

2026

8

vol.1036

あげる声 集まる力 しま 四島返還



NEMURO CITY NEWS



未来志向で共に創る 海と大地に生きるまち

広報

根室

津波のしくみを 学びました

花咲小学校：防災宿泊学習



SNS やホームページで、市政情報をチェックしよう！



市 HP



Facebook



Instagram



LINE

特集

今年の夏も暑くなる？！
熱中症・暑熱対策

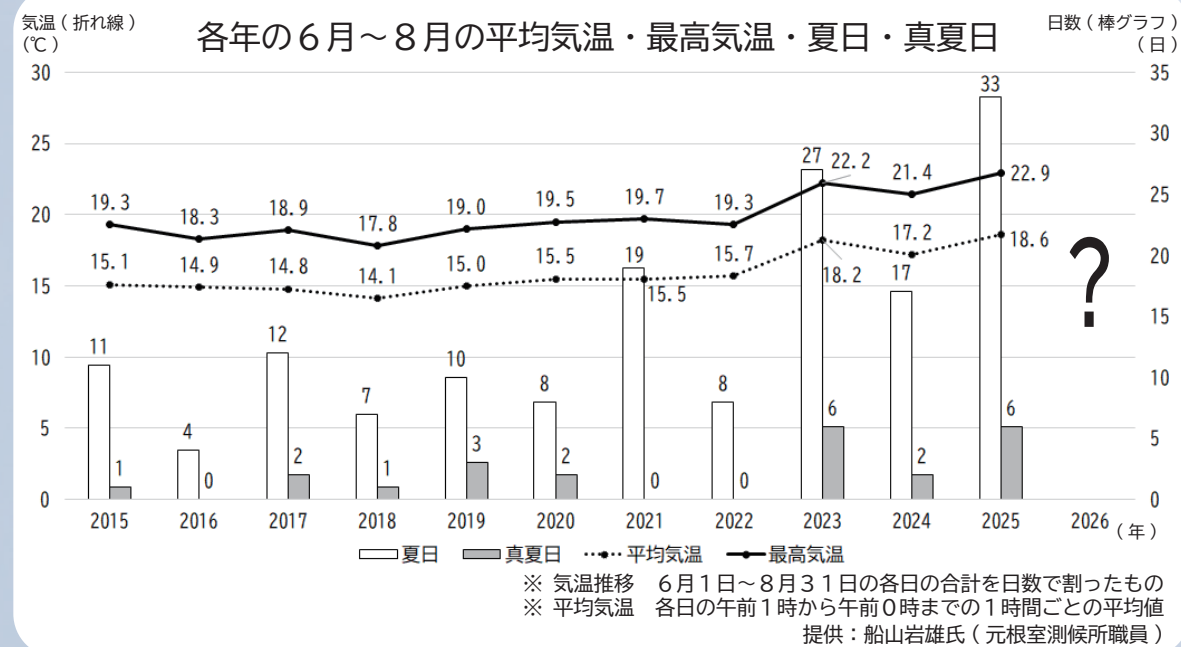
今年の夏も暑くなる?!

熱中症・暑熱対策

「根室の夏は涼しいから大丈夫」。そんな油断は禁物です。
近年の気候変動により、熱中症のリスクは年々高まっています。
特に気をつけたいのが、家の中で起こる「室内熱中症」です。
ご自身と大切な家族の命を守るため、今日から出来る夏の備えを、
わかりやすく解説します。

昨年の夏は暑かった…。今年は?!

異常な暑さとなった昨年の夏。根室市の夏（6月～8月）の平均気温は18.6℃となり、これは1879年（明治12年）の統計開始以来、最も高い記録となりました。



グラフを見ると、最高気温が25℃を超える「夏日」は、平年であればひと夏で7.5日ほどのところ、昨年は33日も観測されました。さらに、最高気温が30℃以上の「真夏日」も、平年の0.8日に対して6日間にのびました。令和7年7月24日には、最高気温33.9℃を記録するなど、これまでの常識を覆す猛暑だったことがわかります。

近年の気候変動により、根室でもこのような厳しい暑さが当たり前になる可能性があります。私たちの体は、急激な暑さに慣れていません。「今年は大丈夫だろう」と油断せず、熱中症を「自分事」として捉え、しっかりと備えることが大切です。

ご自身と大切な家族の命を守るため、今日からできる夏の暑熱対策と一緒に確認していきましょう。

熱中症を防ぐ「3つの原則」と「2つの気配り」

「3つの原則」

暑さを避ける

水分・塩分補給

体調管理

+

「2つの気配り」

周囲の配慮

特に高齢者や子どもは自覚しにくいので、周囲が積極的に声をかける。

環境の管理

暑さ指数（WBGT）を確認し、定期的な休憩と作業環境を整える。

※ 暑さ指数（WBGT）の説明は5ページへ

暑さを避ける

エアコン・
扇風機を活用



外出時は
帽子・日傘
（日陰を選ぶ）

涼しい服装



水分・塩分補給

こまめな水分補給・塩分補給

のどが
渇く前に飲む
こまめに飲む

目安
1日1.2ℓ



大量発汗時は
塩分補給も



体調管理

体調を整え、暑さに慣れる（暑熱順化）

規則正しい
生活・睡眠



バランスの良い
食事



軽い運動で
汗をかく習慣



日々の
積み重ねで
暑さに強い
身体へ

【隠れ脱水かも?!】

手の甲の皮膚をつまむ
3秒以上元に戻らなければ
隠れ脱水のサイン
こまめな水分補給を

【あると助かる常備品】

- 経口補水液やスポーツドリンク
- 塩分を補給できる飴やタブレット
- 体を冷やすための保冷剤や氷まくら
- 室内の温度・湿度がわかる温湿度計

【時間帯別SOSサイン】

【朝】めまいや立ちくらみ、起きた時から体がだるい、口の中が乾く

【日中】頭痛や吐き気、体が熱いのに汗が出ない、ボーっとする

【夜】足がつる、寝苦しくて何度も目が覚める、異常な寝汗

【こんな症状がある場合】

- 自分で水分を飲めない
- 意識がもうろうとしている
- 呼びかけに対して返事がおかしい、反応がない

首の回り
脇の下
太ももの付け根
「もしかして?」と思ったら
ここを冷やす!

