



室蘭が好き。みんなで創る、住み続けたいまち

# 広報 むろらん



にゆうがく おめでとう



**特集** 室蘭市町内会・自治会活性化基本方針を策定しました ... 2

令和5年度の新型コロナワクチン接種 ..... 3

お知らせむろらん ..... 4

エンジョイ子育て ..... 8      みんなの健康 ..... 12

伝言板、室蘭の桜 ..... 15      おでかけガイド、相談 ..... 16

本紙は4月14日現在の情報を掲載しています。  
イベントなどが中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

# 5

2023年(令和5年)  
No.1106

# 室蘭市町内会・自治会活性化基本方針を策定しました



町内会・自治会活性化基本方針は、今後の町内会・自治会を地域住民や事業者、団体、市などがお互いの役割を認識し、みんなで力を合わせて活性化させるために策定しました。

## 町内会・自治会の現状と課題

### 社会情勢の変化

- ・人口減少、少子高齢化の進展
- ・ライフスタイルの変化
- ・新型コロナウイルス感染症の影響の長期化

### 本市の現状

- ・加入率の減少
- ・担い手の固定化、負担増大
- ・コロナ禍での活動中止、再開の不安

### 役割の多様化

- ・災害リスクの高まり、防災・減災の取り組みへの期待
- ・子どもや高齢者などの支援が必要な住民への対応

## 課題

町内会・自治会は、地域コミュニティにおいて中心的な役割を果たしています。しかし、現状は、防災や高齢者・子どもの見守り・居場所づくりなど、高まる地域社会のニーズに対して十分に応えることが困難になりつつあり、地域の活力低下が危惧されています。

## 基本方針がめざす姿と実現するための方向性・取り組み

### 基本方針①

#### 参加しやすい環境づくり

##### 取り組みの方向性

- ・活動の見える化・透明化
- ・関心を高める取り組み

##### 具体的な取り組み例

- ・市ホームページや広報紙などを活用した活動PRの充実
- ・コミュニティFMや小中学校を通じた活動内容のお知らせ

### 基本方針②

#### 活動を支える担い手の確保・育成

##### 取り組みの方向性

- ・新たな担い手の発掘・育成への支援
- ・運営事務の標準化と負担軽減

##### 具体的な取り組み例

- ・行政や企業の定年退職者へ参加啓発
- ・市からのお知らせの見直しによる負担軽減

### 基本方針③

#### 地域課題に対応した活動の充実

##### 取り組みの方向性

- ・防災・減災、高齢者や子どもの見守り活動の充実
- ・デジタルを活用した活動の促進

##### 具体的な取り組み例

- ・住民交流の場の普及
- ・スマホ教室、デジタル化推進モデル事業（デジタル回覧板など）

### 基本方針④

#### 将来を見据えた持続可能な組織づくり

##### 取り組みの方向性

- ・多様な団体との連携・交流の促進
- ・町内会・自治会の活性化に向けた条例制定の検討

##### 具体的な取り組み例

- ・不動産関連団体やコミュニティ・スクール、市民活動団体などとの連携
- ・地域との意見交換などの実施

## 町内会・自治会のめざす姿

- ①地域全体が活動に参加・協力している
- ②安全・安心な住みよいまちづくりに取り組む
- ③未来へ繋げる持続可能な組織づくり

## 方針の策定体制

広く関係者の意見を反映するため、令和3年12月に設置した「室蘭市町内会・自治会活性化推進会議」での検討を経て策定しました。本会議は、町内会・自治会や企業、まちづくり、福祉、教育、行政の各分野と、市民公募による委員の合わせて22人で構成しています。



## 基本方針について詳しく知りたい場合は

室蘭市町内会・自治会活性化基本方針の本編と概要版を市ホームページに掲載しています。



# 令和5年度の新型コロナワクチン接種

令和5年度は、65歳以上の人や、5歳以上64歳以下で基礎疾患があり治療中の人、医療・介護等従事者が年2回（春・秋）、その他の人は秋に1回、自己負担無く接種を受けることができます。

## 春開始接種（予約制）

予約方法などの詳細は、接種券に同封の案内文書や市ホームページをご覧ください。  
対象の人には接種券を順次送付します。



**使用するワクチン** オミクロン株対応2価ワクチン

**対象** 初回（1・2回目）の接種が完了しており、前回の接種から3か月以上経過した下記のいずれかの人

- ・65歳以上の人
- ・5歳以上64歳以下で基礎疾患があり治療中の人（対象疾患あり）、または、医療機関や介護施設などで勤務している人

※前回の接種がオミクロン株対応2価ワクチンの場合も、再度接種できます。  
※基礎疾患があり治療中の方は、右の申請フォームより接種券の事前申請をしてください。



**接種期間** 5月8日～8月

**接種場所**

- ・市内実施医療機関（一部登別市内の医療機関でも接種可能、個別接種）
- ・保健センター（集団接種）

## 小児（5～11歳）のオミクロン株対応2価ワクチン追加接種

小児（5～11歳）の追加接種（3回目以降）の対象者には接種券を送付します。

※基礎疾患等がなくても、オミクロン株対応2価ワクチンの追加接種は1人1回接種できます。

**対象** 2回目以降の前回接種から3か月以上経過した、5～11歳の子ども  
※3回目接種を従来株ワクチンで終えた場合も、前回接種から3か月以上経過すると接種できます。

**接種期間** 8月まで

**接種場所** 保健センター（集団接種）

**予約方法** 市LINE、または、市ワクチンコールセンター予約専用フリーダイヤル（☎0120-260-227）で



### 下記の場合は、健康推進課新型コロナワクチン係までご連絡ください。

- ・初回接種を受けたことのない人で、接種を希望する人
- ・転入した人で接種を希望する人  
※接種履歴の確認後、接種券を発行します。連絡がない場合は発行できません。
- ・6カ月～4歳の子どもの接種（乳幼児接種）を希望する保護者  
※接種希望者に接種券を発行します。すでに接種券をお持ちの場合は、そのまま使用できます。

《詳細》健康推進課新型コロナワクチン係 ☎41-5720

# お知らせむろらん

4月14日現在の情報を掲載しています。催しなどが中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。



くじらん LINEスタンプ



## 催し

### 山本家弘 展

―小樽からスペインへ― **無料**

新道展会員、伊達美術協会会員として活躍する山本家弘さんの油彩作品を展示します。

**日時** 5月17日(水)～7月30日(日)

10時～17時(30日は16時まで)

**会場** 市民美術館

**詳細** 市民美術館 ☎22-1124

### 市民活動センターの展示 **無料**

シニアカメラ同好会

第10回記念写真展

**日時** 5月9日(水)～20日(土)

(20日は15時まで)

**ヨソハンクラブ 春の写真展**

**日時** 5月23日(水)～6月3日(土)

(3日は16時まで)

開館時間 月～金曜日 9時～21時

土曜日 9時～17時

休館日 日曜日、祝日

**詳細** 市民活動センター

☎83-7751

## 港の文学館の催し

ブックトークカフェ

「本との出会い、人との出会い」

**日時** 5月13日(土) 14時～15時30分

**定員** 先着5人程度

**料金** 200円、高校生以下は無料

**申込方法** 5月12日まで、電話で

**土曜講座**

「室蘭地方文芸サークルの紹介」

**日時** 5月27日(土) 13時～15時

**料金** 200円、高校生以下は無料

**申込方法** 当日会場

**詳細** 港の文学館 ☎22-1501

## 講座・講習

### 市民活動センターの講座

玉ぼけ写真を作って遊ぼう(無料)

