

# 広報ねむろ

10 2022  
October

## 今月の表紙

### 花咲小学校5年生防災宿泊学習

花咲小学校で5年生の防災宿泊学習が行われ、児童17人が参加しました。津波の学習では、釧路地方気象台職員の方による講話のあと、実験装置により発生させた津波を体験しました。勢いよく流れる水の力で水面に浮かべた模型が倒れるのを見た子どもたちは、「津波のスピードって、とても速い」「津波の力で、何でも簡単にひっくり返るんだね」と、あらためて津波の怖さを実感していました。

特集 食育のススメ

根室のまちにたくさんの方々の笑顔を開かせるために――

# 市長就任1期目の「あいさつ」

## 温故拓新

この正念場をみなさんと共に拓く。

このたびの市長選挙におきまして、引き続き2期目の市政を担当させていただくこととなりました。温かいご支援を賜りました、多くの市民皆様をはじめ、産業経済界などの皆様に心から感謝を申し上げます。

改めて、市政のかじ取り役を担当すること、その職責の重さに身が引き締まる思いであります。顧みますと4年前、北海道胆振東部地震によりブラックアウトとなった中、強い産業とくらしの安全などを訴え、スタートした1期目。誰も経験したことのないコロナ禍。道東太平洋沿岸で発生した赤潮による漁業被

害。また、ウクライナ侵攻によりこれまで積み上げてきた日ロ関係は崩れ、平和条約交渉などが停止し続けている状況にあるなど、これまで考えたこともなかった事態に対峙し続ける4年間でありました。同時に、様々な場面を感じたこと、根室市民皆様のまちを愛する熱い思いと、市へのあたたかい応援は、大きな支えでありました。

さて、日本全体が多くの課題を抱える中、とりわけ本市においては災害対策、人口減少や漁獲不振、新型コロナウイルスとの闘い、北方領土問題など、これまでにも増して超えるべき課題や厳しい案件が立ちはだかつており、まさに正念場でありま

す。今回の選挙で私は、市政推進に関する基本姿勢として、「く

らしを支える、物価高・コロナ対応」、「強く、活力ある産業をつくる」、「安心実現、子育て・医療・福祉の充実」、「未来を拓く、人づくり・文化の継承」、「今こそ、北方領土・

