

広報

# とまこまい

2024  
vol.1851

# 2

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

特集

- ・男女平等参画都市宣言10周年記念  
「誰もが自分らしく」
- ・手話という言語をもっと身近に



Cover

令和6年苫小牧市  
はたちを祝う会

詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和6年2月1日発行 第1851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!



とまこまい ©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

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  
令和6年苫小牧市はたちを祝う会
- 4 特集①  
男女平等参画都市宣言10周年記念  
「誰もが自分らしく」
- 6 特集②  
手話という言葉をもっと身近に
- 8 市政トピックス  
とまこまいシンボルスリートテラス開催/  
介護福祉課からのお知らせ 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  
～技術で拓け、夢・未来～  
MONOテック苫小牧 訓練生募集!
- 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

令和6年苫小牧市はたちを祝う会  
1月7日／市民会館

はたちを祝う会が市民会館で行われ、スーツや振り袖などを身にまとった20歳の皆さんが出席しました。友人との久しぶりの再会を楽しむとともに、大人としての一歩を踏み出しました。



広報とまこまいは市HPより音声でもお楽しみいただけます

# 令和6年苫小牧市 はたちを祝う会

1月7日(日)に「はたちを祝う会」が市民会館で開催され、新たに1,421人(苫小牧市)が新たな門出を迎えました。

テーマ **縁～あなたに出会い、あなたに学ぶ～**

対象者 \_\_\_\_\_  
生まれ…2003(平成15)年4月2日～2004(平成16)年4月1日





### 男女平等 × スポーツ × 健康 女性アスリートを応援します

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052 / スポーツ都市推進課 ☎(34)9601  
国民スポーツ大会準備室 ☎(84)7433 / 健康支援課 ☎(32)6411

とまこまい  
国スポ  
2024HP▶



市では、性別に関わりなく個性と能力を十分に生かすために男女平等参画都市を宣言するとともに、スポーツを通じて健康でたくましい心と体づくりを目指すスポーツ都市を宣言しています。

1月27日(土)～2月3日(土)にはとまこまい国民スポーツ大会(国スポ)を開催します。今回は、氷上競技で活躍していた女性アスリートの先輩方の声を交えながら、男性にも知ってほしいスポーツ界における女性の健康を取り巻く状況をご紹介します。

Special Interview

たけだ なな  
武田 奈也 さん

東京都出身苫小牧在住。ファンに愛されるフィギュアスケーターとして活躍後、指導者へ。現在は、子育てをしながら指導者として活動中。



#### 子育てしながら指導中 家族の協力を感謝します

私は、産前産後も休みがなるべく短くなるよう指導者として活動していました。つわりの時はポテトチップスを食べながら指導することも(笑)。子どもはとまこまいわいいい、大変な育児は夫やおじいちゃん、おばあちゃんの協力があるので楽しめています。現在は、東京から移住してきた選手も育成中。プレッシャーもありますが成果を出すよう意識しています。フィギュアスケートは、ジャンプなどで女子選手ならではの指導があります。生理がきたか、大会と生理が重ならないかなどについて共有するほか、思春期や反抗期などの時期と一緒に解決することも、指導者としてのやりがいになっています。

#### 選手の皆さんへ 競技を楽しんで!

5歳の時、きれいな衣装を着た選手がリンクに立って、プレゼントが投げ込まれている様子をTVで見てフィギュアスケートを始めました。東京で練習している時は、リンクが少なく借りるのも高い!苫小牧は、市内に屋内リンクが4つもある恵まれた環境です。自分では笑っている意識はなかったんですが、笑顔が素敵な選手に憧れていたこともあり、私も「笑顔」の演技をたくさんの人に応援してもらいました。国スポもありますし、選手には自分の持っている力を出し切り、競技を楽しんでほしいです。皆さんの活躍を応援します!



ログインインタビューはこちら▶

#### 女性ならではの悩み 初めての生理がイタリヤ

初めての生理はイタリヤ遠征中。生理がくるのが遅く、生理がきてからも9～2月のシーズンは生理が止まることも。選手としては楽だな、と思いつつも子どもを産みたかったので、強化選手用の健康診断で心配事を相談していました。引退後、婦人科で「大丈夫」と言われてホッとしたことを覚えています。生理がなくて「楽」だと思っていたけど、怖いことですね。

#### 01 男性アスリートとの違いって何だろう?

女性は男性と同じように筋肉がつくのでしょうか?女性は、多くの競技で筋肉量が男性の約70%という数値であり、さらに脂肪がつきやすい特徴があります。また、一番の違いとして生理や妊娠・出産があります。

#### 02 女性の3つの健康障害って何だろう?

本来スポーツは健康的であるはずですが、現在、健康をむしろ害されている選手が増えています。女性特有の3つの健康障害は①エネルギー不足②無月経③骨粗しょう症と言われており、競技パフォーマンスを低下させ、結果として選手生命を失う場合があります。



先輩の声 激しいトレーニングが続くオンシーズンは、生理が止まってしまうことがありました。(アイスホッケー)

#### 03 生理はどんな影響があるの?

意識調査によると、生理や生理前には「半分程度しかパフォーマンスが発揮できない」という回答が24%と一番多くありました。痛みや不快感はもちろん、気分の落ち込み、服を汚す不安で集中できないなどの事例があります。



先輩の声 並んで滑る時、薄い生地のウェアなので、生理中ということがばれるんじゃないかと心配でした。(ショートトラック)

#### 04 生理とどう付き合ったらいいの?

生理がこない、生理痛が辛い場合は、すぐ婦人科を受診しましょう。痛みには鎮痛剤を使うことが一般的ですが、海外では低用量ピルで症状を緩和したり、周期をずらしています。

先輩の声 大切な試合などに生理が重ならないよう、試合前はピルを処方してもらっていました。(フィギュアスケート)

#### 05 充実してほしいサポートは?

希望するサポートは、①生理で休みやすい環境②監督・コーチの生理への理解③漏れに配慮のあるユニフォームという意見が多数。男性の監督やコーチだと、生理の経験がないため、理解が難しい場合があります。

先輩の声 生理を男性のコーチに相談できず、腹痛と説明した。する休みと思われたんじゃないかとモヤモヤ。(スピードスケート)

#### 国スポ応援 生理用品を設置しています

女性アスリートやその支援者を応援するため、期間中は国スポ会場のトイレなどに、生理用品を設置します。

期間 1月27日(土)～2月3日(土)

場所 ハイランドスポーツセンター、nepiaアイスアリーナ、新ときわスケートセンター、ダイナックス沼ノ端アイスアリーナなど



#### 見てみませんか? 生理痛VR体験ワークショップ

日時 2月6日(火) 14時～15時 場所 市役所9階会議室

内容 生理についてのセミナー受講、VR体験・ワークショップの見学

定員・料金 50人 無料

申込方法 2月5日(月)までに二次元コードで

\*VR体験は、「市長とジェンダーミーティング」のメンバーが体験している様子を見学できます。



参考:スポーツ女子のからだの気かり解決BOOK(スポーツ庁)、ルナルナ通信Vol.60「月経周期とスポーツのコンディションについて」の意識調査(株式会社エムティアイ)

## 男女平等参画都市宣言10周年記念



# 誰もが自分らしく

本市は、さまざまな分野において世代や性別を超え、人権を尊重し、生き生きと心豊かに暮らす社会の実現を目指しています。今回は、多様な性の尊重に向けた「パートナーシップ制度」の取り組みや、審議会での女性の登用を進める「女性人材バンク」、さらに国スポ応援企画として「女性アスリートと健康」についてご紹介します。

### ご存じですか? パートナーシップ制度

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6156

市では、誰もが生き生きと心豊かに暮らす社会の実現のため、令和5年1月4日にパートナーシップ制度を導入しました。

#### ● パートナーシップ制度とは?

一方または双方が性的マイノリティである2人がパートナーシップ関係にあることを市に宣誓し、市がこの宣誓に対し、宣誓書受領証や受領証カードを交付する制度です。



▶パートナーシップ制度について

#### ● 利用できる行政サービスは?

各種手続き(市営墓地・共同墓関係、幼児教育・保育関係、母子健康手帳交付など)、届け出挙式の申し込み、市営住宅入居者資格の適用、市立病院での病状説明などがあります。

#### ● 道内自治体と連携中!

制度利用手続きの負担軽減のため、自治体間連携を進めています。

令和6年1月1日時点で、札幌市、北見市、江別市、岩見沢市、小樽市、旭川市、鷹栖町、東神楽町、当麻町、比布町、愛別町、東川町、美瑛町の6市7町と連携しています。

#### ● 現在まで利用者数は?

7組(令和6年1月1日時点)

#### ● 利用するメリットは?

一部の行政サービスにおいて、法律婚と同様のサービスを受けることができます。また、民間企業の家族割引やペアローンなどのサービス、病院での病状説明の場面などで、親族と同等の扱いを受けやすくなります。



漫画で学ぼう!

