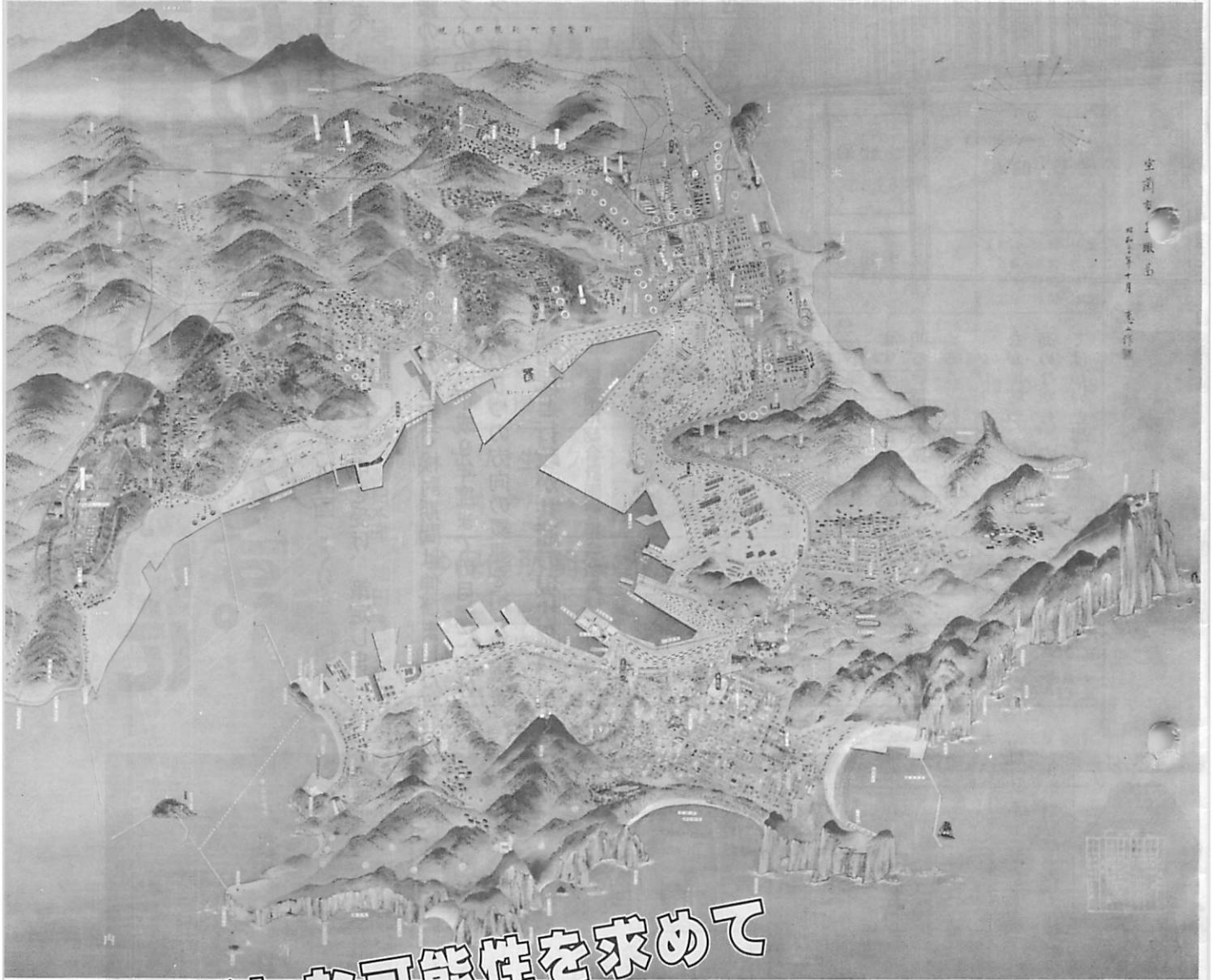


◎ 市政だより

# むろらん

1989 **5** NO-698



## 新たな可能性を求めて

青空のかなたに、マチの大きな可能性が見えますか。  
平成元年度は、試練の風を受けながらも、果てしな  
い大空に挑み続ける人たちと、マチのあちこちで頑  
張っている人たちが手をつなぎ、力の限り新しい  
スタートの一步を踏み出しました。

# 白鳥大橋時代の幕開けに あなたの力が必要です。

室蘭市総合計画は、昭和59年11月、総合計画審議会に計画づくりをお願  
いして以来、4年3カ月を経て、今年2月21日に答申を受け、策定しま  
した。

この審議の途中、基幹企業の合理化などの影響で検討期間は伸びました  
が、多くの市民の貴重な意見を取り入れ、平成9年度までの目標に向け  
てスタートしました。以下まちづくりの5つの方向の概要を紹介します。

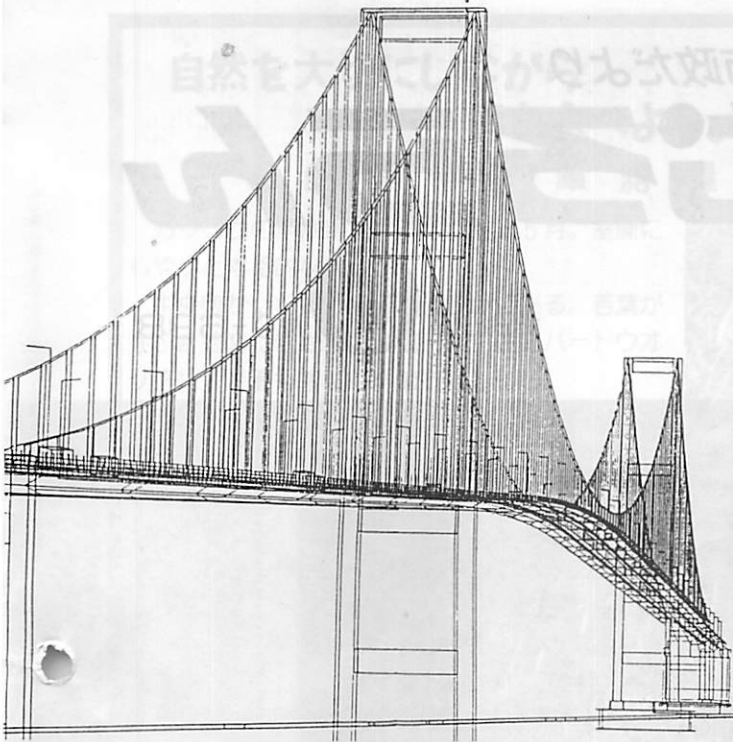
## 市民と行政が共通の現状認識で



室蘭市総合計画審議会会長 小林晴夫氏  
(室蘭工科大学長)

昭和59年11月に、  
総合計画策定を依頼  
され、市民の代表か  
らなる委員の協力を

得て、昭和61年に基本構想、平成元年2月に  
には基本計画を市長に答申しました。  
室蘭市は、来年3月に高炉休止を控えてい  
ますが、市民と行政が共通の現状認識に立ち  
明るい将来を見つめて一緒にまちづくりを進  
めることが必要不可欠です。  
クリーンアンドグリーン運動を初め、みん  
なが地域づくりに参加し、室蘭のイメージを  
高めながら、安心して暮らせるまちをつくっ  
てほしいと思います。



## 9地区の地区委員の 皆さんに聞いてみました

総合計画づくりに地区委員として参加  
してきた皆さんに、地区会議の感想と総  
合計画について聞いてみました。

古澤孝市さん  
東町2-16-6



東地区は、交通・流通の要  
として、室蘭発展の中心にな  
つてくれればと考えています。  
まち全体のことは、地域  
の特性を生かした機能分担を  
はつきりさせ、まちの心を一  
つにまとめることが大切では。

浜田光子さん  
知利別町1-10-1



山あり、海あり、川ありの  
まちに、リンコヤサクランボ  
の木を植え、果物村ができた  
らと望んでいます。  
まちづくりは、育てる心を  
大切にして、みんなで力を合  
わせることじゃないのかなあ。

