

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



きらん開館5周年

きらん祭り&市民活動ミュージアム2023



特集 むろらんの決算状況 2

令和5年度室蘭市表彰 4	除雪作業にご理解とご協力を 6
年末年始くらしのガイド 8	お知らせむろらん 10
エンジョイ子育て 13	みんなの健康 16
伝言板 18	おでかけガイド、相談 19
性の多様性を尊重し、誰もが安心して暮らせる社会づくり 20	

本紙は11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。

12

2023年(令和5年)
No.1113

むろらの決算状況

令和4年度の各会計の決算の概要と財政状況についてお知らせします。
詳細は、右の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



予算の執行状況などの詳細を記載した「財政事情説明書」は、12月20日から市ホームページまたは財政課（市役所本庁舎3階）でご覧いただけます。
《詳細》財政課 ☎25-2268

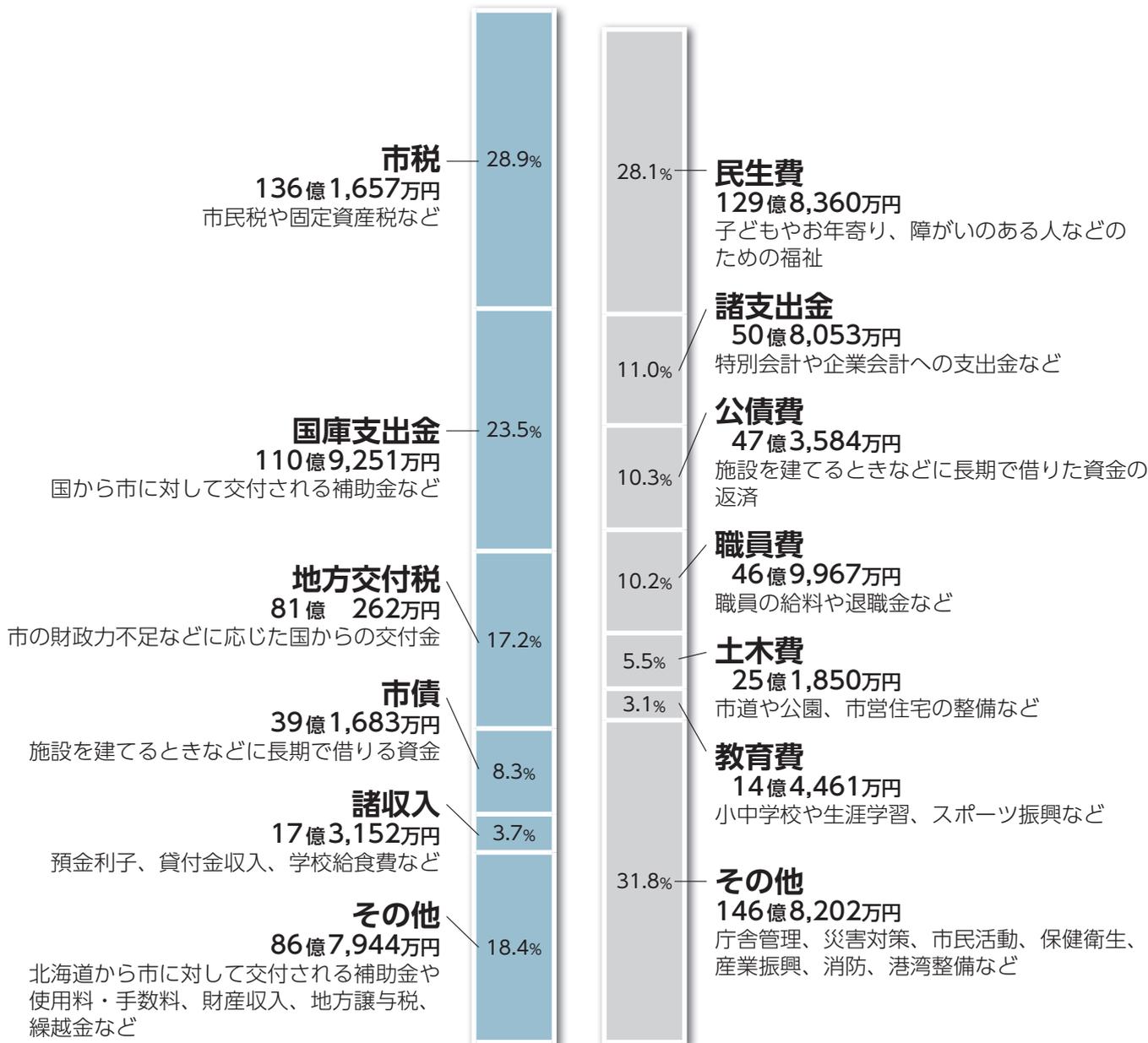
一般会計

福祉や教育、道路整備など、市の基本となる事業の会計です。

歳入の市税や地方交付税が予算に対して増えたことなどから、約9.9億円の黒字となりました。

歳入総額 471億3,949万円

歳出総額 461億4,477万円



特別会計

一般会計とは別に、独立して経理を行う会計です。

国民健康保険		介護保険		後期高齢者医療	
歳入	83億5,646万円	歳入	78億9,162万円	歳入	16億7,574万円
歳出	83億132万円	歳出	77億7,420万円	歳出	16億3,974万円
差引	5,514万円	差引	1億1,742万円	差引	3,600万円

むろらの決算状況

企業会計

民間企業と同様に、利用料金収入などで運営する会計です。

用語の説明

●収益的収入、収益的支出

企業の経営活動で発生した全ての収益と、それらに対応する全ての費用

●資本的収入、資本的支出

将来の経営活動に備えて行う施設や設備の建設・改良に要する支出と、その財源になる企業債などの収入

水道		下水道		病院	
収益的収入	19億5,809万円	収益的収入	29億5,551万円	収益的収入	100億1,018万円
収益的支出	17億1,043万円	収益的支出	25億5,077万円	収益的支出	99億2,922万円
差引	2億4,766万円	差引	4億474万円	差引	8,096万円
資本的収入	3億5,077万円	資本的収入	9億3,242万円	資本的収入	9億8,608万円
資本的支出	11億8,650万円	資本的支出	19億3,334万円	資本的支出	14億7,355万円
差引	▲8億3,573万円	差引	▲10億92万円	差引	▲4億8,747万円
公設地方卸売市場		港湾整備		工業用水道	
収益的収入	5億6,596万円	収益的収入	3億5,408万円	収益的収入	2,317万円
収益的支出	7億7,169万円	収益的支出	2億5,210万円	収益的支出	2,546万円
差引	▲2億573万円	差引	1億198万円	差引	▲229万円
資本的収入	31億3,218万円	資本的収入	3,810万円		
資本的支出	31億3,982万円	資本的支出	1億2,141万円		
差引	▲764万円	差引	▲8,331万円		

健全化判断比率等

財政の健全度合い等を判断する比率です。

健全化判断比率	H30	R1	R2	R3	R4	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	-	-	-	-	12.24%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	-	-	17.24%	30.00%
実質公債費比率 (3カ年平均)	9.6%	9.3%	9.5%	9.6%	9.9%	25.0%	35.0%
将来負担比率	55.9%	56.9%	52.2%	42.5%	51.7%	350.0%	-

