

2026

5

vol.1033

帰るべき 島がある。 語るべき未来がある。



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

いちねんせいにな

なっただよ!



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

みんなでいっしょに
ゼロカーボン



特集

みんなでいっしょに ゼロカーボン



環境忍者 えこ之助
© 北海道環境宣言

根室の自然が地球を救う！？ みんなで知ろう、新しいエコ計画！

根室市では、2050年までに温室効果ガスの排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現を目指しています。その具体的な道筋を示すのが、令和8年3月に策定した、「地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」です。

少し難しく聞こえるかもしれませんが、実は私たちの暮らしや、根室の豊かな自然を守るためのとっても大切な計画です。



根室の自然の象徴「春国岱」も二酸化炭素を吸収

地球温暖化対策実行計画 （区域施策編）

緩和策…温室効果ガスの削減
・省エネ促進 ・再エネ導入

地球温暖化対策推進法第21条により、
地方公共団体は策定に努めるよう定められています。

地域気候変動適応計画

適応策…気候変動への適応
・気候変動に生活やインフラ等を適応させる

気候変動適応法第12条により、
地方公共団体は策定に努めるよう定められています。

とっても大事な
計画でござる！



地域気候変動適応計画を「包含」し、
令和8年3月に策定

計画はこちらから
ご覧ください！



地球温暖化対策には、大きく分けて2つのアプローチがあります。

1つ目は、温室効果ガスそのものを減らす「緩和策」です。私たちが省エネに取り組んだり、太陽光などの再生可能エネルギーを導入したり、豊かな自然を守って二酸化炭素の吸収量を増やすことがこれにあたります。

2つ目は、すでに起こり始めている気候変動の影響に生活やインフラを合わせる「適応策」です。熱中症や災害に備えることなどがこれに含まれます。

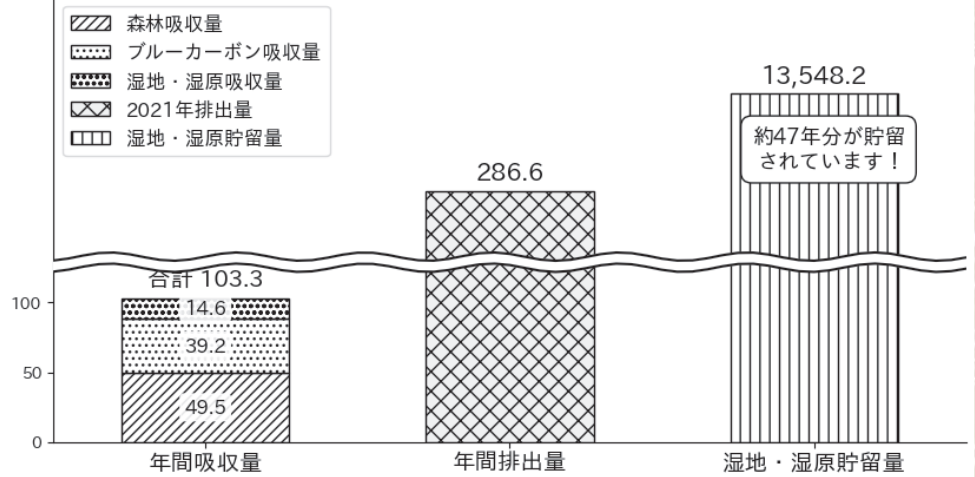
根室市の強み 「吸収力」がカギ

根室市には、他のまちにはない大きな強みがあります。それは、森林や湿地・湿原、そして海草など（ブルーカーボン）による「二酸化炭素を吸収する力」です。

これらの自然環境が1年間に吸収する二酸化炭素の量は、根室市全体の排出量の約36%（約10万3,300トン）にもものぼる可能性があります。

さらに、湿地・湿原の泥炭には約47年分の排出量に相当する炭素が蓄えられています。開発や劣化で放出されれば強力な温室効果ガスの原因となります。つまり、湿地は「誇るべき資源」であり「温暖化の爆弾」でもあるため、その保全と管理がゼロカーボンの鍵です。

単位：千t-CO₂



【年間吸収量】
市の排出量の約36%に相当。
2050年の排出量が103.3を
下回ればゼロカーボン達成！

【湿地の貯留量】
開発等により放出されると、
CO₂の25倍の温室効果を持つ
メタン発生源となり得ます。

【自然吸収源の保全と適切な管理が不可欠】
森林・湿地・ブルーカーボンを守ることがゼロカーボン実現の前提条件です。

根室市の森林等の二酸化炭素吸収量と貯留量及び年間排出量
(実行計画 区域施策編より)

