

広報

あばしり

「あばしり七福神まつり」が9月6日、7日にa-p.t.4商店街で開催されました。
会場では、ご当地グルメや全国各地の物産・味覚販売ブース、キッチンカーなどが並び、
七福神を乗せた宝船が会場を巡り、訪れたひとたちへ福を届けました。



10

2025年
No.794

特集

網走市の人事・給与などの公表
青少年平和都市友好交流事業

糸満市訪問の記録

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

▼ 職員数

部門別職員数

区 分		職員数		対前年 増減数
		R6	R7	
一般行政	議 会	5	5	0
	総 務	71	69	▲2
	税 務	17	18	1
	民 生	46	46	0
	衛 生	32	32	0
	労 働	2	2	0
	農林水産	26	25	▲1
	商 工	18	17	▲1
	土 木	39	38	▲1
	教 育	62	61	▲1
小 計		318	313	▲5
公営企業等 会計	水 道	15	14	▲1
	下 水 道	7	7	0
	そ の 他	21	21	0
合 計		361	355	▲6
新規採用		退職		
16人		22人		

網走市の

人事・給与などの公表

令和6年度の網走市職員の給与や職員数、勤務条件、服務の状況などを、「網走市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、公表します。

【問い合わせ】職員課職員係（67-5386）

階級別職員数（令和7年4月1日現在）

区 分	標準的な職務	職員数	構成比
1 級	係員	60人	16.9%
2 級		38人	10.7%
3 級	主任	96人	27.0%
4 級	係長、主査	95人	26.8%
5 級	課長、参事	49人	13.8%
6 級	部次長、 会計管理者	3人	0.9%
7 級	部長、参事監	14人	3.9%

▼ 給与 職員に支給される給料や主な手当の概要は、次のとおりです。

人件費（令和6年度普通会計決算）

住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)	前年度人件費率
31,764人	302億6,599万円	8,860万円	33億3,468万円	11.0%	11.0%

職員給与費(令和6年度決算)

職員数(A)	給与費				一人当たり給与費 (B/A)
	給 料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
361人	13億2,026万円	3億158万円	5億3,329万円	21億5,513万円	597万円

職員の平均年齢など

平均年齢	41.1歳
平均給料	316,700円
平均給与	349,147円

※給与とは、給料に職員手当(期末勤勉手当・退職手当を除く)などを加えたものです。

ラスパイレス指数

R 6 年	96.3
R 5 年	97.1
R 4 年	97.2
R 3 年	96.9

※国家公務員の給与水準を100とした場合の給与水準を単純平均したものです。

初任給

大学卒	220,000円
高校卒	188,000円

期末・勤勉手当

年間平均額	148万円
期末手当	2.50月分
勤勉手当	2.10月分
加算措置	5%～10%

退職手当

退職事由	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度額	加算措置
自己都合の支給率	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分	定年前早期退職 2～20%加算
定年・勸奨の支給率	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分	

各種手当

手当名	支給内訳、支給単価	1人当たり 年間平均額
時間外手当	時間単価に1.25～1.75を乗じた額	364,004円
扶養手当	配偶者	6,500円
	22歳までの子	10,000円
	扶養親族	6,500円
	16歳から22歳までの子の加算額	5,000円
住居手当	借家（家賃額5,000円を超える職員）	～28,000円
通勤手当	バスなどの交通機関を利用の場合	～50,000円
	車などの交通用具を利用の場合（駐車場借上の場合は1,000円加算）	3,000円 ～21,900円
		34,855円
管理職手当	部長職	51,200円
	次長職	41,200円
	課長職	39,200円
寒冷地手当 11～3月	扶養親族がいる場合	26,000円
	扶養親族がいない場合	14,500円
	その他	9,800円
特殊勤務手当	除雪および排雪作業に従事する職員	1,500円
	家庭などを訪問し福祉の相談業務をした職員	300円/日
	市税の徴収及び滞納処分のため外勤し、面接相談又は直接徴収事務に従事した職員	300円/日
	その他支給対象（13種類）	各種毎の単価
		15,825円

特別職の給料など

区分	特 別 職		
	市 長	副市長	教育長
給料月額	836,000円 (950,000円)	722,000円 (760,000円)	631,750円 (665,000円)
期末手当	4.60月分 役職加算 10%		
退職手当	給料月額×在職年数×下記支給率を任期ごとに支給		
	4.30	3.59	2.74

※給料月額（ ）内は、減額措置前の金額です。

市議の給料など

区分	市 議		
	議長	副議長	議 員
給料月額	471,000円	415,000円	380,000円
期末手当	4.60月分 役職加算 10%		

▼勤務・休暇・処分など 勤務時間：午前8時45分～午後5時30分 休憩：正午から午後1時

休暇

種類	年次有給休暇、病気休暇、特別休暇（結婚、忌引き、産前産後など）
有給休暇付与日数	年間20日

年次有給休暇の取得状況

対象職員数	付与日数	取得日数	平均取得日数
347人	13,229日	3,746.2日	10.8日

育児休業などの取得状況

	育児休業	部分休業	取得可能
男性	4人	0人	7人
女性	13人	7人	9人

処分の状況

分 限	免職	0人
	休職	8人
	降任	0人
懲 戒	免職	0人
	停職	0人
	減給	1人
	戒告	0人

- ▼職員の研修について、令和6年度の研修実施状況は、基礎研修38人、特別研修64人、派遣研修78人の合計180人です。
- ▼職員の共済制度は、地方公務員等共済組合法に基づき、職員と市において負担する財源により、長期給付事業（年金）、短期給付事業（医療関係）、福祉事業（健康事業など）を行っています。
- ▼職員の厚生制度として地方公務員法第42条に基づき、網走市職員厚生会を設置し、職員の元気回復、その他厚生に関する事業を行っています。この互助会は、職員の会費で運営されています。

- ▼公務上および通勤途中の災害による傷病などまたは死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償が行われます。令和6年度は、傷病3件の補償が行われました。
- ▼職員は、給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、懲戒その他意に反する不利益な処分を受けたときは、公平委員会に対し申し立てをすることができます。令和6年度に、勤務条件・不利益処分に関する措置の要求はありませんでした。

8月5日から8日までの4日間、平和学習と友好都市との親交を深めるため、市内の中学生6人が神奈川県厚木市の中学生6人とともに、沖縄県糸満市を訪れました。

中学生自身が見て、聞いて、実感したことを紹介します。



第一中学校
谷地 心音 さん



(平和の灯)

印象に残った言葉は戦争体験講話での久保田さんの言葉である「苦しい思いをして地獄を見て必死に生きた人もいた」というもので、その言葉を聞いて心が苦しくなりました。

「平和」とは安心できる環境があり、世界中の人が笑顔で溢れていることだと思えます。だからこそ平和であることが当たり前ではないことを伝えていきたいです。



第一中学校
成田 有里菜 さん



(戦争体験講話)

