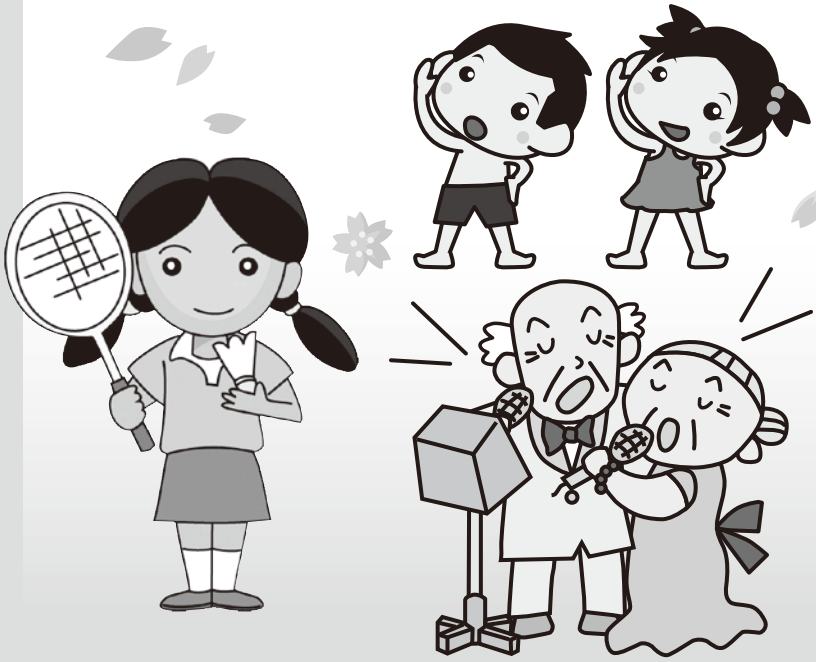
ふれあいむろらん　あったかランド

広報むろらん

特集　春からはじめよう！
―スポーツ・文化・生きがいづくり―

3
2014年（平成26年）
No.996

市内の公共施設では、さまざまな講座がスタートします



春が近づいてくるこの季節は、新しいことにチャレンジするのにぴったりの時期です。

スポーツ・文化・生きがいづくり。公共施設で行われる講座を利用し、新たな楽しみを見つけませんか？

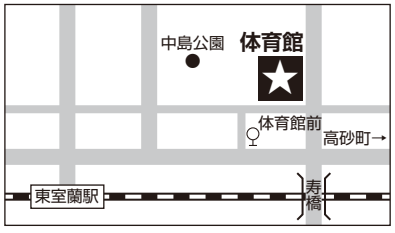
競技場や、卓球場、武道場、トレーニング室などが併設されており、用具の貸し出しも行っています。

利用料金				
区分	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	回数券 （12枚つづり）
一般	130円	130円	130円	1,300円
高校生	70円	70円	70円	700円
小・中学生	30円	30円	30円	300円

体育館

卓球場には、12台の卓球台があります。

競技場は、バスケットボール2面分のスペースがあり、さまざまなスポーツを楽しむことができます。



〒050-0073宮の森町4-1-43
☎44-7521 FAX43-4744
【利用時間】午前の部　9:00～12:00
午後の部 13:00～17:00
夜間の部 18:00～21:00
【休館日】月曜日（月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館）
年末年始

体育館の講座 ≪詳細≫体育協会☎44-7521

女性スポーツサークル（4月から半年間）

種目（1人1種目）	実施日	定員	料金（半年分）
スポンジテニス	火・木曜日	100人	6,000円
卓球Aコース（中級）	水・金曜日	30人	5,000円
卓球Bコース（初級）	火・木曜日	60人	5,000円
バドミントン	水・金曜日	50人	5,500円
ミニバレー	水・金曜日	20人	4,500円
健康体操	火～金曜日のいずれか1日	各100人	2,200円

※受講料のほかに、1回130円の利用料金が必要です。

対象　市内に住む女性と65歳以上の男性（バドミントンは女性のみ）
時間　10:00～12:00（健康体操は11:30まで）
申込方法　3月20日（必着）まで、住所・氏名・年齢・希望種目（コース）・女性スポーツサークルの経験年数を記入し、往復はがきで（返信用にも、住所・氏名を記入）
※1人1種目に限ります。また、定員を超えた場合は、3月21日14時から、体育館で公開抽選を行い、受講者を決定します。受講の可否は3月末までに郵送でお知らせします。

スペシャル感謝デイ&体験会

日頃の参加者を対象に、普段とは違う競技が楽しめる感謝デイとサークル未経験者を対象とした体験会です。
日時　3月17日(月)　10:00～11:30（9:30から受け付け）
体験種目　スポンジテニス、卓球、バドミントン（女性のみ）、ミニバレー
申込方法　3月4日から15日まで、体育館に備え付けの申込書で直接
※2歳から就学前までの子どもの託児をします。先着5人程度。託児料は1人500円。

ちびっこハウスで託児を受け付けています

ちびっこハウスでは、女性スポーツサークルの利用者のために、2歳から就学前までの子どもをお預かりしています。
各日5人程度で、抽選になる場合があります（受講者の孫は不可）。託児料は半年分3,800円（保険料含む）です。受講申し込みの往復はがきに託児希望と記入の上、子どもの年齢（4月1日現在）を記入してください。

学校体育館の利用者募集

各小学校（喜門岱小学校を除く）と星藺・翔陽・室蘭西中学校の体育館を開放します。

対象　市民または市内に通勤している人が所属する、常時10人以上が定期的に活動できる団体か夜間の時間帯を利用するスポーツ少年団
期間　4月から1年間　**料金**　1団体1回500円
申込方法　3月1日から6日まで、体育館、入江運動公園陸上競技場、B&G海洋センターに備え付けの用紙で体育館に直接

曜日	利用時間	
	小学校	中学校
月～金	18:00～20:30	19:00～21:30
土・日	9:30～12:00	
	13:00～15:30	
	15:30～18:00	
	18:00～20:30	

※原則週1回。学校により、利用できる種目や時間帯に制限があります。

ジュニアスポーツ教室（4月から1年間）

種目	対象	実施日	定員（先着順）	料金（年額）
バドミントン	小・中学生（中学生の部活動者を除く）	火曜日	60人	4,300円
バスケットボール	小学生	水曜日	100人	4,300円
体操	小学3～6年生	木曜日	30人	4,000円
剣道	小・中学生	木曜日	30人	4,000円
スポンジテニス	小学3～6年生	金曜日	40人	4,300円
柔道	小・中学生	金曜日	30人	4,000円

※受講料のほかに、保険料800円と1回30円の利用料金が必要です。

時間　16:00～18:00
申込方法　3月4日から、体育館に備え付けの用紙に記入・押印の上、料金・保険料を添えて直接

体験してみませんか？

3月4日(火)～20日(木)の間は、各教室の体験ができます。希望する種目の実施日に合わせてお越しください。
対象　小学生（体操とスポンジテニスは、小学3～6年生）
料金　30円（入館料）
用意する物　上靴

エンジョイビクス（4月から1年間）

効果的に脂肪を燃焼する有酸素運動を行います。

水曜日 13:00～14:00

対象　40～60歳代の男女　**定員**　先着20人
料金　月額2,000円

太極拳（4月から1年間）

呼吸と組み合わせて、ゆっくりと体を動かします。

水曜日 13:00～15:00（月3～4回程度）

対象　18歳以上の男女　**定員**　先着50人
料金　3カ月7,000円

申込方法　3月4日から20日まで、体育館、入江運動公園陸上競技場・温水プールに備え付けの申込書で各施設に直接

スポーツ指導者講習会

スポーツと心のつながり 無料

スポーツと心の関係性、心の整え方などについて学びます。

3月14日（金） 18:00～19:30

対象　スポーツ指導者、スポーツ選手、部活動の指導者、スポーツと健康に興味のある人
定員　先着50人（定員に満たない場合は当日参加も可）
申込方法　3月1日から12日まで、体育館、入江運動公園陸上競技場・温水プール、B&G海洋センターに備え付けの用紙で各施設に直接または体育館にファクスで

入江運動公園陸上競技場の講座 ≪詳細≫体育協会☎44-7521

キッズ・ジュニアスポーツ教室（4月から半年間）

料金　各月額2,000円
（別途、保険料800円が必要です）

かけっこや縄跳び、ボールを使った運動などを行います。

キッズスポーツ遊び教室

月曜日（月3回程度）
15:00～16:00

対象　就学前の5･6歳児
定員　先着15人程度

入江ジュニアスポーツ教室（月3～4回程度）

月曜コース
16:30～17:30

対象　小学4～6年生
定員　先着25人

火曜コース
16:30～17:30

対象　小学2･3年生
定員　先着25人

水曜コース
16:30～17:30

対象　小学1年生
定員　先着15人

エンジョイエクササイズ（4月から1年間）

仕事帰りに筋力トレーニングや有酸素運動を行い、心身ともにリフレッシュしましょう。

火曜日18:00～19:00

対象　20～50歳代の女性
定員　先着25人　**料金**　月額2,000円

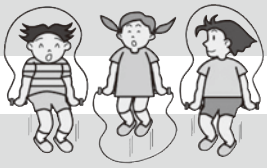
男のヘルシー教室（4月から1年間）

ジョギングや筋力トレーニングで運動不足を解消し、脂肪とストレスを吹き飛ばしましょう。

水曜日18:00～19:00

対象　20歳以上の男性
定員　先着15人　**料金**　月額2,000円

申込方法　3月4日から20日まで、体育館、入江運動公園陸上競技場･温水プールに備え付けの申込書で各施設に直接



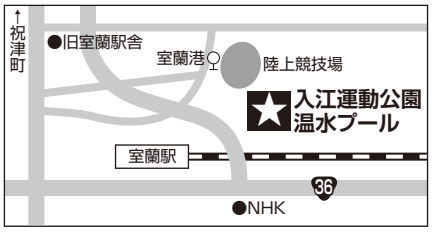
幼児用プール、児童用プール、ジャグジーなども併設しています。

利用料金		
区分	1人1回	回数券（6枚つづり）
一般	500円	2,500円
高齢者（65歳以上）	350円	1,750円
高校生	200円	1,000円
小･中学生	100円	500円
幼児	無料	

入江運動公園温水プール

25メートル8コースの温水プールがあります。

ジャグジーでは、ぶくぶくと出る気泡で、疲れた身体をほぐすことができます。



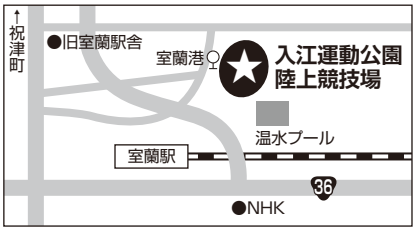
〒051-0023入江町1-62
☎･FAX22-2466
【利用時間】10:00～20:00
【休館日】　火曜日（火曜日が祝日の場合は、水曜日が休館）
年末年始

