

広報

あばしり

日本体育大学附属高等支援学校の生徒12名が6月6日、作業学習の一環として、市役所の窓を清掃しました。

生徒たちは協力しながら、土埃などで汚れた窓ガラスを丁寧に磨き上げていました。

7

2025年
No.791

特集

各種医療助成制度に関するお知らせ
後期高齢者医療制度のお知らせ

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

各種医療助成制度に関するお知らせ

こども医療費

※令和6年8月より制度を拡大しています。
現在高校2年生から3年生のお子さんと、
まだ申請をしていない方はご連絡ください。

受給対象者

0歳から高校卒業相当までの子ども

医療費について

入院・通院ともに無料

所得制限について

なし



ひとり親家庭等医療費

受給対象者 ※児童…20歳未満の方

- ①ひとり親家庭の親と児童
- ②父母ともいない家庭の児童
- ③両親のいずれかが重度の障がいの場合、障がいでない親と児童

医療費について

- ・高校生以下は入院・通院ともに無料です。
- ・高校卒業相当以上の方で、市町村民税課税世帯は1割負担、非課税世帯は無料です。(指定訪問看護は1割負担)

所得制限について

主に本人の生計を維持する方の所得が下表の所得限度額を超えていないこと

扶養親族などの数	所得限度額	給与収入(目安)
0人	236万円	372.5万円
1人	274万円	420.0万円
2人	312万円	467.5万円

重度心身障がい者医療費

受給対象者

- ①身体障がい者手帳1・2級または内部疾患を由来とする3級の交付を受けた方
- ②重度の知的障がい者と判定・診断された方
- ③精神保健福祉手帳1級をお持ちの方

医療費について

- ・ひとり親家庭等医療費と同じ
- ※精神保健福祉手帳1級の方は、入院を除く医療費

所得制限について

主に本人の生計を維持する方の所得が下表の所得限度額を超えていないこと

扶養親族などの数	所得限度額	給与収入(目安)
0人	628.7万円	831.9万円
1人	653.6万円	859.6万円
2人	674.9万円	883.2万円

— 共通事項 —

▶ 受給者証について

すでに受給者証をお持ちの方には、令和6年分の所得が要件に該当する場合は7月下旬までに新しい受給者証をお送りします。(転入などで所得が不明な場合は、窓口での更新となりますので、案内文をお送りします。)

過去に所得制限などにより受給資格が得られなかった方や、出生・転入時などに申請手続きをされていなかった方でも、令和6年分の所得や扶養親族などの人数によって受給対象となる場合がありますので、担当係へご相談ください。

▶ 医療費などの1カ月の支払限度額について (1割負担の場合)

通院は1人1万8千円(年間14万4千円)、入院は同じ世帯の同じ医療制度の受給者全員の入院・通院費を合算して5万7600円(多数該当4万4400円)です。限度額を越えた場合は、払い戻しの申請が必要です。

【問い合わせ】 こども医療・ひとり親に関すること／子育て支援課こども家庭係 (67-5426)
重度医療に関すること／戸籍保険課医療保険係 (67-5415)

後期高齢者医療制度のお知らせ

【対象：75歳以上の方、65歳～74歳で一定の障がいのある方】

▼保険証および減額（限度額）認定証が1枚の「資格確認書」になります！

現在ご使用の保険証および減額（限度額）認定証の有効期限は、令和7年7月31日です。8月以降にお使いいただくものは「資格確認書」という名称に変わり、7月中に送付します。

また、資格確認書には保険証の情報に加え、これまで減額（限度額）認定証に記載されていた高額療養費の自己負担額の負担区分を併記できるため、今後は資格確認書のみ提示することで、窓口での限度額を超える支払いが免除されます。（併記するには申請が必要です。）

今年マイナ保険証の登録の有無にかかわらず、
申請なしで被保険者全員に
「資格確認書」（有効期限：令和8年7月31日）をお届けします。

※これまでと同じように、有効期限まではマイナ保険証と資格確認書のどちらを提示しても医療機関を受診できますので、ご安心ください。

※来年以降、マイナ保険証を登録済みの方には「資格情報のお知らせ」を送付する予定です。

▼令和7年度の保険料について 7月に個別にお知らせします。

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割」と、前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計で計算します。令和7年度の保険料の計算は次のとおりです。

均等割
【1人当たり】
52,953円

+

所得割
【本人の所得に応じた額】
(令和6年中の所得－最大43万円)
×11.79%

=

1年間の保険料
【限度額80万円】
(100円未満切捨)

- 前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

▼令和7年度の均等割の軽減割合について

軽減割合	所得判定基準（所得が次の金額以下の世帯）
7割軽減	43万円＋10万円×（給与所得者等の数－1）
5割軽減	43万円＋（30万5千円×世帯の被保険者数）＋10万円×（給与所得者等の数－1）
2割軽減	43万円＋（56万円×世帯の被保険者数）＋10万円×（給与所得者等の数－1）

- ・後期高齢者医療の被保険者全員と世帯主（後期高齢者医療の被保険者ではない場合も含む）の所得の合計で判定します。
- ・「給与所得者等」とは、①給与などの収入金額が55万円を超える方、②公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）/125万円（65歳以上）を超える方のいずれかに該当する方を指します。

▼保険料のお支払いについて

保険料の支払いは原則「年金からの支払い」ですが「口座振替」による支払いも可能です。詳細はお問い合わせください。なお、税申告の際の社会保険料控除は、保険料を支払う方に適用されます。

【問い合わせ】北海道後期高齢者医療広域連合（011-290-5601）
戸籍保険課医療保険係（67-5415）

国民健康保険料の納付がはじまります

国民健康保険（国保）は、病気になったとき、けがをしたときに、安心して医療機関にかかることができるように、みんなでお金を出し合い、支え合う制度です。国保は皆さんが納める保険料で運営されていますので、期限内の納付にご協力ください。

●令和7年度の保険料の納期について

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
7/31	9/1	9/30	10/31	12/1	12/25	翌年2/2	翌年3/2

※月末が土・日・祝日の場合、金融機関などの翌営業日が納期限です。

●保険料率【 】内は昨年比、未就学児の均等割額は5割軽減されます。

	医療分	後期高齢者支援分	介護分
所得割	7.22%【+0.37%】	2.41%【+0.06%】	1.81%【+0.06%】
均等割	1人あたり28,600円 【+1,100円】	1人あたり9,500円	1人あたり12,000円
平等割	一世帯あたり28,400円 【+1,200円】	一世帯あたり9,100円 【+800円】	一世帯あたり7,200円 【+700円】
限度額	660,000円 【+10,000円】	260,000円 【+20,000円】	170,000円

●保険料の納付相談について

災害や失業などにより保険料の納付が困難となった場合には、分割納付や納期限の延長などのご相談をお受けしています。詳細はお問い合わせください。

国民健康保険証の更新について

市役所窓口で更新を指定する世帯（別途案内）を除き、7月中旬に「資格確認書」または、「資格情報のお知らせ」をお送りします。

- マイナンバーカードを持っていない方
マイナ保険証の利用登録をしていない方 } → 「資格確認書」 が届きます。
- マイナ保険証の利用登録をしている方 → 「資格情報のお知らせ」

今お持ちの保険証などは令和7年7月31日まで使用できますが、受け取り後は新しい資格確認書などを使用してください。（有効期限は令和8年7月31日までです。）

資格確認書や資格情報のお知らせを受け取った際は、必ず住所・氏名・生年月日・有効期限などの記載事項を確認してください。記載事項に疑問がある場合や、資格確認書などが届かない場合はお問い合わせください。

