

広報ねむろ

2019
July

7



今月の表紙

北斗小学校運動会

6月18日、市内小学校の先陣を切り、北斗小学校で運動会が行われました。荒天のため予定より2日遅れての開催となりましたが、この日はこれ以上ないほどのお天気。青空の下、練習の成果を発揮しようと頑張る子どもたちに観客席からも大きな歓声が沸き上がっていました。

特集

ユルリ島の魅力にせまる

ユルリ島の 魅力にせまる

落石地区の沖合に浮かぶ「ユルリ島」。根室半島からわずか2.5kmしか離れていないこの島のことを皆さんはどのくらいご存知ですか？実は単なる小さな無人島ではないのです。今月はこの島の魅力について考えてみます。

希少な動植物

ユルリ島は1963（昭和38）年に北海道の天然記念物に指定され、現在、一般の人は立ち入ることはできません。しかし、この島は国内有数の北方系海鳥の繁殖地であり、中央部に広がる高層湿原には、貴重な高山植物が美しく咲き誇る幻想的な世界が広がっています。

「ユルリ」の語源は、アイヌ語で「鵜のいる所」という意味の「ウリル」が変化したものといわれています。全島が国指定の鳥獣保護区となっていて、周囲の切り立った崖やその上には多くの海鳥が集団で営巣してお



キヨシソウ（花しのぶ会提供）



エトピリカ



トキシウ（花しのぶ会提供）

り、その中には、エトピリカやチシマウガラスなど希少な海鳥の姿も見ることが出来ます。

また、島には貴重な植生が多く残り、北海道では根室にしかない植物であるキヨシソウをはじめ、トキシウやヤチランなど24種類の絶滅危惧種が確認されています。その他にも約400種類の植物が生息しているといわれており、1976（昭和51）年には北海道自然環境保全地域に、2001（平成13）年には環境

省から「日本の重要湿地500」に選ばれています。

ユルリ島の歴史

現在は無人島のユルリ島ですが、大正時代には、養狐場があったほか、戦時には塹壕（^{ざんこう}歩兵が砲撃や銃撃から身を守るための穴や溝）を掘るために兵隊が駐留するなど、人が住んでいた時代もありました。

また、昭和40年代の中頃までは、漁師が島に住み、周辺で採取した昆布をユルリ島に揚げるなど、昆布漁が営まれており、全盛期には7戸の番屋があったとされています。そのほとんどは馬を利用して、水揚げした昆布を浜辺から崖の上まで陸揚げするなど、馬はなくてはならない労働力として活躍していました。

エンジン付きの昆布漁船の普及により、昆布を島で干さずに直接港に揚げられるようになったことから、昭和46年に最後の住民が島を離れましたが、馬たちは島に残り、現在も6頭の馬がこの島で暮らしています。ユルリ島の馬は、日本人が漁業の労働力として馬を使い、漁業と馬とが結びついていた頃の記憶を今に残す存在となっています。



現在もユルリ島で暮らす馬たち



ユルリ島に人が暮らしていた頃
(撮影：山本正実 提供：岡田敦写真事務所)

ユルリ島の歴史

- 1849 年 「北海道」の名付け親である松浦武四郎が国後
択捉島へ渡る際、ユルリ島で停泊する
- 明治初期 漁家約9戸がユルリ島でコンブ漁を始める
- 1916 年 ユルリ島で銀狐の飼育が始まる
- 大正末期 ユルリ島で馬の放牧が始まる（現在ユルリ島
に生息している馬は昭和26年以降に持ち込ま
れた馬の子孫とされる。）
- 1951 年 昆布漁の労力として馬が持ち込まれる
- 1960 年 ユルリ島灯台点灯
- 1963 年 ユルリ・モユルリ島が北海道の天然記念物に
指定される
- 1971 年 ユルリ島から人が去り無人島となる
- 1976 年 北海道自然環境保全地域に指定される
- 1982 年 鳥獣保護区に指定される
- 2001 年 「日本の重要湿地500」に選ばれる

根室の魅力を高める ために

根室半島にはこのユルリ島以外にも、誇るべき自然、歴史、文化、産業などがたくさんあります。しかし、まだまだ市民の皆さんにも知られていないことも多く、そのことについて今一度考え、学ぶことが根室の魅力を高めていくことにつながります。

