

根室

Jury



2016 vol.915



特集 ～後期高齢者医療制度のお知らせ～

後期高齢者医療制度のお知らせ

平成28年度の保険料のお支払いと 保険証(被保険者証)の一斉更新について



■平成28年度の保険料額について■

＜＜保険料の計算方法＞＞

均 等 割 【一人当たりの額】 49,809円	+	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%	=	1年間の保険料 【限度額57万円】 (100円未満切り捨て)
---	---	--	---	---

○1年間の保険料の上限額は57万円です。

○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。

※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

◆保険料の軽減

①均等割の軽減（年額）

- ・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係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

所得が次の金額以下の世帯		軽減割合	均等割の年額
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	【年額】 4,980円
33万円	→	8.5割軽減	【年額】 7,471円
33万円 + (26万5千円 × 世帯の被保険者数)	→	5割軽減	【年額】 24,904円
33万円 + (48万円 × 世帯の被保険者数)	→	2割軽減	【年額】 39,847円

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の被扶養者だった方については、所得割はかからず、均等割が9割軽減となります。

※被用者保険とは、協会けんぽなど、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。

◆保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、市介護福祉課高齢者福祉担当へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

◆保険料のお支払い方法

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

「口座振替」を希望される方は、市介護福祉課高齢者福祉担当へお申し出ください
(お申込みに必要なもの：ご本人の保険証・お支払いする口座の預金通帳とお届け印)

- ・「年金からのお支払い」から「口座振替」に切り替わる時期は、お申し出の時期により異なります。
- ・税申告の際の「社会保険料控除」は、お支払いする方に適用されます。
(年金からのお支払いの場合、お支払いいただくご本人の社会保険料控除の対象になります)

■保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成28年7月31日をもって満了となるため、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、水色の保険証をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成29年7月31日までです。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、市介護福祉課高齢者福祉担当までお申し出ください。

新しい保険証の色は水色です

■減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成28年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。有効期間は保険証と同じく1年間です。

引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定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をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、市介護福祉課高齢者福祉担当へ申請してください。

減額認定証の交付対象…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・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

新しい減額認定証は黄緑色です

■医療費通知を全受診者へ送付します

これまでは希望者にお送りしていましたが、平成28年9月送付分より全受診者（平成28年1月～6月に受診された方）にお送りします。なお、発行時期は従来の9月と翌年3月に変更ありません。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H26年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H26年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合 計				28,000	2,800

※確定申告（医療費控除）の際の添付資料としては使用できません。
※この通知は皆様の受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- インフルエンザ予防や健康診査など、皆様の健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

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
〒087-8711
根室市常盤町2丁目27番地 市役所1階16番窓口
TEL(23)6111番 内線2174・2183

