

広報ねむろ

今月の表紙

小学生スケート教室

1月14日から17日、総合運動公園スケートリンク場で、毎年恒例の初心者を対象とした小学生スケート教室を開催しました。初日は雪や氷の上で立つ練習からスタートしましたが、終わる頃には早くも滑れるようになっている子もいました。雪降る寒さの中、参加した子どもたちは「難しいけど、スケート楽しい!もっと滑りたい!」と頬を赤くしながら元気いっぱい話してくれました。

2020
February

2

特集

北方領土について考える

北方領土

について
考える

歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島からなる「北方領土」。戦後75年を迎えようとする今もお、ロシアによる不法占拠が続いています。

北方領土は、私たちの父祖が開拓してきた日本固有の領土であり、この問題の解決は、日本国民にとっての悲願です。今月（2月）は北方領土返還運動全国強調月間。この機会に改めて北方領土について考えてみます。

問合先 市総合政策部北方領土対策室 TEL (23) 6111 番 内線 2227

北方領土問題とは

北

方領土は、日本国民が父祖伝来の地として、

代々受け継いできたもので、一度も外国の領土となったことのない日本固有の領土です。しかし、第二次世界大戦末期の1945（昭和20）年8月8日、ソ連は当時有効だった「日ソ中立条約」を一方的に破棄して日本に宣戦布告しました。そして、日本がポツダム宣言を受諾し、降伏を表明した後の8月18日未明から千島列島への攻撃を開始し、9月5日までに北方四島すべてを占領したとされています。

そして、ソ連は北方四島を一方的に自国領に編入し、当時17、291人住んでいた日本人は1948（昭和23）年までに全員、強制退去させられました。

それ以降、今日に至るまでソ連、ロシアによる不法占拠が続いており、北方領土問題が存在するため、日露間ではいまだに平和条約が締結されていません。

条約からみた北方領土

両

国間の国境は、1855（安政元）年2月7日、

静岡県の伊豆、下田で調印された「日魯通好条約」で、択捉島とウルップ島の間に定めることが法的に確認されました。

その20年後の1875（明治8）年には「樺太千島交換条約」が結ばれ、日本は千島列島をロシアから譲り受けるかわりに、樺太全島の権利を放棄しました。その際、譲り受ける千島列島としてシムシウ島からウルップ島までの名前が記載されており、北方四島の名称は含まれていません。このことから当時から千島列島には北方四島が含まれていないことがわかります。

その後、第二次世界大戦が終わり、1951（昭和26）年には「サンフランシスコ平和条約」が署名され、日本は千島列島と、1905（明治38）年のポーツマス条約によって譲り受けた北緯50度以南の南樺太を放棄しました。

しかし、これまでの経緯を



サンフランシスコ平和条約による国境線



樺太千島交換条約による国境線



日魯通好条約による国境線

見てもわかるように、北方四島は一度も他国の領土になったことはありません。こうした背景から現在、日本は北方領土の返還を要求しているのです。

北方領土をめぐる交渉の経緯

日 ソ・日露間では、問題の解決に向けて、これまで多くの交渉が重ねられてきました。まず、ソ連がサンフランシスコ平和条約への署名を拒否したため、1955（昭和30）年、日本とソ連との間で個別の平和条約を結ぶための交渉が始まり、その翌年の1956（昭和31）年「日ソ共同宣言」が署名され、ソ連との国交が回復しました。このときソ連は平和条約が締結された後、歯舞群島および色丹島を日本に引き渡すことに同意しています。しかし以降、長らくソ連は「領土問題は解決済み」という姿勢をと

るようになります。

その後、1991（平成3）年の「日ソ共同声明」では、北方四島が平和条約において解決されるべき領土問題の対象であることが確認され、ソ連崩壊後に誕生したロシアとの間でも1993（平成5）年に署名された「東京宣言」において、領土問題を四島の帰属の問題と位置付けるとともに、解決に向けた交渉指針が示されるなど、両国の交渉が本格的に開始されました。

現在も、政府は「我が国固有の領土である北方四島の帰属の問題を解決して平和条約を締結する」という一貫した基本方針のもと、粘り強い外交交渉を行っています。

また、近年は北方四島における共同経済活動に向けたビジネスモデルとして、「観光」「ごみ処理」のパイロット・プロジェクトが実施されるなど、新たな試みも始まっており、今後の日露交渉の行方に注目が集まっています。

一日も早い解決に向けて

終

戦当時17、291人いた元島民も6割を超える方々が他界され、存命の方々の平均年齢も84歳を超えました。私たちに残された時間はあまりにも少なく、一日も早い北方領土問題の解決が求められています。

