

広報ねむろ

7 2022
July



今月の表紙

柏陵中学校体育祭

柏陵中学校で体育祭が行われ、生徒145人が青空の下、グラウンドを駆けました。体育祭に向け生徒が考えたテーマは『輝－乗り越えた先へ』。困難を乗り越えた先こそ輝かしい思い出が待っているという想いが込められています。3年ぶりに週末に開催された今回は、保護者も応援に駆け付け、生徒たちは、団体競技やリレーなどの競技に全力で取り組み、笑顔を輝かせていました。

特集

あなたと一緒に安心の子育てを
根室市子育て世代
包括支援センター

特集 **あなたと一緒に安心の子育てを
根室市子育て世代
包括支援センター**



妊娠期から子育て期にわたる「子育て世代」の相談などに保健師や保育士などの専門職が対応し、ご家族が安心して子育てをできる環境づくりを行う『根室市子育て世代包括支援センター』を本年4月1日に開設しました。

今月号では、子育てに頑張る保護者の皆さまの総合案内となるセンターについてご紹介します。

問合せ 根室市役所 ☎(23)6111番 市こども子育て課(内線2180)・保健課(内線2118)

子育て世代包括支援センターって？

子育て世代包括支援センターとは、妊娠・出産から子育て期にわたる間、切れ目ないサポートを、専門職を含む子育て関係者が連携して行う窓口です。

これまで、「子育て世代」の相談・支援などは、市役所の中で、母子保健分野と子育て支援分野に部署がまたがっており、それぞれ個別の対応を行ってきました。

ライフスタイルや経済社会の変化の中で、子育ての負担感も生じやすく、また、子育て世代は親も子どもも、成長とともに日々、状況や悩みが大きく変わっていきます。

センターは、安心して子どもを産み育てることができるよう、相談業務を一元化することで、妊産婦の段階から親子の状況を把握し、妊娠・出産・子育てに至る間、継続的・包括的な支援を行う役割を担っています。

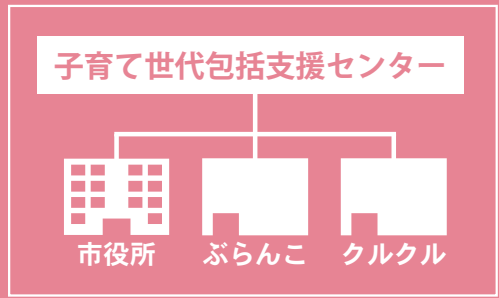
保健師と保育士が連携し、安心して子育てができるよう取り組みます

妊娠届を提出された全ての方に担当となる保健師を配置。妊娠中から出産後までの過ごし方のアドバイスや、現在利用できるサービスなどをお知らせする「妊娠期マイプラン」をお渡しし、出産までのサポートを行います。

出産後は、全てのご家庭を、保健師や保育士が訪問し、ご家族やお子さんの近況や困りごとなどをうかがうとともに

『支援センター』
って
新しく施設が
できたの？

**そうではありません。
従来からある3施設が
連携して、子育てに取り組む
ご家族をサポートします。**



それぞれの施設の保健師や保育士が連携し、どこの施設を訪ねても同じように各種相談を受けられる体制としています。相談内容によって、適切な関係機関につなげる、またはご紹介することで、保護者の皆さまのお悩み・困りごとの解決のお手伝いや心配事を取り除けるよう取り組みます。

に、健診や予防接種のこと、育児サービスなどが記載された「子育て期マイプラン」をお渡しします。

また、必要に応じて、一人ひとりにあった応援プランを作成・ご提案し、少しでも育児の不安を取り除けるようお手伝いを続けていきます。

そのほか、お子さんの発育・発達・食事、関わり方などについて、電話・来所・訪問によるご相談も受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

子育て相談所 ぶらんこ

☎ 0153-24-3482

住所 根室市松本町1-14-2

開設時間 平日 9時～17時



子育てに関する悩みや不安などを気軽に相談できる子育て相談所「ぶらんこ」をご存じですか？

小さい子どもたちを日頃から見ている子育てのプロ「保育士」がお子さんとの遊びの方法やあやしかた、子育てに関する疑問や質問に答えてくれます。きっと、子育てのヒントや良いアドバイスが見つかると思いますよ？お子さんを保育所（園）に通わせていなくても利用可能です。

こんな悩みありませんか？

「子どもが食事を食べてくれない。」

「水分補給させてあげたいと思って、
麦茶をあげたけど、嫌がるの。」

「今後、働きに出たいのだけれど、保育所に
預けたらどのような過ごし方なの？」

スロープを使えば、まつもと保育所を
通らずに相談所へ行けますよ

つどいの広場 クルクル

親子で自由に遊び、交流を深める場として、明治町の「道堂であえ〜る明治団地集会所」で開設している「つどいの広場クルクル」。スロープや、木のボールプール、絵本コーナーなど3歳までのお子さんにとっては、楽しいおもちゃがいっぱいです。子育てに役立つ情報の提供や、子育ての不安や悩みなどを相談できる保育士やママ友との交流の場でもあります。

