

2026

10

vol.1038

語るたび その四島がまた 近くなる



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



見て！触って！体験する！防災



「ぼうさいタウンねむる」



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

ストップ！
交通死亡事故

市長就任 3期目のごあいさつ

産業に「強さ」を、くらしに「安心」を、まちに「笑顔」を。

このたびの市長選挙を経て、引き続き3期目の市政のかじ取りを担わせていただくこととなりました。改めてその重責に身の引き締まる思いであります。

日頃より市政運営に温かいご理解とご協力をいただいております市民の皆さまをはじめ、地域を支えてくださる関係団体の皆さまに、心から感謝を申し上げます。



顧みますと、この8年間、北海道胆振東部地震によるブラックアウトへの対応に始まり、コロナ禍、赤潮被害、漁獲不振、ウクライナ情勢の長期化、物価高騰、さらには林野火災や断水など、これまで想定し得なかったさまざまな事態に対峙してまいりました。

そのような中であっても、市民の皆さまのまちを愛する熱い思いと、根室を支えてくださる多くの皆さまの温かいご厚情は、私にとって何よりの支えでありました。

根室市を取り巻く環境は、人口減少や少子高齢化、医療・福祉を支える人材不足、地域産業の持続的な発展、巨大地震への備え、北方領土問題など、これまでも増して乗り越えなければならない課題が山積しており、まさに大事な局面を迎えております。



こうした中、今回の選挙では、「強く、活力ある産業をつくる」、「安心実現、子育て・医療・福祉の充実」、「くらしを支える、物価高への対応」、「未来を拓く、人づくり・文化の継承」、「北方領土・巨大地震対策の強化」の5本の柱を掲げました。

これまでの2期8年間で築いてきた土台をしっかりと継承し、蒔いてきた種を確かな果実として実らせていく。その決意を新たに、これからの4年間、「市民誰もが住み慣れた根室で生き生きと暮らすことができるまち」の実現に向け、市政運営に全力を尽くしてまいります。

「温故拓新」。

これは、私が一貫して大切にしてきた政治理念であります。先人が大海に漁場を拓き、産業を興し、まちを築いてきた歩みに学び、その中で培われてきた技術や知恵、文化、そして根室人としての誇りを受け継ぎながら、新たな時代を切り拓いていく。古きを温ねて新しきを拓く、この姿勢こそが、今の根室に必要であると考えております。

3期目においては、とりわけ、強い「水産都市・根室」の再興に向け、**増養殖をはじめとする「つくり育てる漁業」をさらに前へ進めるとともに、医療・福祉の充実、子育て世代の負担軽減、教育環境の向上、防災・減災対策の強化、そして北方領土返還要求運動「原点の地」としての責務**をしっかりと果たしてまいります。

また、ふるさと納税を通じて根室を応援してくださる皆さまや、根室に関心を寄せ、訪れてくださる皆さまとのつながりを大切に、「交流人口」から「関係人口」へとその輪を広げ、持続可能なまちづくりにつなげてまいります。



産業に「強さ」を、暮らしに「安心」を、そしてまちにたくさんの「笑顔」を花開かせるため、市民の皆さまとともに、この待ったなしの正念場を乗り越え、愛する故郷・根室の未来を切り拓いてまいります。今後とも一層のご支援とご協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

根室市長 石垣 雅敏

挑戦するマインドで、明日の根室を切り拓く

9月14日、第19回根室市長選挙で3期目の当選を果たした石垣雅敏市長が、市役所防災研修室で職員に訓示を行い、これからの4年間に向けた決意を述べました。

石垣市長は、これまでの2期8年間を振り返り、第10期総合計画に掲げる「共創のまちづくり」や、公約に掲げたまちづくり政策を着実に進めてきたことに触れ、改めて市政を託された使命と責任の重さに身が引き締まる思いであると述べました。

また、北方領土問題をはじめ、産業振興、子育て・医療・福祉、物価高対策、巨大地震対策など、今後とも厳しい課題が立ちはだかるとの認識を示したうえで、根室の可能性を引き出すためには「挑戦するマインド」が必要であると強調しました。

職員に対しては、自分の仕事がこのまちの未来とどうつながっているのかを考えながら、明日の根室をともにつくり、切り拓いていこうと呼びかけました。





交通死亡事故が 相次いでいます！

今年、根室市内では、1月に1件、8月に3件、
合わせて4件の交通死亡事故が発生しています。
交通事故によって亡くなられた方の人数は、
すでに過去10年間で最も多い状況となっています。



