

広報

# あばしり

第61回あばしりオホーツク流氷まつりが2月7日、8日の2日間、開催され、多くの観光客らでにぎわいました。毎年恒例の「カヤック引き大会」には9チームが参加し、雪が降る寒い会場を熱いレースで沸かせてくれました。



3

2026年  
No.799

特集

市民係窓口が大変混み合います  
物価高対応子育て応援手当のご案内

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

3月末から4月初めは、転出入手続きで多くの方が来庁するため

# 市民係窓口が大変混み合います

時間に余裕をもってお越しください。



電子証明書搭載の「マイナンバーカード」をお持ちの方は  
市役所窓口以外でも次の手続きが行えます。



1

## 転出届はマイナポータルからオンラインで提出！

市外へ引っ越す際に手続きが必要な転出届は、マイナポータルを通じてオンラインで提出できます。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引っ越しをする場合に利用できます。

単身での引っ越しのほか、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引っ越しでも利用できます。

※マイナポータルを通じて転出届を提出した後は、引っ越しされる方のうち、どなたか1名が転入先市区町村の窓口でマイナンバーカードを提示し、転入の手続きが必要です。



◀マイナポータル  
「引越し手続きについて」

2

## 住民票・戸籍（本籍が網走の場合）・印鑑証明をコンビニで取得！

コンビニエンスストアなどに設置のキオスク端末（マルチコピー機）で、住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書を取得できます。

ご自身の住民票の写しはもちろん、住民票上同一世帯員である方の住民票の写しを、取得できますので、ご利用ください。

利用できる時間／午前6時30分から午後11時まで



◀市公式サイト  
「証明書のコンビニ  
交付サービス」  
(Q1693)

システム切り替えによるメンテナンスのため、

## 証明書コンビニ交付サービスを一時停止します。

停止期間 3月9日（月）～23日（月）

※日程が変更となる場合は、市公式サイトなどでお知らせします。

停止するサービス 全ての証明書・写しの交付

※戸籍証明取得のための利用登録申請も利用できません。



## 3月9日以降、「課税証明書」のコンビニ交付サービスが終了します。

「課税証明書」の交付を希望する場合は、窓口または郵送での申請が必要です。  
（※課税証明書…市・道民税の課税額を記載したもの）

「所得・課税証明書」「所得証明書」はこれまでどおりコンビニで取得できます。



## 物価高対応

# 子育て応援手当のご案内

物価高の影響が長期化する中で、子育て世帯を支援し、子どもたちの健やかな成長を応援するため、対象児童1人につき2万円の一時金を支給しています。

申請が不要な方や申請済みの方へはすでに支給を開始していますが、公務員の方や令和7年10月1日以降に出生した児童がいる方は申請が必要ですので、お早めに手続きをしてください。

### ★支給対象児童

- 令和7年9月分の児童手当の支給対象児童  
(令和7年9月に出生した児童は10月分)
- 令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した児童

### ★詐欺に注意!

市役所がATM操作や手数料振り込みなどを求めることは絶対にありません。

### ★申請が必要な方

- ① 児童の保護者が公務員で、児童手当を所属庁から受給している方
- ② 令和7年10月1日以降に出生した児童の保護者
- ③ 10月1日以降に離婚などにより児童手当の受給者となった方



※公務員の方は、申請時に児童手当の受給証明が必要です。お早めに所属庁へご確認ください。

### ★申請が不要な方

令和7年9月分(9月出生の児童については10月分)の児童手当を網走市から受給している方

### ★申請期限

3月31日(火)  
【必着】

### ★支給時期

【申請不要の方】すでに支給済みです。  
【申請が必要な方】審査後、順次支給します。

### ★よくある質問

- ・引っ越しをした場合：9月30日時点の所在地の市区町村から支給されます。
- ・DV避難中の場合：避難先の市区町村で受給できる場合がありますので、ご相談ください。

### 【問い合わせ】

- ◆手続きに関すること：子育て支援課 こども家庭係 (67-5426)
- ◆制度全体に関すること：こども家庭庁コールセンター  
(0120-252-071 平日：午前9時～午後6時)



詳しくはこちらから  
ご確認ください  
(Q19646)

## あなたの家の 火災警報器 本当に作動しますか？

### 住宅用火災警報器の寿命は10年です

設置されてから10年が経過した住宅用火災警報器は、点検や清掃を行っていないと電池切れや警報器が故障し、いざというときに作動しない可能性があります。

### 定期的に点検・清掃を行いましょう

警報器にほこりや水滴がつくと、誤作動や作動不良の原因となるので、定期的に清掃しましょう。



ボタンタイプ



ひもタイプ



作動の確認にはボタンを押すタイプと、ひもを引くタイプがあります。

警報が鳴れば正常です。鳴らなければ電池を交換し、もう一度確認をしてみましょう。



電池を交換しても動かないときは本体の故障かもしれません。新しい警報器に交換しましょう!

【問い合わせ】網走地区消防組合 網走消防署 (43-9417)

# 運動習慣等調査 《網走市結果報告》

本調査は、子どもの体力向上施策の改善を目的に、平成20年度から実施しています。  
市教育委員会は、この結果を学校での指導や、家庭・地域との連携に生かすため、分析内容を公表します。

なお、詳細は市公式サイトに掲載しています。

【問い合わせ】学校教育課 学務係 (67-5396)

## 1 調査の概要

調査結果の詳細は、市公式サイトに掲載しています。  
(<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/soshiki/26/2226.html>)



- (1) 調査の実施期間 令和7年4月から7月末まで
- (2) 調査の対象学年 小学校第5学年 (191名) 中学校第2学年 (252名)
- (3) 調査の内容
  - ①児童生徒に対する調査 (実技に関する調査、運動習慣・生活習慣等に関する質問紙調査)
  - ②子どもの体力向上に係る取組等に関する学校質問紙調査

