

広報

あばしり



第52代流氷パタラが選出されました。左から、鈴木 さくらさん、阿部 寧々さん、八木 美咲さん、吉江 彩さんです。4人は「第61回あばしりオホーツク流氷まつり」をはじめ、各地で開かれる観光キャンペーンや物産展などで網走の魅力を伝えていきます。

2

2026年
No.798

特

集

始まります！確定申告
民生委員・児童委員をご存知ですか？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

始まります！確定申告



2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日・祝日を除く

受付時間：平日 午前9時～午後4時

申告会場：網走税務署 または 網走市役所 税務課 市民税係

確定申告

1 マイナンバーカードとスマートフォンを使って自宅からe-Tax

税務署では、自宅で確定申告の手続きができる「e-Tax申告」を推進しています。

国税庁ホームページでは、マイナンバーカードとスマホを使って、所得税・消費税の申告書を作成し、e-Taxで提出できます。e-Tax申告は、「還付金の早期還付」「確定申告期間中に24時間利用が可能(メンテナンス期間は除く)」「保存データの活用による翌年の申告の簡略化」など、さまざまなメリットがあります。

2 疑問はチャットボットで解決

確定申告に関する質問は、チャットボット「ふたば」をご利用ください。AI(人工知能)が24時間自動回答します。国税庁ホームページからご利用になれます。

3 網走税務署での確定申告

税務署の確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。

会場は大変混雑します。入場整理券の配布状況に応じて、日を改めての来場をお願いする場合があります。入場後も、数時間ほどお待ちいただく場合があります。

入場整理券は、会場で当日配布するほか、国税庁LINE公式アカウントで事前に取得できます。

税務署での確定申告は、原則、マイナンバーカードを利用したスマホ申告での手続きです。スマホ申告には、マイナンバー

カードと、カード発行時に設定したパスワード(利用者証明用電子証明書および署名用電子証明書)が必要です。

会場での譲渡所得(土地、建物の譲渡)、山林所得・贈与税の申告相談は、月曜日、火曜日、金曜日(午後1時～4時)、木曜日(午前9時～午後4時※午前11時半～午後1時を除く)に専門職員によるリモート(Web)相談です。相談する場合も入場整理券が必要です。

4 申告書などを書面で提出する場合

業務センターへ郵送してください。

【宛先】

札幌国税局 業務センター 旭川分室

〒078-8507

旭川市宮前1条3丁目3番15号

旭川合同庁舎

5 網走市役所での確定申告

申告会場入口に番号札を用意しています。札を取り、待合席でお待ちください。番号順に受け付けします。

申告内容により、市役所では受け付けができない場合は網走税務署をご案内します。

(例) 住宅ローン控除、譲渡、配当、山林所得がある方、自営業の方など

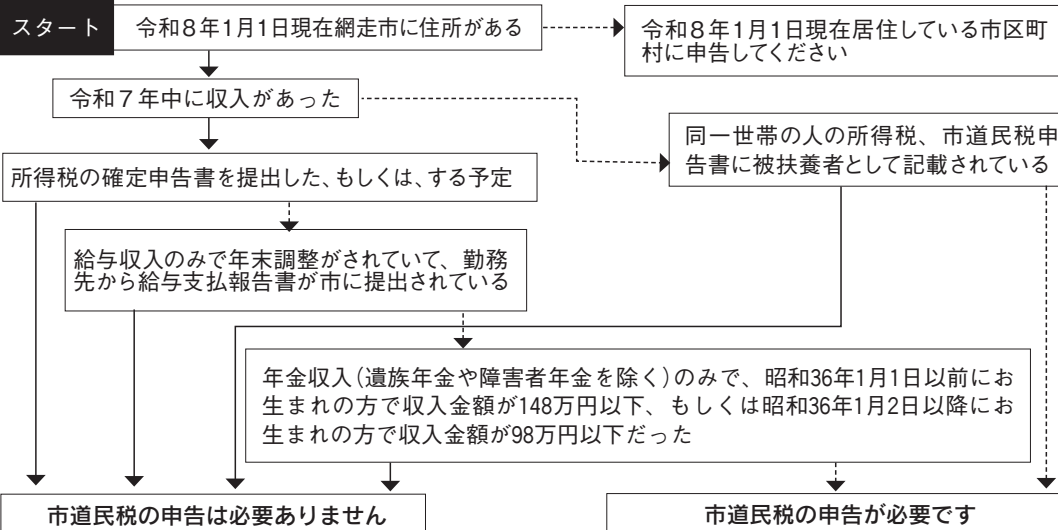
市道民税申告

市道民税の申告が必要な方は、下図のとおりです。

該当しない方でも、扶養控除や医療費控除、ひとり親・寡婦控除、障害者控除、社会保険料控除、寄附金税額控除などの諸控除を適用したい方は、申告が必要です。

網走市への市道民税申告判断チャート

→ はい --> いいえ



※申告しないと、国民健康保険料が軽減できない、所得証明書・課税証明書などが発行できないなど、各種行政サービスを受けられない場合がありますのでご注意ください。

税務署からのお知らせ

国税の納付は、キャッシュレス納付で

① マイナンバーカード
② マイナンバー通知カード

② マイナンバー通知カードまたはマ

イサンバーが記載された住民票と
運転免許証などの写真入りの身元
確認書類

※写真入りの身元確認書類がない場合は、健康保険証や資格確認書、年金手帳などの2点以上の書類が必要です。

NNNNNN
⑨

XX

NNNNNN
NNNNNN
NNNNNN
ックスをご

N
XXX, XXX
取扱いにご注
NNNNNN
NNNNNN
N

M
N

XXX, XXX
XXX, XXX
NNNNNN
NNNNNN
あっても、
際易な材料
紹介又は合
います。
確定してい
を台詞とし、

配偶者や扶養親族がいる方は、全員
のマイナンバーカードまたはマイナ
ンバー通知カード（写し可）も併せ
てお持ちください。

この
方へ確

<雷>
○
②⑧ []
②⑨ [] ※
○夕

③⑩ <孫<孫>
③⑪ ○
③⑫ ○
③⑬ ○
③⑭ ○

④⑮ ○
④⑯ ○
④⑰ <酒>
④⑱ ○
⑤① ○
⑤② ○
⑤③ ○
⑤④ ○
⑤⑤ ○
⑤⑥ ○
⑤⑦ ○
⑤⑧ ○

※

※

※

↓
保険の満期金の収入を証明するものは、収入と支出を計算したものなど

など

生命保険料、地震保険料などの控除
証明書、各種社会保険料の令和7年
中に支払った納付書控または控除証明
書、年金事務所などからの年金保険料
控除証明書

医療費控除を受ける方：医療費などに係る明細書（領収書は不可）。一部介護サービス費も該当します。

本人および被扶養者の障害者手帳など

千三ト氣になる!

