

# 広報ねむろ







# 令和6年 根室市 20歳のつどい

『根室市20歳のつどい』が行われ、今年度20歳を迎える165人が出席し、来賓や家族から祝福を受け、人生の門出を迎えました。新型コロナウイルスの5類移行後、初開催となった「20歳のつどい」ではマスクの着用などが自由となり、会場では華やかな振袖やスーツに身を包んだ若者たちが弾ける笑顔で、旧友との再会を喜び合っていました。

式典では、20歳を代表し、長谷川拓斗さんと石田真央さんが「今までお世話になった方に恩返しできるような日々成長し、これから様々な壁にぶつかっても持ち前のがむしゅらさで乗り越えられるよう一生懸命努力を続けていく」と誓いの言葉を述べ、大人としての決意を新たにしました。

式典終了後には、実行委員会が企画した恩師からのビデオメッセージが上映され、思い出話に会場が笑いに包まれたほか、「郷土芸能むむろ太鼓」の演奏では保存会に所属する20歳の飯澤友梨奈さんが振袖姿で太鼓や笛を披露。その後、参加者の皆さんは、用意されたフォトスポットで写真撮影を楽しむなどしながら、さらに成長した姿での再会を誓い、それぞれの道へ新たな一歩を踏み出しました。20歳の皆さん誠におめでとうございます。

会場でインタビュー

さわだ もえな 澤田 萌愛来 さん

社会人としての自覚を持って、仕事や何事にも取り組んでいく！

やまざき なぎさ 山崎 凧沙 さん

4月から社会人1年目、頑張ります！

やまもと まなと 山本 愛和 さん

高校生の時と違った、かっこよく真面目な大人になる！



二十歳の抱負は  
なんてすか





まつだ さほ  
**松田 咲歩** さん

自立した素敵な  
大人になりたい！

うえの  
**上野 さくら** さん

4月から社会人になるので、  
社会に負けず力強く生きたい！  
資格取得も頑張る！

みなとや しゅうと  
**湊屋 柊音** さん

将来、地域の人に信頼され  
頼られる技術者を目指したい！





# 20歳のつどい 実行委員会

**人** 生にとって大きな節目となる20歳。一生に一度の式典に向け、実行委員会は昨年秋に立ち上がりました。メンバーは出身中学校や社会人、学生などと立場も異なる中、それぞれの得意分野や個性を生かし、参加者の思い出に残る式典にしようと準備を重ねてきました。

実行委員会が決定した式典のテーマは「心機一転」。20歳の節目を契機に気持ち新たに、様々なことへ挑戦し、家族や友人など周囲の協力を得ながら一歩ずつ前へ進んでいく決意を込めました。

皆さん長期間にわたっての準備、お疲れさまでした！！



たぐち あやね  
田口 彩稔さん  
(実行委員長)



はせがわ たくと  
長谷川 拓斗さん  
(20歳の誓い)



みうら こうや  
三浦 昂也さん  
(司会)



しばた とわ  
柴田 時我さん  
(市民憲章)



たきざわ しおん  
滝澤 史音さん



かたおか みゆ  
片岡 美海さん  
(市民憲章)



かとう るか  
加藤 瑠華さん



とまりざわ じゆな  
泊澤 准那さん



いしだ まお  
石田 真央さん  
(20歳の誓い)



はまべ しゅうり  
浜辺 将里さん



こまつ なおや  
小松 直弥さん  
(副実行委員長)



なかやま なぎさ  
中山 渚さん  
(副実行委員長・司会)

## 実行委員会 企画



ねむろ太鼓保存会による演奏



恩師からのビデオメッセージ



記念写真撮影スポット





# ヒグマにご注意を!

一般的にヒグマは冬眠する動物といわれていますが、近年、各地で冬眠をしないヒグマの情報が増えています。



冬は絶対にヒグマに遭遇しない!ということではありませんので、森で活動する際は、冬期であっても常にヒグマの存在を意識するとともに、足跡などの痕跡がないか十分に確認しましょう。

ヒグマの痕跡を見つけたらすぐに引き返しましょう!!