鰐田定雄さん  
天神町19-10



以前、ヨーロツパに行つた  
時、花壇やまちがとてもきれ  
いなことに感銘を受け、室蘭  
も緑豊かなきれいなまちにし  
たいと思っています。計画達  
成のキーポイントは、目標に  
対する市民の関心度ですね。

伊藤礼子さん  
港南町2-12-13



地区会議に出席して、20数  
年来暮らしている室蘭のまち  
のことを、あまりにも知らな  
かったことにビックリ。  
大変な時代ですが、何となく  
将来が明るく感じられる計  
画ができ、楽しみですね。



新しいまちづくりの実現に意欲を語る  
岩田市長

審議会委員を初め、地区委員の皆さんには、大変ご苦勞をおかけしましたが、立派な総合計画をおつくりいただき厚くお礼申し上げます。

本市は、依然として厳しい経済環境と財政状況にあります。「人間性豊かな海洋・科学技術都市」の実現に向けて、積極的な施策の展開を図り、市民の皆さんとともに、計画の実現に努力してまいります。

### 計画の目標

▽計画期間 昭和63年度から平成9年度まで  
▽計画目標人口 13万人(平成9年度)

### まちづくりの目標

#### ◎海からのまちづくり

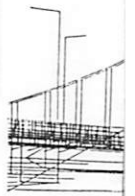
フェリーやコンテナ航路の拡大に努め、国際流通港湾としての整備を進めます。また、海洋性レクリエーション基地として、マリナー、海浜公園の整備、客船の誘致に努め、白鳥大橋の完成時に博覧会を開催し、さらに噴火湾の総合利用を進めていきます。

観光都市をめざし、測量山・祝津、地球岬・イタンキ、室蘭岳山麓の3つのゾーンに分けて整備します。

また、観光ルートの確立と土産品などの開発、イベントの誘致を進めます。

#### ◎産業からのまちづくり

産業構造転換に対応するため、新しい分野への展開や新技術の開発を進め、科学技術都市としての基盤づくりを行います。また、企業誘致を進める一方、人材



の育成、情報基盤の整備を進めます。また、地域づくりと一体となった商店街づくりを進め、中小企業に対しては、経営体質の強化を図ります。

#### ◎人からのまちづくり

生涯学習の総合的な推進体制をつくり、生涯とおして学習できる機会を拡充します。また、各施設の学習機能の充実と有効利用により、学習環境を整備します。

さらに、文化・スポーツの振興では、特色ある地域文化を育て、スポーツに親しみ、国内・国際交流を進めます。

#### ◎社会からのまちづくり

健康づくりでは、体力づくりを進めるとともに、健康管理のための健康診査・相談などの体制を充実します。また、医療の高度化に対応した施設、機能を整備します。

福祉社会の形成では、市民一人ひとりが福祉の心を持ち、地域福祉活動を進めるとともに、各種福祉施設の充実を図ります。

#### ◎環境からのまちづくり

まちをきれいに、緑いっぱいにする市民の活動を進めるとともに、安全で快適な環境をつくりま

す。また、市街地の土地の適正な利用を進めるとともに、白鳥大橋や高速道路などの建設により、環状道路網と広域的な交通網を確立します。以上、まちづくりの概要を説明しましたが、白鳥大橋時代のまちづくりに向け、市民一人ひとりの力が必要です。



岡田秀人さん  
中央町2-7-22

会議の中で何度も出た至蘭駅の移転を前提としたレイアウトプロジェクトは、早期に実現してほしいと思います。また、港の活用はもちろんです。経済効果のある漁港の整備も進めてほしいですね。



佐藤文子さん  
母恋南町5-3-15

まちの活性化を話し合っていた中で「母恋のきれいな音頭」ができ、地域の方々とイベントに参加することができました。観光開発や高齢化社会での生涯学習など、できることから協力したいと思っています。



池野貴章さん  
輪西町1-18-3

地区会議の回数がもう少し多ければ、具体的な話をもつてきたかなと思います。計画の実行は、それぞれに役割がありますが、やはり、自分のまちを好きになり、行動する自分をつくることが大切です。



高須賀喜美枝さん  
幌町29

一番感じたことは、今まで大企業に依存してきた意識を捨て、自分たちの力を大切にしなければということです。将来、本輪西地区を高齢者のふれあいのまちにするため、老人の集合住宅の建設を。



山岡勝利さん  
白鳥台5-30-7

この計画は、各地区の様々な人たちが貴重な時間をさき、知恵を出し合ってつくり上げたものです。この集約された意見を、市民と行政が一体となり、一歩一歩実現に結びつけていきたいですね。





海からの  
マチづくり

## ずうっと海が好きだから いつまでもすてきな海にしていきたい

今月から9月までの5回シリーズで、総合計画のまちづくりのテーマについて紹介します。

1回目の海からのまちづくりは、小さい時から海に親しみ、昨年はタンバリンカップの実行委員として活躍された猪股さんに登場していただきました。



猪股 一彦さん  
小橋内町2-17-82

### 港の特性を生かした国際 流通港湾をめざしたい

**猪股** 今回、総合計画ができましたが、最近の室蘭港を見ると、入港する船が少なく残念に思っています。そこで、10年後の室蘭港について説明をお願いします。

**白鳥** 天然の良港として発達してきた港は、鉄や原油などの原材料と工業製品が貨物の中心でしたが、現在はフェリーが伸びており、流通港湾として充実してきました。将来的にも、フェリーや国際コンテナ航路の拡大が図られていくと思います。

**猪股** 苫小牧港との競争がありますが、港の機能分担についてはどうですか。

**白鳥** 確かに、フェリーやコンテナなど競合するものがあります。しかし、天然の良港の特性や税関、検疫所などの港湾業務機能が充実しており、今後さらに、国際貿易港としての役割を伸ばしていくよう、努力していきたいですね。

また、新しい時代の貨物輸送に対応するため、荷役機械の技術革新や臨港部の施設整備を進め、室蘭港の特性を十分生かしていきたいと考えています。

### 海のレジャーを盛んにする にはマリナーナの建設を

**猪股** 子どものころ、通称浜町プールで泳いだり、釣りをしていたのですが、

今では岸壁ばかりで、海で遊べなくなりましたね。私は海が好きなので、マリナーナの建設など、海のレジャーを盛んにしてほしいと思います。

**白鳥** マリナーナについてはぜひ実現したいと考えています。それは単なる船だまり



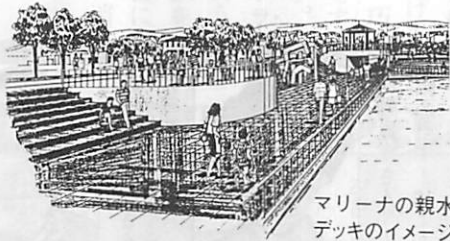
マリナーナの実現に向け熱く  
語る 白鳥隆一 港湾部長

ではなく、約500隻が入るヨットハーバーとホテルやレストラン、クラブハウスなどの総合的な施設として整備を進めたいと思っています。

**猪股** 先日、絵柄漁港に行つたのですが、歩道が立派ななつていたので驚きました。

**白鳥** それはマリナーナの護岸につながるもので、既に工事に入っているところで、この周辺には、マリナーナ以外にも海洋・科学技術をテーマにした博物館のようなものも計画しており、市民が海に親しめる場所として整備を進めていきます。

**猪股** 釣りについては、期間も長くできますし、サケ釣



マリナーナの親水  
デッキのイメージ

りなどを目玉にして、滞在型のレジャーが定着してほしいと思いますね。

**白鳥** そうですね。それから、計画の実現がちょうど白鳥大橋の完成時期と重なるので、博覧会の開催にも合わせ、宿泊施設などの整備を進めていきます。

また、港と観光との関係では、客船の誘致を進め、そしてイベントをとおして、海とのふれあいを深めたいですね。

### 大きな可能性を秘めた 噴火湾の開発を進めたい

**猪股** 噴火湾については、ボードセイリング大会の関係で、対岸の砂原町に行きましたが、本当に近いというのが実感です。

**白鳥** 船で1時間くらいだと思いますが、

将来、高速艇の運航などにより、函館方面からの観光客を引き込むことができると思っています。噴火湾はレジャーだけでなく、海洋開発の面でも大きな可能性を秘めており、調査研究を進めながら、湾岸の市町村と具体的な総合利用を進めていきたいと思っています。

