

広報 とまこまい

2024
vol.1850

1

とどけます まちの こえ まちの いとこ

特集

・SUGIZO氏×岩倉市長 GX対談
〈脱炭素の取り組みで
苦小牧が『ワクワク』する〉
・1月27日開幕!
とまこまい国スポ
2024

Cover

八王子車人形苦小牧公演

詳しくはP3をご覧ください



苦小牧市の情報は
こちらから!



広報とまこまい

令和6年1月1日発行 第1850号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



編集・発行／苦小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.0144(32)1117

広告

広告

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

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「Hokkaido ebooks」

Hokkaido ebooks 実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)

広報とまこまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまこまいでPRしてみませんか?

申し込みは下記の広告代理店へご連絡ください。(金額は税込み)

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

株式会社 北日本広告社 苦小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷/須田製版

目次

2 クローズアップ
とまこまい2023 総まとめ

4 特集①
SUGIZO氏×岩倉市長 GX対談
～脱炭素の取り組みで苫小牧が「ワクワク」する～

6 特集②
1月27日開幕!
とまこまい国スポ2024

9 市政トピックス
住民税非課税世帯追加支援金の給付(7万円)/
事業継続支援事業2023【第2弾】

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

26 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/令和6年度会計年度任用職員の
募集/CCS講演会「地球温暖化とCCS」
参加者募集!

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

八王子車人形苫小牧公演

11月17日(金)/文化会館

令和4年(2022年)に国の重要無形民俗文化財に指定された、「八王子車人形」の公演が行われました。公演では、三人三番・釣女・東海道中膝栗毛・赤坂並木から卵塔場の段が行われ、繊細な動きと表現で来場者を魅了していました。



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



※5月から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことに伴い、多くの行事が4年ぶりに開催されました。

- 8月**
- 第68回とまこまい港まつりフルサイズ開催
 - とまみん苫小牧百年花火大会 開催
 - 第18回全国高等学校選抜アイスホッケー大会 開催
 - 道の駅ウトナイ湖 来場者1000万人突破
- 7月**
- 第71回全道商工会議所大会 苫小牧開催
 - Openiaアيسアリーナ オープンセレモニー 開催
 - 苫小牧市美術博物館あみゆー 開館10周年
 - キッチンカー21@トマベイウォーターフロント 開催
 - ハレーダビットソン BLUE SKY MEETING 北海道初開催
 - 令和5年度全国高等学校総合体育大会 (ソフトテニス・テニス競技) 開催
 - いけまぜ夏フェス2023 in とまこまい 開催

苫小牧市にとってたくさんの節目の年になりました!

市制施行75周年
昭和23年4月に苫小牧“市”となってから75年を記念して、苫小牧市ロゴマークを作成しました。

苫小牧港開港60周年
昭和38年4月の第1船入港から60年を記念して、各種事業を実施しました。

八王子市との姉妹都市 盟約締結50周年
昭和48年8月に八王子市と姉妹都市盟約を締結してから50年を記念して、各種事業を実施しました。

男女平等参画都市 宣言10周年
平成25年11月の男女平等参画都市宣言から10年を記念して、各種事業を実施しました。

▲記者会見での発表の様子

▲8月にキラキラ公園に設置したPORT OF TOMAKOMAIのモニュメント

▲苫小牧市子ども研修事業の際、両市のご当地マンホール蓋を交換

▲7月に実施したKABA.ちゃんスペシャルトークショーの様子

- 9月**
- FMとまこまい(83.7MHz) 開局
 - TOMAKOMAI MIRAI FEST 2023 開催
 - 自動運転バス実証運行 実施
 - 2023たるまえサンフェスティバル 開催
 - クルーズ船「つぼ丸」入港
- 10月**
- とまこまアプリサービス開始
 - 苫小牧漁港ホッキまつり 開催
 - 東京とまこまい会 開催
 - 第40回東胆振物産まつり 開催
- 11月**
- 苫小牧市民文化ホール建設工事 着工
 - 備えるフェスタ2023 in とまこまい 開催
 - 第11回とまこまいコスプレフェスタ 開幕
 - 環境省地域脱炭素先行地域 苫小牧市選定
 - ソフトバンク(株)の大規模データセンター 建設決定
 - 北海道日本ハムファイターズ 北海道応援大使プロジェクト選手交流会2023 開催
- 12月**
- 駅前通りを光と音で彩る歩行者天国イベント「シンボリストリートテラス」開催

- 1月**
- 苫花地方卸売市場 オープン
 - パトナーシップ制度 スタート
 - 第95回日本学生氷上競技選手権大会 (フィギュアスケート・スピードスケート競技) 開催
 - 矢代スポーツセンターリニョールオープン
 - 苫小牧市はたちを祝う会 開催
 - 高丘浄水場新管理棟通水セレモニー 実施
 - 苫小牧港東港区周文埠頭新規岸壁整備事業 着工
- 2月**
- 第57回とまこまいスケートまつり 開催
 - ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場ネーミングライツ 締結
 - Rapids(株)の半導体工場 千歳市に建設決定
- 3月**
- 道の駅ウトナイ湖リニョールオープン
 - 啓北中学校山なみ分校 開校
- 4月**
- 苫小牧市総合計画第7次基本計画 運用開始
 - 植苗小中学校(義務教育学校) 開校
 - 苫小牧市議会議員選挙
- 5月**
- 苫小牧一八戸フェリー 航路開設50周年式典 開催
 - ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦! キックオフ
 - 第50回緑ヶ丘公園まつり 開催



とまこまい2023 総まとめ



SUGIZO氏 × 岩倉市長 GX対談

～脱炭素の取り組みで苦小牧が『ワクワク』する～

地域共創GXプログラムの始動に伴い、SUGIZO氏と東博暢氏（株）日本総合研究所）が市役所を訪れ、これまでの取り組みや、ゼロカーボンシティを目指す苦小牧で地域共創による水素の利活用を推進することについて、市長と対談を行いました。（対談はミライフフェスト開催前に実施されました）

— 詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6062 —



「地域共創GXプログラム」とは

水素エネルギーをはじめとしたクリーンエネルギーを活用したさまざまな「ワクワクした」取り組みを地域の皆さまと学び、考えながら創り上げていくプログラム。
第一弾の取り組みとして、9月に開催されたミライフフェストでは、水素で発電した電源を音響に活用したステージや、水素調理の実演が行われました。

みんなが未来をよりよくするために 僕らはこの時代を生き抜いている

SUGIZO氏

作曲家、ギタリスト、ヴァイオリニスト、音楽プロデューサー。日本を代表するロックバンドLUNA SEA、X JAPAN、THE LAST ROCKSTARSのメンバーとして世界規模で活動。音楽と並行しながら平和活動、人権・難民支援活動、再生可能エネルギー・環境活動、被災地ボランティア活動を積極的に展開。アクティビストとして知られる。2017年よりコンサートの楽器電源に水素エネルギーを活用するなど、脱炭素社会を実現する活動に注力している。

SUGIZO

とになりました。

（東）私は岩倉市長の脱炭素に関する考え方やビジョン、何より「ワクワクとチャレンジされている」ことに共感し、まさにエンタメとテクノロジーを融合しワクワクした取り組みをされているSUGIZOさんとコラボすると新たな可能性が広がる予感がし、今の場につながっています。

（岩）本市では都市再生コンセプトプランを策定し、ウオーカブル、いわゆる歩きたくなるまちをすることになりました。

どのようにつくっていくか、駅前から「キラキラ公園」までのウオーターフロントをどのように活用するかが重要なテーマとしています。

市民の皆さんに支持される次世代のまちづくりを行いたいという思いを込めて、キラキラ公園でミライフフェストを開催します。港で発展してきた苦小牧を感じながら、近未来に向けたテーマで苦小牧の未来を感じてもらえればと思います。

（S）われわれは、「水素でこんな素晴らしい経験ができる」と、多くの人々に体験してもらおう「橋渡し」です。水素発電によるコンサートや、水素コンロで調理する料理をぜひ体験してもらいたい。環境に少しでも負荷をかけない方法でエンタメをやりたいというコンセプトからスタートした取り組みでしたが、実は「副産物」として音のクオリティが高いことがわかりました。水素料理も全く同じで、環境に負荷をかけない調理法が、結果

的にものすごくおいしいことがわかりました。北海道の食材ほど水素料理に合うものはないと思います！

今後、水素には健康・美容など無限大の可能性があると感じています。そのポテンシャルを、市民の皆さんが体験できるフェスで披露できるのは最高のシチュエーションです。このような取り組みはまだ世界中どこもやっていないので、まず苦小牧から始める。そして苦小牧が今後「グリーン水素製造の拠点になればいいな」。

（岩）GXプログラムをきっかけに、特に子どもたちに対する環境教育を大事にしていきたいです。

（東）まさに子どもたちがミライフフェストで環境問題に興味を持つとともに、脱炭素に関連するテクノロジーにはこのような使い方があってほしいですね。

（S）やはりキーワードは「ワクワク」。希望にあふれること、未来がよりよくなっているはずだと思えること。みんなが未来をよりよくするために僕らはここにいて、この時代を生き抜いている、子どもたちが当たり前前にそれを感じてくれる世の中にしていきたい。

