お知らせ 暮らしの情報満載ステーション

室蘭市役所 〒051−8511 幸町1−2
☎㉒1111(代) FAX㉔7601
Eメール info@city.muroran.lg.jp
ホームページ http://www.city.muroran.lg.jp/

催し

冬休み科学館祭 かもけん科学とものづくりチャレンジ教室

青少年科学館☎㉒1058

日時 1月9日(土)～11日(月) 10時～16時
会場 青少年科学館
入館料 大人300円、高校生100円、中学生以下と70歳以上は無料
プラネタリウム入場料 大人140円、高校生50円、小・中学生40円、幼児無料

各教室など	時　間	定員
工作教室 ブラ板工作や万華鏡作りなど	11時～12時30分 14時15分～15時45分	各15人 (一部各10人)
実験教室 熱エネルギーを探る実験など ※小学生以上対象。	13時30分～15時	各10人
食べ物体験 ポップコーンやわたあめ	11時30分～12時30分 14時～15時	なし
プラネタリウム 冬の星座を投影	11時、13時30分、15時 (いずれも30分程度)	各100人

※工作教室と実験教室は、当日10時から整理券を配布します。小学3年生以下は保護者同伴。

成人祭

青少年課☎㉒5095

対象 平成元年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた人
日時 1月10日(日) 13時～15時
会場 文化センター

災害のない1年を祈って 消防出初式

消防本部総務課☎㊶4131

日時 1月10日(日) 11時
会場 らん蘭橋（中島町）
内容 分列行進、西胆振鳶組合の木遣り唄、梯子のり、消防車両などによる一斉放水

無料 図書館1月の催し《詳細》図書館☎㉒1658

おはなし会

申込方法 当日会場で

おはなし会		
開催日	会場	時間
9日(土)	本輪西分室	10時30分から20分程度
23日(土)	図書館	
英語のおはなし会		
開催日	会場	時間
17日(日)	図書館	11時から20分程度

赤ちゃんライブラリー

対象 3歳以下の乳幼児と親
日時 20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 1月13日まで電話で

読み聞かせ講座

対象 小学校の読み聞かせボランティアや読み聞かせに興味のある人
日時 27日(水) 10時30分～12時
会場 図書館
内容 絵本などの読み聞かせ実践方法の講演と実技（初心者向け）
講師 片桐亜結子さん
定員 先着20人
申込方法 1月5日から電話で

※1月29日(金)は月末図書整理日のため、休館します。

平成22年度 保育所の新規入所児童募集

《詳細》子ども家庭課 ☎㉕2400

入所要件

保護者（65歳未満の同居親族を含む）が、次に該当する人

・家庭の外で仕事をしている。
・出産前後3カ月のため、上の子の保育ができない。
・病気や障がいがある。
・病気や障がいのある同居親族の看病・介護をしている。

※保育所では、**延長保育**や3歳以上で集団生活・通所可能な児童を預かる**障害児保育**、生後57日目以降の乳児を預かる**乳児保育**、休日就労のため1歳以上（平成22年4月1日現在）の児童を中島・常盤保育所で預かる**休日保育**、一時的に家庭での保育が困難になったため満1歳以上の児童を中島・常盤保育所で預かる**一時保育**を実施しています。

申込書の配付

各保育所（園） ※港北保育所を除く。
1月15日まで(12月31日から1月5日を除く)
市・子ども家庭課
1月15日まで(12月29日から1月3日を除く)

新規入所の手続き

申込書と同時に配付する入所案内を参照し、申込書などを持って、指定の場所で面接を受けてください。

継続入所の場合は、各保育所の案内などを参考にし、通所中の保育所へ書類を提出してください。

保育料

入所する児童と生計を同一にしている父母、または祖父母など生計の中心者の課税額で決定します。保育日数や保育時間の長短は関係ありません。また、1世帯で2人目の保育児童は半額、3人目以降は無料になります。納付は口座振替です。

