

広報

あばしり

エコーセンターで6月6日、歯と口の健康週間にちなんだ「お口の健康フェア」が開催されました。

フェアでは、歯科医による歯科検診や、歯科衛生士によるフッ素塗布が行われ、子どもから大人まで幅広い世代の来場者が、歯の大切さを学んでいました。

7

2026年
No.803

特集

各種医療助成制度に関するお知らせ
後期高齢者医療制度のお知らせ

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

各種医療助成制度に関するお知らせ

こども医療費



- 受給対象者** 0歳から高校卒業相当までの子ども
- 医療費** 入院・通院ともに無料
- 所得制限** なし

※令和6年8月より制度を拡大しています。現在高校3年生のお子さまで、まだ申請をされておらず、受給者証をお持ちでない方がいましたら、ご連絡ください。

ひとり親家庭等医療費

受給対象者 ※児童…20歳未満の方

- ①ひとり親家庭の親と児童
- ②父母ともいない家庭の児童
- ③両親のいずれかが重度の障がいの場合、障がいでない親と児童

医療費

高校生以下は入院・通院ともに無料です。

高校卒業以上相当の方の市民税課税世帯は1割負担・非課税世帯は無料です。
(指定訪問看護は1割負担)

所得制限

主に本人の生計を維持する方の所得が下表の所得限度額を超えていないこと

扶養親族などの数	所得限度額	給与収入(目安)
0人	236万円	372.5万円
1人	274万円	420万円
2人	312万円	467.5万円

重度心身障がい者医療費

受給対象者

- ①身体障害者手帳1・2級または内部疾患を由来とする3級の交付を受けた方
- ②重度の知的障がい者と判定・診断された方
- ③精神保健福祉手帳1級をお持ちの方

医療費

ひとり親家庭等医療費と同じ

※精神保健福祉手帳1級の方は、入院を除く医療費

所得制限

主に本人の生計を維持する方の所得が下表の所得限度額を超えていないこと

扶養親族などの数	所得限度額	給与収入(目安)
0人	628.7万円	831.9万円
1人	653.6万円	859.6万円
2人	674.9万円	883.2万円

【共通事項】

▶受給者証について

すでに受給者証をお持ちの方へは、令和7年分所得を判定し、該当する場合は7月下旬までに新しい受給者証をお送りします。(転入などで所得が不明な場合は、窓口での更新となりますので、案内文をお送りします。)

過去に所得制限などにより受給資格が得られなかった方や、出生・転入時などに申請手続きをされていなかった方でも、令和7年分の所得や扶養親族などの人数によって、受給対象となる場合がありますので、担当係へご相談ください。

▶医療費などの1カ月の支払限度額について(1割負担の場合)

通院のみの場合は、1人18,000円(年間144,000円)、入院がある場合は、同じ世帯の同じ医療制度の受給者全員の入院・通院費を合算して57,600円(多数該当44,400円)です。限度額を超えた場合は、払い戻しの申請をしてください。

【問い合わせ】 こども医療・ひとり親に関すること／子育て支援課こども家庭係 (67-5426)
重度医療に関すること／戸籍保険課医療保険係 (67-5415)

後期高齢者医療制度のお知らせ

【対象：75歳以上の方、65歳～74歳で一定の障がいのある方】

▼現在ご使用の資格確認書は令和8年7月31日が有効期限です。

新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月中に送付します。

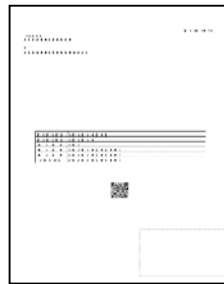
資格確認書（はがき型）が届く方

85歳以上の方、または84歳以下の方でマイナ保険証をお持ちでない方



資格情報のお知らせ（A4サイズ）が届く方

84歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちの方



※資格情報のお知らせが届いた方でも、介助が必要などの事情でマイナ保険証での受診が困難な方は、申請により資格確認書が交付されますので、市役所1階医療保険係（5番窓口）までお越しくください。

▼令和8年度の保険料について ※7月に個別にお知らせします。

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割です。

	均等割【1人当たりの額】	+	所得割【本人の所得に応じた額】	=	1年間の保険料 限度額
医療分	59,963円		(所得－最大43万円※)×11.61%		1年間の保険料 限度額85万円
子ども分	1,364円		(所得－最大43万円※)×0.28%		1年間の保険料 限度額2万1千円

※前年の所得金額により控除額が異なる場合があります。

▼令和8年度の均等割の軽減割合について

軽減割合は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象です。

軽減判定所得が次の金額以下の世帯		軽減割合
医療分	43万円+10万円×(給与所得者等※の数-1)	医療分7.2割
子ども分	43万円+(31万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等※の数-1)	子ども分7割
	43万円+(57万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等※の数-1)	5割
		2割

※「給与所得者等」とは、①給与等の収入金額が55万円を超える方 ②公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）/125万円（65歳以上）を超える方 のいずれかに該当する方を指します。

▼保険料のお支払いについて

保険料の支払いは原則「年金からの支払い」ですが、「口座振替」での支払いも可能です。

口座振替をご希望の場合は、通帳など口座情報が分かるものと金融機関届出印を持参し、市役所1階医療保険係（5番窓口）までお越しくください。

【問い合わせ】北海道後期高齢者医療広域連合（011-290-5601）
戸籍保険課医療保険係（67-5415）

国民健康保険料の納付がはじまります

国民健康保険（国保）は、病気になったとき、けがをしたときに、安心して医療機関を受診できるように、みんなでお金を出し合い、支え合う制度です。国保は皆さんが納める保険料で運営されていますので、期限内の納付にご協力ください。

●令和8年度の保険料の納期について

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
7/31	8/31	9/30	11/2	11/30	12/25	翌年2/1	翌年3/1

●保険料率【 】内は昨年比、未就学児の均等割額は5割軽減されます。

	医療分	後期高齢者支援分	介護分	子ども分
所得割	7.72% 【+0.5%】	2.41%	1.81%	0.29%
均等割	1人当たり28,600円	1人当たり9,500円	1人当たり12,000円	1人当たり1,100円
平等割	一世帯当たり 28,400円	一世帯当たり 9,100円	一世帯当たり 7,200円	一世帯当たり 1,000円
限度額	670,000円 【+10,000円】	260,000円	170,000円	30,000円

●保険料の納付相談について

災害や失業などにより保険料の納付が困難となった場合には、分割納付や納期限の延長などのご相談をお受けしています。詳細はお問い合わせください。

国民健康保険証の更新について

市役所窓口で更新を指定する世帯（別途案内）を除き、7月下旬に普通郵便で「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお送りします。

- マイナンバーカードを持っていない方
マイナ保険証の利用登録をしていない方
 - マイナ保険証の利用登録をしている方
- 「資格確認書」 が届きます。
- 「資格情報のお知らせ」

今お持ちの資格確認書などは令和8年7月31日まで使用できますが、受け取り後は新しいものを使用してください。（有効期限は、令和9年7月31日までです。）

資格確認書や資格情報のお知らせを受け取った際は、必ず住所・氏名・生年月日・有効期限などの記載事項を確認してください。記載事項に疑問がある場合や、資格確認書などが届かない場合はお問い合わせください。

