

広報

あばしり



東小学校で、5月7日、学校周辺の道路や川沿いのごみ拾いを行う「クリーン作戦」が行われました。児童たちは、地域が気持ちの良い場所となるよう、ごみを一生懸命に探して拾っていました。

6

2026年
No.802

特集

ことしの芸術文化事業
網走市民大学講座

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

ことしの芸術文化事業



寺井尚子カルテット

網走音楽祭 寺井尚子 withジャズ

艶やかに煌めくジャズ・ヴァイオリンの音色、心躍る魅惑のステージ。優雅でありながらドラマチックな演奏に心解き放たれる至福の時間をお楽しみください。
ステージでは地域交流として網走小学校プラスバンドとの合奏もありますのでお楽しみに。

日時：8月23日(日)午後2時 開演

会場：エコーセンター2000エコーホール

入場料：一般3,000円(当日3,500円)

小中高校生500円(当日500円)

その他：自由席/未就学児入場不可

企画提案：網走会

出演者：寺井尚子(Vn) 北島直樹(p) 仲石裕介(ba)
荒山諒(ds)

●チケット発売：6月12日(金)10時～

取扱い：エコーセンター2000、市民会館、キタノ靴店、フジャ書店、
喫茶ちばしり、共同インフォメーション、チケットぴあ

ファンクション

パーカッション・エンターテインメント ファンクション

ファンクション網走公演

楽しい(FUN) 打楽器(PERCUSSION)のオリジナルショー! キーワードは『元気!』『一緒に楽しむ!』『感動!』高い演奏技術とパフォーマンスからなる音楽は、観客を巻き込み大人から子どもまで笑顔と感動を共有できる世代を超えたエンターテインメントショーです。

日時：10月12日(月・祝)午後3時 開演

会場：エコーセンター2000エコーホール

入場料：一般2,500円

高校生以下1,000円

その他：自由席



～赤ちゃんと一緒にクラシックデビュー～

親子クラシック2026 クラデビ♪

今年も赤ちゃんと一緒に
お楽しみいただけるコンサ
ートを開催します。

日時：12月5日(土)午前10時30分 開演

会場：エコーセンター2000 エコーホール

入場料：無料

内容：ヴァイオリン × フルート × ピアノ

※12月4日(金)午後7時よりアトリウムロビーで
大人向けミニコンサートを開催



チケット発売など詳細は、今後のエコーだよりでお知らせします。

【問い合わせ】社会教育課 生涯学習係 (43-3705)

令和8年度
第51期

網走市民大学講座

ふれあい、学び、未来を創る、ときめきの網走！

第1講座

「おいしさ」と「香り」の
不思議な関係

香りの
体験付き



東京農業大学生物産業学部 教授
佐藤 広 顕氏

会場：オホーツク・文化交流センター 大会議室

6/30(火)



▲単講座申込

第2講座

銭湯から生まれる、小さな幸せと
コミュニティのかたち



東京・高円寺の老舗銭湯 小杉湯三代目

平松 佑 介氏

会場：オホーツク・文化交流センター 大会議室

7/31(金)



▲単講座申込

第3講座

北海道の歴史と風土から
にじむ物語性

書籍販売
サイン会
あり



小説家 直木賞作家

河崎 秋 子氏

会場：オホーツク・文化交流センター エコーホール

8/18(火)



▲単講座申込

第4講座

自分の中のアイヌが教えてくれた
本当の豊かさ



合同会社katak代表社員 アイヌ文化伝承者

関根 摩 耶氏

会場：オホーツク・文化交流センター エコーホール

9/15(火)



▲単講座申込

第5講座

筋肉は裏切らない！
100歳まで歩ける体づくり



順天堂大学 スポーツ健康科学部 教授

谷本 道 哉氏

会場：オホーツク・文化交流センター エコーホール

10/30(金)



▲単講座申込

講演時間 午後6時30分～8時15分(開場 午後6時)

対象 どなたでも *未就学児の入場はご遠慮ください

全講座受講料

■5講座分 3,000円

全5講座を受講できる
全講座申込6.25(木)まで



全講座申込フォーム▶

単講座受講料

■一般 1,000円 ■大学生 500円
■高校生以下 無料



■お問合せ

網走市民大学事務局
オホーツク・文化交流センター 2階

TEL：0152-43-3705 FAX：0152-45-0733

メール：ZUSR-KI-SHAKAI-SHOGAI@city.abashiri.hokkaido.jp

■網走市民大学協賛会

(株)網走観光振興公社・網走信用金庫・(株)岩崎 網走北見営業所
(有)牛渡水産・遠藤 隆也・(株)オートプランナーHAYASHI
(株)カネキ柏原・(株)木下鉄工所・(株)笹森電気・(株)三光・塩川建設(株)
(株)タナカ・ひかりや書店・(有)藤原工業・(株)不動産情報センター
宮川漁業(株)・(株)みらい・山本電子工業(株) (五十音順)

■主催 / 網走市民大学

第22回 健康都市連合日本支部大会

～豊かな自然にひと・もの・まちが輝く健康都市～

健康都市連合日本支部大会は、全国の加盟自治体などから首長や市民団体が参加し、相互の交流とそれぞれの取り組みや時勢の課題について学ぶことを目的に開催されています。

網走市は、2012年に健康都市連合日本支部に加盟し、網走市での大会開催は2017年以来2回目です。

下記の大会プログラムには、市民の皆さまもご参加いただけます。また、会場では、健康推進に関する加盟団体の取り組みなどの展示も行いますので、ぜひご来場ください。

日時：令和8年7月2日(木) 午後1時～5時
7月3日(金) 午前10時45分～正午
場所：オホーツク・文化交流センター
(北2条西3丁目3)

大会プログラム

● 1日目(7月2日) 午後1時～5時

午後1時～ 開会式

午後1時30分～ 基調講演

演 題：絶滅の危機に瀕した猛禽類との共生を目指して

～北海道における希少種保全の最前線からみるプラネタリーヘルス～

講 師：猛禽類医学研究所代表・獣医師 齊藤 慶輔 氏

午後2時50分～ シンポジウム

テーマ：すべては道民の健康のために ～札幌医科大学の取り組みに学ぶ～

シンポジスト：北海道公立大学法人 札幌医科大学

理事長・学長 山下 敏彦 氏

保健医療学部長 片寄 正樹 氏

医学部 感染制御・臨床検査医学講座 教授 高橋 聡 氏

コーディネーター：網走市長 水谷 洋一

午後4時30分～ セレモニー

網走小学校ブラスバンドによる演奏「あばしりカニチョッ筋体操」ほか

● 2日目(7月3日) 午前10時45分～正午

午前10時45分～ 加盟都市等活動発表

①認定NPO法人 健康都市活動支援機構

②一般社団法人 セルフケアフード協議会

③帯広市

午前11時30分～ 開催都市活動発表(網走市健康推進課)

◆大会プログラムへの参加は、あばしり健康ポイント対象です。(100ポイント)

◆大会プログラムへの参加は無料です。ご自由にご来場ください。



主催：健康都市連合日本支部／網走市

【問い合わせ】 実行委員会事務局(健康推進課) (43-8450)



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」!