医療費控除

5 電子で確定申告をしたことのある方は、そのときの控え、または「確定申告のお知らせ」がき

10万円を超えた額が控除されます。ただし、総所得金額などが200万円以下の方は、所得の5%を超えた額です。

▼クレジットカード納付

▼以前に税務署で申告、またはe-taxで申告をしたことがある方は「利用者識別番号」を確認します。

▼利用者識別番号は、電子申告時の控えか、令和8年1月以降に税務署から届く「令和7年分確定申告のお知らせ」のがきに記載されています。

本人の所得が1千万円以下で、配偶者の合計所得が58万円以下なら配偶者控除、58万円超133万円以下なら配偶者特別控除が、本人と配偶者の所得に応じて受けられます。

「それなら、IとYの組み合わせを選択して、

合計所得が58万円以下の親族を扶養している場合、扶養控除が受けられます。ただし、16歳未満の方は扶養控除の対象外です。

▼インターネットバンキング

年金から徴収された介護保険料などの社会保険料は、その年金受給者以外の控除の対象外です。また、本人あるいは生計を一にする配偶者や親族の口座から振替納入している場合は、原則、口座名義人の社会保険料控除の対象になります。

め、
関を
2階
口を
い。

住宅ローンなどを利用してマイホームを新築・購入・増改築したとき、または、中古住宅を購入したときなどに一定の要件を満たすと、所得税の税額控除が受けられます。

[illegible]

申告会場・問い合わせ

網走税務署
網走市南6条東5丁目9番地
☎43—2181（代表）
税務課市民税係
市役所庁舎2階（67—5408）

・駐車場混雑のため、税務署へお越しの方は公共交通機関をご利用ください。
・市役所来庁時に2階へ上がるのが困難な方は、正面入口右奥のエレベータ

▼振替納税

事前に届出をした預貯金口座から
国税庁が指定する振替日に自動で
口座引き落としされます。

▼クレジットカード納付

「国税クレジットカードお支払サイト」からアクセスします。決済手数料がかかります。

▼スマホアプリ納付

「国税スマートフォン決済専用サイト」からPay払いを選択できます。

▼ダイレクト納付
事前に届出をした預貯金口座から
e・Taxで申告手続後に、口座
引き落としされます。

▼インターネットバンキング
インターネットバンキング口座や
ATMから電子納税できます。

【問い合わせ】

事務局：北海道民生委員児童委員連盟網走市支部（61-2818）

（北11条東1丁目（総合福祉センター内））

市担当窓口：社会福祉課庶務係（67-5423）

地区・氏名	担当区域
選定中	第2すぎな、駒場南8丁目11-3町内会、駒場南8丁目11～12番
北村利雄	つくしヶ丘3丁目4-1～4-3自治会、つくし3丁目町内会
山根伸也	つくしヶ丘2丁目町内会
酒井利彰	つくしヶ丘3丁目6-2自治会、つくしヶ丘3丁目6・8・9番、4丁目13番市営住宅
会田聖子	つくしヶ丘1丁目、つくしヶ丘6丁目第1町内会、つくしヶ丘6丁目8番1号棟、つくしヶ丘6丁目1・6～7番
太田智己	つくしヶ丘6丁目青空、つくしヶ丘6丁目9番2号、つくしヶ丘6丁目東町内会、つくしヶ丘6丁目2～5・9番
大面敏治	つくしヶ丘ひまわり、つくしヶ丘4丁目5・5、緑友会町内会、つくしヶ丘4丁目1番・6～7番
武藤智子	つくしヶ丘5丁目第1～第4町内会
西村一夫	美しヶ丘潮見、潮見ヶ丘町内会（潮見2丁目1～4・15番）、潮見1丁目358番地
橋本真実	潮見ヶ丘（潮見2丁目5～7・12～14番）、潮見2丁目町内会
選定中	潮見4丁目町内会、潮見6丁目103～106番地、潮見4丁目108・114番地
選定中	潮見ヶ丘（道々より南側）町内会、潮見8丁目1番
選定中	旭ヶ丘、潮見5丁目自由ヶ丘、潮見南町内会、字潮見177～186番地
岩本由美子	潮見東光、潮見5丁目町内会、潮見6丁目7～10番
選定中	潮見中央、潮見6丁目5・6番、潮見7丁目14番の一部
選定中	潮見8丁目、潮見9丁目東、潮見9丁目西町内会
大西賢幸	潮見10丁目町内会、字潮見143・144番地
芦崎範敏	うしお町内会
金澤匡晃	潮見第1、さくらんぼ町内会、潮見7丁目12番、潮見8丁目11番
福井史雄	潮見サニータウン、潮見第3サニータウン、ひまわり町内会、潮見8丁目12・13番、字潮見165番地
大澤博幸	潮見台町内会、潮見区会、字潮見44番地
選定中	八坂区会、潮見区会、潮見2丁目9番
畑田晶子	■主任児童委員第3地区全域
片谷智和	■主任児童委員第3地区全域
鈴木英夫	二見ヶ岡
高岡美紀子	卯原内市街
大浦尚	卯原内、越歳
森保広	平和
竹信京子	嘉多山
井尾祐司	嘉多山
飯田浩明	能取
井上すみえ	■主任児童委員第4地区全域
津田多美	■主任児童委員第4地区全域
酒井博明	潮見東陽、ファミリー、羽衣町内会
船木洋平	緑ヶ岡、オホーツク町内会
二宮美也子	オショップ、鱒浦町内会
五十嵐信一	藻琴駅を境に北浜側
八森正典	藻琴駅を境に網走側
遠藤孝	山里
佐藤由美子	稲富
佐藤幸一	豊郷
金澤尚秀	中園、昭和、東網走
滝裕美子	■主任児童委員第5地区全域
松野由江	■主任児童委員第5地区全域
不破久美子	北浜
佐藤栄士	娜寄
増田俊司	丸万、実豊
石井清孝	音根内
望月舞	浦士別
但野道秀	栄、清浦
畑山みさ	■主任児童委員第6地区全域
日根明日香	■主任児童委員第6地区全域

