

根室

May

5

2016 vol.913



特集 ~ねむるの子育て応援します~

入学式

ねむろの子育て応援します

～子どもを安心して生み育てることができるまちを目指して～

市では、子育ての希望をかなえるため、平成27年度から「第3子目以降の保育所・幼稚園保育料及び小中学校給食費の無料化事業」などの子育て支援施策をスタートさせました。

さらに、平成28年度からは、こども医療費の助成範囲を拡充し、新たに中学生と高校生の入院医療費の助成を行うなど子育て支援の充実を図り、妊娠、出産、子育てまでのライフステージに合わせた「喜ばれる支援」「未来志向の支援」「市民合意の支援」を目指し、市民みなさんが身近で利用しやすい支援を進めていきます。

【平成28年度の主な取り組み】（太字は新規・拡充事業）

妊娠・出産

- ①妊婦健康診査費用の助成
- ②出産支援金
 - ・1回の分娩につき一律3万円の助成



マタニティーマークは妊産婦さんにやさしい環境づくりを目指し、子育てのしやすいまちづくりを推進するとともに、社会全体で子育てを応援していく意識の啓発を図るもので

こんな支援もあります。

- 不育症治療費の助成
- 不妊治療費の助成
- 大人の風しん予防接種費用の助成

気づいたら、思いやりのある行動をお願いします。

電車・バスの中で…



階段の上り下りで…



子育て

③子育て世帯への医療費支援

- ・小学生までの医療費（通院・入院）の助成
- ・中学生および高校生の入院医療費の助成 [拡充]



④多子世帯の経済的負担軽減

- ・第3子以降の保育所・幼稚園保育料などの無料化
- ・第3子以降の小中学校給食費の無料化

⑤子育て世帯の外出支援

- ・市役所および図書館へ多目的トイレ（乳幼児連れ利用者向け）の整備 [拡充]

⑥定住促進に向けた宅地取得支援

- ・子育て世帯向けの分譲地の整備



⑦保育環境の充実

- ・民間保育園の建設への支援 [新規]
(定員拡大、一時保育などの充実)

⑧保育施設の充実（老朽化対策）

- ・落石へき地保育所の新築に向けた準備 [新規]

親の就労

⑨保護者の就労支援

- ・成央放課後児童教室の定員拡大 [拡充]

⑩女性の就労支援

- ・再就職等に向けた職場体験・資格取得への支援



問合先：市少子化対策推進室

TEL(23)6111 番 内線 2257



年金生活者等支援臨時福祉給付金 についてお知らせします



年金生活者等支援臨時福祉給付金とは

年金生活者等支援臨時福祉給付金は、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の少ない高齢者の方を支援するために実施するものです。平成28年前半の個人消費の下支えと高齢者世帯の所得全体の底上げを目的としています。

支給対象者および支給額

▼支給対象者（次の①、②の両方に該当する方が対象です。）

- ①平成27年1月1日において根室市に住民登録している方で昭和27年4月1日以前に生まれた方
- ②平成27年度分の市民税（均等割）が課税されていない方
ただし、市民税が課税されている方の扶養親族等（注1）となっている場合や生活保護の受給者となっている場合は対象となりません。

※平成27年1月2日以降に根室市に転入された方は、以前にお住まいの市町村から支給されます。
※DV被害者で、他市町村から住民票を移さずに根室市にお住まいの方はご相談ください。

（注1）扶養親族等とは、税法上の控除対象配偶者、配偶者特別控除における配偶者、扶養親族、青色・白色事業専従者をいいます。（16歳未満の年少者は扶養控除の対象になりませんが扶養親族に含みます）

▼支給額

○対象者1人につき

30,000円（1回限りの支給となります）



“振り込め詐欺” や “個人情報の詐欺” にご注意ください

市役所や厚生労働省の職員などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、市役所や警察署にご連絡ください。

- 根室市役所 電話(23)6111番（内線2174・2183）
- 根室警察署 電話(24)0110番
- 警察相談専用電話 #9110

[支給対象と思われる方には4月下旬に申請書を発送しました]

給付金を受け取るには申請が必要です

申請期間

平成28年5月11日（水）から平成28年8月12日（金）まで

申請方法

- ①申請会場に申請書を持参して提出
- ②郵送により市役所に申請書を提出（8月12日消印有効）

申請会場

1 特設会場

(1) 総合文化会館多目的ホール	5月11日(水)	9:00~16:00
(2) 西和田会館	5月12日(木)	9:30~11:00
(3) 落石会館	5月12日(木)	13:00~16:00
(4) 温根沼会館（みずとり）	5月13日(金)	9:30~11:00
(5) 厚床会館	5月13日(金)	13:00~16:00
(6) 第二老人福祉センター	5月16日(月)	9:30~12:00
(7) 花咲港会館	5月16日(月)	14:00~16:00
(8) 瓏瑤瑁第二会館	5月17日(火)	9:30~11:30
(9) 歯舞会館	5月17日(火)	13:30~16:30
2 市役所ロビー	5月12日(木)~31日(火)	9:00~17:20
※土・日・祝祭日は除きます。		
3 介護福祉課窓口（16番）	6月1日(水)~8月12日(金)	9:00~17:20
※土・日・祝祭日は除きます。		

