



あばしり

あばしり学口セトコースの子どもたちが8月2日、「小麦ができるまで」をテーマに、小麦の収穫体験をした後、自分たちで脱穀・製粉した小麦粉を使ってホットケーキを作りました。
参加した子どもたちは、初めて触る穂先の感触を何度も確かめていました。



9

2025年
No.793

特集

9月は防災月間
令和7年国勢調査が始まります

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

いざというときのために、学び、備えましょう

網走市防災フェア2025

無料

日時／9月6日(土)

午前10時から午後1時半まで

場所／エコセンター2000

内容／防災講話(講話終了後に自衛隊による炊き出しの試食券をお渡しします。)、消火や津波避難の体験、防災備蓄品・防災に関するパネル・車両の展示、応急手当体験

自主防災組織等活動補助金

自主防災組織や町内会が行う防災訓練などの開催にかかる費用を補助します。

【補助対象範囲】

活動にかかる消耗品費、通信運搬費、印刷製本費、会場使用料、保険料、講師旅費・謝礼などの経費

【補助金額】

防災訓練 2万円まで

防災講習会 5万円まで

「ARゴーグル」の貸出

ARゴーグルは、デジタル画像で煙を疑似発生させた避難訓練や消火訓練を行うことができます。

町内会や地域の防災訓練などでの活用を希望の際は、お気軽にご相談ください。

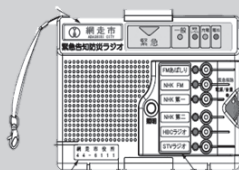
緊急告知防災ラジオの無償貸与

防災ラジオを無償で貸与しています。

【貸与対象】

①市内に住所を有する世帯

②市内に店舗、作業所、事務所を有する事業所



貸与を希望する方は、ご連絡ください。
ご要望に応じて配達します。

電子申請は二次元コードから▶



災害情報は緊急告知防災ラジオのほかに、お知らせメール@あばしりや市公式LINEでもお届けしています。登録用二次元コードは表紙に掲載しています。

ウェブ版ハザードマップ

この機会にご自宅の周りなどを確認してみましょう！



9月は 防災月間

避難とは、
難(災害)を避けること！

・災害が発生したとき、危険な場所にいる人は、避難しましょう。

・安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。

・安全な地域にある親戚や知人宅に避難することも考えてみましょう。

・日頃からハザードマップやガイドブックを確認し、災害に備えましょう。

・「自らの命は自らが守る」という意識を持って、ご家庭でどのような避難行動が適切か考えてみましょう。

【問い合わせ】

総務防災課 防災係 (67-5385)

令和7年国勢調査が始まります！

【問い合わせ】 令和7年国勢調査網走市実施本部事務局（情報政策課情報政策係）
網走市駒場南1丁目1番10号 島田ビル2階 電話：67-6212

今年は5年に1度の国勢調査の年です。国籍や年齢に関係なく、日本に住んでいる全ての人が対象ですので、必ずご回答ください。（※10月1日時点の世帯の状況をご回答ください。）

調査の流れ

9月20日（土）から9月末日にかけて調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類を配布します。不在時などはポストに投函する場合があります。（調査員は調査員証を首から下げています。）

インターネットによる回答のお願い

インターネット回答は、ご自宅のパソコンやスマートフォンから24時間いつでも回答できるので、とても便利です。「インターネット回答依頼書」に記載された二次元コードを読み込むと、IDやパスワードの入力が不要のダイレクトログインが可能です。

※インターネット環境がない方は、郵送での提出や調査員による調査書の回収も可能です。詳しくは調査員または事務局にお問い合わせください。

※10月8日（水）までに回答した場合、調査員の再訪問はありません。



**インターネットでの回答が
とても便利です。
(郵送提出も可能です)**



調査結果について

調査結果は、さまざまな施策の基礎資料として使われ、まちづくりを進める貴重な資料として役立てられます。正しい統計データを得るためにもご協力をお願いします。

フリガナが記載されたはがきは届きましたか？

7月中旬に、戸籍に記載されるフリガナが書かれた通知書（はがき）を発送しました。令和8年5月26日以降に戸籍へ記載されるので、必ず内容をご確認ください。

はがきのフリガナは正しいですか？

はい

届け出不要

いいえ

オンライン、郵送、窓口で
**正しいフリガナを
届け出**
(令和8年5月25日まで)

Q はがきが届いたら市役所で手続きするのですか？

A 記載されているフリガナが正しいければ手続き不要です。

Q フリガナが誤っているのに、期間内に届け出をしないとどうなりますか？

A 届け出をせず、戸籍に誤ったフリガナが記載された場合、一度限り、家庭裁判所の許可を得ずに変更できます。



届出方法などは
こちらから確認
できます
(Q ID 16358)



【問い合わせ】 戸籍保険課 市民係 (67-5431)

オホーツク網走マラソン2025

9月28日（日）午前8時45分スタート

さあ、
みんなで
応援しよう

網走を駆け抜けるランナーを間近で応援できるポイントと、ランナーの通過予想時間を紹介します。沿道から多くの声援をお願いします！

①スタート 網走刑務所

ランナー通過予想時間

午前8時45分～9時05分

網走刑務所の正門前をスタートしたランナーは、赤レンガの塀沿いに国道39号線へ向かって走ってきます。まちへ走り出すランナーを送り出せるポイントです。

刑務所内、国道沿いの駐車場は利用できません。ご厚意でにいほら斎場様の駐車場をお借りしていますのでご利用ください。（利用時間8時から10時）なお、午前8時30分から交通規制が始まりますので、通行の際はご注意ください。



②国道39号～北山通り

ランナー通過予想時間

午前8時45分～9時30分

網走刑務所をスタートしたランナーは、網走駅前から新橋を渡り、総合振興局前の交差点を曲がり、北山通りを走って海岸線へ向かいます。コース中で唯一の市街地です。

③レイクサイドパークのとり

ランナー通過予想時間

午前10時20分～午後1時10分

スタートから29kmを過ぎ、フルマラソンで一番苦しいといわれる30km以降へと向かうランナーを応援できるポイントです。道道能取三眺線から入ることができます。

④フィニッシュ 大曲湖畔園地

ランナー到着予想時間

午前11時05分～午後3時15分

40km以上を走ってきたランナーが、約260万本のヒマワリ畑の中を通り、フィニッシュします。ランナーが最後の力を振り絞れるよう、熱い声援をお願いします。

会場では飲食ブースで美味しい網走の味覚を楽しむことができます！

【問い合わせ】オホーツク網走マラソン実行委員会事務局

観光商工部観光課内（土日祝を除く午前8時45分から午後5時30分）

電話61-2360 FAX 43-6151

9/28 (日)

オホーツク網走マラソン2025

交通規制のお知らせ

ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

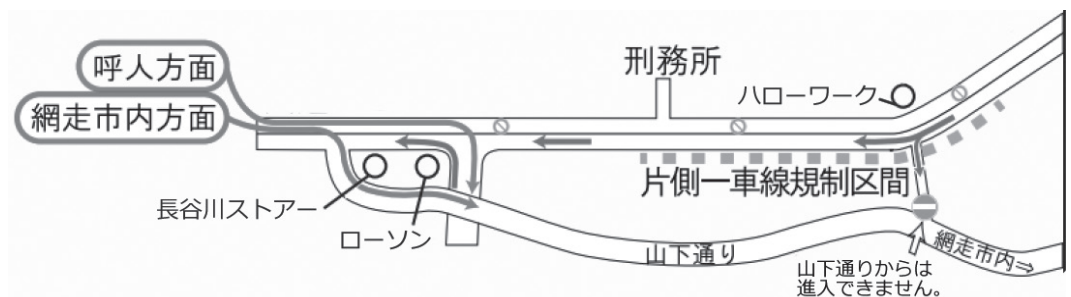
区間	規制内容
A-B	車両通行区分規制 (※) 午前8時30分から9時35分
B-C	網走市内方面通行止め (※) 迂回路：山下通り 午前8時30分から9時35分
C-D	海岸町方面通行止め (車両一方通行) 午前8時30分から9時50分
D-E	二ツ岩方面通行止め (車両一方通行) 午前8時45分から10時15分
E-F	全面通行禁止 (二ツ岩—能取岬入口) 午前8時50分から11時35分
F-G	全面通行禁止 (能取岬入口—能取三眺線交差点) 午前9時から午後2時05分
G-I	全面通行禁止 (能取三眺線交差点—国道238号交点) 午前10時15分から午後2時30分
H-J	サイクリングロード通行止め 午前9時30分から午後3時35分