入江運動公園 陸上競技場

各陸上競技のほか、フィールドの中はサッカー大会などにも利用できます。競技場は個人で使用することも可能です。

【利用時間】 4月・10月・11月　9:00～17:00
5月・9月　9:00～18:00
6～8月　9:00～19:00

【休館日】 4月～11月は、休館日なし
※12月～翌年3月までは、一般利用を行っていません。



〒051-0023入江町1-28
☎・FAX24-3443

利用料金		
区分	1人1回	回数券（12枚つづり）
一般	200円	2,000円
高校生	100円	1,000円
中学生以下	50円	500円

入江運動公園温水プールの講座 ≪詳細≫入江運動公園温水プール☎22-2466

プールキッズ

水慣れや水遊び、木・金コースは、けのび、クロールも行います。

対象　就学前の5・6歳児

月曜コース	水曜コース
15:00～16:00	15:00～16:00
定員　15人	**定員**　15人
木曜コース	**金曜コース**
15:00～16:00	15:00～16:00
定員　30人	**定員**　30人

アクアエクササイズ

水中でウオーキングやストレッチなどを行います。泳げない人や体力に自信のない人も参加できます。

月曜日・水曜日・金曜日
14:00～15:00

対象　20～70歳代の男女
定員　各20人

※水曜日は深いコースを使用しますので、背の高い人におすすめです。

アクアリフレッシュ

水中でジョギングやダンスなど、少しハードな運動をします。

火曜日18:30～19:30

対象　20～50歳代の男女
定員　20人

バランスボールエクササイズ

バランスボールを使ったストレッチ、筋力トレーニングで、体幹を鍛えます。

月曜日18:30～19:30

対象　20～65歳の男女
定員　10人

バランスボール&アクア

バランスボールを使用したトレーニングのあと、水中で体を動かすアクアエクササイズを行います。

水曜日19:00～20:00

対象　20～50歳代の男女
定員　10人

カービングエクササイズ

筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチで体をシェイプアップします。

月曜日・水曜日・木曜日10:30～11:30
または **火曜日・金曜日**18:30～19:30

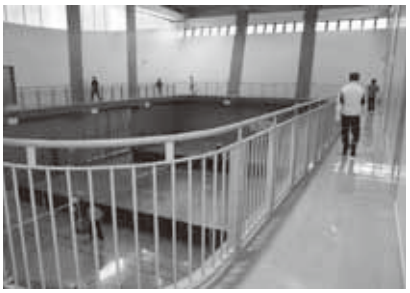
対象　20～60歳代の女性
定員　各15人

期間　4月～9月　　**料金**　各18,000円（全18回）
申込方法　3月1日から、入江運動公園温水プール、体育館に備え付けの申込書で入江運動公園温水プールにファクスまたは直接（定員を超えた場合は抽選）

げんき館ペトトル

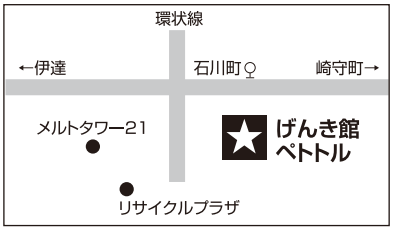
温水プールやクアプールのほか、アリーナやトレーニング室を備えています。

利用料金			
区分		1人1回	回数券（6枚つづり）
プール	大人	360円	1,800円
	高校生	240円	1,200円
	小・中学生	120円	600円
アリーナ	大人	130円	650円
	高校生	70円	350円
	小・中学生	30円	150円



アリーナの２階はジョギングコースになっており、ウオーキングやジョギングに利用できます。

クアプールでは、心地よいジェット噴流で、寝ながら疲れた身体をほぐすことができます。



〒050-0051石川町20-3
☎59-3443 FAX59-3446
【開館時間】13:00～20:00
【休館日】 水曜日（水曜日が祝日の場合、木曜日が休館）
年末年始

お母さんたちへ　キッズパークをご利用ください

冬期間に、子どもの遊び場やお母さんたちの交流の場として利用できます。手作り布絵本やおもちゃなどがあります。

館内の暖房機能低下のため、お休みしていましたが、２月11日より再開しました。

開館期間　4月29日まで
開館日時　毎週火・金曜日10:00～12:00
料金　大人　100円
　　子ども　50円

げんき館ペトトルの講座

≪詳細≫げんき館ペトトル☎59-3443

アクアエクササイズ教室

対象　20歳以上

4月3日～5月29日（月・木曜日、全14回）

コースと時間（2コース続けての受講は不可）
- **シェイプアクア**
（ダイエット、体脂肪燃焼）　9:50 ～ 10:50
- **ヘルシーアクア**
（基礎体力向上、膝・腰痛予防）11:00 ～ 12:00

定員　各先着35人
料金　各月額4,900円
申込方法　3月20日まで、げんき館ペトトルに備え付けの用紙に受講料を添えて直接

げんき館ペトトルはごみ処理の際に発生する余熱を使用したクリーンな施設です

げんき館ペトトルは、隣にある西胆振地域廃棄物広域処理施設（メルトタワー21）でごみを処理する際に発生する蒸気をプールの水温維持や館内の暖房に利用するなど、クリーンエネルギーを有効活用しています。

メルトタワー21

中島スポーツセンター

夏はプール、冬はスケートリンクとして利用できます。

利用料金			
区分		1人1回	回数券（6枚つづり）
プール（5月～9月）	一般	400円	2,000円
	高齢者(65歳以上)	300円	1,500円
	高校生	150円	750円
	小・中学生	70円	350円
スケートリンク（11月～翌年3月）	一般	400円	2,000円
	高齢者(65歳以上)	300円	1,500円
	高校生	200円	1,000円
	小・中学生	100円	500円

〒050-0074中島町1-9-18
☎45-0800 FAX45-0005
【開館時間】プール 10:00～19:00
スケートリンク
平日 12:00～18:00
土・日曜日、祝日 10:00～18:00
【休館日】 月曜日（月曜日が祝日の場合、火曜日が休館）、年末年始、10月と4月（切り替え作業のため）

中島スポーツセンターの講座

≪詳細≫中島スポーツセンター☎45-0800

中島スイミングスクール（5月～9月）

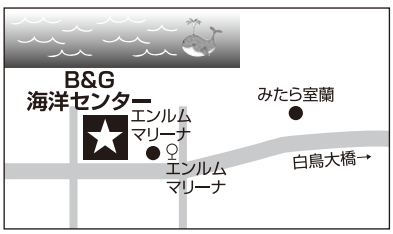
火・木曜日または**水・金曜日**（週2回） 17:00～18:40

対象 小学生（初心者は小学4年生まで）
定員 各先着50人
料金 各月額6,000円
申込方法 4月18日または19日の13時～15時までに、印鑑を持参し、受講料を添えて中島スポーツセンターに直接

B&G海洋センター

地域の海洋スポーツを中心に、市民の健康づくり・体力づくりをめざすための施設です。ヨットの貸し出しも行っています。

ヨット使用料			
区分	午前 9:00～12:00	午後 13:00～17:00	回数券（12枚つづり）
一般	300円	300円	3,000円
高校生	150円	150円	1,500円
小・中学生	70円	70円	700円



〒051-0035絵鞆町4-2-25
☎26-2082 FAX26-2083
【開館時間】9:00～21:00
【休館日】 木曜日
（木曜日が祝日の場合、金曜日が休館）
年末年始

B&G海洋センターの講座

≪詳細≫B&G海洋センター☎26-2082

健康づくり教室

筋力をつけるトレーニングや体幹を鍛えるトレーニング、筋トレと有酸素運動を繰り返し行うサーキットトレーニングなどを行います。曜日と時間を選んで受講できます。

月・金曜日 10:00～11:30または13:30～15:00
水 曜 日 10:00～11:30

定員 先着25人
料金 月額3,000円
申込方法 住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望の曜日と時間を記入し、はがきかファクスまたはメールで

総合福祉センター

総合福祉センターは、趣味や健康づくりのための憩いの場で、無料で利用できます。文化祭や盆踊り、節分豆まきなど、季節の行事も行っています。

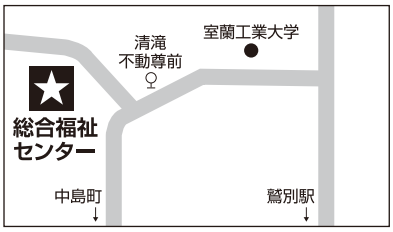
[利用できる人] 市内に住む次の人
・60歳以上の人　・母子世帯の母と子
・心身に障がいのある人とその付き添い

[開館時間] 9:00～16:30

[休館日] 月曜日、祝日（月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館）、年末年始

ビリヤードや囲碁、将棋は、休館日を除き毎日利用できます。

浴室は、入浴料100円で、10時～14時の間利用できます。



〒050-0077天神町27-12
☎45-1333 FAX45-1561

総合福祉センターの講座

≪詳細≫総合福祉センター☎45-1333

教室 料金　各年額2,500円（教材費などは実費負担）

教室名	実施日	時　間	定員
太極拳	火曜日	10:00～12:00	20人
習字（漢字・かな）	火曜日	10:00～12:00	30人
舞踊	火曜日	13:00～15:00	40人
囲碁	火曜日	13:00～15:00	30人
陶芸（初心者）	水曜日	10:00～12:00	30人
陶芸（一般）	木曜日	10:00～12:00	30人
合唱	木曜日	10:00～12:00	50人
絵画（水彩）	木曜日	10:00～12:00	20人
茶道	金曜日	10:00～15:00	20人
毛糸手編み	金曜日	10:00～12:00	25人
ダンス（初心者）	土曜日	10:00～12:00	30人

同好会 料金　無料（教材費などは実費負担）

同好会名	実施日	時　間	定員
絵画（油彩）	火曜日	10:00～12:00	20人
川柳	水曜日	10:00～12:00	30人
書道（一般）	水曜日	13:00～15:00	30人
民謡	木曜日	13:00～15:00	40人
詩吟	木曜日	13:00～15:00	20人
ダンスA	水曜日	13:00～15:00	45人
ダンスB	金曜日	10:00～12:00	45人
ダンスC	土曜日	13:00～15:00	45人
カラオケA	水曜日	10:00～12:00	40人
カラオケB	金曜日	13:00～15:00	40人
陶芸A	金曜日	10:00～12:00	30人
陶芸B	木曜日	13:00～15:00	30人

対象　市内に住む、60歳以上の人・心身に障がいのある人・母子世帯の母と子
期間　4月から1年間
申込方法　3月15日まで、住所・氏名・生年月日・電話番号・教室または同好会名・曜日を記入し、講座ごとに往復はがきで

※教室は先着順。同好会は定員を超えた場合、A・B・Cで組み換えになることがあります。
※書道（一般）は、今年度から毎週水曜日に開催となります。
※巡回バス利用の可否を、事前に確認します。

