

広報ねむろ

7

2023
July



今月の表紙

原生花園にアヤメの季節

「根室十景」の一つ北方原生花園に花の季節が到来し、多彩な花々が咲き誇っています。ハマナスや白い綿毛を揺らすワタスゲのほか、気品漂う青紫色のヒオウギアヤメの周りには植生回復のため放牧されているポニーの姿が見られ、市民や観光客の目を楽しませています。

特集

ヒグマに注意!

特集

ヒグマに注意！

アウトドアシーズンとなり、野外で活動する機会が増えています。

思いがけないヒグマとの遭遇は、人身事故につながるおそれがあります。

野外へ出かける際は、家族や知人に行き先を知らせておくとともに、「ヒグマに遭わない対策」を心がけましょう。

問合先：市農林課（23）6111番（内線2264・2267）



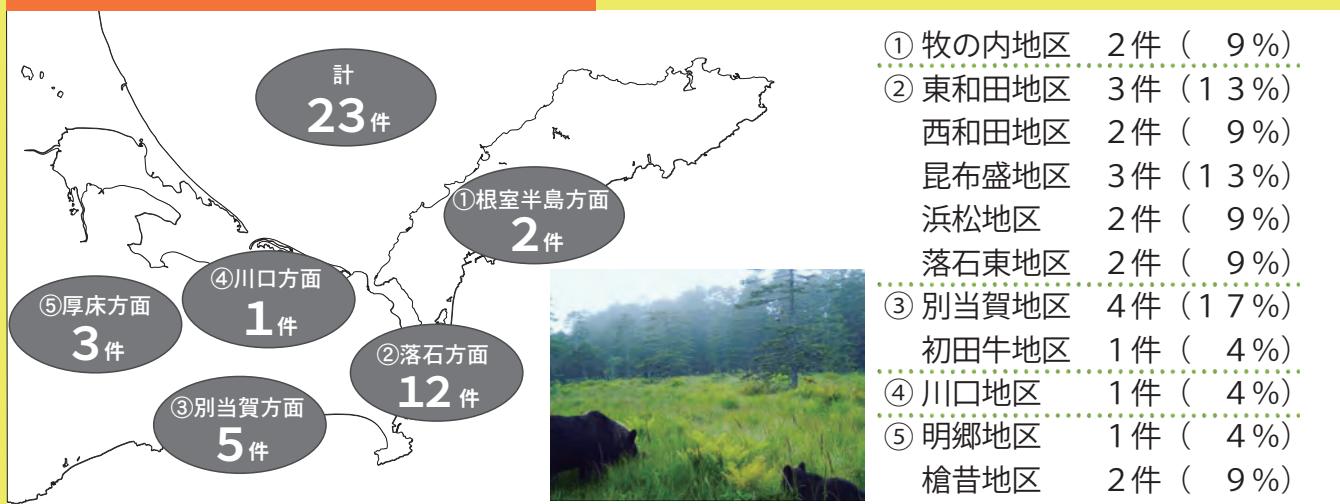
ヒグマの目撃情報が増えています！

根室市内で、ヒグマの目撃情報が多く寄せられています。

北海道内の他市町村でも、市街地での目撃やヒグマによる人身事故が大きく報道されています。

ヒグマの目撃情報が寄せられた地区への立ち入りはできるだけ避け、ヒグマ対策を心がけるなど、十分に気をつけましょう。

R5. 地区別の目撃情報（R5.6.20現在）



ヒグマに遭遇しないための注意点

- ① 新聞・ラジオ、市ホームページ・LINE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 粪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。



ヒグマやヒグマの痕跡を見つけたら

ヒグマを目撲したり、痕跡を発見した際は、市農林課または根室警察署（☎24-0110番）へすぐに連絡してください。

外山学芸員が教える「ヒグマの糞」の見分け方

ヒグマによる人身事故や市街地近郊での目撲が報道され、ヒグマとの付き合いを考えさせられる今日この頃。本来、ヒグマをはじめとした野生動物は人間を恐れ、避けています。ヒグマの暮らす場所に立ち入る時には音を出し、人間の存在を知らせる対策を徹底することが大切です。私も調査などで山林に入るときにはクマスプレーを持ち、鈴を鳴らし、声を出して、ヒグマにこちらの存在を伝えながら歩きます。そのおかげもあってか、根室に来て10年、ヒグマに出会ったのは車中から遠くを歩く姿を見た一度だけです。しかし、油断は禁物、基本的にはヒグマの目撃が多い場所などには安易に近づかないこと、根室の自然の中はヒグマの暮らす場所であることを意識して行動することが重要です。

