2026
2
vol.1030

立ち向かえ　四島（しま）の時計が動くまで

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

祝！根室市２０歳の集い

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

物価高からくらしを守る
～根室市の支援制度を紹介します～

特集 物価高からくらしを守る
～根室市の支援制度を紹介します～

原材料価格やエネルギー価格の高騰が続き、食料品や燃料費など、私たちの暮らしに身近な分野で物価高の影響が広がっています。

根室市ではこうした状況を踏まえ、令和５年度より「根室市エネルギー・食料品等価格高騰重点支援展開計画」を策定し、国の交付金などを活用して、市民生活や事業活動に関わる支援を実施してきました。

昨年 12 月、重点支援地方交付金をはじめとした国の補正予算が成立したことを受け、「根室市エネルギー・食料品等価格高騰重点支援展開計画」を改訂。令和８年１月より新たな物価高対策を講じることとしました。

今月号では令和８年１月から取り組んでいる（又は今後取り組む予定の）根室市の物価高対策を一覧にして掲載し、どのような支援があるのかをご紹介します。ご自身に関係する制度の確認にご活用ください。

取り組み中の支援

【要申請】福祉灯油の支給　市民生活に関わる支援

国の「重点支援地方交付金」を活用し、自宅で生活する低所得者世帯や高齢者世帯などに対し、暖房用燃料費の一部として支給します。

● 対象世帯

令和７年 12 月１日時点で**住民基本台帳登録世帯**であり、**令和７年度の市民税が非課税の世帯**でさらに、つぎの**いずれかに該当する世帯が支給対象**となります。

※施設入所・長期入院は対象外
※市民税未申告の場合は要申告

高齢者世帯	65 歳以上 (昭和 36 年 4 月 1 日以前生まれ) の方で構成される世帯
障がい者世帯	・障害者基礎年金受給者がいる世帯　・特別障害者手当受給者がいる世帯 ・特別児童扶養手当受給者がいる世帯　・身体障害者手帳 (1・2 級) 所持者がいる世帯 ・精神障害者保健福祉手帳（1 級）所持者がいる世帯　・療育手帳 A 所持者がいる世帯
ひとり親世帯	児童扶養手当受給者がいる世帯
生活保護受給世帯	生活保護を受給する世帯

● 支給額　※いずれも１世帯につき１回の支給となります。

高齢者世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯　…　１万円　※生活保護受給世帯の場合は 5 千円

生活保護受給世帯　…　５千円

● 申請期限

令和８年２月 27 日㈮

※対象となる可能性のある方に対し、通知文と申請書を送付しています。
届いていない世帯で、支給要件に該当する方はお問い合わせください。

問合先　根室市役所　☎ (23) 6111 番

高齢者世帯に関すること	介護福祉課高齢者包括支援担当	内線 2163・2164
障がい者世帯に関すること	社会福祉課福祉担当	内線 2112・2113
ひとり親世帯に関すること	こども子育て課こども子育て担当	内線 2142・2143
生活保護受給世帯に関すること	社会福祉課社会援護担当	内線 2102・2103

特集　物価高からくらしを守る ～根室市の支援制度を紹介します～

【申請不要】水道料金・農業用水使用料の基本料金を免除　市民生活・事業活動に関わる支援

国の「重点支援地方交付金」を活用し、水道料金及び農業用水使用料の基本料金を、官公庁を除く全用途において令和８年１月検針分から３月検針分まで免除します。

- **免除対象**　**根室市で給水契約のある世帯及び事業所の水道料金及び農業用水使用料の基本料金**
  ※水量料金（超過使用料）及び下水道使用料は免除対象外
  ※官公庁は免除対象外
- **免除期間**　**令和８年１月検針分～３月検針分**

【免除額の参考】１世帯あたり約５千円、１事業所あたり約１万２千円

※免除となる基本料金はメーターの口径によって金額が異なります。
※実際に免除となる基本料金は、右記の二次元コードよりご確認下さい。

免除となる金額は
市ホームページでご覧になれます。
市 HP

上水道未給水世帯への給付について　市民生活に関わる支援

市内で上水道が未給水の世帯については、水道料金基本料の令和８年１月～３月分相当の金額（5 千円）を支給します。

※対象となる可能性のある世帯に対し、支給のお知らせを２月初旬に送付します。
支給要件に該当する世帯（市内で上水道が未給水の世帯）で、お知らせが届いてない方は令和８年２月２７日までにお問い合わせください

問合先　市上下水道料金センター　☎（23）6111 番（内線 3271 ～ 3273）
【上水道未給水世帯の方】　市社会福祉課社会援護担当　☎（23）6111 番（内線 2101）

【原則申請不要】物価高対応子育て応援手当　市民生活に関わる支援

国の「物価高対応子育て応援手当」により、こども１人につき２万円を児童手当を受給する保護者に支給します。

- **支給対象者**

①令和 7 年 9 月分の児童手当を根室市から支給された方（公務員以外は原則申請不要）
※申請不要の方については 1 月 21 日をもって支給を完了しました。

②令和 7 年 10 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までに生まれたこどもの保護者のうち、根室市にお住まいの生計を主として維持する方（申請が必要）