**猪股** 今日は色々説明いただきありがとうございます。計画の実現に少しでも役立つしたいと思います。

# 国体だより①



武揚小学校鼓隊の巻

もうすぐ国体。私たち市民一人ひとりが協力し合い、訪れる人たちを温かく迎え、ぜひとも成功させたいものです。

国体だよりは、9月の本番に向けて頑張っている人・グループを紹介するコーナーです。

1回目は、開始式で太鼓を演奏する武揚小学校の子どもたちを紹介します。

## ほくたちみくんな 国体の開始式に出るんだよ

入江陸上競技場を中心に行われる国体サッカー競技を盛り上げようと、今年の2月、武揚小学校に鼓隊が誕生した。  
同小の鼓隊は、開始式で国体旗などを先導する大役と太鼓のドラム演奏を続けながら

いろいろな隊列変化を行い、私たち観衆の目を楽しませてくれる予定。現在、5・6年生、32人の子どもたちが晴れ舞台での成功をめざし、一生懸命、練習に取り組んでいる。  
しかし、鼓隊の子どもたちのほとんどは、太鼓をたたくのは初めてで、今のところは、スティックの握り方や構え方、姿勢のよい歩き方などの基礎練習が中心で、粘土の工



一生懸命、練習に取り組んでいる鼓隊の子どもたち

作台を太鼓に見立て、基本リズムをしっかりと身に付けようと、特訓を重ねている。

練習は、放課後を利用して、毎日（土曜日は弁当持参）行われているが、欠席する子どもはいない。

「練習が毎日あるから外であんまり遊べないけど、今、太鼓が一番おもしろいんだ」と、無邪気な笑顔で話す子どもたち



はまなす国体サッカー競技 9月17日～22日

らは、大人も顔負けの国体にかける意気込みが伝わってくる。  
指導に当たっている山田直樹先生も、「歩きながら隊列を変えて演奏するため、マスターするのはなかなか大変ですが、子どもたちはよく頑張っています。本番まで、あと5カ月と時間はありませんが、5、6曲は披露できるようにしたい」と意欲を示してくれた。  
澄みきった秋空が広がる9月の開始式には、緑の芝生がまぶしい入江陸上競技場で、子どもたちのさわやかな太鼓の響きが、遠来の選手たちの胸に、そして、私たちの胸にいつまでも残ることだろう。鼓隊の子どもたちみんな  
ガン・パ・レン

**議長 堀田繁雄氏 副議長 加藤喜代志氏**  
**監査委員には大友勇氏が選出されました**



▼新議長 堀田繁雄氏

この度、議長に選出され、その責任の重さを痛感し、思いを新たにしております。

私は、本市の厳しい経済社会情勢を直視し、国際港湾としての近代化と企業の遊休地活用による産業の伸展、社会環境の整備による市民生活の向上、教育文化の振興などに、全力を尽くしてまいります。

平成元年第1回市議会臨時会が4月3日に開かれ、新しい市議会議長に堀田繁雄氏、副議長に加藤喜代志氏が選出されました。

また、議員選出の監査委員には大友勇氏が選ばれたほか、各常任委員の選任も行われました。

4月19日には第2回臨時会が開かれ、市の新助役に奈良友昭氏が就任しました。

各委員会の委員は次のとおりです。(敬称略)

**常任委員会**

○は委員長 ○は副委員長

**総務常任委員会**

- ◎桜場 政美 ○阿部 勝好
- ◎鈴木 昭二 ○末吉 邦夫
- ◎羽立 秀光 ○森 清光
- ◎小倉 俊一 ○柏木 民子
- ◎佐々木友喜
- ◎中西 武男 ○立野 了子
- ◎佐藤 潤 ○大場 博海
- ◎成田 芳夫 ○安部 博隆
- ◎松山 照 ○桜井 孝輝

**厚生常任委員会**

**建設常任委員会**

- ◎寺田 忠夫 ○斉藤 律子
- ◎滝口 信喜 ○山形 陸
- ◎宮下 憲一 ○上田 茂
- ◎加藤喜代志 ○本間 信義
- ◎中塚 幸雄 ○三沢 敏昭
- ◎高樋 勝良 ○高橋 勲夫
- ◎大友 勇 ○平沢康太郎
- ◎福田 稀介 ○高橋 貢

**特別委員会**

**白鳥新道・幹線道路建設促進特別委員会**

- ◎平沢康太郎 ○安部 博隆

**経済常任委員会**

**雇用開発特別委員会**

- ◎佐藤 潤 ○鈴木 昭二
- ◎大場 博海 ○中西 武男
- ◎立野 了子 ○三沢 敏昭
- ◎松山 照 ○桜井 孝輝
- ◎滝口 信喜 ○末吉 邦夫
- ◎羽立 秀光 ○小倉 俊一
- ◎高橋 貢 ○佐々木友喜

**議会運営委員会**

- ◎高橋 勲夫 ○森 清光
- ◎滝口 信喜 ○阿部 勝好
- ◎鈴木 昭二 ○末吉 邦夫
- ◎山形 陸 ○宮下 憲一
- ◎寺田 忠夫 ○平沢康太郎
- ◎上田 茂

**新助役に**

**奈良 友昭氏就任**

室蘭市助役の加藤木基氏(56歳)は、4月19日付けで退職し、

後任の助役に奈良友昭氏が同日付けで就任しました。奈良友昭氏の経歴は、次のとおりです。



▽奈良友昭氏(55歳)

昭和8年12月23日生  
 昭和33年中央大学法学部 卒業  
 室蘭市役所入所

- 38年 学校教育課長
- 53年 企画部審議員
- 55年 企画部次長
- 56年 総務部次長
- 58年 財政部長
- 61年 企画審議室長
- 62年 経済活性化・雇用開発推進局長
- 63年 経済労働部長



▼新副議長 加藤喜代志氏

この度、副議長に選出され、本市を取り巻く諸情勢の重大な時期に、職務の重責を十分認識しております。

私は、来年3月の新日鐵高炉休止を目前にして、市民の英知と力をいただき、この難局を乗り越えていくため、微力ながら全力を傾注して頑張っております。



▼新監査委員 大友勇氏



**ふるさと創生1億円アイデア募集**

**みんなのあるさとづくりに  
あなたのアイデアをください。**

市では、ふるさとづくりに国から交付される1億円を使い、魅力あるまちづくりを進めるため、既に行っている事業や一部地域に限定されるものなどを除き、市民の皆さんからアイデアを募集します。室蘭地域活性化推進会議が皆さんのアイデアを取りまとめ、6月末に市議会で決定される予定です。多数の応募をお願いします。



測量山で見かけたシカリスも、ふるさとむららの仲間です

**応募要領**

▽事業名 「自ら考え 自ら行う 地域づくり」

▽内容 室蘭の歴史、文化、スポーツ、産業などを生かし、独自の個性的な事業であること。継続的な取り組みに発展させる

▽期間 元年度(継続もある)