## 2 結果の概要

**小学生** 体格が大きく、基礎体力も高いですが、「体の硬さ」と「男子の肥満傾向の高さ」「総運動時間の少なさ」が課題です。

**中学生** 体格が大きく、投げる・跳ぶといった瞬発的な能力を持っていますが、「走力・持久力の不足」と「肥満傾向の高さ」「総運動時間の少なさ」が課題です。

### 体格

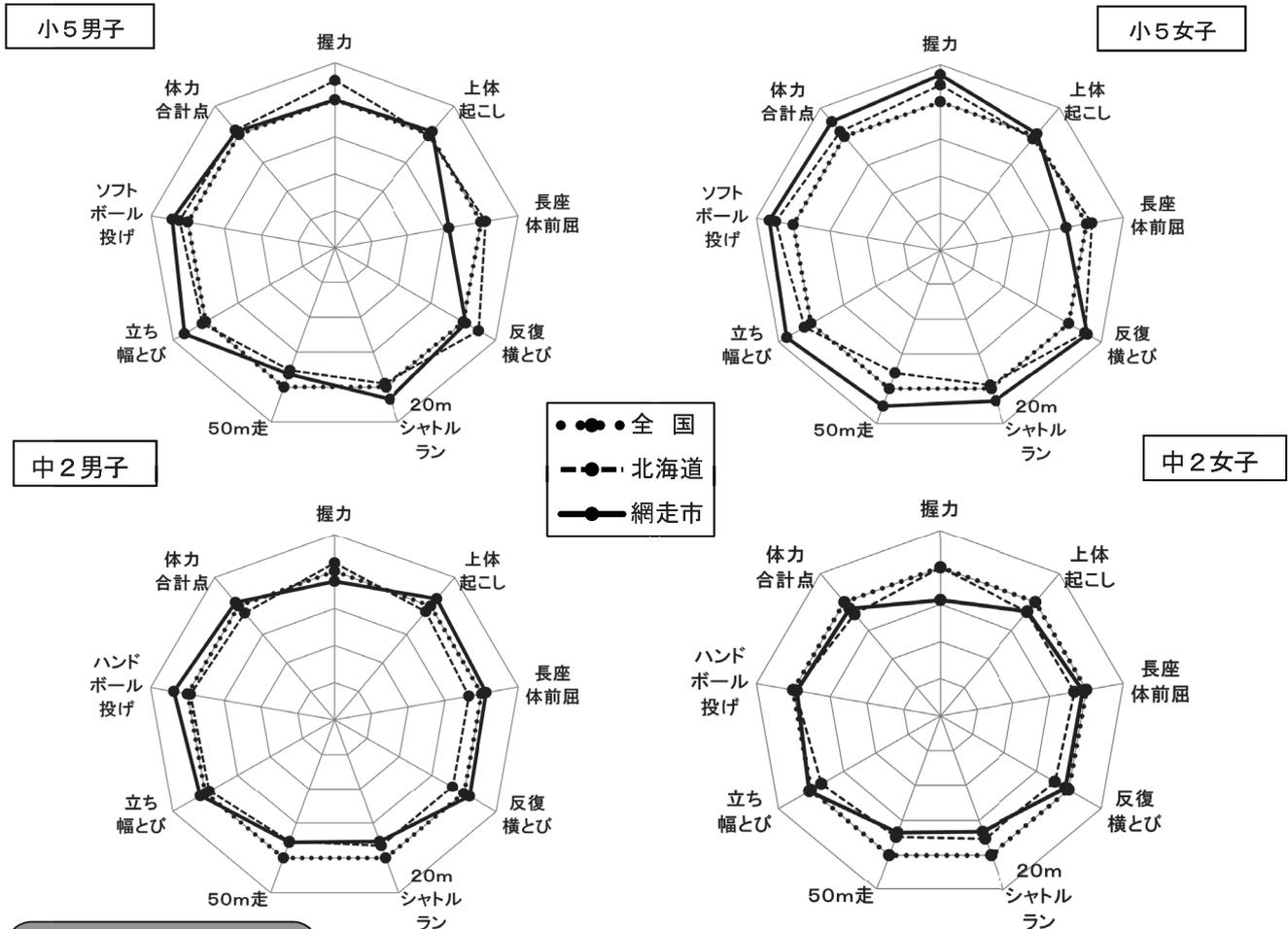
		身長(cm)	体重(kg)	肥満・痩身傾向の割合	
				肥満傾向	痩身傾向
小5男子	全国	139.53	35.01	12.8%	3.3%
	網走市	140.47	37.81	26.0%	5.8%
小5女子	全国	140.81	34.70	9.4%	3.5%
	網走市	142.61	36.00	10.3%	6.9%
中2男子	全国	161.31	50.11	9.8%	3.4%
	網走市	163.57	53.50	13.7%	3.6%
中2女子	全国	155.06	46.88	7.1%	4.4%
	網走市	154.79	48.95	14.3%	2.0%

### 実技

小学校5年生		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトル(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
男子	全国	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	9.46	150.93	21.06	53.02
	北海道	16.76	19.33	34.37	42.49	47.16	9.67	152.02	21.85	53.60
	網走市	15.95	19.73	30.73	41.11	50.93	9.63	157.43	22.49	53.41
女子	全国	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	9.77	142.34	13.11	53.97
	北海道	16.29	18.12	38.71	40.25	36.13	9.95	144.25	14.04	54.61
	網走市	16.73	18.52	36.12	40.42	39.16	9.58	149.50	14.36	55.88

中学校2年生		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトル(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
男子	全国	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	8.00	197.51	20.74	42.20
	北海道	29.63	25.61	43.58	50.36	75.24	8.17	195.81	20.57	41.05
	網走市	28.11	26.75	45.69	52.32	74.04	8.17	199.48	21.71	42.79
女子	全国	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	8.97	166.44	12.43	47.58
	北海道	23.17	20.85	45.62	44.40	46.84	9.16	162.75	12.34	45.62
	網走市	21.50	20.88	46.60	45.40	45.20	9.21	166.97	12.27	46.57

