

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 第77回むろらん港まつり	2
市立室蘭看護専門学院で看護師を目指そう	4
お知らせむろらん	6
エンジョイ子育て	11
みんなの健康	14
伝言板	18
おでかけガイド、相談	19
ヒグマに注意！	20

本紙は8月15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。

9

2023年(令和5年)
No.1110

表紙：第77回むろらん港まつり 室蘭民報社納涼花火大会



第77回 むろらん港まつり

今年も熱かったむろらん港まつりの3日間を写真で振り返ります



楽



勢



踊



また来年、



市立室蘭看護専門学院で看護師を目指そう

市立室蘭看護専門学院は50年以上の歴史のある公立の看護師養成所です。これまで2,000人以上が卒業し、各方面で活躍しています。

皆さんも看護師を目指して新たにスタートしてみませんか。

《詳細》市立室蘭看護専門学院学務課

☎45-1171



教育理念

ヒューマニティーを基本とし

- ・看護の(実践的)知識
- ・看護の熟練した技術
- ・生命の尊厳と慈愛する心(精神)

を持つ、創造的看護師を育成する

教育理念に基づき、地域に貢献できる看護師を育成しています。

本学院での学び

誰もが住み慣れた地域で生活できるよう支援

臨床判断能力

地域包括ケアシステムに対応できる能力

ICTが活用できる能力

本学院は、看護職として「誰もが住み慣れた地域で生活できるように支援できる能力」を育成します。昨今の医療や保健・福祉の状況に応じて「地域包括ケアシステムに対応できる能力」「臨床判断能力」「ICTが活用できる能力」が身につくよう科目を工夫しています。

授業・教育課程

臨床場面に近い環境で学生たちの学びが深まるよう、病気などで生じる身体の反応が設定できる多機能シミュレーターを導入しています。また、電子教科書や動画教材なども導入し、学びの過程でICT能力が自然と育まれるようにしています。

1年次

授業

- 生物学、医療英会話、人間関係論
- 人体の仕組み総論、解剖生理・病理学
- 基礎看護学、母性、小児、地域・在宅看護など

実習

基礎看護実習Ⅰ・Ⅱ

2年次

授業

- 情報科学、哲学・倫理学
- 臨床判断、急性期・慢性期・終末期看護、領域別看護、医療安全、災害看護など

実習

成人・老人看護実習

3年次

授業

- 事例研究地域包括ケアシステムなど

実習

健康障害、小児、母性、精神、地域在宅、地域連携、統合実習

国家試験



授業と実習の合計時間

2,720時間109単位/3年間

※過密スケジュールのため、主体的に学んでいく姿勢が求められます。

学費

	1年次	2年次	3年次
入学金	50,000円	-	-
授業料(年額)	264,000円	264,000円	264,000円
教材等の積立金(年額)	120,000円	120,000円	120,000円
パソコン・タブレット	200,000円	-	-
教科書	160,000円	-	-
合計	794,000円	384,000円	384,000円

※経済的な状況に左右されず学習できるよう、国の制度で、対象世帯の学生に授業料減免も実施しています。

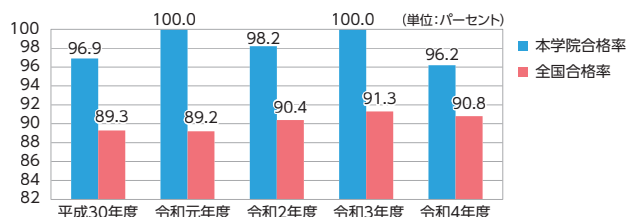
奨学金

	月額	対象
室蘭市医師会看護学生奨学資金	60,000円	機関推薦入学者
市立室蘭総合病院看護師奨学資金	60,000~100,000円	一般、社会人入学者
北海道看護職員養成確保修学資金	36,000円	
日本学生支援機構奨学金	条件により異なる	成績等の審査あり

※希望者には各種奨学金制度があります。

看護師国家試験

看護師国家試験の合格率は、毎年、全国の合格率よりも高く、令和3年度は100パーセントでした。受験した学生全員が合格できるよう本学院内での国家試験対策に力を入れています。



進路

卒業生のうち9割以上は、室蘭市や登別市の医療機関に就職し地域医療に貢献しています。また、看護師だけではなく、保健師や助産師を目指す学生への進学指導も行っています。

イベント

看護師になる決意をする「看護のこころを誓う式」を行い、看護学生としてその後の臨床実習への第一歩を踏み出しています。

また、むろらん港まつりの市民おどりにも参加し、地域との交流を広げています。



オンラインオープンキャンパス

多くの人に本学院の学校生活をイメージしてもらうため、学生が作成した動画をホームページに掲載しています。また、随時、学校案内や説明等も少人数で行っています。希望する人はお問い合わせください。



令和6年度募集要項

修業年限 3年
入学定員 50人

- (1) 一般入試：10人程度
- (2) 社会人入試：若干名
- (3) 機関推薦入試：室蘭市医師会からの推薦入試40名

※機関推薦入試とは、室蘭市医師会が行う入学試験に合格し、医師会から推薦のあった人について、本学院は推薦内容の審査を行い、入学者を決定する入学試験の区分です。



受験資格 一般入試、機関推薦入試

高等学校卒業者（卒業見込含む）、または、文部科学大臣がこれと同等以上の学歴があると認めたもの

社会人入試

高等学校を卒業後、出願日時点で2年以上社会人として就業経験があり、令和6年4月1日までに満25歳以上となるもので、合格したときに本学院に入学することを確約する人

受験料 10,000円

入学試験

	一般入試 (10人程度)	社会人入試 (若干名)	機関推薦入試 (40名)
試験日時	令和6年1月5日(金)	10月7日(土)	10月22日(日)
試験科目	国語総合(古文・漢文除く)、数学ⅠA、コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ、生物基礎、面接(個人)	小論文・面接(個人)	国語総合(古文・漢文除く)、数学ⅠA、コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ、生物基礎、面接(個人)
試験会場	市立室蘭看護専門学院		
願書受付期間(必着)	11月13日(月)～12月15日(金)	9月12日(火)～22日(金)	9月19日(火)～10月3日(火)
出願先	市立室蘭看護専門学院		室蘭市医師会
合格発表	令和6年1月23日(火) 9:00 ※社会人入試は11月8日(水)。		

お知らせむろらん



8月15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

市民天体観望会 **無料**

天体望遠鏡で月や惑星などを観望します。小学生以下は保護者同伴、中学生は保護者の許可が必要です。

雨天・曇天時は18時30分からプラネタリウムの生解説特別投影をします(料金がかかります)。
日時 9月22日(金)・23日(土) 18時30分～19時10分、19時25分～20時5分(入場は終了の15分前まで)

港の文学館に行こう!

