

広報

あばしり

エコセンターで7月5日、「あばしり科学フェスティバル」が開催されました。
来場した子どもたちは、さまざまな工作や体験ブースを通じて、科学の不思議や
面白さを楽しみながら学んでいました。

8

2026年
No.804

特
集

あばしりファミリー劇場
フォトマッチインターカレッジ全国大会 2026 in 網走

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

あばしりファミリー劇場第40回記念公演

2.5次元舞台! プロジェクションマッピング

アドベンチャー・ミュージカル

劇団ポプラ
POPLAR THEATER COMPANY

劇団ポプラ
最新作

Aladdin

アラジン

勇気と愛の物語

夢と魔法の世界へ!
みんなと一緒に!

★アニメでおなじみの声優
堀川りょうも映像で出演!

2026年

とき

9月19日(土)

ところ

市民会館大ホール

開場 午後1時30分 開演 午後2時

お問い合わせ エコーセンター内 実行委員会事務局
☎43-3705

料金

500円

3歳以下無料
全席自由席

(前売り・当日同一)

網走市助成事業

●車イス席をご利用の方のみ電話予約を承ります。
●前売り券が完売の場合、当日券の販売はありません。

《入場券取扱所》

エコーセンター・網走市民会館
キタノ靴店・フジヤ書店

主催:あばしりファミリー劇場実行委員会

後援:網走市・網走市教育委員会



フォトマッチインターカレッジ
全国大会2026 in 網走が開催されます

(c)写真/office NMD 森下暢亮

風景写真の大学全国一を競う大会が網走市で開催されます。

昨年の初開催からパワーアップし、決勝トーナメントでは一般投票審査も実施します。大学生の運命を握る一票を投じてみませんか？

大学生の視点で撮影した網走の風景写真と真剣勝負を、この機会にぜひお楽しみください。

予選リーグ、決勝トーナメントとも観戦できます。

【日 時】予選リーグ 8月29日(土) 正午～午後4時 (開場 午前11時30分)

決勝トーナメント 8月30日(日) 午後3時～6時 (開場 午後2時30分)

【会 場】エコセンター 2階大会議室

【費 用】観覧無料(途中入退可)

事前の申し込み不要で、どなたでも観戦できます。

【出場校】千葉工業大学、日本大学、関西大学、甲南大学、小樽商科大学、札幌大学



PR動画はこちら

【問い合わせ】フォトマッチインターカレッジ全国大会実行委員会事務局
(社会教育課生涯学習係 43-3705)

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
※60歳未満の方は、単身での申し込みができません。（身体障がい者、生活保護世帯などを除く）
- ・年間総収入額が下記の収入基準以下の世帯

【収入基準：給与所得者が1人のときの年間総収入額】

家族数	同居親族	年間総収入額	摘 要
1人	0人	2,967,999円以下	年金や事業所得者、身体障がい者、所得のある方が2人以上、未就学児童がいる世帯などは基準が異なります。
2人	1人	3,511,999円以下	
3人	2人	3,995,999円以下	
4人	3人	4,471,999円以下	

- ・市税の滞納がない世帯
- ・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でない方
- ・緊急時における連絡先が必要です。

入居時注意事項

- ・敷金（家賃2カ月分）の納入が必要です。
- ・照明・暖房器具、灯油タンク、網戸、浴槽・風呂釜・給湯設備など、入居者負担の設備があります。
- ・駐車場の使用には別途、申請が必要です。
※1区画につき月額1,570円を徴収します。
- ・ペットの飼育はできません。一時預かりも「不可」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。

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番1号棟	S63年	1LDK/41.6	1	11,500円～17,200円	1人以上世帯 高齢者	
2	大曲2丁目5番5号棟	H4年	1LDK/46.9	5	13,900円～20,700円	1人以上世帯 高齢者	○
3	つくしヶ丘6丁目11番2号棟	H11年	2DK/60.1	3	19,000円～28,200円	1人以上世帯	
4	つくしヶ丘6丁目9番2号棟	H8年	2LDK/67.4	4	21,000円～31,300円	2人以上世帯	
5	駒場南8丁目11番1号棟	H7年	2LDK/70.1	3	22,200円～33,100円	2人以上世帯	
6	潮見6丁目5番10号	R4年	2LDK/65.61	1	22,700円～33,800円	2人以上世帯 子育て支援住宅	

- ・風呂についてはガス・電気会社とのリース契約となり、リース料の支払いが必要です。
- ・「EV」はエレベーターです。○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：8月3日(月)～8月7日(金) 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（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：8月10日(月) 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：9月1日(火)

随時募集住宅（先着優先）

7月1日現在、18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。

次回受付期間は令和8年10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
 ☎(45) 3161 (ホームページ <http://tk-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
- 【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	

- ・道営住宅の家賃・駐車場使用料などの滞納がない方
- ・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
1~2	大曲団地 1・2号棟	大曲2丁目	2LDK・3LDK	1・2	17,700~34,900	一般世帯向け	2
3~7	つくしヶ丘団地 1・2・3号棟	つくしヶ丘3丁目	3LDK	1~5	24,600~48,600	一般世帯向け	5
8~9	グリーンタウンバーサイド 2・3号棟	緑町2番	2LDK・3LDK	1・5	16,600~37,700	一般世帯向け	2
10~11	サンリッチヴィラ C号棟	北12条西2丁目	3LDK	2・5	22,400~44,100	一般世帯向け	2
12~14	中央公園団地 A号棟	南3条西4丁目	2LDK・3LDK	4・8	20,000~47,400	一般世帯向け	3
15	サンガーデン鉄南 B号棟	南10条西2丁目	2LDK	2	17,600~34,700	一般世帯向け	1
16	大曲団地 3号棟	大曲2丁目	3LDK	5	21,800~42,900	単身向け	1
17	サンリッチヴィラ2 E号棟	北11条西3丁目	2DK	1	15,100~29,700	単身向け	1
18	サンリッチヴィラ2 D号棟	北11条西3丁目	2LDK	1	18,100~35,600	子育て世帯向け	1
19	サンリッチヴィラ A号棟	北12条西2丁目	2DK	1	16,100~31,700	高齢者単身向け(SH)	1

申込方法

- 受付期間：8月23日(日)~8月25日(火) 午前10時~午後4時 (※最終日は午後7時まで)
- 受付場所：23日・24日 エコセンター 3階研修室A
 25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：9月1日(火) 午前10時
- 抽選場所：エコセンター 3階研修室C
- 入居可能日：10月下旬

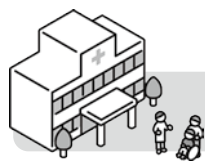
随時募集住宅(先着優先)

詳細は藤原工産まで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ので、お問い合わせください。

特定健診は受診しましたか？

網走市国民健康保険に加入している40～74歳の方は年度内1回に限り、無料で受診することができます。健康状態を把握できる良い機会です。ご自身のため、ご家族のため、健診を受けませんか？