**日時** 5月13日(土) 10時～12時

**定員** 先着5人

**用意する物** 一眼レフカメラ

60代からの色活

くらしのイロドリ講座

**日時** 5月20日(土) 10時～11時

**定員** 先着10人

料金 500円

看取り士の日 記念映画

「みとりし」上映会

**日時** 5月27日(土)

13時30分～15時30分

**定員** 先着15人

**料金** 100円

**申込方法** 事前に電話で

**詳細** 市民活動センター

☎83-7751

### 絵本くじび **無料**

H・A・レイの絵本についてお話しします。

**対象** 中学生以上

**日時** 5月21日(日) 10時30分～12時

**会場** F Kホールディングス生涯

学習センターきらんブックパーク

**定員** 先着10人程度

**申込方法** 5月20日まで、電話ま

たは窓口へ直接

**詳細** F Kホールディングス生涯

学習センターきらんブックパーク

☎83-7753

### B&G海洋センターの講座

①海洋性レフリーエーションリーダー

養成研修会(無料)

海洋性レフリーエーションの指導

や普及をする指導者を養成します。

**対象** 18歳以上

**日時** 6月2日・9日・16日(金)

18時30分～20時、3日(土) 13時～



## 住宅・土地統計調査 調査員募集

住宅・土地統計調査は5年に1回、住戸などに関する実態を調査する大規模な調査です。調査員は調査の成功を左右する大きな役割を担っています。

### 応募要件

- ・市内に居住する20歳以上、70歳未満で責任を持って調査活動ができる健康な人
- ・秘密の保持ができる人
- ・税務、警察、選挙に直接関係していない人

**任命期間** 8月下旬～10月下旬(予定)

**内容** 事務打ち合わせ会への出席、調査票の配布・回収など

**募集人数** 70人程度

**報酬額** 担当地区数により約4万円～約7万円(予定)

**応募方法** 6月30日まで、市ホームページに掲載、または、総務課統計係、市役所本庁舎(正面玄関)に備え付けの申込書を直接



《詳細》総務課統計係(室ガス文化センター内) ☎25-2108

**定員** 15時、17日・24日(土) 9時～15時  
先着5人

②カヤックグループレッスン

初心者1

**対象** 小学3年生～70歳

**日時** 5月20日・27日、6月10日・

24日、7月1日・15日(土) 10時～

11時30分、13時～14時30分、14時

40分～16時10分(6・7月のみ)

**定員** 各先着10人

**料金** 1千800円～3千700円(参加

人数によって変動)

.....

**申込方法** ①は5月1日から31日

まで、②は各前々日まで、申込

フォーム、または、B&G海洋セ

ンター、⑦栗林商

会アリーナ、入江

運動公園温水プー



①

**詳細** B&G海洋センター  
☎26-2082

### 能力開発セミナーOA事務科

ワード・エクセル基礎

**対象** 業務にワード・エクセルを

使用する在職者

**日時** 6月5日(月)～7月6日(木)

(金～日曜日を除く)

18時～19時40分

**会場** 室蘭高等技術専門学院

**定員** 先着15人

**料金** 1千円程度(テキスト代)

**申込方法** 5月18日まで、電話で

☎44-7820



②

5/11(木)～20(土)

《詳細》室蘭警察署  
☎46-0110

## 春の全国交通安全運動

- ・歩行者は、運転者に横断する意思を明確に伝え、横断中も周囲の安全を確認しましょう。
- ・運転者は、「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持ち、交通ルールを守って安全運転をください。特に交差点での歩行者や自転車との事故に気を付けましょう。
- ・自転車を利用する際に、ヘルメットの着用が努力義務化されました。ヘルメットは交通事故時の被害軽減に有効です。自転車を利用する際は、着用をお願いします。

### サンライフの講座

①シニアのためのヨガ講座  
～心身ともにリフレッシュ

日時 5月11日・18日・25日(木)  
10時30分～12時

②煎茶道のすずめ  
～お茶の淹れ方、楽しみ方

日時 5月12日・26日(金) 10時～12時、13時30分～15時30分

③スクエアステップ講座  
～介護予防運動

日時 5月12日・26日(金)  
13時～14時30分

④初級・中級者のための  
囲碁講座・対局会(無料)

日時 毎週木曜日 13時～17時  
定員 ①③は各先着10人、②は各

先着5人、④は定員なし

料金 ①は各600円、②③は各500円

申込方法 ①②は各前々日まで、

③は各前日まで、電話で。④は当日会場

詳細 サンライフ☎55-3040

### 体が喜ぶ料理教室

野菜のポタージュスープ、クラフトジンジャーエール、カルトッチョ(紙包みパスタ)を作ります。

対象 20歳以上

日時 5月20日(土) 9時30分～12時、13時～15時30分

会場 FKホールディングス生涯学習センターきらん

定員 各12人(定員超えは抽選)

料金 各2,500円

申込方法 5月12日まで、電話、または、住所・氏名・電話番号を記入し、ファクスかメールで

詳細 FKホールディングス生涯学習センターきらん

☎83-7750 ☎83-7326

✉kanjimistu@muroran-ki-ran.net

### きらんの講座・同好会会員募集

①陶芸講座 初心者

日時 毎週水曜日 10時～12時

②陶芸講座 一般

日時 毎週水曜日 10時～12時

③陶芸同好会

日時 毎週木曜日 13時～15時

④きらんカラオケ同好会

日時 毎週金曜日 13時～15時

募集人数 若干名(定員超えは抽選)

料金 ①②は各年額9千600円、③は7千200円、④は6千円(教材費などは実費負担)

申込方法 5月1日から11日まで、電話、または、住所・氏名・講座名または同好会名を記入し、ファクスで

詳細 FKホールディングス生涯学習センターきらん

☎83-7750 ☎83-7326

### 西いぶりサイクルプラザの講座

①ワークショップ レザークラフト

日時 5月7日(日) 12時30分～16時

②きめこみパッチワーク講座

日時 5月20日(土) 13時～16時

③ワークショップ シルバーアクセサリー

日時 5月21日(日) 12時30分～16時

定員 ①③は各先着8人、②は先着15人

料金 ①②は1千円～3千円、③は1千500円～3千円

申込方法 5月1日から、①③は各前日まで、②は12日まで、電話で

詳細 西いぶりサイクルプラザ

☎59-0319

### 暮らし

#### 危険物取扱者試験

日程 6月18日(日)

会場 室蘭工業高等学校

試験の種類 乙種、丙種

申込方法 4月28日から5月8日まで、消防試験研究センターのホームページ、または、5月1日から

11日まで、消防本部(消防総合庁舎、各消防署・出張所、胆振総合



振興局に備え付けの願書を消防試験研究センター北海道支部に郵送で

詳細 消防本部予防課

☎41-4134

### DENZA 環境科学館 プラネタリウムの休止

定期点検のため、プラネタリウムの投影を休止します。

日程 5月31日(水)、6月1日(木)

詳細 DENZA 環境科学館

☎22-1058

## 生ごみ処理機等購入助成

家庭でのごみの減量を支援するため、生ごみ処理機等の購入費用に対し助成金を交付します。

対象 市内に居住する世帯で、市のアンケートに協力できる人

※令和4年度に本助成を受けていないこと。

対象製品 生ごみの堆肥化や減量化を目的として市内の販売店(登録店)で市販されている以下の製品

電動生ごみ処理機 加熱乾燥方式または微生物分解方式など

生ごみ堆肥化容器 土中式や密閉式、回転式など

助成額 ※1世帯にどちらか1つ。

電動生ごみ処理機：上限20,000円 生ごみ堆肥化容器：上限2,000円

申込方法

1. 市に申請書を提出

※市ホームページの申込フォーム、または、住所・氏名・

電話番号・購入製品を記入し、メール、ファクスか郵送で。



2. 市から交付決定通知書を交付

3. 期日までに販売店(登録店)に交付決定通知書などを提出し、助成額を差し引いた金額で対象製品を購入

4. 後日送付する使用状況等に関するアンケートに回答(年1回程度実施予定)

受付期間 令和6年3月15日(金)まで

※予算額に達した場合は、受付期間内でも終了します。

《詳細》環境課 ☎22-1481

5月4日(木)・5日(金)は

「燃やせるごみ」の収集を休みます

5月4日(木)・5日(金)は、「燃やせるごみ」の収集は行いません。「資源物」の収集は行います。

詳細 環境課 ☎22-1481

マイナンバーカードを日曜日にも交付します

対象 マイナンバーカード(写真付き)を申請し、交付通知書が届いている人



用意する物 交付通知書(はがき)、通知カード、住民基本台帳カード(持っている人のみ)、本人確認書類(運転免許証やパスポートは1点、健康保険証や介護保険証、年金手帳などは2点)

