

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2弾 むろらん応援プレミアム付デジタル商品券「らんらんPay」の販売 ... 2

きらん祭り&市民活動ミュージアム2023 3

お知らせむろらん 4

エンジョイ子育て 9 みんなの健康 13

伝言板 15 おでかけガイド、相談 16

本紙は10月16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。

11

2023年(令和5年)
No.1112

第2弾 むろらん応援プレミアム付デジタル商品券「らんらんPay」の販売

《詳細》緊急経済対策室 ☎50-6640

☎051-8530 海岸町1-4-1広域センタービル2階

消費喚起による事業者支援と物価高騰による家計負担軽減のため、新たに50,000枚発行します。

第1弾と同様にデジタル券と紙券の2種類を発行します。どちらも1円単位で使え、おつりを気にせず使えます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



商品券の内容

- 販売価格 1枚10,000円
1枚の内容 12,000円分を10,000円で販売
(プレミアム率20パーセント)
A券 (10,000円分)：全取扱店で使用可能
B券 (2,000円分)：全取扱店のうち、市内に本社・本店を有する店舗のみ使用可能

商品券の種類

デジタル券、紙券
※2種類の商品券のうち、どちらかを選びます。必ず使用方法を確認してください。

購入できる人 9月1日現在、市内に住民票がある世帯主

購入可能枚数 1世帯7枚まで

使用期間 令和6年1月31日(水)まで

※第2弾の発売に伴い、販売済みの「らんらんPay(第1弾)」の使用期間を令和6年1月31日まで延長します。デジタル券はアプリ内の表記が更新されます。紙券は12月31日期限の記載のまま、令和6年1月31日まで使用できます。

購入までの流れ

| | |
|---------|--|
| 購入申込 | 10月下旬に各世帯に送付した購入案内に付属の専用はがき、または、電子申請で |
| 購入申込期間 | 専用はがき：11月17日(金)(必着)まで 電子申請：11月19日(日)まで ※発行枚数を超えた場合は、抽選で枚数を調整 |
| 購入引換通知 | 11月下旬に購入可能枚数を通知 購入引換券(圧着はがき)を送付 |
| 販売場所で購入 | 購入引換券と現金を持参し、販売会場で商品券を購入※販売場所は応募時に選択してください。 |
| 販売期間 | 11月27日(月)～12月8日(金) |

購入方法や使用方法など、「らんらんPay」に関するご不明な点は、らんらんPay専用のコールセンターにお問い合わせください。





デジタル商品券の使用方法

商品券購入時にデジタル券、紙券の使い方の説明書をお渡しします。

らんらんpay専用
コールセンター

☎050-3163-8806

受付時間：9:00～19:00

| デジタル券 ※スマートフォンがないと使用できません。 | 紙券 ※スマートフォンがなくても使用できます。 |
|---|--|
| <p>①スマートフォンにチャージ デジタル券に記載された二次元コードを「commoney」アプリで読み取ります。1枚につきA券とB券の二次元コードを読み取ります。 初めてデジタル券を購入する人は「commoney」アプリを下の二次元コードからインストールし、初期設定をしてください。</p>  <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②お店の二次元コードを読み取る 「らんらんPay」の店頭ポップに記載の二次元コードを「commoney」アプリで読み取る。</p>  <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③支払い金額を入力する 読み取りが成功すると、金額を入力する画面に会計金額を入力してください。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>④お店が支払い画面を確認し支払い完了 確認後、「決済する」をタップして支払い完了です。</p> | <p>①お店に紙券を提示 A券かB券の使用したい方の二次元コードを提示します。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②お店が二次元コードを読み取る 読み取りが成功すると残高が表示されます。※使用したい金額をお店に伝えてください。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③お店が金額を入力し、利用者が支払い画面を確認し支払い完了 ※使用後の残高は、券の裏面にメモするなど、確認しながら使用してください</p> <p>注意してください！ 紙券を使用できない店舗がありますので、必ず使用可能店舗一覧をご確認ください。</p> <p>使用可能店舗一覧 販売時に使用可能店舗一覧をお渡しします。また、最新の情報は、室蘭商工会議所ホームページで確認してください。地図でも検索できます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>◀室蘭商工会議所 ホームページ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>◀地図で検索</p> </div> </div> <p>※取扱店舗を募集中です。新たに登録を希望する店舗は、室蘭商工会議所(☎22-3196)、または、市緊急経済対策室(☎50-6640)までご連絡ください。</p> |

無料 一部有料あり 《詳細》FKホールディングス生涯学習センターきらん ☎83-7750 市民活動センター ☎83-7751

ステージ活動発表 会場 2階多目的室

11/11(土) 10:00~15:50

きらん 明治大正少年少女合唱団、みなづき吟詠会、Hui Na Mamo O Kaleohaloa、ダンススタジオリアライズ、室蘭市太極拳協会、日向ひょっとこ踊り北海道愛好会・室蘭、Y's FACTORY、Chilly Source、Ra-Mare crew

活セン きものを楽しむ 結の会、ひょっとこ笑和会、西胆振オカリナ&ハーモニカ協会

11/12(日) 10:00~15:50

きらん 太極拳講座、TSギター、琢心吟和会、カウルオカラージャパン、ダンスB同好会、ダンスA同好会、室蘭ダンスサークルマインド、Y's FACTORY

活セン 発達障がい子育て親の会「ペチュニア」、江戸芸かっぱれ室蘭道場、西胆振オカリナ&ハーモニカ協会、認定NPO法人かものはしプロジェクト室蘭有志の会、楽輝己書道場

きらん 展示・体験コーナー 会場 1階交流ひろば

- ・きらん5年間の歩みの展示
- ・習字、水彩画体験（習字講座、水彩画同好会）
- ・運動能力反射テスト体験（交通安全協会）
- ・バルーンアートフोटスポットや風船プレゼント（風船家NORIさん）
- ・血管年齢測定と野菜摂取量の測定（日本生命(相)、11日のみ）

きらん講座・同好会の展示 会場 2階交流ひろば

習字、油絵、川柳、書道、水彩画、反物サークル、陶芸

**サンドママによる
サンドイッチ作り**

会場 2階料理スタジオ
サンドイッチを作って試食をします。
対象 小学生以下の子どもと保護者
日時 11月11日(土) 11:00~12:00
定員 10組20人（定員超えは抽選）
申込方法 11月8日まで、電話で

