

も く じ

はじめに	2
------------	---

社会参加・集いの場

根室市老人福祉センター	3~4
根室市第二老人福祉センター	5~6
高齢者サロン	7~8
根室市図書館	9~10
市民活動団体（文化系サークル）	11~13
市民活動団体（ボランティア・その他のサークル）	14

運動・健康づくり

根室市パークゴルフ場	15
根室市厚床パークゴルフ場	15
根室総合運動公園パークゴルフ場	15
根室市歯舞パークゴルフ場	16
始めよう！フレイル対策	17~18
市民活動団体（スポーツサークル）	20
その他の市民活動団体（ふまねっと）	21

いざという時に

地震編	23~24
-----------	-------

免許を返納した後は

オンデマンドバス（mob i）の使い方	25~26
---------------------------	-------

皆さんのお力をお貸してください

見守りボランティア	27~28
町会活動	29
老人クラブ	30
根室市高齢者福祉事業団	31
ささえあい隊	32

はじめに

この度は、「ねむろ お出かけガイド ～毎日の暮らしに楽しみを～」をお手に取っていただき、ありがとうございます。

豊かな経験を重ねてこられた皆さまにとって、これからの時間は「自分らしく、心豊かに過ごす」大切なひとときです。

近年、心身の健康を保つ秘訣として、趣味やボランティア、地域活動を通じた「社会とのつながり」が改めて注目されています。誰かと笑い合い、何かに夢中になる時間は、暮らしに新しい彩りを与えてくれるものです。

本誌では、市内のさまざまな社会参加の場をまとめました。これまで培われた知識や経験を活かせる場もあれば、新しい自分に出会える場もあります。

この冊子が、皆さまの新しい一歩を後押しする「きっかけの道しるべ」となることを心より願っております。

～ご利用にあたって～

- 掲載情報は、令和8年4月1日時点の情報です。掲載にあたり、各団体などから了承を得ておりますが、事業内容等の変更や休止、中止している場合がありますので、あらかじめ電話などでお問い合わせをしてからご利用ください。
- 根室市社会福祉協議会は、これまで毎年発行していた「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報」と本冊子を、今後は毎年交互に更新（発行）することを予定しています。冊子内の情報は、根室市にあるすべての情報ではありません。当会が把握できていないサービスや取り組みなどの追加情報がありましたら、お気軽にお寄せください。
- 本冊子の利用により生じたトラブルに関しては、根室市社会福祉協議会では関与いたしませんので、ご理解とご協力をお願いいたします。

社会参加・集いの場

★根室市老人福祉センター（じゅげむ荘）

高齢者の生活を健康で明るい充実したものにするため、老人福祉法に基づいて建てられた福祉施設です。

健康の増進、文化教養レクリエーションの場としてご利用いただけます。

お風呂も無料で利用できます。



所在地 根室市光洋町1丁目65番地5

電話／FAX 0153-24-4094／0153-27-7507

開館時間 9:00～17:00

※お風呂の利用時間は10:00～15:00までです

休館日 日曜日・国民の祝日・12月29日～1月3日

※毎週土曜日はお風呂の利用はできません

※臨時に休館する場合があります

- 主な事業**
1. 高齢者の生活、住居、家庭、保健及び就職等の相談
 2. 高齢者の健康保持及び疾病予防の指導
 3. 高齢者の趣味、娯楽、レクリエーション及び教養の向上等の援助、指導
 4. 老人クラブの育成、指導

【生きがい講座】 ※申込みはいずれも「じゅげむ荘」まで

①民謡教室さざ波会

活動日時：月3回（水曜日） 10:00～12:00

②書道教室ひまわり会

活動日時：月3回（木曜日） 13:00～15:00

③フラワー教室

活動日時：月3回（金曜日） 13:00～15:00

④舞踊教室 泉会

活動日時：月4回（土曜日） 13:00～15:00

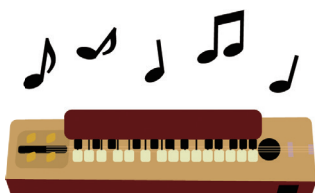
⑤大正琴クラブ

活動日時：月3回（土曜日） 13:00～15:00

【サークル活動】

麻雀、カラオケ、卓球、囲碁など、14団体が活動しています。

生きがい講座、サークル活動とともに見学も可能ですので、気になる講座・活動がある場合は根室市老人福祉センター（じゅげむ荘）までお問い合わせください。



★根室市第二老人福祉センター（とんがり荘）

高齢者の福祉向上と児童生徒の健全育成を図るための施設として建てられた複合施設です。

高齢者と児童生徒のふれあいを通していたわりの心、思いやりの心を育てるとともに、高齢者の健康増進、文化教養、レクリエーションの場としてご利用いただけます。お風呂も無料で利用できます。