資金不足比率

公営企業会計の事業規模に対する赤字額の割合を表します。R4は全ての会計において資金不足比率は生じていません。

用語の説明

●実質赤字比率

一般会計の「年間収入」に対する一般会計の「赤字額」の割合

●連結実質赤字比率

一般会計の「年間収入」に対する室蘭市全体（特別・企業会計含む）の「赤字額」の割合

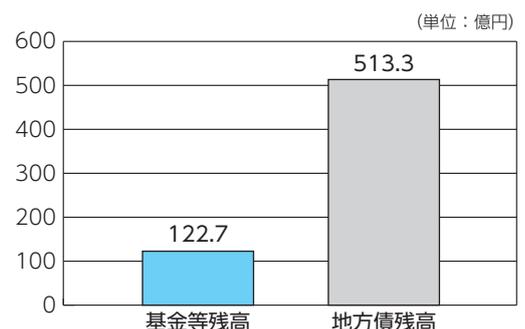
●実質公債費比率

一般会計の「年間収入」に対する一般会計が負担しなければならない公営企業会計分などを含めた「年間の借金返済額」の割合

●将来負担比率

一般会計の「年間収入」に対する一般会計が負担しなければならない公営企業や第三セクターなどを含めた「借金の残高から貯金などを差し引いた金額」の割合

参考：一般会計の基金等残高及び地方債残高（市の貯金と借金）



基金等残高には各種基金（土地除く）と備荒資金組合納付金が含まれています。

令和5年度 室蘭市表彰

長年にわたり、市政の発展に貢献された7人の皆さんが、功労表彰に選ばれました。
また、スポーツ振興、芸術文化に貢献された2団体と38人の皆さんが、スポーツ・芸術文化・青少年・青少年育成者表彰にそれぞれ選ばれました。

功労表彰

公益功労



中村 明海 さん

室蘭商工会議所副会頭として、室蘭工業大学との連携による企業見学会などの人材確保支援事業をはじめ、次代の本市ものづくり産業を担う人材育成事業に尽力するなど、本市産業経済の振興・発展に貢献。



高橋 國夫 さん

民生委員児童委員として、ときわ地区民生委員児童委員協議会会長を歴任するなど、長年にわたり地域福祉問題の解決や関係機関との連携などに積極的に取り組むとともに、後進の育成にも努めるなど地域福祉の向上に貢献。



鴨井 清貴 さん

学校医として児童・生徒の保健衛生に尽力したほか、室蘭市医師会の理事として、長年にわたり地域の看護職員の養成や介護保険事業推進など、地域医療の普及・充実と公衆衛生・保健衛生の向上に貢献。



川本 康裕 さん

学校歯科医師として児童・生徒の口腔内の健康管理に尽力したほか、室蘭歯科医師会の役員として理事・副会長の要職を歴任するなど、長年にわたり歯科保健活動の推進と公衆衛生・保健衛生の向上に貢献。



日沼 勉 さん

室蘭市消防団副分団長や分団長を歴任後、消防団副団長として、長年にわたり団員の育成と組織の充実強化に努めるなど、豊富な知見と卓越した指揮能力を発揮し消防団の円滑な運営に尽力し、本市の消防防災に大きく貢献。

自治功労



金濱 元一 さん

平成15年5月から令和5年4月まで5期20年にわたり、市議会議員として、市政の発展に貢献。



田村 農夫 さん

平成15年5月から令和5年4月まで5期20年にわたり、市議会議員として、市政の発展に貢献。

芸術文化表彰

芸術文化功労賞

書道

新井山 蘭牛 さん

長年にわたり書の道に精通され全国的な権威のある賞を多数受賞し、本市はもとより、国内の書道文化の向上発展に貢献している。

芸術文化奨励賞

文学館活動

室蘭文学館の会

昭和63年、市内に文学館の設立を目指していた有志が設立。同年開館した港の文学館において工夫を凝らした展示や講座を開催するなど、「文学の街室蘭」として更なる発展を目指し、会員一同尽力している。

スポーツ表彰

スポーツ功労賞

室蘭剣道連盟

会長 茨目 幸良 さん

室蘭地区弓道連盟

相談役 小松田 勉 さん

長年にわたり、各連盟の要職につき、室蘭地域の競技の普及・発展に寄与している。

スポーツ賞

アームレスリング

室蘭アームレスリング連盟

伊藤 和也 さん

アイスホッケー団体

日本製鉄室蘭アイスホッケー部

アイスホッケー

日本製鉄室蘭アイスホッケー部

井上 剛 さん

アイスホッケー

日本製鉄室蘭アイスホッケー部

小泉 智也 さん

アイスホッケー

日本製鉄室蘭アイスホッケー部

横山 恭也 さん

空手

北海道登別明日中等教育学校

佐藤 吏 さん

世界大会や全国規模の大会で優勝や準優勝の成績を収めた。

スポーツ奨励賞

空手

樋口 和真 さん

スノーボード

北海道大谷室蘭高等学校

七崎 凜帆 さん

全国規模の大会で三位入賞の成績を収めた。



▶表彰を受ける受賞者(11月3日)

青少年及び 青少年育成者表彰

青少年団体活動者表彰

ボーイスカウト室蘭第一団

佐藤 妃椿花さん

ボーイスカウト室蘭第一団

盛田 うららさん

ボーイスカウト室蘭第一団

五十嵐 大和さん

テニポン国際交流ネットワーク

藤山 龍希さん

テニポン国際交流ネットワーク

伊藤 翔真さん

テニポン国際交流ネットワーク

邵 杰さん

室蘭市スポーツ少年団

岡部 廉さん

室蘭市スポーツ少年団

佐藤 千歳さん

蘭中地区

岩城 幸奈さん

蘭中地区

青少年健全育成推進協議会

小山内 ひよりさん

蘭中地区

青少年健全育成推進協議会

定廣 采里紅さん

蘭中地区
青少年健全育成推進協議会

山田 灯さん

本輪西・港北地区
青少年健全育成推進協議会

田邊 ももこさん

本輪西・港北地区
青少年健全育成推進協議会

亀田 ゆかりさん

本輪西・港北地区
青少年健全育成推進協議会

渡邊 龍斗さん

本輪西・港北地区
青少年健全育成推進協議会

松井 百々花さん

スポーツ少年団や各所属団体に積極的に活動する姿勢は他の模範となっている。



優良勤労青少年表彰

日鉄ファーストテック株式会社

加藤 結さん

日鉄ファーストテック株式会社

藤田 紗希さん

特殊業務に従事し、各技術大会での卓越した技術の披露や本市の「現場女子（G）」魅力発信事業にも参加し、女性活躍の機会を広げ、地域振興にも貢献している。

日鋼運輸株式会社

富樫 良太さん

日本製鋼所M&E株式会社

長嶋 亮太さん

日本製鋼所M&E株式会社

竹下 翔也さん

日本製鋼所M&E株式会社

若山 俊さん

日本製鋼所M&E株式会社

田中 裕也さん

高度な技術を要する業務に対する姿勢は職場から厚い信頼を得る。また、さまざまな活動を通して、地域社会にも貢献している。

青少年育成者表彰

室蘭市スポーツ少年団

鈴木 強さん

室蘭市青少年健全育成推進協議会

定廣 真理さん

室蘭市青少年健全育成推進協議会

小山内 琴美さん

室蘭市青少年健全育成推進協議会

山田 奈都世さん

室蘭市青少年健全育成推進協議会

前野 延康さん

少年野球の指導者や保育園、小中学校のPTA役員などを歴任し、子どもたちの健全育成に深く携わり、多大な功労が認められる。



雪の季節がやって来ました

除雪作業にご理解とご協力を

市では道路の安全な通行を確保するため、除雪作業に全力で取り組みますが、きめ細かく安全で速やかな除雪を行うためには、皆さんのご理解とご協力が必要です。

一人一人がルールとマナーを守り、冬を安全・快適に過ごしましょう。

除雪についてのお問い合わせ

市道	市・土木課	☎25-2601
道道	室蘭建設管理部 登別出張所	☎85-2311
国道	室蘭開発建設部 室蘭道路事務所	☎85-3135



市の除雪状況

出動の目安は10センチメートルから

市では、おおむね10センチメートル以上の降雪量が観測されたときに、天候や積雪による交通への影響などを総合的に判断して除雪車を出動させます。

市道の総延長は約430キロメートル

市道の総延長は、室蘭市から宮城県仙台市までの直線距離に相当します。除雪は、通勤・通学路やバス路線などを優先し、その後、生活道路の除雪を行っています。全ての市道の除雪を行うには、10時間以上かかります。