また、マイナ保険証をお持ちでも、マイナ保険証での受診が困難な場合は、申請により資格確認書を発行できますのでお問い合わせください。



これから70歳・75歳の誕生日を迎えられる方には
有効期限が異なる書類を送付します。



<これから70歳になる方>

70歳の誕生月の月末（誕生日が1日の方は前の月末）までの有効期限の資格確認書などを送ります。

有効期限終了前には「資格確認書または資格情報のお知らせ」を送ります。

<これから75歳になる方>

後期高齢者医療制度へ移行する方には、75歳の誕生日の前日までの有効期限の資格確認書などを送ります。

有効期限終了前には「後期高齢者医療資格確認書」を送ります。

【問い合わせ】 戸籍保険課医療保険係（67-5415）

「クーリングシェルター」のご案内

温度や湿度が高いときになりやすい「熱中症」の予防には、涼しいところに移動したり、こまめな水分補給をすることが大切です。

市内16カ所の施設では、「熱中症警戒アラート」が発表されたときなど、猛暑の際に一時的に涼める部屋（エアコンで冷やされた部屋）を設けています。開設の際は、各施設の入口に「クーリングシェルター開設中・涼み処あります」などの「のぼり」を立てますので、ご確認の上、お立ち寄りください。（無料で利用できます。）

＜クーリングシェルター開放施設＞【開設時間：午前10時～午後5時】

- 網走市役所（市民ホール）
- オホーツク・文化交流センター
- BASIC 駒場店
- BASIC 橋北店
- アイン薬局 網走厚生病院店
- なの花薬局 網走潮見店
- 北海道立オホーツク公園センターハウス（午後4時まで）
- シティあばしり店
- 南コミュニティセンター
- 潮見コミュニティセンター
- 北コミュニティセンター
- 西コミュニティセンター
- 西網走コミュニティセンター
- 呼人コミュニティセンター
- 向陽ヶ丘住民センター
- 駒場住民センター



【問い合わせ】健康推進課（43-8450）・市民活動推進課市民活動推進係（67-5390）

網走市消費者相談室だより

こんな話に
気をつけて！

賃貸住宅トラブルの対処法

～住宅の賃貸借契約に関するトラブルに注意しましょう～

☆契約時

契約書類の修繕特約など、記載内容をよく確認しましょう！

☆入居時

傷や汚れを確認し、写真やメモで記録に残しましょう！

☆退去時

清算内容をよく確認し、納得できない原状回復費用を請求された場合は、国土交通省が取りまとめた「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考にして、費用負担について話し合しましょう！

納得がいかない、おかしい？と思ったら、網走市消費者相談室へ

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】

新たな屋内運動施設の整備に向けた市民アンケート調査を実施します

市では、「すぱーく網走」および「オホーツクドーム」に代わる新たな屋内運動施設の整備を計画しています。計画の参考とするため、アンケートへの回答にご協力ください。

■ 対象 市民

■ 回答期日 7月21日(火)

- 回答方法
1. WEBでの回答：右の二次元コードを読み取ってご回答ください。
 2. 用紙での回答：下記の施設に設置してある回答用紙にご記入の上、回収箱へご提出ください。



- 市役所総合案内
- 各コミュニティセンター・住民センター
- エコーセンター
- 総合体育館

【問い合わせ】スポーツ課管理係（総合体育館内）（43-3647）

【網走市24時間電話健康相談サービス事業】（委託先：ティーベック）

あばしり健康ダイヤル24

※受付時間：24時間・年中無休

あばしり健康ダイヤル24では、市民のさまざまな健康相談にお答えしています。

例えば、

- 不意のケガの応急手当て、どうすればいいの？
- 家族の介護のことで誰かに相談したいけど・・・
- 赤ちゃんが夜中に熱を出した、どうしよう？
- 病気に関する詳しい説明や治療、検査のことを聞きたいけど・・・
- 夜間・休日などに受診できる病院はどこ？

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。

24時間いつでもご利用になれます。悩む前にまずはお電話ください。
医師や看護師、保健師などの相談スタッフがお応えします。

－ご利用案内－

- ①お名前と年齢を告げてご利用ください。
- ②電話番号を非通知設定されている方は、相談を受けることができません。非通知設定を解除してご利用ください。

あなたがつらいとき、近くにいます。

「北海道いのちの電話」相談

市外からはつながらないため、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。広報あばしり7月号をご覧ください。

市では、上記電話番号より「北海道いのちの電話」の相談窓口へ無料で電話相談することができます。

- 名前を告げる必要はありません。
- 相談内容を誰かに知られることはありません。
- 24時間いつでもご利用できます。



【問い合わせ】保健センター（43-8450）

7月17日は「北海道みんなの日」



北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日

1869（明治2）年、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。

この日をきっかけに、道民の皆さんには、北海道に愛着や誇りを持ち、北海道の魅力を発信していただければ幸いです。

7月17日（金）は市立美術館・市立郷土博物館・モヨロ貝塚館・総合体育館を無料開放し、市立図書館では、道みんなの日特別展「物語の中の北海道」として、北海道を舞台とした小説を展示します。

【問い合わせ】北海道環境生活部くらし安全局道民生活課（011-204-5211）



あばしり野良猫対策シリーズ③

野良猫の不妊・去勢に対する手術費用を補助しています！

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



パトロー
（あばしり野良猫対策キャラクター）

市では昨年度から、野良猫の増加を抑制し地域社会への危害や迷惑を防止するため、野良猫の不妊・去勢手術費用の一部を補助しています。野良猫をこれ以上増やさない取り組みにご協力ください！

● 補助の対象となる猫

市内に生息する「飼い主のいない猫」で、不妊または去勢手術を受け、耳カットなどで手術済みであることが識別できる猫

● 補助金額について

猫1匹当たりの補助金上限額は、不妊手術（メス）が11,000円、去勢手術（オス）が5,500円です。

手術費用が上限額を下回る場合は、手術費用が全額補助されます。

※ワクチン、検査料は補助対象外です。

● 補助を受けられる方の条件

市内に居住し、市税を滞納しておらず、飼い主のいない猫を飼養管理している方

● どのように申請するの？

手術後、その年度の末日までに所定の申請書に、手術に係る領収書と手術済みであることが確認できる猫（耳カットなど）の全身写真を添えて、環境対策係へ提出してください。申請書は係に備え付けるほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

野良猫の不妊・去勢手術補助の詳細は、市公式サイトで公開しています。

二次元コードからご確認ください。⇒



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

【問い合わせ】生活環境課 環境対策係（67-5418）

救急安心カード制度

もしものときの安全・安心を確保するために
冷蔵庫に保管する救急安心カードとシールを配布します。



- 救急安心カードに、健康・医療・薬剤情報、緊急連絡先などを記入し、任意の容器に入れて冷蔵庫に保管します。
- 自宅で具合が悪くなり、救急車を呼んだときなど、迅速で適切な救急救命に役立ちます。
- 迅速に、病院へ情報を伝達することができます。

- ▽救急安心カード 氏名、生年月日、かかりつけの病院、治療中の病気、飲んでいる薬などを記入する。
- ▽救急安心シール カードを容器に入れ、冷蔵庫内のわかりやすい場所に置く。(目印として冷蔵庫、容器にシールを貼る。)
※カードを入れる容器は各自でご用意ください。
- ▽配布窓口 保健センター(市役所2階)、総合福祉センター、各コミセン・住民センター
※治療や薬が変わったときは、救急安心カードの情報を書き換えましょう。

