

広報

あばしり

新年明けましておめでとうございます。
市立ひまわり保育園では毎年恒例の餅つきが行われました。
園児たちはお友達からの大きな声援を受け、
重たい杵を力いっぱい振るっていました。

1

2025年
No.785

特集

年頭挨拶

市の公式
SNSなど



市公式
サイト
トップページから
ID検索できます！



LINE



X



Facebook

新年



網走市長 水谷 洋一

新年、明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、市政の運営に対し深いご理解とご協力を賜りましたこと、厚くお礼申し上げます。

昨年は衆議院議員総選挙が行われ、自民・公明の連立政権の安定多数の与党体制から、少数与党と野党各党の政策協議で政治が動いていくことが予想され、今年行われる参議院議員選挙に国民の大きな注目が集まってくると思います。

他方、世界に目を転じれば、アメリカ大統領選挙が行われ、就任するトランプ大統領が打ち出す政策が既存の国際秩序や安全保障体制へどう影響を与えるか、世界の政治の動きからも目が離せない一年となるのではないかと思います。

また、年明け早々には、能登半島地震が発生し、いまだ復興半ばという状況に心が痛む思いです。

一方、ロサンゼルス・ドジャースに移籍した大谷翔平選手は数々の快挙を成し遂げ、個人では史上初の50-50（50本塁打と50盗塁）を達成、さらに記録を54-59にするなど日米で大きな話題となり、幅広い世代の人々の関心を集めました。

市政に目を向けると、人口減少、少子高齢化など、さまざまな課題が山積している中、医療を支える看護師や社会インフラを担う技能者の育成、職場の環境改善に取り組む事業者への支援、加えて新規就職した方への奨励金支給の対象年齢の拡大、かつて働いておられた看護師、介護従事者、障がい福祉の人材の復職支援、事業者が行う住宅や社員寮の整備を支援するなど、市内

で働く人材の確保に努めてまいりました。

また、子育て支援として、昨年は高校生までの医療費の完全無償化を実施し、妊娠・出産時の経済的支援や1歳までの乳児へのベビー用品購入クーポンの進呈、小中学校や認定こども園、幼稚園、保育園の給食費の無償化を所得制限なしで実施し、子育て世帯の応援に力を注いでまいりました。これからも引き続き取り組んでまいります。

網走の風物詩となった、オホーツク網走マラソン2024も10回目を迎え、全国から約2800名のランナーにご参加いただきました。網走刑務所正門前をスタートし、260万本のひまわりに迎えられてゴールするという、網走らしい風景と特色あるエイド、運営の大きな力である東京農業大学の学生さんや市民の温かい声援が、何よりの力になったとの声をいただいております、日本最大級のランニングポータルサイト「RUNNET」では、3年連続で全国1位の評価をいただいたところです。このことに限らず、網走の魅力を発信し関係人口の創出に力を尽くしてまいります。

さて、本年2月25日（予定）には、新庁舎が開庁いたします。市民の皆様には「便利になったね」と言ってもらえる庁舎づくりに努めてまいります。

今年の十二支は「巳」。巳年は再生と誕生を意味し、起点の年、実を結ぶ年と言われています。

どうぞ新しい年が、健康で安心な幸せな一年となることを心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶いたします。

謹賀



網走市議会議長 平賀 貴幸

新年あけましておめでとうございます。
市民の皆様には、健やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

日頃から市議会に対し深いご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

本年2月に予定される新庁舎開設に伴い、網走市議会の議事堂も新庁舎5階に移転をし、3月議会から新しい議場で審議を行うこととなります。

議員一同、気持ちを新たに、より一層気を引き締め、市民の声を反映し議論を重ねる開かれた議会を目指してまいります。

さて、網走市議会は、令和元年から市内高校生との意見交換会に取り組んでおります。選挙権年齢が平成28年に引き下げとなり、18歳になると高校生も投票できることから、選挙や議会への関心を高めてもらおうと始めた取り組みです。議員とのグループワークでは、高校生たちが身近な課題について考え、意見やアイデアを出し合います。市民自らがまちのことを考え、議論することは、自治の基本ですので、若者も含め多くの市民の皆様が市政に関心を持ってもらうよう、引き続き努めてまいります。

網走市は、デジタル化を推進し、市民サービスの向上や事務効率化に取り組んでいます。また、ゼロカーボンシティを目指しグリーンなまちづくりを進めています。市議会においても、

デジタルを活用し、新しい庁舎にふさわしい運営に取り組むとともに、豊かな自然に囲まれた網走市の将来を見据えながら、持続可能なまちづくりに向け、市政のチェック、議員の質問などを通した建設的な施策提言に取り組んでまいります。

一昨年の地方自治法改正では、地方自治体の重要な意思決定にかかわる議案を議決することなどの地方議会の役割・責任が明確化され、あわせて、議会の権限の適切な行使に資するため、議員は、住民の負託を受け、誠実にその職務を行わなければならない旨が規定されました。

少子高齢化や人口減少を背景に、医療、介護、公共交通などさまざまな分野における担い手の減少など、多くの地域課題が山積する中、市政全般について議論する網走市議会の役割と責任はますます大きいものと考えております。

本年も、市民が豊かで暮らしやすい都市を目指し、議員一同全力で取り組んでまいりますので、市民の皆様には、市議会の運営に一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が、市民の皆様にとりまして、健康で幸せな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

個人住民税の改正について

令和7年度から適用されます

住宅ローン控除の拡充・延長

①子育て世帯などに対する住宅ローン控除の拡充

子育て世帯、若者夫婦世帯が認定住宅を新築もしくは、建築後使用されたことのない認定住宅や買取再販認定住宅などを取得し、令和6年(2024年)中に入居した場合は、令和4、5年に入居したときの控除上限額が維持されます。

対象となる子育て世帯などは次のとおりです。

- ・40歳未満で配偶者を有する者
- ・40歳以上で40歳未満の配偶者を有する者
- ・19歳未満の扶養親族を有する者

②新築住宅の床面積要件の緩和

合計所得金額1000万円以下の方に限り、新築住宅の床面積要件を40平方メートル以上に緩和する措置について、建築確認の期限が令和6年12月31日に延長されています。

③令和6、7年に新築住宅に入居される方について

令和6年1月以降に建築確認を受けた新築住宅で、省エネ基準を満たさない場合、住宅ローン控除は受けられません。

改正後の借入上限額など、詳細は市公式サイトでご確認ください。

同一生計配偶者を有する方の 個人住民税の定額減税について

納税義務者本人の合計所得金額が1000万円超1805万円以下の場合、令和6年12月31日現在で、控除対象配偶者に該当しない同一生計配偶者(※)を有する方に対し、1万円の定額減税を実施します。

(※) 控除対象配偶者に該当しない同一生計配偶者とは、納税義務者本人の合計所得金額が1000万円超で、かつ、配偶者(国外居住者を除く)の合計所得金額が48万円以下の方のことです。



☎ ID13128



令和6年分給与所得の源泉徴収票等法定調書の

提出期限は令和7年1月31日(金)です。

必ず期限内に、給与支払報告書および総括表は市町村、給与所得等の法定調書合計表および各源泉徴収票・法定調書は札幌国税局業務センター旭川分室へ提出してください。なお、マイナンバーは必ず記載してください。

インターネットによる提出(税務署提出はe-Tax、市町村提出はeLTAX)も可能です。なお、サービスを利用するには、事前にパソコン環境の準備や利用者IDの取得、必要に応じて電子証明書の取得などの所定の手続きが必要です。eLTAXでは、給与支払報告書と源泉徴収票を一括で作成し、該当提出先へそれぞれ提出できます。e-Taxでの提出は、対象署を網走税務署と選択してください。

令和3年1月提出分より、e-Taxまたは光ディスクなどによる法定調書の提出義務基準が100枚以上(前々年の法定調書の種類ごとの提出枚数)に引き下げられました。(基準に該当する場合は、市町村に提出する給与支払報告書についてもeLTAXまたは光ディスクなどによる提出が義務化されていますのでご注意ください。)

