomakomai.  
hokkaido.jp ※自転車は市HPで確認。  
当選者は6月23日(金)に抽選で決定し、郵  
送でお知らせ。自転車と引き換えで7月  
4日(火)までに代金納入

#### サンガーデン

①園芸講座「松の剪定」  
日6月11日(日) 13時30分～15時30分  
②盆栽教室「サツキ盆栽の楽しみ方」  
日6月17日(土) 13時30分～15時30分  
③ハーブ講習会「チンキと虫よけスプレ  
ーづくり」  
日6月24日(土) 13時30分～15時30分  
¥2千円 当日納入  
定10人 申し込み順  
………  
所 申詳①②直接会場へ ③6月1日(木)か  
ら サンガーデン TEL(33)4411

#### 勇武津資料館

①生活体験教室「カネ餅をいりてつく  
ろう」  
日6月24日(土) 10時30分～12時  
持エプロン  
②ふるさと探訪「勇払の植物観察会」  
日7月8日(土) 10時～12時

申詳6月5日(月)から直接または電話、フ  
ァクス、Eメール、二次元コードで ※  
無料託児希望の方は6月19日(月)まで  
フ  
ァクス、Eメール日住所、氏名、電話番  
号を記入 ボランティアセンター TEL(84)  
6481 FAX(34)8141 ✉volucen@  
tomakomai-shakyo.or.jp

#### 防災ボランティア講座

日①7月4日(火) 13時30分～  
15時 ②6日(木) 13時30分～15時 ③10  
日(月) 10時～11時30分  
所①東開文化交流サロン ②のぞみコミ  
セン ③市民活動センター  
定各20人 申し込み順  
申詳6月5日(月)から直接または電



### 7月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯	料金(税込)
7-1	初めてのパソコン(Windows10)	4日(火)	4回	9時～12時	12,980円
7-2	Excel2019(初級実践コース)	20日(木)	6回		19,690円
7-3	Excel2019で作る集計表(初級)	18日(火)	2回	9時～16時	13,200円

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

#### 公共交通で行こう！

あつま田舎まつり  
日6月24日(土)、25日(日)  
所 厚真町 表町公園  
交通手段 若小牧駅↓しゃべーる前(あつ  
まバス・若小牧線) 徒歩5分 片道千  
円  
詳あつま田舎まつり運営実行委員会  
(厚真町産業経済課内) TEL0145(27)  
2486 市まちづくり推進課 TEL(84)

#### 初心者向けフラワープランナー

日6月25日(日) 13時30分～15時30分  
所 サンガーデン  
¥千円 当日納入  
定20人 申し込み順  
申詳6月1日(木)～9日(金)に電話で  
ちを緑にする会(緑地公園課内) TEL(32)  
6507

### スマホ使い方講座・個別相談

場所(各店舗前)	日程
コープさっぽろパセオ川沿店*	5日(月)、19日(月)
ビッグハウス明徳店	6日(火)、20日(火)
コープさっぽろステイ店*	7日(水)、21日(水)
マックスバリュ新花園店	12日(月)、26日(月)
ホクレンショップ沼ノ端店	13日(火)、27日(火)
イオンモール若小牧(イオン北入口横)	14日(水)、28日(水)

講座名、時間、定員(各日共通)  
使い方講座  
定各3人 申し込み順  
LINE編11時～12時  
内LINEのトーク、スタンプ、写真、通話  
持お持ちのスマートフォン、LINEアカウント  
※コープさっぽろは文字入力や電話の使い方を学ぶ入  
門編を開催  
基礎編13時～14時  
マップ操作や写真撮影 持なし  
応用編14時30分～15時30分  
音声操作やアプリ追加 持なし  
個別相談16時～16時45分  
スマホ全般  
定各1組(3人まで) 申し込み順  
申スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む  
10時～18時) TEL0800(111)9442 通話無料  
詳総合福祉課 TEL(32)6345 介護福祉課 TEL(32)6340  
ICT推進室 TEL(32)6196



