

広報

あばしり

あばしりオホーツク夏まつり実行委員会・網走桂陽高等学校・網走市による網走花火大会に関する連携プログラム協定調印式が、4月10日に市役所市民ホールにて行われました。今年、高校生の創意工夫で花火大会をより一層盛り上げることを、三者で確認しました。

あばしりオホーツク夏まつり実行委員会・網走桂陽高等学校・網走市による

網走花火大会に関する連携プログラム協定調印式



5

2026年
No.801

特集

国保特定健診のご案内
中小企業・勤労者の皆さまへのお知らせ

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

令和8年度 国保特定健診のご案内

【問い合わせ】戸籍保険課 医療保険係（67-5415）

対象者 40歳～74歳以下の方で、網走市国保に加入中の方
料 金 無料（年度内1回分を市が負担します）

検査項目

基本的な健診【問診・身体計測・腹囲測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察】

詳細な健診【貧血検査・心電図検査・眼底検査・血清クレアチニン検査（※）】（医師が必要と認めた場合）

※集団健診と一部の個別受診医療機関では基本的な健診として実施

特定健診の受け方

ステップ1 受診券が届きます

4月下旬に、対象となる方に「特定健康診査受診券」をお送りします。
3月以降に国保に加入した方は、加入後2～3カ月後に発送します。

受診券と案内文書が
一体化した冊子を送
付します。



ステップ2 受診方法を決めて、健診を受けます


①保健センターが実施する集団健診（ミニドック）

こども発達支援センターふわり（旧保健センター：北3西4）で年3回実施します。

がん検診などと併せて受診できます。

詳しい内容や料金などは、市公式サイトまたは3月末配布の保健センターだよりでご確認ください。

※受診券が届く前でも、申し込みできます。

実施期間		会場	申込受付期間	申込方法	
春	6/18(木)～22(月)	こども発達支援センター ふわり (旧保健センター) 北3条西4丁目	5/15まで	電話 0120-149-375 平日 午前8時45分～午後5時15分 第1・3土曜日	Web  24時間受付
秋	10/23(金)～26(月)		8/3～9/11	午前8時45分～午後0時5分	
冬	2/25(木)～27(土)		12/7～1/15	※年末年始(12/29～1/3)は除く	

②医療機関での個別受診 下記の医療機関で通年受診できます。(要事前予約)

直接電話でお申し込みください。

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ●網走厚生病院 (43-3157) | ○桂ヶ丘クリニック (61-6161) |
| ○つくしヶ丘医院 (44-1181) | ●こまばクリニック (67-5310) |
| ●金川医院 (43-2884) | ○さらしな内科クリニック (61-6116) |
| ○網走中央病院 (44-8611) | ●なかむら内科ハートクリニック (67-5111) |
| ●はまむき医院 (44-7365) | ○網走脳神経クリニック (67-5131) |
| ○後藤田医院 (44-6811) | ●小清水赤十字病院 (0152-62-2121) |
| ●南5条クリニック (44-7305) | |

特定健診は通院中の方も対象です。まずはかかりつけ医にご相談ください。

中小企業・勤労者の皆さまへのお知らせ

【問い合わせ】商工労働課商工労働係（67-5513）

融資制度・生活資金貸付制度のご案内

▶ 融資制度

事業資金を円滑に調達できるよう、金融機関を通じて低金利で融資を受けられる制度です。また、債務弁済に関する融資期間延長などの条件変更も行っています。

資金名	融資金額		利率	融資期間	
一般資金	運転資金として1,500万円以内	運転	年2.25% 年2.55% 年2.85%	5年以内 7年以内 10年以内	※うち据置 1年以内
	設備資金として3,000万円以内	設備	年2.55% 年2.85%	7年以内 10年以内	
その他	経営安定資金、起業化等資金も取り扱っています。				

○利用相談、融資取扱金融機関

網走信用金庫市内本支店、北海道銀行網走支店、北洋銀行網走支店

▶ 勤労者生活支援資金貸付制度

中小企業に勤務する方に生活資金を貸し付け、生活の安定を図る制度です。

貸付対象者	市内に居住し、中小企業に勤務する勤労者で、次に該当する方 ①現在の職場に1年以上在職し、今後も引き続きその職に従事する方。②市税等を滞納していない方。
貸付金の使途	子弟の教育費、医療費、冠婚葬祭費、その他の生活安定資金
貸付金額	50万円以内
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。
返済方法	月割均等償還（貸付期間60カ月以内）

○申し込み、問い合わせ：北海道労働金庫網走支店 ☎43-1213

ものづくり・販路拡大支援制度のご案内

▶ 事業化等スタートアップ支援事業

新しいアイデアの実現や、初期段階の研究・開発などを支援します。

補助率 対象経費の10/10以内

補助上限額 30万円

締切 6月30日



▶ 新製品創出支援事業

新製品・新技術の開発や商品化に向けた情報収集、研究、試作、マーケティングなどを総合的に支援します。

補助率 対象経費の1/2以内

補助限度額 ①新製品新技術開発事業(最大2カ年)200万円

②商品化事業 100万円

締切 6月30日



▶ 地場特産品付加価値向上事業（通年受付）

中小企業者などが地場特産品（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。

補助率 対象経費の1/2以内

補助上限額 50万円



▶ 製品パッケージ改良等サポート事業（通年受付）

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。

補助率 対象経費の1/2以内

補助限度額 50万円



この他にも事業者向け補助メニューをご用意していますので、ご確認ください。



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	

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は、
受付時にお伝えします。

- ・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。

No.	住 所	建築年	間取り(㎡)	階	住宅使用料	入居要件等	EV
1	大曲2丁目12-4号棟	S63年	1LDK/41.6	1	11,700円～17,400円	1人以上世帯 高齢者	
2	つくしヶ丘4丁目13-2号棟	H29年	2DK/52.8	4	18,100円～27,000円	1人以上世帯	○
3	大曲2丁目12-2号棟	S63年	2LDK/65.0	3	18,100円～26,900円	2人以上世帯	
4	駒場南8丁目12-2号棟	H4年	2LDK/65.5	1	20,500円～30,500円	2人以上世帯 改良住宅	
5	つくしヶ丘4丁目13-2号棟	H29年	2LDK/60.6	4	20,800円～31,000円	2人以上世帯	○
6	北8条西5丁目2-1号 コミュニティ住宅	H10年	3DK/67.5	1	21,000円～31,200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：5月1日(金)～5月12日(火) 午前8時45分～午後5時30分

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：5月13日(水) 午後1時30分（抽選結果は電話にて連絡します。）

入居指定日：6月1日(月)

随時募集住宅（先着優先）

3月18日現在、19件あります。詳細は住宅管理係までお問い合わせください。

次回受付期間は8月上旬を予定しています。

道営住宅入居者募集

問い合わせ／道営住宅指定管理者 有限会社 藤原工産
 ☎ 045-3161 (ホームページ <http://fk-japan>)

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のない方

【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	

- ・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。
- ・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は、
受付時にお伝えします。

