

広報

あばしり

網走スポーツ・トレーニングフィールドで10月5日、第14回教育長杯タグラグビー選手権大会が開催され、市内の小学生8チーム、約50名が参加し、熱い試合を繰り広げました。

参加した児童たちは懸命にボールを追いかけ、チームメイトと協力してトライを決めていました。



11

2025年
No.795

特集

11月はねんきん月間です
11月9日は119番の日

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

11月はねんきん月間です

国民年金ちよつと解説

国民年金（基礎年金）は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入し、互いに支え合う制度です。厚生年金など、職業によってさまざまな上乗せの制度がありますが、基本となるのはこの国民年金です。

国民年金の加入者（被保険者）は、第1号～第3号被保険者に分かれ、保険料の納め方が異なります。

第1号被保険者

自営業・学生・フリーターなど
…ご自身で保険料を納めます。

第2号被保険者

会社員・公務員

…被保険者と事業主が保険料（★）を半分ずつ負担し、事業主が納めるので、個別に保険料を納める必要はありません。

第3号被保険者

第2号被保険者に扶養される夫・妻
…保険料を支払う必要はありません。

厚生年金

国民年金

第3号被保険者

第2号被保険者

第1号被保険者

★右のように、第2号被保険者は上乘せ分（厚生年金相当分）と基礎年金分（国民年金相当分）を併せて保険料として負担しているため、厚生年金の加入者は、同時に国民年金にも加入していることとなります。

※受給資格を満たせば、老齢基礎年金・厚生年金を併せて受け取れます。

主な国民年金の手続き

第1号被保険者への加入と切り替え
○厚生年金保険や共済組合に加入していたが、勤務先を退職した。

○第3号被保険者だったが、所得が増えた。失業保険をもらい始めたなどの理由で夫（妻）の扶養を外れた、または夫（妻）が退職したなど
このようなときは、市役所で第1号被保険者になるための手続きをしてください。手続きが遅れると、保険料を納められない・免除が受けられない期間ができてしまうことがあります。早めの手続きをお願いします。

保険料の手軽な納め方

令和7年度の保険料は、

月額 1万7510円です。

①「口座振替」で、手間いらず

□座振替なら納め忘れの心配がありません。

②「身近な場所」で、お手軽に

全国のコンビニ、金融機関、郵便局で簡単に納付できます。

③「クレジットカード」でお気軽に

カード払いなら保険料の納め忘れがありません。

④「スマートフォン」でスイスイと

スマートフォンアプリを使用した電子決済で自宅から納めることができます。

今の“まさか”に

障害基礎年金



病気やけがなどで生活が制限されるようになった際に受け取る年金

将来の“まさか”に

遺族基礎年金



一家の働き手が死亡した際に、家族や子どもが受け取る年金

老後の“安心”に

老齢基礎年金

65歳になったら生活費の一部として受け取る年金



日本年金機構から届くお知らせ

日本年金機構から、年齢や時期により各種お知らせが届きます。

■基礎年金番号通知書

年金手帳は基礎年金番号通知書に変わりました。被保険者資格の取得手続きをし初めて年金制度に加入する方や、紛失などで再発行した方は、この通知書が発行されます。大切に保管してください。

■ねんきん定期便

国民年金および厚生年金保険の加入者に毎年、誕生月に年金記録を記載したはがが届きます。これまでの保険料納付額や加入期間、加入実績に応じた年金額（※50歳以上は見込額）が記載されています。

特に「最近の月別状況」で「まれ」や「誤り」がないか確認してください。未納がある方は、納付書の再発行や免除制度が利用できるかを年金事務所に問い合わせてください。

なお、35歳、45歳、59歳の年は全期間の年金記録情報が封書が届きます。

■高齢任意加入案内

国民年金保険料の免除制度利用や、未納のため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで増額を希望するときは、60歳から65歳未満まで任意加入することができま（厚生年金保険、共済組合などの加入者を除く。）

※任意加入は、外国に移住する日本人で20歳以上65歳未満の方も加入できます。

■年金請求書（事前送付用）

65歳に老齢基礎年金、老齢厚生年金の受給権が発生する方に対し、65歳に到達する3カ月前に年金加入記録などをあらかじめ印字した年金請求書（事前送付用）を日本年金機構から送付します。必要書類を用意して65歳の誕生日前日以降に請求手続きをしてください。

ただし、65歳以前に特別支給の老齢厚生年金の受け取る権利が発生する方には、受給権発生時期に合わせて年金請求書を送付します。



下記の届け出などは、
窓口でもマイナポータルでも手続き可能です！

- ・国民年金資格取得（種別変更）の届け出
- ・付加保険料納付の申し出
- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請
- ・学生納付特例申請
- ・産前産後免除の届け出
- ・口座振替納付の申し出

11月30日（いいみらい）は
「年金の日」

11月30日（日）は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計について考える「年金の日」です。

ぜひ、この機会に「ねんきんネット」を利用して、ご自身の年金記録の定期的な確認や年金見込額を試算してみませんか。

詳しくは、日本年金機構公式サイト<https://www.nenkin.go.jp>をご覧ください。

日本年金機構やその役職員を装った 不審な電話やメールの案内や偽サイトにご注意ください！

日本年金機構や委託事業者から、電話やメールで家族構成、金融機関の口座番号や暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

【問い合わせ】

網走市役所 戸籍保険課 国民年金係（67-5413）

北見年金事務所（0157-25-8703）



地域ぐるみの防災意識向上を目指して

11月9日は119番の日

【問い合わせ】網走消防署通信指令室（43-2221）

市民の生命財産を守るために、一刻一秒を争う消火活動や救急・救助活動には、119番通報はとても重要です。

いざというとき慌てないために、119番通報ではどんな事を聞かれるのかを紹介します。

119番通報すると、「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれます。

落ち着いて慌てず、ゆっくり、はっきりと伝えましょう。

＜必ず聞かれること＞

住所（近くの目標物や階数など）、通報者の氏名、電話番号

状況に応じて さらに詳しく



火事の場合

- ・何が燃えているか？
- ・逃げ遅れはいないか？



救急の場合

- ・誰がどうしたのか？



事故の場合

- ・どういう事故か？
- ・怪我人や閉じこめられている人はいるか？

救急の場合、適切な病院搬送を行うため、傷病者の年齢、持病、かかりつけの病院などを聞かれる場合があります。また、傷病者への心臓マッサージなど応急手当をお願いされることがあります。