巨大地震対策の強化」という政策目標5本柱に26重点施策と、130のまちづくりの主な施策を掲げさせていただきました。

市民皆様とお約束したこれらの施策を実行に移し、「市民誰もが住み慣れた根室で生き生きと暮らすことができるまち」の実現に向け、今後も市政執行を進めてまいります。

「温故拓新」。根室市の今があるのは先達が開拓してきた、「生産活動」とそれを支える「技術」、そして長年にわたり培ってきた



「知恵」と「文化」と「信用」の積み重ねです。古きを温ねて新しきを拓く。先達の思いの源流を訪ねると、私たち「故郷・根室」の新しい姿もそこに見出すことができます。

この待ったなしの正念場を市民皆様とともに根室の未来を拓くため、全力で取り組んでまいりますので、今後ともご支援とご協力をお願いいたします。

根室市長 石垣 雅敏

# ヒグマに 注意!

山菜採りのシーズンとなり、人が野生動物の暮らす野山に入る機会が増える季節となりました。野山に出掛ける際は、家族や知人などに行き先を知らせておきましょう。

また、ヒグマの目撃地区への立ち入りはできるだけ避け、ヒグマ対策を心掛けるなど、十分に気を付けてください。

秋のヒグマ注意特別期間 9月3日～10月31日

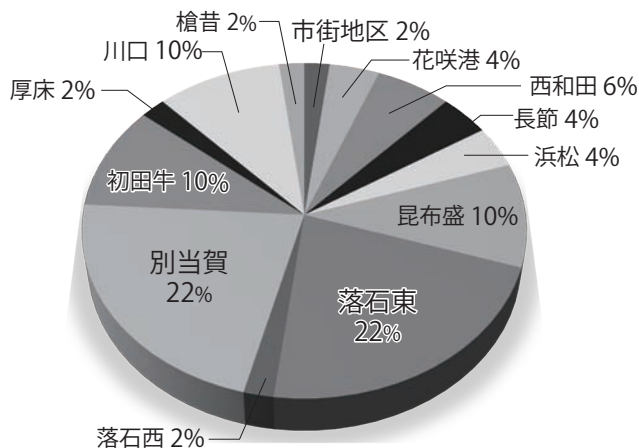
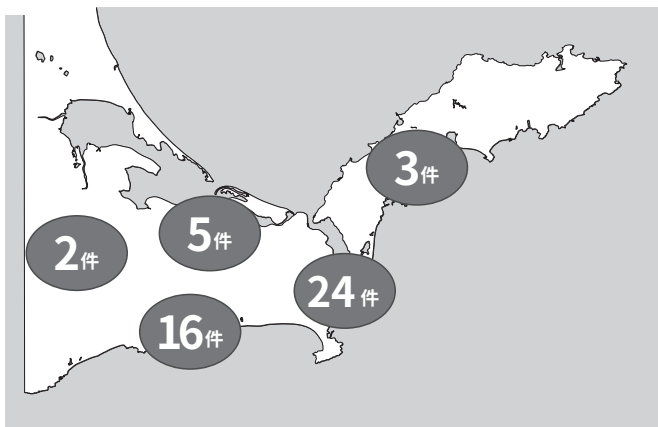
## ヒグマに遭遇しないための注意点

- ① 新聞・ラジオや市ホームページなどで、事前に情報収集する。
- ② 一人で野山に入らず、複数人で行動する。
- ③ 野山では鈴やラジオを携帯し、音を出しながら歩く。
- ④ 薄暗いときには行動しないようにする。
- ⑤ 糞や足跡などの痕跡がないかヒグマの存在を意識し、見つけたら引き返す。
- ⑥ ゴミ出しのルールを守り、放置しない。

被害者にならない一番の方法は、

ヒグマに遭わないことです。

## ヒグマ目撃情報 (令和4年4月1日～9月15日現在)



### お墓参りをする際のお願い

墓地にお供え物を置いたままにすると、それを食べたヒグマが居ついてしまう危険があります。墓地へのお供え物は必ずお持ち帰りください。

!! ヒグマを目撃したらすぐにご連絡ください!!

☎ 市農林課 (23) 6111 番 (内線 2266・2267) / 根室警察署 (24) 0110 番

特集

# 食育のススメ

「食欲の秋」ともいわれるように、秋になると秋刀魚や鮭などの魚介類や野菜・果物など旬を迎える食材が多くなります。つい食べ過ぎて、体重が増えてしまうなんてことはありませんか？

今月は、「食育」の取り組みの中から「健康的な食生活」に焦点を当て、ご家庭で取り組んでいただきたいことと「食育」のいいことについてご紹介します。

問合せ先 市保健課健康推進担当  
Tel (23) 6111 番 (内線 2138)



## 「食育」ってなに？

「食育」という言葉を聞いたことはあっても、いまいちピンとこなかったり、イメージができない人も多いのではないのでしょうか。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりなど、なにかできそうなことから取り組んでみましょう！



## 朝食を毎日食べる

毎日、朝食を食べていますか？

毎朝食べることは栄養や食習慣だけでなく、睡眠や心の健康、学生では高い学力や学習習慣と関係しているという研究結果が複数報告されています。

20歳以上の根室市民のうち、朝食を毎日食べる割合は75.5%で、その中でも20代の朝食を毎日食べる割合が56.7%と他の年代と比べて低くなっています。

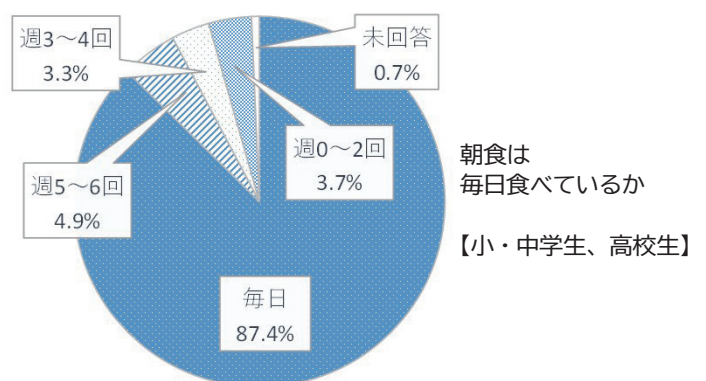
子どもの毎日の朝食摂取状況は、3歳以上の幼児が91.2%、小学生が91.8%、中学生が84.0%、高校生が77.1%となっています。

