

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



令和6年 室蘭市二十歳の集い

主催 室蘭市二十歳の集い実行委員会 共催 室蘭市・室蘭市教育委員会



特集 市職員の給与等の状況 2

むろらん応援プレミアム付デジタル商品券「らんらんPay」2024の販売 4

室蘭子ども環境フェスタ特別企画×第1回むろらんゼロカーボンフェスタ 5

お知らせむろらん 6 エンジョイ子育て 10

みんなの健康 13 伝言板、おでかけガイド 15

みんなで楽しもう冬のむろらん、相談 16

本紙は1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。

2

2024年(令和6年)
No.1115

表紙：地球岬初日の出、消防出初式(梯子のり)、^{はしご}二十歳の集い

市職員の

給与等の状況

室蘭市職員には、従事する職務に応じて給与が支給されます。
その内容は、基本となる給料と諸手当からなり、国や他の地方自治体の給料を考慮した上で、市議会の議決を経て条例で定められています。
室蘭市職員の給与等の状況をお知らせします。

《詳細》職員課
☎25-2236

●決算額に占める人件費の状況(令和4年度普通会計決算)

歳出総額 (A)	人件費 (B)	人件費比率 (B/A)	(参考) 令和3年度の 人件費比率
461億4,477万円	48億412万円	10.4パーセント	9.9パーセント

※「人件費」は、特別職（市長や副市長など）の分を含みます。また、共済費などの使用者負担分や退職手当も含む広い範囲の費用をいいます。

※「普通会計」とは、自治体間の財政状況を比較するために用いられる会計で、室蘭市の場合、一般会計と同じです。

●職員給与費の状況(令和4年度普通会計決算)

職員数 (C)	給 与 費				一人当たり給与費 (D/C)
	給 料	諸 手 当	期末・勤勉手当	計(D)	
512人	18億9,150万円	4億747万円	7億5,744万円	30億5,641万円	597万円

※「給与費」は、特別職や会計年度任用職員の分、共済費などの使用者負担分および退職手当を含みません。

●部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)

区 分	職 員 数(人)		対前年 増減数	
	令和4年度	令和5年度		
一般行政部門	議 会	7	7	0
	総 務	85	84	▲1
	税 務	32	32	0
	民 生	79	80	1
	衛 生	46	46	0
	労 働	4	3	▲1
	農 林 水 産	4	4	0
	商 工	13	14	1
	土 木	73	72	▲1
	小 計	343	342	▲1
行政特 政部門別	教 育	34	35	1
	消 防	135	136	1
	小 計	169	171	2
会計部 門等	病 院	531	535	4
	水 道	21	21	0
	下 水 道	13	13	0
	そ の 他	31	31	0
	小 計	596	600	4
合 計	1,108	1,113	5	

※「区分」の名称は、国の調査分類に従っています。

※「職員数」には、特別職は含みません。

●級別職員構成比の状況(一般行政職)

(各年4月1日現在)

区分	標準的な 職務内容	構成比(パーセント)	
		令和4年度	令和5年度
7級	部長・部次長	3.9	3.9
6級	課長	20.4	20.4
5級	課長・課長補佐	4.5	3.9
4級	係長	26.6	25.7
3級	主任	27.2	30.5
2級	主事・技師	10.5	10.2
1級	主事補・技師補	6.9	5.4
計		100.0	100.0

※一般行政職は、企業職（病院・水道職員）を除く職員の中で、最も職員構成比が高い職種です。

●初任給の状況(一般行政職)

(令和5年4月1日現在)

区 分	初 任 給	
	室 蘭 市	国
大学卒	185,200円	(総合職)198,500円 (一般職)185,200円
高校卒	154,600円	154,600円

●平均年齢と平均給料月額(一般行政職)

(令和5年4月1日現在)

	室 蘭 市	国
平均年齢	42.2歳	42.4歳
平均給料月額	318,300円	322,487円

●経験年数別平均給料月額状況(一般行政職)

(令和5年4月1日現在)

区分	経験年数				
	10～14年	15～19年	20～24年	25～29年	30～34年
大学卒	270,500円	326,900円	367,300円	397,900円	411,900円
高校卒	229,500円	282,400円	303,800円	353,000円	370,500円

※「初任給の状況(一般行政職)」・「平均年齢と平均給料月額(一般行政職)」(2ページに掲載)、「経験年数別平均給料月額(一般行政職)」については、令和5年11月に行われた国の給与改定に準じ、本市でも令和5年4月1日に遡及して給与改定を行いました。国の公表値に合わせ、改定前の数値としています。

●職員手当の状況

(令和5年4月1日現在)

区分	内 容	区分	内 容														
扶養手当	○配偶者 6,500円	期末・勤勉手当	○令和4年度支給割合														
	○扶養親族(配偶者を除く) 子1人につき 10,000円 父母等1人につき 6,500円 ※子の年齢が満16歳の年度から満22歳の年度までは、子1人につき5,000円加算。		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>期末手当</th> <th>勤勉手当</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月期</td> <td>1.200月分</td> <td>0.95月分</td> <td>2.150月分</td> </tr> <tr> <td>12月期</td> <td>1.200月分</td> <td>1.05月分</td> <td>2.250月分</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>2.40月分</td> <td>2.00月分</td> <td>4.40月分</td> </tr> </tbody> </table> <p>(職務の級により加算措置あり)</p>		期末手当	勤勉手当	計	6月期	1.200月分	0.95月分	2.150月分	12月期	1.200月分	1.05月分	2.250月分	計	2.40月分
	期末手当	勤勉手当	計														
6月期	1.200月分	0.95月分	2.150月分														
12月期	1.200月分	1.05月分	2.250月分														
計	2.40月分	2.00月分	4.40月分														
通勤手当	通勤距離が2キロメートル以上の者に限る	寒冷地手当	○世帯主である職員 扶養親族有り 22,540円 扶養親族無し 12,860円														
	○交通機関を利用する場合 運賃の金額45,000円までは全額、それを超えるときは、運賃の金額に応じて50,000円を限度		○上記以外の職員 8,600円 ※11月から3月までの間支給。														
管理職手当	○交通用具を使用する場合 通勤距離に応じて4,200円から24,400円	手住居	○借家・借間(家賃が11,000円超の者に限る) 家賃に応じて100円から28,000円														
	○課長補佐職以上の管理職が対象 部長職 66,400円 部次長職 59,700円 課長職 51,900円 課長補佐職 42,700円		○その他の手当														
			○時間外勤務手当 勤務時間外に勤務した場合に支給 ○特殊勤務手当 危険な業務など、特殊業務に従事した場合に支給 ○宿日直手当 宿直または日直勤務をした場合に支給														

