

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 新春むろらんクロスワードパズル ..... 2

市立室蘭総合病院 令和4年度の経営状況 ..... 3    お知らせむろらん ..... 4

エンジョイ子育て ..... 8    みんなの健康 ..... 11

子宮頸がんは「HPVワクチン接種」と「がん検診」で予防！ ..... 13

伝言板 ..... 14    おでかけガイド、相談 ..... 15

確定申告のお知らせ ..... 16

本紙は12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。

# 1

2024年(令和6年)  
No.1114





室蘭市長  
青山 剛

あけまして  
おめでとうございます

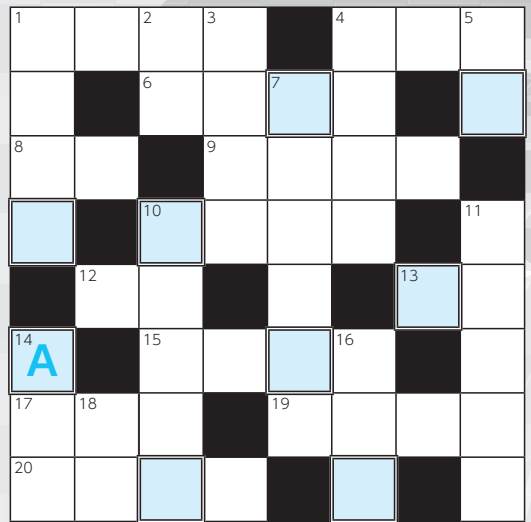
本年が市民の皆さまにとって  
健康で明るい年になりますよう  
お祈りいたします



室蘭市議会議長  
早川 昇三

# 新春むららん クロスワードパズル

- 4 テストの答案用紙にこれがあると点数がもらえない。
- 3 今年の駅伝でも選手たちの〇〇〇〇を見たい。
- 2 お正月には欠かせない食べ物。つきたては、やわらかくておいしい。
- 1 ケロリン桶を叩く姿が話題に。室蘭民報みんなの水族館のゼニガタ〇〇〇〇〇〇のさつきちゃん。



二重枠の文字をAから始めて並べ替えると、昨年復活した室蘭での出来事の言葉になります。皆さんで新しい年の初めをお楽しみください。

- 12 再生可能エネルギーとして有とに対して支払う報酬。
- 10 物を製作・加工してもらったこと。
- 9 むららん港まつりの定番、「〇〇〇〇〇〇〇」。
- 8 市の紋章に使われている花は？
- 6 初日の出を見るために毎年多くの人が訪れる〇〇〇〇岬。
- 4 SEPT EMBER (セプテンバー) は日本語で何月？
- 1 ねぶた祭りやりんご、のっけ井などが有名。昨年室蘭と船で結ばれたまち。



- 18 恵比寿、大黒天、毘沙門天：福を授けてくれる神様の総称。〇〇福神。
- 16 手がかりをもとに、謎となっているものを考えること。
- 14 クルーズ船は、中央〇〇〇〇や祝津〇〇〇〇などに寄港。
- 11 地球の平均気温が上がり、私たちの暮らしに大きな影響を与えている地球〇〇〇〇〇〇。
- 10 撮影などのために多くの人が訪れる。
- 7 室蘭市の公式チャンネルの動画もぜひご覧ください。
- 5 ことわざ。「転ばぬ先の〇〇〇」。

## 正解者の中から抽選で15人に 図書カードをプレゼント

**応募方法** 1月15日まで、「クロスワードパズルの答え」と明記し、パズルの答え、広報紙の感想、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、はがきまたは電子申請で

**応募先** ☎051-8511 幸町1-2 室蘭市広報課  
※当選者の発表は、賞品の発送（1月下旬予定）をもって代えさせていただきます。



- 17 えみらんにある、本を読んだり借りることができる施設。〇〇〇館本館。
- 15 野菜や果実の絞り汁から作られる飲み物。
- 13 宝くじで〇〇だめし。
- 12 望視される発電方法の一つ。洋上〇〇力発電。
- 11 フランス語で出汁のこと。〇〇〇館本館。
- 10 噴火湾の正式な名称。〇〇〇〇湾。

# 市立室蘭総合病院 令和4年度の経営状況

市立室蘭総合病院（病院事業）では、将来にわたり必要な医療サービスの安定的な提供と、厳しい環境の変化にも対応できるよう、持続可能な病院経営を目指しています。

令和4年度の経営状況について、お知らせします。

※このページの収益的収支の金額は損益計算後の数字のため、広報むろらん12月号3ページの金額と差異が生じています。

《詳細》市立室蘭総合病院経営管理課 ☎25-3111

## 収支の状況

(単位:百万円)

区分	令和3年度(A)	令和4年度(B)	差(B-A)	
収益的収支	経常収益	10,731	9,990	△ 741
	医業収益	8,226	7,736	△ 490
	医業外収益	2,505	2,254	△ 251
	経常費用	10,002	9,885	△ 117
	医業費用	9,518	9,433	△ 85
	医業外費用	484	452	△ 32
	経常損益	729	105	△ 624
	特別利益	1	2	1
	特別損失	94	30	△ 64
	純損益	636	77	△ 559
資本的収支	収入計	1,020	986	△ 34
	企業債	267	132	△ 135
	他会計負担金等	753	854	101
	支出計	1,500	1,473	△ 27
	建設改良費	326	271	△ 55
	企業債償還金	1,156	1,185	29
	投資	18	17	△ 1
	差引不足額	480	487	7

## 経営指標

項目	令和3年度(A)	令和4年度(B)	差(B-A)
経常収支比率	107.28%	101.05%	△ 6.23%
医業収支比率	86.42%	82.00%	△ 4.42%
地財法上の資金不足比率	-	-	-
地財法上の資金不足額	-	-	-
職員給与費比率	63.16%	67.52%	4.36%
材料費対医業収益比率	21.63%	21.20%	△ 0.43%
企業債残高	5,861,751千円	4,808,599千円	△ 1,053,152千円
病床利用率	66.6%	62.4%	△ 4.2%

## 医療機能に係る数値

項目	令和3年度(A)	令和4年度(B)	差(B-A)
1日平均入院患者数	366人	339人	△ 27人
1日平均外来患者数	682人	648人	△ 34人
紹介率	55.0%	55.0%	0.0%
逆紹介率※	32.6%	33.2%	0.6%
在宅復帰率	84.7%	81.2%	△ 3.5%
平均在院日数	19.0日	21.9日	2.9日

※令和3年度の逆紹介率は比較のため、診療報酬改定後基準により算出。  
(単位: % (パーミル) 千分率)