■ギャラリートーク **無料**

企画展「室蘭 港の文芸誌」展
「かざぐるまの会」の紹介&ミニライブ「室蘭工業大学留学生による演奏」
日時 9月2日(土) 13:30~14:30
申込方法 当日会場で

■ブックトークカフェ

「本との出会い、人との出会い」
日時 9月9日(土) 14:00~15:30
定員 先着5人程度
料金 200円、高校生以下は無料
申込方法 9月8日まで、電話で

■土曜講座

「室蘭地方 文芸サークルの紹介Ⅲ」
日時 9月23日(土) 13:00~15:00
料金 200円、高校生以下は無料
申込方法 当日会場で

■あなたのあなたによるあなたのための「朗読会」朗読者募集! **無料**

日時 10月21日(土) 13:00~15:30
申込方法 9月30日まで、電話または直接

《詳細》港の文学館 ☎22-1501

ふれあいまつり

障がい者団体やボランティア団体などによる手作り作品の販売、ボランティア体験、ふれあいスタンプラリー、ステージ発表、抽選会などを行います。



日時 9月10日(日) 10時~14時30分
会場 障害者福祉総合センター
(ひあ216)

《詳細》障害者福祉総合センター
☎45-6611 FAX 45-1003

市民活動センターの展示 **無料**

室蘭作家色紙展

日程 9月5日(火)~16日(土)
(16日は16時まで)

フォトグループ室蘭仲間展

日程 9月19日(火)~30日(土)
(19日は12時から、30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

市民活動センター

《詳細》市民活動センター
☎83-7751

市民ソフトボール大会

対象 市民(高校生以下を除く)
日時 10月15日(日) 8時30分
(雨天時は10月22日に延期)

会場 少年野球場(神代町)
募集チーム数 先着16チーム

チーム編成 監督を含め20人以内
(男女混合可)

料金 1チーム3千円
(保険料を含む)

申込方法 9月11日から29日まで、
⑦栗林商会アリーナ、入江運動公園
園温水プール、B & G 海洋セン

令和5年度西いぶり定住自立圏文化事業

「ジミーオールスターズ プレミアムライブ」

スペシャルゲスト **鈴木 聖美**

日時 11月18日(土)
15:30 (開場14:45)

会場 室ガス文化センター
料金 大人4,000円、中学生以下2,000円
申込方法 9月16日から以下のチケット販売所で
※室ガス文化センターは9月19日から販売。
チケット販売所 室ガス文化センター、ぷらっと。てついち、エルム楽器室蘭支店
※11月13日以降は、室ガス文化センターのみで販売。

《詳細》生涯学習課 ☎22-5094

ター、げんき館ベトルに備え付けの申込書で直接
※料金は、10月5日に行う監督会議の際に券売機で。

《詳細》スポーツ協会 ☎84-6270

民俗資料館ロビー展(後期) 大関北葉山 **無料**

室蘭出身の大関北葉山や相撲関連資料を紹介します。

日時 9月12日(火)~10月15日(日)
10時~16時

会場 民俗資料館
民俗資料館 ☎59-4922

大人のためのおはなし会 **無料**

鉄子文庫の皆さんによる、絵本を読まずにお話を語るストーリーテリングのおはなし会です。

対象 小学校高学年以上

日時 9月23日(土) 11時~11時45分
会場 えみらん1階多目的室
《詳細》図書館 ☎22-1658

蘭岳コンサート **無料**

元NHK交響楽団の齋藤真知亜さんとオーケストラなどフリーで活躍する齋藤律子さんのヴァイオリンなどのコンサートです。

日時 10月28日(土) 14時30分
会場 室蘭工業大学

定員 100人(定員超えは抽選)
申込方法 9月13日から10月13日まで、氏名・電話番号・希望人数(2人まで)を記入し、メールまたは往復はがきで

《詳細》室蘭工業大学総務広報課
☎46-5016

☎050-8585 水元町27-1

✉chiiki@muroan-it.ac.jp

講座・講習

男女共生セミナー **無料**

「ケアラーについて学ぼう」支援する人を支えるために」をテーマに、北海道社会福祉協議会の中村健治さんと吉田綾子さんが講演します。

日時 10月1日(日) 13時30分～16時

会場 胆振地方男女平等参画センター(ミンクール)

定員 先着50人

申込方法 9月22日まで、電話、または、申込書をファクスかメールで(託児の希望は9月8日まで)

詳細 地域生活課 ☎25-2951
 23-2133 ✉sekatsu@city.muroran.jp

「救急の日」講演会 **無料**

製鉄記念室蘭病院の医師が講演します。

講演1 急性心筋梗塞

講師：循環器内科医員 臼井亮汰さん

講演2 忍び寄る急性心不全
 ～もう貴方の後ろに～

講師：循環器内科主任科長高橋弘さん

日時 9月9日(土) 14時30分

会場 保健センター

申込方法 当日直接

詳細 室蘭市医師会 ☎45-43003

絵本くらぶ **無料**

『めぐりとめぐり』などを出版している福音館の絵本についてお話します。

対象 中学生以上

日時 9月10日(日) 10時30分～12時

会場 FK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

申込方法 9月9日まで、電話または窓口へ直接

詳細 FK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

西いびりサイクルプラザの講座

①ワークショッププレザークラフト
 ～マイナバーカードケース

日時 9月3日(日) 12時30分～16時

料金 1千円

②ワークショップエコクラフト
 ～バックを作ろう

日時 9月2日・9日・30日

(土曜日、全3回) 13時～16時

料金 1千円～3千円

③和こものつくり講座
 ～風呂敷であずま袋作り

日時 9月14日・28日(木曜日、

全2回) 10時～16時

料金 800円

④きめこみパッチワーク講座

日時 9月16日(土) 10時～16時

料金 1千円～3千円

⑤ワークショップシルバークセサリー

日時 9月17日(日) 12時30分～16時

料金 1千500円～3千円

定員 ①②⑤は各先着8人、③は

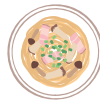
先着20人、④は先着15人

申込方法 9月1日10時から、①②③⑤は各前日まで、④は8日まで、電話で

詳細 西いびりサイクルプラザ ☎59-0319

美味しい手打ちパスタに挑戦

きのこクリームソースの手作りパスタと大人のスパイスリーバナナケーキを作ります。



対象 20歳以上

日時 9月30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2千500円

申込方法 9月22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 FAX 83-7326

✉kanjinustu@muroran-kan.net

10月就航!! 室蘭～青森航路
 津軽海峡フェリー「ブルーマーメイド」
 船内見学会 **無料**



船内を見学した人に、津軽海峡フェリーオリジナルグッズをプレゼントします(無くなり次第終了)。

船内は車いすでも見学できます(一部見学できない場所があります)。

日時 9月30日(土) 13:00～16:00 (最終入場15:30)

会場 室蘭港フェリーターミナル

申込方法 当日会場

※混雑時は入場を制限する場合があります。

《詳細》港湾管理課 ☎22-3191

ドナン探偵事務所

公共交通に乗って
 ナゾキに挑戦!

新米助手と五つの依頼

実際にバスに乗り、各地のナゾを解いていくとグッズがもらえます。



あそびかた



① 東町ターミナルで入門ナゾにチャレンジ



② 入門ナゾが解けたら、ナゾキキットを購入!



③ キットに入ったフリーバスでバスに乗って現地へ向かおう!



④ 全てのナゾが解けると、特別なグッズがもらえる!

