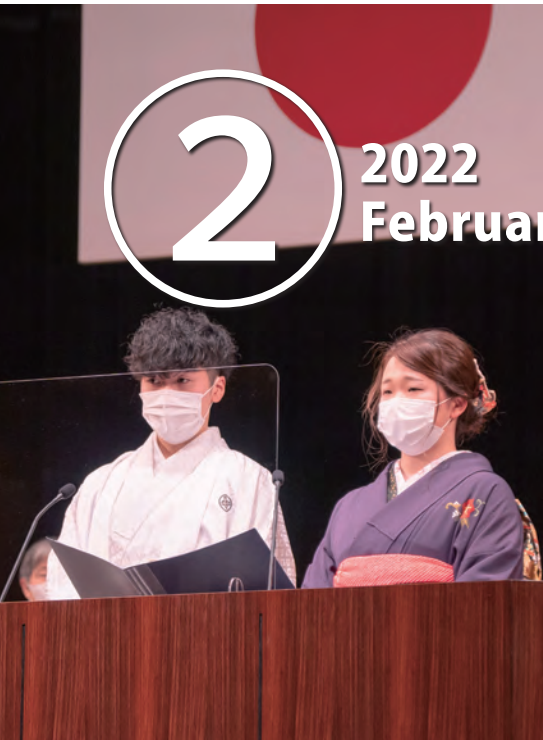


広報ねむろ

2

2022
February



令和4年根室市 成人式



**これまでのつながりに感謝を
257人が成人に**

令和4年根室市成人式が行われ、昨年の式に参加できなかった2人を含む167人が華やかな振袖やスーツに身を包んで出席し、来賓や家族らの祝福の中、大人としての決意を胸に新たな一歩を踏み出しました。

昨年に引き続きコロナ禍での開催となった成人式。基本的な感染対策に加え、参加する新成人は事前申込の名簿制とし、当日を含め最大5回の抗原検査の受検により陰性を確認しての出席とするなど、対策を徹底したうえで開催としました。また、多人数での会食を行わないよう呼びかけられ、新成人たちの大人としての自覚ある行動により、現在に至るまで、成人式に関連する市内の新型コロナウイルスの感染は確認されていません。

新成人でつくる実行委員会が考えた式の副題は「感謝く人とのつながり」。波岸教育長は「皆さんが人とのつながりを大切にしていこうと考えていることは心強く、今後、力強く羽ばたいていくことに期待します。」と祝福し、石垣市長は「コロナ禍における価値観や概念の変化に触れ、「自身の限らない可能性を信じ、挑戦を続けて変化を乗り越え、更なる飛躍を目指してほしい。」と言葉を贈りました。



今年の新成人が生まれた年のできごと

2001～2002

根室市のできごと

森喜朗首相が根室市を訪問
明治公園サイロが国の登録有形文化財に指定
「味覚観光都市ねむろ」を宣言

国内外のできごと

札幌ドームがオープン
米国大リーグでイチローが日本人として初のMVPに
ソルトレークシティー冬季五輪が開催

ヒット商品等

ベイブレード、毎日骨太MBP、千と千尋の神隠し

流行語

明日があるさ、「ヤだねったらヤだね」、塩爺

また、成人を代表して浅野昌郁さん、小澤百合菜さんが「先人が築き上げてきた伝統と文化を継承し、若い人が住み続けたいと思えるまちとなるよう努力したい。」と成人の誓いを述べ、式終了後には、実行委員会が準備を進めてきた、学生時代の写真のスライドショーや恩師からのビデオメッセージが上映され、会場を沸かせました。その後、新成人たちは久々に会った同級生との記念写真や思い出話に花を咲かせていました。

新成人の皆さま、ご家族の皆さま、ご成人おめでとうございます。

市・道民税の 申告受付が始まります。

令和4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4年度市・道民税は令和3年の収入に対して課税されることとなります。

問合せ先 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4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なと思われる方
- 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所得税および復興特別所得税の確定申告を行った方
- ②令和3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。