そして、この問題を解決するためには、一人でも多くの人々が、北方領土に対する理解と関心を持つことで、国民世論を盛り上げ、外交交渉を後押しすることが重要です。

根室市は、北方領土返還要求運動原点の地としての役割を果たすため、運動の火を絶やすことなく、これからも全国の先頭に立って取り組みを進めていきます。市民皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



北方領土イメージキャラクター
エトピリカのエリカちゃん

2月7日は『北方領土の日』です



▲「北方領土の日」根室管内住民大会



▲札幌雪祭り会場での署名活動

日露両国の国境を択捉島とウルップ島の間と定めた「日魯通好条約」が結ばれた日が2月7日であったことから、1981（昭和56）年政府は2月7日を「北方領土の日」と決めました。

毎年この日、根室市では「北方領土の日根室管内住民大会」が開かれるほか、東京では内閣総理大臣が出席して「北方領土返還要求全国大会」が開催されるなど、全国各地で大会や講演会、署名活動など様々な行事が行われています。

北方領土問題解決のためには全国的な国民世論の盛り上がりが必要です。皆さんも、今一度北方領土について考え、関心と理解を深めましょう。

高額介護合算療養費について

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。

なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

対象となる方には

3月中旬以降にお知らせが届きます

○後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

○支給額が500円以下の場合は支給されません。



【自己負担限度額表】

※1年分の自己負担額の計算期間：平成30年8月1日～令和元年7月31日

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者	課税所得 690 万円以上	212 万円
		課税所得 380 万円以上	141 万円
		課税所得 145 万円以上	67 万円
1割	一 般		56 万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31 万円
		区分Ⅰ（※2）	19 万円

※1 世帯全員が住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税で、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）または老齢福祉年金を受給している方

対象となる方は

介護福祉課 高齢者包括支援担当（16番窓口）で、手続きをお願いします

問 合 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

市介護福祉課 高齢者包括支援担当

根室市役所1階16番窓口

☎ 23-6111（内線2174・2183）



新庁舎は現在地に建て替え

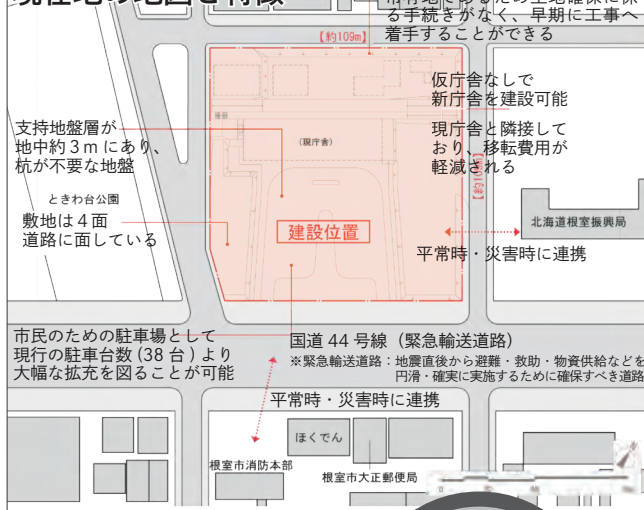
供用を開始してから47年が経過する現在の根室市役所庁舎は、平成21年度に実施した耐震診断で「震度6強程度の地震により倒壊する可能性が高い」と判断されています。国の評価では「今後30年以内に根室沖で震度6弱以上の地震が発生する確率が約80%」とされている中で、災害発生時の応急復旧活動の拠点となる市役所庁舎を「防災拠点施設として建て替え耐震化を図る」との方針を昨年8月に決定し、現在取り組みを進めています。

新庁舎の建設位置の選定にあたっては「防災拠点施設としての適性」に加え、地方自治法第4条第2項に定める「住民の利用に最も便利であること」「交通の事情、他の官公署との関係に考慮を払わなければならないこと」を踏まえ『現在地で建設することが最も優位性が高く望ましい』と判断しました。

選定のポイント

- ①主要な行政機能と隣接しており、平常時・災害時に連携を図りやすい。
- ②公共施設、商業施設、医療施設が集まっており、市民が利用しやすい。
- ③非常時の輸送や移動支障が少ない緊急輸送道路に面している。
- ④津波浸水予想地域外である。
- ⑤非常時に職員が参集しやすい。

現在地の地図と特徴



根室市地域防災講演会を開催します

参加無料
申込不要

市民と行政、防災関係機関の協働による「災害に強いまちづくり」を推進するため「身近な防災・減災」について考える機会をつくり、防災意識の高揚や自主防災組織などの地域コミュニティを活性化し、地域防災力の向上を図ることを目的に「根室市地域防災講演会」を開催します。

市民皆さまのご参加をお待ちしています。

日時 **2月14日(金)**
13時30分～15時30分

場所 **北方四島交流センター**

市総務課総務・防災担当

☎ (23) 6111 番 内線 2222・2223

第1部「根室地方の津波防災」

講師

北海道大学大学院理学研究院附属
地震火山研究観測センター

教授 **谷岡 勇市郎 氏**



第2部「被災後の生活再建と法律

講師

銀座パートナーズ法律事務所
弁護士・博士(法学)