【問い合わせ】保健センター(43-8450)

ホクレン・ディスタンスチャレンジ2026網走大会

陸上トラック競技大会「ホクレン・ディスタンスチャレンジ」が今年も、網走市を含めた道内5カ所(第1戦千歳、第2戦網走、第3戦北見、第4戦深川、第5戦士別)で開催されます。

大会には、箱根駅伝やニューイヤーズ駅伝、クイーンズ駅伝などで活躍した選手が多数出場します。

- 日 時 7月8日(水) 午後スタート(予定)
※スタート時刻はエントリー状況などにより後日決定します。
- 会場 市営陸上競技場(駒場南1丁目)
- 種目 男子 1500m・5000m・10000m・視覚障がい5000m競歩
女子 1500m・3000m・5000m・10000m・視覚障がい5000m競歩
- 出場選手 参加標準記録に到達した男女選手で、総勢約350人が参加予定
- その他 駐車場に限りがありますので、車の乗り合わせや公共交通機関などをご利用ください。

競技の様子は、日本陸上競技連盟ホームページのライブ配信でもご覧になれます。
詳しくはこちらから <https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/2051/>



HOKUREN DISTANCE CHALLENGE 2026



【問い合わせ】スポーツ課スポーツ振興係(43-3647)



クーちゃん

サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

6月30日(火) 3種類同時発売!

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 6/30(火)~7/31(金)

抽せん日 8/12(土)

公益財団法人北海道市町村振興協会

プレミアム:1枚 500円
ジャンボ・ミニ:1枚 300円



男女共同参画コーナー

ひゅーら ~Human Love~

|| あらためておさらいする「LGBTQ」 ||

～5つのアルファベットが示す「性の多様性」～

新聞やニュース、SNSなどで「LGBTQ」という言葉を頻繁に目にするようになりました。言葉自体は浸透してきましたが、その背景にある一人ひとりの生き方については、まだ十分に知られていないかもしれません。今回は、基本の「そもそも」をあらためておさらいしましょう。

【LGBTQが表す、多様な個性のカタチ】

LGBTQは、性的少数者の代表的なセクシャリティー（性のあり方）の頭文字をあわせた言葉です。

- L（レズビアン）：女性を好きになる女性
 - G（ゲイ）：男性を好きになる男性
 - B（バイセクシャル）：両方の性別を好きになる人
 - T（トランスジェンダー）：生まれたときの性別と、自分の心の性別が一致していない人
 - Q（クエスチョニング）：自分の性を決めていない、または、特定の枠に当てはまらない人など
- LGBTQは「性的少数者」の総称として使われますが、大切なのは、性のあり方が、これら5つのどれかに必ず当てはまるものではない、ということです。

【「文字の意味」から見えてくること】

このアルファベットを眺めてみると、大きく2つの視点に分かれていることが分かります。

一つは、L・G・Bのような【惹かれる相手の性】に関する視点。もう一つは、Tのような【自分の心の性】に関する視点です。

これまで性は「男か女か」「異性を好きになるのが当たり前」という前提で語られがちでした。しかし、これらの文字が私たちに気付かせてくれるのは、世の中にはその前提に当てはまらない、多様な生き方やグラデーションが当たり前存在しているという事実です。

男女共同参画が目指すのは、固定観念にとらわれず、誰もが自分らしく生きられる社会です。LGBTQという言葉を知ることは、その大切な第一歩。そして来月号では、この「一部の誰かの話」に見えるテーマを、「私たち全員に関わること」へと視点を広げる、もう一つの大切な言葉を紹介しします。

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お勧め 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になれます



小松菜のミルクスープ

- 《作り方》
- ① 小松菜は3cmの長さに切る。
 - ② 鍋にだし汁を入れ煮立てる。
 - ③ 牛乳を加え、再び煮立ったら、バターと小松菜を加え、塩・こしょうで味を整える。
 - ④ 様子を見ながら水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。

《材料》4人分	
小松菜	1束
だし汁	1カップ
牛乳	2カップ
バター	5g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

★カルシウムが豊富

小松菜と牛乳の組み合わせにより、日本人が不足しがちなカルシウムを効率よく摂取できます。小松菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草などと異なり、あく抜きをしなくても吸収されやすいのが利点です。

★鉄分とビタミンC

小松菜は鉄分が豊富です。さらに、同時に含まれるビタミンCが鉄分の吸収を助けるため、貧血予防の効果が期待できます。

1人分栄養価（エネルギー86kcal、タンパク質3.8g、脂質4.5g、カルシウム197mg、塩分0.3g）

「Web版ハザードマップ」をご活用ください！

市民の皆さんがいつでも市内の防災情報を確認できるよう、「Web版ハザードマップ」を公開しています。

アクセスはこちら

■ Web版でできること

- 被害想定区域の確認：浸水想定区域や土砂災害警戒区域などを表示します。
- 避難所検索：現在地周辺の避難所情報を手軽に確認できます。
- 住所検索：住所入力により、最適な避難ルートを即座にチェックできます。



■ 多言語対応について

観光客の方や外国の方も安心してご利用いただけるよう、多言語での情報提供を行っています。

- 対応言語：英語、中国語(簡体字・繁体字)、タガログ語、韓国語、ベトナム語、インドネシア語、ミャンマー語
- 注意：自動翻訳機能を利用しているため、一部分かりにくい表現が含まれる場合があります。

事業所の皆さんへ

外国の方が就労している事業所へ、ハザードマップの使い方の説明に伺います。希望される事業所は、お気軽にお問い合わせ先までご相談ください。

【問い合わせ】総務防災課防災係 (67-5385)

「市長への手紙」の内容とお返事の紹介

令和7年度は、183通196件のご意見などをいただきました。
寄せられたお手紙の内容やお返事を要約して紹介します。
紙面で紹介しきれないお手紙は、内容が不明瞭なものや個人的なものなどを除き、公式サイトで紹介しています。

海岸町と向陽ヶ丘をつなぐ非常避難階段が普段は閉鎖されていますが、災害時にスムーズに移動できるよう、普段から開放してください。

➡ 通常時は、北海道が管理し立ち入りを制限していますが、有事への備えとして、町内会や関係団体などと連携し、立ち入り方法の訓練を行うほか、地域住民へ周知します。

エコーセンター駐車場で逆走する車があるので、誘導看板を設置してください。

➡ 正面玄関前の駐車場に、「入口」「出口」の看板を設置しており、大きな看板に変更して土台を底上げしました。雪解け後は、一方通行が分かるよう停止線や進行方向を示す表示の設置などを検討します。

インターネットを使用した高齢者見守りについて周知してください。

独居老人の死後の諸問題への対策として、民間サービスを紹介するので導入を検討してください。

➡ 広報紙への掲載、公式SNSでの情報発信、民生委員への説明など多角的に周知しており、引き続き、さまざまな方法で周知を図ります。

死後の諸問題への対策として、エンディングノートの配布、緊急連絡先などの登録のほか、死亡後の各種手続きに必要な費用を生前にお預かりし、必要な手続きを代行する仕組みの開始に向けて、準備を進めています。

【問い合わせ】企画調整課広報広聴係 (67-5382)

料金受取人払郵便

網走局
承認

15

差出有効期間
令和9年6月
9日まで

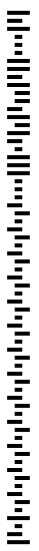
切手は
いりません

0938790

(受取人)

