

2025

10

vol.1026

四島返還 叶える鍵は 和と話と輪



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

すすぎと風が

語らう季節

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

命をつなぐ防災のチカラ

災害が発生すると…

いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなるおそれがあり、ライフラインの復旧まで1カ月以上かかることが想定されます。

また、お店で食品が手に入らないことや、すぐに災害支援物資が届かない可能性があります。



北海道胆振東部地震のブラックアウトでは市役所のロビーに携帯電話充電コーナーが設けられた

防災で、未来を守る。



平成 23 年 東日本大震災
花咲港に押し寄せた津波

TOPICS：備蓄について考える

特に重要！3つの備蓄品

食料

水

携帯
トイレ

突然起こる災害一。こうした時に大切なのは、家庭であらかじめ備蓄をしておくことです。

十分な食料や水、そして衛生面を守るための携帯トイレを確保しておくことで、避難生活の不安を大きく減らすことができます。家族の人数や年齢、健康状態に合わせて備えることが、命を守る第一歩です。

最低でも3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

食料

ご飯やパン、缶詰、レトルト食品、栄養補助食品など、すぐに食べられるものを中心に備えることが大切です。

日常生活の中で少しずつ買い足し、消費した分を補充する「ローリングストック法」を取り入れると、無理なく備蓄を続けることができます。

水

飲料水は1人あたり1日3リットルが目安です。家族の人数×日数分を計算し、ペットボトルなどで確保しておきましょう。飲むだけでなく、調理や洗面などにも必要になります。

携帯 トイレ

災害時はトイレが使えなくなることも多く、衛生面で大きな問題となります。家族の人数と日数を考慮し、十分な数の携帯トイレや簡易トイレを用意しておきましょう。

家族で話し合おう

避難場所 避難経路

自宅・学校・職場から一番近い避難場所や安全な高台の確認

集合場所

家族が離れている時に集まる場所（自宅・親戚宅・近所の公園など）

備蓄品の 確認

食料・水・携帯トイレ・懐中電灯・医薬品などの準備と置き場所

連絡方法

災害用伝言ダイヤル（171）、災害用伝言板（web171）、SNSの活用ルール



平成 26 年 12 月の爆弾低気圧による高潮で、市内が浸水した。

昭和 48 年 根室半島沖地震



津波により押し上げられた漁船

マグニチュード 7.4、震度 5、津波（最大波）2.8m

重傷 3 名、軽傷 19 名、住宅全壊 2 戸、一部破損 5,034 戸、津波による床上浸水 61 戸外、水産港湾、商工農業その他被害。被害額 1,897 百万円。

平成 6 年 北海道東方沖地震



天井が落下した
総合文化会館大ホール

マグニチュード 8.2、震度 5、津波（最大波）1.7m

重傷 8 名、軽傷 42 名、住家全壊 17 棟、半壊 271 棟、一部破損 1,533 棟、床上浸水 2 棟、漁船破損 12 隻などの水産被害、道路亀裂等 58 カ所などの土木被害、港湾 1 港区、漁港 10 港の破損、商工業被害 501 件など被害総額 17,865 百万円。

火災 1 件発生（部分焼）、別当賀、初田牛、西厚床の一部で停電。市内全域 9,450 世帯で断水。JR 花咲線根室～厚床間が約 1 カ月間不通となる。



ブロック壁の崩壊

平成 23 年 東日本大震災



津波に飲まれる乗用車

マグニチュード 9.0、震度 3、津波（最大波）2.8m

住宅 11 件、港湾施設 14 件、水産施設・漁船 95 件、商工 26 件、その他 81 件など被害総額 4,755 百万円。

根室市は、豊かな自然と海の恵みに支えられたまちです。しかし同時に、地震や津波、暴風雪、高潮など、私たちの暮らしを脅かす災害の危険と隣り合わせでもあります。

昭和 48 年の根室半島沖地震や平成 6 年の北海道東方沖地震では大きな被害を受け、平成 23 年の東日本大震災では津波が根室市にも押し寄せました。さらに今年のカムチャツカ半島沖地震では津波警報が発表され、市民が避難行動をとったことも記憶に新しい出来事です。

