NEMURO CITY NEWS vol.940

広報ねむろ

今月の表紙

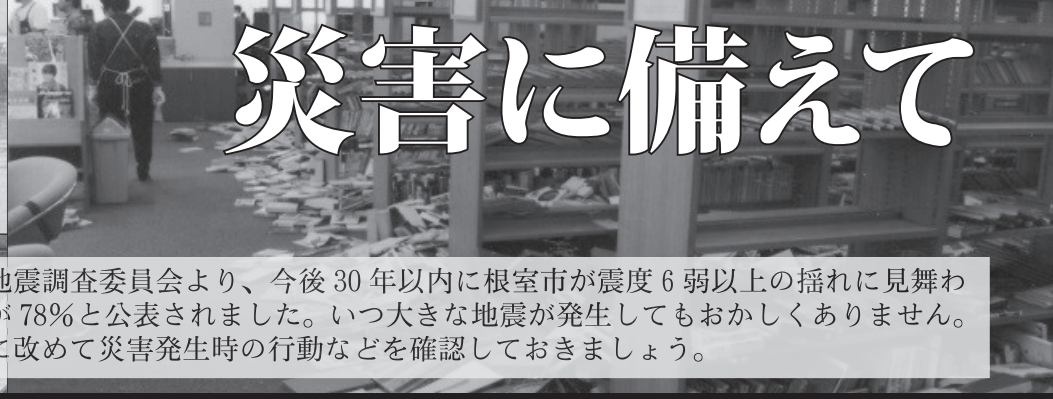
第60回ねむろ港まつり「千人踊り」

今年で60回という節目を迎えた「ねむろ港まつり」。恒例の「千人踊り」を見るため緑町の沿道には、多くの見物客が訪れ、根室に夏の始まりを告げるイベントを楽しんでいました。

2018 August 8

特集 災害に備えて

「北方四島」　日本の領土　国民世論で返還へ



災害に備えて

政府の地震調査委員会より、今後30年以内に根室市が震度6弱以上の揺れに見舞われる確率が78%と公表されました。いつ大きな地震が発生してもおかしくありません。これを機に改めて災害発生時の行動などを確認しておきましょう。

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

Q いつ避難すればいいの？

A 災害危険レベルに応じて、市から緊急速報メール、防災行政無線などで避難勧告等を発令しますが、皆さん自身で判断することも大切です。適切に行動するための情報収集手段として、テレビ・ラジオなどに加え、各種サービスへの登録（無料）もお勧めします。少しでも危険を感じたらすぐ避難してください！

ねむろメール　北海道防災メール

twitter　Facebook

電話・FAXによる緊急情報配信サービス（※携帯電話のない世帯が対象）

【登録方法】市総務課総務・防災担当に「登録申請書」を提出

災害発生時の行動

災害発生時、まずは自分の身を自分で守ることが最も重要です。次に、隣近所の人たちとの助け合いが大きな力となります。

いざというときに、自分がどのような行動をとるべきか日頃から考えておきましょう。

⚠ 地震・津波災害

大地震が発生した際、冷静に対応するのは難しいものですが、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「落ち着いて」行動するために、地震発生時の行動を確認しておきましょう。

東日本大震災では、大地震に続く大津波により、多くの人命が失われました。押し寄せる津波から身を守るには逃げるしかありません。大きな揺れを感じたら、率先して、なるべく海から離れた高台などへ直ちに避難してください。

⚠ 風水害

集中豪雨や台風などによる風水害の多い季節は、「集中豪雨」に特に注意が必要です。集中豪雨は突然発生するため予測が難しく、浸水や崖崩れなど、大きな被害をもたらすことがあります。不要不急の外出を控え、少しでも危険を感じたら自主的に避難しましょう。また、夜間や既に膝上まで浸水しているなど、安全な場所へ避難することが困難な場合には、無理をせず、自宅2階などの高所へ避難し、救助を待つなどの検討も必要です。

地震発生！ケース別・最初の行動

case1 自宅・屋内では…

机の下に隠れる

まずは身の安全を確保しましょう！

慌てず火の始末

火事などの二次災害を未然に防ぎます

ドアや窓を開ける

逃げ道を確保しましょう！

靴を履く

非常持出品を用意

余震に注意する

※「津波」や「崖崩れ」の危険がある場合はすぐに避難しましょう

case2 屋外では…

手荷物などで頭を守り、広場などへ移動

ガラスや看板などの落下物に注意し、建物や塀、電柱などから離れて移動しましょう

case3 運転中は…

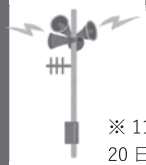
徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止

防災瓦板

8月29日㈬11時頃

防災行政無線などを用いた全国一斉の緊急情報伝達訓練

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害発生時に備え、国の全国瞬時警報システム（Jアラート）から送られてくる緊急情報を、確実に皆さんへお伝えするための情報伝達訓練を行います。市内38カ所に設置している防災行政無線から、次の内容が一斉に放送されます。



「これは、Jアラートのテストです。」（3回）、「こちらは、ぼうさい根室市です。」

※11月21日㈬、平成31年2月20日㈬にも実施を予定しています。

8月30日㈭12時30分～

総合防災訓練を実施

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。訓練への参加や見学を通して、防災意識を高めましょう。

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、根室海上保安部などによる海上訓練、消火訓練、自衛隊の炊き出し訓練などを予定しています。

8月30日㈭13時～15時までの間

「緊急速報メール」を利用した情報伝達訓練を実施

総合防災訓練に合わせて、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のないようご注意ください。

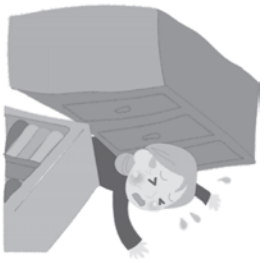
※受信音が鳴りますので、会議などの行事がある場合は緊急速報メールの受信音が鳴らないように設定することをお勧めします。設定については、各携帯電話会社のホームページ、販売店でご確認ください。