No.	団地	住所	間取り(㎡)	階	住宅使用料(円)	募集区分	戸数
1	大曲団地 1号棟	大曲2丁目	2LDK	1	17,700~34,900	一般世帯向け	1
2~3	つくしヶ丘団地 1・3号棟	つくしヶ丘3丁目	3LDK	1・3	24,600~48,600	一般世帯向け	2
4	グリーンタウンリバーサイド 3号棟	緑町2番	2LDK	1	16,600~32,600	一般世帯向け	1
5~7	サンリッチヴィラ A・C号棟	北12条西2丁目	2LDK・3LDK	2・4	18,500~36,600	一般世帯向け	3
8~12	中央公園団地 A・B号棟	南3条西4丁目	2LDK・3LDK	4~9	20,000~47,400	一般世帯向け	5
13	サンガーデン鉄南 A号棟	南10西2丁目	2LDK	2	17,600~34,500	一般世帯向け	1
14~15	大曲団地 1・3号棟	大曲2丁目	3LDK	1・5	20,700~42,900	単身向け	2
16	グリーンタウンリバーサイド 3号棟	緑町2番	3LDK	4	19,000~37,400	単身向け	1
17	中央公園団地 A号棟	南3条西4丁目	2DK	10	17,200~33,700	単身向け	1
18~20	サンリッチヴィラ A・C号棟	北12条西2丁目	2DK	1	16,100~32,200	高齢者単身向け(SH)	3
21	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：5月24日(日)~5月26日(火) 午前10時~午後4時 (*最終日は午後7時まで)
- 受付場所：24日・25日 エコセンター 2階 会議室A
26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：6月2日(火) 午前10時
- 抽選場所：エコセンター 2階 会議室A
- 入居可能日：7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。



犬を飼われている皆さんへ

狂犬病予防注射のお知らせ



【問い合わせ】生活環境課 環境対策係 (67-5418)

生後90日を経過した日から30日以内に市町村に登録し、併せて狂犬病予防注射を毎年1回受けさせなければいけません。

小型犬や室内犬だから登録しなくてよい、注射を受けなくてよいということはありません。

また、成犬(未登録・未注射)の場合は、その犬を所有した日から30日以内に登録・注射を実施します。(登録は一生涯に一回)

これらを怠ると狂犬病予防法違反となり、罰せられますので注意しましょう。

- 料金 ・ 3,240円/1頭 (注射料2,690円+注射済票交付手数料550円)
 おつりが出ないようにお願いします。
 ・ 同時に犬の新規登録をする場合、登録手数料として別途3,000円が必要です。



令和8年度 狂犬病予防集合注射日程表

月日	自 至	場 所	地 区
5/11 (月)	9:40~ 9:55	能取公民館前	能 取
	10:10~ 10:25	平和会館前	平 和
	10:40~ 10:55	鉄道記念館前	卯 原 内
	11:10~ 11:20	西網走コミセン前	卯 原 内
	13:30~ 13:40	疔昭吉宅前	嘉 多 山
	13:55~ 14:05	嘉多山総合研修センター前	嘉 多 山
	14:20~ 14:30	二見ヶ岡会館前	二 見 ケ 岡
5/12 (火)	9:30~ 9:40	北浜消防横	北 浜
	9:50~ 10:00	日本フードパッカー前	藻 琴
	10:10~ 10:20	藻琴消防横(注1)	藻 琴
	10:30~ 10:45	原生牧場入口	藻 琴
	13:30~ 13:40	遠藤商店前	山 里 ・ 昭 和
	13:55~ 14:05	松原商店前	稲 富
	14:25~ 14:40	中園公会堂	中 園
	14:55~ 15:05	J A あばしり小麦乾燥施設	東 網 走
15:20~ 15:30	豊郷公民館	豊 郷	
5/13 (水)	9:20~ 9:30	鱒浦駅向い(旧山下電気横)	鱒 浦
	9:45~ 9:55	オショップ町内会リサイクル収集所前	鱒 浦
	10:10~ 10:20	オホーツク児童公園	オホーツク団地
	10:35~ 10:50	緑ヶ丘団地バス停(注2)	オホーツク団地
	11:05~ 11:20	羽衣公園	オホーツク団地
	13:40~ 13:55	浦士別消防横	浦 士 別
	14:10~ 14:25	音根内集会所	音 根 内
14:40~ 14:50	実豊研修センター前	丸 万 ・ 実 豊	
5/14 (木)	9:20~ 9:40	桂町墓地駐車場	桂 町
	9:55~ 10:10	オピッタの家(注3)	台 町
	10:20~ 10:40	旧市役所本庁舎裏(南6東4)	南 東
	13:25~ 13:35	北天の丘社員寮前(注4)	呼 人
	13:45~ 13:55	西網走漁業組合集会所横	呼 人
	14:05~ 14:15	呼人消防横	呼 人
14:30~ 14:40	鱒取川バス停	呼 人	
5/15 (金)	9:20~ 9:35	北コミセン入口横	北 西
	9:50~ 10:00	オホーツク総合振興局庁舎裏	北 西
	10:10~ 10:20	ほくせい公園前	北 西
	10:30~ 10:40	総合福祉センター向い	北 東
	10:55~ 11:05	緑町児童公園横	緑 町
	13:20~ 13:30	二ツ岩簡易郵便局前	二 ツ 岩
	13:40~ 13:50	ユースホテル	明 治
	14:00~ 14:10	旬テクノグロウ	海 岸 町
14:20~ 14:35	エコセンター第3駐車場	北 西 ・ 北 東	
5/17 (日)	9:30~ 11:30	市役所前 (南5東1 正面玄関前)	平日が難しい方

月日	自 至	場 所	地 区
5/18 (月)	9:20~ 9:40	高石フルーツ園前	天 都 山
	10:00~ 10:10	民宿ランプ前	新 町
	10:25~ 10:35	大曲西公園	大 曲
	10:50~ 11:00	旧俵伝書鳩網走支店横	三 跳 ・ 大 曲
	13:20~ 13:40	向陽ヶ丘配水塔前	向 陽 ケ 丘
	13:50~ 14:05	向陽ヶ丘第1公園	向 陽 ケ 丘
	14:15~ 14:35	向陽ヶ丘住民センター前	向 陽 ケ 丘
	5/19 (火)	9:20~ 10:10	カーブス網走裏駐車場
10:20~ 10:30		つくし児童センター	つくしヶ丘
10:40~ 10:50		つくし6丁目公衆トイレ前	つくしヶ丘
11:05~ 11:25		旧市役所本庁舎裏(南6東4)	南 東
13:10~ 13:25		市民会館裏	南 西
13:35~ 13:55		オホーツク電業前	錦 町 ・ 南 西
14:05~ 14:15		鉄南会館前	南 西
5/20 (水)	9:20~ 9:50	潮見神社横	潮 見
	10:00~ 10:30	認定こども園しおみ横	潮 見
	10:40~ 10:50	潮見サニー公園	潮 見
	13:20~ 13:40	サンショップ柏原しおみ店横	潮 見
13:50~ 14:20	潮見コミセン	潮 見	
5/21 (木)	9:20~ 9:35	駒場東町内会館	駒 場 北
	9:45~ 10:00	すぎな第一公園	駒 場 南
	10:10~ 10:25	駒場南ひばりヶ丘町内会館	駒 場 南
	10:35~ 11:05	駒場住民センター	駒 場 北
	13:20~ 13:30	旧ホテルビューパーク前	呼 人
	13:40~ 13:50	もとよし旅館前	呼 人
14:05~ 14:15	新星町内会館前	新 町	

- (注1)「藻琴消防横」は、藻琴駐在所の隣にある詰所のことです。
 (注2)「緑ヶ丘団地バス停」は、元丸田組資材置場向いと同一場所です。
 (注3)「オピッタの家」は、中台町児童公園の隣です。
 (注4)「北天の丘社員寮前」は、網走養護学校の隣です。
 ※「中央公園公衆トイレ横」は、工事のため中止します。



飼犬に関することは市公式サイトでも確認できます!
<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/soshiki/10/6410.html>