ためらわず
救急車を
呼びましょう。

救急車を呼ぶ時は…
（4ページへ）

いざという時の「救急マニュアル」！

「あせらず、正しく、119 番」



暑い時期は体調を崩しやすく、急な病気やケガが増える季節です。

救急車を呼ぶべきか迷った時や、救急車が来るまでにできることをまとめました。

いざという時に、あわてないで、ぜひ家族で確認しておきましょう。

「救急車を呼ぶ？」か迷ったら

「普段どおりの反応をしていない」「重大な病気やケガである」場合も、「これは救急かな？」と判断が難しい場合も、ためらわず 119 番へ！

「救急です」と伝えれば、通信員が症状などをお聞きし、状況により出動または対処法を教えます。

あわてずに伝える5つのポイント

1. 「救急です」と伝える。
2. 住所・場所（アパート名や目印になる建物）
3. 具合の悪い方の氏名・年齢・性別
4. 今の症状や病歴、すぐつながる電話番号。
5. かかりつけの病院（ある場合は病名など）



<消防本部>

119 番通報要領

<通報者>



火事ですか？救急ですか？

救急車を向かわせる
住所を教えてください。

どなたが、
どうされましたか？

あなた（通報者）のお名前と
電話番号を教えてください。

救急車が到着するまで
お待ちください。

【119 番に通報する】

「救急」です

〇〇町△丁目□□番地、
【マンション名】です。

〇〇歳男性、
名前が△△△△です。
屋外で仕事中に
意識もうろうとして、
倒れてしまいました。

私の名前は□□□□です。
電話は0×0-XXXX-XXXXです。

救急隊が到着するまで

- ① 通報時に、通信員が「救急隊が到着するまで、応急手当が必要です」という場合があります。通報者へ応急手当の方法を説明しますので、ご協力をお願いします。
- ② 救急隊が到着するまで、落ち着いて次のものを準備してください。
 - ・健康保険の資格確認書またはマイナ保険証、お薬手帳
 - ・必要に応じて、服薬中の薬があれば見せられるようにする。

暑い時期の食卓を守る！

保健所が教える「食中毒予防の3原則」

夏場は細菌による食中毒が多く発生する季節です。ご家庭での食中毒を防ぐためには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの原則を守ることが大切です。

細菌を「つけない」（洗う・分ける）

食中毒の原因となる菌を食べ物に付けないよう、調理前や生肉・魚を触った前後、トイレの後は必ず手を洗いましょう。生の肉や魚を切ったまな板などは、その都度きれいに洗って殺菌を。また、食品を保存する時はラップや密閉容器を使い、他の食品への菌の付着を防ぎます。

細菌を「増やさない」（低温保存）

細菌は高温多湿な環境で一気に増殖します。お肉や魚、お惣菜を買ったら、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、10℃以下の冷蔵庫内でも菌はゆっくりと増え続けるため、過信は禁物。早めに食べることが重要です。

細菌を「やっつける」（加熱）

ほとんどの細菌は熱に弱いため、しっかり加熱して食べましょう。特にお肉料理は、中心部までよく火を通すことがポイント。「中心部が75℃で1分以上」を目安に、中まで十分に加熱しましょう。

食中毒に関するお問い合わせは 北海道根室保健所（生活衛生課） ☎（23）5161 まで



©2026 北海道保健福祉部健康安全局食品衛生課

【「食中毒警報」発令基準】

次のいずれかに該当した場合、発令します

- (1) 日最高気温が 28℃以上が予想される場合
- (2) 前 2 日間のそれぞれの日最低気温が 20℃以上で、かつ、湿度が 85%以上の場合
- (3) 前 2 日間のそれぞれの日平均気温が 23℃以上で、かつ、湿度が 85%以上の場合
- (4) その他保健所長が特に必要と認める場合

危険な暑さを事前にキャッチ！

「暑さ指数（WBGT）」「熱中症警戒アラート」

テレビの天気予報などでよく耳にする「暑さ指数（WBGT）」と「熱中症警戒アラート」。この2つの違いを、「ものさし」と「警報」に例えて分かりやすく解説します。国（環境省・気象庁）が発表するこれらの情報を、毎日の対策にお役立てください。

暑さ指数（WBGT）

暑さ指数（WBGT）とは、熱中症の危険度を評価するための指標（ものさし）で、気温だけではなく、湿度や日差し・照り返し（輻射熱）、風の影響などを考慮した値です。

同じ気温でも、湿度が高く汗が蒸発しにくい場合や、強い日差しや照り返しを受ける場合には、熱中症のリスクが高まります。

$$\text{暑さ指数 (WBGT)} = \frac{\text{気温}}{1} : \frac{\text{湿度の高さ}}{7} : \frac{\text{日差し・照り返し}}{2}$$

熱中症警戒アラート

暑さ指数が極めて高くなり、危険な暑さが予測される時に発表される「警報（警告メッセージ）」です。

アラートが発表された日は不要不急の外出を控え、昼夜を問わず冷房を使用するなど、いつも以上の警戒が必要です。

環境省公式 LINE で情報を入手

危険な暑さをいち早く知る方法として、環境省の公式 LINE アカウントが便利です。設定により、登録した地域の「暑さ指数」の発表や「警戒アラート」が発令された際に通知が届きます。

※登録地域は気象庁の予報区分である「釧路・根室地方」となります。そのため、エリア内のどこか1カ所でもアラート基準に該当した場合、通知が届く仕組みになっています。

登録はこちら



日常生活に関する指針（日本気象学会）

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31 以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28 以上 31 未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25 以上 28 未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25 未満)	強い生活活動でおこる可能性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ このほかに「運動に関する指針」も別に定められています。

暑さ指数 (WBGT)	アラート名称	注意事項
35 以上	熱中症 特別警戒アラート	熱中症予防行動の実施の徹底（涼しい環境・水分補給など）
33 以上	熱中症 警戒アラート	普段以上に熱中症予防行動を実践してください。

ここで暑さをしのぎましょ！

「根室市クーリングシェルター」



指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER

気候変動適応法の改正により、熱中症による健康被害の発生を防止するため、熱中症警戒アラート等が発表された際に、市民等が暑さをしのぐことができる場所として、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を指定しています。