日頃から災害への備えを

防災には日頃の備えが重要です。事前に備えておくことで被害を減らすことができます。自分自身や家族を守るために、できることから取り組みましょう。

自宅の安全確認

倒れてきた家具の下敷きになるなど、家具の転倒が原因で命を落とす人は少なくありません。家具は「しっかりと固定する」「倒れないように向きを変える」「重い物は下に入れる」などの工夫をして転倒や落下を防止しましょう。



非常持出品、備蓄品の準備

自宅が被災したときに持ち出す物を、あらかじめまとめておきましょう。また、電気やガス、水道などのライフラインの停止に備え、備蓄品を用意しましょう。

非常持出品リスト

- □ 懐中電灯
- □ 携帯ラジオ
- □ 非常食・水
- □ 常備薬
- □ 貴重品
  （預金通帳、印鑑など）
  ※健康保険証、運転免許証、お薬手帳、通帳、保険証券（火災・生命・医療など）などは、コピーを備えておくと安心です。
- □ その他、乳幼児や妊婦の方、要介護者などに必要な物

備蓄品リスト

- □ 食料品の備蓄
- □ 飲み水、生活用水
- □ ポータブル石油ストーブ
  など

町会・各種団体の皆さんへ

防災出前講座を受けてみませんか？

市職員による講座や図上訓練など、災害時の備え・対処法などを学ぶ「防災基礎講座」のほか、心肺蘇生などの救急救命講習や初期消火訓練などを加えた「総合防災講座」を実施していますので、お気軽にご相談ください。

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

「防災基礎講座」のようす→

第17回根室市長選挙

投票日　9月9日(日)

投・開票の日時は

【投票日】
9月9日(日)

【投票場所・時間】
市内27投票所
午前7時から午後8時まで

【開票場所・時間】
青少年センター
午後9時開始

根室市で投票できる方は

次の要件をすべて満たす人です。

【年齢要件】
投票日当日、満18歳以上
(平成12年9月10日以前に生まれた人)

【住所要件】
平成30年6月1日以前に根室市に住民登録し、引き続き3カ月以上住民基本台帳に記載され、根室市の選挙人名簿に登載されている人。

ただし、投票する日までに市外へ転出した人は投票できません。

投票入場券を忘れずに

投票入場券は、8月下旬に、はがきで郵送します。

両面の左下からはがすと、1枚で2人分までの入場券となっていますので、切り離して投票所にお持ちください。

投票所入場券には投票所名が記載されています。投票所は、住所によって区分されていますので、指定の投票所で投票してください。

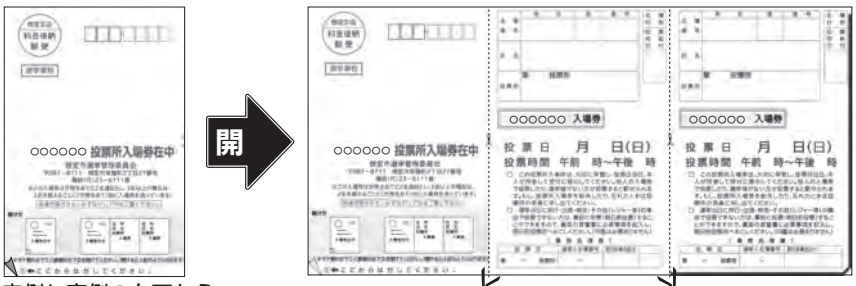
なお、投票所の場所が不明な場合には、選挙管理委員会にお問い合わせください。

市内異動された方は

平成30年8月21日までに住所異動された方は、新しい住所地の投票所で、8月22日以降に住所異動をされた方は、前住所での投票となります。

投票入場券の開け方

投票所入場券をご確認の上、家族そろって投票所へ行きましょう！



表側と裏側の左下から開けてください

切り離して投票所へ

世帯ごとに住民票記載の住所にはがきを送付します。

1枚のはがきで2人分までの入場券になっています。はがきのミシン部分を切り離してお持ちください。1人分の入場券は、はがきと同じ大きさです。

投票所変更のお知らせ

9月9日(日)執行の第17回根室市長選挙から、「第10投票区(牧の内会館)」の皆さんは、「第5投票区(花咲小学校)」に変更となります。

『第10投票区　牧の内会館』

(牧の内の有権者の方)

『第5投票区　花咲小学校』

期日前投票をご利用ください

投票日の当日、仕事や旅行、学業などで投票所での投票ができない方は、期日前投票をすることができます。

【期日前投票所】
市役所1階ロビー

【期日前投票のできる期間】
9月3日(月)～9月8日(土)
午前8時30分～午後8時まで

【必要なもの】
「期日前（不在者）投票宣言書（兼請求書）」＝投票所入場券の裏面

不在者投票について

【指定施設や他市町村での投票】
指定された病院、施設などに入院または、入所中の方がその病院、施設内で投票する方法と、根室市の選挙人名簿に登録されている方で、他市町村に滞在中の方が滞在先の選挙管理委員会で投票する方法があります。どちらの方法も事前手続きが必要となりますので、詳しくは選挙管理委員会にお問い合わせください。

【郵便等による投票】
重い障がいなどにより投票に行けない方が、自宅などから郵送で投票する制度です。

根室市の選挙人名簿に登録されている方で、左表のいずれかの障害等級の身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険の被保険者証を交付されている方が利用できます。

また、上肢または視覚の障害の程度が1級の身体障害手帳の交付を受けていて、ご自分で投票用紙に記載できない方は、届け出をすることにより、代理記載制度を利用できます。

郵便等投票制度を利用する場合には、あらかじめ、この制度を利用できることを証明する「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、詳しくは選挙管理委員会にお問い合わせください。

郵便等による不在者投票対象者
下記に該当し各種手帳などの交付を受けている人

	障害名	障害の程度		
		1級	2級	3級
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	○	○	—
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	○	—	○
	免疫、肝臓	○	○	○

	障害名	障害の程度			
		特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	○	○	○	—
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	○	○	○	○