北海道大学公共政策学
研究センター上席研究員

岡本 正 氏



市・道民税の 申告受付が始まります。

令和2年度の市・道民税の申告受付が始まります。申告忘れや誤った申告で、不利益を受けることのないよう必要な書類をあらかじめ用意しましょう。

市・道民税は源泉徴収される所得税とは異なり、前年の収入に応じて1年遅れで課税されます。従って、令和2年度市・道民税は令和元年の収入に対して課税されることになります。

問 市税務課課税担当 ☎ (23) 6111 番 内線 2152・2153

市・道民税を申告しなければならぬ方

令和2年1月1日現在、根室市に住所がある方は原則として申告しなければなりません。また、収入がなかった方についても次の方は申告が必要になります。

- ①国民健康保険税や介護保険料および後期高齢者医療保険料の算定に必要と思われる方
- ②国民年金保険料の免除申請や公営住宅の入居手続きをする方
- ③その他各種給付金等の申請や非課税証明書が必要な方

次の方は申告の必要はありません。

- ①所得税の確定申告を行った方
- ②令和元年中の所得が給与のみで年末調整を行った方

ただし、雑損控除、医療費控除または寄附金控除などの諸控除を受ける場合は、申告が必要となります。

医療費控除の提出書類が簡略化されました

市・道民税の申告の際に「医療費控除の明細書」を添付すること、領収書の提出が必要となりました。

「医療費控除の明細書」には、医療費を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載し、領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

また、申告は医療保険者（市区町村や協会けんぽ、健康保険組合）から交付された医療費通知書（医療費のお知らせ）の添付でも可能です。

※ただし、今回の申告までは従来の領収書を添付する方法も認められています。この場合、領収書は医療費をお支払いされた方かつ、医療機関ごとに区分けをし、それぞれの金額を計算されたうえでご持参くださいようお願いいたします。

確定申告も同時に受け付けています

期間中は、所得税の確定申告も同時に受け付けており、例年、申告会場が大変混み合っています。申告相談が必要な方は、左ページのチェックリストを参考に申告に必要な書類などをまとめてから、お越しくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

暴風雨などにより被災された方へ

暴風雨などの災害により、通常の生活に必要な資産に損失が発生した場合、損失額とその年の被災者の所得金額に応じて「雑損控除」を受けられる場合があります。

詳しくは、根室税務署または市税務課課税担当までお問い合わせください。



期間 2月17日月 ~ 3月16日月
9時 - 17時 (土・日・祝日を除く)

会場 根室市役所ロビー

申告に必要なもの 必要書類などをすべてそろえてお越しください。

☒	持ち物	必要な書類など
☒	印鑑	
☒	収入を証明するもの	・源泉徴収票または給与等の支払者の証明書 ・保険の満期金の収入を証明するもの ・個人事業主の方は収入と経費を証明するもの
☒	控除を証明するもの	・生命保険料、地震保険料または旧長期損害保険料などの課税所得控除証明書 ・社会保険料（国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料など）の領収書 ・社会保険料（国民年金保険料）控除証明書または領収書 ・医療費控除を行う方は医療費控除の明細書または医療費に係る領収書 ※領収書の日付は、平成 31 年 1 月 1 日から令和元年 12 月 31 日までの期間のものが対象になります。
☒	個人番号(マイナンバー)カード または、 個人番号(マイナンバー)通知カード と本人確認書類	※通知カードの場合は本人確認書類の提示も必要です。



令和2年 根室市

成人式

令和初の成人式
161人が成人としての一步を踏み出す

1月12日、根室市成人式を総合文化会館で開催し、令和という新たな時代の幕開けとともに成人を迎えた161人が来賓や家族らの祝福の中、大人としての自覚を胸に新たな一步を踏み出しました。

天候に恵まれたこの日、晴れやかな振袖や袴・スーツに身を包んだ新成人たちが集まりだすと、すぐにスマートフォンでの撮影タイム。同級生との久々の再会を喜びあい、思い出話に花を咲かせていました。

式典の前に、市内在住の新成人で組織する実行委員会が成人式に向けて制作したスライドショーや中学、高校時代の恩師からのビデオレターが上映されると、会場は大きな笑いと歓声に包まれました。

一転、式典が始まると、新成人たちは真剣な表情で来賓からのことばに耳を傾けます。「成人」の名に恥じない振る舞いをみせる新成人たちに石垣市長は「皆さんの思い描く夢や目標の一つひとつが、根室市にとって郷土の明日へと続く、かけがえのない希望です。」とお祝いの言葉を贈りました。