根室でヒグマの存在を感じる機会として多いのは、糞や足跡などの痕跡を通してではないでしょうか？足跡はわかりやすいですが、糞は『これはヒグマの糞？』と悩む場面があるかと思います。

ヒグマの糞は俵状で径が7～8cmと大き目です。ヒグマは消化力がなく、糞の中には植物の繊維やコクワの種、どんぐりの殻などその時食べたものが、そのままに近い状態で出てきます（写真1,2）。

ヒグマの糞と一番、よく間違われるのはエゾシカのペースト状の糞です（写真3）。見分け方は、二つに割ってみることです。エゾシカは植物をすり鉢のように溝のできた歯で細かくすりつぶし、消化します。そのため糞の中の植物の繊維は細かく均一にすりつぶされています。タヌキのため糞も一見、ヒグマの糞に見えることがあるのですが、一つ一つの糞の径が2～3cm程度と細く、よく観察すると見分けることができます。動物の糞を見つけ、ヒグマのものかな？と思ったら、まずは糞をよく観察してみてください。



◀ 市ホームページ
「ヒグマの糞の見分け方」



LINEとねむろメールで「ヒグマ目撃情報」をお知らせ

根室市内のヒグマ目撃情報を、「根室市公式LINE」と「ねむろメール」でお知らせしています。

市農林課のホームページでは、ヒグマ目撃情報を随時更新しており、「LINE」のリンクから詳しい位置を確認できます。

皆さまの安全のために、ぜひ登録をお願いします。



【LINE配信イメージ】

根室市公式LINE

「根室市公式LINE」では、ヒグマ目撃情報のほか、防災情報やイベント情報など、市からのお知らせを随時配信しています。

▽ 友だち登録はこちらから



市公式LINE
QRコード

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

問合先

市保健課保険・年金担当（1階10番窓口）

☎ (23) 6111番 内線2125

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

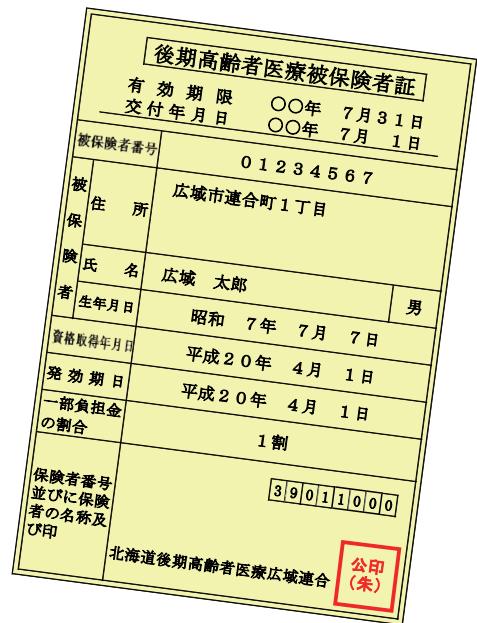
☎ 011(290) 5601番

保険証



現在、ご使用の橙色の保険証は、令和5年7月31日をもって有効期限が満了となり、**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。

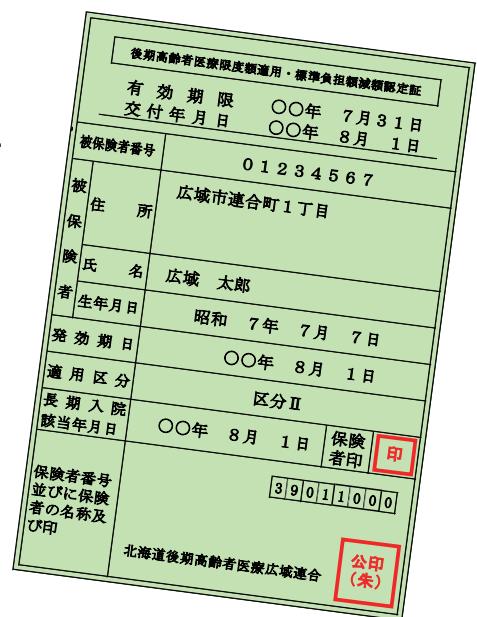


減額認定証 ・限度証



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日からは黄緑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。



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割負担の方と、 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、市民税課税所得が 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	●市民税課税所得が690万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 ※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、市役所保健課
保険・年金担当(10番窓口)にてお手続きをお願いします。