	要介護状態区分
介護保険の被保険者証	要介護5

【問合先】
根室市選挙管理委員会事務局
TEL23－6111（内2357）

●市内投票所一覧

投票区	投票所	投票区	投票所
第1	まつもと保育所	第15	別当賀夢原館
第2	北斗小学校	第16	初田牛会館
第3	武徳殿	第17	厚床会館
第4	商工会館	第18	川口会館
第5	花咲小学校	第19	友知第一町会会館
第6	ほうりん保育所	第20	双沖会館
第7	老人福祉センター	第21	歯舞会館
第8	光洋中学校	第22	珸瑤瑁第二会館
第9	花咲港会館	第23	旧温根元小学校
第10	海星小中学校	第24	豊里会館
第11	温根沼会館	第25	西浜児童会館
第12	昆布盛会館	第26	こまば保育所
第13	落石小学校	第27	福祉交流館
第14	落石漁業協同組合		

「平賀洋明（ひらがようめい）」氏 名誉市民に

市では、根室市の医療の振興をはじめ様々な分野で多大なるご尽力をいただいた市立根室病院の顧問、平賀洋明医師に根室市名誉市民の称号を贈ることとしました。

昭和23年に第一期生として根室高校を卒業。医師を志し、札幌医科大学に進学。同37年から札幌鉄道病院（現在のJR札幌病院）に勤務し、院長、名誉院長を歴任。市立根室病院の医師不足を憂慮し、平成19年から市立根室病院の顧問に就任。87歳となった現在も、札幌と根室を往復し、呼吸器内科の専門医として出張診療を続けている。

名誉市民とは

名誉市民の称号は、根室市民または根室市に縁故が深く、郷土の誇りとして深く尊敬に値する方で、市勢の伸展または、社会文化の興隆に著しい功績があった方に贈られるもので、平賀氏については、今年4月に根室市功労者表彰審議会の承認を経て、市議会6月定例月議会において全会一致で同意され、正式に決定となりました。

平賀氏は、初めて名誉市民に選ばれた元根室漁業協同組合長の川端元治氏以来、38年ぶり2人目となります。

選定理由

平賀氏は、平成16年度に始まった新医師臨床研修制度により、医師不足が深刻となった市立根室病院の窮状を憂慮され、「故郷へ恩返しを」との思いから、市立根室病院の顧問に就任。札幌での診療の傍ら、毎週、札幌と根室を往復しての出張診療にあたられ、現在も診療を続けるなど、長きにわたり根室市の医療と市民の健康を支えてきました。

また、医師確保に対する助言のほか、病院新築に当たっての寄附や、医療講演会の開催、さらには、市立根室病院に勤務する医療従事者のための資格取得支援制度の創設などに尽力されました。

そのほか、「札幌ねむろ会」の会長（現在は名誉会長）や初代「ねむろ味覚観光大使」を務め、郷土根室の振興、発展に寄与される一方、近年注目を集めている根室半島チャシ跡群の環境整備など、歴史的資源を活かした観光振興の礎を築かれました。

ねむろポイント付与対象事業！

まちづくり出前講座を利用してみませんか？

市職員が市民の皆さんのもとへ出向き、市の取り組みや課題についてわかりやすく説明する「まちづくり出前講座」。市民で構成する団体などの勉強会や研修会・研究会に、ぜひご利用ください。

※開催日の二週間前までに、申込書を提出する必要がありますので、直接またはFAXでお申し込みください。

木育推進講座

防災基礎講座

転倒予防・認知症予防のための「ふまねっと」運動教室

申込書、講座メニュー一覧などは、市役所総務課窓口または市ホームページよりご確認ください。

申込・問合先　市総務課広報広聴担当
TEL（23）6111番（内線2213）/ fax（24）8692番

あなたの撮影した写真が「広報ねむろ」に掲載されるかも!?

「広報ねむろ」掲載写真を募集！

市では「広報ねむろ」をより身近な広報紙とするため、市民の方から「広報ねむろ」へ掲載する写真の募集を開始しました。写真は随時募集しており、採用された写真は、「広報ねむろ」の『表紙』または、イベントなどの話題を紹介する『まちの話題』に掲載する予定です。市民カメラマンの皆さん自慢の作品をどんどんお寄せください。

募集写真

四季折々の自然やイベントなどの写真で以下の条件を全て満たすもの

①根室市内で撮影したもの
②概ね１年以内に撮影したもの
③未発表のもの
④人物が特定できる場合は、その人物の承諾を得たもの

応募資格

根室市在住の方

応募方法

所定の応募用紙（市総務課に備え付け、または市ホームページよりダウンロード可）に必要事項を記入し、写真データを総務課広報広聴担当まで郵送または持参するか、電子メールで送信してください。

注意事項

①応募写真の著作権は応募者本人に帰属しますが、根室市が自由に使用することに同意いただいたものとします。②応募写真に関する著作権、肖像権などの問題が発生した場合、その責任は応募者に帰属します。③応募者への記念品などはございませんのであらかじめご了承願います。

問合先　市総務課広報広聴担当 ☎（23）6111 番（内線 2213）
E-mail：sou_soumu@city.nemuro.hokkaido.jp

保護者・地域の皆様へ

「学校における働き方改革」にご理解とご協力をお願いします

教員の多忙化が大きな社会問題となっている中、根室市教育委員会では、市内小中学校教員の働き方改革を進めるための『学校における働き方改革のための業務改善計画』を策定しました。

学校教育の質を高めるには、教員一人ひとりが子どもたちに向きあう時間や、授業や授業準備に励むことができる環境が重要です。

教員が健康かつ働きがいを持って勤務できる環境を目指し、本計画に基づき長時間勤務の解消に取り組んでまいります。

主な取り組み

・「学校閉庁日」を設定します。
長期休業期間中に学校閉庁日（夏季3日間、冬季6日間）を設定します。基本的に職員は出勤せず、部活動も行いません。

・部活動休養日を設定します
全ての部活動で休養日等（毎週1日以上、土日祝日は月1日以上）の休養日を完全実施します。

・コミュニティ・スクールの導入を促進します
学校を核として、地域の皆様とともに子どもの学びや成長を支える取り組みを進めます。

・学校業務の負担軽減を図ります
民間団体等からの学校への依頼（作文や絵画コンクール等への出展、家庭向け配布物など）について、学校の負担軽減に向けた協力を要請します。