申請書

- ▼支給対象になると思われる方には4月下旬に申請書を発送しました。
- ▼申請書が届かない場合でも、支給要件に該当すると思われる場合は市役所に電話いただくか、申請会場に直接お越しください。

給付金の受取方法

- ▼指定する金融機関の口座に順次振り込みます。
- ▼金融機関に口座が無い場合などに限り、市役所の窓口で受け取ることができます。
- ▼申請会場で、申請当日に給付金を受け取ることはできません。

留意事項

- ▼申請書の記載や添付書類に不備がある場合は、給付が受けられない場合があります。
- ▼審査の結果によって給付金が受けられない場合があります。
- ▼給付後に支給対象とならないことが判明した場合は給付金を返還していただきます。

問合先

- ▼〒087-8711 根室市常盤町2丁目27番地 根室市役所
- ▼電話（23）6111番
(給付金)市民福祉部介護福祉課高齢者福祉担当 内線2174・2183
(市民税の課税状況)総務部税務課課税担当(市民税)内線2152

後期高齢者医療保険料率を見直し

■平成28・29年度の保険料率が変わりました

◆保険料の計算方法（平成28・29年度）

保険料額は、被保険者が等しく負担する「均等割」と所得に応じて負担する「所得割」の合計で計算します。

均 等 割 【1人当たりの額】 49,809円 ※前年より1,663円減額	+	所 得 割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (平成27年中の所得 - 33万円) × 10.51% ※前年より0.01%減	=	1年間の保険料 【限度額57万円】 (100円未満切り捨て) ※変更なし
---	---	--	---	--

●年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

平成28年度の保険料額は、7月に個別にお知らせします。

■保険料の軽減について

次の①～③に当てはまる被保険者の方は、保険料が軽減されます。

① 均等割の軽減

世帯の所得に応じて、4段階の軽減があります。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割軽減
33万円	8.5割軽減
33万円 + (26万5千円 × 世帯の被保険者数) ※前年より5千円分拡大	5割軽減
33万円 + (48万円 × 世帯の被保険者数) ※前年より1万円分拡大	2割軽減

平成28年度	前年度比
4,980円	約 200円減
7,471円	約 300円減
24,904円	約 800円減
39,847円	約1,300円減

※2割・5割軽減の範囲が拡大されました

●軽減は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。

●被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

●昭和26年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に関わる所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

② 所得割の軽減

被保険者個人の所得で判定します。

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減



③ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したときに被用者保険（主にサラリーマンの方が加入している健康保険）の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が9割軽減になります。

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

TEL 011(290)5601番

市介護福祉課高齢者福祉担当

(1階 16番窓口)

TEL (23)6111番 内線2174・2183

根室市行政情報配信サービス(ねむろメール)を開始!!

市では、電子メールを使って、防災情報をはじめ日常の生活に役立つ情報をメールで配信する「行政情報メール配信サービス（ねむろメール）」を開始しました。このサービスは、電子メールアドレスをお持ちの方なら、どなたでも利用できます。多くの皆さんの登録をお待ちしています。

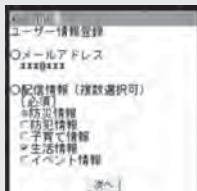
配信メニュー

防災情報（※選択必須）	子育て情報	防犯情報	生活情報	イベント情報
<ul style="list-style-type: none">・避難情報【随時】・災害時の注意喚起情報【随時】・通行止め情報【随時】など	<ul style="list-style-type: none">・乳幼児健診情報・子育て教室情報・子育て相談所情報・保育所情報など	<ul style="list-style-type: none">・消費者相談の事例・不審者情報【随時】・犯罪情報【随時】など	<ul style="list-style-type: none">・献血情報・日曜当番医情報・ゴミ収集情報【随時】・臨時休校情報【随時】など	<ul style="list-style-type: none">・観光関係イベント情報・文化関係イベント情報・スポーツ関係イベント情報・その他のイベント情報など

登録方法

① QRコードを読み取り、空メール(件名・本文不要)を送信
※QRコードの読み取りができない場合は
mail.nemurocity@raiden.ktaiwork.jp
宛に空メールを送信してください。