世間話でも大歓迎。公園に遊びに行く感覚で、来てみてください。



☎ 0153-24-9696

住所 根室市明治町2-16-1

開設時間 平日 9時15分～11時30分
14時15分～16時30分
※水曜日・木曜日の
午前は遊びの事業を実施中

こんな思いありませんか？

「転勤してきたばかりで、知り合いの
ママ友を作りたい。」

「毎日、私と子どもだけの生活で、
たまには大人の人と話したいなあ。」

「うちの子は、他のお友達と、
どのように遊ぶのが気になる」

午後の市役所にも保育士が常駐しています

市役所1階18番窓口の「こども子育て課」には、平日午後から保育士が常駐しています。

『「ぶらんこ」や「クルクル」の保育士に相談したいけど、子どもを連れて行けない』『市役所に用事があるので、ついでに育児の相談もしたい!』といった場合は、市役所でもご相談をお受けできます。

ぶらんこ・クルクルでの
遊びの事業は
本紙の14ページで
ご案内しています。

子育てに奮闘するあなたの心に寄り添います

妊娠・出産・子育て。家族が増えることは、喜びと期待でいっぱいな一方、子育てに悩みはつきもの。子育てに悩むことは、決して特別なことや恥ずかしいことではありません。また、個々のご家族の事情やお子さんによって悩みは様々です。

そんなときに頼りにしてほしいのが、『子育て世代包括支援センター』です。センターの保育士は、子育てが一段落した保育士、子育て中の保育士、早期発達支援アドバイザーの資格を持つ保育士と、知識や経験豊富な5名の保育士が、一人ひとりに合った解決方法を一緒に考え、あなたの子育てを全力でサポートします。

日々の悩み、不安、困りごと。一つひとつは小さくても蓄積するうちに、自分でも気づかないうちに大きな負担となっていることもあります。

どんな些細なことでも一人で考え込まず、まずはご相談ください。

「あなたらしい子育て」を、ともに見つけていきましょう。

根室市子育て世代包括支援センター

根室市役所
こども子育て課・保健課
(18番窓口) (8番窓口)
内線 2180 内線 2118

☎ 0153-23-6111

住所 常盤町2-27

時間 平日 8時50分～17時20分

子育て相談所
「ぶらんこ」

☎ 0153-24-3482

住所 松本町1-14-2

時間 平日 9時～5時

つどいの広場
「クルクル」

☎ 0153-24-9696

住所 明治町2-16-1

時間 平日 9時15分～11時30分・
14時15分～16時30分

※水曜日・木曜日の午前は
遊びの事業を実施中

お気軽に
ご利用ください



子育て相談所ぶらんこ
職員のみなさん

使って汚した水だから、 きれいにしてから戻しましょう

海や川、湖の水は、太陽の熱により蒸発し、大気中の水分となり雲をつくり、雨や雪となって地表に降り注ぎます。そしてまた、地上や川などを伝い海へ流れる。水は自然の仕組みによって絶えず循環しています。

下水道は、私たちが生活する中で汚してしまった水をきれいにし、自然に還すことで海や川を守っています。また、いやな臭いの発生を防ぎ、衛生的な地域環境を作ります。

次の世代へ「いつまでもきれいなまち」「いつまでもきれいな海や川」を引き継ぐために、トイレの水洗化や下水道の正しい利用へのご協力をお願いします。

水洗便所改造資金融資あっせん制度のご利用を

皆さんが水洗化工事を実施される場合、次の要件を満たしている方にトイレの水洗化に必要な資金のあっせんを行っています。

- ①市税、国保税、下水道事業受益者負担金などの滞納がない方
- ②個人家屋の所有者または家屋所有者の同意を得た借り受け者で、既存家屋の水洗トイレ設置工事を施工し、市の完了検査を終えた方

■**貸付限度額** 便器1基につき50万円、雑排水10万円、償還回数は最大60回（5年）
※連帯保証人は1人。ただし、1件につき60万円を超える貸し付けの場合は2人必要です。

■融資あっせん利率

- ・下水道処理区域の公示後、3年以内に実施される方は、無利息。
- ・3年を経過した方は、貸付金利の2分の1とします。（令和4年4月現在貸付金利1.50%）

排水口に「油」を流さないでください

天ぷらや揚げ物などの料理はたくさんの油を使いますが、使った後の油をそのまま排水口に流してしまうと環境に悪だけでなく、自宅の排水管や下水道本管の中で白い塊になってつまりの原因となってしまいます。使用後の油は「凝固剤」を使って固めてから、燃やせるゴミとして捨ててください。

