



捕れたて新鮮 室蘭の毛ガニ

絵鞆漁港で、毛ガニが今年初水揚げ。大きさを重さで選別され、室蘭中央卸売市場に出荷された。(6月17日)



- むろらん散策路マップ……………2
- 遊べる学べる体験できる夏休み……………8
- 町内会・自治会アンケート結果……………10
- まちかどトピックス……………12

- 相談、おでかけガイド……………13
- お知らせステーション……………14
- 伝言板……………18
- 保健、子育て……………19
- ふるさと室蘭人……………20



自然を歩こう

むろらん散策路マップ

住宅街のすぐ目の前に広がる森。足を踏み入れると、そこには木々の間に散策路が続いています。森は、木漏れ日が差し込み、木の香りと新鮮な空気で満ちている癒しの空間。景色を楽しみ、鳥のさえずりを聞きながら森の散策路を歩いてみましょう。



地球岬散策路

風景は日々印象が変わる

四季折々、その日の天気などで、風景の印象は変わります。歩くと、景色がゆっくりと流れ、いろいろな物をじっくり観察することができま。草花の色、空気の匂いなど、その都度、新しい発見があるはず。 「歩く」という日常的な動きには、身近な風景の変化や季節の移ろいを発見できる魅力があります。

見渡せば森がいつぱいのまち

市内に点在する展望台などからまちを見渡せば、工場が港沿いに建ち並び、工場を取り囲むように商業地と住宅地が密集し、周囲には緑いっぱいの森が広がっています。

室蘭は工業都市として発展してきましたが、山が多く、貴重な自然が多く残されているまちでもあります。

森の中には散策路が続いている

室蘭の観光スポットとして、全国的にも有名な地球岬。その周囲に広がる森の中には、木々の間に散策路が続いています。

森の中は、新鮮な空気と木の香りで満ち、大きささまざまな樹木の間からは木漏れ日が差し込んで、鳥のさえずりが心地良く聞こえてきます。

森の中は別世界。地球岬周辺のほかにも、市内にはいくつかの散策路があります。森の散策で、自然の魅力を満喫してください。



室蘭ウォーキング協会

会長 原 はら

靖さ やすし

日本体育協会公認スポーツ指導員。30年以上にわたり、市民向けの効果的な運動プログラムを作成・指導。平成17年に誕生した「室蘭ウォーキング協会」の会長を務め、「一人より大人数でのウォーク。健康づくりから競技まで」をモットーに活動。

ウォーキングは景色を自分のペースで楽しめる

さまざまな運動の中でも、誰でも気軽に自分のペースで楽しめるということがウォーキングの魅力です。特に森のウォーキングでは、リフレッシュの効果があると言われるフィトンチッドという香りの物質や、マイナスイオンが豊富にあるため、森林浴の効果が期待されます。

軽い前傾や、腰を高くして少し大股で歩くことなど、ウォーキングの基本はいろいろありますが、歩きやすく自分に合った靴を履き、年齢や体力に合わせて、のんびり、ゆっくり景色を眺め、心地良い汗を流してください。

なお、ウォーキングのときには、熱中症予防の「水」と「帽子」、エネルギーを補給する「甘いもの」、安全のための「手袋」などの着用や携行を心がけてください。また、森の散策路の場合は、数人で行動し、コースを外れないようにしましょう。

市内にはさまざまな場所に散策路があります。原さんに、「地球岬緑地」「測量山緑地」「ふるさとの森21公園」「知利別公園」「だんバラ公園」の5カ所の散策路を紹介していただきました。

むろらん散策路マップ

○ 車道 — 散策路 — 川



地球岬緑地

地球岬と西側のチャラツナイの間にある、50ヘクタールの緑地です。緑地内には、約2.1キロメートルの「地球岬散策路」が整備されています。

ここでは、地球岬の裏側の絶景も楽しめますが、ミスナラ、イタヤカエデ、ウダイカンバ、ホオノキを主体とした、大小さまざまな樹木が立ち並び、景色よりも森林の中で自然を楽しむコースと言えます。

春には、カタクリやエゾカワラナデシコ、オオバクスミレなどの花が目を楽しませます。ハヤブサやキツツキなど各種の野鳥も観察できるため、市民探鳥会も行われています。

また、緑地のほぼ中心部に位置する水路は、エゾサンショウウオの繁殖地となっていて、毎年多くの卵と幼生を観察することができます。貴重な場所でもあります。



ハヤブサ





自然を歩こう

室蘭ウォーキング協会 ウォーキングミニ講座

足の運び方

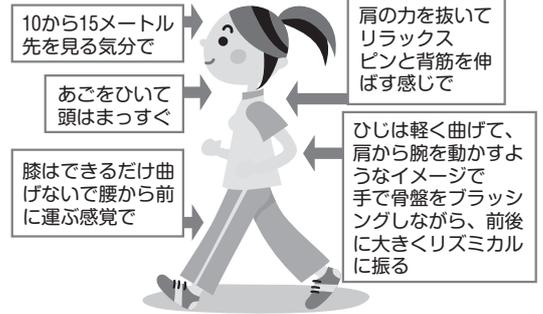
- **膝を伸ばし、かかとから着地**
足を下ろすときは膝の下の筋肉も使って、膝が伸びきるまで振り出し、かかとから着地します。そうすると自然に歩幅も広がり、推進力が増します。
- **かかとからつま先に重心を移動**
かかとで着地後、つま先に重心

を移動し、親指の付け根で蹴り出します。重心が、かかとからつま先へ、滑らかに移るように心がけると、美しいウォーキングスタイルになります。

● 目線は10メートルから15メートル先

リラックスして胸を張り、目線を上げると、姿勢が良くなります。

正しいフォーム



むろらん散策路マップ

測量山緑地

—— 車道 —— 散策路



唐松平

標高199.6メートルの測量山を含む、内浦湾に面した121.5ヘクタールの緑地です。

緑地内は、ミズナラやカシワ、イタヤカエデなど、約500種の植物が自生するとともに、エゾリスなどの小動物も多く見られ、野鳥の宝庫でもあります。春の繁殖期には鳥の数も多く、特にハヤブサの営巣地としても有名です。秋には渡り鳥が大群で飛んでいるのを目にすることもできます。

海岸線を見渡せる道では、銀屏風やハルカラモイ、マスイチ浜などに見られる奇岩の断崖絶壁が連続。変化に富んだ海岸線を形成し、随所に素晴らしい景色を見ることができます。

測量山周辺は、散歩や自然観察など、散策路に限らず、多くの方がウォーキングを楽しんでいます。

ウォーキングと体操で健康づくり

健康に関する相談で、皆さんとお話をする機会がありますが、ウォーキングに取り組んでいる人が多いようです。「歩く」という、気軽な動きが受け入れやすいですね。

ウォーキングに限らず、運動全般に言える効果としては「筋肉や骨が丈夫になる」「肥満予防につながる」「血液の循環が良くなり、酸素を多く取り込む」「肺や心臓が鍛えられる」などが挙げられます。そのほかにも、日光を浴びることで生活のリズムを整えることができたり、屋外で景色を見ながら歩くことで気分転換も図れるという効果も期待できますね。

適度なウォーキングというと、個人差がありますが、1日おきに、1日30分、2キロメートル程度が目安ですね。体の代謝は、30分以上の運動で働きますので、脂肪を燃焼させ



保健師 しみず まさこ 清水 昌子さん

「港の見える森」から見る室蘭港



○ 車道 — 散策路

むろらん散策路マップ

ふるさとの森21公園

母恋富士周辺の39.7ヘクタールの森林に散策路が整備され、「いこいの森」「港の見える森」「元気もり森」「学びの森」の4つのゾーンに区分されています。それぞれの森は、傾斜の変化に富んだ散策路で結ばれ、展望広場やあずま屋などから室蘭を一望する眺望は、市内の散策路随一です。

散策路への入り口は、母恋北町や御前水、観光道路など数カ所あります。旧御前水中学校に登る途中にある遊歩道入り口には、駐車場とトイレがありますので、車で行く場合はこちらから登ると良いでしょう。

なお、遊歩道沿いには、触れると皮膚がかぶれやすいウルシが多いので、気をつけてください。



無料

はぴらん体操推進員養成講座

日時

7月17日(金)・27日(月)
(2回1コース)

13時30分～15時30分

会場 保健センター

申込方法

前日まで、健康づくり課
(☎45 6 6 1 0) に電話で



るためであれば、少し多めにウォーキングすると良いでしょう。

また、ウォーキングをしない日は、室内で体操をすると、より一層運動の効果が上がります。テレビ体操やラジオ体操が手軽ですが、健康づくり課がおすすめる「はぴらん体操」も効果的。室蘭の景勝地や名物などをイメージした動きを取り入れたご当地体操です。散策路のウォーキングで見た景色などを思い浮かべながら体操をすると、より楽しめそうです。なお、運動は続けることが大切です。ウォーキングは、自分に合った時間や距離で行いましょう。

はぴらん体操に関する講座は毎月行っています。開催日などは、広報むろらんでお知らせしていますので、気軽に参加してくださいね。

室蘭ウォーキング協会 ウォーキングミニ講座

歩くペース

健康に良いとされるウォーキングは、自分のペースで行うことが大事です。目安は心拍数。年齢や体力で個人差はありますが、1分間に120回程度の心拍数になると、少し息が弾んできます。

