

広報

あばしり

春の全国交通安全運動に合わせ、4月7日に旗の波運動が行われました。西小学校の児童などが参加し、歩道から手旗を掲げ、ドライバーに安全運転を呼びかけました。



5

2025年
No.789

特集

札幌交響楽団 網走公演
地域医療講演会

市の公式
SNSなど



市公式サイト



LINE



X



Facebook

札幌交響楽団公演

札幌交響楽団 網走公演

7.12 土

【開演】午後3時 【開場】午後2時

【会場】網走市民会館 大ホール

網走市南6条西1丁目5

交響曲第9番「新世界より」 ドヴォルジャーク

「ドラゴンクエスト」序曲Ⅹ すぎやまこういち

「シンドラーのリスト」テーマ J.ウィリアムズ

「スターウォーズ」組曲より J.ウィリアムズ

帝国のマーチ/レイア姫のテーマ/メインタイトル

入場無料／要事前申込(往復はがきのみ)

【申込期日】令和7年 5月30日(金)必着



申込詳細は
二次元コードを
ご確認ください。

- 申込方法／往復はがきによる事前申込制(おひとり様1通まで)
- 申込条件／網走市民の方(往復はがきの送り先が市内の住所であること)
申込方法の詳細は特設ホームページに記載しています。
- 応募多数の場合は抽選といたします。
(抽選結果は返信はがきにより6月以降に返送)
- 当選はがきは入場券となるため、大切に保管してください。
(再発行は不可)
- 未就学児入場不可

お問い合わせ

オホーツク・文化交流センター TEL.0152-43-3705

(午前8時45分～午後5時30分)

主催／網走市クラシック音楽鑑賞会実行委員会

特別協賛／網走信用金庫100周年記念事業



いつも身近なおつきあい

あばいじんさん



指揮者
喜古 恵理香

【会場】
市役所

参加無料

網走市 地域医療講演会

人口減少や高齢化の進行など社会的な課題に直面する中で、皆さんの健康を支える
さまざまな視点の「地域医療」を学ぶ講演会を開催します。ぜひご参加ください。

<第1回> **6月7日** **土** 午後1時30分～午後3時
(開場 午後1時～)

内容 札幌医大が取り組む最新医療
～北海道の元気のために～

講師 北海道公立大学法人札幌医科大学
理事長・学長 山下 敏彦 氏



<第2回> **7月26日** **土** 午後1時30分～午後3時
(開場 午後1時～)

内容 スポーツ医学が導く健やかな人生100年時代

講師 北海道公立大学法人札幌医科大学
保健医療学部長 片寄 正樹 氏



<第3回> **9月20日** **土** 午後1時30分～午後3時
(開場 午後1時～)

内容 感染症を知り感染対策を身につける
～不安・心配から解き放たれるために～

講師 北海道公立大学法人札幌医科大学
医学部 感染症制御・臨床検査医学講座
教授 高橋 聡 氏



参加は無料ですが、申し込みが必要です。
各開催日の1週間前までに、電話でお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】 保健センター (43-8450)

申込条件／申請前に住宅管理係へご確認ください

- ・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
※1人以上世帯向けに単身で申し込む場合、60歳未満の方は申込みできません(身体障がい者、生活保護世帯などを除く)
- ・年間総収入額が下記の収入基準以下の世帯

【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	

- ・市税を滞納していない世帯
- ・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です。

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。
- ※1区画につき月額1,570円を徴収します。
- ・ペットの飼育はできません。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。
- ・持ち家の方は、売却予定などを証明する契約書などがあれば、申し込みできます。

その他個別の注意事項は、
受付時にお伝えします。

No.	住所	建築年	間取り(㎡)	階	住宅使用料(円)	入居要件等	EV
1	大曲2丁目5-1号棟	H1年	3LDK/71.1	4	20,000円～39,400円	1人以上世帯 事故住宅 入居要件緩和	
2	大曲2丁目12-3号棟	S63年	1LDK/41.6	1	11,700円～23,000円	1人以上世帯 高齢者	
3	つくしヶ丘3丁目6-1号棟	H13年	2DK/62.9	4	20,500円～40,300円	1人以上世帯	○
4	つくしヶ丘6丁目11-2号棟	H11年	2DK/60.1	1	19,000円～37,400円	1人以上世帯	
5	駒場南8丁目12-4号棟	H7年	2LDK/65.9	3	21,000円～41,200円	2人以上世帯 改良住宅	
6	つくしヶ丘6丁目11-3号棟	H12年	3DK/77.0	3	24,500円～48,100円	2人以上世帯 入居要件緩和	
7	南3東3 スギセンビル	H20	2LDK/57.8	3	20,900円～41,100円	2人以上世帯 借上住宅	○
8	南3東3 スギセンビル	H20	3LDK/74.5	4	27,000円～53,000円	2人以上世帯 借上住宅 入居要件緩和	○

- ・風呂はガス・電気会社とのリース契約となり、リース料の支払いが必要です。
- ・「EV」はエレベーターです。○印がついているところには設置されています。

申込方法

受付期間：令和7年5月1日(木)～5月9日(金)

申 込 先：〒093-8555 網走市南5条東1丁目10番地 建築課住宅管理係

提出書類：①網走市営住宅入居申込書(網走市公式サイト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、年金・恩給等振込通知書など。)

③市外在住者は住民票の写

(障がいのある方は、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の写)

抽選日時：令和7年5月13日(火) 午後1時30分(抽選結果は電話にて連絡します。)

入居指定日：令和7年6月1日(日)

随時募集住宅(先着優先)

3月18日現在、21件あります。詳細は住宅管理係にお問い合わせください。

次回受付期間は令和7年8月上旬を予定しています。

道営住宅入居者募集

お問い合わせ 45-3161 (ホームページ: <http://k-japan>)

道営住宅指定管理者 有限会社 藤原工産

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
- ・道公営住宅の家賃・駐車場使用料などの滞納がない方

【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	

- ・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です。

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。
- ・ペットの飼育はできません。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。

No.	団地	住所	間取り (㎡)	階	住宅使用料 (円)	募集区分	戸数
1	大曲団地 2号棟	大曲2丁目	2LDK	3		一般世帯向け	1
2～6	つくしヶ丘団地 1・2・3号棟	つくしヶ丘3丁目	3LDK	1～5		一般世帯向け	5
7～10	グリーンタウンリバーサイド 1・2号棟	緑町2番	2LDK・3LDK	3～5		一般世帯向け	4
11～12	サンリッチヴィラ B号棟	北12条西2丁目	3LDK	3		一般世帯向け	2
13～14	中央公園団地 A号棟	南3条西4丁目	2LDK・3LDK	6・8		一般世帯向け	2
15～17	サンガーデン鉄南 A・B号棟	北10条西2丁目	3LDK	1～2		一般世帯向け	3
18～20	サンリッチヴィラ2 D・E号棟	北11条西3丁目	2LDK	1～2		一般世帯向け	3
21～23	大曲団地 1・2・3号棟	大曲2丁目	2LDK・3LDK	1～4		単身向け	3
24～27	グリーンタウンリバーサイド 2・3号棟	緑町2番	3LDK	1～6		単身向け	4
28	中央公園団地 A号棟	南3条西4丁目	2DK	8		単身向け	1
29～30	サンリッチヴィラ2 E号棟	北11条西3丁目	2DK	2		単身向け	2
31～32	サンリッチヴィラ A・B号棟	北12条西2丁目	2DK	1		高齢者単身向け (SH)	2
33	サンリッチヴィラ B号棟	北12条西2丁目	2LDK	1		高齢者世帯向け (SH))	1

申込方法

受付期間：令和7年5月25日(日)～5月27日(火)

(午前10時～午後4時) ※最終日は午後7時まで

受付場所：25日(日)・26日(月) エコーセンター 2階 会議室A

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。）

抽選日時：令和7年6月3日(火) 午前10時

抽選場所：エコーセンター 2000 2階 会議室A

入居可能日：令和7年7月下旬

随時募集住宅（先着優先）

詳細は藤原工産へ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」などを配布していますので、お問い合わせください。

