

広報

あばしり



apt.4商店街で9月5日と6日の2日間、「あばしり七福神まつり」が開催されました。

会場では、ご当地グルメや全国各地の物産・味覚販売ブースなどが並ぶ中、宝船に乗った七福神が来場者に、良縁や幸運を祈願した「御縁玉」を手渡していました。

10

2026年
No.806

特集

網走市の人事・給与などの公表
糸満市訪問の記録

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

各種手当

手当名	支給内訳、支給単価	一人当たり 年間平均額
時間外手当	時間単価に1.25～1.75を乗じた額	367,812円
扶養手当	配偶者 6,500円	96,421円
	22歳までの子 11,500円	
	扶養親族 6,500円	
	16歳から22歳までの子の加算額 5,000円	
住居手当	借家(家賃額5,000円を超える職員) ～28,000円	105,291円
通勤手当	バスなどの交通機関を利用の場合 ～50,000円	41,375円
	車などの交通用具を利用の場合 3,000円 (駐車場借上の場合 ～21,900円は2,000円加算)	
管理職手当	部長職 51,200円	90,907円
	次長職 41,200円	
	課長職 39,200円	
寒冷地手当 11～3月	扶養親族がいる場合 26,000円	87,532円
	扶養親族がいない場合 14,500円	
	その他 9,800円	
特殊勤務手当	除雪および排雪作業に従事する職員 1,500円	22,711円
	家庭などを訪問し福祉の相談業務をした職員 300円/日	
	市税の徴収および滞納処分のため外勤し、面接相談または直接徴収事務に従事した職員 300円/日	
	その他支給対象(14種類) 各種毎の単価	

特別職の給料など

区分	特 別 職		
	市 長	副市長	教育長
給料月額	836,000円 (950,000円)	722,000円 (760,000円)	631,750円 (665,000円)
期末手当	4.65月分 役職加算 10%		
退職手当	給料月額×在職年数×下記支給率を任期ごとに支給		
	4.30	3.59	2.74

※ 給料月額（ ）内は、減額措置前の金額です。

市議の給料など

区分	市 議		
	議 長	副議長	議 員
給料月額	471,000円	415,000円	380,000円
期末手当	4.65月分 役職加算 10%		

▼勤務・休暇・処分など 勤務時間：午前8時45分～午後5時30分 休憩：正午～午後1時

休暇

種類	年次有給休暇、病気休暇、特別休暇（結婚、忌引き、産前産後など）
有給休暇付与日数	年間20日

年次有給休暇の取得状況

対象職員数	付与日数	取得日数	平均取得日数
343人	12,985日	4,155.2日	12.1日

育児休業などの取得状況

	育児休業	部分休業	取得可能
男性	5人	0人	5人
女性	11人	8人	3人

処分の状況

分 限	免職	0人
	休職	9人
	降任	0人
懲 戒	免職	0人
	停職	0人
	減給	1人
	戒告	0人

▼令和7年度の職員の研修実施状況は、基礎研修42人、特別研修36人、派遣研修84人の合計162人です。

▼職員の共済制度は、地方公務員等共済組合法に基づき、職員と市において負担する財源により、長期給付事業（年金）、短期給付事業（医療関係）、福祉事業（健康事業など）を行っています。

▼職員の厚生制度として、地方公務員法第42条に基づき網走市職員厚生会を設置し、職員の元気回復、その他厚生に関する事業を行っています。この互助会は、職員の会費で運営されています。

▼公務上および通勤途中の災害による傷病または死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償が行われます。

令和7年度は、傷病2件の補償が行われました。

▼職員は、給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、懲戒その他意に反する不利益な処分を受けたときは、公平委員会に対し申し立てができます。

令和7年度に、勤務条件・不利益処分に関する措置の要求はありませんでした。

網走市の
人事・給与などの公表

令和7年度の市職員の給与や職員数、勤務条件、サービスの状況などを、「網走市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、公表します。

【問い合わせ】職員課 職員係（67-5386）

階級別職員数（令和8年4月1日現在）

区 分	標準的な職務	職員数	構成比
1 級	係員	64人	18.0%
2 級		34人	9.6%
3 級	主任	100人	28.2%
4 級	係長、主査	98人	27.6%
5 級	課長、参事	42人	11.8%
6 級	部次長、 会計管理者	3 人	0.9%
7 級	部長、参事監	14人	3.9%

▼ 採用・退職

部門別職員数（各年度4月1日現在）

区 分		職員数		対前年 増減数
		R 7	R 8	
一般行政	議 会	5	5	0
	総 務	69	65	▲4
	税 務	18	18	0
	民 生	46	46	0
	衛 生	32	34	2
	労 働	2	2	0
	農林水産	25	27	2
	商 工	17	17	0
	土 木	38	39	1
	教 育	61	60	▲1
小 計		313	313	0
公営企業等 会計	水 道	14	14	0
	下 水 道	7	7	0
	そ の 他	21	21	0
合 計		355	355	0

令和7年度新規採用者数	令和7年度退職者数
14人	20人

▼ 給与 職員に支給される給料や主な手当の概要は、次のとおりです。

人件費（令和7年度普通会計決算）

住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)	前年度人件費率
30,967人	303億1,761万円	8,466万円	34億4,064万円	11.3%	11.0%

職員給与費（令和7年度決算）

職員数(A)	給与費				一人当たり給与費 (B/A)
	給 料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
355人	13億4,289万円	3億108万円	5億4,579万円	21億8,976万円	617万円

職員の平均年齢など

平均年齢	41.1歳
平均給料	322,800円
平均給与	353,431円

※給与とは、給料に職員手当（期末勤勉手当・退職手当を除く）などを加えたものです。

ラスパイレス指数

R 7年	95.9
R 6年	96.3
R 5年	97.1
R 4年	97.2

※国家公務員の給与水準を100とした場合の給与水準を単純平均したものです。

初任給

大学卒	232,000円
高校卒	200,300円

期末・勤勉手当

年間平均額	154万円
期末手当	2.525月分
勤勉手当	2.125月分
加算措置	5～10%

退職手当

退職事由	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度額	加算措置
自己都合の支給率	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分	定年前早期退職 2～20%加算
定年・勸奨の支給率	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分	

糸満市訪問の記録

7月27日から30日までの4日間、平和学習と友好交流都市との親交を深めるため、市内の中学生6人が神奈川県厚木市の学生6人とともに、沖縄県糸満市を訪ねました。

中学生自身が見て、聞いて、実感したことを紹介します。

(平和の灯)



(平和学習ワークショップ)



この4日間、教科書に書いていない歴史や文化をたくさん知ることができました。



第二中学校
鹿討 更紗さん

資料館には、私たちとそれほど年齢が変わらない女学生たちが、戦場で一生懸命に生きた記録や写真が展示されていました。命を落とした方々の名簿や遺品を目の前にしたとき、戦争の過酷さを感じ、胸が締め付けられる思いでした。平和な現代で何となく学校に通い、食べ物に困らず、家族と笑い合えることがどれほど幸せなことか、本当の意味で理解することができました。



第一中学校
吉田 美里さん



第三中学校
森下 幸さん



(戦争体験講話)

戦時下の沖縄は、人が人ではない、なくなる悲惨な修羅場であったといえます。今でも、戦争の傷跡や不発弾、地下を見れば遺骨が見つかるという現実を知り、戦争の計り知れない恐怖を感じさせられました。ひめゆりの塔で印象に残ったのは、生徒たちの顔写真が綺麗に並べられているところです。写真の下には一人ひとりの名前とプロフィールが載っていました。それがとても生き生きとした内容で、切ない気持ちになりました。今回の事業を通して、真の平和がいかに尊いものかを知り、この友好事業も平和でなければならぬという気持ちも改めて実感しました。これからは、当たり前前の日常にもっと感謝しながら過ごしていきます。



第三中学校
荒上 桃子さん

ひめゆり学徒資料館で最も印象に残ったのは、少し年上の高校生くらいの亡くなった人たちの写真です。私は、同世代の方々がこんなにも亡くなったのかと胸が苦しくなりました。「尊厳を持つて生きられる社会」とはどういうことなのかと考えたときに、誰もがその人だけの良さをもち、相手を大切にして生きられる社会だと思いました。笑い合い、人と会話ができるこの毎日が、とても平和なのだと思えました。この平和をこれからも守り続けていきたいです。