実際戦争が起きていたときは想像もつかないほどの恐怖の中で生活していたのだろーと思ひ、怖くてドキドキしました。

みんなという時間はとても楽しくて、この時間が続いたらいいなと思ひました。

平和について学び、戦争が起きていたらこのように楽しむことができないだろー、今は平和なのだ改めて実感することができました。



第二中学校
新井 童太 さん

戦争の怖さ、悲惨さについて再度思い知らされました。

生々しい写真や物が展示されており、怖くて体調が悪くなってしまうとともに、とても悲しい気持ちになりました。

平和の礎ではテレビを通して見るよりも多くの人の名前があつて驚きました。今あるものは当たり前でなく、平和があつてこそそのものなのだと思ひました。



(ひめゆりの塔)



呼人中学校
永山 貴博 さん

平和都市友好交流事業を通して、沖縄の文化や自然を楽しむだけでなく、戦争の歴史や平和の尊さを学ぶことができました。

また、仲間と一緒に行動し、体験を共有することで、人とのつながりの大切さを実感しました。

沖縄で得た思い出や学びを胸に、これから日々を大切に過ごしていきたいです。



第二中学校
奈良岡 柚妃 さん



(サバ三体験)

沖縄戦体験者の久保田さんが講話で話してくれた特攻隊員の言葉が深く心に刺さりました。

「僕には夢がある。先生になることだ。それよりも戦争がない平和な時代に生まれたい。」

私たちは戦火もなく、夢があり、夢が叶えられる平和な時代に生まれました。それこそが私たちの一番の幸せだと思ひました。



(サーターアンダギーづくり)



第三中学校
北上 唯莉 さん

とても印象に残っていることは子どもが日本兵から暴力を受け、食べ物を取られるという話です。その人は後に「あの人は悪くない、戦争が悪いのだ。」と言っていたそうです。

このような考えが平和に繋がるのだなと思ひました。

また、戦争は深い傷を残し、人を悪魔にしてしまう。何も残らないということを学びました。

【問い合わせ】市民活動推進係
(075390)

もっと詳しく
知りたい方は
こちら



市公式サイト
ID17824

市営住宅入居者募集

問い合わせ／建築課住宅管理係 (67)55563

申込条件／申請前に住宅管理係へご確認ください

- ・住宅に困窮している方
- ・同居または同居予定の親族(婚約者含む)のある方
※1人以上世帯向けに単身で申し込む場合、60歳未満の方は申込みできません(身体障がい者、生活保護世帯などを除く)
- ・年間総収入額が下記の収入基準以下の世帯

【収入基準：給与所得者が1人のときの年間総収入額】

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

- ・市税を滞納していない世帯
- ・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でない方
- ・緊急時における連絡先が必要です。

入居時注意事項

- ・敷金(家賃2カ月分)の納入が必要です。
- ・照明・暖房器具、灯油タンク、網戸、浴槽・風呂釜・給湯設備など、入居者負担の設備があります。
- ・駐車場の使用には別途、申請が必要です。
※1区画につき月額1,570円を徴収します。
- ・ペットの飼育はできません。一時預かりも「不可」です。
- ・夫婦の別居など、世帯を故意かつ不自然に分割・合併する世帯は入居できません。
- ・持ち家の方は、売却予定などを証明する契約書などがあれば、申し込みできます。

その他個別の注意事項については、受付時にお伝えします。

No.	住所	建築年	間取り(m ²)	階	住宅使用料(円)	入居要件等	EV
1	大曲2丁目5-2号棟	H1年	1LDK/41.7	1	11,700円～23,100円	1人以上世帯 高齢者	
2	大曲2丁目5-7号棟	H2年	3LDK/71.1	3	20,300円～39,900円	1人以上世帯 入居要件緩和	
3	つくしヶ丘6丁目8-2号棟	H7年	2DK/59.3	2	18,500円～36,300円	1人以上世帯	○
4	駒場南8丁目11-2号棟	H7年	2LDK/69.7	2	22,200円～43,500円	2人以上世帯	
5	潮見6丁目5番	R5年	2LDK/65.61	1	23,100円～45,400円	2人以上世帯 子育て支援住宅	
6	北8条西5丁目2番1号 コミュニティ住宅	H10	3DK/67.5	1	21,100円～41,400円	3人以上世帯	
7	駒場南8丁目12番3号棟	H6	3LDK/74.9	3	23,700円～46,600円	3人以上世帯	

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

申込方法

受付期間：10月1日(水)～10月8日(水)

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

提出書類：①網走市営住宅入居申込書(網走市公式サイトからダウンロードできます)

②収入を証明できるもの(最新の源泉徴収票、年金・恩給等振込通知書など)

③市外在住者は住民票の写

(障がいのある方は、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の写)

抽選日時：10月9日(木) 午後1時30分(結果は抽選当日に電話にて連絡します。)

入居指定日：11月1日(土)

随時募集住宅(先着優先)

9月10日現在、19件あります。詳細は住宅管理係にお問い合わせください。

次回受付期間は12月上旬を予定しています。

令和7年国勢調査のお知らせ

【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

調査書類の受け取りについて

- 9月20日（土）から調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類を配布しています。
調査書類一式は収納封筒に入っています。
※不在が続くお宅には、ポストへ投函する場合があります。
- 9月末日までに調査票が届かない場合は、お問い合わせください。

インターネットによる回答のお願い

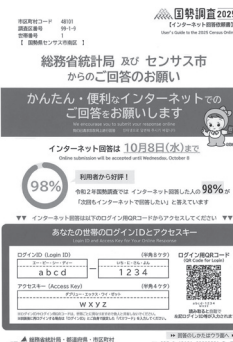
- インターネット回答は、いつでもお好きな時間にスマートフォンやパソコンなどから回答できるので、ぜひご利用ください。「インターネット回答依頼書」に記載された二次元コードを読み込むだけですぐ回答できます。
（ダイレクトログイン機能が導入され、IDとパスワードの入力が不要です。）

郵送での回答や調査員への調査票回収も可能です！

- 記入済みの調査票を三つ折りにし、郵送提出用封筒に入れてポストへ投函してください。
- 調査員による調査票の回収を希望する場合は、訪問した調査員または事務局にお問い合わせください。

【回答期限】10月8日（水）

※期限までに回答した場合、調査員の再訪問はありません。



令和8年度に開催する 芸術文化公演の『市民企画提案』を募集します

～仲間と素敵なステージを企画してみませんか～



【エコセン】

- 企画の選考（実施の可否）
- 公演事務全般
- 当日運営
- 委託料の支払い



【市民企画提案団体】

- 企画提案（選考委員会に説明）
- 出演者および団体との調整
- 周知、チケット販売協力
- 当日運営協力



【出演者・団体】

- プロまたはそれに準ずるものが条件

※ 応募企画は、後日開催する選考委員会で企画内容を説明いただき、審査・選考します。

◆ 応募締切 12月12日（金） ◆

市民企画
公演実績

「民謡クルセイダーズ公演」（令和7年度）
「澤田知可子＆VOICE公演」、「劇団イナダ組公演」（令和6年度）

【応募・問い合わせ】 網走市北2条西3丁目3番地 エコセンター内
社会教育課生涯学習係（43-3705）



◀ 詳細はこちら

お気軽に
ご相談ください

見つめてみよう暮らしと環境 第42回みんなの生活展

日時：10月19日(日) 午前9時30分～午後0時30分

会場：北コミュニティセンター

【テーマ】大切なこと…今 生活を見直そう

【販売コーナー】

- 野菜（玉ねぎなど） ●果物（梨など。収穫量により中止になる可能性があります。）
- ホタテ（貝毒、シケで中止になる可能性があります。）
- 木工品 ●包丁研ぎ1本500円（1家庭2本まで。最終受付は正午） など