## 用語の説明



### 経常収支比率

経常費用に対する経常収益の割合。100パーセント以上が健全な経営。

### 医業収支比率

医業費用に対する医業収益の割合。

### 地財法上の資金不足比率

医業収益に対する資金不足額の割合。

### 地財法上の資金不足額

地方財政法上の資金不足額。翌年度償還予定の企業債や、参入猶予の経過措置が設けられている引当金を排除した流動負債が流動資産を超える部分の金額。

### 職員給与費比率

医業収益に対する職員給与費の割合。

### 材料費対医業収益比率

医業収益に対する材料費の割合。

### 紹介率

当院受診患者のうち、他の医療機関からの紹介患者の割合。

### 逆紹介率

当院から他の医療機関に紹介した患者数の割合。  
令和4年度診療報酬改定により定義。算出方法を変更。

### 在宅復帰率

退院患者に占める自宅などに退院した患者の割合。

# お知らせむろらん

12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

### 災害のない1年を願って 消防出初式

**日時** 1月6日(土) 9時30分  
**会場** わにホール室蘭市市民会館  
**内容** 分列行進、木遣り唄、纏振り、梯子のり、消防団員の表彰  
**詳細** 消防本部総務課 ☎41-4131

### 西いぶりリサイクルプラザ リサイクルカレンダー市

令和6年のカレンダーと手帳を販売します(無くなり次第終了)。  
**日時** 1月5日(金) 10時~17時  
**詳細** 西いぶりリサイクルプラザ ☎59-0319

### 市民美術館の展示 **無料**

所蔵作品展「異国の旅」  
異国の景色などを描いた作品を展示します。

**日時** 1月17日(水)~3月24日(日) 10時~17時(3月24日は16時まで)  
**詳細** 市民美術館 ☎22-1124

### 港の文学館の催し

#### ギャラリートーク

企画展「室蘭港の文芸誌」展

「だいたいの会」の紹介&ミニライブ  
【録の会 による琴と尺八演奏(無料)】

**日時** 1月6日(土) 13時30分~14時30分  
**申込方法** 当日会場

**ブックトークカフェ**  
本との出会い、人との出逢い

**日時** 1月13日(土) 14時~15時30分  
**定員** 先着5人程度

**料金** 200円、高校生以下は無料  
**申込方法** 1月12日まで、電話で

**土曜講座「塩」と文学**

**日時** 1月27日(土) 13時~15時  
**料金** 200円、高校生以下は無料  
**申込方法** 当日会場

**詳細** 港の文学館 ☎22-1501

### 市民活動センターの展示 **無料**

#### 日本全国の凧展

**日時** 1月4日(木)~20日(土) (20日は15時まで)

**令和5年度 花いっぱい写真展**  
**日程** 1月22日(月)~2月2日(金)

(22日は12時から、2月2日は15時まで)

**詳細** 市民活動センター ☎83-7751

## 講座・講習

### 絵本くじら **無料**

新見南古さんの作品についてお話しします。

**対象** 中学生以上  
**日時** 1月21日(日) 10時30分~12時

**会場** F Kホールディングス生涯学習センターきらんブックパーク

**定員** 先着10人  
**申込方法** 1月20日まで、電話または窓口へ直接

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

### 2023男女平等参画推進 ミニ講演会 **無料**

「異世代交流の場(ごと)も食堂でおひるごはんを一緒にいかがですか」

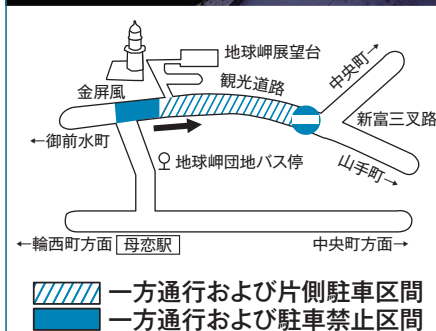
をテーマに、なかよし食堂の代表黒光ひささんと、えがお食堂の会長石倉祥子さんが講演とパネルディスカッションを行います。

**日時** 1月14日(日) 10時30分~12時  
**会場** 中小企業センター

**定員** 先着40人

## 地球岬 初日の出

**時間** 7時2分ごろ  
1月1日午前0時から8時までの間、地球岬周辺は、交通規制を行います。また、地球岬駐車場は利用できません。



《詳細》観光協会 ☎23-0102

### 市民活動センターの講座

龍の角風づくりと風揚げ  
〜風と遊ぼう〜

**日時** 1月9日(火) 13時~14時30分  
**料金** 300円

巨木を語ろう  
青森県巨木フォーラムから(無料)

**日時** 1月27日(土) 13時30分~15時

**定員** 各先着20人  
**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** 1月10日・17日・24日・31

**②煎茶道のすすめ**  
お茶の淹れ方、楽しみ方

**日時** 1月12日・26日(金) 10時~12時、13時30分~15時30分

**③スクエアステップ講座**  
〜介護予防運動〜

**日時** 1月12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** 1月22日(月) 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は各500円  
**申込方法** ①②④は各前々日まで、③は前日まで、電話で。⑤は当日会場

**詳細** サンライフ ☎55-3040



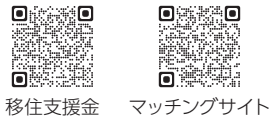
## 東京圏から帰ってきたら「最大100万円」 家族や友人にも伝えてください!

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

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

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

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



移住支援金 マッチングサイト

**企業の皆様へ**  
**企業の求人情報がより魅力的に!**  
**移住支援金対象企業に登録しませんか?**  
 対象企業に登録すると  
 ①無料で道公式求人マッチングサイトに情報掲載できる  
 ②「東京圏からの就職者に最大100万円」をアピールポイントに求人できる  
 対象企業の登録については、ホームページをご覧ください。  
 《詳細》北海道経済部労働政策局産業人材課 人材確保支援係 ☎011-251-3896

《詳細》企画課 ☎25-2181

## 室蘭工業大学公開講座

①満州語入門講座

②フテン語入門講座

対象 高校生以上  
 日時 1月20日～3月9日（土曜）日、全8回 ①は9時～11時、②は11時10分～13時10分  
 定員 各先着5人  
 料金 各1千円  
 申込方法 1月5日17時まで、同大学ホームページの申込フォームまたは



ファクスで  
 詳細 室蘭工業大学総務広報課  
 ☎46-5016 FAX46-5032

## 体に優しい手作り味噌

対象 20歳以上  
 日時 1月27日(土)、2月4日(日) 10時～12時、13時～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 各10人(定員超えは抽選)  
 料金 各2千500円  
 申込方法 各7日前まで、電話、または、住所・氏名・電話番号を

## 暮らし

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 FAX83-7326  
 ✉kanjinustu@muroran-kan.net

## 令和5年度予算 上期執行状況を公表しています

市の一般会計、特別会計、各企業会計の上期執行状況を市ホームページ、財政課（市役所本庁舎3階）で公表しています。  
 詳細 財政課 ☎25-2268



## 保健センター体育館抽選会

市内で活動する団体を対象に、2～4月利用分の抽選会を行います。団体の出席者は1人まで。  
 日時 1月10日(水) 18時  
 会場 保健センター4階  
 利用時間 9時から2時間単位  
 利用料金 1回2時間1千円  
 詳細 健康推進課 ☎45-6610

