

ふくしの力、^{さい}“彩”発見

とまこまい 社協だより

2026
4
No.201

特集

地域の交流の場

ベース
社協BASE



中層階公営住宅での灯油運搬にご協力いただき、ありがとうございます(敬称略)

苫東石油備蓄株式会社苫小牧事業所、
北海道石油共同備蓄株式会社、
トヨタ自動車北海道労働組合、
(株)電気工事西川組、苫小牧東高等学校、
苫小牧中央高等学校、苫小牧西高等学校、
(有)佐藤燃料店

INDEX 目次

- P2 特集～社協BASEについて
- P3 報告～雪かきボランティア事業
- P4 報告～赤い羽根共同募金、歳末たすけあい
- P5 とま社協レポート
- P6 インフォメーションコーナー
- P7 インフォメーションコーナー
- P8 寄付報告、お知らせ、ハートマチャンス

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
- 地域福祉課 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

- 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

特集 ベース 社協BASE

子どもから高齢者まで、困りごとを複数抱える人たちを支える仕組みとして「相談支援、参加支援、地域づくり」を一体的に行う重層的支援体制整備事業として、表町に開設した「社協BASE」の取組について紹介します。

1 社協BASEってなに？

毎週月・水・金（祝日、年末年始を除く）の10時から16時まででOPENしています。年齢や属性など関係なく、地域の方々がリラックスしながら気軽に相談・参加ができる場所です。ここでは、様々な人の困りごとや生きづらさに寄り添えるような居場所づくりを展開しています。



外観

職員による相談対応

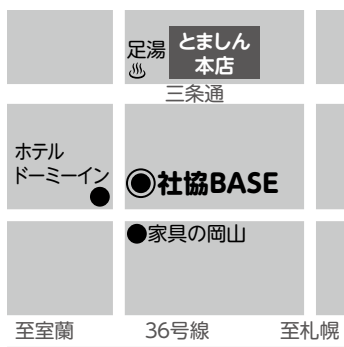
2 できること

誰に相談したらよいか分からないと感じること、日常生活で不安に思うことなど福祉に関して相談することができます。また、カフェのようにお茶を飲みながら会話や休憩、勉強のほか地域交流の場所としても活用されています。そして、地域の方々が気軽に参加できるイベントも定期的を開催しています。

4 場所

表町2-2-9 表町長山ビル1階
セイコーマートの向かいの緑色の建物です。

※駐車場もご用意しております。詳しくは下記までお問い合わせください。



3 イベント情報

- 行政書士による相談会（終活・相続・遺言や死後事務について等）
毎月第2金曜日10時～12時
 - 医学博士による健康相談会（血圧や血液検査の数値等ご持参ください）
毎月第3金曜日10時～12時
- ※日程変更の場合があります。お問合せください。



イベントの様子

問合せ 地域福祉課 ☎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。

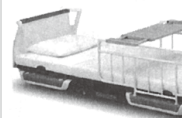


- レンタル(ベッド、車イス、歩行器、手すり他)
- 販売(入浴用品、トイレ用品、靴他)
- 住宅改修(手すり、スロープ他)

**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



●社協だよりの音声データ版は社協HPにあります。

報告

令和7年度 雪かきボランティア事業
無事終了しました

高齢や障がい等のため、自力での雪かきが困難な世帯を対象に、ボランティアが除雪支援する「雪かきボランティア事業」が多くの皆様のご協力のもと、無事に終了しました。

お力添えくださった皆様に、心より感謝申し上げます。



ボランティアとしてご参加いただいた皆様の紹介 <敬称略>

【苫小牧市内協力企業・団体】

- ・ AGHトヨタ札幌(株)アンビシャス苫小牧西
- ・ (株)泰雅 ・ (株)電気工事西川組
- ・ トヨタ自動車北海道(株) ・ 勇払スノーボーイ

【苫小牧管工事業協同組合】

- ・ 朝陽工業(株) ・ 大谷産業(株) ・ 興和設備(株)
- ・ 国策機工(株) ・ (株)三共水道設備 ・ 新王建設(株)
- ・ (株)進興工業 ・ (株)成友設備 ・ 東成設備(株)
- ・ (株)日栄工業 ・ 榆建設(株) ・ (株)福森工務店
- ・ 苫小牧管工事業協同組合事務局

