

広報

# あぼじり

新入学(園)期の交通安全期間にあわせ、4月14日に樽浦郵便局前で旗の波運動が行われました。南小学校の児童などが参加し、歩道から手旗を掲げ、ドライバーに安全運転を呼びかけました。

あぼじり  
走る

あぼじり  
走る

あぼじり  
走る

シートベルト着用!!

安全運転

5

2023年  
No.765

特集

こどもの芸術文化事業  
令和5年度 国保特定検診のご案内

ザ ジャズ アヴェンジャーズ ファースト アルバム リリース ツアー  
**THE JAZZ AVENGERS 1st Album Release Tour2023**

ドイツのミュンヘンで2021年に行われたOne Young World閉会式でのパフォーマンスのために、川口千里(Dr)が日本の女性トップミュージシャンを召集!

ジャズはもちろんファンクやフュージョンをベースに、セッションやライブサポート、レコーディングなど、各方面でファーストコールのメンバーが集結した、まさに「AVENGERS」の名に相応しい最強のバンドです。

日 時／6月17日(土) 午後5時開演  
 会 場／エコーセンター 2000 エコーホール  
 入場料／一般3,000円・高校生以下1,500円  
 ※当日券は500円増  
**【自由席】** エコーセンターなどで販売中  
 企画提案／ちばしり倶楽部



紹介映像



アウンジェイ  
**AUNJクラシック・オーケストラCONCERT2023【網走公演】**

「1000年続く和の音を、1000年先まで伝えたい。」をコンセプトに、和楽器のみで構成されたユニット。

国内の文化財での公演や、世界遺産での奉納演奏を行い、奈良県吉野町観光大使にも任命されています。海外でも、モンサンミッシェルでの世界初のコンサートを行うなど、和の音を世代を超えて世界中に広める活動を行っています。

日 時／8月20日(日) 午後3時開演  
 会 場／エコーセンター 2000 エコーホール  
 入場料／一般3,000円・高校生以下1,500円  
 ※当日券は500円増  
**【自由席】** 6月16日(金) 10:00から  
 エコーセンターなどで販売開始  
 企画提案／和楽器を楽しむ会



紹介映像

～東日本大震災チャリティコンサート～土田英順チェロコンサート

日本フィル、新日本フィル、札幌交響楽団の首席チェロ奏者を歴任した土田英順氏の東日本大震災のチャリティコンサートを開催します。

津波の犠牲になった女性のチェロを譲り受け、見事に蘇らせ、天国まで音色が届くことを願いながら情緒豊かに奏でます。

日 時／11月18日(土) 午前11時30分開演  
 会 場／エコーセンター 2000 アトリウムロビー  
 入場料／無料 ※当日募金を行います。



**市民企画提案を募集します!**

市の芸術文化振興のため、広く市民の企画による舞台芸術鑑賞事業を募っています。皆さまのご提案をお待ちしております。

募集期間／11月～12月予定(相談は随時受付)

応募資格／チケット販売・広報宣伝・出演団体への交渉など、公演当日まで市に協力できる網走市民グループおよび市内で活動する文化団体

応募できる公演／プロおよびそれに準ずるもの

ことしの  
**芸術文化事業**



オホーツク・文化交流センターでは、センター企画や市民企画提案によるさまざまな公演を開催します。

【問い合わせ／社会教育課生涯学習係(43-3705)】



年に一度の特定健診で健康管理

# 令和5年度 国保特定健診のご案内

**対象者** 40歳～74歳以下の方で、網走市国保に加入中の方  
**料金** 無料（年度内1回に限り市が負担します）

【問い合わせ／戸籍保険課医療保険係（内線232）】

**検査項目**… 基本的な健診【問診・身体計測・腹囲測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察】  
詳細な健診（医師が必要と認めた場合）

【貧血検査・心電図検査・眼底検査・血清クレアチニン検査（※）】

※集団健診と一部の個別受診医療機関では、基本的な健診として実施

## 特定健診の受け方

### ステップ1 受診券が届きます

毎年4月下旬に、対象となる方には「特定健康診査受診券」（クリーム色）をお送りしています。  
なお、3月以降に国保に加入した方は、加入後2～3ヶ月後に発送します。