(ひめゆりの塔)



第四中学校
林田 拓真さん

戦時中は食料がなく、死体や排泄物が浮いている水を飲んでいたり、知り衝撃を受けると同時に、改めて戦争の怖さを知りました。ひめゆりの塔には人々の墓があり、あまりにも多くの人が亡くなったのだと実際に見て実感しました。自分が知らなかった戦争の背景を知り、平和をつくるためには何が必要なのか改めて考えることができました。そして今、生きているこの時間、この一瞬がどれだけ大切で、普通にご飯を食べられるこの当たり前が、まさに感謝すべきことであるのだと思いました。



第五中学校
佐々木了さん

沖縄戦体験者講話を聞き、ひめゆりの生徒、赤ちゃんから老人、そして沖縄県内外の兵士など、多くの方々が亡くなってしまったことを知りました。戦争中は水もなく、汚物や死体が入っていた水でも飲むことを強要されたり、ずっと逃げ続けなければいけない環境で、生きたくても生きられない人たちがいたことに驚きを隠せませんでした。また、戦時中の子どもの服は、爆風などでボロボロになってしまっていて、靴を履いていない子どもが多かったことにも驚きました。



もっと詳しく知りたい方は
こちらから
市公式サイトQR ID 23725

市営住宅入居者募集

問い合わせ／建築課住宅管理係
(67)5563

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(m ²)	階	住宅使用料	入居要件等	EV
1	大曲2丁目5番9号棟	H5年	1LDK/41.7	1	12,400～18,500円	1人以上世帯 高齢者	
2	つくしヶ丘6丁目11番2号棟	H11年	2DK/60.1	4	19,000～28,200円	1人以上世帯	
3	大曲2丁目5番1号棟	H1年	2LDK/59.9	2	16,900～25,100円	2人以上世帯	
4	大曲2丁目5番4号棟	H2年	2LDK/59.9	2	17,300～25,800円	2人以上世帯	
5	つくしヶ丘6丁目8番1号棟	H7年	3LDK/74.8	4	23,200～34,500円	3人以上世帯	○
6	つくしヶ丘6丁目8番2号棟	H7年	3LDK/74.4	3	23,100～34,400円	3人以上世帯	○

- ・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：10月1日(木)～7日(水) 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：10月8日(木) 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：11月1日(日)

随時募集住宅（先着優先）

9月1日現在、21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12月上旬を予定しています。

網走っ子の活動報告 第1弾

●少年団・高校生の活躍

【問い合わせ】

スポーツ課スポーツ振興係（43-3647）

＜網走ジュニアベースボールクラブユナイト＞

初戦では先頭打者ホームラン、2回戦ではタイブレークを制するなどチーム一丸となって戦いました。普段対戦する機会のない南北海道チームとの試合も貴重な経験となりました。



第55回全道少年軟式野球大会 準々決勝出場

＜網走ブルージュニアーズ＞

ブルージュニアーズ（網走市）と旭ベースボールクラブ（美幌町）の合同チームで挑みました。全員野球で頑張りました。



応援ありがとうございました。

高円宮賜杯第46回全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント北・北海道大会
1回戦出場

＜ポプラクラブ・西が丘合同チーム＞



すごく楽しい試合でした。応援ありがとうございました。

NPO法人厚岸ネット杯争奪学童野球大会
兼 第29回道東8支部交流少年軟式野球大会
1回戦出場

＜大空リトルシニア＞

素晴らしい結果を残すことができました。仲間を信じ、最後まで諦めずに戦い抜いた成果だと思います。



日頃から応援してくださる皆さんに心から感謝し、この大きな経験を自信に変え、次は頂点を目指して成長していきたいと思います。

第15回日本リトルシニア東日本選抜野球大会 準優勝

第43回みんなの生活展 大切なこと…今 生活を見直そう

日時：10月18日(日) 午前9時30分～午後0時30分

会場：北コミュニティセンター

【販売コーナー】

- 包丁研ぎ 1本500円（1家庭2本まで）
※最終受付は正午
- ホタテ ※貝毒、シケで中止の可能性あり
- 野菜（玉ねぎなど） など

【体験コーナー】

- 電力体験型器具 ●ARゴーグル火災煙体験
- みつろうキャンドル作り
- 俊敏性測定体験 など

【相談コーナー】

- 行政相談 ●議会カフェ など

【展示コーナー】

- ガス器具の展示・実演
- 環境意識啓発に関する展示
- 市民活動推進懇話会・団体の紹介 など

【消費者協会コーナー】

- 消費生活相談の紹介 ●広報はまなす展示
- リユース・リサイクル小物販売
- リース作り体験 ●豆団子の配布 など

野菜や生ごみ堆肥を無料配布します。
スタンプラリー達成者には景品があります！（数量限定）



【問い合わせ】市民活動推進課 市民活動推進係（67-5390）

未来を育む学校づくり！みんなでえがく「新しい学校のカタチ」

学校再編に関するお知らせ

市教育委員会では、児童生徒の減少が続く中で、学校のさらなる小規模化が避けられない状況であることに加え、学校施設などの老朽化も進んでいる状況を踏まえて、将来の子どもたちにとって、より質の高い教育環境を保障しつつ、持続可能な学校運営と地域に根ざした学校のあり方を実現するために、令和7年12月に「網走市立小中学校適正規模・適正配置に関する基本的考え方」を策定しました。

これまで、各地区で開催した「意見を聴く会」や「まちづくりふれあい懇談会」などを通じ、保護者や市民の皆さんから多くのご意見・ご要望をいただきました。

現在は、お寄せいただいた声を踏まえながら、「網走市学校再編検討協議会」において、具体的な基本計画の策定に向けた検討を進めています。

学校再編検討協議会のお知らせ

「基本的考え方」や学校再編検討協議会の議事録の閲覧、会議資料の申し込みなどはこちらから



事前の申し込み不要で、どなたでも傍聴できます。

会議前に資料を希望される方は、市公式サイトからお申し込みください。

準備ができ次第、お渡しします。

- 第4回 10月30日(金) 午後7時～／白鳥台小学校
- 第5回 11月25日(水) 午後6時30分～／エコーセンター大会議室(予定)

「基本的考え方」について

市公式サイト(ID22308)では、『網走市立小中学校適正規模・適正配置に関する基本的考え方』の解説動画(約12分)を公開し、サイト内に「ご意見目安箱」を設置して、皆さんからのご意見を募集しています。



解説動画、「ご意見目安箱」はこちらから

網走市立小中学校適正規模・
適正配置に関する基本的考え方

～地域と連携した義務教育における9年間の一体的教育の実現～



令和7年12月
網走市教育委員会

【問い合わせ】学校教育課 (67-5395)

向陽ヶ丘中央線ロードヒーティング改修工事に伴う交通規制のお知らせ

「市道向陽ヶ丘中央線」のロードヒーティング改修工事に伴い、10月から下記の箇所で交通規制を行います。

大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。また、工事に伴い一部バス路線が変更されます。

詳細につきましては、後日、市公式サイトでお知らせしますので、ご確認いただきますようお願いいたします。

施工箇所 向陽ヶ丘中央線
(向陽ヶ丘2丁目～向陽ヶ丘4丁目)

工事期間 10月上旬から11月下旬まで

規制内容 片側交互通行



【問い合わせ】都市整備課 建設係 (67-5569)

除雪サービスを実施します

除雪が困難な方を対象に、外出や災害などの緊急時に必要な通路を除雪します。

利用を希望する方は、要件などを確認し、お申し込みください。



要 件	除雪が困難な次のいずれかに該当する世帯 ①65歳以上の高齢者のみの世帯 ②身体障がいのある方を含む世帯 ③要介護認定を受けている方を含む世帯 ※公営住宅やアパートなどの集合住宅の入居者は対象外です。		
利 用 料	・令和7年度市民税非課税世帯／30分100円または700円（除雪範囲により異なります。） ・令和7年度市民税課税世帯／30分700円 ※事前に、市役所高齢者福祉係で回数券を購入してください。		
除雪範囲	・玄関から歩道までの人が通れる1メートル程度の幅（基本除雪範囲） ・除雪車通過後などの車庫前など（30分700円の場合のみ）		
申込期日	10月23日（金）	除雪作業利用期間	12月～3月
そ の 他	・吹雪のときは除雪できません。 ・排雪はしません。 ・屋根の雪下ろし、つらら落とし、氷割りなどの危険な作業はできません。 ・利用時間の指定はできません。		