根室市まちづくり出前講座

市では、市の取り組みや課題を職員が向き、分かりやすく説明する「根室市まちづくり出前講座」を行っています。

市民で構成する団体などの勉強会や研究会・研究会での利用をお待ちしています。

また、出前講座のメニュー以外でも、できる限りご相談に応じますので、お気軽にお問い合わせください。

◆対象 市内在住の方。

◆開催時間 9時から20時までの間の、1講座2時間とします。

◆開催費用 職員の派遣は無料ですが、会場の準備、使用料などは申込団体の負担となります。

◆申込方法 総務課広報広聴担当へ電話で仮予約のうえ、開催日の14日前までに「出前講座申込書」を提出してください。

◆その他 申込書、講座メニュー一覧表などは、市ホームページまたは広報広聴担当窓口にあります。

※詳細については、お問い合わせください。

まちづくり出前講座メニュー表

No.	講座メニュー名	担 当	No.	講座メニュー名	担 当
1	根室市総合計画について	総合政策室総合政策担当	20	介護保険制度について	介護福祉課介護保険担当
2	少子化対策について	少子化対策室少子化対策推進担当	21	高齢者向け福祉サービスについて	介護福祉課高齢者福祉担当・地域包括支援担当・介護保険担当
3	男女共同参画について		22	健康づくり	保健課健康推進担当
4	広報活動について	総務課広報広聴担当	23	根室の水産	水産振興課水産振興担当
5	防災基礎講座 (家庭でできる防災対策)	総務課総務・防災担当	24	根室のおさかな	
6	防災基礎講座 (災害図上訓練)		25	重要港湾根室港について	港湾課港政担当
7	防災基礎講座 (自主防災組織について)		26	根室の水産加工と食の安全・安心について	水産加工振興センター担当
8	総合防災講座		27	木育推進講座	農林課林務・自然保護担当
9	北方領土返還要求運動	北方領土対策課領土対策・国際交流担当	28	域内循環について	商工観光課商工労政担当
10	根室市の財政	財政課財政担当	29	都市計画について	都市整備課都市管理担当・都市事業担当・都市公園・維持担当
11	市税全般に関する講座	税務課課税担当・納税担当	30	社会教育行政について	社会教育課社会教育担当
12	根室市の交通安全について	市民環境課交通安全市民生活担当	31	家庭でできる健康づくり教室	社会体育課社会体育担当
13	根室市ごみ分別等出前講座	市民環境課環境衛生担当	32	転倒予防・認知症予防のための「ふまねっと」運動教室	
14	根室市の保育について	こども子育て課こども子育て担当	33	ニューススポーツ教室	
15	生活保護について	社会福祉課社会援護担当	34	読み聞かせ講座	図書館担当
16	障害者差別解消法について	社会福祉課福祉担当	35	元気で長生きコツコツ・市立根室病院の役割	病院事務局地域連携担当
17	地域で支える障害者福祉	社会福祉課福祉担当	36	火災予防について	消防本部警防課予防担当
18	後期高齢者医療制度について	介護福祉課高齢者福祉担当	37	住宅用火災警報器について	
19	認知症サポーター養成講座	介護福祉課地域包括支援担当	38	救急講話	消防本部救急通信課救急担当

去年は、48団体2,845人の方が受講されました！



根室市移住交流推進員
PRESENTS
VOSTOK *labo*



2016.5.28
OPEN

根室の魅力を発信

VOSTOK labo

移住交流推進員の中村美也子さん、野崎敬子さんによるカフェ『VOSTOK labo（ヴォストーク ラボ）』が、5月28日、観光インフォメーション内にオープンしました。中村さん、野崎さんは、平成27年5月に移住交流推進員として根室に移住。道内外のイベントにおいて新しい視点で根室の魅力を発信し、この度、駅前にその活動拠点を置きました。

拠点名は、ロシア語で東を意味する《VOSTOK》と研究所という意味の《labo》

土・日曜日はカフェとして営業し、平日は都市部へのお菓子製造や新メニューの研究開発、イベントへの参加、根室の勉強などを行ない、移住交流推進員リーダーの古川広通さんと協力し、根室のPR拠点として展開しています。

道東を中心とした北海道産の素材を使ったメニューが特徴

観光で訪れる人に根室の魅力を伝えたいという思いや、その土地の旬のものを根室の方々にも楽しんでいただきたいと思います。

移住交流推進員リーダー
古川 広通さんから一言

この土地に眠る歴史や文化と、都市で生まれたアイデアを繋げ、この先に目指す豊かな暮らしのきっかけになればとこの度 VOSTOK labo をオープンしました。

食を通してさまざまな喜びや楽しみ、また発見を提案していきます。皆さんぜひお越しください。



移住交流推進員
中村 美也子さん

Vostok labo は、食を通して根室の豊かさを感じていただいたり、ゆっくりお茶の時間を過ごしながら、地元の方と根室を訪れるの方とが交流できる空間にしたいと思っています。

皆さんの楽しみになるようなお店にしていければと思います。



移住交流推進員
野崎 敬子さん

オープンし、お客様から私たちの知らない根室のことを教えていただくことが増え、とても嬉しいです。暮らす人、訪れる人が一つのテーマを囲んで楽しい時間を過ごしていただけるようにこの場所を育てていきたいと思っています。



20人の弁士が熱弁

▼第41回根室市少年弁論大会 6/9▲

むとう じゅえる
武藤 朱絵瑠さんおかむら まいこ
岡村 舞子さん

啓雲中学校で開催した弁論大会に、市内7校20人の弁士が参加しました。北方領土の部優勝の武藤朱絵瑠さん（歯舞中学校）は【前へ】と題し、今抱えている『北方領土問題に対する国民の意識低下』という問題と、『今住んでいるロシア人への対応をどうするか』という課題を提示し、若者世代のリーダーとして前へ進んでいきたいと熱弁。自由課題の部優勝の岡村舞子さん（光洋中学校）は【私の病気】と題し、2歳から5年間闘ったという腎臓病について、完治から7年が経過した今だからわかる『闘病生活時に支えてくれた人への感謝の思い』などについて語り、何が起きようと目を背けず、一瞬一瞬を大切に生きていきたいと論じました。