【展示コーナー】

- ガス器具の展示・実演 ●行政相談の紹介 ●更生保護の紹介
- 交通安全パネルの展示 ●環境意識啓発の展示 など

【体験コーナー】

- 電力体験型器具 ●ARゴーグル体験
- みつろうキャンドル作り など

【消費者協会コーナー】

- 消費生活相談の紹介 ●広報はまなす展示 ●牛乳試飲
- リユース・リサイクル小物販売 ●クリスマスリース作り体験 など

【相談コーナー】

- 消費生活相談 ●行政相談 ●議会カフェ

野菜や生ごみ堆肥の無料配布、
スタンプラリー達成者には
プレゼントがあります！
(数量限定)



【問い合わせ】市民活動推進課市民活動推進係（67-5390）

女性のための健康セミナー

日時

10月17日(金)
午後6時～7時30分

会場

市役所1階 市民ホール

入場無料



旭川医科大学
産婦人科学講座
教授 加藤 育民氏

演題

女性の健康増進には～食事・サプリメント・漢方薬～

女性の健康について、栄養バランスの取れた食事やサプリメント、漢方薬など、産婦人科医の視点でお話しいたします。

申込期限

10月14日(火)

申込方法

電話または、Googleフォーム
から申し込みください。



申し込みはこちら

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）

網走っ子の活動報告 第1弾

●少年団の活動

【問い合わせ】

スポーツ課スポーツ振興係（43-3647）

<網走ジュニアベースボールクラブユナイト>

激しい支部大会を勝ち抜き臨んだ全道大会。

初戦で優勝チームと対戦し、惜しくも負けてしまいましたが、貴重な体験になりました。



【令和7年度の成績】

高円宮賜杯第45回全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント北・北海道大会
1回戦出場

<網走市サッカースポーツ少年団>

全道大会という大舞台で強豪チームとも対戦し、実りのある経験となりました。

この経験を活かし、これからの大会も全力で頑張ります！



【令和7年度の成績】

JFAバーモントカップ第35回 全日本U-1
フットサル選手権大会 予選リーグ出場

<網走市バレーボール少年団>

優勝した相手との1回戦。8点、15点をなんとか取りましたが、強かった。

良い遠征経験でした。



【令和7年度の成績】

道東小学バレーボール大会 1回戦出場

<網走ジュニアバドミントンスポーツ少年団>

全道の強い選手と試合ができ、とても良い経験になりました。

これからもさらに上を目指します！



【令和7年度の成績】

第26回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会
北海道予選会 Cグループ トーナメント準決勝出場



あばしり野良猫対策シリーズ③

野良猫対策のための

クラウドファンディングが終了しました！

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



6月23日から実施してきたクラウドファンディングが、9月20日で終了いたしました。
市内外から多くの方からのご支援・ご協力をいただき、この場をお借りしてお礼申し上げます。
ご支援いただいた寄付金については、野良猫の不妊・去勢手術費の一部負担に使用するとともに、捕獲器の導入など野良猫対策に有効活用してまいります。
今後も市民の皆さまの生活環境の改善と、恵まれない野良猫を増やさない取り組みを進めてまいります。
※クラウドファンディングは終了しましたが、野良猫対策に対する寄付は引き続き受け付けます。詳しくはお問い合わせください。

《野良猫を増やさないために気をつけましょう！》

- ・飼い猫は屋内で飼育しましょう。
- ・野良猫への餌やりは時間を決めて行い、餌をおいたまま放置するのはやめましょう。
- ・野良猫の不妊去勢手術を実施しましょう。

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または

下記の問い合わせ先からご確認ください。⇒





あばしりごみ通信

網走市ごみ減量・リサイクル情報

増えてます! 電子たばこからの火災

加熱式たばこを含む電子たばこなどに使用されているリチウムイオン電池は、埋立ごみには絶対に入らず、小型家電回収拠点に出すか、中身の見える袋に入れて、資源物の日に出してください。



吸い殻は
埋立ごみ

リチウムイオン電池
が処理中に発火す
るつち!



リチウムイオン電池の
リッチー

有害ごみ



電子たばこ
(加熱式たばこ
含む)



リチウムイオン
電池・乾電池



モバイルバッテリー



小型家電回収拠点

または



資源物ステーション

※膨らんだバッテリー類は、ごみ処分場または市役所へ

生ごみ処理機 コンポストの 助成について



【電動処理機】購入費の半額(上限25,000円)
【コンポスト】購入費の一部(2,000円まで)



助成について
詳細はこちらから

令和6年度実績	件数
コンポスト	8件
電動処理機	32件
合計	40件

申請方法

① 領収書、氏名住所が分かる書類(免許証など)、通帳をお持ちのうえ、清掃リサイクル係窓口(1階7番窓口)にて申請書を記入してください。

領収書



本人確認



通帳



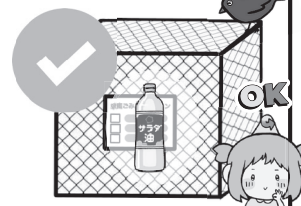
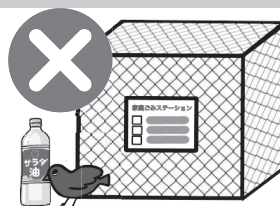
② 内容を審査したあと、通知書を送付するとともに、後日助成金を交付します。(銀行振込)

●市公式サイトからも申請書をダウンロードできます。郵送での申請も可能です。

⚠ 食用廃油の出し方にご注意ください

ボトルに入れた食用廃油は、生ごみの収集日の午前8時30分までに、必ずごみステーションの中に入れてください。

外に出すと野生動物がごみを荒らします。



Instagram 登録してね!