検査費用	検査時間	検査項目
0円 個人で受けると約8,000円かかる検査です。	約1時間 検査時間の目安は1時間です。	 血液検査 血圧検査 尿検査 身体測定 問診 ※心電図・眼底検査は、基本項目の結果を確認し実施



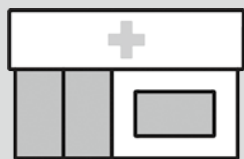
特定健診の受診方法は、どちらかをお選びください

指定医療機関で受診

かかりつけ医や近所の医療機関で
受けられて便利！！

各医療機関へ電話で予約

- ・網走厚生病院 ・網走脳神経クリニック
- ・桂ヶ丘クリニック ・なかむら内科
- ・こまばクリニック ハートクリニック
- ・南5条クリニック ・小清水赤十字病院
- ・網走中央病院 ・つくしヶ丘医院
- ・後藤田医院 ・さらしな内科クリニック
- ・金川医院 ・はまむき医院



ミニドック検診で受診

早朝や土日でも実施しているので
仕事前や休日に受けられて便利！！

【実施会場】
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)

時期	実施期間	申込期間
秋	10/23(金)～10/26(月)	8/3(月)～9/11(金)
冬	2/25(木)～2/27(土)	12/7(月)～1/15(金)

コールセンター電話予約

☎ 0120-149-375

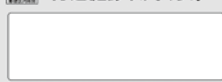
平日／午前8時45分
～午後5時15分
第1・3土曜日／
午前8時45分～午後0時5分

ウェブ予約

いつでも
どこでも
24時間
受付中!!



国民健康保険
特定健診うけなくちゃ!



令和8年度

特定健診受診券

が入っています
すぐ開いてください

国が定めた年に一度の健康診断です。必ず受けてください。
満期の方も対象です。

受診の際には**特定健診受診券**を
お持ちください。

受診券は4月下旬に送付しています。
3月以降に網走市国保に加入した方は、
加入後2～3カ月後にオレンジ色の封筒
で送付します。(再発行可能です。)

◆30代ファスト健診のご案内◆

保健センターでは、30代の方対象の健診も実施しています。

国保加入者は**無料**です。

実施時期・申込方法は上記**ミニドック検診**と同じです。

■あばしり健康ポイントに参加してみませんか？

ミニドックなどの各種検診や対象の健康イベントへの参加で、ポイントがたまります。ポイントをためるのは、アプリかスタンプカードのどちらかを選べます。ためたポイントは1,000ptごとに、「あばしり健康応援商品券」と交換でき、登録済みの食料品店などで利用できます。

【問い合わせ】 特定健診について ▶ 戸籍保険課 医療保険係・市役所1階⑤番窓口 (67-5415)
あばしり健康ポイントについて ▶ 保健センター・市役所2階⑭番窓口 (43-8450)



あばしり野良猫対策シリーズ④

野良猫対策のための クラウドファンディングが終了しました！

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



バトロー
(あばしり野良猫対策キャラクター)

5月1日から実施してきたクラウドファンディングが、7月29日で終了しました。
市内外から多くの方にご支援・ご協力をいただき、お礼申し上げます。
ご支援いただいた寄附金は、野良猫の不妊・去勢手術費の一部負担に使用するとともに、野良猫対策の推進に活用します。
今後も、市民の皆さんの生活環境の改善と、野良猫を増やさない取り組みを進めてまいります。
なお、野良猫対策に対する寄附は引き続き受け付けていますので、詳しくはお問い合わせください。

《野良猫を増やさないために気をつけましょう！》

- ・ 飼い猫は屋内で飼育しましょう。
 - ・ 野良猫への不適切な餌やりはやめましょう。
- ※餌を置いたままにすると、ほかの動物を寄せ付けたり、猫の糞尿のトラブルなどにつながります。

野良猫の不妊・去勢手術補助については、
市公式サイトで公開しています。

詳細は二次元コードまたは、下記の
問い合わせ先からご確認ください。→



【問い合わせ】生活環境課 環境対策係 (67-5418)

令和8年度 網走市総合防災訓練を実施します

地震や津波の災害に備えるため、消防、警察、自衛隊など多くの機関が参加する総合防災訓練を実施します。

訓練のほか、はしご車の乗車体験や防災備蓄品の配布も予定していますので、ぜひお越しください。市民の皆さんのご参加とご見学をお待ちしています。

日時



8月30日(日)

午前10時～正午(予定)

△雨天決行ですが、気象警報が発令されたときは、中止します。

場所



網走地区消防組合網走消防署
南出張所
(潮見172-4)

主な訓練・体験内容



●津波からの垂直避難

●火災消火

●避難所開設

●航空自衛隊による炊き出し訓練
(来場者による試食を予定)

●はしご車の乗車体験

(希望者多数の場合は、人数制限を行う場合あり)

●防災備蓄品の配布

など

【問い合わせ】総務防災課 防災係 (67-5385)



あばしりごみ通信

網走市ごみ減量・リサイクル情報

ごみ処分場からの切実なお願い

特集! 分別で気をつけてほしい『2つの危険物』

●リチウムイオン電池類

埋立ごみには絶対に入らず、**小型家電回収拠点**に出すか、中身の見える袋に入れて、**資源物の日**に出してください。

※膨らんだバッテリー類は、ごみ処分場または市役所へ



火事の原因になります



資源物ステーション

●注射器

資源物に注射器が混入し、作業員がけがをすることがあります。注射器は医療廃棄物ですので、**家庭ごみで出すことはできません。**

処分方法は、医療機関へご相談ください。



針がベルトコンベアを流れる様子

有害ごみ



電子たばこ



リチウムイオン電池・乾電池



モバイルバッテリー



小型家電回収拠点



資源物ステーション

🗒️ ごみ質調査の結果について

いつも分別ありがとうございます

昨年10月に、皆さんの家庭から集めたごみの一部を開けて、適正に分別されているか調査を行いました。

その結果、「生ごみ」、「容器包装プラスチック」、「資源物」は、平成30年度の調査時より、適正に分別されていましたが、残念ながら、「埋立ごみ」は分別間違いが増加していました。今後とも、適正な分別にご協力をお願いいたします。



📢 お盆休み中のごみ収集などについて

	8/10 (月)	8/11 (火・祝)	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)
一般ごみ収集	○	○	○	○	○	○
資源物収集	○	休	○	○	○	—
ごみ処理場 持ち込み	○	○	○	○	○	○

一般ごみ

通常どおり収集

資源物

8月11日(火)は祝日のため休止

※地区別の収集曜日で収集します。



Instagram
登録してね!

