

広報

# あばしり

5月2日、ひまわり保育園で鯉のぼりを掲揚しました。

園児たちが歌う「こいのぼり」が元気よく響く中、鯉のぼりは春の空を優雅に泳いでいました。



6

2025年  
No.790

特集

ことしの芸術文化事業  
網走市市民大学講座

市の公式  
SNSなど



リニューアルしました！  
市公式  
サイト



LINE



X



Facebook

# ことしの芸術文化事業

MINYO IS BACK IN TOWN at 網走 エコーセンター2000!

## 民謡クルセイダース 網走公演



日本各地の民謡とラテンリズムの融合！  
『民クル』ならではの民謡と演奏パフォーマンス。実力ある民謡とグルーブ感を幅広い世代でお楽しみください。  
※詳しくは、18ページの「エコーだより」をご覧ください。

日時：8月23日(土)午後4時30分開演  
会場：エコーセンター2000 エコーホール  
入場料：一般2,500円  
／高校生以下1,500円  
当日券500円増額

その他：自由席  
市民企画提案：網走で民クルを楽しむ会

～ヴァイオリンとピアノで世界を魅了する至高のハーモニー～

## 大曲 翔 × アリ・リヴネ 網走公演



ニューヨークで活躍するドイツ生まれの天才ヴァイオリニストと、世界各地で活躍するピアニストによる来日公演です。

日時：10月26日(日)午後4時30分開演  
会場：エコーセンター2000 エコーホール  
入場料：一般2,000円  
／高校生以下1,000円  
当日券500円増額

その他：自由席 / 未就学児入場不可

～赤ちゃんと一緒にクラシックデビュー～

## 親子クラシック2025 クラデビ♪

ヴァイオリン × フルート × ピアノ



今年も赤ちゃんと一緒にお楽しみいただけるコンサートを開催します。

日時：①12月5日(金)午後7時開演  
②12月6日(土)午前10時30分開演  
会場：エコーセンター2000  
①アトリウムロビー ②エコーホール  
入場料：無料

チケット発売など詳細は、今後のエコーだよりでお知らせします。

【問い合わせ】社会教育課 生涯学習係 (43-3705)

令和7年度  
第50期

# 網走市民大学

ふれあい、学び、未来を創る、ときめきの網走！

# 講座 受講生募集

私たちの食はどうなる？  
～フードロスのない社会をめざして～



東京農業大学副学長  
**上岡 美保氏**



▲単講座申込  
6/30(火)より

第1講座  
7/1(火)  
午後6時半～  
午後8時15分

とらわれない生き方



漫画家・文筆家・画家  
**ヤマザキ マリ氏**



▲単講座申込  
6/19(木)より

第2講座  
7/19(土)  
午後2時～  
午後3時45分

奇跡の7本指のピアニスト  
～トーク&ピアノコンサート～



ピアニスト  
**西川 悟平氏**



▲単講座申込  
7/9(水)より

第3講座  
8/9(土)  
午後2時～  
午後3時45分

歴史に学び、未来を読む



歴史家・作家  
**加来 耕三氏**



▲単講座申込  
8/5(火)より

第4講座  
9/4(木)  
午後6時半～  
午後8時15分

ライオン、クジラ、ネコにヒト…  
動物たちの「この素晴らしき世界」



動物写真家  
**岩合 光昭氏**



▲単講座申込  
9/18(木)より

第5講座  
10/18(土)  
午後2時～  
午後3時45分

会場

オホーツク・文化交流センター エコーホール  
網走市北2条西3丁目3 [講座開始30分前に開場]

対象

網走市民・市民以外も受講可  
\*未就学児の入場はご遠慮ください。

申込方法

申込フォーム・FAX・電話・窓口  
\*単講座申込みは、各講座1カ月前の午前9時より

全5講座を受講できる  
全講座申込  
6.16(月)まで



▲全講座申込

全講座  
受講料

■個人 3,000円 ■ペア 5,000円  
■団体(3名以上) 1名 2,000円

単講座  
受講料

■一般 1,000円 ■大学生 500円  
■高校生以下 無料

問い合わせ  
・  
申込先

網走市民大学事務局 オホーツク・文化交流センター 2階  
TEL: 0152-43-3705 FAX: 0152-45-0733  
メール: ZUSR-KI-SHAKAI-SHOGAI@city.abashiri.hokkaido.jp

■主催 / 網走市民大学

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



あばしりしんぎん

# 戸籍にフリガナが記載されます

戸籍法の改正により、新たに氏名のフリガナ（振り仮名）が記載され、公証されることになりました。（改正法の施行日は、令和7年5月26日です。）



戸籍制度  
マスコットキャラクター  
「コセキツネ」

## 戸籍に氏名のフリガナが記載されるまでの流れ

### ①戸籍に記載される予定のフリガナの通知

令和7年5月26日以降、本籍のある市区町村（本籍地）から、戸籍に記載される予定のフリガナが郵送で通知されます。

◆ 網走市では令和7年8月ごろの発送を予定しています。

### ②フリガナの確認

通知書に記載されているフリガナを必ずご確認ください。

フリガナが  
合っている

届け出は不要です。  
通知書に記載のフリガナが戸籍に記載されます。

フリガナが  
誤っている

令和8年5月26日までに、オンライン、郵送、窓口で  
届け出をしてください。  
マイナポータルを利用した届け出が便利です。



受付窓口

### ③フリガナの記載

令和8年5月26日以降、戸籍にフリガナが記載されます。



### なぜ、氏名のフリガナが記載されるの？

これまで、氏名のフリガナは戸籍に記載されておらず、法律上の根拠がありませんでした。

戸籍にフリガナが記載されることで、次のようなメリットが期待されます。

行政サービスのデジタル化の促進

本人確認情報としての利用

各種規制の潜脱行為の防止※

※同じ氏名で複数のフリガナを使用して別人を装い、各種規制を免れようとするケースなど



### 詐欺にご注意を！！

「フリガナの届け出に、1人当たり〇〇万円かかります。」

「フリガナの届け出をしないと、罰金を払わないといけません！」

このような言葉で詐欺行為をしようとするケースが想定されます。

フリガナの届け出に手数料はかかりません！  
届け出をしなくても、罰則はありません！



戸籍のフリガナ制度については、法務省の公式サイトで詳しく紹介しています。



【問い合わせ】  
戸籍保険課 市民係  
(67-5431)

# マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!

医療機関や市役所でもマイナ保険証の利用登録を受け付けています。



メリット

## 1 医療機関での保険証確認がスムーズに

顔認証付きのカードリーダーで受け付けが自動化され、本人確認と保険資格確認が同時にできます。

メリット

## 2 正確なデータ共有でより良い医療へ

本人が同意すれば、過去の薬剤や特定健診などの情報を医師に提供できるため、より良い医療が受けられます。

メリット

## 3 薬剤情報・健診結果を閲覧できる

マイナポータルにログインすると、薬剤情報・特定健診結果を確認できます。

メリット

## 4 限度額適用認定証の手続きが不要!

利用できる医療機関であれば、限度額が適用され、窓口での支払額を抑えることができます。

メリット

## 5 確定申告での医療費控除がより簡単に

マイナポータルで医療費通知情報の管理が可能となり、e-Taxと連携することで、データが自動入力されます。

メリット

## 6 健康保険証としてずっと利用可能

就職や転職、引っ越しをしてもマイナンバーカードを保険証として使うことができます。  
※保険の加入、喪失手続きは引き続き必要です。

国民健康保険に加入されている方のお手元の健康保険証の有効期限は、  
**令和7年7月31日に満了**となります。

有効期限が切れたあとは、**マイナ保険証か資格確認書**で受け付けしてください。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、  
申請不要で「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。