生育は良好 豊漁を期待

▶貝殻島昆布漁一斉出漁 6/4◀



北方領土の貝殻島周辺での昆布漁がはじまり、6月4日午前6時、昨年より3隻多い241隻が納沙布岬から3.7km離れた貝殻島周辺の漁場を目指し、一斉に出漁しました。解禁日から3日遅れの出漁となりましたが、今年の昆布は厚くて長い良質なものが多いということです。初日のこの日は2時間ほどで操業は終了し、褐色に輝く昆布を満載した船が戻ると港は活気にあふれていました。

炭火囲み海の幸堪能

▶マリポートフェスティバル第9回おちいし味まつり 6/5◀



第9回おちいし味まつりが落石漁港の中央埠頭特設会場で行われました。お祭り開始時刻の10時には落石特産の魚介類を求める長蛇の列ができ、訪れた約3,500人の市民や観光客が、青空の下、炭火を囲みながら新鮮な海の幸を堪能しました。恒例となったほっき貝早剥き競争には、何度も出場されている方や釧路・浜中などからの観光客が参加し、「1つでも多く今晚のおかずの足しに」と真剣に臨んでいました。

学芸員と一緒に巡る見学会

▶ 史跡見学会 5/28 ◀



歴史と自然の資料館が、和田・落石方面を巡る史跡見学会を開催しました。小学校低学年から80代までの11人が参加し、和田屯田兵村のことや、落石岬周辺の自然について知識を深めました。最年少の小林桜子ちゃんは、開始前から「自然とか動物が好き。早くお花みたいなの。」とニコニコ笑顔が絶えず、見学会が始まると歴史の学芸員にも積極的に質問するなど、終始楽しげに参加していました。

今年も古本市は大盛況！

▶ 第44回古本市 6/12 ◀



毎年恒例の古本市が図書館で開催され、本好きの市民約700人が来場しました。市民から提供された古本を定価の10分の1の値段で購入できるとあって会場は大盛況。それぞれに目当ての本を探し求める中、段ボールいっぱい本を買い込む人もおり、4,438冊、325,020円を売り上げました。主催の実行委員会は、収益金で新しい児童書を購入し、秋頃に図書館へ寄贈する予定としています。

みどりを育み未来につなぐ

▶ 第23回根室市植樹祭 5/29 ◀



今年で23回目となる根室市植樹祭を市民の森で開催しました。当日は風が少し強いものの晴天に恵まれ、職場の仲間や子ども連れの家族など約200人が参加し、エゾヤマザクラをはじめ、ミズナラやニトリザクラなど310本の苗木を植樹しました。また、今年から新たにウッドチップの作り方の説明や薪割り体験といった木育活動を実施し、参加者の皆さんに樹木の大切さを知っていただくことができました。

上手に焼けた四島ピザ

▶ 五感で楽しく学ぼう！北方領土 5/29 ◀



根室青年会議所は、北方四島をかたどったピザを作るなどして、北方領土に対する正しい知識と理解を深める北方領土学習を行いました。当日は、市内の小学生10人が参加し、納沙布岬の望郷の岬公園でピザを作りながら四島の形や位置を学んだり、北方館を見学するなど、北方領土に対する理解を深めました。最後は自分たちで作った四島ピザが焼き上がり、「おいしい！」と笑顔でピザをほお張っていました。

インフォメーション

根室市Uターン者中小企業等 支援補助金の活用を

移住および早期Uターンの促進並びに市内産業の振興を図るため、市内で新たに創業等をするUターン者を支援する補助制度を平成28年度も引き続き実施します。

Uターン者とは 補助金申請年度の前年度の4月1日以降に、他の自治体から根室市に住民登録をした方で、その直近5年間根室市に住所を有していない方が対象です。

(平成28年度は、平成27年4月1日以降に住民登録し、直近5年間市外にいた方)

創業等とは 根室市において、新たに事業を開始する方や、根室市内で営まれている既存事業を新たに承継して経営する方(中小企業であること。風営法の関係など一部除外される業種があります。)

支援内容 開業準備費/3分の2以内として最大200万円。賃借料等/(建物所有者から賃貸する場合)3分の2以内として月額最大5万円

(自己所有等の場合)建物維持経費として月額最大3万円
※いずれの制度も予算に限りがありますので、まずはお問い合わせください。

申・問 市商工観光課商工労政担当
TEL (23) 6111番
内線 2271・2272

「平成28年度骨粗鬆症検診」を実施します

日 8月4日(休)13時30分～14時、14時30分～15時
場 総合文化会館
内容 問診およびX線撮影による骨密度測定
対 平成28年度中に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性。
なお、妊娠および妊娠の疑いのある方は、受診できません。また、医療機関で骨粗鬆症を治療中の方は受診をご遠慮ください。