民俗資料館は、1月20日から3月19日まで、資料整理のため休館。
《詳細》民俗資料館 ☎㊾4922

ガーデニング写真パネル展 無料

室蘭を緑いっぱいにする会事務局（市・都市計画課公園係内）☎㉕2603

日時と会場
1月12日㈫～22日㈮　9時～17時：旧室蘭駅舎
1月23日㈯～25日㈪　10時～20時：モルエ中島
1月26日㈫～2月6日㈯　10時～21時：市民活動センター（1月30日と2月6日は17時まで、1月31日は休館）

子ども心配ごと相談会 無料

子ども発達支援センター☎㉕5502

こだわりがある、じっとしていられない、言葉が遅い、ほかの子どもと一緒に遊べないなどの心配がある乳幼児の相談を受け付けます。医師や臨床心理士、理学療法士、保健師が相談に応じます。

日時　1月26日㈫　13時～16時
会場　子ども発達支援センター（愛称：あいくる・旧朝陽小学校）

講習 座習

サンライフ室蘭の講座

サンライフ室蘭☎㊺3040

①タイ古式マッサージ体験講座
日時　2月6日㈯　13時30分～15時30分
料金　600円

②リンパケアで健やかフェイス講座
日時　1月30日、2月13日・27日、3月13日（土曜日全4回）13時30分～15時
料金　4千800円（自宅練習用クリーム代含む）
会場　サンライフ室蘭
定員　①は15人、②は12人（定員を超えた場合は抽選）
申込方法　1月22日まで電話で

ママとパパのマタニティ教室

健康づくり課☎㊺6610

対象　妊娠6カ月から8カ月くらいまでの妊婦とその配偶者（初産の人が優先）

日時と内容

日時（全3回）	内　容
2月4日㈭ 10時～14時30分	赤ちゃんのお世話体験、妊婦体操、マタニティメニューの試食と栄養の話
2月14日㈰ 10時～12時30分	赤ちゃんのもく浴体験、パパの妊婦さん体験、子どもの心肺蘇生法 ※パパも一緒に参加を。
2月23日㈫ 10時～15時	先輩ママとの交流会、ママと赤ちゃんの歯の話

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　1月20日まで電話で

田舎まんじゅう作り 手作り和菓子工房

青少年研修センター☎㊼5824

日時　1月31日㈰　10時～12時
会場　青少年研修センター
料金　1千500円
講師　古谷公億（ふるやまさやす）さん
定員　先着10人（親子での参加も可）
申込方法　1月5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☎㊾0319

和の小物作り
手のひらサイズのお手玉雛（びな）を作ります。
日時　1月21日㈭または24日㈰　10時～15時
料金　800円

きめこみパッチワーク講座
縫わずに目打ちできめこむだけの簡単パッチワークです。
日時　1月23日㈯　13時～16時
料金　2千300円または2千700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　1月7日から電話で

市民活動センター1月の催し

講座

- **礼文凪保存愛好会によるよく揚がるたこ作り講座**
  日時　9日㈯　13時～15時
  材料費　300円
  （先着20人・事前に申し込み）

定期講座 無料

- **ダンボールコンポスト講座**
  12日㈫　13時～15時
  （先着8人・事前に申し込み）
- **リンパを知る会**
  19日㈫　12時～13時
  （先着8人・事前に申し込み）
- **パソコン無料相談会**
  26日㈫　13時～15時
  （申し込み不要）

《申込先・詳細》市民活動センター☎㉕7070
開館時間　月～金曜日　10時～21時
土　曜　日　10時～17時
（日曜日と祝日は休館）

市民活動センターと女性センターの運営を行う「まかせてパートナー」を募集

市の業務の一部を有償で担う団体「まかせてパートナー」を募集します。対象は、市内で活動する市民団体です。詳細はお問い合わせください。

市民活動センター

委託期間　4月1日～平成23年3月31日　月曜日～土曜日（祝日、年末・年始を除く）
10時～17時
内容　受け付け、市民活動に関する相談、情報の収集・発信など
申込方法　1月28日まで、同センターに備え付けの用紙で直接
事前説明会
日時　1月15日㈮　10時
会場　市民活動センター
《詳細》市民活動センター☎㉕7070