広告

広告

緑ヶ丘公園サッカー・ラグビー場人工芝7〜9月分利用予約抽選会 6月12日(月) 17時30分 所詳緑ヶ丘トマロ TEL(38)8811

催し・講座

職場改善のきっかけ作りを支援します！(職場改善コンサルテイング事業)

6月27日(火) 14時〜15時30分 所アイビー・プラザ 対市内企業 定50人 申し込み順



申請またはファクスで (株)東京リーガルマインド札幌支社 TEL(210)5028 FAX(218)1525 市工業・雇用振興課

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

お気軽ガイドウォークアウトナイ湖

6月11日(日) 10時30分〜11時30分 対小学生以下は保護者同伴

ボランティア活動と初夏の自然情報収集調査体験 6月25日(日) 9時30分〜12時 対高校生以上

持雨具、双眼鏡と図鑑(貸出可)

定10人程度 25人 申し込み順 所申請①直接会場へ ②6月1日(休)〜24日(土)に電話で

スポーツ

パラスポーツ・レクリエーション教室「フライングデイスク教室」

6月17日(土) 10時〜12時 所福祉ふれあいセンター 体育館 対小学3年生以上 定40人 申し込み順



申請6月1日(休)〜14日(水)に住所、氏名、年齢、電話番号、障がいのある方は障がい名を電話またはファクス、Eメールで スポーツ都市推進課 TEL(34)9601 FAX(34)7717 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

かんたんサーキットトレーニング教室

7月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火) 14時〜14時30分 7月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水) 18時30分〜19時

7月6日(木)、20日(木)、27日(木) 11時〜11時30分 7月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金) 11時〜11時30分、13時〜13時30分 対18歳以上の方(高校生不可) 持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物

定各コース10人 申し込み順 所申請6月20日(火) 9時〜7月3日(月) 21時に 総合体育館 TEL(34)7715

初心者バドミントン教室

6月14日〜28日 毎週月・水曜日 全5回 10時〜11時30分

対18歳以上(高校生不可) 定10人 申し込み順

持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物、ラケット(貸出可) 所申請6月3日(土)から 川沿公園体育館 TEL(74)3300

募集

第68回とまこまい港まつりプログラム広告を募集

募集枠若干数 抽選

作成部数9万部(配布は7月下旬)

広告料1コマ 4万円(原稿作成に係る経費などは広告主負担)

広告枠4色カラー刷、2〜8ページのいずれか 縦4・5cm 横6cm(予定)

申請6月16日(金)までに電話で 苫小牧港まつり実行委員会事務局(観光振興課内) TEL(32)6448 ※プログラム協賛以外にも受け付け可能

市立病院ナースエイド(看護助手)を募集

勤務時間7時15分〜19時 週5日程度のシフト制(実働時間は4時間から)

自衛官などを募集

試験日程①9月15日〜24日 ②8月25日〜28日 いずれか1日

種目①自衛官候補生 ②一般曹候補生 応募資格18〜32歳

甲7月1日(土)〜①9月5日(火) ②8月18日(金)までに電話で 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 TEL(32)3725

詳自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 TEL(32)3725 市窓サービス課 TEL(32)6294

6月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場 and 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, ネットワーク相談会, 全国一斉『人権擁護委員の日』特設人権相談所, 配偶者暴力相談支援センター, 無料市民相談.