※民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます。

※「選定中」となっている地区では、現在、民生委員・児童委員が欠員となっています。

民生委員・児童委員の活動に関心のある方はご相談ください。

民生委員・児童委員をご存知ですか？

12月1日に3年に1度の民生委員・児童委員の一斉改選が行われ、各地域の新しい民生委員・児童委員が決定しました。

暮らしのこと、困ったことや悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

地域の身近な相談相手として、関係機関へのつなぎや地域の見守りなどの活動を行います。

地区・氏名		担当区域
第1地区民生委員協議会	玉井 勇 安	東1～3丁目の南1条～南4条北側
	髙松 博 仁	東1～3丁目の南4条南側～南7条北側
	選定中	東1～3丁目の南7条南側～南10条
	松尾 貴 子	東4・5丁目の南6条南側～南10条
	井保内 雅 士	東4～7丁目の南3条～南6条北側
	鈴木 敬 順	東6・7丁目の南6条南側～南9条、港町
	太田 美津子	西1丁目の南1条～南8条
	工藤 節 子	西2丁目の南1条～南8条
	選定中	西3・4丁目の南2条～南7条
	安喰 誠	南9～11条の西2丁目、南8～10条の西3丁目
	選定中	南11条西3丁目、南7～10条の西4丁目
	新谷 正 樹	南12～14条の西2～3丁目、桜町内会
	選定中	桜町内会を除く錦町全域
	佐藤 公 哉	台町1丁目～台町坂ノ上、台町西町内会
	選定中	台町2丁目～北台町、台町れいめい町内会
	東海林 昇	台町1丁目～台町中央町内会、台町3丁目～台町寿町内会
	佐古 真珠美	台町3丁目～台町寿町内会を除く区域
	佐々木 眞 弓	桂町2～4丁目
	石垣 美奈子	桂町1・5丁目
	山端 幸 枝	■主任児童委員第1地区全域
	白木 雅 美	■主任児童委員第1地区全域
第2地区民生委員協議会	奥山 則 男	東1・2丁目の北1条～北12条、北オホーツク町内会
	高野 由利子	海岸町、北12条西2丁目
	松尾 富 彦	北西第1町内会、サンリッチヴィラA・B・C
	東海林 道 子	西2丁目の北6条北側、北中央、北斗町内会、サンリッチヴィラD・E・F
	八木 砂矢香	西5・6丁目の北6条北側～北8条、ポプラ、北星町内会
	本田 俊 之	西1～3丁目の北1条～北6条南側
	佐々木 玲 子	西4～6丁目の北1条～北6条南側
	羽石 尚 弘	西7・8丁目の北2～北6条南側、みどり第1町内会
	選定中	みどり第2・第3町内会
	岡山 一 枝	新町1丁目の3～10番、新町2丁目の3～8番
	清水 和 美	新町1・2丁目の1・2番、新町3丁目
	猪澤 航	三眺、大曲親睦、大曲湖ノ口町内会
	上田 理 子	字三眺、大曲むつみ、大曲さつき、大曲みどり町内会、大曲親交会
	選定中	大曲2丁目5番の一部、大曲南、大曲暁、大曲あおさぎ、大曲いずみ町内会
	小林 史 彦	向陽ヶ丘中央町内会、向陽ヶ丘5丁目
	選定中	向陽ヶ丘東中央、向陽ヶ丘東陽町内会
	福田 美 紀	向陽ヶ丘海陽町内会、グランヒル向陽自治会
	村椿 直 子	明治区会、向陽ヶ丘西町内会、向陽ヶ丘郊外（文化区会）
	影沼澤 吉 則	二ツ岩、美岬
	選定中	天都山全域、新町3丁目の一部
	遊佐 徳 子	呼人中央、呼人第1、呼人第3町内会
	大本 博 哉	呼人第2、呼人湖畔町内会、呼人地区の国道より湖側
	若原 浩 敬	■主任児童委員第2地区全域
	和田 薫	■主任児童委員第2地区全域
第3地区民生委員協議会	土橋 新 一	眺洋、駒北、駒場あゆみ町内会、駒場北2丁目1番
	伊藤 英 雄	ニクル、しおさい、かもめ町内会
	小野寺 洋 子	駒場日の出、駒場町内会、駒場南2丁目2番、駒場北4丁目1番
	選定中	駒場あけぼの町内会
	藏 信 治	駒場中央、駒場緑ヶ丘町内会
	布瀬 一 夫	駒場のぞみ、旭ヶ丘栄、パークタウン、駒場白樺、駒場あかしや町内会
	渡辺 忠 博	駒場秋桜、駒場南、駒場東町内会
	薦林 隆 志	ひばりヶ丘、駒場あすか町内会
	田村 みどり	すぎな第1、駒場わかば町内会

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」。
- ・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は、
受付時にお伝えします。

No.	住所	建築年	間取り(㎡)	階	住宅使用料(円)	入居要件等	EV
1	つくしヶ丘3丁目6-1号棟	H13年	2DK/62.9	4	20,500円～40,300円	1人以上世帯	○
2	北8条西5丁目2-1号 コミュニティー住宅	H10年	2DK/55.0	2	17,200円～33,700円	1人以上世帯	
3	つくしヶ丘6丁目9-1号棟	H6年	2LDK/70.9	4	22,000円～43,200円	2人以上世帯	○
4	駒場南8丁目11-2号棟	H7年	3DK/74.9	3	23,800円～46,800円	3人以上世帯	
5	つくしヶ丘4丁目13-2号棟	H29年	3LDK/75.4	5	26,000円～51,100円	3人以上世帯	○

- ・風呂についてはガス・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：2月2日(月)～2月6日(金)

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し
(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し)

抽選日時：2月10日(火) 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：3月1日(日)

随時募集住宅(先着優先)

1月9日現在、21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5月上旬を予定しています。

冬のイベント情報

第61回 あばしりオホーツク流氷まつり

開催期間 2月7日(土)、8日(日)

会場 網走商港埠頭



網走市観光サイト

7日
(土)

●午前11時40分から 流氷の恵みに感謝！
ホタテも空を舞う!?



流氷の恵みと網走の豊かな海に育まれた新鮮なホタテが空を舞う、ホタテまきのイベントです。おいしく育ったホタテをゲットしよう！

8日
(日)

●午後0時30分から **お笑いステージ**

「安心してください、はいてますよ!」のフレーズで一世を風靡したとにかく明るい安村さんが登場します。唯一無二の裸芸(に見える)ポーズで、会場全体をハッピーな笑いで包み込みます!



その他、会場では「ナンバーワン戦隊ゴジュージャーショー」や氷の滑り台、流氷輪投げなどさまざまな催しを開催予定です。詳細は網走市観光サイトで随時お知らせします。

【問い合わせ】観光課 観光振興係 (67-5470)

第24回オホーツク屋台村

地元産の新鮮食材を屋台で格安販売! 会場内で焼いて食べることができます。(七輪貸出は有料)
抽選券付き飲み物チケットは、網走社交飲食業組合加盟店などで販売中! (前売り券1枚1,000円)

- ◆期 間 2月6日(金) / 午後4時～午後8時
7日(土) / 正午～午後8時
- ◆会 場 Apt.4(南4条東1丁目～西1丁目)
- ◆問い合わせ/実行委員会 ☎090-5073-5083

網走湖ワカサギ釣り

色とりどりのテントが立ち並ぶ光景は、網走の冬の風物詩。釣りたてを焼いたり天ぷらにしたり。その味は格別です!