## 市営住宅の入居者を募集

募集住宅 1月15日に公表  
 申込方法 1月15日から19日まで、申込書を市営住宅課に直接  
 申込書配布場所 市営住宅課（市

役所本庁舎）、戸籍住民課（広域センタービル）、蘭東支所、わにホール室蘭市市民会館、F K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、5月の予定です。  
 詳細 市営住宅課 ☎25-2685

## 自衛官候補生の募集

受験資格 18歳以上33歳未満  
 試験日 2月16日(金)・17日(土)のいずれか1日  
 申込期間 1月15日(月)～2月8日(木)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

## 市建設工事等・物品等競争入札参加資格中間年申請の受け付け

日時 2月1日(木)～20日(火) 9時～17時(土・日曜日、祝日を除く)  
**申請書の配布場所**  
 建設工事等…室蘭建設業協会（入江町1-74 ☎22-1045）  
 物品等…総務課契約検査係  
**資格有効期間** 4月1日～令和9年3月31日  
**申請方法** 2月20日まで申請書を総務課契約検査係に郵送または直接

※提出書類などの詳細は、市ホームページをご覧ください。  
 詳細 総務課契約検査係  
 工事担当 ☎25-2125  
 物品担当 ☎25-2124  
 ☎051-8511 幸町1-2

## 赤い羽根共同募金 助成申請を受け付けています

共同募金委員会では、福祉を目的とした事業を行う団体・グループへの令和6年度助成金申請を受け付けています。詳細は、お問い合わせください。  
 詳細 共同募金委員会（社会福祉協議会内） ☎83-5031

## 1/4から 道内警察署などの窓口業務の受付時間が変わります

警察署窓口の受付時間 ……月～金曜日 9:00～16:30  
 運転免許試験場などの受付時間 ……月～金曜日 8:45～16:30

対象となる主な手続き（交通・生活安全関係）

- 運転免許証関係
- 道路使用・許可関係
- 自動車保管場所証明、安全運転管理者関係
- 銃砲刀剣類、火薬類、風俗営業関係
- 警備業、古物営業、質屋営業関係



※事件・事故などは24時間受け付けています。詳細は、北海道警察のホームページをご覧ください。

《詳細》室蘭警察署 ☎46-0110

### インターネット公売

物件や申込方法などは、期間中にKSI官公庁オークションホームページをご覧ください。

資料は市税課（広域センタービル）でも閲覧できます。なお、中止する場合もありますので、ご了承ください。



参加申込期間 1月11日(木)13時～30日(火)23時

詳細 市税課 ☎25-3177

### 償却資産の申告は1月31日まで

市内で事業を営むために、資産を所有している法人・個人事業者は、償却資産の申告が必要です。令和5

## 低所得世帯(住民税非課税世帯) 支援給付金

給付金：1世帯7万円

物価高騰などの影響を大きく受けている低所得者世帯(住民税非課税世帯)を支援するため、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、給付金を支給します。

#### ■支給対象

令和5年12月1日時点で、住民票が市内にあり、世帯全員が令和5年度の住民税非課税世帯の世帯主(生活保護受給世帯を含む)。

#### ■申込方法

対象世帯には、1月より順次通知書を送付します。

#### ■給付日

2月より給付開始となります。詳細は通知書に記載します。

#### 注意・変更点

前回の3万円給付金は、課税世帯の被扶養者のみからなる世帯(子に扶養されている単身高齢世帯、親に扶養されている学生など)を給付対象としていましたが、今回の7万円給付金では対象外となります。

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2872

年に申告した対象者には、令和5年12月中旬に申告書を送付していますので、忘れずに申告してください。なお、eLTAxホームページから電子申告もできます。

詳細 市税課 ☎25-3009



### 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9月15日の同施設ヌルトタワー(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

### 事業主の皆さんへ 個人住民税(道・市民税)の特別徴収(給与天引き)のお願い

事業主には、従業員の給与から住民税を特別徴収(天引き)し、居住する市町村に納税する義務があります。所得税の源泉徴収とともに特別徴収をお願いします。詳細は、ホームページをご覧ください。

詳細 胆振総合振興局納税課 ☎24-9586



市・市税課 ☎25-2706

### 室蘭市スポーツ推進委員を募集

対象 市内に居住する20歳以上で、軽スポーツの実技指導に興味のある人  
任期 4月1日から2年間  
活動内容 市内の軽スポーツの普及、月1回の会議、町内会などからの派遣依頼に対応  
募集人数 若干名  
報酬 活動内容に応じて、日額6千円(別途、交通費あり)

申込方法 1月22日まで、電話で  
詳細 生涯学習課 ☎22-1112

### 室蘭・南条育英会からのお知らせ

#### 賛助会員募集

高校生や専門学校生、大学生などに貸与する奨学金制度を一層充実させるため、事業運営にご協力

## 4月1日から北洋銀行窓口での 公金支払いに手数料がかかります

4月1日から、納付書で市税・料金などを北洋銀行窓口で納付する場合、取扱可能な金融機関へ取り次ぐため1件につき880円(消費税込み)の手数料がかかります。また、取り次ぎ日数を要するため、納付期限に間に合わない場合、延滞金が発生する場合がありますのでご注意ください。

なお、二次元コード付納付書(固定資産税、軽自動車税)による納付の場合は、今後も手数料はかかりません。

#### 手数料がかかる支払い例

- 市税
- 国民健康保険料
- 保育料
- 学校給食費
- 介護保険料
- 市営住宅使用料
- 後期高齢者医療保険料
- 水道料金
- 下水道使用料
- 港湾施設使用料
- など

※納付書に記載している取扱金融機関窓口、コンビニエンスストアで納付する場合は、**今後も手数料はかかりません**ので、こちらの利用を検討してください。

《詳細》会計課 ☎25-2111

いただける賛助会員(年間1□1千円)を募集しています。詳細は、お問い合わせください。

9時から15時まで  
詳細 (公財) 室蘭・南条育英会事務局 ☎22-2389

#### 奨学生募集

対象 高校、高専、専門学校、大学に入学する人や在学中の人で、保護者が市内に居住し、経済的な理由で修学が困難な人  
月額の貸与上限  
高校・高専：2万円  
専門学校・大学：3万円