多様な性の尊重について、漫画で紹介しています。ぜひご覧ください。多様な性の尊重について▶



### 「苫小牧市女性人材バンク」に登録してみませんか?

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6152

#### ● 女性人材バンクとは?

審議会などの委員に女性の積極的な登用を進めるために、市政に関心のある女性をあらかじめ名簿に登録する制度です。平成27年9月から始まり、現在79人(令和6年1月1日時点)の方が登録中です。

#### ● 審議会とは?

市民や学識経験者に意見を求め、これを市政に反映させることを目的とした会議体です。多くの審議会が1年に2、3回程度開催し、1回の参加につき報酬があります。

#### ● 登録するには?

本市に在住、在学または在勤など、市内で活動をしており、市政に関心のある18歳以上の女性が登録できます。

#### ● 登録したらどうなる?

審議会などの委員募集のお知らせや、研修会や講座の開催案内など登録者に有用な情報を提供します。

市では委員を募集する際に、女性人材バンクを活用した女性委員の積極的な登用に努めています。あなたのご登録をお待ちしています!

登録方法

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、Eメール、二次元コードで  
〒053-8722 旭町4-5-6 協働・男女平等参画室  
Eメール kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

申込書のダウンロードや電子申請はこちら▶



## ✦ あいサポーター研修 ✦

さまざまな障がい特性を理解し、サポートのノウハウを学ぶことで、障がいのある人に温かく接するとともに障がいのある人が困っているときに「ちょっとした手助け」や配慮を実践する「あいサポーター」を育成しています。



## ✦ 手話を学ぶには? ✦

### ●手話奉仕員養成講習会

手話学習初心者向けの「手話奉仕員養成講習会」を開催し、手話で自己紹介や日常会話ができる手話奉仕員を養成しています。

### ●手話講習(出前講座)

市内に在住・在勤・在学する5人以上の団体などを対象に、「手話講習」を実施しています。簡単なあいさつなどの手話体験、ろうあ者生活相談員の講話など、内容をご相談ください。

### ●苫小牧手話の会

場所／福祉ふれあいセンター 双葉町3-7-3 時間／毎週火曜日 18時30分～20時30分

### ●苫小牧手話サークルひまわり

場所／市民活動センター 若草町3-3-8 時間／毎週水曜日 10時～12時

※上記についての詳細は、障がい福祉課までお問い合わせください



## ✦ ワンポイント手話 ✦

### 苫小牧



紙で鼻をかむしぐさを表します

工場の歯車のイメージを表します

### 手話



両手人さし指の指先を左右に向けて上下に置き、垂直に交互に回します

### 言語



右手の指文字「ケ」の形を口元から前へ1回出します

### 条例



左手を腕の前で開いて、右手は親指と人さし指で輪を作って左手の甲の前に置いて下に下ろします

実践してみよう!  
ワンポイント手話



▲パート1



▲パート2

特集②

# 手話という言語をもっと身近に



詳細 障がい福祉課 / ☎ (32) 6412 / FAX (36) 3121  
Eメール syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

皆さん、「手話」を知っていますか?市では平成29年4月に「苫小牧市手話言語条例」を制定しています。手話は、手指や体の動き、表情を使って表現する「見ることば(言語)」です。“手話のこと”や“手話を使う人たちのこと”を知ること、誰もが住みやすいふくしのまちを目指し、みんなで支援の輪を広げましょう。

## ✦ 「聴覚障がい」とは ✦

耳の機能に何らかの障がいがあるため、音や声が聞こえない、あるいは聞こえにくい状態のことをいいます。

- ろう者……………耳が聞こえない人で、手話で会話をしている方
- 中途失聴者………音声で話をしていたが、病気や事故などにより聞こえなくなった方
- 難聴者……………音が聞こえにくい人で、補聴器を使い音声で会話をする方

## ✦ 苫小牧市手話言語条例 ✦

市では、市民の手話に対する理解や手話の普及を進め、ろう者とろう者以外の人々が互いに支え合い、共生することのできる地域社会の実現を目指すため、平成29年4月に手話言語条例を制定しました。

パンフレットは、障がい福祉課ほか市内の公共施設で配布中!



## ✦ 手話ということば(言語) ✦

手話はろう者にとっては権利や命を守るためになくてはならない大切なものです。

### ●手で話し、目で見ることば

手話は、見る言語であり、身振り(ジェスチャー)とは違います。手や指の動き・形には一つ一つに意味があり、声ではなく手で話し、それを目で見て会話をします。

### ●日本語とは異なることば

手話は独自の文法があります。顔の表情・視線、手話の強弱・速さ・空間・指さしなどを使って具体的に表現します。相手の顔を見て気持ちを伝えましょう。

### ●自然なことば

ろう者のことばは手話で、最も自然で自由に会話ができるものです。生まれつき、または幼少期から耳の聞こえないろう者は、自然に日本語を話せるようにはなりません。ろう学校(聴覚支援学校)などの交流の中で、手話が身に付いていきます。

### ●世界共通ではありません

手話も国によって違います。また、日本語と同じように手話にも方言があります。さらに、性別や年代によっても表現が違うことがあります。

市立病院からののお知らせ ~初診の方は、紹介状をお持ちください~

詳細 医事課 ☎(33)3131

苫小牧市立病院は、医療機関同士の役割分担のため、紹介状を持って受診いただくことに重点を置いた「紹介受診重点医療機関」に選定されました。これに伴い、以下のとおり変更となりますのでお知らせします。

令和6年3月1日から、紹介状をお持ちでない方の  
初診時の選定療養費が変わります

※紹介状をお持ちの方、救急搬送された方などは、これまでどおり選定療養費はご負担いただきません

初診	2月29日まで	3月1日から
医科	1,100円(税込)	7,700円(税込)
歯科		5,500円(税込)

選定療養費とは?

国の制度により、外来機能の明確化・連携を進めるため、紹介状を持たずに外来受診する患者さんから初診料・診察料とは別にご負担いただく特別の料金です。制度改正により、紹介受診重点医療機関で徴収することが定められました。

※当院から他の医療機関への紹介状を交付されても当院を受診する場合は、再診時の選定療養費がかかります  
(医科) 3,300円(税込)  
(歯科) 2,090円(税込)

詳しくはこちら▶



公共交通で行こう!

詳細 まちづくり推進課 ☎(84)4071

タクシー運転手募集中!

タクシーの運転手不足が、全国的に大きな課題となっているため、各事業者では、賃金の引き上げや労働環境の改善などの取り組みを行っています。

北海交通 株式会社

あけぼの町3-2-7 ☎(55)6633

女性ドライバー大歓迎!  
ご自身のライフスタイルに合った働き方が可能で、未経験でも安心です!

金星室蘭ハイヤー 株式会社

新中野町1-10-1 ☎(33)3045

「休日多めで働きたい」「日中だけ働きたい」など、多様な働き方ができます!

臨港昭和交通 株式会社

元中野町4-14-14 ☎(32)9611

SKグループと一緒に働きませんか?3営業所から勤務地の選択が可能で、年2回の賞与支給があります。

苫小牧第一観光ハイヤー

有明町1-9-13 ☎(74)3622

夜勤乗務員大募集中!未経験の方でも安心して働ける固定給制もあります。

ほくしょう運輸 株式会社

柳町1-1-8 ☎(53)2100

女性ドライバーも多数活躍しています。一緒に私たちと働きませんか?