除雪作業の出動状況

広範囲に除雪車が出動する場合は、市ホームページや市SNSなどでお知らせします。



市X(旧Twitter)

冬の暮らしのルールとマナー

宅地内の雪を道路に出さない

除雪作業の負担が増え、必要以上に時間を要するほか、道幅が狭くなり、事故の原因にもなります。



除雪後の玄関・車庫前の雪の処理は皆さんで

限られた除雪車両と時間で通行を確保するため、雪を道路の両側にかき分ける作業を行っています。玄関や車庫前に残った雪は、皆さんで処理していただくようお願いします。



除雪車に近づかない

除雪車に近づくことは大変危険です。特に子どもは、運転手から見えないこともあります。



路上駐車をしない

路上に駐車している車両があると、除雪車が通れず作業できないことがあります。また、緊急車両の通行の妨げにもなりますので、路上駐車は絶対にしないでください。



砂は、みんなで管理・散布

急な坂道や交差点には、滑り止め用の砂袋を置いています。路面が凍結して滑るような場所には、皆さんで砂をまいてください。砂袋が少なくなったときは、土木課に連絡してください。



通行規制区間への進入は危険です

～大雪が予想される場合は、不要不急の外出を控えましょう～

冬に吹雪で見通しの利かない道路では、通行止めの規制が実施されます。通行止め区間へ侵入すると、吹きだまりに衝突したり、車両がスタックし孤立するなど、命に関わる重大な事故につながる恐れがあります。大変危険ですので、指定された迂回路の利用をお願いします。

国道や道道に関する通行規制の状況は、北海道地区道路情報のホームページをご覧ください。



公園に雪を捨てる時は、事前申請が必要です



市民や町内会、団体などが、市内の公園を雪捨て場として使用する場合は、事前に届出書の提出が必要です。必要事項を記入し、土木課に、ファクス、メールまたは郵送で申請してください（電話では受け付けていません）。次のルールを守って利用しましょう。

- 原則、道路などの公共施設の雪とします
- 市除雪業者の排雪場所は、除排雪車両に十分に注意する
- 公園の清掃など、十分に管理を行う ○雪解け後は、元の状態に戻す
- 遊具や樹木などの周辺には、雪を捨てない ○車両を乗り入れない

届出書の設置場所 ・土木課(市役所本庁舎)
・市ホームページ

《詳細》土木課 ☎25-2601 ㉓24-2091

✉dobokukannri@city.muroran.lg.jp



雪捨て場はこちら

雪捨て場が満杯になったときや、場内の路面がぬかるんだときは、利用を中止する場合があります。

利用時間 9:00～17:00

八丁平雪捨て場

※住宅街を通りますので、住民に迷惑を掛けないよう通行してください。



潮見公園雪捨て場



水道の凍結にご注意ください

毎年、冬を迎えると多くの市民の皆さんから、水道凍結に関する質問をいただきます。主な質問と回答を紹介いたしますので、水道管の凍結対策にお役立てください。

Q 水道管は気温が何度になったら凍るの

A 一般的に外気温がマイナス4度以下が長時間続いた場合に水道管が凍りやすくなるとわれています。

Q 長時間留守にするときや就寝時など水を使用しない場合の凍結対策は

A 水道を使用しない場合は水抜きをしましょう。
※冬を迎える前に水抜き栓の場所や操作の確認を行いましょう。

Q もし水道管が凍ってしまったらどうしたら良いの

A 水道管が凍ってしまった場合は、タオルなどの布を水道管に巻いてから少しずつお湯をかけてください。
※水道管に直接お湯をかけると水道管が破裂することがありますので、絶対に行わないでください。

Q 自分で解決できなかった場合はどうしたらいいの

A 右の二次元コードの市ホームページに掲載している、市指定給水装置工事業者に連絡してください。



Q 凍結した場合、費用はいくらくらいかかるの

A 凍結している場所などによって異なりますので、事業者にあらかじめ確認してください。
※凍結して費用がかからないよう、しっかり対策を行うことが重要です。

Q 昨年度は市内でどのくらい水道が凍結したの

A 昨年度、水道部で把握した件数は約1,300件もありました。

冷え込みが厳しい日は、事業者への依頼件数の増加が予想され、当日に対応できないことがあります。天気予報などをよく確認し、水抜きなどの凍結防止対策をお願いします。

また、冷え込みが厳しくなりそうな日は、市SNSで注意喚起のお知らせをしますので、友だち登録やフォローをしておくと便利です。

《詳細》水道部料金課 ☎44-6118

年末年始 暮らしのガイド

食品ロス削減!! おいしく残さず食べきろう!

クリスマスやお正月などで料理を囲むこの季節、家庭やお店の料理を食べきること、「おいしい食べきり運動」を実践しましょう。

外食時には…適量注文でおいしく食べきろう!

食べきれない場合は、お店に確認して持ち帰ろう!

家庭では…おいしく食べきれる量を購入しよう!

市役所は、**12月28日まで**業務を行っています。

年明けは、**1月4日から**業務を開始します。

■ 年末年始のごみ・資源物の収集日

《詳細》環境課 22-1481

ごみなどの種類	収集地区	年末の収集日	年始の収集日
燃やせるごみ	月・木曜日の地区	12月28日(木)まで	1月4日(木)から
	火・金曜日の地区	12月29日(金)まで	1月5日(金)から
燃やせないごみ 紙パック	1回目の水曜日の収集地区	12月6日(水)まで	1月10日(水)から
	2回目の水曜日の収集地区	12月13日(水)まで	1月17日(水)から
	3回目の水曜日の収集地区	12月20日(水)まで	1月24日(水)から
資源物 (空き缶・空きびん・ ペットボトル)	絵鞆町、祝津町、港南町、増市町、小橋内町、築地町、 緑町、西小路町、沢町、幕西町	通常通り 収集します	1月9日(火)から
	中島町、知利別町、高平町、港北町		1月16日(火)から
	寿町、日の出町、中島本町、宮の森町、天神町		1月17日(水)から
	危険ごみ (スプレー缶類・ ライター類・電池類)		1月10日(水)から
	海岸町、中央町、常盤町、清水町、幸町、本町、栄町、 舟見町、山手町、入江町、新富町、母恋北町、母恋南町		
	上記の地区以外	通常通り収集します	

※太枠の地区の収集日が通常と異なりますのでご注意ください。

■ ごみや資源物を自分で処理施設などに運ぶ

ごみなどの種類	搬入場所	受付時間	年末年始の休業日
燃やせるごみ 燃やせないごみ	西胆振地域廃棄物 広域処理施設 (メルトタワー21) 石川町22-2 ☎50-2160	通常 8:30~17:00 12月31日 8:30~16:30 1月1日~3日 10:00~14:30 ※12月28日~30日まで、搬入申告書の 臨時記載所を設置します。 ※受付時には、運転免許証などの身分 証明書の提示が必要です。	なし ※日曜日の受け入れは 燃やせるごみのみ。
資源物 (空き缶・空きびん・ ペットボトル) 危険ごみ (スプレー缶類・ ライター類・電池類)	西いぶり広域連合 リサイクルプラザ 石川町22-2 ☎59-0319	火~土曜日 8:30~17:00	12月31日~1月3日
古紙 (新聞・雑誌・段ボール)	清掃事業所 御崎町1-75-7 ☎22-1481	月~金曜日 8:45~17:00	12月29日~1月3日
使用済み小型家電 (家電リサイクル法の 対象製品を除く)	回収ボックス (投入口は30センチメートル ×30センチメートル) ※回収ボックスに入らない 場合は、清掃事業所に 搬入してください。	各施設の開館日・開館時間内に受付 (9ページ参照) ・市役所本庁舎 ・道の駅「カナスチールみたら室蘭」 ・わにホール室蘭市市民会館 ・中小企業センター (12/29~1/3休館) ・F Kホールディングス生涯学習センターきらん ・室蘭工業大学生活協同組合パレット (12/29~1/3休館) ・サンライフ ・白鳥台ショッピングセンターハック (1/1~3休館)	
	宅配便による回収	自宅まで宅配業者が引き取りに来る (有料の場合あり) 《詳細・申込》リネットジャパンリサイクル(株) ☎0570-085-800	

