

# とまこまい 社協だより

ふくしの力、<sup>さい</sup>“彩”発見



2025年(令和7年)7月  
198号

●「七夕—tanabata—」 制作者 地域福祉課 石川 竜

## ハートマアート 絵画展



## 花壇づくり

令和7年度苫小牧市民活動センター自主事業「ハートマアート絵画展」「花壇づくり」の様子

- 主な記事内容**
- P2 [かまくら]と[igocti]からのお知らせ
  - P3 「ふれあいサロン」「おしゃべりカフェPeace」[とまとま]「風まち」のご案内
  - P4 とまこまい成年後見支援センターからのお知らせ
  - P5 赤い羽根共同募金からの報告 「福祉職場説明会in苫小牧」のご案内
  - P6 男女平等参画推進センターからのお知らせ ボランティアスクール、ボランティア体験プログラムのご案内
  - P7 点訳ボランティア初心者講習会のお知らせ 寄付報告について
  - P8 市民相談所からのお知らせ 「だけボラ」ボランティア募集のお知らせ

**赤い羽根寄付金付きピンバッジ 好評頒布中!**  
～500円以上の寄付で1つ差し上げます～

市民の皆さまより御応募いただいた作品の中から、2作品を今年のピンバッジデザインとして採用させていただきました。

左: 渡邊 葵衣さん  
右: 近藤 声羽さん



社協だよりは、赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。



Open!

# こども・若者そうだん所「kamakura(かまくら)」

地域福祉課では、大人(家族)の代わりにケアや家事を担っているこども・若者たちが、交流や情報交換、学習相談などを行う場「kamakura(かまくら)」を開催します。

誰もが“安心して本音を吐き出せる居場所”となるよう以下5か所で開催しておりますので、ご都合に合わせてお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております♪



出入り  
自由

参加費  
無料

小学生から  
高校生まで参加  
できます

場 所	時 間	7月	8月	9月
大成児童センター 大成町1-11-21	14:00~17:00	18日(金)	8日(金)	12日(金)
日新児童センター 日新町3-6-15		18日(金)	15日(金)	19日(金)
沼ノ端児童センター 沼ノ端中央4-10		25日(金)	22日(金)	26日(金)
みんなの食堂「ma'am」 明徳町1-17-5		16日(水)	20日(水)	17日(水)
子ども食堂「木と花の大ぼうけん」 双葉町2-14-7	10:00~13:00	29日(火)	1日(金)、5日(火)、 14日(木)、22日(金)	-

※18歳以上でも、高校へ通学している場合は対象となります。

苫小牧市委託事業 問合せ 地域福祉課地域福祉第1係 TEL 84-6635



●社協だよりの音声データ版は社協HPにあります。



コミュニティ  
カフェ

ゲーム(Switchやボードゲーム)、iPadなどを完備し、ひとりひとり好きなことで自由に過ごせる場所です。

おうち以外の居場所として誰もが

“いごこちのいい場所”となるよう開催しています。

年齢などの制限はありません。ちょっとした悩みごとなどお話を聴くスタッフもおりますので、ぜひお気軽にご参加ください♪

※「赤い羽根共同募金」助成事業

## 西店

【場所】Café aura(カフェ オーラ)  
美原町2-5-9  
【日時】毎月・第2火曜日  
14:00~19:30

## 中央店

【場所】Tomakomai Hub(トマコマイ ハブ)  
大町1-1-7  
【日時】毎月・第2水曜日  
14:00~20:00

## 東店

【場所】法華寺(ほっけじ)  
沼ノ端中央4-16-8  
【日時】毎月・第4水曜日  
14:00~19:30

7月

8月

9月



西 店

7月 8 日(火)

8月 12 日(火)

9月 9 日(火)

中央店

7月 9 日(水)

8月 13 日(水)

9月 10 日(水)

東 店

7月 23 日(水)

8月 27 日(水)

9月 24 日(水)



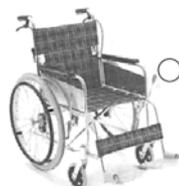
問合せ 地域福祉課地域福祉第1係 TEL 84-6635

私たちは地域福祉の推進をサポートします

**DUSKIN.**  
喜びのタネをまこう

## ダスキンの介護・福祉用具のレンタルと販売店

快適で、心地よい生活をサポートいたします。



- レンタル(ベッド、車イス、歩行器、手すり他)
- 販 売(入浴用品、トイレ用品、靴他)
- 住宅改修(手すり、スロープ他)

