

広報

# とまこまい

2023  
vol.1848

# 11

とどけます まちの こえ まちの いいとこ



特集

- ・ 栄誉をたたえて
- ・ 市職員の給与と人事

Cover

とまこまいキッズタウン2023

詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和5年11月1日発行 第1848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!



とまこま 2011 苫小牧市

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 知っていますか? 男女平等参画都市宣言10周年
- 4 特集① 栄誉をたたえて
- 6 特集② 市職員の給与と人事
- 9 市政トピックス 令和6年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集
- 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 市内路線バス運賃値上げに係る 通学定期券補助/事業継続支援事業2023/高圧・特別高圧電気料金高騰対策支援金 ほか
- 29 ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!
- 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

とまこまいキッズタウン2023 10月8日/北洋大学

子どもたちの自主性を尊重し、さまざまな仕事を体験する「とまこまいキッズタウン」が4年ぶりに開催されました。子どもたちはラジオのパーソナリティーや自動車整備士などになりきり、熱心に取り組んでいました。



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

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

暴力根絶の呼び掛けと、被害者に対して「あなたは悪くない。もう一人ではない。相談をしてください!」というメッセージを込めたパープルライトアップを実施します。

ドメスティック・バイオレンス 配偶者やパートナーなどから振られる暴力のことをDV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。また、交際の相手から振られる暴力のことを「デートDV」といいます。

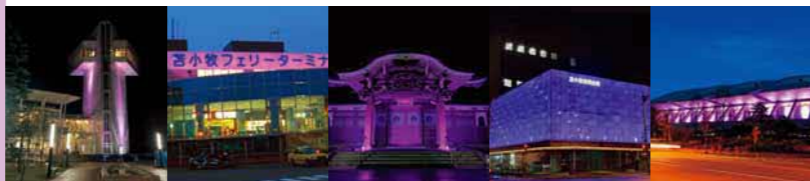
DVとは? 「こわい」「つらい」と感じたらそれはDVかもしれません

- 配偶者やパートナーなどが
  - 物を投げ付ける、室内を荒らす、部屋の壁に穴を開ける
  - 収入以上の買い物をする、借金を強要する
- 配偶者やパートナーなどから
  - 殴られたり、蹴られたりする
  - (何を言っても)無視される
  - 友人や家族の付き合いを制限される

パープルライトアップ 賛同施設

- 苫小牧信用金庫本店(表町3丁目)
- 緑ヶ丘公園展望台(字高丘41)
- 浄土真宗本願寺派正光寺(高砂町2丁目)
- 苫小牧西港フェリーターミナル(入船町1丁目)
- Onepiaアイスアリーナ(若草町2丁目)
- キラキラ公園モニュメント(入船町1丁目) NEW
- expcafe!(末広3丁目) NEW

パープルライトアップ 令和4年度の様子



相談先 お気軽にご相談ください!

**市内の相談先**

- 苫小牧市配偶者暴力相談支援センター ☎(84)8985(平日8時45分～17時15分) ※12月29日～1月3日を除く
- 苫小牧警察署 ☎(35)0110(24時間対応)

**性暴力についての相談先**

- 性暴力被害者支援センター「さくらこ」 ☎050(3786)0799または#8891(平日10時～20時) ※年末年始を除く ※#8891は夜間、休日もつながります

**国などの相談先**

- DV相談ナビ ☎#8008(9時～17時。平日のみ17時30分～20時も受付) ※年末年始を除く
- DV相談+ ☎0120(279)889(24時間対応) メール24時間受付 チャット受付時間12時～22時

見やすい・分かりやすい・届けやすい  
YouTubeにてDV防止啓発動画公開中! 動画はこちらから▶

知っていますか?

男女平等参画 都市宣言10周年

今月のCLOSE UP クローズアップ



— 詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052 —

平成25年11月17日、本市は北海道で初めて男女平等参画都市宣言を行いました。今年、10周年を迎えるにあたり、記念事業を開催しますのでご紹介します!

事業1 特別講演会 参加無料

子育て中の人やその子どもたちのために地域が果たす役割について、講演会を通じて一緒に考えてみませんか?

- と き 11月23日(木) 13時30分～15時
- と ころ 市民会館 3階小ホール
- 定 員 200人 申し込み順
- ※無料託児(定員10人、生後4か月～未就学児)
- 申 し 込 み 11月16日(木)までに電話または二次元コードで ☎(84)4052(平日8時45分～17時15分) 協働・男女平等参画室



託児あり 託児なし



事業2 男女平等参画パネルディスカッション 参加無料

平成25年11月17日の男女平等参画都市宣言からちょうど10年を迎える日に、男女平等参画の推進に携わってこられた市民団体・企業の方に、これまでの苦労や喜び、成果などと今後のサステナブルな男女平等参画についてパネルディスカッション方式でお話をさせていただきます。

- と き 11月17日(金) 13時30分～15時
- と ころ 市役所 11階 議場
- 定 員 100人 申し込み順
- ※無料託児(定員10人、生後4か月～未就学児)
- 申 し 込 み 11月10日(金)までに電話または二次元コードで ☎(84)4052(平日8時45分～17時15分) 協働・男女平等参画室



託児あり 託児なし

- 第1部 「都市宣言とその後10年の男女平等参画」  
パネラー: 高橋 雅子 氏  
(平等社会を推進するネットワーク苫小牧(現:一般社団法人ネットワーク苫小牧)前会長、日本女性会議2017とまこまい実行委員会委員長、市政功労者) 岩倉 博文(苫小牧市長)
- 第2部 「市民団体、企業、行政が語るサステナブルな男女平等参画」  
パネラー: 中田 博子 氏(一般社団法人ネットワーク苫小牧) 青木 友希江 氏(苫小牧市クローバーの会) 谷澤 浩美 氏(苫小牧市女性団体連絡協議会) 櫻田 泰己 氏(苫重建設株式会社) 山口 真志 氏(株式会社山口工業所) 岩倉 博文(苫小牧市長)
- 第1部・第2部 コーディネーター: 姉齒 百合子 氏(株式会社苫小牧民報社)

事業3 川柳コンテスト

2年前に開催しました「もうそんな時代じゃありま川柳コンテスト」が帰ってきます! パワーアップした新たな作品を大募集します。

- テーマ 日頃の生活での気付きや違和感など、ジェンダーに関してあなたの「もうそんな時代じゃない!」という思い・考えをテーマとした川柳
- 応募方法 11月17日(金)～令和6年1月14日(日)に直接または郵送(必着)、二次元コードで 協働・男女平等参画室



▲応募はこちら(11月17日(金)から)

入賞作品 大賞1点(賞金1万円)、佳作5点(賞金各5千円) 結果の公表 令和6年3月(予定)





ふな き かず さ  
**船木 上総 さん**

29年の長きにわたり学校医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



い お あき こ  
**伊尾 明子 さん**

28年の長きにわたり学校歯科医として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



さ か い ひ で お  
**坂井 英夫 さん**

48年の長きにわたり学校薬剤師として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。



い い じ ま ひ ろ ひ さ  
**飯島 弘久 さん**

42年の長きにわたり学校薬剤師として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

## 文化向上発展の功績をたたえて

市の文化向上発展に尽くされ、活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。  
今年度は文化賞に1人と1団体、文化奨励賞に2団体を決定しました。

### 文化賞

市の文化向上発展に関し特に事績が顕著である、個人または団体に贈られるものです。



た か は し し ん  
**高橋 伸 さん**

独立美術協会会員として、国内はもとより国際的にも活躍し、作品は北海道立近代美術館をはじめ、国内外の美術館に収蔵されている。平成6年には、市民からの要望を受け、デッサンおよび絵画サークル苦小牧美術研究所（現在は苦小牧デッサン研究会と改称）を立ち上げ指導を続けるなど、後進の育成に尽力し、本市の芸術文化の発展向上に貢献。

●表彰区分:芸術(美術)



団体名 **苦小牧市民文芸編集委員会**

●表彰区分:芸術(文学)

昭和33年から65年の長きにわたり「苦小牧市民文芸」を刊行し、本市の文学を牽引。全国的に活躍する作家を数多く輩出してきた。また、投稿作品の掲載や、優れた作品を表彰することで、市民が文学に触れる機会を提供するなど、本市の文学活動の発展向上に貢献。

### 文化奨励賞

市の文化向上発展に関し事績が顕著であり、今後の活動が特に期待される個人または団体に贈られるものです。



団体名 **苦小牧絵手紙の会**

●表彰区分:教育(社会教育)

昭和63年に前身である苦小牧絵手紙サークルが結成され、その後平成11年に関係者により苦小牧絵手紙の会が発足。毎年、全国の愛好家による展示会を開催し、長年にわたり市民にぬくもりある絵手紙の魅力を広めてきた。市内学校、町内会などで絵手紙教室を開催し、生涯学習の振興に寄与するなど、本市の文化活動の発展向上に貢献。



団体名 **北海道苦小牧南高等学校放送局**

●表彰区分:教育(社会教育)

昭和51年の北海道苦小牧南高等学校の開校とともに活動を開始。長年にわたり局員が協力し、切磋琢磨しながら校内放送の充実と努めてきた。NHK杯全国高校放送コンテストでは、4年連続で全国大会に出場し、令和5年度には北海道大会ラジオドキュメント部門で最優秀賞を受賞する輝かしい成果を収めるなど、本市の文化活動の発展向上に貢献。

## 特集①

# 栄誉をたたえて

市政功労者表彰・自治貢献者表彰・文化賞・文化奨励賞受賞者を紹介します。

詳細 秘書広報課 ☎(32)6096 生涯学習課 ☎(32)6752

## まちづくりの功績をたたえて

長年にわたり市の発展に尽くされ、活躍が顕著な方の功績をたたえ、表彰を行っています。  
今年度は市政功労者に1人、自治貢献者に13人を決定しました。

### 市政功労者表彰

市議会議員や市の執行機関委員を長年務めるなど、市勢の発展に尽くされた方の功績をたたえるものです。



お き い ち ろ う  
**沖 一郎 さん**

苦小牧市医師会会長や苦小牧市保健センター理事長などとして本市の医療・福祉の充実と発展に貢献。

### 自治貢献者表彰

市の附属機関の委員や公共団体の役員などを長年務めるなど、地方自治の振興と発展に尽くされた方の功績をたたえるものです。



た ん じ ひ で ひ ろ  
**丹治 秀寛 さん**

20年の長きにわたり航空機騒音対策協議会委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

さ と う み ち こ  
**佐藤 美智子 さん**



21年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

ま つ い さ ち こ  
**松井 幸子 さん**



20年の長きにわたり民生委員児童委員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

た に お か ひ ろ し  
**谷岡 裕司 さん**



20年の長きにわたり町内会会長として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

い ち ま ち み ね ゆ き  
**市町 峰行 さん**



20年の長きにわたり町内会会長として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

し ば た さ ち こ  
**柴田 幸子 さん**



26年の長きにわたりひとり親家庭の福祉の増進に尽力し、地方自治の振興と発展に貢献。

お お し ま ひ で き  
**大島 秀樹 さん**



22年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

た か し ま た か ひ と  
**高島 貴仁 さん**



22年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

た か し ま け い た  
**高島 恵太 さん**



22年の長きにわたり水難救助員として従事され、地方自治の振興と発展に貢献。

# 市職員の給与と人事

詳細 行政監理室  
☎(32)6182

## H 公平委員会の業務の状況

### ①勤務条件に関する措置の要求の状況

令和4年度においては、前年度からの繰り越しを含めた措置の要求はありませんでした。

※職員は給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、市の当局から適当な措置が取られるように公平委員会に対して要求ができます。