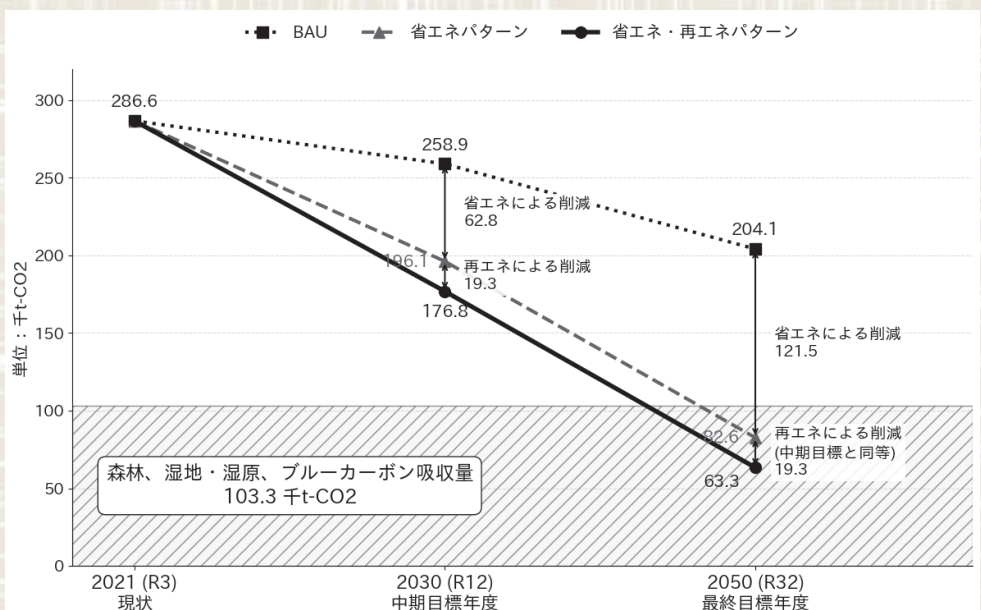
「カーボンニュートラル」を目指し、さらにその先へ

ゼロカーボンシティ実現のためには排出量と同じ量の二酸化炭素を吸収して差し引きをゼロにする「カーボンニュートラル」を目指すこととなりますが、根室市は自然環境による吸収量が多いことから、その先の吸収量が排出量を上回る「カーボンネガティブ」達成を2050年の目標としています。

これが実現すれば、ゼロカーボンを持続的に維持でき、次世代にも余裕を残すことができます。



根室の自然は
すごいパワーで
ござるな！



根室市の温室効果ガス排出量の推計 (実行計画 区域施策編より)

市民・事業者・行政 チーム根室で未来のまちを守ろう！

「みんなでいっしょに」
でござる。






今回策定した地球温暖化対策実行計画（区域施策編）では、脱炭素方針として「自然共生型ゼロカーボンシティの実現」を掲げています。

温室効果ガスを減らすためには、湿地や湿原などの自然環境を守りながら、無理のない範囲で省エネや再生可能エネルギーを活用していくことがポイントです。

これは市役所だけでできることではありません。市民の皆さん、市内の事業者、そして行政が一体となって協力していくことが欠かせません。

根室市の脱炭素方針

自然共生型ゼロカーボンシティの実現

<p>市民</p> 	<p>地域の自然を守る主体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・湿地の保全活動やモニタリングに参加する ・家庭の省エネライフスタイルを積極的に実践する ・景観や生態系に配慮しつつ、太陽光等の再エネを可能な範囲で導入する ・環境政策や再エネ導入について、地域の方向性づくりに参加する
<p>事業者</p> 	<p>事業の展開と地域貢献の両立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業所で省エネ・再エネ設備を導入し、二酸化炭素排出を削減 ・行政・住民と協力し、環境教育や保全活動に協賛・参加する ・自然環境に配慮した事業を展開 ・新規事業や設備導入時に、湿地等の自然環境への影響に配慮する
<p>行政</p> 	<p>協働による、調整・支援・制度設計</p> <ul style="list-style-type: none"> ・湿地保全の制度化、保護区域の拡大や土地利用規制の強化を検討 ・再エネの率先導入と省エネ実践による先導的な行政の取り組み ・先進的な再エネ技術の普及を行政主導で推進 ・関係者間の調整を通じて地域の理解と合意形成を支援

「変わる気候に、今から備える！」 気候変動から暮らしを守る「適応策」

地球温暖化対策と聞くと、二酸化炭素を「減らす」こと（緩和策）ばかりを思い浮かべるかもしれませんが。

しかし、すでに起き始めている猛暑や気象災害から、私たちの今の暮らしを守ることも同じくらい重要です。

これを「適応策」と呼びます。根室市がこれから進めていく、4つの備えをご紹介します。

「気候」や「災害」に備えるでござる。



①「健康・生活」 暑さから、毎日の健康と暮らしを守る

根室も年々暑くなっています。熱中症への不安を感じる方も多いため、私たちの健康と今の暮らしを守る備えが必要です。

- ・熱中症対策のパンフレット配布や講座の開催
- ・高効率エアコン等への転換推進と使い方の啓発 など

②「自然」 今の自然を、もっといい形で次世代へ

次世代を担う子どもたちが環境を学ぶ機会を作りたいですね。貴重な自然を守り、増えすぎたシカへの対策も進めることが大切です。

- ・学校での環境学習の開催
- ・森林保全活動（植樹など）の推進
- ・有害鳥獣駆除によるシカの個体数管理 など

③「産業」 根室の大切な「食」と「仕事」を支える

『暑さで農作物は大丈夫？』『魚が獲れなくなった』という切実な声。根室の大切な食と仕事を守る工夫が求められています。

- ・農業・漁業への影響に関する情報発信
- ・養殖や海藻増殖事業への支援 など

④「災害」 いざという時の「もしも」に備える

海面が上がると、津波などの浸水エリアが広がる恐れも。いざという時に確実に命を守れるよう、今から備えの強化が必要です。

- ・防災ハザードマップの周知徹底
- ・津波・高潮の監視体制の強化
- ・避難路や避難施設の確保と整備 など

ゼロカーボン



問合せ先

市生活環境課環境衛生担当

☎ (23) 6111番 内線 3141

交通安全ボランティア指導員を募集



通学路での街頭指導



交通安全運動街頭啓発



交通安全教室

根室市では、子どもや高齢者を交通事故から守り、地域の交通安全運動を行う交通安全ボランティア指導員を募集しています。

活動は児童・生徒が安全に登下校できるよう通学路で指導や誘導を行うほか、年間6期にわたる交通安全運動の期間中に啓発活動を行っています。

活動にあたって特別な資格は必要なく、市内在住の80歳未満の健康で交通安全に関心のある方。万が一のためのボランティア保険にも加入していますので安心して活動いただけます！