あばしりを走るランナーの応援をしませんか？

オホーツク網走マラソン2026 ボランティア募集！

募集期間 2026年5月7日～6月30日

2026.9.27(日)開催 フルマラソン
5km・3km

仕事内容

- 会場設営・撤去
- フィニッシュ対応
- バス乗降案内
- 給水・給食サービス
- 総合案内
- 荷物預かり
- コース・駐車場誘導
- 救護 ●通訳

○募集要件

高校生以上で、ボランティア活動に興味があり、大会と一緒に盛り上げたい方

○支給品 ボランティアウェア、キャップ

事前説明会：2026年9月5日(土)

時間 午前10時～正午

場所 エコーセンター 大会議室

事前説明会へ必ずご出席いただくことがボランティア応募の条件です。

【申込方法】

参加申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAXしてください。

※申込書は大会ホームページからダウンロードできます。

大会ホームページ▶

(<https://www.abashiri-marathon.jp/>)



【申し込み・問い合わせ】

オホーツク網走マラソン事務局

☎ 61-2360 FAX 43-5404

受付時間 午前9時～午後5時(土・日・祝を除く)

✉ aba_marathon@city.abashiri.hokkaido.jp



SEA TO SUMMIT 2026 参加者募集中



自然あふれるオホーツクの海・里・山を体感できる環境スポーツイベントです。

網走湖でのカヤックからスタートし、特別列車で浜小清水へ移動しサイクリング、最後はハイクで藻琴山頂を目指します。チーム(2～5名)での参加も可能ですので、ぜひご参加ください。

日時 6月13日(土) 開会式、環境シンポジウム

6月14日(日) アクティビティ

場所 開会式、環境シンポジウム：エコーセンター

スタート：呼人浦キャンプ場

閉会式：小清水町多目的研修施設・愛ホール

参加費 全部門共通：1人13,200円(税込)

網走市民・小清水町民割引：1人6,600円(税込)

学生割引(大学生まで)：1人6,600円(税込)

参加申込期限 5月14日(木)

申込ウェブサイト <https://www.seatosummit.jp/>

参加資格 シングルの部(個人参加)：高校生以上の方

(※18歳未満の方の参加には保護者の同意が必要です。)

チームの部(2～5名)：中学生以上

(※小学生以下の参加についてはお問い合わせください。)

パラチャレンジの部：シングルおよびチームの部の参加資格に準じます。



カヤックと自転車はレンタルが可能です。

※数に限りがあります。(有料)



◀ こちらから申し込みください。

【問い合わせ】オホーツクSEA TO SUMMIT実行委員会
(小清水町産業課商工観光係 ☎0152-62-4481)

知っていますか？『マイナ救急』



●マイナ救急とは・・・

救急隊員が傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を活用し、傷病者の医療情報などを確認する仕組みのことです。

●マイナ救急の流れ



①傷病者が情報閲覧に同意する



詳しくは消防庁
公式サイトでご
確認ください



②マイナンバーカードを読み取る
※暗証番号の入力不要



③隊員が医療情報を確認する



④より適切な処置や搬送先医療機関の選定につながる



・傷病者の説明負担が軽減されます。
・より適切な処置を受けられます。



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

【問い合わせ】 網走地区消防組合消防本部消防課 (43-9493)

網走市消費者相談室だより

こんな話に
気をつけて！

スマホで手軽に注文…ちょっと待って!!

買い物をスマートフォンでしている方が多いと思います。インターネットでの注文は通信販売に位置付けられており、通信販売はクーリング・オフができませんので、注文前に内容の確認が大切です。トラブルを防ぐために特に注意してほしいものをいくつかご紹介します。

- ★SNS（動画サイト等）を閲覧中に入ってくる広告から注文画面に飛ぶ商品
- ★有名なメーカーの商品が期間限定を強調し、「今だけ」「特別に」安く注文できる商品
- ★支払いが個人名の口座や代金引換のみの商品
- ★通信販売のルールである最終確認画面がない、注文確定メールがこない場合



全てが詐欺とは言い切れませんが、もしこのような注文をしてしまった場合、支払い前なら配達員に事情を説明し、開封せず受け取りを拒否してください。代金引換で支払ってしまうと戻すことが難しくなります。注文前にできる限りの確認をすることが大切です。

★一回限りという商品を注文後、今だけ10分間のみ使用できるクーポンが出現する

最近、隠れ定期購入の手口が増えています。焦ってクーポンを利用すると一回限りで注文したはずの商品が定期購入契約に変わっています。よく読めば全て書いてあるので…小さな文字で。

おかしいと感じたことがありましたら、消費者相談室までお電話ください。

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：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 午前10時～午後4時 年末年始除く】

令和8年5月下旬より防災気象情報の運用が大きく変わります

大雨や台風などの際、避難するタイミングを段階的に示す「防災気象情報」が令和8年5月より大きく変わります。新制度の仕組みや各情報の詳細は、気象庁のホームページで詳しく解説されていますので、ご確認ください。



問い合わせ／総務防災課防災係 ☎67-5385

空き家そのままでもいいですか？ 網走市の空き家等対策について

🏠 空き家などの適正管理

近年、少子高齢化や人口減少などの理由により、長期間使用されず老朽化した住宅・建築物が増加し、社会問題となっています。市内でも、放置されている空き家が周囲に悪影響を与えている事例が増えており、所有者に対し、その状況に応じて、適正な管理に必要な助言・指導および勧告などの行政指導を行っています。

🏠 所有者の責務

空き家は個人の財産ですので、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空き家などの適正な管理に努めなければなりません。

倒壊や外壁、部材の落下などにより、周囲の家屋や通行人に被害を及ぼすことになれば、**所有者の責任が問われる**場合があります。

行政による指導などの対象となり「勧告」された場合、固定資産税などの税負担が増加する場合があります。

【問い合わせ】 空家等対策計画・管理に関する事／生活環境課環境対策係 (67-5418)
解体工事補助・利活用に関する事／建築課建築係 (67-5562)

🏠 網走市空き家バンク

市内の空き家および空き地の有効活用を通して、移住・定住の促進や住宅ストックの循環利用を図ることを目的とし、「北海道空き家情報バンク」と連携して運営する制度です。市では、市内の宅建事業者と協同して、所有者から売買などの希望のあった空き家および空き地と、これらの利用を希望する方のマッチングを図る取り組みなどを行っています。

🏠 解体工事に対する補助

個人が所有する管理不全な空き家や現行の耐震基準となる前（昭和56年5月31日以前）に建築された空き家（空き家となっておおむね1年以上経過したもの）を除却することにより、市民の安全で安心な暮らしを確保するとともに、地域の良好な環境の保全に資するため、所有者などが除却する場合に費用の一部を補助する「**網走市空き家等解体事業**」を実施しています。



ID2344



あばしり 野良猫対策リリース① 野良猫をこれ以上増やさないために クラウドファンディングを実施します！

猫が好きな人も
そうでない人も
みんなが
暮らしやすいまちへ



市では令和7年度から野良猫の不妊・去勢手術の補助などを開始しましたが、野良猫に関する問題の解決には時間がかかります。前年度に引き続き、野良猫対策を推進する目的として、今年もクラウドファンディングを実施します。皆さまのご協力をお願いいたします！

募集期間

2026.5.1(金)~7.29(水)