SUGIZO氏（以下S）、東氏（以下東）、岩倉市長（以下岩）

（東）本日は貴重な機会をいただきありがとうございます。まずは、苦小牧市の脱炭素への取り組みをご紹介しますね。

（岩）本市では2010年に「苦小牧CCS促進協議会」を設立し、日本初の大規模なCCSの実証地として選定されました。

2021年には「苦小牧市ゼロカーボンシティ宣言」を行い、CO₂の回収・貯留のみならず有効利用に取り組みしており、「苦小牧CCUS・ゼロカーボン推進協議会」として地球環境問題の解決に向けたチャレンジをしています。

その際、私はずっと「胸がワクワクするプロジェクト」を通じて、課題解決や未来社会をデザインすることが重要と申し上げています。

（S）「ワクワクすること」とも重要なキーワードですね。20年前に僕たちが活動していた頃は、脱炭素の取り組みは収益にならない、コストがかかるという理由で、鼻で笑われてきました。

今では、誰もが環境問題は最優先課題と認識して、取り組むようにシフトしてきました。おこがましい言い方ですが、時代がやってくると僕らの理想に追い付いてきた実感があります。

（東）SUGIZOさんが脱炭素の活動を始めたきっかけは？

（S）親になったこと。娘の誕生で「世の中をよりよくしなきゃ」と思うようになった。今、負の遺産があるならば、それを食い止めた。

（岩）本市にはトヨタ自動車北海道（株）があり、同社から水素を水素自動車ではなく、「エネルギー」として考えるべきだと教わったのが発想を切り替

胸がワクワクする、プロジェクトで未来社会をデザインする



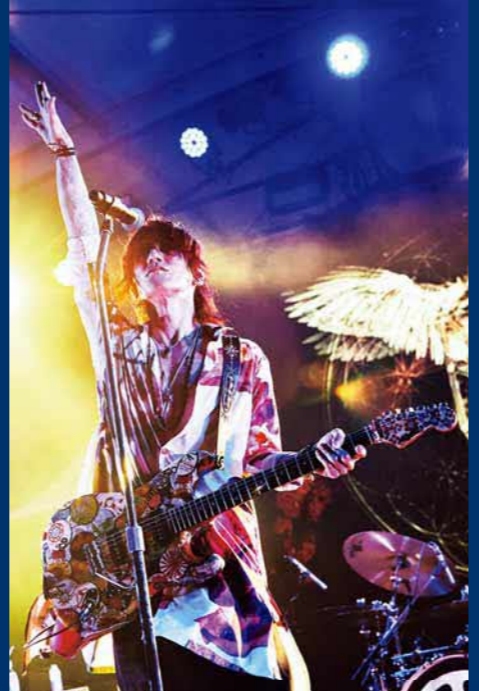
岩倉博文

えるきっかけとなりました。エネルギーとして捉えるという異なる「ワクワクしたアイデアが出てくる」。

（東）ワクワクした取り組みを通じてエネルギー問題について啓発活動を実現しているのがSUGIZOさんです。

水素をエネルギー源として活用し、コンサートをしよと思ったきっかけは？

（S）2017年に開催されたシンポジウムでパネリストとして登壇した時に、MIRA（トヨタ製の水素自動車）が排気ガスを排出しないだけでなく、災害時に電源として使えることを知り、「電源として使えるんだら、それでコンサートってできないですか？」って言ったのがきっかけです。それからすぐ、実験で楽器を鳴らしてみても、その素晴らしさが分かりコンサートに転用するこ



▲▼SUGIZO氏の最高のロックパフォーマンスと水素自動車が発するクリアで洗練された音が織りなす熱いステージで、観客のボルテージも最高潮に (Photo by Keiko Tanabe)



子どもたちが自分たちの将来と結び付けて、自ら考えてくれるような環境整備が必要ですね。自分たちが歩動くことによつて世の中のスイッチが変えられる、シフトができるという思考を小学生から持つてくれると世の中はぐいさまで素敵になるんだらうかと日々思います。

（岩）ありがとうございます。ぜひ苦小牧の未来に向けてよろしくお願いたします。

（東）本日はありがとうございます。GXプログラム実現に向けて頑張りましょう！



▲ミライフフェストミニステージでの港を感じながらのトークセッション
▲グリルとスチームが同時に行われる水素料理。外はカリカリ、中はジューシーの新しい食感

開始式

日程 1月27日(土) 開場 16時30分
 式典 17時10分~18時14分(予定)
 場所 市民会館(旭町3-2-2)

参加団体

アナウンサー



どめき あやか
百目木 朱加氏

大学時代から両親が経営する OFFICE NAGATAでアナウンスの指導を受け、プライダル・式典・セミナー・まつりイベントなどさまざまなMCを担当。その他、企業紹介ナレーションやナレーターを務めている。



北海道苫小牧南高等学校
放送局

1976年、学校開校とともに生徒会の外局として設置し、1978年からNHK杯放送コンテストの地区大会に参加。現在は生徒会外局として各種行事の放送、記録やコンテストへの参加など積極的な活動を行っている。

歓迎アトラクション



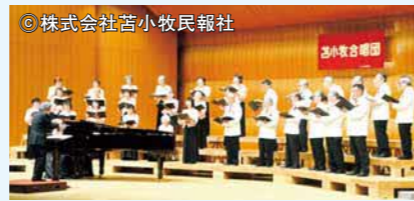
樽前ばやし

1993年12月苫小牧駅前商店街振興組合青年部が埼玉秩父市商店街との交流で同市に行き、国の重要無形文化財「秩父夜祭」の「秩父屋台ばやし」に感銘を受け、苫小牧にも郷土芸能になる「まちの音」をつくろうと結成。



夜桜金魚とまこまいJAPAN

身体が不自由でも健常者と障がい者が一緒に楽しく踊ることを目標に今年で26年目を迎える。人と人とのつながりを大切に笑顔と元気をテーマに、皆が心一つに最高のパフォーマンスで独自の演舞をお届けする。



苫小牧合唱団

1951年に発足以来72年目を迎え、尚も苫小牧市の音楽文化向上の一翼を担うべく練習に励んでいる。



和光中学校 吹奏楽部

現在、2年生17人、1年生24人で「笑顔で楽しく誠実に」を合言葉に日々基礎力の向上や人間力の向上を目指して明るく活動を行っている。



青翔中学校 吹奏楽部

2年生11人、1年生20人で活動。吹奏楽コンクールでは3年連続全道大会に出場し、全国大会出場を目標に日々練習している。地域に愛されるバンドを目指し、感謝の気持ちを忘れずに、練習に励んでいる。



SSC苫小牧少年少女合唱団

2002年8月10日に苫小牧市に誕生。団員は、市内の小学生から高校生。SSCとは、Sky Smile Chorusの略で、「広い空に向かって笑顔で歌声を広げよう」という団員の願いがこめられている。

一般観覧者募集

定員 246席(一般席225席・車いす席8席・情報保障席13席) 抽選

応募条件 1人1回限りとし、1回の申し込みで2人まで ※中学生のみの場合は保護者の同意、小学生以下の場合は保護者の同伴が必要

申し込み・詳細 1月9日(火)までに往復はがき(必着)または大会公式ホームページの応募フォームではがき=郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望席(一般席・車いす席・情報保障席の中から選択)を記載

〒053-8722 旭町4-5-6 第78回国民スポーツ大会冬季大会北海道実行委員会スケート競技会・アイスホッケー競技会事務局 (国民スポーツ大会準備室内)

※当選者にはメールまたは返信用はがきで通知 ※皇室のご臨席はございません



▲応募フォーム



1月27日開幕! とまこまい国スポ2024

— 詳細 国民スポーツ大会準備室 ☎(84)7433 —

国民スポーツ大会(旧国民体育大会)とは?