※ A-B-C区間 大曲通行規制の詳細について

呼人方面へ向かう方は歩道側を、市内方面へ向かう方は中央線側を走行ください。

国道39号と238号の交差点から市内方面へは山下通りをご利用ください。



規制の時間や区間は、状況により変更する可能性があります。

教育委員会の取り組みと皆さまへのお願い

いじめは、子どもたちの心身に深い傷を残し、その健やかな成長を妨げる許されない行為です。

教育委員会では、全ての子どもたちが安心して学び、成長できる環境を築くため、いじめの防止、早期発見、そして適切かつ迅速な対処に、学校と一体となって取り組みます。

教育委員会が実施するいじめ防止などに関する施策

教育委員会では、いじめのない社会を実現するため、以下の施策を推進します。

1. 網走市いじめ防止基本方針の見直し

いじめ防止基本方針に基づき、その取り組みが効果的かどうかを定期的に点検し、必要に応じて見直しを行います。

2. いじめを未然に防ぐための取り組み

- 道徳教育や自己肯定感を育む体験活動を充実し、規範意識や思いやりの心を育む教育を推進します。
- 児童生徒や保護者に対し、いじめへの理解を深めるための啓発活動を行います。
- いじめの根絶や命の大切さについて、市内の小中学校の児童生徒が意見交換を行う機会を設定し、望ましい人間関係づくりへの意識を高めます。
- インターネットパトロールを実施し、ネットいじめの未然防止に努めます。また、情報モラル教育の推進や、関連機関と連携した啓発資料を配布します。
- 学校の教育活動全体を通じて「生命の安全教育」を推進し、性犯罪・性暴力の加害者、被害者、傍観者とならないよう、学校に指導・助言します。
- 性的マイノリティや多様な背景を持つ児童生徒に対し、プライバシーに配慮しつつ適切な支援を行います。
- 児童生徒が学級活動や児童会・生徒会活動の中でいじめ問題について考え、議論する活動を支援します。

3. いじめの早期発見に向けた取り組み

- 教育専門相談員、教育相談員、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの派遣による相談体制を整備し、リーフレットや相談カードの配布、学校訪問などを通じて積極的に周知します。
- 児童生徒が匿名で相談・報告できるアプリ(STANDBY)や北海道教育委員会の「おなやみポスト」を活用し、SOSを発する心理的ハードルを低減します。匿名情報も重要視し、学校の迅速な初期対応を支援します。
- 各学校が実施する「いじめに関するアンケート調査」の結果を取りまとめ、状況把握に努めます。
- ささいな兆候でもいじめとの関連を常に考慮し、早期から複数の教職員が連携して積極的に認知するよう学校へ指導・助言を行います。
- 児童生徒が自ら周囲に援助を求めることの重要性を理解させる取り組みを推進します。

4. いじめへの対処

- 学校で発生したいじめ問題に対して、校長のリーダーシップのもと「学校いじめ対策組織」が事実確認と迅速かつ適切な対応を徹底するよう指導・助言します。
- いじめを受けた児童生徒が安心して教育が受けられるよう、いじめを行った児童生徒の別室学習など、法に基づく必要な措置を講じます。
- いじめが犯罪行為と認められる場合や、生命、身体、財産に重大な被害が生じる恐れがある場合、学校が早期に関係機関に相談・通報し、連携して対応するよう指導・助言します。異なる学校間のいじめについても教育委員会が連携を構築します。
- インターネット上のいじめについては、関係機関と連携して実態把握に努め、学校に速やかに連絡を取り、早期対応を行います。
- 網走市いじめ対策支援チームが、学校のいじめ対応が迅速かつ適切に行われるための支援や、重大事態の発生が疑われる際の学校主体の調査に対する支援を行います。

5. 教職員の資質能力の向上

いじめに対する教職員の理解と対応能力を高めるため、研修への参加を促進し、学校評価や教員評価においても、いじめへの日常的な理解、未然防止、早期発見、迅速な情報共有、組織的な取り組みを評価項目として周知を徹底します。

6. 啓発活動

いじめが心身に及ぼす影響、防止の重要性、相談・救済制度について、児童生徒、保護者、教職員に対し、広報や講演会を通じた啓発活動を行います。

保護者向けに児童生徒の規範意識を養うための支援も行います。

【問い合わせ】 学校教育課 学務係 (67-5396)

いじめのない社会を目指して

いじめをなくすためには、市と学校の取り組みだけではなく、地域全体で子どもたちを見守り、支え合うことが不可欠です。いじめに関する情報や心配事がありましたら、ためらわず学校・教育委員会へご相談ください。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

学校が実施するいじめ防止などに関する施策

学校は、いじめ防止において中心的な役割を担います。

1. 学校いじめ防止基本方針の見直し

各学校の実情に応じて策定している「学校いじめ防止基本方針」について、PDCAサイクルに基づくいじめ防止プログラム、情報共有の手順、対処方法の明確化など、必要な見直しを行います。基本方針は市公式サイトなどで公表し、児童生徒や保護者、地域の意見を取り入れながら説明を行います。

2. 学校におけるいじめの防止のための組織の設置

校長のリーダーシップのもと、「学校いじめ対策組織」を設置し、いじめが起きない環境づくり、相談窓口の設置、情報収集・共有、事実確認、対処計画の策定などを行います。

3. いじめの防止

- いじめの態様、特質、原因・背景について教職員間で共通理解を深め、いじめが重大な人権侵害であり、刑罰や損害賠償の対象となり得ることを児童生徒に理解させます。
- 望ましい人間関係やコミュニケーション能力を育む取り組みを充実させ、児童生徒の不安や悩みにきめ細かく対応します。
- 「生命の安全教育」を推進します。
- 性的マイノリティや外国人、障がいのある児童生徒などに対し、適切な支援を組織的に行います。
- 児童生徒の自己有用感や自己肯定感を育み、互いを認め合える人間関係・学校風土を醸成します。
- 児童生徒が主体的にいじめ問題について考え議論する活動や、児童会・生徒会活動、ネットいじめ防止のための情報モラル教室などを実施します。
- 教職員の不適切な言動でいじめを助長することがないように、いじめ問題への対応力向上に努めます。
- 各学校のウェブサイトや懇談会などを通じて保護者や地域住民に協力と理解を促します。
- 規範意識や心が通じ合うコミュニケーション能力を育む、よりよい授業づくりや集団づくりに努めます。

4. いじめの早期発見

「いじめ見逃しゼロ」を目指し、ささいな兆候でもいじめとの関連を考慮し、積極的に認知します。発見した場合は学校いじめ対策組織が迅速に対応します。

また、児童生徒がSOSを発信する勇気を理解し、アンケート調査や教育相談、匿名で相談可能なアプリなどを活用したいじめの実態把握に取り組みます。

5. いじめを受けた児童生徒への対応と支援

保護者やスクールカウンセラーなどと連携したケア体制を迅速に構築し、安心して学習できる環境を整備します。関係改善を望む場合は謝罪を受ける機会を設け、解決後も継続して見守り、必要な支援を行います。

6. いじめを行った児童生徒への指導

組織的にいじめをやめさせ、保護者やスクールカウンセラーなどと連携して再発防止の措置を講じます。そして、いじめが人格を傷つける行為であることを理解させ、謝罪も含め自らの行為の責任を自覚するよう指導し、プライバシーに配慮しつつ、必要に応じて関係機関との連携も含めて対応します。

7. いじめが起きた集団への働きかけ

いじめを見ていた児童生徒には、誰かに知らせる勇気を持つよう指導します。また、はやし立てるなど同調していた児童生徒には、それが加担行為であることを理解させるなど、いじめは絶対に許されない行為であり、根絶するという態度を育成します。

8. インターネット上のいじめへの対処

警察などによるネットトラブル防止教室の実施や、情報モラル教育の充実に努め、保護者へ啓発活動を行います。ネットパトロールを通じて早期発見・早期対応に努め、書き込みや画像の削除などの迅速な対応を図り、犯罪行為に相当する場合は、命や安全を最優先に警察や法務局など関係機関に相談・通報し、適切な援助を求めます。

来場者には
健康グッズを
プレゼント！

令和7年度市民健康まつり

入場無料

こころとからだの健康づくり

日時：9月21日（日）午前10時～午後1時

会場：市役所1階市民ホール・2階健診ホール ほか

※昨年と会場が異なりますので、ご注意ください。

健康に関するさまざまなコーナーを開設します！※内容は変更になる場合があります。

- お楽しみ抽選コーナー ●看護師体験コーナー ●こどもお楽しみコーナー
- 力ニチョッ筋コーナー ●計測（体組成計）コーナー ●お茶の間運動コーナー
- 救急救命コーナー ●食生活改善協議会コーナー ●ニボグリラコーナー
- 健康ポイントコーナー ●保健所コーナー ●歯科相談コーナー
- からだ機能バランスチェックコーナー（健康推進員協議会） ●明治安田生命コーナー
- ノルディックウォーキングコーナー ●医療MaaSコーナー など

