

広報ねむろ

3

2024
March



今月の表紙

2024「北方領土の日」根室管内住民大会

根室管内の住民が一堂に会し、北方領土問題の早期解決を訴える2024「北方領土の日」根室管内住民大会が開かれ、参加した750人がシュプレヒコールをあげました。《8p 掲載》

日本は、世界でも有数の地震大国であり、これまで多くの被害を受けてきました。

元日に発生した『令和6年能登半島地震』（マグニチュード7・6、最大震度7）は、多くの家屋等の倒壊や液化化現象、大規模な火災や津波などを引き起こし、甚大な被害をもたらしています。

また、平成23年3月11日、多くの人々の日常を奪った『東日本大震災』（マグニチュード9・0、最大震度7）から13年が経過しようとしています。

地震はいつ、どこで、どんな規模で発生するかわかりません。私たちが住む根室市も、今後30年以内に震度6弱以上の地震に見舞われる確率が80%程度といわれています。

『いつ起きてもおかしくない』災害への備えはできていますか？ 今回の防災特集は『家庭での備え』についてです。この機会に、家庭での防災対策を改めて確認しましょう。

問合先 市危機管理課 ☎(23) 6111 番 内線 2215

～備蓄編～


備えを確認しよう

いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなるおそれがあり、ライフラインの復旧までは1カ月以上かかることが想定されます。

また、災害支援物資が届かないことや、普段買っているお店でも食品が手に入らない可能性があります。

特に重要！3つの備蓄品

水
食料
携帯トイレ



最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

ポイント 01 | 水

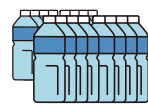
- 水は、飲料水と調理用水として1人1日おおよそ3L程度必要とされています。
- 水道水は、塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使用できます。
- 保存するときは、清潔な容器に口いっぱい入れ、しっかりフタをして涼しい場所に置きましょう。

我が家の「水」備蓄量の目安

家族の人数

1日約 3ℓ × 7日 × ○人

最低 = □ ℓ



！ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。（一般的に1人1日あたり10～20ℓ）日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えも重要です。

ポイント 02 | トイレ

- 大地震発生後は断水や排水管故障などによりトイレが使用できなくなる可能性があります。
- トイレを我慢することや、給水を控えることでの健康リスク、排泄物を適切に処理できないことによる衛生面のリスクが懸念されています。
- 携帯トイレは便袋と凝固剤（吸水シート）がセットになっているもので、水を使用せずに排泄物を固め、ゴミとして処理できます。
- 1人1日、おおよそ5回分の用意が必要とされています。

我が家の「トイレ」備蓄量の目安

家族の人数

1日約 5回 × 7日 × ○人

最低 = □ 回分

携帯トイレと一緒に

- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 消毒液 など の備蓄を！

食料備蓄のコツ

「ローリングストック」

「1週間分」の備蓄をすることになると保管スペースの確保や消費期限の管理などの負担が大きく感じます。

そこで推奨されているのが『ローリングストック』と呼ばれる方法です。

ローリングストックは、日常の食材ストックと災害用の備蓄を分けず、いつも食べ慣れている食料品を常に少し多めに購入し、家に備蓄する方法です。

日常生活で消費しながら、一定量のストックを保ち、消費と購入を繰り返すことで、負担が少なく備蓄品の鮮度を保つことができ、また、いざという時も日常に近い食生活を送ることができます。

電池やカセットガスなど食料品以外の雑貨品でも有効です。



－ 食料備蓄消費の例 －

地震発生

1～3日目

冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

地震が起きると停電する可能性があります。痛みやすい冷蔵庫の中の食料を優先して消費しましょう。冷気を逃がさないためにドアの開閉は最小限となるよう注意しましょう。

4～7日目

『ローリングストック』で備蓄した食料を食べる

- 缶詰・レトルト食品
食べ慣れたものを揃えましょう。
- 乾麺
茹で時間が短いものが良いでしょう。
- フリーズドライ食品
少量のお湯で温かい食事をとれます。
- 果物・野菜
不足しがちなビタミン等を補給。

ポイント 03

食料

- 災害が起きた時も、できるだけ普段と変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事ができるよう備えておくことが大切です。
- 普段と変わらない食事をとることで、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

主菜 ～手軽にタンパク質をとれるものを！～

- 手軽にタンパク質をとれる上に長期保存できる『缶詰』がおすすめです。
- 肉や魚を使った『レトルト食品』もおすすめです。

備蓄量の目安（大人2人・1週間分の場合）

- ・肉、野菜、豆などの缶詰×18缶
- ・牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個
- ・パスタソースなどのレトルト食品×6個



主食 ～エネルギー源になります！～

備蓄量の目安（大人2人・1週間分の場合）

- ・米2kg×2袋
- ・カップ麺類×6個
- ・パックご飯×6個
- ・乾麺（そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋）



副菜と果物 ～ビタミン、ミネラル、食物繊維を！

- 野菜不足は便秘・口内炎等を引き起こす原因となる可能性があります。
- じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜の買い置きがおすすめです。
- また、野菜ジュースやドライフルーツなどの備蓄もおすすめです。

備蓄の例

- ・梅干し、漬物、日持ちする野菜類
- ・野菜の缶詰、野菜ジュース
- ・りんごやみかん、柿など日持ちのする果物
- ・果物の缶詰 ・果物のジュース ・ドライフルーツ



「カセットコンロ・ガスボンベ」の備えも！

カセットコンロは、ライフラインが停止してもお湯を沸かしてレトルト食品を温めたり、カップ麺などを食べることができます。温かい食事は体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれます。

食料と一緒に、カセットコンロ・カセットガスボンベの備蓄も忘れずにしておきましょう。



備蓄量の目安（1人あたり）

約6本 / 1週間

備えを確認しよう

～非常持ち出し品編～

『非常持ち出し品』とは避難するときに最初に持ち出すものです。家族がいる場合は1人ずつ用意があると安心です。

持ち出す品の優先順位を決め、両手が使えるようリュックなどに入れて、玄関や寝室などに置き、いつでも持ち出せるようにしましょう。

我が家の持出品リスト

貴重品

- 現金
- キャッシュカード
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証の写し

日常生活用品

- タオル
- ティッシュ(ウェット)
- 軍手
- ビニール袋(大小あると便利)
- レインコート・雨具
- 防寒グッズ

応急医療品

- お薬手帳
- 常備薬(風邪薬・胃薬など)
- 絆創膏
- マスク
- 消毒液
- 体温計
- 救急セット
- 歯磨き用ウェットティッシュ
- 口内洗浄液

非常食

- 飲料水(ペットボトル)
- 栄養補助食品
- 菓子類

その他避難に有用な品

- モバイルバッテリー
- 上靴
- 携帯トイレ
- 懐中電灯(LEDランタン)
- 携帯ラジオ
- ホイッスル
- メガネ
- ライター
- 衣類・下着



それぞれの家族の状況に応じて、必要なものを追加しましょう！

赤ちゃんがいる場合

- ミルク・哺乳瓶
- 離乳食・食器
- 紙おむつ
- お尻ふき
- おんぶひも
- 母子健康手帳
- ガーゼハンカチ
- 衣類(着替え)
- 防寒着・ブランケット
- 常備薬