定 50人(各25人)
料 500円(受診料免除についてはお問い合わせください。)

申込期間 7月8日(金)～15日(金)
申・問 市保健課健康推進担当

TEL (23) 6111番
内 2117・2118

「どさんこ・子育て特典カード」を配布します

子どもと同伴で買い物や施設などを利用する際に、提示することで協賛店舗からさまざまなサービスが受けられる「どさんこ・子育て特典カード」を配布します。

対 妊娠中の方もしくは小学生までの子どもがいる世帯
配布方法 7月下旬に該当家庭に郵送します。

その他 子育てを地域全体で応援するため、趣旨に賛同し、協賛いただける店舗などを随時募集しています。

カードに関する問い合わせ先
市こども子育て課
内 2179
協賛店に関する問い合わせ先
市少子化対策推進室
内 2257

TEL 市役所(23) 6111番
ラムサール条約登録地を冒険しよう!
風蓮湖・春国代・霧多布湿原(バスツアー)
参加者募集
風蓮湖・春国代から霧多布

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

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。

消防・災害相談ダイヤル
(24) 0119番

湿原までバスで移動しながら、その環境や動植物を観察し、地元の風蓮湖・春国代を知ると同時に、近隣のラムサール条約登録地である霧多布湿原とどのような違いがあるのかを知るバスツアーの参加者を募集しています。

日 7月10日(日)9時(荒天中止)
場 市役所(集合)、春国代、道の駅スワン44、川口漁港、霧多布湿原センター、霧多布湿原(木道散策)

定 20人
料 300円(保険代含む)
対 中学生以上
持ち物等 外で活動できる服装、昼食、飲み物、双眼鏡やカメラをお持ちの方はご持参ください。また酔い止め、虫よけなどは各自で用意してください。

申込締切 7月7日(休)
問 根室春国代原生野鳥公園
ネイチャーセンター
TEL (25) 3047番



試験日 札幌会場 7月18日(月)
根室会場 7月31日(日)
受付期間 6月14日(火)～7月13日(水)

平成29年度第1期根室市職員採用試験(大卒区分)を実施します。

【募集職種】
一般事務職、土木技師、水産技師、保健師
募集人数や申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

【申込・問合先】
市総務課職員担当
TEL (23) 6111番 内線 2225・2226

「合葬墓」の名称を募集

市では、西浜町墓地内に整備する「合葬墓」の名称を募集しています。

応募対象 根室市民

募集期限 7月15日(金)

応募方法 市ホームページまたは郵便ハガキ、もしくは環境衛生担当備え付けの応募用紙に「名称」と「名称の意味」を明記の上、「ご応募ください。」

選考方法 市役所庁内に選考委員会を設置し決定します。

応募・問 市市民環境課環境衛生担当

TEL (23) 61111番

内 212752130・2137

ユースエール認定企業を募集

若者の採用・育成に積極的で、若者の雇用の状況などが優良な中小企業を厚生労働大臣が認定し、ハローワークおよび北海道労働局が積極的に企業のPRなどを行うものです。

また、ユースエール認定企業の基準に満たないものの、若者の採用・育成に積極的な企業については、ハローワークがマッチング支援を行う「若者応援宣言企業」という制度もあります。

詳しくはお問い合わせください。

問 ハローワークねむろ

TEL (23) 2161番

7月は66回「社会を明るくする運動」強化月間

罪を犯した人や非行のある少年を励まし、その立ち直りを助け、これらを含めたすべての人が幸せに暮らせる安全・安心な社会を実現するための全国的な運動です。

【行事目標】

■ 罪や非行を犯した人たちの立ち直りを支えよう。

■ 犯罪や非行に陥らないよう地域社会で支えよう。

■ 地域社会の理解が得られるよう協力しよう。

Ⅱ「社会を明るくする運動」

根室市推進委員会Ⅱ

「道営住宅入居者」を募集

子育て支援住宅 道営である明治団地1号棟(小学校就学前の子がいること・入居期限付き) 2LDK1戸

世帯向け住宅 パークタウン明治団地A棟3LDK1戸、

である明治団地2号棟2LDK1戸

家賃(収入によって変動) 19,700円〜76,100円

募集案内配布 7月4日(月) 15日(金)(土・日除く)

入居申込受付 7月11日(月) 15日(金)