苫小牧個人タクシー協同組合

日新町1-2-5 ☎(73)0760

安全・安心・快適をスローガンに掲げて営業しています。将来個人タクシー運転手になりたい方はご相談ください。

※タクシー配車に関する場合は、電話番号が異なる場合がありますので、各事業者にお問い合わせください

JR日高線ラッピングH100形  
プレ運行&お披露目見学会

国と北海道による補助制度を活用した、ラッピングH100形車両が完成しました。定期列車\*としての運行開始に先駆け、イベントを実施します。

※日高線(苫小牧-鶴川)および室蘭線(沼ノ端-岩見沢)については、設備の都合上定期運行はしません  
※内容は調整中のため、一部企画が変更となる場合があります

2月12日(月)の祝日開催!

プレ運行(無料)

時間 9時20分~10時16分 鶴川駅まで往復運行(9時から出発式あり)  
対象 苫小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町に在住または通勤・通学をしている方

乗車人数 25人 抽選

※見学のみのご入場は、申し込み不要ですが、入場料200円がかかります

お披露目見学会 室蘭線ラッピング車両同時公開

時間 10時30分ごろ~11時30分 ところ 苫小牧駅 入場料 200円  
※申し込み不要ですが、混雑状況により、入場を制限する場合があります



ラッピング列車のコンセプト 旧国鉄一般気動車標準色をベースに、日高振の「アイヌ文化」「馬産地」としての魅力を含めました。国内最大級の全身骨格化石である「カムイサウルス・ジャポニクス(通称:むかわ竜)」をデザイン。



ラッピング列車のコンセプト 空知で産出された石炭を50両連ねて室蘭港へ運んだといわれる黒色の石炭車「セキ3000」をモチーフに、室蘭線沿線の歴史やシンボルをシンプルな線画で表現。

地域みんなで彩るイルミネーション!

とまこまいシンボルストリートテラス開催

詳細 未来創造戦略室 ☎(32)6062

これまで、TOMAILLU SQUAREとして皆さまにお楽しみいただいていた駅前イルミネーションは、『とまこまいシンボルストリートテラス』として新たに生まれ変わります。中心市街地の核となるシンボルストリート(駅前本通)を、商店街をはじめ地域の皆さんの協力のもとさまざまなイルミネーションでつなぐことで、思わず歩きたくなる通りとなっています。皆さんの手で創られた「光の通り」を、ぜひ歩いてみてください。

期間中はさまざまなコンテンツを企画しています。詳細は公式HPやSNSをチェック!



ファイナルとなる2月24日(土)はスカイランタン®の打ち上げなど楽しいイベントをご用意しています。詳細は決まり次第お知らせします。



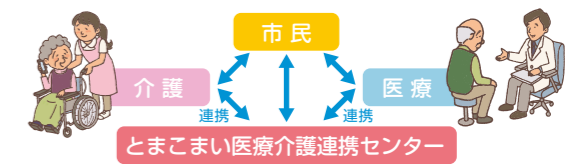
介護福祉課からののお知らせ

詳細 介護福祉課 ☎(32)6347

とまこまい医療介護連携センターにご相談ください!

医療と介護の相談窓口として、「通院が大変で在宅療養したい」「訪問診療をしている医療機関を教えてください」「家族だけでは介護が大変」など、医療や介護についての相談をお受けします。

詳細 とまこまい医療介護連携センター ☎(37)0177



ボランティア活動で介護支援!介護予防!介護支援いきいきポイント事業

支援が必要な65歳以上の高齢者を支える地域活動・ボランティア活動への参加を通じ、介護予防の推進を目的とする事業です。活動先は個別に相談の上、お話や趣味活動の相手、軽微な外出援助などを行っていただきます。

対象 40歳以上の方

- 活動の流れ
- ①登録研修会の受講とボランティア登録
  - ②市指定の介護施設または在宅で生活している高齢者宅などでのボランティア活動に対し、1時間1ポイントを付与(1日2ポイント上限)
  - ③年間50ポイント分(5,000円)を上限に換金

申し込み・詳細 社会福祉協議会ボランティアセンター ☎(84)6481



# 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
離乳食講習会	調理の手順を見たり試食しながら月齢に合わせた離乳食作りを学ぶ 講師 市こども育成課 栄養士	2月14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	2月2日(金) 9時30分から電話で
親子で行う簡単リズム体操	体の機能を高める運動、リズムに合わせて親子で体を動かす 講師 木田麻美氏	2月15日(木) 14時15分~14時55分、 15時~15時40分	1~3歳の子どもと保護者	定各22人 申し込み順	
親子ふれあい遊び	ひな人形を作る	2月21日(水) 10時~10時45分、 11時~11時45分		定各20人 申し込み順	

## あけの保育園子育てルーム ☎☎(57)3576 ※申し込みは、全て9時30分~12時、13時30分~16時に直接または電話、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
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	2月9日(金) 10時~11時30分	0歳~就学前の子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定6組 申し込み順 講師写真、のり、はさみ	2月6日(火)まで
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	①2月14日(水) ②21日(水) ③28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 ヨガマット、飲み物、バスタオル	①2月1日(水)~6日(火) ②2月1日(水)~14日(水) ③2月1日(水)~20日(火)
トイレトレーニングの準備 保健師講座	春に向けてトイレトレーニングの仕方を聞く 講師 市健康支援課 保健師	2月20日(火) 10時~11時	1~2歳児の子どもがいる保護者(託児あり)	定10組 申し込み順	2月1日(水)~15日(水)
睡眠講座	睡眠についてのお話・相談 講師 山口砂智氏	2月22日(木) 10時~11時	0歳~就学前の子どもと保護者	¥500円 当日納入 定6組 申し込み順	2月1日(水)~21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	2月27日(火) 10時~11時20分	3カ月(首座り)~2歳半までの子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 おしぼり、飲み物	

## 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
利用者支援員相談会	教育・保育サービスの相談	2月14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
ミニひなまつり	足形でひな飾りを作る	3月1日(金) 10時~11時		定6組 申し込み順	2月19日(月)
簡単バター作り	バター作り・ミニ試食会	3月7日(水) 11時~12時	1歳~就学前の子どもと保護者	定4組 申し込み順 ¥300円 当日納入 おしぼり、飲み物	2月21日(水)

## 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
利用者支援員来園	保育園や幼稚園入園の情報などを提供	2月7日(水) 10時~11時30分	0歳児~就学前の子どもと保護者	定なし 直接会場へ	なし
雪遊び	親子で雪遊びを楽しみ、丈夫な身体をつくる	2月16日(金) 10時~11時		定沼ノ端おひさま保育園 園庭 定6組 申し込み順	2月9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
おひなさま制作	色画用紙や写真を使っておひなさまを作る	2月15日(水)、22日(水) 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	2月5日(月)から 9時~17時に電話で
英語で遊ぼう	親子で英語の歌や手遊びに親しむ 講師 ホール新春氏	2月20日(火) 10時~10時45分、 11時~11時45分	3カ月~1歳半の子どもと保護者		2月7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 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26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、 祝日は11時30分も投影)	定各30人 申し込み順
	春の番組 「春の星空と光の花々のメロディー」	3月2日(土)から 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 定3月投影分は2月1日(水)から(当日も受付可)
特別展示	木のひな人形の展示	2月16日(金)~3月3日(日) 9時30分~17時	定なし 直接会場へ
科学ふれあい教室	カンカン蒸気機カンを作る	3月2日(土) 10時~12時	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12組(1家族で1組) 抽選 定2月7日(水)~15日(水)にHPで
プログラミング教室	パソコンについて学び、プログラミングを体験する	3月16日(土) 10時~12時	定年長~小学2年生(保護者1人同伴) 定6人 抽選 定2月7日(水)~15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	3月23日(土) 10時~10時45分	定3組(1組5人まで) 抽選 定2月7日(水)~15日(水)にHPで
春休み木工教室	組み木パズルを作る	3月28日(水) 10時~12時、13時30分~15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) 定各6組(1家族で1組) 抽選 定2月7日(水)~15日(水)にHP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 5日(月)、19日(月)、22日(水)、26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	●2月3日(土) 11時~11時20分、13時30分~13時50分=当日発表 ●2月18日(日) 14時~14時20分=「そしたらそしたら」		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	「ドライブ・マイ・カー」	2月12日(月) 13時30分から	定2階講堂 定30人 直接会場へ
おはなし玉手箱	ボランティアによる読み聞かせのイベント	2月15日(水) 10時~12時	定2階講堂 定40人 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	2月16日(金) 10時~10時20分	定2階講堂 定0~1歳児と保護者 定10組 抽選 定図書館利用カード、バスタオル 定2月1日(水)~8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	「北斗七星」	2月17日(土) 14時~14時20分	定2階会議室 定10人 直接会場へ

