

広報ねむろ

2019
May

5

特集 根室の平成を振り返る

今月の表紙 入学式

雪解けが進み春の訪れを感じる4月9日、市内の小学校では入学式が行われました。入場した新一年生たちは在校生のお兄さん、お姉さんに温かく迎えられ、少し緊張した様子でしたが、先生から名前を呼ばれると元氣よく返事をしていました。

根室の平成を振り返る

バブル景気に沸く中、幕を開けた「平成」。間もなくバブルは崩壊し、日本経済は平成不況と呼ばれる長い停滞期に入ります。またインターネットの普及により、誰もが簡単に大量の情報を入手できる情報化社会が到来し、私たちの生活は一変しました。さらには、東日本大震災など未曾有の自然災害が頻発するなど「平成」はまさに激動の時代だったといえるのではないのでしょうか？

今月の特集では、根室にとって「平成」とはどのような時代だったのか、年表や当時の写真で主な出来事を振り返ります。



①



④



②



⑤



③

主な出来事

- 平成元年・第二老人福祉センターと西浜児童会館の複合施設がオープン
- ・JR標津線が廃止
- 平成2年・郷土資料保存センター（現歴史と自然の資料館）がオープン
- 平成3年・ウニ種苗生産センターがオープン
- 平成4年・ビザなし交流がスタート
- 平成5年・総合文化会館がオープン①
- 平成6年・ロシア連邦セベロクリリスク市と姉妹都市提携②
- ・旧公民館を改修し、図書館がオープン
- ・北海道東方沖地震が発生③
- 平成7年・春国岱ネイチャーセンターがオープン
- ・新温根沼大橋が完成④
- 平成8年・水産研究所がオープン
- 平成9年・根室市公式ホームページがオープン
- 平成10年・ごみ処理の従量制がスタート
- 平成11年・ねむろ市民ラジオFMねむろが開局
- 平成12年・北方四島交流センター（ニ・ホ・ロ）がオープン
- ・道の駅スワン44ねむろがオープン⑤
- ・歯舞会館コミュニティセンターあさひがオープン
- 平成13年・「味覚観光都市ねむろ」を宣言
- 平成15年・別当賀夢原館がオープン
- 平成17年・風蓮湖・春国岱がラムサール条約湿地に登録⑥
- 平成18年・市立海星小中学校が開校
- 平成19年・臨床研修医改革により市立根室病院で医師不足が深刻化



皆さんにとって「平成」はどのような時代だったでしょうか？5月1日からは、元号が「平成」から「令和」へと変わります。元号が変わっても、広報ねむろは、皆様から親しんでいただける広報紙を目指し、努力してまいりますので引き続き温かいご支援をよろしくお願いいたします。

問合先 市総務課広報広聴担当

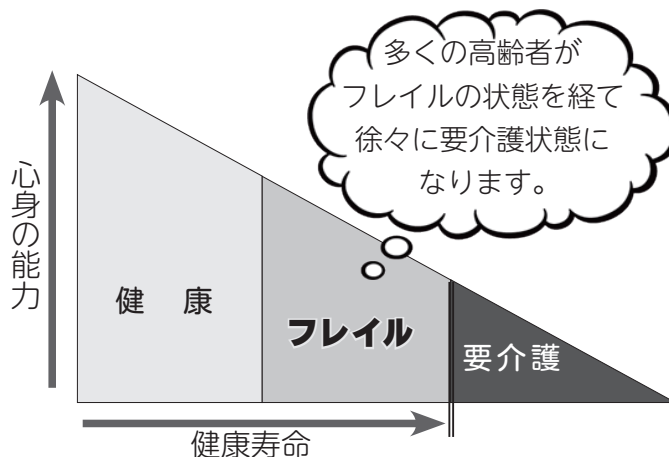
☎ (23) 6111番 内線2213

- ・ 北方領土返還要求アピール行動を初めて実施⑦
- 平成20年・市民の森がオープン
- ・ 市役所厚床支所廃止
- 平成21年・根室港花咲港区南埠頭が完成
- 平成22年・住民基本台帳人口が3万人を割る
- ・ 北海道の支庁制度改革に伴い「根室支庁」が「根室振興局」に改編
- 平成23年・東日本大震災が発生
- ・ 市役所第二庁舎を改修し、消防本庁舎が完成
- 平成25年・市立函舞小中学校が開校
- 平成26年・新市立根室病院が全面オープン⑧
- ・ 発達した低気圧の影響による高潮災害が発生⑨
- 平成27年・根室市観光協会が観光マスコットキャラクターを「眠郎」に決定⑩
- 平成28年・ロシア200海里水域でのサケマス流し網漁業が禁止される
- 平成30年・平賀洋明氏（市立根室病院顧問）が根室市で二人目の名誉市民となる⑪
- ・ 北海道胆振東部地震によるブラックアウト（大規模停電）が発生

