

広報

とまこまい

2024
vol.1852

3

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

特集

転入・転出届や各種証明書の
請求をするときは
知っていますか？あなたの「町」のこと



Cover

新たな光へ
とまこまい国スポ2024

詳しくはP3をご覧ください

スケートまつりを
動画で振り返ろう!



広報とまこまい

令和6年3月1日発行 第1852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/機須田製版

目次

- 2 クローズアップ
3月は自殺対策強化月間です!
- 4 特集①
転入・転出届や各種証明書の
請求をするときは
- 6 特集②
知っていますか?
あなたの「町」のこと
- 8 市政トピックス
広報とまこまいがリニューアルします!/
「帰ってきた!もうそんな時代じゃありません川柳
コンテスト」受賞作品決定! 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
- 26 市政トピックス
苫小牧市社会福祉表彰/市内路線バスの
ダイヤおよび路線が変更になります
- 27 ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!
- 28 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

新たな光へ!とまこまい国スポ2024
1月27日(土)~2月3日(日)/nepiaアイスアリーナほか

18年ぶりに苫小牧で「国民スポーツ大会(国スポ)冬季大会スケート競技会・アイスホッケー競技会」が開催され、氷上で熱い戦いが繰り広げられました。
※P28でも紹介しています



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

3 サインに気づいたら

いつもと違う様子に気が付いたら、まずは勇気をもって「どうしたの?」と声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっていきます。

- 気づき** 変化に気づいて声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(相手の感情を否定しない)
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る(連携後も必要があれば相談に乗ることを伝える)



「ゲートキーパー」になろう!
「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気づいて声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことで、**誰でもなれます**。ゲートキーパーが身近な人のこころの不調に気づき声をかけることから、自殺を防ぐことにつながります。市では、1人でも多くの自殺者を減らしていくために毎年市民・企業向けに「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。次回は夏頃に開催する予定です。広報とまこまいでご確認ください。

※政府広報オンライン「あなたもゲートキーパーに!大切な人の悩みに気づく、支える」(www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/2.html)を一部加工して作成

4 今、悩みを抱えている方へ

こころの相談日

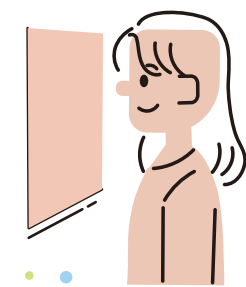
「気分が落ち込む、不安が強い」などこころの不調を感じていませんか? 誰かに相談することで、こころが楽になったり、解決の糸口が見つけられることもあります。本人や家族だけで抱え込まずに、まずはご相談ください。

日時 毎月第1水曜日 9時~16時
申し込み 3日前までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410・6411

パネル展

自殺対策強化月間に合わせ、パネル展を開催します。8日(金)・15日(金)の13時~15時にはストレスチェックや希望者への個別相談なども行います。

日時 3月8日(金)~15日(金)
場所 市役所1階ロビー



3月は 自殺対策強化月間です!

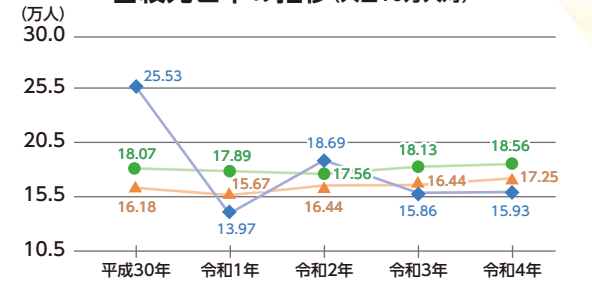


詳細 健康支援課 ☎(32)6410

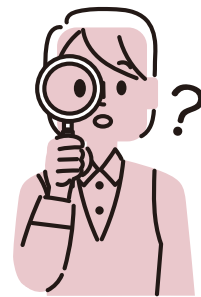
1 知ってほしい自殺の現状

令和4年は令和3年に比べ全国的に自殺者数が増加しています。本市の自殺死亡率は増減を繰り返しており(図1)、特徴として、男性の有職者が多く、年代では20~30歳の若い世代が増加していることが挙げられます。悩みを抱えたときは、ひとりで悩まず、身近な人や相談窓口につながりましょう。

図1 苫小牧市・北海道・全国の自殺死亡率の推移(人口10万人対)



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



まずは自分の状態を **チェック** してみよう!

携帯・スマホは
こちらから



自殺はさまざまな社会的要因が複合的に絡み合い、心理的に追い込まれてしまった末のものです。自殺を防ぐためには、家族、職場の同僚、学校の友人といった周囲がサインに気づき、本人をしっかり支えていくことが重要です。

2 自殺につながるサインや状況

さまざまな悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常行動にも影響を及ぼすことがあります。例えば、元気がなくなった、食事が減った、よく眠れていない(普段より疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違う様子であれば特に注意が必要です。

- 過去の自殺企図・自傷歴 ●喪失体験(身近な人との死別体験など)
- 苦痛な体験(いじめ、家庭問題など)
- 望ましくない対処行動(飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど)
- 職業、経済、生活の問題(失業やリストラ、多重債務や生活苦など)
- 精神疾患・身体疾患に関わること、およびそれに対する悩み
- ソーシャルサポートの欠如(支援者がいない、社会制度が活用できないなど)
- 自殺企図手段への容易なアクセス(危険な手段を手に入れているなど)
- 自殺につながりやすい心理状態(自殺を思い浮かべること、絶望感、衝動性、孤立感など)
- 危険行動(道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど)
- その他(自殺の家族歴、本人や家族・周囲から確認される危険性など)

参考:厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳 第2版」



「依存」する対象はさまざまですが、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困り事が生じることがあります。(代表例:アルコール、薬物、ギャンブルなど)

依存症は 誰でもなりうる 病気です!

3月、4月は引っ越しのシーズンです

転入・転出届や各種証明書の請求をするときは

3月、4月は引っ越しに伴う転入・転出届や各種証明書の請求で、窓口が混雑しますので、あらかじめ必要事項をご確認ください。なお、窓口に来られた方の本人確認を行いますのでご協力をお願いします。

窓口での受付時間

月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時15分

詳細 窓口サービス課 (32)6294・6297



1 引っ越しのときは (外国人住民含む)

市外の場合 転出予定日の1カ月前から転出の届け出をすることができます(転出届に限っては、郵送での届け出も可能です)。転出証明書を交付しますので、引っ越してから14日以内に転入先で転入の届け出をしてください。市内の場合 引っ越しの日から14日以内に転居の届け出を行ってください

●届け出の際に窓口に来られた方の本人確認を行いますので、マイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。いずれも代

転出の届け出は マイナポータルからも可能です!

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、市内から日本国内の他市区町村へ引っ越しをする方は、マイナポータルからオンラインでも転出の届け出が可能です ※別途、転入先窓口での転入の届け出は必要です



詳しくはこちら▲ (デジタル庁HP)

2 証明書を請求するときは

住民票の写し 個人のみか世帯全員を記載するかを選択できます。また世帯主・続柄・本籍の表示をさせるか、一部省略するかも選択できます。使い道により異なりますので提出先にご確認ください。手数料 300円(コンビニ交付250円) 戸籍謄本・抄本 謄本(全部事項証明)と抄本(個人事項証明)があります。どこに本籍があり、誰が筆頭者かを確かめておいてください。郵送でも請求することができます。3月1日から広域交付が始まり、請求できる方の範囲や注意事項がありますので、P5をご覧ください

ください

手数料 450円

印鑑登録証明書 印鑑登録証(カード)を持参してください。カードを提示すれば代理人でも請求できます

手数料 300円(コンビニ交付250円)

●請求の際に窓口に来られた方の本人確認を行いますので、マイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合は口頭で本人確認を行います 届け出・請求 窓口サービス課、勇弘のみ・沼ノ端出張所、駅前・住吉・豊川証明取扱所 詳細 証明発行担当 (32)6294



マイナンバーカードを使えばコンビニなどでも取得可能です!

