

広報

あばしり

こども発達支援センターふわりで8月4日、網走市食生活改善協議会による「親子チャレンジクッキング」が開催されました。

慣れない調理器具を使う子どもに対して、親は手助けをしたり優しく見守りながら、一緒に料理を作り上げていました。

9

2026年
No.805

特集

9月は防災月間
9月10日から16日は自殺予防週間です

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

いざというときのために、学び、備えましょう

自主防災組織等活動補助金

自主防災組織や町内会が行う防災訓練などの開催に関わる費用を補助します。

【補助対象範囲】

活動に関わる消耗品費、通信運搬費、印刷製本費、会場使用料、保険料、講師旅費・謝礼などの経費

【補助金額】

- 防災訓練 2万円まで
- 防災講習会 5万円まで

ARゴーグル無料貸し出しによる消火・煙の疑似体験

ARゴーグルは、デジタル画像で煙を疑似発生させた避難訓練や消火訓練を行うことができる機器です。

町内会や地域の防災訓練などで活用したい方は、お気軽にご相談ください。

緊急告知防災ラジオの無償貸与

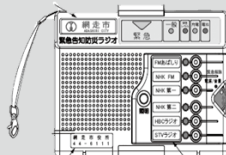
防災ラジオを無償で貸し出しています。

【貸与対象】

- ①市内に住所を有する世帯
- ②市内に店舗、作業所、事務所を有する事業所

貸与を希望する方は、担当係へご連絡ください。

右の二次元コードからも申請できます。ご要望に応じて配達もします。



災害情報は防災ラジオのほか、お知らせメール@あばしりや市公式LINEでもお届けしています。登録用二次元コードは表紙に掲載しています。

電話・FAX配信サービス

お知らせメールや市公式LINEなどで配信している災害情報が、固定電話やFAXで受け取れます。

視覚や聴覚に不安がある方、スマホをお持ちでない方や操作が不安な方は、ご登録ください。ご登録は、担当係へ申し込むか、右の二次元コードからも申請できます。



Web版ハザードマップ

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。この機会にご自宅の周りなどを確認してみましょう！

外国の方が就労する事業所へ、ハザードマップの使い方や登録方法の説明に伺います。説明を希望される場合は、お気軽にご相談ください。



9月は 防災月間

避難とは、
難(災害)を避けること！

- ・災害が発生したとき、危険な場所にいる人は避難しましょう。
- ・安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。
- ・安全な地域の親戚や知人宅に避難することも考えてみましょう。
- ・日頃からハザードマップやガイドブックを確認し、災害に備えましょう。
- ・「自らの命は自らが守る」という意識を持って、ご家庭でどのような避難行動が適切か考えてみましょう。

【問い合わせ】

総務防災課 防災係(67-5385)

ー 9月10日から16日は自殺予防週間ですー

9月10日の「世界自殺予防デー」から1週間を、日本では「自殺予防週間」と定め、「いのち支える自殺対策」の理念の下、啓発活動を推進しています。

対策に取り組んできた結果、自死で亡くなる方は減少し、令和7年は全国で2万人を下回りましたが、子ども・若者の自死は増え続けています。

自死は、人生で誰しもが直面する悩みや悲しみが積み重なり、気持ちが追い詰められた末の死であると言われています。

悩みに直面し、つらく苦しいときは、一人で抱えず誰かに話してみてください。

身近な人に話すことが難しいときは、相談できる窓口があります。

網走市にお住まいの方の相談窓口

保健センター：健康、こころの不調などの相談

☎ 43-8450（平日の月～金、午前8時45分～午後5時30分）

インターネットからも申し込みできます。



申込フォームは
こちら

わかちあいの会With：大切な方を自死で亡くされた方のための相談

二次元コードからお申し込みください。



申込フォームは
こちら

あばしり健康ダイヤル24：健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスに関する相談

網走市民限定サービスのため、電話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。

北海道いのちの電話：こころがつらくなったとき

市外からはつながらないため、電話番号の掲載はしていません。「広報あばしり9月号」をご覧ください。

全国の相談窓口

厚生労働省

「まもろうよこころ」

困ったときの相談方法・窓口



公式サイトはこちら

北海道こころの健康

SNS相談窓口

（LINEで相談できます）

友だち登録
はこちら



文部科学省

子供のSOS相談窓口



公式サイトはこちら

●大切な人が悩んでいるとき、「心配している」と声をかけてみましょう

悩みを解決しようとするより、そばで寄り添うことが何よりの支えになることがあります。「心配している」と声をかけ、悩みや気持ちを受け止め、一緒にいることが救いになるのです。

そばで寄り添う中で、もう一歩何かしてあげたいと思ったときは、相談できるところへ一緒に”行こうと誘ってみるのもいいかもしれません。



●大切な人の命を守る「ゲートキーパー」になってみませんか？

保健センターでは、身近な人に寄り添う方法を学ぶ「ゲートキーパー養成講座」の出張講座を行っています。職場や団体はもちろん、お友達やご近所さんなど3人以上集まれば実施できます。

ゲートキーパーになりたい、もっと詳しく知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】保健センター（43-8450）

オホーツク網走マラソン2026

9月27日（日）午前8時45分スタート

さあ、
みんなで
応援しよう

網走を駆け抜けるランナーを間近で応援できるポイントと、ランナーの通過予想時間を紹介します。沿道から多くの声援をお願いします！

① スタート 網走刑務所

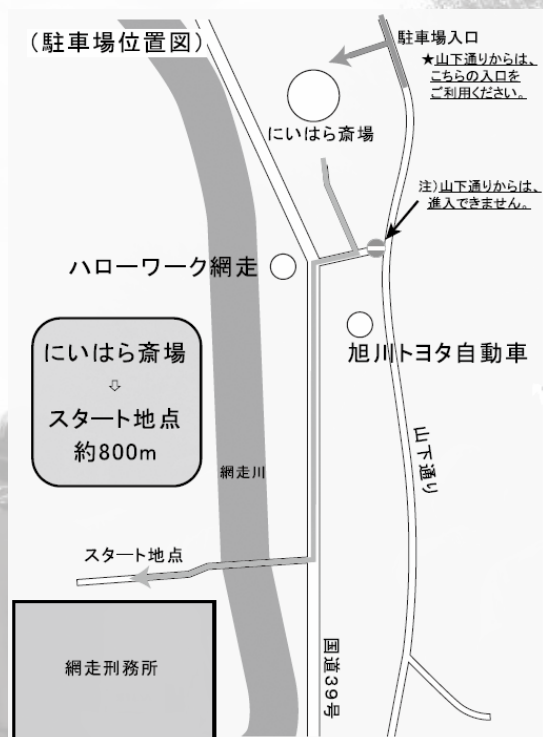
ランナー通過予想時間

午前8時45分～9時05分

網走刑務所の正門前をスタートしたランナーは、赤レンガの塀沿いに国道39号線へ向かって走ってきます。網走のまちへ走り出すランナーを送り出せるポイントです。

刑務所内、国道沿いの駐車場は利用できません。ご厚意でいはら斎場様の駐車場をお借りしていますのでご利用ください。

（利用時間：午前8時から10時）なお、8時30分から交通規制が始まりますので、通行の際はご注意ください。



② 国道39号～北山通り

ランナー通過予想時間

午前8時45分～9時30分

網走刑務所をスタートしたランナーは、網走駅前から新橋を渡り、オホーツク総合振興局前の交差点を曲がり、北山通りを走って海岸線へ向かいます。コース中で唯一の市街地です。