## ダスキンヘルスレント 苫小牧ステーション

〒053-0054 苫小牧市明野新町6丁目28-16  
TEL.0144-55-8428 FAX.0144-55-8484

Health  
Rent  
ヘルスレント



申込不要!初めての方大歓迎! お気軽にご参加ください

# 苦社協 ふれあいサロン

## 社協ふれあいサロンat市民活動センター

日時/7月17日(木)  
8月21日(木)  
9月18日(木)  
いずれも10:00~12:00  
場所/市民活動センター  
若草町3-3-8



シルリ八体操や  
ふまねつと運動を楽しめます。  
セラピューティックケアも  
体験できます!

## 社協ふれあいサロンat勇払

日時/7月28日(月)  
8月18日(月)  
9月22日(月)  
いずれも10:00~15:00  
場所/勇武津一会(旧八戸商店)  
勇払45-1



おしゃべりと  
お茶で楽しい時間を  
過ごせます!

※「赤い羽根共同募金」助成事業

# ☆☆ おしゃべりカフェPeace ☆☆

おしゃべりカフェPeaceでは、小学生から18歳までを対象に、1人1人のペースで自由に過ごすことができ、不安や悩みごとに寄り添って一緒に考えてくれる人がいる「居場所」を提供しています。

お菓子を食べたり、  
ゲームをしたり、  
困ったことや  
不安なことの相談、  
恋愛相談なんかも  
OK!

【日時】7月15日(火)  
8月19日(火)  
9月16日(火)  
いずれも  
14:00~18:00

【場所】ココトマラウンジ 表町5-11-5

【対象】小学生から18歳まで

苦小牧市委託事業

このページの  
申込・問合せ

地域福祉課地域福祉第1係

TEL 84-6635



CSW  
公式LINE



インス  
タグラム

TOMASHAKYO.CSW.1962

# 居場所「とまとま」

居場所「とまとま」は、今年度開設8年目を迎え、引きこもりで悩んでいる当事者やその家族の方たちが集い、気持ちを楽にして語り合う場です。

予約不要ですので、お気軽にお越しください。

日時/7月3日(木)  
9月4日(木)  
いずれも14:00 ~ 16:00

場所/市民活動センター  
若草町3-3-8

料金/無料



※「赤い羽根共同募金」助成事業

## 不登校座談会

# とまとま



主に、不登校家族・本人のお話と交流の場です。お子さんのおうちでの過ごし方や進路のこと、ご家族自身のお気持ちなど…他の家族が語る思いに共感できたり、新しく知る情報があるかもしれません。親子で一緒に楽しめるレクリエーションも用意しています。はじめましての方や、お久しぶりの方もお待ちしております!

【日時】偶数月・第3木曜日 8月21日、10月16日  
いずれも、18:30 ~ 20:00(予約不要/入退場自由)

【場所】市民活動センター 若草町3-3-8  
※ZOOMミーティングでのご参加も可能です。  
上記お問い合わせまでご連絡ください

【料金】無料

※「赤い羽根共同募金」助成事業

私たちは地域福祉の推進をサポートします

人も地球も健康に

# Yakult

苦小牧ヤクルト販売株式会社

〒053-0853 苦小牧市花園町1丁目2番11号  
TEL(0144)73-8960 FAX(0144)73-8959



売却不動産募集中!!!  
まずはご相談ください!!  
北海道知事 胆振(1)第1063号

株式会社 売 苦 七

TEL0144-38-3131

〒053-0047 苦小牧市泉町2丁目4番5号

# とまこまい成年後見支援センターからのお知らせ

成年後見制度は、精神・知的障がいや、認知症などで、いろいろな手続きや契約、金銭管理などを一人で適切に行うことが困難な場合、ご本人の不利益にならないよう支援する制度です。

## 相談対応

成年後見制度に関わる様々な相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

- 認知症の心配があり、お金の管理が不安。
- 障がいのある子の今後の生活について。
- 銀行から「認知症であれば後見制度を」と紹介された。
- 自分は後見制度の対象になるのか。知人から手続きをするよう言われたが、どうしたらよいか。