また、マイナ保険証をお持ちの方が要介護高齢者など、マイナ保険証での受診が困難な場合は、申請により資格確認書を発行できますのでご連絡ください。



これから70歳・75歳の誕生日を迎えられる方には
有効期限が異なる証を送付します。



<これから70歳になる方>

70歳の誕生月の月末（1日が誕生日の方は前の月末）までの有効期限の資格確認書などを送ります。

有効期限終了前には「資格確認書兼高齢受給者証または資格情報のお知らせ」を送ります。

<これから75歳になる方>

後期高齢者医療制度へ移行する方については、75歳の誕生日の前日までの有効期限の資格確認書などを送ります。

有効期限終了前には「後期高齢者医療資格確認書」を送ります。

【問い合わせ】戸籍保険課医療保険係（67-5415）

第1 投票区投票所および期日前投票所が変更になります

令和7年7月に予定されている参議院議員通常選挙について、市庁舎の移転に伴い、第1投票区の投票所および期日前投票所が次のとおり変更になります。

有権者の皆さまにはご不便をおかけしますが、お間違えのないよう、ご理解とご協力をお願いします。

●第1投票区投票所

区域	投票所	変更前投票所の住所	変更後投票所の住所
南東、南西、錦町、港町	網走市役所	南6条東4丁目	南5条東1丁目10

●期日前投票所

変更前	変更後
市役所本庁舎3階 第一会議室 (南6条東4丁目)	市役所3階 会議室 (南5条東1丁目10)



【問い合わせ】選挙管理委員会事務局 (67-5687)



戸籍へのフリガナ記載について

よくあるお問い合わせ

【問い合わせ】
戸籍保険課市民係
(67-5431)



PID16358

戸籍法の改正により、氏名のフリガナが記載されることになり、今後、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、7月中旬からフリガナの通知を発送予定です。
(届出方法などについては、市公式サイトをご確認ください。)

通知書に記載されているフリガナが違います。届け出は誰でもできますか？

氏のフリガナと、名のフリガナで届け出できる人が異なります。

- 氏のフリガナの届け出ができる人
原則、戸籍の筆頭者です。
筆頭者が除籍されている場合はその配偶者、その配偶者も除籍されている場合はその他の在籍者(子)が届出人になります。
- 名のフリガナの届け出ができる人
現在の戸籍に記載されている本人がそれぞれ届出人となりますが、対象者が15歳未満の場合の届出人は、親権者などの法定代理人です。
成年被後見人の場合などは、お問い合わせください。

届け出するフリガナに決まりはありますか？

「氏名として用いられる文字の読み方として一般に認められているものでなければならぬ」とルールが設けられました。

(令和7年5月26日以降に生まれた赤ちゃんも同じです。)

既に戸籍に記載されている方で、一般の読み方とは異なる読み方を日常的に使用している場合は、その読み方を証明する書類(パスポートや預貯金通帳など)が必要です。

「一般的に認められるもの」の基準として、法務省が示す例は以下のとおりです。



- ・読み方の一部を当てる
例：桜良(サラ)、心愛(ココア)
- ・熟語として読み方が一般的
例：飛鳥(アスカ)、五月(サツキ)
- ・読まなくても意味が関係する
例：美空(ソラ)、彩夢(ユメ)



- ・漢字の意味、読み方との関連性がない
例：太郎(ジョージ)
- ・読み方に別の単語を追加
例：健(ケンイチロウ、ケンサマ)
- ・漢字と反対の意味の読み方
例：高(ヒクシ)
- ・差別的、反社会的な読み方



野良猫をこれ以上増やさないために クラウドファンディングを実施します!

市では、野良猫のふん尿被害などに対する苦情の声が多く寄せられています。

野良猫たちにとっても、無秩序に繁殖を繰り返し、多くの猫が交通事故に遭ったり、厳しい冬の環境で命を落としてしまったり、健全な状態ではありません。

こうした状況から、市では野良猫をこれ以上増やさないために、市民の皆さんが行った野良猫への不妊・去勢手術費用への助成を始めます。

その資金調達のため、**クラウドファンディング**を実施しますので、ご協力をお願いします!

頂いた資金は手術費用の助成事業のほか、野良猫の捕獲器購入などにも活用させていただきます。

募集期間

2025.6.23(月)～9.20(土)

GCF®ポータルサイト
はこちら



寄付について

ポータルサイトから寄付をすることができます。

(リンク先: ふるさとチョイスGCF のポータルサイト)

※現金での寄付は受け付けていません。郵便振込のほか、各種電子決済をご利用ください。

※その他詳細についてはリンク先からご確認ください。



クラウドファンディングってなに?

活動の趣旨に賛同いただければ、誰でも2,000円から寄付ができる制度です。

ふるさと納税制度と同様、寄付額のうち2,000円を超える部分を、所得税および住民税から控除を受けることが可能です。

※飼い猫の不妊・去勢手術は対象外です。

※助成できる件数は寄付金額の状況によります。あらかじめご了承ください。

※返礼品はありません。

【問い合わせ】 生活環境課 環境対策係 (67-5418)

「市長への手紙」の内容とお返事の紹介について

令和6年度は、94通110件のご意見などをいただきました。

「市長への手紙」に寄せられた、お手紙の内容やお返事を要約して紹介します。

紙面では紹介しきれないお手紙は、内容が不明瞭なものや個人的なものなどを除き、公式サイトで紹介しています。

網走市内で、たくさんの太陽光パネルを見かけます。太陽光パネルは、災害時に役立つメリットがありますが、自然景観を損ねたり、パネルの交換時期にはゴミ問題も予想されます。これ以上、太陽光パネルを増やさず、網走の自然が無くならないようにしてください。

鉄南西3丁目通線の歩道は片側しかなく、道路を除雪した雪が歩道上に置かれてしまいます。通学者などの歩行者は車道を歩くことから、車との距離が短くなるため非常に危険です。また、朝の通勤時間帯は交通量も多くなります。人身事故が起きる前に、対策をお願いします。

回答 太陽光パネルの設置にあたっては、景観や環境への影響、将来の廃棄などに対する懸念もありますが、国は発電事業が地域との共生のために必要な説明を、事業者が行うようガイドラインを定めたりしています。また、太陽光発電は、再生可能エネルギーの一つとして、エネルギーの持続可能性に貢献するというメリットもあります。脱炭素社会の実現に向け、ご理解ください。

回答 当該歩道は、途中から幅員が1m程度狭く、車道をかき分けた雪が多くなると、歩行者と車との距離が近くなるのが懸念されます。歩道除雪対象路線ではありませんが、状況を適宜パトロールで確認し、危険と判断される場合は拡幅除雪などにより対応します。また、道路の利用状況を検証し、場合により「歩行者注意 徐行」などの看板を設置し、注意喚起します。

【問い合わせ】 企画調整課 広報広聴係 (67-5382)

料金受取人払郵便

網走局
承認

15

差出有効期間
令和9年6月
9日まで

切手は
いりません

0 9 3 - 8 7 9 0

(受取人)