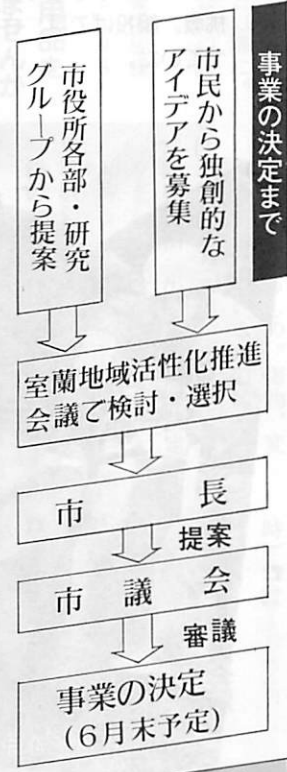
▽予算 おおむね1億円

▽応募方法 5月10日(水)まで、はがきまたは、封書にアイデア、住所、氏名、電話番号を記入し、応募

▽申込み・詳細 企画調整課(〒051幸町1-2) ☎211111 内線2172



明日に向かって駆ける子どもたち  
—なかしまあいらんど—



この事業は、自主的で主体的なまちづくりを目指し、先に答申された総合計画の「人間性豊かな海洋科学技術都市」づくりの前進に役立てます。

※事業が決定したら、その内容を市政だよりでお知らせします。



# フォーカス・アイ



▲それっ！いただきよ 3月19日、ファミリースポーツの集いが、ニッテツスポーツセンターで行われた。参加した約50人は、ラジボール卓球などのユニークなスポーツに挑戦。輪投げでは、さわやかな笑顔が広がっていた。

▶初めましてウインズです 3月25日、場外勝馬投票券発売所「ウインズ室蘭」が、本輪西町にオープン。市内外から連日、たくさんの方々が訪れ、マチに新しい風が流れた。



きれいなマチが大好きですシリーズ

4月16日、清掃を行った  
新富町会・老人クラブの皆さん



▲やったぜ全国制覇 3月28日、全国高校弓道選抜大会で初優勝を飾った栄高校弓道部の生徒が市長を訪れ、感激の優勝報告を行った。



ウインズ室蘭のオープンを記念した「クイズinサルカニ沢」は、3月19日、ウインズ室蘭内の広場に1千300人が参加して行われた。  
主催した蘭北商店会の人たちは「イベントをやるからには販売に結びつかなければ意味がない」と、参加券を各商店に置くなどの工夫をこらした。また「チームワークはどこにも負けない」という原田会長の言葉とおり、夜中の3時まで、連日準備に明け暮れたが、会員から不満の声もなく、イベントの成功に満足な笑顔を見せていた。

## マチウォーキング

ウインズオープン記念  
クイズinサルカニ沢大成功  
息がびったりの蘭北商店会





# はい がんばって います

倉庫を使った市内初のコンサート室  
蘭ベイ・シティライブ  
実行委員長  
うすいかずお  
臼井一雄さん (35)

## マチの文化を元気にしたい

港と音楽…。この組み合わせが好きで、ギターを始めたころから港で演奏したかった。

室蘭ベイ・シティライブをやるきっかけは、昨年7月、室蘭テコの棒商会の一員として道東に研修で行ったとき、釧路で奈良裕之さん(元プロミュージシャン)と出会って「ぜひ、室蘭で一緒にコンサートをやりましょう」という話になったんですよ。

どうせやるなら室蘭らしく港のそば、できれば倉庫でと思っていましたが、なかなか貸りられなくて苦労しました。結局、市港湾部の協力で、中央ふ頭にある空き倉庫を使わせてもらことになりました。

今、室蘭の若者の多くは、ほくも含めて自分の気持ちや、やりたいことを表現する場所と機会に恵まれていないんじゃないかな。ほかにも空いている施設があれば、どしどし利用させて欲しい。マチには、音楽などの文化活動に、頑張っている人たちがたくさんいるんです。そのためにも、ぜひ、お願いしたいですね。

測量山山開き大会の前夜の20日には、往年の若者?と若い人たちが、一緒になって楽しめるようなコンサートを行いますので、期待しててください。

ひとグループコーナー



### かわいいトイレが誕生

入江運動公園内で整備が進んでいる子供の広場に、秋田屋電気鍋トイレが完成しました。



### 夢のある意見が次々と

3月19日、子ども議会が労働会館で行われ、大人顔負けの活発な意見が飛び交っていました。



### 君は宇宙を体験したか

3月31日、科学館に新しい展示物「あなたも宇宙飛行士コーナー」が仲間入りしました。



### 車に気をつけるんだよ

4月6日、天沢小学校で、新入学児童を交通事故から守ろうと街頭指導が行われました。

地域の話題や身近なニュースのほか、ユニークな活動をしている人・グループがあればご連絡ください。  
なお、市政だよりに載せた写真をご希望の方は、写真差し上げますので広報広聴課(☎22-1111)内線2192まで連絡ください。



# 子ども 天国

お知らせ

市内全域を対象に  
消火栓の点検を実施

▽点検期間 5月10日(水)～5月30日(火)土・日曜日は除く

▽時間 13時～16時

▽点検地域 市内全域

※点検する地域には、当日消防車で広報します。点検中に一時水が濁ることもありませんが、長時間にわたる場合は連絡してください。

《詳細》 消防本部警防課 ☎22-1111、水道部配水課 ☎44-6117

5月の全庁一斉滞納整理  
強調月間にご協力を

昭和63年度分の市税や国民健康保険料、市営住宅使用料などを納め忘れていませんか。

今月中に納めるようご協力ください。  
※これまで故意に納めていない人には、厳しく差し押さえ処分などを行います。

夜間納付相談を行います

まだ、市税などを納めていない人で、日中相談に来られない人を対象に、夜間納付相談を行

います。

▽日時 5月24日(水)～26日(金)、29日(月)、30日(火)

17時10分～20時

▽場所 市役所本庁各担当課

《詳細》 ●市税Ⅱ納税課 ☎内線2312

●国民健康保険料Ⅱ保険年金課 ☎内線2436

●市営住宅使用料Ⅱ住宅課 ☎内線2682、2685

特別土地保有税の申告  
納付は5月31日まで

▽申告納付が必要な人  
昭和44年1月1日以後に土地を取得し、昭和64年1月1日現在の合計面積が、5千㎡以上の土地を保有している人

※市街化調整区域内の土地で、10年を経過したものは除く。  
▽申告納付の方法  
課税課備え付けの申告書に必要事項を記入し申告納付

《詳細》 課税課土地係 ☎内線2302

5月の街頭献血に  
ご協力ください

▽11日(木) 10時30分～12時、13時～16時30分 長崎屋中島店

▽30日(火) 10時30分～12時、13時～16時30分 生協母恋ストア

室蘭市史第5巻発売中  
家庭に備えてご愛読を

郷土の歩みを、約800枚の写真でつづった「新室蘭市史」第5巻(最終巻)が完成し、発売しています。

室蘭の昔と今を知る貴重な資料として、ぜひ、家庭に備えて

計量器は年に1回必ず検査を受けてください

運搬のできない計量器は事前に連絡を

取り引きや、証明に使用している計量器は、年に1回必ず検査(有料)を受けなければなりません。次の日程で検査を行いますので、必ず受けてください。  
なお、運搬の困難な計量器は、

ご愛読ください。

▽内容 ①絵図、写真

②史料編 ③年表の3分冊

▽価格 5千500円

▽取扱場所 市民課窓口及び各サービスセンター

《詳細》 港の文学館(市史担当) ☎22-1501

月	日	曜	検査場所	検査対象町名
5月	8日	月	津 区 役 所	絵鞆・祝津・港南・増市小橋内・築地
	9日	火	消防団第2分団	緑・西小路・沢・幕西・海岸
	10日	水	市・計量検査所	常盤・清水・中央・幸
	11日	木	〃	本・栄・舟見・山手・入江
	22日	月	消防団第4分団	新富・母恋北・母恋南御前水・御崎
6月	23日	火	市民会館	輪西・大沢・みゆき
	24日	水	東地区 区 役 所	東・寿・日の出
	12日	月	高 砂 区 役 所	知利別(3,4丁目)・高砂水元・天神
	13日	火	中島地区 区 役 所	中島・知利別(1,2丁目)中島本・高平
	14日	水	市体育館	宮の森
	15日	木	消防団第10分団	港北・柏木
	16日	金	〃	本輪西・幌萌
	19日	月	白鳥台地区 区 役 所	陣屋・崎守・白鳥台・石川
	21日	水	市・計量検査所	上記日程で受けられなかった人
	22日	木	〃	〃