募集期間	随時受付
募集人数	若干名
応募資格 ※次のすべてを満たす方	1. 市内在住で年齢が80歳未満の方 2. 健康で交通安全に関心のある方
謝礼金等	1. 通常活動：登校日の街頭指導 (1回(30分以上)1,000円) 2. 協力活動：交通安全運動期間中の啓発活動等(1時間800円) 3. 活動場所：北斗小学校、花咲小学校、成央小学校の通学路(※街頭指導)
制服等	帽子・ジャンパー・横断旗など(無償貸与)
選考方法	書類選考及び面接

応募方法など詳細は

市ホームページをご覧ください

▼市ホームページ



【問合先】

市生活環境課交通市民生活担当

☎(23)6111番(内線3153)

～がん患者医療用補正具購入費用の一部を助成します～

根室市では、がん治療による社会生活上の負担・不安を和らげるとともに、療養生活の向上を目的として、がん患者医療用補正具購入費用の一部を助成します。

対象者

※①～③すべてにあてはまる方

- ①根室市に住民票がある
- ②がんと診断を受け、治療中または治療を受けたことがある
- ③ウィッグ、乳房補正具または弾性着衣を購入している

助成品目

- (1) ウィッグ、毛付き帽子、装着用保護ネット
- (2) 乳房補正具(補正下着、パッド、人工乳房、人工ニップル)
- (3) 弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブ

助成額

(1)～(3)の区分ごとに毎年度上限額20,000円に達するまで申請が可能です。※助成額を超える分は、自己負担となります。

【申請方法】

申請書類を市健康推進課に提出してください。
※郵送可。申請期限は購入した日から1年以内です。

【必要書類】

- ①助成金交付申請書
- ②がん治療を受けていることを証明する書類(治療方針計画書・診療明細書など)の写し
- ③ウィッグなどの購入金額がわかる書類(日付・氏名・金額内訳・事業者の名称および住所が記載されている領収書など)
- ④本人確認書類の写し
- ⑤振込先口座の通帳等の写し

【問合先】

市健康推進課健康推進担当

☎(23)6111番 内線2131

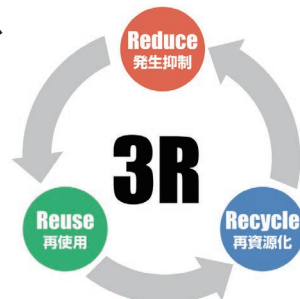
環境衛生担当からのお知らせ

問合せ先
市生活環境課環境衛生担当
☎(23)6111番 内線3141

スリーアール

「3R」を日常の生活に取り入れてみませんか？

3Rとは Reduce (リデュース)、Reuse (リユース)、Recycle (リサイクル) の3つのRの総称です。日々の生活の中で3つのRに取り組むことで、ごみを限りなく少なくし、ごみの焼却や埋立処分による環境への負荷を極力減らすことと、限りある地球の資源を有効に繰り返し使う社会をつくっていきましょう。



Reduce

ごみの発生抑制

- ・エコバッグを持って無駄な包装は断る。
- ・詰め替え用商品や簡易包装の製品を選ぶ。

Reuse

製品の再利用

- ・不要になったものは捨てずに、必要な人に譲る。
- ・壊れたものは、修理して使う。

Recycle

ごみの再資源化

- ・資源ごみの分別排出や、町内会等の廃品回収を活用する。
- ・リサイクル製品を積極的に利用する。

町内会の資源回収にご協力を

一部の町内会などの地域組織で、定期的に資源回収(廃品回収)を実施しております。

市では資源回収(廃品回収)を実施した組織に対し、奨励金を交付しています。この奨励金が、地域組織の収入源となり、地域のための活動にあてることができ、詳しくは各町内会へお問い合わせください。

＜主な回収資源＞

- ・古新聞・古雑誌
- ・ダンボール
- ・空きビン(着色されたビンは対象外) など



町内会の方、資源回収活動しませんか？

市では、町内会などの地域組織に対し、資源の保護・再生利用を目的に資源回収を行い、回収業者に売却した量・回数に対して奨励金を交付しています。

近年、町内会組織はあるものの、役員・住民の高齢化、人手不足により、年々資源回収を行う地域組織数が減少していますが、資源回収奨励金は、自主的に回収して回収業者へ売却する「自主回収」と、「回収から売却」まで回収業者へ委託する「委託回収」も交付の対象となります。

地域での活動が減少する中、資源回収(廃品回収)を行ってみませんか？

※「自主回収」と「委託回収」で奨励金の単価が異なります。詳しくは市生活環境課までお問い合わせください。

令和8年度月曜祝日の可燃ごみ収集について

次の祝日(月曜日)は、燃やせるごみのみ収集します。

令和8年 7月20日 (海の日)
令和8年 10月12日 (スポーツの日)
令和9年 1月11日 (成人の日)
令和9年 3月22日 (振替休日)