寄附について

ポータルサイトから寄附することができます。
(リンク先：ふるさとチョイスGCF®のポータルサイト)
※郵便振込のほか、各種電子決済も可能です。



ポータルサイト
はこちら

クラウドファンディングってなに？

活動の趣旨に賛同いただければ、誰でも2,000円から寄附ができる制度です。

ふるさと納税制度と同様、寄附額のうち2,000円を超える部分を、所得税および住民税から控除を受けることが可能です。

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。詳しくは以下の「問い合わせ」までご連絡ください。



※飼育猫の不妊・去勢手術については対象外です。
※助成できる件数は寄付金額の状況によります。
あらかじめご了承ください。
※返礼品はございません。

【問い合わせ】

生活環境課 環境対策係（庁舎1階の窓口）
電話：67-5418

斜網地区廃棄物処理組合を設立しました

令和8年2月20日付けで北海道知事から許可され、斜網地区廃棄物処理組合（構成：網走市・美幌町・斜里町・清里町・小清水町・大空町）を設立しました。今後、ごみの焼却施設を建設し、令和13年度の供用開始を目指します。

関連する情報は右記の組合公式サイトでお知らせしていきます。



問い合わせ／斜網地区廃棄物処理組合 67-5324

令和8年度みんぐる講座に参加しませんか？

毎月1回、みんぐるのさまざまな設備を使った講座を開催しています。

食品加工機器を使い、地場産の食材を使用した手づくり食品の良さと楽しさを体験しませんか？



講座予定日	講座内容	定員	講座予定日	講座内容	定員
4/24(金)	ソーセージ(1回目)	12人	10/20(火)	チャーシュー・中華麺	12人
5/22(金)	ソーセージ(2回目)	12人	11/18(水)	五目の具レトルト	12人
6/24(水)	パン(1回目)	12人	12/23(水)	クリスマスケーキ	12人
7/22(水)	パン(2回目)	12人	1/26(火)	シフォンケーキ	15人
8/29(土)	アイスクリーム	12人	2/19(金)	あんまん・肉まん	12人
9/17(木)	豆腐・冷凍でんぷん団子	12人	3/11(木)	煮込みハンバーグレトルト	12人

申し込みについて

各講座の正式な開催日時や申し込みは、講座開催前に、広報あばしり、市公式サイトや市公式LINEにてお知らせします。



講座予定は市公式サイトでもご覧になれます

【問い合わせ】市民活動推進課 市民活動推進係 (67-5390)

5月12日は民生委員・児童委員の日です

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、ボランティアで活動いただいている地域の身近な相談相手です。地域内の心配ごとの相談に応じ、必要な支援などを行い、社会福祉の増進に努めるほか、一部の民生委員は、児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」として活動しています。

各地域担当の民生委員は、地域住民の立場に立って、生活や福祉など皆さんが抱える問題について親身になって相談に乗り、問題解決のお手伝いをします。

民生委員には守秘義務が課せられており、相談内容の秘密は守りますので、安心してお近くの民生委員へご相談ください。

地区の担当民生委員はお問い合わせください。

【問い合わせ】

○市役所社会福祉課 庶務係 (67-5423) ○民生委員事務局〈総合福祉センター内〉(61-2818)

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、市長と直接話し合う「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 … 5月15日(金) 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分程度)
- 受付方法 … お電話、または、市役所4階の秘書係で事前予約を行ってください。
- 受付開始日 … 5月8日(金)

【問い合わせ】企画調整課 秘書係 (43-2829)



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

その「当たり前」、本当ですか？

～無意識の思い込みに気付くヒント～

皆さんは「アンコンシャス・バイアス」という言葉を知っていますか？日本語では「無意識の思い込み」や「先入観」を指します。自分自身では気付かないうちに、物事を一つの側面だけで捉えて判断してしまう心の動きのことです。

【日常に潜む「決めつけ」の壁】

アンコンシャス・バイアスは、私たちの生活のあらゆる場面に存在します。例えば、ジェンダーに関するものでは「男性だから力仕事が得意だろう」「女性だから料理が得意なはずだ」といったものが代表的です。

また、年齢に関しても「若手は経験不足だから責任ある仕事は任せられない」「年配の人はパソコン操作が苦手だろう」といった思い込みが働きがちです。

【言葉が育む、子どもの「世界」】

大人同士だけでなく、子どもへの何気ない声掛けにも思い込みは隠れています。「男の子なんだから泣かないの」「女の子らしくおとなしくしなさい」。日常で繰り返されるこうした言葉が、子ども

の中に「自分はこうあるべきだ」といった枠を作ってしまう、その子が本来持っている可能性を狭めてしまうことがあります。性別や属性にとらわれず、その子自身の「好き」や「やりたい」を尊重できる環境を整えていきたいですね。

【「あ、いま私…」と気付くことから】

では、思い込みをなくすために私たちはどうすればよいのでしょうか。まず大切なのは、「いま、思い込みで判断したかもしれない」と自分自身の思考に気付くことです。アンコンシャス・バイアスは、生きてきた環境や経験の中で誰もが自然に持ってしまふものです。ですから、それ自体を責める必要はありません。

「なぜ自分はそう思ったのだろう」「それは自分の思い込みではないか」と、ほんの少し立ち止まって考えてみましょう。その小さな意識の積み重ねが、お互いの個性を認め合い、誰もが自分らしく生きられる「公平な社会」を作る第一歩になるはずですよ。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



鮭のほろほろ豆腐サラダ

- 《材料》4人分
- | | |
|----------|------|
| 鮭 | 2切れ |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 木綿豆腐 | 1/2丁 |
| ミックスナッツ | 100g |
| ミックスリーフ | 1パック |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんにく | 1かけ |
| Aオリーブオイル | 大さじ6 |
| A塩 | 少々 |
| Aこしょう | 少々 |
- 《作り方》
- ① 鮭は酒と塩をまぶして少し置き、ゆでて身をほぐす。
 - ② 豆腐はゆでて水分を切ってから、手でほぐす。
 - ③ ミックスナッツはざく切りにする。
 - ④ 玉ねぎとにんにくをすりおろし、Aと全て合わせておく。
 - ⑤ ミックスリーフと①〜③を合わせ、④のドレッシングで和える。



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

ナッツは主に、オメガ3脂肪酸やオレイン酸など、悪玉コレステロールを抑制し、血管の健康を保つための良質な脂質（不飽和脂肪酸）が豊富です。

また、強力な抗酸化作用があるビタミンEも含まれ、細胞の老化防止（アンチエイジング）や血行促進に役立ちます。

1人分栄養価（エネルギー283kcal、蛋白質11.8g、脂質22.2g、カルシウム78mg、塩分1.1g）

募集

網走市職員採用試験

(前期・9月中途)

採用予定日/令和9年4月1日または令和8年9月1日

募集職種および募集人員/

●一般事務職(5名程度)

●保健師(若干名)

●保育士(若干名)

●土木技術職(若干名)

●建築技術職(若干名)

●水産技術職(若干名)

受験資格・試験日/試験案内でご確認ください。

受付期間/5月1日(金)~6月4日(木)

申込方法/原則、インターネットによる電子申請にてお申し込みください。インターネットによる申し込みが困難な方は、職員課までお問い合わせください。

試験案内/

職員課で配布するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。



詳しくはこちらをご覧ください。

申・問職員課職員係
☎5386 QID18289

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/6月13日(土)・14日(日)

試験会場/北見

申込期日/6月5日(金)

【幹部候補曹1次試験】

受験資格/20歳以上33歳未満の方

試験日/6月13日(土)

試験会場/北見

申込期日/6月5日(金)