子どもたちが充実した学校生活を送るための働き方改革です。
皆さんのご理解とご協力をお願いします。

詳細については、市教育委員会教育総務課ホームページをご覧ください。
http://www.city.nemuro.hokkaido.jp/lifeinfo/kakuka/kyoikuiinkai/kyoikusomu1/oshirase/5841.html

問合先　市教委教育総務課総務担当　☎（23）6111 番（内線 2412・2413）

まちの話題
Town News

7/14 ねむろ港まつり「千人踊り」
豊漁と操業の安全を願って

根室に夏の訪れを告げる恒例の「ねむろ港まつり」が今年も開催されました。昭和 34 年から始まったこの祭りは、今年で 60 回の節目を迎えました。祭りのメインとなる「千人踊り」には、市内 31 団体から約 900 人が参加したほか、全国的にも人気を集めている新根室プロレスの所属レスラー「アンドレザ・ジャイアントパンダ」が踊り手として初参加し、祭りを大いに盛り上げていました。

6/30 一日司書体験
本の装備から貸し出しまで

市図書館で開催している 1・2 年生親子読書会の 6 月例会で、「一日司書体験」を実施しました。参加した 12 人の児童は、バーコードを機械で読み取り、本を貸し出す方法を学んだり、テープを貼り付けての本の補強作業や、図書館の印を押す作業など、図書館司書の業務に真剣な表情で取り組んでいました。北斗小 2 年の追切美雲（おいきりみくも）さんは、「貸し出しが楽しかった。またやりたい。」と満足げに話してくれました。

7/12 ぼうさい宿泊学習
宿泊研修で防災を学ぶ

防災に対する意識を深めてもらうため、成央小学校で一泊二日の「ぼうさい宿泊学習」を実施しました。市職員による防災講座では、消火訓練や津波実験装置の実演などを行ったほか、夕食では、非常時の食事を体験してもらうため、新聞紙にラップをかけた皿でレトルトカレーを食べました。普段はなかなかできない体験をとおして、児童たちは、もしものときの心構えを学んでいました。

6/16 食育劇上演

食育劇で歯の健康を呼びかける

毎年、食生活改善協議会と市が保育所や幼稚園を巡回して行っている食育劇を今年も行いました。今年の内容は、主人公「ごうくん」の歯の健康を守るべく現れた正義の戦隊が、歯の健康を脅かすばい菌を退治するというもの。毎年、大人気の食育劇。楽しみに待っている子供も多く、みんな真剣な表情で劇に見入り、楽しみながら、虫歯の原因や予防の仕方について学んでいました。

7/5 トリオ・ドスアンコ＋ハイコ音楽指導

金管楽器のプロからコツを学ぶ

海外でも活躍している道産子音楽家グループ「トリオ・ドスアンコ」とゲストのハイコ氏による演奏会の開催に合わせ、吹奏楽部でチューバやユーフォニュームを担当する中学生を対象とした音楽指導が行われました。良い音を出すための息づかいやイメージトレーニング法などの指導を受けた生徒は「とてもわかりやすかった。今回学んだことを今後の練習に活かして、コンクールに挑みたい。」と意気込んでいました。

6/27 ～ 7/1 鈴木秀明油彩展・ギャラリートーク

教諭と画家、二つの視点から描く

成央小学校の元教諭で画家の鈴木秀明さんの絵画展が開催され、合わせて市内中高生を対象としたギャラリートークが行われました。生徒から「作品を通して訴えたいことは何か」と聞かれた鈴木さんは「それは作品で伝えるもの」と、作品に取り入れている技法や自身の視点・発想などを丁寧に解説していました。生徒たちは、学んだことを今後の制作活動に活かそうと、真剣に耳を傾けていました。

6/27「伊藤秋夫文庫」寄贈図書贈呈式

図書館と歴史と自然の資料館に「伊藤秋夫文庫」

昨年 4 月に亡くなった根室信用金庫（現大地みらい信用金庫）元理事長伊藤秋夫さんのご遺族の意向により、大地みらい基金を通じて、本棚 3 点と書籍 284 点を寄贈いただきました。贈呈式には、大地みらい基金の遠藤理事長と伊藤さんの次男靖宏さんが出席し、長谷川市長に目録を手渡しました。いただいた書籍は、今後「伊藤秋夫文庫」として、図書館と歴史と自然の資料館に展示されます。

インフォメーション infomation

市役所からのお知らせ

facebookでは市の情報を随時更新しています！

URL
https://www.facebook.com/nemurocity/

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

将来、市内で開業または市内の医療機関などに従事しようとする方を対象に、修学資金の貸付を行っています。

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・在学する方）、研修医（医師法に規定する臨床研修を行っている医師）、看護師等医療技術者、介護福祉士（看護・介護に関わる学校または養成所に進学・在学する方）

貸付額（月額） 医学生・研修医30万円以内（医学生は入学月加算有）／看護師10万円以内／医療技師等6万円以内／介護従事者（介護福祉士）4万円以内

貸付条件 修学資金の貸付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。

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
☎（23）6111番
内 2117

「根室市手話講習会入門課程」を開催

手話を初歩から学び、耳の不自由な方と手話でお話してみませんか。

日 9月5日から毎週水曜日（計24回）19時～21時
場 根室市福祉会館
対 手話学習未経験の方または1年未満の方、または手話を一から学習し直したいという経験者の方で、ろうあ者の福祉に理解と熱意がある方
料 無料
定 20名
申込期間 8月8日㈬～24日㈮
申・問 市社会福祉課福祉担当
☎（23）6111番
内 2173

根室市戦没者追悼式への参列を

平和への誓いを新たにし、戦没者へ追悼の誠を捧げる「根室市戦没者追悼式」を挙行します。市民皆さんのご参列をお願いします。

日 8月15日㈬11時59分（受付は11時から開始）
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
☎（23）6111番
内 2176