郷土に誇りを持つということはとても大切なことです。「何も無い」と決めつけるのではなく、まずは何かを探してみる事が重要なことではないでしょうか。

今回の特集で紹介したユルリ島は、面積169haほどの小さな島ですが、冬に雪が少なく、夏に霧が多い冷涼なユルリ島の湿原は、1万4千年も前から形成が始まったといわれ、全国的にも希少な動植物が多く生息する根室の貴重な財産のひとつです。

その財産を守り、後世に引き継いでいくことは、今を生きる私たちの使命でもあります。改めて、ユルリ島についての理解を深め、ユルリ島の将来について、皆さんで考えてみませんか？

ユルリ島は根室の宝



根室・落石地区と
幻の島ユルリを
考える会
会長 田嶋 靖照 さん

「根室・落石地区と幻の島
ユルリを考える会」とは？

落石地区の景観そしてユルリ島の特性に着目し、その魅力について考え、発信することを目的とした会です。自分が所属している中小企業家同友会では、地域全体のことを学ぶ研修会などを行っているのですが、過去に写真家の岡田敦さんを講師にユルリ島に関する講演会を開催した時、その反響が大変大きく、そのことがきっかけとなって平成29年から活動しています。

「現在の活動について教えて
ください。」

年に数回の勉強会を開催し、ユルリ島を含めた落石地

区の自然や歴史について学ぶとともに、多くの方に知ってもらうためインターネットなどで情報を発信しています。また、定期的に島に渡り、島で暮らす馬の様子を確認するなどもしています。7月には会員だけでなく一般の方にも参加いただき、ユルリ島が見える浜松フットパスを歩く勉強会を開催する予定です。

「市民の皆さんに向けて
一言お願いします。」

根室が持っている自然の素晴らしさ、歴史の奥深さはとても魅力的なものだと思います。ですが住んでいる我々にとってはそのことが日常になっていて、その魅力に気が付いていない人が多くいます。ぜひ足元にある素晴らしさに気づいてほしいと思います。そのために我々はこれからも勉強を続け、根室の魅力を発信し続けていきますので、興味のある方はお気軽にお声がけください。

後期高齢者医療制度

からのお知らせ

保険証と認定証が新しくなります
(限度額適用・標準負担額減額認定証)

問合せ先

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階
☎011(290)5601番

市介護福祉課高齢者包括支援担当 (1階16番窓口)
☎(23)6111番 内線2174・2183

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 交付年月日	〇〇年 7月31日 〇〇年 7月 1日
被保険者番号	01234567
被住所	広城市連合町1丁目
被氏名	広城 太郎
被生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3901 北海道後期高齢者医療広域連合

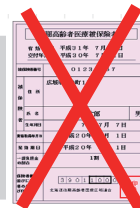
保 険 証

新しい保険証は
橙色 です



新しい保険証は7月中に郵送します

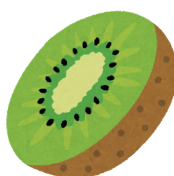
新しい保険証が届きましたら、古い保険証は破棄し、橙色の保険証をご使用ください。
(現在使用中の保険証は8月から使用できなくなります。)



旧保険証
(桃色)

認 定 証

新しい認定証は
黄緑色 です



認定証とは？

医療機関を受診した際の自己負担額は、世帯の所得によって異なります。

保険証と認定証を併せて医療機関へ提示すると、自己負担額が減額されます。

入院等の際は事前に市役所にて申請をお願いします。

交付の対象となる方については、次ページでご確認ください。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限 交付年月日	〇〇年 7月31日 〇〇年 8月 1日
被保険者番号	01234567
被住所	広城市連合町1丁目
被氏名	広城 太郎
被生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院 該当年月日	〇〇年 8月 1日
保険者印	印
被保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合

新しい認定証が届きましたら、古い認定証は破棄し、黄緑色の認定証をご使用ください。
(現在使用中の認定証は8月から使用できなくなります。)

8月以降も引き続き交付の対象となる方には、保険証と同封して郵送します



旧認定証
(水色)

認定証の交付対象となる方について

(限度額適用・標準負担額減額認定証)

①保険証に記載されている負担割合が 1 割の方

区 分			1 ヶ月の自己負担限度額	
			外 来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
住民税 非課税世帯	区分Ⅰ	世帯全員が市民税非課税で、 次のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、 その受給額が80万円以下の方) ・老齢福祉年金を受給されている方	8,000円	15,000円
	区分Ⅱ	・世帯全員が市民税非課税で 区分Ⅰに該当しない方		24,600円
一般 (上記以外の1割負担の方) ※手続きはありません			18,000円	57,600円

