

# 広報ねむろ

今月の表紙

## 花咲港小学校「書き初め教室」

新年の伝統行事「書き初め」を通じて日本の文化に親しんでもらおうと、北方書道研究会の会員皆さんの指導のもと、花咲港小学校の児童11人が書き初めに挑戦しました。子どもたちは課題となる文字を選ぶと、真剣な表情で一画一画、心を込めるように筆を走らせ、それぞれ作品を書き上げていました。

2021  
January

2



特集

フレイルを予防して  
いつまでも元気な暮らしを

いつまでも、住み慣れた根室で生き生きと暮らすために――

## 特集

### フレイルを予防して

# いつまでも元気な暮らしを

根室市の人口は令和2年12月末現在で24,858人。このうち65歳以上の高齢者は8,638人で、高齢化率は34.8%となっています。昨年4月、市内の65歳以上の高齢者800人を対象に実施した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」により、一人暮らしや夫婦のみの世帯がおよそ85.6%を占めていることが分かりました。

市の要介護認定者は令和元年度末で1,687人、認定率は19.3%ですが、介護保険制度が始まった平成12年度末では424人、認定率は6.9%でした。要介護認定者はこの20年間で4倍程に増加したことになります。

今月の特集では、生き生きと元気に生活を続けていくためのキーワード「フレイル予防」について特集します。



## フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のこと。いったん「要介護」になると、健康な状態に戻ることは難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻すことができます。

新型コロナウイルス感染予防対策での外出自粛生活の影響が、フ

レイルに拍車をかけてしまわないよう、根室市では「新しい生活様式」を実践しながらフレイル対策の取り組みを進めています。



太ももの筋肉をきたえる

## 足上げ運動01

(各10回)

- ①椅子に座り、両手は椅子のふちを持つ
- ②背すじを伸ばした状態で、つま先を真上に向けながらゆっくりと片方のひざを伸ばす
- ③伸ばしきったところで10秒静止、ゆっくりと足をもとの位置まで戻す
- ④反対の足も同様に行う。  
余裕があるときは、両膝を伸ばしてみましょう



ふくらはぎの筋肉をきたえる

## かかと上げ運動02

(10回)

- ①背筋を伸ばし両足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、両手でいすの背もたれをつかむ
- ②1、2、3、4でゆっくり両方のかかとを上げてつま先で立つ
- ③1、2、3、4でゆっくり両方のかかとを下ろし、元の姿勢に戻る



体を動かしてフレイルを予防しよう！

## 自宅でできる かんたん運動

新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たず、外出自粛生活が続くなか、心身の機能低下への影響が心配です。

自宅で安全に運動に取り組み、歩行・運動機能の維持・向上を図りましょう。

体調や体力に合わせ  
無理のない範囲で  
楽しく体を動かしましょう!!



介護福祉課 高齢者包括支援担当

田中 歩果 書記

## 新型コロナウイルスとフレイル

新型コロナウイルス感染症対策としての外出自粛により、体を動かす機会やサークル活動・文化活動などの人とながる機会が減ってしまった方が多いのではないのでしょうか。私たちは普段、外出することや人とのコミュニケーションの中で自然と頭や体を使い、心身の機能を維持しています。高齢者にとって、これらの機会が少なくなることは、筋力や認知機能の低下を招き、フレイルが進行してしまっておそれに結び付きます。

新型コロナウイルスを乗り越えた先（アフターコロナ社会）を見据え、現在の生活の中で健康について考え、行動し、明るく楽しい未来を迎えましょう。

## フレイル予防のために

フレイル予防の3つのポイント  
 「①栄養」「②運動」「③社会参加」  
 を日常生活の中に意識して取り入れていくことでよい循環が生まれ、フレイルを予防・改善できます。

### 【①栄養】

高齢期の食事のポイントは1日3食をしっかりと食べて「痩せ」に気をつけることです。

外出自粛生活は食欲不振になりやすく、低栄養になる危険があります。「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品を意識してとりましょう。

### 【②運動】

日本老年医学会は、2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間で失う筋肉量に匹敵すると警告しています。外出自粛生活の間は寝たり座ったりしたまま動かない時間を減らし、毎日少しずつ体を動かす習慣を身に付けることが大切です。