所在地 根室市西浜町4丁目46番地

電話／FAX 0153-24-8648／0153-27-1230

開館時間 9:00～17:00

※お風呂の利用時間は10:00～15:00までです

休館日 日曜日・国民の祝日・12月29日～1月3日

※毎週土曜日はお風呂の利用はできません

※臨時に休館する場合があります

主な事業

1. 高齢者の生活、住居、家庭、保健及び就職等の相談
2. 高齢者の健康保持及び疾病予防の指導
3. 高齢者の趣味、娯楽、レクリエーション及び教養の向上等の援助、指導
4. 老人クラブの育成、指導
5. 高齢者と児童による『ふれあい交流』事業

【生きがい講座】 ※申込みはいずれも「とんがり荘」まで

①手芸クラブ

活動日時：毎週火曜日 10:00～15:00

②書道クラブ楽書会

活動日時：月2回（第2・4土曜日） 13:00～15:00

【サークル活動】

健康ダンス、社交ダンス、麻雀、カラオケ、卓球など、18団体が活動しています。

生きがい講座、サークル活動とともに見学も可能ですので、気になる講座・活動がある場合は根室市第二老人福祉センター（とんがり荘）までお問い合わせください。



手芸クラブの作品（四季）



★高齢者サロン（根室市福祉交流館内に設置）

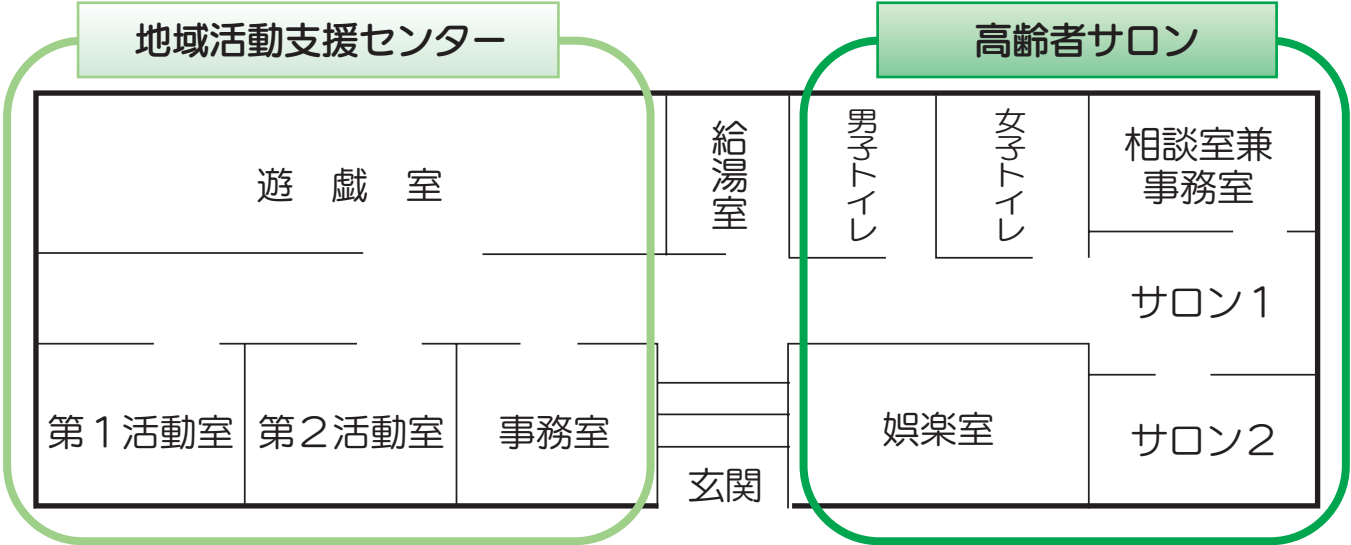
根室市内在住の65歳以上の方が気軽に集まり、おしゃべりやカラオケなどを楽しんだりすることでいつまでも元気で生活できるよう、また、介護予防事業などにも参加をすることができる場所です。