後期高齢者医療に加入されている方は、令和8年7月までの間、  
マイナ保険証の有無にかかわらず、資格確認書が交付されます。

【問い合わせ】

マイナンバー総合フリーダイヤル

**0120-95-0178**

マイ ナ ン バ ー 受付時間(年末年始を除く)  
平日 9:30~20:00  
土日祝 9:30~17:30

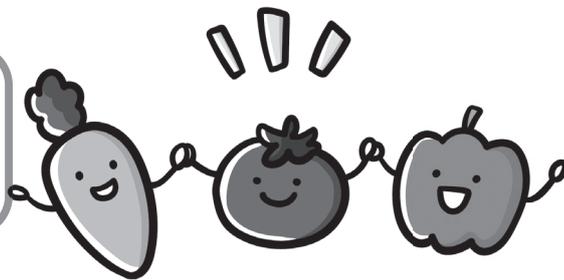
◇制度の詳しい内容やマイナポータル操作方法

◇網走市の国保・後期高齢者医療に関すること

戸籍保険課医療保険係 (67-5415)

6月は

# 「食育月間」



## 第4次網走市食育推進計画を策定しました

市では、食育活動を継続し、一層効果的に食育の推進を図るため、令和7年度から令和11年度までの5年間に期間とする「第4次網走市食育推進計画」を策定しました。

市公式サイトで各取り組み、イベント情報などを紹介していますので、ぜひご覧ください。 (<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/life/2/12/55/>)



◀ 詳細はこちら

### 第4次網走市食育推進計画 基本理念

## 「こころも からだも 食が育む 元気なあばしり」

- 基本目標①・・・食を通じて健全な心身を育む
- 基本目標②・・・地域の食文化に理解を深め、守り、継承する
- 基本目標③・・・食に対する正しい知識の普及と実践
- 基本目標④・・・食育の基盤づくりと取り組みの推進



この計画では、市民一人ひとりが心を育て、健康を支える食育の大切さに関心を持つとともに、各分野の関係者・団体などと連携を図りながら、元気なあばしりを目指しています。

## 食育に関するイベントのお知らせ

食育に関するさまざまなイベントを開催します。  
皆さまのご来場をお待ちしています。

### 食育パネル展

日時：6月4日(水)～22日(日) 午前9時30分～午後7時(日曜日は午後5時まで)  
場所：市立図書館 1階 展示コーナー  
内容：食育パネルの展示、食事や栄養に関するリーフレットの配布

【問い合わせ】保健センター (☎43-8450)

### 木育×食育＝アウトドアキッチン

日時：6月22日(日) 午前9時～午後2時(予定)  
場所：美岬のヤチダモ / レイクサイドパーク のとろ キャンプ場  
内容：美岬のヤチダモ見学や周辺の森の散策、網走産食材やジビエを使用した調理体験  
対象：市民(幼児および小学3年生までは保護者同伴)  
定員：30名

【問い合わせ】農林課 耕地林務係 (☎67-5455)

### あばしり食育祭

CHEF-1グランプリ初代王者の下國 伸氏を審査員に招き、地元食材を使用した料理コンテスト「すこやかレシピ～ABA-1グランプリ～」を開催します。

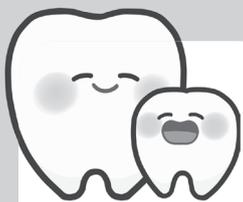
また、網走産食材を使用した料理の試食、下國シェフとの食育ゲームなどを予定しています。  
入場は無料で申込不要です。

日時：6月29日(日) 午前10時～午後2時  
場所：エコセンター 2階 大会議室

内容：①料理コンテスト「すこやかレシピ～ABA-1グランプリ～」審査会(審査委員長 料理人 下國 伸氏)  
②食育クイズ、ゲームコーナー  
③試食コーナー(網走産食材を使用した料理 ※数量限定)  
④下國シェフと食育ゲーム

協力：網走市食生活改善協議会

【問い合わせ】保健センター (☎43-8450)



# 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」!

【 テーマ 唾液のチカラは、素晴らしい! 】

## ◎ 唾液はもともと血液

みなさん、唾液が健康に与える素晴らしい効果をご存知ですか?

唾液は、生きていくために欠かせないさまざまな役割があり、全身の健康にも大きく関わっています。

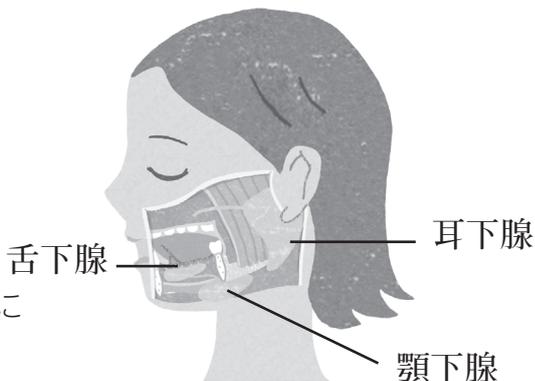
水分を摂取すると、胸骨や肋骨などにある骨髄で血液が作られ、その血液が唾液腺から分泌されたものが唾液です。

## ◎ 唾液はどこから分泌されるのか

唾液腺には大唾液腺の左右3対と小唾液腺があり、主に95%が大唾液腺から分泌されています。

大唾液腺には、耳下腺(じかせん)、顎下腺(がっかせん)、舌下腺(ぜっかせん)の3対が左右にあります。

その他、口唇腺(こうしんせん)、口蓋腺(こうがいせん)、頬腺(ほうせん)、臼後腺(きゅうごせん)、舌腺(ぜつせん)舌口蓋腺(ぜつこうがいせん)など、小さな唾液腺は、口の中に600~1,000個存在しています。



## ◎ 唾液のさまざまな働き

健康な大人の一日の唾液の量は約1~1.5ℓとされています。一日を通して唾液の量は変化し、就寝時には特に減少します。

唾液にはたくさんの成分が含まれており、歯の修復をするもの、消化をするもの、潤滑や粘膜の保護作用などがあります。

## ◎ 唾液の役割

### ★消化作用

炭水化物は、唾液によって口の中で一部が消化されます。炭水化物を含むご飯やパンは、よく噛むほど消化吸収がよくなります。

また、唾液により食べ物のうま味が認識されます。

### ★緩衝作用

酸性に傾いた飲食後の口の中のpHを中和させて虫歯を防ぎます。

### ★抗菌作用

唾液に含まれる抗菌物質が口の細菌の増殖を抑制し、虫歯や歯周病を防ぎます。

### ★再石灰化作用

飲食によって溶けかかった歯の表面を修復し、強化してくれます。

### ★自浄作用

歯や歯の間に付着した食べかすや歯垢(細菌)を洗い流して、口の中を清潔に保つ作用があります。

また、口の中の粘膜を守って乾燥を防ぎ、刺激で傷つかないようにしてくれます。

唾液は口内の環境を整えることで、全身の健康を守る役割を担っています。健康のためにも、日常的に口の中や唾液に意識を向けることをおすすめします。



## お口の健康フェア

- ◆日時 6月7日(土) 午後1時~2時30分
- ◆場所 エコーセンター エコーホール
- ◆内容 歯科検診、相談、フッ素塗布、唾液検査
- ◆対象 どなたでも(唾液検査は小学生以上)
- ◆料金 無料
- ◆主催 北見歯科医師会斜網地区歯科医師団、網走保健所、網走市

(※内容は変更になる場合があります。)

## 図画・ポスター展示

歯と口の健康週間にちなんだ図画・ポスターを展示します。

- ◆日時 6月3日(火)~6月8日(日)
- ◆場所 エコーセンター アトリウムロビー



【問い合わせ】保健センター (☎43-8450)

# 医療機関や福祉関連事業所への 復職を応援します！



医療機関や介護・障がい福祉サービス事業所、保育施設などの人材不足が深刻です。過去に医療・福祉の仕事をしていた皆さんの「経験」を活かしてみませんか？

復職を目指す方を支援するため、市内の事業所に**復職すると支援金として5万円**を支給します。

## 対象者

令和6年4月1日以降に市内の医療機関等へ看護職として、介護・障がい福祉サービス事業所へ介護職として、また、令和7年4月1日以降に市内の保育施設等へ保育士等として復職し、次の条件を満たす方が対象です。