100pt

あばしり
健康ポイント



※詳細は9月上旬配布予定のチラシでご確認ください。

【問い合わせ】保健センター（43-8450）



網走市地域医療講演会 第3回講座

入場無料

演題

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～

日時：9月20日（土）

午後1時30分～3時（午後1時開場）

会場：市役所1階 市民ホール



講師

高橋 聡 氏

札幌医科大学 医学部

感染制御・臨床検査医学講座

100pt

あばしり
健康ポイント



【申し込み・問い合わせ】保健センター（43-8450）

令和7年度 こころといのちの講演会

入場無料

人生あきらめたらあかん！～すべてのことに感謝～



講師：市岡 裕子 氏

吉本新喜劇で活躍した故・岡八朗氏の長女。
幼少期から音楽に親しみ、アメリカ留学を経てゴス
ペルと出会い、歌手として活動を開始。
国内外でゴスペル歌手、指導者として活動する傍ら、
タイのHIV孤児支援や慈善活動にも尽力している。
母親の自死、父親のアルコール依存症を経験し、自
殺予防、人権講演などを日本各地で行い、苦難の中に
いる多くの人々に希望を届けている。

日時：10月1日（水）午後6時～7時30分（開場：午後5時30分）

会場：エコーセンター 2000 2階 大会議室

※入場には整理券が必要です。（配布場所：市役所、エコーセンター、福祉センター、網走保健所）

100pt

あばしり
健康ポイント



【問い合わせ】保健センター（43-8450）

ー 9月10日～16日は自殺予防週間です ー

9月10日の「世界自殺予防デー」から1週間を、日本では自殺予防週間と定め、情報発信などさまざまな取り組みが行われています。

国内では毎年2万人以上の方が亡くなっており、令和2年からは子どもや若者の自殺が急増し、いまだ高い水準で推移している状況です。

自殺は、人生で誰しもが直面する悩みや悲しみが積み重なり、気持ちが追い詰められた末の死であると言われています。

悩みに直面し辛く苦しいとき、一人で抱えず誰かに話してみてください。身近な人に話すことが難しいときに相談できる窓口もあります。

網走市にお住まいの方の相談窓口

網走市保健センター：健康、こころの不調などの相談

☎43-8450（平日 月～金、午前8時45分～午後5時30分）
インターネットからも申し込みできます。



インターネット
からの申し込み
はこちら

わかちあいの会With：大切な方を自死で亡くされた方のための相談窓口

毎月第3火曜日（祝日と重なる場合は変更となります。）午後1時30分～3時
☎43-8450（平日 月～金、午前8時45分～午後5時30分）
二次元コードからも申し込みできます。



申し込みは
こちら

あばしり健康ダイヤル24：健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスに関する相談

あばしり市民限定サービスのため、フリーダイヤルの番号は市公式サイトには掲載していません。
配布した紙面でご確認ください。

北海道いのちの電話：こころがつかなくなったとき

☎0120-864-505（24時間対応 ※網走市民は無料）

全国の相談窓口

厚生労働省「まもろうよこころ 困ったときの相談方法・窓口」

#いのちSOS（通話料無料）☎0120-061-338
よりそいホットライン（通話料無料）☎0120-279-338
そのほかSNSなどのさまざまな相談先を掲載しています。



厚生労働省公式サイト
「まもろうよこころ」

文部科学省「子供（こども）のSOS相談窓口」

24時間子供SOSダイヤル（通話料無料）☎0120-0-78310
※SNSなどで相談できる窓口も紹介しています。



文部科学省公式サイト
「子供のSOS相談窓口」

北海道こころの健康SNS相談窓口（LINEで相談できます）

LINEで「北海道こころの健康SNS相談窓口」アカウントを
友だち登録し、トーク画面の「相談開始」をタップすると相談できます。

友だち登録
はこちら



●大切な人が悩んでいるとき、「心配している」と声をかけてみましょう

大切な人が悩んでいそうなとき、つらそうなとき、ぜひ「心配している」ことを伝えてそばに寄り添ってあげてください。

悩みや心配事を解決してあげなければと考えてしまいがちですが、ただ話を聞いてあるがままに受け止める、悩みや心配事を共有するだけで心をほっと軽くすることができます。



●大切な人の命を守る「ゲートキーパー」になってみませんか？

保健センターでは「ゲートキーパー養成講座」の出張講座を行っています。

職場や団体はもちろん、お友達やご近所さんなど3人以上集まっていれば実施可能です。

ゲートキーパーになりたい、もっと詳しく知りたい方は、お気軽に保健センターまでご連絡ください。

【問い合わせ】保健センター（43-8450）

網走市国保
の皆様

特定健診は受診しましたか？

網走市国民健康保険に加入している40～74歳の方は年度内1回に限り、無料で受診することができます。健康状態を把握できる良い機会です。ご自身のため、ご家族のため、健診を受けませんか？

検査費用	検査時間	検査項目
0円 個人で受けると 約8,000円かかる 検査です。	約 1 時間 検査に係る時間は 目安です。	 血液検査 血圧測定 尿検査 身体測定 問診 ※心電図・眼底検査は、基本項目の結果を確認し実施



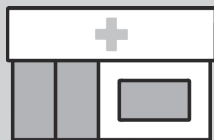
特定健診の受け方は、どちらかをお選びください

指定医療機関で受診

かかりつけ医や近所の医療機関で
受けられて便利！！

各医療機関へ電話で予約

- ・網走厚生病院
- ・桂ヶ丘クリニック
- ・こまばクリニック
- ・南5条クリニック
- ・網走中央病院
- ・後藤田医院
- ・金川医院
- ・網走脳神経クリニック
- ・なかむら内科
- ・ハートクリニック
- ・小清水赤十字病院
- ・つくしヶ丘医院
- ・さらしな内科クリニック
- ・はまむき医院



ミニドック検診で受診

早朝や土日も実施しているので、
仕事前や休日に受けられて便利！！

【実施日程・会場】※例年と異なりますのでご注意ください

- 秋** 日程：11/4（火）～11/8（土）
 会場：エコセンター 2000
- 冬** 日程：2/13（金）～2/16（月）
 会場：旧保健センター
 （北3条西4丁目）

【申込期間】 秋：9/1（月）～10/3（金）
 冬：12/1（月）～1/23（金）

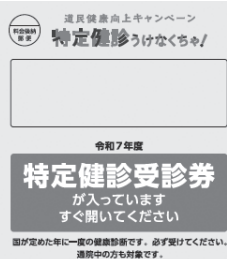
コールセンター電話予約

☎ 0120-149-375

平日／午前8時45分
～午後5時15分
第1・3土曜／
午前8時45分～午後0時5分

ウェブ予約

いつでも
どこでも
24時間
受付中!!



受診の際には**特定健診受診券**を
お持ちください。

受診券は4月下旬に送付しています。
3月以降に網走市国保に加入した方は、
加入後2～3カ月後にオレンジ色の封
筒で送付します。（再発行可能です）

◆30代ファスト健診のご案内◆

保健センターでは、30代の方対象の健
診も実施しています。

国保加入者は**無料**です。

実施時期・申込方法は、上記**ミニド
ック検診**と同じです。

■あばしり健康ポイントに参加してみませんか？（※「あばしり健康マイレージ」がリニューアルしたものです）

ミニドックなどの各種検診や対象の健康イベントへの参加でポイントがたまりま
す。ポイントをためるのは、
アプリかスタンプカードのどちらかを選べます。ためたポイントは1000ptごとに、
商品券「あばしり健康
応援商品券」と交換でき、登録済みの食料品店などで利用できます。

【問い合わせ】

特定健診について ▶ 戸籍保険課 医療保険係（市役所 1 階⑤番窓口） ☎67-5415
あばしり健康ポイントについて ▶ 網走市保健センター（市役所 2 階⑭番窓口） ☎43-8450

10月1日全国一斉スタート

知っていますか？『マイナ救急』



●マイナ救急とは・・・

救急隊員が傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録済みのマイナンバーカード）を活用し、病歴、処方歴、受診歴などを閲覧する制度です。

●マイナ救急の流れ



・傷病者の説明負担が軽減されます。
・より適切な処置を受けられます。



① 傷病者が情報閲覧に同意する



② マイナンバーカードを読み取る
※暗証番号の入力不要



③ 隊員が医療情報を閲覧する



④ より適切な処置や搬送先医療機関の選定につながる



詳しくは消防庁公式サイトでご確認ください



マイナ保険証があれば、話すのがつらいときや、使用している薬の名前を忘れたときでも、適切な処置が受けられます！

【問い合わせ】 網走地区消防組合消防本部消防課（43 - 9493）

9月12日
(金)