### ②不利益処分に関する不服申し立ての状況

令和4年度においては、前年度からの繰り越しを含めた不服申し立てはありませんでした。

※職員は懲戒その他その意に反する不利益な処分に関し、公平委員会に不服の申し立てができます。

## I 給与の状況

市職員の給与・主な諸手当の支給状況、期末・勤勉手当の支給割合などをお知らせします。

### ①職員給与の支給状況

職員給与は、職員に支給される毎月の給料と、扶養手当・住居手当・通勤手当・時間外勤務手当などの諸手当、民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当などを合わせたものです。

(令和4年度一般会計決算)

職員種類		一般職	再任用	合計
職員数(人) ㉑		1,083	59	1,142
給与額(千円)	給料	3,884,991	164,388	4,049,379
	諸手当	988,909	12,518	1,001,427
	期末・勤勉手当	1,495,465	30,677	1,526,142
	計 ㉒	6,369,365	207,583	6,576,948
1人当たり給与年額(千円) ㉓ / ㉔		5,881	3,518	5,759

※特別職は含まない  
※諸手当には退職手当を含まない

### ②一般行政職の初任給と経験年数・学歴別平均給料月額

職員の初任給は、民間企業の水準を考慮して決められている国家公務員の初任給を参考に定められています。経験年数・学歴別の平均給料は下表のとおりです。

(令和5年4月1日現在)

区別	経験年数	初任給(円)	10年以上	15年以上	20年以上
			15年未満(円)	20年未満(円)	25年未満(円)
大学卒	苫小牧市職員	185,200	275,700	320,400	365,000
	国家公務員	総合職(Ⅰ種)	293,083	340,379	372,161
		一般職(Ⅱ種)			
高校卒	苫小牧市職員	154,600	234,900	275,300	331,900
	国家公務員	154,600	244,630	283,104	322,389

※国家公務員の経験年数別給料月額は、令和5年国家公務員給与等実態調査の数値を使用  
※国家公務員(大学卒)の経験年数別給料月額は総合職と一般職の平均

◀次のページへ続く

### ③育児休業・介護休暇取得者数 (令和4年度)

区分	育児休業(人)	取得割合(子が出生した職員)	介護休暇(人)
男性	19	40.4%	47
女性	32	100.0%	32
合計	51	64.6%	79

## D 研修の状況

令和4年度の実施状況は次のとおりです。

### 研修の状況 (令和4年度)

区分		受講者数(人)	内容
職場外研修	集合研修	基本研修	379
		特別研修	838
	派遣研修	研修専門機関研修	16
		その他	4
職場研修	集合研修	—	58職場 367件(各職場内で企画実施)
	派遣研修	328	54職場(道庁、胆振総合振興局など)
	自主研修	24	通信教育、自主研究グループ

## E 人事評価の状況

地方公務員法の改正に伴い、平成28年度から従来の勤務評定制度に代わり、職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力と挙げた業績を把握した上で行われる人事評価制度により評価することとなりました。

本市においても、評価基準の明示や評価結果の本人への開示などの仕組みを導入し、評価の観点として「能力評価」と「業績評価」の両面から評価するなど人事管理の基礎として活用することとしています。

取り組みの状況としては、公正な評価の確保のために評価者を対象とした研修を実施し、評価結果を人材育成や人事異動、勤勉手当(管理職のみ)などに活用しています。

## F 分限および懲戒の状況

令和4年度に分限および懲戒の状況は次のとおりです。  
(令和4年度)

区分	人数(人)	区分	人数(人)
分限処分者数	降給	0	懲戒処分者数
	降任	0	
	休職	14	
	免職	0	
	計	14	
		戒告	0
		減給	0
		停職	2
		免職	0
		計	2

## G 福祉および利益の保護の状況

### ①厚生制度

職員住宅の貸し付け、保健室・休養室・休憩室の設置、健康診断の実施、作業服などの貸与をしています。また、苫小牧市役所職員福利厚生会では、メンタルヘルス、人間ドックなどの健診助成、保養所利用助成などを行っています。

### ②共済制度

職員とその家族の病気などによる健康保険、退職後の年金給付、住宅資金などの貸し付けを行っています。

### ③災害補償制度

職員が公務上で災害を被った場合の補償を行っています。(令和4年度の公務上の災害件数=公務災害11件、通勤災害2件)

### 給与の決定

市職員の給与は、生計費をはじめ、国家公務員や他の地方公共団体職員、民間企業の従業員の給与などを総合的に考慮した「苫小牧市一般職の職員の給与に関する条例」で定められています。これら給与に関する予算は毎年、市議会の審議を経て決定しています。

### 職員の適正な配置

市職員の定数は、国が示した定数モデルや他市の状況、市の行政需要を考慮して適正な配置に努めています。

### ③退職職員の再就職状況

市では、部次長相当職以上で退職した者が離職後2年以内に営利企業以外の法人その他の団体の地位に就いた場合(報酬を得る場合に限る)または営利企業の地位に就いた場合には、再就職の状況について公表することとされています。令和4年度の状況は次のとおりです。  
(令和4年度)

離職時の職	離職日	再就職日	再就職先の名称	再就職先の業務内容	再就職先における地位
上下水道部長	令和4年3月31日	令和4年4月1日	苫小牧管工事業協同組合	一般事務	事務局長
総合政策部協働・男女平等参画室長	令和4年3月31日	令和4年4月1日	社会福祉法人苫小牧市社会福祉協議会	苫小牧市男女平等参画推進センター業務(市指定管理)	苫小牧市男女平等参画推進センター長
苫小牧市消防長	令和3年3月31日	令和4年4月1日	苫小牧埠頭株式会社オイルターミナル事業部苫小牧ターミナル	防災業務	主席調査役

## B サービスの状況

令和4年度の服務規律確保の取り組みは次のとおりです。

### 服務規律確保の取り組み

①コンプライアンスの推進・階層別コンプライアンス研修・コンプライアンスの自己検証・ハラスメント対策

②交通事故・違反防止の取り組み・交通安全強化週間(春・夏・秋・冬)・交通安全研修・交通事故および違反防止に関する情報発信

③綱紀の保持・法令遵守と服務規律の確保に関する通知

### 服務の根本基準

すべて職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、且つ、職務の遂行に当たっては、全力を挙げてこれに専念しなければなりません(地方公務員法第30条)。また、職員には、以下のことが求められています。●法令など上司の職務上の命令に従う義務 ●信用失墜行為の禁止 ●秘密を守る義務 ●職務に専念する義務 ●政治的行為の制限などに関する規定の遵守

## C 勤務時間その他勤務条件の状況

令和5年4月1日現在の一般職の勤務時間、令和4年度の年次有給休暇平均取得日数、育児休業・介護休暇取得者数は次のとおりです。

### ①一般職員の勤務時間 (令和5年4月1日現在)

月～金曜日	勤務時間	
	週38時間45分	8時45分～17時15分
	休憩時間	
	12時～12時45分	

※本庁勤務の場合。2交代や3交代の場合は週38時間45分を原則に割り振り

※休憩時間は、労働基準法で定められている休憩時間

### ②年次有給休暇 (令和4年度)

平均取得日数	13.08日
--------	--------

※1年度20日付与、現年度分のみ20日を限度に繰り越しが可能

## A 任用の状況

職員の定数は「苫小牧市職員定数条例」で定められています。令和5年4月1日現在の職員数は1,771人で、令和4年4月1日より7人減となっています。

### ①職員数

部門	区分	職員数(人)		対前年増減(人)
		令和5年度	令和4年度	
一般行政部門	議会	12 (0)	12	0
	総務	212 (8)	204	8
	税務	67 (2)	67	0
	民生	200 (13)	193	7
	衛生	89 (5)	91	△2
	労働	2 (0)	2	0
	農林水産	6 (1)	5	1
	商工	29 (3)	29	0
	土木	130 (2)	134	△4
	小計	747 (34)	737	10
特別行政部門	教育	101 (19)	104	△3
	消防	239 (9)	239	0
	小計	340 (28)	343	△3
公営企業等会計部門	病院	520 (58)	524	△4
	水道	79 (9)	77	2
	下水道	36 (3)	38	△2
	その他	49 (1)	59	△10
	小計	684 (71)	698	△14
合計		1,771 (133)	1,778	△7

※職員数には、特別職、苫小牧港管理組合派遣職員、非常勤職員は含まない

※( ) は再任用職員・任期付職員(常勤)で外数

区分	職員数(人)		対前年増減(人)
	令和5年度	令和4年度	
会計年度任用職員(常勤)	34	36	△2

### ②採用者数と退職者数

(令和4年度)

	採用者数(人)	退職者数(人)
一般部局	37 (7)	27 (12)
市立病院	44 (11)	59 (46)
消防	5 (1)	5 (3)
教育委員会	3 (6)	10 (3)
合計	89 (25)	101 (64)