網走市南5条東1丁目10番地

網走市長水谷洋一
行



0 9 3 8

0 9 5 3

0 9 5 3



今年の夏は公園に行こう！

【問い合わせ】都市管理課 用地公園係（67-5614）

現在、網走市都市公園等再編計画に基づき、公園のリニューアルを進めています。

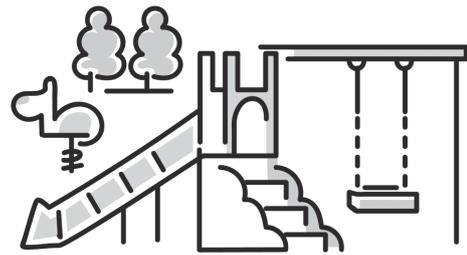
◆今年度リニューアルする公園

地区名	公園名
駒場	あすか公園、 駒場北4丁目公園
潮見	潮見第4公園、 ひまわり公園、潮見望洋公園
台町	中台町児童公園



◆新設する公園

地区名	公園名（仮称）
大曲	O i d e y o公園
潮見	美しが丘公園、サン潮見公園



◆リニューアルした公園



◀ これまでにリニューアルした公園の詳細は、市公式サイトで紹介しています。

地区名	公園名
南東、南西、 錦町	中央児童公園 南公園
北西、緑町	あかしや公園、 緑町児童公園
向陽ヶ丘	向陽ヶ丘第1公園、 向陽ヶ丘第2公園、 ふれあい公園
台町、桂町	台町第2児童公園、 桂ヶ岡公園
駒場、 つくしヶ丘	駒場北6丁目公園、 駒場南8丁目公園、 駒場北公園、つくし公園
潮見、鱒浦	潮見公園、 潮見11丁目公園、 自由ヶ丘公園、羽衣公園

7月17日は「北海道みんなの日」



北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日

1869年（明治2年）、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築きあげることを期する日として平成29年に制定しました。

この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。

7月17日（木）は市立美術館・市立郷土博物館・モヨロ貝塚館・市総合体育館を無料開放し、市立図書館では道みんなの日特別展「北海道の作家」の作品を展示します。

【問い合わせ】北海道環境生活部くらし安全局道民生活課（011-204-5211）

網走市消費者相談室だより

こんな話に
気をつけて！

覚えておこう！
消費者トラブルから身を守る



赤信号

あ

焦らない、慌てない！

「時間がない」「今だけ」と急がせる言葉に要注意。決して急いで判断しない。

か

過信しない！

「自分だけは騙されない」と思っているあなた。「自分も狙われる」という警戒心を持つ。

しん

信用しない！

警察官、弁護士、公的機関を名乗っても、簡単に信用しない。

ま

個人情報を教えない！

決して個人情報を教えたり、通帳やカードを他人に渡さない。

う

疑わしきは即相談！

少しでも不審に思ったら自分だけで判断せず、家族や消費者相談室にすぐ電話を。



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

ひゅーら

～ Human Love ～

「小さな気付きが社会を変える」
～ドラマから感じた多様性と共生のヒント～

何気なく観ていた海外ドラマ。その中に描かれていた人物や出来事に触れるうちに、現実の人や社会との関わりについて、考えさせられました。

【世界とつながる映像作品】

インターネット配信サービスの普及により、国や言語を問わず、さまざまな映像作品を気軽に視聴できるようになりました。私もその恩恵を受ける一人で、アメリカのドラマをよく観ます。物語の面白さはもちろんのこと、視聴を重ねる中で、あることに気付きました。それは、登場人物の多様性です。

【ドラマに描かれる多様な人々】

人種や肌の色、宗教的背景、性的指向や性自認など多様な立場の人々がごく自然に登場し、物語に関わっています。彼らは物語の中心人物である場合も、脇役の場合もありますが、それぞれ自身の抱える課題や葛藤に向き合いながら日常を生きています。また、周囲がそのような人物に対して、特別視することなく接している描写が多く見られるのも印象的です。

こうした、「違いがあっても当然」という前提のも

とに築かれる人間関係や社会の姿に私は強く惹かれました。

日本ではまだ、無意識のうちに多数派の価値観やライフスタイルが「普通」とされ、そこから外れる人々が理解されにくい現実があります。だからこそ、ドラマの中で描かれる他者との関わり方や、違いを受け入れる姿勢に、大きな学びがあると感じています。

【小さな気付きが社会を変える】

私たちが抱える悩みや困難は一人一人異なります。他者のすべてを理解することは難しいことかもしれません。

しかし、「自分と違う経験があるのだ」と気付くことは、理解と共感の第一歩になります。そのような小さな気付きが重なっていくことで、すべての人々が尊重され、誰もが安心して暮らせる社会になっていくのではないのでしょうか。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

網走市食生活改善協議会の大家の
今月の
健康レシピ



クックパッドでも
このレシピを
確認できます

カルシウムせんべい

- ① 厚手のビニール袋にごはんを入れて、袋の上から手でよくつぶし、溶き卵牛乳、白いりごま、チーズ、鮭フレーク、さくらえび、青のりの半分を加えて混ぜる。
- ② ①を8個に分けて、平たく整える。
- ③ フライパンを熱して、薄くサラダ油を引き、②の両面をカリカリに焼く。
- ④ ③に残りの青のりを振りかける。

《材料》4人分	
ごはん	250g
牛乳	大さじ2
鮭フレーク	大さじ2
青のり	大さじ1
ピザ用チーズ	30g
卵(溶いておく)	1個
さくらえび	10g
白いりごま	小さじ2
サラダ油	少々



管理栄養士の！ワンポイントメモ

- ★手作りおやつにぴったりなレシピです。ホットプレートがあれば、みんなで作ることができます。
- ★たんぱく質、カルシウム、鉄分がたっぷりなので、子どもだけでなく、高齢の方にもお勧めです。

1人分栄養価 エネルギー 196kcal, 蛋白質7.9g, 脂質6.7g, カルシウム181mg, 鉄分1.3mg, 塩分0.5g

募集

天童ラ・フランスマラソン 市民ランナー募集

観光物産交流都市・山形県天童市との友好を深め、網走マラソンのPRを行うため「天童ラ・フランスマラソン」へ参加する市民ランナーを募集します。

天童ラ・フランスマラソン2025
(ハーフマラソン)

開催日時/11月2日(日)

午前9時25分スタート

会場/山形県総合運動公園

行程/11月1日(土)〜3日(月)2泊3日

参加費用/航空運賃代、宿泊費(朝食付)6万7000円程度(市より3万円を助成、自己負担3万7000円程度)、各自の飲食代、雑費など

*航空機、宿泊先については網走市で手配します。参加費は無料です。
定員/5名(応募者多数の場合は抽選)



昨年の様子

応募条件/ハーフマラソンを3時間以内で完走する走力があり、網走市に住所を有する健康な成人

応募方法/「住所、氏名、年齢、電話番号(携帯含む)、ハーフマラソンの完走予想タイム、Tシャツサイズ(S、M、L、XL)、緊急時連絡先(氏名、続柄、電話番号)」を記載の上、郵送、電話、または、メールでお申し込みください。

申込期日/7月11日(金)必着

①・④ 観光課観光振興係 ☎02360
ZUSR-KK-KANKO-KANKO@city.abashi.i.
hokkaido.jp

網走市スポーツ推進審議会 委員を公募します

スポーツ基本法に基づく附属機関「網走市スポーツ推進審議会」において、体育施設の運営・整備や、スポーツ振興に関する事項について審議をいただく委員を公募します。

対象/スポーツ振興、体育施設の運営などに関心のある方で、市内に居住している18歳以上の方

応募方法/応募用紙に応募の動機などを記入の上、郵送または持参してください。(応募用紙は総合体育館で配布)

受付期間/7月1日(火)〜10日(木)

募集人員/2名

委員の任期/2年(令和7年9月1日(令和9年8月31日))