③ レイクサイドパークのとり

ランナー通過予想時間

午前10時20分～午後1時10分

スタートから29kmを過ぎ、フルマラソンで一番苦しいといわれる30km以降へと向かうランナーを応援できるポイントです。道道能取三眺線から入ることができます。

④ フィニッシュ 大曲湖畔園地

ランナー到着予想時間

午前11時05分～午後3時15分

40km以上を走ってきたランナーが、約260万本のヒマワリ畑の中を通り、フィニッシュします。ランナーが最後の力を振り絞れるよう、熱い声援をお願いします。

会場では飲食ブースでおいしい網走の味覚を楽しむことができます！

【問い合わせ】 オホーツク網走マラソン実行委員会事務局

観光商工部観光課内（土日祝を除く午前8時45分から午後5時30分）

電話 61-2360 FAX 43-5404

9/27 (日)

オホーツク網走マラソン2026 交通規制のお知らせ

ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

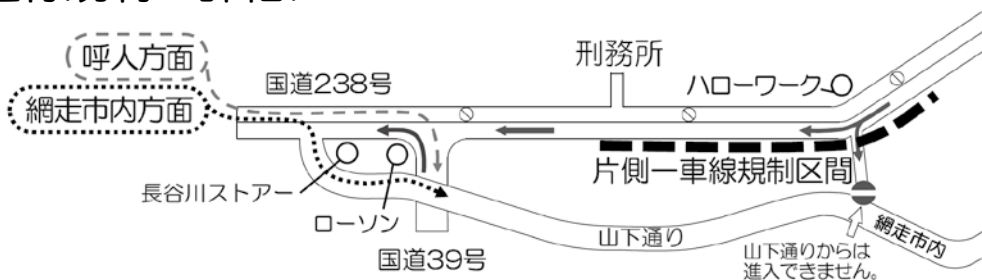
区間 規制内容

- A-B 車両通行区分規制 (※)
午前8時30分から9時35分
- B-C 網走市内方面通行止め (※)
迂回路：山下通り
午前8時30分から9時35分
- C-D 海岸町方面通行止め (車両一方通行)
午前8時30分から9時50分
- D-E ニツ岩方面通行止め (車両一方通行)
午前8時45分から10時15分
- E-F 全面通行禁止 (ニツ岩ー能取岬入口)
午前8時50分から11時35分
- F-G 全面通行禁止 (能取岬入口ー能取三眺線交差点)
午前9時から午後2時05分
- G-I 全面通行禁止 (能取三眺線交差点ー国道238号交点)
午前10時15分から午後2時30分
- H-J サイクリングロード通行止め
午前9時30分から午後3時35分



※ A-B-C区間 大曲通行規制の詳細について

呼人方面へ向かう方は歩道側を、市内方面へ向かう方は中央線側を走行してください。
国道39号と238号の交差点から市内方面へは山下通りをご利用ください。



規制の時間や区間は、状況により変更する可能性があります。

網走市総合計画 協働会議



メンバー募集！

10年後の網走、どんなまちにしたいですか？

あなたの「こうなったらいいな」を直接カタチにするチャンスです！

「もっとこうなったら暮らしやすいのに」「子育てやイベント、もっとこうできないかな？」普段感じているそのアイデアや想いをぜひ教えてください。

市では、これからのまちづくりの指針となる「総合計画」を市民の皆さんと一緒につくるため、自由に語り合える「協働会議」を開催します。

専門知識は一切いりません！カフェでおしゃべりするような感覚で、ざっくばらんに未来の網走について語り合いませんか？

対象となる方

市内にお住まいの18歳以上50歳未満の方
網走の未来にちょっとでも興味・アイデアがある方

募集人数

10人（一般公募）※応募多数の場合は抽選となります。

開催期間 時間

10月から令和9年5月まで（月1回程度）
平日の午後6時以降（2時間程度）

応募方法

公募用紙（市役所窓口・市公式サイトより入手）に記入し、郵送・持参・FAX・メールのいずれかでお送りいただくか、下記Webフォーム（二次元コード）から簡単に応募できます！

募集期間

令和8年9月24日（木）まで

その他

ボランティアでのご参加となります。

問い合わせ先

網走市役所 企画調整課企画係

〒093-8555

網走市南5条東1丁目10番地

☎ **67-5380** FAX **43-5404**



←応募フォームはこちらから

Mail : ZUSR-KS-KIKAKU-KIKAKU@city.abashiri.hokkaido.jp

令和8年熊本地震災害義援金を受け付けています

日本赤十字社網走市地区では、以下の方法で義援金を受け付けています。

受付期限 10月30日(金)

受付方法 ①市役所案内または日赤網走市地区窓口（市役所1階社会福祉課
庶務係）へ持参

②郵便局・ゆうちょ銀行から送金

③日本赤十字社の指定銀行へ送金



市公式サイトはこちらから

送金先などの詳細は市公式サイト、または社会福祉課庶務係までお問い合わせください。

義援金は、被災地県の災害義援金配分委員会を通じ、被災者へ分配されます。

【問い合わせ】社会福祉課 庶務係内 日本赤十字社網走市地区事務局（67-5423）

あなたのごみ事情、教えてください！

ごみ事情eモニターを募集します

インターネットを利用した、ごみに関するアンケート調査を行います。事前にご応募いただき、登録した方（eモニター）のパソコンまたはスマートフォンへ、電子メールでアンケートをお送りします。

● 申し込み条件（次の①～④の全てを満たす方）

※昨年お申し込みいただいた方も対象です。

①市内在住、在勤または在学し、満18歳以上

②インターネット環境を利用できる

③電子メールアドレスを持っている

④市職員・市議会議員ではない

● **応募方法** 9月30日(水)までに、市公式サイト(ID 1477)からご応募ください。

● **任期** 令和9年2月28日(日)まで

※任期内に計5回のアンケートを予定しています。

● **定員** 100人（定員を超えた場合は抽選）

● **謝礼** 登録期間中、全てのアンケートを回答いただいた方に、
1,000円分のクオカードを進呈します。

● **その他** 応募やアンケート回答時の通信費用などは、全てeモニターの負担です。



市公式サイトはこちらから



【問い合わせ】生活環境課 清掃リサイクル係（67-5419）

「太陽光発電施設の適正な設置及び維持管理に関する条例」の制定にあたってパブリックコメント（市民意見募集）を実施します

市では、太陽光発電施設の設置および維持管理の適正化を図るため、「太陽光発電施設の適正な設置及び維持管理に関する検討会議」において審議を行ってきました。

このたび、「(仮称) 網走市太陽光発電施設の適正な設置及び維持管理に関する条例案要綱」が取りまとめられたことから、条例の制定にあたって広く皆さんからのご意見を募集します。