申・問自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 ☎5743

自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト

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

健康



歯と口の健康週間にちなんだ

図画・ポスター募集

テーマ/歯の健康について

応募資格/網走市・大空町・斜里町・清里町・清水町の小学生

応募期日/5月15日(金)まで

送付先/〒093-8555 網走市南5条東1丁目10番地 市役所2階 網走市保健センター

その他/

・用紙サイズ・画材・色材料、用具は自由です。

・画用紙を希望の方は、保健センターにご連絡ください。B3サイズ(4つ切り大)を提供します。

・標語を入れる場合は、「虫歯」ではなく、「むし歯」と書いてください。

・裏面に、学校名・学年・氏名(ふりがな)・電話番号を書いてください。

・参加賞の歯ブラシのほか、金賞、銀賞、優秀賞受賞者には図書カードが贈られます。

・作品は、5月29日(金)~6月7日(日)の期間、エコーセンターアトリウムロビーに展示するほか、6月6日(土)開催予定の「お口の健康フェア」で表彰式を行います。また、受賞作品は市公式サイトに掲載します。

申・問保健センター ☎8450

市民健康プール利用料を助成しています。

65歳以上の方へ市民健康プール「1回券」「年間券」の利用料を7割助成しています。「年間券」は、月4回以上利用するとお得です。

手続き/利用証を発行しますので、年齢がわかる保険証などをプール受付に提出してください。

有効期間/申請日から1年間

申・問網走市民健康プール

☎0450

メンズキッチン参加者募集

男性だけの料理教室に参加してみませんか?初心者もお待ちしています。

日時/5月29日(金)午後6時30分~午後8時30分

場所/こども発達支援センターふわり(旧保健センター)2階調理室

参加費/1人500円

持ち物/エプロン、三角巾(手ぬぐいでも可)、マスク着用

メニュー/青豆ごはん、春キャベツの豚肉巻き、ニラ玉温麺汁、らくらくポテトサラダ

定員/15人

申込期日/5月22日(金)

フオームまたは電話でお申し込みください。

電話でお申し込み

申・問保健センター

☎8450

【主催】網走市食生活改善協議会

個別肺がんCT検診

市内医療機関で肺がんCT検診を受けられます。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。喫煙している方、過去に喫煙されていた方、ご家族に喫煙者がいる方におすすです。

対象/40歳以上で、今年度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

内容/CT検査

料金/5000円

申・問保健センター ☎8450

☎8450



Webでの申し込み

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られます。受診の際に必要な書類を郵送しますので、保健センターへお問い合わせください。

対象 / 30歳以上の女性

場所 / 網走厚生病院(通年実施)

内容 / マンモグラフィ検査

料金 / 1400円(市国保加入者は900円)

☑・☑ 保健センター ☎ ④ 8450

不妊治療・不育症の費用助成

【不妊治療】

対象治療 /

- ① 特定不妊治療(体外受精および顕微授精)
- ② 特定不妊治療以外の不妊治療(注射や投薬、人工授精など)のうち、保険適用となった治療
- ③ 保険適用となった不妊治療と併用して行われた先進医療治療(国から承認を受けている先進医療のみが対象)

※夫婦以外の第三者からの提供を受けた精子・卵子・胚による不妊治療や、代理母、借り腹によるものは対象外

対象者 / 医師の診断により実際に不妊治療を受けた方で、次の全ての要件に該当する方

- ① 網走市に住民登録を有する方
- ② 法律上婚姻している方(原則、法律婚が対象ですが、場合によっては事実婚関係の方も対象となります。)
- ③ 特定不妊治療：1回につき10万円(一助成上限額)

部の治療・検査は5万円)

② 特定不妊治療以外の不妊治療：1年

度につき3万円

③ 保険適用となった不妊治療と併用して行われた先進医療治療：治療に要した自己負担額の10分の7(上限3万5千円、治療に係る交通費も助成あり)

【不育症】

対象検査・治療 /

- ① 不育症の因子を特定するための検査
- ② 検査結果に基づく治療

対象者 / 2回以上の流産・死産あるいは早期新生児死亡の既往があり、次の全ての要件に該当する方

① 網走市に住民登録を有する方
 ② 北海道が定める医療機関で治療をしていること

福祉



気軽に楽しく手話に触れて、聴覚に障がいがある皆さんとの交流の場を広げましょう。

日時 /

- ① 昼の部：5月29日～8月7日の毎週金曜日 午前10時～正午で計10回(7月3日は休講です)
- ② 夜の部：5月28日～8月6日の毎週木曜日 午後7時～9時で計10回(7月2日は休講です)

月2日は休講です)

場所 / エコーセンター

対象 / 初めて手話を学ぶ方

定員 / 各10人

料金 / 1500円(テキスト代相当)

申込期日 / 5月20日(水)

※昼の部のみ託児対応可(定員3人)

☑ 社会福祉課障がい福祉係 ☎ ⑦ 5425

障がいのある方への交通費助成

知的または精神に障がいのある方を対象に、就労などの社会参加活動のための交通費を助成します。

対象 / 令和8年1月1日時点で療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を所持する在宅生活者で、就労などの社会参加活動が可能と認められる方(事業所の送迎が行われている方および他制度での交通費の給付を受けている方を除く。)

助成内容 / 1人あたり年間5000円のバス・ハイヤー利用助成券(市内の路線バス運行区域内および市内ハイヤー会社の運行範囲で使用できます)

☑ 社会福祉課障がい福祉係 ☎ ⑦ 5425

妊娠・子育て



子育てサポートセンター

会員募集！地域で子育て応援！

依頼会員(援助を受けたい方)と協力会員(援助をしてくださる方)、両方会員(両方を兼ねたい方)を募集します。

依頼会員 / 生後6カ月～12歳までのお子さんを育てている方、市内在住または在職の方(随時募集)

協力会員 / 市内在住の20歳以上の方(男女不問・資格不問)

※協力会員の登録には、講習の受講が必要。詳細はお問い合わせください。

利用時間 / 月～金曜日 午前7時～午後9時(土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始の援助は要相談)

料金 / 30分ごとに350円～400円

☑ 網走市子育てサポートセンター

☎ ④ 2472

環境



緑化用広葉樹苗木の無料配布

国土保全、地球温暖化防止、自然景観の向上を目的に、植栽を計画している団体に広葉樹の苗木を配布します。対象 / 町内会、学校、まちづくり・女性・高齢者の団体など

植樹場所 / 一般に広く開放された民有地および公有地

配布期間 / 5月中旬～下旬

申込方法 / 申込用紙に必要事項を記入し、植樹場所がわかる地図を添付し、提出してください。(申込用紙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。)

申込期日 / 5月22日(金)

☑ 農林課耕地林務係 ☎ ⑦ 5455

祝日は資源物収集を休みます

4日(月)、5日(火)の祝日は資源物収集を休みます。収集日がこの日の地区は、次の収集日に出してください。

※2週連続の祝日のため、6日(水)は資源物・粗大ごみ収集を行います。

☎ 5419

5月は春の清掃月間です

5月の明治ごみ処理場の開場時間は次のとおりです。

月々土曜/午前9時～午後4時、日曜日/午前9時～正午(10日のみ)

※日曜日は、5、10月の第二日曜日のみ開場します。

☎ 5419

網走ピリカ スプリングチャレンジ

ごみ拾いアプリ「ピリカ」を使ったキャンペーンイベントを開催します。で、ぜひご参加ください。

期間/5月1日(金)～5月31日(日) 内容/期間中に15回以上ごみ拾いを行い、アプリに投稿することで、達成者全員に、記念品をプレゼントします。

☎ 5419



アプリのダウンロードはこちら

保険・年金・税



国民健康保険の医療費通知の 発送が年2回になります

国民健康保険の医療費通知は、これまで5月、7月、9月、11月、1月、3月の計6回発送していましたが、令和8年度から、

①1月下旬(1月～11月診療分)

