



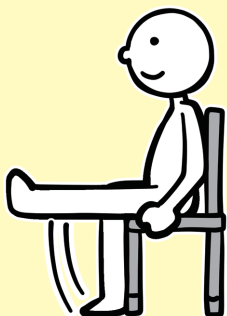
豆情報

外での活動ができない時期でも、自宅でできる運動をするよう心がけましょう！

ひざの伸展

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばし、3秒ほど保持する。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざを伸ばしたら、つま先を上にあげる。



つま先立ち

- ①いすやテーブルに手を添え、ゆっくりと両脚のかかとを上げてつま先で3秒ほど立つ。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。

まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。



脚の横上げ

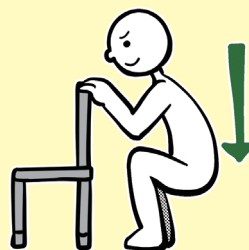
ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。



- ①両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- ②ゆっくりと脚を横に15~30cmほど上げ、3秒ほどその姿勢を保つ。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。

スクワット

膝を曲げる角度は45~90度。背中丸まらないようにする。

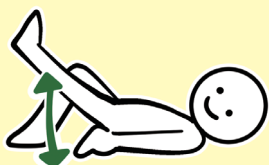


- ①いすやテーブルに手を添え、お尻を後ろに突き出しながら、ゆっくり膝を曲げる。
- ②もとの位置までゆっくりと立ち上がる。

お尻上げ

- ①床に寝て、つま先を上にして片脚を伸ばす。
- ②床から10cmくらい脚が上がるように、腰を浮かし、3秒ほど保持したあとゆっくり戻す。

脚だけでなく、腰全体をいっしょに上げるように。



おへそのぞき

- ①床に寝て膝を立て、手を膝にスライドさせながら、頭と上体を持ち上げていく。
- ②3秒ほど保持したあとゆっくり戻し、頭を床に着ける。

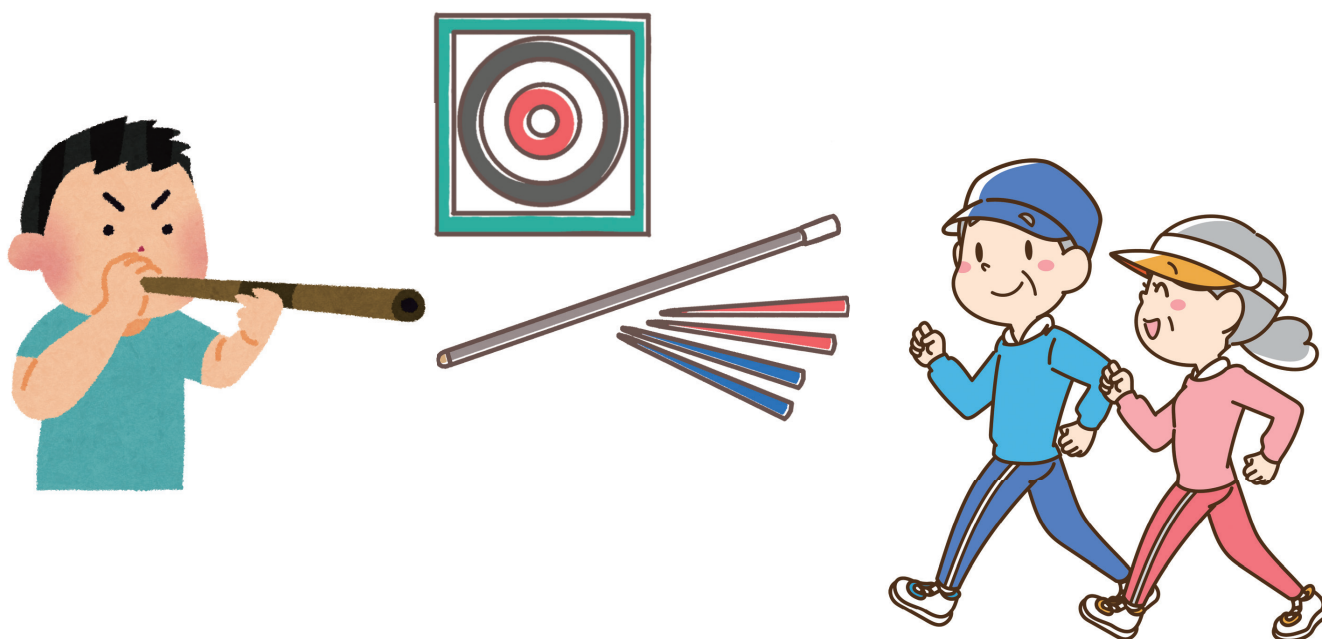
頭だけでなく、上体をいっしょに上げるように。



★市民活動団体（スポーツサークル）



団体名／活動場所	内容・お問合せ先
一般社団法人 日本スポーツウェルネス 吹矢協会根室イーグル支部 （根室市青少年センター） 「スポーツ吹矢」を楽しみませんか？	毎週木曜日 17：00～19：00 年会費 2,000円 問合せ先：後藤 ☎090-6995-4354