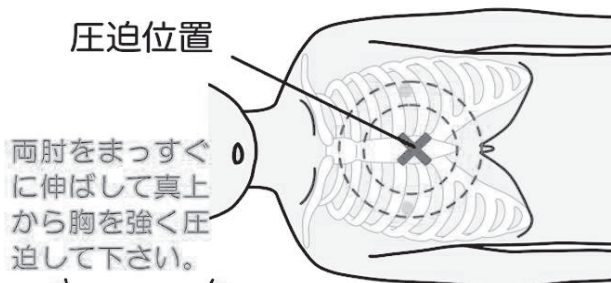
胸骨圧迫（心臓マッサージ）の手順※成人用

1. 胸の横に膝立ちになる。
2. 手のひらの付け根を胸の中心に当てる。
3. 両肘をまっすぐ伸ばして、真上から5cm程度胸が沈む強さで押して圧迫する。
4. 1分間に110回のリズムで圧迫する。
(指令員が圧迫のテンポを指示します。)
5. 救急隊が到着して交替の指示を受けるまで圧迫を継続する。
(協力者がいる場合は2分を目安に交代して心臓マッサージを行ってください。)

※心停止の傷病者に応急手当を行うことで、命を救える可能性が2倍になることが分かっています。

胸骨圧迫（心臓マッサージ）

圧迫位置



両肘をまっすぐに伸ばして真上から胸を強く圧迫して下さい。



この部分で
圧迫する

強く約5cm（小児・乳児は胸の厚みの約1/3）

救急隊が到着して引き継ぐまで続けてください。

市有地を公売します

- 公売方法 抽選
- 申込資格 区画1、2は個人のみ
区画3、4は個人または法人
1世帯（1法人）につき1申し込み、住宅用地として利用すること
- 申込期間 10月31日（金）～11月28日（金）午前9時～午後5時（※土日祝日を除く）
- 申込方法 公売物件買受申込書に次の書類を添えて担当係に持参してください
個人：住民票原本（申込者の世帯全員が記載されているもの。マイナンバーの記載は不要）
法人：履歴事項全部証明書、住民票原本（代表者の世帯全員が記載されているもの。マイナンバーの記載は不要）
申込書、公売要領は係にて配布するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。
- 公売日時 12月10日（水）午前9時（午前8時45分集合）
- 公売会場 申込者に別途お知らせします。



詳しくは市公式サイトで
ご確認ください
(QID 18377)

区画 番号	土 地	地目	面 積	売却価格
1	網走市台町3丁目101番12のうち	宅地	798.73㎡ (241.61坪)	7,900,000円
2	網走市台町3丁目102番3のうち ※北電柱支線1本あり	宅地	1,112.89㎡ (336.64坪)	10,409,000円
3	網走市つくしヶ丘3丁目88番257のうち	宅地	736.02㎡ (222.64坪)	9,733,000円
4	網走市つくしヶ丘3丁目88番257のうち ※北電柱1本、北電柱支線1本、NTT柱1本あり	宅地	1,661.00㎡ (502.45坪)	20,582,000円

※ 分筆登記終了後、枝番号が付番されます。

※ 登録免許税など諸経費が別途かかります。

【申し込み・問い合わせ】財政課 管財係（67-5406）

中小企業・季節労働者の皆さまへのお知らせ

市では、中小企業の経営基盤強化や事業の活性化、働く方の生活の安定を図るため、生活資金貸付制度の設置、ものづくりや販路拡大に取り組む方を支援しています。

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

■季節労働者生活資金貸付制度 季節労働者に対し貸付を行い、生活の安定を図る制度です。

貸付対象者	市内に居住し、季節労働者（短期雇用特例被保険者）で、次に該当する方 ①生計を維持している世帯主 ②原則として扶養家族を有する方 ③市税を完納している方
貸付金の使途	季節労働者が生活上必要と認められる資金
貸付金額	1世帯20万円以内
貸付利率	年利1.0%以内とし、別途金融機関が定める保証料率を加算します。
保証	北海道勤労者信用基金の保証が必要です。
貸付期間	12カ月以内（ただし毎年12月25日から3月15日までに貸付申込のあったものに限る。）
返済方法	原則として5月末から8カ月の月割均等償還とし、12月末を最終期限とする。

◇申し込み、問い合わせ：北海道労働金庫網走支店 ☎43-1213

■地場特産品付加価値向上事業

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

■製品パッケージ改良等サポート事業

既存製品に関する、内容改良やパッケージデザインの改良を支援します。

【問い合わせ】商工労働課（67-5513）

申込条件

- ・住宅に困窮している方
- ・同居または同居予定の親族(婚約者含む)のある方
- ・年間総収入額が下記の収入基準以下の世帯
- ・道営住宅の家賃・駐車場使用料などの滞納がない方

【収入基準：給与所得者が1人のときの年間総収入額】

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

入居時注意事項

- ・敷金（家賃2カ月分）の納入が必要です。
- ・照明・暖房器具、灯油タンク、網戸、浴槽・風呂釜・給湯設備など、入居者負担の設備があります。
- ・駐車場の使用には別途、申請が必要です。
- ・ペットの飼育はできません。一時預かりも「不可」です。
- ・夫婦の別居など、世帯を故意かつ不自然に分割・合併する世帯は入居できません。

その他個別の注意事項については
受付時にお伝えします。

- ・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。

No.	団地	住所	間取り (㎡)	階	住宅使用料 (円)	募集区分	戸数
1～3	つくしヶ丘団地 1・3号棟	つくしヶ丘3丁目	3LDK	3・5	24,800 ～ 48,800	一般世帯向け	3
4～6	グリーンタウンリバーサイド 1・2号棟	緑町2番	2LDK・3LDK	3～5	16,200 ～ 39,900	一般世帯向け	3
7～8	サンリッチヴィラ A・C号棟	北12条西2丁目	2LDK	2・4	18,600 ～ 36,800	一般世帯向け	2
9～12	中央公園団地 A・B号棟	南3条西4丁目	2LDK・3LDK	8～10	20,000 ～ 47,600	一般世帯向け	4
13～14	サンガーデン鉄南A号棟	北10条西2丁目	2LDK・3LDK	1・2	17,600 ～ 42,500	一般世帯向け	2
15～17	サンリッチヴィラ2 E号棟	北11条西3丁目	2LDK	2	18,300 ～ 35,900	一般世帯向け	3
18～20	大曲団地 1・2・3号棟	大曲2丁目	2LDK・3LDK	1～4	17,900 ～ 43,600	単身向け	3
21～22	グリーンタウンリバーサイド 2・3号棟	緑町2番	3LDK	2・4	19,000 ～ 37,700	単身向け	2
23	サンリッチヴィラ2 D号棟	北11条西3丁目	2LDK	1	18,200 ～ 35,700	子育て世帯向け	1
24	サンリッチヴィラ B号棟	北12条西2丁目	2LDK	1	20,200 ～ 39,700	高齢者世帯向け (SH)	1

申込方法

受付期間：11月9日(日) ～ 11月11日(火)

(午前10時～午後4時) ※最終日は午後7時まで

受付場所：9日・10日 エコーセンター 2階 会議室A
11日 道営住宅お客様センター (藤原工産内)

提出書類：①北海道営住宅入居申込書 (藤原工産のホームページからダウンロードできます。)
②収入を証明できるもの (最新の源泉徴収票、所定様式の給与証明書、年金振込通知書など)