●退職手当の支給率と1人当たり平均支給額の状況

(令和5年4月1日現在)

区分	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度額	1人当たり平均支給額
自己都合	室蘭市 19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分	2,128千円
	国 19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分	
定年	室蘭市 24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分	17,863千円
	国 24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分	

※「退職手当」は、退職時の給料に勤続年数と退職理由に応じて定められた支給率を乗じて算出する基本額のほかに、在職期間中の職員区分に応じて算出される調整額が支給されます。また、退職手当の1人当たり平均支給額は、令和4年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

●特別職(市長・副市長)の給料月額の状況

(令和5年4月1日現在)

市長	副市長
855,000円	702,000円

※平成15年7月から、定められた支給額から10パーセント削減しています。

※期末手当の令和4年度支給割合は、年間4.40月分です。平成15年12月期から10パーセント削減した給料をもとに計算しています。

※寒冷地手当は、一般行政職と同様の基準で支給しています。

●市議会議員の報酬額の状況

(令和5年4月1日現在)

議長	副議長	議員
480,000円	450,000円	415,000円

※期末手当の令和4年度支給割合は、年間4.40月分です。



むろらん応援プレミアム付デジタル商品券「らんらんPay」2024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

年度替わりの消費が増える時期を迎え、物価高騰の影響を受けている市民生活の支援や地域経済回復のため、新たに40,000枚発行します。

第1・2弾の「らんらんPay」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円単位でおつりを気にせず使えます。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。



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(どちらかを選びます)

購入できる人 1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5枚まで
(発行枚数を越えた場合は、抽選で枚数を調整)

使用期間 3月4日(月)～6月30日(日)まで
※第1・2弾の「らんらんPay」は、1月31日で終了しましたので、使用できません。

購入までの流れ


購入申込	1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：2月9日(金)(必着)まで 電子申請：2月12日(月)まで
購入引換通知	2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
販売会場で購入	購入引換券と現金を持参し、販売会場で商品券を購入。※会場は申込時に選択
販売期間	3月4日(月)～17日(日) ※室蘭信用金庫白鳥台支店は3月8日(金)まで。

不明な点は、コールセンターにお問い合わせください。

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。

デジタル券	紙券
※スマートフォンがないと使用できません。	※従来の1,000円券ではありません。 1枚の券で12,000円分使用できます。
<p>①スマートフォンにチャージ デジタル券に記載の二次元コードを「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。 ※「commoney」アプリのインストールが必要です。</p>  <p>commoneyアプリ</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」アプリで読み取ります。</p>  <p>③支払い金額を入力する 金額を入力する画面に会計金額を入力します。</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。</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>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。 ※残高は、券の裏面にメモして使用すると便利です。</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 ※使用したい金額をお店に伝えてください。</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、必ず店舗一覧をご確認ください。</p> <p>使用可能店舗一覧 商品券購入時に使用可能店舗一覧をお渡しします。また、ホームページやマップでも確認できます。</p> <p> 店舗一覧ホームページ  マップ</p>

「室蘭市住まいのリフォーム助成金」事業者向け説明会

《詳細》緊急経済対策室 ☎50-6640

3月下旬から、住まいに関連したリフォーム工事に對する工事費の一部を助成します。今回から申請者を市民から市内の事業者に変更します。市内事業者を対象に、申請方法や要件などの説明会を開催します。

日時 3月12日(火) 15:00～16:00
定員 先着50社程度
会場 わにホール室蘭市市民会館
申込方法 3月10日まで、電子申請で



電子申請

環境に関する展示や体験、水素を使った実験などがいっぱい!

《詳細》環境課

☎23-2225

室蘭こども環境フェスタ特別企画

無料

(一部有料あり)



市ホームページ

第1回むろらんゼロカーボンフェスタ

※各ブースの体験やプレゼントは、数に限りがあります。

日時 2月18日(日) 10:30~16:00

会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

室蘭こども環境フェスタ

体験 展示

缶釣りゲーム

鉄のリサイクルのしやすさを釣りをしながら体験します。

鉄のリサイクル展示

鉄が生まれて、使われ、生まれ変わるまでを展示します。

日本製鉄(株)北日本製鉄所室蘭地区

体験

ラジオパーソナリティ体験 FM842 公開生放送

10:30~12:30

室蘭まちづくり放送(株)

展示

PCB処理事業の紹介

パネルやDVD、紙芝居で紹介します。
中間貯蔵・環境安全事業(株)
北海道PCB処理事業所

体験

石けんデコ体験

廃油から作るエコな石けんにデコレーションします。

NPO法人はちどりプロジェクト

体験

いろいろなエネルギーを学ぼう

DENZA環境科学館



体験 展示

クレーンゲームロボットの展示&操作体験

プレゼンロボット 教育ロボット



太平電気(株)

体験

ドライアイスで遊ぼう 大道仮説実験モクモク 水分子シャワー

1億倍の水分子模型で水分子を浴びる体験です。

NPO法人楽知ん研究所

むろらんゼロカーボンフェスタ

体験 展示

燃料電池を作ってみよう! ゼロカーボンいぶりの紹介

胆振総合振興局



体験 展示

お絵かき エコバッグを作ろう! SDGsの取り組み

イオン北海道(株)



体験

燃料電池ラジコンを動かしてみよう!

日本製鋼所M&E(株)



体験 展示

組み立て簡単 木の車づくり体験

料金 700円

木で作った蒸気機関車とバイク

木車



展示

水素ステーションってなんだろう

燃料電池自動車(FCV)の水素タンクに供給する仕組みや設備を紹介します。
(株)キッツ

体験

室工大が進める ゼロカーボンの取り組みを体験しよう!

・水素をため込む金属
・超伝導とつきゅう・熱を見てみよう
・燃やしたらCO₂何個できるかな?
国立大学法人室蘭工業大学

体験 展示

間伐材を使った割り箸で 輪ゴム鉄砲を作ってみよう

ペットボトル回収機、マイバッグの木
生活協同組合コーさっぽろ

体験

クロネコヤマトの環境教室

※参加者プレゼントがあります。
ヤマト運輸(株)

体験 展示

海の環境クイズに挑戦!