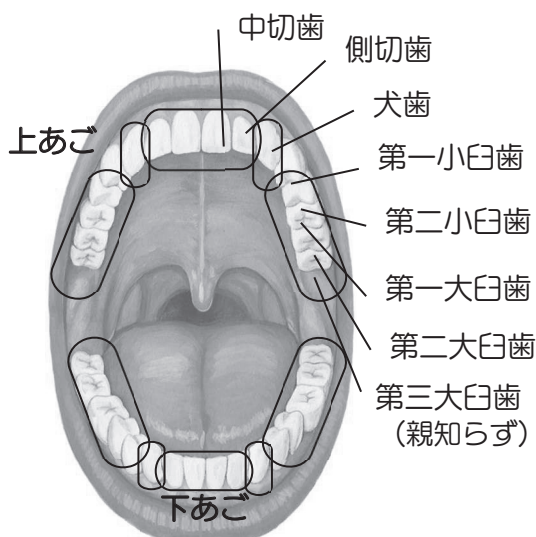
網走のごみ情報が盛りだくさん★



【問い合わせ】
生活環境課 清掃リサイクル係
(67-5419)

歯の役割を知ろう！

私たちの歯は、形や生えている場所によってそれぞれ異なる形と役割を持っています。食べ物を消化しやすくする役割はもちろん、発音を助ける、表情を豊かにするなどの重要な役割を担っています。今回は、前歯、犬歯、奥歯のそれぞれの役割について説明します。



切歯（前歯）とは

食べ物をかみ切る、切り裂く役割を担います。上下に8本あり、食べ物を小さくする最初の段階で使用します。

- ・中切歯は、平らで大きく、根は円形です。
- ・側切歯は、中切歯とよく似た平たい歯です。

犬歯とは

食べ物を引き裂く役割を担います。上下に2本ずつあり、鋭い形をしています。

小臼歯とは

切歯や犬歯でかみ切った食べ物をさらに細かく砕く役割を担います。上下に4本ずつあり、かみ合わせを安定させる役割もあります。

- ・第一小臼歯は、かみ合わせや顎の動きを調整する上で重要な役割を担っています。
- ・第二小臼歯は、かむ力を分散させ、他の歯への負担を軽減するなど、噛み合わせを調整する役割があります。

大臼歯とは

上下に4本ずつあり、食べ物をかみ砕き、細かくすり潰す役割を担います。

- ・第一大臼歯は、6歳臼歯ともいわれ、永久歯の中で最も大きく、最もかむ力が強いです。かみ合わせの基準となり、顎の骨や筋肉の発育、歯並びにも影響を与える重要な歯です。
- ・第二大臼歯は、12歳臼歯ともいわれ、歯列全体のバランスを保ち、歯並びの美しさやかみ合わせの安定性を向上させる重要な歯です。
- ・第三大臼歯は、親知らずともいわれ、他の歯に比べて生える時期が遅く、斜めに生えてきたり、顎の骨の中で埋まったまま生えてこない場合が多いのが特徴です。

私たちの歯は、それぞれが独特の形状を持ち、特定の役割を担っています。

発音や審美面からも、それぞれの歯に適したケア方法を実践し、生涯に渡って健康な歯を維持していくことが大切です。日々の歯磨きでは、それぞれの歯の特徴を意識し、丁寧にケアを行うとともに、定期的に歯科検診を受けることをお勧めします。

9月・10月は行政相談月間です

「制度や仕組みがわからない」「困りごとがあるが、どこに相談したらいいのかわからない」「役所への手続き方法を教えてほしい」など、毎日の暮らしの中で生じる国や特殊法人への苦情、行政の仕組みや手続きの改善に関するご相談を受け付けています。

定例行政相談

日時／毎月第2・第4金曜日
午前10時～正午
場所／網走市役所1階 市民相談室

特設行政相談

日時／10月19日（日）
午前9時30分～午後0時30分
場所／北コミュニティセンター
みんなの生活展会場内

※相談は無料で、秘密は守られます。事前予約の必要はありません。

【問い合わせ】総務省 旭川行政監視行政相談センター（0166-38-3011）
市民活動推進課 市民活動推進係（67-5390）庁舎1階6番窓口



男女共同参画コーナー ひゅーら

～ Human Love ～

子どもの未来、みんなで守りませんか？

最近よく聞く「子どもの貧困」という言葉。実際にどのような状態を指すのかご存知ですか？

日本では2021年時点で子ども（17歳以下）の約11.5%が相対的貧困状態にあり、9人に1人の子どもが生活や学びに困難を抱えていると言われています。特にひとり親家庭ではその割合が44.5%と高く、子育てと生活の両立が大きな負担になっています。

【子どもの貧困って】

貧困には大きく分けて2つの種類があります。1つは食べ物や住む場所さえ十分に得られない「絶対的貧困」で、主に発展途上国で問題となっています。

一方で、日本のような先進国で課題となっているのが「相対的貧困」です。これは、その国や地域水準と比較して困窮した状況を指します。

【暮らしへの影響】

相対的貧困の環境で育つ子どもは、栄養バランスのとれた食事が学校給食だけという状況におかれたり、経済的な理由で高校や大学への進学を諦めざるを得なかったりする場合があります。これは、子どもたちの成長や将来の可能性を狭める大きな要因となってしまいます。

【網走市の取り組み】

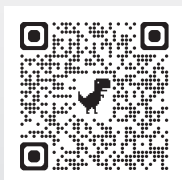
このような課題に対し、網走市では子どもたちの成長を社会全体で支えるという考え方のもと、令和5年度から小中学校の給食費を無償化しました。これは子育て世帯の負担を減らすだけでなく、栄養のある食事を全ての子どもたちに保障するという、大切な取り組みです。

【私たち一人ひとりができること】

子どもの貧困は、家庭だけの責任ではありません。社会全体で支え合い、解決していくことが必要です。行政の取り組みに加え、私たちにもできることがあります。「地域の子育て支援活動に関心を持つ」「身近な人と話をしてみる」など、些細なことから始めていきましょう。例えば市内の福祉活動について調べてみたり、フードドライブなどの活動に参加してみたりすることも、具体的な支援の一つです。

子どもたちが安心して笑顔で成長できるまちをつくるために、私たち一人ひとりができることを考えてみませんか。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



管理栄養士さんの！

ワンポイントメモ

★旬の生鮭のレシピです。海を回遊してきた鮭のピンク色の身は、アスタキサンチンという色素で、体の酸化を防ぎ、病気や老化の予防に効果があります。

鮭田楽

- 《材料》4人分
- 大葉 4枚
 - 酒 4切
 - 砂糖 適宜
 - みそ 4切
 - さんしょう 小さじ1
 - 酒 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1
- 《作り方》
- ① 鮭に酒を振り、5分ほど置く。
 - ② ●を全て入れ、合わせておく。
 - ③ 鮭は軽く焦げ目がつくくらい両面を中火で焼く。
 - ④ 皿に大葉を敷き、③の焼いた鮭を置き、②を乗せる。



1人分栄養価 エネルギー 124kcal, 蛋白質15.7g, 脂質3.2g, カルシウム29mg, ビタミンD25.6μg, 塩分0.5g

募集



シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターでは、元気に活躍いただける会員の方を募集しています。

市内にお住まいの60歳以上の方なら、どなたでも会員になれます。

入会説明会／毎月17日と27日（休日のときは前日）にソレイユ網走で開催。事前にお問い合わせください。

入会申込書／センターで配布のほか、公式サイトからダウンロードできます。顔写真、会費が必要です。

会員になると、お客様からセンターに依頼のあった業務を、会員の方へ連絡し、日程や内容などの条件が合えば、就業していただきます。

申・問 網走市シルバー人材センター
桂町2丁目1番3号ソレイユ網走内
☎④6688

<https://www.sjc-aba-tri-j.com/>

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。

対象／令和8年2月～4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）

日時／11月20日（木）、27日（木）、
12月4日（木）
午後7時～8時30分



場所／11月20日は「子育て支援センター／どんぐり」。11月27日および12月4日は「網走市保健センター」。

内容／赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊娠中の栄養のポイント、妊婦体験など

参加費／300円

申込期間／10月1日（水）～11月7日（金）

申・問 保健センター ☎④8450
QID 1723

広げよう里親の「輪」

あたたかい家庭を必要としている子どもたちがいます。

「里親」は、さまざまな事情により家庭で暮らせなくなった子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて、愛情とまごころをこめて養育してくださる方です。