緊急声明

市では、この状況を重く受け止め、
令和8年8月25日付けで
根室市長と根室警察署長の連名による
「緊急声明」を発出しました。



根室市長・根室警察署長からの呼びかけ

市民一人ひとりが

「交通事故を起こさない、遭わない」

という強い気持ちを持ち、
交通ルールを守り、安全な行動を心がけましょう。

これ以上、悲惨な交通事故を繰り返さないために、
市民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

特に注意してほしい5つのポイント

① 長時間運転・疲労

- こまめな休憩をとり、無理のない運転を！
- 疲れを感じたら、無理をせず安全な場所で休憩を！



② 夜間歩行者

- 明るい服装や反射材で、自分の存在をアピール！
- 横断歩道でも油断せず、左右の確認を！

③ 野生動物（エゾシカ等）

- 速度を落とし、早めの発見・回避行動を！
- 夜間・早朝は特に注意！



④ 信号・交差点

- 信号をまもり、左右の確認を徹底！
- 無理な右左折・飛び出しの禁止！

⑤ 飲酒運転

- 飲酒運転は「しない・させない・許さない」を徹底しましょう！



令和8年9月1日より

生活道路の「法定速度」が  から  に変わりました！

主に地域住民の日常生活に利用される、比較的狭い道路が対象です。

具体的には

- 中央線・車両通行帯がない道路
- 中央分離帯、柵、ラバーポールなどで自動車の通行が、往復の方向別に分離されていない道路 など

※ 速度標識や道路標示で別の最高速度が指定されている場合は、その指定された速度になります。



出典：「生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます！！」リーフレット（警察庁）を加工して作成

洋上から感じる 北方領土の近さ

8/23 青少年・北方領土クルージング



「青少年・北方領土クルージング」が行われ、根室管内の小中高生や保護者 57 人が参加しました。北方四島交流事業等使用船舶「えとぴりか」に乗船し、アニメや根室高校北方領土根室研究会による出前講座を通じて、北方領土の歴史や島々について学習。その後、根室港を出港し、納沙布岬沖まで航海しました。洋上から歯舞群島を望むなど、北方領土を身近に感じながら、北方領土問題への理解と関心を深める貴重な機会となりました。

元気に育て ホッケイエビ

8/26 ホッケイエビ放流



市水産研究所が取り組むホッケイエビ（ホッカイシマエビ）の種苗生産で、今年度は過去最多となる 84,000 匹の稚エビを生産しました。8 月上旬から順次放流を進め、26 日には体長約 30 ミリに育った 11,000 匹を前浜の藻場へ放流。餌の見直しや水槽内の衛生管理を徹底したことで、脱皮不全や病気による大量死を抑え、健康な稚エビの生産につなげました。今後も生産技術の向上を図り、ホッケイエビの資源量の増加と安定的な漁獲を目指します。

災害に備え 連携を確認

8/25 根室市総合防災訓練



市総合防災訓練が根室港で行われ、関係機関・団体から 2,077 人が参加しました。根室半島南東沖を震源とする震度 6 強の巨大地震を想定し、避難誘導や倒壊家屋からの救出、患者の海上搬送、緊急物資の海路輸送など 37 項目を実施。雨の中、自衛隊や警察、海上保安部などが役割を確認しながら訓練に取り組みました。大規模災害に備え、関係機関が顔の見える関係を築き、地域全体で命を守る連携を深める機会となりました。

楽しみながら 健康づくり

8/30 ねむろ健康まつり



第 30 回ねむろ健康まつりが市総合文化会館で開催され、子どもから高齢者まで約 300 人が来場しました。会場には、体内の水分量や筋肉量などを測る体組成測定や、脳年齢を測るコーナーなど、楽しみながら健康について学べる多彩な催しが並びました。根室高校の生徒による計算早解きや〇×クイズなども行われ、幅広い世代がさまざまな体験を通して、自分自身の健康や日頃の生活習慣を見つめ直す一日となりました。

スポーツでつながる 1 市 4 町

8/30 根室管内スポーツ交歓大会



根室管内スポーツ交歓大会が根室市で開催され、管内 1 市 4 町から 290 人が参加しました。根室市での開催は令和元年以来 7 年ぶり。市営球場などを会場に、軟式野球や卓球、混合バレーボール、ソフトテニス、バスケットボール、バドミントン、剣道の 7 種目で熱戦を展開しました。総合成績では中標津町が優勝し、根室市は惜しくも 2 位に。選手たちは日頃の練習の成果を発揮するとともに、競技を通じて管内の仲間との親睦と交流を深めました。