抽選日 7月28日(木)予定

入居可能日 8月中旬予定

※インターネットでも申込可能となっています。

※家賃は入居者の収入によって変動します。

※入居予定者のいずれかが暴力団員である場合は、入居を認めません。

申・問 道営住宅(根室市)指定管理者 渡辺建設工業(株) 惣万

TEL (23) 5291番

「ブランドینگセミナー」商品の強みを磨く」を開催

自社の課題を整理して特長や独自性を見つけ出すことが、売上アップの第一歩です。小売業でマーケティングや商品開発などを手がけたブランド構築プロデューサーが、強いブランドを構築するためのヒントを提供しますので、ぜひご参加ください。

日 7月21日(木)17時

場 総合文化会館

定 20人

問 市商工観光課商工労政担当

TEL (23) 61111番

「統計調査員」を募集

市では、各種統計調査に従事する「統計調査員の登録」を受け付けています。

国が調査員調査方式で実施する統計調査は、各年度によって本数・規模にばらつきがあることから、統計調査員業務は年間を通してフルタイムで従事するものではありません。各種調査の実施については、登録調査員から選考し、お願います。

仕事についての「手引き」と「統計調査員登録申請書」は、市ホームページに掲載し

ているほか、情報管理課統計担当に用意しています。

統計調査員の身分 統計調査員の身分は、その任命権者により異なり、国が任命する統計調査員は非常勤の国家公務員、都道府県知事が任命する統計調査員は非常勤の地方公務員となります。

受付期間 常時、情報管理課統計担当で受け付けています。

報酬 各調査において報酬が支払われますが、請負仕事の側面があり、生計を維持できるものではありません。

申・問 市情報管理課統計担当

TEL (23) 61111番

内 2356

市政ウォッチングねむろ

「ねむろの水産コース」の参加者を募集中

市の基幹産業である水産業についての知識を深める『ねむろの水産コース』を開催します。

日時 7月30日(土) 8時30分〜12時

集合 市役所前庭

コース 根室市場(セリ見学)、水産研究所、水産加工振興センター

定員 20人

参加料 100円(保険料)

申込期限 7月25日(月)

申込・問合先 市総務課広報広聴担当
TEL (23) 61111番
内線 2213



平成28年度釧根地区公民館 『絵手紙』移動展を開催

釧根各地の公民館において、絵手紙の創作活動に励んでいる方々の作品を発表する場として釧根地区公民館を巡回します。

日 7月20日(水)～7月24日(日)

9時～19時

場 総合文化会館エントランス・コリドール

料 無料

問 市総合文化会館

TEL (24) 3188番

「いつこやあそび」を 開催

親子で楽しむいっしょにあそびうを開催します。

日 7月8日(金)10時

場 総合文化会館

対象児 市内在住で5カ月～就学前

持ち物 タオル・飲み物

問 市子育て相談所

TEL (24) 3482番

「希望の家」からの お知らせとお願い

希望の家祭りを開催しますので、ぜひお越しください。

日 7月23日(土)

場 希望の家

※希望の家では年間を通じ不要になった布・毛布・糸の

セーターを集めています。回収した物は、リサイクルし、生まれ変わりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

問 社会福祉法人希望の家

TEL (24) 3934番

北海道女性の活躍支援センター を「活用」ください

結婚、子育て、介護など女性のライフステージや就業・起業などさまざまな悩みに対し、電話やメールでの相談をお受けしています。

相談時間 月・火・木・金10時～16時、水・土10時～13時

問 北海道女性の活躍支援センター

TEL 011(206)5711番

Eメール kitanoyose@nissu.ocn.ne.jp

「女性のための起業セミナー」地元でわたしのしごとをつくる」を開催

今、会社で働いていても、結婚していても、子供がいても、必ず自分にでもできる開業方法があるはず。肩に力を入れずに起業を考えてみましょう！

「基礎」から「実践」まで幅広く学んでいただきます。

日 8月4日(木)基礎編10時、実践編15時

場 総合文化会館

問 商工観光課商工労政担当

TEL (23) 6111番

内 2272

「海上保安学校」 受験者を募集

第一次試験 9月25日(日)

受付期間 インターネット／7月19日(火)～7月28日(木)、郵送・持参／7月19日(火)～7月21日(木)

※詳細については、お問い合わせください。

問 根室海上保安部管理課

TEL (24) 4183番

「自衛官候補生」な どを募集

防衛省では、自衛官候補生などを募集しています。

種目・試験日および会場

●自衛官候補生(陸海空自衛隊)

男子 9月24日(土)、9月25日(日)

女子 9月26日(月)、9月27日(火)

／釧路駐屯地

●一般曹候補生(陸海空自衛官)

