

広報ねむろ

2019
December

12

根室市文化祭
音楽大会



今月の表紙

根室市文化祭 音楽大会

11月16日、総合文化会館大ホールで根室市文化祭音楽大会が開催され、弦楽や吹奏楽、合唱やコーラスなど市内で活動する音楽団体が日頃の練習の成果を披露しました。フィナーレは、根室の第九とも呼ばれる「北国讃歌」を参加者全員で演奏・合唱し、音楽大会の最後を締めくくりました。

特集 ねむろの一年

特集

ねむろの一年 ～2019年を振り返る～

今年も残すところ1カ月あまりとなりました。皆さんにとって2019年はどんな年だったでしょうか？月日が過ぎるのは早く感じるものですが、振り返ってみると様々な出来事があったことに気付かされます。

1年を締めくくる特集として今回は、写真とともに根室の1年を振り返ります。



1月

4 根室市役所1階ロビーに根室とゆかりの深いテニスの大坂なおみ選手が全米オープン優勝時に実際に使ったラケットなどを展示する特設コーナーが設置される。**1**

26 大坂なおみ選手が全豪オープンで優勝。昨年の全米オープンに続くテニス四大大会2連覇の快挙を達成し、アジア勢初の世界ランキング1位となる。

30 根室市への企業誘致に向けた取り組みを推進するため、市役所全庁横断的な組織として企業誘致推進本部を設置する。

2月

17 根室商工会議所青年部創陽クラブが設立30周年記念事業として「冬の下町スライダー」を開催。雪で作った全長50mの巨大滑り台が緑町商店街に設置され、多くの親子連れでにぎわいをみせる。**2**

27 市内のビッグバンド「イースト・ポイント・ジャズ・オーケストラ」が根管内初となる北海道文化選奨を受賞し、高橋はるみ北海道知事同席のもと市内で贈呈式が開催される。

3月

1 根室西高校で最後の卒業式が行われ、49年の歴史に幕を下ろす。**3**

15 JR花咲線の初田牛駅が廃止され、99年の歴史に幕を下ろす。

22 ミハイル・ガルージン駐日ロシア大使を講師に招き、日ロ交流講演会が開催される。

26 郷土を愛した画家 故 茂木幹氏の絵画展が開催される。

ほうりん保育所が最後の修了式と閉所式を行い、45年の歴史に幕を下ろす。



4月

- 1 し尿と下水道処理を一元化した汚水処理共同処理施設（MICS）の供用を開始する。
- 8 越年の交渉となり1～2月のマダラ漁業が出漁できない事態となっていた日ロ漁業委員会（地先沖合交渉）の協議が妥結される。
- 16 平成30年度のふるさと納税の実績がまとまり、件数が31万4,041件、金額が49億5,707万7,467円となったことを石垣市長が行政報告で明らかにする。
- 25 ベトナム人と市民の交流拡大を目指すため「根室ベトナム交流協会」を設立する。



5月

- 1 令和最初の日の出を見ようと納沙布岬に市内外から大勢の人が訪れるも、あいにくの雨模様となり、令和最初の日の出は拝めず。
- 3 大型客船「にっぽん丸」が3年ぶりに花咲港に寄港する。
- 16 根室体育協会の総会が開催され、団体の名称が「根室スポーツ協会」に変更される。
- 18 地域会館と保育所の複合施設として昨年4月に供用を開始していた落石ふるさと館の落成記念式典を挙げる。
- 24 J R花咲線（地球探索鉄道花咲線）のPR事業が第72回電通広告賞に選ばれる。⁴
- 30 根室市議会が、戦争発言が問題となっている丸山穂高衆議院議員に対する抗議決議を全会一致で可決する。



6月

- 1 東京五輪聖火リレーのルートに根室市が選ばれる。
- 4 小中学校適正配置計画に基づく光洋中学校と啓雲中学校統合準備委員会を発足し、統合後の校名を「光洋中」とすることなどを決定する。
- 12 ジブリ作品など多くの人気アニメーション映画に携わる美術監督の山本二三氏を招き「山本二三展～自然から学ぶ色彩の力～」を開催する。⁵
- 15 納沙布岬から約3.5km離れた旧温根元小学校付近でヒグマの姿が撮影され、話題となる。⁶
- 28 平成30年度の市税収納率が過去最高の97.12%となる。





7月

- ① 受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が施行され、市役所庁舎をはじめ公共施設の敷地内が原則禁煙となる。
- ①7 来年度の開学を目指す市内で初となる義務教育学校「歯舞学園」について、歯舞小中学校で保護者説明会が行われる。
- ①8 ペニザケ養殖の事業化に向け、根室市ペニザケ養殖協議会が根室港内に設置したいけすにペニザケの稚魚約 200 匹を放ち、ペニザケ養殖の実証試験を開始する。⑦
- ①30 北方領土返還要求運動のマスコットキャラクター「エリカちゃん」を取り入れた原動機付自転車などのご当地ナンバープレートのデザインが発表する。⑧

8月

- ① 北海道では初の開催となる全国高校生地方鉄道交流会「鉄輪ピック」が根室市で開催され、JR花咲線をテーマに高校生から鉄道を通じた地域の活性化案などが提言される。
- ② 総務省が平成 30 年度のふるさと納税受納実績を発表し、根室市は全道 2 位、全国 12 位となる。
- ④ 今年 4 月に就任した^{すずきなおみち}鈴木直道北海道知事が就任後初めて根室市を訪れ、北方領土の元島民や関係者との意見交換が行われる。⑨
- ①9 北方四島における日ロ共同経済活動の実現に向け「ごみの減容対策」に関するロシア側の視察団が関連施設視察のために根室市を訪れる。

9月

- ④ 北方領土隣接地域振興対策根室管内市・町連絡協議会がビザなし交流の枠組みを活用した 1 市 4 町と四島住民による新たな地域間交流の実施について、要望活動を行う。
- ①0 市が市役所庁舎の建て替えについて方針を固め、関連経費を盛り込んだ補正予算案を提出する。
- ①1 9 月定例会月議会の一般質問の中で、石垣市長が老朽化が著しいじん茶焼却場について新設する方針を示す。
- ①3 北方四島における日ロ共同経済活動の実現に向け、日本側からごみ処理専門家らの視察団が国後島を訪れる。
- ①4 全国的な人気を誇る「アンドレザ・ジャイアントパンダ」が所属するプロレス愛好家団体「新根室プロレス」が今年中に解散する方針を表明する。⑩

18 新元号「令和」の考案者とされるアジア文化と万葉集の比較研究の権威 ^{なかにしすすむ}中西進氏を招き「オホーツク文化から日本を見る」と題した講演会を開催する。 11