## 根室市公式LINEアカウントで ヒグマ目撃情報を 発信しています



市では、市内でヒグマが目撃された日時や場所を速やかに市民皆さまへお知らせするため、市公式LINEアカウントによる情報発信を行っています。そのほか市役所からのお知らせもお届けしますので、ぜひ、ご登録をお願いします。

### 公式LINEアカウント登録方法

**01** 「LINE アプリ」を開き、ホーム画面から友だち追加をタップ



**02** 「QRコード」をタップ



**03** 下記コードを読み込み「追加」をタップしてください





# 申告受付

期間

2月16日(金) ~ 3月15日(金)

9時 - 16時30分(土・日・祝日を除く)

会場

根室市役所ロビー

※今回の申告受付時間は、終了時間を30分繰り上げていますので、ご了承ください。

## 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"/>	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控除証明書</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5年1月1日から令和5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	※通知カードの場合は、記載されている住所・氏名などが、住民票に記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。

## 根室税務署からのお知らせ

根室税務署 ☎ (23)3261 番

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)等で提出することができます。

感染症防止の観点からも、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。





# 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制度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4年8月1日～令和5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
2割	一定以上所得者		56万円
一般			
1割	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（①公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下②給与所得がある場合、その金額から10万円を控除）または老齢福祉年金を受給している方

対象となる方は

**保健課保険・年金担当（10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

市保健課保険・年金担当  
根室市役所1階10番窓口  
☎23-6111（内線2125・2126）





# 「ごみ出し」のルールを守りましょう



根室市じん芥焼却場



根室市ごみ埋立処分場



根室市資源再生センター

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

誤った方法で排出されたごみが原因とみられる出火事故が、ごみ収集作業中やじん芥焼却場で起きています。

ごみ出しのルールを守り、安心・安全な収集・処理作業にご協力をお願いします。



## ごみの分別の徹底を

ごみの戸別回収の円滑化のため、市では皆さまにごみの分別をお願いしています。

きちんと分別されないまま排出すると、収集作業車の火災や、ごみ焼却炉の劣化を助長してしまいます。

ごみを出す人・処分する人がお互いに気持ち良くごみの処分ができるよう、ごみの分別の徹底をお願いします。

## 朝8時までにごみ出しを

収集作業車は、朝8時より出勤し収集を行いますので、当日の朝8時までにごみ出しをお願いします。

ごみの種類によっては、午後から収集を行うものもありますが、朝の収集時に他の資源ごみ・粗大ごみの排出状況も確認しておりますので、すべてのごみを朝8時までに出していただきますようご協力をお願いします。

## スプレー缶は、ビン類の日

近年、中身の入ったスプレー缶を燃やせないごみとして排出し、収集作業車の爆発・火災が起きています。

作業員の安全確保のためにも、スプレー缶は中身を空にして「ビン類」の日に出してください。

なお、スプレー缶の中身が処理出来ない場合は、市役所市民環境課へお持ちください。

## ごみを排出する際のお知らせ

### 市販の袋も、資源ごみ排出に使用可

資源ごみは、透明または半透明の袋に入れて出させていただきますが、市で配布している資源回収袋のほか、市販の透明または半透明の袋でも排出が可能です。

資源分別の際の量に応じて、市販の袋を使い分けて排出していただきますようご協力をお願いします。



### 生ごみを減らす取り組み

生ごみを減らす取り組みとして、市では、コンポスト容器の購入代金の一部助成を行っております。

市内の指定店で購入したコンポスト容器代が助成対象になります。

購入を検討されている場合は、事前に市役所市民環境課へお問い合わせください。





# まちの話題

## 着物姿で日本文化を楽しむ

1/8 外国人技能実習生等着付け体験



20歳を迎える外国人技能実習生等を対象とした着物の着付け体験が行われ、市内の水産会社で働くベトナムやインドネシア出身の6人が色とりどりの着物に身を包みました。着付け体験は日本文化に触れてもらう機会とともに、日本での生活の思い出づくりを目的に今回が初開催。初めて着物を着たという6人は2時間ほどかけて髪を結って、着物に袖を通し、用意された撮影スポットなどで記念撮影を楽しんでいました。