【 テーマ 1日3分!! お口の筋トレ健康づくり 】

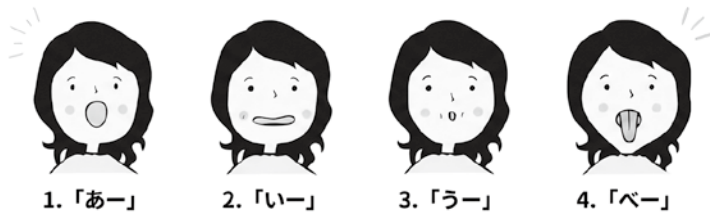
◎ なぜ「お口の体操」が大切なのか?

年齢を重ねると、お口の筋肉は徐々に衰えていきます。そのまま放置すると、さまざまな影響が出てくる場合があります。

- ✓むせやすくなる
 - ✓食事に時間がかかる
 - ✓滑舌が悪くなる
 - ✓誤嚥性肺炎のリスク増加
- そこで大切なのが、毎日の「お口の体操」です。

◎ あいうべ体操 (1セット10回・1日2~3セット)

目的: 口まわり・舌・喉の筋肉を鍛える→ 口呼吸改善・たるみ予防・誤嚥予防



〈方法〉

- 「あ」 口を大きく開く(喉の奥まで開くイメージ)
- 「い」 口角を横にしっかり引く(前歯が見えるように)
- 「う」 唇を前に強くすぼめる
- 「べ」 舌を下方へ大きく出す(顎に向けて)

★ゆっくり大きく行う

◎ 舌回し体操

目的: 飲み込み力・二重顎予防・誤嚥予防



〈方法〉

- 口を閉じ、舌尖を上の前歯の歯ぐきに当てる。
- そのまま歯ぐきをなぞるように一周する。
- 右回り10回→左回り10回(1セット)

★ゆっくり大きく行う

◎ 唾液マッサージ

目的: 乾燥・口臭・飲み込みUp



〈方法〉

- 主に刺激するのは3カ所
- 「耳下腺」手のひらで軽く圧迫するように、円を描くようにしてマッサージする。
- 「顎下腺」耳の下から顎の先まで、指の腹で軽く圧迫するように行う。
- 「舌下腺」舌の付け根あたりを両手の親指で押し上げる。

★ゆっくり優しく行う



お口の体操を、健康寿命を延ばす大切な習慣にしましょう!
「1日3分」続けることが、未来の元気につながります!

お口の健康フェア



図画・ポスター展示

- ◆日 時 6月6日(土) 午後1時30分~2時45分
 - ◆場 所 エコーセンター エコーホール
 - ◆内 容 歯科検診、相談、フッ素塗布
 - ◆料 金 無料
 - ◆主 催 北見歯科医師会斜網地区歯科医師団、網走保健所、網走市
- ※内容は変更になる場合があります。

歯と口の健康週間にちなんだ図画・ポスターを展示します。

- ◆日 時 5月29日(金)~6月7日(日)
- ◆場 所 エコーセンター アトリウムロビー
- ◆表彰式 「お口の健康フェア」にて、表彰式を行います。
- ◆主 催 北見歯科医師会斜網地区歯科医師団、網走市

【問い合わせ】保健センター (43-8450)

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!

医療機関や市役所でもマイナ保険証の利用登録を受け付けています。



メリット

1 医療機関での保険証確認がスムーズに

顔認証付きのカードリーダーで受付が自動化され、本人確認と保険資格確認が一度にできます。

メリット

2 正確なデータ共有でより良い医療へ

本人が同意すれば、過去の薬剤や特定健診などの情報を医師に提供できるため、より良い医療を受けられます。

メリット

3 薬剤情報・健診結果を確認できる

マイナポータルにログインすると、薬剤情報・特定健診結果を確認できます。

メリット

4 限度額適用認定証の手続きが不要!

利用できる医療機関であれば、限度額が適用され、窓口での支払額を抑えることができます。

メリット

5 確定申告での医療費控除がより簡単に

マイナポータルで医療費通知情報の管理が可能となり、e-Taxと連携することで、データが自動入力されます。

メリット

6 健康保険証としてずっと利用可能

就職や転職、引っ越しをしてもマイナンバーカードを保険証として使うことができます。
※保険の加入・喪失手続きは引き続き必要です。

国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入されている方へ

資格確認書の**有効期限**は、**令和8年7月31日に満了**となります。

令和8年8月1日からの受診方法は、

マイナ保険証をお持ちの方…マイナ保険証で受診ができます。

マイナ保険証をお持ちでない方…新しい資格確認書を送付します。

※ 85歳以上の方には、マイナ保険証の有無に関わらず全ての方に資格確認書を送付します。

◇問い合わせ（制度の詳しい内容やマイナポータル操作方法）

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー 受付時間（年末年始を除く）

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

◇網走市の国保・後期高齢者医療に関する問い合わせ

戸籍保険課医療保険係 ⑤番窓口（67-5415）

あばしりごみ通信

網走市ごみ減量・リサイクル情報

令和8年
6月21日(日)
午前10時から
午後1時30分まで

場所 北コミュニティセンター
(北4条西4丁目6-1)

ごみの分別・リサイクル・再利用について楽しく
学べるイベント(無料)です!

リユース展
を開催します

●リユース展示フェア



市で収集した粗大ごみの中から、再利用できるものを展示し、希望する方へ無料で提供します。

申込方法

午前10時~午後0時45分までの間に直接来場し、その場で申し込む(1人2点まで)

対象

市内在住の方で、自力で引き取り・搬出が可能な方

引き渡し

申込多数の場合は抽選により決定します
抽選は午後1時から開始 ※抽選後すぐ引き渡し



●生ごみ堆肥の無料配布

申込方法

午前9時30分~先着順に
引換券を配布

対象

市内在住の方
(1人2袋まで)

引き渡し

午前10時~11時30分
までの間に引き渡します



●SNSピリカ使い方コーナー

SNSピリカの使い方をお教えします。
ボランティア袋も配布します。



●羽毛製品無料回収

ダウン率50%
以上のもの

●分別クイズ ●キッズコーナー



ピリカ利用者さんに聞いた! まちをきれいにしたくなるお話

ピリカとは? 誰でも気軽にゴミ拾いの様子を発信できるアプリです。網走市では、令和6年8月より自治体版ピリカを導入し、ゴミ拾い活動を推進しています。

市内ピリカーさんに聞きました 街の人とあいさつで繋がれた

今回は、網走が本システムを導入する前から、長年に渡りこのツールを活用し、ゴミ拾い活動を継続されている「ふみたろうさん(利用者名)」にお話を伺いました。

●ゴミ拾いを始めたきっかけ

趣味のランニング中、道がきれいだと気持ちがいいなと思ったのが始まりです。「自治会じゃなくても、個人で拾っていいんだ!」と気づきました。

●活動して気付いたことは

拾ったばかりなのに、また同じ種類のごみが落ちてると悲しくなりますが、「SNSピリカ」を通じて、遠くのまちにも同じ想いで活動する仲間がいることを知り、勇気をもらいました。

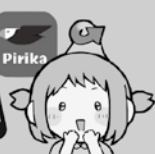
●ピリカを通じた今後の抱負は

ポイ捨ては依然としてありますが、ゴミ拾いする人が増えて、まち中のごみは着実に減っていると思います。ピリカ利用者との交流を楽しみながら、今後もマイペースにゴミ拾いを続けていきたいです。