**茶道講座による
呈茶サービス**

会場 2階和室
お茶とお菓子を提供します。
日時 11月11日(土) 13:00~15:00
定員 30人（定員超えは抽選）
申込方法 11月8日まで、電話で

働く車の展示 会場 駐車場

11月11日(土) 自衛隊車両
11月12日(日) 消防車両（午前）、
警察車両など（午後）

ほかにも! 1階カフェコーナーでは障がい者団体によるパンなどの販売、きらんの森ではアウトドア用品の展示を行います。また、キッチンカーもやってきます。

ブックパーク 《会場・詳細》ブックパーク ☎83-7753

きらん祭りスペシャルおはなし会
鉄子文庫による絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。
日時 11月11日(土) 読み聞かせと手遊び 10:30~11:00
ストーリーテリング 11:15~11:45 (小学生以上対象)
定員 各先着20人程度

わくどきイベント~カプセルくじにチャレンジ!
本を5冊以上借りてカプセルくじにチャレンジすると、雑誌の付録や手作りのしおりなどがもらえます。
日時 11月11日(土)・12日(日) 10:00~20:00
定員 各先着150人

キッズパーク 《会場・詳細》キッズパーク ☎83-7752

5周年だよ♪きらんへGO!
お祭り遊び 日時 11月11日(土)・12日(日) 12:00~16:00
アニバーサリーフोटスポット 日時 11月11日(土)~12月1日(金) 10:00~16:45
対象 小学生以下の子どもと保護者
入場料 1歳~小学生…200円

活セン 登録団体による活動体験コーナー 会場 2階交流ひろば、市民活動センターほか

| 日程 | 体験内容 | 料金 | 日程 | 体験内容 | 料金 |
|---------------|----------------------------|-------------|-------------|-----------------------|------|
| 11日(土)・12日(日) | ジェルキャンドル作り | 500円 | 12日(日)のみ | ペットボトルで作るスノードーム | 200円 |
| | スイーツデコ製作 | 1,000円 | | 源氏物語の講座 | 300円 |
| | ディンプルアートぬりえ | 800円~1,000円 | | ベーゴマデコレーションワークショップ | 600円 |
| | シールなどをパタパタ手形アート作り | 600円~700円 | | 絵手紙体験 | 無料 |
| | 『ぐりとぐら』の世界を楽しもう(指人形作りとぬりえ) | 100円 | | 野菜手ばかり(1日の野菜摂取量を知る体験) | |
| 己書でランプシェード | 500円 | パソコン無料相談会 | | | |
| 11日(土)のみ | 笑いヨガ体験会(13:30、14:30) | 無料 | フロアゴルフ体験 | 無料 | |
| | 蜜ろうラップづくり | 300円~500円 | 手話指導 | | |
| | スポーツウエルネス吹き矢体験 | 無料 | 古い地図から室蘭を知る | | |

登録団体による活動展示コーナー

会場 2階交流ひろば、市民活動センター

福祉や子育て、環境、文化、芸術、まちづくりなど、地域で活動している44団体が活動内容を模造紙にまとめて紹介するほか、各団体のチラシやパンフレットを設置します。

お知らせむろらん

10月16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

とんとん館寺子屋教室 干支刷づくり体験学習会

来年の干支「辰」が描かれた和紙の下絵に色を塗り、竹ひごで骨組みをして作ります。

日時 11月23日(休) 10時～12時30分

会場 民俗資料館

定員 先着15人

料金 500円

申込方法 11月1日から、電話で
民俗資料館 ☎59-4922



中野美砂子作品展 〜無時間考(永遠)を求めて〜

全道展会友、室蘭、伊達美術協会会員として活躍する、中野美砂子さんの油彩作品を展示します。

日時 11月9日(休)～令和6年1月14日(日) 10時～17時(1月14日は16時まで)

ギャラリートーク

展示作品を本人が解説します。

日時 11月12日・19日(日) 13時

会場 市民美術館
詳細 市民美術館 ☎22-1124

港の文学館に行こう!

■ギャラリートーク

企画展「室蘭 港の文芸誌」展
「らんふう」の紹介&ミニライブ
アリア ディ モルエラニによる「日本の歌で四季をめぐる」歌とピアノ演奏

日時 11月4日(土) 13:30～14:30

申込方法 当日会場

無料

■ブックトークカフェ

「本との出会い、人との出逢い」

好きな本を片手に、本好きな仲間と楽しい時間を過ごしませんか。

日時 11月11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 11月10日まで、電話で

■土曜講座

「室蘭地方 文芸サークルの紹介Ⅳ」

日時 11月25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

《詳細》港の文学館 ☎22-1501

世界にひとつだけのしおりをつくらう〜大人編

本を読むのが楽しくなる、自分だけのしおりを作ります。

対象 中学生以上

日時 11月25日(土)・26日(日) 10時30分～12時、13時30分～15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 各先着10人

申込方法 当日会場

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

税に関する作品展

小学6年生の「税に関する標語」などを展示します。

日時 11月11日(土)～16日(木) 9時～20時

会場 わにホール室蘭市市民会館
詳細 室蘭税務署 ☎22-4151

アイヌ文化講演会 アイヌ文化伝承者の思い

元苫小牧駒澤大学教授の岡田路明さんが、アイヌ文化伝承者と呼ばれた人たちが語った思いをお話しします。

日時 11月19日(日) 14時～15時30分

会場 F Kホールディングス生涯学習センター

学習センターきらん
定員 先着50人

申込方法 11月1日から17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 ✉syougakusyu@city.muran.jp

臨床検査パネル展2023

臨床検査技師になるまでの過程や業務内容などを展示します。

日時 11月19日(日) 10時～16時

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 室蘭臨床検査学会事務局 (市立室蘭総合病院臨床検査科内) ☎25-2456

市民活動センターの展示

帯アート結展
〜竹取物語をテーマに

日程 11月6日(月)～9日(木) (6日は12時から、9日は18時30分まで)
ディサービスわくわくの家作品展
日程 11月14日(火)～25日(土) (25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

講座・講習

きらん開設5周年記念講演 〜中島創成期から「きらん」誕生までを振り返る

地元の熱意などにより実現した「きらん」オープンまでの道のりを前室蘭市議会議員金濱元一さんがお話しします。

日時 12月2日(土) 13時30分～15時

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80人

申込方法 11月24日まで、電話、または、ファクスかメールで

詳細 F Kホールディングス生涯学習センターきらん ☎83-7750 ☎83-7326 ✉kanjinustit@muran-kan.net

絵本くじら

『ピタービット』シリーズの作者や絵本についてお話しします。

日時 11月19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
申込方法 11月18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