子育てワンストップサービスによる電子申請受付を開始

児童手当などの子育てに関する手続きを自宅のパソコンなどから電子（オンライン）申請で行うことが可能になりました。ご利用の際は、パソコンから政府が運営する「マイナポータル」にログイン後、「ぴったりサービス」よりご希望の手続きを検索してください。

【申請に必要なもの】
・マイナンバーカード
・ICカードリーダライター（マイナンバーカードに対応したもの）
・インターネットに接続できるパソコンなど

※申請に必要な添付書類は、別途提出いただく場合があります。

問 市こども子育て課こども子育て担当
☎（23）6111番
内 2179・2180・2186

子育て支援員研修の受講者を募集

子育て支援事業に関心のある方を対象に、子育て支援員研修を実施します。また、本研修を修了した方は、全国共通の「子育て支援員」（国家資格ではありません）として認定します。

【地域保育コース（地域型保育）】
内容 保育所等における児童の保育などの補助業務
研修期間 10月15日㈪～18日㈭の4日間
見学実習期間 10月22日㈪～11月9日㈮のうち2日間（市内保育施設で実施）

【放課後児童コース】
内容 放課後教室などにおける放課後児童支援員の補助業務
研修期間 10月15日㈪、19日㈮、20日㈯の3日間

【共通事項】
場 総合文化会館
料 無料（根室市民のみ）
定 各コース20名（託児可・要申込）
申込期間 8月20日㈪～9月7日㈮

※子育て支援員として認定を受けるには、各コースとも全ての期間を受講する必要があります。（保育士資格などをお持ちの方は研修の一部が免除される場合があります。）

※研修修了後、「根室市幼稚園教諭・保育士等人材バンク」にご登録いただきます。

申・問 市こども子育て課こども子育て担当
☎（23）6111番
内 2179・2180

こども医療カードの利用範囲が拡大します

0歳から高校生のお子様を対象とした「子ども医療費助成制度」の医療費受給資格者証（こども医療カード）は、これまで利用を市内の保険医療機関に限定していましたが、

今年度より、道内すべての保険医療機関において利用が可能となりました。対象者には個別に郵送で通知を行っていますので、ご確認ください。

問 市保健課健康推進担当 ☎（23）6111番 **内** 2140

「第14回北方領土まで歩こう会」の参加者募集

ノサップ岬を目指し、北方領土までの距離となる3つのコースを歩きます。皆さんのご参加をお待ちしています。

日 9月16日㈰※小雨決行 **コース** 国後コース（16㎞）、水晶コース（7㎞）、貝殻コース（3.7㎞） **料** 200円 **定** 1，200人（定員締切） **参加資格** 健康な方（小学生以下は保護者同伴） **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事務局までご持参ください。（FAX・郵送による申し込みは不可）

※申込後「参加申込受理通知書」を送付しますので、当日または前日に、北方四島交流センターに持参のうえ受け付けをしてください。

申・問 市北方領土対策室内「北方領土まで歩こう会」根室事務局 ☎（23）6111番 **内** 2228

2018全道展道東地区展（根室特別展）を開催

絵画・彫刻・工芸・陶芸各部門の道東地区会員・会友・一般公募の入選入賞作品の展示及びギャラリートークを開催します。

日 8月8日㈬～12日㈰9時30分～17時（最終日は16時まで） **場** 総合文化会館多目的ホール **【ギャラリートーク】** **日** 8月11日㈯10時～11時 **講師** 全道展事務局長 田崎謙一 氏

問 市総合文化会館内「全道展道東地区展（根室特別展）実行委員会」事務局 ☎（24）3188番

第22回根室市防火パークゴルフ大会を開催

根室市消防本部では、防火パークゴルフ大会を次のとおり開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日 9月8日㈯8時～ **場** 根室市パークゴルフ場 **対** 根室市民 **料** 無料 **定** 70名（先着順） **申込締切** 8月24日㈮ **申・問** 根室市消防本部警防課予防・保安担当 ☎（24）3163番

バスに乗ってイベントに参加しよう

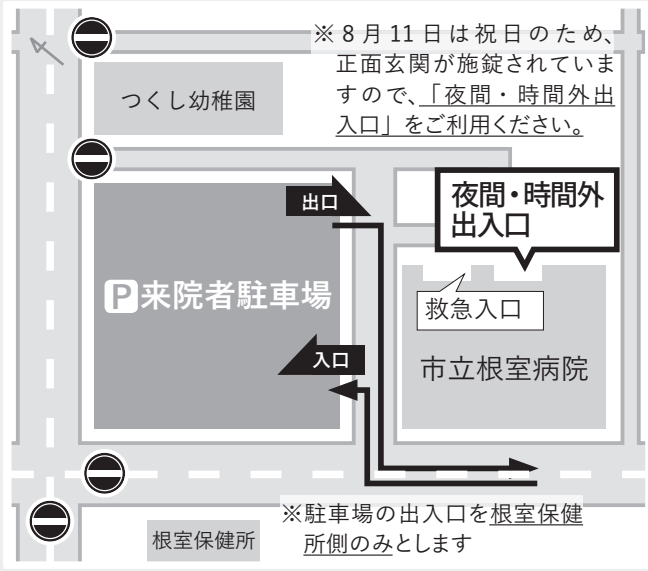
標津線代替輸送連絡調整協議会では、バス利用促進に併せ、飲酒運転撲滅、CO2削減のためのエコ運動などとして、バス無料乗車券を配布しています。ぜひご利用ください。

対象事業 中標津町「なかしべつ夏まつり」 **日** 8月11日㈯・12日㈰ **申込締切** 8月10日㈮ **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不可。 **申・問** 市総合政策室総合政策担当 ☎（23）6111番 **内** 2253