9月16日(金)／根室分屯基地

●航空学生(海空パイロット養成)

9月22日(木)／釧路市内

身分 特別職国家公務員

受付期間、応募資格および年齢計算期日などについては、お問い合わせください。

問 自衛隊根室地域事務所

TEL (24) 3651番

温水プール事業のご案内 TEL(22)3543番

事業名		対象	内 容	期 間	時 間	定 員	申込期間
海の日無料開放		一般市民	無料開放（トレーニング室含む）	7月18日(月)	9時30分～16時30分		
市民皆泳の日記念無料開放		一般市民	無料開放（トレーニング室含む）	8月2日(火)	9時30分～20時30分		
水	幼児 ひよこさんコース	3・4歳（年少）の幼児 （水泳クラブ所属者等を除く）	水慣れ・水遊び	7月27日(水)～8月17日(水) 毎週水・金曜 計5回	14時～15時	10人 （定員締切）	7月5日～7月18日
	低学年 夏休み短期教室	小学1年生～3年生 （水泳クラブ所属者等を除く）	初歩の背泳ぎ	Aコース 7月26日～7月29日 計4回 Bコース 8月2日～8月5日 計4回	15時10分～16時10分	各コース15人 （定員締切）	7月6日～7月18日
	高学年 夏休み短期教室	小学4年生～6年生 （水泳クラブ所属者等を除く）	初歩のクロール	Aコース 7月26日～7月29日 計4回 Bコース 8月2日～8月5日 計4回	16時20分～17時20分	各コース15人 （定員締切）	7月6日～7月18日
泳	第3期 大人の水泳教室	一般市民（学生を除く）	初歩の平泳ぎ	8月17日～9月16日 毎週水・金曜 計10回	19時30分～20時30分	15人 （定員締切）	7月27日～8月10日
	第2期 さわやか水中運動教室	一般市民（学生を除く）	A：ストレッチ+水中運動 B：水中ウォーキング	Aコース 8月23日～9月29日 毎週火・木曜 計10回 Bコース 8月24日～9月30日 毎週水・金曜 計10回	9時30分～10時30分	各コース15人 （定員締切）	8月2日～8月16日
	第2期 とんぎょコース	小学1年生～3年生 （水泳クラブ所属者等を除く）	水慣れ 浮くこと 初歩の背泳ぎ	Aコース 8月23日～10月20日 毎週火・木曜 計15回 Bコース 8月24日～10月21日 毎週水・金曜 計15回	15時30分～17時	各20人 （定員締切）	8月3日～8月16日

※いずれも受講料・利用料は無料。ただし、水泳教室についてはスポーツ安全保険料として800円が必要です。トレーニング室利用にあたっては、「トレーニング機械指導員認定証」を提示してください。

【変わっていく自然】

(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 山 岸 洋 樹

5月29日に子育てシーズンの野鳥を探す「早朝バードウォッチング」を開催しました。開始時間は6時15分と少々早いですが、たくさんの参加者が集まる人気行事です。

双眼鏡の使い方や野鳥の探し方などのレクチャーを終え、いざ自然学習林に入っていくと、あちこちから鳥たちのキレイな声が聞こえてきました。参加者の皆さんは、初めのうち何がさえずっているのか分からないようでしたが、林内を歩くうちに何度もさえずりが聞けたエゾムシクイやセンダイムシクイの声をしっかりと覚えて聞き分けることができるようになりました。また、倒木の根元でさえずるミソサザイをじっくりと見ることもでき、みんなでバードウォッチングを堪能することができました。

この時期、この森ではさまざまな野鳥が繁殖しますが、今と昔では見られる野鳥に違いがあります。この数年で強風による倒木やエゾシカによる下草・樹皮食いなどが多く発生し、うっそうとしていた林内は開けて明るくなってしまいました。かつては薄暗い森林を好むルリビタキやコマドリという野鳥が暮らしていましたが、最近では声が聞こえても、数日で聞こえなくなってしまう、繁殖地としては利用されなくなりました。

根室には、森林や草原、湿原など豊かで多様な自然が残されています。その代表的な存在である風蓮湖・春国岱でも地盤沈下や強風、高潮などが影響し、植生や生き物の生息状況が刻々と変化しています。みなさんの周りでも以前は見られたのに最近見かけなくなった、あるいは増えた生き物がいるかもしれません。自然を守るためには、このような変化に気付くことが非常に大切です。ぜひバードウォッチングなどを楽しみながら、日頃から根室の自然に目を向けてみてください。