4月18日ピリカ実践講習会の様子

ピリカについて
市公式サイトはこちら



【問い合わせ】生活環境課 清掃リサイクル係 (67-5419)



市内のタクシーを アプリから呼べるようになります

市内タクシー会社では、6月18日(木)からタクシーアプリ『GO』を導入します。ご利用の際は、アプリのインストールが必要です。



アプリのダウンロードは
こちら

●タクシーアプリ『GO』の特徴

簡単にタクシーを 呼べる！

地図から場所を指定するだけの簡単操作で、いつでもどこでもタクシーをすぐに呼べます。

待ち時間、料金が 分かる！

タクシーに乗る前に到着時間と料金の目安が一目で分かるので、安心して使えます。

アプリでスムーズな お支払い！

支払い方法で「GO Pay」決済(クレジットカードなどを登録)を選択すれば、キャッシュレス&サインレスで、タクシー内での支払いが不要です。

●網走市民は追加料金(地域交通振興料)が免除されます

利用の際は、通常料金とは別にアプリ手配料(100円)と地域交通振興料(300円)がかかりますが、網走市民の方は、マイナンバーカードや運転免許証などの公的機関が発行する住所が記載された本人確認書類を提示すると「地域交通振興料」が免除されます。



【運行事業者】 網走北交ハイヤー株式会社
網走バス株式会社 タクシー事業部 網走ハイヤー網走営業所
【問い合わせ】 観光課広域観光推進係 (67-6707)

令和8年経済センサスー活動調査のご回答をお願いします

この調査は、令和8年6月1日現在における全国全ての事業所・企業の経済活動の状況を明らかにすることを目的として、総務省と経済産業省が一体的に実施する重要かつ大規模な統計調査です。

回答方法は、インターネット回答、郵送提出、調査員への直接提出のいずれかです。**便利で安全な「インターネット回答」を、ぜひご活用ください。**

回答期限は、令和8年6月8日(月)です。事業所の皆さまのご協力をお願いいたします。

回答内容は、統計法に基づき厳格に保護されます。統計作成以外の目的に使用されることは絶対にありません。

6月9日以降、「確認メール」が届く事業所・企業様へ

- ・インターネットで回答された事業所・企業様
 - ・「政府統計オンライン調査総合窓口」にメールアドレスを登録している事業所・企業様
- 上記の事業所・企業様へ、国から「従業員数などの回答内容に変更がないか」を確認するメールが届きましたら、案内に沿って対応をお願いします。

<https://www.e-census2026.go.jp/>

経済センサス2026

検索

【問い合わせ】 情報政策課 情報政策係 (67-5383)

網走市民健康づくりプラン中間見直し

HEALTHY 講座

「第3期網走市民健康づくりプラン」（令和3年度から12年度までの計画）は、中間年の令和7年度に、内容を見直しましたので、その一部をご紹介します。

中間見直し方法

中間見直しでは、この5年間の人口や年齢構成、出生や死亡数の推移、医療費、死亡原因や介護保険の状況などのデータの更新と、市民アンケートの結果から、目標指標について評価を行い、検討会議を経て、今後の取り組みを変更・追加。原計画に、中間見直しを追加する形で完成しました。

～ 網走の「今」から考える、健やかな未来へのヒント ～

中間見直しにおいて、市民の生活習慣と健康の傾向が見えてきました。コロナ禍を経て変化した生活様式の中で、今、私たちが意識したいポイントのうち2つを紹介します。

1. 「減塩」は前進、「朝食」に課題

アンケートの結果、味を確認する前に醤油などをかける人は減少（14.8%→10.1%）し、減塩の意識が高まっています。一方で、朝食を毎日食べる人は75.6%に留まり、目標の89%には届いていません。1日3食の規則正しい食事は、適正体重維持にも繋がります。忙しい朝も、まずは簡単な一品から口にする習慣を大切にしましょう。



2. 日常生活にプラス「10分」の意識を

運動習慣については、コロナ禍により運動を中断したままの方もいるためか、週1回以上の運動や日常的に体を動かす人が減少傾向にあります。網走市オリジナルの「カニチョッ筋トレ体操」の実施、「あばしり健康ポイント」のアプリや、新しく認定された「すこやかロード」を活用し、車を使わず歩く、駐車場は遠くに停めるなど、日常の中で意識して体を動かす機会を増やしましょう。



市公式サイトから「網走市民健康づくりプラン」で検索し、「第3期健康づくりプラン」と「中間見直し」の内容をご覧ください。

6月は食育月間



朝ごはんを食べよう



朝食を食べることは、子どもにとっても、大人にとっても大切なことです。

令和7年度の国の調査結果では、毎日朝ごはんを食べる割合の全国平均が、小学生(6年生)で83.3%、中学生(3年生)が78.7%でした。主な欠食理由としては、「食欲がない」「食べる時間がない」などがあげられています。網走市では、毎日朝ごはんを食べる割合が、小学生・中学生ともに全国平均を下回っています。

健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。朝食の欠食は20代が最も多くなっていますが、20代以下の小中学生も含めて、朝食を抜くと疲れやすい、太りやすい、慢性的な栄養不足に陥ることが分かっており、思春期の不登校、若者のうつ症状の起因になるとも指摘されています。

【朝ごはんはたんぱく質がポイント】

しっかりたんぱく質 + 乳製品を！



- ・身体づくり
- ・体温をあげる
- ・免疫アップ
- ・自律神経を整える

最新の研究（時間栄養学）では、「朝にたんぱく質を取るのが、最も筋肉量を増やしやす」という結果が出ています。夜にまとめて取るより、朝にしっかり取ることで全身の細胞が「活動モード」に切り替わり、1日の消費カロリーが自然と底上げされます。

【体内時計のしくみ（時間栄養学）】



覚醒
体温上昇
ホルモン代謝

市の取り組み



第4次網走市食育推進計画



6月14日まで
市立図書館展示コーナーで食育パネル展開催中

【問い合わせ】保健センター（43-8450）

令和8年度 労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新期間は、

6月1日(月)～7月10日(金)です。

労働保険電子申請
イメージキャラクター
ペパレス執事



年度更新のお手続きは「電子申請」をぜひご活用ください！
窓口には並ばず、インターネット上で簡単・便利に手続きができます。

- 年度更新の時期は窓口が大変混み合います。自宅やオフィスから待ち時間不要で、いつでも手続き可能な電子申請がオススメです！
- 保険料の電子納付が可能です。電子申請と電子納付を利用した場合、全てインターネット上で手続きを完了させることができ便利です！
- 労働保険の電子申請に関する詳細は特設サイトへ！

年度更新申告書
書き方パンフレット



労働保険電子申請
特設サイト



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



あぼしり野良猫対策シリーズ②

ティーン・エヌ・アール

TNRってなに？

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



TNRとは、飼い主のいない猫（以下、「野良猫」とします。）を捕まえて、不妊・去勢手術を施した後、元いた場所に戻す取り組みを指します。TNRを行うことで、野良猫同士の無秩序な繁殖を防ぐことができます。

※TNR=捕獲（Trap）・手術（Neuter）・元いた場所に戻す（Return）の頭文字

TNRを行うメリット

- ✓ 地域から野良猫が着実に減っていく
- ✓ 野良猫を殺処分から守ることができる
- ✓ 地域環境の改善につながる

TNRを行う際の注意点

TNR活動を行う場合は、右記の3点に注意してください。

また、猫を飼育している方は、屋内飼育を徹底してください。

野良猫を増やさないための
クラウドファンディング
実施中!