市立根室病院からのお知らせ

金刀比羅神社例大祭「神輿行列」通過に伴い、一部駐車場の利用方法を制限します。

制限日時 8月11日㈯ 14時～15時30分頃まで



温水プールからのお知らせ　問合先　市温水プール　☎（22）3543番

	事業名	対象	内容	期間	時間	定員	申込期間
水泳教室	第2期 らくらく水中運動教室	一般市民 ※学生を除く	水中ウォーキング・水中運動	9月6日～10月4日（毎週㈭ 計5回）	19時30分～20時30分	15名（定員締切）	8月16日～8月30日
水泳教室	第4期 大人の水泳教室	一般市民 ※学生・水泳クラブ所属者を除く	初歩のバタフライ	9月21日～10月31日（毎週㈬㈮ 計10回）	19時30分～20時30分	15名（定員締切）	8月31日～9月14日

※いずれも受講料は無料です。本年度より、スポーツ安全保険等は各自で加入していただくことになりました。

和田屯田記念館を一般公開

北海道指定有形文化財である「和田屯田兵村の被服庫」を一般公開します。

屯田兵の開拓時代の歴史資料展示や、和田屯田歴史保存会による説明も行います。

日 8月13日㈪～16日㈭10時～15時
場 和田屯田記念館（西和田568番地2）
問 和田屯田歴史保存会会長 中村宅
☎（25）3928番

環境省による象牙の在庫把握について

環境省では、象牙の国内在庫を把握するための象牙在庫把握キャンペーンを実施しています。所持しているだけであれば違法ではありませんが、登録されていない象牙を売ったりあげたりすることは違法です。

未登録の象牙をお持ちの方は、ご連絡ください。全形象牙のみが登録対象で、印鑑やアクセサリーなどの象牙製品は登録の対象外です。

問 象牙在庫把握キャンペーン事務局
TEL 03（6659）4660番

郵便局de婚活「ポスコン～手紙からはじまる恋物語～」を開催

未婚の男女の出会いの場として、根室地区郵便局長会主催の婚活パーティー「ポスコン」を開催します。

日 9月30日㈰11時30分～13時30分
場 トーヨーグランドホテル（中標津町東20条北1丁目）
対 20歳以上45歳未満の未婚の男女
定 男女各20名前後
料 （男性）3，000円／（女性）2，500円
申込締切 9月14日㈮
申・問 根室管内の各郵便局（簡易郵便局は除く）

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（陸海空自衛官）・（男子）9月26日㈬、9月27日㈭、（女子）9月28日㈮／釧路駐屯地
●一般曹候補生（陸海空自衛官）・9月21日㈮／根室分屯基地
●航空学生（海空パイロット養成）・9月17日㈪／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20日㈯／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
☎（24）3651番

平成31年度入校前適性相談を実施

国立北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者（応募希望者）の方を対象に、入校前適性相談を実施しています。

期間 平成31年3月8日㈮まで
詳しくは、お問い合わせください。
問 国立北海道障害者職業能力開発校 ☎0125（52）2774番／ハローワーク根室公共職業安定所 ☎（23）2161番

生活ガイド 衛生編

問 市市民環境課環境衛生担当
☎（23）6111番（内線2127～2130）

猫との付き合い方

猫は完全室内飼いができるといわれています。現在猫を飼っている方、これから猫を飼おうと考えている方は、猫を放し飼いにする際のリスクをしっかりと認識しましょう。

野良猫にエサを与えると…

猫はエサのある場所に集まります。野良猫にエサを与え続けると、その周辺で生活し繁殖、人間に慣れてくると近隣の畑やゴミをあさり、糞尿をしたりします。悪臭が漂い、ご近所トラブルが発生することもあります。野良猫にエサは絶対に与えないでください。

飼い猫の放し飼いも…

飼い猫の放し飼いは、病気やケガ、野良猫との繁殖行為や、交通事故を誘発したり、近所の家に上がり込み室内を荒らすなどの様々なトラブルを引き起こします。短い時間だからといって外に放すことはやめましょう。エサも必ず家の中であげましょう。

猫と付き合っていくには責任が伴います

野良猫にエサを与え続けるなら、責任をもって飼いましょう。放し飼いしている方は、自分の猫がご近所に迷惑をかけていないか気にかけ、今一度、室内飼いに移行できないかご検討ください。

今月の記事
レンジャー　古南幸弘［(公財) 日本野鳥の会所属］

旅人たちの休息（トウネン）

8月は、風蓮湖に北方から渡り鳥が到着し始める季節です。渡り鳥というとオオハクチョウやオオワシが頭に浮かぶと思いますが、この時期に多数渡って来るのは、シギやチドリの仲間。水辺の鳥で足やくちばしがすらっとしているところがタンチョウに少し似ていますが、タンチョウよりもずっと小さく、最大でもカラス位、最小はスズメくらいしかありません。風蓮湖は全国有数のシギ・チドリ類の渡来地で、40種類近くが記録されており、その総数は最大時で2千羽をこえます。

8～9月の干潮時、春国岱の砂浜を歩くと、最小種のシギであるトウネンが群になって食べ物をついばむ姿が見られます。トウネンとは、「その年生まれの体の小さい子」という意味の江戸時代の呼び名「当年子（とうねんご）」から来ています。昨年、春国岱だけで最大時207羽ものトウネンが見られ、風蓮湖全体では900羽以上を記録しました。

シギ・チドリ類の多くは長距離の渡りをします。トウネンが夏、子育てをするのはロシア北部の北極圏。そして冬は東南アジア、ニューギニア、オーストラリアまで1万km以上を渡ります。小さな体で飛び続ける体力の源は、湖岸や海岸に生息する小さな虫、ゴカイやカニなどの小動物、そして水辺の泥の表面にいる微生物など。これらを大量に食べ、体脂肪として蓄え、体重を2倍にも増やし、旅を続けます。

風蓮湖・春国岱の自然はこうした小さな生きもの達を無数に育み、これらを目当てにトウネンは毎年、秋と春に立ち寄ってゆきます。全国でのシギ・チドリ類の数は年々減少しているのですが、ここは彼らにとってかけがえのない休息地となっているのです。

干潮時、砂浜の波打ちぎわで食べものを探すトウネン

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

根室こぼれ話

「根室産業広告」

最近、図書館の書棚から面白い本を見つけた。明治四十四年発行の「根室産業広告」という本である。町内の商店の広告に混じって、根室の歴史、風土、産業実態などが書かれた、いま風に言えばフリーペーパーである。