こうした経験は、災害が決して過去のものではなく、今なお私たちの生活に直結していることを示しています。

飲料水や食料、非常持ち出し品の準備、家具の固定や避難経路の確認など、日頃の備えが自分や家族の命を守る力になります。

「自分は大丈夫」と思わず、地域の仲間と共に支え合う心構えを持ちましょう。私たち一人ひとりの備えが、大切な命をつなぐ力となります。

－ 問合せ先 －

市危機管理課危機管理担当

☎ 0153（23）6111 番

内線 2341

だからこそ、備えることが大切です。

TOPICS：持ち出し品について

『非常持ち出し品』とは避難する際に持ち出すものです。家族がいる場合は1人ずつ用意していると安心です。

持ち出し品の優先順位を決め、両手が使えるようリュックなどに入れて、玄関や寝室などに置き、いつでも持ち出せるようにしましょう。

我が家の持出品リスト

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ キャッシュカード
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証の写し

日常生活用品

- ☐ タオル
- ☐ ティッシュ(ウェット)
- ☐ 軍手
- ☐ ビニール袋(大小あると便利)
- ☐ レインコート・雨具
- ☐ 防寒グッズ

応急医療品

- ☐ お薬手帳
- ☐ 常備薬(風邪薬・胃薬など)
- ☐ 絆創膏
- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ 体温計
- ☐ 救急セット
- ☐ 歯磨き用ウェットティッシュ
- ☐ 口内洗浄液

非常食

- ☐ 飲料水(ペットボトル)
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 菓子類

その他避難に有用な品

- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 上靴
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 懐中電灯(LEDランタン)
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ ホイッスル
- ☐ メガネ
- ☐ ライター
- ☐ 衣類・下着



それぞれの家族の状況に応じて、必要なものを追加しましょう！



上記の持出品リスト以外にも『根室市防災ハザードマップ』41ページを確認し、ご自身やご家族に必要なものは日頃から備えていただくようお願いします。



Web版

過去の教訓を、未来の命へ。



TOPICS：災害時は情報入手を！

災害時は、まず状況を把握することが大切です。正しい避難行動のためにも「情報収集」が重要になります。市では様々な方法で情報を発信していますが、ライフラインが途絶えると普段の手段が使えない場合もあります。複数の方法で情報を得られるよう準備しておきましょう。



公式LINEや各種SNS、根室メールでは気象情報や避難情報などをリアルタイムに発信しています。

根室市公式LINE

友だち登録 ▶



「ねむろのぼうさい」Facebook・X(旧: Twitter)



▲ Facebook



▲ X(旧: Twitter)

ねむろメール

配信登録 ▶



テレビ(データ放送)地デジ広報サービス

「dボタン」から見られるデータ放送では、気象情報や防災情報が常時放送されています。また、8チャンネル(UHB)では、「地デジ広報サービス」が利用でき、市が発信する防災情報などが確認できます。

緊急情報配信サービス

津波情報や避難情報などの緊急情報を、固定電話やFAXでお知らせするサービスです。登録を希望する方は市役所危機管理課までお問い合わせください。

ラジオ

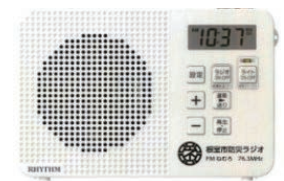
停電時にも使用できる有効な情報収集手段です。市から提供される避難情報など緊急情報が「FMねむろ(76.3MHz)」などから放送されます。※併せて電池も備蓄しましょう。

【防災無線が自宅で聴ける】ラジオを無償貸与します！

根室市では災害時における迅速かつ確実な情報伝達体制の強化を目的に「防災ラジオ」貸与制度を開始しました。

対象

- 根室市内に住居を有する個人、市内に所在する施設
 - ① 自主防災組織会長又は町会長
 - ② 民生委員児童委員
 - ③ 避難行動要支援者名簿登載者又はその支援者
 - ④ スマートフォン等を所持していない高齢者(75歳以上)のみの世帯
 - ⑤ 要配慮者利用施設 など



※1世帯(施設)につき1台まで
 【寸法】縦: 4.6 cm 横: 15 cm 高さ: 10 cm
 【重さ】約430 g
 【機能】録音機能付き
 【電源】ACアダプタ
 ※単3アルカリ乾電池4本