根室市クーリングシェルター（令和8年7月17日現在）

施設名	住所	開放可能時間	開放場所
根室市役所庁舎	常盤町 2-27	9:00~18:00	1階ふさとギャラリー 4階市民交流サロン・食堂
根室市図書館 (休館：月曜日)	弥生町 2-5	火~土 9:00~18:00 日 9:00~17:00	閲覧室、集会室
第二老人福祉センター (休館：日曜日)	西浜町 4-46	月~土 9:00~17:00	ロビー
パークゴルフ場管理棟 (休館：木曜日)	宝林町 4-403	月水金 9:00~20:00 火土日 9:00~17:00	管理棟内休憩スペース

※ 施設の状況により、上記の時間等でも受入できない場合があります。

【ご協力いただける民間施設を募集しています】

市では、クーリングシェルターとしてご協力いただける民間の施設を随時募集しています。

詳しくは、市ホームページにてご確認ください。



↑詳しくはこちら

問）市健康推進課健康推進担当
電話 23-6111 内線 2131

教 室 名	対 象		内 容	期 間	定 員	時 間
幼児ラッコさん コース	※水泳 クラブ 所属者を 除く	3～5歳の幼児 ※2021年4月2日～ 2023年4月1日生	水慣れ・水遊び	9月18日～11月13日 (毎週金) 全8回)	10名	15:15～ 16:00
チビツ子水泳教室		令和9年度 就学の幼児	水慣れ・水遊び 背浮き	9月17日～11月12日 (毎週木) 全8回)	10名	
とんぎょコース		小学1～3年生	水慣れ・浮くこと 初歩の背泳ぎ	9月16日～11月18日 (毎週水) 全15回)	15名	16:00～ 17:00
やまバコース		小学4～6年生	初歩のクロール その他泳法	9月15日～11月19日 (毎週火木) 全15回)	10名	
水中運動教室	一般市民 ※学生を除く		水中ウォーキング 水中運動	9月15日～11月19日 (毎週火木) 全15回)	15名	9:45～ 10:45
大人の水泳教室			クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライの 中から選択	9月16日～11月18日 (毎週水金) 全15回)	15名	10:30～ 11:30
ストレッチ 運動教室			研修室での ストレッチ運動	9月16日～11月18日 (毎週水金) 全15回)	15名	9:30～ 10:30
〔受 付 期 間〕各教室とも8月18日(火)10時～23日(日)17時 〔抽選申込期間〕各教室とも8月26日(水)10時～30日(日)17時						

※1) 定員を超える申し込みがあった場合は、くじ引き抽選を行います。
※2) 悪天候により、日程を変更することがあります。
※3) 9月22日・23日・24日・25日・29日・10月13日・14日・11月3日・4日は、振替休館日のためお休みになります。

「救命講習」の受講者を募集

総務省消防庁では、毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む一週間を「救急医療週間」と定めています。

この救急医療週間にあわせて「普通救命講習」「上級救命講習」を開催します。
受講を希望される方はお気軽に消防署までお問い合わせください。

普通救命講習

9月11日(金)
18時～21時

上級救命講習

9月12日(土)
9時～18時

※1時間程度の休憩あり

会場：消防本部2階研修室

定員：各15名程度

※当日は動きやすい服装で
受講してください(スカート不可)

申込・問合先

市消防署救急通信課
☎(24)3164番

食料品等物価高騰生活支援給付金の 申請はお済みですか

申請期限は9月30日まで

令和8年3月1日から申請を受け付けている給付金について、
申請期限までにお忘れのないよう申請をお願いします。

申請書は5月上旬にオンライン申請等がお済みでない給付対象
者の方へ発送しておりますが、万が一紛失した場合などは市臨時
給付金室までご連絡ください。

- 対象 令和8年1月1日時点で根室市に住民登録がある方
- 金額 13,000円
- 申請期限 9月30日(水)



市HP



オンライン
申請

申請書受付 市ふるさと創生課(市役所3階34番窓口)
問合先 市臨時給付金室 ☎(23)6111番 内線3010～3012

令和8年8月より 高額療養費制度が見直されました

新たに「年間」の上限額が新設されました。
これまで「多数回該当」に該当しなかった方などの負担が軽くなる場合があります。
また、令和9年8月以降も見直し予定です。
詳しくは、各自加入している保険者へお問い合わせください。

・国民健康保険・後期高齢者医療
に加入している方のお問い合わせは

市)市民課保険・年金担当
☎(23)6111番 内線3161～3163

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと)	入院+外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来(個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1%※1 <多数回該当 140,100円>	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～約1,160万円	179,100円+1%※1 <多数回該当 93,000円>	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～約770万円	85,800円+1%※1 <多数回該当 44,400円>	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円	月額上限 22,000円 (年間上限 216,000円)
区分オ	—	住民税非課税	36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税	25,700円 <多数回該当 24,600円>	290,000円	月額上限 11,000円 (年間上限 96,000円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など)	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

※1「1%」とは、一定額を超える総医療費に対して1%の自己負担を求めるものです。

※「年間」＝8月から翌年7月

市立根室病院からのお知らせ

問合先 市立根室病院事務局
企画管理課企画管理担当
☎(24)3201番

正面玄関前 「安全な通行を」

正面玄関の庇(ひさし)下は2車線です。
原則、建物側は乗降用、駐車場側は通行
用です。なお、乗降用レーンは福祉車両等
が一時停車することがありますので、お
互い譲り合い、安全な通行をお願いします。



車いすマークの駐車場 「適切な利用を」

障がいのある方や高齢者、妊産婦など、
移動に配慮が必要な方のための大切なス
ペースです。必要な方がいつでも安心し
て利用できるよう、適正な利用(マナー
の遵守)をお願いします。



正面駐車場 「職員の駐車許可について」

夜勤や当直、緊急呼び出しに対応する医
師・看護師・医療技術職員などに限り、一
部の区画に自家用車の駐車を許可してい
ます。緊急時に円滑な医療体制を維持するた
めの措置ですので、あらかじめご了承ください。



安全で安心な病院運営のため、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



北方四島交流センター(ニ・ホ・ロ) 改修工事に伴う施設利用休止について

改修工事の実施に伴い、館内の次の施設の利用を休止します。
利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