など

介護を必要とする お年寄りがいる場合

- 大人用紙パンツ
- お尻ふき
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- お薬手帳の写し
- 老眼鏡・補聴器
- 補聴器用電池
- 衣類(着替え)
- 介護食
- 常備薬

など

女性の備え

- 生理用品
 - サニタリーショーツ
 - おりものシート
 - 防犯ブザー
 - 中身の見えないゴミ袋
 - 衣類(着替え)
- 妊産婦の方は**
- 妊産婦用衣類(着替え)
 - 妊産婦用下着
 - 母乳パット

など



『根室市防災ハザードマップ』41ページを確認し、このほかにもご自身やご家族に必要なものは日頃から備えていただくようお願いします。

備えを確認しよう

～情報入手手段編～

災害が起きた時、まずは現状を把握することが重要です。

その後、正しい避難行動等をするためにも、災害時における「情報収集」は非常に重要な役割です。

市では、様々な手段で情報を発信しています。正確な情報をいち早く入手することができるよう準備しておきましょう。

また、災害発生時は、ライフラインの途絶により、普段使っている手段が使えない場合がありますので、複数の方法を用意しておきましょう。

根室市公式LINE



市公式LINEでは、荒天が見込まれる際の気象情報や避難情報などをリアルタイムに発信しています。また、「防災情報」のアイコンから各種WEBページへ直接アクセスできます。



友だち登録 ▶

ねむろメール

市が防災情報等をメールで配信するサービスです。下記のQRコードを読み取り、空メールを送信すると数分以内に返信がありますので、メールの内容に従って進むと登録ができます。



配信登録 ▶

「ねむろのぼうさい」 Facebook・X(旧: Twitter)



▲ Facebook



▲ X (旧: Twitter)

テレビ(データ放送) 地デジ広報サービス

テレビリモコンの「dボタン」から見られるデータ放送では、気象情報や防災情報について、常時放送されています。

また、8チャンネル(UHB)では、「地デジ広報サービス」が利用でき、市が発信する防災情報などが確認できます。

ラジオ

ラジオは停電時にも使用できる有効な情報収集手段です。市から提供される避難情報など緊急情報が「FMラジオ(76.3MHz)」などから放送されます。※併せて電池も備蓄しましょう。

携帯電話がない世帯

緊急情報配信サービス

津波情報や避難情報などの緊急情報を、固定電話やFAXでお知らせするサービスです。登録を希望する方は市役所危機管理課までお問い合わせください。

家具転倒防止器具の購入・取り付け費用へ助成をしています

近年発生した地震で、ケガをした方の原因を調べると、約30～50%が、家具類の転倒・落下・移動によるものとなっています。

平成7年の阪神・淡路大震災では、ケガの原因の50%が家具等の転倒落下、30%がガラスによるものでした。

『リビング』や『寝室』、『台所』など、ご自宅の中に危険は潜んでいませんか？

この機会に、改めてご自宅の中を確認いただき、家具の転倒防止対策に取り組みましょう！

根室市家具等転倒防止対策助成金

市では地震発生時の家具転倒による被害を防ぐため、家具転倒防止器具の購入費用や、業者に取り付けを依頼する場合はその費用などに対し、1世帯あたり1万円を上限に助成金を交付しています。詳しくはお問い合わせください。



市ホームページ▲

根室市のごみ処理の現状

皆さんの生活に欠かせないのが「ごみの処理」。
 普段何気なく処理しているごみですが、近年は「ごみを減らす」
 「ごみを再資源化する」という取り組みが進められています。
 今回は、根室市のごみ処理の現状について、お知らせします。

問合せ先

市市民環境課環境衛生担当

☎ 23-6111 番 内線 2127

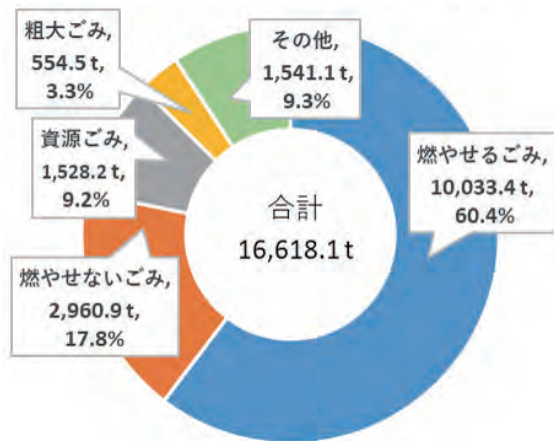
根室市のごみの量

令和4年度の根室市の施設におけるごみの処理量は、約16,432トンとなっており、
 昨年と比べて約186トン減少しています。

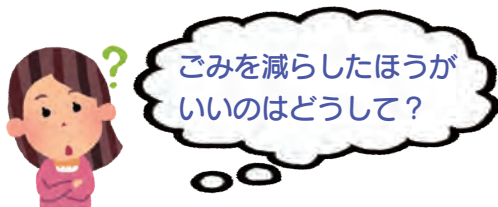
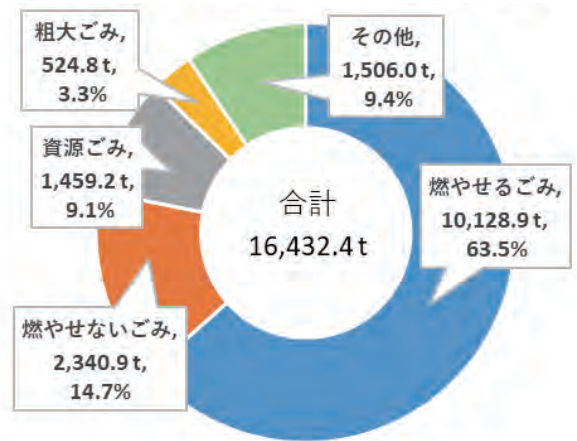
なお、市民1人当たりの1日排出量は約880gとなっており、令和3年度から変化は
 ありませんでした。