- ◆期 間 2月11日(水・祝) まで
- ◆遊漁料 中学生以上900円、小学生450円
遊漁料込みの「手ぶらワカサギ釣りセット」のほか、貸し竿や餌などのレンタル品もあります。
- ◆問い合わせ/網走市観光協会 ☎44-5849

市有地を公売します

- 公売方法 抽選
- 申込資格 申し込みは個人または法人、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 1月30日(金)～3月2日(月) 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載っているもの。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 3月9日(月) 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。

土 地	地 目	面 積	売却価格
網走市北10条西5丁目7番37	宅 地	252.83㎡ (76.48坪)	1,328,000円

※ 公売予定地は、土砂災害警戒区域(イエローゾーン)に属しています。

※ 別途、登録免許税など諸経費がかかります。



◀ 詳しくは市公式サイトでご確認ください
(QID 19744)

【申し込み・問い合わせ】財政課 管財係 (67-5406)



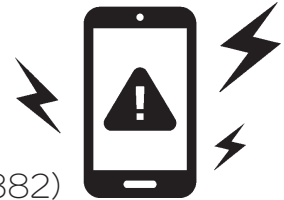
緊急情報や生活情報を外国語でお届け ～事業所へ説明に伺います～

災害時の緊急情報や生活情報などを外国の方へも届けられるよう、「防災ハザードマップ」「お知らせメール@あばしり」「網走市公式サイト」の多言語化を進めています。

多くの外国の方に活用していただけるよう、外国の方が就労している事業所を対象に、使い方や登録方法などの説明に伺いますので、ぜひご相談ください。

【問い合わせ】

●総務防災課 防災係 (67-5385) ●企画調整課 広報広聴係 (67-5382)



❄️❄️❄️除雪に関するお問い合わせの紹介❄️❄️❄️

冬期間、安全な交通を確保するために除雪に取り組んでいますが、効率よく作業を進めるためには、皆様のご協力が不可欠です。

毎年、除雪に関するお問い合わせを250件ほどいただいております。中でも特に多いものを紹介します。お問い合わせの種類に応じて対応が異なりますので、ご理解とご協力をお願いします。

間口に置かれる雪が、周りの家よりも多いのですが。

雪は降り方や間口の向き（方角）などによって積もり方が異なります。特に、吹きだまりになっている場所では積もり方の違いが顕著となります。

市では通常「かき分け除雪」を行っているため、吹きだまりがある場所では片側が少なく、もう片側が多くなりますので、ご理解願います。

道路がザクザクで、車がスタックしてしまいそうです。

暖気が入ったあとは、積雪路面にシャーベット上の凸凹ができ、ザクザク路面となります。その際は、通常のかき分け除雪とは異なり、圧雪路面を削る「路面整正除雪」を行っています。

市では随時パトロールで路面状態を確認し、計画的に路面整正除雪を実施しています。また、気温が急変しザクザク路面となった路線については、事態の解消に努めます。

硬い雪が置かれ、重くて動かせません。

通常のかき分け除雪ではなく、路面整正除雪により発生した雪の塊（氷）は、圧雪のため非常に硬く、重くなります。そのため、日中に作業をして間口に雪が残らないように処理しています。もし、氷のような塊があった場合はお問い合わせください。

ただし、通常のかき分け除雪で置かれた間口の雪については、各家庭の処理にご協力をお願いします。

- ・微砂利設置場所をエコーセンターに移設しています。
- ・除雪についての5つのお願い（除雪についてのチラシ）は二次元コードからご確認ください。



【問い合わせ】
都市管理課 道路河川係
(67-5612)

高額療養費「外来年間合算」について

網走市国民健康保険に加入されている70歳以上の方、後期高齢者医療保険に加入されている方について、年間を通して高額な外来診療を受けている場合の負担を抑えるため、自己負担限度額の年間上限を超えた場合、超えた額が「外来年間合算」として支給されます。なお、支給を受けるためには市役所への申請が必要です。

70歳以上で高額療養費区分が「一般」および「低所得」の方の外来診療自己負担額

－

年間上限額
【144,000円】

=

年間上限額を超えた金額を
外来年間合算として支給

※毎月の高額療養費が支給されている場合は、そのうち外来診療分としてすでに支給された額を差し引いて計算します。

●後期高齢者医療保険に加入し、支給の対象となる被保険者の方には、**2月下旬にお知らせを発送する予定です**。網走市国民健康保険に加入している方は、**1月中にお送りしています**。

高額医療・高額介護合算療養費制度について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、「病院にかかったとき」と「介護サービスを利用したとき」の1年分の自己負担額の合計が基準額を超えた場合は、超えた額が「高額医療・高額介護合算療養費」として支給されます。なお、支給を受けるには市役所への申請が必要です。

医療費の自己負担

介護サービス費の自己負担

「高額医療・高額介護合算療養費」

医療費と介護サービス費の自己負担額を合算し、基準額を超えた分が支払われます。

後期高齢者医療保険または網走市国民健康保険に加入し、支給の対象となる被保険者の方には、お知らせを**3月中に発送する予定です**。お知らせが届きましたら、医療保険係に申請してください。

<共通事項>

令和6年8月から令和7年7月末までの間に、

- ①市町村を超える転居をした方
- ②他の医療保険から後期高齢者医療保険または網走市国民健康保険に移られた方
- ③後期高齢者医療保険または網走市国民健康保険の資格を喪失された方

は、申請の対象となる旨のお知らせができない場合があります。

支給要件を確認し、具体的な手続きや不明な点については、医療保険係までご相談ください。

問 い 合 わ せ

後期高齢者医療 保険に関すること	北海道後期高齢者医療広域連合	電話 011-290-5601
	網走市役所 戸籍保険課 医療保険係（1階5番窓口）	電話 67-5415
国民健康保険 に関すること	網走市役所 戸籍保険課 医療保険係（1階5番窓口）	電話 67-5415
介護保険に 関すること	網走市役所 介護福祉課 介護保険係（1階8番窓口）	電話 67-5429

後期高齢者医療保険・網走市国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、現在加入している医療保険者（全国健康保険協会・健保組合・共済組合など）へお問い合わせください。

あばしりごみ通信

網走市ごみ減量・リサイクル情報

その冬物、リサイクル
できるかも？

冬のごみ特集

日々分別にご協力いただきありがとうございます。今回は、冬の間にたまりがちなごみの正しい分別や、資源として無料回収できるものをご紹介します！

羽毛製品 (羽毛布団・ダウンジャケットなど)

無料回収 ▶ 清掃リサイクル係窓口へ

●回収対象

**ダウン率が50%以上の
羽毛製品**

●回収できないもの

・羽毛以外の製品
・ぬれているものダウン率は品質表示
で確認してね！

品質表示			
品番	446795	品名	羽毛掛ふとん
サイズ	150cm×210cm	羽毛成分	ダウ 90%
製造国	中国	入り部材	フェザ 10%
重量	6.5kg	重量部	ダウ 90%
重量部	6.5kg	重量部	フェザ 10%
表示者	中国製		