21 記録的なサンマの不漁の中、規模の縮小と、一部プログラムを中止しながらも、「根室さんま祭り」が開催される。 12

25 創立 50 周年を記念し、8 年ぶりに東京根室会の訪郷団 22 人が根室市を訪れる。 13

10月

2 ^{えとうせいいち}衛藤晟一沖縄北方担当大臣が就任後初めて根室市を訪問する。

13 JR厚床駅の開業 100 周年を祝うイベント「わくわく花咲くレールフェス」が開催される。

15 JR根室駅に道内で初めて SNS の撮影スポットとしても注目を集めている「黄色いポスト」が設置される。 14

29 北方四島における日ロ共同経済活動の実現に向けた試行事業「観光パイロットツアー」の一行が根室港から国後島、択捉島に向け出港する。

31 根室市陸上競技協会理事の ^{ふじもと}藤本サツ子さんに 4 年ぶりとなる南部賞が贈られる。 15

11月

1 根室商工会議所が任期満了に伴う役員改選を行い、会頭に 2 期目となる ^{やまもとれんじろう}山本連治郎氏の続投が決まる。また副会頭には、3 期 9 年を務めた ^{すぎやまただお}杉山忠夫氏に代わり、^{おかのみさみつ}岡野将光氏が就任する。

7 市役所庁舎の整備をテーマに議論を重ねてきた令和元年度の市政モニター会議が新庁舎に求める機能などを取りまとめた提言書を市に提出する。

26 市役所庁舎の建て替えについて、市民や学識経験者などで構成する根室市役所庁舎建替検討委員会の第 1 回会議が開催される。



根室市の人事行政運営状況をお知らせします

人事行政運営における公平性および透明性を確保するため、「根室市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の定めるところにより、職員の任用、給与、勤務時間、勤務条件など、人事行政の運営等の状況についてお知らせします。

人事行政等に関するご意見、お問い合わせは、市総務課職員担当まで

TEL(23) 6111番(内線2225・2226)

2 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1)勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

1週間の勤務時間	始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
38時間45分	8時50分	17時20分	12時00分～12時45分	<ul style="list-style-type: none"> 日曜日および土曜日 国民の祝日に関する法律に規定する休日 12月29日～翌年1月3日

(2)年次有給休暇の取得状況（平成30年1月1日～平成30年12月31日）

総付与日数(a)	総取得日数(b)	対象職員数(c)	平均取得日数(b/c)	消化率(b/a)
6,586日	1,468.5日	178人	8.3日	22.3%

※対象職員数は勤務時間等が変動的な職場（消防職・看護師等）及び技能労務職を除く職員数です。

(3)特別休暇の導入状況（平成31年4月1日現在）

種類	付与内容
忌引の休暇	死亡した者の続柄により10日～1日
法要の休暇	配偶者および1親等の血族に限り1日
結婚の休暇	7日以内
配偶者出産の休暇	3日以内
男性職員の育児参加休暇	5日の範囲内
妊娠通院の休暇	妊娠6月末まで 4週間に1日
	妊娠7月から9月末まで 2週間に1日
	妊娠10月から分娩まで 1週間に1日
妊娠障害の休暇	母子健康手帳の交付を受けた妊娠中の職員が妊娠に伴うつわり等の障害により、勤務することが困難と認められる場合2週間以内。
妊娠健康保持の休暇	業務の内容が母体または胎児の健康保持に影響があると認められる場合、適宜休息し、または補食するために必要な時間。
産前産後の休暇	分娩予定日前8週間目（多胎妊娠の場合にあっては14週目）に当たる日から、分娩日後8週目に当たる日までの期間内においてあらかじめ必要と認められた期間。
育児の休暇	生後満1年に達しない子を育てる場合 1日2回各60分
生理休暇	女子職員が生理日に勤務することが著しく困難である場合、1回につき3日以内において必要とする期間。
夏季休暇	7月から9月の期間内における勤務を要しない日および休日を除いて、原則として連続する3日の範囲内の期間。
長期勤続休暇	満20年勤続および満30年勤続した職員に対し、1の年度の期間内において連続する3日の範囲内の期間。
短期介護休暇	要介護者等の必要な世話をを行う職員が、その世話をを行うため勤務しないことが相当であると認められる場合、1暦年5日
家族看護休暇	1暦年90日以内（30日を超える期間は無給）
人間ドック受診休暇	1の年度の期間内において連続する3日以内
ボランティア休暇	1暦年5日以内
ドナー休暇	骨髄移植のため配偶者、父母、子および兄弟姉妹以外の者に骨髄液を提供する場合で、必要な検査、入院等のため勤務しないことがやむを得ないと認められる場合、その都度必要と認める期間。
その他	<ul style="list-style-type: none"> 感染症予防法による交通遮断または入院等の場合、その都度必要と認める期間 風水、震災その他非常災害による交通遮断の場合、その都度必要と認める期間 風水、震災その他非常災害による職員の現住居の滅失または破壊の場合、その都度必要と認める期間 生活に必要な水、食料等が不足している場合で、職員以外にその確保を行うことができない場合、その都度必要と認める期間 交通機関の事故その他不可抗力の原因による場合、その都度必要と認める期間 選挙権その他公民として権利を行使し、又は公の職務を執行する場合、その都度必要と認める期間 裁判員、証人、鑑定人または参考人として出頭する場合、その都度必要と認める期間 職務上必要な国または地方公共団体の実施する競争試験その他の試験を受ける場合、その都度必要と認める期間

1 職員の任免および職員数に関する状況

（特別職、教育長、臨時・非常勤職員を除く）

(1)職員採用の状況（平成30年度）

■職種別採用者数

一般行政職等	17人	技能労務職	2人
医療技術職	17人	消防職	3人

(2)職員の退職の状況（平成30年度）

■職種別退職者数

一般行政職等	20人	技能労務職	3人
医療技術職	20人	消防職	0人

■事由別退職者数

定年退職	7人	懲戒免職	0人
勤奨退職	3人	失職	0人
自己都合退職	27人	死亡退職	0人
分限免職	0人	再任用(定年延長)退職	6人

(3)部門別職員数の状況

（各年4月1日現在）

部	門	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
一般行政	議会	4人	4人	4人	4人	4人
	総務	63人	63人	64人	67人	64人
	税務	17人	17人	17人	16人	16人
	労働	2人	2人	2人	2人	2人
	農林水産	19人	20人	20人	19人	21人
	商工	4人	4人	4人	4人	4人
	土木	31人	32人	32人	31人	29人
	民生	68人	70人	68人	67人	65人
特別行政	衛生	18人	18人	18人	17人	18人
	教育	48人	47人	49人	46人	47人
公営企業等	消防	69人	69人	69人	70人	70人
	病院	147人	148人	158人	166人	160人
	水道	17人	15人	14人	12人	11人
	下水道	7人	6人	7人	7人	7人
合計	533人	533人	544人	546人	534人	