今月の納期・夜間納税相談

Table with 4 columns: 納期, 市・道民税/国保税, 1期, 30日(金). 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、スマートフォン決済アプリなどをご利用ください

広告

広告

# 募集

## 一公営企業調査審議会委員を募集

募集人数若干名  
 応募資格 18歳以上の市民(高校生、市議会議員、常勤の市職員を除く)  
 任期 8月1日(火)〜令和7年7月31日(木)(2年間)  
 報酬 条例で定める額(現行月額6千100円)  
 申請 6月16日(金)までに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、職業(学年)、市の審議会や懇談会などの委員経験のある方はその名称と期間、応募動機(400字程度)を記入(A4サイズで様式自由)し直接または郵送(必着)、Eメールで上下水道部総務経営課 電話(32)6628 soumukeiei@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 「みんなの消費生活展」出展団体を募集

日 10月21日(土) 10時〜16時(予定)  
 所 市民活動センター  
 対象 暮らしに役立つ知識や情報を提供し、展示・実演などができる団体  
 申請 6月21日(水)まで 市民生活課 電話(32)6306

## 「苦小牧イノベーション活性化補助金を募集

対先進的な技術やアイデアを導入し、新

規事業の創出や課題解決に取り組む市内事業者  
 補助額最大200万円(補助率中小企業3/4、大企業2/3以内)  
 申請 6月30日(金)までに直接または郵送(必着)で 工業・雇用振興課 電話(32)6436

## 「苦小牧市行政改革推進審議会委員を募集

応募資格 18歳以上で本市の審議会などの委員を務めていない方(市職員、市議会議員を除く)  
 募集人数 5人以内  
 任期 委嘱の日から2年間  
 報酬 会議出席1回につき6千100円(不定期平日開催)  
 申請 6月1日(木)〜15日(木)に行政監理室(HPダウンロード可)で配布の申込書を郵送(消印有効)またはEメールで 行政監理室 電話(32)6169 kanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 子育てサークルの登録を募集

登録要件 市内で次の要件に当てはまる活動をする団体  
 ●市内に在住・在勤・在学している方で、活動場所が主として市内である  
 ●就学前児童の保護者などが5組(家族)以上在籍  
 ●同じ人が複数の団体に登録していない  
 ●子育て中の親子の交流、子育てに関する学習、情報交換、子育て支援に関する活動である  
 ●営利を目的としない  
 ●NPO法人、社会福祉法

人などの法人団体ではない  
 ●市の他の補助金を受けていない  
 ※その他要件あり  
 助成金1団体1万5千円  
 対象経費 講師謝礼、消耗品、印刷製本費、託児費、会場使用料  
 申請 6月5日(月)〜30日(金)に子ども育成課または子育て支援センター(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)、Eメールで ども育成課 電話(32)6224 kodomoikusei@city.tomakomai.hokkaido.jp

## スポーツ施設ネーミングライツ スポンサーの募集

新ときわスケートセンター、川沿公園体育館、緑ヶ丘公園サッカー場、緑ヶ丘公園庭球場、市営少年野球場、矢代スポーツセンターのネーミングライツスポンサーを募集します ※詳細は市HPで 詳スポーツ都市推進課 電話(34)9601

## 届け出挙式参加者を募集

課政策推進課 電話(32)6039  
 議場で挙式セレモニーを行いませんか? 料金0円、所要時間はたったの15分です!  
 実施日 6月2日(金)、8日(木)、7月6日(木)、12日(木)(8月以降の実施日は市HPをご確認ください)  
 対象 当日に市役所へ婚姻届またはパートナーシップ宣誓書を提出した方  
 申し込み 希望日の3営業日前までに政策推進課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または市HPで

# 市政トピックス

詳細 協働・男女平等参画室 電話(84)4052

## 6月23日から29日までは「男女共同参画週間」です

世代や性別にとらわれず、誰もが個性を発揮し、自分らしく生き生きと生活できる「男女平等参画社会」の実現に向けて、どう行動するかを考えるきっかけとして、期間中市役所1階ロビーでパネル展を開催します。

令和5年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ  
 「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」



パネル展と同時に、苦小牧市男女平等参画都市宣言10周年記念事業の一環として、「あんなフォトこんなフォトコンテスト」の来場者投票を行います。あなたの1票で最優秀賞が決まるかも!? たくさんの投票をお待ちしています。