詳細は
こちら

●手術をしたら耳カットを忘れずに
手術を施した野良猫は、手術済みであることが分かるように耳の先端をカットしてもらいましょう。

●元の居場所に戻しましょう

野良猫を元の場所に戻すと、子猫の誕生を防ぐことができます。地域から野良猫を減らすには、地道な活動を広げることが一番の近道です。※里親として猫を迎える場合は、必ず最期まで面倒を見る「終生飼育」を！

●糞尿の後始末も忘れずに！

TNRは大切なことですが、猫がいる限り糞尿の問題がつきまといまいます。糞尿がご近所トラブルの原因ともなることから、糞尿の後始末も行うよう心掛けましょう。

【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

令和7年度 情報公開・個人情報保護制度の利用状況

情報公開・個人情報保護制度は、市が保有する公文書の公開と個人情報の開示・訂正などを請求する権利を保障することで、個人の権利利益の保護と市政の適正な運営を目指す制度です。

【情報公開制度の請求および決定の状況】

実施機関名	請求件数	決定の状況				
		開示	一部開示	不開示	不存在	取下げ
市長	22	4	14	2	1	1
教育委員会	3	0	1	1	1	0
選挙管理委員会	4	0	2	0	2	0

【個人情報保護制度の請求および決定の状況】

実施機関名	請求件数	決定の状況				
		開示	一部開示	不開示	不存在	取下げ
市長	1	1	0	0	0	0
選挙管理委員会	2	0	1	0	1	0

【問い合わせ】総務防災課 総務係（67-5384）



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

発達障がいへの理解を深める

～誰もが自分らしく生きられる社会へ～

ダイバーシティ社会の実現に向けた動きを背景に、日々の生活の中で「多様性」という言葉を耳にする機会が増えたのではないのでしょうか？性別や年齢だけでなく、一人ひとりが持つ「特性」を理解し合うことは誰もが暮らしやすい社会をつくるための第一歩です。今回は、関心が高まっている「発達障がい」について考えてみましょう。

【増加する発達障がいの診断数】

厚生労働省の令和4年調査によると、国内で発達障がいと診断された人は推計約87万2,000人に上り、平成28年の前回調査時から約1.8倍に増えています。このように、診断数が増えている背景には、社会全体で発達障がいへの関心が高まり、早期に適切な支援へつなげるケースが増えたことも要因の一つと考えられています。

【発達障がいとは？その特性を知る】

発達障がいは、生まれつきの脳機能の発達の偏りが関係する障がいです。対人関係が苦手な「自閉スペクトラム症（ASD）」、不注意や多動性がみられる「注意欠如・多動症（ADHD）」、読み書きなどが極端に苦手な「学習障がい（LD）」などが

あります。その行動から周囲に誤解され、敬遠されることもあります。本人の努力不足ではなく、先天的な脳の特性によるものです。

【一人ひとりに寄り添う支援と配慮】

平成16年には「発達障害者支援法」が制定され、教育現場でも特別支援学級など個々のニーズに応じた支援が進められています。特性の現れ方や困難さは千差万別です。まずはその人が何に困っているのかを理解し、その場に応じた適切なサポートを行うことが、本人の持つ能力を発揮する大きな助けとなります。

【おわりに】

「障がい」は本人の中にあるのではなく、社会との間にあるバリア（障壁）だという考え方があります。大切なのは、一人ひとりの違いを自然に受け入れ、互いに尊重し合える「こころのユニバーサルデザイン」を地域全体で育てていくことです。誰もが自分らしく生きられる社会を目指して、まずは発達障がいへの正しい知識を身につけることから始めてみませんか？

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



今月の健康レシピ



こちらからクックパッドでレシピをご覧いただけます



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

- ★イソフラボン：大豆特有の成分で、女性ホルモンに似た働きをされると言われています。骨密度の維持や更年期症状の緩和に役立つとされています。
- ★サポニン：血液中のコレステロールを減少させる働きがあるとされる成分です。

豆腐の炊き込みご飯

《材料》4人分	
米	1.5合
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
絹豆腐	300g
小ねぎ	2本
韓国のり	1枚
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ① 米は酒と塩を加えて炊く。
- ② 絹豆腐は適当な大きさに切り、ゆでて、水分をきっておく。
- ③ 小ねぎは小口切りにし、韓国のりはちぎる。
- ④ 炊きあがったご飯に②とごま油を加えてざっくり混ぜる。
- ⑤ 茶碗に盛り、③を乗せて、しょうゆをかける。



1人分栄養価（エネルギー267kcal、たんぱく質8.9g、脂質4.0g、食物繊維3.0g、カルシウム84mg、食塩相当量1.1g）

募集



自衛官募集

【2等陸海空士(任期制自衛官)】
 受験資格 / 18歳以上33歳未満の方
 試験日 / 7月11日(土)
 試験会場 / 帯広
 申込期日 / 7月2日(木)
申・**問** 自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 ☎(4)5743
 自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト
<https://www.mod.go.jp/pc/obihio/>

網走市優良勤労青年表彰候補者の推薦

若年労働者の確保と定着を促進するため、技能または勤務成績が優秀で他の模範となる若い方を、「優良勤労青年」として表彰しています。

次の要件に該当する方がいましたら、ご推薦ください。

対象 / 市内に住所を有し市内の民間事業所に勤務する、7月18日現在で満25歳未満(大学・専門学校等卒業者は満28歳未満)の方で、かつ①②③④の各号に該当する方(家族従業員は除きます。)

- ① 7月18日現在、同一事業所に3年以上継続して勤務し、かつ引き続き勤務する見込みのある方
- ② 技能および勤務の成績が優秀で、他の模範となる方

③ 技能向上、雇用促進および定着性の向上に貢献した方

④ 職業訓練生の場合、前記のほか所属職訓校(網走地方高等職業訓練校、網走市能力開発センター)の成績が相当上位にあるなど他の模範となる方

提出期日 / 6月5日(金)

申・**問** 商工労働課商工労働係 ☎(7)5513

健康



带状疱疹ワクチンの費用助成

定期接種・任意接種を希望の方は、市内医療機関で接種してください。

定期接種対象 / 次のいずれかに該当する市民

- ・令和8年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方
- ・60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方

定期接種費用(助成後の自己負担額) /
 ・水痘ワクチン(1回接種) 2500円
 ・带状疱疹ワクチン(2回接種) 1回につき6500円

定期接種の受け方 / 対象者には4月に「定期接種のお知らせ(桃色用紙)」を送っています。医療機関へ予約し、お知らせを持参の上、接種してください。(転入など)でお知らせをお持ちでない対象年齢の方はお問い合わせください。

【注意事項】

- ・2回接種が必要なワクチンは2回とも令和8年度内に接種が必要です。
- ・ワクチンを規定回数接種済みの方は、定期接種の対象外です。
- ・市外医療機関での接種を希望する方は、お問い合わせください。

任意接種対象 / 接種日において満50歳以上の市民(定期接種対象者と過去に市の助成で接種をした方を除きます。)