※詳しくは危機管理課までお問い合わせください



▲市HP

根室のひとこま。

【背景】根室かに祭り「焼きガニ」



Instagramで見る

守れる命を必ず守る！

9/2 根室市総合防災訓練



根室市総合防災訓練が昨年に引き続き根室港で行われました。日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震による津波では、市内で最大約 2,300 人の死者が想定される根室市。この訓練は、その巨大地震を想定したもので、根室市をはじめ関係機関など 32 機関 2,258 人が参加しました。倒壊家屋からの救助や緊急物資輸送、中高層建物からの救助、水消火器による初期消火訓練など、数多くの訓練が行われ、参加者はそれぞれの役割を確認しました。

防災の大切さを伝える

9/1 海星学校児童生徒が FM ねむろで
防災について呼びかけ



市立海星学校の5・8年生が、総合学習の一環として、自然災害から命を守るための取り組みについて学ぶ「防災学習」が行われております。地震災害と雪害の2グループに分かれ、自分たちで内閣府の資料を調べたり、除雪や暴風雪による影響をまとめ、この日は市民の皆さんに伝えるため FM ねむろで発表しました。参加した生徒たちは緊張しながらも、自分の考えをしっかりと発表し、防災や自然災害から命を守る大切さを訴えていました。

花咲ガニと笑顔あふれるひとときを

8/30-31 根室かに祭り



今年も「根室かに祭り」が2日間にわたり開催され、道内外から 15,200 名が来場しました。グルメ販売では、かに大特価販売をはじめ、焼きガニや鉄砲汁などが並び、多くの来場者が旬の味覚を堪能。名物イベント「かに取り合戦早食い競争」では、豪快にかにに挑む参加者に歓声があがりました。ステージではスペシャルゲスト原田波人さんの歌謡ショーや、YOSAKOI 演舞、市民によるダンスパフォーマンスや根室太鼓などを披露。こうして「根室かに祭り」は今年も盛況のうちに幕を閉じました。



優しい光差す新管理棟「こもれび」

9/19 パークゴルフ場新管理棟愛称決定



今年 5 月 7 日に供用を開始した根室市パークゴルフ場の新管理棟。その愛称が「こもれび」に決まりました。命名者は山口裕一さん。「室内の三つの窓から差し込むほのかな光が、夕暮れには霞みながら室内をやさしく照らし、やがて消えていく様子は心を癒してくれる」との思いを込めて名付けられました。19 日には「こもれび」の名を掲げた看板も披露され、新管理棟は市民に親しまれる施設として新たな歩みを踏み出しました。

笑顔と拍手に包まれて

9/12 根室いきいき芸能まつり



第 35 回根室市ねんりんピック「根室いきいき芸能まつり」が市総合文化会館で開催され、340 名が来場しました。まつもと保育所児童の元気なお遊戯を皮切りに、歌・舞踊・大正琴など 33 演目が披露され、美声や華麗な舞に会場は拍手に包まれました。あわせて行われた「おじいちゃん・おばあちゃんの似顔絵コンテスト」には 204 点の応募があり、最優秀賞の 3 名には石垣市長から表彰状が贈られました。

北方領土を間近に体感

8/31 青少年・北方領土クルージング



根室管内の中学生以下を対象とした「青少年北方領土クルージング」が行われ、児童生徒・保護者あわせて 56 名が参加しました。北方四島交流等事業使用船舶「えとぴりか」では、根室高校北方領土研究会による出前講座や啓発動画の上映、船内見学が行われ、その後、納沙布岬沖までクルージング。納沙布岬付近からは貝殻島灯台や水晶島を望むことができ、参加した子どもたちはその近さに大きな驚きを見せていました。

人の手で育み、豊かな海を未来に

8/19・20・22・27 ホッケイエビの稚エビ放流



平成 27 年から続けている「ホッケイエビの稚エビ放流」が、今年も実施されました。今年は 5 月に抱卵した親エビ 329 尾を確保し、ふ化した約 10 万 3 千匹の稚エビを水槽で約 2 ヶ月間育成。その結果、5 万 9 千尾生産（生残率 57.3%）され、うち 5 万 4 千尾を 4 日間に分けて放流しました。今年は脱皮不全の影響で生残率がやや低下しましたが、市水産研究所では給餌方法の工夫など、一つひとつの課題解決に取り組みながら生残率 80% を目標に研究を進めます。