上記の区分Ⅰ、区分Ⅱに該当する場合、認定証の交付対象となりますので、市介護福祉課
高齢者包括支援担当（16番窓口）まで申請してください。

②保険証に記載されている負担割合が 3 割の方

区 分			1 ヶ月の自己負担限度額	
			外 来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
現役並み所得者	現役Ⅰ	・現役並みⅢ・Ⅱに該当 しない3割負担の方、 その方と同一世帯にい る被保険者の方	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	
	現役Ⅱ	・現役並みⅢに該当せ ず、住民税課税所得が 380万円以上の被保 険者と、その方と同一 世帯にいる被保険者の方	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	
	現役Ⅲ	・住民税課税所得が690 万円以上の被保険者、 その方と同一世帯にい る被保険者の方 ※手続きはありません。	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	

上記の現役Ⅰ、現役Ⅱに該当する場合、認定証の交付対象となりますので、市介護福祉課
高齢者包括支援担当（16番窓口）まで申請してください。

まちの話題

にそう 山本二三の世界を直に見る

6/15 山本二三展 ～自然から学ぶ色彩の力～

「天空の城ラピュタ」や「火垂るの墓」などのスタジオジブリ作品をはじめ、数々の名作アニメで美術監督を務めた山本二三氏の作品展を総合文化会館で開催しました。また6月15日には小・中・高生向けの制作実演を行い、未来のアーティストを目指す31人の子どもたちが参加しました。制作実演では、何色もの絵の具を混ぜ合わせる様子や繊細な筆づかいがスクリーンに映し出され、山本氏は解説をしながら、ファンの間では「二三雲」と呼ばれている迫力ある独特な雲を含めた朝焼けの風景画をほんの30分ほどで描きあげ、会場を驚かせていました。

実演後に行われた質疑応答では、「もののけ姫」制作にあたってのエピソードや雲をよく見るために台風前の飛行機に乗ったことなど、なかなか聞くことのできない貴重な話が披露され、参加した子どもたちは目を輝かせながらその話に聞き入っていました。



中学生が1日看護師体験

6/9 ふれあい看護体験



市立根室病院では、看護職を目指す小・中・高生を対象に毎年「ふれあい看護体験」を開催しています。この日は市内の中学生9人が参加。憧れの白衣に着替えた後、病院内を見学したり、実際に入院患者の手や足を洗うなどの看護体験を行いました。慣れない手つきながら、一生懸命看護に挑戦する姿を見て、患者さんは「将来はきっと優しい看護師さんになるね」と笑顔で話していました。

みどり豊かな未来へ

5/26 第25回根室市植樹祭



最高気温が根室市の観測史上最高となる34℃を記録したこの日、市民の森で「厳しい自然環境、特に風害から植樹した苗木を守る」をテーマに25回目の植樹祭を開催しました。職場の仲間や子ども連れの家族など、集まった約150人の市民の手によってエゾヤマザクラやヤマハンノキなど112本の苗木が植えられたほか、平成24年度に日本育樹会から寄贈いただいた桜の育樹活動を行いました。

根室のチシマザクラを学び考える

6/3 森林講座「チシマザクラを見つめ直す」



日本一遅咲きの桜として根室市民の財産の一つとなっているチシマザクラ。その桜を地域住民自らの手で増やし守ることを目指し、苫小牧市在住の金田正弘樹木医かねたまきひろを招き講演会と実地演習を行いました。参加者たちは花付きを良くするための肥料のあげ方や枯れ枝の処理などを学び、積極的に講師へ質問をしていました。市民皆さんの力を合わせてチシマザクラを次の世代に残していきましょう！

市民の憩いの場を整備

6/4 「ひょうたん池」清掃整備 記念看板除幕式



根室ロータリークラブが設立 60 周年記念事業として 1 年がかりで行った根室公園の「ひょうたん池」の環境整備が完了したことから、記念看板の除幕式が行われました。汚泥を取り除き、川底を乾燥させるなど、再生した「ひょうたん池」の周りには、現在、ライラックやツツジなどの花が見ごろを迎えており、池を眺めながら、公園を散歩する市民などでにぎわいを見せていました。

市民活動のひろば

もっと手話を身近な存在に

手話サークル 「根室手話の会」



「根室手話の会」は、手話に興味を持った健聴者の方が集まり、手話を学び、手話を通して聴覚障がい者との相互理解を深める活動をしています。定例会は毎週 1 回、昼の部と夜の部に分かれて開催しており、福祉会館で手話について学んでいます。

