

広報ねむろ

今月の表紙

新根室プロレスへの感謝状贈呈式

12月16日、これまでプロレスを通じてたくさんの人々に笑顔と元気を届けてくれた新根室プロレスへ石垣市長より感謝状を贈呈しました。贈呈式にはサムソン宮本代表をはじめ、アンドレザ・ジャイアントパンダなど所属レスラー6名が出席。定番の掛け声など、普段リングで行うパフォーマンスを披露しました。石垣市長は「願いが叶う」といわれているパンダのヘッドパッドを受け、新たな年に向けて市民の幸福を願いました。

2020
January

1



特集

災害に備えて

迎春

新年のごあいさつ

年頭にあたって

あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、清々しい初春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、旧年中は市政推進に対し、格別なるご理解とご協力を賜り、心よりお礼を申し上げます。

さて、昨年を顧みますと、当市の基幹産業である漁業において、さんまや秋サケ、昆布漁などで極端な不漁に見舞われ、「水産都市・根室」にとっては、水産加工業や関連産業のみならず、市中経済全体にとって非常に厳しい一年でした。

一方、これまで取り組みを進めてきた増養殖事業では、ロシア200海里内サケマス流し網漁禁止対策として、根室沖に造成していた新漁場でのホタテ漁や根室湾にて実証実験を進めている養殖ベニサケが一定の成果を上げるなどの明るい話題もありました。また、現在建設を進めています「根室市栽培漁業研究センター」が今春完成します。

今後、より一層、地先水産資源の増大を目指しながら漁業生産の早期回復と安定化を進め「水産都市・根室」が将来にわたって持続的に発展できるよう取り組んでまいります。

北方領土問題につきましては、これまで通算27回の日口首脳会談が行われてきましたが、昨年も残念ながら北方領土問題の具体的な進展は見られませんでした。しかし、昨年6月に行われた日口首脳会談で一致した「北方四島における共同経済活動」における「観光」と「ゴミ処理」の2つのパイロット・プロジェクトでは、双方のゴミ処理専門家の往来と観光パイロットツアーが実施されたところであります。



根室市長
石垣 雅敏

私は、このような北方四島での多様な形での交流が北方領土問題解決への道につながるものと信じてともに、北方領土隣接地域と四島側、それぞれの住民同士が顔の見える隣人づきあいを各界各層で積み重ねていくことも重要であると考えております。

私達の願いである一日も早い北方領土問題の解決、平和条約の締結が実現するよう「北方領土返還要求運動原点の地」として、引き続きその責務を果たしてまいります。

昨年「根室市思いをつたえる手話言語条例」が12月定例会議会にて議決しました。本条例は、根室市ろうあ会ならびに根室手話の会の皆様と根室市が共に勉強会を重ね策定した初めての条例であります。

本条例に対する取り組みと同様、引き続き、市民皆様の意見や提案を反映するとともに、多くの市民の皆様がまちづくりに参加できるよう、市民皆様と一丸となって協働によるまちづくりを進めてまいりますので、市民皆様のより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びに、本年が、皆様にとりましてご健勝で、幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げますとともに、市政に対する一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。ご挨拶いたします。

あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、昨年中は議会活動に對しまして、深いご理解と温かいご指導、ご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、「平成」から「令和」へと新たな時代を迎え、消費税の増税や全国各地で自然災害による甚大な被害がもたらされるなど様々な出来事があった1年でありました。

当市においては基幹産業であります漁業が、サンマ漁をはじめ記録的な不漁に見舞われ、市中経済に多大な影響を及ぼすなど、長期低迷からの脱却には時間を要する状況であります。根室のブランド力を活かした経済の立て直しに向け市議会としても、市長との緊密な連携のもと、市民の皆様のご理解とご協力を得て、この難局を乗り越えていかなければならないと決意を新たにしております。

また、昨年は北方四島における共同経済活動の一環として、「観光ツアー」及び「ゴミ処理に関する専門家の視察」が実施されましたが、北方領土返還に



根室市議会議長
本田 俊治

具体的な進展はなく、一刻も早い解決に向け引き続き国に對し訴えるとともに、北方四島交流事業にも取り組むなど、日ロ平和条約締結、そして、北方領土問題の一日も早い解決に向け、市民の皆様と共に全力で取り組んでまいります。

社会情勢が目まぐるしく変化していく中、根室市議会といたしまして市民皆様の安心した暮らしを守るため、市民の皆様により添い、市民皆様の声を市政に反映すべく全力を尽くしてまいります。

本年も、市民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、希望に満ちた実り多い年となりますよう心からお祈り申し上げます。

あけましておめでとうございます。

令和最初の輝かしい初春を迎え、心からお慶びを申し上げます。

また、子（ねずみ）の年は、新しい十二支のサイクルがスタートする年であり、今年一年、心も新たに、子どもたちの社会を「生きる力」を育むため、そして、市民皆様の生涯にわたる学びの環境を充実させるため、力を尽くしてまいります。

特に学校教育においては、学力向上が喫緊の課題となっており、子どもたち一人ひとりに寄り添いながら、不断に検証・見直しを行い、授業改善や教員の指導力の向上に努めますとともに、タブレットなどICT機器の整備充実に積極的に取り組んでまいる所存です。

また、本年4月には歯舞小中学校を小中9年間一貫したカリキュラムで教育する義務教育学校として新たに開校する予定で準備を進めていきます。さらに、令和3年の光洋中学校・

啓雲中学校の統合、柏陵中学校の旧根室西高校校舎への移転など、小中学校の配置再編も本格化し、根室の将来を担う子どもたちが安心して充実した学校生活を送ることができま



根室市教育委員会教育長
寺脇 文康

すよう、教育環境の整備・充実に誠心誠意努めてまいります。

今年の夏は、東京オリンピック開催により、国としても大きな節目を迎え、日本中が熱気に包まれます。また、今年の干支である子（ねずみ）は、子どもをどんどん産んで数を増やしていくことから「子孫繁栄」の象徴とされ、成長に向かって未来への大いなる可能性を感じさせる年になることが期待されます。

本年が、市民の皆様にとりまして充実した一年となりますことを心からお祈り申し上げますとともに、当市の豊かな教育環境づくりのため、本年もご支援・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