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 ～ 防災編 ～

問合先：市総務課 総務・防災担当 TEL (23) 6111番 内線2222・2223

今すぐできる【日常備蓄】

先月、今後30年以内に震度6弱以上の地震が発生する確率が公表され、根室市は63パーセントと、非常に高い確率となっています。

ひとたび熊本地震のような大規模な地震が起こると、電気・ガス・水道などのライフラインの途絶や、物資供給の停滞が予想されますので、日頃から生活に必要な物を備えておくことが大切です。

災害用備蓄という、乾パンやアルファ米などの特別な物を用意すること考えてしまいがちですが、「日常備蓄」なら手軽に始めることができます。

「日常備蓄」とは、普段買う食品や無くなったら困る日用品を、いつもより少し多めに買い置きし、毎日の生活で古い順に消費して、また買い置きするという方法です。このやり方なら、無理せず継続して備蓄することができます。

食糧備蓄で気をつけることは、停電になると冷蔵庫や冷凍庫も止まってしまうので、常温保存のもので、調理や加熱せずに食べられる物を備蓄しましょう。

また、オール電化住宅の場合は、停電になるとお湯を沸かすこともできなくなりますので、カセットコンロとガスボンベを用意しておきましょう。

地震災害は、突然やってきます。いざというときに備え、いま出来ることから始めましょう。



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 ・土曜日 9:00～11:30	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
ピヨピヨルーム （5 カ月～1 歳 5 カ月の親子対象）	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。	子育て相談所
ふれあいルーム （1 歳 6 カ月～就学前の親子対象）	毎週木曜日 9:40～11:30 変更：7/7(水)→7/6(火)	※毎月第 2 火・木曜日は身体測定を行っています。要予約	子育て相談所
移動ふれあいルーム （1 歳 6 カ月～就学前の親子対象）	毎月第 3 水曜日 10:00～11:30 変更：7/20(水)→7/13(水)	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
7 月 28 日(木) 10:50～11:10 ふれあいルームに保健師さんが来て「食中毒予防について」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 歳までのお子さんを対象に親子で自由にあそび、交流を深める場です。また子育ての不安や悩み等の相談に応じます。

■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）	7 月 13 日(水) 8 月 17 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

■乳幼児健診などの日程

問合先：保健課健康推進担当 TEL (23)6111番 内線 2118・2131

事業名	日程・受付時間	会場
4 カ月児健診	7 月 6 日(水) 8 月 3 日(水) 13:30～14:30	
1 歳 6 カ月児健診	7 月 21 日(木) 8 月 18 日(木) 12:00～12:30	児童デイサービスセンター
3 歳児健診	7 月 7 日(木) 8 月 4 日(木) 12:00～12:30	
7 カ月児健康相談	7 月 5 日(火) 8 月 16 日(火) 13:30～14:30	図書館 2 階 集会室
ファーストバースデイ すくすく健康相談	7 月 20 日(水) 8 月 17 日(水) 13:15～13:30	児童デイサービスセンター
離乳食教室 （4 カ月児健診時に詳細をお知らせします）	7 月 8 日(金) 8 月 5 日(金) 13:30 （2 時間程度）	総合文化会館 1 階実習室

■教育相談

内容	時間	会場・問合先
子ども教育相談 家庭・学校生活・交友関係・いじめ・非行問題などの相談	10:00～16:00	青少年相談室 まちなかサロン 2 階 TEL (23)2359番
りんくす 育ちと学びの相談	8:50～17:20	根室市育ちと学びの相談室 市役所 3 階教育委員会内 TEL (23)6111番 内線 2416

■女性の健康相談

内容	時間	会場・問合先
妊娠・出産、子育て、不妊、思春期、更年期の相談	7 月 6 日(水) 8 月 3 日(水) 9:00～17:00	根室保健所 TEL (23)5161番

■妊娠・出産相談

内容	時間	会場・問合先
妊婦健診・出産費用に関する不安、予期せぬ妊娠で心の準備ができないなど、妊娠・出産に関する相談	9:00～17:00	市保健課健康推進担当 TEL (23)6111番 内線 2118・2131

各種相談

会場＝会
問合先＝問

- 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 7 月 22 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）7 月 29 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）
7 月 14 日(木)・8 月 18 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

- 行政相談 7 月 6 日(水)・7 月 20 日(水)・8 月 3 日(水)
13:00～15:30 会：市役所和室
問：伊藤(24)5656番 伊澤(27)2288番
- 釧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
7 月 26 日(水) 13:00～17:00 7 月 27 日(水) 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