- **支給額**　**こども一人につき２万円**
- **申請が必要な方**

公務員の方

申請書に必要事項を記入の上、所属庁から児童手当受給状況証明欄に証明をもらった状態で、提出をお願いします。

上記「支給対象者」の②に該当する方

令和 7 年 12 月 26 日までに児童手当の申請のあった保護者…個別に通知を送付していますので申請書を提出してください。

令和 7 年 12 月 26 日以降に出生したこどもの保護者…出生に関する手続きを行う際に、窓口にて申請のご案内をします。

市 HP

問合先　こども家庭庁コールセンター　☎ 0120（252）071 番
※受付時間：平日 9 時～ 18 時
市こども子育て課こども子育て担当　☎（23）6111 番（内線 2141 ～ 2144）
※受付時間：根室市役所の開庁時間

NEXT: 取り組み予定の支援をご紹介

取り組み予定の支援

【要申請】食料品等物価高騰生活支援給付金　市民生活に関わる支援

● **概要**

国の「重点支援地方交付金」を活用し、食料品購入支援策として**市民一人あたり１万３千円の給付**を予定しています。

給付金の申請は、「書面申請」と、マイナポータルを活用した「オンライン申請」の２つの申請方法を予定しています。また、オンライン申請の場合は、書面申請と比べ、早期に給付金を入金することができることから、市民みなさまにいち早く給付金をお届けするため、市では、マイナポータルを活用した申請を推奨しており、その申請にあたっては、事前に公金受取口座を登録する必要があります。

申請の方法や時期をはじめとする詳細については、今後チラシ折込による周知や根室市公式 SNS にて情報発信を行います。

問合先　根室市臨時給付金室　☎（23）6111 番（内線 3010）

公金受取口座の登録はお済みですか

給付金の申請をスムーズに行うために

食料品等物価高騰生活支援給付金は、市民皆様のお手元にいち早く給付金をお届けするため、公金受取口座を活用しますが、マイナポータルによる申請受付を開始した際に、スムーズに手続きができるよう、事前に公金受取口座の登録をお願いします。

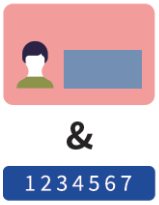
公金受取口座登録制度とは、給付金等を受け取るための預貯金口座を、国（デジタル庁）に登録していただく制度です。

登録できるのは、**ご本人名義の預貯金口座、お一人につき１口座**のみとなります。

口座を登録することで、今後給付金等を申請する際に、**申請書への口座情報の記入や通帳の写しの添付、行政機関による口座情報の確認作業が不要となり、よりスムーズに受け取ることが可能**になります。

スマホで登録がおすすめ

ステップ１

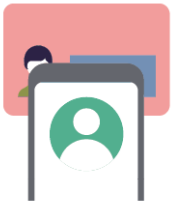


マイナンバーカードと登録したい口座情報をお手元にご用意ください

ステップ２

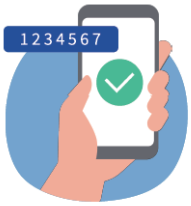
スマートフォンに「マイナポータル」アプリをインストールしてください

ステップ３



マイナンバーカードをスマートフォンで読み取りして「マイナポータル」アプリにログインしてください

ステップ４



メニュー内の「公金受取口座」から画面に従い登録を完了してください

スマホやパソコンが無くても登録できます

・登録したい口座がある金融機関の支店の窓口で登録する
　※登録可能な金融機関の一覧はデジタル庁ウェブサイトをご確認ください▶
・所得税の確定申告時に還付金等の受取口座を公金受取口座として登録する

マイナンバーカードの交付や公金受取口座登録制度についてご不明な点はお問い合わせください。

- **市市民課戸籍住民担当（１番窓口）☎(23)6111 番（内線 3172・3174）**※根室市役所の開庁時間
- **マイナンバー総合フリーダイヤル　☎ 0120(95)0178 番**
　※【平日】9 時 30 分～ 20 時【土日祝】9 時 30 分～ 17 時 30 分

高額介護合算療養費について

『高額介護合算療養費』とは

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減するものです。

同じ世帯の被保険者が、１年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。

なお、対象となる方には、３月～４月頃に申請のお知らせをお送りしますので、市役所窓口へ提出してください。

○後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが０円の場合は対象となりません。

○支給額が５００円以下の場合は支給されません。

【自己負担限度額表】　※令和６年度分の自己負担額の計算期間：令和6年8月1日～令和７年７月31日

負担割合	区　分		自己負担額の合計の基準額
３割	現役並み所得者	課税所得６９０万円以上	212万円
		課税所得３８０万円以上	141万円
		課税所得１４５万円以上	67万円
２割	一定以上所得者		56万円
１割	一　般		
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※１）	31万円
		区分Ⅰ（※２）	19万円

※１　世帯全員が住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方

※２　世帯全員が住民税非課税で、世帯全員の所得が０円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。）または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は