「時間の余裕がない」「食欲がない」などいろいろな理由で欠食してしまいがちですが、改めて朝食の重要性を理解し、朝食を食べることを意識してみましょう。

根室市健康づくりのためのアンケート (R1実施)

ふだん朝食を食べるか (20歳以上)	令和元年度	平成26年度
毎日食べている	75.5%	78.0%
時々、食べている	12.5%	12.0%
ほとんど食べない	12.0%	10.0%

生活習慣・食生活に関するアンケート (R3実施)





# 栄養バランスに気を付けて食べる

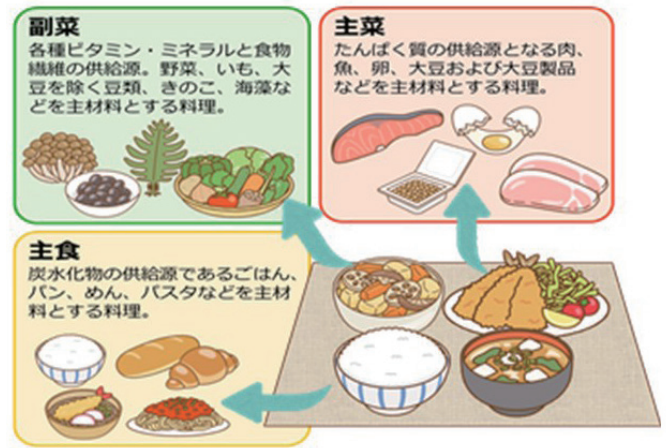
食事量は腹八分目、栄養バランスに気を付けて食べることを意識しましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスがとりやすくなります。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比べてバランスよく食品をとれていることや、ビタミン、カルシウムなどの栄養素が不足している人が少ないことがわかっています。

20歳以上の根室市民で、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを考えた食生活が「できている」、「おおむねできている」と回答した割合は、合わせて70.5%となっていました。

また、野菜類、果物類、豆類、海藻類を多く食事に取り入れる人は、そうでない人と比べて、循環器疾患（脳梗塞などの脳血管疾患や、心筋梗塞などの心疾患のこと）や糖尿病のリスクが低下するということが複数の研究から報告されています。

ただし、その食材だけ食べると栄養バランスが偏るので、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を基本にして取り入れましょう。



根室市健康づくりのためのアンケート（R1実施）

主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを考えた食生活をしているか	令和元年度	平成26年度
できている	18.0%	18.5%
おおむねできている	52.5%	56.9%
あまりできていない	25.7%	22.1%
まったくできていない	3.8%	2.5%

「食育」は、食習慣や栄養に限らず、様々な生活習慣や心身の健康と密接に関わっています。

いつまでも元気に過ごせるように、ときには自身の生活をふり返り、できることから少しずつ始めてみませんか。

「食育ってどんないいことがあるの？」（農林水産省）を加工して作成  
「食べる力」＝「生きる力を育む」食育実践の環を広げよう（政府広報オンライン）を加工して作成  
引用した研究結果において、必ずしも因果関係を示すものではありません。

## 「食育劇」を開催しています

市保健課では、毎年、市内の保育所（園）・幼稚園にご協力いただき、「食育劇」を開催しています。

『栄養バランスがよい食べ方』『おやつ正しいとり方』『歯みがき』など、規則正しい食生活を送るための習慣を身につけるきっかけとなるよう、毎年内容を変えています。

現在は新型コロナウイルス感染症が流行しているため、劇を録画したDVDを配布し、各園で上映していただいています。



# まちの話題

## 関係機関の連携強化を図る

8/30 根室市総合防災訓練

千島海溝沿い巨大地震が発生し、大津波警報が発表されるという想定のもと、関係33機関が一堂に会し、市総合防災訓練を開催しました。

当市は『今後30年以内に震度6弱以上の地震に見舞われる確率が80%』と全国で2番目に高い予想が示されており、また、7月に北海道が公表した千島海溝沿い巨大地震の被害想定では、冬の夕方に地震が発生した場合の津波による死者数が最悪の状況で『2,300人』という予測がされ、市ではこれを「ゼロ」に近づけるため、あらゆる取り組みを進めております。