人生100年時代の介護予防

～フレイルを予防しよう!～

根室市の要介護認定者は、平成30年度末で1,643人、認定率は18.9%ですが、介護保険制度が始まった平成12年度末では424人、認定率は6.9%でした。要介護認定者はこの約20年間で4倍に増加したことになります。こうした状況の中、根室市では介護予防事業に取り組み、高齢になっても要介護状態にならない取り組みを進めています。



ご存知ですか? 「フレイル」

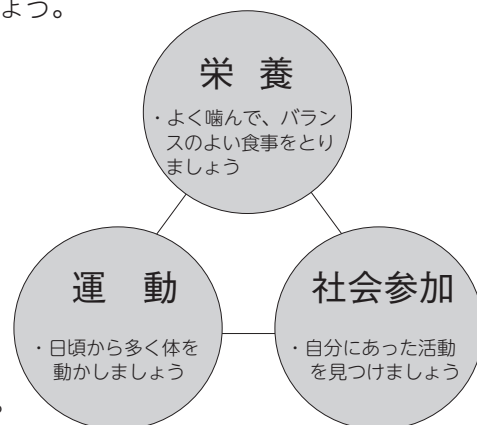
フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のことをいいます。いったん「要介護」になると、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻すことができます。健康寿命を延ばすためには、フレイルの予防・改善に取り組むことが大切です。人生100年時代を健やかで豊かなものにするために、元気なうちからフレイル対策をはじめましょう。

今日からはじめるフレイル対策

「フレイル対策」といっても、難しく考えることはありません。

「①十分な栄養摂取」「②適度な運動で体力づくり」「③積極的な社会参加」この3つのポイントを日常生活の中に意識して取り入れていくことでよい循環が生まれ、フレイルを予防・改善できます。

- ①栄養… 「もう歳だから」などと食事を簡素に済ませてはいけません。1日3食、バランスよく十分な栄養をとるようにしましょう。
- ②運動… 日頃から体を動かす習慣が身についていると、筋力や体のバランスを保つことができ、要介護の原因となる「転倒」を防止します。
- ③社会参加… 要介護の主な要因の「認知症」は、社会との繋がりが希薄になると発症リスクが高まります。自分に合った社会参加の方法を見つけて、積極的に他人との関わりを持ちましょう。



あなたの介護予防を応援します

根室市では根室市社会福祉協議会へ委託し、ふまねっと運動教室の出前講座を実施しています。ふまねっと運動を通じて、介護予防に取り組み、地域のつながりを広げてみませんか？

- 申込方法** 希望日のおおむね20日前までに電話により根室市社会福祉協議会へ連絡
☎ (24)0381番 (担当: 星山、林)
- 申込対象** 5～15名ほどの参加が見込まれる団体
- 開催時間** 午前9時から午後5時までの間で1時間程度
- 会場** 会場などは申込団体で手配願います。
- 費用** 派遣料などはありません。ただし、会場使用料などの必要経費は申込団体でご負担願います。



後期高齢者医療制度のお知らせ

平成 31 年度の保険料について

後期高齢者医療制度の保険料は 2 年ごとに定める保険料率をもとに計算されます。
平成 31 年度の保険料の計算方法は次のとおりです。

均 等 割 【1 人当たりの額】 50,205 円	+	所 得 割 【本人の所得に応じた額】 (所得－33 万円) × 10.59%	=	1 年間の保険料 (限度額 62 万円) ※ 100 円未満切り捨て
---	---	---	---	---

均等割軽減の割合と範囲が見直しされました

世帯主と被保険者の所得により判定	軽 減 割 合
次の①・②の両方を満たす場合に軽減されます ①世帯主の所得が 33 万円以下 ②被保険者全員の所得が 0 円 (年金収入のみの場合は、受給額 80 万円以下)	平成 30 年度までは 7 割＋国の補助(2 割相当) ＝9 割軽減 平成 31 年度は ➡ 8 割軽減に (国の補助が 1 割に)

軽 減 割 合	世帯主と被保険者の所得により判定
5 割 軽 減	平成 30 年度は 33 万円＋ $\frac{27 万 5 千 円 \times \text{世帯の被保険者数}}{\text{世帯の被保険者数}}$ 平成 31 年度は ➡ 28 万円 × 世帯の被保険者数に
2 割 軽 減	平成 30 年度は 33 万円＋ $\frac{50 万 円 \times \text{世帯の被保険者数}}{\text{世帯の被保険者数}}$ 平成 31 年度は ➡ 51 万円 × 世帯の被保険者数に

※ 65 歳以上の方の公的年金等に係る所得については、さらに 15 万円を差し引いた額で判断します。

協会けんぽや共済等の被扶養者だった方の均等割軽減措置期間が見直しされました

区 分	所 得 割	均 等 割
協会けんぽや共済等の 被扶養者だった方	かかりません	平成 30 年度までは 5 割軽減 ➡ 平成 31 年度から 制度加入から 2 年を 経過する月まで 5 割軽減 (2 年経過後は 軽減措置なしと なります。)