さらなるごみの減少のため、今後ごみの分別、リサイクルなどのごみの排出抑制
 にご協力をお願いします。

令和3年度根室市のごみの量



令和4年度根室市のごみの量



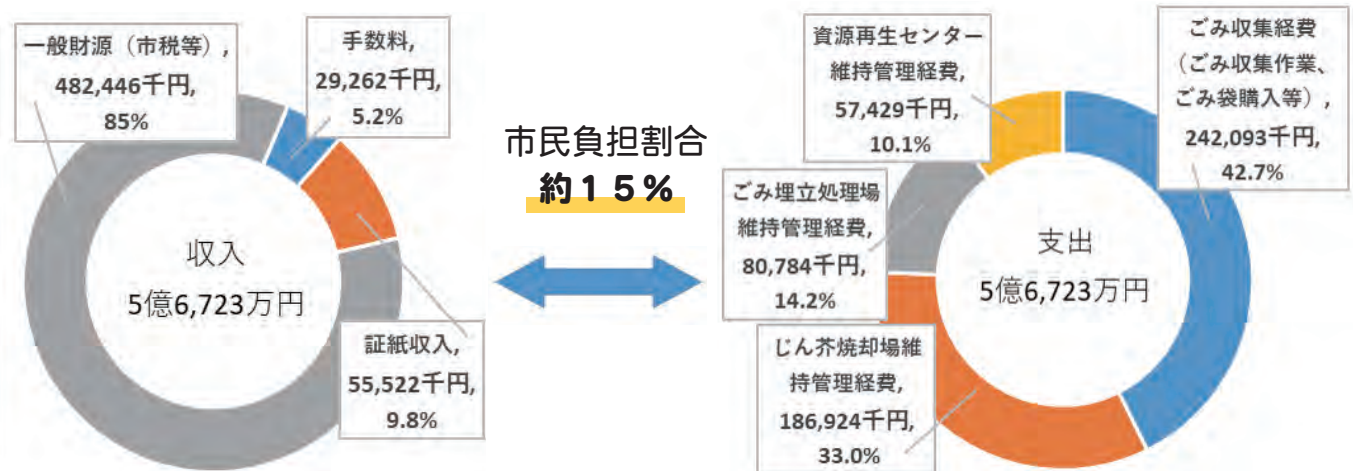
ごみが減ると

- ・ごみ収集車の走行距離が減る
- ・ごみの焼却量が減る など

温室効果ガスの排出抑制に

根室市のごみの処理にかかる経費

令和4年度におけるごみの処理に係る経費の収支は、ごみ処理手数料や証紙付ごみ袋代金などの収入が約8,478万円に対し、ごみの収集作業車・ごみ処理施設の維持運営に係る支出が約5億6,723万円、市民の皆さまの本人負担割合は約15%となり、本来、市民の皆さまに負担していただく割合（33%）を大幅に下回っています。



令和6年度

根室市市民交通傷害共済 会員募集

根室市市民交通傷害共済とは？

根室市市民交通傷害共済は、市民一人ひとりが会費を出し合い、交通事故に遭ってけがなどをされた方に見舞金を支給し助け合う制度です。根室市に居住し、住民登録をしている方であればなたでも加入できます。



問合せ 市市民環境課交通市民生活担当 TEL (23) 6111 番 (内線 2123・2124)

■受付開始日

令和6年度会員は3月1日から
※共済期間中は年度の途中でも加入申込ができます。

■共済会費

一般 600 円 高校生以下 400 円
※生活保護世帯の方は、市が負担します。また、準要保護世帯の方は、半額を市が負担します。

■共済期間

令和6年4月1日（年度途中に申し込みの方は加入承認の日）から令和7年3月31日まで

■申込方法

- ①加入申込書は、町会加入の方は各町会から配布されます。幼稚園・保育所児童や小中学生・高校生は、各学校などから配布されます。
- ②加入申込書に必要事項を記入し、会費を添えて町会や学校などに申し込みをしてください。
- ③町会未加入の方は、市役所交通市民生活担当または歯舞支所の窓口で、直接申し込みをしてください。

■見舞金の支給申請

- ①道路交通法に規定する車両による運行中の人身事故が、見舞金支給の対象となります。
- ②見舞金の請求期間は、交通事故に遭った日から1年以内です。忘れずに請求してください。

■請求するときに必要なもの

市民交通傷害共済会員証、交通事故証明書（人身事故扱い）、診断書（市指定のもの・自賠責診断書も可）、死亡診断書（死亡事故の場合）、印鑑、その他市長が指定する書類。

■共済見舞金支給の除外

- ①道路交通法に規定する道路以外の場所における車両の運行による交通事故。
 - ②災害対策基本法に規定する災害による交通事故。
 - ③無免許、酒気帯び、速度違反による運転者と同乗者。
 - ④自殺行為または犯罪を目的とした運転者と同乗者。
 - ⑤故意または重大な過失による交通事故。
- ※スピード違反、一時停止違反、シートベルト未着用などの違反行為がなく、交通法規を遵守している方が、見舞金の支給対象者となります。

■見舞金基準額表

等級	傷害の程度	基準額
1 等級	死亡した場合	120 万円
2 等級	実日数入院治療期間9カ月以上	75 万円
3 等級	実日数入院治療期間6カ月以上	60 万円
4 等級	実日数治療期間 6 カ月以上	36 万円
5 等級	実日数治療期間 5 カ月以上	30 万円
6 等級	実日数治療期間 4 カ月以上	24 万円
7 等級	実日数治療期間 3 カ月以上	18 万円
8 等級	実日数治療期間 2 カ月以上	15 万円
9 等級	実日数治療期間 1 カ月以上	12 万円
10 等級	実日数治療期間 2 週間以上	9 万円
11 等級	実日数治療期間 1 週間以上	6 万円
12 等級	実日数治療期間 1 週間未満	3 万円

※実日数治療期間とは、入院・通院または往診に要した日数をいいます。
※共済運営委員会の決定により、事故内容によって減額して支給される場合があります。

こんな場合、見舞金は支給されるの？

歩行中に自転車に追突されてけがをした場合、
自転車で走行中に転倒してけがをした場合に
見舞金は支給されますか？

A どちらの場合も、
見舞金の支給対象になります。

ただし、道路交通法に規定されている道路上での事故に限ります。

※自転車事故でも、必ず警察に届けましょう。
また、見舞金の申請には、事故証明書が必要です。

困難があろうとも 領土問題解決への決意を示す

2/7 2024「北方領土の日」根室管内住民大会

2月7日の『北方領土の日』に、総合文化会館で根室管内一市四町の元島民らが一堂に会して領土問題の早期解決への思いを全国へ発信する住民大会が開かれました。

1855年の2月7日、日ロ両国の国境を択捉島とウルップ島の間とし、北方四島は日本の領土であると定めた日ロ通好条約が締結されたことから、1981年、閣議了解によって同日を『北方領土の日』とすることが決定。この日を中心に全国で北方領土問題に関する啓発活動が展開されています。