利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードやスマホ用電子証明書が搭載されたスマホで、全国のコンビニなどで住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本・附票、課税証明書を取得できます 利用時間 6時30分～23時(年末年始、システムメンテナンス日除く) ※スマホ用電子証明書を搭載するには申し込みが必要



詳しくはこちら▲ (デジタル庁HP)

3 印鑑登録を申請するときは 本人が窓口に来られる場合

●1種類でよい本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、写真と割り印のある官公署発行の各種免許証・許可証) ●2種類必要な本人確認書類(健康保険証、公的年金手帳、公的年金証書、生活保護手帳、市内路線バス高齢者優待乗車証、生年月日が記載され写真が貼つてあり、割り印のある学生証・会員証・社員証など) 本人確認書類を持参できない方 ●申請後に本人確認のため送付する回答書を窓口に出します。登録には日数がかかります ●本市で印鑑登録をしている方を保証人として登録できます。保証

人の署名と登録印の押印が必要です

●本人が窓口に来られない場合 代理人が、委任状(本人が窓口に来られない理由を明記したもの)、登録する印鑑、代理人の本人確認書類を持参し申請します。申請後、本人宛てに印鑑登録の意思確認のため送付する文書と登録する印鑑、代理人の本人確認書類を窓口に出してください。登録には日数がかかります ※委任状は窓口サービス課、勇弘のみ・沼ノ端出張所、駅前・住吉・豊川証明取扱所にあります

登録できる方 15歳以上の方 登録窓口 窓口サービス課、勇弘のみ・沼ノ端出張所 登録手数料 300円 詳細 証明発行担当 (32)6294

3月1日から 戸籍の広域交付が始まります!

苫小牧市以外の本籍地の方も窓口で、戸籍謄本(全部事項証明)・除籍謄本(全部事項証明)を請求できるようになります。請求は窓口でのみ可能で、郵送や代理人による請求はできません。なお、出生から死亡までの戸籍を請求される場合などは交付に時間を要するため、早めにお越しください。(混雑状況などにより当日の発行とならない場合があります) ●マイナンバーカードなどの顔写真付きの本人確認書類が必要です。お持ちでない場合は交付を行うことができません。

請求できる方 本人、配偶者、父母など(直系尊属)、子・孫など(直系卑属)

請求 窓口サービス課、各出張所、各証明取扱所 ※コンピューター化されていない一部の戸籍・除籍を除きます。一部事項証明、戸籍抄本(個人事項証明)、戸籍の附票は請求できません ※請求できる日は平日のみです

3月1日から 戸籍届け出時に 戸籍謄本(全部事項証明)の添付が原則不要となります!

苫小牧市以外の本籍地の方も戸籍の届け出を行う際に、戸籍謄本(全部事項証明)の添付が原則不要となります。



地域の情報や町内の活動をお知らせする町内会だよりを発行したり、SNSでの情報発信に取り組む町内会もあります。

令和5年12月発行



みんなが交流しやすく 住みよい地域づくり!

地域の親睦を深めるため、夏まつりやスポーツ大会、バス旅行などのさまざまなイベントを企画しています。



令和5年7月撮影



町内のごみ拾いや花壇整備を行っています。



令和5年5月撮影

令和5年8月撮影



美化意識を高めて 053の地域づくり!



古紙や廃品回収などのリサイクル活動に取り組んでいます。

令和5年10月撮影



令和5年10月撮影



地域防災力を高め 安心な地域づくり!

防災用品の備蓄などを行っている町内会もあります。



令和5年10月撮影

高齢者への声かけなど見守り活動をしています。



令和6年1月撮影



高齢者に優しい ふくしの地域づくり!



令和5年9月撮影

敬老会やふれあいサロンを行っています。

知っていますか?

あなたの「町」のこと

まち



特集②

詳細 市民生活課

☎(32)6303

みなさんは町内会についてどれくらい知っていますか? 町内会はあらゆる場面で幅広く活躍し、必要とされている反面、さまざまな課題も抱えています。町内会が私たちの暮らしとどのように関係しているのか、なぜ重要なのか一緒に考えてみませんか?



知ってほしい～町内会のこと～

本市の町内会加入者は年々減少傾向にあります。世帯数が増加している一方で、集合住宅世帯での加入が少ないことなどが要因となっています。また、役員の高齢化や担い手不足なども深刻な課題です。

しかし、近年相次いで発生する自然災害により、いざというときに地域で支え合うことの大切さを改めて実感した方も多いのではないのでしょうか。町内会では防災活動をはじめ、防犯灯の設置管理などを含む防犯活動など、安全・安心に暮らすために日々活動しています。

「地域の役に立ちたい!」という気持ちがあっても、さまざまな事情で参加できない方もいるかもしれませんが、**町内会に加入するだけでも地域をよりよくする助けとなります。**

町内会活動には、地域のみなさんの協力が必要不可欠です。住みよい地域づくりのために、町内会へのご協力をお願いします!そして、**できるときに町内会活動に参加してみませんか?**

こんな活動をしています! 町内会!

犯罪の発生を未然に防ぐため、防犯パトロールをしたり、交通安全を呼びかける旗などを設置しています。



令和5年12月撮影



防犯意識を高めて 安全な地域づくり!



夜道を明るく照らす防犯灯の設置・管理をしています。



令和5年10月撮影

事故や不審者から子どもたちを守るため、登下校の見守りをしています。



令和5年12月撮影



子どもたちの健全育成に 取り組む地域づくり!



令和5年7月撮影

子どもみこしや夏休みのラジオ体操、クリスマス会、交通安全教室を行うなど、子ども会の活動にも取り組んでいます。

おしえて! 町内会! Q&A

Q 町内会ってなあに?

A 町内会とは、子どもからお年寄りまで誰もが安全・安心で快適に暮らせるまちづくりを目的として、同じ地域に住む人々や企業が構成された自主的な団体です。市内には現在82の町内会があり、地域の特性を生かしたさまざまな活動を行っています。

Q 必ず加入しなければいけないの?

A 町内会への加入は任意ですが、市では安全・安心で快適な地域づくりのためにみなさんに加入をお願いしています。

Q 町内会費はいくら位なの?

A 町内会によって異なりますが、1世帯当たり月額200円から500円ほどです。

Q 町内会に加入すると何かいいことがあるの?

A 町内会の活動を通じて日ごろから「顔の見える関係」を築くことにより、いざというときに隣近所の人同士がお互い思いやりを持って助け合える地域づくりにつながります。

Q 加入するにはどうしたらいいの?

A お住まいの地域の町内会加入担当役員か市民生活課へご連絡ください。また、右記二次元コードからもお申し込みいただけます。



お住まいの町内会を知りたい場合はこちら

町内会連合会 市市民生活課
☎(32)6303



保存版 お墓の相談窓口からのお知らせ

詳細 環境生活課 ☎(32)6333

お墓の名義人が変わった場合や、納骨をする際は手続きが必要です。
環境生活課(市役所8階)に提出してください。



詳細はこちらから▶

	必要書類	説明
墓地の名義変更	<p><市内の方が名義となる場合></p> <ul style="list-style-type: none"> ●新使用者の「住民票(本籍記載)」 ●前使用者と関係性が分かる「戸籍(戸籍謄本、改製原)」 <p>※市外の方が名義となる場合、以下の書類も必要です</p> <ul style="list-style-type: none"> ●親族で代理人(市内在住)を選定し、その方の「住民票(本籍記載)」 ●市内に親族がいない方は、「代理人を選定できない旨の申出書」 	<ul style="list-style-type: none"> ●使用者(墓地の名義人)が死亡した際などに必要です。新使用者を親族(6親等以内の血族もしくは3親等以内の姻族)から選定していただきます ●住民票は発行から3カ月以内のもの
納骨(埋葬手続)	<ul style="list-style-type: none"> ●市内霊園に納骨する前に「火葬許可証の写し(火葬時に発行される書類)」 	<ul style="list-style-type: none"> ●市が発行した「火葬許可証の写し」は窓口サービス課で再交付できません
お骨の移動(改葬)	<p><移動元が市内の場合></p> <ul style="list-style-type: none"> ●「収蔵証明書」(寺院などが発行) <p><移動元が市外の場合></p> <ul style="list-style-type: none"> ●「改葬許可証」(管轄市町村が発行) 	<ul style="list-style-type: none"> ●お骨を移動(改葬)する際、移動先へ「改葬許可証」の提出が必要です ●移動元が市内霊園の場合、事前書類は不要です(申請書受理後、改葬許可証を発行) ●自宅への改葬は認められていません
墓じまい(返還)	<ul style="list-style-type: none"> ●解体前と後の写真 ●「返還届」 	<ul style="list-style-type: none"> ●墓石の規模によって解体の金額が異なりますので、石材業者などへお問い合わせください ●お骨がある場合、改葬の手続きも必要です。他市の霊園や寺院など、移動先を決めてください
共同墓	<ul style="list-style-type: none"> ●納骨状況に応じ、「火葬許可証」や「収蔵証明書」、「改葬許可証」など ●申請者の「住民票(本籍記載)」 ●(初回納骨の場合)納骨者と申請者との関係性が分かる「戸籍(戸籍謄本、改製原戸籍など)」 ●(墓じまいと同時に利用の場合)「墓石解体に関する契約書」 	<ul style="list-style-type: none"> ●生前予約はできません ●一度納骨すると返還できません ●お骨=1体につき11,000円 ●住民票は発行から3カ月以内のもの

(切り取って保存してください)

! 注意事項

- 鳥獣被害防止のため、供物や供花などはお持ち帰りください
- 区画外の園路には石などものを置かないでください
- 区画内を清潔に保ち、枝など隣地に越境することのないようにしてください



広報とまこまいがリニューアルします!