②2月下旬(12月診療分)の計2回発送になります。

※マイナ保険証をご利用の方は、マイナポータルで医療費情報を確認できますので、ご活用ください。

※12月診療分の医療費通知が届く前に確定申告を行う場合は、医療機関の領収書などを参考にしてください。

☎ 5415

国民健康保険・後期高齢者医療 資格確認書の受取方法について

8月から使用する資格確認書(旧保険証)は、7月中下旬に普通郵便(郵便受への投函)でお送りします。

簡易書留(対面受取)での受け取りを希望される場合は、事前にご連絡ください。(これまでの普通郵便での受け取りの場合は、手続き不要です。)

申込期日/6月12日(金)

☎ 5415

国民年金保険料の追納

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間は、将来年金を受け取る際、免除を受けずに保険料を納付したときよりも少ない額で計算されます。

免除・猶予された保険料は、10年以上なら追納(さかのぼって納付)でき、

少なくなった分の年金額を増やすことができるほか、追納した保険料は社会保険料控除の対象となります。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

☎ 0157258703

5月は固定資産税・都市計画税の第1期、軽自動車税の納期です

5月中旬に納付書を各納期分まとめて送付します。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。

●障がいなどにより軽自動車税の減免を申請する方へ

納付書が届いてから納期限(6月1日(月))までに申請してください。納期限を過ぎた場合は減免を受けることができません。

●軽自動車税を口座振替で納めている方へ

車検用納税証明書の提示は原則不要ですが、口座振替日直後の車検の際は、納税証明書が必要な場合がありますのでお問い合わせください。

～24時間いつでも納付～「コンビニ収納」が始まります

令和8年4月以降に届く納付書から、全国のコンビニで市税・保険料が納付できるようになります。

●コンビニで納付できる税金・料金/市道民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料

●利用できるコンビニ/セブンイレブン、ローソン、セイコーマートなど

●コンビニで支払う際の注意事項/納付書(バーコードが印刷されている用紙)をコンビニのレジに提出し、現金でお支払いください。(バーコード印字がないもの、金額訂正したもの、1件30万円以上のものは対象外です。)

問 税務課納税係 ☎ 5410

講座・お知らせ



自衛官募集案内を望まない方は申請を

市では、法律に基づき、自衛官募集案内のため、対象者の住所、氏名が記載された名簿を自衛隊に提供しています。募集案内を望まない方は、期限内に申請してください。

対象／

- ・平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方
- ・平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

申請方法／申請書に記入の上、郵送または持参で提出してください。(申請用紙は総務係で配布のほか、市公式サイトからダウンロードできます。)

申込期間／5月1日(金)～6月1日(月)

赤十字救急講習法

思いがけない病気や事故の際、急病人やけが人を救助して医師に引き継ぐまでの応急手当ができるよう、知識

今月の防災ラジオ試験放送日

5月13日(水)
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。



と技術を習得するための講習です。

日時／

- ・基礎講習：6月7日(日) 午前9時～午後4時
- ・救急員養成講習(基礎講習修了者のみ)：6月20日(土)、21日(日) 午前9時～午後5時

場所／エコーセンター

- ・基礎講習：救急法の基礎、一時救命処置(心肺蘇生法、AEDなど)
 - ・救急員養成講習：急病の手当・搬送など
- ※内容は変更する場合があります。

受講対象者／15歳以上の方

受講費用(教材代および保険料)／

- ・基礎講習：1500円
- ・救急員養成講習：2100円

申込期日／5月22日(金)

定員／10人(先着順)

※申し込みが少ない場合など、講習を中止する場合があります。

☒・☑ 社会福祉課庶務係 ☎5423

水道施設見学会

6月1日から7日の水道週間に合わせ、市の水道について理解を深めてもらう「水道施設見学会」を開催します。この機会に水道の仕組みを勉強しませんか？

日時／6月7日(日) 午前8時30分～午後0時30分

見学施設／第2水源地、天都山配水池、潮見高区配水池、桂町浄水場、浄化センターなど

対象／市民(小学校3年生以下は保護者同伴)

申込期間／5月11日(月)～22日(金)

定員／40人(先着順)

その他／大型バスでご案内します。雨天実施です。昼食はありません。

☒・☑ 営業経営課庶務係 ☎5620

山火事に注意しましょう

毎年4月から5月は林野火災予防強化期間です。多くの山火事は、火の始末など不注意によって起きています。山に入るときは火を使わないよう注意しましょう。

☒ 農林課耕地林務係 ☎5455

春はヒグマに注意しましょう

山菜採りなどで野山に入る際は、周辺の出没情報を確認し、なるべく一人で行動せず、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。

ヒグマが臭いにつられてくるおそれがあるので、ゴミは持ち帰りましょう。また、ヒグマの足跡やフンなどを見かけたときはすぐに引き返しましょう。

☒ 農林課耕地林務係 ☎5455

みんぐる講座

「ソーセージづくり」

出来上がり品は持ち帰れます。

対象／4月のソーセージづくり講座に参加されていない市民

日時／5月22日(金) 午前9時30分～午後2時

定員／12人(応募多数の場合は抽選)

申込日／5月7日(木)の1日のみ

受講料／1300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、飲み物、持ち帰り用の袋

☒・☑ 市民活動推進課市民活動推進係 ☎5390

シグナル

春の行楽期の交通安全運動

5月15日(金)
～24日(日)

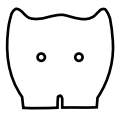
運転者の皆さんへ

5月はゴールデンウィークや花見など、レジャーの増加に伴い、思わぬ渋滞が発生する場合があります。

イライラ運転や無理な追い越しをしないためにも、時間にゆとりを持った計画を立てましょう。

歩行者の皆さんへ

道路を横断するときは左右をよく確認し、近づいてくる車があるときは通り過ぎるまで待ちましょう。



凡例 日日時 会場 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
TEL 43 3705
FAX 45 0733
●施設に関して・お部屋の予約
管理係
TEL 43 3704

最新情報はこちら↓

募集 自主学習グループ活動促進事業
大きなかぶ応援事業

- 対 令和8年4月から令和9年3月までに実施される5名以上の参加が見込まれる学習会・講習会
- 内 サークルや団体などで特別に講師を招いて行う学習会などの講師謝金の一部を助成します。
- ◎申請件数(金額)が多い場合は、減額となる場合があります。
- ◎同一団体の3年続けての利用はできません。詳細はお問い合わせください。
- 申 7月31日(金)までに利用申込書、学習計画書、規約及び名簿(いずれも任意様式可)を提出し申し込む。
- ◎受付期間終了後、内容を審査し、助成金額を決定してお知らせします。
- ◎様式は市ホームページのほかエコーセンターで用意しています。
- 問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)



詳細はこちら



希望団体募集
父親の子育て出前講座事業

「お父さんと一緒に学びたい!」お母さん、「お父さんに学んでほしい!」お母さん、「子どもと一緒に楽しい時間を過ごすためになにか学びたい!」お父さん e.t.c.