市民課保険・年金担当（2番窓口）まで、お申し出ください。

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
☎011-290-5601

市市民課保険・年金担当
根室市役所１階２番窓口
☎23-6111（内線3161～3163）

市・道民税の申告受付が始まります。

問合先　市税務課課税担当　☎ 0153（23）6111 番　内線 3121 ～ 3123

令和８年度の市・道民税の申告受付が始まります。

申告忘れや誤った申告で不利益を受けることのないよう、必要な書類をあらかじめ用意しましょう。

市・道民税は源泉徴収される所得税とは異なり、前年の収入に応じて１年遅れで課税されます。

従って、令和８年度市・道民税は令和７年中に受け取った収入に対して課税されることになります。

市・道民税の申告をしなければならない方

令和８年１月１日現在、根室市に住所がある方は原則として申告しなければなりません。
また、収入がなかった方についても**次の方は申告が必要**になります。

①国民健康保険税や介護保険料および後期高齢者医療保険料の算定に必要な方

②国民年金保険料の免除申請や公営住宅の入居手続きをする方

③その他各種給付金等の申請や非課税証明書が必要な方

次の方は申告の必要はありません。

◆所得税および復興特別所得税の確定申告を行った方

◆令和７年中の所得が給与のみで年末調整を行った方

※ただし、雑損控除、医療費控除または寄附金控除などの諸控除を受ける場合は、申告が必要となります。

医療費控除の申告を行う方へお願い

医療費控除の申告には、「医療費控除の明細書」の提出が義務化されています。

申告時間の短縮と混雑の解消のため、事前に明細書を作成の上、申告をするようお願いします。

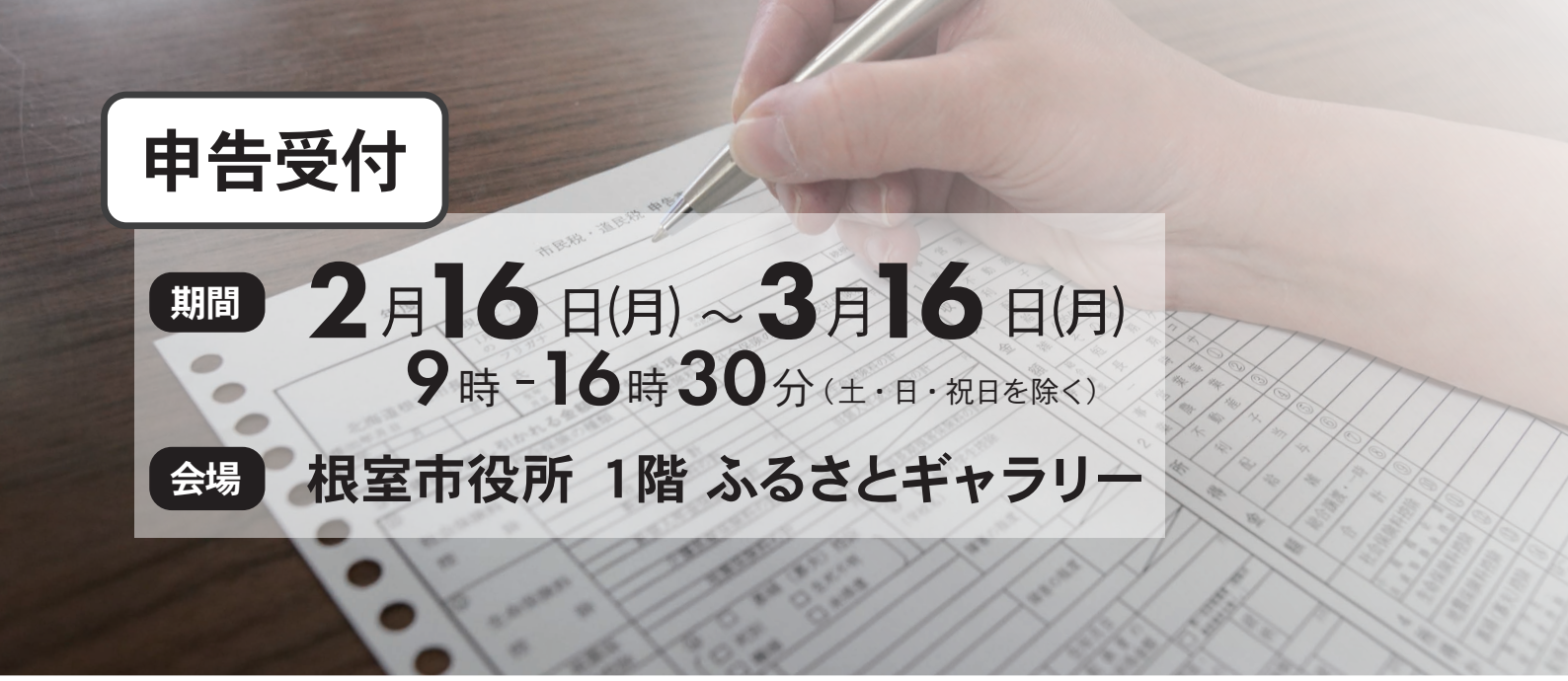
なお、医療費の領収書は提出の必要はありませんが、５年間の保管が義務付けられていますので、ご留意願います。

市・道民税の電子申告について

令和８年度申告より、マイナンバーカードを使用しご自宅から申告することができます。

詳しくは根室市ホームページよりご確認ください。

根室市ホームページ ▶



申告受付

期間 2月16日(月)～3月16日(月)
9時-16時30分（土・日・祝日を除く）

会場 根室市役所 1階 ふるさとギャラリー

申告に必要なもの

必要書類などをすべてそろえてお越しください。

必要な書類など	
収入を証明するもの	・源泉徴収票または給与等の支払者の証明書 ・保険の満期金の収入を証明するもの ・個人事業主の方は収入と経費を証明するもの
控除を証明するもの	・生命保険料、地震保険料または旧長期損害保険料などの控除証明書 ・社会保険料（国民年金保険料）控除証明書または領収書 ・医療費控除の申告を行う方は医療費控除の明細書 ※領収書の日付が、令和7年1月1日から令和7年12月31日までの期間のものが対象になります。
○マイナンバーカードをお持ちの方 ・マイナンバーカードのみ ○マイナンバーカードをお持ちでない方 （①または②のいずれか） ①通知カード＋本人確認書類 ②マイナンバー記載の住民票＋本人確認書類 ※本人確認書類とは、運転免許証、パスポート、資格確認書などをいいます。	※通知カードの場合は、記載されている住所・氏名などが、住民票に記載されているものと一致している場合のみ、確認書類として有効となります。 ※扶養控除の申告をする場合は、対象者のマイナンバーが確認できるものをお持ちください。