※窓口には、本人が来てください。

日時 5月14日(日) 10時~13時

会場 戸籍住民課

(広域センタービル)

詳細 戸籍住民課 ☎25-2834

行政への苦情や要望は行政相談委員が受けます

年金や登記、道路、窓口サービスなど、行政への苦情・要望・意見を聞いて改善を図ります。直接または電話、郵送でご相談ください。

い。相談は無料で、秘密は守られます。

行政相談委員

高橋 國夫さん 海岸町3-3-6 ☎23-3207

石戸 谷勝治さん 柏木町11-16 ☎090-6525-5984

詳細 地域生活課 ☎25-2703

市営住宅の入居者募集

募集団地 5月15日に公表

申込方法 5月15日から19日まで、申込書を市営住宅課に直接

申込書配布場所 市営住宅課(市役所本庁舎)、戸籍住民課(広域センタービル)、蘭東支所、市民会館

FKホールディングス生涯学習センターきらん、サンライフ、白鳥台ショッピングセンター

ハック入居者の決定 申込時に番号の抽選を行い、申込期間終了後に入居者を決定

※次回の募集は、8月の予定です。



詳細 市営住宅課 ☎25-2685

自動車税種別割は5月31日までに納めましょう

自動車税種別割は、4月1日の所有(使用)者に納めていただく道税です。5月8日に納税通知書を発送しますので、忘れずに納期内に納めましょう。

また、納付書に印字されるeL-QRやeL番号、スマートフォンなどの端末から決済アプリ、インターネットの専用サイトからクレジットカードで納めることもできます。納税後すぐに車検更新をする場合は、納税証明書が付いた納税通知書で納付してください。

詳細 通知書の内容(税額、住所変更など)：札幌道税事務所自動車税部 ☎011-746-1190

納税相談：胆振総合振興局納税課 ☎24-9584

流木を無償提供します

海や川に流れ着いた流木を無償提供します。新ストープなどで活用してください。

時間 月~金曜日 10時~16時

引取場所 西いぶり広域連合最終処分場(神代町126-1)ほか

申込方法 事前に引き取り希望日時を電話で連絡し、西いぶり広域連合事務所に「流木引取申請書」を提出

※流木を小割りにする道具を用意してください。

※形、大きさ、品質は保証しません。

※引き取りに伴う事故やケガなどは、自己責任になります。

詳細 西いぶり広域連合 ☎59-0705



監査結果と措置状況の公表

令和4年度後期の監査結果

監査執行者

室蘭市監査委員 杉本 久佐男  
室蘭市監査委員 南川 達彦

定期監査(後期)

【令和4年7月26日~令和5年3月8日】

執行箇所

総務部、保健福祉部、市立室蘭看護専門学校、経済部、都市建設部、水道部、会計課、市議会事務局、選挙管理委員会事務局、市立室蘭総合病院事務局、港湾部、消防本部、消防団本部、市立小中学校

財政援助団体等監査

【令和4年11月28日~令和5年3月8日】

①補助団体等監査

執行団体 生活環境部、保健福祉部所管6団体  
②公の施設の指定管理者監査  
執行団体 (一社)室蘭観光協会、(株)中田商会、(特非)室蘭文化センター、(特非)科学とものづくり教育研究会かもけん、日鉄コミュニティ・宮本工業所・五輪共同事業体

令和4年度前期の監査結果の措置状況

事務処理の改善などを指摘した事項について、市長から措置したことへの報告を受けました。

令和4年度前期の措置状況と令和4年度後期の監査結果は、市ホームページや市役所本庁舎2階の情報公開コーナーで閲覧できます。

【詳細】監査委員事務局 ☎25-2812

結婚・出産を機に室蘭市で新生活のスタートを後押しします

市では、住宅賃料や引っ越し費用などの一部を助成します。詳細は、市ホームページをご覧ください。



対象世帯 (対象期間は令和5年3月1日から令和6年3月31日まで)

	結婚世帯	出産世帯
条件	婚姻届を提出し、受理されている	同一世帯に1歳未満の子どもがいる(妊娠中を含む)
年齢	夫婦、または、夫婦のどちらかが室蘭市内に引っ越し、住民登録を行っている(市内間の引っ越しも対象)	-
年収	夫婦ともに婚姻時の年齢が39歳以下	-
居住期間	世帯の前年(取得可能な最新年度の所得証明書による)の所得の合計が500万円未満(年収に換算すると約680万円程度)	-
	申請日より3年以上継続して室蘭市内に居住	-

※結婚・出産世帯のいずれかで、上記の条件を全て満たす必要があります。

対象となる費用

以下の費用の合計額が助成の対象です。(居住誘導区域外は、上限の2分の1)  
○住宅賃借費用(賃料・敷金・共益費・仲介手数料など)  
※本人または配偶者のどちらかが住宅の賃貸借契約の名義人であり、家賃を支払っている住居が対象です。  
○引っ越し費用(引っ越し運送費・荷造りサービス費用など)  
※引っ越し費用は1年目のみ助成の対象となります。

助成額 1年目：上限30万円、2年目：上限12万円

※夫婦ともに29歳以下の世帯は、引っ越し先により、1年目の上限額が60万円になる場合があります。

【詳細】都市政策推進課 ☎25-2592

## 楽山2号橋の 通行止めのお知らせ



知利別川改修工事に伴う橋の架替工事のため、6月上旬から令和6年3月下旬まで、全面通行止めになります。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



《詳細》土木課 ☎25-2585

### 5月は赤十字運動月間 赤十字活動資金にご協力を

日本赤十字社の活動は、皆さんの支援によって支えられています。国内外の災害救援活動や救急法の普及、ボランティア活動の支援などを行うためには活動資金が必要

びあフェスティバル  
フリーマーケット出店者募集  
6月11日(日)に障害者福祉総合センター(びあ16)で開催される、ぴあフェスティバルのフリーマーケット出店者を募集します。  
定員 20組(定員超えは抽選)  
申込方法 5月9日から19日まで(土・日曜日を除く)、電話で  
☎45-6611  
詳細 障害者福祉総合センター

です。  
町内会・自治会やホームページなどを通じて活動資金を募っていますので、ご協力をお願いします。  
詳細 日本赤十字社室蘭市地区事務局(社会福祉協議会内)  
☎83-5031  
令和5年度調理師試験  
受験資格 高等学校の入学資格を有する人で、給食施設や飲食店営業、魚介類販売業、そごい製造業などで、5月19日までに2年以上調理の業務に従事した人  
会場 苫小牧市(詳細は出願者に送付する受験票でお知らせ)  
日時 8月29日(火) 13時30分～16時  
料金 6千900円(北海道収入証紙)  
受験願書受付期間 5月8日～19日



※詳細は、お問い合わせください。  
詳細 室蘭保健所 ☎24-98844  
10月1日から消費税のインボイス制度が始まります  
インボイス(適格請求書)とは、売り手が買い手に正確な適用税率や消費税額などを伝えるものです。インボイスを発行する事業者は、事前に登録申請が必要です。  
申請の手続きや制度の概要などの詳細は、インボイス制度特設サイトをご覧ください。  
詳細 室蘭税務署 ☎22-4151  
自衛官候補生の募集  
対象 18歳以上33歳未満  
試験日 5月26日(金)から29日(月)のいずれか1日  
申込期間 5月17日まで  
詳細 自衛隊札幌地方協力本部室蘭地域事務所 ☎44-9533  
市・総務課 ☎25-2215  
シルバー人材センター  
入会説明会  
対象 60歳以上  
日時 5月18日(木) 13時30分  
会場 中小企業センター  
申込方法 事前に電話で  
詳細 シルバー人材センター  
☎45-8155