選考方法/選考会議で決定

①・④ スポーツ課スポーツ振興係

網走市総合体育館内 ☎433647

網走市民健康づくりプラン 検討会議の委員を公募します

令和3年度から12年度を期間とする「第3期網走市民健康づくりプラン」について、計画期間の中間年度である令和7年度見直しを行うにあたり、市民の意見を反映させるため、網走市民健康づくりプラン検討会議委員を公募します。

対象/健康推進に関心のある方で、市内に居住している18歳以上の方

応募方法/応募用紙に必要事項を記入の上、郵送・持参・FAXまたはメールにて応募してください。(応募用紙は市役所案内、エコセンター12000、総合福祉センター、総合体育館、市民健康プール、ソレイユ、子育て支援センター、食品加工体験センターみんぐる、市内各コミセン・住民センターで配布するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。)

受付期間/7月1日(火)〜22日(火)

募集人員/2名(募集人員を超えた場合、応募動機などを参考に決定)

委員の任期/委嘱の日から3年

委員報酬/無償

①・④ 保健センター
☎438450 FAX438451

ZUSR-KF-KENKO-EISEI@city.abashi.i.
hokkaido.jp

網走市住宅審議会の委員を 公募します

対象/住宅計画事業に関心があり、市内に居住している18歳以上の方

応募方法/応募用紙に必要事項を記入の上、郵送・持参・FAXまたはメールにて応募してください。(応募用紙は市役所案内で配布するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。)

応募期限/7月16日(水)

募集人員/若干名

委員の任期/2年(令和7年8月1日(令和9年7月31日))

選考方法/選考会議で決定

①・④ 建築課建築係
☎675562 FAX438451

ZUSR-KW-KENCHIKU-KENCHIKU@city.
abashi.i.hokkaido.jp

少年消防クラブ員募集

対象/小学校4年生以上

活動内容/夏季学習会(近隣の市町村での防火キャンプ)、秋季学習会(公共施設の見学、体験学習)、冬季学習会(防火に関する学習会、レクリエーション)

入会金・会費など/無料

その他/クラブ員には制服を貸し出します。入会には保護者の同意が必要です。

①・④ 網走消防署南出張所警防係
☎433016

自衛官募集

【予備自衛官補(一般・技能)試験】
受験資格/公式サイトでご確認ください。
試験日/一般・9月14日(日)
技能・9月13日(土)

試験会場/一般・美幌
技能・帯広

申込期日/9月11日(木)
【一般曹候補生一次試験】

受験資格/18歳以上33歳未満の方
試験日/9月17日(水)、18日(木)

試験会場/美幌
申込期日/9月2日(火)

【自衛官候補生試験】
受験資格/18歳以上33歳未満の方
試験日/男性9月23日(火)、24日(水)
女性9月25日(木)

試験会場/美幌
申込期日/9月2日(火)

【自衛隊帯広地方協力本部
網走地域事務所】☎5743
<https://www.mod.go.jp/pco/dohiro>

健康



冷蔵庫に保管する 救急安心カード・シールの配布

カードを準備し、冷蔵庫に保管しておくことで、自宅で具合が悪くなり救急車を呼んだときなどに、迅速で適切な救急救命に役立ちます。

①救急安心カードとシールを、保健センター、総合福祉センター、各コミセン・住民センターで受け取ります。
②カードに、氏名、生年月日、かかりつけの病院、かかっている病気、飲んでいる薬などを記入します。
③カードを容器に入れ、冷蔵庫内の分りやすい場所に置きます。(目印として、冷蔵庫、容器にシールを貼ります。)
※カードを入れる容器は、各自でご用意ください。
その他/救急安心カードの情報は、古いままだと適切な措置が受けられませんが、治療や薬が変わったときは、内容を書き換えましょう。
【申・問保健センター】☎8450
QID1775



子宮頸がん検診・乳がん検診 無料クーポン券をご利用ください

がんは早期に発見することで完治が可能な病気です。対象となる方へ5月下旬に無料クーポン券を送付しています。この機会に受診してみませんか?

子宮頸がん検診対象者/平成16年4月2日〜平成17年4月1日生まれ
乳がん検診対象者/昭和59年4月2日〜昭和60年4月1日生まれ
その他/保健センターへ申し込み後、受診票などをお送りしますので、令和8年3月31日(医療機関の指定する日)までにご利用ください。
【申・問保健センター】☎8450

麻疹・風しん予防接種 2期追加接種

麻疹風しん予防接種は、幼児期に一度接種しても、年数の経過に伴い、感染阻止の免疫力が低下する方がいることや、接種をした中でも免疫ができていない方がいるため、追加接種を推奨しています。

対象/2期(平成31年4月2日〜令和2年4月1日生まれの幼児)
接種ワクチン/麻疹風しん混合ワクチン(麻疹および風しんに罹患したことがある方は、罹患していない病気の単独ワクチンを接種することもできます。)

接種医療機関/市公式サイトに記載の指定医療機関
接種期限/令和8年3月31日(期限を過ぎると有料となります。)
その他/令和6年度接種対象者(1期対象・令和4年4月2日〜令和5年4月1日生まれ、2期対象・平成30年4月2日〜平成31年4月1日生まれ)のうち未接種の方で、接種を希望する場

合は保健センターにて接種券を発行します。

【申・問保健センター】☎8450

クーリングシエルトー・涼み処のご案内

熱中症は、温度や湿度が高いときに起こりやすく、涼しい場所での休息や、こまめな水分補給が大切です。

市内8カ所のコミュニティセンター・住民センターでは、「熱中症警戒アラート」が発表されたときに、一時的に涼める部屋(エアコンで冷やされた部屋)を設けています。

開設の際は、各施設の入口に「クーリングシエルトー開設中・涼み処あります」の「のぼり」を立てますので、お立ち寄りください。無料で利用できます。

開設時間/午前10時〜午後5時
【市民活動推進係】☎5390

環境

21日(海の日)の資源物収集は 行いません

21日(月)は祝日のため、資源物収集を行いません。この日が収集日にあたる地区は、次週の収集日に出してください。

【民生生活環境課清掃リサイクル係】☎5419

生ごみの水切りにご協力ください

夏場は特に、生ごみの水分量が増え、堆肥化が難しくなります。水切りネットに入ったまま排出できませんので、しっかりと水切りしてから出してください。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係
 ☎ 675419

古着・古布類回収ボックスの利用について

古着・古布類はウエスとして再利用するために、コミュニティセンターなどに設置している古着回収ボックスで収集しています。

古着・古布類以外の生ごみなどが捨てられると、再利用できない場合もありますので、ルールを守ってご利用ください。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係
 ☎ 675419

生ごみ処理機・堆肥化容器の購入費助成

生ごみの減量を図るため、家庭での生ごみ処理機購入費の一部を助成します。

【電動式の生ごみ処理機】

助成額／購入金額の半額(上限2万5千円)

助成対象台数／1世帯につき1台まで

「コンポストなどの堆肥化容器」

助成額／購入金額(1台につき上限2千円)

助成対象台数／1世帯につき2台まで
 ※いずれも、過去5年以内に助成を受けていない方が対象です。また、申請時には領収書が必要です。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係
 ☎ 675419

お墓参りのごみ持ち帰りと駐車場のお願い

お盆時期は、墓地・墓園内に、お菓子の袋、ペットボトル、ビン、缶などのごみが多数放置されているのが多く見受けられます。ごみの散乱の原因となりますので、供物の整理やごみの持ち帰りにご協力ください。

また、墓地周辺の道路や通路への駐車は、近隣住民の迷惑となり、交通に支障をきたし大変危険ですので、ご遠慮ください。

☎ 生活環境課環境対策係
 ☎ 675418

お墓の承継手続きをされていますか?