【問い合わせ】

○源泉徴収票等の法定調書提出について/網走税務署 総務課 管理運営・徴収担当 Tel.0152-55-1009(直通)

提出先▶〒078-8507 旭川市宮前1条3丁目3番15号

旭川合同庁舎 札幌国税局業務センター旭川分室

○給与支払報告書と総括表の提出について/網走市役所 税務課 市民税係 (67-5408)

○地方税共同機構ヘルプデスク/Tel.0570-081549 または 03-5521-0019

e-Tax/<http://www.e-tax.nta.go.jp>



eLTAX/<http://www.eltax.lta.go.jp>



道営住宅入居者募集

問い合わせ／道営住宅指定管理者 有限会社 藤原工産
☎ 3161 (ホームページ: <http://fk-japan>)

申込条件

- ・住宅に困窮している方
- ・同居または同居予定の親族(婚約者含む)のある方
- ・年間総収入額が下記の収入基準以下の世帯
- ・道営住宅の家賃・駐車場使用料などの滞納のない方

【収入基準：給与所得者が1人のときの年間総収入額】

家族数	同居親族	年間総収入額	摘 要
1人	0人	2,967,999円以下	年金や事業所得者、身体障がい者、所得のある方が2人以上、未就学児童がいる世帯などは基準が異なります。
2人	1人	3,511,999円以下	
3人	2人	3,995,999円以下	
4人	3人	4,471,999円以下	

入居時注意事項

- ・敷金（家賃2カ月分）の納入が必要です。
- ・照明・暖房器具、灯油タンク、網戸、浴槽・風呂釜・給湯設備など、入居者負担の設備があります。
- ・駐車場の使用には別途、申請が必要です。
- ・ペットは飼育できません。一時預かりも「不可」です。
- ・夫婦の別居など、世帯を故意かつ不自然に分割・合併する世帯は入居できません。

その他個別の注意事項は、受付時にお伝えします。

- ・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でない方
- ・緊急時における連絡先が必要となります。

No.	団地	住所	間取り(㎡)	階	住宅使用料(円)	募集区分	戸数
1~2	つくしヶ丘団地 1・3号棟	つくしヶ丘3丁目	3LDK	4・5	24,100~47,600	一般世帯向け	2
3	グリーントウンリバーサイド 3号棟	緑町2番	3LDK	3	19,600~38,400	一般世帯向け	1
4~6	サンリッチヴィラ B号棟	北12条西2丁目	3LDK	2・3	22,300~43,900	一般世帯向け	4
7	サンリッチヴィラ C号棟	北12条西2丁目	2LDK	4	18,700~36,700	一般世帯向け	1
8	中央公園団地 A号棟	南3条西4丁目	3LDK	6	24,200~47,600	一般世帯向け	1
9~11	サンガーデン鉄南 A・B号棟	南10条西2丁目	2LDK・3LDK	1・2	18,000~43,500	一般世帯向け	3
12~13	サンリッチヴィラ2 D・E号棟	北11条西3丁目	2LDK	1	18,300~35,900	一般世帯向け	2
14~16	大曲団地 1・2号棟	大曲2丁目	3LDK	1・2	20,900~41,000	単身向け	3
17~18	グリーントウンリバーサイド 2・3号棟	緑町2番	3LDK	4・5	19,200~38,400	単身向け	2
19	サンリッチヴィラ C号棟	北12条西2丁目	2DK	1	16,300~32,000	高齢者単身向け(SH)	1
20	サンリッチヴィラ B号棟	北12条西2丁目	2LDK	1	19,200~37,800	高齢者世帯向け(SH)	1

申込方法

受付期間：令和7年1月26日(日)～1月28日(火)
(午前10時～午後4時) ※最終日は午後7時まで

受付場所：26日 エコーセンター2000 3階 学習室C
27日 エコーセンター2000 3階 研修室A
28日 道営住宅お客様センター（藤原工産内）

提出書類：①北海道営住宅入居申込書（藤原工産のホームページからダウンロードできます）
②収入を証明できるもの（最新の源泉徴収票、所定様式の給与証明書、年金振込通知書など）
③世帯を確認できるもの（保険証写しなど） ※印鑑をご持参ください

抽選日時：令和7年2月4日(火) 午前10時
抽選場所：エコーセンター2000 2階 会議室B
入居可能日：令和7年3月下旬

随時募集住宅（先着優先）

詳細は藤原工産までお問い合わせください。
「道営住宅申込みのしおり」「北海道営住宅入居申込書」などを配付していますので、お問い合わせください。

令和7年度 市立ひまわり保育園 新入園児の募集について

令和7年度から新たに入所を希望される園児を募集します。

現在、入所している園児については、園を通じて、継続の意向を確認します。



1. 入所受付期間

令和7年1月6日(月) から 1月20日(月) まで

2. 募集状況

市立ひまわり保育園（定員60名） 駒場北4丁目2番18号	生後57日目～5歳児までの各年齢（若干名）
---------------------------------	-----------------------

3. 対象児童入所基準

すべての保護者が、次の各号のいずれかに該当すること。

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| ①就労（月48時間以上）が常態としている。 | ⑤災害に遭い、その復旧にあたっている。 |
| ②妊娠中（産前8週以内）、又は出産後（8週以内）である。 | ⑥求職活動（起業準備）を継続的にやっている。 |
| ③病気、負傷、心身に障がいがある。 | ⑦就学（職業訓練校での訓練を含む）している。 |
| ④同居の親族を、常時介護・看護している。 | ⑧虐待やDVのおそれがある。 |
| | ⑨その他上記に準じる状態として市が認める場合。 |

4. 保育料

●入所する児童の世帯全員の課税状況（市町村民税の所得割）に応じて、決定されます。

※税額控除は調整控除のみ控除の対象です。

●「幼児教育・保育無償化」の制度により〔0歳から2歳児クラスの非課税世帯の児童〕および〔3歳から5歳児クラスの児童〕の保育料は無料です。

5. その他

各年齢とも定員を超える希望者があった場合は、選考基準（就労状況など）による選考で入所者を決定します。

【入所受付・問い合わせ】子育て支援課 こども家庭係（67-5426）

年末年始のごみ・資源物収集と自己搬入

年末年始のごみ・資源物収集とごみ処理場の開場スケジュールは、下記のとおりです。

ごみ収集などは、令和7年1月6日（月）から通常どおり行います。

	令和6年12月				令和7年1月					
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
一般ごみ収集		休		休	休	休	休	休	休	
資源物収集	休	休		休	休	休	休	休	休	
ごみ処理場（自己搬入）		休	休	休	休	休	休	休	休	

※ごみ処理場へ家庭ごみを持ち込む際は、網走市に居住していることが確認できる書類をお持ちください。

【問い合わせ】生活環境課清掃リサイクル係（67-5419）

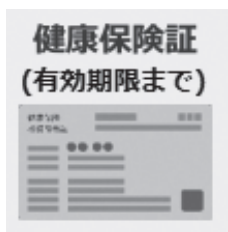
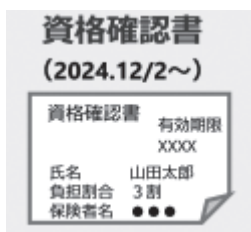
マイナ保険証で受診する方法



- ・健康保険証利用の登録をしたマイナナンバーカードが、マイナ保険証です。利用登録は、医療機関・薬局の受付窓口で設置されている顔認証付きカードリーダーなどで簡単にできます。
- ・マイナ保険証を利用する場合は、マイナナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください。（カードの有効期限は10年ですが、電子証明書の有効期限は5年です。）
- ・利用登録の解除もできます。（加入している健康保険にお問い合わせください。）

マイナ保険証をお持ちでない場合

次のどちらかを医療機関などの受付窓口で提示してください。



資格確認書はマイナナンバーカードをお持ちでない方や利用登録がお済みでない方に、健康保険証の有効期限までに届きます。

マイナ保険証のメリット

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づくより良い医療が受けられる。
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる。
- ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用

【問い合わせ】

- ▶ 制度の詳しい内容に関すること
マイナナンバー総合フリーダイヤル (0120-95-0178)
- ▶ 国保・後期高齢医療に関すること
戸籍保険課 医療保険係 (67-5415)

第60回あばしりオホーツク流氷まつり会場イベント

なまら熱いしょ! 流氷カヤック引き大会 参加者募集中!