まちの話題

市内43年ぶり 根高美術部員が全道展で受賞

6/21 第77回全道展受賞報告

全道美術協会などが主催する第77回全道展で、根室高校美術部3年生の佐藤由乃さんが25歳以下の出品者から選ばれる『新人賞』に、同2年生の本村香穂さんが絵画部門入選にそれぞれ輝きました。全道展は大人と同じレベルでの審査となるため入賞は『狭き門』で、北海道三大公募展(全道展、道展、新道展)での根室市民の受賞は、昭和55年に道展の新人賞を受賞された故 高坂かずこさん以来、43年ぶりとなります。

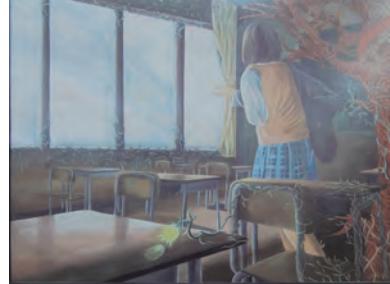
佐藤さんの作品は「sugar(シュガー)」と題した絵画。俯瞰の構図で描きたいと決め、試行錯誤のうえ下絵ができたそうで、苗字の『サトウ』にちなみ、キャンディなど甘いお菓子も描かれています。出来栄えは「納得はしていない」としつつも「キャンディなど目立つところは比較的満足いった。」と話していました。

本村さんの作品「忌怪逃避・螢草一輪(きかいとうひ・ほたるぐさいちりん)」は、今の自分から抜け出したいと思う学生が、ツルに絡められ、中々、その場から動けずにいる様子を表現しており「自分の画力が目に見えて上がったと感じる作品になった。」と手ごたえを話します。

受賞報告のため表敬訪問した二人へ、石垣市長は「根室の歴史を辿ると絵で活躍した方も多い。受賞を契機にさらに飛躍を。」と期待を込め、根室高校の美術講師も務める市文化協会の宇佐美修一会長は「受賞はかなり狭き門。後輩に代々活躍が続していくことは喜ばしい。」と目を細めっていました。

二人の作品は全道を巡り、8月に根室市内で全道展受賞作品巡回展として凱旋展示される予定となっています。

本村さんの作品『忌怪逃避・螢草一輪』 佐藤さんの作品『sugar』



受賞作品の写真を手にする佐藤さん(右)と本村さん(左)

発育具合を競う 4年ぶりの共進会

6/5 第54回ホルスタイン共進会



新型コロナの影響で中止が続いている市ホルスタイン共進会が4年ぶりに開催され、市内の酪農家が丹精を込めて育てた乳牛が披露されました。月齢や出産経験の有無で分けられた11部門により競われ、『未経産最高位』に西和田の岩佐龍司さんが選ばれ、『経産最高位』最も優れた乳器の牛に送られる『ベストアーチャンピオン』3頭1組で競う『牧場牛群』に牧の中川勉さんが選ばれました。

領土問題へ正しい理解を

6/7 令和5年度第1回北方少年少女塾



根室管内の小中学生に北方領土問題を正しく認識してもらおうと開催している北方少年少女塾が今年度もスタートしました。同事業は平成13年から実施しており、これまでに計2万人を超える児童生徒が施設見学や元島民などによる講話で理解を深めています。今年度第一回は羅臼町立春松小学校の5年生15人。納沙布岬や北方四島交流センターを訪ね、職員の説明を受けるとメモを取りながら熱心な様子で耳を傾けていました。

教育長と一緒に根室を学ぼう

in 夢原館



波岸教育長

なるほど THE ネーム回

「子どもたちの、子どもたちによる、子どもたちのための2日間」をテーマに、子どもたち自らがルールやスケジュール、計画（何をして過ごすかなど）を決め、波岸教育長と一緒に根室の自然を体験・学習します。

学習会

8月1日(火) 8時～8月2日(水) 17時

- 行き先：フレシマ湿原など
- 宿泊先：夢原館（根室市別当賀253番地）
- 集合場所：総合文化会館

報告会

8月2日(水) 17時～17時30分

- 報告場所：根室市役所3階 教育長室

【参加料】 2,000円（保険料含む）

【対象／定員】 市内小学校の4・5・6年生／10名

【申込方法】 電話・窓口・FAXによる

【申込期間】 7月4日(火)～21日(金)