あばしりを走るランナーを応援しませんか？ オホーツク網走マラソン2025 ボランティア募集！

募集期間 2025年5月7日～6月30日

2025.9.28(日) 開催 フルマラソン 5 km・3 km

仕事内容

- 会場設営・撤去
- フィニッシュ対応
- バス乗降案内
- 給水・給食サービス
- 総合案内
- 荷物預かり
- コース・駐車場誘導
- 救護 ●通訳

○募集要件

高校生以上で、ボランティア活動に興味があり、大会と一緒に盛り上げたい方

○支給品 ボランティアウェア、キャップ

事前説明会：2025年9月6日(土)

時間 午前10時～正午

場所 エコセンター2000 大会議室

事前説明会へ必ず出席いただくことがボランティア応募の条件です。

【申込方法】

参加申込書に必要事項を記入し、郵送または FAX してください。

※申込書は大会ホームページからダウンロードできます。

大会ホームページ ▶

(<https://www.abashiri-marathon.jp/>)



【申し込み・問い合わせ】

オホーツク網走マラソン事務局

☎ 0152-61-2360 受付時間 午前9時～午後5時

FAX 0152-43-5404 (土・日・祝を除く)

✉ aba_marathon@city.abashiri.hokkaido.jp



SEA TO SUMMIT

参加者募集中



自然あふれるオホーツクの海・里・山を体感できる環境スポーツイベント
網走湖でのカヤックからスタートし、特別列車で浜小清水へ移動しサイクリング、最後はハイイクで藻琴山頂を目指します。チーム(2～5名)での参加も可能ですので、ぜひご参加ください。

○日 時 ○ 6月14日(土) 開会式、環境シンポジウム
6月15日(日) アクティビティ

○場 所 ○ 開会式、環境シンポジウム：エコセンター2000
スタート：呼人浦キャンプ場
閉会式：小清水町多目的研修施設・愛ホール

○参加費 ○ 全部門共通：1人1万3,200円(税込)
網走市民・小清水町民割引：1人6,600円(税込)
学生割引(大学生まで)：1人6,600円(税込)

○参加申込期限 ○ 5月15日(木)

○申込ウェブサイト ○ <https://www.seatosummit.jp/>

○参加資格 ○ シングルの部(個人参加)：高校生以上の方

(※18歳未満の方の参加には保護者の同意が必要です。)

チームの部(2～5名)：中学生以上

(※小学生以下の参加についてはお問い合わせください。)

パラチャレンジの部：シングルおよびチームの部の参加資格に準じます。



カヤックとバイク(自転車)はレンタルが可能です。
(数に限りがあります)



◀ こちらから申し込みください。

【問い合わせ】オホーツクSEA TO SUMMIT実行委員会

(小清水町産業課商工観光係 ☎0152-62-4481)

空き家そのままでいいですか？ 網走市の空き家等対策について

🏠 空き家等の適正管理

近年、少子高齢化や人口減少などの理由により、長期間使用されず老朽化した住宅・建築物が増加し、社会問題となっています。市内でも、放置されている空き家が周囲に悪影響を与えている事例が増えており、所有者に対し、その状況に応じて、適正な管理に必要な助言・指導および勧告などの行政指導を行っています。

🏠 所有者の責務

空き家は個人の財産ですので、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空き家などの適正な管理に努めなければなりません。

倒壊や外壁、部材の落下などにより、周囲の家屋や通行人に被害を及ぼすことになれば、**所有者の責任が問われる**場合があります。

行政による指導などの対象となり「勧告」された場合、固定資産税などの税負担が増加する場合があります。

【問い合わせ】 空き家等対策計画・管理に関すること／生活環境課環境対策係（67-5418）
解体工事補助・利活用に関すること／建築課建築係（67-5562）

🏠 網走市空き家バンク

市内の空き家および空き地の有効活用を通して、移住・定住の促進や住宅ストックの循環利用を図ることを目的とし、「北海道空き家情報バンク」と連携して運営する制度です。市では、市内の宅建事業者と協同して、所有者から売買などの希望のあった空き家および空き地と、これらの利用を希望する方のマッチングを図る取り組みなどを行っています。

🏠 解体工事に対する補助

管理不全な空き家や現行の耐震基準となる前（昭和56年5月31日以前）に建築された空き家（空き家となっておおむね1年以上経過したもの）を除却することにより、市民の安全で安心な暮らしを確保するとともに、地域の良好な環境の保全に資することを目的として、所有者などが除却する場合にその費用の一部を補助する「**網走市空き家等解体事業**」を実施しています。



Q ID1906

みんなの市長室 “みんなで考えるあばしり”

市民の皆さんが考えている『まちづくり』について、市長と直接話し合う「みんなの市長室 “みんなで考えるあばしり”」を開催します。この機会に、ご友人などとお揃いでお越しください。

- 日 時 … 令和7年5月7日（水） 午後1時30分 から 午後4時30分
- 場 所 … 市長室
- 対 象 者 … 中学生以上で3人以上のグループ（1組20分程度）
- 受付方法 … お電話、または、市役所4階の秘書係で事前に予約してください。
- 受付開始日 … 5月1日（木）

【問い合わせ】 企画調整課 秘書係（43-2829）

新庁舎開庁記念イベントを開催します

新庁舎を活用した市民の自主的な活動を促進するイベントを開催します。お気軽にご参加ください。

5月14日（水）

時 間：午後5時40分から30分程度
場 所：市役所1階 市民ホール
内 容：ホッカイドウ・ジャズ・カルテット
によるジャズコンサート
デビット・マッシュズ（ピアノ）
宇野 修（ドラムス）
蛇池 雅人（アルトサックス）
佐々木 源市（ベース）

5月18日（日）

時 間：午前11時から午後2時
場 所：市役所駐車場
内 容：ニポネふわふわドームの設置
ステージイベント
（バルーンアートなど）
ニポネ焼き販売、キッチンカーの出店
主 催：ニポネ応援プロジェクト

【問い合わせ】 庁舎整理室（67-5684）



犬を飼われている皆さんへ

狂犬病予防注射のお知らせ



【問い合わせ】 生活環境課 環境対策係 (67-5418)

生後90日を経過した日から30日以内に市町村へ登録し、あわせて狂犬病予防注射を毎年1回受けさせる必要があります。

小型犬や室内犬だから登録しなくてよい、注射を受けなくてよいということはありません。

また、成犬(未登録・未注射)の場合は、その犬を所有した日から30日以内に登録・注射を実施します。

これらを怠ると狂犬病予防法違反となり、罰せられますので注意しましょう。

■料金 ・ 3,240円/1頭 (注射料2,690円+注射済票交付手数料550円)