# 令和7年度全国体力・運動能力、



## 児童生徒質問紙調査

小学校5年生		運動が好き やや好き	体育の授業 が楽しい やや楽しい	中学校で 授業以外に 自主的に 運動したい	スポーツ 少年団等に 入っている	1週間の 総運動時間 (分)	中学校2年生		運動が好き やや好き	保健体育 の授業が 楽しい やや楽しい	中学校卒業 後、自主的 に運動した い	(部活以外の 地域のスポ ーツクラブに 入ってい る)	1週間の 総運動時間 (分)
男子	全国	93.4%	94.6%	64.2%	64.4%	524.1	全国	91.1%	93.2%	61.9%	31.6%	758.50	
	網走市	96.8%	93.3%	67.8%	59.6%	413.3	網走市	92.7%	92.7%	67.8%	32.5%	734.40	
女子	全国	85.8%	88.1%	51.2%	48.8%	315.8	全国	77.3%	84.2%	41.2%	20.0%	520.30	
	網走市	90.2%	86.4%	61.3%	52.5%	302.7	網走市	74.5%	83.0%	38.1%	8.5%	498.60	

### 3 網走市における児童生徒の体力向上に向けた取組

- 心身ともに健康な子どもを育成するため、保護者や地域とともに、「早寝・早起き・朝ごはん」といった望ましい生活習慣の定着や、運動に慣れ親しむ機会の創出を推進します。
- 運動が苦手な児童でも取り組むことができるタグラグビーを小学校の教育課程に位置付けるとともに、教育長杯タグラグビー大会を開催します。
- 各種スポーツ大会への参加促進を図ります。また、スキーやスケート、歩くスキーなど、冬季スポーツへの取り組みを推奨します。
- 1週間の総運動時間を増やすため、徒歩通学の奨励、1校1実践の取り組みの充実、スポーツ少年団や部活動などへの加入促進を図ります。
- 体育・保健体育の授業において、ICT機器の効果的な活用を図ります。
- 日本体育大学と連携し、大学教員による小中学校での体育授業や、教員向け研修を行い、体育指導の充実をサポートします。

## 下水道からのおくりもの「オホーツクの大地」 春期無料配布

下水を処理する過程で発生する汚泥は、有機質に富んでいるため、農地への堆肥の原料として再利用しています。農地用の堆肥をさらに熟成させ、扱いやすくした一般家庭用の堆肥「下水道からのおくりもの『オホーツクの大地』」を抽選で700人に無料配布します。

### 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などを記入し、返信の表に申し込む方の郵便番号・住所・氏名を記入し、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  
網走市下水道課「オホーツクの大地」係  
当落結果は返信はがきにてお知らせします。

#### 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。(Googleフォーム)  
当選した方のみメールにてお知らせします。

網走市 オホーツクの大地

インターネットからの  
申し込みはこちら



締め切り  
抽選  
配布日  
その他

3月23日(月) (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)  
申し込み多数の場合は3月27日(金)に抽選します。  
4月12日(日) 午前9時から午後4時まで  
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】下水道課 下水道係 (67-5683)

下水道からのおくりもの

「オホーツクの大地」



## 4月1日宿泊分から 宿泊税を導入します

観光振興の財源を確保し、持続可能な観光地づくりを推進するため、宿泊税を導入します。

### ■納める方■

市内宿泊施設(ホテル、旅館、簡易宿所、民泊)に宿泊した方

### ■納め方と税額■

宿泊料金に応じた金額(網走市と北海道の合計額)を宿泊施設に納めます



詳しくこちらから  
ご確認ください  
(Q20113)

宿泊料金(1人1泊)	宿泊税		
	網走市	北海道	合計
2万円未満	200円	100円	300円
2万円以上5万円未満		200円	400円
5万円以上		500円	700円



### ■宿泊税の使い方の例■

持続可能な観光地づくりや、地域資源の磨き上げと魅力向上、観光客の受け入れ環境整備の充実などに使われます。

【問い合わせ】 ◆制度・徴収のこと：税務課 市民税係 (67-5408)  
◆使い方などのこと：観光課 観光振興係 (67-5470)

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6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)

### < 第一中学校・第二中学校 (個人) >



韓国ソウルで開催され、北海道選抜団として参加しました。韓国でトップクラスのチームとの試合は、貴重な経験となりました。

【令和7年度の成績】

U-15 日韓親睦交流選抜野球大会 出場  
第一中学校 (1名)・第二中学校 (2名)

### < 網走剣道スポーツ少年団 >



今年は予選リーグを突破することができました。

今大会の優勝チームと接戦を演じることができ、成長を感じられた大会となりました。

【令和7年度の成績】

第40回北海道スポーツ少年団剣道交流大会  
中学生：個人の部 予選リーグ出場  
小学生：団体 ベスト8

### < FC網走meninaU-15 >

予選ラウンド2位で決勝ラウンドへ進出し、ベスト8の成績を収めることができました。

良い経験ができました！



【令和7年度の成績】

JFA第16回全日本U-15女子フットサル選手権大会北海道代表決定戦  
兼 2025年度 第17回全道U-15女子フットサル選手権大会 ベスト8

### < ミニバスケットボール少年団 女子 >



全道大会で1勝できたことは、大きな喜びと自信につながりました。

この経験はかけがえのない財産となりました。

【令和7年度の成績】

2025年度 第51回北海道ミニバスケットボール大会  
兼 第57回全国ミニバスケットボール大会北海道予選会  
2回戦進出

網走市消費者相談室だより

こんな話に  
気をつけて！

## 強引な新聞勧誘にご注意ください

- 訪問販売で新聞の購読契約をした場合、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、クーリングオフできます。
- クーリングオフ期間が過ぎても、勧誘に問題がある場合は販売店と交渉できる可能性があります。相談室にお電話ください。
- ドアを開ける前に訪問者や用件を確認し、購読の意思がなければ、ドアを開けずにきっぱり断りましょう。
- 景品を置いていかれても、契約するつもりがない場合は、使用せずに返せるようにしておきましょう。