交 流 ホ ー ル 休止期間 11月4日～12月4日

視聴覚室・エレベーター・展望室 休止期間 10月1日～11月30日

※ 工事の進捗状況により、休止期間が前後する場合があります。
また、休止期間にご利用を希望される場合は、事前に当館までお問い合わせください。
※ なお、11月1日から翌年4月30日までの間は、月曜日は休館日となります。

問合先 北海道立北方四島交流センター(ニ・ホ・ロ) ☎(23)6711番

根室のひとこま。

作品と出会い、創作を楽しむ

6/19-21 グループ美術展



根室市文化協会などが主催する「第57回グループ美術展」が市総合文化会館で開かれました。会場には、絵画や書道、写真、陶芸、生け花など、市内で活動する文化団体による多彩な作品が展示され、日頃の創作活動の成果を披露。最終日には、書道や陶芸など各団体の活動を気軽に体験できる「ワクワクワークショップ」も開催され、子どもから大人まで芸術や文化に親しむひとときとなりました。

海藻から広がる 根室の可能性

6/26 根室×海藻オープンフォーラム



根室×海藻オープンフォーラムが市総合文化会館で開かれ、市民や事業者など約60人が参加しました。海藻スタートアップ・シーベジタブルと首都圏企業が根室を訪れ、昆布をはじめとする海藻資源や地域の魅力について理解を深めた成果を共有。講話や意見交換を通して、海藻を生かした新たな商品開発や地域の活性化、産業の可能性について考えました。地域資源の価値を改めて見つめ直し、未来につながる共創の場となりました。

根室の漁業に触れる

7/13 昆布漁業体験インターンシップモニタリング事業



東海大学静岡キャンパスとの相互協力協定に基づくコンブ漁業体験インターンシップのモニタリング事業が行われました。今回は人文学部3年生5人が歯舞漁協・落石漁協の漁家で受け入れられ、コンブの干し作業や選別、小束づくり、箱詰めなどを体験。漁業者との交流を通じて、根室の基幹産業であるコンブ漁への理解を深めるとともに、地域の暮らしや魅力に触れる貴重な機会となりました。

夏の夜 彩る盆踊り

7/15 根室盆踊り大会



根室盆踊り大会が緑町商店街で開かれ、多くの市民が夏のひとときを楽しみました。子ども仮装大会には11団体72人が参加し、工夫を凝らした衣装や小道具、演出で個性豊かな踊りを披露。沿道からは大きな拍手や声援が送られ、会場を盛り上げました。大人の素踊りでは、市内事業所や団体の参加者が大きな輪をつくり、伝統の踊りを楽しみながら交流を深めました。子どもから大人まで笑顔が広がり、商店街は夏らしい活気に包まれました。

未来へ響く 若者の声

6/23 根室市立学校生徒弁論大会



第51回根室市立学校生徒弁論大会が光洋中学校で開かれ、市内の中学生16人が登壇しました。北方領土問題の部で優勝した柏陵中学校3年の兒玉光由さんは「記憶の旗を振り続けて」と題して発表し、色丹島元島民の曾祖母の思いに触れながら、根室を離れると北方領土問題への関心が薄い現状を訴え、若い世代が記憶と返還への願いを受け継ぎ、声を上げ続ける決意を力強く語りました。

歩いて感じる 北方領土の近さ

7/12 北方領土まで歩こう会



第22回北方領土まで歩こう会が開かれ、幅広い世代の参加者が北方領土への思いを胸に各コースを歩きました。今年は20年ぶりとなる7月開催となり、参加者は国後島や水晶島、貝殻島までの距離にちなんだ3つのコースに分かれ、返還への願いを書いたゼッケンを身に着けて納沙布岬のゴールを目指しました。実際に歩くことで北方領土との距離の近さを体感し、返還実現への思いを世代を超えて共有する一日となりました。

根室の夏の幕開け

7/18-20 第68回ねむろ港まつり

根室の漁業の繁栄を願う「第68回ねむろ港まつり」が開催され、6500人が来場しました。初日は金刀比羅神社での「海の祈願祭」を皮切りに「ジュニアコンサート」「千人踊り」が開かれ、目玉となる「千人踊り」には770人が参加。色とりどりの浴衣や法被が根室の霧の夜を彩りました。2日目は悪天候により「舟こぎレース」「みなと見学会」が中止、「巡視船一般見学」も午前みの開催となりましたが、20日に延期となった「花火大会」は連日の霧が晴れ、初夏の訪れを感じる鮮やかなフィナーレを飾りました。





医師・医療従事者および介護従事者修学資金の貸付事業を活用しませんか

医師や医療従事者・介護従事者を目指し進学・在学する方で、将来、市内で開業もしくは市内の医療機関などに従事しようとする方に修学資金の貸し付けを行っています。

- 医師…30万円以内（入学月加算あり）
- 看護師・助産師…①一般 10万円以内 ②特別 20万円以内
- 薬剤師・保健師…10万円以内
- 准看護師・診療放射線技師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士・臨床工学技士・言語聴覚士・歯科衛生士…6万円以内
- 看護師（通信制）…5万円以内
- 介護福祉士…①一般 4万円以内 ②特別 8万円以内

【貸付条件】
修学資金の貸し付けを受けた期間以上、市内で開業または市内の医療機関などで貸し付けを受けた職として従事すること。
※看護師・助産師・介護福祉士の②の特別修学資金を選択した場合は、従事期間が貸し付けを受けた期間の1.5倍となります。
※詳しくはお問い合わせください。

問合せ 市健康推進課健康推進担当
☎（23）6111番 内線 2131

「相続登記・遺言書相談会」を開催します

令和6年4月1日から「相続登記の申請義務化」が始まっています。
釧路地方法務局根室支局では、相続登記が未了の方や、相続人の負担を減らす自筆での遺言書を法務局に保管することを考えている方を対象に「相続登記・遺言書相談会」を開催します。当日は相談内容に応じたご案内をさせていただきます。

日 8月5日(水) 9時～11時40分／8月19日(水) 13時～16時40分
※1組あたり40分程度（要予約）
場 釧路地方法務局 根室支局
申・問 釧路地方法務局 根室支局
☎（23）4874番