【募集期間】

9月8日(火)～10月7日(水) ※郵送当日必着

【資料、意見記入用紙の配布】

下記で配布の資料を確認し、提出してください。

ウェブでも意見を受け付けています。

● 市公式サイト (ID 23415)

● 市役所1階環境対策係（7番窓口）

● エコセンター、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および中央地区総合研修センター



ウェブでのご意見は
こちらから

【提出先・問い合わせ】生活環境課 環境対策係（67-5418）

日体大の集団行動を観覧しませんか ～体験会の参加者も大募集～

網走市で、日本体育大学の集団行動の合宿が行われます。

このたび、市民の皆さんを対象に合宿成果の実演会と集団行動体験会が開催されることとなりました。体験会は、幼児から高齢者まで、学生たちと触れ合いながら集団行動の基本を楽しめます。

参加をご希望の方は、下記によりお申し込みください。

◆日 時 10月14日(水)
実演会：午後4時～4時30分
体験会：午後4時40分～5時40分

◆場 所 総合体育館 アリーナ

◆応募資格 網走市に住所を有する方

◆応募方法 応募フォームもしくははがきでお申し込みください。
一回で、代表者を含む4人まで申し込みできます。(重複申し込み不可)
応募者多数の場合は抽選し、結果は後日、文書でお知らせします。
※個別のお問い合わせには対応できません。

◆必要事項 はがきで申し込む場合は、下記の事項を記載してください。
①申込者全員の氏名
②申込者全員の希望する内容(実演会の観覧のみ/体験会の参加のみ/両方)
③車イス席希望の有無
④申込代表者の郵便番号・住所・氏名・日中連絡の取れる電話番号

◆宛 先 〒093-8555 網走市南5条東1丁目10番地 企画調整課企画係

◆締め切り 9月25日(金)必着



応募フォームは
こちらから



【問い合わせ】企画調整課 企画係 (67-5380)

9月18日(金) 「敬老のつどい」開催のお知らせ

高齢者の皆さんのご長寿をお祝いする「敬老のつどい」を開催します。

どなたでも参加できますので、ご家族やご友人をお誘い合わせの上、ご来場ください。

【時間】午前10時～午後1時

【場所】エコーセンター

【エコーホール】

活動発表

- ・琴萌会せせらぎサークル
- ・網走市寿大学自治会

日頃の活動の成果をぜひご覧ください。

舞台発表

- ・網走幼稚園
- ・ひまわり保育園

園児たちが元気いっぱいに歌や踊りを披露します。

寸劇

網走警察署員による詐欺被害防止についての寸劇



【アトリウムロビー】

記念品 引き換え

引換券は、対象となる方へ9月上旬に送付しますので、ご確認ください。

フリーマーケット

赤十字奉仕団による大人気のフリーマーケットです。



PRブース

各種団体による展示、活動をご紹介します。

相談コーナー

介護、健康や心配ごとについてご相談ください。

【問い合わせ】介護福祉課 高齢者福祉係 (67-5430)

サン育英奨学金

令和8年度
網走市大学給付型奨学金

この制度は、市内の企業からいただいた寄附を元に大学給付型奨学金基金を設置し、行っています。

スケジュール

受付期間／9～10月
面接・選考／11月
募集案内は在籍する学校を通じて配布します。

大学進学にあたり、将来に向け社会的に有益な活動を目指す意欲にあふれ、向学心があり、学業成績が優秀な学生であって、経済的理由により大学への就学が困難な生徒に対し、返済が不要な給付型の奨学金を支給します。

【問い合わせ】学校教育課 学務係（67-5396）

支給金額

国公立大学・私立大学（文系）……月額**10万円**
私立大学（理系）……………月額**15万円**
私立大学（医歯系）……………月額**20万円**

+

入学一時金
25万円
(初年度1回のみ)

※私立大学（医歯系）は、医師免許や歯科医師免許を取得する学部・学科に進学する場合のみ

※自宅から通学する場合は、それぞれ月額より2万円減額となります。

応募条件

願書などを提出する時点において、保護者が網走市民であって、かつ以下の要件を全て満たす方

1. 将来、社会的に有益な活動を目指す方
2. 高等学校もしくは高等専門学校に在籍し、自宅または自宅外からの通学により引き続き大学（大学院および短期大学を除く）に進学しようとする方
3. 経済的な理由により十分な学費の確保が難しく、生計を一にする者の市民税の課税所得（課税標準額）の合計額が原則300万円未満であること
4. 学業成績が優秀であり、高等学校などの第1学年末および第2学年末の2年間の全履修教科の評定平均が5段階評定で4.1以上であること

網走市立呼人小中学校

小規模特認校

見学会 & 説明会

見てください。子どもたちの姿。感じてください。小規模校のよさ。

「小規模特認校」は、少人数での教育の良さを生かした特色ある教育活動を行う学校として、市が指定するもので、保護者がお子さんの転入学を希望する場合、お住まいの学校区に関係なく、市内どこからでも通学させることができます。

市では、この小規模特認校制度を令和7年度から呼人小中学校へ導入しており、このたび、保護者やお子さん（未就学児、小学生、中学生）を対象とした学校見学会・説明会を開催します。

呼人小中学校への転入学に関心をお持ちの皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 **9月9日(水)**

午後1時20分～3時ごろ

午後1時～ 受付
午後1時20分～ 授業参観・校内見学
午後2時20分～ 説明会
説明会終了後 個人相談（希望者のみ）

- ・二次元コードより事前のお申し込みをお願いします。
 - ・駐車場は校舎前と校舎横にあります。
 - ・小学校、中学校どちらも見学できます。
 - ・お子さんとご一緒の見学も歓迎です。
- ※小児用のスリッパが少ないため、上靴を持参してください。



申し込みはこちらから

場所 **網走市立呼人小中学校**

【問い合わせ】学校教育課 学務係（67-5396）／呼人小中学校（48-3011）

9月9日は救急の日～命にかかわるお願い～



令和7年の救急要請のうち、約33.6%が入院の必要のない軽症の方でした。

救急隊は皆さんからのSOSに対応していますが、緊急性のない救急車の利用が多くなると、本当に救急車が必要な方の元へ速やかに出動できなくなります。

救急車は、皆さんの救急事態に備えて、いつでも出動できるように待機しています。

適正に救急車を利用し、助かる命を助けられる地域にしていきたいと思います！

網走地域救急医療対策協議会・網走医師会・網走地区消防組合・斜里地区消防組合

9月4日から10日は網走市下水道週間

令和8年度 下水道推進標語（日本下水道協会）

みやくみやくと ミライへめぐる 下水道



日本下水道協会公認キャラクター
スイスイくん

9月10日は下水道の日（「下水道の日」の詳細は、二次元コードからご覧ください。）

1961（昭和36）年より、下水道の全国的普及を目指し、「全国下水道促進デー」として始まり、2001年から、より親しみのある「下水道の日」に変更されました。

9月10日と定められたのは、下水道の大きな役割のひとつである「雨水の排除」を念頭に、台風シーズンである210日を過ぎた220日（立春から数えて）が適当であるとされたからです。