高齢者住宅などの除雪サービス受託町内会を募集します

除雪が困難な方に、外出のための通路や災害時の避難路を確保するため、高齢者などへの除雪サービスを受託してくださる町内会を募集しています。

町内会活動経費の充実や地域のコミュニティ活動促進の一環として活用をご検討ください。

希望する町内会はお気軽にお問い合わせください。

受託要件	町内会活動が対象となる保険に加入していること
委 託 料	1世帯1回の実施につき1,400円
除雪範囲	玄関から歩道までの人が通れる1メートル程度の幅
そ の 他	昨年度受託された町内会へは、11月頃にご案内します。

【問い合わせ】介護福祉課 高齢者福祉係（67-5430）

10月は行政相談月間です！

「制度や仕組みが分からない」「困りごとがあるが、どこに相談したらいいのかわからない」「役所への手続き方法を教えてほしい」など、国や特殊法人への苦情、行政の仕組みや手続きの改善に関するご相談を受け付けています。

定例行政相談

- ◆日時／毎月第2・第4金曜日
午前10時～正午
- ◆場所／網走市役所1階 市民相談室

特設行政相談

- ◆日時／10月18日（日）午前9時30分～午後0時30分
- ◆場所／北コミュニティセンター
「みんなの生活展」会場内

相談は無料で、秘密は守られます。事前予約は必要ありません。

【問い合わせ】総務省 北海道管区行政評価局 旭川行政監視行政相談センター（0166-38-3011）
市民活動推進課 市民活動推進係（67-5390）市役所1階6番窓口



あばしりごみ通信

網走市ごみ減量・リサイクル情報

分ければ「資源」 混ぜれば「危険」!?

～正しい分別が網走のまちと作業員を守る～



資源物に危険なごみが混ざると事故の原因になりますが、正しく分ければ有価物として売却できるものもあり、施設維持を支える収入となります。

令和7年度も皆様のご協力により、たくさんの資源物をリサイクルできました。



現場の安全ときれいな網走のため、引き続き正しい分別のご協力をお願いいたします！

●令和7年度 資源物引き渡し実績

種 類	引き渡 し量	収 入
ペットボトル	187t	1,814千円
アルミ缶	69t	12,939千円
スチール缶	23t	501千円
紙類 (新聞 雑誌 ダンボ ール 紙バック)	661t	5,831千円
金属くず (埋立・粗大ごみ)	106t	656千円
発泡スチロール	23t	595千円
食用廃油	12kl	149千円
羽毛製品	71枚	23千円



みんなの「正しい分別」
が必要なんだね～



こんなごみはダメ！

【 缶類】

- タバコの吸い殻入り
- 汚れがこびりついた缶詰
- ペンキ缶（中身を使い切り、埋立ごみ）
- 大きめの缶容器（埋立ごみ）
- スプレー缶（危険ごみ）

【! ペットボトル】

- 飲み残し入り
- キャップ・ラベルがついたまま
- 注射針の混入（作業員がけがをします）

出し方のマナーを守ろう！



Instagram
登録してね！

網走のごみ情報が盛りだくさん✨

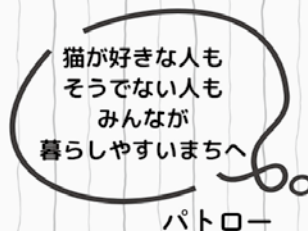


【問い合わせ】
生活環境課 清掃リサイクル係
(67-5419)



あばしり野良猫対策シリーズ⑤

飼い主のいない猫の 一斉不妊去勢手術を実施します！



(あばしり野良猫対策キャラクター)

市では、飼い主のいない猫に対する不妊去勢手術の補助を実施してきましたが、さらに野良猫対策を強く推進するため、「飼い主のいない猫の一斉不妊去勢手術」を実施します。

実施日 10月31日 土

費用 自己負担（市の補助制度の対象です。）
補助上限額以下で手術が可能な場合があります。

場所 旧・網走市役所本庁舎
（南6条東4丁目）

- ・捕獲器を貸し出しします。（数に限りがあります。）
- ・飼い猫の手術は対象外です。

手術の申し込み方法

- ・ Google フォーム →
- ・ 電話（67-5418）



申込期日：10月23日(金) 午後5時まで

※受付頭数に限りがあります。

見学について

手術当日の見学をご希望の方は、事前に電話でご連絡ください。

【申し込み・問い合わせ】生活環境課 環境対策係（67-5418）

野良猫対策のための寄附も 受付中

野良猫対策のための寄附は、市役所1階⑦番窓口で随時受け付けています。

寄附金は、主に野良猫の不妊去勢手術費の補助や対策の啓発などに活用いたします。

詳しくは環境対策係までご連絡ください。



お口から始める元気な毎日！

こころもからだも健康に

HEALTHY 講座

いつまでも好きなものをおいしく食べ、笑顔で会話を楽しみ、豊かに生活を送るためには、お口の健康が欠かせません。

来月11月8日は「いい歯の日」です。「お口のうるおい」「会話」「食べる楽しみ」の3つの視点から、お口の健康づくりをご紹介します。

お口の渇きに注意 ～乾燥する季節も、お口はうるおいが大切です～

秋冬は空気が乾燥し、お口の中が乾きやすくなります。唾液には、お口を洗浄し、細菌の増殖を抑え、飲み込みを助ける大切な働きがあります。

お口が乾くとむし歯や歯周病、口臭の原因になり、食事や会話もしづらくなります。こまめな水分補給を心がけ、よく噛む、会話、お口の体操で唾液の分泌を促し、うるおいを保ちましょう。

人と話すこともお口の健康 ～笑顔と会話が、お口の健康を育てます～

会話は舌や唇、頬などお口まわりの筋力を使うため、お口の機能を保つ大切な運動になります。

また、会話や笑顔は気持ちを明るくし、心の健康にもつながります。

家族や友人、地域の集まりや趣味の活動でおしゃべりを楽しみ、お口と心の元気づくりを楽しみましょう。

味覚を楽しむ ～いつまでも「おいしい」を味わうために～

これからの時期、旬の食材をしっかり味わうには健康なお口が欠かせません。よく噛むことはおいしさを引き出し、消化を助け、唾液の分泌も促します。

「食べにくい」「むせやすい」「硬いものを避ける」といった不快感は、お口の機能低下のサインかもしれません。

いつまでもおいしく食べるために、毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診をお勧めします。

100pt

あばしり
健康ポイント



令和8年度市民健康まつり

みんなの健康・元気なあばしり

日時

10月4日(日) 午前10時～午後1時

会場

網走市役所

※1階市民ホール、2階健診ホールなどで行います。

健康に関するさまざまなコーナーを開設予定！

※内容は変更になる場合があります。

- お楽しみ抽選コーナー
- 看護師体験コーナー
- こどもお楽しみコーナー
- カニチョッ筋コーナー
- 計測（体組成計）コーナー
- お茶の間運動コーナー
- 救急救命コーナー
- 食生活改善協議会コーナー
- ニポグリラコーナー
- 健康ポイントコーナー
- 保健所コーナー
- 歯科相談コーナー
- 明治安田生命コーナー
- 医療MaaSコーナー
- こども調剤体験コーナー
- からだ機能バランスチェックコーナー
- ノルディックウォーキングコーナー など

※詳細は9月下旬配布のチラシや市公式サイトでご確認ください。

【問い合わせ】保健センター（43-8450）



市公式サイトは
こちらから

すこやかロードを歩こう！ in あばしり

参加費
無料

100pt

あばしり
健康ポイント



主催：網走市、公益財団法人北海道健康づくり財団
協力：網走市健康推進員協議会

令和7年度に認定されたすこやかロードで、ノルディックウォーキングの講習・体験を兼ねたウォーキングイベントを開催します。

日時

10月10日(土) 午前10時30分～正午

会場

こまば木のひろば ※雨天時は、別会場で講演会を実施します。
2.0kmコース／0.9kmコース（森の家からスタート）

講師

阿部 雅司 氏（札幌オリンピックミュージアム館長・リレハンメル五輪金メダリスト）

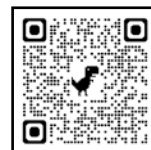
申込期日

10月6日(火) ※定員になり次第、締め切り

その他

- 小学生以下の参加は、保護者同伴とします。
- 当日の集合場所・駐車場などは申し込み後にお知らせします。
- 参加者には記念品をプレゼントします。

【申し込み・問い合わせ】保健センター（43-8450）



すこやかロードの
説明は、こちらから



急増する特殊詐欺! 日常に潜む脅威に対策を!