※ 所得の状況により、均等割の軽減割合が 8.5 割、または 8 割に該当することがあります。

◆平成 31 年度の保険料額は 7 月に個別にお知らせします◆

問 合 先

北海道後期高齢者医療広域連合

☎ 011-290-5601 番

〒 060-0062

札幌市中央区南 2 条西 14 丁目 国保会館 6 階

市介護福祉課高齢者包括支援担当

☎ 0153-23-6111 番 (内線 2174・2183)

〒 087-8711

根室市常盤町 2 丁目 27 番地

もっと昆布を食べよう！

4/6 第17回昆布料理発表会



今年で17回目を迎える昆布料理発表会を総合文化会館で開催しました。この発表会は、もともとは昭和61年に歯舞漁協女性部が、もっと昆布を食べてもらおうと、各支部で工夫を凝らした昆布料理を持ち寄り、発表したのが始まりですが、根室市が味覚観光都市宣言をした翌年の平成14年からは、市と歯舞漁協女性部の共催事業として実施しています。

恒例となったテープの代わりに昆布を使ったコンブカットで始まった試食会では、歯舞漁協女性部の10支部のほか、根室・室根交流の会や根室スイーツ研究グループなどが作ったアイディア溢れる16品の昆布料理が並べられ、集まった約200人の来場者は、皿と箸を手に、用意された料理を一品ずつ味わっていました。

節目の年に次なる一步を踏み出す

4/13、14 第50次北方領土返還要求現地視察大会



今年で50回目を迎える日本青年会議所主催の北方領土返還要求現地視察大会が開催され、二日間で全国からJC会員など延べ約600人が参加しました。式典には、日本青年会議所の鎌田会頭も参加し「50次という数字はめでたいものではない。一刻も早い問題解決に向け、国民世論を呼び起こそう。」と力強く述べ、半世紀にわたる日本青年会議所の取り組みに対し、石垣市長から感謝状が贈られました。

手話は言語「手話言語条例」の制定を

3/28 根室市手話言語条例制定要望書提出



根室市ろうあ会の今野会長と根室手話の会の松尾会長ら4人が市役所を訪れ、石垣市長へ「手話言語条例」制定に向けた要望書を手渡しました。「手話言語条例」は、手話が言語であるという認識のもと、手話の普及に努め、ろう者とろう者以外の人々が共生できる社会を目指すために制定するもので、要望書を受け取った石垣市長は「他の自治体も参考にしながら、良いものができるよう検討したい。」と応じました。

新一年生に交通安全を呼び掛ける

4/9 新入学児童への交通安全啓発



新入学児童を交通事故から守ろうと、市内の交通安全関係団体などが集まり、初登校する一年生へ黄色いワッペンや反射材などの交通安全グッズを手渡しました。ピカピカのランドセルを背負い、保護者に手を引かれて登校した一年生に石垣市長が「入学おめでとう。車に気を付けて学校に通ってね。」と声をかけると新一年生たちは「はい！ありがとうございます。」と元気いっぱいに答えていました。

元気に楽しく学ぼう

4/15 第 21 期寿大学入学式



第 21 期の寿大学入学式を総合文化会館で行いました。寿大学は市内に住む 65 歳以上の高齢者の方が、様々なテーマについて学ぶ生涯学習の場として昭和 57 年から開催しているもので、今年はこれまでの学生のほか、5 人の新入生を加えた 46 人が入学しました。今回入学した学生は、今後 2 年間、月に 1～2 回程度の学習を行うほか、宿泊研修などもあり、これからの学生生活への期待が伺えました。

新たなスタート教職員 34 人に辞令

4/3 根室市小中学校教職員辞令交付式



教職員への辞令交付式を総合文化会館で開催し、今年度から根室市で教鞭を執ることとなった校長 4 人、教頭 6 人、新規採用者 24 人の合計 34 人に寺脇教育長から一人ひとり辞令を手渡しました。その後、寺脇教育長と市小中学校長会長の永谷校長から激励の言葉が贈られ、異動教職員代表の西田校長（歯舞中）と、新採用者代表の吉田教諭（成央小）は、「子どもたちのために精一杯頑張ります。」と力強く決意を述べました。

両市を繋ぐ架け橋に

4/1 姉妹都市相互交流職員市長懇談



平成 22 年度から行っている根室市の姉妹都市、富山県黒部市との職員相互交流。この度、黒部市から 7 代目の職員として下村大地さんが着任しました。先代の相互交流職員から話を聞いて、根室に興味を持ったという下村さんは「職員交流事業が始まって 10 年が経ちますが、先輩方が積み上げてきた両市の絆を次の 10 年に繋げられるよう頑張りたいです。」と意気込みを語っていました。