おつりが出ないようにお願いします。

・同時に犬の新規登録をする場合、登録手数料として別途3,000円が必要です。



令和7年度狂犬病予防集合注射日程表

月日	自	至	場所	地区
5/11 (日)	9:30	11:30	市役所庁舎前 (南5条東1丁目10番地)	平日が難しい方
5/12 (月)	9:40	9:55	能取公民館前	能 取
	10:10	10:25	平和会館前	平 和
	10:40	10:55	鉄道記念館前	卯 原 内
	11:10	11:20	西網走コミセン前	卯 原 内
	13:30	13:40	岨昭吉宅前	嘉 多 山
	13:55	14:05	嘉多山総合研修センター前	嘉 多 山
5/13 (火)	14:20	14:30	二見ヶ岡会館前	二 見 ヶ 岡
	9:30	9:40	北浜消防横	北 浜
	9:50	10:00	日本フットパッカー前	藻 琴
	10:10	10:20	藻琴消防横 (注1)	藻 琴
	10:30	10:45	原生牧場入口	藻 琴
	13:30	13:40	遠藤商店前	山 里 ・ 昭 和
	13:55	14:05	松原商店前	稲 富
	14:25	14:40	中園公会堂	中 園
5/14 (水)	14:55	15:05	J A あばしり小麦乾燥施設	東 網 走
	15:20	15:30	豊郷公民館	豊 郷
	9:20	9:30	鱒浦駅向い (旧山下電気横)	鱒 浦
	9:45	9:55	おジョッパ町内会リサイクル収集所前	鱒 浦
5/15 (木)	10:10	10:20	ホーソック児童公園	オホーツク団地
	10:35	10:50	緑ヶ丘団地バス停 (注2)	オホーツク団地
	11:05	11:20	羽衣公園	オホーツク団地
	13:40	13:55	浦士別消防横 (注3)	浦 士 別
	14:10	14:25	音根内集会所	音 根 内
	14:40	14:50	実豊研修センター前	丸 万 ・ 実 豊
5/16 (金)	9:20	9:40	桂町墓地駐車場	桂 町
	9:55	10:10	オピッタの家 (注4)	台 町
	10:20	10:40	市役所旧庁舎裏 (南6東4)	南 東
	13:25	13:35	北天の丘社員寮前 (注5)	呼 人
	13:45	13:55	西網走漁業組合集会所横	呼 人
	14:05	14:15	呼人消防横	呼 人
5/17 (土)	14:30	14:40	鱒取川バス停	呼 人
	9:20	9:35	北コミセン入口横 (注6)	北 西
	9:50	10:00	オホーツク総合振興局庁舎裏	北 西
	10:10	10:20	ほくせい公園前	北 西
	10:30	10:40	総合福祉センター向い	北 東
	10:55	11:05	緑町児童公園横	緑 町
	13:20	13:30	二ツ岩簡易郵便局前	二 ツ 岩
	13:40	13:50	ユースホステル	明 治
5/18 (日)	14:00	14:10	(有)テクノグロウ	海 岸 町
	14:20	14:35	エコーセンター第3駐車場	北 西 ・ 北 東

月日	自	至	場所	地区
5/19 (月)	9:20	9:40	高石フルーツ園前	天 都 山
	10:00	10:10	民宿ランプ前	新 町
	10:25	10:35	大曲西公園	大 曲
	10:50	11:00	株伝書鳩網走支店横	三 眺 ・ 大 曲
	13:20	13:40	向陽ヶ丘配水塔前	向 陽 ヶ 丘
	13:50	14:05	向陽ヶ丘第1公園	向 陽 ヶ 丘
	14:15	14:35	向陽ヶ丘住民センター前	向 陽 ヶ 丘
5/20 (火)	9:20	10:10	カーブス網走裏駐車場	つくしヶ丘
	10:20	10:30	つくし児童センター	つくしヶ丘
	10:40	10:50	つくし6丁目公衆トイレ前	つくしヶ丘
	11:05	11:25	市役所旧庁舎裏 (南6東4)	南 東
	13:10	13:25	市民会館裏	南 西
	13:35	13:55	オホーツク電業前	錦 町 ・ 南 西
5/21 (水)	14:05	14:15	鉄南会館前	南 西
	9:20	9:50	潮見神社横	潮 見
	10:00	10:30	認定こども園しおみ横	潮 見
	10:40	10:50	潮見サニー公園	潮 見
	13:20	13:40	サンジョッパ 柏原しおみ店横	潮 見
5/22 (木)	13:50	14:20	潮見コミセン	潮 見
	9:20	9:35	駒場東町内会館	駒 場
	9:45	10:00	すぎな第一公園	駒 場
	10:10	10:25	駒場南ひばりヶ丘町内会館	駒 場
	10:35	11:05	駒場住民センター	駒 場
	13:20	13:30	旧貯氷「ユ」パーク前	呼 人
	13:40	13:50	もとよし旅館前	呼 人
	14:05	14:15	新星町内会館前	新 町
5/23 (金)	14:25	14:35	中央公園公衆トイレ横	南 西

(注1)「藻琴消防横」は藻琴駐在所の隣にある詰所のことです。

(注2)「緑ヶ丘団地バス停」は元丸田組資材置場向かいと同じ場所です。

(注3)「浦士別 A コープ」から変更となりました。

(注4)「オピッタの家」は、中台町児童公園の隣です。

(注5)「北天の丘社員寮前」は網走養護学校の隣です。

(注6)「保健センター駐車場」から変更となりました。



飼い犬に関することは市公式サイトでも確認できます!
<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/soshiki/10/6410.html>



中小企業・勤労者の皆さまへのお知らせ

【問い合わせ／商工労働課（内線292・339）】

融資制度・生活資金貸付制度のご案内

▶融資制度

事業資金を円滑に調達できるよう、金融機関を通じて低金利で融資を受けられる制度です。また、債務弁済に関する融資期間延長などの条件変更も行っています。

資 金 名	融 資 金 額		利 率	融資期間	
一 般 資 金	運転資金として1,500万円以内	運転	年2.00% 年2.30% 年2.60%	5年以内 7年以内 10年以内	※うち据置 1年以内
	設備資金として3,000万円以内	設備	年2.30% 年2.60%	7年以内 10年以内	
そ の 他	経営安定資金、起業化等資金についてもお取り扱いしています。				

○利用相談、融資取扱金融機関

網走信用金庫市内本支店、北海道銀行網走支店、北洋銀行網走支店

▶勤労者生活支援資金貸付制度

中小企業に勤務する方に生活資金の貸付を行い、生活の安定を図る制度です。

貸付対象者	市内に居住し、中小企業に勤務する勤労者で、次に該当する方 ①現在の職場に1年以上在職し、今後も引き続きその職に従事する方。②市税等を滞納していない方。
貸付金の使途	子弟の教育費、医療費、冠婚葬祭費、その他の生活安定資金
貸付金額	50万円以内
貸付利率	年利1.0%以内とし、別途金融機関が定める保証料率を加算します。
保 証	北海道勤労者信用基金の保証が必要です。
返済方法	月割均等償還(貸付期間60ヶ月以内)

○申し込み、問い合わせ：労働金庫網走支店 ☎43-1213

ものづくり・販路拡大支援制度のご案内

▶事業化スタートアップ支援事業

新しいアイデアの実現や、初期段階の研究・開発などを支援します。

補 助 率 対象経費の10/10以内

補助上限額 30万円

締 切 6月30日



▶新製品創出支援事業

新製品・新技術の開発や商品化に向けた情報収集、研究、試作、マーケティングなどを総合的に支援します。

補 助 率 対象経費の1/2以内

補助上限額 ①新製品新技術開発事業
(最大2か年) 200万円
②商品化事業 100万円

締 切 6月30日



▶地場特産品付加価値向上事業（通年受付）

中小企業者等が地場特産品（原料・加工品）の付加価値向上のための加工や調査、原料の地場産への転換、海外輸出を図るための取り組みを支援します。

補 助 率 対象経費の1/2以内

補助上限額 50万円



▶製品パッケージ改良等サポート事業（通年受付）

既存製品に関する、内容改良やパッケージデザインの改良を支援します。

補 助 率 対象経費の1/2以内

補助上限額 50万円



テーマ：今からできる！5月病予防

春は新たな環境で、新たな人間関係を築いていく方も多い季節です。ゴールデンウィークが過ぎた頃からなんとなく気分が落ち込んだり、集中力が続かないなどの症状が出る人がいます。それは「5月病」のサインかもしれません。

今回は、5月病を予防・早期発見するためのポイントや方法についてお話しします。



<5月病のサイン>

●体のサイン●

- ☐ 疲れやすい、倦怠感がある
- ☐ 眠れない、寝つきが悪い、目が覚める
- ☐ 胃痛・吐き気、嘔吐の症状がある
- ☐ 食欲がわかない、体重減少
- ☐ 頭痛やめまいなどの症状がある

●こころのサイン●

- ☐ 気分が落ち込む、ネガティブになる
- ☐ 何に対しても興味が持てない
- ☐ 焦りや不安、緊張感がある
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ 身だしなみを整える気力がない
- ☐ 人と会うのが面倒に感じるようになった
- ☐ 仕事や学校に行きたくないと感じる