※( ) は再任用職員・任期付職員(常勤)で外数

※令和4年4月1日から令和5年3月31日までの新規採用者および退職者

令和6年度採用 任期付職員・育休等代替任期付職員の募集 詳細 行政監理室 ☎(32)6182

●年齢制限なし ●区分の横に(※)がある職種は普通(準中型)自動車運転免許が必要、実際に運転が可能であること ●職種は最大で4つまで志望可能

職種	区分	主な資格・免許など	採用予定人数
任期付職員	①女性相談に関する業務に従事する職員(※)	次のいずれかに該当し、パソコン操作可能な方 ●社会福祉士または精神保健福祉士のいずれかの資格を有する ●相談業務の実務経験を有する	いずれも若干名
	②自治体DX推進およびマイナンバーカード交付に関する業務に従事する職員	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン・スマホなどICT機器操作可能な方 ●ICT活用による行政事務改善に興味・関心がある方	
	③医療事務に関する業務に従事する職員	●医療事務資格を有する方 ●医療事務請求の実務経験が5年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	④環境美化(主にふれあい収集担当)に関する業務に従事する職員(※)	特になし	
	⑤環境美化(主に電話対応)に関する業務に従事する職員	●パソコン操作可能な方 ●電話応対業務(クレーム対応含む)の経験を有する方 ●一般事務の経験が3年以上ある方	
	⑥リサイクルプラザ苫小牧に関する業務に従事する職員(※)	●リサイクルに興味・関心がある方(体験学習・施設見学説明など) ●自家用車で通勤可能な方 ●パソコン操作可能な方	
	⑦生活保護など(就労支援)に関する業務に従事する職員(※)	●公的機関または福祉事業所などにおいて、就労支援または相談業務の実務経験を有する方 ●パソコン操作可能な方	
	⑧子どもの健全育成に係る相談支援に関する業務に従事する職員(※)	次のいずれかに該当し、パソコン操作可能な方 ●保育士の資格を有する ●幼稚園、小学校、中学校、高等学校教諭の免許を有する ●児童福祉業務に従事した経験がある	
	⑨生活保護(医療事務)に関する業務に従事する職員(※)	●医療請求事務の実務経験が5年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	⑩生活保護(ケースワーカー)に関する業務に従事する職員(※)	●社会福祉法第19条に規定する社会福祉士主任任用資格を有する方 ●パソコン操作可能な方 ●一般事務の経験が3年以上ある方	
	⑪福祉一般に関する相談支援などに関する業務および一般事務に従事する職員(※)	次のいずれかに該当し、パソコン操作可能な方 ●社会福祉士または精神保健福祉士のいずれかの資格を有する ●福祉事業所などにおいて、相談業務または就労支援業務の実務経験を有する	
	⑫障がいや発達に遅れがある児童の療育指導などに従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許などを有し(令和5年度中に取得見込み含む)、パソコン操作可能な方 ●特別支援学校教諭 ●保育士 ●言語聴覚士 ●作業療法士 ●理学療法士 ●公認心理師 ●臨床心理士 ●臨床発達心理士 ●幼稚園教諭 ●小学校、中学校、高等学校教諭 ●保健師 ●社会福祉士 ●精神保健福祉士 ●大学または大学院で社会福祉学、心理学、教育学、社会学の専門課程を卒業(修了)した方 ●3年以上児童福祉事業に従事した方(要実務経験証明書)	
	⑬放課後等デイサービス業務(療育支援)および通所児童送迎バスの運転に従事する職員	次のいずれかの資格または免許と、中型自動車運転免許以上を有し、パソコン操作可能な方 ●特別支援学校教諭 ●幼稚園教諭 ●小学校教諭 ●保育士 ●言語聴覚士 ●作業療法士 ●理学療法士 ●公認心理師 ●臨床心理士 ●臨床発達心理士 ●社会福祉士	
	⑭放課後等デイサービス業務(療育補助)および通所児童送迎バスの運転に従事する職員	●パソコン操作可能な方 ●大型自動車運転免許を有する方 ●福祉施設などでの勤務経験があるまたは介護職員初任者研修修了者(ホームヘルパー2級)であればなお可	
	⑮発達支援(事務)に関する業務に従事する職員	●パソコン操作可能な方 ●普通(準中型)自動車運転免許があればなお可	
	⑯介護相談業務に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許を有する方 ●社会福祉士 ●看護師	
	⑰介護認定調査に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許を有する方 ●看護師 ●准看護師 ●介護福祉士 ●介護支援専門員	
	⑱保育所の給食調理に従事する職員	特になし	
	⑲子ども虐待問題などに関する相談支援業務に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許を有し、パソコン操作可能な方 ●社会福祉士 ●精神保健福祉士 ●保育士 ●幼稚園、小学校、中学校または高等学校教諭 ●児童福祉業務に従事した経験	5人程度
	⑳青少年の健全育成における非行防止などの指導業務に従事する職員(※)	●青少年の健全育成に関する指導経験または理解のある方 ●パソコン操作可能な方	いずれも若干名
	㉑保健師業務に従事する職員(※)	●保健師免許を有する方 ●パソコン操作可能な方	
	㉒科学センター運営に関する業務に従事する職員(指導員)	次のいずれかの資格または免許などを有する方 ●学芸員 ●理科の教員免許 ●大学または大学院で理系の専門課程を卒業(修了)	
	㉓ふるさと納税に関する業務に従事する職員(※)	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	㉔スポーツに関する業務に従事する職員(※)		
	㉕消費生活に関する業務に従事する職員(※)		
	㉖各種証明書の交付審査などに関する業務に従事する職員(※)		
	㉗各種証明書の交付など窓口業務および経理事務などに従事する職員(※)		
㉘高齢者福祉などに関する業務に従事する職員(※)			
㉙農業および水産に関する業務に従事する職員(※)			
㉚市営住宅の修繕・維持管理に関する業務に従事する職員(※)			
㉛学校教育に関する業務に従事する職員			
㉜市税などの収納に関する業務に従事する職員(※)			
㉝計量などに関する業務に従事する職員(※)			
㉞鳥獣対応、動物の死体回収・運搬などに関する業務に従事する職員(※)	●パソコン操作可能な方		
㉟観光に関する業務に従事する職員(※)			
育休等代替任期付職員	㊱事務職	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方を含む)	
	㊲保育士	●保育士資格を有する方または令和6年3月31日までに取得見込みの方	
	㊳保健師	●保健師免許を有する方または令和6年3月31日までに取得見込みの方	
	㊴看護師(保育園)	●看護師免許を有する方または令和6年3月31日までに取得見込みの方	

任用期間 任期付職員=令和6年4月1日~令和9年3月31日(㉔については令和6年4月1日~令和8年3月31日) 育休等代替任期付職員=令和6年4月1日以降で職員の育休休業・配偶者同行休業などの申請があった期間 ※勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります 第1次試験日・会場 11月25日(土) 苫小牧市役所(予定) 試験科目 総合適正検査 SPI3 申込期間・方法 11月7日(火)までに必要書類を郵送(消印有効)で 〒053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 ※必要書類などはHPでご確認ください

⑦退職手当の支給状況

退職手当の支給割合は、勤続年数や退職理由により[表1]のとおり定められています。令和4年度の退職者数と平均支給額は[表2]のとおりです。

[表1] (令和5年4月1日現在)

勤続年数	苫小牧市職員		国家公務員	
	自己都合	勤奨・定年	自己都合	勤奨・定年
20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
30年	34.7355月分	40.80375月分	34.7355月分	40.80375月分
35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分

[表2] (令和4年度決算)

退職理由	人数(人)	平均支給額(千円)
自己都合	66	1,588
勤奨・定年	27	20,304

※人数は退職手当の該当者数

⑧主な諸手当の支給状況

主な諸手当については次のとおりです。(令和5年4月1日現在)

区分	支給基準	月額(円)		
		苫小牧市職員	国家公務員	
扶養手当	配偶者	6,500	6,500	
	子	10,000	10,000	
	16歳から22歳までの子の加算	5,000	5,000	
住居手当	父母等	6,500	6,500	
	借家など支給対象家賃額(市) 9,001円以上	1,000	100	
	(国) 16,001円以上	28,000	28,000	
通勤手当	持家	0	0	
	自家用車などの利用者	距離(片道)	2.0km以上	2.0km以上
		金額	2,000	2,000
		31,600	31,600	
	交通機関利用者限度額	55,000	55,000	

※国家公務員における扶養手当の配偶者・父母等は、行政職俸給表8級職員などの場合3,500円、9級以上職員は支給無し

(令和4年度一般会計決算)

区分	全職種	
特殊勤務手当	職員全体に占める手当支給職員の割合	40.7%
	支給対象職員1人当たりの平均支給年額	36千円
	手当の種類(手当数)	14種類
	代表的な手当の名称	支給額の多い手当
支給対象職員の多い手当		出動手当 出動待機手当
勤務手当(時間外)	令和3年度	支給総額 306,106千円 職員1人当たり支給年額 328千円
	令和4年度	支給総額 324,488千円 職員1人当たり支給年額 350千円

※出動待機手当=隔日勤務を命じられた消防職員への手当  
防疫等作業手当=感染症患者の看護などに従事した職員への手当  
出動手当=消火作業または救急業務に従事した消防職員への手当

⑨職務級別平均給料月額(一般会計)

職員の給料月額は、職務の複雑・困難・責任の度合いに応じて級別に分級され、給料表によって定められています。

(令和5年4月1日現在)

職務	給料表の適用級	職員数(人)	(構成比)	平均年齢	平均給料月額(円)
主事・技師	1級	116	(10.7%)	22歳11月	184,650
主事(高度)技師(高度)	2級	263	(24.2%)	30歳10月	241,526
係長・主査・主任	3級	309	(28.4%)	39歳 3月	304,715
係長	4級	197	(18.1%)	50歳10月	372,382
課長補佐・副主幹	4級	75	( 6.9%)	48歳 8月	373,874
課長・主幹	5級	88	( 8.1%)	51歳 0月	386,771
次長	6級	25	( 2.3%)	53歳 2月	404,340
部長	7級	14	( 1.3%)	56歳 6月	430,785
計	—	1,087	—	39歳 9月	304,207

※管理職は課長補佐職以上 ※再任用職員、任期付職員を除く

⑩ラスパイレス指数(給与水準)

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合における地方自治体職員の給与水準を示したものです。本市は、令和4年4月現在98.3であり、令和3年度から0.1ポイント減となっています。下表は全国、道内の市との比較です。

(各年4月1日現在)

区分	令和2年	令和3年	令和4年
苫小牧市	98.6	98.4	98.3
道内10万都市平均	98.4	98.1	98.1
全国地方公共団体	99.1	99.0	98.9

⑪特別職の給料・報酬

特別職の給料・報酬は市議会の審議を経て「苫小牧市特別職の職員の給与に関する条例」で定められています。

(令和5年4月1日現在)

区分	苫小牧市	月額(円)	道内10万都市平均	月額(円)
給料	市長	980,000	1,000,028	
	副市長	800,000	815,022	
報酬	議長	520,000	609,444	
	副議長	480,000	548,778	
	議員	440,000	503,778	

⑫期末・勤勉手当の支給割合

民間企業の賞与にあたる期末・勤勉手当は、給料と扶養手当の合計を基礎にして定められています。

(令和5年4月1日現在)

区分	苫小牧市職員		国家公務員	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月	1.425月分	0.775月分	1.2月分	1.0月分
12月	1.425月分	0.775月分	1.2月分	1.0月分
計	2.85月分	1.55月分	2.4月分	2.0月分

※職務の級などに応じた加算措置がある

# おでかけガイド

お子さんと一緒に参加できるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



## 子育て支援センター 回(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
離乳食講習会	月齢に応じた離乳食作りを学び、親子で会食	11月15日(水) 10時~12時	4~12カ月の子どもと保護者	定16人 申し込み順 围エプロン、三角巾、スプーン、箸	11月2日(水) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	11月21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20人 申し込み順	
転勤者集まれ!!	市の子育て情報の提供と参加者同士の交流	11月29日(水) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者(転勤して3年ほど)	定20人 申し込み順	

## あけの保育園子育てルーム 回・回(57)3576 ※申し込みは、全て9時30分~12時、13時30分~16時に直接または電話、ファクスで受け付け

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
リフレッシュヨガ	講師の指導のもと、心身共にリフレッシュ! 講師 uchiyoga Rie氏	①11月8日(水) ②15日(水) ③22日(水) 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 围ヨガマット、飲み物、おむつなど	①11月1日(水)、2日(木) ②11月2日(木)~9日(水) ③11月2日(木)~16日(水)
パパママ救急隊員養成講座	消防職員から乳幼児の心肺蘇生やのどつまりの対処法を学ぶ	11月13日(月) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者(託児あり)	定4組 申し込み順	11月2日(水)~8日(水)
食育講座「ひよし保育園の人気のおかず」	保育園の人気のおかずの作り方と試食 講師 ひよし保育園 岩城栄養士	11月15日(水) 14時~15時	1歳~就学前の子どもと保護者	¥250円 当日納入 定7組 申し込み順	11月2日(水)~10日(金)
手形アート	子どもの手・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	①11月16日(木) ②12月5日(水) 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 定各6組 申し込み順 围飾る写真、のり、はさみ	①11月2日(水)~13日(月) ②11月17日(金)~29日(水)
英語ふれあい遊び(ベビークラス)	英語の手遊び、リズム遊びなど 講師 ホール新春氏	11月28日(火) 10時~11時20分	3カ月(首すわり)~1歳6カ月の子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 围バスタオル、おむつ	11月2日(水)~21日(火)
ミルク缶でおもちゃ作り	ミルク缶でリサイクルおもちゃ作り	11月20日(月) 10時~11時	0~2歳の子どもと保護者	定6組 申し込み順 围ふた付きのミルク缶(あれば)、ペットボトルキャップ10個、木工用接着剤、はさみ	11月2日(水)~14日(火)
マタニティーヨガ	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	12月6日(水) 10時~11時	妊娠5カ月以上の安定期に入っている妊婦(託児あり)	¥700円 当日納入 定8組 申し込み順 围ヨガマット、飲み物、おむつ	11月2日(水)~29日(水)