「母子家庭等入学準備資金」貸付のお知らせ

市では、母子・父子家庭の方に入学準備資金の貸付を行っています。

対 母子家庭または父子家庭で、高校・大学・短大・高専・各種専門学校に入学する方
貸付限度額 (大学・短大・高専・各種専門学校入学の場合) 1人30万円以内(高校入学の場合) 1人10万円以内
償還方法 卒業後1年間据え置き、5年以内に月賦で償還(無利子)

申込期限 令和8年3月31日(火)
申・問 市こども子育て課こども子育て担当
☎ (23) 6111番

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
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。
各1枚 300円
9月19日(金) 2種類同時発売!
発売期間 9/19(金)~10/19(日)
公益財団法人北海道市町村振興協会

春国岱ゆるふわボランテニア体験を実施

春国岱ネイチャーセンターの自然学習林では、シカの食害により枯れてしまう樹木が多くあります。樹木を守るため、ボランティアグループ「スंक」のメンバーと樹木に古い漁網を巻く作業を体験してみませんか。

日 10月20日(月)10時~正午
※雨天の場合10月27日(月)に順延
対 18歳以上の方
定 10名(先着順)
持ち物・服装 野外で活動できる服装(長袖・長ズボン・長靴・帽子・軍手・飲み物・タオル・筆記用具)
申込方法 メール、電話または来館時に直接
※参加者全員の氏名・連絡先をお知らせください。
申込締切 10月19日(日)16時
申・問 春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター
☎ (25) 3047番
✉ nenu.nc@marimo.or.jp

植樹・育樹活動を開催

10月は「育樹月間」です。根室市の貴重かつ雄大な自然を未来につなげていくための保全活動の一環として市民協働による植樹・育樹活動～みんなの森づくり大作戦～を開催します。緑化意識高揚を図り、緑豊かな郷土をつくりましょう。

日 10月19日(日)10時~正午
場 (集合) 市営球場・(植樹) 牧の内(明治自然環境保全区)
※小雨決行、荒天中止
対 根室市民(小学生以下は保護者同伴)
料 無料
定 100名
申込期限 10月15日(水)
申込方法 電話またはグループフォーム
申・問 市農林課林務・自然保護担当
☎ (23) 6111番
内 2212

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過ごしいただけます。第3回図書館カフェでは、13時30分から三味線演奏、14時から人形サークル「はぐ」による



▲申込フォーム

る人形劇公演を開催します。ぜひお越しください。

日 11月3日(月)10時~15時30分
場 根室市図書館2階集会室
問 市図書館
☎ (23) 5974番

道営住宅入居者を募集

世帯向け一般住宅 花咲団地1号棟3LDK2戸、花咲団地2号棟3LDK1戸、パークタウン明治A棟3LDK2戸、パークタウン明治B棟3LDK1戸

子育て支援住宅 であえゝる明治団地1号棟2LDK4戸(小学校就学前の子がいること・入居期限付き)

世帯向け一般住宅および一人世帯住宅 花咲団地1号棟2LDK1戸、パークタウン明治A棟2LDK1戸(年齢制限はありません。)

家賃 18,000円~91,400円(入居者の収入によって変動します。)

募集案内配布 11月4日(火)~14日(金)(土・日除く)
入居申込受付 11月10日(月)~14日(金)

抽選日 11月25日(火)(予定)
入居可能日 12月下旬(予定)
※インターネットでの申し込み

最低賃金が変わります。

道内の事業場で働く全ての労働者と、使用者に適用される北海道最低賃金が改定されます。

北海道最低賃金 時間額
1,075円
令和7年10月4日 発効

※最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金および時間外等割増賃金は算入されません。
※特定の産業で働く方には、北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署

農地パトロールを実施

10月に農地パトロールを実施します。農地を良好な状態で次の世代に継承することは、農業の健全な発展や、多面的機能の発揮を図るうえで不可欠です。「地域の農地を活かし、担い手を応援する全国運動」の取り組みとして、優良農地の確保・保全と遊休化防止などを目的に実施します。

問 市農業委員会農地担当
☎ (23) 6111番
内 2281

姉妹都市文化交流 揮毫会・ギャラリートーク・作品展示会を開催

富山県黒部市と根室市の文化交流活動に携わる方が集い、書のデモンストレーションとギャラリートーク、作品展示を行います。市民の方もご覧になれますので、お気軽にお越しください。

【揮毫会(書のデモンストレーション)】
日 10月12日(日)9時45分~11時20分
場 文化会館多目的ホール
【ギャラリートーク】
日 10月12日(日)11時30分~正午
場 文化会館多目的ホール