人事行政の運営状況

(2)研修の実施状況（平成30年度総務課所管分）

実施機関	研修名	対象職員	受講者数
根室市	新任職員研修（春）	新規採用職員	27人
	新任職員研修（秋）	新規採用職員	18人
	新任管理監督者（課長職）研修	管理職員	6人
	新任監督者（主査職）研修	一般職員	14人
	地方財政研修会（第1回）	一般職員	21人
	地方財政研修会（第2回）	一般職員	14人
	ファシリテーション研修	一般職員	21人
	保育士研修	保育士	46人
	自主防災組織活動研修	一般職員	40人
	情報連携研修	一般職員	17人
	ホームページCMS操作研修	一般職員	41人
	教育委員会みらいのエキスパート研修	一般職員	7人
	地域活性化職員派遣研修	一般職員	5人
	消防活動体制に係る視察研修	消防職員	4人
	クレーム対応研修	一般職員	1人
	女性職員キャリアビジョン研修	一般職員	1人
	税務事務（徴収）研修	一般職員	3人
	税務事務（固定資産税課税）研修	一般職員	2人
	法令実務研修	一般職員	2人
	地方自治法研修	一般職員	1人
	自治体新任管理者研修	一般職員	1人
プレゼンテーション研修	一般職員	1人	
民法研修	一般職員	1人	
統一な基準による地方公会計制度研修	一般職員	1人	
政策形成基礎講座研修	一般職員	1人	
業務改善手法研修	一般職員	1人	
窓口対応マナー研修	一般職員	1人	
自治体法務研修	一般職員	1人	
指導能力研修	一般職員	1人	
管理能力研修	管理職員	3人	
メンタルヘルスセミナー	管理職員	2人	
地方公務員サマースクール	一般職員	2人	
条例・規則の立案事務研修	一般職員	1人	
防災・危機管理Jアラート研修	一般職員	1人	
図書館新任職員研修	一般職員	1人	
ハラメント研修	一般職員	55人	
道路構造物管理実務者研修	一般職員	1人	

※上記のほか、各所属において必要に応じ、職場研修、職員が自発的に行う自主研修も実施しています。

(3)人事評価制度の実施状況（平成30年度）

実施状況	評価方法	評価結果の活用	対象者
定期的に評定	能力評価、実績評価の手法による評価	・任用管理(昇任・昇格、配置転換) ・給与上の処遇(普通昇給)	全職員

6 職員の福祉および利益の保護の状況

(1)職員福利厚生会事業の状況

区分	事業概要	予算等の概要（平成31年度）
根室市役所職員福利厚生会	・吉凶慶弔に対する金品の贈呈 ・保健教養の施設拡充および奨励 ・生活必需品の共同購入、受託販売 ・その他必要と認める事業	当初予算額 11,449千円 〔内訳〕 ・会員数 307人 ・市負担金 0千円 ・会員掛金 5,786千円 ・その他収入 5,663千円
市立根室病院職員福利厚生会	・吉凶慶弔に対する金品の贈呈 ・保健教養の施設拡充および奨励 ・生活必需品の共同購入、受託販売 ・その他必要と認める事業	当初予算額 5,492千円 〔内訳〕 ・会員数 187人 ・市負担金 0千円 ・会員掛金 3,837千円 ・その他収入 1,655千円
根室市消防職員福利厚生会	・吉凶慶弔に対する金品の贈呈 ・保健教養の施設拡充および奨励 ・生活必需品の共同購入、受託販売 ・その他必要と認める事業	当初予算額 2,024千円 〔内訳〕 ・会員数 70人 ・市負担金 0千円 ・会員掛金 1,265千円 ・その他収入 759千円

(2)健康診断の実施の状況（平成30年度）

健康診断の種類	対象者数	受診者数
定期健診Ⅰ・Ⅱ	189人	170人
総合健診	356人	346人
特殊健診（胃部健診）	2人	0人
特殊健診（腰痛健診）	42人	0人
特殊健診（振動病健診）	10人	0人
特殊健診（VDT健診）	5人	0人

※特殊検診については、医療機関の都合により実施できなかったもの。

(3)公務災害・通勤災害の状況（平成30年度）

区分	認定申請件数	認定件数
公務災害	15件	15件
通勤災害	5件	5件

(4)勤務条件に関する措置の要求・不利益処分に関する不服申立ての状況（平成30年度）

区分	継続件数	措置要求・不服申立て件数
勤務条件に関する措置要求	0件	0件
不利益処分に関する不服申立て	0件	0件

(4)介護休暇・育児休業の取得状況（平成30年度）

介護休暇取得者数		育児休業取得者数	
継続取得者数	新規取得者数	継続取得者数	新規取得者数
0人	0人	4人	4人

※介護休暇 職員の家族の介護が必要と認められる期間（無給）。
※育児休業 3歳に満たない子を養育するため職員が申し出た期間（無給）。

3 職員の分限および懲戒処分の状況

(1)分限処分件数（平成30年度）

処分事由	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0件	0件	0件	0件
心身の故障の場合	0件	0件	6件	0件
職に必要な適格性を欠く場合	0件	0件	0件	0件
職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合	0件	0件	0件	0件
刑事事件に関し起訴された場合	0件	0件	0件	0件

※分限処分 職員が職責を果たすことができないことにより行う処分。

(2)懲戒処分等件数（平成30年度）

処分事由	戒告	減給	停職	免職	訓告等
法令に違反した場合	0件	0件	0件	0件	0件
職務上の義務に違反した場合	0件	1件	0件	0件	23件
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合	0件	0件	0件	0件	9件

※懲戒処分 服務違反や不正行為により行う処分。

4 職員のサービスの状況

(1)服務規律の遵守に関する取組み状況（平成30年度）

年月日	内容
平成30年4月11日	職員の服務規律の確保について（副市長通知）
平成30年5月2日	職員の交通事故防止について（市長通知）
平成30年8月3日	市長選挙における職員の服務規律の確保について（市長通知）
平成30年12月4日	職員の綱紀粛正と交通事故防止等について（市長通知）
平成31年2月22日	北海道知事及び北海道議会議員選挙における職員の服務規律の確保について（市長通知）

(2)営利企業等従事許可の状況（平成30年度発生分）

営利を目的とする私企業を営むことを目的とする会社、その他の役員、顧問、評議員及び当該会社、団体の重要方針決定に参画する上級職員の地位を兼ねる場合	0人
自ら営利を目的とする場合	0人
報酬を得て事業又は事務に従事する場合（統計調査等）	18人