毎年開催される国内最大のスポーツの祭典です。

国民スポーツ大会には「冬季大会」と「本大会」があり、都道府県の代表選手たちが各競技で熱い戦いを繰り広げます。代表選手の順位によって都道府県が得点を獲得し、全選手の合計得点が一番高い都道府県が天皇杯、女子選手の合計得点が一番高い都道府県が皇后杯を獲得します。

「冬季大会」はスピードスケート・ショートトラック・フィギュアスケート・アイスホッケー競技が行われます。

※「国体」が略称の「国民体育大会」が令和6年から「国民スポーツ大会」(略称「国スポ」)に変更されます。

競技・会場・日程

全競技観戦無料

スピードスケート

日程 1月28日(日)~31日(水)

会場 ハイランドスポーツセンター

競技紹介 スピードスケートは、スケートリンクを周回し順位を競う競技で、国スポでは数人の競技者が同時にスタートして競技する「シングルトラックレース」で行われます。種目は、500mから10000mまでと、2000mリレーがあります。なお、2000mリレーを除く1000m以上のレースでは「責任先頭制」が採用されます。



ショートトラック

日程 1月28日(日)、29日(月)

会場 新とぎわスケートセンター

競技紹介 ショートトラックは、一周111.12mのトラックを数人の選手が同時にスタートし、順位を競います。順位は、着順で優劣を決める「エリミネーション方式」を採用しています。種目は、500m、1000mのほか、3000mリレー、5000mリレーがあります。



フィギュアスケート

日程 1月28日(日)~31日(水)

会場 nepiaアイスアリーナ

競技紹介 フィギュアスケートは、少年・成年男女の4種別があり、各種別は各都道府県代表2人の総合成績合計で競う団体戦となります。競技方法は、規定された要素(ステップ、スピンのジャンプ)から構成するショートプログラム、規定の要素を自由に組み合わせたフリースケーティングを行います。



アイスホッケー

日程 1月30日(火)~2月3日(土)

会場 nepiaアイスアリーナ、ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ、新とぎわスケートセンター

競技紹介 アイスホッケーは、スティックを用いてパックを打ち合い、相手のゴールに入れることで、その得点を競う競技です。1試合を3ピリオドに分け、ピリオド間にインターバルを挟み試合を行います。国スポでは1チーム16人で構成され、氷上で同時にプレーできるのはゴールキーパーを含めて6人となります。



市 政 トピックス

住民税非課税世帯追加支援金の給付(7万円)

詳細 総合福祉課 臨時給付金担当(市役所第2庁舎1階) ☎(32)6266

国からの交付金を活用し、物価高騰対策として、住民税非課税世帯に対し1世帯当たり7万円を給付します。

- 対象者** 令和5年12月1日現在で本市に住民登録があり、世帯全員が令和5年度分の住民税非課税である世帯
 ※対象外となる世帯
- ・課税者から扶養されている方みの世帯(単身赴任や親元を離れている学生など)
 - ・令和5年1月1日現在で日本に居住していなかった方のいる世帯
 - ・矯正施設(刑務所など)に入所している方みの世帯



- 申請方法** 1月中旬～下旬に対象者へ発送予定の通知をご確認ください。
 ※振込時期などは日程調整中のため、発送された通知書をご確認ください。
 電話等でお問い合わせいただいても、お答えできませんのでご了承ください。

事業継続支援事業2023【第2弾】

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10月から令和6年1月までの対象期間のうち、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上げが、令和元年(2019年)10月から令和5年(2023年)1月までのいずれか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(2019年)10月から令和5年(2023年)1月までのいずれか1年の同月を超え、かつ利益(売上げー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** 令和6年2月29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
 ※直接持参も可



▲詳細はこちら

おもてなし・売店・キッチンカー

会場おもてなし(無料)

10時～15時 全会場※競技時間により変動。無くなり次第終了

大会期間中は北海道名物「スープカレー」、苫小牧銘菓「バターせんべい」で会場来場者をおもてなし! また、大会オリジナルハイチュウを配布します。(先着順)



しばれ焼き(有料)

11時～16時(予定)

期間中以下の日程、会場で苫小牧市の冬の名物「しばれ焼き」を行います。

- 1月28日(日) ハイランドスポーツセンター
- 1月31日(水) nepiaアイスアリーナ

売店、キッチンカー(有料)

※競技時間により変動

以下の会場では売店とキッチンカーの出店を予定しています。

- 売店:nepiaアイスアリーナ(2階)
- キッチンカー:nepiaアイスアリーナ、ハイランドスポーツセンター、ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ

イルミネーション

nepiaアイスアリーナで電気自動車を使用したイルミネーションによる装飾を行います。ぜひご覧ください。

大会テーマ

新たな光へ!
とまこまい国スポ2024

[作者]
駒澤大学附属苫小牧高等学校 美術部
なかじま りん
中島 麟 さん

スローガン

可能性を自信に
～飛び立て未来の選手たち～

[作者]
北海道苫小牧西高等学校 生徒会執行部
やまぐち なつき
山口 菜月 さん

シンボルマーク



[作者]
駒澤大学附属苫小牧高等学校 美術部
中島 麟 さん

各種SNS



▲X(旧Twitter)



▲Instagram



▲Facebook



▲大会公式HP

おでかけガイド

お子さんと一緒に参加できるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



子育て支援センター ☎(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	おもちゃを作る(アンパンマンぽっとん落とし)	1月17日(水) 10時~10時45分、 11時~11時45分	5カ月~1歳半の子どもと保護者	定各20人 申し込み順	1月4日(水) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	鬼のお面を作る	1月25日(水) 10時~10時45分、 11時~11時45分	1~3歳の子どもと保護者		
親子ふれあい遊び	バレンタインパンケーキ作り	2月8日(水) 10時~10時45分、 11時~11時45分	1歳半~3歳の子どもと保護者	定各18人 申し込み順 おしぼり、スプーン、フォーク、飲み物	1月22日(月) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム ☎・☎(57)3576 ※申し込みは、全て9時30分~12時、13時30分~16時に直接または電話、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	①1月17日(水) ②24日(水) ③31日(水) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者(託児あり)	定700円 当日納入 定各8組 申し込み順 おヨガマット、飲み物、おむつ	①1月5日(金)~10日(水) ②1月5日(金)~16日(水) ③1月5日(金)~23日(水)
手形アート	子どもの手形・足形を記念に残す 講師 あべゆきえ氏	①1月22日(月) ②2月9日(金) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	定1,000円 当日納入 定各6組 申し込み順 指輪の写真、のり、はさみ	①1月5日(金)~18日(水) ②1月23日(水)~2月6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 ホール新香氏	1月23日(火) 10時~11時20分	3カ月(首座り)~1歳半の子どもと保護者	定1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 指輪筆記用具、バスタオル、おむつ	1月5日(金)~18日(水)
食育講座[にんじんを使ったおやつ]	にんじんジャム、ホットケーキ、ゼリーの作り方と試食 講師 こいとい保育園栄養士	1月24日(水) 14時~15時	1歳~就学前の子どもと保護者	定250円 当日納入 定10組 申し込み順 指輪筆記用具、おしぼり、飲み物	1月5日(金)~19日(金)
園長講座「絵本を楽しむ」	絵本の選び方や読み聞かせの仕方など 講師 すえひろ保育園園長 服部奈緒子氏	1月25日(水) 10時~10時45分	0歳~就学前の子どもと保護者(託児あり)	定6組 申し込み順	1月5日(金)~23日(水)
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	2月7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の方(託児あり)	定700円 当日納入 定8組 申し込み順 おヨガマット、飲み物、おむつ	1月18日(水)~30日(水)

錦岡保育園子育てルーム ☎(68)6655 ※申し込みは、全て10時~16時に直接または電話で受け付け

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
赤ちゃん集まれ~☆	オリジナル絵本アルバムを作る	1月17日(水) 10時~11時	3~11カ月の子どもと保護者	定6組 申し込み順 指輪絵本	1月11日(水)
給食試食会&栄養士相談	親子で園の給食を試食・食事相談	1月26日(金) 11時~12時	1~3歳の子どもと保護者	定400円 当日納入 定4組 申し込み順 おしぼり、飲み物	1月15日(月)
鬼さんこちら~	豆まきや節分制作遊び	2月2日(金) 10時~11時	0~3歳の子どもと保護者	定6組 申し込み順	1月18日(水)
保健師講座	睡眠の相談・ぐっすり眠るコツを学ぶ	2月6日(火) 10時~11時	就学前の子どもと保護者		1月23日(火)

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム ☎(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
お正月遊び	昔ながらのお正月の遊びを親子で楽しむ	1月12日(金) 9時30分~10時30分	1歳児~就学前の子どもと保護者	定沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順	1月5日(金) 12時30分~16時に電話で

みその保育園子育てルーム ☎090(1524)1813

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
おにのお面制作	節分のお面作りと豆まき遊びを楽しむ	1月18日(水)、23日(火) 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	1月9日(火)から 9時~17時に電話で
ベビーマッサージ	親子でリラックスした時間を過ごす 講師 佐藤理香氏	1月25日(水) 10時~10時45分、 11時~11時45分	2~11カ月の子どもと保護者	定各4組 申し込み順 定330円 当日納入	1月10日(水)から 9時~17時に電話で