「まちかどキャンパス in 根室」を開催します

北海道科学大学との地域振興等包括連携協定事業として、「まちかどキャンパス in 根室～健康を科学する～」と題したイベントを開催します（申込不要）。

日 8月22日(土) 10時30分～（開場：10時）
体験フース ①AED ペーパークラブ

ト ②調剤体験 ③漢方入浴剤づくり
※一部時間や体験内容が変更となる可能性があります。
場 市総合文化会館
問 市総合政策室総合政策担当
☎（23）6111番
内 3382

「自衛官」を募集

防衛省では、自衛官（陸海空自衛隊）を募集しています。

【2等陸・海・空士(任期制自衛官)】
受験資格 18歳以上33歳未満
募集締切 9月1日(火)必着
試験日 9月24日(木)～26日(土)のいずれか1日
【一般曹候補生】
受験資格 18歳以上33歳未満
募集締切 9月1日(火)必着
試験日 9月21日(月)～22日(火)のいずれか1日
【共通事項】
身分 特別職国家公務員
※その他、各種試験（航空学生・防衛大学等）を実施します。詳しくはお問い合わせください。

問 自衛隊根室地域事務所
☎（24）3651番

集落協定の実施を公表

中山間地域等直接支払制度は、農業の生産条件が不利な地域において、農業生産活動を維持するため、協定面積に応じて交付金を支払う制度で、年に一度実施状況を公表しています。

公表期間 8月3日(月)～17日(月)
※土日を除く
公表場所 市農林課農政担当（市役所2階29番窓口）
※市ホームページにも掲載しています。
問 市農林課農政担当
☎（23）6111番
内 2211

第30回根室市防火パークゴルフ大会を開催します

市消防本部では、防火パークゴルフ大会を次のとおり開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

日 9月12日(土) 9時～（小雨決行）
場 市パークゴルフ場（宝林町）
対 根室市民
定 70名
料 無料
申込方法 市パークゴルフ場に備えている申込用紙に必要事項をご記入ください。
申込期間 8月1日(土)～9月3日(木)
※定員になり次第、受付を終了します。
問 市消防本部警防課予防・保安担当
☎（24）3163番

令和8年度就業支援セミナーを開催します

「毎日がぐっとラクになる AI 活用術」をテーマに講習会を開催します。

日 8月15日(土) 10時～
場 市総合文化会館 中会議室
対 ひとり親家庭の父母・寡婦等、及びひとり親になる可能性のある方
定 10名（要申込・託児有）
講師 産業カウンセラー、パソコン講師
※同時開催の巡回相談など、詳細はお問い合わせください。
申・問 釧路母子家庭等就業・自立支援センター
☎ 0154（22）2401番

公共職業訓練の受講生を募集

令和8年度10月職業訓練受講生を募集しています。また、あわせて訓練コース見学会を開催します。

対 ハローワークに求職の登録をしている方
訓練コース・定 建設荷役車両運転科 20名／ビジネスワーク科 15名
訓練期間 建設荷役車両運転科 10月2日(金)～令和9年3月26日(金)／ビジネスワーク科 10月2日(金)～令和9年3月30日(火)
料 20,000円（テキスト代）
募集締切 9月1日(火)
選考日 9月7日(月)
見学会 8月6日(木)・20日(木)・27日(木)
※詳細はお問い合わせください。
申 ハローワーク釧路または最寄りのハローワークまで
☎ 0154（41）1201番（ハローワーク釧路）
問 ポリテクセンター釧路
☎ 0154（57）5938番

「第30回ねむろ健康まつり」を開催します

健康で活力ある地域社会の実現を目指し、健康づくりに役立つ情報の提供や健康に関する意識の高揚を図ることを目的に開催します。
血圧測定や骨量・血流状況をチェックするコーナーのほか、体力診断や医療、歯科などの各種相談コーナー

市立根室病院 新任医師紹介



なかじま りこ 中嶋 理子 医長

入職にあたってひとこと

根室の地域の方々が、ケガをしたりどこかを痛めても安心して暮らせるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

診療科 整形外科

日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会スポーツ認定医
日本整形外科学会リハビリテーション医

所属学会

日本整形外科学会
日本人工関節学会
日本股関節学会

などを設けます。

会場内でスタンプを集めると、豪華賞品が当たる抽選に参加できます。記念品やこども用の景品もご用意しておりますので、皆様のご来場をお待ちしています。

日 8月30日(日) 10時～15時
場 市総合文化会館 多目的ホールほか
問 市健康推進課健康推進担当
☎（23）6111番
内 2133

「根室市長選挙立候補予定者説明会」を開催します

第19回根室市長選挙の立候補予定者説明会を開催します。

日 8月3日(月) 13時30分～
場 市役所2階 防災研修室

※1陣営2名までの出席とさせていただきます。

問 市選挙管理委員会事務局
☎（23）6111番
内 2371



← 詳細はこちら
（市ホームページ）

「移動期日前投票所（移動投票車）」を利用の方は申請が必要です

投票所までの移動が困難な方の投票機会を確保するため、期日前投票期間中に投票設備を備えた車輛が自宅前へ伺い、その場で投票できる「移動期日前投票」を実施します。

対 ①要介護認定 1級～5級 ②身体障害者手帳1・2級（下肢機能障害・体幹機能障害・視覚障害）③65歳以上で投票所までの移動が困難な方
申込方法 申請書（市選管窓口）またはオンライン申請
申込期間 8月10日(月)～9月1日(火)
利用期間 9月7日(月)～12日(土) 11時～17時
※利用状況によってはご希望の時間に利用できない場合があります。
※9月6日(日)の根室市長選挙立候補届出状況により、実施しない場合があります。

問 市選挙管理委員会事務局
☎（23）6111番
内 2371

働くみんなに、大きな安心。

中退共は、1959年の設立以来、120万社以上の中小企業にご利用いただいている国の退職金制度です。

中退共 小企業退職金共済制度

安心

確実な退職金支払
安心の資産運用

有利

掛金は全額非課税
掛金の一部を国が助成

簡単

外部積立型で管理が簡単
退職金試算額もお知らせ

（独）勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234



詳しくは
ホームページをご覧ください。



ねむろメール登録



ねむろのぼうさい
(Facebook)