10月4日発生「北海道東方沖地震」
によりゆがむ道道函舞線

特集

災害に備えて その日のためにいま、できること

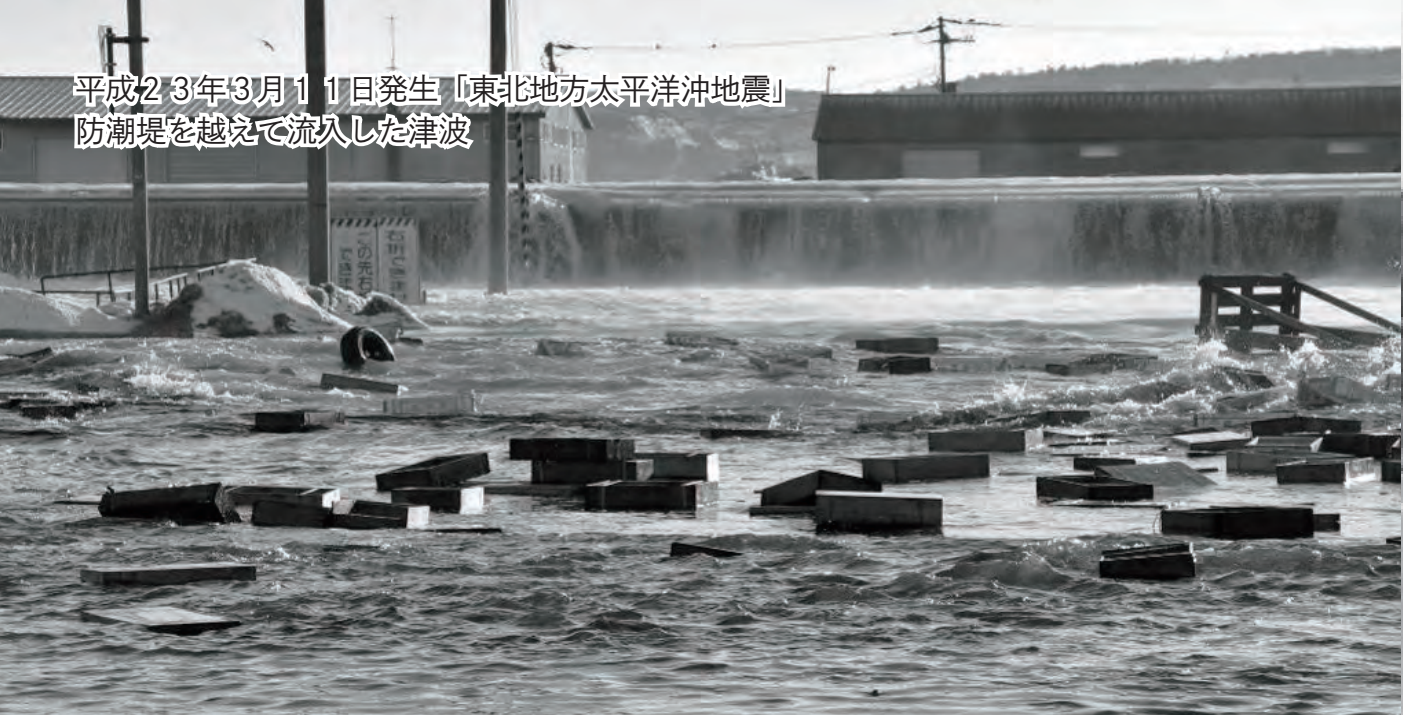
現在、政府の地震調査委員会が公表した千島海溝沿い地震活動の「長期評価」において、今後30年以内に根室沖での巨大地震が発生する確率は80%程度とされています。さらに、超巨大地震も切迫している可能性が高いとされ、地震やそれに伴う巨大津波の発生が危惧されている状況にあります。また、全国各地で風水害などが相次ぐ中、いつ、どこで、災害が発生するかわからない状況です。

実際に自分が被災してしまった時、あなたの備えは大丈夫ですか？ 災害への備えについて、改めて考えてみましょう。

問合せ 市総務課総務・防災担当

☎(23) 6111番 内線2223

平成23年3月11日発生「東北地方太平洋沖地震」
防潮堤を越えて流入した津波



平成6年10月
地盤沈下による



平成26年12月17日
高潮で浸水した商店街地区



昭和48年6月17日発生「根室半島沖地震」
津波により路上に押し上げられた漁船



もしもの備え、できていますか？

災 害が発生して、避難が必要になった時に必要なものは準備してありますか？非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックなどに詰めておき、玄関に置いておくなど、いつでもすぐ持ち出せるように準備しておきましょう。



✓ 非常持出品チェックリスト

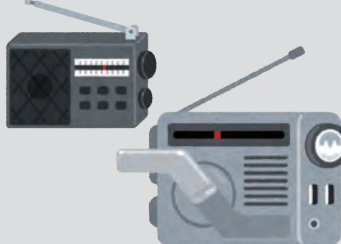
☐ 非常食



☐ 飲料水



☐ ラジオ（手回し）



☐ 懐中電灯



☐ 救急医薬品



☐ 貴重品（預金通帳・印鑑など）



☐ 健康保険証・住民票のコピー



☐ ろうそく

☐ ライター（マッチ）

☐ ティッシュ

☐ ナイフ

☐ 缶切り・栓抜き

☐ タオル

☐ ビニール袋

☐ 上着・下着

☐ 常備薬・お薬手帳

☐ 現金

☐ 軍手

日常備蓄、知っていますか？

備 蓄品についてはこれまで、被災後の「3日間分」の備蓄が必要といわれてきましたが、昨今の大規模災害を受け、今は「1週間分」の備蓄が必要とされています。

1週間分と言われるとお家のスペースも確保しないといけないし、消費期限の管理も大変…そう思うかもしれませんが「日常備蓄」を活用して、災害に備えましょう！

■日常備蓄のイメージ



Q 日常備蓄って？

A 日常備蓄とは、“ローリングストック”と言われる手法を使った備蓄の方法です。

ローリングストックとは、従来からの「災害用の備蓄は期限の長いものを買って、何かあるまで触らずに置いておく」という備蓄方法ではなく、普段の生活で使う食料（もちろん非常食でも OK）や日用品を、もしもの場合に備えて多めに買って置き、ストックされたもののうち古いものから順に日々の生活の中で使い、その使った分を買い足すことで、常に新しいものが保存（備蓄）されていくという災害用備蓄の考え方です。

Q 日常備蓄のメリットは？

- ◎古いものから消費し、新しいものを買っていき、備蓄品の「期限切れ」を防止できる！
- ◎普段から食べ慣れたもの、使い慣れたものを食べたり使用できる！
- ◎消費（賞味）期限の長いものに限る必要がないので、様々な種類のものを備えておくことができる！