第一部の式典では大会長である石垣市長が、一昨年のウクライナ侵攻以降、平和条約交渉の中断、ビザなし交流事業等の停止、北方墓参も見送りとなり、領土問題が置き去りにされ、国民の関心が薄れることに懸念を示したうえで「厳しい時だからこそ、やらなければならないことがある。78年の長きにわたり、返還要求運動に命を懸けてきた先達の思いを受け継ぎ、当時の決意と変わらない熱い思いを発信しよう」と挨拶。元島民を代表して登壇した択捉島出身の鈴木咲子さんが「原点の地の住民である私たちは「北方領土問題を解決し、平和条約を締結する」という最終目標の実現をどうあろうと諦めるわけにはいかない」と話し、「後継者の皆さんと力を合わせ、粘り強く返還要求運動を続ける」と決意を示しました。

式典の締めくくりには、シュプレヒコールが行われ、参加者750人が『北方領土を返せ』と声をあわせて拳を突き上げました。



「浜の母ちゃん」の技術学ぶ

1/23 浜の母ちゃん直伝!根室おさかな料理教室



市内4漁協の女性部が講師となって、水産物を使った料理の調理法を教える料理教室が開かれ、参加者16人が料理の手ほどきを受けました。この日は道産子さんまご飯、昆布と柿のサラダ、たらのカレー風味フライ、氷下魚の味噌汁の4メニューに挑戦。講師から調理のポイントを説明された参加者たちは4班に分かれて協力し合いながら料理を完成させると、試食を行い、出来栄を確かめていました。

実習生が旧正月を楽しむ

2/10 2024テトを祝う会



帰省が難しいベトナム人技能実習生の励みになればと、ベトナムの旧正月「テト」を祝う会が開かれ、市内で働く実習生約70人が故郷のお祝いムードを楽しみました。現在も旧暦が使われるベトナムの年中行事で「テト」は帰省をして家族とともに過ごす、一年で一番大切な行事とされています。伝統料理などを食べながら、歌やビンゴ大会で盛り上がった会場は、若者の活気あふれる雰囲気の中、笑顔の輪が広がっていました。

まちづくり活動を応援します

根室市では、市民活動団体が自主的・積極的に取り組む地域の特色を生かしたまちづくり活動に対し、補助金等を交付していますので、ぜひご活用ください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

根室市×SDGs



問合せ先
市総合政策室総合政策担当
☎ (23) 6111 番 内線 2254 《市HPリンク》

根室市人づくり・まちづくり補助金

▶ 対象

地域の創意工夫で実行する事業を基本とし、市民活動団体が企画されたSDGsの掲げる17の目標達成に資する、地域のまちづくり活動に関する自主的・主体的な取り組み（宗教・政治団体、暴力団体などの事業を除く）

▶ 補助額

まちづくり推進事業（講演会・研修会・イベント等 開催事業）

・補助対象経費の4分の3以内（予算の範囲内）で、上限50万円、下限5万円

まちづくり推進事業（無形伝統文化財伝承事業）

・補助対象経費の4分の3以内（予算の範囲内）で、上限200万円、下限10万円

まちづくり推進事業（地域活性化が図られる活動の場整備事業）

・補助対象経費の10分の10以内（予算の範囲内）で、上限500万円、下限100万円

プロジェクト事業（文化発信・自然環境保全事業等）

・補助対象経費の10分の10以内（予算の範囲内）で、上限500万円、下限100万円

【選考委員の募集について】

選考委員会にて、補助を要望する団体から事業内容を聞き、選考・評価を行います。

- ◆対象：満18歳以上の根室市民で、補助金を要望する団体や事業に無関係の方
- ◆定員：5名 ※応募多数の場合は書類選考を行います。
- ◆任期：委嘱の日から翌年3月末日まで

根室市花咲線普及促進活動助成金

▶ 対象

根室本線「花咲線」普及のために行う利用促進や魅力向上等につながる事業

▶ 補助額

1事業につき上限20万円（全部または一部を助成）

根室市Jazz文化発信活動助成金

▶ 対象

「ジャズの街 根室」を全国へ広くPRし、文化的価値を遺し伝えるための事業

▶ 補助額

1事業につき上限20万円（全部または一部を助成）

■ 募集期間（共通） 3月1日（金）～22日（金）

根室こども大学プログラミング講座 「scratchで魚釣り」

成人学校「プログラミング講座」受講生が、講座で学んだ技法を生かし、子どもたちと一緒にゲームを制作します。ぜひ、ご参加ください。

3月17日（日） 10時～正午
総合文化会館 特別会議室

【対象】 15歳以下（原則小・中学生）

【申込方法】 窓口または電話

【申込期限】 3月14日（木）

参加費無料

【申・問】 市総合文化会館 TEL：24-3188 番

「子ども110番の家」 新規参加事業所などを募集します

子どもたちの登下校時における不審者からの呼びかけや、身体に危害を受けるような事態が発生した場合の緊急避難場所「子ども110番の家」に、参加・ご協力をお願いします。

- 《対象》 ●郵便局 ●コンビニエンスストア
●ガソリンスタンド ●防犯協会会員企業
●根室警察署交番・駐在所連絡協議会の企業・組合・商店など
●その他公共施設など

【問合せ先】 市教委教育総務課学校教育担当
☎ (23) 6111 番 内線 2414・2415



インフォメーション



市フェイスブックでは、
情報を随時更新して
います！
<https://www.facebook.com/nemurocity/>

**軽自動車税（種別割）の
抹消・移転・名義変更を**

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在で所有（登録）されている方に納めていただく市税です。

軽自動車を廃車・売買・譲渡などにより所有しなくなった場合には、速やかに抹消・移転・名義変更の手続きを行う必要があります。

本年3月31日までに手続きが行われない場合は、令和6年度も軽自動車税（種別割）が課税されますのでご注意ください。

また、軽自動車検査協会や運輸局にて変更手続きをした後、税止め申告代行を依頼していない場合、根室市への税止め手続きが必要になりますので、ご注意ください。

車両区分および申告先

●原動機付自転車（125cc以下）・小型特殊自動車・ミニカー／市税務課課税担当
☎（23）6111番

内 2152・2153

●軽三輪・軽四輪／軽自動車検査協会釧路事務所（釧路市鳥取大通6丁目2番3号）
☎050（3816）1767番

●軽二輪（126cc）250cc）・二輪の小型自動車（251cc以上）／北海道運輸局釧路運輸支局（釧路市鳥取大通6丁目2番13号）
☎050（5540）2005番

