

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



特集 低所得世帯(住民税非課税世帯)支援給付金を支給します... 2

伝言板.....	3	お知らせむろらん.....	4
エンジョイ子育て.....	10	みんなの健康.....	14
おでかけガイド、相談.....			16

本紙は7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。

8

2023年(令和5年)
No.1109

低所得世帯（住民税非課税世帯）支援給付金を支給します

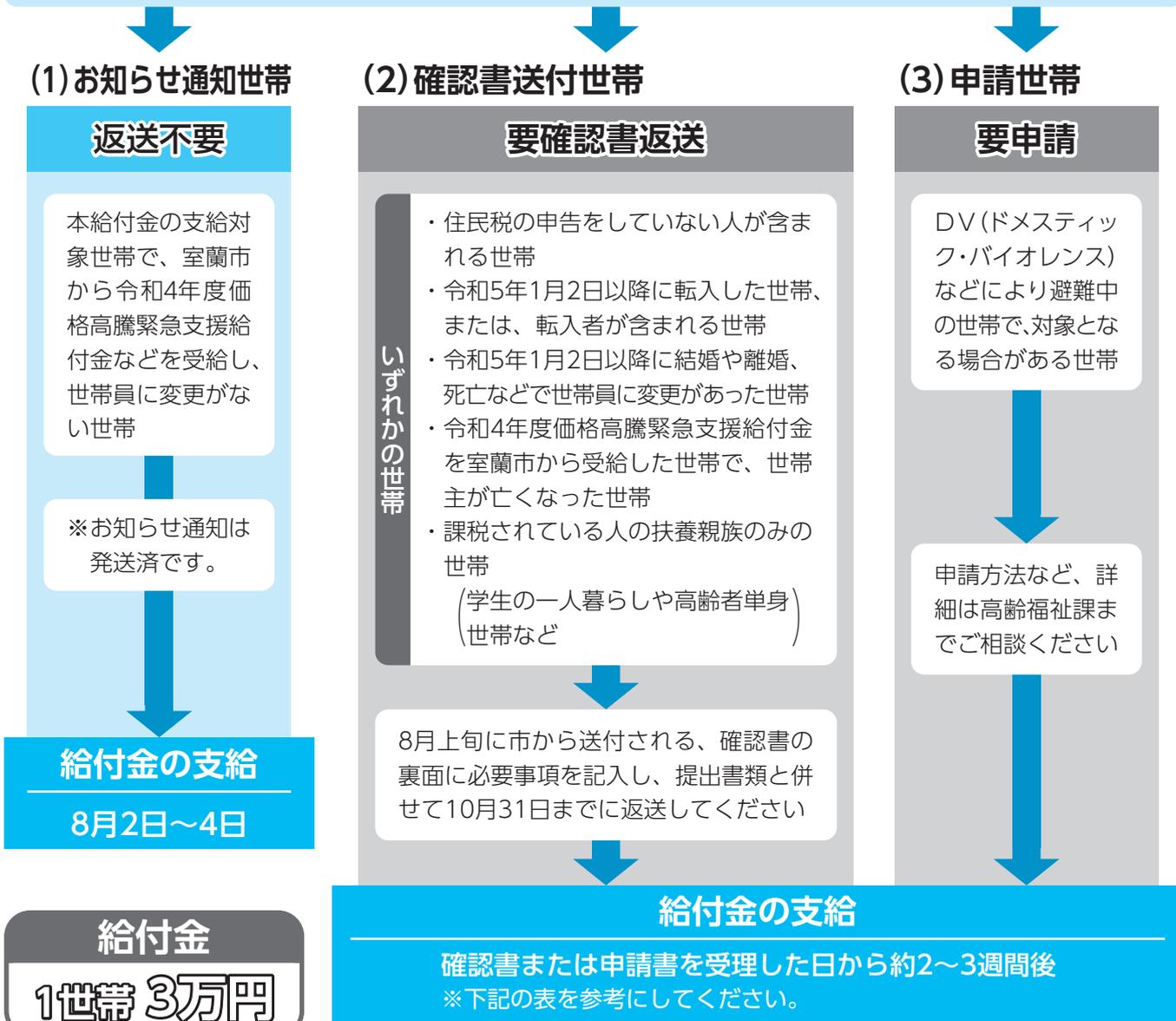
《詳細》高齢福祉課 ☎25-2872

原油価格や物価高騰などの影響を受けた低所得者世帯（住民税非課税世帯）を支援するための給付金を支給します。詳細は、市ホームページをご覧ください。



■ 支給対象となる世帯と支給までの流れ

令和5年6月1日時点で、住民票が市内にあり、世帯全員が令和5年度の住民税非課税世帯の世帯主（生活保護受給世帯を含む）



給付金
1世帯 3万円

返送期限
10月31日まで

※期限までに返送や申請がない場合や、申請後に不備があり、市が確認ができない場合は、受給を辞退したものとみなします。ご注意ください。

■ 支給予定日

受理期間	支給予定日	受理期間	支給予定日
8月 3日～8月10日	8月23日	9月19日～ 9月22日	10月 4日
8月14日～8月18日	8月29日	9月25日～ 9月29日	10月11日
8月21日～8月25日	9月 6日	10月 2日～10月 6日	10月18日
8月28日～9月 1日	9月13日	10月10日～10月13日	10月26日
9月 4日～9月 8日	9月21日	10月16日～10月20日	11月 2日
9月11日～9月15日	9月27日	10月23日～10月31日	11月13日

子ども食堂「なかよし食堂」

子どもたちに弁当を提供して、見守る活動を行っています。

(各日100食限定)
日時 8月12日・26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

地域交流食堂もとむろランチ

子どもから大人まで一緒に食事をして、交流する場を提供している地域食堂です。

日時 8月20日(日)
 11:30~13:30



会場 白鳥台ショッピングセンターハック
料金 大人300円、高校生以下無料
申込方法 8月13日まで、電話で
詳細 同会・遠藤 ☎090-6214-6070

『いぶり文芸第54集』作品募集

自作の文芸作品を募集します。なお、作品掲載時には、1冊以上の購入をお願いしています。

投稿規定 400字詰め原稿用紙で

- ・創作および評論15~30枚程度
- ・随筆3~5枚
- ・詩30行以内
- ・短歌5首・俳句5句・川柳5句

※規定外は、お問い合わせください。

申込方法 8月1日から9月15日まで、住所・氏名・電話番号・題名・作品に掲載する氏名(ペンネーム可)を記入し、郵送(CD、USBメモリも可)、またはメールで
応募先 室蘭文化連盟「いぶり文芸編集委員会」☎051-0016 幸町6-23

✉mpr52@amber.plala.or.jp

詳細 室蘭文芸協会・井村 ☎22-7063

室工大カフェTENTO はんもっくのひ

日程 8月5日(土)
定員 各先着15人



高校生交流会

将来の不安や大学生活の実態などを、室蘭工業大学の学生に聞いてみませんか。

対象 中学生~高校生とその家族

時間 11:00~12:15

夏の昆虫教室

新しいタンパク源として注目の昆虫食について、帯広畜産大学の学生がお話しします。

時間 13:30~14:30

料金 300円

申込方法 8月4日まで、申込フォームまたは葛西(☎070-1140-8787)に電話で

TENTOで読み聞かせ&外遊び 無料

対象 小学3年生以下の子どもと保護者

日時 8月18日(金) 15:00~16:00

定員 先着10組程度

申込方法 当日会場で

TENTOフェスティバル

日程 8月26日(土)