根室税務署からのお知らせ

根室税務署 ☎0153（23）3261番

国税庁ホームページでは、パソコン・スマートフォンなどから、所得税・消費税・贈与税の申告書を作成し、e-Tax（電子申告）等で提出することができます。

申告会場の混雑の解消のため、確定申告会場ではなく、ぜひご自宅での申告書の作成・提出へのご協力をお願いします。

とこま。

【背景】納沙布岬 初日詣 ◂Instagramで見る

最東端から迎える新年のはじまり

1/1　納沙布岬初日詣・金刀比羅神社裸参り

元日、本土最東端の納沙布岬で、道内の平地では最も早い初日の出が昇りました。未明から冷たい風が吹く中、市民や観光客ら約 1,400 人が集まり、厚手の上着に身を包みながら水平線を見つめ、ご来光の時を待ちました。午前 6 時 49 分ごろ、雲間から太陽が姿を現すと、会場からは歓声が上がり、新年の訪れを喜び合いました。会場では初日詣が行われ、記念絵馬の配布も実施。また、金刀比羅神社では恒例の裸参り「初走会」も行われ、威勢のよい掛け声が新年の幕開けに花を添えました。

笑顔つながるクリスマス

12/24　市内保育所合同交流会

市内のまつもと、こまば、落石、厚床の各保育所の 3 ～ 5 歳児クラスが集まり、青少年センターでクリスマス合同交流会を行いました。参加したのは保育士と園児あわせて 82 名。はじめは他の保育所の友だちに緊張する様子も見られましたが、すぐに打ち解け、ゲームやダンスを通して笑顔が広がりました。クリスマスイブのこの日は季節外れの雨となりましたが、広い体育館いっぱいに体を動かし、元気いっぱい交流を深めました。

浜の母ちゃん直伝の味を堪能

12/18　浜の母ちゃん直伝！
おさかな漬物教室合同試食会

ねむろ水産物普及推進協議会（愛称：まるごと根室）は、11 月に実施した「浜の母ちゃん直伝！根室おさかな漬物教室」で受講者が作成した漬物の合同試食会を開催しました。当日は、講師を務めた市内 4 漁協女性部をはじめ、関係者約 80 名が参加し、「紅鮭の飯寿し」「ますのはさみ漬け」「さんまの飯寿し」「こまいの切漬け」の 4 品目のほか、各漁協による一品料理が振舞われ、漬物の出来栄えや料理の味わいを楽しみました。

防火・防災への決意誓い新年の出発

1/7　根室市消防出初式

根室市消防本部と消防団は、根室市温水プール駐車場で根室市消防出初式を開催しました。消防職員・消防団員合わせて 131 名と消防車両 10 台が参加。分列行進を通じて、新年の始まりにふさわしい厳粛な雰囲気の中、防火・防災への取り組みを確認しました。その後、市総合文化会館で行われた屋内行事では、市長や消防長が、市民の安全・安心を守るため、消防職団員が一丸となって活動していくことを決意表明しました。

新しい年へ 思いを筆に

1/5 ～ 1/9　子ども書き初め教室

新年を迎え、根室書道連盟の協力のもと、子ども書き初め教室が開かれ、市内の児童・生徒 182 名が参加しました。初日はおちいし義務教育学校と花咲港小学校で実施され、花咲港小学校では 8 名の児童が挑戦。普段は書き初め用の筆を持つ機会の少ない子どもたちでしたが、書道連盟の先生の手ほどきを受けながら、一文字一文字に思いを込めて筆を運び、新しい一年への気持ちを文字に表していました。

20 歳の節目を祝福

1/11　令和 8 年「根室市 20 歳のつどい」

「20 歳のつどい」を開催し、今年度 20 歳を迎える学年の参加者 142 名が出席しました。式典の「20 歳の誓い」では、代表の佐々木瞳会（ささきひとえ）さんが「感謝と誇りを胸に、それぞれの場所から根室を支え、恩返しできるよう努力する」と、髙橋愛斗（たかはしあいと）さんが「社会の一員としての自覚と責任を持ち、前を向いて歩んでいく」と力強く誓いました。式典終了後は、恩師からのビデオメッセージなどのアトラクションが行われ、参加者は節目の一日を和やかな雰囲気の中で過ごしました。

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

光ケーブルなどの電気通信設備を民間事業者へ譲渡します

根室市が所有する光ケーブル（電気通信設備）について、より効率的な運用と安定したサービス提供のため、令和8年4月よりNTT東日本株式会社に譲渡します。

この譲渡により、ご利用中の通信サービスの内容や料金に変更はありません。

問　市情報管理課情報管理担当
☎（23）6111番
内　2361

根室市ホームページの広告を募集（有料）

根室市ホームページへの有料広告（バナー広告）の掲載を募集しています。

募集期限　3月10日㈫
掲載期間　令和8年4月～令和9年3月（1カ月単位）
掲載場所　根室市ホームページのトップページ
掲載料
●市内事業者　8，000円／月（6カ月以上6，800円／月・12カ月6，400円／月）
●その他　10，000円／月（6カ月以上8，500円／月・12カ月8，000円／月）
※詳しくはお問い合せください。
申・問　市情報管理課情報管理担当
☎（23）6111番
内　2362