## 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 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「鹿毛正三-アトリエ「舊蔵絵亭」より-」	画家・鹿毛正三氏の生誕100年を記念し、アトリエに残された作品を中心に展示	展示期間 2月10日(土)~3月24日(日)	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	
古文書解読講座初級編(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 定電話で
遺跡報告会	令和5年度に市内で行った埋蔵文化財の調査の成果を報告	3月3日(日) 14時~15時	定中学生以上 定なし 直接会場へ

## 保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまチョップポイント(健康・栄養相談、あなたの食事、診断しすは対象外)							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		
ズンバ GOLD 3回コース*	2月14日(休)、21日(休)、28日(休) 10時~10時45分	15人	初めての方でも安心 音楽を楽しみながら身体を動かす	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	2月7日(休) 9時から電話で ※=1人1講座		
70歳からの運動教室 6回コース*	2月19日~3月25日 毎週月曜日 全6回 14時~14時45分	10人	タオル体操やマシンを使った トレーニングなどで体力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	2月15日(休) 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			2月7日(休) 9時から電話で		
健康・栄養相談	2月19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			
あなたの食事、診断しす	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)				
特定健診	3月14日(休) 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	3月19日(火) 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	3月14日(休) 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、受付は終了いたしました。受診ご希望の方は、タダとく健診で承ります

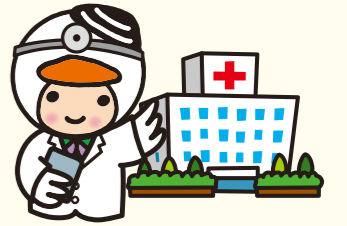
### がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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	40歳以上 50歳未満	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	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]	2月22日(休) 9時30分~10時40分	令和5年12月生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えたよう	開催日の2日前までに 電話または二次元コードで 
[1歳6か月児] 健康診査	2月13日(火) 9時30分~10時45分、 13時~14時30分 2月14日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年7月生まれの子 (2歳未満の未受診児についてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※14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	2月14日(水) 10時15分~10時45分*、 13時~14時30分 2月15日(木) 13時~14時30分	令和3年1月生まれの子 (4歳未満の未受診児についてもご相談ください)		
Mom'sサロン Oasis	2月22日(休) 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 ☎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
親子デンタル教室	2月28日(休) 13時~14時30分 (受付12時50分まで)	令和4年8月~令和5年2月 生まれの子と親 ☎20組 申し込み順	歯科医師による「虫歯にならないための子育てを考えよう」講演、歯科衛生士によるブラッシング指導、フッ素塗布(希望者)	☎母子健康手帳、乳幼児用歯ブラシ ☎2月13日(火)~22日(木)に電話または 二次元コードで 

## 2月の休日当番病・医院(外科・歯科)

ホームページでも  
ご覧になれます!

- 2/4 ☎ 外科 みらい整形ペインクリニック ☎(53)7100 齊藤歯科医院 ☎(72)5628
- 2/11 ☎ 外科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221 榊原歯科医院 ☎(67)6655
- 2/12 ☎ 外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 ささ歯科クリニック ☎(53)8299
- 2/18 ☎ 外科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000 佐賀歯科医院 ☎(76)8878
- 2/23 ☎ 外科 勤医協苦小牧病院 ☎(72)3151 あおば歯科 ☎(74)8888
- 2/25 ☎ 外科 こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620 関歯科医院 ☎(32)6400

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になれます  
 ☎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



**住民税非課税世帯追加支援金の給付(7万円) ※1世帯1回限り**

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

☎令和5年12月1日現在で本市に住民登録があり、世帯員全員が令和5年度分の住民税が非課税である世帯(DV被害により本市に住民登録できていない方は対象となる可能性があります)でご連絡ください

📄1月発送の確認書に必要事項を記入のうえ、原則郵送で(詳細は確認書に同封) 総合福祉課 臨時給付金担当(市役所第2庁舎1階) ☎(32)6266

**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ごとに対する生活援助サービスを提供しています。利用希望の方は、担当ケアマネジャーが各団体へご相談ください。ボランティアも募集しています

📄社会福祉法人勤医協福祉会有償ボランティアみやま ☎(73)0555 サポ♥ラブ(西地域包括支援センター)担当地区在住者限定 ☎(09)9759)5385 市介護福祉課 ☎(32)6340

## 福祉



**ひとり親家庭児童重新入学お祝い会**

☎3月3日(日) 10時~12時

📍市民活動センター 1階多目的ホール

👤ひとり親家庭で、今年小学校に入学する児童とその保護者

📄2月15日(木)までに対象者へ送付する申込用はがきを郵送(必着)で 苫小牧風花の会 ☎(36)7800

📄子ども支援課 ☎(32)6416

**がん検診の自己負担額を助成**

👤次のいずれの条件も満たす方●苫小牧市国保加入者であり、令和5年度の「特定健診(タダとく健診)」を受けた●令和5年度中に市が実施する「がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳のいずれか)」を受け、自己負担額を支払った ※保険診療により行った検査は対象外

📄助成額●胃がん検診Ⅱ(バリウム)千500円(内視鏡) Ⅱ千200円●大腸がん検診Ⅱ400円●肺がん検診Ⅱ200円 ※かくたん検査は400円追加●子宮頸がん検診Ⅱ千円 ※体部検査は700円追加●乳がん検診Ⅱ千700~2千円

📄持特定健康診査等記録票(原本)、領収書(原本)、国保世帯主の振込先口座が確認できるもの

📄📄3月末まで(期限厳守) 保険年金課 ☎(32)6425 ※郵送で申請を希望する場合はご連絡ください

## 広告

### 保健所の相談、検査(2月) 所 苫小牧保健所 ☎(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	予約必要
こころの健康相談	13日(火)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	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)	
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	予約は ☎(35)7474
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	

### 献血(2月) 所 健康支援課 ☎(32)6407

1日(水)	14:00~16:30	桜木ファミリークリニック
4日(金)	9:00~13:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:30~16:30	
8日(水)	9:30~13:00	マックスバリュ新花園店
	14:30~16:30	
9日(金)	9:30~11:30	苫小牧港湾合同庁舎
	12:15~13:30	苫小牧埠頭(株)ハーバーFビル
	15:15~16:30	㈱カナモト苫小牧営業所
22日(水)	9:30~11:30	北海道電力ネットワーク(株)道央南統括支店
	13:15~16:30	㈱札幌デンタル・ラボラトリー苫小牧営業所
25日(日)	9:30~13:00	イオンモール苫小牧
	14:30~16:30	

※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPでご確認ください

※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

### がん患者交流サロン

☎2月13日(火) 13時30分~15時

👤がん患者とその家族

📄アピアランスに関するエトセトラ

📍甲王子総合病院がん相談支援センター ☎(32)8111

📄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

☎①2月7日(水) ②3月6日(水) いずれも9時~16時

👤こころの悩みを抱えるご本人やご家族

📍甲☎②3月1日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

### 新型コロナワクチン接種情報

新型コロナワクチン特例臨時接種は令和6年3月31日(日)で終了します。終了間近になると予約が取りづらくなることが予想されますので、接種を希望する方は早めのワクチン接種をご検討ください。接種券が届いていない方や紛失された方は、とまこまいコロナワクチンコールセンター(☎(82)9660)へご連絡ください

	接種対象	努力義務(※)	接種勧奨
高齢者(65歳以上)	○	○	○
基礎疾患保有者	○	○	○
上記以外(健常な6カ月~4歳)	○	×	×

※努力義務とは“接種を受けるよう努めなければならない”という予防接種法の規定であり義務とは異なります。また、接種は強制ではなく、あくまで本人が納得した上で接種を行うか判断していただくこととなります

📄健康支援課 ☎(32)6407



▲乳幼児のお子さんは市HPの申し込みフォームから接種券の発行を行ってください



# 福祉



**低所得の子育て世帯生活支援特  
別給付金(5万円)  
申請期限間近!**



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  
詳細はこちら  
子ども支援課 電話(32)6416