## 錦岡保育園子育てルーム 回(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
利用者支援員相談会	教育・保育サービスなどの相談	11月15日(水) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	定なし 直接会場へ	なし
離乳食講座&試食会	離乳食作りを学ぶ(給食試食あり)	11月21日(火) 11時~12時	3~11カ月の子どもと保護者	定6組 申し込み順 ¥280円 当日納入 围エプロン、おしぼり、飲み物	11月7日(水)、8日(木) 10時~16時に電話で
フォト講座	子どもの写真を上手に撮るコツを学ぶ 講師 林廣志氏	11月28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 围カメラやスマートフォン	11月14日(水)、15日(木) 10時~16時に電話で
パパママ救急隊員養成講習	消防職員から乳幼児の心肺蘇生やのどつまりの対処法について学ぶ	12月8日(金) 10時~11時15分	0歳~就学前の子どもと保護者	定4組 申し込み順	11月27日(月) 10時~16時に電話で

## 沼ノ端おひさま保育園子育てルーム 回(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
利用者支援員相談会	幼稚園や保育園入園の相談やその他困っていることなどの相談	11月16日(木) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	定なし 直接会場へ	なし

## みその保育園子育てルーム 回090(1524)1813

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
キラキラオイルボトル作り	オリジナルのセンサーボトルを作る	11月21日(火)、28日(火) いずれも10時~10時45分、11時~11時45分	0~4歳の子どもと保護者	定各4組 申し込み順	11月8日(水) 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

利用時間 9時30分~17時 休館日 毎週月曜日 所 旭町3-1-12 回(33)9158 ※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 「秋の星空とアンドロメダ座の神話」	11月26日(木)まで 14時、15時30分(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	定各30人 申し込み順
プラネタリウム	冬の番組 「冬の星空 星空演奏会へようこそ」	12月2日(土)~2月25日(日) 14時、15時30分(土・日曜日、祝日、冬休みは11時30分も投影)	定各30人 申し込み順 围12月投影分は11月1日(水)から(当日も受付可)
科学ふれあい教室	電気パンを作る	12月2日(土) 10時~12時	围小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学2年生以下は保護者同伴) 定12組(1家族1組) 抽選 围11月8日(水)~16日(水)にHPで
電子工作教室	光通信機を作る 講師 久保田欣秀氏	12月9日(土) 10時~12時	围小学4年生~中学生(保護者1人同伴) 定12組(1家族1組) 抽選 围11月8日(水)~16日(水)にHPで
宇宙ステーション「ミール」ガイド	宇宙ステーション「ミール」の解説と船内特別見学	12月16日(土) 10時~10時45分	定3組(1組5人まで) 抽選 围11月8日(水)~16日(水)にHPで
サイエンス・カフェ 科学と哲学~人間が生きていることについて科学の意味とは?~	人間にとっての「科学」とは何か、哲学的な視点から考える 講師 北海道大学大学院教授 田口茂氏	12月17日(日) 13時30分~15時30分	围高校生以上 定12人 申し込み順 围11月9日(水)から電話で
星空観望会	天体望遠鏡で月、木星の観望	12月20日(水) 18時~19時30分(1組10分程度) ※悪天候時は翌日開催。翌日悪天候時は中止	围高校生以下(中学生以下は保護者同伴) 定6組(1組6人まで) 申し込み順 围11月9日(水)から電話で
天文教室	星座早見盤を作成し、プラネタリウムで星座の探し方を学ぶ	12月23日(土) 10時~11時30分	围小学3年生以下(保護者1人同伴) 定6人 抽選 围11月8日(水)~16日(水)にHPで

## 中央図書館

所 末広町3-1-15 回(35)0511 利用時間 9時30分~20時 休館日 毎週月曜日、24日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●11月4日(土) 11時~11時20分、13時30分~13時50分=当日発表 ●11月19日(日) 14時~14時20分=「ぱたぱたえほん」		所1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
秋の読書週間行事 絵本「いきものづくし」パネル展	絵本「いきものづくし」のパネル展	11月1日(水)~23日(水)	所1階閲覧室
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば 英語あそび編	英語の絵本の読み聞かせや紹介	11月17日(金) 10時~10時20分	所2階講堂 围0~1歳の子どもと保護者 定10組 抽選 围図書館利用カード、バスタオル 围11月1日(水)~8日(水)に直接または電話、Eメールで 围info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「ホットケーキ」	11月18日(土) 14時~14時20分	所2階会議室 定10人 直接会場へ
ひとはこ図書館番外編 ブックディレクターになりましたか?	ブックディレクターになって、図書館の本棚に展示を行うイベント	11月25日(土) 10時~12時	所2階講堂 定10人 申し込み順 围11月23日(木)まで
これから始める 自分史入門	新沼友啓氏を講師にお迎えし、「自分史」を初めてつくる方向けの講座	11月29日(水) 10時~12時	所2階講堂 定10人 申し込み順 围11月1日(水)から

## 美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 回(35)2550 利用時間 9時30分~17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
中庭展示Vol.19 大島慶太郎「MONOGRAMS」	映像作家大島慶太郎氏による、当館の館内や展示風景、所蔵資料などを収録した映像作品を紹介	展示期間 11月19日(日)まで	¥無料(常設展示は有料)
特別展「出光美術館近代美術名品選-四季が彩る美の世界」	出光美術館のコレクションから近現代の絵画・陶磁器の優品を紹介		
無料観覧日	すべての展示が無料で見られるほか、さまざまなイベントを開催	11月3日(金)	定なし 直接会場へ
夜間開館	すべての展示の開館時間を20時まで延長	11月14日(火)~19日(日) 20時まで(最終入館19時30分)	
考古学講座	苫小牧で出土した土器などを触りながら考古学に親しむ	12月10日(日)、令和6年1月6日(土)、2月17日(土) いずれも14時~15時30分	围高校生以上 定40人 申し込み順 围11月8日(水)から電話で
古文書解説講座中級編	当館学芸員と古文書を解説し、歴史に親しむ	12月17日(日)、令和6年1月27日(土) 13時30分~15時30分	围高校生以上 定30人 申し込み順 围11月14日(火)から電話で

## 保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談		300		とまこまポイント(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			
シェイプアップエアロ3回コース*	11月8日(水)、15日(水)、22日(水) 10時~10時45分	15人	初めての方も安心 音楽に合わせて体を動かし 脂肪燃焼、体力UP	市内在住の高校生を 除く18歳以上で医師による 運動制限のない方					
からだほぐし教室3回コース*	11月13日(月)、20日(月)、27日(月) 14時~14時45分	12人	ストレッチで身体を温め、 ストレッチポールを使い 柔軟性UP		室内用運動靴、 タオル、 飲み物	11月1日(水) 9時から電話で ※=1人1講座			
はじめてさんの運動教室6回コース*	11月17日~12月22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歳以上で医師 による運動制限のない方					
リフレッシュ ヨガ3回コース*	11月29日(水)、 12月6日(水)、13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 運動制限のない方					
健康・栄養相談	11月13日(月) 9時~11時(時間予約制)	16人	保健師・栄養士による健診 結果の見方・生かし方、食 生活の相談など						
栄養教室 からだに良い油・悪い油	11月16日(水) 14時15分~15時	8人	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	なし	11月1日(水) 9時から電話で			
栄養教室 モリモリ食べよう! 冬野菜2回コース	11月30日(水)、12月7日(水) 14時15分~15時		野菜の上手なとり方や 簡単レシピを学ぶ						
あなたの食事、診断しず	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		とまこまポイント		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	予約受付終了しました(タダとく検診のみ受付します)		該当者	人間ドック	対象者に送付の受診券が届いたら 予約可能				
特定健診	12月11日(月)、18日(月)、21日(水) 受付=8時~9時	加入保険により異なります		各加入保険から送付される案内をご覧ください					

がん検診		100		とまこまポイント		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(水) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	保健センターへ 申し込み順					
胃・肺・大腸	12月11日(月)、18日(月)、21日(水) 受付=8時~9時		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

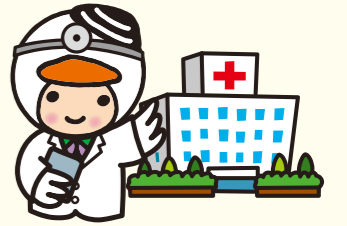
## がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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	
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実施時に、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

☎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」	11月30日(水) 9時30分~10時40分	令和5年9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 電話または右記二次元 コードで
赤ちゃん教室 「6・7か月児」	11月21日(火) 9時30分~11時	令和5年4・5月生まれの 子*と親 ☎30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 ※いずれかの対象月齢でご参加くだ さい
赤ちゃん教室 「11・12か月児」	11月22日(水) 9時30分~10時40分	令和4年11・12月生まれの 子*と親 ☎20組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び	
「1歳6か月児」 健康診査	11月14日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 11月15日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年4月生まれの 子と親 (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 ※15日午前は、1歳6か月児健診・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	11月15日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 11月16日(木) 13時~14時30分	令和2年10月生まれの 子と親 (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
Mom'sサロン Oasis	11月30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 子と親 ☎なし 直接会場へ	おしゃべりタイム、個別相談	☎母子健康手帳、バスタオル、おむつ

## 11月の休日当番病・医院

ホームページでも  
ご覧になれます!

- 11/3 ⑤ 外科 アーク整形外科クリニック ☎(68)6111 歯科 いずみファミリー歯科 ☎(55)0774
- 11/5 ⑤ 外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 歯科 ファミリー歯科クリニック ☎(68)0418
- 11/12 ⑤ 外科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221 歯科 うのデンタルクリニック ☎(61)4618
- 11/19 ⑤ 外科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000 歯科 江畑歯科医院 ☎(33)3999
- 11/23 ⑤ 外科 苦小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455 歯科 おひさまマイル歯科 ☎(74)0001
- 11/26 ⑤ 外科 こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620 歯科 大原歯科医院 ☎(74)0830

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  
☎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

掲載内容が変更になる場合があります



## 保健所の相談、検査（11月）

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) 21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)	予約は ☎(35) 7474
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	21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)	7日(火) 21日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

## 献血（11月）

日	時間	場所
14日(火)	9:30～12:00	トライアル苫小牧西店
	13:45～16:30	苫小牧澄川病院
20日(月)	9:30～11:15	苫小牧工業高等専門学校
	12:45～16:30	
22日(水)	9:00～12:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:00～16:00	
24日(金)	9:00～12:00	駒澤大学附属苫小牧高等学校
	14:00～16:00	
26日(日)	9:30～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:30	
27日(月)	9:30～11:15	ホクレンショップ沼ノ端店
	12:00～13:15	苫小牧栗林運輸株式会社

※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苫小牧出張所 ☎(61) 1715

## 今月の健康NEWS

### 世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーで、世界中で糖尿病の早期発見や早期治療、偏見解消に向けたキャンペーンが実施されています。市では下記のイベントを実施しますので、ぜひご参加ください

#### ■ブルーライトアップ

☎11月14日(火) 17時～21時  
 所 イオンモール苫小牧、苫小牧信用金庫(本店)、緑ヶ丘公園展望台、nepiaアイスアリーナ、西港フェリーターミナル、PORT OF TOMAKOMAI(キラキラ公園記念モニュメント)

#### ■糖尿病市民公開講座

☎11月18日(土) 14時～16時  
 所 文化会館 ホール 直接会場へ  
 講師「糖尿病診療の進歩」= 苫小牧市立病院 内科 医師 川田晋一郎氏、「Let'sエクササイズ」= 王子総合病院 リハビリテーション科 理学療法士 會津圭崇氏、「糖尿病と共に生活とは」= 神戸大学医学部付属病院 国際がん医療・研究センター 看護室長 大江裕子氏  
 詳細 ☎健康支援課 ☎(32)6410