施設情報

子育て支援センター



子育てルーム



児童センター



カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



科学センター ☎旭町3-1-12 ☎(33)9158

利用時間 9時30分~17時 休館日 1日(月)~3日(水)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月) ※申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	冬の番組「冬の星空 星空演奏会へようこそ」	2月25日(日)まで 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 定2月投影分は1月4日(水)から(当日も受付可)
館内ウォークラリー	展示物に触れ体験することによって科学を学ぶ	1月14日(日)まで 9時30分~17時	定小学生以下 定なし 直接会場へ
夜間開館	・開館時間の延長 ・宇宙ステーションミールのライトアップ ・体験ブース「チャレンジ!光で☆マークを作ろう」 プラネタリウム特別投影「ぼくたち惑星8兄弟」	1月5日(金) 17時~20時30分	定中学生以下は保護者同伴 定なし 直接会場へ
	プラネタリウムで生解説! 「冬の星空とプラネタリウムのしくみ」	1月5日(金) 17時30分、18時30分、19時30分	定中学生以下は保護者同伴 定各30人 申し込み順
	色が変わる不思議なアクセサリーを作ろう	1月5日(金) 17時、17時30分、18時、18時30分、19時、19時30分	定中学生以下(保護者1人同伴) 定各12人 申し込み順
科学ふれあい教室	熱気球を作る	2月3日(土) 10時~12時	定小・中学生(保護者同伴1人まで可、小学3年生以下は保護者同伴) 定12組(1家族で1組) 抽選 定1月11日(水)~18日(水)にHPで
プレスクール工作体験	ひなまつりの飾りを作る	2月7日(水) 14時30分~15時30分、16時~17時	定未就学児(保護者1人同伴) 定各2組(1家族で1組) 抽選 定1月11日(水)~18日(水)にHPで
いきものふれあい教室	サナギを観察し、その生態を学ぶ	2月10日(土) 10時~11時30分	定小・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6組(1家族で1組) 抽選 定1月11日(水)~18日(水)にHPで
プログラミング教室	プログラミング言語(スクラッチ)を利用して車型ロボットを操作する	2月17日(土) 10時~12時	定小学3年生~中学生(保護者同伴1人まで可) 定6人 抽選 定1月11日(水)~18日(水)にHPで
星空観望会	天体望遠鏡で月の観望	2月21日(水) 18時30分~20時(1組10分程度) ※悪天候時は翌日開催、翌日悪天候時は中止	定高校生以下(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 定1月12日(金)から電話で

中央図書館 ☎末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分~20時 休館日 1日(月)~3日(水)、15日(月)、22日(月)、26日(金)、29日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●1月6日(土) 11時~11時20分、13時30分~13時50分=当日発表 ●1月21日(日) 14時~14時20分=「ゆき」		定1階おはなしコーナー 定各10人 直接会場へ
図書館ミニシアター	すみっこぐらし	1月8日(月) 13時30分から	定2階講堂 定30人 直接会場へ
図書館見学ツアー~潜入!図書館の「ウラ」~	普段は入れない、図書館の「ウラ」へと潜入できる見学ツアー。セルフ自動貸出機や電子図書館の使い方もガイド	1月14日(日) 10時30分~12時	定2階講堂 定20人 申し込み順 指輪図書館利用カード 指輪前日までに直接または電話で
赤ちゃん楽しむ絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	1月19日(金) 10時~10時20分	定2階講堂 定0~1歳の子どもと保護者 定10組 抽選 指輪図書館利用カード、バスタオル 定1月4日(水)~11日(水)に直接または電話、Eメールで info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリングおはなしの時間	「ねずみのすもう」	1月20日(土) 14時~14時20分	定2階会議室 定10人 直接会場へ
郷土セミナー「本日限定開店!味の大王~情熱(パッション)~中央図書館支店」	市の名物グルメ・カレーラーメンの元祖「味の大王」。その歴史や、カレーラーメン誕生秘話などについてのセミナー	1月27日(土) 11時~12時(開場10時30分)	定2階講堂 定30人 申し込み順 指輪前日までに直接または電話で

美術博物館(あみゅー) ☎末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分~17時 休館日 1日(月)~3日(水)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「昔の道具~水と関わりの深い昔の道具を紹介し、昔の暮らしと今の暮らしがどのようにつながっているかを紹介」		展示期間 1月28日(日)まで	定一般300円、高大生200円、中学生以下無料
特集展示「THE SNOWFLAKES」	奈良美智氏、国松希根太氏、小助川裕康氏、奥山美彩氏の4人の共同作品を紹介	展示期間 3月24日(日)まで	
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	2月17日(土) 14時~15時30分	定高校生以上 定40人 申し込み順 指輪電話で
企画展関連行事「レインスティックをつくろう」	身近な素材を使って雨の音がする楽器をつくる	1月14日(日) 13時30分~15時	定小学4年生以上 定20人 申し込み順 指輪電話で
古文書解説講座初級編(全5回)	当館学芸員と古文書を読むための基礎知識を学ぶ	2月10日(土)、11日(日)、25日(日) 3月10日(日)、24日(日) 13時30分~15時30分	定高校生以上 定30人 申し込み順 指輪1月12日(金)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 とまちょっポイント(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	1月15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、活かし方、食生活の相談など	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	1月10日(水) 9時から電話で		
むくみスッキリ教室 3回コース*	1月15日(月)、22日(月)、29日(月) 14時~14時45分	12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歳以上で医師による運動制限のない方	室内用運動靴、タオル、飲み物	1月10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*	1月17日(水)、24日(水)、31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	室内用運動靴、タオル、飲み物	1月10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*	1月19日~3月1日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分 ※2月26日を除く	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				
栄養教室 モリモリ食べよう! 冬野菜 2回コース	1月25日(水)、2月1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	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	1月10日(水) 9時から電話で		
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	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 特定健診のみ 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(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)					
特定健診	2月15日(水)、22日(水)、26日(月)、29日(木) 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	2月20日(水) 受付=13時~14時 3月5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	2月15日(水)、22日(水)、26日(月)、29日(木) 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
 ※令和5年度GOGO健診はご好評につき、受付終了しました。受診希望の方は、タダとく健診で承ります

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	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				

※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]	1月25日(木) 9時30分~10時40分	令和5年11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二次元コードで
赤ちゃん教室 [6・7か月児]	1月23日(火) 9時30分~11時	令和5年6・7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]	1月31日(水) 9時30分~10時40分	令和5年1・2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	1月16日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 1月17日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年6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 ※17日午前は、1歳6か月児健診・3歳児健診の混合枠です。 ぎょうだいで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	1月17日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 1月18日(木) 13時~14時30分	令和2年12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	1月25日(木) 10時30分~11時15分 (受付10時15分)	妊婦、産後2~4カ月の母親と子ども ☎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
パパママ教室	2月18日(日) 10時~12時	妊娠4~9カ月(出産予定日が令和6年3月18日~令和6年9月1日)の初妊婦とその夫またはパートナー ☎36組 抽選	沐浴の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養	☎母子健康手帳・父子健康手帳、筆記用具(カメラ・ビデオでの撮影可) ☎1月29日(月)~2月2日(金)に電話または二次元コードで

1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!

1/1	外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700	歯科 若菜歯科医院 ☎(72)4191
1/2	外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000	歯科 すずらんファミリー歯科 ☎(74)1018
1/3	外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000	歯科 山岸歯科矯正歯科 ☎(53)6666
1/7	外科 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655	歯科 とまこまい歯科クリニック ☎(36)1118
1/8	外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000	歯科 かの歯科医院 ☎(33)0432
1/14	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 くまざわ歯科医院 ☎(61)7711
1/21	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
1/28	外科 アーク整形外科クリニック ☎(68)6111	歯科 玄間歯科医院 ☎(73)8823

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

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

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いただけます ☎健康支援課 ☎(32)6407

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

一介護福祉課からのお知らせ

■おむつ代の医療費控除証明書の交付

確定申告でおむつ代の医療費控除の手続きをする場合、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する証明書を使うことができます。

必要介護・要支援認定を受けており、おむつ代について医療費控除を受けて2年目以降の方で、主治医意見書において、証明に必要な内容が記載されている方

■確定申告などの手続きに利用する「障害者控除対象者認定書」の交付

障害者手帳の交付を受けている方と心身の状態が同程度であるものとして市が認定した場合、「障害者控除対象者認定書」を交付し、確定申告などで障害者控除の手続きに利用することができます。なお、市・道民税の申告をされる方は市役所内の申告会場でも確認できます。

■要介護認定・要支援認定を受けている65歳以上の方

申請介護福祉課 電話(32)6344 ※対象とならない場合がありますので事前にお問い合わせください

一保険年金課からのお知らせ

■後期高齢者医療制度医療費通知の送付
発送時期 ●令和5年1～9月診療分 1



今月の健康NEWS

保健所の相談、検査（1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	19日(金)	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	22日(月)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	9日(火) 23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	月～金曜日 (祝日を除く)	13時から30分程度 18～54歳	予約は 電話(35)7474
HTLV-1抗体検査	23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)	9日(火) 23日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

献血（1月）

日	時間	場所
3日(水)	9:00～13:00	フードD 365 沼ノ端店
	14:30～16:00	
4日(木)	9:30～13:00	トライアル苫小牧西店
	14:30～16:00	
5日(金)	9:30～12:00 13:30～16:30	苫小牧警察署
12日(金)	9:00～12:00	苫小牧市消防本部
	12:30～13:30	ネットトヨタ苫小牧(キテネット館)
	15:30～16:30	JX金属苫小牧ケミカル(株)
19日(金)	9:30～11:30	日産サービスセンター(北海道支社)
	13:15～16:30	苫小牧東病院
24日(水)	9:30～11:30	苫小牧市役所
	13:00～16:30	
25日(木)	9:30～11:30	苫小牧市役所
	13:00～16:30	
28日(日)	9:30～13:00 14:30～16:30	イオンモール苫小牧
29日(月)	9:30～11:45	のぞみコミュニティセンター
	13:30～16:30	ビッグハウス明徳店
30日(火)	9:30～11:30	苫小牧市民活動センター
	12:00～13:30	日本軽金属(株)苫小牧製造所
	15:30～16:30	苫小牧埠頭(株)港運事業部