藍染体験

時間 10:00~12:00 **定員** 先着10人

料金 2,300円(コーヒー代含む)

ハンカチ藍染体験

時間 13:00~15:00

定員 先着10人

料金 800円(コーヒー代含む)

申込方法 8月25日まで、申込フォームまたは電話で

会場 TENTO(室蘭工業大学 学生会館内)

詳細 同カフェ・市村 ☎080-1447-8085

室蘭ノルディックウォーキング協会 夏のノルディックウォーキング体験会 無料

ポールを使って、気軽に運動ができます。無料貸ポールは限定15セット。

対象 18歳以上の市民

日時 8月12日(土) 9:30~11:30

申込方法 当日9時から、日本製鉄室蘭球場で受け付け

詳細 同協会・黒政 ☎090-9087-5068

室蘭俳句協会

市民の俳句募集 無料

俳句を募集します。入賞した人は、10月22日の市民俳句大会で表彰します。二句以内(季節は自由)で、投句と氏名にはふりがなをつけて提出してください。

対象 小学生以上

申込方法 8月1日から9月30日まで、俳句・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、郵送で

詳細 同会・進藤 ☎080-2053-0151

☎051-0034 増市町1-21-10

Muroran Art Project

鉄と光の芸術祭有償ボランティア・スタッフ募集

歴史的建築物を活用したアート展で、会場内の監視などを行うボランティアを募集します。交通費や食事代相当の謝礼があります。

日時 9月9日(土)・10日(日)・16日(土)~18日(月)・23日(土)・24日(日)
 10:00~16:00

会場 旧絵鞆小学校、千穂萬歳堂(海岸町3-2-6)

定員 30人

申込方法 8月1日から20日まで、申込フォームで

詳細 Muroran Art Project

☎070-3997-8339

気を付けよう

【詳細】健康推進課 ☎45-6610

熱中症予防

- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給
- 部屋の風通しを良くする
- 屋外では、日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩
- シャワーや冷たいタオルで体を冷やす



食中毒予防

- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下で食品を保存する
- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに、冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 加熱して調理する食品は十分に加熱する
- 調理前や調理中にもこまめに手洗い



お知らせむろらん

7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

東京室蘭会総会・懇親会

総会で活動内容などを報告した後、懇親会で抽選会などを行います。関東地方にお住まいの個人にご紹介ください。

日時 9月2日(土) 12時～15時
(11時30分から受け付け)

会場 アルカディア市ヶ谷(東京都千代田区九段北4-2-25)

料金 9千円(夫婦1万5千円)

申込方法 8月7日まで、電話で
総務課 ☎25-2215

港の文学館の催し

港の文学館移転10周年記念特別企画
サマーポップスジャズライブ(無料)

日時 8月5日(土) 13時

定員 先着50人

申込方法 8月4日まで、直接整理券を配布します

ブックトークカフェ
本との出会い、人との出逢い

日時 8月12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 8月11日まで、電話で
港の文学館 ☎22-1501

戦没者等の慰霊と黙とうを

室蘭市戦没者並びに艦砲射撃殉難者追悼式

日時 8月4日(金) 11:00
(10時から受け付け)

会場 室ガス文化センター
※ご遺族には事前に案内状を送付していますが、案内状が無くても当日会場を受け付けできます。

戦没者・原爆死没者の慰霊と平和祈念式典

広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式 8月6日(日) 8:15
長崎市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式 8月9日(水) 11:02
全国戦没者追悼式 8月15日(火) 12:00

各日には1分間のサイレンを鳴らしますので、黙とうをお願いします。

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2872

市民美術館の展示 無料

秋山久美子展
くじらんまつりとたびだつこと

室蘭市出身で、道展会員、一紀展準会員として活躍する秋山久美子さんの油彩作品を展示します。
日時 8月2日(水)～10月1日(日)
(10月1日は15時まで)

道南の風・光
美術を愛する教師たち

室蘭や近郊で美術教育に関わった作家の絵画・彫刻・工芸作品を展示します。
日時 8月9日(水)～9月3日(日)
(9月3日は15時まで)



市民活動センターの催し

生活ものづくりデイ2023

市民活動センター登録団体による、ものづくりワークショップです。(ブースにより有料)
日時 8月6日(日) 10時～15時

申込方法 当日会場

南国パラオのちぎり絵展(無料)

日時 8月8日(火)～19日(土)
(19日は15時まで)

市立室蘭看護専門学院

オンラインオープンキャンパス

55年の歴史を誇り、過去5年間の看護師国家試験合格率が95パーセント以上で、卒業生の約7割が市内の医療機関に就職し、地域医療に貢献する人材育成をしている市立室蘭看護専門学院で学びませんか。

現在、看護師を目指す人や看護に関心のある人を対象にオンラインでオープンキャンパスを実施しています。

また、随時、学内の見学や入学相談を受け付けています。希望する人は、お問い合わせください。



内容 学院概要、学院案内、授業内容、実習内容など



《詳細》市立室蘭看護専門学院 ☎45-1171

全室蘭写真展(無料)

日時 8月22日(火)～9月2日(土)
(9月2日は15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

フードドライブを実施します

ご家庭で眠っている、食料品を提供してください。社会福祉協議会を通じて、子ども食堂などに提供して、食品ロスを削減します。

日時 8月1日(火) 10時～11時

会場 道の駅「カナスチールみたら室蘭」

※未開封で消費(賞味)期限が10月1日以降のものに限ります。調味料、乾麺、缶詰、飲料品(ア

PCB廃棄物処理施設日曜見学デー

詳細 環境課 ☎22-1481

普段、平日しか見学できない施設を日曜日に見学できます。また、お子さんを対象にDENZA環境科学館と共催でスタンプリーを行います。各施設でスタンプを集めると記念品をプレゼントします。※DENZA環境科学館は入館料がかかります。

日時 8月27日(日) 9時～15時

集合場所 PCB処理情報センター(御崎町1-9-8)

申込方法 当日会場
詳細 中間貯蔵・環境安全事業(株)北海道PCB処理事業所総務課
☎22-3111

8月1日は市民憲章制定記念日

室蘭市民憲章

わたしたちは、白鳥湾の美しい自然のなかで、たくましく発展している港湾と商工業のまち、室蘭の市民です。

わたしたちは、このまちを愛し、市民であることに、誇りと、責任をもち、さらに、豊かな未来をめざし、ここに、市民憲章を定めます。

- 健康で働き、明るく楽しい家庭をつくりまします。
- 老人をうやまい、子どもの夢をはぐくみ、あたたかい心のかようまちをつくりまします。
- 自然を愛し、環境をととのえ、緑豊かなまちをつくりまします。
- のびゆく港と、産業を育て、未来を開く希望のまちをつくりまします。
- きまりを守り、教養を深め、文化のかおりあふれるまちをつくりまします。

(昭和47年8月1日制定)

《詳細》室蘭市民憲章推進協議会 (地域生活課内)
☎25-2223

絵鞆庁舎縄文展示室夏休み開館

夏休みにあわせ市内の遺跡で出土したアイヌ民具(複製)を展示します。期間中は毎日開館します。
日時 8月20日(日)まで、8月26日(土)・27日(日)、9月2日(土)・3日(日) 10時～16時
会場 教育委員会絵鞆庁舎
詳細 (旧絵鞆小学校) 生涯学習課 ☎22-5094