3/22(土) 健康フェア

みんなで健康 幸せ家族 無料

10:30～12:00　健康相談（健康、歯科衛生、栄養、介護などの相談）
12:15～13:15　音楽レク体験
13:30～14:30　高齢者医療セミナー

会場　総合福祉センター

平成26年4月
～平成27年3月

総合福祉センター無料巡回バス日程

総合福祉センターでは、無料巡回バスを運行しています。今年度も蘭西線・絵鞆線の火曜日と金曜日は、2便運行となります。

帰りの出発時間

4月～10月、平成27年3月…15:00
（2便運行日の先発車は14:30）
11月～平成27年2月…14:30
（2便運行日の先発車は14:00）

路線	月	日（ ）内の日は2便運行日	発車時刻 1便運行日	発車時刻 2便運行日	停留所
蘭西線（母恋南町経由） 帰りのみ1便の場合があります	4	2・(8)・17・(25)・30	9:30		公営住宅バス停
			9:31		絵鞆団地バス停
	5	8・(16)・22・(27)	9:32		セイコーマートこんどう向かい
			9:35		祝津町酒本商店前
	6	(3)・(13)・19・25	9:39		港南町バス停
			9:40		小橋内町バス停
	7	(1)・(11)・17・23	9:42		海岸町３丁目バス停
			9:44		中央町バス停
	8	7・13・(19)・(29)	9:46		文化センター前
			9:47		市役所正面玄関前
	9	(5)・11・17・(26)	9:54		室蘭信用金庫母恋支店前
			9:56		宮前バス停
	10	(3)・(7)・(17)・23・29	9:58		地球岬団地バス停
			10:00		日鋼健保会館前
	11	(7)・20・26	10:03		御前水バス停
			10:04		御崎アパート前
	12	3・(9)・(19)・25	10:05		御崎駅前
			10:06		大沢町１丁目バス停
	1	8・21・(27)	10:10		輪西駅前
	2	5・(10)・(17)・(27)	10:15	10:45	東町集会所横
			10:20	10:49	東町つばめハイヤー向かい
	3	(6)・12・18・(24)	10:26	10:53	東通りバス停
			10:28	10:55	知利別中央会館前

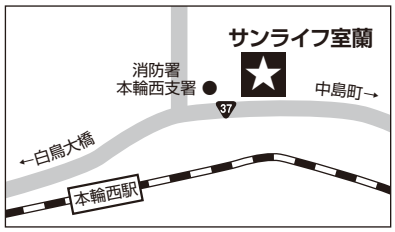
路線	月	日（ ）内の日は2便運行日	発車時刻 1便運行日	発車時刻 2便運行日	停留所
絵鞆線（港南町経由） 帰りのみ1便の場合があります。	4	(4)・10・(15)・23	9:30		A コープ前
			9:31		港南電器前
	5	(2)・14・(20)・(30)	9:33		祝津町酒本商店前
			9:37		公営住宅バス停
	6	5・11・(27)	9:38		絵鞆団地バス停
			9:40		絵鞆町２丁目バス停
	7	3・9・(15)・(25)・30	9:41		港南町２丁目バス停
			9:42		港南中学校前
	8	(5)・(15)・21・27	9:45		港南町バス停
			9:48		海岸町３丁目バス停
	9	3・(9)・(19)	9:51		中央町バス停
			9:54		文化センター前
	10	9・15・(21)・(31)	9:56		市役所正面玄関前
			10:00		母恋駅前バス停
	11	5・12・(18)・(28)	10:02		御前水バス停
			10:03		御崎アパート前
	12	(5)・11・17	10:05		御崎駅前
			10:10		輪西駅前
	1	(6)・14・(23)・29	10:15	10:45	東町集会所横
			10:20	10:49	東町つばめハイヤー向かい
	2	(13)・19・25	10:26	10:53	東通りバス停
			10:28	10:55	知利別中央会館前
	3	4・(10)・26・(31)			

路線	月	日	発車時刻	停留所
白鳥台線（港北町・八丁平・宮の森町経由） 帰りのみ2便の場合があります。（先発車はヤマダ電機前まで運行）	4	1・3・9・11・16 18・22・24	9:30	白鳥台４丁目バス停
			9:31	本室蘭小学校前バス停
	5	1・7・9・13・15 21・23・28	9:32	白鳥台中央バス停
			9:34	白鳥台２丁目バス停
	6	4・6・10・12・17 20・24・26	9:36	崎守町バス停
			9:40	陣屋バス停
	7	2・4・8・10・16 18・24・29・31	9:42	幌萌町バス停
			9:43	旧本輪西郵便局前
	8	6・8・12・14・20 22・26・28	9:46	本輪西ホーユーストア前
			9:48	本輪西小学校前
	9	2・4・10・12・18 24・30	9:53	本輪西町春雨橋バス停
			9:54	港北町１丁目バス停
	10	8・10・16・22 24・28・30	9:55	港北町３丁目バス停
			9:56	高平小学校前バス停
	11	6・11・13・19 21・25・27	9:57	港北町中央バス停
			10:02	八丁平中央バス停
	12	2・4・10・12・16 18・24・26	10:06	中島交番前
			10:09	ヤマダ電機前
	1	7・9・16・20・22 28・30	10:10	中島町サンプラザ前
			10:12	東室蘭駅西口前
	2	3・6・12・18・20 24・26	10:16	宮の森４丁目バス停
			10:17	宮の森３丁目バス停
	3	3・5・11・13・17 19・25・27	10:18	高砂１丁目バス停
			10:23	しぶき屋前

働く中高年齢者の健康をサポートする施設です。トレーニング室や体育館、講習室などを備え、健康維持や趣味、研修会などに利用できます。毎月さまざまな講座を開催しています。

利用料金					
区分		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	回数券 (12枚つづり)
体育館	45歳未満	130円	130円	130円	1,300円
	45歳以上	100円	100円	100円	1,000円
トレーニング室	45歳未満	130円	130円	130円	1,300円
	45歳以上	100円	100円	100円	1,000円
娯楽室	45歳未満	130円	130円	130円	1,300円
	45歳以上	100円	100円	100円	1,000円

サンライフ室蘭



〒050-0063 港北町1-6-2
☎55-3040 FAX55-3041
【利用時間】9:00~21:00
【休館日】 年末年始

サンライフ室蘭の3月の講座

≪詳細≫サンライフ室蘭☎55-3040

リンパを知ろう学習会 無料

リンパと体の関係について学びます。

3月11日(火)10:00~11:00

定員 先着10人
申込方法 3月10日まで、電話で

アロマハンドジェルとアロマdeエチケットスプレーづくり

天然のアロマオイルを使ってハンドジェルとエチケットスプレーを作ります。

3月15日(土)14:00~15:00

定員 先着10人
料金 1,200円
申込方法 3月8日まで、電話で

スクエアステップ講座初級・中級

認知症予防や介護予防にもなる簡単なステップ運動です。

3月14日(金)13:00~14:30

定員 先着15人
料金 500円
申込方法 3月13日まで、電話で

桜あんぱんづくり

春を感じさせる桜あんを使って、あんぱんを作ります。

3月14日(金)10:00~12:30 または13:30~16:00
3月15日(土)10:00~12:30 または13:30~16:00

定員 各先着4人 **料金** 2,200円
申込方法 各開催日の1週間前まで、電話で

一から始めるリンパロコモ体操講座

リンパの流れを良くして、自分の体をケアしましょう。

3月18日(火)13:00~15:00

定員 先着10人 **料金** 1,000円
申込方法 3月17日まで、電話で

介護予防講座 無料

~ホームエクササイズの実践(スロトレ編)~

今流行のスロートレーニングを機能訓練指導員が指導します。

3月23日(日)10:00~11:30

定員 先着10人
申込方法 3月22日まで、電話で

シェイプアッププログラム ~きれいな体づくり~

体幹からのアプローチで、美しい姿勢、若々しい体を目指します。女性限定です。

3月26日(水)18:30~19:50

定員 先着10人
料金 200円
申込方法 3月25日まで、電話で

カルトナージュでバスケットアレンジ~布を使ったフランス手芸~

フランス伝統の布を使った手芸「カルトナージュ」でバスケットをアレンジします。

3月30日(日) 10:00~12:00

定員 先着5人
料金 2,800円(教材費込み)
申込方法 3月16日まで、電話で

子どもも大人もレッツダンス! ~ジャズダンス入門講座~

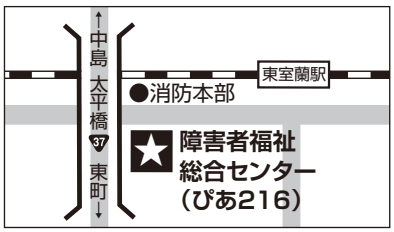
ダンス未経験者向けのジャズダンス講座です。

3月30日(日)
13:00~14:00(4歳~小学生)
14:15~15:15(中学生~40歳代)

定員 各先着10人 **料金** 500円
申込方法 3月29日まで、電話で

障害者福祉総合センター(ぴあ216)

障がいのある人の社会復帰・社会参加や、ボランティアの育成を推進するための施設です。一般の人も、有料で集会室を利用できます。



〒050-0083 東町2-1-6
☎45-6611 FAX45-1003
【開館時間】
火～土曜日　10:00～21:00
月・日曜日　10:00～17:00
【休館日】
祝日、年末年始

障害者福祉総合センターの講座 ≪詳細≫障害者福祉総合センター ☎45-6611

身体に障がいのある人の生きがい講座(4月から1年間)

時間　13:00～15:00　※開講・閉講の時期、会場の異なる講座もあります。

講座名	実施日・回数	定員	講座名		実施日・回数	定員
視覚障がいの方のパソコン	火曜日・全18回	4人	フラダンス		木曜日・全17回	15人
園芸	火曜日・全17回	15人	ボウリング 会場:ディノスボウル室蘭		木曜日・全14回	15人
あみもの	火曜日・全17回	15人				
絵手紙	火曜日・全19回	15人	カラオケ		金曜日・全40回	50人
詩吟	火曜日・全18回	15人	パークゴルフ(10月まで) 会場:白鳥大橋パークゴルフ場		土曜日・全9回	30人
栄養バランスと簡単料理	水曜日・全12回	15人				
生け花	水曜日・全17回	15人	ウオーキング(10月まで) 会場:屋外		土曜日・全8回	30人
書道	水曜日・全17回	15人				
短歌	水曜日・全16回	15人	室内スポーツ(10月から)		土曜日・全9回	25人
手づくり陶小物	水曜日・全19回	15人	健康体操(11月から2月まで)		土曜日・全5回	25人
パッチワーク	木曜日・全20回	15人	ストレッチと体づくり		土曜日・全12回	25人
ヨガ	木曜日・全12回	15人	パソコン	入門	7月2日~17日・全10回	15人
藤工芸	木曜日・全16回	15人		応用	10月1日~17日・全10回	15人