## とまりまちホットライン

### 伊達市のお知らせ



#### 大滝交流施設 開業日のお知らせ

開業日 5月6日(土)  
・大滝自然ふれあい交流施設パークゴルフ場  
開業日 5月21日(日)  
・優徳農村公園サッカー場  
・大滝陸上競技場  
・大滝野球場  
・ノルディックウォーキングコース(大滝総合運動公園周辺)  
※天候などにより、開業日を変更する場合があります。  
《詳細》大滝総合支所地域振興課  
☎0142-82-6748

### 登別市のお知らせ



#### 登別市郷土資料館からの お知らせ

さくらウィーク～無料開放～  
敷地内にある6種類41本の桜が満開の時期に合わせて資料館を無料開放します。  
日程 5月7日(日)～14日(日)  
開館時間 10:00～17:00  
第20回わんぱくサムライ体験(無料)  
流鏝馬やスポーツチャンバラ、竹とんぼ作り、昔の遊びなどの体験ができます。また、日向ひよっとこ踊りの披露なども行います。  
日時 5月14日(日) 10:00～13:00  
《詳細》同館 ☎88-1339

## FMびら

周波数 FM84.2 メガヘルツ  
室蘭まちづくり放送(株) ☎84-1662

### 市からのお知らせ特大号 〔令和5年度の新型コロナワクチン接種〕

1日(月) 17:39～17:54  
再放送 2日(火) 12:44  
3日(水) 9:10  
5日(金) 17:39

### 市からのお知らせ

月～金曜日(1日3回、各2分間)  
7:55 11:47 17:30

### 子育て情報

《詳細》子育て支援課 ☎50-5101

1日(月) 13:30～13:35  
再放送 8日(月) 13:30

《詳細》広報課 ☎25-2193

# 5月の健診・おでかけカレンダー

当日、直接会場にお越しください。

...子どもの健診

日	行 事	詳細	日	行 事	詳細
6(土)	おはなし会 (小学生以下) 11:00 図書館本館	図書館	17(水)	おりがみ教室「てんとうむし」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク	きらんK
	おりがみ教室「てんとうむし」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク	きらんK		18(木)	1歳6カ月児健診(個別通知) 12:20 保健センター
10(水)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	18(木) 19(金)		5月生まれのバースデーフォトコーナー (生後6カ月のハーフバースデーコーナーもあります) 10:00、13:30 子育て世代包括支援センター「こころん」
	作ってあそぼっ!「ちょうちょう」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク	きらんK		20(土)	作ってあそぼっ!「ちょうちょう」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク
12(金)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	23(火)		5月生まれのおたんじょうかい 9:30(満1歳~就学前の子どもと保護者) 13:30(満1歳未満の赤ちゃん)と保護者) 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)
13(土)	おはなし会(先着20人程度) 11:00 F Kホールディングス生涯学習センター きらんブックパーク	きらんB		24(水) ~26(金)	親子で楽しむ簡単せいさく(先着各15組程度) 10:00 子育て世代包括支援センター「こころん」
15(月) ~17(水)	親子で簡単せいさく「てんとうむし」 9:30(満1歳~就学前の子どもと保護者) 13:30(満1歳未満の赤ちゃん)と保護者) 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)	らんらん	27(土)		おはなし会(5歳以上) 11:00 図書館本館
16(火)	1歳6カ月児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	31(水)	4カ月児健診(個別通知) (絵本や食器をプレゼントします) 12:40 保健センター	健康推進

《詳細》 **健康推進** 健康推進課 ☎45-6610 **こころん** 子育て世代包括支援センター「こころん」☎45-2022  
**図書館** 図書館 ☎22-1658 **らんらん** 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内) ☎25-6002  
**きらんK** F Kホールディングス生涯学習センターきらんキッズパーク ☎83-7752  
**きらんB** F Kホールディングス生涯学習センターきらんブックパーク ☎83-7753

## らんらんのルームであそぼう 無料 当日直接

ルーム	対 象	開放日時(5月)
0歳児 ルーム	満1歳未満の 赤ちゃん)と保護者	月・火・木・金曜日 (祝日を除く) 13:30~15:00
わくわく ルーム	満1歳~就学前の 子どもと保護者	月・火・水・金曜日 (24日、祝日を除く) 9:30~11:30

## パパとあそぼう!らんらん土曜日! 無料

対象 満1歳~就学前の子どもとお父さん  
 日時 5月20日(土) 9:30~11:30 定員 先着10組  
 申込方法 5月1日から、電話で

《詳細》子育て支援センターらんらん(常盤保育所内) ☎25-6002

## 幼児安全法講習会 無料

乳幼児期に起こりやすい事故の予防や手当てについて、胸骨圧迫法やAEDなどの実技講習を交えて指導します。託児も行います。

対象 就学前の子どもを持つ親、幼児安全法に関心のある人  
 日時 6月10日(土) 10:00~12:00  
 定員 先着30人

申込方法 5月15日から6月7日まで、市LINEで  
 《会場・詳細》子育て世代包括支援センター「こころん」☎45-2022



## おいでよ!こころん 無料 当日直接

開放日 月~金曜日(祝日を除く)  
 みんなの広場 開放時間 10:00~12:00  
 13:30~15:30

お子さんの身長・体重を計測できます。赤ちゃんから測れます。センサー式身長計もあります。

《詳細》子育て世代包括支援センター「こころん」☎45-2022

## 5月のフッ素塗布 《詳細》健康推進課 ☎45-6610

対象 1歳3カ月~就学前の子ども  
 日時 5月30日(火) 13:00~14:45  
 会場 保健センター 料金 800円  
 申込方法 事前に、市LINEの予約で  
 ※人数制限があります。



## 5/21@ Oロボットアリーナ体験教室 無料

「ロボブロックで遊ぼう!」 「オーラスケートロボットを作ろう!」  
 使用するレゴ®WeDo2.0とし 作製したロボットは、持ち  
 ゴ®ブロックは持ち帰れません。 帰れます。

対象 小学2・3年生 対象 小学4~6年生  
 時間 10:30~12:00 時間 14:00~16:00

定員 各10人(定員超えは抽選)  
 申込方法 5月1日12時から7日17時まで、ホーム  
 ページの申込フォームで

《会場・詳細》室蘭工業大学ロボットアリーナ ☎46-5337





## こどもの日イベント♪

当日直接

### ねぞうアート

対象 2歳以下の子どもと保護者  
日時 5月1日(月)～12日(金) 10:00～16:45



### フォトスポット

対象 小学生以下の子どもと保護者  
日時 5月1日(月)～12日(金) 10:00～16:45



### こどもの日エト

対象 小学生以下の子どもと保護者  
日時 5月3日(水)～5日(金) 10:00～16:45



## 母の日製作

当日直接

似顔絵を描いて、プレゼントしましょう。

対象 小学生以下の子どもと保護者  
日時 5月13日(土)・14日(日)  
10:00～16:45



## 3歳以上手形でアート「ゾウさん」

対象 3歳以上の子どもと保護者  
日時 5月26日(金)・27日(土) 14:00～  
定員 各先着10組  
申込方法 5月10日から、電話または直接



入場料 1歳～小学生…200円、1歳未満の子ども・同伴の保護者…無料

《会場・詳細》F Kホールディングス生涯学習センターきらんキッズパーク ☎83-7752

## DENZA! 環境科学館 ゴールデンウィーク科学館祭

当日直接

テーマ 「空気で遊ぼう！」

日程 5月4日(木)～6日(土) (遊びコーナーのみ7日(日)まで)

	内容	定員(先着)
遊びコーナー 10:00～16:00	空気で傘袋ロケット飛ばし、 空気砲での的当てなど	なし
工作ブース ①10:30～12:00 ②13:30～15:30	空気砲、紙トンボ、CDホバー クラフト	各50人
実験ショー ①11:20 ②14:15	巨大空気砲実験、プロアーで 物を浮かせる実験	各50人