11/13月～22水

冬の交通安全運動

11/1水 新和産業アイスアリーナ室蘭 スケートリンクオープン

開館時間 火～金曜日…12:00～18:00
土・日曜日、祝日…10:00～18:00
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)

| 区分 | 1人1回 | 回数券 (6枚つづり) |
|------------------------------|------|----------------|
| 一般 | 500円 | 2,500円 |
| 65歳以上 | 300円 | 1,500円 |
| 高校生 | 250円 | 1,250円 |
| 中学生以下 (就学前の子どもは 保護者同伴) | 無料 | |
| 貸しスケート靴 | 1回 | 300円 |

※11月1日は、無料開放します(個人利用のみ)。貸しスケート靴は有料です。

《詳細》新和産業アイスアリーナ室蘭 ☎45-0800

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 11月1日・8日・15日・22日
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 11月10日・24日(金)
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 11月10日・24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

FMびゅうラジオアプリ「レディモ」 防災活用説明会 無料

防災通知機能付きラジオアプリ「レディモ」の活用方法を説明します。スマートフォンを持ってお越しください。

日時 11月8日(水) 18時～19時

会場 市民活動センター

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

きらんの料理教室

①美味しいラザニアの料理教室

イタリア料理のラザニアと栗のロールケーキを作ります。

日時 11月19日(日) 9時30分～12時、13時～15時30分

②体に優しい手作り味噌

約2キログラムの味噌を仕込みます。

日時 11月25日(土) 10時～12時、13時～15時

対象 20歳以上

定員 各12人(定員超えは抽選)

料金 ①は各2千円、②は各2千500円

申込方法 ①は11月12日まで、②は11月15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 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

☎83-7750 ☎83-77326

✉kanrijinustu@muroran-kan.net

男女共生セミナー 無料

SOGGIに向かって
相互理解のある街・室蘭へ

当事者しか語れない、今の差別を生きている事実をノンオペ・トラン

スジェンダー室蘭会長の大井まりあさんとレインボーファミリー

札幌代表の武藤義弘さんがお話

します。

日時 12月9日(土)

13時30分～16時50分

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 11月30日まで、電話、または、申込書をファクスかメールで(託児を希望する場合は11月17日まで)

詳細 地域生活課 ☎25-2951

☎23-2133 ☎seikatsu@city.muroran.jp

室蘭工業大学公開講座

①クリスマスの起源とそこにあった習慣

日時 12月1日(金)

16時～19時

②北欧デンマークのクリスマスを体験～ハート型の飾り付けユーレイアテを作ろう

日時 12月16日(土) 10時30分～12時

③台湾の文化をのぞいてみよう!

日時 12月16日(土) 14時～16時

対象 ①は高校生以上、②③は小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員 ①③は先着10人、②は先着20人

料金 各1千円

申込方法 ①は11月13日17時まで、②③は11月14日から28日17時まで



お子様連れでもウェルカム!!

レストランなどで、お子様連れはお断りということがあります。では、18歳以上の人しか投票できない投票所は? 小さなお子さんも保護者と一緒なら入場できます。「子どもをおいていけないから」などと言わずに、かわいいお子さんのよりよい未来のためにも、大切な一票を無駄にしないでください。



《詳細》選挙管理委員会事務局 ☎25-2800

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

「119番の日」 上級救命講習会 無料

心肺蘇生法やAEDを用いた応急手当などを学びます。

対象 市内に居住または勤務している人

日時 11月11日(土)

8時45分～17時30分

会場 消防総合庁舎(東町)

定員 先着20人

申込方法 11月10日まで、電話で

詳細 消防署救急係 ☎43-0119

講座・講習

看護師復職支援研修会 無料

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。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 11月29日(水)、12月7日(木)・13日(水)・20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 11月24日まで、電話で

詳細 市立室蘭総合病院
 ☎25-3111

介護に関心がある人のための入門的研修 無料

日常生活で役立つ介護の基本的な知識や技術を学びます。修了した人には、修了証明書を交付します。時間などの詳細は、ホームページをご覧ください。

対象 介護未経験者で介護に興味・関心のある人
日程 11月28日(火)～12月1日(金)

会場 室カス文化センター
定員 先着30人
申込方法 11月18日まで、申込フォーム、またはホームページの

申込方法 11月18日まで、申込フォーム、またはホームページの



込書をファクスか郵送で

詳細 北海道社会福祉協議会

☎011-241-3979 FAX011-271-0459

☎060-0002 札幌市中央区北2条西7-1かである2・73階

スポーツ指導者講習会 普通救命講習Ⅰ 無料

応急手当や心肺蘇生法、AEDの使用方法を学びます。後日、修了証を授与します。



対象 スポーツ・部活動の指導者、スポーツ選手、健康志向の市民
日時 11月18日(土) 13時30分～16時30分
会場 ①栗林商会アリーナ
定員 先着20人
申込方法 11月1日から8日まで、

②栗林商会アリーナ、入江運動公園温水プール、げんき館。ペトル、B&G 海洋センターに備え付けの申込書を①栗林商会アリーナに直接

詳細 スポーツ協会 ☎84-6270

就・転職セミナー 無料

ビジネスマナー講師の近村静代さんが「感じが良いための基本7カ条」より良い人間関係のために」をテーマに講演を行います。

対象 ひとり親家庭の人
日時 11月11日(土) 13時～15時
会場 ハートセンタービル

(東町213-3)

定員 先着40人程度

申込方法 11月10日まで、電話、または、申込書を

ファクスかメールで



詳細 母子家庭等就業・自立支援センター
 ☎83-7047 FAX83-7048

西いぶりサイクルプラザの講座

①ワークショップエコフラフト
 ～お裁縫BOX

日時 11月4日・11日・25日、12月2日・9日(土曜日、全5回) 10時～16時
定員 先着8人
料金 2～3千円

②ワークショップレザークラフト
 ～風呂敷バンド

日時 11月5日(日) 13時～16時
定員 先着8人
料金 500円～1千円

③きめこみパッチワーク講座

日時 11月18日(土) 10時～16時
定員 先着15人
料金 1～3千円

④ワークショップシルバーアクセサリー

日時 11月19日(日) 12時30分～16時
定員 先着8人
料金 1千500円～3千円

申込方法 11月2日から、①②④

市長と話そう!

ten(えん)とーく

市長が皆さんのところへ出向き、まちづくりの考え方を知ってもらうとともに、行政に対する期待やまちづくりへの意見・提言をいただき、市政に反映させるために実施しています。

