

August

8

2016 vol.916

根室

ねむる

プログラム 2016.7.16 SAT 13:00~

- 根室カトリック幼稚園 Summer Madness
- 睦の園幼稚園 ソーランBeat
- 根室つくし幼稚園 よさこいソーランロック
- 花咲小学校 街は舞台だ
- 成舟小学校 ハンカリー舞曲5番 / 世界にひとつだけの花
- 啓聖小学校 SUN / JOY
- 柏木小学校 ベストヒット歌謡祭 / Bravo Brass!
- 光洋小学校 マーチ / トライ・エフリング
- 根室高小中学校 なな世界〜 / 宝島



特集 ~健康づくりのポイント~

ねむる港まつりジュニアコンサート

国民の 気持ひとつに 四島(しま)返還

健康づくりのポイント

～「根室市健康増進計画」から～

根室市では平成27年2月に「根室市健康増進計画」を策定し「生涯を通した 笑顔あふれる 健康づくり」を基本理念に、健康づくりを推進しています。健康づくりの主役は市民の皆さんです。健康づくりの参考にしていただくために「生活習慣病の予防や改善につなげていただくためのポイント」をご紹介します。

食生活・栄養

減塩・バランス食始めましょう！

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう



毎日の体重チェックで肥満を予防しましょう

朝食を食べましょう



減塩に取り組みましょう

※主食：ごはん・パン・めん類など 主菜：肉・魚・卵・大豆製品を使った料理 副菜：野菜・きのこ・海藻類を使った料理

食生活改善の目標	現状（平成26年度）	目標（平成36年度）
バランスのよい食事をとっている人の割合の増加	76%	85%
野菜を1日3回摂取する人の割合の増加	12%	30%
朝食の欠食率の減少	22%	15%
味付けが濃い人の割合の減少	22%	15%

※根室市健康づくりのためのアンケートより

身体活動・運動

プラス10から始めましょう！

体力や体調に合わせ、無理のない運動を習慣に！

- ・通院中の方は主治医に相談しながら運動をしましょう。
- ・急に30分、1時間の運動は無理でも、10分のすきま時間を見つけてみてください。
- ・まずは、あと10分（1000歩）いつもより多く歩きましょう（動きましょう）！

すきま時間に
軽い体操！

休み時間に10分
ウォーキング！

コマーシャル時間に
軽い筋トレ・ストレッチ



スポーツを楽しみましょう！

- ・親子や仲間同士でスポーツを楽しみましょう。 スポーツ行事にも積極的に参加しましょう。

1日1時間以上活発に身体を動かす人の割合の増加	現状（平成26年度）	目標（平成36年度）
20～50代	41.5%	52.0%
60～70代	63.6%	74.0%

※根室市健康づくりのためのアンケートより

・ 歯と口腔

8020運動!

80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう!

- ・ 歯磨きの習慣をつけて、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ・ 定期的に歯科健診を受けて、むし歯や歯周疾患の早期発見・治療に努めましょう。
- ・ おやつは時間や回数を決めて食べましょう。
- ・ むし歯を予防するために、フッ素の塗布をしましょう。



・ たばこ・アルコール

禁煙・分煙・適正飲酒を!

未成年者を受動喫煙・飲酒などの健康被害から守りましょう。

喫煙率の減少	現状 (平成 26 年度)	目標 (平成 36 年度)
男性	37.0%	27.0%
女性	16.3%	6.0%

※根室市健康づくりのためのアンケートより



COPDって? ⇒慢性閉塞性肺疾患のことで、主にタバコなどの有害物質を長期間吸い続けることで生じる肺の炎症による病気です。進行するとせき、たん、息切れなどの症状がみられるようになり、正常な呼吸が困難になってきます。

適正飲酒の目安 (純アルコール20gの飲酒量)

※週に2日は休肝日を!

ビール中ビン1本
(500ml)

日本酒1合
(180ml)

ウイスキーダブル1杯
(60ml)

焼酎0.6合
(110ml)

ワイン
(180ml)

※飲酒を勧めるものではありません。



注: 女性や高齢者は少なめに。少量で顔が赤くなる人も少なめに。

・ 休養・こころの健康

規則正しい生活・十分な睡眠・休養を!

- ・ ストレスや悩みがある時は、周囲の人に相談しましょう。
- ・ こころの不調が続く時は、専門機関や医療機関に相談しましょう。

・ 生活習慣病・がん

特定健康診査・がん検診を受けましょう!

- ・ 健診(検診)で受診(精密検査)が必要な場合は、放置せず早期に受診しましょう。
- ・ かかりつけ医を持ち、健康管理の相談をしましょう。
- ・ 毎身体重を測って、急な体重変化に気をつけましょう。

今年度10月、2月に集団検診を予定しています。

根室市はメタボリック症候群や肥満の人、高血圧や高血糖の人が多いです!