網走のごみ情報が盛りだくさん



【問い合わせ】
生活環境課 清掃リサイクル係
(67-5419)

夏は塩分摂取？減塩？

こころもからだも健康に

HEALTHY 講座

～高血圧の方は6g未満の減塩維持が基本！！

熱中症予防のための塩分の取り過ぎには注意！！～

「熱中症対策には塩分補給が大切」と言われますが、3食きちんと食事をしている方の多くは、必要な塩分をすでに摂取しています。そのため、熱中症予防のために日常的に塩分を増やす必要はありません。

炎天下での作業や運動などで大量の汗をかけた場合にのみ、水分とともに失われた塩分を一時的に補うようにしましょう。

熱中症が心配な夏でも、基本はこまめな水分補給と適切な減塩です。高血圧の方は食塩6g/日未満を目標に、そうでない方も塩分の取り過ぎに注意して、安全に夏を乗り切りましょう。

	日常生活で起こる熱中症 (非労作性熱中症)	激しい運動や仕事で起こる熱中症 (労作性熱中症)
対象	主に室内での高齢者や持病がある方	炎天下の屋外作業やスポーツ中の方
原因	加齢等により「熱が逃げにくい」「喉の渇きを感じにくい」状態になり、無自覚に脱水が進むため	大量の発汗により、水分と塩分が急激に失われるため
対策	時間を決めてこまめに水分を補給し、就寝中も空調を利用する	水分と同時に塩分も補給する（スポーツドリンクや経口補水液の適切な利用）



3食きちんと食べよう



● 高血圧の方は食塩6g/日未満を続け、そうでない方は適量（男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満）を心がけ、3食きちんと食べましょう。

● 自宅など屋内ではこまめな水分補給を基本に、炎天下の屋外活動などでたくさん汗をかけた場合にのみ、必要な塩分を補いましょう。

「平和都市宣言パネル展」を開催します

市では、恒久の平和を願い、平成3年に「平和都市宣言」を行いました。

また、平成20年からは平和の尊さを広く伝える取り組みとして、未来を担う市内中学生を沖縄戦終焉の地であり、友好都市である沖縄県糸満市へ派遣する「青少年平和都市友好交流事業」を行っています。

パネル展では、過去の「青少年平和都市友好交流事業」の実施報告と戦争の悲惨さ、平和の尊さについて考えていただこうと、原爆ポスターおよび沖縄戦に関する展示を行います。

● 場所・日時／市立図書館内 8月1日(土)～15日(土)

【問い合わせ】市民活動推進課 市民活動推進係 (67-5390)

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 … 8月6日(木) 午後1時30分～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 … 8月3日(月)

【問い合わせ】企画調整課 秘書係 (43-2829)

更生保護を知ろう

更生保護は、保護観察所などの国の機関だけでなく、保護司や地域のさまざまな方の協力を得ながら、犯罪や非行のない誰もが安心して暮らせる社会づくりを促進し、犯罪をした人や非行のある少年の立ち直りを助け、再び犯罪や非行に陥るのを防ぐ活動です。

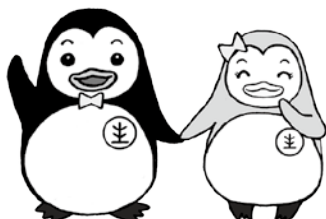
■保護司とは

更生保護活動に携わる民間のボランティアです。

保護司は保護司法に基づき、法務大臣から委嘱された非常勤の国家公務員です。

任期は2年ですが再任は可能です。

ただし、ボランティアなので給与は支給されません。保護司になるためには、社会的信望があるなど、保護司法に規定された条件を満たす必要があります。



更生ペンギンのホゴちゃんとサラちゃん

■地域とのつながり

罪を償い、再出発しようとする人たちが、社会から孤立せずに、地域との絆を保ち続けられれば、その多くが地域社会の一員として立ち直ることができます。

その先導となって地域と更生保護の架け橋となっているのが更生保護ボランティアです。

■このような活動をしています

- 保護司
保護観察、生活環境の調整、犯罪予防活動 など
- 更生保護女性会
女性の立場からの犯罪予防活動、ミニ集会、子育て支援活動 など

【問い合わせ】網走地区保護司会（44-4567）

知らない番号でも企業の発信元がひと目でわかる!

詐欺対策 by NTTタウンページ



「詐欺対策 by NTTタウンページ」アプリ4つの特長

特長
1

要注意番号リスト内の
番号の場合

「要注意番号」^{※1}は
発着信時^{※2}に
遮断または警告!

※画面は警告の表示例



<着信時の画面イメージ>

特長
2

iタウンページの
登録事業者の場合

全国
約500万件^{※4}の
企業名称を表示!



<着信時の画面イメージ>

特長
3

警察庁から提供される
最新の防犯情報を通知

特長
4

電話に出る前、かける前に
知らない番号を検索できる



利用料
無料

まずはアプリをダウンロード!

詐欺対策 タウンページ 検索

※1 詐欺被害に関連して利用された可能性の高い番号 ※2 iPhone(iOS)の要注意番号発着信時の遮断は不可 ※3 iOS17以前のiPhoneでは警告表示のみ対応
※4 iタウンページの登録事業者(2025年10月時点) ※5 iPhone(iOS)はOSの仕様上、約40万件 ※画像はイメージです。

※本機能の利用にはダウンロード後の端末設定が必要です。
※ダウンロード、ご利用時に発生する通信料については、
お客様のご負担となります。

TP25-329号【270304】

【問い合わせ】網走警察署 生活安全課（43-0110）



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

|| あなたと私の「あたりまえ」を大切に ||

~SOGI (ソジ) という視点~

皆さんは「SOGI (ソジ)」という言葉を知っていますか？先月紹介した「LGBTQ」が特定のグループを表す言葉であるのに対し、SOGIは「全ての人」に関わる言葉です。今回は、一人ひとりの大切な個性のあり方について、一緒に考えてみましょう。

【SOGIとは？～誰もが持つ「性の属性」～】

SOGIは、次の2つの英語の頭文字を組み合わせた言葉です。

●SO (Sexual Orientation=性的指向)

どんな性別の人を好きになるか（あるいは好きにならないか）。

●GI (Gender Identity=性自認)

自分の性をどう認識しているか（心の性）。

つまりSOGIは、「誰を好きになり、自分をどう認識しているか」という誰もが持っている性の要素そのものを指します。血液型や利き手が人それぞれ違うように、性のあり方もまた、百人いれば百通りあるのが当たり前のことです。

【LGBTQとの違い～一部の人から全員の視点へ～】

両者の違いは対象の広さにあります。LGBTQが性

属性の概念を示す性的マイノリティ（少数派）を表すのに対し、性属性の概念を示すSOGIは、マジョリティ（多数派）も含めた全員に当てはまります。「私は異性が好きで、体も心も男性だ」という人も、それぞれ独自のSOGI（異性愛・男性の性自認）を持っています。

【なぜ今必要か？ハラスメント抑止と「決めつけ」からの解放】

1つは、近年、職場等での「SOGIハラ」が問題視されています。これは「男のくせに」「早く結婚しろ」といったマジョリティへの強要も含まれます。全員の問題と捉えることで抑止力が高まります。もう1つは「ラベル（決めつけ）」から自由になるためです。人間を型にはめず、グラデーションのまま認めることで、多様なあり方の肯定につながります。