## 出前講座

成年後見制度について、市民の皆さまに知って頂く機会として、団体や企業向けの出前講座を実施しています。(費用は無料です)

- 町内会、自治会の学習会
  - 老人クラブ、ふれあいサロンでの講話
  - 民生委員、児童委員の研修
  - 企業向け、福祉事業所向け研修会 など
- ※ご依頼内容・時間についてはご相談下さい。

## 市民後見人の養成

「市民後見人」として、必要な知識や技術、正しい倫理観を身に付けるための市民後見人養成講座を定期的に開催しております。



## 令和7年度「第2回市民後見人養成講座」夜間開催

- 日時** 令和7年 9/2. 5. 9. 12. 16. 19. 26. 30  
10/3. 7. 10 (18:00~20:45)
- 会場** 市民活動センター(若草町3-3-8)
- 対象** 25歳以上の苫小牧市、厚真町、安平町、むかわ町に居住している方、市民後見人として活動する意欲がある方 他
- 定員** 30名
- 受講料** 無料
- 問合せ** 詳細は下記、とまこまい成年後見支援センターへ

## ~日常生活自立支援事業~ 生活支援員養成研修会のご案内

この事業は、後見制度とは別で、高齢や障がい等により日常生活の判断に不安のある在宅で生活している方、在宅で生活する予定の方を対象として利用者との契約に基づいて、「生活支援員」がお宅等を訪問し、郵便物の確認や家賃・福祉サービス利用料のお支払いなどをサポートする事業です。

社協職員のサポートのもと、支援計画に基づいて活動していただきます。

- 日時** 令和7年7月30日(水)9:30~16:00
- 内容** 日常生活自立支援事業の概要、生活支援員の活動内容等
- 場所** 市民活動センター(若草町3-3-8)
- 定員** 15名(定員になり次第締切)
- 受講料** 無料
- 申込期日** 令和7年7月7日(月)~23日(水)まで ※土日祝日除く
- 申込方法** 電話にて受付。下記、とまこまい成年後見支援センターへ

## 生活支援員の活動条件

- ・自家用車を使用し、月1~2回、2時間程度の活動時間を確保できる方
- ・福祉の活動に理解や関心のある方
- ・活動報酬は1時間950円+交通費300円

※受講後、生活支援員として活動希望される方は登録いただき、支援ケースとマッチングが決定してからの活動になります。

申込  
問合せ

**とまこまい成年後見支援センター** TEL 38-7291 FAX 38-7292

私たちは地域福祉の推進をサポートします

高い技術と誠実な仕事で社会に貢献します

建設コン◇補償コン◇測量・地質・水質調査◇計量証明



**株式会社 タナカコンサルタント**

代表取締役社長 田中 雄太

本社:苫小牧市新開町2丁目1番3号 TEL0144-51-2551 FAX:0144-51-2550  
<ホームページアドレス>https://www.tanakaconsul.co.jp

**FUJIFILM**

Value from Innovation

アペオス

Apeos C7070/C6570/C5570/  
C4570/C3570/C3070/C2570

ビジネスを、働き方を、もっとスマートに



**OA機器 (株)阿部文具**

〒053-0045 苫小牧市双葉町2丁目1番19号  
電話(0144)32-3779(代) FAX(0144)32-3778





# 赤い羽根 共同募金

令和6年度、皆さまからお寄せいただいた募金は、今年度、支援を必要とされる福祉団体や地域福祉推進事業などに助成されました。温かいご厚意に心よりお礼申し上げます。

## 福祉団体の活動に 957,000円



### 高齢者支援事業

- ・苦小牧市老人クラブ連合会



### 地域福祉支援事業

- ・苦小牧市町内会連合会
- ・苦小牧風花の会
- ・ウィメンズ結
- ・苦小牧骨髄バンク推進会
- ・苦小牧傾聴ボランティア・アガペーの会
- ・ハマ遊の友



### 障がい児・者支援事業

- ・HTD・FC デフサッカークラブ
- ・苦小牧市手をつなぐ育成会
- ・苦小牧車椅子バスケットボールクラブ
- ・苦小牧心身障害者職親会
- ・苦小牧身体障がい者福祉連合会
- ・苦小牧聴力障害者協会
- ・苦小牧市おもちゃライブラリー
- ・苦小牧肢体障がい者福祉協会
- ・苦小牧視覚障害者福祉協会
- ・苦小牧身障者洋陶サークル雅会
- ・北海道自閉症協会苦小牧分会
- ・あじさいの会