体験して高める 根室の防災力

9/5 ぼうさいタウンねむろ



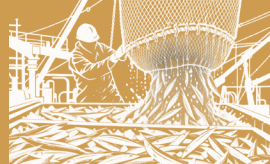
初の市民参加型防災イベント「ぼうさいタウンねむろ」が市役所で開催され、約 900 人が来場しました。会場では、災害活動車両の乗車体験や津波・液状化実験、AED・避難所体験、炊き出し試食など、見て、触って、体験しながら防災を学ぶ催しを展開。駐車場完成後、その広いスペースを活用した初めてのイベントとなり、市役所が災害時の防災拠点であることを知ってもらおうとともに、楽しみながら日頃の備えを考える一日となりました。

笑顔でつなぐ ナイスショット！

9/6 健康づくりパークゴルフ大会



第 30 回の節目を迎えた「健康づくりパークゴルフ大会」が市パークゴルフ場で開催され、36 歳から 90 歳までの 63 人が参加しました。大会は交流と健康づくりを目的に行われ、参加者は日頃の練習の成果を発揮しながらプレー。好プレーには「ナイスショット」、思うようにいかない時には「ドンマイ」と互いに声をかけ合い、会場は終始和気あいあいとした雰囲気。勝敗を競いながらも、パークゴルフを通じて交流を深め、心地よい汗を流す一日となりました。



最低賃金が変わりました

北海道最低賃金

時間額 **1,131円**

令和8年10月1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。

※鉄鋼業で働く方には、北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

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した。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署

「春国岱ゆるふわ ボランティア体験」を実施

ネイチャーセンターの自然学習林では、シカによって樹皮を剥がされ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19日(月) 10時～正午

※雨天の場合は10月26日(月)に順延

対 小学生以上の方

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、電話または窓口

申込締切 10月18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

✉ nemu.nc@marimo.or.jp

「子宮がん検診」 「大腸がん検診」を実施

【子宮がん検診】

日・場(定)

●11月13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・根室市役所(100人)

●11月14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・根室市役所(各50人)

●11月15日(日) 8時30分～9時、9時30分～10時・根室市役所(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

【共通事項】

申込期間 10月9日(金)～20日(火)

※今年度すでに検診を受けた方は受診できません。

※検診料金には免除規定があります。詳しくは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

内 2131～2134

技能講習を開催

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

※⑤⑥⑦は条件あり

場 中標津町教習機関

料 無料（交通費は自己負担）

定 各5名（先着順）

※日時は種目により異なります。詳しくはお問い合わせください。

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

「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。

【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 11月5日(木)必着

試験日 11月14日(土)

【一般曹候補生】

受験資格 18歳以上33歳未満

募集締切 11月20日(金)必着

試験日 11月28日(土)

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】

受験資格 15歳以上17歳未満

募集締切（推薦）11月27日(金)必着／（一般）令和9年1月14日(木)必着

試験日（推薦）令和9年1月9日(土)～11日(月)のいずれか1日／（一般）令和9年1月23日(土)

【共通事項】

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

根釧ホースフェスティバル 2026 を開催

日 10月18日(日) 9時～

場 根室乗馬クラブ（根室市東和田454）

種目 チーム対抗戦①流鏑馬リレー②ターゲットタイム③指令リレー

※馬車&仮装曳き馬体験もあります（参加無料）。

料 一般7,000円／高校生5,000円／中学生3,000円／小学生以下2,000円

※保険料込

申込締切 10月4日（日）正午

申 根釧乗馬馬生産育成振興会事務局

☎ 090（2692）5491 番

✉ konsenjyoyoba@outlook.jp



おしらせ



Nemuro Open Class 「桂三段 落語会」を開催

市民のみなさんに日本の伝統文化である落語を身近に鑑賞する機会を提供し、文化・芸術への関心をもっていただくため、北海道出身の桂三段師匠の北海道179市町村巡りの一貫として、「桂三段 落語会」を根室市にて開催します。この機会にぜひご覧ください。

日 10月19日(月) 9時30分開場、10時開演

場 総合文化会館 多目的ホール

定 100名

料 無料

申・問 市総合文化会館

☎ (24) 3188番

10月に農地パトロールを実施

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農業の多面的機能の発揮を図る上で不可欠です。「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