入館料 大人600円、65歳以上400円、高校生300円、市内居住の中学生以下無料

《会場・詳細》DENZAI環境科学館 ☎22-1058

## みんなで飾ろう♪

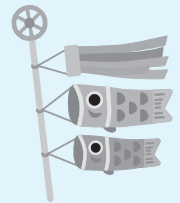
無料

当日直接

## ワクワクこいのぼり作り

こいのぼりを作ってブックパークに飾りましょう。

対象 小学生以下  
日時 5月1日(月)～5日(金)  
10:30～12:00、  
13:30～15:00  
定員 各先着10人



《会場・詳細》F Kホールディングス生涯学習センター  
きらんブックパーク ☎83-7753

5/3水～5金

## 室蘭民報みんなの水族館 ゴールデンウィーク記念品プレゼント

期間中は、毎日小学生以下の先着100人に記念品をプレゼントします。

浜焼き 日時 5月7日(日) 11:00～(雨天中止)  
※無くなり次第終了。



入館料 シーズンパスポート1,000円、大人400円、高校生200円  
(生徒手帳提示)、市内居住の中学生以下は無料

開館時間 9:30～16:30 (5月3日～5日は17:00まで)

《詳細》室蘭民報みんなの水族館 ☎27-1638

5/5金 10:00～14:00

無料

当日直接

## 民俗資料館 こどもの日昔遊び体験

- 昔遊び体験
- 居合道演武見学会
- 資料館クイズ
- 鎧着付け・弓道の体験



※雨天時は内容を一部変更します

《詳細》民俗資料館 ☎59-4922

~5/12金 第65回こどもの読書週間 無料 当日直接

**おはなし会** 対象 小学生以下

えほん図書館  
(白鳥台ショッピングセンターハック内)

日時 5月7日(日)  
11:00~11:30



輪西分室

日時 5月13日(土)  
10:45~11:30

**英語であそぼう!**

英語の歌や、楽しいゲームなどを行います。

対象 3歳~小学生

日時 5月3日(水)  
11:00~12:00

会場 えみらん1階多目的室



**図書館に行こう!** 無料 《詳細》図書館

☎22-1658

•5月3日(水)~5日(金)は、本館のみ開館します。  
•月末図書整理による休館日...5月31日(水)

**ステップライブラリー**

絵本の読み聞かせや手遊び、わらべ歌遊びなどを行います。

対象 3歳以下の子どもと保護者

日時 5月24日(水) 10:45~11:30

定員 先着5組程度

申込方法 5月23日まで、電話で



**子育て講座** 無料

子育てについて学びませんか?

**たのしくあそぼう! らんらんクラブ**

「新聞紙であそぼう!」

対象 1歳~就園前の子どもと保護者

日時 6月14日(水) 10:00~11:30

定員 先着10組

申込方法 5月25日から、電話または直接



**地域子育てセミナー (幼児を持つ親編)**

「めざせ!ほめ上手・しかり上手!!」

対象 就学前の子どもを持つ親

日時 5月24日(水) 10:00~11:30(10:30~自由遊び)

定員 先着10人

申込方法 5月17日まで、電話または直接

《会場・詳細》子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)  
☎25-6002

**マタニティ教室**

栄養士から妊娠期・授乳期の食生活についてお話があります。また、助産師と保健師から授乳や沐浴の指導を受けられます。

対象 市内に居住するおおむね妊娠30週以降の妊婦(パートナーの同伴可)

日時 5月17日(水) 13:00~15:00

定員 先着10組

申込方法 5月10日まで、申込フォームで



**りにゅう食教室**

これから赤ちゃんに離乳食を始める人や、すでに初期・中期食を始めている人が対象です。初期から中期食までの進め方と作り方を紹介します。

日時 6月6日(火) 13:30~14:45

定員 先着15組

申込方法 5月30日まで、申込フォームで



会場 保健センター 3階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

**はじめてママの こころクラブ**

「うちの話(赤ちゃんのうんちどれが正常なの?)」

対象 生後4カ月までの赤ちゃんと保護者

日時 6月14日(水) 13:30~14:30

定員 先着10組程度

申込方法 5月18日から、市LINEの予約で



**0歳の親子講座 ぴよぴよクラブ**

「親子のできる体操お家でできる遊び」

対象 0歳の赤ちゃんと保護者

日時 6月7日(水) 13:30~14:30

定員 先着15組程度

申込方法 5月15日から、市LINEの予約で



《会場・詳細》子育て世代包括支援センター「こころん」  
☎45-2022

**地域子育てセミナー**

託児も無料でいきます。

(幼児を持つ親編)

対象 就学前の子どもを持つ親

会場 子育て世代包括支援センター「こころん」



「めざせ!ほめ上手・しかり上手!」

日程 5月23日(火)

申込方法 5月1日から18日まで、申込フォームで

「『イヤイヤ期』は『やるやる期』!?!」

日程 6月21日(水)

申込方法 5月24日から6月18日まで、申込フォームで



(小学生を持つ親編)

対象 小学生の子どもを持つ親

会場 保健センター 4階

「子どもを伸ばす『ほめ方』・『しかり方』」

日程 5月17日(水)

申込方法 5月1日から14日まで、申込フォームで

「『生きる力』~学力、心と体を育むために」

日程 6月1日(木)

申込方法 5月18日から29日まで、申込フォームで



時間 10:00~11:00(10:30~参加者交流)  
定員 各先着10人

《詳細》子育て世代包括支援センター「こころん」 ☎45-2022

## 子どもに麻しん・風しんの 予防接種を受けさせましょう



無料

麻しんや風しんは、たびたび流行する感染症で、感染力が強く、重症化しやすい病気です。妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんが心臓などの病気になることもあります。免疫力を高めるために、各期間内にそれぞれ1回ずつ予防接種を受けましょう。

室蘭・登別の予防接種実施医療機関に直接申し込みを行ってください。

**対象** 1期…生後12～23カ月  
2期…就学前の1年間  
(平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれの子どもは、  
令和6年3月31日までに接種)

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## 子宮頸がん予防ワクチンの定期接種に 9価のワクチンが追加になりました

無料

9価ワクチン(シルガード9)は子宮頸がんの発生に関連するヒトパピローマウイルス(HPV)のうち、9種類のHPVの感染を予防することができます。HPVワクチンは早い年齢で接種するほど、子宮頸がんの予防効果が高いとされています。詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。



**定期接種対象** 小学6年～高校1年生の女性  
**キャッチアップ対象** 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性

※過去にHPVワクチンの接種を3回受けていない人。  
**接種回数** 3回

※9価ワクチンは15歳になるまでに1回目を接種し、5カ月以上の間隔をあけて2回目を接種した場合は、2回で完了になります。

※ワクチンの種類によって接種の間隔が異なります。  
**実施場所** 室蘭・登別の予防接種実施医療機関

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## 四種混合予防接種の接種時期が変更になりました

予防接種は生後2カ月から接種できるようになり、小児用肺炎球菌、ヒブ、B型肝炎、ロタウイルス、四種混合の5種類になりました。予防接種の時期は、感染症にかかりやすい月齢などを基に決められています。接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。適切な時期に接種を受けましょう。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



## 子育て応援団 のお知らせ

### 子どもの生活動作自立のための 発達学講座 無料

0歳から始められる遊びを通じた生活動作の自立の促し方を教えます。

**対象** 子育て中のお母さん、保育従事者

**日時** 5月22日(月) 13:00～15:00

**定員** 先着5人

**会場** yoga&mama salon ATmam  
(日の出町3-5-22)

**申込方法** 事前に申込フォームで

**詳細** yoga&mama salon ATmam  
☎050-6867-5832

### 子どもの居場所クルハウス 無料

金・日曜日は学習支援と希望者に軽食を配布し、土曜日は遊び・学習支援と子ども食堂を行います。

**対象** 20歳以下

**日時** 金曜日 17:30～19:30

土曜日 10:00～14:30

第2・4日曜日 10:00～13:00

**料金** 大人200円、大学生以下無料(食堂を利用する場合)

**開所式**

(公財)日本財団から、家庭、学校に続く第三の居場所として認定されました。再オープンを記念して、太鼓演奏やお菓子まきなどを行います。

**日時** 5月27日(土) 11:00～

**会場** クルハウス(知利別町2-22-31)

**申込方法** 各前々日まで、電話またはLINE(@081svllb)で

**詳細** NPO法人くるくるネット・鳥山  
☎48-9133

### ハ丁平子育てサロン

親子遊びをして昼食を食べます。

**対象** 就学前の子どもと保護者

**日時** 5月10日(水)

10:00～12:00

**会場** ハ丁平第一町会会館  
(ハ丁平3-33-1)

**料金** 1組100円(昼食代)

**詳細** 同サロン・中川 ☎46-2213



### 子ども食堂「なかよし食堂」

子どもたちに食事を提供して、見守る活動を行っています。(各日100食限定)