SOGIが教えるのは「普通」という基準の危うさです。誰かのあり方を詮索せず、自分とは違うグラデーションの中にいるかもしれないと想像してみる。その小さな意識が、誰もがのびのびと自分らしく暮らせるまちをつくっていく第一歩になります。

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
レシピをご覧になれます



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

★カリウムとビタミンCが豊富に取れます。牛乳や野菜ジュース、みそを加えることで、じゃがいもやたまねぎだけでは不足しがちなタンパク質やカルシウム、β-カロテンなどを補うことができます。調味料（みそ、コンソメ）によって夏に必要な塩分も適度に摂取できます。

野菜ジュースの冷製みそポタージュ

《材料》4人分

じゃがいも……………2個

たまねぎ……………1/2個

コンソメ……………小さじ1

みそ……………大さじ2

野菜ジュース……………400cc

牛乳……………200cc

こしょう……………適宜

パセリ……………適宜

《作り方》

①じゃがいも、たまねぎは一緒に茹でる。じゃがいもに竹串が刺さるくらいまで加熱し、粗熱を取る。

②①、コンソメ、みそ、野菜ジュース、牛乳をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。

③こしょう、パセリは盛り付けるときに、お好みで入れる。



1人分栄養価（エネルギー129kcal、タンパク質2.6g、脂質2.1g、カルシウム57mg、カリウム280mg、食物繊維1g、塩分2g）

募集



網走市職員採用試験

(後期・12月中途)

採用予定日／令和9年4月1日または
令和8年12月1日

募集職種および募集人員／

●一般事務職(5人程度)

●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／試験案内で確認ください。

受付期間／7月15日(水)～8月27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。

一次試験日／9月19日(土)

試験案内／職員課で配布するほか、公式サイトからダウンロードもできます。



詳しくはこちらをご覧ください。

申・問職員課職員係
☎675386 Q ID 18289

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・問自衛隊帯広地方協力本部 網

走地域事務所 ☎445743

自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト

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

網走市津波避難計画一部改正への意見を募集しています

網走市津波避難計画の一部改正にあたり、広く意見を募集します。

対象／市民、市内に通勤・通学している方、市内に事務所や事業所がある個人・法人・団体の方

資料の閲覧および意見提出用紙の配布／市役所(1階市民ホール)、エコーセ

ンター、各コミュニティセンター・住民センター、農村環境改善センター、中央地区総合研修センター、市公式サイト

意見等提出方法／意見提出用紙に氏名・住所をご記入の上、受付期間内に次のいずれかの方法により提出してください。

・意見箱へ投函

・市役所 4階総務防災課窓口へ持参

・郵送、FAX、電子メール

受付期間／8月3日(月)～9月4日(金)

問総務防災課防災係 ☎675385

FAX 435404

ZUSRKS-SOMU-BOSAI@

city.abashiri.hokkaido.jp

妊娠・子育て



不妊治療・不育症の費用助成

【不妊治療】

対象者／医師の診断により実際に不妊治療を受け、次の全ての要件に該当する方

①夫婦のいずれかが網走市に住民登録を有する方

②法律上婚姻している方(場合によっては事実婚関係の方も対象となります。)

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)

※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

助成上限額／

①特定不妊治療…1回につき10万円(一部の治療・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、治療に係る交通費の助成あり)

【不育症】

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、夫婦(事実婚を含む)のいずれかが網走市に住民登録を有する方

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

助成上限額／1回につき10万円

いずれの申請についても、保健センターにて申請書類をお渡しします。

申・問保健センター ☎438450

Q ID 1766・1773

児童扶養手当・特別児童扶養手当現況届の提出が必要です

これらの手当を受けている方は、年に1度、現況届の提出が必要です。

届け出がないと11月以降の児童扶養手当や、8月以降の特別児童扶養手当を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

なお、届け出が2年以上滞ると、時効により受給権利がなくなります。

【児童扶養手当】

父母の離婚などにより、児童を養育しているひとり親に支給される手当で、所得に応じて支給額が決定されます。

公的年金を受給している場合、支給額の算出が異なりますので手続きが必要です。

対象／児童を監護している母もしくは父など(児童が18歳に達する年度末まで受給可能。ただし、中程度以上の障がいがある児童は20歳の誕生日まで)

※請求者本人および請求者と生計を同じくする同居扶養義務者の所得が、限度額を超える場合などは対象外
受付期間／8月3日(月)～31日(月)

【特別児童扶養手当】

対象／身体や精神に障がいのある20歳未満の児童を養育している父母など(障がいの程度が身体障害者手帳1～3級、4級の一部。療育手帳A、Bの一部などが該当)

手当額(令和8年4月)／
児童1人の場合

1級 月額5万8450円

2級 月額3万8930円

受付期間／8月12日(水)～9月11日(金)

申・問 子育て支援課こども家庭係

☎ 5426

赤ちゃんふれあい体験教室

将来のお父さん・お母さんとなる世代を育てていくため、市内の中学3年生を対象とした「赤ちゃんふれあい体験教室」を実施します。子育て支援センターどんぐりの遊びの広場に、中学生が参加しますので、たくさんの方のご参加、ご協力をお願いします。

対象／生後2カ月～1歳2カ月までの赤ちゃんと保護者

日時／9月15日(火)、25日(金)、29日(火)、30日(水) 午前10時15分～11時30分

場所／子育て支援センターどんぐり

申込期間／8月3日(月)～各実施日の前日まで

保健センターまで電話か、子育て支援センターどんぐり・ひまわりに来所してお申し込みください。

申・問 保健センター ☎ 8450

教育相談の実施

教育委員会では、来年度に小学校へ入学予定で、教育上特別な支援を要すると思われるお子さんについて、専門の先生を交えてお子さんの心身・言語の状態を早期に把握し、どのような教

育や支援が必要かを一緒に考える「教育相談」を9月～11月に個別に実施予定です。

家庭での生活や就学についてお悩みの方で、教育相談を希望される方はお問い合わせください。

申・問 学校教育課学務係

☎ 5396

フッ素塗布

虫歯予防は、毎日の歯磨きとフッ素塗布が有効です。定期的に年2回程度塗布をおすすめします。

対象／1歳以上未就学児まで
日にち／9月3日(木)(受付は午後0時30分～1時)

費用／800円
持ち物／母子手帳、普段使っている歯ブラシ

申込期間／8月3日(月)～9月2日(水)