ねむろのぼうさい
(X)



根室市戦没者追悼式の挙行について

平和への誓いを新たにし、戦没者へ追悼の誠をささげる「根室市戦没者追悼式」を挙行します。

8 / 15 (土) 11時59分～ (受付は11時より)

場所：総合文化会館多目的ホール

問合先 市社会福祉課社会援護担当
☎(23)6111番 内線2101

「図書館カフェ」の開催について

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。読書や雑談など、自由にお過ごしいただけます。

今回は特別企画として、ミニ縁日コーナー&お祭りDVD上映を行います。夏祭り気分の楽しい一日を、図書館で味わいませんか。

日 8月2日(日) 午前10時～15時30分
場 市図書館2階 集会室
問 市図書館
☎(23)5974番

第20回夏休み市民ラジオ体操の集いを開催します

「早起きして、美味しい朝食を食べ、夜は早寝する習慣を身につける」毎年恒例の市民ラジオ体操の集いを開

催します。

※毎週土日には、ときわ台公園でもラジオ体操を行っています。あわせてご参加ください。

日・場 8月1日(土) 北斗小学校グラウンド／8月2日(日) 成央小学校グラウンド／8月3日(月) 花咲小学校グラウンド
※全日程6時30分～7時
対 どなたでも
問 根室市民ラジオ体操の会(担当：加藤)
☎(24)3661番

花火の取り扱いにご注意を

これからの季節は、家族や友人などと花火をする機会も多くなります。花火の正しい使い方を理解し、みんなで楽しく遊びましょう。

【花火を安全に遊ぶポイント】

- ①花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう。
- ②花火をする前に水の入ったバケツを用意しましょう。
- ③花火を人や家に向けたり、燃えやすいもののある場所で遊んだりしないようにしましょう。
- ④風の強い時は、花火遊びはやめましょう。
- ⑤時間と場所は、他の迷惑にならないようにしましょう。
- ⑥広い場所で、必ず大人と一緒に遊びましょう。

問 市消防本部警防課予防・保安担当
☎(24)3163番

個人事業税・第Ⅰ期の納期限は8月31日(月)です

納期限までに必ず納めましょう。
金融機関・振興局窓口・コンビニエンスストアのほか、スマートフォン・タブレット端末から決済アプリを用いて納税することができます。
詳しくは根室振興局税務課までお問い合わせください。

問 根室振興局税務課
☎課税係(24)5482番／納税係(24)5466番

第10回最東端ねむろシーサイドマラソン～北方領土を望む～ 沿道でのご声援をよろしくお願いします

8月16日(日) スタート・ゴール場所：根室市青少年センター

スタート時刻

9:00 ハーフ
9:05 3km
9:10 1km
9:40 10km
9:45 5km

※交通規制へのご協力を
お願いします。

ゲストランナー



かわうち ゆうき
川内 優輝さん

応援ランナー



あまん かおり
阿萬 香織さん



ひとう ともみ
尾藤 朋美さん

詳細は
公式ホームページを
ご覧ください▶



問合先 「最東端ねむろシーサイドマラソン実行委員会事務局」
(市青少年センター内) ☎(23)5982番

NCwindow

初夏のハルニレと生きものとの関係

ネ イチャーセンターに隣接する東梅自然学習林では、30種類以上もの木々を観察することができます。なかには幹回りが2mにもなるハルニレの木がところどころにあり存在感を放っています。

6月のある朝、ネイチャーセンターの観察窓前の景色を眺めているとハルニレの木の横枝に見慣れないコブのような塊を見つけました。双眼鏡で確認するとそのコブが動いたのです。なんとシマリスでした。シマリスはリスの仲間の中では比較的地上で行動することが多い種類のため物珍しく観察を続けていると、芽吹き始めた細い枝先まで伝っていき、たわわに実ったハルニレのタネを食べ始めました。

6月の別の日には、歴史と自然の資料館の外山雅大学芸員と共に根室高校の生徒に野鳥観察の指導をしていた際、やはり別のハルニレの木でシマリスがタネを食べているところに遭遇しました。この日は午後のあまり野鳥を期待できない時間帯の指導だった。



ハルニレのタネを食べるシマリス



地上に落ちたハルニレのタネ

たのですが、樹上をマヒワやウソ、カワラヒワといった小鳥たちがにぎやかにしていました。「なぜだろう？」と生徒たちとじっくり観察していると、なんとハルニレのタネを食べにきていることが分かりました。

さらに別の日には、ベニマシコやアオジもタネを食べているところを確認したほか、ゴジュウカラ、コゲラ、エナガ(シマエナガ)は、ハルニレの枝葉などについた虫をくわえている様子もみることができました。虫を食べていた3種はちょうど子育ての真っ只中で、食べ盛りのヒナたちに与える食べ物になっていたのかもしれません。

ハルニレがこれらの生きものたちにとって、根室の初夏のとっても大切な食料の調達場所になっていることがわかる出来事でした。

まもなく秋の実りの時期を迎えます。どんな生きものが何を食べているか、そんな視点でも身近な自然を楽しんでみてはいかがでしょうか。

ネイチャーセンターが隔月で発行する「ネイチャーセンターだより 2026年7,8月号」では、本文で紹介した小鳥たちの様子をカラー写真でご覧いただけます。



図 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 掛下 尚一郎((公財)日本野鳥の会所属)

写真で見る

根室の歩み

砂のアートフェスティバル



～昭和62年8月16日撮影～

昭和60(1985)年の国際青年年の頃は、青年活動の一環で街おこしと直結するイベントが相次いで行われていました。勤労青少年ホームの利用者たちで実行委員会を作った「砂のアートフェスティバル」もその一つでした。友知海岸の砂浜で砂像づくりを競い合うイベントには、多くの市民が参加していました。当時、砂像のイベントは全国各地で注目され、実行委員は、鹿児島県加世田市(現在は南さつま市)の「吹上浜、砂の祭典(サンド・クラフト)」の運営を学ぶため、視察にも行っていたのです。根室の街を盛り上げようとしていた若者たちの思いは、今も受け継がれています。