② 数分以内に登録用URLが記載されたメールが届きますので、配信情報を選択し、次へをクリック



③ 登録内容を確認し、登録をクリック

登録完了！

登録完了のお知らせメールが届きます。その中に、登録内容の変更・配信解除用 URL も記載されています。

- !**
- 配信されるメールは、送信専用ですので、返信はできません。
 - 登録無料ですが、通信料などは登録者の負担となります。
 - 迷惑メール設定などをされている方は、nemuro-city@raiden.ktaiwork.jpからのメールを受信できるようにしてください。



空メールを送信し、登録用URLから配信情報を登録



登録は
コチラから



市役所からの行政情報を
メールで受信



問合先 市総務課広報広聴担当
TEL(23)6111番 内線2213



銀メダルを胸に凱旋

▼ 榊原一輝選手リレハンメル冬季ユース五輪大会結果報告

3 / 28 ▲

リレハンメルで行われたユースオリンピック冬季競技大会に出場した帯広南商業高2年の榊原一輝選手（光洋中学校出身）が、長谷川市長に結果を報告するため、市役所を訪れました。

榊原選手は、スピードスケート男子500mで、36秒84の好タイムを出し、世界第2位に輝きました。胸に掛けられた銀メダルを見て、長谷川市長は「根室にとって明るいニュース。これからも活躍を期待しています。」と健闘をたたえると榊原選手は「チャンスがあれば、オリンピックも視野に入れ、頑張りたいです。」と笑顔で答えました。



銀メダル獲得を祝い市役所庁舎に掛けられた懸垂幕

今シーズン榊原選手が出場した主な大会

27. 10. 23	全日本スピードスケート距離別選手権大会（長野県） 500m (23位)、1,000m (21位)
27. 11. 15	ジュニアワールドカップスピードスケート競技会第一戦（フローニンゲン） 500m (19位)、1,000m (22位)
27. 11. 29	ジュニアワールドカップスピードスケート競技会第二戦（ベルリン） 500m (15位)、1,000m (29位)
28. 1. 19	全国高等学校スケート競技選手権大会（岩手県） 500m (1位)、1,000m (2位)
28. 2. 5	JOCジュニアオリンピックカップ全日本ジュニアスピードスケート選手権大会（長野県） 500m (3位)、1,000m (5位)
28. 2. 12	ユースオリンピック冬季競技大会（リレハンメル） 500m (2位)、1,000m (16位)

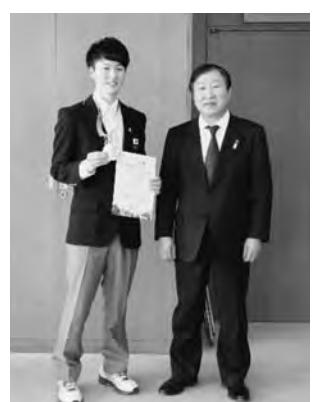


榊原一輝選手

ユースオリンピックという非常に貴重な大会で銀メダルを獲得することができ、素直に嬉しいです。レース前の異様な緊張感と観客からの声援も普段の大会では感じることのできないものでした。

この経験をこれからのスケート人生に活かしていく、来シーズンも更に飛躍していけたらと思っています。

最後に、応援してくださった地元根室のみなさん、本当にありがとうございました！



銀メダルを片手に長谷川市長と記念撮影

HipHopで親子のふれ合い

►親子ふれ合いHipHopダンス交流会 3/27◀



道内各地で活躍するダンスインストラクター小塚拓氏を講師に迎え、「親子ふれ合いHipHopダンス交流会」が市青少年センターで開催されました。ダンスを通して皆を笑顔にしたいという小塚氏が、全道179市町村を訪問する未来「Smile」プロジェクトのスタートとして行われたもので、参加した親子はユーモアいっぱいのトークを交えた指導に笑顔でダンスを楽しんでいました。

エゾアカガエルの生態を学ぶ

►フィールド講座 エゾアカガエルってどんな生き物？ 4/17◀



市内で主に両生類などの調査、研究をしている井上竜俊さんを講師に招き、春国岱ネイチャーセンターでエゾアカガエルの生態について学ぶ"フィールド"講座を開催しました。当日は、あいにくの空模様で、屋外での観察は中止となりましたが、参加した子どもたちは用意されていた生きているエゾアカガエルやエゾサンショウウオに触れながら、イキイキとした表情を見せっていました。



祝 ファーストバースデー

今年度から、ファーストバースデーすくすく健康相談と題し、1歳の誕生日月に身体測定や子育てミニ講座、ふれあい遊びなどを行う健診日を設けました。会場には大人の背丈ほどの大型記念撮影コーナーを用意。記念すべき1回目の参加者となった4月生まれのみんなは、用意された写真撮影用のバックパネルや、おもちゃケーキに興味津々の様子でした。