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/>

「聞こえない・聞こえにくい人のための手話講座」を開催します

聴覚に障がいのある方や、「聞こえ」に不安をもつ方、また「聞こえ」の問題を抱えている方がご家族・ご友人にいらっしゃる方が手話に興味のある方を対象とした手話講座を開催します。わかりやすくゆっくりと進めます。簡単なあいさつや指文字などを覚えてコミュニケーションの幅を広げてみませんか。

日 6月13日(木) (計5回)
毎週木曜日 10時半～正午
場 福祉会館大会議室
対 聴覚に障がいのある方、「聞こえ」に不安をもつ方、手話に興味のある方
料 無料(ただし、テキスト代として972円)
定 10名
申込期間 5月7日(火)～24日(金)
申・問 市社会福祉課福祉担当

第25回根室市植樹祭を開催します

緑化への理解と認識を深め、緑豊かな郷土づくりを推進することを目的に、今年も植樹祭を開催します。

日 5月26日(日) 10時～11時30分
(小雨決行)
場 市民の森
参加方法 剣先スコップ、鎌を持参のうえ、市民の森に直接お集まりください。
問 市農林課林務・自然保護担当
☎ (23) 6111 番
内 2267

新生児聴覚検査費助成事業を実施します

市では、新生児聴覚検査に要する費用を助成することで保護者の経済的負担の軽減を図り、新生児の聴覚障害の早期発見及び早期療育につなげるため、新生児聴覚検査費助成事業を実施しています。

対 根室市に住所を有する平成31年4月1日以降に生まれた新

☎ (23) 6111 番
内 2173

生児の保護者で聴覚検査を希望する方

対象となる検査 初回検査及び初回検査において要再検と判断された場合に行う確認検査の2回まで

助成額 医療機関で実施する新生児聴覚検査料金の9割の額
申請に必要な書類 医療機関発行の領収書、母子健康手帳、印鑑、振込先口座がわかるもの
問 市保健課健康推進担当
☎ (23) 6111 番
内 2117・2140

乳がん検診を実施します

平成31年度の乳がん検診を実施します。

日 6月15日(土)～17日(月) ①8時30分～9時②9時30分～10時③12時30分～13時④13時30分～13時50分
対 根室市に住所を有する40歳以上の女性の方
場 児童・青少年サービスセンター
定 3日間各90名
料 1,800円
申込期間 5月10日(金)～17日(金)まで(土・日・閉庁時間を除く)
※昨年度受診された方は今年度は受診できません。



市道の工事を実施します

工事予定期間 5月中旬～12月下旬

平成31年度は主に以下の工事を実施する予定です。調査のため隣接地への立ち入りや、交通規制を行います。ご協力をお願いします。

舗装工事

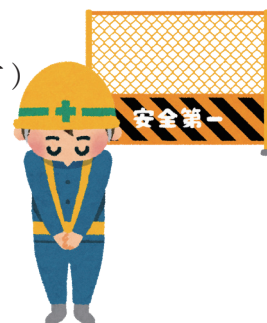
- ・横24号甲線(宝林町)
- ・根室穂香線(穂香・西浜町)
- ・落石無線線(落石西)

防雪柵建替工事

- ・牧の内3号線(牧の内)

橋りょう補修工事

- ・落石橋(落石西)



問合先 市都市管理課 都市事業担当

☎ (23) 6111 番 内線 2285・2286

2019年工業統計調査を実施します

申・問 市保健課健康推進担当
☎ (23) 6111 番
内 2117・2140

工業統計調査は、日本における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。調査の結果は中小企業施策や地域振興など、国及び地域行政施策の

ための基礎資料として利活用されます。調査の趣旨・必要性をご理解のうえ、ご回答をよろしくお願いいたします。

対 2019年6月1日時点で従業者4人以上の全ての製造事業所

※調査票に記入いただいた内容は、統計作成の目的以外(税の資料など)に使用することは絶対ありません。

問 市情報管理課統計担当
☎ (23) 6111 番
内 2356

市立根室病院

まつした ひさのり
松下 尚 憲

診療部長

診療科

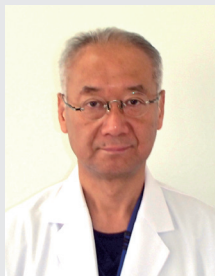
- 内科
- 一般内科、呼吸器内科

専門資格等

日本内科学会認定内科医
日本内科学会総合内科専門医
日本病院総合診療学会認定医

入職にあたってひとこと

鹿児島県出身ですが、根室の澄んだ空気と美味しい食べもの、温かい人情に惹かれてやってまいりました。地域医療に貢献出来るよう頑張ります。



根室市空き店舗出店支援補助金の活用を

根室市内全域における空き店舗へ新たに出店する方に対し、費用の一部を助成します。

対 小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業、娯楽業を営もうとする個人、法人など

支援内容 ①店舗改修費／対象経費の2分の1以内として、最大100万円（市内業者に発注し、事業実施年度内に完了予

定のものに限る）②店舗賃借料／賃借料の2分の1以内として、月額最大5万円を12カ月分※予算に限りがありますので、まずはお問い合わせください。

申・問 市商工観光課商工労政担当
(23) 6111番
内 2271・2272

自動車税・軽自動車税の納期限を忘れずに

自動車税および軽自動車税は毎年4月1日現在で運輸支局な

どに登録されている自動車の名義人（所有者）にかかる税金です。5月に北海道または根室市から納税通知書が送付されますので、忘れずに納付しましょう。

【自動車税】

納付期限 5月31日(金)