期間 12月25日まで

受付時間 7:45～(ナゾキを含め、2時間半程度かかります)

料金 800円(ナゾキ1キット+バス一日乗車券)

※乗車券の取り扱いは規定の運賃表どおりです。

受付場所 東町ターミナル

《詳細》道南バス(株) ☎45-2131
 都市政策推進課 ☎25-2592

講座・講習

「救急の日」救命講習会

無料

成人の心肺蘇生法やAEDの取り扱いなどの応急手当を学びます。



対象 市内に居住・通勤・通学している人

日時 9月9日(出)

9時15分～12時15分

会場 消防総合庁舎(東町)

定員 先着20人

申込方法 9月8日まで、電話で

詳細 消防署救急係 ☎43-0119

令和5年度アークアークササイズ受講者追加募集

対象 20歳以上

日程 10月～令和6年3月の毎週

月・木曜日

時間

シエiapアーク：9時50分～10時50分

ヘルシーアーク：11時～12時

会場 げんき館ペトトル

定員 各先着5人

料金 月額5千円(別途、保険は任意で申し込み)

申込方法 9月1日から、げんき館ペトトルに備え付けの申込書で

※2コース続けての受講不可。

詳細 げんき館ペトトル

☎59-3443

室蘭工業大学公開講座

①はじめてのコンピュータ物理
シミュレーション

日時 9月30日(出) 13時～16時

②言語学・民族学・考古学から
みる北海道とその北方地域

日時 10月14日・28日、11月11日・

25日(土曜日、全4回) 10時30

分～12時

③ロシアってどんなところ?
～隣国の言語と文化

日時 10月21日(出) 13時30分～15時

・・・・

対象 高校生以上

定員 ①は先着20人、②③は各先

着10人

料金 各1千円(教材費を含む)

申込方法 ①は9月12日17時まで、

②③は9月14日から

28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

市民活動センターの講座

看取り士の日

記念映画『みとりし』上映会

日時 9月30日(出) 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

サンライフの講座

①シニアのためのヨガ講座
～初めてのヨガ体験

日時 9月6日・13日・20日・27

日(水) 13時30分～15時

②煎茶道のすすめ
～お茶の淹れ方、楽しみ方

日時 9月8日・22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 9月8日・22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

日会場です

詳細 サンライフ ☎55-3040

☎83-7751

市民活動センター

暮らし

環境審議会委員の公募

環境基本計画や環境保全などを

いざというときに
安心!!
かんたん30秒登録!!

LINEで 停電情報をお知らせします

LINEで「ほくでんネットワーク」を友だち追加し、住んでいる地域を登録すると、停電発生・解消の情報を受け取れます。

停電や設備の問い合わせを受け付けるチャットもあります。ぜひ、ご利用ください。



【詳細】北海道電力ネットワーク(株)室蘭支店 ☎0120-060-813

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、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、社員証、学生証、預金通帳などは2点)

日時 9月3日(日) 10時～13時

会場 戸籍住民課(広域センタービル)

※窓口には、本人が来てください。

詳細 戸籍住民課 ☎25-28334

☎051-851-1 幸町1-2

☎22-7148

☎23-2225

☎23-2225

☎23-2225

☎23-2225

☎23-2225

☎23-2225

☎23-2225

9月21日(木)～30日(土)

秋の全国交通安全運動

- ・自転車、歩行者も交通ルールを守ろう
- ・日没が早まります。反射材の活用や、早めのライト点灯を
- ・スピードダウンや安全確認、予測運転を徹底しよう
- ・お酒を飲んだら運転しない、させない



宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで 購入できる!

宝くじ公式サイト

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます



お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

室蘭市住民参加型市場公募債 「ららん債」発行を休止します

10月に発行を予定していた「ららん債」は、現在の低金利の市場環境においては、より多くの皆さんに購入していただける魅力ある商品性の確保が難しい状況のため、引き続き発行を休止します。なお、来年度以降の発行については、未定です。

【詳細】 財政課 ☎25-22268

資源ステーションマップ を公開しました

市内に設置している資源ステーションを確認できるマップを公開

しています。近くの資源ステーションを探すときに、ぜひご利用ください。市LINEからは、いつでも確認できます。

【詳細】 環境課 ☎22-1481



119番への誤通報が増えています

スマートフォンには、自動で通報する機能があります。衝突などで知らないうちに自動で119番に通報したと気づいた時は、「間違いました」とお伝えください。また、安否確認のため消防署から折り返しの電話があった時は必ず応じてください。応答がない場合は消防車や救急車が出動する場合があります

ます。ご協力をお願いします。

【詳細】 消防署 ☎43-0119

マイナポイントの申込 期限は9月末までです

キャッシュレス決済で使える最大2万円相当分のマイナポイントの申込期限は9月末までです。対象 令和5年2月末までにマイナンバーカードを申し込んだ人で、マイナポイント第一弾に申し込んでいない人や上限額に達していない人

支援窓口 戸籍住民課

(広域センタービル)

【注意する物】 マイナンバーカード、キャッシュレス決済(ICカードなど)、通帳またはキャッシュカード(公金受取口座の登録を希望される人のみ)

【詳細】 戸籍住民課 ☎25-2834

武揚体育館の利用抽選会

10～12月分利用の抽選会を行います。

抽選会後に空きがある場合は、9月20日以降に随時受け付けます。申込時に料金を支払ってください。

日時 9月4日(月) 18時

会場 ①栗林商会アリーナ

②スポーツ協会

【詳細】 ☎84-6270



道営住宅の入居者募集

募集団地 市内の道営住宅3戸

申込方法 9月13日から15日まで、北海道営住宅胆振管理センター(東町2-17-11)に備え付けの申込書で

抽選予定日 9月20日(水)

入居予定日 11月1日(水)

【詳細】 北海道営住宅胆振管理センター ☎83-7240

危険物取扱者試験(乙種、丙種)

日程 10月15日(日)

会場 室蘭工業高等学校

料金 乙種4千600円

丙種3千700円

申込方法 9月1日から8日まで、消防試験研究センターのホームページ、または、9月4日から11日まで、消防本部、各消防署支署・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

北海道障害者職業能力開発校 令和6年度訓練生を募集

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 障がいのある人

訓練科目 建築デザイン科、CA

D機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科
願書受付期間 10月2日～20日
選考日 11月6日(月)

【詳細】 北海道障害者職業能力開発校 ☎0125-52-2774

西胆振地域廃棄物広域処理施設 排ガス(煙突)測定結果

令和5年5月25日の同施設(メルトタワー21) 1号炉の測定結果は、0.00079ナノグラムで、「ダイオキシン類対策特別措置法」による排出基準値の0.1ナノグラムを下回っています。

【詳細】 西いぶり広域連合 ☎59-0705

交通事故被害者への支援制度

対象 自動車・バイク事故により重度後遺障害(脳・脊髄損傷)になった人や亡くなった人の家族

介護料の支給

介護が必要な人に、後遺障害の程度に応じて介護料を支給します。

短期入院・入所費用助成

患者移送費や室料・食事負担金などの自己負担分額の一部を助成
交通遺児等育成資金の貸付

中学生以下の子どもに対し、生活資金を無利子で貸し付けします。

【詳細】 (独)自動車事故対策機構

札幌主管支所 ☎011-218-8155

住宅・土地統計調査を実施します

調査対象の世帯には、9月中旬から下旬に統計調査員が伺いますので回答をお願いします。

総務課統計係 ☎25-2108

コミュニティ助成金を活用してAEDを購入しました

知利別町楽山ヶ丘自治会自主防災会では、(一財)自治総合センターからの助成を受け、AEDを購入しました。この助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」で地域活動の活性化を図る目的で宝くじの助成金で整備しました。

防災対策課 ☎25-2244

西いぶり広域連合げんき館

ペトル・リサイクルプラザの指定管理者を募集します

所在地 石川町20-3、22-2

申込期間 9月11日(月)～11月9日(木)

申込資格

- ①西いぶり広域連合構成市町村内に本店または支店、営業所などの事務所がある法人やその他団体
- ②公共施設の管理運営に係る実績を有すること

指定期間 令和6年4月1日～令和11年3月31日

説明会 令和5年9月末予定

詳細 西いぶり広域連合

☎59-0705

一般曹候補生の募集

受験資格 18歳以上33歳未満

受付期間 11月30日まで

試験日 12月9日～14日のいずれか1日

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

事業主の方へ 国の退職金制度を活用しませんか?