## 緊急通報の正しい利用を

1/9 緊急通報ダイヤル啓発活動



「110番の日」を前に、根室警察署、根室海上保安本部、市消防本部の3機関合同により緊急通報ダイヤルについての啓発活動が行われました。緊急通報は、消防の「119番」、海保の「118番」、警察への通報では、緊急の事件・事故は「110番」、緊急性のない通報は警察相談ダイヤル「#9110」の利用が呼びかけられています。まつもと保育所の園児も啓発に参加し、ともに適切な利用をPRしました。

## 木のぬくもりに触れる

1/13 木育推進講座



森林の大切さを身近に感じる機会にしようと、間伐材を利用したオリジナルカレンダーを作る教室が開かれ、小学生ら約60人が参加しました。苗木が植えられ、育ち、切り出し、使用され、また植えられることで、木は循環し人々の暮らしを支えていることを学んだ参加者たちはカレンダーづくりに挑戦。木に触れながら、枝や松ぼっくりなどで思い思いの飾り付けをし、世界にひとつだけのカレンダーを作り上げていました。

## 地域防災力の向上へ思い新たに

1/5 令和6年根室市消防出初式



令和6年の年頭にあたり、恒例の消防出初式が行われ、出席した消防職員や消防団員など150人が新たな年の防災を誓いました。屋外では石垣市長や櫻田消防団長らが現場で活躍する消防職員・団員・緊急車両を観閲した後、消防団により力強い分列行進が行われました。会場を屋内に移した式典では、長年務める消防団員の功績を称え表彰がされたほか、地域防災拠点の充実など今年重点目標が掲げられました。



# 顔認証マイナンバーカードが導入されました



暗証番号の設定や管理に不安がある方の負担軽減のため、暗証番号の設定を不要とし、本人確認方法を機器による『顔認証』または『目視』に限定したマイナンバーカードの運用が開始されました。通常のカードと比較して、利用できなくなるサービスもありますので、ご自身の利用方法に合うカード設定をご利用ください。

## 申込方法

### 〈これからカードを申請する方〉

窓口申請の方は申請時に、オンライン申請の方は交付時に窓口で申し出てください。

### 〈カードをすでに持っており、顔認証カードに変更を希望する方〉

カードを持参し、市役所戸籍住民担当窓口で申し出てください。

## 顔認証マイナンバーカードで利用できるサービス

- ・健康保険証として利用  
※事前の利用登録が必要です。マイナポータルや市役所窓口で登録することができます。
- ・顔写真や記載事項を用いた本人確認書類として利用

## 注意事項

- ・代理人が手続きする場合は、委任状が必要です。
- ・マイナポータル、コンビニ交付、落石郵便局自動交付、郵送申請オンラインサービス、転出届（オンライン提出）、ふるさと納税ワンストップ特例申請、確定申告の電子申告（e-Tax）、その他暗証番号の入力が必要となるサービスは利用できなくなります。

【問合せ先】 市市民環境課戸籍住民担当

TEL：23-6111 内線 2120

## 市民活動のひろば

### フラダンスを始めませんか フラ ココナッツ



公民館事業「令和5年度第1期成人学校」から始まった、フラダンスのサークルです。フラは『癒しのスポーツ』とも呼ばれ、ストレスを解消し、心も身体も穏やかになる、とても健康に良いスポーツです。初参加した11月の市文化祭では皆さんに楽しんでいただいたので、これからも地域のイベントや慰問などにもチャレンジしていきたいです。初心者大歓迎！活動日にはいつでも体験できますので、ぜひ見に来てください！

- **活動日時** 月3回（日曜日2回、金曜日1回）  
・日曜日 10時00分～正午  
・金曜日 18時30分～20時30分
- **活動場所** 市総合文化会館、オマタホール
- **対象** どなたでも
- **会費** 入会金3,000円 月4,500円
- **連絡先** 岩倉 ☎：24-8303  
090-2053-2065

### 老人クラブに加入しませんか (一社) 根室市老人クラブ連合会



根室市内には、40の老人クラブが組織されています。クラブの活動内容には、日帰り温泉旅行や茶話会、パークゴルフ大会、健康ウォーキングなどがあり、それぞれ会員の皆さんが集まり、仲良く・楽しく交流しています。老人クラブ活動は、健康寿命を延ばすとも言われています。地域の老人クラブに加入し、一緒に楽しく活動しませんか？