※参加者プレゼントがあります。

海洋環境保全パネル

室蘭海上保安部

展示

プラスチックみたいな木?

先着40人に新素材ミニ Copp をプレゼントします。(条件あり)
神上コーポレーション(株)

体験

パナソニックの工作教室 手作りLEDランタン

時間 11:00、14:00

定員 各20人

(定員超えは抽選)

申込方法 2月2日まで、
右上の市ホームページから
LINEで



展示

燃料電池エネファームってなあに?

室蘭ガス(株)



体験 展示

ミニ移動水族館 ウニ殻モバイル工作 シーグラスフォトフレーム工作

室蘭民報みんなの水族館



体験

大人も子どもも楽しい ジェルキャンドル制作体験

好きな色の砂やビー玉、貝殻などを入れてオリジナルキャンドルを作ろう。
料金 700円

わくわく工房



ブランドマーク入り 再生PET100パーセント プランケットプレゼント

※先着500人、中学生以下に限ります。



キッチンカーも やってくる!

クレープ、ポテト、
たこ焼き、ピザなど



スタンプラリーに参加して わたあめをつくらう!

水素で作った電気で作るよ。

お知らせむろらん



1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

えみらん&きらん合同 雑誌リサイクル市 **無料**

図書館で不要になった雑誌を譲ります。1人5冊までで、無くなり次第終了します。

日程 2月4日(日)

時間 えみらん：10時～18時

きらん：10時～20時

会場 えみらん：1階多目的室

きらん：ブックパーク

詳細 図書館 ☎22-16588

FKホールディングス生涯学習センターきらんブックパーク

☎83-7753

プールで海レク体験

カヌーやスタンドアップパドルボードの試乗体験などを行います。

対象 小学生以上

日時 3月20日(水) 10時～12時

会場 げんき館ペトトル

定員 先着10人

料金 1千500円

申込方法 2月1日から29日まで、



申込フォーム、または、B&G海洋センター、④栗林商会アリーナ、TETSUGEN温水プール、げんき館ペトトルに備え付けの申込書をファクスで



詳細 B&G海洋センター

☎26-2082 ☎26-2083

市民活動センターの展示 **無料**

獲物のあるビオトープ

ビオトープ・イタンキン室蘭

活動を紹介する写真と昆虫標本などを展示します。

日程 2月6日(火)～17日(土)

(17日は15時まで)

撮影フェスin室蘭2023受賞作品展

日程 2月20日(火)～3月2日(土)

(3月2日は15時まで)

詳細 市民活動センター

☎83-7751

「No.5家族みんなで絵を描こうー市民美術館はみんなの美術館」の作品募集と展示

ごともと家族が描いた絵画作品を募集し、美術館に展示します。

対象 中学生までのごともとその家族(ごとものみ可)
展示期間 3月13日(水)～17日(日) 10時～17時 (17日は16時まで)
作品規定
・画用紙四つ切り
・1人1点(家族の場合は、ごともと一緒に応募することが条件)
申込方法 2月1日から3月3日まで、作品の裏に、題名・住所・氏名・電話番号・学校(幼稚園・保育所・保育園)名・学年・家族の場合は、一緒に作品を応募する家族の氏名・年齢も記入し、郵送または直接

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

「草風短歌会」の紹介&ミニライブ

フルートとピアノ演奏(無料)

日時 2月3日(土)

13時30分～14時30分

申込方法 当日会場で

ブックトークカフェ

本との出会い、人との出会い

日時 2月10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 2月9日まで、電話で

詳細 港の文学館 ☎22-15001

講座・講習

市民美術館「絵画教室」 **無料**

市民美術館の佐藤宏茂館長を講師に、基礎的講習を行います。

対象 小学5年生以上

鉛筆デッサン練習

日程 2月10日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日)、3月2日(土)

水彩絵の具の使い方

日程 2月11日(日)・17日(土)、3月3日(日)

.....

時間 14時～15時(いずれか1日の参加も可)

会場 市民美術館

定員 各先着16人

申込方法 2月1日から各前日まで、電話または直接

詳細 市民美術館 ☎22-1124

認知症サポーター養成講座 **無料**

認知症への理解と対応方法を学びます。受講者には、認知症サポーターカードが付与されます。

対象 市内に居住する人

日時 ①3月13日(水) 10時～11時30分

②3月15日(金) 18時30分～20時

会場 ①室ガス文化センター、②Zoom

絵本くじらび **無料**

バーバラ・クニーさんの絵本についてお話しします。

対象 中学生以上

日時 2月18日(日) 10時30分～12時

会場 FKホールディングス生涯学習センターきらんブックパーク

定員 先着10人

申込方法 2月17日まで、電話または窓口へ直接

☎83-7753

新春むろらん (広報むろらん1月号)

クロスワード パズルの解答

Aから並べ替えた答え フェリーシユウコウ (フェリー就航)

■応募総数 368通 ■正解者数 348人
抽選で15人に賞品をお届けしました。
たくさんのご応募ありがとうございました!

解答の詳細は、市ホームページでご確認ください。



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 2月7日・14日・21日・28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 2月9日・23日
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 2月9日 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 2月26日 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

障がい者理解促進事業研修会 無料

障がいのある人もない人も共に支え合う地域社会を実現するための活動などをテーマに、NPO法人室蘭市手をつなぐ育成会の鈴木

大輔さんと一般社団法人室蘭身体障害者福祉協会の中村正志さん、室蘭市相談支援センターらんの盆子原勉さんが講演を行います。

日時 2月15日(木)
13時30分〜15時30分

定員 先着100人

会場 わにホール室蘭市市民会館

申込方法 2月9日まで、電話、または、氏名・市町名・所属(法人・団体の場合)・電話番号を記入し、ファクスかメールで

詳細 障がい者総合相談支援室「げんせん」 ☎・FAX 24-7070

sciencenter@gensen@opal.pal.or.jp

図書館の講座 無料

わらべうたの会「まめつつよ」

代表の布施早苗さんが講座を行います。

日時 2月23日(金) 13時30分〜16時

申込方法 2月1日から22日まで、電話で

語り(ストーリーテリング)入門講座〜子どもたちに「お話を語りませんか

たんぽぽ文庫代表の安藤薫さんが講座を行います。

日時 3月1日(金)
13時30分〜15時30分

申込方法 2月1日から28日まで

電話で
対象 読み聞かせボランティアやわらべうた、語りに興味のある人

会場 えみらん1階多目的室

定員 各先着20人

詳細 図書館 ☎22-1658

暮らし

ふれあい市民農園(崎守町)の利用者募集

対象 市民(65歳以上を優先)