新成人の皆さん、そして、お子様たちを深い愛情で育ててきた、ご両親やご家族の皆さん。この度は、ご成人おめでとうございます。



新年の思い筆に込め

1/6-9 子ども書き初め教室



新年の伝統行事「書き初め」に親しんでもらおうと、小中学生を対象に例年開催している「子ども書き初め教室」。今年は1月6日から4日間の日程で行い、期間中110人が参加しました。北方書道研究会の皆さんが講師を務め、丁寧に指導する中、子どもたちは、それぞれが選んだ課題に挑戦しました。元気よく筆を走らせ、半紙いっぱいにかかれた文字はどれもものびと力強い作品となっていました。

木札取り合う白熱の勝負

1/19 根室市子ども百人一首カルタ大会



今年で34回目となる「根室市子ども百人一首カルタ大会」が北方四島交流センターで開催され、市内の小学校や放課後教室・児童教室から8チーム24人が参加しました。並べられた木札を前に参加者の表情は真剣そのもの。独特の調子で読み上げられる読み手の声に耳を澄ませ、互いに札を取り合う白熱した勝負に、会場に集まった家族や関係者からは大きな拍手と歓声が送られていました。

本土最東端で令和の初日を望む

1/1 第40回納沙布岬初日詣



元日の朝、納沙布岬で開催した初日詣では、全国から約2,000人が集まり、令和最初の初日を望みました。今年の初日詣は恒例となったねむろ太鼓保存会の演奏や鉄砲汁の販売に加え、新たに十二支がデザインされた「ミニ絵馬」が配布されるなど、本土最東端の岬は日の出前から賑わいを見せていました。雲の影響で予定時刻の10分遅れで初日の輝きが差し込むと人々からは一斉に歓声が湧き上がりました。

子どもたちの思いをカタチに

1/14-15 Satoly アート教室



芸術・文化での活躍を目指す子どもたちを育成、サポートする根室市みらいのアーティスト応援事業として、根室市育ちで現在は国内外問わず活動するSatolyさんを講師に招いたアート教室を開催しました。この日は小学生20人が樹脂粘土を使ったキーホルダー作りに挑戦。Satolyさんのアドバイスのもと、周りの子たちと違う色の粘土を交換したり、協力し合いながら、冬休み最後の思い出を作っていました。



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/>

大人のお宝ギャラリー ホビー・コレクション編 の展示参加者を募集

模型やミニチュアコレク
ションなどの愛好者の交流を目
的とし、展示会を開催します。
自慢の品を展示し、楽しく交流
しませんか。

日 2月23日(日)10時～17時・24
日(月)10時～15時

対 (出展者) 18歳以上の社会
人(観覧者) どなたでも

展示品 プラモデル・鉄道模型・
ラジコン・ジオラマ・ドールハ
ウス・レトロ玩具・ソフビ・フィ
ギュア・ガールズトイなど

場 総合文化会館多目的ホール

料 無料

申込方法 開催趣旨をご確認の
うえ、展示参加申込票を事務局
まで提出してください。申込票

は、総合文化会館ホームページ
でダウンロードできるほか、総
合文化会館事務室に備え付けて
います。

申込締切 2月14日(金)

問 市総合文化会館内「大人の
お宝」事務局
☎ (24) 3188番

移住交流イベント「EAS TERN vol.4」 を開催します

市移住交流促進協議会主催の
都市部と根室市をつなぐ移住交
流イベント「EASTERN」

今年は「サケとさけ」をテー
マに地域域おし協力隊(市移
住交流推進員)が企画した、地
元の食材・料理を味わいながら
交流する「サケとさけスタンド」

や恵庭市で鮭箱を使った作品づ
くりを行うARAKAKI(ア
ラマキ)さんによる展示とワー
クショップ、また、1月11日(土)

に行われた「EASTERN
vol.4」東京イベントの様
子を紹介しします。

来場者には「サケとさけ」特
製リーフレットをプレゼント。
私たちの身近にある「鮭と酒」

を通して、土地との関わりや文
化、自然環境における鮭の役割
や循環のサイクル、そして、こ
れからの暮らしについて一緒に
考えてみませんか。

皆さま、ぜひお越しください。

日 2月22日(土)・23日(日)11時～

17時
場 Guild Nemuro
(昭和町4-1396)

料 無料

問 市総合政策室内「市移住交
流促進協議会」事務局

☎ (23) 6111番
2255

根室市ホームページの広 告を募集

根室市ホームページへ掲載す
る有料広告(バナー広告)を募
集しています。

募集期限 3月10日(火)

掲載期間 令和2年4月～令和
3年3月(1カ月単位)

掲載場所 根室市ホームページ
のトップページ

掲載料

【市内事業者】8,000円/月(継続6カ月以上は6,800円/月、12カ月は6,400円/月)