市の墓地・墓園の使用許可を受けている方が死亡したときは、使用権承継の届出が必要です。

また、墓園の使用権は他人に譲渡したり、転貸することはできません。使用許可を受けている方が死亡し、相続人または親族などで祭祀をつかさどる

方がいないときや、使用者の住所が10年以上明らかでないときは、使用権が消滅しますのでご注意ください。

届出に必要な書類

- ① 使用権承継許可申請書
 - ② 現在交付されている使用許可証
 - ③ 使用者の死亡が確認でき、新・旧使用者の続柄がわかる戸(除籍謄抄)本
 - ④ 新使用者の住民票(本籍が記載されているもの)
- ※桂町墓地は、市管理の区画と寺社管理の区画があり、寺社管理区画については各寺社で手続きしてください。

☎ 生活環境課環境対策係
 ☎ 675418

妊娠・子育て



ハローベビークラブ(両親学級)

妊娠中の健康管理や過ごし方、お産に向けての心構え、沐浴などの育児体験を全3回で楽しく学びます。

日にち・内容

8月21日(木)／赤ちゃんのお風呂の入れ方、お世話の仕方

8月28日(木)／妊娠中の栄養のポイント、夫婦2人でマタニティストレッチ

9月4日(木)／妊婦体験、妊娠中の歯の健康、赤ちゃんのお口の健康、お産の仕組み、入院中の生活

対象／令和7年11月～8年1月に赤ちゃんを迎える妊婦さんとパートナー(妊婦さんのみの参加やご家族との参

加も可能です。)

時間／午後7時～8時30分

場所／8月21日は「子育て支援センターどんぐり」、8月28日および9月4日は「保健センター」

参加費／300円

申込期間／7月1日(火)～8月8日(金)

☎ 保健センター ☎ 675450



親子チャレンジクッキング

日時／8月8日(金)午前10時～午後1時
 場所／エコセンター2000
 1階クッキング室

対象／幼児・小学生とその保護者(小学4年生以上は子どもみみの参加も可)
 参加費／350円(幼児は200円)
 メニュー／ゆかりしらすおむすび、か

んたん春巻き、鶏串焼き、コーンスープ
 定員／親子合わせて15名程度(先着)
 申込期日／7月31日(木)

申込方法／申込フォームまたは電話
 主催／網走市食生活改善協議会

☎ 保健センター ☎ 675450



申込フォーム

7月は、固定資産税・都市計画税 第2期、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料 第1期の納期です

●納税(付)通知書について

各納期分を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>

夜間納付窓口

日時/7月31日(木) 午後5時30分~7時30分

場所/市役所2階 税務課納税係

※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。

問 税務課納税係 ☎5410

対象/市内の小学生と保護者
日時/8月9日(土)午前9時30分~午後1時
場所/網走市食品加工体験センター
みんぐる
定員/3組(定員を超えた場合は抽選)
申込期間/7月14日(月)~17日(木)午前8時45分~午後5時30分
受講料/2200円※材料価格により変更する場合があります。
持ち物/エプロン、三角巾、タオル、マスク、ビニール手袋、持ち帰りクーラーバッグ、保冷剤、上靴(小学生のみ必要)、飲み物

みんぐる親子講座 「アイスクリームづくり」

その他/出来上がり品は持ち帰りになります。
問・問 市民活動推進係 ☎5390

あなたがつらいとき、近くにいます

「北海道いのちの電話」

0120-864-505

「北海道いのちの電話」の相談窓口へ無料で電話相談することができます。

- ・名前を告げる必要はありません。
- ・相談内容を誰かに知られることはありません。
- ・24時間いつでもご利用になれます。
- ※市外からはつながりません。

問 保健センター ☎8450

保険・年金・税



国民年金保険料の免除申請

国民年金保険料を納めることが困難な場合、前年の所得などにより、保険料が免除または猶予される制度があります。

令和7年度分(令和7年7月~8年6月)は、7月から申請を受け付けます。また、マイナポータルからの電子申請も可能です。いずれも雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証などが必要となる場合があります。

問 戸籍保険課国民年金係 ☎5413

講座・お知らせ



令和7年国勢調査の実施と調査員の募集

令和7年は、5年に一度の国勢調査の年です。国勢調査は10月1日現在、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とし、国内の人口や世帯の実態を統計法に基づき明らかにする、国の最も重要な基幹統計調査です。

現在、市では9月上旬から10月下旬にかけて調査業務にご協力いただける調査員を募集しています。

調査員の主な業務内容は、①調査員説明会への出席、②担当地域の確認、

- ③調査書類の配布、④調査票の回収、⑤調査票の整理と提出です。調査方法については、オンライン回答のほか、郵送提出、調査員への調査票提出を基本としています。

応募要件/責任を持つて事務を行える原則20歳以上の方

任期/令和7年9月~10月(任期中は総務大臣に任命される非常勤の国家公務員となります。)

報酬/規定に基づき支給

応募期限/令和7年7月8日(火)

問・問 国勢調査実施本部 ☎6212

合同企業説明会の開催

内容/参加事業所の人事担当者との個別面談

対象者/市内在住の就労意欲のある方

日時/7月11日(金)午後3時30分~5時30分

場所/エコーセンター(エコーホール)および大会議室

申込方法/電話、FAX、メールでお申し込みください。

※来場者の状況により、早めに退席する事業所もありますので、ご注意ください。

問・問 商工労働課商工労働係

☎5513 FAX5404

ZUSR-KK-SHOKO-SHOKO@city.abashiri.hokkaido.jp

網走市若者就業定着 推進奨励金の交付について

企業の人材確保と若年層の地元定着を図るため、新たに市内事業所などに就職する若者に対し奨励金を交付します。

対象者／令和4年1月1日以降、市内事業所等に新規就職した40歳未満の方
 奨励金の額／一人あたり5万円(受給は1回限りで、過去に給付歴のある方は対象となりません。)

受給の条件

- ① 網走市に住民票があること
- ② 公務員や独立行政法人の職員または役員ではないこと
- ③ 人事異動に伴う転勤(転出)の見込みがないこと(転勤のない条件採用など)

今月の防災ラジオ 試験放送日 7月14日(月) 午後1時

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。

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、防災係までご連絡いただくか、右の申込フォームからお申し込みください。



問 総務防災課防災係 ☎675385

は別途確認します)

- ④ 雇用保険加入していること
 - ⑤ 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ないこと
 - ⑥ 奨励金受給後も引き続き網走市に定住する意思があること
 - ⑦ 過去に網走市介護従事者復職支援金、網走市障がい福祉従事者復職支援金および網走市看護師復職支援金の交付を受けていないこと
- 申請方法／就職後90日を経過してから就職した本人が申請してください。
- 申・問 商工労働課商工労働係 ☎675513



幼年消防クラブ防火パレード 市民とこどもの消防ふれあい広場

日時／7月12日(土)午前10時から
 場所／網走消防署南出張所

- 防火パレード(幼年消防クラブ員による鼓笛演奏)
- ふれあい広場(消防体験コーナーなど)

※除雪車見学会を同時開催します。(除雪車に試乗できません)