除雪道具

一般ごみ処理券 ▶ 120円/1点



スノーダンプ

スノープッシャー
スコップ種類ごとに
縦・横・高さ3辺の
合計を2m以下に
なるようまとめる処理券を貼り、
埋立ごみの日に
ごみステーションへ

衣類

無料回収 ▶ 洗濯後、袋に入れ
回収拠点のボックスへ

●回収対象



ジャケット



スーツ

衣類
(デニムも可)

ぬいぐるみ



マフラー

タオル・
シーツ

ジャージ

スカート・
ワンピース

●回収できないもの

○ぬれたり汚れているもの ○着物類 ○下着類

家電

無料回収 ▶ 回収拠点のボックスへ

●回収対象 大きさが30cm角の家電製品
(一例)サーキュ
レーター

炊飯器



ヒーター



電気ケトル

●回収できないもの

・モニター
・電気毛布
・木製スピーカー詳しくは市公式サイト
でご確認ください

↑古着



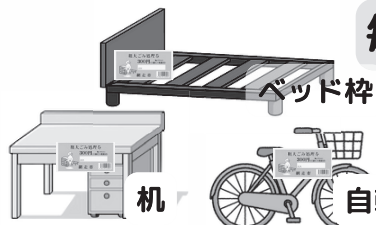
↑小型家電

※古着や小型家電を拠点へ持って行けない場合は埋立ごみ

大きなごみの処分

粗大ごみ処理券 ▶ 300円/1点

毎週水曜日収集



机

ベッド枠

自転車



【申込方法】

電話(☎67-5419)かGoogleフォーム
で清掃リサイクル係へ申し込む【必要事項】
住所、氏名
電話番号
処分品目
(10点まで)粗大ごみ収集
申込フォーム

子どもたちの目を守るために

子どもの近視が世界中で増加しているそうです。
近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年は環境による影響が大きいと考えられます。

◇近視が進行するとなぜ悪い？

眼鏡などで矯正すれば視力が上がるため、これまでは問題視されてきませんでしたが、将来、目の病気のリスクを高める可能性があることが最近わかってきました。

近視が強いほど緑内障や網膜剥離などの発症に関連しやすいと言われています。

◇近視を防ぐための生活習慣

○外で過ごす時間を増やしましょう

日中に屋外で過ごす時間が多い子どもは近視を発症しにくく、進行も少ないことがわかっています。

○近いところを見る作業では注意しましょう

近くにあるものを長く見続けていると、目の筋肉がうまく動かなくなってしまう、ピントが合わなくなってしまう。読書をするときや、スマホ・タブレットなどを使うときは、次のことに注意しましょう。

●本やスマホなどから30cm以上、目を離す

●30分に1回は、20秒以上目を休める

●背筋を伸ばし、姿勢を良くする

●部屋を十分に明るくする

●使用するタブレットなどの明るさを適切に調整する



生涯、良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

スマホやタブレットの使用を制限するのは難しい時代かもしれませんが、子どもたちの目を守るために、できるところから始めましょう。

大人も近いところを見続けると、近視やスマホ老眼などにつながる恐れがあります。目に負担をかけない生活を心がけましょう。

お子さんの目について心配なことがありましたら、保健センターへご相談ください。

紹介します
網走市
がんばる

さまざまな活動を頑張る網走市の小・中・高校生を紹介します！

網走っ子の活動報告 第5弾

●少年団・中学生の活躍

【問い合わせ】

スポーツ課スポーツ振興係 (43-3647)

< 網走バレーボール少年団 >

1試合目は敗戦となりましたが、2試合目でフルセット16対14の熱戦を繰り広げました。

応援ありがとうございました。



【令和7年度の成績】

第23回北海道スポーツ少年団バレーボール交流大会
1回戦出場

< オホーツクアスレチッククラブ >

棒高跳びを中心としたクラブですが、ハードル種目で出場できました。結果は悔しいものとなりましたが、これからもみんなで棒高跳びや他の競技に挑戦し、頑張っていきます！



【令和7年度の成績】

第43回北海道小学生陸上競技大会 タイムレース出場

< 網走ベースボールクラブ >

選抜大会都市対抗戦に網走選抜として出場しました。

残念ながら1回戦で負けてしまいましたが、素晴らしい大会に出場でき、貴重な経験となりました。



【令和7年度の成績】

北海道学童軟式野球都市対抗戦 1回戦出場

< 第一中学校(個人) >

北海道選抜U-15に参加し、台湾の大会に出場して優勝できました。台湾野球のレベルの高さにとても驚きました。長い遠征で大変でしたが、とても勉強になりました。今回得た経験を今後に生かせるように頑張ります。



【令和7年度の成績】

2025年諸羅山盃アジア地域青少年軟式野球大会 優勝



男女共同参画コーナー ひゅーら

～ Human Love ～

笑顔とあいさつから始める多文化共生

外国の方を見かける機会が増えている今、「多文化共生」について考えてみませんか？

網走の基幹産業である第一次産業や加工業の現場で、多くの外国の方が「地域の担い手」として働いていることをご存知でしょうか。

日本では今、外国人労働者の増加などに伴い、「多文化共生」の考え方が重要視されています。

【多文化共生とは？】

多文化共生は、国籍や民族、文化、宗教、生活習慣などの違いを互いに認め合い、対等な関係を築きながら、地域社会の一員として共に生きていくことです。

現在、国内では人手不足などの背景もあり、外国人材の受け入れが進んでいます。北海道内の外国人労働者は43,881人（2024年10月現在）に上り、特にオホーツク管内は、製造業、農業・林業分野などで多くの技能実習生が活躍している地域の一つです。

【網走市の現状と取り組み】

網走市においても、外国籍の方の数はここ5年間で2倍以上に増加しています。こうした状況を受け、市では縁があって網走に来てくれた皆さんに、仕事だ

けでなく、日本やこのまちの文化にも触れて理解を深めてもらおうと、市内で働く技能実習生などを対象とした「市内文化施設巡りバスツアー」を実施しました。また、国際交流に興味のある日本人と地域在住の外国の方が一緒に楽しめる「インターナショナルフェスタin網走」を開催するなど、交流の場を広げています。

【まずは「笑顔」と「あいさつ」から】

言葉や文化が違っても、どうしても「接するのが難しい」と身構えてしまうかもしれません。しかし、生まれ育った場所は違っても、同じ網走を支える「パートナー」として共に歩むため、私たち一人一人にできることはたくさんあります。

例えば、「笑顔」と「あいさつ」は世界共通のコミュニケーションです。近隣に住む外国の方や、職場の仲間に出会ったとき、まずは笑顔で「こんにちわ」と声をかけてみてはいかがでしょうか。

そんな小さな交流から多文化共生の輪を広げていきましょう。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