【作品展】

日 10月13日(月)~19日(日)9時~18時
場 根室市役所1階ふるさとギャラリー
料 無料
申込 不要
問 根室市文化協会事務局(総合文化会館内)
☎ (24) 3188番

秋の全市一斉清掃を実施します

市民皆さまのご参加をお願いします。

日 10月19日(日)7時30分~9時
※雨天の場合は翌週へ順延、2週間連続悪天候の場合は中止とします。
※家庭や事業所などから出されたごみは収集しません。
※実施される団体は、10月10日(金)までに、実施計画書を提出してください。

問 市生活環境課環境衛生担当
☎ (23) 6111番
内 3141~3143

Makoto Ozone Piano Solo 2025を開催

ジャズ、クラシックの垣根を超えた独自のアプローチで世界

的に活躍し、2003年にはブラミー賞にもノミネートされたピアニスト、作曲家 小曽根真のコンサートを開催します。
日 10月11日(土)
開演 17時(開場16時30分)
場所 文化会館大ホール
入場料 一般前売り5千円・当日券5千5百円、高校生以下前売り1千円・当日券1千5百円
※未就学児入場不可
チケット販売 文化会館事務室9時~21時
問合先 根室市総合文化会館事業協会(総合文化会館内)
☎ (24) 3188番

相続登記・遺言書相談会を開催

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。

日 10月8日(水)・11月12日(水)・12月10日(水)13時~16時40分、10月29日(水)・11月19日(水)・12月17日(水)9時~11時40分
※事前予約制
相談時間 一組当たり40分
場・予約・問 釧路地方方法務局根室支局
☎ (23) 4874番

秋の根室市火災予防運動 10月15日(水)~31日(金)

秋の根室市火災予防運動を10月15日から31日までの17日間、全国一斉の予防運動にあわせて実施します。これからは空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節となります。「住宅防火 いのちを守る10のポイント」に注意し、火災を予防しましょう。

~全国統一防火標語~
「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

はしご車搭乗体験・放水体験を行います

とき 10月19日(日) 9時30分~11時30分
ところ 消防本部車庫前

※市役所駐車場をご利用ください。
※はしご車搭乗体験は受付で整理券を配布します。
※災害発生時や気象状況などにより、中止となる場合があります。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣

- ・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。
- ・コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜きましょう。

6つの対策

- ・安全装置の付いたガスこんろを使用しましょう。
- ・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。
- ・寝具や衣類は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。

野鳥で感じる季節の移ろい

9月、風蓮湖には北から渡ってきたヒドリガモやオナガガモなどのカモの仲間が羽を休めに降り立ちます。そんなカモたちでにぎやかになった風蓮湖に、10月、もう一回り大きなカモが姿を見せるようになります。ボサボサ頭に赤い目が特徴のウミアイサという鳥です。カモの仲間の多くは平たいくちばしを持ちますが、この鳥のくちばしは細長く、先がかぎ状に曲がっています。ウミアイサは水に潜って、この細いくちばしで魚をとらえる、泳ぎが得意な鳥です。

日本では「～アイサ」という名前のカモが4種記録されており、ウミアイサは秋冬の根室で最もよく見られるアイサです。アイサは漢字では「秋沙」と書きます。名前の由来は諸説ありますが、「秋去り」が転じたもの、つまり「この鳥が来ると秋が去り、冬が来る」



ボサボサ頭に赤い目、細いくちばしが特徴のウミアイサ

といった説や、「秋早^{あきさ}」、つまり「秋の早いうちに渡ってくる」という説があります。秋のはじめか終わりか、時期にずれはあるものの、いずれも当時の人がアイサというカモの渡りから季節の変化を感じとっていたことがわかります。

日々野鳥を見ているレンジャーも、渡り鳥を見て季節を感じる事がよくあります。自然豊かな根室では市街地でも様々な野鳥が生息していますので、少し注目してみると「そういえばこの鳥の声はこの時期にしか聞かないな」など、季節ごとの違いに気がつくのではないのでしょうか。忙しい日々の中でも、単調な日々の中でも、野鳥などの自然から季節の移ろいを感じてみると、ちょっぴり心が豊かになるかもしれません。



春国岱で羽を休めるウミアイサとカモの仲間

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 大久保 明香 ((公財)日本野鳥の会所属)