女性センター

委託期間　4月1日～平成23年3月31日　月曜日～金曜日（祝日、年末・年始を除く）
9時～17時
内容　受け付け、文書や資料の整理、報告書の作成、事業の企画運営補助など
申込方法　1月28日まで、同センターに備え付けの用紙で直接
事前説明会
日時　1月14日㈭　10時
会場　女性センター（栄町）
《詳細》生涯学習課☎㉒5081

70歳継続雇用を支援します。
中小企業定年引き上げ等奨励金や高齢者等共同就業機会創出助成金をご利用ください。
《詳細》北海道高齢・障害者雇用促進協会　☎011－204－9381

暮らし

平成22年度市建設工事等・物品等競争入札参加資格者申請の受け付け

管財契約課契約係
工事担当☎㉕2125
物品担当☎㉕2124

日時　2月1日㈪～19日㈮　9時30分～16時30分（土・日曜日、祝日を除く）
会場　管財契約課（市役所本庁舎4階）
申請書の配布場所　建設工事等…室蘭建設業協会（入江町1−74☎㉒1045）、物品等…管財契約課
資格有効期間　4月1日～平成23年3月31日

口座振替済通知書を送ります

納税課☎㉕2321

市税などを口座振替で納めている人に、領収書に代わる「口座振替済通知書」を1月下旬に送ります。通知書は、税の申告に利用できます。

税申告の対象となるもの　固定資産税のうち償却資産分、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料
用途により税申告の対象となるもの　固定資産税（不動産収入などでの申告者）、軽自動車税（事業などに使用の申告者）、住宅使用料（店舗に使用の申告者）

償却資産の申告は2月1日まで

課税課固定資産税係☎㉕3009

市内で事業を営むために資産を所有している法人・個人事業者は、償却資産の申告が必要です。対象者には、平成21年12月中旬に申告書を送付しています。2月1日まで、忘れずに申告してください。

単身老人福祉住宅の入居者募集

介護福祉課☎㉕2872

入居要件　1人暮らしの60歳以上の人で、室蘭市に住民登録していて、1年以上住み、住宅に困っていて身寄りのない人、または家族と同居できない人
募集戸数　3戸
住宅の所在地　舟見町1−11−4（道営住宅の1階、浴室付き、1DK）
家賃　月額6千700円
※申込方法など、詳細はお問い合わせください。

市営住宅の入居者募集

住宅課☎㉕2683

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　1月25日から29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1階）、蘭東支所（愛称：えきがるセンター・東室蘭自由通路東口側）、母恋・中島・本輪西（消防署隣）・白鳥台会館、市民活動センター
申込方法　2月1日から5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　2月18日、公開抽選により決定
※次回の募集は5月の予定です。

道営住宅の入居者募集

胆振支庁建設指導課☎㉔9903

募集団地　市内の道営住宅
申込方法　1月18日から広域センタービル3階室蘭土木現業所会議室で配布する申込書に必要書類を添えて、1月22日までに直接
抽選日　1月27日
入居予定日　3月上旬

FMびゅー

FM84.2メガヘルツ

室蘭市長　新年のメッセージ
1月1日（金）　0時10分
再放送は、11時5分

市からのお知らせ特大号「水道凍結あれこれ」
1月4日（月）　16時44分～59分
再放送は、5日（火）9時30分、12時15分、18時8分

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

《詳細》市民対話課☎㉕2193

市の計画案にご意見を

計画の案は、意見箱設置場所や各担当課に備え付けましたので、内容をご覧のうえ、ご意見をお寄せください。市ホームページにも掲載しています。トップページの総合案内「パブリックコメント」をご覧ください。

意見を募集している計画案
①新たな行政改革
②次世代育成支援行動計画
③住宅マスタープラン
④新型インフルエンザ対策行動計画および業務継続計画
募集期間　1月20日まで