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く人のための国の退職金制度です。掛け金は国が一部を助成し、全額非課税になり、外部積立型で管理が簡単です。

詳細は、ホームページをご覧ください。

☎03-6907-1234

入江運動公園温水プール 臨時休館のお知らせ

定期点検整備のため休館します。

期間 9月19日(火)～10月17日(火)

詳細 入江運動公園温水プール

☎22-2466

建退共制度を知っていますか?

中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建退共制度を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。詳細は、お問い合わせください。

詳細 建退共北海道支部

☎011-261-6186

人権・困りごと相談は 人権擁護委員へ

人権問題や困りごとについて、人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

人権擁護委員

- 石田靖人さん、尾崎佳枝さん、川口雅揮さん、菊地むつ子さん、木村秀樹さん、酒匂秀博さん、沼田貞子さん、八田敏史さん、高橋祥子さん、吉田みゆきさん

詳細 札幌法務局室蘭支局

☎22-5111

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 9月21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

☎45-8155



となりまちホットライン

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

市からののお知らせ特大号
[市立室蘭看護専門学校学生募集]

4日(月) 17:39～17:54
再放送 5日(火) 12:44
6日(水) 9:10
8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
4日(月) 13:30～13:35
再放送 11日(月) 13:30
《詳細》広報課 ☎25-2193

伊達市のお知らせ

だて市民カレッジ第4講座
整理整頓で心地よい暮らし
～自分に合った片付けを見つけよう～

整理収納が心にどのような影響を与えるのか、片付けを上手に行い心身共に整える方法やリバウンドしなくなる片付け方法などのお話しをします。

日時 9月30日(土) 13:30～15:30
場所 だて歴史の杜カルチャーセンター
講師 整理収納アドバイザー
小野 友美さん

料金 250円
申込方法 9月4日から、電話で
《詳細》伊達市生涯学習課社会教育係
☎0142-82-3299

登別市のお知らせ

第16回登別縄文どきどきまつり

縄文時代をテーマとした、黒曜石のナイフづくり、まが玉づくりなどを体験できるイベントを開催します。詳細は、ホームページをご覧ください。

日時 9月30日(土) 10:00～15:00
会場 のぼりべつ文化交流館カント・レラ
内容 まが玉づくり、黒曜石でナイフづくり、縄文ハンター決定戦(輪投げと弓矢)、弓矢体験、火起こし体験など

申込方法 9月29日まで、電話で
《詳細》同館 ☎84-2069

9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(出)	おはなし会(小学生以下の子ども) 11:00 図書館本館	図書館	14(木)	1歳6カ月児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進
	おりがみ教室「どんぐり」 (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	17(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
6(水) 8(金)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	19(火)	9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の保護者) 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)	らんらん
9(出)	作ってあそぼっ!「くだもの」 (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	19(火) 20(水)	9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フォト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
11(月) ~13(水)	親子で簡単せいさく「きつねとためぎのお月見」 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の保護者) 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)	らんらん	20(水)	作ってあそぼっ!「くだもの」 (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
12(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	27(水) ~29(金)	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
13(水)	おりがみ教室「どんぐり」 (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	28(木)	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

図書館に行こう! **無料** 《詳細》図書館 ☎22-1658
 ・月末図書整理による休館日…9月29日(金)

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 9月27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 9月24日まで、電話で





おいでよ! こころん **無料** **当日直接**

みんなの広場 **開放日** 月~金曜日(祝日を除く)
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

9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 9月27日(水) 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。

室蘭民報みんなの水族館(雨天中止)

夜の水族館 **当日直接**
 夜の水槽見学と観覧車で夜景を楽しみませんか。
日時 9月16日(土) 18:00~20:30(最終入館時間20時)
 ※入館料は通常料金。観覧車は1人1回200円。

海の塗り絵展 **無料**
対象 小学生 **日時** 9月24日(日) 13:30~15:00
定員 先着30人
申込方法 当日13時から、水族館つづ焼き店横で

開館時間 9:30~16:30
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

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(9月)
0歳児ルーム	満1歳未満の赤ちゃんとの保護者	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~就学前の子どもとの保護者	月・火・水・金曜日(20日、祝日を除く) 9:30~11:30

《詳細》子育て支援センターらんらん(常盤保育所内) ☎25-6002

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** 9月24日(日) 15:30~16:15
定員 先着10人 **料金** 500円
申込方法 9月23日まで、電話で
 《会場・詳細》サンライフ ☎55-3040

小学校就学時の健康診断を行います

令和6年4月から小学校に入学する児童を対象に、就学時健康診断を行います。対象者には、9月上旬に案内を送付します。

対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた子ども

受付時間 12:30～(天神小学校は、12:00～)

会場 ④栗林商会アリーナ

入学予定校	日程
みなと小学校	10月 3日(火)
地球岬小学校	11月 9日(木)
海陽小学校	10月12日(木)
天神小学校	10月17日(火)
旭ヶ丘小学校	10月26日(木)
八丁平小学校	11月30日(木)
蘭北小学校	11月22日(水)
白蘭小学校	10月18日(水)

《詳細》学校教育課 ☎22-5055

第3子以降の学校給食費を無償化します

多子世帯の経済的負担の軽減を図るため、第3子以降の学校給食費を無償化します。

対象 令和5年10月1日時点で、学校給食費を負担している保護者で以下の1から4の要件を全て満たす人

1. 生計が同一の子どものうち、小学1年生から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子どもを3人以上養育している
2. 上記1に該当する子どもが全員市内に住民票がある
3. 上記2に該当する子どものうち年齢が上から3番目以降の子どもが、市内小中学校で給食の提供を受けている
4. 生活保護や就学援助などで、学校給食費の全額補助を受けていない

※10月1日以降、転入などにより新たに要件を満たすこととなった場合も対象となります。

無償化となる額

令和5年度第6期(10月末納期分)から10期(令和6年2月末納期分)

※無償化となる人で、すでに納入済の場合は後日還付します。

申込方法 9月1日から、市ホームページの申込フォームで



《詳細》学校給食センター ☎27-2511

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 「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 10月18日(水) 10:00～11:30

定員 先着10組程度

申込方法 9月21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) 「イヤイヤ期」は「やるやる期」!?