## 苦小牧市男女平等参画都市宣言10周年記念講演会

詳細 協働・男女平等参画室 電話(84)4052

苦小牧市男女平等参画都市宣言10周年記念事業  
 パートナーシップ制度導入記念  
 KABA.ちゃん氏によるトークショー開催決定!  
 これが私。自分らしく生きるために  
 ~知ってほしい、LGBTQのこと~  
 KABA.ちゃん

こんな話が聞けるかも!?  
 託児あります!  
 無料託児も実施します。小さな子どもがいる方も安心してご参加ください。事前申し込み制です  
 対象 生後4カ月〜未就学の子ども 定員 10人

日時 7月23日(日) 15時〜16時30分 会場 文化会館  
 申込方法 対象 市内在住(市内に通勤・通学している方を含む)  
 定員 440人 抽選  
 申し込み 6月5日(月)〜16日(金)に電話または右記二次元コードで  
 協働・男女平等参画室 電話(84)4052



## 令和5年度苦小牧市地域女性活躍推進事業 女性のためのつながりサポートとまこまい

詳細 協働・男女平等参画室 電話(84)4052

困難や不安を抱える女性が、自分らしく生き生きとした暮らしができるよう、相談、居場所の提供、女性用品の提供などの支援を行います。

無料相談窓口  
 電話相談 ☎080(7222)0545  
 平日10時〜18時(木曜日は12時〜20時)  
 土曜日10時〜16時  
 ※月1回、日曜日・祝日の相談あり  
 出張相談 月数回(詳細はHPで)  
 来所相談 フリースペース「みんなのおうち」  
 生理用品やフリードリンクもあります♪  
 楽しいイベントも計画中!(詳細はHPで)  
 場所 豊川町2-4-16  
 平日10時〜18時  
 土曜日10時〜16時  
 LINE相談 火・木曜日10時〜18時

生理用品の無料提供  
 生理用品の購入にお困りの方へ、生理用品をお渡ししています。  
 提供場所  
 ●市役所(1階総合福祉課、子ども支援課、4階健康支援課、7階協働・男女平等参画室) ●各コミセン  
 ●勇弘公民館 ●市民活動センター  
 ●男女平等参画推進センター ●COCOTOMA  
 ●市内各小・中学校、高等学校、大学  
 ●各児童センター ●一部の子ども食堂  
 ●フードバンクとまこまい  
 ●ワークプラザとまこまい(マザーズコーナー)  
 ※アイビー・プラザ1階、市民活動センター5階には、非対面提供ボックスを設置しています(LINEの友だち登録が必要)。

つながる居場所づくり  
 女性のためのこことからだの健康サロン  
 各コミセンなどで月1回程度開催しています。  
 フリースペース「みんなの居場所」  
 月数回、自由に過ごせる居場所を公共施設などに設置します。 Instagram ▶

女性のためのつながりサポートとまこまい  
 受託事業者 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団 苦小牧まちづくり地域福祉事業所  
 専用ホームページ ▶

# 広告

シルバー人材センター入会説明会 日 6月9日(金) 9時30分、22日(木) 13時30分 所 労働福祉センター 申 詳 シルバー人材センター 電話(35)1700

5/7 日 第50回緑ヶ丘公園まつり



苦小牧に春の訪れを告げる「緑ヶ丘公園まつり」が、ゴールデンウィークの最終日に開催されました。会場ではYOSAKOIの演舞や、熱気あふれるダンスなどが行われ、多くの市民でにぎわっていました。

5/14 日 ノーザンホースパーク マラソン2023



青空の下、ノーザンホースパークでマラソン大会が開催されました。スタート時に馬が先導したり、競走馬育成施設のコースを走ったり、他では味わえないマラソン大会であり、ランナーたちは気持ちのよい汗を流していました。

ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!