【その他】10,000円/月(継続6カ月以上は8,500円/月、12カ月は8,000円/月)

※詳しくはお問い合わせください。

申・問 市情報管理課情報管理
担当

☎ (23) 6111番

内 2340

焼死者事故防止強調週間 2月1日(土)～2月7日(金)

厳しい冷え込みが続き、全国的に火災が最も多く発生する時季となりました。
火災で尊い命を失わないためにも、今一度、火の元をご確認いただき火災予防に努めましょう。

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対にやめましょう。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使いましょう。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用しましょう。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、近隣者と協力体制をつくりましょう。

住宅用防災機器を活用しましょう

火災防止に

<安全装置付ガスこんろ>

異常な過熱や火が消えた際に、自動的にガスの供給を止めるものです。

火災の発生を早く知る

<住宅用火災警報器>

煙や熱を感知すると、音声や警報音で火災の発生を知らせるものです。

火災の被害を最小限に

<防災製品>

カーテンやカーペット、寝具、エプロンなど、火がついても燃え広がりにくい製品です。

<住宅用消火器>

小型で軽量タイプの消火器です。

住宅防火いのちを守る7つのポイント

市消防本部 TEL (24) 3163番

市立根室病院

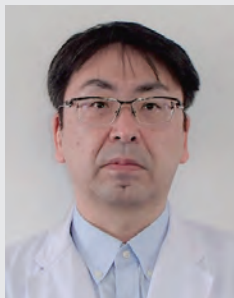
おかだ りきや
岡田 力哉 部長

診療科

○ 産婦人科

専門資格等

日本産科婦人科学会専門医



入職にあたってひとこと

周産期医療を中心として、根室の地域医療に貢献できるよう努力します。

介護福祉士実務者研修受 講生を募集

介護職として働くうえで必要な介護過程の展開や医療的行為などについて学ぶ研修会を開催します。介護の専門家として生涯働き続けるためのスキルを磨くことができます。
無資格者や未経験の方の受講はもちろん、本気で介護職でのステップアップを目指す方にも選んでいただきたい研修となっています。

日 5月13日(水)～6月11日(木)
間の7日間 9時30分～18時30分
場 福祉会館
料 37,000円～129,700円(税別)
※受講後、一定条件を満たすことで、全額、市の助成制度を受けることができます。
申込方法 電話でお申し込みください。
定 16名
申込締切 3月11日(水)
申・問 三幸福祉カレッジ
☎ 0120(294)350番

「北方領土の日」根室管内 住民大会を開催

北方領土返還要求運動原点の地から領土問題の早期解決の思いを表明し、併せて青少年の弁論発表を通じた運動後継者の育成を目的として「北方領土の日」に根室管内住民大会を開催します。

日 2月7日(金)正午～

場 総合文化会館大ホール

内容 【第1部】住民大会式典
【第2部】弁論発表・アトラクション「演歌歌手 走裕介トーク&ライブ」

問 市北方領土対策室啓発・国際交流担当

☎ (23) 6111番
内 2227

初級ロシア語講座受講者を募集

ロシアの文化・習慣について相互理解を深め、今後の交流事業のリーダーとなる人材を育成するため「初級ロシア語講座」を開催します。

日 2月13日(木)～3月17日(火)までの毎週火・木曜日(全10回)

19時～20時30分

場 北方四島交流センター

定 20人(定員締切)

料 無料

申・問 市北方四島交流センター

☎ (23) 6711番

寿大学公開講座「オホーツク太郎ひとり一座公演」を開催します

紋別郡湧別町出身で、全道各地で活躍するオホーツク太郎さんを招き、健康体験談や落語、弾き語りの舞台をお届けする「オホーツク太郎ひとり一座公演」を開催します。

日 3月7日(土)10時～

場 総合文化会館多目的ホール

料 無料

入場整理券 2月17日(月)から総合文化会館で配布

問 市総合文化会館

☎ (24) 3188番

「道営住宅入居者」を募集

世帯向け一般住宅 花咲団地2号棟2LDK1戸、花咲団地2号棟3LDK1戸、パークタウン明治A棟3LDK1戸、であ

えくる明治2号棟2LDK1戸

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

2LDK1戸

家賃 18,200円～73,600円(入居者の収入によって変動します)

募集案内配布 3月2日(月)～13日(金)(土・日除く)

入居申込受付 3月9日(月)～13日(金)

※インターネットでの申し込みは9日(月)9時～13日(金)17時まで可能となっています。

抽選日 3月24日(火)(予定)

入居可能日 4月中旬(予定)