忙しくてなかなか家庭教育に参加できず、お子さんとの交流も希薄になりがちなお父さんたちの学習機会を応援します。

対 父親を主対象とした学びの場を開催したい団体

内 講師を招いて行う学習会などの講師謝金の一部を助成します。(ただし、令和9年3月末日までに事業を完了し実施報告書を提出)

- 申 5月1日(金)受付
- ◎先着順で予算額に達し次第受付終了
- ◎受付期間終了後、内容を審査し決定通知をもってお知らせします。
- ◎様式はホームページのほかエコーセンターでも用意しています。
- 問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)



詳細はこちら



今月の休館日(エコーセンター)
18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

最新情報はこちら↓



こどもの読書週間

●特別展示
「小学生がえらぶ!」こどもの本
総選挙で選ばれた本たち

日 4月23日(木)〜5月12日(火)
図書館1階カウンター前

内 「小学生がえらぶ!」こどもの本「総選挙」で選ばれた、第1回から第4回の10位までと第5回の100位までの本を展示します。

●クレヨンカンパニーの人形劇
「いろいろなげきじょう」

日 5月10日(日)午前10時30分開演、12時終了予定(開場 午前10時15分)
エコーセンター エコーホール

内 人形劇・影絵劇
費 無料

ふるさと学習展
「網走や北海道のことを調べてみよう」
「地方資料紹介展」

日 5月15日(金)〜28日(木)
図書館1階カウンター前

内 網走や北海道に関するさまざまな資料を展示します。

今月の展示棚

日 5月1日(金)〜31日(日)
◎一般コーナー(1階)

「花と緑を楽しむ本」

野菜づくり、花の手入れ、寄せ植えのコツなど、今日から楽しめるガーデニング本を展示します。

◎児童コーナー(1階)

「さいたさいた!お花のほん」

あたたかくなってきて花が咲く季節になりました。花が出ている本をならべます。

◎ティーンズコーナー(1階)

「ほっと、ひと息。」

新しい環境にも慣れて、忙しさも少し落ち着いてくる季節。ほっとひと息つけるような、あなたの悩みに寄り添う本や優しい気持ちになれるおすすめ小説を集めます。

◎地方資料コーナー(2階)

「絵はがきでみる網走」

「絵はがき」には懐かしの風景や暮らしが収められています。図書館所蔵の絵はがきの特別展示です。

◎その他(1階)

「こどもの日」

こどもの日に合わせて展示します。

よみきかせ会

日 2日、9日、16日、23日、30日(各土曜日)午後2時
場 図書館えほんのもり(1階)

【よみて】

2日 声の図書館「そよかぜ」さん
9日 よみきかせ会ハイジさん
16日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん
また、図書館職員
23日 サークル「声の教室」さん
30日 図書館職員

0歳からのおやこで楽しむよみかかせ会

日 5月27日(水)

午前11時30分～11時50分

場 図書館えほんのもり(1階)

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日 5月27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「そよかぜ」さん

内 小沢昭一著「ぼくの浅草案内」ほか
申 当日会場にて受け付けします。

今月の休館日(図書館)

4日(月・祝)、11日(月)、18日(月)、
25日(月)、29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)
◎5月3日(日・祝)、5日(火・祝)、
6日(水・振替休日)は祝日開館
(午後5時閉館)

総合体育館

最新情報はこちら↓

☎ 43 3647

FAX 43 3550

【体育施設指定管理者】

日専連オホーツク網走↓

☎ 45 5655



募集 「市民ランニング教室」

日 6月3日、10日、17日、24日(各水曜)

日)午後7時～8時30分 全4回

予備日▼6月4日、11日、18日、25日(各木曜日)

場 市営陸上競技場

対 小学4年生以上の市民

内 初心者コース▼ランニングの正しいフォームや姿勢などを習得し、楽しく長い時間走れるようになりましょう!

場 網走マラソン挑戦コース▼ペース走など網走マラソン完走に向け実践練習を行います。

定 30名

費 小中学生▼1500円
高校生以上▼2500円

申 申込期間▼5月11日(月)～5月20日(水)
申 込方法▼総合体育館窓口または申込フォーム

受 付時間
午前9時～午後9時(火～土)
午前9時～午後4時30分(日・月・祝)



「こどもの日」体育施設無料

対 小中学生・未就学児

内 個人使用料無料

総合体育館

日 5月5日(火・祝)午前9時～午後5時
◎室内用運動具を持参してください。

場 スポーツ課スポーツ振興係(総合体育館内)

市民健康プール

日 5月5日(火・祝)午前10時～午後5時30分

◎遊泳時間は午後5時まで

◎入館者多数の場合、入館制限あり
場 市民健康プール ☎ 43 0450

募集 市民健康プール

水泳教室・健康増進講座

日 6月2日(火)～7月31日(金)

(各6～8回予定)

場 市民健康プール

●水泳教室(各8回予定)

対 一般人、小学生、幼児(5歳以上未就学児)

費 4千円(入館料・保険料含む)

●健康増進プール講座(各6回予定)
内 アクアシェイプ、水中運動など

費 4千円(入館料・保険料含む)
●健康増進多目的ルーム講座(各6回予定)
内 ピラティス、ヨガ、バレトンなど

(実施種目は変更になる場合があります)

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▼4月22日(水)～5月10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)

場 市民健康プール ☎ 43 0450

今月の休館日(体育館) なし

開館時間
午前9時～午後9時30分(火～土)
午前9時～午後5時(月・日・祝)

今月の休館日(市民健康プール)

7日(木)、11日(月)、18日(月)、25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

☎ 44 5045

FAX 44 5062

最新情報はこちら↓



「け・しき考」展

10人のテキスタイル作家・作品を紹介します。

日 5月30日(土)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

「藍染で染めてみよう」

日 5月3日(日・祝)午後1時～3時

場 美術館 第1展示室

対 小学生以上

※小学3年生以下は保護者同伴

定 10名

内 手ぬぐいを藍染で染める体験です。

費 無料

申 電話(美術館まで)

※先着順、定員になり次第締切

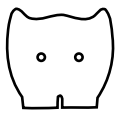
場 美術館

◎汚れても良い服装でお越しください。

募集

「簡単ですぐできる紙すき手作りハガキ」

日 5月5日(火・祝)午前10時～12時
場 美術館 第1展示室



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

対 小学生以上

※小学3年生以下は保護者同伴

定 10名

内 紙の原料から、味わいのあるハガキサイズの紙を作ります。色を付けることもできます。短時間でできるので、失敗しても大丈夫です。

費 無料

申 電話(美術館まで)

※先着順、定員になり次第締切

開 美術館

◎汚れても良い服装でお越しください。

「こどもの日」小中学生観覧料無料

目 5月5日(火・祝)

臨時休館(展示替えのため)

目 5月31日(日)〜6月2日(火)

今月の休館日(美術館)

6日(水・振替休日)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、31日(日)

開館時間 午前10時〜午後4時

市立郷土博物館

☎ 43 3090

FAX 61 3020

最新情報はこちら↓



特別企画展

「平成カルチャー展」

平成時代を彩ったヒット商品から、進化を続けた携帯電話やパソコンまで、平成の主役たちが大集合!

目 5月10日(日)まで

場 郷土博物館

費 入館料大人120円、小人60円

タンネシラリの植物観察会

引き潮の時にしか行くことができな
い二ツ岩の裏側で、植物散歩しませんか。

目 5月17日(日)午前9時〜11時30分

場 郷土博物館(集合)

定 25名

申 電話(郷土博物館まで)

子ども博物館体験教室

水の上をはしる!ポンポン船づくり

蒸気力で水面を進む、昭和のおも
ちゃをつくってみよう!