～CO<sub>2</sub>CO<sub>2</sub>いこう♪次世代のために～

詳細 環境保全課 ☎(57)8806



6月は環境月間です

●エコドライブ宣言をしよう

エコドライブは、自動車からの排出ガスを抑えられる地球環境にやさしい運転方法です。ゆっくりとしたアクセル操作や加減速の少ない運転で燃費をよくすることができます。「エコドライブ」を宣言した方には、記念品をプレゼントします。



●エコワット・自動車燃料計を使ってみよう

家電の電気使用量を手軽に計測できる小型測定器(エコワット)および車両コネクタに接続するだけで瞬間燃費などが表示されるデジタル燃料計を無料で貸し出します。

●地球温暖化・ゼロカーボンシティについて学ぼう

環境保全課では地球温暖化防止や省エネについての出前講座を行っています。ご興味がある方はお気軽にご相談ください。

エコドライブ情報局～エコな運転、見て聞いて体験しよう!～



シミュレーターによるエコドライブ体験ができます。

とき 6月13日(火)～15日(木) 11時～15時

ところ 市役所2階市民ギャラリー

対象 運転免許所持者

定員 なし 直接会場へ



苦小牧市ゼロカーボン支援コンサルティング事業

セミナーの開催や二酸化炭素排出量の見える化などのコンサルティング支援をします。

対象 市内に事業所がある中小企業 定員 申し込み状況により調整

申し込み ファクス、Eメール、二次元コードで 日本データサービス株式会社

FAX 011(7810)1118

Eメール tomakomai-zeroarbon@ndsinc.co.jp



【セミナー】



【支援】

【セミナー】7月下旬～8月上旬に2回開催予定

市内事業者を対象に、省エネ活動の進め方やコツについて紹介します。

【コンサルティング支援】

●温室効果ガス排出量評価●

事業所の温室効果ガス排出量を調査し、その特性や増減の要因を分析します。

●電力データ分析●

電力需要を分析し、電気料金の削減可能性を提案します。

●省エネルギー診断●

専門家が現地調査に伺い、省エネルギー化に向けて、空調設備・電気設備などの具体的な改善案を提案します。

●再エネ(太陽光発電)利用可能性分析●

太陽光発電の導入可能性と具体的な効果を提案します。

みんなで取り組むゼロカーボン!

早寝早起きにより、暗明の点灯時間を1日1時間短くすると、年間9.6kgのCO<sub>2</sub>削減!  
※54Wの白熱電球の場合

第2回  
ゼロカーボンポスターコンテスト  
優秀賞「省エネするには」  
明野小学校5年生(当時)  
拡大してご覧になりたい場合はこちらから▶



たくさんの力作をお待ちしています!



- 明快な 友のひと言 若がえる 明徳町 大内妙子さん
- コロナ禍の マスク美人が 板につき 日吉町 村上和子さん
- 白鳥の 天空翔る 見事さよ 柳町 きみよちゃんさん
- おひな様 今は名古屋で 出番です 三光町 ひじきさん
- 生粋の とまこまい子が 米寿生き しらかば町 荒川忠さん
- 昨年こそ 何も変わらぬ 八十路越え 柏木町 林隆之さん

Breakfast

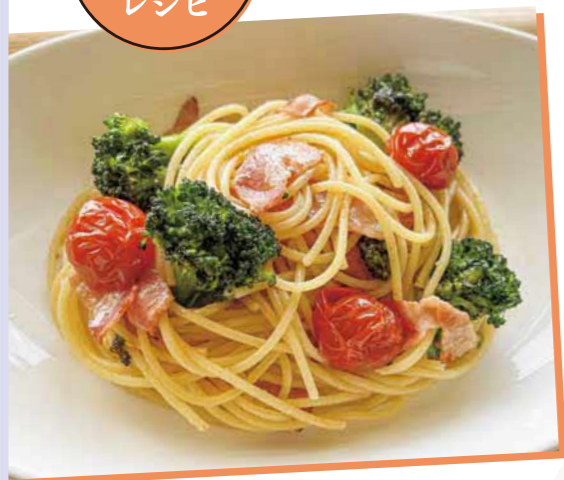
とまこまい レシピ

本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量・95g(1人分)