※資源ごみは翌週の同じ曜日に収集します。

※上記の日は可燃ごみ収集のみです。じん芥焼却場へ直接ごみを搬入することは出来ません。

生ごみ等のコンポスト容器の購入助成について

市では、生ごみ等の減量化・堆肥化を目的に、コンポスト容器を購入する方に費用の一部を助成しています。

助成金額

130リットル未満 1,000円
130リットル以上 3,000円
電動式 購入金額の6割(上限3万円)

なお、販売店の指定や予算に限りがありますので、購入前に市生活環境課へご相談ください。

根室で学ぶ北方領土の今

3/26 北方青少年少女交流事業（受入）



滋賀県の中中学生 17 人が根室市を訪れ、納沙布岬での視察や元島民の講話などを通じて北方領土問題への理解を深めました。この交流は滋賀県「私たちと北方領土」作文コンクールの入選者を対象に毎年行われているもので、今年で 36 回目。市役所では石垣市長が、北方領土問題に関心を持ち現地で学ぶ意義を強調しました。参加した生徒たちは、現地での体験を通じて領土問題への思いを新たにしていました。

海から届く春の恵み

4/2 春のホタテ漁初水揚げ



根室湾で春のホタテ漁が始まり、初水揚げが行われました。10 時 50 分頃、早朝に出港した 4 隻は根室港に到着し、約 19.6 トンのホタテを水揚げ。昨年より量は減少したものの、貝柱が大きく身入りも良好で品質の高さが評価され、正午から行われた市場での競りでは昨年よりも高値を記録しました。春のホタテ漁は 6 月末までに約 600 トンの水揚げが見込まれており、期待が高まっています。

ヒグマから身を守るために

3/28 ヒグマ講演会



ヒグマへの対応を学ぶ講演会が開催され、市民ら約 30 人が参加しました。野生生物の調査や対策に携わる葛西真輔かさいしんすけさんが講師を務め、ヒグマとの遭遇を避けるためには音を出して存在を知らせることや、生息地や痕跡を把握することが重要と説明。万が一遭遇した場合は、背を向けずにゆっくり距離を取るなどの対応を呼びかけました。参加者はフィールドワークやクマ撃退スプレーの使用訓練を通じ、実践的に学びました。

根室で始まる新たな一歩

4/3 根室市立学校教職員辞令交付式



教職員辞令交付式が行われ、令和 8 年度から根室市立学校で教壇に立つこととなった 17 名の教職員へ、波岸教育長から一人ひとり辞令が手渡されました。これから根室市で新生活を送る 17 名へ、波岸教育長は「これまでの経験やアイデアを生かして、根室市の学校教育を大きく発展させてほしい」と挨拶。辞令を交付された教職員たちの表情からは、新しい環境への期待と子どもたちへの責任が強く感じられました。

交通事故防止へ 市内で出動式

4/6 交通安全運動出動式



春の全国交通安全運動を市民の皆さんに広く周知し、通行車両や歩行者などに交通事故防止を呼びかけるため、温水プール駐車場において「交通安全運動出動式」が開催され、関係者ら約80名が参加しました。悲惨な交通事故を少しでも減らすため、根室交通株式会社へびかわこうせいの蛇川航平さんが代表して安全運転の誓いをを行いました。式の終了後には「交通安全自動車パレード」が行われ、各関係団体の車両が市内を巡回しました。

新1年生が元気に入学

4/7～8 市内小学校・義務教育学校入学式



令和8年4月7日と8日、市内の小学校・義務教育学校で入学式が行われました。8日の成央小学校では38人の新1年生が入学。初めての学校行事に少し緊張した様子を見せながらも、校長先生や児童会会長の話にしっかりと耳を傾けていました。教室では担任の先生の話をよく聞き、「明日から学校に来るのが楽しみ」と笑顔を見せるなど、新生活への期待を膨らませていました。

新入学児童を守る交通安全運動

4/8 新入学期の交通安全運動



雪解けとともに交通量が増加することから、交通環境に慣れない新入学児童の登下校時の交通事故を防ぐため、各学校において新入学児童へ「黄色いワッペン・夜光反射材・交通安全クリアファイル」などを配布しました。市長や各関係団体の方が入学式に向かう児童と保護者一人ひとりに声をかけ、交通安全を呼びかけました。交通安全啓発グッズを受け取った児童たちは、大きな声と笑顔で「ありがとう」と伝えていました。

新ごみ処理施設 建設へ安全祈願

4/15 新ごみ処理施設整備・運営事業建設工事安全祈願祭



幌茂尻地区の新ごみ処理施設建設地で、安全祈願祭が執り行われました。式には市関係者や施工業者のほか、可燃ごみを共同処理する浜中町の関係者も参列し、工事の安全を祈願しました。新施設は現在の焼却場に隣接して整備され、焼却炉2基を備え1日最大44トン进行处理。環境学習機能も充実し、見学通路や研修室などを設ける計画です。令和10年5月の工事完了後、試運転を経て同年10月の供用開始を予定しています。



「乳がん検診」「骨粗しょう症検診」を実施します

令和8年度の乳がん検診と骨粗しょう症検診を実施します。なお、ご希望の検診のみを受診することができます。

【乳がん検診】

対 40歳以上の女性(令和8年度中に40歳となる女性を含む。)

※令和7年度に受診された方は、今年度受診することができません。

日 6月12日(金)～14日(日)

料 1,800円

【骨粗しょう症検診】

対 令和8年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の節目の年齢になる女性

※すでに骨粗しょう症の診断を受けた方や、現在治療中の方は受診できません。

日 6月13日(土)