凝固剤の使い方

- ①フライパンや鍋の中の油に凝固剤を1包（油600mlに対し1包）入れて、溶けるまでよくかきまぜます。やけどに注意してください。
- ②そのまま油をさまし、約1時間後、油が固まったら、フライ返しなどではがして燃やせるゴミとして捨てます。

下水道の正しい利用をお願いします！

問合先 ☎ (23) 6111 番

下水道への接続・トイレの水洗化などについては
▶下水道課下水道普及担当（内線2004）
までご相談を！！

後期高齢者医療制度 加入者の方へ

保険証と減額認定証が 新しくなります

問合せ先

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番

市介護福祉課高齢者包括支援担当（1階16番窓口）

☎（23）6111番 内線2174・2183

保険証



新しい保険証は
黄色です

現在、ご使用の黄緑色の保険証は 令和4年7月31日をもって有効期限となり、**8月以降は使用できなくなります。**

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら黄色の保険証をご使用ください。

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	〇〇年 9月 30日
交付年月日	〇〇年 7月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合町1丁目
氏名	広域 太郎
性別	男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成 20年 4月 1日
発効期日	平成 20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	89011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

9月中にもう一度、新しい保険証を交付します

窓口負担割合の見直しに伴い、**本年9月中に、すべての被保険者の方を対象に再度、新しい保険証を交付します。**（窓口負担割合が変更とならない方も含みます。）

紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、市役所介護福祉課高齢者包括支援担当までご連絡ください。

減額認定証 ・ 限度証



新しい減額認定証は
水色です

引き続き交付対象となる方は、**7月中に保険証に同封し、減額認定証および限度証を交付**しますので、8月1日からは水色の減額認定証および限度証をご使用ください。

新たに必要となる方は、交付要件に該当することをご確認の上、市役所にて申請をお願いします。

後期高齢者医療制度額適用・負担負担額認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合町1丁目
氏名	広域 太郎
性別	男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	区分II
長期入院認定年月日	〇〇年 8月 1日 保険者印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	89011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

減額認定証の交付対象となる方について (限度額適用・標準負担額減額認定証)

次の「区分Ⅰ」または「区分Ⅱ」に該当する方

区 分		
住民税 非課税世帯	区分Ⅰ	世帯全員が市民税非課税で、次のいずれかに該当する方 <ul style="list-style-type: none"> ●世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方) ●老齢福祉年金を受給されている方
	区分Ⅱ	●世帯全員が市民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方

限度証の交付対象となる方について (限度額適用認定証)

次の「現役並みⅠ」または「現役並みⅡ」に該当する方

区 分		
現役並み所得者	現役並みⅠ	●現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方、その方と同一世帯にいる被保険者の方
	現役並みⅡ	●現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
	現役並みⅢ	●住民税課税所得が690万円以上の被保険者、その方と同一世帯にいる被保険者の方 ※手続きはありません。

減額認定証・限度証が新たに必要となる方は、市役所介護福祉課
高齢者包括支援担当(16番窓口)にてお手続きをお願いします。

まちの話題



【人材育成交流と地域課題解決へ 新たな枠組みによる協定締結】

市と東海大学海洋学部の相互協力協定10周年記念事業が実施されました。

協定は地元水産業界を含めた連携により、新産業創出による地域振興を目指し、平成22年6月に締結。一昨年6月に10周年を迎えましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響などにより記念事業が延期となっていました。

4日朝、東海大学海洋学部の海洋調査研修船『望星丸』が学生や教職員ら約130人に乗せ、花咲港に入港。郷土芸能ねむろ太鼓の演奏で迎え入れられると、代表して川崎一平文学部長が「約10年ぶりとなる望星丸の入港で、ただいま戻りました」という思い。学生は3日間にわたる市内での研修で、根室の自然、歴史、文化などをしっかり学ばせていただく。」とあいさつしました。

続いて、期間が満了する相互協力協定を、より幅広い分野での連携とするため「東海大学静岡キャンパス」全体との拡充した協定とする調印式が行われました。関係機関代表が立会人として見守る中、石垣市長と山田吉彦東海大学静岡キャンパス長が協定書に署名し、固い握手を交わしました。調印を終えた石垣市長は「従来の水産業の研究開発に留まらず、人材育成交流や地域の課題解決などの要素を含んだ協定となっている。当市が抱える課題解決に向け、強固な関係性を構築していきたい。」と協定に期待を込め、山田キャンパス長は「東海大学の総合力で、成果に結びつけることを意識した協定としたい。」と力強く挨拶されました。

旅の思い出に すずらんをどうぞ

6/9 厚床中学校すずらん贈り



鉄道旅行客の思い出にと、校内で自生するすずらんを手渡す厚床中の伝統行事「すずらん贈り」が行われました。昭和38年に生徒の考案で始まったこの取り組みは今年で60回目の節目。地域で3世代にわたり受け継がれています。正午前にJR花咲線厚床駅に到着した乗客14人へ、生徒から「根室へようこそ」などと歓迎の言葉とともにすずらんが手渡され、車内は花の香りと笑顔に包まれました。