太平洋を挟んだ姉妹都市

►姉妹都市シトカ市訪問 4/4～7◀



小林邦弘さんら6人が、市長や根室高等学校長と花咲小学校長のメッセージを手に姉妹都市のアメリカ(アラスカ州)シトカ市を訪問しました。訪問団はシトカ市役所や根室高校・花咲小学校の姉妹校を訪問し、預かったメッセージを届けると、それに対し、シトカ市長からは、両市の交流発展を願って白頭鷺とオオガラスが描かれた絵画がプレゼントされました。

インフォメーション

日	日時
場	場所、会場
料	対象
定	料金
員	定員
申	申し込み先
問	問い合わせ先
FAX	電話
内	ファックス
内	内線

第22回根室市植樹祭を開催



緑化への理解と認識を深め、
緑豊かな郷土づくりを推進することを目的に、植樹祭を開催します。

日　5月29日(日)10時～11時30分(少雨決行)

分　市民の森(特設会場)

場　市民の森(特設会場)

参加方法 参加を希望する方は、スコップを持参のうえ、直接市民の森にお集まりください。

問 市農林課林務・自然保護担当

TEL (23)61111番

内 2267

「乳がん検診」を実施

平成28年度の「乳がん検診」を実施します。昨年度に検診を受けられた方は、今年度受

診することができます。

日　6月18日(土)～6月20日(月)

①8時30分～9時②9時30分～10時③12時30分～13時④13時30分～13時50分

対象 40歳以上の女性の方

料金 児童デイサービスセンター3日間各90人1,800円

申込期間 5月17日(火)～5月26日(木)

申・問 市保健課健康推進担当(23)61111番2117・2118

市民環境課からのお願い



役、もしくは1,000万円以下の罰金に処せられます。

今回の火災は幸いにも死傷者はおりませんでしたが、野外でのごみ焼きは絶対に行わないようお願いします。

＝＝＝＝＝

根室市農業委員会活動計画(案)についての意見等を募集します

農林水産省の「農地改革プラン」に基づき「平成28年度の目標及びその達成に向けた活動計画」を策定するため、「意見・ご要望を募集します。」

農業委員会平成27年度の目標及びその達成に向けた活動の点検・評価(案)並びに平成28年度の目標及びその達成に向けた活動計画(案)

募集期間 5月1日(日)～5月31日(火)

資料の入手方法 市役所ホームページ、市役所2階農業委員会、3階情報公開コーナー、歯舞支所

提出方法 資料の入手先に備え付けの「意見・要望書」を市農業委員会へ持参・郵送・

平成27年度日本赤十字社資(寄付)の報告

平成27年度日本赤十字社資(寄付)の報告

災害発生・被害の恐れのある場合や、普段の生活で不安に思うことなどの相談を24時間受け付けます。

市立根室病院新任医師紹介

さかり盛 部長

さかり
盛 部長

診療科 ○内科

主な診療内容 ○一般内科、一般外科
救急、熱傷

専門資格等 ○日本救急医学会専門医
○日本熟傷医学会専門医
○日本医師会認定産業医
○日本医師会認定健康スポーツ医
○日本化学療法学会認定医

入職にあたってひとつこと

微力ながら地域医療に貢献し市民に愛される病院の一助になれば幸いです。



消防・災害相談ダイヤル
(24)01119番

5月12日は「民生委員児童委員の日」です

平成28年経済センサスー活動調査を実施します

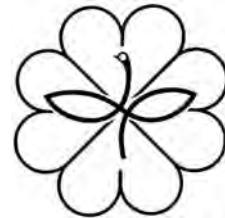


経済センサスー活動調査は、我が国における産業構造を包括的に明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、「統計法」という法律に基づいた報告義務のある基幹統計調査です。

平成28年6月1日現在で、全国すべての事業所・企業を対象に経済センサスー活動調査を実施しますので、ご理解・ご協力をお願いします。

総務省・経済産業省・北海道・根室市

今年も「広げよう地域に根ざした思いやり」をキヤツチフレーズに、5月12日から18日まで「活動強化週間」が実施されます。民生委員児童委員は、厚生労働大臣に委嘱されたボランティアとして、地域の皆さんが抱えるさまざまな心配事に



対応する相談や、福祉サービスを利用するための支援を行います。

秘密は厳守されますので、地域の民生委員児童委員へ気軽にご相談ください。

市社会福祉課社会援護担当 (23)6111番 2176・2178

内TEL (23)6111番 2273

「平成28年度第1回技能講習」参加者を募集

根室市通年雇用促進協議会では、毎年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。

本年度から中標津での受講も可能となりましたので、ご利用ください。

対季節労働者(平成27年4月1日以降離職された、短期雇用特例被保険者として雇用されている方)

根室開催種目(申込締切・開催日)
①小型移動式クレーン運転(5月25日水)/6月1日(水)~3日(金)

等の特別教育(5月30日月)/6月6日(月)~8日(火)

③高所作業車運転(6月6日(月)~13日(火))