下記の心拍数を超えない程度のペースで、ウォーキングを楽しみましょう。

20歳代……110～135回/分
 30歳代……110～135回/分
 40歳代……105～130回/分
 50歳代……100～125回/分
 60歳代……100～120回/分

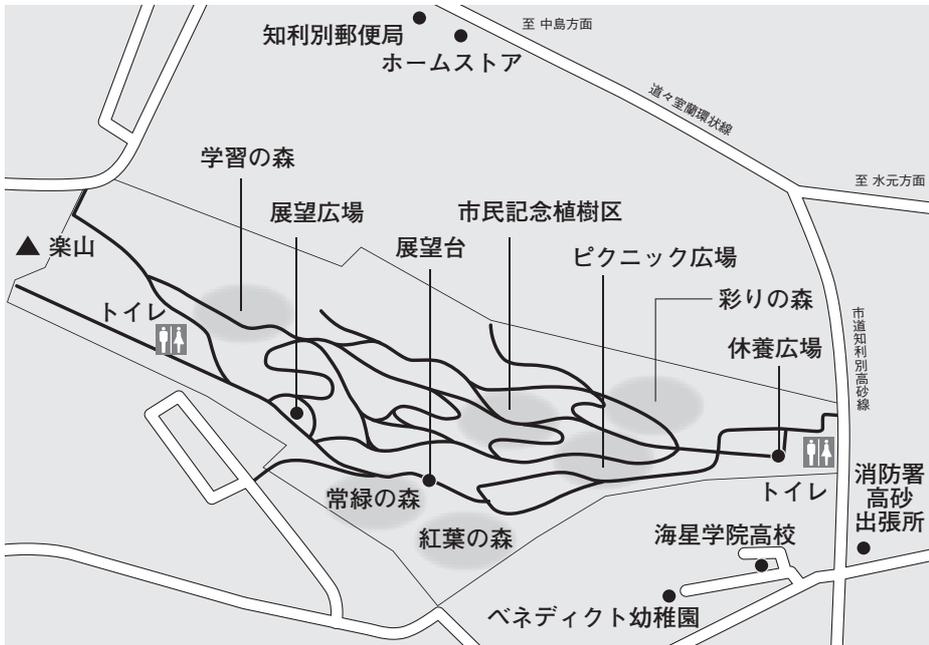
春は散策路沿いに花も見られる



むろらん散策路マップ

知利別公園

○ 車道 — 散策路



蘭東地区のほぼ中央部に位置する、10.9ヘクタールの南北に細長い丘陵地です。公園内に散策路が張り巡らされ、周囲には住宅街が広がっているため、親子連れでの散歩姿も良く目にします。

頂上の展望広場からは蘭東地区の町並みや測量山、白鳥大橋を眺めることができます。春に咲くコブシの花が美しいですね。大きな樹木の少ない公園でしたが、近年、市民による植樹が行われたため、今後、ますます自然豊かな公園に育っていくことが楽しみです。

運動別エネルギー消費量の目安 (単位: kcal)

運動 (10分間行った場合)	男性	女性
電車やバス内で立つ	10.4	8.2
ゆっくり歩く	15.6	12.3
掃除機かけ	17.6	13.9
家庭菜園・草むしり	20.8	16.3
普通に歩く	23.1	17.2
洗濯 (干す・取り込む)	22.8	18.0
入浴	23.9	18.8
自転車 (普通の速さ)	27.0	21.2
早めに歩く	36.3	28.6
布団の上げ下ろし	36.3	28.6
はびらん体操	44.6	36.1
階段を上る	67.4	53.1

食品別100キロカロリー(kcal)の目安

食品	量
ハンバーグ	1/2個 (46g)
ミックスピザ	3/5枚 (40g)
バナナ	2/3本 (116g)
カップめん	1/3杯 (20g)
塩鮭 (焼)	1/2切 (50g)
牛乳	3/4杯 (150cc)
ごはん	軽く1/2杯 (60g)
ポテトチップ	10枚 (18g)
食パン	8枚切2/3枚 (38g)
りんご	1/2個 (185g)
マヨネーズ	大さじ1強 (12g)

※ビール (350ml) は約120kcalです。

安全対策

● 柔軟運動

ウォーキングの前には柔軟体操をしましょう。急に運動をすると、体を痛める恐れがあります。

● 手はポケットに入れない

転倒したときに素早く受け身を取ることができるよう、手は自由にしておきましょう。

● ペースアップは体が温まってから
体調を判断しながら、無理なく、徐々にペースを上げていきましょう。

● 視線は前に

遠くを見ながら歩くことは、姿勢を保つだけでなく、周囲を広く見ることができるため、人や車との衝突を防ぐなど、安全のためでもあります。

むろらん散策路マップ

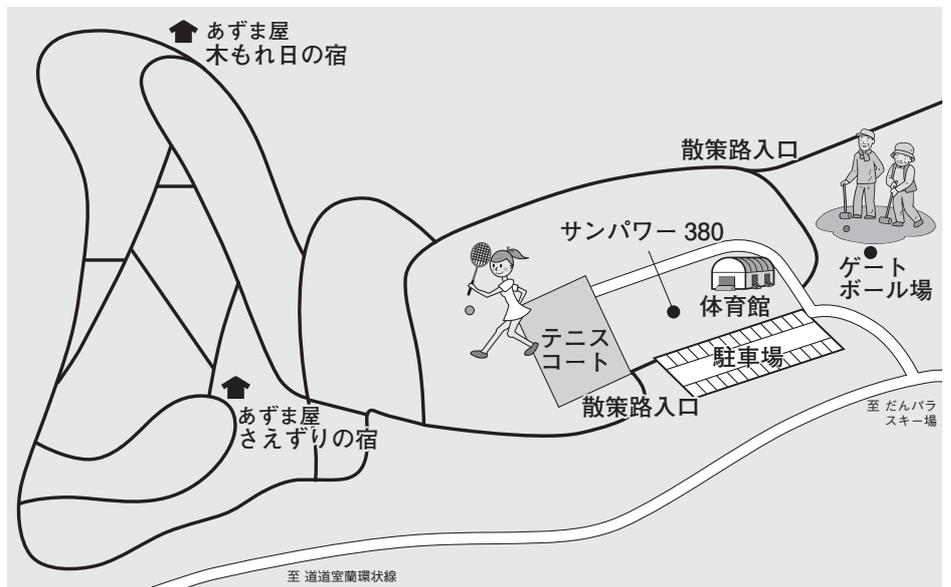
だんパラ公園 (室蘭岳山麓総合公園)

面積23.5ヘクタールの、キャンプ場や宿泊研修施設、各種スポーツに対応できる屋外施設などがそろそろ、自然との触れ合いや心身の休憩の場として楽しめる総合公園です。

公園の南に整備された散策路はシラカバ林。2カ所にあるあずま屋で休憩しながらウォーキングできる、森林浴に最適な高原の散策路です。

また、ウォーキングというよりも登山になります。室蘭岳の登山道もおすすめです。標高911メートルの山頂付近からの眺めは、室蘭港を眼下に噴火湾を一望できる絶景です。

○ 車道 — 散策路



室蘭岳山頂付近から眺める室蘭港

室蘭ウォーキング協会

今回の特集で紹介した散策路のほかに、市内には、さまざまなウォーキングが楽しめるコースがあります。

室蘭ウォーキング協会では、季節に合わせたコースで、月に1回程度、ウォーキングを行っています。距離は体力に応じて、6キロメートルと10キロメートルの長短2コースを設定。参加者に適した距離を歩けるように工夫されています。

すこやかウォーク

7月12日(日)には南部藩陣屋跡モロラン陣屋跡(9時30分に民俗資料館前に集合)、8月9日(日)には地球岬散策路(9時に母恋駅前集合)をウォーキングします。
保険料200円が必要です。事前の申し込みは必要ありません。気軽に参加してください。
詳細は原さん(☎④5105)まで。



もうすぐ夏休み。
遊ぶ楽しみがいっぱいだね。
でも、遊んでばかりでは
せっかくの夏休みがもったいない。
青少年科学館や水族館、中央卸売市場で
自由研究をしてみよう。
みんなの参加を待ってるよ。

夏休み

夏休み 無料 親子の市場見学会

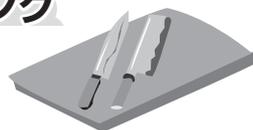
対象 小学生と保護者
日時 7月28日(火)
6時45分～8時30分
会場 中央卸売市場
内容 競り・仲卸売り場・
マグロの解体(予定)見学、
マイナス25度の冷凍庫で極寒体験
定員 先着30組
申込方法 7月1日から、電話、または住所、氏名、
子どもの学年、電話番号を記入し、ファクスで
《詳細》中央卸売市場 ☎440011 ☎440014



競り

夏休みの自由研究に 親子はっぴいクッキング

対象 小学1・2年生と親
日時 7月31日(金) 10時～14時
会場 保健センター
内容 食育のお話、調理実習、はぴらん体操
定員 15組(定員を超えた場合は抽選)
参加料 1人400円
用意する物 筆記用具、上履き、エプロン、スカーフ、
タオル、運動しやすい服装
申込方法 7月17日まで、電話で
《詳細》健康づくり課 ☎456610