申込方法　3月1日から18日まで(12時から13時までと日・月曜日を除く)、印鑑・身体障害者手帳を持参し、障害者福祉総合センターに直接(定員を超えた場合は抽選。定員に満たない講座は、4月以降も随時受け付けます)

※1回につき利用者負担額が必要です。講座によっては、材料費や必要な道具などがあります。
※受講のための来館が困難な場合は、車椅子のまま乗降できるリフト付きバスを運行しますので、ご相談ください。

老人クラブ連合会の講座

対象　60歳以上　　**期間**　4月から1年間

カジュアルダンス講座(社交ダンス基礎編)
毎月第2・4土曜日
10:00～12:00
会場　本輪西会館

絵手紙講座
毎月第2・4水曜日
13:30～15:30
会場　文化センター

料金　各2,500円　　**定員**　各先着40人
申込方法　3月10日まで、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入し、講座ごとにはがきかファクスで

※老人クラブ連合会に加入していない人も参加できます。

≪詳細≫同事務局(社会福祉協議会内)
☎22-1858　FAX22-1860
〒051-0015 本町2-2-11

悠々ライフの講座

対象　60歳以上　　**期間**　4月から1年間(カラオケは12月まで)

講座名	実施日	時間	会場	年会費	連絡先
書道	月曜日	10:00~12:00	文化センター	5,000円	本間☎22-4720
カラオケ	火曜日	13:00~15:00	青少年研修センター	月額600円	松浦☎45-7082
華道	水曜日	10:00~12:00	文化センター	5,000円	古川☎55-6141
舞踊	水曜日	13:00~15:00	弥生集会室(東町)	7,000円	細川☎43-8243
教養	木曜日	10:00~12:00	胆振地方男女平等参画センターなど	2,000円	井形☎47-3975
園芸	木曜日	10:00~12:00	文化センター	3,500円	小村☎45-0748

申込方法　3月31日まで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名を記入し、1講座ごとにはがきで(複数の受講も可)

※参加人数により、年会費が変わる場合があります。また、講座によって教材費の実費負担もあります。人数の制限はありません。

4月17日(木)10時から、市民会館で全講座合同の開講式を行います。

≪詳細≫生涯学習課　☎22-5075　〒051-8511幸町1-2

引っ越しなどで出るごみは

事前に収集日を確認し、計画的に出しましょう

ごみは正しく出しましょう

転勤や進学、就職など新しい生活が始まる時期を迎えます。引っ越しなどで出るごみや、家電製品・パソコンは正しく処理しましょう。

《詳細》環境課 ☎22-1481

●燃やせるごみ ……週2回
●燃やせないごみ ……月1回
●プラスチック製容器包装…月1回

ごみステーションへ

●資源物 ……月2回
（空き缶・空きびん・ペットボトル）

資源ステーションへ

お住まいの地区の収集日は、
収集カレンダーまたは市ホームページでご確認ください。
（4月からの収集カレンダーは、今月号に折り込みしています）

収集日に出せないとき…

自分で処理施設に運ぶか、収集運搬許可業者に依頼してください

▼自分で処理施設に運ぶ場合▼

燃やせるごみ・燃やせないごみ

搬入場所　西胆振地域廃棄物広域処理施設（メルトタワー21）
石川町22-2 ☎59-0705
受付日時　休みはありません。8:30～17:00
※ただし、日曜日は「燃やせるごみ」のみを受け入れ。
料　　金　100kgまで500円。100kgを超えると、10kgあたり50円を加算。

投入口が違いますので、それぞれ分別してから持ち込んでください。

資源物（空き缶・空きびん・ペットボトル）

搬入場所　西いぶりリサイクルプラザ
石川町22-2 ☎59-0319
受付日時　火～土曜日 8:30～17:00
料　　金　無料

それぞれ分別してから持ち込んでください。

プラスチック製容器包装・古紙

搬入場所　環境課
御崎町1-75-7 ☎22-1481
受付日時　月～金曜日（祝日を除く）
8:45～17:15

プラスチック製容器包装は必ず指定袋（さくら色）に入れてください。

古紙

古紙は、新聞・雑誌・ダンボール・紙パック・その他（ティッシュの箱や包装紙など）に分け、ひもで十字に縛ってください。引き取りは無料です。

▼収集運搬許可業者に依頼する場合（有料）▼

収集運搬料金は、ごみの量などにより異なりますので、直接、収集運搬許可業者に確認してください。

収集運搬許可業者

道南清掃㈱ 東町 3-2-11	☎43-5580
㈲道南クリーンセンター 高平町 1-19	☎55-5083
三協清掃㈱ 日の出町 2-18-2	☎41-5071

お願い

スプレー缶やカセット式ガスボンベは中身を使い切ったことを確認してから穴を開け、「燃やせないごみ」で出しましょう。

いらなくなった家電製品やパソコンは

それぞれ処理方法が違います

家電リサイクル法対象製品と
パソコンは、リサイクルを推進するため、
市では収集していません。
それぞれ処理の方法が違いますので、
ご協力をお願いします。

家電リサイクル法対象製品

テレビ

洗濯機
衣類乾燥機

エアコン

冷蔵庫
冷凍庫

次のいずれかの方法で処理してください。

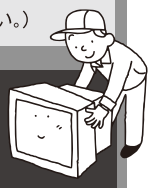
業者に依頼する

室蘭･登別･伊達三市家電リサイクル推進連絡会の協力店に依頼する

（協力店一覧は、室蘭市のホームページから確認できます。）

収集運搬許可業者に依頼する

（12 ページをご覧ください。）

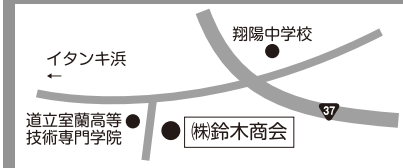


※どちらもリサイクル料金と収集運搬料金がかかります。

※収集運搬料金は、協力店または収集運搬許可業者へ直接確認してください。

自分で指定された場所に運ぶ

郵便局で家電リサイクル券を購入して、下記のどちらかに運んでください。



㈱鈴木商会 道南支店 室蘭事業所
東町 3-1-9　☎44-2073

エア・ウォーター物流㈱
港北町 1-25-35 ☎55-7121

●リサイクル料金

品　目		料金（税抜き）
テレビ	16型以上	2,700 円
	15型以下	1,700 円
家庭用ルームエアコン		2,000円
冷蔵庫・冷凍庫	171ﾘｯﾄﾙ以上	4,600円
	170ﾘｯﾄﾙ以下	3,600円
洗濯機・衣類乾燥機		2,400円

※メーカーや大きさによって、料金が異なる場合があります。

パソコン

CRTディスプレイ/一体型パソコン、液晶ディスプレイ/一体型パソコンデスクトップパソコン（本体）、ノート型パソコン

プリンター、スキャナーなどの周辺機器は、リサイクルの対象となりません。「その他家電製品」と同様に処理してください。

各メーカーに直接回収を依頼してください。

メーカーの問い合わせ先の確認や、回収するメーカーの無いパソコンについては、パソコン３Ｒ推進協会にお問い合わせください。

一般社団法人パソコン３Ｒ推進協会
☎03-5282-7685　HP http://www.pc3r.jp/

その他の家電製品

ビデオデッキ　掃除機　電子レンジ　ストーブなど

緑色の「燃やせないごみ」の指定袋に入れるか、袋に入らない場合は「ごみ処理券」を貼って、「燃やせないごみ」の収集日に出してください。

お知らせステーション

市役所 ☎0143-22-1111(代) FAX0143-24-7601

催し

市民手話を知る会 無料

聴力に障がいのある人への理解を深め、手話を広く知ってもらうための催しです。

日時 3月9日(日) 13時30分～16時
会場 障害者福祉総合センター(ぴあ216)
内容 手話の指導、体験発表など
申込方法 当日会場で
詳細 障害福祉課☎25-1155 FAX25-1166

開館50周年記念事業 青少年科学館50年の歩み

写真や開館当初のパンフレットなどを展示し、科学館の歴史を紹介します。

日時 3月24日(月)～30日(日) 10時～17時
会場 青少年科学館
詳細 青少年科学館☎22-1058

低炭素社会実現に向けたシンポジウム

市では、「室蘭グリーンエネルギータウン構想」の策定に向けた検討を進めています。同構想の中間報告と低炭素社会に向けた地域の取り組みを市民の皆さんに知ってもらうことを目的に、シンポジウムを開催します。

日時 3月23日(日) 13時～17時
会場 蓬峠殿
詳細 産業振興課☎25-2704

講座・講習

患者等搬送乗務員定期講習 無料

傷病者の搬送などを行う事業者が対象で、基礎講習を修了し、乗務員適任証の有効期限内（2年間）に更新のため受ける研修です。

対象 乗務員適任証を有し、更新する人
日時 3月16日(日) 13時30分～17時
会場 消防総合庁舎（東町）
定員 先着10人
申込方法 3月13日まで、電話で
詳細 消防署救急担当☎43-0119

「防火の日」応急手当講習会 無料

突然心臓が止まった人の命を救うために必要な心肺蘇生法と、AEDを用いた除細動（電気ショック）などの応急手当の講習です。

対象 中学生以上で市内に在住または勤務・通学している人
日時 3月8日(土) 8時45分～17時30分
会場 消防総合庁舎（東町）
定員 先着20人
申込方法 3月1日から7日まで、電話で
詳細 消防署救急担当☎43-0119

科学クラブ・ロボットサッカークラブ 体験教室 無料

科学クラブ
対象 新小学4～6年生と保護者
日時 3月23日(日) 13時～14時
定員 先着30人

ロボットサッカークラブ
対象 新小学4年生～中学生とその保護者
日時 3月23日(日) 14時～15時
会場 青少年科学館
用意する物 筆記用具
申込方法 当日会場で
詳細 青少年科学館☎22-1058

ロボットアリーナ体験教室 ロボットキット組立工作 無料

対象 小学生
日時 3月22日(土) 10時30分～12時（3・4年生）、13時30分～15時30分（5・6年生）、23日(日) 13時30分～15時30分（1・2年生）
会場 室蘭工業大学ロボットアリーナ
定員 各10人（定員を超えた場合は抽選）
申込方法 3月10日まで、住所・氏名・学校名・学年・電話番号・教室名を記入し、ファクス、メールまたは郵送で
詳細 室蘭工業大学ロボットアリーナ事業推進室☎・FAX83-5650 ✉ra_apply@mmm.muroran-it.ac.jp 〒050-0072高砂町3-11-1

暮らし

プラネタリウム休止のお知らせ

定期点検のため、プラネタリウムの投影を休止します

休止期間 3月4日(火)・5日(水)
詳細 青少年科学館☎22-1058

室蘭警察署からのお知らせ

金融商品のあっせんやギャンブル必勝法などのもうけ話は、詐欺の可能性があります。十分注意し、お金を払う前に相談してください。

詳細 室蘭警察署☎46-0110

市民活動センターの催し

展　示

- **たたら製鉄の世界 ―平成25年 室蘭・登別 たたらの会の歩み―**
  3月4日(火)～15日(土)
- **平成25年度 活センニュースパネル展**
  3月18日(火)～29日(土)