※必要書類については、各申告先にお問い合わせください。

電子ピアノを弾こうよ

音楽の楽しさを体感できる「ストリートピアノ」が世界各地で実施されています。「JAZZの街・根室」を盛り上げ、文化を継承していくことを目的に、誰でも自由に弾くことができる電子ピアノを設置します。

1日限りのストリートピアノを、ぜひ弾きに来てください。

日 3月31日（日）正午～17時

場 総合文化会館多目的ホール
演奏時間 1人（組）につき、20分以内

料 無料
問 市公民館事業担当
☎（24）3188番

献血のご協力をお願いします

北海道赤十字血液センター釧路事業所による移動献血車「ひまわり号」が巡回しますので、献血のご協力をお願いします。

日・場

●3月12日（火） 大地みらい信用金庫本店・12時～16時30分

●3月13日（水） 根室漁業協同組合・9時～10時30分、歯舞漁業協同組合・11時20分～12時30分、リアアブルボックス・14時30分～16時30分

●3月14日（木） マルシエ・デ・キッチン・9時～11時、12時30分～15時30分

問 市保健課健康推進担当
☎（23）6111番

内 2140

乳がんなど女性特有がん経験者の温泉イベント「For湯」を開催

乳がん術後も、胸の傷と人の目を気にせず、一緒に温泉を楽しむませんか。

日 3月24日（日）11時～15時
場 別海町ふるさと交流館
対 女性限定

**令和6年3月1日から
戸籍制度の取り扱いが変わります**

戸籍証明書などの広域交付について

本籍地以外の市区町村窓口でも、戸籍謄本などの戸籍証明書を請求できます。

- ・本人および配偶者、父母、祖父母、子、孫など直系親族の請求に限られます。きょうだいや代理人は請求できません。
- ・窓口交付のみとなり、郵送請求はできません。
- ・運転免許証やマイナンバーカードなど、顔写真付き身分証明書が必要です。
- ・コンピュータ化されていない戸籍証明書は請求できません。
- ・戸籍抄本や身分証明書、戸籍附票などは、今までどおり本籍地での請求となります。

戸籍届出時の戸籍証明書などの添付を省略

本籍地以外で戸籍届出（婚姻届、離婚届、養子縁組届、転籍届など）をする際に添付いただいた、戸籍謄本などが原則不要となります。

制度の詳細はこちらで確認できます。

法務省 戸籍法改正 検索



●経験者同士親睦を深めたり情報の交換をしたい方、脱毛などにより見た目を気にされている方、入浴着使用に抵抗があり公共浴場へ行きづらいつ感じている方（ご家族の同伴可）
●がん啓発に関心があり、症状のある方に理解がある、がん経験者でない方
※希望者は入浴着を試着可。
料 入館料510円、別途出前ランチ代500円より

持ち物 タオル類など

主催 根室市地域おこし協力隊
／乳がん経験者の会「Change」

申込方法 申込フォーム・電話
申・問 地域おこし協力隊・笠原
☎090（2374）9124番



申込フォーム
QRコード

問合せ：市市民環境課戸籍住民担当 ☎（23）6111番 内線2120

図書館休館のお知らせ

年度末館内図書整理・蔵書点検のため、図書館は休館となります。

休館期間中の図書の返却は、正面入り口右側の返却ポストのご利用をお願いします。

休館日 3月25日(月)～31日(日)

問合せ先 市図書館 TEL：(23) 5974 番

第23期根室市寿大学生を募集

公民館では、健康で力強く生き生きの高齢者として家庭生活や社会生活について学ぶ、第23期根室市寿大学生を募集します。

対 市内在住の65歳以上の方

修学期間 2年間(令和6年4月～令和8年3月)毎月1、2回

内容 健康、生活、経済、文化などについての講義や話し合い、パークゴルフや宿泊研修などを実施

学習時間 10時～正午

場 総合文化会館ほか

定 60名

修学負担金 年額3,000円

のほか教材費、宿泊研修などに要する経費

募集締切 3月31日(日)

申込方法 入学願書(公民館にあり)に必要事項を記入の上、修学負担金3,000円を添えてお申し込みください。

申・問 市公民館事業担当

☎ (24) 3188番

「地域福祉推進補助事業」を募集

市では、民間団体が行う福祉活動を支援し、在宅福祉の向上や健康・生きがいづくりなど、地域福祉の推進を図る地域福祉推進補助事業を募集しています。

対 根室市民で組織する団体

対象事業の例 ①在宅福祉等の普及、向上に関する事業②健康・生きがいづくりの推進事業③ボランティア活動の活発化に関する事業④その他高齢者などの福祉を推進する上で、市長が特に必要と認める事業

補助金 事業に必要な経費のうち、別に定める補助対象経費の4分の3以内を予算の範囲内で補助します。

※個々の団体の議決を得ており、令和6年4月1日から令和7年3月31日までに実施・完了

する事業に限ります。

申込締切 令和6年3月29日(金)

申・問 市社会福祉課社会援護担当

☎ (23) 6111番

内 2178

道営住宅入居者を募集

世帯向け一般住宅 花咲団地1号棟3LDK1戸

子育て支援住宅 であえくる明治団地1号棟2LDK1戸(小学校就学前の子がいること・入居期限付き)

※一人世帯の募集はありません。

家賃 21,300円～83,000円(入居者の収入によって変動します。)

募集案内配布 4月1日(月)～12日(金)(土・日除く)

入居申込受付 4月8日(月)～12日(金)(土・日除く)

抽選日 4月18日(木)(予定)

入居可能日 5月中旬(予定)

※インターネットでの申し込みは4月8日(月)9時から12日(金)17時まで可能となっています。

※受付期間などは、変更する場合があります。

※年度内の入居補欠者の決定は行いません。空き家が発生した場合は、改めて募集します。

農地の賃借料情報を提供します

令和5年中に締結(公告)された農地法および農業経営基盤強化促進法による賃貸借における、1ha当たりの賃借料水準をお知らせします。

(牧草畑)