### ★『訪問販売お断り!!ステッカー』を玄関に貼ってください。

北海道消費生活条例では、ステッカーを消費者の意思表示とみなし、ステッカーやシールなどを貼り付けている住戸を訪問して勧誘することを不当な取引方法として禁止しています。

消費者協会と市役所市民活動推進課で配布していますので、ぜひご活用ください。



網走市消費者相談室 **でんわ 44-7076** 【平日 (月~金) 午前10時~午後4時 年末年始除く】

住所：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 午前10時~午後4時 年末年始除く】



## 男女共同参画コーナー

# ひゅーら

～ Human Love ～

子どもが子どもらしくいられる社会へ

「家族を助けるのは当然」と頑張る子どものSOS。ヤングケアラーへの理解を深めましょう。

「ヤングケアラー」という言葉を耳にしたことはありますか？

「子ども・若者育成支援推進法」では、ヤングケアラーを「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」と定義しています。具体的には、病気や障がいのある家族に代わって料理や洗濯などの家事を行ったり、幼いきょうだいの世話や家族の介助をしたりすることなどが挙げられます。

令和2年度に国が全国の中高生を対象に行った「ヤングケアラーに関する調査研究」では、平均して1クラスに1～2人のヤングケアラーがいるという結果が出ています。

### 【失われる大切な時間】

過度なケアを担うことで、子どもたちは自分の勉強や部活動、友達と過ごすといった「その時期にしか得られない貴重な時間」を十分に持てなくなってしまう。「家族を助けるのは当たり前」という強い使命感を持って頑張り過ぎてしまう子や、それが日常の一

部となっていて、自分がヤングケアラーであることに気付いていない子も少なくありません。また、周囲に同世代の仲間がいない孤独感から、助けを求められずに抱え込んでしまうケースが多いのが現状です。

### 【周りの大人ができること】

家庭内の事情に口を出しにくいと感じることもあるかもしれませんが、まずは周囲の大人が「異変」に気付くことです。もし気になる子がいたら、直接聞き出そうとせず、適切な窓口にご相談してみてください。「確信はないけれど心配」という段階でも構いません。(児童相談所相談専用ダイヤル0120-010-022)

こども家庭庁でも相談窓口を設置するなど対策を進めていますが、地域全体で子どもたちを支え、孤立させない環境づくりが求められています。

全ての子どもたちが自分の可能性を諦めることなく、子どもらしく「今」を過ごせる社会、そんな未来を私たち一人ひとりの関心と理解でつくっていきましょう。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



管理栄養士さんの! ワンポイントメモ

★鉄分・カルシウム：小松菜は野菜の中でもトップクラスのカルシウム含有量を誇ります。ひじきの鉄分と合わせることで、不足しがちなミネラルを効率よく補えます。

★にんにく×ごま油の代謝アップ効果：にんにくに含まれるアリシンが、ごはん(糖質)をエネルギーに変えるビタミンB1の吸収を助けてくれます。

# ひじきのナムルビビンバ

《材料》4人分

- ひじき(乾燥) 13g
  - 小松菜 200g
  - おろしごぼう 小さじ1
  - しょうゆ 大さじ3
  - 砂糖 大さじ2
  - ごま油 大さじ2
  - ごはん 600g
  - いりごま 小さじ4
  - コチュジャン 小さじ1
- 《作り方》
- ① ひじきは水に戻しておくと、小松菜はゆでて水気をきり、3cm程度に切る。
  - ② ●を合わせておく。
  - ③ 水気を切ったひじきと小松菜を②であえる。
  - ④ ごはんに③をのせ、ごまをかけ、コチュジャンをのせる。



1人分栄養価 エネルギー 493kcal, 蛋白質8.3g, 脂質9g, カルシウム161mg, 鉄分2.3mg, 塩分2.8g

## 募集

### 自衛官募集

〔一般幹部候補生1次試験〕

受験資格/22歳以上26歳未満の方

試験日/4月11日(土)・12日(日)

試験会場/北見

申込期日/4月3日(金)

〔幹部候補生1次試験〕

受験資格/20歳以上33歳未満の方

試験日/4月11日(土)

試験会場/北見

申込期日/4月3日(金)

〔予備自衛官補(一般・技能)試験〕

受験資格/18歳以上の方(細部採用要項による)

試験日/4月18日(土)・19日(日)

試験会場/美幌・帯広

申込期日/3月30日(月)

〔自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 電話445743〕

自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト

<https://www.mod.go.jp/pc/obihiro/>

### 消費生活相談員募集

消費者からの質問・相談に対応する相談員を募集します。

対象/おおむね65歳以下で基本的なPC操作ができる方(指定研修の受講が必要です。)

募集人数/1人

勤務条件/週1~2回(月6回程度)で、

土日祝日は休み。

報酬/月額7千円

応募期日/3月27日(金)

〔自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 電話447076〕

(平日の午前10時~午後4時)

### 令和8年度

### 河川愛護モニター募集

活動内容/生活の中で得た河川の情報をもとに1回以上報告していただきます。

活動範囲/網走川河口から鏡橋までの4km

応募資格/河川愛護に関心がある満18歳以上の近隣住民

募集人数/1人

委嘱期間/5月1日から10月末まで

報酬/月額4千円

応募期日/3月13日(金)

応募方法/応募用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、メールでお申し込みください。

〔自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 電話446384〕

網走開発建設部ホームページ

<https://www.hkd.mlit.go.jp/ab/>

## 健康



### 「あばしり健康応援商品券」の交換期限について

あばしり健康ポイントでは、指定の健康づくりに取り組み、ポイントをためると、市内の登録店舗で利用できる

「あばしり健康応援商品券(1000ポイント)で千円分、年間で5千円まで」に交換できます。期限後のポイント交換はできませんので、必ず期限内に手続きしてください。(次年度へのポイント繰り越しはできません。)

交換期限/3月31日(火)