問 根室振興局税務課納税係
(24) 5466番

※インターネット上の「Yahoo! 税金支払い」サイトから、自動車税のクレジットカード納税が利用できますので、ご利用ください。

【軽自動車税】

納付期限 6月5日(水)

問 市税務課納税担当
(23) 6111番
内 2158・2159

「幼稚園教諭等修学資金」貸付のお知らせ

幼稚園教諭等養成機関・保育士養成施設に修学し、将来根室内で幼稚園教諭や保育士として働くことを希望している方を対象に、修学資金の貸付を

第3回

最東端ねむろシーサイドマラソン 参加者大募集!!

NWC

今年も『最東端ねむろシーサイドマラソン～北方領土を望む～』を開催します。多くのランナーのご参加をお待ちしております。



ゲストランナー
川内 優輝 選手

開催日 8月18日(日)
参加料 (ハーフ・10km・5km)

大人 4,000円
中高生 1,000円
(3km・1km)
一人 1,000円

大会公式ホームページ▶



完走賞 花咲ガニまるごと一杯(全種目)
参加記念品 大判タオル(ハーフ・10km・5kmのみ)
申込締切 6月30日(日)(消印有効)
申込・問合先 市青少年センター内
「最東端ねむろシーサイドマラソン実行委員会」
☎(23) 5982番 FAX(24) 7212番

勤務し、貸付期間以上保育業務に従事した場合は全額免除となります。

問 市こども子育て課こども子育て担当
(23) 6111番
内 2179・2186

貸付額 月額5万円以内

貸付期間

修学期間中(4年を限度)

※卒業後、市内の幼稚園などに



「北海道植樹の日・育樹の日条例」 が施行されました

北海道は全国の都道府県で初となる「北海道植樹の日・育樹の日条例」を制定しました。

この条例では、「豊かな森林を未来に引き継いでいくことを期する日」として、植樹・育樹の日を定め、植樹及び育樹に関する活動や森林づくりの施策を進めていくこととしています。

5月第2土曜日は

「植樹の日」

(5月は植樹月間)

10月第3土曜日は

「育樹の日」

(10月は育樹月間)



市民の皆様の植樹及び育樹活動への参加をはじめ、森林づくりへのご理解とご協力をお願いします。

問合せ 北海道根室振興局森林室
☎ 0153 (75) 2304 番

「特設なんでも相談所」を 開設します

6月1日は「人権擁護委員の日」です。この日にあわせて根室人権擁護委員協議会では、人権擁護委員が人権に関することや、日常生活における様々な心配ごとについて皆さんからの相談をお受けする「特設なんでも相談所」を開設します。

※相談は無料で予約も必要ありません。
※相談の秘密は堅く守られます。どんなことでも一人で悩まずまずは相談してみませんか。
問 釧路地方法務局根室支局
☎ (23) 4874番

消費税の軽減税率制度に 関する説明会を開催

本年10月に実施される消費税の軽減税率制度はすべての事業者の方に関係することから、軽

減税率制度についての理解を深め、準備を進めていただくための説明会を開催します。

内容 軽減税率制度の概要、適格請求書等保存方式（インボイス制度）の概要、軽減税率制度へ対応するための中小事業者への支援措置について

日 5月29日(水)①10時～11時②15時～16時

場 根室税務署2階会議室

※事前申込は不要ですが、会場の収容人数には限りがございますので、ご了承ください。

対 どなたでも

問 根室税務署総務課
☎ (20) 1009番

「一般曹候補生」を募集

防衛省では、一般曹候補生を募集しています。

種目、資格、試験日および会場

●一般曹候補生(陸海空自衛隊) 18歳以上33歳未満/5月25日(土)

／陸上自衛隊釧路駐屯地 身分 特別職国家公務員

受付期間および年齢計算期日は種目により異なるためお問い合わせください。

問 自衛隊根室地域事務所
☎ (24) 3951番

生活ガイド 衛生編

絶対にやめよう！不法投棄は犯罪です！！

不法投棄とは、廃棄物を適正に処理せず、みだりに道路や空き地（自らの土地を含む）などに捨てる行為です。不法投棄はまちの自然や景観を損ねるだけでなく、生活環境に悪影響を与えることから、市民の健康的な生活を守るためにも不法投棄は絶対にやめましょう。

不法投棄は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されており、違反した者は5年以下の懲役もしくは1,000万円（法人は3億円）以下の罰金、又はその両方が科せられます。根室市でも、毎年不法投棄に関する問い合わせが多数あるのが現状です。再犯防止に向けて、不法投棄禁止看板の設置による啓発を行っていますが、もし不法投棄を発見した場合は環境衛生担当までご連絡をお願いします。