- ・北海道小鳩会苦小牧分会
- ・北海道中途難失聴者協会苦小牧支部
- ・苦小牧要約筆記通訳サークルつたえーる
- ・苦小牧の文化と福祉を考える会



### 児童・青少年支援事業

- ・苦小牧市子ども会育成連絡協議会
- ・じゃがいもクラブHC
- ・BeBeリズム
- ・キッズリズム
- ・ハスカップ青春の集い



## 社協が行う地域福祉推進事業に 1,737,000円

- ・防災研修会事業
- ・傾聴ボランティア講習会事業
- ・ボランティア体験プログラム事業
- ・在宅介護者リフレッシュ事業
- ・ボラセンフェスティバル事業
- ・ふれあいサロン推進事業
- ・犬・猫一時預かり事業
- ・不登校・ひきこもり居場所づくり事業
- ・社協だより発行事業

担当: 苦小牧市共同募金委員会 TEL 32-7111

## 令和7年度 福祉職場説明会 in 苦小牧 福祉のお仕事につながるフェア

8/21(木) 13:30~15:30 (15:00受付終了)  
市民活動センター  
若草町3-3-8

気軽に参加して新しい一歩を踏み出そう!

<参加費・申込不要><無資格・未経験可>

東胆振・日高地域17法人参加  
福祉施設等の採用担当者に質問ができます

10/3(金) 福祉職場説明会 in 室蘭 (西胆振地域)  
13:30~15:30 ハローワーク室蘭で開催



会場の様子



気軽に、ご参加ください!

主催: 問合せ

福祉人材無料職業紹介所

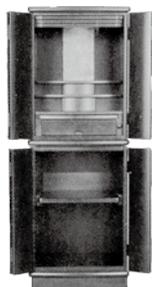
苦小牧市福祉人材バンク

TEL 32-7111



バンクHP

私たちは地域福祉の推進をサポートします



仏壇・仏具・御宮・神具 創業大正6年

お焚き上げ・仏壇移動承ります

(株) 吉本仏壇店

苦小牧市錦町2丁目1番17号  
(ホテルドーミーイン横)  
TEL (0144) 32-2563・34-3615

## 総合ビルメンテナンス

(一社)北海道ビルメンテナンス協会々員  
(一社)北海道警備業協会々員



株式会社 とまビルサービス

苦小牧市表町2丁目1-14 (王子不動産第3ビル7F) TEL.33-1234 (代)

# 男女平等参画推進センターからのお知らせ

全部の催し無料託児付き(1歳以上)※要予約

## 無料法律相談



家庭・離婚問題、雇用問題や職場でのさまざまなトラブルなどの相談を弁護士がお受けします。

**弁護士** 竹田 美由紀氏(とまこまい総合法律事務所)

**日時** 令和7年 7/16(水) 18:00 ~ 20:00  
11/19(水) 18:00 ~ 20:00  
令和8年 3/17(火) 13:30 ~ 16:00

**相談時間** 1人20分以内

**定員** 7/16(水)・11/19(水) 各5名  
3/17(火) 7名(申込順)

**申込** 電話・窓口にて受付(予約制)

苫小牧LGBTsの交流ひろば

## ぽると

LGBTsや「そうかも?」と思う方が気軽に集まれる交流イベントです♪

話すのが苦手でも大丈夫。聞くだけの参加もOKです。  
苫小牧・胆振日高の当事者の方、お待ちしております!

**【開催日】**(時間 14:00 ~ 16:30)  
令和7年7/26(土) 10/4(土) 12/6(土)  
令和8年1/31(土)

## ■相談OK、作業だけでもOK! 女性のためのゆるっとオープンDay♪

**【女性のための起業相談】電話での申込制**  
令和7年 7/7(月)、8/5(火)、9/29(月)、10/21(火)、  
11/18(火)、12/9(火)

令和8年 1/13(火)、2/9(月)、3/3(火)  
★女性起業支援コンシェルジュ常駐日(高坂さん担当)  
相談枠は5枠、お電話にて申込

**【女性のためのワーキングDay】出入り自由**

令和7年 7/28(月)、8/25(月)、9/29(月)、  
10/27(月)、11/17(月)、12/22(月)