### 【③社会参加】

外出自粛生活での孤立・閉じこもりを防ぎ、心の健康を保つため、友人や家族と電話や手紙を活用した交流を意識しましょう。  
 人とのつながりは、脳の働きを良くするだけでなく、不安やストレスを軽減し、安心して暮らすための重要なポイントです。

バランス力をきたえる

## 片足立ち運動

(左右1分づつ 1日3回)

- ①イスに片手をついてまっすぐ立つ
- ②片足を10センチくらい浮かせて10～30秒静止、足をもとの位置まで戻す
- ③反対の足も同様に行う



お尻の筋肉をきたえる

## 足の後ろ上げ運動

(各10回)

- ①両足を肩幅に開いて立ち、45度ほど上体を前に傾け、両手でイスの背もたれをつかむ
- ②1、2、3、4で膝が曲がらないようにしながら、片方の足を後ろにもち上げる
- ③1、2、3、4で、元の姿勢に戻る



## お気軽にご相談を

地域包括支援センターは、高齢者ご本人やその家族の生活を支えるための総合相談窓口です。

介護・福祉・保健などに関することで、悩みごとや困りごとはありませんか？

どのようなことでも、お一人で抱えず、まずはお気軽にご相談ください。

市地域包括支援センター  
 (市役所内 窓口16番)

TEL : 0153 (23) 6111 番  
 内線 : 2181



体重を支える筋肉をきたえる

## 4分の1スクワット

(10回)

- ①背筋を伸ばし両足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、両手でイスの背もたれをつかむ
- ②1、2、3、4でゆっくり膝を曲げて腰を落とす
- ③1、2、3、4でゆっくり膝を伸ばし、元の姿勢に戻る



膝の頭がつま先より出ないようにする

# まちの話題

## 皆さんの善意に感謝

12/23.24 新型コロナ関連 協働事業者への感謝状贈呈式

市の新型コロナウイルス感染症対策に継続して協力・支援いただいている事業者様へ感謝状を贈呈しました。

今回感謝状を贈呈した J A 道東あさひ様、株式会社テラジマ様、河田清掃株式会社様には、身の回り品の消毒用として市民配布している「次亜塩素酸水を無償提供」いただいております、本田 海 (officeMICS) 様には「出前・テイクアウト情報Webページの制作・運営」にご協力いただいております。

贈呈式で J A 道東あさひの田中博行専務は、次亜塩素酸水の生成器が元々、仔牛の感染症防止用に整備したことに触れ、「こんな形で役立てるとは思ってもいなかった」と話し、本田さんは「自前のホームページを持つ飲食店が少ない根室で、何とかテイクアウト利用をサポートできないか。と考え、取り組んできた。」と振り返りました。

石垣市長は「皆様の後押しのおかげで、市単独では成しえない分野まで手を広げた対策を行うことができている。こうした一つ一つの取り組みが新型コロナに打ち勝つ未来につながる。」と各事業者様へ感謝を述べました。



## 早期収束の願いを込めて

12/24 アマビエフレーム切手寄贈



疫病退散のご利益があるとされ、コロナ禍にて注目を集めている「妖怪アマビエ」。全国的に新型コロナウイルスの影響が収まらない中、一日も早い安寧を願い日本郵便北海道支社が制作した、アマビエがデザインされたフレーム切手を根室地区郵便局長会から市へ寄贈いただきました。市役所を訪れた山口靖浩会長は「科学的根拠があるものではないが、少しでも気持ちの支えになれば」と話し、石垣市長へ切手が手渡されました。

## 新たな校舎で心機一転

1/13 柏陵中学校始業式



校舎の老朽化や耐震性能の問題を解消するため、令和3年1月から旧根室西高校舎に移転した柏陵中学校が移転後、初めての始業式を行いました。谷村靖志校長は挨拶で「今日が柏陵中学校の新たな歴史と伝統を作る一歩になります。皆さんの頑張りに期待します。」と生徒たちを激励。始業式終了後、生徒たちは校舎内を見学し、各教室の場所や給食運搬のルールなどを確認し、新たな学び舎での学校生活をスタートさせました。

# 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円以下の場合には支給されません。



## 【自己負担限度額表】

※1年分の自己負担額の計算期間：令和元年8月1日～令和2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	現役Ⅲ	212万円
		現役Ⅱ	141万円
		現役Ⅰ	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）





期間

2月16日(火)～3月15日(月)

9時 - 17時 (土・日・祝日を除く)