当てはまる数が多いほど症状が重い可能性があります。特に、食事や睡眠が取れていない場合や、落ち込みが強い場合は病院にご相談ください。

<5月病の予防のために>

1. 悩みを共有しましょう！

境遇が同じ人や友達、家族に悩みを話して、ストレスを解消しましょう。

2. 休日を満喫しましょう！

仕事はいったん忘れて、好きなことに時間を費やし、リフレッシュに専念しましょう。

3. バランスの良い食事を取りましょう！

偏った食事は感情をコントロールする物質「セロトニン」が不足します。主食、主菜、副菜を意識して取りましょう。

4. 良質な睡眠を取りましょう！

頑張った体には十分な休息を与えましょう。

5. おおかたでできたらしとしましょう！

完璧主義な人ほど5月病になりやすいと言われています。「7、8割できていればよし」と心に余裕をもち、できている部分に着目しましょう。



悩み事がある場合は誰かに相談し、心の負担を軽くすることが大切です。保健センター（☎43-8450）では「こころの健康相談」を実施しています。お困りのことがありましたら、ご相談ください。

5月12日は民生委員・児童委員の日です

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、ボランティアで活動いただいている地域の身近な相談相手です。地域内の心配ごとの相談に応じ、必要な支援などを行い、社会福祉の増進に努めるほか、一部の民生委員は、児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」として活動しています。

各地域担当の民生委員は、地域住民の立場に立って生活や福祉など、皆さんが抱える問題について親身になって相談に乗り、問題解決のお手伝いをします。

民生委員には守秘義務が課せられており、相談内容の秘密は守りますので、安心してお近くの民生委員へご相談ください。

【問い合わせ】（担当地区の民生委員を紹介します）

○市役所社会福祉課 庶務係（67-5423）

○民生委員事務局〈総合福祉センター内〉（61-2818）





男女共同参画コーナー ひゅーら

～ Human Love ～

生理について考える～思いやりが大切です～

何となく避けてきた「生理」のこと。1人で悩んでいる、困っている、我慢している人が身近にいるかもしれません。みんなが心地よく過ごすために、あなたにもできることがあります。

【生理の話はタブー？】

「生理」のことをどのくらい知っていますか。これまで何となく生理の話をすることは避けられ、男性が話をするのはタブーとさえされてきました。しかし、近年では、性教育の中で生理について学んだり、企業研修やインフルエンサーの間で生理痛体験を行う様子がニュースやSNSで発信されていたりなど、男性が生理について考える機会が増えてきたようです。実際に生理痛を擬似体験することが、女性の立場になって考えることや、思いやりを持つきっかけとなっています。

【みんなが心地よく過ごすためには？】

生理は、頭痛・腹痛などの身体的な症状や、人によっては気持ちが不安定になる場合もあります。個人差が大きく、我慢するのが当たり前という風潮も相まって、女性同士でも理解しにくいのが現状です。生理や自身の不調についてオープンにできる人もいれば、恥ずかしいので話づらいという人もいます。

そこで、男性からも、次の3つを心掛けてコミュ

ニケーションをとってみませんか。

1つ目は、生理について正しく理解することです。正しい知識を持つことは、女性の気持ちを理解することにつながります。

2つ目は、家族や友人、同僚に生理についてオープンに対話できる環境をつくることです。生理に関する会話を普段から自然に取り入れることで、女性が周りを頼りたいとき、気持ちが少し楽になります。

3つ目は、「イライラしているから生理」などと決めつけないことです。生理の症状は人によって大きく異なります。女性の気持ちに寄り添い、思いやりを持つことが大切です。

体調不良は誰にでも起こることです。普段からコミュニケーションが取れていると、頼ったり、相談したりしやすくなります。ほんの少しの気遣いや配慮で相互理解が進み、みんなが過ごしやすい環境づくりにつながります。身近な人から、思いやりを持った声掛けを始めてみませんか。

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



管理栄養士の！ワンポイントメモ

★こうや豆腐はたんぱく質や大豆イソフラボン、鉄、食物繊維などが豊富に含まれている食材です。煮物にして食べるのが定番ですが、その他にも和洋中さまざまな料理に活用できます。

こうや豆腐の和スイーツ

《材料》4人分

こうや豆腐	2枚
片栗粉	適量
油	適量
●きび砂糖	大さじ2
●水	大さじ2
●しょうゆ	大さじ1
●片栗粉	小さじ1
きなこ	適量

《作り方》

- 1 こうや豆腐は水につけて戻す。水をよく搾り、横に半分に切り、さらに4等分し薄くする。
- 2 ①の水気をしっかりと切り、片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。
- 3 小鍋に●を入れて火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- 4 皿に②を盛り付け、③のあんをかけ、お好みできなこをかける。