巻末には、根室の商店の草分けである「白木屋」の経営者諏訪庄兵衛（すわしょうへい）さんのインタビュー記事が載っている。

「仕入れ先は主に東京や京都です。根室は遠隔な土地ながら、(※1)存外閑雅であり、総じて斬新奇抜な柄合でないと満足いただけません。いわば欧州におけるローマのような土地であります。」

さらに、「根室七不思議」というコラムが楽しい。以下、その見出しだけを記す。

一、冬期間寝食いする　二、コマイが獲れる　三、根室に来た人は皆落ち着くという　四、(※2)無尽が多い　五、道具屋が多い　六、帳面で物が買える　七、芸者はいるが芸者屋がない

根室市史編さん員　小坂井（こさかい）歓厚（かんこう）
問 市図書館（二三）五九七四番

※1　存外閑雅…思いのほか上品
※2　無尽……仲間うちでお金を積み立て、希望する仲間に低利で融通しあう仕組み

子育て支援

市役所の健診・健康相談・離乳食教室は、
ねむろポイントカード行政ポイント付与対象事業です！

市役所の健診・健康相談　問 市保健課健康推進担当　☎（23）6111 番（内線 2118・2131）

	事業名	日時	場所
健診	4 カ月児健診	8 月 1 日㈬、9 月 5 日㈬ 13 時 30 分～ 14 時 30 分	児童デイサービスセンター
健診	1 歳 6 カ月児健診	8 月 16 日㈭、9 月 13 日㈭ 12 時～ 12 時 30 分	
健診	3 歳児健診	8 月 2 日㈭、9 月 6 日㈭ 12 時～ 12 時 30 分	
健康相談	7 カ月児健康相談	8 月 14 日㈫、9 月 4 日㈫ 13 時 30 分～ 14 時 30 分	図書館 2 階 集会室
健康相談	ファーストバースデイ すくすく健康相談	8 月 15 日㈬、9 月 12 日㈬ 13 時 15 分～ 13 時 30 分	児童デイサービスセンター

離乳食教室
8 月 7 日㈫
13 時 30 分～
（30 分程度）
総合文化会館 実習室
来月は 9 月 7 日㈮です

子育て相談所「ぶらんこ」

問 まつもと保育所 2 階　☎（24）3482 番

親子が遊びを通して交流を深め、子育てについて学びあえる「ピヨピヨルーム」「ふれあいルーム」の参加者を随時募集しています。

育児相談	月～金 9 時～ 17 時 土　9 時～ 11 時 30 分
一時保育 ※要予約 （平成 30 年 4 月 1 日現在、満 1 歳以上）	月～金 8 時 30 分～ 17 時
	一時的に保育が困難となるお子様をまつもと保育所で預かります。
ピヨピヨルーム ※要予約 （5 カ月～ 1 歳 5 カ月までの親子）	火 9 時 40 分～ 11 時 30 分
ふれあいルーム ※要予約 （1 歳 6 カ月～就学前の親子）	木 9 時 40 分～ 11 時 30 分
	8 月 23 日㈭ 10 時 50 分から 保健師によるミニ講座 「食中毒について」
移動ふれあいルーム （1 歳 6 カ月～就学前の親子）	8 月 15 日㈬ 10 時～ 11 時 30 分
	青少年センターで遊びます。 親子共上靴を持参ください。

つどいの広場「クルクル」

問 明治交番横 道営住宅 1 階　☎（24）9696 番

0 ～ 3 歳までの親子が自由に遊び、交流を深める場です。また、子育ての不安や悩みなどの相談を受け付けています。※初めて利用される方は登録が必要です。

開設日時	月～金 10 時～ 15 時 ※ 12 時～ 13 時は閉館

保育所開放

0 ～ 5 歳までの親子を対象に、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。

開設日時	8 月 8 日㈬、9 月 12 日㈬ 10 時～ 11 時
会場・問合先	まつもと保育所…☎ (23)5821 番 こまば保育所…☎ (24)3693 番 ほうりん保育所…☎ (24)5372 番

各種相談

会：会場　問：問合先

■市民相談
会・問　市市民相談室
☎（23）6111 番（内線 2441）

■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
8 月 24 日㈮ 10 時～ 16 時
会　市役所地下和室
問　市市民相談室
☎（23）6111 番（内線 2441）

・釧路弁護士会法律相談
8 月 2 日㈭、9 月 6 日㈭
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
※有料（一人 30 分以内・5000 円）

■行政相談　※要予約
8 月 1 日㈬・15 日㈬ 13 時～ 15 時 30 分
会　市役所地下和室
問　総務省行政相談委員
☎ 伊藤 (24)5656 番 ☎ 伊澤 (27)2288 番

■釧路年金事務所相談　※要予約
8 月 21 日㈫ 13 時～ 17 時
8 月 22 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(61)6000 番

■お酒でお悩みの方相談
8 月 17 日㈮ 13 時 30 分～ 15 時 30 分
会　市役所地下和室
問　市保健課健康推進担当
☎（23）6111 番（内線 2118・2131）

■健康・栄養・禁煙相談

■不妊・不育・妊娠・出産相談
会・問　市保健課健康推進担当
☎（23）6111 番（内線 2118・2131）

■教育相談
・子ども教育相談　10 時～ 16 時
問　市教委青少年相談室
☎（23）5161 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 2416）

■障がい者就業相談　※要予約
8 月 16 日㈭・31 日㈮
11 時～ 14 時 30 分
会　総合文化会館第三講座室
問　市社会福祉課福祉担当
☎（23）6111 番（内線 2165・2172）

■女性の健康相談
8 月 1 日㈬、9 月 5 日㈬ 9 時～ 16 時
問　根室保健所　☎（23）5161 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

病院ガイド

7月より、整形外科外来の受付時間が変わりました。
【受付時間】午前8時30分～10時まで（午後休診）
※毎週木曜日は専門外来診療のため、一般外来休診
当面の間、出張応援医師1名体制による外来診療のため、状況に応じて受付制限や、新患対応をお断りする場合もありますので、ご理解とご協力をお願いします。