申・問 保健センター ☎ 8450

Q ID 1728

子育て支援センターひまわり 子育てサークルメンバー募集

子育て支援センターひまわりでは、子育てサークルメンバーを募集しています。

子育て中の親子が集まって情報交換をしたり、こどもの成長を見守りながら仲間づくりをしませんか。

対象／令和7年10月～令和8年3月生まれの赤ちゃんと保護者

活動期間／7月30日(木)～令和9年6月

24日(木) 第2・4木曜日 午後2時～4時

※7月30日のみ第5木曜日です。

主な活動／子育ての楽しさや悩みについてのおしゃべりタイムなど

申込方法／随時募集していますので、子育て支援センターひまわり(駒場北4丁目2番18号)へ来所、または電話でお申し込みください。

申・問 子育て支援センターひまわり ☎ 1700

健康



シルバーパークゴルフ大会

高齢者の健康維持と、交流機会の創出のため、パークゴルフ大会を開催します。

対象／60歳以上の市民

日時／8月21日(金) 午前9時～午後1時30分(雨天決行)

場所／レイクサイドパーク・のとりパークゴルフ場

競技内容／36ホールストロークプレイ・個人戦

参加料／無料

持ち物／飲み物や道具などは、各自で用意してください。

申込期日／8月5日(水)

※あばしり健康ポイントの対象です。

申・問 介護福祉課高齢者福祉係 ☎ 5430

シニア料理教室

介護予防への認識を深めてもらうため、健康と栄養バランスに配慮した手軽なメニューの料理教室を開催します。

対象／60歳以上の市民

日時／9月10日(木) 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。

予定メニュー／

・ツナときゅうりの混ぜご飯

・プチトマトのスタミナ焼き

・キャベツのハニーマスタードサラダ

・キムチと豆腐のスープ

定員／15人(先着)

参加料／300円

持ち物／エプロン・おしぼり・三角巾・マスク(調理中はマスク着用)

調理・栄養指導／網走市食生活改善協議会、保健センター管理栄養士

申込期日／8月31日(月)

申・介護福祉課高齢者福祉係

☎675430

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／10月27日(火)、28日(水) 午前9時～午後5時

場所／北見市総合福祉会館(北見市寿町3丁目4番1号)

相談内容／①補装具の処方および適判定など ②療育手帳の新規交付など

(18歳以上)

その他／18歳以上の療育手帳をお持ちの方で、手帳の再判定をご希望される場合は、随時、障がい福祉係にて受け付けています。

申込期日／8月28日(金)

申・福祉課障がい福祉係

☎675425

筆談・要約筆記体験会

聞こえない、聞こえにくい人のために、話した内容を文字で伝える筆談や要約筆記を実際に体験しませんか？

日時／8月27日(木) 午後7時～9時

場所／エコーセンター

定員／10人程度

参加費／無料

申込期日／8月21日(金)

申・福祉課障がい福祉係

☎675425

年金・税



障害基礎年金について

障害基礎年金は、国民年金加入中の病気・けがによる障がいの症状が、原

則として医療機関初診日から1年6カ月を経過した日、またはその期間内に症状が固定した日(障害認定日)以降で、基準に該当する状態にあるときに受けられる年金です。

障がいの程度／等級表の1級または2級(身体障害者手帳に記載された等級とは異なります。65歳を過ぎて症状が悪化してから請求はできません。)

保険料納付要件／初診日が20歳未満である場合を除き、初診日を基準として、一定期間以上の納付または免除などの期間が必要です。

初診日が20歳前の病気・けがによる障

がいの場合／20歳の時点で障害等級表に定める状態にあれば支給されます。保険料納付要件を満たす必要はありませんが、一定額の所得がある場合は支給額が制限されます。

障害年金の請求は、所定の様式の診断書のほかに、申立書などの書類が必要です。状況により診断書の種類や必要書類が異なる大変複雑な制度のため、請求や保険料免除制度についてはお問い合わせください。

問 戸籍課国民年金係

☎675413

8月は市道民税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料 第2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

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納付できます。(手数料無料)

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(2次元コード)をご覧ください。

◇口座振替について

一度の手続きで口座振替を継続できますので、不在がちな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にて、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。)

市税関係証明書の交付を本人以外の方が申請する場合には、来庁される方の身分証明書と本人の委任状が必要です。

問 税務課納税係 ☎675410

環境



11日(山の日)の資源物収集は行いません

11日(火)は祝日のため、資源物収集を行いません。収集日にあたっている地区は、翌週の収集日に出してください。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係
☎ 5419

不法投棄は犯罪です

ごみの適正な処理を行わない一部の心ない人により、山野などに不法投棄されることがあります。投棄者が警察に検挙され、高額な罰金刑を受けているケースもあり、法により処罰され、処分費用を全て負担することになります。不法投棄は絶対にやめましょう。

土地を所有(管理)している方には、その土地をきれいに保つ責任があります。不法投棄されないよう、所有(管理)地の状況を確認しましょう。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係
☎ 5419

食用廃油の出し方にご注意ください

ご家庭の食用廃油をボトルに入れて出す際は、生ごみの収集日に、必ずごみステーションの内側へ置いてください。

ごみステーションの外に出している

と、油の匂いに誘われて野生動物がごみを荒らしてしまっていますので、ご協力をお願いします。

☎ 生活環境課清掃リサイクル係
☎ 5419

講座・お知らせ



Ｊアラート 全国一斉情報伝達試験

【8月26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。(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

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。

8月13日(木) 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

自主防災組織等活動補助金

地域による防災訓練などに補助金を支給しますので、ご活用ください。

対象者／自主防災組織、連合町内会、単位町内会

範囲／消耗品費、印刷製本費、会場使用料、保険料、講師旅費、講師謝礼の経費など

上限額／防災訓練は2万円、防災講習会は5万円

☎ 総務防災課防災係
☎ 5385

ふれ愛ひろば網走2026

ふれ愛ひろば網走2026を開催します。ぜひお越しください。

日時／8月2日(日) 午前10時～午後2時

場所／エコーセンター

☎ ふれ愛ひろば網走2026実行委員会事務局(社会福祉協議会地域福祉係)
☎ 2472

8月は北方領土返還要求運動 強調月間です

1日も早い北方領土の返還が実現することを強く期待し、北方領土返還要求運動強調月間を展開します。

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

☎ 総務防災課総務係
☎ 5384

自筆証書遺言書保管制度

遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有効とされています。

法務局では、ご自身で作成した遺言書をお預かりしています。

紛失や改ざんのおそれなく、遺言者が亡くなった後、法務局が相続人などに遺言書が保管されていることを通知することができます。

円満で円滑な相続のために、ぜひ本制度をご活用ください。



詳しくはこちらをご覧ください。

☎ 釧路地方法務局北見支局総務課
☎ 0157-6166(自動音声3)

全ての飲食店に 消火器設置義務があります

対象／火を使用する設備または器具を設けた飲食店など(全ての火を使用する設備または器具に、調理油加熱防止装置などの「防火上有効な措置」を設けている場合は、設置義務が免除されます。)