※根室市ホームページのトップページ [健康](#) をクリックしてください。さまざまな健康情報をご紹介します。

※元気アップ「食事・運動・体重記録表」を市役所ヘルスアップコーナーに用意しています。ご利用ください。

※個別の健康相談や健康についての講座などのご要望は、根室市保健課健康推進担当までご連絡ください。

電話 0153-23-6111 (内線2118)



ねむろのお祭りシーズン到来

▼第58回ねむろ港まつり 7/16・17 ▲

今年で58回を数える「ねむろ港まつり」の1日目は、朝から晴天に恵まれ、ジュニアコンサートには昨年より200人多い1200人が詰めかけ、子どもたちの真剣な表情や、いきいきとした笑顔の思い出に残そうとカメラやビデオを構えるお父さんお母さんの姿が多く見られました。また、例年、日中晴れていても根室独特の厚い霧に覆われることが多い千人踊りですが、今年は霧のないスッキリとした空の下、新根室音頭に合わせて浴衣や半被を着た踊り手が市内を練り歩き、緑町特設会場ではYOSAKOIの演舞、ねむろ太鼓の演奏が行われました。2日目の舟こぎレースには、男女27チームが参加。各チーム掛け声を出し合いながらゴールを目指す様子に会場からは大きな声援が送られていました。港まつりのフィナーレを飾るのは、夜空に浮かぶ大輪の花。約1,500発の花火が根室の空を明るく彩りました。

将来のリーダーを目指して

▶根室市子ども会 第1回リーダー研修会 6/25◀



今年度1回目の子ども会リーダー研修が開かれました。この研修は、集団活動や体験学習をとおして将来のリーダーを育成することを目的に、毎年開催されているもので、この日は、自己紹介の後、スポーツスタッキングなどのレクリエーションを行い、参加者同士が親睦を深めました。この後、12月までにボランティアや、自然体験、宿泊研修など6回の活動を予定しています。

飲酒運転 しない させない 許さない

▶飲酒運転根絶の日 決起根室大会 7/13◀



道飲酒運転根絶条例が制定され、初めての「飲酒運転根絶の日」を迎え、決起根室大会が文化会館で開催されました。主催者、来賓の挨拶に続き行われた基調講演では、いまだ道内で飲酒運転による人身事故や死亡事故が多く起こっている実態が報告された他、大会のしめくくりとして参加者全員で「飲酒の場へは車で行かない。行かせません。」など7つの条文を読み上げ、飲酒運転根絶宣言を行いました。

禁煙・減塩と適度な運動を

▶市民医療講演会&伊藤多喜雄コンサート 6/20◀



故郷根室のために毎週札幌から根室に診察に駆けつけている平賀医師が市立根室病院に着任して、今年で10年目を迎えることを記念し、市民医療講演会と伊藤多喜雄さんによるコンサートが開催されました。禁煙と減塩、適度な運動の大切さを呼びかける平賀医師の講演に引き続き、平賀医師と親交がある苫小牧市出身の民謡歌手・伊藤多喜雄さんが、「ソーラン節」などを熱唱し、会場をおおいに盛り上げました。

海の男が救難技術を競う

▶平成28年度海難防止・水難救済センター全道大会 6/12◀



北海道海難防止・水難救済センター主催の全道大会が12年ぶりに根室港で開催されました。今回は、道内から20救難所380人が参加し、根室管内の救難所員による、ゴムボート操法・救命索発射器操法・心肺蘇生法の3種目の技術競技が行われました。根室市からは、4つの救難所が参加し、落石救難所が準優勝に輝きました。会場には、一般客や家族が訪れ海の男の勇姿を見守っていました。

根室のSHIN50 MARTIN BANDがJOIN ALIVEへ出演

根室を中心に活動している4人組バンドSHIN50 MARTIN BAND（シンゴマーティンバンド）が、岩見沢市で行われたアマチュアバンドのコンテスト「SOUNDAIR（サウンドエア）」で初出場ながら、見事グランプリをに輝き、絢香やスキマスイッチ・TRFに和田アキ子などそうそうたるメンバーが出演する北海道二大音楽野外フェスの一つ「JOIN ALIVE（ジョインアライブ）」（7月16日・17日）においてオープニングアクト（コンサートにおける前座）を務めました。

「SOUNDAIR（サウンドエア）」は、今年で14回を数えますが、今まで札幌市以外の優勝者はおらず、喜びもひとしおだったそうです。平野さんは、「根室からでも音楽は発信できる。自分の自信になったし、根室在住の若者や音楽人にも希望を与えられたと思います。ステージ上は、気温もさることながら、お客さんの熱気で圧倒されそうでしたが、いつもハイワットで練習しているように楽しんで臨みました。本当にすごく良い経験をさせていただきました。」と話していました。