警察庁推奨特殊詐欺対策アプリ

詐欺バスター™ Lite

国際電話*1・詐欺電話を 自動でブロック*2

特殊詐欺の疑いがある番号への発着信は画面上に警告を表示、自動的な着信拒否の設定も可能です。さらにAndroidでは特殊詐欺で多く使われている海外からの国際電話を自動でブロックすることもできます。

*1 国際電話を自動でブロックできるのはAndroidのみ

*2 iPadOSではご利用いただけません。

詐欺電話が着信



詐欺電話へ発信



警察をはじめとした公的機関からの情報提供など
複数のデータを活用して詐欺電話を検知します。

警察・公的機関からの
情報提供



金融機関などの
民間企業からの
情報提供



インターネット上の
公開情報の収集



詐欺バスターユーザー
からの報告



ウイルスバスターなどの
製品から検知した
詐欺情報



トレンドマイクロの
詐欺電話番号
データベース



ホッ...



詐欺バスターLiteは
「警察庁推奨アプリ」
として認定されています。



ダウンロードは
正規のアプリストアから!

インストールは
こちら



＜＜ 問い合わせはこちらから

トレンドマイクロ お客様コミュニティ
https://tmqa.jp/Comm_Help/

警察庁

トレンドマイクロ株式会社



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

|| 心のつらさに寄り添う社会へ ||

～オーバードーズ（薬の過剰摂取）と孤立を考える～

【市販薬を過剰に飲むオーバードーズとは】

「オーバードーズ（Overdose：略称OD）」という言葉を知ったことがありますか？これは、ドラッグストアやインターネットなどで購入できる風邪薬や鎮痛剤といった市販薬などを、決められた用法・用量を大きく超えて大量・多頻度に服用する行為のことです。

違法薬物とは異なり身近で手に入る薬であるため、罪悪感や警戒心が薄れ、軽い気持ちから始めてしまいやすいのが特徴です。しかし、用量を超えた服用は急性中毒を引き起こし、肝臓や腎臓といった内臓や、脳・心臓など全身へ強い負荷をかけるほか、最悪の場合は命に関わる重大な危険を伴います。

【過剰摂取の背景にある「生きづらさ」】

近年、特に若い世代の間でODが大きな問題となっています。その背景を探ると、強い不安やストレスから逃れたい、孤独感や生きづらさを和らげたいといった、切実な心のSOSが見えてきます。

悩みや生きづらさを誰にも相談できず一人で抱え

込んだ結果、手軽に手に入る市販薬に助けや安心を求めてしまうケースが少なくありません。

ODは単なる薬の誤用ではなく、孤立や心の悩みが関わっている身近な社会課題の一つです。

【ひとりで抱え込まず、つながる一歩を】

市販薬は正しく使ってこそ、私たちの健康を守る味方となります。もし、ご自身や周りの大切な家族・友人が、薬の使い方や心の悩み、生きづらさを抱えているときは、決して一人で悩まずに専門の窓口へご相談ください。

周囲の人が異変に気づき、温かく声をかけ合える環境をつくることも大切です。誰もが安心して暮らせるまちを目指して、この機会に薬との付き合い方や身近な「心の健康」について考えてみませんか。

【相談窓口】

- ・ 網走市保健センター（43-8450）
- ・ こころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556・ナビダイヤル）

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

- ★ 3つの主役野菜は、老化防止や免疫力アップに効果があります。
トマト（リコピン）：加熱することで吸収率がアップします。コンソメスープで煮込むのは理にかなった調理法です。
ブロッコリー（ビタミンC・スルフォラファン）：ビタミンCは加熱に弱い一面もありますが、スープなら溶け出した栄養もまるごと摂取できます。
セロリ（アピイン）：独特の香りにリラックス効果があるほか、カリウムが豊富で、塩分（コンソメ）の排出を助けます。

《作り方》

- ① トマトは湯むきし、ざく切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。セロリは5mmの厚さに切る。
- ③ 鍋に水を沸かし、セロリとコンソメキューブを入れる。
- ④ ●を混ぜ、スプーンですくって1さじずつ鍋に落とす。
- ⑤ ③を入れて2〜3分経ったら、こしゅうで味をととのえる。
- ⑥ トマト、ブロッコリーを入れてひと煮立ちさせる。

ベジガーダスープ

《材料》4人分

トマト		2個
ブロッコリー		1/2株
セロリ		1本
小麦粉		100g
水		160ml
塩		ひとつまみ
コンソメキューブ		3個
こしゅう		少々



1人分栄養価（エネルギー100kcal、たんぱく質3.5g、脂質0.7g、カルシウム36mg、食物繊維3.3g、塩分0.7g）

募集



シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターでは、元気に活躍いただける会員を募集しています。市内にお住まいの60歳以上の方なら、どなたでも会員になれます。
入会説明会／毎月17日と27日(休日のときは前日)にソレイユ網走で開催。
(事前にお問い合わせください。)

入会の申し込み／申込書はセンターで配布します。申し込みには顔写真と会費が必要です。

会員になると／お客様からセンターに依頼のあった業務を会員へ連絡し、日程や内容などの条件が合えば、就業していただきます。

申・間網走市シルバー人材センター
桂町2丁目1番3号ソレイユ網走内
☎④3 6688

網走市技能功労者表彰 候補者の推薦

卓越した技能を持ち、地域産業の発展に貢献、後継者の育成にご尽力された方を技能功労者として表彰します。各事業所で該当する方がいましたら、表彰候補者として推薦書を提出してください。

対象／次の要件に全て該当する方

●市内に居住し、市内の事業所に勤務する方

●同一技能職種で25年以上経験し、現在、当該技能職種に就業している技能士または免許などの資格を有する方
●卓越した技能を持ち、市内で10年以上後継者育成と産業発展に貢献された方
決定方法／選考委員会にて審査し、表彰者を決定します。

提出期日／10月6日(火)

申・間商工労働課商工労働係
☎⑥7 5513

健康



糖尿病の重症化予防

国民健康保険および後期高齢者医療保険加入者で、糖尿病の重症化による人工透析への移行リスクが高い方に、医療機関の受診勧奨や、生活習慣改善の相談を行っています。

保健師が、対象となる方へ電話や訪問をしますので、ご協力をお願いします。健康状態の把握のため、健診は毎年必ず受診しましょう。

間戸籍保険課医療保険係

☎⑥7 5415

ジェネリック医薬品のご案内

国民健康保険加入者で、同一効能・効果の安価なジェネリック医薬品への切り替えにより、薬代が安くなることが見込まれる36歳以上の方へ、10月と2月に、お知らせを送付しています。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師・薬剤師にご相談ください。
※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

間戸籍保険課医療保険係

☎⑥7 5415

個別乳がん検診

集団検診を受診できない方でも、個別に乳がん検診を受けられます。受診券などを送付しますので、ご希望の方は保健センターまでご連絡ください。

対象／30歳以上の女性

場所／網走厚生病院

料金／1400円(市国保の方、または70歳以上の方は900円)

申・間保健センター ☎④3 8450

個別肺がんCT検診

市内医療機関で、肺がんCT検診を受けられます。受診券などを送付しますので、ご希望の方は保健センターまでご連絡ください。

対象／40歳以上で、今年度のミニドック検診で肺がん検診(レントゲン検査)を受けていない方

場所／網走記念病院、網走厚生病院

網走中央病院

料金／5千円

申・間保健センター ☎④3 8450

あばしり健康ポイントの 商品券への交換

あばしり健康ポイントで貯めたポイント

ントは、千ポイントごとに「あばしり健康応援商品券」へ交換し、市内の登録店舗などで利用できます。

市内に住んでいることが確認できるもの(本人確認書類、郵便物など)と、利用しているアプリ端末またはスタンブカードを持参し、保健センターで手続きをしてください。

交換期間／10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

※あばしり健康応援商品券は、令和9年6月30日(木)まで利用できます。

申・間保健センター ☎④3 8450

妊娠・子育て



広げよう里親の「輪」

あたたかい家庭を必要としている子どもたちがいます。

「里親」は、さまざまな事情により家庭で暮らせなくなった子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて、愛情と真心を込めて養育する方です。