中標津への交通費は自己負担

内TEL (23)6111番 2267

緑の募金にご協力を



森林は多くの生き物をはぐくみ、地球温暖化を防ぎ、私たちに安らぎを与えてくれます。このおかげがえのない豊かな森林と、森林を愛する心をはぐくむ活動をさらに推進していくために、募金運動にご協力をお願いします。



市内3箇所舗装工事を実施します

工事予定期間 5月中旬~12月下旬

平成28年度は、横11号線(千島町)、友知沖根婦線(友知地区)、落石無線線(落石地区)の舗装工事を実施します。

根室穂香線の初垂橋においては、橋りょう補修工事を実施します。

調査のため、隣接地への立ち入りや、交通規制がありますが、ご協力をお願いします。



問合せ先 市都市整備課都市事業担当
TEL(23)6111番 内線 2285・2286

毎週水曜日の糖尿病教室にぜひ参加を!!

市立根室病院では、糖尿病の知識を正しく得ていただくため、4月から毎週水曜日に糖尿病教室を開催しています。

糖尿病教室は、食事療法、運動療法、薬物療法などについて専門スタッフが説明を行い、皆さんの不安や疑問にお答えしています。この機会にぜひ気軽に参加してください。

【日 程】毎週水曜日

【場 所】市立根室病院 3階ディールーム

【時 間】午前11時30分~

【申 込】不要

【問合先】市立根室病院 医事課担当

【電 話】(24)3201番

納期限を忘れずに

自動車税および軽自動車税は、毎年4月1日現在で登録している自動車の名義人（所有者）にかかる税金です。5月に北海道または根室市から納税通知書が送付されますのでお忘れなく納付しましょう。

料	場	日	内	TEL
7,	総合文化会館	6月4日(土)10時～16時	納付期限 （24）54466番	問 【軽自動車税等】
000円			市税務課課税担当 (23)6111番	問 内
			2152・2153	内

「ふまねつとサポーター養成講座」の受講者を募集中

市では、歩行機能と認知機能の改善に効果がある「ふまねっこ」運動の指導者を養成する講習会の受講者を募集しています。

申込期限 5月26日(木)
申・問 市青少年センター内
社会体育課

TEL (23)5982番

**「自衛官候補生」を
募集中**

防衛省では、自衛官候補生
を募集しています。

種目・資格・試験日および会場

自衛官候補生（各自衛隊）
27歳未満の男性（18歳以上）
5月21日㈯釧路駐屯地
7月2日㈯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、お問い合わせください。
自衛官候補生については、

「自衛官候補生」を
募集中

問	年間を通じて募集しています。
TEL	自衛隊根室地域事務所
	(24)3651番
問	調理師試験の実施について
日	8月23日(火)
場	釧路市
受付期間	5月9日(月)～5月10日(火)
20日(金)	※受験手数料は6,900円 分の北海道収入証紙で納入してください。受験資格などについては、お問い合わせください。また、願書などの配布は保健所で行います。
問	根室保健所
TEL	(23)5161番

地域住民市民セミナー

～ピロリ除菌と胃がんの関連～

現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっている時代ということで、胃がんとピロリ菌除菌の関連などについてのセミナーを開催します。

日 時 5月19日(木) 18時30分～19時30分

場 所 総合文化会館多目的ホール

参加料 無料

講 師 岡田医院副院長 岡田 優二 氏

問合先 市保健課健康推進担当

TEL (23) 6111番

内線2117・2140

工 井／株式会社

—少子化問題

温水プール事業からのお知らせ TEL(22)3543番

事業名	対象	内容	期間	時間	定員	申込期間
サブインストラクター養成講習会	サブインストラクター指導員の資格取得を目指す市民の方。4泳法をだいたい泳げる方。	100m個人メドレー、初心者指導法、心肺蘇生法など	6月7日 ～7月7日 毎週火・木曜日 計10回	19時～20時30分		5月17日 ～31日
第2期脂肪燃焼コース	一般市民（学生を除く）	水中ウォーキング、負荷をかけた水中運動	6月16日 ～7月14日 毎週木曜計5回	19時30分 ～20時30分	15人 (定員締切)	5月26日 ～6月9日
大人の初めてプール教室	一般市民（学生を除く）	水慣れからキックまで	6月17日 ～7月1日 毎週水・金曜日 計5回	9時30分 ～10時30分	10人 (定員締切)	5月27日 ～6月10日
第1期チビッ子水泳教室	5・6才児で平成29年度就学の幼児	水慣れ・水遊び	6月21日～24日 計4回	14時20分 ～15時20分	15人 (定員締切)	5月31日 ～6月14日
第1期のんびり水泳教室	一般市民（学生を除く）	初步のクロール	6月24日 ～7月29日 毎週水・金曜日 計4回	11時～12時	15人 (定員締切)	6月3日 ～6月17日
第2期チビッ子水泳教室	5・6才児で平成29年度就学の幼児	水慣れ・水遊び	6月28日 ～7月1日 計4回	14時20分 ～15時20分	15人 (定員締切)	5月31日 ～6月14日