メンバー

ボーカル・ギター
平野真吾（根室市）右上
ベース
鈴木祥雄（根室市）左下
エレキギター
猫塚祐紀（別海町）右下
ドラム
高橋良和（美唄市）左上

SHIN50 MARTIN BAND（シンゴマーティンバンド）

2015年結成。リーダーの平野真吾さんが代表を務めるハイワットホールで、日々練習やライブ活動を実施。ドラムの高橋さんの転勤（根室→美唄）を機に、力試しにとCDを自主制作し、「SOUNDAIR」に応募。ライブ審査を勝ち抜き見事グランプリを受賞、「JOIN ALIVE」への出演を果たす。



インフォメーション

医師・医療従事者および介護従事者修学資金を活用しませんか



医師や医療従事者・介護従事者をめざし進学・在学中の方で、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。

対 医学生（医学を履修する大学または大学院の医学研究科に進学・在学中の方）、研修医（医師法に規定する臨床研修を行っている医師）、保健師・助産師・看護師・准看護師・薬剤師・診療放射線技師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士・臨床工学士・言語聴覚士・介護福祉士（学校または養成所に進学・在学中の方）

貸付額（月額） 医学生・研修医30万円以内（医学生は入学金加算有）／看護師・薬剤師10万円以内／保健師・助産師・准看護師・医療技師等6万円以内／看護師（通信教育）5

万円以内／介護従事者（介護福祉士）4万円以内

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医または市内の医療機関等の医師もしくは医療従事者および介護従事者として従事すること。

その他詳しくはお問い合わせください。

問 市保健課健康推進担当
TEL (23) 6111番

内 2117

根室市奨学資金のお知らせ

対 高校・高専・大学またはこれらに相当する学校に入学・在学している方。

貸付期間 在学期間中（無利子）

貸付条件 市内に3年以上住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で修学が困難な方。

貸付予定金額（年額） 奨学資金／大学等24万円以内、高校等10万8千円以内、入学準備金／大学等20万円以内、短大・高専等10万円以内、高校等5万円以内

※初回貸付は平成29年5月上旬予定

申込期間 12月9日（金）～平成29年4月10日（月）

※平成28年度中に入学準備金の貸し付けを希望する場合は、平成29年3月10日（金）までに申請してください。

問 市教委総務課学校教育担当
TEL (23) 6111番

内 2415

ごみ収集をお休みします

「金刀比羅神社例大祭」が8月9日から11日まで開催されることから、10日水曜日と11日木曜日（休日）のごみ収集は行いませんのでご協力をお願いいたします。

10日水曜日収集分の資源ごみは、翌週の17日水曜日に、11日木曜日の資源ごみは、翌週の18日木曜日に、粗大ごみは12日金曜日の収集となります。

粗大ごみの申込は、9日火曜日正午までにお願います。

問 市民環境課環境衛生担当
TEL (23) 6111番

内 2127、2130

「根室市ものづくり補助金」を実施

今年度も新製品等の開発や、販路の開拓に取り組む方などに、費用の一部を助成します。
対象：市内に住所を有する個人または、中小企業者。

【補助内容】

事業名	事業概要	補助率	限度額
①新製品開発事業	新製品、新技術、新サービス開発に関する次のいずれかに該当する場合 ・地域資源を活用した新製品の開発事業 ・市内企業に幅広い応用が可能な技術開発事業 ・関係機関と研究開発した製品の商品化事業	2分の1以内	50万円
②新製品市場開拓促進事業 ※新製品開発事業を受けた方が対象	原則「新製品開発事業」と併用し、製作された新製品の販路開拓を目的に、自ら開催する展示会、公的機関・公的団体等およびそれらに準ずる機関・団体などが開催する展示会、見本市への参加		20万円
③フォローアップ事業 ※アドバイザー派遣事業を受けた方が対象	原則「アドバイザー派遣事業」と併用し、既存製品の近代化、高付加価値化を図るため開発されてから10年を経過していない自ら開発した製品のパッケージの改良	全額	10万円
④アドバイザー派遣事業	既存製品の改良を目的として、専門などを招き助言、指導を受ける事業		

申込期限：12月30日（金） ※申込多数の場合は、申込期限前であっても締め切ることがあります。

問 合 先 市商工観光課商工労政担当
T E L (23) 6111番（内線2272）

日・日時 会場
場・場所 会場
対・対象
料・料金
定・定員

申・申し込み先
問・問い合わせ先
TEL・電話
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

「高齢者見守りボランティア」を募集中

市では、高齢化の進展に伴い、見守りが必要なひとり暮らしの高齢者が増加することから、近隣に住む見守りの必要な高齢者に対し、声かけや安否確認を行っていただく見守りボランティアを募集しています。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、ご近所の協力が欠かせません。住民同士がさりげなく支え合い、困った時に遠慮なく助けを頼める温かい地域づくりに市民皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 市介護福祉課地域包括支援担当
TEL (23) 6111番
内 2181