網走市南5条東1丁目10番地

網走市長水谷洋一
行



0938

0938

募集

網走市総合計画審議会委員の募集

市では、令和10年度を始期とする、長期的なまちづくりの指針となる第7期網走市総合計画を策定します。この計画は、将来を展望したまちの目指す姿および経済、福祉、環境、産業、教育など各分野の施策の方向を定めるもので、分かりやすく、広く市民の意見を反映したものにしたいと考えています。

このため、計画案を審議して下さる審議会の委員を募集します。

委員の任期 / 2年(委嘱の日から令和10年3月31日まで)

※令和8年度は1回程度、令和9年度は5回程度、平日の午後6時から2時間程度の会議を開催予定です。

募集人数 / 4人(一般公募・定員を超えた場合は応募動機などを参考に決定)

応募資格 / まちづくりに関心があり、市内に居住している方でおおむね50歳以上の方

応募方法 / 次の二次元コードから直接申し込みるか、応募用紙(市役所窓口・市公式サイトより入手)に記入し、持参・郵送・FAX・メールのいずれかでご提出ください。



Googleフォーム

応募期日 / 7月21日(火)
 [18歳以上く50歳未満の方へ ワーク

「ンググループメンバーも別途募集!」
 今後、若年・中堅層の意見を反映させるための「網走市総合計画ワーキンググループ」を設置します。別途メンバーを募集しますので、ぜひ応募をご検討ください。

申・團企画調整課企画係 ☎ 5380
 ZUSR-KK-KIKAKU-KIKAKU@city.
 abashiri.hokkaido.jp

自衛官募集

【航空学生】
受験資格 / 18歳以上24歳未満の方
試験日 /
 1回目…9月19日(土)
 2回目…9月26日(土)

試験会場 / 帯広
申込期日 / 8月28日(金)

【一般曹候補生】

受験資格 / 18歳以上33歳未満の方
試験日 / 9月21日(月)〜22日(火)

試験会場 / 美幌
申込期日 / 9月1日(火)

【2等陸海空士】

受験資格 / 18歳以上33歳未満の方
試験日 / 9月24日(木)〜26日(土)

試験会場 / 美幌
申込期日 / 9月1日(火)

申・團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/pc/obihiro/>

天童ラ・フランスマラソン 市民ランナー募集

網走市の観光物産交流都市である山形県天童市との友好を深め、網走マラソンのPRを図るため、「天童ラ・フランスマラソン」へ参加する市民ランナーを募集します。

【天童ラ・フランスマラソン2026 (ハーフマラソン)】

開催日時 / 11月1日(日)
 午前9時25分スタート
会場 / 山形県総合運動公園
行程 / 10月31日(土)〜11月2日(月)
参加費用 / 航空運賃・宿泊費(朝食付)7万3千円程度(市から3万円を助成し、自己負担額は4万3千円程度)、各自の飲食代・雑費など

※航空機、宿泊先は市で手配します。参加費は無料です。

定員 / 5人(応募者多数の場合は抽選)
※抽選方法などは、別途メール周知

応募条件 / ハーフマラソンを3時間以内で完走する走力があり、市内に住所を有する健康な成人

応募方法 / 住所、氏名、年齢、電話番号(携帯含む)、メールアドレス、ハーフマラソンの完走予想タイム、Tシャツサイズ(S、M、L、XL)、緊急時連絡先(氏名、続柄、電話番号)を記載し、郵送、電話、メールでお申し込みください。
申込期日 / 7月10日(金)

その他 / 大会当日は、観光課提供の網走マラソンPRのTシャツを着用して

いただきます。

申・團観光課観光振興係 ☎ 2360
 ZUSR-KK-KANKO-KANKO@city.
 abashiri.hokkaido.jp

健康



麻しん風しん予防接種 2期追加接種

麻しん風しん予防接種は、幼児期に接種後、年数の経過で免疫力が低下する方や、接種しても免疫ができていない方がいるため、追加接種をお勧めしています。(国内の麻しん(はしか)の感染報告増による、感染拡大懸念のため、早めの接種をお勧めします。)

対象 / 2期(令和2年4月2日〜令和3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、罹患していない方の単独ワクチンを接種できます。)

接種医療機関 / 市公式サイトに記載の指定医療機関

接種期限 / 令和9年3月31日(期限を過ぎると有料となります)

その他 / 令和6年度接種対象者(1期:令和4年4月2日〜令和5年4月1日生まれ、2期:平成30年4月2日〜平成31年4月1日生まれ)のうち、未接種の方で接種を希望の方は保健センターで接種券を発行します。

申・團保健センター ☎ 8450

**子宮頸がん・乳がん検診
 無料クーポンをご利用ください**

がんは早期に発見することで治癒が可能な病気です。対象の方へ4月下旬に無料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／平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ
乳がん検診対象／昭和60年4月2日～昭和61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、令和9年3月31日(医療機関の指定する日)までにご利用ください。

申・園保健センター ☎④38450

体組成計測定会

体組成計で体重、体脂肪率だけでなく、筋肉量や内臓脂肪レベルなどが測定できます。体組成計で自分の体をチェックしてみませんか？

日時／8月3日(月) 午前9時30分～午後3時
場所／保健センター
料金／無料
その他／事前予約が必要です。ペースメーカーなどの医療用機器を装着している方は測定できません。

※電話またはWEBでお申し込みください。

申・園保健センター ☎④38450



妊娠・子育て



親子チャレンジクッキング

日時／8月4日(火) 午前10時～午後1時
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
 ※入口はツルハ様側です
対象／幼児および小学生とその親(4年生以上は子どもだけの参加も可)
参加費／幼児200円・小学生および親350円
持ち物／バンダナ、エプロン、マスク、上靴
メニュー／タコライス、ガリバター鮭ポテト、レタスとベーコンのスープ
申込期日／7月17日(金)
主催／網走市食生活改善協議会
 ※電話またはWEBでお申し込みください。

申・園保健センター ☎④38450



ハローベビークラブ(両親学級)

全4回の講座で、妊娠中の生活からお産、育児までを楽しく学びます。
日にち・内容

- ① 8月20日(木)／赤ちゃんのお風呂の入れ方、お世話の仕方
- ② 8月27日(木)／妊娠中の栄養のポイント、夫婦のコミュニケーション(2人でマタニティストレッチ)
- ③ 9月1日(火)／妊婦体験、妊娠中の歯

の健康、赤ちゃんのお口の健康、お産の仕組み、入院中の生活

④ 9月10日(木)／先輩ママとの交流
 赤ちゃんとの過ごし方、準備するもの
時間／①～③午後7時～8時30分
 ④午前10時30分～11時30分

場所／①子育て支援センターどんぐり
 ②③保健センター、④子育て支援センターひまわり
対象／令和8年11月～令和9年1月に出産予定の妊婦さんとパートナー(妊婦さんのみやご家族での参加も可)
申込期間／7月1日(水)～8月7日(金)
 申・園保健センター ☎④38450

環境



20日(海の日)の資源物収集は行いません

20日(月)は祝日のため、資源物収集は行いません。収集日がこの日の地区は、次の収集日に出してください。

園生活環境課清掃リサイクル係 ☎⑥5419

生ごみの水切りにご協力を

夏場は生ごみの水分量が増え、堆肥化が難しくなります。生ごみは水切りネットに入れたままです。しっかりと水切りしてから、ごみに出してください。

園生活環境課清掃リサイクル係 ☎⑥5419

生ごみ処理機・堆肥化容器の購入費助成

生ごみ減量のため、家庭での生ごみ処理機購入費の一部を助成します。

【電動式の生ごみ処理機】
助成額／購入金額の半額(上限2万5千円)