公益社団法人
日本下水道協会

下水道PR展

9月4日(金)～10日(木)／エコセンター1階アトリウムロビー

「お楽しみ抽選会」 9月9日(水)午前10時30分～午後3時

下水道汚泥堆肥で育てた野菜が当たります。ぜひご参加ください。（数量限定）

下水道からのおくりもの「オホーツクの大地」秋季無料配布申し込みについて

汚水から発生する有機物に富んだ汚泥を再利用して作った一般家庭用堆肥『下水道からのおくりもの「オホーツクの大地」』（8kg袋詰め）を抽選で700人に無料配布します。

【申し込み方法】

①往復はがき ※消せるボールペンは使用しないでください。

往信の裏に住所・氏名・電話番号・下水道事業に関するコメントを記入し、返信の表に申し込む方の郵便番号・住所・氏名を記入の上、お送りください。

<送付先>〒093-8555 網走市南5条東1丁目10番地 網走市下水道課「オホーツクの大地」係

②インターネット

右の二次元コードからお申し込みください。

【締め切り】 10月2日(金) 午後5時30分まで（はがきは当日消印有効）

【抽 選】 申し込み多数の場合は10月7日(水)に抽選を行います。

結果は、返信はがきまたはメール（当選者のみ）でお知らせします。

【配布日時】 10月18日(日) 午前9時～午後3時

※終了時間が昨年までと異なりますので、ご注意ください。

【その他】 申し込みは網走市在住の方で、1人1件のみ有効です。

往復はがきとインターネットなど、重複で申し込みがあった場合は無効です。



インターネットからの
申し込みはこちらから

【問い合わせ】 下水道課 下水道係 (67-5683)

9月21日は「認知症の日」(世界アルツハイマーデー)

～忘れても 笑顔で暮らせる 街づくり～

1994年9月21日、スコットランドの首都エジンバラで開かれた「国際アルツハイマー病協会国際会議」の初日が「世界アルツハイマーデー」と制定され、この日を中心に認知症の啓発が始まりました。

日本では2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」により、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

「新しい認知症観」とは

「認知症になっても、一人ひとりができることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。

9月の認知症月間における市の取り組み

《 認知症カフェあえる 》

認知症のご本人やご家族、地域の方が集まり、ホッと一息つきながら自由にお話ができる場所です。

9月は図書館特設コーナー設置に合わせて、エコーセンタで開催します。「ちょっと不安なことがある」「他の人の話を聞いてみたい」など、お気軽にお立ち寄りください。

- 日 時：9月24日(木) 午前10時～11時30分
- 場 所：エコーセンタ 1階展示室
- 参加費：無料

《 関連図書・パネルの展示 》

認知症月間に合わせて図書館内に特設コーナーを設置します。

- 期間：9月19日(土)～29日(火)
- 認知症に関連する本
- 認知症情報のパネル
- 配布用パンフレット

【相談窓口】認知症相談専門ダイヤル (67-8475)

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ので、折り返し連絡します。)

【問い合わせ】介護福祉課 高齢者福祉係 (67-5430)

網走市消費者相談室だより
こんな話に
気をつけて！

「今よりも安くなります」に要注意！

契約は、くれぐれも慎重に

光回線やモバイルWi-Fiの契約に関する相談が、増加傾向にあります。

物価が上がっている今、固定費を少しでも安く抑えたいという消費者の心理をくすぐる「今よりも安くなります」の営業トークで、つい電話口で契約してしまいます。後日、引き落とし額が全く安くなっていないことに気づき詳細を確認してみると、さまざまなオプションがつき、3年縛りの契約期間が設定され、期間中に解約すると高額な違約金が発生！しかも高額な端末代金を分割で支払う契約になっていたことが判明した…というパターンが多いです。

電気通信サービスの契約内容は、全て契約書に書いてあり確認ができます。電気通信事業法では、消費者の保護ルールとして契約書面を受け取った日から8日間は、契約先の事業者との合意がなくても利用者の都合で契約を解除できます(初期契約解除)。

契約内容をしっかり書面で確認、吟味し、思っていたものと違った場合や、内容がよく理解できない場合には、8日以内に契約を解除しましょう！

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】



男女共同参画コーナー

ひゅーら ~Human Love~

Ⅱ AIの進化から考える「本当のやさしさ」Ⅱ

～人に寄り添う心とコミュニケーション～

【身近になった対話型AI】

近年、質問に文章で答えてくれる「対話型AI」が身近になり、スマートフォンの画面越しにちょっとした悩みを相談したり、日常の愚痴を聞いてもらったりと、いつでも優しく寄り添ってくれる相棒として活用する人も増えています。専門知識がなくても会話形式で気軽に使えるため、生活を便利にするツールとして急速に広がっています。

【便利さの裏に潜む課題と依存】

いつでも否定せず、自分にとって心地よい言葉を返してくれる対話型AIは、最高の理解者のように思えます。しかし、AIの返答はネット上の膨大なデータから統計的に適切な単語を並べているに過ぎません。人間のように相手の表情や感情を察することはできず、喜怒哀楽を感じる「心」や「共感」を持っているわけではありません。近年では、AIからの回答をそのまま信じて行動した結果、大きなトラブルや社会的な混乱に発展した事例も報じられており、AIとの適切な関わり方が問われています。家族や友人など身近な人に相談できず、AIに過度に依存してしまう人が増えていることも、現代の課題の一つです。

【「心」を通わせる対話と本当のやさしさ】

人と人との関わりにおいて、相手に合わせたり甘やかしたりすることは、相手に優しく対応しているように見えます。しかし、そこには「嫌われたくない」という気持ちや「その場を丸く収めたい」という考えが隠れていることもあります。相手の感情に踏み込まず形だけ整える対応は、心が伴わないAIの応答と似ているのかもしれません。相手の成長や成功を願い、時には嫌われることを恐れずに、必要なことや正しい助言を伝えること、それこそが、心を持つ人間だからこそできる深い配慮であり、「本当のやさしさ」ではないでしょうか。

【人々が支え合えるまちへ】

AIは生活を便利にする優れたツールですが、温かい人間関係に取って代わることはできません。多様な価値観を持つ人々がお互いの感情に寄り添い、時には真剣に向き合いながら対話を重ねていくことが大切です。互いを尊重し、本当のやさしさを持って支え合える社会を、つくっていきましょう。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



こちらからクックパッドで
この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

★ 板かまぼこには、良質なたんぱく質、骨や歯の形成に役立つカルシウム、吸収されやすいDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が含まれています。特にたんぱく質は、臓器や筋肉など体を作るために不可欠な栄養素です。魚由来のたんぱく質は、必須アミノ酸をバランス良く含み、体内での吸収・利用効率が良いのが特徴です。