料 500円

【共通事項】

場 根室市役所

受付時間および定員 ①8時30分～9時・20名②9時30分～10時・20名③10時30分～11時・10名④12時30分～13時00分・20名⑤13時30分～13時50分・20名

※検診料金については、無料規定があります。詳しくはお問い合わせください。

申込期間 5月11日(月)～19日(火)

申・問 市健康推進課健康推進担当

☎ (23) 6111番

内 2131・2132

優良勤労青少年表彰者の推薦を

令和8年度根室市優良勤労青少年表彰の候補者推薦を受け付けています。

表彰基準 市内に住所を有し、令和8年4月1日現在、市内中小企業などの同一事業所に5年以上勤務する平成8年4月2日以降に生まれた方で、勤労意欲が旺盛かつ、他の模範となる方

推薦締切 5月15日(金)

推薦方法 市ホームページ(商工労働観光課)に掲載の推薦書を提出してください。

表彰日 7月29日(水)(予定)

申・問 市商工労働観光課商工労政担当

☎ (23) 6111番

内 2222

「あそびの広場」参加親子を募集

子育てに必要な学習や親子のコミュニケーションを図る機会を提供し、日常における育児相談・情報交換の場として、子育て教室「あそびの広場」への参加親子を募集します。

日 6月18日(木)～令和9年2月18日(木)、月1回予定、10時15分～11時30分

場 総合文化会館ほか

対 申込日において、1歳半～3歳の幼児とその保護者

定 25組(受講の申し込みが5組以下の場合、開催中止になる場合があります)

料 無料

募集期限 随時募集

申・問

市子育て相談所「ぶらんこ」

☎ (24) 3482番

つどいの広場「クルクル」

☎ (24) 9696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7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ドローン④水中ドローン⑤高所作業車運転⑥フォークリフト運転⑦車両系建設機械(整地など)⑧車両系建設機械(解体用)⑨不整地運搬車運転⑩ガス溶接

※特別教育も実施しますので、内容についてはお問い合わせください。

場 ①②北海道立北方四島交流センター／③④根室相互自動車学校／⑤⑥～⑩中標津町教習機関

※日時・定員・受講資格などは種目により異なりますので、お問い合わせください。

料 無料(交通費は自己負担)

問 根室市通年雇用促進協議会(市商工労働観光課内)

☎ (23) 6111番

内 2223

「令和8年度根室市短期人間ドック」受診者を募集

疾病の予防・早期発見のため「短期人間ドック(日帰り)」を実施しています。

※年度内に特定健診との重複受診はできません。

対 受診時の年齢が40～74歳の根室市国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者

定 (国民健康保険)80人・(後期高齢者医療保険)25人

料 5,000円

実施機関 市立根室病院

受診日 申込後に実施機関から連絡します。

申・問 市市民課保険・年金担当

☎ (23) 6111番

内 3161・3163

令和8年度 市道工事実施のお知らせ

工事予定期間 令和8年5月～令和9年1月

調査のため隣接地への立ち入りや交通規制を行いますので、ご協力をお願いいたします。

舗装新設工事

根室穂香線(西浜町9丁目)

縦15号乙線(昭和町4丁目)

道路長寿命化工事

東4号線(東和田)

牧の内横1号線(明治町1丁目)

街路灯LED化更新工事(市内一円)

問合せ先

市都市整備課都市事業担当

☎ (23)6111番(内線3211・3213)

第10回 最東端ねむろ シーサイドマラソン ～北方領土を望む～

8月16日 日

申込期限 6月30日(火)
スタート・ゴール場所：根室市青少年センター
種目

- ハーフ 18歳以上（高校生を除く）
- 10km 15歳以上（中学生を除く）
- 5km 12歳以上（小学生を除く）
- 3km・1km（年齢制限なし）
※小学2年生以下は保護者同伴

参加料

- ハーフ・10km・5km
18歳以上（高校生を除く） 6,500円
18歳未満 2,500円
- 3km・1km 2,500円（完走賞なし 500円）

完走賞

花咲ガニ丸ごと1杯

参加賞

バスタオル

**申込・問合せ 最東端ねむろシーサイドマラソン実行委員会事務局
(市青少年センター内)
TEL: 23-5982 番 FAX: 24-7212 番**

自動車税・軽自動車税の 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日現在で運輸支局などに登録され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、忘れずに納付しましょう。

納付は金融機関、郵便局またはコンビニエンスストアのほか、スマートフォンなどを使用したキャッシュレス決済も可能です。納期限までに必ず納めましょう。

【自動車税】
納付期限 6月1日(月)

問 根室振興局税務課納税係

☎ (24) 5466番

【軽自動車税】
納付期限 6月5日(金)

問 市税務課納税担当

☎ (23) 6111番

内 3131～3133

「聞こえない・聞こえにくい人の ための手話言語講座」を開催

聴覚に障がいのある方や、「聞こえ」に不安をもつ方、また、「聞こえ」に問題を抱えている方がご家族・ご友人におり、手話言語に興味のある方などを対象とした手話言語講座を開催します。わかりやすくゆっくりと進

めます。

簡単なあいさつや指文字などを覚えて、コミュニケーションの幅を広げてみませんか。

日 6月4日(木)～7月2日(木) (計5回)

毎週 木曜日・10時30分～正午

場 市役所3階災害対策室

対 聴覚に障がいのある方、「聞こえ」に不安をもつ方、手話言語に興味のある方

料 無料

定 10名

申込期間 5月14日(木)～22日(金)