資格などは必要なく、オホーツク管内では現在、約50組の里親が登録されており、約30人の子どもたちが里親家庭で生活しています。

町内会・サークル活動などで、担当者が説明することもできますので、お気軽にご連絡ください。

間北海道北見児童相談所

☎0157 243498

ハローベビークラブ(両親学級)

妊娠中の過ごし方や健康管理、お産に向けての心構え、沐浴などの育児体験を全4回で楽しく学びます。

対象/令和9年2月から4月に赤ちゃんを迎える妊婦さんとパートナー(妊婦さんのみの参加、家族の参加も可能)

日時/①11月19日(木)、②11月26日(木)、③12月1日(火)、④12月3日(木)

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、②・③保健センター、④子育て支援センターひまわり

内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊娠中の栄養のポイント、妊婦体験など

申込期間/10月1日(木)〜11月6日(金)

☎ 8450

ナチュラルベビークッキング

離乳食は赤ちゃんにとって、食べることの大切な第一歩です。料理の苦手な方でも簡単に作れて、素材の味を生かしたメニューを紹介します。

対象/

●初期 生後2カ月〜5カ月

●中・後期 生後6カ月〜9カ月

日時/11月17日(火)

●初期 午前10時〜11時30分

●中・後期 午後1時30分〜3時15分

場所/保健センター

内容/調理見学および講話

参加費/無料

申込期間/10月1日(木)〜11月6日(金)

☎ 8450

フツ素塗布

虫歯予防には、毎日の歯磨きとフツ素塗布が有効です。年2回程度、定期的なフツ素塗布をおすすめします。

対象/1歳以上の未就学児

日時/11月5日(木)(受付は午後0時30分〜1時)

料金/800円

持ち物/母子手帳、普段使っている歯ブラシ

申込期間/10月1日(木)〜11月4日(水)

☎ 8450

児童手当の受給には申請が必要

令和6年10月より、児童手当の受給に係る所得制限が無くなり、高校生年代(18歳到達後の最初の3月31日まで)までの子どもを養育している全ての方が受給対象となりました。未申請の方はこども家庭係へ申請してください。

手続きに必要なもの/

●申請者の健康保険証利用登録がされたマイナンバーカードまたは資格確認書

●申請者名義の振込口座が分かるもの

●申請者と配偶者の個人番号カードまたは個人番号通知カード

※単身赴任・児童の就学などで児童と別居している方が受け取りたい場合や、離婚協議中で児童と同居の父か母

のいずれかが受け取りたい場合などは、別途書類が必要ですので、お問い合わせください。

【同居・別居の状況、養育状況が変わった場合も、申請が必要です】

次のような場合は、変更届や別居監護申し立てなどの手続きが必要です。手続きが遅れると、支給が停止したり、遡って返還いただく場合がありますので、早めに手続きをしてください。

手続きが必要な例/

●子どもと離れて暮らすことになったとき(一人暮らし、単身赴任など)

●主に養育する人が変わったとき

●18〜22歳(年度末まで)の子どもで、進学や就職により、生活費の負担状況が変わったとき

※子どもと別居して手当を受給する場合、別居監護申し立て書の提出が必須です。

☎ 5426

☎ 5426

福祉



だんらんカフェ

介護予防への認識を深めてもらうため、栄養バランスに配慮した手軽で簡単にできる料理教室を開催します。

対象/60歳以上の市民

日時/10月21日(水) 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。

参加料/100円

メニュー/バターロールサンド、スープ、マシユマロ・グラノーラ

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)

定員/15人(先着)

申込期日/10月14日(水)

指導/網走市食生活改善協議会・保健センター管理栄養士

☎ 5430

障がいがある方の就業などに関する相談会

「オホーツク障がい者就業・生活支援センターあおぞら」による相談会が開催されます。

対象/障がいのある方や、支援を必要とする方

日時/10月30日(金) 午前10時〜午後3時

場所/市役所4階 会議室401

内容/就労の相談や、現在働いている方の相談

申込期日/10月27日(火)

☎ 5425

☎ 5425

☎ 5425

☎ 5425

☎ 5425

☎ 5425

☎ 5425

環境



12日の資源物収集は行いません

12日(月)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。

生活環境課清掃リサイクル係

☎ 5419

10月は清掃月間です

10月の明治ごみ処理場(☎ 43688)の開場時間は次のとおりです。

月曜日・土曜日 / 午前9時～午後4時

日曜日 / 午前9時～正午(11日のみ)

※日曜日は第2日曜日のみ開場

生活環境課清掃リサイクル係

☎ 5419

野外焼却は禁止されています

法律の基準に従わない野外での廃棄物焼却には、厳しい罰則が適用されます。野外焼却は、煙、すす、悪臭により周囲の人に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類や塩化水素などの有害物質発生の原因となります。

【野外焼却Q&A】

●家庭のごみをドラム缶や簡易焼却炉で燃やすのは？
罰則の対象です。家庭のごみは、分別方法に従い適切に分別して出しましょう。

●事務所から出る弁当からや紙くずなど、ごく少量のものを簡易焼却炉で燃

やすのは？
燃やす量にかかわらず罰則の対象です。事業所から出るごみは自らの責任で適切な業者に処理を依頼してください。

※土場、ドラム缶、簡易焼却炉などでの焼却は、処理基準を満たしません。

※廃棄物の焼却禁止違反は、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはこれらの両方が科せられます。

生活環境課環境対策係

☎ 5418

緑化用広葉樹苗木の配布

植樹を計画している団体へ、広葉樹の苗木を無料で配布します。

対象 / 町内会、学校、まちづくり団体など

植樹場所 / 一般に開放された民有地および公有地

配布期間 / 10月中旬～下旬

申込方法 / 申込用紙に必要事項を記入し、植樹場所が分かる地図を添付の上、持参、郵送、FAXなどにより提出してください。申込書は耕地林務係で配布するほか、市公式サイトからダウンロードもできます。

申込期日 / 10月16日(金)

市・園農林課耕地林務係

☎ 5455 Fax 432957

Q ID 14831



保険・年金・税



公的年金などの受給者の扶養親族等申告書

扶養親族等申告書は、公的年金で源泉徴収となる方に加え、市道民税の控除を受ける際に必要な書類です。

老齢または退職を支給事由とする年金を受給している方で、受け取っている年金額が65歳未満で98万円以上、65歳以上で148万円以上ある方へ、本年年金機構から申告書などが送付されます。(前年にマイナンバーで申請された方は、電子連絡が届きます。)

受給者本人が障がい者、寡婦などに該当せず、控除対象となる配偶者、扶養親族がいない方は提出不要です。

市・園北見年金事務所

☎ 0157 28703

介護保険料の納め忘れにご注意を

65歳以上の方の介護保険料の納付は原則、年金からの天引きですが、納付書で納付しなければならぬ場合があります。

保険料を納付しないと、介護サービス利用時に制限を受けることがありますので、必ず納付してください。

被災などの理由で納付が困難な場合はご相談ください。

【年金から天引きできない例】

●65歳到達後、年金天引き開始のための事務手続きなどの準備期間内

●老齢(退職)・障害・遺族年金などが年額18万円未満のとき

●他市町村からの転入後、一定期間内

●修正申告などで所得状況が変わったときや生活保護を受けたときなど

介護福祉課介護保険係

☎ 5429

10月は市道民税 第3期

国民健康保険料および後期高齢者医療保険料 第4期の納期です

【10月は徴収強化月間です】

市税および国民健康保険料、後期高齢者医療保険料を納め忘れている方は、至急納めてください。

また、文書や電話で何度も催告を受けているにもかかわらず、そのまま放置している方は、他の納付者との公平性を確保するため、財産や給料の差押えを実施しますので、特別な事情のある方は早めに納税相談を行ってください。

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

問 税務課納税係 ☎ 5410

シグナル

10月15日～10月24日は 秋の輸送繁忙期の交通安全運動

【運動の重点】

- 過労・過積載・過密な運転の防止
- スピードの出し過ぎなど危険な運転の防止
- 高齢者の交通事故防止・夜光反射材の普及
- 夕暮れ時と夜間の歩行者・自転車の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶



【運転者の皆さんへ】

- ・輸送繁忙期であっても、運転は無理をせず、眠気や疲労を感じたら休憩をしましょう。
- ・歩行者を早期に発見するため、スピードダウンを心がけましょう。特に、右側からの横断歩行者を見落としがちになりますので、注意しましょう。

【歩行者・自転車の皆さんへ】

- ・日没が早まるため、夕暮れ時や夜に外出するときは、明るい色の服を着て、夜光反射材を身につけましょう。

講座・お知らせ



ヒグマに注意しましょう

秋は、ヒグマの活動が活発になり、人身被害が発生しやすい時期です。

キノコ採りや山菜採りなどで野山に入るときは、周辺の出没情報を確認し、なるべく一人で行動せず、鈴やラジオの音で人間の存在をヒグマに知らせるなど、十分に警戒してください。

また、ヒグマが臭いにつられてやってくる恐れがあるので、ごみは必ず持ち帰りましょう。

ヒグマの足跡やふんなどを見かけたときは、速やかに引き返しましょう。

間農林課耕地林務係 ☎675455

安全な農作業を心がけましょう

昨年度の市内の農作業事故発生件数は25件で、特に秋は事故件数が増えています。

● 農業機械で道路を走行するときは、他の車両や歩行者に注意し、路肩に寄りすぎないようにしましょう。

● 機械の周りに子どもや他の作業者がいないか、周囲の安全を確認しましょう。

● 機械の点検は、必ずエンジンを止めて行いましょう。

● 安全フレーム付きトラクターではシートベルトを着用し、圃場を出る際のブレーキペダルの連結確認を徹底しましょう。

● 疲労を感じながら作業を続けると、

集中力が低下し、事故につながりやすいので、頻繁に休憩を取りましょう。

間農林課農業振興係 ☎675453

みんなの講座

ラーメン・チャーシューづくり

出来上がり品は持ち帰れます。

対象／市民

日時／10月20日(火) 午前9時30分～午後1時

定員／12人(応募多数の場合は抽選)

受講料／2500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(クーラーボックス・段ボール箱など)、飲み物



申し込みはこちらから

申込日／10月5日(月)の1日のみ

☎ 申・間市民活動推進課市民活動推進係 ☎675390 Q ID 8648

秋の火災予防運動

10月15日(木)から31日(土)まで、火災予防運動を実施します。

3つの習慣／

①寝たばこは絶対にやめてください。

②ガスコンロなどから離れるときは、必ず火を消してください。

③ストーブの近くに、燃えやすいものを置かないでください。

④4つの対策／

①寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐため、防災製品を使用しましょう。

②逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

③住宅用火災警報器や住宅用火災警報器を設置しましょう。

④お年寄りや体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくりましょう。

間網走消防署警防課予防調査係 ☎439417

2026年度 あばしり麦フェスティバル

網走産麦類の消費拡大を図るため、丸亀製麺による手打ちうどん教室、地元産食材の試食品提供や加工品販売、麦を素材に使った工作ブース、麦のクイズラリーなど地産地消の取り組みを推進するイベントを開催します。

対象／市民

日時／10月25日(日) 午前11時～午後2時

場所／エコセンター

※内容は公式サイトでご確認ください。

(事前申し込みが必要)

コーナーがあります。

☎ 申・間農林課農業振興係 ☎675453



市公式サイトはこちら

今月の防災ラジオ
試験放送日

10月13日(火)
午後1時

FM あばしり (78.7MHz)

割り込み放送告知後に
試験放送を実施しま
す。



網走矯正展

日時 / 10月18日(日)午前9時〜午後3時
場所 / 網走刑務所敷地内(字三眺)
内容 / 施設見学、刑務作業製品展示・
販売、網走・帯広刑務所で収穫した野
菜の販売、刑務作業体験、三眺洞窟公
開、協賛業者による物販および飲食

☎ 9417

● 警報が鳴らないときは交換も

電池切れ、または故障の可能性があ
ります。電池を交換しても鳴らなけれ
ば、早急に本体を取り替えましょう。
※消防署では、警報器や消火器の販売・
あつせんをすることはありません。

● 定期的な動作確認をしましょう

ボタンを押して確認するタイプと、
ひもを引いて確認するタイプがありま
す。警報が鳴れば正常です。

住宅用火災警報器の寿命は10年が目
安です。10年を超えた警報器は、清掃
や点検を行っていないと、いざという
ときに作動しない可能性があります。

住宅用火災警報器の
故障・電池切れにご注意ください

☎ 2258

コーナー(キッチンカーなど)、よさ
こい演舞ほかステージイベントなど
網走刑務所矯正処遇部(作業)

個別の労使紛争あつせん制度

北海道労働委員会では、解雇や賃金
未払い、ハラスメントなどの労働問題

● 北海道労働委員会事務局調整課
☎ 011-204-5667

に詳しい経験豊かな「あつせん員」が、
当事者双方から話を伺い、問題点を整
理した上で助言などを行い、歩み寄り
による解決を図る「あつせん」を行って
います。利用は無料で、迅速な解決を
目指します。

申請
受付中



道民生活応援
ポイント給付事業

お知らせ



▲ウェブサイト
はこちらから

申請はお済みですか？

対象となる世帯主の皆さんへ、申請に必要な案内はがきを6月下旬頃
にお送りしています。

△はがきが未着または紛失された方は、お早めにお問い合わせ
ください。案内はがきの再発行には時間がかかります。

利用者専用コールセンター (0120-842-076)

(無休 午前9時〜午後5時) ※おかけ間違いにご注意ください。

給付対象 5月1日時点の道内の全世帯主

給付内容 ①郵送申請: JCBギフトカード5,000円相当(お届けまで約3週間)
②アプリ申請: どうみんポイント5,500円相当(即日ポイント交付)

申請期限 11月16日(月)

・ポイント取扱店舗 約1万店舗
・民間ポイントへ交換可能
・道からのお得な情報発信

事業者の方へ ポイント取扱店舗への登録は、10月31日(土)まで受け付けます。
事業者専用コールセンター (0120-651-745・無休 午前9時〜午後5時)



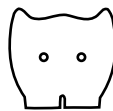
緊急情報や生活情報を外国語でお届け
～事業所に説明へ伺います～

災害時の緊急情報や生活情報などを外国人の方へも届けられるよう、「防災ハザードマップ」
「お知らせメール@あばしり」「網走市公式サイト」を多言語化しています。

多くの外国人の方に活用していただけるよう、外国人の方が就労している
事業所を対象に、使い方や登録方法などの説明に伺いますので、ぜひご相談
ください。



【問い合わせ】 ●総務防災課 防災係 (67-5385) ●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**

●各イベント、講座について
生涯学習係
TEL 43 3705

●施設に関して・お部屋の予約
管理係
TEL 43 3704

お問い合わせはこちら↓
最新情報はこちら↓

第45回網走市寿大学祭

寿大学の学生が一年間の日頃の学習成果を披露します。
広く市民の方々にもご来場いただきたくご案内いたします。

日展示▼10月13日(火)午後1時～14日(水)午後2時30分
ステージ発表▼10月14日(水)午前10時～午後2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

内展示▼園芸・書道・短歌

ステージ発表▼茶道・カラオケ・民謡・詩吟・舞踊・大正琴・歌ごえ・各班発表など

費 無料

問 生涯学習係(エコーセンター内)

第51期網走市市民大学講座 第5講座

『筋肉は裏切らない！100歳まで歩ける体づくり』
順天堂大学スポーツ健康科学部

教授 谷本道哉氏

「筋肉は裏切らない！」でおなじみ、筋肉生理学のスペシャリスト・谷本道哉氏が登壇！
無理なく楽しく続けられる健康づくりのヒントを、ぜひ会場で体感しましょう！

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

申 フォーム、電話、FAX、窓口
(席に余裕がある場合、当日も受付有り)

問 網走市市民大学事務局



お申込はこちら

令和8年度 あばしりまなび塾フェスティバル ボランティアアスタツフ募集



エコーセンターで活動しているサークルや団体が、様々な体験や企画で来場者に楽しんでもらう活気あるイベントです。
子どもたちの笑顔あふれるイベントと一緒に作ってみませんか？