助成対象台数／1世帯につき1台まで
 【コンポストなどの堆肥化容器】
助成額／購入金額(1台につき上限2千円)

助成対象台数／1世帯につき2台まで
 ※いずれも、過去5年以内に助成を受けていない方が対象です。申請時には領収書が必要です。

園生活環境課清掃リサイクル係 ☎⑥5419

お墓参りのごみの持ち帰りと駐車のお願

お盆時期は墓地や墓園内で、お菓子などの供え物の袋や、ペットボトル、ビン、缶などのごみの放置が多く見受けられます。ごみの散乱の原因となりますので、供え物の整理やごみの持ち帰りにご協力ください。

また、墓地周辺の道路や通路への駐車は、近隣住民の迷惑となるほか、交通に支障を来します。ご遠慮ください。

園生活環境課環境対策係 ☎⑥5418

お墓の承継手続きを していますか？

市の墓地・墓園の使用許可を受けている方が死亡したときは、使用権承継の届け出が必要です。また、墓園の使用権は他人に譲渡したり、転貸することはできません。

使用許可を受けている方が死亡し、相続人または親族などで祭祀をつかさどる方がいないときや、使用者の住所が10年以上明らかでないときは、使用権が消滅しますのでご注意ください。

届け出に必要な書類／①使用権承継許可申請書 ②現在交付されている使用許可証 ③使用者の死亡が確認でき、新・旧使用者の続柄がわかる戸(除)籍謄(抄)本 ④新使用者の住民票(本籍が記載されているもの)

※桂町墓地は市管理の区画と寺社の管理区画があります。寺社の管理区画については各寺社で手続きしてください。
☎ 生活環境課環境対策係 ☎ 5418

保険・年金・税

国民年金保険料の免除申請

国民年金保険料の納付が困難な場合、前年の所得などにより、保険料が免除または猶予される制度があります。

令和8年度分(令和8年7月〜令和9年6月)は7月から申請を受け付けます。マイナンバーを利用した電子

申請も可能です。いずれも雇用保険被保険者離職票・雇用保険受給資格者証などが必要場合があります。

☎ 戸籍保険課国民年金係 ☎ 5413

講座・お知らせ

幼年消防クラブ防火パレード 市民とこどもの消防ふれあい広場

日時／7月11日(土) 午前10時〜

場所／網走消防署南出張所

内容／

● 防火パレード(幼年消防クラブ員による鼓笛演奏)

● ふれあい広場(消防体験コーナーなど)

● 除雪車見学会(試乗もできます。)
※天候により中止することがあります。

☎ 網走消防署南出張所警防係 ☎ 3016

除雪車見学会については、
☎ 都市管理課道路河川係 ☎ 5612

網走市若者就業定着推進 奨励金について

企業の人材確保と若年層の地元定着を図るため、新たに市内事業所などに就職する若者へ奨励金を交付します。

対象／令和4年1月1日以降、市内事業所などに新規就職した40歳未満の方

奨励金の額／1人当たり5万円(交付は1回限り、過去に交付を受けたこと

がある方は対象外です。)

交付の条件

- ① 網走市に住民票があること
- ② 公務員や独立行政法人の職員または役員ではないこと
- ③ 人事異動に伴う転勤の見込みがないこと(転勤のない条件採用は別途確認)
- ④ 雇用保険に加入していること
- ⑤ 反社会的勢力または反社会的勢力と関係を有する者でないこと
- ⑥ 奨励金の交付を受けた後も引き続き網走市に定住する意思があること
- ⑦ 過去に網走市介護従事者復職支援金、網走市障がい福祉従事者復職支援金、網走市看護師復職支援金および網走市保育士等復職支援金の交付を受けていないこと

7月は社会を明るくする運動 強調月間です

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、新たな被害者も加害者も生まれない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な活動です。
6月29日(月)午後3時にベーシック駒場店前、7月11日(土)午前11時に道の駅前で、街頭啓発を行います。
☎ 社会福祉課庶務係 ☎ 5423

今月の防災ラジオ 7月13日(月) 午後1時 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。

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

7月は固定資産税・都市計画税の第2期、国民健康 保険料・後期高齢者医療保険料の第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>

☎ 税務課納税係 ☎ 5410

合同企業説明会

幅広い年代の方の雇用促進・就労機
 会の創出と企業の人材確保を目的に、
 合同企業説明会を開催します。
対象／市内在住の就労意欲のある方
日時／7月17日(金) 午後3時30分〜5
 時30分
場所／エコーセンター
内容／参加事業所の人事担当者との個
 別面談
申込方法／電話、FAX、メールでお
 申し込みください。
 ※来場状況により、早めに退席する事
 業所もありますのでご注意ください。
申・園商工労働課商工労働係
 ☎ 5513 FAX 5404
 ZUSR-KK-SHOKO@city.abashiri.
 hokkaido.jp

みんぐる講座「パンづくり」

出来上がり品(ミニ食パン、りんご
 入りちぎりパン)は持ち帰れます。
対象／市民
日時／7月22日(水) 午前9時30分〜午
 後2時
定員／12人(応募多数の場合は抽選)
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
 帰りの大きい段ボールまたはプラス
 チック容器
申込日／7月7日(火)の1日のみ
 ※電話またはWEBで
 お申し込みください。
**申・園市民活動推進課市民活動推進
 係** ☎ 5390



シグナル

夏の交通安全運動
 7月13日(月)〜22日(水)

- 敷地内・駐車場の事故に注意！
 夏休み期間は、普段と違う時間帯・
 場所で子どもが遊んでいることがあり
 ます。車を動かす前に必ず安全確認を
 しましょう。
- 飛び出しに注意！
 見通しの悪い交差点では一時停止
 し、安全確認を！「かもしれない運転」
 を心がけましょう。
- 自転車利用時はヘルメットを着用！
 道路交通法では、全ての自転車利用
 者のヘルメット着用が努力義務となっ
 ています。自転車の死亡事故は、頭部
 への外傷が一番の原因です。児童や幼
 児が自転車を運転する際は、ヘルメッ
 トを着用させるように努めましょう。

7月13日(月)は飲酒運転根絶の日です
 飲酒運転は絶対にやめましょう！

**楽しい夏休みを
 過ごすために**

小中学生の皆さんへ

- ▼きまりを守り、規則正しい生活を送
 りましょう。
- ▼外出するときは、「行先・誰と・帰
 宅時間」を家の人に知らせましょう。
- ▼外泊は原則禁止とします。
- ▼危険な場所や、空き家での遊びは、
 やめましょう。
- ▼花火は大人と行いましょう。ルール
 を守り、人に迷惑をかけないように気
 をつけましょう。
- ▼子どもだけで海・川・湖に行つては
 いけません。
- ▼プールや、遊泳が許可された海水浴
 場以外では泳いではいけません。
- ▼交通ルールを守り、事故に遭わない
 ように気をつけましょう。
- ▼SNSは、使い方によっては友達関係
 のトラブルの原因となります。保護者
 との約束事を決めて使用しましょう。
- ▼飲酒・喫煙・薬物などの誘いは絶対
 に断りましょう。
- ▼知らない人には、ついていかないよ
 うにしましょう。
- ▼カラオケボックスやゲームセン
 ター、ボウリング場への入場は、保護
 者同伴以外は禁止とします。