会場

根室市役所ロビー

申告会場での新型コロナウイルス感染症対策へご協力をお願いします

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。

<input checked="" type="checkbox"/>	持ち物	必要な書類など
<input checked="" type="checkbox"/>	印鑑	
<input checked="" type="checkbox"/>	収入を証明するもの	<ul style="list-style-type: none"><li>・源泉徴収票または給与等の支払者の証明書</li><li>・保険の満期金の収入を証明するもの</li><li>・個人事業主の方は収入と経費を証明するもの</li></ul>
<input checked="" type="checkbox"/>	控除を証明するもの	<ul style="list-style-type: none"><li>・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</li><li>・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</li><li>・社会保険料（国民年金保険料）控除証明書または領収書</li><li>・医療費控除を行う方は医療費控除の明細書</li></ul> ※領収書の日付が、令和2年1月1日から令和2年12月31日までの期間のものが対象になります。
<input checked="" type="checkbox"/>	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 または、 個人番号(マイナンバー)が記載された 住民票と本人確認書類	※通知カードまたは住民票の場合は本人確認書類の提示も必要です。



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/>

## 市民皆様へのお願い

本紙のお知らせは1月25日時点の情報により作成しています。今後、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、掲載内容が変更となる場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

行事などの中止・延期の変更情報は、市ホームページや新聞などにより随時お知らせします。

### 根室市ホームページの広告を募集(有料)

根室市ホームページへの有料広告(バナー広告)の掲載を募集しています。  
 募集期限 3月10日(水)

**掲載期間** 令和3年4月～令和4年3月(1ヶ月単位)  
**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(6ヵ月以上6,800円/月・12ヵ月6,400円/月)  
 その他 10,000円/月(6ヵ月以上8,500円/月・12ヵ月8,000円/月)  
 ※詳しくはお問い合わせください。

### 自動車税種別割の住所変更をお願いします

北海道では、毎年5月に自動車税種別割の納税通知書を発行していますが、納税通知書の返戻が大量に発生しています。自動車税種別割は、4月1日時点の登録に基づいて課税される税金です。引っ越しで住所が変わったときなどは、3月までに手続きをお願いします。  
 次の場合は手続きが必要で、運輸支局で手続きを行ってください。

### 手紙を守るためのルールがあります

手紙や葉書などの信書は、日本郵便株式会社と信書便事業者のみ取り扱うことができますと定められています。宅配便やメール便では信書の送付はできませんので、お気をつけください。  
 ※信書とは「特定の受取人に対し差出人の意思を表示したり事実を通知する文書」をいいます。  
 ※詳しくは、総務省のホームページをご覧ください。  
**問** 総務省情報流通行政局郵政行政郵便課  
**☎** 03(5253)5975番



## 焼死者事故防止強調週間 2月1日(月)～2月7日(日)

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用しましょう。
- 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

事業者  
労働者  
の方へ

## 高齢者雇用安定法が改正されます

**改正日** 令和3年4月1日

65歳までの雇用確保  
(義務)



70歳までの就業確保  
(努力義務)

70歳までの就業機会を確保するため、次の①～⑤いずれかの措置が努力義務となります。

- ① 70歳までの定年引き上げ
- ② 定年制の廃止
- ③ 70歳までの継続雇用制度の導入
- ④ 70歳まで継続的に業務委託契約を締結する制度の導入
- ⑤ 70歳まで継続的に以下の事業に従事できる制度の導入
  - A. 事業主が自ら実施する社会貢献事業
  - B. 事業主が委託、出資等する団体が行う社会貢献事業

※詳しくは、ハローワークにお問い合わせください。

**問合せ**

ハローワークねむろ TEL: 23-2161 番

### 「道営住宅入居者」を募集

世帯向け一般住宅 花咲団地1号棟2LDK1戸、花咲団地2号棟3LDK1戸、2LDK1戸、パークタウン明治B棟3LDK1戸、であえる明治2号棟2LDK1戸、3LDK1戸

家賃 18,000円～81,900円(入居者の収入によって変動します)

**募集案内配布** 3月1日(月)～12日(土・日除く)

**入居申込受付** 3月8日(月)～12日(土・日除く)

※インターネットでの申し込みは8日(月)9時～12日(金)17時まで

可能となっています。

**抽選日** 3月23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、あらかじめ募集します。

※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)惣方 (23) 5291番

悪天候でごみ収集ができない時のお願い

暴風雪などの悪天候によりごみ収集車が出動できず、ごみ収集ができない場合は、「燃やせるごみ」の収集はお休みとなり、「資源ごみ」「燃やせないごみ」は翌週の同じ曜日に収集します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

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

## 2021「北方領土の日」根室管内住民大会

2月7日

YoutubeでLive配信  
11時59分 配信開始

配信を見て  
返還要求運動を  
盛り上げるツピ!