目 5月23日(土)

1回目▼午前10時〜12時

2回目▼午後1時30分〜3時30分

場 郷土博物館

定 各10名

対 小学3年生以上

申 電話(郷土博物館まで)

ゴールデンウィーク祝日特別開館

郷土博物館・モヨロ貝塚館

通常祝日は休館ですが、ゴールデン
ウィーク期間は祝日も開館します。

目 5月3日(日・祝)〜6日(水・振替休日)

「こどもの日」小中学生観覧料無料

目 5月5日(火・祝)

今月の休館日(郷土博物館・モヨロ貝塚館)

11日(月)、18日(月)、25日(月)

開館時間 午前9時〜午後5時

清沸湖水鳥・湿地センター

☎ FAX 46 2400

最新情報はこちら↓



とつこつ自然観察会

清沸湖周辺にてトウネン、キアシシ
ギ、ホウロクシギなどの水鳥を観察し
ます。

目 5月17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(防寒対策)、
あれば双眼鏡(貸出あり)

定 20名

申 申込期日▼5月16日(土)

申 申込方法▼電話・FAX・メール(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。

〒ZUSR-SK-SEIKATSU-
MIZUDORI@city.abashiri.
hokkaido.jp

今月の休館日(清沸湖水鳥・湿地センター)

7日(木)、11日(月)、18日(月)、25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↓



ロビー展

「Innovate MUSEUM 事業成果写真展
文化写真の可能性」

文化庁の令和7年度 Innovate
MUSEUM 事業の成果を紹介します。

目 4月25日(土)〜5月17日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

ロビー展 「コリヤークにみる究極
の毛皮リメイク術」

コリヤークの人びとによるトナカ
イ毛皮のリメイクについて、実物の資
料とともに紹介します。

目 5月30日(土)〜6月21日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

ゴールデンウィークイベント

● 5月3日(日・祝)・4日(月・祝)

「革のオリジナルキーホルダー作り」

● 5月5日(火・祝)

「革フレームのミラー作り」

目 午前9時30分〜

※各日定員になり次第終了します。

場 北方民族博物館講堂

対 子ども〜大人

定 各日先着100名様(申込不要)

費 無料



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 6月号・4月27日(月)/7月号・5月28日(木) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

講座「オホーツク文化の金の刀」

日 5月16日(土)午後3時〜4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】高島孝宗氏

(オホーツクミュージアムえさし館長)

費 無料

申 電話(北方民族博物館まで)

はくぶつかんクラブ

「フエルト動物とフエルトボール でつくるサンキャッチャー」

日 5月23日(土)午前10時〜12時
場 北方民族博物館 講堂

対 小中学生

定 12名(要申し込み)

【講師】石原生久代(当館解説員)

費 無料

持ち物▼手ふきタオル

◎フエルト用の針を使います。

申 電話(北方民族博物館まで)



講座

「アイヌ通辞・能登屋円吉の業績」

日 5月30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】松尾隆氏

(当館研究協力員) ほか

費 無料

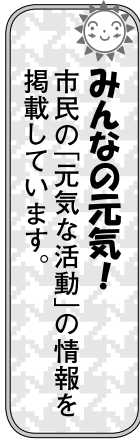
申 電話(北方民族博物館まで)

今月の休館日(北方民族博物館)

7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

開館時間

午前9時30分〜午後4時30分



サークル会員募集

ヨガクラス ミトラ

興味のある方、身体が硬いと悩んでいる方、ヨガ体験してみませんか? いつでもお待ちしています。

日 毎週水曜日(月4回)

午前10時〜11時30分

場 エコーセンター1階リハーサル室

対 どなたでも。マタニティ、シニアもOK

費 月2500円(体験1回無料)

内 身体の部分別ほぐし・呼吸法・緩やかなポーズ・マッサージなど

持ち物▼マット・飲み物、バスタオル、フェイスタオル

【講師】中村美由紀氏

間 中村さん 090-8427-3670

茶道裏千家淡交会網走支部 春の茶会開催

お茶会を開催します。お抹茶とお菓子で春を感じてみませんか。どなたでも参加大歓迎です。

日 5月17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 エコーセンター

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

間 荒井さん ☎6551

※留守番電話にメッセージをお願いします。

会員募集

網走はまなす女声合唱団

素敵なハーモニーは脳を活性化させます。合唱の好きな方、一緒に歌ってみませんか?

日 毎週火曜日 午前10時〜12時

場 エコーセンター1階音楽練習室

対 合唱の好きな女性

費 月3千円

間 山内さん 090-8425-3201

自主学習サークルわくわく塾からのおしらせ 漢字検定の団体受験を開催します

日 6月27日(土)午前9時30分〜10時40分

場 エコーセンター3階学習室

内 検定級 10級〜2級

申 5月19日(火)締切

◎申込方法はわくわく塾のブログまたはチラシをご覧ください。

間 本橋さん 090-6265-0907

新入会員募集

網走パークゴルフ協会

パークゴルフは運動不足の解消や、ストレス発散、仲間づくりにも最適な健

康コミュニケーションスポーツです。ただいま新入会員募集中!ぜひ一緒に楽しみましょう!

●ルールとマナーの講習会

【講師】オホーツクPG協会連合会

主任指導員 大前英晃さん

日 5月13日(水)午後6時〜8時

場 エコーセンター3階研修室B

対 会員・管内指導者・一般愛好者

費 無料

申 5月11日(月)締切

●第16回市民参加によるオープン大会

日 5月24日(日)午前8時30分受付

午前9時開会式 ※小雨決行

場 レイクサイドパーク・のどろPG場

対 会員・一般愛好者

費 千円(コースプレー料250円)

内 競技方法▼36Hストロークプレー

男女別個人戦 参加賞・会長賞他

申 5月16日(土)締切

●5月例会

日 5月16日(土)午前8時30分受付

午前9時開会式 ※小雨決行

場 レイクサイドパーク・のどろPG場

対 会員(当日新規入会大歓迎)

費 300円(コースプレー料250円)

内 競技方法▼36Hストロークプレー

男女別個人戦 参加賞・会長賞ほか

申 当日受付可

＜申込方法・問い合わせ先について＞

いずれものどろPG場掲示板か左記まで

間 網走PG協会事務局

松井さん 090-2693-7900

齋藤さん 090-6990-5565

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)

羽毛製品は清掃リサイクル係 (市役所7番窓口)で 無料回収しています



- ・ダウン50%以上の羽毛布団やダウンジャケットが対象です。
- ・回収された羽毛は洗浄・精製され、新しい羽毛製品へ生まれ変わります。

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4月9日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	12 件
(前年比)	+ 6 件)
■死者	0 人
(前年比)	± 0 人)
■傷者	14 人
(前年比)	+ 7 人)

人のうごき

人口 30,967人 (-322)
男 15,133人 (-186)
女 15,834人 (-136)
世帯 17,454世帯(-166)
令和8年3月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和8年5月号 No. 801

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

http://www.city.abashiri.hokkaido.jp/

hokkaido.jp/

この広報紙は再生紙を使用しています。

5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~ ①相談日:12日(火) 予約受付日:7日(木)、8日(金) ②相談日:26日(火) 予約受付日:19日(火)、20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~ 13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~ 8日、22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~ 19日(火)午前10時~午後4時 エコーセンター 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)
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 子育て支援課子ども家庭係 ☎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 子育て支援課子ども家庭係 ☎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・GA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~ 14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

5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
3	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
4	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
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
6	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
10	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
17	はまむき医院 南5西4 ☎44-7365	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
24	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
31	さらしな内科クリニック 駒場南3-7-22 ☎61-6116	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。