申・問 市社会福祉課福祉担当

☎ (23) 6111番

内 2111～2113

令和8年経済センサス - 活動調査 を実施します

令和8年6月1日現在で「経済センサス - 活動調査」を実施します。全国すべての事業所及び企業が対象になります。皆様のご理解・ご回答をお願いいたします。

また、インターネットでの回答にご協力いただきますようお願いいたします。

※調査票の回答内容については、統計以外の目的には使用されません。皆様のご協力をお願いいたします。

問 市統計担当

☎ (23) 6111番

内 2372

献血のご協力をお願いします

北海道赤十字血液センター釧路事業所による移動献血車「ひまわり号」が巡回しますので、この機会にぜひ献血のご協力をお願いします。

日・場
●5月13日(水) 根室市役所9時～11時30分、13時～16時30分

●5月14日(木) 北海道根室保健所9時～10時30分／根室水産ビル11時15分～12時15分／市立根室病院14時～16時30分

問 市健康推進課健康推進担当

☎ (23) 6111番

内 2133

産後ケアに係る費用の助成を 拡充しました

育児・授乳に関する悩みを相談できる産後ケアについて、令和8年度より、医療機関等の利用に係る費用が原則無償となりました。医療機関等までのおむね60分以上移動の場合、交通費も助成対象となります。

また、乳房ケアについては、助成の上限額が3千円から5千円に引き上げられましたので、ご利用ください。

【産後ケア】
対象施設 町立中標津病院／イコロ助産院（釧路市）／助産院マタニティアイ（釧路町）

利用回数 宿泊型3回まで（1泊1回）、日帰り型ケア3回まで

料 無料

交通費 移動費用相当と認めた範囲内で助成

【乳房ケア】
対象施設 乳房ケアを行っている医療機関等

利用回数 5回まで

料 助成上限額5千円

※市立根室病院での乳房ケア利用はクーポン券の提出が必要です。その他の医療機関等の乳房ケア利用は償還払となります。

【共通事項】
対 市に住民票がある産後12カ月未満のお母さんとお子さん

問 市こども家庭センターすくすく

☎ (23) 6111番

内 2121



←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)



市立根室病院新任医師紹介



むらなか いっぺい
村中 一平 部長

診療科

○泌尿器科
泌尿器科専門医

所属学会

日本泌尿器科学会
日本泌尿器内視鏡・
ロボティクス学会
日本性機能学会 他

入職にあたってひとこと

泌尿器科は1人体制ですが、「根室で出来ることは根室で」の精神で頑張ります。よろしくお願ひ致します。



たかなし ひろこ
高梨 裕子 部長

診療科

○産婦人科
産婦人科指導医・専門医
がん治療認定医
産業医認定医
健康スポーツ医認定医 他

所属学会

日本産科婦人科学会
日本癌治療学会
日本婦人科腫瘍学会 他

入職にあたってひとこと

北海道での生活は初めてですが、充実した生活を送り、わずかでも地域医療に貢献できればと思います。

フッ素塗布事業を実施しています

市では、母子保健事業の一環として、歯の強化及び虫歯予防のための「フッ素塗布事業」を実施しており、無料でフッ素塗布を受けることができます。

永久歯に生え変わるまでの大切な時期の歯を守るため、ぜひ受診してください。

対 満1歳6カ月児～未就学児
※2回目以降は、前回から6カ月の間隔をおいてください。

申込方法 実施している歯科医院に直接お申し込みください。

持ち物 母子手帳、健康保険証、現在使用している歯ブラシ

実施先 アークデンタルクリニック、坂巻歯科医院、厚床歯科診療所、歯舞歯科診療所、根室第一歯科医院、福井歯科医院、山口歯科診療室

問 市子ども家庭センターすくすく
☎ (23) 6111番
内 2121

根室市介護保険事業運営委員会の委員を募集します

任期 令和8年6月1日から2年間

開催回数 年3～5回程度

応募資格 令和8年4月1日時点で市内在住の40歳以上の方で、市の議員・職員でない方

報酬 市の規定により支給

募集人数 3名

応募締切 5月20日(水)必着

応募方法 所定の用紙に必要事項を記入のうえ、市健康福祉部介護福祉課へ郵送・FAX・メールまたは直接

持参

※応募用紙は介護福祉課介護保険担当(窓口5番)に備え付けてあります。なお、ホームページからも応募用紙をダウンロードできます。

選考方法 応募用紙をもとに選考し、結果については後日応募者へ通知

申・問 市介護福祉課介護保険担当
☎ (23) 6111番

内 2163

FAX (24) 8692番

✉ kef_kaigof@city.nemuro.hokkaido.jp

「春の小道のミニガイドウォーク」を開催

小鳥の小道コースを歩きながら、季節の花や鳥、風蓮湖や春国岱の景色をレンジャーが案内する、少人数・短時間のガイドです。現地解散となりますので、もっと楽しみたい方はそのままコースをお進みいただき、お帰りになる方は10分程度でネイチャーセンターに戻れます。

日 5月2日(土)～5月5日(火)9時30分～10時/11時～11時30分

※少雨決行、荒天時は中止

対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

定 各回6名(先着順)

持ち物・服装 長袖・長ズボン、帽子、歩きやすく汚れてもよい靴(長靴がおすすめ・貸有)、雨具、飲み物、筆記用具、虫よけスプレー(マダニ対策)、双眼鏡(貸有)