【苫小牧測量設計業協会】

- ・ アルファ計画(株) ・ (株)胆振 ・ (株)今川測量
- ・ (株)大久保測量 ・ (有)小川測建コンサルタント
- ・ (株)尾崎測量設計事務所 ・ (有)幸起測量設計
- ・ シバタ技術コンサルタンツ(株)
- ・ (株)田中コンサルタント ・ (株)トータル測量設計
- ・ 藤田測量(株) ・ (株)北海道ソイルリサーチ
- ・ 前田測量(株) ・ (株)山口技研コンサルタント

【一般社団法人 苫小牧建設協会】

- ・ 青地建設工業(株) ・ (株)秋村組 ・ 岩倉建設(株)
- ・ (株)遠藤組 ・ (株)大滝組 ・ 大坪建設(株)
- ・ 勝幸辰建設(株) ・ 川口建設工業(株)
- ・ 北澤建設工業(株) ・ 鴻野建設(株) ・ (株)小金澤組
- ・ 住拓工業(株) ・ 晋康建設(株) ・ (株)進興工業

- ・ 盛興建設(株) ・ (株)清野土木 ・ 苫重建設(株)
- ・ (株)中島土建 ・ 中原建設(株) ・ 榆建設(株)
- ・ (株)晴木建設 ・ 菱中建設(株) ・ 藤建設工業(株)
- ・ 北海土建工業(株) ・ (株)北都重機
- ・ 丸彦渡辺建設(株) ・ (株)ミヤケン ・ (株)山口工業所
- ・ (株)渡辺工務店

【苫小牧造園協同組合】

- ・ (株)青木造園土木 ・ (株)イワクラ緑化造園部
- ・ (有)大宮造園土木 ・ 景観緑化(株) ・ (株)壽造園土木
- ・ (株)蔦森物産 ・ 三浦造園(株) ・ 緑花建設(株)

【苫小牧地区パナソニックショップ会】

- ・ (有)鎌田電器 ・ (株)倉下電機 ・ (有)トサオカカデン
- ・ (株)丸弘電化センター

【苫小牧市内協力校】

- ・ 北海道苫小牧東高等学校
(ボランティア部・野球部・サッカー部)
- ・ 学校法人原学園 苫小牧中央高等学校
(ボランティア局)
- ・ 北海道苫小牧南高等学校 (個人3名)

【個人登録ボランティア】

- ・ 個人登録者 55名 (R8年2月末日現在)

担当課：ボランティアセンター

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

苫小牧ヤクルト販売株式会社

〒053-0853 苫小牧市花園町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 苫 七

TEL 0144-38-3131

〒053-0047 苫小牧市泉町2丁目4番5号

とま社協レポート

誰もが安心できる避難所を考える ～保健師が語る、胆振東部地震からの学び～

男女平等参画推進センターは、ボランティアセンターとの協働で、1月22日に防災セミナーを開催しました。災害発生時は、日頃から様々な困難に直面している方ほどより大きな影響を受けやすいことが指摘されています。苫小牧市よりも甚大な被害の対応をしたむかわ町の今井保健師からは、心のケアは長期にわたることについて、また、長谷川前教育長からは、「命を守る時間」から「みんなで生活を回す時間」「元の暮らしに戻る時間」とフェーズごとに変化する災害対応についてお話しいただきました。

参加者からは、「実体験のお話は説得力があり、変化に

動じない臨機応変さと日頃の心構えの大切さを学ぶ貴重な機会となりました」などの声があり、実りのあるセミナーとなりました。

(男女平等参画推進センター)



VR認知症体験

令和7年12月23日、苫小牧市民活動センターで「こころをつなぐ～VRで知る認知症の世界～」を開催し26名の方が参加されました。

参加者はVR機器を装着し、認知症の症状である「視



VR機器を装着して、疑似体験

参加者同士でグループワーク

空間失認」「幻視」「見当識障害」の3つの体験を通して、当事者の世界を疑似体感しました。視空間失認の体験ではバランスを崩す場面もありましたが「貴重な体験ができた」「認知症の方の見えている世界を体験できて良かった」「少し怖かった」といった感想が寄せられ、驚きと発見が交じる時間となりました。