### 夏野菜とベーコンのパスタ

~忙しい時、何食べる!?~

減少傾向にある、本市の朝食摂取率を向上させるため、時間がない朝でも簡単に作れるレシピをご紹介します!今月はパスタ、ブロッコリーやトマトに多く含まれているビタミンAは、オイルと一緒に食べることによって吸収率アップ◎



#### 作り方

- 鍋に水を入れ、パスタをゆでるためのお湯を沸かす。ブロッコリーとベーコンを適当なサイズに切っておく。
- お湯が沸いたら塩を加え、パスタをゆで始める。
- フライパンにオリーブオイル、トウガラシ、ニンニクを入れて熱する。ブロッコリーを炒め、軽く色づいたらベーコンとミニトマトを加えてさらに炒める。全体に火が通ったらしょうゆを加える。
- ゆで上がったパスタと、お玉に半分ほどのゆで汁を③に入れ、よく絡めたら完成。

#### 材料(2人分)

- 乾燥パスタ…160g
- ブロッコリー…1/2個(約100g)
- スライスベーコン…4枚
- 塩…適量
- オリーブオイル…大さじ2と1/2
- 赤トウガラシ…1本
- おろしニンニク…大さじ1/2(チューブ10cm)
- ミニトマト…6個(約90g)
- しょうゆ…大さじ1

調理時間 10分 エネルギー 505kcal(1人分)

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

**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!

### とまこまい 検定



〇に当てはまる言葉は?

とまこまい子ども・若者なんでも相談案内『〇〇〇〇〇〇』

**応募方法** 6月30日(金)までに答え、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・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで **宛先** ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 応募は1人各月1回まで。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 ミニボトルをプレゼント! ※デザインは選べません



前月号の答えは▶人間環境都市

### 今月の編集後記 秘書広報課

●緑ヶ丘公園まつりの取材に行ってきました。会場はステージイベントや屋台で大盛り上がり!夏のイベントに向けて腕を磨くため、カメラとの時間をさらに増やしたいと思います(新)

●6月号からイベント撮影デビューをしました。いつか自分が撮った写真が表紙を飾れるよう、写真撮影に力を注いでいきたいと思います。今月担当した児童センターへGO!!イベントがたくさんあります。小・中学生向けのイベントもあるので参加してみてください!(坪)

●皆さん!苦小牧の朝食摂取率が減少していることはご存じでしょうか?摂取率向上のため本市栄養士と協力し、朝でも簡単に作れるレシピを今月から掲載することになりました!朝ご飯を食べて1日元気に過ごそう!(鈴)

●肌寒い日もありますが、春になり草花が元気に顔を出し始めましたね。徒歩通勤なのでそんな春の景色を見ながら毎日パワーをもらってます!この時期は紫外線量も増えてくるので、お肌のケアも心掛けたいです(木)

### 人口と世帯(4月末)

総数 ▶ 167,457人 (対前月比: 46人減)  
男性 ▶ 82,102人  
女性 ▶ 85,355人  
世帯数 ▶ 91,053世帯

### ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~4月30日)

発生件数 103件(前年比28件減)  
死者 0人(前年比0人)  
傷者 123人(前年比29人減)

### 市役所・出張所などの連絡先

- 市役所 〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号 ☎0144(32)6111(代表)
- 勇払出張所 〒059-1372 苫小牧市字勇払33番地 ☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 〒059-1272 苫小牧市のぞみ町1丁目2番5号 ☎0144(67)0464
- 沼ノ端出張所 〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号 ☎0144(55)0979

### 市政に関するご意見、ご提案などは

●協働・男女平等参画室 ☎0144(32)6152 FAX 0144(34)7110 メールアドレス kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

### HPの情報はここから

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



市役所HP アクセスはこちら



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