利用期限/6月30日(火)

〔自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 電話438450〕

## 妊娠・子育て



### 放課後児童クラブ員募集

放課後などの時間帯に保護者が家に不在の世帯の小学生を対象に、放課後児童クラブ員の登録を受け付けます。

登録した児童は、各施設にて来館の確認をし、児童が来館しない場合は保護者に連絡します。

入会対象児童/市内に居住し、小学校へ通学する児童で、次のいずれかに該当する世帯の児童

①ひとり親・共働き家庭などで、学校から帰宅しても保護者がいない世帯

②保護者が長期間の病気や心身の療養などで児童の面倒を見ることが困難な世帯

※該当しない世帯の児童も、児童館・児童センターは自由に来館し、利用できます。(事前に施設へ連絡が必要です。)

開設日/月曜日・土曜日(祝日、年末年始を除く)

開設時間/下校時から午後6時30分

※学校休業日(土曜日)・夏冬春休み期間・学校振替休日は午前8時~午後6時30分で開設します。

開設施設

●潮見児童センター

(潮見8丁目4-6 電話451025)

●つくし児童センター

(つくしヶ丘5丁目9-17 電話430224)

●西児童館

(新町1丁目9-16 電話433252)

●桂町児童センター

(桂町2丁目1-3 電話433396)

●いせの里児童センター(民営)

(北11条西4丁目1-5 電話675197)

入会費用および使用料/無料

実施月日/4月1日(水)から

入会手続/各施設に備える申込用紙に必要事項を記入し、お子さん同伴で、入会を希望する施設に直接お申し込みください。

申込受付期間/3月13日(金)以降随時

〔自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 電話675426〕

子育て支援課こども家庭係

## 環境



### 祝日は資源物収集を休みます

20日(金)の祝日は、資源物収集を休みます。この日が収集日の地区は、次の週の収集日に出してください。

〔自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 電話675419〕

環境課清掃課サイクル係

### 資源物集団回収の支援

資源物の回収を行っている町内会や各種団体に対し、資源回収業者へ引き渡した重量1キロにつき6円の支援を行っています。

事前登録が必要ですので、お問い合わせください。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係  
 ☎ 5419

### プラスチック容器のごみ出しについて

●食品・食べ残し/必ず取り除き、「生ごみ」で出してください。

●割り箸/プラスチック容器には含めず、「生ごみ」で出してください。

●容器本体/出す際は中身を空にし、すすいだから「容器包装プラスチック」で出してください。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係  
 ☎ 5419

### 注射器の処分は病院へ相談を

容器包装プラスチックに注射器が混入し、作業員がケガをすることがあります。注射器は医療廃棄物ですので、処分方法は医療機関へご相談ください。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係  
 ☎ 5419

### 飼い犬の散歩時のマナー

犬を飼うときは、次のマナーを守りましょう。

### ●ふんは必ず持ち帰りましょう

散歩中のふんの放置は、条例などで禁止されている迷惑行為です。必ず処理用具(スコップ、袋など)を携帯し、自宅に持ち帰って適正に処理しましょう。

●トイレは散歩の前に済ませましょう  
 家でトイレをするようにしつけ、トイレを済ませてから散歩するように心がけましょう。

●リード(引き綱)は必ず装着し、短く持ちましょう  
 伸縮リードなどは長く伸ばさず、突発的な動きに対応できるように短く持つてください。

☎ 生活環境課環境対策係  
 ☎ 5418

## 福祉



### 高齢者生活総合支援助成券の交付

高齢の方へ、バスやタクシーの乗車料、公共施設への入館料、日帰り入浴料、除雪サービス料として使用できる助成券を交付します。

対象者/次のすべてに該当する方

①令和8年4月1日現在、網走市に住民登録のある方

②昭和32年4月1日までに生まれた方

③令和7年度住民税が非課税で、同一世帯に所得割課税者がいない方  
 申請手続/令和8年度中に70歳になる

方、令和7年4月以降に転入された70歳以上の方には、3月上旬に申請書を

送付しますので、必要事項を記入し、返送してください。これまでに申請したことがある方は手続き不要です。

※申請がないと、要件を満たしていない助成券は交付できません。

通知/4月上旬に該当・非該当の結果を通知します。なお、2年続けて非該当の方には通知しません。

交付方法/該当通知が届いた方は、通知書と印鑑を持参し、通知書に記載の会場で助成券をお受け取りください。

☎ 介護福祉課高齢者福祉係

### 保険・年金・税



### 軽自動車税の手続きはお早めに

軽自動車税種別割は、毎年4月1日現在の所有者などに年額一括課税されます。4月2日以降に廃車や名義変更の手続きをしても、その年度分は納税しなければなりませんので手続きは早めにお済ませください。

### 種別ごとの問い合わせ先

●原動機付自転車(125cc以下)・ミニカー(50cc以下)・小型特殊自動車  
 国税務課市民係 ☎ 5408

●2輪の軽自動車(125cc超250cc以下)・2輪の小型自動車(250cc超)・雪上車  
 北海道運輸局北見運輸支局  
 ☎ 050-5540-2007

●その他軽自動車(4輪・3輪・牽引車)  
 全国軽自動車協会連合会北見事務所  
 ☎ 0157-246130

### 3月は市税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料の滞納整理月間です

納め忘れはありませんか?