対象 就学前の子どもを持つ保護者

日時 9月20日(水) 10:00～11:30 (10:30～自由遊び)

定員 先着10人

申込方法 9月13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30週以降の妊婦(パートナーの同伴可)

日時 9月13日(水) 13:00～15:00

定員 先着10組

申込方法 9月6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 10月3日(火) 13:30～14:45

定員 先着15組

申込方法 9月26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 こころろクラブ

「スキンケアの話(湿疹の手当)」

対象 生後4カ月までの赤ちゃんと保護者

日時 10月11日(水) 13:30～14:30

定員 先着10組程度

申込方法 9月14日から、市LINEの予約で



0歳の親子講座 ぴよぴよクラブ

「手型をとってカードを作ろう!」

対象 0歳の赤ちゃんと保護者

日時 10月4日(水) 13:30～14:30

定員 先着15組程度

申込方法 9月6日から、市LINEの予約で



たのしくあそぼう! こころろクラブ

「身近な物で楽器を作ろう!」

対象 1歳～就園前の子どもと保護者

日時 10月31日(火) 10:00～11:00

定員 先着15組程度

申込方法 9月22日から、市LINEの予約で



地域子育てセミナー(幼児を持つ親編)

「イヤイヤ期」は「やるやる期」!?

託児も無料で行います。

対象 就学前の子どもを持つ保護者

日時 10月17日(火) 10:00～11:00

定員 先着10人

申込方法 9月27日から10月12日まで、申込フォームで



《会場・詳細》子育て世代包括支援センター「こころん」 ☎45-2022

北海道お米・牛乳子育て応援事業

北海道産のお米や牛乳が購入できる商品券などの支給申請を受け付けています。詳細は、ホームページをご覧ください。



対象 平成17年4月2日から令和5年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯
申込期限 9月30日まで

《詳細》同事務局コールセンター ☎011-350-7371

青少年のための科学の祭典 室蘭大会2023



ドラム缶つぶしや火起こし体験、カブトムシの生態など、実験と工作体験教室を行います。
※プラネタリウムは料金がかかります。



日時 9月10日(日) 10:00~16:00

《会場・詳細》DENZAI環境科学館 ☎22-1058

秋フェスタ

秋を探そう♪

色々な秋の装飾が登場します。
対象 小学生以下の子どもと保護者
日時 9月1日(金)~15日(金) 10:00~16:45

親子でミニミニ運動会~秋の収穫♪~

親子で楽しむ障害物レースを行います。
対象 3歳以下の子どもと保護者
日時 9月7日(木)・11日(月) 11:30~12:00

お月見ねぞうアート

対象 2歳以下の子どもと保護者
日時 9月23日(土)~30日(土) 10:00~13:00

敬老の日イベント

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 9月16日(土)~18日(月) 10:00~16:45



3歳以上手形でアート 「きょうりゅう」

対象 3歳以上の子どもと保護者
日時 9月22日(金)・23日(土) 14:00
定員 各先着10組
申込方法 9月6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



子育て応援団 のお知らせ

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

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(9月)	会場
10日(日) 11:00~15:00	ふれあいサロン ほっとな~(中島町)
24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 9月16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

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 9月13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

みくにっ子文庫おはなし会 無料

9月はおはなし『こんにち』『くだもの』『シンデレラ』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

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

秋の読み聞かせとお散歩 無料

対象 小学3年生以下の子どもと保護者
日時 9月22日(金) 15:00~16:00
会場 TENTO
(室蘭工業大学 学生会館内)
定員 先着10組程度
詳細 TENTO・市村 ☎080-1447-8085

あつまれちびっこ 無料

自由遊びや絵本の読み聞かせをします。
対象 就学前の子どもと保護者
日時 9月14日(木) 10:00~12:00

舞台鑑賞例会 人形劇団ひとみ座 「シュレミールと小さな潜水艦」

白ねこシュレミールと自分の意思を持つ潜水艦アルムによる、海の中の大冒険のお話です。
対象 高校生以下の子どもと保護者
日時 9月19日(火) 18:30~19:50
(開場18:10)

会場 わにホール室蘭市市民会館

会員募集 舞台鑑賞を楽しもう

親子で会員になり、舞台鑑賞や遊びを楽しむ子育ての会です。
対象 高校生以下の子どもと保護者
料金 入会時に1人2,600円
(入会金200円、
会費月額1,200円×2カ月分)
3歳以下は無料
詳細 室蘭子ども劇場 ☎43-3790

9月は「がん征圧月間」です

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



日本人の2人に1人が生涯に一度はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。がんは、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。自覚症状が現れてからでは、治療が困難になることもあり、予防や早期発見・早期治療が重要です。あなたと、あなたの大切な人のためにがん検診を受けましょう。

がんを見逃しているかもしれません

新型コロナウイルス感染症の流行後、全国でがん検診受診率が低下しており、本市でも、ほとんどのがん検診で受診率が低下しています。がん検診の受診者が減ったことで、がんと診断される数も減っていると考えられています。がんや生活習慣病の早期発見には、定期的な健診やがん検診の受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、健診は予定通りに受けましょう。

がん検診で早期発見

ほとんどのがんは、早期に発見してがんの広がりが小さいうちに治療を始めた場合、良好な経過をたどることが分かっています。早期がんとは、大きさが2センチメートルくらいまでのがんを指します。しかし、1センチメートル以下のがんは検査しても発見できないことが多く、早期発見できるがんは、1~2センチメートルまでの間です。1センチメートルのがんが2センチメートルになるのに1~2年かかるといわれ、自覚症状はほとんどないため、症状がなくても1~2年おきのがん検診を受けることが大切です。

室蘭市のがん検診

子宮がん検診と乳がん検診

	子宮がん検診	乳がん検診
どんながん?	20歳代後半以降から増えるがんで、早期はほとんど自覚症状がありません。早期のうちに治療すれば、ほとんどが治るといわれています。	日本人女性の12人に1人がかかると言われるほど女性に身近な病気です。40~50歳代の発症が最も多くなっています。早期に治療すれば、ほとんどが治るといわれています。
対象年齢	今年度20歳以上の人 ※令和5年度は、奇数月生まれの人が対象。	今年度40歳以上の人 ※令和5年度は、奇数月生まれの人が対象。
検査方法	子宮頸部の内診（細胞診）	マンモグラフィ（乳房レントゲン撮影）
検査の頻度	2年に1回	
無料クーポン対象者	今年度21歳になる人	今年度41歳になる人

※無料クーポン券は、対象者へ5月末ごろに郵送しています。






肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、ピロリ菌検査も実施しています

詳細は、健康推進課にお問い合わせください。
市ホームページでも確認できます。



がんを予防する生活習慣

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります。

- | | |
|---|--|
| ①禁煙する
 | たばこは吸わず、他の人が吸っているたばこの煙も避けましょう。たばこが無くなれば、男性のがんが3分の1に減るといわれています。 |
| ②食生活
 | 塩分摂取の理想は1日6グラム未満です。野菜は1日350グラム以上食べましょう。熱い食べ物・飲み物は冷ましてから。 |
| ③お酒は適量
 | ビール大瓶1本(633ミリリットル)、日本酒1合(180ミリリットル)、ワイン(240ミリリットル)、焼酎(120ミリリットル)、ウイスキー(60ミリリットル) |
| ④身体を動かす
 | 歩行程度の運動は1日60分、汗ばむ程度の運動は1週間に60分行いましょう。 |
| ⑤適正体重
 | 自分の理想体重は、身長(メートル)×身長(メートル)×22です。
(例:身長160センチメートルなら、56.32キログラム) |

がんと診断されたら

市内には、国や北海道の指定を受けた「がん診療連携拠点・指定病院」があり、「がん相談支援センター」が設置されています。

がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が抱えるさまざまな悩みについて相談員がお話を伺います。相談は無料です。また、各病院では毎月がんサロンが開催され、その病院に通院していない人も参加できます。