- (1) 網走市に住民登録があり、市税などを滞納していないこと
- (2) 1年以上雇用される見込みがあること
- (3) 雇用保険に加入していること（介護・障がい福祉サービス事業所・保育施設等に復職する場合のみ）
- (4) 過去に網走市看護師・介護・障がい福祉従事者・保育士等の復職支援金の交付を受けていないこと
- (5) 過去に看護職や介護・障がい福祉サービス従事者・保育士等として就労（市内、市外は問わない）しており、直近1年以内（看護職は直近6カ月以内）に医療機関等や介護・障がい福祉サービス事業所、保育施設等で就労していないこと（前職の離職理由によっては、復職までの期間が1年未満でも対象となる場合がありますのでご相談ください。）
- (6) 反社会的勢力または反社会的勢力と関係を有するものではないこと

## 申請方法

市役所の担当課窓口や市公式サイト、お勤めの医療機関や事業所、保育施設等から申請書類を取得し、必要事項を記載の上、申請に必要な添付書類を添えて各担当課に提出してください。



### 医療機関等への復職



【担当窓口】  
健康推進課 保健衛生係  
（市役所2階窓口⑭）  
【電話】43-8450

### 介護サービス事業所への復職



【担当窓口】  
介護福祉課 介護保険係  
（市役所1階窓口⑧）  
【電話】67-5429



令和7年度より  
新たに対象となりました！



### 障がい福祉サービス事業所への復職



【担当窓口】  
社会福祉課 障がい福祉係  
（市役所1階窓口⑩）  
【電話】67-5425

### 保育施設等への復職



【担当窓口】  
子育て支援課 こども家庭係  
（市役所1階窓口⑨）  
【電話】67-5426

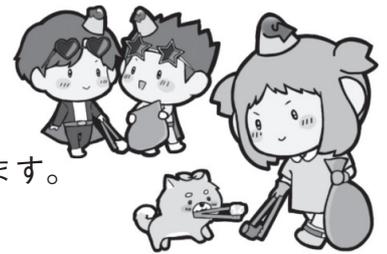


あなたのごみ拾い活動、  
発信してみませんか？

# ピリカで気軽に楽しくごみ拾い

## ★ピリカとは

誰でも簡単にごみ拾いの様子を発信できるアプリです。  
このアプリを使い、日本全国、世界100カ国以上でごみが拾われています。



## ★ピリカの使い方



アプリをダウンロード、新規登録をした方に、「ごみ拾い用オリジナルトング」をプレゼントしています。  
ご希望の方は、清掃リサイクル係へお越しください。

## ★見える化ページで投稿をチェック！

清掃活動見える化ページを開設しています。  
延べ参加人数は3,000人を突破しました。



見える化ページは  
こちら

「ピリカ」に投稿された  
市内のごみ拾い活動  
を見ることができるようよ！



## ★ボランティア袋をご活用ください

清掃活動促進のため、ごみ拾い用のボランティア袋を無料で配布しています。  
町内会やボランティアでの清掃活動で集めたごみに利用できます。

### 配布場所

- 市役所 1階 清掃リサイクル係
- 各コミュニティセンター、住民センター
- 総合福祉センター（北11条東1丁目）

### ボランティア袋の出し方

分別の必要はありません。  
埋立ごみの収集日にごみステーションに出してください。  
多量となる場合は、ごみ処理場へ直接持ち込んでください。

申込受付簿に氏名、地区名、  
袋の枚数を記入してください。



【問い合わせ】

生活環境課 清掃リサイクル係 (67-5419)

6月  
&  
7月

＼ お気軽にご参加ください ／

## 新庁舎開庁記念イベントを開催します

協賛：網走信用金庫

6/14  
(土)

### ふれあいの広場

【時間】正午から（試合終了まで）

【場所】市役所駐車場

【内容】パブリックビューイング & ビールパーティ  
（北海道日本ハムファイターズ 対 広島東洋カープ戦）  
ラジオパーソナリティ斉藤こぶるさんによる実況と解説、  
抽選会の開催、キッチンカーなどの出店

【主催】北海道日本ハムファイターズ網走後援会



6/28  
(土)

### みんなの広場

【時間】午前11時から午後3時

【場所】市役所駐車場、1階市民ホールほか

【内容】働く車の展示、制服試着、写真撮影など（警察、自衛隊、消防などを予定）  
飲食店などの出店、FMあばしり公開放送、  
子ども向け防災クイズコーナー、防災ラジオ貸出コーナー、  
ARゴーグル体験コーナー、備蓄品の展示コーナー などを予定

【主催】網走市

7/5  
(土)

### 芸術の広場

【時間】午後2時から午後3時30分（午後1時30分入場）

【場所】市役所1階 市民ホール

【内容】ピアノ系インフルエンサーふみさんによるピアノコンサート  
※整理券の配布は6月中旬を予定

【主催】網走市



【問い合わせ】庁舎整理室(67-5684)

## ごみの広域中間処理施設整備に向けて

大空町（東藻琴）での建設予定地の取りやめにより、令和14年度までの供用開始を目標に、改めて1市5町（網走市・美幌町・斜里町・小清水町・清里町・大空町）で建設予定地の選定を行っています。

今後、下記の土地の評価（調査）を行い、令和7年6月に建設候補地を決定する予定です。

### 〈総合評価する土地〉

市町名	所在地
網走市	網走市字二見ヶ岡67番地 ほか
美幌町	美幌町報徳78番地 ほか
清里町	清里町字江南807番地5
大空町	大空町東藻琴末広628番1



▲  
市公式サイトで  
ごみの広域化について  
お知らせしています。

【問い合わせ】廃棄物処理広域化推進室（67-5324）

## ●「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」を配布しています

【問い合わせ】社会福祉課 障がい福祉係（67-5425）

障がいのある方には、自ら「困った」と伝えることが難しい方や、外見からは障がいがあることが分からない方がいます。こうした方が「手助けが必要」「配慮が必要」ということを表現しやすくするために「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」を無料で配布しています。

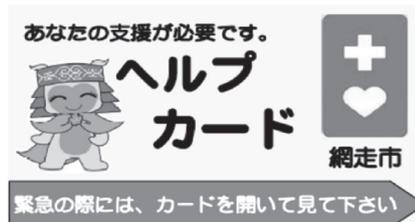
### ヘルプマークとは

支援や配慮を必要としていることが外見からはわからない方が身に付けることで、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせて、支援や配慮を受けやすくするものです。



### ヘルプカードとは

「緊急時の連絡先」や「配慮してほしいこと」などを記入し、普段から身に付けておくことで、緊急時や災害時、困りごとが生じたときに、周りの方からの支援を受けやすくするものです。



### 配布対象者

障がいのある方、難病の方など、周囲の方の配慮が必要な方（障がい者手帳の有無は問いません）配布を希望される方は、担当係までご連絡ください。

## ●第3期網走市地域福祉計画を策定しました

【問い合わせ】社会福祉課 庶務係（67-5423）

人口減少や少子高齢化の進行、高齢者単身世帯の増加や「孤独・孤立」「ケアラー」「ひきこもり」など、今後の地域の社会的な課題に対応していくため、令和11年度までを新たな計画期間とした「第3期網走市地域福祉計画」を策定しました。

### ●地域福祉とは

地域住民の生活上の課題の解決に向けて、支援を展開することと併せ、そこで暮らす住民自身が互いに支え合うことのできる「コミュニティ」をつくることです。

本計画により、行政・地域住民・関係機関が協働で支援を行う体制を構築し、誰もが安心して地域で暮らすことのできるまちづくりを進めます。



▲  
計画全文は公式サイト  
からご確認ください

### ●計画の基本的方向性

「気軽にふれあい、ささえあう住みよいアバシリ」を目指すべきまちの姿とし、市民一人ひとりの積極的な参画による地域共生を推進します。

また、罪を犯した者などの再犯防止の取り組みを推進するための計画である「再犯防止推進計画」を含めた内容となります。

### ●計画の基本目標

計画では、「みんなでつながり支え合う地域の基盤（人）づくり」「誰一人取り残さない地域のまなざし・つながりづくり」「住み慣れた地域で安心して暮らせる仕組みづくり」「地域福祉を推進していくための仕組みづくり」「立ち直りを見守り支える地域社会づくり【再犯防止推進計画】」の5つの基本目標を設定しています。