### パパママ教室

☎11月26日(日) 10時～12時  
 所 教育・福祉センター 3階  
 対象 妊娠4～9カ月(出産予定日が令和5年12月25日～令和6年6月9日)の初妊婦とその夫またはパートナー  
 内容 沐浴の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養 ※撮影可  
 定員 36組 抽選  
 持参品 母子・父子健康手帳、筆記用具  
 申込 ☎11月6日(月)～10日(金)に電話または二次元コードで ☎健康支援課 ☎(32)6411・6410

### 自身のカラダを大切に。子宮がん検診のお知らせ

子宮がんは、20代から罹患者数が増え始め、30代までに年間約1千人の方が、子宮を失い妊娠ができなくなっています。保健センターでは女性医師が担当し、お忙しい方でも受診できるよう、土・日曜日にも検診を実施しています。ぜひご利用ください  
 所 ☎保健センター ☎(35)0001  
 詳細 ☎健康支援課 ☎(32)6407

### 苫小牧健康セミナー

☎12月7日(木) 14時～16時  
 所 アイビー・プラザ  
 演題 薬の飲み合わせと副作用の話  
 講師 苫小牧市民薬局 薬剤師 後藤光秀氏  
 定員 50人 直接会場へ  
 詳細 ☎健康支援課 ☎(32)6407

### こころの相談日

気分が落ち込む、不安が強いなどこころの不調を感じていませんか?一人で抱え込まず、ぜひご相談ください  
 ☎①11月1日(水) ②12月6日(水) いずれも9時～16時  
 所 ☎②12月1日(金)までに電話で ☎健康支援課 ☎(32)6410

### がん患者交流サロン

☎11月14日(火) 13時30分～15時  
 対象 がん患者とその家族  
 内容 治療時の口の中のトラブルについて  
 所 ☎王子総合病院がん相談支援センター ☎(32) 8111  
 詳細 ☎健康支援課 ☎(32)6407

## 福祉



### 低所得世帯支援金の受付が終了します(3万円) ※1世帯1回限り

7月下旬に対象者へ発送した低所得世帯向け支援金の申請期限は11月10日(金)です。未申請の方は至急確認書をご返送ください。市民税修正申告により要件を満たされた方や、DV被害により本市に住居登録がない方は対象となる可能性がありますのでご連絡ください  
 令和5年6月1日(基準日)に本市に住居登録があり、世帯全員が令和5年度分の住民税均等割非課税または住民税均等割のみ課税の世帯  
 申込 ☎11月10日(金)までに確認書を原則郵送(消印有効)で 総合福祉課 臨時給付金担当(市役所第2庁舎1階) ☎(32) 6266

### 無料低額診療事業利用者の調剤費助成

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  
 実施施設 苫小牧市立病院  
 詳細 ☎ 苫小牧市立病院 ☎(7) 3151  
 総合福祉課 ☎(32) 6189

### 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金(5万円)

食費などの物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、児童一人当たり5万円の特別給付金を支給しています  
 詳細 ☎子ども支援課 ☎(32) 6416



### 雪かきボランティアを募集しています

自ら除雪を行うことが困難な高齢者・障がい者世帯などを対象とした「雪かきボランティア事業」にご協力ください  
 除雪期間 12月1日(金)～令和6年3月31日(日)で10cm程度の積雪があったとき  
 申込 ☎ボランティアセンター ☎(84) 6481  
 詳細 ☎ボランティアセンター ☎(84) 6481  
 市総合福祉課 ☎(32) 6354

### あいさつボランティア研修

☎11月20日(月) 15時～16時30分、18時～19時30分  
 所 市民活動センター 2階研修室A  
 内容 障がいのある人にちよつとした手助けや配慮を実践するボランティアを育成 ※手話通訳が必要な方はお問い合わせ  
 定員 15人 申し込み順  
 申込 ☎当日までに電話またはファクス、Eメールで ☎障がい福祉課 ☎(32) 6356  
 ☎(36) 3121 ✉️ syogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 広告



11月13日(月)～22日(水)は冬の交通安全運動期間です 詳 市民生活課 TEL(32)6287

# 福祉



## 認知症サポーター養成講座

日11月16日(木) 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 TEL(32)6347

## 障害者差別解消法の合理的配慮を「存じ」ですか？

障害者差別解消法では、障がい理由とした不当な差別的取り扱いの禁止と合理的配慮の提供が定められています。合理的配慮の提供は、令和6年4月から民間事業者にも義務として求められることとなります。市では、飲食・物販など不特定多数の方が利用する場所に、合理的配慮を提供したい事業者へ助成制度を設けています(要事前相談)  
詳 障がい福祉課 TEL(32)6356

## 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。担当ケアマネジャーが有償ボランティアの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

めです

対 苦小牧市国民健康保険の加入者  
詳 保険年金課 TEL(32)6425

## eLTAXを利用した電子申告の受け付け

事業主の方は、eLTAXを利用した地方税の電子申告をパソコンで行うことができます

税目	電子申告	電子申請・届け出
個人住民税	○給与支払報告 ○給与支払報告・特別徴収に係る異動届出 など	○特別徴収義務者の所在地名称等変更届出書
法人市民税	○予定申告 ○中間申告 ○確定申告 など	○法人設立・設置届 ○異動届
固定資産税	○償却資産	なし

※利用するには、地方税共同機構への届け出が必要  
※個人の市・道民税の申告は利用不可

詳 地方税共同機構 TEL0570(081)459  
市 市民税課 TEL(32)6244・6254  
市 資産税課 TEL(32)6270

## 令和5～令和6年度競争入札参加資格審査申請(第9回追加登録)の新規受け付け

資格要件 市税、消費税および地方消費税の未納がない ①建設工事 令和4年6月2日以降の「経営事項審査」を受けていて、希望する工種の「経営規模等評価結果通知書・総合評価値通知書」に平均

詳 社会福祉法人勤医協福祉会有償ボランティアのみやま TEL(73)0555 市介護福祉課 TEL(32)6340

## 苦小牧市高齢者安全運転支援装置設置促進事業補助金

対 市内在住で今年度内に満70歳以上となる市税に滞納がない運転免許証保有者  
補 補助対象経費の2分の1 ●障害物検知機能付きペダル踏み間違い急発進等抑制装置 Ⅱ 上限2万円 ●ペダル踏み間違い急発進等抑制装置 Ⅲ 上限1万円 ※後付けのみ対象  
申 令和6年3月31日(日)まで 市民生活課 TEL(32)6287

## 高齢者交通安全運転体験会

日 11月10日(金) 13時30分から  
所 中野自動車学校  
対 65歳以上の運転免許所有者  
定 5人 申し込み順  
持 運転免許証  
申 11月8日(水)までに電話またはファクス、Eメールで 市民生活課 TEL(32)6287 FAX(32)43222 siminseika@city.tomakomai.hokkaido.jp

# 暮らし

## 国民年金保険料の年末調整・確定申告

完成工事高がある ②土木設計 Ⅱ建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計 Ⅱ1級または2級建築士事務所の登録を受けている ④測量 Ⅱ測量業または補償コンサルタントの登録を受けている ⑤地質調査 Ⅱ地質調査業の登録を受けている ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他 Ⅱ法令の規定により必要な許可や免許、登録等を受けている ※①～⑤は、令和5年12月1日現在で、申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き1年以上その事業を営んでいること ⑥～⑧は、令和5年12月1日現在で、営業年数が1年以上あること ②～⑦は、決算書に希望する業種の業務高があること  
申 12月1日(金)～13日(水)に契約課HPでダウンロードの申請書と書類を添付して郵

国民年金保険料を社会保険料控除として年末調整や確定申告を行うときは、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。e-Taxで利用できる電子版は、マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で受け取ることが出来ます

	対象者	送付時期	方法
①	1月1日～10月2日に納付した方	10月下旬～11月上旬	郵送
②	①のうち、電子送付希望の登録を行った方	10月中旬～下旬	電子送付
③	10月3日～12月31日に納付した方(①の対象者は除く)	令和6年2月上旬	郵送
④	③のうち、電子送付希望の登録を行った方	令和6年1月下旬	電子送付

※家族の保険料も控除の対象となります

## ジェネリック医薬品希望の意志を伝えましょう

ジェネリック医薬品希望シールを保険証に貼ることで、希望の意思を伝えることができます。また、保険年金課では、適正な受診のため「まっちょっお薬手帳」も配布しています。お薬代の負担を軽くするためにご利用ください。最大3回使用可能なりフィル処方箋の活用もおすすめ

## 市道の冬期間通行止めのお知らせ

路線名	区間	期間
市道樽前山観光道線	全区間	11月中旬～令和6年5月24日(金)
市道モーラップ1号線	全区間	11月24日(金)～令和6年5月24日(金) ※「千歳・支笏湖水濤まつり」期間を除く
市道植苗北1号道線	字植苗257番付近から桂ゴルフ倶楽部まで	11月24日(金)～令和6年5月24日(金) ※大型車両は通年通行止め

※降雪により通行止めが早まる場合あり

詳 道路管理事務所 TEL(73)5000

### 水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

水道修理の申し込み

水道修理事業者に直接電話し、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。宅内および建物内の水道管は建物の一部であり、市では修理をしていません

事業者一覧はこちら

### 家屋解体時の届け出

水道を利用して家屋の解体を行うには、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。詳しくはHPをご覧ください

### 水道管の凍結に備えて

水道管が凍結すると、修理代などの思わぬ出費や重大な事故にもつながります。冬に備えて、水抜き栓の位置や水抜き方法を確認しておきましょう。水抜き実演動画をHPで公開していますので、ぜひご覧ください

水抜き実演動画はこちら

水道窓口課 TEL(32)6695 (平日昼間)  
TEL(32)6111 (上記以外)

広告

広告

暮らし



雪止めなどの設置状況を確認し、落水雪による事故・トラブルを防止しましょう

建築指導課

(32)6527

固定資産税の軽減

住家の耐震改修工事

昭和57年1月1日以前から所在する住宅が、平成18年1月1日〜令和6年3月31日に、現行の耐震基準に適合する改修工事を行った場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の2分の1が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2が減額) ※工事完了後3カ月以内に申告

住家のバリアフリー改修工事

新築された日から10年以上が経過し、65歳以上の方、介護保険法の要介護認定または要支援認定を受けている方、所得税や住民税上の障害者控除の適用を受けながら居住する住宅に、令和6年3月31日までに一定のバリアフリー改修工事を行った場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額 ※工事完了後3カ月以内に申告

住家の省エネ改修工事

平成26年4月1日以前から所在している住宅が、令和4年4月1日から令和6年3月31日に省エネ改修工事などを行い、一定の基準に適合することが証明された場合、工事完了の翌年度分の固定資産税額の3分の1が減額(長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2が減額) ※工事完了後3カ月以内に申告

新築住宅

詳細は広報とまこまい12月号で詳しくも育成課 (32)6378



「Jアラート全国一斉情報伝達試験」volucen@tomakomai-shakyo.or.jp

ごみ自己搬入時の混雑緩和のお願い



11月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 11月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習 with specific dates.