自宅の家具、大丈夫ですか

近年発生した地震で怪我をした人のうち3～5割の方は、家具の転倒・落下が原因といわれています。

建物が大丈夫でも、家具の転倒に巻き込まれたり、飛散したガラスを踏んで怪我をしてしまうことがあります。また家具によっては、扉や玄関が塞がれてしまい、逃げ遅れや家の中に取り残されてしまうこともあります。

これまで住み慣れたご自宅でも、改めて見てみると、危険が潜んでいるかもしれません。今一度お家の中をよく見渡してみましょう。

■家具の転倒を防ぐためには

- 1 収納の工夫** 重いものは下に、軽いものは上に収納するなどして家具を安定させる
- 2 置き方の工夫** 家具の向きを変えたり、下に板や厚手のタオルなどを挟み、壁に傾けるように置く
- 3 家具の固定** 棚やタンスと天井の間にピッタリはまるダンボールを挟む
転倒防止金具を使って壁と家具を固定する



情報を入手する手段、ありますか

地震などの大規模災害が発生した場合、普段当たり前のように使っている電化製品が突然使えなくなることがあります。電気が途絶えても情報収集できる準備をしておきましょう。

中でも、災害時、最も活躍すると言われているのが「ラジオ」です。ラジオは電池で動きますし、最近は手回しで充電できるラジオもあります。外からの電気に頼らず使用できるラジオは非常に有効な情報収集手段です。

ですが、ラジオも万能なわけではありません。電池が切れた時や電波が届かない時は、情報が入手できなくなってしまいます。

根室市の登録制メールサービス「ねむろメール」や自宅の電話・FAXに情報が届く「緊急情報配信サービス」の登録など、様々な方法で情報を入手できるようにしておくことが最も重要です。



■選べる情報配信サービス

携帯電話（スマホ・ガラケー）を
持っている!!

ねむろメール

お持ちの電子メールアドレスに防災情報はもちろん、生活に役立つさまざまな情報をお知らせするサービスです。

○登録方法 右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。数分以内に返信がありますので、メールの指示に従って進むと、登録ができます。



携帯電話を持っていない!!

**緊急情報
配信サービス**

携帯電話をお持ちでない世帯へ津波警報や避難情報などを電話・FAXでお知らせするサービスです。

○登録方法 市役所2階総務課総務・防災担当で登録申請書を提出してください。

根室市 財政状況 の公表

市では、毎年5月と12月の2回「市の財政状況」を公表しています。

今月号では、各会計の平成30年度決算状況と令和元年度予算上期（4月～9月）の執行状況をお知らせします。

問合せ先 市財政課財政担当
☎（23）6111番
内線 2242・2243

平成30年度の決算状況

一般会計

一般会計は地方公共団体の会計の中心をなすもので、市の基本的な経費を計上した会計です。平成30年度の収支は6,180万7千円の剰余金を確保しましたが、財政調整基金1億円を処分し黒字を確保した厳しい決算となりました。

市民一人
あたりの行政経費
91.1万円

歳入総額 234億9,946万2千円

歳出総額 234億3,765万5千円

12.5%	市税	29億4,520万8千円	市民一人 あたりの負担額 11.5万円
1.7%	使用料および手数料	4億658万円	
21.1%	寄附金	49億5,925万3千円	
19.3%	諸収入ほか	45億2,092万1千円	
26.6%	地方交付税	62億5,687万7千円	
6.8%	国庫支出金	16億276万9千円	
4.4%	市債	10億2,545万4千円	
7.6%	道支出金ほか	17億8,240万円	

歳入から歳出を引いた額		6,180万7千円
36.3%	総務費	84億9,678万6千円
16.4%	民生費	38億3,705万1千円
11.6%	衛生費	27億1,378万6千円
11.6%	職員費	27億1,036万3千円
9.1%	公債費	21億3,332万2千円
4.6%	土木費	10億8,467万3千円
4.3%	教育費	10億1,567万7千円
3.1%	農林水産業費	7億2,698万7千円
1.2%	消防費	2億7,938万円
1.8%	その他	4億3,963万円

※市民一人当たりの額は平成30年度末の人口により算出しています。（千円未満切り上げ）

特別会計

特別会計とは、特定の収入を財源として行われるもので、一般会計とは区別して経理する会計です。全体の収支は1億2,840万5千円の黒字決算となっています。

会計名	歳入	歳出	歳入歳出差引額
交通共済	890万4千円	646万5千円	243万9千円
国民健康保険	37億2,653万2千円	36億6,954万7千円	5,698万5千円
汚水処理	2,319万2千円	2,319万2千円	-千円
農業用水	9,399万1千円	8,532万円	867万1千円
介護保険	19億8,276万5千円	19億2,349万6千円	5,926万9千円
後期高齢者	4億1,126万2千円	4億1,022万1千円	104万1千円
合計	62億4,664万6千円	61億1,824万1千円	1億2,840万5千円

財産の状況

地方公共団体の財産には、不動産などの公有財産・物品・債権・基金があり、基金は特定の目的のために維持または積立、運用する資金です。

土地	14,494,855.26㎡	■ 基金の残高	
建物	220,262.26㎡	名 称	現 在 高
山林	24,721,516.00㎡ (うち基金 22,514,882.00㎡)	財政調整基金	882,485
立木	169,953.42㎡ (うち基金 161,504.42㎡)	減 債 基 金	393,681
有価証券	2 億 4,432 万円	公 共 施 設 等 維持補修基金	517,245
出資による権利	4 億 8,185 万 7 千円	ふるさと応援基金	1,022,308
債 権	1 億 5,161 万 3 千円	総合体育館建設基金	351,508
基 金	75 億 7,826 万 3 千円 (うち債権 10 億 1,326 万 7 千円)	ふるさと関連 7 基金	2,300,049
		土地開発基金	1,040,148 ※ 1 (うち債権分 1,000,000)
		その他の基金	1,070,839 ※ 2 (うち債権分 13,267)
		合 計	7,578,263 (うち債権分 1,013,267)

※ 1 当該基金から一般会計への貸し付け分です。
※ 2 母子家庭等入学準備資金貸付基金条例に基づく貸し付け分です。

令和元年度の上期執行状況 (平成 31 年 4 月～令和元年 9 月)

一般会計

予 算 額	歳 入		歳 出	
	収 入 済 額	執 行 率	支 出 済 額	執 行 率
235 億 2,440 万 8 千円	77 億 5,249 万 6 千円	32.9%	75 億 5,432 万 2 千円	32.1%