対象 5人以上の団体

対話時間 1時間30分程度

申込方法 市ホームページ

に掲載の申込書に必要事項

を記入し、広報課ま

でメールまたはファ

クス、郵送か直接



【詳細】広報課 ☎25-2193 FAX25-2835

✉shimintaiwa@city.muroran.lg.jp

☎051-8511 幸町1-2

暮らし

11月3日・23日は「燃やせるごみ」の収集がありません

11月3日(金)・23日(木)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

DENZAー環境科学館のプラネタリウム休止のお知らせ

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 11月29日(水)・30日(木)

詳細 DENZAー環境科学館
 ☎22-1058

注意する物 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、社員証、学生証、預金通帳などは2点)

※窓口には、本人が来てください。
日時 11月12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 ☎25-28334

日鋼室蘭スポーツパーク (入江運動公園陸上競技場) の備品を整備しました

障害物競走用移動障害物(4台組)の整備にスポーツ振興くじ助成金を活用しました。これからも市内スポーツの普及・振興のために活用していきます。

【詳細】生涯学習課 ☎22-11112

11月は児童虐待防止推進月間

「児童虐待」には、さまざまな種類があります。

- 身体的虐待
殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどを負わせる など
- 性的虐待
子どもへの性的行為、性的行為を見せる など
- ネグレクト
家に閉じ込める、食事を与えない、自動車の中に放置する など
- 心理的虐待
言葉によるおどし、無視、面前DV など

虐待の現場を見たり聞いたりしたときは、すぐに連絡してください。

●子育て世代包括支援センター
「こころん」 ☎45-2022

●児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

※匿名で連絡することも可能です。

連絡した人や内容に関する秘密は守られます。

【詳細】子育て世代包括支援センター「こころん」 ☎45-2022

労働者個人と使用者間の トラブル解決を支援します 「個別的労使紛争あつせん」

退職の強要や賃金の引き下げ、各種ハラスメントなど、労働者個人と使用者の間で発生した労働問題に関するトラブルの解決を支援する「個別的労使紛争のあつせん」を行っています。

【詳細】北海道労働委員会事務局 ☎011-2045667

津波警報サイレンを使用した訓練を行います

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を用いた訓練を実施します。

【詳細】対象地区などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

日時 11月15日(水) 11時
防災対策課 ☎25-2244

市営住宅の入居者を募集

募集住宅 11月6日に公表
申込方法 11月6日から10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、わにホール室蘭市市民会館、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、令和6年1月の予定です。

【詳細】市営住宅課 ☎25-2685

里親になりませんか

さまざまな事情で、家庭で生活できない子どもを自分の家庭に迎え入れ養育するのが、里親制度です。養育に適した住まい、子どもへの理解と愛情、養育に対する熱意のある人を求めています。

里親制度や要件などの詳細は、お問い合わせください。

【詳細】室蘭児童相談所 ☎44-4152

自衛官等の募集

自衛官候補生
受験資格 18歳以上33歳未満
受付期間 11月10日～
12月8日まで

試験日 12月16日・
17日のいずれか1日



【高等工科学校生徒(一般)】
受験資格 15歳以上17歳未満
受付期間 令和6年1月5月まで
試験日 令和6年1月13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

国税相談専用ダイヤルのご案内

国税に関する質問や相談は、国税庁ホームページのチャットボットをご利用ください。チャットボットで解決しない場合は、11月1日から国税相談専用ダイヤルをご利用ください。

【詳細】国税相談専用ダイヤル ☎0570-005901

みんなチエック 最低賃金

現在の最低賃金は96円です。道内で事業を営む使用者とその事業場で働く労働者(会社員やパートタイマー、アルバイト、学生などの全ての人)に適用されます。

【詳細】室蘭労働基準監督署 ☎23-6131

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 11月16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

相続登記申請手続きの
説明会を開催します **無料**
相続登記がされない所有者が不明の不動産は、公共事業を始めとした円滑な利用の支障となつてい

ることから、令和6年4月1日から相続登記が義務化されるため、説明会を行います。

日時 11月21日(火) 10時～11時、
15時～16時

会場 室蘭地方合同庁舎
定員 各先着10組(1組2人まで)
申込方法 11月20日まで、電話で

【詳細】札幌法務局室蘭支局 ☎22-5111(自動音声案内「3」)

11月25日は 「北海道犯罪被害者を考える日」

11月25日から12月1日は、犯罪被害者週間です。犯罪被害者などが受けた被害の軽減・回復には周囲の理解、共鳴、協力が大切です。警察署では、各種相談窓口を用意しています。民間の被害者相談窓口のカウンセラーも紹介できます。

【詳細】室蘭警察署 ☎46-0110

道警相談センター ☎9110

ヤングケアラーを知っていますか？

■ヤングケアラーはこんな子どもたちです

ヤングケアラーとは、「本来大人が担うような家事や家族の世話をすることで、自らの育ちや教育に影響を及ぼしている18歳未満の子ども」のことです。

■「ケア」と「お手伝い」は違います

子どもが家事や家族の世話をすることは「お手伝い」と同じだと考える人もいるかもしれませんが、

しかし、年齢や成長段階に見合わない負担や責任を負い、日常生活に支障が出るくらい長時間にわたる場合は、「お手伝い」という言葉では収まりません。家族の生命や生活に直面する世話などは「ケア」といえます。

■ヤングケアラーの問題点

ヤングケアラーは、年齢や成長に見合わない重い責任や負担を負い、時間や労力を費やすことにより、学業に遅れが出たり、進学や就職をあきらめるなどのケースが問題となっています。

また、子ども自身や家族でさえも自覚がない場合が多く、たとえ周りが気付いても家庭内の問題にどこまで介入すべきか迷い、必要な支援につなげていない家庭もあります。

■ヤングケアラーかなと思ったら

○子どもの皆さんへ

家族のお世話やお手伝いをするのはとても良いことですが、手伝いをしすぎて「友だちと遊べない」、「勉強ができない」などの悩みはありませんか。家族のことで悩んでいたら連絡してください。

また、不安なことや心配なことがあれば、ひとりで抱え込まずに、学校の先生などの身近な大人たちに話してみましょう。

○周囲の大人の皆さんへ

ヤングケアラーの問題は、周囲の大人の皆さんが気付いてあげることが解決の近道です。

ご近所や知り合いの子どもで、心当たりがある場合はご連絡ください。

■周りにこんな子はいませんか？



病気の家族に代わり、料理・掃除・洗濯などの家事



家族に代わり、幼いきょうだいの世話



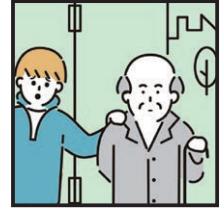
障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守り