「敬老のつどい」開催のお知らせ

高齢者の皆さまのご長寿をお祝いする「敬老のつどい」を開催します。
どなたでも参加いただけますので、ご家族やご友人をお誘い合わせの上、ご来場ください。

■とき：午前10時～午後1時

■ところ：エコーセンター2000

【エコーホール】

活動発表

- ・琴萌会せせらぎサークル
 - ・網走市寿大学自治会
 - ・網走市民謡連盟
- 日頃の活動の成果をぜひご覧ください。

舞台発表

- ・若葉幼稚園
 - ・ひまわり保育園
- 園児たちが元気いっぱいに歌や踊りを披露します。

寸劇

網走警察署員による
詐欺被害防止についての寸劇



【アトリウムロビー】

記念品 引き換え

引換券は、対象となる75歳以上の方へ9月上旬に送付しますので、ご確認ください。

フリーマーケット

赤十字奉仕団による大人気のフリーマーケットです。



PRブース

各種団体による展示、活動をご紹介します。

相談コーナー

介護や健康、心配ごとについてご相談ください。

【問い合わせ】 介護福祉課 高齢者福祉係（67-5430）

サン育英奨学金

令和7年度
網走市大学給付型奨学金

この制度は、市内の企業からいただいた寄附をもとに大学給付型奨学金基金を設置し、行っています。

スケジュール

受付期間／9～10月
面接・選考／11月
募集案内は在籍する学校を通じて配布します。

大学進学にあたり、将来に向け社会的に有益な活動を目指す意欲にあふれ、向学心があり、学業成績が優秀な学生であって、経済的理由により大学への就学が困難な生徒に対し、**返済が不要な給付型の奨学金**を支給するものです。

【問い合わせ】学校教育課 学務係（67-5396）

支給金額

国公立大学・私立大学(文系)……… 月額**10万円**
私立大学(理系)……… 月額**15万円**
私立大学(医歯系)……… 月額**20万円**

+

入学一時金
25万円
(初年度1回のみ)

※ 私立大学(医歯系)は、医師免許や歯科医師免許を取得する学部・学科に進学する場合のみ

※ 自宅から通学する場合は、それぞれ月額より2万円減額となります

応募条件

願書などを提出する時点において、保護者が網走市民であって、かつ以下の要件をすべて満たす方

1. 将来社会的に有益な活動を目指す方
2. 高等学校もしくは高等専門学校に在籍し、自宅または自宅外からの通学により引き続き大学(大学院および短期大学を除く)に進学しようとする方
3. 経済的な理由により十分な学費の確保が難しく、生計を一にする者の市民税の課税所得(課税標準額)の合計額が原則300万円未満であること
4. 学業成績が優秀であり、高等学校などの第1学年末および第2学年末の2年間の全履修教科の評定平均が5段階評定で4.1以上であること

網走市立呼人小中学校

小規模特認校

見学会 & 説明会

見てください。子どもたちの姿。感じてください。小規模校のよさ。

「小規模特認校」とは、少人数での教育の良さを生かした特色ある教育活動を行う学校として、市が指定するものです。お子さんの転入学を希望する場合は、お住まいの学校区に関係なく、市内どこからでも通学できます。

市では、この小規模特認校制度を令和7年度から呼人小中学校へ導入しています。

このたび、保護者やお子さん(未就学児、小学生、中学生)を対象とした学校見学会・説明会を開催します。

呼人小中学校への転入学に関心をお持ちの方のご参加をお待ちしています。

日時 **9月19日(金)**

午後1時20分～3時ごろまで

午後1時～ 受付
午後1時20分～ 授業参観
午後2時20分～ 説明会・個別相談

場所 **網走市立呼人小中学校**

・事前の申し込みが必要です。二次元コードから申し込みください。

・駐車場は校舎前と校舎横にあります。

・小学校、中学校どちらも見学できます。

・お子さんとご一緒の見学も歓迎します。

※小児用のスリッパが少ないので上靴持参をお願いします。



申し込みはこちら

【問い合わせ】学校教育課学務係（67-5396）／呼人小中学校（48-3011）

9月4日～10日は網走市下水道週間



日本下水道協会
公認キャラクター
スイスイくん

令和7年度下水道推進標語（日本下水道協会）

水が生き 暮らしも活きる 下水道

9月10日は下水道の日（下水道の日の詳細はこちら：<https://www.jswa.jp/sewage/sewer-day/>）

1961年（昭和36年）より、下水道の全国的普及を目指し、「全国下水道促進デー」として始まり、2001年に、より親しみのある名称として「下水道の日」に変更されました。

9月10日と定められたのは、下水道の大きな役割の一つである「雨水の排除」を念頭に、台風シーズンを過ぎ、立春から数えて220日が適当であるとされたからです。

下水道PR展のお知らせ

日時／9月4日～10日 場所／エコーセンター2000 1階アトリウムロビー
「お楽しみ抽選会」9月10日（水）午前9時～午後3時

下水道汚泥堆肥で育てた野菜が当たります。ぜひご参加ください。（数量限定）

下水道からのおくりもの「オホーツクの大地」秋季無料配布申し込みについて

汚水から発生する有機物に富んだ汚泥を再利用して作った一般家庭用堆肥『下水道からのおくりもの「オホーツクの大地」（8kg袋詰め）』を抽選で700名に無料配布します。

●申し込み方法●

①往復はがきで申し込み

往信の裏に、住所・氏名・電話番号・下水道事業に関するコメントを記入し、返信の表に、申し込む方の郵便番号・住所・氏名を記入の上、投函してください。

申し込み先

〒093-8555 網走市南5条東1丁目10番地

網走市下水道課「オホーツクの大地」係

②インターネットで申し込み

二次元コードから申し込みください。

当選した方のみメールにてお知らせします。



＜インターネットからの
申し込みはこちら

- 締め切り● 9月19日（金）（はがきは当日消印有効、インターネットは当日午後5時半まで）
- 抽 選● 申し込み多数の場合は9月24日（水）に抽選を行います。
- 配 布 日● 10月5日（日） 午前9時から午後4時まで
- そ の 他● 申し込みは網走市在住の方で1人1件のみ有効です。
往復はがきとインターネットなど、重複での申し込みがあった場合は無効とします。

【問い合わせ】水道部 下水道課（67-5683）

悪質通販サイトに要注意！

「商品が届かず、事業者とも連絡が取れない」「商品が届かないのに代金の一部しか返金しないと言われた」などのトラブルが多発しています。

トラブルに遭わないために、商品を購入する前によく確認しましょう。

こんなサイトに要注意！

- サイト内の日本語の表記がおかしい
- 入手困難な商品が売られている
- ブランド品やメーカー品が市場価格より安価で売っている
- 支払い方法が振込限定、振込先が個人名の口座
- キャンセル、返品、返金について明示されていない
- 事業者の名称、住所、連絡先が表記されていない
(無関係の事業者情報が掲載されている場合もあるので注意！)

国民生活センター越境消費者センター公式サイトにて悪質通販サイト情報公表中です↑



注意

「インターネットで“消費生活センター”と調べて問い合わせをしたら【有料】と言われた」という相談があります。それは公的な消費者センターとは異なる民間の事業者なので、よく確認しましょう。

公的ホットラインは全国共通☎188(イヤ)【無料】です。

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】



あばしり野良猫対策シリーズ②

野良猫の不妊・去勢手術に対する 費用の一部補助を開始します！

猫が好きな人も
そうでない人も
みんなが
暮らしやすいまちへ



市では、飼い主のいない猫の増加を抑制し、地域社会への危害や迷惑を防止するため、野良猫の不妊・去勢手術費用の一部補助を始めましたので、簡単に内容をご紹介します。

● 補助の対象となる猫

市内に生息する「飼い主のいない猫」で、不妊または去勢手術を受け、**耳カット**などで**手術済み**であることが識別できる猫

● 補助金額について

猫1匹当たりの補助金上限額は、**不妊手術(メス)**が1万1000円、**去勢手術(オス)**が5千500円です。

手術費用が上限額を下回る場合は、手術費用の全額補助されます。

※ワクチン、検査料は補助対象外です。

● 補助を受けられる方

網走市に住民登録があり、市内に居住する18歳以上の方で、飼い主のいない猫を飼養管理しており、市税を滞納していない方

● どのように申請するの？

手術後、その年度の末日までに所定の申請書に、手術に係る領収書と手術済みであることが確認できる猫(耳カットなど)の全身写真を添えて、環境対策係へ提出してください。申請書は係に備え付けるほか、市公式サイトでも配布しています。

野良猫の不妊去勢手術補助の詳細については、市公式サイトで公開しています。

詳細は二次元コードからご確認ください。⇒



野良猫を増やさないための
クラウドファンディング
実施中!