同会は、手話は地域によって実際に使われる表現方法が異なることから、テキストなどの資料で一般的な手話を学ぶのではなく「根室市ろうあ会」に所属する聴覚障がい者の方とともに活動し、地域のろうあ者の方が実際に使っている生きた手話を学ぶことを大切にしています。

また、手話の学習以外にも健聴者と聴覚障がい者が交流するクリスマス会を開催したり、「根室市ろうあ会」の方たちとともに市主催の手話講習会で講師を務めるなど、聴覚障がい者の方が住みやすい社会を目指し、幅広い活動を行っています。

会員は 30 代から 60 代の 19 名ですが、全員が女性で、男性の入会は大歓迎とのこと。初心者からベテランまで、地域の聴覚障がい者の方と交流しながら、楽しく手話を学んでいます。

☆問合せは根室市福祉会館（☎ 24-0381）まで



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/>

生活習慣病予防のための 栄養教室を実施します

市民の皆さんの健康づくりのサポートとして、栄養教室「バランスのよい食事のとり方」を実施します。日々の食生活における減塩のコツや油と上手に付き合う方法などを中心としたお話です。

日 7月30日(火)13時30分～15時

場 総合文化会館第3講座室

対 どなたでも

内容 管理栄養士による食生活改善の講話

申込期限 7月26日(金)

申・問 市保健課健康推進担当

☎ (23) 61111番

内 2118・2131

年に1度「特定健診（無料）」を受けましょう

特定健診とは、生活習慣病になる前の段階でリスクを発見し、生活習慣の改善などで予防

することを目的とした健診です。今の自分の健康状態を知ることができ、自覚症状の無い病気を早期発見できます。

あなたの家族や友人など大切な人にも声をかけ、ぜひ一緒に受診してください。

対 受診時点で40歳～74歳の根室市国民健康保険加入者

料 無料

受診に必要なもの 国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券

問 市保健課国保・年金担当

☎ (23) 61111番

内 2112・2113

7月は第69回「社会を明るくする運動」強調月間です

「社会を明るくする運動」とは、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行の無い安全・安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

【目標】

- ・犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取り組みを進めよう
- ・犯罪や非行をした人たちの立場

ち直りを支えよう

問 「社会を明るくする運動」

根室市推進委員会事務局 市社会福祉課社会援護担当

☎ (23) 61111番

内 2176・2178

ヒグマの目撃情報が 相次いでいます

6月17日現在、ヒグマの目撃情報が19件寄せられています。ヒグマに遭遇しないためにも、目撃場所には極力近づかないようにしましょう。

やむを得ず立ち入る場合は、次のことに注意してください。

- ①市が発信している「ヒグマ目撃情報」をよく確認し、出没しやすい場所や時間帯（朝・夕）の入林は避け、単独で行動しないよう、心がけましょう。
- ②足跡等の痕跡がないか常にヒグマの存在を意識しましょう。
- ③森林内での作業やハイキング、山菜採りなどで入林する時は鈴やラジオを携帯しましょう。
- ④見通しの悪い場所や沢沿いの音が聞き取りにくい場所では声を出す、手を叩くなどして自分の存在をヒグマに知らせるよう

にし、出会いがしらの事故を防ぎましょう。

ヒグマを目撃したり痕跡を発見した場合は、市農林課または根室警察署へすぐに連絡してください。

問 市農林課林務・自然保護担当

☎ (23) 61111番

内 2267

「登録統計調査員」を募集

市では、各統計調査に従事する登録統計調査員を随時募集しています。

調査員の主な業務は、国などが実施する調査において調査世帯を訪問し、調査票の配布・回収または聞き取り調査を行うことです。年間を通してフルタイムで従事するものではないので、お仕事をされている方でも調査員になることができます。

統計調査員の身分 国や都道府県などからの任命により、非常勤の国家公務員または非常勤の地方公務員となります。（守秘義務があります）

報酬 調査ごとに決められた報酬が支払われます。

※国が実施する統計調査は年度によって規模や内容にばらつき

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月2日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/2(火)～8/2(金)

公益財団法人 北海道市町村振興協会



があり、決められた期間での調査となるため、生計を維持できるものではありません。

登録方法 登録を希望される方は、手引き「統計調査員への登録」をご覧ください。登録申請書を提出してください。手引きおよび申請書は、市役所3階統計担当でお受け取りになるか、市ホームページからダウンロードしてください。