▶ご視聴は「北隣協 ユーチューブ」で検索または下のQRコードから

北隣協 ユーチューブ 検索



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のためオンラインで開催します

**問** 市北方領土対策課北方領土対策担当 ☎ 23-6111 番 内 2227

令和3年度

## 根室市職員採用試験

- 試験日 根室会場  
応募者に対して別途通知
- 募集職種 土木技師4名、水道技能労務職1名
- 採用時期 令和3年4月1日以降
- 募集締切 2月19日(金) ※必着

※詳しくは、根室市ホームページをご覧ください。

問合せ先：市総務課職員担当 ☎(23)6111番 内線2225

確定申告はオンラインを活用して感染防止を

国税庁ホームページでは、パソコン・スマートフォンなどから、所得税・消費税・贈与税の申告書を作成し、電子申告または印刷して郵送で提出することができます。感染防止の観点から、多くの方が訪れる確定申告会場ではなく、ぜひご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。

問 根室税務署  
☎(23) 3261番

動物を飼養されている方々へ

家畜伝染病予防法により、牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、豚、いのしし、馬、鶏、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょうを飼養されている方は、家畜伝染病予防法の「飼養衛生管理基準」に基づき、2月1日現在の飼養頭羽数や飼養状況等について、「定期報告書」に記載うえ、毎年4月15日までに鶏は6月15日までに報告する必要がある。飼養衛生管理基準については、令和2年7月の改正により、遵守基準や定期報告書の様式等が変更されていますので、十分に留意のうえ、提出をお願いします。

- 飼養衛生基準の主な改正内容は次のとおりです
- ・「飼養衛生管理マニュアル」の整備と自己点検を実施すること。
- ・飼養者の責務として家畜伝染病関係の情報収集等を行うこと。
- ・衛生管理区域専用における長靴の使用や柵の設置など、飼養

場所への病原体、野生動物の侵入防止対策を強化すること。  
・飼養場所の整理整頓や消毒を徹底すること。

※詳しくは、農林水産省ホームページを確認いただくか、北海道根室家畜保健衛生所までお問い合わせください。

問 北海道根室家畜保健衛生所  
☎0153(75) 2439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、資格、試験日および会場

● 自衛官候補生(陸海空自衛隊)

33歳未満の男性・女性/2月13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/陸上自衛隊帯広駐屯地

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) 3651番

### 石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因と認められた場合には、各

種保険給付や特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。お心当たりの方は、北海道労働局または労働基準監督署にご相談ください。

問 北海道労働局労働基準部労働補償課

☎011(709) 2311番  
内 3590

写真で振り返る

## 懐かしねむろ



### Film8. 第6回根室市子ども長靴アイスホッケー大会

平成元年2月4日に撮影した写真です。当時は鳴海公園にリンクを作り実施していました。現在は、気温の上昇などにより子どもたちの練習環境が整わないことから、大会ではなく、長靴アイスホッケー体験会として、市営アイスホッケーリンクで開催しています。

## ハギマシコが渡ってきました

**春** 国岱の駐車場の周辺では、昨年の11月からしばしばハギマシコの群れが観察されています。ハギマシコは、冬に渡来するスズメよりも少し大きなアトリ科の小鳥です。名前の「ハギ」は、秋の七草の1つで



(写真) ハマハタザオの茎にとまり  
実をたべるハギマシコ

ある「萩」の意味で、胸、脇、腹そして翼の一部が萩の花のような赤紫色になっているため、この名が付けました。「マシコ」は、もともと「ニホンザル」のことで、サル顔のように赤い羽毛をもつ鳥という意味です。英語の名前は、「Asian Rosy Finch」で、直訳すると「アジアのバラ色のフィンチ(鳥)」です。日本語名も英語名も花の名前が付くなんて、おしゃれな感じがします。