室蘭市社会福祉大会

社会福祉に取り組む関係者の表彰や講演、障がい者就労事業所のパン・菓子などを販売します。
講演 「知ることで意識と環境が」
無料



変わっていく車いす建築士の想い
講師 ユーバーサルデザイン(有)環工房代表取締役牧野准子さん
日時 8月24日(木) 販売:11時、式典:13時、講演:14時
会場 わにホール市民会館
申込方法 当日会場
詳細 社会福祉協議会 ☎83-50301

民俗資料館ロビー展(前期)

昭和の玩具〜50年前のおもちゃ 無料
野球盤やプラレールなど、昭和に全盛を迎えた玩具を展示します。
日時 8月5日(土)～9月10日(日) 10時～16時
会場 民俗資料館
詳細 民俗資料館 ☎59-4922

講座・講習

看護師復職支援研修会

採血や点滴、吸引などの基礎看護技術や電子カルテ操作などを学べます。1日のみの受講も可能です。駐車場も無料で貸し出します。就学前の子どもも同伴できます。
対象 未就業で看護職として復職を希望している人
日時 9月6日・13日・20日・27日(水) 13時30分～15時
会場 市立室蘭総合病院
定員 各先着5人
申込方法 各5日前まで、電話で
詳細 市立室蘭総合病院 ☎25-3111

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 8月3日・10日・24日・31日(木) 9時～10時30分
②煎茶道のすすめ
〜お茶の淹れ方、楽しみ方
日時 8月11日・25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 8月11日・25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

室蘭工業大学公開講座

再生可能エネルギー・地熱エネルギーの世界
日時 9月2日(土) 10時～12時
イタンキ浜の鳴り砂を科学する!
日時 9月9日(土) 13時～17時
対象 高校生以上
定員 各先着10人

後期学校体育館の利用者募集

対象 代表者が室蘭市民で、市民または市内に通勤している人が半数以上所属する、常時10人以上が定期的に活動できる団体
期間 10月1日～令和6年3月31日
料金 1団体1回1,000円
申込方法 8月1日から14日まで、㊦栗林商会アリーナに備え付け、または、ホームページに掲載の申請書と会員名簿を㊦栗林商会アリーナに直接
※8月22日から31日まで、学校の変更期間を設けます。

利用時間	
小学校	中学校
18:30～20:45 20:45～23:00	19:00～21:15

※原則週1回利用。学校により、利用できる種目などの制限があります。詳細は、ホームページをご覧ください。
お問い合わせください。

《詳細》㊦栗林商会アリーナ ☎84-6270
HP <https://murospo.com/taikyo/index-bl2021.html>

アイヌ文化体験学習会「アイヌ文様の缶バッジ製作・切り絵体験」

無料
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
日時 8月11日(金) 10時
会場 イタンキ生活館
定員 先着20組
申込方法 8月10日まで、電話または、氏名・電話番号を記入しファクスかメールで
詳細 生涯学習課 ☎22-5094
☎22-6902 syougaiakusy
u@city.muranai.g.jp

料金 各1千円(教材費を含む)
申込方法 8月3日から17日17時まで、同大学ホームページの申込フォームで
詳細 室蘭工業大学総務広報課 ☎46-5016



講座・講習

西ぐびりリ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 8月6日(日) 12時30分～16時
 定員 先着8人
 料金 1千円～3千円

② ワークショップ「エコクラフト」
 ～自分サイズの収納カゴを作ろう～
 日時 8月5日・12日・26日(土
 曜日、全3回) 13時～16時
 定員 先着8人
 料金 1千円～3千円

③ 和こものつくり講座
 ～秋の一本吊るし～
 日時 8月3日・10日・17日・24
 日(木曜日、全4回) 10時～16時
 定員 先着20人
 料金 1千円

④ 布ぞつり講座
 日時 8月12日(土)・13日(日)(全2回)
 13時～16時
 定員 先着10人
 料金 1千円

⑤ きめこみパッチワーク講座
 日時 8月19日(土) 10時～16時
 定員 先着15人
 料金 1千円～3千円

⑥ ワークショップ
 シルバーアクセサリー
 日時 8月20日(日) 12時30分～16時
 定員 先着8人

市民美術館「絵画教室」
 市民美術館の佐藤 宏茂館長を
 講師に、基礎的講習を行います。

料金 1千500円～3千円
 申込方法 8月1日10時から①②
 ③④⑥は各前日まで、⑤は9日ま
 で、電話で
 詳細 西ぐびりリサイクルプラザ
 ☎59-00319

中高年向けのパソコン講習会
 パソコンワード～基礎コース
 基礎知識や文字入力、文章の作成
 などの基本的な使い方を学びます。
 対象 パソコンを初めて学ぶ人
 日時 9月4日(月)～8日(金)(全5
 回) 10時～12時
 パソコンワード～応用コース
 表を含む文書の作成、図形描画
 の作成編集などを学びます。
 対象 簡単な文字入力ができる人
 日時 9月11日(月)～15日(金)(全5
 回) 10時～12時

市民美術館「絵画教室」
 市民美術館の佐藤 宏茂館長を
 講師に、基礎的講習を行います。

対象 小学校5年生以上
 鉛筆デッサン
 日時 8月12日(土)・13日(日)・19日(出
 14時～15時(1日のみでも可)

水彩絵の具
 日時 8月20日(日) 14時～15時
 会場 市民美術館
 定員 各先着16人
 申込方法 8月1日から各前日ま
 で、電話または直接
 詳細 市民美術館 ☎22-1124

あなたも見た? やった? お祭りの華
 奴行列百余年の物語 無料
 室蘭地方史研究会の成田弘さ
 んが語ります。
 日時 8月19日(出) 13時～14時45分
 定員 先着30人
 申込方法 事前に電話で
 詳細 市民活動センター
 ☎83-7751

市営住宅の入居者を募集
 募集住宅 8月14日に公表
 申込方法 8月14日から18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、わに

暮らし
 市営住宅の入居者を募集
 募集住宅 8月14日に公表
 申込方法 8月14日から18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、わに

市営住宅の入居者を募集
 募集住宅 8月14日に公表
 申込方法 8月14日から18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、わに

市営住宅の入居者を募集
 募集住宅 8月14日に公表
 申込方法 8月14日から18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、わに

市営住宅の入居者を募集
 募集住宅 8月14日に公表
 申込方法 8月14日から18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、わに

一部列車の運休のお知らせ

東室蘭駅から長万部駅の区間で、線路工事を行うため、バス
 による代行輸送を行います。ご理解とご協力をお願いします。

■列車運休とバス代行輸送の実施期間
 8月6日、10月8日・15日・22日・29日(日)
 ■運休列車と代行バスの運行時刻(東室蘭～崎守、洞爺、長万部駅の時刻のみ)

上り		普通列車	代行バス	普通列車	代行バス
東室蘭 発	20時24分	20時24分	22時00分	22時00分	
本輪西	20時29分	20時37分	22時05分	22時13分	
崎守	20時35分	20時49分	22時10分	22時25分	
洞爺	21時10分着	21時38分着	22時40分	23時14分	
長万部 着	23時18分	0時23分	

下り		普通列車	代行バス
伊達紋別発	21時56分	21時56分	
東室蘭 着	22時23分	22時53分	

○代行バスは、道路状況などにより遅れが発生することがあります。
 ○代行バスは、JRの乗車券で利用できます(自由席)。
 ○代行バスを利用する人は、駅待合室でお待ちください。

【詳細】北海道旅客鉄道(株) ☎44-5716

新和産業アイスアリーナ室蘭 内に掲示する広告の募集

2階手すりや壁面の横断幕、整
 氷車に掲示する広告を募集します。

8月11日の祝日は「燃やせる ごみ」の収集がありません

8月11日(金)は、「燃やせるごみ」
 の収集を行いません。
 なお、「資源物」の収
 集は予定通り行います。
 【詳細】環境課 ☎22-1481



東京圏から帰ってきたら「最大100万円」

家族や友人にも伝えてください!