ふるさとのかまぼこ丼

《作り方》

- ① 板かまぼこ、玉ねぎを薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに①と【たれ】の材料を入れて、火にかける。
- ③ 玉ねぎが煮えたら、溶き卵を回し入れて火を通す。
- ④ 器にごはんを盛り、③をのせる。
- ⑤ のり、しるごま、小ねぎをかける。

《材料》4人分	
ごはん	2合
板かまぼこ	1個
玉ねぎ	1個
卵	2個
のり	1/2枚
白ごま	小さじ2
小ねぎ	2本
【たれ】	
しょうゆ	大さじ1
白だし	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1



1人分栄養価 (エネルギー370kcal, たんぱく質11.2g, 脂質4.6g, カルシウム73mg, 食物繊維4.5g, 塩分1.0g)

募集



防衛大・防衛医大受験者募集

【防衛医科大学校(看護学科学学生)】
受験資格／18歳以上21歳未満の方
一次試験日／10月17日(土)
試験会場／帯広
申込期日／10月2日(金)

【防衛医科大学校(医学科学学生)】
受験資格／18歳以上21歳未満の方
一次試験日／10月24日(土)
試験会場／帯広
申込期日／10月8日(木)

【防衛大学校学生】
受験資格／18歳以上21歳未満の方
一次試験日／10月31日(土)
試験会場／帯広、釧路、北見(美幌)
申込期日／10月15日(木)

申・団 自衛隊帯広地方協力本部 網
走地域事務所 ☎45743
自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト
<https://www.mod.go.jp/pco/obhio/>

網走地区消防組合消防吏員採用試験
採用予定日／
・新規採用…令和9年4月1日
・中途採用…二次試験合格者と協議の上、令和8年12月1日～令和9年3月1日までの間で決定
勤務場所／網走消防署(新規・中途)、大空消防署(新規)
採用予定人数／若干名

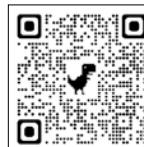
受験資格・身体要件／試験案内をご確認ください。

一次試験日／10月4日(日)

筆記試験(基礎能力検査(SPI試験GATH)・作文)、体力測定

会場／エコーセンター(体力測定は総合体育館で実施しますが、車両にて送迎します。)

申込方法／必要書類を持参または郵送
試験案内・採用試験申込書は、各消防署で配布するほか、



公式サイトはこちら

網走地区消防組合公式サイトからダウンロードできます。

申込期日／9月11日(金)(土日・祝日を除く午前8時45分～午後5時30分)

申・団 網走地区消防組合消防本部総務課(南2条西4丁目2番地)
☎9486
<https://a-fire.jp/fire-dept/>

網走市文化賞候補者の推薦

対象文化の範囲／学術、芸術、教育、社会事業、産業経済

対象／市の文化の発展に多大な貢献のあった個人または団体で、市内に1年以上居住しているか、もしくは以前居住していた方、または市内に1年以上主たる事務所を有する団体(いずれも第三者からの推薦が必要です。)

※「故人」または「推薦内容と同一の分野で過去に国からの叙勲などを受章された方」は対象となりません。

推薦方法／所定の用紙に必要事項を記入し、提出してください。(メール可)

用紙は、係で配布するほか、市公式サイトからダウンロードもできます。

提出期間／9月1日(火)～18日(金)

申・団 企画調整課秘書係

☎2829 QID11003
ZUSR-KS-KIKAKU-HISHO@city.abashiri.hokkaido.jp

健康



秋のミニドック検診

ミニドック検診・女性のがん検診の申し込みを受け付けています。健康チェックのため、受診をご検討ください。

日程／

・ミニドック検診

10月23日(金)～26日(月)

・女性のがん検診

10月12日(月)、13日(火)

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)

※大腸がん単独検診のみ市役所2階保健センターで実施

申込期日／9月11日(金)

申込方法／ウェブまたは

はコールセンター(01

20-149-375)

その他／小学3年生

20歳未満の方でエキノコックス症検査

をご希望の方はご連絡ください。

問 保健センター ☎8450

QID1762



ウェブ予約はこちら

子宮頸がんワクチン

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。予防のためにワクチン接種があります。

標準的な接種対象は中学1年生ですが、高校1年生相当までが定期接種の対象者です。

●高校1年生相当の子宮頸がんワクチン接種は令和9年3月まで

高校1年生相当の方は、無料で接種ができる最終年度です。接種は合計3回で、完了するまでに約6か月かかるため、希望の方は今年の9月までに1回目の接種をしてください。

問 保健センター ☎8450

妊娠・子育て



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

子育て中の親子が集まって情報交換をしたり、子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8年4月～9月生まれの赤ちゃんと保護者

期間／10月7日(水)～1年間 第1・3

水曜日 午後2時～4時

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へ来所、または電話でお申し込みください。

申・団 子育て支援センターひまわり ☎1700

赤ちゃんふれあい体験教室

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／

- ・10月2日(金) 第一中学校
 - ・10月6日(火)、9日(金) 第三中学校
 - ・10月20日(火) 第二中学校
 - ・11月6日(金) 第五中学校
- 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

申込期日／各実施日の前日まで

申込方法／保健センターまで電話、または子育て支援センターどんぐり・ひまわりに来所し、お申し込みください。

申・園保健センター ☎(43)8450

福祉



手話中級講座

手話中級者(2年程度の経験)の方を対象に、手話講座を開催します。

対象／市内に在住し、全20回を受講できる見込みのある方で、手話の学習経験(市民手話講習会修了必須)があり、手話技術の向上を目指す方

日時／9月25日(金)～12月8日(火) 毎週

火曜・金曜日 午後7時～9時

※11月3日(火)、13日(金)は休講

場所／エコセンター

定員／10人

受講料／1500円(テキスト代)

申込期日／9月17日(木)

申・園社会福祉課障がい福祉係

☎(54)25

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／12月8日(火)、9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合判定など
- 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の手帳の再判定は、随時、障がい福祉係で受け付けています。

申込期日／10月9日(金)

申・園社会福祉課障がい福祉係

☎(54)25

寝具乾燥サービスの実施

対象／在宅で生活する寝具乾燥ができない方で、おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯および身体障がい者のみの世帯費用／無料

実施期間／10月19日(月)～11月13日(金)

申込期日／9月9日(水)

環境



※春に申し込んだ方は、申し込み不要
申・園介護福祉課高齢者福祉係
☎(54)30

21・22・23日の資源物収集は行いません

21日(月)・22日(火)・23日(水)は祝日のため、資源物収集を行いません。この日が収集日の地区は、次週の収集日に出してください。

また、23日(水)は、粗大ごみ収集も休みです。

園生活環境課清掃リサイクル係

☎(54)19

9月20日から26日は、動物愛護週間です

動物愛護管理法では、動物の愛護と適切な飼育についての理解と関心を深めることを目的に、「動物愛護週間」を定めています。

犬について／狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬には毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。予防注射が受けられない事情がある場合は、獣医師の診断を受けてください。