訓練では、地震で倒壊した家屋から要救助者を捜索、救助、搬送する訓練のほか、津波で海に流された漂流者の救助訓練では、市消防本部が8月に供用開始した水難救助資機材を活用し、根室海上保安部が養成中の海面救助員が海面を移動して救出する初の取り組みが行われ、35項目におよぶ訓練により、有事に備え、関係機関が連携を確認しました。



車両事故救出救助訓練



倒壊家屋救出救助訓練



海面漂流者連携救助訓練



燃料供給訓練



要救助者吊り上げ救助

## 黒部市の友だちへ伝えたい

9/6 花咲小学校北方領土学習

姉妹都市富山県黒部市の生地小学校とのオンライン交流に向けた事前学習として、花咲小学校で北方領土問題を学ぶ授業が行われました。

花咲小学校と生地小学校は昭和49年に姉妹校提携を締結、文化作品交流や訪問事業を行うなどし、昭和51年の姉妹都市提携のきっかけとなっています。訪問しての学校交流の実施が難しい中、今年度から新たな試みとして、他校も含めた両市の小学生同士の友好親善・郷土愛を育もうと、映像と音声をつないだオンライン交流がスタートし、7月には成央小学校と生地小学校の5年生同士が互いのまちの産業やイベントなどを紹介しました。

今回の事前学習は2学期に行う「北方領土問題」をテーマとした交流に向けたもので、同校の卒業生で根室高校の北方領土根室研究会の生徒が講師となり、北方領土問題の歴史的経過や四島交流事業などを紹介し、「学んだことを一人でも多くの人に伝えてほしい」と呼びかけると、6年生17人は、メモを取りながら真剣な様子で耳を傾けていました。



7月のオンライン交流のようす

## 交流事業へ理解を深めて

9/4 北方四島交流船「えとぴりか」一般公開



北方四島交流船「えとぴりか」が一般公開され、訪れた人々が普段見られない船内の様子を見学しました。一般公開は、ビザなし交流事業が3年連続中止となり、先行きが見通せない中、事業の実施団体である(独)北方領土問題対策協会が交流事業や領土問題への理解を深めようと企画。秋晴れとなった公開日には多くの方が訪れ、初めて乗船したという5歳の女の子は「船の中が見られて楽しかった」と話していました。

## 災害に備えて避難所を学ぶ

9/18 避難所体験フェア



避難所生活への理解を深めてもらおうと根室西ロータリークラブによる体験フェアが開催されました。開催に先立ち河村重敏会長は「災害時に利用する住民が避難所について知る機会としたい」と趣旨を説明。避難所生活についての講演を聞いた参加者たちは、段ボールベッドの設置などを体験したほか、災害対策車両などが集まった展示ブースには親子連れなど約300人が来場し、防災意識を高めていました。

## 地域の暮らしに安全を

9/2 住宅用警報器贈呈式



全国消防機器協会が実施する「住警器等配布モデル事業」に落石地区の4女性防火クラブが選ばれ、住宅用火災警報器などが贈呈されました。同事業は高齢者などの住宅火災被害を低減するため、積極的な防火活動に取り組む地域をモデル地区として選出し、警報器などを贈るもので、今年は全国62団体の中から20地区が選ばれました。贈呈された警報器は地域の高齢者世帯などに設置されます。

## 水産業の担い手に根室の技術を

8/29-9/2 東海大学海洋学部生インターンシップ



市では、将来水産業に携わる学生のスキルアップを支援するため、相互協力協定を結ぶ東海大学海洋学部の学生6名の職業体験実習受入を行いました。水産研究所では、栽培漁業に関する実務体験として種苗管理や解剖などを行い、水産加工振興センターでは、水産加工品の開発で試作品を製造。真剣に取り組んだ学生たちは、「初めての体験で新しく興味をもったこともあり、将来の選択肢が広がった」と話していました。