期間 4月15日(月)〜11月15日(金)

募集区画数 30区画程度(募集区画超えは抽選)

年間利用料 100平方メートル区画2千500円

50平方メートル区画1千250円

申込方法 2月1日から3月1日まで、むろらんワークセンター、市・高齢福祉課、蘭東支所に備え付けの申込書をファクス、郵送または直接

詳細 むろらんワークセンター ☎22-5671 FAX 22-5672

051-0003 母恋南町2-22-3

2月12日、23日は「燃やせるごみ」の収集がありません

2月12日(月)・23日(金)は、「燃やせるごみ」の収集を行いません。

「資源物」の収集は行います。
詳細 環境課 ☎22-1481

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。

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 2月9日(金) 11時

詳細 防災対策課 ☎25-2244

市の封筒に掲載する広告を募集

市が発送する封筒に掲載する広告を募集します(先着順)。

対象 胆振管内に事務所や事業所があり、市税の滞納がない事業者

料金 納付書等送付用などの封筒：2万4千円以上
角型2号封筒：4万8千円以上
長形3号封筒：12万8千円以上

申込方法 2月1日から15日まで、市ホームページに掲載の申込書などを管財課に直接

詳細 管財課 ☎25-2273

シルバー人材センター入会説明会

日時 2月15日(木)
13時30分

会場 中小企業センター

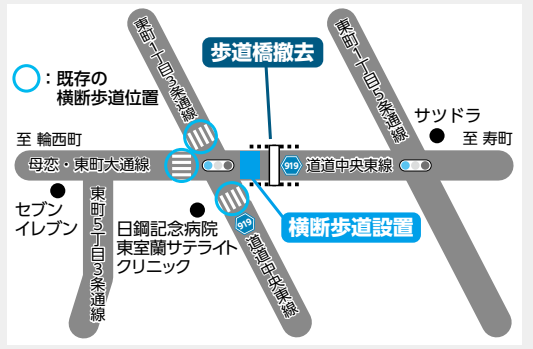
申込方法 事前に電話で

詳細 シルバー人材センター ☎45-8155

汐見歩道橋を撤去して横断歩道を設置します

汐見歩道橋がある交差点は、歩道橋の利用頻度が低く、乱横断が多発し、交通安全上危険な状態となっているため、歩道橋を撤去し、新たに横断歩道を設置します。

令和6年度の工事を計画しておりますので、工事内容などの詳細が決まり次第、お知らせします。



《詳細》胆振総合振興局 室蘭建設管理部
登別出張所 ☎85-2311
土木課 ☎25-2574

国民年金保険料の支払いは 便利な口座振替を

国民年金保険料の支払いを口座振替にすると、預貯金口座から自動的に保険料が支払われるため納め忘れがありません。また、納期ごとに金融機関などで納める必要がなく便利です。

口座振替には、1年分や6カ月分を一括納付する「前納」（納付書で支払う前納より割引額が多い）や、当月末に引き落としをする「早割」などの割引制度があります。

詳細 室蘭年金事務所
☎2477104

浄化槽の法定検査を受けましょう

浄化槽を設置している家庭では、浄化槽法に基づき、毎年、北海道の指定検査機関（北海道浄化槽協会）が実施する法定検査を受ける必要があります。

詳細 環境課 ☎23-22255

前期学校体育館の利用者募集

対象 代表者が室蘭市民で、市民または市内に通勤している人が半数以上所属する、常時10人以上が定期的に活動できる団体
期間 4月1日～9月30日

利用時間

小学校：18時30分～20時45分、
20時45分～23時
中学校：19時～21時15分

差額券を指定ごみ袋と交換します

4月からの旧指定ごみ袋の販売に伴い、旧指定ごみ袋、旧ごみ処理券への差額券貼付が不要になりました。

お持ちの差額券は、2月1日から指定ごみ袋（白色）と交換します。

- 交換方法
1. 郵送による交換
 - ①環境課へ電話で連絡
※環境課から申請書と返送用封筒を送付します。
 - ②返送用封筒に申請書と差額券を入れて郵送
※郵便料金はかかりません。
 - ③後日、指定ごみ袋（白色）が自宅に届く
 2. 窓口で交換（8:45～17:15）
 - ①環境課（本庁舎4階）または蘭東支所（JR東室蘭駅自由通路内）に差額券を持参
※蘭東支所で受け付けた場合は、後日自宅へ指定ごみ袋を送付します。
 - ②記入した申請書と差額券を提出
 - ③指定ごみ袋（白色）と交換

※上記による方法が難しい場合は、環境課までご相談ください。

《詳細》環境課 ☎22-1481

料金 1区分1回1千円

申込方法 2月1日から14日まで、

⑦栗林商会アリーナに備え付け、または、⑧栗林商会アリーナのホームページに掲載の申請書を直接

※2月20日から28日まで、学校の変更期間を設けます。原則週1回。学校により、利用できる種目などの制限があります。

詳細 スポーツ協会 ☎84-6270

自衛官候補生の募集

対象 18歳以上33歳未満
試験日 3月3日(日)