「根室市空き店舗出店支援補助金」を実施

市街地商店街における空き店舗へ新たに新店を出す方に対し、費用の一部を助成します。対 小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業、娯楽業を営もうとする個人、法人など

内容 ①店舗賃借料②店舗改修費
※併用を可能とします。ただ

し、②については、市内業者に発注したものに限り、かつ事業実施年度内に完了すること。

申請期限 ①店舗賃借料 開店日から2カ月以内②店舗改修費 改修工事の着手前、かつ11月末まで

補助金額など、詳しくはお問い合わせください。

申・問 市商工観光課商工労働担当
TEL (23) 6111番
内 2271

漏水調査のお知らせ



上水道の安定供給と市民サービスの向上をめざし、配水管などの漏水調査を実施します。

今回は、夜間に公道内に埋設されている配水管などの漏水を調べる「路面・仕切弁音聴調査」を実施しますのでご協力をお願いします。

調査期間 8月15日(月)～9月12日(月)
調査時間 23時～翌日5時

調査区域 (調査日順不同)

- ・花園町9丁目
- ・岬町2丁目
- ・北斗町3丁目
- ・平内町2丁目～緑町3丁目
- ・緑町1丁目～常盤町3丁目
- ・花咲町2丁目～有磯町2丁目
- ・本町3丁目～鳴海町4丁目
- ・松ヶ枝町1丁目～鳴海町3丁目
- ・敷島町1丁目～月岡町1丁目
- ・光洋町1丁目～昭和町3丁目
- ・宝林町3丁目～光洋町2丁目
- ・昭和町4丁目～宝林町4丁目
- ・宝林町5丁目～花咲港北側高台地区

※この調査では、断水や給水制限の予定はありません。

問 市上下水道施設課上水道維持担当
TEL (23) 6111番
内 2012・2013

「根室市戦没者追悼式」への参列を

平和への誓いを新たに、戦没者へ追悼の誠を捧げる「根室市戦没者追悼式」を行います。

市民皆さんのご参列をお願いします。

日 8月15日(月)11時59分
場 総合文化会館多目的ホール
問 市社会福祉課社会援護担当
TEL (23) 6111番
内 2178

9月6日(火)に総合防災訓練を実施



市では、大規模な災害発生に備え、各防災機関や市民が連携した総合防災訓練を花咲港で実施します。

自衛隊や消防などによる倒壊家屋や車両事故からの救出、ヘリコプターによる救急患者の輸送、根室海上保安部などによる海上訓練、また、市民参加による消火訓練などの実施を予定しています。

この機会に是非ご来場いただき、訓練への参加や見学を通じて災害に強いまちを目指しましょう。

「緊急速報メール」を利用した情報伝達訓練を実施します

9月6日(火)の午後1時から午後3時までの間に、市で実施する総合防災訓練に合わせ、ドコモ、au、ソフトバンク3社の「緊急速報メール」を利用した情報伝達訓練を行います。実際の災害とお間違いないようご注意ください。

また、受信音がありませんので、会議などの行事がある場合は緊急速報メールの受信音が鳴らないように設定することをお勧めします。設定については、各携帯電話会社のホームページ、販売店でご確認ください。

問合せ先

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

根室市手話講習会を開催

手話学習の経験のある方を対象に、日常会話に必要な手話技術を習得するため手話講習会基礎課程を開催します。

日 9月7日から計24回
毎週水曜日 19時～21時
場 福祉会館

対 市講習会入門課程修了者または同程度の方でろうあ者の福祉に理解と熱意がある方
料 無料
定 15人

申込期間 8月15日(月)～8月31日(水)
申・問 市社会福祉課福祉担当(窓口19番)
TEL (23)6111番
内 2173

和屯田記念館を一般開放します

昨年度に引き続き、北海道指定有形文化財である「和屯田屯田兵村の被服庫」を一般開放します。

期間中は、屯田兵の開拓時代の歴史資料を展示します。また、和屯田歴史保存会による説明も行います。

日 8月13日(土)～16日(火)10時～15時
場 和屯田記念館(西和田

568番地2)
問 和屯田保存会 会長中村宅
TEL (25)3928

第2期らくらく水中運動教室の参加者を募集中

日 9月1日(木)～10月6日(木)
毎週木曜日計5回19時30分～20時30分
定 15人

対 一般市民(学生を除く)
内容 アクアウォーキング・水中運動
料 無料(ただし、保険料として800円が必要)