■ 主な公共施設などの休業日 …休業日

施設	12月						1月			
	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)
ライフライン	水道（市・水道部） ☎44-6117									
	し尿のくみとり（清掃管理センター） ☎43-3155									
	北海道電力ネットワーク（株）（緊急時は24時間対応） 停電などに関する問い合わせ ☎0120-06-0813									
	室蘭ガス（株）（緊急時は24時間対応） ☎44-3156									
文化・教育施設	DENZA環境科学館 ☎22-1058									
	図書館本館・分室（輪西・本輪西・白鳥台） ☎22-1658									
	港の文学館 ☎22-1501									
	民俗資料館 ☎59-4922									
	市民美術館 ☎22-1124									
スクール児童館										
スポーツ施設	④栗林商会アリーナ ☎84-6270									
	入江運動公園温水プール ☎22-2466									
	新和産業アイスアリーナ室蘭（1/2・3は10:00～17:00） （1/4・5は10:00～18:00） ☎45-0800									
	サンライフ（12/29は、体育館と トレーニング室のみ開館） ☎55-3040									
西いぶり広域連合 げんき館ベトトル ☎59-3443										
その他	F Kホールディングス 生涯学習センターきらん	交流ひろば、貸室 ☎83-7750								
		キッズパーク ☎83-7752								
		ブックパーク ☎83-7753								
		市民活動センター ☎83-7751								
	西いぶり広域連合	事務局 ☎59-0705								
		リサイクルプラザ（体験講座） ☎59-0319								
	旧室蘭駅舎（観光協会） ☎23-0102									
道の駅「カナスチールみたら室蘭」（白鳥大橋記念館） ☎26-2030 （12/30～1/3は、飲食店テナント（売店・喫茶コーナーを除く）のみ休業）										

■ 主な病院の外来休診日

病院	休診日
市立室蘭総合病院 山手町3-8-1 ☎25-3111	12月29日 ～1月3日
日鋼記念病院 新富町1-5-13 ☎24-1331	12月30日 ～1月3日
製鉄記念室蘭病院 知利別町1-45 ☎44-4650	
大川原脳神経外科病院 寿町1-10-1 ☎44-1519	12月29日 ～1月3日

■ 内科系医療 9:00～15:00

（ただし、12:00～13:00は休診）

休日や夜間の急病は救急病院で対応していますが、発熱・腹痛・風邪など内科に関する症状があるときは、次の医療機関を受診してください。

診療日	医療機関
12月 31(日)	福永医院 輪西町1-27-11 ☎44-2320
1月	2(火) 本輪西ファミリークリニック 港北町1-6-3 ☎55-1212
	3(水) ちりべつ循環器内科クリニック 知利別町3-5-7 ☎47-5517

■ 歯科救急医療 9:00～11:00

最新の情報は、右の二次元コードから歯科医師会ホームページでご確認ください。



診療日	診療所
12月 31(日)	柴田歯科高砂デンタルオフィス 高砂町3-9-20 ☎45-8484
1月	1(月) すずき歯科医院 高砂町5-12-15 ☎46-3434
	2(火) 高橋歯科クリニック 白鳥台4-20-4 ☎59-2200
	3(水) 小野瀬歯科医院 東町4-31-2 ☎44-1310

お知らせむろらん

11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

令和6年二十歳の集い

令和6年は、通常開催（1部制）になります。

市内に住民登録がある人には、12月中旬に案内はがきを郵送します。

※進学や就職により転出した人など、現在市内に住民登録がない人でも参加できます。

対象 平成15年4月2日〜平成16年4月1日生まれの人



日時 令和6年1月7日(日)
13時（開場12時）

会場 室カス文化センター

生涯学習課 ☎22-5094

本との出会い

〜あなたの今年の1冊 無料

お気に入りの本を紹介し合います。見学のみの参加もできます。

日時 12月9日(土)
13時〜15時

会場 港の文学館

定員 10人程度
申込方法 12月2日まで、電話、ま



DENZAI 環境科学館開館2周年記念

プラネタリウム特別投影

■探検・アラスカの大自然 〜野生動物たちとオーロラ

オーロラメッセンジャーの中垣 哲也さんと頭上に広がるアラスカの大自然映像を見ます。
※小学生以上向けの内容です。

日時 12月23日(土)
11:00〜11:45、15:00〜15:45

料金 プラネタリウム料金がかかります。

特別講演

■オーロラ上映&トークライブ・ オーロラ写真パネル展

オーロラメッセンジャーの中垣 哲也さんが撮影したオーロラ映像の上映と、自然や野生についてお話しします。

対象 中学生以上
日時 12月23日(土) 16:00〜17:30（パネル展）、17:30〜19:00（上映&トークライブ）
料金 1,000円

定員 各先着75人
申込方法 12月2日から22日の10時から16時まで、DENZAI環境科学館の受付に直接（入場引換券を配布します）

《詳細》DENZAI環境科学館 ☎22-1058

たは、住所・氏名・電話番号・紹介する本を記入し、ファクスか直接
詳細 港の文学館 ☎ FAX 22-1501

市民活動センターの展示 無料

※あ216 って知ってる?

障害福祉についてのパネル展と障害者福祉総合センターの「生きがい講座」の作品を展示します。
日程 12月8日(金)まで

小さな木彫り展

昔話の主人公や仏像などの木彫り作品を展示します。
日程 12月12日(火)〜23日(土)
(23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

所蔵作品展〜ふるさと芸術家 絵はがきシリーズ選 無料

室蘭市民美術館をささえる会が販売する絵はがき『ふるさと芸術家絵はがきシリーズ』の一部を展示します。
日時 12月20日(水)〜令和6年1月21日(日) 10時〜17時（令和6年1月21日は16時まで）

会場 市民美術館
詳細 市民美術館 ☎22-1124

講座・講習

市民活動センターの講座

ポッチャ体験会（無料）

日時 12月2日(土) 13時〜15時

自然素材でしめ縄リース作り

日時 12月16日(土) 10時30分〜12時

定員 先着15人

料金 1,200円

クリスマスデザインの廃油石けんづくり

対象 小学5年生以上

日時 12月23日(土) 14時〜15時

定員 先着10人

料金 300円

申込方法 事前に電話で

詳細 市民活動センター
☎83-7751

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 毎週水曜日
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 12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 12月8日(金)

13時〜14時30分

④リンパドレナージュ講座
〜リンパの流れを活性化

日時 12月15日(金)
19時〜20時30分

⑤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 ①③④は各先着10人、②は各先着5人、⑤は定員なし

料金 ①は各600円、②③④は500円

申込方法 ①②④は各前々日まで、③は前日まで、電話で。⑤は当日

直接

詳細 サンライフ ☎55-3040

体に優しい手作り味噌

日時 12月23日(土)
10時〜12時、13時〜15時

会場 FKホールディングス生涯学習センターきらら

定員 各10人（定員超えは抽選）

料金 各2,500円

申込方法 12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 FKホールディングス生涯学習センターきらら