地域区分	平均額	最高額	最低額	データ数
東部地区	16,008円	36,072円	8,366円	28
西部地区	29,759円	34,005円	18,545円	20
【参考】根室市全体	21,496円	36,072円	8,366円	48

※地域区分は市農業委員会地区推進区域としています。

【東部地区】 歯舞地区一円、牧の内、花咲港、市街周辺一円、穂香、幌茂尻、温根沼、東和田、西和田、落石東、落石西、長節、昆布盛、浜松

【西部地区】 東梅、酪陽、別当賀、川口、初田牛、湖南、槍昔、明郷、東厚床、西厚床、厚床一円

【問】市農業委員会 ☎ (23) 6111番 内線 2431

「根室市特別奨学資金」のご活用を

対 ①大学で水産学を専攻している在学生または入学が決定している方②高等学校で水産関係の学科に在学中または入学が決

※入居予定者のいずれかが、道営住宅にかかわる未納の家賃、駐車場使用料および損害賠償金などがある場合や、入居予定者のいずれかが暴力団員である場合は、入居を認めません。

申・問 道営住宅(根室市)指定管理者 渡辺建設工業(株)惣万

☎ (23) 5291番

貸付金額(年額) ①24万円以内②12万円以内

貸付条件 市内に住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で就学が困難な方

※卒業後、根室市内の水産業に貸し付けを受けた期間以上、就業する意志があること

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付条件 市内に住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で就学が困難な方

※卒業後、根室市内の水産業に貸し付けを受けた期間以上、就業する意志があること

貸付金額(年額) ①24万円以内②12万円以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付条件 市内に住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で就学が困難な方

※卒業後、根室市内の水産業に貸し付けを受けた期間以上、就業する意志があること

貸付金額(年額) ①24万円以内②12万円以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付条件 市内に住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で就学が困難な方

※卒業後、根室市内の水産業に貸し付けを受けた期間以上、就業する意志があること

貸付金額(年額) ①24万円以内②12万円以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付条件 市内に住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で就学が困難な方

※卒業後、根室市内の水産業に貸し付けを受けた期間以上、就業する意志があること

貸付金額(年額) ①24万円以内②12万円以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付条件 市内に住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で就学が困難な方

※卒業後、根室市内の水産業に貸し付けを受けた期間以上、就業する意志があること

貸付金額(年額) ①24万円以内②12万円以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内

貸付条件 市内に住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で就学が困難な方

※卒業後、根室市内の水産業に貸し付けを受けた期間以上、就業する意志があること

貸付金額(年額) ①24万円以内②12万円以内

貸付期間 在学する学校の正規の修業期間以内



根室警察署からのお知らせ

今から29年前の1995(平成7)年3月20日、オウム真理教による「地下鉄サリン事件」が発生しました。

オウム真理教は現在も

◆麻原彰晃こと松本智津夫への信仰を強調する
主流派「Aleph (アレフ)」

◆松本の影響力がないかのように装う
上祐派「ひかりの輪」
を中心に活動しています。

主流派は、街頭や書店における声掛けのほか、ソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)を利用するなどして青少年を中心に接触を図り、教団名を秘匿しながら、ヨガ教室に勧誘するなどして新規信者を獲得しています。

詳しくは、警察庁ホームページをご覧ください。



警察庁 HP

問合せ先 根室警察署 (☎24-0110)

「北海道警察官」を募集

北海道警察では、令和6年度(第1回)北海道警察官採用試験の受験者を募集しています。

採用予定人数

●A区分(大卒程度) 男性140名、女性50名

●B区分(高卒程度) 男性40名、女性20名

受験資格 平成4年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方

受付締切 3月29日(金)17時

試験日 4月28日(日)

※詳しくはお問い合わせください。

申・問 根室警察署警務課
(24) 0110番

海上保安学校学生・海上保安官を募集

海上保安庁では、令和6年10月期入学の海上保安学校学生(特別)および令和7年4月期採用の海上保安官(大卒者)の採用試験を行います。

海上保安学校・大学校とも、入学金・授業料が一切不要で、入学(採用)と同時に国家公務員としての身分を与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。

受験申込 インターネットで受付

受講料 無料
●海上保安学校学生
海上保安学校で1年間の教育を受けたのち、海上保安官として従事します。

受付締切 3月11日(月)

一次試験日 5月12日(日)

●海上保安官

海上保安大学校で2年間の研修を受けたのち、幹部海上保安官として従事します。

受付締切 3月25日(月)

一次試験日 5月26日(日)

※各試験の受験資格など、詳しくはお問い合わせください。

問 根室海上保安部管理課
(24) 4183番

「予備自衛官補」を募集

防衛省では、予備自衛官補を募集しています。

種目、資格、試験日および会場

●予備自衛官補(一般公募)
18歳以上52歳未満/4月13日(土) / 陸上自衛隊釧路駐屯地

●予備自衛官補(技能公募)
18歳以上で保有資格などに応じ
53歳未満/4月13日(土) / 陸上自衛隊帯広駐屯地

身分 特別職国家公務員(非常勤)

募集締切 4月11日(木)

問 自衛隊根室地域事務所
(24) 3651番

国税の納付は納期限内に

申告所得税及び復興特別所得税の納期限は3月15日(金)、消費税及び地方消費税の納期限は4月1日(月)です。

期限内納付のための納税資金のご準備をお願いします。

問 根室税務署
(23) 3261番

令和6年度 広報ねむろ 発行日(配達日)のお知らせ

広報ねむろは、発行日に各町会の広報配布担当者様のお宅のほか、市内のコンビニエンスストア、スーパーなどへお届けしています。

4月号	4月5日(金)	10月号	10月1日(火)
5月号	5月1日(水)	11月号	11月1日(金)
6月号	5月31日(金)	12月号	11月29日(金)
7月号	7月1日(月)	1月号	12月25日(水)
8月号	8月1日(木)	2月号	1月31日(金)
9月号	8月30日(金)	3月号	2月28日(金)

※悪天候などにより発行日でも配布を見合わせる場合がありますので、ご了承願います。

4月号は4月5日(金)発行です!!