必要なときまで

中期国債ファンド

出し入れ自由・1ヵ月複利

分配率 年3.358%

(平成元年5月1日現在)

『証券貯蓄を拡める』

上光証券(株)  
室蘭支店

室蘭市中島町3丁目22番7号  
(東室蘭駅西口前)  
☎44-1322(代表)

《税一回必電》

軽自動車税は毎年4月1日現在で、登録されている所有者または、使用者に課税されます。なお、譲渡、廃車の手続きをしないときは課税されますのでご注意ください。

## 教育委員会だより

### 学校給食費の 当面据え置きなどを決定

#### 3月臨時会報告

3月11日と31日に行われた教育委員会臨時会では、学校給食費の据え置きと災害共済掛金の保護者負担額の変更を決めました。詳しくは次のとおりです。

#### 学校給食費は当面据え置き

学校給食費は、1食当たり小学校で180円、中学校で215円になっていますが、当面据え置くことになりました。しかし、消費税の導入により、今後材料などの価格動向を見極めた上で、見直すこととなります。

#### 災害共済掛金の保護者負担額を変更

昨年4月に、日本体育・学校健康センター法が改正され、学校事故にかかわる共済掛金が、410円から610円に値上げされましたが、市は保護者の負担を考え、児童生徒1人当たりの負担額300円を、63年度限りの措置として、200円にしてみました。

しかし、平成元年度からは、保護者負担を300円、市負担分を310円とすることにしました。

#### 小・中学生の美の創造

#### ミニギャラリーをご覧ください

小・中学生の絵、書道、工作などの作品を、毎月市役所本庁舎の1階と文化センター3階に展示しています。

授業やクラブ活動、自由研究で作った作品は、いずれも表現力豊かな素晴らしい出来栄です。ぜひ一度、ご覧ください。

《詳細》教育委員会管理課庶務係

☎内線5112

### 市民法律相談 毎月第2・4土曜日

▽相談日(定員各5人)  
5月13日 高野 健二弁護士  
5月27日 芝垣 美男弁護士

※6日(土)からは平常どおり収集します。

《詳細》清掃課西事業所 ☎22-1481、東事業所 ☎44-6343

### ゴールデンウィークの ゴミ収集日程

月 日	内 容
5月1日(月)	平常どおり
5月2日(火)	平常どおり
5月3日(水)	平常どおり
5月4日(木)	休み
5月5日(金)	休み

### 家庭で不用の生活用品を 譲り合いませんか

消費者協会では、家庭に埋もれている家庭用品を譲り合い、生活に役立ててもらおうと、「リサイクルの集い」を開きます。

▽受付期間及び時間 5月23日(火)～26日(金) 10時～15時

▽受付場所 消費者協会事務局(市本庁舎購買部横)

▽出品物 衣料品、雑貨、スポーツ用品、書籍、食料品(缶詰、瓶詰のもの)

### リサイクルの集い

▽日時 5月30日(火) 11時から(売り切れ次第終了)

▽会場 中央町アーケード内



※出品物は清潔に保存したもので使用できるもの。傷物、変質・変色しているものは断る場合があります。

▽販売価格 出品する人が決定ただし、協会が調整することもある

▽手数料 10%(200円以上の価格のもの)

### 選挙管理委員会が 移転しました

▽移転先 〒051 栄町2-1-19 旧教育委員会事務局1階

《詳細》選挙管理委員会事務局 ☎内線2802

### 市立病院の第2駐車場を 拡張しました

市立病院では、駐車場を確保するため第2駐車場(旧土木現業所跡)を拡張し、これまでの23台から49台駐車できるようにしました。

来院のときには、ぜひご利用ください。

《詳細》市立病院管理課庶務係 ☎22-1531 内線311

《詳細》消費者協会(10時～15時) ☎22-1580

## しあわせ一緒に、年金ライフ。

## 新登場

### むろしん 年金保険ローン

■個人年金保険料の一括払い保険料を全額ご融資いたします。

■終身年金(定額型、10年間の年金が保証されます。)

●ご融資金額、最高1,000万円 ●ご融資利率、年7%



お問い合わせ、お申し込みは  
お近くのむろしん本支店へどうぞ

**室蘭信用金庫**  
提携先/千代田生命保険相互会社代理店  
興信不動産株



# お知らせ

## 各サービスマンセンター 国民年金の事務取扱日

毎月2回、各サービスマンセンターに、保険年金課の職員が出向き、国民年金の事務を行います。

- ▽内容 ●住所、氏名変更
- 加入及び喪失(脱退)手続き
- 種別変更 ●納付書再発行
- 拠出年金裁定手続き ●相談

祝津	1日(月)・16日(火)
母恋	8日(月)・23日(火)
輪西	2日(火)・15日(月)
東	10日(水)・25日(木)
中島	9日(火)・22日(月)
高砂	11日(木)・17日(水)
本輪西	10日(水)・18日(木)
白鳥合	11日(木)・24日(水)

〔詳細〕 保険年金課国民年金係  
☎内線2441

# 募集

## 第7回市民ギャラリーに あなたも出品しませんか

6月15日から18日まで行われる市民ギャラリーの作品を募集しています。家庭やサークルな

どで美術創作活動をしている人の多数の応募を待っています。  
▽応募資格 市内に居住または、通学・通勤している18歳以上の  
の人

▽応募作品 出品者が自ら創作した未発表作品で、1人2点以内

○絵 画：油彩、水彩、日本画、水墨画、版画

○工芸：陶芸、彫金、その他

○彫塑

○書道：半切以下(てん刻、刻字を含む)

○写真：真：4つ切以上(白黒、カラーは自由)

○装丁：額またはパネルとし、つり具をつける

▽出品料 無料

▽応募方法 5月31日(水)まで電話で申し込み

## 勤労婦人センター婦人技能講座

講座名	開講日	時間	教材費	定員
アートフラワー	5月29日～6月26日 毎週月曜日 5回	18時～20時	3千円	30人
着物着付	6月5日～7月24日 毎週月曜日 8回	10時～12時	無料	40人
袋物	6月16日～7月14日 毎週金曜日 5回	10時～12時	3千円	30人

▽申込方法 アートフラワーは5月20日、着物着付は5月25日、袋物は5月31日まで、はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を記入し申し込み。定員を超えた場合は、抽選で受講できる人に連絡。

▽作品搬入 6月9日(金)9時～18時。文化センター2階会議室

〔申込み・詳細〕 文化センター ☎23156

## お母さんも科学クラブに入ってみませんか

▽対象 市内に居住する婦人

## 障害者福祉総合センター生きがい講座

講座名	開講日	時間	教材費	定員
料 理	6月9日～10月13日 毎月第2金曜日5回	13時～15時		10人

▽対象 身体障害者

▽申込期間 5月10日(水)～17日(水) 先着順

▽申込方法 電話または、直接申し込み

※来館が困難な人には「はるかぜ号」を運行します。

## 更生相談

身体障害者、精神薄弱者および家族の生活上の問題について、相談所を開きます。

▽相談日

5月18日(木) 13時～16時

〔詳細〕 障害者福祉総合センター ☎456611



▽定員 50人(先着順)

▽受講料 1千600円(教材費を含む)

▽申込方法 5月11日(木)から19日(金)まで、電話で申し込み

〔申込み・詳細〕

青少年科学館 ☎221058

NCむろらんカードは、あなたの心強い味方! 只今カード拡張キャンペーン中

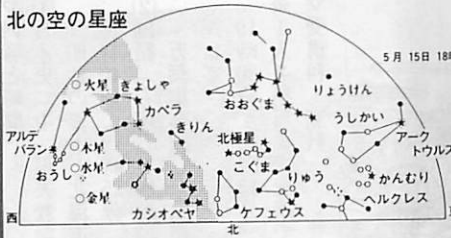
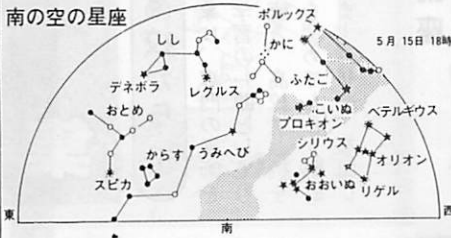
# NC ぬろらん