1人分栄養価 エネルギー 128kcal, 蛋白質6.1g, 脂質6.8g, カルシウム64mg, 食物繊維0.8g, 塩分1.0g

募集



網走市職員採用試験

採用予定日／令和8年4月1日

募集職種および募集人員／

●一般事務職（5名程度）

●保健師（若干名）

●保育士（若干名）

●土木技術職（若干名）

●建築技術職（若干名）

●水産技術職（若干名）

受験資格／試験案内でご確認ください。

受付期間／5月1日（木）から6月5日（木）まで

申込方法／原則、インターネットによる電子申請にてお申し込みください。

インターネットによる申し込みが困難な方は、お問い合わせください。

一次試験日／6月29日（日）

試験案内／

職員課で配布するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

一緒に働きませんか？
詳しくはこちらをご覧ください



申・問職員課職員係

☎675386 QID15383

都市計画マスタープラン 策定委員を公募します

都市計画マスタープランは、まちづくりについて住民の意見を反映させながら将来像を描き、実現するための方針などを定めています。

このプランを見直し、新たに策定する委員を募集します。

対象／令和7年6月1日現在、満18歳以上で、市内に居住し、策定完了まで参加できる方

応募方法／応募用紙に動機などを記入の上、提出してください。

応募用紙／市役所（1階案内・3階都市整備課）、エコセンタ、各コミセン、住民センターに備え付けるほか、市公式サイトからダウンロードできます。

応募期限／5月23日（金）必着

募集人員／若干名

任期／令和7年6月～策定完了（令和9年3月末予定）まで

選考方法／選考会議により決定し、結果を本人に通知します。

その他／

・委員会は4回程度、平日午前9時～午後5時の間で2時間程度を予定しています。

・委員への報酬、交通費はありません。

申・問都市整備課計画係

☎675568 QID15187

運動公園再整備構想検討 協議会委員を公募します

網走運動公園の再整備にあたり、市民の皆さまからご意見をいただくため、協議会の委員を公募します。

対象／市民または市内に通勤・通学している、令和7年6月1日現在、満18歳以上の方

応募方法／応募用紙に動機などを記入の上、郵送または持参してください。

応募用紙は市役所1階案内、総合体育館、エコセンタ、各コミセン、住民センターに備え付けるほか、市公式サイトからダウンロードできます。

応募期限／5月16日（金）必着

募集人員／2名

任期／令和7年6月1日～策定完了（令和8年2月予定）まで

選考方法／選考会議により決定し、結果を本人に通知します。

その他／

・協議会は4回程度、開催する予定です。

・委員への報酬、交通費はありません。

選考方法／選考会議で決定します。

申・問スポーツ課管理係

☎433647 QID15200



健康



歯と口の健康週間にちなんだ 図画・ポスターの募集

テーマ／歯の健康について

応募資格／網走市・大空町・斜里町・清里町・清水町の小学生

応募期日／5月16日（金）

送付先／網走市南5条東1丁目10番地 保健センター

その他／

・用紙サイズ、画材、色材料、用具は自由です。

・画用紙を希望される方は、保健センターへご連絡ください。B3サイズ（四つ切り大）を提供します。

・ポスターに標語を入れるときは「虫歯」ではなく、「むし歯」と書いてください。

・裏面に、学校名、学年、氏名（ふりがな）、電話番号を書いてください。

・参加賞の歯ブラシのほか、金賞、銀賞、優秀賞受賞者には図書カードが贈られます。

・6月7日（土）開催予定の「お口の健康フェア」で表彰式を行います。また、受賞作品は市公式サイトへ掲載します。

申・問保健センター

☎438450

市民健康プール利用料を 助成しています。

65歳以上の方へ、市民健康プール「1回券」「年間券」の利用料を7割助成しています。「年間券」は、月4回以上利用するとお得です。

手続き／利用証を発行しますので、年齢がわかる保険証などをプール受付に提示してください。

有効期間／申請日から1年間

申・問 網走市民健康プール

☎ 0450

地産地消料理コンテストの 開催

朝の情報番組などで活躍されている「下國 伸シェフ」を審査委員長として、地産地消をテーマとした料理コンテストを開催します。詳しくは市公式サイトをご覧ください。

日時／6月29日(日)午前10時～

場所／エコセンター大会議室・クッキング室

申込期間／5月1日～30日(申込フォームまたは電話でお申し込みください。

申込み多数の場合、書類選考を行います。



申込フォーム

申・問 保健センター

☎ 8450

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／マンモグラフィー検査（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

※今年度ミニドック検診で、肺がん検診（レントゲン検診）を申し込んでいない方

内容／CT検査（肺の状態を詳しくみる）

料金／5000円

申・問 保健センター ☎ 8450

妊娠・子育て



子育てサポートセンター 会員募集！地域で子育て応援！

依頼会員（援助を受けたい方）と、協力会員（援助をしてくださる方）、両方会員（両方を兼ねたい方）を募集します。

依頼会員／生後6カ月～12歳までのお子さんを育てている方、市内に在住または在職の方（随時募集）

協力会員／市内在住の20歳以上の方（性別不問・資格不問）

※協力会員登録には、講習の受講が必要です。詳細はお気軽にお問い合わせください。

利用時間／月～金曜日 午前7時～午後9時

※土日、祝日、年末年始の援助は要相談

料金／30分ごとに350～400円

問 網走市子育てサポートセンター

☎ 2472

※月～金、日曜日（祝日、年末年始を除く）午前9時～午後5時



環境



5月は春の清掃月間です

5月の明治ごみ処理場（☎ 6881）の開場時間は次のとおりです。

月～土曜／午前9時～午後4時、日曜日／午前9時～正午（11日のみ）

※日曜日は5、10月の第2日曜日のみ開場します。

問 生活環境課清掃リサイクル係

☎ 5419

5日は資源物収集を休みます

5日(月)は祝日のため、資源物収集は行いません。この日が収集日の地区は次週の収集日に出してください。

2週連続した祝日となる6日(火)は資源物収集を行います。

問 生活環境課清掃リサイクル係

☎ 5419

「電子たばこ」本体は有害ごみへ

電子たばこ（加熱式たばこ含む）本体には、リチウムイオン電池が使用されています。埋立ごみなどに混ざって捨てると、収集車や処理施設で発火する恐れがありますので、有害ごみとして、資源物の収集日に、透明の袋に入れて出してください。

問 生活環境課清掃リサイクル係

☎ 5419

元気なお花を育てよう

講話やフィールドワークで、一年草と宿根草の知識を深めるセミナーを開催します。

講師／イコロの森 北村真弓氏

対象／お花に興味がある市民

日時／5月31日(土)午前9時30分～正午

場所／博物館網走監獄「まなびや館」

定員／40名

申込期日／5月19日(月)

服装／汚れても良い服装

持ち物／軍手、長靴、シャベル（園芸用こて）、ビニール袋

申込方法／公式サイトに掲載の申込書、電話または申込フォームよりお申込ください。



申込フォーム

申・問市民活動推進係

☎675390 QID10192



緑化用広葉樹苗木の無料配布

国土保全、地球温暖化防止、自然景観向上を目的に、植樹を計画している団体に広葉樹の苗木を配布します。

対象／町内会、学校、まちづくり・女性・高齢者の団体など

植樹場所／一般に広く開放された民有地および公有地

配布期間／5月中旬～下旬

申込方法／申込用紙に必要事項を記入し、植樹場所がわかる地図を添付の上、提出してください。

申込用紙／耕地林務係で配布するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

申込期日／5月23日(金)

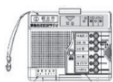
申・問農林課耕地林務係

☎675455 QID14831

今月の防災ラジオ 試験放送日

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

5月13日(火) 午後1時



防災ラジオを無料で貸し出ししています。

対象は①市内に住所がある世帯、②市内に常設の店舗、作業所、事務所などがある事業者です。
ご希望の方は、防災係までご連絡ください。

問総務防災課防災係 ☎675385

福祉



障がいのある方へ交通費を助成します

知的または精神に障がいのある方へ、就労などの社会参加活動のための交通費を助成します。

対象／令和7年1月1日時点で療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を所持する在宅生活者で、就労などの社会参加活動が可能と認められる方（事業所により送迎が行われている方および他制度による交通費の給付を受けている方を除く）

助成内容／1人あたり年間5000円のバス・ハイヤー利用助成券

使用範囲／市内路線バス運行区域内、および市内ハイヤー会社の運行範囲

申請方法／5月7日(水)から障がい福祉係に備える申請用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

申・問社会福祉課障がい福祉係

☎675425

手話教室

気軽に楽しく手話に触れ、聴覚に障がいのある方との交流の場を広げましょう。

日時／5月27日(火)～7月29日(火)まで
毎週火曜日計10回 午前10時～正午

対象／初めて手話を学ぶ方

場所／エコセンター

心身障がい者巡回相談

道立心身障害者総合相談所の巡回相談を希望される方は、お申し込みください。

日時／6月24日(火)、25日(水)

午前9時～午後5時

場所／エコセンター

相談内容

①補装具の処方および適合判定など

②療育手帳の新規交付など（18歳以上）

申込期日／5月16日(金)

※18歳以上の療育手帳の再判定は、随時受け付けています。

申・問社会福祉課障がい福祉係

☎675425



定員／10名

負担金／1500円（テキスト代相当）

申込期日／5月23日(金)

その他／託児あり（定員3名）

申・問社会福祉課障がい福祉係

☎675425

保険・年金・税



国民年金保険料の追納

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間については、将来年金を受け取る際、免除を受けずに保険料を納付したときよりも少ない額で計算されます。

免除・猶予された保険料は、10年以内であればさかのぼって納めること（追納）ができ、古い順からの納付になります。追納することで、少なくとも自分の年金額を増やすことができます。ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

申・問北見年金事務所

☎0157-258703

戸籍保険課国民年金係 ☎675413



講座・お知らせ



メンズキッチン

初心者でも料理男子でも、男性だけのクラスで気軽に参加してみませんか？

日時／5月28日(水)

午後6時30分～午後8時30分

場所／エコセンタークッキング室

参加費／1人500円

持ち物／エプロン、三角巾（手ぬぐいでもOK）、マスク着用

予定メニュー／なすの簡単ラザニア、春のりポリータ風スープ、春キャベツ

サラダ豆板醤マヨ

定員／17人

申込期日／5月16日(金)

申込方法／申込フォームもしくは電話

でお申し込みください。



申込フォーム

申・問保健センター ☎43845

みんぐる講座 「ソーセージづくり」

出来上がり品は持ち帰りになります。対象／市民かつ、4月のみんぐる講座「ソーセージづくり」に参加されている

シグナル

春の行楽期の交通安全運動 5月15日(木)～24日(土)

Ⅰ 運転者の皆さんへ

5月は、ゴールデンウィークや花見など、レジャーの増加に伴い、思わぬ渋滞が発生する場合があります。

イライラ運転や無理な追い越しをしないためにも、時間にゆとりを持った計画を立てましょう。



Ⅱ 歩行者の皆さんへ

道路を横断するときは、左右をよく確認し、近づいてくる車があるときは、通りすぎるまで待ちましょう。

ない方（4月の講座と同じ内容であり、より多くの方に受講いただくため。）
日時／5月28日(水)午前9時30分～午後2時
定員／12名（応募多数の場合は抽選）
申込日／5月15日(木)の1日のみ
受講料／1300円（材料価格の変動により変更する場合あり）
持ち物／エプロン、三角巾、タオル、ビニール手袋、持ち帰り用の袋、飲み物
指導／同センター食品加工指導員