☎83-7750 FAX 83-7326

✉kanjimustu@muroran-kiaran.net

Muroran x Pairs

ペアーズ マatchingアプリ「Pairs」 オンラインセミナーPairs恋愛ゼミ

室蘭市 出合いの場 サポート 事業

セミナー動画公開と1か月無料クーポン券プレゼント

市では独身男女の出会いの機会を創出するため、国内最大級の恋活・婚活マッチングアプリ「Pairs」を運営する(株)エウレカと連携しています。

マッチングアプリを安全に利用し、理想の相手を探すコツを学ぶセミナー動画を公開します。動画の視聴を申し込みました人には、アプリ利用料金の1か月無料クーポンをプレゼントします。



対象 市民、市内企業などに勤めている人、室蘭市へ引っ越しを検討している人
動画の公開期間 令和6年3月31日まで
申込方法 令和6年2月29日まで、申込フォームで



《詳細》企画課 ☎25-2181

道営住宅の入居者募集
募集団体 市内の道営住宅1戸
申込方法 12月13日から15日まで、北海道営住宅胆振管理センターに備え付けの申込書で
抽選予定日 12月20日(水)
入居予定日 令和6年2月1日(木)
詳細 北海道営住宅胆振管理センター ☎83-7240

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 12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
詳細 シルバー人材センター ☎45-8155

地球温暖化対策推進協議会の委員募集
地球温暖化対策実行計画の進捗確認や脱炭素実現に向けた取り組みを検討する委員を公募します。
対象 市内に居住・通勤・通学する18歳以上の人
任期 2年程度

武場体育館の利用抽選会
令和6年1～3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、1月20日以降に随時受け付けます。
日時 12月4日(月) 18時(17時30分までに集合)
会場 ⑦栗林商会アリーナ
詳細 ⑦栗林商会アリーナ ☎84-6270

住生活総合調査を実施します
10月に実施した住宅・土地統計調査の対象世帯から抽出された世帯には、11月下旬から調査票が郵送されますので回答をお願いします。
詳細 令和5年住生活総合調査事務局 ☎0120-1691037

募集人数 4人程度(報酬あり)
申込方法 12月1日から27日まで、市役所本庁舎、戸籍住民課(広域センタービル)、蘭東支所に備え付け、または、市ホームページに掲載の申込書と「地球温暖化対策」をテーマにした800字以内の小論文を添えて、メール、郵送か直接
詳細 環境課 ☎23-2225
✉kankyou@city.muroran.lg.jp
☎051-8511-1 幸町1-2



とんてん館寺子屋教室
しめ縄つくり体験学習会 **無料**
日時 12月10日(日) 10時～12時、13時30分～15時30分
定員 各先着15人(1組2人まで)
会場 民俗資料館
申込方法 12月1日から、電話で
詳細 民俗資料館 ☎59-4922



料金 各1千円
申込方法 12月1日から各前日まで、電話で
詳細 西いぶりリサイクルプラザ ☎59-0319

室蘭・登別・伊達三市合同 明るい選挙啓発講演会 **無料**
「選挙報道とアンケート調査」をテーマに(株)室蘭民報社編集局長の佐藤重理さんが講演を行います。当日直接お越しください。
日時 12月15日(金) 14時～15時30分
会場 胆振地方男女平等参画センター(ミンクール)

暮らし
定員 先着80人
詳細 選挙管理委員会事務局 ☎25-2800

選挙管理委員が決まりました
10月30日付けで選挙管理委員が決まりました。
委員長 近江毅さん
職務代理者 高橋祥子さん
委員 川島敏博さん、山田春美さん
詳細 選挙管理委員会事務局 ☎25-2800

監査結果と措置状況の公表

令和5年度前期の監査結果

監査執行者
室蘭市監査委員 杉本 久佐男
室蘭市監査委員 水江 一弘
定期監査(前期)【4月3日～8月28日】
執行箇所 保健福祉部、市立室蘭看護専門学院、経済部、会計課、市議会事務局、選挙管理委員会事務局、消防本部、消防団本部

令和4年度後期の監査結果の措置状況

事務処理の改善などを指摘した事項について、市長から措置したことの報告を受けました。
令和4年度後期の措置状況と令和5年度前期の監査結果は、市ホームページに掲載しています。また、市役所本庁舎2階の情報公開コーナーでも閲覧できます。



《詳細》監査委員事務局 ☎25-2812

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7月28日の同施設(メルトタワー21)2号炉の測定結果は、0.00056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
☎59-07005

就職のことならなんでもご相談ください 無料

道は、就職活動の悩みを持つ人を対象に求職登録相談会を行います。
日時 12月12日(火)・13日(水)

12/23(土)
だんパラスキー場
オープン(予定)

オープン初日は、中学生以下のリフト料金が無料です。

営業時間 10:00~22:00 (12月31日と令和6年1月1日は16時まで)

リフト料金

	中学生以下	高校生	一般
2時間券	900円	1,000円	1,100円
4時間券	1,300円	1,500円	1,600円
日中券	1,600円	1,800円	2,000円
12回券	1,300円	1,500円	1,600円
ナイター券 (17:00~22:00)	1,000円	1,200円	1,300円

他にも、親子パックやお得なシーズン券などもあります。
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》だんパラスキー場 ☎43-5600

14時~15時
会場 ハローワーク室蘭

申込方法 事前に電話(☎080-5586-9589)、または、ファクスかホームページからメールで

詳細 (株)MOKA
☎0154-68-4672 FAX 0154-68-4682
https://www.mokajyo.com

自衛官候補生の募集

対象 18歳以上33歳未満
試験日 令和6年1月19日(金)・20日(土)のいずれか1日
申込期間 12月20日から令和6年1月12日まで

詳細 自衛隊札幌地方協力本部室蘭地域事務所 ☎44-9533
市・総務課 ☎25-2215

法人道民税・事業税の申告・届出は、簡単便利なeLTAxで

窓口に行かなくても、インターネットでeLTAxを利用して申告や届け出ができます。
詳細は、eLTAxホームページをご覧ください。



詳細 胆振総合振興局課税課
☎24-9579

国税の納付はキャッシュレス納付をご利用ください

源泉所得税などの納付は、事前に税務署に届け出を行っておく、e-taxを利用した電子申告後に即時または期日を指定して、届け出した預貯金口座から引き落としができます。詳細は、お問い合わせください。



サクラマスの船釣りにはライセンスが必要です

サクラマスの船釣りを行える期間は、12月15日から令和6年3月15日までです。船釣りを行う場合はライセンスが必要です。申請や船釣りのできる海域、時間などの詳細は、お問い合わせください。

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

とまりまちホットライン

伊達市のお知らせ

第34回おおたき国際
スキーマラソン参加者募集

日程 令和6年2月10日(土)
会場 大滝総合運動公園
種目と参加費

スキーマラソン(15キロメートル)

料金 2,500円

歩くスキー(7・5・3キロメートル)

料金 中学生以上1,000円、
小学生以下500円

申込方法 12月27日まで、RUNNET
ホームページで

《詳細》同実行委員会事務局
(大滝総合支所内)
☎0142-82-6748



登別市のお知らせ

歌まねスペシャルライブin登別

日時 令和6年2月4日(日)
15:00

会場 登別市民会館

料金 3,500円(当日4,000円)

出演者 松浦航大、ビューティこくぶ、
よよちゃん

チケット販売場所(12月15日から)
市民会館、市役所母子会売店、川西燃料、若草つどいセンター、アーニス、
ぷらっと・てついち、ぎんやレコード、
エルム楽器室蘭店、ローチケ
《詳細》登別市文化・スポーツ振興財団
☎88-1116



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
「令和6年二十歳の集い」

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

12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(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	13(水)	おりがみ教室「クリスマス」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク	きらんK
	おりがみ教室「クリスマス」 (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(土)	作ってあそぼっ!「雪だるま」 (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
4(月) ~6(水)	親子で簡単せいさく「クリスマス製作」 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	19(火)		12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)
6(水)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	19(火) ~21(休)	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
	作ってあそぼっ!「雪だるま」 (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	20(水)	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
8(金)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	23(土)	おはなし会(5歳以上) 11:00 図書館本館	図書館
11(月) 12(火)	12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	24(日)	アップルおはなし会 (先着20人程度、英語の絵本の読み聞かせと歌) 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
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			

《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

図書館に行こう!