応募方法　下記に設置している意見箱へ投函、ファクス、Eメール、郵送で
意見箱の設置場所
各担当課、戸籍住民課（広域センタービル1階）、蘭東支所（愛称：えきがるセンター・東室蘭自由通路東口側）、母恋・中島・本輪西（消防署隣）・白鳥台会館

《応募先・詳細》
①…職員課　☎㉕2236　FAX㉕6333　Eメール jinji@city.muroran.lg.jp
②…子ども家庭課　☎㉕2400　FAX㉕2401　Eメール kodomo@city.muroran.lg.jp
③…住宅課　☎㉕2685　FAX㉔7601　Eメール juutaku@city.muroran.lg.jp
④…市民生活課　☎㉕2382　FAX㉔7601　Eメール eisei@city.muroran.lg.jp
郵送の場合は、いずれも、〒051-8511 幸町1−2 上記各担当課へ

陶芸体験学習

粘土で器や皿などを作ります。なお、作品の引き渡しは、約1カ月後になります。
対象　小学生以上
日時　1月28日㈭～31日㈰　10時～12時30分、13時30分～16時のいずれか
会場　市民美術館
定員　各25人　**料金**　500円
申込方法　事前に電話で

《詳細》市民美術館　☎㉒1124

移動献血車「ひまわり号」1月の巡回日程表

巡回日	会場・時間
4日㈪	弥生ショッピングセンター 10時～11時45分 13時～16時30分

《詳細》北海道赤十字血液センター室蘭出張所　☎㊺8730

子育てや介護をしながら働き続ける社会を目指して、育児・介護休業法が改正されます。これに併せて、紛争解決援助制度もスタートします。《詳細》北海道労働局 ☎011−709−2715

凍結した水道管を溶かすときの火災にご注意を

消防本部予防課☎㊶4133

凍結した水道管を溶かそうとストーブを近づけ、付近のものに燃え移る火災や、解氷器で水道管に電気を流し、赤熱して断熱材などに着火する火災が過去に発生しています。凍結したときは無理をせず、指定給水装置工事事業者に依頼してください。業者の一覧などを掲載したチラシは広報むろらん12月号に折り込みしています。

優良な事業所等と従業員の推薦を

産業振興課☎㉒1117

選考内容　①事業所等表彰…市内で10年以上の経営実績があり、経営努力を重ね、業界の発展に寄与している事業所等
②従業員表彰…市内の事業所等に20年以上勤務し、優秀な従業員であり、他の模範となる人

推薦方法　2月5日まで、産業振興課（市役所本庁舎2階）、戸籍住民課（広域センタービル1階）、蘭東支所（愛称：えきがるセンター・東室蘭自由通路東口側）に備え付けの用紙で

※事業所等表彰は関係団体、従業員表彰は事業主の推薦が必要です。また、市税などの滞納が無いことが条件です。

配偶者などからの暴力被害者に生活支援給付金を給付します

子ども家庭課☎㉕2494

配偶者などからの暴力被害から逃れるため、住民票を現在の住所に移すことができず定額給付金や子育て応援特別手当の支給が受けられなかった人を対象に、生活支援給付金を給付します。申請は3月1日まで受け付けます。詳細はお問い合わせください。

母子世帯などに就学資金を貸し付けます（無利子）

子ども家庭課☎㉕2705

高校や短大、専修学校、大学などに進学・在学する子を持つ母子、寡婦、または両親のいない世帯に対し、就学資金の貸付制度があります。詳細はお問い合わせください。

初入学児童に入学通知書を送ります

学校教育課☎㉒5055

4月から小学校に入学する児童の保護者に、1月中に入学通知書を送ります。入学通知書が届かない場合は連絡してください。

対象　平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた児童

世界農林業センサス（調査）にご協力を

総務課統計係☎㉕2108

農林業の国勢調査といわれる世界農林業センサスを、2月1日現在で実施します。

国の農林業政策に役立てるために、5年ごとに実施している調査で、1月中旬から、農林業を営んでいる皆様のところに調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