○がん相談支援センター

会場	日時	電話
市立室蘭総合病院	8:50~17:20	25-2241
日鋼記念病院	月~金曜日 (祝日を除く)	8:30~17:00
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

9/6(水) 13:30~14:45

申込方法 9月4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

9/27(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



医療費助成の申請を忘れずに！

《詳細》保険年金課 ☎25-3026

市では、対象となる人に医療費（入院・通院・調剤・補装具等の費用）の一部を助成しています。

助成対象		自己負担
子ども	●中学生以下 ※住民税課税世帯の場合、小学生は入院のみ。中学生は受給資格停止。	【3歳未満児・住民税非課税世帯】 初診時に以下の負担金のみ ・医科…580円 ・歯科…510円 ・柔道整復…270円（子ども医療費助成は無料） 【住民税課税世帯】 医療費の1割を負担 <月額上限額> 入院…57,600円 （過去1年間で4回目からは） 44,400円 通院…18,000円 （年間上限144,000円）
ひとり親家庭等	●18歳になる年度の末日（3月31日）までの子どもを扶養もしくは監護している母または父とその子ども ●18歳以上20歳未満の子どもを扶養している母または父とその子ども ●20歳未満の子どもで、両親の死亡や失踪などで両親以外に扶養されている子ども ※母または父は入院のみ。 ※母または父に重度（障害年金1級相当）の障がいがある場合も対象。	
重度心身障害者	●身体障害者手帳1級・2級または3級（内部障害）の人 ●知能指数の総合判定「重度」の人 ●療育手帳Aの人 ●精神障害者保健福祉手帳1級の人（通院のみ） ※65歳から74歳までの人は、後期高齢者医療制度への加入が条件。 ※住民税課税世帯で、後期高齢者医療被保険者証に1割負担の表示がある人は受給資格停止。	

※各医療費助成には、所得制限額があります。
※住民税の課税・非課税は、世帯単位で判定されます。

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

9/25(月) 14:00～15:00

■書道教室
申込方法 9月22日まで、電話で

きずなカフェ ☎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
13:30～15:30

9/20(水) 13:30～14:30

■残暑に負けず体を動かしましょう～介護福祉士による頭と体のレクリエーション
申込方法 9月15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

9/15(金) 13:30～14:30

■食べて学ぼう！栄養価～配食サービス体験
申込方法 9月14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

9/27(水) 13:30～15:00

■うれし懐かし音楽療法を体験しましょう♪
講師 音楽療法士 佐藤 寛子 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

9/25(月) 13:30～14:30

■虹の丘幼保園の園児たちによる、お遊戯お披露目会

当日
直接

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 9月1日(金)
9:30～16:00

■メタボリック・ ダイエット相談

日時 9月15日(金)
9:30～16:00

■体組成計を使った体脂肪と 筋肉量の測定

日時 9月26日(火)
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

協会けんぽからのお知らせ

《詳細》全国健康保険協会北海道支部 ☎011-726-0352

年に一度は健康診断を受けましょう！

35～74歳の被保険者は、生活習慣病予防健診、40～74歳の被扶養者は、特定健診費用の一部の補助を受けます。

また、生活習慣改善のために、保健師による特定保健指導も実施しています。

アルコール問題を抱える家族の集い **無料**

家族の悩みについて語り合ったり、気持ちを分かち合い、自分なりの解決方法を見つけませんか。

日時 9月7日(木) 13:30～14:30

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

くじらん健康教室 無料 当日直接

～脳卒中を学ぼう！
いきいき元気に暮らすために～

日時 9月16日(土) 14:00～15:30
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150人

講演1 14:00～14:30

「脳卒中とは？」

講師 脳神経外科医長 玉田 智晃 さん



講演2 14:30～15:00

「脳卒中を予防するために」

講師 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
菅原 大輔 さん

講演3 15:00～15:30

「運動で脳卒中を予防しよう」

講師 リハビリテーション科 理学療法士
福本 凌太郎 さん

～ひざの痛み我慢していませんか？～

日時 9月21日(木) 14:00～15:00
会場 保健センター3階
定員 先着100人



講演1 14:00～14:30

「ひざの痛み、我慢していませんか？」

講師 整形外科副部長 榊原 醸 さん

講演2 14:30～15:00

「手術後の不安を解消！
よくわかる“ひざのリハビリ”

講師 リハビリテーション科 理学療法士
東出 俊 さん、金子 幹弥 さん

※駐車スペースが少ないため、公共交通機関をご利用ください。

《詳細》市立室蘭総合病院 医療連携・患者支援推進センター
☎25-3111

9月は世界アルツハイマー月間

認知症を見守る地域に つながる絆

認知症になっても安心して暮らせる地域を目指し、講演会と相談会を開催します。

日時 9月19日(火) 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

世界アルツハイマーデー講演会2023

「食事から認知症を考える、認知症になっても食を楽しむために」をテーマにお話しします。嚥下障害でも食べやすい処理をした鰯と鶏の唐揚げの試食会もあります。
※試食は一口ずつです。

講師 北海道言語療法士会日胆支部長 佐々木 聡 さん
ケセラネットワーク代表 音喜多 哲朗 さん

定員 先着40人

料金 500円

申込方法 9月1日から11日まで、電話で

《詳細》室蘭いが栗の会事務局・谷中 ☎090-7643-4189

出張相談会

無料 当日直接

専門職が認知症に関する相談に対応します。

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861



人工肛門・人工膀胱の 人のための オストメイトサロン室蘭

無料 当日直接

市立室蘭総合病院消化器外科医の佐々木 賢一さんと西館 敏彦さんがお話しします。ストーマ装具の扱い方や失敗を防ぐ方法、トラブル対処法などの相談、体験交流を行うサロンです。

対象 オストメイトの人やその家族、介護者など

日時 9月23日(土) 13:30～16:30

会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

《詳細》日本オストミー協会北海道支部
☎011-764-2824

～9月10～16日は
自殺予防週間です～

心や体が 疲れていませんか

生活の中で、さまざまなストレスや悩みを抱えていませんか。もしもあなたや周りの人が悩みや不安を抱えて困っているときは、身近な人に相談したり、相談できる窓口を活用しましょう。

〈1人で悩まず相談を〉

相談窓口

- ・健康推進課 ☎45-6610
月～金曜日（祝日を除く）8:45～17:15
- ・室蘭保健所 ☎24-9846
月～金曜日（祝日を除く）9:00～17:00
- ・北海道いのちの電話 ☎011-231-4343
毎日24時間
- ・相談窓口などの情報を分かりやすくまとめたサイト「まもろうよ ころろ」（電話やLINE、チャットなどで相談ができます）



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

9月24～30日は結核予防週間です

今でも1日に32人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、たんのからむ咳、微熱、身体のだるさが2週間以上続いている場合は早めに受診しましょう。特に高齢者は、症状が出なくても毎年、胸部エックス線検査を受けましょう。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会
☎43-3522

9月



診療時間 9:00～11:00

診療日	診療所
3日(日)	福田歯科クリニック 祝津町2-3-1 ☎27-5420
10日(日)	飯淵歯科医院(登別) 登別東町3-2-2 ☎83-1188
	サン・フィッシュ、デンタルクリニック(伊達) 舟岡町362-18 ☎0142-23-1830
17日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25 ☎46-6480
18日(月)	本田歯科 港南町1-9-19 ☎22-3322
23日(土)	森歯科クリニック 港北町2-5-18 ☎55-0118
24日(日)	山本歯科 知利別町2-26-1 ☎43-4722