《詳細》図書館 ☎22-1658

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 12月13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 12月12日まで、電話で



こども工作会

~シャカシャカオーナメントを作ろう!~

オーナメントの中にスパンコールを入れて振ると音がするクリスマス飾りを作ります。

対象 5歳から小学生までの子ども
 日時 12月16日(土) 13:30~15:00
 会場 えみらん1階多目的室
 定員 先着10人
 申込方法 12月1日から15日まで、電話で



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 12月24日(日) 15:30~16:15
 定員 先着10人 料金 500円
 申込方法 12月23日まで、電話で



《会場・詳細》サンライフ ☎55-3040

おいでよ! こころん



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

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

《詳細》子育て世代包括支援センター「こころん」 ☎45-2022

12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 12月21日(木) 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。



らんらんのルームであそぼう



ルーム	対 象	開放日時(12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 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 (13日を除く) 9:30~11:30
ほかほか ルーム		16日(土) 9:30~11:30
申込方法 12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

キッズパークのわくわくクリスマス♪

ねぞうアート

クリスマス仕様のねぞうアートを設置します。

対象 2歳以下の子どもと保護者
日時 12月4日(月)～14日(木)
10:00～16:45

ツリーをかざろう

サンタさんにメッセージや絵を書いて、壁面に飾ります。

対象 小学生以下の子どもと保護者
日時 12月4日(月)～25日(月)
10:00～16:45

ミニミニ運動会～サンタさんのおまつり

サンタさんになってプレゼントを運びましょう。

対象 3歳以下の子どもと保護者
日時 12月18日(月)
11:30～12:00

クリスマス製作

クリスマスにちなんだかわいい工作をします。

対象 小学生以下の子どもと保護者
日時 12月22日(金)～24日(日)
10:00～16:45

手形でアート 「ししまい」

対象 2歳以下の子どもと保護者

日時 12月13日(水)・14日(木) 10:00～

定員 各先着10組

申込方法 12月1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

室工大サイエンススクール

ロボットアリーナ冬休みイベント

作製した物は持ち帰ることができます。

イベント	対象	日時(12月)
壁にそって動くねずみロボットを作ろう!	小学 1・2年生	17日(日) 10:30～12:00 24日(日) 14:00～15:30
マンモスロボットを作ろう!	小学 3・4年生	17日(日) 14:00～16:00 23日(土) 10:30～12:30
スイッチバック!モノレールを作ろう	小学 5・6年生	23日(土) 14:00～16:00 24日(日) 10:30～12:30

定員 各10人(定員超えは抽選)

申込方法 12月1日から8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



クリスマスぬいぐるみおとまり会 &おはなし会 withしろくまサンタ

お気に入りのぬいぐるみと一緒におはなし会に参加しましょう。ぬいぐるみはそのままブックパークにお泊まりして、24日以降にアルバムと一緒に帰ってきます。

対象 3歳～小学生

日時 12月17日(日)
13:30～14:30

定員 先着15人

申込方法 12月1日から、電話または直接

《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



子育て講座

子育てについて学びませんか?

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 12月13日(水) 13:00～15:00

定員 先着10組

申込方法 12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 令和6年1月11日(木) 13:30～14:45

定員 先着15組

申込方法 12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

はじめてママのころころクラブ 「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 令和6年1月19日(金) 13:30～14:30

定員 先着10組程度

申込方法 12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 令和6年1月10日(水) 13:30～14:30

定員 先着15組程度

申込方法 12月7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 令和6年1月17日(水) 10:00～11:00

定員 先着10人

申込方法 12月15日から令和6年1月14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

冬休み特別講座



イベント	対象	日時 (令和6年1月)	定員 (先着)
①でたらめサイコロのプログラムを作ろう	小学 4～6年生	12日(金) 13:30～15:30	各8人
②ランタン作り講座	小学 1～3年生	13日(土) 10:15～11:45 14:00～15:30	
③ソーラーカー作り	小学 1～3年生	14日(日) 10:15～11:45	各10人
	小学 4～6年生	14日(日) 13:30～15:00	

料金 ①は1,500円、②は700円

申込方法 ①②は12月9日から17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。③は12月13日から17日までの10時から15時30分まで、電話で

《会場・詳細》DENZAI環境科学館 ☎22-1058

冬の水族館

～あわてんぼうの
サンタクロースがやってきた



★ サンタさんがクリスマス前に子どもたちにプレゼントを配りにやってきます!館内をイルミネーションで彩り、観覧車の運行やトドショー、つぶ焼きの販売なども行います。

日時 12月2日(土)
(荒天時12月3日(日))

14:00～19:00
※両日荒天時は中止
(最終入館時間18:30)。
※観覧車は1人1回200円。

イベント	
14:00	プレゼント配布 (数量限定)
14:30	アザラシの食事
15:00	トドショー

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
シーズンパスポート2023、共済レジャー券は有効

★ 《詳細》室蘭民報みんなの水族館 ☎27-1638



子育て応援団のお知らせ

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 12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

雪の中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 12月15日(金) 15:00～16:00
会場 工大カフェ TENTO
(室蘭工業大学 大学会館内)
定員 先着10組程度
詳細 TENTO・市村 ☎080-1447-8085

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 12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

みくにっ子文庫おはなし会 無料

12月はおはなし『白鳥』『ちいさなヒッポ』『おおきくなるの』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(12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

第280回舞台鑑賞例会 人形劇団望ノ社 「クリスマス・キャロル ～スクールジと影の幽霊～」

歌や演技、バイオリン生演奏の影絵劇です。
対象 小学生～高校生の子どもと保護者
日時 12月8日(金) 18:30～19:30
(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

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 12月14日(木) 10:00～12:00
会場 わにホール室蘭市市民会館
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

①クルボンド みんなで遊ぼう! 無料

風船バレーや鬼ごっこなどの体を使った遊びのほか、ビンゴ大会を行います。
対象 小中学生
日時 12月9日(土) 10:00～12:30
会場 室蘭工業大学 体育館
定員 先着30人

②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 ①は12月6日まで、②は各前々日まで、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

(10月15日現在)

・おむすびの会

《詳細》子育て支援課 ☎50-5101

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。

○がん相談支援センター

実施機関	相談時間 月～金曜日(年末年始を除く)	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

12/6(水) 13:30～14:45

申込方法 12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

12/20(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



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
 - 薬剤師のお話「糖尿病薬について」
- 日時 12月20日(水) 13:30～14:30



《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

女性の健康診査

年に一度は
体の総点検を

通常の半額以下で、40分程度の健診を受けられます。無料の託児もあります(事前予約)。

対象 昭和59年4月2日～平成18年4月1日
生まれの女性

※職場などで健診を受ける機会がある人や
妊娠中の人は除きます。

日時 令和6年1月23日(火)・29日(月)、
2月1日(木)
①12:45～ ②13:15～
③13:45～ ④14:15～

会場 保健センター

定員 各日先着40人

料金 2,000円

申込方法 12月1日から令和6年1月10日まで、
市LINEの予約で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

検査項目

- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査
 - ・血中脂質
 - ・貧血
 - ・血糖
- 骨密度



やさしい精神保健講座

無料

精神疾患や精神障がいへの理解を深めることを目的に、
講義と活動報告を行います。どちらかのみでの参加もできます。

対象 18歳以上

日時 12月11日・18日(月) 13:30～15:30 (全2回)