申込期間 8月11日(木)～25日(木)
申・問 市温水プール
TEL (22)3543番

「第12回北方領土まで歩こう会」の参加者募集

ノサップ岬に向けて、北方領土までの距離となる3つのコースをウォーキングします。北方領土返還の世論を高めるため、市民皆さんのご参加をお待ちしています。

日 9月19日(月)祝日
※小雨決行
コース 国後コース(16km)、水晶コース(7km)、貝殻コース(3.7km)

料 2000円
定員 1,200人(定員締切)
参加資格 健康な一般市民

(小学生以下、または介護が必要な方は同伴者が必要です)
申込方法 大会参加申込書に所要事項を記入し、参加料を添えて市役所内大会事務局まで直接持参してください。

※申し込み後、申込受理通知書を送付しますので、当日または前日に持参し、受け付けしてください。また、郵送によるお申し込みは受け付けできません。

申・問 市北方領土対策課内「北方領土まで歩こう会根室事務局」
TEL (23)6111番
内 2228

「北海道警察官」を募集

北海道警察では、平成28年度第2回北海道警察官採用試験受験者を募集しています。

年齢 昭和59年4月2日～平成11年4月1日に生まれた方
区分 A区分 大学卒業者(平成29年3月卒業見込も含む)、B区分 A区分以外の方
定 A区分男性40人・女性20人程度、B区分男性150人・女性40人程度

受付期間 8月1日(月)～26日(金)
一次試験日 9月18日(日)
問 根室警察署
TEL (24)0110番

平成29年度第Ⅱ期根室市職員採用試験(高卒以上)について【お知らせ】

根室市では、平成29年度第Ⅱ期根室市職員採用試験(学歴区分：高卒以上)の実施を9月中旬に予定しています。(募集予定職種：一般事務職、保育士、消防士等)

なお、本年度の試験より、より多くの方が受験しやすいよう「一般教養試験」を廃止し、「一般常識試験」を導入しました。

試験日程、募集職種、募集人数、資格要件および募集期間など、詳細は8月上旬頃に発表しますので、受験を希望される方は、市ホームページや市フェイスブック、新聞で確認するほか、各学校の進路指導担当者、または下記までお問い合わせください。

【問合せ先】

市総務課職員担当 TEL(23)6111番 内線2225・2226

資格取得に係る費用助成を実施中

市通年雇用促進協議会が指定する教育訓練等を受講し、試験合格(資格取得)した季節労働者の方に対し、受講料等の10分の3(ただし10万円を限度)を支給しています。

【助成金の対象となる資格(例)】

分野	取得を目指す資格
電気・土木	2級電気工事士、2級土木施工管理士など
運輸・建設機械	大型免許、大型特殊免許、大型二種免許、けん引免許など
介護・福祉	介護職員初任者研修など
情報処理	パソコン2級検定など

【申込期限】 平成29年3月17日(金)まで
※ただし、予算が上限に達し次第、申し込みを締め切ります。あらかじめご了承ください。

【申込方法】 受講前に受講対象となるか、必ず当協議会へご相談ください。

【申込・問合せ先】 市商工観光課内根室市通年雇用促進協議会
TEL(23)6111番 内線2273

バスに乗ってイベントに参加しよう

標準線代替輸送連絡調整協議会では、バス利用促進に併せ、飲酒運転撲滅、CO₂削減のためのエコ運動などとして「イベントにはバスで」をキャッチフレーズに、バス無料乗車券を配布します。

【中標津町「なかしべつ夏まつり」】

日 8月13日(出)・14日(回)

無料乗車券申込期間 8月1日(月)～8月12日(金)定員締切

その他 ①バスは中標津空港線の利用になります。②小学生以下のみでの利用はできません。

申・問 市総合政策室総合政策担当

TEL (23)6111番
内 2253

「行政相談」の開設について

毎月2回、市役所内で総務省の行政相談員が国の仕事に関する悩みや苦情、提案などをお聞きしています。

遠慮なくご利用ください。

また、電話での相談も常時受け付けています。

※開催日については、各種相談欄に毎月掲載しています。
日 毎月第1・3水曜日13時

15時30分

場 市役所地下和室

問 根室市担当行政相談員

伊澤崇 (27)2288番

根室市担当行政相談員 伊藤

むつみ (24)5656番

「根室市チャイルドシート購入助成」のお知らせ

乳幼児1人につき1回限りで、チャイルドシートの新規購入・買い替えを問わず、購入金額の2分の1以内(上限1万円)の金額を助成しています。

申請条件 市内に住所を有する保護者、根室市市民交通傷害共済に加入している(世帯全員)、チャイルドシート購入日から6ヶ月以内

添付書類 領収書(レシート不可)、チャイルドシートの品質保証書、根室市市民交通傷害共済会員証

申・問 市市民環境課交通市民生活担当

TEL (23)6111番
内 2123・2124

女性のための出張相談in根室を開催

根室管内にお住まいの女性の起業や子育て、仕事の悩みなどの相談に専門家が無料で対応します。

日 8月30日(火)14時～16時

場 根室振興局1階 第1小会議室

相談員

榎ワタラクシア代表

取締役 行政書士 伊藤順子氏

申込期限 8月26日(金)