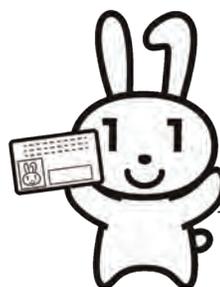
5 職員の研修および勤務成績の評定の状況

(1)研修に関する計画等

名称	策定年月
根室市職員人材育成基本方針	平成27年4月
根室市職員研修基本計画（平成27年度～平成31年度）	平成27年4月

作ろう・使おう

マイナンバーカード



マイナンバー PR
キャラクター
マイナちゃん

問合せ 市市民環境課戸籍住民担当（市役所 2 番窓口）
☎ (23) 6111 番 内線 2120

どんなときに使えるの？

身分証明書として

口座開設などで公的な身分証明書を求められたときに使用できます。

最近はライブなどでも
顔写真付きの身分証明書が
求められるから便利！



マイナンバーカードは、行政手続きのときだけでなく、様々な場面で役に立ちます。

また、高い安全性から今後もいろいろなサービスに活用されます。

マイナンバーの提示が簡単に

年金や税などの手続きでマイナンバーを求められたとき、カード一枚の提示で OK !

カードを作っていない
場合は、マイナンバーがわかる
書類と顔写真付きの身分証明書の
2点が必要になります。



健康保険証としても 使えるように

2021年3月（予定）からはマイナンバーカードを健康保険証としても利用できるようになります。

これにより、毎月の資格確認がスムーズになると同時に不正利用防止につながります。

所得税申告も手軽に

国税のオンラインサービス「e-Tax」を使って、パソコンやスマートフォンで、いつでも・簡単に所得税申告ができます。

どうやって作るの？

マイナンバーカードは手軽なスマートフォンでの申請のほか、郵便・パソコン・証明用写真機の4つの方法で申請できます。（申請には「通知カード」と一緒にお届けしている「個人番号カード交付申請書」が必要です。）申請後、約1カ月で「交付通知書」が自宅に届きますので、交付通知書と必要書類を持参して市役所戸籍住民担当（2番窓口）までお越しいただき、交付となります。

スマートフォンで

①スマートフォンのカメラで顔写真を撮影



②交付申請書の QR コードを読み取り、申請用 WEB サイトでメールアドレスを登録



③登録したメールアドレス宛に送られる WEB サイトにアクセス



④画面の案内にしたがって入力し、顔写真を添付して送信



郵送で

①交付申請書に必要事項を記入し顔写真を貼付



②申請書に貼付する顔写真は大きさが決まっているので注意



③申請書を紛失した場合は、市役所で受け取るか WEB サイトでダウンロードが可能



④交付申請書を封筒に入れ、切手を貼って投函



通知カード・交付申請書を紛失した方やマイナンバーについて詳しく聞きたい方はお問合せください。

JR花咲線

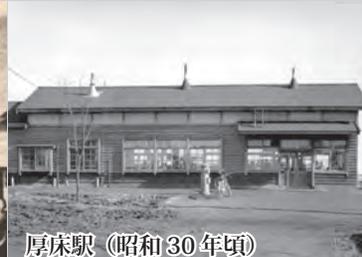
厚岸-厚床間 開通 100周年

今年、JR花咲線厚岸-厚床間が開通100周年を迎えます。そこで、100年間の厚床駅のあゆみを写真とともにご紹介します。

大正8年に旧国鉄の根室線が厚床まで延伸されたのを境に、厚床駅周辺に宅地や商店などが建ちはじめ、馬市も開かれるようになりました。大正13年に別海、中標津の開拓に伴い殖民軌道が敷設され、昭和8年には標津線も開通し、厚床駅に接続することで交通の要衝となりました。昭和3年には、厚床駅から積み出された馬の頭数が全国で2番目の多さに達するなど、多くの人や物が行き交う厚床駅は市街地形成の中心となりました。



殖民軌道厚床停車場 (昭和3年頃)



厚床駅 (昭和30年頃)



厚床の馬市 (昭和初期)

大正8年11月25日	釧路本線(現:根室本線)厚岸-厚床間開通(厚床駅開業)
大正9年10月10日	厚床駅-西和田間開通
大正10年8月5日	根室駅開駅
大正13年12月22日	厚床-中標津間に殖民軌道根室線開通
昭和8年12月1日	標津線厚床-西別間開通
昭和12年7月	厚床駅給水所に電動ポンプ設置
昭和33年10月1日	厚床機関区を廃止
昭和34年9月22日	釧路-根室間に準急行気動車列車ノサップ運転開始
昭和47年7月22日	根室-厚床-中標津間で臨時列車おだいとう観光号運転開始
昭和54年7月15日	貨物取扱を廃止し旅客駅となる
昭和61年11月1日	運転取扱要員のみ配置
平成元年4月30日	標津線廃止
11月1日	厚床駅舎新築(バス待合所と合築)
平成3年7月1日	花咲線運輸営業所発足、全面ワンマン化
平成12年	夏の青春18きっぷポスターの撮影場所となる
令和元年11月25日	厚床駅開業100周年

年末年始の業務体制のお知らせ		12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水・祝)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)	1/7 (火)	1/8 (水)	1/9 (木)
市役所	本庁舎・歯舞支所	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
衛生関係	ごみ収集・じん芥焼却場・資源再生センター・埋立処理場	○	○	×	○	×	×	×	×	○	×	○	○	○	○
	し尿収集	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
	蒼香苑	○	×	×	×	×	×	×	×	○ 午前のみ	○	○	○	○	×
教育関係	青少年センター・温水プール(12/28までプール室は利用不可)	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	○	○
	総合運動公園スケートリンク	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○
	武徳殿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	歯舞スポーツセンター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○	○	○
	総合文化会館・公民館	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	○	○
	図書館	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	○	○
	歴史と自然の資料館	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	○	○
	児童会館・児童教室	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○	○	○
	青少年相談室	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
別当賀夢原館	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×	○	○	
病院関係	市立根室病院	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
	市立歯舞診療所	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
	市立歯舞歯科診療所	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
	市立厚床歯科診療所	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
福祉関係	老人福祉センター・第二老人福祉センター	○ 入浴不可	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○	○	○
	福祉会館・福祉交流館・児童デイサービスセンター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
その他	白鳥台センター	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
	北方四島交流センター	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
	北方館・望郷の家	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	○	○
	根室市観光協会	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○
	北方領土資料館・春国岱原野鳥公園ネイチャーセンター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○