目指すまちの実現に向け、これら基本目標に掲げる各種の施策を進めます。

～ 地域福祉に関するアンケートへのご協力ありがとうございました。～

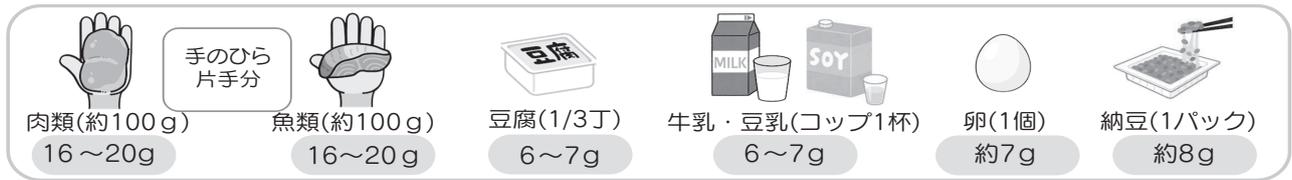
テーマ：たんぱく質の話

1. 身体に必要なたんぱく質量は？

- 基準● 成人男性：1日60g、成人女性：1日50g  
 (※妊娠・授乳期や体型、仕事内容によっては、より多くのたんぱく質が必要です。)  
 1～2歳：20g、3～5歳：25g、6～9歳：30～40g、10～14歳：50～60g、  
 15～17歳：55～65g(※発育発達、運動量などにより適切な量には個人差があります。)

2. 手のひらサイズを目安に

普段よく食べる食材は、たんぱく質量をあらかじめ覚えておくと便利です。  
 肉や魚は手のひらサイズで重さ約100g、含まれるたんぱく質量は約20gと推測できます。  
 必要なたんぱく質が取れているかを大まかに把握し、足りない分は適宜補う習慣をつけることが大切です。



3. 子どもにも大人にとっても大事なたんぱく質

たんぱく質は筋肉や骨の成長に欠かせないだけでなく、子どもの心の成長、大人の心の安定にも密接に関わっています。

たんぱく質には、心を安定させる「セロトニン」や、やる気を引き出す「ドーパミン」などの脳内神経伝達物質の分泌を促す働きがあります。

これらがきちんと分泌されることで自律神経のバランスが整い、心身の調子や睡眠リズムの安定へと繋がります。

4. 朝ご飯で必ずたんぱく質を取りましょう

たんぱく質の働きを高めるには、朝食でしっかりとたんぱく質を摂取することが大切。エネルギー代謝を助けたり、筋肉をつくったり、貧血を予防します。プラスするなら手軽なものもOK。

★朝ご飯にオススメ★

- 焼き魚、卵（良質たんぱく質が豊富）
- ヨーグルト、チーズ（乳製品）
- ツナ缶（お手軽）



◆ 情報公開・個人情報保護制度の利用状況 ◆

情報公開・個人情報保護制度は、市が保有する公文書の公開と個人情報の開示・訂正などを請求する権利を保障することにより、個人の権利利益の保護と市政の適正な運営を目指す制度です。令和6年度の利用状況をお知らせします。

【情報公開制度の請求および決定の状況】

実施機関名	請求件数	決定の状況					
		開示	一部開示	不開示	不存在	取下げ	その他
市長	18	3	10	0	3	2	0
教育委員会	2	1	1	0	0	0	0

【個人情報保護制度の請求および決定の状況】

実施機関名	請求件数	決定の状況					
		開示	一部開示	不開示	不存在	取下げ	その他
市長	2	0	2	0	0	0	0

【問い合わせ】総務防災課 総務係 (☎67-5384)



# 男女共同参画コーナー ひゅーら

～ Human Love ～

誰もが「使いやすい」から誰もが「生きやすい」社会へ

物理的なバリア（障壁）を取り除くことにとどまらず、“こころのユニバーサルデザイン”を始めませんか？

### 【バリアフリーとユニバーサルデザイン】

「バリアフリー」や「ユニバーサルデザイン」という言葉を耳にしたことはありませんか？どちらも、誰もが安心して暮らせる社会を目指す大切な考え方ですが、意味や取り組みの方法には違いがあります。

バリアフリーは、主に高齢者や障がいのある方が生活する上で感じるバリア（障壁）を取り除き改善していく考え方です。車椅子利用者のために段差にスロープを設けたり、視覚障がいのある方が安全に歩行できるように点字ブロックを設けたりするなどがその例です。

一方でユニバーサルデザインは、年齢、性別、障がいの有無、国籍などに関係なく、すべての人が使いやすいよう、はじめから設計する考え方です。自動ドアや、押しやすい大きなボタン、誰でも使える多目的トイレなどが代表例で、特定の人に合わせるのではなく、みんなにやさしく、使う人が自由に選べるように環境を整える概念です。

### 【こころのユニバーサルデザイン】

こうした「使いやすさ」に加えて、今、私たちに求められているのが「こころのユニバーサルデザイン」です。見た目では分からない障がいのある方、外国から来た方、認知症の方、育児や介護で不安を抱える方など、周囲から気づかれにくい困りごとにも心を配る姿勢のことを指します。

大切なのは、「この人はきっと困っているに違いない」と決めつけて行動するのではなく、「お手伝いしましょうか？」と、まずは一声かけることです。その上で、相手に合わせた言葉遣いや行動をとり、違いを自然に受け入れる心を持つこと。何より、「助ける・助けられる」という関係でなく、お互いを尊重し合う社会を目指していくことが、私たち一人ひとりに求められています。

「みんなにやさしい」は「誰かのため」にとどまらず、自分も暮らしやすい社会をつくることに繋がります。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



## サラダチキンの巻き巻きサラダ



クックパッドでもこのレシピを確認できます

- ⑤ お好みで「酢醤油」をつけて食べる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、蓋をして焼く。全体に焼き色がついたら、皿に盛りつける。
- ③ ②を12等分し、餃子の皮に乗せて巻き、巻き終わりを水で濡らして止める。
- ② ①にサツと小麦粉をまぶしておく。
- ① サラダチキン、もやし、にんじん、にらは餃子の皮より少し長めの千切りにする。

《材料》4人分

サラダチキン(プレーン)	120g
もやし	150g
にんじん	20g
にら	30g
餃子の皮	50枚
ごま油	大さじ2
小麦粉	少々
酢・しょうゆ	適宜



### 管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

★ サラダチキンは主に鶏胸肉に味をつけて加熱したもので、そのまま食べたり、サラダの具材にしたりとさまざまな食べ方ができます。市販のものはオーソドックスなプレーン（塩味）以外に、ハーブやレモン、スモークなど、さまざまな味つけのバリエーションがあります。食事からしか取ることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれているのも特徴です。



1人分栄養価 エネルギー 75kcal, 蛋白質 4.5g, 脂質 2.4g, カルシウム 8mg, 食物繊維 0.2g, 塩分 0.3g

## 募集



### 網走市優良勤労青年表彰候補者の推薦

若年労働者の確保と定着を促進するため、技能または勤務成績が優秀で他の模範となる若い方を「優良勤労青年」とし表彰しています。

市内事業所において次の要件に該当する方がおりましたら、候補者としてご推薦ください。

- 対象**／市内に住所を有し市内の民間事業所に勤務する、7月19日現在満25歳未満(大学・専門学校等卒業者は満28歳未満)の方で、かつ①②③④の各号に該当する方(家族従業員は除きます。)
- ①7月19日現在、同一事業所に3年以上継続して勤務し、かつ引き続き勤務する見込みのある方
  - ②技能および勤務の成績が優秀で、他の模範となる方
  - ③技能向上、雇用促進および定着性の向上に貢献した方
  - ④職業訓練生の場合、前記のほか所属職訓校(網走地方高等職業訓練校、網走市能力開発センター)における成績が相当上位にあるなど、他の模範となる方
- 提出期限**／6月6日(金)
- 申・問** 工商労働課 商工労働係  
☎675513