貸与期間 卒業するまでの正規の修学期間(無利子)  
返済期間 貸与終了後9カ月以内に返済を開始し、貸与年数に応じて5~10年以内に返済を完了

申込方法 1月17日から2月29日まで、同会事務局に備付けの申込書で(土・日曜日、祝日を除く

### 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 1月18日(木) 13時30分  
会場 中小企業センター

申込方法 事前に電話で  
詳細 シルバー人材センター ☎45-8155



### 民俗資料館 休館のお知らせ

1月20日(土)から3月19日(火)まで、資料整理のため休館します。  
詳細 民俗資料館 ☎59-4922



# 市の計画（素案）にご意見を



各計画の素案は市ホームページに掲載しているほか、意見箱設置場所に備え付けています。内容をご覧の上、ご意見をお寄せください。

計画名	概要	詳細
日本海溝・千島海溝 周辺海溝型地震防災 対策推進計画	地震・津波、風水害などの災害に係る予防、応急および復旧などの災害対策の基本的な事項を定めた地域防災計画内に日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震に関して、津波避難や施設整備などの事項を定めた計画を追加	防災対策課 ☎25-2244 ☎25-2503 ✉bousai@city.muroran.lg.jp ☎051-8511 幸町1-2
第3次室蘭市男女 平等参画基本計画	男女が社会の対等なパートナーとして、互いに人権を尊重し、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、あらゆる場で個性や能力を十分に発揮できる社会を実現するための目標や取り組みを定めた計画	地域生活課 ☎25-2951 ☎23-2133 ✉seikatsu@city.muroran.lg.jp ☎051-8511 幸町1-2
室蘭市パートナー シップ宣誓制度	性的マイノリティの人が抱える日常生活の困難や生きづらさの軽減を図り、さらに、市民一人一人が多様な性や生き方を認め合い、誰もが個性や能力を発揮できる共生社会の実現を目指す制度	
室蘭市国民健康保険 データヘルス計画	被保険者の健康の保持増進に資することを目的とし、効果的・効率的な保健事業の実施を図るため、PDCAサイクル（生産・業務管理などを継続的に改善していく手法）に沿った目標や取り組みを定めた計画	保険年金課 ☎25-2702 ☎22-1102 ✉kokuho@city.muroran.lg.jp ☎051-8530 海岸町1-4-1
第7期障害福祉計画 及び 第3期障害児福祉計画	障がいのある人の地域生活を支援するための数値目標や、各種サービスの見込み量を定める計画	障害福祉課 ☎25-1155 ☎25-1166 ✉syougai@city.muroran.lg.jp ☎051-8511 幸町1-2
健康増進計画 第3次はっぴい室蘭21	市民の総合的な健康づくりを推進するための指針として、乳幼児から高齢者まで市民一人一人が健康で心豊かな生活を送るために、取り組むべき目標を定めた計画	健康推進課 ☎45-6610 ☎43-4325 ✉kenkou@city.muroran.lg.jp ☎050-0083 東町4-20-6保健センター
室蘭市立地適正化計画	都市機能と居住機能をまちなかに誘導しコンパクトなまちを目指す立地適正化計画に、防災指針を追加した改定計画	都市政策推進課 ☎25-2592 ☎24-2091 ✉toshikei@city.muroran.lg.jp ☎051-8511 幸町1-2
室蘭市地域公共交通 計画	まちづくりと連携しながら地域住民の生活などを支える効率的かつ持続可能な公共交通ネットワークを構築することを目的とした計画	
市立室蘭総合病院 経営強化プラン	今後の人口減少などにより、医療需要が大きく変化することが見込まれる中、必要なサービスの安定的な提供など持続可能な病院経営を目指す計画	病院経営管理課 ☎25-3111 ☎22-6867 ✉byouin-soumu@city.muroran.lg.jp ☎051-8512 山手町3-8-1

## 募集期間

1月5日(金)～2月5日(月)

※日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策推進計画、健康増進計画第3次はっぴい室蘭21は1月16日(火)まで。

## 提出方法

意見箱に投函、または、市ホームページの電子申請、ファクス、メールか郵送で

## 意見箱設置場所

市役所本庁舎（正面玄関）、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、保健センター3階、胆振地方男女平等参画センター（ミンクール）、サンライフ、障害者福祉総合センター（ぴあ216）、F Kホールディングス生涯学習センターきらん、図書館白鳥台分室



## とね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は 通年で開館します

この冬からの通年開館に伴い、開催中の企画展「ジョン・パチラーとパチラー八重子」の展示期間を延長します。ぜひお越しください。

展示期間 1月14日(日)まで  
9:00～17:00  
(入館は16:30まで)

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



#### 令和5年度古文書教室を 開催します

北海道立文書館の山田 正さんが「はじめての古文書」、登別市教育委員会の平塚 理子さんが「資料が語る登別の歴史」をテーマに講演します。  
※北海道立文書館共催。

日時 1月20日(土) 10:00～14:30  
会場 登別市民会館  
定員 先着40人  
料金 無料

申込方法 1月4日から  
18日まで、申込フォーム、  
または、電話で  
《詳細》登別市社会教育グループ  
☎88-1129



## FMひまわり

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

### 室蘭市長 新年のメッセージ

1月1日(月) 10:20 頃

### 市からのお知らせ特大号 「除雪・水道管凍結について」

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

8日(月) 13:30～13:35  
再放送 15日(月)13:30

《詳細》広報課 ☎25-2193

# 1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。

...こどもの健診

日	行事	詳細	日	行事	詳細
6(土)	おはなし会 (小学生以下の子ども) 11:00 図書館本館	図書館	18(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
10(水)	おりがみ教室「ししまい」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク	きらんK	20(土)	おりがみ教室「ししまい」 (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(水) 12(金)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	21(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
15(月) 16(火)	1月生まれのバースデーフォトコーナー (生後6カ月のハーフバースデーコーナーもあります) 10:00、13:30 子育て世代包括支援センター「こころん」	こころん	23(水)	1月生まれのたんじょうかい 9:30(満1歳~就学前の子どもと保護者) 13:30(満1歳未満の赤ちゃん和保護者) 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)	らんらん
15(月) ~17(水)	親子で簡単せいさく「節分製作」 9:30(満1歳~就学前の子どもと保護者) 13:30(満1歳未満の赤ちゃん和保護者) 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)	らんらん	24(水) ~26(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
16(火)	1歳6カ月児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	27(土)	鉄子文庫のおはなし会(5歳以上) 11:00 図書館本館	図書館
17(水)	作ってあそぼう!「こま」 (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	31(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

《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

## 図書館に行こう!



《詳細》図書館 ☎22-1658

・月末図書整理による休館日…1月31日(水)

## 冬休みキッズシアター



ウォルト・ディズニーの短編アニメ『青い自動車』『メロディ』『フットボール』『チキン・リトル』を上映します。

対象 小学生以下の子どもと保護者  
日時 1月13日(土) 14:15~14:55 (開場14:00)  
定員 先着40人

## ステップライブラリー

絵本の読み聞かせや手遊び、わらべ歌遊びなどを行います。

対象 3歳以下の子どもと保護者  
日時 1月24日(水) 10:45~11:30  
定員 先着5組程度  
申込方法 1月23日まで、電話で



会場 えみらん1階多目的室

## 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 1月28日(日) 15:30~16:15  
定員 先着10人 料金 500円  
申込方法 1月27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、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

## 1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 1月30日(火) 13:00~14:45  
会場 保健センター 料金 800円  
申込方法 事前に、市LINEの予約で  
※人数制限があります。