また、根室市では「根室市ポイ捨て等防止条例」により、ペットボトルやタバコなどのポイ捨てを禁止しています。特にタバコについては、近くに燃えやすいものがあると火災につながりとても危険です。ポイ捨ても立派な犯罪であり、罰則の対象になるので、少しだからという軽い気持ちでポイ捨てせず、ごみはきちんとごみ箱に捨てましょう。

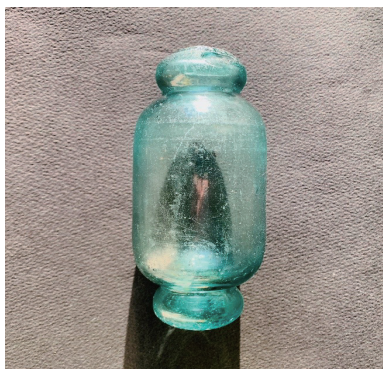


問 市市民環境課環境衛生担当 ☎ (23) 6111 番 内線 2127～2130

学芸員日誌

春の海辺でお宝発見！

少しずつ日差しが暖くなり、春の気配を感じる今日この頃。そうなると俄然、野外に飛び出したくなります。今年度初の休暇は、天気が良く、風も穏やかだったので、海辺にビーチコーミング（漂着物収集）に出かけました。「冬の間、あまり人が歩いていない海辺には面白い漂着物が沢山あるはず。」そう思い、ワクワクしながら歩き始めまし



(写真1) シリンダー型のガラス浮き

この日は運が良く、普段はなかなか見つけれないお宝たちと出会うことができました。シリンダーの様な形をしたガラス製の浮き（写真1）や、カエルの顔のような形をした金属製のブイ。それだけでも十分な収穫なのですが、更に思いがけないものを発見しました。クジラの仲間の椎骨（背骨）です（写真2）。発見した場所の近くでは2年ほど前にシャチの死体が打ち上がり、その後、波にもまれ砂浜に埋没してしまいました。その骨の一部が冬の荒波によって砂の中から出てきたようです。全部で6個あった椎骨を紐でくくり、担いで回収しました。思いがけず大荷物になってしまいましたが大満足の日でした。



(写真2) 浜辺で見つけたシャチ？の背骨

浜辺を歩き、漂着物を収集するビーチコーミング、気軽に根室の海と親しめる遊びです。4月27日から5月10日まで、総合文化会館コリドールで「海辺でみつけたタカラモノ展」と題して、ビーチコーミングの楽しみ方や漂着物を紹介する企画展を実施しています。この企画展が根室の海に親しむきっかけになればと思っています。



学芸員
外山 雅大

開市歴史と自然の資料館 ☎ (25) 3661 番

根室こぼれ話

開花最遅記録の更新なるか

私たち根室市民の自慢といえば、カニ、サンマ、日の出の早さに野鳥の多さと様々あるが、桜の開花の遅さも自慢？ネタの一つである。

桜の開花日が最も早かった年は記録が残っている限りでは平成27年の5月6日。この年は「ここは道南か」と勘違いしてしまうほど早くに咲き出している。逆に一番遅かったのは昭和59年の5月30日。「もうじき6月だというのにどうした！」と言われてようやく咲き出した。

根室市観光協会が開花の目安としているのは旧根室測候所、現在は合同庁舎の敷地内にある樹齢百年を超えるチシマザクラだが、昨年は道路一本隔てた根室振興局の桜が9日も早く咲き出している。春の訪れを早く感じたければ、こちらを愛でるのもいいのだが、根室市民としては合同庁舎の桜の方が、愛着もあり、記録への期待を抱かせてくれる。

昨年の開花日は5月13日と平年より5日ほど早かったものの、なんと7年連続で日本最遅記録を更新している。毎年この記録をめぐるのは、稚内や釧路とデッドヒートを繰り広げており、私たち根室市民は今年も日本一の座を守るべく、桜のつぼみを温かく見守っていかなくてはならない。