申込期間 2月12日から22日まで

詳細 自衛隊札幌地方協力本部室蘭地域事務所 ☎44-95333
市・総務課 ☎25-2215

所得税の確定申告はいつでもe-tax申告

税務署では、来署せずに自宅などから申告手続きができる「e-Tax申告」を推進しています。ぜひご利用ください。



詳細 室蘭税務署 ☎22-4151

国の教育ローンのご案内

入学時や在学中に必要な資金を融資する公的な制度です。詳細は、お問い合わせください。

対象 高等学校・短期大学・大学

除雪状況 問い合わせ対応 実証実験

除雪はしているの？ 除雪はまだ？



市道の除雪状況が24時間いつでも分かる、自動応答音声ガイダンスの実証実験を行っていますので、ご利用ください。

自動応答音声
ガイダンス

☎050-3355-5315

※通話料は自己負担です。

〈自動応答の問い合わせで分かること〉

自動案内に従い確認したい地域の郵便番号を入力すると対象地域の以下の除雪状況が分かります。



- ①除雪完了
- ②区域内全域の除雪中
- ③区域内一部の除雪中
- ④除雪無し

《詳細》土木課 ☎25-2601

知っていますか？「エシカル消費」

エシカル消費とは、「倫理的な消費」という意味で、人や社会・環境・地域に配慮した消費行動のことを言います。

人・社会…寄付付きの商品を選ぶ、障がい者の支援につながる商品

などに入学・在学する人の保護者
融資金額 こども1人当たり350万円以内

利率 年2.25パーセント

※母子・父子家庭などの場合は、年1.85パーセント
（令和5年10月2日現在）

詳細 教育ローンコールセンター
（日本政策金融公庫）
☎0570-0008656

放送大学2024年度 4月入学生募集

学費を抑え、場所や時間を選ばずに自分スタイルにあわせて学べる魅力的な通信制大学です。申し込みは、3月12日までです。詳細は、お問い合わせください。

詳細 放送大学北海道学習センター
☎011-736-6318

選ぶ など
環境…マイバッグやマイボトルを使う、食品ロスを減らす など
地域…地産地消を心がける、被災地の特産品を購入する など



口座振替済通知書の送付を 令和7年1月から廃止します

市税・料金などを口座振替で納付している人に令和5年分の「口座振替済通知書」を1月下旬に送付しました。なお、「口座振替済通知書」は、省資源化および経費節減の観点から令和7年1月（令和6年分）から廃止します。口座振替で納付した金額は、預貯金通帳の記帳などで確認してください。

口座振替済通知書を廃止する市税・料金など	詳細
市道民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種別割）	市税課 債権管理係 ☎25-2321
国民健康保険料、後期高齢者医療保険料	保険年金課 保険料係 ☎25-2433
介護保険料	高齢福祉課 介護保険係 ☎25-3027
緊急通報システム利用者負担金	高齢福祉課 介護認定係 ☎25-2861
保育料	子育て支援課 子ども育成係 ☎25-2400
放課後児童対策保護者負担金、放課後児童対策保護者負担金（延長分）	子育て支援課 児童福祉係 ☎22-5095
学校給食費	学校給食センター ☎27-2511
公営住宅使用料、公営住宅駐車場使用料	市営住宅課 管理係 ☎25-2685

※軽自動車税（種別割）の継続検査（車検）に必要な納税証明書は、引き続き「軽自動車税（種別割）納税証明書」として送付します（口座振替で納付している人のみ）。

よくある質問 Q. 確定申告はどのようにすればいいですか

A. 市税や保険料などの確定申告をする場合は、納税通知書や預貯金通帳への記帳などで金額を確認し、申告してください。なお、口座振替済通知書の添付は不要です。

《詳細》市税課 ☎25-2293

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

※既に登録している人は毎年、国税

の納税証明書を提出してください。

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

☎0185111 幸町1-2

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 2月1日(木)

《詳細》DENZAー環境科学館

☎22-1058

優良運転者表彰の申請を 表彰基準

交通安全協会の会員、

または、会員事業所の職員で、次

に該当する人

無事故5年：5年以上無事故で、

無違反の運転者

無事故10年：無事故5年の表彰を

受け、10年以上無事故で、5年以

上無違反の運転者

受付期間 2月1日から3月15日

まで

※申請方法などの詳細は、お問い

合わせください。

《詳細》室蘭交通安全協会

☎46-1636

2月1日～3月18日は サイバーセキュリティ月間

安心してインターネットを使う

ために、複数の対策をしましょう。

犯罪被害から身を守る基本的事項

・パソコンやスマートフォン

のOSやアプリ、ウイルス対策ソフ

トを最新にする

・IDやパスワードの適切な管理

・身に覚えのないSNSやメール

に記載のURL、または、添付

ファイルを安易に開かない

《詳細》室蘭警察署 ☎46-0110

とまりまちホットライン

伊達市のお知らせ

第十五戦伊達雪まつり ー冬の陣ー

日時 2月11日(日) 10:00～15:00

会場 総合公園だて歴史の杜

内容

多目的広場

特設すべり台、ストラックアウト、伊達はるイチバン福子ども競争、キッチンカー

カルチャーセンター

各種ワークショップ

※詳細は、伊達雪まつり冬の陣の公式サイトをご覧ください。

《詳細》同実行委員会

☎0142-25-7555



登別市のお知らせ

カルルス温泉サンライバスキー場 イベント情報

リフト料金が割引となる特別イベントをご用意してお待ちしています。

バレンタインデー割引

2月10日(土)・11日(日)は、男女のペア(親子も可)の利用で、1日券が2人合わせて3,000円となります。

ひな祭り女性特別割引

3月3日(日)は、女性の1日券が半額となります。

※詳細は、同スキー場のホームページをご覧ください。

《詳細》同スキー場 ☎84-2872



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

「室蘭子ども環境フェスタ特別企画
×
第1回むろらんゼロカーボンフェスタ」

5日(月) 17:39～17:54

再放送 6日(火) 12:44

7日(水) 9:10

9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

5日(月) 13:30～13:35

再放送 12日(月) 13:30

《詳細》広報課 ☎25-2193

おいでよ! **こころん**



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

2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 2月28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



ルーム	対象	開放日時(2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 (14日、祝日を除く) 9:30～11:30
ほかほか ルーム	就学前の 子どもと保護者	17日(土) 9:30～11:30

申込方法 2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

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…2月29日(木)

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 2月28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 2月25日まで、電話で

2/23金 **ロボットアリーナ体験教室**



「LEGO®ブロックでサッカーをしよう!」

使用するLEGO®EV3は持ち帰れません。

対象 小学3～6年生 時間 13:00～16:00
定員 8人(定員超えは抽選)
申込方法 6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

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 2月25日(日) 15:30～16:15
定員 先着10人 料金 500円
申込方法 2月24日まで、電話で



《会場・詳細》サンライフ ☎55-3040

2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
3(出)	おはなし会(小学生以下の子ども) 11:00 図書館本館	図書館
5月 ～7(水)	親子で簡単せいさく「おひなさま製作」 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
7(水)	おりがみ教室「てぶくろ」 (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
7(水) 9(金)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進
10(土)	鉄子文庫のおはなし会(先着20人程度) 11:00 F Kホールディングス生涯学習センター きらんブックパーク	きらんB
	作ってあそぼう!「でんでんだいこ」 (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
15(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
17(土)	おりがみ教室「てぶくろ」 (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
18(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
19(月) 20(火)	2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
20(火)	2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
21(水)	作ってあそぼう!「でんでんだいこ」 (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
24(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
25(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
27(火) ～29(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
29(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
- 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