## らんらんのルームであそぼう



ルーム	対象	開放日時(1月)
0歳児ルーム	満1歳未満の赤ちゃん和保護者	月・火・木・金曜日 (2~5日、祝日を除く) 13:30~15:00
わくわくルーム	満1歳~就学前の子ども和保護者	月・火・水・金曜日 (2~5日、24日、祝日を除く) 9:30~11:30
ほかほかルーム	就学前の子ども和保護者	20日(土) 9:30~11:30
申込方法		1月9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



## 産前産後期間の 国民健康保険料が軽減されます

子育て世帯の経済的負担軽減や次世代育成支援の観点から、出産した国民健康保険被保険者の保険料が、一定期間減額されます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



**対象** ・令和5年11月1日以降に出産した国民健康保険被保険者  
・妊娠85日(4カ月)以上の出産(死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含む)

**受付期間** 出産予定日の6カ月前から  
※出産後も届出ができます。

**届出方法** 母子健康手帳や出産予定日、または、出産日を確認できる(子が別世帯の場合などは関係確認できる)書類を持参し窓口へ直接

《詳細》保険年金課 ☎25-2433

1/7日・8日  
10:00~16:00

## DENZA I 環境科学館



冬休み科学館祭〜錯視&光のいたずら

	内容	定員(先着)
錯視で謎解き! 10:00~15:00	キーワードを集めてナゾを解きます。中学生以下はプレゼントがもらえます	なし
錯視の不思議な世界 10:00~15:45	錯視の体験をします	
光を使って遊ぼう! ①10:00~12:00 ②13:00~15:30	光を使った実験をします	各8人
ソーマトロープ&簡単分光器作り ①10:20 ②10:50 ③11:20 ④13:00 ⑤13:30 ⑥14:00 ⑦14:30	ソーマトロープ&簡単分光器を作ります	

**料金** ソーマトロープ&簡単分光器作りのみ100円かかります。

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

《会場・詳細》DENZAI環境科学館 ☎22-1058

## 子育て講座



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

#### 「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** 2月14日(水) 10:00~11:30  
**定員** 先着10組  
**申込方法** 1月25日から、電話または直接



### 地域子育てセミナー (幼児を持つ親編)

#### 「こんな時どうする?子育てあるある話!」

**対象** 就学前の子どもを持つ保護者  
**日時** 1月24日(水) 10:00~11:30 (10:30~自由遊び)  
**定員** 先着10人  
**申込方法** 1月17日まで、電話または直接

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

### はじめてママの こころクラブ

#### 「抱っこと眠りの話(何で泣くの?)」

**対象** 生後4カ月までの赤ちゃんとの保護者  
**日時** 2月14日(水) 13:30~14:30  
**定員** 先着10組程度  
**申込方法** 1月22日から、市LINEの予約で



### たのしくあそぼう! こころクラブ

#### 「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** 2月22日(木) 10:00~11:00  
**定員** 先着15組程度  
**申込方法** 1月19日から、市LINEの予約で



《会場・詳細》子育て世代包括支援センター「こころ」 ☎45-2022

## 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妊娠30週以降の妊婦(パートナーの同伴可)

**日時** 1月19日(金) 13:00~15:00

**定員** 先着10組

**申込方法** 1月12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** 2月6日(火) 13:30~14:45

**定員** 先着15組

**申込方法** 1月30日まで、申込フォームで



**会場** 保健センター 3階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## 0歳の親子講座 ぴよぴよクラブ

### 「離乳食のお話(後期から完了期まで)」

**対象** 0歳の赤ちゃんとの保護者  
**日時** 2月7日(水) 13:30~14:30  
**定員** 先着15組程度  
**申込方法** 1月11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)

### 「こんな時どうする?子育てあるある話!」

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** 2月21日(水) 10:00~11:00

**定員** 先着10人

**申込方法** 1月18日から2月18日まで、申込フォームで





### キッズパークのハッピーニューイヤー♪

対象 小学生以下の子どもと保護者

フォトスポット

日時 1月4日(木)~10日(水) 10:00~16:45

お正月工作

日時 1月8日(月)~10日(水) 10:00~16:45

### キッズパークの節分

対象 小学生以下の子どもと保護者

節分フォトスポット

日時 1月24日(水)~2月3日(土) 10:00~16:45

節分工作

日時 2月1日(木)~3日(土) 10:00~16:45

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

### 3歳以上手形アート

#### 「節分」

対象 3歳以上の子どもと保護者

日時 1月19日(金)・20日(土) 14:00~

定員 各先着10組

申込方法 1月5日か

ら、電話または直接



### 親子による手打ちそば教室

出来上がったそばは持ち帰れます。

対象 小学生と保護者(子どもと保護者各1人で1組)

日時 1月21日(日) 9:30~11:30、13:00~15:00

定員 各4組(定員超えは抽選)

料金 各2,000円

申込方法 1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

《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 ☎83-7750 ☎83-7326 ✉kanrijimusu@muroran-kiran.net

### ブックdeビンゴ!

お題の本を借りて読み、ビンゴを達成すると、景品がもらえます。

対象 小学生以下の子ども

日時 1月4日(木)~21日(日) 10:00~18:00

定員 先着50人

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



### 室工大サイエンススクール

#### Jr.ロボットスクール2023 ロボットサッカーコンテスト編

ロボットサッカーコンテストに出場することを想定したロボットを製作します。動画を見ながら作り方を学びます。2月1日から、キットの発送と動画配信を行います。

対象 小学5年生~中学生 定員 先着20人

申込方法 1月11日から25日17時まで、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



### 子育て応援団のお知らせ

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

詳細 おもちゃの病院「中島」・岡本 ☎090-1644-0543

#### 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 1月20日(土) 11:30~12:30  
(遊び場は10:00~12:30)

会場 本教寺(駐車場側入口)

料金 大人200円、高校生以下無料

詳細 室蘭更生保護女性会・石倉 ☎090-3468-1966

#### 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 1月10日(水) 10:00~12:00

会場 ハ丁平第一町会会館  
(ハ丁平3-33-1)

料金 1組100円(昼食代)

詳細 同サロン・中川 ☎46-2213

#### 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 1月11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

#### みくにっ子文庫おはなし会 無料

1月は、トルストイ『3びきのくま』、

長 新太『キャベツくん』な

どの読み聞かせをします。

当日は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



#### 子どもとの関わり方を学ぶための講座

子どもの辛さを理解し、子どもに安心して話してもらえる関わり方を臨床心理士の右田 永子さんがお話しします。

日時 1月13日(土) 9:30~11:30

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10人

料金 2,500円

(19歳以下は1,250円)