昨年、大変な盛り上がりを見せた流氷カヤック引き大会の参加者を募集しています。

4人1チームで人を乗せたカヤックを引っ張りながらコースを走り、タイムを競います。どなたでも参加OK。上位3チームには賞金も! 電話またはGoogleフォームより申し込みください。



開催日 2月8日(土) 午後3時から

場所 網走商港埠頭会場

募集数 10チーム (超えた場合は抽選)

申込期限 1月29日(水)



参加申込
Googleフォーム



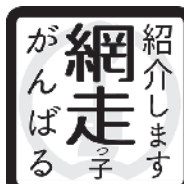
流氷まつりの
最新情報はこちら



<http://www.visit-abashiri.jp/>

【申し込み・問い合わせ】観光課 観光振興係 (67-5470)

このコーナーでは、さまざまな活動を頑張る網走市の小・中・高校生を紹介します！



網走っ子の活動報告 第2弾

●少年団・高校生の部活動での活躍

●網走桂陽高等学校 ～『課題研究』授業で開発した商品が賞を獲得しました～

<網走ポプクラブ・網走ヤンチャーズ・網走西が丘ファイターズ>

【令和6年度の成績】

第44回全日本学童軟式野球大会

マクドナルド・トーナメント北北海道大会（網走市開催）

1回戦出場

《コメント》初戦で負けてしまいましたが、全道大会に出場するチームの強さを知りました。来年も出場できるように頑張ります。応援ありがとうございました。



<網走市サッカースポーツ少年団>



【令和6年度の成績】

トラック協会杯 第36回全道U-11サッカー大会（札幌市開催）
ベスト8

《コメント》全道の強豪チームとの対戦で、まだまだできないことがたくさん見えてきました。もっと技術を上げ、強豪チームとも対等に試合ができるようレベルアップしたいです。

<あばしりスポーツクラブ FC網走U-12>

【令和6年度の成績】

第21回全道少年U-10サッカー北北海道大会（帯広市開催）

ベスト8

《コメント》6年ぶりの北北海道大会出場で、予選を突破し決勝トーナメント進出。結果はベスト8でしたが、来年はもっと上を目指します。



【令和6年度の成績】

第56回全道U-12サッカー大会（苫小牧市開催）
予選リーグ出場

《コメント》全道大会出場は6年ぶりでした。悔しい結果でしたが、管内では得られないとても良い経験となりました。

<網走剣道スポーツ少年団>

【令和6年度の成績】

第39回北海道スポーツ少年団 剣道交流大会（砂川市開催）

予選リーグ出場

《コメント》予選リーグは強豪ぞろいで、粘りましたが残念ながら予選敗退となりました。学ぶことが多く、実りある経験となりました。来年も出場を目指して頑張ります！





<網走南ヶ丘高等学校 卓球部>

【令和6年度の成績】

令和6年度全国高等学校定時制通信制体育大会 第57回卓球大会
個人戦 1回戦出場 (東京都開催)

《コメント》7年間の集大成として全国大会へ出場することができ、良い経験になりました。応援ありがとうございました。

<網走南ヶ丘高等学校 陸上競技部>

【令和6年度の成績】

令和6年度全国高等学校総合体育大会 陸上競技大会 (福岡県開催)
男子走高跳 予選出場/男子棒高跳 予選出場

《コメント》全国大会という大きな舞台で結果を出すことができませんでしたが、トップ選手の技術をしっかり吸収することができたので、来年の大会では結果を出せるように頑張ります。



<日本体育大学附属高等支援学校 陸上競技部>

【令和6年度の成績】

第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」(佐賀県開催) 6名出場
50m 1位/100m 1位、2位、5位/200m 4位/400m 1位、3位/
800m 2位/1500m 7位/4×100mR 4位/ソフトボール投げ 1位

《コメント》今年も網走市からたくさんのご声援をいただき、国内最大級の障がい者スポーツの祭典に参加し、大きな成果を得ることができました。今後も陸上競技部の応援をよろしくお願いします。



<網走桂陽高等学校/『課題研究』授業での商品開発>

あばしりポテトチップス

第11回商業高校フードグランプリ 優秀賞・キリンビバレッジ賞 受賞!!

高校生が地域の特産品を使ってメーカーと開発した商品を全国から募集し、ナンバーワンを決定する「商業高校フードグランプリ」に(株)水野商店と同校が共同開発した『あばしりポテトチップス (やまわさびしょうゆ味)』が選出され、東京都で開催された本選に出場しました。51商品中6商品が本選に出場し、同校は優秀賞・キリンビバレッジ賞を受賞しました。

開発したポテトチップスは、北海道産のじゃがいも、網走近郊で栽培された山わさび、倉繁醸造(株)の丸大豆醤油を使用した網走らしい商品。市内スーパーなどで販売されています。



あばしり
ポテトチップス→

かまっ天ちゃん↓



網走魅力発信隊 かまっ天ちゃん

第12回高校生チャレンジグルメコンテスト 本選出場!!

地元食材を生かし、地元・産業との協力関係を築きながら開発した創作メニューコンテスト「高校生チャレンジグルメコンテスト」におにぎりをすり身で包んで揚げた『かまっ天ちゃん』が選出され、札幌市で行われた本審査に出場しました。本審査に出場したのは全道36チーム中11チームです。

おにぎりの味は炊き込みご飯、和風、チーズ&ベビー帆立の3種類。横山蒲鉾店の協力のもと、網走の近海で取れた魚のすり身を使用し、魚のうまみを感じられます。

残念ながら受賞は逃しましたが、商品の魅力をPRしてきました。

【問い合わせ】 少年団・高校生の部活動に関すること ▶ スポーツ課スポーツ振興係 (43-3647)
商品の受賞に関すること ▶ 企画調整課企画係 (67-5380)



本格的な冬を迎え、市では除雪に取り組んでいます。効率よく作業を進めるためには皆様のご協力が必要です。交通事故防止、火災・救急などの緊急時に備えるためにもご理解とご協力をお願いします。

早朝の除雪作業にご理解を

除雪作業は早朝から行い、できる限り通勤通学の時間までに終了するように努めています。ただし、大雪や明け方から雪が降り始めたときは、朝までに間に合わない場合がありますので、ご理解をお願いします。

間口（玄関・車庫前）の雪処理のご協力を

市が行う除雪は道路交通を確保する「かき分け除雪」です。除雪後に残った玄関や車庫前などの雪は、各家庭での処理にご協力をお願いします。

ロードヒーティング（RH）稼働期間と融雪剤・微砂利散布

ロードヒーティングの稼働期間は3月31日までです（道路状況により変更有）。スリップ防止対策としてRHや融雪剤・微砂利を散布していますが、効果は万能ではありませんので減速運転を心がけましょう。

路上駐車はやめましょう

路上に1台でも放置車両があると、その箇所の除雪ができません。事故の要因となるほか、緊急車両が通行できなくなるなど、大変危険ですので路上駐車はやめましょう。

道路への雪出しはやめましょう

道路への雪出しは法律で禁止されています。家庭、企業の敷地や玄関前の雪を道路に出すことはやめましょう。道路の通行に支障が生じるほか、ロードヒーティングの上へ雪を出すと、路面凍結を防ぐ効果が薄れて思わぬ事故につながるのやめましょう。