▲市HP

令和8年あなたの一文字なんですか展を開催

市民のみなさんから応募のあった「令和8年あなたの一文字なんですか展」の展示会を開催します。

みなさんの新たな抱負や意気込み、気持ちや想いをぜひご覧ください。

日　2月17日㈫～26日㈭9時～17時
場　総合文化会館エントランス・コリドール
料　無料
申・問　根室市総合文化会館
☎（24）3188番

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」を以下の日時に開催します。

当日は相談内容に応じた御案内をさせていただきます（事前予約制）。

相談対応者　法務局職員
日
●2月4日㈬9時～11時40分
●2月18日㈬13時～16時40分
●3月4日㈬9時～11時40分
●3月18日㈬13時～16時40分
※相談時間は一組当たり40分です。
場・予約先・問　釧路地方法務局根室支局
☎（23）4874番

自衛官候補生を募集

防衛省では自衛官候補生（陸海空自衛隊）を募集しています。

受験資格　18歳以上33歳未満
募集締切　2月19日㈭必着
試験日　2月25日㈬～27日㈮のいずれか1日
身分　特別職国家公務員
※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

焼死者事故防止強調週間 2月1日(日)～2月7日(土)

厳しい冷え込みが続き、全国的に火災が最も多く発生する時季となりました。
火災で尊い命を失わないためにも、今一度、火の元をご確認いただき火災予防に努めましょう。

住宅防火　いのちを守る10のポイント

○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。
○コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜きましょう。
○ガスこんろなどの火災を防ぐため、安全装置のついた機器を使用しましょう。
○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、カーテンからの火災を防ぐために、防炎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。

住宅用防災機器を活用しましょう

●火災防止に
＜安全装置付ガスこんろ＞
異常な過熱や火が消えた際に、自動的にガスの供給を止めるものです。

●火災の発生を早く知る
＜住宅用火災警報器＞
煙や熱を感知すると、音声や警報音で火災の発生を知らせるものです。

●火災の被害を最小限に
＜防炎製品＞
カーテンやカーペット、寝具、エプロンなど、火がついても燃え広がりにくい製品です。
＜住宅用消火器＞
小型で軽量タイプの消火器です。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

市消防本部　TEL（24）3163番

同日開催 2026ニムオロ冬の祭典 第3回根室市スケートフェスタ

2月1日（日） 9時～ 根室総合運動公園内

2026ニムオロ冬の祭典 開催時間：9時～14時	第3回根室市スケートフェスタ 開催時間：9時～正午
耐寒ラジオ体操	
・氷上綱引き大会（要事前申込） ・アイスレストラン　・ちびっこ凧揚げ ・雪中宝さがし　・ちびっこおかしくばり ・ニムオロクイズラリー・タイヤチューブすべり	・スケート記録会（要事前申込） ・氷上おかし拾い ・アイスホッケーパック運び

※当日悪天候などにより、中止となる場合があります。
※降雪・リンク状況等により内容が変更となる場合があります。

子どもから大人まで楽しめるイベントです。
会場内をまわり、根室の冬を楽しもう！

― 問合先 ―

● ニムオロ冬の祭典実行委員会事務局
（市商工労働観光課観光振興担当）
☎（23）6111番　内線2224・2225

●根室市スケートフェスタ実行委員会
（市教委スポーツ課スポーツ推進担当）
☎（23）5982番（青少年センター内）

図書館カフェを開催

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。

特別企画として「大人のための読み聞かせ」を会場内にて実施します。

おすすめ本の紹介なども行いますので、ぜひご利用ください。

日 2月15日(日)10時～15時30分
※大人のための読み聞かせは14時～
場 根室市図書館2階集会室
問 市図書館
☎（23）5974番

「スノーシューでことりのこみちさんぽ」を開催

スノーシューをはいて、ネイチャーセンターのとなりの自然学習林でいろいろな生きものや生きものが残していったあとを探します。

日 2月11日（水・祝）10時～12時　※風雨が強い場合は2月23日（月・祝）に順延
場 春国岱ネイチャーセンター
対 どなたでも（小学生以下は保護者同伴）
定 15名（先着順）
申込方法 メール、電話または直接。参加者全員の氏名、電話番号、小学生以下の方は年齢・学年もお知らせください。
申込締切 2月9日(月)16時まで
服装・持ち物 外で活動できるあたたかい服装・長ぐつ、帽子、手袋、あたたかい飲みもの
※スノーシューは無料で貸し出します。
料 1人200円
主催 ボランティアグループ「スンク」
申・問 根室市春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター
☎（25）3047番
nemu_nc@marimo.or.jp

『ねむろ自然の番人宣言』に賛同いただける団体・事業者を募集しています

私たちが暮らす根室管内は、世界自然遺産である知床をはじめ、ラムサール条約登録湿地の風蓮湖・春国岱、野付半島・野付湾、北海道遺産の根釧台地の格子状防風林など、貴重かつ雄大な自然環境を背景に生活と生産が営まれる地域です。

平成20年2月1日、それらの豊かな自然環境を守り、美しい自然を後世に残すため、根室管内の1市4町によって「ねむろ自然の番人宣言」の調印式が行われました。

根室管内に住む私たち一人ひとりが「自然の番人」として立ち上がり、廃棄物の不法投棄・ポイ捨ての撲滅を推進するため、ねむろ自然の番人宣言に賛同していただける企業・団体・事業所を募集しています。

詳しくは、お問い合わせください。

問 市生活環境課環境衛生担当
☎（23）6111番　内線3142

ひなまつり♪こどものつどいを開催

図書館では「ひなまつりこどものつどい」を開催します！
人形劇サークルはぐ²による人形劇や、「ひなまつり」にちなんだ「かんたん工作」行います。
お雛様も飾っていますので、ひなまつりを楽しみましょう。