医療費控除を行う方へ
お願い

医療費控除を行うにあたり、「医療費控除の明細書」の提出が義務化されております。

申告時間の短縮および混雑の解消のため、必ずあらかじめ作成の上、申告されるようお願いいたします。

なお、医療費の領収書については提出の必要はありませんが、5年間の保管が義務付けられていますので、ご注意ください。

市・道民税の申告時の
押印の廃止について

市・道民税の申告書への押印が不要となりました。

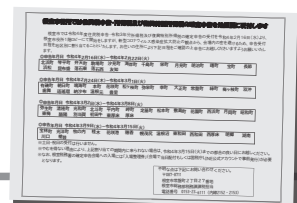
ただし、申告書に押印して提出した場合であっても、手続き上には問題ありませんので、お知らせします。

今年の申告はお住いの地区別で受け付けします

令和4年度住民税申告・令和3年分所得税および復興特別所得税の確定申告の受け付けについては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から会場内の密を避けるため、受付期間をお住いの地区別に分散することとしました。

来場にあたっては、マスクを着用いただくなど、感染症対策へのご協力をお願いします。また、体調が優れない場合は、来場を見合わせていただくよう併せてお願いします。

▶地区別の受付期間は、
今月号の広報ねむろの
折り込みチラシで
ご確認ください。



期間

2月16日(水) ~ 3月15日(火)

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。

☑	持ち物	必要な書類など
☑	収入を証明するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・生命保険料、地震保険料または旧長期損害保険料などの控除証明書 ・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 <p>※領収書の日付が、令和3年1月1日から令和3年12月31日までの期間のものが対象になります。</p>
☑	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	<p>※通知カードの場合は、記載されている住所・氏名などが、住民票に掲載されているものと一致している場合のみ、確認書類として有効となります。</p>

根室税務署からのお知らせ

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、e-Tax（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も、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・提出へのご協力をお願いします。



地域防災へ決意を誓い

1/7 令和4年根室市消防出初式



消防出初式が2年ぶりに実施され、消防職員や団員165人が新年を迎え、地域防災力の向上へ決意を新たにしました。石垣市長らが現場で活躍する職員、団員、緊急車両を観閲した後、災害のない平穏な一年を願い、力強い分列行進が行われました。屋内行事では長年勤める消防団員などが表彰され、鈴木消防長が「消防職団員が一丸となり安心できるまちづくりを目指す。」と決意表明しました。

牛乳の消費拡大を

12/28 JA道東あさひからの牛乳の寄付



年末年始にかけて生乳の廃棄が懸念された中、消費拡大を後押ししようと、道東あさひ農協根室支所から牛乳パック300個を寄付いただきました。根室支所の田中俊彦統括理事は「丹精こめて生産した牛乳が廃棄となることは、大変残念で何としても避けたい。」と話し、牛乳はその日のうちに保育所などに届けられました。今回、廃棄は回避されましたが、可能性がなくなったわけではありません。牛乳を飲んで、みんなで応援しましょう！

朝日に一番近いまちの初日

1/1 納沙布岬初日詣



昨年に引き続き、新型コロナ対策で規模を縮小しながら納沙布岬初日詣が開催されました。本土最東端の岬には暗いうちから人が集まりだし、2年ぶりに披露された郷土芸能「ねむろ太鼓」の力強い響きが氷点下7度以下の寒空を熱気で包みました。水平線に雲がかかることが多い初日の出ですが、今年は日の出時刻ちょうどに空と海の間からオレンジ色の姿を現し、手を合わせる方や記念写真を楽しむ姿が見られました。

新春書き初め 伸び伸びと

1/6 子ども書き初め教室



新年の行事である書き初めに親しんでもらう毎年恒例の子ども書き初め教室を北方書道研究会員皆さんの協力のもと開催し、参加した子どもたちは新年への思いを込めて筆を走らせた。この日は小中学生約20人が参加。会員から「半紙を大きく使って」「バランスに気を付けて」などと指導を受けた子どもたちは、半紙に向かい「ゆめ」「文武両道」などの題字を、伸びやかに力強く書き上げていました。

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、手続きには市役所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2年8月1日～令和3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）





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24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(木)

掲載期間 令和4年4月～令和5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(6カ月以上) 6,800円/月(12カ月以上) 6,400円/月(6カ月以上) 5,500円/月(2カ月以上) 4,000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