ダンスは世界共通の言語

6/18 EXILE ÜSA さんトークイベント&ダンス体操



ダンスを通して子どもたちの幅広い視野と想像力を育もうと、EXILE ÜSA さんを招き「みらいのアーティスト応援事業」が開催されました。トークイベントでは「ダンスは世界共通の言語」をテーマに活動する「ダンス（踊り）でアース（世界）をハッピー（幸せ）にしよう」プロジェクトについて語られました。ダンス体操では憧れのÜSAさんとダンスでふれあい、みらいのダンサーたちはみな目を輝かせていました。



東海大学 × 根室市 6/4-7 相互協力協定10周年記念事業

翌日には望星丸の一般公開が実施。公開に先駆けて、山田キャンパス長による、子ども向け講演会が開かれ、「深海は宇宙より謎が多いとも考えられていて、多くの人を幸せにできる発見があるかも知れません。皆さんがもつと海に興味をもってもらえたら嬉しいです。」と参加親子約70人に海が秘める無限の可能性が伝えられました。

公開された船内では、操舵室でのレーダーや観測機器の見学や様々な縄の結び方を学ぶロープワーク体験などが行われたほか、協定の歩みを振り返るパネル展、おさかなふれあいコーナーが設置され、来場した約450人が海や海洋学の魅力に触れました。



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/>

市民皆様へのお願い

本紙のお知らせは6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。

「令和4年度根室市国民健康保険短期人間ドック」受診者の募集

疾病の予防・早期発見のため、「短期人間ドック（日帰り）」を実施しています。

※年度内に特定健診との重複受診はできません。

対 受診時の年齢が40〜74歳の根室市国民健康保険加入者

定 80人

料 5,000円

実施機関 市立根室病院

受診日 申込後に実施機関から連絡します。

申・問 市保健課国保・年金担当

☎ (23) 6111番

内 2112・2125

根室子どもピアサポート (New Koip) 「いこうとこころの握手講座」を開催します

困っている人や、頼りにできる人がいない状況にある人などへの対応が必要となっている今、個人と地域が発展するためのコミュニケーション能力向上のサポートをすることにより、「孤立を防ぐためのピアサポート講座」「こころとこころの握手講座」を開催します。

【第1回】ピアサポートについて
 日 令和4年7月26日(火)18時30分
 講師 根室市教育委員会教育長 波岸克亮／井上恭子氏（根室市

立光洋中学校教諭)

【第2回】「学校現場の視点」

日 令和4年8月2日(火)18時30分
 講師 大石貴範氏（根室市立光洋中学校主幹教諭）／牧野楓氏（根室市立北斗小学校養護教諭）
 教育相談担当教諭

【第3回】「根室市の視点」

日 令和4年8月9日(火)18時30分
 講師 保坂いづみ氏（性同一性障害当事者）／大内さゆり氏（発達障害を持つ子の親）
 場 市総合文化会館多目的ホール
 内容 講話・アイスブレイク・グループ討議・座談会

対 根室市民

料・定 無料／48名

申込期間 7月5日(火)から電話

予約（平日9時から17時）

申・問 市公民館事業担当

☎ (24) 3188番

健康相談窓口の来所予約が可能になります

市では、保健師による健康相談を実施しています。来所した方の待ち時間を短縮し、負担を軽減するため、7月より市役所1階健康相談窓口の事前来所予約をお受けします。ぜひお気軽にご利用ください。

い。

予約可能な相談内容 妊娠届出

および母子健康手帳交付、妊娠後期相談、その他各種健康相談

申・問 市保健課健康推進担当

☎ (23) 6111番

内 2118・2131

令和4年度訓練生を募集

北海道障害者職業能力開発校では、令和4年度10月生を募集します。

対 身体障がい、精神障がい、発達障がいのある方

訓練科目 建築デザイン科

受付期間 7月25日(月)〜8月22日(月)

試験日 9月9日(金)

※詳細についてはお問い合わせください。

問 北海道障害者職業能力開発校

☎ 0125 (52) 2774番

「就業支援講習」「巡回相談」を開催します

ひとり親家庭の父母を対象とした就業支援講習を開催し、就業・生活などの相談をお受けします。

日・内容・場・定

● 7月16日(土)10時〜15時

サマージャンボ7億円
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ3千万円
 (1等3千万円)
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
 各1枚 300円
7月5日(火)2種類同時発売!
 発売期間 7/5(火)〜8/5(金)
 公益財団法人北海道市町村振興協会