まちの話題

市役所庁舎整備で提言書提出

11/7 根室市市政モニター会議

市役所庁舎の整備をテーマに議論をしてきた今年度の市政モニター会議は、このほど新庁舎整備に向けた提言書をまとめました。モニター 14 人が7月からこの日までに3度の会議を開催し、議論を重ねてきたもので、新庁舎に求める機能や施設の複合化、建設場所などについての提言が盛り込まれています。

会議の冒頭、今年度の市政モニターを代表し、根室商工会議所青年部の山下大介やましただいすけさんが「仕事や家事、育児の合間を縫って真剣に議論を重ねてきました。我々の思いが詰まった提言書を受け取っていただき、庁舎整備の参考にさせていただきますようお願いいたします。」と提言書を石垣市長に手渡しました。

その後行われた意見交換の中では、モニターから「半世紀に1度の大事業。将来に負担を残さないようしっかりとした議論をしてほしい。」などの意見が出され、石垣市長は、「まちづくりの主役である市民の皆さんの意見を新庁舎整備に反映できるようさらなる検討をしていきたい。」と応じました。



共同経済活動の実現に向け初の試み

10/27～11/2 北方領土観光パイロットツアー



北方四島での日ロ共同経済活動の試験的な取り組みとして日本人観光客を対象としたパイロットツアーが実施されました。一般観光客 33 人のほか関係者を含む 44 人が参加し、根室管内を周遊した後、国後島と択捉島を訪れ、島内の景勝地などを巡りました。天候の悪化もあって日程が一日短縮されましたが、根室港に戻った参加者は、素晴らしい自然を体感することができたと満足そうな表情をみせていました。

ヤナギダコ食品の開発状況を報告

11/8 東海大学海洋学部との共同研究事業中間報告



東海大学海洋学部との相互協力協定に基づき、市水産加工振興センターで根室産の水産物を使ったレトルト食品の開発に取り組んでいる同大4年の小西英紀こにしひできさんが市役所を訪れ、石垣市長へ中間報告を行いました。小西さんはこの日、開発中のヤナギダコを使ったアヒージョ、燻製、甘露煮の3種を持参。試食をした石垣市長は「現時点でも十分おいしい。根室の特産品となるよう期待しています。」とエールを送っていました。

北方四島での研究成果報告

11/9 北方四島専門家交流の成果とその役割と課題



北海道博物館が主催する「北方四島専門家交流の成果とその役割と課題」と題したシンポジウムが北方四島交流センターで開かれ、ビザなし交流の枠組みで、北方四島の現地調査を行っている動植物・生態、地震・火山、歴史・文化の3つの専門グループが研究成果を報告しました。報告に続いてパネルディスカッションも行われ、パネラーは今後の専門家交流のあり方について、熱心な議論を交わしていました。

根室の魚でおいしい漬物を作ろう

11/15 浜の母ちゃん直伝! 根室おさかな漬物教室



市内4漁協の女性部が講師になって、おいしい漬物の漬け方を教える「浜の母ちゃん直伝! 根室おさかな漬物教室」が開かれました。魚食の普及と地産地消の拡大を目指し、ねむろ水産物普及推進協議会が開催しているもので、今年で13回目を迎えます。初日となったこの日は、歯舞漁協女性部が「秋サケの飯寿司」の作り方を伝授。参加者は質問をしながら、メモをとるなど、熱心に浜の母ちゃんの技を学んでいました。

目指せ! ねむろギネス更新!

11/2 花咲港金刀比羅神社大階段駆け上がり



花咲港金刀比羅神社の階段120段を駆け上がる記録会で、小学生から60代の方までの26人が歴代の最速記録「ねむろギネス」に挑戦しました。競技のルールはたった一つ。階段を飛ばさず1段ずつ下から上まで駆け上がること。肌寒い風が吹く秋空の下、入念なウォーミングアップで体を温めた参加者たちは全力で階段を駆け上がり、保護者などの応援の中、3人が「ねむろギネス」記録を更新しました。

医療の世界を見てみよう

11/2 青少年医療体験



根室市外三郡医師会では、子どもたちに医師や医療従事者の仕事を知ってもらい、将来の地域医療を担う人材育成につなげようと青少年医療体験を実施しています。今年度は小中学生39人が参加。白衣に着替えた参加者は腹腔鏡治療や心臓カテーテル治療のほか、電気メスを使って鶏肉を切開する模擬手術にも挑戦。普段はなかなかできない体験を通して、医療という仕事の大切さを学んでいました。



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/>

**「留守家庭児童会」「児童
教室登録児童会」に入会・
登録する児童を募集**

市では、保護者が就労や疾病、
介護などにより昼間家庭での養
育を受けることができない児童
などを対象に児童会を設けてい
ます。

設置場所 西浜児童会館、北斗
放課後教室、花咲放課後教室、
成央放課後教室、花咲港児童教
室、歯舞児童教室

※現在、休館中の西浜児童会館
については、指導員の体制によ
り引き続き休館となる場合もあ
ります。

対【留守家庭児童会】 小学校
1～6年生までの児童で、保護
者が就労や疾病、介護などによ
り昼間家庭での養育を受けるこ
とができない常態の児童

【児童教室登録児童会】 小学校
1～6年生の児童で、恒常的に
児童教室（花咲港・歯舞）を利
用する児童

入会・登録方法 社会教育課ま

たは各放課後教室に設置の申込
書に必要事項を記入し、添付書
類とともに社会教育課までお申
し込みください。

※各設置場所において定める入
会者を超えたときは、原則とし
て、より低い学年の児童を優先
します。ただし、家庭状況など
特に考慮すべき事情がある場合
はこの限りではありません。

受付期間 1月7日(火)～24日(金)
申・問 市教委社会教育課社会
教育担当
☎ (24) 3180番

根室市奨学資金のお知らせ

高校・高専・大学またはこれ
らに相当する学校に入学予定・
在学している方に対し、就学資
金の貸し付けをしています。

貸付期間 正規の在学期間中
(無利子)

貸付条件 本人またはその親な
どが市内に3年以上住所を有
し、学業・人物ともに優秀で経
済的理由で修学が困難な方

貸付予定金額(年額) 【奨学資
金】 大学など24万円以内／高校
など10万8千円以内
【入学準備金】 大学20万円以内
／短大・高専10万円以内／高校
5万円以内

申込期間 12月10日(火)～令和2
年4月10日(金)

※奨学資金の初回貸付は令和2
年5月上旬の予定です。また、
令和元年度中に入学準備金の貸
付を希望する場合は、令和2年
3月10日(火)までに申請してくだ
さい。貸付時期の詳細について
はお問い合わせください。