ロシア語講座・「ろしあごであそぼう」を開催



市民レベルでの交流を推進するために、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ことを目的に初級ロシア語講座を開催します。

【ロシア語講座】
 自己紹介やあいさつなど、ロシア語の基本表現を学びます。

日 2月17日(木)～3月17日(木)毎週木曜日19時～20時(全5回)

【ろしあごであそぼう】
 イラストなどを使い、お子さ

んやロシア語未経験の方がロシア語に親しむきっかけとなる講座です。

日 2月27日(日)、3月6日(日)14時～15時(全2回)

【共通事項】
対 根室市民

場 北方四島交流センター

定 各10名(定員締切)

料 無料

※道民カレッジのキャリアアップコース(中学生以下の方の場合)はジュニアコース)の単位取得対象講座です。

申・問 北方四島交流センター

☎ (23) 6711番

「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

おもい展 作品募集

新型コロナウイルス感染症により生活が変化してから2年が経とうとしています。新しい年が始まってもお、感染拡大防止のため様々な活動が制限される今こそ「おもっていること、感じていること、考えていること」を作品として表現してみませんか？

募集作品 テーマ「コロナ禍におもうこと」に沿った作品を募集します。
 ※一人一点(新作に限る)
 ※サイズ90cm×180cm以内(額装含む)
 ※写真、絵画、陶芸、書道等、作品の種類は問いません

応募方法 申込書をメール・FAX・郵便等で提出
 ※申込書は総合文化会館窓口もしくは市HPで配布しています。

募集期間 2月1日(火)～28日(月)

展示場所 総合文化会館コリドール

展示期間 3月7日(月)～31日(木)

申込・問合先 公民館(総合文化会館)事業担当 TEL:(24)3188番



メールでの応募は
 コチラから

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、ホームページからダウンロードしてください。

申・問 市情報管理課統計担当
☎ (23) 6111番
内 2356



「母子家庭等入学準備資金」貸付のお知らせ

市では、母子・父子家庭の方
に入学準備資金の貸付を行って
います。

対 母子家庭または父子家庭
で、高校・大学・短大・高専・
各種専門学校に入学する方

貸付限度額 【大学・短大・高専・
各種専門学校入学の場合】一人
30万円以内【高校入学の場合】
一人10万円以内

償還方法 卒業後1年間据え置
き、5年以内に月賦で償還（無
利子）

申込期限 3月31日(木)まで

申・問 市子ども子育て課こど
も子育て担当

☎ (23) 6111番

内 2186

認知症に関するご相談をお受けしています

江村精神科内科病院では、北
海道からの指定を受け、認知症
に関するご本人、ご家族、地域
の関係機関からのご相談をお受
けする「認知症疾患医療セン
ター」を院内に設置しています。
認知症の方とその家族の方が

住み慣れた地域で暮らし続ける
ために、まずは電話でお気軽に
ご相談ください。

受付時間 ①9時〜11時30分②
13時30分〜16時30分

※土日・祝日・年末年始を除く

☎ (22) 2811番

※「認知症疾患医療センターに
相談」とお伝えください。

「北海道歌旅座」がやってきました!!

昭和流行歌やフォークソング
などをお届けする「北海道歌
旅座ザ・コンサートIN北海道」
が公演されますので、ご覧く
ださい。

日 3月21日(月・祝)(開場)
17時30分(開演) 18時30分

場 総合文化会館小ホール(自
由席)

料 1,500円(当日2,0
00円)

※一人2枚まで購入可

チケット販売 2月8日(火)〜
平日9時〜17時

販売場所 総合文化会館事務局
問 市総合文化会館事業協会
(総合文化会館内)

☎ (24) 3188番

※新型コロナウイルス感染症対
策として、座席は一席飛ばしで

自衛官候補生などを募集

の鑑賞としますが、感染状況に
より追加販売をする予定です。
また、感染状況により、公演が
延期・中止となる場合があるこ
とをご了承願います。

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11
日(金)/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歳以上で保有資格等に応じ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

焼死者事故防止強調週間 2月1日(火)〜2月7日(月)