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）※午後休診					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
小児科					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
13:30～15:00	○				○
外科					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
心臓血管外来　8月21日㈫					
整形外科 ★リハビリは8時30分～15時までの受付です。					
8:30～10:00	○	○	○	専門外来	○
8月30日㈭は一般外来を開設します					
膝・リウマチ外来　8月2日㈭・16日㈭					
肩関節外来　8月9日㈭・23日㈭					
産婦人科					
8:30～11:00	○	○	○	○	○
13:30～15:00	○		○		○
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	○	○	○		
8月16日㈭休診					
※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 受付時間 8:30～11:00 13:30～15:00	消化器内科	○（午後のみ）		○（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			○（偶数週のみ）	○（偶数週のみ）	○
	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）		
	不整脈外来					○（毎月第1週）
小児科予防接種等	7歳未満		○（13:30～14:00）		○（13:30～14:00）	
	7歳以上		○（15:00～16:00）		○（15:00～16:00）	
	乳児検診		○（13:30～14:00）			
	慢性疾患		○（14:00～15:30）		○（14:00～15:30）	
★7歳未満のＢＣＧ、ロタワクチン、二種混合ワクチン、Ｂ型肝炎は要予約で、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14日㈫・24日㈮ ※要予約
※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、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。

8月5日	トキワ医院 ☎（24）3221番	8月19日	江村精神科内科病院 ☎（22）2811番
9月9日	根室共立病院 ☎（24）4736番	※8月12日・26日・9月2日の日曜当番はお休みです。	

保健だより

保健師 安代 沙織

がん予防は日々の生活習慣から

日頃の生活習慣が、がんになる要因に大きく関わっているのはご存じですか？

今回紹介する5つの健康習慣を実践すると、0～1つのみ実践する人と比べて、男性は43％、女性は37％もがんになる確率を減らすことが可能です！（国立がん研究センターの研究より）

【①禁煙】
たばこは肺がんをはじめ多くのがんに関連しています。受動喫煙でもがんのリスクは高まります。吸っている人は禁煙し、吸わない人はなるべくたばこの煙を避けて生活しましょう。

【②節酒】
多量飲酒は食道がんや大腸がんのリスクが高くなります。飲む場合はビールなら中瓶1本、日本酒なら1合までとし、週2日は休肝日を設けましょう。

【③食生活の見直し】
塩分の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足、熱すぎる飲食物の摂取もがんの原因です。一日の塩分摂取量は男性8.0ｇ未満、女性7.0ｇ未満、野菜は男女ともに一日350ｇ以上の摂取を目標としましょう。

【④身体を動かす】
仕事や運動で身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなります。今より10分動く時間を増やしてみましょう。

【⑤適正体重の維持】
肥満度の指標ＢＭＩ値（※）が、男性は21.0～26.9、女性は21.0～24.9だと死亡のリスクが低くなります。太りすぎだけでなく痩せすぎにも注意しましょう。

※ BMI値＝［（体重kg）÷（身長m）^{2}］

広報ねむろ8月号
2018年8月1日発行
第940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 2213）FAX 0153-24-8692

がんばる人みっけ!!

知ってほしいバレエの魅力

バレエ指導者 逢坂（おおさか） 早苗（さなえ） さん

少しでも多くの人にバレエの魅力を知ってほしいと、逢坂早苗さんは、20年前から、市内でバレエの指導をしています。

逢坂さんが、バレエに出会ったのは7歳のとき。友達に誘われてバレエを習いはじめたのがきっかけでした。その友達はすぐにやめてしまったのですが、逢坂さんはその後、本格的にバレエに取り組むようになり、20代の頃は、バレエ団に所属し、実際にバレエダンサーとして活躍していたそうです。

現在は、バレエだけではなく、ヨガインストラクターなどの資格をとり、エアリアル（空中）ヨガをはじめトランポリンを使ったエクササイズなども行っています。健康や美容のためには、定期的に汗をかくことが大切だといい、レッスンルームには4台の加湿器が置かれ、室温も高めに設定されています。ただ立っているだけでも、汗がにじんでくるような環境で行うトレーニングは、とても効果的だといいます。

逢坂さんは、誰でも気軽にはじめられるこうしたエクササイズをきっかけに、バレエのことも知ってほしいと考えています。「根室のバレエ文化を無くしたくないんです。まずは多くの人にバレエのことを少しでも知ってもらえれば。」と語る逢坂さんにバレエに対する愛情と情熱を感じました。

「金刀比羅神社例大祭」の開催に伴い、10日㈮と11日㈯のごみ収集が運休となりますのでご協力をお願いします。

【資源ごみ】　10日㈮収集分→17日㈮に収集
　　11日㈯収集分→18日㈯に収集

【粗大ごみ】　13日㈪に収集 ※9日㈭正午までに申込

問合先 市市民環境課環境衛生担当
☎（23）6111番　（内線2127～2130）

編集後記

7月は豪雨や猛暑など、自然災害のニュースを多く目にしました。自然災害は、地球で生きている私たちにとって、避けては通れません。今回の特集が、来たる時の「備え」につながることを願います。（Z）

根室市の人口

平成30年7月1日現在 （）前月比

人口	26,098人	（−38）
男	12,501人	（− 6）
女	13,597人	（+32）
世帯数	12,692世帯	（+31）

※外国人を含む

出生	12人	死亡	23人
転入	63人	転出	88人
その他の増減			2人

平成31年度

第Ⅱ期 根室市職員採用試験のお知らせ

根室市では、平成31年度第Ⅱ期根室市職員採用試験（学歴区分：高卒以上）を根室会場と札幌会場において9月中旬頃に予定しています。

詳しい試験日程、募集職種、募集人数、資格要件及び募集期間などは8月上旬頃にお知らせしますので、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。

問合先　市総務課職員担当
☎（23）6111番（内線2225・2226）

▲根室市公式ホームページはこちらから
http://www.city.nemuro.hokkaido.jp

間伐で未来につなぐ北の森　道産 間伐材使用　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