※天候により中止することがあります。

問 網走消防署南出張所 警防係

☎43016

除雪車見学会については

問 都市管理課道路河川係 ☎5612

楽しい夏休みを過ごすために

小中学生のみなさんへ

- ▼ しまりを守り、規則正しい生活を送りましょう。
- ▼ 外出するときは、「行先・誰と・帰宅時間」を家の人に知らせましょう。
- ▼ 外泊は原則禁止とします。
- ▼ 危険な場所や、空き家での遊びは、やめましょう。
- ▼ 花火は大人と行いましょう。ルールを守り、人に迷惑をかけないように気をつけましょう。
- ▼ 子どもだけで海・川・湖に行つてはいけません。
- ▼ プールや、遊泳が許可された海水浴場以外では泳いではいけません。
- ▼ 交通ルールを守り、事故に遭わないように気をつけましょう。
- ▼ SNSは使い方によっては、友だち関係のトラブルの原因となります。保護者との約束事を決めて使用しましょう。
- ▼ 飲酒・喫煙・薬物などの誘いは絶対に断りましょう。
- ▼ 知らない人には、ついて行かないようにしましょう。
- ▼ カラオケボックスやゲームセンター、ボウリング場への入場は、保護者同伴以外は禁止とします。

高校生のみなさんへ

- ▼ アルバイトをする場合は、保護者の許可を得て学校に届けましょう。
- ▼ 保護者に無断で外泊をしてはいけません。必ず許可をもらいましょう。
- ▼ お祭りなどの特別な行事の時でも、午後9時までは帰宅しましょう。
- ▼ 午後9時以降のカラオケボックスへの入店は、保護者同伴とします。
- ▼ 飲酒・喫煙・薬物などの誘いは絶対に断りましょう。
- ▼ 高校生であることを自覚し、生活心得に従って行動しましょう。
- ▼ SNSは使い方によっては、友だち関係のトラブルの原因となります。保護者との約束事を決めて使用しましょう。

地域のみなさんへ

▼ 子どもたちの健全な育成のために、問題行動に接したら、その場で声をかけ、注意するとともに、学校および関係機関へ連絡してください。

お子さんをお持ちの方へ

▼ 日常の対話を大切にし、根気強く、適切な助言と愛情を込めた指導に努めてください。また、メールのやり取りなど、インターネットに関わるトラブルが多く報告されていますので、スマートフォンなどの使用のルールをご家庭で確認してください。

いかのおすし

ついて いかない
 いかない のらない
 おおきな声を出す
 すぐにげる
 しらせる

問 網走市生活指導連絡協議会事務局
 (中央小学校) ☎4473688

シグナル

夏の交通安全運動 7月13日(日)～22日(火)

●敷地内・駐車場の事故に注意!

夏休み期間は、普段と違う時間帯・場所で子どもが遊んでいることがあります。車を動かす前に必ず安全を確認しましょう。

●飛び出しに注意!

見通しの悪い交差点では一時停止し、安全確認を!「かもしれない運転」を心がけましょう。

●自転車に乗るときはヘルメットを着用!

道路交通法では、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。自転車の死亡事故は、頭部への外傷が一番の原因です。児童や幼児が自転車を運転する際は、ヘルメットを着用させるように努めましょう。

7月13日(日)は飲酒運転根絶の日です
飲酒運転は絶対にやめましょう!

7月は社会を明るくする運動 強調月間です

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

7月1日(火)の午後4時にベーシック駒場店前で、7月19日(土)の午前11時に道の駅前で街頭啓発を行います。

☎ 社会福祉課庶務係 ☎ 5423

みんなの講座「パンづくり」

内容/ソーセイジパン、クリームパン、ミニ食パンを作ります。

対象/市民

※6月開催のパンづくり講座を受講された方は、申し込みできません。



申込フォーム

日時/7月22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 みんなの

定員/12名(応募多数の場合は抽選)

申込日/7月9日(水)(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など

指導/同センター食品加工指導員

☎ 市民活動推進係 ☎ 5390

ホクレン・ディスタンスチャレンジ2025網走大会

【問い合わせ】スポーツ課 スポーツ振興係 (43-3647)

陸上トラック競技大会「ホクレン・ディスタンスチャレンジ」が、今年も網走市を含めた道内5カ所(第1戦 深川、第2戦 士別、第3戦 千歳、第4戦 北見、第5戦 網走)で開催されます。

出場選手は、中長距離種目の参加標準記録を突破した男女選手で、箱根駅伝やニューイヤー駅伝、クイーンズ駅伝などで活躍した選手が多数出場します。

- 日 時 令和7年7月19日(土) 午後スタート(予定)
※スタート時刻は、エントリー状況などにより後日決定します。
- 会 場 網走市営陸上競技場(駒場南1丁目)
- 種 目 男子 800m・5000m・10000m・視覚障がい5000m・10000m競歩
女子 800m・3000m・5000m・10000m・視覚障がい5000m・10000m競歩
- 出場選手 参加標準記録に到達した男女選手で、総勢350名の選手が参加する予定
- その他 駐車場に限りがありますので、車の乗り合わせや公共交通機関などをご利用ください。

競技の様子は日本陸上競技連盟ホームページのライブ配信でもご覧になれます。
詳しくはこちら <https://www.jaaf.or.jp/distance/>



HOKUREN DISTANCE CHALLENGE 2025





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. ④3 3705
 Fax ④5 0733
 ●施設に関して・お部屋の予約
 管理係 Tel. ④3 3704
 Fax ④5 0733

お問い合わせはこちら↓
 最新情報はこちら↓

第50期網走市民大学講座

第1講座

『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』

【講師】 東京農業大学副学長

上岡 美保 氏

日 7月1日(火)午後6時30分〜8時15分
 内 日本や世界の「食品ロス」の現状、削減のために私たちができること、地産地消の在り方等をお話いただきます。

●第2講座
 『とらわれない生き方』
 【講師】 漫画家・文筆家・画家
 ヤマザキ マリ 氏

日 7月19日(土)午後2時〜3時45分
 (各講座共通)
 場 エコセンター エコホール
 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。

【費】 一般千円、大学生500円、高校生以下無料

申 申込期間講座1ヶ月前の午前9時より受付(先着順)
 申 申込方法申込フォーム、FAX、電話、エコセンター事務所窓口(席に余裕がある場合当日も受付します)
 受 受付時間(電話・窓口)
 開 開館日▼午前9時〜午後9時
 閉 閉館日▼午前9時〜午後5時
 問 網走市民大学事務局
 ④3 3705 FAX ④5 0733

寿大学講座のご案内



第1講座のお申込はこちら
 第2講座のお申込はこちら

場 エコセンターエコホール
 対 寿大学に興味のある方
 申 当日受付いたします。

問 社会教育課生涯学習係(エコセンター内)

●第4回教養講座
 日 7月9日(水)午前10時〜12時
 内 講演『小麦の6次産業化』

【講師】 東京農業大学 作物生産管理理学研究室 大学院生
 加藤 健人氏(本気のお小麦屋さん)

●網走市寿大学創立60周年記念式典
 日 7月23日(水)式典▼午前9時30分〜10時30分、講演▼午前10時30分〜12時

内 創立60周年記念講演「人生100年時代―変わる社会、変わらぬ人間性」
 【講師】 高齢社会シニアライフ評論家
 福田 淳一 氏

チケット販売中
MINYO IS BACK IN TOWN
 AT 網走エコセンター
 民謡クルセイターズ網走公演

場 エコセンター/市民会館/キタノ靴店/フジヤ書店/喫茶ちほり/チケットぴあ
 ◎市外の方には、電話での予約を承っております。

【費】 一般2500円、高校生以下1500円(全席自由)
 ◎当日券各500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