障がいや病気のある家族の身の回りの世話



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助



目を離せない家族の見守りや声掛けなどの気づかい



アルコールやギャンブル問題を抱える家族への対応



慢性的な病気の家族の看病



家計を支えるための労働をして家族を助けている

出典：「ヤングケアラーについて」（こども家庭庁）
<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>、(参照 令和5年10月10日) を加工して作成

子育て世代包括支援センター「ここらん」では、子ども自身や子どもがいる家庭の相談を幅広く受け付けています。

《相談先》子育て世代包括支援センター「ここらん」 ☎45-2022



となりまちホットライン

伊達市のお知らせ



だて歴史文化ミュージアム企画展 -ジョン・パチラーとパチラー八重子-

「アイヌの父」と称されたジョン・パチラーの没後80年を機に、彼と養女のパチラー八重子の功績を展示しています。二人の生涯をぜひご覧ください。

展示期間 11月30日(木)まで

9:00~17:00 (入館は16:30まで)

場所 だて歴史文化ミュージアム

料金 高校生以上300円

小中学生200円

休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

《詳細》伊達市生涯学習課

☎0142-82-3299

登別市のお知らせ



関根健司さん講演会 -アイヌ語教育の最前線-

アイヌ語講師として活動する関根健司さんが、アイヌ文化の講演や対談を行います。

日時 11月18日(土) 14:00 (開場13:30)

会場 登別市民会館

定員 先着60人

料金 500円

申込方法 事前に電話、または、ファクスかメールで

《詳細》知里真志保を語る会・伊藤

☎090-2878-8828 ☎86-5134

✉mashiho0224@gmail.com

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
 「児童虐待防止推進月間、
 ヤングケアラーを知っていますか？」

6日(月) 17:39~17:54

再放送 7日(火) 12:44

8日(水) 9:10

10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

6日(月) 13:30~13:35

再放送 13日(月) 13:30

《詳細》広報課 ☎25-2193

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

11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 11月29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。



らんらのルームであそぼう

無料 当日直接

| ルーム | 対象 | 開放日時(11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 (15日、祝日を除く) 9:30～11:30 |

「ほかほかルーム」を開放します!

無料

これからの寒い時期、どこに遊びに行こうか悩んでいませんか。らんらんでは、令和6年2月まで、月に一度、土曜日に「ほかほかルーム」を開放します。寒さを気にせず、お子さんとゆっくり遊びませんか。



対象 就学前の子どもと保護者
日時 11月18日(土) 9:30～11:30
申込方法 11月1日から、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

3歳以上手形でアート「クリスマス」

対象 3歳以上の子どもと保護者
日時 11月24日(金)・25日(土) 14:00～
定員 各先着10組
申込方法 11月8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

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 11月26日(日) 15:30～16:15
定員 先着10人 料金 500円
申込方法 11月25日まで、電話で



《会場・詳細》サンライフ ☎55-3040

11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 |
|-------------|--|------|
| 4(出) | おりがみ教室「きのこ」 (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 |
| 6(月)～8(火) | 親子で簡単せいさく「どんぐりときのこ」 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(水) | 3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター | 健康推進 |
| | 作ってあそぼう!「とんぼメガネ」 (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 |
| 10(金) | 3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター | 健康推進 |
| 14(火) | 11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 |
| | 1歳6カ月児健診(個別通知) 12:20 保健センター | 健康推進 |
| 15(水) | 11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 |
| | おりがみ教室「きのこ」 (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(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 |
| 18(土) | 作ってあそぼう!「とんぼメガネ」 (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(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 |
| 21(火) | 11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 |
| 25(土) | おはなし会(5歳以上) 11:00 図書館本館 | 図書館 |
| 28(火)～30(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 |
| 30(木) | 4カ月児健診(個別通知) (絵本の読み聞かせのあとに絵本と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 図書館 図書館 ☎22-1658
こころん 子育て世代包括支援センター「こころん」 ☎45-2022
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

令和6年度

認可保育所・認定こども園(2・3号)・小規模保育事業所 新規入所申請書の配布

《詳細》子育て支援課 ☎25-2400

認可保育所と認定こども園(2・3号)、小規模保育事業所の令和6年度入所(4月中入所)児童を募集します。

入所要件 次の事項に該当する保護者

- ・月60時間以上の仕事をしている(パートタイム、夜間、居宅内の労働などを含む)
- ・病気や障がいがある
- ・妊娠中か出産後間もないため、上の子どもの保育を必要とする(入所期間:出産予定日の6週間前から出産日の8週間後の月の末日まで。ただし、多胎妊娠の場合は14週間前から)
- ・求職活動を行っている(入所期間:入所から90日目まで)
- ・多胎児(0~2歳児)を育児している など

詳細は、市ホームページをご覧ください。



入所案内



入所選考基準

申請書類の配布場所 市ホームページからダウンロード、または、子育て支援課(市役所本庁舎)、子育て世代包括支援センター「こころん」、市内各認可保育所(園)、認定こども園、小規模保育事業所

新規入所の申請手続き

入所案内を参照し、必要書類などを子育て支援課(市役所本庁舎)に直接または郵送(12月27日必着)で。

マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルの「ぴったりサービス」でオンライン申請もできます。

入所までの流れ

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 11月1日~ | 申請書類の配布 |
| 11月27日~12月27日(土・日曜日を除く) | 申請手続き |
| 令和6年1月4日~12日 | 市で入所可能施設を調整 |
| 令和6年1月15日頃 | 面接する施設案内 ※希望施設を利用できない場合があります。 |
| 令和6年1月22日~26日頃 | 面接 ※案内通知書に記載の日時・会場にお越しください。 |
| 令和6年2月初旬 | 入所の可否通知 ※入所の可否は、電話ではお答えしていません。 |

※全ての希望施設で面接対象にならなかった場合は、入所保留(空き待ち)となり、面接可能となった時点で連絡します。

保育所などでは次の保育も行っています

※年齢は利用する月の初日時点。

| 保育の種類 | 対象となる子ども |
|--------|--|
| 延長保育 | 原則満1歳以上で、仕事や家庭の事情で保育時間外に保育が必要な子ども |
| 特別支援保育 | 原則3歳以上で、集団生活と通所が可能な特別な支援を必要とする子ども |
| 乳児保育 | 生後57日目を以降の乳児 |
| 休日保育 | 満1歳以上で、休日就労のため家庭での保育が困難な子ども (全施設入所児童を対象に、中島・常盤)保育所で実施 |