資格などは必要なく、オホーツク管内では、現在、約50組の里親がおり、約30人の子どもたちが里親家庭で生活しています。

町内会・サークル活動などで、担当者がお話させていただくこともできますので、お気軽にご連絡ください。

問 北海道北見児童相談所
☎0157②43498

健康



糖尿病の重症化予防

国民健康保険および後期高齢者医療では、糖尿病の重症化による人工透析への移行リスクが高い方に対して、医療機関への受診を勧めたり、生活習慣改善のための相談を受けています。

対象となる方へは、保健師が電話や訪問などをしておりますので、ご協力をお願いします。

健康状態の把握のため、健診は毎年必ず受診しましょう。

問 戸籍保険課医療保険係 ☎⑦5415

ジェネリック医薬品のお知らせ

国民健康保険では、同一効能・効果のある安価なジェネリック医薬品への切り替えにより、薬代が安くなることが見込まれる方へお知らせを送付しています。

※36歳以上の方へ、年2回（10月・2月）送付しています。

※ジェネリック医薬品を希望する場合、医師・薬剤師にご相談ください。

※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

問 戸籍保険課医療保険係 ☎⑦5415

あばしり健康ポイント 商品券への交換について

あばしり健康ポイントでためたポイントは、1000ポイントごとに「あばしり健康応援商品券」へ交換し、利用できます。

市内に住んでいることが確認できる書類をお持ちの上、保健センターで手続きしてください。

交換期間／令和7年10月1日（水）～令和8年3月31日（火）

※あばしり健康応援商品券は、令和8年6月30日（火）まで利用できます。

申・問 保健センター ☎④8450

個別乳がん検診

保健センターが発行した受診券で乳がん検診を受けることができます。通年実施していますので、仕事などの都合で集団検診の日時では受診できない方にお勧めです。受診の際に必要な書類をお送りしますので、ご希望の方はご連絡ください。

対象／30歳以上の女性

場所／網走厚生病院
料金／1400円（市国保の方、または70歳以上の方は900円）

申・問 保健センター ☎④8450

個別肺がんCT検診

市内医療機関で、肺がんCT検診を受けることができます。受診の際に必要な書類を送付しますので、ご希望の方はご連絡ください。

対象／40歳以上で、今年度のミニドック検診で肺がん検診（レントゲン検査）を申し込んでいない方

場所／網走記念病院・網走厚生病院・網走中央病院

料金／5000円

申・問保健センター ☎ 438450

環境



13日の資源物収集は行いません

13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っている地区は、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

☎ 675419

10月は清掃月間です

10月の明治ごみ処理場（☎ 436881）の開場時間は次のとおりです。

月曜日／土曜日／午前9時～午後4時

日曜日／午前9時～正午（12日のみ）

※日曜日は第2日曜日のみ開場

問生活環境課清掃リサイクル係

☎ 675419

緑化用苗木の配布

植樹を計画している団体へ、広葉樹の苗木を配布します。

対象／町内会、学校、まちづくり団体など

植樹場所／一般に開放された民有地および公有地

申込書／申込書は耕地林務係で配布のほか、市公式サイトからダウンロードできます。植樹場所がわかる地図を添付し、申し込みください。

申込期日／10月17日(金)

配布期間／10月中旬～下旬

申・問農林課耕地林務係

☎ 675455 FAX 432957

QID 14831

秋の木育イベント

日時／10月26日(日)午前8時30分

内容／森林散策、地元の木を使った自分だけの地球儀づくり、マイ箸・マイスプーンづくり

対象／市民（小学校3年生までは保護者同伴）

定員／15人（定員を超えた場合は抽選）

申込期日／10月17日(金)

集合場所／美岬のヤチダモ

申・問農林課耕地林務係 ☎ 675455

QID 12193

福祉



シアの午後カフェ

介護予防への認識を深めてもらうため、栄養バランスに配慮した手軽なお菓子を作ります。

対象／60歳以上の市民

日時／令和7年10月21日(火)

午後1時～2時30分

場所／エコーセンタークッキング室

定員／15人（先着）

申込期限／10月15日(水)

参加料／100円

メニュー（予定）／白玉あんみつ（フルーツ添え）

持ち物／エプロン・おしぼり・三角巾・マスク（調理中はマスク着用をお願いします。）

障がいがある方の就業などに関する相談会

「オホーツク障がい者就業・生活支援センターあおぞら」による相談会が開催されます。

日時／10月17日(金)午前10時～午後3時

場所／市役所3階会議室301

対象／障がいのある方や支援を必要とする方

申込期日／10月10日(金)

内容／就職や現在働いている方の相談

申・問社会福祉課障がい福祉係

☎ 675425

10月は徴収強化月間

市税および国民健康保険料、後期高齢者医療保険料を納め忘れていた方は、至急納めてください。

また、文書や電話で何度も催告を受けているにもかかわらず、そのまま放置している方へは、他の納付者との公平性を確保するため、財産や給料の差し押さえを実施しますので、特別な事情のある方は早めに相談してください。

夜間納付窓口

日時／10月31日(金)
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 ☎ 675410

指導／網走市食生活改善協議会・保健センター管理栄養士
申・問介護福祉課高齢者福祉係
☎ 675430

シグナル

10月15日～10月24日は
秋の輸送繁忙期の交通安全運動

【運動の重点】

- 過労・過積載・過密な運転の防止
- スピードの出し過ぎなど危険な運転の防止
- 高齢者の交通事故防止・夜光反射材の普及
- 夕暮れ時と夜間の歩行者・自転車の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶



【運転者の皆さんへ】

- ・輸送繁忙期とはいえ、運転は無理をせず、眠気や疲労を感じたら休憩をしましょう。
- ・歩行者を早期に発見するため、スピードダウンを心がけましょう。特に、右側からの横断歩行者を見落としがちになりますので、注意しましょう。

【歩行者・自転車の皆さんへ】

- ・日没が早まるため、夕暮れ時や夜に外出する時は、明るい色の服を着て、夜光反射材を身につけましょう。
- ・歩道のない道路を横断するときは、立ち止まり、左右を確かめてから横断しましょう。

公的年金などの受給者の
扶養親族等申告書

保険・年金・税



公的年金で源泉徴収となる方が、各種控除を受ける際に必要な書類です。老齢または退職を支給事由とする年金を受給している方のうち、受け取っている年金額が65歳未満で155万円以上、65歳以上で205万円以上ある