東京23区に在住、または、神奈川県や千葉県、埼玉県（一部地域を除く）に在住し、東京23区に通勤している人が室蘭市に移住すると移住支援金が支給されます。

支給条件

東京圏での居住年数などの条件を満たした上で、室蘭市に移住し、下記のいずれかに該当する人。

- ①道公式求人マッチングサイトに掲載の移住支援金対象企業に就職する人
- ②東京圏の企業に勤めたまま、テレワークで業務する人
- ③室蘭市内の専門学校等に入学する人（大学は対象外）
- ④室蘭市内で起業する人（創業支援事業費補助金の対象であること）

支給金額

単身…最大60万円
世帯…最大100万円
※18歳未満の家族がいる場合は、1人当たり最大100万円を加算
※国や道の予算状況により、減額や支給時期が遅れる場合もあります。詳細は、ホームページをご覧ください。



移住支援金



マッチングサイト

企業の皆様へ

企業の求人情報がより魅力的に!

移住支援金対象企業に登録しませんか?

対象企業に登録すると
①無料で道公式求人マッチングサイトに情報掲載できる
②「東京圏からの就職者に最大100万円」をアピールポイントに求人できる
対象企業の登録については、ホームページをご覧ください。
《詳細》北海道経済部労働政策局 産業人材課 ☎011-251-3896



《詳細》企画課 ☎25-2181

模範となる青少年・団体・育成者表彰候補者の推薦を

対象 市内に組織され、活発な活動を続けている青少年団体（3年以上の活動）、小学生以上30歳未満で、青少年団体に活発な活動をしている青少年（2年以上の活動）、かかれた努力をしている人、優良勤労青少年（おおむね3年以上の勤務）、または、青少年育成者（15年以上の活動）など
推薦方法 8月1日から14日まで、

生涯学習課に備え付け、または、市ホームページに掲載の用紙で
生涯学習課 ☎22-5094

一般住宅の合併処理浄化槽設置に補助金を交付しています

対象 公共下水道が整備されていない地域に居住し、浄化槽を設置予定の人
規模 5～10人槽
補助金額 浄化槽設置費用（排水設備に係る費用を除く）の90パーセント以内

限度額 5人槽：93万9千円、7人槽：109万5千円、10人槽：139万2千円
※貸付制度もあります。申込方法などの詳細は、お問い合わせください。

環境課 ☎23-2225

市施設の管理運営を行う指定管理者を募集します

申込方法などの詳細は、各課に電話、または、市ホームページをご覧ください。
募集施設

募集施設

- ・墓地墓園（戸籍住民課）
- ・B&G海洋センター（生涯学習課）

募集期間 8月31日(木)まで

戸籍住民課 ☎25-2382

生涯学習課 ☎22-1112

排水設備工事責任技術者試験

日時 10月18日(水)

13時30分～15時30分

会場 苫小牧市労働福祉センター
(苫小牧市末広町)

料金 7千円

申込方法 8月17日から28日まで、水道部料金課に備え付けの申込書で

※問題集・テキストが必要な場合は、東京官書普及(株) ☎03-3292-3701)にお問い合わせください。

水道部料金課 ☎44-6118

広告付き窓口封筒の無償提供者を募集

住民票などの書類を持ち帰るための広告付き窓口封筒を無償で作成・提供してくださる企業や個人事業主を募集します。
提供期間 1年間
申込方法 8月25日から9月7日まで、市ホームページに掲載の書類を郵送または直接

戸籍住民課 ☎25-2416

☎01-8530 海岸町1-4-1

室蘭市生活文化伝承者表彰候補者の推薦を

対象 個人表彰：おおむね65歳以上で、生活文化の保存・伝承に30年以上関わっている人
団体表彰：生活文化に関わっている会員などで組織され、10年以上の活動実績がある団体
推薦方法 8月14日まで、生涯学習課に備え付けの用紙で

生涯学習課 ☎22-5094

室蘭市スポーツ表彰候補者の情報を募集

対象 令和4年9月1日から令和5年8月31日に開催された全国規模以上の大会（全国スポーツレクリエーション祭や全国健康福祉祭などは除く）で、1位から3位を

獲得した市民、または、市内で活動する団体。



申込方法 8月1日から9月1日まで、生涯学習課に備え付けの用紙と受賞した大会の表彰状の写し、開催要項・出場権獲得経緯が分かる資料を持参し直接
生涯学習課 ☎22-1112

市内の津波警報サイレンを使用した訓練を行います

8月23日(水)の11時ごろに、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備えて、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた訓練を実施します。
当日は、市内17カ所に設置してある津波警報サイレンを使用して放送訓練を行います。詳細は、市ホームページをご覧ください。



防災対策課 ☎25-2244

運転免許証の出張返納手続き

警察官が自宅などに訪問し、免許証返納を受理します。なお、運転経歴証明書申請は、警察署での手続きとなります。
対象 65歳以上で、全ての免許を返納する意思のある人

申込方法 事前に電話で

室蘭警察署 ☎46-0110

住民基本台帳の 閲覧状況を公表します

令和4年度の閲覧状況は、市ホームページ、戸籍住民課（広域センタービル）、蘭東支所で公表しています。

【詳細】 戸籍住民課 ☎25-2416

マイナンバーカードを 日曜日にも交付します

用意するものなどの詳細は、市ホームページをご覧ください。



※窓口には、本人が来てください。
対象 マイナンバーカードを申請し、交付通知書が届いている人

日時 8月6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 ☎25-2416

地震防災対策の現状調査に 係る住民向けアンケート

内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため、避難意識などに関する調査を実施します。回答は1人1回です。回答内容は、今後の防災対策の検討に活用します。

実施期間 8月31日まで

回答方法 下記の回答フォームから

【詳細】 内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（防災計画担当）付

☎03-3501-6996



インターネット公売のお知らせ

物件や申込方法などは、期間中にKSI官庁オークションホームページ(<https://kankochoj.jp>)をご覧ください。資料は市税課（広域センタービル）でも閲覧できます。なお、中止する場合がありますので、ご了承ください。

参加申込期間 8月25日(金)13時～9月6日(水)23時

【詳細】 市税課 ☎25-3177

北海道障害者職業能力開発校 令和5年度10月訓練生を募集

【詳細】 詳細は、同校または最寄りのハローワークにお問い合わせください。
対象 身体・精神・発達障がいのある人
訓練科目 建築デザイン科
願書受付期間 8月22日(火)まで
選考日 9月5日(火)

【詳細】 北海道障害者職業能力開発校 ☎01255-52-2774

令和6年4月採用 海上保安大学の学生募集

対象 高校卒業見込みの人、または、令和5年4月1日時点で、高

校卒業後2年を経過していない人

試験日 10月28日(土)・29日(日)

申込方法 8月24日から9月4日まで、海上保安庁のホームページで



【詳細】 室蘭海上保安部 ☎23-0118

35センチメートル未満のマツカワ は逃がしていただき

カレイの一種であるマツカワの天然魚は少なく、ほとんどは人が育てた稚魚を放流したものです。資源保護のため、全長35センチメートル未満のマツカワは、漁業者も釣り人も海中に戻さなければなりません。ご協力をお願いします。