国勢調査の調査員 令和2年国勢調査で従事していただける方も募集しています。詳しくはお問い合わせください。

申込・問合先 市情報管理課統計担当

☎ (23) 61111番

内 2356

釧根地区公民館「絵手紙」移動展を開催します

釧根地区の市町村公民館において絵手紙の創作活動に励んでいる方々の作品を発表する「絵手紙」移動展を開催します。市内絵手紙サークルの皆さんの作品も多数展示しています。ぜひご覧ください。

日 7月24日(水)～28日(日)9時～19時

場 総合文化会館エントランスホール・コリドール

料 無料

問 市総合文化会館事業担当

☎ (24) 3188番

夏休み短期水泳教室を開催します

日 (Aコース) 7月30日(火)～8月2日(金) / (Bコース) 8月6日(火)～9日(金)

料 無料

対 水泳クラブなどに所属していない小学生

※一度受講した方も再受講でき、両コースへの申し込みも可能です。

場 温水プール

教室内容 低学年(1～3年生)

背泳ぎ／高学年(4～6年生)

クロール

定 各15名

申込期間 7月9日(火)～23日(火)

申込方法 温水プール受付で直接お申し込みください。

申・問 市温水プール

☎ (22) 3543番

「第32回根室管内民謡のつどい」を開催します

根室管内の民謡愛好者・民謡活動の振興に励んでいる皆さんが発表する「第32回根室管内民謡のつどい」が今年度は根室市で開催されます。ぜひご来場ください。

日 7月21日(日)開演12時30分

場 総合文化会館大ホール

料 無料

問 市総合文化会館事業担当

☎ (24) 3188番

「災害ボランティア研修会」を開催します

根室市社会福祉協議会では、地震や水害などの災害時に未経験者が被災地でのボランティア活動を円滑に行うことができる

よう、活動における知識を身につける研修会を開催します。

日 7月23日(火)18時30分～20時30分

場 福祉会館大会議室

料 無料

対 災害ボランティアに関心のある方

定 15名程度

申込方法 根室市社会福祉協議会で直接お申し込みください。

申・問 根室市社会福祉協議会

☎ (24) 0381番

「希望の家まつり」を開催します

今年で8回目となる「希望の家まつり」を開催します。

飲食・製品・不用品の販売コーナー、無料で出来る体験コーナーやゲームコーナー、ずららん学園の椎茸・卵販売やチェリッシュの出店もあります。また通所生によるよさこいの演舞やOur Beatによるダンス披露も行います。ぜひお越しください。

日 7月27日(土)10時～13時30分

場 希望の家施設内

問 希望の家

☎ (24) 3934番

自衛官候補生などを募集

防衛省では、自衛官候補生などを募集しています。

種目、試験日および試験会場

●自衛官候補生(陸海空自衛官)

(男子) 9月26日(木)、9月27日(金)

(女子) 9月28日(土)／釧路駐屯地

●一般曹候補生(陸海空自衛官)

9月20日(金)／根室分屯基地

●航空学生(海空パイロット養成)

9月16日(月)／釧路市内

●防衛医科大学校看護学科学生(看護師・保健師養成)

10月19日(土)／釧路市内

●防衛大学校学生(陸海空幹部自衛官養成)

11月9日(土)、10日(日) (2日間)

／釧路市内

●防衛医科大学校医科学学生(医師養成)

10月26日(土)、27日(日) (2日間)

／釧路市内

身分 特別職国家公務員

※受付期間、応募資格および年齢計算期日などはお問い合わせください。なお、自衛官候補生(男子・女子)については、通年募集しています。

問 自衛隊根室地域事務所

☎ (24) 3651番

介護保険料が改定されます。

本年10月の消費税率引き上げによる低所得者の保険料軽減強化を図るため、次の表に該当する方の保険料を改定します。

所得段階	保 険 料 (年額)		対 象 者
	改 定 前	改 定 後	
第1段階	23,200円	19,300円	生活保護受給者および世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者、世帯全員が市民税非課税かつ本人年金収入等80万円以下の方
第2段階	32,500円	29,100円	世帯全員が市民税非課税かつ本人年金収入等80万円超120万円以下の方
第3段階	38,700円	37,400円	世帯全員が市民税非課税かつ本人年金収入等120万円を超える方

※年金から天引きされる方については、10月から調整されます。

問合先 市介護福祉課介護保険担当 ☎ (23) 6111番 内線 2184・2116

「海上保安大学校」「海上保安学校」の受験者募集

海上保安庁では、令和2年4月期採用試験の受験者を募集します。

学校は、入学金、授業料が一切不要で、学生は入学と同時に国家公務員としての身分が与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。