申・問 市教委教育総務課学校
教育担当
☎ (23) 6111番
内 2414・2415

**年末年始のごみ・し尿収
集のお知らせ**

ごみ収集は、12月31日(火)から
1月3日(金)まで休業、4日(土)か
ら平常業務となります。

し尿収集は、12月28日(土)から
1月5日(日)まで休業、6日(月)か
ら平常業務となります。

ごみ埋立処理場・じん芥焼却
場・資源再生センターは、12月
31日(火)から1月3日(金)まで休
業、4日(土)から平常業務となり
ます。

年末は、各施設とも場内が大
変混雑しますので、ごみを直接
搬入される方は、早めの搬入を
お願いします。

ごみの分別は、「根室市ごみ

分別ガイドブック」に従い適正
に分別するようお願いいたします。

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

訪問健康診査を実施します

在宅で寝たきりまたは寝たき
り状態に準ずる40歳以上の方と
その方の介護を主に担当されて
いる方で健診機関の受診が困難
な方を対象に、訪問健康診査を
実施します。

審査内容 医師による問診・診
察、血圧測定、尿検査、心電図
検査、血液検査(肝機能・腎臓
機能ほか)

日 1月以降に実施予定。日程
が決定次第、個別に連絡します。
料 1,000円(免除規定有)
申込締切 12月20日(金)

申・問 市保健課健康推進担当
☎ (23) 6111番
内 2140

**「2020みんなでオンス
テージinねむろ」出演者
を募集**

家族や友人、職場、地域の方々
で行われている活動を発表する
「みんなでオンステージinねむ

ろ」の出演者を募集します。

日 2月16日(日)13時開演
場 総合文化会館大ホール
参加料 一団体 2,000円

募集団体 10団体程度
発表内容 音楽・寸劇・手品な
ど舞台で発表可能なもの
申込締切 1月19日(日)

入場整理券 1月27日(月)から文
化会館で配付(無料)
申・問 市総合文化会館内「2
020みんなでオンステージin
ねむろ」実行委員会
☎ (24) 3188番

**「いっしょにあそぼう」お
やこであそぼう!たのし
も」を開催します**

ピアノ・エレクトーンによる
ミニコンサートを開催します。
アンパンマンサンタと一緒に音
楽を楽しみませんか?親子でぜ
ひ、お越しください。

日 12月12日(木)10時～11時(受
付は9時55分まで)

場 総合文化会館多目的ホール
対 市内在住の親子(5カ月～
就学前)
料 無料(事前申し込み不要)
問 市子育て相談所
☎ (24) 3482番

第2回レディース検診を実施します

女性市民を対象に、がん検診や特定健康診査を受けることができる「第2回レディース検診」を実施します。

※受診は年度内1回のみです。

検診内容 胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・特定健康診査（希望する検診のみを受診することもできます。）

対 根室市に住所を有する40歳以上の女性（令和2年3月31日までに40歳になる方を含む）。ただし、子宮がん検診は、20歳以上。乳がん検診は、平成30年度に受診された方、経過観察中の方は、対象となりません。

料 胃がん検診1,000円／肺がん検診（X線）300円／大腸がん検診500円／子宮がん検診1,000円／乳がん検診1,800円

※免除規定については、お問い合わせください。

日 令和2年1月29日（水）

場 北海道対がん協会釧路がん検診センター

※会場へはがん検診センターの無料バスで向かいます。市役所

に6時30分に集合・受付し、7時に出発。17時に市役所に到着する予定です。

定 40名（定員締切）

申込期間 12月12日（水）～26日（木）

申・問 市保健課健康推進担当

☎（23）61111番

内 2140・2118

根室市新年交礼会を開催します

新年を迎え、市内各界・各層の方々が一堂に会し、決意を新たにするとともに、さらなる交流を深めることを目的に令和2年「新年交礼会」を開催します。

日 1月4日（土）11時

場 総合文化会館多目的ホール

料 800円

会券取扱所 市総務課総務・防災担当、歯舞支所、根室商工会議所

会券取扱期間 12月2日（月）～16日（月）

問 市総務課総務・防災担当

☎（23）61111番

内 2222・2223

消防出初式に伴い駐車を「遠慮ください」

市消防本部では、消防出初式

を令和2年1月7日（火）に開催します。つきましては駐車場を全面使用するため、1月6日（月）正午から7日（火）正午までの間は総合文化会館と温水プールの駐車場のご利用をご遠慮いただきますようお願いいたします。

問 市消防本部警防課企画防災担当

☎（24）3164番

「陸上自衛隊高等工学校生徒」「自衛官候補生」を募集

防衛省では、高等工学校生徒および自衛官候補生を募集しています。

募集種目、対象、試験日および試験会場

●陸上自衛隊高等工学校生徒

15歳以上17歳未満の男性／令和2年1月18日（土）／根室分屯基地

●自衛官候補生

33歳未満の男性・女性／12月14日（土）／釧路駐屯地

身分 特別職国家公務員

※詳しい応募資格、受付期間などは募集種目により異なるため、お問い合わせください。なお、自衛官候補生については、通年募集しています。

問 自衛隊根室地域事務所

☎（24）3651番

地域の文化遺産普及啓発フォーラムを開催します

国内の他地域では例が少なく、北海道と東北地方で見られる古代の大規模な竪穴住居群

問 市歴史と自然の資料館

☎（25）3661番

（集落遺跡）を通して、地域の文化遺産の理解を深める機会となるフォーラムを開催します。

日 12月8日（日）13時30分～16時

場 総合文化会館

テーマ 古代集落遺跡群

料 無料（事前申し込み不要）

問 市歴史と自然の資料館

☎（25）3661番

令和元年度 根室市の除雪体制



今年度の市道除雪は、市所有車と民間業者の除雪車をあわせて70台で作業を行います。

市道の車道除雪路線は516路線280km、歩道79kmのほか、私道などの生活に関わる通路についても除雪を行います。

除雪の出動は概ね降雪量10cm以上としていますが、風雪や吹き溜まり状況によっては、必要に応じて出動します。

作業時間は午前4時から午後7時を原則とし、夜間除雪は行いません。

降雪の時間帯や暴風雪など降雪量・雪の質などで除雪作業に遅れが生じ、ご迷惑をおかけする場合がありますが市民皆さまのご理解ご協力をお願いします。

また、安全確保のため、バス路線や通学路線などの交通量の多い市道および交差点部分の排雪運搬作業を行っています。

そのほか、市内6カ所に設置されているロードヒーティングを稼働させ、スリップや転倒事故予防のため、凍結防止剤を急勾配となっている場所や交差点および急カーブなど77路線に散布します。