詳細 秘書広報課 ☎(32)6108

来月号から、広報とまこまいがリニューアルします。広報紙は市と皆さんをつなぐ重要な情報発信ツールです。今後も、より多くの方に読んでいただけるような広報紙を目指していきます。

RENEWAL POINTS

リニューアルの主なポイント

Point 1 特集のページ数を増やします

P2-3にあった「noseUP」を廃止し、P4-5の特集①と合体!
写真やインタビューを多く入れるなど、より分かりやすく、より深掘りをしていきます♪

Point 2 「市からのお知らせ」を縦書きから横書きに変更します

文字が多い「市からのお知らせ」を横書きに!
余白が増え、文字が多いながらもすっきりと読みやすくなります。
また、縦書きの性質上、英語やメールアドレスは横に寝かせて記載していましたが、そのまま読めるようになります。

ページの開き方が左向きに変更となります!!

◆ 広報とまこまいは以下の方法でも読めます ◆

マチイO

電子書籍版を閲覧できる無料アプリです。縦にスクロールして読めるほか、市HPの新着情報も確認できます。

Hokkaido ebooks

電子書籍版を閲覧できる地域特化型ポータルサイトです。市公式SNS一覧などもご覧いただけます。

広報まるごと検索くん

電子書籍版を閲覧できるWebサイトです。検索ボックスを利用すると、過去の特集内容を検索できます。

マイ広報紙

テキストデータ版を閲覧できるWebサイトです。ブラウザの機能を利用すると、音声読み上げや翻訳もできます。

※マイ広報紙®はスパイラル株式会社の登録商標です

「帰ってきた!もうそんな時代じゃありま川柳コンテスト」受賞作品決定!

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052



令和5年11月17日～令和6年1月14日に募集した「帰ってきた!もうそんな時代じゃありま川柳コンテスト」にたくさんの応募をいただきありがとうございます。厳正なる選考の結果、受賞作品は右記6点に決定しました。受賞された皆さま、おめでとうございます!	<p>大賞 (1点) ランドセル 背負って欲しい 君の色 もえ (30代)</p> <p>佳作 (5点) イクメンに あたる言葉は ママにない ペンネームなし (10代)</p> <p>「当たり前」 僕にとっては 「努力」なの ペンネームなし (10代以下)</p> <p>その普通 あなたにとっての 普通でしょ ペンネームなし (10代)</p> <p>発熱時 パパ療養 ママ通常 おもちゃんこ (30代)</p> <p>人を知り 互いの違い 認め合う 野球人間 (10代)</p>
---	--

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
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	3月13日(水) 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	回各20人 申し込み順	3月4日(月) 9時30分から電話で

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
手形アート	こどもの手形・足形を 記念に残す 講師あべゆきえ氏	3月21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6組 申し込み順 持飾る写真、のり、はさみ	3月4日(月)~19日(火)
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	3月26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	¥1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 持筆記用具、バスタオル、 おむつ	
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	3月27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8組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物、 バスタオル	

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
小麦粉粘土遊び	小麦粉粘土の感触を楽しみ ながら、親子で遊ぶ	3月14日(水) 9時30分~10時30分	0歳~就学前の 子どもと保護者	沼ノ端コミセン 回4組 申し込み順	3月5日(火) 12時30分~16時に 電話で

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
手作りおやつを試食& ミニ栄養相談	保育園で提供しているおやつ の試食と栄養士への相談	3月13日(水) 14時~15時	9カ月~4歳の 子どもと保護者	回4組 申し込み順	3月4日(月)から 9時~17時に電話で
フォトフレーム作り& ママトーク	フォトフレーム作りと ママ同士の交流	3月19日(火) 14時~15時	0~4歳の 子どもと保護者		3月11日(月)から 9時~17時に電話で

♥赤ちゃん、絵本のとびら事業

生涯学習課 回(32)6752



絵本を楽しむきっかけ作りに絵本をプレゼントしています

回市内に住民登録がある0歳の子どもと保護者

持母子健康手帳、保健師・助産師の家庭訪問で配布の引換券(転入などで引換券をお持ちでない方、紛失された方は各交換場所でお渡します)

交換場所 生涯学習課、中央図書館、各コミセン、沼ノ端交流センター、東開文化交流サロン、勇弘公民館、植苗ファミリーセンター

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

回旭町3-1-12 回(33)9158 利用時間 9時30分~17時 休館日 毎週月曜日 ※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
特別展示	木のひな人形の展示	3月3日(日)まで 9時30分~17時	回なし 直接会場へ
プラネタリウム	春の番組 「春の星空と光の花々のメロディー」	3月2日(土)~4月26日(金) 14時、15時30分(土・日曜日、祝 日、春休みは11時30分も投影)	回各30人 申し込み順 回4月投影分は3月1日(金)から(当日も受付可)
	ゴールデンウィーク特別投影 「ぼくたち惑星8兄弟」	4月27日(土)~5月6日(月) 14時、15時30分(土・日曜日、祝 日は11時30分も投影)	回各30人 申し込み順 回4月以降の投影分は3月1日(金)から(当日も 受付可)

中央図書館

回末広町3-1-15 回(35)0511 利用時間 9時30分~20時 休館日 毎週月曜日、29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	●3月2日(土) 11時~11時20分、13時30分~13時50分=当日発表 ●3月17日(日) 14時~14時20分=「はるといえば」		回1階おはなしコーナー 回各10人 直接会場へ
新年度図書館ボランティア 養成講座	図書館でのボランティア活動の説明と、 館内をご案内	3月1日(金) 10時~11時30分	回2階研修室 回18歳以上 回10人 申し込み順 持筆記用具 回2月29日(水)まで
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば 英語あそび編	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	3月15日(金) 10時~10時20分	回2階講堂 回0~1歳半の子どもと保護者 回10組 抽選 回図書館利用カード、バスタ オル 回3月1日(金)~8日(金)に直接または電 話、Eメールで 回info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「牛方とやまんば」	3月16日(土) 14時~14時20分	回2階会議室 回10人 直接会場へ
雑誌リサイクル市	図書館で不要になった雑誌を1人10冊ま で無料で譲渡	3月30日(土) 12時~16時	回2階講堂 回なし 直接会場へ 回持ち帰り用のバッグ

美術博物館(あみゅー)

回末広町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
企画展「鹿毛正三-ア トリエ『薔薇絵亭』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 3月24日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、中 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		
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成 果を報告	3月3日(日) 14時~15時	回中学生以上 回なし 直接会場へ
絵画鑑賞会(共催:苫小 牧市美術館友の会)	鹿毛正三の作品を参加者と語り合いながら鑑賞	3月8日(金) 10時~11時30分	回20人 申し込み順 回2月27日(火)から電話で
企画展 ギャラリートーク	担当学芸員が企画展の見どころを展示室で解説	3月9日(土) 11時~11時40分	¥一般300円、高大生200円、中 生以下無料 回なし 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、診断しませんが対象外)		詳保健センター 回(35)2800				
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
かんたんステップ3回コース*	3月13日(水)、27日(水)、4月3日(水) 10時~10時45分	12人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	市内在住の高校生を除く18歳以上で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	3月6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*	3月15日~4月26日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分 ※3月29日を除く	8人	有酸素運動、マシンを使った筋トレ、体力測定で体力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		
健康・栄養相談	3月11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			3月6日(水) 9時から電話で
栄養教室 3つのお皿でバランス良く!	3月14日(木) 14時15分~15時	8人	バランス良く食事をとる方法を学ぶ	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、診断します	随時受付	なし	2日分の食事記録をもとに栄養士がカロリー、バランス、不足している栄養素を診断、アドバイス			詳細は保健センターへ
健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント		詳保健センター 回(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)		
がん検診 100 とまチョップポイント		詳保健センター 回(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	令和5年度分の受付は終了しました。乳・子宮がん検診は2年に1度対象です。例年12月には、定員に達してしまいますので4・5月にご連絡をお願いします。 ※身体状況により、受診できない場合もありますのでご相談ください。			保健センターへ 申し込み順		