8月1日は市民憲章制定記念日 市の施設を無料開放

水族館(遊具を除く) 9時30分～17時
青少年科学館(プラネタリウムを除く) 10時～17時
サンライフ室蘭(体育館、トレーニング室のみ)
9時～21時
入江温水プール 10時～21時
中島スポーツセンター(プール) 10時～19時
《詳細》室蘭市民憲章推進協議会(市・市民生活課内)
☎252380

土器の文様を紙に写そう とんてん館寺子屋教室

対象 小学生以上
日時 7月26日(日) 10時30分～12時、13時30分～15時
定員 各先着10人
《詳細》民俗資料館 ☎594922



室蘭工業大学で学ぼう

講座名	対象	日時
ソーラー電池を使った おもしろ貯金箱	小学 4～6年生	8月6日(木) 13時～16時30分
ジュニアロボットスクール (ロボットサッカーコンテス トに出場するロボット作り)	小学5年生 ～中学生	8月3日(月) ～6日(木) 9時～12時
ジュニアロボットスクール (レゴ・マインドストームで サッカーロボット作り)		8月3日(月) ～6日(木) 13時～16時
真空の世界を体験しよう		8月7日(金) 9時30分～12時 13時30分～16時

会場 室蘭工業大学
申込方法 7月15日まで、同大学地域連携推進課に備え
付けの申込書で ※いずれも応募多数の場合は抽選。
《詳細》同大学地域連携推進課 ☎465023

小学生のための 西いぶりリサイクルプラザ 夏休み講座

対象 小学生
会場 西いぶりリサイクルプラザ
申込方法 7月2日から、電話で
※時間や料金など、詳細はお問い合わせください。いず
れも先着順です。



- ペットボトルロケット 7月25日(土)、8月1日(土)
※8月9日に同プラザで打ち上げ大会を行います。今
回の講座で作成した作品以外でも参加できます。申し
込みは、8月4日までに電話で。
- ペットボトル風鈴 7月26日(日)、8月8日(土)
- ペットボトル万華鏡 7月26日(日)、8月8日(土)
- 紙粘土とペットボトルのキャップで作るマカロンスト
ラップ 7月27日(月)、8月2日(日)
- 木のキーホルダー
7月27日(月)・28日(火)・30日(木)・31日(金)
- CDで時計作り 7月28日(火)、8月1日(土)
- 封筒で作る動物園 7月30日(木)、8月2日(日)
- プチプラストでマイコップ
8月3日(月)・4日(火)・6日(木)・7日(金)
- 水生昆虫の標本を作る夏休みこどもセミナー 8月上旬
《詳細》西いぶりリサイクルプラザ ☎590319



水族館で海の生き物と 触れ合おう



1日飼育係

イベント	対象	日時	内容	定員
1日館長	小学 4～6年生	8月1日(土) 10時～15時	魚・海獣のえさ やりなど	1人
1日飼育係		8月3日(月) ・4日(火) 10時～15時	海獣プール・魚 類水槽の清掃、 えさやりなど	各15人
夜の水族館 親子体験学 習	小学生の親子 ※親1人につ き児童1人。	8月7日(金) 19時～21時	夜の水族館見学 と、観覧車から の夜景見学	15組

※いずれも定員を超えた場合は抽選。

申込方法 7月15日まで、住所、氏名、
年齢、学校名、学年、電話番号を記入し、
はがきで

※当選者には、7月25日までに通知します。

《詳細》水族館(〒051-0036祝津町3-3-12) ☎271638



夏休み期間中(7月25日～8月20日)は、17時まで開館し
ています。

実験や工作などイベントがいっぱい

夏休みの自由研究は 青少年科学館におまかせ

会場 青少年科学館

定員 各先着20人

申込方法 7月1日から、受講料を添えて直接



入江ミニアクアスロン

プールでの水泳と、陸上競技場までのランニングの合
計タイムを競います。

日時 8月2日(日) 9時30分～12時

会場 入江運動公園

対象(男女別)	定員(先着)	水泳	ランニング
小学生	各20人	1・2年生	50m 0.6km
		3・4年生	100m 1.0km
		5・6年生	150m 1.4km
中学生以上	30人	300m	1.8km

参加料 小・中学生…1,000円、高校生以上…2,000円

申込方法 7月1日から、入江温水プール、入江陸上競
技場、体育館、B&G海洋センターに備え付けの用紙で

夏休み期間中(7月20日～8月25日)は、入江温水プールの
開館時間を21時まで延長しています。

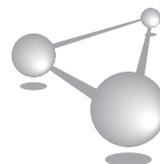
《詳細》体育館 ☎447521

クラブ・教室名	対象	日時	内容	料金	
PCクラブ	小学生 ※4年生以下は 保護者同伴。	7月25日(土) 10時～15時	パソコンでポストカード作り	保護者のみ500円	
天文クラブ		7月30日(木) 10時～12時30分	屈折天体望遠鏡作り	3,000円	
工作クラブ		A	7月31日(金) 10時～12時30分	FMはこらじ(ラジオ)作り	2,300円
		B	8月1日(土) 10時～12時30分	鋳造でキーホルダー作り	1,000円
		C	8月2日(日) 10時～15時	1枚の木の板から工作	1,700円
		D	8月3日(月) 10時～12時 13時～15時	ガラスアート工作	無料
		E	8月4日(火) 10時～12時 13時～15時	モーター・電池を使ったおも ちゃ作り	無料
海藻クラブ		8月17日(月) 10時～15時	海藻採取と標本づくり	1,000円	
自由研究教室		7月25日(土)～29日(水) 10時～16時	自由研究や工作の相談	無料	
新日本石油精製(株)室蘭 製油所の施設見学		小学3年生以上 ※大人も参加可。	8月14日(金) 10時～15時30分	石油精製の仕組みが分かる実 験と、製油所構内のバス見学	50円(保険料)

☀ 7月25日(土)～27日(月) 原子・分子・イオンの世界
原子・分子・イオンの模型を展示します。発泡スチロールで模型作りも行います。

夏休み期間中(7月21日～8月20日)は毎日開館します。

《詳細》青少年科学館 ☎21058



地域で考えたいから なりませんか

アンケート結果から見る未加入問題

昨年、市は連合町会協議会と共同で町内会・自治会長を対象に、「町内会・自治会に関するアンケート調査」を実施しました。

その結果、現在の町内会の実態が浮き彫りとなり、町内会の機能と役割、役員の高齢化やなり手不足、未加入世帯の増加、活動の停滞、財源の減少、地域で活動する団体等との連携など、さまざまな課題を抱えていることが分かりました。

そこで、町内会の未加入問題について、アンケート結果を活用しながら考えていきます。

1,500世帯から8世帯まで 市内には大小172の町内会

市内には現在、172の町内会がありますが、最大で約1,500世帯から最小の8世帯までさまざま。1町内会あたりの世帯数は、単純平均で230世帯。

また、10年間で加入世帯数が増加した町内会は11.3%。同じ、または減少したとの回答は88.7%でした。

約3割が未加入世帯

全47,838世帯（平成20年3月末現在）に対し、加入率は、町内会に加入しているのが35,087世帯で、73.3%となっています。

アンケート結果では、加入率が90%以上は110町内会、50%以上90%未満は42町内会、50%未満は3町内会でした。分析したところ、加入率が低いのは、住宅地の中に急増しているアパート・マンションを含む地域ということが分かりました。

加入は強制？それとも義務？

町内会は、住民が自由な意思で参加できる地域の自治組織で、加入を強制したり義務付けることはできません。

しかし、昔から「向こう三軒両隣」と言われるように、お互いに近所同士が助け合いながら、問題があれば地域全体で話し合い、協力して解決していくのが町内会です。

また、万が一の災害時に頼りになるのは、近所の助け合いです。日ごろから声を掛け合い、顔見知りになっておくためにも、ぜひ加入してほしいものです。

未加入世帯は アパート入居者に多い

民間のアパート・マンションには、学生や単身者、転勤族、短期居住者などの人たちが多く入居しており、町内会へ加入しない傾向があります。そのような人たちは、地域との関わりが薄いこともあり、町内会への加入に消極的なケースもあるようです。

また、マンションの場合、独自の管理組合に加入していることもあるため、町内会への加入は重複と感じているのかも知れません。



室蘭市連合町会協議会
会長 太田 稔さん

町内会への未加入者や町内会組織がない地域が増えており、当協議会でも対応が求められています。
昨年、市と共同で実施した町内会アンケートで、加入を呼び掛ける町内会の取り組みや未加入者の考えなども知ることができました。今後の具体的な取り組みを検討する上で、活用していきたいと思えます。

町内会の必要性を理解

地域のことは地域 町内会の仲間にな

町内会・自治会アンケート

■ 転入者には加入の呼び掛け

転入者に対して加入を呼び掛けているかという質問に対し、口頭または独自に作成したチラシなどを配布して呼び掛けていると回答した町内会は90.8%と、ほとんどが加入の働き掛けをしています。