【詳細】 胆振海区漁業調整委員会（胆振総合振興局水産課内） ☎24-9812

税務署への相談は事前に 電話予約が必要です

相談時間の確保や待ち時間を削減するため、面接による相談を希望する場合は、納付相談を除き原則として事前予約が必要です。

なお、国税庁ホームページのタックスアンサーやチャットボット、電話相談センターを
用意していますので、自宅でも解決できます。



【詳細】 室蘭税務署 ☎22-4151

【詳細】 戸籍住民課 ☎25-2382
望洋台霊園 ☎44-1590

望洋台霊園行き お盆・秋彼岸の無料墓参バス

8月13日(日)・14日(月)、9月23日(土)

<p>【港南町・増市・絵鞆方面】 港南町→増市通→港南町入口→絵鞆公園前→絵鞆団地→緑丘→祝津公園入口→祝津町2丁目→白鳥大橋→霊園</p> <p>港南町発 9:00 霊園発 10:50 10:10 12:00</p>	<p>【室蘭築港・室蘭駅前・輪西方面】 室蘭築港→室蘭観光協会→室蘭駅前→母恋駅前→御前水→御崎駅前→日本製鉄前→汐見→霊園</p> <p>室蘭築港発 9:30 霊園発 11:40 10:00 12:10</p>	<p>【東室蘭駅・東町ターミナル】 東室蘭駅東口→東町ターミナル⑤のりば→汐見(イオン向い)→太平橋(和さび向い)→東通③→仲通→八丁平入口→八丁平中央→霊園</p> <p>東室蘭駅東口発 8:55~11:55 (1時間おき) 霊園発 10:00~13:15 (1時間おき) 最終 11:55 最終 13:15</p>
<p>【霊園内・無料巡回バス】 霊園駐車場→高台</p> <p>9:30~12:45 15分ごと</p>	<p>【本輪西方面】 本輪西(臨時バス停)→本輪西2丁目→春雨橋→伊能橋→本輪西4丁目→栗林公園前→紅葉橋→すすかけ団地→すすかけ地蔵尊前→霊園</p> <p>本輪西発 9:00 霊園発 10:40</p>	<p>【鷺別・工大・中島方面】 鷺別→高砂局前→高砂3丁目→高砂5丁目→工大→水元団地→清滝不動尊前→知利別会館前→知利別2丁目→東通②→霊園</p> <p>鷺別発 8:50 霊園発 10:35 9:50 11:35</p>
<p>巡回バス運行のため、霊園幹線道路の一部を前日夕方から15時ころまで交通規制を行います。</p> <p>※停車するバス停には、おおむね1週間前に看板を設置します。詳細は、道南バス(株) (☎45-2131) にお問い合わせください。</p> <p>※お供え物やゴミは、持ち帰りください。</p>	<p>【港北・柏木方面】 港北町5丁目→港北町中央→蘭北小学校前→港北町入口→港北町1丁目→見晴通→鷺団地入口→中学校入口→蘭北団地→柏木町→柏木→霊園</p> <p>港北町 10:30 霊園発 12:10 5丁目発</p>	<p>【石川町・白鳥台方面】 旧石川町会館→白鳥台2丁目→白鳥台5丁目→白鳥台中央→北公園前→雇用促進住宅入口→霊園</p> <p>旧石川町 9:30 霊園発 11:00 会館発</p>

シルバー人材センター入会説明会

対象 60歳以上の健康な人
日時 8月17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

市役所機構改革のお知らせ

《詳細》職員課 ☎25-2236

市民サービスの向上と行政運営の効率化、課題解決に向けた体制強化を目的として、名称変更や所管業務の移管を行いました。

名称変更した課・係

港湾部庁舎2階（海岸町1-20-30）

主な業務	旧	新	電話
●港湾整備、経営および企画に関すること	港湾部港湾政策課振興係	港湾部港湾政策課経営企画係	22-3192

一部業務を移管した課・係

市役所本庁舎1階（幸町1-2）

移管する業務	旧所管課	新所管課	電話
●パートナーシップ制度および男女平等参画に関すること	教育部生涯学習課	生活環境部地域生活課市民生活係	25-2951

港湾部庁舎2階（海岸町1-20-30）

移管する業務	旧所管課	新所管課	電話
●港湾の振興、港湾統計に関すること	港湾部港湾政策課振興係	港湾部港湾管理課管理係	22-3191

機動職業訓練生の募集

募集種目	訓練期間	会場	定員(先着)	料金(テキスト代)	申込期間
①OAビジネス科	8月25日(金) ～11月24日(金)	登別職業訓練協会 (登別市青葉町)	15人	14,000円程度	8月10日まで
②情報システム科	9月8日(金) ～12月7日(木)		25人	10,000円程度	8月25日まで
③介護実務者研修科	9月13日(水) ～令和6年3月12日(火)	北海道福祉教育専門学校	30人	14,000円程度	8月30日まで
④OA事務科 パワーポイント基礎	10月10日(火) ～25日(水)	室蘭高等技術専門学院	15人	1,000円程度	8月24日 ～9月21日

対象 ①②③はハローワークで求職登録している人、④は業務でパワーポイントを使用する人

申込方法 ①②③は、最寄りのハローワークで、④は室蘭高等技術専門学院に電話で

《詳細》室蘭高等技術専門学院 ☎44-7820



とねりまちホットライン

伊達市のお知らせ



第24回だて噴火湾縄文まつり

遺跡ガイドや縄文の森散策が行われるほか、勾玉作りや縄文釣りゲームなどの体験イベントも盛りだくさんです。

さらに、キッチンカーの出店も予定していますので、この機会に北黄金貝塚や縄文文化を学び楽しんでください。

日程 8月27日(日) 10:00～15:00

会場 史跡北黄金貝塚公園

※8月26日(土)13時30分から、だて歴史の杜カルチャーセンターで縄文文化に関する講演会を行います。(先着順)

《詳細》伊達市生涯学習課

☎0142-82-3299

登別市のお知らせ



知里幸恵生誕120年

映画『カムイのうた』特別試写会

知里幸恵の生涯をモデルとして制作された映画の公開前の特別試写会です。

監督・脚本を務めた菅原浩志さんの舞台挨拶後、上映を行います。

日時 9月18日(月)
13:00～15:30(開場12時)

会場 登別市民会館

定員 先着600人

料金 無料

申込方法 8月14日から申込フォーム、または、電話で

《詳細》登別市社会教育グループ

☎88-1129



FMひび

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
「プレミアム付デジタル商品券
『らんらんPay』」

7日(月) 17:39～17:54
再放送 8日(火) 12:44
9日(水) 9:10
11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

7日(月) 13:30～13:35
再放送 14日(月) 13:30

《詳細》広報課 ☎25-2193

8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
2(水) 4(金)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	19(土)	おりがみ教室「シャツ」 (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
5(土)	おはなし会(小学生以下の子ども) 11:00 図書館本館	図書館	20(日)	英語のおはなし会(小学生以下の子ども) 11:15 えみらん1階多目的室	図書館
7(月) ~9(水)	親子で簡単せいさく「おばけ」 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	22(火)	8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)	らんらん
8(木)	1歳6か月児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	22(火) ~24(木)	親子で楽しむ簡単せいさく(各先着15組程度) 10:00 子育て世代包括支援センター「こころん」	こころん
9(金)	おりがみ教室「シャツ」 (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	26(土)	おはなし会(5歳以上) 11:00 図書館本館	図書館
12(土)	夏休みスペシャル!こわーいおはなし会 (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	26(土)	作ってあそぼう!「紙コップけんだま」 (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
16(水)	作ってあそぼう!「紙コップけんだま」 (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	27(日)	アップルおはなし会 (先着20人程度、英語の絵本のみよきかせと歌) 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
16(水) 17(木)	8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」	こころん	30(水)	4か月児健診(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