申込フォーム

申・問市民活動推進係 ☎675390

水道施設見学会

6月1日から7日の水道週間に合わせ、網走の水道について理解を深めてもらう「水道施設見学会」を開催します。この機会に水道の仕組みを勉強しませんか？家族、グループなどでの参加をお待ちしております。

日時／6月1日(日)午前8時30分～午後0時30分（予定）

見学施設／第2水源池、天都山配水池、潮見高区配水池、桂町浄水場、浄化センターなど

対象／市民（小学校3年生以下は保護者同伴）

申込期間／5月1日(木)～23日(金)

定員／40名（先着順）

その他／大型バスでご案内します。雨天実施です。昼食はありません。

申・問営業経営課庶務係 ☎675620

Jアラート 全国一斉情報伝達試験

〔5月28日(水)午前11時です。〕

F Mあばしりを通じ、防災ラジオで試験放送を実施します。

（当日の災害発生状況などで中止になる場合があります。）

問 総務防災課防災係 ☎ 5385

赤十字水上安全法講習

溺れた人の救助や応急手当の方法など、水の事故から人命を守るための知識と技術を習得できます。検定合格者には、水上安全法救助員の認定証が付与されます。

対象／15歳以上で、一定の泳力を有する方

日時／5月17日(土)、18日(日)、24日(土)、25日(日) 午前10時～午後5時

場所／市民健康プール

受講料／2200円（赤十字救急法基礎講習の修了者は700円）

申込期日／5月2日(金)

定員／10人（先着順）

その他／申込みが少ないときは中止することがあります。

申・問 社会福祉課庶務係 ☎ 5423



赤十字救急法講習

思いがけない病気や事故のとき、急病人やけが人を救助して医師に引き継ぐまでの応急手当ができるよう、知識と技術を習得するための講習です。

日時／

・基礎講習

6月8日(日)午前9時～午後4時

・救急員養成講習（基礎講習修了者のみ）

6月21日(土)、22日(日)午前9時～午後5時

会場／北コミュニティセンター

内容／教本を用いた座学、実技、検定

・基礎講習

救急法の基礎、一時救命処置（心肺蘇生法、AEDなど）

・救急員養成講習

急病の手当・搬送など

※内容は変更する場合があります。

対象／15歳以上の方

受講料／基礎講習1500円、救急員養成講習2100円（教材代および保険料として）

申込期日／5月23日(金)

定員／10人（先着順）

その他／申込みが少ないときは中止することがあります。

申・問 社会福祉課庶務係 ☎ 5423



春はヒグマに注意しましょう

春はヒグマの活動が活発になり、人身被害が発生しやすい時期です。

山菜採りなどで野山に入るときは、周辺の出没情報を確認し、なるべく一人で行動しないようにするとともに、鈴やラジオの音で人間の存在をヒグマに知らせるなど、十分に警戒してください。

また、ヒグマがおいにつられてやってくる恐れがあるので、ごみは必ず持ち帰りましょう。

ヒグマの足跡やふんなどを見かけたときは、速やかに引き返しましょう。

問 農林課耕地林務係 ☎ 5455

山火事に注意しましょう

毎年4月から5月は林野火災予防強化期間です。山火事の発生原因は、火の不始末など人為的な要因が多くを占めています。

山に入るときは、火を使わないよう注意しましょう。

問 農林課耕地林務係 ☎ 5455

5月は固定資産税・都市計画税の第1期、軽自動車税種別割の納期です。

5月中旬に納税(付)通知書を各納期分まとめて送付します。汚したり紛失したりしないよう注意し、納期限内に納めましょう。

障がいなどにより軽自動車税種別割の減免を申請する方へ
納税(付)通知書が届いてから、納期限6月2日(月)までに申請してください。納期限を過ぎた場合は、減免を受けることができません。

軽自動車税種別割を口座振替で納めている方へ
軽JNKSにより、車検用納税証明書の提示は原則不要です。ただし、口座振替日直後の車検の際は、納税証明書が必要になる場合がありますので、お問い合わせください。

夜間納付窓口

日時／5月15日(木)、30日(金)、6月2日(月)
午後5時30分～7時30分

場所／市役所2階 11番窓口 税務課納税係

※ 各種証明書の発行はできません。

※ 午後6時以降は正面入口（駐車場側）からお入りください。

税務課納税係 ☎ 5410



オホーツク・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 3705
FAX 45 0733
●施設に関して・お部屋の予約
管理係
TEL 43 3704

最新情報はこちら→



網走市寿大学
第1回教養講座のご案内

寿大学生以外の方も教養講座に参加できます。第1回講座は、健康（身体づくり）に関するお話です。

日5月28日(水)午前10時～12時

場 エコーセンター エコーホール

対 寿大学に興味のある方

内 一般教養講座

「最高の人生を送るための身体づくり」

【講師】 PH Y S I T 代表取締役社長
なおるば整骨院 院長 大森 達也氏

費 無料

申 不要(当日会場に直接おこしください)

問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

第50期網走市民大学講座のご案内
(詳細は広報6月号にてお知らせします)

場 エコーセンター エコーホール

対 網走市民・市民以外の方も受講可

※未就学児の入場はご遠慮いただいています。

●第1講座

日 7月1日(火)午後6時30分～8時15分

【講師】 東京農業大学副学長

上岡 美保氏

●第2講座

日 7月19日(土)午後2時～3時45分

【講師】 漫画家・文筆家・画家

ヤマザキ マリ氏

●第3講座

日 8月9日(土)午後2時～3時45分

【講師】 ピアニスト

西川 悟平氏

●第4講座

日 9月4日(木)午後6時30分～8時15分

【講師】 歴史家・作家

加来 耕三氏

●第5講座

日 10月18日(土)午後2時～3時45分

【講師】 動物写真家

岩合 光昭氏

〈費用・お申し込みについて〉

●全5講座一括お申し込みの方

費個人▼3千円 ペア▼5千円

団体(3名以上)▼1名2千円

※第1講座または第2講座の受付時に

お支払い(現金のみ)

申 申込方法 申込フォーム、

FAX、電話、窓口

申込期日 6月16日(月)

●単講座ごとにお申込みの方

費 一般▼千円 大学生▼500円

高校生以下▼無料

※当日受付時にお支払い(現金のみ)



申込はこちら

申込フォーム・FAX▼24時間受付可

電話・窓口▼開館日の午前9時～午後

9時、閉館日の午前9時～午後5時

※各講座1ヶ月前の午前9時より受付

開始(先着順)

※1ヶ月前が土日の場合、翌火曜より

受付開始

問 網走市民大学事務局(エコーセンター内)

TEL 43 3705

FAX 45 0733



講座情報は
こちら

募集 自主学習グループ活動促進事業
大きなかぶ応援事業

対 令和7年4月から令和8年3月まで

に実施される5名以上の参加が見込

まれる学習会・講習会

内 サークルや団体などで特別に講師を

招いて行う学習会などの講師謝金の

一部を助成します。

◎申請件数(金額)が多い場合は、減

額となる場合があります。

◎同一団体の3年続けた利用はでき

ません。詳細はお問い合わせください。

申 7月31日(木)までに利用申込書、学習計

画書、規則及び名簿(いずれも任意様

式可)を提出し申し込む。

◎受付期間終了後、内容を審査し、助

成金額を決定してお知らせします。

◎様式は市ホームページのほかエコー

センターで用意しています。

問 社会教育課生涯学習係

(エコーセンター内)