健康ダンス同好会 （根室市第二老人福祉センター） 軽快な曲でダンス、ティータイムも楽しめます	毎週水曜日 10：00～11：30 年会費 6,000円 問合せ先：成田 ☎24-6854
根室ノルディックウォーキング愛好会 （根室総合運動公園他郊外） 自然の中でウォーキングをしてみませんか？	5～10月毎週土曜日 9：30～10：30 会費 無料 問合せ先：水島 ☎080-1978-2211
根室ミニテニス協会 （根室市青少年センター） 初心者対象の教室も開催していますので、 お問い合わせください	毎週木曜日 9：00～21：00 （午前・午後・夜間で区切り活動） 年会費 2,000円（ボール代別途） 問合せ先：中森 ☎24-1986
根室ラージボールクラブ （根室市第二老人福祉センター） 通常より少し大きいボールを使う卓球です	毎週火・木曜日 9：00～11：00 年会費 1,800円 問合せ先：船山 ☎24-5870



★その他の市民活動団体（ふまねっと）

約50cm四方のマス目でできた大きな「あみ」を床に敷き、その「あみ」を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。歩行機能の改善や、注意力・記憶力・集中力の向上が期待できると言われています。



団体名／活動場所	内容・お問合せ先
健康づくりサークル エトピリカ落石 (根室市落石ふるさと館)	毎月1回（木曜日） 13：30～15：00 参加無料 落石地区の方ならどなたでも 問合せ先：宝田 ☎27-2344
ふまねっとあけぼの (あけぼの会館)	毎月第2・4火曜日 13：30～15：00 参加料 お茶代として100円ほど 問合せ先：橘内 ☎24-2884
ふまねっと運動教室 (高齢者サロン)	毎月第3木曜日 13：00～14：00 参加無料 市内の65歳以上の方 問合せ先：高齢者サロン事務局 ☎24-1572
松本町会ふまねっとクラブ (松本町会館)	毎月第1・3金曜日 13：00～ 年会費 1,000円 町会以外の人也可 ※ティータイムもあります 問合せ先：小沼 ☎090-2055-3046
マーブルネット (根室市第二老人福祉センター集会室)	毎月第2・4金曜日 13：00～15：00 市内の60歳以上の方なら誰でも参加可 問合せ先：経塚 ☎090-9086-4390
ミンナノふまねっと (根室市福祉会館)	毎月第2・4月曜日 13：30～15：00 参加無料 年齢を問わず誰でも参加可 問合せ先：根室市社協 佐藤 ☎24-0381
ワンツーフまねっと (根室市老人福祉センター)	毎月第4火曜日 10：30～12：00 参加無料 第一光洋町会シルバークラブ会員の方 問合せ先：宮谷内 ☎24-3789