会長自ら足を運んだり、班長が出向いて説明したり、広報紙や町内会の行事案内を配布するなどの方法で加入を呼び掛けている。

■ 加入を拒む主な理由は何？

一生懸命加入を呼び掛けても、加入を断られる場合があります。加入しない主な理由は、「学生、単身、短期居住」が第一で、次に「メリットがない、必要がない、関係ない、役員になりたくない、興味がない、近所付き合いしたくない」などです。そして、「プライバシー、個人の自由、生活困窮」などの理由もあり、「とても残念な思いをする」との、町内会役員の声をよく聞きます。

■ 加入の呼び掛けは ■ 分かりやすい活動情報の提供から

未加入問題を、町内会活動を点検し、見直すことから再スタートした町内会もあります。加入してもらうことだけが目的ではなく、地域住民が住んで良かったと実感できる町内会であることを住民の皆さんに知らせることで、住民同士が結びつきますので、未加入者にも情報提供して、活動を理解の上加入してもらおうと、時間が掛かっても丁寧な取り組みを続けていきます。

■ これからの町内会は ■ 地域で活動する団体の求心力

人間関係の希薄化が進むなか、加入促進の取り組みにはどの町内会も頭を悩ませています。「時間も労力も掛かると思うが、粘り強く対応していく」と話す町内会長もたくさんいます。

地域で活動する団体の核となる町内会は、地域のことを地域で考えるためには、なくてはならない存在です。町内会の立ち上げや加入促進などについて、市もしっかり応援していきます。

■ 加入方法として ■ アパートオーナー一括方式も

アパート建設が増加する中、町内会への加入の働き掛けとともに、建て主の町内会への協力の姿勢として、建て主が入居者数に応じて、定められた町内会費を支払う「アパートオーナー一括方式」というケースも増えてきています。

入居者への個別加入の呼び掛けと建て主への協力要請を併せて行うのも、加入促進の一つの方法かもしれません。

現在、当協議会では「加入促進検討部会」を設置して、単に町内会への加入を呼び掛けるだけでなく、町内会の役割や住民として果たすべきことなどを整理することとしています。

今後は、事業所にも町内会に加入して地域での活動に参加してもらうよう、また、従業員にも自分の住んでいる地域の町内会に加入していただくよう、市と連携して呼び掛けていきます。

また、町内会がない地域には、子どもやお年寄りの安心安全な暮らしを守るためにお互いが助け合うことの大切さや、地域の課題をみんなで話し合い、解決していく、住民の自治組織としての町内会の必要性を理解してほしいと願っています。

町内会設立のきっかけづくりや近隣町内会への橋渡し、説明会の開催など、ご希望に応じた応援をしますので、気軽に声を掛けてください。

町内会の必要性を理解して

室蘭港立市民大学生が、夜なべで学習



市民が運営する同大学の宿泊研修が、だんパラのサンパワー 380で開催。講演では室蘭に移住した糸川さん夫妻が、奥さんの出身地ドイツとの風習の違いや室蘭への思いを語り、受講生は室蘭の良さを再認識。膝を交えての夜なべ談義で交流を深めた。(5月30日)

おいしい室蘭の水を実感



水道週間に合わせ、くらしの水フェアが中島町のショッピングセンターで開催された。室蘭の水道水と、市販のミネラルウォーターの利き水では、水道水のおいしさを実感していた。(6月7日)

泥んこもイーネー



絵鞆小学校の5年生が、石川町の水田で田植えを体験。泥まみれになりながらイネの苗を「元気に育ててね」と楽しそうに植えていた。(5月27日)

まちかど トピックス

エネルギーあふれる芸術空間

世代やジャンルにとらわれない芸術家たちの作品展「霞」が市民美術館で開催された。出品作家による作品解説も行われ、来場者は芸術への関心を深めていた。(6月13日)



市民が集うセンターに



市民活動センターの3周年を記念して、6月を講座月間とし、さまざまな講座が同センターで開催された。手話講座では、挨拶や自己紹介などを体験。市民活動の交流の場、市民活動センターに、皆さんのやりたいことを探しに行きませんか。

(6月13日)

相談

相談名	実施日	時間	会場	申込先・詳細
弁護士の無料法律相談 ※電話で申し込み(1回5人・先着順)	毎月第2・4土曜日	9:30~12:00 (相談時間30分以内)	中小企業センター	市民相談室 ☎252703
市民相談(生活の悩みなど)	土・日・祝日を除く毎日	9:00~17:00	市役所1階市民相談室	
行政相談委員による定例相談 (国や道、市の行政に関する相談)	毎月第2木曜日 毎月第4木曜日	13:00~15:00	丸井今井室蘭店7階 中小企業センター	北海道管区行政評価局 行政相談課 ☎011-709-1803
行政書士くらしの無料相談 (相続、各種認可、届出等に関する相談)	毎月第3土曜日	9:30~12:00	中小企業センター	北海道行政書士会室蘭支部 ☎233207
消費生活に関する相談	土・日・祝日を除く毎日	9:00~17:00	消費生活センター (市役所本庁舎1階)	☎253100
精神障がい者の社会復帰施設利用 などの相談	9日(木)・29日(水)	9:30~16:00	保健センター	健康づくり課 ☎456610
身体・知的障がいのある人と家族 のための相談支援専門員による障 害福祉サービス利用などの相談	毎月第3金曜日	13:00~16:00	障害者福祉総合センター(びあ216)	☎456611 ☎451003
納税相談(納付もできます)	13日(月)~17日(金) 21日(火)~24日(金) 27日(月)・28日(火)	17:15~19:00	市・納税課	☎252314・2321・2708・3177 (広域センタービル1階)
多重債務相談会	14日(火)・15日(水)	10:00~17:00	苫小牧市民活動センター (苫小牧市若草町3-3-8)	北海道財務局多重債務相談窓口 ☎011-807-5144

日	行事	日	行事
3・4 (金)・(土)	輪西商店街30周年記念 ワニまつり(露店) 3日16:00、4日14:00 輪西7条グリーンモール 《詳細》☎45846(輪西商店街振興組合)	18 (土)	映画「旭山動物園物語」上映会 (有料) 11:00、14:00、18:00 市民会館 《詳細》☎44028(橋本)
5 (日)	カワイ音楽教室 室蘭地区発表会 10:30 市民会館 《詳細》☎011-231-8674(塚原)	18・19 (土)・(日)	室蘭相撲連盟 市民少年相撲大会(小・中学生) 15:00 輪西神社 《詳細》☎44549(松田)
6 (月)	カントリーフェスティバル室蘭(手作り作品の展示と販売) 10:30 市民会館 《詳細》☎090-8634-8415(野口)	19 (日)	輪西神社祭典(露店) 18日12:00、19日10:00 同神社 《詳細》☎442136(同神社)
7~12 (火)~(日)	映画「マリア・カラスの真実」上映会 (有料) 14:00、18:30 市民会館 《詳細》☎090-9750-0620(堀岡)	19 (日)	室蘭民謡選抜決勝大会 10:00 市民会館 《詳細》☎272981(吉能)
7~18 (火)~(土)	日曜画家展(市民から募集した作品) 10:00 市民美術館 《詳細》☎221124(同館)	20 (月)	オカリナサマーコンサート 13:30 NHKプラザミュージー 《詳細》☎090-7648-1512(中居)
8 (水)	写真で見る室蘭港立市民大学の1年間 10:00 市民活動センター 《詳細》☎090-8169-2514(同大学事務局)	23 (木)	アマチュアバンドライブコンサート (有料) 12:30 NHKプラザミュージー 《詳細》☎44243(遊ぞどカンパニー)
9~12 (木)~(日)	健康教室「水分を上手に摂って脱水予防」 13:30 よってけ浜町ふれあいサロン 《詳細》☎242112(地域包括支援センター母恋)	23~26 (木)~(日)	エンキ&加羽沢美濃ジョイントコンサート(中国琵琶とピアノ)(有料) 19:00 文化センター 《詳細》☎011-642-5601(矢島)
10~12 (金)~(日)	昭和の室蘭写真展と港の文学館支援チャリティーバザー 10:00 旧室蘭駅舎 《詳細》☎493799(田澤)	23~26 (木)~(日)	室蘭美術協会 会員展 10:00 文化センター 《詳細》☎233370(榊)
10~12 (金)~(日)	浪岡和雄 写真展 10:00 NHKプラザミュージー 《詳細》☎455770(浪岡)	24 (金)	港の写生会 作品展(小・中学生による写生作品) 10:00 市民美術館 《詳細》☎221124(同館)
11 (土)	ぷらっと・ふれあい音楽会 13:30 市民会館 《詳細》☎45811(ワニワニクラブの仲間達の会)	24 (金)	室蘭駅コンサート(ソプラノ/歌手桜井純恵、北辰緑ヶ丘合唱団) 17:00 室蘭駅 《詳細》☎27777(関根)
11 (土)	社会を明るくする運動の講話と平和の紙芝居 13:30 母恋駅 《詳細》☎23801(仁岸)	24~26 (金)~(日)	PMF室蘭公演(アンドレ・ワッツと首席奏者) (有料) 18:30 市民会館 《詳細》☎49922(室蘭音楽文化協会)
11・12 (土)・(日)	室蘭チャリティー骨董・雑貨面白発掘市 10:00 文化センター 《詳細》☎27160(内海)	24~26 (金)~(日)	平和のための戦争写真展 10:00 ポスフォル室蘭店 《詳細》☎238025(三好)
11・12 (土)・(日)	祝津神社祭典(露店) 11日13:00、12日9:00 祝津臨海公園 《詳細》☎271891(谷口)	25 (土)	毎日子どもピアノコンクール室蘭地区予選 (有料) 10:30 市民会館 《詳細》☎441156(エルム楽器)
11・12 (土)・(日)	小橋内稲荷神社祭典(露店) 11日15:00、12日11:00 小橋内1丁目公園 《詳細》☎23498(真田)	25 (土)	桜井純恵と歌うふるさとコンサート 12:00 母恋駅 《詳細》☎27777(関根)
11・12 (土)・(日)	御崎神社祭典(露店) 11日17:00、12日11:00 同神社 《詳細》☎230647(佐々木)	25 (土)	拉致被害者横田めぐみさんへ届け チャリティーコンサート(歌)(有料) 15:00 NHKプラザミュージー 《詳細》☎27777(関根)
12 (日)	総合楽器サマーコンサート(ピアノ発表会) 14:00 市民会館 《詳細》☎448773(藤倉)	26 (日)	食セミナー「お米について」 にしいぶり食育美育ネットワーク推進会 (有料) 10:00 NHKプラザミュージー 《詳細》☎42392(加藤)
14・15 (火)・(水)	스위트ピース・アクセサリー展(展示や講習など) 10:00 市民会館 《詳細》☎090-8898-6944(平井)	26 (日)	裏千家淡交会 茶会(港まつり協賛) 9:30 市民会館 《詳細》☎271891(谷口)
14~19 (火)~(日)	佐々木俊二・高橋昭五郎 二人展(油彩と彫刻) 10:00 市民美術館 《詳細》☎221124(同館)	26 (日)	室蘭蘭友会 講習会(蘭の育て方など) 13:00 NHKプラザミュージー 《詳細》☎232440(佐藤)
14~8/16 (火)~(日)	市所蔵作品展 女流書家 加藤寿牛 書展 10:00 市民美術館 《詳細》☎221124(同館)	26 (日)	荒木ピアノ教室発表会 14:30 市民会館 《詳細》☎47325(荒木)
16 (木)	舞台劇「十二の月の物語」 (有料) 18:30 市民会館 《詳細》☎433790(室蘭子ども劇場)	28~8/2 (火)~(日)	新道展会員 勸野悦子 個展(油彩) 10:00 市民美術館 《詳細》☎221124(同館)
17・18 (金)・(土)	母恋神社祭典(露店) 11:00 母恋すずらん通り 《詳細》☎224095(米田)	29 (水)	健康相談会(血圧・体脂肪の測定など) 11:00 よってけ浜町ふれあいサロン 《詳細》☎242112(地域包括支援センター母恋)
17~19 (金)~(日)	室蘭書道連盟 書道展 10:00 文化センター 《詳細》☎495914(恒速)	30~8/2 (木)~(日)	NHK室蘭放送局 夏休みフェア (スタジオ見学、合成映像体験など) 10:00 NHKプラザミュージー 《詳細》☎27271(NHK・加藤)