- 所在地** 根室市昭和町2丁目115番地 根室市福祉交流館内
- 電話** 0153-24-1572
- 開設時間** 10:00~15:00
- 閉庁日** 土曜日・日曜日・国民の祝日・年末年始

◎根室市福祉交流館の見取り図

根室市福祉交流館は「高齢者サロン」と「地域活動支援センター」の2つの機能があります。



◎各部屋の紹介

- ・ 娯楽室 ～ 茶話会、囲碁、将棋、麻雀、手芸、読書など
- ・ サロン1 ～ お茶、コーヒーを用意していますので
ご自由にお飲みください
- ・ サロン2 ～ カラオケ、テレビ・ビデオ鑑賞など



※月1回、「地域活動支援センター」の遊戯室で、介護予防事業の『ふまねっと運動教室』を行っています。『ふまねっと運動教室』の詳細は、本冊子“その他の市民活動団体（ふまねっと）”のページをご覧ください。

◎利用の一例

- ・ お友達同士でカラオケ、将棋、囲碁を楽しむ
- ・ お友達同士で弁当やおかずを持ち寄ってランチをする

※事前申し込みは必要ありません。おひとりやお仲間での利用が可能です。

※個人、団体問わず、貸館や各部屋の貸切使用はできません。

※食べ物の持ち込みは可能。ただし、館内は禁酒・禁煙です。



★根室市図書館

『市民の本棚』として、児童書、一般図書、郷土資料、視聴覚資料等をそろえ、市民の学びや研究、文化的な生活に役立つよう努めています。



所在地	根室市弥生町2丁目5番地
電話／FAX	0153-23-5974／0153-22-3292
開館時間	火～木・土曜日 10:00～18:00 金曜日 10:00～20:00（夜間開館日） 日曜日 10:00～17:00
休館日	月曜日（ただし、月曜日が国民の祝日のときは火曜日も） 国民の祝日・年末年始、館内図書整理日、蔵書点検日 ※開館・休館日は根室市図書館のホームページ内の『図書館カレンダー』で確認することができます。

【図書館事業】

- 図書館カフェ（一般・シニア向けサービス）※ねむろポイントカード対象事業
コーヒー・お茶を飲みながら、読書・おしゃべり・お昼寝…などなど、くつろいで気ままにゆっくり過ごすことができます。
コーヒー・お茶は、無料サービスとなっていますので、何時間でも、お好きにお過ごしください。

*図書館の本・雑誌はもとより、ご持参の本でも、カフェコーナーに展示の本でも、ご自由に読むことができます。

日時：年5回開催（開催日・時間は『図書館ニュース』やホームページをご覧ください）

場所：根室市図書館 2階集会室



●まちなかライブラリー

地域みなさんに身近な郵便局で、気軽に本に触れられるミニ図書館として親しまれています。

開設場所：厚床郵便局・根室有磯郵便局・落石郵便局・瑤瑤瑠郵便局
花咲郵便局・歯舞郵便局・平内郵便局・根室大正郵便局
根室西浜郵便局・根室港郵便局・根室郵便局

※簡易郵便局には設置されていません

利用方法：手続きの合間に郵便局内でご覧いただくことも、持ち帰ってお読みいただくこともできます。
持ち帰る際の手続きは不要です。

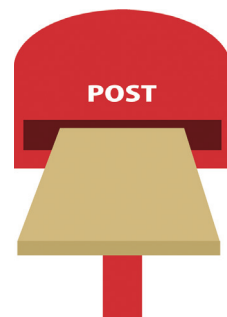
本の更新：約2か月に1度、郵便局同士でローテーションしています。

●来館が困難な方への「郵送貸出サービス」

図書館に来館が難しい方へ、本の「郵送サービス」を行っています。
下記のいずれかに当てはまる方が対象で、送料は図書館が負担し、希望する本を無料でお届けします。

- 対象：**①身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳のいずれかを持っている方
②要介護認定を受けている方
③その他図書館長が特に認める方