糖尿病教室

無料 当日直接

- 糖尿病専門医のお話 医師 宮崎 義則 さん
- 理学療法士による運動
- 看護師のお話「フットケアについて」

日時 9月20日(水) 13:30～14:30

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

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。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(9月)	会 場	日 時(9月)	会 場	日 時(9月)	会 場
1日(金) 10:00	日の出町三丁目町会会館	14日(木) 10:00	天神町会館	21日(木) 10:00	高砂第三会館
5日(火) 10:00	幌萌町会館		港北ふれあいセンター	22日(金) 10:00	本光寺 (本輪西町3-33-7)
6日(水) 10:00	母恋会館	15日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘 自治会会館		25日(月) 10:00
7日(木) 10:00	知利別中央会館		八丁平町会館	14:00	
	8日(金) 10:00	白鳥台集会所	19日(火) 10:00	本町会館	26日(火) 10:00
絵鞆町会館		わにホール室蘭市市民会館		27日(水) 10:00	柏木町会館
11日(月) 10:00	高砂わかば会館 (高砂町3-14-4)	20日(水) 10:00	港南町会館		28日(木) 10:00
	高砂町会館		水元町会館	13:30	
10:30	高砂第一会館		舟見町会館		

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 9月9日・23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、交流します。13時までにお越しください。
日時 9月17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、高校生以下は無料
申込方法 9月10日まで、電話で
詳細 同会・遠藤☎090-6214-6070

室蘭市民観光ボランティアガイド協議会「バスに乗ってガイドの練習をしてみませんか」

観光ガイドを養成する研修会を行います。
昼間コース
日時 9月24日(日)
 I部(地球岬など) 9:30~12:00
 II部(炭鉄港遺産など) 13:30~16:00

夜景コース
日時 10月2日(月) 16:30~19:00
集合場所 旧室蘭駅舎
定員 各先着20人
料金 各1,000円(I部II部通しは2,000円)
申込方法 昼間コースは9月1日から15日まで(受講希望の時間を記入)、夜景コースは9月11日から25日まで、住所・氏名・電話番号を記入し、メールまたは往復はがきで
詳細 同会・石崎☎23-6677
 ✉shige_n@rmail.plala.or.jp
 ☎051-0022 海岸町1-5-1室蘭観光協会内

OA実践科(短期間・短時間)訓練生募集

ワープロや表計算を2カ月間学び、職業能力を身に付けます。受講料は無料ですが、テキスト代(3,927円)がかかります。
対象 訓練期間や時間に配慮が必要な人
日時 10月16日(月)~12月15日(金) 9:00~11:50
会場 NPO法人くるくるネット(知利別町2-22-31)
定員 10人
申込方法 9月26日まで、最寄りのハローワークに直接
詳細 同法人・鳥山☎48-9133

室蘭工業大学サークル・スタジオ催事 工大祭フリーマーケット出店者募集

9月16日(土)・17日(日)10時から開催する工大祭で出店します。
対象 代表者が高校生以上の団体か個人
料金 1区画(2メートル×2.5メートル)1日200円
募集区画 先着1日70区画
申込方法 9月7日(必着)まで、代表者の住所・氏名・電話番号・出店希望日・区画数(3区画まで)を記入し、メールか郵送で
詳細 同サークル・増澤☎080-1869-6334
 ✉fleasaiji@gmail.com
 ☎050-8585水元町27-1
 室蘭工業大学スタジオ催事フリマ係

室蘭消費者協会 オシャレで美味しい牛乳料理

クラムチャウダーやサラダ寒天、マリトツオを作ります。エプロン、上靴、三角巾を持参してください。
日時 9月21日(木) 10:00~12:00
会場 ほくでんクッキングスタジオ
定員 先着15人 **料金** 500円
申込方法 9月11日まで、住所・氏名・電話番号を記入し、ファクスで
詳細 同協会☎・☎23-1580

第10回こづちまつり フリーマーケット出店者募集(無料)

日時 9月30日(土) 11:00~15:30
会場 天照教本部境内(柏木町37-31)
募集区画 先着7区画(1区画3メートル×3メートル)
申込方法 9月1日から15日まで、電話で
詳細 同実行委員会・穴戸☎55-8782

室蘭スケート協会 フィギュアスケート教室 生徒募集

時間や料金などの詳細は、お問い合わせください。

コース	曜日	貸切練習(金曜日)
Aコース(週1回)	毎週火曜日	月2回
	毎週木曜日	
Bコース(週2回)	毎週火・木曜日	月4回

対象 5歳以上
日程 10月~令和6年3月まで
会場 新和産業アイスアリーナ室蘭
定員 各曜日5人
申込方法 9月1日から14日まで、電話で
詳細 同協会・黒木☎090-3892-1487

Muroran Art Project 鉄と光の芸術祭2023(無料)

歴史的建築物を活用したアート展です。詳細は、ホームページをご覧ください。
日程 9月9日(土)・10日(日)・16日(土)~18日(月)・23日(土)・24日(日)
会場 旧絵鞆小学校、千穂萬歳堂(海岸町3-2-6)など
詳細 Muroran Art Project ☎070-3997-8339

レンタルウィッグ相談会とタオル帽子講習会

日時 9月17日(日) 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(材料費込み) 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

ボイラー取扱い作業主任者能力向上および業務従事者安全衛生教育

申込方法などの詳細は、ホームページをご覧ください。
対象 免許取得または主任者に選任された後、おおむね5年経過した人
日時 10月20日(金) 9:00~17:00
会場 中小企業センター
定員 先着20人
料金 7,700円(別途、テキスト代が必要)
詳細 (一社)日本ボイラー協会北海道支部 室蘭地区支部☎43-5696

こころの集い凧の会

過剰な飲酒やギャンブルなどの依存症に悩みを持つ仲間と一緒に回復を目指します。
日時 第2・4火曜日 18:00~20:00
会場 胆振地方男女平等参画センター(ミンクール)
料金 1回200円
申込方法 事前に電話で
詳細 同会・石黒☎090-8273-2880

博心流合気柔術 会員募集

護身術、整体術を学びます。
日時 第2・4日曜日 12:30~14:30
会場 ①栗林商会アリーナ
料金 月額2,000円
申込方法 事前に電話で
詳細 同会・菅原☎090-1646-3340