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 市子ども家庭センターすくすく TEL (23)6111 番 (内線2123・2124)			
4カ月児健診	8月5日(水)・9月2日(水)	11時50分～12時30分	会場:根室市役所
9・10カ月児健康相談	8月14日(金)	12時50分～14時00分	会場:図書館
1歳6カ月児健診	8月13日(木)	12時00分～13時00分	会場:根室市役所
3歳児健診	8月6日(水)・9月3日(木)	12時00分～13時00分	会場:根室市役所
5歳児健診	8月26日(水)	13時30分～15時00分	会場:根室市役所
離乳食教室	8月7日(金)・9月4日(金)	13時30分～14時30分	会場:総合文化会館
子育て相談所「ぶらんこ」 市まつもと保育所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8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	【第1・3・5水曜日】 9時15分～11時30分 【第2・4水曜日】 14時15分～16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。 ※第3木曜日はふれあいを実施しませんのでご注意下さい。
ふれあい 1歳6カ月～就学前の親子	第1・2・4・5 木曜日	9時15分～11時30分	
いこ～よ 1歳6カ月～就学前の親子	8月21日(金)	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」 市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	〔午前午後〕 月・火・金曜日、第3木曜日 〔午前のみ〕第2・4水曜日 〔午後のみ〕第1・3・5水曜日 第1・2・4・5木曜日	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) ※不明な点はつどいの広場クルクルまたは子育て相談所までお問い合わせください。
保育所開放 市まつもと保育所 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	8月12日(水) 9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2024)	●行政相談 8月5日(水)・8月19日(水)・9月2日(水) 13時30分～15時30分 会 市役所 1 階相談室 問 釧路行政監視行政相談センター ☎ 0154 (23) 7136 番	●高齢者の介護などに関する相談 問 市介護福祉課地域包括支援センター ☎ (23) 6111 番 (内線2161・2162)
●消費生活相談 会・問 市消費生活センター ☎ (24) 9065 番	●釧路年金事務所相談【要予約】 8月25日(火)13時～17時 8月26日(水) 9時～13時 会 総合文化会館特別会議室 問 釧路年金事務所 ☎0154 (25) 1521 番	●子ども教育相談 9時～17時 問 市教委青少年相談室 ☎ (23) 2859 番
●法律相談【要予約／無料】 無料法律相談 8月28日(金)10時～16時 会・問 市市民相談室 ☎ (23) 6111 番 (内線2024)	●不妊・不育・妊娠・出産相談 問 市子ども家庭センターすくすく ☎ (23) 6111 番 (内線2123・2124)	●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3312)
釧路弁護士会法律相談 8月6日(木)14時～17時 会 根室市総合文化会館 問 釧路弁護士会法律相談センター ☎ 0154 (41) 3444 番	●女性の健康相談 9月2日(水)10時～16時 申込期限 8月28日(金) ※事前予約制です 問 根室保健所 ☎ (23) 5161 番	●障がい者就業相談【要予約】 8月6日(木)・8月20日(木)・9月3日(木) 10時～15時 会 市役所 1 階相談室 問 市社会福祉課福祉担当 ☎ (23) 6111 番 (内線2112・2113)
●こころの健康相談 ●肝炎ウイルス検査・H I V 抗体検査・H T L V - 1 抗体検査 問 根室保健所 ☎ (23) 5161 番		●健康・栄養・禁煙相談 問 市健康推進課健康推進担当 ☎ (23) 6111 番 (内線2132・2133)

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月12日(水)は休診となります。					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
乳腺外来(乳がん検診) 8月 14 日(金)・18 日(火) ※要予約					
心臓血管外来 8月 13 日(木)・27 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月13日(水)は休診となります。					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
膝・リウマチ外来 8月 6 日(木)・20 日(木)					
産婦人科 ★8月13日(木)・14日(金)は代診となります。					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
13:30～15:00	○		○		○
眼科 ★コンタクト外来は休止しております。					
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月26日(水)は休診、27日(木)は代診となります。					
8:30～11:00		○	予約	○	○
13:30～15:00	予約				
皮膚科 ★8月10日(月)・20日(木)は休診となります。 ★8月17日(月)・18日(火)・19日(水)は代診となります。					
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。					
耳鼻咽喉科 ★8月 4 日(火)は予約診療のみ、5 日(水)・12 日(水)は休診となります。					
8:30～11:00	○	○	予約	○ 8月20日	○ 8月21日 10:00まで
13:30～15:00	○	○		○ 8月20日	
脳神経外科 ★入院治療は取り扱っていません。 ★8月31日(月)は受付時間が14時までとなります。					
8:30～11:00	○		○		
13:30～15:00	○		○		

市立根室病院 ☎ (24)3201 番

	月	火	水	木	金
内科専門外来（予約の方）	★午前は 8:30～11:00、午後は 13:30～15:00 に受け付けています。				
	消化器内科	○	○	○	
	循環器内科	○	○ (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)	○ (第1・3週の午前のみ)	○ (午後のみ)
小児科予防接種等	脳神経内科		○ (午後のみ)	○ (午後のみ)	
	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。
※診療体制に変更が生じる場合がありますので、病院HPまたは院内掲示をご確認いただきますようお願いいたします。
※当院は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。正確な情報を取得・活用するため、マイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。

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。			
8月16日	トキワ医院 ☎(24)3221番	8月30日	根室共立病院 ☎(24)4786番
8月2日、9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。)

根 高 通 信 「インターハイ出場（陸上競技部）」

6月16日(火)～19日(金)にかけて第79回北海道高等学校陸上競技選手権大会(全道大会)が帯広の森陸上競技場で開催され、9名の選手が出場しました。大会前日まで調子の良かった選手や伸び悩んでいた選手と様々でしたが、男子200mの部で予選、決勝と自己ベストを更新した3年次生の小熊風選手が5位に入賞し、7月30日(木)から滋賀県で開催される全国大会へ

の出場権を獲得しました。
陸上競技部が全国大会に出場したのは、平成21(2009)年に奈良県奈良市で開催された第62回全国高校陸上に、ハンマー投で出場して以来、実に17年ぶりとなります。
また、今大会では3年次生松崎選手、柴田選手、2年次生楠木選手、4×100リレー(楠木一辻一松崎一小熊)も自己ベストを更新し、好成績を収め