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/>

## 市民皆様へのお願い

本紙のお知らせは9月22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。

### 「子宮がん検診」「大腸がん検診」を実施

令和4年度「子宮がん検診」「大腸がん検診」を実施します。  
 ※今年度すでに検診を受けた方は受診できません。

### 「子宮がん検診」日・場(定)

●11月18日(金)11時～11時30分・歯舞コミュニティセンターあさひ(70名)、15時～15時30分・落石会館(50名)、18時～19時・児童デイサービスセンター(100名)

●11月19日(土)8時30分～9時、9時30分～10時、12時～12時30分、13時～13時30分・児童デイサービスセンター(各50名)

●11月20日(日)8時30分～9時、9時30分～10時・児童デイサービスセンター(各65名)、13時～13時30分・厚床会館(50名)

**対** 20歳以上の女性

**料** 細胞診検査1,000円、超音波検査1,050円

※超音波検査をご希望の方は、電話申込時にお申し出ください。

※超音波検査のみの受診はできません。

### 「大腸がん検診」

**対** 40歳以上の市民

**料** 500円

### 【共通事項】

**申込期間** 10月7日(金)～10月20日(木)

※検診料金には、免除規定がありますので、お問い合わせください。

**申・問** 市保健課健康推進担当  
 ☎(23) 6111番  
**内** 2140・2118

### 「表彰該当者」の推薦を

令和4年度根室市卓越技能者・中小企業勤労者永年勤続表彰の候補者推薦を受け付けています。

### 【根室市卓越技能者表彰】

**推薦基準** 満40歳以上で同一職種に満15年以上実務経験を有する方のうち、次のいずれかに該当する方①技能が特に優れ、功績が顕著で他の模範となる方②作業の改善に尽力し、生産性の向上に貢献した方③後進の指導に尽力し、技能水準の向上に著しい功績をした方

### 【根室市中小企業勤労者永年勤続表彰】

**推薦基準** 満35歳以上で市内の中小企業(同一事業所)に引き続き20年以上勤務し、勤労意欲が旺盛で実行力があり、研究心に富み、他の模範となる方

### 【共通事項】

**推薦方法** 所属業種団体の代表者、または所属する事業所の代表者より、所定の様式で推薦

**推薦締切** 10月14日(金)

**表彰式予定日** 11月24日(木)

**申・問** 市商工労働観光課労働担当  
 ☎(23) 6111番  
**内** 2271

### 根室市総合文化会館事業協会創立30周年「歌舞伎公演」をご覧ください!!

初めて歌舞伎をご覧になる方にも楽しんでいただける内容です。縁起物として「操り二番豊芝」また、現代語調の口語の歌舞伎芝居「応挙の幽霊」を上演します。

**日** 12月18日(日)(開場)13時(開演)14時

**場** 総合文化会館大ホール

**料** 5,000円(当日5,500円)

※全席指定、3歳未満入場不可

### 窓口販売

●10月23日(日)9時～17時

●10月24日(月)からは平日のみ9時～17時

※販売場所は総合文化会館事務室

※感染状況により、公演が延期・中止となる場合があります。

**問** 市総合文化会館事業協会(総合文化会館内)

☎(24) 3188番

### 総合文化会館 エレベーター使用休止のお知らせ

総合文化会館では、エレベーター更新工事に伴い、下記期間中はエレベーターの使用ができません。ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご了承ください。

**休止期間** 11月1日(火)～12月31日(土)

問合先：市総合文化会館 ☎(24) 3188番

### ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

### ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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  
**9月21日(水)2種類同時発売!**

発売期間 9/21(水)～10/21(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会



# 最低賃金が変わります。



## 北海道最低賃金 時間額 920円

令和4年10月2日 発効

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）およびその使用者に適用される北海道最低賃金が改定されます。

※最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金および時間外等割増賃金は算入されません。

※特定の産業で働く方には、北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署

### 釧根地区公民館「絵手紙」移動展を開催します

釧根地区の市町村公民館において絵手紙の創作活動に励んでいる方々の作品を発表する「絵手紙」移動展を開催します。ぜひご覧ください。

**日** 10月12日(水)～16日(日)9時～17時

**場** 総合文化会館エントランスホール・コリドール

**料** 無料

**問** 市総合文化会館  
☎(24) 3188番

### 「母子家庭等入学準備資金」貸付のお知らせ

市では、母子・父子家庭の方に入學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・各種専門学校に入學する方