本店/室蘭市海岸町2丁目4-14 ☎22-1025  
 中島支店/室蘭市中島町1丁目14-2 ☎46-4141  
 本輪西支店/室蘭市本輪西町3丁目38-21 ☎55-7040  
 登別支店/登別市中央町4丁目5-11 ☎8-1645

# 春の星空散歩

興味尽きない値千金の星たち

★1等星 ☆2等星 ●3等星 ○4等星



春の星座は、かすみがかつたように淡い光の星々で飾られます。

西の空には、5月中旬まで火・木・水・金星が縦に並んで見えます。

南の空高く「クエスチョンマーク」を裏返したような星は、春を代表するしし座の目印で、1等星のレグルスは、ししにふさわしく「小さな王様」という意味です。しし座に続いておとめ座が昇ってきます。目印は真珠色に輝く1等星のスピカで、全天に21個ある1等星の中で、正真正銘の1等星。ほかの星の明るさを比べる基準にもなります。

北の空の北斗七星は、ひしゃくのカーブを伸ばしていくと、アークトゥルス、スピカに届き、これを「春の大曲線」。また、アークトゥルス、スピカ、デネボラを結ぶ三角形を「春の大三角形」と呼んでいます。

星座の中で最大のうみへび座は、暗い星が多く、目立ちませんが、頭を見つけるとしつぽまで探したくなる星座です。このような「値千金」の春の夜空を見上げてみては…。

(青少年科学館)

- 各種婦人団体のリーダーとして積極的に活動している人
- ボランティアとして、各種の社会活動を行っている人
- 婦人教育の指導助言者として活動している人
- 帰国後、婦人活動のリーダーとして、交流の成果を生かす

- 原則として満50歳以下の人
- 協調性があり、団体生活に適應できる人
- 日程に耐える体力のある人
- 中学卒業程度の英語力がある人
- これまで、国または、地方公共

- ▽期間 9月13日(水)～10月4日(水)までの22日間
- ▽派遣先 カナダ、アメリカ
- ▽定員 1人(派遣団員候補者として推薦する)

- ▽経費 団員に決定した場合、本人負担は20万円
- ▽応募方法 5月20日(土)まで、社会教育課備え付けの用紙で申し込み
- ▽申込み・詳細) 社会教育課社会教育係(文化センター内)
- ☎内線5212

**道の婦人国際交流事業に参加してみませんか**

カナダ、アメリカの婦人と交流し、婦人の生活実態や社会での役割を学び、産業、教育、福祉などの現状を視察します。また、ホームステイの体験をとおして、相互理解と友好を深め、国際感覚を身に着けます。▽応募資格 市内に居住する婦人で、次のいずれかに該当する人

## 勤労青少年ホーム文化教養講座

- ▷対象 市内に居住または、働いている青少年
- ▷時間 18時または、18時30分から2時間程度
- ▷定員 各25人(先着順)
- ▷申込方法 5月12日(金)18時から直接同ホームに申し込み(印鑑と働いていることを証明するものを持参)電話での申し込みはできません

※文化教養講座のほか、グループ・サークル活動として、卓球、社交ダンス、着物着付は、随時募集しています。気軽にご利用ください。

《詳細》 勤労青少年ホーム(東町1-20-27) ☎1135

講座名	開講日	教材費(前納)
絵画	5月15日～6月26日 毎週月曜日 7回	1,500円
茶道(表千家)	5月16日～7月11日 毎週火曜日 9回	1,800円
料理	5月17日～7月12日 毎週水曜日 9回	4,500円
手編み	5月18日～7月6日 毎週木曜日 8回	実費
書道(ペン習字)	5月18日～6月15日 毎週木曜日 5回	1,500円
華道(池坊)	5月19日～6月30日 毎週金曜日 7回	5,600円

## 第5回むろせん「226」映画試写会ご招待

むろせんが会員の皆様にご贈るご愛顧サービス

■日時 元年5月29日(月)  
開場18:00 開演18:30

■会場 室蘭劇場  
(室蘭市中央町3-4)  
(須貝アミューズ会館)



- 招待券引換はむろせん本店へ、「むろせんカード」をもっておいで下さい。
- 招待券引換開始は元年5月15日(月)より先着500名様にご招待券1枚をお渡しします。

只今、むろせんカード申込受付中

日専連 室蘭専門店会

本店 室蘭市中央町3-5-15 ☎22-3118

# 募 集

## 啓明高校から

市民を対象に、専門の講師を招き、生涯学習の一助としてもらう教養講座と、高校生と机を並べて教養を深めてもらう開放授業を行います。ぜひ、参加してください。

### 教養講座

#### 「デッサンと油絵」

▽期間 5月26日から9月22日まで、毎週金曜日12回（夏休み中と9月15日は休講）  
 ※5月26日は、スケッチブックと鉛筆を持参ください。

▽時間 10時～12時  
 ▽講師 赤谷 良文氏（啓明高校講師）

▽内容 「デッサンと油絵Ⅴ」  
 ▽受講料 無料  
 ▽定員 30人（先着順）

▽申込方法 5月16日（火）から20日（土）まで、電話または、啓明高校、社会教育課備え付けの用紙に記入し申し込み

### 開放授業

#### 「日本史と国語」

▽期間 5月11日から7月13日まで、毎週木曜日10回

▽内容と時間  
 (1)日本史（中 俱夫教諭）  
 「明治の日本と北海道」  
 18時40分～19時25分

(2)国語（石塚 義男教諭）  
 「万葉集を読む（大和の心を探ねて）」  
 19時30分～20時15分

※1人2科目まで受講できます。  
 ▽受講料 無料



▽申込方法 5月2日（火）から10日（水）まで、電話または、啓明高校、社会教育課備え付けの用紙に記入し申し込み  
 (申込み・詳細) 啓明高校 ☎445692（15時～21時）または、社会教育課 ☎内線5212

## 婦人を取り巻く様々な問題を学びませんか

### 婦人ゼミナール受講者募集

明るい家庭や住みよい地域づくりのため、婦人を取り巻く様々な問題について知識を広げてください。

▽対象 市内に居住の婦人  
 ▽時間 10時～12時  
 ▽定員 200人

▽受講料 無料  
 ▽申込方法 5月20日（土）まで、電話番号を記入し申し込み  
 (申込み・詳細) 社会教育課 社会教育係（〒051幸町6-23） ☎内線5212

### 婦人ゼミナール実施内容

実施日	内 容	講 師	会 場
6/6	開講式記念講演 社会変化と女性の生き方	菊地敬夫氏	婦人会館
6/23	生涯学習とはⅠ 学歴社会から学習社会へ	川島利子氏	〃
7/7	生涯学習とはⅡ さまざまな学習社会の広がり	〃	〃
7/18	女性の自立と社会参加	梅澤京子氏	〃
8/22	自然と人生	石島 忍氏	〃
9/5	児童劇をとおしてみた 子供の世界	中島 茜氏	〃
9/下旬	記念特別講演会	未 定	市民会館
10/5	健康管理と軽スポーツ	市橋 馨氏	市体育館
10/17	私達の生活Ⅰ 室蘭昔話あれこれ	野田克也氏	婦人会館
10/31	私達の生活Ⅱ 新しいまちづくり	畦田洋子氏	〃
11/8	私達の生活Ⅲ ナノビ世界会議に参加して	福岡慧子氏	〃
11/17	生涯学習とはⅢ 多様な生き方を求めて	川島利子氏	〃

5月21日（日）9時～14時30分

（雨天時は5月28日（日）に延期）

## 第39回 測量山山開き大会

測量山唐松平・女測量山一帯は、春の風と花、そして笑顔で心地いい

### ▽主なプログラム

- ステージ：手品、チビツ子エレクトーン演奏、ジャズダンス、バンドショーほか
- ファミリー広場（女測量山）：各種ゲーム大会
- ムロファン・ウォーク：8時30分集合（小公園、港南中）お楽しみ抽選会があります
- 子ども写真会 ●フォトフェスティバルほか
- 当日は車両通行禁止。徒歩で参加ください