申請：サービスの開始には、本人または代理人による利用登録が必要です。
※詳しくは図書館までお問い合わせください。



■「図書館ボランティア」を募集しています！

図書館で活動してくださるボランティアを募集しています。
ぜひ、あなたの空いている時間とお力をお貸してください。



★市民活動団体（文化系サークル）



団体名／活動場所	内容・お問合せ先
色えんぴつの会 （根室市総合文化会館） 色えんぴつ画（ぬり絵含む）の作成など	毎月第1・3水曜日 10：00～12：00 （4～7月、9～11月） 年会費 4,000円 問合せ先：手繰 ☎24-8061
押し花サークル 山茶花 （根室市総合文化会館婦人活動室） 押し花の制作と作品の制作	毎月第1火曜日 13：30～16：00 月会費 1,000円 問合せ先：小川 ☎090-3110-2703
グループ・セピア会 （根室市総合文化会館） 毎月楽しく絵を描いています	毎月第2土曜日 13：00～15：00 19：00～21：00 月会費 1,000円 問合せ先：宇佐美 ☎090-9088-0600
ごらくかい 碁楽会 きっさこ （喫茶去：宝林町4-118） 囲碁を楽しみ親睦を図っています	毎週火曜日～日曜日 12：00～17：00 （月曜日休み） 会費 入会する際にお問い合わせください 問合せ先：花田 ☎090-1641-4731
財団法人 草月流根室会 （根室市総合文化会館） 華道を通じ、植物の生態から造詣までを学ぶ	月2回 15：30～17：00 年会費 3,000円 問合せ先：橘内 ☎24-2884
サークル写経 （根室市総合文化会館） 写経写仏を行いグループ展等へ参加	月2回（月曜日） 10：00～12：00 月会費 500円 問合せ先：松永 ☎24-5891
サークル太極拳 （根室市総合文化会館） 健康と太極拳の習得	月4回（木曜日） 13：30～15：00 月会費 1,000円 問合せ先：小野 ☎090-8270-8476
ちどりペン （根室市総合文化会館） 手本を用いてペン習字の練習を行っています	第1～3水曜日 10：00～12：00 月会費 1,500円 問合せ先：小野 ☎22-2503

団体名／活動場所	内容・お問合せ先
手あみサークルあむあむ (根室市総合文化会館) 手作りの製品が出来る楽しみを味わえます	毎月第2・4木曜日 10:00~12:00 月会費 1,500円 問合せ先: 生田 ☎090-6217-9769
日本画サークル 桜香 (根室市総合文化会館) 日本画の基礎を学べます	毎月第1・3日曜日 13:00~15:00 月会費 800円 問合せ先: 鶴木 ☎24-2223
^{ね むろ いっ せん ぎん しや} 根室一川吟社 (代表宅) 川柳に新しい息吹をこめて発信しませんか！	活動日・時間共に不定期 会費 別途徴収する場合あり 問合せ先: 別所 ☎080-6099-1084
根室混声合唱団 クール・エコー (北斗小学校音楽室) 混声合唱を楽しみ、親睦を深めています	毎週火曜日 19:00~21:00 月会費 1,500円 問合せ先: 鈴木 ☎090-2696-3175
根室男声合唱団 トルバドール (根室市総合文化会館) 合唱を楽しみ、団員同士の親睦を深めています	月2回 19:00~21:00 月会費 1,500円 問合せ先: 富樫 ☎090-2074-3360
根室陶芸研究会 (根室市総合文化会館工芸室) 好きな時間に陶芸作品を作っています	毎週金曜日 12:00~21:00 年会費・ねんど代が別途かかります 問合せ先: 川又 ☎090-2694-7107
根室フォークダンスサークル 赤とんぼ (根室市総合文化会館) フォークダンスを楽しんでいます	毎週土曜日 13:30~15:30 月会費 1,000円 問合せ先: 村越 ☎24-5198
根室ほほえみコーラス (根室市総合文化会館リハーサル室) コーラスを楽しみ、会員の親交を深めています	毎週火・木曜日 10:00~12:00 月会費 3,000円 問合せ先: 小形 ☎24-7739
根室民謡研究会 (根室市総合文化会館) 民謡のほか、三味線・太鼓の指導もしています	毎週土曜日 10:00~12:00 月会費 1,000円 (子供は無料) 問合せ先: 石塚 ☎24-3849
根室わたすげの会 (根室市図書館) 根室唯一の同人誌。活字文化を楽しみませんか	第3又は第4水曜日 13:00~15:00 年会費 6,000円 問合せ先: 別所 ☎080-6099-1084