その他／消火器の設置場所や本数などの詳細は、消防署までご相談ください。

☎ 網走消防署警防課予防調査係
☎ 49417

網走市戦没者追悼式

さきの大戦で亡くなられた戦没者の方々を追悼し、平和への誓いを新たにすするため、戦没者追悼式を実施します。

日時／8月6日(木) 午前10時

場所／いはいら斎場大ホール

問合せ 福祉課庶務係 ☎(07)54423

刑務所作業製品展示即売会

網走刑務所の作業製品のほか、全国の刑務所作業製品の展示・販売を行います。函館少年刑務所発祥のマル獄製品や固形洗濯石けん「ブルースティッ

シグナル

8月19日はバイクの日

今の時期、バイクに乗る機会が多くなり、バイクの事故が増加傾向にあります。特に、休日のツーリング中に郊外地のカーブでの単独事故が多くなっています。

市内でもバイクでの事故が発生していますので、運転の際はよく注意し、安全運転をしましょう。



～ 交通事故を起こさないために ～

- ①カーブの手前では、十分に減速をしましょう！
大型バイクはスピードが出やすいので、特に注意です。
- ②指定・法定速度を守りましょう！
慣れた道や、運転に慣れてきたからといって、スピードの出しすぎは危険です。
- ③余裕を持った運転をしましょう！
仲間とのツーリングは、無理に追いつこうとせず、また、全員に合わせた運行計画で楽しみましょう。

ライダーだけではなく、歩行者や自動車など全ての方が事故に遭わないように、お互いに注意して交通ルールを守りましょう。

ク プレミアム」の販売も行います。

日時／8月7日(金)～9日(日) 午前9時～午後5時

場所／オホーツク流水館

オホーツク流水館 ☎(043)5951

一定面積以上の土地取引には届け出が必要です

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引の契約時には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届け出が必要です。

届け出の対象となる面積／

- ・都市計画区域内 5千平方メートル以上
 - ・都市計画区域外 1万平方メートル以上
- 届け出者／土地の権利取得者(買主など)

届け出期限／契約締結日から2週間以内(提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力ください。)

提出書類／次の書類を各3部

- ・土地売買等届出書(市公式サイトからダウンロードできます。)
- ・土地売買等契約書の写し
- ・土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
- ・土地およびその付近の状況を明らかにした5千分の1以上の図面
- ・土地の形状を明らかにした図面
- ・委任状(代理人が届け出する場合)
- 罰則／届け出をしないと法律で罰せられることがあります。

提出先／都市整備課計画係

申・問 都市整備課計画係

☎(07)5568

Q ID 16807



みんぐる講座

アイスクリームづくり

アイスクリーム(チョコ・抹茶・プレーン)を作ります。出来上がり品は持ち帰れます。

対象／市民

日時／8月29日(土) 午前9時30分～午後1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)

受講料／1400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、持ち帰りのクーラーバッグ

申込日／8月6日(木)

※電話または申込フォームからお申し込みください。

申・問 市民活動推進課市民活動推進係

☎(07)5390 Q ID 16957



申込フォーム

女満別空港季節運航便(直行便)について

今年の夏も女満別空港に便利な直行便が就航しています。

ダイヤや運賃などの詳細は、各社の公式サイトをご確認ください。

【JAL: 大阪(伊丹)ー女満別】

運航期間／8月28日(金)まで

運航便数／1日1往復

【Peach: 大阪(関西)ー女満別】

運航期間／9月30日(水)まで

運航便数／1日1往復(月・水・土曜日の週3往復)

【ANA: 中部(セントレア)ー女満別】

運航期間／10月12日(月)まで

運航便数／1日1往復

観光課広域観光推進係

☎(07)6707



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↓

寿大学講座のご案内

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 当日受け付けます。

問 社会教育課生涯学習係（エコーセン

ター内）

●第5回教養講座

日 8月5日(水)午前10時～12時

内 講座「網走の水産について」

【講師】水産漁港課 課長 渡部 貴聰

●網走市寿大学1日見学会

日 8月26日(水)

教養講座▼午前10時～12時

クラブ見学▼午後1時～2時30分

内 教養講座▼【講師】落語家桂慶枝氏

講演「いきいき

長生き」

落語「あゝ定年」

クラブ見学▼カラ

オケ・舞踊・民謡・詩吟・書道・茶



道・大正琴・園芸・健康麻雀・歌
え・短歌

網走市民大学第3講座

『北海道の歴史と

風土からにじむ物語性』

小説家・直木賞作家 河崎秋子氏

時に人を拒むほどの厳しくも美しい風土と、過酷な原野に挑んだ先人たちの開拓の歴史。土地の記憶が鮮烈な物語として蘇る、特別なひと時をお届けします。

日 8月18日(火)午後6時30分～8時15分

場 エコーセンター エコーホール

対 どなたでも

※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（当日受付にて現金支払）

申 申込フォーム、FAX、電話、

エコーセンター窓口（席に余裕がある場合当日受付有）

問 網走市民大学事務局

☎ 43 3705

FAX 45 0733

申込はこちら



アトリウムロビーコンサート

「合唱団あばしり」

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

日 8月8日(土)午前11時30分

場 エコーセンター アトリウムロビー

曲▼「祈り」「夢見たものは」「旅上」「天景」ほか

令和8年度網走市子ども会育成連合会

サマーデイキャンプ(兼)育成者研修会

日 8月29日(土)午後3時～8時30分

場 道立オホーツク公園てんとらんど

キャンプ場

対 市内小学生、子ども会会員及び育成者

内 モルック、串焼きなど夕食づくり、

キャンプファイヤーなど

定 40名（超えた場合は抽選）

※単子子ども会会員は優先となります。

費 500円/名

申 申込期日 8月16日(日)

申 申込方法 申込フォーム

◎ボランティアも同時募集

問 網走市子ども会育成連合会事務局

(エコーセンター内生涯学習係)

申込はこちら

網走市民まなびすと講座

「ウイルト刺しゅう入門講座」

日 9月8日、15日、29日、10月6日、

13日の毎週火曜日（全5回）

午前10時～12時

場 エコーセンター 3階 研修室Bほか

対 網走市民

【講師】フレップ会のみなさん、元ウイ

ルタ協会 弦巻宏史氏

内 ウイルト刺しゅうの基本と北方少数

民族「ウイルト」の文化を学びます。

今回は、ハートの刺しゅうが入った

ストラップかコースターを制作し

ます。15日▼弦巻氏による講話

定 10名（定員を超えた場合は抽選）

費 千円

持ち物▼筆記用具、まち針、はさみ、

しつけ糸、あれば小さい定規

申 申込期日 8月27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（エコーセン

ター内）



申込はこちら

チケット販売中

ふるさとアーティストフェスティバル2026

全国各地で活躍する網走市ゆかりのアーティストによるパフォーマンス！素晴らしい演奏、作品を楽しみながらアーティストを応援しませんか。

●ホールコンサート(有料)

日 9月5日(土)開演午後2時（開場午後

1時30分）終演予定5時

場 エコーセンター エコーホール

費 500円（全席自由）

▼チケット取扱 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、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。