・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 ※は苫小牧中野自動車学校 苫小牧警察署 (35)0110



HP

換券

緑地公園課 (32)6507

北海道の最低賃金

道内の事業を営む使用者およびその事業場で働く全ての労働者(会社員、パート、アルバイト、学生など働く全ての人)に適用される北海道最低賃金は、次のとおり改定となりました

最低賃金額時間額96円

効力発生日10月1日

苫小牧労働基準監督署 (88)8899 市工業・雇用振興課 (32)6432

令和6年度認可保育施設入所申込書類の配布開始時期

配布開始12月1日(金)から子ども育成課または子育て支援センターで 申12月18日(月)〜令和6年1月17日(水) ※

詳細施設管理課 (55)2539

沼ノ端クリーンセンターへのごみの自己搬入は、土曜日、祝日、年末に混雑します。市HPの混雑予想カレンダーでご確認ください。また、市HPでダウンロードしたごみ自己搬入受付用紙に記入し、持参いただくスムーズです

JR日高線列車の運休・バス代行輸送



バス時刻はこちら

線路の老朽化した木製マクラギ交換のため、列車の運休・バスによる代行輸送を行います

11月6日(月)〜10日(金)

運休区間 JR日高線(苫小牧駅〜鶴川駅間)

JR北海道 (11)7005731 市まちづくり推進課 (84)4071

総合防災訓練

津波からの避難をテーマに、各種訓練を実施します。当日9時30分ごろに屋外スピーカーや戸別受信機から訓練放送を行うほか、明倫中学校で行われる避難所開設・運営訓練は自由に参加・見学が可能です

11月4日(土) 10時30分ごろ

明倫中学校 (32)6280 詳細施設管理室 (32)6280



11月1日は計量記念日、11月は計量強調月間

苫小牧市計量検査所(市民生活課) (32)6306

国は現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」、11月を「計量強調月間」とし、計量制度の普及や社会全体の計量意識の向上を目指しています



計量とは?

物の重さをはかることです。はかり方や、計量器そのものの基準がバラバラだと正しく計量することができないため、検査を行う必要があります

検査が必要な計量器

計量法では、計量器が正確でない場合、取引や証明に使うことはできません。検査に合格した計量器には検定証印が付けられます。家庭で使用する「家庭用計量器」は取引や証明に使えないため、検査不要です

正しい計量のために

計量検査所は、計量器が正確でない場合に、消費者の不利益を防ぐために事業者からの依頼に応じて検査を行います。合格しなければ、事業者は取引や証明をすることができません



家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

家庭用

正

広告

広告

11月5日(日)はりんご湯を楽しみませんか

所浴場組合加盟3浴場 詳細環境生活課

TEL(32)63333

# 催し・講座

## 子ども体験教室

教室名	日付 (全て土曜日開催)	時間	料金 (受講決定後納入)	定員 (抽選)	持ち物
やさしい子どものお習字	12月2日、9日、16日、1月13日、20日	10時～11時30分	500円	20人	書道道具、新聞紙
ハンドメイド体験	12月9日	10時～12時	700円	10人	マスク
花あそび 松ぼっくりのリースを作ろう	1月13日	10時～11時30分	1,000円		はさみ、袋、新聞紙
指してみようたのしい将棋	1月20日、27日、2月3日、10日、17日		1,200円		筆記用具
学んで知ろうお茶の楽しみ	2月3日、10日、17日、24日、3月2日		1,500円	-	

護者氏名、緊急時連絡先を記入 TEL0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133 ※抽選に外れた方には電話で通知

## 第11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ます

11月4日(土)、5日(日) 所 グランドホテルニュー王子 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) TEL(32)6448

## 令和6年苦小牧市はたちを祝う会(旧成人式)の開催

令和6年1月7日(日) 13時30分(開場12時30分) 所 市民会館



対平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方 ※市内に住民登録のある方に案内状を送付。住民登録のない方も参加可(直接会場へ) 生涯学習課 TEL(32)6752

## 文化財スタンプラリー2023



市内対象文化財8箇所および美術博物館より3箇所以上を巡り、写真を持参された方に記念品を贈呈します

11月13日(月)～12月8日(金) 交換期間 11月20日(月)～12月15日(金) ※記念品がなくなり次第終了 交換場所 生涯学習課 TEL(32)6756

## 第47回苦小牧市中学生主張発表大会

各中学校から選出された生徒が、日常生活の中から得た経験や考えを発表します 12月2日(土) 13時30分から 所 アイビー・プラザ 詳細 生涯学習課 TEL(32)6744

## サンガーデン

①木育講座「サントラのクリスマスかざりづくり」 11月11日(土) 10時、11時、13時、14時 定 各6人 申し込み順

②木育講座「ファーストスプーンづくり」 11月18日(土) 10時～12時 定 各6人 申し込み順

③ハーブ講習会「化粧水とリップづくり」 11月25日(土) 13時30分～15時30分 定 6人 申し込み順

④木育講座「クリスマスオーナメントづくり」 11月26日(日) 10時～12時 定 10人 申し込み順

対 ②妊娠中や1歳未満の子がいる親(託児なし) ①③④小学生以下は保護者同伴

11月13日(月) 14時～14時30分 内 適職を見つけるための合説活用術 中途採用合同就職説明会 11月13日(月) 14時30分～20時 対 市内で正社員として就職を希望する求職者

定 15人 申し込み順 所 詳細 11月1日(水)から市民会館(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接またはファクスで 市民会館 TEL(33)7194 FAX(33)7194

## 正社員お仕事探しフェア



## 求職者向けセミナー

11月13日(月) 14時～14時30分

内 適職を見つけるための合説活用術 中途採用合同就職説明会

11月13日(月) 14時30分～20時 対 市内で正社員として就職を希望する求職者

所 アイビー・プラザ 甲 詳細 北海道アルバイト情報社 TEL 011(206)6844 市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

## 普通救命講習会

12月15日(金) 13時30分～16時30分 所 消防防災訓練センター

定 10人 申し込み順 申請 11月24日(金)～12月8日(金)の9時から

電話で 救急課 TEL(84)5044

## 男女平等参画推進センター



## ほっと一息ステーション

11月16日(木) 18時～20時30分(座談会) 18時30分～19時30分

対 女性 内 アサーティブ座談会Vol.2

② 男女平等参画都市宣言10周年記念LGBTQ講座 苦小牧にいろいろライヴol.4 「性的マイノリティの老後と終活」～みんなが地域で暮らししていくために～

11月18日(土) 13時30分～15時30分

内 LGBTQ(性的少数者)をテーマにさまざまな問題について講演(事前に質問受付可) 定 100人 申し込み順

## 3コワーキングDay!

11月27日(月) 9時30分～20時30分(コンシェルジュ) 10時～15時45分、無料託児(10時～12時)

所 申請 ①③直接会場へ ※無料託児(1

## 協働による住みよいまちづくりセミナー



11月11日(土) 9時30分～11時50分

所 市民活動センター 4階講習室A 定 25人 申し込み順

申請 11月9日(木)までに協働・男女平等参画室(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、二次元コードで 協働・男女平等参画室 TEL(32)6152 FAX(34)7110 甲 yodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 苦小牧市民吹奏楽団創立50周年記念定期演奏会

12月3日(日) 14時開演 定 千600人 直接会場へ

整理券配布 市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、エルム楽器苦小牧店、さいとう楽器 ※整理券がなくても入場可 所 詳細 市民会館 TEL(33)7191

## 大ホールバックステージツアー

12月2日(土) 13時～15時 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

内 大ホールの舞台裏をホール担当職員ナビゲートと共に見学

### 12月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間	料金(税込)
12-1	初めてのパソコン(Windows10)	5日(火)	4回	9時～12時	12,980円
12-2	インターネットの検索とメール	12日(火)	2回		7,040円

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

広告

広告

# 催し・講座

## 「とまこまい若者サポートステーション」

### 出張相談

日11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

日①11月6日(月) ②13日(月) ③20日(月) ④27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①自己理解 ②ビジネスマナー ③自己理解 ④セルフケア

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 市工業・雇用振興課  
(32)6436

## 一勇武津資料館

①乾燥藍で染めに挑戦  
日11月25日(土) 10時30分～12時  
持エプロン、ゴム手袋  
②石臼をひいてそばがきをつくらう  
日12月9日(土) 10時30分～12時  
.....  
対①高校生以上 ②小学生以上  
定①10人 ②15人 申し込み順

## 所 岡本朋也先生のアイヌ民族伝統楽器ムツクリ講習会

日11月18日(土) 10時～12時  
所 生活館(天代町2-1-11)  
定15人 抽選  
持 裁縫道具  
申 詳11月1日(水)～7日(火)の平日に電話で生活館  
TEL(72)4297 市総合福祉課  
(32)6354

## 人生100年時代 認知症を考える ～介護予防により、生活の質を高めましょう～

日11月23日(水) 14時～15時30分  
所 市民活動センター 多目的ホール  
講師(一財) 明治安田健康開発財団 健康増進支援センター 長沼由紀子氏  
定70人 申し込み順  
申 詳11月20日(月)までに電話で 介護福祉課  
TEL(32)6347

## 一 東開文化交流サロン

①バリアフリー映画上映会  
「グーグーだって猫である」  
日11月3日(金) 13時30分(開場13時)  
内 視覚・聴覚障がいのある方も一緒に楽しめる映画会  
定30人 申し込み順  
②でんでんむしサークルおはなし会  
日11月8日(水) 10時30分～11時  
対 乳幼児・児童とその保護者

内 お楽しみ絵本・エプロンシアターなど  
定20人 直接会場へ  
③図書館にかかわろう  
日11月18日(土) 10時～12時  
対 小学生以上  
内 本にメモを貼ったり、選んで分類するワークショップ  
定10人 抽選

## ④こどもの未来のために 幸せになるための性教育 part 7

日11月21日(火) 10時～12時  
内 大人になる身体のお話～女の子編・男の子編  
定20人 抽選  
¥600円(ワンドリンク付き)

## 一 市民講演会「いのちに寄り添う ～看取りを通しての生と死～」

日12月2日(土) 13時30分～15時30分  
所 市民会館 小ホール  
講師 臨床教師 米本智昭氏  
定200人 直接会場へ  
詳 苫小牧市西地域包括支援センター  
TEL(61)7600 市介護福祉課  
(32)6347

## 一 製造関連技術者研修

日12月5日(火)、6日(水) 9時30分～16時30分  
所 テクノセンター  
内 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・2級合格レベルの技術習得を目標とし、関係する実技知識習得  
¥8千円  
定10人 申し込み順  
申11月21日(火)までに北海道職業能力開発専門学校HPでダウンロードの申込書を郵送(必着) またはファクスで 〒047-0292 小樽市銭函3-190 北海道職業能力開発大学校  
TEL0134(62)3551 FAX0134(62)2154  
詳 北海道職業能力開発大学校  
TEL0134(62)3551 市テクノセンター  
TEL(57)0210

## 一 「事業者の皆様へ」コミュニケーションスキル向上セミナー

日11月28日(火) 14時～16時30分  
所 アイビー・プラザ  
対 若手社員および話すのが苦手な人  
定30人 申し込み順  
申11月27日(月)までに東京リーガルマインドHPでダウンロードの申込書を電話またはファクス、Eメールで (株)東京リーガルマインド札幌支社  
TEL011(210)5028 FAX011(218)1525  
tom@aic.co.jp  
詳(株)東京リーガルマインド札幌支社  
TEL

## 一 防災イベント「備えるフェスタ 2023 in とまこまい」

日11月4日(土) 10時～15時  
所 消防本部および南側隣接地  
内 消防・警察・自衛隊車両の見学や放水体験、胆振東部地震のパネル展示、親子で楽しめる体験ブースなど  
詳 市危機管理室  
TEL(32)6280  
(一社)苫小牧タウンマネジメント  
TEL090(6004)3487



## 一 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～水辺の渡り鳥や秋の実り etc.～  
日11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  
②救護室バックヤードツアー  
日11月18日(土) 11時～11時40分  
③自然を守るボランティア体験・初心者でも安心！水鳥調査体験  
日11月26日(日) 9時30分～12時  
持 双眼鏡と図鑑(貸出可)  
.....  
対①②小学生以下は保護者同伴 ③高校生以上