団体名／活動場所	内容・お問合せ先
花墨の会 (根室市総合文化会館) 書道を実用的に生かせるよう学ぶ(主に細字)	月2回(金曜日) 10:00~12:00 月会費 2,500円 問合せ先: 大塚 ☎24-8713
フォトレディースクラブ (根室市総合文化会館) 写真に興味のある方の入会をお待ちしています	不定期(月1回) 13:00~15:00 月会費 1,000円 問合せ先: 浜崎 ☎22-2936
ホイールストーン (オマタホール) 社交ダンスを楽しんでいます	毎週月曜日 19:00~21:00 月会費 1,500円 問合せ先: 原田 ☎24-7790



豆情報

**地域の人材を講師に！
「みんなのサロン」を開催しています！**

根室市社会福祉協議会の「ささえあいネット」では、地域サロンへの提案や、作業療法士等の医療従事者・市内外で活躍する人材と地域住民とをつなぐことを目的として、「みんなのサロン」を開催しています。

不特定多数が自由に集まる従来のサロンのかたちとは違い、毎回テーマを設けてさまざまな分野で活躍する方を講師に招いた体験講座等の形式で、年3~4回計画しています。

開催する際は、チラシ等を作成し配布・周知していますので、『社会参加・集いの場』として、ぜひご参加ください。

「イスに座って簡単にできるヨガ」講座



「健康ボイストレーニング」講座



★「ささえあいネット」では、“地域で”“自分たちで”サロンを開催したい方々への支援も行いますので、お気軽にご相談ください。

★市民活動団体（ボランティア・その他のサークル）



団体名／活動場所	内容・お問合せ先
日本野鳥の会根室支部 （明治公園） 望遠鏡の貸出しあり、散歩感覚で気軽にご参加ください	毎月第2日曜日（定例探鳥会） 4～10月 8：00～10：00 11～3月 9：00～11：00 年会費 3,000円 問合せ先：加藤 ☎24-3661
根室音訳奉仕友の会「花あかり」 （根室市総合文化会館） 毎年5月に養成講座を開催しています	月・火・水・金曜日 10：00～15：00 （各班に分かれて活動） 月会費 300円 問合せ先：菅原 ☎23-5489
根室更生保護女性会 （根室市福祉会館） 幅広い年代の方々と活動しています	活動日・時間共に不定期 年会費 2,400円 問合せ先：五十嵐 ☎24-2541
根室市赤十字奉仕団 （根室市福祉会館） 主に使用済み切手整理等	原則毎月11日 13：00～15：00 （土・日・祝日の場合は翌日） 会費はありません 問合せ先：川尻 ☎23-5086
根室手話の会 （根室市福祉会館） 昼の部、夜の部いつでも見学可能です	毎週火・木曜日 火曜日夜の部 19：00～20：30 木曜日昼の部 10：30～12：00 年会費 3,600円 問合せ先：松尾 ☎・FAX 25-3919
ねむろトコロジスト(市民自然ガイド)の会 （春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター・春国岱） 春国岱をはじめとした根室の自然について学び、伝える活動を行っています	2月～11月まで毎週土曜日 10：00～12：00 会費はありません 問合せ先：熊谷（根室市観光協会内） ☎24-3104
根室ワイズユースの会 （春国岱周辺など） 「風蓮湖・春国岱」を未来を担う子どもたちへ。私たちと共に、活動しませんか？	活動日・時間共に不定期 会費はありません 問合せ先：根室市役所農林課 林務・自然保護担当 ☎23-6111

運動・健康づくり

★根室市パークゴルフ場

- 所在地** 根室市宝林町4丁目403番地
電話 0153-24-1384
開設期間 5月1日～10月31日
開放時間 9:00～17:00（10月は9:00～16:00）