抽選日時：11月19日(水) 午前10時

抽選場所：エコーセンター 2階 会議室A

入居可能日：令和8年1月下旬

随時募集住宅 (先着優先)

詳細は藤原工産へお問い合わせください。

「道営住宅申込みのしおり」「北海道営住宅入居申込書」などを配布していますので、お問い合わせください。

除雪サービスを実施します

除雪が困難な方を対象に、外出や災害などの緊急時に必要な通路を除雪します。
利用を希望する方は、要件などを確認の上、お申し込みください。



要 件	除雪が困難な次のいずれかに該当する世帯 ①65歳以上の高齢者のみの世帯 ②身体障がいのある方を含む世帯 ③要介護認定を受けている方を含む世帯 ※公営住宅や、アパートなどの集合住宅の入居者は対象となりません。		
利 用 料	・令和6年度市民税非課税世帯 30分100円または700円（除雪範囲により異なります） ・令和6年度市民税課税世帯 30分700円 ※事前に市役所高齢者福祉係で回数券の購入が必要です。		
除雪範囲	・玄関から歩道までの人が通れる1メートル程度の幅（基本除雪範囲） ・除雪車通過後などの車庫前など（30分700円の場合のみ）		
申込期日	11月7日（金）	利用可能期間	12月～3月
そ の 他	・吹雪のときは除雪できません。 ・排雪はしません。 ・屋根の雪下ろし、つらら落とし、氷割りなどの危険な作業はできません。 ・利用時間の指定はできません。		

高齢者住宅などの除雪サービス受託町内会の募集について

高齢者などの外出のための通路確保や災害時の避難路の確保を目的とした高齢者などへの除雪サービスを受託してくださる町内会を募集しています。

地域のコミュニティ活動促進の一環として活用をご検討ください。

希望する町内会はお気軽にお問い合わせください。

受託要件	町内会活動が対象となる保険に加入していること
委 託 料	1世帯1回の実施につき1,400円
除雪範囲	玄関から歩道までの人が通れる1メートル程度の幅
そ の 他	昨年度受託された町内会については、11月に市より案内いたします。

【問い合わせ】介護福祉課 高齢者福祉係（67-5430）

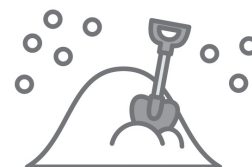
「雪置き場」として土地を貸していただける方を募集しています

冬期間、道路除雪による寄せ雪の雪置き場として、町内会などに無償で土地を貸していただける方を募集しています。

詳しい内容はお問い合わせください。

【雪置き場の概要】

- 地域住民が道路除雪の寄せ雪を置くために利用します。
- 町内会などが適正に管理し、期間終了後は原状に戻します。
- 貸していただける場合は、市が町内会などに土地を紹介し、利用の可否について協議します。
- 利用についての詳細な内容は町内会などと協議させていただきます。



【応募期限】

11月28日（金）

【問い合わせ】都市管理課 用地公園係（67-5614）

みんなの市長室 “みんなで考えるあばしり”

市民の皆さんが考えている『まちづくり』について、市長が直接お話を伺う「みんなの市長室 “みんなで考えるあばしり”」を開催します。

この機会に、ご友人などとお揃いでお越しください。

- 日 時 … 令和7年11月10日（月）午後1時30分 から 午後4時30分
- 場 所 … 市長室
- 対 象 者 … 中学生以上で3人以上のグループ（1組20分程度）
- 受付方法 … お電話、または、市役所4階の秘書係で
予約してください。
- 受付開始日 … 10月31日（金）



【問い合わせ】 企画調整課 秘書係（43-2829）

「市長への手紙」の内容とお返事の紹介について

令和7年4月～9月は、53通63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ます。

こまば木のひろばの駐車場が砂利で老人が歩きにくいので、アスファルトにしてほしいです。できれば、駐車場をもう少し広げてもらいたいです。

回答 利用者の利便性向上を図るため、令和7年度に約20台分の駐車場を新設する予定です。なお、自然を体感できる空間となるよう、極力、人工的な構造物を設置しないよう務めているため、砂利敷の駐車場となることにご理解願います。

こまば木のひろばの海沿いの展望台があるところにイスを増設してほしいです。散歩をしていて休憩する際、イスが少なく休むことができません。

回答 利用者の利便性向上を図るため、令和7年度に「森の家」を休憩しやすいよう改修するほか、B地区園路内の「あずまや」のある多目的広場のテーブル、ベンチなどを補修する予定です。

共同墓地で、春のお彼岸にお参りができるよう除雪をしてほしいです。駐車場は除雪されているので、お参りに行ったらお墓にビニールシートがまかれていたのが、びっくりして帰ってきました。

回答 共同墓地のお墓は、今後は、ビニールシートを巻かないよう対応いたします。また、墓地通路の除雪は難しいため、「この先除雪していません」などの案内看板を設置するなど周知に努めてまいります。

つくしの市営住宅前と旧教員住宅前のT字路に、横断歩道と信号機を設置してください。

回答 横断歩道や信号機、交通標識など交通安全施設の設置、整備は、警察および公安委員会が現地調査を通じて、設置の可否を判断し、整備しますので、市から網走警察署へ伝えます。

【問い合わせ】 企画調整課 広報広聴係（67-5382）

市長への手紙「まちづくりに あなたの声を」

まちづくりに関するご意見、アイデアをお寄せください。

網走市では、市民参加のまちづくりを推進するため、市民の皆さんからアイデアや意見など生の声を幅広くお聞きする「市長への手紙」を行っています。

寄せられた貴重なご意見などは、市長自らが内容を確認し、取り組みが可能なものから順次実施するほか、今後のまちづくりの参加に活用させていただきます。

匿名による場合や趣旨にそぐわない場合を除き、宛先が記入されている手紙は返信させていただきますので、ご意見・アイデアをお寄せください。

「市長への手紙」は1年を通じて受け付けています。この折り込み封筒だけでなく、市販の便箋・はがきでも構いません。

[illegible]

住 所			
氏 名		年 齡	
職 業		電話番号	



料金受取人払郵便

網走局
承認
承

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
—
行





OKHOTSUKU ABASHIRI MARATHON

オホーツク網走マラソン

MARATHON



ご協力ありがとうございました!!

スポーツくじ



この大会は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています。

「オホーツク網走マラソン2025」が9月28日開催され、過去最高の2,894人のランナーが全国から参加し、網走を駆け抜けました。1,100名を超える市民ボランティアや、応援者の皆さまの「まちぐるみのおもてなし」により、無事に大会を終えることができました。

おかげさまで、日本最大級のランニングポータルサイト「RUNNET」の評価で、全国の数ある大会の中で、2022年大会から4年連続全国1位の高評価を得ています。(10月2日現在)

この大会に携わっていただいた全ての皆さまに、心から感謝を申し上げます。

オホーツク網走マラソン実行委員会

参加ランナーから寄せられたコメントの紹介 (RUNNETより)

期待を裏切らない素敵な大会!