申込・問合先 市公民館事業担当 TEL: 24-3188 FAX: 23-6172

根室市総合文化会館開館30周年記念

NHKのど自慢「NHKのど自慢」出場者・観覧者大募集！

“あなたの街の、みんなのステージ。”をテーマに地域のみなさんの歌声を全国にお届けします。
ご参加をお待ちしています！

開催日 2023.9.24 (日) 11時50分～

開場：11時 終演予定：13時15分

予選会 2023.9.23 (土) 12時～

結果発表：当日 17時30分頃（予定）

会場 根室市総合文化会館

主催 NHK釧路放送局、根室市、根室市教育委員会

出演予定 予選を通過した20組程度のみなさん

【ゲスト】 美川憲一、新浜レオン

【司会】 廣瀬智美アナウンサー



申込方法

出場 「WEB」または「郵便通常はがき（片道）」で受け付けます。

観覧 「WEB」で受け付けます。はがきでの受け付けはありません。

※詳細は、NHK釧路放送局のホームページをご覧ください。

※予選会の事前申し込みは不要ですが、混雑の状況により入場を制限する場合があります。

8月17日(木)締切

問合先：NHKエンタープライズ北海道

☎ 011-207-2499 (平日 午前10時～午後6時)

NHK釧路放送局

ホームページはこちら →





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、献血のご協力ををお願いします。

日・場所
● 7月24日(月) 根室水産ビル
10時30分~正午、リライアブルブックス・13時30分~16時30分
● 7月25日(火) マルシェ・デ・キッキン・9時~11時、12時30分
16時30分

内 容
2140 (23) 6111番 市保健課健康推進担当

「パーソナルカラー診断」と「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労・生活などの相談をお受けします。

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

世帯向け一般および1人世帯住宅
花咲団地2号棟2LDK3戸、パークタウン明治A棟2LDK1戸(年齢制限なし)

学校就学前の子がいること・入居期限付き

世帯向け一般住宅
花咲団地1号棟2LDK2戸(小学校就学前の子がいること・入居期限付き)

世帯向け一般住宅
花咲団地1号棟2LDK2戸(小学校就学前の子がいること・入居期限付き)

内 容
2186 (23) 6111番 市こども子育て課こども子育て担当

申 場
0154 (22) 2401番 銀河母子家庭等就業・自立支援センター

内 容
2140 (23) 6111番 市保健課健康推進担当

申 場
0154 (22) 2401番 銀河母子家庭等就業・自立支援センター

内 容
2140 (23) 6111番 市保健課健康推進担当

申 場
0154 (22) 2401番 銀河母子家庭等就業・自立支援センター

内 容
2186 (23) 6111番 市こども子育て課こども子育て担当

申 場
0154 (22) 2401番 銀河母子家庭等就業・自立支援センター

温水プールからのお知らせ

申込・問合先 市温水プール ☎(22)3543番

■各種水泳教室 受講者募集(子どもの部)

教室名	対象	内 容	開催期間	時 間	定 員	申込期間等
小学生夏休み短期水泳教室 A コース	小学1年生 ~ 小学6年生	【低学年】 初歩の背泳ぎ 【高学年】 クロール その他泳法	7月25日(火) ~ 7月28日(金) (全4回)	9:45 ~ 10:45	15 名	<p>【申込受付期間】 7月 2日(日) 10:00 から 7月 9日(日) 16:00 まで</p> <p>※温水プール事務室または電話での申込となります。</p>
			8月 1日(火) ~ 8月 4日(金) (全4回)		15 名	<p>【申込書提出期間】 7月 11日(火) 10:00 から 7月 17日(月・祝) 16:00 まで</p> <p>※温水プールで申込書を記入してください。</p> <p>※定員を超える申込がある場合は、この期間にくじ引き抽選を行います。</p>
小学生夏休み短期水泳教室 B コース						

※感染症の拡大や悪天候のため日程に変更が生じることがあります。

学芸員日誌



学芸員
外山 雅大

根室に競馬場があつた

戦前は根室にも競馬場があつた。昭和4年に当時の月ヶ岡、現在の柏陵中学校の建つあたりに造られ、昭和13年まで年2回、春と秋に競馬会が開かれていた。

馬場は千mで、地方競馬場の中には八百mの所もあるのでまずまずの距離。設備としては観覧席が2棟、下見所、投票所、景品引換所、食堂などが設けられていた。

入場者数の記録が残っているが、その数が最も多かった昭和6年には3日間で五万四千人もの人が集まつた。当時の根室町の人口が約一万八千人なので、町外からも相当数の人々が押し掛けたものと思われる。