詳細は
こちら





男女共同参画コーナー ひゅーら

～ Human Love ～

デートDV ～その違和感、見逃さないで～

「最近あの子なんだか元気がない」「服装がいつもと違う気がする」。もしかしたらそれは、「デートDV（ドメスティック・バイオレンス）」のサインかもしれません。

【デートDVって?】

デートDVは、交際中のパートナーからの暴力や支配のことです。殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、「スマホを勝手に見る」「服装を細かく指示する」「友達付き合いを制限する」などの精神的な支配も含まれます。

【普通のカップルの裏側で】

「次のデートはこの服が良いよ」「一人で出かけるなら送り迎えするね」といった、はじめは“相手を思いやる”ように思える言動が、次第に相手の意見に合わせざるを得ない関係になり、自らの行動がどんどん制限されていくように感じたら要注意です。少しずつ相手をコントロールするようになり、やがて暴力をふるうケースもあります。

また、別れようとしたときに暴力が激しくなるケースも少なくありません。DVを受けている人は、自分から声を上げることが難しい場合が多く、「助けを求めるのが怖い」「誰かに気づいてほしい」と思いながら苦しんでいます。

【あなたにできること】

- ・ささいな変化に目を向ける（元気がない。いつもと様子が違う）
- ・「最近どう?」と気軽に声をかける。
- ・話しやすい環境をつくり、否定せずに聴く。

「気のせいかな?」で終わらせず、その違和感を大切にしてください。周りの人がほんの少し気にかけて声をかけるだけで救われる人がいます。あなたの一言が誰かの明日を変えるかもしれません。

【困ったときはひとりで抱えずに】

誰にも言えず、つらい気持ちを抱えていませんか? そんなときは、抱え込まずに友人や相談窓口を頼ってください。

助けを求めることは、決して恥ずかしいことではありません。

【相談窓口】

市役所子育て支援課：電話 67-5426
DV相談ナビ#8008

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



管理栄養士さんの! ワンポイントメモ

★9月は防災月間です。災害時に備え、特別な非常食を準備するのではなく、非常食を日常の一部として捉えることが大切です。加工食品を少し多めに買い置きし、古いものから日常の食事で消費し、消費した分を買い足す、ローリングストックを心がけましょう。最低3日分、可能であれば7日分備えると安心です。

さんまかば焼き缶ののつけ丼

《材料》4人分

さんまかば焼き缶	2缶
卵	4個
ごはん	600g
小ねぎ	2本
しょうが	1かけ
だし汁	90cc
酒	大さじ2
七味唐辛子（お好み）	

《作り方》

- ①しょうがは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②小さめのフライパンに●を全て入れ、さんまかば焼き缶を汁ごと入れる。
- ③②が煮立ったら、卵を溶いて回し入れ、好みの固さで火を止める。
- ④丼にごはんをよそい、③をのせ、小ねぎを散らす。お好みで七味唐辛子を加える。



1人分栄養価 エネルギー 398kcal, 蛋白質15.3g, 脂質10.3g, カルシウム133mg, ビタミンD5.8μg, 塩分0.3g

募集



網走地区消防組合消防吏員採用試験

勤務場所／網走消防署（網走市）または大空消防署（大空町）
採用予定人数／消防吏員 若干名
採用予定日／令和8年4月1日
受験資格／試験案内でご確認ください。
一次試験日／10月5日(日)
※筆記試験（基礎能力試験・作文）・簡易面接（網走のみ）
一次試験会場／エコーセンター
申込方法／必要書類を持参または郵送により提出してください。試験案内および採用試験申込書は、網走地区消防組合公式サイトからもダウンロードできます。（<http://a-fire.jp>）
申込期限／9月19日(金)
申・問 網走地区消防組合消防本部総務課 ☎9486

網走市文化賞候補者の推薦

対象文化の範囲／学術、芸術、教育、社会事業、産業経済
対象／市の文化の発展に多大な貢献のあった個人または団体で、市内に1年以上居住しているか、以前居住していた方、または市内に1年以上主たる事務所を有する団体。（いずれも第三者からの推薦が必要です。）
※「故人」または「推薦内容と同一の分野で過去に国からの叙勲などを受章

された方」は対象となりません。
推薦方法／所定の用紙に必要事項を記入し、提出してください。用紙は係で配布のほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

受付期間／9月1日(月)～9月10日(水)
申・問 企画調整課秘書係 ☎2829
(メール提出可) ZUSR-KS-KIKAKU-HI@city.abashiri.hokkaido.jp
網走市情報公開・個人情報保護審査会委員の公募

公文書や個人情報開示の審査請求、個人情報情報の安全管理措置について、有識者とともに審査を行う委員を募集します。

対象／情報公開・個人情報保護制度に関心があり、令和7年9月1日現在で18歳以上の市民
応募方法／応募用紙に応募の動機などを記入の上、郵送、FAXまたは直接係までご持参ください。（応募用紙は係で配布のほか、市の公式サイトからもダウンロードできます。）
受付期間／9月1日(月)～9月10日(水)
募集人数／2人

任期／2年（令和7年10月1日～令和9年9月30日）
選考方法／選考会議で決定し、結果を本人へ通知します。
申・問 総務防災課総務係 ☎5384

妊娠・子育て



赤ちゃんふれあい体験教室

将来のお父さん・お母さんとなる世代を育てていくため、市内の中学3年生を対象とした「赤ちゃんふれあい体験教室」を実施します。支援センター「どんぐり」の遊びの広場に、中学生が参加しますので、たくさんの方のご参加、ご協力をお願いします。

日にち／10月1日(水)、10日(金)、14日(火)、15日(水)、28日(火)
時間／午前10時～11時30分
対象／生後2カ月～1歳2カ月までの赤ちゃんとお母さん
場所／支援センターどんぐり
申込期間／9月2日(火)から実施日の前日まで

その他／ご協力いただいた方へ毎回、粗品をプレゼントします。
申・問 保健センター ☎8450

児童手当の受給には申請が必要です

児童手当は制度改正により令和6年10月から所得制限・所得上限がなくなりました。

これにより所得にかかわらず0歳から高校生年代（18歳年度）までの児童を養育しているすべての方が受給対象となりましたが、受給には申請が必要です。申請がお済みでない方は、手続

さしてください。

手続きに必要なもの／

・申請者の健康保険証または資格証明書または健康保険証利用登録がされたマイナンバーカード

・申請者名義の振込口座がわかるもの
・申請者と配偶者のマイナンバーカードまたは個人番号がわかるもの

※単身赴任などで扶養している児童と別居している方、児童の就学などにより別居している方、離婚協議中で児童と同居している父または母が受け取りたい方などは、別途書類が必要です。お問い合わせください。

申・問 子育て支援課子ども家庭係 ☎5426 QID17500

教育相談会の実施

教育委員会では、来年度に小学校へ入学を予定されているお子さんと、教育上特別な支援を要すると思われるお子さんについて、専門の先生を交えてお子さんの心身・言語の状態を早期に把握し、どのような教育や支援が必要かを一緒に考える「教育相談会」を11月中に個別に実施予定です。

家庭での生活や就学についてお悩みの方で、教育相談を希望される方は係までお問い合わせください。

申・問 学校教育課学務係 ☎5396

健康



子宮頸がんワクチン

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。毎年1万人以上の女性が子宮頸がんにかかり、毎年3千人以上の女性が亡くなっています。予防のためにワクチン接種しましょう。

●高校1年生相当の子宮頸がんワクチンは令和8年3月まで

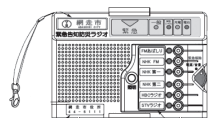
高校1年生相当の女子は、公費による接種期間の最終年度にあたります。接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月かかるため、接種を希望する方は、今年の9月までに接種を開始してください。

●キャッチアップ接種の経過措置は令和8年3月まで

平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性で、令和7年3月ま

今月の防災ラジオ 試験放送日 9月16日（火） 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。



でに1回以上ワクチンを受けた方は、残りの回数を令和8年3月31日まで無料で接種できます。

2回目の接種と3回目の接種には、3カ月以上の間隔を空ける必要があります。今年度内に2回目と3回目の両方の接種を希望する場合は、遅くとも今年の12月末までに2回目のワクチンを接種してください。

問保健センター ☎ 8450

秋のミニドック検診

秋のミニドック検診・女性のがん検診は、9月1日(月)から申し込みできます。詳しくは市公式サイトまたは8月末配布の保健センターだよりをご覧ください。

日程／

・ミニドック検診

11月4日(火)～8日(土)

・女性のがん検診

10月24日(金)～25日(土)

検診会場／エコセンター

※大腸がん単独検診のみ、市役所2階保健センターで実施します。

申込方法／ウェブまたはコールセンター(0120-1149-375)