令和8年 1/26(月)、2/16(月)、3/16(月)

※毎月最終月曜日

(11月・2月・3月は第3月曜日 12月は第4月曜日)

利用可能時間:9:30 ~ 20:30 出入り自由

コンシェルジュ対応時間:10:00 ~ 15:45

**【ワーキング@プラス】申込制(リアル・オンライン参加あり)**

迷いやひらめきをカタチにする起業にまつわる学びの場♪

10:00 ~ 12:00 定員10名

令和7年 7/18(金) 8/8(金) 12/19(金)

令和8年 1/23(金) 2/20(金)

各種  
SNS



ホームページ



Instagram



フェイスブック

詳しい情報は  
ホームページ  
やSNSをご  
覧ください

問  
合  
せ

**苫小牧市男女平等参画推進センター**

〒053-0021 若草町3-3-8 市民活動センター 4階

TEL 32-3544 E-mail danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp

令和  
7年度

## ボランティアスクール =中・高生の部2025=



災害・防災を学ぶ

**目的** 地域における次世代の人材が学習や体験を通して、支え合う心の大切さについて学び、福祉・ボランティアへの関心を深めながら、積極的な社会参加を推進することを目的とします。

**日時** 令和7年8月9日(土) 9:00~16:00(受付8:45~)

**集合場所** 市民活動センター3階 会議室2(市民活動センター ~ 苫小牧市消防本部~厚真)

**内容**

- ① 苫小牧市消防本部で、放水体験・煙体験・救急体験などを学びます。
- ② 胆振東部地震の被災地である厚真町の災害が大きかった地域をバスで巡ります。高校生被災地ガイド「さざんか」にも語り手として、思いを伝えていただきます。
- ③ 振り返り

**参加費** 500円 **参加人数** 定員20名(中学生・高校生の市民対象)

**申込期間** 令和7年7月7日(月)~ 定員になり次第終了

電話またはQRコードにてお申込み下さい

問合せ ボランティアセンター TEL 84-6481



「申込」

初心者の方も  
大歓迎!

## ボランティア 体験プログラム

体験メニュー表は  
こちら!



☆期 間: 令和7年6月2日(月)~  
令和8年3月31日(火)までの間

☆内 容: 約60種類のボランティア活動を、  
体験&見学することができます。

☆対 象: 小学生以上の方  
(小学生は保護者同伴、中学生は保護者の同意が必要です。)

☆申 込: ボランティアセンターに来所し、  
お申し込み下さい。

(参加申込書の記入と保険の加入をしていただきます。)

問合せ ボランティアセンター TEL 84-6481

※「赤い羽根共同募金」助成事業

私たちは地域福祉の推進をサポートします

## ひとりで悩まず、まずはお電話を

人権相談専用電話があります

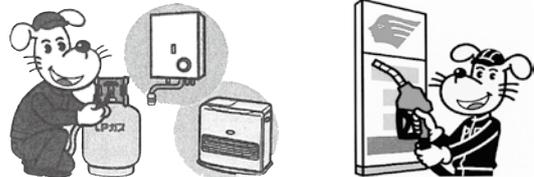
☆みんなの人権110番  
0570-003-110

☆こどもの人権110番  
0120-007-110



人権イメージキャラクター  
AKENももる AKENあゆみちゃん

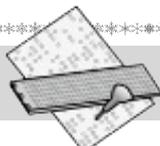
苫小牧人権擁護委員会



**7 フジタ産業株式会社**

☎059-1374 苫小牧市晴海町32番地  
☎0144-53-1111(代表)

# 令和7年度 **点訳** ボランティア初心者講習会



**内 容** ・点訳について(基礎知識)  
 ・点訳の実践(タイプライターやパソコンを使用した点訳についても学ぶ)  
 ・苫小牧市点訳赤十字奉仕団の活動紹介

**日 時** 令和7年7月29(火)～8月19日(火) 10:00～12:00 毎週火曜日 全4回

**会 場** 市民活動センター2階 研修室C(若草町3-3-8)

**対 象** 点訳ボランティアに興味関心のある高校生以上の市民

**定 員** 10名(定員になり次第終了)

**持 ち 物** 受講料500円(保険代など) 筆記用具

**申込方法** 令和7年7月1日(火)～ 電話・FAX・Eメール・QRコードにてお申し込み下さい

**問合せ** ボランティアセンター **TEL** 84-6481 **FAX** 34-8141



## 皆さまからの寄付一覧

～令和7年3月から令和7年5月末まで寄せられたものです～(敬称略)