根室こぼれ話

海のギャングが人手で利活用

「海のギャング」と呼ばれるヒトデ。昭和五十年代の新聞を見ると、市内の酪農家に引き取ってもらい、牧草地の肥料として有効利用されているとある。

カレイの刺し網漁やホッキ、ウニ漁などの際に、それらに混じって捕獲されるヒトデは、網から外す手間がかかる割に、その利用価値はほとんど無く、永年にわたって漁業者達の悩みの種であった。

ところが、ヒトデの組織にはリン酸やカリウムが豊富に含まれており、やせた牧草地に散布すると牧草の生育が良くなる事が当時分かったという。また、適度な塩分があるため、その牧草を牛たちも喜んで食べるのだそうだ。

ヒトデそのものは漁業者側から無償提供され、酪農家側はその集配運賃のみを負担する仕組み。当時は、多い日で3トンものヒトデを集めて、酪農家に分配していた。

当時は良かれと行っていたようだが、今となっては廃棄物処理法や悪臭等の法律により禁止されている。また、近年では野生動物の忌避剤の材料として開発・研究もされているようだ。

根室市史編さん員 小坂井 敏厚



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)

お

し

ら

せ

日：日時 場：場所 対：対象 料：料金 定：定員 申：申込先 問：問い合わせ先 ☎：電話番号 内：内線

「子宮がん検診」「大腸がん検診」を実施します

※今年度すでに検診を受けた方は受診できません。
【子宮がん検診】
【大腸がん検診】

日・場(定)

●11月21日(金)11時～11時30分・歯舞コミュニティセンターあさひ(70人)、15時～15時30分・落石会館(50人)、18時～19時・(旧)児童デイサービスセンター(100人)
●11月22日(土)8時30分～9時9時30分・10時、12時～12時30分、13時～13時30分・(旧)児童デイサービスセンター(各50人)
●11月23日(日)8時30分～9時9時30分・10時・(旧)児童デイサービスセンター(各65人) 13

時：13時30分・厚床会館(50人) 対：20歳以上の女性 ※HPV検査は30歳～60歳 料：細胞診検査1,000円、超音波検査1,540円、HPV検査5,500円 ※超音波検査、HPV検査をご希望の方は、電話申込時にお申し出ください。 ※超音波検査、HPV検査のみの受診はできません。
【大腸がん検診】
対：40歳以上の市民 料：500円
申込：10月14日(火)～10月24日(金) ※検診料金には、免除規定がありますのでお問い合わせください。
申・問：市健康推進課健康推進担当 (23) 6111番

令和7年度就業支援講習会を開催

「在宅ワークと地域活動で新たな収入源を」テーマに講習会を開催します。
日：10月18日(土)10時
場：総合文化会館第2講座室
対：ひとり親家庭の父母、寡婦、離婚等を考えている方
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

「自衛官等」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。
【募集職種・試験日】
自衛官候補生 11月14日(金)
一般曹候補生 11月30日(日)
【募集締切】
自衛官候補生 11月10日(火)
一般曹候補生 11月21日(金)
高等工科学校生徒 推薦/11月28日(金)、一般/令和8年1月15日(休)
※応募資格・受付期間などは募集種目により異なるため、お問

体験無料 バス運転体験会



小型・中型バスの運転を体験しよう♪

日時 10月5日(日) 10時～14時の間 (ご希望のお時間でご連絡ください)

会場 根室相互自動車学校 (根室市穂香102番地)

必要なもの 運転免許証(AT限定免許可)

体験会は予約制です♪

バス運転体験会へご参加される方は直接根室相互自動車学校へお越しください♪当日の飛び入りの参加もOK!

予約・問合先 根室交通株式会社 ☎0153(24)2202番

技能講習を開催します

根室市通年雇用促進協議会では、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。
対：根室市在住の季節労働者
令和6年4月1日以降離職された短期雇用特例被保険者
種目 ①小型移動式クレーン運転 ②玉掛 ③高所作業車運転 ④フォークリフト運転 ⑤車両系建設機械(整地など) ⑥車両系建設

機械(解体用) ⑦不整地運搬車運転 ⑧ガス溶接技能講習 ⑨二等無人航空機操縦従事者受験講習 ※⑤⑥⑦は条件あり
場 ①⑧中標津町教習機関 ⑨根室相互自動車学校
料 無料(交通費は自己負担)
定 ①⑧各5名 ⑨1名(先着順)
※日時は種目により異なりますのでお問い合わせください。
問：市商工労働観光課内根室市通年雇用促進協議会 ☎(23)6111番 2223