新たに飼い始めた犬の登録、死亡した後の手続きや、飼い主の情報の変更は必ず届け出てください。

犬の糞を放置しないよう、飼い主が

マナーをしつかり守りましょう。
猫について／かわいい、かわいいそんな理由で安易に野良猫に餌やりをしていませんか？

猫に対していろいろな考え方の人がいる中で、みんなが安心して暮らすには、地域での問題の共有と理解・協力が必要です。野良猫が外を歩き回るこ

とが当たり前でない時代です。飼い猫は屋内飼育を徹底しましょう。

また、無責任な餌やりは無秩序な猫の繁殖につながりますので、餌を置いたままにしないでください。

野生動物について／良かれと思って野生動物に餌やりすることは、糞害などにつながります。絶対に餌を与えないでください。

園生活環境課環境対策係

☎(54)18

ボランティア袋の無料配布

町内会や個人の清掃活動専用の袋を、無料で配布しています。

配布場所／市役所清掃リサイクル係(7番窓口)、各コミュニティセンター！

住民センター、総合福祉センター

回収方法／埋立ごみの日にごみステーションへ出してください。

※刈草・ビリ砂利は回収できませんので、事前にご相談ください。

園生活環境課清掃リサイクル係

☎(54)19

年金・税



年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の方は、給付金が年金に上乘せられます。受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは日本年金機構が実施します。

・ 65歳以上の老齢基礎年金の受給者で、世帯全員の市民税が非課税であり、前年の年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下の方

・ 障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者で、前年の所得額が約479万円以下の方
※基準額は令和8年9月時点です。

請求方法

①年金を受給している方

すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。所得額の低下などにより支給対象となる方には、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書をお送りしています。

②これから年金を受給し始める方

年金の請求手続きと合わせて、年金事務所または市役所国民年金係(5番

9月は固定資産税・都市計画税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料 第3期の納期です

納付書は各納期分をまとめて送付しています。汚したり紛失をしないよう注意し、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)が印刷された納付書は、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(二次元コード)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。

☎ 税務課納税係 ☎ 5410

窓口)で請求手続きをしてください。

☎ 0570-4092

講座・お知らせ



上級救命講習会

日時/9月12日(土) 午前10時~正午、午後1時~5時(計6時間)

会場/網走消防署南出張所 2階消防

団詰所

対象/中学生以上の方

定員/30人(先着順)

参加料/無料

その他/参加にあたり、事前にウェブ講習の受講が必要です。詳しくは問い合わせ先にご連絡いただくか、網走地区消防組合公式サイト、SNS(X・Instagram・Facebook)をご覧ください。



公式サイトはこちら

申込期日/9月11日(金)

☎ 網走消防署出張所救急係

☎ 3016 FAX 451119

a-syobosyo-minamikyu@beach.ocn.ne.jp

第26回

市民防火パークゴルフ大会

日時/10月12日(月)スポーツの日 午前8時30分~(受付は午前8時~)

会場/レイクサイドパーク・のとりパークゴルフ場

対象/18歳以上の市民

定員/80人(先着順)

参加料/プレー代は各自負担

申込期間/9月1日(火)~22日(火)

申込方法/事務局へ電話、またはのりパークゴルフ場に設置の掲示板に掲示した申込用紙に必要事項を記入してお申し込みください。

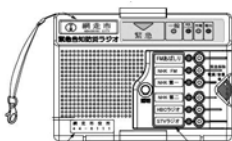
☎ 網走消防署南出張所内 網走市少年婦人防火委員会事務局

☎ 3016

今月の防災ラジオ 試験放送日

9月14日(月)午後1時

FMあばしり(78.7MHz)での割り込み放送告知後に試験放送を実施します。



☎ 総務防災課防災係 ☎ 5385

みんなの講座 豆腐と冷凍でんぷん団子づくり

出来上がり品は持ち帰れます。

対象／市民

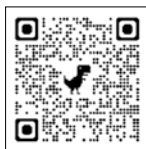
日時／9月17日(木) 午前9時30分～午後1時30分

場所／食品加工体験センターみんなの定員／12人(応募多数の場合は抽選) 受講料／千円(材料価格により変更する場合があります。)

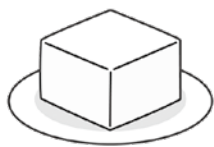
持ち物／エプロン、三角巾、タオル、ビニール手袋、マスク、持ち帰り用容器(市販の豆腐が3丁程度入るプラスチック容器など)、持ち帰り用袋(でんぷん団子)、飲み物

申込日／9月2日(水)の1日のみ
申込方法／電話または申込フォーム

申・問 市民活動推進課 市民活動推進係
☎ 67-5390 Q ID 12000



申込フォームはこちら



鮭丸ごと料理教室

地場産の鮭のさばき方やいくらの簡単醤油漬けなどを教わり、鮭を無駄なく調理します。

対象／市民

日時／10月9日(金) 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・北3条西4丁目)

2階調理室
※入口はツルハ様側です。

参加料／600円

持ち物／エプロン・三角巾・ハンドタオル・マスク(調理中に着用)

メニュー／番屋めし・秋鮭のふわふわ蒸しディップ添え・白子のザンギ・ハラスと根菜の呉汁風

定員／15人程度(先着順)

申込期日／9月18日(金)

申込方法／電話または申込フォーム



申込フォームはこちら

主催／網走市食生活改善協議会
鮭提供／網走合同定置漁業

申・問 保健センター ☎ 43-8450



シグナル

秋の全国交通安全運動 9月21日(月)～30日(水)

【運動の重点】

- 歩行者の安全な道路横断方法などの実践と、反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進
- ながらスマホ・飲酒運転の根絶と、夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底と、ヘルメットの着用促進

秋は、夕暮れから日没にかけての、いわゆる「薄暮」の時間が長く、ドライバーからはとても見にくい状況が増える季節です。

日没時刻と重なる午後5時から7時ごろに多くの事故が発生し、特に、歩行者が横断中に自動車と衝突する事故が最も多くなっています。

9月30日は
交通事故死ゼロを目指す日です

交通ルールを守り、交通マナーを
実践し、交通事故をなくしましょう。



網走市

公式LINE

お友だち募集中!