### 一般事業寄付金・物品

- ・アサコーポレーション合同会社 100,000 円
- ・一般社団法人誠陽会 30,000 円
- ・高野 23,590 円
- ・株式会社ダスキンサンフラワー 200,000 円
- ・山谷壽郎 30,000 円
- ・長森正昭 10,000 円
- ・若草団地自治会 200,000 円

### 愛情銀行 (寄付金)

- ・苫小牧商工会議所議員会 116,228 円
- ・北海道新聞社苫小牧支社 260,000 円
- ・北海道損害保険代理業協会苫小牧支部 69,122 円
- ・合同会社 G.S 富美世 412,850 円

- ・苫小牧市赤十字奉仕団  
拭き布 6,554 枚  
雑巾 51 枚
- ・苫小牧視覚障害者福祉協会  
拭き布 850 枚
- ・藤女子学園同窓会 苫小牧支部  
拭き布 2,400 枚

### 愛情銀行 (物品等)

- ・苫小牧市赤十字奉仕団和分団  
拭き布 252 枚  
雑巾 17 枚
- ・広島 薫  
紙オムツ 5 袋

- ・上野恵美子  
拭き布 370 枚  
雑巾 50 枚
- ・北海道損害保険代理業協会苫小牧支部  
タオル 163 枚  
バスタオル 5 枚

### 愛の小箱

- ・グランドホテルニュー王子こぶし 1,424 円
- ・株式会社豊勇サービスセンター 7,863 円
- ・苫小牧川沿郵便局 7,054 円

私たちは地域福祉の推進をサポートします

スズキ福祉車両 WITH シリーズ  
**新型スペーシア車いす移動車**  
 (HYBRID)

**スズキ 苫小牧東**  
 スガノオート株式会社

苫小牧市柳町1丁目5-15  
 TEL:0144-55-4188

レンタルで経費削減！準備も楽々！  
**イベントレンタルは**

ダスキンレントオール苫小牧イベントセンター  
 〒053-0001 北海道苫小牧市一本松町15-19  
 TEL 0144-55-8336 FAX 0144-55-8340

●病院からの御遺体搬送●24時間営業●年中無休

御葬儀の御用命は **0120-62-6644**

葬儀一式 株式会社 **松博愛舎**  
 家族葬・一般葬

苫小牧市大町2-2-12 FAX0144(34)7444

- ディジーフラワーホールやすらぎ(中央ICから15分)白金町2-4-3 TEL 0144(72)9999
- ひなぎく斎場 緑ヶ丘(中央ICから3分)高丘10-91 TEL 0144(37)9999
- ひなぎく斎場 あすなる(西ICから5分)錦岡26-13 TEL 0144(67)9999
- ひなぎく 庵(中央ICから15分)白金町2-3-7(2F) TEL 0144(72)6610

**株式会社 進和鉄工所**

代表取締役社長 二瓶 英幸

本 社 〒059-1306 苫小牧市ウトナイ北4丁目4番20号  
 電 話 0144-57-6722 FAX 0144-57-6723

王子構内事業所 〒053-0801 苫小牧市白金町1丁目1番4号  
 電 話 0144-73-6722 FAX 0144-73-6942

創業 53年 **住宅と土地の買取**

不用品や不要家具等 そのままでも買取します!