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、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。

特別な事情のある方は早急に納付相談を行ってください。

### 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し、手続きをしてください。

☎ 税務課納税係 ☎ 5410

### 国民年金の加入届を忘れずに

国内に住む20歳から60歳未満の全ての方は、国民年金への加入が必要ですが、次の場合は忘れずに届け出ましょう。

● 20歳から60歳未満の厚生年金加入者が退職したとき(扶養されていた配偶者も同様)

● 厚生年金加入者の配偶者が、パート収入の増加などで扶養から外れるとき

● 配偶者の65歳到達により第3号被保険者でなくなったとき

● 20歳から60歳未満の方が海外から転入したとき

● 北見年金事務所 ☎0157-258703  
ねんきん加入者ダイヤル  
☎0570-0031004

● 戸籍保険課国民年金係 ☎675413

### 市道民税の申告の受付

申告しないと、国民健康保険料の軽減ができないほか、所得証明書が発行されないなど、各種行政サービスを受けられない場合がありますので、忘れずに申告してください。

● 令和7年が無収入で、国民健康保険の加入者(被扶養者は除く)など

● 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各種控除を適用したい方 など

● 国税務課市民税係 ☎675408

### 講座・お知らせ

#### ヒグマ講座の開催

ヒグマの生態や被害対策について学ぶ講座です。

対象/市民  
日時/3月15日(日)

・ 子どもの部  
午後1時30分〜2時30分

・ 一般の部 午後2時45分〜4時30分  
場所/エコセンター2階 大会議室  
定員/各部40人(先着)

申込期日/3月9日(月)

講師/公益財団法人知床財団  
参加費/無料

申込/電話または下記  
二次元コードよりお申し込みください。

● 農林課耕地林務係 ☎675455



#### 「みんぐる講座」 「煮込みハンバーグづくり」

出来上がった煮込みハンバーグ(レトルト加工品)は持ち帰れます。

対象/市民  
日時/3月11日(水) 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「みんぐる」

定員/12人(定員を超えた場合は抽選)

申込期日/3月4日(水) ※1日のみ  
電話または申込フォームからお申し込み

みください。



受講料/2100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、飲み物、持ち帰り用の袋など

● 申・問市民活動推進課市民活動推進係  
☎675390

### 普通救命講習会

日時/3月14日(土) 午後1時30分〜4時30分

場所/網走消防署南出張所

対象/15歳以上の方  
定員/30人(先着順)

参加料/無料  
申込期日/3月13日(金)

● 申・問網走消防署出張所救急係  
☎433016 FAX451119

## シグナル 雪解け時の交通事故防止ポイント 路面が見えていても、油断しない

### 運転者の皆さんへ

この時期は、日中に溶けた路面が早朝や夜間に凍結し、**ブラックアイスパーン** (①) や**ミラーアイスパーン** (②) となり、スリップ事故の危険があります。



十分減速し、急な操作は控えましょう。

- ①: アスファルト舗装の表面に薄い氷が張って凍結している路面で、一見ぬれた路面に見えますが、実は凍っているため大変危険です。
- ②: 交通量が多い道路や交差点などで起こりやすく、鏡のようにツルツルになります。

### 歩行者の皆さんへ

信号が青になったから車が止まってくれるだろうと思い、すぐ渡ると、スリップして止まらなかった車と衝突する可能性があります。焦らず、車が停止したことを確認してから道路を横断しましょう。

運転手に自分の存在をアピールするため、反射材やライトを身に付け、明るい服装を心掛けましょう。

**上下水道事業検針・収納等業務の民間委託について**

水道部では、事務の効率化と経費圧縮を図るため、平成22年度から上下水道事業検針・収納等業務を民間に委託してきました。今後も健全な経営を推進していくため、令和8年度以降も引き続き次のとおり委託します。

**委託期間**／令和8年4月1日より令和13年3月31日まで

**委託業者**／(株)専連オホーツク網走  
 ※委託業者社員は、水道部発行の写真付業務従事者証を携帯しています。不審に思われた場合は、業務従事者証の提示を求めるか、水道部にお問い合わせください。

**営業(窓口)場所**／網走市役所1階「網走市水道料金センター」

**委託業務内容**／窓口受付業務、検針業務、調定・更正業務、水道料金等収納・未収金整理業務、精算業務、開栓・閉栓業務、給水停止業務 など

**● 料金に関すること**

網走市水道料金センター ☎45 1132

● 施設の維持管理・工事関係

上水道課 ☎67 5682

下水道課 ☎67 5683

● その他事業全般

営業経営課 ☎67 5620

**水道料金センター窓口営業時間を延長します**

年度替わりの時期は転出入や転居が多いため、営業時間を延長し、休日に臨時窓口を開設します。

**【営業時間延長】**

3月27日(金)から4月3日(金)までの平日は、通常午後5時30分までのところ、午後6時30分まで延長します。

**【臨時窓口開設】**

3月28日(土)・29日(日)の午前9時から午後1時まで臨時窓口を開設します。  
**水道料金センター** ☎45 1132

**電話・FAX配信サービス**

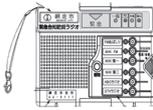
お知らせメールや公式LINEなどで配信している災害情報を固定電話やFAXで受け取ることができます。視覚や聴覚に不安がある方、スマホをお持ちでない方や操作に不安がある方は、ご登録ください。登録を希望する場合は、申込書を提出してください。

**申・問 総務防災課防災係**

☎67 5385

今月の防災ラジオ  
 試験放送日  
 3月13日(金)  
 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。



**網走市の情報発信に関するアンケート実施中!**

情報発信の改善に向け、アンケートを実施しています。

回答期日：3月19日(木) ※3分程度

下記URLまたは二次元コードからご回答ください。

<https://forms.gle/dVjDY7jsC3qkHR8k9>



【問い合わせ】企画調整課 広報広聴係 (67-5382)



**スポーツ振興くじ (toto) の助成を受け  
 網走市営陸上競技場を改修しました**

独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ (toto) 助成金を受け、走り高跳び、走り幅跳びのすり減った助走路を補修するなどの改修をしました。



問 総合体育館 (43-3647)



**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  
●生涯学習係  
●施設に関して・お部屋の予約  
●管理係

お問い合わせはこちら↓  
TEL 433705  
FAX 450733  
TEL 433704

最新情報はこちら↓

ボランティア大募集！  
網走つこを学校でサポートしませんか？

網走市学校支援地域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、市内小中学校のさまざまな依頼に応じて、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こ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。

●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。  
●学校支援地域本部事務局  
(エコーセンター内生涯学習係)