**貸付限度額**

●大学・短大・高専・各種専門学校入學の場合／1人30万円以内

●高校入學の場合／1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** 令和5年3月31日(金)

**申・問** 市こども子育て課こども子育て担当

☎(23) 6111番  
内 2186

### 「自衛官候補生」「防衛大学・医科大学校学生」を募集

防衛省では、自衛官候補生および防衛大学・医科大学校学生を募集しています。

**募集種目・試験日および試験会場**

●自衛官候補生

(33歳未満の男性・女性)

11月10日(木)／帯広駐屯地

●防衛大学・医科大学校学生

11月5日(土)／帯広市内

**身分** 特別職国家公務員

※応募資格・受付期間・試験会場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、年間通じて募集しています。

**問** 自衛隊根室地域事務所

☎(24) 3651番

### 宝くじ助成で雨合羽を配備しました

根室市消防本部では、一般財団法人自治総合センターのコミュニティ事業「地域防災組織育成助成事業（宝くじ助成）」の助成を受け、「雨合羽」を購入し、消防団員に配備いたしました。

この助成事業は、宝くじの普及宣伝を目的としており、地域防災のリーダーである消防団の装備に拡充を図るとともに、消防団の活動に対し、地域住民から積極的な協力を得るために必要となる設備などの整備に関する事業です。

今回の購入により、消防団員の災害現場での安全管理の向上につながることを期待されます。



### 令和4年度根室市在宅介護者を支える会「集い」を開催します

在宅で介護している方々などを対象に、日頃の悩みや体験を語り合い、互いを支える場として「集い」を開催します。

この機会に、ゆっくりと介護について考えてみませんか。

**日** 10月19日(水)10時30分～12時(受付10時～)

**場** 根室市福祉会館 2階大会議室

**内容** 「高齢者の栄養管理について」

高齢者の栄養管理を通して、嚥下に配慮した食事について学びます。

**講師** 斉藤悠氏（根室保健所管理栄養士）

**対** 市民

**定** 10名程度

**料** 無料

**申込締切** 10月14日(金)

※感染状況により、開催を中止する場合があります。

**申・問** 根室市在宅介護者を支える会（根室市福祉会館内）／垂井（たるい）

☎(24) 0381番  
FAX (24) 0551番



### 農地パトロールを実施

10月に農地パトロールを実施します。

農地を良好な状態で次の世代に継承することは、農業の健全な発展や農業の多面的機能の発揮を図るうえで不可欠です。

「地域の農地を活かし、担い手を応援する全国運動」の取り組みとして、優良農地の確保・保全と遊休化防止などを目的に実施します。

**問** 市農業委員会農地担当  
**☎** (23) 6111番  
2431

### 風蓮湖・みずどり観察会を開催します

風蓮湖にわたってきたオオハクチョウなどの鳥たちを観察します。

**日** 10月30日(日)9時30分～正午  
※風雨の強い時は11月3日(木・祝)に順延

**集合場所** 春国岱ネイチャーセンター  
**対** 小学生～おとな

※小学生は保護者同伴。17歳以下の方は、事前に参加の同意書に、保護者の方の署名が必要で

す。

**定** 20名

**料** 100円(保険料として)

**持ち物** 長靴、防寒具上下、手袋、帽子、タオル、マスク、飲み物、筆記用具。お持ちの方は

双眼鏡(貸出しあり先着順)