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					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
乳腺外来（乳がん検診）10月17日（金）・21日（火）・31日（金）※要予約					
心臓血管外来 10月9日（木）・23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。					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
13:30～15:00			予約 10月 1日 15日		
膝・リウマチ外来 10月2日（木）・16日（木）					
産婦人科					
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。					
8:30～11:00		○	予約	○	○
13:30～15:00	予約				
皮膚科 ★10月23日（木）は休診です。					
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 ★10月28日（火）は予約のみの対応となります。 ★10月29日（水）は休診です。					
8:30～11:00	○	○	予約	○ 10月9日	○ 10月10日 10:00まで
13:30～15:00	○	○		○ 10月9日	
脳神経外科 ★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
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				○
小児科予防接種等	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）
	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 （予約制）		
【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。 ※インフルエンザワクチンの接種期間は受付時間が一部異なりますので病院 HP のご確認をお願いします。					

※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。

10月5日	江村精神科内科病院 ☎（22）2811番	10月26日	岡田医院 ☎（24）2651番
11月16日	道東勤医協ねむる医院 ☎（22）2563番	10月12日、19日、11月2日、9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。）

市健康推進課健康推進担当

TEL（23）6111番（内線2133）



健康づくりを推進するための3つの方向性として『①生活習慣を見直し、より健やかな生活と、病気の発症予防・重症化予防を目指す』『②健康を支え合い、安心できる社会環境の整備』『③ライフコースアプローチ（人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと）を踏まえた健康づくり』を掲げています。

計画や取り組みの詳細などについては、二次元コードより当市ホームページをご覧ください。

健康づくり

「第2期根室市健康増進計画」

保健師 長谷川 成美

子育て支援 健診・健康相談・離乳食教室はねむる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 市こども支援課こども支援担当 TEL（23）6111 番（内線2121・2122）			
4カ月児健診	10月 1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	10月10日（金）	12時50分～14時00分	会場：図書館
1歳6カ月児健診	10月 9日（木）	12時00分～13時00分	会場：根室市役所
3歳児健診	10月 2日（木）	12時00分～13時00分	会場：根室市役所
5歳児相談 は個別相談とします			
離乳食教室	10月 7日（火）	13時30分～14時30分	会場：根室市総合文化会館
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7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ください。
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	10月17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」 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	10月8日（水） 11月12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）

●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
10月24日（金）10時～16時
会・問 市市民相談室
☎（23）6111番（内線2024）

釧路弁護士会法律相談

12月11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

●ことばの相談【要予約】

問 市児童デイサービスセンター
☎（27）1551番

●行政相談

10月1日（水）・15日（水）13時30分～15時30分
会 市役所 1 階相談室（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】

10月28日（火）13時～17時
10月29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

●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）

●女性の健康相談

11月5日（水）10時～16時
申込期限 10月31日（金）
※事前予約制です
問 根室保健所 ☎（23）5161番

●不妊・不育・妊娠・出産相談

問 市こども支援課こども支援担当
☎（23）6111番（内線2121・2122）

●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3312）

●障がい者就業相談【要予約】

11月6日（木）・20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・HIV抗体検査・HTLV-1抗体検査
問 根室保健所 ☎（23）5161番



根室市立厚床小中学校 九年
横峯 桃子さん

「私の挑戦
ふるさとを守るために」

8月29日、札幌市で北海道内の各管内代表16名の中学生による「少年の主張」全道大会が開催され、根室管内の代表として出場した厚床小中学校の横峯桃子さんが、見事最優秀賞となる北海道知事賞を受賞しました。

横峯さんが弁論で取り上げたテーマは「厚床地区や根室市の人口減少と地域コミュニティの衰退に対し、自分自身ができること」。今回は、その主張や背景についてお話を伺いました。

▶ FOCUS 過疎化への危機感から生まれた想い

横峯さんは4人姉妹の次女で、幼い頃から厚床地区で暮らしています。彼女にとって地域の人々は、生まれた時からずっと見守ってくれている“家族のような存在”。だからこそ、地域のことが大好きだと語ります。