ました。涼しい日が続き暑さ対策も難しいところですが、これまでの練習の成果を余すところなく発揮してきてください。



全道大会壮行会(6月9日)



根室に伝わる民謡を唄い継ぎ、地域の文化を守り続けている「根室民謡研究会」。盆踊りや文化祭などで親しまれる唄声は、伝統を未来へつなぐ役割も担っています。今回は同会の活動について、石塚由美子会長にお話を伺いました。

▶ FOCUS 56年受け継がれる民謡

根室民謡研究会は昭和45年、三味線愛好者による「糸の会」として発足しました。その後、民謡の唄も学ぼうと現在の名称となり、今年で結成56年を迎えます。会員が多かった頃は39人が在籍したものの、現在は大人8人、子ども4人の計12人で活動しています。

年3回のステージに向け、唄や三味線、お囃子、太鼓の練習を重ねています。一曲を1年以上かけて学ぶこともあり、声や音を合わせながら民謡を磨いています。

▶ FOCUS 地域に響く唄声

毎年の盆踊りでは、郷土芸能「根室盆唄」を唄い続けています。石塚会長は「先人が残してくれた根室盆唄を風化

させたくありません」と話します。文化祭では唄に合わせて踊りも披露し、子どもの会員が多かった頃には、三味線や太鼓の演奏も行っていました。

これまでは、全道大会で高校生や中学生が優勝、準優勝に輝いたほか、江差追分全国大会で入賞した会員もいます。また、発表会やチャリティショー、老人施設への慰問にも取り組み、民謡の魅力を届けてきました。

▶ FOCUS 子どもたちへつなぐ伝統

昨年から、公民館事業「ねむろキッズ～未来に繋ぐ～民謡っこ」の講師を務め、子どもたちに民謡の楽しさを伝えています。講座後に開かれた「根室管内民謡のつどい」では、子どもたちが練習の成果を披露し、その経験をきっかけに研究会へ入会。現在も毎週土曜日の練習に励んでいます。

子どもたちは飲み込みが早く、教わったところもすぐに直していくそうです。唄だけでなく、三味線や太鼓に興味を持つ子もいます。習い事の合間を縫って通う子どもたちと、送迎を続ける家族の支えが、新たな唄声を育てています。

▶ FOCUS 未来へ唄い継ぐために

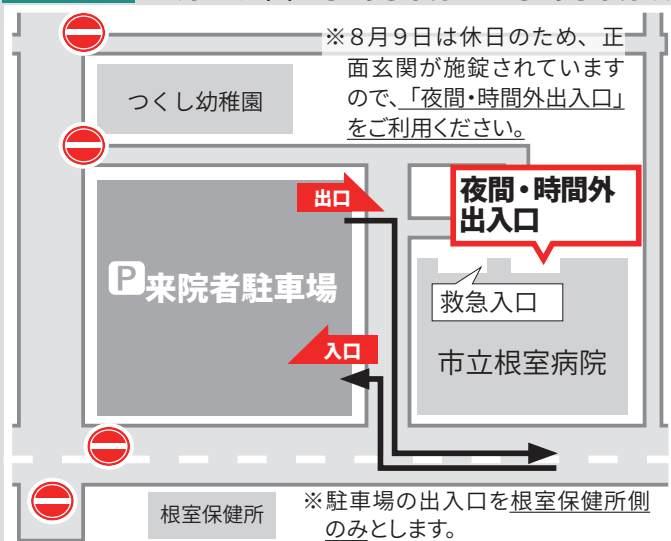
現在は80～92歳の会員6人が活動を支え、後継者不足も課題です。一方、民謡を学び続ける子どもたちは会の大きな希望。石塚会長は、子どもたちへの指導や根室盆唄の普及に力を注いでいます。

民謡は、楽しく声を出すことで健康づくりにもつながり、肺や喉の筋力を鍛えることから、高齢者にもおすすめだといえます。世代を越えて唄い、地域の文化を分かち合う。未来へつながる唄声は、今日も根室に響いています。

市立根室病院からのお知らせ

金刀比羅神社例大祭「神輿行列」通過に伴い、一部駐車場の利用方法を制限します。

制限日時 8月9日(日) 13時50分～15時30分頃



イベントにはバスで!!!

バスに乗ってイベントに参加しよう

根室中部広域生活交通協議会及び中標津空港利用促進期成会では、バス利用促進にあわせ、観光振興、飲酒運転撲滅、CO2削減のためのエコ運動として、バス無料乗車券を配布します。

なかしべつ夏祭り 8月8日(土)・9日(日)

じゃがいも伯爵まつり(中標津) 9月6日(日)

別海町産業祭 9月12日(土)・13日(日)

まちなか賑わい秋の陣(中標津) 9月13日(日)

【無料乗車券申込期間】各イベント開催3日前まで

※バスは中標津空港線の利用になります。

※小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。

申請・問合先 市総合政策室総合政策担当
☎ 23-6111 (内線 3381)

ごみ収集 休業 と 振替 のお知らせ

金刀比羅神社例大祭の開催に伴い、
8月8日(土)のごみ収集は休業となります。

- 振替日 -

- 可燃ごみ…収集日が該当する地区については、次回の収集日に収集します。
- 資源ごみ…振替収集日は以下の通りです。

8日(土) → 15日(土)

【問合先】市生活環境課環境衛生担当
☎ (23) 6111番 内線3141～3143

根室市の人口

令和8年7月1日現在の人口 (前月比)	
世帯数: 11,916 世帯 (-5)	
総人口: 21,588 人 (-11)	
(うち外国人 823人)	
男性: 10,258 人 (-7)	
(うち外国人 215人)	
女性: 11,330 人 (-4)	
(うち外国人 608人)	
— 令和8年6月 1カ月の転出入等 —	
転入: 66 人 出生: 8 人	
転出: 60 人 死亡: 25 人	
その他の増減: ±0 人	

編集後記

我が家にはエアコンが無く、数年前からスポットクーラーを使っている。息子が帰省している時は溜まったドレン水を捨てるを手伝ってくれたが、家庭内階級により今夏から必然的に私の日課となった。遠く離れた息子よ、君の不在を感じながら、父は今日も一人、バケツに溜まったドレン水を捨てているぞ。(R)