※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会員登録サービス「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

エキノコックス症検診

1月5日(金) 10時45分～11時15分
 所 保健センター 直接会場へ
 対 小学3年生以上で過去5年間検診を受診していない方
 検査方法 採血による血清検査
 詳 健康支援課 電話(32)6407

がん患者交流サロン

1月9日(火) 13時30分～15時
 対 がん患者とその家族
 内 身体を温める食事
 所 甲王子総合病院がん相談支援センター 電話(32)8111
 詳 健康支援課 電話(32)6407

こころの相談日

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
 日 ①1月10日(水) ②2月7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 甲 ②2月2日(金)までに電話で 健康支援課 電話(32)6410

タダとく健診はお済みですか

毎年「タダとく健診」を受けて健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう。受診券を紛失された方はご連絡ください
 受診期限 2月29日(木)まで
 対 40歳以上の苫小牧市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者
 持 保険証、受診券(対象者へ発送済み)
 詳 保険年金課 電話(32)6425

■後期高齢者医療歯科健康診査はお済みですか

後期高齢者医療制度に加入している方 ※対象者には受診券を発送しています。受診券を紛失した方はご連絡ください
 受診期限 3月31日(日)まで
 持 保険証、受診券
 詳 保険年金課 電話(32)6425

一あいサポーター研修

1月16日(火) 10時～11時30分、15時～16時30分
 所 市民活動センター 3階講習室
 内 障がいのある人にちよっとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成
 ※手話通訳が必要な方はお問い合わせください
 定 各15人 申し込み順
 申 電話またはファクス、Eメールで 障がい福祉課 電話(32)6356
 3121 syogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

福祉

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
詳細も支援課 電話(32)6416

認知症サポーター養成講座

1月27日(土) 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
申請前日までに電話で 介護福祉課 電話(32)6347

一運動ボランティア募集

社会福祉協議会では勇払および樽前にお住まいの方で、病院受診の際に公共交通機関の利用が困難な方を対象に運動ボランティアのご協力により、移送サービスを行っています

1 対普通自動車免許の取得者で三年以上の運転経験者 ※事前にボランティア活動保険の加入と安全運転講習会を受講。保険料は社会福祉協議会が負担
申請電話で 社会福祉協議会 電話(32)711

令和5年中に収入がある	・給与または公的年金以外の収入があった方 ・給与または公的年金収入のみだが、源泉徴収票の記載事項以外に控除がある方(生命保険料控除など)
令和5年中に収入がない	・課税証明書が必要な方 ・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な方

※税務署などで所得税の確定申告をする、給与収入のみで年末調整が済んでいる、公的年金の収入のみで、源泉徴収票の記載事項以外の控除を必要としない場合は提出不要

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」を必ず作成してください。領収書のみでの受付はできません



▲郵送による申告手続きはこちら

受付会場・日時

会場	日時	時間
勇払公民館	2月1日(木)	10時~15時
植苗ファミリーセンター	2月2日(金)	
沼ノ端交流センター	2月6日(火)	
のぞみコミセン	2月8日(木)、9日(金)	9時~16時
豊川コミセン	2月14日(水)、15日(木)	
市役所北庁舎 2階22会議室	2月16日(金)~3月15日(金) (土・日曜日、祝日を除く)	

※可能な限り公共交通機関をご利用ください
※初日は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

令和6年度から森林環境税(国税)の課税が始まります

詳細は福祉課 電話(32)6347

母子・父子・寡婦福祉資金の貸付制度(就学支度資金・修学資金)

対母子・父子・寡婦世帯の児童とその保護者、父母のいない児童とその保護者
貸付限度額表のとおり(無利子)

区分	就学支度資金(単位:円)	
	自宅通学	自宅外通学
高等学校	国公立 27,000	34,500
専修学校(高等課程)	国公立 45,000	52,500
高等専門学校	国公立 31,500	33,750
	私立 48,000	52,500
専修学校(専門課程)	国公立 67,500	78,000
	私立 89,000	126,500
短期大学	国公立 67,500	96,500
	私立 93,500	131,000
大学	国公立 71,000	108,500
	私立 108,500	146,000
大学院	修士課程 132,000	
	博士課程 183,000	
専修学校(一般課程)	52,500	

区分	就学支度資金: 入学金、制服等の購入費が対象(単位:円)	
	自宅通学	自宅外通学
小学校	64,300	
中学校	81,000	
高等学校	国公立 150,000	160,000
	私立 410,000	420,000
専修学校(高等課程)	国公立 410,000	420,000
	私立 580,000	590,000
大学・短大	国公立 380,000	
	私立 590,000	
高等専門学校	国公立 150,000	160,000
	私立 272,000	282,000
専修学校(専門課程)	国公立 150,000	160,000
	私立 272,000	282,000

暮らし

一市民税課からのお知らせ

■市・道民税の申告受付
申告書の提出が必要な令和6年1月1日現在、市内にお住まいで次のいずれかに

出向くことなく、自宅やオフィスで納付ができます
振替納税事前に税務署または金融機関に届け出ること、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます(一度届け出を行えば継続して利用可能)
クレジットカード納付「国税クレジットカードお支払サイト」から事前の届け出は不要で納付ができます。なお、納付税額に応じた決済手数料がかかります
スマホアプリ納付「国税スマートフォン決済専用サイト」から、利用可能なPay払いを選択し、納付ができます
その他ダイレクト納付・インターネットバンキングなど、ご自身に合った納付手段を選択できます ※不明な点は苦小牧税務署へ 電話(32)3165(自動音声)

森林環境税は、温室効果ガス排出削減目標の達成や、災害防止を図るための森林環境整備などに必要な地方財源を安定的に確保する観点から創設された国税です。令和6年度から国内に住所を有する個人に対して課税され、市区町村において、個人住民税均等割と併せて一人年額千円が賦課徴収されます。なお、平成26年度より東日本大震災を教訓とする防災のための施策財源として、個人住民税均等割額に一人千円が加算されていましたが、令和5年度で終了します ※個人住民税とは課税基準が異なるため、所得金額により森林環境税のみが賦課徴収される場合があります
■国税の納付はキャッシュレス納付をご利用ください
キャッシュレス納付を利用すれば、確定申告期などの窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に



詳細は市民税課 電話(32)6253・6254

1月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	1月	
		9日(火)	23日(火)
優良講習	10:30~11:00	12日(金)	25日(木)
		16日(火)	30日(火)
		18日(木)	31日(水)
		19日(金)	
		4日(木)	17日(水)
一般講習	13:30~14:00	5日(金)	26日(金)
		10日(水)	
		4日(木)	10日(水)
一般講習	15:00~15:30	5日(金)	17日(水)
		10日(水)	24日(水)
		15日(月)	29日(月)
		17日(水)	
		19日(金)	25日(木)
違反講習	13:30~15:30	9日(火)	18日(木)
		12日(金)	23日(火)
		15日(月)	24日(水)
		16日(火)	29日(月)
初回講習	13:00~15:00*	11日(木)	25日(木)
		11日(木)	30日(火)

・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
所交通安全センター
※は苦小牧中野自動車学校
電話(35)0110
HP

広告

広告

暮らし



償却資産(固定資産税)の申告

令和6年1月1日現在、市内において所有する事業用資産(構築物(アスファルト舗装など)、機械・装置、工具、器具・備品)について、1月31日(木)までに申告してください。今年から新たに申告する方や、申告用紙が届かない方はご連絡いただくか、二次元コードからダウンロードしてください



対事業(会社、商店、美容業、不動産業など)を営む法人または個人の方
申請資産税課 TEL(32)6270

令和6年1月から産前産後期間の国民健康保険税が軽減されます

子育て世帯の負担軽減、次世代育成支援などの観点から、国民健康保険の被保険者が出産する際、産前産後の保険税を軽減する制度が創設されました
対令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者
軽減期間 出産予定日または出産日の属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日の属する月の3カ月前から6カ月間)
持参するもの 母子手帳など(出産予定日が確認できるもの)、国民健康保険証
申請 出産予定日の6カ月前から直接 保

令和6年度新入学児童・生徒に入学通知書を送ります

1月下旬に入学通知書を送ります。市内に住んでいても、住民登録や住所変更の届け出を済ませていないご家庭には届かない場合があります。窓口サービス課またはのぞみ・勇払沼ノ端出張所で異動の届け出をしてください。また、指定の学校に入学しない方は、合格通知書などを添えて学校教育課へ届け出をしてください。なお、事前に説明会や入学式の日程を確認する場合は



20歳になったら国民年金

国民年金は、老後や障がいを負ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いていない世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。保険料には学生納付特例制度や納付猶予制度、免除制度がありますので、納付が難しい場合はお早めにご相談ください。20歳になった方向けに、制度について動画でもご案内しています



詳細 小牧年金事務所 TEL(37)3500 市
保険年金課 TEL(32)6429

- ① 晩白柚の湯 1月28日(日)
 - ② 親子ふれあいデー 毎週土曜日
 - ③ 道民家族の日 毎月第3日曜日
- 持家族ふれあい優待制度協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年育成協会HPでダウンロードのクーポン券