地元食材を使った魅力あるエイド、沿道の温かい声援、東京農業大学学生による情熱的なボランティアなど、ファンランナーにとっては天国のような大会。

オホーツク海や能取岬、網走湖、ラストのひまわり畑など、景色はずっと楽しめます。

網走マラソンは、第1回から参加していますが、毎年参加したい大会です。



最高に楽しめました!

ボランティアさんの元気な給水、シークレットエイド、給食も豊富。地元の方々の歓迎のおもてなしが温かく、また来たい!

会場へのバス移動が楽で、現地での着替えもしやすく、お手洗いの数も十分、手荷物の預け出しも円滑、スタート時の混雑もなく、ここまでストレスフリーな大会は初めて。

今年も最高の大会をありがとうございました。



【問い合わせ】オホーツク網走マラソン実行委員会 (61-2360)

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

令和7年度標語

「知らせよう あなたが あの子の声になる」

児童相談所
虐待対応ダイヤル

いちはやく
189

児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。
あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。
通告・相談は匿名で行うことも可能です。

子どもや保護者がこんなサインを出しているかもしれません



【子どもについて】

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいっぱい汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいる

【保護者について】

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子どもに関して拒否的・無関心である
または、強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

▼児童虐待とは？

身体的虐待

殴る・蹴る・叩く・溺れさせる・
やけどを負わせる・家の外に締め込める など

ネグレクト

乳幼児を家に残して外出する・食事を与えない・
自動車の中に放置する など

性的虐待

子どもへの性的虐待・性的行為を見せる・
ポルノグラフィティの被写体にする など

心理的虐待

言葉により脅かす・無視する・
子どもの目の前で家族に暴力をふるう など

親子のための 相談LINE



北海道では、子育ての不安や親子関係の悩みなど、家族や家庭について悩んだときに、子どもや保護者などが気軽に相談できるよう、LINEを活用した相談窓口を開設しています。
悩んでいるとき、困っているとき、誰かに話を聞いてほしいとき、一人で悩まず気軽に相談してください。専門の相談員が対応します。

- 匿名（LINEの登録名とアイコン画像のみ）で、相談できます。
- 相談料は無料です。

【問い合わせ】

北海道北見児童相談所 ☎0157-24-3498

子育て世代包括支援センター ☎43-8481 家庭児童教育相談室 ☎44-3250



あばしり 野良猫対策シリーズ④

野良猫用の捕獲器の貸し出しを始めました！

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



市では野良猫対策を促進するため、野良猫用の捕獲器の貸し出しを始めました。

利用を希望する方は、申請書に記載の貸し出し条件をご確認の上、環境対策係（1階⑦番窓口）へお申し出ください。

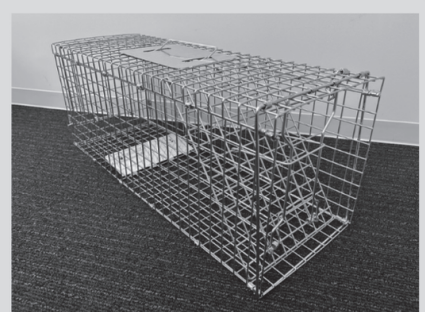
※捕獲器の数に限りがあるので、ご希望の日程での貸し出しができない場合があります。

《申請書様式》

市公式サイトからダウンロードできます。
係にも備えています



← 申請書はこちら
(QID:18169)



捕獲器（イメージ）

野良猫対策のための寄付も

受付中



野良猫対策のための寄付は、市役所窓口で随時受け付けしています。

寄付金は主に野良猫の不妊・去勢手術費の補助や対策の啓発などに活用させていただきます。

詳しくはご連絡ください。

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。⇒



【問い合わせ】 生活環境課 環境対策係 (67-5418)

網走っ子の活動報告 第2弾

●少年団・高校生の活躍

【問い合わせ】

スポーツ課スポーツ振興係（43-3647）

＜オホーツクスマイリーズ＞

多くの女子野球の仲間とともに全道大会に出場できました。中学3年生にとっては最後の大会で、残念ながら1回戦敗退となりましたが、とても楽しく試合ができました。



【令和7年度の成績】

第10回全日本女子軟式野球大会（SPトーナメント）北海道大会 1回戦出場

＜網走ブルージュニアーズ＞

ブルージュニアーズ（網走市）と旭ベースボールクラブ（美幌町）の合同チームで力を合わせ全道大会に挑みました。応援ありがとうございました。



【令和7年度の成績】

第54回全道軟式野球大会 2回戦出場

＜網走南ヶ丘高等学校 陸上部＞

3名の選手がインターハイに出場し、8年連続出場となりました。多くのご声援、ありがとうございました。来年以降も、一人でも多くの選手が出場できるように頑張ります。



【令和7年度の成績】

令和7年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 秩父宮賜杯第78回全国高等学校陸上競技対校選手権大会 男子棒高跳 予選出場、女子砲丸投 予選出場

＜網走南ヶ丘高等学校 弓道部＞

全国ベスト16という成績を収めました。

多くの皆さまからの温かいご声援とご支援に深く感謝申し上げます。

インターハイ弓道競技 女子団体ベスト16の健闘！



【令和7年度の成績】

令和7年度全国高等学校総合体育大会弓道競技大会 第70回記念全国高等学校弓道大会 女子団体 ベスト16

網走市消費者相談室だより
こんな話に
気をつけて！

その電話“わな”です！

電話詐欺の手口は日々巧妙化しています。被害に遭わないためのポイントを紹介します。

電話で犯人がよく使う言葉

- 〇〇警察署（市役所）の▲▲です。
- キャッシュカードが不正に使われています。
- あなたの個人情報が名簿に載っています。
- キャッシュカードを確認する必要があります。
- 暗証番号を教えてください。
- 今から職員を向かわせます。



被害に遭わないために

- ◎知らない電話には出ない！
在宅時でも留守番設定をしましょう。
- ◎渡さない！
警察官や市役所職員が現金やキャッシュカードを預かることはありません。
- ◎個人情報絶対に教えない！
事件や捜査で暗証番号を確認することはありません。

不安なことがありましたら網走市消費者相談室までお電話ください。

注意

公的ホットラインは全国共通☎188(イヤ)【無料】です。
【有料】と言われた場合、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。

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】



避難所でも安心して暮らすために

心の健康を守るため、避難所でのプライバシー確保という「必需品」

災害時、命を守る拠点となる避難所。しかし、不特定多数が集まる特殊な環境下ではプライバシーの確保は難しく、その精神的ストレスが「災害関連死」の遠因になる場合もあります。プライバシーは決して贅沢ではなく、人間の尊厳を守り、過酷な状況を生き抜くための「必需品」なのです。