根室市史編さん員 小坂井 歓厚
開市図書館 (二三) 五九七四番

子育て支援

検診・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・離乳食教室 園 市保健課健康推進担当 Tel (23)6111 番 (内線2118・2131)			
4カ月児健診	5月8日(水)、6月5日(水)	13時30分～14時	会場:児童デイサービスセンター
7カ月児健康相談	5月10日(金)、6月25日(火)	13時30分～14時	会場:図書館2階 集会室
ファーストバースデイ すくすく健康相談	5月17日(金)、6月14日(金)	13時15分～13時30分	会場:児童デイサービスセンター
1歳6カ月児健診	5月16日(木)、6月13日(木)	12時～12時30分	会場:児童デイサービスセンター
3歳児健診	5月9日(木)、6月6日(木)	12時～12時30分	会場:児童デイサービスセンター
離乳食教室	5月14日(火)、6月7日(金)	13時30分～14時	会場:総合文化会館 実習室
子育て相談所「ぶらんこ」 園 まつもと保育所2階 Tel (24)3482 番			
育児相談	月曜日～金曜日 土曜日	9時～17時 9時～11時30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:平成31年4月1日現在 満1歳以上	月曜日～金曜日	8時30分～17時	会場:まつもと保育所 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】
ピヨピヨルーム 5カ月～1歳5カ月までの親子	毎週火曜日	9時40分～11時30分	会場:まつもと保育所2階 ぶらんこ 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】 ピヨピヨルーム・ふれあいルームは 随時参加者を募集しています。
ふれあいルーム 1歳6カ月～就学前の親子	毎週木曜日 5月23日(木) 10時50分から 保健師によるミニ講座「予防接種について」	9時40分～11時30分	
移動ふれあいルーム 1歳6カ月～就学前の親子	5月15日(水)	10時～11時30分	会場:青少年センター 親子とも上靴を持参してください。
つどいの広場「クルクル」 園 明治交番横道営住宅1階 Tel (24)9696 番			
つどいの広場「クルクル」 0～3歳までの親子	月曜日～金曜日	10時～15時 ※12時～13時は閉館	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。 ※初めて利用される方は登録が必要です。
保育所開放 園 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	5月8日(水)、6月12日(水)	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

5月24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【要予約】

5月9日(木)、6月13日(木)

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)

●行政相談【要予約】

5月15日(水)

13時～15時30分

会 市役所地下和室

問 総務省行政相談委員

☎ 伊藤 (24) 5656 番・伊澤 (27) 2288 番

●釧路年金事務所相談【要予約】

5月28日(火)13時～17時

5月29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 (61) 6000 番

●お酒でお悩みの方相談

5月17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 10時～16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】

5月16日(木)・23日(木)

11時～14時30分

会 16日 総合文化会館婦人活動室

23日 総合文化会館第三講座室

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

5月8日(水)、6月5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・HTLV-1抗体検査

問 根室保健所 ☎ (23) 5161 番

病院ガイド

市立根室病院 ☎ (24) 3201 番

受付時間	月	火	水	木	金
内科（予約のない方）					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○	○	○	○	○
小児科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○				○
外科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
乳腺外来（乳がん検診） 5月10日（金）・31日（金）※要予約					
心臓血管外来 5月21日（火）					
整形外科 ★リハビリは8時30分～15時までの受付です。					
8:30~10:00	○	○	○	専門外来	○
膝・リウマチ外来 5月16日（木）・30日（木）					
肩関節外来 5月9日（木）・23日（木）					
※外来休診日 5月7日（火）・8日（水）・13日（月） ・15日（水）・24日（金）・31日（金）					
産婦人科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○		○		○
眼科					
8:30~11:00	○	○	休診	○	○
泌尿器科					
8:30~11:00	○				
13:30~15:00	○				
皮膚科 ★木曜日は10時30分までの受付です					
8:30~11:00	○	○	○	○ 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	○	○			
13:30~15:00	○	○			
脳神経外科 ★入院治療については取り扱っていません。					
8:30~11:00	○		○		
13:30~15:00	○		○		

◎5月から眼科外来は水曜日を休診とします。

本年5月より、毎週水曜日は手術のため外来診療を「休診」いたしますので、ご理解とご協力をお願いします。

◎5月2日（木・祝）の臨時開院について

5月2日の臨時開院に伴う各外来診療体制は、院内掲示または病院ホームページをご覧ください。

	月	火	水	木	金
内科専門外来（予約の方）	★午前は8:30～11:00、午後は13:30～15:00に受け付けています。				
	消化器内科	○ (午後のみ)		○ (午前のみ)	○ (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			○ (偶数週のみ)	○ (偶数週のみ)
	血液外来	○ (午前のみ)	○ (午後のみ)		○ (午後のみ)
	不整脈外来				○ (毎月第1週)
小児科予防接種等	7歳未満		○ 13:30~14:00	○ 13:30~14:00	
	7歳以上		○ 15:00~16:00	○ 15:00~16:00	
	乳児検診		○ 13:30~14:00		
	慢性疾患		○ 14:00~15:30	○ 14:00~15:30	
	★7歳未満のBCG、ロタワクチン、二種混合ワクチン、B型肝炎は要予約で、それ以外の予防接種は予約不要です。 ★7歳以上の予防接種は事前にお問い合わせください。				

※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、午後からとなります。

※夜間救急外来は現在休診しています。平日の時間内受診にご協力ください。

日曜当番

5月12日	江村精神科内科病院 ☎(22)2811番	5月26日	トキワ医院 ☎(24)3221番
6月9日	根室共立病院 ☎(24)4736番	※5月5日、19日、6月2日の日曜当番はお休みです。	