あばしり科学フェスティバル

日 7月6日(日)午前9時30分〜12時30分
 終了予定

場 エコセンターエコホール
 対 すべての方

内 「ガリガリヘリコプター」「ゆらゆらUFO」「消えるカード」などの10ブースを自由に歩き回って実験や工作ができます。フェスティバルの最後には、どなたでも楽しめるサイエンスショーをご覧いただけます。※材料がなくなり次第、各ブース終了となりますので予めご了承ください。

【費】 無料
 【申】 不要
 問 社会教育課生涯学習係(エコセンター内)

INTERNATIONAL FESTIVAL in ABASHIRI
 日 7月27日(日)午前10時〜午後3時
 場 エコセンターアトリウムロビー、展示室

対 網走にお住まいの方
 内 日本と海外の文化を体験できます。
 設 設営ブース▼茶道体験/書道体験/クラフト/VRで世界を体験/民族衣装試着/海外楽器体験 など
 【費】 入場無料
 申 申し込み不要(一部、要申込)
 【共催】 JICA(国際協力機構)
 問 社会教育課生涯学習係(エコセンター内)

(クッキング体験)
 日 午前の部▼午前10時〜11時30分
 午後部の部▼午後0時30分〜2時
 場 エコセンター クッキング室
 対 網走にお住まいの方
 内 午前の部▼日本料理(うどん)
 午後部の部▼海外料理
 定 各15名 【費】 500円
 申 申込期日 7月6日(日) お申込はこちら
 申 申込方法 申込フォーム、電話
 問 社会教育課生涯学習係(エコセンター内)

今月の休館日(エコセンター) 7日(月)
 開館時間 午前9時〜午後10時

市立図書館
 ☎ ④3 2426
 FAX ④5 2792
 最新情報はこちら↓

網走市立図書館協議会委員の公募
 図書館の事業計画や運営、整備などについて広くご意見をいただくため、委員を公募します。委員に選考された方には

年2回の会議にご出席いただきます。

●応募資格

図書館や読書活動に関心があり、網走市に住所を有する満18歳以上の方(令和7年9月1日時点)

●応募方法

図書館、市役所案内の備え付けまたは市HPに掲載の応募用紙に記入し、7月18日(金)までに郵送、FAX、図書館へ持参のいずれかでご提出ください。

●選考方法

教育委員会が決定し、結果をご本人へ郵送で通知します。

●委員任期

令和7年9月1日から令和9年8月31日までの2年間

●応募、お問い合わせ

〒093-0072 網走市北2条西3丁目 網走市立図書館図書係

ふるさと学習展「北海道みんなの日」特別展「北海道の作家」

日 7月9日(水)～20日(日)

場 図書館1階カウンター前

内 北海道ゆかりの作家の作品を展示します。

図書のお中元はいかがですか？

日 7月22日(火)から

場 図書館1階カウンター前

内 日頃の感謝を込めて、貸出図書の「お中元」を20セットご用意しました。袋の中には司書おすすめ3冊も入っています。(図書の販売・プレゼントではありません。かしだしカードをお持ち下さい。)

夏のおたのしみ会

日 7月30日(水)午前11時～11時30分

場 エコセンター2階交流室

内 大きな絵本の読み聞かせ、簡単な工作
対 乳幼児・小学生(低学年)

募集「図書館おしごと体験隊」

日 ●低学年コース(小学校1～2年生) 8月5日(火)午前10時～12時

●中学年コース(小学校3～4年生) 8月6日(水)午前10時～12時

●高学年コース(小学校5～6年生) 8月7日(木)午前10時～12時

場 図書館 対 市内在住の小学生
定 各コース10名(超えた場合は抽選)
※抽選結果は7月29日(火)以降に通知します。

内 カウンター業務、POPづくりなど
※中学年コースでは右記に「秘密の部屋ツアー」が追加。高学年コースはさらに「本のカバーかけ」が追加。

申 募集期間 7月1日(火)～27日(日)

募 集 方 法 電 話、 また は お 申 込 り フ ォ ー ム

募集「フェルトマスコットを作ろう！」
日 8月1日(金)午前10時～12時
場 エコセンター3階研修室C
対 小学校4年生以上の市民
定 10名(超えた場合は抽選)
※抽選結果は7月24日(木)以降に通知します。
申 募集期間 7月1日(火)～23日(水)

募 集 方 法 電 話、 また は お 申 込 り フ ォ ー ム

お申込はこちら

または申込フォーム

今月の展示棚

日 7月1日(火)～30日(水)

●一般コーナー
「小さいー軽いー文庫本・新書」
スキマ時間にも楽しめる、おすすめの文庫本・新書を展示します。

●児童コーナー
「星と宇宙のほん」
7月7日は七夕です。七夕の本のほか、星や宇宙の本を集めます。

●ティーンズコーナー
「涼しい本、あります」
海や川の本、水泳部やボート部が主役の本、ホラーな本などを集めます。

●2階地方資料コーナー
「もつと知りたい北海道の地名」
北海道の地名はユニークなものが多いですね。この本を読めば納得します。

よみきかせ会
日 5日、12日、19日、26日(各土曜日) 午後2時～

場 図書館1階えほんのもり

【よみて】
5日 声の図書館「そよかせ」さん
12日 よみきかせ会ハイジさん
19日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん
または 図書館職員
26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 7月23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 7月23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 向田 邦子 原作「字のないはがき」他
申 当日会場にて受け付けします。

今月の休館日(図書館)

7日(月)、14日(月)、21日(月・祝)、28日(月)、31日(木・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↓
☎ 433647
☎ 433550
【体育施設指定管理者】
日専連オホーツク網走↓
☎ 455655



「北海道みんなの日(道みんなの日)」総合体育館無料開放

日 7月17日(木)午前9時～午後9時30分
◎運動に適した服装、室内用運動具を持参してください。

対 全個人利用者 園総合体育館

市民健康プール講座・教室のご案内

●水泳教室・健康増進講座

日 8月1日(金)～9月30日(火)

場 市民健康プール

○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)



凡例 日日時 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

- 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 アクアビクス、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 ビラテイス、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 7月1日(火)～13日(日)
- 夏休み子ども水泳教室
- 日 7月29日(火)～31日(木) (3回予定)
- 午前10時30分～11時30分
- 場 市民健康プール
- 対 小学生 (泳ぎを始める児童)
- 内 潜る、浮く、バタ足で進むなどの水泳の基礎を重点に練習します。
- 費 2千円 (入館料・保険料含む)
- 定 10名 (定員になり次第受付終了)
- 申 申込期間 7月2日(水)～13日(日)
- 〈申込方法について〉
- 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：火～土 午後8時まで、日・祝 午後4時まで
- 問 市民健康プール ☎④0450

オホーツクドーム(8月～10月) 利用調整会議

- 令和7年8月～10月における(全ての平日・夜間・土日祝)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 7月6日(日) 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 ☎④3621、または指定管理者 日専連オホーツク網走
- 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(月)、14日(月)、22日(火)、28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