*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

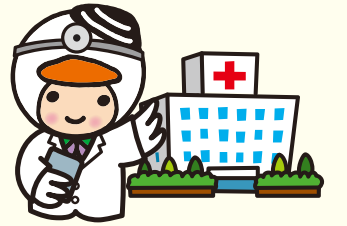
がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

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
	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
対象								
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査
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

回教育・福祉センター3階 回健康支援課 回(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 [2か月児]	3月21日(水) 9時30分~10時40分	令和6年1月生まれの子と親 回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]	3月19日(火) 9時30分~11時	令和5年8・9月生まれの子*と親 回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日前までに健康支援課へ ※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]	3月27日(水) 9時30分~10時40分	令和5年3・4月生まれの子*と親 回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	3月12日(火) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 3月13日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年8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 ※13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	3月13日(水) 10時15分~10時45分*、13時~14時30分 3月14日(木) 13時~14時30分	令和3年2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	3月21日(水) 10時30分~11時15分(受付10時15分)	妊婦、産後2~4カ月の母親と子 回なし 直接会場へ	おしゃべりタイム、個別相談	回母子健康手帳、バスタオル、おむつ

3月の休日当番病・医院(外科・歯科)

ホームページでもご覧いただけます!

3/3日 外科 苦小牧東部脳神経外科 回(53)5000 歯科 袖井歯科医院 回(74)6800

3/10日 外科 同樹会苦小牧病院 回(36)1221 歯科 明野歯科クリニック 回(57)2654

3/17日 外科 苦小牧日翔病院 回(72)7000 歯科 あおぞら歯科医院 回(57)4618

3/20日 外科 苦小牧泌尿器科・循環器内科 回(57)0455 歯科 たかまつ歯科医院 回(57)2300

3/24日 外科 光洋いきいきクリニック 回(71)2700 歯科 橋歯科医院 回(75)7527

3/31日 外科 につしん泌尿器科クリニック 回(71)1100 歯科 田中歯科医院 回(76)0056

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 回健康支援課 回(32)6407

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 回(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 回0120(20)8699 携帯電話・PHSの方は 回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 回#8000または回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 回(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



「あいサポーター」研修
 3月22日(金) 10時～11時30分、15時～16時30分
 所 市民活動センター 2階 研修室A
 内 障がいのある方にちよつとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成

均等割のみ課税世帯物価高騰支援金の給付 ※1世帯1回限り
 物価高騰対策として均等割のみ課税世帯に対し、1世帯当たり10万円を給付します
 対 次の全てに該当する世帯 ● 令和5年12月1日現在で本市に住民登録がある ● 世帯の中に令和5年度分住民税の均等割のみを課税されている世帯員がいる ● 世帯の中に令和5年度分住民税の所得割を課税されている世帯員がいない ※課税者から扶養されている方のみの世帯は対象外。均等割のみを課税された場合、市・道民税の年額は5千円 ※子育て世帯への加算については、次号でお知らせ
 申 3～4月に対象世帯へ発送予定の確定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) 総合福祉課 電話(32)6266

「技能士」とは、職業能力開発促進法に基づいて実施されている131職種の技能検定合格者に与えられる「称号」です。技能士は確かな技術と知識を持ち、製造業や建設業、サービス業などの現場で活躍しています
 5 市工業・雇用振興課 電話(32)6432
 詳(一社)北海道技能士会 電話(011)484
 電話(32)6432

沼ノ端駅北口駐車場の利用時間を制限します
 長時間駐車防止のため、5月上旬から当面、終電後9時の時間帯で、沼ノ端駅北口駐車場の閉鎖を行いますので、ご利用の際はご注意ください ※閉鎖時期および時間帯は変更する場合があります
 詳維持課 電話(73)5000

暮らし
 ※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、二次元コードで 障がい福祉課 電話(32)6356 FAX(36)3121
 syogaitukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

保健所の相談、検査(3月) 所 苫小牧保健所 電(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(火)	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	21日(休)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	12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 電話(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	
HIV検査(エイズ相談)	12日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

献血(3月) 所 健康支援課 電(32)6407

12日(火)	9:30～11:30	苫小牧港開発株式会社ビル前
19日(火)	9:30～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:00	
22日(金)	9:30～11:30	スーパーアークス光洋店(旧店舗名:ビッグハウス光洋店)
	13:30～16:30	同樹会苫小牧病院
24日(日)	9:00～13:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:30～16:30	
27日(水)	14:45～16:30	王子総合病院(夜間救急玄関前)

※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 電話(61)1715

今月の健康NEWS

がん患者交流サロン

日 3月12日(火) 13時30分～15時
 対 がん患者とその家族
 内 体験しようリラクゼーション～心とからだを考える～
 所 申 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 ①3月6日(水) ②4月3日(水) いずれも9時～16時
 対 こころの悩みを抱えるご本人やご家族
 所 申 詳 ②3月29日(金)までに電話で 健康支援課 電話(32)6410

こころの健康づくりパネル展

日 3月8日(金)～15日(金) 8時45分～17時15分
 所 市役所1階市民ロビー
 内 パネル展、マインドチェッカーやこころの体温計によるストレスチェック(3月8日、15日の13時～15時)など ※ノベルティ配布あり
 詳 申 健康支援課 電話(32)6410

5歳児発達相談について

セルフチェック表でお子さまの特徴や傾向を知り、気になることなどがあればご相談ください。なお、すでに心配なことがある方は早めにご相談ください
 対 平成31年4月2日生～令和2年4月1日生まれの子
 案内発送予定時期 4月2日～6月生まれ=3月上旬、7～9月生まれ=6月上旬、10～12月生まれ=9月上旬、1月～4月1日生まれ=11月上旬
 詳 健康支援課 電話(32)6411

高齢者肺炎球菌ワクチン接種経過措置の終了

高齢者肺炎球菌ワクチン接種は、経過措置として65～100歳の5歳刻みで過去に一度も接種をしたことがない方を対象に接種を実施していますが、令和6年3月31日(日)で経過措置が終了します。対象年齢で接種を希望する場合は、早めの接種をご検討ください
 令和6年度以降 ●65歳 ●60～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方や、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方が対象)
 詳 健康支援課 電話(32)6407

暮らし



国民健康保険のお知らせ

①国民健康保険への届出をお忘れなく
 対職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除くすべての市民(各手続きにはマイナンバーと身分証明書の提示が必要。また、代理人が手続きをする場合には委任状が必要)
 ※左記の場合は、14日以内に手続きが必要です

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたことの証明書
苫小牧市へ転入したとき	前年の収入が分かるもの
国保加入者が転出や転居をしたとき	国保の保険証
国保加入者が職場の健康保険に加入したとき	国保の保険証、職場の健康保険の保険証(いずれも世帯全員分)
国保加入者が進学などで転出したとき	国保の保険証、在学証明書(入学前は合格通知書または入学許可書)、在園証明書(施設入所者の場合)

※国民健康保険の資格は健康保険の喪失(脱退)日や転入日などから取得し、その月の分から保険税がかかります。手続きが遅れた場合、さかのぼって保険税の支払い義務が発生しますのでご注意ください

②国民健康保険税の支払いが困難になったら、早急に相談を
 国保税の支払いが困難になったときは、さまざまな対策が考えられます。そのま

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 苫小牧

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 苫小牧 指定事業者

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

水道窓口課 (32)6695

ま国保税の未納が積み重なり、納税相談にも応じないなどの世帯には、やむを得ず財産の差し押さえや、保険証の返還を求めることがあります。国保税を支払えない事情があるときは、早急に相談してください

①保険年金課 (32)6418
 ②納税課 (32)6274



確定申告書は自分で作成してお早めに!