## 一めぐもり灯油の申請(再周知)

対令和5年10月1日時点で、本市に住民票を有する●65歳以上の高齢者がいる世帯●重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯 ※生活保護受給世帯、社会福祉施設等に長期入所(入院)している世帯を除く  
助成額1世帯当たり 1万円  
助成要件 ●令和4年の年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(世帯員が1人増えるごとに60万円加算) ※給与、各種年金、手当などを含む全ての収入●金融資産の合計が1人世帯で50万円以下(世帯員が1人増えるごとに50万円加算)  
●別世帯の課税者と同居していない  
持参するもの ●世帯全員の令和4年分の収入が確認できるもの(源泉徴収票、課税証明書、年金振込通知など) ●世帯全員の預貯金額および令和4年分の給与などの振込状況が確認できる通帳

## 一事業継続支援事業2023 【第2弾】申請期限間近!

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1日現在、令和6年1月1日までの対象期間のうち、次のいずれかに該当●ひと月の売り上げが、令和元年から令和5年までのいずれか1年との同月比で30%以上減少した月がある●ひと月の仕入れ額または経費が、令和元年から令和5年までのいずれか1年の同月を超え、かつ利益(売上-仕入れ額または経費)が10%以上減少している  
支給内容 1事業者当たり10万円を給付※1事業者1回限り  
申請 2月29日(木)までに原則郵送(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



## 一市・道民税の申告受付

興課 電話(32)6447  
申告書の提出が必要な方令和6年1月1日現在、市内在住で次のいずれかに該当する方



令和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年中の収入がない	・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方、給与収入のみで年末調整が済んでいる方、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方は申告不要

申告に必要なもの 源泉徴収票(年金分含)

## 2月の自動車運転免許講習

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

・免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です  
・講習は、免許の有効期限までに受講してください

交通安全センター  
※は苫小牧中野自動車学校  
苫小牧警察署 電話(35)0110



HP

申請 2月29日(木)まで 総合福祉課 電話(32)6354  
**一先進不妊治療費への助成**  
不妊治療のうち、先進不妊治療に要した費用(医療保険適用の不妊治療と併用したもの)への一部助成を開始しました。詳細は市HPでご確認ください  
健康支援課 電話(32)6407

## 暮らし



## 一国民年金からのお知らせ

**■免除申請をする方は所得の申告を**  
国民年金保険料の免除申請をする方(すでに免除の継続を申し込んでいる方を含む)は、所得が少額(または0円)であっても、原則として所得の申告が必要となります。昨年中の所得の申告は、市・道民税の申告として2月16日(金)~3月15日(金)(土・日曜日、祝日を除く)に受け付けます。申告についての詳細は市民税課にお問い合わせください。※税務署など所得税の確定申告をする方や給与所得のみで年末調整が済んでいる方、公的年金の所得のみで源泉徴収票の記載事項以外の控除を必要としない方は申告不要  
**■お得な前納制度をご利用ください**  
国民年金保険料は、2年分、1年分、6カ月分などまとめて納付する前納制度を

八戸市と苫小牧市は、平成30年7月に交流連携協定を結び、「はちとまネットワーク」の愛称で、観光、スポーツ、物流・貿易、文化の分野で、連携事業に取り組んでいます。



## はちとまネットワーク通信

電話政策推進課 電話(32)6039

「八戸えんぶり」は、八戸地方に春を呼ぶ民俗芸能で、国の重要無形民俗文化財に指定されています。その年の豊作を祈願する祭りで、烏帽子をかぶった主役の太夫と呼ばれる舞い手たちが、稲作をする様子を勇ましく、祈りを込めて舞います。

合間には子どもたちによる大黒舞やえびす舞などのかわいらしい祝福芸もあり、観客を楽しませてくれます。

開催期間 2月17日(土)~20日(火)



会場	日時	
勇弘公民館	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)	9時~16時
のぞみコミセン	2月8日(木)、9日(金)	
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  
※初日は大変混雑が予想されるため、受け付けを早めに締め切ることがあります。また、開館時間まで施設内に入場できません

む)、各保険料控除証明書、その他控除に必要な書類(障害者手帳など)、通帳(還付金が発生する場合) ※医療費控除を申告する方は、「医療費控除の明細書」の添付が必要(領収書のみでの受付不可)。郵送による申告手続きも可能

広告

広告

暮らし



軽自動車やバイクの各種手続きはお早めに！

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

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

確定申告のお知らせ

申告・相談会場開設期間 2月16日(金)〜3月15日(金) 9時〜16時(土・日曜日、祝日を除く) ※作成済み確定申告書は、直接または郵送で苫小牧労働福祉センター 2階 申告会場の入場には整理券が必要です

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、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、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

市育英会と市交通遺児育英会の奨学金

市育英会 高校、大学などに進学する方または在学している方で、修学能力を有するにもかかわらず、経済的な理由で就学が困難な方に、奨学金などを支給または無利子でお貸しします
市交通遺児育英会 修学能力を有するにもかかわらず、経済的な理由で就学が困難な交通遺児の方に、奨学金などを支給します。返済の必要はありません

貸与・給付額 下表のとおり
決定と給付・貸与開始 4月末までに決定し、5月に入学一時金と4・5月分を支給、6月以降月額を支給
申請 3月29日(金)までに総務企画課 (HPでダウンロード可) で配布の申込書を直接または郵送(必着)で 市育英会事務局 (総務企画課内) 03(32)6739

Table 1: 市育英会. Columns: 種類/学校区分, 入学一時金, 奨学金(月額), 奨学給付金(月額).

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

表2 市交通遺児育英会 (※返済必要なし)

Table 2: 市交通遺児育英会. Columns: 種類/学校区分, 就学支度金, 奨学金(月額).

試験実施日時 2月9日(金) 11時ごろ
学通知書は届きましたか
令和6年4月に小・中学校に入学するお子さんがいるご家庭へ、1月下旬に入学通知書を送付しました。住民登録がない場合や住所変更の届け出が済んでいない



事前発行を行っているほか、当日申告会場で配付します。配付状況に応じて後日の来場をお願いすることもありますのであらかじめご了承ください
高丘動物火葬場の廃止 高丘動物火葬場は3月31日(日)で廃止となります。4月以降は民間のペット葬業者などを利用してください

ナスバ(自動車事故対策機構) 援護制度

- 重度後遺障がい者へ介護料の支給
自動車事故により脳や脊髄または胸腹部臓器に損傷を受け、常時または随時介護を必要とし一定の要件に該当する方
支給額 後遺障がいの程度に応じた額
交通遺児等育成資金の貸付
0歳から中学校卒業までの交通遺児など
貸付額 一時金=155,000円 以後月額=10,000円または20,000円 小・中学校入学時の支度金=44,000円 いずれも無利子
貸付期間 貸付決定時から中学校卒業まで
返還方法 原則20年以内の月々均等払
交通遺児等友の会入会のご案内
自動車事故により死亡または重度後遺障がいを負われた方の義務教育終了前までの子どものいる家庭に対し、交流会やレクリエーションを開催しています
ナスバHPまたは自動車事故対策機構札幌主管支所 011(218)8155

一国の教育ローン

環境生活課 03(32)6333
大学、短大、専修・各種学校、高校などに入学する方または在学する方の保護者(所得制限あり)
融資額・利率 学生・生徒1人につき350万円以内で年2.25%(母子家庭・父子家庭の方などは1.85%) 令和5年10月2日現在
返済期間・方法 18年以内・毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)
保証(公財) 教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)
日本政策金融公庫HPまたは教育ローンコールセンター 0570(00)8656 03(5321)8656

広告

広告

暮らし



下水道事業受益者負担金

令和6年度に賦課対象者となる方は、下水道事業受益者負担金制度に基づき下水道整備費用の一部を負担していただくこととなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします

受益者負担金制度とは

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

令和6年度の対象区域と単価

●北光町の一部地域(中央負担区) 111㎡当たり91円 ●宇都宮、のぞみ町、宮前町、明徳町、もえぎ町、柳町、宇野弘のいずれも一部の地域(第3負担区) 111㎡当たり37円 ●拓野西町、拓野東町、宇都宮地区のいずれも一部の地域(第4負担区) 111㎡当たり42円

納入方法・納期

対象者へ2月上旬から受益者申告書を送付します。その申告内容などに基づき、5月中旬から5年間(20回)で納入していただきます ※一括納付されると割引制度が適用

詳上下水道部総務経営課 電話(32)6628

持飲み物

所申詳③④前日までに直接または電話、二次元コードで 東開文化交流サロン 電話(84)7958

ハーブ講習会「ハーブのバスルトと入浴剤作り」

日2月10日(土) 13時30分〜15時30分 対小学生以下は保護者同伴 2千円 当日納入

第58回とまこまいスケートまつり

冬の苦小牧を代表するイベント「とまこまいスケートまつり」が開催されます。ドラム缶でジンギスカンを焼いて食べる名物「しばれ焼き」やちびっこすべり台、ステージイベントなど寒さを吹き飛ばす催しが盛りだくさん!