※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。

※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。

保健
だより

禁煙にチャレンジしてみませんか？

保健師 長谷川 成美

5月31日は世界保健機関が定める「世界禁煙デー」です。

喫煙は、体に悪いと思っている方がほとんどではないでしょうか。皆さんの思っている通り、喫煙は、がんや心疾患・脳血管疾患・慢性閉塞性疾患（COPD）の原因になるとともに糖尿病や脂質異常症・歯周疾患を悪化させると言われています。また、「受動喫煙」によって、周囲の人の健康にも非常に悪い影響を与えます。

禁煙したいと思っている人は多くいらっしゃると思いますが、どうして禁煙できないのでしょうか。それは、「ニコチン依存症」という病気だからです。たばこをやめられないのは、本人の意思の弱さとは関係ないのです。「ニコチン依存症」は医療機関を受診しながら禁煙することで「比較的楽に」「より確実に」「あまりお金をかけず」治すことができます。

禁煙治療は一定の基準を満たせば保険が適用されるようになっていきます。市では、禁煙外来を行っている医療機関を紹介しているほか、市役所健康推進担当（8番窓口）においても、禁煙相談を実施しています。来所または電話にて相談可能ですので、気軽にご相談ください。



市保健課健康推進担当
TEL (23) 61111番 (内線2118)

忘れてはいけない文化を後世へ

根室民謡協会旭声会 会主 **高江 久美子** さん

根室民謡協会旭声会の会主を務める高江久美子さんは79歳となった今も民謡の魅力を伝えるための活動を続けています。

高江さんが民謡に魅せられたのは今から60年ほど前。道南の松前町から根室に移り住み、缶詰工場で働き始めた頃に聞いた女工節がきっかけでした。仕事の中に先輩が口ずさんでいた女工節の歌詞は、幼い頃に母を亡くし、故郷を離れて働く自分とまさに重なりました。女工節は亡き母が巡り合わせてくれた歌なんだと、高江さんは、すぐに先輩に頼んで、その歌を教えるも、らったと当時は振り返ります。

以来、毎日のように歌い続けてきた高江さんは「当時は辛いことや、哀しいこともありましたが、楽しいことも多い時代でした。女工節を歌うとその時の

ことを思い出し、昔に戻ったような気がします。」と古いアルバムをめくりながら、懐かしそうに話をしてくれました。

また「歌で人のためになることをしたい」と、昭和57年から始めた民謡のチャリティーコンサートは今年まで36年間、ほぼ毎年開催してきましたが、指導にあたる高江さん自身が高齢になったこともあり、惜しまれつつも今年が最後の開催となりました。

「自分が民謡を続けてこられたのはたくさんの方々の支援のおかげ。その感謝の気持ちを私らしく舞台上に立って伝えたい。」という高江さん。今後も体力の続く限り民謡教室や女工節の伝承を続けていきたいというその姿からは、民謡に対する思いの深さが感じられました。



春国岱バードウォッチング 参加者を募集



ネイチャーセンターでは、鳥たちのさえずりが最もにぎやかな季節に春国岱の木道「ふるさとの道」を約3km歩いて、水辺や森の野鳥を観察する春国岱バードウォッチングを開催します。

日時 5月26日(日)7時～10時
(雨天時は6月2日に延期)

対象 バードウォッチングに興味がある小学生～大人

定員 20名(先着順)

料金 100円(保険料として)

申込期間 5月1日(水)～5月24日(金)

申込方法 電話、メールまたは直接

申込・問合先 春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター
☎(25) 3047番

根室市ホームページをご活用ください!!

根室市ホームページは日々の暮らし・

子育てに役立つ情報が「簡単に」「わかりやすく」探すことができます。

また、イベント・観光に関する最新の情報が入手できます。今後も発信する情報を充実させ、わかりやすい掲載をしていきますので、皆さんぜひご覧ください。



根室市HPへは >> 「**根室市**」で検索!

根室市

検索

←携帯電話・スマートフォンの方はこちらから

..... 編集後記

平成最後の広報ねむろの編集を終え、自分なりに平成という時代を振り返ってみました。平成は不況や大きな災害の発生など、まさに激動の時代だったように感じます。これから迎える令和の時代は景気が上向き、災害のない平和な時代となることを期待したいものです。

根室市の人口

平成31年4月1日現在の人口 (前月比)

世帯数: **12,628**世帯 (-22)

総人口: **25,735**人 (-153)

男性: **12,311**人 (-69)

女性: **13,424**人 (-84)

※外国人を含む

転入: **108**人 出生: **14**人

転出: **246**人 死亡: **26**人

その他の増減: **-3**人

広報ねむろ 広告募集

お店の宣伝などにご活用ください

配布数付 10,600部

料 金 (単色刷) 12,000円～17,000円
(カラー刷) 15,000円～20,000円

※市内業者の価格です

料金・デザイン等、その他相談に応じます。お気軽にお電話ください。

問合先 市総務課広報広聴担当 Tel (23) 6111 番 内線 2213