釣りをするときはライフジャケットの着用を

室蘭海上保安部☎㉓0118

これからの季節は、足もとが凍結し、大変滑りやすくなります。

万が一の事故に備え、釣りをするときは必ずライフジャケットを着用しましょう。

夜景年賀状作品展の作品募集

★　新しい室蘭観光の一つとして注目されている私たちのまちの夜景。　★　★
★　今年はこの夜景を使って年賀状を作った方も多いことと思います。市では、そんな皆さんの力作を集め、年賀状作品展の開催を予定しています。あなたの1枚、ぜひ送っていただけませんか。住所、氏名などを隠したい場合は、その旨を記入してください。

夜景年賀状作品展
1月8日㈮～21日㈭
室蘭プリンスホテル

《応募先・詳細》
市民対話課
（〒051-8511幸町1-2）
☎㉕2193

となりまちホットライン

伊達市のお知らせ

札幌交響楽団ニューイヤーコンサート伊達公演

日時　1月13日㈬
開場18時、開演18時30分
会場　だて歴史の杜カルチャーセンター
演奏曲　ヨハン・シュトラウス2世ワルツ「春の声」やポルカ「狩」、ベートーベン交響曲第7番イ長調など
入場料　前売券3,000円（当日券3,500円）、高校生以下は1,000円
※全席自由。未就学児は入場不可。
チケット取扱所　エルム楽器室蘭支店、広域センタービル売店など
《詳細》だて歴史の杜カルチャーセンター
☎0142㉒1515

登別市のお知らせ

登別温泉湯まつりにお越しください

登別温泉の豊富な湯量と優れた泉質に感謝し、開運と無病息災を祈るお祭りです。最終日には、下帯姿の若者たちが氷点下の中、豪快に湯をかけ合う「源泉湯かけ合戦」が繰り広げられます。

日程　2月3日㈬・4日㈭
会場　泉源公園（登別温泉町）
内容　湯鬼神（ゆきじん）かぐら、子宝もちつき舞い、甘酒・餅（もち）ふるまい（両日20時30分から）、源泉湯かけ合戦（4日21時10分）など
《詳細》登別観光協会　☎㉞3311

1月の休日歯科救急医療（9時～11時）

診療日	医院名	
1日㈮	岡田歯科医院 中島町2-31-6	☎㊹6677
2日㈯	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12	☎㉒2366
3日㈰	小野瀬歯科医院 東町4-31-5	☎㊹1310
10日㈰	宇賀歯科医院 中央町2-9-10	☎㉒6989
11日㈪	飯渕歯科医院 中島町3-27-10	☎㊺5834
17日㈰	いしい歯科 東町2-22-6	☎㊹3367
24日㈰	いちはし歯科 本輪西町3-6-13	☎㊺4323
31日㈰	岩倉歯科 水元町12-6	☎㊺7117

※携帯版ホームページでも紹介しています。
http://www.city.muroran.lg.jp/im/kinkyu/byouin.html
QRコード

お詫びと訂正

12月号8ページの年末・年始暮らしのガイドで「げんき館ペトトル」の休館日に誤りがありましたので、訂正してお詫びします。
（正）12月30日から1月6日まで　（誤）12月30日から1月4日まで

新型インフルエンザ予防接種のお知らせ

《詳細》健康づくり課 ☎㊺6610

1月から接種できる人	必要な書類
小学4年生～中学生	健康保険証、母子健康手帳
平成3年4月2日から平成6年4月1日生まれの人（高校生に該当する年齢）	健康保険証
予防接種を受けることのできない満1歳未満の乳児の保護者など	・接種する人の健康保険証 ・左記の乳児と接種する人（保護者など）の関係確認のため、乳児の健康保険証や母子健康手帳または住民票
基礎疾患があり病状などで予防接種ができない人の保護者など	・接種できない人の主治医が発行する優先接種対象者証明書 ・左記の基礎疾患のある人と接種する人（保護者など）の関係確認のため、それぞれの健康保険証または住民票