歩道や車道に物を置くのはやめましょう

自宅の車庫前や縁石ふちには鋼板・木片・段差解消スロープなどを置くのはやめましょう。除雪車や近隣家屋の破損など事故につながる恐れがあります。



冬の災害に備えて



「災害は、時と場所を選ばない、忘れたところにやってくる。」

令和6年1月1日に発生した能登半島地震から1年
寒冷期や大雨時、災害時は、低体温症にかかる恐れがあり、対処法を知っておくことが重要です。
いざというときのために、いま知ってほしい、冬の災害に備えた知識をお伝えします。

▶ 低体温症とは

寒さにさらされることによって、体の中心の温度が35度未満に下がる疾患です。

低体温症にかかると体が震え、歯がカチカチと鳴り、その後意識混濁、昏睡状態になる恐れがあります。

高齢者や子ども（乳幼児）が発症しやすく、気温が15度でも注意が必要です。

軽度であれば自力で回復しますが、重度の場合や自律神経の働きが損なわれている場合は、死に至ることもあります。

▶ 対策

- ①濡れたままにせず、乾いた衣類に着替える。
- ②床からの冷気による体温低下を防ぐため、床に寝かせない。
- ③安静にし、湯たんぽなどで直接体の中心を温める。

胸部、腹部全体（おなかに抱える）、頸動脈（首の両脇）、腋動脈（脇の下）、大腿動脈（股の付け根）を温めるのが効果的です。

⚠ 慌てて手足を温めると、冷たい血液が心臓へ流入し、ショック状態になることがあります。

- ④カロリーのある温かい食べ物、飲み物を取る。

カフェインを含むコーヒーやお茶、アルコール飲料は避けましょう。



【問い合わせ】総務防災課 防災係 (67-5385)



新庁舎 NEWS 第10号

— 工事完成 —

新庁舎の建築工事と外構工事は、約2年にわたる長期間となりましたが、大きな事故もなく令和6年11月末に無事に完成し、引き渡しを受けました。

新庁舎は、市民の安全と安心を守り、皆さまが利用しやすく親しみのある庁舎として、まちづくり・防災の拠点の機能が充実しています。

現在は、家具の搬入と組み立て、電話線や情報通信線の配線工事を行っており、新庁舎での業務開始は令和7年2月25日（火）を予定しています。

引き続き新庁舎の開庁に向けてご協力をお願いします。



外観



5階 議場



1階 市民ホール

▶新庁舎情報は、市公式サイトで随時お知らせします！

【問い合わせ】新庁舎開設準備室（67-5684）

網走市消費者相談室だより

こんな話に
気をつけて！

ダークパターンとは?! ～消費者を欺くデザイン～

あの手この手で消費者の隙を狙ってくる事業者に対処しましょう！

スマートフォンアプリやウェブサイトを利用中に、意図せず商品を購入してしまった、退会しようと思ってもなかなかできなかったという相談が多く寄せられています。そうしたつもりはないのにそうになっていた…このように意図しない意思決定をさせる目的のデザインをダークパターンと言います。人がついうっかりやってしまう「行動の習性」を悪用して、より多くの商品を買わせようとしたり、消費者の情報を取得したりするために用いられています。

▶ ダークパターンの例

- カウントダウンタイマー
→ 「残り〇分」「今だけ」などと表示して購入を急がせる。
- チェックボックス
→ メルマガなどのチェックボックスが初期状態で既にチェックが入っている。
- 隠された定期購入
→ 気づかいうちに定期購入や自動更新サービスに申し込みさせられている。

▶ ダークパターンの対処法

落ち着いて対応することが大切です。「売り切れそう!」と焦って購入を急いだり、よく読まずに決済をしたりしないように気をつけましょう。申し込みをする前に契約内容は細かいところまで読み、必ずスクリーンショットを撮りましょう。また、個人情報情報は安易に入力しないようにしましょう。



網走市消費者相談室 でんわ 44-7076 【平日(月～金)10時～16時 年末年始除く】

住所：網走市駒場南1丁目4-1 ふれあい活動センター内

消費者ホットライン でんわ 188

【土・日・祝日10時～16時 年末年始除く】



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

意外と知らない！～育児休業制度について～

育児休業を取得したいけど、「詳しい制度を知らない」「取得の仕方がよく分からない」など、制度を活用することを諦めてはいませんか？

【育児休業制度に対する周りの声】

聞いたことはあるけれど「いまいちよく分かっていない」。知ってはいるけれど「仕事を休むことで迷惑をかけてしまう」「取得する人が周りに少ない」などの理由で、なかなか取得に繋がらないという声を聞いたことがあります。

【制度について】

育児休業制度は、原則1歳未満の子どもを養育するために取得できる休業制度で、「育児・介護休業法」に定められています。保育所に入所できないなどの事情があれば、最長2歳になるまで延長可能です。勤め先の就業規則に育児休業に関する規定がなくても、育児中の労働者であれば、男女問わず誰でも取得できます。また、子どもが3歳になるまでの間であれば、短時間勤務や残業免除などを申し出ることができ、会社側はそれを拒めません。

近年では、男性の育休取得促進のため、「産後パパ育休（出生時育児休業）」制度が創設され、より

男性も育児に参加しやすくなっています。また、育児休業・産後パパ育休ともに、分割で休暇を取得することができるため、仕事の状況を見ながら調整することも可能です。

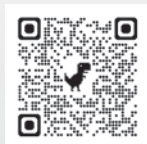
【積極的に制度の活用を】

令和7年度からは、3歳に満たない子を養育する労働者を対象にテレワークの選択ができることを企業へ努力義務化されたり、子の看護休暇や残業免除の対象となる子の年齢が引き上げられるなど、育児や働き方に関する制度の幅がさらに広がります。

どうしても女性の負担になりがちだったり、孤独を感じることも多い育児。夫婦どちらかに負担が偏らないよう、男性の働き方も見直されてきています。

育休の取得は当然の権利です。夫婦揃って健全に育児をするために、積極的に制度を活用しましょう。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



クックパッドでも
このレシピを
確認できます



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

- ★牛乳とスキムミルクを使ったカルシウムたっぷりのメニューです。スキムミルクはたんぱく質が豊富で長期保存ができるので、子どもや高齢の方の栄養摂取に適しています。
- ★牛乳とみそは相性が良く、味にコクが出ることにより、塩分を控えることができる裏技です。

《作り方》

- ①白菜、ベーコンは3cmの長さの短冊切り、玉ネギは2mmの薄切りする。
- ②鍋にだし汁を沸かし、沸騰したら①を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③牛乳、スキムミルク、みそ、塩を加えて弱火で煮て、沸騰直前に火を止める。
- ④器に盛り、黒こしょうをふる。

ミルクスープ

《材料》4人分

白菜	80g
玉ネギ	80g
ベーコン	20g
牛乳	200cc
スキムミルク	小さじ4
みそ	小さじ2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
だし汁	400cc



1人分栄養価（エネルギー77kcal、蛋白質5.1g、脂質3.1g、カルシウム128mg、食物繊維0.7g、塩分0.8g）

募集



自衛官募集

【高等工科学校生徒試験】

試験資格／15歳以上17歳未満の方

試験日・場所／1月25日(土) 美幌

申込期日／1月16日(木)

【自衛官候補生試験】

試験資格／18歳以上33歳未満の方

試験日・場所／

① 2月8日(土) 美幌

② 2月25日(火) 28日(金) 帯広

③ 3月3日(月) 5日(水) 帯広

申込期日／

① 2月4日(火) ② ③ 2月21日(金)

自衛隊帯広地方協力本部網走地域

事務所 ☎ 5743

自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト

<https://www.mod.go.jp/pco/obihio/>



都市計画審議会委員を公募します

対象／都市計画事業に関心のある方で、市内に居住している18歳以上の方
任期／令和7年2月1日～9年1月31日の2年間

募集人員／若干名

応募方法／応募用紙に記入の上、郵送、FAX、メールまたはご持参ください。
(応募用紙は市役所、各コミセンなどに配置するほか、市公式サイトからダウンロードできます。)

応募期日／1月13日(月)