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。読書や雑談など自由にお過ごしいただけます。14時からは「本について語る会」を開催します。誰かと本について語りたい方は、語りたい本1冊をもってお気軽にご参加ください。

日 10月11日(日) 10時～15時30分
／「本について語る会」14時～

※いずれも申込不要

場 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します

世帯向け一般住宅 パークタウン明治 A 棟3LDK2戸

世帯向け一般及び単身住宅 パークタウン明治 A 棟 2LDK2 戸、パークタウン明治 B 棟 2LDK1 戸、であえ～る明治団地 1 号棟 2LDK1 戸

子育て支援住宅 であえ～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）

単身用住宅 であえ～る明治団地 2

号棟 2DK1 戸

家賃 15,900 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2日(月)～13 日(金)（土・日除く）

入居申込受付 11 月9日(月)～13 日(金)（土・日除く）

抽選日 11 月20 日(金)（予定）

入居可能日 令和 9 年 1 月中旬（予定）

※インターネットでの申し込みは 11 月9日(月)9時から 13 日(金)17 時まで可能となっています。

※受付期間などは、変更する場合があります。

※年度内の入居補欠者の決定は行いません。空き部屋が発生した場合は、改めて募集します。

※入居予定者のいずれかが、道営住宅にかかわる未納の家賃、駐車場使用料および損害賠償金などがある場合や、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

☎ (23) 5291番

秋の根室市火災予防運動 10月15日(木)～31日(土)

秋の根室市火災予防運動を、10月15日(木)～31日(土)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になるため、「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。

～2026年度 全国統一防火標語～
「火の確認 いい日を支える いい習慣」

「ねむろ火の用心」を開催します

★はしご車搭乗体験 ★消防車・救急車の展示 etc

と き 10月18日(日)
9時30分～11時30分

ところ 根室市役所駐車場

※ご来場の際は、消防本部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。

市消防本部
TEL (24) 3164番



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)



社会生活基本調査を実施

この調査は、生活時間の配分や自由時間における主な活動について調査するもので、10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、ご回答をお願いいたします。

なお、「社会生活基本調査」をよそおった不審な訪問者や不審な電話・電子メールなどご注意ください。また、金銭を要求したりすることは絶対にありません。調査員は必ず「調査員証」を身に着けているほか、調査名が入った「下敷き」及び「手提げ袋」を携帯しておりますのでご確認ください。

問 北海道統計課生活統計係
☎ 011 (204) 5144番

「くしろ・ねむろ合同公売会」を開催

税金の滞納処分の一環として、差押えた財産の公売会を釧路・根室地方公共団体が合同で開催します。公売会には、釧路・根室管内の各市町村等から多くの物件が出品され、どなたでも入札・競り売りに参加することができます。

日 10月11日(日) 開場11時／入札11時～13時(開札13時～)／競り売り12時～(受付～11時50分)
場 釧路圏周摩周観光文化センター(川上郡弟子屈町摩周3丁目3-1)
公売方法 入札、せり売り方式

問 市税務課納税担当
☎ (23) 6111番
内 3131

※詳細は以下をご覧ください。



←釧路総合振興局HP



←根室振興局HP

植樹・育樹活動を実施 ～みんなの森づくり大作戦～

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・育樹活動を行います。緑化意識の高揚を図り、持続可能な森林づくりに取り組みましょう。

日 10月17日(土) 10時～正午
※小雨決行、荒天中止
集合場所 市営球場(青少年センター裏)
植樹場所 明治自然環境保護区(牧の内)
対 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14日(水)
申・問 市農林課林務・自然保護担当
☎ (23) 6111番
内 2212

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・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16日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会

「母子家庭等入学準備資金」 貸付のお知らせ

市では、母子・父子家庭の方に入學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9年3月31日(水)

申・問 市こども子育て課こども子育て担当

☎ (23) 6111番
内 2141

「根室のヒグマは何を食べて どこを歩く？」フィールド講座

食性などから根室地方におけるヒグマの習性を正しく知り、フィールドでの安全対策などを学びます。

日 10月24日(土) 13時30分～15時30分

場 春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター 2階

対 小学3年生以上の方

料・定 無料・30名(先着順)