①「色々ある私の Good Point」就業支援講習／総合文化会館第2講座室／4名②巡回相談／総合文化会館中会議室

● 7月23日(土)10時〜12時

①「履歴書・職歴書の書き方」

就業支援講習／総合文化会館第2講座室／10名②巡回相談／総合文化会館第1和室

※いずれも事前申込が必要・託児あり

申 市子ども子育て課子ども子育て担当

☎ (23) 6111番

内 2180

問 釧路母子家庭等就業・自立支援センター

☎ 0154 (22) 2401番

内 2180

問 釧路母子家庭等就業・自立支援センター

☎ 0154 (22) 2401番

旧花咲小の校舎を公開します

教育委員会では、花咲小学校OB・OGの要望にお応えし、市民の皆さんに旧校舎をご覧いただく機会を設けます。

この機会に思い出の校舎を訪ねてみませんか？

注意事項

- ①来場時には、マスクの着用をお願いします。
- ②校内では密集・密着を避けるよう配慮願います。
- ③サーマルカメラを設置しています。発熱がある方は入場をご遠慮いただく場合があります。

令和4年

7/24 日

9:00 ~ 17:00

受付場所 旧花咲小学校児童玄関

問合せ先 市教委教育総務課総務担当 ☎(23) 6111番 内線 2413

献血のご協力をお願いします

北海道赤十字血液センター釧路事業所による移動献血車「ひまわり号」が巡回しますので、献血のご協力をお願いします。

日・場

●7月25日(月) 根室水産ビル・10時30分～11時30分／パーラー大五郎キング・13時～14時／リライアブルブックス・14時30分～16時30分

女性のためのなんでも相談所が開設されます

根室人権擁護委員協議会は、相談者を女性に限定した「女性のためのなんでも相談所」を開設します。

●7月26日(火) マルシェ・デ・キッチン・9時～16時30分(11時～12時30分はお休み)
問 市保健課健康推進担当
☎(23) 6111番
内 2140

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメントや差別待遇など女性をめぐる人権問題のほか、日常生活での様々な悩みごとや困りごとに女性の人権擁護委員が無料で相談に応じます。

予約は不要で、相談内容についての秘密は堅く守られます。ひとりでも悩まず、まずは相談してみませんか。

日 7月23日(土) 13時～16時
場 総合文化会館第2講座室
問 釧路地方法務局根室支局
☎(23) 4874番

【常設電話相談ダイヤル】

- みんなの人権110番 ☎0570(003) 110番
- 子どもの人権110番 ☎0120(007) 110番
- 女性の人権ホットライン ☎0570(070) 810番

夏休み短期水泳教室を開催します

市温水プールでは、水泳クラブに所属していない小学生を対象とした、水泳教室を開催します。

日 (Aコース) 7月26日(火)～29日(金) (Bコース) 8月2日(火)～5日(金) / (小学1～3年生)

自衛官候補生などを募集

防衛省では、自衛官候補生などを募集しています。

種目・試験日および試験会場

- 自衛官候補生(陸海空自衛隊) 男子 9月22日(木)、23日(金) 女子 9月21日(水) / 釧路駐屯地
- 一般曹候補生(陸海空自衛官) 9月13日(火)、17日(土)のいずれか1日 / 根室分屯基地
- 航空学生(海空パイロット養成) 9月19日(月) / 釧路市内
- 防衛医科大学校看護学科学生(看護師・保健師養成) 10月15日(土) / 釧路市内
- 防衛大学校学生(陸海空幹部自衛官養成) 11月4日(土)、7日(月) (2日間) / 釧路市内
- 防衛医科大学校医科学生(医師養成) 10月22日(土) / 帯広市内

身分 特別職国家公務員

※受付期間および年齢計算期日は種目により異なるため、お問い合わせください。

問 自衛隊根室地域事務所
☎(24) 3651番

「海上保安大学校」「海上保安学校」の受験者募集

海上保安庁では、令和5年4月期採用試験の受験者を募集します。

学校は、入学金・授業料が一切不要で、学生は入学と同時に国家公務員としての身分が与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。

- 海上保安大学校 一次試験 10月29日(土)、30日(日) 受付期間 8月25日(木)～9月5日(月)
- 海上保安学校 一次試験 9月25日(日) 受付期間 7月19日(火)～28日(木) ※受験申込は、インターネットにより受け付けします。


※各試験の受験資格など詳しくはお問い合わせください。

問 根室海上保安部管理課
☎(24) 4183番



7月17日は「道みんなの日」です!