選考方法／選考会議で決定します。

申・問 都市整備課計画係

☎ 5568 Q ID 13131

健康



個別乳がん検診

保健センターが受診券を発行し、医療機関で受診する検診です。検診の機会がない方や、仕事などの都合で集団検診の日時に受診できない方におすすめです。

対象／30歳以上の女性

内容／マンモグラフィ検査(視触診なし)

料金／1400円(市国保加入者は900円)

申・問 保健センター ☎ 8450

個別肺がんCT検診

市内医療機関で肺がんCT検診を受けることができます。事前に保健センターへお申し込みください。

対象／40歳以上

※今年度肺がん検診(レントゲン検診)を受けていない方

内容／CT検査(肺の状態を詳しく見ることが出来る検査です)

料金／5000円

申・問 保健センター ☎ 8450

妊娠・子育て



風しんワクチンの助成

妊娠初期の方が風しんにかかると、胎児に感染し、新生児が白内障、先天性の心臓病などの病気になって生まれることがあるため、抗体価検査および予防接種費用の一部を助成します。

対象／19歳以上の妊娠を希望する女性とその配偶者および妊婦の配偶者

受診方法／

① 保健センターに申し込み、助成券を受け取り、実施医療機関で検査(無料)を受けます。

② 検査結果で抗体価が十分でないと判定された方は、予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)を受けます。自己負担額4000円を実施医療機関へお支払いください。

申・問 保健センター ☎ 8450

ハローベビークラブ(両親学級)

日時／2月6日(木)、13日(木)、20日(木)
午後7時～8時30分

場所／子育て支援センターどんぐり

対象／令和7年5～7月に赤ちゃんを迎える妊婦さんとパートナー(妊婦さんのみや、ご家族との参加も可能です。)

内容／お風呂の入れ方、赤ちゃんのお世話、マタニティマッサージ、妊婦体験など

参加費／300円

申込期間／1月6日(月)～31日(金)

申・問 保健センター ☎ 8450

ナチュラルベビークッキング(離乳食教室)

離乳食は、赤ちゃんにとって食べることの大切な第一歩です。料理が苦手な方でも簡単に作れて、素材の味を生かしたメニューを紹介します。

対象／

初期 2～5カ月の乳幼児と親

中・後期 6～9カ月の乳幼児と親

日にち／

初期 3月4日(火)

中・後期 3月11日(火)

時間／午後1時30分～3時30分

場所／子育て支援センターどんぐり

内容／調理実習、講話

参加費／無料

申込期間／1月20日(月)～2月17日(月)



申・問 保健センター ☎ 8450

環境



冬期間のごみや資源物の出し方

●ごみステーション周辺の除雪をお願いします。

使用する皆さんで協力しましょう。除雪機を使用するときは、ごみボックスや資源物用ネットを巻き込まないように注意してください。

●路上駐車は、絶対にやめましょう。

道幅が狭くなる冬期間は、ごみステーションに収集車が近づけず、スムーズな収集作業ができなくなりますので、絶対にやめましょう。

●収集日時を守ってください。

冬期間は強風の日が多いため、ごみや資源物が散乱しやすくなります。収集曜日を守り、当日の朝8時30分までに出すようお願いいたします。

●収集作業ができない場合もあります。

吹雪や大雪のときは、収集作業ができないことがあるので、次の収集日に出すようにしてください。収集を中止する際は、公式LINEや公式サイトでお知らせします。

●生活環境課清掃リサイクル係
☎ 5419



年末年始、祝日の資源物収集

年末年始のため、12月31日～1月5日は、一般ごみ、資源物収集を休みます。13日(月)は祝日のため、資源物収集を休みます。

●生活環境課清掃リサイクル係
☎ 5419

餅を生ごみで出すときお願い

お餅は生ごみ堆肥化施設で機械に入れたときに、詰まることがあります。可能な限り、5cm程度に切ってから、生ごみとして排出してください。

●生活環境課清掃リサイクル係
☎ 5419



福祉



要介護認定者の所得控除

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の方は、障害者手帳を所有していなくても、その状態により所得税・住民税の障害者控除・特別障害者控除を受けられる場合があります。

確定申告に必要な「障害者控除対象者認定書」の発行を希望される方は、障がい福祉係までご相談ください。

●申・障がい福祉係
☎ 5425

保険・年金・税



公的年金源泉徴収票が送付されます

老齢や退職を支給事由とする老齢年金は、雑所得として所得税の課税対象となります。1年間の年金の支払総額などを記載した「源泉徴収票」が、日本年金機構から1月下旬ごろに送付されるので、確定申告などの際に提出してください。(マイナポータルで登録した方には、電子データが送られます。)

なお、障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は送付されません。紛失などにより再発行が必要な場合は、次の専用ダイヤル、または北見年金事務所へお問い合わせください。

●関ねんきんダイヤル
☎ 0570 051165
北見年金事務所
☎ 0157 258703

固定資産税に関する届け出

固定資産税は毎年1月1日現在の状況で課税されます。建物の新築、増築、解体、所有権移転のときなどは、法務局での登記手続きが必要ですが、登記していない建物は市への届け出が必要場合がありますので、係までご連絡ください。

●関税務課固定資産税係
☎ 5409

確定申告受付期間

令和6年分の確定申告の受付期間は次のとおりです。庁舎移転により、受け付けできない日がありますのでご注意ください。

日時／
2月12日(水)～20日(木)
2月26日(水)～3月14日(金)
午前9時～午後4時

場所／
2月20日まで 現庁舎
2月26日から 新庁舎(南5条東1丁目)

※土・日・祝日のほか、2月21日(金)、25日(火)は、確定申告受付窓口を閉鎖します。(確定申告以外のお手続きは受け付けします。)

●ご不便をおかけしますが、ご理解ください。お気軽にお願いします。

●関税務課市民税係
☎ 5408

償却資産の申告をお忘れなく

市内で事業を行っている方は、個人・法人・団体を問わず償却資産の申告が必要です。必ず1月31日(金)までに申告してください。申告案内は、12月中旬に事業者の方へ送付しています。届いていない方は、係までご連絡ください。償却資産とは、土地・家屋以外の事業の用に供することができる資産で、所得税や法人税の申告の際に「減価償却費」として算入されるものです。

●関税務課固定資産税係
☎ 5409

講座・お知らせ



市役所内の納付窓口が 変更になります

1月31日(金)をもって、網走信用金庫市役所出張所の営業が終了します。
※市役所内 ATM コーナーも同日の午後5時で営業を終了します。

なお、2月3日(月)以降、市税、保険料、手数料、上下水道料、住宅料、その他市の公金は、会計課の窓口でお支払いできます。

☎ 会計課会計係 ⑥5686

2025年農林業センサス

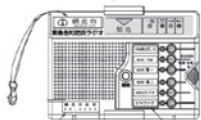
農林水産省により、農林業に関係するすべての方を対象とした基幹統計調査が実施されています。

12月下旬から調査員が訪問し、農林業の経営状況などを伺い、調査票を配付しますので、調査へのご協力をお願いいたします。調査内容は統計以外の目的には使用されません。

☎ 情報政策課情報政策係 ⑥5383

今月の防災ラジオ 試験放送日 1月14日(火) 午後1時

FM あばしり
(78.7MHz)での
割込み放送告知後に
試験放送を実施します。



消火栓・消防水利付近への駐車、 排雪は禁止!