持ち物・服装 筆記用具・歩きやすく汚れてもいい靴または長靴・防寒具上下・手袋・帽子

申込方法 メール、電話または窓口
※小中学生は学年をお知らせください。

申込締切 10月22日(木) 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

@ nemu.nc@marimo.or.jp

住宅用火災警報器は10年たったらとりカエル



住宅用火災警報器は、古くなると電子部分の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあります。

設置から10年を目安に交換しましょう。

《住宅用火災警報器の維持管理について》

①定期的にお手入れをしましょう。

ホコリ等がつくと火災を感知しにくくなり、誤作動を起こすことがあります。定期的に乾いた布などで掃除をしましょう。

②電池切れに注意しましょう。

住宅用火災警報器は、電池が切れそうになった時、音や光で知らせてくれます。作動確認は、点検用のボタンを押したり、ひもを引いて行います。

問合先

市消防本部警防課予防・保安担当
☎ (24)3164 番



◀市消防本部HPにも掲載しております。ぜひご覧ください。

ボランティアとともに学び、つくる

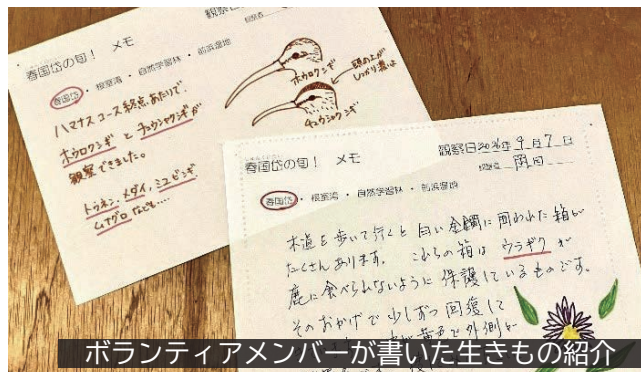
春

国岱ネイチャーセンターには、「スंक」というボランティアグループがあります。現在は根室市や近隣市町に住む20～80代の16名が所属しており、主に月1回、東梅自然学習林の樹々への樹名板の設置や、エゾシカから樹を守るために漁網を巻く活動、工作イベントの開催など、メンバーの意見を組み込みながら様々な活動を行っています。



調査を体験するボランティアメンバー

もっと動植物の知識を身につけたいというメンバーの思いもあり、今年から月1回の定例会のほかに、レンジャーが通常業務として行っている調査にも任意で参加していただいています。調査は、東梅自然学習林や春国岱の散策路を周りながら、観察できた生きものを記録していくものです。生きものの名前だけでなく、鳥や動物は何羽（匹）いるか数え、植物は花なのか、つぼみなのか、なども記録していきます。こうした記録は、ネイチャーセンターでの生きもの紹介の展示物に使用したり、長期で集めた



ボランティアメンバーが書いた生きもの紹介

データは何月にどんな生きものが観察できるかの資料作りに活かされたり、生きものの増減を調べるデータにもなる大事なものです。その場でわからなかった生きものは調査後にみんなで図鑑を見て調べます。また、各々が気になった生きものを紙に記入し館内に掲示することで、来館者に伝える活動もしています。

調査ではレンジャーが動植物の識別方法や数の数え方、調査用紙の書き方などを教える一方、ボランティアのみなさんの指摘でこちらが気づかされることもあり、我々レンジャーも勉強する機会となっています。「自然が好き」という気持ちで集まった、知識も経験も世代もさまざまなボランティアメンバー。これからもボランティアのみなさんと一緒に、地域の自然を守り、伝える活動をしていきたいです。

10月19日にはボランティア体験イベントが開催されます。詳しくは本誌おしらせ欄をご覧ください。

ネイチャーセンターが隔月で発行する
「ネイチャーセンターだより」
2026年9,10月号では、
ムナグロ、トド漂着、秋の見どころ、
外来植物駆除を紹介しています。



〒 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）

写真で見る

根室の歩み



～昭和31年10月19日撮影～

日ソ共同宣言

昭和31（1956）年10月19日、「日ソ共同宣言」が調印され、待望の日ソ国交が回復しました。その宣言の9項に「日ソ平和条約」締結後に、歯舞群島と色丹島を日本に引き渡すことが明記されました。誰もが、この両島が数年後に返還されるものと期待し、とくに当時の歯舞村では、村の行政区域の一部である「歯舞群島」が返還されることを祝い「提灯行列」や小中学生の鼓笛隊の行進など村をあげて奉祝行事をおこないました。また根室町も消防車に「祝 日ソ国交回復実現」と記した看板を掲げ、街中を走り回って周知につとめたなど、当時の役場担当者が述懐しています。しかし、その後の経過は、ご承知のように大きな失望で、70年後の現在においても未解決のまま至っています。