ルーム	対象	開放日時(8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 (16日、祝日を除く) 9:30~11:30

おいでよ!こころん

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

みんなの広場
 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

パパとあそぼう!らんらん土曜日

対象 満1歳~就学前の子どもとお父さん
 日時 8月19日(土) 9:30~11:30
 定員 先着10組
 申込方法 8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

8月のフッ素塗布

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

対象 1歳3か月~就学前の子ども
 日時 8月29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。



全国一斉「こどもの人権110番」強化週間

いじめや虐待など、こどもの人権に関する相談を受けます。通話料は無料です。

日時 8月23日(水)~29日(火) 8:30~19:00
 ※8月26日(土)・27日(日)は10:00~17:00
 相談先 こどもの人権110番 ☎0120-007-110

キッズ・ジュニアのヒップホップジャズダンス

対象 4歳~中学生
 日時 8月27日(日) 15:30~16:15
 定員 先着10人 料金 500円
 申込方法 8月26日まで、電話で



《会場・詳細》サンライフ ☎55-3040

8/11(金)
~13(日)
10:00~17:00

DENZA I 環境科学館 夏休み科学館祭



《会場・詳細》
DENZAI環境科学館
☎22-1058

	内容	定員(先着)
工作ブース ①10:30②13:30	蓄光材を使って、暗闇で光るスライムとUVビーズストラップを作ります。	スライムは各日70人、UVビーズストラップは各日50人
テラスで実験 10:30~15:30	水やドライアイスを使い、消える絵や表面張力などの実験をします。	なし
わくわく環境教室「ホテルの秘密」 10:00~16:00	本輪西ほたるの会の活動紹介やホテルに関するパネルを展示します。	
水ロケット発射体験 ①11:00②14:00	ペットボトルを使って発射体験をします。	

※UVビーズストラップのみ料金が100円かかります。

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

図書館に行こう!



《詳細》図書館
☎22-1658

・月末図書整理による休館日…8月31日(木)

夏休みキッズシアター



短編アニメーション『はらぺこあおむし』、『パパ、お月さまとって!』などを上映します。

対象 小学生以下の子どもと保護者

日時 8月5日(土) 14:15~14:50

会場 えみらん1階多目的室 定員 先着40人

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 8月30日(水) 10:45~11:30

会場 えみらん1階多目的室 定員 先着5組程度

申込方法 8月29日まで、電話で



8月5日(土)
10:00~15:00

栄養ワンダー in DENZAI環境科学館



子どもから大人までが参加できる体の栄養に関する催しです。栄養に関するアンケートやクイズに回答した人に、牛乳やヤクルトをプレゼントします。(プレゼントはなくなり次第終了)

参加は無料ですが、入館料がかかります。

健康セミナー(DVDの視聴)

『がんばれヤクルトマンGO! GO! おなか大冒険』

協賛 室蘭ヤクルト販売(株)

健康チェック

ヘモグロビン量測定器による鉄分測定と管理栄養士による結果説明と栄養相談

間食フードモデル展示

肥満や虫歯の原因となるお菓子や飲み物などのカロリーと糖質をモデルを使って表示します。

《詳細》(公社)北海道栄養士会室蘭支部事務局 ☎0142-82-3198

きらんキッズパーク 夏休みイベント



8月18日(金)は、都合により臨時休館します。

お魚ビーこだ

対象 小学生以下の子どもと保護者

日時 8月1日(火)~20日(日) 10:00~16:45

夏休み工作

対象 小学生以下の子どもと保護者

日時 8月12日(土)・13日(日)

10:00~16:45

(材料がなくなり次第終了)

ねぞうアート「夏」

対象 2歳以下の子どもと保護者

日時 8月7日(月)~14日(月)

10:00~13:00

手形でアート「かえる」

対象 2歳以下の子どもと保護者

日時 8月23日(水)・24日(木) 10:00 定員 各先着10組

申込方法 8月9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

室蘭民報みんなの水族館 (雨天中止)



ちょっとこれ食べてっ(浜焼き)

日時 8月11日(金)~13日(日)

11:00~ ※なくなり次第終了。



夜の水族館

夜の水槽見学と観覧車で夜景を楽しみませんか。

日時 8月26日(土) 18:00~20:30

(最終入場時間20時)

※入場料は通常料金。観覧車は1人1回200円。

開館時間 9:30~16:30

(8月13日~16日は17時まで)

入館料 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

《詳細》室蘭民報みんなの水族館 ☎27-1638

児童扶養手当現況届の受け付けが始まります

児童扶養手当を受けている人に、現況届を送付します。期間内に提出してください。

現況届の提出がない場合は、11月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

受付期間 8月1日(火)～31日(木)
(土・日曜日、祝日を除く)

受付方法 子育て支援課(市役所本庁舎1階)に郵送で
※返信用封筒が入っていない一部の方は、直接提出していただく必要があります。

災害遺児手当を支給します

児童の父母が、災害などが原因で児童の養育が困難な状態になった場合に、市ではその児童を養育している保護者に対し、災害遺児手当を支給しています。申請方法などの詳細は、お問い合わせください。

支給資格 次の条件に該当する児童(小中学校に在学)を養育し、市内に6カ月以上居住している保護者

○災害により、父母または父母のどちらかが死亡、もしくは、障がいの状態になった児童

○その他の原因により、父母が共に死亡した児童

支給額 児童1人につき月額1,500円

令和5年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の申請を受け付けています

物価高騰の影響を受けて家計が急変した低所得の子育て世帯に対し、生活の支援を行う観点から、給付金を支給します。



対象者

1. ひとり親世帯分

①公的年金等を受給しており、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人(児童扶養手当の支給制限限度額を上回る人は該当になりません)

②物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準になった人

2. ひとり親世帯以外分

令和6年2月末時点で18歳未満(障がい児は20歳未満)の児童を養育する人のうち、物価高騰の影響を受けて家計が急変し、市民税均等割非課税相当になった人

給付金 児童1人につき一律5万円 **申請期限** 令和6年2月29日(木)

《詳細》子育て支援課 ☎25-2494

子育て講座



子育てについて学びませんか?

0歳の親子講座 **ぴよぴよクラブ**

「親子でできる体操 お家でできる遊び」

対象 0歳の赤ちゃんと保護者

日時 9月5日(火) 13:30～14:30

定員 先着15組程度

申込方法 8月14日から、市LINEの予約で



はじめてママの **ころころクラブ**

「うんちの話(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 9月13日(水) 13:30～14:30

定員 先着10組程度

申込方法 8月4日から、市LINEの予約で



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 9月7日(木) 13:30～14:45

会場 保健センター3階 **定員** 先着15組

申込方法 8月31日まで、申込フォームで

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



たのしくあそぼう! **こころんクラブ**

「色々な遊具で体を動かしてあそぼう!」

対象 1歳～就園前の子どもと保護者

日時 9月21日(木) 10:00～11:00

定員 先着15組程度

申込方法 8月31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

「未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール」

作品募集

海で働いたり、遊んだりしている人の様子や、海の生き物たちの様子などを描いたはがきサイズの作品を募集します。詳細は、海上保安庁のホームページをご覧ください。



募集部門 小学生低学年の部（1～3年生）、小学生高学年の部（4～6年生）、中学生の部

申込方法 9月8日まで、はがきの裏面に住所・氏名（ふりがな）・学校名・学年・クラス・電話番号・作品のメッセージを記入し、郵送で

《詳細》第一管区海上保安本部警備救難部環境防災課
☎0134-27-0118 ☎047-8560小樽市港町5-2

ロシア文化をのぞいてみよう!