申・問 北海道女性の活躍支援センター

TEL 011(204)5711番

HP <http://www.j-north.jp/katsuyaku/>

根室市農業委員会の活動計画を策定

このたび根室市農業委員会の「平成28年度の目標及びその達成に向けた活動計画」を決定し、その内容を市ホームページで公表しています。

問 市農業委員会農地担当

TEL (23)6111番

内 2431

HP <http://www.city.nemuro/hokkaido.jp/citynd.nsf>

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では、戦後海外から引き揚げて来られた方々からお預かりしました約86万件の未返還の保管証券類をお返しします。

返還請求はご本人だけでなく、ご家族の方々でも構いません。

「もしかしたら家にも」とお気付きの方は、お気軽に税関までお問い合わせください。

問 函館税関根室税関支署

TEL (25)8257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、試験日および試験会場

●自衛官候補生(陸海空自衛隊)

男子9月24日(出)・25日(回)、女子9月26日(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

●防衛医科大学校看護学科学生(看護師・保健師養成)

10月15日(出)／釧路市内

●防衛大学校学生(陸海空幹部自衛官養成)

11月5日(出)、11月6日(回)

(2日間)／釧路市内

●防衛医科大学校医学科学生(医師養成)

10月29日(出)・30日(回)／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

「希望の家」からのお願い

希望の家では年間を通じ不要になった布・毛糸・毛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

2016根室かに祭りを開催!

今年も、根室港特設会場で「根室かに祭り」を開催します。ねむろ味覚観光大使で紅白歌手の山内恵介さんが出演します!

9月3日(土)10時～17時(かに販売8時から)

9月4日(日)9時～15時(かに販売7時から)

問合先 根室市観光協会内「根室かに祭り実行委員会」

TEL (24)3104番



架空請求・ワンクリック請求に気をつけて！

平成28年4月以降、根室市消費生活センターに、ワンクリック請求に関する相談が4件寄せられています。身に覚えのない請求や、不審な請求を受けた場合は、一人で悩まずすぐに相談しましょう。

《事例》

無料の動画サイトで動画を見ていたら、別の動画に誘導され、クリックしたら会員登録完了となり、登録料を請求された。ワンクリック請求だと思って無視していたが、気になったので調べてみると、調査会社を見つけた。相談したところ、「登録してしまったサイトは、直に裁判をかける悪質な会社です。12万円支払えば、裁判沙汰にならないように手続きをする。」と言われ、怪しいので断ったが不安なので相談した。

《アドバイス》

- 業者に連絡することで個人情報知られ、さらに請求を受けたり、別の詐欺で個人情報が悪用される可能性があります。絶対に連絡しないでください。
- 確認画面や訂正画面が無ければ、電子消費者契約法に基づき契約の無効を主張できます。



消費生活相談は「188」へ!

※悪質商法等による被害、不適切な表示に関するトラブル、製品やサービスなどによる危険や危害などについて相談したいときは局番なしの「188」をご利用ください。「188」へ電話をすると、音声ガイダンスが流れ、郵便番号を入力すれば、お住まいの地域の消費生活センターなどをご案内します。

問合せ先 根室市消費生活センター ・ (24)9065番(直通)

根室市融資制度一覧

根室市では、各種融資制度を設けています。

問合せ先 市商工観光課商工労政担当 TEL (23)6111番 内線2272

	資金名	対象者	種別	融資限度金額	貸付期間	貸付利率	信用保証料補助
中小企業向け融資制度	根室市中小企業振興基金	①中小企業協同組合による事業協同組合および企業組合 ②中小企業基本法による中小企業者 ③前号のいずれかに該当し、市内に1年以上住居を有し、独立した事業所若しくは店舗を有し、事業を営む方で市税を完納している方	運転資金	1,000万円	5年以内 (1年据置)	1.90% (固定)	一括支払済み信用保証料全額補助
			施設資金	1,300万円	7年以内 (1年据置)	2.10% (固定)	
勤労者向け融資制度	根室市勤労者福祉基金	①根室市に居住する勤労者で同一職場に2年以上引き続き勤務している方 ②市税を完納している方 ③貸付金の償還について充分能力を有する方 ④資金の貸付目的の完遂能力を有する方	住宅資金	500万円	15年以内	2.30% (固定)	-
			修学資金	200万円	10年以内		
			災害資金	300万円			
			その他	200万円			