【子育て中の鳥との付き合い方】

(公財)日本野鳥の会 春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター
レンジャー 善 浪 めぐみ

春になると、自然学習林では毎年アカゲラやアオジなど10種以上の鳥が子育てをします。巣材となる枝をくわえていたり、近くの電線に止まったペアが仲良く羽繕いし合ったりする姿を見かけるようになりました。

昨年は2つがいのハシボソガラスが巣を作りました。カラスは繁殖中、巣に近寄る人を執拗に追いかけ回し恐ろしい印象がありますが、実はカラスも人が怖いのです。昨年見た抱卵中の親ガラスは、巣の存在を気づかれないようにするためか、無理な体勢を取ってわざと視線をずらしているように見えました。ただ、時にヒナを守ろうとする行動が人にとって迷惑な行動になってしまふのです。

カラスだけでなく子育て中の鳥は、誰もが神経質です。例えばシジュウカラが「ピーツピ」と鳴くと、それは仲間に危険を知らせる合図だそうです。以前ヒナにエサを運んでいる最中に出くわしてしまったシジュウカラは、巣の場所を知られないように体全体を使い「去れ！失せろ！」とでも言うように大声で鳴いていました。周囲から人が離れるのを確認してから、巣穴に戻るほどの警戒ぶりでした。そうかと思えば、ネイチャーセンターの入り口近くにある巣箱では、ヒナにエサを運ぶ親鳥の姿が何度も目撃されました。少し離れたところから人に見られている分には、危害が及ばないことを知っているのか、何ら気にならないようでした。

春から夏までの繁殖期は、鳥たちにとって子孫を残すための大切な季節です。遠くからそっと見守り、見て見ぬふりをするのがお互いにとってちょうどよい距離感かもしれません。



昨年のこととりの小道バードウォッチングの様子

問合先 春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター TEL (25)3047番

生活ガイド～衛生編～

問合先：市市民環境課 環境衛生担当 TEL (23) 6111番 内線2137



穴をあけずにスプレー缶類のみを透明な袋に入れて出してください。



■ご注意
スプレー缶類は「燃やせるごみ」「ガラスビン類」など決して他のごみと一緒に「燃やせないごみ」としてください。

■収集日
月1回「ガラスビン類」の日に収集します。

使い切ったスプレー缶類は、穴をあけずにスプレー缶類のみを透明な袋に入れて出してください。
中身が残っている場合は、屋外で中身を出しきるか、市民環境課環境衛生担当（窓口6番）までお持ちください。

これまで、使い切ったスプレー缶類は、自分で穴をあけ他の空缶と一緒に透明な袋にいれています。
しかし、北海道内の他の自治体でスプレー缶類の誤った穴あけによる火災や事故が発生していることから、根室市では、より安全にスプレー缶類を出していただくため、4月1日から出し方と収集日を次のとおり変更しています。

4月1日からスプレー缶類の出し方が変わっています。

子育て



子育て相談所「ぶらんこ」

問合先：子育て相談所（まつもと保育所2階）TEL(24)3482番

事業名	日 時	内 容	会 場
育児相談	・月～金曜日 9:00～17:00	子育てに関する悩みや不安など気軽に相談ください。	子育て相談所
	・土曜日 9:00～11:30		
ピヨピヨルーム (5ヶ月～1歳5ヶ月の親子対象)	毎週火曜日 9:40～11:30	親子ふれあい遊び・お誕生日祝いなどを行います。	
ふれあいルーム (1歳6ヶ月～就学前の親子対象)	毎週木曜日 9:40～11:30	※毎月第2火・木曜日は身体測定を行っています。要予約	
移動ふれあいルーム (1歳6ヶ月～就学前の親子対象)	毎月第3水曜日 10:00～11:30	体を動かし親子で自由遊びを楽しめます。 ※親子共上靴持参	青少年センター
5月26日(木) 10:50～11:10 ふれあいルームに保健師さんが来て「予防接種について」お話をします。			

つどいの広場「クルクル」

問合先 つどいの広場（明治交番横、道営住宅1階）TEL(24)9696番

開設日時	毎週月曜日～金曜日 10:00～15:00（12～13時閉館）
内 容	0歳～3歳までの親子が自由にあそび、交流を深める場です。また、子育ての不安や悩みなどの相談に応じます。
5月26日(木) 13:30～14:00 子育て講座『予防接種について』	