11/25

ロボットアリーナ体験教室

無料

ゲームプログラミングを楽しく学べます。作成したゲームは持ち帰ることができます。

「スクラッチで遊んでみよう!」
《プログラミング初級編》

対象 小学1~3年生 時間 10:30~12:00

「スクラッチでパソコンゲームを作ろう!」

対象 小学4~6年生 時間 14:00~16:00

定員 各10人(定員超えは抽選)

申込方法 11月1日12時から10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

子ども・子育て会議の委員募集

市の「子ども・子育て支援事業計画」の変更や子育て支援策の推進などに市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。

対象 以下の要件を全て満たす人(会議中は託児もあります)

- ・市内に居住する18歳以上で、中学生以下の子どもの保護者
- ・子育て支援に理解と関心があり、年2回程度の平日の会議(18時以降)に参加できる人

任期 12月13日から2年間 **定員** 3人(報酬あり)

申込方法 11月6日から30日まで、申込フォーム、または、市ホームページに掲載、もしくは、各施設に備え付けの申込書と「子育てについて日ごろ感じていること」をテーマにした800字程度のレポートを添えて、ファクス、メール、郵送か直接

申込書設置場所 子育て支援課(市役所本庁舎)、戸籍住民課(広域センタービル)、子ども発達支援センター「あいくる」、子育て世代包括支援センター「こころん」、蘭東支所、FKホールディングス生涯学習センターきらん など

《詳細》子育て支援課 ☎50-5101 ☎25-2401

✉kodomom@city.muroran.lg.jp ☎051-8511幸町1-2



図書館に行こう!

無料

・11月3日(金)は、本館のみ開館、11月7日(火)は、本館のみ休館します。
・月末図書整理による休館日…11月30日(木)

《詳細》図書館 ☎22-1658

～11/9(木) 読書週間

当日直接

読書週間行事おはなし会

絵本の読み聞かせやパネルシアター、わらべ歌遊びなどを行います。
対象 小学生以下

日時 11月3日(金) 11:00～11:20
会場 図書館本館

日時 11月11日(土) 10:30～11:00
会場 輪西分室



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 11月29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 11月28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 12月13日(水) 10:00～11:30
定員 先着10組程度

申込方法 11月16日から、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 11月17日(金) 13:00～15:00

定員 先着10組

申込方法 11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 12月5日(火) 13:30～14:45

定員 先着15組

申込方法 11月28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

「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 12月13日(水) 13:30～14:30

定員 先着10組程度

申込方法 11月20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 12月6日(水) 13:30～14:30

定員 先着15組程度

申込方法 11月8日から、市LINEの予約で



たのしくあそぼう! こころらんクラブ

対象 1歳～就園前の子どもと保護者

定員 各先着15組程度

「新聞紙であそぼう!」

日時 11月21日(火) 10:00～11:00

申込方法 11月1日から、市LINEの予約で



「色々な遊具で体を動かしてあそぼう!」

日時 令和6年1月18日(木) 10:00～11:00

申込方法 11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)

「めざせ!ほめ上手・しかり上手!」

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 12月14日(木) 10:00～11:00

定員 先着10人

申込方法 11月23日から12月11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「こころらん」☎45-2022

11/11 **室蘭子ども環境フェスタ** 無料

環境に関する展示や体験、実験教室、スタンプラリーなどを行います。

対象 小学生以上
時間 10:10~12:10、
 13:15~15:15
会場 えみらん1階多目的室
定員 各先着90人
申込方法 11月1日から10日までの10時から16時まで、DENZAI環境科学館受付に直接(入場整理券をお渡しします)

- 展示** ・JESCOパネル展示
-
- 体験** ・燃料電池の仕組みを学び、燃料電池車を走らせよう
 ・家庭用燃料電池ってなあに
 ・ラジオの公開生放送
 ・コカ・コーラ社のいろいろ
 ・「リサイクル工作」「水の電気分解実験」

《詳細》DENZAI環境科学館 ☎22-1058

11/23 **CGポストカード講習会**
 13:30~16:00 
 ~年賀状を作ろう~

パソコンのお絵かきソフトを使って、オリジナルの年賀状を作ります。



対象 小学生(3年生以下は保護者同伴)
定員 先着10人
料金 600円
申込方法 11月14日から19日までの10時から15時30分まで、DENZAI環境科学館受付に料金を添えて直接

《会場・詳細》DENZAI環境科学館 ☎22-1058

子育て応援団のお知らせ

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 11月18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

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

みくにっ子文庫おはなし会 無料


11月はおはなし『そりにのって』『かわ』『さんかく』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

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 11月8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

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 11月9日(木) 10:00~12:00
会場 わにホール室蘭市市民会館

舞台鑑賞例会「チリンとドローンのコンサート」

世界のわらべ歌や手遊びで楽しい時間を過ごしましょう。

対象 就学前の子ども
日時 11月18日(土) 13:30~14:15
 (開場13:10)
定員 先着60人
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)

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(11月) | 会場 |
|-----------------------|------------------------|
| 12日(日) 11:00~15:00 | ふれあいサロン ほっとな~る(中島町) |
| 26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

子育て応援団に入りました
 (9月15日現在)

・Training Salon NOA

《詳細》子育て支援課 ☎50-5101

こころの健康づくりとゲートキーパー研修

無料 当日直接

対象 市民
 日時 11月20日(月) 14:30~15:30
 定員 先着60人
 テーマ 「ストレスとうまく付き合おう
 ~こころの健康を保つためのコツ」
 講師 市立室蘭総合病院 精神科科長 上川 康友 さん



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 11月22日(水) 13:30~14:15

会場 保健センター3階
 ※市LINEを使ったくじらん健康ポイントが取得できます。



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

11/24(金)