※エキノコックス症

検査を希望の小学3年生～20歳未満の方は、保健センターへ申込期間内にご連絡ください。



ウェブ申し込み

問保健センター ☎ 8450

福祉



敬老祝金について

1年以上網走市に住民登録されている80歳・90歳の方を対象に、9月上旬から敬老祝金を現金書留でお送りします。

なお、100歳の方については順次直接お届けします。

対象者および祝金／

・80歳(昭和19年9月3日から昭和29年9月2日までに生まれた方)

1万円

・90歳(昭和9年9月3日から昭和19年9月2日までに生まれた方)

2万円

・100歳(大正14年4月2日から大正15年4月1日までに生まれた方)

5万円

問介護福祉課高齢者福祉係

☎ 5430

寝具乾燥サービスの実施

在宅で生活する寝具乾燥ができない方、おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯および身体障がい者のみの世帯を対象に無料で実施します。

申込期日／9月5日(金)

実施期間／10月8日(水)～11月7日(金)

申・問介護福祉課高齢者福祉係

☎ 5430

手話中級講座

手話中級者(2年程度の経験)向けの
手話講座を開催します。

対象／市内在住で、全20回受講できる見込みのある方、手話の学習経験(市民手話講習会修了必須)があり、手話技術の向上を目指す方

日時／9月16日(火)～11月28日(金)

毎週火・金曜日 全20回 午前10時～正午(9月23日、10月7日は休講)

場所／エコセンター

定員／10名

受講料／1500円(テキスト代相当)

※使用テキスト「手話を学ぼう 手話で話そう」

申込期日／9月12日(金)

申・問社会福祉課障がい福祉係

☎ 5425

環境



15日と23日の 資源物収集は行いません

15日(月)と23日(火)は祝日のため、資源物収集を行いません。

収集日にあたっていている地区は、次週の収集日に出してください。

問生活環境課清掃リサイクル係

☎ 5419

9月24日は清掃の日

9月24日は、ごみ問題や環境美化について考え、行動する日です。皆さん一人ひとりの少しの心がけが、大きな成果につながります。

今すぐできる環境アクション／

- ・ごみはしっかりと分別してリサイクルに協力しましょう。
- ・マイバッグやマイボトルを使つて、ごみを減らしましょう。
- ・まだ使えるものは大切に、繰り返し使しましょう。
- ・ポイ捨ては絶対にやめて、ごみは持ち帰りましょう。

9月は固定資産税・都市計画税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料第3期の納期です

●納付相談について

都合により納期限内に納めることができない場合は、そのまま放置せず、税務課納税係へご相談ください。

●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て、預貯金通帳と届出印を持参し、手続きをしてください。市内に店舗のある金融機関が対象です。

夜間納付窓口のお知らせ

日時／9月30日(火)

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

保険・年金・税



・ごみ拾いSNS「ピリカ」で、楽しくクリーン活動に参加してみよう。
問生活環境課清掃リサイクル係
☎ 5419

年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の方は、給付金が年金に上乘せられます。受け取りには請求書の提出が必要です。
案内や事務手続きは、日本年金機構が実施します。

対象となる方／

- ・老齢基礎年金を受給している方は、65歳以上で、世帯全員の市町村民税が非課税であり、前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

- ・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方は、前年の所得額が約47.2万円以下

※基準額は令和7年9月時点の金額

請求について／

①年金を受給している方

すでに年金生活者支援給付金を受給している方は手続きは不要です。所得額が前年より低下したことなどにより支給対象となる方へは、日本年金機構から簡易な年金生活者支援給付金請求書をお送りしています。

②これから年金を受給し始める方

年金の請求手続きと合わせて年金事務所または市町村で請求手続きをしてください。

申・問支援給付金専用ダイヤル
0570 054092

講座・お知らせ



鮭丸ごと料理教室

いくらの簡単醤油漬けなど、地場産の鮭を無駄なく調理します。

日時／10月10日(金)

午前10時～午後1時

場所／旧保健センター12階調理室（北

3条西4丁目

対象／市民

参加料／600円

持ち物／エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク（調理中はマスクの着用をお願いします。）

メニュー／番屋めし、鮭の和風ステーキ、秋野菜添え、白子ネギ塩ダレ、鮭のおろしじゃがいも汁

定員／15人（先着順）

申込期日／9月19日(金)

主催／網走市食生活改善協議会

鮭提供／網走合同定置漁業

申・問保健センター ☎ 8450

第25回 市民防火パークゴルフ大会

日時／10月13日(月)スポーツの日

午前8時30分～（受付は午前8時～）

場所／レイクサイドパーク・のとりパークゴルフ場

対象／18歳以上の市民

定員／80人（先着順）

参加料／プレー代は各自負担

申込方法／事務局へ電話、またはのとりパークゴルフ場に設置の掲示板によりお申し込みください。

申込期間／9月1日(月)～9月22日(月)

申・問網走消防署南出張所内 網走市

少年婦人防火委員会事務局

☎ 3016

上級救命講習会

日時／9月6日(土)午前10時～正午、午後1時～5時 計6時間

場所／網走消防署南出張所2階

対象／15歳以上の方

定員／30人(先着順)

受講料／無料

申込期日／9月5日(金)

その他／事前のウェブ講習が必須です。詳しくはお問い合わせください。

申・問 網走消防署出張所救急係

☎3016 FAX451119

電子申請先 a-syobosyo-minamikyu

@beach.ocn.ne.jp

赤十字救急法講習

思いがけない病気や事故の際、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に、知識と技術を習得するための講習です。

日時／

・基礎講習10月5日(日)

午前9時～午後4時

・救急員養成講習(基礎講習合格者のみ)

10月18日(土)、19日(日)

午前9時～午後5時

場所／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 けがの手当・搬送

など

※内容は変更する場合があります。

受講対象者／15歳以上の方

受講料(教材代および保険料)／

・基礎講習1500円

・救急員養成講習2100円

申込期日／9月26日(金)

定員／10人(先着順)

※申込みが少ない場合などは、中止する場合があります。

申・問 社会福祉課庶務係 ☎675423

みんなの講座「豆腐と冷凍でんぷん団子づくり」

豆腐と冷凍でんぷん団子を作ります。出来上がり品はお持ち帰りになります。

対象／市民

日時／9月25日(木)

午前9時30分～午後1時30分頃

定員／12人(定員を超えた場合は抽選)

申込日／9月11日(木)※1日のみ

受講料／1000円※材料価格により

変更する可能性があります。

持ち物／エプロン、三角巾、タオル、

ビニール手袋、マスク、持ち帰り用容

器(豆腐が3丁程度入る大きさ)、持

ち帰り用袋(でんぷん団子)、飲み物

指導／同センター食品加工指導員

申・問 市民活動推進係 ☎675390



申込フォーム

シグナル

秋の全国交通安全運動 9月21日(日)～30日(火)

【運動の重点】

- 歩行者の安全な道路横断方法などの実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進
- ながらスマホや飲酒運転などの根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

秋は、夕暮れから日没にかけての、いわゆる「薄暮」の時間が長く、ドライバーからはとても見にくい状況が増える季節です。

日没時刻と重なる午後5時から7時ごろに多くの事故が発生しており、特に、歩行者が横断中に自動車と衝突する事故が最も多くなっています。

9月30日は 交通事故死ゼロを目指す日です

交通ルールを守り、交通マナーを実践し、交通事故をなくしましょう。

宝くじ助成金により 桂幼稚園へ鼓笛隊セットを贈呈

網走市少年婦人防火委員会は、(一財)自治総合センターが行うコミュニティ助成事業の「地域防災組織育成助成事業」により、桂幼稚園へ幼年消防用鼓笛隊セットを贈呈しました。



このコミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり、地域文化への支援や地域の国際化の推進および活力ある地域づくりなどに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業を行っています。

問 網走消防署出張所警防係

☎3016





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

オホーック・文化交流センター
エコーセンター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

お問い合わせはこちら↓
最新情報はこちら↓

網走市民大学第4講座
『歴史に学び、未来を読む』
歴史家・作家 加来 耕三氏

テレビ・書籍など多方面でご活躍の
加来耕三さん。歴史人物の知られざる
エピソードや、現代に通じる教訓をわ
かりやすく、ユーモアを交えてお話し
いただきます。歴史に詳しくない方も
楽しめる講演です。

日 9月4日(木)午後6時30分〜8時15分
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ください。
費 一般千円、大学生500円、高校生
以下無料(当日受付にて現金支払)
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、窓
口(席に余裕がある場合当日受付有)
受付時間(電話・窓口)
開館日▼午前9時〜午後9時
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
アトリウムロビーコンサート
「合唱団あばしり」

アトリウムロビーにて、市民の手に
よる手作り無料コンサートを開催しま
す。お気軽にお越しください。今回は
「合唱団あばしり」の皆さんが混声合
唱で歌とハーモニーをお届けします。
日 9月15日(月・祝) 午前11時30分
場 エコーセンター アトリウムロビー
曲▼「やさしさに包まれたなら」「童神」
「スーラの点描画の中でのように」ほか