- **活動日時** 老人クラブにより異なります。  
※詳しくはお問い合わせください。
- **活動場所** 老人福祉センター・地域会館など
- **対象** 概ね60歳以上の市民  
※各老人クラブで定めています。
- **会費** 年1,000～2,000円程度  
※クラブにより異なります。
- **連絡先** 織田（市老人福祉センター）  
☎/FAX：24-4094



## 地域おこし協力隊の地元飯食堂

根室市で活動する地域おこし協力隊の出身地にあるソウルフードを食べながら、交流しませんか？日々の活動内容や制作物もご紹介します。

**3月9日(土) 11:30~**  
**総合文化会館 第2講座室**

**メニュー** 福井県名物 ソースカツ丼・おろし蕎麦

**対象** 18歳以上の市民

**定員** 25名

**参加料** 無料

**申込方法** 申込フォーム (QRコード) または電話

**申込期間** 2月9日(金)~3月8日(金)  
 ※定員になり次第、締め切ります。

**【申込・問合せ先】** 根室市地域おこし協力隊 笠原  
 ☎090(2374)9124番

申込フォームはこちら ▶



**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8日(金)  
**掲載期間** 令和6年4月~令和7年3月(1カ月単位)



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/>

**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6,400円/月)  
 ●その他 10,000円/月(6カ月以上8,500円/月・12カ月8,000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

令和6年「あなたの一文 字なんですか展」を開催

市民の皆さんから応募のあった「令和6年あなたの一文なんですか展」の作品を展示します。みなさんの新たな抱負や意気込み、気持ちや想いをぜひご覧ください。

**日** 2月16日(金)~27日(火)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

**申・問** 市総合文化会館  
 ☎(24)3188番

図書館カフェを開催

コーヒーやお茶などを無料で提供する「図書館カフェ」を開催します。

特別企画として「大人のための読み聞かせ」を、14時から会場内にて実施します。

温かい飲み物やお話を提供します。ご利用ください。

**日** 2月4日(日)10時~15時30分  
**場** 図書館2階集会室

**ねむろポイント** 100pt  
**問** 市図書館  
 ☎(23)5974番

## 焼死者事故防止強調週間 2月1日(木)~2月7日(水)

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。

住宅防火いのちを守る10のポイント

市消防本部 TEL (24) 3163番



## 根室市民健康講座を開催します

市民の皆さんに「リウマチ」について知ってもらい、病に悩んでいる方や、心配している方などの心と体の健康を守ることを目的とした講演会です。

**日時** 2/10 (土) 14時～16時

**会場** 総合文化会館 多目的ホール

**講師** 小池 隆夫 氏  
北海道大学名誉教授  
谷村 一秀 氏  
北海道内科リウマチ科病院理事長

**定員** 100名

参加無料  
申込不要

**問合せ先** エーザイ株式会社 大塚  
TEL: 080 (5929)0501番  
メール: a4-otsuka@hcc.eisai.co.jp

「2024みんなでおんす  
テージinnねむろ」を開  
催します

家族や友人・職場・地域の  
方々で行われている活動を発表  
する、楽しいステージです。

ぜひご鑑賞ください。

**日** 2月25日(日) (開場) 12時30  
分 (開演) 13時

**場** 総合文化会館大ホール  
**発表内容** 音楽演奏・ダンス・

コーラス・寸劇など

**入場整理券** 総合文化会館で配  
付しています。(無料)

**問** 「2024みんなでおんす  
テージinnねむろ」実行委員会  
(市総合文化会館内)  
☎ (24) 3188番

### 「終活ミニセミナー」を開催

令和6年4月1日から始まる  
「相続登記の申請義務化」に合  
わせ、終活に関する説明会を開

催します。

自筆での遺言の書き方や相続  
の開始前に準備した方がよいこ  
となどを、法務局職員の見聞を  
踏まえてお話しします。興味のある方はご参加ください。

**日** 2月15日(休)14時～15時30分  
**場** 釧路地方法務局根室支局  
(根室地方合同庁舎1階)  
**定** 10名

※事前予約制  
**申・問** 釧路地方法務局根室支  
局  
☎ (23) 4874番

### 自動車税種別割の住所変更を

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、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。