## スマホ使い方講座・個別相談 ～出張教室車両 11、12月開催分～

場所(各店舗前)	11月	12月
コープさっぽろステイ店	7日(火)、28日(火)	19日(火)
マックスバリュ新花園店	8日(水)、29日(水)	20日(水)
ビッグハウス明德店	14日(火)	5日(水)、26日(水)
マックスバリュ沼ノ端店		6日(水)
ホクレンショップ沼ノ端店	15日(水)	27日(水)
コープさっぽろパセオ川沿店	21日(火)	12日(水)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	1日(水)、22日(水)	13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  
スマホを触ってみよう 11月=14時30分～15時30分、12月=11時～12時 持なし  
基礎編 11月=11時～12時、12月=13時～14時  
応用編 11月=13時～14時、12月=14時30分～15時30分  
LINE編 11月=13時～14時、12月=14時30分～15時30分  
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  
個別相談 16時～16時45分  
内 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

シルバー人材センター入会説明会 日11月9日(木) 9時30分～11時、24日(金) 13時30分～15時 所 労働福祉センター 申 詳シルバー人材センター TEL(35)1700

福祉 暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集

# スポーツ

## 一川沿公園体育館

### ①小学生卓球教室

日12月5日～12月28日 毎週火・木曜日 全8回 いずれも17時～18時

対小学生

¥千600円 当日納入  
定15人 申し込み順

### ②小学生バドミントン教室(冬)

日12月27日～1月10日 毎週月・水・木曜日 全5回 いずれも15時30分～16時30分 ※1月1日、3日を除く

対小学4～6年生

¥千円 当日納入  
定10人 申し込み順

持運動しやすい服・靴、タオル、飲み物、着替え、ラケット(貸出可)

所申詳①11月4日(土)から ②12月2日(土)から 川沿公園体育館 電(74)3300

## パラスポーツ

### レクリエーション教室 「車いすバスケットボール教室」

日11月18日(土) 10時～12時  
(受付9時30分)

所福祉ふれあいセンター 体育館

対障がいがある方およびその援助者、小学4年生以上

定40人 申し込み順



## 北海道日本ハムファイターズ選手によるトークショー開催!

日11月21日(火) 18時～20時(17時開場)  
所北洋大学 大講堂  
定500人(自由席) 申し込み順  
日11月1日(水)～14日(火)に二次元コードで(インターネット環境の無い方は電話も可)  
所スポーツ都市推進課 電(34)9601



▲来客選手情報などの詳細



▲申し込み

## Come! Come! スポーツキッズ放送中!

苫小牧でスポーツを頑張っている子どもたちを紹介します。第3回はFC Jubelgol(ユーベル)、第4回は苫小牧ソフトテニススクール!ぜひご覧ください  
所スポーツ都市推進課 電(34)9601



▲視聴はこちら

## 募集

### 医療事務員(外来ワーク)を募集

対高卒以上  
勤務時間8時45分～17時(うち4時間以上) 週5日(土・日曜日、祝日休み)  
時給949円から(令和5年9月30日時点) ※賞与年2回あり  
申詳市立病院HPで配布の申込用紙を直接

枚作成し令和6年5月中旬発送  
募集枠6枠 応募金額の高い順で決定(同額の場合は抽選)  
希望掲載料1枠5万円以上(希望価格以

下の応募も可、広告の原稿・版下は広告主が作成・負担)  
掲載基準市広告掲載要綱・基準などを遵守

甲詳12月15日(金)までに保険年金課(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 保険年金課 電(32)6428

後期高齢者医療の健康診査・歯科健康診査受診券送付用封筒の広告を募集  
広告媒体 A4版封筒の裏面(縦8cm×横10cm、刷り色と同じ単色)、約2万7千

## 11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 所市役所2階 談話室	日6日(月) 13時～15時 直接会場へ 所協働・男女平等参画室 電(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 所市民活動センター	日18日(土) 10時～12時30分 所電話で 山崎行政書士事務所 電(36)5633
<b>消費生活・多重債務</b> 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談 所消費者センター(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 所消費生活=電(33)6510 多重債務=電(32)6119
<b>【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所</b> 差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷などの人権問題(人権擁護委員には弁護士もいます) 所札幌法務局苫小牧支局 2階	日16日(休) 9時30分～12時30分 所電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 電(34)7151
<b>ネットワーク相談会</b> 離婚・就労・女性の健康、生活全般など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋ぎます)	日25日(土) 10時～12時 日16日(休) 10時～14時に電話で(一社)ネットワーク苫小牧 電(32)3610 所協働・男女平等参画室 電(84)4052
<b>全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間</b> 夫やパートナーからの暴力、ストーカーなど女性の人権に関する悩みの相談	日15日(休)～17日(金)、20日(月)、21日(火) 8時30分～19時 18日(土)、19日(日) 10時～17時 所電話で 電0570(070)810 所札幌法務局人権擁護部第二課 電011(709)2311
<b>配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談</b> 所配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 日月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) 所配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 所相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター 電(84)8985 夜間相談 日8日(水) 17時15分～19時30分 市役所1階東側玄関 庁舎管理室へ 所配偶者などからDVを受けている方
<b>女性弁護士による無料法律相談</b> 所竹田由紀弁護士による法律に係る諸問題の相談	日11月15日(水) 18時～20時(1人20分以内) 定5人 申し込み順 所電話で(日曜日、祝日を除く) 男女平等参画推進センター 電(32)3544 ※無料託児(1歳から、11月7日(火)までに要予約)
<b>無料市民相談</b> 所市民相談所(市民活動センター)	<b>法律相談</b> 所大谷和広弁護士
	<b>夜間心配ごと相談</b> 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談 所市民相談所 電(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

## 今月の納期・夜間納税相談

納期	国保税	6期	30日(休)
夜間納税相談	市税・国保税	11月27日(月)～30日(木) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電(32)6274

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、スマートフォン決済アプリをご利用ください

広告

広告

募集



介護保険・高齢者サービスガイドの掲載広告を募集

【広告媒体】A4版冊子の最終ページおよび背表紙(縦7cm×横9cm、フルカラー)約9万部作成し令和6年4月に全世帯配布予定  
 募集枠14枠 抽選  
 掲載料最終ページ3万円、背表紙4万円(広告の原稿・版下は広告主が作成・負担)  
 掲載基準 市広告掲載要綱・基準および取扱要領を遵守  
 申請 11月1日(水)～12月14日(木)に介護福祉課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を直接または郵送(必着)で介護福祉課 ☎(32)6347

道立苫小牧高等技術専門学院(MONOTEK 苫小牧)訓練生を募集

試験日 推薦選考(学校長・自己推薦) 11月24日(金)、一般選考 12月15日(金)  
 募集人数 金属加工科、精密機械科、電気工事科 各10人  
 訓練期間 1年間または2年間  
 検定料 3千660円  
 申請 推薦選考 11月1日(水)～20日(月)、一般選考 11月21日(火)～12月11日(月)に直接または郵送(必着)で、〒053-0052

新開町4-6-10 北海道立苫小牧高等技術専門学院  
 北海道立苫小牧高等技術専門学院 ☎(55)7007 市工業・雇用振興課 ☎(32)6436  
**来春の美術博物館展示室貸出希望者を募集**

貸出期間 令和6年3月30日(土)～4月14日(日)のうち6日以内 ※休館日を除く

貸出展示室および使用料(1日につき)

	入場料などが無料か1,000円未満	入場料などが1,000円以上	空調設備を使用する場合(加算額)
第1展示室(150.51㎡)	4,600円	5,500円	1,700円
第2展示室(176.54㎡)	5,400円	6,500円	1,900円
第3展示室(82.26㎡)	2,500円	3,000円	900円

※使用料の2分の1に相当する暖房料が加算。搬入・撤収のみに使用する日の使用料および暖房料は、減免申請により2分の1

貸出基準 以下に該当する展覧会・絵画、彫塑、工芸、書、写真などの美術に関する●国・道など(館の共催を含む)が主催●全道規模の巡回展・公募展で公共性が高く、多くの市民に質の高い鑑賞機会を提供し、文化振興に寄与し得る●市内

市政トピックス

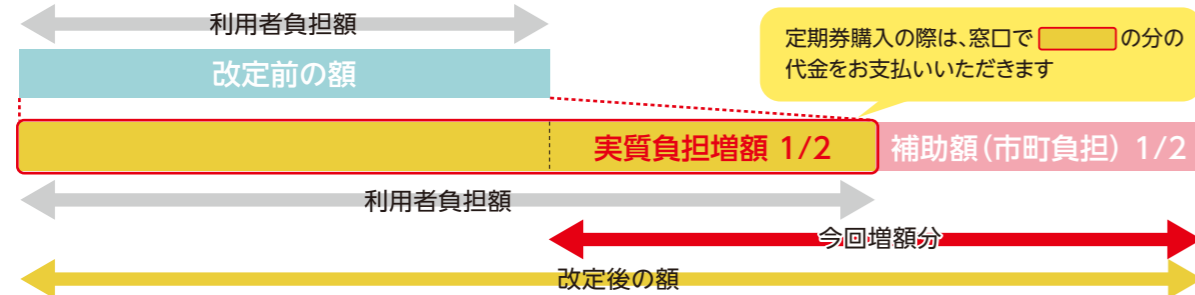
詳細 まちづくり推進課 ☎(84)4071

市内路線バス運賃値上げに係る通学定期券補助

市内路線バス運行事業者は、燃料費、部品に要する費用の高騰により、大変厳しい経営が続いており、令和5年12月1日(金)から運賃改定を予定しています。子育て世代の負担軽減を図るため、苫小牧市、白老町、厚真町、安平町およびむかわ町在住者の通学定期券購入代金を一部助成します。(通学フリー定期券、モバイル定期券を除く)

参考 主な通学区間の運賃および定期券額対比

■ 沼ノ端駅前(北口)～東高校(約11km) [現行] 350円 → [改定後] 480円(+130円増)  
 [現行] 3カ月定期 32,920円 → [改定後] 46,660円(+13,740円増)  
 ■ 沼ノ端駅前(北口)～南高校(約22km) [現行] 480円 → [改定後] 650円(+170円増)  
 [現行] 3カ月定期 45,140円 → [改定後] 63,180円(+18,040円増)



※令和5年12月1日購入分から適用します  
 ※購入方法(提出書類など)詳細は調整中です。市HPで公表しますのでご確認ください



▲詳細はこちら

事業継続支援事業2023 申請期間間近!

詳細 商業振興課 ☎(32)6447

エネルギー価格・物価高騰などの影響は長期化しており、業種業態を問わず市内中小・小規模事業者の広い範囲に及んでいることから、引き続き直接的な支援を実施します。

対象者 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者

対象要件 令和5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、平成31年4月から令和4年9月までのいずれか1年との同比で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、平成31年4月から令和4年9月までのいずれか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

申請方法 11月30日(木)までに市HPでダウンロードの申請書を原則郵送(消印有効)で〒053-0022 表町5-11-5ふれんどビル テナント棟3階 商業振興課 ※直接持参可



▲詳細はこちら

高圧・特別高圧電気料金高騰対策支援金 申請期間間近!