申込方法 1月10日まで、

申込フォームで

詳細 母乳育児サポート

Happy mama Belle・高村

☎090-1302-5116



#### TENTOで外遊び

##### 「ゆきあかりのみちづくり」無料

暖かい服装でお越しください。

対象 小学3年生以下の子どもと保護者

日時 1月26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



## 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、祝日を除く)  
10:00~11:30

#### ■女性のための健康相談

日時 1月4日(木)  
9:30~16:00

#### ■メタボリック・ダイエット相談

日時 1月15日(月)  
9:30~16:00

#### ■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 1月26日(金)  
9:30~16:00

### 要 予約

#### ■からだと食事の健康相談

日時 月~金曜日(年末年始、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。

### ○がん相談支援センター

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

### ○がんサロン

#### webがんサロン ほっとほーむ

《詳細》日鋼記念病院がん相談支援センター  
☎22-2225

1/10(水) 13:30~14:45

申込方法 1月9日10時まで、ホームページの申込フォームで



#### がんサロン はあと

《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター  
☎47-4337

1/24(水) 13:00

会場 同病院 患者図書室はあと  
申込方法 事前に電話で



## 高齢者向け健康講座 えみなメイト

《詳細》高齢福祉課

☎25-2861

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。

日時(1月)		会場
9日(火)	10:00	幌萌町会館
10日(水)	10:00	母恋会館
11日(木)	10:00	天神町会館
		港北ふれあいセンター
		白鳥台集会所
12日(金)	10:00	高砂わかば会館(高砂町3-14-4)
15日(月)	10:00	高砂町会館
	14:00	常盤町会館
16日(火)	10:00	本町会館
		わにホール室蘭市市民会館
17日(水)	10:00	港南町会館
	13:30	室蘭工業大学学生会館
18日(木)	10:00	高砂第三会館
		高砂中央会館(高砂町3-11-4)
19日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会館
22日(月)	10:00	保健センター
	10:30	高砂第一会館
23日(火)	10:00	御崎町会館
24日(水)	10:00	柏木町会館
25日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会館
	13:30	中島連合会館
26日(金)	10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)

**1/19(金) くじらん健康教室 無料**  
 14:00~15:00 ~腰痛・足のしびれ 長く歩けていますか~ 当日直接

市LINEを使ったくじらん健康ポイントが取得できます。  
 会場 スーパーアークス室蘭中央店

**講演**

①「腰痛・足のしびれ～長く歩けていますか」  
 講師 整形外科医長 大山 智充 さん

②「腰痛予防で生活を豊かに！」  
 講師 リハビリテーション科 理学療法士 小山田 洋基 さん

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

**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
7日(日)	新生ファミリー歯科(登別市) 新生町3-16-21 ☎82-1182
	なお歯科(伊達市) 弄月町241-3 ☎0142-22-1117
8日(月)	川本歯科医院 中島町2-11-14 ☎45-0656
14日(日)	八丁平歯科医院 八丁平2-27-16 ☎46-1182
21日(日)	多田歯科医院 中央町3-7-13 ☎22-1184
28日(日)	高砂歯科医院 高砂町5-31-12 ☎45-8622

**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水曜日 13:00~15:00

1/22(月) 14:00~15:00  
 ■書道教室  
 申込方法 1月19日まで、電話で

**きずなかふえ** ☎83-6511  
 新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)  
 オープン 毎月第3水曜日 13:30~15:30

1/17(水) 13:30~14:30  
 ■福笑い～会話でストレスを解消し、認知症を予防しましょう  
 申込方法 1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

1/19(金) 13:30~14:30  
 ■鉄子文庫による大人のための読み聞かせ  
 申込方法 1月18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

1/31(水) 14:00~15:00 **当日直接**  
 ■乳酸菌の知識で健康生活習慣を  
 講師 室蘭ヤクルト販売(株) 小野 智美 さん

**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

1/22(月) 13:30~14:30  
 ■すごろくを使って認知症の理解を深めよう  
 定員 先着16人  
 申込方法 1月19日まで、電話で

**感染症対策を行いましょ** 《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石けんでの手洗い、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**

- ・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



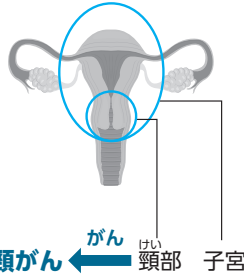
# 子宮頸がんは「HPVワクチン接種」と「がん検診」で予防！

【詳細】健康推進課 ☎45-6610

子宮頸がんは、子宮の出口に近い部分にできるがんで、日本では毎年約1万1,000人の女性がかかり、毎年約2,900人が亡くなっています。子宮頸がんは、HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン接種と定期的な検診で予防することができます。

## ■ 子宮頸がんってどんながん？

子宮頸がんの95パーセント以上は、HPV（ヒトパピローマウイルス）の持続感染が原因

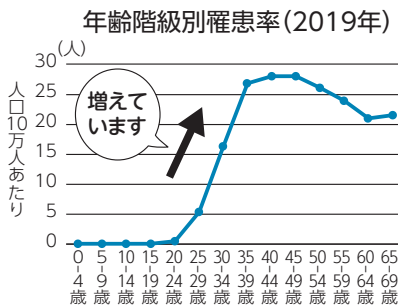


性交渉によりHPVに感染

## ■ 若い女性に急増

一生のうち、子宮頸がんにかかる人  
**女性76人に1人**

一生のうち、子宮頸がんで命を落とす人  
**女性300人に1人**



## 正しい知識でワクチン接種を

子宮頸がんは、近年20～30歳代の若い女性に増えており、30歳代後半がピークとなっています。ちょうど出産年齢期にあたり、この病気により妊娠・出産を諦めなければならない場合があります。

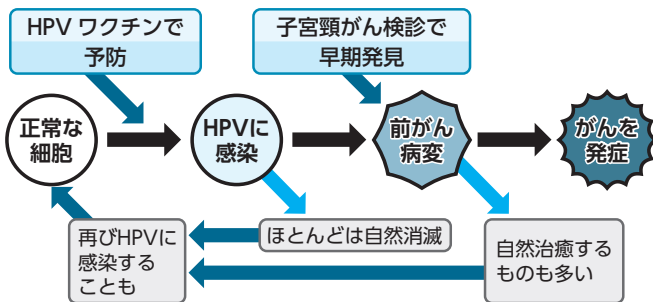


製鉄記念室蘭病院  
産婦人科 科長  
春日 英貴子 医師

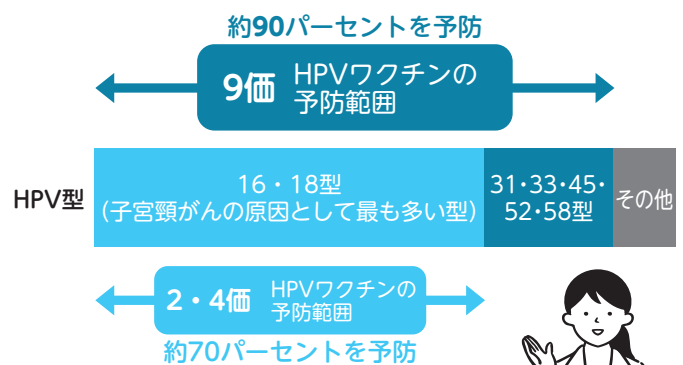
HPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルス感染が原因ですが、ワクチン接種によって高い割合で予防できます。世界では既にワクチンの安全性が証明され、積極的に接種を推奨しています。子宮頸がんは撲滅可能ながんと考えられています。いま一度ワクチンに対する正しい知識を得て、周りの大事な人と十分話し合い、ワクチン接種を検討してください。