【プライバシーが脅かされる具体的な場面】

避難所では仕切りのない空間での「雑魚寝」が一般的で、着替えや休息もままならず、常に誰かの視線や物音に晒されます。特に女性や乳幼児を抱える母親にとって、更衣や授乳場所の確保は切実な問題です。また、安心して使えないトイレは衛生問題だけでなく、防犯上の不安も生み、水分摂取を控えるなど健康を害する行動にも繋がってしまいます。

【個人でできる「自助」の備え】

こうした状況に対し、まずは個人でできる「自助」の備えが重要です。段ボールや大きな布、突っ張り棒などで、居住空間を簡易的に囲むだけで安心感は大きく増します。アイマスクや耳栓は休息の質を高め、被るだけで着替えができる「着替えポンチョ」

なども役立ちます。また、防犯ブザーやホイッスルなどの防犯グッズの準備や、なるべく一人で行動せず信頼できる人と行動するなど、こうした小さな準備や行動が自分や家族の安全を守ることにつながります。

【協力して守るプライバシー】

周りとの協力する「共助」の視点も欠かせません。避難所の運営者と協力し、「更衣スペース」や「授乳室」といった目的別の空間分け（ゾーニング）を行うことや、「人のスペースをのぞかない」「カメラをむやみに人に向けてない」といった基本的なルールを共有することが、全体の安心に繋がります。

災害は家だけでなく、心の平穏も奪います。その中で自分だけの空間を少しでも確保することは、明日への活力を養うために不可欠です。防災リュックを見直す際には、食料や水に加え、こうした「プライバシーを守るグッズ」もぜひ加えてください。その備えが、いざという時にあなたと大切な人の心を守る盾となるはずですよ。

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

★鮭の白子を使用したレシピです。捨てられてしまうことが多い白子ですが、しっかり火を通しておいしく料理することができます。たんぱく質が豊富で、ビタミンDも含まれます。

★ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるだけではなく、免疫を正常に保つ効果があるので、病気予防、アレルギー予防に効果が期待できます。

マーボー白子

《材料》4人分	
鮭白子	1/2腹
鶏ひき肉	50g
しょうが	1/2かけ
にんにく	1/2かけ
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	小さじ2

《作り方》

- ① 白子は一口大に切り、ゆでる。
- ② ごま油でしょうが、にんにくを炒め、香りが立ったら鶏ひき肉を合わせて炒める。
- ③ の調味料を入れて水50ccを入れて煮立たせる。
- ④ ①の白子を含ませ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



1人分栄養価 エネルギー 76kcal, 蛋白質 4.6g, 脂質 3.6g, カルシウム 7mg, ビタミンD 0.6μg, 塩分 1.1g

募集



自衛官募集

【一般曹候補生1次試験】

受験資格／18歳以上33歳未満の方

試験日／11月30日(日)

試験会場／北見

申込期日／11月21日(金)

【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／12月6日(土)

試験会場／美幌

申込期日／11月28日(金)

【高等工科学学校生徒試験】

受験資格／15歳以上17歳未満の男性

試験日／令和8年1月24日(土)

試験会場／美幌

申込期日／1月15日(木)

申・圃自衛隊帯広地方協力本部 網走

地域事務所 ☎445743

自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト

<https://www.mod.go.jp/pco/dohiro/>

高等技術専門学院等進学に係る修学資金貸付

高等技術専門学院などへの進学にあたり、修学資金貸付事業（卒業後の地元就職など条件により返還不要）を実施しています。

貸与額／月額5万円

貸与期間／技能技術習得機関の訓練期

間内かつ2年間以内
圃網走地域建築技能者等地域定着促進
運営協議会事務局（網走市商工労働課）
☎675513

健康



ワンディシェフの日

栄養満点料理を、みんなで楽しむ働き世代の料理教室です。普段あまり料理をしない方も、手軽で簡単な健康レシピに挑戦してみませんか？

日時／11月18日(火)午後6時30分～8時

場所／エコセンタークッキング室

対象／20～50歳代の市民

参加料／1人500円

持ち物／エプロン、三角巾、マスク

※調理中はマスクを着用願います

定員／15名

予定メニュー／鯖そぼろのビビンバ、

コーンシユーマイ、カラフル炒り豆腐、

きのこスープ

受付期限／11月12日(水)

申込方法／申込フォームまたは電話



申込フォーム

申・圃保健センター ☎438450
主催／網走市食生活改善協議会

生涯骨太クッキング

メタボ予防で壮年・中年期を元気に、フレイル予防で高齢期をもっと元気に。減塩・健康レシピに挑戦しませんか？

日時／12月12日(金)午前10時～午後1時

場所／エコセンタークッキング室

対象／市民

参加料／1人500円

持ち物／エプロン、三角巾、マスク

※調理中はマスクを着用願います

定員／15名

予定メニュー／青豆ごはん、えびと豆腐のあんかけ、長芋の香味漬け、コーンスープ

受付期限／11月28日(金)

申込方法／申込フォームまたは電話



申込フォーム

申・圃保健センター ☎438450
主催／網走市食生活改善協議会

体組成計測定会

体組成計では体重、体脂肪率以外にも筋肉量や内臓脂肪レベルなどがわかります。自分の体をチェックしてみませんか？（予約制です）

※ペースメーカーなどの医療用機器を装着している方は測定できません。

日時／11月21日(金) 午前9時30分～午後3時

午後3時

場所／保健センター
料金／無料

申込方法／申込フォームまたは電話



申込フォーム

申・圃保健センター ☎438450

妊娠・子育て



ナチュラルベビークッキング

離乳食は赤ちゃんにとって、食べることの大切な第一歩です。料理の苦手な方でも簡単に作れて、素材の味を生かしたメニューを紹介します。

日時／11月18日(火)

・初期 午前10時～11時30分

・中・後期 午後1時30分～3時15分

場所／保健センター（市役所2階）

対象

・初期 2～5カ月の乳幼児と親

・中・後期 6～9カ月の乳幼児と親

内容／調理見学および講話

参加費／無料

受付期限／11月7日(金)

申込方法／申込フォームまたは電話



申込フォーム

申・圃保健センター ☎438450

環境



3日・24日の資源物収集は行いません

3日(月)・24日(月)は祝日のため、資源物収集を行いません。この日が収集日に当たっている地区は、次週の収集日に出してください。

●生活環境課清掃リサイクル係

☎675419

ごみについての宅配トークを利用しませんか

●テーマ「ごみ拾いアプリ『ピリカ』の使い方」

ごみ拾いアプリ「ピリカ」の使い方についてお困りの方や、新しく始めてみたいという方は、お気軽にお申し込みください。

●テーマ「ごみ処理場の見学」

破碎・リサイクル施設や生ごみ堆肥化施設、埋立処分場の見学や、屋内でごみの減量とリサイクルの話ができます。
申込方法／市公式サイト内申込用紙に必要事項を記入し、電話またはFAXでお申し込みください。