令和5年分の所得税および復興特別所得税の確定申告書、贈与税の申告書の提出期限は3月15日(金)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出

障害年金をご存じですか

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができます。病気やけがが初めて医師の診療を受けたとき(初診日)に国

民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。なお、障害年金を受け取るには、障害の程度が一定の基準以上の状態にあることや、年金保険料を一定の期間納付していることなどの受給要件があります。初診日が厚生年金加入期間中にある場合は年金事務所に相談ください。※初診日が65歳以降での病気やけがでは障害基礎年金は支給できません

苫小牧年金事務所 (37)3500
 市保険年金課 (32)6429

市民税課からのお知らせ

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づき課税されます。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更登録をしてください。また、自動車を取ったときや、廃車・譲渡などをしたときも手続きが必要です。令和6年度の自動車税種別割納税通知書を確実に届けるため、3月中に手続きをお願いします。変更登録が間に合わない場合は、道税HPの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください

札幌道税事務所 (011)7461190
 自動車課

商品車の軽自動車税(種別割)課税免除申請について

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

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。中皮腫などで亡くなった方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署または都道府県労働局にご相談ください

北海道労働局 (011)7092311 市工業・雇用振興課 (32)6436

3月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	3月	
優良講習	10:30~11:00	5日(火)	15日(金)
		7日(木)	21日(木)
		8日(金)	26日(火)
		12日(火)	27日(水)
		13日(水)	29日(金)
		14日(木)	
一般講習	10:30~11:30	1日(金)	22日(金)
		6日(水)	28日(木)
		1日(金)	18日(月)
		4日(月)	19日(火)
		6日(水)	22日(金)
		11日(月)	25日(月)
違反講習	13:30~14:30	13日(水)	27日(水)
		4日(月)	15日(金)
		5日(火)	18日(月)
		8日(金)	19日(火)
		11日(月)	26日(火)
		12日(火)	
初回講習	13:00~15:00*	14日(水)	28日(木)
		13:30~15:30	7日(木)
		14日(水)	

・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

広告

広告

暮らし



市有地の譲渡あっせん希望業者は申請を

令和6年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせん(補充登録)を希望する業者は資格審査の申請をしてください

申請資格 市税の未納がない次のいずれかに該当する業者 ●本市に事務所がある宅地建物取引業者 ●金融機関が出資する宅地建物取引業者 ●信託銀行

申請 3月1日(金)～15日(金)に管財課HPでダウンロードの申請書を直接または郵送(必着)で 管財課 ☎(32)6234 ※詳しくはHPをご覧ください

消防本部からのお礼

消火栓や防火水槽は、火災から市民の生命・身体・財産を守る大切な施設です。積雪により消火栓や防火水槽が埋まってしまった場合には、消防本部において除雪を行い、いち早く使用できるよう努めています。お住まいの土地、お勤め先などの除雪を行う際に、消防水利が埋まらないようにご配慮いただいている場所が多数見受けられます。この場をお借りして、お礼申し上げます

詳警防課 ☎(84)5023

JR北海道のダイヤ改正

3月16日(土)からJRのダイヤ



4月1日(月)から、のぞみ町のゴミ収集日が変わります

確保して自転車をきれいに並べて置く ●自転車以外の物は置かない ※長期間置いたままの自転車は移動をお願いしますが、一定期間を過ぎても移動されない場合は回収し、回収後3カ月間連絡が無い場合は処分となりますので、適切なご利用をお願いします

維持持課 ☎(73)5000 未来創造戦略室 ☎(32)6229

変更内容 ①ごみ収集カレンダー番号17番 ↓18番 燃やせないごみ 第3水曜日 ↓第4火曜日 プラスチック 毎週火曜日 ↓毎週金曜日 資源物 第2・4金曜日 ↓第1・3火曜日

詳ゼロごみ推進課 ☎(55)4077

地震に対する不安解消のため、木造住宅の無料耐震診断を実施しています

対次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅 ●階数が2階建て以下 ●延べ床面積が500㎡以下 ●申込者が当該住宅を所有 ●原則、昭和56年5月31日以前に着工 ●プレハブ住宅・枠組壁工法住宅は除く

持住宅の図面 詳建築指導課 ☎(32)6522

高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆様へ

■供物などは必ずお持ち帰りください

シルバー人材センター入会説明会 ☎3月25日(月) 13時30分～15時、26日(火) 9時30分～11時 所労働福祉センター ☎シルバー人材センター ☎(35)1700

子ども予防接種週間のお知らせ

☎健康支援課 ☎(32)6407

3月1日(金)～7日(木)は子ども予防接種週間です。予防接種の受け忘れがないか確認し、病気を未然に防ぎましょう(料金はすべて無料)

予防接種名	対象	接種回数
ロタウイルス	出生6週0日～24週0日(ロタリックス) 出生6週0日～32週0日(ロタテック)	2回 または3回(ワクチンの種類による)
ヒブ	生後2カ月～5歳の誕生日の前日まで	1～4回(初回接種年齢による)
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳の誕生日の前日まで	3回
B型肝炎	1歳の誕生日の前日まで	3回
四種混合(DPT-IPV)	生後2～90カ月(7歳半)の前日まで	4回
BCG	1歳の誕生日の前日まで	1回
麻疹・風しん	1期=1～2歳の誕生日の前日まで 2期=次年度小学校に入学する方(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ) ※2期の接種期限は3月31日(日)	2回
水痘	1～3歳の誕生日の前日まで	2回
日本脳炎	1期=生後6～90カ月(7歳半)の前日までに3回接種 2期=9～13歳の誕生日の前日までに1回接種	4回
二種混合(DT)	11～13歳の誕生日の前日まで	1回
子宮頸がん予防ワクチン	12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの女子 ※令和6年度までは、キャッチアップ接種を実施しているため、平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの方も無料で接種可能	3回

が改正されます。なお、一部列車は苫小牧ノ線ノ端・植苗間でワンマン運転となり、乗降方法が異なりますのでご注意ください

乗降方法 各駅にてお客様ご自身でドア横の開閉ボタンを押し、乗り降りください 詳JR北海道 電話案内センター ☎(22)7111 市まちづくり推進課 ☎(84)4071

一駅駐輪場使用のルール

苫小牧駅北・南口、沼ノ端駅北・南口、植苗駅、青葉駅北・南口、糸井駅北口、錦岡駅の駐輪場を使用する際は、次のことを守りましょう ●駐輪場以外には置かない ●長期間にわたり置かない ●通路を

霊園内にごみ箱は設置していません。ごみの放置は不法投棄行為で、法律で禁じられています。また、供物や供花についても熊などの野生動物が出没したり、鹿やキツネなどに大事なお墓を荒らされたりする原因になりますので、必ずお持ち帰りください

水汲み場およびトイレ

霊園内の水汲み場および常設トイレは、冬期間水道凍結防止のため使用できません。なお、3月20日(水)に仮設トイレを霊園内に設置しますので、ご利用ください

■高丘第二霊園内の一方通行規制 墓参臨時バスが運行される20日の8時～14時は、園内道路の一部で一方通行規制となります

■共同墓の墓参 共同墓での宗教的な儀式(僧侶による読経など)は行えません。お参りの際は、他の墓参者にもご配慮いただきお参りください。供花や供物など、持参されたものはすべてお持ち帰りください

☎環境生活課 ☎(32)6333

3月20日(水)春の彼岸 墓参臨時バスを運行します

☎道南バス(株)苫小牧営業所 ☎(55)7125 市環境生活課 ☎(32)6333

停留所	1	2	3	4	5	6	7	8	9
苫小牧駅前(①番乗り場)	8:40	9:20	9:40	10:20	11:00	12:00	12:40	13:00	
表町五丁目	8:42	9:22	9:42	10:22	11:02	12:02	12:42	13:02	
王子総合病院前	8:43	9:23	9:43	10:23	11:03	12:03	12:43	13:03	
緑跨線橋	8:44	9:24	9:44	10:24	11:04	12:04	12:44	13:04	
緑町郵便局前	8:46	9:26	9:46	10:26	11:06	12:06	12:46	13:06	
支笏湖通	8:47	9:27	9:47	10:27	11:07	12:07	12:47	13:07	
公園前	8:48	9:28	9:48	10:28	11:08	12:08	12:48	13:08	
高丘霊園前	8:49	9:29	9:49	10:29	11:09	12:09	12:49	13:09	
第二霊園入口	8:52	9:32	9:52	10:32	11:12	12:12	12:52	13:12	13:52
第二霊園中央東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	13:53
第二霊園西	8:54	9:34	9:54	10:34	11:14	12:14	12:54	13:14	13:54
第二霊園中央	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
第二霊園管理棟前	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	14:00
高丘霊園前	9:44	10:04	10:44	11:24	12:24	13:04	13:24	14:04	
公園前	9:45	10:05	10:45	11:25	12:25	13:05	13:25	14:05	
支笏湖通	9:46	10:06	10:46	11:26	12:26	13:06	13:26	14:06	
緑町郵便局前	9:47	10:07	10:47	11:27	12:27	13:07	13:27	14:07	
緑跨線橋	9:49	10:09	10:49	11:29	12:29	13:09	13:29	14:09	
王子総合病院前	9:50	10:10	10:50	11:30	12:30	13:10	13:30	14:10	
表町五丁目	9:51	10:11	10:51	11:31	12:31	13:11	13:31	14:11	
苫小牧駅前(①番乗り場)	9:56	10:16	10:56	11:36	12:36	13:16	13:36	14:16	