### 子育て支援センター「ひまわり」サークルメンバー募集

子育て中の親子が集まって情報交換をしたり、子どもの成長を見守りながら仲間づくりをしませんか。

**対象**／令和6年10月～令和7年3月生まれの赤ちゃんと保護者

**主な活動**／子育ての楽しさや悩みについてのおしゃべりタイムなど

**活動期間**／7月30日(水)から1年間  
・第1・3水曜日  
・午後2時～4時

**申込期限**／7月25日(金)まで

直接来所または電話でお申し込みください。

**申・問** 子育て支援センター「ひまわり」  
駒場北4丁目2番18号  
☎617000 QID1970

### 子育て支援センター「どんぐり」ボランティア募集

子育てを応援する市民ボランティアを募集します。ボランティアに登録された方は後日、半日程度の講習を受けていただきます。

**対象**／子どもが好きな方や育児経験のある方、地域の子育てを応援したい方など。年齢は問いません。

**主な活動**／一緒に遊ぶなどの子どもの世話や子育て講演会の託児、手作りおもちゃの制作など、支援センター事業のサポート全般

**応募方法**／直接来所、または電話でお

申し込みください。一年を通じて随時、受け付けます。

**申・問** 子育て支援センター「どんぐり」  
北10条西3丁目9番地  
☎487000 QID1928

### 自衛官募集

〔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**／7月21日(月)

**場所**／帯広  
**申込日**／7月15日(火)

**問** 自衛隊帯広地方協力本部  
網走地域事務所 ☎445743  
<https://www.mod.go.jp/pc/obihiro/>



### 健康 水痘ワクチン・帯状疱疹ワクチンの費用助成

定期接種または任意接種を希望の方は、市内医療機関にて接種してください。

**定期接種対象**／次のいずれかに該当する市民

・令和7年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳になる方

・100歳以上の方

・60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

**定期接種費用(助成後の自己負担額)**／  
・水痘ワクチン(1回接種)2500円  
・帯状疱疹ワクチン(2回接種)1回につき6500円

※申請時にどちらかのワクチンを選択  
**定期接種方法**／対象者には、4月上旬に「定期接種のお知らせ(黄色用紙)」を発送しています。市内医療機関へ予約し、お知らせ用紙を持参の上、予約した医療機関にて接種してください。

※転入などでお知らせ用紙をお持ちでない対象年齢の方や、市外医療機関での接種を希望される方は、問合先にご連絡ください。

**任意接種対象**／接種日において満50歳以上の市民

**任意接種費用(助成後の自己負担額)**／  
・水痘ワクチン(1回接種)3500円  
・帯状疱疹ワクチン(2回接種)1回につき1万円

※任意接種助成は生涯に1回のみ  
※申請時にどちらかのワクチンを選択  
**任意接種の申請方法**／身分証明書(健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど)を持参して、保健センターで申請し、助成券と予診票を受け取った後、市内医療機関へ予約し、接種してください。

※代理の方が申請するときは、本人と代理の方の身分証明書が必要です。

**申・問** 保健センター  
☎8450 QID1764

# 妊娠・子育て



## ナチュラルベビークッキング

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。料理の苦手な方でも簡単に作れて、素材の味を生かした離乳食を紹介します。

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

日時／7月1日(火)

・初期 午前10時～11時30分

・中・後期 午後1時30分～3時15分

場所／保健センター(市役所2階)

内容／調理見学および講話

参加費／無料

申込期限／6月20日(金)

申・問保健センター

☎8450 QID1727

## あばしり健康ダイヤル24

チャットボットに相談ができます。

網走市民限定サービスとなりますので、市公式サイト上ではフリーダイヤルの番号などは掲載していません。

毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

問保健センター ☎8450

# 福祉



## 特設なんでも相談所

離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、日ごろの悩みをお気軽ににご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。予約は必要ありません。

日時／6月2日(月)午後1時～4時

場所／市役所1階市民相談室

相談員／人権擁護委員

問釧路地方事務局北見支局

☎0157 236152

## 戦没者等の遺族のみなさまへ 特別弔慰金が支給されます

支給対象者／令和7年4月1日において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。

1. 令和7年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等と生計関係を有していた父母・孫・祖父母・兄弟姉妹(戦没者等と生計関係を有していなかった方、令和7年4月1日において遺族以外の者との婚姻により姓が変わっている方、遺族以外の方と養子縁組をしている方

- は除く)
4. 3以外の父母・孫・祖父母・兄弟姉妹
  5. 1から4以外の3親等内の親族(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方)

支給内容／額面27万5千円 5年償還の記名国債

請求期限／令和10年3月31日(金)

申請時に必要なもの／本人確認書類

(運転免許証や年金手帳、マイナンバーカードなど)公的機関が発行したもの

および戸籍抄本

申・問社会福祉課庶務係

☎675423

# 環境



## 環境展(リユース展示フェア) 環境展示の開催

日時／6月15日(日)午前10時～午後1時30分

場所／北コミュニティセンター

〔リユース展示フェア〕

収集した粗大ごみの中から再利用できるものを展示し、希望者に無料で提供します。(抽選の場合があります。)

対象／市内在住で、自分で品物の引き取りおよび搬出が可能な方

展示品／家具類や自転車など

申込方法／会場申し込み(1人2点まで)

抽選／午後1時から行います。(会場にいない場合は無効となります。)

決定・引渡し／抽選後随時行います。午後1時30分までに終わってください。

〔生ごみから作った堆肥の無料配布〕

生ごみ堆肥化施設で処理した堆肥「ぼくたちの堆肥」を無料配布します。

数量／400袋(3kg袋詰め)

対象／市内在住の方

申込方法・配布／当日午前9時30分から先着順に整理券を配布します。(1人2袋まで)午前10時から11時30分まで堆肥と交換します。

〔SNSピリカの使い方講座〕

すでにピリカを使用している方、新たに使用してみたい方に、使い方を説明します。また、ボランティア袋も配布します。

〔環境パネル展示〕

湧沸湖水鳥・湿地センター周辺の野鳥パネルや、第3期網走市環境基本計画概要版のパネルを展示します。

〔親子で学ぶ工作教室〕

省エネLEDでランタンを作ります。対象／保護者同伴のお子さま(小学生向け)

時間／午前10時30分～11時30分頃

費用／無料

申込期日／6月10日(火)



申込フォーム

申・問生活環境課環境対策係  
☎675418 QID10015

### 木片、木箱は埋立ごみです

生ごみの中に、小さいベニヤ板などの木片や、木箱が混入していることがあります。生ごみをたい肥化するときには機械が故障する原因となります。

割り箸程度の細さの枝木は生ごみですが、その他の木は埋立ごみです。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係  
☎ 5419

### 家庭ごみを自己搬入するときのお願い

明治ごみ処分場へ向かう車両の荷台からごみが落下し、道路へ散乱する事例が見受けられます。

ごみを運び出す前に荷台へシートをかける、搬入時に荷台へごみを積み過ぎないなど、ごみの飛散を防止する対策をお願いします。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係  
☎ 5419

### 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。



6月13日(金) 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市内に住所がある方、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。

☎ 総務防災課防災係 ☎ 5385

### 保険・年金・税



#### 年金振込通知書について

年金支払額や受取金融機関に変更があったときは、その都度日本年金機構から「年金振込通知書」が送付されます。6月は、年度ごとに金額が改定された初回振込のため「年金額改定通知書」と一体になったものが送付されます。

☎ 北見年金事務所  
☎ 0157258703

### 講座・お知らせ



#### 令和7年度教科書展示会

各社から出版されている文部科学省検定済みの教科書を展示します。  
期間 / 6月13日(金)～7月3日(木)

#### 場所

・網走地方教育研修センター(土曜日および日曜日は休館)  
・市立図書館(月曜日および6月24日(火)～6月27日(金)は休館)

#### 展示教科書

- ① 小学校用(令和6～9年度使用)
- ② 中学校用(令和7～10年度使用)
- ③ 高等学校用(令和7年度使用)

※市立図書館の展示は小中学校用のみ  
☎ 学校教育課学務係  
☎ 5396

### 多数の人が集まる催しには防火対策が必要です!

祭礼・緑日・花火大会・展示会などの多数の人が集まる催しにおいて、コンロ・ストーブ・ホットプレート・発電機等の火気器具を使用する場合、防火対策が義務化されています。