※②③保護者同伴時小学生以下2人無料
所 浴場組合加盟3浴場(公園湯・松の湯・大豊湯)
詳 環境生活課 TEL(32)6333

催し・講座

令和6年消防出初式



日 1月10日(水) 10時〜11時30分(9時30分開場)
所 市民会館
内 消防自動車の展示のほか、車両・徒歩部隊による分列行進や、消防団員で編成された『とまこまい消防まとい隊』による「はしご乗り」、「まとい振り」、「木やり唄」の消防伝統演技
詳 消防本部総務課 TEL(84)5014

SPECIALピアノDAY

大ホールでステージで、コンサート用のピアノを弾き、ピアニストになった気分を体験しませんか
日 2月4日(日) 9時30分〜19時20分(1人50分)
対 小学生以上のピアノ演奏経験者
定 2千円 申し込み時納入
所 10組 申し込み順
所 1月10日(水) 9時から直接 市民会館 TEL(33)7191

広告

広告

水道管凍結にご注意を 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、修理事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

水抜き実演 苦小牧 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

▲水抜き実演動画はこちら

もし水道管が凍結したら

水道修理 苦小牧 指定事業者 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、直接水道修理事業者に修理を依頼しましょう。水道修理事業者名簿は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、市では修理をしていません

▲事業者一覧はこちら

水道窓口課 TEL(32)6695

催し・講座

子育て講座 Step



日2月1日〜22日 毎週木曜
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
内 イライラが減ると評判の子育て講座
定8人 申し込み順
申詳1月4日(木)〜26日(金)に電話または二次元コードで ※無料託児(3カ月〜小学生)あり ども相談課 電(32)6369

普通救命講習会

日2月13日(火) 13時30分〜16時30分
所 消防防災訓練センター 2階研修室
内 心肺蘇生法とAEDの使用など
定10人 申し込み順
申詳1月23日(火)〜2月6日(火)の9時から電話で 救急課 電(84)5044

赤十字救急法基礎講習および救急員養成講習

日①赤十字救急法基礎講習Ⅱ2月11日(日)13時〜17時30分 ②赤十字救急法救急員養成講習Ⅱ2月24日(土)、25日(日) 9時〜17時30分
所 市民活動センター
対①15歳以上 ②救急法基礎講習修了者

2月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)	講習時間	料金(税込)
2-1	Excel2019(初級実践コース)	2月2日(金)	6	9時〜12時	19,690円
2-2	PowerPoint2019を使って発表資料作成	2月15日(木)	4		13,200円

所 申詳1月1日(月)から各講習の10日前までに直接または電話、ファクス、Eメールで スキルアップセンターとまこまい 電(55)6622 ファクス(51)2225 staff@tomakomai.ac.jp
※土・日曜日、祝日はファクスおよびEメールのみ可

日2月3日(土) ①17時から ②19時から
所 ぐぶしの湯あつま周辺
交通手段 苦小牧駅→本郷(あつまバス・苦小牧線) 下車徒歩7分 片道千20円
詳①ランタン祭り実行委員会 電0145(27)2486 ②厚真町商工会青年部 電0145(27)2456 市まちづくり推進課 電(84)4071



男女平等参画推進センター

①コワーキングDay!
日1月29日(月) 9時30分〜20時30分(コシエルジュ対応)10時〜15時45分、無料託児10時〜12時
②女性のための起業相談
日1月23日(火)、2月5日(月) いずれも10時〜16時(1人50分程度)
対 起業に関心のある女性 定各5人 申し込み順
③ほっと一息ステーション
日1月18日(木) 18時〜20時30分(ワークショップ)18時30分〜19時30分
対 女性 内 メイクシリーズ第4弾 定6人 申し込み順

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

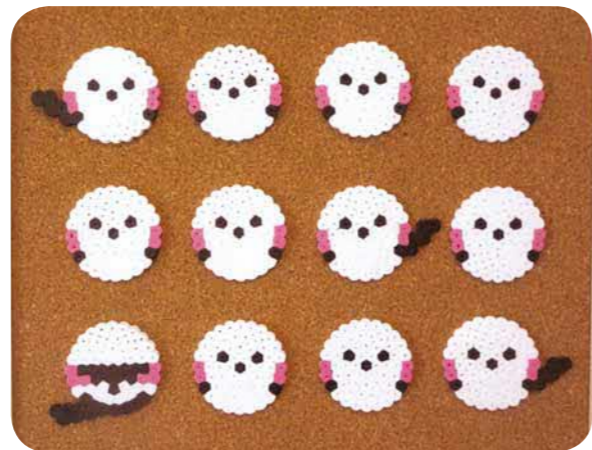
①お気軽ガイドウォーク in ウトナイ湖
厳しい寒さの中で生きる生き物たちを観察
日1月14日(日) 10時30分〜11時30分 ※雨天時は館内ガイドウォーク
定10人程度 直接会場へ
持飲み物、帽子、歩きやすい服装
②アイロンビーズで野鳥を作ろう〜シマエナガ編〜
日1月27日(土) 11時、14時
定各4組(1組2作品まで) 申し込み順

公共交通で行こう! 沿線イベント情報

イベント列車ではありませんので、個人でご参加ください。詳細は各実行委員会にお問い合わせください
①ランタン祭り
約5千個のアイスランタンやジンギスカンを楽しむランタン焼きがあります



②スターフェスタ in あつま
花火の打ち上げを行います



③世界湿地の日イベント〜冬のウトナイ湖を観察しよう〜
日2月3日(土) 13時〜14時30分
内 ラムサール条約湿地のお話とラムサール条約湿地であるウトナイ湖の冬の観察会
定15人 申し込み順

シルバー人材センター入会説明会

対 小学生以下は保護者同伴
所 申詳①1月13日(土)〜26日(金) ③1月13日(土)〜31日(水)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電(58)2231
日1月25日(木) 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 電(35)1700 市工業・雇用振興課 電(32)6432

広告

広告

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集

1月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所 市役所2階 談話室	回 15日(月) 13時～15時 直接会場へ 図 協働・男女平等参画室 図 (32) 6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所 市民活動センター	回 20日(土) 10時～12時30分 図 電話で 山崎行政書士事務所 図 (36) 5633
消費生活・多重債務 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)	回 月～金曜日 8時45分～17時15分(12月29日～1月3日、祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 図 消費生活= 図 (33) 6510 多重債務= 図 (32) 6119
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 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	回 18日(木) 9時30分～12時30分 図 電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 図 (34) 7151
ネットワーク相談会 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、関係機関へつなぎます)	回 27日(土) 10時～12時 回 18日(木) 10時～14時に電話で(一社)ネットワーク苫小牧 図 (32) 3610 図 協働・男女平等参画室 図 (84) 4052
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 所 配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 回 月～金曜日 8時45分～17時15分(12月29日～1月3日、祝日を除く。夜間相談も実施) 図 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 図 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 図 (84) 8985 夜間相談 回 10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 図 配偶者などからDVを受けている方
出張市民相談所 生活上の心配ごとを相談(時間に限りがある方は事前に要相談) 所 ①沼ノ端コミセン ②のぞみコミセン	回 ①30日(火) ②2月7日(水) いずれも10時～14時30分(1人30分程度) 図 なし 直接会場へ(受付終了14時) 図 市民相談所 図 (33) 2345
無料市民相談 所 市民相談所(市民活動センター)	法律相談 高田耕平弁護士
	夜間心配ごと相談 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談 図 市民相談所 図 (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	市・道民税	4期	1月31日(水)
	国保税	8期	
夜間納税相談	市税・国保税	1月26日(金)～31日(水) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 図 (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

対市内事業所の経営者、人事・採用担当者など
定80人 申し込み順

甲 1月15日(月) 17時までに二次元コード
で(株)リクルート
図 info_dantai@ml.co

6432
Coup 市工業・雇用振興課 図 (32)

所 申請 ②③ 前日までに 東開文化交流サロン 図 (84) 7958

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談
回 1月24日(水) 14時～16時
所 ワークプラザとまこまい

■セミナー
回 ① 1月15日(月) 13時30分～15時
回 ② 1月18日(木) 17時～18時30分
回 ③ 29日(月) 13時

対15～49歳までの就職を目指している方
甲 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 図 (84) 8670
詳 とまこまい若者サポートステーション 図 (84) 8670 市工業・雇用振興課 図 (32) 6436

一市民技能体験教室「日曜大工」
回 2月18日(日) 9時～15時

所 スキルアップセンターとまこまい
図 ベンチ兼台を製作し、大工と塗装の知識と技術を学ぶ
図 ￥2千500円(申込期限を過ぎるとキャンセル料が発生) 開講日納入
定 20人 申し込み順
持 筆記用具、軍手、昼食
甲 詳 1月4日(木)～2月2日(金)に 工業・雇用振興課 図 (32) 6432

一人材採用セミナー
回 1月18日(木) 17時～18時30分
所 苫小牧経済センタービル 6階

一東開文化交流サロン

① 絵本ホールでおはなし会
回 1月10日(水) 10時30分～11時
対 乳幼児・児童とその保護者
図 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