網走市食生活改善協議会の活動 今月の健康レシピ



- ① 豚肉を一口大に切り、ごま油で炒める。
- ② ●を合わせておく。
- ③ ①に②を合わせて炒め、水、鶏がらスープを入れ煮立たせる。
- ④ ひと煮立ちしたら8等分に切ったソーセージを入れて、スプーンで豆腐を加える。
- ⑤ 数分煮込み、5cmの長さに切ったニラを加えて、火を止める。
- ⑥ お好みでラー油を使用する

ソーセージのスンドゥブ

《材料》4人分	
豚こま切れ肉	200g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
みそ	大さじ2
コチュジャン	大さじ1
水	600cc
鶏がらスープ	大さじ1
魚肉ソーセージ	1本
絹ごし豆腐	300g
ニラ	40g
ラー油	適宜(辛さ調整)



管理栄養士さんの！ ワンポイントメモ

★魚肉ソーセージは1本（約70g）あたり約7～8g、100gあたり約11.5gのタンパク質を含んでいます。これは卵1個（約6.1g）よりも多く、筋肉や臓器の材料になる良質なタンパク質を効率的に摂取できます。

1人分栄養価 エネルギー 204kcal, たんぱく質 17.0g, 脂質 11.1g, 食物繊維 1.3g, カルシウム 110mg, 食塩相当量 1.6g

募集

農業委員の募集

任期満了に伴う7月改選期の農業委員候補者を募集します。

【農業者などからの推薦と一般公募】

募集委員／17人

推薦・応募資格／原則、市内在住の方で、農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化に関する事項および農業委員会の所掌に関する事項に關し、その職務を適切に行う事ができる方

推薦・応募期間／2月13日(金)～3月12日(木)

問 農林課農業振興係 ☎675453
農業委員会事務局 ☎432030

健康



子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券をご利用ください

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

子宮頸がん検診対象者／平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ

乳がん検診対象者／昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ

その他／保健センターへ申し込み後、受診票などをお送りしますので、3月

31日（医療機関の指定する日）までにご利用ください。

問・問保健センター ☎438450

体組成計測定会

体組成計の測定会を実施します。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。ご希望の方はお早めにご連絡ください。

※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／3月6日(金) 午前9時30分～午後3時

場所／保健センター

申込期間／2月13日(金)～3月5日(木)

参加費／無料

※電話または申込フォームからお申し込みください。



問・問保健センター ☎438450

特定疾患等患者通院費を助成しています

市外の医療機関へ通院するときの交通費の一部を助成しています。

対象／次の受給者証をお持ちの患者本人と、介助（保護）が必要な患者に付き添う家族

・「特定疾患医療受給者証」

・「ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証」

・「ウイルス性肝炎進行防止対策（肝炎治療特別促進事業）医療受給者証」

・「小児慢性特定疾病医療受給者証」

助成額／通院する医療機関までの、往復鉄道運賃の2分の1に相当する額（他の公的制度で交通費の助成を受けるときは、助成額が調整されます。また、所得制限があります。）

助成の回数／1年度12回まで

その他／令和7年4月～令和8年3月までの通院分は、4月13日(月)までに申請（請求）してください。期日を過ぎると助成を受けられない場合がありますのでご注意ください。

問・問保健センター ☎438450

妊娠・子育て



奨学金・入学準備金の貸し付け

経済的な理由で修学が困難な学生に、奨学金、入学準備金をお貸しします。

応募資格／次の要件を全て満たし、保護者またはこれに代わるべき方が市民である方

- ①高等学校、高等専門学校、大学または専修学校の在学者および入学予定者
- ②経済的理由で修学が困難であること
- ③学業に優れ、かつ健康であること
- ④保護者および連帯保証人に市税の滞納がないこと

※専修学校の要件／設置者が国、地方公共団体、または学校法人（準学校法人を含む）で修業年限が高等課程で3年以上、専門課程で2年以上であること。

奨学金（月額）

①高校・高専・高等課程の専修学校生 9千円

②大学・専門課程の専修学校生 1万8千円

入学準備金

①高校・高専・高等課程の専修学校生 6万円

②大学・専門課程の専修学校生 12万円

※奨学金と入学準備金（入学する時に一回のみ貸与）を併せて申込みすることもでき、いずれも無利子です。

返済期間／卒業の1年後から5年または10年

募集期間

1次募集／2月13日(金)～3月19日(木)

2次募集／3月23日(月)以降随時

応募方法／市内各中学校・高等学校または教育委員会に備え付けの願書および添付書類に必要事項を記入し、提出してください。

決定時期と貸付時期／1次募集で奨学生として決定した方には、4月上旬に「奨学生決定通知」を交付します。また、初回分の貸付は、4月上旬の予定です。

（2次募集での決定者は、応募の時期によります。）

問・問学校教育課事務係 ☎675396

入学指定通知書は届きましたか？

この春に小・中学校に入学するお子さんがいるご家庭に「入学指定通知書」を送付しました。入学の際に指定の学校へ提出するものですので、内容を確認し大切に保管してください。

通知書は、1月5日現在の住民登録に基づき入学する学校を指定し、1月末までに住民登録上の世帯主の方に送付しましたが、まだ届いていない場合は、至急お問い合わせください。

小学校入学／平成31年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた方
中学校入学／平成25年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた方
園学校教育課学務係 ☎675396

麻しん・風しん予防接種 2期の追加接種

麻しん風しん予防接種は、幼児期に一度接種しても、年数の経過で免疫力が低下する方や、接種後でも免疫がでにくい方がいるため、追加接種を推奨しています。

対象／2期（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの幼児）

接種ワクチン／麻しん風しん混合ワクチン（麻しんおよび風しんに罹患したことがある方は、罹患していない病気の単独ワクチンの接種もできます）

実施方法／ワクチンの接種および罹患の有無を確認し、公式サイトに記載の指定医療機関で接種してください。

接種期限／3月31日まで

※期限を過ぎると有料となります。

申・園保健センター
☎438450

ナチュラルベイクッキング

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。素材の味を生かした、簡単に作れるメニューを紹介します。

日時／3月3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

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／2月20日（金）

申込方法／申込フォームまたは電話

申・園保健センター ☎438450

環境

祝日は資源物収集を休みます

11日（水）、23日（月）は祝日のため、資源物収集は休みです。この日が収集日の地区は、次回の収集日に出してください。また、11日（水）は祝日のため、粗大ごみ収集も休みです。

園生活環境課清掃リサイクル係
☎675419

吹雪や大雪の日のごみの対応

吹雪や大雪のときは、収集作業がで

きないことがありますので、次回の収集日に出してください。

収集を中止する際は、市の公式LINEや市公式サイトでお知らせします。また、明治ごみ処分場も、吹雪などで閉鎖することがあります。

園生活環境課清掃リサイクル係
☎675419

無許可業者に注意

廃家電や粗大ごみなどの処分に「無許可」の回収業者を利用すると、不法投棄や環境対策を講じない処理につながります。ご家庭の廃棄物を回収できるのは、次の「一般廃棄物処理業の許可」を持つ業者です。