**日時** 5月13日・27日(土)

12:00～13:00

**会場** ハートセンタービル(東町2-3-3)

**料金** 大人各300円、高校生以下は無料

**申込方法** 各前々日まで、電話で

**詳細** 室蘭母子福祉会 ☎84-8730

### 子ども食堂「えがお食堂」

子どもや高齢者に食事を提供します。就学前の子どもは保護者の同伴が必要です。

**日時** 5月20日(土) 11:30～12:30

(遊び場は10:00～12:30)

**会場** 本教寺(駐車場側入口)

**料金** 大人200円、高校生以下無料

**詳細** 室蘭更生保護女性会・石倉  
☎090-3468-1966

### みくにっ子文庫おはなし会 無料

5月はおはなし『だむのおじさんたち』『おかえし』『だいくとおにろく』などを行います。

**日時** 毎週日曜日 9:30～10:00

**会場** 日本キリスト教会室蘭教会

(幸町5-15)

**詳細** 同教会 ☎22-6086

### あつまれちびっこ 無料

自由遊びや絵本の読み聞かせを行います。

**対象** 3歳以下の子どもと保護者

**日時** 5月11日(木)

10:00～12:00

**会場** 市民会館

**詳細** 室蘭子ども劇場 ☎43-3790



### おもちゃの修理

壊れたおもちゃを無料で修理します。部品代がかかることがあります。

日時(5月)	会場
14日(日) 11:00～15:00	ふれあいサロン ほっとな～(中島町)
28日(日) 11:00～15:00	えみらん1階 多目的室

**詳細** おもちゃの病院「中島」・岡本  
☎090-1644-0543

### 鉄子文庫 無料

各分室と開室日時	
幕西分室 (幕西町2-11)	毎週月曜日 10:00～17:00
高砂分室 (高砂町1-10-19) ☎44-8490	毎週木曜日 14:00～16:30
水元分室	毎週水曜日 15:00～17:00

**詳細** 山田 ☎050-5375-8784

## 子育て応援団に入りました

(3月31日現在)

- ・そらいろ
- ・スカイハイ英語教室

《詳細》子育て支援課 ☎50-5101

## ゴールデンウイーク 内科系医療

《詳細》室蘭市医師会  
☎45-4393

休日や夜間の急病は、各救急病院で対応していますが、発熱、腹痛、風邪などの内科に関する症状があるときは、次の診療所を受診してください。各診療所の専門分野以外の場合は、ほかの病院を受診していただくことがあります。  
※新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎0120-501-507）にお問い合わせください。

診療時間 9:00～15:00（休診…12:00～13:00）

診療日	医療機関
3日(水)	くがはら内科クリニック 御前水町2-7-22 ☎22-1010
4日(木)	むろらん神経内科クリニック 中島町1-28-18 ☎41-5533
5日(金)	若草ファミリークリニック(登別市) 若草町4-24-1 ☎86-5180

## 休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会  
☎43-3522

診療時間 9:00～11:00

診療日	診療所
3日(水)	八丁平歯科医院 八丁平2-27-16 ☎46-1182
4日(木)	さとう歯科小児歯科(登別市) 新生町2-14-1 ☎86-1414
	なお歯科(伊達市) 弄月町241-3 ☎0142-22-1117
5日(金)	サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11 ☎43-6686
7日(日)	三愛病院歯科(登別市) 中登別町24-12 ☎83-1111
	福田歯科クリニック伊達医院(伊達市) 旭町1-1 ☎0142-82-3787
14日(日)	岩倉歯科 水元町12-6 ☎45-7117
21日(日)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20 ☎24-8148
28日(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7 ☎44-1022

## 健康相談

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

会場 保健センター3階

### 当日直接

#### 健康相談

日時 月・水・金曜日(祝日を除く)  
10:00～11:30

#### 女性のための健康相談

日時 5月2日(火)  
9:30～16:00

#### メタボリック・ダイエット相談

日時 5月15日(月)  
9:30～16:00

#### 体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 5月26日(金)  
9:30～16:00

### 要予約

#### からだと食事の健康相談

日時 月～金曜日(祝日を除く) 9:30～16:00

## オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄ることのできるカフェです。参加は無料です。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

### ふなみカフェ ☎25-7700

舟見町1-13-3 (舟見の杜2014内)

オープン  
毎月第4月曜日  
13:00～15:00

5/22(月) 14:00～15:00 ■書道教室

申込方法 5月19日まで、電話で

### きずなかふえ ☎83-6511

新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン  
毎月第3水曜日  
15:00～16:30

5/17(水) 15:00～16:30

■デイサービスってどんなところ？施設をのぞいてみませんか？

申込方法 5月12日まで、電話で

### 黒猫屋 ☎090-1644-7980

高砂町1-44-13 (カフェ&バー黒猫屋内)

オープン  
毎月第3金曜日  
13:30～15:30

5/19(金) 13:30～14:30

■みんなで脳トレ

講師 地域包括支援センターことぶき 鷲津 輝朗 さん

当日  
直接

### カフェちえろ ☎41-1001

中島町1-8-5 (有料老人ホームチエロ内)

オープン  
毎月最終水曜日  
13:30～15:30

5/31(水) 13:30～15:00

■わが町 室蘭を語ろう2023スペシャル

講師 認知症地域支援推進員

当日  
直接

### おたがいサロンの喫茶店 ☎50-3890

白鳥台5-20-1  
(サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内)

オープン  
毎週月曜日  
13:00～15:00

5/15(月) 13:30～14:30

■身も心も若返るスペシャルレクリエーション

講師 (株)ライフアップ 波方 元希 さん

当日  
直接

国民健康保険に加入している皆さんの健康づくりをお手伝いします

## こくほ健康出前講座

室蘭市国民健康保険では、保健師や管理栄養士、健康診断担当者があなたのまちの集会などで講座を行います。国民健康保険加入者が参加する、町内会などでご利用ください。

日時 月～金曜日 9時から16時までの1時間程度  
会場 市内の希望する場所  
講座の内容 事前に話し合いの上、決定します

### 令和4年度に行った講座の内容

- ・特定健康診査の受け方と結果の見方
- ・気になる生活習慣病の予防
- ・メタボリックシンドロームの予防

申込方法 希望する講座開催日の1カ月前まで、開催希望日時・会場・参加人数・内容を電話で

《詳細》保険年金課 ☎25-1010

## 認知症予防教室 無料

認知機能の状態を評価する検査を実施し、認知症予防につながる運動や脳トレなどを行います。

対象 65歳以上の高齢者で、要介護認定（要介護・要支援）を受けていない、または、総合事業対象者でない人

日程・会場（全6回）		内容
FKホールディングス生涯学習センターきらん	室ガス文化センター	
6月12日(月)	6月21日(水)	脳の健康度チェック（ファイブ・コグ検査）と身体評価①
7月10日(月)	7月19日(水)	検査結果の見方
8月7日(月)	8月30日(水)	おいしい食事で認知症予防
9月11日(月)	9月20日(水)	のんびりお散歩で認知症予防
10月16日(月)	10月25日(水)	脳の健康度チェック（ファイブ・コグ検査）と身体評価②
11月13日(月)	11月22日(水)	検査結果を役立てよう！

時間 9:45～11:30

定員 各会場先着30人

申込方法 5月8日から19日まで、電話で



《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

## 高齢者向け健康講座 えみなメイト

無料 当日直接

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話を行います。タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください。いずれも1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。