引越して住所が変わったと  
きなどは、3月末までに運輸支  
局で手続きをお願いします。  
【変更手続きが必要な場合】  
・住所が変わったとき  
・自動車を買ったとき  
・自動車を使用しなくなったとき  
※手続きが間に合わないときは

## 『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の風蓮湖・春国岱、野付半島・野付湾、北海道遺産の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 市市民環境課環境衛生担当 ☎ (23) 6111番 内線2127

### 「食べて応援！ホタテフェ Ainねむろ」を開催

期間中に、管内の飲食店でホ  
タテ料理を食べた方の中から抽  
選で40名様に、ねむろの特産品  
(5,000円相当分)をプレ  
ゼントします。

**問** 札幌道税事務所自動車税  
011 (746) 1190番

札幌道税事務所自動車税部に  
連絡いただくか、道税ホーム  
ページから手続きをしてくださ  
い。



▲北海道根室振興局  
ホームページ

<https://www.nemuro.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/sho/172928.html>

問 根室振興局商工労働観光課  
(23) 6829番

食べたホタテ料理の写真を  
送って応募してください。  
**場** 根室市、別海町、中標津町、  
標津町、羅臼町内の飲食店  
**開催期間** 2月18日(日)まで  
※詳しくはホームページをご覧  
ください。





## 証明書等の交付サービスを行っています

### コンビニ交付サービス

- 【利用時間】 午前6時30分～午後11時
- 【対象証明書】 住民票の写し、印鑑証明書、戸籍謄本・抄本、戸籍の附票の写し、所得課税証明書、非課税証明書、児童手当用所得証明書
- 【必要なもの】 マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）

### 証明書自動交付サービス（落石郵便局）

- 【利用時間】 午前9時～午後5時（平日）
  - 【対象証明書】 コンビニ交付サービスと同じ
  - 【必要なもの】 マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）
- ※住所地（戸籍謄本・抄本は本籍地）が根室市の方のみ利用できます。

### 郵送申請オンラインサービス（手数料の他に郵送料が発生します。）

- 【利用時間】 時間制限なし
- 【対象証明書】 住民票の写し、印鑑証明書、戸籍謄本・抄本、戸籍の附票の写し、所得課税証明書、納税・完納証明書
- 【必要なもの】 マイナンバーカード、クレジットカード、署名用電子証明書の暗証番号（英数字6～16桁）、マイナンバーカードの読み取り可能なスマートフォン

問合せ先：市市民環境課戸籍住民担当 ☎(23)6111番 内線 2120

### 死亡野鳥を見つけたときは

例年、秋から春にかけて全国各地で鳥インフルエンザが発生しています。  
死んでいる野鳥を見つけたときは、根室振興局環境生活課にご連絡ください。  
鳥インフルエンザウイルスは、感染した動物との濃厚な接

触など特殊な場合を除いて、通常では人に感染しないと考えられています。万が一のため次のことに注意してください。  
●死んでいた、衰弱している野生動物を見つけた場合は、素手で触らないようにしましょう。  
●野生動物やその排泄物などに触れた後は、手洗いや消毒をお願いします。

●水辺などに立ち寄って、野鳥のフンを踏んだ場合は、念のため靴底を洗いましょう。  
※北海道では、野鳥の高病原性鳥インフルエンザの調査を行っています。全ての死亡野鳥の回収を行っているわけではなく、ありませんのであらかじめご了承ください。  
問 北海道根室振興局環境生活課 ☎(24) 0257番

### 自衛官候補生を募集

防衛省では、自衛官候補生を募集しています。  
●自衛官候補生（陸海空自衛隊）  
33歳未満の男性・女性／2月10日（土）  
※募集締切 2月6日（火）  
試験会場 陸上自衛隊釧路駐屯地  
身分 特別職国家公務員  
※受付期間および年齢計算期日は、募集種目により異なるためお問い合わせください。  
※自衛官候補生については、年間を通じて募集しています。  
問 自衛隊根室地域事務所 ☎(24) 3651番