●企画調整課広報広聴係
☎675382



詳しくはこちら

家庭ごみを自己搬入するときのお願い

明治ごみ処分場へ家庭ごみを搬入するときは、ご自身で搬入物を荷降ろしするようお願いいたします。

●生活環境課清掃リサイクル係

☎675419

空き家の適正な管理を

近年、長期にわたって放置され、倒壊や一部が飛散する恐れのある危険な空き家が増えています。空き家でも個人の財産であり、所有者の責任で適正に管理しなければならぬことが法律や条例で定められています。

特に冬期間は、積雪による建物の破損や倒壊、落雪による事故が想定されますので、建物の状態に応じて十分な管理をお願いします。

市は、危険な空き家の所有者に対して、必要な措置を講ずるよう助言・指導・勧告・命令をしますが、正当な理由なく命令に従わないときは、氏名などの公表や行政代執行を行う場合があります。

●生活環境課環境対策係

☎675418

灯油の漏えいにご注意を

毎年、冬になるとホームタンクからの灯油の漏えい事故が多く発生します。また、タンクから伸びる灯油配管を誤って傷つけてしまうことで、配管が

ら灯油が漏えいする事故も発生していますので、次のことに注意し、漏えい事故や被害の拡大を防ぎましょう。

【タンクの点検】

●転倒しないよう、設置状況を確認

●配管などの腐食や亀裂の有無を確認

●定期的に灯油の残量を調べ、異常な減少がないかなどを確認

【灯油配管の位置を確認】

●灯油配管が地中に入っている場所を把握

【容器に小分けするときの注意】

●小分け中は、絶対にその場を離れない
●小分けした後は、バルブを確実に閉じる

油漏れの汚染の復旧費用は、原因者が負担しなければなりません。発見が遅れるほど被害が拡大し、多額の負担をしなければならぬこともあります。万が一流出してしまったら、速やかに近くの消防署や市役所などに連絡しましょう。

●生活環境課環境対策係

☎675418

シグナル

11月13日～11月24日は 冬の交通安全運動

＜運転者の皆さんへ＞

タイヤ交換はお早めに！

早朝、夜間は路面凍結の恐れがあります。早めにスタッドレスタイヤに交換しましょう。

【冬道に向けた運転の注意点】

- ・運転感覚を夏道から冬道に切替えましょう！
- ・早めのブレーキを心がけ、スリップを防止しましょう！
- ・スピードを抑えて安全運転を心がけましょう！

【歩行者の皆さんへ】

- ・気温が低くなると雪が降っていても路面凍結し、車が止まりにくくなります。道路横断の際は焦って渡らず、左右をきちんと確認し、安全と判断してから横断しましょう。
- ・冬になると、日中の暗い時間帯が長くなります。出かけるときは、夜光反射材を身に着けるようにしましょう。

年末に向けてお酒を飲む機会が増えますが
飲酒運転は絶対にやめましょう。



福祉



家族介護者リフレッシュの集い

家族介護者の交流会を開催します。

日頃の悩みや話題について楽しく話せる交流会に参加してみませんか。

日時／11月15日(土) 午前10時～正午
(午前9時30分から受付)

場所／総合福祉センター大集会室

対象／家族を介護している市民

参加費／無料

定員／30名※定員になり次第締め切り

申込期日／11月7日(金)

※介助が必要な方と一緒に参加できますのでお気軽にご相談ください。

※車のない方は無料送迎します。

申・問 網走市社会福祉協議会

☎ 2472 FAX 3919

あばしり手話フェス2025

市民一人ひとりの手話に対する理解を深め、聴覚障がい者があらゆる場面で手話で話すことができる社会の実現を目指し、「あばしり手話フェス2025」を開催します。

日時／11月15日(土)午後1時～4時30分

会場／エコセンター大会議室

参加／無料(事前申込不要)

内容

● 網走市手話言語条例のお話

● 聞こえない人の体験談

● 映画上映「ヒゲの校長」

● 簡単な手話を覚えましょう

● みんなで「手話歌」

問 社会福祉課障がい福祉係

☎ 5425

保険・年金・税



介護保険料の納め忘れに注意を

65歳以上の方の介護保険料の納付は原則、年金からの天引きですが、納付書で納付しなければならぬ場合もあります。保険料を納めずにいると、介護サービス利用の際に制限を受けるとがありますので、保険料は必ず納めてください。

被災などの理由で納付が困難な場合は係までご相談ください。

〔年金から天引きできない例〕

● 65歳到達後、年金天引き開始のための事務手続きなどの準備期間

● 他市町村からの転入後、一定期間

● 修正申告などで所得状況が変わったときや生活保護を受けたときなど

問 介護福祉課介護保険係

☎ 5429

固定資産現況調査にご協力を

固定資産税の適正な課税客体の把握のため、「土地・家屋・償却資産」を調査しています。

土地の利用状況や家屋の状態などをお尋ねする場合がありますので、ご理

解とご協力をお願いします。

〔新築・増築家屋の現地調査〕

建築基準法に基づく建築確認申請にて建物を新築・増築したときは、建物の完了検査時に現地調査を実施します。

〔市への届出が必要な場合があります〕

建物を新築・増築・解体・所有権移転などをされた場合は法務局での登記手続きが必要ですが、登記をしていない建物の場合は、市への届け出が必要です。係までご連絡をお願いします。

問 税務課固定資産税係

☎ 5409

11月は、固定資産税・都市計画税 第4期

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料 第5期の納期です

納付場所は、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／12月1日(月) 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。

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

● 口座振替は、忙しい方、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。)

● 市税関係証明書の交付をご本人以外の方が申請する場合は、来庁される方の身分証明書と印鑑、ご本人の委任状が必要です。

問 税務課納税係 ☎ 5410

講座・お知らせ



Jアラート全国「斉情報伝達試験」

〔11月12日(水)午前11時です。〕

市公式LINE、お知らせメール@あばしり、電話・FAX配信サービスに登録している方へ、試験通知が配信されます。また、FMあばしりを通じて、防災ラジオで試験放送を実施します。当日の災害発生状況などで中止になる場合があります。

問 総務防災課防災係 ☎ 5385

みんなの講座中止のお知らせ

11月19日(水)に予定していたみんなの講座「秋の味覚レトルト製品づくり」は、施設の電気設備工事のため中止します。

申・岡市民活動推進課市民活動推進係
☎675390

令和8年二十歳(はたち)の集い

日時／令和8年1月11日(日)午後1時～2時30分

場所／エコセンター

式典 エコホール

交流会 アトリウムロビー

主催／網走市、網走市教育委員会

対象者／平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方

内容／式典、交流会

案内状／網走市の住民基本台帳に登録されている方には12月中～下旬に案内状を発送します。

住民登録を市外に移された方／11月27日(木)までに申し込みされた方には案内状をお送りします。案内状をお持ちでない方は当日受け付けしますので、公的機関が発行した身分を証明できるもの(顔写真付きは1点、その他は2点以上)をご持参ください。