寿大学第7回教養講座のご案内

日 9月10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 東京農業大学全学応援団をしよう!
(リーダー部・チアリーダー部・吹奏楽部)
費 無料 申 当日会場で受け付けます。
問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

あばしりファミリー劇場2025公演
劇団さつぽろミュージカル
「あらしのよるに」

あるあらしの夜、真つ暗な小屋の中
で出会ったヤギの「メイ」とオオカミ
の「ガブ」。相手の正体も知らぬまま、
ふたりは心を通わせます。お互いを思
いやり、信じ、そして自分自身を信じ
ることの大切さを教えてくれます。
日 9月20日(土)午後2時〜3時10分
場 エコーセンター
エコーホール



対 どの年代でも
費 500円、3歳以下無料(全席自由)
チケット販売場所▼エコーセンター、
市民会館、キタノ靴店、フジヤ書店
網走市民でづくりすと講座
「クラフトバンドでハロウィン
にゃんこミニトレイを作ろう」

日 9月27日(土)午前の部▼午前10時〜12
時 午後の部▼午後1時30分〜3時30分
場 エコーセンター 1階工芸室A
対 網走市民(大人のみのみ)
【講師】泉 美由紀氏
内 クラフトバンドでハロウィンバー
ジョンのかわいい猫と様々なテー
プを使ったミニトレイを制作します。
定 各5名(定員を超えた場合抽選)
費 千円
申 申込期日 9月11日(木)
申 申込方法 申込フォーム、電話
問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

令和7年度 網走市家庭教育フォーラム
兼 網走市PTA連合会研究大会
「知っている」と「差がつくお金の話」
先進国の中でも低いと言われている
日本人の金融リテラシー。「日本にお
金の教育を根付かせること」を目標に
全国で講演する税理士の大河内薫氏を講
師に迎え、学校でも会社でも教えてく
れないお金の知識を深めに来ませんか。
日 10月4日(土)午前9時30分〜11時30分
場 エコーセンター エコーホール
【講師】株式会社ArtBiz
代表取締役(税理士) 大河内薫氏

対 家庭教育に関心のある方、金融リテ
ラシーに興味のある方などなたでも
費 無料(事前に申込みが必要です)
申 申込期日 9月28日(日)
申 申込方法 申込フォーム、
電話
問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

網走市民まなびすと講座
「ウィルタ刺しゅう入門講座」
日 10月7日、14日、21日、28日、11月4日の
毎週火曜日(全5回) 午前10時〜12時
場 エコーセンター 3階 研修室B
対 網走市民
【講師】フレップ会のみなさん、元ウ
ィルタ協会 弦巻 宏史氏
内 ウィルタ刺しゅうの基本と文化や歴
史を学びます。21日▼弦巻氏による
講話
定 10名(定員を超えた
場合は抽選) 費 千円
持 持ち物▼筆記用具、まち針、はさみ、
しつけ糸、あれば小さい定規
申 申込期日 9月24日(水)
申 申込方法 申込フォーム、電話
問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

大曲翔×アリ・リヴネ網走公演
「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」
7つの世界大会を優勝したヴァイオ
リニスト大曲翔と、ピアノストアリ・
リヴネが欧米11カ国100公演を終え
来日。力強く感情に満ちた演奏をお楽
しみください。スペシャルゲスト下村

陽子さんとのミニ対談も注目です。

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tpあ

費 一般2千円、高校生以下千円(全席自由)

◎当日券各500円増

◎未就学児は入場できません。

《公演情報》

日 10月26日(日)

午後4時30分開演

場 エコセンター エコホール



詳細はこちら

ふれあい動物園

9月で今年度の開催を終わりますので、皆様ぜひお越しください。

日 9月7日、21日(各日曜日)

午後1時～3時30分 ※雨天中止

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(エコセンター内)

ボランティア大募集!

網走つを学校でサポートしませんか?

網走市学校支援本部では学校で活動するボランティアを大募集しています。

この活動は、市内小中学校の様々な依

頼に応じて、希望や日程が合う方に学

校でお手伝いをしていただくものです。

特に、水泳・スキー・スケート・歩

くスキーのボランティアが足りていま

せん!ぜひあなたの得意なこと、長年

の経験で培ったことを網走つ子のため

に活かしてみませんか?お気軽にお問

い合わせください。

対 やる気がある方ならどなたでも!

◎特別な資格は必要ありません。

問 社会教育課 学校支援

地域本部事務局

(エコセンター内)



詳細はこちら

市立図書館

☎ 43 2426

FAX 45 2792

最新情報はこちら↓



会員募集中 布絵本の会「まるちゃん」

一緒に布絵本を作ってみませんか?見学だけでも大歓迎です。楽しく協力しながら「布絵本」を作製しています。

※作品は「えほんのもり」付近で展示中

日 毎週木曜日の午前中(各自、都合の

良いときに参加しています)

場 図書館2階 ボランティア室

対 手作りが好き

な方(年齢不問)

費 なし

問 市立図書館

問 市立図書館

今月の展示棚

日 9月2日(火)～28日(日)

●一般コーナー

「防災について考えよう」



令和7年作製
作:中村徹
絵:せべまゆき
発行:俊成出版社

北海道胆振東部地震から7年が経ちました。9月は防災月間です。備えあれば憂いなし。防災について考えましょう。

●児童コーナー

「こわい本」

こわいけどやっぱ見ちゃうおぼけ

やようかいのはなしをあつめます。

●ティーンズコーナー

「ちよこつと読書」

読書の秋。せっかくだから何か読ん

でみようかな?でも長いのは読み切れ

ないかも…。そんな人におすすめの、

短時間で読むことができるアンソロ

ジーや短編集を特集します。

●2階地方資料コーナー

「知ってる?北海道の伝説」

北海道に古くから伝わる民話集をあ

つめました。

よみきかせ会

日 6日、13日、20日、27日(各土曜日)

午後2時

場 図書館1階えほんのもり

【よみて】

6日 声の図書館「そよかぜ」さん

13日 よみきかせ会ハイジさん

20日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

または 図書館職員

27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 9月24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 9月24日(水)午後1時30分～3時

場 図書館2階ボランティア室

【よみて】声の図書館「そよかぜ」さん

内 群ようこ著「じじばのるつぽ」他

申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、22

日(月)、29日(月)、30日(火・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↓

☎ 43 3647

FAX 43 3550

【体育施設指定管理者】

日 専連オホーツク網走↓

☎ 45 5655



募集 市民バドミントン教室

日 10月23日(木)、24日(金)、30日(木)、31日(金)、11

月6日(木)、7日(金)計6回午後7時～9時

場 総合体育館アリーナ

対 小学4年生以上の市民

内 基礎練習からゲームまで

定 20名(定員を超えた場合は抽選)

費 中学生以下1500円、高校生以上

2500円

申 申込期間 9月8日(月)～17日(水)

申 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)



申込はこちら



午前9時～午後4時30分(日・月・祝)
間スポーツ課スポーツ振興係(総合体育館内)
募集 市民健康プール
水泳教室・健康増進講座

日 10月21日(火)～12月13日(土)
場 網走市民健康プール

●水泳教室(各8回予定)

対 一般人、小学生、幼児(5歳以上未就学児)
費 4千円(入館料・保険料含む)

●健康増進プール講座(各6回予定)

内 アクアビクス、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 ピラティス、ヨガ、バレトン、太極拳など
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)

申込期間 9月9日(火)～21日(日)

申込方法 市民健康プール窓口へ直接
申し込み。電話申込不可。

受付時間

午前10時～午後8時(火～土)

午前10時～午後4時(日・祝)

問 市民健康プール ☎0450

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(月・日・祝)

今月の休館日(市民健康プール)

1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29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↓



企画展

『北を旅する人たちへー藤倉英幸展』

日 8月2日(土)～9月7日(日)

場 市立美術館 第2展示室

費 高校生以上500円、小中学生250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。

網走信用金庫100周年記念事業
SOMPO美術館

『東郷青児×ジヨルジュ・ルオー』

日 9月26日(金)～11月9日(日)

場 市立美術館 第1・第2展示室 無料

●オープニング・ギャラリートゥアー

日 9月26日(金)午前10時(オープニング・
セレモニー後)

場 展示会場内

【講師】中島啓子氏

(SOMPO美術館
上席学芸員)



臨時休館(展示替えのため)

日 9月9日(火)、19日(金)～25日(木)

今月の休館日(美術館)

1日(月)、8日(月)、9日(火)、15日(月・
祝)、19日(金)～25日(木)、29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↓