ファシリテーターの大野氏(VR機器提供:シルバーウッド株式会社)からは、「体験中にどうしてほしかったかを感じ取ることが、認知症の方の行動理解につながる」との話があり、認知症の方の世界を知り理解を深める研修となりました。

参加者からは「今回の体験を多くの人に知ってほしい」との声があり、苫小牧市福祉人材バンクでは今後も福祉への関心を広げるイベントを企画していきます。

(無料職業紹介事業福祉人材バンク)

在宅介護者の集い

赤い羽根共同募金の事業として、令和7年11月12日に北広島クラッセホテルにて在宅で家族介護を行う方を対象に「在宅介護者の集い」を開催しました。

今回は14名の参加があり、事業に同行いただいた苫小牧市介護者を支える会の伊藤代表にご協力いただき、参加者同士が日頃の介護の悩みや思いを自由に語り合うグ

ループワークを行いました。その後、昼食をとりながら交流し温泉に入り、日頃の介護疲れを癒しました。

参加者からは「同じ立場の人の話を聞けて安心した」「気持ちが軽くなった」「温かい雰囲気の中で交流ができてリフレッシュができた」といった感想が寄せられ、介護者の孤立感の軽減や精神的負担の緩和につながりました。

(くらし支援課)



●●●●●●●●●●●●●●●● 私たちは地域福祉の推進をサポートします ●●●●●●●●●●●●●●●●

Go! ガステナブル

苫小牧ガス株式会社

苫小牧市末広町2丁目10番19号

☎(0144) 32-5381

苫小牧ガス
ホームページ



灯油・電気から都市ガスへの切替
都市ガス器具の販売・修理

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

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

INFORMATION

インフォメーション

講座 市民後見人養成講座

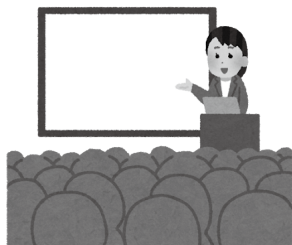
市民後見人として、必要な知識や技術、権利援護について学ぶための講座を開催します。

日時 5/28～6/25 (毎週木曜日)
9:30～17:00
別途、施設実習予定

場所 市民活動センター 若草町3-3-8

定員 30名 (25歳以上で苫小牧市、厚真町、安平町、むかわ町の在住者 他)

申込 「市民後見人養成講座申込書」を成年後見支援センターへ提出してください。
※詳しくはお問い合わせください。
TEL 38-7291
FAX 38-7292



講座 英語で世界を旅しよう

～ALTから学ぶ異国の文化とコミュニケーション～

苫小牧市教育委員会ALTによる文化紹介と英会話体験で世界を身近に感じることができる講座を開催します。

日時 5/19～6/9 (毎週火曜日)
18:00～19:30

場所 市民活動センター 若草町3-3-8

定員 20名

申込 4月9日(木)までにハガキ・窓口、または申し込みフォームで
※応募者多数の場合は抽選となります。
※詳しくは生涯学習だより69号をご覧ください。



申し込みフォーム



HP

備考 (講師) ギディオン・ビストリッサー氏
ロバート・ヘリンジャー氏
ジョージナ・ロドリゲス氏
オフェンツェ・クズワヨ氏
ブライアン・ラック氏
※各回で講師が異なります。

問合せ 男女平等参画推進センター TEL 32-3544

相談

市民相談所 各種日程

申込先 暮らし支援課地域支援係
(市民相談所) TEL 33-2345

項目	相談方法	実施日時	対応	申込方法
心配ごと相談 (相談時間30分程度)	電話/来所	開所日(平日) 8:45~17:15	相談員	予約不要/来所優先 ※来所受付は終了時間30分前まで
出張市民相談所	予約不要、当日直接会場へお越しください。 【1回目】 日時: 6月23日(火) 10:00~12:00 場所: 沼ノ端コミュニティセンター会議室A ※なお、今年度は年2回の開催を予定しております。詳細については、お問合せください。			
無料法律相談 (相談時間20分程度)	来所	4月17日(金) 13:30~15:30 5月15日(金) 13:30~15:30 6月19日(金) 13:30~15:30	邨山達哉弁護士 高田耕平弁護士 大谷和広弁護士	法律相談は事前予約が必要です。月初めの平日~相談日2日前(土・日・祝日を除く)15:00までに市民相談所に相談内容をお伝えください。