任意接種費用(助成後の自己負担額) /
 ・水痘ワクチン(1回接種) 3500円
 ・带状疱疹ワクチン(2回接種) 1回につき1万円

※任意接種助成は生涯に1回のみ

※申請時にワクチンの種類を選択
任意接種の申請 / 身分証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)を持参の上、保健センターに申請し、助成券と予診票を受け取った後、医療機関へ予約し、接種してください。

※代理の方が申請する場合、本人と代理の方両方の身分証明書が必要です。
申・**問** 保健センター ☎(4)8450

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。

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
- 日時 / 7月10日(金)
 ・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
 内容 / 調理見学および講話
 参加費 / 無料

申込期間 / 6月1日(月)〜6月26日(金)
申・**問** 保健センター ☎(4)8450

福祉



心身障がい者巡回相談

道立心身障害者総合相談所による巡回相談が開催されます。

日時 / ①8月25日(火)、②8月26日(水) (いずれも午前9時〜午後5時)
 場所 / ①紋別市総合福祉センター
 ②北見市総合福祉会館
相談内容 /
 ・補装具の処方および適合判定など
 ・療育手帳の新規交付など(18歳以上(18歳以上の療育手帳の再判定については、随時、障がい福祉係で受け付けています。)

申込期日 / 6月26日(金)
申・**問** 社会福祉課障がい福祉係 ☎(7)5425

環境



環境展(リユース展示フェア)・環境展示の開催

日時 / 6月21日(日)午前10時〜午後1時30分

場所 / 北コミュニティセンター

【リユース展示フェア】

収集した粗大ごみの中から再利用できる物を展示し、希望者に無料で提供します。(抽選の場合があります。)

対象 / 市内在住で、自分で品物の引き取りおよび搬出が可能な方

展示品 / 家具類や自転車など

申込方法 / 会場で申し込み(1人2点まで)

抽選 / 午後1時から行います。(会場にいない場合は無効となります。)

決定・引渡し / 抽選後随時行います。午後1時30分までに終わってください。

【生ごみから作った堆肥の無料配布】

生ごみ堆肥化施設で処理した堆肥「ぼくたちの堆肥」を無料配布します。数量 / 400袋(3kg袋詰め)

対象 / 市内在住の方

申込方法・配布 / 午前9時30分から先着順に整理券を配布し、午前10時から正午まで交換(1人2袋まで)

【生活環境課清掃リサイクル係】

☎ 5419

【環境パネル展示】

第3期網走市環境基本計画の概要版

パネルや、濤沸湖水鳥・湿地センター周辺の野鳥パネルを展示します。

【親子で学ぶ工作教室】

LEDでランタンを作ります。対象 / 市内在住の4歳〜中学生(小学4年生以下は保護者同伴)

時間 / 午前10時30分〜11時30分

参加費 / 無料

定員 / 10人(申込多数の場合、抽選)

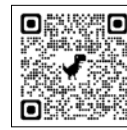
申込期日 / 6月11日(木)

電話またはWEBで

お申し込みください。

※当日は、北海道電力ネッ

トワーク(株)による電気自動車の展示、キッチンカーの出店があります。



【生活環境課環境対策係】

☎ 5418 QID21580

小型家電・古着の無料回収

小型家電、古着は大切な資源です。リサイクルにご協力ください。

【両方回収している場所】

・市役所 ・エコセンター

・各コミセン、住民センター

・明治ごみ処分場

【小型家電のみ】

・(有)道環(字呼人)

・(有)佐野電器商会(緑町)

【古着のみ】

・市民会館

・ニポグリラ(駒場南1)

・中央地区総合研修センター(字藻琴)

【生活環境課清掃リサイクル係】

☎ 5419

NOごみ課公式 Instagram



ABASHIRI_NOGOMI

ごみの分別ルールやリサイクルのコツ、祝日のごみ収集日などをお届けします。

【生活環境課清掃リサイクル係】

☎ 5419

6月から「太陽光発電施設の適正な設置及び維持管理に関するガイドライン」が適用されます

太陽光発電施設を設置される方は必ずご確認ください。



【生活環境課環境対策係】

☎ 5418 QID21678

6月は市道民税の第1期の納期です

納付書は各納期分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。

◇納付場所について

納付書裏面記載の金融機関やコンビニのほか、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も納付できます。(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サイトをご覧ください。

<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>

◇口座振替について

一度の手続きのみで口座振替を継続しますので、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、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。)

市税に関する証明書の交付をご本人以外の方(代理人・家族など)が申請する場合は、窓口に来られる方の身分証明書とご本人の委任状が必要です。

☎ 5410 税務課納税係

年金振込通知書について

年金支払額や受取金融機関に変更があったときは、その都度日本年金機構から「年金振込通知書」が送付されます。6月は金額改定後の初回振込のため「年金額改定通知書」と一体になったものが送付されます。

【北見年金事務所】

☎ 0157(25)8703

保険・年金・税



講座・お知らせ



Jアラート
 全国一斉情報伝達試験

〔6月3日(水)午前11時です〕

FM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。)

☎ 総務防災課防災係 ☎ 5385

普通救命講習

日時 / 6月6日(土)午後1時30分〜4時30分

場所 / 網走消防署南出張所2階 消防団詰所

対象 / 15歳以上の方
 定員 / 30人(先着順)

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。
 6月15日(月) 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。

☎ 総務防災課防災係 ☎ 5385

参加費 / 無料

申込期日 / 6月5日(金)

その他 / 詳細は、網走消防公式HP・SNS (X・Instagram・Facebook) をご覧ください。

☎ 3016 FAX 451119

危険物安全週間のお知らせ

6月7日(日)から6月13日(土)は危険物安全週間です。

ガソリン・灯油などは取り扱いを間違えると大規模な火災につながります。

次のような事故が発生していますので、注意しましょう。

- ・ 石油ストーブの火を消さずに燃料タンクに灯油を給油したところ、誤って灯油がこぼれ、石油ストーブの火に引火し火災となった。
- ・ マニキュア除光液で爪の手入れ中、たばこを吸おうとライターで火をつけたところ、除光液の可燃性蒸気が引火し、やけどをした。

☎ 9417

農作業中の熱中症を
 予防しましょう

【予防のポイント】

- ・ 炎天下では外作業を極力避け、日陰や風通しの良い場所で作業しましょう。
- ・ こまめに休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。

- ・ 一人の作業は避け、連絡を取り合いまししょう。
- ・ 帽子や空調服などを活用しましょう。

【熱中症が疑われる場合】

- ・ 汗をかかない、めまい、吐き気、頭痛、倦怠感などの異変を感じたら作業を中断しましょう。
- ・ 涼しい場所へ避難し、衣類を緩め、水分・塩分を取るなど応急処置をしましょう。

・ 応急処置をしても改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

☎ 5453

特設なんでも相談所

離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、日ごろの悩みをお気軽にご相談ください。相談は無料で予約は不要です。秘密は守られます。

日時 / 6月1日(月)午後1時〜4時

場所 / 市役所1階 市民相談室

☎ 0157 236152

教科書展示会

各社から出版されている、文部科学省検定済みの教科書を展示します。

実施期間 / 6月12日(金)〜7月2日(木)

場所 /

・ 網走地方教育研修センター(土・日曜日は休館)

- ・ 市立図書館(月曜日および6月16日(火)〜6月18日(木)、6月30日(火)は休館)