●海上保安大学校

一次試験日 10月26日(土)、27日(日)

受付期間 (インターネット) 8月22日(木)～9月2日(月)／(郵送・持参) 8月22日(木)～26日(月)

●海上保安学校

一次試験日 9月22日(日)

受付期間 (インターネット) 7月16日(火)～25日(木)／(郵送・持参) 7月16日(火)～18日(木)

※各試験の受験資格など、詳しくはお問い合わせください。

申・問 根室海上保安部管理課

☎ (24) 4183番

海の夏季安全推進活動を実施します

根室海上保安部では7月1

日から8月31日まで「海の夏季安全推進活動」を実施します。夏は釣りに行く方も多くなりますが、釣りをしているときに足元を滑らせ海中転落という状況を確認し十分に注意するとともに、気象の把握、複数での行動を心がけ、安全な釣りを楽しみましょう。

また、小型船舶を運航される方は、ライフジャケットの着用とともに機関・船体の発航前点検、運航中の常時適切な見張りを行い、万一のための連絡体制の確保をお願いします。

【自己救命策3つの基本】

①ライフジャケットの常時着用

②携帯電話などの連絡手段の確保

③海の「もしも」は118番

問 根室海上保安部交通課

☎ (24) 3354番

北海道警察官を募集

北海道警察官採用試験の受験者を募集しています。広いフィールドで活躍しませんか？採用予定人数 A区分(大卒程度) 40名程度(男性30名、女性10名) / B区分(高卒程度)

160名程度(男性115名、女性45名)

受付締切 8月20日(火)

一次試験日 9月16日(月)

場 根室警察署

申・問 根室警察署警務係

☎ (24) 0110番

女性のためのなんでも相談所を開設します

根室人権擁護委員協議会は、相談者を女性に限定した「女性のためのなんでも相談所」を開設します。

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクハラや差別待遇など女性をめぐる人権問題のほか、日常生活での様々な悩みごとや困りごとに女性の人権擁護委員が無料で相談に応じます。

予約は不要で、相談内容についての秘密は堅く守られます。どの町の方でも相談できますので、ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか。日 7月21日(日)13時～16時 場 別海町マルチメディア館 問 根室人権擁護委員協議会 ☎ (23) 4874番



「未来を描き、笑顔をつくる」

令和元年度採用

令和2年度採用

根室市職員募集

中途採用枠もあります。

募集期間

6/11(火)～7/10(水)

試験日

札幌会場 7/15(月)

大阪会場 7/16(火)

名古屋会場 7/17(水)

東京会場 7/18(木)

根室会場 7/27(土)

募集職種

・一般事務職・一般事務職(Uターン)・一般事務職(障がい者)・一般事務職(社会福祉士)
・保健師・介護支援専門員・水産技師・土木技師・建築技師・技能労務職

ホームページアドレス

<http://www.city.nemuro.hokkaido.jp>

お問い合わせ先

根室市役所総務課 職員担当

TEL: 0153(23)6111

FAX: (2325・2226)



◆学芸員日誌◆

クマ意匠骨器

平成29年2月に根室市内で考古学、民族学、古地図研究をされてこられた北構保男氏から、これまでの発掘や収集による考古資料を寄贈頂きました。寄贈資料は13万点以上へのぼり、根室市内で発掘された6〜9世紀を中心とするオホーツク文化の資料が多くを占めています。資料的価値の高いものが多いため学芸員日誌のコーナーで紹介しています。

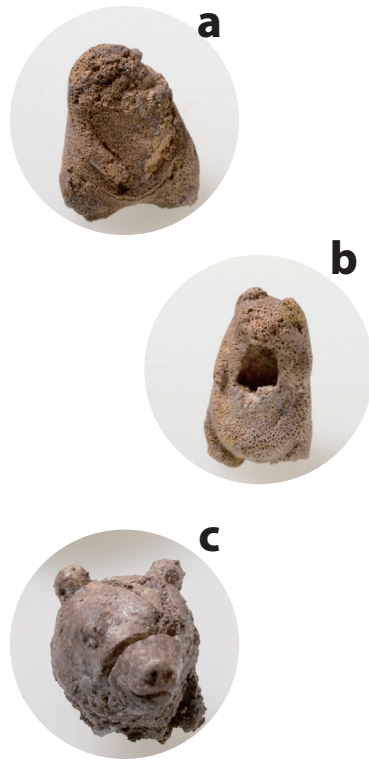


写真1：クマ意匠骨器



学芸員
猪熊 樹人

今回紹介する資料はクマの彫像です。写真1のa、bはクマの座像でネズミザメの口周辺の骨を利用したものです。aは高さ5.6cmで頭が欠損していますが、手足の表現がなされています。bは高さ5.3cmで左足が欠損していますが、ほぼ全身が残っています。cは鹿角で作られたクマの頭部の彫物で、高さ4.2cm。儀礼のときに用いられる武具である儀仗や指揮棒の一部