※新規の参加受付を停止しているため、掲載していないサークルもあります。



豆情報

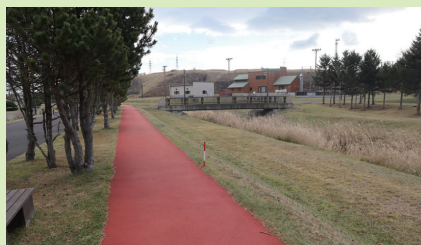
散歩コースを歩いて「こころ」と「からだ」を健康に！

歩くことは糖質や脂肪を燃やし、心肺機能が強化され、スタミナをつけることもできる健康効果バツグンの運動です。根室の公園内に整備された散策路を歩いて健康になりましょう！

根室総合運動公園すこやかロード

公園内のコースのため老若男女が安心して歩けるコースです。全体的に起伏が緩く、小鳥の声を聞きながら快適にウォーキングが楽しめるコースです。犬の散歩も可能。

- 〔入口〕①市街から国道44号線を通り、運動公園入口で左折
②市街から道道142号線（落石方面）を通り、運動公園入口で右折



明治公園

明治8年に国立の「開拓使根室牧畜場」として創設され、北海道では2番目の歴史を誇る牧場の跡地を利用した公園です。

シンボルとなっているサイロを眺めながら歩ける園路と、野鳥観察舎（ハイド）や、ひょうたん池を通り一周できる園路があります。

- 〔入口〕①第1駐車場側（バーベキュー・噴水広場側）
②第2駐車場側（サイロ側）



※ヒグマの活動が活発になる時期は、根室市の「ヒグマ目撃情報」を確認する等して、散歩をお楽しみください。



【はじめに】

地震や津波、風水害といった自然災害の発生を完全に防ぐことはできませんが、日頃から防災意識を高め、事前に備えることで被害を減らす（減災）ことができます。

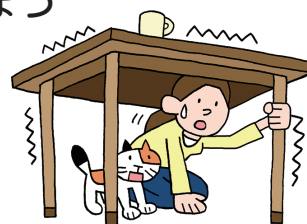
災害に立ち向かうためには、ご家庭や地域で「防災用品などを備える」、「家の安全対策をしておく」、「地域の危険箇所を知る」、「災害時の連絡や避難について話し合う」など、日頃からの「備え」と「心構え」が必要です。

被害をできるだけ少なくするために、ご家庭や地域などの身のまわりでどのような災害の危険が及ぶのかを考え、身近な防災対策などできることから取り組み、いざという時に備えましょう。

【地震発生時の行動】

！地震だ！まず身の安全 とにかく自分の身を守りましょう

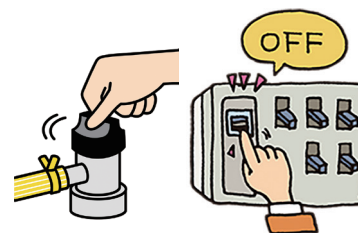
大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたら、姿勢を低くし、頭を守り、揺れがおさまるまで待ちましょう。家の中で揺れを感じたら、頭を保護しながら大きな家具から離れ、大きな机の下などに隠れる。あわてて外に飛び出さない。



！大揺れがおさまった わが家の安全確認、確保！

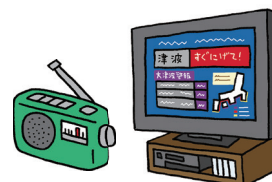
台所やストーブなど火の始末をしましょう。避難する時は、電気のブレーカーを下ろし、ガスの元栓を閉めましょう。家族の身の安全と、避難可能な出口を確保しましょう。

※津波が想定されている地域では、すぐに高台などへ避難！



！正しい情報を集める ラジオ等で正しい情報収集を！

ラジオやテレビなどから災害や避難に関する正しい情報を集める。災害時に増えるデマや流言飛語に惑わされないようにする。



！困ったことがあったら 隣近所の安否確認、助け合い！

困ったことがあったら、隣近所や町内会（自主防災組織）に助けを求めましょう。

！地震発生後の数日間 2、3日は自力でしのげるように準備しましょう

地震発生後の数日間は、水や食料、電気などのライフラインが途絶える場合があります。いざという時に困らないよう、日頃から食料や生活必需品などの備蓄を行い、できる限り自分で生活できるように準備しておきましょう。