方へ、日本年金機構から申告書などが送付されます。（前年マイナポータルで申請された方は、電子連絡になります。）
受給者本人が障がい者、寡婦などに該当せず、控除対象となる配偶者、扶養親族がいない方は提出不要です。前年分を提出した方の申告書には、あらかじめ前年の内容が印字されています。
申・問 北見年金事務所
0157-258703

講座・お知らせ



網走市技能功労者
表彰候補者の推薦について

市では、卓越した技能を持ち、地域産業の発展に貢献、後継者の育成にご尽力された方を技能功労者として表彰しています。各事業所で該当する方がいましたら、表彰候補者として推薦書を提出してください。

対象／次の要件に全て該当する方
・市内に居住し、市内の事業所に勤務する方
・同一技能職種に25年以上の経験を有し、現在当該技能職種に就業している技能士または免許などの資格を有する方
・卓越した技能を持ち、市内において10年以上後継者の育成と産業発展に貢献された方

決定方法／選考委員会にて審査の上、表彰者を決定します。
提出期限／10月6日(月)
申・問 商工労働課商工労働係
075513

個別的労使紛争あっせん制度

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？
北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が当

事者双方からお話を伺い、問題点を整理した上で助言などを行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っています。「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。
問 北海道労働委員会事務局調整課
011-204-5667

みんなの講座
「ラーメン・チャーシューづゆ」

対象／市民
日時／10月24日(金)午前9時30分～午後1時ごろ
定員／12人(定員を超えた場合は抽選)
申込日／10月9日(木)1日のみ
受講料／2500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、ビニール手袋、マスク、持ち帰り用容器(クーラーボックス・段ボール箱など)、飲み物
申・問 市民活動推進係 075390



申込フォーム



詳しくはこちら

ヒグマに注意しましょう

秋は、ヒグマの活動が活発になり、人身被害が発生しやすい時期です。

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

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

ヒグマの足跡やふんなどを見かけたときは、速やかに引き返しましょう。

問 農林課 耕地林務係 ☎ 675455

安全な農作業を心がけましょう

昨年度の市内の農作業事故発生件数は27件で、特に秋は事故件数が増えています。

● 農業機械で道路を走行するときは、他の車両や歩行者に注意し、路肩に寄りすぎないようにしましょう。

● 機械の周りに子どもや他の作業者がいないか、周囲の安全を確認しましょう。

● 機械の点検は、必ずエンジンを止めて行いましょう。

● 安全フレーム付きトラクターではシートベルトを着用し、圃場を出る際のブレーキペダルの連結確認を徹底しましょう。

● 疲労を感じながら作業を続けると、集中力が低下し事故につながりやすいので、頻繁に休憩を取りましょう。

問 農林課 農業振興係 ☎ 675453

秋の火災予防運動

10月15日(水)から31日(金)まで、火災予防運動を実施します。

3つの習慣

- ① 寝たばこは絶対にやめてください。
- ② ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消してください。
- ③ ストープの近くに、燃えやすいものを置かないでください。

4つの対策

- ① 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐため、防災製品を使用しましょう。
- ② 逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置しましょう。
- ③ 住宅用火災警報器および住宅用火災装置を設置しましょう。
- ④ お年寄りや体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制を作りましょう。

問 網走消防署 警防課 予防調査係 ☎ 439417

住宅用火災報知機の故障・電池切れにご注意ください

住宅用火災警報器の寿命は10年が目安です。10年を超えた警報器は、清掃や点検を行っていないと、いざという時に作動しない可能性があります。

定期的に作動確認をしましょう

ボタンを押して確認するタイプと、ひもを引いて確認するタイプがあります。警報が鳴れば正常です。

警報が鳴らないとき

電池切れ、または故障の可能性があります。電池を交換しても鳴らないときは、早急に本体を取り替えましょう。※消防署では、住宅用火災警報器や消火器の販売・あつせんをすることはありません。

問 網走消防署 警防課 予防調査係 ☎ 439417

網走矯正展

日時／10月19日(日)午前9時～午後3時
場所／網走刑務所敷地内(宇三眺)

内容／施設見学、刑務作業製品の展示・販売、網走・帯広刑務所で収穫した野菜の販売、ちびっこ刑務官写真撮影、協賛業者による物販および飲食コーナー(キッチンカーなど)、よさこい演舞ほかステージイベントなど

問 網走刑務所 ☎ 432258

事業所の皆さまへ 市役所からの振込方法が変わります

公金振込手数料の有料化(市負担)に伴い、同じ振込日に同じ口座へ振り込みが複数ある場合には、担当課ごとに合算して振り込みます。

運用日／令和7年10月1日振込分から

合算条件

- ① 振込日が同日
 - ② 振込先の口座情報が全て同じ
 - ③ 担当課が同じ
- ※口座名義が同一であっても、金融機関や口座番号などが異なる場合は合算されません。

通帳記載例

(変更前)

・アバシリシヤカイフクシカ 2500円

・アバシリシヤカイフクシカ 7500円

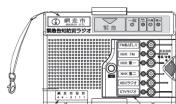
(変更後)

・アバシリシヤカイフクシカ 10000円

問 会計課 会計係 ☎ 675686

今月の防災ラジオ
試験放送日
10月14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。





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
●施設に関して・お部屋の予約
●お問い合わせはこちら
●生涯学習係
●管理係

TEL 43 3705
TEL 43 0733
FAX 45 0733
TEL 43 3704

最新情報はこちら↓

第44回網走市寿大祭

寿大学の学生が一年間の日頃の学習成果を披露します。広く市民の方々にもご来場いただきたくご案内いたします。

日展示▼10月14日(火)午後1時～15日(水)午後2時30分、**ステージ発表**▼10月15日(水)午前10時～午後2時30分
場 エコーセンター エコーホール、アトリウムロビー

内展示▼園芸・書道・短歌、**ステージ発表**▼茶道・カラオケ・民謡・詩吟・舞踊・大正琴・歌ごえ **費**無料
問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

網走市民大学第5講座
『ライオン、クジラ、ネコにヒト…動物たちのこの素晴らしい世界』
動物写真家 岩合 光昭氏

世界60カ国以上を訪れた岩合さん。これまでに出会ったさまざまな動物たちの写真とともに、撮影時のエピソードや、そこに息づく自然と生命のドラマを紹介いただきます。

日 10月18日(土)午後2時～3時45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、当日受付にて支払い(現金)
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
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
◎席に余裕がある場合当日も受付
問 網走市民大学事務局
TEL 43 3705
FAX 45 0733



**令和7年度
あばしりまなび塾フェスティバル
ボランティアスタッフ募集**

エコーセンターで活動しているサークルや団体が、様々な体験や企画で来場者に楽しんでもらう活気あるイベントです。子どもたちの笑顔あふれるイベントを一緒に作ってみませんか?