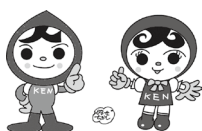
私たちは地域福祉の推進をサポートします

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

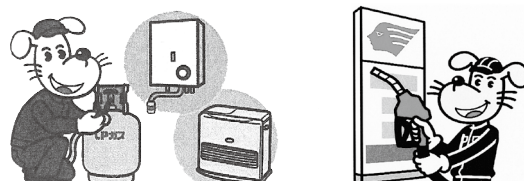
☆みんなの人権110番
0570-003-110

☆こどもの人権110番
0120-007-110



人権イメージキャラクター
AKENまもる君 AKENあゆみちゃん

苫小牧人権擁護委員会



アジダ産業株式会社

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

INFORMATION

インフォメーション

居場所 ^{ピース} **おしゃべりカフェPeace**

若者が自由に過ごすことのできる居場所です。不安や悩みごとに寄り添い一緒に考えてくれる人がいます。

日時 4/21(火) 5/19(火) 6/16(火) 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

集い ^{かざ} **不登校座談会 風まち**

「不登校や学校に疲れちゃった…」ちょっとひととき…おしゃべりしませんか。

日時 4/16(木) 6/18(木) 18:30~20:00

場所 市民活動センター 若草町3-3-8

対象 学校に行きづらいお子さんやご家族、不登校経験者等

申込 ※Zoom参加も可能 (お問合せください)

サロン **社協ふれあいサロン**

at 市民活動センター

市民の憩いの場です。シルリ体操、ふまねっと運動、レクリエーション、セラピューティックケアなど。

日時 4/16(木) 5/21(木) 6/18(木) 10:00~12:00

場所 市民活動センター 若草町3-3-8

対象 市民

at 勇払

おしゃべりにより住民同士が交流しています。午後からセラピューティックケアも実施中。

日時 4/20(月) 5/18(月) 6/15(月) 10:00~15:00

場所 勇武津一会 勇払45-1

対象 市民

居場所 ^{イゴコチ} **コミュニティカフェ igocoti**

一人ひとりが自由に過ごせるおうち以外の居場所です。ゲーム (switchやボードゲーム)、Wi-Fi完備。ちょっとした悩みごと相談できます。

日時 4/14(火) 5/12(火) 6/9(火) 14:00~19:30

場所 Café aura(カフェオーラ) 美原町2-5-9

日時 4/8(水) 5/13(水) 6/10(水) 14:00~20:00

場所 Tomakomai Hub(トマコマイハブ) 大町1-1-7

日時 4/22(水) 5/27(水) 6/24(水) 14:00~19:30

場所 法華寺 沼ノ端中央4-16-8

○お問合せはこちら
Peace・風まち・
サロン・igocoti
→地域福祉課
TEL 84-6635



私たちは地域福祉の推進をサポートします



有限会社 苫小牧広告美術社

本店 苫小牧市住吉町1丁目9-16 Tel.0144-32-2753 Fax.0144-33-9344
第2工場 苫小牧市拓勇東町7丁目8-2 HP <http://fukui-kanban.boj.jp/>

営業品目/業務用放送設備・監視カメラ設備・インターホン設備・テレビ共同受信設備・電話設備

建設業許可/電気通信工事業・電気工事業

株式会社 古畑電機

〒053-0806 苫小牧市大成町1丁目3番18号
電話(0144)56-5550 FAX(0144)56-5562
代表取締役 松浦 聡

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

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


北海道知事免許証振(13)第383号 (公社)北海道宅地建物取引業協会会員 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/>