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	10月7日(水)・11月4日(水)	12時00分～12時30分	会場:市役所
9・10カ月児健康相談	10月16日(金)	13時00分～14時00分	会場:図書館
1歳6カ月児健診	10月15日(木)	12時00分～12時30分	会場:市役所
3歳児健診	10月8日(水)・11月5日(水)	12時00分～12時30分	会場:市役所
5歳児健診	10月28日(水)	12時30分～13時00分	会場:市役所
離乳食教室	10月2日(金)・11月6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。 ※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9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) ※不明な点や、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	10月14日(水) 11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

●法律相談【要予約／無料】

無料法律相談

10月23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

10月8日(水)14時～17時
会 別海町役場1階 相談室
問 釧路弁護士会法律相談センター
☎ 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

10月7日(水)・10月21日(水)・11月4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】

10月27日(水)13時～17時
10月28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

11月4日(水)10時～16時
申込期限 10月30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】

10月1日(水)・10月15日(水)・11月5日(水)
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 ★10月9日(金)・15日(木)・16日(金)は代診となります。					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
乳腺外来(乳がん検診)10月20日(木)・30日(金) ※要予約					
心臓血管外来 10月8日(木)・22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	○	○	○	○	○
膝・リウマチ外来 10月1日(木)・15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15日(木)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	○ 10月15日	○ 10月16日 10:00まで
13:30~15:00	○	○		○ 10月15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。

10月4日	道東勤医協ねむろ医院 ☎(22)2563番	10月25日	岡田医院 ☎(24)2651番
10月11日、18日、11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。)

保健
だより

ウイルスに負けない体へ!免疫UPと正しい予防

市健康推進課健康推進担当
TEL (23) 6111 番 (内線2133)

感染症予防のカギは、体内の「免疫力を高める対策」、ウイルスの「侵入を防ぐ対策」、そして「適切な室内環境づくり」の3つの組み合わせです。内側からの免疫UPと基本予防で、元気に流行期を乗り切りましょう!

1. 免疫力を高める3つの習慣

- ・食事…納豆やヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう。粘膜を保つビタミン類(緑黄色野菜や果物)も大切です。
- ・睡眠…しっかり体を休め、免疫細胞を活性化させましょう。
- ・保温…体温が下がると血管が縮み、血液に乗ってウイルスと戦う免疫細胞が全身に行き渡りにくくなります。

2. 理由を意識!正しい基本予防

★手洗い

- ①石鹸で洗う…手の脂分とウイルスを浮かせる。
- ②流水で流す…浮かせたウイルスを完全に洗い流す。
- ③乾燥させる…雑菌の繁殖を防ぐため、清潔なタオルで拭き取る。

★マスク

- ①隙間なく覆う…鼻からあごまで覆い、侵入経路を遮断。
- ②ノーズフィッター…鼻に合わせ上部の隙間を解消。
- ③プリーツを下向きに…ひだの段差に菌を溜めない。

3. 室内の環境づくりも忘れずに

こまめな「換気」で空気を入れ替え、加湿器などで「湿度40~60%」を保つとウイルスの活性化を防げます。



モルックサークル
根室モルッキーズ

投げて広がる、
仲間の輪

木の棒を投げて数字の書かれたピンを倒し、50点ぴつたりを目指す、フィンランド発祥のゲーム「モルック」。根室でもその魅力に惹かれた仲間たちが集まり、世代を超えて競技を楽しんでいます。今回は、モルックサークル「根室モルッキーズ」代表の橋場佳恵さんに、モルックの魅力や活動への思いを伺いました。

▶ FOCUS 「なければ作ればいい」

橋場さんがモルックと出会ったのは2025年7月。明治公園で開かれた移住者交流会で、バーベキューの後のアクティビティとして初めてモルックを経験し、その面白さに夢中になりました。

しかし、市内にはモルックを楽しむことのできるサークルが見つからず。思い立った橋場さんは、「なければ作ればいい」と、仲間たちと3人でサークルを発足しました。

▶ FOCUS 狙って、考えて、楽しんで

モルックは、1本のピンを倒した場合、そのピンに書か

れている数字が得点となりますが、複数本倒すとその本数が得点になるゲーム。狙ったピンを倒す技術だけでなく、得点をどう積み重ねるかという戦略や、対戦相手との駆け引きも魅力です。