② 図書室にかかわろう
回 1月20日(土) 10時～12時
対 小学生以上
図 内本にメモを貼ったり選んで分類する
定 10人 抽選

③ 保健師高さんのミニ講座
回 1月22日(月) 10時～11時
9時30分から血圧測定 ※希望者は
定 10人 抽選
持 飲み物



催し・講座

スマホ使い方講座・個別相談 ～出張教室車両 1、2月開催分～

場所(各店舗前)	1月	2月
コープさっぽろパセオ川沿店	9日(火)	6日(火)
イオンモール苫小牧(イオン北入口横)	10日(水)	7日(水)
ホクレンショップ苫小牧しらかば店	16日(火)	13日(火)
マックスバリュ支笏湖通り店	17日(水)	14日(水)
コープさっぽろステイ店	23日(火)	20日(火)
マックスバリュ新花園店	24日(水)	21日(水)
ビッグハウス明徳店		27日(火)
ホクレンショップ沼ノ端店		28日(水)
コープさっぽろときわ店	30日(火)	
マックスバリュ沼ノ端店	31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
図 スマホを触ってみよう 2月=13時～14時 図 なし
基礎編 1月=14時30分～15時30分
図 マップ操作や写真撮影 図 なし
応用編 1月=13時～14時、2月=11時～12時
図 音声操作やアプリ追加 図 なし
LINE編 1月=11時～12時、2月=14時30分～15時30分
図 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
図 スマホ全般 定 各1組(3人まで) 申し込み順

甲 スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む9時～17時)
※12月中は10時～18時 図 0800(111)9442 通話無料
詳 総合福祉課 図 (32)6345 介護福祉課 図 (32)6340 ICT推進室 図 (32)6196



広告

催し・講座

企業向け障がい者雇用支援セミナー2023

2月9日(金) 14時~16時
所 福祉ふれあいセンター 1階体育館
内 障がい者雇用を実践されている企業の報告など
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
TEL (56) 5216 FAX (56) 5416
tomarun@dotukuji.or.jp
障がい福祉課 TEL (32) 6356

絵手紙展

毎年恒例の「絵手紙展」が今年も開催されます。愛情込めて書き上げた作品が数多く展示され、市役所中央ロビーがほのぼのとした空間となります。ぜひ、ご覧ください
日 1月9日(火) 10時~12日(金) 16時
所 市役所中央ロビー
詳 総務部総務課 TEL (32) 6179

にじいろ週間パネル展

市では、昨年1月4日にパトナーシップ制度を導入しました。これを記念して、1月に「にじいろ週間」を設け、多様性についてのパネル展を実施します
日 1月4日(木)~10日(水)



第58回とまこまいスケートまつり 第37回苦小牧チビッコスケート競技会

2月10日(出) 9時~12時
(種目により競技時間別)
所 ハイランドスポーツセンター 屋外リンク
対 未就学児で何もつかまらずに1人で滑ることができる方
種 目 ● 年長の部(男女) 110mタイムレース ● 年中以下の部(男女) 110mタイムレース
持 スケート靴(貸出可)、帽子、手袋、防寒着
申 詳 1月19日(金)までに●取りまめめを行っている市内幼稚園児11原則所属幼稚園へ●その他11直接または郵送(必着)

所 市役所1階ロビー
詳 協働・男女平等参画室 TEL (32) 6156

スポーツ

令和6年度学校スポーツ開放の利用団体登録

学校施設(小学校22校、明野・植苗中学校・旧山なみ分校)の体育館・グラウンドの利用を希望する団体は、登録が必要です。※植苗中と樽前小は改修工事などの都合により利用休止。登録は1校で重複不可
申 詳 生涯学習課 (HPでダウンロード可)、総合・日吉・川沿公園体育館で配布の登録用紙を●少年団(小・中学校の団体)
日 1月9日(火)~16日(火) (土・日曜日を除く)
に 団体名、代表者名、連絡先、希望の曜日・時間を利用希望の学校へ●一般チーム
日 2月2日(金)~8日(木) (土・日曜日を除く)
に 市HPで公開(1月26日(金)予定)の利用枠を確認し生涯学習課へ生涯学習課 TEL (32) 6756

第58回とまこまいスケートまつり 市内会交流事業 第10回氷上スポーツ祭

2月11日(日) 9時から
所 nepiaアイスアリーナ
① 驚掴み! 「氷上宝くじ」(くじがなく なり次第終了)
対 小学生以下(幼稚園児は保護者1人同 伴可)
定 180人 直接会場へ(整理券配布)
② 綱引き
③ アイスホッケーリレー
対 小学生の部11小学生(保護者1人同 伴可)、一般の部11中学生以上
定 各部16チーム(1チーム6人) 抽選



募集

第7期苦小牧市障がい福祉計画(案)について意見を募集

1月10日(水)~2月8日(木)に障がい福祉課(HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、福祉ふれあいセンター、市民活動センター、各出張所、各コミセン、植苗ファミリースタイル、COCO TOMA、東開文化交流サロンで配布の意見提出様式を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメール
市HPで 障がい福祉課 TEL (32) 6356
FAX (36) 3121 syogaitukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

苦小牧市民文化芸術振興助成事業を募集

令和6年度に市内で文化芸術事業を行う市民・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

Come! Come! スポーツキッズ放送中!

苦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6回の苦小牧スピードスケート連合少年団を1月15日ごろから苦小牧ケーブルテレビおよび市公式youtubeにて配信! これまでの動画とあわせてぜひご覧ください。
詳 スポーツ都市推進課 TEL (34) 9601 ▲視聴はこちら



持 厚手の服装、帽子、手袋、滑り止め金具のない靴など
申 詳 ② 1月12日(金)までにスポーツ都市推進課HP、nepia・ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ、新とさわスケートセンター、日吉・総合・川沿公園体育館、矢代・ハイランド・アプロス沼ノ端スポーツセンター、アプロス日新温水プールで配布の申込書をファクスまたはEメールで 第58回とまこま



広告

広告

CCS講演会「地球温暖化とCCS」参加者募集!

詳細 日本CCS調査㈱ ☎(56)3151 市港湾・企業振興課 ☎(32)6438

とき 3月16日(土) 13時~15時15分予定(開場12時30分)

ところ グランドホテルニュー王子

講演 [第一部]
クマに学ぶ その不思議な生態と生理
 講師 坪田 敏男 氏
 北海道大学 大学院 獣医学研究院 野生動物学教室 教授



▲講師:坪田 敏男氏

[第二部]
我が国のCCS政策と苫小牧
 講師 佐伯 徳彦 氏
 資源エネルギー庁 資源・燃料部 燃料環境適合利用推進課 CCS政策室長



▲ルシャヒグマ親子

定員 講演会=200人、CCS実証試験センター見学会(当日午前)=48人
 いずれも申し込み順

申し込み 「CCS講演会」と明記の上、参加者全員の郵便番号、住所、氏名、電話番号、見学会希望の有無をはがきまたはファクス、Eメール、二次元コードで
 ※当選者には後日参加票を発送します
 ※駐車場の混雑が予測されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください
 〒059-1392 真砂町12 日本CCS調査㈱ 「CCS講演会」係
 FAX(56)3177 [Eメール] kouenkai@japanccs.com



応募先webサイト

CCSは、2050年カーボンニュートラルの実現に必要な不可欠な技術

CCSは、発電所や工場などから排出されるCO₂を含んだガスから、CO₂を分離・回収して地中に送りこみ、地下深くの安定した地層の中に貯めることで、大気中に放出されるCO₂を減らす技術です。CO₂の排出削減効果が大きく、日本の脱炭素化と産業政策やエネルギー政策を両立するための「鍵」となる重要なオプションの一つとして位置付けられています。



苫小牧CCS実証試験センター全景 (真砂町)

日本CCS調査㈱▶
 ホームページ



~CCS長期ロードマップ~

CCSの社会実装を目指して、2023年3月10日に経済産業省から「CCS長期ロードマップ検討会最終とりまとめ」が公開されました。この報告書では、カーボンニュートラルの実現に向けた2050年時点での年間貯留量の目安を1.2億~2.4億トンとし、2030年までを「ビジネスモデル構築期」、2030年以降を「本格展開期」と位置付け、事業環境整備に向けた政府支援や法整備などの具体的アクションが示されています。

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
- 主な資格・免許などに自動車運転免許の記載がある場合は、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

職種	区分	主な資格・免許など	採用予定人数
任期付職員	①環境美化(主に車両運転)に関する業務に従事する職員	●普通(準中型)自動車運転免許	いずれも若干名
	②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 ●中型自動車運転免許(8t限定中型免許不可) ●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)であれば尚可	
育休等代替任期付職員	③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)	
	④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	
	⑤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
 育休等代替任期付職員=令和6年4月1日以降で職員の育児休業・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 1月27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 1月4日(木)~15日(月)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 ※必要書類などは市HPでご確認ください



▲詳細はこちら

令和6年度会計年度任用職員の募集 詳細 行政監理室 ☎(32)6182

令和6年4月1日以降に会計年度任用職員(任期を定めて任用される非常勤の公務員)として働きたい方を募集します。

申し込み 市HPからダウンロードした任用申込書に必要事項を記入の上郵送で
 〒053-8722 旭町4-5-6 総務部行政監理室
 ※随時受け付け

申込書・詳細は
 こちらから



広告



八王子市との姉妹都市締結50周年を記念し、「八王子車人形」の公演が開催されました。オープニングでは勇払千人隊芸能保存会の太鼓と勇払中学校生徒による千人隊踊りが、車人形公演では「三人三番叟」釣女「東海道中膝栗毛」が披露され、多くの観客が伝統芸能に魅了されていました。

11/17
金
八王子車人形
苦小牧公演



北海道日本ハムファイターズでは、道内市町村の地域活性化のために連携事業を推進していく「北海道応援大使プロジェクト」を展開しています。その一環として、5人の選手が来苦しました。学校訪問では選手からの記念品贈呈やキャッチボール、交流会では質問コーナーやサイン入り景品抽選会などが行われました。

11/21
火
北海道応援大使
プロジェクト選手
学校訪問・交流会



市内中学校の代表生徒14人が、日常の中で抱いた思いや考えを自らの言葉で語り掛け、気持ちを表現していました。

12/2
土
第47回中学生主張
発表大会



ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!