## 2024「北方領土の日」根室管内住民大会

北方領土返還要求運動原点の地から、領土問題の早期解決の思いを表明し、運動後継者の育成を目的として、「北方領土の日」に根室管内住民大会を開催します。

# 2月7日(水) 正午～ 総合文化会館 大ホール

- 【第1部】 住民大会式典 12時00分～13時10分（予定）
- 【第2部】 弁論発表・アトラクション 13時15分～15時40分

※詳細は、市ホームページおよび折り込みチラシなどでお知らせします。



問合せ先：市北方領土対策課北方領土対策担当 ☎23-6111番 内線 2227



## 積雪時だけのお楽しみ

12 月に凍ったり溶けたりを繰り返していた風蓮湖ですが、この記事を書いている1月上旬もまだ凍結しておらず、広く水面が見えている状態です。積雪も少なく、ネイチャーセンター横の東梅自然学習林は冬靴で十分に歩けます。昨年の夏も根室には珍しく気温の高い日が続きましたが、今年の冬も暖冬なのでしょうか。

暖かい日が多いといっても、例年ドカ雪などにより、自然学習林内が積雪で歩けなくなる時期があります。こうなると、散策する方はほとんどおらず、林内はとても静か。しかし、積雪のある時に林内を楽しめる道具があります。スノーシューです。スノーシューを履けば、靴では埋まってしまっただけで進めないような積雪でも、楽に歩くことができます。人の足跡の少ない雪上を歩くと、まずは動物た



(写真) キタキツネの足跡



(写真) エゾリスの足跡



(写真) 昨年のスノーシューイベントの様子

ちの足跡が目につくでしょう。縦横無尽に歩くエゾシカや、散策路のコースに沿ってまっすぐ歩くキタキツネ、道を横切る小さなエゾリスの足跡など、静かな林の中に息づく生きものたちの足跡が見つかります。糞や、木の実を食べたあと、寝転がって休んだあとが見つかることもあります。鳥たちも忘れてはいけません。静かな林内にキツツキが樹をつつく音や、小鳥たちの鳴き声が響きます。

地面が出ている時期は植物を傷つけてしまうため散策路を外れて歩くことはできませんが、積雪のある時期は雪が地面を守っているのでスノーシューで歩くときにはいつも通らない場所を歩くこともできます(※)。そのため、ただ歩くだけでも大冒険をしているよう。2月下旬にはスノーシューで自然学習林を散策するイベントがあるほか、ネイチャーセンターでは冬期にスノーシューの無料貸出もしております。積雪がある時期だけに楽しめる、冬の散策にチャレンジしてみませんか？

※倒木や落枝の危険がある場所がありますので、樹上にご注意ください。春国岱では雪下に湿原や湖が広がっており危険なため、コースを外れて歩くことはご遠慮ください。

☒ 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 大久保 明香 ((公財)日本野鳥の会所属)

### 根室こぼれ話

#### 苦勞続きの平成17年「冬の祭典」

ニムオロ冬の祭典「ハートランドフェスティバル」は例年結氷した風蓮湖を舞台に開催してきたのだが、交通の便や安全面の問題を考慮し、平成17年から会場を穂香にある北方四島交流センター「ニ・ホ・ロ」に移すことになり、2月6日開催予定で準備を進めていた。

ところがこの年は雪がほとんど降らず、歩くスキーやスノーキャックなどのイベントができない状態となっていた。このため実行委員会は祭典を2月20日に順延することとし、雪が無くてもできるアトラクションも用意することかを決めた。それでも最小限の雪は必要なことから、開発局や土木現業所の応援も得て、ダンブカー1百台相当の雪を搬入して備えていた。

ところが、その開催当日、根室市内は低気圧の影響で大雪に見舞われた。早朝から委員が集まり、「一部のイベントでも」と、除雪作業に取り掛かったものの、降雪はいよいよ勢いを増すばかりで、遂に開催を断念するに至った。

このような残念な結果になったことで各委員が「来年こそは」との思いを抱いて準備した結果が実り、翌年の祭典は素晴らしい天気恵まれた。3千人の市民が来場して「スリル満点滑り台」などのアトラクションや「かにラーメン」などで楽しい一日を堪能したのだった。