TEL (24) 3201番

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 7月14日(休)・7月28日(休) 8:30～11:00 脊椎脊髄外来 7月7日(休)・8月4日(休) 8:30～11:00・13:30～14:30					
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
内科専門外来	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)	● (8:30～10:30)
	腎臓外来		● (午後のみ)			
	禁煙外来	● (午後のみ)		● (午後のみ)		
	血液外来	● (午前のみ)	● (午後のみ)		● (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)
	受付時間 8:30～11:00 13:30～15:00					
小児科予防接種	7歳未満		● (13:30～14:00)		● (13:30～14:00)	
	7歳以上		● (16:00～16:00)		● (16:00～16:00)	
	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 7月22日(水)要予約

★脳ドックを予約制で実施しています。

※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。

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します。

7月3日	岡田医院 TEL (24) 2651番	7月10日	根室共立病院 TEL (24) 4736番
7月24日	道東勤医協ねむろ医院 TEL (22) 2563番	7月31日	川上小児科医院 TEL (23) 5238番
8月7日	岡田医院 TEL (24) 2651番		

※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。)

保健だより

保健師 越智文奈

熱中症に注意しましょう！

7月、8月になると、根室市も暑さを感じる日が出てきます。(去年の7月、8月の最高気温は30度前後でした)
暑い日が続く時期には、熱中症を予防することが大切です。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症の症状には、めまいや立ちくらみ、手足のこむら返り、気分が悪いなどといった症状がありますが、重症化すると、意識喪失・けいれんといった症状が見られます。

熱中症予防のために

1. 室内では扇風機やエアコンで温度を調整し、こまめに室温を確認しましょう。
2. 外出時には日傘や帽子を着用し、日陰を利用するなど、こまめな休憩をとります。
3. 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用と氷や冷たいタオルなどを活用して体を冷やしましょう。
4. 室内にいて、のどの渇きを感じない時でもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

1. 涼しい場所への避難（エアコンが効いている室内や日陰など）
 2. からだを冷やす（衣服をゆるめ、首回りや脇の下、足の付け根などを冷やす）
 3. 水分補給（水分・塩分など）
- 自力で水が飲めない、意識がない場合にはすぐに救急車を呼びましょう！

Artでみんなを笑顔に

Sato's Art World **Sato** (きくちさとみ) さん

「私は、障がいを持っていてる方にも最低限の賃金を支払う必要があると考えています。そのために私とみんなが描いた作品を販売するなど、少しでもお役に立てればと思っています。」と語る Sato さんは、障がいをもちた人が、その個性を生かして、いきいきと働ける場を作るため、今日も絵を描き続けています。これからも、アートの力で多くの人たちを笑顔にしていきたいと思います。



▲ 7月23日開催の希望の家祭りに向けて準備をしていた利用者と Sato さん

Sato さんが描いたフレーム ▼

がんばる人みつけ!!

独創的なタッチで作品に命を吹き込むのは、根室出身画家の Sato こときくちさとみさん。元看護師という経歴を持ち、根室・東京・沖縄を行き来しながら創作活動を行う傍ら、盲学校や障がい者訓練施設などを訪れ、絵画指導のボランティアをしています。

平成27年9月からは根室の社会福祉法人「希望の家」を月に1回ほど訪れ、利用者の方たちにコースターなどの作品作りを指導しており、利用者はみんな Sato さんの来館を心待ちにしているとい



熊本地震災害義援金についてのお礼とご報告

市民皆さまからお寄せいただきました義援金の総額は2,408,144円(6月21日現在)となっています。皆さまの温かいお気持ちに感謝いたします。

なお、義援金の受付期間を平成28年6月30日(木)から平成29年3月31日(金)まで延長することになりましたので、引き続きご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

申込問合先 日本赤十字社北海道支部根室市地区
市市民福祉部社会福祉課社会援護担当
TEL(23)6111番(内線2176)

根室市の人口

平成28年6月1日現在()前年同月比
人口 **27,272**人 (-543)
男 **13,015**人 (-264)
女 **14,257**人 (-279)
世帯数 **12,909**世帯(-114)
※外国人を含む

広報ねむろ 2016 7月号 No.915
発行 根室市役所総務課
印刷 根室印刷株式会社

編集後記
ねむろ
6月はすっきりしない天気が続きました。梅雨がないとされる北海道ですが、北海道でも6月中旬から2週間程度天気が崩れる時期があり、俗に「蝦夷梅雨」と呼ばれているそうです。7月からはすっきりとした天気が続くことを期待したいものです。

編集後記
ねむろ
アングル



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。

根室の情報を配信中!
ねむろメール



登録はこちらから