申込フォーム

【代表者募集】

式典で、「誓いのことば」「記念品受領」をしていただく方を各1名募集します。

申込方法／11月27日(木)までに市公式サイトよりお申し込みください。

【交流会出演者募集】

交流会で演奏などを行っていただく方を募集します。

対象者／二十歳の集い対象者個人または個人を含む団体

申込方法／11月27日(木)までに市公式サイトよりお申し込みください。



詳しくはこちら

申・岡社会教育課生涯学習係
☎433705 FAX450733



今月の防災ラジオ 試験放送日

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

11月13日(木) 午後1時

防災ラジオを無料で貸し出ししています。

対象は

- ①市内に住所がある世帯、
- ②市内に常設の店舗、作業所、事務所などがある事業者です。

ご希望の方は、防災係までご連絡ください。

岡総務防災課防災係 ☎675385

あばしり健康マイレージのクーポン券、有効期限にご注意を！

令和6年度にあばしり健康マイレージを達成し、令和7年3月までに交換されたクーポン券には有効期限があります。有効期限を過ぎますとご利用になれませんので、お持ちのクーポン券を必ずご確認ください。

【有効期限】

●野菜クーポン券／11月30日(日)まで
●JAオホーツク網走農産物直売所営業日

●総合体育館・市民健康プール利用券
令和8年3月31日(火)まで

岡戸籍保険課医療保険係
☎675415

自主防災組織等活動補助金

地域による防災訓練などに補助金を支給しますので、ぜひご利用ください。対象／自主防災組織、連合町内会、単位町内会

補助範囲／消耗品費、印刷製本費、会場使用料、保険料、講師旅費、講師謝礼の経費など

補助金額

●防災訓練 最大2万円

●防災講習会 最大5万円

岡総務防災課防災係 ☎675385

ARゴーグル無料貸出による消火・煙疑似体験

消火や煙避難の疑似体験ができるARゴーグルを無料で貸し出します。で、防災訓練にご活用ください。また、防災訓練や防災講話などの希望がありましたら、係までお問い合わせください。

岡総務防災課防災係 ☎675385

電話・FAX配信サービス

お知らせメールや公式LINEなどで配信している災害情報を固定電話やFAXで受け取ることができます。視覚や聴覚に不安がある方、スマホをお持ちでない方や操作に不安がある方は、ご登録ください。登録を希望する場合は、申込書を提出してください。

申・岡総務防災課防災係

☎675385



オホーツク・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
●申し込み係
●管理係

TEL 43 3705
TEL 43 3703
FAX 45 0733
TEL 43 3704

最新情報ははこちら↓

網走市寿大学第9回教養講座

日 11月12日(水)午前10時～正午
場 エコーセンター エコーホール
内 北海道文学館出前講座『宮沢賢治の作品の朗読―楽器演奏とともに』
【朗読講師】村井裕子氏
(フリーアナウンサー)

【楽器演奏】手島慶子氏(マリンバ奏者)
申 当日会場に直接お越しください。
問 生涯学習係(エコーセンター内)

アトリウムロビーコンサート

「網走はまなす女声合唱団」

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「網
走はまなす女声合唱団」の皆さんが合
唱で歌とハーモニをお届けします。

日 11月15日(土)午前11時30分

場 エコーセンターアトリウムロビー
曲 ▼「歌のつばさ」「フニクリ・フニ
クラ」「希望のささやき」他

令和7年度あばしりまなび塾フェスティバル

エコーセンターが市民みんなの学び
のテーマパークに！市民団体による

様々な体験ブースやパフォーマンスで、
みんなで楽しみ、みんなで学ぶ、生涯
学習フェスティバルを開催します！
日 11月23日(日・祝)午前10時30分～
午後3時30分

場 エコーセンター全館
内 市民団体による体験ブース(工作、楽
器演奏など)やロビーパフォーマンス
ス、子どもフリーマーケットの開催

費 入場無料※一部有料の体験ブース有
入退場自由・申込不要

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

TEL 43 3705

**網走市民てづくりすと講座
「皿まわし講座」**

冬休みや忘年会のかくし芸として楽し
める皿回しの体験ができます。皿と皿ま
わしスティックは持ち帰り可能です。

日 11月30日(日)午前9時30分～11時30分

場 エコーセンター3階学習室B・C
対 網走市民(小学生以上)

【講師】北村 利雄氏

定 15名(定員を超えた場合抽選) 費 千円
申 申込期日11月14日(金)

申 申込方法申込フォーム、
電話

問 生涯学習係(エコーセンター内)
網走市民まなびすと講座
「原子模型を作ろう」

「原子模型を作ろう」

実験をしながら、発泡スチロール球
を使って1億倍の原子模型を作成し、
原子について楽しく学びます。

日 12月6日(土)午後1時～4時30分
場 エコーセンター1階工芸室A

対 網走市民(小学3年生以上)

【講師】林秀明氏

(仮説実験授業研究会会員)

定 12名(定員を超えた場合は抽選)

費 500円/1セット

申 申込期日11月21日(金)

申 申込方法申込フォーム、
電話

問 生涯学習係(エコーセンター内)
親子クラシック2025「クラデビ」
「赤ちゃんと一緒にクラシックデビュー」

**親子クラシック2025「クラデビ」
「赤ちゃんと一緒にクラシックデビュー」**

●ナイトコンサート
日 12月5日(金)午後7時～7時45分

場 エコーセンターアトリウムロビー
申 申込不要

●デイコンサート

日 12月6日(土)午前10時30分～11時30分

場 エコーセンターエコーホール

定 前部▼特設マッド席30組(未就学児が
いる家庭限定、3～4名ほど座れます)
◎要申込(定員を超えた場合は抽選)

後部▼通常般座席260名
費 無料

申 申込期日11月27日(木)

申 申込方法申込フォーム、電話

今月の休館日(エコーセンター) 17日(月)
開館時間 午前9時～午後10時

市立図書館

TEL 43 2426

FAX 45 2792

最新情報ははこちら↓



朗読・読み聞かせ講座

現役ラジオパーソナリティーが、朗
読・読み聞かせ・スピーチの「コツ」
を教えます。

日 12月14日(日)午前10時～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

【講師】山崎ひとみ氏

(FMあばしりパーソナリティー)
定 15名(定員を超えた場合は抽選)

申 申込期間11月1日(土)～12月7日(日)

申 申込方法電話・メール・図書館カウ
ンター・申込フォーム

にて、お名前と電話番号
をお知らせください。

zusti-ki-tosho-tosho@
city.abashiri.hokkaido.jp



「ふなや」学習展「図書館のあゆみ」

写真や関連資料の展示で図書館の歴
史をふりかえります。

日 11月19日(水)～30日(日)

場 図書館1階カウンターの前

今月の展示棚

日 11月1日(土)～30日(日)