9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(金)	室蘭市高齢者演芸大会	13:00 室ガス文化センター 《詳細》☎83-5031(老人クラブ連合会)	16(土)	北海道言友会室蘭カフェ <small>(きょう音の自助グループ)</small> 有料	18:00 障害者福祉総合センター(びあ216) 《詳細》☎090-3398-0384(藤野)
1(金) 15(金) 29(金)	製鉄記念室蘭病院「せいてつ健康教室」 要申込	13:00 同院がん診療センター 《詳細》☎41-3076(地域包括支援センター憩)	16(土) 17(日)	北海道合唱コンクール中学校・高等学校部門 有料	16日…高等学校、17日…中学校 10:00 室ガス文化センター 《詳細》☎090-1649-7744(石塚)
2(土) 24(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)	17(日)	お茶の楽しみ方 有料	11:00 F K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)
3(日)	茶道裏千家淡交会室蘭支部青年部・学校茶道合同茶会	10:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎46-0546(池田)	17(日) 18(月)	エルム楽器音楽教室発表会2023	17日…10:30、13:50、16:30 18日…11:00、13:30、15:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎44-1156(エルム楽器)
	室蘭フラップスジャズオーケストラ 定期演奏会 有料	14:00 室ガス文化センター 《詳細》☎090-3770-7546(武石)		熊谷勝と仲間たち写真展「野の鳥の四季 Vol.15」	9:30(17日は13:00から) 道の駅「カナスチールみたら室蘭」 《詳細》☎24-3423(熊谷)
	映画「岸辺露伴ルーヴルへ行く」上映会 有料	14:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎090-9750-0620(堀岡)		22(金)	源氏物語に親しむ 花散里～はなちるさと～ 有料
6(水) ～10(日)	道展室蘭支部展	10:00 市民美術館 《詳細》☎22-1124(同館)	23(土)	室蘭ウォーキング協会「埠頭めぐり 中央埠頭～西埠頭」	9:00 旧室蘭駅集合 《詳細》☎090-3897-2164(成田)
6(水) 17(日) 21(木)	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。	6日…日本製鉄球場、17日…開運公園、21日…室蘭民報みんなの水族館 9:30 各会場に集合 《詳細》☎090-9087-5068(黒政)	23(土) 24(日)	いけばな小原流室蘭支部花展	10:00 スーパーアークス室蘭中央店 《詳細》☎090-8706-0001(小野)
7(木)	製鉄記念室蘭病院 市民公開がんセミナー「太陽がんの外科治療」	15:00 同院がん診療センター 《詳細》☎47-4404(同病院)	23(土) ～10(日)	室蘭の写真家による8人展	10:00 市民美術館 《詳細》☎22-1124(同館)
8(金) 9(土)	北海道地区大会登別室蘭大会	8日…17:30、9日…10:30 室ガス文化センター 《詳細》☎42-2535(一社)登別室蘭青年会議所)	24(日)	市民文化祭 吟道大会	11:30 室ガス文化センター 《詳細》☎45-6528(室蘭吟道協議会)
9(土) 10(日)	室蘭市退職校長会こがしの会 作品展 (絵画、彫刻、工芸など)	9日…10:00、10日…9:00 F Kホールディングス生涯学習センターきらん 《詳細》☎090-1522-8228(渡部)	26(水) 27(木)	北海道大谷室蘭高等学校吹奏楽部 クラシカルなコンサート	13:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎44-5641(同校・鈴木)
10(日)	北海道大衆歌謡グランドチャンピオン大会 有料	10:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎090-8900-6287(山木)		地球岬・満月の会 十五夜鑑賞会 ※催しはありません。	月の出…17:25、日の入り…17:23、月の見ごろ…28日～30日 地球岬展望台 《詳細》☎090-3116-1103(池野)
	13(水) ～16(土)	アイヌ刺繍 作品展	10:00 市民美術館 《詳細》☎22-1124(同館)		

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	社会福祉協議会	☎84-5020
アイヌの方々のための電話相談	月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00	(公財)人権教育啓発推進センター	☎0120-771-208
行政相談委員による定例相談 (国や道、市の行政について)	9月14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)	9月13日・27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)	9月9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)	9月14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)	9月16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8日)	9月15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)	9月15日(金) 10:00～12:00	ハローワーク室蘭	むろらん地域若者サポートステーション むろらん地域「サポステ・プラス」 ☎50-6186
警察相談電話 # 9 1 1 0 (ストーカー、家庭内暴力、悪質商法などの相談)		警察相談電話 #9110 室蘭警察署	☎46-0110

ヒグマに注意!

これからの時期は、ヒグマが冬眠に向けて餌を求めて活発に活動するようになります。ヒグマは本来、人間を避けて行動する動物ですが、広範囲にわたって移動するため、人間の生活圏に入ってくることもあります。近年、市街地や住宅街でのヒグマの目撃情報が増えており、ヒグマについて正しい知識を持つことが大切です。

《詳細》地域生活課 ☎25-2381

⚠ 野山でヒグマに出会わないために

- 事前にヒグマ出没情報を確認する
- 一人で入らず、複数人で行動する
- 音を出しながら行動する
- 薄暗いときに行動しない
- ごみを放置しない
- フンや足跡などの痕跡を見つけたらすぐに引き返す

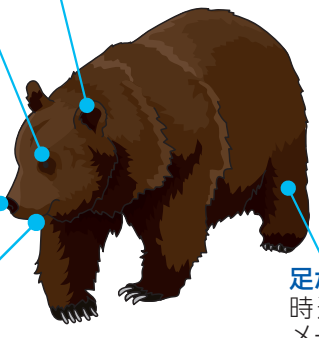
⚠ 市街地にヒグマを引き寄せないために

- ごみ出しのルールを守り、ポイ捨ては絶対にしない
- 収穫した農作物や家庭菜園の作物を外に放置しない
- お墓のお供えは持ち帰る

⚠ ヒグマに出会ったときには

- 出会ったときの行動
 - ・ 遠くに見つけたら冷静に立ち去る
 - ・ ヒグマがこちらに気づいたら、ゆっくりと後退して静かに立ち去る
 - ・ 襲い掛かってきたら首の後ろを覆い、地面に伏せ致命傷を防ぐ
- やってはいけないこと
 - ・ 近くで大声を出す
 - ・ 背中をみせて走って逃げる
 - ・ 石などを投げる
 - ・ 子グマに近づく

⚠ ヒグマの生態



聴覚
とても耳が良く、音に対して敏感

視覚
昼夜問わずに行動できる視力を持っている

嗅覚
とても鼻が良く、数十メートル先や土の中の臭いも嗅ぎつける

足が速い
時速約50キロメートルで走る


オス
体長 約2メートル
体重 約150~400キログラム

メス
体長 約1.5メートル
体重 約100~200キログラム

性格
群れを作らず単独や親子で行動する。大半は警戒心が強く人を避けて森林に生息していますが、稀に人家周辺に姿を現すことがある

食べ物
サケを食べることから肉食性のイメージがありますが、実際はフキや木の実、果物などを多く食べる雑食性

○最新のヒグマの目撃情報や出没マップ、フン・足跡の情報、ヒグマの生態、対策については、市ホームページをご覧ください。



⚠ ヒグマを目撃したり、痕跡（フンや足跡など）を見つけたときは

市地域生活課または室蘭警察署（☎46-0110）にご連絡ください。

ヒグマのフン



植物を食べたフン フキを食べたフン オニグルミを食べたフン

〈ヒグマのフンの特徴〉
ヒグマのフンは大きな俵型で、大きいものは太さ7~8センチメートル、全体の大きさが約30センチメートルになります。
食べたものが消化されずフンになることが多く、食物の繊維や種、果肉などが含まれています。

ヒグマのフンと見間違えるエゾシカのフン



〈エゾシカのフンの特徴〉
太さ1.5センチメートルの粒状（ヒグマのフンとは大きさが違います）。
植物の繊維が細かく均一にすりつぶされています。

室蘭市の情報を随時配信しています。

MURORAN 市ホームページ

X (IBTwitter)

Instagram

Facebook

YouTube

LINE

人のうごき (令和5年7月末)

人口 77,173 (-117)

世帯 43,837 (-53)

() は前月比