保育所開放・一時保育

希望する保育所に問い合わせてください。

内 容	日 時	会 場・申込先
保育所開放 保育所を開放し、親子で遊べる場を提供します。 (0歳から5歳までの親子対象)	5月11日(水) 6月8日(水) 10時～11時	・まつもと保育所 TEL(23)5821番 ・こまば保育所 TEL(24)3693番 ・ほうりん保育所 TEL(24)5372番
一時保育 一時的に保育が困難となるお子さま（平成28年4月1日現在、満1歳以上）を預かります。	月～金曜日 8:50～17:00 ※希望日の3日前までにお申し込みください。	実施会場 まつもと保育所 問合先 子育て相談所 TEL(24)3482番

各種相談

○消費生活相談 開庁日の9:00～17:00

会・問：市役所消費生活センター TEL(24)9065番

○市民相談 開庁日の9:00～17:00

会・問：市役所市民相談室 TEL(23)6111番(内2441)

○お酒でお悩みの方相談 5月13日(金) 13:30～15:30

会：市役所和室

問：市保健課健康推進担当 TEL(23)6111番(内2118・2131)

○法律相談 要予約（無料） 5月27日(金) 10:00～16:00

会：市役所和室 問：市民相談室 TEL(23)6111番(内2441)

○法律相談 要予約（有料：1人30分以内、5,000円）

5月12日(木)・6月9日(木) 14:00～17:00

会：総合文化会館 第1講座室

問：釧路弁護士会 TEL0154(41)3444番

会 場=会
問合先=問



○行政相談 5月18日(水)・6月1日(水)・6月15日(水)

13:00～15:30 会：市役所和室

問：伊藤(24)5656番 伊澤(27)2288番

○訓路年金事務所出張相談 要予約 会：総合文化会館 第2講座室

5月30日(月) 13:00～17:00 5月31日(火) 9:00～14:00

・年金相談事前予約専用電話 TEL0154(61)6000番

○健康相談・栄養相談 健康づくりに関する相談

会・問：市保健課健康推進担当 TEL(23)6111番(内2118・2131)

●こころの健康相談 心の病気・悩みおよびギャンブル依存などでお困りの方。相談には事前予約が必要です。

●肝炎ウイルス検査・HIV抗体検査・HTLV-1抗体検査

検査日・会場などについてはお問い合わせ下さい。

※●の問合先 根室保健所 TEL(23)5161番

病院



市立根室病院

受付時間	月	火	水	木	金
内科 (予約のない方)					
8:30~11:00	●	●	●	●	●
13:30~15:00	●	●	●	●	●
小児科					
8:30~11:00	●	●	●	●	●
13:30~15:00	●				●
外科					
8:30~11:00	●	●	●	●	●
整形外科 ★リハビリは、8:30~15:00までの受付です。					
8:30~11:00	●	●	●	●	●
13:30~14:30	●	●	●	●	●
肩関節外来 5月12日(木)・26日(木) 8:30~11:00 脊椎脊髄外来 6月2日(木) 8:30~11:00・13:30~14:30 ※5月6日(金)・11日(水)・12日(木)一般外来休診					
産婦人科 ★分娩については取り扱っていません。					
8:30~11:00	●	●	●	●	●出張医
13:30~15:00	●		●		●出張医
眼科					
8:30~11:00	●	●	●	●	(8:30~10:00) ●
泌尿器科					
8:30~11:00	●				
13:30~15:00	●				
皮膚科					
8:30~11:00		●	●	●	●
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	●	●			
13:30~15:00	●	●			
脳神経外科 ★入院治療については取り扱っていません。					
8:30~11:00	●		●		
13:30~15:00	●		●		

月	火	水	木	金
消化器内科			(午前のみ)	(午前のみ)
循環器内科	●	●	(午前のみ)	(午前のみ)
呼吸器内科			(第5水曜休診)	(第5木曜休診)
腎臓外来		●	(午後のみ)	
禁煙外来		●	(午後のみ)	
血液外来		●	(午前のみ)	(午後のみ)
糖尿病外来				(午後のみ)
もの忘れ外来		●	(午後のみ)	
不整脈外来				(偶数月第2週)
7歳未満		●	(13:30~14:00)	(13:30~14:00)
7歳以上		●	(15:00~16:00)	(15:00~16:00)
乳児健診		●	(13:30~14:00)	
慢性疾患		●	(14:00~15:30)	(14:00~15:30)

★7歳未満のBCG・ロタワクチン・二種混合ワクチンは、要予約で、それ以外の予防接種は予約不要です。
★7歳以上の予防接種は、事前にお問い合わせください。

★乳がん検診 5月18日(水)要予約

★脳ドックを予約制で実施しています。

お問い合わせは市立根室病院健診担当まで

※病院受診の際は、「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、午後からとなります。

※夜間救急外来は、現在休診していますので、平日の時間内受診にご協力ください。

※その他ご不明な点は、市立根室病院(24-3201)までお問い合わせ願います。

日曜当番

日曜当番診療を下記の日程で実施しています。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うえ、受診してください。なお、当日急に診療できない場合は他の医療機関を紹介いたします。