**申込締切** 10月28日(金)16時

**申・問** 春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター

**☎** (25) 3047番



E-mail : nemu\_nc@marimo.or.jp

### 技能講習を開催します

根室市通年雇用促進協議会では、季節労働者の方を対象とした技能講習を実施しています。

**対** 根室市在住の季節労働者(令和3年4月1日以降離職された短期雇用特例被保険者)

**種目** ①小型移動式クレーン運転 ②玉掛 ③高所作業車運転 ④フォークリフト運転 ⑤車両系建設機械(整地など) ⑥車両系建設機械(解体用) ⑦不整地運搬車運転 ⑧ガス溶接技能講習 ⑨ド

ローン技能講習

※⑤⑥⑦は条件あり

**場** ①～⑧中標津町教習機関 ⑨根室相互自動車学校

**料** 無料(交通費は自己負担)

**定** ①～⑧各5名⑨3名(先着順)

※日時は種目により異なりますのでお問い合わせください。

**問** 市商工労働観光課内根室市通年雇用促進協議会

**☎** (23) 6111番  
2273

### 秋の全市一斉清掃を実施します

根室市環境衛生月間の一環として、「秋の全市一斉清掃」を実施します。市民皆さまのご参加をお願いします。

**日** 10月16日(日)7時30分～9時  
※雨天の場合は翌週へ順延、2週間連続悪天候の場合は中止と

します。  
※家庭や事業所などから出されたごみは収集しません。

※実施される団体は、10月7日(金)までに、実施計画書を提出してください。

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

## 秋の根室市火災予防運動 10月15日(土)～31日(月)

秋の根室市火災予防運動を10月15日から31日までの17日間、全国一斉の予防運動にあわせて実施します。

これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期となります。

「いのちを守る10のポイント」に注意し、火災を予防しましょう。

### いのちを守る10のポイント

#### 4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。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。
- ・コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜きましょう。

#### 6つの対策

- ・安全装置の付いたガスコンロを使用しましょう。
- ・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。
- ・寝具や衣類は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。

～全国統一防火標語～  
「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

### はしご車搭乗体験を行います

**と き** 10月23日(日)  
9時30分～11時30分

**と ころ** 消防本部庁舎前



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

## チュウシャクシギ

今の秋は春国岱や走古丹の海岸沿いで、何度もチュウシャクシギに出会いました。数も多かったようで、私は9月9日に16羽の群が春国岱の上空を飛んでいくのを見ましたし、市内在住の板澤直樹さんからは、8月27日に約40羽もの群れを観察・撮影した、と教えていただきました。

チュウシャクシギは春と夏に、根室の海岸に立ちよって行く渡り鳥です。春国岱に来ない年もありますが、8～10月に見られることが多く、今年のように群れのこともあります。ハトよりやや大きく、長くちばしを持ってもいるのですが、羽色が地味で、干潟や磯



8月27日、春国岱海岸の干潟にまいおいたチュウシャクシギ（撮影・写真提供：板澤直樹さん）

では意外と目立ちません。でも、「ホイピピピピピ」という、よく通る特徴のある声で鳴くので、この声で存在に気づくことも多いのです。

イギリスではこの鳥は古い時代に、“Seven Whistler”（セブン・ウィッスラー、7回の口笛吹き）と呼ばれていました。たしかに、7回鳴くことが多いので、この声を聞くと私はつい、指を折って何回鳴いたか数えてしまいます。これとは別に、イギリスには“Seven Whistlers”（7羽の口笛吹き）という迷信があり、これは夜空を飛ぶ7羽の鳥で、その不気味な鳴き声は死や災厄の前触れと考えられています。この7羽にはチュウシャクシギも含まれる、ともいわれるようですが、あの涼やかな声は死や災厄とは縁がなさそうに私には思えます。

チュウシャクシギは渡りの途中、下向きに湾曲したくちばしを干潟の砂の中などに差し込み、貝やゴカイやアナジャコなどを食べて栄養補給をします。繁殖するのは北極圏に近いツンドラ地帯、越冬するのは東南アジアやオーストラリアなど南半球で、実に片道1万kmを越える長旅です。環境省の全国調査では春の渡来数の減少傾向が報告されているチュウシャクシギですが、この先、死にも災厄にも遭わずに、無事、渡りを完遂させて、また根室に戻ってきてほしいな、と強く願っています。

☒ 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 古南幸弘 ((公財)日本野鳥の会所属)

### 根室こぼれ話

#### 激しかった運動会

スポーツの秋。各地で運動会やスポーツ大会が開かれている。歴史を紐解くと、昔の運動会には愉快な競技が見られる。例えば、平成5年頃の根室高校の記録を見ると、目隠しされた男子生徒を女子生徒2名が手を引く「両手に花」や、逆に男子生徒が女子生徒を棒にぶらさげて走る「おさるのかごや」、生徒が折り重なる上を歩く「天竜下り」など微笑ましい競技が並んでいる。