日2月10日(土)、11日(日) いずれも10時〜18時

会場中央公園(若草町)

詳第58回苦小牧スケートまつり実行委員会(観光振興課内) 電話(32)6448



2月はオオワシやオジロワシ、雪上の哺乳類の足跡のほか、亜種シマエナガにも出合えるかもしれません 日2月11日(日) 10時30分〜11時30分 ※荒天時は館内ガイドウォーク 対小学生以下は保護者同伴 定10人程度 直接会場へ 持飲み物、帽子、歩きやすい防寒着 所詳ウナイ湖野生鳥獣保護センター 電話(58)2231

お気軽ガイドウォーク in ウナイ湖 雪と氷の世界で生き物を探そう

日2月15日(木) 19時30分〜21時 所市役所12階展望回廊 対中学生以下は保護者同伴 定8組(1組4人まで) 申し込み順 申詳2月5日(月) 9時〜8日(木) 17時に 二次元コードで 総務部総務課 電話(32)6179 科学センター 電話(33)9158 ※とまこまいグッズのプレゼントあり

12階展望回廊 ★夜景&星空観賞会★

時〜15時 所岩見沢駅東市民広場公園 交通手段JR苦小牧駅→JR岩見沢駅(室蘭線) 片道千680円 詳I W A M I Z A W A ドカ雪まつり 実行委員会(岩見沢市観光協会内) 電話0126(22)3470 市まちづくり推進課 電話(84)4071

催し・講座

東開文化交流サロン

①図書ビンゴ



建築物の維持管理は、所有者・管理者の責任であり、日頃の点検で適正な状態に維持することが重要です。特に、経年劣化による老朽化や損傷が著しい建築物は、適切な維持保全をお願いします。なお、点検の結果、破損または破損する恐れなどが見受けられる場合は、早急に補修などの対応をお願いします 詳建築指導課 電話(32)6527

建築物の適切な維持保全

日2月1日(木)〜29日(木) 対小・中学生 因条件に当てはまる本を借りてビンゴを完成させる(景品あり) ②絵本ホールでおはなし会 日2月14日(水) 10時30分〜11時 対乳幼児〜児童とその保護者 因お楽しみ絵本・エプロンシアターなど 定20人 直接会場へ ③図書室にかかわろう 日2月24日(土) 10時〜12時 対小学生以上 因本にメモを貼ったり選んで分類する 定10人 抽選 ④保健師高さんのミニ講座 日2月26日(月) 10時〜11時 ※希望者は9時30分から血圧測定 定10人 抽選

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



▲水抜き実演動画はこちら

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

もし水道管が凍結したら

水道修理 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 電話(32)6695

広告

広告

催し・講座

毛糸で作ろう！  
雪の妖精シマエナガ♪



日 2月17日(土) 13時～14時  
30分  
対 小学4年生以上  
定 10人 申し込み順  
所 申請 2月1日(木) 9時から前日までに  
電話で JFEリサイクルプラザ 小牧  
TEL(55)2970



勇武津資料館

①生活体験教室「かんじき体験」  
日 2月17日(土) 10時30分～12時  
②ふるさと歴史講座「ユウフツ越え今昔」  
日 3月9日(土) 14時～15時30分  
内 近世の重要な交通路「ユウフツ越え」の歴史と現代のカヌー体験についてのお話  
対 ①小学生以上 ②高校生以上

普通救命講習会

日 ①3月7日(木) ②14日(木) いずれも13時30分～16時30分  
所 ①消防署日新出張所 ②消防防災訓練センター ※マスク着用必須  
内 心肺蘇生法とAEDの使用手法などは、座学が免除  
定 10人 申し込み順  
申請 2月15日(木)～29日(木) 9時から電話

アイビーひなまつり展

ひな飾りをはじめひなまつりや春をイメージしたサークル会員による作品展示  
日 2月18日(日)～3月3日(日) いずれも9時～18時  
所 申請 アイビー・プラザ TEL(33)8131  
消費生活講演会  
日 2月17日(土) 13時30分～15時30分

3月のパソコン講習

Table with 6 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数, 講習時間, 料金(税込)

所 申請 2月1日(木)から各講習日の10日前までに スキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

所 市民活動センター 3階講習室  
対 市内在住・通勤の方  
テーマ エシカルファッションワークショップ「どうなってるの？私たちの服の一生」～大量生産・消費・廃棄について考える～  
講師 藤女子大学 プロマネ専修エシカルチーム  
定 24人 申し込み順  
申請 2月9日(金)までに電話または二次元コードで 市民生活課 TEL(32)6306

日 2月26日(月) 9時30分～20時30分 (コンシェルジュ対応 10時～15時45分 無料託児 10時～12時)  
②ほっと一息ステーション  
日 2月15日(木) 18時～20時30分 (女らしさ、男らしさ、〇〇らしさってなんだろう？座談会 18時30分～20時)  
対 女性  
③社会保険労務士による女性のための無料労働相談(オンライン)  
日 2月22日(木) 13時30分～16時  
対 市内在住・通勤の女性  
定 7人 申し込み順  
④女性のための起業相談  
日 3月5日(火) 10時～16時 (1人50分)  
対 起業に関心のある女性  
定 5人 申し込み順

所 申請 ①②直接会場へ ③④電話でいずれも無料託児(1歳以上) 希望の方は1週間前まで 男女平等参画推進センター TEL(32)3544  
一市民技能体験教室「左官」  
日 3月9日(土) 9時30分～15時  
所 スキルアップセンターとまこまい  
内 じっくり壁塗り体験とタイルアート作成  
成 ¥2千円(申込期限を過ぎるとキャンセル料発生) 開講日納入  
定 10人 申し込み順  
持 筆記用具、ゴム手袋(防水手袋)、保護メガネ、上靴、昼食

一発明&デザイン「地域宝おこし」  
日 2月24日(日) 10時～13時  
所 市民活動センター 1階市民ギャラリー  
内 身近なアイデア品や研究会の活動の紹介・展示、子ども向けのものづくり体験(5歳～小学6年生)、生活や災害時に役立つ展示・事例発表コーナー  
詳 小牧発明研究会事務局 TEL(72)7917 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

広告

広告

福社

暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集

### 2月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談 市役所2階 談話室	日5日(月) 13時～15時 直接会場へ 協働・男女平等参画室 電話(32)6152
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 市民活動センター	日17日(土) 10時～12時30分 電話で 山崎行政書士事務所 電話(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 消費者センター(市民活動センター 3階)	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 消費生活=電話(33)6510 多重債務=電話(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) 札幌法務局苫小牧支局 2階	日15日(木) 9時30分～12時30分 電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 電話(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、関係機関へつなぎます)	日24日(土) 10時～12時 日15日(木) 10時～14時に電話で(一社)ネットワーク苫小牧 電話(32)3610 協働・男女平等参画室 電話(84)4052
<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> 配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) 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 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 電話(84)8985 夜間相談 日14日(火) 17時15分～19時30分 市役所1階東側玄関 庁舎管理室へ 配偶者などからDVを受けている方
<b>無料市民相談</b> 市民相談所(市民活動センター)	<b>法律相談</b> おたにかずひろ 大谷和広弁護士 日22日(木) 9時30分～12時(1人20分) 7人 申し込み順 日2月1日(木)～21日(火)午前中までに直接または電話で
	<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 日13日(火) 18時～20時(1人30分) 直接会場へ 市民相談所 電話(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