根室では、主に海沿いの草原や岩場や崖のような開けた場所に渡来します。渡来する数は、年によってまちまちで、全く見られないこともあります。多い時は、100羽近い群れが出現することもあります。ハギマシコの好物は、植物の種子です。春国岱では、駐車場やヒバリコースの木道の周りに生えるアブラナ科のハマハタザオの実をよく食べています。その実は、直径2ミリ弱の茶色の粒で、とてもお腹を満たせそうに思えませんが、ハギマシコにとっては、大切な食糧の1つです。時々、人が近くで見えても気にせず一心不乱に食べていることもあります。ハギマシコは、厳しい冬を生き延びるために必死なのです。

春国岱では、昨年度も3月まで群れが観察されました。今年度は、春まで居続けてくれるのでしょうか。

☒ 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

#### 根室を救った米軍ブルドーザー

昭和28年1月24日付け根室新聞に「米軍コマイ運搬に一役。除雪にブルドーザー出動」という記事が掲載されている。

当時、幌茂尻などの沿岸ではコマイの豊漁が続いていたが、積雪のため思うように出荷ができず、根室湾中部漁協は150トンもの滞貨を抱え切歯扼腕の日々が続いていた。

この苦境を何とかしようというワラにも思いが、頼んだ先が米軍根室キャンプ。米軍側が快く応じてくれて、ブルドーザーの出動となり、滞貨はたちまち一掃されたのだ。

また、昭和33年2月21日付けの根室新聞には、根室中学の生徒が発作を起こし、容体が悪化したため病院への搬送を試みるも、雪に阻まれて身動きがとれないため米軍キャンプに要請。ブルドーザーの出動によりこと無きを得たという記事が掲載されている。

地元の産業振興や人命救助は米軍の本来業務では無いにもかかわらず人道的見地から快く協力してくれたことで、根室市民はかの国の機動力と度量に心を打たれたのだ。

米軍が根室に駐留していた期間は、昭和20年から同35年までの約15年間。根室キャンプで行っていたレーダー哨戒業務は同年4月に自衛隊に引き継がれて今日に至っている。

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

## 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。

新型コロナウイルス感染症の影響により、  
健診・相談窓口などが中止等となる場合  
があります。ご理解をお願いします。

市役所の健診・健康相談 〇 市保健課健康推進担当 TEL (23)6111 番 (内線2118・2131) ※健診によっては、受付時間を分けてご案内しています。			
4カ月児健診	2月3日(水)	13時40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	中止(個別相談を実施)		
ファーストバースデイ すくすく健康相談	中止(個別相談を実施)		
1歳6カ月児健診	2月18日(木)	12時15分～13時00分	会場:児童デイサービスセンター
3歳児健診	2月4日(木)	12時15分～13時15分	会場:児童デイサービスセンター
離乳食教室	中止(個別相談を実施)		
子育て相談所「ぶらんこ」 〇 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:令和2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	毎週水曜日	9時40分～11時30分	会場:総合文化会館(幼児室) 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	9時40分～11時30分	ミニ講座は中止とさせていただきます。
移動ふれあいルーム 1歳6カ月～就学前の親子	2月18日(木)	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」 〇 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～11時30分 13時30分～15時 ※新型コロナウイルス対策 として、予約制とします。	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 〇 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月は中止とします。 3月10日(水)(予定)	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26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18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】

2月16日(水)13時～17時

2月17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 9時～17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18日(木)・25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3日(水)・3月3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
<b>内科 (予約のない方) ★午後新患は休診です。</b>					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
<b>小児科</b>					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○				○
<b>外科</b>					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00		○			
乳腺外来 (乳がん検診) 2月5日(金)・19日(金) ※要予約					
心臓血管外来 2月16日(火)					
<b>整形外科 ★リハビリは8時30分~15時までの受付です。</b>					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
膝・リウマチ外来 2月4日(休)・18日(休)					
肩関節外来 2月25日(休)					
<b>産婦人科</b>					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○		○		○
<b>眼科 ★学童休暇期間中は、大変混雑します。</b>					
8:30~11:00	○	○	休診	○	○
<b>泌尿器科</b>					
8:30~11:00	○				
13:30~15:00	○				
<b>皮膚科 ★木曜日は10時30分までの受付です。</b>					
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。					
<b>耳鼻咽喉科</b>					
8:30~11:00	○	○			
13:30~15:00	○	○			
<b>脳神経外科 ★入院治療については取り扱っていません。</b>					
8:30~11:00	○		○		
13:30~15:00	○		○		