【災害に備えよう】

1 家族で防災について話し合いましょう



※家屋の危険箇所を知る

※災害時の連絡方法や避難場所を確認する

2 非常持出品・備蓄品を準備しましょう



※非常持出品は必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せる場所に保管、3日分以上の食料の備蓄を心がけましょう

3 住宅内の安全対策をおこないましょう



※家具を安全に配置する

※転倒防止対策をする

※窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る

4 避難場所や避難経路を確認しておきましょう



※避難経路の安全性も確認しておきましょう

※地域で実施する防災イベントや訓練に参加しましょう

【指定避難所】

花咲小学校、総合文化会館、成央小学校、根室高等学校、光洋中学校、北斗小学校、柏陵中学校、花咲港小学校、花咲港会館、海星学校、別当賀夢原館、厚床小中学校、旧昆布盛小学校、落石会館、おちいし義務教育学校

-  地震が発生しても自宅が無事で自力で過ごすことができる場合は、自宅で過ごしましょう。(在宅避難)
-  自宅が危険な場合は、親戚・知人宅や指定避難所などに避難しましょう。



【災害用伝言サービス「171」】 ※自分の安否情報などを家族や知人に知らせる方法
大規模な災害が発生し、安否確認等の電話によって電話回線が混雑し、電話が繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内外の家族や親戚・知人等との連絡を可能にする「声の伝言板」です。いざという時に備え、使い方を覚えておきましょう。

毎月1日・15日や、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～21日）などに体験利用（練習）ができます。

 詳しくは、「**根室市防災ハザードマップ**」をご覧ください。
ハザードマップは、市役所や図書館、総合文化会館の防災パンフレットコーナーに設置しています。

免許を返納した後は

オンデマンドバス（予約型乗合バス）

公共交通不便地域の新たな移動の足としてオンデマンドバスの実証運行を実施中です。医療機関や商業施設、公共施設など多くの乗降ポイントを設定していますので、ぜひご利用ください。