写真2：弁天島でみつかった骨塚

であると考えられます。

オホーツク文化の住居の中からは、骨塚とよばれるクマ骨や海獣骨で組まれた祭壇状の遺構が見つかることがあります（写真2）。この遺構は動物儀礼に関係するものと考えられており、祭壇にクマの頭部が並べられるなど、クマは動物儀礼の重要な位置を占めていました。北海道ではクマ意匠の遺物が縄文時代から出土しますが、オホーツク文化は特に数も多く、造形が精緻で、クマへの深い畏敬の念を感じさせます。クマの彫像もそのあらわれと考えられます。

根室こぼれ話

北斗小で完全給食が始まった

今からちょうど60年前の昭和34年7月1日、北斗小学校で「完全給食」が始まった。それまでも給食は出されていたが、美味とはいかぬ脱脂粉乳が飲み物として出されるか、おいもとサンマのぶつ切りが入った味噌汁が出る程度のものだった。

花咲小学校での完全給食はそれより3年もあとの昭和37年から始まっていた。北斗小学校は管内では断トツに早かった。家庭の事情でお弁当を持ってこれず、体格の劣る児童が多いことに心を痛めていた当時の住山昇二郎校長が各方面に強力に働きかけて実現したのだった。

給食に必要な設備は整ったものの、調理人はわずか4人。この人数で二千人を超える児童の食事を作ることはとうてい不可能で、児童の母親たちに応援してもらい、なんとかしのぐという毎日だった。

給食費の一食当たり予算は17円。この金額で栄養価の高い食事を提供するのには至難のわざで、お魚は地元の漁業組合から、ジャガイモなどの野菜は中標津農協から安く仕入れてやりくりしたという。

この頃の人気メニューはクリームシチュー。子供たちが競っておかわりするので、多めに作っても、お鍋が空っぽで返ってきて、片付けが楽だったそうだ。

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

岡市歴史と自然の資料館 ☎ (25) 3661 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	7月3日(水)、8月7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	7月9日(水)、8月6日(水)	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	7月10日(水)、8月14日(水)	13時15分～13時30分	会場:6月 児童デイサービスセンター 7月 図書館
1歳6カ月児健診	7月11日(木)、8月15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	7月4日(木)、8月8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	7月5日(金)、8月9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 7月25日(木) 10時50分から 保健師によるミニ講座「トイレトレーニングについて」	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	7月10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	7月10日(水)、8月14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

7月18日(木)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】

7月4日(木)、8月8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】

7月3日(水)・17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】

7月30日(水)13時～17時

7月31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

7月19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】

7月4日(木)・25日(木)

11時～14時30分

会 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

7月3日(水)、8月7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 ★7月より午後外来診療を開始します。（毎週火曜日のみ）					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00		○			
乳腺外来（乳がん検診） 7月9日（火）・26日（金）※要予約					
心臓血管外来 7月16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 7月4日（木）・18日（木）					
肩関節外来 7月25日（木）					
※外来休診日 7月11日（木）・26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	○		○		

	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

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。

7月21日	岡田医院 ☎(24)2651番	7月28日	道東勤医協ねむろ医院 ☎(22)2563番
8月4日	トキワ医院 ☎(24)3221番	※7月7日、14日、8月11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。）

保健
だより

熱中症にご注意！

保健師 華園 愛加

熱中症とは？

からだが蒸し暑さにさらされることで、体温が上がったり、脱水状態になることで全身に様々な異常を生じることがあります。（めまいや頭痛、からだのだるさなど）
こんな時は熱中症に注意しましょう！