【料金】 ※道南バス(株)の料金改定により一部変更されています

	大人	子ども	小学生(市内)	中学生(市内)
苫小牧駅前～高丘霊園	280円	140円	50円	100円
苫小牧駅前～高丘第二霊園	290円	150円	50円	100円

※小学生は市スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳等の身分証明書を降車時に提示してください。

使用可能 無料乗車証、高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証(100円)

使用不可 各種定期券、昼間カード

新型コロナワクチン接種情報

☎健康支援課 ☎(32)6407

新型コロナワクチンの無料接種は令和6年3月31日(日)で終了します。令和6年度以降は、65歳以上の方および60～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方やヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方には、秋冬で定期接種が行われます。3月31日(日)までに接種を希望する方で接種券が届いていない場合や紛失された場合は、とまこまい新型コロナワクチンコールセンター ☎(82)9660へご連絡ください

広告

広告

暮らし

契約課からのお知らせ

4月1日(月)から、契約課が行う一物物品の買い入れにおいて「オーブンカウター方式」による見積合せを実施します。詳細は契約課HPをご覧ください。
対 苦小牧市物品購入等に係る競争入札参加資格業者登録を受けている事業者
契約課 TEL(32)6223

催し・講座

一 東開文化交流サロン

①防災について聴き、考える
日3月3日(日) ①10時30分～12時②もしもワークショップ ②14時～15時③防災レシピ体験講座
定 ①30人 ②10人 抽選

②絵本ホールでおはなし会

日3月13日(水) 10時30分～11時
対 乳幼児・児童と保護者
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保健師高さんのミニ講座

日3月18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
④図書室にかかわろう

日3月23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
定 10人 抽選

所 申詳①二次元コードで ②④直接または電話、Eメール、二次元コードで 東開文化交流サロン TEL(84)7958
tokaisalon@yu-yu.or.jp

一 サンガーデン

■木育講座「ファーストスプーンづくり」
日3月23日(土) 10時～12時
対 妊娠中または1歳未満の子どもがいる親(託児なし)
¥500 当日納入
定 6人 申し込み順

■ハーブ講習会「春のアロマワックスづくり」
日3月23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
定 10人 申し込み順

所 申詳 3月1日(金) 9時30分から サンガーデン TEL(33)4411

一 普通救命講習会

日①4月17日(水) ②24日(水) いずれも13時30分～16時30分
所 ①消防防災訓練センター 2階研修室
②消防署日新出張所 1階研修室 ※マスコ着用必須

料 託児(申し込み不要) 110時～12時
②ほっと一息ステーション
日3月21日(水) 18時～20時30分 (モヤモヤ座談会 18時30分～20時)
対 女性

所 申詳 ②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 傾聴講習会

日3月23日(土) 13時30分～15時30分
所 市民活動センター 1階多目的ホール
内 あなたの聴き方が劇的に変わる！「傾聴力のポイント」徹底伝授
講師 マイコーチングオフィス 代表 中野村舞氏
定 50人 申し込み順
申詳 3月1日(金)から 平日9時～17時に直接または電話、ファクス、二次元コードで TEL(03)0021 若草町3-1-8
社会福祉協議会ボランティアセンター TEL(84)6481 FAX(34)8141

発達に不安のある方の思春期からの性に関する支援～自閉症スペクトラムの理解～

日3月20日(水) 10時～12時
所 市民会館 3階小ホール
内 発達に不安のある方の思春期からの性に関する、家族や支援者の向き合い方について学ぶ



定 各10人 申し込み順
申詳 3月27日(水)～4月10日(水) 9時から電話で 救急課 TEL(84)5044

一 アイビー・フェスタ24 ミュージック&ダンスショー

日3月3日(日) 11時～16時
所 申詳 アイビー・プラザ TEL(33)8131

一 リサイクル自転車抽選販売会 他の施設からも申込みが可能です!

所 申詳 3月1日(金)～11日(月)にJFERリサイクルプラザ苦小牧(HPでダウンロード可)、市役所1階市民スペース、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで TEL(059)1364 市字沼ノ端2-25 JFERリサイクルプラザ苦小牧 TEL(55)2970 FAX(55)3455
tsaikuru@city.tomakomai.hokkaido.jp ※自転車は市HPで確認。当選者は15日(金)に発表し、郵送でお知らせ(キャンセル不可)。自転車と引き換えで25日(月)までに代金納入



一 男女平等参画推進センター

①コワーキングDay!
日3月18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

に 関心のある方
内 在宅での自分の身体と心に合う介護方法についての講話
定 20人 申し込み順
申詳 3月21日(木)までに電話で 介護福祉課 TEL(32)6347

一 12階展望回廊★ ☆夜景&星空観賞会

日3月15日(金) 19時30分～20時45分
所 市役所 12階展望回廊
対 中学生以下は保護者同伴
定 7組(1組4人まで) 申し込み順
申詳 3月4日(月) 9時～7日(木) 17時に二次元コードで 総務部総務課 TEL(32)6179 科学センター TEL(33)9158

一 在宅介護家族講座 「わたしの介護 あなたの介護」

日3月22日(金) 10時～11時30分
所 市民活動センター 3階講習室
対 介護をしている方、在宅での家族介護

スマホ使い方講座・個別相談 ～出張教室車両 3、4月開催分～

Table with columns for location (各店舗前), date (3月), and date (4月). Lists various shops like コープさっぽろパセオ川沿店, イオンモール苦小牧, etc.

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 4月=11時～12時 関なし
基礎編 3月=11時～12時 4月=13時～14時
内 マップ操作や写真撮影 関なし
応用編 3月=14時30分～15時30分
内 音声操作やアプリ追加 関なし
LINE編 3月=13時～14時 4月=14時30分～15時30分
内 LINEのトーク、スタンプ、写真、通話
持 お持ちのスマートフォン、LINEアカウント
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9時～17時) TEL(0800)1119442 通話無料 総務課 TEL(32)6345 介護福祉課 TEL(32)6340 ICT推進室 TEL(32)6196

広告

広告

催し・講座

第41回技能祭

日3月3日(日) 9時30分〜13時
所 苦小牧地域職業訓練センター、道立苦小牧高等技術専門学院
内容 展示即売品(まな板、ステンレス加工品、各種木工品など)、ものづくり体験コーナー(上棟式、銅板へら出し、タイヤアート、塗り絵、フラフープ製作)、飲食コーナー
詳 苦小牧地区技能士協会事務局(苦小牧地域職業訓練センター内) 電話(55)6622
2 市工業・雇用振興課 電話(32)6432

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
去り行く渡り鳥を観察
日3月10日(日) 10時30分〜11時30分 ※
荒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、歩きやすい防寒着
②ウトナイ湖・水辺の渡り鳥ウォッチング
日3月17日(日) 10時〜12時
定15人 申し込み順
持飲み物、帽子、歩きやすい防寒着、雨具、双眼鏡・図鑑(貸出可)
③アイロンビーズで野鳥を作ろう〜シマエナガ編〜
日3月23日(土) 11時、14時

定各4組(1組2作品まで) 申し込み順
対小学生以下は保護者同伴
所 申請日②3月1日(金)〜16日(土) ③3月9日(土)〜22日(金)に電話でウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電話(58)2231
とまこまい若者サポートステーション
出張相談
日3月27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①3月4日(月) ②11日(月) ③18日(月) ④25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ジョハリの窓 ②人生すぐろく ③ビジネススマナー到達度チェック ④パソコンセミナー 送付状の作り方
対15〜49歳の就職を目指している方
申請日までに電話で とまこまい若者サポートステーション 電話(84)8670
詳 とまこまい若者サポートステーション 電話(84)8670 市工業・雇用振興課 電話(32)6436
ボラセン・ギャラリー2023
日3月8日(金)〜10日(日) 9時〜16時(最終日は15時まで)
所 MEGAドン・キホーテ苦小牧店

4月のパソコン講習

Table with 5 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数, 講習時間, 料金(税込). Rows include Word2019, Excel2019, and Access2019 courses.