特別会計

会 計 名	予 算 額	歳 入		歳 出	
		収 入 済 額	執 行 率	支 出 済 額	執 行 率
交通共済	1,017 万 2 千円	650 万 2 千円	63.9%	230 万 6 千円	22.7%
国民健康保険	36 億 4,531 万 8 千円	14 億 1,840 万 7 千円	38.9%	14 億 5,994 万 8 千円	40.1%
污水处理	2,369 万 7 千円	120 万 4 千円	5.1%	1,210 万円	51.1%
農業用水	1 億 2,501 万円	1,794 万円	14.4%	5,727 万 5 千円	45.8%
介護保険	20 億 3,390 万 6 千円	7 億 9,205 万 5 千円	38.9%	7 億 9,450 万 2 千円	39.1%
後期高齢者	4 億 2,974 万 4 千円	1 億 2,176 万 6 千円	28.3%	1 億 2,626 万円	29.4%
合 計	62 億 6,784 万 7 千円	23 億 5,787 万 4 千円	37.6%	24 億 5,239 万 1 千円	39.1%

市債の現在高

住みよい街づくりを進めるうえで、建設事業などの財源のため長期的に借り入れる資金です。長期にわたって返済することで世代間の住民負担の公平を図ることができます。

借入先 会計名	財政融資資金	ゆうちょ・かんぽ	銀行ほか	合 計
一般会計	132 億 1,903 万 5 千円	4 億 8,692 万 6 千円	34 億 2,430 万 5 千円	171 億 3,026 万 6 千円

企業会計の経理状況

企業会計についての問合せ先
市港湾課 港政担当 ☎ (23) 6111 番 内線 2279
市上下水道総務課 上下水道総務担当 ☎ (23) 6111 番 内線 2006
市立根室病院事務局 管理課 経理担当 ☎ (24) 3201 番

■平成30年度決算の概要（平成30年4月1日～平成31年3月31日）

 港湾整備事業会計 業務の概要 施設運営（上屋使用：7棟使用許可 / 船揚場：琴平町船揚場ほか / けい船使用数：686隻 / 入港数：24隻 / 土地使用数：国有地など117件 74,344㎡） 収益 1億7,658万円 費用 1億2,405万円 当年度純利益 5,253万円	 病院事業会計 業務の概要 器械および備品整備事業（内視鏡手術用機器 / 自動視野計 / オージオメーターなど） 収益 45億9,737万円 費用 47億6,543万円 当年度純損失 1億6,806万円
 水道事業会計 業務の概要 建設改良事業（配水管布設替工事 / 桂木浄水場5号配水池残留塩素計更新工事ほか） 収益 7億7,794万円 費用 7億5,927万円 当年度純利益 1,867万円	 下水道事業会計 業務の概要 建設改良事業（根室中央4号幹線浸水対策増補管等新設工事 / 根室下水終末処理場前処理施設新設工事（機械・電気）ほか） 収益 7億1,078万円 費用 7億3,501万円 当年度純損失 2,423万円

■令和元年度上期の執行状況（平成31年4月1日～令和元年9月30日）

 港湾整備事業会計 業務の概要 施設運営（上屋使用：7棟使用許可 / 船揚場：琴平町船揚場ほか / けい船使用数：178隻 / 入港数：23隻 / 土地使用数：国有地など117件 70,214㎡） 収益 7,869万円 費用 5,597万円 当年度（上期）純利益 2,272万円	 病院事業会計 業務の概要 器械および備品整備事業（超音波画像診断装置 / 注射薬自動払出システムなど） 収益 21億7,711万円 費用 21億7,261万円 当年度（上期）純利益 450万円
 水道事業会計 業務の概要 建設改良事業（桂木浄水場水質測定用機器更新工事 / 高区ポンプ室動力盤インバータ等更新工事ほか） 収益 4億3,378万円 費用 3億3,201万円 当年度（上期）純利益 1億177万円	 下水道事業会計 業務の概要 建設改良事業（緑町雨水ポンプ場電力配線分電工事 / マンホール蓋等更新工事 / 私道排水管及び公共汚水桝新設工事ほか） 収益 3億4,777万円 費用 3億6,887万円 当年度（上期）純損失 2,110万円

■平成30年度の特別会計や企業会計への支出金などの状況

会計名	決算額	構成比	支出金などの内容
特別会計			
交通共済	31万9千円	—	要保護世帯などの共済費分
国民健康保険	3億6,308万8千円	14.4%	保険基盤安定制度に基づく繰出金ほか
汚水処理	1,943万7千円	0.8%	汚水処理施設使用料の収入を控除した不足額
介護保険	2億9,716万6千円	11.8%	介護給付費などの負担分ほか
後期高齢者	1億4,125万8千円	5.6%	保険基盤安定負担金分ほか
小計	8億2,126万8千円	32.6%	
企業会計			
港湾整備事業会計	24万円	—	基準内繰出金
水道事業会計	3,328万9千円	1.3%	消火栓移設などの負担金など
下水道事業会計	1億2,191万1千円	4.8%	雨水処理経費などの通達に基づく補助金など
病院事業会計	15億4,334万8千円	61.3%	基準内繰出金のほか、医師確保対策に要する補助金など
小計	16億9,878万8千円	67.4%	
合計	25億2,005万6千円	100.0%	

市役所庁舎の建て替えに向けた

取り組みがスタートしました



市役所庁舎の建て替えにあたっては、超巨大地震の発生する確率が高まっている状況の中で、災害発生時に市民の安全確認など応急復旧活動の拠点施設となる庁舎の耐震化は急務であるため、市民アンケートや、市政モニター会議でのご意見や議会における議論などを踏まえ『防災拠点施設』として建て替えにより耐震化を図る』としてスタートしたものです。

問 市庁舎整備推進課 ☎ (23) 6111 番 内線 2223



どうして今、市役所庁舎を建て替える必要があるの？

市役所庁舎(防災拠点施設)の耐震化を図るため

現在の市役所庁舎は、昭和48年に供用を開始し、平成21年度に行った耐震診断(地震の揺れに対する建物の強度)の結果「震度6強程度の地震の揺れで倒壊(崩壊)する可能性が高い」と判定され、大きな地震に耐えることができない十分な強度が足りないことが判明しました。

根室市は、今後30年以内に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率が約80%と全国で最も確率の高い地域の一つとなっているため、耐震性が高く、災害時には最大限の効力が発揮できる防災拠点施設を目指して建て替えを選択しました。