## ■ 子宮頸がんを予防するために

子宮頸がんを苦しめないために私たちができることは、HPVワクチン接種と子宮頸がん検診の2つです。



子宮頸がんの原因となるHPV型とワクチンの予防範囲



## HPVワクチンを無料で接種できます

- 定期接種  
対象：小学6年生～高校1年生相当の女性
- キャッチアップ接種  
対象：平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性  
※過去にHPVワクチンの接種を3回受けていない人。

## HPVワクチン接種ができる医療機関

室蘭・登別の予防接種実施医療機関で受けられます。右の二次元コードから市ホームページをご覧ください。予約方法などは、各医療機関にお問い合わせください。



## 20歳になったら 子宮頸がん検診を受けましょう

HPVワクチンを接種してもすべてのHPV感染を防ぐことはできません。また、子宮頸がんの初期はほとんど症状ありません。子宮頸がん検診は、がんの一手前（前がん病変）で発見して適切な治療によりがんへの進展を防ぐためのものです。初期がん（高度異形成や上皮内がん）の段階で発見できれば子宮を残すこともでき、妊娠や出産も可能です。早期発見のためにも、2年に1度検診を受けましょう。

## 室蘭レーシング・スキー講習会

ポールを使う練習を通して、スキー技術の向上を目指します。

対象 小学生以上

日程 1月4日～3月12日  
(火・木曜日、全20回)

時間 18:30～20:30  
(1月4日は17:30から受け付け)

会場 だんパラスキー場

料金 大人16,000円、高校生以下13,000円  
(別途、リフト代・保険料が必要)

申込方法 1月31日まで、だんパラスキー場に電話(☎43-5600)、または、備え付けの申込書で直接

詳細 室蘭スキー連盟・白石  
☎090-3899-1119



## レンタルウィッグ相談会と タオル帽子講習会

日時 1月7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

## スノーボード講習会

室蘭スノーボード協会が初心者向けに安全な滑り方を教えます。参加は無料ですが、リフト代がかかります。有料で用具のレンタルもあります。

対象 小学3年生以上(初心者に限ります)

日時 1月8日(月) 13:00～15:00

会場 だんパラスキー場

定員 先着30人 料金 300円(保険料)

申込方法 1月5日まで、だんパラスキー場に電話で

詳細 同スキー場☎43-5600

## 地域交流食堂もとむろランチ

こ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 1月21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 1月17日まで、電話で

詳細 同会・遠藤☎090-6214-6070

## 現代科学から見た日本刀 無料

日本刀について、元室蘭工業大学教授の臺丸谷 政志さんがお話します。

日時 1月13日(土) 9:30～11:00

会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

定員 先着30人

申込方法 当日会場

詳細 室蘭剣道連盟居合道部会・佐藤  
☎090-9521-6209

## 子ども食堂「なかよし食堂」

こ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 1月13日・27日(土)  
12:00～13:00

会場 ハートセンタービル(東町2-3-3)

料金 大人各300円、高校生以下は無料

申込方法 各前々日まで、電話で

詳細 室蘭母子福祉会☎84-8730



## だんパラ歩くスキーの集い 無料

だんパラスキー場周辺を歩くスキーで散策します。スキー用具は持参してください。

日時 1月14日・21日・28日、3月3日(日)  
10:00～12:00

会場 だんパラスキー場

申込方法 事前に電話で

詳細 室蘭歩くスキー協会・進藤  
☎090-6921-5517

## チャリティー カレンダーリサイクル市

2024年のカレンダーと手帳を販売します。無くなり次第終了します。収益は、福祉や教育基金などに寄付されます。

日時 1月13日(土) 10:00～17:00  
14日(日) 9:00～16:00

会場 ぷらっと。てついち

## カレンダーを集めています

1月12日まで、元払いで郵送、または、直接お持ちください。

宛先 増岡☎080-5830-4714

☎051-0022 海岸町3-10-5

詳細 北海道・内モンゴル友好協会・伊原  
☎090-2872-9936

## むろらん刀談義

### 日本刀鑑賞会 無料

刀剣の美しさを直接見てみませんか。

日時 1月23日(火) 16:00～18:00

会場 NHK室蘭放送局 定員 先着15人

申込方法 当日会場

詳細 同会・堀井☎090-9432-6416

## 室蘭工業大学 発達障害の映画を観る会 映画上映会 無料

発達障害への理解を深め、多様性のある暮らしの実現を目指します。

日時 1月27日(土)

『友達やめた。』…13:05～14:30

『梅切らぬバカ』…14:40～16:00

感想会…16:05～17:00

会場 室蘭工業大学学生会館

申込方法 当日会場

詳細 同会・笹山☎44-8839

## 室工大カフェTENTO TENTOフェスティバル

冬の幻想的な空間を楽しみましょう。

日時 1月27日(土)

バケツキャンドル作りワークショップ(無料)

雪あかり用のバケツキャンドルをみんなで作ります。

対象 3歳以上 時間 13:00～15:00

雪あかりとたき火

雪あかりを見ながら、マシュマロやウインナーをたき火で炙って食べます。ココアもあります。

時間 16:00～18:00 料金 200円

会場 TENTO(室蘭工業大学 学生会館内)

申込方法 当日会場

詳細 同カフェ・市村☎080-1447-8085

## 世界寺子屋運動

### 書き損じはがきで募金しよう

開発途上国の教育施設建設を目的に、「書き損じはがき」「未使用はがき」を集めています。はがき14枚で、こども一人が1カ月間、学校に通うことができます。

2月28日まで、郵送または直接お持ちください。

詳細 海星学院高等学校・市川

☎46-8888(平日9:00～16:00)