### 2月の納期・夜間納税相談

納期	国保税	9期	29日(木)
夜間納税相談	市税・国保税	26日(月)～29日(木)	いずれも20時まで
納税課(市役所2階30番窓口) 電話(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

### 2023苫小牧市 パラスポーツ体験会



## スポーツ

日2月18日(日) 10時～12時  
所生活館(天代町2-1-11)  
内アイヌ民族の伝統料理「オハウ」などを作る  
定10人 抽選  
申詳 2月1日(木)～7日(水)に電話で  
館 電話(72)4297 市総合福祉課 電話(32)6354

### 「外川タキ子先生」のアイヌ料理講習会

日3月13日～27日 毎週水・金曜日 全5回 10時～13時30分 ※20日は19日(火)に振り替え  
所生活館(天代町2-1-11)  
内アイヌ民族の手仕事「木彫」を体験し、お盆(イタ)を作る  
定15人 抽選  
申詳 2月13日(火)～19日(月)に電話で  
館 電話(72)4297 市総合福祉課 電話(32)6354

### 岡本朋也先生のアイヌ伝承民芸 木彫講習会

## 催し・講座

日3月16日(土) 10時～14時  
所総合体育館  
内5種目のパラスポーツをスタンパブリ形式で体験●車いすバスケットボール●ボッチャ●フライングディスク●パラ陸上(レーサー試乗・スラローム)●サウンドテーブルテニス(音卓球)  
持室内用運動靴、タオル、飲み物  
詳スポーツ都市推進課 電話(34)9601

### パラスポーツ・レクリエーション教室「フロアカーリング教室」

日3月2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  
対小学3年生以上  
定30人 申し込み順  
持室内用運動靴、タオル、飲み物  
申詳 2月1日(木)～28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 電話(34)9601 FAX(34)7717 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



## 募集

### 児童手当および児童扶養手当通 知等送付用封筒の広告を募集

募集広告枠サイズ●広告枠封筒の裏面2枠●サイズ縦9cm×横8cm、縦7cm

×横9・5cm●色刷り色と同じ単色  
●作成数2種で4万9千枚●希望価格11枠5万3千9百円以上●広告の原稿版下II広告主が作成、負担●決定方法II応募金額の高い順(同額の場合は抽選)  
掲載基準市広告掲載要綱、市広告掲載基準、市児童手当および児童扶養手当通知など送付用封筒広告掲載取扱要領を遵守  
申詳 2月16日(金)までにこども支援課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙、掲載広告の見本を直接または郵送(消印有効)で こども支援課 電話(32)6416



## Come! Come! スポーツキッズ放送中!



▲視聴はこちら

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7回は小学生アイスホッケー同好会連合会!2月中旬ごろより配信予定ですので、ぜひご覧ください  
詳スポーツ都市推進課 電話(34)9601



広告

募集

福祉のまちづくり推進会議委員を募集

福祉のまちづくりに関する基本的な事項について調査審議し、バリアフリーのまちづくりを推進するための委員を募集します

応募資格 市内在住の20歳以上の方(2月1日現在)
募集人数 2人 選考あり(結果は3月中旬)

任期 2年間
申請 2月1日(休)~15日(休)に障がい福祉課(HPでダウンロード可)で配布の申込書、福祉のまちづくりに関するレポートを直接または郵送(必着)で 障がい福祉課

北海道消費生活モニターを募集

応募資格 日常生活のための食料品などを継続して購入している市内在住の18歳以上高校生を除くの方(原則4月初旬のモニター研修会に出席)
募集人数 6人 応募多数の場合は選考



謝礼 月額千600円程度
申請 2月13日(火)までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、家族構成(続柄)、職業、各種モニター経験の有無、応募理由、利用している食料品店の名称、自家用車運転の可否を記入し(必着)、ファクス、Eメール、二次元コードで

〒053-0021 若草町3-3-18 市民生活課
TEL(32)63006 FAX(32)36006
siminseikatu@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市地域自立支援協議会委員を募集

障がい者計画や障がい福祉計画に関する事項などを協議するための委員を募集します
応募資格 次のいずれかの条件に該当する市内在住の20歳以上の方(2月1日現在)
●障がい当事者 ●障がい当事者から2親等以内の親族 ●障がい当事者を支援する事業所または団体において、2年以上の支援活動の経歴を有する

任期 2年間
申請 2月1日(休)~15日(休)に障がい福祉課(HPでダウンロード可)で配布の申込書、障害者福祉に関するレポートを直接または郵送(必着)で 障がい福祉課

市政トピックス

MONOテク苦小牧とは

ものづくり産業界で将来活躍するために必要な「専門的な知識・技術・技能」を基礎から学び、また、その職種に必要とされる多くの「免許・資格」の取得にも挑戦するとともに、「行(考)動力・コミュニケーション能力」など、社会人として必要な基礎力の向上に取り組んでいます。
2年制訓練課程を基本としていますが、主に既卒で早期に就職を希望する方向けに、1年制訓練課程が併設されています。

～技術で拓け、夢・未来～

MONOテク苦小牧 訓練生募集!

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

詳細 工業・雇用振興課 (32)6436

魅力① 就職に直結する訓練カリキュラム

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



電気工事科
電気配線工事・設備保守技術などを学び、「電気工事士」を目指します。
【主な就職先】 電気設備・電気通信設備設計施工会社、防災設備会社など



精密機械科
各種産業機械の部品加工・保守技術などを学び、「機械加工技能士」を目指します。
【主な就職先】 産業機械・自動車部品・農業機械製造会社など



金属加工科
金属同士を接合する溶接技術などを学び、「溶接技能士」を目指します。
【主な就職先】 鉄鋼構造物・産業機械・建築金物製作会社、プラント製作・保守会社など

魅力② 高い就職率

毎年、訓練生数の10倍前後の求人があり、直近5年間の就職率は80%台~100%の高い水準を達成しています。そのうち、全体として67%以上の方が市内の企業に就職しています。

Table with columns: 修了年月, 就職希望者, 就職者, 就職率, 市内就職, 市内就職率. Rows include 平成31年3月, 令和2年3月, 令和3年3月, 令和4年3月, 令和5年3月, and 計.

魅力③ 訓練生の高い満足度

令和4・5年9月に、苫小牧高等技術専門学院で訓練に関する満足度についてアンケート調査を行った結果、7割以上の訓練生から「満足している」または「やや満足している」との回答がありました。

在校生からのMessage

●電気工事科 令和4年4月入校 2年生 K・Aさん(21歳)
1年前に入校した時、目標としている資格が取れるのかという不安や生活習慣を改善して日々の学院生活がきちんとできるのかなどという不安、また、自分自身一番気になっていたところの不安は人間関係のことでした。しかし、同じクラスの年上の方々の気遣いがある、時間が経つにつれ、人付き合いに対する不安がなくなってきました。もう一つ不安に思っていた資格取得に関しては、指導員の方々の手厚いサポートもあり、無事、取得することができています。そして、学院生活の中で一番勉強になったことは、挨拶や振る舞い方の大切さだと思います。この経験を生かして今後も頑張りたいです。

令和6年度訓練生募集中!!

申し込み:4月上旬まで

詳細はこちら



市から奨励金として 入校生1人当たり 最大10万円を交付!

対象 ●学校教育法による高等学校もしくは中等教育学校を卒業した方(令和6年3月に卒業見込みを含む)またはこれと同等以上の学力を有すると認められる方(高等学校卒業者と同等以上の技能習得能力を有すると認められる方または、高等学校中退(中学既卒含む)などの学歴を有する方) ●金属加工科短期課程(1年制)については、職業の転換を必要としている求職者の方向けの訓練課程ですが、新規学卒(中卒含む)の方も応募可能

広告

苫小牧市長生大学 新入生を募集

市内在住の60歳以上の方
募集期間 3月1日(金)~29日(金)

Table with columns: 受付日, 大学名, 受付会場, 受付時間, 募集人数. Rows include 3月1日(金) at 北長生大学, 3月4日(月) at 沼ノ端長生大学, 3月5日(火) at 錦岡長生大学, 3月6日(水) at 東長生大学, 3月7日(木) at 中央長生大学.