日 11月23日(日・祝) 午前9時30分～午後4時30分
場 エコーセンター **対** 中学生以上の方
来場者受付や会場誘導、各ブースの体験補助
申 申込期日 10月7日(火)
申 申込方法 電話、申込フォーム
問 あばしりまなび塾フェスティバル実行委員会事務局(エコーセンター内)
TEL 43 3705



チケット販売中
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ニスト、アリ・リヴネによる来日公演です。スペシャルゲストの作曲家、下村陽子とのミニトークも注目です。
場 エコーセンター、市民会館、キタノ靴店、ジャ書店、喫茶ちばしり、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 エコーセンター エコーホール
HPはこちら



**暮らしをデザイン
インターネットとSNSを正しく楽しく
便利に使う方法**今こそ知っておくべき
身近なトラブルを防ぐヒント

インターネットやSNSとうまく付き合うために今すぐ役立つ知識や考え方をわかりやすくお届けします。

日 11月8日(土)午前10時～11時30分
場 エコーセンター 2階大会議室

講師 寺島 絵里花 氏
(一般社団法人日本メディアリテラシー協会 代表理事)

費 無料
申 申込期日 10月20日(月)
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
初心者のための手作りみそ友 秋講座

日 11月15日(土)午前9時～正午
場 エコーセンター 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(定員を超えた場合は抽選)
※初参加の方が優先となります。
費 2千円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、500mlの空ペットボトル(大豆の煮汁の持ち帰り用)
申 申込期日 10月29日(水)
申 申込方法 申込フォーム、電話



令和7年度 自主学習グループ活動促進事業
「大きなかぶ応援事業」における
追加募集について

申 申込期日 令和8年3月6日(金)

申 申込方法 エコーセンターへ必要書類を提出
◎先着順。予算上限額に到達次第、受付終了
◎令和8年3月末までに実施する学習会・講習会が対象
◎各団体・サークル等につき原則1年度1回まで

◎同一団体の利用は2回(2年)まで
問 社会教育課生涯学習係
(エコーセンター内)



今月の休館日（エコーセンター）
6日（月）、20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↓



第30回 図書館まつり

●布絵本展

日15日（水）～19日（日）午後3時

場図書館1階

内図書館が所蔵する布絵本を展示

●子ども俳句大会応募作品展示

日15日（水）～19日（日）午後3時

場エコーセンター 1階展示室

内市内小学生による作品展示

●子ども俳句大会表彰式

日18日（土）午後1時～1時30分

場エコーセンター アトリウムロビー

内優秀作品を表彰

●古本市（図書館友の会主催）

日19日（日）午前9時30分～午後0時30分

場エコーセンター アトリウムロビー

内市民寄贈の古本を低価格で販売

●電子図書館体験会

日19日（日）午前9時30分～午後0時30分

場エコーセンター アトリウムロビー

内電子図書館の体験コーナー。ガチャ

ガチャ、輪投げもあります。

●チームMints公演

日19日（日）午前10時～10時40分

場エコーセンター 2階大会議室
内ものがたりと音楽のコラボレーションが楽しめます。

大人のための絵本セラピー

絵本を読んで感じたことを分かち合う中で、忘れかけていた気持ちや異なる考え方に触れます。

日11月8日（土）午前10時30分～正午

場エコーセンター 3階視聴覚室

対中学生以上の市民

定15名（定員を超えた場合は抽選）

日申込期間10月1日（水）～30日（木）

申込方法電話、メール、図書館カウンター、申込フォーム



申込はこちら

✉ zusr-ki-tosho-tosho@city.abashiri.hokkaido.jp

city.abashiri.hokkaido.jp

今月の展示棚

日10月1日（水）～30日（木）

●一般コーナー

「已年生まれの作家たち」

已年生まれの作家たちの作品を集めます。読書の秋におすすめです。

●児童コーナー

「秋のほん」

秋はいろいろなことをするのに良い季節。秋をかんじる絵本をあつめます。

●ティーンズコーナー

「Tittle（タイトル）に魅せられて」

本の内容が気になってしまいうようなタイトルの本を集めてみました。

●2階地方資料コーナー

「北の動物たち」

北海道でしかみることができない動物たちを紹介します。

日10月16日（木）～30日（木）

●「ハロウィン」

ハロウィンにあわせて、魔女、かぼちゃ、おばけなどの本を展示します。

よみきかせ会

日4日、11日、18日、25日（各土曜日）午後2時

場図書館1階えほんのり

〔よみて〕

4日 声の図書館「そよかぜ」さん

11日 よみきかせ会ハイジさん

18日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

または 図書館職員

25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10月22日（水）午前11時30分～11時50分

場図書館1階えほんのり

大人のためのミニ朗読会（対面朗読）

日10月22日（水）午後1時30分～3時

場図書館2階ボランティア室

〔よみて〕 声の図書館「そよかぜ」さん

内沢村 貞子 著「老いの道づれ」ほかを朗読します。

申込み当日会場で受け付けします。

今月の休館日（図書館）

6日（月）、13日（月・祝）、20日（月）、27日（月）、31日（金・月末整理日）

開館時間

午前9時30分～午後7時（火～土）

午前9時30分～午後5時（日・祝）

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 日体大連携スポーツ教室in網走 バドミントン ステップアップスクール

日本体育大学と連携し、教室参加者の技術向上や指導者の育成を図ります！

日11月15日（土）午前の部▼午前10時～正午（午前9時30分受付）、午後の部▼午後1時～3時（午後0時30分受付）

場総合体育館アリーナ

対午前の部▼小学生・中学生の中級者及び指導者、午後の部▼高校生以上の市民で中級者及び指導者

〔講師〕大東 忠司 氏（日本体育大学バドミントン部部長）

定各32名（定員になり次第締め切り）

◎2階席からの見学可（無制限）

費無料（傷害保険は市が加入）

日申込期間10月1日（水）～31日（金）

場申込方法体育館へ直接申込。FAX・メール可。電話申込不可。見学は申込不要。

受付時間

午前9時～午後9時（火～土）

午前9時～午後5時（日・月・祝）

問 総合体育館

✉ zusr-ki-taikuu2@city.abashiri.hokkaido.jp

city.abashiri.hokkaido.jp

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら



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

「スポーツの日」 体育施設無料開放

日 10月13日(月・祝)

対 網走市民および斜里町民、清里町民、小清水町民、大空町民

● 総合体育館、市営陸上競技場

日 午前9時～午後5時

◎ 体育館▼室内用運動靴をご持参ください。
◎ 陸上競技場▼総合体育館事務室で受付を済ませてからご利用ください。

● 網走市総合体育館 ☎ 433647

● すばいく網走(屋内ゲートボール場)

日 午前9時～午後5時

● すばいく網走 ☎ 433140 または

【指定管理者】 網走市シルバー人材センター ☎ 436688

● 市民健康プール

日 午前10時～午後5時30分(遊泳時間は午後5時まで)、利用者が多い場合は入館及び利用時間の制限あり

● 市民健康プール ☎ 430450 または

【指定管理者】 日専連オホーツク網走

● 網走スポーツ・トレーニングビルディングコート

日 午前9時～午後5時

● テニスコートクラブハウス ☎ 482392

または【指定管理者】 日専連オホーツク網走

● 網走スポーツ・トレーニングビルディングコート

日 ゴーカート、おもしろ自転車▼午前

10時～午後5時、パークゴルフ場▼

午前9時～午後5時

● センターハウス ☎ 482726 または

【指定管理者】 日専連オホーツク網走

オホーツクドーム(11月～1月) 利用調整会議

令和7年11月～令和8年1月における練習および大会、イベントでの利用について調整します。

日 平日・夜間分▼10月7日(火)