市HPは
こちら

出演者募集

令和7年度アトリウムロビーコンサート

日 毎月土曜日午前11時30分～12時30分

※要望により他の期日も可

場 エコーセンターアトリウムロビー

対 応募資格▼開催日が属する年度にエ

コーセンターの登録サークルであること

(1団体あたり1年度1回まで)

◎但し、オホーツク・文化交流センター

長が認めた場合を除きます。

◎時間内であれば、他団体とのジョイ

ントが可能です。

内 クラシック・ジャズ・ポピュラー・

邦楽・合唱などジャンルは問いません。

申 申込期間 開催希望日の4ヶ月前から

開催希望日の前々月10日

申込方法 日程を生涯学習係と相談し、

エコーセンターに設置している申込

書で申し込みください。

◎申込書は網走市のホームページから

ダウンロードできます。

◎出演にかかる費用は本人の負担とし

ます。

◎演奏日の決定は、申し込み後に調整

して連絡します。

今月の休館日(エコーセンター)

19日(月)

開館時間 午前9時～午後10時

凡例 目日時 場所 対象 内容 定員 費用 申し込み方法

お問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス eメールアドレス



凡例 目日時 場所 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス eメールアドレス

市立図書館

☎ 43 2426

FAX 45 2792

最新情報はこちら↓



こどもの読書週間

特別展示

「日本絵本賞に輝いた絵本たち」

日 4月23日(水)～5月11日(日)

場 図書館1階カウスター前

内 1995年から始まった日本絵本賞は、2025年で第30回を迎えます。第1回から第29回までの絵本を「挙」にご紹介します。

クレヨンカンパニーの人形劇

「いろはぎょく」

日 5月18日(日)午前10時30分開演

開場▼午前10時15分

終了予定▼正午

場 エコセンター エコホール

内 人形劇・影絵劇 費無料

ふるさと学習展「絵はがきでみる網走」

日 5月15日(木)～29日(木)

場 図書館1階カウスター前

内 所蔵する絵はがきの展示

今月の展示棚

日 5月1日(木)～31日(土)

一般コーナー

「働く人のメンタルヘルス」

5月は新年度の疲れが出やすい時期です。悩みや不安を抱える心に寄り添

い、解決のヒントになる本を集めます。

児童コーナー

「のりものだいすき」

車に船、飛行機など。のりものだいすきな子あつまれ!

ティーンズコーナー

「青春(アオハル)、集めました」

部活・友情・恋愛。悩んだりときめいたり、学校生活は忙しい!そんな青春を味わえる、色々な青春本を集めます。

2階地方資料コーナー

「アイヌ文化の世界」

アイヌ語や文様、刺繍、舞踊、工芸などのアイヌ文化に関する本の展示です。

その他

「こどもの日」

こどもの日に合わせて展示します。

よみかかせ会

日 3日、10日、17日、24日、31日

(各土曜日) 午後2時

場 図書館1階えほんのり

「よみて」

3日 声の図書館「そよかせ」さん

10日 よみかかせ会ハイジさん

17日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

また、図書館職員

24日 サークル「声の教室」さん

31日 図書館職員

0歳からのおやこで楽しむよみかかせ会

日 5月28日(水)午前11時30分～11時50分

場 図書館1階えほんのり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日 5月28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「そよかせ」さん

内 川端 誠著「落語絵本 井戸の茶わん」他
申当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

5日(月・祝)、12日(月)、19日(月)、

26日(月)、30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)

◎3日(土・祝)、4日(日・祝)、6日(火・振休)は祝日開館(午後5時閉館)

総合体育館

最新情報はこちら↓

☎ 43 3647

FAX 43 3550

「体育施設指定管理者」

日専連オホーツク網走↓



募集「市民ランニング教室」

日 6月4日・11日・18日・25日(各水曜

日) 午後7時～8時30分 全4回

予備日▼6月5日、12日、19日、26日

(各木曜日) 場 市宮陸上競技場

対 小学4年生以上の市民

内 初心者コース▼正しいフォームを習

得し、楽しく長い時間走ります。

網走マラソン挑戦コース▼網走マラ

ソン完走に向け実践練習を行います。

定30名

費 小中学生▼1500円、
高校生以上▼2500円

申 申込期間5月12日(月)

21日(水)

申 込方法 総合体育館窓口または申込

フォーム

受付時間

午前9時～午後9時(火・土)

午前9時～午後4時30分(日・月・祝)

問 スポーツ課スポーツ振興係(総合体育館内)

「こどもの日」体育施設無料

対 小中学生・未就学児

内 個人使用料無料

総合体育館

日 5月5日(月・祝) 午前9時～午後5時

問 スポーツ課スポーツ管理係(総合体育館内)

※室内用運動靴を持参してください。

市民健康プール

日 5月5日(月・祝) 午前10時～午後5時30分

問 市民健康プール ☎ 43 0450

※遊泳時間は午後5時まで

※入館者多数の場合、入館制限有り

募集 市民健康プール

水泳教室・健康増進講座

日 6月3日(火)～7月31日(木)

場 市民健康プール

◎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)

水泳教室(各8回予定)

対 一般成人、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)