日 時(5月)	会 場	日 時(5月)	会 場	日 時(5月)	会 場	
2日(火) 10:00	幌萌町会館	15日(月) 14:00	常盤町会館	19日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館	
8日(月) 10:00	高砂町会館	16日(火) 10:00	本町会館		八丁平町会館	
	10:30		高砂第一会館	22日(月) 10:00	保健センター	
10日(水) 10:00	母恋会館	17日(水) 10:00	市民会館		23日(火) 10:00	御崎町会館
11日(木) 10:00	天神町会館		10:00	港南町会館	24日(水) 10:00	柏木町会館
	港北ふれあいセンター			水元町会館	25日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会館
	白鳥台集会所	13:30	舟見町会館	13:30		中島連合会館
12日(金) 10:00	絵鞆町会館	18日(木) 10:00	高砂第三会館	26日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)	
	日の出町三丁目町会館					

# 高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部を助成します

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

この予防接種は、肺炎の原因の1つである肺炎球菌による感染を防ぐものです。令和5年度の対象者には、4月に「高齢者肺炎球菌予防接種券（黄色の紙）」を個別に送付しています。実施医療機関に直接問い合わせの上、必要な書類と健康保険証を持参し接種を受けてください。

**対象** 過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次に該当する人

- 令和6年3月31日までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人（個別に送付した接種券を持参）
- 接種時に60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の人（身体障害者手帳を持参）

**実施期間** 令和6年3月31日まで

**本人負担額** 2,400円

上記対象者で次のいずれかに該当する人は、無料で接種することができます。

無料になる人	必要な書類（いずれか1通）
市民税 非課税世帯の人	・介護保険料納入通知書 ・後期高齢者医療減額認定証 ・課税証明書
生活保護 受給世帯の人	・介護保険料納入通知書 ・生活保護受給証明書



## 出前体力測定&健康体操で 健やかな毎日を送ろう

公認体力テスト判定員やスポーツ協会のスポーツ指導員が、サークルや町内会、会社などに出向きます。体力測定や健康体操など（60分程度）を仲間と一緒に試してみませんか。

### プランA

体力測定



### プランB

チョイス測定&健康体操

- ・新体力テスト（6種類のうち2、3種類）
- ・健康体操・アドバイス

### プランC

健康体操

- ・ストレッチ体操
- ・リズム運動など

**対象** 20歳以上の市民の団体 **定員** 10人以上  
**料金** 5,000円から **申込方法** 事前に電話で

《詳細》スポーツ協会 ☎84-6270

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## がんへの支援

無料

がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。また、定期的に開催しているがんサロンには、通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。

※市立室蘭総合病院のがんサロンひまわりの会は休止中です。

### ○がん相談支援センター

実施機関	相談時間 月～金曜日（祝日を除く）	電話
市立室蘭総合病院	8:50～17:20	25-2241
日鋼記念病院	8:30～17:00	22-2225
製鉄記念室蘭病院	8:30～17:15	47-4337

### ○がんサロン

webがんサロン 《詳細》日鋼記念病院がん相談支援センター  
ほっとほーむ ☎22-2225

5/10(水) 13:30～14:45

申込方法 5月8日17時まで、ホームページの申込フォームで



がんサロン 《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター  
はあと ☎47-4337

5/24(水) 13:00

会場 同病院 患者図書室はあと  
申込方法 事前に電話で



5月7日～13日は  
看護週間です

## 健康プラザ ミニ

無料 当日直接

この機会に健康チェックしませんか。健康指導も行います。

**日時** 5月12日（金）13:00～15:00  
**会場** 日鋼記念病院 地域医療研修センター

- ・血管年齢チェック
- ・身長、体重、体脂肪測定
- ・ストレスチェック
- ・視力測定
- ・筋硬度測定
- ・握力測定
- ・血圧測定
- ・介護相談 など



《詳細》日鋼記念病院 ☎24-1331（代表）

## 北海道栄養士会室蘭支部春期研修会

テーマ1 「貧血について」  
テーマ2 「窒息について」  
講師 みながわ往診クリニック  
院長 皆川夏樹 さん  
日時 5月20日(土) 13:00~15:00  
会場 胆振地方男女平等参画センター  
(ミンクール)  
料金 1,000円  
申込方法 5月15日まで、電話で  
詳細 同支部・横川☎0142-82-3198

## ボイラ実技講習

2級ボイラ技工士免許取得要件の講習です。  
日時 5月24日(水)~26日(金)  
9:00~17:00  
会場 中小企業センター 定員 先着20人  
料金 22,000円(別途、テキスト代が必要)  
申込方法 5月15日まで、直接(月・水・金曜日9:00~12:00)、または、料金などを振込後に申込書を郵送するか、現金書留に同封し郵送で  
詳細 (一社)日本ボイラ協会北海道支部室蘭地区支部☎43-5696  
☎050-0083 東町2-22-3東町コーポラス1階

## 室蘭LDを考える会教育講演会 高齢者の認知症とADHD

熊本大学病院神経精神科特任助教の佐々木 博之さんがZoomで講演を行います。  
日時 5月30日(火) 19:00~21:00  
定員 先着40人 料金 500円  
申込方法 5月23日まで、住所・氏名・電話番号・職業・勤務先・質問を記入し、メールで  
詳細 同会・熊谷☎23-1923  
✉ld.in.muro@gmail.com

## MRC FC サッカークラブ生募集

対象 4歳~小学生  
日時 水曜日 18:30~20:30  
土・日曜日 9:30~12:00  
会場 わかさのアリーナ(旧大沢小学校)  
料金 就学前の子ども…月額500円  
小学1~3年生…月額1,700円  
小学4~6年生…月額2,000円  
申込方法 事前に電話で  
詳細 中村☎080-6073-6800

## 社交ダンスサークル 会員募集

若草きらんダンス愛好会  
日時 5月9日から毎週火曜日  
14:00~16:00  
会場 F Kホールディングス  
生涯学習センターきらん  
料金 1回200円、年会費1,000円  
わしこうダンス愛好会  
日時 5月11日から毎週木曜日  
13:00~15:00  
会場 たいわ集会所(東町)  
料金 1回300円、年会費1,000円  
アークダンス愛好会  
日時 5月13日から毎週土曜日  
14:00~16:00  
会場 スーパーアークス室蘭中央店  
料金 1回…男性100円、女性200円、  
年会費1,000円  
申込方法 当日会場で  
詳細 同サークル・斉藤☎090-6695-3470

## 室蘭シーカヤッククラブ入会説明会

対象 高校生以上  
日時 5月26日(金) 18:30~19:30  
会場 B & G海洋センター  
定員 先着10人  
申込方法 5月25日まで、申込フォームで  
詳細 江良☎090-6445-1688

## 室蘭民報みんなの水族館を テーマにした楽曲の曲名募集

室蘭在住のシンガーソングライターKENTOさんが制作した楽曲を聞いて、曲名をつけてみませんか。  
応募方法 5月10日まで、申込フォーム、または、室蘭民報みんなの水族館に備え付けの用紙で  
詳細 平加☎kento.kenji.1208@gmail.com

## 自彊術サークル 会員募集

体に優しい健康体操を行います。  
日時 第2・4木曜日 13:30~15:00  
会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん  
定員 先着20人 料金 月額2,000円  
詳細 同会・中野☎080-1890-0996

## レンタルウィッグ相談会と タオル帽子講習会

日時 5月3日(水) 10:00~14:30  
会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん  
料金 レンタルウィッグ 年間5,000円  
タオル帽子講習会 1,000円  
申込方法 事前に電話で  
詳細 ホット・ハンドむろらん・久保  
☎090-3398-5435

## JF Aレディース サッカーフェスティバル 無料

一緒にフットサルを楽しみませんか。  
対象 小学4年生以上の女性  
日時 5月13日(土) 18:30~20:45  
会場 ①栗林商会アリーナ  
申込方法 5月7日まで、申込フォームで  
詳細 室蘭地区サッカー協会・菅原  
☎090-6690-6263