料 一人100円

申込方法 メール、電話または来館時

に直接申込。参加者全員の氏名・連絡先・小学生以下は年齢・学年もお知らせください。

※参加枠に空きがあれば当日参加も可能です。

問 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

北海道職員採用試験「普及職員(農業)」の受験者募集

北海道庁では、試験研究機関や農業関係団体と連携し、農業の生産性向上、農業経営や農村生活の改善などに関する技術や知識を農業者に普及指導する普及職員を募集しています。下記二次元コードを参照の上、お申込ください。

問 道人事務委員会事務局任用課

☎ 011 (204) 5654番



←詳細はこちら

「自衛官」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。

職種 2等陸・海・空士(任期制自衛官)

受験資格 18歳以上33歳未満

募集締切 7月2日(木)必着

試験日 7月11日(土)

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



国史跡西月ヶ岡遺跡の追加指定について

本年2月に西浜町にある西月ヶ岡遺跡の隣接地である、国道44号線に面した部分と第1ホニオイ川に面した部分が新たに国史跡に追加指定されました。



西月ヶ岡遺跡

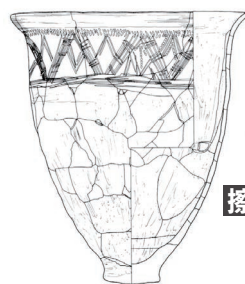
西月ヶ岡遺跡は11～12世紀後半頃の擦文文化の集落遺跡です。遺跡内にはくぼみとなって残る竪穴住居の跡が約300基確認されており、現地に行くと深さ1メートル程度のくぼみがあちこちに目につきます。竪穴住居の基本的な構造は、平面形が四角形で4本の柱が屋根を支え、カマドが付いていました。

西月ヶ岡遺跡でのこれまでの発掘調査から、カマドは住居の南壁に付く傾向があります。オホー

ツク海から吹き込む風でカマドの煙を外に流す工夫と思われます。煮炊きに使う土器は、土器の上半に刻線を格子状に組み合わせた文様が付けられた土器が出土しています。カマドに据え付けやすいように、土器の底がすぼまるような形をしています。

また、西月ヶ岡遺跡ではアイヌ文化で使用される内耳土器が出土していることも特徴で、アイヌ文化との関連性を示す資料とされています。市街地に隣接する位置にこれだけの数の竪穴を見ることが出来る遺跡は道内でも珍しいと思います。

暖かくなってきましたので、ふらっと立ち寄って約千年前に根室に住んでいた人々の生活の痕跡に触れてみるのも良いかと思います。土器などの出土品は歴史と自然の資料館で展示をしておりますので、あわせて見学頂ければと思います。



擦文土器

※根室市歴史と自然の資料館で展示しています。一度見学してみたいかがでしょうか。

問 根室市歴史と自然の資料館 Tel (25) 3047 番

写真で見る

根室の歩み



～昭和41年6月頃撮影～

納沙布岬の高碓達之助先生顕彰碑

今年も貝殻島水域のコンブ漁が控えています。昭和38年6月10日の民間協定締結は、老齢病軀をかえりみず奮闘した故・高碓達之助氏の成果でした。手記によると、昭和34年8月に納沙布岬を訪れ、拿捕事件などの窮状を地元の方から聞きます。このとき、最後の仕事として決意したのです。「大日本水産会の会長として大企業の発展には何ほどのプラスをしたかもしれないが、この零細な漁民たちのために、一体何をしたと言えるだろうか。日本の水産を支える底辺の人たちの幸福をなくして、何の水産日本なものか」と。納沙布岬に建てられた顕彰碑には、昭和41年6月24日～25日に来根したソ連のイシコフ漁業大臣が献花しています。

市役所の健診・健康相談 園 市こども家庭センターすくすく TEL (23)6111 番 (内線2123・2124)			
4カ月児健診	5月13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	5月8日(金)	12時50分～14時00分	会場:図書館
1歳6カ月児健診	5月21日(木)	12時00分～13時00分	会場:根室市役所
3歳児健診	5月14日(木)	12時00分～13時00分	会場:根室市役所
5歳児健診	5月27日(水)	13時30分～15時00分	会場:根室市役所
離乳食教室	5月15日(金)	13時30分～14時30分	会場:総合文化会館
子育て相談所「ぶらんこ」 園 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8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。
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	5月15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」 園 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 園 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	5月13日(水) 6月10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】

無料法律相談
5月22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

5月14日(木)14時～17時
会 標津町役場1階 第一会議室
問 釧路弁護士会
☎ 0154(41)3444番

●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

●行政相談

5月20日(水)・6月3日(水)
13時30分～15時30分
会 市役所1階相談室
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】

5月26日(火)13時～17時
5月27日(水)9時～13時
会 総合文化会館特別会議室
問 釧路年金事務所
☎0154(25)1521番

●不妊・不育・妊娠・出産相談

問 市こども家庭センターすくすく
☎ (23)6111番 (内線2123・2124)

●女性の健康相談

6月3日(水)10時～16時
申込期限 5月29日(金)
※事前予約制です
問 根室保健所 ☎ (23)5161番

●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】

5月7日(水)・21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)

●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

市立根室病院 ☎(24)3201番

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 ★5月29日(金)は8時30分~10時までの受付です。					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
乳腺外来(乳がん検診)5月22日(金)・29日(金) ※要予約					
心臓血管外来 5月14日(休)・28日(休) ※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。 ※5月の木・金曜日は診療体制が通常と異なりますので、病院HP等を確認の上、ご来院願います。					
8:30~11:00	○	○	○	※	※
13:30~15:00					
膝・リウマチ外来 5月7日(休)・21日(休)					
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 ★5月14日(休)は休診となります。					
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					
8:30~11:00	○	○	予約	○ 5月14日	○ 5月15日 10:00まで
13:30~15:00	○	○		○ 5月14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	○		○		