7月
おでかけガイド
日程・内容は変更になる場合があります。



お知らせステーション



室蘭市役所 〒051-8511 幸町1-2
☎②1111(代) ④7601

Eメール info@city.muroran.lg.jp

ホームページ http://www.city.muroran.lg.jp/



障がいのある人と一緒に
スポーツを楽しむ会(無料)

障害者福祉総合センター

☎④6611 ④⑤1003

日時 7月5日(日) 10時～14時
会場 サンパワー380
内容 パークゴルフ、フロア
カーリングなど
用意する物 昼食、飲料水、室
内用運動靴、パークゴルフのク
ラブとボール
申込方法 当日会場

図書館 7月の催し(無料)

《詳細》図書館 ☎②1658

おはなし会

申込方法 当日会場で
※いずれも20分程度です。



おはなし会

日時と会場

1日(水)・5日(日) 10時30分 図書館
11日(土) 10時30分 本輪西分室
14日(火)～17日(金) 11時40分 輪西分室

英語のおはなし会

日時 3日(金) 15時、19日(日) 11時
会場 図書館

赤ちゃんライブラリー

対象 3歳以下の乳幼児と親
日時 15日(水) 10時30分から1時間程度
会場 図書館
定員 3組(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 7月8日まで電話で

※7月31日(金)は月末図書整理日のため
休館します。

消防団総合訓練大会

消防本部総務課 ☎④150

300人の消防団員が災害活動の
訓練を行います。子どもが参加
できる防火ゲームや消防車での
親子記念撮影もあります。

日時 7月5日(日) 9時～15時
会場 新日鐵中島グラウンド

市民体力テスト

体育館 ☎④7521

対象 小学生以上
日時 7月11日(土) 9時～12時
会場 入江陸上競技場
料金 小・中・高校生300円、大
人500円(入場料を含む)

申込方法 7月8日
まで、入江陸上競技
場、入江温水プール、
体育館、B&G海洋
センターに備え付け
の用紙で



戦跡巡り(無料)

総務課 ☎②2215

市内の慰霊碑や軍事施設跡な
どをバスで見学します。

日時 8月3日(月) 10時～14時
30分

定員 40人(定員を超えた場合
は抽選)

申込方法 7月24日まで電話で

簡単ちくわパンづくり

サンライフ室蘭 ☎⑤3040

日時 8月2日(日) 10時～12時
または13時30分～15時30分

会場 サンライフ室蘭
定員 各5人(定員を超えた場
合は抽選)

料金 1千500円
申込方法 7月24日まで電話で

練習船 大成丸 入港
入港 7月30日(木) 14時
出港 8月3日(月) 14時
接岸場所 中央埠頭
《詳細》港湾部総務課 ☎②3191

日程と講演内容(全3回)

日時	テーマ	講師
7月18日(土)	女性と政治	北翔大学副学長 相内眞子さん
8月7日(金)	性教育ってどんなこ と?	胆振教育局 はくばやし 薄葉康さん
9月5日(土)	縄文人の性と男女の 意識	室蘭市学芸員 まつたこうすけ 松田宏介さん

時間 13時30分～15時30分
会場 胆振地方男女平等参画センター(ミンクール)
定員 先着50人 料金 500円
申込方法 7月15日まで、住所、氏名、年齢、電話
番号を記入し、はがきまたはファクス、Eメール
(syougaiakusyu@city.muroran.lg.jp) で
※託児を希望する人は事前に申し込みを。

《詳細》生涯学習課(〒051-8511 幸町1-2)
☎②5081 ④②26602

男女共生セミナー(前期)

行政改革推進委員会の委員を募集

市の行政改革の推進に関する調査・審議をして
いる行政改革推進委員会は、公募委員を入れて、
広く市民の意見を反映させています。現在の委員
が任期満了となるため、新たに委員を募集します。
委員会は概ね年3回程度開催します。
対象 20歳以上で、市内に居住または通勤・通学
し、市の他の審議会などの委員になっていない人
募集人数 2人(任期2年)
報酬 1回の会議につき6,000円と交通費実費相
当額を支給
申込方法 7月22日まで、市役所本庁舎案内窓口、
広域センタービル庁舎、蘭東支所に備え付けの申
込書に「職員縮減の中での行政サービスのあり方」
または「行政改革の市民の役割と行政の役割」に
ついて、1,200字程度の小論文を添えて、直接また
は郵送、ファクス、Eメールで
※申込書は市ホームページからもダウンロードで
きます。

《詳細》職員課(〒051-8511 幸町1-2)

☎②2236 ④②6333

Eメール jinji@city.muroran.lg.jp

ママとパパの マタニティ教室

健康づくり課 ☎ 66610

対象 妊娠6カ月から8カ月く
らいの妊婦とその配偶者

日時(全3回)	内容
8月4日(火) 10時～14時30分	赤ちゃんのお世話体験、妊婦 体操、妊娠中の栄養の話と試 食
8月9日(日) 10時～12時30分	赤ちゃんのもく浴体験、パパ の妊婦体験、子どもの心肺蘇 生法 ※パパも一緒に参加を。
8月18日(火) 10時～15時	おっぱいケアの話、先輩ママ との交流、歯の話、個別相談

会場 保健センター
定員 先着30人
料金 400円(試食代)
申込方法 7月
1日から20日ま
で電話で



石油機器技術管理再講習

消防本部予防課 ☎ 4133

対象 石油機器技術管理士の資
格を持ち、資格者証の交付から
5年を経過しようとしている人
日時 8月21日(金) 9時30分～
17時

会場 市民会館
受講料 8千900円
申込方法 7月24日まで、消防
本部予防課に備え付けの用紙に
受講料払込票のコピーと写真

(縦3cm×横2.4cm)1枚を添え
て直接

赤十字水上安全法救助員 養成講習Ⅱ

日本赤十字社室蘭市地区事務局
(社会福祉協議会内)
☎ 21858

対象 水上安全法救助員養成講
習Ⅰ認定証を持つ人
日時 8月8日(土)・9日(日)
(全2回) 9時～17時

会場 電信浜児童遊泳場、文化
センター
定員 先着20人
料金 100円(保険料)
申込方法 7月30日まで電話ま
たは事務局に備え付けの用紙で

室蘭工業大学公開講座

同大学地域連携推進課
☎ 5023

①3次元CADと3次元造型機
によるデジタルものづくり入門
日時 8月24日(月)～27日(木)(全
4回) 18時～20時30分

②日本刀の科学
日時 8月25日(火)、9月1日
(火)・12日(土)・15日(火)・29日(火)
(全5回) 18時～20時(9月12
日のみ10時～12時)