市HPはこちら

●健康増進プール講座（各6回予定）

内 アクアシェイプ、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（種目は変更する場合あり）

費 3千円（入館料・保険料含む）

申込期間 4月22日（火）～5月11日（日）

申込方法 市民健康プール窓口へ直接

申込。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）

市民健康プール ☎ ☎ 430450

臨時休館 総合体育館（消防設備点検）

トレーニング室含む全館休館します。

日 6月2日（月）

今月の休館日（体育館）なし

開館時間

午前9時～午後9時30分（火～土）

午前9時～午後5時（日・月・祝）

今月の休館日（市民健康プール）

7日（水）、12日（月）、19日（月）、26日（月）

開館時間

午前10時～午後9時30分（火～土）

午前10時～午後5時30分（日・祝）

市立美術館

☎ 445045

FAX 445062

最新情報はこちら↓



『村上陽一展』

日 4月12日（土）～5月25日（日）

場 市立美術館 第2展示室

費 高校生以上▼200円

小学生▼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。

『おしゃべり鑑賞会』

日 5月17日（土）午前11時～（30分程度）

場 市立美術館 展示会場内

内 『村上陽一展』の対話鑑賞会です。

作品を見て感じたことを『おしゃべり』しながら鑑賞します。



募集 ワークショップ

『Tシャツデザインコンクール』

日 5月3日（土・祝）、4日（日・祝）

午前10時～12時

場 市立美術館

対 子ども・大人（親子参加可能）

※未就学児、小学校1～2年生は保護者同伴

内 布絵の具で絵や模様を描き、オリジナルのTシャツを作ります。完成した作品は美術館ロビーに展示し、来館者投票のコンクールを行います。

展示・投票期間

5月7日（水）～31日（土）

●結果発表

美術館HPで発表。入賞者には直接ご連絡いたします。賞状及び副賞を贈呈します。

定 各日10名（先着順）

費 一人500円（Tシャツ代）

申 電話（市立美術館まで）

ゴールデンウィーク祝日特別開館 市立美術館

日 5月3日（土・祝）～5日（月・祝）

◎子供の日（5日）小中学生の入館料無料

今月の休館日（美術館）

6日（火・振休）、12日（月）、19日（月）、26日（月）

開館時間 午前10時～午後4時

市立郷土博物館

☎ 433090

FAX 613020

最新情報はこちら↓



ゴールデンウィーク限定企画

網走の植物でつくるミブーケ

身近な植物で小さな花束の飾りをつくりまわす。

日 5月5日（月・祝）午前10時～午後3時

◎開催時間中自由に参加できます。

場 郷土博物館

費 入館料 大人120円

5日は小中学生の入館無料です。

申 当日会場で受け付けます。

月をスマホ・タブレットで写す会1

月・木星・火星や春の星座の観察をします。望遠鏡から見える月をスマホで撮影することもできます。

日 5月6日（火・振休）午後7時30分～8時30分（参加時間自由）

場 郷土博物館前庭

雨天・曇天 館内での学習会に変更します。

申 電話（郷土博物館まで）・メールのほか、当日会場でも受け付けます。

◎行事名・氏名・住所・電話番号をお知らせください。

e moyoroshel1mound@gmail.com

初心者向け野鳥観察会

身近な鳥を声で識別してみよう

姿が見えなくてもどんな鳥がいるのか、鳴き声で分かる……？野鳥観察の第一歩にもオススメ。鳥のことを知ってみたいという方はぜひご参加ください。

日 5月17日（土）午前9時～11時30分

場 郷土博物館

申 電話・メール

◎行事名・氏名・住所・電話番号をお知らせください。

e moyoroshel1mound@gmail.com

子ども博物館体験教室

飛球ふりこのカラクリおもちゃ

昔の時計にも使われていた仕組みで、回転するおもちゃを工作します。

◎動きやすい服装でお越しください。

◎少雨決行

◎子ども博物館体験教室

飛球ふりこのカラクリおもちゃ

昔の時計にも使われていた仕組みで、回転するおもちゃを工作します。

◎動きやすい服装でお越しください。

◎少雨決行

子ども博物館体験教室

飛球ふりこのカラクリおもちゃ

昔の時計にも使われていた仕組みで、回転するおもちゃを工作します。

◎動きやすい服装でお越しください。

◎少雨決行

子ども博物館体験教室

飛球ふりこのカラクリおもちゃ

申電話
(北方民族博物館まで)

エコーだより「まちの元気」では市民のみなさま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 6月号・4月28日(月)/7月号・5月30日(金) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

今月の休館日(北方民族博物館)
7日(水)、12日(月)、19日(月)、26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。

ヘルスアップ・ヨガ・カンパニー
顔ヨガ&椅子ヨガ 6月チャレンジ月間

顔ヨガは表情筋を鍛えストレッチする顔のヨガです。椅子ヨガで体のコリを解消しましょう。

日 6月3日(火)、17日(火)

午後7時～8時15分 ※計2回

場 エコーセンター 3階研修室

対 どなたでも参加できます。

費 2日間で3580円(保険料込)

★事前体験をご希望の方は、5月の活動日に1回無料で承ります。ご連絡ください。活動日:5月13日(火)、20日(火)

申 電話 ※5月23日(金)締め切り

問 高橋さん ☎0115760957

サークル会員募集
ヨガサークル モク

興味のある方、身体が硬いと悩んでいる方、ほんの少しの時間ヨガ体験してみませんか?いつでもお待ちしております。

日 毎週木曜日午後7時～8時30分

場 エコーセンター1階リハールサル室

対 どなたでも。高齢者大歓迎!

費 月2500円
※月に一度も出席できなかった場合は半額の1250円
※第5週はお休み
※入会金なし
問 大井さん ☎46420

茶道裏千家淡交会網走支部
春の茶会開催

お茶会を開催します。お抹茶とお菓子で春を感じてみませんか。どなたの参加も大歓迎です。

日 5月18日(日)一席目▼午前10時、二席目▼午前10時40分、三席目▼午前11時20分、四席目▼正午

場 エコーセンター

薄茶席▼2階交流室(椅子席有)、立礼席▼2階会議室(椅子席)、受付▼2階エレベーター前

問 茶券2席分 大人▼2500円、高校生以下▼千円

申 当日受付いたします。

問 荒井さん ☎436551

※留守番電話にメッセージをお願いします。

新入会員募集
網走パークゴルフ協会

パークゴルフは運動不足の解消や、ストレス発散、仲間づくりに最適な健康コミュニケーションスポーツです。只今新入会員募集中!是非一緒に楽しみましょう!

● **ルールとマナーの講習会**

日 5月14日(水)午後6時～8時

場 エコーセンター3階学習室A
対 会員・管内指導者・一般愛好者
費 無料
【講師】オホーツクPG協会連合会
主任指導員 大前英晃さん

申 5月12日(月)締め切り

● **第15回市民参加によるオープン大会**

日 5月25日(日)午前8時30分受付

午前9時開会式 ※小雨決行

場 レイクサイドパーク・のとりPG場

対 会員・一般愛好者

費 千円(コースプレール料250円)

内 競技方法▼36Hストロークプレー

男女別個人戦 参加賞・会長賞他

申 5月18日(日)締め切り

● **5月例会**

日 5月31日(土)午前8時30分当日受付

午前9時開会式 ※小雨決行

場 レイクサイドパーク・のとりPG場

対 会員(当日新規入会大歓迎)

費 300円(コースプレール料250円)

内 競技方法▼36Hストロークプレー

男女別個人戦 参加賞・会長賞他

申 当日受付可

＜申込方法・問い合わせ先について＞

いずれものところPG場掲示板から左記まで

問 網走PG協会事務局 松井さん ☎901269317900 齋藤さん ☎090016990015565

自主学習サークルわくわく塾からのお知らせ
漢字検定の団体受験を開催します

日 6月28日(土)午前9時30分～10時40分

場 エコーセンター3階研修室

内 検定級 10級～2級
申 5月22日(木)締め切り
◎申込方法はわくわく塾のアメリカンログまたはチラシをご覧ください。
問 本橋さん ☎0900626510907

合唱団あばしり

混声合唱団を共に楽しみませんか。見学歓迎します。

日 毎週火曜、月1回土曜 午後7時～9時

場 火曜▼聖ペテロ教会(南7東3)

土曜▼エコーセンター1階音楽練習室

対 中学生以上(18歳未満は要保護者同意)

費 月額一般3千円、大学生千円、高校生以下500円、ほか楽譜代など

問 岩尾さん ☎0900389311905

自然保育サークル

森のようちえんあばしりについて
おはなし会のお知らせ

日 5月9日(金)午前10時30分～11時30分
(終了後質問受付)

場 エコーセンター2階交流室A

内 全国で行われている森のようちえんの話、網走での森のようちえんの活動の紹介、今年度の活動予定について

対 0～12歳までの親子、関心のある地域の方

費 無料

申 申込期日5月1日(木)

申込方法メール

☎ abashiritekuteku@gmail.com

問 代表 松田さん

☎090062689135

あばしり健康 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いません。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)



SNSアプリ「ピリカ」で 気軽にゴミ拾い始めてみませんか？

- ・ゴミ拾い活動が見える
- ・ゴミ拾い活動が自動で記録
- ・感謝されたり、仲間が増える



問／生活環境課清掃リサイクル係 (☎67-5419)

網走市交通事故状況

令和7年4月9日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	9 件
(前年比)	－ 3 件)
■死 者	0 人
(前年比)	－ 2 人)
■傷 者	10 人
(前年比)	－ 4 人)

人のうごき

人口	31,470人	(－578)
男	15,327人	(－353)
女	16,143人	(－225)
世帯	17,505世帯	(－303)

令和7年3月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和7年5月号 No.789

発行／網走市

編集／企画調整課広報広聴係

〒093－8555

網走市南5条東1丁目10番地

☎ 0152－44－6111

☎ 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

http://www.city.abashiri.

hokkaido.jp/

この広報紙は再生紙を使用しています。

5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 相談日：13日(火) 予約受付日：7日(水)、8日(木) 相談日：27日(火) 予約受付日：20日(火)、21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～ 14日(水) 午後1時～3時 1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 9日、23日(金) 午前10時～正午 1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 20日(火) 午前10時～午後4時 エコセンター 開催日の一ヵ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 月・火・木・金曜日(水曜日以外) 午前9時～午後4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) 保険師による相談(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・G A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 15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5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	

5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
3	さらしな内科クリニック 駒場南 3-7-22 ☎61-6116	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
4	はまむき医院 南5西4 ☎44-7365	網 走 記 念 病 院 潮見 153 ☎61-0101
5	後 藤 田 医 院 新町 1-2-7 ☎44-6811	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
6	網 走 中 央 病 院 南6東1 ☎44-8611	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
11	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内) 北6西1 ☎61-3099	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
18	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内) 北6西1 ☎61-3099	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
25	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内) 北6西1 ☎61-3099	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。