展示教科書 /

- ① 小学校用(令和6〜9年度使用)
- ② 中学校用(令和7〜10年度使用)
- ③ 高等学校用(令和8年度使用)

※市立図書館の展示は小中学校用のみ

☎ 5396

みんぐる講座「パンづくり」

出来上がり品は持ち帰れます。

内容 / ミニ食パン、りんご入りちぎりパン

対象 / 市民

日時 / 6月24日(水)午前9時30分〜午後2時

場所 / 食品加工体験センターみんぐる
 定員 / 12人(応募多数の場合は抽選)

申込日 / 6月9日(火)の1日のみ

受講料 / 1500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、持ち帰りの為の大きめの段ボールまたは、プラスチック容器(温かいパンの形が崩れないように持っていきけるもの)

☎ 5390



☎ 5390

はかりの検査日時・場所など		
検査日	時間	検査場所
7月7日(火)	午前11時 ～正午	白鳥台小学校
	午後2時 ～4時30分	エコセンター
7月8日(水) 9日(木)	午前9時30分 ～午後4時30分	
	7月10日(金)	午前9時30分 ～11時
	午後2時 ～3時	

事前調査
2年前に受検された方には、事前調査票が届きますので、使用状況などを報告してください。初めての受検の方は、事前にご連絡ください。

円商工労働課商工労働係 ☎5513
北海道計量検定所北見支所 ☎0157(23)5263

はかりの定期検査
商店、工場、学校、病院などで使用されている計量器は、計量法に基づき2年に1度の定期検査が義務付けられています。

検査対象
取引や証明用のはかり(能力1ト未満)
・食肉、お惣菜などの販売用
・薬の調剤用
・健康診断に使用する体重計
・宅配荷物の料金算出用
・メニューがグラム表示の飲食物の計量用

「あばしり地域応援商品券」の使用期限は6月30日です
期限を過ぎた商品券は使用できませんので、ご注意ください。
商品券は「ゆうパック」で自宅にお届けしますが、郵便局の保管期限後ものは市に返還されていますので、受け取りに来られる方の本人確認書類(免許証などの顔写真付き証明は1点、顔写真のない証明は2点必要)・委任状(別世帯の方が受け取る場合に必要)を持参し、市役所へお越しください。
※配付対象は、令和8年1月1日時点で網走市に住民登録がある方および令和8年1月2日～5月31日までに出生または転入の届出があった方です。

円商工労働課商工労働係 ☎5513

申・園農林課農業振興係 ☎5453



木育×食育アウトドアキッチン
森林散策と屋外での料理体験を通じて、森林と野生鳥獣などの関わりや食育への関心を深めましょう。
日時/6月21日(日)午前9時～
対象/市民(小学3年生までは保護者同伴)
定員/30人(応募多数の場合は抽選)
場所/レイクサイドパーク・のとろ
※詳細は二次元コードよりご確認ください。

シグナル

6月25日は「無事故」(6・2・5)の日！
交通事故ゼロを目指しましょう

他の車両などの通行を妨害する目的で、急ブレーキや車間距離不保持などの違反を行うことは、妨害運転(あおり運転)として厳正な取り締まりの対象です。運転中、危険な運転をしている車が近くにいた場合は、交通事故に遭わない場所に避難し、車外に出ることなく、110番をしましょう。

思いやり・ゆずり合いの気持ち
安全な速度・方法での運転
十分な車間距離の確保を意識した運転

気温が暖かくなり、外出する機会が増えることが考えられますが、長時間の運転の際は、こまめな休憩と時間に余裕を持った行動をしましょう。

狩猟免許試験予備講習
日時/6月28日(日)午前9時～午後5時
場所/呼人コミュニケーションセンター
受講料/
①第1種・第2種 1万2500円
②網猟またはわな猟 9千円
③網猟とわな猟 1万2千円
①②を受講 1万5千円
①③を受講 1万7千円
※市民へ受講料を助成しています。
※予備講習受講前にオホーツク総合振興局環境生活課へ狩猟免許申請書の提出が必要です。
申込期日/6月18日(木)
申・園北海道猟友会網走支部予備講習事務局(古都) ☎FAX(48)2011

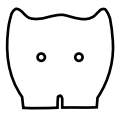
市職員と関わりのある皆さまへ
～倫理の保持にご協力ください～

市職員の職務を公正に執行し、公務に対する市民の皆さまの信頼を確保するため、利害関係者との「金銭、物品の贈与」「飲食等のもてなし(接待)」「無償のサービス提供」などを禁止しています。

市民の皆さま、事業者の皆さまにおかれましても、職員の倫理保持にご理解・ご協力をお願いします。

←網走市職員倫理規程の詳細はこちら

問/職員課職員係 ☎67-5386



凡例 日日時 会場 対象 内容 定員 費用 申込み方法 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）

●各イベント、講座について
 生涯学習係
 TEL 43 3705

●施設に関して・お部屋の予約
 管理係
 TEL 43 3704

お問い合わせはこちら↓

最新情報はこちら↓

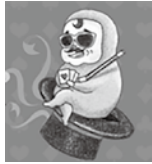
網走市寿大学
第2回・第3回 教養講座のご案内

寿大学教養講座は寿大学生以外の方にもご参加いただけます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

場 エコーセンター エコーホール
対 寿大学に興味のある方
費 無料

申 当日受付します。
問 生涯学習係（エコーセンター内）

●第2回 教養講座
「マジックショーとマジック教室」
日 6月10日(水)午前10時～12時
【講師】 緑の妖精マジシャン
 やまちゃん 氏



●第3回 教養講座
「畑地水稲によるイノベーション」
日 6月24日(水)午前10時～12時
【講師】 福田 稔 氏

網走市民まなびすと講座
「初心者のためのみぞづくり&常温保存できる塩麹づくり」

日 6月20日(土)午前9時～12時
場 エコーセンター 1階クッキング室
対 市民

【講師】 網走友の会のみなさん
 内 道産大豆と生麹を使い、無添加のみそと塩麹を作ります。発酵、熟成の後、食べ頃となります。

定 9名（定員を超えた場合、抽選）
 ◎ 託児有（申込フォームにて「託児の有無」に回答してください）
 ※ 初参加の方が優先となります。

費 2千円
申 申込期日 6月4日(木)
申 込方法 申込フォーム
問 生涯学習係
 （エコーセンター内）



申込はこちら

宇宙の学校「参加者募集」

身の回りの「なぜ?どうして?」を教材に「宇宙につながる工作」や「実験」「レポート発表」を年間4回で体験します。

日 1回目 6月20日(土)午前10時～12時
 2回目 9月12日(土)午後2時～4時
 3回目 12月5日(土)午前10時～12時
 4回目 2月7日(日)午前10時～12時
場 エコーセンター 大会議室ほか