根室市史編さん員 小坂井 歓厚  
小坂井 歓厚 (こさか い 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。

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	2月7日(水)	12時10分～12時40分	会場:児童デイサービスセンター
7カ月児健康相談	2月16日(金)	13時00分～13時50分	会場:図書館
1歳6カ月児健診	2月15日(水)	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	2月8日(水)	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	2月6日(水)	13時00分～14時00分	会場:総合文化会館実習室
幼児食教室	3月11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 すくすく健康相談・5歳児相談 は個別相談とします			
<b>根室市子育て世代包括支援センター</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■子育て相談所「ぶらんこ」 〇 まつもと保育所2階 Tel (24)3482 番</li> <li>■つどいの広場「クルクル」 〇 明治交番横道宮住宅1階 Tel (24)9696 番</li> <li>■こども子育て課・保健課 〇 根室市役所 Tel (23)6111 番</li> </ul>			
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 対象年齢:令和5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 ※申込受付は子育て世代包括支援センターです。	8時30分～17時00分	まつもと保育所 / こまば保育所にて実施 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 「ピヨピヨ・ふれあい」は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】 随時参加者を募集しています。
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	「ピース」は親子が自由に遊び、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) ■2月20日(水):保健師個別相談 ※要予約
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) ※15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。	
いこ～よ (旧移動ふれあい) 1歳6カ月～就学前の親子	2月15日(水)	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
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14日(水) 3月13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16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8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)  
※要件によっては無料相談可

### ●行政相談

2月7日(水)・21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】

2月27日(水)13時～17時  
2月28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(25)1521番

### ●お酒でお悩みの方相談

2月9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8日(水)・22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

2月7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) 2月9日・16日 ※要予約					
心臓血管外来 2月8日 ※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	○	○	○	○	○
13:30~15:00	予約 2月5日 19日		予約 2月7日 21日		
膝・リウマチ外来 2月1日・15日					
<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 10:30まで	予約	予約 10:30まで	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。 ★2月22日は休診となります。					
8:30~11:00	○	○	○	予約 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	○	○		○ 2月8日	○ 2月9日
13:30~15:00	○	○		○ 2月8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)	
	脳神経内科		○ (午後のみ)	○ (午後のみ)		
	不整脈外来					○ 2月2日
<b>小児科予防接種等</b>	未就学児		○ 13:30~15:00		○ 13:30~15:00	
	小学生以上		○ 15:00~16:00		○ 15:00~16:00	
	乳幼児健診		○ 13:00~13:30 (予約制)			
	慢性疾患			○ 14:00~15:30		
【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。

2月4日	トキワ医院 ☎(24)3221番	2月18日	岡田医院 ☎(24)2651番
3月10日	道東勤医協ねむる医院 ☎(22)2563番	※2月11日、25日、3月3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。)

このコーナーでは、市内唯一の高校となる根室高等学校から、将来の根室を担う生徒たちの話題を皆さまにお届けします。

本校のホームページも随時更新しています。



## 根 高 通 信

### 「見学旅行」へ行ってきました

10月31日から11月4日まで2年次生が「見学旅行」へ行ってきました。昨年度はコロナ禍のため3泊4日でしたが今年度は一泊増えて4泊5日の日程で横浜・東京を中心に訪問しました。初日は釧路空港から東京都墨田区にある「東京消防庁本所防災館」と有明にある「東京臨海広域防災公園」の二つに分かれ防災教育を体験しました。東京スカイ

ツリーを見学後、横浜市へ入り中華街で夕食をとりホテルへ。2日目は鶴岡八幡宮から自主研修で鎌倉市と横浜市を中心に見聞を広めました。3日目は東京へ移動し国会議事堂と東京ディズニーシーへ行き理想と現実を体感してきました。4日目は東京を中心に終日自主研修。浅草や渋谷、原宿を探索し江戸から令和までの歴史を感じることが出来ました。