詳細はこちら



今月の休館日(エコーセンター)  
2日(月)、16日(月)、30日(月)  
開館時間 午前9時～午後10時

凡例 日時 場所 対象 内容 定員 費用 申し込み方法

**市立図書館**

TEL 432426  
FAX 452792

最新情報はこちら↓

「古本」を集めています

「あばしり市立図書館友の会」では、10月中旬に開催予定の図書館まつり「古本市」で活用するため、不要となった本(雑誌・百科事典も含む)の提供をお願いしています。皆様のご協力をお願いします。

●3月1日(日)～29日(日)  
●1階カウンターへご持参ください。  
●破れ・汚損・書き込みのあるものはお引き受けできません。  
●訪問によるお引き受けはできません。

「あばしりかるたを楽しもう」

●3月4日(水)～15日(日)  
●図書館1階カウンター前  
●網走ゆかりのかるたを展示します。

ほかの市町村へ転出される方へ

●かしだしカード  
転勤、就職、進学などでほかの市町村へ転出される場合には、抹消手続きをお願いします。

●未返却本・本の予約  
今一度、ご確認ください。予約をされている方はキャンセルの連絡をお願いします。

●電子図書館  
転出後は使用不可となります。

今月の展示棚

●3月1日(日)～29日(日)  
●一般コーナー(1階)  
「話題になった本特集」  
文学賞を受賞した作品、ランキング上位の作品、映像化された作品など、この1年間で話題になった本を集めます。

●児童コーナー(1階)  
「にんぎものあつまれ！」  
たくさんのひとにかりられた、と

●ティーンズコーナー(1階)  
「YA THE BEST 2025-2026」  
今年度に貸出の多かった人気の本を集めて特集します。

●地方資料コーナー(2階)  
「こんな本入りましたー地方資料ー」  
2階地方資料コーナーは、網走や北海道、アイヌ、樺太などに関する資料を所蔵しています。今年度、入った本を紹介いたします。

●「ひなまつり」  
●2月20日(金)～3月3日(火)

●よみかかせ会  
●7日、14日、21日、28日(各土曜日)午後2時～

●場図書館えほんのもり(1階)  
「よみかかせ会」

●7日 声の図書館「そよかせ」さん  
●14日 よみかかせ会ハイジさん

21日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん  
または 図書館職員  
28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かかせ会

●3月25日(水)  
午前11時30分～11時50分  
場 図書館えほんのもり(1階)

大人のための三朗読会(対面朗読)

●3月25日(水)午後1時30分～3時  
場 図書館ボランティア室(2階)  
「よみて」声の図書館「そよかせ」さん  
内伊集院静著「秋の風鈴」ほか  
申当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)  
2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31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↓  
TEL 433647  
FAX 433550  
「体育施設指定管理者」  
日専連オホーツク網走↓  
TEL 455655



募集 市民健康プール  
水泳教室・健康増進講座

●4月1日(水)～6月3日(水)  
(各6～8回予定)  
場 市民健康プール

HP ホームページアドレス  
Eメール アドレス



凡例 日時 場所 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

**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)**  
 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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)

①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)  
 ②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)  
 ③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、バレトンなど(実施種目につきましては変更になる場合がございます)  
 費3千円(入館料・保険料含む)  
 ◎各教室で開催日時、定員が異なります。(定員を超えた場合は抽選)  
**申込期間**2月25日(水)～3月8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。本人もしくは家族のみ受付可。  
**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 ☎④30450

**市立美術館**  
 ☎④5045  
 FAX④45062  
 最新情報はこちら↓

**中川 裕 孝 展**

古着ジーンズなどのデニム生地を縫い合わせて人物や風景を表現する、テキスタイル作家・中川裕孝の作品を紹介します。  
**日**3月22日(日)まで  
**場**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・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。



**募集 オホーツク・アートセミナー 『版画講座』**

**日**3月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時(2日間講座)  
**場**美術館  
**対**中学生以上  
**内**写真製版でシルクスクリーン作品の制作を行います。  
**【講師】**中村 花絵氏(版画家)

**費**一般・大学生2千円、中高生無料  
**定**10名(先着順)  
**申**電話(美術館まで)  
**問**美術館(オホーツク・アートセミナー実行委員会)  
**今月の休館日(美術館)**  
 2日(月)、9日(月)、16日(月)、20日(金・祝)、23日(月)、30日(月)  
**開館時間** 午前10時～午後4時

**市立郷土博物館**  
 ☎④3090  
 FAX⑥13020  
 最新情報はこちら↓

**皆既月食観測会**

皆既月食を観察しましょう！  
 月食について解説をするほか、木星も観察予定です。  
**日**3月3日(火)午後6時50分～9時5分(参加時間自由)  
**場**モロコ貝塚館 駐車場  
**申**当日会場で受け付けます。  
 ※外で観測しますので、暖かい服装でお越しください。

**特別企画展 平成カルチャー展**

平成に流行した生活用品や社会に大きな変化をもたらした携帯電話・パソコンなどが大集合！昭和世代も平成世代も「なつかしい！」と感じる平成の記憶をたどりにお越しください。

**日**3月31日(火)まで  
**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。

特別企画展 平成カルチャー展 2.11-3.31

**今月の休館日(郷土博物館・モロコ貝塚館)**  
 2日(月)、9日(月)、16日(月)、20日(金・祝)、23日(月)、30日(月)  
**開館時間** 午前9時～午後4時

**清沸湖水鳥・湿地センター**  
 ☎・FAX④62400  
 最新情報はこちら↓

**とうふつ自然観察会**

**日**3月22日(日)午前10時～11時30分  
**場**清沸湖水鳥・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**▼汚れても良い服装と靴(または長靴)、帽子・手袋等(防寒対策)、あれば双眼鏡(貸出あり)  
**内**美幌町在住のアウトドアガイド滝川さんと湿地センター周辺にてオオワシ・オナガガモ・ホオジロガモなどの水鳥を観察します。  
**定**25名