●一般コーナー

「おうち時間を満喫」

寒くなると部屋で過ごす時間も増え
てきます。ハンドメイドやあったかレシピ
で、おうち時間を楽しんでみませんか。

●児童コーナー

「どうぶつたくさん」

どうぶつがでてくる おはなしのほ
んをならべます。どんなどうぶつが
いるかな？

●ティーンズコーナー
「なぜ？を解き明かす」

最新情報はこちら↓

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 12月号・10月28日(火)/1月号・11月28日(金) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

ラムサール条約登録20周年記念イベント

講演会「草原の再生と保全」

小清水原生花園を中心に

小清水原生花園の野焼きの研究を実施し、草原生態系保全の先駆けとして活躍される「自然学術の村こしみず村長」の津田さんに講演いただきます。

日 11月9日(日)午前10時30分～正午
午前10時より受付

場 濤沸湖水鳥・湿地センター・レクチャー室

【講師】津田 智氏

定 40名 費 無料 申 11月7日(金)締切

● 濤沸湖水鳥観察会&記念講演

日 11月15日(土)午前9時15分～正午
午前9時より受付、気象状況により中止または内容を変更する場合があります。

場 濤沸湖水鳥・湿地センター・レクチャー室

対 となでも(小学3年生以下は保護者同伴)

【講師】城石 一徹氏

(日本野鳥の会オホーツク支部事務局長)

◎ 参加者(家族ごと)に「2026グリースカレンダー」を差し上げます。

定 25名 費 無料

持ち物▼防寒具、雨具、動きやすい服装と靴、あれば双眼鏡(貸出あり)

申 11月13日(木)締切

〈各講演会と観察会の申込方法〉

電話、FAX、メール、申込フォームにて
お名前・年齢・電話番号・市町村名
等をお知らせ下さい。

E-MAIL: SK-SEIKATSU-MIZUDORI@city.abashiri.hokkaido.jp



講演会の申込はこちら



観察会&記念講演の申込はこちら

今月の休館日(濤沸湖水鳥・湿地センター)
4日(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)
開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

TEL 045 33888

FAX 045 33889

最新情報はこちら↓



ロビー展

「皮革文化財と科学技術」

AI(人工知能)技術を活用した「皮革の識別と分析」が、どのように文化財保護に貢献できるのか紹介します。

日 11月1日(土)～12月14日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

ロビー展

「絵と詩 少数民族シヨルの」

少数民族シヨルの芸術家、詩人のアルバチャコワリユボフニキトブナ氏の絵画と詩を紹介します。

日 11月1日(土)～12月14日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

「芸術週間」常設展示観覧無料

日 11月1日(土)～7日(金)

※芸術週間期間中は無料

講座「絵と詩 少数民族シヨルの」

「」を覗いてみよう

日 11月1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】アクマタリエワ ジャクシルク氏

(東京大学附属図書館「UIPARK」)
中央ユーラシア担当特任研究員
費 無料 申 電話

第14回はくぶつかんまつり

日 11月3日(月・祝)

場 北方民族博物館

内 詳細はHP等でお知らせします。

はくぶつかんクラブ

「皮でつくるマルチケース」

日 11月8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)

【講師】菅原 章子

(当館解説員)

費 無料 申 電話



上映会「北方民族博物館シアター冬」

日 11月22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】日下 稜(当館学芸員)

費 無料 申 電話

今月の休館日(北方民族博物館)

10日(月)、17日(月)、25日(火)

開館時間 午前9時30分～午後4時30分

みんなの元気!

市民の「元気な活動」の情報を掲載しています。

サークル声の教室 公開講座

「声で拓かれる 谷川俊太郎のことば」

谷川俊太郎の詩の魅力をひもとく、意

味を超えた詩の奥行きに会おう講座です。
日 11月15日(土)午後2時15分～3時45分
場 エコセンター 音楽練習室

【講師】谷 篤氏

費 受講料500円(エコセンターで

受講チケット販売しています)

問 市岡さん090-1705811411

野鳥観察会のお知らせ

濤沸湖のほとりで野鳥観察を行います。
す。初心者も大歓迎です!

日 11月16日(日)午前10時～11時

場 濤沸湖水鳥・湿地センター

集合場所▼同センター駐車場

対 一般の方 費 無料 申 申込不要

持ち物▼汚れてもよい服装、防寒具、

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080-1558716081

にじいろ音楽祭2025

どんな人にも個性という色がある。
障がいのある人が集まり、自分の色彩
を奏でるとき、平等と思ひやりの美し
い平和の虹が現れます。夢と希望の音
楽祭にぜひお越しください。

日 11月29日(土)午後3時～4時30分

場 エコセンター・アトリウムロビー

内 各団体の歌、手話歌、朗読(網走百

話)、出演者全員でにじいろ音楽祭

のテーマ曲「ひかり」を合唱

出演団体▼日本体育大学附属高等支援

学校、クリオネ手話つち、しゃーみん、

朗読サークルアミーチ

共催/網走市、オホーツク文化交流センター

問 にじいろ音楽祭実行委員会 井上さん

090-1842913905

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)

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)

ごみの減量化に向けて ご協力をお願いします

- ・レジ袋をもらわず、マイバックを使いましょう
- ・詰め替えのものを利用しましょう
- ・生ごみ処理機を使いましょう



問/生活環境課清掃リサイクル係 ☎67-5419

網走市交通事故状況

令和7年10月13日現在 累積件数(網走警察署提供)	
■発生件数	17 件
(前年比)	-12 件)
■死者	1 人
(前年比)	-2 人)
■傷者	21 人
(前年比)	-12 人)

人のうごき

人口	31,662人	(-9)
男	15,502人	(+12)
女	16,160人	(-21)
世帯	17,835世帯	(+16)
令和7年9月末現在(前月比)		

広報 あばしり

令和7年11月号 No.795

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/

hokkaido.jp/

この広報紙は再生紙を使用しています。

11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：11日(火) 予約受付日：4日(火)、5日(水) 相談日：25日(火) 予約受付日：18日(火)、19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 ☎67-5390	
人権相談 いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題～ 12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 ☎67-5423	
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 14日、28日(金) 午前10時～正午 庁舎1階市民相談室 市民活動推進係 ☎67-5390	
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 ☎43-8450	
年金相談 国民年金のことなど 18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/☎0157-25-8703(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 ☎67-5426	
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 ☎67-5426	
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 ☎67-5418	
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 ☎67-5513	
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 ☎44-7076	
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 ☎67-7095 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 ☎0120-78-3387	
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 ☎41-0697	
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 ☎090-6444-2456	
交通事故巡回相談 交通事故での困りごとなど 13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 ☎41-0627	
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(☎011-231-4111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 ☎43-3031	
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 ☎43-3031	

11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
2	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
3	はまむき医院 南5西4 ☎44-7365	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
9	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
16	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
23	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
24	後藤田医院 新町1-2-7 ☎44-6811	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
30	網走脳神経クリニック 駒場北5-84-7 ☎67-5131	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157

※救急のための診療ですので、一般の外来診療を受ける方はご遠慮ください。
また、内科の診察時間は午前9時から午後5時までです。