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。

- 住宅防火 いのちを守る10のポイント
- 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。
 - コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜きましょう。
 - ガスこんろなどの火災を防ぐため、安全装置のついた機器を使用しましょう。
 - 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換しましょう。
 - 寝具や衣類、カーテン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は、避難経路と避難方法を確保しましょう。
 - 防火・防災訓練などに参加し、地域ぐるみの防火対策を行いましょう。

- 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。

市消防本部 TEL (24) 3163番

住宅防火いのちを守る10のポイント



『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。

問合せ 市市民環境課環境衛生担当 ☎ (23) 6111番 内線2127

令和4・5年度国有林モニターを募集

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4年4月から令和6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18歳以上の方

応募方法 氏名、性別、住所、郵便番号、年齢、職業、電話番号、メールアドレス、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18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

お子様が安心安全にスマートフォンを利用するために

卒業・進学などをきっかけに、お子様がスマートフォンなど、インターネット接続機器を手にする時期となりますが、子どもたちがインターネットと適切に付き合えるよう、保護者皆様には次の点に注意いただくようお願いいたします。

【適切にインターネットを利用する】

SNSを利用して子どもたちを言葉巧みに誘い出し、事件やトラブルに巻き込まれる深刻な事件が発生しています。インターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を親子で身につけ、正しく利用することが重要です。

【家庭のルールを作る】

長時間利用によるネットの依存症も増加しています。適切な生活習慣が身につけられるように、お子様と一緒に話し合いそれぞれのご家庭のルールを作りましょう。「利用時間は夜9時まで」など、ルールは具体的に決めることがポイントです。

【フィルタリングなどを設定する】

「フィルタリング」は知識が十分でないお子様が不用意に違法・有害サイトにアクセスしないよう制限する機能です。子どもたちが事件・事故に巻き込まれないようにスマートフォン等には必ず「フィルタリング」を設定してください。

※総務省では、実際に起きたトラブル事例をもとに予防法と対策法を公開しています。

市民の声



市ホームページ



このコーナーでは、「市長への手紙」でお寄せいただいた市民の皆さんからのご意見と、そのご意見に対して実際にご回答した内容や、匿名のため残念ながらご回答できなかったご意見に対する市の考えをご紹介します。皆さんが普段感じている疑問の解消や、新たなご意見に関する参考としてご覧ください。また、市ホームページでもご紹介しています。

市民

プラスチックごみの収集が月2回しかないの、週1回以上の収集に変更していただけないか。

既読
令和元年6月

現在のごみ収集は、ごみの排出量に応じた収集体制となっています。また、収集回数の変更は現在の収集体制(車両や人員)では、収集時間や収集経費の関係から実現が難しいところです。ご理解くださいますようお願いいたします。

市長



総務省HP

策法を公開しています。
問 総務省北海道総合通信局情報通信部電気通信事業課
☎ 011(709)2311番
内 4704

オジロワシ

私は、今年で根室市へ来て5年になりますが、住んでいる間に様々な野鳥と出会えました。その中でも最も印象的だったのはオジロワシです。引っ越してきた日、自宅の上空を1羽のオジロワシが旋回しながら飛んでいる姿が見られました。その光景にとっても感動しました。



空を飛ぶオジロワシ

オジロワシは、くちばしの先から尾羽の先までオスは76～90cm、メスは86～98cm、翼を広げるとオスは199～225cm、メスは202～228cmもあります。日本では、多くが北日本を中心に渡来する冬鳥です。風蓮湖・温根沼の周辺は、国内有数の越冬地で、氷下待網漁のおこぼれを狙って、毎年200羽以上のオジロワシが集まります。また、北海道と青森県の一部では、繁殖も確認されています。根室市内でも繁殖していて、夏も見られます。生息環境は、海岸や湖、大きな河川の近くなどで、餌は魚類や水鳥類。他にも産卵後のサケや海岸に打ちあがったアザラシなどの死体も食べます。

根室市では、比較的普通に見ることができるオジロワシですが、実は、絶滅の恐れのある希少な鳥です。彼らが生きていくためには、餌となる生き物がたくさんいて、ねぐらとして利用でき、また巣を架けられる大木がある森が必要です。根室市は、そのような環境がまだ残されていることから、オジロワシがたくさん見られるのです。