③地球温暖化問題に取り組もう
日時 8月26日(水)・27日(木)、9
月2日(水)・3日(木)(全4回) 18
時30分～20時

④科学と技術の現在・未来
日時 8月28日～10月2日(金
曜日全6回) 18時～19時30分

会場 室蘭工業大学など
料金 ①は3千500円、②・③・
④は1千円

申込方法 7月16日から、同大
学地域連携推進課に備え付け、
または同大学ホームページに掲
載の申込書で
※いずれも先着順。

パーシメントクラフトの世界

女性センター ☎ 253200

レースのような模様を作り出
すパーパークラフト講座です。

日時 7月28日(火) 13時～15時
会場 女性センター(栄町)
定員 15人(定員を超えた場合
は抽選)

料金 1千500円
用意する物 筆記用具
申込方法 7月21日まで電話で

60歳代の 就業支援講習(無料)

シルバー人材センター
☎ 48155

①パソコン会計補助講習
日時 7月27日(月)～8月7日(金)
(全10回) 10時～15時

②2級訪問介護員養成講習
日時 8月25日(火)～11月6日(金)
(主に火・水・金曜日 全21
回) 9時～16時

会場 平野学園など
定員 各先着20人
申込方法 ①は7月10日まで、
②は8月3日まで、電話で

24日(金)～26日(日)

港ふれあい広場 ステージ・大露店街

フェリー埠頭

25日(土)

総参加市民おどり

16時～17時20分
(中央町)※雨天中止。

室蘭ねりこみ

17時30分～(中央町)※小雨実施。

26日(日)

まきこいソーラン イン むろらん

14時～(中島町)※小雨実施
15時30分から港ふれあい広場に移動します。

24日(金)

花火大会

19時30分～20時

中央埠頭沖で打ち上げ
※雨天時は、26日に延期。

同時開催

25日(土)

26日(日)

なかじま天国 まつり

むろらん 港まつり

7/24(金)～26日

詳しい日程は、7月中旬の新聞折り込み
(観光協会などでも配布)をご覧ください。

《詳細》観光協会 ☎ 230102

市民おどり無料講習会

7月3日(金)・16日(木) 18時～19時 旧室蘭駅舎
7月10日(金) 18時～19時 中島連合会館

※5人以上で参加する場合は、事前にご連絡ください。
参加団体に踊りの見本ビデオ(VHSテープ、DVD)、
曲を収録したMDを無料で貸し出します。

《詳細》室蘭商工会議所 ☎ 23196



男性のライフスタイル講座
胆振地方男女平等参画センター
☎448184

日時	内容	講師
① 7月11日(出) 13時～15時50分	講演・座談会 「妻と夫の定年塾」	作家 西田小夜子さん
② 7月18日(出) 10時～12時	講義とフリートーク 「障がい者と暮らす～男性介護者からの体験的メッセージ」	楽書の会代表 南部忠夫さん
③ 7月25日(出) 10時～12時30分	料理実習とフリートーク 「男子厨房に入る」	室蘭工業大学 大学院生 代鋼さんほか

会場 胆振地方男女平等参画センター(ミンクール)
※①の講演終了後、男性受講生のみで座談会を行います。また、①と②は女性も受講できます。料金など、詳細はお問い合わせください。

青少年研修センターの講座

青少年研修センター
☎475824
手作りとうふ講座
日時と料金 7月12日(日) 10時～12時 1千300円

はっらっ福祉 ボランティア講座 **無料**
《詳細》社会福祉協議会 ☎221858
全講座または希望する講座を選択して受講することができます。
時間 13時～15時
会場 社会福祉協議会など
定員 各先着15人
申込方法 7月1日から電話で

開催日	内容
7月	24日(金) 高齢者擬似体験
	25日(土) 介護体験
	27日(月) 要約筆記体験 ※パソコンを使用します。
	28日(火) 手話体験
	29日(水) 布本製作体験
	30日(木) 点訳体験
8月	1日(土) 緊急時蘇生法体験
	3日(月) 視力障害ガイドヘルパー体験
	4日(火) 福祉施設などを見学

手打ちうどん教室
日時と料金 7月18日(土) 10時～13時 1千800円
会場 青少年研修センター
定員 各先着10人
申込方法 7月1日から電話で

西いぶりリサイクルプラザの講座

西いぶりリサイクルプラザ ☎90319
和の小物づくり
日時 7月9日(木)または12日(日) 10時～15時
料金 1千円
きめこみパッチワーク
日時 7月18日(出) 13時～16時
料金 1千500円または2千300円
(作品によって異なります)

会場 西いぶりリサイクルプラザ
定員 各先着15人
申込方法 7月2日から電話で



戦没者等への慰霊と黙とうを

7月23日(木)12時から、札幌で行われる北海道戦没者追悼式に合わせて、1分間のサイレンを鳴らします。亡くなられた人のご冥福をお祈りし、黙とうをお願いいたします。

くらしの便利帳を配布します

市民対話課 ☎22193
くらしの便利帳は、行政の各種手続きや施設案内、医療機関など、生活に密着した情報を掲載した保存版総合情報誌です。7月中旬に全世帯に配布します。届かない場合はご連絡ください。

平成20年度予算 下期の執行状況

地方自治法第243条の3第1項及び室蘭市の財政事情などを説明する文書の公表に関する条例第2条に基づき、平成20年度予算(平成21年3月31日現在)の執行状況などをお知らせします。なお、一般会計・特別会計は、出納整理期間中の4・5月にも収入・支出があるため、決算額は今回の数値よりも高くなります。企業会計は、出納整理期間はありませんが、決算内容については、改めて一般会計・特別会計とあわせてお知らせする予定です。《詳細》財政課 ☎252268

●一般・特別・企業会計の執行状況 (前年度からの繰越事業費を含む) (単位:億円)

会計名	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	執行率(%)	支出済額	執行率(%)
一般会計	465.7	389.2	83.6	382.4	82.1
特別会計	203.4	157.6	77.5	177.2	87.1

(単位:億円)

会計名・科目区分	予算現額	執行済額	執行率(%)
企業会計 収益的	収入	150.0	149.5 99.7
	支出	147.4	143.7 97.5
企業会計 資本的	収入	848.5	721.2 85.0
	支出	765.0	616.0 80.5

●借入金の状況

市債の現在高 (単位:億円)

会計名	現在高
一般会計	437.4
企業会計	359.6

※市債については、出納整理期間中の4・5月に大部分の借入れがあります。

一時借入金の現在高 (単位:億円)

会計名	現在高	平成20年度	平成19年度
一般会計	現在高	16.5	26.0
	平均利率(%)	0.45	0.79
特別会計	現在高	6.0	6.0
	平均利率(%)	0.54	0.82
企業会計	現在高	107.1	149.6
	平均利率(%)	0.97	0.82

平成20年度予算の執行状況などの詳しい内容を記載した「財政事情説明書」を平成22年6月20日まで、財政課(市役所本庁舎3階)、戸籍住民課(広域センタービル庁舎)、蘭東支所(東室蘭駅自由通路東口側)で公表しています。

7月は、不正軽油防止強化月間。不正軽油の売買や使用を見つけたり、聞いたときは不正軽油ストップ110番(☎0800-8002-110)へ

国民年金保険料の免除・猶予申請を受け付け

国民年金課 ☎ 3025

国民年金の納付が困難な人を対象に、7月から来年6月の免除・猶予の申請を7月1日から受け付けます。昨年7月から6月の申請は、7月31日まで、受け付けています。

前年度分が全額免除、または猶予の承認を受けていて、かつ継続審査を希望した人は、申請の必要はありません。詳細はお問い合わせください。

市営住宅の入居者を募集

住宅課 ☎ 2683

募集団地 東町団地など（浴室付き）

申込書・案内書の配布場所 7月27日から31日まで、住宅課（市役所本庁舎1階）、戸籍住民課（広域センタービル庁舎）、蘭東支所（東室蘭駅自由通路東口側）、母恋・中島・本輪西（消防署隣）、白鳥台会館、市民活動センター

介護予防教室で健康づくり
7月の「えみなメイト」無料

65歳以上の方が対象です。下記以外の自主活動会場もありますので、詳細はお問い合わせください。

日 時	会 場
1日(水)	母恋会館 (旧母恋ササビセンター)
2日(木)	10:00 白鳥台会館 (旧白鳥ササビセンター)
8日(水)	高砂緑ヶ丘町会館
15日(水)	10:00 水元町会館
	13:30 舟見町会館
22日(水)	柏木町会館
23日(木)	本輪西会館 (本輪西消防署隣)
27日(月)	10:00 保健センター
28日(火)	市民会館 御崎町会館