※1人世帯の募集はありません。

※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、改めて募集します。

※入居予定者のいづれかが道営住宅に係わる未納の家賃、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

北方領土返還祈念

ちびっこ凧揚げ大会

北方領土問題解決を願い、北方領土に関するイラストを描いた凧を制作し、根室の空高くに掲げる凧揚げ大会を開催します。

日時 2月22日(土) 10時～正午

場所 北方四島交流センター

対象 小学生以下

参加料 無料



申込・問合先 北方四島交流センター(二・ホ・口) Tel (23) 6711 番

踊りやダンス・音楽演奏など家族や友人、職場、地域の方々と行われている活動を発表する楽しいステージです。ぜひ鑑賞ください。
日 2月16日(日)開場12時30分
開演13時

「2020みんなでオンスー・ジ・inねむろ」を開催します

● 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
● 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

場 総合文化会館大ホール
発表内容 音楽演奏・ダンス・コーラス・寸劇など
入場整理券 総合文化会館で配付しています。(無料)
問 市総合文化会館内「2020みんなでオンスー・ジ・inねむろ」実行委員会
☎ (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

集めています。

令和2・3年度国有林モニター募集

北海道では、国有林野の管理経営に役立てるため、モニターを募集します。
モニター期間 令和2年4月から令和4年3月まで
モニター内容 国有林や森林・林業に関するアンケート調査への回答やモニター会議・現地見学会への出席など
応募資格 満20歳以上の方
応募方法 氏名、性別、住所、郵便番号、生年月日・年齢、職業、電話番号、モニターを知ったきっかけ、応募理由を記入の上、郵送・FAXのいずれかでご応募ください
応募締切 2月21日(金)(必着)
申・問 北海道森林管理局企画課 国有林モニター担当(〒064-8537札幌市中央区宮の森3条7丁目70番)
☎ 011(622)5228番
FAX 011(622)5194番

問 自衛隊根室地域事務所

☎ (24) 3651番

令和2・3年度国有林モニター募集

北海道では、国有林野の管理経営に役立てるため、モニターを募集します。

モニター期間 令和2年4月から令和4年3月まで

モニター内容 国有林や森林・林業に関するアンケート調査への回答やモニター会議・現地見学会への出席など

応募資格 満20歳以上の方

応募方法 氏名、性別、住所、郵便番号、生年月日・年齢、職業、電話番号、モニターを知ったきっかけ、応募理由を記入の上、郵送・FAXのいずれかでご応募ください

応募締切 2月21日(金)(必着)



生活ガイド

衛生編

問 市市民環境課環境衛生担当
☎ (23) 6111 番 内線 2127

『ねむろ自然の番人宣言』に賛同いただく

団体・事業者を募集しています。



私たちが暮らす根室管内は、世界自然遺産である知床をはじめ、ラムサール条約登録湿地である風蓮湖・春国岱、野付半島・野付湾、北海道遺産である根釧台地の格子状防風林など、貴重かつ雄大な自然環境を背景に生活と生産が営まれる地域です。

平成20年2月1日、それらの豊かな自然環境を守り、美しい自然を後世に残すため、根室管内の1市4町によって「ねむろ自然の番人宣言」の調印式が行われました。

根室管内に住む私たち一人ひとりが「自然の番人」として立ち上がり、廃棄物の不法投棄・ポイ捨ての撲滅を推進するため、ねむろ自然の番人宣言に賛同していただく企業・団体・事業所を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

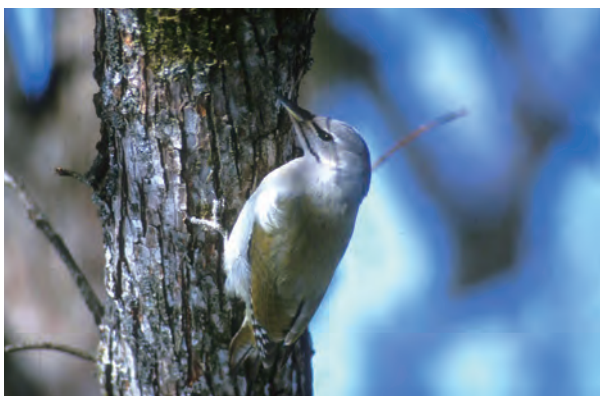
ねむろ自然の番人宣言

(前文省略)

1. 私たち自然の番人は、この自然環境が根室管内のそして全国民の財産であることを深く認識し、自ら律し、不法投棄、ポイ捨ては絶対に行いません。
2. 私たち自然の番人は、不法投棄やポイ捨てを許さず、発見した場合は勇気を持って対処します。
3. 私たち自然の番人は、美しい自然を未来に引き継ぐため環境教育の充実に取り組みます。
4. 私たち自然の番人は、全ての人が自然の番人となるべく、広くこれらの思想普及を目指します。