●（有）道環 ☎482699

●（株）網走衛生センター ☎482021

●（有）環境衛生社 ☎44152

●（シ）ティ環境（株） ☎612663

園生活環境課清掃リサイクル係
☎675419

2月は国民健康保険料、後期高齢者医療保険料 第8期の納期です

●納税（付）通知書

各納期分をまとめて送付しています。汚したり紛失したりしないよう注意し、納期限内に納めましょう。

●納付相談をお受けしています

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。

●口座振替のご案内

口座振替は、一度の手続きで毎年振替となりますので、便利で確実な納付方法です。希望される方は、金融機関または市役所税務課窓口で預貯金通帳と届出印を持参の上、手続きをしてください。

問 税務課納税係 ☎675410

保険・年金・税



介護保険料の納付忘れに注意

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、状況により納付書で納めなければならない場合があります。保険料を納めずにいると、介護サービスの制限を受けることがありますので、必ず納付してください。被災などの理由で納付が困難な場合は介護保険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
●老齢（退職）・障害・遺族年金などが年額18万円未満のとき

●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 ☎675429

国民年金保険料は 前納(まとめて前払い)がお得です

国民年金保険料は、納付書・口座振替・クレジットカード・スマートフォン・ねんきんネットなどで納付できます。

中でも、口座振替やクレジットカードでまとめて前納すると保険料が割引されます。

金額は、北見年金事務所へお問い合わせください。

北見年金事務所 ☎0157-258703

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

福祉



権利擁護研修会 ～寄り添って聴く～

「傾聴」は相手に寄り添い気持ちを受け取る聞き方です。安心して話してもらいたいの耳の傾け方と日常に生かせる寄り添いの姿勢をお伝えします。

日時／2月21日(土) 午後1時～3時
(受付は午後0時30分から)

場所／エコーセンター学習室およびオンライン

表題／寄り添って聴くということ～相手との対話から生まれる信頼と安心感

講師／臨床宗教師 米本 智泉 氏

参加費／無料

対象者／「傾聴」に興味がある市民

定員／50人

申込期日／2月13日(金)

申・ 町社会福祉協議会 網走市生活サポートセンター内 ☎676555

ボランティアポイント交換期限に ご注意ください

令和7年1月から12月までにボランティア活動で獲得されたポイントは、一度に交換できる上限は50ポイント(5千円相当)です。交換期間内に申請がない場合、ポイントは失効しますので、ご注意ください。

※ボランティア手帳に押された累積スタンプが「300個」ごとに、記念品などを進呈いたします。

交換期間／令和8年1月～3月末

※交換を希望される方は、期日までに手続きしてください。

提出書類／ボランティア手帳

申・ 町社会福祉協議会 網走市生活サポートセンター内 ☎676555

講座・お知らせ



アラート

全国二斉情報伝達試験

【2月6日(金)午前11時です。】

F M あばしりを通じ、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。)

町総務防災課防災係 ☎675385

今月の防災ラジオ 試験放送日

F M 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。

2月13日(金) 午後1時

防災ラジオを無料で貸し出ししています。

対象は

- ①市内に住所がある世帯、
- 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。

町総務防災課防災係 ☎675385

みんなの講座 あんまん・冷凍餃子づくり

出来上がりのおまんまん・冷凍餃子は持ち帰ることができます。

日時／2月21日(土) 午前9時30分～午後1時30分

場所／網走市食品加工体験センター

「みんな」

対象／市民

定員／12人(申込多数の場合は抽選)

申込期日／2月5日(木) (1日のみ)

電話または申込フォームからお申し込みください。

受講料／2200円 ※材料価格によ



り変更する場合があります。

持ち物／エプロン、三角巾、タオル、マスク、ビニール手袋、持ち帰り用袋、飲み物

指導／同センター食品加工指導員

申・ 町市民活動推進課市民活動推進係 ☎675390

無料空き家相談会

「実家を相続したけど、どうすればいいかわからない。」「賃貸か、売却か。どうすればいい?」「この空き家はリフォームして住み続けられる?」「解体費はどれくらいかかるのだろうか。」

空き家または空き家になる可能性がある住宅などを所有されている方やその関係者向けに、無料相談会を開催します。オンラインでも参加可能です。

日時／2月21日(土) 午前10時～午後5時 (1組40分の入れ替え制)

場所／エコーセンター 3階研修室A およびオンライン

相談員／司法書士(釧路司法書士会)、宅地建物取引士(北海道宅地建物取引業協会)、建築士(北海道建築士会)、網走市職員

定員／6組(先着順)

申込期日／2月13日(金) (電話受付のみ。)

町建築課建築係 ☎675562

町建築課建築係 ☎675562

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／2月10日（火）

午後1時30分～午後4時30分

場所／市長室

対象／中学生以上で3人以上のグループ
（1組20分以内）

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／2月3日（火）



申・問企画調整課秘書係 ☎43-2829

まちづくりふれあい懇談会 （全体会議）を開催します

市の課題や発展について、市民と市が対話を深め、住みよい豊かなまちづくりを進めるため、「まちづくりふれあい懇談会（全体会議）」を開催します。

事前の予約は必要ありませんので、当日多数の参加をお待ちしております。

日時／2月28日（土） 午前10時～正午

場所／エコセンター エコホール

対象／市民



問企画調整課広報広聴係 ☎67-5382

シグナル

暴風雪時の車の運転は、とても危険です

やむを得ず車で外出する時は、気象情報や道路交通情報を確認し、防寒具やスコップなどを車に準備しておきましょう。

運転者の皆さんへ

●交差点付近、橋の上、踏切、カーブは、停止・発進が繰り返されるため路面が磨かれており、スリップしやすく大変危険です。スピードダウンを徹底し、車間距離は長めにとって余裕を持った運転を心がけましょう。

●横断歩道などで横断歩行者がいる場合、運転者は歩行者（自転車含む）を優先的に横断させる義務があります。横断している、横断しようとしている歩行者などがいるときは、横断歩道手前で一時停止をして、その通行を妨げてはいけません。

歩行者の皆さんへ

●買い物や通院などの外出はできるだけ日中に済ませましょう。また、やむを得ず夜間に外出するときは、明るい色の服を着て、夜光反射材をつけましょう。

●天候が悪いときは、不要不急な外出をしないという判断が必要です。何よりも、大切なのは『あなたの命』です。

刑務所作業製品展示即売会

網走刑務所の刑務所作業製品のほか、全国の刑務所作業製品の展示・販売を行います。函館少年刑務所発祥のマル獄製品や新製品の固形洗濯石けん「ブルースティック プレミアム」も販売します。