土、日、祝、冬休み分▼10月8日(水)

いずれも午後6時30分

● 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。

● オホーツクドーム ☎ 483621 または

【指定管理者】 日専連オホーツク網走

● 総合体育館臨時休館

メンテナンスのため全館休館します。

日 10月27日(月) 正午～閉館まで

● 市民健康プール設備点検による臨時休館

日 10月7日(火)～20日(月)

◎ 10月21日(火)より通常営業

● 市民健康プール ☎ 430450 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) 27日(月) 正午～

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)

6日(月)、7日(火)～20日(月)、27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↓



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)

● 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)

● 展示会場内

【講師】 中島 啓子氏

(SOMPO美術館 上席学芸員)

今月の休館日(美術館)

6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

開館時間 午前10時～午後4時

● 市立郷土博物館

☎ 433090

FAX 613020

最新情報はこちら↓



● 中秋の名月観測会

満月を望遠鏡で見て、お月見しましょう。

★ 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)

● 郷土博物館

雨天・曇天▼館内での学習会に変更

● 甲当日会場受付

あばしり湯めぐり散歩

かつて銭湯があった場所をめぐり、網

走の街の歴史をふり返ります。終了後は

銭湯「ときわ湯」さんで入浴も可能です。

日 10月11日(土) 午後1時30分～3時30分

● 郷土博物館(集合)

● 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。)

● myoroshel1mound@gmail.com

◎ 入浴は任意です。入浴の方はタオル・

石鹸等の必要な道具をご持参ください。

● 大人の工作教室

昔ながらの印刷機「謄写版(ガリ版)」

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 11月号・9月30日(火)/12月号・10月28日(火) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

場 モヨロ貝塚館

定 各回15名

費 通常の入館料にて土器づくり体験と常設展示の観覧ができます。

申 電話(郷土博物館)

○事前予約が定員に満たなかった場合のみ当日受付での参加が可能です。

今月の休館日(郷土博物館・モヨロ貝塚館)

6日(月)、13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)

開館時間 午前9時～午後5時

湧湖湖水鳥・湿地センター

☎・FAX 2400

最新情報はこちら↓



とうふつ自然観察会

日 10月26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 湧湖湖水鳥・湿地センター

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、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))

内 北から飛来したヒシクイ、オオハクチョウ、オナガガモなどの野鳥観察

申 申込期日10月25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-MIZDORI@city.abashiri.hokkaido.jp

今月の休館日(湧湖湖水鳥・湿地センター)

6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

☎(45)3888

FAX (45)3889

最新情報はこちら↓



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65歳以上300円、小中学生無料)

第39回北方民族文化シンポジウム網走

「映像と北方諸民族文化」

日 10月11日(土)、12日(日)

(各日午前9時～午後4時)

場 エコセンター 2階大会議室

【発表者】

タルトゥ大学(エストニア)

リーボ ニグラス氏 他

費 無料

申 会場で参加希望の方▶電話、オンラインで参加希望の方▶北方民族博物館公式サイト第39回シン

ポジウムページより申込



HPはこちら

はくぶつかんクラブ

「まが玉つくり」

日 10月18日(土)午前10時～正午

場 北方民族博物館 講堂

対 小中学生

定 12名(要申し込み)

費 無料

持ち物▶エプロン、手ふきタオル

【講師】小西智恵(当館解説員)

申 電話(北方民族博物館まで)

今月の休館日(北方民族博物館)

6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

開館時間 午前9時30分～午後4時30分

みんなの元気!

市民の「元気な活動」の情報を掲載しています。

網走友の会 暮らしと家計フェア

網走友の会では、衣食住・家計・子育てなどを年代をこえて学びあっています。本イベントは家計簿を中心に生活研究(食その他)の展示・説明を行います。

日 10月3日(金)午後2時～8時

4日(土)午前9時～午後4時

場 エコセンター 1階展示室

対 網走市民 費 無料

問 宗像さん ☎(43)9056

浜田さん ☎(44)7662

茶道裏千家淡交会網走支部
秋の文化祭 茶会開催

お抹茶とお菓子で日本の文化に触れてみませんか。どなたの参加も大歓迎です。

日 10月19日(日) 一席目▶午前10時、二席目▶午前10時40分、三席目▶午前11時20分、四席目▶正午

場 エコセンター

受付▶2階エレベーター前

薄茶席▶2階交流室(椅子席有)

立礼席▶2階会議室(椅子席)

費 茶券2席分 大人2500円、高校生以下千円(当日受付します。)

問 荒井さん ☎(43)6551*留守番電話にメッセージをお願いします。

ヘルスアップ・ヨガ・カンパニー

顔ヨガ&椅子ヨガ 11月チャレンジ月間

顔ヨガは、無料のプチ整形と言われる表情筋を鍛えストレッチする顔のヨガです。椅子ヨガで体のコリを解消しましょう。

日 11月4日、18日(各火曜日) 午後7時～8時15分(計2回)

場 エコセンター 3階研修室

対 どなたでも参加できます。

費 2日間3580円(保険料込)

○事前体験をご希望の方は、10月に1回無料で承ります。ご連絡ください。

活動日▶10月7日(火)、21日(火)

申 電話 ◎10月27日(月)締切

ヘルスアップ・ヨガ・カンパニー

高橋さん ☎0157(6)0957

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)

認知症相談専門ダイヤル ☎0152-67-8475

(網走市認知症地域支援推進員)

ご本人・ご家族が認知症について『気になること』や『不安や悩み』などがあるとき、いつでもお電話ください。(夜間や不在時は留守番電話になります)

マイナンバーカード 夜間・休日窓口開設中！

【10・11月の開設日】

10月11日(土)、10月23日(木)

11月 8日(土)、11月27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9月9日現在

累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	16 件
(前年比)	－ 9 件)
■死 者	1 人
(前年比)	－ 2 人)
■傷 者	20 人
(前年比)	－ 8 人)

人のうごき

人口 31,671人 (－36)

男 15,490人 (－ 5)

女 16,181人 (－31)

世帯 17,837世帯 (－ 5)

令和7年8月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和7年10月号 No.794

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。

10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：14日(火) 予約受付日：7日(火)、8日(水) 相談日：28日(火) 予約受付日：21日(火)、22日(水) 相談時間：午前9時30分～11時(30分/人) 定員になり次第締め切り ※要予約(電話のみ) 午前8時45分～午後5時30分 市民活動推進係 Tel67-5390
人 権 相 談	いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題～ 8日(水) 午後1時～3時 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 10日、24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 10月はいりません(次回は11月18日(火)開催予定) 開催日の一か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 9日(木) 午前9時～正午(巡回相談) オホーツク総合振興局交通事故相談所 ※要予約(相談日の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

10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
5	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
12	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	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
19	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
26	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。