欲しい情報を、手のひらに。

市内のイベントや防災・防犯など、さまざまな情報をお届けするほか、ごみの分別検索や手続きの事前申請、公共施設の予約、子育て・健康情報の検索、ハザードマップの確認などもできますので、ぜひご登録ください。

子育て



各種手続の
事前予約



防災情報



どこバス



住民通報



ごみ分別検索



など

登録は二次元コードから▶



【問い合わせ】

企画調整課 広報広聴係 (67-5382)



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↓



ふるさとアーティストフェスティバル2026

網走市ゆかりのアーティストによる
パフォーマンス！

日 9月5日(土)

◎ミュージックステージ 午後2時開演
場 エコーセンター エコーホール

費 入場券 500円（全席自由）

内 白戸達也（打楽器 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）走裕介（歌）

◎アトリウムロビー（無料）午前10時
30分
内 木田敦子（箏）K3ダンスカンパニー
（ダンスショー&ダンスバトル）

◎展示（無料）

日 9月1日(火)〜9月6日(日)午後4時まで
場 エコーセンター 展示室

内 多宮（齋藤えみ）（ペン画）ser
ika（写真）

問 生涯学習係（エコー
センター内）



詳細はこちら
市HP

第51期網走市市民大学講座第4講座

『私の中のアイヌが教えてくれた本当の豊かさ』
アイヌ文化伝承者 関根摩耶氏

モノや情報にあふれる現代で、私た
ちが大切にすべき「本当の豊かさ」とは
何か。「自然を敬い、共に生きる」アイ
ヌの精神から、日々の暮らしを見つめ
直すヒントを受け取ってみませんか。
日 9月15日(火)午後6時30分〜午後8時15分
場 エコーセンター エコーホール

対 どのような方でも

※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 フォーム、電話、FAX、窓口

問 網走市市民大学事務局



申込はこちら

アトリウムロビーコンサート

「網走はまなす女声合唱団」

アトリウムロビーにて、市民による
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 9月19日(土)午前11時30分〜午後0時15分
場 エコーセンター アトリウムロビー

曲 ▼「見上げてごらん夜の星を」「野に
咲く花のように」ほか
（来場者と一緒に「ドレミの歌」ほか

令和8年度 網走市家庭教育フォーラム

兼 網走市PTA連合会研究大会
兼 網走東部地区PTA連合会研究大会

「自分に向き合ってみつけた夢」
子育てを深める家族の絆
（トーク&コンサート）

木山氏は、会社員時代に受けたガン
告知をきっかけに、長年の夢だった歌
手への挑戦を決意し、デビューを果た
された異色の経歴をお持ちです。
病気が教えてくれた今を生きること
の大切さと家族との絆について、ご自
身の経験を交えてお話しいただきます。

日 10月3日(土)午前9時30分〜11時30分
場 エコーセンター エコーホール
【講師】シンガー、がんサバイバー
木山裕策氏



対 家庭教育に関心のある方ならどなた
でも（小学生以上も入場可）

費 無料（事前に申込みが必要です）

申 申込期日 9月27日(日)

申 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

ファンカッション網走公演

ジャズやポップス・ジブリ映画音楽
など、子どもから大人まで誰もが知る
ヒット曲の数々をパーカッション・ア
ンサンブルでお楽しみください。

日 10月12日（月・祝）午後3時（開場
午後2時30分）

場 エコーセンター エコーホール

費 一般前売2500円
高校生以下千円（全席
自由）

◎当日券同額

◎未就学児ひざ上無
料、座席が必要な場
合は要チケット

▼取扱所 エコーセンター・市民会
館・フジヤ書店・キタノ靴店・喫
茶ぱしり・チケットぴあ

◎市外の方は電話で
の予約を承ってお
ります



市HP「今年度芸
術文化一覧」



ふれあい動物園

9月で今年度の開催は終了です。

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 管理係（エコーセンター内）



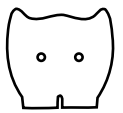
今月の休館日（エコーセンター）

7日(月)

開館時間 午前9時〜午後10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

市立図書館

☎ 43 2426
FAX 45 2792

最新情報はこちら↓



会員募集 布絵本の会「まるちゃん」

一緒に布絵本を作ってみませんか？
見学だけでも大歓迎です。楽しく協力しながら「布絵本」を作製しています。
※作品は「えほんのもり」付近で展示中
日毎週木曜日の午前中
(各自、都合の良いときに参加しています)

場図書館2階 ボランティア室
対手作りが好きな方(年齢は問いません)
費なし
問図書館



令和8年作製「やってみよう」

ふるさと学習展「アイヌ文化の世界」

日 9月9日(水)〜17日(木)
場図書館1階 カウンター前
内 アイヌ関連資料の展示

(第31回)図書館まつり行事 ブックカバーを付けてみよう 大人むけブックカバー講座

図書館の本には紫外線や汚れから本を守るため、透明のフィルムカバー(ブックカバー)がかけられています。あな

たが大切にしている1冊の本に自身でブックカバーをかけてみませんか？

日 10月11日(日)午前10時〜12時(1回30分・全4回)

1回目午前10時〜10時30分
2回目午前10時30分〜11時
3回目午前11時〜11時30分
4回目午前11時30分〜12時

場 エコセンター 展示室
対 大人(18歳以上)

定 各回4名(事前申込制・先着順)
申 募集期間 9月1日(火)〜10月4日(日)

申込方法 電話または図書館カウンター

朗読・読み聞かせ講座

日 10月24日(土)午前10時〜12時

場 エコセンター 3階視聴覚室

対 中学生以上の市民

内 現役ラジオパーソナリティーが、朗読・読み聞かせ・スピーチの「コツ」を教えます。

【講師】山崎ひとみ氏

(FMあばしりパーソナリティー)

定 15名(超えた場合は抽選)

申 募集期間 9月1日(火)〜

10月11日(日)

申込方法 電話・メール・

図書館カウンター・

フォーム

✉ zusr-ki-tosho-tosho@city.abashiri.hokkaido.jp

abashiri.hokkaido.jp

今月の展示棚

日 9月1日(火)〜29日(火)

●一般コーナー 「敬老の日読書のすすめ」

公益社団法人読書推進運動協議会が毎年選んでいる推薦図書の中から、図書館にあるものを集めます。

人生後半を豊かにしてくれる本をお楽しみください。

●児童コーナー 「こわい本」

こわいけどやっぱ見ちゃうおばけやようかいのはなしをたくさんあつめます。

●ティーンズコーナー 「じっくり読みたいミステリー」

思わず夜更かししちゃおう!?秋の夜長におすすめの、ミステリー小説を集めます。

●2階地方資料コーナー
「電子図書館でも読める地方資料」

今月の展示本はすべて電子図書館でも読むことができます。

よみきかせ会

日 5日、12日、19日、26日(各土曜日)
午後2時〜

場 図書館1階えほんのもり

【よみて】

5日 声の図書館「そよかぜ」さん

12日 よみきかせ会ハイジさん

19日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

または図書館職員

26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 9月23日(水・祝) 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 9月23日(水・祝) 午後1時30分〜3時
場 図書館2階ボランティア室
【よみて】声の図書館そよかぜさん
内 横田慎太郎著「奇跡のバックホーム」他
申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

7日(月)、14日(月)、21日(月・祝)、28日(月)、30日(水・月末整理)

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↓

☎ 43 3647

FAX 43 3550

【体育施設指定管理者】

日専連オホーツク網走↓

☎ 45 5655

募集

日体大連携スポーツ教室in網走
バドミントンステップアップスクール

日本体育大学と連携し、教室参加者の技術向上や指導者の育成を図ります!