※全て要予約。子どもの接種は保護者の同伴が必要。

接種医療機関	電話番号	接種医療機関	電話番号
きのした内科	22－5288	はざま小児科	41－0088
鴨井整形外科	22－3828	サテライト高砂	45－3971
斉藤外科	23－1411	高砂産科婦人科	46－4103
松田内科	22－1010	柳川内科	44－1155
ふじかね内科	44－5072	あだち内科	41－6000
福永医院	44－2320	下地内科外科	55－7187
鈴木皮膚科	44－2593	いくた内科	55－1900
東室蘭医院	44－1650	本輪西ファミリークリニック	55－1212
上田病院	44－3690	白鳥台医院	59－2551
いな川こどもクリニック	43－2640	市立病院	25－3111
本庄医院	44－3550	新日鐵病院	44－4650
かみしま医院	46－3200	日鋼病院	24－1331
森川内科医院	44－5571	東室蘭サテライト	41－2121
野尻内科	41－1551		

料金　1回目3,600円、2回目2,550円（1回目と違う医療機関の場合は3,600円）
※生活保護受給者は「扶助証明書」、市民税非課税世帯に属する人は「課税証明書」を持参すると無料になります。

新型インフルエンザの予防に、せきエチケットを守り、外出時のマスクの着用、帰宅後のうがいと手洗いを心がけましょう。

確定申告のお知らせ

《詳細》室蘭税務署 ☎㉒4151

受付期間
還付申告…1月4日～3月15日（市・課税課での受け付けは、1月18日から行います）
確定申告…2月16日～3月15日
受付場所　室蘭税務署、市・課税課
※ご注意ください。市・課税課の場所が広域センタービル1階に移りました。
申告書配布場所　室蘭税務署、市・課税課（広域センタービル1階）、市役所本庁舎1階、蘭東支所（愛称：えきがるセンター・東室蘭自由通路東口側）
※申告書は「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。国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp/）でも作成出来ます。また、インターネットを利用したｅ－Ｔａｘ（イータックス）（国税電子申告・納税システム）でも、申告できます。（右記参照）

インターネットで所得税の申告をすると5,000円が控除されます

インターネットを利用したｅ－Ｔａｘで確定申告すると、平成21年分所得税から5,000円が控除されます。ただし、平成19、20年分の確定申告で控除を受けた人は対象外です。

申告には、電子証明書付の住民基本台帳カードが必要です。電子証明書付住民基本台帳カードの取得方法は、市・戸籍住民課にお問い合わせください。

《詳細》
電子申告・税について
…室蘭税務署 ☎㉒4151
住民基本台帳カード・電子証明書について
…市・戸籍住民課 ☎㉕2416

住宅ローン控除のお知らせ

市・道民税の住宅ローン控除の対象者が拡充されました

これまで、住宅ローンを利用し、新築住宅に平成11年から平成18年までに居住した人などが住宅ローン控除の対象でしたが、平成21年から平成25年までに居住した同様の人も住宅ローン控除の対象になりました。

住宅ローン控除申告書の提出が基本的に不要になりました

住宅ローン控除を受けるには申告書の提出が必要でしたが、平成22年度分から申告書の提出が不要になりました。ただし、これまで申告書を提出していて、山林・退職所得がある人は、申告書を提出したほうが有利な場合がありますので、お問い合わせください。

《詳細》課税課市民税係 ☎㉕2294

次に該当する人は、確定申告のときに控除を受けることができます

国民健康保険料や後期高齢者医療保険料などの社会保険料を、納付書や口座振替でお支払いしている分がある人は、領収書などを申告時に添付することで、社会保険料控除の対象になります。