まずはご相談だけでも、お気軽にご連絡ください

北海道知事免許持(13)第383号 (公社)北海道宅地建物取引業協会 本社/苫小牧市若草町2丁目1-6  
**大東開発(株)** TEL(0144)32-9523  
 営業時間 平日 9:00~18:00 土日 9:00~17:00  
 http://www.daitohkaihatu.co.jp/

「安心・信頼の墓じまいサポート。大切な人を見送るお手伝い」

「大切なご先祖様のお墓を整理することは心の整理でもあります。私たちの墓じまいサービスは責任を持ってしっかりと対応し、安心できる形で終活をサポートします。」

苫小牧墓石解体 **お問い合わせ 0144-82-7766**  
 苫小牧市元中野町3-3-13

# 市民相談所からのお知らせ

～秘密は守ります。どんなことでもお気軽に～

## 弁護士対応

### 無料法律相談(事前予約制)

7月18日(金) 8月22日(金) 9月19日(金) 13:30～15:30

#### 【予約方法】

各月初めの平日～相談日2日前(土日祝を除く)15:00までに市民相談所に来所もしくは電話にて相談員に内容をお話しください。

## 相談員対応

### 心配ごと相談(予約不要・来所/電話にて)

平日(土・日・祝除く) 8:45～17:15

(来所受付終了 16:45)

### 夜間心配ごと相談(予約不要・来所/電話にて)

7月8日(火) 9月9日(火) 17:30～20:00

(来所受付終了 19:30)

場所はいずれも市民相談所(市民活動センター1階)です。



## 出張 市民相談所

相談無料! 予約不要!

市内公共施設を会場に、出張相談所を開設いたします。相続や離婚、子育てや介護等の困りごとや、学校や仕事でのトラブル、将来への不安等、親しい人にもお話しにくい心配ごとはありませんか?相談員がお話を伺いながら、ともに整理できればと思っています。お気軽にお越しください。

市民相談所の最新情報はInstagramをご確認ください。



令和7年8月29日(金) 沼ノ端コミュニティセンター 17:30～20:00(受付終了 19:45)

問合せ 暮らし支援課地域支援係(市民相談所)

TEL 33-2345



## だけボラ ボランティア募集

それだけのボランティア

生活支援  
コーディネーター  
Instagram



地域のちょっとした困りごとを一緒にお手伝いしていただける方を募集しています。  
あなたの得意分野を活かしたボランティア活動を一緒にしませんか。

### 募集要件

苫小牧市内にお住いの方

みなさんの得意なこと、  
できることが  
「だけボラ」になります



### 【過去に活動した「だけボラ」の例】

- ・施設入所に向けての荷造りのお手伝い
  - ・畑や花壇のお手伝い ・衣替えのお手伝い
  - ・ペットボトルのふたをあけるお手伝い など
- おしゃべりをしながら楽しく活動しています



問合せ 地域福祉課地域福祉第1係 TEL 84-6635

## クイズ ハートマQuiz

※社協だよりや社協についてのご意見・感想を  
お待ちしております。いいことあるかも♪

### 問題

引きこもりで悩んでいる当事者や  
その家族の方たちが集い、語り合うところは  
居場所「○○○○」。  
○の中にはどんな文字が入りますか。

居場所「○○○○」

ヒントは  
3ページ

正解者の中から抽選で5名に  
図書カード1,000円分をプレゼント!

【はがき・FAX・メールでの応募】①クイズの答え②感想やご意見  
③氏名④住所⑤電話番号⑥年齢を全て明記の上、「社協だより ハートマク  
イズ」係まで右記の宛先にご応募ください。

【HPからの応募】苫小牧市社会福祉協議会HPトップページの「社協だより  
ハートマクイズ応募フォーム」または、右記のQRコードからも応募できます。

【応募締切】令和7年7月31日必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。  
※感想やご意見を社協だよりに掲載する場合がございます。

社協だより197号(令和7年4月)の答え「灯油」  
合計72通のご応募をいただきました。ありがとうございました。



【編集・発行】

社会福祉法人

## 苫小牧市社会福祉協議会

〒053-0021 苫小牧市若草町3丁目3番8号  
市民活動センター1階

・代表

Tel 0144-32-7111

Fax 0144-34-8141

・市民相談所

Tel 0144-33-2345

・地域福祉第1係

Tel 0144-84-6635

・ボランティアセンター

Tel 0144-84-6481

・成年後見支援センター

Tel 0144-38-7291

・男女平等参画推進センター

Tel 0144-32-3544

・ホームページ <http://www.tomakomai-shakyo.or.jp>  
・Eメール [info00@tomakomai-shakyo.or.jp](mailto:info00@tomakomai-shakyo.or.jp)

### ●団体事務局

- ・苫小牧市共同募金委員会
- ・苫小牧市老人クラブ連合会
- ・苫小牧市遺族会
- ・苫小牧市ボランティア連絡協議会

