

伝言板



イキイキわくわく音楽会

歌や演奏、ダンス、マジックショーなどバラエティーに富んだ音楽会です。室蘭の3ロータリークラブの主催で、子育てを支援するため開催します。会場は市民会館で、1月20日13時30分と15時30分の2回開演します。チャリティー入場料200円で、輪西町のぷらっと・てついちなどでチケットを販売。

《詳細》ぷらっと・てついち事務局 ☎④3323

市民健康教室（無料） 胃がんについての最新の話題

2月3日14時30分から保健センターで開催。講師は、市立室蘭総合病院消化器科長の清水晴夫さん、新日鐵室蘭総合病院消化器科長の前田征洋さん、日鋼記念病院外科主任科長の浜田弘巳さん。講演

会終了後、個人の健康相談にも応じます。当日、会場にお越しください。

《詳細》室蘭市医師会 ☎④4393

室蘭文藝賞・室民文藝賞の 作品募集

募集作品は、未発表作品または、平成18年1月から12月までに発刊された作品集や同人誌などに掲載された未受賞作品。随筆は5作品以上、俳句・川柳は30句以上、短歌は30首以上、詩は5編以上で申し込みください。小説・評論などは原稿用紙30枚から100枚で、原則ワープロまたはパソコンで印刷し、表紙にタイトルをつけて冊子にしたもので応募してください。締め切りは1月31日。港の文学館（〒051-0022海岸町3-6-12）に直接または郵送で、作品5部を提出してください。なお、応募作品は返却しません。

《詳細》同賞選考委員会事務局（村井） ☎②7063

2007年カレンダーリサイクル市

2007年のカレンダーや手帳を格安で販売。1月16日から18日（いずれも10時から16時）まで、東町のNTT東日本一北海道室蘭支店1階で開催。益金は、教育基金などに寄付します。

不用のカレンダーはありませんか

家庭や職場で不用の2007年版（平成19年）のカレンダーや手帳がありましたら、1月12日まで、NTT東日本一北海道室蘭支店までお持ちください。

《詳細》NTT東日本一北海道室蘭支店 ☎④2102

室蘭工業大学イルミネーション ファクトリー 2007

1月27日（17時から22時）、28日（17時から21時）の2日間、室蘭工業大学構内を15,000球の電球を使用してイルミネーションで飾ります。クッキーや温かい飲み物も配布します。

《詳細》室蘭工業大学スタジオ催事（松本） ☎090-6870-1109

排雪や屋根の雪下ろしなどを 有料で行います。

室蘭市建設業協会の加盟業者が、有料で作業を行います。希望する場合は、電話で申し込みを。屋根の雪下ろしは、一人暮らしの高齢者や身体の不自由な方に限ります。

《詳細》室蘭市建設業協会 ☎②1047（9時から17時。土・日曜日、休日を除きます）

2月号に掲載する原稿の締切日は1月5日（金）です。

※12月29日から1月3日までは休みです。

《詳細》市民対話課 ☎⑤2194、ファクス⑤2835

Eメール shimintaiwa@city.muroran.hokkaido.jp



除雪はマナーを守って
みんなで協力しましょう

冬本番を迎えます。比較的積雪が少ない室蘭ですが、昨年の大雪には困りました。何度もある家の前を除雪し、くたくたになりました。今年は大雪にならないよう願っています。

除雪していて思うのですが、道路に捨てる人や隣の家の敷地の方に雪を寄せている人を見かけることがあります。「自分の敷地だけをきれいにすれば良い」と考えているのであれば、残念でなりません。ちよつとした行為からトラブルに発展し、お互いに嫌な気持ちになります。

雪国に暮らす私たちだからこそ、守るべきマナーがあると思います。一人ひとりが、周囲に迷惑をかけない除雪に努めたいものです。また、除雪で困っている高齢者の方のお手伝いをするとか、みんなの助け合いで、地域の温もりが広がるようなことができれば、きつと暮らしやすいまちになると思います。

（46歳 男性）

自宅でできる
簡単な運動を教えてください

冬は、転倒が恐くて外出しないようにしていますが、運動不足で体がなまってしまふことが心配です。自宅で簡単にできる運動などがあれば教えてください。

（70歳 女性）

お答えします

外出が少なくなると足腰がなまってしまいます。そんな時には、その場で「足踏み」をしましょう。ひじを曲げて腕を振り、ひざを高く上げるようにすると運動量が増えます。音楽に合わせてたり、テレビを見ながらすると続けられるでしょう。

また、転ばないようバランスを向上するためには「片足立ち」が効果的です。はじめは何かにつかまっで行います。足の指で床をつかむような気持ちで1分半を目標に、片足ずつ交互に行いましょう。台所に立ちながらでもできます。そのほか、いろいろあります。

健康づくり課では自宅でもできる「はぴらん体操」を普及しています。室蘭の名所や名物を取り入れ楽しく運動できるよう工夫しています。ビデオも貸し出し合わせてください。

（健康づくり課 ☎⑤6610）

皆さんの声をお寄せください。

〒051-8511 室蘭市幸町1-2 室蘭市市民対話課

☎⑤2193、ファクス⑤2835

Eメール shimintaiwa@city.muroran.hokkaido.jp