日 11月23日(月・祝) 午前9時30分～午後4時30分

場 エコーセンター

対 高校生以上の方

内 来場者受付や会場誘導、各ブースの体験補助

申 申込期日10月6日(火)

申 申込方法電話、申込フォーム

問 あばしりまなび塾フェスティバル実行委員会事務局
(エコーセンター内)



アトリウムロビーコンサート 「女声コーラス コール・ドルチェ」

お母さんコーラス全国大会で響かせた音色をお届けします。
お気軽にお越しください。

日 11月7日(出) 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 歌は歌にほか(会場合唱もあります)

費 無料

ファンカッション網走公演

子どもから大人まで楽しめるジャズやポップス、ジブリ映画音楽など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時開演(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・喫茶ちばしり・チケットぴあ

◎市外の方は電話での予約を承り中



今月の休館日(エコーセンター)

5日(月)、19日(月)

開館時間 午前9時～午後10時

市立図書館

TEL 43 22426
FAX 45 2792

最新情報はこちら↓



第31回図書館まつり

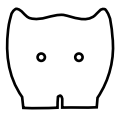
●特別展示「図書館まつり30回のおゆみ」

日 10月7日(水)～11日(日)午後3時

場 エコーセンター 展示室

※11日は図書館1階にて展示します。

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



内 図書館まつり開催30回をふりかえる
展示を開催します。

● 古本市 ※図書館友の会主催

日 11日(日)午前9時30分～午後0時30分

場 エコーセンター アトリウムロビー

内 市民寄贈の古本を低価格で販売。

● 電子図書館体験会

日 11日(日)午前9時30分～12時

場 エコーセンター 展示室

内 電子図書館の体験

コーナー。ガチャガ

チャや輪投げ、つり

ばりもあります。

● みんなで作ろう！ハロウィン工作

日 11日(日)午前9時30分～12時

場 エコーセンター 展示室

内 ハロウィンの飾りを紙コップで作っ

てみよう。

● チームMints公演

日 11日(日)午前10時～10時40分

場 エコーセンター 大会議室

内 ものがたりと音楽のコラボレーショ

ンが楽しめます。

● ブックカバーをかけてみよう！大人

むけブックカバー講座

日 11日(日)午前10時～12時(1回30分・

全4回)

場 エコーセンター 展示室

内 個人の本にブックカバーをかける講習会

を開催します。

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

大人のための絵本セラピー

絵本を読んで感じたことを分かち合
う中で、忘れかけていた気持ちや異な
る考え方に触れます。

日 11月1日(日)午前10時30分～午後0時30分

場 エコーセンター 視聴覚室

対 中学生以上の市民

定 15名(超えた場合は抽選)

申 込期間10月1日(木)～20日(火)

申 込方法電話、メール、図書館カウ

ンター、申込フォーム

e zusr-ki-toshio-toshio@city.

abashiri.hokkaido.jp



今月の展示棚

日 10月1日(木)～31日(土)

● 一般コーナー

「芥川賞・直木賞特集」

芥川賞・直木賞を受

賞した作品を集めます。秋の夜長に、初

めての人も再読の人も、ぜひ読んでみ

てください。

● 児童コーナー

「秋のほん」

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋。

秋はいろいろなことをするのに良い季

節。秋をかんじる絵本をあつめます。

● ティーンズコーナー

「異世界へようこそ」

異世界転生やファンタジーの本な

ど、昔から読まれてきた本からライト
ノベルまで、「異世界」を舞台にした本
を特集します。

● 2階地方資料コーナー

「北海道のミュージアム」

なるほど、おもしろい。大人も子ども

も楽しめる北海道の博物館や美術館の

本を集めます。

日 10月16日(金)～31日(土)

「ハロウィン」

ハロウィンにあわせて、魔女、かぼ

ちや、おばけなどの本を展示します。

よみきかせ会

日 3日、10日、17日、24日、31日(各土曜

日)午後2時～

場 図書館1階えほんのり

【よみて】

3日 声の図書館「そよかぜ」さん

10日 よみきかせ会ハイジさん

17日 網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

または図書館職員

24日 サークル「声の教室」さん

31日 図書館職員

0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会

日 10月28日(水)午前11時30分～11時50分

場 図書館1階えほんのり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日 10月28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】声の図書館そよかぜさん

内 山本周五郎著「桃の井戸」ほかを朗

読します。

申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

5日(月)、12日(月・祝)、19日(月)

26日(月)、30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↓

TEL 43 3647

FAX 43 3550

【体育施設指定管理者】

日専連オホーツク網走↓

TEL 45 5655



「スポーツの日」体育施設無料開放

対 全施設網走市民および斜里町民、清

里町民、小清水町民、大空町民

日 ①10月12日(月・祝)

● 網走市宮陸上競技場

時 午前9時～午後5時

総合体育館事務室で受付を済ませて

からご利用ください

間 網走市総合体育館 TEL 43 3647

● すぱーく網走(屋内ゲートボール場)

時 午前9時～午後5時

間 すぱーく網走 TEL 43 3140

【指定管理者】網走市シルバー人材セン

ター TEL 43 6688

● 網走スポーツ・トレーニングフイ

ルドテニスコート

時 午前9時～午後5時

間 テニスコートクラブハウス ☎ ④⑧ 2392
● 網走スポーツ・トレーニングフイ
ルドレクリエーション広場
ゴーカート、おもしろ自転車 ▼ 午前10
時〜午後5時

パークゴルフ場 ▼ 午前9時〜午後5時
間 センターハウス ☎ ④⑧ 2726
「指定管理者」日専連オホーツク網走
☎ ④⑤ 5655

日 ② 10月18日(日)
● 網走市総合体育館
時 午前9時〜午後5時
室内用運動靴をご持参ください
間 網走市総合体育館 ☎ ④⑤ 3647
● 網走市民健康プール
時 午前10時〜午後5時30分
(遊泳時間は午後5時まで) 利用者が
多い場合は入館及び利用時間の制限
あり

間 市民健康プール ☎ ④③ 0450
オホーツクドーム11月〜1月利用調整会議
令和8年11月〜令和9年1月におけ
る練習および大会、イベントでの利用
について調整します
日 平日・夜間分 ▼ 10月6日(火)
土、日、祝、冬休み分 ▼ 10月7日(水)
※いずれも午後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
で事前予約を受け付けます

間 オホーツクドーム ☎ ④⑧ 3621
「指定管理者」日専連オホーツク網走
☎ ④⑤ 5655
総合体育館臨時休館
メンテナンスのため全館休館します
日 10月26日(月)
間 網走市総合体育館 ☎ ④③ 3647
網走市民健康プール設備点検による臨時休館
日 9月28日(月)〜10月13日(火)
◎ 10月14日(水)より通常営業
間 網走市民健康プール ☎ ④③ 0450
「指定管理者」日専連オホーツク網走
☎ ④⑤ 5655

今月の休館日(体育館) 26日(月)
開館時間
午前9時〜午後9時30分(火〜土)
午前9時〜午後5時(日・月・祝)
今月の休館日(市民健康プール)
1日(木)〜13日(火)、19日(月)、26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
☎ ④④ 5045
☎ ④④ 5062
最新情報はこちら↓
「長谷川 誠 展」
網走出身の日本画家・長谷川誠の作
品を展示します。

日 9月5日(土)〜27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。
「松浦 進 展」
版画家・松浦進の作品を展示します。
日 10月3日(土)〜11月8日(日)
場 美術館 第2展示室
費 高校生以上500円 小中学生25
0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。



場 美術館 展示会場内
内 『松浦進展』の作品を見て感じたこ
とを参加者のみなさんでおしゃべり
しながら鑑賞します。
臨時休館(展示替えのため)
日 10月1日(木)、2日(金)
今月の休館日(美術館)
1日(木)、2日(金)、5日(月)、
12日(月・祝)、19日(月)、26日(月)
開館時間 午前10時〜午後4時

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。堅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(土) 午前9時〜午後4時
定 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
費 知床博物館入館料を別途徴収いたし
ます。
申 申込方法電話(郷土博物館)
◎ 遺跡へは急な階段を昇り降ります。