消火栓および防火水槽、消火栓などの標識から5mの範囲への駐車は道路交通法により禁止されています。

冬期間は計画的に消火栓付近を除雪していますが、多くの箇所でも市民の皆さまのご協力をいただき、感謝しています。

消火栓は生命、財産を守る重要な設備です。消火活動の大きな妨げとなりますので、消火栓付近へは住宅の雪を排雪しないでください。

なお、消火栓は定期的に調査し、整備していますが、不備や倒れている標識などを発見したときは、危険なので触らずに、連絡してください。

☎ 網走消防署警防課 ④9415

相続登記セミナー

相続を知ってから3年以内に登記しないと10万円以下の過料を課されることがあります。

相続登記申請について学びませんか? 事前の予約が必要です。

日時/1月15日(水)午前10時~11時

場所/釧路地方法務局北見支局

申・釧路地方法務局北見支局

☎ 0157 ②36166 (音声ガイダンス2番)

市民新年交礼会

日時/1月5日(日)午前11時

場所/エコーセンターエコーホール
会費/無料(飲食の提供はありません)

その他/第3駐車場は利用できません。(同日午後1時より、消防出初式が行われるため)

申・企画調整課秘書係 ④2829

二十歳(はたち)の集い

日時/1月12日(日)

午後1時~2時30分

場所/エコーセンター

対象/平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方

内容/式典、交流会

シグナル

高齢ドライバーとご家族の皆さんへ 安全運転相談ダイヤルのお知らせ



シャープ ハ レ バ レ
8 0 8 0

- #8080 にダイヤルすると、北海道警察の安全運転相談窓口につながります。
- 受付時間: 平日午前8時45分~午後5時30分
- 通話料: 利用者負担

最近、こんな経験はありませんか?

身体の動きが鈍くなった、周りが見えづらくなった、物忘れが多くなった、運転中ヒヤッとした

視野障がいや筋力の衰えなど身体機能が低下すると、運転操作のミスにつながり、
重大な交通事故を引き起こす可能性が高まります。

「若い頃とちょっと違うな」、「おかしいな」と感じたら、

運転免許証返納の時期です。

案内状/12月1日時点で網走市に住民登録されている方には案内状をお送りしています。住民登録を市外に移された方は当日会場で受け付けます。
荒天時/幹線道路が除雪され、路線バスが運行している場合は予定どおり開催します。路線バスの運行状況や降雪状況により、開始時刻を変更する場合がありますので、当日の午前10時以降にお問い合わせください。
不参加の方への記念品/エコーセンター事務室で記念品をお渡しします。で、1月31日(金)までに「二十歳(はたち)の集い」の案内ハガキ(記念品引換券)を持参してください。

☎ 社会教育課生涯学習係 ④3705



オーソック・文化交流センター (エコーセンター2000)

お問い合わせは
こちら↓
●各イベント、講座について
生涯学習係
Tel 43 370 05
Fax 45 073 3
●施設に関して・お部屋の予約
管理係
Tel 43 370 4

最新情報はこちら↓



親子クラシック2024 「クラデビュー」

「赤ちゃんと一緒にクラシックデビュー」

コンサートに行くことが難しい赤ちゃんも一緒にクラシック！前日は大人向けのナイトコンサートも開催します。
〈ナイトコンサート〉

日 1月17日(金)午後7時〜7時45分
場 エコーセンターアトリウムロビー
対 網走市民(子ども〜大人)
申 申込不要

〈エコーホールコンサート〉

日 1月18日(土)午前10時30分〜11時30分
場 エコーセンターエコーホール
対 網走市民(子ども〜大人)

定前部マツト席▼30組

◎未就学児がいる家庭限定 3〜4名
ほど座れます。

◎前部マツト席は申し込みが必要ですが
(定員を超えた場合は抽選)
後部通常一般座席▼260席

費 無料

申 申込期間 1月9日(木)迄
申 申込方法
申込フォーム

申込はこちら



申込はこちら



●右上
斉藤祐太 | ヴァイオリン



●左上
五十嵐彩子 | フルート



●左下
村上理依 | ピアノ

令和6年度 網走市寿大学 個人作品展示会

網走市寿大学に在籍する学生の皆さんの制作、絵画、塗り絵、写真など様々な作品を展示します。

日 1月24日(金)午後1時
〜29日(水)午後2時30分
場 エコーセンター 1階展示室

費 無料

申 申込不要(当日会場にお越しください)

令和6年度 網走市寿大学 賀寿祝賀会

網走市寿大学生の喜寿・傘寿・米寿・卒寿をお祝いする会です。楽しいアトラクションもありますので、どうぞお越しください。

日 1月29日(水)午前10時〜午後2時45分
場 エコーセンターエコーホール

費 無料

申 申込不要(当日会場にお越しください)

第38回

豊かな心を育てる小中学生の意見発表会

小中学生は、何を思い、何を感じ、何を夢見るのか！子どもたちの率直な意見を聴いてみませんか。

日 2月1日(土)午後1時30分〜3時
開場▼午後1時

場 エコーセンターエコーホール
市内小中学校の代表15名が豊かな心を育てる運動(あいさつ、親切、命の大切さ、環境・美化、やり抜く力、勇気など)に関して、日頃考えていること、疑問に思うこと、将来の希望などを市民の前で発表します。

対 児童、生徒、学生、一般市民など「教育に関心のある方全て」
費 無料

問 網走市豊かな心を育てる活動推進会議事務局(エコーセンター内生涯学習係)



暮らしをデザイン 北海道キャンプを楽しむもう！

「大自然に学ぶハッピーなアウトドアライフ」

「キャンプをこれから始めたい人」「今のキャンプをより充実させたい人」へ、人生や暮らしを豊かにするキャンプの魅力や、キャンプ用品選びのコツや必要な知識について体験談を交えてじっくり解説いただきます。

日 2月16日(日)午前10時〜11時30分
場 エコーセンター2階大会議室

【講師】Possibility Labo
川手有沙氏(北海道キャンプコミュニティーマネージャー)



申込はこちら

費 無料
申 申込期間 1月31日(金)迄
申 申込方法 申込フォーム、電話

問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

今月の休館日(エコーセンター)
1日〜3日(水〜金…年始休館)、
6日(月)、20日(月)

開館時間 午前9時〜午後10時

市立図書館

TEL 43 242 6
FAX 45 279 2

最新情報はこちら↓



市内高校展「網走桂陽高校」

日 1月22日(水) 29日(水)

場 図書館1階カウンター前

内 図書館だより、おすすめ本の紹介等
※展示へのお問い合わせは図書館まで

冬のよみかせ

司書が児童館を訪問し、冬にまつわる絵本や紙芝居をよみかせします。

●西児童館

日 1月8日(水)午後1時～1時30分

●いせの里児童センター

日 1月8日(水)午後1時40分～2時10分

●桂町児童センター

日 1月9日(木)午後1時～1時30分

●つくし児童センター

日 1月9日(木)午後1時40分～2時10分

●潮見児童センター

日 1月9日(木)午後2時20分～2時40分

「司書が選んだ3冊」

図書「福袋」はいかがですか？

貸出図書の「福袋」を用意しました。

日 1月4日(土) ※先着順

場 図書館1階カウンター

※「かしだしカード」が必要です

今月の展示棚

日 1月4日(土)～30日(木)

◎一般コーナー

「もっと知りたい「和」」

日本の文化や伝統に関する本を集めます。「和」の心に触れてみませんか。

◎児童コーナー

「冬のほん」

さむい冬がやってきました。雪や氷など、冬らしい絵本をならべます。

◎ティーンズコーナー

「読んでみよう 海外文学」

海外の小説ってなんだか読みにくそう…そんなことはありません！図書館には色々な海外文学が揃っています。まずは手に取ってみて、自分のお気に入りの見つけてみてください。

◎2階地方資料コーナー

「北海道冬の風景」

流水の季節到来。みるだけで北海道の冬を感じられる本をあつめました。

冬休み向け図書

北海道学校図書館協会が選定した「冬休みにおすすめする本」を展示します。

日 12月25日(水)～1月19日(日)

場 図書館1階カウンター前

よみかせ会

日 4日、11日、18日、25日(各土曜日) 午後2時～

場 図書館1階えほんのもり

【よみて】

4日 声の図書館「そよかぜ」さん

11日 よみかせ会ハイジさん

18日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

25日 サークル「声の教室」さん または図書館職員

0歳からのおやこで楽しむよみかせ会

日 1月22日(水)午前11時30分～11時50分
場 図書館1階えほんのもり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日 1月22日(水)午後1時30分～3時
場 図書館2階ボランティア室