所 申請日3月1日(金)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 電話(55)6622

スポーツ

スポーツ推進委員会主催 フロアカーリング交流会

日3月17日(日) 9時から(集合8時30分)

所川沿公園体育館

チーム4人制(5人まで登録可)
持室内用運動靴
申請日3月11日(月)までに氏名、住所、電話番号、チーム名を直接またはファクスでスポーツ都市推進課 電話(34)9601 FAX(34)7717

令和6年度 第1回緑ヶ丘公園各運動施設利用予約抽選会

サッカー場人工芝
3〜6月分の利用予約抽選会
日3月9日(土) 9時30分
野球場
4〜10月分の利用予約抽選会
日3月23日(土) 9時30分
所 緑ヶ丘トマロ(字高丘19-1) 電話(38)

8811

春休み小学生バドミントン教室

日3月25日(月)、27日(水)、28日(木) 全3回
いずれも10時〜11時15分
対 小学生3〜6年生
¥千500円 当日納入
定 8人 申し込み順
持 運動しやすい服・靴、タオル、飲み物
所 申請日3月4日(月) 9時〜24日(日) 20時に 総合体育館 電話(34)7715

キッズスポーツアカデミー無料体験会

日3月26日(火) 16時〜17時
所 所川沿公園体育館
対 年少〜小学2年生
定 30人 申し込み順
持 運動しやすい服・靴、タオル、飲み物
申請日3月5日(火)〜25日(月)に 総合体育館 電話(34)7715

募集

第69回とまこまい港まつりテーマ・プログラム表紙デザインを募集

内 ①テーマ 応募点数1人5作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザイン 応募点数 1人1点まで ※自作・未発表のもの

規格②四つ切画用紙縦(540mm×380mm)またはA3縦型に限る
応募用紙配布 観光振興課 (HPでダウンロード可)、市役所1階案内、各コミセン、勇払出張所、沼ノ端交流センター、中央図書館、市民活動センター、アイビー・プラザ、文化会館、COCOTOMA
申請日4月12日(金)までに、①応募用紙に必要事項を記入し直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで ②作品裏面に必要事項を記入した応募用紙を添付し、直接または郵送(必着)で 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビルテナント棟3階 第69回苦小牧港まつり実行委員会(観光振興課内) 電話(32)6448 FAX(32)4200 Eメール: kankou@city.tomakomai.hokkaido.jp

2024年版「とまこまい暮らしのガイド」の掲載広告を募集

広告媒体 120ページのA4版冊子、約9万6千部を作成し8月に全世帯および転入者へ配布予定
掲載基準 市広告掲載要綱、市広告掲載基準を遵守
申請日3月15日(金)〜4月30日(火)に電話、ファクス、Eメールで (株)サイネックス 札幌支店 電話(011)737-7167 FAX(011)737-7169 Eメール: s-sapporo@scinex.co.jp
(株)サイネックス 札幌支店 電話(011)737-7167 市秘書広報課 電話(32)6108

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第8回は苦小牧如水館(剣道)! 3月中旬頃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
スポーツ都市推進課 電話(34)9601



広告

広告

募集

アーティスト・バンクの登録および紹介

市内で文化芸術活動を行っている方々の人材データベースで、音楽、舞踊、美術、華道、文芸など多彩なジャンルのアーティストが登録しています。アーティストの活動を機会を増やし、文化芸術を広めることを目的としていますので、町内会や施設でのイベントに活用してみませんか

アウトリーチ推進事業の開催団体を募集

音楽や舞踊、書道、絵画、読み聞かせなど、さまざまなジャンルで活躍している市内のアーティストを派遣します。演奏、演技などのパフォーマンスのほか、アーティストによってはワークショップなども実施可能です

介護保険認定調査員を募集(会計年度任用職員)

応募資格 自動車運転免許と看護師・准看護師・介護支援専門員(ケアマネジャー)・介護福祉士のいずれかの資格をお持ちの方
任期 4月1日から1年間(契約更新の可能性あり)
内介護保険のサービスを希望する高齢者を訪問し、どの程度の介護(支援)が必要か聞き取り調査を行う(事前研修あり)
勤務時間 ①平日8時45分～17時(月～金曜日) ②平日8時45分～17時15分(8～11日/月) ※②は育児などによる勤務時間、日数の相談に応じます
日給 ①9千258円 ②9千566円 ※①②ともに賞与と交通費は市規定に基づき別途支給
募集人数 各3人(面接あり)

訪問型サービスB事業等および訪問型サービスD事業等の提供団体を募集

要支援の認定を受けている方を含む65歳以上の高齢者などに対する生活支援または移動支援などに関するサービスの提供を行う団体を募集します ※事業に係る費用は補助金を交付
応募資格 市HPに掲載の募集要領をご確認ください

苫小牧市空家等対策委員会委員を募集

応募資格 市内在住の満18歳以上の方(高校生、市議会議員、市職員を除く)
任用 5月1日～令和8年4月30日(2年間)
募集人数 1人 ※結果は全員に通知
甲 3月22日(金)までに市民生活課(HPでダウンロード可)、各コミセン、植苗ファシリテーター、勇弘・沼ノ端出張所、COCOTOMAで配布の応募用紙

緊急再就職訓練(長期高度人材育成コース)を募集

を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 市民生活課 電話(32)6303 FAX(32)4322 siminsekaku@city.tonakomai.hokkaido.jp
令和6年4月～令和8年3月
所 ①北海道福祉教育専門学校 ②北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校

学校 ③日本工学院北海道専門学校
対 高等学校卒業(高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)合格者を含む)以上の学歴を有する者で、ハローワークに求職登録を行い、ハローワークから受講おっせんを受けられる方 ※一定の要件を満たす必要があるため、最寄りのハローワークで要確認
訓練科目 ①介護福祉士養成科、保育士養成科 ②調理師養成科 ③電気工学科、

情報処理科、医療事務科、自動車整備科
※教科書などは自己負担
定 若干名
甲 ①②3月21日(木)まで ③3月1日(金)までに近くのハローワークまたは室蘭高等技術専門学校で
詳 室蘭高等技術専門学校 電話0143(44)7820 市工業・雇用振興課 電話(32)6432

3月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場 (Content/Venue) and とき・申し込み・詳細 (Time/Registration/Details). Rows include: 総務省行政相談所, 行政書士会くらしの無料相談会, 消費生活・多重債務, ネットワーク相談会, 配偶者暴力相談支援センター, 女性弁護士による無料法律相談, 無料市民相談.

3月の納期・夜間納税相談

Table with 3 columns: 納期 (Due Date), 国保税 (National Resident Tax), 10期 (10th Period), 4月1日(月) (April 1st). Includes 夜間納税相談 (Night Tax Consultation) details.

広告

広告

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



ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!令和5年度の振り返り



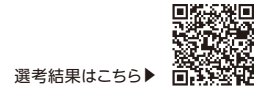
ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!は令和6年度も継続して実施します!お楽しみに!

各イベントの詳細はホームページでご確認ください。



「みんなでつくろう!ゼロカーボンかるた」読み札決定!

地球温暖化やごみなど環境問題に対して、「みんなが未来のためにできること」をテーマにした「みんなでつくろう!ゼロカーボンかるた」の読み札に、たくさんのご応募ありがとうございました。多くの応募作品の中から読み札を決定し、選考結果を公開していますので、ぜひご覧ください。



古着・古布のリサイクル方法が変わりました!

公共施設で回収した古着・古布は外国で再利用されます。まだ着られる服、使える寝具などがありましたら、透明の袋(45リットルまで)に入れて出してください。
※綿50%以下のものも回収可能です



詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4077

詳細は市HP▶



みんなで取り組むゼロカーボン!