(詳細) 観光協会 ☎230102

きめ細かなサービスで、あなたの住まい応援します。

新築・中古住宅・土地の仲介 アパート・マンション・事務所の斡旋

北海道知事免許 胆振(3)第550号 北海道宅地建物取引業協会会員

🏠 **ホームストア** 商事部不動産チーム 室蘭市中島本町2-8-1 ☎43-2894



他機関

世界に誇れる医療のマチに  
高度医療都市セミナー開催

青年会議所では、他市に比べて医療水準の高い室蘭を、世界に誇れる医療のマチにしようとして、「高度医療都市構想」を研究しています。この構想を実現するための一環として、セミナーを開きます。

▽開催日及び講師  
○5月16日(火)  
高田 芳朗氏(新日鐵病院院長)  
○6月1日(木)  
小野 功一氏(室蘭工大教授)  
▽時間 いずれも19時から



▽会場 蓬岷殿  
▽参加料 無料  
▽詳細 青年会議所  
☎231876

寄付

ありがとうございます  
3月届出分(敬称略)

市に

○室蘭海陸通運係 ○医療法人

○沢町老人クラブ ○中島町会  
婦人部 ○第8地区民生委員協  
議会婦人部 ○母恋すみれ会

ボランティアセンター  
社会福祉協議会に

- 中央通り会婦人部 ○知利別  
楽山ヶ丘自治会 ○室蘭民報社  
○新富町老人クラブ親和会  
○日の出町三丁目緑寿会 ○室  
蘭東高校生徒有志 ○白鳥台一  
丁目老人クラブ ○高砂老人ク  
ラブ福寿会 ○天神町老人ク  
ラブつみ会 ○室蘭ボランティア  
ア楽山ヶ丘グループ ○大沢町  
二丁目霞台町会婦人部 ○高砂  
緑ヶ丘寿楽会 ○東町中央老人  
クラブ ○鈴かけ中央町会老人  
クラブ ○崎守町老人クラブ  
○東町中央老人クラブ ○第11  
地区民生委員協議会 ○瑞の江  
町会婦人部 ○室蘭朗読奉仕者  
の会 ○白鳥台第一町会婦人部  
○中村秀造(緑町)

ちょっと奥さん



ハンバーグは  
まん中をへこませて焼く

ハンバーグは、材料を混ぜるときに、手にぎって粘りが出るくらいよく混ぜることがコツです。玉ねぎは、みじん切りにしてバターでいため、さましてから使うと、口あたりがよくなり、焼いたときに割れることもありません。

ひき肉を火にかけて、どうしても縮んで、まん中が厚くなりがちで、そこだけ火の通りが悪くなります。そこで、厚さを1.5cmほどにして、真ん中を指先で少しへこませてから焼くと、火の通りが平均して、ムラなく焼けます。

また、縮みを防ぐため、パンやパン粉をひき肉に混ぜますが、これらは牛乳にひたしてから、しぼって使います。

焼き方は、最初強火で、外側に焼き色がついたら、その後は中まで火が通るよう弱火にしましょう。

焼いているときに、ハンバーグが割れてきたら、それはこねかたが足りないからです。割れてきたら、ハンバーグに、チーズをのせてください。しばらくしてチーズが溶けると、割れ目を隠すことができます。

なお、ひき肉は丸めようとする、手について困るものです。手にサラダ油をつけて丸めれば、この悩みは解消します。

また、肉だんごをつくる時には、ひき肉を左手に握り、親指と人差し指の間から絞り出して、ちぎるようにすると、型が均一で、しかも簡単にできます。



生活・婦人情報コーナー

小学生・中学生 全力指導!  
新学期生受付中!

- ★少人数クラス編成による良心的指導体制★
- ★入試5科目責任指導と早期英語教育★
- ★塾教育に生きる精鋭講師陣★
- ★基礎力を強化するわかりやすい予習型授業★
- ★徹底した定期試験対策による内申点アップ★

- 本部教室/知利別町2丁目14-17
- 高砂教室/高砂町1-44(鈴木ビル3F)
- 幌別教室/登別市中央町6-5(永沢ビル)

全国私塾連盟公認・室蘭地区代表校  
社団法人 全国学習塾協会正会員

平野ゼミナール

お申し込み・お問い合わせ ☎43-7715

元気いっぱい  
夢中してます

趣味を持つことが大切

民謡は、おなかから大きな声を出して歌うのが基本なんですよ。だから、体にとつても良いし、気持ちがいいですね。

主人（民謡歴20年）の影響で民謡を始めて4年になります。



よしの 吉中 さん(60)  
の 能和 さん(60)  
1-11-14

今では、歌うことが楽しくてたまらないですね。毎週日曜日の練習が待ち遠しいくらいです。趣味を持つということは、生活に潤いが出てくるし、大切な

ことだと思えます。いくつになっても、自分が熱中できるものがあると、気持ちが若くなつてきますね。  
今、何か趣味を持ちたいという人は、たくさんいると思いますが、いろんなことに興味を持つて積極的に取り組んでいけば、きつと楽しい生きがいが見つかるのでは。私も歌える限りは民謡を続けようと思つてます。

お知らせ

お年寄りの居室整備資金をお貸しします

お年寄り（60歳以上）専用の部屋を増・改築するために、必要な資金をお貸しします。

▽対象 ①本市に住民登録している人 ②お年寄りと同居または、同居しようとする生計中心者 ③お年寄りの部屋が必要で、自己資金の調達が困難な人 ④前年の総収入が500万円以内（家族が4人を超える場合、1人につき45万円

を加算）の人 ⑤市税を滞納していない人

▽貸付額 100万円以内

▽貸付利率 年4%

▽返済方法 元利均等毎月払いで10年以内

▽担保 物的担保が必要

▽申込方法 7月31日（月）まで、備え付けの用紙で申し込み

《申込み・詳細》 福祉課老人福祉係 ☎ 1111内線2459

うまい話にご用心

お年寄りはねらわれている

訪問販売業者があなたの家を訪れる機会が多くなる季節です。この中には、悪質な業者もあり、

油断は禁物。くれぐれも気を付けてみましょう。

悪質な業者は、お年寄りをねらっています。例えば、「健康食品の説明会です。来店された方にはサービス品を差し上げます」という名目で人を集め、巧みな話術で買わなければ損をするような雰囲気をつくります。

うまい話には、必ずウラがあります。高額な商品を買うときには、まず、家族と相談を。また、買ってしまつて不審に思うところがあれば、すぐに消費生活センターに連絡してください。《詳細》消費生活センター（輪西地区サレバ内） ☎ 442133

テレホンサービス ☎ 23-5151 5月の予定 ※24時間放送（9時～翌朝9時）

暮らしに役立つ「ロメロ

へ放送内容

- 1日（月）～5日（金） 努めておしゃべりする事で、老化はね返せる
- 6日（土）～7日（日） お茶：上手に飲めば薬代わり
- 8日（月）～9日（火） 庭先やベランダで楽しめる家庭菜園
- 10日（水）～12日（金） 大豆のたんぱく質が、血管をしなやかに保ち、脳卒中を予防する
- 13日（土）～14日（日） 甘いものと肥満
- 15日（月）～16日（火） お見舞は、病人の立場に立って
- 17日（水）～19日（金） 赤ちゃんの熱性けいれん、どうする
- 20日（土）～21日（日） 肉じゃがで体の疲れを回復
- 22日（月）～23日（火） ウール製品、手洗いのコツ
- 24日（水）～26日（金） 便秘の悩みは、生活改善で解消
- 27日（土）～28日（日） 食中毒！まだ涼しいから、まぢがいのも
- 29日（月）～30日（火） 気になる値動き！消費生活モニターから
- 31日（水）～6月2日（金） 目の病気！こんな症状は要注意！