いかのおすし

ついていかない
 のらない
 おおきな声を出す
 すぐける

高校生の皆さんへ

- ▼アルバイトをする場合は、保護者の
 許可を得て学校に届け出ましょう。
- ▼保護者に無断で外泊してはいけま
 せん。必ず許可をもらいましょう。
- ▼お祭りなどの特別な行事のときで
 も、午後9時までは帰宅しましょう。
- ▼午後9時以降のカラオケボックスへ
 の入店は、保護者同伴とします。
- ▼飲酒・喫煙・薬物などの誘いは絶対
 に断りましょう。
- ▼高校生であることを自覚し、生活心
 得に従って行動しましょう。
- ▼SNSは、使い方によっては友達関係
 のトラブルの原因となります。保護者と
 の約束事を決めて使用しましょう。

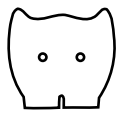
地域の皆さんへ

- ▼子どもたちの健全な育成のために、
 問題行動に接したら、その場で声をか
 け、注意するとともに、学校および関
 係機関へ連絡してください。

お子さんをお持ちの方へ

- ▼日常の対話を大切にし、根気強く、
 適切な助言と愛情を込めた指導に努め
 てください。また、メールのやり取り
 などインターネットに関わるトラブル
 が多く報告されていますので、スマー
 トフォンなどの使用のルールをご家庭
 で確認してください。

園網走市生活指導連絡協議会事務局
 (南小学校) ☎ 3398



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
 ●施設に関して・お部屋の予約
 管理係
 Tel. 43 3704
 FAX 45 0733

最新情報はこちら↓

第51期網走市民大学講座

●第1講座

『「おいしさ」と「香り」の不思議な関係』

【講師】東京農業大学生物産業学部
 食香料化学科／自然資源経営学科
 教授 佐藤 広頭 氏

日 6月30日(火)午後6時30分～8時15分
 内容 砂糖水に合成香料を入れるだけでフルーツジュースに感じるのなぜ？ 脳は「香り」によって簡単に騙される？

五感を研ぎ澄まし、食の不思議と一緒に学びましょう。
 ※香りの体験付き



お申込はこちら

●第2講座

『銭湯から生まれる、小さな幸せとコミュニケーションのかたち』

【講師】東京・高円寺の老舗銭湯
 小杉湯三代目 平松 佑介 氏

日 7月31日(金)午後6時30分～午後8時15分
 内容 昭和8年創業、国登録有形文化財に

指定された東京・高円寺の老舗銭湯「小杉湯」。ただお湯に浸かる場所だと思っていませんか？ 人口減少、銭湯の廃業が続く中で、なぜ小杉湯には人が集まり、企業のコラボオファーが絶えないのか？ 家でも職場でもない、利害関係のない場所でも、ほっとする時間をあなたにも。



お申込はこちら

〈各講座共通〉

場 エコーセンター 大会議室
 対 どのたでも受講可

※未就学児の入場はご遠慮いただいています。
 費 一般千円 大学生500円 高校生以下無料

申 申込フォーム、FAX、電話、窓口
 （席に余裕がある場合、当日も受付します。）
 受付時間（電話・窓口）
 開館日 ▼午前9時～午後9時
 閉館日 ▼午前9時～午後5時

問 網走市民大学事務局
 〒43 3705 FAX 45 0733

寿大学第4回教養講座のご案内

寿大学教養講座を寿大学生以外の方にも、ご案内いたします。
 ぜひ、お気軽にご参加ください。

日 7月15日(水)午前10時～12時
 内容 「笑いをもたらす健康効果」

【講師】笑いヨガ講師 鴻巣知香子氏

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 当日受付いたします。

問 社会教育課生涯学習係（エコーセンター内）

あばしり科学フェスティバル

日 7月5日(日)午前9時30分～12時30分
 場 エコーセンター エコーホール・アトリウムロビー

対 どのたでも
 内容 「ガリガリヘリコプター」「恐竜のたまご」「基石を並べてQRコードをつくらう」など多数のブースを自由に歩き回って実験や工作ができます。フェスティバルの最後には、どなたでも楽しめるサイエンスショーをご覧いただけます。

※材料がなくなり次第、各ブース終了となりますので予めご了承ください。
 費 無料
 申 不要

問 社会教育課生涯学習係（エコーセンター内）

チケット販売中！

網走音楽祭 寺井尚子ミニジャズ

ジャズ・ヴァイオリニストの女神、寺井尚子の艶やかでドラマチックな演奏。網走小学校プラスバンドとの共演も見どころです。



詳細はこちら

場 エコーセンター／市民会館／キタノ靴店／フジヤ書店／喫茶ちばしり／共同インフォメーション／チケットぴあ

◎市外の方には、電話での予約を承っております。

費 一般前売3千円、小中高校生500円（全席自由）

◎当日券一般のみ500円増
 ◎未就学児入場不可

〈公演情報〉

日 8月23日(日)午後2時開演
 場 エコーセンター エコーホール

INTERNATIONAL FESTA in ABASHIRI 2026

日 7月26日(日)午前10時～午後3時
 場 エコーセンターアトリウムロビー、展示室

対 網走にお住まいの方
 内容 日本と海外の文化を体験できます。

設営ブース ▼茶道体験／書道体験／竹とんぼ／目玉焼きストラップ／VRで世界を体験／民族衣装試着／海外楽器体験など

費 入場無料

申 申込み不要（一部、要申込み）

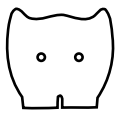
【共催】JICA（国際協力機構）、網走市教育委員会
 問 社会教育課生涯学習係（エコーセンター内）

（ロビーイベント）

時 午前の部 ▼午前11時～11時30分
 午後の部 ▼午後0時30分～1時




凡例 日 日時 場 会場 対 対象 内 内容 定 定員 費 費用 申 申し込み方法 問 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



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

場 エコセンター アトリウムロビー
内 午前の部▼メロディカ・オホーツクによる演奏
午後の部▼留学生による海外〇×クイズ
費 無料
対 ネットワーク体験

日 午前の部▼午前10時〜12時
午後の部▼午後1時〜3時
場 エコセンター クッキング室
対 ネットにお住まいの方
内 午前の部▼日本料理(巻きずし) 午後の部▼海外料理(スリランカカレー)
定 各15名
費 500円
申 申込期日7月5日(日)
申 申込方法申込フォーム、電話
問 社会教育課生涯学習係(エコセンター内)

あばしり学講座
● 学生EROS「ボランティア研修会」
日 7月12日(日)午前9時〜12時
場 エコセンター 大会議室
対 市内の学校に通う高校生・大学生
内 コミュニケーションのノウハウを学ぶ、アイスブレイク体験など
定 15名(定員を超えた場合、抽選)
費 無料
申 申込期日7月2日(木)
申 申込方法申込フォーム
電話