問合せ先 市都市整備課維持担当
☎（23）6111番 内線2283

自動車事故対策機構（ナスバ）からのお知らせ

（独）自動車事故対策機構から、交通事故被害者世帯の皆さんへ次の支援制度をご紹介します。

【介護料の支給】脳やせき髄などに重度の後遺障害が残り、自宅などで介護を受けている方へ月額最大209,430円の介護料を支給しています。

【療養施設（病院）の運営】脳損傷による重度の意識障害が残る方の治療・看護に特化した病床の運営をしています。

【交通遺児などへの育成資金貸付】交通遺児などに対して無利子での資金貸付を行っているほか、すこやかな育成を支援するため、友の会活動を行っています。詳しくはお問い合わせいただくか「ナスバ」でウェブ検索してください。

問 自動車事故対策機構釧路支所
☎ 0154(32)7021番

PCB廃棄物の処分は済みますか？

PCBは業務用の電気機器などに使用されていた有害な油で

す。古い建物にはPCBを使用した機器が残っている場合がありますが、法律で定められた期限内までに処理しなければなりません。処分期限を越えると罰則の対象となりますので、計画的な廃棄・処分に向け、早めの確認・準備をお願いします。

道では、低濃度PCB含有電気機器把握支援補助として、PCB濃度分析に要する経費の補助を行っていますので、利用を検討される方は道ホームページをご覧ください。

問 道環境生活部環境局
☎ 011(204)5192番

労働トラブル無料電話相談会が開催されます

全国青年司法書士協議会では、労働トラブルに関する全国一斉の無料電話相談会を開催します。司法書士がさまざまな労働トラブルの相談をお受けします。

日 12月8日(日)10時～17時

相談内容 賃金や残業代の未払い、突然の解雇、セクハラやパワハラなど

相談専用電話 0120(03)544番

根室市プレミアム付商品券の申請期限を延長します

住民税非課税者で、根室市プレミアム付商品券の購入を希望する方が行う購入引換券の申請期限を延長しますので、期限までの申請を忘れずをお願いします。

なお、プレミアム付商品券は、1冊5千円分の商品券を4千円で購入でき、1冊で千円お得です。最大5冊まで購入できますが、1冊からの分割購入も可能です。

申請期限 令和2年1月31日(金)対 平成31年1月1日に根室市に住民票がある方で、令和元年度の住民税が課税されていない方

※住民税課税者に扶養されている方（生計を一にする配偶者、扶養親族など）や生活保護の受給者などを除く。

申請方法 令和元年9月に市より送付している申請書を同封の返信用封筒で郵送もしくは市役所2階商工観光課へ提出

※お手元に申請書類がない場合はお問い合わせください。

申・問 市商工観光課商工労働担当
☎ (23) 6111番
内 2271・2272



生活ガイド

図書館編

市図書館

☎ (23) 5974番



図書館では、地域貢献しながら、幅広い市民の方へPRや活動の周知ができる「雑誌スポンサー」を募集しています。

雑誌スポンサーになると、図書館の雑誌コーナーに展示する雑誌の購入費を負担いただく代わりに、その雑誌の最新号の表紙に「スポンサー名」が入り、裏面に広告を掲載することができます。

スポンサーになれるのは、企業・商店・公共的団体などとなっています。

図書館は幅広い年齢層の市民が来館し、利用していただいています。雑誌のスポンサーとして、市民の本棚を支えながら、活動をPRしませんか？

お申込み・お問い合わせは、根室市図書館までお願いします。

**現在スポンサーになって
いただいている企業・団体**

- 大地みらい信用金庫
- 管楽器工房まるやま
- 水Ing(株)北海道支店
- フジ地中情報(株)北海道支店
- ねむろ図書館友の会
- 根室バトミントン協会
- 株ヒシサン
- 株高橋組
- イオン北海道(株)イオン根室店
- 株ひろた塗装店
- 渡辺建設工業(株)

森の神、クマゲラ

10 月 14 日、「春国岱・秋のハイキング」で春国岱を歩いた時のこと。木道の終点あたりで、参加者から「クマゲラがいます！」との声が上がりました。双眼鏡をのぞくと、オスのクマゲラが 1 羽、アカエゾマツの幹をつついてる姿が。すぐに飛んでしまいましたが、「キョーン」という特徴的な声が、木立ちの間からしばらく聞こえていました。

春国岱ではクマゲラを、10 年ほど前まではしばしば観察していたのですが、その後あまり見られなくなり、2012 年に 2 回観察された後、昨年 6 月まで 5 年も記録がとだえていました。昨年も 1 回だけの観察だったこともあり、今回の出会いはまったく予期していませんでした。

カラスほどもあるこの巨大なキツツキは、アリを好んで食べることが知られており、特にムネアカオオアリという、森の中の枯木に住む、1cm ほどもあるアリを好むそうです。そういえば 5 月のバードウォッチングの行事の際、このアリが木道のまわりを歩いているのを参加者の方が見つけ、みんなで観察したことがありました。日本では北海道と東北地方の一部にしか



2013 年に温根沼で撮影されたオスのクマゲラ

いない、絶滅のおそれのあるキツツキの命が、枯木やアリに支えられているという事実に驚いてしまいます。

子育ての間は、巣穴を掘ることができる大きな木のある森の中に住んでいるクマゲラですが、秋から冬は、食べものを求めて遠出をすることもあるようです。

この冬、春国岱でまた見ることができるでしょうか。もしかしたら、皆さんのお近くにもひょっこり姿を現すことがあるかもしれません。

園 根室市春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンターTel (25) 3047 番
記事：レンジャー 古南幸弘 ((公財)日本野鳥の会所属)

根室こぼれ話

十二月十二日の水

根室市内では、家庭の壁に「十二月十二日の水」と書かれた札が貼られているのを見かけることがある。こうした札を貼る風習は道内の他の市町村には無いらしく、市外から来た人達から珍しがられている。

この風習のルーツは京都にあるらしい。京都ではこの札は泥棒などの魔除けに効果があると信じられているようだ。天下の大泥棒・石川五右衛門が公儀に捕らえられて京都・鴨川かもがわの三条河原さんじょうがわらで釜ゆでにされた日が十二月十二日であった。

そのため、泥棒たちはこの日を忌み嫌っており、この日付を書いて貼っておくと、それを見た泥棒は縁起が悪いと思つて退散するに違いないという、何とも楽天的な発想に基づく風習なのである。

札の貼り場所や貼り方も独特で、泥棒は屋根から侵入し、天井から下をのぞき込むので、札を読みやすいよう、天井に近い壁にさかさまに貼るのが正式とされている。

この風習がどういふ経路をたどつて根室にまで伝わったのかはよくわかっていない。根室式では「十二月十二日」の下に「の水」が付け加わっている。おそらく泥棒よりもっと恐ろしい、火災や水難事故の災危が近寄つてこないようにと願つて加えたのだらう。