3月講座

- **たたら製鉄教室**
  3月8日(土)13:00～15:00
- **源氏物語に親しむ ～末摘花～**
  3月28日(金) 13:00～15:00

定期講座

- **リフォーム小物作り（キーケースかピンクッション）**
  3月10日(月)・17日(月) 10:00～15:00
  用意する物　裁縫道具一式
  材料費　1個50円（事前に申し込み）
- **リンパを知ろう学習会 無料**
  3月10日(月) 12:00～13:00
  定員　10人（事前に申し込み）

《申込先・詳細》
市民活動センター ☎25-7070

もうすぐ春彼岸 お墓参りの皆さんへ

・供物やごみは、必ず持ち帰ってください。
・給水場所（休憩所）は混雑します。ペットボトルなどで水を持参してください。
・この時期は、まだ積雪がありますので、除雪用具などを用意してください。なお、道路や隣の墓地の支障にならない空地へ排雪してください。

詳細 地域生活課☎25-2382
望洋台霊園管理事務所☎44-1590

ひとり親家庭の皆さんへ

児童扶養手当をご存知ですか

児童扶養手当とは、両親の離婚、父または母の死亡などによるひとり親家庭や、父母に代わって児童を養育している人、そのほか父または母に児童扶養手当法に定める程度の障がいがある人の家庭の生活の安定と自立を促進し、児童の福祉の増進を図るために支給する手当です。

18歳に達してから最初の3月31日までの児童、および政令で定める程度の障がいのある20歳未満の児童を養育・監護している人は、手当の対象となる可能性があります。支給には本人やご家族の所得制限がありますので、詳細はお問い合わせください。なお、公的年金を受給しているときなどは、支給できない場合があります。

手当の支給は、申請した翌月からとなりますので、早めに相談してください。

詳細 子育て支援課☎25-2494

電子証明書の申請手続きは広域センタービルで

インターネットで行政機関などに申請・届出等を行うときには電子証明書が必要です。電子証明書は住民基本台帳カード（住基カード）に記録され、このカードが無い人は併せて作ることになります。

有効期間 住基カードに電子証明書を記録した日から3年間
手数料 500円（住基カードの交付には、別途500円が必要）
申請に必要なもの 住基カード、本人確認書類（運転免許証、パスポートなど）※写真付きの官公署発行の身分証明書が無い人は、申請手続き後に照会書を住所地に送付しますので、手続き完了までに5日程度かかります。
申請場所 戸籍住民課（広域センタービル）※蘭東支所と市役所本庁舎では、手続きできません。
受付時間 8時45分～16時30分（平日のみ）

詳細 戸籍住民課☎25-2416

緊急情報記録票を配布しています

緊急情報記録票は、かかりつけ医療機関や緊急時の連絡先などをあらかじめ記入しておくことで、万が一のときに救急隊員などが迅速に対応できるようにしておくものです。この記録票を希望する人に配布しています。

対象 65歳以上で体が弱いまたは不自由で、次のいずれかに該当する人
・一人暮らし
・65歳以上の人のみの世帯の人
・そのほか援護が必要な人

詳細 高齢福祉課福祉総務係☎25-2872

室蘭市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画策定協議会の委員募集

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を見直し、新たな計画を策定するにあたって、委員を募集します。

対象 昭和49年2月28日以前に生まれた人
募集人数 2人程度
申込方法 3月20日まで、「高齢者が安心して暮らしていくために」または「介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために」について、800字以内にまとめ、住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を記入し、郵送または直接

詳細 高齢福祉課☎25-3027
〒051-8511幸町1-2

国民年金保険料の納付が困難な場合は免除制度の利用を

国民年金保険料を未納のままにしておくと、年金を受け取る資格や額に影響があるだけでなく、障害・遺族年金を受け取ることができなくなる場合があります。

免除は、本人・配偶者・世帯主の前年所得を審査し、決定します。失業した人や学生を対象とした特例制度のほか、30歳未満の人の納付猶予制度もあります。

詳細 保険年金課国民年金係☎25-3025

優良運転者表彰の申請を

表彰基準 無事故5年…5年以上無事故で、無違反の運転者
無事故10年…無事故5年表彰を受けた人で、10年以上無事故で、5年以上無違反の運転者
受付期間 3月14日まで
※申請方法など、詳細はお問合せください。

詳細 室蘭交通安全協会☎46-1636

津波サイレン吹鳴テストのお知らせ

大規模地震などによる津波対策として、新日鐵住金㈱が敷地内に津波サイレンを設置します。そのため吹鳴テストを実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。詳細は、新日鐵住金㈱（☎47-2862）にお問い合わせください。

日時 3月13日㈭ 15時～16時
設置場所 新日鐵住金㈱敷地内
内容 連続音約3分間のサイレンを2回程度

詳細 防災対策課☎25-2244

平成26年度地域サロン事業補助金交付申請について

対象 地域住民を対象に、交流の場や居場所づくりなどを目的としたサロンを実施している団体（まちづくり活動支援補助金を受けている団体は対象外）
補助金額 1団体2万円以内
申込方法 社会福祉協議会に備え付け、または同協議会のホームページに掲載の用紙で直接

詳細 社会福祉協議会☎22-1858

室蘭市勤労者共済センター会員募集

当センターは、室蘭地域の中小企業の事業主と働く勤労者のほか、個人企業の人々の生活や健康増進、娯楽などのお手伝いをしています。当センターに加入し、健康管理や会員相互の親睦にお役立てください。

詳細 室蘭市勤労者共済センター☎42-3670

成人祭での募金のご協力ありがとうございました

1月12日に開催した成人祭で募金活動を行った結果、総額1万7千円の善意が寄せられました。

文房具を購入して、1月30日に室蘭言泉学園の子どもたちにプレゼントしましたので報告します。

皆さんの温かいご支援に心より感謝します。

詳細 成人祭実行委員会・青少年課☎22-5095

還付金等詐欺に注意

市役所や年金事務所などとかたり、医療費や税金などの還付に必要な手続きを装いＡＴＭを操作させ、現金をだまし取る「還付金等詐欺」が、道内各地で発生しています。ＡＴＭに行く前に、必ず家族や警察（＃9110）に相談してください。

詳細 地域生活課生活安全係☎25-2380

まちづくり活動支援補助金の対象事業を募集

地域の活性化や課題解決に取り組む、市民による市民のためのまちづくり活動を支援する補助金です。

対象事業 4月から平成27年3月までに実施し、新たに取り組むものや、今までの活動を拡充するもので、広く市民が参加できる事業

補助額

まちづくり推進事業
1年目…補助対象経費の10分の10以内（上限20万円）
2年目…補助対象経費の2分の1以内（上限10万円）

地域ｅｎ（えん）づくり事業
1年目…補助対象経費の10分の10以内（上限30万円）
2年目…補助対象経費の10分の10以内（上限10万円）
※選考会の審査結果により、補助率などが変わります。

選考方法 市による事前協議・審査を経て、公募市民などによる選考会を行います。選考会では、申請者による事業内容の説明に対して、公益性や将来性などの観点から審査します

申込方法 3月20日㈭まで、市民活動センターに備え付けの用紙で
※制度の概要と申込用紙は、市ホームページにも掲載しています。

詳細 市民活動センター☎25-7070

軽自動車を譲渡または廃車にしたときは忘れずに申告を

軽自動車税は、4月1日現在の所有者または使用者に課税されます。軽自動車を譲渡または廃車にしたときは、申告しなければ、いつまでも課税されます。平成26年度の納税通知書は、5月中旬に郵送する予定です。詳細は、お問い合わせください。

※軽自動車税額の月割制度はありませんので、4月2日以降に譲渡や廃車をした場合は、1年分の軽自動車税が課税されます。

詳細 課税課市民税係☎25-2293

お詫びと訂正

広報むろらん2月号11ページに掲載した「市・道民税の申告、所得税の確定申告」の問い合わせ先に誤りがありました。お詫びして訂正します。

市・課税課市民税係
(正)25−2294
(誤)22−2294

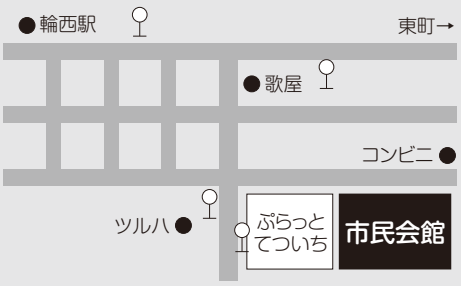
後期高齢者医療制度について

《詳細》保険年金課給付係☎25-3026

市民説明会のお知らせ

日時 3月24日(月) 14:00〜16:00
会場 市民会館
内容
・後期高齢者医療制度について
・次期保険料（平成26・27年度）の保険料率について
・給付サービスおよび各種申請手続きについて

北海道後期高齢者医療広域連合の職員が上記について説明します。
定員 先着500人
申込方法 当日会場で



運営協議会委員を募集

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の代表として、制度の運営に関する重要な事項を審議する運営協議会委員を募集しています。

対象 道内に在住する20歳以上の人（議員や、公務員などは除く）
募集人数 5人
任期 平成26年7月から2年間
報酬 1日につき、5,000円の報酬と交通費
選考方法 提出された小論文などで、総合的に選考します
申込方法 4月30日まで、保険年金課に備え付けの用紙で

初入港 セレブリティ・ミレニアム

船内見学者を募集

対象 西胆振6市町（室蘭市・登別市・伊達市・豊浦町・壮瞥町・洞爺湖町）に在住する健脚な人（船内で階段を利用するため）
日時 5月13日(火)13:30〜14:30
場所 崎守埠頭
定員 40名（定員を超えた場合は抽選）
用意する物 パスポートまたは運転免許証
申込方法 参加者全員の住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・電話番号・身分証明書の種類と番号を記入し、郵送で（3月31日必着）
1通で5人まで申込みできます。乳幼児も1人とします。記入漏れ、重複応募、不備は無効です。
当選通知 当選者のみ郵送で通知（当選権利の譲渡はできません）
※船の都合により、中止になる場合があります。

《申込先・詳細》
港湾部総務課振興係 ☎22-3191
〒051-0022 海岸町 1-20-30

3/27(木)～4/7(月)