明治2年、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。この日を、北海道の魅力と価値を再発見・発信するきっかけとしましょう。
＝北海道環境生活部＝



7月は第72回「社会を明るくする運動」強化月間です

「社会を明るくする運動」とは、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行の無い安全・安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

【目標】

- 犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取り組みを進めよう
- 犯罪や非行をした人たちの立場を

ち直りを支えよう

問 「社会を明るくする運動」

根室市推進委員会事務局 市社

会福祉課社会援護担当

☎ (23) 6111番

内 2166・2178

北海道警察官を募集

北海道警察では、北海道警察官採用試験の受験者を募集しています。

採用予定人数 A区分(大卒程度) 50名程度/B区分(高卒程度) 150名程度

受験資格 平成2年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者

受付締切 8月19日(金)午後5時30分まで

※詳しくはお問い合わせください。

問 根室警察署警務課

☎ (24) 0110番

「第16回夏休み市民ラジオ体操の集い」を開催

夏休み中の体と心の健康づくりを目指す「夏休み市民ラジオ体操の集い」を開催します。事前申込は不要。感染症対策のため、マスク着用のおうえ、当日、会場までお越しください。

また、会場では人との密着を避け、所定の位置に集合してください。

日・場

● 8月1日(月) 花咲小学校グラウンド

● 8月2日(火) 北斗小学校グラウンド

● 8月3日(水) 成央小学校グラウンド

時間 午前6時30分～7時(雨天中止)

対 年齢男女を問わず、誰でも参加できます。

内容 開始式/NHKラジオ放送による第一ラジオ体操・第二ラジオ体操・みんなの体操/参加賞の配布

※体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

問 根室市民ラジオ体操の会

／志和

☎ (22) 8750番

「第23回未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール」作品を募集

海上保安庁では、将来を担う小中学生の子供たちが海洋環境について考える機会をつくり、海への関心を高めることを目的として開催する、「第23回未来

に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール」への作品を募集しています。

対 小学生および中学生

応募締切 9月9日(金)

※テーマなど詳細については、お問い合わせください。

問 根室海上保安部警備救難課

☎ (24) 3118番

つたえる

手話言語講座

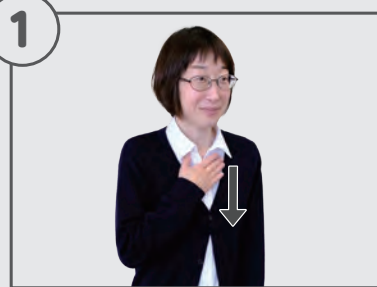
日常生活で使う身近な手話をご紹介します。

今月の手話

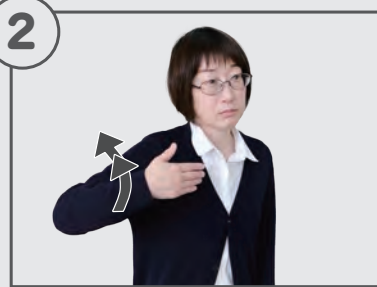
「分かる / 分からない」

①は「分かる」を意味し、胸をなでおろし、納得した様子を表しています。②は「分からない」を意味し、肩のほこりを払うような動作で表しています。表現にあった表情にも心がけ、楽しくコミュニケーションをとりましょう。

問 市社会福祉課福祉担当
☎ (23) 6111番 内線2165



1 右手掌で胸を撫でおろす



2 右手指先で右胸脇から肩あたりを2回はらい上げる

◆◆◆ 学芸員日誌 ◆◆◆

スペイン風邪が流行した頃の資料



学芸員 猪熊 樹人

広報ねむろ令和4年3月号

(983号)で、根室で水産業などを営んだ稲垣龍いながきりゆう氏の日記から、約100年前に全世界で流行したスペイン風邪に関する記録を紹介しました。その後、歴史と自然の資料館では、ほかにもスペイン風邪に関する記録がないか探しました。スペイン風邪は、1918(大正7)年から3年間に渡り断続的に流行したとされますので、この時期の新聞などの資料を確認しました。

大正時代から昭和30年頃まで

根室で活躍した実業家である柳田鉄三やなぎたてつぞう氏が残した日記では、1920(大正9)年12月に市中で「悪風邪」による死亡者が多数出ているとの記述がありました。また同じく20年の根室新聞には、国の職員が流行性感冒にかかり、根室港の視察が延期になった記事や流行性感冒予防のためのマスクや体温計の広告が出ています。マスクは「口蓋」と表記され、値段は1個36銭です。当時、米一升(約1.5kg)

が56銭という記録がありますので、マスクはなかなか高い買い物だったようです。マスクも体温計もスペイン風邪で一般に普及したとされ、資料に見られる「悪風邪」や「流行性感冒」は

スペイン風邪のことを指しているのではないかと思えます。新型コロナウイルスの流行から3年が経過しますが、スペイン風邪同様そろそろ終息に向かい、心配なく行事や食事会などの集まりができるようになることを願ってやみません。

市歴史と自然の資料館 ☎ (25) 3661 番

根室こぼれ話

ベニケムイ遊園地

昨年末に、総合運動公園内に子ども向け遊戯施設「ふるさと遊びの広場」わんぱくが開場。冬の遊び場が少ない根室っ子にとって、またとないプレゼントとなった。実はこうした遊園地のような施設を造ろうという話は、ずいぶん前からあった。