日時：3月1日（日）14時～15時
開場：根室市図書館2階集会室
料　金：無料

申込が必要ですので、お電話か、図書館窓口、右の二次元コードより申込下さい。

問合先　市図書館　☎（23）5974番

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

市立根室病院新任医師紹介

こくしょうやすのり
國生泰範 部長

診療科　循環器内科

所属学会

日本内科学会
日本循環器学会
日本心臓リハビリテーション学会

専門資格等

日本内科学会総合内科専門医・日本循環器学会認定循環器専門医・日本心臓リハビリテーション学会心臓リハビリテーション指導士・日本医師会認定産業医

入職にあたってひとこと

根室の医療に貢献できるように頑張りたいと思います。

「広報ねむろ」に広告を掲載しませんか

市広報紙「広報ねむろ」への広告を随時募集しています。お店の宣伝などにぜひご活用ください。

発行部数　8，400部（市内町会加入世帯全戸・スーパー・コンビニ・関係機関配布）

広告料金　1カ月1枠12，000円～25，000円（税込）

※申込方法、広告枠の空き状況など、詳しくはお問い合わせください。

問　市総務課広報広聴担当
☎（23）6111番
内　2342

令和8年度労働基準監督官採用試験の実施について

北海道労働局では、令和8年度労働基準監督官の採用試験を実施します。

受験資格

●平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
●平成17年4月2日以降の方で、次に該当する方
①大学（短期大学を除く）を卒業した方
※令和9年3月までに卒業する見込みの方
②人事院が①と同等の資格があると認める方

第一次試験　5月24日(日)
第二次試験　7月7日(火)～10日(金)の指定された日
インターネット受付期間　2月19日～3月23日(月)

問　北海道労働局総務部総務課人事第一係
☎　011（709）2311番

▲申込はこちら

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の労災補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿（アスベスト）ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などで亡くなられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる場合がありますので、最寄りの労働基準監督署または北海道労働局にご相談下さい。

問　北海道労働局労働基準部労災補償課
☎　011（709）2311番
内　3591

▲詳細はこちら

2026 みんなでオンステージ in ねむろ

家族や友人・職場・地域の方々で行われている活動を発表する、楽しいステージです。
ぜひご鑑賞ください！

開催日　2026. 2. 1（日）
開演：15時（開場14時30分）

場所　総合文化会館　大ホール

発表内容　音楽演奏・ダンス
バレエ・寸劇など

※入場整理券は、不要でご入場いただけます。

問合先
「2026 みんなでオンステージ in ねむろ」実行委員会
（総合文化会館内）　☎（24）3188番

NCwindow

問 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）

越冬するタンチョウ

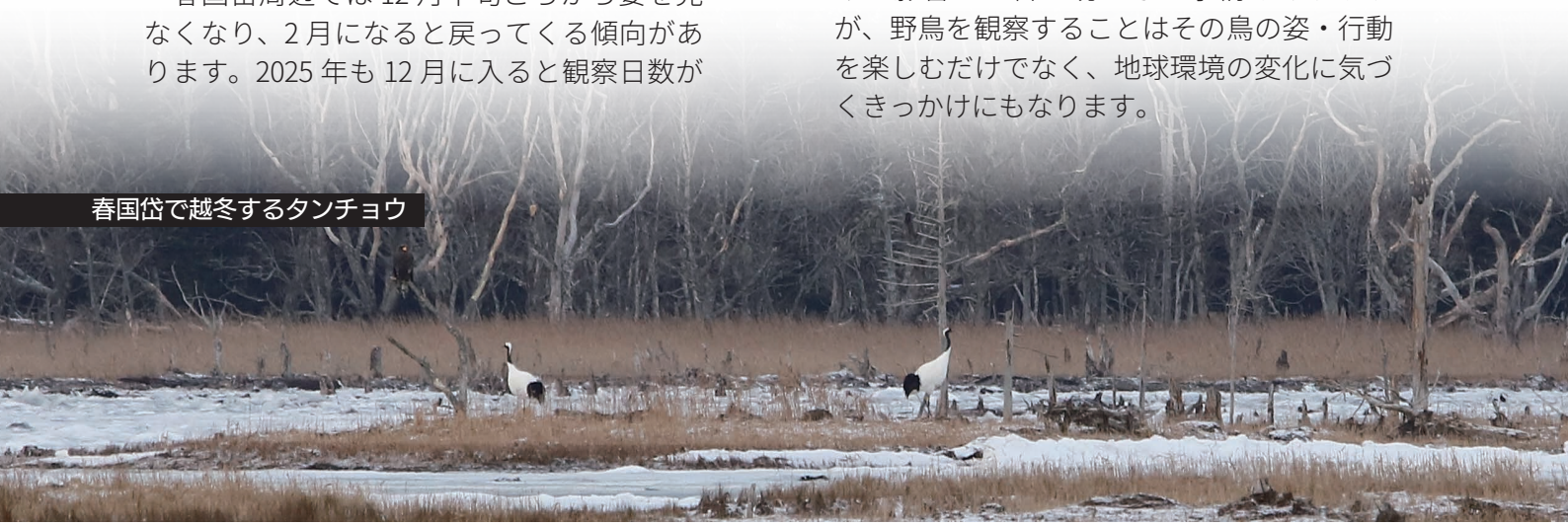
根室に住んでいる方ならタンチョウを見たことのある方は多いと思いますが、根室でタンチョウはどの季節に見られるでしょうか？