くじらん健康教室 無料 当日直接

~骨粗しょう症 早期発見・治療でHAPPY LIFE!~

動きやすい服装でお越しください。

会場 スーパーアークス室蘭中央店
 定員 先着60人



講演 15:00~15:40

① 「骨粗しょう症はこんな病気」

講師 副院長兼整形外科部長 石川 一郎 さん

② 「骨粗しょう症 予防・対策についてお話しします！」

講師 看護局看護師 石村 知子 さん

健康チェック 15:40~16:30

「転ばないための第一歩」

自分の筋力やバランス、歩く速さをチェックします。身長や体重、血圧、握力などを測ります。

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

糖尿病教室

無料 当日直接

- 糖尿病専門医のお話
 講師 糖尿病内科部長 宮崎 義則 さん
- 理学療法士による運動
- 糖尿病相談会

日時 11月15日(水) 13:30~14:30

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111



脳卒中!? 顔・腕・言葉に異常があれば、救急車を

《詳細》健康推進課 ☎45-6610





脳卒中は、西胆振地域の死亡原因として、がん、心臓病に次いで第3位、日本人の「介護が必要となった主な原因」では、認知症に次いで第2位です。

早くに症状を発見して治療を受けることが、命を救い、重い後遺症を軽減することにつながります。

ひとつでも当てはまるときは、急いで受診しましょう

✓ 簡単チェック ACT FAST

「ACT FAST (急いで行動)」は、脳卒中の初期症状をいち早く確認できる方法です。

| | | |
|---|------------|---|
| F Face  | 顔 | 口を「イ〜ッ」としたときに、片方しか動かない。 |
| A Arm  | 腕 | 手のひらを上にして両手を水平に上げたままにしようとしても、片腕だけが下がってくる。 |
| S Speech  | 言葉 | 話をしようとしても言葉が出ない、ろれつが回らない、言葉が理解できない。 |
| T Time  | 急いで | 脳梗塞の血の塊を溶かす治療(血栓溶解療法)は、発症から4.5時間がリミットです。 |

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 | 電話番号 |
|--------|---------------------------|---------------|
| 3日(金) | いしい歯科 東町2-22-6 | ☎44-3367 |
| 5日(日) | ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-39 | ☎84-5041 |
| 12日(日) | 徳満歯科医院(登別市) 登別東町1-18-1 | ☎83-3711 |
| | 新田歯科医院(伊達市) 長和町356-5 | ☎0142-25-4180 |
| 19日(日) | 岩倉歯科 水元町12-6 | ☎45-7117 |
| 23日(木) | 御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20 | ☎24-8148 |
| 26日(日) | 柴田歯科医院 中島町1-24-7 | ☎44-1022 |

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

11/27(月) 14:00~15:00

■書道教室
申込方法 11月24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
13:30~15:30

11/15(水) 13:30~14:30

■雪が降る前にできる転倒予防~お家でできるタオルを使った体操ほか
申込方法 11月13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
第2金曜日
10:00~12:00

11/10(金) 10:30~11:30

■歌う脳活カフェへようこそ!~ピアノの生演奏で曲当てクイズ
申込方法 11月9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

11/29(水) 13:30~15:00

■チエロの見学会♪~知って納得オレンジカフェ

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

11/20(月) 13:30~14:30

■認知症予防コグニサイズと体力測定体験会
講師 市立室蘭総合病院 理学療法士

当日
直接

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 11月22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

高齢者向け健康講座
えみなメイト

無料 当日
直接

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。

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

| 日 時(11月) | 会 場 | 日 時(11月) | 会 場 | 日 時(11月) | 会 場 |
|--------------|---|----------|-------------------------------|--------------|---------------------------------|
| 1日(水) 10:00 | 母恋会館 | 13日(月) | 10:00 高砂町会館 | 20日(月) 14:00 | 常盤町会館 |
| 2日(木) 10:00 | 知利別中央会館 白鳥台集会所 | | 10:30 高砂第一会館 | 21日(火) 10:00 | 本町会館 わにホール室蘭市市民会館 |
| 7日(火) 10:00 | 幌萌町会館 | 15日(水) | 10:00 港南町会館 | 22日(水) 10:00 | 柏木町会館 |
| 9日(木) 10:00 | 天神町会館 港北ふれあいセンター | | 13:30 水元町会館 | 24日(金) 10:00 | 本光寺 (本輪西町3-33-7) |
| 10日(金) 10:00 | 絵鞆町会館 日の出町三丁目町会館 高砂わかば会館 (高砂町3-14-4) | 16日(木) | 10:00 高砂第三会館 | 27日(月) 10:00 | 保健センター |
| | | | 10:00 高砂中央会館 (高砂町3-11-4) | 28日(火) 10:00 | 御崎町会館 |
| | | 17日(金) | 10:00 知利別町楽山ヶ丘自治会会館 八丁平町会館 | 30日(木) | 10:00 白鳥台みなみ町会館 13:30 中島連合会館 |

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 11月2日(木)
9:30~16:00

■メタボリック・
ダイエット相談

日時 11月13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 11月24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

がんへの支援

《詳細》健康推進課
☎45-6610

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、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。

○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

11/1(水) 13:30~14:45

申込方法 11月1日10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

11/22(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



レンタルウィッグ相談会と タオル帽子講習会

日時 11月5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

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 11月11日・25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



税を考える週間記念講演会 無料

第一部は室蘭税務署長の鈴木 琢夫さん、第二部は落語家の柳家 三之助さんによる講演会を行います。
日時 11月17日(金) 13:00~15:30
会場 室蘭プリンスホテル
定員 先着100人



税務研修会 無料

室蘭税務署上席国税調査官の三橋 隆志さんが、令和5年分の年末調整の留意点などについて説明します。
対象 法人・会社取引のある個人事業主
日時 11月21日(火) 13:30~15:00
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70人
申込方法 事前に電話で
詳細 室蘭地方法人会・米澤 ☎23-3103

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 11月19日(日) 11:30~13:00
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 11月15日まで、電話で
詳細 同会・遠藤 ☎090-6214-6070

2023レッツ・トライ・ダンシング 社交ダンス体験講座 無料

初心者にジルバ、ブルース、ルンバ、ワルツの基礎ステップを教えます。
 上履き(スリッパやサンダルは不可)を持参し、マスクを着用の上、動きやすい服装でお越しください。途中参加や途中退席も自由です。
日時 11月20日までの毎週月曜日 16:00~17:00、19:00~20:00
会場 KENNエスコートダンスイング (中島町3-22-7 エルカナリヤビル1階)
申込方法 当日会場で
詳細 KENNエスコートダンスイング 柄本 ☎47-0695



ボイラ取扱技能講習

小規模ボイラの取り扱い業務の資格を取得する講習です。2日間の日程で行います。
日時 12月14日(木)・15日(金) 9:00~17:00
会場 中小企業センター
定員 先着20人
料金 15,400円 (別途、テキスト代が必要)
申込方法 12月4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



NHK室蘭放送局会館公開

いぶりDAYひだかフェス 無料

テレビ番組「天才てれびくん」のゲームやNHK北海道のキャラクタースタンプを使ったトートバッグ作り体験、馬産地応援ミニ番組の展示などをします。どーもくんもやってきます。当日、直接会場にお越しください。
日時 11月11日(土)・12日(日) 10:00~17:00 (入場は16:45まで)
会場 NHK室蘭放送局
詳細 同放送局 ☎22-7271