日時／2月9日（月）～15日（日）

午前9時～午後4時30分（9日のみ
午前10時30分より販売開始）

場所／オホーツク流水館

問オホーツク流水館 ☎43-5951

2月7日は北方領土の日

1日も早い北方領土の返還が実現することを強く期待し、毎年1月21日から2月20日までを「北方領土の日」特別啓発期間として、領土返還要求運動を推進しています。

ぜひ北方領土問題についてご理解いただき、市役所1階市民ホールに設置している「返還要求署名簿」への署名をお願いします。

問総務防災課総務係 ☎67-5384



オホーツク・文化交流センター
（エコーセンター2000）

お問い合わせは
こちら↓

●各イベント、講座について
生涯学習係
施設に関して・お部屋の予約
管理係
TEL 433705
FAX 450733
TEL 433704

最新情報はこちら↓

令和8年度 網走市寿大学学生募集

寿大学で高齢期に必要な教養や生活能力を身につけるとともに、仲間との交流を深め、健康で心豊かに過ごしませんか。令和8年度の寿大学入学生を募集します。

募集対象

65歳以上の市民（令和9年3月までに65歳に達する方を含みます）

募集人員

40名（定員になり次第締め切り）

学習場所 エコーセンター

学習日

毎月2回（基本第2・4水曜日）
午前10時～午後2時30分

学習内容

午前▼集合学習（一般教養など）
午後▼任意加入によるクラブ活動
（カラオケ・舞踊・民謡・詩吟・園芸・書道・大正琴・茶道・短歌・健康麻雀・歌謡）

受講料無料（ただし、自治会費と各クラブ実費負担があります）

入学式 4月8日（水）

申込期間 2月2日（月）～3月6日（金）

凡例

日時 **場所** **対象** **内容** **定員** **費用** **申し込み方法**

◎**申込方法** 入学願書を生涯学習係（エコーセンター内）へ持参または電話申込フォーム

※入学願書、募集要項はエコーセンター、各コミセンにあります。
◎**受付時間** 平日の午前9時～午後4時
あばしり学講座

大人になった今こそ！給食で網走の魅力発見！スペシャルカレーの秘密！
子どもたちから大人気の給食「スペシャルカレー」を調理・実食しながら、網走の給食の特徴や昔から今にかけて変わったことなどを学びます。

日 2月14日（土）

午前9時30分～午後1時30分

場 エコーセンター 1階クッキング室
対 高校生以上の市民

講師 三上 奈津樹 氏（網走市立潮見小学校 学校給食調理員）

費 500円

持ち物 エプロン、バンダナ、ハンカチ、マスク

定 12名（定員を超えた場合は抽選）

申 申込期日 2月3日（火） 午後5時

申 申込方法 電話、申込フォーム

問 生涯学習係（エコーセンター内）

「世界を旅しよう」網走で外国を体験！

お話やゲームを通じて外国を体験します。

日 3月7日（土） 午前10時～12時

場 エコーセンター 2階大会議室

対 市内小学生

内 北海道文教大学留学生を招いて中国・韓国・シンガポール・スリランカを体験します。

費 無料
定 30名（定員を超えた場合は抽選）
申 申込期日 2月19日（木）
申 申込方法 申込フォーム

問 生涯学習係（エコーセンター内）
網走市民づくりと講座

「ついでにみたくなる！物・手作り講座 驚異的あて輪ゴム銃五連発」
竹箸を用いてオリジナルの輪ゴム銃を制作し、的当てなどの体験をします。体験後は、完成品を持ち帰ることができます。

日 3月8日（日） 午後1時30分～4時

場 エコーセンター 1階工芸室A
対 18歳以上の市民

講師 古川 元信 氏（物・手作りの会 所属）

費 500円

定 5名（定員を超えた場合は抽選）

申 申込期日 2月19日（木）

申 申込方法 電話、申込フォーム

問 生涯学習係（エコーセンター内）

中学生・高校生向け自習室の開設

エコーセンターにて、当日利用していない空き部屋を自習室として無料開放します。ぜひ学習に活用ください。

日 2月7日（土）、8日（日）、11日（水・祝）、14日（土）、15日（日） 午前9時～午後7時

（中学生は午後6時まで）

場 エコーセンター3階学習室または研修室（空き部屋を利用しますので、当日利用できる部屋は1階案内前の掲示物を確認してください）
対 中学生・高校生
問 管理係（エコーセンター内）

今月の休館日（エコーセンター）
2日（月）、16日（月）
開館時間 午前9時～午後10時

市立図書館

☎ 432426
FAX 452792

最新情報はこちら↓



市内高校展

「日本体育大学附属高等支援学校」

日 2月12日（木）～19日（木）

場 図書館1階カウンター前

内 学校紹介、学校図書館紹介、生徒の作品など
※展示へのお問い合わせは図書館まで

今月の展示棚

日 2月1日（日）～28日（土）

◎一般コーナー（1階）

「It's so sweet ～甘～本」

チョコレートやお菓子のレシピ、スイーツがおいしそうなお小説やエッセイなど、甘さたっぷり本を集めます。

◎児童コーナー（1階）

「おかしなほん」

HP ホームページアドレス **e** メールアドレス

広報 あばしり 18



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!

2・3月の
開設日 2月14日(土)、2月26日(木)
3月14日(土)、3月26日(木)



土曜：午前10時～正午、木曜：午後5時30分～7時
※悪天候の場合は中止となることがあります。

(市公式サイトでお知らせします)

※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手続きしてください。

問／戸籍保険課 市民係 ☎67-5412

網走市交通事故状況

令和8年1月14日現在 累積件数(網走警察署提供)	
■発生件数	1 件
(前年比)	+ 1 件)
■死者	0 人
(前年比)	± 0 人)
■傷者	1 人
(前年比)	+ 1 人)

人のうごき

人口	31,511人	(-85)
男	15,406人	(-46)
女	16,105人	(-39)
世帯	17,769世帯	(-56)
令和7年12月末現在(前月比)		

広報 あばしり

令和8年2月号 No.798

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。

2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：10日(火) 予約受付日：3日(火)、4日(水) 相談日：24日(火) 予約受付日：17日(火)、18日(水) 相談時間：午前9時30分～11時(30分/人) 定員になり次第締め切り ※要予約(電話のみ) 午前8時45分～午後5時30分 市民活動推進係 Tel67-5390
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(木) 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 13日、27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 2月はいりません(次回は3月3日(火)開催予定) 開催日の1ヵ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 10日(火) 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

2月の休日当番病院 受診の際には事前にご連絡ください



日	内 科	外 科
1	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
8	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
11	網走中央病院 南6東1 ☎44-8611	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
15	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
22	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
23	後藤田医院 新町 1-2-7 ☎44-6811	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157

※急病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、診察時間は午前9時から午後5時までです。