観覧席では老若男女が、ひいきの馬の名前を叫び、その健闘ぶりに拍手を送つたことだろう。また、食堂では景品を手にした人が家族や友人にねだられて、食事を振る舞う光景も見られたことだろう。

しかし、こうした平和な光景は長くは続かなかつた。昭和13年4月、日本は「國家総動員体制」を敷くこととなつた。競走馬が軍馬や農耕馬として駆り出されていき、競馬場に再び往時の賑わいが戻ることは無かつた。

先日、明治公園で生き物を探しながら、子どもたちと散歩する、「外山さんとLet's GO」という花咲放課後教室のイベントの講師をしてきました。子どもたちに自分で生き物を探してもらうこと、見つけた時に印象に残り、生物の持つ生態やつながりに興味を持つてもらえるよう観察対象を選びました。今回、子どもたちに探してもらつたのは「アワフキムシ」と「マタタビの葉」です。



(写真1) アワフキムシの解説シート

ぐために、樹液を吸つて出す、おしつこと体表面の脂を混ぜ、石鹼のような泡を作ります（写真1）。泡を取り除くと中から薄緑色の幼虫がでてきます。泡の役割の解説を聞き、子どもたちは『幼虫、気持ち悪い』と言ひながらも、じっくり観察してくれていました。

もう一つはマタタビの葉です。マタタビの葉は葉先の半分くらいが白くなるのですが、これにもちゃんと意味があります（写真2）。マタタビの花はよい香りがし、受粉を手助けする虫たちを集めます。しかしそれだけではなく、花の咲く時期に合わせ、葉の先端を白く目立たせ、遠くの昆虫にもアピールしているといわれています。白くなつた葉をみんな不思議そうに眺めていました。生物を観察する楽しさを伝えられたかなあと思います。



(写真2) マタタビの葉の解説シート

問 市歴史と自然の資料館 ☎ (25) 3661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 圖 市保健課健康推進担当 Tel (23)6111 番 (内線2118・2131)

4ヶ月児健診	7月5日(水)	11時55分～12時05分	会場:児童デイサービスセンター
7ヶ月児健康相談	7月14日(金)	13時00分～14時00分	会場:図書館
1歳6ヶ月児健診	7月13日(木)	12時00分～12時45分	会場:児童デイサービスセンター
3歳児健診	7月6日(木)	12時00分～12時45分	会場:児童デイサービスセンター
離乳食教室	7月4日(火)	13時00分～14時00分	会場:総合文化会館実習室
幼児食教室	7月10日(月)	13時00分～14時00分	会場:総合文化会館実習室

ファーストバースデイ すぐすぐ健康相談・5歳児相談 は個別相談とします

子育て相談所「ぶらんこ」 圖 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00分～17時00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	月曜日～金曜日	8時30分～17時00分	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	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	毎週木曜日 ■7月13日(木) 10時～ 「保健師ミニ講座」	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。
いこ～よ (旧移動ふれあい)	7月20日(木)	10時00分～11時30分	会場:青少年センター【要予約】 親子とも上靴を持参してください。 ※問合先:子育て相談所

つどいの広場「フルフル」 圖 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(木)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) 【予約不要】
----------------------------------	---	--	--

保育所開放 圖 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	7月12日(水) 8月9日(木)(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21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13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】

7月25日(火)13時～17時
7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

7月28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

会・問 市保健課健康推進担当
☎ (23)6111番(内線2118・2131)

●不妊・不育・妊娠・出産相談

●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6日(木)・20日(木)
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5日(木)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
HIV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14日・28日※要予約					
心臓血管外来 7月13日・27日※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	○	○	○	○	○
13:30~15:00	予約 7月10日 24日		予約 7月12日 26日		
膝・リウマチ外来 7月6日・20日					
肩関節外来 5月25日の診療をもちまして終了いたしました。					
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 10:30まで	予約	予約 10:30まで	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	○	○		○ 7月6日	○ 7月7日
13:30~15:00	○	○		○ 7月6日	
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）	○	○	○	○ (午前のみ)	○ (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14日
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。

※感染症対策の一環として、外来制限等を行う場合がございます。

※院内では、これまで通りマスクの着用をお願いします。

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2日	江村精神科内科病院 ☎(22)2811番	7月23日	岡田医院 ☎(24)2651番
8月6日	根室共立病院 ☎(24)4736番	※7月9日、16日、30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 戸田 彩苗