※時間を守り使用してください

- 夜間開設** 6月1日～9月30日の毎週月曜日・水曜日・金曜日の
17:00～20:00

- 休日** 毎週木曜日（祝日の時は翌日）

- コース** パシフィックコース 18ホール
オホーツクコース 18ホール



★根室市厚床パークゴルフ場

- 所在地** 根室市厚床1丁目218番地1
電話 0153-26-2239
開設期間 5月1日～10月31日
開放時間 9:00～16:00

※時間を守り使用してください

- 休日** 毎週水曜日（祝日の時は翌日）

- コース** すずらんコース 18ホール



★根室総合運動公園パークゴルフ場

- 所在地** 根室市西浜町1丁目200番地2
電話 0153-23-6621
開設期間 5月1日～10月31日
開放時間 9:00～17:00
(10月は9:00～16:00)

※時間を守り使用してください

- 休日** 毎週火曜日（祝日の時は翌日）

- コース** 18ホール



★根室市歯舞パークゴルフ場

所在地 根室市歯舞3丁目35番地1

電話 080-1868-9479

開設期間 5月1日～10月31日

開放時間 9:00～16:00

※時間を守り使用してください

休日 毎週金曜日（祝日の時は翌日）

コース 18ホール



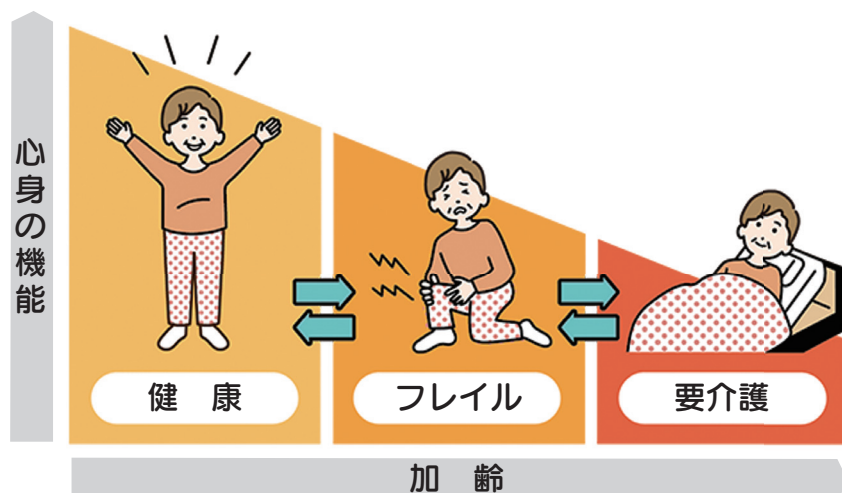
【パークゴルフ場使用料（4場共通）】

- ・コース使用料：一般 300円、65才以上 150円
- ・シーズン券：一般 6,000円、65才以上 3,000円
- ・用具使用料：100円
- ・高校生以下無料
- ・1日券は、当日に限り市営パークゴルフ場（4ヶ所）共通券
- ・シーズン券は、開設期間中市営パークゴルフ場（4ヶ所）共通券



始めよう！フレイル対策

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



フレイル対策の3つの柱は運動、栄養・口腔、社会参加

運動



筋力の低下、転倒・転落による骨折のリスクを下げるため継続して運動を行いましょう。

ウォーキング、水泳、筋トレ、ラジオ体操、室内でのその場足踏みなどがおすすめです。

- ・ 色々な食品を偏りなく食べることが大切です。
- ・ 塩分を摂りすぎないようにしましょう。
- ・ 歯磨きや入れ歯のお手入れ、定期的な歯科受診で歯の健康を保ちましょう。

栄養・口腔



社会参加



- ・ 社会参加の機会の低下がフレイルの入り口になりやすいとされています。
- ・ お友達とのお話や、趣味のクラブなど自分に合った活動を見つけ社会に参加しましょう。

栄養、口腔、運動、社会性…気を付けた方が良いのはどれ？
フレイルの危険がわかる「イレブン・チェック」をやってみましょう。

栄 養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、1日2回以上食べている	はい	いいえ
口 腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さのものを普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運 動	5	1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速い方だと思う	はい	いいえ
社 会 性 ・ 心	8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思う	はい	いいえ
	11	もの忘れが増えた	いいえ	はい

右側の青い欄についた丸が 0～2個／正常群
3～4個／プレフレイルの可能性
5個以上／フレイルのリスクが高い



介護予防や介護に関するご相談は「地域包括支援センター」まで
（根室市役所1階5番窓口 0153-23-6111）

健康相談・地域健康講座に関するご相談は「健康推進課」まで
（根室市役所1階7番窓口 0153-23-6111）