庁舎の耐震診断の結果

階数	Is 値
4 階	0.74
3 階	0.33
2 階	0.30
1 階	0.36
地階	0.25

Is 値…建物の耐震性能を表す指標

地震に対して倒壊などの危険性が
0.3 未満⇒高い 0.3 以上 0.6 未満⇒ある
0.6 以上⇒低い

財源的に有利な起債を活用するため

これまで、庁舎の建て替えは国からの財政措置がなく、市町村の独自財源のみで行わなければいけませんでした。平成29年度に庁舎建て替えに係る国の財政支援制度(市町村役場機能緊急保全事業)が創設されました。

この制度は、起債(借金)をした場合に、後年度への償還(返済)に対して、財政措置を受けることができるもので、令和2年度までに実施設計に着手することが条件となっています。

財源的に有利な起債(借金)を活用し、財政負担の軽減を図るため、庁舎建て替えに向けた取り組みを始めました。

国の財政支援制度(市町村役場機能緊急保全事業)の概要

- 対象となる建物…昭和56年以前に完成し、耐震化を行っていない自治体の庁舎
- 対象となる事業…令和2年度までに実施設計に着手した事業
- 交付税措置(国からの財政措置)の例

庁舎建て替えに係る事業費(対象経費)を100とした場合



まちの話題

手話を身近な言語に

12/13 根室市思いをつたえる手話言語条例制定



そうした背景もあり、平成31年3月に「根室市ろうあ会」と「根室手話の会」から手話言語条例制定の要望書が提出され、要望書を受け取った石垣市長は、「お互いに勉強しながら根室市に相応しい条例をつくりましょう。」と応じました。

それから両会と市職員が一緒になって、7カ月で7回の勉強会を開催するなど、当事者団体と市職員がともに考え、作り上げた条例案は、令和元年12月定例会月議会において全会一致で正式に可決され、令和2年4月1日から施行されます。今後、根室市は、この条例に基づき、手話の普及や手話に対する理解を深める取り組みを進めていきます。

手話が思いをつたえる「言語」であるという理解を深めることで、手話によってすべての市民が支えあう意識を高め、互いの人格と個性を尊重しあい共生する地域社会を実現するため、この度「根室市思いをつたえる手話言語条例」を制定しました。

これまで、市は手話通訳者を配置したり、市民対象の手話講座を開催するなど、聴覚障がい者への支援や、手話に対する理解促進に取り組んできましたが、ろうあ者が日常生活で不便を感じる場面は多いのが実情です。



根室市ろうあ会と根室手話の会から要望書を受け取る石垣市長（平成31年3月28日）

北方領土問題早期解決に向け世論を喚起

12/1 北方領土返還要求中央アピール行動



元島民や全国の返還運動関係者など総勢500人が東京都内に集まり、北方領土返還要求中央アピール行動が行われました。返還要求運動の世論を盛り上げるために平成19年から実施しているもので、今回で14回目となります。参加者は日比谷公園から鍛冶橋交差点までの1.6kmを行進し、「一日も早く北方領土問題を解決しよう！」などのシュプレヒコールとともに拳を突き上げ、領土問題の早期解決を訴えました。

子どもたちの笑顔あふれる交流の場

11/24 こども食堂



家庭と地域コミュニティのつながりを深めるため、子どもたちや地域住民に安価で食事を提供する「こども食堂」が催されました。根室市でのこども食堂の活動は、市民ボランティアが中心となって今年の6月から行っており、今回で4回目となります。この日のメニューは地元牛肉を使用した牛丼など7品。用意した約100食が開始20分で完売する人気ぶりで、会場中が「おいしい」という声と笑顔で包まれていました。

最近、気になるヒグマの話

12/4 歴史と自然の資料館講演会



長年にわたりヒグマの生態を研究している酪農学園大学佐藤喜和教授を講師に招いた講演会が開催されました。今年は札幌などで住宅街に出没し、注目されることが多かったヒグマ。専門家の視点から、人の生活圏にヒグマが出没する理由や、一度、人の食べ物の味を覚えたヒグマは駆除せざるを得ない実態などが紹介され、人とヒグマの住み分けに取り組むことの大切さを呼びかけました。

市役所庁舎建替検討委が発会

11/26 根室市役所庁舎建替検討委員会



市役所庁舎の建替について調査検討する「根室市役所庁舎建替検討委員会」の初会合を開催しました。市民や学識経験者 13 人からなる委員の内 11 人が出席し、石垣市長から辞令が交付された後、委員長に山田康志根室商工会議所副会頭、副委員長に敷浪徹北海道建築士会根室支部長が選出されました。検討委員会では今後、新庁舎の規模や機能などについて調査検討し、議論を深めていきます。

普段の頑張り善行にさわやか活動賞

11/23 青少年さわやか活動表彰式



市青少年健全育成市民会議による青少年さわやか活動賞の表彰式が北方四島交流センターで行われました。社会の模範となる活動を行った青少年に贈られるもので、今年は、石垣里菜子さん（啓雲中1年）、新免康生君（北斗小6年）、八木啓太君（北斗小4年）の3個人と花咲港小児童会、光洋中吹奏楽部の2団体が表彰されました。受賞者の日頃の頑張りや善行に対し、会場からは大きな拍手が送られていました。

新たな漁に期待を込めて

11/26 根室湾ホタテ新漁場初水揚げ



ロシア200海里内サケ・マス流し網漁禁止対策として根室沖に造成された新漁場でのホタテ漁が始まり、初日となったこの日、市内4漁協の漁船10隻が、根室港に65トンの水揚げしました。漁期は、年明けの1月31日までで、1,700トンの水揚げを計画しています。岸壁に集まった関係者は、今後、根室の沿岸漁業振興の柱として注目されるホタテの初水揚げの様子を期待を込めて見守っていました。



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/>

認可外保育施設等利用料 軽減の制度を創設しました

令和元年10月から開始している幼児教育・保育無償化では、在籍する幼稚園などの預かり保育利用料を無償化の対象としています。国が、国の制度では、在籍する幼稚園などが十分な水準を満たす場合、預かり保育時間帯における認可外保育施設等の利用料は無償化の対象外となっています。

今回、根室市では多様な保育ニーズへの対応や経済的負担の軽減などを図るものとして、国が対象外としている「在籍する幼稚園などの預かり保育時間帯での認可外保育施設等利用料を一定の要件を満たした場合、無償化の対象とする」新たな制度を創設しました。