第3子以降の学校給食費無償化の申し込みを受け付けします

多子世帯の経済的負担の軽減を図るため、第3子以降の学校給食費を継続して無償化します。また、令和5年度分の無償化の申し込みも受け付けていますので、該当する人は早めに申し込みしてください。

- 対象** 令和6年4月1日時点で、学校給食費を負担している保護者で以下の1から5の要件を全て満たす人
1. 生計が同一であるこどものうち、小学1年生から18歳に達する日以後の最初の3月31日までのこども(誕生日が平成18年4月2日から平成30年4月1日の人)を3人以上養育している
 2. 上記1に該当するこどもの住民票が全員市内にある
 3. 上記2に該当するこどものうち年齢が上から数えて3番目以降のこどもが、市内小中学校で給食の提供を受けている
 4. 生活保護や就学援助などで、学校給食費の全額補助を受けていない
 5. 令和5年度以降の学校給食費を滞納していない
- ※4月1日以降、転入などにより新たに要件を満たすこととなった場合も対象となります。

無償化となる額

令和6年度第1期(5月末納期分)から10期分(令和7年2月末納期分)

申込方法 令和6年度分の申し込みは、2月15日から、市ホームページの申込フォームで

《詳細》学校給食センター ☎27-2511



4月から保育料を引き下げます 《詳細》子育て支援課 ☎25-2400

4月1日から、認可保育所・認定こども園・小規模保育事業所の保育料(0~2歳児クラス)を引き下げます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



①保育料を一律10パーセント

②きょうだいのいる世帯の保育料

市独自の制度により、きょうだいのいるこどもの保育料は以下ようになります。

令和6年度からのきょうだいがいる世帯の保育料

4月1日時点の学年など	0~2歳児	3~5歳児	小学生~高校生	大学生、専門学生など
世帯年収約640万円未満の場合	第3子 無料	第2子 無料	3~5歳児の保育料は無料	第1子 第1子対象年齢
世帯年収約640万円以上の場合	第3子 無料	第2子 半額	3~5歳児の保育料は無料	第1子 第1子対象年齢 大学生や専門学生などは、第1子に含みません。

※世帯年収は目安です。家族構成などによって異なります。

※高校生は、高校生相当の年齢を含みます。

※3~5歳児クラスは、きょうだいがいる、いないに関わらず、保育料無料です。

子育て講座



子育てについて学びませんか?

はじめてママのころころクラブ

「うんちの話(赤ちゃんのうんちどれが正常なの?)」

対象 生後4カ月までの赤ちゃんと保護者

日時 3月13日(水) 13:30~14:30

定員 先着10組程度

申込方法 2月15日から、市LINEの予約で



0歳の親子講座 ぴよぴよクラブ

「親子でできる体操 お家でできる遊び」

対象 0歳の赤ちゃんと保護者

日時 3月6日(水) 13:30~14:30

定員 先着15組程度

申込方法 2月8日から、市LINEの予約で



《会場・詳細》子育て世代包括支援センター「こころん」☎45-2022

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妊娠30週以降の妊婦(パートナーの同伴可)

日時 2月14日(水) 13:00~15:00

定員 先着10組

申込方法 2月7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 3月7日(木) 13:30~14:45

定員 先着15組

申込方法 2月29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

ハッピーひなまつり♪

ねぞうアート

対象 2歳以下の子どもと保護者
日時 2月18日(日)～3月3日(日) 10:00～16:45

ひなまつり製作

対象 小学生以下の子どもと保護者
日時 2月22日(木)～26日(月) 10:00～16:45

手形でアート「ねずみ」

対象 2歳以下の子どもと保護者
日時 2月14日(水)・15日(木) 10:00～
定員 各先着10組
申込方法 2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

オリジナルカードケースをつくろう!

「よむ・よむカード」のオリジナルカードケースを作ります。

対象 小学生以上
日時 2月17日(土) 10:30～12:00、13:30～15:00
定員 各先着10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

春から小学一年生♪

対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日に
生まれた子ども

忘れて
いませんか?

就学前の麻しん 風しん予防接種

感染力の強い麻しんの予防接種はお済みですか。
お子さんの健康のためにも、また、集団感染を防ぐため
にも早めに受けましょう。

接種回数 1回
接種時期 3月31日まで(4月以降は有料)
接種方法 実施医療機関に問い合わせの上、
接種してください



《詳細》健康推進課 ☎45-6610



初就学児童に入学通知書を送ります

4月から小学校に入学する児童の保護者に、1月
末までに入学通知書を送付しています。入学通知
書が届いていない場合は、連絡してください。




《詳細》学校教育課 ☎22-5055



子育て応援団 のお知らせ

思春期をゆたかに乗り越える性の学び

せいかつをゆたかに実行委員会の千住 真理子さんが障がいのある子どもの性教育についてZoomで講演します。
日時 2月3日(土) 10:00～11:30
料金 1,000円
申込方法 2月1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


おもちゃの修理

部品代がかかることがあります。
日程 ①2月11日(日)、②2月25日(日)
時間 11:00～15:00
会場 ①ふれあいサロンほとな～る
②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

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 2月8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

TENTOで読み聞かせとお散歩


「こおり遊びをしよう」  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 2月16日(金) 15:00～16:00
会場 室工大カフェ TENTO
定員 先着10組程度
《詳細》 TENTO・市村 ☎080-1447-8085

みくにっ子文庫おはなし会 無料

2月は、『はるにれ』、
『おっぴいのひみつ』な
どの読み聞かせをします。
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
《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 2月14日(水)
10:00～12:00 
会場 八丁平第一町会会館
料金 1組100円(昼食代)
《詳細》 同サロン・中川 ☎46-2213

子ども食堂「えがお食堂」

就学前の子どもは保護者の同伴必須。
日時 2月17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

日時 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

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 2月2日(金)
9:30~16:00

メタボリック・ダイエット相談

日時 2月14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 2月22日(木)
9:30~16:00

要 予約

からだと食事の健康相談

日時 月~金曜日(祝日を除く) 9:30~16:00

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 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

2/7(水) 13:30~14:45



申込方法 2月5日17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

2/28(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

製鉄記念室蘭病院市民公開講座・循環器病対策専門部会共催

最新の心臓病を 知る・防ぐ・治す!