 お申込はこちら

【共催】 網走市子ども会育成連合会
● 「森とともにクルマを育てる?!」
潜入!デンソー網走テストセンター」

日 8月4日(火)午前9時〜午後3時30分
場 集合、解散はエコセンター
◎ 見学体験はデンソー網走テストセンター
対 市内小学4〜6年生、中学生
※ 参加児童・生徒1名に対し、保護者1名の同伴可(親・祖父母・高校生以上のきょうだい)
内 テストコースの見学・車両同乗走行体験・自然学習ほか
定 30名
費 無料
申 申込期日7月21日(火)
申 申込方法申込フォーム、電話
問 社会教育課生涯学習係(エコセンター内)

〈各講座共通〉
網走市民づくりすと講座 「小筆講座」
〜写経・般若心経から学ぶ実用書道〜
日 8月9日(日)午前10時〜12時
場 エコセンター 3階 研修室A
対 網走市民(高校生・大学生・大人)
講 鈴木 次子氏
内 般若心経を用いて写経体の練習・なぞり書き・実用小作品作りを体験します。
定 10名(定員を超えた場合、抽選)
費 400円
持 持ち物小筆
申 申込期日7月23日(木)
申 申込方法申込フォーム、電話
問 社会教育課生涯学習係(エコセンター内)




お申込はこちら

ふれあい動物園

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
問 社会教育課管理係(エコセンター内)

今月の休館日(エコセンター)
 6日(月)
開館時間 午前9時〜午後10時
費 無料
問 社会教育課管理係(エコセンター内)

市立図書館
 ☎4322426
 ☎4522792
 最新情報はこちら↓


ふるさと学習展「北海道みんなの道(道みんの日)」特別展
「物語の中の北海道」

日 7月8日(水)〜19日(日)
場 図書館1階カウンター前
内 北海道を舞台とした作品の展示
図書のお中元はいかがですか?
日 7月22日(水)から
場 図書館1階カウンター前


内 日ごろの感謝を込めて、貸出図書のお中元を20セット用意しました。袋の中には司書おすすめめの3冊が入っています。(図書の販売・プレゼントではありません。かしだしカードをお持ち下さい。)

夏のおたのしみ会

日 7月29日(水)午前11時〜11時30分
場 エコセンター 2階 交流室
内 大きな絵本の読み聞かせ、簡単な工作
対 乳幼児・小学生(低学年)

募集「図書館おしごと体験隊」

日 ●低学年コース(小学校1〜2年生) 8月5日(水)午前10時〜12時
 ●中学年コース(小学校3〜4年生) 8月6日(木)午前10時〜12時
 ●高学年コース(小学校5〜6年生) 8月7日(金)午前10時〜12時
場 図書館
対 市内在住の小学生
定 各コース10名(超えた場合は抽選)
※ 抽選結果は7月29日(水)以降にお知らせします。

内 カウンター業務、POPづくりなど
※ 中学年コースでは右記に「秘密の部屋ツアー」が追加。高学年コースはさらに「本のカバーかけ」が追加。
申 募集期間7月1日(水)〜26日(日)
募 集方法電話、申込フォーム
電話

 お申込はこちら



募集「フェルトでキーケースを作ろう！」

日 7月30日(木)午前10時〜12時
場 エコーセンター 3階研修室C
対 小学校4年生以上の市民
定 10名(超えた場合は抽選)
 ※抽選結果は7月23日(木)以降に通知します。

甲 募集期間 7月1日(水)〜21日(火)
募 集方法
 電話、申込フォーム



申込はこちら

今月の展示棚

日 7月1日(水)〜30日(木)

一般コーナー

「こんな本、いかがでしょうか」
 本棚にひっそりと佇む、いまいち知られていない(?)本たちを紹介します。ぜひ手に取ってご覧ください。

●**児童コーナー**
 「むし・虫・たくさん」

カブトムシやクワガタなど虫が出ている本をならべます。

●**ティーンズコーナー**
 「夏に読みたい!?怖い本」

夏はやつぱり怖い本を読みたくなる!?怖い小説や少し不思議なお話など、ゾクゾクする本を特集します。

●**2階地方資料コーナー**
 「北海道の遺跡・遺産をめぐる」

北海道には多くの遺跡や遺産があります。地方資料コーナーには関係す

る本も多数あります。

よみきかせ会

日 4日、11日、18日、25日(各土曜日)午後2時〜

場 図書館 1階 えほんのもり

【よみて】

4日 声の図書館「そよかせ」さん
 11日 よみきかせ会ハイジさん
 18日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん
 または 図書館職員
 25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

日 7月22日(水)午前11時30分〜11時50分
場 図書館 1階 えほんのもり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日 7月22日(水)午後1時30分〜3時
場 図書館 2階 ボランティア室
【よみて】 声の図書館「そよかせ」さん
内 船曳由美著「一〇〇年前の女の子」ほか

申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

6日(月)、13日(月)、20日(月・祝)、27日(月)、31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)

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



**「北海道みんなの日(道みんなの日)」
 総合体育館無料開放**

日 7月17日(金)午前9時〜午後9時30分
 ◎運動に適した服装、室内用運動具を持参してください。

対 全個人利用者
開 総合体育館

第2・3体育室照明工事による利用休止

日 7月27日(月)〜8月9日(日)

この期間は、卓球、バスケットボールなどの利用はできません
場 総合体育館第2・3体育室
開 総合体育館

**募集 市民健康プール
 水泳教室・健康増進講座**

日 7月30日(木)〜9月25日(金)
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 アクアビクス、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(実施種目につきまして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 申込期間 7月1日(水)〜12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)

開 市民健康プール ☎430450

募集 夏休み子ども水泳教室

日 7月28日(火)〜7月30日(木)(3回予定)
 午前10時30分〜11時30分

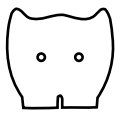
場 市民健康プール
対 小学生(泳ぎを始める児童)
内 潜る、浮く、バタ足で進むなどの水泳の基礎を重点に練習します。

費 2千円(入館料・保険料含む)
定 10名(定員になり次第受付終了)
申 込期間 7月5日(日)〜7月19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)

開 市民健康プール
 ☎430450





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

**オホーツクドーム (8月～10月)
利用調整会議**

令和8年8月～10月における(全ての平日・夜間・土日祝)練習および大会、イベントでの利用について調整します。

日 7月5日(日)午後6時30分～

場 市民健康プール多目的ルーム

対 利用を希望するチームの代表者

〈優先・事前予約について〉

◎市内のチームを優先

◎大会・イベントに限り、電話などで事前予約を受付けます。

問 オホーツクドーム ☎④3621、または指定管理者日専連オホーツク網走

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)

6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)

開館時間

午前10時～午後8時(火～土)

午前10時～午後4時(日・祝)

市立美術館

☎④5045

FAX④5062

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 7月5日(日)まで
場 美術館 第1・第2展示室
費 無料



**移動展
「第67回北海道書道展 網走移動展」**

日 7月10日(金)～8月2日(日)

場 美術館 第1・第2展示室

費 高校生以上200円 小中学生100円

◎網走市・斜里町・清里町・小清水町・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。

〈揮毫解説会〉

日 7月12日(日)午後1時～

場 美術館 展示室内

【講師】小川 博水 先生

**網走市立美術館友の会
第1回暑中見舞いデザインコンクール**

お気に入りの作品を見つけて投票しませんか? 展示期間の投票により優秀作品を表彰します。

展示・投票期間 7月1日(水)～7月31日(金)

展示・投票場所 市立美術館 ロビー

※詳細については、6月号または美術館ホームページをご覧ください。

日 7月17日(金)
「北海道みんなの日(道みんなの日)」
美術館観覧無料

臨時休館(展示替えのため)