対 小学1～3年生（保護者同伴）
 ※ 未就学児のごきょうだいの同伴は可能ですが、教材のご用意はありません。
定 16組（定員を超えた場合、抽選）

費 一組あたり年間5000円
申 込期日 6月3日(水)
申 込方法 電話または申込フォーム

問 生涯学習係（エコーセンター内）
 ※ ボランティアアスタツフも同時募集しています。ご希望の方はお問い合わせください。

【共催】 KU-MA（認定NPO法人子ども・宇宙・未来の会）、JAXA宇宙教育センター



申込はこちら

アトリウムロビーコンサート
「公益社団法人 日本詩吟学院認可 オホーツク岳風会 網走支部 / 踊翠流剣詩舞鶴双会 網走支部」

アトリウムロビーにて、市民による手作りコンサートを開催します。お気軽にお越しください。

日 6月28日(日)午前11時～
場 エコーセンターアトリウムロビー
費 無料

曲 ▼「大合吟(漢詩)富士山」「連吟(律詩)」「詩舞吟」ほか

幼児を育てる親の子育て講演会
『乳幼児期から育む「食べる力」』
「五感体験型食育(サブレメソッド)による健康基盤づくり」

食べ物の匂いや形、食感や触感、触れて観察することで五感が育まれ、「食」に対しての興味が湧き、子どもたちの自ら学ぼう! 食べよう! という意欲をかき立てる新しいメソッド

についてお話しくださいます。
日 7月8日(水)午前10時～11時30分
開 場・入室 ▼ 午前9時30分

場 エコーセンター 2階大会議室
対 就学前の乳幼児を育てる保護者、祖父母、そして彼らを取り巻く保育者、地域の皆さんなど、食育や子育てに興味のある方ならどなたでも

【講師】 一般社団法人味の教室協会
 代表理事 染井 順一郎 氏
 理事 河口 八重子 氏

定 会場60名・オンライン30名
託 児 ▼ お預かり30名まで
費 無料
申 込期日 6月23日(火)

申 込方法 電話または申込フォーム
 ※ オンライン希望の方は申込フォームでお申し込みください
問 生涯学習係（エコーセンター内）



申込はこちら

網走市民まなびすと講座
「日本画ワークショップ「絹に描く日本画」

日 7月17日(金)午後2時～4時
場 エコーセンター 1階 工芸室 A
対 市民（高校生以上）

【講師】 札幌大谷大学芸術学部美術学科 教授 平向 功一

内 古来より受け継がれてきた絹に描く技法を用いて日本画を描きます。
定 10名（定員を超えた場合、抽選）
費 無料

申込期日 7月6日(月)
申込方法 申込フォーム



申込はこちら

生涯学習係 (エコーセンター内)
網走市社会教育施設審議会の委員を募集します (一般公募委員)

エコーセンター、網走市民会館の事業計画や運営などについて、審議等をいただく委員を公募します。

内容

年2回開催する会議へ出席、協議

任期

令和8年9月1日～令和10年8月31日まで2年間

募集人員 5名

応募資格

社会教育に係る施設運営に関心のある網走市内に居住している18才以上の市民

募集方法

応募用紙に記入のうえ、郵送または持参

〒093-0072 網走市北2条西3丁目エコーセンター

◎募集期限 8月5日(水)必着

選考結果

選考後、本人に郵送でお知らせします。

応募用紙配置場所

市役所市民ホール、エコーセンター

問合せ

生涯学習係 (エコーセンター内)

ふれあい動物園

6月7日、21日、7月5日、19日、

8月2日、16日、9月6日、20日(各日曜日) 午後1時～3時30分
※雨天中止

場 呼人スポーツ・トレーニングフィールド
内 うさぎ、モルモット、ひよこ、ハムスターとふれあえます。動物が疲れてしまうので30分ごとに休憩があります。

費無料

管理係 (エコーセンター内)

ラジオ体操カードの配布

6月22日(月)～7月31日(金)

場 エコーセンター2階事務室にて配布
問 網走市子ども会育成連合会事務局 (エコーセンター内) ☎④3705

今月の休館日 (エコーセンター)

1日(月)、15日(月)、29日(月)
開館時間 午前9時～午後10時

市立図書館

☎④2426
☎④2792

最新情報はこちら↓



「特別蔵書点検」実施による休館

6月16日(火)～18日(木)

◎休館中の図書の返却は、エコーセンター正面玄関右側の図書返却口、または市役所1階エレベーター前の返却ボックスをご利用ください。ただし、DVDやCDなどの視聴覚資料は、破損防止のため図書館正面入り口の赤色の箱に入れてください。

◎休館中は電話によるお問い合わせに対応できません。あらかじめご了承ください。

◎電子図書館は通常どおり利用できます。

健康推進課共催

地域連携企画展「食育パネル展」

5月30日(土)～6月14日(日)

場 図書館1階カウンター前

内 食育月間にちなんだ展示を行います。

乳幼児絵本パック内容入れ替え

図書館司書がお薦めする絵本5冊1セットを専用のバッグに入れて貸出するサービス、ベビークリオネ・プチクリオネの1～10番のセット内容を入れ替えました。もう全部読んでしまった方はもちろん、初めて借りる方にもお薦めです。

ベビークリオネ

対0～3歳向け

プチクリオネ

対4～6歳向け

貸出期間▼2週間

◎かしたしカードが必要です。

◎貸出希望の方は1階カウンターまで

今月の展示棚

6月2日(火)～28日(日)

◎一般コーナー (1階)

「食べる日々」食育月間

食べることは私たちの体・健康に関わる大切なこと。毎日続けられる簡単レシピ、やさしい栄養学など、「食」に関する本を集めます。

◎児童コーナー (1階)
「MOE絵本屋さん大賞2025 & ファーストブック賞」

全国の絵本屋さんからえらんだ絵本トップ30位と、部門賞のファーストブック賞の作品を紹介いたします。
◎ティーンズコーナー (1階)
「青春!部活本。」

勉強も大切だけど、部活だって大事!そんな人におすすめの、心に響く小説や部活に役立つ本を集めます。
◎地方資料コーナー (2階)
「いただきます!北海道の食」

地域に根づいた料理やお菓子の本を紹介いたします。

よみきかせ会

6日、13日、20日、27日 (各土曜日) 午後2時

場 図書館えほんのり (1階)

【よみて】

6日 声の図書館「そよかせ」さん

13日 よみきかせ会ハイジさん

20日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

または 図書館職員

27日 サークル「声の教室」さん

0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会

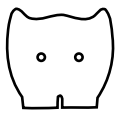
6月24日(水)午前11時30分～11時50分

場 図書館えほんのり (1階)

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

6月24日(水)午後1時30分～3時

場 図書館2階ボランティア室



凡例 日日時 会場場 対象対 内容内 定員定 費用費 申し込み申 方法法 問問い 合わせ 申申込 込先先 HP HP ホームページ アドレス アドレス E E メール アドレス アドレス

【よみて】

声の図書館「そよかせ」さん
内 小川糸著「海へ、山へ、森へ、町へ」ほか
申当日会場受付けます

今月の休館日(図書館)

1日(月)、8日(月)、15日(月)、16日(火)〜
18日(木) (特別蔵書点検)、22日(月)、
29日(月)、30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↓
☎433647
FAX433550
「体育施設指定管理者」
日専連オホーツク網走↓
☎455655



スポーツ団体指導者の体育施設利用免除

該当する指導者の個人使用料を当該指導時間内に限り免除します。
定期的な活動するスポーツ団体・少年団及びスポーツ教室、講習会におけるボランティアでの指導

免除の対象外

個人の指導及び企業、学校など特定のスポーツ団体・同好会
免除対象施設

総合体育館／オホーツクドーム／レークビュースキー場／すぱーく網走
免除期間
令和8年7月1日(水)〜令和9年6

月30日(水)までの1年間

申 申込期間 6月1日(月)〜22日(月)
申 申込方法 免除希望施設で申込書を受け取り、提出してください。

問 総合体育館

▼スポーツ課管理係(総合体育館内)、オホーツクドーム／レークビュースキー場▼指定管理者(株)日専連オホーツク網走、すぱーく網走▼指定管理者 網走市シルバー人材センター ☎455655