土･日曜日を除く

住民票・国民健康保健などの窓口受付時間を19時まで延長します

広域センタービル1階

- 戸籍住民課　☎25-2416
- 保険年金課　☎25-2702
- 課　税　課　☎25-2293

蘭　東　支　所

☎46-1111

市役所本庁舎では、日中も含め住民票異動届（転入･転出･転居）は、受け付けていませんのでご注意ください。

中島郵便局でも住民票と印鑑証明書を交付しています

取扱証明書と請求できる人

住民票…本人または同一世帯の人

印鑑証明書…本人のみ

請求に必要な物

運転免許証などの本人確認書類と印鑑証明書の場合は印鑑登録証

取扱時間　9:00～17:00（平日のみ）

《詳細》戸籍住民課 ☎25-2416

確定申告のお知らせ

《詳細》室蘭税務署 ☎22-4151
〒051-0023 入江町1-13

申告書は、自分で作成して、早めの提出を！

確定申告は「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、早めに提出してください。申告書は国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）で簡単に作ることができ、郵送または電子申告（e-Tax）で提出できます。

受付・相談期限

所得税および復興特別所得税…3月17日(月)まで

個人事業者の消費税および地方消費税…3月31日(月)まで

確定申告の納期限

○振替納税を利用しない人

所得税および復興特別所得税、贈与税…3月17日(月)まで

消費税および地方消費税…3月31日(月)まで

○振替納税を利用する人（振替日）

所得税および復興特別所得税…4月22日(火)

消費税および地方消費税…4月24日(木)

申告に必要な物　印鑑や申告に必要な書類、前年の「申告書の控え」など

申告会場　室蘭税務署

事業者の皆さんへ 消費税法改正等のお知らせ

消費税および地方消費税の税率が平成26年4月1日から8%になります

平成26年4月1日を含む課税期間の消費税および地方消費税の確定申告書を作成するためには、帳簿などにおいて課税取引を適用税率ごとに区分しておく必要があります。

また、平成26年4月1日以降に行われる取引であっても、経過措置により旧税率が適用される場合があります。

総額表示義務の特例が設けられています

平成25年10月1日から平成29年3月31日までの間は、「現に表示する価格が税込価格であると誤認されないための措置」を講じている場合に限り、税込価格を表示しなくても良いとする特例が設けられました。

詳しくは国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）をご覧いただくか、税務署にお尋ねください。

となりまちホットライン

伊達市のお知らせ

伊達市開拓記念館「ひな祭り」無料開放

冬期間休館していた伊達市開拓記念館が3月1日(土)から開館します。

開拓記念館では、伊達家に嫁いだ歴代の女性たちが嫁入り道具として持参した、道内最古とされる“ひな人形”を常設展示しています。

「ひな祭り」の3月3日(月)は無料開放し、甘酒の配布を行いますので、ぜひお立ち寄りください。

開館時間　9:00～17:00

入館料　大人260円、中･高･大学生200円、小学生130円、就学前の子どもは無料

《詳細》伊達市開拓記念館
☎0142-23-2061

登別市のお知らせ

登別こいのぼりマラソン参加者募集

日時　5月11日(日)
9:00（8:00から受け付け）

会場　登別市営陸上競技場

種目　400m、3km、5km、10km、親子3km、ウオーキングなど

参加料　大人3,000円、小･中学生1,000円、高校生2,000円、親子2,500円、ウオーキングなど100円、就学前の子どもは無料

申込方法　3月3日から4月7日まで、インターネット（http://www.sportsentry.ne.jp/）で

《詳細》同実行委員会
☎88-1129

FMひゅ～

周波数 FM84.2メガヘルツ

室蘭まちづくり放送㈱ ☎84-1662

市からのお知らせ特大号「住民票などの窓口受付時間を延長」

3日(月)　18:11～18:26
再放送 4日(火)12:15
5日(水) 9:30
7日(金)18:11

市からのお知らせ

月～金曜日（1日3回、各2分間）
7:55、12:04、17:49

消費生活安心サポート情報「消費者行政について」

18日（火）12：30～12：45
再放送 19日（水）9：14

《詳細》広報課 ☎25-2193

まちかどトピックス

かまくらってあたたかいね

八丁平北公園で開催された八丁平冬まつりは、今年で11回目。会場には、全長82メートルの巨大な滑り台や、ゲームキャラクターを模した雪像、大きなかまくらなどがお目見え。暖かいかまくらの中で食べるおでんやお菓子に、子どもたちは笑顔で「おいしいね～」。（2月1日）

だんパラで冬を楽しむ

冬の恒例イベントとなった「雪像ゆきまつりinだんパラ」が開催。個性豊かな雪像や、毎年大好評のスノーバー、ゴムスレーなどで会場は大にぎわい。訪れた家族連れなどは、だんパラの冬を楽しんでいた。（2月14日～16日）

「鬼は外～！」のはずが…

中島保育所と、中島町会「ゆうゆう倶楽部」の節分交流会が、ふれあいサロンほっとな～る（中島町）で行われた。登別市からやってきた「湯鬼神（ゆきじん）」の登場に、子どもたちはびっくり。泣きながらも一生懸命に豆をぶつけ鬼退治。鬼の退散に喜びと安心の表情を見せ、思わず〝ほっとな～る〟。（2月3日）

初めての陶器づくり

毎年美術館で行われる大人気の陶芸教室に、延べ85人が参加し陶芸を体験した。初めて参加した親子は、繊細な作業に悪戦苦闘しつつも、「このお皿で食事をしたい」と出来上がりを楽しみにしていた。（1月23日～26日）

あなたの声をまちづくりに

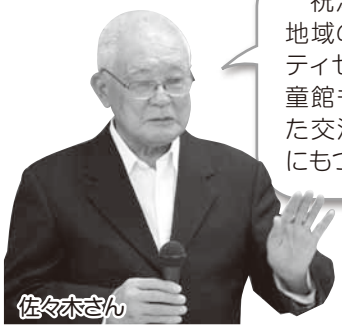
「en（えん）とーく」のひとコマを紹介

市民の皆さんからご意見やご提言をいただき、市長がまちづくりの考え方を説明する「en（えん）とーく」。1月26日に、『祝津子どもと地域を考える会』の皆さんとお話しました。

子どもと地域のつながりを大切に

加藤さん

平成27年のみなと小学校開校に伴い、通学路が変わることに対する不安が大きいです。冬期間は風が強く滑りやすくなる場所もありますので、地域性などを考慮した通学路の設定や、低学年にはスクールバスの運行などの考慮をお願いしたいです。



佐々木さん

祝津公園を整備し、公園内に地域の人が交流できるコミュニティセンターをつくり、そこに児童館も併設すれば、世代を超えた交流もできて、地域の活性化にもつながるのでは？

青山市長

通学路の安全対策については、地域の現状を検証したうえで、道路整備や交通指導員の配置などの検討を行い、また、滑りやすい箇所には除雪や砂の散布などで地域の皆さんのご協力もいただきながら、子どもたちが安心して通学できるよう、万全を期していきたいと考えています。

青山市長

祝津公園の整備は平成34年を予定しています。子どもと地域の人が交流できるよう、また市内で唯一舗装されている交通公園の魅力を生かした公園など、皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

市長と「en（えん）とーく」しませんか？　《申込先・詳細》広報課 ☎25-2193

相談

相談名	実施日	時間	会場	申込先・詳細
市民相談（生活の悩みなど）	土・日・祝日を除く毎日	9:00～17:00	市民相談室（市役所本庁舎1階）	市民相談室　☎25-2703
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）	消費生活センター　☎25-3100
	土・日・祝日	10:00～16:00	消費者ホットライン ☎0570-064-370	
弁護士による無料法律相談	8日（土）・29日（土）	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　☎25-2703（1日先着5人・事前に申し込み）
行政相談委員による定例相談（国や道、市の行政について）	13日（木）	13:00～15:00	モルエ中島内サンドラッグ横通路	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、届出等について）	15日（土）	9:30～12:00	中小企業センター	北海道行政書士会室蘭支部 ☎23-3207
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	14日（金）	13:00～16:00	障害者福祉総合センター（ぴあ216）	ぴあ216　☎45-6611 FAX 45-1003（就労に関する相談は事前に予約を）
夜間納税相談（納付もできます）	3日（月）～14日（金）（土・日を除く）	17:15～19:00	市・納税課（広域センタービル1階）	市・納税課　☎25-2314 ☎25-2321 ☎25-2708 ☎25-3177
ひきこもりに関する相談	土・日・祝日を除く毎日	9:00～17:00	室蘭保健所	室蘭保健所健康推進課 ☎24-9847
	日・祝日を除く毎日	9:00～18:00	室蘭言泉学園	障がい者総合相談支援室「げんせん」 ☎24-7070
	月～金・第2・4土曜日（祝日を除く）	9:00～17:00（土曜日は12：00まで）	相談支援センター「らん」（中央町2-7-13）	相談支援センター☎22-3300

集まれ！認知症の応援隊 無料

認知症についての交流会を開催します。認知症の見守り事例を通じて、認知症になっても暮らしやすい地域の助け合いについて、一緒に考えませんか？介護の専門家に相談もできます。

なお、見守りが必要な家族と同伴参加する場合は、必要に応じて見守ります。

対象　認知症サポーターや認知症に興味がある人、実際に介護を行っている人
日時　3月19日(水)　13:00～15:00
会場　白鳥台会館
申込方法　3月12日まで、電話で

《詳細》地域包括支援センター白鳥ハイツ ☎59-3100

健康相談 無料

体と心の健康を維持するためには、日頃から適度な運動を続けて、毎日の食事や自分の体調の変化に気を付けることが大切です。気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

行事名		実施日	時間	会場	申込先・詳細
健康相談　当日直接		毎週月･水･金曜日	10:00～11:30	保健センター	健康推進課 ☎45-6610
メタボリック･ダイエットの相談　当日直接		5日(水)	9:30～16:00		
女性のための健康相談　当日直接		19日(水)			
体脂肪と筋肉量の測定　当日直接		12日(水)･26日(水)			
からだと食事の健康相談　予約		毎週月～金曜日			
勤労者のための健康相談　予約	内科･消化器科･循環器科 下地　英樹　医師	6日(木)	18:30～20:30	保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	他（産婦人科） 下谷　保治　医師	13日(木)			
	内科･消化器科･小児科 鈴木　啓弘　医師	20日(木)			
	内科・小児科 鈴木　彩　医師	27日(木)	14:00～16:00		

休日歯科救急医療

(9:00～11:00)

診療日	診療所名
2日(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7　☎44－1022
9日(日)	岡田歯科医院 中島町2-31-6　☎44－6677
16日(日)	髙橋歯科医院 本輪西町1-6-8　☎55－8401
21日(金)	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12　☎22－2366
23日(日)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-39　☎84－5041
30日(日)	金子歯科医院 東町4-18-18　☎44－2621

移動献血車「ひまわり号」

《詳細》北海道赤十字血液センター室蘭出張所 ☎45-8730

巡回日時		会場
3日(月)	9:00～11:00	むろらん広域センタービル
	12:15～16:30	
6日(木)	9:30～12:00	室蘭市役所
	13:30～17:00	製鉄記念室蘭病院
10日(月)	9:00～11:00	公設地方卸売市場
	14:45～16:30	室蘭太平洋病院