それは明治25年のこと。当時の根室村の東側にあった『ベニケムイ』現在の地名でいえば琴平町から北浜町にかけての百万坪もの広大な土地に遊園地を造る計画が持ち上がった。

この辺り、現在は水産加工場が並んでいるが、当時は木々がうっそうと繁り、クマやオオカミが出没する原野だった。それでも、今と変わらずオホーツクの水面の果てに知床の峰々が、その手前には国後島が遮るものも無く眺められ、開園すれば一大保養施設となるはずであった。

実際、翌年には屋外運動場や池が造られ、学校の運動会や職場の野遊会などに利用された。しかし、百万坪と言え、1.8km四方もあって、運動場は、ほんの一角を占めるに過ぎなかった。

町の有力者達が資金を出し合い、完成を目指したのだが、明治27年に日清戦争が勃発。28年と30年には市街が大火に見舞われるという惨事が続き、計画はお蔵入りとなってしまった。

それから時が経ち、今度は市街の西側、ハッタリの地に明治人の夢のほんの一部が実現した。

根室市史編さん員 小坂井 歓厚

市史編さん員 小坂井 歓厚

流行性感胃豫防

口蓋 一個に付金三十五銭

發賣所 星野薬舗

九倉佐々木 角田 漆原 各薬店に於て取次販賣す

大正9年5月6日 「根室新聞」マスク広告

東家庭に壹本の 貴京金鳳堂 御任保証付 体温器

御用意下さい

特約店 奥田時計店

電話 四百二十七番

大正9年8月26日 「根室新聞」体温計広告

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)			
4カ月児健診	7月6日(水)	11時50分～	会場:児童デイサービスセンター
7カ月児健康相談	7月15日(金)	13時30分～	会場:図書館
ファーストバースデイ すくすく健康相談	個別対応		会場:児童デイサービスセンター
1歳6カ月児健診	中止		会場:児童デイサービスセンター
3歳児健診	7月7日(水)	12時00分～	会場:児童デイサービスセンター
離乳食教室	7月8日(金)	10時00分～11時00分	会場:総合文化会館幼児室
5歳児相談	個別対応		会場:総合文化会館
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 (祝日を除く)	9時～17時	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4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 5カ月～1歳5カ月までの親子	毎週水曜日 ミニ講座:7月13日(水)「トイレトレーニング」	9時15分～11時30分	会場:つどいの広場クルクル 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】
ふれあい 1歳6カ月～就学前の親子	毎週木曜日	9時15分～11時30分	ピヨピヨ・ふれあいは随時参加者を募集しています。(電話予約は6組まで)
移動ふれあい 1歳6カ月～就学前の親子	7月14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」 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 「ピース」 0～3歳までの親子	月曜日～金曜日 (水・木は午後のみ) ※14日(水)は午前もあります。	午前:9時15分～11時30分 午後:14時15分～16時30分 ※12時～13時は閉館します。	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。(初回登録制) コロナ対策のため、予約制としています。問合せは、つどいの広場まで。
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	7月は中止とします。 8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

7月15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

7月14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

7月6日(水)・20日(水)

13時30分～15時30分

会 市役所地下和室(担当:総務省

行政相談委員 伊藤・奥田)

問 釧路行政監視行政相談センター

☎0154(23)1100番

●釧路年金事務所相談【要予約】

7月26日(水)13時～17時

7月27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

7月22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】

7月7日(水)・21日(水)

11時～14時30分

会 総合文化会館特別会議室

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

7月6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

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) 7月12日(火)・15日(金) ※要予約					
心臓血管外来 7月14日(水)・28日(木) ※要予約					
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 7月7日(水)・21日(木)					
肩関節外来 7月14日(水)・28日(木)					
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 ★金曜日は第1・3・5週のみ診療しています。					
8:30~11:00		○	予約	○	○ 第1・3・5週
13:30~15:00	予約				
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	○	○			○ 第2・4週
13:30~15:00	○	○		○ 第2・4週	
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	○		○		

市立根室病院 ☎(24)3201番

	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					○ 7月15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。

7月3日	江村精神科内科病院 ☎(22)2811番	7月31日	岡田医院 ☎(24)2651番
8月7日	市立歯舞診療所 ☎(28)2014番	※7月10日、17日、24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

夏の健康管理

保健師 高橋 耐子

人は汗をかくことで体温を一定に保っています。しかし、エアコンの普及や住環境の変化により、汗をかく機会が少なくなっており、そのことが、『夏バテ』の原因のひとつとなっています。
 また、食生活では、冷凍や冷蔵技術の向上により、ジュースやアイスクリームが手軽に手に入るようになりましたが、冷たい物や糖分の摂りすぎは、夏バテにつながってしまいます。
 快適な生活は、人間本来の能力をなかなか発揮することができない環境でもあります。自分の本来の身体機能を発揮し、暑い季節を乗り切る方法について、いくつかご紹介いたします。