ヤマゲラ、東梅自然学習林に滞在中

12月23日、ネイチャーセンターの窓から野鳥を観察していると、東梅自然学習林の奥からハトくらいの大きさの鳥が飛んできて、ハルニレの木に垂直に止まりました。時々、木をつつきながら木の上へと登るその鳥は、しばらくして林の奥へと飛んで行きました。黄緑色の背中と灰色のお腹、くちばしの付け根から顎のあたりまで続く黒い線。これらの特徴からキツツキの仲間、ヤマゲラのメスだと分かりました。オスは、額の部分が赤いですが、メスは赤くありません。



2000年2月に自然学習林で撮影したヤマゲラ

ヤマゲラは、低地や低山の林に生息するキツツキの仲間です。日本では、北海道でのみ見られますが、根室市では数が少ないです。春国岱では、1990年代まで観察されていましたが、それ以降の記録はありません。5月から6月に観察されたこともあり、春国岱の森林で繁殖していたのかもしれませんが。ネイチャーセンター隣の自然学習林では、2000年と2001年の冬に撮影されて以降、観察の記録はありませんでしたが、今年度は、11月後半から自然学習林でしばしば観察されています。11月26日にはツタウルシの実のそばでオスとメスの2羽を、12月3日にはツルアジサイの実を食べている2羽を観察しました。

ヤマゲラは、主に木の中や地中にいるアリなどの昆虫を食べますが、秋から冬には、木の実もよく食べます。ツタウルシやツルアジサイの実は、小さな茶色の実で、見た目は美味しそうではありませんが、実の中には、たくさん栄養が詰まっています。ヤマゲラにとっては、厳しい冬を乗り切るための大切な食糧の一つです。春が来るまでは、まだ長い時間がありますが、無事に乗り切ってほしいと思います。

問 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 稲葉一将 ((公財)日本野鳥の会所属)

根室こぼれ話

府県民だった根室人

今から151年前の明治2年に根室開拓使出張所が置かれ、松本十郎が開拓判官として着任した。判官は百人あまりの東京府民を引き連れて根室入りしたのだが、秋も深まった10月であつたため寒さに大いに苦しめられ「住む家無く、茶も砂糖も無く、風邪が蔓延して命を落とす者相次ぎ」という悲惨な状態に陥っていた。

翌年の明治3年、明治政府は開拓方式を見直し、開拓事業を各府県に請け負わせることとした。根室国のうちの根室郡、花咲郡、野付郡の開拓は東京府が受け持つこととなった。東京の商人達は根室の海産物に大きな魅力を感じていたようだ。かくして根室人は東京府民として扱われることとなった。

その後、政府は開拓計画が緒に就いたことから明治15年2月に北海道を内地の府県のように札幌県、函館県、根室県の三県に区分して統轄することとした。

根室県の県庁舎は当時常盤ヶ丘ときわがおかと呼ばれていた現在の千島会館付近に建てられた。その造りは国の重要文化財として保存されている札幌豊平館にそっくりの荘重な建物だったようだ。

こうして、根室人は府民から県民へと、新たな肩書きを手に入れたのであつた。

根室市史編さん員 小坂井 歓厚
圓市図書館 (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・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	2月5日(水)、3月4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	2月4日(水)、3月3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	2月19日(水)、3月11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	2月20日(木)、3月12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	2月6日(木)、3月5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	2月18日(水)、3月6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 2月27日(水) 10時50分から 保健師によるミニ講座「虫歯予防について」	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	2月19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	2月12日(水)、3月11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

2月28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

2月13日(木)、3月12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

2月5日(水)、19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】

2月25日(水)13時～17時

2月26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

2月21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】

2月13日(木)・20日(木)

11時～14時30分

会 総合文化会館中会議室

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

2月5日(水)、3月4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） 2月7日（金）・21日（金）※要予約					
心臓血管外来 2月18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 2月6日（木）・20日（木）					
肩関節外来 2月13日（木）・27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	○	○	○		
※外来休診日：2月10日（月） ※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。

2月9日	江村精神科内科病院 ☎(22)2811番	2月16日	トキワ医院 ☎(24)3221番
3月8日	市立歯舞診療所 ☎(28)2014番	※2月2日、23日、3月1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

糖尿病にかかりやすい
生活習慣

管理栄養士 長谷川 咲妃

糖尿病とは、インスリン（血糖値を下げるホルモン）が体で作られなくなったリ、生活の仕方インスリンの働きが悪くなることで、血糖値が慢性的に高くなる病気の事です。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき様々な合併症を引き起こします。

糖尿病にかかりやすい生活習慣に注意しましょう。

朝食を食べない

朝食を食べずに昼食を食べると、血糖値が急激に上昇し、体に負担がかかり、徐々にインスリンが効かなくなってしまう。朝、時間がないという方は、前日におにぎりやパンなど手軽に食べられるものを用意しておきましょう。

夕食後に間食する

夕食後は、食べた物を一番体にため込みやすい時間帯で、血糖値も下がりにくくなります。口さみしくなったら歯を磨いてしまいましょう。あたたかいお茶を飲むのも食欲を抑えるのに効果的です。