なお、近親者によるバーベキューや幼稚園などの父母が主催する餅つき大会などの相互に面識のある者が集まる催しは、義務化の対象外です。

#### 消火器準備の義務化

・火気器具を取り扱う方が、準備しなければなりません。(主催者等がまとめて準備することも可)

・火気器具ごとに1本必要です。1つのブース・店構えで複数の火気器具を使用する場合には、1つのブース・店構

えごとに準備することも可能です。  
・消火器は、業務用消火器3型以上が必要です。

・露店等を開設する場合には消防署への届出が義務化

・露店等を開設する者または主催者等は消防署への届け出が必要で

・露店等の設置状況と消火器の配置場所が分かる簡単な図面を作成し、届け出時に添付する必要があります。

※露店等の開設前に消防職員が現地調査を行います。

その他 / 詳しくは、網走消防公式HPをご覧ください。

☎ 網走消防署警防課警防係  
☎ 9415

電子申請先 a-syobosyo-keibo@aroma.onn.ne.jp

### シグナル

### 6月25日は「無事故」(6・2・5)の日! 交通事故ゼロを目指しましょう

他の車両等の通行を妨害する目的で、急ブレーキや車間距離不保持などの違反を行うことは、妨害運転(あおり運転)として厳正な取り締まりの対象です。

運転中、危険な運転をしている車が近くにいた場合は、交通事故に遭わない場所に避難し、車外に出ることなく、110番をしましょう。

- ・「思いやり・ゆずり合い」の気持ち
- ・安全な速度・方法での運転
- ・十分な車間距離の確保



気温が暖かくなり、外出する機会が増えることが考えられますが、長時間の運転の際は、こまめな休憩と時間に余裕をもった行動をしましょう。

### 普通救命講習会

日時／6月7日(土)午後1時30分～4時30分  
 会場／網走消防署南出張所2階  
 対象／15歳以上の方  
 定員／30人  
 参加料／無料  
 申込期日／6月6日(金) (先着)  
 その他／詳しくは、網走消防公式HP・SNSをご覧ください。  
 申・**網走消防署出張所救急係**  
 ☎3016 FAX④1119  
 電子申請先 a-syobosyo-minamikyu@beach.ocn.ne.jp

### 危険物安全週間

6月8日(日)から6月14日(土)までは危険物安全週間です。  
 ガソリン・灯油などは、取り扱いを間違えると、大規模な火災に繋がります。次のような火災が発生していますので、注意しましょう。  
 ・石油ストーブの火を消さずに燃料タンクに灯油を給油したところ、灯油がこぼれストーブの火に引火した。  
 ・マニキュア除光液で爪の手入れ中、たばこを吸おうとライターで火をつけたところ、除光液の可燃性蒸気に引火し、やけどをした。  
 この機会に危険物の取り扱い、保管方法などを見直し、事故の未然防止に努めましょう。  
 申・**網走消防署警防課予防調査係**  
 ☎④9417

### みんなの講座「パンづくり」

内容／ソーセージパン、クリームパン、ミニ食パンを作ります。  
 対象／市民  
 日時／6月24日(火)午前9時30分～午後2時頃  
 場所／網走市食品加工体験センター みんなぐる  
 定員／12人(応募多数の場合は抽選)  
 申込日／6月10日(火)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、マスク、ビニール手袋、飲み物、持ち帰り用の大きめな箱またはプラスチック容器  
 指導／同センター食品加工指導員  
 申・**市民活動推進係** ☎75390

### 狩猟免許試験予備講習の実施

狩猟免許試験を受験する方のために、予備講習を実施します。  
 なお、予備講習を受ける前に、オホーツク総合振興局環境生活課へ狩猟免許申請書を提出し、受験の申し込みを済ませてください。  
 日時／6月29日(日)午前9時30分～午後5時



申込フォーム

### 6月は市道民税の第1期の納期です

各納期分まとめて送付しています。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。

#### ◇納付場所について

納付書裏面記載の金融機関のほか、地方税統一QRコード(eL-QR)が印刷されている納付書は、全国のeL-QR対応金融機関窓口でも納付できます。(手数料はかかりません。)

また、地方税お支払サイトや対応するスマートフォン決済アプリによりキャッシュレス納付が可能です。(決済方法やアプリにより手数料・利用料がかかります。)

詳しくは地方税お支払いサイトをご覧ください。  
<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>

#### ◇口座振替について

一度の手続きで毎年口座振替を継続しますので、不在がちの方に大変便利で確実な納付方法です。

金融機関または市役所税務課窓口に、預貯金通帳と届出印を持参し、手続きをしてください。(網走市内に店舗のある金融機関が対象)

#### ◇夜間納付窓口について

日時／6月30日(月) 午後5時30分～7時30分

場所／市役所2階 11番窓口

※各種証明書の発行はできません。

※正面玄関(駐車場側)からお入りください。

税務課納税係 ☎75410

### 令和7年国勢調査 網走市実施本部の設置

今年、国勢調査が実施されます。調査の期日は、10月1日ですが、効率的な実施体制を整えるため、6月1日に「令和7年国勢調査網走市実施本部(駒場南1丁目1番10号 島田ビル2階)」を設置します。  
 今後、公式サイトや広報あばしりなどにおいて、調査員の募集や調査内容についてお知らせします。皆様のご理解とご協力をお願いします。  
 申・**令和7年国勢調査網走市実施本部**  
 ☎6212

場所／呼人コミュニティセンター  
 受講料／  
 ①第1種・第2種 1万2500円  
 ②網猟又はわな猟 9000円  
 ③網猟とわな猟 1万2000円  
 ①②を受講する場合 1万5000円  
 ①③を受講する場合 1万7000円  
 その他／市民へ受講料を助成しています。詳しくは農林課耕地林務係(☎675455)までお問い合わせください。  
 申込期日／6月22日(日)  
 申・**北海道猟友会網走支部予備講習事務局(古都)** ☎・FAX④2011



凡例 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

**オホーツク・文化交流センター  
(エコセンター2000)**

●各イベント、講座について  
生涯学習係  
TEL ④3705  
FAX ④50733  
TEL ④3704

●施設に関して・お部屋の予約  
管理係  
TEL ④3704

お問い合わせはこちら↓  
最新情報はこちら↓

**網走市寿大学  
第2回・第3回 教養講座のご案内**

寿大学教養講座は寿大学生以外の方にもご参加いただけます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

場 エコセンター エコホール  
対 寿大学に興味のある方  
費 無料  
申 当日受付します。  
問 社会教育課生涯学習係 (エコセンター内)

●第2回教養講座  
『すこいぞー!』網走の農業』  
【講師】 東京農業大学 生物産業学部 教授 吉田 穂積 氏

●第3回教養講座  
『楽しく歌って踊る、懐メロ!』  
(ダンスあり)  
【講師】 岩井 昌治 氏

日 6月25日(水)午前10時~12時

チケット販売開始!  
**MINYO'S BACK IN  
TOWN at 網走エコセンター!**  
民謡クルセイダーズ網走公演

日本各地の民謡をラテンやアフリカ音楽をはじめとした世界中の音楽と組み合わせ、演奏パフォーマンスを行うバンド「民謡クルセイダーズ」。実力ある民謡とグルーブ感をお楽しみください。

日 6月13日(金)午前10時~販売  
場 エコセンター/市民会館/キタノ靴店/フジヤ書店/喫茶ちばしり/チケットぴあ

◎市外の方には、6月20日(金)以降電話での予約を開始します。  
費 一般2500円、  
高校生以下1500円(全席自由)  
◎当日券は各5000円増  
◎年齢制限等なし  
〈公演情報〉  
日 8月23日(土)午後4時30分開演  
場 エコセンター エコホール



網走市民まなびすと講座  
「初心者のための『手作りみそ友講座』」

日 6月13日(金)午前9時~12時  
場 エコセンター 1階クッキング室  
対 網走市民  
【講師】 網走友の会のみなさん  
内 道産大豆と生麴を使い、無添加のみそを作ります。発酵、熟成の後、食べ頃となります。