一方で、厚床をはじめ根室では過疎化が進み、祭りや運動会といった行事への参加者も減少。それを目の当たりに

した横峯さんは「厚床のために自分にできることは何だろう」と考えるようになり、地域活性化に関わる決意を固めました。

▶ FOCUS 故郷を守るための第一歩

地域活性化への第一歩として横峯さんが企画したのが、学校のスクリーンを活用したeスポーツ大会です。校長先生や市教育委員会、自身が所属する地域団体「とことこあつとこと」のメンバーに相談し、協力を得ながら準備を進め、大会を実現させました。

「参加者の楽しそうな笑顔を見られて嬉しかった。このイベントを報道機関にも取材していただき、活動を発信できたことも大きな収穫でした」と振り返ります。

▶ FOCUS 横峯さんはこう主張した

弁論では「今回のイベントだけで厚床の過疎化が改善するわけではありません。けれども、この挑戦が評価されたことで、故郷を守るための確かな一歩を踏み出せたと感じています。地域の今と昔を知り、未来を考え、課題を共有し解決策を探す。そして行動に移すことこそが、住み続けられるまちづくりの第一歩です。私にできるやり方で地域を残していきます。」と力強い決意で締めくくっています。

横峯さんは今後について、「私たちの活動を知ってもらい、さらに広げていきたい。これからは若い世代に、些細なことからでも行動に移せるんだと伝えていきたい」と話します。

自身が大切に思う地域を愛するそのまなざしと行動力が、厚床地区、そして根室の未来を照らしています。

国勢調査への回答はお済みですか？

10月1日現在で、国勢調査を実施しています。

国勢調査の結果は、教育・福祉などの施策や災害対策など、暮らしに役立てられます。

調査員には守秘義務があり、内容が漏れることはありませんので回答にご協力をお願いします。

調査書類

9月30日までに、全世帯に配布しておりますが、万が一届いていない場合は、至急お知らせください。

回答方法

インターネットまたは郵送（希望者は調査員が回収します）

回答期限

10月8日(水) ※期限までに回答が確認できなかった世帯には、改めて提出のお願いをします。

問合先 令和7年国勢調査根室市実施本部（市情報管理課統計担当）
☎ (23) 6111 番（内線：2372）

編集後記

広報誌の編集を始めて1年半が経ちますが、少しずつ写真の面白さが分かってきたような気がします。ISO感度はもちろんですが、細かい機能や映し方など、本当に奥が深くて突き詰めるときりがありません。いつか来る部署異動までにマスターできるかな？！今後成長にご期待ください！！（S）

根室市の人口

令和7年9月1日現在の人口（前月比）

世帯数： **12,070** 世帯（+ 1）
総人口： **22,106** 人（-26）
（うち外国人839人）
男 性： **10,520** 人（-14）
（うち外国人241人）
女 性： **11,586** 人（-12）
（うち外国人598人）
— 令和7年8月 1カ月の転出入等 —
転入： **66** 人 出生： **8** 人
転出： **60** 人 死亡： **39** 人
その他の増減： **-1** 人

10月1日より

根室市 公共施設 予約サービス について

根室市では、公共施設利用の利便性向上を図るため、10月1日よりオンライン施設予約サービスを開始します。

対象施設

※施設によっては空き状況の確認のみ可能（予約不可）な部屋もあります。

- 総合文化会館 ●歴史と自然の資料館 ●和田屯田記念館
- 北海道立北方四島交流センター（ニ・ホ・ロ） ●運動広場
- ふるさと遊びの広場「わんぱーく」 ●青少年センター
- 温水プール ●市営球場 ●屋内相撲場 ●パークゴルフ場
- アイスホッケーリンク ●武徳殿 ●歯舞スポーツセンター
- 総合運動公園パークゴルフ場 ●歯舞パークゴルフ場
- 厚床パークゴルフ場 ●サッカー・ラグビー場 ●テニスコート
- 河畔グラウンド ●スケートリンク ●別当賀夢原館

予約方法



▲予約サービス
<https://yoyacool.e-harp.jp/nemuro>

- ①根室市公共施設予約サービスにアクセス
- ②アカウント登録（メールアドレス必須）
- ③ログイン後施設検索し、希望日時の申込
- ④予約受付完了
※有料の施設は、窓口にて利用料を現金で支払いした後に予約が確定します。

問合先 について

各施設の電話番号は本サービス内『案内』ボタンから確認できますので、直接お問い合わせください。