市立郷土博物館
☎ ④③ 3090
☎ ⑥① 3020
最新情報はこちら↓



● ギャラリートーク
日 10月3日(土) 午前11時〜
場 美術館 展示室内
【解説】松浦進氏(本展作家)
● おしゃべり鑑賞会
日 10月11日(日) 午前11時〜(30分程度)



凡例 日 時 場 会 場 対 象 内 容 定 員 費 用 申 込 申 込 方 法 問 問 い 合 せ (申 込) 先 HP ホーム ページ ア ド レ ス E メール ア ド レ ス

◎昼食または昼食代を持参してください。

モヨロ貝塚・秋の土器づくり体験

モヨロ貝塚の人びとがつくり、使っていた「オホツク式土器」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お渡し（引き渡しまたは有料発送）します。

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 各回15名（要予約）

※申込先着順

申 電話（郷土博物館）

秋の植物観察会 in オホツク公園

歩きながら秋の植物を観察します。短めの歩きやすいコースなので、気軽に植物散歩を楽しめます。

日 10月18日(日)午前10時～12時

場 郷土博物館（集合・バスで向かいます）

定 25名

申 申込方法 電話（郷土博物館）または

申込みフォーム



申込はこちら

子ども博物館体験教室 落ち葉でステンドグラス風工作

博物館の前で落ち葉をひろって、貼

るだけの簡単な工作をおこないます。小さい子におすすめ！遊びながら植物にふれてみましょう。

日 10月24日(土)午前10時～12時

場 郷土博物館

定 25名

対 幼児・小学2年生（未就学児は保護者同伴）

申 申込方法 電話（郷土博物館）または
申込みフォーム



申込はこちら

鳥瞰図とたどる網走の歴史さんぽ

昭和25年の網走の街を描いた美しい「鳥瞰図」を見ながら、実際に商店街付近を歩きます。最後には通常立ち入りできない博物館の展望室から、網走の街を鳥のように見おろします。

日 10月31日(土)午前10時～12時

場 郷土博物館集合

定 25名

申 申込方法 電話（郷土博物館）または申込み

フォーム



申込はこちら

初心者向け水鳥観察会

網走川にいる水鳥の観察と、野鳥についての講座をおこないます。動きの少ない水鳥の観察は、初心者の方も楽しめます。

日 11月7日(土)午前9時～12時

場 モヨロ貝塚館

定 25名

申 募集方法 電話（郷土博物館）または
申込みフォーム



申込はこちら

今月の休館日（郷土博物館・モヨロ貝塚館）
5日(月)・12日(月・祝)・19日(月)・26日(月)
開館時間 午前9時～午後5時

清沸湖水鳥・湿地センター

☎・FAX 46 2400

最新情報はこちら↓



「ヒシクイ博士と見る！飛んで鳴いて
大集合！秋の清沸湖ヒシクイ観察会」

日 10月17日(土)・18日(日)

1回目▼午前9時30分～10時45分
2回目▼午前11時～12時15分

※気象状況などにより中止または内容を変更する場合があります。

場 平和橋駐車帯

対 どなたでも（小学3年生以下は保護者同伴）

持 持ち物▼防寒着、帽子、手袋、双眼鏡（貸出あり）

内 頭上を飛び交うヒシクイやガン・カモ類を観察します。

定 20名

費 無料

申 不要



今月の休館日（清沸湖水鳥・湿地センター）
5日(月)・13日(火)・19日(月)・26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」

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 高・大学生320円 小中学生無料

ロビー展

「タイガの彫刻家
トナカイの角に想いを込めて」

トナカイ牧民でもあるトナカイ角彫刻の名手ナランジヤル氏の作品を紹介します。

日 10月31日(土)～12月13日(日)

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 11月号・9月28日(月)/12月号・10月26日(月) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

場 北方民族博物館ロビー
費 無料

第40回北方民族文化シンポジウム網走
「入新世の北方文化研究」
環境・先史・現代社会の視点から

「会場での対面」と「オンライン」
で実施します。

日 10月17日(土)・18日(日)

(各日午前9時～午後4時)

場 オホーツク・文化交流センター(エ
コーセンター) 大会議室

「発表者」

エリカ・ヒル氏(アラスカ大学サウス
イースト校/教授「アメリカ」) ほか

費 無料

申 申込方法

①会場に参加希望の方

電話でお申し込みください

②オンラインで参加希望の方

北方民族博物館公式サイト第40回シン
ポジウムページより申込み

HP 第40回シンポジウムページ



はくぶつかんクラブ

「ビーズ織り」でつくる

鈴つきキーホルダー

日 10月24日(土)午前10時～12時

場 北方民族博物館 講堂

対 小中学生

定 12名(要申し込み)

「講師」平栗美紅(当館解説員)

費 無料

申 電話(北方民族博物館まで)



講座 「ロビー展 タイガの彫刻家
解説講座」

日 10月31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(要申し込み)

「講師」中田篤(当館主任学芸員)

費 無料

申 電話(北方民族博物館まで)

今月の休館日(北方民族博物館)

5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

開館時間

午前9時30分～午後4時30分

みんなの元気!

市民の「元気な活動」の情報を
掲載しています。

野鳥観察会

道立オホーツク公園にて小鳥の巣箱

清掃と野鳥観察を行います!

日 10月3日(土)午前9時～11時

場 道立オホーツク公園

集合場所▶同公園てんとらんどセン
ターハウス駐車場

対 一般

費 無料

申 申込不要

持ち物▶汚れてもよい服装、動きや
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



暮らして家計フェア

網走友の会では、衣食住・家計・子育て
などを年代をこえて学びあっています。

本イベントは家計簿を中心に生活研
究(食その他)の展示・説明を行います。

日 10月16日(金)午後2時～8時

17日(土)午前9時～午後4時

場 エコセンター 1階展示室

対 一般

費 無料

問 宗像さん ☎ 439056

浜田さん ☎ 447662

茶道裏千家淡交会網走支部

秋の文化祭 茶会

お抹茶とお菓子で日本の文化に触れて
みませんか。どなたの参加も大歓迎です。

日 10月25日(日)

一席目▶午前10時

二席目▶午前10時40分

三席目▶午前11時20分

四席目▶正午



場 エコセンター

受付▶2階エレベーター前

薄茶席▶2階交流室(椅子席有)

立礼席▶2階会議室(椅子席)

費 茶券2席分 大人2500円、高校
生以下千円(当日受付します。)

問 荒井さん ☎ 436551

*留守番電話にメッセージをお願い
します。

ヘルスアップ・ヨガ・カンパニー
表情筋トレーニング&美姿勢椅子ヨガ

「11月チャレンジ月間」

「目元すっきり♡たるみ防止」
「若返り表情筋トレーニング」
「素敵な笑顔でアンチエイジング」

日 11月10日・24日、12月8日・15日(各
火曜日)の中の3回

場 エコセンター 3階研修室

対 どなたでも

費 3日間5120円(保険料込)

◎事前体験をご希望の方は、10月に1
回無料で承ります。ご連絡下さい。

活動日 10月13日、27日(各火曜日)

申 電話 ※10月26日(月)締切

問 ヘルスアップ・ヨガ・カンパニー
高橋さん0157-61-0957



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！

【10・11月の開設日】

10月10日(土)、10月22日(木)、
11月14日(土)、11月26日(木)
土曜 午前10時～正午、木曜 午後5時30分～7時
※紛失・破損などによる再交付は有料です。
平日の開庁時間内にお手続きください。

問／戸籍保険課 市民係 ☎67-5412



網走市交通事故状況

令和8年9月8日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	22 件
(前年比 + 8 件)	
■死者	0 人
(前年比 ± 0 人)	
■傷者	27 人
(前年比 + 9 人)	

人のうごき

人口 30,929人 (－50)
男 15,162人 (－16)
女 15,767人 (－34)
世帯 17,568世帯(－27)
令和8年8月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和8年10月号 No. 806

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。

10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：13日(火) 予約受付日：6日(火)、7日(水)

②相談日：27日(火) 予約受付日：20日(火)、21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～

14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分からないこと・苦情・意見など～

9日、23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～

10月には行いません(次回は11月17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～

8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～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

10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
4	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 ☎61-3099	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
11	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
12	は ま む き 医 院 南5西4 ☎44-7365	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
18	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
25	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 ☎61-3099	網 走 記 念 病 院 潮見153 ☎61-0101

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