熱中症のなりやすさは気温や湿度、からだの暑さに慣れているかが影響します。「気温が高い」「湿度が高い」「急に暑くなった」という日は特に危険です。

また、高齢者や子ども、持病がある人、夏バテ気味など体調が悪い人は熱中症になりやすいため注意しましょう。

熱中症予防のポイント

- 外出時には直射日光を避け、締め付けの少ない涼しい服装を心掛ける。
- 運動や作業は無理をせず、こまめに休息し、水分や塩分を補給する。
- 室内は温度と湿度に注意し、室温の上昇を防ぐ。
- 夜間も室温が上がらないように調節し、寝る前も忘れず水分補給する。

水分をとる目安は？

1日に必要な水分量の目安は体重60kgの人で、1.2ℓ（コップ6杯分）です。たくさん汗をかいたときは、塩あめやスポーツドリンクなどで塩分も忘れずに補給しましょう。

もしも熱中症が疑われるときは？

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩める。
- ・水分、塩分を補給する。
- ・からだを冷やす（特に首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす）。

熱中症に注意して、元気に楽しい夏を過ごしましょう！

☎ 市保健課健康推進担当
TEL (23) 61111番（内線2118）



公正で正確なジャッジを心がけ

全日本軟式野球連盟公認審判員

さか い のぶ つぐ
酒 井 信 次 さん

「どんな試合でも手を抜かず全力でやるのが自分の信条」そう語るの、今年で77歳となる今も全日本軟式野球連盟の公認審判員として活躍する酒井信次さんです。

酒井さんが審判員としてはじめてグラウンドに立ったのは昭和48年、高校の同級生と結成した軟式野球チーム「根室同期会」に所属したときのことでした。当時、根室軟式野球連盟には確たる審判部がない時代で、30歳だった酒井さんは捕手や一塁手として活躍する中、審判員としても試合に出場するようにになります。その時に、審判員のリーダー的存在であった小坂さんという審判に出会い、その公正で毅然とした姿に憧れを抱いた酒井さんは、昭和56年に北海道軟式野球連盟の2級公認審判員資格を、翌年には全日本軟式野球連盟の1級公認資格を取得。審判員の世界にどんなのめり込んでいきました。

市内の大会だけではなく全道、全国大会など、これまで三千試合以上の審判を努めてきた酒井さんですが、完璧にできたと思える試合はこれまで一度もないそう、本当に審判の難しさや奥深さを感じると言います。

酒井さんは、これからも審判を続けるために健康管理に気を配り、野球規則の勉強もしているそうです。喜寿を迎えてもなお、日々の努力を怠ることのないその姿からは、一つの判定が勝負の明暗を分ける審判という大切な仕事に対する酒井さんの熱い思いが感じられました。

海の日無料開放 & プール祭り

海の日にちなみ、温水プールを無料開放します。プール祭りもあわせて開催します。多くの皆さんのお越しをお待ちしています!!

と き **7月15日(月・祝)**
じかん **9時30分~16時30分**

来てくれた人みんなに
景品が当たるよ!

問合せ 市温水プール ☎ (22) 3543 番

海辺の生きもの観察会

春国岱の干潟にいる生きものを観察します。生きものの特徴や干潟の環境が果たす役割について地元の漁師さんのお話もあります。ぜひご参加ください。

日 時 8月4日(日) 9時30分~正午
対 象 小学生~おとな(小学生は保護者同伴)
定 員 20名

参 加 料 100円(保険料として)

申込期限 8月1日(木)まで

申込・問合せ先 春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター
☎ (25) 3047 番

市政ウォッチングねむろ

水処理施設巡りコース

私たちが日常で使用している水がどこから来て、どこへ行っているのか、あなたはご存知でしょうか? 上下水道関連施設を巡り、水について考えます。

日 時 7月28日(日) 9時~12時

対 象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

参加料 100円(保険料として)

コース 浄水場、下水終末処理場(MICS施設)、牧の内ダム

申込・問合せ先 市総務課広報広聴担当
☎ (23) 6111 番 内線 2213

..... 編集後記

今月の表紙は運動会です。ここ最近の市内小学校の運動会は6月上旬開催でしたが、今年、我が子の通う小学校は6月下旬の開催です。6月上旬はまだまだ寒く震えながら応援すること多かったのですが、開催が遅くなることで暖かい運動会になることを期待しています。(一)

根室市の人口

令和元年6月1日現在の人口(前月比)
世帯数: **12,629**世帯(+1)
総人口: **25,653**人(-30)
男 性: **12,253**人(-30)
女 性: **13,400**人(±0)
※外国人を含む
転入: **60**人 出生: **15**人
転出: **63**人 死亡: **45**人
その他の増減: **+3**人