初めて根室に来た観光客は、「冬の鳥」と答える方が多いです。北海道の観光ガイドなどでは雪景色とタンチョウの写真がよく使われているので、そのイメージを持たれています。しかし、その写真の多くは釧路管内で撮影されたもの。根室ではタンチョウは春から秋にかけてよく観察され、冬は目にする機会が減る鳥です。魚や貝、エビなど、主に水辺の生きものを食べているタンチョウは、水辺が凍ると、冬でも凍らない川が多くあり、環境省による保護のための給餌場がある釧路へ、冬越しのために多くが移動します。

春国岱周辺では12月下旬ごろから姿を見なくなり、2月になると戻ってくる傾向があります。2025年も12月に入ると観察日数が減り、中旬にあった暴風雪の後、姿を見なくなりました。そろそろ越冬地へ移動したかなと思っていた矢先、また観察される日があり、年末年始もネイチャーセンター周辺で少なくとも2つがいの姿を確認しています。それもそのはず、凍っていない水辺が多くあり、根室にいても食べものに困らないのでしょう。

今後も暖冬が続くと、越冬するタンチョウが増え、根室は一年中タンチョウが見られる場所になるかもしれません。実際に、北海道が毎年とりまとめを行っている冬期のタンチョウ個体数調査では、根室市内の12月のタンチョウは2023年度の10羽から2024年度は21羽になっており、根室管内においては2021年度の15羽から、2024年度には56羽と増加傾向がみられます。

野鳥が観光資源のひとつとなっている根室では嬉しいことである一方、温暖化は人間生活にも影響を与えるため、手放しに喜ぶのは難しそうです。もちろん、一概に気候変動だけの影響とは言い切れない事情もありますが、野鳥を観察することはその鳥の姿・行動を楽しむだけでなく、地球環境の変化に気づくきっかけにもなります。



春国岱で越冬するタンチョウ

根室こぼれ話

大ホーマーを放った支庁長

昭和36年夏、歯舞群島・貝殻島周辺海域で、コンブ漁船が相次いで拿捕される事件が起きた。人手不足から夏休み中の市内高校生も漁船に乗り組んでいたことから、この出来事は社会問題として全国的な注目を集めた。地元や道内各地で署名運動が広がり、早期送還を求める声が高まった結果、若い乗組員たちは無事に帰還し、再び通学できるようになった。

事件はラジオやテレビ、有力各紙でも大きく報じられ、歯舞の海で操業を続ける漁民にとって日々直面している厳しい現実が、広く知られることとなった。遠い出来事としてではなく、現実の問題として受け止められた点も、この事件の大きな特徴だった。

この事態を受け、当時の根室支庁長・田口鉄三氏は、漁民を支える具体策が必要だとして道の首脳部に働きかけ、見舞い措置とともにコンクリートブロックによるコンブ礁の築設を実現させた。年間およそ900万円を投じるこの事業は、全国的にも例のない規模で、危険を伴う操業に代わる道を模索する取り組みだった。

当時の根室新聞は、この一連の動きを「大ホーマーを放った支庁長。政治はこうでありたい」との見出しで伝えている。

根室市史編さん員　小坂井歓厚（こさかいかんこう）

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　問 市こども家庭センターすくすく　TEL (23)6111 番 (内線2121・2122)			
4カ月児健診	2月4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	2月20日(金)	12時50分～14時00分	**会場:図書館**
1歳6カ月児健診	2月19日(木)	12時00分～13時00分	**会場:根室市役所**
3歳児健診	2月5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	2月3日(火)	13時30分～14時30分	**会場:総合文化会館**
子育て相談所「ぷらんこ」　問 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	2月20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」　問 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　問 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	2月12日(木) 3月11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

●無料法律相談【要予約】
2月27日㈮10時～16時
会・問　市市民相談室
☎(23)6111番(内線2024)

●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

●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
2月4日㈬・18日㈬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)7136番

●釧路年金事務所相談【要予約】
2月25日㈬13時～17時
2月26日㈭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

●女性の健康相談
3月4日㈬10時～16時
申込期限　2月27日㈮
※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)

●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)

●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】
2月5日㈭・19日㈭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)

●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					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
乳腺外来（乳がん検診）2月6日㈮ 13日㈮ ※要予約					
心臓血管外来　2月12日㈭・26日㈭ ※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 2月 2日 16日		予約 2月 4日 18日		
膝・リウマチ外来　2月5日㈭・19日㈭					
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　★2月12日㈭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　★2月3日㈫は予約のみの対応となります。★2月4日㈬は休診です。					
8:30~11:00	○	○	予約	○ 2月5日	○ 2月6日 10:00まで
13:30~15:00	○	○		○ 2月5日	
脳神経外科　★入院治療は取り扱っていません。★2月2日㈪の入江医師の診療は休診となります。					
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）	○（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）	
	脳神経内科		○（午後のみ）	○（午後のみ）		
小児科予防接種等	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。					

※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。

2月1日	道東勤医協ねむろ医院 ☎(22)2563番	2月15日	市立歯舞診療所 ☎(28)2014番
3月8日	トキワ医院 ☎(24)3221番	2月8日、22日、3月1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