※3月8日(金)以降は、アイビー・プラザのみで受け付け

詳細 アイビー・プラザ TEL(33)81331



全世界で展開されている起業体験イベント「スタートアップウィークエンド」が12月15日(金)~17日(日)に苦小牧で開催されました。学生や社会人など幅広い年代の参加者たちは、限られた3日間で仲間づくりをしながらアイデアをカタチにするための方法などを学び、体験していました。

12/17 日 第4回スタートアップウィークエンド苦小牧



1月27日(土)から実施予定のシンボリストリート賑わい創出事業のプレイベントとして、駅前本通の歩行者天国で「シンボリストリートテラス」が開催されました。昼過ぎにはダンスイベントが開かれ、夜には200基のスカイランタン®が打ち上げられるなど、市内外から多くの観客が訪れていました。

12/23 土 シンボリストリートテラス、光と音が出会う道



防火・防災行事の出初式が行われました。消防自動車の展示のほか、分列行進や消防伝統演技の披露があり、市民の安心・安全を担う決意が見受けられました。

1/10 水 令和6年 苦小牧市消防出初式

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



公用車に電気自動車(EV)導入!

詳細 環境保全課 ☎(84)1620

本市におけるゼロカーボンの取り組みとして、公用車に電気自動車(EV)とソーラーカーポートを導入し、寒冷地における運用状況の検証を行っています。また、ラッピング車として市内を走行することで環境啓発にもつなげます。

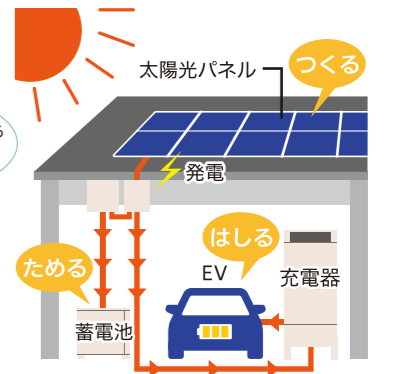


充電中の様子▶



電気自動車はどのようにゼロカーボンにつながるの?

電気自動車(EV)やハイブリッド自動車(HV)、プラグインハイブリッド自動車(PHV)、燃料電池(FCV)などは「エコカー」とよばれ、これらの自動車の普及は重要な地球温暖化対策の一つとなります。今回導入した電気自動車は、ソーラーカーポートで発電した再生可能エネルギー由来の電力を使用するため、CO<sub>2</sub>の排出がゼロとなります。



本市の目標

CO <sub>2</sub> 削減(運輸部門)	基準年度(2013年度) 排出量 571,011t-CO <sub>2</sub> /年	2030年度 35%削減
エコカーの導入率	現状値(2021年度) 11%	2030年度 40%

(出典 苦小牧市第4次環境基本計画)

フードドライブの実施

家庭や職場で余ってしまった食品を、福祉施設や子ども食堂・地域食堂などに届ける、「フードドライブ」を実施します。賞味期限は切れていないものの、忘れられて保管されたままになっている食品やイベントで余った食品などをお持ちください。なお、食品を持ってきていただいた方にはプレゼントがあります。



とき	2月8日(木)	沼ノ端コミセン	10時30分~12時30分
ところ		住吉コミセン	14時30分~16時30分
	9日(金)	豊川コミセン	10時30分~12時30分
		のぞみコミセン	14時30分~16時30分

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

みんなで取り組むゼロカーボン!

みんなで協力して植樹を行うと、年間で1本当たり0.8kgのCO<sub>2</sub>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  
「世界のために」  
植苗小学校6年生(当時)



拡大してご覧になれます▶

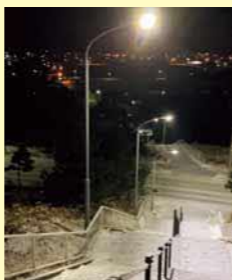


皆さんから届いた素敵なシーンです!



「市内の銀杏並木」  
美園町 旗振りおじさん さん

苦小牧にも  
銀杏の並木あるんですよ  
(写真は苦小正門前通り)



「夜景スポット」  
双葉町 はむはむ さん

錦岡にある階段の上から  
撮りました!



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:100g(1人分)

### 鍋を使わないオニオングラタンスープ

~忙しい時、何食べる!?~

寝起きは体温が下がっている  
ので、温かいものを食べることで、  
体も心も元気に1日をスタート  
することができます!



#### 作り方

- 耐熱容器に、薄くスライスした玉ネギとしょうゆを入れ、レンジ600Wで4分加熱する。
- 野菜から出た水分を捨て、バターとコンソメを加えてよく混ぜる。さらに水を加えて軽く混ぜ、レンジで3分加熱する。
- パンにチーズをのせてトースターで焼き、②の上のにせたら完成。

#### 材料(1人分)

- 玉ネギ...1/2個(100g)
- しょうゆ...小さじ1
- バター...1かけ(10g)
- コンソメ...2.5g
- 水...200ml
- パン...1人分
- 溶けるチーズ...10g

調理時間 10分 エネルギー 230kcal(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!

### 今月の編集後記 秘書広報課

●はたちを祝う会では、苦小牧の未来を担う若者をたくさん撮影してきました。最高の晴れ姿と笑顔を記録しましたので、ぜひご覧ください。P2-3クローズアップです!(新)

●はたちを祝う会の撮影に行ってきました。3年前の私が20歳の時の成人式を思い出し、懐かしい気持ちになりながら撮影しました(坪)

●出初式の取材に行ってきました。迫力ある消防伝統演技が披露され、防災への決意を新たにしました。防災は、一人一人が意識を持ち、高めることが重要です。私もまずはできることから始めようと思います!(鈴)

●苦小牧の冬のイベントと言えば「とまこまいスケートまつり」!!手足の指先がかじかみながら食べるしぼれ焼きは苦小牧ならではのですね!冷感性なので最近は無沙汰ですが、匂いに誘われて本能のまま行動するのもアリかもです(木)

### 人口と世帯(12月末)

総数 ▶ 166,846人 (対前月比:172人減)  
男性 ▶ 81,829人  
女性 ▶ 85,017人  
世帯数 ▶ 91,032世帯

### ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~12月27日)

発生件数 332件 (前年比34件減)  
死者 2人 (前年比1人増)  
傷者 385人 (前年比57人減)



## みんなの広場

苦小牧市  
消防団の皆さん



**部員一丸となって製作**  
ロボットの完成には放課後と休日の時間を費やし、約5カ月かかりました。「専門的な知識が必要で、部員48人と先生の力を借りて乗り越えました」と小松さん。  
大会では仲間に見守られながら菊地さんが操作し、小松さん、益子さん

が自らのアイデアを駆使したロボットで競う「高専ロボコン」の北海道地区大会が苦小牧で開催されました。遠隔操作で角材やロープで作られた障害物乗り越え、果物に見立てたボールを収穫し得点を競う対戦型の競技です。  
道内4つの高専から、8チームが出場。苦高専2年の菊地さん、小松さん、益子さんのチームが優勝し、同校としては26年ぶりの快挙となりました。そして全国大会へ。

### 26年ぶりの快挙

ロボコン全国大会に挑戦!

益子 岳さん(17)

小松 悠月さん(17)

菊地 章登さん(17)

苦小牧工業高等学校 校ロボコン技術ノロジ部

### 今月のひと

### インタビュー

「今回は先輩が引っ張ってくれた。次は自分たちだけの力で全国大会の上位を目指したい」と、チームは意気込んでいます。



▲カラフルな外装は女子部員のアイデア。愛称「キャサリン」

「全国大会までの約2カ月で、障害物をよりスムーズに越えるよう、タイヤを上下させる構造から、飛行機の離発着時のタイヤの動きに似せて、折り畳める構造に変更。想定外のことが重なり、結果は1回戦で敗退となりましたが、足回りのアイデアなどが評価され特別賞を受賞しました。」

### 次は全国大会上位を目指す

はロボットがスムーズに動けるよう指示役に回りました。



左から小松さん、菊地さん、益子さん。菊地さんは全国大会で選手宣誓をした

### とまこまい 検定



○に当てはまる言葉は?

市では平成29年4月に○○○○条例を制定しました。

**応募方法** 2月29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

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

前月号の答えは ▶ 新しい光

### 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/



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。