エコーだより「まちの元気」では市民のみならずからのさまざまな情報を募集しています。  
 エコーだより広報掲載申込書は網走市公式サイトからダウンロードできます。  
 原稿締め切りは 4月号・2月27日(金)/5月号・3月31日(火) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

**申込期日** 3月21日(土)

**申込方法** 電話・FAX・メール・申込フォーム(名前・年齢・電話番号・市町村名)

※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。



申込はこちら

瀧沸湖ラムサール条約登録20周年記念展示  
**黒澤徹也氏 カービング&写真展開催中!**  
 ～木に宿るオホーツクの息吹～

今にも動き出しそうな躍動感に満ちた黒澤徹也氏(興部町在住)のカービング&写真展です。

**日** 3月13日(金)まで

**場** 瀧沸湖水鳥・湿地センター資料展示室  
**費** 無料



**e** ZISR-SK-SEIKATSU-  
 MIZUDORI@city.abashiri.hokkaido.jp

**今月の休館日**(瀧沸湖水鳥・湿地センター)  
 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)  
**開館時間** 午前9時～午後5時

**北方民族博物館**

☎ 45 3 8 8 8 8

FAX 45 3 3 8 8 9

最新情報はこちら↓



**企画展**

**「開館35周年記念収蔵資料展」**

本展では、長年にわたり収集・保管してきた収蔵資料の価値と魅力を、当館の活動とともに紹介します。

**日** 1月31日(土)～4月5日(日)

**場** 北方民族博物館 特別展示室  
**費** 無料

**上映会**

**「北方民族博物館シアター春」**

**日** 3月7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】** 中田 篤(当館主任学芸員)

**費** 無料

**【講師】** 中田 篤(当館主任学芸員)

**【講師】** 中田 篤(当館主任学芸員)

**講座「北海道の骨角器」**

**日** 3月8日(日)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】** 福井 淳一 氏

(公財)北海道埋蔵文化財センター主査

**費** 無料

**申** 電話(北方民族博物館まで)

**講習会「ひも織り」**

**日** 3月13日(金)午前9時30分～12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】** 高木 たまき 氏(織り紐研究家)  
**費** 500円(材料費)

**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)

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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。

**日本野鳥の会オホーツク支部**

**野鳥観察会のお知らせ**

瀧沸湖のほとりで野鳥観察を行います!  
 初心者も大歓迎です!

**日** 3月8日(日)午後1時～2時

**場** 瀧沸湖水鳥・湿地センター 駐車場

**対** 一般の方

**費** 無料

**持ち物** ▼汚れてもよい服装、防寒具  
 あれば双眼鏡

**申** 不要

**問** 事務局 城石さん

☎ 0801558716081

**網走マスターズクラブ**

**水泳会員募集**

水泳は何歳からでも始められる生涯スポーツです。まずは始めてみませんか? 高齢者歓迎!

**日** 毎週

◎水曜 ▼午後1時30分～3時

◎土曜 ▼午後2時～3時30分

◎火、金曜 ▼午後7時30分～9時

**場** 市民健康プール

**対** 18歳以上(何歳でも)

**費** ◎初心者会員(指導員が教えます)  
 ▼4カ月ごと6千円、途中入会可

◎レギュラー会員(4泳法泳げる方)  
 ▼年間5千円

◎両会員共通

▼入会金なし、ほかにプール入館料・スポーツ保険料各自負担

**問** 代表 金田さん  
 ☎ 09001281211545

**新日本婦人の会**

**3・8国際女性デー網走集会**

3・8国際女性デーは世界の女性が貧困や暴力をなくし、戦争に反対し平和の中で生きる権利を求め、行動する日です。

**日** 3月8日(日)午後1時～3時

**場** エコセンター3階視聴覚室

**内** DVD上映「カタストロフィー」

―核燃料サイクルの危険と恐怖―青森県六ヶ所再処理工場などで起きていた事故は、地球規模のカタストロフィー(大惨事)を招くという事実。

**対** どなたでも参加できます。

**費** 500円

**問** 新日本婦人の会網走支部

☎ 436744

# 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)

## 空き缶の捨て方について

- ・タブは缶から外さない
- ・ボトル缶のキャップはつけたままで
- ・中にたばこは入れないで!



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8年2月9日現在

累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	8件
(前年比)	+6件
■死者	0人
(前年比)	±0人
■傷者	9人
(前年比)	+6人

## 人のうごき

人口	31,420人	(-91)
男	15,375人	(-31)
女	16,045人	(-60)
世帯	17,711世帯	(-58)
令和8年1月末現在(前月比)		

## 広報あばしり

令和8年3月号 No.799

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。

## 3月の相談日

<b>弁護士法律相談</b>	法的な解決手段を要する困りごとなど 相談日：11日(水) 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 ☎67-5390
<b>人権相談</b>	いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題～ 11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
<b>行政相談</b>	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 ☎67-5390
<b>健康相談</b>	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
<b>年金相談</b>	国民年金のことなど 3日(火) 午前10時～午後4時 エコセンター 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/☎0157-25-8703(北見年金事務所)
<b>女性相談</b>	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
<b>ひとり親相談</b>	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
<b>公害苦情相談</b>	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
<b>労働相談</b>	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
<b>消費生活相談</b>	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
<b>生活困窮、成年後見人制度などの相談</b>	(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
<b>家庭児童・教育相談</b>	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
<b>こころの健康相談</b>	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
<b>思春期相談</b>	～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
<b>ギャンブル依存の相談</b>	(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
<b>交通事故巡回相談</b>	交通事故での困りごとなど 11日(水) 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
<b>貸金業苦情相談専用フリーダイヤル</b>	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)
<b>若者の働くことや進路の悩み</b>	(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)
<b>創業相談窓口</b>	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
<b>事業承継相談窓口</b>	～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

## 3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	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
8	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	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内) 北6西1 ☎61-3099	網走記念病院 潮見153 ☎61-0101
20	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
29	はまむき医院 南5西4 ☎44-7365	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。