問合せ先 市総務課広報広聴担当 ☎(23)6111番 内線2213

根室市低所得者支援給付金

物価高騰の負担感が大きい低所得世帯への負担軽減を図るため、給付金を支給しています。

住民税均等割のみ課税世帯に対する給付金
1世帯あたり 10万円

住民税非課税世帯等へのこども加算給付金
児童1人あたり 5万円

※詳しくは今月号の折込チラシをご覧ください。

問合せ先：市社会福祉課社会援護担当
☎23-6111番 内線2166・2178

学芸員日誌

ちつちやいフクロウ巣箱の

メンテナンスをしていると：

毎年、11月末～1月初頭に森の中に設置している小さなフクロウ、オオコノハズクの生態調査用に設置している巣箱のメンテナンスを行っています。次の春、オオコノハズクが使われるように、巣材となる木材チップを入れ替えたり、壊れてしまったパーツを取り替えたりします。巣箱の中からは動物たちが隠した面白いものが沢山出てきます。



(写真1) 巣箱の中から出てきたツルウメモドキの実

今年の巣箱メンテナンスでは冬に備えてカケスが巣箱に隠れてであろうドンダ、ゴジュウカラが隠したと思われるツルウメモドキとヤマブドウの実など。実験などでどうしても完全に巣箱の中身を入れ替えなければならぬ場合以外は、なるべく、木の実を巣箱の中に戻して、貯食した動物たちが冬の間、予定通りに使えるようにしています。



(写真2) コケのベッドで丸くなるモモンガ

木の実が入れられている程度であれば、次の春にオオコノハズクは巣箱を使ってくれます。しかし、モモンガやエゾリスが冬の間の住処として巣箱を使い、枝を詰め込み、コケを集めてベッドをつくり、丸くなって眠っていることがあります。「立ち退き」を要求するのも、さすがにかわいそうなので近くに新しい代替の巣箱を設置することになってしまいます。そんなこともあるので、メンテナンス前に行うウェアラブルカメラを使った巣箱の中身チェックの際には、『どうかエゾリスやモモンガが巣箱を使っていますよ』と、『いつもドキドキしながらモニター画面を覗き込んでいます。』



学芸員 外山 雅大

※巣箱を利用するオオコノハズクをはじめとした動物たちを驚かさないため、ウェアラブルカメラを用いて素早く観察しています。巣箱の設置、調査は地権者等の許可を得て行っています。

市歴史と自然の資料館 ☎ (25) 3661 番

根室こぼれ話

時代の先端行ったズボン型制服

戦前、根室の女子教育の一翼を担ったのが根室高等女学校で、青柳賢治氏あおやぎけんじが長く校長を務められた。青柳校長は明朗闊達なお人柄ながら、躰しつぽんは厳しかったようだ。

当時の校舎は現在の根室市図書館の辺りにあったが、なにごと古い校舎で、廊下は歩くとキチキチと鳴るため生徒たちはこれを「鶯張り廊下」と名付けて楽しんでた。ところが青柳校長は「音を立てずに歩きなさい」と厳しく指導されたようだ。こうした教育者らしい厳格さの反面でなかなかの合理性も併せ持っておられた。

日本が太平洋戦争に突入した頃のこと。寒さに震えながら勉強する生徒たちを見て、「スカートにストッキングで寒いのは当たり前。今の世界情勢に備える意味でも、暖かく活動的な服装が必要」と考え、緊急父母会に諮ったうえで、ズボン型制服を全国に先駆けて取り入れることとした。

昭和17年にはこの制服を着て東京方面に修学旅行に出かけているが、「モダンな制服ね」と好意的な感想が多かったそうだ。ただ、このズボン、膝の辺りまでは横に広がり、そこから急に細くなる、言わば「とび職人」のいであつた。近く、青柳校長の二兎を追う苦心の末の作品であつた。

根室市史編さん員 小坂井 歓厚
岡市図書館 (二三) 五九七四番

子育て支援

健診・健康相談・離乳食教室はねむろポイントカード行政 pt 対象事業です。

市役所の健診・健康相談 〇 市保健課健康推進担当 Tel (23)6111 番 (内線2118・2131)			
4カ月児健診	3月6日(水)	11時55分～12時15分	会場:児童デイサービスセンター
7カ月児健康相談	3月8日(金)	13時00分～13時50分	会場:図書館
1歳6カ月児健診	3月14日(水)	12時00分～12時45分	会場:児童デイサービスセンター
3歳児健診	3月7日(水)	12時00分～12時45分	会場:児童デイサービスセンター
離乳食教室	3月5日(火)	13時00分～14時00分	会場:総合文化会館実習室
幼児食教室	3月11日(月)	13時00分～14時00分	会場:総合文化会館実習室
ファーストバースデイ すくすく健康相談・5歳児相談 は個別相談とします			
根室市子育て世代包括支援センター			
<ul style="list-style-type: none"> ■子育て相談所「ぶらんこ」 〇 まつもと保育所2階 Tel (24)3482 番 ■つどいの広場「クルクル」 〇 明治交番横道宮住宅1階 Tel (24)9696 番 ■こども子育て課・保健課 〇 根室市役所 Tel (23)6111 番 			
育児相談	月曜日～金曜日 (祝日を除く)	9時00分～17時00分	電話または直接、子育ての不安や悩みなどの相談を受け付けています。
一時保育 対象年齢:令和5年4月1日までに満1歳になられているお子さん	月曜日～金曜日 ※申込受付は子育て世代包括支援センターです。	8時30分～17時00分	まつもと保育所 / こまば保育所にて実施 一時的に保育が困難となるお子様をお預かりします。【要予約】
ピヨピヨ 5カ月～1歳5カ月までの親子	毎週水曜日	9時15分～11時30分	会場:つどいの広場クルクル 「ピヨピヨ・ふれあい」は遊びを通して交流を深め、子育てについて学びあえる場です。【要予約】 随時参加者を募集しています。
ふれあい 1歳6カ月～就学前の親子	毎週木曜日	9時15分～11時30分	
つどいの広場クルクル 「ピース」 0～3歳までの親子	月曜日～金曜日 (水・木は午後のみ) ※14日(水)は午前もあります。	午前:9時15分～11時30分 午後:14時15分～16時30分 ※12時～13時は閉館します。	「ピース」は親子が自由に遊び、交流を深める場です。子育ての不安や悩みなどの相談も受け付けています。(初回登録制) ■3月15日(金):保健師個別相談 ※要予約
いこ～よ(旧移動ふれあい) 1歳6カ月～就学前の親子	3月14日(水)	10時00分～11時30分	会場:青少年センター【要予約】 親子とも上靴を持参してください。 ※問合先:子育て相談所
保育所開放 〇 まつもと保育所 Tel (23)5821 番、こまば保育所 Tel (24)3693 番、落石保育所 Tel (27)2518 番			
保育所開放 対象年齢:6カ月～6歳 ※落石保育所は3歳～6歳	3月13日(水) 4月10日(水)(予定)	10時～11時	会場:まつもと保育所・こまば保育所・落石保育所 保育所を開放し、親子で遊べる場を提供します。希望する保育所にお問い合わせください。