無料

当日直接

製鉄記念室蘭病院の医師が最新の循環器病治療についてお話しします。

日時 2月14日(水) 14:00~17:00

会場 スーパーアークス室蘭中央店

講師 糖尿病内科長 高田 明典 さん

腎臓内科長 福岡 将臣 さん

透析科長 高橋 弘 さん

循環器内科部長 中村 裕一 さん

副院長 赤坂 伸之 さん

司会：同病院理事長
松木 高雪 さん



《詳細》製鉄記念室蘭病院経営企画課 ☎47-4404

糖尿病教室

無料

当日直接

●糖尿病専門医のお話 糖尿病内科部長 宮崎 義則 さん

●理学療法士による運動

●臨床検査技師のお話「糖尿病検査について」

日時 2月21日(水) 13:30~14:30

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111



高齢者肺炎球菌予防接種費用助成は 3月31日 までです



令和5年度の高齢者肺炎球菌予防接種費用を助成しています。対象年齢の人は、助成の対象となる接種期間が間もなく終了しますので、早めに接種してください。

室蘭・登別市内の実施医療機関に問い合わせってから、接種を行ってください。

対象 過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する人

・60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の人(身体障害者手帳を持参)

・令和6年3月31日までに、次の年齢になる人
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳
(対象者への個別通知に同封している接種券を持参)

実施期間 3月31日まで

本人負担額 2,400円

※対象者のうち、市民税非課税世帯の人および生活保護受給世帯の人は、証明になる書類を持参すると無料で接種を受けられます。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会
☎43-3522

2月



診療時間 9:00~11:00

診療日	診療所	電話番号
4日(日)	林歯科医院 高砂町1-51-18	☎46-2224
11日(日)	早川歯科(登別市) 富士町6-20-1	☎85-8850
	福田歯科クリニック伊達医院(伊達市) 旭町1-1	☎0142-82-3787
12日(月)	福田歯科医院 輪西町2-8-2	☎84-6480
18日(日)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2	☎59-6464
23日(金)	福田歯科クリニック 祝津町2-3-1	☎27-5420
25日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25	☎46-6480

こころの健康相談

無料

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

日時 2月13日(火) 13:00

申込方法 2月8日まで、電話で

《会場・詳細》室蘭保健所(広域センタービル) ☎24-9846

感染症対策をしましょう

《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。

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

2/26(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 2月22日まで、電話で

きずなカフェ ☎83-6511
新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン
毎月第3水曜日
13:30~15:30

2/21(水) 13:30~14:30

■お口の健康は生活の質を上げる～歯科衛生士さんによるお話と実技

申込方法 2月19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

2/16(金) 13:30~14:30

■我が町室蘭を語ろう

講師 市教育委員会学芸員 谷中 聖治 さん

申込方法 2月15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

2/29(土) 14:00~15:00

当日
直接

■美しいマンダリンの調べ～コンパニア・デ・マンドリーナ

講師 コンパニア・デ・マンドリーナ 蛭田 進一 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
月曜日
10:00~12:00

2/12(月) 10:30~11:30

当日
直接

■andanteさんによる冬のスペシャルステージ

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 2月21日(水) 13:30~14:15

会場 保健センター3階



体メンテナンス教室

2/27(水) 10:00~12:00

3/4(月) 10:00~11:45

3/13(水) 10:00~11:45

冬コース 無料

自分に合う健康的な生活スタイルを見つけませんか。1回だけの参加も可能です。

※3月4日と13日は見守りスタッフがいますので、ごどもと一緒に参加できます(人数制限あり、要予約)。

メニュー

2月27日

●血管年齢などの測定 ●調理実習 ●講話

3月4日・13日

●筋肉量などの測定 ●運動 ●講話

対象 20~64歳

会場 27日…保健センター4階

3月4日・13日…㊦栗林商会アリーナ

定員 各先着15人

申込方法 各1週間前まで、申込フォームで



※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

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

高齢者向け健康講座 えみなメイト

無料 当日直接

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(2月)	会 場	日 時(2月)	会 場	日 時(2月)	会 場
1日(木) 10:00	白鳥台集会所	15日(木) 10:00	高砂第三会館	21日(水) 10:00	港南町会館
6日(火) 10:00	幌萌町会館		高砂中央会館 (高砂町3-11-4)		13:30
7日(水) 10:00	母恋会館	16日(金) 10:00	知利別町桑山ヶ丘自治会会館	22日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会館
8日(木) 10:00	天神町会館		八丁平町会館		13:30
9日(金) 10:00	港北ふれあいセンター	19日(月) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)	26日(月) 10:00	保健センター
			高砂町会館		高砂第一会館
9日(金) 10:00	絵鞆町会館	19日(月) 14:00	常盤町会館	27日(火) 10:00	御崎町会館
			高砂わかば会館 (高砂町3-14-4)		本町会館
		20日(火) 10:00	わにホール室蘭市市民会館		

子ども食堂「なかよし食堂」

日時 2月10日・24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(各日先着100食限定)
 申込方法 各前々日まで、電話で
 詳細 室蘭母子福祉会 ☎84-8730

室蘭歩くスキー協会 無料

室蘭岳 すだれの滝見学の集い

日時 2月18日(日) 10:00~12:00
 申込方法 当日9時15分から、だんパラスキー場休憩ロッジで

鷲別林道 歩くスキーの集いと足跡探しウォーク

日時 2月25日(日) 9:30~
 集合場所 水元町高速道路橋下の付近
 コース ①歩くスキーの集い
 ②動物の足跡探しウォーク
 申込方法 2月22日まで、コースを選び、小林(☎090-7051-7743)に電話で

※スキー用具や長靴、スノーシューを持参してください。

詳細 同会・進藤 ☎090-6921-5517

市民スキー大会

各男女別に大回転競技を行います。参加料は無料ですが、リフト代がかかります。

対象 ①小学1~3年生②小学4~6年生
 ③中学生④高校生・一般

日時 2月18日(日) 10:00~12:00
 会場 だんパラスキー場

申込方法 当日9時15分から、だんパラスキー場休憩ロッジで

詳細 室蘭スキー連盟・古川 ☎090-3397-8175

室蘭地方法人会

決算・申告実務研修会 無料

法人などの経理のポイントや法律の改正点などを室蘭税務署上席国税調査官の三橋 隆志さんが説明します。

日時 2月15日(木) 13:30~15:00
 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 事前に電話で
 詳細 同会・米澤 ☎23-3103

国際女性デー2024inむろらん講演会

「女性支援法~なぜ今、「女性」支援が必要なのか」をテーマに、講演会を行います。有料で託児もあります(要予約)。

日時 3月9日(土) 13:30~16:00
 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 料金 500円(資料代)
 申込方法 2月23日まで、電話、または、メールで