【夏の健康管理】

- ① 外と室内の温度差は5度以内にする。
 - ② 冷気を直接肌に当てない。
 - ③ 毎日の入浴習慣をつける。
 - ④ 温かいものを食べる。
 - ⑤ ビタミンを意識して摂る。
 - ⑥ 日焼け対策を行う。(帽子、タオル、日焼け止めクリームなど)
 - ⑦ しつかり睡眠をとる。
 - ⑧ 屋外でマスクを外す時は、相手と十分な距離を確保しましょう。
- 炎天下を10分歩くと、100gの汗をかくなると言われています。汗が出るから、トイレが近くなるからと水分を摂りたくないという人もいるでしょうが、積極的な水分補給は最も重要です。
 短いようで、残暑が続く夏を乗り切りましょう。



市保健課健康推進担当

TEL (23) 61111番 (内線2118)

思いやりと感謝の気持ちに包まれる手紙時間

一般社団法人手紙文化振興協会認定
手紙の書き方コンサルタント

あべ さおり
安部 砂緒里さん

「手紙を書くことは、相手
を想うこと」。

手紙の魅力を多くの人に知ってもらいたいと活動する安部さんが、手紙の世界に入ったきっかけは、結婚のお祝いに友人から手書きの手紙をもらったこと。「メールで伝えることもできるけど、気持ちを手書きで伝えたかった」と言われ、とても感激し、改めて手書きの手紙の力を実感したそうです。

「手紙を書くことは、相手をとほつとし、心が温かくなります。その人しか書けない、その人を感じることが出来る手書きの手紙は、受け取る相手にはこのひと手間が嬉しく、価値があるもので、どんなに短くても気持ちは伝わると思います。安部さんは、手紙を書いているときは送る相手を気遣い、感謝の気持ちを綴ることで、心が豊かになっていると感じ、この「思いやりと感謝の気持ちに包まれる心地よさ」を、ぜひ多くの人と共有できたらと話しています。

目標は、「根室を手紙のまちにしたい」。手紙を身近に感じ、楽しんでもらいたいと、新しい出会いを心待ちにしています。



令和4年度文化庁伝統文化親子教室事業

子ども 日本舞踊教室

普段触れる機会の少ない日本の伝統文化、日本舞踊の体験教室です。発表会を目標に楽しくお稽古してみませんか？

8/20(土)から全10回
※最終日にはお稽古の成果を披露する発表会を予定しています。

対象	幼児、小・中学生、高校生
定員	20名
持ち物	浴衣・帯・足袋 ※ご用意できない方はお知らせください。
時間	少人数のグループごとに行います。 時間についてはお問い合わせください。
申込・問合せ先	はなやぎ きしゅうじゅん 花柳 喜洲順 ☎ 090-2699-7230

参加費 無料

**ねむろわんぱくチャレンジを
リニューアルしました!!**

これまで、30・50・100ポイントごとに称号と認定証を授与していた「ねむろわんぱくチャレンジ」を、10ポイントごとに『ねむろガチャ』に挑戦できるようにし、参加しやすくなりました。

毎月発行している「ねむろわんぱくチャレンジ通信」に掲載されている事業に参加し、スタンプカードにスタンプを10個集めると、市総合文化会館でねむろガチャが出来ます。

ねむろガチャ景品
根室自慢の名所である「根室十景」に図書館のなかまたちや北方領土エリカちゃんが描かれた、全10種類の市教育委員会オリジナルデザインの缶バッジ

各種行事への参加や社会教育施設を利用して、缶バッジのコンプリートを目指しましょう！
詳しくは市HPをご覧ください。
※希望する方には従前の称号と認定賞の授与に対応します。

問合せ先：市教委社会教育課社会教育担当 TEL (24) 3180番



……… 編集後記 ………

夏の訪れが遅い根室も、ようやく暖かくなってきて、初夏を感じる季節になりました。夏を至るまで迎える、風の長さを実感しながらの仕事帰り、物足りなく感じるの、この時期の風物詩でもある笛や太鼓の練習の音。金刀比羅神社例大祭。来年こそは開催されることを願っています。(S)

根室市の人口

令和4年6月1日現在の人口 (前月比)

世帯数:	12,166	世帯 (+12)
総人口:	23,810	人 (-19)
		(うち外国人 335人)
男性:	11,393	人 (-20)
		(うち外国人 67人)
女性:	12,417	人 (+1)
		(うち外国人 268人)
転入:	68	人 出生: 14
転出:	63	人 死亡: 36
その他の増減: -2 人		

春国岱の木橋を開通します

令和3年2月の暴風雪の影響により一部破損し、安全確保のため通行止めとしていた春国岱の木橋について、復旧工事が完了しましたので、開通します。木橋を通行する際は、足元にお気をつけください。

開通日時 2022/7/16(土)

問合せ先 市農林課林務・自然保護担当 ☎ 23-6111(内線 2267)