快適なオフィス環境をご提案します。

KONICA MINOLTA

サニー事務器株式会社

〒053-0852 苫小牧市北光町4丁目3番8号
TEL:0144-76-1212 FAX0144-73-4661



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

「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



皆さまからの寄付一覧

～令和7年12月から令和8年2月まで～（敬称略）

●一般事業寄付金

- ・澄川町楽生会 14,367円
- ・長山勝政 500,000円
- ・苫小牧王友会 350,124円
- ・認定こども園原学園 ひかり幼稚園 24,506円
- ・認定こども園 ひかりの国幼稚園 37,394円
- ・(匿名) 1,000,000円
- ・ときわクラブ 12,937円
- ・とまこまいコミュニティ放送株式会社 457円
- ・宗教法人 真如苑 200,000円
- ・株式会社タナカコンサルタント 59,494円
- ・山内清美 200,000円
- ・学校法人聖公会北海道学園
認定こども園苫小牧聖ルカ幼稚園 27,200円
- ・長森正昭 10,000円

●愛の小箱

- ・苫小牧市沼ノ端出張所 5,555円
- ・苫小牧市庁舎総合案内 8,890円
- ・株式会社コア商事 コアシティ苫小牧店 32,722円
- ・医療法人社団清尚会 三上外科整形外科 3,108円
- ・苫小牧熱供給株式会社 1,888円
- ・グランドホテルニュー王子 ナナカマド 3,313円

●愛情銀行（寄付金）

- ・一般社団法人ネットワーク苫小牧with市議事業委員会 20,000円
- ・苫小牧中央ライオンズクラブ 72,600円
- ・株式会社 篠田自工 1,000,000円
- ・社会福祉法人百合愛会 認定こども園幼稚舎あいか 100,000円

●愛情銀行（物品等）

- ・日の出三光町内会女性部 拭き布 1,120枚
- ・宮の森町内会文化交流部 拭き布 1,470枚 紙オムツ 4袋 尿取りパッド 1袋
- ・北海道コカ・コーラボトリング株式会社苫小牧事業所 ペットボトル飲料 50ケース
- ・苫小牧中央ライオンズクラブ カップ麺 24食 食用油 5本 酢 1本 缶詰 4缶 瓶詰 2個 ハスカップジャムセット とまチョップセット
- ・菱中建設株式会社 タオル 58枚
- ・日新中央町内会 拭き布 815枚 バスタオル 12枚 フェイスタオル12枚 肌着 4枚
- ・苫小牧更生保護女性会 拭き布 1,565枚 マスク 24枚
- ・苫小牧市立苫小牧西小学校 児童会 車いす 1台
- ・星川音楽事務所 第48回2026年チャリティ歌謡芸能フェスティバル 招待券 300枚
- ・中野百寿会 シーツ 108枚 毛布カバー 114枚 包布 94枚 ピロー 46枚 バスタオル 100枚
- ・上野恵美子 拭き布 564枚 バスタオル 7枚

案内

令和8年度 ボランティア活動保険のご案内

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中のご自身のケガ、あるいは他人にケガをさせた場合や他人の物を壊した場合の賠償責任などの補償を受けることができます。



○加入対象

ボランティア個人またはボランティア団体、NPO法人等

○補償期間

令和8年4月1日から令和9年3月31日まで
※年度途中からの加入の場合は、加入手続きの完了日の翌日から令和9年3月31日まで

○保険料

加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料(1名あたり)	350円	500円

担当課：ボランティアセンター



いつも社協だよりをご覧いただきありがとうございます。前号で200号を迎え、今号よりリニューアルしました。これからもよろしくお願いたします。

今回はリニューアルについての感想や意見を送っていただいた方の中から、5名の方に図書カード1,000円分をプレゼントします！

【はがき・FAX・メールでの応募】

- ①感想やご意見②氏名③住所④電話番号⑤年齢を全て明記の上、「社協だより ハートマチャンス」係まで下記の宛先にご応募ください。

【HP・QRコードからの応募】

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チャンス応募フォーム」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8年4月30日（木）必着

【宛先】 〒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

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

社協だより200号(令和8年1月)の答え「200」。合計97通のご応募をいただきました。ありがとうございました。