日 10月24日(土)

● **あばしり**



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 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

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見学いただけます。

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、レコードがあるけれ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。

モヨロ貝塚・秋の土器づくり体験

日 10月4日(日)

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)

※入館料無料

(館内の見学ができます)

定員 各回15名(要予約)

申 電話(郷土博物館まで)

モヨロカレッジ

斜里のオホーツク文化遺跡を訪ねる

斜里町ウトロ地区にあるオホーツク文化後半の遺跡・チャシコツ岬上遺跡を訪ねます。竪穴住居跡がひろがる景観、知床博物館での出土品の見学も見どころです。

日 10月3日(出)

午前9時～午後4時

定員 20名

場 モヨロ貝塚館駐車場

(集合・バス移動)

雨天 ▼時間・内容を変更して実施

申 電話(郷土博物館まで)

※遺跡へは急な階段を昇り降りします。

モヨロまつり

毎年恒例のモヨロまつり!

人気の火おこし体験やキーホルダーづくり、モヨロ土器パズル組み立て競争も開催。優勝者にはオホーツク式土器レプリカ贈呈!

先着・数量限定で

「土器カフェ」さんのミニソフトの無料提供も!

日 9月19日(出)午前11時～午後2時

場 モヨロ貝塚館

雨天 ▼屋内で開催します



今月の休館日(郷土博物館)

7日(月)、14日(月)、28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

湧沸湖水鳥・湿地センター

TEL・FAX 46-2400

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 9月13日(日)まで

場 湧沸湖水鳥・湿地センター 資料展示室

ハンドルを回すとカタカタ動くからくりおもちゃの展示

費 無料



今月の休館日(湧沸湖水鳥・湿地センター)

7日(月)、14日(月)、24日(木)、28日(月)

開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

TEL 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(出)～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 高校・大学生320円 小中学生無料

講座「北海道博物館紀行 士別市立博物館」

日 9月5日(出)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂

対 一般

定 20名(要申し込み)

「講師」中村圭佑氏(士別市立博物館学芸員)

費 無料

申 募集方法

電話(北方民族博物館まで)

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 10月号・8月26日(水)/11月号・9月28日(月) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

講習会「白樺樹皮細工」

日 9月11日(金)午前9時30分～午後2時30分
場 北方民族博物館 講堂
内 白樺の樹皮を材料に、持ち手付きの小さなカゴを作ります。

対一般

定 16名(要申し込み)

「講師」山辺朋子氏(白樺細工芸家)

費 2800円(材料費・保険料)

持ち物 昼食

申込み方法 電話(北方民族博物館まで)

はくぶつかんクラブ

「北の動物ししゅうのブックスタンド」

日 9月19日(土)午前10時～12時

場 北方民族博物館 講堂

対 小中学生

定 12名(要申し込み)

「講師」石原生久代(当館解説員)

費 無料

その他とじ針(先の丸い針)を使います。

申込み方法 電話(北方民族博物館まで)



第40回北方民族文化シンポジウム 網走関連事業

映画上映会「プージー(Pujee)」

日 9月24日(木)午後6時30分～8時30分

(開場6時)

場 エコーセンター エコーホール

内 探検家 関野吉晴が、南米最南端から人類誕生の地アフリカを目指す旅の途中にモンゴルの草原で出会った少女プージーとその家族との5年間にわたる交流をとらえたドキュメンタリー映画(2006年公開)

費 無料 ※入場整理券が必要です。

(入場整理券配布場所)

エコーセンター、フジヤ書店、北方民族博物館



今月の休館日(北方民族博物館)

無休

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。

オホーツク岳風会 網走支部 第60回吟道大会

日 9月13日(日)午後1時～4時

場 エコーセンター エコーホール

内 詩吟の発表、独吟、合吟、詩舞吟、披露吟等

費 無料

問 オホーツク岳風会網走支部

☎ 65115(火・木曜の午前10時～午後0時)

声の図書館そよかぜ 朗読勉強会

音訳・朗読に関心のある方、読み聞かせを行なっている方など一緒にレッスンを受けてみませんか?

日 10月1日(木)午前9時30分～午後4時30分

場 エコーセンター 3階研修室C

「講師」岩井正氏

(NHK財団ことば・コミュニケーション専門員)

定 15名

費 負担金2千円(会場費、資料代)

申込期日 9月18日(金)

申込方法 電話

問 声の図書館そよかぜ事務局

佐々木さん 090-5981-5082

わくわく塾

わくわくカメラ撮影講座～網走の風景～

講師が撮影した網走の風景写真を教材に、撮影テクニックをやさしく学びます。写真を見るだけでもOKです。

日 9月19日(土) 午後2時～3時30分

場 エコーセンター 3階学習室A・B・C

対 どなたでも

内 講師が撮影した網走周辺の風景写真の紹介、撮影のテクニック、質疑応答、感想発表など。

費 200円

申 電話またはメール

問 小笠原さん 080-3442-6240

e kogasawara@okhotskx.com

第61回網走文化芸術祭

日 市民盆栽展▼9月11日(金)～13日(日)

市民華道展▼9月18日(金)

あばしり映画祭▼10月3日(土)・4日(日)

市民音楽祭▼10月17日(土)

舞台芸能発表会▼10月18日(日)

市民書道・絵画・写真展▼10月18日(日)～25日(日)

あばしり子ども創作作品展▼10月28日(水)～11月8日(日)

呈茶サービス▼11月3日(火・祝)

あばしり子ども創作作品展表彰式・文化功績者顕彰式▼11月3日(火・祝)

場 (エコーセンター開催)市民盆栽展、市民華道展、市民音楽祭、舞台芸能発表会、市民書道・絵画・写真展、あばしり子ども創作作品展、呈茶サービス、あばしり子ども創作作品展表彰式・文化功績者顕彰式

(網走市民会館開催)あばしり映画祭

問 NPO法人網走市文化連盟事務局

笹尾さん 090-1525-6714

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)

ごみの減量化に向けて

- ・詰め替えのものを利用する
- ・羽毛製品は無料回収へ(市役所)
- ・レジ袋をもらわず、マイバッグを使いましょう

ご協力をよろしくお願いいたします。

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8月11日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	23 件
(前年比 + 7 件)	
■死 者	0 人
(前年比 ± 0 人)	
■傷 者	25 人
(前年比 + 6 人)	

人のうごき

人口 30,979人 (−12)
男 15,178人 (−25)
女 15,801人 (+13)
世帯 17,595世帯(−9)
令和8年7月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和8年9月号 No. 805

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

FAX 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。

9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：8日(火) 予約受付日：1日(火)、2日(水)

②相談日：24日(木) 予約受付日：15日(火)、16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～

9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～

11日、25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日(火)午前10時～午後4時 エコセンター 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～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～

10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

9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
6	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 ☎61-3099	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
13	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
20	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
21	は ま む き 医 院 南5西4 ☎44-7365	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
22	さらしな内科クリニック 駒場南3-7-22 ☎61-6116	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
23	網 走 中 央 病 院 南6東1 ☎44-8611	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
27	後 藤 田 医 院 新町1-2-7 ☎44-6811	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、診療時間は午前9時から午後5時までです。