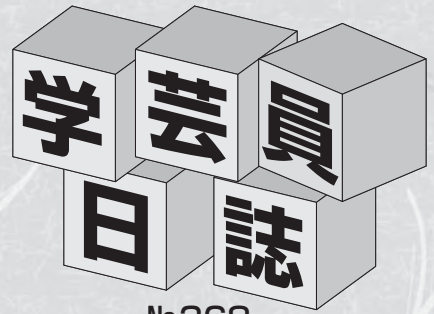
ハマナスが回復して、昆虫が戻ってきた？ ～春国岱ハマナス群落保全プロジェクト経過報告～

2014年10月に春国岱第一砂丘に25m四方のエゾシカ防除柵を設置し開始されたハマナス群落保全プロジェクト。その成果が少しずつですが出始めています。調査開始時15cm以下だったハマナスの樹高は柵内では30cm以上にまで回復しています。また、ハマナスを含めた植物の被度（植物が地面をどれくらい覆っているかを示す値）も柵内では柵外に比べ有意に高い値を示しています。これらの事から、ハマナスをはじめとする植物が順調に回復しているといえます。さらにうれしい報告があります、7月6日に昆虫の調査を行ったのですが、柵外に比べ、柵内では昆虫の種類も個体数も多くなりました。まだ詳細な分析を行っていないのですが、ハマナス群落が回復



ハマナスの花に訪れたハチの仲間

することによって昆虫たちも春国岱第一砂丘に戻ってきていることがうかがわれる結果となりました。今後もこの紙面でプロジェクトの経過を報告していければと思います。



No.368



学芸員 外山 雅大

問合先 根室歴史と自然の資料館 TEL(25)3661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2127

環境について考える ～マナーについて～

8月を迎え、根室市では金刀比羅神社例大祭をはじめ、9月にはかに祭り、さんま祭りなど夏から秋にかけてのイベントシーズンとなり、観光客が増加する季節となっています。

街中を見ると、空き缶やペットボトル、タバコの吸殻などが捨てられている光景を目にします。観光客を迎えるにあたって、根室市民としてごみのポイ捨てなど恥ずかしい行為は絶対にやめましょう。このような行為は根室市の環境を破壊する行為であり、根室市のイメージも悪化させてしまいます。綺麗なまちを維持するためには、皆さん一人ひとりの協力が重要です。話は変わって、市街地地区の7月お盆が過ぎ、郊外地区の8月お盆、9月のお彼岸とお墓参りする機会が多くなる時期でもあります。

一般的にお墓参りが終わった後のお供え物は、持ち帰ることがマナーとされています。お供え物をそのまま置いておくと、カラスや野犬などに荒らされて、せっかくきれいに掃除したお墓がごみまみれになってしまいます。

これではご先祖様の喜びも半減してしまうのではないのでしょうか。お供え物をお墓にあげておきたいお気持ちは理解できますが、墓地は多数の方がお参りしますので、お供え物は持ち帰るようお願いします。



子育て



■子育て相談所「ぶらんこ」

問合せ先：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。	
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	※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カ月～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
8月25日(木) 10:50～11:10 ふれあいルームに保健師さんが来て「身体発育について」お話をします。			

■つどいの広場「クルクル」

問合せ先 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)	8月17日(木) 9月7日(木) 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 8:30～17:00 ※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 問合せ先 子育て相談所 TEL(24)3482番

■乳幼児健診などの日程

問合せ先：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	8月3日(木) 9月7日(木) 13:30～14:30	児童デイサービスセンター
1歳6カ月児健診	8月18日(木) 9月15日(木) 12:00～12:30	
3歳児健診	8月4日(木) 9月8日(木) 12:00～12:30	
7カ月児健康相談	8月16日(火) 9月6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	8月17日(水) 9月14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)	8月5日(金) 9月13日(火) 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・問合せ先
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 恋問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・問合せ先
妊娠・出産、子育て、不妊、思春期、更年期の相談	8月3日(木) 9月7日(木) 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・問合せ先
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
問合せ＝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 8月19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）8月26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）
8月18日(木)・9月8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 8月3日(木)・8月17日(木)・9月7日(木)
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
8月29日(月) 13:00～17:00 8月30日(火) 9:00～12:00
・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。
- ※●の問合せ先 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 8月25日(木) 8:30~11:00 脊椎脊髄外来 8月4日(木)・9月1日(木) 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)
小児科予防接種	7歳未満		●(13:30~14:00)		●(13:30~14:00)	
	7歳以上		●(16:00~18:00)		●(16:00~18:00)	
	乳児健診		●(13:30~14:00)			
	慢性疾患		●(14:00~16:30)		●(14:00~16:30)	
	★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 8月19日(金)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。

8月7日	岡田医院 TEL(24)2651番	8月14日	トキワ医院 TEL(24)3221番
8月21日	江村精神科内科病院 TEL(22)2811番	8月28日	市立歯舞診療所 TEL(28)2014番
9月4日	根室共立病院 TEL(24)4736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。)