定 8名(定員を超えた場合、抽選)  
◎託児有(申込フォームにて「託児の有無」に回答してください)  
※初参加の方が優先となります。  
費 2千円  
申 申込期日 6月4日(水)  
申 込方法 申込フォーム  
問 社会教育課生涯学習係 (エコセンター内)

申込はこちら

アトリウムロビーコンサート  
「公益社団法人 日本詩吟学院認可  
オホーツク岳風会 網走支部/  
踊翠流剣詩舞鶴双会 網走支部」

エコセンターアトリウムロビーにて、ロビーコンサートを開催します。入場は無料となっておりますので、お気軽にお越しください。

日 6月21日(土)午前11時~  
場 エコセンターアトリウムロビー  
曲 ▼「大合吟(漢詩) 中庸」「連吟(律詩) 本能寺」「詩舞吟(漢詩) 九月十三夜」他

網走市民てづくりすと講座  
「小筆講座~般若心経から学ぶ  
写経と実用書道~」

日 6月28日(土)・29日(日) (全2回)  
午前10時~12時  
場 エコセンター 28日▼3階研修室 B  
29日▼3階学習室 C  
対 網走市民(高校生・大学生・大人)  
【講師】 鈴木 次子 氏  
内 1回目は小筆の基本的な使い方から練習し、般若心経の写経を実践します。2回目では自分の名前を書くなど実用書道を学ぶことができます。  
定 10名(定員を超えた場合、抽選)  
費 600円(片方のみ受講希望の方は電話にて要相談)  
持ち物 ▼書道セット(すずり、文鎮、下敷き、墨液)、小筆(筆ペンは不可)  
申 申込期日 6月13日(金)  
申 込方法 申込フォーム  
または電話  
問 社会教育課生涯学習係 (エコセンター内)

申込はこちら

幼児を育てる親の育て講座  
「お話でつながる心と心」

講師に絵本作家・サトシンさんをお迎えします。専業主夫として子どもと関わってきた視点からお話や絵本コミュニケーションの面白さと大切さをお話しくださいます。大人にも響くサトシンさんの魅力たっぷりの時間をお送りします。

日 7月16日(水)午前10時～11時30分

開場・入室▼午前9時30分

場 エコーセンター 2階大会議室

対 就学前の乳幼児を育てる保護者、祖父母、そして彼らを取り巻く保育者、地域の皆さんなど、子育てに興味のある方ならどなたでも

〔講師〕サトシン 氏(絵本作家)

定 託児お預かり30名まで 費 無料

申 申込期日7月1日(火)

問 申込方法電話または申込フォーム

社会教育課生涯学習係  
(エコーセンター内)



申込はこちら



### ふれあい動物園

日 6月8日、22日、7月6日、20日、

8月3日、17日、9月7日、21日(各

日曜日) ※雨天中止

午後1時～3時30分

場 呼人スポーツ・トレーニングフィールド  
内 うさぎ、モルモット、ひよこ、ハムスターとふれあえます。動物が疲れ  
てしまうので30分ごとに休憩があり  
ます。

費 無料

問 社会教育課管理係(エコーセンター内)

### ラジオ体操カードの配布

日 6月23日(月)～7月31日(木)

場 エコーセンター2階事務室にて配布

問 網走市子ども会育成連合会事務局  
(エコーセンター内) ☎433705

今月の休館日(エコーセンター)

2日(月)、16日(月)、30日(月)

開館時間 午前9時～午後10時

### 市立図書館

☎432426

☎452792

最新情報はこちら↓



### 「特別蔵書点検」実施による休館

日 6月24日(火)～26日(木)

◎休館中の圖書の返却は、エコーセンター正面玄関右側の図書返却口、または市役所1階エレベーター前の返却ボックスをご利用ください。ただし、DVDやCDなどの視聴覚資料は、破損防止のため図書館正面入り口の赤色の箱に入れてください。  
◎休館中は電話によるお問い合わせに対応できません。あらかじめご了承ください。  
◎電子図書館は通常どおり利用できます。

健康推進課共催

### 地域連携企画展「食育パネル展」

日 6月4日(水)～22日(日)

場 図書館1階カウンター前

内 食育月間にちなんだ展示を行います。

### 乳幼児絵本パック内容入れ替え

図書館司書がお薦めする絵本5冊1

セットを専用のバッグに入れて貸出するサービス、ベビークリオネ・プチクリオネの1～10番のセット内容を入れ替えました。もう全部読んでしまった方はもちろん、初めて借りる方にもお薦めです。

●ベビークリオネ

対0～3歳向け

●プチクリオネ

対4～6歳向け

貸出期間▼2週間

◎かじだしカードが必要です。

◎貸出希望の方は1階カウンターまで

### 今月の展示棚

日 6月1日(日)～29日(日)

◎一般コーナー

「おいしく食べて健康に」

6月は食育月間です。おすすめのレシピ本や、栄養について学べる本など、「食」に関する本を集めます。

◎児童コーナー

「MOE 絵本屋さん大賞2024 & ファーストブック賞」

全国の絵本屋さんがえらんだ絵本トップ30位と、部門賞のファーストブック賞の作品を紹介します。

◎ティーンズコーナー

「自分の生き方を考える」

将来、どんな自分になりたいですか?しっかりと、なんとなくでも、これからの生きるためのヒントになりそうな本を集めます。

◎2階地方資料コーナー

「作って楽しい・食べておいしい北海道の食」

地域に根づいた料理やお菓子の本を紹介。読めばきつと食べたくなる展示です。

### よみきかせ会

日 7日、14日、21日、28日  
(各土曜日) 午後2時～

場 図書館1階えほんのり

〔よみて〕

7日 声の図書館「そよかせ」さん

14日 よみきかせ会ハイジさん

21日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

または 図書館職員

28日 サークル「声の教室」さん

### 0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会

日 6月18日(水)

午前11時30分～11時50分

場 図書館1階えほんのり

### 今月の休館日(図書館)

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、

24日(火)～26日(木)(特別蔵書点検)、

27日(金・月末整理日)、30日(月)

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↓

☎433647

☎433550

〔体育施設指定管理者〕

日専連オホーツク網走↓

☎456655





凡例 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

**スポーツ団体指導者の体育施設利用免除**

該当する指導者の個人使用料を当該指導時間内に限り免除します。

定期的な活動するスポーツ団体・少年団、及びスポーツ教室・講習会におけるボランティアでの指導

**免除の対象外**

個人の指導及び企業、学校など特定のスポーツ団体・同好会

**免除対象施設**

総合体育館/オホーツクドーム/レクリエーションスキー場/すぱーく網走

**免除期間**

令和7年7月1日(火)～令和8年6月30日(火)までの1年間

**申込期間** 6月2日(月)～23日(月)

申込方法免除希望施設で申込書を受け取り、提出してください。

**総合体育館**▼スポーツ課管理係(総合体育館内)、オホーツクドーム/レクリエーションスキー場▼指定管理者(株)日専連オホーツク網走、すぱーく網走▼指定管理者 網走市シルバー人材センター ☎0156555

**総合体育館臨時休館**

消防設備点検のため全館休館します。

6月2日(月)

スポーツ課管理係(総合体育館内)

**今月の休館日(体育館)** 2日(月)

**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)**

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月) 30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**

☎015045

FAX 015062

最新情報はこちら↓



**今月の休館日(美術館)**

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月) 30日(月)

開館時間 午前10時～午後4時

**市立郷土博物館**

☎013090

FAX 013020

最新情報はこちら↓



**月をスマホ・タブレットで写す会2**

月、春の星座、人工衛星などを観察します。望遠鏡で月面をみたり、スマホで迫力のある月の写真を撮ることもできます。

6月5日(木)

午後8時～9時(参加時間自由)

郷土博物館前庭

雨天・曇天▼館内での学習会に変更

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。

mayoroste11mound@gmail.com

**子ども博物館体験教室**

**磯のエビカニ観察会**

特別企画展「網走のヨコエビ」展に先がけて、干潮の海岸で、エビやカニのなかま(甲殻類)を探して観察します。

6月14日(土)午前10時30分～12時

場 二ツ岩海岸予定(郷土博物館集合)