糖尿病教室 無料

3/27(木) 14:00～14:40

今月のテーマ
・糖尿病専門医　宮崎義則医師のお話
・薬剤師による糖尿病に関わる健康食品のお話

《会場･詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

気を付けよう インフルエンザ ノロウイルス

●手洗い
●消毒加熱処理
●汚染物の処理

●せきエチケット
●外出時のマスク着用
●帰宅後のうがいと手洗い

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

介護予防講座「えみなメイト」 無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の人が対象です。汗拭き用タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で当日直接お越しください。いずれも2時間程度です。

日	時	会場
4日(火)	10:00	寿町町会会館
		幌萌町会館
5日(水)	10:00	母恋会館
	13:30	舟見町会館
7日(金)	10:00	白鳥台会館
10日(月)	10:00	高砂町会館
		天神町会館
12日(水)	10:00	瑞の江会館
		緑ヶ丘町会会館
13日(木)	10:00	港北町会館
14日(金)	10:00	祝津町会館
	13:30	中島会館
17日(月)	14:00	道営常盤団地集会室
18日(火)	10:00	本町会館
		市民会館
19日(水)	10:00	港南町会館
		室蘭工業大学大学会館
20日(木)	10:00	高砂第三会館
24日(月)	10:00	保健センター
25日(火)	10:00	御崎町会館
26日(水)	10:00	柏木町会館
27日(木)	13:30	中島連合会館
28日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会会館
		本輪西会館

図書館の催し 無料

《詳細》図書館 ☎22-1658

3月28日(金)は、月末図書整理日のため、休館します。

おはなし会

絵本の読み聞かせなどです。

申込方法 当日会場で

本館児童室 今月のおすすめ本
・おひなさまの本 ・春の本
・幼稚園と学校の本

おはなし会		
日	時	会 場
1日(土)・15日(土)	10:30～10:50	図書館本輪西分室
5日(水)	10:30～10:50	図書館本館
18日(火)～20日(木)	11:40～12:00	図書館輪西分室

赤ちゃんライブラリー

～絵本とともだちに～

3/19(水) 10:30～11:30

3歳までの親子を対象に、1組ごとに読み聞かせとおすすめの絵本を紹介します。

会場 図書館本館
定員 先着3組程度
申込方法 3月12日まで、電話で

親子読書ふれあい事業 ブックスタート

3/13(木)・28(金) 13:00～15:00

絵本を通して、親子の心ふれあう楽しいひとときを応援します。赤ちゃんに、おすすめの絵本と絵本の読み聞かせをプレゼントします。

対象 4カ月児健診を受ける赤ちゃんと保護者
会場 保健センター3階

「サンデーパパ」おとうさん、あそぼ! 無料

3/9(日) 10:00～12:00

いつも仕事で忙しいパパ。お子さんとゆっくり遊んでみませんか。遊具で遊んだり、お父さんならではの体を使った遊びを一緒に楽しみましょう。

対象 1歳から就学前までの子どもとお父さん
申込方法 当日会場で。
ただし、駐車場は予約制で先着10台。
申し込みは、3月3日から電話で

《会場・詳細》
子育て相談ふれあいセンター（中島保育所内）
☎45-6246

赤ちゃんとママのためのベビーマッサージ講座

3/25(火) 10:00～12:00

赤ちゃんの「寝付きが良くなる」「免疫力がつく」などといわれているベビーマッサージで、親子のスキンシップを深めませんか。

対象 1カ月健診を終了している赤ちゃんとお母さん
定員 先着10組
受講料 1,500円
用意する物 赤ちゃん用飲み物
ハンドタオル1枚
バスタオル1枚
申込方法 3月1日から18日まで、電話で

《会場・詳細》
サンライフ室蘭 ☎55-3040

子育て講座 無料

各先着10組。再参加はできません。子育ての相談もできます。

0歳児のひよこクラブ

対象 平成25年5月から平成25年11月までに生まれた赤ちゃん(第1子のみ)と親
日時 4月8日・15日・22日
(火曜日、全3回) 13:30～15:00
申込方法 3月14日8時45分から、電話で

《会場・申込先》
子育て相談ふれあいセンター
(中島保育所内)
☎46-6246

1歳児のすくすくクラブ

対象 平成24年5月から平成24年11月までに生まれた子どもと親
日時 4月9日・16日・23日
(水曜日、全3回) 10:00～11:30
申込方法 3月6日8時45分から、電話で

《会場・申込先》
常盤保育所子育て支援センター
らんらん
☎25-6002

2歳児のちびっこクラブ

対象 平成23年5月から平成23年12月までに生まれた子どもと親
日時 4月4日・11日・18日・25日
(金曜日、全4回) 10:00～11:30
申込方法 3月7日8時45分から、電話で

《会場・申込先》
子育て相談ふれあいセンター
(中島保育所内)
☎46-6246

赤ちゃんと子どものために

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

行事名		対象・内容	実施日	時間	持ち物	料金	会場
母子健康手帳の交付 直接		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	毎週月～金曜日	8:45～17:00	妊娠届出書	無料	保健センター
ここまま相談広場 当日直接		就学前までの子どもの計測や相談	26日(水)	10:00～11:00	母子健康手帳		
		赤ちゃんと妊婦の計測や相談		13:15～14:00			
乳幼児健診(個人通知) 当日直接	4カ月児	平成25年11月生まれ (個人通知) 計測、診察、育児相談	13日(木)・28日(金)	12:30～13:40			
	1歳6カ月児	平成24年7月生まれ (個人通知) フッ素塗布(800円)も行います	14日(金)・18日(火)	12:30～13:50			
	3歳児	平成23年2月生まれ (個人通知) フッ素塗布(800円)も行います	5日(水)・7日(金)	12:30～13:50			
BCG予防接種 予約		1歳未満の赤ちゃん (標準的には5カ月以上8カ月未満)	13日(木)・28日(金)	12:45～13:45			
フッ素塗布 予約		1歳3カ月から就学前までの子ども	5日(水)・7日(金) 14日(金)・18日(火)	12:15～13:15		800円	
			20日(木)	13:00～14:45			

伝言板

催し

赤い羽根共同募金補助事業
講演会「成年後見制度を学ぼう!」無料

成年後見制度の概要や利用方法について、札幌家庭裁判所室蘭支部の山田克範さんがお話します。

日時 3月6日(木) 13:30～15:30
会場 胆振地方男女平等参画センター（ミンクール）
申込方法 事前に電話で
詳細 NPO法人シニアネットいぶり・工藤☎45-5051

講座・講習

母と子の教養講座「生け花」

対象 母子家庭の母と子、寡婦
日時 4月3日～平成27年3月（毎月第1・3木曜日）17:30～20:00
会場 室蘭母子福祉会（室蘭市保健福祉部分庁舎内）
受講料 月額300円(別途教材費が必要) 子どもの受講料・教材費は無料
定員 先着30人
申込方法 3月31日まで、電話または住所・母と子の氏名と年齢・電話番号を記入し、はがきで
詳細 室蘭母子福祉会☎22-5366
〒051-0015本町2-2-11

室蘭市民観光ボランティアガイド協議会
初級英語・中国語・韓国語会話講座

外国人観光客に、室蘭を紹介するための基礎的な外国語会話を学びます。

対象 同協議会に入会（年会費1,000円）して、3カ国語とも受講できる人
日時 4月下旬～12月(毎週木曜日、英語10回・中国語10回・韓国語10回の全30回)
会場 中小企業センター
受講料 10,000円（テキスト代を含む）
定員 25人（定員を超えた場合は抽選）
申込方法 3月21日まで、住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入し、往復はがきで
詳細 同協議会・川村☎090-8428-0261
〒051-0022海岸町1-5-1室蘭観光協会内

健康運動サークル体験教室 無料

日　時	会　場
3月18日㈫・25日㈫ 10:00～11:30	中島会館
3月20日㈭・27日㈭ 18:15～19:30	母恋会館

申込方法 事前に電話で
詳細 健康運動サークルチャックル・江良☎090-6445-1688

歩くスキー初心者講習会 無料

用具は、市体育館で無料貸し出しをしていますので、事前に借りてください。

日時 3月9日(日) 10:00～12:00（9:30から受け付け）
会場 だんパラスキー場
申込方法 当日会場で
詳細 室蘭歩くスキー協会・小林☎090-7051-7743

カーリング体験教室

対象 小学4年生以上（小学生は保護者同伴）
日時 3月2日(日) 13:00～15:00（12:30から受け付け）
会場 中島スポーツセンター
定員 先着30人
料金 500円（高校生以下は無料）
申込方法 事前に電話で（定員に満たない場合のみ、当日参加も可）
詳細 室蘭カーリング協会・長利☎090-7656-7622

募　集

パークゴルフ協会　会員募集

会費 入会金500円、年額1,300円
申込方法 3月1日から、電話または住所・氏名・生年月日を記入し、ファクスで
詳細 同協会・赤坂☎・FAX46-1149

YOSAKOIソーラン祭り
市民審査員を募集

6月に札幌で開催されるYOSAKOIソーラン祭りの市民審査員を募集しています。YOSAKOIチーム関係者以外であれば、どなたでも応募できます。活動日は、6月7日・8日です。詳細は、お問い合わせください。

募集期間 4月25日まで
詳細 同実行委員会☎011-231-4351

太極拳教室・武ring（ぶりんぐ）　会員募集

四正太極拳のゆっくりとした動作を基礎から行います。見学や体験もできます。

日程と会場
毎週火曜日…青少年研修センター
第1・3木曜日…文化センター
時間 19:00～20:30
会費 月額2,000円（親子で参加の場合、子どもは高校生まで500円）
申込方法 電話で
詳細 武ring・斎藤☎090-3399-9071

スポーツ少年団空手道・国際松涛館（しょうとうかん）空手道連盟室蘭支部　団員募集

対象 5歳以上（大人も可）
日時 毎週月・土曜日 18:30～20:30（就学前の子どもは19:30まで）
会場 高砂小学校体育館
料金 入会金2,000円、月額2,500円（就学前の子どもは1,000円）
申込方法 電話で
詳細 同連盟・木元☎44-9085

室蘭港立市民大学
平成26年度受講生募集

室蘭の魅力を再発見するまちづくり講座（年間10回程度）のほか、特別講座もあり、講座ごとの参加(別途、聴講料が必要)もできます。

◇**入学式**
日時 4月19日(土) 13:00
会場 室蘭工業大学A棟304
開講記念講演
室蘭在住の映画監督坪川拓史さんによる「(仮) 映画監督から見た室蘭」
受講料 年額3,700円（保険料含む。入学式当日に持参）
申込方法 4月12日まで、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・職業を記入し、はがき、ファクスまたはメールで。入学式当日の申し込みも可
詳細 同大学運営委員会・関村☎090-6993-7014 FAX24-0872 ✉sekimura@fancy.ocn.ne.jp〒051-0002御前水町3-5-7