白鳥台 仲尾真知子さん 裕樹くん

5月の保健カレンダー

◆市役所関係(母子手帳を持参) ください

〈詳細〉保健センター ☎45-6610  
〒050 東町4-20-6

種 目 (対象・内容)	実 施 日	会 場	時 間
乳 幼 児 相 談 (満3カ月児、満1歳児、相談事のある就学前の子供、6カ月児健診未受診児)	1 日	保健センター(3階)	10:00~11:00
	8 日	本輪西地区	13:00~14:30
	29 日	労働会館	
6 月 児 健 診 (63年11月出生児)	23 日	保健センター(3階)	12:30~13:15
	24 日	本輪西地区	
	25 日	労働会館	
1 歳 6 月 児 健 診 (62年9月出生児)	10 日	保健センター(3階)	12:30~13:30
	12 日		
育 児 学 級 (62年9月出生児~満2歳児) しつけの問題や日頃困っていることを話し合います。当日保育します。1歳6カ月児健診時または電話で申し込みください。	20 日	保健センター(3階)	9:50~11:30
母 親 学 級 (1コース5日間)	9、11、15、17、22 日	保健センター(3階)	9.17日 10:00~14:30 11日 13:00~15:00 15日 13:00~15:30 22日 10:00~15:00
●3 種 混 合 (満2歳~4歳未満児) ●破傷風 <1回420円>	9、16、30日	母 恋	13:00~13:45
	11、18日	保健センター(3階)	
	12 日	本輪西地区	
	19 日	白鳥台地区	
ポリオ生ワクチン投与 (満3カ月~4歳未満児)	23 日	母 恋	13:00~13:45
	24、25日	保健センター(3階)	
	26 日	本輪西地区 白鳥台地区	

お母さんの育児メモ

育児は、人間として成長していく過程を目の当たりにすることで、赤ちゃんも親も、ともに成熟していく、何にも代えがたいすばらしいことです。  
でも、毎日赤ちゃんと必死に顔を突き合わせていると、時には気がめいることもありま  
す。あまり難しく考えず、子育てを楽しくむく  
らしいの気持ちで、赤ちゃんに接してください。

育児は楽しく



柏木町 池田淳子さん 香織ちゃん

◆保健所関係(母子手帳を持参) ください

〈詳細〉保健所普及課 ☎22-9131  
〒051 幸町9-11

種 目 (対象・内容)	実 施 日	会 場	時 間
3 歳 児 健 診 <無料> (61年4月出生児) (相談、診察、尿検査、計測、歯科健診)	19 日	保健センター(3階)	1日~15日生まれ 9:30~10:30 16日以降生まれ 12:30~13:30
フッ素塗布 <740円> (満1歳6カ月~6歳児)	申し込み順に 個々に通知		[申し込み方法] 往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上、保健所予防課に申し込みください。

健康家族ごいきいきライフ

⑤ 野菜をふんだんに  
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、動脈硬化やがんを予防する効果のある繊維質が多く含まれています。特に緑黄色野菜を食べやすいように調理してあげましょう。

④ スポーツと遊びのすすめ  
肥満の予防は、なんといつても食事と運動に気を配ることです。子どものうちから、運動や自由に遊べる時間をつくってあげましょう。健康に良いだけでなく、社会性や協調性を身に付けることにもなります。

③ 早寝、早起きを心がけよう  
夜が遅いと夜食をとることが多く、夜食はエネルギーが消費されずに体内に蓄えられ、肥満のもとになります。また、寝不足は朝食をとる食欲も時間もなくがちです。

② おやつは食べたい量の半分に  
おやつを食へ過ぎると、食事を十分にとれませんが、また、市販の菓子類には、砂糖、食塩、脂肪などが多く含まれています。



お母さん 子どもを成人病から守る回カ案



# むろらん 見て歩記!

## 自然を大切にしながら 春を食べよう。

### 山菜の宝庫測量山

カツコウの声が青空に響き渡る5月。室蘭にもやっと本格的な春が訪れた。

中央町かいわいからぶらり散歩に出る。若葉が芽ぶき始めたばかりの測量山は、今、ハードウオッチングに最も適した季節である。

同時に、山菜ファンにとっても、待ちこがれた季節である。

春を告げるフキノトウに始まり、ヨモギ、ツクシ、ギョウジャニンニク、コウゾリナ、シラヤマギク、カタクリ、ユキザサ、タンポポ、エソカンゾウ、オオアマドコロ、ニリンソウ、シヤク、アサツキ、エゾイラクサ、トリアシショウマ、ヨブスマソウ、ウド、オオイタドリ、ハリジオン、オオハンゴンソウ、タラノキ、チシマザサ、ツリガネニンジンなどなど。普通は深い山奥でしか見られないもの、北限のものなどを含めざつと30種以上の山菜が楽しめ、測量山は山菜の宝庫でもある。

山菜の上手な採り方は、何と言っても経験豊富な年配者と一緒に行くこと。

気を付けることは、ニリンソウと猛毒のトリカブトが似ているので、白い花かつほみがついているのを採



アツキチヤを偽呼ばるユキザサ



エソカンゾウの花は、林産物の天ぷら

ると間違いない。

山菜採りの楽しみは旬の味わいはもちろん、心が洗われる自然とのふれあい、出会いにもある。

さあ、あなたも出掛けよう。家族で、仲間で。自然を大切にしながら。クワの木の若葉、ヨモギの天ぷらはおすすめ品。

#### 自然はみんなのもの

せつかくの大自然もビニール袋や空き缶などで汚れていると旬の味も台なし。それに早春は枯れ草・葉が多く、山火が発生しやすい季節。火の元には十分な注意を。また、見つけた山菜を一つ残らず採ってしまうと、翌年の楽しみやほかの人々の楽しみを奪ってしまう。家族で楽しむ分だけ採るように。

#### この人に聞きました



工藤 進さん

日本ワンダーフォーゲル会終身会員。室蘭文学館常任理事など。昭和26年ころから山歩き、山の幸のとりこになる。新生広告社室蘭支社長 絵鞆町 1-7-15

#### おいしく食べるには

天ぷらと長期保存はアク抜き不要  
天ぷら（片面だけ衣をつけるとおいしい）のときは、高温の油で、また、塩蔵による長期保存のときは、自然とアクが抜けるので特にアク抜きの必要はない。  
塩一つまみでゆでる

カタクリ、ギョウジャニンニク、クサソテツ、タラノキ、ニリンソウ、ユキザサなどの比較的アクの少ない山菜は塩ゆでだけでよい。  
塩ゆでし、さらに流水を

オオハンゴンソウ、トリアシシヨウマ、ヨブスマソウ、オオウバユリ、タンポポ、フキなどは塩ゆでだけではアクが抜けきれないのでゆでたあと、さらに流水にさらす。  
灰や重曹で

センマイ、ワラビなどの特にアクの強いものは、水2リットルにつき、木炭やまき、わらの灰を一握り入れ、よく混ぜ合わせ、しばらく放置したあと、その上澄みだけをなべに入れて沸騰させる。その中に山菜を入れ、すぐ火を止め、落とし

ぶたで冷めるまで置く。または、熱湯2リットルにつき重曹を茶さし1杯加え、灰処理と同じようにする。



おもしろいおもしろい  
おもしろいおもしろい  
おもしろいおもしろい

## わたしたちがあなたの味方をします

### 国・道・市の役所の問題は…

市内には、総務庁長官から委嘱された3人の行政相談委員がいます。役所や公団などの仕事で、  
●説明に納得できない ●処理の方法がおかしい  
●多数の機関が関係していて、申し出先が分からない ●苦情を直接言いにくい ●不親切な扱いを受けたなど、何でも気軽にご相談ください。

#### 行政相談委員に連絡を



▲林 義郎さん  
母恋南町2-19-13  
☎ 23 4532



▲平山 道子さん  
宮の森町3-2-14  
☎ 46 3940



▲朝倉 又士さん  
白鳥台5-12-3  
☎ 69 2369