☎④5045
☎④5062
FAX ④5062

最新情報はこちら↓

移動展 『第66回北海道書道展 網走移動展』

- 日 7月8日(火)～27日(日)
- 場 市立美術館 第1・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。
- 〈揮毫会・作品解説会〉
- 日 7月13日(日) 午後1時
- 場 市立美術館 第2展示室
- 〔講師〕 越坂 久雄 先生
- (第66回北海道書道展審査部長)
- 臨時休館 (展示替えのため)**
- 日 7月5日(土)、6日(日)、7月29日(火)～8月1日(金)
- 「北海道みんなの日(道みんなの日)」
美術館観覧無料
- 日 7月17日(木)
- 募集 『夏休みアート体験』**
- 場 市立美術館 第1展示室
- 〔講師〕 当館職員
- 申 電話 (美術館まで)
- ※先着順、定員になり次第締切
- 問 市立美術館
- 未就学児、小学1～2年生が参加できる講座は保護者同伴となります。
- 第1回 貼り絵講座
- 日 8月3日(日) 午前10時～12時
- 定 10名 費 無料
- 対 子ども・大人
- 第2回 食品サンプル制作
- ①メロンフロート
- 日 8月9日(土) 午前10時～12時
- 費 1980円 (キット購入) 定 10名
- 対 子ども・大人
- ②ナポリタン
- 日 8月10日(日) 午前10時～12時
- 費 2420円 (キット購入) 定 10名
- 対 子ども・大人
- 第3回 鉛筆デッサン講座
- 日 8月16日(土)・17日(日) 午前10時～12時
- 定 各日10名 費 無料 対 小学5年生以上
- 第4回 ダンボールでガチャマシン

- を作ろう!
- 日 8月23日(土)・24日(日) 午前10時～12時
- 定 各日10名 費 200円
- 対 子ども・大人
- 第5回 石こうでアロマストーンを手作りしよう!
- 日 8月30日(土)・31日(日) 午前10時～12時
- 定 各日10名 費 無料
- 対 小学生以上
- 汚れても良い服装でお越しください。
- 今月の休館日 (美術館)
- 5日(土)～7日(月)、14日(月)、21日(月・祝)、28日(月)～31日(木)
- 開館時間 午前10時～午後4時

市立郷土博物館

☎④3090
☎⑥3020
FAX ⑥3020

最新情報はこちら↓

特別企画展 甲殻WONDER・網走のヨコエビ展

- ダンゴムシのなかまの「ヨコエビ」を中心に、網走の甲殻類について、標本と実物資料で特集します。
- 日 8月1日(金)～9月30日(火)
- 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 8月17日(日) 午前10時～11時30分
- 定 20名 申 電話 (郷土博物館まで)

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 8月号・6月30日(月)/9月号・7月28日(月) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

モヨロカレッジ モヨロ貝塚で土器づくり

モヨロ貝塚の遺跡の中でモヨロ人になったつもりで土器をつくってみます。
日 8月2日(土) 午前10時～12時
定 10名 **場** モヨロ貝塚(野外)
 雨天▼場所を変更して実施
申 電話(郷土博物館まで)

ダンゴムシツアー・リベンジ

昨年に引き続き開催する網走市内のダンゴムシのなかまを観察するツアー。今年には事業地を変更して開催予定です。
日 8月9日(土) 午前9時30分～午後1時
定 20名 **場** 郷土博物館(集合)
申 電話(郷土博物館まで)

網走市博物館協議会委員の募集

博物館の運営・事業計画等にご意見をいただく委員を公募いたします。
● 応募資格
 館の活動に関心のある方で、市内に居住している令和7年9月1日において満18歳以上の方
● 応募方法
 博物館、モヨロ貝塚館、エコーセンターに備え付け、または市HPに掲載の応募用紙に記入し、7月31日(木)までに郵送、FAX、博物館へ持参のいずれかでご提出ください。

● 募集人員 3人以上
● 委員任期 2年(令和7年9月1日～令和9年8月31日)

「北海道みんなの日(道みんなの日)」 郷土博物館・モヨロ貝塚館 入館料無料

日 7月17日(木)
 今月の休館日(郷土博物館)
 7日(月)、14日(月)、21日(月・祝)、28日(月)
 今月の休館日(モヨロ貝塚館)
 7月～9月無休
 開館時間 午前9時～午後5時

濤沸湖水鳥・湿地センター

最新情報はこちら→



☎・FAX 46 24000

センター講座「水のいきもの観察会」

東京農大の園田先生と濤沸湖に入っ
て水の中に棲む生き物を探します。
日 8月24日(日) 午前9時30分～12時
場 濤沸湖水鳥・湿地センター及び近くの湖岸
対 小学生以上、大人も可(小学校3年生以下は保護者同伴)
定 15名(先着順) **費** 無料
持ち物 ▼飲み物、帽子、タオル、虫よけ虫さされの薬、濡れても良い靴服装(着替え)
申 申込期日 8月22日(金)
申 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。
e ZUSR-SK-SEIKATSU-MIZUDORI@city.abashiri.hokkaido.jp

今月の休館日(濤沸湖水鳥・湿地センター) 開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

最新情報はこちら→



☎ 45 3888
 ☎ 45 3889

講座「グリーンランドの襦袢(ぞり)を 組み立ててみよう」

日 7月12日(土) 午前10時～12時
場 北方民族博物館 講堂 **対** 一般
定 20名(要申し込み)
【講師】 日下稜(当館学芸員)
費 無料 **申** 電話(北方民族博物館まで)

特別展開連講演会 「北方地域の犬ぞり文化」

日 7月19日(土) 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)
【講師】 北原モコットウナシ氏(北海道大学アイヌ・先住民研究センター教授)、中田篤(当館主任学芸員)
費 無料 **申** 電話(北方民族博物館まで)

講座「神楽入門」

日 8月2日(土) 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)
【講師】 橋本裕之氏(國學院大學客員教授/坐摩神社権禰宣)
費 無料 **申** 電話(北方民族博物館まで)

「北海道みんなの日(道みんなの日)」 常設展示観覧無料

日 7月17日(木)
 今月の休館日(北方民族博物館) なし
 開館時間 午前9時～午後5時



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。

野鳥観察会&ゴミ拾いのお知らせ

能取海岸にて野鳥観察会&ゴミ拾いを実施します。初心者大歓迎です!
日 7月6日(日) 午前9時～11時頃
場 能取駐車場オホーツクサーモン(北側)
対 一般 **費** 無料 **申** 不要
持ち物 ▼汚れても良い服装、長靴、手袋、あれば双眼鏡
問 日本野鳥の会オホーツク支部事務局 城石さん
 ☎ 080-5587-6081

数学・算数検定の団体受験

日 8月23日(土) 午前9時20分
場 エコーセンター3階研修室
内 11～2級、かずかたち検定(幼児向け)
問 本橋さん
 ☎ 090-16265-0907
 ◎ 7月10日(木)締め切り
 ◎ 詳しくはわくわく塾のホームページをご覧ください。

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)

ごみの減量化に向けて

- ・生ごみはよく水切りしてから排出
 - ・紙パックは洗って、開いて、資源物へ
 - ・古着、古布は無料拠点回収へ
- 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7年6月10日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	8 件
(前年比)	-10 件)
■死者	0 人
(前年比)	-3 人)
■傷者	10 人
(前年比)	-10 人)

人のうごき

人口	31,740人	(-10)
男	15,516人	(-29)
女	16,224人	(+19)
世帯	17,826世帯	(+16)

令和7年5月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和7年7月号 No.791

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。

7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：8日(火) 予約受付日：1日(火)、2日(水) 相談日：22日(火) 予約受付日：15日(火)、16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～ 9日(水) 午後1時～3時 庁舎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 11日、25日(金) 午前10時～正午 庁舎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 8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 10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

7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
6	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
13	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
20	こまばクリニック 駒場北4-1-1 ☎67-5310	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
21	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
27	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。