スチール缶をばい捨てせずリサイクルすると、1kg当たり約1kgのCO₂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
「ゴミ、ポイ捨てしないで!!」
美園小学校3年生(当時)



拡大して
ご覧になれます



市政トピックス

苫小牧市社会福祉表彰

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

社会福祉表彰式が2月9日に行われ、今年度は「福祉のまちづくり表彰」部門で1団体が表彰されました。

苫小牧市介護者を支える会

平成2年より、認知症などの家族を持つ介護者の集いの場を設け、学び合い、支え合う活動を続けている。
当事者に寄り添い、悩みに対して丁寧に耳を傾け、共に解決の糸口を考える活動は、行政の施策や民間の有料サービスとは異なる役割として福祉のまちづくり推進に貢献している。



市内路線バスのダイヤおよび路線が変更になります

詳細 まちづくり推進課 ☎(84)4071

4月1日から、市内路線バスのダイヤおよび路線の変更を予定しています。詳しくは、3月中旬~25日頃に各ご家庭に配布される「道南バス時刻表」をご確認ください。

詳細はこちら

※届かない場合は、道南バス苫小牧営業所 ☎(55)7125までご連絡ください

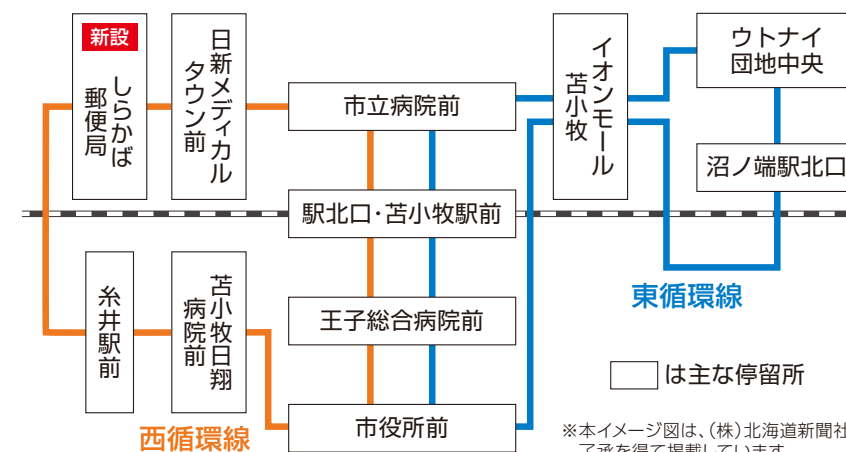


道南バスHP 市HP

新設 東西循環線

苫小牧駅を境に、東西を循環する形で運行いたします。それぞれ右回りと左回りの2路線となります。

新設される東西循環線のイメージ図



その他新設路線

3路線が新設されます。こちらは夜間の便として設定し、JRとの接続や定時制高校の下校に合わせた利便性を確保するための路線となります。

- 101 空港北口線
(新千歳空港-沼ノ端駅北口-苫小牧営業所-住吉住宅街-駅北口-南高校-錦西営業所-北洋大学-アルデン前)
- 102 光洋澄川線
(苫小牧営業所-工業高校-市立病院前-苫小牧駅前-豊川小学校-錦西営業所)
- 103 沼ノ端勇払線
(苫小牧駅前-市役所前-東高校-イオンモール苫小牧-沼ノ端駅前-勇払正門)

広告



2/10
 土
 2/11
 日

第58回とまこまい
 スケートまつり

今年もとまこまいスケートまつりが中央公園で開催され、会場ではちびっこすべり台などで子どもたちの楽しむ姿が見られたほか、たくさんの方の家族連れが冬の苦小牧名物「しばれ焼き」を堪能していました。

スケートまつりを
 動画で振り返ろう!



1/27
 土
 2/3
 土

第78回国民スポーツ大会
 冬季大会スケート競技会・
 アイスホッケー競技会

27日の開始式を皮切りに、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、アイスホッケーの4競技が市内各所のリンクで行われました。

たくさんの力作をお待ちしています!



日本
目指す水都の
桜木町 入倉彰さん

ひまわりの
笑顔暑さも
忘れ去り
日吉町 村上和子さん

大晦日
囲んだ御節 五割引き
柳町 喜美代さん

イライラを
上手にこなす
明徳町 大内妙子さん

陽が落ちて
家路に軽い
肩の荷が
山手町 富木芳雄さん

北海道選手団(フィギュア)の皆さん



TOMAKOMAI みんなの広場



今月のひと インタビュー

愛玩動物看護師

よしなり
吉成しおりさん(44)

人とペットの助けになりたい!

人とペットをつなぐ仕事

2022年5月「愛玩動物看護師法」が施行され、昨年2月に1回目の国家試験が実施されました。見事合格した吉成しおりさんは、同年5月にペットシッターやしつけ教室をはじめとするトータルケア「ライラのしっぽ」を設立しました。

人とペットがより良く共生するために、高齢やハンデのあるペットの訪問介護や被災時の避難の仕方など、ペットに関わる知識や備えを広める活動に力を注いでいます。

震災を機により深い知識を求め

幼い頃から動物が好きだった吉成さんは、ペットの専門学校を卒業後、札幌や苫小牧の動物病院に20年勤務し経験を積みました。その最中に北海道胆振東部地震が起こり、人とペットの過酷な被災状況を知り、人とペットの防災について深く考えるようになります。

「もつと多くの知識を学び、介護や被災で不安を抱えている人とペットの助けになりたい!」これをきっかけに開業を志します。

もしもの時の命を守る準備を

現在は免許を生かしながら、災害支援チームの動物支援ナースとして防災に関する普及啓発にも力を入れています。昨年は防災イベント「備えるフェスタ」でワークショップを行い、ペットと一緒に避難する際に必要なグッズの展示などを行いました。「ペットも避難するの?」「ほえるから不安などの声が聞かれました。火山噴火や津波による浸水など、「もしもの時に命を守る準備を」と、呼びかける吉成さん。これから人とペットをつなぐ活動は続いていきます。



▲「ライラのしっぽ」利用者の皆さんと

【広報とまこまい】限定



抽選で5人に
とまこまいオリジナル
ミニボトルをプレゼント!
※デザインは選べません

前月号の答えは ▶ 手話言語

とまこまい 検定



○に当てはまる言葉は?

来月号から、広報とまこまいが○○○○○します

応募方法 3月31日(日)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。

本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:80g(1人分)

野菜を食べよう春色おにぎり

~忙しい時、何食べる!?~

旬の春キャベツはやわらかく、軽く加熱するだけで食べやすい野菜です。桜えびや昆布を混ぜることで栄養価もアップ!



作り方

- 1 キャベツは水で洗い、小さめの一口大にちぎっておく。
- 2 耐熱容器に、冷凍枝豆とキャベツをそれぞれ入れ、レンジ600Wで1分半加熱する。
- 3 枝豆は、殻から豆を出して、桜えび、塩、ご飯と混ぜ合わせる。
- 4 キャベツは、水分を軽く絞り、塩昆布、ごま油、ごま、ご飯と混ぜ合わせる。
- 5 それぞれおにぎりにして完成。

材料(1人分)

- キャベツ...葉1枚(50g)
- 冷凍枝豆...10個(30g)
- 桜えび...大さじ1/2(2g)
- 塩...少々
- 塩昆布...ひとつまみ(3g)
- ごま油...小さじ1/2(2g)
- ごま...少々
- ご飯...お茶碗1.5杯分(260g)



調理時間 5分 エネルギー 470kcal(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!

投稿 大募集!

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

●とまこまい国スポ2024では、全国から集まった選手たちをカメラで記録しながら観戦。各会場では、短時間で手際よく製氷するスタッフなど、選手を支える多くの関係者の活躍も光っていました!(新)

●とまこまい国スポ2024の撮影をしてきました。アイスホッケー少年男子21連覇、成年男子8連覇おめでとうございます!他の競技で活躍した選手たちもお疲れさまです。(坪)

●来月号から広報とまこまいがリニューアルします。P8で変更点を紹介していますので、ぜひご覧ください!市民投稿やとまこまい検定は継続しますので、引き続きご応募くださいね!(鈴)

●とまこまい国スポ2024の取材に行ってきました。優雅ですてきな演技や、熱い戦いが繰り広げられました。感動の瞬間をP28のとまこまい日記にまとめています。ぜひご覧ください!(木)

人口と世帯(1月末)

総数 ▶ 166,757人 (対前月比: 89人減)
男性 ▶ 81,780人
女性 ▶ 84,977人
世帯数 ▶ 91,003世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~1月31日)

発生件数 46件 (前年比19件増)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 57人 (前年比22人増)

市役所・出張所などの連絡先

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

市政に関するご意見、ご提案などは

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

HPの情報はここから

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



市役所HP アクセスはこちら



広報とまこまいは、誰もが使いやすいように、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。