5日目は終日移動日。ホテルから約9時間かけて帰校し、生徒たちは様々な経験や刺激を受け充実した5日間を過ごしました。





## 土を通してつながる仲間へ

艸琇窯（そうしゅうがま）窯主  
陶芸研究会 代表兼講師

かわまた  
**川又 まつ子** さん



令和5年度根室市文化奨励賞を受賞した川又まつ子さんは、平成11年築窯の艸琇窯や50周年を迎える陶芸研究会の代表兼講師として、後進の育成に努めています。川又さんが陶芸と出会ったのは40年前。公民館で展示された作品に心を打たれ、成人学校の陶芸講座に参加しました。陶芸研究会に所属し作陶を続け、平成9年に全道展で初入選。以来、全国で開催される陶芸展で数々の賞を受賞されています。

川又さんの作風は、釉薬（ゆうやく）を使わず、「焼き締め」と呼ばれる備前焼のような焼き方が特徴。炭やおがくず・もみ殻等でいぶしたり、糠をフライパンで炒ってみるなど、様々な方法を試して独特の風合いを出しています。

以前は壺（つぼ）など大きな作品が多かったのですが、最近はカップやお皿などをプレゼントし、「土のぬくもりを感じて心が温まる」と喜んで使ってもらえることが嬉しいといいます。

公民館事業の成人学校やこども大学、小中学校などでも土と触れ合うきっかけを与えてくださり、参加者からはいつも笑顔があふれています。「陶芸は自分にとって生きる楽しみ。人に恵まれ、多くの仲間ができ、支えられてきた」と川又さん。自分も作品づくりの楽しさを伝えていきたいと話し、子どもたちには、出会った仲間を大切に、また次の世代へとつないでいってほしいと願っています。

## 『社会教育とまちづくり講演会』

予測困難な時代を迎える今、地域の発展や生きていくうえで重要な力を身につける社会教育活動が注目されています。「社会教育とまちづくり」をテーマに「社会教育とは何か」について学ぶ講演会を開催します。

**2月19日（月）18時30分～20時30分**  
総合文化会館 多目的ホール

**演題** 「ふるさと」をつくる、つなげる  
- ちいさなしあわせを重ねあう社会教育へ -  
**講師** 東京大学大学院教育学研究科 教授  
博士（教育学） 牧野 篤 氏  
**対象** 根室市民 **参加料** 無料  
**申込方法** 電話・FAX・窓口で、「名前」と「電話番号」をお知らせください。（受付：9～21時）  
**申込期限** 2月16日（金）

【申・問】市総合文化会館 ☎ 24-3188 FAX：23-6172

## 2024 ニムオロ冬の祭典

**2月4日（日）10:00～14:00**  
ところ：根室総合運動公園  
※当日悪天候の場合は、中止となります。

**プログラム**

- ・四島とり雪合戦大会（要事前申込）
- ・ちびっこ凧揚げ
- ・ちびっこすべり台
- ・雪中宝さがし
- ・雪だるまコーナー
- ・アイスレストラン など
- ・ちびっこかけっこ
- ・耐寒ラジオ体操
- ・スレドリレー
- ・お菓子くぱり

子どもからおとなまで楽しめるイベントです。たくさんの方のご来場をお待ちしています！  
※降雪の状況により、内容が変更となる場合があります。

**問合先** ニムオロ冬の祭典実行委員会事務局  
(市商工労働観光課観光振興担当)  
☎ (23) 6111番 内線 2275・2276

## 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のため、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  
☎ (23) 6111番 内線 2127～2130

## 根室市の人口

令和6年1月1日現在の人口（前月比）

**世帯数**: 12,105 世帯 (-23)  
**総人口**: 23,006 人 (-67)  
(うち外国人 562人)

**男性**: 11,008 人 (-33)  
(うち外国人 144人)

**女性**: 11,998 人 (-34)  
(うち外国人 418人)

— 令和5年12月 1カ月の転出入等 —

**転入**: 42 人 **出生**: 3 人  
**転出**: 77 人 **死亡**: 35 人  
その他の増減: ±0 人

…………… 編集後記 ……………

令和6年は悲しいスタートとなってしまうかもしれません。能登半島地震により亡くなられた方々へお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆さまが早く安心して暮らせるよう祈っております。私たちにも決して他人事ではありません。日頃からの備え、もしもの時の助け合いが大ごとと改めて感じました。(K)