【よみて】声の図書館「そよかぜ」さん

内 和田秀樹著「80歳の壁(実践編)」

申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

1日～3日(水・金…年始休館)、
6日(月)、13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)、
31日(金・月末整理日)

開館時間

午前9時30分～午後7時(火・土)
午前9時30分～午後5時(日・祝)

総合体育館

最新情報はこちら↓

☎4333647

☎4333550

【体育施設指定管理者】

日専連オホーツク網走↓

☎455655



募集 市民健康プール

水泳教室・健康増進講座

日 2月4日(火)～3月29日(土)(各6～8回予定)

場 市民健康プール

●水泳教室(各7～8回予定)

対 一般人、小学生、幼児(5歳以上未就学児)

費 4千円(入館料・保険料含む)

●健康増進プール講座(各6回予定)

内 アクアシエイブ、水中運動など
費 4千円(入館料・保険料含む)

●健康増進多目的ルーム講座(各6回予定)

内 ビラティス、ヨガ、バレトンなど(実施種目は変更になる場合があります)

費 3千円(入館料・保険料含む)

◎各教室で開催日時、定員が異なります(定員を超えた場合は抽選)

申 申込期間12月25日(水)

～1月13日(月・祝)

申込方法 市民健康プール窓口へ直接申し込み。電話申込不可。本人もしくは家族のみ受付可。

受付時間

午前10時～午後8時(火・土)

午前10時～午後4時(日・祝)

問 市民健康プール ☎430450

オホーツクドーム(2月～4月) 利用調整会議

令和7年2月～4月における練習および大会、イベントでの利用について調整します。

日 平日・夜間分 ▼1月5日(日)

土、日、祝、冬休み分 ▼1月6日(月)

※いずれも午後6時30分～

場 市民健康プール多目的ルーム

対 利用を希望するチームの代表者

＜優先・事前予約について＞

◎市内のチームを優先

◎大会・イベントに限り、電話などで事前予約を受け付けます

問 オホーツクドーム ☎483621

指定管理者 ▼日専連オホーツク網走



募集 初心者スノーボード教室

日 2月4日(火)～7日(金) 計4回
午後6時30分～8時30分
場 レークビュースキー場
対 小学校1年生以上の方
内 スノーボードの基本動作・マナー
定 20名(定員を超えた場合は抽選)
費 小中学生1500円
高 高校生以上2500円
申 申込期間1月10日(金)～21日(火)
申 申込方法総合体育館窓口
または申込フォーム



詳細はこちら

第71回写真道展 網走移動展

日 1月4日(土)～26日(日)
場 市立美術館 第2展示室
費 高校生以上200円、小中学生100円
◎ 網走市・斜里町・清里町・小清水町・大空町の小中学生は土曜日無料
◎ 常設展示も観覧できます。
◎ 作品解説会
日 1月18日(土)午前11時～1時間程度
場 市立美術館 展示室内
【講師】佐々木 砂宗氏(佐々木写真館)

募集 網走市立美術館友の会 第21回年賀状コンクール

日 1月1日(水・祝)～12日(日)
対 市民・美術館友の会会員(年齢制限なし)
● 応募規格
はがき全般、およびはがきサイズの画用紙
◎ 未発表のオリジナル作品であること
◎ 用紙からはみださないこと
● 応募方法
・ 美術館へ郵送(住所・氏名・年齢・日中に連絡が取れる電話番号を記入)
・ 美術館へ直接(窓口・ポストへ投函)
※ 応募はお一人につき一点限り
宛先
〒093-00016
網走市南6条西1丁目網走市立美術館
『網走市立美術館友の会』
年賀状コンクール係
● 展示・投票期間

1月14日(火)～31日(金)
● 展示・投票場所
網走市立美術館 ロビー

賞

大賞1点、準大賞2点、佳作3点
※ 賞状及び副賞を贈呈します。入賞者には直接ご連絡いたします。

表彰式

2月8日(土)午前11時から美術館ロビーにて実施

※ 応募作品の返却はいたしません。また広報などで使用させていただくことがありますのでご了承ください。



第20回
年賀状コンクール
大賞作品

募集 オホーツク・アートセミナー 『小さな日本画を描いてみよう』

日 2月15日(土)・16日(日)午前10時～午後5時(2日間講座)
場 市立美術館
【講師】葛西由香氏(日本画家)
対 中学生以上
内 水干絵具で日本画を描きます。
※ 汚れても良い服装でお越しください。
定 15名(先着順)
費 一般・大学2千円、中高生無料
【主催】オホーツク・アートセミナー実行委員会
申 電話

網走市立美術館

今月の休館日(美術館)

1日～3日(水・金・年始休館)、
6日(月)、13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)
開館時間 午前10時～午後4時

市立郷土博物館

TEL 433090
FAX 613020
最新情報はこちら↓



特別企画展 昭和時代後半の網走展

網走の昭和40年から昭和の終わりに至るまでの街の様子を懐かしの道具とともにふり返ります。
日 2月1日(土)～3月30日(日)
場 郷土博物館特別展示室
費 通常の入館料にて観覧できます
【展示説明会】
日 2月16日(日)午前10時～11時
定 20名
申 電話(郷土博物館まで)

今月の休館日(郷土博物館・モヨロ貝塚館)

1日～3日(水・金・年始休館)、
6日(月)、13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)
開館時間 午前9時～午後4時

市立美術館

TEL 445045
FAX 445062
最新情報はこちら↓



湧湖・水鳥・湿地センター

TEL 462400
FAX 462400
最新情報はこちら↓



エコーだより「まちの元気」では市民のみならずからのさまざまな情報を募集しています。

エコーだより広報掲載申込書は網走市公式サイトからダウンロードできます。

原稿締め切りは 2月号・12月23日(月)/3月号・1月30日(木) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

おさんぽ観察会

日 1月12日(日)午前10時～11時30分

※気象状況等により中止または内容を変更する場合があります

場 濤沸湖水鳥・湿地センター

対 どの年代でも(小学3年生以下は保護者同伴)

持ち物▼汚れてもいい服装と靴(又は長靴)、帽子・手袋(防寒対策)、あれば双眼鏡(貸出あり)

内 センター周辺をおさんぽ気分でおハクチョウ、オオワシ、ホオジロガモなどの水鳥を観察します。

申 申込期間 1月11日(出迄)

申込方法 電話・FAX・メールにて参加する方のお名前・年齢・電話番号をお知らせください

問 濤沸湖・水鳥湿地センター

e ZUSR-SK-SEIKATSU-MIZUDORI@city.abashiri.hokkaido.jp

写真展「阿寒摩周国立公園アクティブレインジャー写真展 in 濤沸湖」開催中!

2024年に指定90周年を迎えた阿寒摩周国立公園のアクティブレインジャーが公園内で撮影した生き物や風景の写真をお楽しみください。

日 3月4日(火)迄

場 濤沸湖水鳥・湿地センター資料展示室

費 無料

写真展



今月の休館日(濤沸湖水鳥・湿地センター)
1日～3日(水～金)年始休館、6日(月)
14日(火)、20日(月)、27日(月)
開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

☎ 45 3888
FAX 45 3889

最新情報はこちら↓



ロビー展

「オホーツクシリーズ⑱ 北の風景から」

オホーツク地域に暮らすカメラ愛好家の方々が撮影した、自然や文化などの写真作品を紹介します。

日 1月4日(土)～19日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

講習会

「はじめての歩くスキーツアー」

日 1月11日(土)
午前9時30分～11時30分

場 道立オホーツク公園 センターハウ

ス集合 網走市字潮見297-2

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 20名(要申し込み)

費 100円(保険料)

【講師】中田篤当館主任学芸員、

網走スキー協会会員

持ち物▼手袋、帽子、あればサンングラス又はゴーグル、体温調節できる服装(ウインドブレーカーなど)

申 電話(北方民族博物館まで)

講座

「北グリーンランドの犬ぞり文化」

日 1月12日(日)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂

対 一般 定 20名(要申し込み)

費 無料

【講師】日下稜氏

(北海道大学学術研究員)

申 電話(北方民族博物館まで)

今月の休館日(北方民族博物館)

1日～3日(水～金)年始休館、

6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

開館時間 午前9時30分～午後4時30分



みんなの元気!