【無償化の要件】

- 市内に在住し、保育の必要性の認定を受けている（施設等利用給付認定）
- 在園する幼稚園などの預かり保育を同じ月内で1日も利用し

ていない

【無償化となる利用料】

- 月額11,300円まで無償化の対象となります（住民税非課税世帯で満3歳到達後の最初の3月31日までの間の子どもは16,300円）

詳しくはお問い合わせください。

問 市子ども子育て課子ども子育て担当

☎（23）6111番
内 2179

全日本ピアノ指導者協会 「ピアノレッスン」を実施 します

文化の分野において、日本国内や世界で活躍するみらいのアーティストを目指す児童・生徒の育成を図る「根室市みらいのアーティスト応援事業」として全日本ピアノ指導者協会から国内で活躍中の講師をお招きして「ピアノレッスン」を実施します。

日 3月24日（火）16時30分～18時30分

場 市総合文化会館

講師 角野美智子氏、金子彩子氏、中田雄一朗氏

対 市内小学生・中学生・高校生（曲目は自由ですが、ブルグ

ミューラー・ソナチネ程度が弾ける方、連弾可）

定 18名（定数締切）

料 無料

申込期間 1月10日（金）～

※申込時にレッスン曲をお伝えください。

申・問 市総合文化会館
☎（24）3188

「償却資産」の申告を忘れ ずに

令和2年1月1日現在、根室市において事業を営んでいる個人・法人の方は資産の多少にかかわらず申告が必要です。1月31日までに忘れずに申告をしましょう。

償却資産 土地・家屋以外の事業の用に供することができる有形の資産（漁業権・特許権の様な無形の資産や自動車・軽自動車は除く）で、所得の計算上損金または必要な経費に算入されるもの

個人の場合 青色申告をされている方は所得申告書「減価償却費の計算」欄に記載されている資産、白色申告をされている方はこれに準ずる書類に記載されています。申告の対象になります。

法人の場合 資産台帳・財産目録または法人税申告明細書の別表16に記載されている資産が申告の対象になります。

※償却資産の所有者には、法令により毎年申告する義務があります。未申告には過料が、虚偽の申告には懲役または罰金が科せられます。

※未登記家屋を所有している方で令和元年中に該当家屋を取壊しまたは売買などによる所有権移転をされた方も届け出が必要です。

申・問 市税務課課税担当
☎（23）6111番
内 2154・2155

要介護認定者の障害者控 除について

介護認定を受けている被保険者で、一定の基準に該当する場合は、障害者手帳などの交付を受けていなくても税法上の「障害者控除」または「特別障害者控除」を受けることができます。

控除を受けるには本人または家族からの申請により交付する「障害者控除対象者認定書」が必要です。

対 12月31日現在、65歳以上で要介護1から5の認定を受けて

第Ⅳ期

根室市職員採用試験を実施します

Ⅰ日程・会場 令和2年1月

24日（金）東京会場
25日（土）札幌会場
26日（日）根室会場

Ⅱ募集職種 一般事務職、一般事務職（障がい者）、土木技師、建築技師、水産技師、介護支援専門員、消防職

詳しい募集内容などについては、ホームページをご確認ください。

問合先：市総務課職員担当 ☎（23）6111番 内線2225

申・問 市社会福祉課福祉担当
☎（23）6111番
内 2172・2173

おり、障害者手帳など持っていない方（要介護認定の内容によつては控除を受けられない場合もあります）
※本人および税法上の扶養親族が非課税で税の申告が必要ない場合は申請の必要はありません。

春国岱ネイチャーセンター 新レンジャーの紹介

いなば かずまさ
稲葉 一将 さん



●以前いたところは？

静岡県富士宮市出身。栃木県の大学へ進学し、卒業後は栃木県内の企業で2年間生き物の調査をしていました。2017年からは根室市にある日本野鳥の会野鳥保護区事業所に所属していました。

●好きな生き物は？

オオタカが好きです！

●趣味は？

野鳥観察です。

●市民の皆さんへひとこと！

根室に来て約3年が経ちました。豊かな自然が残り、季節を通して様々な野鳥に出会える素晴らしい素敵な町だと実感しています。ぜひ、ネイチャーセンターに遊びに来てください！これからよろしくをお願いします。

**根室市プレミアム付商品券
の申請期限は1月31日です**

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は1月末です。期限までの申請を忘れずをお願いします。
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

スノーシューでこりのこみちさんぽを開催します

スノーシュー(西洋かんじき)を履いて、生き物の足あとや冬芽を探したり、小鳥のさえずりなどを聞きながら、東梅自然学習林(こりのこみち)を歩きます。

日 2月11日(火) 10時～正午(荒天中止)

集合場所 春国岱ネイチャーセンター

対 どなたでも

※小学生以下は保護者が同伴してください。

定 20名

料 小学生以下100円、中学生以上200円(保険料・資料として)

持ち物 外を歩ける暖かい服装、帽子、手袋、長靴、飲み物

※スノーシューは無料で貸し出しします。

申込期限 2月7日(金)

申・問 春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター

☎ (25) 3047番

「第3回がん検診・特定健康診査」を実施します

令和元年度第3回がん検診・特定健康診査を実施します。今回より風しん抗体検査も同時に実施します。

がん検診は希望する検診のみを受診することもできます。

※受診は年度内1回のみです。

【がん検診】

対 40歳以上の市民(前立腺がん検診については50歳以上の男性、エキノコックス症血清検査については16歳以上の方)

料 胃がん検診1,000円、肺がん検診(X線)300円、肺がん検診(喀痰)700円、大腸がん検診500円、前立腺がん検診2,100円、肝炎ウイルス検査500円、エキノコックス症血清検査無料

定 2月14日 75名(胃がん60名・前立腺がん25名) 15日～16日 各日140名(胃がん120名・前立腺がん50名)

※免除規定については、お問い合わせ

申・問 市保健課健康推進担当

☎ (23) 6111番
内 2140・2118

合わせてください。

【特定健康診査】

対 40歳～74歳までの根室市国民健康保険加入者及び社会保険被扶養者、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者

料 無料(ただし、社会保険被扶養者の方は一部費用負担があります)

【風しん抗体検査】

対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

料 無料

※検査には抗体検査のクーポン券が必要です。お持ちでない方は予約時にお申し付けください。

【共通事項】

日 2月14日(金)～16日(日)

受付時間 6時30分～7時/8時～8時30分/9時30分～10時

場 (14日) 歯舞コミュニティセンターあさひ(15・16日) 児童サービスセンター

申込締切 1月24日(金)

申・問 市保健課健康推進担当

☎ (23) 6111番
内 2140・2118



消火栓や防火水槽付近への排雪や駐車はご遠慮ください

消火栓や防火水槽は、消火活動に使用する水を消防隊に供給するもので、道路脇や歩道上などに設置されています。

消防署では、その位置を示すための標識を掲げ、定期的に調査や点検・整備を行い、いつでも火災が発生しても、直ちに对应できる体制をとっています。消火栓や防火水槽の付近に雪を捨てたり、駐車車両があると消火活動の妨げとなります。火災を最小限に抑えるためにも、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 市消防署消防担当
☎ (24) 3164番