内 白戸達也(パーカッション)、清野百

香(ヴァイオリン・歌&ギター)、村

上実沙紀(ピアノ&ゲストシンガー

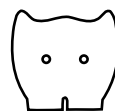
KaNa-taiyouwhitotsu-)走裕介(歌

アトリウムロビーイベント(無料)

日 9月5日(土)

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

◎木田敦子「日本の音を楽しむひととき」

午前10時30分～11時30分

◎K3ダンスカンパニー「ダンス

ショー&ダンスバトル」

午後0時～午後1時20分

●展示(無料)

日 9月1日(火)～9月6日(日)午後4時

まで

場 エコセンター 展示室

◎多宮(齋藤えみ)ペン画

◎serika 写真

間 社会教育課生涯学習係(エコセン

ター内)

ふれあい動物園

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・トレーニングフイ

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

間 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)

3日(月)、17日(月)、31日(月)

開館時間 午前9時～午後10時

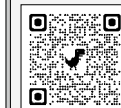


市立図書館

☎432426

FAX 452792

最新情報はこちら↓



小学生向け企画

「本を読んでファイターズを応援しよう!」

場 図書館1階カウンター前

申 7月30日(木)締切

●参加方法

①申込ページにアクセスして登録

②届いたメールからファイターズ「読

書手帳」をダウンロードして印刷

③7月25日(土)～8月23日(日)の期間に

決められた冊数の本を読んで「読書

手帳」に記入

④読み終わったら「読書手帳」を図書

館に提出

●読む本の冊数

・小学1～2年生 ↓ 10冊

・小学3～4年生 ↓ 8冊

・小学5～6年生 ↓ 6冊

◎自分の学年にあった本を自由に選

んで読んでください。

児童館よみかせ

日 8月6日(木)西児童館▼午後1時～

1時30分、いせの里児童センター

▼午後1時40分～2時10分

●8月7日(金)桂町児童センター▼午

後1時～1時30分、つくし児童セ

ンター▼午後1時40分～2時10

今月の展示棚

日 8月1日(土)～30日(日)

●一般コーナー

「ゆるっと読書」

暑い夏、ゆるっと読書で過ごしませ

んか。気軽に・リラックスして・短い

時間で読める本を集めます。

●児童コーナー

「夏のほん」

スイカにかき氷、水泳など、夏らし

い絵本をならべます。

●ティーンズコーナー

「平和について考える」

8月15日は終戦記念日です。戦争・

紛争に関する本など、平和について考

える本を集めます。

●2階地方資料コーナー

「物語の中のふるさと」

網走、北海道を舞台にした本を集め

ました。

●夏休み向け図書

「こどもたちに読んでほしい200冊」

日 7月24日(金)～8月16日(日)

よみかせ会

日 1日、8日、22日、29日

(各土曜日) 午後2時～

場 図書館1階えほんのもり

【よみて】

1日 声の図書館「そよかせ」さん

分、潮見児童センター▼午後2時

20分～2時50分

8日 よみかせ会ハイジさん
22日 サークル「声の教室」さん
29日 図書館職員

0歳からのおやこで楽しむよみかせ会

日 8月26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 8月26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 連城三紀彦著「落葉樹」ほか

申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、

28日(金・月末整理日)、31日(月)

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

FAX 433550

【体育施設指定管理者】

日専連オホーツク網走↓

☎455655



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
問総合体育館

網走市民健康プール「夏休みイベント」

日8月2日(日)午前10時〜午後4時

場網走市民健康プール

内コースロープのない広いプールで遊ぼう！

◎浮き輪、ビーチボール、水鉄砲の持ち込み可能

費入館料 一般560円、

高校生310円、中学生以下120円

問網走市民健康プール ☎④30450

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(日・月・祝)

今月の休館日(市民健康プール)

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31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↓



『四人展 二十二歳』

北見出身の美術系の現役大学生4人による展覧会です。

日8月16日(日)〜30日(日)

場美術館 第2展示室
費無料

募集

『日光で版画を作ろう！』(サイアナタイプ)

日8月8日(土)午後1時〜3時

場美術館 第1展示室

対小学5年生以上

定10名

内感光剤などの化学反応で、版画作品を作ります。紙の上に型を置いて日光を遮ったところは白くなり、日光があたった所が青く変化します。

費無料

申電話(美術館まで) ※先着順

問美術館

◎汚れても良い服装でお越しください。

募集

『親子でおしゃべり鑑賞会』

日8月9日(日)午前10時〜11時

場美術館 第3展示室

対小学1〜6年生の子どもの保護者

定10名

内クイズやカードを使って、みんなでワイワイおしゃべりしながら作品を見よう！

費無料

申電話(美術館まで) ※先着順

問美術館

募集

『Tシャツのタイダイ染め体験』

日8月9日(日)午後1時〜3時

場美術館 第1展示室
対小学5年生以上

定10名

内白Tシャツ1枚をタイダイ染め(絞り染め)します。当日持ち帰り自宅で洗濯して完成となります。Tシャツはサイズ(SかMどちらか)を選んで下さい。

費千円

申電話(美術館まで) ※先着順

問美術館

◎汚れても良い服装でお越しください。



募集 網走市立美術館友の会

バスで釧路へ鑑賞旅行

日9月13日(日)午前6時50分美術館集合、午後5時網走帰着予定 ※貸切バス運行

内道立釧路芸術館▼ 笠間日動美術館

コレクシヨン 高橋由一 葛飾北斎

ゴッホに出会える『西洋と日本、同時代を生きた画家たち』

釧路市立美術館▼ 生誕90周年『木

路毛五郎展』

定24名(定員になり次第締め切ります

※最少催行人数15名に満たない場

合は中止。

費友の会会員8千円、一般9千円

※参加者は観覧料補助有り

申申込締切▼8月25日(火)

申込方法▼美術館まで参加料持参のうえ、お申込みください。

問美術館

『市立美術館開館記念日』観覧料無料

日8月11日(火・祝)

臨時休館(展示替えのため)

日8月4日(火)、5日(水)、12日(水)(振替休館)

今月の休館日(美術館)

3日(月)〜5日(水)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

開館時間 午前10時〜午後4時

市立郷土博物館

☎④3090

FAX⑥3020

最新情報はこちら↓



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ける企画展です。

日8月1日(土)〜9月30日(水)

場郷土博物館特別展示室

費通常の入館料にて観覧できます

〈展示説明会〉

日8月16日(日)午前10時〜11時30分



定20名

申募集方法 電話(郷土博物館まで)
(関連事業)

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

場 郷土博物館

定20名

申募集方法 電話(郷土博物館まで)

※野外活動のできる服装・靴(サンダル類は不可) 水筒など熱中症対策雨天▼内容・時間を短縮して実施します。

子ども連れ限定企画

ちびっこ博物館デビューDAY

赤ちゃんが泣いても大丈夫!