☎050-0072 高砂町3-7-7





# 1月 おでかけガイド

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

日	行事	日	行事
7(日)	新春ロビーコンサート 午前の部～箏と尺八の演奏会～ 11:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎44-1113(同館)	20(土)	室蘭市町内会連合会創立30周年記念 令和5年度室蘭市防災シンポジウム 13:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎83-6277(室蘭市町内会連合会)
	新春ロビーコンサート 午後の部 ①フルート&ギター②パルンショー③エレクトーン ①13:00 ②13:30 ③14:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎44-1113(同館)		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》☎090-1529-3723(竹中)
13(土)	室蘭工業大学ジャズ研究会定期演奏会 13:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎080-8296-6140(坂本)	21(日)	「初茶会」茶道裏千家淡交会室蘭支部 有料 9:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎46-0546(池田)
13(土) 14(日)	日胆地区ソロ・アンサンブル コンテスト 有料 10:00 室ガス文化センター 《詳細》☎090-4873-5805(村田)		映画『せかいのおさく』上映会 有料 14:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎090-9750-0620(堀岡)
14(日)	お茶愛の会「薄茶一服の楽しみ…年賀のお茶会」 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)	26(金) ～28(日)	室蘭東翔高等学校文化部合同発表会 (TAF2023) 10:00 市民美術館 《詳細》☎22-1124(同館)
15(月)	中島商店会コンソーシアムお元気講座 「せいてつ健康教室～認知症予防について」 13:00 ふれあいサロンほっとな～(中島町) 《詳細》☎50-6611(同会)	26(金)	源氏物語に親しむ 朝顔～あさがほ～ 有料 13:00 港の文学館 《詳細》☎55-5363(増子)
		31(水) ～3/3(日)	所蔵作品展～ふるさと芸術家絵はがきシリーズ選 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

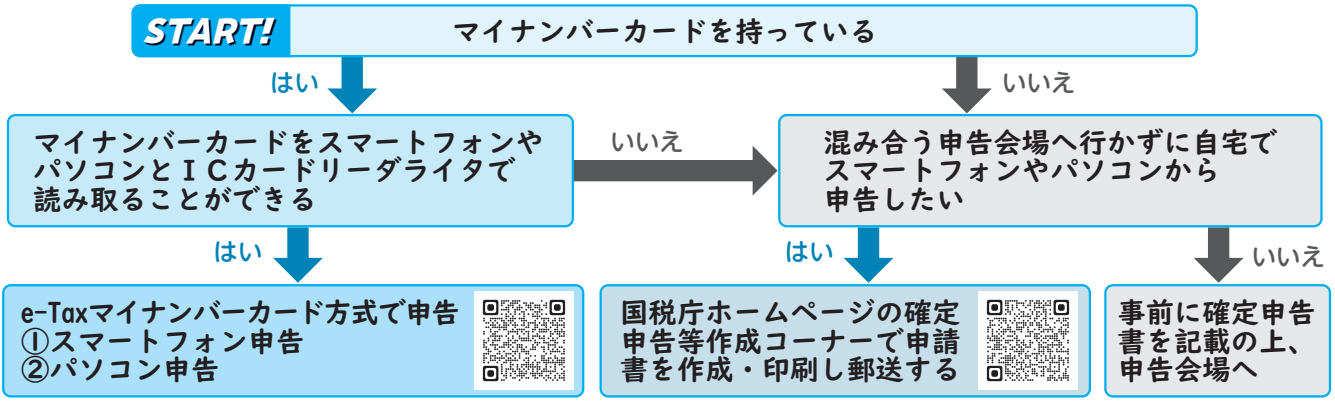
相談名	日時	会場	申込先・詳細
市民相談 (家庭内や身の回りのトラブルなど)	月～金曜日 (年末年始、祝日を除く) 9:00～15:00	地域生活課(市役所本庁舎1階)	☎25-2703
消費生活に関する相談 (消費生活についての契約上のトラブル、架空請求や クーリングオフなど)	月～金曜日 (年末年始、祝日を除く) 9:00～17:00	消費生活センター(市役所本庁舎1階)	☎25-3100
	土・日曜日、祝日 (年末年始を除く) 10:00～16:00		消費者ホットライン ☎188
生活困窮に関する相談 (生活困窮、経済的な悩み、家計相談、ひきこもりなど)	月～金曜日 (年末年始、祝日を除く) 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)	1月11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)	1月10日・24日(水) 17:30～20:30	中小企業センター	札幌司法書士会法律相談センター ☎011-272-9035
弁護士による無料法律相談 (事前申込・先着5人・1人30分以内)	1月13日(土) 9:30～12:00	中小企業センター	地域生活課(市役所本庁舎1階) ☎25-2703
行政書士による無料相談 (事前申込・先着5人・1人30分以内)	1月11日(木) 9:30～12:00	地域生活課(市役所本庁舎1階)	☎25-2703
行政書士くらしの無料相談会 (相続、各種認可など。事前申込)	1月20日(土) 9:30～12:00	中小企業センター	北海道行政書士会室蘭支部 ☎23-3207
障がいのある人と家族のための出張相談 (生活・福祉サービス・就労に関する相談。申込締切10日)	1月19日(金) 13:00～16:00	障害者福祉総合センター(ぴあ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)	1月19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

# 確定申告のお知らせ

《詳細》室蘭税務署 ☎22-4151  
市・市税課 ☎25-2294

## スマートフォンとマイナンバーカードを使って申告しましょう

確定申告会場は大変混み合います。スマートフォンやパソコンで、自宅などから申告できるe-Taxをご利用ください。



## 申告会場の開設 (土・日曜日、祝日を除く)

※期限間際の混雑緩和のため、早めの来場をお願いします。

### ○室蘭税務署

所得税の確定申告

2月16日(金)～3月15日(金) 9:00～16:00

※入場には入場整理券が必要です。国税庁LINE公式アカウントで事前発行するか、会場で当日配付を受けてください(配付数に限りがあります)。



### ○市・市税課 (広域センタービル)

市・道民税申告 所得税還付申告

1月16日(火)～3月15日(金)

所得税の確定申告

2月16日(金)～3月15日(金)

## 確定申告をする際は

### 医療費控除は明細書の添付が必要です

医療費控除の明細書は、自身で作成してからお越しく下さい。明細書がない場合は、申告を受け付けられません。また、医療費の領収書は自宅で5年間保存し、税務署から求められたときには提示や提出しなければなりません。

《詳細》室蘭税務署 ☎22-4151

### 確定申告には利用者識別番号が必要です

利用者識別番号を持っている人は、税務署からの確定申告のお知らせのはがきや封書など、番号が分かる物を持参してください。番号を持っていない人は、受付時に番号取得の手続きを行います。右の二次元コードから取得することもできます。



### 確定申告で障害者控除を受けられる場合があります

65歳以上の要介護認定を受けている人で、一定の基準を満たしていれば、障害者手帳を持っていなくても、障害者控除の対象になる場合があります。

《詳細》市・市税課 ☎25-2294

## 令和5年分の法定調書の提出は1月31日(水)まで

「給与所得の源泉徴収票等の法定調書」  
「給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表」



**税務署に提出**  
(前々年に提出した法定調書が100枚以上の場合は、e-Taxで要提出)  
《詳細》室蘭税務署 ☎22-4151

「給与支払報告書 (個人別明細書・総括表)」  
「退職所得の特別徴収票」



**受給者の住所地の市区町村に提出**  
(eLTaxによる提出も可)  
《詳細》市・市税課 ☎25-2706

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11月末)

人口 76,676 (-164)

世帯 43,625 (-80)

( ) は前月比