詳細 同実行委員会事務局・谷中 ☎090-7643-4189
 ✉suba173_degi@bridge.ocn.ne.jp

緊急再就職訓練生の募集

正職員就職を希望する人を対象とした公共職業訓練です。授業料は無料ですが、教科書などは自己負担です。

介護福祉士養成科	北斗文化学園
保育士養成科	北海道福祉教育専門学校
調理師養成科	北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校

訓練期間 4月~令和8年3月
 選考日 3月25日(月) 定員 若干名
 申込方法 3月21日まで、ハローワークで
 詳細 室蘭高等技術専門学校 ☎44-7820

男女平等参画推進市民会議

オープン例会 無料

「新人議員と考える~みんなにやさしいまちづくり」をテーマに、7人の市議会議員とパネルディスカッションを行います。

日時 2月10日(土) 13:30~15:45
 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 2月6日まで、電話、または、住所・氏名・電話番号を記入し、メールで
 詳細 同会議・越田 ☎23-0678
 ✉yuunagi@feel.ocn.ne.jp

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 2月11日(日) 10:20~12:20

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 2月8日まで、だんパラスキー場に電話で
 詳細 同スキー場 ☎43-5600

室蘭LDを考える会教育講演会

心が生きる性教育 無料

東京理科大学学生相談室カウンセラーの田中 歌子さんがZoomで講演を行います。

日時 3月3日(日) 13:00~15:00
 定員 先着80人

申込方法 2月25日まで、住所・氏名・電話番号・職業・勤務先を記入し、メールで
 詳細 同会・熊谷 ☎23-1923
 ✉ld.in.muro@gmail.com

2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(土)	室蘭米高等学校 総合芸術祭 13:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎44-3128(同校・長枝)	16(金)	日本の文学を楽しむ会『枕草子』~山は にくきもの 有料 13:00 港の文学館 《詳細》☎22-6951(伊賀)
4(日)	エルム楽器音楽教室発表会2024 10:30 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎44-1156(エルム楽器)	17(土)	ホルンアンサンブル“ヒノカン” 室蘭公演 演奏会 14:00 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎55-7719(佐藤)
	お茶愛の会「薄茶一服の楽しみ…節分のお茶会」 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)		18(日)
9(金)	万葉集座談会 有料 要申込 ※聴講のみ可。 13:00 港の文学館 《詳細》☎22-4056(竹之内)	21(水)	
11(日)	2.11平和をねがう文化のつどい ピースジャンボリー 有料 10:00…展示、13:00…ステージ ※中学生以下は無料。 わにホール室蘭市市民会館 《詳細》☎86-4643(田中)		24(土)
15(木)	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~認知症と上手に付き合おう」 13:00 ふれあいサロンほっとな~(中島町) 《詳細》☎50-6611(同会)	25(日)	
15(木) 16(金)	第65回 特別支援教育 合同作品展 (市内の特別支援学級や特別支援学校で学習している児童・生徒の作品) 10:00 モル工中島 《詳細》☎44-3758(桜蘭中学校・飛谷)		伊藤まゆみバレエ研究所室蘭教室45周年記念公演 「眠れる森の美女」 全幕公演 有料 14:30 室ガス文化センター 《詳細》☎44-6556(同研究所・伊藤)



みんなで楽しもう冬のむろらん

※天候などにより、内容の変更または中止になる場合があります。

2/11 ⑩ むろらん冬まつり 会場 だんパラスキー場周辺

2/18 ⑩ 室蘭キャンプ&グランピング YUGUスノーガーデン 11時~16時

イベントスケジュール

- 10:00 開会式
開運もちまき
- 13:00 大じゃんけん大会
- 14:00 雪原の宝さがし

スノーモービル体験試乗会

10:20~15:00

料金 1人500円
(小学生以上・乗り放題)



コスプレイヤーに会えるかも…!?

10:00~15:00

写真コンテスト・寄せ書きコーナー

だんパラスキー場存続はみんなの願いをテーマにした写真のコンテストなどを行います。応募方法などの詳細は、お問い合わせください。

室蘭海鮮やきそば・魚介販売 (室蘭漁協)

ホタテ焼き、活ホタテなどを販売します。



フードブース

室蘭やきとりやかぼちゃのホットドリンク、おでんを販売します。また数量限定でエゾ鹿肉焼きを無料提供します。(いずれも無くなり次第終了)
鹿肉のジンギスカン・加工品などの販売もあります。

イベントラジオ公開生放送

パーソナリティ体験 (10:00~)もできます。
11:30~12:45



《詳細》同実行委員会 (だんパラスキー場内) ☎43-5600

会場 室蘭岳山麓総合公園運動広場・キャンプ場

雪上のグランピングやスノーモービルそりなどが体験できます。料金や申し込み方法などの詳細は、Instagramをご覧ください。



主な内容 (一部有料)

- ・グランピング体験
- ・焚き火体験
- ・スモア体験
- ・キャンプ飯体験(事前申込)
- ・スノーキャンドル体験
- ・スノーモービルそり体験
- ・スノーラフティング体験
- ・チューブ滑り体験



《詳細》グランピングジャパン(株)・大城戸
☎090-1087-6616
都市政策推進課 ☎25-2592

困ったときのあれこれ相談

相談名	日時	会場	申込先・詳細
市民相談 (家庭内や身の回りのトラブルなど)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~15:00	地域生活課(市役所本庁舎1階)	☎25-2703
消費生活に関する相談 (消費生活についての契約上のトラブル、架空請求やクーリングオフなど)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~17:00	消費生活センター(市役所本庁舎1階)	☎25-3100
	土・日曜日、祝日 10:00~16:00		消費者ホットライン ☎188
生活困窮に関する相談 (生活困窮、経済的な悩み、家計相談、ひきこもりなど)	月~金曜日(祝日を除く) 8:45~17:15	社会福祉協議会	☎84-5020
行政相談委員による定例相談 (国や道、市の行政について)	2月8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)	2月14日・28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)	2月17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)	2月8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)	2月17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。	2月7日(水) 13:00~16:00	市役所本庁舎4階 議会第2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9日)	2月16日(金) 13:00~16:00	障害者福祉総合センター(ぴあ216)	☎45-6611 ☎45-1003

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12月末)

人口 76,519 (-15%)
世帯 43,538 (-8%)
() は前月比