総合体育館臨時休館

消防設備点検のため全館休館します。
日 6月1日(月)
問 スポーツ課管理係(総合体育館内)

今月の休館日(体育館)

1日(月)
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)
1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
開館時間
午前10時〜午後9時30分(火〜土)
午前10時〜午後5時30分(日・祝)

市立美術館

☎445045
FAX445062
最新情報はこちら↓



京都精華大学の三人展

京都精華大学出身の三人のテキスタイル作家の作品を展示します。

日 6月6日(土)〜7月5日(日)

場 美術館 第2展示室

費 無料

●ギャラリートーク

日 6月6日(土)午前11時〜
場 美術館 展示室内

【講師】的野哲子氏、牧田貴大氏、トシヤノンカヤ氏(本展作家)

●おしゃべり鑑賞会

日 6月14日(日)午前11時〜(30分程度)

場 美術館 展示会場内

内 「京都精華大学の三人展」の対話鑑賞会です。作品を見て感じたことを参加者のみなさんと「おしゃべり」しながら鑑賞します。



募集

網走市立美術館友の会
第一回暑中見舞いをテーマにした
デザインコンクール

日 6月3日(水)〜6月28日(日)

対 市民・友の会会員

●応募規格 イラスト・書・絵手紙などはがきまたははがきサイズの画用紙。

用紙からはみ出さないこと。未発表のオリジナル作品とし、一人一点まで。
●応募方法 美術館の窓口、ポストへ

投函、郵送(氏名・住所・電話番号・年齢記入)

●郵送先住所 〒093-0016 網走市南6条西1丁目 網走市立美術館

「網走市立美術館友の会 暑中見舞いデザインコンクール」係
●展示期間の投票により優秀作品を表彰
展示・投票期間 7月1日(水)〜31日(金)
展示・投票場所 美術館ロビー

※大賞1点、準大賞2点、佳作3点
入賞者に直接ご連絡いたします。
※応募作品の返却はしません。広報等で使用する場合があります。

今月の休館日(美術館)

1日(月)〜5日(金)(展示替えのため)、
8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
開館時間 午前10時〜午後4時

市立郷土博物館

☎433090
FAX613020
最新情報はこちら↓



能取湖のいきもの観察会

この時期潮干狩りのシーズンで知られる能取湖で、アサリだけではなく貝類やエビなどの甲殻類を実際に採集して観察します。*特別に許可を得て実施します

日 6月14日(日)午前9時〜12時

場 郷土博物館集合

対 一般(小学生は保護者同伴)

定 20名

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 7月号・5月28日(木)/8月号・6月26日(金) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

【申】電話(郷土博物館まで)
服装▼長靴、軍手など汚れてもよい服装
悪天候の場合▼内容・時間を短縮して開催



モヨロカレッジ モヨロの神さまをつくる

動物を神さまとして色々な造形をのこしたモヨロ文化。自由な発想で実際に粘土で動物像をつくりながら、モヨロの人びとの心につれてみましょう。

【日】6月27日(土)午前9時30分〜12時
【場】モヨロ貝塚館
【対】一般※未就学児も可
【定】15名
【申】電話(郷土博物館) ※汚れてもよい服装



あばしりの昔を歩む 〜ちよつとだけ列車旅

原生花園から浜小清水駅まで歩きながら昔の地名などのお話をします。帰りは桂台駅までJRに乗って、列車旅気分も楽しめます。

【日】6月28日(日)午前9時〜12時
【場】郷土博物館集合
【対】一般
【定】25名
【申】電話(郷土博物館)

今月の休館日(郷土博物館・モヨロ貝塚館)
1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
【開館時間】午前9時〜午後5時

【最新情報はこちら↓】
【電話】011-2400
【FAX】011-2400
【最新情報はこちら↓】

今月の休館日(濤沸湖水鳥・湿地センター)
1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
【開館時間】午前9時〜午後5時

【最新情報はこちら↓】
【電話】011-3888
【FAX】011-3889
【最新情報はこちら↓】

【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。

【日】5月30日(土)〜6月21日(日)
【場】北方民族博物館ロビー
【費】無料

【上映会】
「北方民族博物館シアター夏」
【日】6月7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】佐藤重吾(当館学芸員)

【費】無料
【募集方法】電話(北方民族博物館)
【第12回ユハンヌス〜夏至まつり】

【日】6月21日(日)
【場】北方民族博物館前庭
【内】詳細は公式サイト等でお知らせします

はくぶつかんクラブ
【白樺の皮の小物入れ】
【日】6月27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】平栗美紅(当館解説員)
【費】無料
【募集方法】電話(北方民族博物館)



今月の休館日(北方民族博物館)
1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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。

サークル「声の教室」
谷篤ドラマティックリーディング2026

芥川龍之介「魔術」と山本周五郎の「鼓くらべ」の二つの物語を朗読、ピアノの調べで綴ります。
【日】6月19日(金)午後5時15分開演
【開場】午後4時50分

【場】エコーセンター1階音楽練習室
【費】一般3500円(当日4000円) 高校生以下千円
【内】会員・有志による朗読
【朗読】谷篤氏
【ピアノ】揚原祥子氏
【問】サークル「声の教室」市岡さん
090-170581411

サークル会員募集
ソフトエアロビクス「JOY」
中高校のサークルです。音楽に合わせて身体を動かします。有酸素運動後にスモールボールを使い、筋肉トレーニングやストレッチを行います。体験もできます。
【日】毎週火曜日午後1時30分〜3時
【場】エコーセンター1階音楽練習室
【費】月2500円
【持ち物】ヨガマット・運動靴・飲料水・タオル
◎服装はジャージなどでOKです。
【講師】吉村 夕夏さん
【問】藤田さん 0115214417432

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!

【6・7月の開設日】

6月13日(土)、6月25日(木)、
7月11日(土)、7月23日(木)
土曜 午前10時～正午、木曜 午後5時30分～7時
※紛失・破損などによる再交付は有料です。
平日の開庁時間内にお手続きください。



問/戸籍保険課 市民係 ☎67-5412

網走市交通事故状況

令和8年5月12日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	14 件
(前年比)	+ 8 件)
■死者	0 人
(前年比)	± 0 人)
■傷者	16 人
(前年比)	+ 9 人)

人のうごき

人口 31,047人 (+80)
男 15,235人 (+102)
女 15,812人 (-22)
世帯 17,609世帯(+155)
令和8年4月末現在(前月比)

広報あばしり

令和8年6月号 No. 802
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。

6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：9日(火) 予約受付日：2日(火)、3日(水) ②相談日：23日(火) 予約受付日：16日(火)、17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~ 10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~ 12日、26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~ 6月には行いません(次回は7月7日(火)開催予定) 開催日の一か月前より予約を受付します。 ※予約受付・問い合わせ/☎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・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~ 11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

6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
7	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
14	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
21	後藤田医院 新町1-2-7 ☎44-6811	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
28	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

※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。