ファシリテーション講座

NPO法人きたのわ代表理事の宮本 奏さんと理事の津田 光子さんが、よりよい結果が出せる会議の技法についてお話しします。午後の実践編では、会議の観察や板書のコツなどを学びます。
対象 高校生以上
日時 11月26日(日) 入門編 10:00~12:00 実践編 13:00~16:00
会場 中小企業センター
定員 各先着20人
料金 入門編500円、実践編1,000円 (両方受講する場合は1,500円)
申込方法 11月25日まで、申込フォームで
詳細 室蘭ファシリ隊・三木 ☎090-7519-9237



柳生心眼流兵法稽古会 会員募集

宮城県指定無形文化財の古武道、柳生心眼流兵法を学びませんか。
対象 小学生以上
日時 毎週金曜日 19:00~20:45
会場 武道場 (中島公園野球場内)
料金 月額2,000円
申込方法 事前に電話またはメールで
詳細 柳生心眼流甲冑柔術保存会・種石 ☎090-5358-9745 ✉tuyumya@yahoo.co.jp

11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 |
|-------------|--|--|----------------|---|---|
| 3(金) | 市民文化祭 | 茶道裏千家淡交会室蘭支部 茶会 有料 9:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎46-0546(池田) | 17(金)~19(日) | 市民文化祭 | 室蘭文化連盟 趣味の作品展 10:00 室ガス文化センター 《詳細》☎090-7050-6128(白木) |
| | | 市民文化祭 室蘭パレエ協会 パレエコンサート 有料 14:00 室ガス文化センター 《詳細》☎44-6556(伊藤まゆみパレエ研究所) | 18(土) | | 北海道言友会室蘭カフェ (吃音の自助グループ) 有料 18:00 障害者福祉総合センター(ぴあ216) 《詳細》☎090-3398-0384(藤野) |
| | | アンサンブルヴェルヴ 第10回室蘭公演 ~3人で語るハーモニー~ 有料 14:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎090-3573-3085(伊勢) | 18(土) 19(日) | | 悠悠ライブ書道講座 作品展 10:00 市民美術館 《詳細》☎22-1124(同館) |
| 5(日) | 山崎歌謡教室発表会 有料 12:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎090-2873-4672(山崎) | 翔陽中学校ジャズバンド部 定期演奏会 14:00 室ガス文化センター 《詳細》☎41-0701(同校・齋藤) | 19(日) | 市民文化祭 | お茶愛の会「薄茶一服の楽しみ…炉開き」 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) |
| | | オカリナ&ハーモニカコンサート 14:00 FKホールディングス生涯学習センターきらん 《詳細》☎55-6262(中居) | | | 市民文化祭 室蘭音楽協会 市民オーケストラ演奏会 有料 14:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎080-5025-4634(安達) |
| | | 室蘭児童相談所 児童虐待防止講演会 13:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎44-4152(中川) | | | 市民文化祭 写真展 10:00 市民美術館(22日は13:00から) 《詳細》☎22-1124(同館) |
| 8(火) | 市民文化祭 室蘭美術協会 公募展 10:00 市民美術館 《詳細》☎090-7517-0778(酒井) | 22(水)~26(日) | 23(木) | 映画『ワタシタチハニンゲンだ!』上映会 有料 14:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎080-4320-3521(富盛) | |
| 9(水)~12(日) | 映画『PARIS TAXI パリタクシー』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) | | | シマフクロウ基金チャリティーコンサート 14:30 ふれあいサロンほっとな〜る(中島町) 《詳細》☎090-2873-4192(川畑) | |
| 10(金) | 室蘭地区連 芸能まつり 有料 11:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎090-9585-7711(氏家) | | | 女声合唱団ロザリア 40周年記念コンサート 有料 15:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎45-5832(羽山) | |
| 12(日) | 桜蘭中学校吹奏楽部 定期演奏会 14:00 室ガス文化センター 《詳細》☎44-3758(同校・武石) | 25(土) | 25(土) 26(日) | 室蘭工業大学管弦楽団 定期演奏会 14:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎murokoudai.ocha@gmail.com(同楽団) | |
| | 中島商店会コンソーシアムお元気講座「今よりよりよく生きるため〜葬儀のプロが教える終活のすすめ」 13:00 ふれあいサロンほっとな〜る(中島町) 《詳細》☎50-6611(同会) | | | トラックフェスティバル2023 11:00 室ガス文化センター 《詳細》☎44-0993(鈴木) | |
| 15(水) | 第30回子ども絵画教室アトリエ作品展 10:00 イオン室蘭店 《詳細》☎47-9338(岡本) | 26(日) | 26(日) | 市民文化祭 室蘭演奏家協議会 第40回定期演奏会 有料 15:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎47-2636(越後) | |
| 16(木)~19(日) | 源氏物語に親しむ 明石の君〜あかしのきみ〜 有料 13:00 港の文学館 《詳細》☎55-5363(増子) | | | 「むろらんだいすき」絵画展 10:00 市民美術館(28日は13:00から) 《詳細》☎22-1124(同館) | |

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) | 11月9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) | 11月8日・22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) | 11月11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) | 11月9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) | 11月18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) | 11月17日(金) 13:00~16:00 | 障害者福祉総合センター(ぴあ216) | ☎45-6611 ☎45-1003 |
| ひとり親家庭の父母のための相談 (託児は無料。原則、予約が必要) | 巡回相談会 (社会的自立の支援や離婚前相談、生活全般に関する相談。当日受付も可) 11月11日(土) 10:00~15:00 女性弁護士による無料法律相談会 (養育費や債務返済などの相談。事前申込・先着4人・1人30分以内) 11月11日(土) 13:00~15:00 | ハートセンタービル (東町2-3-3) | 母子家庭等就業・自立支援センター ☎83-7047 ☎83-7048 |
| 11/15~21 女性の人権ホットライン強化週間 女性の人権に関する相談 (ストーカー、夫やパートナーからの暴力など) | 11月15日(水)~17日(金)、 20日(月)・21日(火) 8:30~19:00 11月18日(土)・19日(日) 10:00~17:00 | | 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 (強化週間期間以外は月~金曜日) (祝日を除く) 8:30~17:15 |

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 (旧Twitter)

Instagram

LINE

Facebook

YouTube

人のうごき (令和5年9月末)

人口 76,941 (-112)

世帯 43,719 (-55)

() は前月比