冬の根室では、街中でもオジロワシをよく見かけます。ぜひ空を見上げて、悠然と飛ぶオジロワシを探してみてください。

☒ 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

誇り高き人々がいた

昭和23年といえど太平洋戦争が終わって三年ほどしか経っていない頃のこと。東京で古物商を営むA氏が友人から預った現金八万四千円、現在の価値にすると四百万円はする大金が入った袋をうっかり車内に置いて根室駅下車してしまった。

駅を出た後で気づいたA氏はすぐに駅前交番に駆け込んでみたらものの根室町警察本署や各交番には届けられてはいないため、A氏はこの金はもう戻ってこないものと思い、悲嘆に暮れていた。

一方、同じ列車に乗り合わせていた町内に住むTさん夫婦が、手に余る荷物を持って列車を降りようとしたところ、ある紳士が「もしもし、これはあなたのお弁当でしょう。座席に置いたままにしてはいけませんよ。」と言ってその袋を奥様の荷に括りつけて行ってしまった。

家に帰ったTさん夫婦が荷物の整理をしていると、買出し食糧の山から見慣れない袋が出てきた。開けてみると、なんと大金が入っているではないか。Tさん夫婦はすぐに警察署に届けた。A氏は何という幸運かと喜び、夫婦にお礼をしたいと申し出たが「これは私たちではなく、車内にいた別の人が拾ってくれたものですから、その方にあげてください。」と最後まで受け取ろうとしなかった。根室には戦後の混乱期にも、こんな誇り高き人々が暮らしていた。

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。

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2日(水)	13時30分～14時00分	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)		
ファーストバースデイ すくすく健康相談	中止(個別相談)		
1歳6カ月児健診	2月10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3日(木)	12時00分～13時00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)		
5歳児相談	中止		
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3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17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9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25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10日(木)

14時～17時

会 総合文化会館中会議室

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2日(水)・16日(水)

13時～15時

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15日(水)13時～17時

2月16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18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3日(木)・24日(木)

11時～14時30分

会 総合文化会館中会議室

問 ☎(23)6111番(内線2165・2172)

●女性の健康相談

2月2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

●ことばの相談【要予約】

問 市社会福祉課福祉担当

☎(23)6111番(内線2165)

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	○	○	○	○	○
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15日（火）・22日（火）※要予約					
心臓血管外来 2月10日（休）・24日（休）					
整形外科 ★リハビリは8時30分～15時までの受付です。					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
膝・リウマチ外来 2月3日（休）・17日（休）					
肩関節外来 2月10日（休）・24日（休）					
産婦人科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○		○		○
眼科 ★原則、予約診療となります。					
8:30~11:00	予約	予約	休診	予約	予約
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 ★入院治療は取り扱っていません。					
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					○
	血液外来	○ (午前のみ)	○ (午後のみ)		○ (午後のみ)	
	不整脈外来					○ 2月4日
	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 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。
 ※夜間救急外来は休診中のため、平日の時間内受診にご協力ください。
 ※新型コロナウイルス感染症対策の一環として、外来制限等を行っています。

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6日	岡田医院 ☎(24)2651番	2月20日	道東勤医協ねむる医院 ☎(22)2563番
3月13日	市立歯舞診療所 ☎(28)2014番	※2月13日、27日、3月6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

心の健康

保健師 華園 愛加

人は、日々の暮らしの中で、様々なストレスに遭遇します。
 適度なストレスは、生活に張りを与えたり、やる気を高めたり、良い面もありますが、ストレスを感じてばかりいると、心は疲れていきます。

こんなこと、ありませんか？

- 疲れやすく、元気が出ない
- 眠れない、もしくは寝すぎている
- 不安でおちつかない
- わけもなく悲しい、イライラする
- 集中できない
- 何をしても楽しくない

これらは、心の不調を示すサインの一例です。辛いことがあったり、心配事を抱えていたりすると、過度なストレスにより心と体に様々な影響を及ぼします。

ひとりで抱え込まないで

悩みや不安があるのに「恥ずかしい」「人に迷惑をかけたくない」とひとりで抱えていますか。心の不調を相談することは、決して恥ずかしい事ではありません。誰かに話すことで、心が楽になることもあります。ストレスが強すぎたり、不安な状態が続いていたりすると、心と体のエネルギーは消耗し自分から「助けて」と声を上げられない場合があります。もし、あなたの周りに心の不調を抱えた人がいたら、周囲の人が医療機関（心療内科・精神科）への相談を勧めあげてください。