～CO₂CO₂いこう♪次世代のために～

詳細 環境保全課 ☎(57)8806



食材もエネルギーもムダにしない!使い切りクッキングショー

料理のスーパー主婦として知られる足立洋子氏をお招きし、日常のキッチンで簡単かつ楽しく取り組める、地球に優しい調理方法などについて学ぶクッキングショーを開催します!

とき 2月3日(土) 14時～16時 ところ グランドホテルニュー王子 芙蓉の間 定員 100人 抽選

申し込み 1月4日(木)～19日(金)に住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクス、市HPで環境保全課 ☎(57)8806 FAX(57)8809



プロフィール

1951年、函館生まれ。料理家。苦小牧友の会会員。「全国友の会」において40年来、食の講師を務める。NHK「あさイチ」で料理のスーパー主婦として出演。近年はNHK北海道の「ひるなま!北海道」に定期的に出演。また、全国各地で料理講習会・講演会を行っている。著書「かんたん が おいしい!」(新潮社)シリーズは13万部を超え、「ひとりぶんのおうちご飯(講談社)」他、著書多数。2024年1月には新刊を発売予定。雑誌などへのレシピ提供のほか、商品開発などにも携わっている。

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な活動を増やして、CO₂削減につなげましょう。

とき 2月10日(土) 11時～14時 ところ 市民活動センター 5階料理実習室 対象 小学生以上の親子 ※無料託児あり(要予約)

定員 20人 抽選 持参する物 エプロン、三角巾、手拭きなど

申し込み 1月4日(木)～17日(水)に住所、氏名、学年・年齢、電話番号、参加人数、託児の有無を電話または二次元コードで環境保全課 ☎(57)8806



053PR動画コンテスト

「053のまち とまこまい」を目指すため、市民や団体、企業などから「ごみの減量・リサイクルの推進・まちの環境美化」をテーマに制作した自主動画をInstagramで募集します。

応募期間 1月9日(火)～2月29日(木) 詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4266



STEP1 053ファイブのInstagramアカウントをフォローする

STEP2 テーマに沿った動画を撮影する

STEP3 撮影した動画のタイトルと応募用ハッシュタグ「#053PR動画」を入れてInstagramに投稿する。「#053PR」は半角、「動画」は全角とする



冬休みだよ!2024リサイクル工作研究所!

内容 ①世界に1つだけのスノードームを作ろう! ②世界に1つだけのバスボムを作ろう! ③流木アートフォトフレームを作ろう! ※いずれも制作時間20分

とき・ところ 1月11日(木)=沼ノ端コミセン 9時30分～11時30分、住吉コミセン 13時30分～15時30分
12日(金)=豊川コミセン 9時30分～11時30分、のぞみコミセン 13時30分～15時30分

対象 ①②小学生 ③小学4～6年生

定員 ①②各20人 ③各4人(時間内に3回実施) 申し込み順

申し込み・詳細 前日までに電話または二次元コードでゼロごみ推進課 ☎(55)4266



みんなで取り組むゼロカーボン!

エコマーク商品における再生材利用や原材料の低減などによって、年間101万トンCO₂削減!

第2回ゼロカーボンポスターコンテスト グッドアイデア賞「探してえらぼうエコマーク」 泉小学校6年生(当時)



拡大してご覧いただけます▶



心のこもった絵手紙とイラストを紹介します!



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:105g(1人分)

お雑煮風にゆうめん

~忙しい時、何食べる!?~

お雑煮は地域によって味や見た目が大きく異なります。今回は、北海道でよく食べられている鶏肉を使った醤油味のお雑煮風に仕上げました。食文化の違いに触れるのも「食育」です。

作り方

- 1 野菜と鶏肉は食べやすい大きさに切る。シイタケは石づきを取る。
- 2 鍋に水450mlとめんつゆ、砂糖、①を入れて、具材に火が通るまで煮る。
- 3 別の鍋で、そうめんを表示時間より1分ほど短くゆで上げ、軽く水洗いする。
- 4 ②にゆでたそうめんを加えて1~2分煮込む。
- 5 器に盛り付け、かまぼこを添えて完成。

材料(2人分)

- ニンジン...2cm(30g) ● ダイコン...1cm(60g) ● 小松菜...1/2袋(120g)
- シイタケ...2枚(40g) ● 鶏もも肉...1枚(200g) ● 水...450ml
- めんつゆ(3倍濃縮)...大さじ3 ● 砂糖...小さじ1
- そうめん...1.5人前 ● 板かまぼこ...4切(40g)

調理時間 15分 エネルギー 547kcal(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



今月の編集後記 秘書広報課

● 昨年は本市へのデータセンターや半導体関連工場の進出が決まり、大変喜ばしく思っています。クローズアップでは、とまこまいの2023年を総まとめしていますので、ぜひご覧ください!(新)

● とまこまい国スポが27日に開幕されます!名称が国スポに変更され1回目の記念すべき大会です。全国各地から予選を勝ち進んだ代表選手が白熱した戦いを見せてくれると思います!選手皆さん頑張ってください!私も北海道代表選手として頑張ります!(坪)

● 国スポが本市で開催されます!苦小牧銘菓や冬の名物しばれ焼きなど苦小牧を満喫できるおもてなしが盛りだくさん!競技観戦はもちろん、違う角度でも楽しめます♪(鈴)

● 2023年後半は、美術博物館での出光美術館近代美術名品選や八王子車人形の公演など苦小牧ではなかなか見ることができない芸術に触れる機会が多かったです。今年は1月から国スポ開催です!2024年の苦小牧は暑い夏明けになりそうですね!(木)

人口と世帯(11月末)

総数 ▶ 167,018人 (対前月比: 88人減)
男性 ▶ 81,941人
女性 ▶ 85,077人
世帯数 ▶ 91,128世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~11月30日)

発生件数 299件 (前年比38件減)
死者 2人 (前年比1人増)
傷者 344人 (前年比57人減)

中学生主張発表大会
受賞者の皆さん



TOMAKOMAI
みんなの広場



今月のひとインタビュー

東開文化交流サロン 館長

池田 圭吾さん(40)

人と人がつながり、支え合うサロン

多様な人々に配慮された施設

令和4年12月に開館した東開文化交流サロンが、本年度の「北海道福祉のまちづくり賞」を公共的施設部門で受賞しました。施設内には広々とした図書室や絵本ホール、カフェ、ギャラリーなどを備えています。館長の池田圭吾さんは「突起が低い点字ブロックや見守り支援員などの取り組みが評価され、とても光栄です」と笑顔で話します。子どもや高齢者、障がいのある無に問わず、多様な人々に配慮された施設です。

ボランティアから始まった福祉の道

小さな子ども連れの親子に、にこやかな表情で話しかける池田さん。落ち着いた話しぶりに安心感が漂います。北海道医療大学在学中、ボランティアで障がい者支援に関わったのを機に福祉の道に。「最初は知識もなく戸惑うこともありましたが、心を通わせ自分が必要としてくれた

愛着が持てる場所づくり

2万8千冊を蔵書予定の図書室には、アールブリュットと呼ばれる正規の美術教育を受けていない人の表現活動に関する書籍が多く並びます。また、安心して利用できるよう見守り支援員を配置。利用者の変化を敏感に感じ取り、安全確保や困り事に対応します。

開館して1年。館内では障がいのある人も働いています。多様な人々と触れ合うことで、支え合いの輪が広がっています。「いろんな人が活躍でき、愛着が持てる場所になりたい」と池田さん。これからも、魅力あふれるサロンづくりに奔走します。



▲多様な人が交流するアートイベント



とまこまい
検定



○に当てはまる言葉は?

○○○○へ!とまこまい国スポ2024(大会テーマ)

応募方法 1月31日(木)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
オリジナルミラー
をプレゼント!



前月号の答えは ▶ ロゴマーク

市役所・出張所などの連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

HPの情報はここから

● 苦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。