《詳細》市・課税課 ☎㉕2294

介護保険の通所リハビリテーション、訪問看護などの「医療系サービス」、寝たきり者のおむつ代は、医療費控除の対象となる場合があります。なお、介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。
※要介護認定者は、申告の1年目は医師が発行した「おむつ使用証明書」、2年目以降は市・介護福祉課で発行する「証明書」（手数料250円）が必要です。

《詳細》介護福祉課認定予防係 ☎㉕2881

65歳以上の要介護認定を受けている人で、一定の基準を満たしていれば、障害者手帳を持っていなくても、障害者控除の対象になる場合があります。

《詳細》障害福祉課 ☎㉕1155

法定調書の提出は2月1日まで ***《詳細》室蘭税務署 ☎㉒4151***

冬場の運動不足解消のために 体を動かしましょう

無料 1月の「えみなメイト」

65歳以上の人が対象です。タオルと飲み物を持参し、当日直接お越しください。

初めて参加する人は、介護保険被保険者証もお持ちください。いずれも2時間程度です。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
6日(水)	10:00	保健センター
		母恋会館(旧母恋サービスセンター)
7日(木)		白鳥台会館(旧白鳥台サービスセンター)
19日(火)	10:00	市民会館
	13:30	中島会館(旧中島サービスセンター)
20日(水)	10:00	港南町会館
		水元町会館
	13:30	舟見町会館
26日(火)	10:00	御崎町会館
27日(水)		柏木町会館
28日(木)		本輪西会館(消防署隣)

《詳細》介護福祉課認定予防係 ☎㉕2861

無料 からだ軽やか運動教室

食事など生活習慣の見直しや運動を行います。3カ月で健康的にやせることを目指します。

対象 医師からの運動制限がない40歳から64歳までの人
日時 1月12日、2月2日・16日、3月2日・16日・30日(火曜日・全6回) 13時30分～15時30分
会場 保健センター
定員 先着30人
申込方法 1月8日まで電話で

《詳細》健康づくり課 ☎㊺6610

無料 はぴらん体操体験講座

室蘭のご当地体操で気持ちよく体を動かしましょう。

日時 1月27日(水) 13時30分～14時30分
会場 保健センター
定員 30人程度
申込方法 当日会場で

《詳細》健康づくり課 ☎㊺6610

無料 冬こそ楽しく有酸素運動 エアロビックダンス

日時 1月29日、2月5日・12日(金曜日・全3回) 13時～15時
会場 女性センター(栄町)
講師 健康運動指導士 大友康子(おおともやすこ)さん
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 1月22日まで電話で

《詳細》女性センター ☎㉕3200

アクアエクササイズ教室

対象 20歳以上
期間 2月1日～3月29日(月・木曜日・全16回)
コースと時間
①シェイプアクア(ダイエット、体脂肪燃焼) 9時50分～10時50分
②ヘルシーアクア(基礎体力向上、ひざ・腰痛予防) 11時～12時
③どちらのコースでも良い
※2コース続けての受講はできません。
会場 げんき館ペトトル
定員 各25人(定員を超えた場合は抽選)
料金 6,400円(保険料含む)
※別途、プール利用料(1回につき360円)が必要です。
申込方法 1月18日まで、直接または住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号、経験の有無、希望コースを記入し、はがきで

《詳細》げんき館ペトトル
(〒050-0051石川町20－3) ☎㊾3443

スポーツ教室

期間 1月～3月(1カ月3・4回程度)

対象とコース	曜日と時間	会場
40代から60代までの男女が対象 **マンデーヘルシー(金曜)教室**	金曜日 13時～14時	体育館
20歳から55歳までの女性が対象 **入江シェイプアップ**	火曜日 14時～15時	入江温水プール(トレーニングルーム)
20歳から55歳までの男女が対象 **入江フィットネス**	火曜日 18時～19時	

定員 各先着5人程度
料金 各月額2,000円
申込方法 体育館または入江温水プールに備え付けの用紙で
※既に開催している教室の追加募集です。詳細はお問い合わせください。

《詳細》体育館 ☎㊹7521

市役所は、12月29日(火)から1月3日(日)まで休みです。