《詳細》介護福祉課認定予防係 ☎ 2861

申込方法 8月3日から7日まで、申込書に必要書類を添えて住宅課に直接
入居者の決定 8月26日の公開抽選により決定
※今回の募集は11月の予定です。

高齢者実態調査にご協力を

介護福祉課 ☎ 2872

65歳以上を対象に、7月上旬から中旬にかけて民生委員が自宅を訪問しますので、ご協力をお願いします。

経済センサス基礎調査にご協力を

総務課統計係 ☎ 2108

全ての事業所・企業が対象です。調査票の提出期限は7月14日までです。

室蘭税務署からのお知らせ

室蘭税務署 ☎ 4151

源泉所得税の納期限 納期の特例の承認を受けている源泉徴収義務者が対象です。1月から6月までに支払った給

与などの源泉所得税は、7月10日までに納めましょう。 ※詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

平成21年度分路線価図等の閲覧 7月1日から、国税庁ホームページで閲覧できます。

サマージャンボ宝くじ発売

北海道市町村振興協会

☎ 011-232-0281

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 7月13日(月)～7月31日(金)

FM84.2 FMひびく メガヘルツ

市からのお知らせ

月～金曜日(1日3回、各2分間) 7時55分、12時1分、17時26分

特大号(毎月第1月曜日、15分間)

7月6日(月) 16時44分
海の日イベント「祝津親水緑地であそぼう」の紹介

《詳細》市民対話課 ☎ 2193

インフルエンザの予防に、手洗い、うがいをこまめ行い、せきエチケットを守りましょう。

《新型インフルエンザに関する相談》
発熱相談センター
(室蘭保健所内) ☎ 29843

とちりまちホットライン

伊達市のお知らせ



有珠磯まつりで初夏を楽しみませんか

特産の生ウニなどの飲食コーナーや地場産品が当たるピング大会、ピーチもちまきなどのイベントを開催します。ご家族そろって初夏の海を満喫しませんか。

日時 7月5日(日) 9時～15時

会場 有珠海水浴場

※有珠海水浴場は7月5日(日)から8月23日(日)までオープンしています。

《詳細》有珠磯まつり実行委員会事務局 (いぶり噴火湾漁業協同組合有珠支所内) ☎ 0142-382311

登別市のお知らせ



ちりましほ 知里 真志保

生誕100年記念フォーラム(無料)

登別市出身で、生涯にわたりアイヌ文化の研究を続けた知里真志保さんに関する講演と、専修大学北海道短期大学教授の森山軍次郎さんがコーディネーターとなって、アイヌ語地名やファンベ山物語などに関するフォーラムディスカッションを行います。

日時 7月4日(土) 13時～16時

会場 登別市民会館

《詳細》北海道アイヌ協会登別支部 ☎ 851062

7月の休日歯科救急医療 (9時～11時)

診療日	医 院 名
5日(日)	金子歯科医院 東町4-18-18 ☎ 442621
12日(日)	エルム歯科蘭東診療所 中島町2-23-3 ☎ 436161
19日(日)	谷口歯科 御前水町2-1-16 ☎ 239090
20日(月)	川本歯科医院 中島町2-11-14 ☎ 450656
26日(日)	エルム歯科中央診療所 幸町5-3 ☎ 228828

移動献血車「ひまわり号」巡回日程

巡回日	会場・時間
7月	3日(金) 太陽ビル駐車場(中央町4-1-1) 10時～12時
	モル工中島 12時30分～16時30分
28日(火)	市役所 9時30分～12時
	市立室蘭総合病院 13時30分～16時30分

《詳細》北海道赤十字血液センター 室蘭出張所 ☎ 458730

海上保安学校は7月21日から、海上保安大学校は8月27日から学生を募集します。

《詳細》室蘭海上保安部 ☎ 233132

伝言板



子どもと携帯電話プロジェクト記念講演会 わが子をネットいじめからどう守る?(無料)

7月4日(土)14時から16時30分まで、胆振地方男女平等参画センターで開催。講師は、いじめを許さない教師の会北海道の犬和剛彦さん。先着70人。事前に氏名を記入し、ファクスかEメール(semi na@kuru2.net)で申し込み。
《詳細》NPO法人くるくるネット(鳥山) ☎090-8169-2514 ㊟23101

ノートパソコンを 市民団体に寄贈します(無料)

室蘭地域の市民活動団体にノートパソコン(windowsXP、office付き)を寄贈します。30台限定で、1団体3台まで。申し込みは、7月1日から8月31日(必着)まで、市民活動センターまたはNPO法人くるくるネットに備え付けの申込書を郵送もしくは持参。詳細は同法人まで。
《詳細》同法人(鳥山) ☎090-8169-2514 (〒051-0022海岸町2-3-2室蘭産業会館1階)

むろらんあやめまつり

7月12日(日)10時から15時まで、中島町向陽公園で開催。あやめ文芸賞表彰式やあやめの鑑賞会、野だて、似顔絵塾など各種イベントがあります。露店とフリーマーケットの参加者も募集中。雨天時は、

グリーンデパート1階特設会場で開催。
《詳細》むろらんあやめ会(山本) ☎090-8638-6195

押し花絵展と体験講座

7月21日(火)から8月1日(土)まで、市民活動センターで本島勝子さんの押し花絵の作品を展示します。25日(土)は、無料で花押し体験、8月1日(土)は参加料200円で押し花はがき作りを行います。いずれも13時から15時まで、各先着10人。申し込みは、電話で。
《詳細》同センター ☎257070

ふくろう文庫ワンコイン美術講座 蠣崎波響／松前藩の家老にして 一級の画家、文人を語る

7月25日(土)13時30分から15時30分まで、ぷらっと・ついでち集会所で行います。ふくろうの会の山下敏明さんが、作家の生涯についてお話します。参加料500円。当日直接会場へ。
《詳細》ふくろうの会(図書館内) ☎221658

夏の市民登山会

7月26日(日)7時に室蘭駅前からバスで出発。樽前山7合目ヒュッテから風不死岳までを約5時間で往復します。昼食持参。参加料3,000円。先着20人。申し込みは7月17日までに、電話または住所、氏名、電話番号を記入し、ファクスで。
《詳細》室蘭山岳連盟(藤木) ☎㊟55897

やさしい男女平等参画講座

7月から平成22年2月までの第3金曜日(5回)の10時から12時まで、胆振地方男女平等参画センターで開催。やさしい人間関係をつくるための講座です。受講

料は、年額1,000円、テキスト代1,575円。電話または住所、氏名、電話番号を記入しファクスで申し込み。
《詳細》男女平等参画をすすめる会「えんばわーメイト」(中村) ☎㊟463892

水墨画の四季講座・一期生募集

初心者が対象です。水墨画の古典技法を基礎から学びます。7月から毎月第2・4火曜日、14時30分から16時30分まで、中小企業センターで開催。1コース3カ月間で、受講料は9,000円(教材費含む)。申し込みは7月14日までに、電話または住所、氏名、電話番号を記入しファクスで。
《詳細》北海道趣墨会(高尾) ☎㊟0142㊟2663

知利別川環境学習体験イベント

水と生き物・いのちのつながり

8月1日(土)11時から16時まで、知利別川らん蘭橋で開催。親子で参加して、川の生き物観察や水の実験、投網の実演などを楽しみながら、環境を学びます。室蘭やきとりなどの露店もあります。当日直接会場へ。
《詳細》NPO法人河川環境センター知利別川を愛する会(高橋) ☎㊟431239

親子で体験・エコツアー

小学4年生から中学生までの親子が対象。8月6日(木)9時から16時まで、PCB処理情報センター・処理施設、日本製鋼所を見学し、青少年科学館で体験学習を行います。参加料は、昼食代1人700円。先着40人。詳細はお問い合わせを。
《詳細》NPO法人室蘭地域再生工場(藤当) ☎㊟443357

- ◎新日鐵室蘭総合病院・青木 ☎1511
- ◎日鋼記念病院総務課・山田 ☎1331
- ◎市立室蘭総合病院総務課 ☎3111(内線2212)

高齢社会に向け、多くの人が安心して病院を受診できるよう、ぜひ皆さんのご協力をお願いします。詳細は、各病院に直接お問い合わせください。

病院ボランティアは、受診カードでの受け付けや診療科までの案内、歩行に不安のある人の移動のお手伝いなど、高齢者や身体に障がいのある人が安心して受診できるように、簡単な手助けをするものです。利用者の方にも大変好評な上、ボランティアの方からも「役に立ててうれしい」という声が聞かれています。

男女に関係なく応募でき、特別な資格や経験も必要ありませんが、各病院で、移動の介助や認知症の方への対応などについて簡単な研修を行います。

お答えします

市内の総合病院で、市民ボランティアを募集していると聞きました。だれでもできますか。また、どんなことをするのですか。
(母恋北町・主婦)