会場 胆振総合振興局(広域センタービル)3階

定員 各先着30人

講師 恵愛病院 副院長 山田 淳 さん
相談支援センターらん 職員
室蘭市保健福祉部障害福祉課 職員

申込方法 12月7日まで、電話、または、住所・氏名・年
齢・性別・電話番号・参加希望日を記入し、ファクスで

《詳細》室蘭保健所 ☎24-9843 ☎23-1446

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 12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

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。精神科医などから適切な助言や支援を受けられます。

日時 12月12日(火) 13:00

申込方法 12月7日まで、電話で

感染症対策を行いましょう

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

新型コロナウイルスだけではなく、季節性インフルエンザやノロウ
イルスの流行期です。咳エチケットや手洗いなど、引き続き感染症対策を
徹底しましょう。

【感染防止の3つの基本】

- ①手洗い、手指消毒、換気
- ②抗原検査キットや解熱鎮痛剤などの薬のほか、食べ物や飲み物、日用品の備蓄
- ③発熱症状のあるときは無理をせず静養し、医療機関を受診する場合はマスクを着用

ノロウイルスにもご注意ください

- ・帰宅時や食事前、
排泄後は石けんで
手洗い
- ・調理器具は洗剤などで十分に洗浄
- ・汚染物からの感染に注意



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

12/25(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 12月22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

12/20(水) 13:30~14:30

■ミニクリスマス会&年忘れビンゴ大会

申込方法 12月18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

12/15(金) 13:30~14:30

■クリスマスコンサート

申込方法 12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
14:00~16:00

12/27(水) 14:00~15:00

■歌声ユニット「スワンハーモニー」による演奏会
講師 山口 次郎 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

12/4(月) 14:00~15:00

■スティビー&OK2さんによる愉快的な音楽会

当日
直接

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(12月)	会 場	日 時(12月)	会 場	日 時(12月)	会 場
1日(金) 10:00	日の出町三丁目町会会館	11日(月) 10:00	高砂町会館	19日(火) 10:00	本町会館
5日(火) 10:00	幌萌町会館	11日(月) 10:30	高砂第一会館		御崎町会館
6日(水) 10:00	母恋会館	14日(木) 10:00	高砂中央会館 (高砂町3-11-4)	20日(水) 10:00	わにホール室蘭市市民会館
	水元町会館				港南町会館
7日(木) 10:00	知利別中央会館			天神町会館	20日(水) 13:30
8日(金) 10:00	白鳥台集会所	港北ふれあいセンター	21日(木) 10:00	高砂第三会館	
	絵鞆町会館	知利別町楽山ヶ丘自治会会館		白鳥台みなみ町会会館	
8日(金) 10:00	高砂わかば会館 (高砂町3-14-4)	15日(金) 10:00	八丁平町会館	13:30	中島連合会館
	18日(月) 14:00	常盤町会館	22日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)	
				25日(月) 10:00	保健センター

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
(年末年始を除く)
10:00~11:30

■女性のための健康相談

日時 12月1日(金)
9:30~16:00

■メタボリック・
ダイエット相談

日時 12月13日(水)
9:30~16:00

■体組成計を使った体脂肪と
筋肉量の測定

日時 12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(年末年始を除く) 9:30~16:00

休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会
☎43-3522

診療時間 9:00~11:00



診療日	診療所
3日(日)	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12 ☎22-2366
10日(日)	かただ歯科医院(登別市) 登別東町2-27-1 ☎83-1270
	はたけやま歯科クリニック(伊達市) 竹原町36-5 ☎0142-21-5533
17日(日)	金子歯科医院 東町4-18-18 ☎44-2621
24日(日)	谷口歯科医院 御前水町2-1-16 ☎23-9090

室工大カフェTENTO TENTOクリスマスフェスティバル

日程 12月9日(土)
 シーグラス ランプデコレーション体験
 対象 3歳以上 (小学4年生以下は保護者同伴)
 時間 10:00~12:00
 定員 先着10人
 料金 900円
 申込方法 12月8日まで、申込フォーム、または岩崎(☎080-2238-7797)に電話で



室工大イルミネーション! 光るオーナメント作り☆ (無料)

時間 15:00~17:00
 申込方法 当日会場
 クリスマスライブ (無料)
 時間 16:30~19:00
 申込方法 当日会場

会場 TENTO(室蘭工業大学 大会館内)
 詳細 同カフェ・市村☎080-1447-8085

NPO法人はちどりプロジェクト SDGs de 地方創生カードゲーム (無料)

持続可能なまちづくりを体感しませんか。
 対象 小学5年生以上
 日時 12月17日(日) 13:30~16:30
 会場 本教寺
 定員 先着40人
 申込方法 12月16日まで、氏名・電話番号・人数を記入し、メールで
 詳細 同法人・宮手☎080-3262-0750
 ✉hachidori2011@hotmail.co.jp

あなたの思いを希望の灯に 測量山ライトアップ

あなたのメッセージを込めた灯で、まちを彩りませんか。



料金 1回4,000円
 メッセージの紹介
 ・室蘭民報…点灯日の朝刊
 ・北海道新聞・室蘭胆振版…点灯日の朝刊
 ・コミュニティー放送FMびゅー…月~金曜日17:21ころから放送(土・日曜日は金曜日に放送)
 ・ホームページ (https://muroran-renaissance.or.jp/lightup.html) …点灯日
 申込方法 点灯希望日の10日前まで、ホームページ、または、7日前まで、電話か、メッセージ(氏名・団体名を含め80字以内)を添えてファクスで
 詳細 室蘭ルネッサンス事務局
 ☎・📠23-6600

韓国語教室

日程 12月16日(土)
 初級1
 対象 韓国語に初めて触れる人や挨拶程度の会話ができる人
 時間 9:00~10:10
 初級2
 対象 日常で使う文法や韓国ドラマの内容を聴き取りたい人
 時間 10:30~11:40

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 各先着12人 料金 各1,500円
 申込方法 事前に、氏名・電話番号・参加希望時間を記入し、メールで
 詳細 エイリアンクラブ・美黄
 ☎090-2878-5847
 ✉jin.korea111@gmail.com

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。(50食限定)
 日時 12月17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 12月10日まで、電話で
 詳細 同会・遠藤☎090-6214-6070

だんぱラスキー学校の受講生募集

対象 小学生以上 (キッズは、5歳~就学前の幼児が対象。キッズも一人でリフトに(乗れて滑ることができれば、各コースに参加可)
 申込方法 各初日の1週間前まで、ロッジだんぱらとイオン室蘭店に備え付けの受講申込書に記入し、ファクスまたは受講料を添えて直接。ファクスで申し込みの場合、受講料の支払いは初日に会場で
 (「キッズのみ」と「キッズ親子ペア」は、ファクスでの申し込みは不可)
 ※のコースには親子割引があります。親子で申し込む場合は事前に連絡してください。

コース	講習日	時間	定員(先着)	受講料	
年末 ※	12/27~30	10:00 }	20人	9,000円 (年末コースは1日毎の当日受付も可。2,500円/日)	
正月 ※	1/2~5		30人		
冬休み ※	1/7~10		30人		
土曜 ※	1期	1/13・20・27、2/3	40人		
	2期	2/10・17・24、3/2	40人		
日曜 ※	1/14・21・28、2/4	}	40人	10,000円	
シニア土曜 (中級)	1/13・20・27、2/3		10人		
検定事前講習会	2/23		20人		2,500円
スノーメイト (サンライバスキー場)	1/14・21、2/4・18 (自由参加…1/28、2/11)		20人		9,000円 (自由参加は2,500円/日)
キッズのみ	1/7~10	}	10人	7,000円	
キッズ親子ペア (講習は親子別)	1/7~10		5組	12,000円 (1組)	

詳細 室蘭スキー連盟・若山☎090-9081-0054 📠43-5695

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 12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