5月8日	市立歯舞診療所	5月15日	根室共立病院
5月22日	トキワ医院	5月29日	道東勤医協ねむろ医院
6月5日	江村精神科内科病院		

※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なっています。
(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。)

5. 4. 3. 2. 1. **「和食調理の時のひと工夫」**
- 和食は薄味に仕上げて、煮汁にとろみをつけると、塩分を感じやすくなる。野菜を繊維に沿わすなめに切ると、調味料が良くなじむ。和え物は、水分をしつかりふき取ると和え物が薄まらない。塩分を含んだ料理酒や、だしのもとに試してみる。和食に調味料として牛乳を試す。牛乳を和食と一緒にする。

5. 4. 3. 2. 1. **「和食調理の時のひと工夫」**
- 練り製品・加工食品の塩分に注意する。味噌やしょう油を置かない。だしの「うま味」、柑橘類・酢などの「酸味」「香り・香辛料」などで、薄味を力バーする。漬物は浅漬け、汁物は野菜の具を多めにする。

2. 1. **「減塩」**
- 卓上に、塩やしょう油を置かない。だしの「うま味」、柑橘類・酢などの「酸味」「香り・香辛料」などで、薄味を力バーする。

高血圧の最大の原因とされるのが、塩分の多さです。海の幸のおいしさを伝えます。高血圧は心臓や脳の血管を傷め、自覚症状がないまま大きな病気を招くことがあります。「血圧が高め」といわれたら、減塩を心がけましょう。

「しょう油かけすぎませんか?」

保健師 永澤昌子



姉妹都市交流の架け橋に

よし まつ のり き
黒部市相互交流職員 吉松 憲生さん

がんばる人 みつけ!!

吉松さんは黒部生まれの黒部育ち、生粋の黒部っ子で、根室に来るのは初めてのことですが、以前から北海道の雄大な自然に興味をもつていて、「黒部の姉妹都市根室は、どんなところなのか。黒部との違いを見てみたい。」そんな思いから、根室に来る決心をしました。

根室で生活を始めてまだ日は浅いですが、港町らしく坂が多い街並みや、遙か地平線までまっすぐと道路が伸びているスケールの大きい景色など、目に映る全てのものが新鮮だといいます。

普段はどちらかというとインドア派ということですが、これからは、北海道の名所を巡ったり、チャンスがあればビザなし交流に参加して、

根室市と黒部市が姉妹都市提携してから今年でちょうど40年を迎えます。この記念すべき年に黒部市からの相互交流職員としてやってきたのが、4月から教育委員会に勤務している吉松憲生さんです。



着任初日、長谷川市長と懇談する吉松さん

平成28年熊本地震の義援金を受付けています

熊本県で発生した地震により被害にあわれた方に、心よりお見舞い申し上げます。

日本赤十字社根室市地区（事務局：根室市役所市民福祉部社会福祉課）では、平成28年熊本地震災害義援金を受付けています。

お預かりした義援金は被害にあわれた皆様のために役立てられます。皆様の温かいご支援をよろしくお願ひします。

受付期間 平成28年4月19日(火)～平成28年6月30日(木)

申・問 市市民福祉部社会福祉課社会援護担当

TEL (23) 6111番(内線2176)

北方領土にも行ってみたいと意欲を見せていました。
「根室のことを色々と知り、黒部に戻っても根室の魅力をしっかりと伝えていきたい。」と今後の抱負を語る吉松さん。両市の架け橋役としてこれから活動が期待されます。

根室市の人口

平成28年4月1日現在 ()前年同月比

人 口 **27,290** 人 (-532)

男 **13,003** 人 (-281)

女 **14,287** 人 (-251)

世帯数 **12,854** 世帯(-107)

※外国人を含む

広報ねむろ 2016年5月号 No.913

発 行 根室市役所総務課

印 刷 根室印刷株式会社

■ 熊本地方を襲った大地震。日本全国に衝撃が走りました。相次ぐ余震に気の休まる間もない被災者のことを思うと、本当に心が痛みます。安心して暮らせる日が少しでも早く戻ることを願うばかりです。(T)

「健康づくりに関する相談」のご案内

市民健康相談室（市役所1階ロビー内）にて、健康・栄養相談をお受けしています。

ご利用の際は、市民健康相談室内の内線電話でご連絡いただくと担当者が参ります。または、健康推進担当（窓口8番）にお越しください。

- 実施日時：開庁日の「午前9時～午後5時」
- 待ち時間がある場合があります。相談日時のご予約や、電話での相談もお受けします。
- 問合先：市保健課健康推進担当 窓口8番
電話 (23) 6111番(内線2118・2131)