## ぴっころランドU6キッズゲーム 無料

サッカー未経験者も大歓迎です。  
対象 3歳~小学1年生  
日時 5月20日(土) 10:30~11:30  
会場 リーフラスフットボールパーク  
申込方法 5月19日まで、申込フォームで  
詳細 室蘭地区サッカー協会・大信田☎080-1871-0402

## お元気講座 無料

地域包括支援センター憩所長の工藤貴志さんが高齢者の介護サービスの利用方法をご紹介します。  
日時 5月15日(月) 13:00~14:00  
会場 ふれあいサロンほっとな~る(中島町)  
定員 先着20人  
詳細 中島商店会コンソーシアム  
☎50-6611

## 室蘭ウォーキング協会 会員・スタッフ募集

室蘭ウォーキング協会では、会員とスタッフを募集しています。  
会費 年額1,000円  
詳細 同会・成田☎090-3897-2164

## 母恋富士下サクラ並木 お花見広場

ソメイヨシノや八重桜をはじめ、貴重な鹽竈桜など、約30種・約130本の桜が植樹されています。  
開催期間 5月13日(土)まで  
会場 母恋北町お花見広場(母恋北町1丁目3条通線)  
《詳細》母恋富士下サクラ並木の会・早川  
☎090-7517-2116

## 祝津さくら公園祭り

キッチンカーの出店やその他催しを行います。  
日時 5月14日(日) 10:00~15:00  
会場 臨海公園(祝津町4丁目)  
※雨天時は祝津町会館。  
《詳細》同実行委員会・羽田☎090-4876-5310

## 室蘭の桜

## 白鳥台桜まつり 雨天中止

北海道大谷室蘭高等学校吹奏楽部や翔陽中学校ジャズバンド部による演奏会などを行います。  
日時 5月14日(日) 9:00~15:30  
会場 白鳥台北公園(白鳥台3-18)  
《詳細》同実行委員会・伝法☎59-2338

## 幌萌町エゾヤマザクラ

樹齢約210年で、高さ20メートル、幹回り4.7メートルのエゾヤマザクラをライトアップします。(幌萌町70番地付近)  
日時 5月5日(金)~7日(日) 19:00~21:00

## 夜桜チャリティーコンサート 無料 雨天中止

日時 5月2日(火)~4日(木) 19:30~19:50  
《詳細》中幌萌町会・今野☎090-8903-7321

# 5月 おでかけガイド

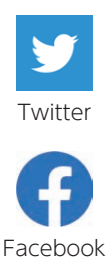
他のページに掲載している催しもあります。  
日時・内容は、変更になる場合があります。

日	行	事	日	行	事
～7日	熊谷勝 写真展「野鳥美を求めて」 9:30 道の駅「みたら室蘭」《詳細》☎090-5957-4575(熊谷)		19日	白鳥台サロン ピーチク・ぱーちく <b>有料</b> <b>要申込</b> 10:30 白鳥台集会所 《詳細》☎59-2856(田村)	
～31日	小島和夫 作品展 街角で蘇る思い出 10:00 市民美術館 《詳細》☎22-1124(同館)			室蘭音楽協会市民オーケストラ 名曲コンサート <b>有料</b> 16:00 市民会館 《詳細》☎080-5025-4634(安達)	
1月 ～14日	家族の似顔絵展 9:00 イオン室蘭店 《詳細》☎45-1414(同店・齊藤)		20日	北海道言友会室蘭カフェ (吃音の自助グループ) <b>有料</b> ※吃音で悩んでいる方、吃音のある方、その保護者、先生などが対象。 18:00 障害者福祉総合センター(びあ216) 《詳細》☎090-3398-0384(藤野)	
5日	地球岬・満月の会 満月鑑賞会 ※催しはありません。 月の出…18:14、日の入り…18:40、月の見ごろ…4日～6日 地球岬展望台 《詳細》☎090-3116-1103(池野)		20日 21日	ハンドメイド&雑貨イベント とびきりの休日 vol5 10:00 室蘭プリンスホテル《詳細》☎090-6877-8609(守谷)	
7日	室蘭地区民謡連合会 新春歌謡フェスティバル <b>有料</b> 11:00 市民会館 《詳細》☎090-9585-7711(氏家)			すこやかウォーク「鷺別川沿いの八重咲桜が咲きそろう」 9:00 中島公園野球場 《詳細》☎090-3897-2164(成田)	
10日 19日 28日	ノルディックウォーキング <b>有料</b> ※無料貸ポールは15セット。 10日…中島公園野球場、19日…母恋会館、 28日…室蘭民報みんなの水産館 9:30 各会場に集合 《詳細》☎090-9087-5068(黒政)		21日	室蘭栄高等学校吹奏楽団 定期演奏会 13:30 室ガス文化センター 《詳細》☎44-3128(松村)	
13日	ハトがなぜタカに？ ～地方記者が追った永田町の真実～ 長谷川綾 講演会 <b>有料</b> 14:00 市民会館 《詳細》☎22-4714(増岡)		26日	源氏物語に親しむ 葵の上～あおいのうえ～ <b>有料</b> 13:00 港の文学館 《詳細》☎55-5363(増子)	
14日	イタンキ浜鳴り砂を守る会 イタンキ浜鳴り砂海岸の清掃 13:00 イタンキ浜海岸 《詳細》☎23-1075(菊地)		27日	室蘭混声合唱団 定期演奏会 <b>有料</b> 15:00 市民会館 《詳細》☎090-1649-7744(石塚)	
18日	映画「土を喰らう十二ヵ月」上映会 <b>有料</b> 14:00 市民会館 《詳細》☎090-9750-0620(堀岡)		28日	パッキャマラードマーケットinモルエ中島 10:00 モルエ中島 《詳細》☎44-4476(草野)	
				室蘭歌謡連盟 室蘭歌謡フェスティバル <b>有料</b> 13:00 市民会館 《詳細》☎080-5595-8372(橋本)	

## 困ったときの あれこれ 相談

相談名	日時	会場	申込先・詳細
市民相談 (家庭内や身の回りのトラブルなど)	月～金曜日(祝日を除く) 9:00～15:00	地域生活課(市役所本庁舎1階)	☎25-2703
消費生活に関する相談 (消費生活についての契約上のトラブル、架空請求やクーリングオフなど)	月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00	消費生活センター(市役所本庁舎1階)	☎25-3100
	土・日曜日、祝日 10:00～16:00		消費者ホットライン ☎188
生活困窮に関する相談 (生活困窮、経済的な悩み、家計相談、ひきこもりなど)	月～金曜日(祝日を除く) 8:45～17:15	室蘭市社会福祉協議会	☎84-5020
行政相談委員による定例相談 (国や道、市の行政について)	5月11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部 ☎011-709-1803
司法書士による無料法律相談 (事前申込・1人40分以内)	5月10日・24日(水) 17:30～20:30	中小企業センター	札幌司法書士会法律相談センター ☎011-272-9035
弁護士による無料法律相談 (事前申込・先着5人・1人30分以内)	5月13日(土) 9:30～12:00	中小企業センター	地域生活課(市役所本庁舎1階) ☎25-2703
行政書士による無料相談 (事前申込・先着5人・1人30分以内)	5月11日(木) 9:30～12:00	地域生活課(市役所本庁舎1階)	☎25-2703
行政書士くらしの無料相談会 (相続、各種認可など。事前申込)	5月20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
障がいのある人と家族のための出張相談 (生活、福祉サービス、就労に関する相談。申込締切10日)	5月19日(金) 13:00～16:00	障害者福祉総合センター(びあ216)	☎45-6611 ☎45-1003
働きたい人のための無料出張相談会 (就労相談・体験、おおむね15～49歳の人とその家族)	5月19日(金) 10:00～12:00	ハローワーク室蘭	とまこまい若者サポートステーション とまこまい「サボステ・プラス」 ☎0144-84-8670

室蘭市の  
情報を  
随時  
配信して  
います。



人のうごき (令和5年3月末)

人口 77,472 (-531)

世帯 43,803 (-183)

( ) は前月比