市民の「元気な活動」の情報を掲載しています。

網走書道連盟

第49回 子ども書初め展

日 2月1日(土)午後1時

～5日(水)午後3時30分

場 エコセンター1階展示室

〈出展の応募について〉

対 網走市内の幼児～小中学生

費 参加料として300円

用紙▼市販の書初め用紙(半切縦135cm×横35cm) ※未就学児は自由

申 冬休み明けに、作品と参加料を学校へ提出してください。※未就学児の応募については事務局にご連絡ください。

問 子ども書初め展事務局 金子さん

☎ 45 5593

090-2690-7729

網走スキー協会教育部スキー講習会

ジュニア基礎ナイター講習会

日程変更のお知らせ

※12月号掲載時から日程を変更しておりますのでご確認ください。

日 2月11日(火)～14日(金)

午後7時～8時30分

場 網走レークビュースキー場

対 小学校1・2年生の初心者

内 スキーの基本

(履くところから)

定 30名(先着) 費 5千円

申 申込期間 1月15日(火)迄

申込方法 メールにて受講者名(保護者名)と連絡先・住所をお知らせください。

問 網走スキー協会教育部事務局 大澤さん
e abashiri.ski@gmail.com



詳細はこちら

あばしい健康 ダイヤル24

網走市民限定サービスのため、ホームページ上にはフリーダイヤル番号の掲載はしてありません。毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

問い合わせ：保健センター
(☎43-8450)



年末年始のごみについて

・包装紙は雑紙へ

・マークの付いた容器は容器包装プラへ

・鏡餅は5cm程度に切って生ごみへ

問／生活環境課清掃リサイクル係
(Tel67-5419)

網走市交通事故状況

令和6年12月12日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	37 件
(前年比	+ 5 件)
■死 者	3 人
(前年比	+ 3 人)
■傷 者	42 人
(前年比	+ 1 人)

人のうごき

人口 32,253人 (-28)

男 15,791人 (-7)

女 16,462人 (-21)

世帯 17,896世帯(-10)

令和6年11月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和7年1月号 No. 785

発行／網走市

編集／企画調整課広報広聴係

〒093-8555

網走市南6条東4丁目

☎0152-44-6111

FAX 0152-43-5404

Eメール

ABA-SITYOU@city.abashiri.hokkaido.jp

網走市公式サイトアドレス

https://www.city.abashiri.

hokkaido.jp/

この広報紙は再生紙を使用しています。

1月の相談日

弁護士法律相談 ～法的な解決手段を要する困りごとなど～

①相談日：14日(火)→ 予約受付日：7日(火)、8日(水)

②相談日：28日(火)→ 予約受付日：21日(火)、22日(水)

相談時間：午前9時30分～11時(30分/人) ※定員になり次第締め切り

※要予約(電話のみ) 午前8時45分～午後5時30分 市民活動推進係 Tel67-5390

人 権 相 談 ～いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題～

8日(水) 午後1時～3時 本庁舎2階市民相談室 社会福祉課庶務係 Tel67-5423

行 政 相 談 ～生活の困りごとや役所の手続きでわからないこと・苦情・意見など～

10日(金)、24日(金) 午前10時～正午 本庁舎2階市民相談室 市民活動推進係 Tel67-5390

健 康 相 談 ～健康管理・栄養管理のことなど～

月～金曜日 午前9時～午後4時 保健センター Tel43-8450

年 金 相 談 ～国民年金のことなど～

21日(火) 午前10時～午後4時 エコセンター 開催日の一カ月前より予約を受付します。

※予約受付・問い合わせ／Tel0157-25-8703(北見年金事務所)

女 性 相 談 ～女性が抱える悩みごとなど～

月～木曜日 午前9時～午後5時 子育て支援課こども家庭係 Tel67-5426

ひとり親相談 ～ひとり親家庭の生活・就労・母子貸付金など～

火～金曜日 午前10時～午後5時 子育て支援課こども家庭係 Tel67-5426

公害苦情相談 ～異臭・騒音などの公害への苦情～

月～金曜日 午前9時～午後5時 生活環境課環境対策係 Tel67-5418

労 働 相 談 ～労働条件・職場環境のことなど～

月～金曜日 午前9時～午後5時 商工労働課商工労働係 Tel67-5513

消費生活相談 ～悪質訪問販売・クーリングオフのことなど～

月～金曜日 午前10時～午後4時 消費者相談室 Tel44-7076

生活困窮、成年後見人制度などの相談(生活サポートセンター・らいと)

月～金曜日 午前9時～午後5時 網走市社会福祉協議会 Tel67-7095 または 67-6555

家庭児童・教育相談 ～いじめや不登校など、家庭・子どもに関する悩みごと～

月～金曜日 午前9時～午後5時 家庭児童・教育相談室 Tel0120-78-3387

こころの健康相談 ～不眠・アルコールなどの依存問題・うつ病・統合失調症・高次脳機能障害など～

思 春 期 相 談 ～心や身体の悩み・不登校・ひきこもり・摂食障害・家庭内暴力など～

精神科医による相談(月1回、要予約)

保健師による相談(随時) 月～金 午前9時～午後5時 網走保健所 Tel41-0697

ギャンブル依存の相談(ギャンブル依存自助グループ・GAオホーツク北見)

毎週木曜日 午後7時30分～午後8時30分

随時相談 午後8時～午後10時 Tel090-6444-2456

交通事故巡回相談 ～交通事故での困りごとなど～

9日(木) 午前9時～正午(巡回相談) オホーツク総合振興局交通事故相談所

※要予約(相談日の3開庁日前の正午まで) 予約なしの場合、中止となります。

予約受付・問い合わせ オホーツク総合振興局保健環境部環境生活課 Tel41-0627

貸金業苦情相談専用フリーダイヤル ～貸金業に関する苦情申し立てまたは相談～

毎週月曜日、金曜日 午前10時～正午、午後1時～午後4時

フリーダイヤル 0120-1-78372 ※その他の時間帯も道庁環境生活部消費者安全課

(Tel011-231-4111内線24-527) で相談受け付け(通話料がかかります)

若者の働くことや進路の悩み (オホーツク若者サポートステーション網走出張所相談窓口)

毎週木曜日 午前10時～午後4時 勤労者総合福祉センター(桂町2丁目1番3号)

問い合わせ 0157-57-3136 (オホーツク若者サポートステーション)

創 業 相 談 窓 口 ～網走商工会議所、日本政策金融公庫北見支店による創業相談～

第3火曜日 午後1時～午後5時 網走商工会議所 ※要予約 Tel43-3031

事業承継相談窓口 ～網走商工会議所、北海道よろず支援拠点による事業承継相談～

第3木曜日 午前10時～午後5時 網走商工会議所 ※要予約 Tel43-3031

1月の休日当番病院 受診の際には事前にご連絡ください



日	内 科	外 科
1	後 藤 田 医 院 新町1-2-7 ☎44-6811	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
2	は ま む き 医 院 南5西4 ☎44-7365	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
3	さらしな内科クリニック 駒場南3-7-22 Tel61-6116	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
5	なかむら内科ハートクリニック 潮見7-14-7 ☎67-5111	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
12	こ ま ば ク リ ニ ッ ク 駒場北4-1-1 ☎67-5310	網走記念病院(旧こが病院) 潮見153 ☎61-0101
13	は ま む き 医 院 南5西4 ☎44-7365	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
19	網走脳神経クリニック 駒場北5-84-7 Tel67-5131	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
26	後 藤 田 医 院 新町1-2-7 ☎44-6811	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157

※救急のための診療ですので、一般の外来診療を受ける方はご遠慮ください。
また、内科の診察時間は午前9時から午後5時までです。