運行期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日

運行時間 8：00～18：00

（8：00～9：00の利用予約は専用アプリのみ）

利用運賃 大人300円／1回、子ども150円／1回

（6回券1,500円、30日乗り放題5,000円）

運行区域 JR根室駅の半径2.0km圏内に248ヶ所の乗降ポイントを設置

使用車両 ワゴン車（定員9名）

予約方法 電話もしくは専用アプリ

【電話での予約手順】

☎ 050-2018-0107（受付時間9：00～18：00）

①上記電話番号に電話をかける

（固定電話・携帯電話・公衆電話から電話が可能）

②自動音声の案内に従い、電話のボタンを押す

（① モビの手配をご希望の方 を押す）

③オペレーターと話す（ここから予約手続きです）

（1）運行エリアの選択（根室市）

（2）予約する方のお名前・電話番号・利用人数を伝える

（3）乗車・降車する場所を伝える

（4）オペレーターが乗車予定時刻をお伝えしますので、乗車時刻までに時間に余裕をもって乗車場所までお越しください。

事前予約不要！
「行きたい」と思ったときに
呼べば来る

スマホ
アプリで



電話で

指定した場所にお迎え！
行きたい場所へ



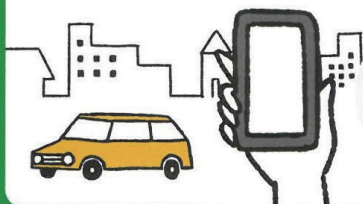
ここから乗る

ここへ行く

乗降ポイントは
徒歩約200m毎に
数百か所！

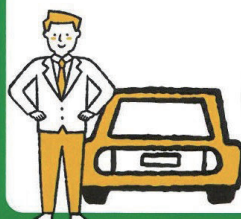


専用アプリからのご予約だと
お迎えや到着予想時間
車両位置がわかる



ドライバー
とも連絡が
とれる

プロのドライバーが
運転で安心



乗車時は
名前を伝え
ればOK



相乗りと最適ルートで
効率よく目的地へ

システムが
最適ルート
自動生成



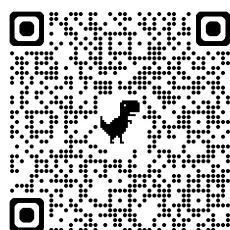
詳しくは

モビ

検索



乗降ポイント、利用方法等の詳細については、根室市役所や公共施設、商業施設等に配架しているガイドブックをご覧ください。
根室市ホームページでもガイドブックが閲覧できます。



(根室市 HP)



(アプリダウンロード)

実証運行に関するお問い合わせは
根室市地域公共交通確保対策協議会まで

事務局：根室市総合政策室 ☎0153-23-6111 (内線3382、3383)

免許を返納した後は

皆さんのお力をお貸してください

ひとり暮らし高齢者を見守る ～見守りボランティアを募集しています!～

市では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、見守る人と見守られる人を特定せずに、日常生活の中でさりげなくゆるやかに見守るボランティアを募集しています。

普段のご近所づきあいの中で「いつもと違う」「何かおかしい」といった小さな異変に気づいた時に、市の地域包括支援センターにご連絡いただき、支援が必要な高齢者と同センターを早めにつなぐことが、ボランティアの主な活動です。市民皆様のご理解とご協力をお願いします。

募集内容

①個人ボランティア → 随時募集

個人としてボランティア登録をします。

登録していただいた方は、市でボランティア活動保険に加入します。



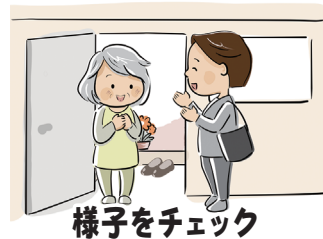
②団体ボランティア → 毎年募集

町会やサークルなど、団体として見守り活動を行っていただきます。

【見守りボランティア活動例】

個人ボランティア

近隣に住む見守りの必要な一人暮らしの高齢者に対し、定期的に声かけや安否確認を行う



団体ボランティア

地域において見守りが必要な高齢者へ、訪問や電話による安否確認など、組織的な見守り活動を行う



元気な高齢者こそ積極的な取り組みを！

地域づくりをこれからの生きがいにしてみませんか？

地域デビューしましょう

普段の生活の中に地域とのつながりがありますか？
「そう言われると無いかも…」

と思った人は、ぜひ地域デビューを。
地域活動への参加は見守りや支え合いの
信頼関係づくりに役立ち、
自分自身の健康・生きがいづくりにも効果的です。

地域デビューの例

- 地域清掃・環境美化活動への参加
- 交通安全・防犯・防災などの活動
- 教育・文化に関する活動
- 地域行事への参加
- スポーツ団体への参加
- 高齢者福祉事業団への加入

「見守りボランティア」の登録をお待ちしています！

《お申込み・お問い合わせ》

根室市地域包括支援センター

電話 0153-23-6111（内線2161）

〒087-8711 根室市常盤町2丁目27番地 市役所窓口5番

一緒に築く、安心で快適な町内の暮らし ～町会に加入しよう!～

根室市と根室市町会連合会は、町会への加入を推進しています。

町会は、高齢者や子どもの見守り、防災・防犯活動、環境美化活動などの自主活動を通じて、市民誰もが安全・安心で快適に暮らせる地域社会の構築に大きく寄与しています。

“安全で住みよいまち”をともに築いていくためにも、皆さまの入会を心よりお待ちしております。

【町会活動の内容】

①親睦・交流



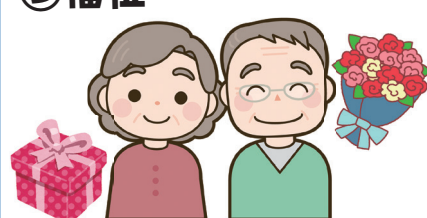
レクリエーションや盆踊り等を通じ、会員同士の交流を深めているほか、文化・伝統の継承に取り組んでいます。