「第44回二科会写真部北海道支部写真展」を開催します

二科会会員、会友、支部員の作品と、支部公募展の入賞、推薦、入選作品を展示します。根室市からは、金子雅光氏の入賞作品、石橋一彰氏の推薦

作品、大見久夫氏・川村秋男氏・渡辺信夫氏・中家秀夫氏・本川勝敏氏の入選作品、支部員4名の作品を展示します。

日 1月30日(木)～2月2日(日)9時～19時

場 総合文化会館多目的ホール

料 無料
問 市総合文化会館
☎ (24) 3188番

自衛官候補生などを募集

防衛省では、自衛官候補生、予備自衛官補を募集しています。種目、対象、試験日および試験会場

●自衛官候補生(陸海空自衛隊) 33歳未満の男性・女性/2月15日(土)/陸上自衛隊釧路駐屯地

●予備自衛官補(一般公募) 18歳以上34歳未満の方/4月中旬/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歳から55歳未満の方/4月中旬/陸上自衛隊釧路駐屯地

身分 特別職国家公務員(予備自衛官補は非常勤)

※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) 3652番

キャッシュレス使い方講座を開催します

最近、テレビや新聞などで「キャッシュレス」という単語を見たり聞いたりする機会が増えていませんか。

国は、消費税増税に伴い、「キャッシュレス・ポイント還元事業」を実施しています。

これまで馴染みのない消費者の皆様にも本事業をご利用いただけるよう、キャッシュレスの決済手段や使える店舗の探し方、ポイント還元事業について説明します。

日 1月28日(火)11時～
場 総合文化会館第3講座室

料 無料
申込方法 電話でお申し込みください

定 30名(定員締切)
申・問 市商工観光課商工労働担当

☎ (23) 6111番
内 2271・2272

令和2年度 保育所・保育園

園児募集



期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

年齢

0歳児から5歳児まで(平成26年4月2日生から令和元年10月1日生)

※しらかば保育園は、平成26年4月2日生から令和2年1月1日生まで

※歯舞地区保育センターみさき保育園は、平成26年4月2日生から平成30年4月1日生まで

※厚床・落石保育所は、平成26年4月2日生から平成29年4月1日生まで

要件

保育所(園)は、児童の保護者のいずれもが「月に48時間以上の就労や疾病などによりお子さんを保育できない」と認められる場合、保護者の代わりに保育をする施設です。小学校入学の準備や集団生活に慣れさせるための入所はできません。

希望保育所	申込用紙の配布・受付場所	申込用紙の配布開始日時	申込用紙の受付日時
まつもと・こまば保育所(社)しらかば保育園	市こども子育て課こども子育て担当(市役所窓口18番)	1月8日(水)から 8時50分～17時20分	1月22日(水)から24日(金) 8時50分～17時20分
歯舞地区保育センターみさき保育園	歯舞地区保育センターみさき保育園	1月8日(水)から 9時00分～17時00分	1月28日(火) 13時00分～15時00分
厚床保育所	厚床保育所	1月8日(水)から 8時30分～17時00分	1月29日(水) 10時30分～11時30分
落石保育所	落石保育所	1月8日(水)から 8時30分～17時00分	1月29日(水) 14時00分～15時00分

学芸員日誌

二回もリフォームされた巣箱

小さなフクロウ、オオコノハズク（体長24cm）の調査のために許可を得て根室の森に巣箱を設置しています。小さなフクロウ用とはいえ、入口の直径10cm、底面の広さが25cm四方ある、それなりに大きい巣箱なのですが、ある日、様子を見ると、なんと体長13・5cmしかないゴジュウカラがこの巣箱をリフォームし、利用していました。



（写真1）ゴジュウカラと入口が泥で固められた巣箱



（写真2）巣箱の中で休息するモモンガ

ゴジュウカラは本来、小さな樹洞（じゅどう）やキツツキの古巣で繁殖し、小鳥用の小さな巣箱も利用します。そんな彼らには自分が繁殖する樹洞の入口を泥で固めて小さくし、樹洞を利用する自分より大きな動物やテンなどの捕食者が入れないようにするという習性があります。

オオコノハズクのために巣箱を設置した当初はゴジュウカラが直径10cmもある入口を泥で固め利用するとは全く予想しておらず、小さな体で泥を運び、大きな入口をリフォーム

するゴジュウカラには本当に驚かされました。

来年に向け巣箱の補修をするこの時期、申し訳ないのですが巣口の泥を取り、オオコノハズクが入れるように手直しをします。先日、ゴジュウカラが固めた入口の泥を取り除くと巣箱の蓋を開けると3匹のモモンガが丸くなり休息していました。よく見ると泥が少し削られて入口が大きくされ、巣箱の中には冬の間モモンガたちが暖かく過ごすためにコケや地衣類を敷き詰めたベッドが作られていました。巣箱は更にリフォームされていたのです。モモンガから寝床を取り上げるのは忍びないので、この巣箱はこのまま使ってもらおうとにしました。



学芸員 外山 雅大

図 市歴史と自然の資料館 ☎ (25) 3661 番

根室こぼれ話

朝日に一番近い街

「日本で一番早く初日の出が見られる所は」と聞かれれば「根室」と答えたいところだが、残念ながら静岡県が一番早いらしい。とは言っても相手は日本一高い富士山で、6時42分には太陽が見られるのだそう。根室の日の出は6時50分なので、とても太刀打ちできる相手ではない。

改めて平地同士で比べてみると、今度は千葉県銚子市が6時46分と、またしても意外な実態が。本土で最東端にある根室が一番早いというわけではないのは、地球の自転軸が23度ほど傾いているためらしい。冬場は太陽が日本列島よりズッと南に寄っているため、南東寄りに位置する方が日の出を早く見られるということのようだ。

それでも北海道では一番早く、しかも晴れの確率が高いため、納沙布岬に立って、鉄砲汁で体を温めながら見る初日は格別という声は良く聞かれる。

また、銚子市との差も1月の後半には逆転することになり、それ以降、11月の後半までは常に日本で一番早く日が昇り、この間の約10カ月間は文字通り「朝日に一番近い街・根室」なのである。