日 7月7日(火)～7月9日(木)

今月の休館日(美術館)
6日(月)～9日(木)、13日(月)、20日(月・祝)、27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↓



海の日 ビーチコーミング

特別企画展「網走の砂浜と海岸環境展」に先駆け、実際に網走の砂浜を歩いて漂着物を探索したり、海岸の植物や昆虫を観察しながら、網走の海岸の環境について学びます。

日 7月20日(月・祝)

午前9時30分～12時

場 郷土博物館集合

定 一般20名



日 8月1日(土)～9月30日(水)
郷土博物館特別展示室
通常の入館料にて観覧できます
〈展示説明会〉
日 8月16日(日)午前10時～11時30分
郷土博物館
定 20名

**特別企画展
「網走の砂浜と海岸環境展」**

網走の海岸の約6割を占める「砂浜」。そもそも「砂」とは? 砂浜の環境とは?
ふだんあまり意識することがない網走の海岸環境について見つめる企画展です。

日 8月1日(土)～9月30日(水)

郷土博物館特別展示室

通常の入館料にて観覧できます

〈展示説明会〉

日 8月16日(日)午前10時～11時30分

郷土博物館

定 20名

日 8月29日(土)午前9時～12時30分

郷土博物館

定 20名

日 8月29日(土)午前9時～12時30分

郷土博物館

定 20名

砂浜の声を聞きに行こう!
全国的にも珍しい、音がなる砂「鳴き砂」の海岸を訪ねます。

日 8月29日(土)午前9時～12時30分

郷土博物館

定 20名

日 8月29日(土)午前9時～12時30分

郷土博物館

定 20名

日 8月29日(土)午前9時～12時30分

郷土博物館

定 20名

日 8月29日(土)午前9時～12時30分

郷土博物館

定 20名

日 8月29日(土)午前9時～12時30分

郷土博物館

定 20名

モヨロ貝塚・夏の土器づくり体験

モヨロ貝塚の人びとがづくり、使っ

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 8月号・6月26日(金)/9月号・7月27日(月) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

ていた「オホーツク式土器」を実際につくる体験です。できあがった土器は後日野焼きして引き渡しまたは有料発送します。

日 8月1日(土)

①午前10時～

②午後2時～

各回90分程度

場 モヨロ貝塚館

費 500円(体験料)

※入館料は無料

定 各回15名(要申込み)

※申込先着順

申 募集方法 電話(郷土博物館まで)

『北海道みんなの日(道みんなの日)』
郷土博物館・モヨロ貝塚館入館料無料

日 7月17日(金)

今月の休館日(郷土博物館)

6日(月)・13日(月)・20日(月)・祝・27日(月)

今月の休館日(モヨロ貝塚館)

7月～9月無休

開館時間 午前9時～午後5時

濤沸湖水鳥・湿地センター

☎・FAX ④⑥ 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)

6日(月)・13日(月)・21日(火)・27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↓



第41回特別展

『海獣が支える極北の暮らし』

『カヤックからアクセサリーまで』

本展では、様々な海の哺乳類由来の素材が、狩猟道具や移動手段、工芸品においてどのように利用されていたかに焦点をあてて紹介します。

日 7月18日(土)～10月18日(日)

場 北方民族博物館 特別展示室

費 『特別展』一般450円 65歳以上300円 高校・大学生200円 小中学生無料

《常設展・特別展セット》一般800円

65歳以上300円 大学生320円

高校生200円(7・8月)、320円

(9・10月)小中学生無料

講座「特別展解説講座」

日 7月18日(土)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂ほか

対 一般

定 20名(要申込み)

【講師】日下 稔(当館学芸員)

費 無料

申 募集方法 電話(北方民族博物館まで)

特別展開連講演会

『オホーツク海におけるアザラシ』
『海獣が支える極北の暮らしに不可欠な海棲哺乳類の生態』

日 7月26日(日)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂ほか

対 一般

定 20名(要申込み)

【講師】内藤靖彦氏(国立極地研究所名誉教授)、三谷曜子氏(京都大学教授)

費 無料

申 募集方法 電話(北方民族博物館まで)

講座「北をめぐる語り」と朗読

『旅する詩人たちの北極圏』

日 8月1日(土)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂

対 一般

定 20名(要申込み)

【講師】管啓次郎氏、中村和恵氏(明治大学教授)、小島敬太氏(音楽家)

費 無料

申 募集方法 電話(北方民族博物館まで)

『北海道みんなの日(道みんなの日)』

常設展示観覧無料

日 7月17日(金)

今月の休館日(北方民族博物館)

なし

開館時間 午前9時～午後5時

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。

野鳥観察会&ゴミ拾いのお知らせ

能取海岸にて野鳥観察会&ゴミ拾いを実施します。初心者大歓迎です!

日 7月5日(日)午前9時～11時頃

場 能取駐車場

対 一般

費 無料

申 不要

持ち物▼汚れても良い服装、長靴、手袋、あれば双眼鏡

問 日本野鳥の会オホーツク支部事務局

城石さん080-5587-6081

数学・算数検定の団体受験

日 8月22日(土)午前9時20分

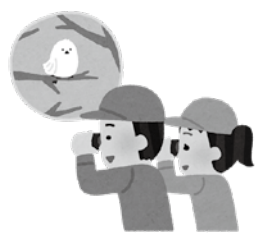
場 エコセンター3階研修室

内 11～2級、かずかたち検定(幼児向け)

申 本橋さん090-6265-0907

◎7月3日(金)締め切り

◎詳しくはわくわく塾のホームページをご覧ください。



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)

ごみの減量化に向けて

- ・生ごみはよく水切りしてからごみに出しましょう。
- ・紙パックは洗って開いて、資源物として出しましょう。
- ・古着や古布は無料拠点回収へ出しましょう。ご協力をよろしくお願ひいたします。



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6月9日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	14 件
(前年比)	+ 7 件)
■死者	0 人
(前年比)	± 0 人)
■傷者	16 人
(前年比)	+ 7 人)

人のうごき

人口	31,023人 (-24)
男	15,222人 (-13)
女	15,801人 (-11)
世帯	17,604世帯(-5)
令和8年5月末現在(前月比)	

広報あばしり

令和8年7月号 No. 803

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。

7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：14日(火) 予約受付日：7日(火)、8日(水) ②相談日：28日(火) 予約受付日：21日(火)、22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 Tel.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~ 8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 Tel.67-5423
行政相談 ~生活の困りごとや役所の手続きで分からないこと・苦情・意見など~ 10日、24日(金)午前10時~正午 庁舎1階市民相談室 市民活動推進係 Tel.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 Tel.43-8450
年金相談 ~国民年金のことなど~ 7日(火)午前10時~午後4時 エコーセンター 開催日の1カ月前より予約受け付け ※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 Tel.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 Tel.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 Tel.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 Tel.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 Tel.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 Tel.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 Tel.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 Tel.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~8時30分 随時相談 午後8時~10時 Tel.090-6444-2456
交通事故巡回相談 ~交通事故での困りごとなど~ 9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 Tel.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~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生活課 (Tel.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 Tel.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 Tel.43-3031

7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
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	網走記念病院 潮見153 ☎61-0101
12	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
19	はまむき医院 南5西4 ☎44-7365	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
20	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
26	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

※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。