広報むろらん4月号の「ひとこと声」「伝言板」に掲載を希望する場合は、3月5日までに原稿を送ってください。
広報課　☎25-2193　FAX25-2835　✉shimintaiwa@city.muroran.lg.jp

3月 おでかけガイド

他のページに掲載している催しもあります。日程・内容は変更になる場合があります。

日	行事
～2(日)	甦る(よみがえる)貴久子カラー　西村貴久子展（油彩・デッサン） 10：00　市民美術館　《詳細》☎22-1124(同館)
	室蘭ゆかりの作家展　静物から風景まで（油彩など） 10：00　市民美術館　《詳細》☎22-1124(同館)
1(土)	国際女性デー室蘭大会（映画「はだしのゲン」の上映など） 13：00　ミンクール　《詳細》☎090-1647-0123(上西)
1(土) 2(日)	春の手作り作品展（和小物、洋服、陶磁器など） 10：00　内池建設モデルハウス内（東町2-20-10） 《詳細》☎090-9434-2116(徳橋)
1(土) 6(木) 8(土) 13(木) 15(土)	ふくろう文庫ミニ特別展 「唐絵手鑑　筆耕園(からえてかがみ　ひっこうえん)」 (室町時代以降の中国絵画を集め、貼り付けたとされる60図を収蔵) 10：00　(15日は11：30まで) 図書館本館　《詳細》☎22-1658(同館)
2(日)	フロアゴルフ体験会 12：00　保健センター　《詳細》☎43-6130(井山)
	神野美伽「さあ、うたいましょう！」有料 18：30　文化センター《詳細》☎011-642-5601(民主音楽協会)
4(火) ～9(日)	北海道教育大学、室蘭工業大学合同企画展 を？！かしがる～興味の具現化～ 4日13：00～ アーティストトーク(作家自身による作品解説) 8・9日10：30～ ワークショップ(テーマ：日用品が「アート」に変わる) 9日13：00～ を?!かしがるツアー（館内を巡回し作品を解説） 10：00　市民美術館　《詳細》☎22-1124(同館)
7(金)	映画「ベニシアさんの四季の庭」上映会 有料 14：30、18：30　市民会館《詳細》☎090-9750-0620(堀岡)
7(金) ～10(月)	いきいき絵手紙展 10：00　NHKプラザミュー《詳細》☎22-1858(社会福祉協議会)
8(土)	母恋駅を愛する会　新春の舞い（踊り、歌など） 13：30　母恋駅　《詳細》☎090-8636-1960(久保田)
9(日)	室蘭フォルクブラスカペレ定期演奏会（吹奏楽）有料 ※小学生以下は無料。 14：00　市民会館　《詳細》☎090-7652-0948(山田)
11(火) ～16(日)	ピノキオ幼稚園　園児絵画作品展 10：00　市民美術館　《詳細》☎22-1124(同館)
11(火) ～30(日)	異国の地を描く画家たち(欧州から)（油彩・水彩など） 10：00　市民美術館　《詳細》☎22-1124(同館)
12(水)	健康教室（健康のお話、体操など） 13：30　ふれあいサロンよってけ浜町 《詳細》☎24-2112(地域包括支援センター母恋)
13(木) 27(木)	おはなしやさん　読み聞かせ 10：30　イオン室蘭店　《詳細》☎43-5912(吉田)
	出前　峠の茶屋（お茶とお茶菓子の提供） 13：00　ふれあいサロンよってけ浜町《詳細》☎24-2710(森川)

日	行事
13(木) ～15(土)	うまいもの市（長万部、青森、岩手などの13店が出店） 10：00　グリンデパート《詳細》☎44-1281(グリンデパート)
14(金)	お元気講座（認知症の予防） 13：00　ふれあいサロンほっとな～る(中島町) 《詳細》☎50-6611(同サロン)
16(日)	室蘭ウインドソサイエティ定期演奏会（吹奏楽）有料 ※小学生以下は無料。 14：00　文化センター　《詳細》☎090-1521-6876(矢野)
	ザ・キッパーズ結成50周年記念コンサート in 室蘭 （オールディーズ）有料 17：00　市民会館　《詳細》☎44-1113(同館)
17(月) ～21(金)	手作りショップ（ビーズアクセサリー、和小物など） 10：00　グリンデパート《詳細》☎44-1281(グリンデパート)
18(火)	健康講座（若さを保つ栄養） 13：30　清水町会館　《詳細》☎22-3576(三留)
19(水) ～23(日)	新北海道美術協会　室蘭支部展（油彩・水彩など） 10：00　市民美術館　《詳細》☎22-1124(同館)
21(金)	エルム・ハイライト・コンサート（ピアノ・エレクトーン）有料 15：00　市民会館　《詳細》☎44-1156(エルム楽器)
	室蘭文化村　東北大震災復興応援募金 チャリティー・ジャズ・コンサート 17：00　文化センター　《詳細》☎090-6211-1198(木村)
22(土)	室蘭マリン少年少女合唱団 ハッピーわくわくコンサート 有料 15：00　市民会館　《詳細》☎82-5060(四方)
22(土) 23(日)	室蘭アンティーク雑貨チャリティー大蔵乃市 10：00　文化センター《詳細》☎090-5989-9656(同事務局)
23(日)	東日本大震災チャリティーコンサート（歌謡曲など） 13：30　ふれあいサロンほっとな～る(中島町) 《詳細》☎090-2873-4192(川畑)
26(水)	健康相談会（体重・血圧測定など） 11：00　ふれあいサロンよってけ浜町 《詳細》☎24-2112(地域包括支援センター母恋)
27(木) ～30(日)	室蘭美術協会　新人展 10：00　市民美術館　《詳細》☎22-1124(同館)
	総合福祉センター油絵同好会　作品展 10：00　NHKプラザミュー　《詳細》☎55-6192(武田)
29(土)	フロアゴルフ市民大会 有料 8：45　体育館　《詳細》☎43-6130(井山)
	映画「じんじん」上映会 有料 10：30、13：30、16：30 市民会館　《詳細》☎43-2895(富盛)
30(日)	神島香織門下生によるスプリングピアノコンサート 13：00　市民会館　《詳細》☎45-1121(神島)

ひとこと声

介護中であることを分かってもらうには？

母が高齢で、介護が必要です。先日、トイレで介助をする際、他の利用者に誤解を招いたようで、変な目で見られてしまいました。介護中であることを周りに分かってもらう方法はありますか？(幸町・男性)

お答えします

認知症の高齢者などを介護する場合、他の人からは介護中とは分からないことがあり、外出先でのトイレのお手伝いや下着の購入などで、誤解を招くことがあります。このような介護中の誤解を防ぐため、市では介護中と一目で分かるマークが入ったプレートまたはベストを無料で貸し出しています。詳細は、お問い合せください。

高齢福祉課
福祉総務係
☎25-2872

人のうごき

（平成26年1月末）

人口　90,889（－107）

世帯　47,241（－32）

（　）は前月比

国民健康保険料10期
後期高齢者医療保険料10期
介護保険料10期
3月31日までに納めましょう

編集後記

▶家庭ごみの分別方法が多様化され、つい忘れがちなごみの収集日。そんなあなたに「ごみの日メール」を配信しています。登録は簡単！詳しくは収集カレンダーにて。私もだいぶ助けられています。（こな）

▶「ぼくのわたしの学校自慢」が今月で終了。母校の八丁平小学校を訪れたり、何事にも純粋な姿勢で取り組む小学生を見て昔を思い出すなど、取材する私としても、楽しく心に残るコーナーでした。（や）

▶取材も兼ね、雪像ゆきまつり in だんパラへ。大人気のバナナボートに、私も挑戦しました。最初は景色を楽しめたものの、想像以上の加速にびっくり。後半、ほとんど目を閉じていたのは内緒です。（さく）

▶本市出身の児童文学作家富盛菊枝さんの新刊『故郷の川を遡る鮭の背に』を読む。懐かしの室蘭を綴るエッセイは、老若男女皆さんにおすすめ。室蘭にこんな時代、あんな姿もあったのだと感慨深い。（ゴ）

▶今年も広報コンクール入選の知らせが。なんと8年ぶりの特選。賞を狙っているわけではないが、評価されたのは素直にうれしい。取材にご協力いただいた皆さまに感謝。今後も良い広報紙を目指します。（t）

広報むろらん
2014年3月1日 No.996

■今月の表紙
水元スクール児童館で行われた、ひなまつり工作。折り紙や紙コップなどの身近な材料を使って、ひな人形を作ります。子どもたちは、小さな手で一生懸命に材料を切り貼りし、かわいらしいお内裏様とおひな様ができあがりました。

■発行・編集
北海道室蘭市広報課
〒051-8511 室蘭市幸町1-2
☎ 0143-25-2193
FAX 0143-25-2835
✉ shimintaiwa@city.muroran.lg.jp
HP http://www.city.muroran.lg.jp/
http://twitter.com/muroran_city
ご意見・ご感想をお寄せください。

■印刷　北海印刷株式会社

男性の参加も多く、
月に一度の集まりに会話の花が咲く。

まちづくり en えんづくり

まちづくり、地域の縁づくりの取り組みを紹介します。 ⑪

ココサロン 御前水

心が若返る集いの場

御前水町にある日鋼御前水クラブでは、毎月第3木曜日に「ココサロン」と呼ばれる集いの場が開かれている。

高齢者を中心に多くの人がサロンに訪れ、世間話はもちろん、ハンドベル演奏やダーツ大会といった毎回開催される催しを楽しんでいる。誰もが参加しやすいよう無料で開放しているのも魅力の一つで、地域の人がお茶菓子を持ち寄ったり、手作りの小物をゲームの景品にするなど、皆が協力し合い運営している。

これらの取り組みは平成24年6月から始まり、今では憩いの場として、地域に定着している。発案し発起人となった民生委員の沼田貞子さんは「高齢になるとあまり外に足が向かず、誰とも話さない日が続くことも多い。若いころのように、気軽に集まれる場所を作りたかった」と話す。

参加者の最高齢は96歳の男性で、みんな毎月の開催を心待ちにしている。ココサロンでのふれあいは、若さの源なのである。

次回の開催は、3月20日を予定している。市内在住であれば参加可能。興味のある人はお問い合わせを。（沼田☎24-4538）

※今月でこのコーナーを終了します。

ぼくのわたしの学校自慢

冬の恒例行事となっている雪中学習。1年生から3年生までが、だんパラスキー場で、そり滑りなどを楽しみます。

子どもたちは、数十メートルの斜面を駆け上がり、何度もそり滑りに挑戦。頬を真っ赤にしながらはしゃぐその姿に、寒さなんか吹き飛んでしまいそう。友達と連なって滑ったり、時にはそりから転げ落ちて雪まみれになりながら、冬の行事を満喫していました。

※今月でこのコーナーを卒業します。

今月の当番

高砂小学校

昭和25年に開校。児童数は237人（1月31日現在）