荒天時▼館内にて学習会を開催

対小中学生(保護者も参加可能)

定小中学生10名(大人10名まで)

※申込先着順

申電話

(郷土博物館まで)



**オホーツクファイントレールの自然観察会**

自然の中を歩きながら、見つけた植物の名前や特徴をお話します。お散歩しながら植物の話を聞いてみませんか。

6月29日(日)午前9時～12時

場 郷土博物館集合

荒天時▼館内にて学習会を開催

定25名 ※申込先着順

申電話(郷土博物館まで)

◎少雨決行

◎歩きやすい服装でお越しください。

**今月の休館日(郷土博物館・モヨロ貝塚館)**

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月) 30日(月)

開館時間 午前9時～午後5時

**清沸湖水鳥・湿地センター**

☎FAX 01462400

最新情報はこちら↓



**おさんぽ観察会**

小清水原生花園を歩き、ノビタキ、オオジシギなどの野鳥やエゾスカシユリ、ヒオウギアヤメなどの植物を主に観察します。

6月21日(土)午前8時15分～10時

※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 小清水原生花園インフォメーションセンターHana前(網走側の駐車場)

対どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

持ち物▼飲み物、長袖・長ズボン、帽子、汚れても良い靴(又は長靴)、虫よけ対策・虫さされの薬、あれば双眼鏡(貸出あり)

申込期日 6月20日(金)

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・市町村名をお知らせ下さい。

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

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 7月号・5月30日(金)/8月号・6月30日(月) 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(湧沸湖水鳥・湿地センター)  
2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)  
開館時間 午前9時～午後5時

### 北方民族博物館

☎4533888  
FAX(45)33889



最新情報はこちら↓

### ロビー展 「北に魅せられた人2」 画家 木村捷司

北海道開拓記念館(現・北海道博物館)の大壁画や肖像画で知られる画家木村捷司が遺した写真を手掛かりに、彼の足跡をたどります。

日 5月31日(土)～6月22日(日)  
場 北方民族博物館ロビー  
費 無料

### 講座「画家 木村捷司の足跡」

日 6月8日(日)午前10時～11時  
場 北方民族博物館 講堂

対 一般

定 20名(要申し込み)

【講師】 笹倉 いる美(当館学芸主幹)

費 無料

申 電話(北方民族博物館まで)

はくづつかんクラブ

「フェルト動物とフェルトボール  
てつくるサンキャッチャー」

日 6月14日(土)午前10時～12時  
場 北方民族博物館 講堂  
対 小中学生  
定 12名(要申し込み)  
【講師】 石原 生久代(当館解説員)  
費 無料  
持ち物 ▼ 手ふきタオル



◎フェルト用の針を使います。  
申 電話(北方民族博物館まで)

### 第11回ユハンヌス ～夏至まつり

日 6月22日(日)  
場 北方民族博物館前庭  
内 詳細は当館公式サイト等でお知らせします。

今月の休館日(北方民族博物館)  
2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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。

サークル「声の教室」  
谷篤ドラマティックリーディング2025

朗読、ピアノ、歌で綴る二つの青春の詩。終戦80年に宮澤賢治と竹内浩三

の二人が綴った言葉とは。

日 6月8日(日)午後1時15分開演  
開場 ▼ 午後1時  
場 エコセンター1階音楽練習室  
費 一般3千円(当日3500円) 高校生以下千円

内 会員・有志による朗読  
【朗読・歌】 谷篤氏  
【ピアノ】 揚原 祥子氏  
問 サークル「声の教室」市岡さん  
☎090-7058-1411

### 女声コーラス コール・ドルチェ 25周年コンサート

単独では10年ぶりの演奏会になります。なつかしい歌の数々を優しい女声合唱でお楽しみください。整理券は当日も発券しますので、どうぞお気軽にご来場を。

日 6月14日(土)午後2時開演、午後4時終演予定  
場 エコセンターエコホール  
費 無料(整理券をエコセンターなどで配布中です。当日も受付で発券します。)

問 コール・ドルチェ 吉田さん  
☎090-1520-9422

### サークル会員募集 ヨガサークル「シヤンティ」

週末に疲れた身体をリフレッシュしに来ませんか?初心者から経験者、年齢に関係なくどなたでも参加できます。男性会員も活動しています。

日 毎週金曜日午後7時～8時30分  
場 エコセンター2階交流室A・B  
費 月2500円(1回体験無料)  
◎服装はジャージなどでOKです。  
問 金子さん ☎090-3779-7459  
◎留守電にメッセージをください。

### 会員募集 網走ソフトテニスジュニア

昨年スタートしたソフトテニスの少年団です。楽しく、考えながら、思いやりを身に付けます。  
日 5月24日(土)から毎週土曜日予定(10月末まで)  
場 呼人テニスコート  
対 小学1年生から6年生まで  
費 年3千円(入会金含む)  
問 高橋さん ☎080-5830-9252

### 網走南ヶ丘高校演劇部全国大会直前公演 「はしれ、たっしー!」

全国大会出場に先立ち、網走市民会館にて公演を行います。  
日 7月6日(日)午後3時開演  
開場 ▼ 午後2時30分  
場 網走市民会館  
費 一般500円、中学生300円、(当日券は200円増)小学生以下は保護者同伴で無料

チケット取扱 ▼ 網走南ヶ丘高校演劇部  
網走市民会館・エコセンター!斜里町ゆめホール知床・大空町教育文化会館  
問 網走南ヶ丘高校 新井教諭  
☎432353

# 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)

## マイナンバーカード 夜間・休日窓口開設中！



【6・7月の開設日】

6月14日(土)、6月26日(木)、  
7月12日(土)、7月24日(木)

土曜 午前10時～正午、木曜 午後5時30分～7時

※紛失・破損などによる再交付は有料です。平日の  
開庁時間内にお手続きください。

問/戸籍保険課 市民係 ☎67-5412

## 網走市交通事故状況

令和7年5月8日現在

累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	6 件
(前年比)	- 6 件)
■死者	0 人
(前年比)	- 2 人)
■傷者	7 人
(前年比)	- 6 人)

## 人のうごき

人口 31,750人 (+280)

男 15,545人 (+218)

女 16,205人 (+ 62)

世帯 17,810世帯 (+305)

令和7年4月末現在(前月比)

## 広報 あばしり

令和7年6月号 No.790

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

https://www.city.abashiri.

hokkaido.jp/

この広報紙は再生紙を使用しています。

## 6月の相談日

<b>弁護士法律相談</b> 法的な解決手段を要する困りごとなど 相談日：10日(火) 予約受付日：3日(火)、4日(水) 相談日：24日(火) 予約受付日：17日(火)、18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
<b>人権相談</b> いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題～ 11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
<b>行政相談</b> 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 13日、27日(金) 午前10時～正午 1階市民相談室 市民活動推進係 Tel67-5390
<b>健康相談</b> 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
<b>年金相談</b> 国民年金のことなど 6月には行いません(次回は7月8日(火)開催予定) 開催日の一か月前より予約を受付けます。 ※予約受付・問い合わせ/Tel0157-25-8703(北見年金事務所)
<b>女性相談</b> 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
<b>ひとり親相談</b> 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
<b>公害苦情相談</b> 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
<b>労働相談</b> 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
<b>消費生活相談</b> 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
<b>生活困窮・成年後見人制度などの相談</b> (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
<b>家庭児童・教育相談</b> 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
<b>こころの健康相談</b> 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 <b>思春期相談</b> ～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
<b>ギャンブル依存の相談</b> (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
<b>交通事故巡回相談</b> 交通事故での困りごとなど 12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
<b>貸金業苦情相談専用フリーダイヤル</b> 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)
<b>若者の働くことや進路の悩み</b> (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)
<b>創業相談窓口</b> 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
<b>事業承継相談窓口</b> ～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

## 6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	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
8	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
15	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
22	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	網走記念病院 潮見 153 ☎61-0101
29	網走脳神経クリニック 駒場北 5-84-7 ☎67-5131	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。