②環境美化



廃品回収や市の一斉清掃、資源回収袋の配布等を通じ、市が推進する廃棄物の循環型社会の構築に寄与しています。

③福祉



高齢者に対する長寿のお祝いや、新入学児童へのお祝い等を行っています。

④交通安全



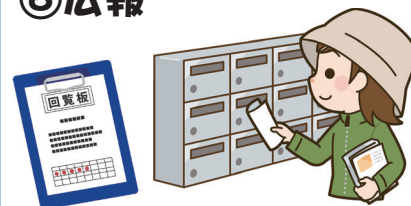
交通安全旗の設置や、市民交通傷害共済加入を取りまとめる等、交通安全啓発に取り組んでいます。

⑤防災・防犯



自主防災組織の設置による防災・減災対策や、住民同士の「声かけ」等を通じ、安全・安心な生活環境を構築しています。

⑥広報



市や町会の広報誌を配布する等、暮らしに必要な情報伝達の役割を果たしています。

皆さまの入会をお待ちしています！

《ご相談やお問い合せ》

根室市市民生活部生活環境課交通市民生活担当

電話 0153-23-6111 (内線3152・3153)

根室市町会連合会事務局 (根室市役所内)

電話 0153-24-9066

仲間と一緒に楽しく「クラブ活動」！ ～老人クラブに加入しよう！～

老人クラブは、高齢者の知識や経験を活かし、生きがいと健康づくりのために自主的に運営している団体です。老人クラブへの加入は概ね60歳以上の方が対象で、根室市内には35の老人クラブがあり（令和8年4月現在）、高齢者がお互い協力し合い、親睦を深め、健康の増進、地域貢献活動、レクリエーション活動を行っています。また、個々のクラブ活動に加え、根室市全体をまとめる「一般社団法人根室市老人クラブ連合会」があり、各老人クラブの指導や連絡調整、健康と生きがいづくり事業の開催等を行っています。老人クラブの魅力は「仲間がいる、仲間が見つかる」こと。声をかけてくれる、情報を届けてくれる、外に出る機会が少なくなる高齢期にこのような仲間がいることは大きな安心です。

また、高齢者自身による企画・運営なので無理せず、お互いを助け合って楽しみながら活動をすることができます。

あなたも老人クラブに加入して、一緒に「クラブ活動」を楽しみませんか？

文化・教養・ 趣味の活動



（民謡・書道・大正琴・舞踊・カラオケなど）

ボランティア 活動



（環境美化・世代間交流活動・その他社会奉仕活動など）

スポーツ 健康増進活動



（運動会・ウォーキングなど）

皆さまの会員加入をお待ちしています！

《ご相談やお問い合わせ》

一般社団法人 根室市老人クラブ連合会事務局

電話 0153-24-4094

〒087-0004 根室市光洋町1丁目65番地5 根室市老人福祉センター内

長年の知識や経験、技術を活かそう ～高齢者福祉事業団に加入しよう!～

高齢者福祉事業団は、「高齢者の知識、経験、技能等を活かし、生きがいを見つけ、地域参加が図られる身近な仕事を行う団体」です。「仕事」は臨時的で短期の軽作業（草刈り・草取り・庭木の手入れ・雪かき・公共施設の管理業務など）が中心で、内容は多岐にわたりますが、会員の都合に合わせて、できる限り希望に添う仕事を紹介するように配慮しています。