根室市史編さん員 小坂井 歓厚
図市図書館 (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	1月8日(水)、2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	1月7日(水)、2月4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	1月15日(水)、2月19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	1月16日(水)、2月20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	1月9日(水)、2月6日(水)	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	1月10日(金)、2月18日(水)	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	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 1月30日(水) 10時50分から 保健師によるミニ講座「家庭での事故防止について」	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	1月22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 明治交番横道堂住宅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	1月8日(水)、2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
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
1月9日(水)、2月13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

1月15日(水)、2月5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】

1月28日(水)13時～17時
1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

1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】

1月9日(水)・23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

1月8日(水)、2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	○	○	○	○	○
13:30~15:00		○			
乳腺外来（乳がん検診） 1月10日（金）・17日（金）※要予約					
心臓血管外来 1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 1月16日（木）・30日（木）					
肩関節外来 1月9日（木）・23日（木）					
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	○		○		

※年末年始外来休診日

12月30日（月）から1月3日（金）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）	
	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。

1月5日	岡田医院 ☎ (24) 2651 番	1月26日	根室共立病院 ☎ (24) 4736 番
2月9日	江村精神科内科病院 ☎ (22) 2811 番	※12月29日、1月12日、19日、2月2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

「日本人はすいみん不足？」

保健師 越智 文奈

国民栄養・健康調査では、睡眠で栄養が十分にとれていない人の割合が増えてきていることが分かっています。また、「根室市健康づくりのためのアンケート」では、睡眠で栄養が「十分にとれている・おおむねとれている」の割合が前回調査より下がっていました。

睡眠負債とは？

日々の睡眠不足が借金のように積み重なった状態は睡眠負債と呼ばれています。睡眠不足の状態が続くと、仕事や家事の効率の下がるだけではなく、免疫力の低下や肥満・高血圧・糖尿病や心臓病、うつ病などのリスクが高まります。また、脳の機能も低下して物忘れやケアレスミスが多くなります。

休みの日に「寝だめ」？

週末などでたっぷり睡眠時間をとる「寝だめ」は、体内時計がずれてしまい、その日の夜に眠れず、次の仕事の日にはだるい…という悪循環になりやすく、睡眠不足の改善効果はあまりないと言われています。

睡眠の質を高めるためのポイント

- ・就寝1時間半前に入浴する
- ・食事の時間はなるべく一定の時間にする
- ・お酒やカフェインは寝る3時間前までに控える
- ・寝る前のスマートフォン使用は控える

市保健課健康推進担当

TEL (23) 61111 番（内線 2118）



実力買われFCバルセロナの エリートプログラムに参加

なり た りゅう せい
成 田 琉 聖 さん



成田琉聖くんはサッカーが大好きな小学5年生。プロサッカー選手を目指し、普段は花咲・歯舞小学校の合同チーム「花咲歯舞FC」でプレーしていますが、この度、12月1日からスペインで開催された「FCバルセロナエリートプログラム」に参加しました。

このプログラムはヨーロッパサッカーの名門FCバルセロナが本拠地スペインで開催する小学生向けのトレーニングプログラムで、日本国内で開かれるキャンプで選ばれた40人だけが参加することが出来ます。琉聖くんは今年8月にこのキャンプに参加し、見事スペイン行きの切符を手に入れました。

プログラムではバルセロナの現役コーチ陣から直接、実技や戦術の指導を受け、現地の少年クラブチームとの試合も行ったそう。「FCバルセロナならではのパスワークを学ぶことができて、自分の得意なパスに磨きがかかった」と手応えを語ってくれました。また、FCバルセロナ対RCDマジョルカの試合を観戦したときは、今回のプログラムに参加した経験を持つ久保建英選手がメッシ選手と戦っている様子を間近で見ることができて、興奮が収まらなかつたと琉聖くんは振り返ります。

現在の目標は花咲歯舞FCで全道大会優勝することと話す琉聖くん。夢に向かってこれからも走り続けてください!

子ども書き初め教室 開催します

新年の行事である書き初めを通して、表現力の向上ならびに伝統行事に親しむ機会として、書き初め教室を開催します。参加される方は直接会場へお越しください。

- 対 象 市内の小中学生（申込不要）
- 参加料 無 料
- 持ち物 筆（大筆・中筆）、書き初め用半紙、下敷き、文鎮、墨汁、墨汁容器、新聞紙数枚

日 程	時 間	会 場
1月6日(月)	9時30分～10時30分	落石小学校
	11時～正午	花咲港小学校
1月7日(火)	9時30分～10時30分	歯舞小中学校
1月8日(水)	9時30分～10時30分	厚床小中学校
	11時～正午	海星小中学校
1月9日(木)	9時30分～11時30分	総合文化会館

問 市総合文化会館 ☎(24)3188番

総合文化会館事業協会からのお知らせ

清水ミチコ トーク&ライブ

日 時 3月23日(月) 18時開場 18時30分開演

場 所 総合文化会館大ホール

※未就学児入場不可

チケット販売開始 1月19日(日) 10時～

料 金 一般（前売）3,000円（当日）3,500円

高校生以下（前売・当日）1,000円

※全席自由・購入後の払い戻しは行いません

劇団四季ミュージアム「コーラスライン」

日 時 5月10日(日) 17時30分開場 18時開演

場 所 総合文化会館大ホール

市民向けチケット先行販売 1月26日(日) 10時～11時

料 金 一般（前売）7,700円（当日）8,200円

高校生以下（前売・当日）3,000円

※全席自由・購入後の払い戻しは行いません

※先行販売のほか劇団四季の直接販売分もあります

先行販売専用電話 ☎(24)3110番

問 市総合文化会館 ☎(24)3188番

水道凍結に注意!

水道管が凍結・破裂すると思わぬ出費となります。日中でも、水道管は気温が-4℃以下になると凍ったり、破裂することがあります。冬期間は凍結防止のため、こまめに水抜きを行ってください。また、旅行などで家を留守にする際は、水抜きを忘れずにしてください。

問 市水道課水道維持担当 ☎(23)6111番 内線2012

……… 編集後記 ………

今年の千支の子（ねずみ）は十一支の一番目というところから、子年は輝く未来に向けた可能性を秘めた年と言われるそうです。可能性を拓き、今年が根室にとって素晴らしい一年となることを祈念するとともに、本年も広報ねむろをご観覧くださいませようしくお願いいたします。

根室市の人口

令和元年12月1日現在の人口（前月比）

世帯数: **12,579**世帯（-10）

総人口: **25,488**人（-33）

男 性: **12,163**人（-12）

女 性: **13,325**人（-21）

※外国人を含む

転入: **25**人 出生: **13**人

転出: **38**人 死亡: **33**人

その他の増減: **±0**人