詳細 工業・雇用振興課 ☎(84)7565

市内に事業所があり、高圧または特別高圧の電力を契約し、事業活動に使用している事業者に、電気料金の一部を支援しています。

高圧:一般的には、契約している電圧が6kV(6,000V)の場合を指します  
 特別高圧:一般的には、契約している電圧が20kV(20,000V)以上の場合を指します  
 (ご自身の契約内容が不明な場合は、請求書を確認するか、契約している小売電気事業者にお問い合わせください)

1事業者当たり  
 上限100万円

支援金額 令和5年4月または5月分の1カ月の電気の使用量(kWh)×1.5円 ※1,000円未満切り捨て

支援対象者 高圧または特別高圧の電力を契約し、事業活動に使用している事業所を市内に持つ法人または個人事業者  
 ※事業所の範囲:店舗、工場、事務所またはそれらに準ずる事業用の施設(居住用のみの用途で使用している施設を除く)  
 ※市内に複数の事業所がある場合は、全ての事業所の使用量を合算して申請

申請方法 11月30日(木)までに市内公共施設、市HPでダウンロードの申請書に必要書類(電気料金の請求書など)を添付し、原則郵送(消印有効)で 工業・雇用振興課

■市役所2階(納税課向かい)に申請サポート窓口を設置しています  
 ■リーフレット・申請の手引き・申請書などの郵送をご希望の場合は、オンラインまたは電話でご請求ください



▲詳細はこちら



▲資料請求はこちら



昔の写真などの資料を探しています!

市史編集事務局 ☎(84)6008  
 まちの発展と歴史的事実を記録し、後世に伝える新たな市史を作成するために、昔の街並みや日常生活の様子が見える資料などを探しています  
 探している資料など 2000年(平成12年)以前のもので●昔の紙の資料(古文書、手紙、日記、帳簿、絵葉書、絵図、賞状、会社や商店のチラシやパンフレット、記念誌、戦前の新聞、書籍、雑誌など)●昔の街並みや日常生活の写真や映像(フィルム、ビデオなど)



で活動実績のある団体などが主催●学校教育の一環として開催●その他館長が認める企業、美術団体、個人などが主催  
 所申請 11月1日(水)～30日(木)に美術博物館(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接 美術博物館 ☎(35)2550

広告

# 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



## ゼロカーボン見学ツアー

ゼロカーボンに取り組んでいる市内および近隣の事業所の見学会や、エゾシカの捕獲などに関する解説を行います。

**とき** ①11月28日(火) 13時~17時 ②12月1日(金) 12時45分~17時

**ところ** ①トヨタ自動車北海道(株) ②北海道電力(株) 苫東発電所 いずれも市役所発着  
※①②ともに施設見学後に弁天付近(予定)でエゾシカ捕獲解説

**定員** 各20人(抽選)

**申し込み** 11月1日(水)~17日(金)に住所、氏名、年齢、電話番号を  
電話またはファクス、二次元コードで 環境保全課 ☎(57)8806 FAX(57)8809  
※①②両日申し込み可能ですが、エゾシカに関する解説内容は同じです



## 親子で学ぶ!創・蓄・省エネルギー工作教室

電気などの「エネルギー」について学び、太陽光発電・蓄電池・LEDを使った卓上ライトを工作します。冬休みの自由研究にもピッタリです!

**とき** 12月16日(土) ①10時~11時30分 ②14時~15時30分 17日(日) ③10時~11時30分

**ところ** ①錦岡児童センター ②市民活動センター ③沼ノ端コミセン

**対象** 小学4~6年生(保護者同伴必須) **定員** 各10人 抽選

**申し込み** 11月20日(月)~12月8日(金)に住所、児童氏名、学年、保護者氏名、電話番号を  
電話またはファクス、二次元コードで 環境保全課 ☎(57)8806 FAX(57)8809



## みんなで取り組むゼロカーボン!

食品ロスを削減すると、1kg当たり2.4kgの温室効果ガス削減!

第2回ゼロカーボンポスターコンテスト  
グッドデザイン賞「温暖化を止めよう!」  
拓進小学校6年生(当時)



▲拡大してご覧いただけます

## クリスマスグッズを作ろう!

トイレットペーパーの芯、お菓子の空き箱、松ぼっくりの廃材を利用して、クリスマスまでの「アドベントカレンダー」を作ります!



**とき** 11月18日(土) 13時~15時

**対象** 小学4年生以上

**定員** 10人 申し込み順

**ところ** 11月1日(水)から電話で  
JFEリサイクルプラザ苫小牧  
**申し込み** ☎(55)2970

## 高齢者虐待を防ぎましょう

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

### 高齢者虐待とは?

高齢者虐待防止法では、高齢者が介護者から、不適切な行為や扱いによって権利・利益を侵害される状態、生命・健康・生活が損なわれる状態におかれることを『高齢者虐待』と定義しています。

高齢者虐待は身体的虐待/心理的虐待/介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)/経済的虐待/性的虐待の大きく5種類に分けられます。

### 虐待を防ぐためにできること

虐待を防止するためには「虐待をしない、させない、助けて」と言える地域づくりが重要です。深刻な事態を防ぐために、地域の温かい見守りや支え合い、介護や認知症など高齢者を取り巻く環境の適切な理解が必要です。

### 地域の皆さんへ

お近くの高齢者の困り事やご本人では気付きにくい変化は、地域の皆さんだからこそ気付くことができる場合があります。「今までと違うな」「様子が心配だな」と思ったら、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

### 介護をしている方へ

一人で悩まず、抱え込まず、市介護福祉課またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

### ■ 高齢者虐待の相談・通報先

市介護福祉課	☎(32)6347	南地域包括支援センター	☎(71)5005
西地域包括支援センター	☎(61)7600	中央地域包括支援センター	☎(36)3712
しらかば地域包括支援センター	☎(71)5225	明野地域包括支援センター	☎(53)4165
山手地域包括支援センター	☎(71)5565	東地域包括支援センター	☎(52)1155



※相談・通報は匿名で行うことができ、内容に関する秘密も守られます。調査の結果、虐待がなかったとしても、連絡者が責任を問われることはありません



## オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン(11月)

### 児童虐待とは...

詳細 こども相談課 ☎(32)6369

- 身体的虐待** 殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- 性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、児童ポルノの被写体にする など
- ネグレクト** 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
- 心理的虐待** 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう(DV) など

### 子どもや保護者のこんなサインを見落としてはいませんか?

通報は匿名で行うこともでき、通報内容に関する秘密も守られます。調査の結果、虐待がなかったとしても、通報者が責任を問われることはありません。

#### 子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲の痕がある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで1人で家の外にいる

#### 保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である/強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

#### 児童虐待相談・通報先

市こども相談課	☎(32)6369 (平日8時45分~17時15分)	児童相談所全国共通ダイヤル	☎189 (いちはやく)
	☎(32)6111 (夜間・休日)		警察/緊急時 ☎110

通報を受けた市役所が、どのような聞き取りや調査をしているかが分かる動画をYouTubeで公開しています



皆さんから届いた素敵なシーンです!



「白鳥親子」  
有珠の沢町 ちびたさん

成長があっという間!



「夜も素敵!」  
旭町 とまこまい探検家さん

MIRAI FESTに  
遊びに行ってきた!

Breakfast



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん!

## 秋の炊き込みご飯

~忙しい時、何食べる!?~

鮭のグルタミン酸と舞茸のグ  
アニル酸の相乗効果でうま味  
がアップ!おにぎりにして冷凍  
保存するのもオススメです。



### 作り方

- 1 米をとぎ、30分以上浸水させて水気をきっておく。
- 2 鮭を耐熱容器に入れ、酒と塩を振りかけてレンジ600Wで4分加熱する。骨と皮を取り除く。
- 3 舞茸は石づきを切り落とし、適当な大きさに切り分ける。しょうがは刻んでおく。
- 4 炊飯器に米と調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、2、3を上に乗せて炊飯する。
- 5 炊き上がったら、しゃもじでさっくり混ぜてから盛り付ける。

### 材料(4人分)

- 米…2合 ● 鮭…2切れ ● 酒…大さじ1 ● 塩…小さじ1/2
- 舞茸…1パック ● しょうが…1かけ(30g)
- 調味料 [ ● みりん…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1
- 和風顆粒だし…小さじ1

調理時間 10分 エネルギー 375kcal(1人分)  
(浸水・炊飯時間を除く)

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

●とまこまいキッズタウン2023の取材では、子どもたちが職業体験を楽しみながらも積極的に取り組む姿勢を、ほほ笑みで記録することができました。私の子どもも一日中楽しめたようです。関係者の皆さま、大変お疲れさまでした!(新)

●私事になってしまうのですが、日本初公務員スケーターとして公式大会に出場し、優勝をすることができました。内容としては納得していませんが、今後も仕事とスポーツを両立していけるよう精進していきます!(坪)

●今年で男女平等参画都市宣言を行ってから、なんと10年!さまざまな記念事業を予定していますので、これを機に男女平等参画について一緒に考えてみませんか?詳しくはP2-3をご覧ください!(鈴)

●物価高騰の波がわが家の家計を圧迫!先日行われた「とまこまい青果市場感謝祭」に朝早く出向き、野菜や果物がお安く手に入り大助かりでした。これから寒くなると鍋を食べたくなりませんが、野菜たっぷり鍋は高級品ですね…(木)

### 人口と世帯(9月末)

総数 ▶ 167,143人  
(対前月比: 158人減)  
男性 ▶ 81,974人  
女性 ▶ 85,169人  
世帯数 ▶ 91,063世帯

### ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~10月1日)

発生件数 224件(前年比54件減)  
死者 1人(前年比0人)  
傷者 257人(前年比74人減)

とまこまいキッズタウン  
2023の参加者たち



山崎 晴斗さん

TOMAKOMAI

# みんなの広場



大西 拓海さん

## 今月のひとインタビュー

### 男女平等参画を推進

「苫小牧市男女平等参画推進センター」(若草町)は、市の男女平等参画に関する取り組みを担う重要な施設です。この場所に事務所を構える3団体があります。

「性差を超えて人権を尊重し認め合い、誰もが個性と能力を發揮できる社会の実現を目指す」(社)ネットワーク苫小牧。「女性の自立支援やデートDV防止啓発活動を行う」苫小牧市クローバーの会。「女性の自立と社会参加を目標とする」苫小牧市女性団体連絡協議会。3団体は協力し合いながら、男女平等を多方面から推進しています。

### 宣言から10年

市は2013年11月、「苫小牧市男女平等参画都市宣言」を表明しました。誰もが個人として尊重され、性別に関わりなく個性と能力を生かすことのできる社会の実現を目指すものです。

誰もが互いを認め、社会を支え合う街を目指して

一般社団法人ネットワーク苫小牧会長 中村 こそえさん(70)  
苫小牧市クローバーの会会長 宇多 春美さん(65)  
苫小牧市女性団体連絡協議会会長 榎本 郁子さん(71)



前列左から宇多さん、榎本さん、後方は中村さん

この10年、「コロナ禍で活動の制限はありましたが、SNSなどで情報交換や意識調査を行い、男女平等の意識が高まってきた」という調査結果を得ました。

### パネル展でより深い理解を

今年1日から、10周年を記念したパネル展が始まりました。各団体の活動の様子や記録、写真などを展示。「パネル展を機会に、取り組みをより深く知ってほしい」と榎本さん。「活動は理想論だけではなく、目の前の今できることから実践していきたい」と中村さんと宇多さんは決意を話します。

これからも、互いの人権を尊重する社会の実現を願い、それぞれの活動は続きます。



▲「パネル展」は市民活動センター1階。11月1日~30日

## とまこまい 検定



○に当てはまる言葉は?

今年度は自治貢献者に○○人を決定しました

**応募方法** 11月30日(休)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。 前月号の答えは ▶ TOMAKOMAI

「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!



### 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。