歯は、食事だけでなく会話にも影響し、歯周病は心疾患・糖尿病・肺炎・低体重児出産・骨粗鬆症といった全身疾患との関連もあります。乳幼児期から適切な食事、歯磨きの生活習慣を身に付け歯を守りましょう。



歯の喪失を予防するためには、口腔内を清潔に保つことが大切です。そのためには甘い物をだらだら食べて虫歯菌を作り出さないこと、歯磨きや歯間ブラシの活用はもちろん、歯医者での歯垢や歯石の除去も有効です。また、ある報告ではフッ化物の洗口による虫歯予防効果は約30~80%であり、成人にも効果的であることが示されています。フッ化物洗口を使う洗口剤は市販されており、家庭でも手軽にできますので特に甘いものを食べる回数が多い人はぜひ行ってみてください。

歯を失う2大原因は虫歯と歯周病です。しかし、根室市の3歳児健診の虫歯保有率は全道・全国と比べると高く、40~54歳までの病院受診件数は消化器系疾患(歯肉炎・歯周病)が最も多くなっています。歯の喪失を予防するためには、口腔内を清潔に保つことが大切です。そのためには甘い物をだらだら食べて虫歯菌を作り出さないこと、歯磨きや歯間ブラシの活用はもちろん、歯医者での歯垢や歯石の除去も有効です。また、ある報告ではフッ化物の洗口による虫歯予防効果は約30~80%であり、成人にも効果的であることが示されています。フッ化物洗口を使う洗口剤は市販されており、家庭でも手軽にできますので特に甘いものを食べる回数が多い人はぜひ行ってみてください。

歯からはじめる健康づくり
保健師 石井 紅実



元島民の思い 受け継ぎ 伝えたい **がんばる人** みつけ!!

第41回根室市少年弁論大会
「北方領土の部」優勝者 **武藤朱絵瑠** さん

「北方領土問題解決のために、少しでもできることがあるなら、これからも積極的に返還運動に参加したいと思っています。」と力強く答えてくれたのは第41回根室市少年弁論大会「北方領土の部」の優勝者、武藤朱絵瑠さんです。

学校内の弁論大会で選ばれ、市内大会への出場が決まってからは、弁論を指導する長谷川教諭と一緒に、論旨を見直したり、表現の仕方を研究するなど、練習を重ねてきました。そうした頑張りの甲斐もあり、優勝が決まったときは本当に嬉しかったという武藤さんですが、北方領土のことを意識するようになったのは、元島民の曾祖母マサエさんの存在が大きかったといいます。

故郷を思う曾祖母の話聞き、返還運動のことに興味を持つようになったのは、北方領土に関する様々な行事に参加し、中学二年生の夏は岩手県で行われた全国の中学生と北方領土について、一緒に考える事業な



弁論大会で熱弁をふるう武藤さん

どにも参加しました。

そんな武藤さんが、今、一番の問題と考えているのが、国民全体の北方領土に対する意識の低さだといえます。根室以外の場所でも、全国の人に北方領土のことや元島民の方の思いを伝えていきたいという武藤さん。返還要求運動の若き後継者として、今後の活躍を期待したいです。

広報ねむろ

根室市ホームページ

料金など詳しくは、担当までお問い合わせください。

市役所 TEL (23) 6111番

□広報 総務課広報広聴担当 内線2213

□ホームページ 情報管理課情報管理担当 内線2340

根室市の人口

平成28年6月1日現在 () 前年同月比

人口 **27,255**人 (-510)

男 **13,003**人 (-257)

女 **14,252**人 (-253)

世帯数 **12,912**世帯(-107)

※外国人を含む

広報ねむろ 2016 8月号 No.916
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 **アングル**

■ 夏らしい日差しを浴びたと思えば翌日からは曇り・・・今年はずっとスッキリした天気が続きませんね。(暑かったら暑かったで困りますが) お祭りは晴れるといいな

(S)

事業主と従業員の皆さまへ

市・道民税は特別徴収で納めましょう!

特別徴収とは
事業主が従業員に毎月支払う給与から市・道民税を徴収(天引き)し、従業員の代わりに納入していただく制度です。

根室市と根室振興局は、特別徴収拡大の取組みを進めています。

従業員の皆さまにとって大変便利な制度です!



- ◆年12回に分割して徴収(天引き)されるので、*普通徴収(年4回)と比べて、1回あたりの負担額が少なくすみます。
*普通徴収...従業員が自ら金融機関などで納税する方法。
- ◆従業員が納付のために金融機関などに出向く手間を省くことができるとともに、納め忘れの心配もなくなります。

詳細につきましては、税務課課税担当までお問い合わせください
電話 0153(23)6111番(内線2152・2153)