食べるのが早い

人は食べ始めてから「満腹だ」と脳に信号をおくるのに15分かかると言われています。そのため、この15分間はたくさん食べても満腹を感じにくく、早食いの人は食べ過ぎにつながってしまいます。よく噛んで味わって食べましょう。

市保健課健康推進担当
TEL (23) 6111番 (内線 2118)



体を動かす喜びを知ってほしい

エアロビクス・ZUMBA（ズンバ）
インストラクター

横山 みどり さん

「エアロビはよく考えられたプログラムでもとても効果的・理想的な運動です」と話す横山みどりさんは、20年以上にわたり市内でエアロビクスの講師をしています。横山さんは34歳の時、夫の勤務地だった釧路でエアロビクスと出会いました。子育てが一段落したことからはじめてみると「こんなに楽しいことがあるんだ」とあっという間に夢中になったそうです。夫の転勤で根室へやってきた横山さんはエアロビクスの成人学校で知り合った仲間とともにサークルを立ち上げ、初めて講師となります。その後9年間、根室で講師を務めていましたが、夫の転勤で再び釧路に行くことが決まり「根室での活動はこれでおしまい」と思ったそうです。ですが、サークル仲間からの要望もあり、釧路に行っても講師を続けることを決心。それから13年間、週に2回根室に通つてのレッスンを続けました。「通いのレッスンは大変だったのでは？」と尋ねると「講師を始めたばかりの頃から一緒に活動してきた根室の人たちには、自身、育ててもらったと感謝しており、仲間のサポートもあったからできた」と笑顔で振り返ります。昨年、根室に戻り、現在はエアロビクスに加えてラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズ「ZUMBA」のレッスンも受け持つ横山さん。「体を動かしたいな」と思っていたら気軽に体験してみて」と呼びかけていました。



マイキーIDの設定を お手伝いします



現在、国では令和2年度に消費活性化策として、民間キャッシュレス決済手段（●●ペイなど）に一定額の前払いなどをした方に対し、マイナンバーカードを活用したマイナポイント（プレミアム付）事業を実施する予定です。

マイナポイントを利用するためには、「マイナンバーカード（電子証明書搭載）の取得」と「マイキーIDの設定」が必要となります。

市では現在、マイキーID設定の支援をしています。事業開始後は、混雑が想定されますので、利用を希望される方は、早めの設定にご協力をお願いします。

マイキーID設定について詳しくは、総務省HPをご覧ください。お問い合わせください。



Q マイキーIDとは？

マイナンバーカードのICチップを利用して作成できるマイナンバーとは別の番号です。

官民の様々なサービスで利用可能な番号です。

Q IDの設定方法は？

スマートフォンなどで設定可能なほか、市役所1階2番窓口専用端末を設置しています。

問合先 市市民環境課戸籍住民担当 Tel (23) 6111 番 内線 2120

編集後記

子どもの頃「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という言葉の意味を間違えて覚えていました。最近、全国的に雪不足が話題となっています。雪かきなどの心配がないと生活がしやすい一方、観光・イベント関係者は頭を抱えているとのこと。「降らな過ぎる」ということもまた、良いことではないようです。

根室市の人口

令和2年1月1日現在の人口（前月比）

世帯数:	12,565 世帯	(-14)
総人口:	25,457 人	(-31)
	(うち外国人 321人)	
男 性:	12,153 人	(-10)
	(うち外国人 51人)	
女 性:	13,304 人	(-21)
	(うち外国人 270人)	
転入:	25 人	出生: 10 人
転出:	35 人	死亡: 31 人
その他の増減: ±0 人		

2020

ニムオロ冬の祭典

2月9日 日

10:00 ~ 14:00

ところ: 根室総合運動公園

今年もシャンシャン馬そりや雪中宝さがし、四島とり雪合戦大会など、子どもから大人まで楽しめるイベントをご用意しています。

見ても良し、参加しても良し。寒さに負けず冬を楽しむ「冬の祭典」。たくさんの方のご来場お待ちしております!!

主なイベント

ねむろギネス「スレッドリレー」、耐寒ラジオ体操、フワフワランド、雪中宝さがし、ちびっこミニ牧場、シャンシャン馬そり、ちびっこおかしまき、四島とり雪合戦大会など

※四島とり雪合戦大会は事前に申し込みしたチームのみ参加できます。

※当日までの降雪状況によってはイベントが変更・中止となる場合があります。

アイスレストラン

ホットミルク・ホットココア（無料）、ミルクおしるこ・チーズフォンデュ（各100円）、鹿肉試食・鹿肉販売（数量限定）

問合先 市商工観光課観光振興担当 Tel (23) 6111 番 内線 2275