おおむね60歳以上の方で、働く意欲のある健康な方であれば誰でも会員になることができます。

詳しい内容をお聴きになりたい方はお気軽にご連絡ください。

働く意欲のある方の入会をお待ちしています。



【高齢者福祉事業団の活動の様子を一部ご紹介します】



草刈り作業



お墓の清掃作業



この他に、畑仕事、畑耕し（無理のかからない程度の種まき、収穫等）、剪定、伐採、軽微な営繕、除雪なども行っています。

皆さまの会員加入をお待ちしています！

《ご相談やお問い合わせ》

根室市高齢者福祉事業団事務局

電話 0153-24-0205

〒087-0004 根室市光洋町1丁目65番地5 根室市老人福祉センター内

地域の中でお互いに！助け合い(互助)の取り組み！ ～生活支援ボランティア 「ささえあい隊」を募集しています！～

地域にはさまざまな方が生活されており、困りごとが多様化しています。わたしたちが安心して住み慣れた地域で生活をするためには、福祉の専門的な支援だけではなく、地域の人が少しずつ支え合うことが大切です。根室市社協のささえあいネットでは、高齢や障がい、子育て中の親子などの垣根なくサポートができるボランティアを募集し、困りごとの解決に取り組む活動を試行中です。誰もが住み慣れた地域で生活をするために、「ちょっと助けてほしいな」の声に力を貸していただけませんか？



募集

住民の困りごとの対応にご協力いただける方
* 活動は基本的にお住いの近隣（町内会区域）です。
* 短時間でも構いません。まずはお電話ください。

申込

お名前、連絡先、ご協力いただけることを教えてください。（例 ゴミ出しができる、掃除ができる など）



「ささえあい隊」の登録をお待ちしています！

《お申込み・お問い合わせ》

社会福祉法人 根室市社会福祉協議会 ささえあいネット

電話 080-9325-4977（直通）

〒087-0008 根室市有磯町2丁目6番地 根室市福祉会館内

生活支援コーディネーターが 支え合いの地域づくりをお手伝いします！

根室市社協の生活支援体制整備事業（愛称：ささえあいネット）は、根室市から委託を受け生活支援コーディネーターが中心となって活動しています。



生活支援コーディネーターってなに？

別名「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく元気に暮らしていけるよう、介護予防や社会参加・生きがいづくり、住民主体の身近なサービスづくりなどのお手伝いをするのが仕事です。

**生活支援コーディネーターには
こんな役割があります。**



地域の資源や
課題、ニーズを



+ 見つける

地域のみなさんとの
関係を



はぐくむ

地域に足りない
居場所や支えあいを
地域のみなさんと



つくる

地域のみなさんや
関係団体との関係を



つなぐ

まずは、お気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ先】

社会福祉法人 根室市社会福祉協議会 ささえあいネット

電話 080-9325-4977（直通）



根室市福社会館の会議室をご利用ください

根室市福社会館は、社会福祉を目的として活動を行う団体及び個人を対象に、福社会館の各室を貸し出しております。会議や研修など幅広い福祉活動の場としてご利用ください。



◆ 利用対象

社会福祉活動やボランティア活動を行う団体・町会・個人を対象に無料で利用できます。

◆ 開館日・利用時間

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)の
9:00～21:00

◆ 申込方法

1階事務局または根室市社協ホームページから取得できる「福社会館使用申込書」を、利用日の概ね2週間前までに事務局へ提出をお願いいたします。

《お問い合わせ・申し込み先》

社会福祉法人 根室市社会福祉協議会

〒087-0008

根室市有磯町2丁目6番地(根室市福社会館内) 電話 (0153) 24-0381

◎メールアドレス nemu-vc@yacht.ocn.ne.jp

◎ホームページ <http://nemuroshakyo.or.jp>

民間の便利なサービスを掲載した 「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報 令和7年版」 もあわせてご利用ください

平成30年から毎年更新(発行)している「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報」ですが、令和8年は本冊子を発行したため更新はいたしません。次の更新(発行)は令和9年を予定しておりますので、令和7年版(右の表紙のもの)を引き続きご利用ください。

本冊子と「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報」に関するお問い合わせは、根室市社会福祉協議会ささえあいネット(直通電話 080-9325-4977)まで。