ロシアの文字で名前入り缶バッジの制作や民族衣装を試着します。また、ロシア語の歌を歌ったり、お祭りを学び、ロシア文化を体験します。



対象 小中学生（保護者同伴可）

日時 8月26日、9月9日・30日（土曜日、全3回）
13:30～15:00（30日のみ15:30まで）

定員 先着10人

料金 1,000円

申込方法 8月3日17時まで、同大学ホームページの申込フォームで



《詳細》室蘭工業大学総務広報課 ☎46-5032



子育て応援団のお知らせ

ママたちのおしゃべり交流会 **無料**

お茶やお菓子を食べながら、子育ての悩みなどの情報交換をしませんか。おもちゃやパウンサーもあります。

対象 就学前の子どもの保護者（子どもの同伴可）

日時 8月16日(水) 10:00～11:00

会場 yoga&mama salon ATmam（日の出町3-5-22）

定員 先着7組

申込方法 事前に申込フォームで

詳細 同salon ☎050-6867-5832



みくにっ子文庫おはなし会 **無料**

8月はおはなし『いそがしいよる』『ローノとやしがに』『おなかのかわ』などを行います。当日は会場でリクエストも受け付けます。

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

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(8月)	会場
13日(日) 11:00～15:00	ふれあいサロン ほっとな～(中島町)
27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

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 8月19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

八丁平子育てサロン

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 8月9日(水)
10:00～12:00

会場 八丁平第一町会会館（八丁平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、土曜日は遊び支援と子ども食堂を行います。

対象 学習支援のみ小学生～高校生

日時 毎週金曜日 17:30～19:30

毎週土曜日 10:30～14:30

第2・4日曜日 10:00～13:00

会場 クルハウス（知利別町2-22-31）

料金 子ども食堂を利用する場合
大人200円、大学生以下無料

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

☎48-9133



あつまれちびっこ **無料**

8月3日は自由遊びや絵本の読み聞かせ、24日は人形劇団えりっこによる人形劇と子育てトークを行います。

対象 就学前の子どもと保護者

日時 ①8月3日(木) 10:00～12:00
②8月24日(木) 10:30～12:00

会場 ①わにホール市民会館、②港北ふれあいセンター（港北町3-29-1）

詳細 室蘭子ども劇場 ☎43-3790

鉄子文庫 **無料**

各分室と開室日時

幕西分室 (幕西町2-11)	毎週土曜日 10:00～17:00
高砂分室 (高砂町1-10-19)	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

いずみ子ども会 「映画上映会&ミニ縁日」 **無料**

『トムとジェリー』上映会&ミニ縁日(わなげ、ヨーヨーつり、ぬりえ)を行います。

対象 小学生以下の子ども（就学前の子どもは保護者同伴）

日時 8月9日(水) 13:30～

会場 室蘭言泉学園

詳細 同学園・高橋 ☎50-6720

子育て応援団に入りました

(6月15日現在)

- ・心まんまる ねっとわあく
- ・Ra-Mare
- ・はあと☆の会
- ・dance studio Chilly Source

《詳細》子育て支援課 ☎50-5101

スマートフォンで楽しく健康づくり くじらん健康ポイント



くじらん健康ポイントで交換できる室蘭オリジナルグッズが新しくなります。LINEアプリのショッピングカードを取得し、ウォーキングや健診など健康活動に応じたポイントを市内各所で20ポイント貯めて室蘭オリジナルグッズと交換しませんか。令和3・4年に獲得したポイントがある人は継続して使用できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対象 18歳以上の市民（室蘭オリジナルグッズを交換する場合）



注意事項

- ・室蘭オリジナルグッズと交換できるショッピングカードの枚数（ポイント数）が1枚（10ポイント）から2枚（20ポイント）に変更になりました
- ・室蘭オリジナルグッズの交換は1人1回で、無くなり次第終了しますが、別の特典は月1回まで交換できます
- ・ポイント取得は1日1回のみです
- ・ショッピングカードの取得は無料ですが、通信料は自己負担となります

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

口腔がん検診

室蘭歯科医師会が実施する日本口腔外科学会専門医による検診で、問診と口腔の視診、触診を行います。口の中に長く続く痛みや腫れ、出血などはありませんか。虫歯や歯肉炎、喫煙や飲酒なども口腔がんの原因になります。年に1回は口の中をチェックしましょう。

日程 (10月)	会場	定員 (定員超えは抽選)
14日(土)	①室蘭市保健センター	68人
	②登別市総合福祉センターしんた21	42人

対象 20歳以上 時間 ①14:00~17:00、②14:00~16:30
料金 1,000円

申込方法 8月1日から25日（必着）まで、申込フォーム、または、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・希望する会場を記入し、メールか郵送で
※抽選結果は9月中旬に郵送します。



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

✉kenkou@city.muroran.lg.jp ☎050-0083 東町4-20-6

はぴらん体操講座 無料 当日直接

室蘭のご当地健康体操で、気持ちよく体を動かしましょう。体脂肪と筋肉量の測定もできます。飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください。

また、はぴらん体操の動画はYouTubeで公開しています。
日時 8月23日(水) 13:30~14:15
会場 保健センター3階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



がんへの支援

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

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は休止中です。再開する場合は、ホームページなどでお知らせします。

○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

8/2(水) 13:30~14:45

申込方法 8月1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

8/23(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



《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

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。飲み物と汗拭き用タオル、上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。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(8月)	会 場	日 時(8月)	会 場	日 時(8月)	会 場
1日(火) 10:00	幌萌町会館	17日(木) 10:00	高砂第三会館	22日(火) 10:00	本町会館
2日(水) 10:00	母恋会館	18日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館		御崎町会館
3日(木) 10:00	白鳥台集会所		八丁平町会館	わにホール市民会館	
4日(金) 10:00	日の出町三丁目町会会館		高砂わかば会館(高砂町3-14-4)	23日(水) 10:00	港南町会館
10日(木) 10:00	天神町会館	21日(月) 10:00	高砂町会館	24日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会館
	港北ふれあいセンター			13:30	中島連合会館
16日(水)	10:00 水元町会館	21日(月) 14:00	常盤町会館	25日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)
	13:30 舟見町会館			28日(月) 10:00	保健センター
				10:30	高砂第一会館



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 8月1日(火)
9:30~16:00

■メタボリック・ダイエット相談

日時 8月10日(木)
9:30~16:00

■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 8月24日(木)
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



休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会

☎43-3522

8月



診療時間 9:00~11:00

診療日	診療所	電話番号
6日(日)	高砂歯科医院 高砂町5-31-12	☎45-8622
11日(金)	林歯科医院 高砂町1-51-18	☎46-2224
13日(日)	ヨシダ歯科(登別) 若草町2-14-3	☎86-1820
	さかた歯科医院(伊達) 舟岡町176-11	☎0142-22-1182
20日(日)	福田歯科医院 輪西町2-8-2	☎84-6480
27日(日)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2	☎59-6464

エキノコックス症の 血液検査

無料 **当日直接**

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

エキノコックスは寄生虫の一種です。エキノコックスが寄生したキツネやイヌなどのフンに直接触れたり、フンに汚染された山菜や水を口にすると感染の危険があります。感染しても初期の段階は症状が出ない場合があるため、早めに発見して治療することが大切です。