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。

◎9月15日(月・祝)は「エビの日」につき、
無料で博物館を観覧いただけます。

モヨロカレッジ

網走・常呂のオホツク文化遺跡をめぐる

今年4月から一般公開されている常
呂のオホツク文化遺跡「トコロチャ

シ跡遺跡」など、モヨロ周辺の同時代
の遺跡をバスでめぐります。

日 9月6日(土)午前9時～12時30分

場 モヨロ貝塚館駐車場集合 定25名

申 電話(郷土博物館まで)

モヨロまごころ

モヨロ貝塚館でお祭りを開催! 先着
100名にモヨロ貝塚特製ストラップ

やアザラシ箸置きのプレゼント! 火お
こしなどのモヨロ人体験や貝のチャー

ムづくりなど盛りだくさん。

日 9月20日(土)午前11時～午後2時

場 モヨロ貝塚館 雨天▼屋内で開催

秋のオホツク星空への招待

大人も子どもも毎年ワイワイ星空を
楽しむ会です。星座の場所を解説した
り、望遠鏡で惑星をみたりします。

日 9月29日(月)午後7時30分～9時

(参加時間自由)

場 小清水原生花園 雨天・曇天▼中止

申 当日会場受付

◎雨天中止などの連絡が必要な方は、
電話・メールで事前申込みも可能です。

中秋の名月観測会

満月を望遠鏡で見、お月見しましよ
う! 星座や環の細い土星も観察します。

日 10月6日(月)午後7時30分～8時30分

(参加時間自由)

場 郷土博物館

雨天・曇天▼館内での学習会に変更

申 当日会場受付

◎雨天中止などの連絡が必要な方は、
電話・メールで事前申込みも可能です。

あばしり湯めぐり散歩

かつて銭湯があった場所をめぐるな
がら、網走の街の歴史をふり返ります。
終了後は昭和7年から銭湯を営む老舗
「ときわ湯」さんで網走のタイル絵を
見ながら入浴も可能です。

日 10月11日(土)午後1時30分～3時30分

場 郷土博物館集合 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。

moyoroshellmound@gmail.com

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 10月号・8月28日(木)/11月号・9月30日(火) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

○商店街周辺を1時間30分ほど歩きます。
○入浴は任意です。入浴する方はタオル・石鹸等の必要な道具をご持参ください。

今月の休館日(郷土博物館)

1日(月)、8日(月)、29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

湧沸湖水鳥・湿地センター

☎・FAX 46 2400

最新情報はこちら↓



とっぴつ自然観察会

センター周辺にてマガモ、カワアイサ、キアシシギなどの野鳥、アッケシソウなどの花を観察します。

日 9月14日(日)午前10時～11時30分

○気象状況等により中止または内容を変更する場合があります。

場 湧沸湖水鳥・湿地センター

対 小学生以下は保護者同伴
持ち物▶飲み物、虫よけ、帽子、汚れても良い服装と靴(又は長靴)、あれば双眼鏡(貸出あり)

申込期日 9月13日(土)

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(湧沸湖水鳥・湿地センター)
1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)
開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

☎ 45 3888

FAX 45 3889

最新情報はこちら↓



第40回特別展

「雪原を駆ける 北方民族・冬の移動手段」

本展では、トナカイそりや犬ぞり、スキー、かんじきなど、北方民族の冬の移動技術と、その背景にある文化・生活・精神世界について紹介します。

日 7月19日(土)・10月19日(日)

場 北方民族博物館 特別展示室

費 特別展▶一般450円、高・大学生200円/常設展・特別展セット▶一般800円、高・大学生320円
○いずれも小中学生無料、65歳以上300円

講習会 「草木染体験」

日 9月11日(木)午後1時30分～4時30分

場 道立オホツク公園 センターハウス

対 一般 定15名(要申し込み)

【講師】 山崎和樹氏(草木工房主宰)

費 2千円(材料費、保険料)

申込 電話(北方民族博物館まで)

講座 「草木染の話」

日 9月12日(金)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】 山崎和樹氏(草木工房主宰)
費 無料
申込 電話(北方民族博物館まで)

はくぶつかんクラブ

「ミント型のヨーヨーづくりと遊び体験」

日 9月13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 申込 電話(北方民族博物館まで)
○とじ針(先の丸い針)を使います。

第39回北方民族文化シンポジウム

「北の果ての小さな村で」

世界一大きな島グリーンランドを舞台に、人口80人の村の小学校に赴任したデンマーク人の新人教師が、村の人々との交流の中で成長していく物語を上映します。

日 9月25日(木)午後6時30分～8時15分(開場▶午後6時)

場 エコセンター エコホール

費 無料(入場整理券が必要です)

入場整理券配布場所▶

エコセンター、北方民族博物館の各受付、フジヤ書店



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。

オホツク岳風会網走支部 第59回 吟道大会

日 9月14日(日)午後1時開会

場 エコセンター エコホール

内 独吟、合吟、披露吟、詩舞吟、来賓吟詠等

費 無料

問 オホツク岳風会網走支部

☎ 44 6515 (火・木曜の午前10時～午後1時)

第60回網走文化芸術祭

日 市民華道展▶9月12日(金)

市民盆栽展▶9月26日(金)～28日(日)

市民書道・写真・絵画展▶10月22日(水)～28日(火)

舞台芸能発表▶10月11日(土)

市民音楽祭▶10月12日(日)

呈茶サービス▶11月3日(月・祝)

子ども創作作品展▶10月31日(金)～11月9日(日)

子ども創作作品展発表式、文化功績者顕彰式▶11月3日(月・祝)

あばしり映画祭▶11月8日(土)・9日(日)

場(エコセンター開催)▶市民華道展、市民盆栽展、市民書道・俳句・絵画展、子ども創作作品展及び表彰式▶

展示室/呈茶サービス▶アトリウムロビー/文化功績者顕彰式▶大会議室

その他開催▶舞台芸能発表、市民音楽祭、あばしり映画祭▶市民会館大ホール

問 NPO法人網走市文化連盟事務局

笹尾さん090-1152516714

あばしい健康 ダイヤル24

網走市民限定サービスのため、ホームページ上にはフリーダイヤル番号の掲載はしていません。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)

あなたのごみ事情、教えてください

ごみに関するオンラインアンケート調査を実施！全問回答で、千円分のクオカードが当たります。



詳しくはこちら

申込みは令和7年9月30日まで。

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8月17日現在 累積件数(網走警察署提供)	
■発生件数	12 件
(前年比)	－11 件)
■死者	0 人
(前年比)	－ 3 人)
■傷者	15 人
(前年比)	－10 人)

人のうごき

人口	31,707人	(－25)
男	15,495人	(－13)
女	16,212人	(－12)
世帯	17,842世帯	(+ 1)
令和7年7月末現在(前月比)		

広報 あばしり

令和7年9月号 No.793

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。

9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：9日(火) 予約受付日：2日(火)、3日(水) 相談日：24日(水) 予約受付日：16日(火)、17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～ 10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 12日、26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 9日(火) 午前10時～午後4時 エコーセンター 開催日の一カ月前より予約を受付します。 ※予約受付・問い合わせ／Tel0157-25-8703(北見年金事務所)
女性相談	女性が抱える悩みごとなど 月～木曜日 午前9時～午後5時 子育て支援課こども家庭係 Tel67-5426
ひとり親相談	ひとり親家庭の生活・就労・母子貸付金など 火～金曜日 午前10時～午後5時 子育て支援課こども家庭係 Tel67-5426
公害苦情相談	異臭・騒音などの公害への苦情 月～金曜日 午前9時～午後5時 生活環境課環境対策係 Tel67-5418
労働相談	労働条件・職場環境のことなど 月～金曜日 午前9時～午後5時 商工労働課商工労働係 Tel67-5513
消費生活相談	悪質訪問販売・クーリングオフのことなど 月～金曜日 午前10時～午後4時 消費者相談室 Tel44-7076
生活困窮、成年後見人制度などの相談	(生活サポートセンター・らいと) 月～金曜日 午前9時～午後5時 網走市社会福祉協議会 Tel67-7095 または 67-6555
家庭児童・教育相談	いじめや不登校など、家庭・子どもに関する悩みごと 月～金曜日 午前9時～午後5時 家庭児童・教育相談室 Tel0120-78-3387
こころの健康相談	不眠・アルコールなどの依存問題・うつ病・統合失調症・高次脳機能障害など
思春期相談	～心や身体の悩み・不登校・ひきこもり・摂食障害・家庭内暴力など～ 精神科医による相談(月1回 要予約) 保健師による相談(随時) 月～金 午前9時～午後5時 網走保健所 Tel41-0697
ギャンブル依存の相談	(ギャンブル依存自助グループ・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 11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

9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
7	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
14	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	はまむき医院 南5西4 ☎44-7365	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
21	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
23	網走中央病院 南6東1 ☎44-8611	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
28	さらしな内科クリニック 駒場南 3-7-22 ☎61-6116	網走記念病院 潮見 153 ☎61-0101

※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。