市保健課健康推進担当
TEL (23) 61111番 (内線2118)



次代に「島を返せ」のタスキをつなぐ

千島歯舞諸島居住者連盟
根室支部長

みやうち りょういち
宮谷内 亮一さん

国後島出身の宮谷内亮一さん。3歳のときに故郷を追われたまま、今年1月に79回目の誕生日を迎えました。

宮谷内さんは40年以上の間、元島民として北方領土返還要求運動の最前線に立ち、ゴルフ大会の来日やビザなし交流の開始など、歴史が動く瞬間に立ち会った。『今度こそは』と期待に揺れ続ける日々を過ごしてきました。そこに訪れたコロナ禍。今年で開始30年を迎える四島とのビザなし交流も2年連続で中止となり、墓参の機会も失われました。「この2年は元島民にとって4年にも5年にも感じ、やり場のない不安を抱えた。」と話す宮谷内さん。元

島民たちの無念の気持ちに一つの区切りをと、昨年10月には千島連盟根室支部が主催し、納沙布岬で慰霊祭を開催。元島民ら72人が島影に手を合わせました。「ビザなし事業の再開とともに元島民が生きているうちに返還への道筋をつけて希望を与えてほしい。」と切実に訴えます。

「元島民は『フルマラソン』を続けてきた」と、これまでの運動を例える宮谷内さんは「これからは『島を返せ』のタスキを若い人につなぐ『駅伝』として、運動に取り組んでいかなければならない。」と話し、呼びかけます。「『原点の地』である根室市民一丸となって、その熱意を全国に発信していきましょう。」



市立根室病院からのお知らせ

「かぜ症状」がある場合の受診について

発熱・せき・のどの痛み・鼻水などの症状がある方は、必ず
来院前に内科外来へ電話にてご相談いただくようお願いします。

診療制限について

外来診療

各診療科において「急を要さない新患」「予約のない方」の受入れを制限しています。

電話診療(処方箋)

定期通院で慢性疾患等の方には電話診療による処方箋を発行しています。(電話の際に「電話診療希望」とお伝えください。)

手術・検査・入院

緊急以外の受入れは制限しています。

健康診断

乳がん検診のみ実施しています。(その他休診)

問合先 **市立根室病院 ☎(24)3201番**

マイナポイント

2022年 1月1日から **第2弾 実施中!!**

マイナンバーカードを取得した方が、対象のキャッシュレス決済でチャージまたは支払うと、最大5,000円分が還元されるマイナポイント事業が実施中です。

新規取得した人に加え、既に持って【第1弾】を利用していない人も対象となります。

今後、さらにポイント付与が予定されていますので、カード作成の申請はお早めをお願いします。

手続きはスマートフォン・パソコンでできるほか、市役所1階2番窓口(戸籍住民担当)では、手続きのお手伝いをしておりますので、ご不明な場合は、お気軽にお越しください。

問 市情報管理課 ☎(23)6111番 内線2340

……… 編集後記 ………

成人式の取材に行くたびに、元氣な新成人のまぶしさに、自身の老いを感じるころです。成人年齢が18歳へと引き下げとなる来以降、成人式は「根室市20歳のつどい」と名称を変え、これまで同様、20歳に到達する学年の方を対象に同じ日程での開催を予定しています。(S)

根室市の人口

令和4年1月1日現在の人口 (前月比)	
世帯数:	12,290世帯 (-37)
総人口:	24,231人 (-53)
	(うち外国人345人)
男性:	11,596人 (-21)
	(うち外国人71人)
女性:	12,635人 (-32)
	(うち外国人274人)
転入:	19人 出生: 6人
転出:	40人 死亡: 38人
	その他の増減: ±0人

悪天候でゴミ収集ができない時のお願い

暴風雪などの悪天候のため、ゴミ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。ご不便をおかけすることがありますが、ご協力をお願いします。

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