野山の果実や山菜は、よく洗うか十分に加熱してから食べましょう。

対象 小学3年生以上で、エキノコックス症の血液検査を5年以上受けていない人

日時 8月30日(水)・31日(木) 15:30~16:30

会場 室蘭・登別総合健診センター(保健センター2階)

8/26(土)→27日
13:30 11:00
(雨天決行・荒天中止)

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 室蘭

がん患者とその家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指すチャリティイベントです。リレーチームやボランティアでの参加、がん撲滅のための寄付の支援も受け付けています。当日、個人参加を希望する人は、直接会場にお越しください。詳細は、リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023室蘭のLINEで。

会場 道の駅「カナスチールみたら室蘭」隣接広場



《詳細》リレー・フォー・ライフ・ジャパン室蘭実行委員会
✉rfl_hokkaido@hotmail.co.jp



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

8/28(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 8月25日まで、電話で

きずなかふえ ☎83-6511

新富町1-2-32(ケアハウス内)

オープン
第4水曜日
13:30~15:30

8/23(水) 13:30~14:30

■夏を乗り切る食事って?~栄養士さんに聞いてみよう

申込方法 8月14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

8/18(金) 13:30~14:30

■二胡の調べを楽しもう

講師 二胡奏者 渡邊 聖子 さん

申込方法 8月17日まで、電話で

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

8/30(水) 13:30~15:00

■落語寄席inチエロ

ゲスト ぶるーす亭たく馬 さん

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

8/28(月) 13:30~14:30

■篠笛演奏会

講師 つのだ やよい さん

当日直接

こころの健康相談

無料

さまざまな心の健康問題を抱えた本人、家族または関係者が対象です。精神科医などに相談することにより、適切な助言や支援を受けられます。

日時 8月8日(火) 13:00 申込方法 8月3日まで、電話で

ひきこもり家族交流会

無料

家族の悩みについて語り合ったり、情報交換をして、解決方法を見つけませんか。

日時 8月23日(水) 13:30~15:00

申込方法 初回の人は、事前に電話で



《会場・詳細》室蘭保健所(広域センタービル) ☎24-9846

8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
1(火) 31(木)	地球岬・満月の会 満月鑑賞会 ※催しはありません。 月の出…1日19:04、31日18:38、日の入り…1日18:57、 31日18:14、月の見ごろ…7/31~8/2、8/30~9/1 地球岬展望台 《詳細》☎090-3116-1103(池野)	11(金) 12(土)	白鳥台フェスティバル(露店、キッチンカー) 11日17:00、12日10:00 白鳥台北公園 《詳細》☎59-2856(田村)
2(水) ~6(日)	全道展 室蘭地区作家展 10:00 市民美術館 《詳細》☎22-1124(同館)	13(日)	第20回北海道大谷室蘭高等学校吹奏楽部OB 楽友会演奏会 13:30 室ガス文化センター 《詳細》☎090-2873-3139(山本)
4(金)	万葉集座談会 有料 要申込 13:00 港の文学館 《詳細》☎22-4056(竹之内)	13(日)	室蘭米高等学校吹奏楽部OBOG 奏友会定期演奏会 14:30 わにホール市民会館 《詳細》☎080-6092-0325(多田)
4(金) 5(土)	中嶋神社 祭典(露店) 10:00 同神社境内 《詳細》☎45-5800(同神社)	14(月)	むららん裸みこし 18:00 中央町旧アーケード街 《詳細》☎22-5887(日米)
4(金) ~6(日)	御傘山神社 祭典(露店) 4日12:00、5日10:00 御前水公園 《詳細》☎22-3909(同神社)	14(月) 15(火)	室蘭八幡宮 祭典(ピアガーデン) 太鼓演奏…14日16:00、盆踊り…15日10:00 裏浜通り(中央町) 《詳細》☎090-7053-4962(丸山)
5(土) 6(日)	陣屋稻荷神社 祭典(露店) 5日14:00、6日9:00 陣屋町会会館周辺 《詳細》☎59-4694(花田)	15(火)	中島商店会コンソーシアムお元気講座「最期まで住み慣れた地域での暮らし方」 13:00 ふれあいサロンほっとな〜(中島町) 《詳細》☎50-6611(同会)
5(土) 20(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 イタンキ浜海岸集合 《詳細》☎23-1075(菊地)	19(土)	室蘭と戦争 ~忘れない! 伝えたい! ~講演とDVD上映会 14:00 中小企業センター 《詳細》☎86-7356(合田)
6(日)	室蘭ウォーキング協会「古道を行くイザベラ・パードも見た景色」 9:00 中島公園野球場駐車場集合 《詳細》☎090-3897-2164(成田)	19(土)	高石拓実&芳野俊史 Duo Piano コンサート 有料 14:00 エルム楽器 《詳細》☎44-1156(同店)
	いけばな池坊巡回講座 有料 13:00 わにホール市民会館 《詳細》☎86-8185(田中)	20(日)	犬猫愛護チャリティーイベント 室蘭歌謡音楽祭 有料 10:00 わにホール市民会館 《詳細》☎080-6547-3103(小林)
11(金)	むららん72サマーコンサート 有料 13:30 室ガス文化センター 《詳細》☎090-7644-1715(立野)	20(日)	お茶の楽しみ方 有料 11:00 FKホールディングス生涯学習センターきらん 《詳細》☎090-8374-2527(横田)
	映画『ここから〜関西生コン事件と私たち』上映会 有料 14:00 わにホール市民会館 《詳細》☎080-4320-3521(富盛)	24(木) 25(金)	北海道高等学校文化連盟室蘭支部美術展・研究大会 9:30 室ガス文化センター 《詳細》☎46-8888(海星学院高等学校・市川)
		25(金)	日本の文学を楽しむ会『枕草子』~四月、祭りのころ 有料 13:00 港の文学館 《詳細》☎22-6951(伊賀)
		26(土) 27(日)	熊野神社 祭典(露店) 26日17:00、27日9:00 うぐいす公園 《詳細》☎43-0855(星野)
		30(水)	ノルディックウォーキング 有料 ※無料貸ポールは15セット。 9:30 旧室蘭駅舎集合 《詳細》☎090-9087-5068(黒政)

困ったときの あねこれ相談

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 土・日曜日、祝日 10:00~16:00	消費生活センター(市役所本庁舎1階)	☎25-3100 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	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)	8月10日(木) 13:00~15:00	モル工中島内 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)	8月9日・23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)	8月19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)	8月10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)	8月19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
障がいのある人のための出張就労相談 (障がい者の就労相談全般。原則、事前申込が必要) ※障がいの未診断者も含む。	8月2日(水) 13:00~16:00	市役所本庁舎2階 1号会議室	西胆振障がい者就業・生活支援 センターすて〜じ ☎0142-82-3930 ☎0142-82-3933
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)	8月18日(金) 13:00~16:00	障害者福祉総合センター(ぴあ216)	☎45-6611 ☎45-1003
DV、セクハラ、ストーカー、離婚などの無料法律相談 (事前申込・先着6人・1人30分以内)	8月18日(金) 13:30~16:30	中小企業センター	(公財)北海道女性協会 ☎011-251-6329
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)	8月18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「サポステ・プラス」 ☎0144-84-8670

室蘭市の情報を随時配信しています。

MURORAN 市ホームページ

Twitter

Instagram

Facebook

YouTube

LINE

人のうごき (令和5年6月末)

人口 77,290 (-91)

世帯 43,890 (-38)

() は前月比