	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	未就学児		○ 13:30~14:00		○ 13:30~14:00	
	小学生以上		○ 15:00~16:00		○ 15:00~16:00	
	乳児検診		○ 13:00 (予約制)			
	慢性疾患		○ 14:30~15:30		○ 14:30~15:30	
【予約が必要な予防接種】 乳児:BCG、ロタワクチン その他:二種混合ワクチン ※上記以外の予防接種については予約不要です。						

※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、13:30 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14日	トキワ医院 ☎(24)3221番	2月28日	道東勤医協ねむろ医院 ☎(22)2563番
3月14日	市立歯舞診療所 ☎(28)2014番	※2月7日、21日、3月7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。)

## 水道管が凍結しました。どうすれば良いですか？

本格的な冬に入り寒い日が続きますが、この時期は、水道管が凍結することがありますよね。その様な時は、次にご紹介する対処方法を行うか、市水道課水道維持担当または水道工事指定店までお問合せください。

### どれだけ寒いと凍結しますか？

一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結しやすくなります。しかも、凍結は日中でも起こる可能性があります。

### もし凍結してしまったらどうすれば良いの？

給水栓にタオルをまいて、その上からぬるま湯をかけ、徐々に熱い湯をかけてください。どうしても水が出ない場合は水道工事指定店へご相談ください。

暮らし  
ナビゲーション   
Q&A



水道のことについては  
私たちにご相談ください！

問合せ先

市水道課水道維持担当  
Tel 23-6111 内線 2012

## 緑の下の力持ち

### スケートリンク作業員

### もんぜんのそむ 門前望さん

しかし、いざ務めてみると、毎朝2時頃に起きて夕方7時頃に寝る漁師スタイルとは一変して、朝9時から夜遅くまで勤務する環境に、25年経った今でも体内時計の切り替えが難しいそうです。

普段は、定置網漁や昆布漁を営む門前さん。作業員を務める以前は、冬場は羅臼町で住み込みの漁船員として働いていましたが、地元で働けることに魅力を感じたそうです。

根室市総合運動公園スケートリンクの開設2年目から勤務している、スケートリンク作業員の門前さん。開設当初から勤務されていた作業員の方に勧められて応募しました。

門前さんは、「年々、利用者が減っています。根室は小学校の授業でスケートを行うほどスケートが盛んなまちです。一人でも多くの方にスケートを楽しんでほしいです。」と話していました。

夜間の整氷作業が終わるのは順調でも23時頃。遅い時は3時頃までかかることもあるそうですが、「氷は気温により毎日変化するため、維持することは非常に難しいですが、利用者の皆さんに絶好のコンディションを提供するため妥協しません。利用者みなさんに『滑りやすいね』と評価をいただいた時は本当に嬉しいです。」と門前さんは話します。



## 「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。

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



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。

### 根室市の人口

令和3年1月1日現在の人口 (前月比)	
世帯数:	12,469 世帯 (+19)
総人口:	24,858 人 (-15) (うち外国人 337人)
男性:	11,830 人 (-22) (うち外国人 55人)
女性:	13,028 人 (+7) (うち外国人 282人)
転入:	49 人 出生: 15 人
転出:	35 人 死亡: 42 人
その他の増減:	-2 人

市制施行後から数え、今月の広報がちょうど970号。私が広報担当となった頃、とある広報担当の先輩から「多くの人に『作れる仕事』と言われたことを思い出し、襷をつないでいることを改めて実感しました。第1000号は、令和5年8月号を予定しています。」



いつか、あたりまえになることを。

**参加費無料** **スマホをお持ちでなくてもOK!**

スマホの使いこなし方や楽しみ方が学べます。お気軽にぜひご参加ください!

**ドコモ スマホ 教室**

詳細・お申込みはこちら

※ドコモショップ店頭または電話・Webにて事前にお申込みください。  
※受講にはdポイントクラブ入会、dポイントカード利用登録、dアカウント発行が必要です。

**ドコモインフォメーションセンター**  
ドコモの携帯電話:局番なし151(無料)※1  
一般電話など:0120-800-000※2

受付時間  
午前9時  
午後8時  
(年中無休)

※1 一般電話からはご利用できません。※2 一部のIP電話からは接続できない場合があります。