少しずつ暖かい日が増えていますね。
お体の調子はいかがでしょうか？
これから8月に向けてどんどん気温が
上がります。気温が高くなると熱
中症の危険が高まります。体調の変化に
気をつけながら、夏を乗り切りましょう。

熱中症って？

高温多湿の環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体温の中に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することがあります。

①暑さを避けましょう！

■ 室内では
扇風機、エアコンで温度を調節する



- 室内・屋外関係なく、のどの渇きを感じ
　　・保冷剤氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- なくとも、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。
- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣
　　・遮光カーテン、すだれを利用する
- からだの蓄熱を避けるために
　　・窓をとる
　　・日傘、帽子、日陰を活用し、こまめに休憩をとる
- 室外では
　　・日傘、帽子、日陰を活用し、こまめに休憩をとる

問 市保健課健康推進担当

TEL (23)6111番 (内線2111)

『想い』をイラストで伝えたい

アイオライト
代表イラストレーター

おおうち
大内 サユリさん

公民館事業『「ほっこり」さて
きな根室ひと』で、心温まるイラス
トを作成してくださった大内さゆ
りさん。こじも大学・成人学校の
講師も務めたほか、似顔絵やリ
フレットなど、優しい気持ちのこ
もつたイラストを届けています。

大内さんは幼い頃、近所の絵が
上手なお姉さんに影響を受けて、悔し
い、認めてほしくて納得するまで
何度も描き続けたといいます。高
校卒業後は一般の仕事をしながら
イラストや似顔絵を描いていまし
たが、独学で学び、練習を重ね
2020年にアイオライトを立ち
上げました。

「自分が嬉しいだけでなく、自
分のやつたことが人の役に立つな
上だらけです。

木育活動の魅力を伝えるため、地元間伐材を活用した
木工教室や薪割体験などを通して木に触れる・創る・知
る機会として木育木工教室を開催します。

7月29日(土) 午前10時~正午
根室市市民の森 ※雨天時は総合文化会館

対象

根室市民
※原則、小学生以下は保護者同伴

持ち物

動きやすい服装、運動靴または長靴、
飲み物、タオル、帽子、手袋（軍手）、
防寒具、虫よけなど

参加費

無料

定員

50名

申込締切

7月14日（金）



問 市農林課林務・自然保護担当 ☎ 23-6111 内線 2267

編集後記

市内のヒグマの田撲情報が
増加する中、担当課と協力し、
6月から「ヒグマ田撲情報」の
市公式ホームページ等での発信を
開始しました。北海道内では
ヒグマによる人的被害も発生
しています。詳しくは本紙3
ページに掲載しているので、
身を守るためにぜひ利用
ください。

根室市の人口

令和5年6月1日現在の人口 (前年比)

世帯数:	12,048 世帯	(-6)
総人口:	23,105 人	(-37)
	(うち外国人 433人)	
男 性:	11,080 人	(-22)
	(うち外国人 109人)	
女 性:	12,025 人	(-15)
	(うち外国人 324人)	
—	令和5年5月 1カ月の転出入等 —	
転入:	57 人	出生: 11 人
転出:	73 人	死亡: 28 人
その他の増減:	-4 人	



『ごみの収集日』のお知らせ

月曜祝日の可燃ごみは 「次の日（火曜日）」に収集します

- 特定の月曜祝日（ハッピーマンデー）の可燃ごみは、次の日（火曜日）に収集します。
- 「資源ごみ」は、従来どおり翌週の同じ曜日に収集します。

※火曜日の「資源ごみ」の収集と重なった場合は、同日にどちらも収集します。

令和5年	7月17日（海の日）	⇒ 18日(火)
	9月18日（敬老の日）	⇒ 19日(火)
	10月 9日（スポーツの日）	⇒ 10日(火)
令和6年	1月 8日（成人の日）	⇒ 9日(火)
	2月12日（振替休日）	⇒ 13日(火)

根室金刀比羅神社例大祭開催時の ごみ収集について

令和5年8月12日(土)（金刀比羅神社例大祭2日目）
は、可燃ごみ・資源ごみの収集をお休みします。

- 「可燃ごみ」は、8月16日(水)に収集します。
- 「資源ごみ」は、8月19日(土)に収集します。
- じん芥焼却場・ごみ埋立処理場・資源再生センターは、通常どおり受け入れします。

※例大祭1日目の11日(金)は祝日（山の日）のため、
3日目の13日(日)は日曜日のためお休みです。

【問合先】 市市民環境課環境衛生担当
☎ 23-6111番 内線2130