京都式では十二歳の子供に札を書かせると一層効果が増すと考えられている。これに対し、根室式では札を書く人の年齢にはこだわらないが、十二月十二日の水で摺すった墨液で書かなければ効果が薄いとされている。

根室市史編さん員 小坂井 歓厚
園市図書館 (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 圏 市保健課健康推進担当 TEL (23)6111 番 (内線2118・2131)			
4カ月児健診	12月4日(水)、1月8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	12月3日(水)、1月7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	12月11日(水)、1月15日(水)	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	12月12日(水)、1月16日(水)	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	12月5日(水)、1月9日(水)	12時～12時30分	会場:12月総合文化会館 1月児童デイサービスセンター
離乳食教室	12月13日(木)、1月10日(木)	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」 圏 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、子育てで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日までに満1歳になられているお子さん	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	12月3日(水)、12日(水)、 17日(水)、24日(水)	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 12月26日(水) 10時50分から 保健師によるミニ講座「ことばの発達」	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	12月18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」 圏 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。子育てで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 圏 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	12月11日(水)、1月8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

1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

12月12日(水)、1月9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)

●行政相談

12月4日(水)・18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】

12月24日(水)13時～17時
12月25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

12月20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】

12月5日(水)・19日(水)
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

12月4日(水)、1月8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	○	○	○	○	○
13:30~15:00		○			
乳腺外来（乳がん検診） 12月3日（火）・20日（金）※要予約					
心臓血管外来 12月10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 12月5日（木）・19日（木）					
肩関節外来 12月12日（木）・26日（木）					
※外来休診日 12月27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	○		○		

※年末年始は
12月28日（土）から1月5日（日）まで休診となります。

	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			○ (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。

12月8日	根室共立病院 ☎(24)4736番	12月22日	市立歯舞診療所 ☎(28)2014番
1月5日	岡田医院 ☎(24)2651番	※12月1日、15日、29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

「毎日を活動的に」いつでも
どこでもプラス10

保健師 鈴木 圭子

寒さが身に染み、身体を動かす機会も減ってくる季節となりましたが、できる範囲で身体を動かしてみませんか？中には、忙しくて運動したくてもなかなかできない方も多いと思います。そんな時はこまめな運動（生活活動）から始めるのはどうでしょうか。

身体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。例えば掃除時間をちょっとプラス。テレビのコマーシャル時間に椅子に座ったままゆっくり足踏み。歯磨き時間にゆっくりかかとの上げ下げ。もも上げ足踏み。合間時間に軽い体操。お風呂上りにストレッチなどなど、これらの運動は家の中でできるので、寒い季節にもお勧めです。

急に運動時間を増やすと、身体に負担がかかったり、膝や腰などを傷める場合もあります。細切れの運動でも効果はありますので、まずは今より10分多く身体を動かす時間を増やし（プラス10）、慣れたら少しずつ10分を積み重ねていくと、健康づくりにつながります。ただし、体調の悪い時は無理をせず、持病のある方は主治医と相談しながら行うことが重要です。

生活の様々なシーンに無理のない運動を取り入れてみましょう！



市保健課健康推進担当
TEL (23) 61111番 (内線 2118)

功績認められ黄綬褒章を受章

土地家屋調査士
たか 橋 健 治 さん



市内で測量事務所を経営する高橋健治さんは、土地家屋調査士として45年にわたり、不動産に関する様々な業務に携わってききました。土地家屋調査士は、不動産を調査、測量して、図面を作成したり、登記の申請などを行う不動産手続きの専門家で、高橋さんは現在、市内に在住する唯一の土地家屋調査士です。

東京の専門学校を卒業した高橋さんは、札幌の測量会社に就職した後、働きながら勉強し、昭和49年、26歳のときに当時、勤めていた会社の中ではじめて、合格率が約10%という難関をくぐり抜け、土地家屋調査士の資格を取得しました。

翌年、故郷の根室に戻り、個人事務所を開業しますが、隣接する土地の境界確認では、未相続や不在地主の増加など色々な苦労もあつたといっています。しかしながら、誠意を持って、しっかりと取り組むことで、依頼者が喜んでくれることを励みに、今まで仕事を続けてくることができたと高橋さんは振り返ります。

また、これまでの功績が認められ、今年の秋に黄綬褒章が贈られることになった高橋さん。インタビューの最後には「この仕事を続けてきてよかった。今回の受章を機に、健康にも気をつけて、できる限りこの仕事を続けていきたい。」と喜びを語ってくれました。

インフルエンザが流行しています

インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザは、のどの痛みやせきなど、風邪とよく似た症状を発症しますが、急に38度以上の高熱・関節痛・筋肉痛がおき、高齢の方や乳幼児は重症化する恐れもあります。一人ひとりがインフルエンザに「かからない」「うつさない」ための対策をしっかりと行いましょう!

【インフルエンザを予防するためには】

- ①外出先から帰宅した時や調理の前後、食事前など頻繁な手洗いを心がける
- ②普段から十分な睡眠・バランスのよい食事をとり、健康管理に努める
- ③部屋の湿度を50~60%に保つ
- ④インフルエンザの流行時には人混みや繁華街への外出を控える
- ⑤予防接種を受ける

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

各医療機関で今年度もインフルエンザ予防接種を実施しています。接種対象や申込期間については医療機関へお問い合わせください。なお、65歳以上の方または60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障がいのある方に対しては、接種料の一部を助成しています。

実施医療機関 (50音順)

医療機関名	電話番号
江村精神科内科病院	☎22-2811
岡田医院	☎24-2651
川上小児科医院	☎23-5238
市立根室病院	☎24-3201
市立歯舞診療所	☎28-2014
道東勤医協ねむろ医院	☎22-2563
トキワ医院	☎24-3221
根室共立病院	☎24-4736

根室市の人口

令和元年11月1日現在の人口 (前月比)
 世帯数: **12,589**世帯 (-14)
 総人口: **25,521**人 (-31)
 男性: **12,175**人 (-10)
 女性: **13,346**人 (-21)
 ※外国人を含む
 転入: **34**人 出生: **8**人
 転出: **49**人 死亡: **23**人
 その他の増減: **-1**人

2020年

農林業センサスを実施します

農林業センサスは、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。令和元年12月中旬から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

市情報管理課統計担当 ☎(23)6111番 内線 2356

編集後記

今月の特集では根室市の2019年を振り返りました。私の一年を振り返ると、仕事では広報ねむろの編集に携わらせていただけたらよかったなあと、変化の一年だったかと思えます。今年も残りわずか。良い新年を迎えられるよう、気を引き締めて一カ月を過ごしたいと思えます。