	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)	
小児科予防接種等	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。						

※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いたします。
 ※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。

5月24日	市立歯舞診療所 ☎(28)2014番	5月31日	道東勤協ねむろ医院 ☎(22)2563番
-------	-----------------------	-------	-------------------------

5月3日、10日、17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

「令和8年度が始まりました」

3月1日(日)に「第78回卒業証書授与式」を執り行いました。卒業された皆様のご活躍をご期待申し上げます。

4月8日(水)「令和8年度入学式」を執り行い、普通科83名、商業科20名、事務情報科5名の総計108名の生徒が入学しました。同日午前には着

任式・始業式を執り行い、11名の教職員が着任され、全校生徒360名、教職員56名で令和8年度がスタートしました。

本校では、探究活動の推進や商業科・事務情報科教育の充実を重点に、地域や行政などの外部機関と連携した活動に取り組んでおります。活力ある教育活

動を行って参りますので、令和8年度も皆様のご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。



新入生宣誓の様子

本校のホームページも随時更新しています。





根室柔道スポーツ少年団
柳澤 秀紀 さん

子どもと向き合ひ、
成長を支える

子どもたちの成長を見守り、礼儀や心を育てる「柔道」。その指導を長年続けているのが、根室柔道スポーツ少年団の団長・柳澤秀紀さんです。今回は、子どもたちと向き合う日々や指導への思いについてお話を伺いました。

▶ FOCUS 柔道の道へ導いた原点

柳澤さんが柔道を始めたのは小学1年生の頃。父の影響で道着に袖を通してから、今年で55年目を迎えます。

38年前に根室へ戻ってからは現役選手として柔道を続ける傍ら、中・高校生の指導にも携わるようになりました。前団長である佐藤直弘先生の引退を受け、その後を引き継ぎ、10年前から小学生も含めた団全体を担う団長となりました。

▶ FOCUS 心を育てる指導

柳澤さんが大切にしているのは、柔道を通して「人としての成長」を育むことです。「柔道には『MIND』という考え方があり、相手を尊重

しながら自分自身を高めていく心を養うことが大切」と話します。

礼儀や挨拶はもちろん、努力を続ける力や最後までやり抜く強さ、仲間を思いやる心、支えてくれる人への感謝の気持ちを大切にしてほしいと願い、日々子どもたちと向き合っています。

近年は環境の変化により、身体面や人間関係の面で難しさを感じることもあるとありますが、「繊細である分、伸びしろも大きい」と、その成長を見守ることにやりがいを感じています。

▶ FOCUS 成長が何よりの喜び

指導を続ける中で感じるやりがいは、子どもたちの成長です。大会で結果を残したときはもちろん、試合に負けた悔しさを糧に努力を重ねる姿や、自ら積極的に技について学ぼうとする姿に、成長を実感するといいます。

また、卒団した教え子が帰郷した際に後輩の指導に訪れたり、指導者として活躍する姿を見ることも、大きな喜びの一つです。

子どもたちとは何でも話し合える関係を築き、一人ひとりの成長を見守るとともに、保護者とも「一緒に子どもを育てる」という思いを共有しながら活動を続けています。

▶ FOCUS 地域でつなぐ柔道の学び

柳澤さんは「柔道は勝ち負けだけでなく、人として大切なことを学べるもの」と話します。

子どもたちと向き合い、成長を見守り続けるその姿は、これからも地域の中で大切な役割を担い続けていきます。

令和8年度中途採用・令和9年度採用 根室市職員募集

募集職種

- 一般事務職、一般事務職（社会福祉士）
- 一般事務職（障がい者）、保健師、言語聴覚士、心理士、管理栄養士、保育士、介護支援専門員、介護認定調査員、水産技師、土木技師、建築技師、技能労務職、消防職

一次試験日程

根室会場 5月16日(土)

地方会場 5月8日(金)～5月21日(木)

※テストセンター方式による実施

受付締切 5月7日(木)

▼市HPリンク



問合せ先 市総務課職員担当 ☎ (23) 6111番 内線 2321・2322

令和8年度 議会報告会

市民の皆様へ日頃の議会活動や委員会活動を報告するとともに、市政全般に関する課題、議会に対する疑問やご意見を伺う意見交換を行う場として開催します。

- ・日 時：令和8年5月20日(水) 19時～
- ・場 所：根室市役所 2階防災研修室
- ・申 込：不 要

【問合せ先】 根室市議会事務局議会担当
☎ (23) 6111番 内線 2411

根室市の人口

令和8年4月1日現在の人口 (前月比)

世帯数： 11,885 世帯 (-50)

総人口： 21,612 人 (-181)
(うち外国人820人)

男 性： 10,235 人 (-113)
(うち外国人212人)

女 性： 11,377 人 (-68)
(うち外国人608人)

— 令和8年3月 1カ月の転出入等 —

転入： 172 人 出生： 3 人

転出： 309 人 死亡： 46 人

その他の増減： -1 人

編集後記

令和8年度より新たに広報広聴担当となりました。「広報ねむろ」のいち読者から一転、作成にかかわる身となり、焦りと緊張で震える日々を送っております。根室のことについて皆様にはわかりやすくお伝えし、思わず手に取りたくなるような広報を作っていければと思います。よろしくをお願いします。(N)