しかし、明治時代に根室西部に入植した屯田兵士の子弟が通う学校の運動会は少し変わっていた。それは校庭に豚を放し、それを追いかけてかぶりつくというもの。変っているのを通り越して阿鼻叫喚の世界である。今の時代にこのような競技を行えば、動物愛護協会からどれだけお叱りを受けることになるか計り知れない。

ここまで残酷ではないが、戦時色の濃かった昭和10年代の根室商業には「行軍」という科目があり、根室から別海迄の約40kmを鉄砲を担いでひたすら歩き、一泊してまた根室に戻るという過酷な競技があったそうだ。

校庭で行う競技の中でとりわけ人気があったのが「教壇担ぎ」。日頃厳しい指導を受けている先生を教壇に乗せて、揺らしたり傾けたりしながら、溜まっていた鬱憤を晴らしたのだそう。

根室市史編さん員 小坂井 歓厚  
こさか井 かんこう  
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)			
4カ月児健診	10月5日(水)	12時10分～	会場:児童デイサービスセンター
7カ月児健康相談	10月14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	個別相談		
1歳6カ月児健診	10月13日(水)	12時00分～	会場:児童デイサービスセンター
3歳児健診	10月6日(水)	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	10月7日(木)	10時00分～11時00分	会場:総合文化会館幼児室
5歳児相談	個別相談		
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 / こまば保育所 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	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	10月20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) ※20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	10月は中止とします。 11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**  
10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**  
10月13日(水)  
14時～17時  
会 総合文化会館特別会議室  
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

10月5日(水)・19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】

10月18日(水)13時～17時  
10月19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

10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** 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】

10月6日(水)・20日(水)  
11時～14時30分  
会 (6日)総合文化会館特別会議室  
(20日)総合文化会館工芸室  
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

10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

### ● 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
<b>内科（予約のない方）</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) 10月7日(金)・25日(火) ※要予約					
心臓血管外来 10月13日(休)・27日(休) ※要予約					
<b>整形外科</b> ★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 10月6日(休)・20日(休)					
肩関節外来 10月13日(休)・27日(休)					
<b>産婦人科</b>					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○		○		○
<b>眼科</b> ★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
<b>泌尿器科</b> ★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				
<b>皮膚科</b> ★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。					
<b>耳鼻咽喉科</b>					
8:30~11:00	○	○		○ 10月27日	○ 10月28日
13:30~15:00	○	○		○ 10月27日	
<b>脳神経外科</b> ★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。						
<b>内科専門外来（予約の方）</b>	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					○ 10月14日
	<b>小児科予防接種等</b>	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。

10月2日	根室共立病院 ☎(24)4736番	10月30日	市立歯舞診療所 ☎(28)2014番
11月6日	江村精神科内科病院 ☎(22)2811番	※10月9日、16日、23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

「ノロウイルスに注意しましょう!」  
 保健師 華園 愛加

下痢や嘔吐など、辛い症状を引き起こすノロウイルス。ノロウイルスは1年を通して発生していますが、特に秋から冬にかけて流行するため、注意しましょう。

### 【ノロウイルス感染予防】

- 多くは口の中からウイルスが身体に入ることによって感染します。
- ① 汚染されていた貝類を、生あるいは十分に加熱調整しないで食べた場合
  - ② 感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合
  - ③ 感染者の吐物や便に触れた手指を介してウイルスが口に入った場合や、便や吐物が乾燥して舞い上がりウイルスを口から取り込んだ場合

### 【ノロウイルスの感染予防】

- ・ 新型コロナウイルスの予防と同じくこまめな手洗いが重要です。
- ・ 生食用以外の貝類を調理するときは、中心部分まで十分に加熱しましょう。
- ・ まな板や布巾などの台所用品は洗剤などで十分に洗浄した後、水で薄めた塩素系漂白剤で消毒するか、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するようにしましょう。

### 【消毒について】

アルコール系の消毒液は、ノロウイルスには効果がありません。ノロウイルスは塩素系漂白剤に含まれる「次亜塩素酸ナトリウム」や加熱により殺菌することができます。

様々なウイルスが活発になるこれからの季節。引き続き感染対策を意識して、元気に過ごしましょう!



市保健課健康推進担当

TEL (23) 61111番 (内線2118)