ボイラ実技講習

2級ボイラ技士の免許取得の要件になる講習です。
 日時 令和6年1月17日(水)~19日(金) 9:00~17:00
 会場 中小企業センター
 定員 先着20人
 料金 22,000円 (別途、テキスト代が必要)
 申込方法 1月5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



12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
2(土)	みその幼稚園おゆうぎ会 9:50 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎43-3130(学校法人美園学園)	15(金)	日本の文学を楽しむ会『枕草子』 ～正月一日、三月三日は 有料 13:00 港の文学館 《詳細》☎22-6951(伊賀)
	Solala ミニハーブXmasコンサート 13:30 港の文学館 《詳細》☎55-5121(佐々木)		中島商店会コンソーシアムお元気講座 「不動産の終活のお話」 13:00 ふれあいサロンほっとな～(中島町) 《詳細》☎50-6611(同会)
3(日)	平岡ピアノ教室ピアノ発表会 13:40 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎47-6300(平岡)	16(土)	ジャズフェスティバル・イン室蘭 15:00 室ガス文化センター 《詳細》☎090-8895-8205(佐藤)
6(水) ～17(日)	第40回市民ギャラリー展 10:00 市民美術館 《詳細》☎22-1124(同館)		お茶愛の会「薄茶一服の楽しみ…メリークリスマス」 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)
7(木) ～9(土)	手作りショップ(ニット・パッチワークなど9店が出店) 10:00 グリンデパート 《詳細》☎44-1281(同店)	17(日)	吹奏楽祭 Brass in 2023 有料 13:30 室ガス文化センター 《詳細》☎41-0701(齋藤)
8(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)		映画『福田村事件』上映会 有料 14:20 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎090-9750-0620(堀岡)
9(土)	ごちゃまぜの街をつくる会講演会2023 ～認知症を知ろう語ろう 有料 13:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎84-9783(同会)	23(土)	伊藤珠里門下生によるピアノコンサート 14:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎45-6777(伊藤)
	市民文化祭 AJGダンスコンサート 13:30 室ガス文化センター 《詳細》☎43-2901(奥田)		28(木)
10(日)	琴音演奏会 14:00 F Kホールディングス生涯学習センターきらん 《詳細》☎090-6264-8181(東川)		

困ったときの **あれこれ** 相談

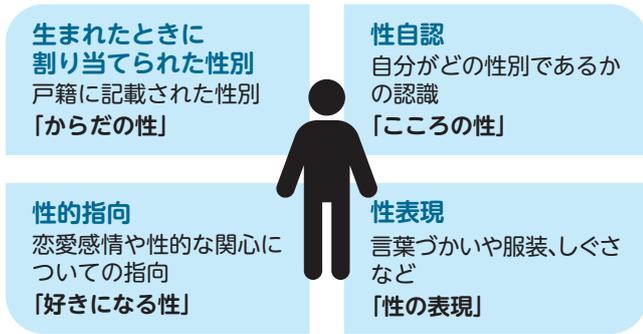
相 談 名	日 時	会 場	申込先・詳細
市民相談 (家庭内や身の回りのトラブルなど)	月～金曜日(年末年始を除く) 9:00～15:00	地域生活課(市役所本庁舎1階)	☎25-2703
消費生活に関する相談 (消費生活についての契約上のトラブル、架空請求やクレーシングオフなど)	月～金曜日(年末年始を除く) 9:00～17:00	消費生活センター(市役所本庁舎1階)	☎25-3100
	土・日曜日(年末年始を除く) 10:00～16:00		消費者ホットライン ☎188
生活困窮に関する相談 (生活困窮、経済的な悩み、家計相談、ひきこもりなど)	月～金曜日(年末年始を除く) 8:45～17:15	社会福祉協議会	☎84-5020
特設人権・困りごと相談所 (差別、インターネット上の書き込み、日常生活での問題など)	12月5日(火) 10:00～12:00	札幌法務局室蘭支局 (入江町1-13 室蘭地方合同庁舎3階)	☎22-5111
行政相談委員による定例相談 (国や道、市の行政について)	12月14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)	12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)	12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)	12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)	12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。	12月6日(水) 13:00～16:00	市役所本庁舎1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8日)	12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)	12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

性の多様性を尊重し、誰もが安心して暮らせる社会づくり

《詳細》地域生活課 ☎25-2951

●性のあり方はさまざま

皆さんは、性のあり方について考えたことはありますか？誰もが持つ性は、主に4つの要素の組み合わせからできているとされ、組み合わせはさまざまです。その広がりは虹のようにグラデーションであると表現されます。

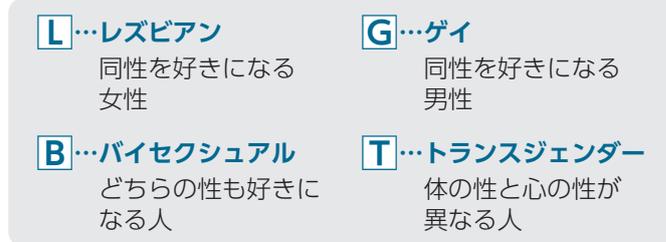


◆SOGI (ソジ・ソギ)

性的指向 (Sexual Orientation) と性自認 (Gender Identity) の頭文字をとったものです。特定の性的指向や性自認の人のみを対象とする表現ではありません。性のあり方に関わる概念を広く表す言葉で、全ての人に関わるものです。

●LGBTとは？

性的マイノリティの総称で、性的指向に関わる表現のレズビアン、ゲイ、バイセクシュアルと性自認に関わる表現のトランスジェンダーの頭文字をとったもの。その他のセクシュアリティを含めてLGBTQなどと表現される場合もあります。



◆その他のセクシュアリティ

- A**…アセクシュアル
恋愛や性的な感情を誰に対しても抱かない人
- X**…エックスジェンダー
性自認を男性、女性のどちらでもないと感じている人
- Q**…クエスチョニング
自分の性自認、性的指向が分からない、または明確にしたくない人

●性的マイノリティを取り巻く問題

性的マイノリティに該当する人の割合は、1.6パーセントから10パーセント（民間を含む各種調査）とされています。差別や偏見を恐れてカミングアウトできない人は多くいます。自分の周りに性的マイノリティはいないと思っていても、気づいていないだけかもしれません。

アウティング	自らの意思で伝えるカミングアウトに対し、性的指向などを本人の同意無く周囲に伝えてしまうこと。善意であっても人権侵害に当たります。決して行わないようにしましょう。
職場の無理解	配置転換や退職勧奨など、不利益な扱いを受けることがある。カミングアウトがしづらく、自身を偽って会話しなければならないことがストレスにつながり、人間関係を築きにくくなることで職場での孤立につながる。
就職活動	男女分けや性別を問われる機会が多く、カミングアウトせざるを得ない場面に直面、または、選考でマイナスの影響を与える不安からカミングアウトできない。
各種制度の利用	法律上、同性婚が認められていないため、相続、配偶者控除、社会保険上の各種保障や休暇・福利厚生制度などで、同性パートナーが配偶者と同じと認められないケースがある。
性別表明の慣行	トイレが男性・女性用の2つの選択肢しかなく、トイレに入ること自体を我慢してしまうことや、職場や学校で性自認と異なる制服の着用を辛く感じる。

●誰もが安心して暮らせる社会へ

市では、性の多様性についての理解が広がり、当事者が抱える課題が社会の共通認識となり、性のあり方にかかわらず、全ての人の人権が尊重され、多様な生き方を認め合うことができる社会づくりを地域全体で進めていきます。

また、地方自治体において同性カップルを婚姻に相当する関係として認める『パートナーシップ制度』の導入に向けて、検討しています。

室蘭市の情報を随時配信しています。

人のうごき (令和5年10月末)

人口 76,840 (−101)
世帯 43,705 (−14)
() は前月比