各種相談窓口

●市民相談

会・問 市市民相談室
☎(23)6111番(内線2441)

●消費生活相談

会・問 市消費生活センター
☎(24)9065番

●法律相談【要予約】

無料法律相談

3月22日(金)10時～16時

会 市役所地下和室
問 市市民相談室
☎(23)6111番(内線2441)

釧路弁護士会法律相談

3月14日(水)

14時～17時

会 総合文化会館第一講座室
問 釧路弁護士会
☎0154(41)3444番

※有料(一人30分以内・5,000円)

※要件によっては無料相談可

●行政相談

3月6日(水)

13時30分～15時30分

会 市役所地下和室(担当:総務省
行政相談委員 伊藤・奥田)

問 釧路行政監視行政相談センター

☎0154(23)1100番

●釧路年金事務所相談【要予約】

3月26日(火)13時～17時

3月27日(水)9時～14時

会 総合文化会館第二講座室

問 釧路年金事務所

☎0154(25)1521番

●お酒でお悩みの方相談

3月15日(金)13時30分～15時30分

会 市役所地下和室

問 市保健課健康推進担当

☎(23)6111番(内線2118・2131)

●健康・栄養・禁煙相談

●不妊・不育・妊娠・出産相談

会・問 市保健課健康推進担当

☎(23)6111番(内線2118・2131)

●教育相談

子ども教育相談 9時～17時

問 市教委青少年相談室

☎(23)2859番

育ちと学びの相談「りんくす」

問 市教委育ちと学びの相談室

☎(23)6111番(内線2416)

●障がい者就業相談【要予約】

3月7日(水)・21日(水)

11時～14時30分

会 総合文化会館特別会議室

問 市社会福祉課福祉担当

☎(23)6111番(内線2165・2172)

●女性の健康相談

3月6日(水)10時～16時

問 根室保健所 ☎(23)5161番

●こころの健康相談

●肝炎ウイルス検査・HIV抗体検査

検査・HTLV-1抗体検査

問 根室保健所 ☎(23)5161番

●ことばの相談【要予約】

問 市社会福祉課福祉担当

☎(23)6111番(内線2165)

病院ガイド

受付時間	月	火	水	木	金
内科（予約のない方）					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
小児科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○				○
外科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00		○			
乳腺外来（乳がん検診） 3月12日・22日 ※要予約					
心臓血管外来 3月14日・28日 ※要予約					
整形外科 ★リハビリは8時30分~15時までの受付です。					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	予約 3月4日 25日		予約 3月6日 27日		
膝・リウマチ外来 3月7日・21日					
産婦人科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○		○		○
眼科 ★原則、予約診療となります。					
8:30~11:00	予約 10:30まで	予約	予約 10:30まで	予約	予約
泌尿器科 ★金曜日は第1・3・5週のみ診療しています。					
8:30~11:00		○	予約	○	○ 第1・3・5週
13:30~15:00	予約				
皮膚科 ★木曜日は10時30分までの受付です。 ★3月21日は休診となります。					
8:30~11:00	○	○	○	予約 10:30まで	
13:30~15:00	○	○	○		
※初診の方は現在使用中の内服薬・軟膏（市販薬含む）を必ずご持参ください。					
耳鼻咽喉科					
8:30~11:00	○	○		○ 3月7日	○ 3月8日
13:30~15:00	○	○		○ 3月7日	
脳神経外科 ★入院治療は取り扱っていません。 ★4月1日は休診となり、4月2日・30日に診療を行います。					
8:30~11:00	○		○		
13:30~15:00	○		○		

市立根室病院 ☎(24)3201番

	月	火	水	木	金	
★午前は 8:30~11:00、午後は 13:30~15:00 に受け付けています。						
内科専門外来（予約の方）	消化器内科	○	○	○	○ (午前のみ)	
	循環器内科	○	○ (午前のみ)	○ (午前のみ)	○ (午前のみ)	
	呼吸器内科					○
	血液外来	○ (午前のみ)	○ (午後のみ)		○ (午後のみ)	
	脳神経内科		○ (午後のみ)	○ (午後のみ)		
	不整脈外来					○ 3月1日
	小児科予防接種等	未就学児		○ 13:30~15:00		○ 13:30~15:00
		小学生以上		○ 15:00~16:00		○ 15:00~16:00
		乳幼児健診		○ 13:00~13:30 (予約制)		
		慢性疾患			○ 14:00~15:30	
【予約が必要な予防接種】 乳児：BCG その他：二種混合ワクチン ※上記以外の予防接種については予約不要です。						

※病院受診の際は、必ず「お薬手帳」をお持ちください。
 ※予防接種のご予約・お問い合わせは、13:30 からとなります。
 ※夜間救急外来は休診中のため、平日の時間内受診にご協力ください。
 ※感染症対策の一環として、外来制限等を行う場合がございます。
 ※院内では、これまで通りマスクの着用をお願いします。

日曜当番

やむを得ない事情により対応できないこともありますので、事前に医療機関へ症状などを連絡の上、受診してください。なお、当日急に診療できない場合はほかの医療機関を紹介します。

3月10日	道東勤医協ねむろ医院 ☎(22)2563番	3月31日	根室共立病院 ☎(24)4736番
		※3月3日、17日、24日の日曜当番はお休みです。	

※二次救急指定医療機関として、市立根室病院が救急診療を行っています。
 （上記以外の土日、祝日、夜間の診療については、かかりつけ病院（医院）へお問い合わせください。）

このコーナーでは、市内唯一の高校となる根室高等学校から、将来の根室を担う生徒たちの話題を皆さまにお届けします。

本校のホームページも随時更新しています。



根 高 通 信

「三者面談と進路動向」

1月後半から、2年次生が「三者面談」を実施しています。あと3か月もすると早い生徒では本格的に進路活動が始まります。

今回の面談では、進路目標の設定を、より意識付けさせるため、生徒が保護者へ自分の進路についてプレゼンをする取り組みを行いました。進路について、自分の想いを伝えることが難しい部分も「提示する」と

いう形で伝え、生徒は緊張しながらも上手にプレゼンをしていました。

今春卒業の生徒進路動向は、進学65%、就職35%と例年に比べると就職者がやや多い傾向。進学者の内訳は大学が約6割、専門学校などが約4割と例年通りで、全体の3割強が例年人気の「医療系」への進学となっています。就職については、市内就職が7割強と、こちらも例年

同様の割合になっております。

根室の未来を担う生徒の育成に尽力してまいりますので、今後ともご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