子ども連れの方限定の開放日です。

自由に見学できるほか、低年齢向けの体験もご用意。博物館デビューにもぴったりの1日です。

日 8月11日(火・祝)

午前9時〜午後5時(来場時間自由)

場 郷土博物館

費 無料

対中学生以下の子どもと一緒にの方



第44回オホーツク星空への招待

大人も子どもも毎年ワイワイ星空を楽しむ会です。星座の場所を解説したり、望遠鏡で惑星をみたりします。

日 8月14日(金)午後7時〜9時30分(参加時間自由)

場 清水原生花園

雨天・曇天▼中止します

申当日会場受付



民俗資料収蔵展示施設の開放

昭和20年代の校舎に昭和レトロな道具がズラリ!博物館に寄贈された資料を保存・展示している施設をご覧ください。

日 9月4日(金)〜6日(日)、11日(金)〜13日(日)

午前10時〜午後4時(来場時間自由)

場 民俗資料収蔵展示施設(旧丸万小学校)

● 開放関連企画

思い出のレコード鑑賞会

昭和の名曲をレコードの音で体験しませんか。レコードを聴いたことがない方も、レコードがあるけどプレイヤーがなくて再生できないという方も自由に楽しめます。

◎博物館が収蔵している昭和時代の900枚のレコードから好きなものを選んで聴くことができます。

◎レコードの持参も可能です。

◎昭和当時の蓄音機やプレイヤーを使用して再生します。

今月の休館日(郷土博物館)

3日(月)、10日(月)、11日(火・祝)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

開館時間 午前9時〜午後5時

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

清沸湖水鳥・湿地センター

☎・FAX 2400

最新情報はこちら↓



企画展

「こんどうしんいち からくりクラフト展」

日 7月16日(木)〜9月13日(日)

場 清沸湖水鳥・湿地センター 資料展示室

内 ハンドルを回すとカタ

カタ動くからくりおも

ちやの展示

費 無料



講座「水のいきもの観察会」

東京農大の園田先生と清沸湖に入っ

て水の中に棲む生き物を探します。

日 8月29日(土)午前9時30分〜午後12時

場 清沸湖水鳥・湿地センター及び近くの湖岸

対小学生以上、大人も可(小学校3年生以下は保護者同伴)

定15名(先着順)

費 無料

持ち物▼飲み物、帽子、タオル、虫よけ・虫さされの薬、濡れても良い靴(ひざ位まで水に入ります。サンダル不可)・着替え用の服、靴

申 申込期日 8月27日(木)まで

申込方法 電話・FAX・メールにて参加する方のお名前・年齢・電話番号・市町村名をお知らせください。

② 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)

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

開館時間 午前9時〜午後5時

北方民族博物館

☎ 453888
FAX 453889

最新情報はこちら↓



第41回特別展

「海獣が支える極北のくらし〜カヤックからアクセサリーまで」

本展では、さまざま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

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 9月号・7月27日(月)/10月号・8月26日(水) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

【費】《特別展》一般450円 65歳以上300円 高校・大学生200円 小学生無料

《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「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(要申し込み)

【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)

「高校生のための オープンミュージアム」

日 8月6日(木)午前10時～12時

場 北方民族博物館 講堂ほか

対 高校生

内 展示解説やバックヤードツアー、ものづくりを体験します。

定 10名(要申し込み)

【講師】日下稜(当館学芸員)

費 無料

申募集方法 電話(北方民族博物館まで)

上映会

「北方民族博物館シアター秋」

日 8月22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】日下稜(当館学芸員)

費 無料

申募集方法 電話(北方民族博物館まで)

講座「チュクチの海獣狩猟」

日 8月29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】池谷和信氏(国立民族学博物館名誉教授)

費 無料

申募集方法 電話(北方民族博物館まで)

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。

第48回 網走書道連盟展

書道連盟に所属している会員、連盟会員が指導している教室の生徒さんの作品も展示します。

日 8月9日(日)午前9時～12日(水)午後4時

場 エコーセンター

1階展示室

問 金子さん ☎(4)5593



広島市立基町高校の生徒による 「原爆の絵」展

原爆投下後の広島の様子を体験された方から、高校生が話を聞き、絵にする活動をしています。被爆の実相を後世に伝え、平和の大切さを考えたいという「原爆の絵」の複製を展示します。

日 8月18日(火)～30日(日)

火・土曜▼午前9時30分～午後7時

日曜▼午前9時30分～午後5時

場 市立図書館

問 新日本婦人の会網走支部

☎(4)6744

【後援】網走市教育委員会

野鳥観察会

清沸湖のほとりで野鳥観察会を行います! 初心者も大歓迎です!

日 8月30日(日)午前9時～10時

場 清沸湖水鳥・湿地センター駐車場

対 一般

費 無料

申 不要

持ち物▼汚れても良い服装、歩きやすい靴、虫よけ、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



会員募集

網走マスターズクラブ

水泳は何歳からでも始められる生涯スポーツです。まったく泳げなくても大丈夫! 高齢初心者大歓迎。

日 ●初心者教室

毎週水曜日▼午後1時30分～3時

毎週土曜日▼午後2時～3時30分

●レギュラー会員

毎週火・金曜▼午後7時30分～9時

場 市民健康プール

対 18歳以上何歳でも

費 初心者会員▼4ヶ月ごと6千円(途中入会可)、レギュラー会員▼年間5千円(4泳法泳げる方)

◎入会金なし

◎入館料・保険料各自負担

問 金田さん ☎090-22812-1545



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おりません。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！



【8・9月の開設日】

8月8日(土)、27日(木)

9月24日(木) ※土曜日なし

土曜 午前10時～正午、木曜 午後5時30分～7時
※9月は市役所行事のため、土曜日の開設はありませんのでご注意ください。

※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7月12日現在

累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	17 件
(前年比 + 7 件)	
■死者	0 人
(前年比 ± 0 人)	
■傷者	19 人
(前年比 + 7 人)	

人のうごき

人口 30,991人 (－32)

男 15,203人 (－19)

女 15,788人 (－13)

世帯 17,604世帯(±0)

令和8年6月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和8年8月号 No. 804

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。

8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(水) 予約受付日：4日(火)、5日(水)

②相談日：25日(火) 予約受付日：18日(火)、19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～

12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～

14日、28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～

8月はいりません(次回は9月8日(火)開催予定) 開催日の1カ月前より予約を受け付けします。

※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～8時30分

随時相談 午後8時～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～

6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～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

(☎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～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

8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
2	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
9	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
11	網 走 中 央 病 院 南6東1 ☎44-8611	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
16	網走脳神経クリニック 駒場北5-84-7 ☎67-5131	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
23	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
30	後 藤 田 医 院 新町1-2-7 ☎44-6811	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157

※急病のための診療ですので、一般の外来診療を受ける方はご遠慮ください。
また、診察時間は午前9時から午後5時までです。