このコーナーでは、市内唯一の高校である根室高等学校から、将来の根室を担う生徒たちの話題を皆さまにお届けします。

本校のホームページも随時更新しています。

「見学旅行」

10月27日（月）から10月31日（金）まで2年次生が「見学旅行」へ行ってきました。

横浜・東京を中心に訪問し、初日は八景島シーパラダイス、カップヌードルミュージアムを観覧。オリジナルカップヌードルの製作や宿泊先のホテルでは、みんなで中華料理をいただきました。2日目は鎌倉大仏殿高徳院・長谷寺（長谷観音）を参拝後、横浜市を中心に自主研修。3日目は各自横浜から東京へ移動し、終日都内で自主研修。4日目は浅草寺・仲見世を訪問し、仲見世通りでは人の多さに圧倒されたようです。その後東京スカイツリーを見学し東京ディズニーランドへ。5日目は羽田空港内で2時間程度自由行動と各自昼食をとり釧路空港へ。

バスに乗り換え17時半頃全員無事帰校し、様々な経験や刺激を受け充実した5日間を過ごすことができました。

広報根室2月号
2026年1月30日発行
第1030号
発行／根室市役所総務課広報広聴担当　印刷／根室印刷株式会社
北海道根室市常盤町2-27　TEL 0153-23-6111(内線2342) FAX 0153-24-8692

FOCUS POINT　～輝く根室人～

令和８年１月に開催された「根室市２０歳のつどい」。その企画・運営を担ったのが、２０歳のつどい実行委員会のみなさんです。

今回は実行委員会の佐々木瞳会さん、村上春平さん、佐藤琴音さん、大髙加廉さん、三浦快基さん、澤田歩夏さん、木下莉緒さん、髙橋愛斗さんの８名にお話を伺いました。

▶ FOCUS　距離を超えて、想いをつなぐ

実行委員のメンバーの中には、進学などを理由に市外で生活している人もおり、全員が一堂に会して準備を進めることは簡単ではありませんでした。限られた時間の中で、打ち合わせはLINEなどのオンラインツールを活用。移動の負担を抑えながら、それぞれの生活リズムに合わせて連絡を取り合い、準備を進めてきました。

式典の進行や役割分担、アトラクションの内容など、決めるべきことは多く、画面越しの話し合いでは思いがうまく伝わらない場面もあったといいます。それでも、一つひとつ丁寧に確認を重ね、意見を出し合いながら形にしていきました。

直接会えなくても、同じ目標に向かって準備を進めているという実感が、委員たちの支えになっていました。

▶ FOCUS　副題「Re:Start」に込めた意味

今回の２０歳のつどいには、副題として「Re:Start」が掲げられました。「２０歳の節目を境に２０年間で積み重ねてきた想いを振り返り、それを土台に新たな一歩を踏み出していこう、また、今の自分をアップデートさせていこう」という気持ちが込められています。

副題を考える中では、「自分たちらしい言葉とは何か」「同世代にどう伝わるか」といった点について話し合いが重ねられました。形式的な言葉ではなく、今の自分たちの気持ちを素直に表現できる言葉を選びたいという考えが、委員の間で共有されていったといいます。

▶ FOCUS　経験が次の一歩につながる

実行委員のみなさんは準備を進める中で、人と協力して一つのことをつくり上げる難しさと、その大切さを実感したと振り返ります。一人ひとりが考え方の違いに向き合い、相手の意見を受け止めながら役割を果たす。その積み重ねが、実行委員会の取り組みを形づくってきました。

２０歳という節目に、仲間とともに式典をつくり上げた経験は、大きな財産となりました。準備の過程で得た学びや気づきは、これから歩むそれぞれの道の中で生かされていくことでしょう。

2026「北方領土の日」根室管内住民大会

日露両国の国境を択捉島とウルップ島の間と定めた「日魯通好条約」が結ばれた日が２月７日であったことから、１９８１（昭和５６）年、政府は２月７日を「北方領土の日」と定めました。

根室市では北方領土返還要求運動原点の地から、領土問題の早期解決の思いを表明し、運動後継者の育成を目的として、「北方領土の日」に根室管内住民大会を開催します。

２月７日㈯　正午～　総合文化会館 大ホール

【第１部】住民大会式典　　１２時００分～１３時１０分（予定）
【第２部】弁論発表・アトラクション　　１３時１５分～１５時４０分（予定）

※詳細は、市ホームページおよび新聞折り込みチラシなどでお知らせします。

問合先　市北方領土対策課北方領土対策担当　☎(23)6111 番内線 3362

編集後記

今月の表紙は「20歳のつどい」。私の頃は「成人式」。成人の日も1月15日に固定されていた。私が成人式を迎える直前に北海道東方沖地震が発生し、総合文化会館が被害を受けたため、急遽市内のホテルで開催されました。息子にその話をしたら「それで？」の一言。相変わらず親の話に興味は無い。（R）

根室市の人口

令和8年1月1日現在の人口　（前月比）

世帯数：	11,993 世帯	（－76）
総人口：	21,918 人（うち外国人 829人）	（－98）
男　性：	10,408 人（うち外国人 211人）	（－62）
女　性：	11,510 人（うち外国人 618人）	（－36）

令和7年12月　1カ月の転出入等

転入：	21 人	出生：	3 人
転出：	86 人	死亡：	35 人

その他の増減：－1 人

衆議院議員総選挙

投票日：２月８日㈰

棄権せずに、あなたの大切な１票を投票しましょう！

期日前投票の活用を！

２月７日㈯まで　市役所１階ロビーにて

※落石会館（4日）、厚床会館（5日）、歯舞会館（3日・6日）にも期日前投票所を設けます。

【問合先】市選挙管理委員会事務局
☎（23）6111番　内線 2371

間伐で未来につなぐ北の森　道産 認証材使用

この広報紙は道内産の間伐材で作られた紙を使用しています

消防・災害相談ダイヤル　TEL（24）0119番