また、走ることや大きな力が必要ない点も取り組みやすさの一つ。スポーツの経験がなかったという橋場さんも、「棒を投げれて、点数の計算ができれば誰でも楽しめます」と語ります。

▶ FOCUS 世代や地域を超えてつながる

3人からスタートしたサークル活動。発足から1年が経過した現在では、20代から90代までの21人が所属しています。活動中はお互いの好プレーに拍手を送ったり、冗談を言い合ったりといつも和気あいあい。「モルックをしていなければ、会うことも話すこともなかった」というほど幅広い世代が、モルックを通じて交流しています。

市内だけでなく市外の大会にも参加し、入賞した経験も。「次は優勝を狙いたい」と、楽しみながら腕を磨いています。

▶ FOCUS もっと広げ、モルックの輪

今後の目標について、「根室でもっとモルックを普及させたい。ゆくゆくは『花咲がに、サンマ、モルック』と三大名物にしたい」と語る橋場さん。

特に参加を呼びかけたいのは、20代から50代の若い世代やハンディキャップのある人たち。「道具とルールがシンプルなので、初めての人でもすぐに取り組みます」。誰もが同じフィールドで楽しめるモルックを通じて、今日も根室に新たな交流の輪を広げています。

申請
受付中



▲ウェブサイト
はこちら

道民の皆様へ 申請はお済みでしょうか？

対象となる世帯主の皆様へ申請に必要な「案内はがき」をお送りしています。(6月下旬頃)

△ はがきが届いていない方や紛失された方は、
お早めにお問い合わせください。
「案内はがき」の再発行には時間がかかります。

【利用者専用コールセンター】0120-842-076 (無休9～17時)
※おかけ間違いにご注意ください。

給付対象 令和8年5月1日時点の道内の全世帯主
給付内容 アプリ申請：どうみんポイント5,500円相当
郵送申請：JCBギフトカード5,000円相当
申請期限 令和8年11月16日(月) ギフトカードお届けまで約3週間
事業者の方へ ポイント取扱店舗への登録は、令和8年10月31日(土)まで受け付けています。
【事業者専用コールセンター】0120-651-745 (無休9～17時)

・即日ポイント給付
・ポイント取扱店舗約10,000店舗
・民間ポイントへ交換可能
・道からのお得な情報発信

ヒグマ対策講座のご案内

ヒグマの生態や習性について、専門家がわかりやすく解説し、地域の清掃活動を実践しながら、人の生活圏にヒグマを寄せ付けず対策を学ぶ「ヒグマ対策講座」を開催します。

日時 令和8年10月10日(土) 午後1時30分～午後3時30分

会場 座 学：おちいし義務教育学校体育館
清掃活動：おちいし義務教育学校周辺
※ 清掃活動は小雨決行、荒天中止

参加費 無 料

対 象 根室市民 (年齢問いません)

※ 10月5日(月)まで申込ください。



申込フォーム

【申込・問合せ先】
市農林課林務・自然保護担当 ☎ (23) 6111 番 内線 2212

秋の全市一斉清掃を実施します

根室市環境衛生月間の一環として、「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。

日時 令和8年10月18日(日)
午前7時30分～午前9時



※ 雨天の場合は翌週へ順延、2週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9日(金)までに、実施計画書を提出してください。

【問合せ先】市生活環境課環境衛生担当
☎ (23) 6111 番 内線3141～3143

根室市の人口・世帯数

令和8年9月1日現在の人口・世帯数(前月比)
人 口: 21,632 人 (+7)
(うち外国人 930人)
男 性: 10,300 人 (+12)
(うち外国人 283人)
女 性: 11,332 人 (-5)
(うち外国人 647人)
世帯数: 12,015 世帯 (+31)
— 令和8年8月 1カ月の転出入等 —
転入: 91 人 出生: 3 人
転出: 53 人 死亡: 30 人
その他の増減: 4 人

編集後記

先日(24)の市長選挙。急遽、妻が選挙事務をすることになった。私が選挙事務に行くたび「大したことしてないけれど」と言っていた妻。ところが当日、想像以上にヘトヘトで帰宅し、「あんたの大変さが身に染みてわかった」と。私が当選したわけではないが、これまでの苦労が報われ、心の中で万歳三唱。(R)