8月号に掲載する「伝言板」「ひとこと声」の原稿の締切日は7月3日(金)です。

〒051-8511 室蘭市幸町1-2 市民対話課 ☎252193 ㊟252835 Eメール shimintaiwa@city.muroran.lg.jp

行 事 名	実 施 日	時 間	対 象・内 容	料 金	持 ち 物	申 込 方 法
4カ月児健診	23日(木)・24日(金)	12:30~13:30	平成21年3月出生児(個人通知) ※健診後、BCG接種を行います。	無料	母子健康手帳	当日直接
1歳6カ月児健診	3日(金)・14日(火)	12:30~13:50	平成19年11月出生児(個人通知) ※フッ素塗布(800円)も行います。			
3歳児健診	8日(水)・10日(金)		平成18年6月出生児(個人通知) ※フッ素塗布(800円)も行います。			
ここま相談広場	15日(水)	10:00~11:00 13:15~14:00	幼児の自由計測・交流 計測や相談事のある乳児・妊婦			
予防接種 BCG	23日(木)・24日(金)	13:00~14:00	6カ月未満児 ※4カ月児健診時に行います。	800円	-	予 約 制
フッ素塗布	3日(金)・8日(水) 10日(金)・14日(火)・22日(水)	12:30~13:30 (22日は、13:00~14:45)	1歳3カ月~4歳未満児			
からだと食事の健康相談	13日(月)	9:30~16:00	保健師と栄養士による個別相談	無料	-	当日直接
メタボリック症候群に関する相談	6日(月)・16日(木) 22日(水)・30日(木)	9:30~16:00	肥満・高血圧・コレステロール・ 糖尿病のことが気になる人			
脂肪と筋肉の測定	28日(火)		体脂肪・筋肉量などを測りたい人 ※測定時は、はだしになります。			
ダイエット相談	17日(金)		体重を減らしたい人			
女性のための相談	2日(木)		不妊や更年期などの症状について 相談したい人			
健康相談	毎週月・水・金曜日	10:00~11:30	健康全般で気になる人			
母子健康手帳の交付	毎週月・水・金曜日 ※交付日に来ることができない人は、ご相談ください。	8:45~17:00	母子健康手帳・妊娠一般健康診査 票の交付、保健師・栄養士による 妊婦相談		妊娠届出書	
専門医による 勤労者のための 健康相談	健診で異常のあった場合は、専門医に相談を。申し込みや詳細は、室蘭地域 産業保健センターに電話(☎454393)で。 2日(木)14:00~16:00…塩澤 秀光 医師(内科、小児科) 9日(木)18:30~20:30…横山 豊治 医師(循環器科) 16日(木)14:00~16:00…澤田 一二 医師(整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科) 23日(木)18:30~20:30…堀尾 昌司 医師(外科、整形外科)		無料	-	予 約 制	

親子遊びと子育て講座(無料)



0歳児の ひよこクラブ 先着10組

対象 平成20年10月から平成21年2月生まれの子どもと親(第1子のみ)

日時 8月4日・11日・18日(火曜日 3回1コース)13時30分~15時

会場・申込先
子育て相談ふれあいセンター
(中島保育所内) ☎456246

申込方法 7月10日8時45分から電話で

1歳児の すくすくクラブ 先着10組

対象 平成19年10月から平成20年4月生まれの子どもと親

日時 8月5日・19日・26日(水曜日 3回1コース)
10時~11時30分

会場・申込先
常盤保育所子育て支援センター
らんらん ☎256002

申込方法 7月10日8時45分から電話で

※詳細は各センターへ。再参加はできません。

お子さんのお口の中は
大丈夫?



歯科健康教室(無料)

室蘭保健所の和田聖一(わだせいいち)歯科医師と歯科衛生士が、歯の健康や食育のお話、歯磨きの指導をします。

対象 就学前(1歳~6歳)の子どもと親

日時 7月24日(金) 10時~11時30分

定員 先着13組

持ち物 普段使っている歯ブラシ

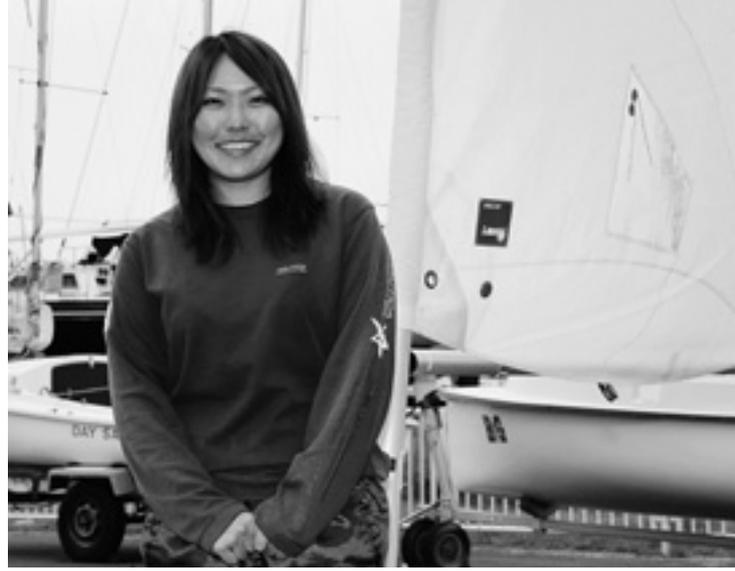
会場・申込先
子育て相談ふれあいセンター
(中島保育所内) ☎456246

申込方法 7月1日から電話で

室蘭人

たくさんの人にヨットの楽しさを伝えたい

「室蘭といえばヨットと言われるくらい、メジャーにしたい。」
 体育協会が運営するB&G海洋センターに今年4月から勤務する松苗さんは、海洋スポーツの普及に意欲を見せている。ヨットの選手として、小学生のころから大学卒業まで全道や全国の大大会で活躍してきた、同センター期待の新人だ。
 札幌出身の松苗さんがヨットに魅せられたのは小学校4年生の時。札幌ジュニアヨットクラブに入っていた親戚に誘われたのがきっかけ。もともと自然が大好きで、海に行けるだけで嬉しかった。自分の力で風に乗り、海に浮かぶ心地良さを知った松苗さんは、自然にヨットにのめり込む。大会に出て勝つ喜びを知り、鹿



室蘭市B&G海洋センター
 まつ なえ さ き さん
松 苗 幸 希

児島県の大学ではヨット漬けの4年間。B&G海洋センターで働きながらも競技生活を続け、7月25日から佐賀県唐津市で行われる世界選手権に日本代表選手として出場する。
 B&G海洋センターは、これまでもヨット教室などを開催し、幅広い年齢層に利用されている。「ヨットに乗れる場所はたくさんありますが、環境や料金など、これほど初心者が始めやすいところは道内にはありません」と、松苗さんは室蘭の良さを生かして、ヨット人口をもっと増やしていきたいと考えている。
 「初心者大歓迎。競技とが関係なく、自然を楽しむつもりでたくさんの人にヨットを体験してほしいです。もちろん競技に出ることを目標にしている人の育成にも力を注いで、その中から大会で活躍する選手が育つてくれるとうれしいですね。抱負を話す日焼けした笑顔が、初夏の日差しの中で輝いていた。」



子どもや社会人を対象にしたヨット教室。参加者の募集は、広報むろらんでお知らせします

室蘭の海を楽しもう

7/19日

クルーザーボート体験クルーズ **無料**

対象 小学生以上（小学生は保護者同伴）
 時間 9時45分、10時45分（いずれも1時間程度）
 コース エンルムマリーナ～地球岬沖（荒天中止）
 定員 各20人（定員を超えた場合は抽選）
 申込方法 7月11日まで、代表者の住所・電話番号、乗船者全員の氏名・性別・年齢・希望乗船時間を記入し、はがきまたはファクスで

エンルムマリーナ祭

時間 10時～15時30分
 会場 エンルムマリーナ
 内容 新鮮な魚介類の販売やフリーマーケットなど
 ※雨天時は屋内で行います。

フリーマーケットの
 出店者募集中
 1区画（2メートル四方）500円。事前に電話で申し込みを。

《詳細》エンルムマリーナ室蘭
 (〒051-0035絵鞆町4-2-14) ☎274188 ☎274173

7/20日

B&G クリーンフェスティバル 大黒島

大黒島の清掃活動を行います。
 時間 9時～12時
 定員 先着50人
 集合場所 B&G海洋センター
 申込方法 7月1日から13日まで、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入し、はがきかファクス、またはEメール(murokaiyo@apricot.ocn.ne.jp)で
 《詳細》B&G海洋センター
 (〒051-0035絵鞆町4-2-25)
 ☎262082 ☎262083

祝津親水緑地であそぼう

宝探しゲームや磯カニ釣りなど、楽しいイベントを用意しています。当日、直接会場へ。
 時間 10時～15時(雨天中止)
 防波堤 温泉「ゆらら」 水族館
 室蘭港 イベント会場(祝津親水緑地) 道の駅「みたら室蘭」 白鳥大橋 至陣屋 至室蘭駅

子キウ岬灯台の一般開放

時間 10時～15時(荒天中止)
 《詳細》室蘭海上保安部 ☎233133

7/25日～8/11日

イタンキ浜海水浴場オープン 《詳細》観光協会 ☎230102

電信浜児童遊泳場オープン 《詳細》生涯学習課 ☎221112

固定資産税・都市計画税第2期、国民健康保険料第2期、長寿（後期高齢者）医療保険料第2期、介護保険料第2期は、7月31日までに納めましょう。

発行日/平成21年7月1日 通巻/940号
 印刷/日光・文成堂富士特別共同企業体