### ステップ2 受診方法を決めて、健診を受けます

#### ①保健センターでの集団健診

網走市保健センターで年3回実施されるミニドック検診（がん検診など）と合わせて受診することができます。

実施時期		申込受付期間	申込・問い合わせ
春のミニドック検診	6/9(金)～6/14(水)	4/10～5/12	網走市保健センター 43-8450
秋のミニドック検診	10/13(金)～10/17(火)	未定 ※市公式サイトでご確認ください	
冬のミニドック検診	2/9(金)～2/11(日)		

#### ②医療機関での個別受診 下記の医療機関で通年受診できます。（要事前予約）

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| ●網走厚生病院 (43-3157)         | ○中山医院 (44-7227)        |
| ○桂ヶ丘クリニック (61-6161)       | ●金川医院 (43-2884)        |
| ●つくしヶ丘医院 (44-1181)        | ○後藤田医院 (44-6811)       |
| ○南5条クリニック (44-7305)       | ●はまむき医院 (44-7365)      |
| ●網走中央病院 (44-8611)         | ○こまばクリニック (67-5310)    |
| ○なかむら内科ハートクリニック (67-5111) | ●さらしな内科クリニック (61-6116) |
| ●小清水赤十字病院 (0152-62-2121)  | ○網走脳神経クリニック (67-5131)  |

### ステップ3 健診結果の通知と健康づくりに役立つ情報が提供されます。

メタボや生活習慣病のリスクレベルによって、保健師などから「特定保健指導」が行われます。



健康が気になりはじめた方へ

#### 「30代ファスト健診」受けてみませんか？

若いうちから健康への意識をもっといただくことを目的として、30代の方の健診を実施しています。国保加入者は**無料**で受けられます。

実施時期は、特定健診の保健センターでの集団健診と同じです。

詳しくは、保健センター（43-8450）までお問い合わせください。

# 民生委員・児童委員をご存知ですか？

## 【問い合わせ】

事務局：北海道民生委員児童委員連盟網走市支部 61-2818（北11条東1丁目（総合福祉センター内））  
市担当窓口：社会福祉課 庶務係（内線336）

	地区・氏名	担当区域
第3地区民生委員協議会	選定中	すぎな第1、駒場わかば町内会
	田 淵 和 子	第2すぎな、駒場南8丁目、駒場南8丁目11-1～11-3町内会
	北 村 利 雄	つくしヶ丘3丁目4-1～4-3自治会、つくし3丁目町内会
	山 根 伸 也	つくしヶ丘2丁目町内会
	酒 井 利 彰	つくし3丁目6-2自治会、つくしヶ丘3丁目、4丁目市営住宅
	会 田 聖 子	つくしヶ丘1丁目、つくしヶ丘6丁目第1・第2町内会
	太 田 智 己	つくしヶ丘6丁目青空町内会、つくしヶ丘6丁目むつみ町内会、つくしヶ丘6丁目東町内会、つくしヶ丘6丁目9番2号
	佐々木 雅 行	つくしヶ丘ひまわり、つくしヶ丘4丁目中央、つくしヶ丘4丁目5・5、緑友会町内会、つくしヶ丘4丁目13番地区
	武 藤 智 子	つくしヶ丘5丁目第1～第4町内会
	西 村 一 夫	美しヶ丘潮見町内会、潮見ヶ丘(道々より山側)町内会
	選定中	潮見ヶ丘(道々より山側)町内会、潮見2丁目町内会
	選定中	潮見4丁目、潮見6丁目西町内会、6丁目西アパート12棟
	選定中	潮見ヶ丘(道々より海側)町内会、アパート27棟
	小 原 克 司	旭ヶ丘、潮見5丁目自由ヶ丘、ピュータウン、潮見南町内会
	岩 本 由美子	潮見東光、くりのき第2、くりのき第3、潮見5丁目町内会
	西 岡 百合子	潮見中央、潮見6丁目町内会
	橋 博 基	潮見8丁目、潮見9丁目東、潮見9丁目西町内会
	選定中	潮見10丁目町内会
	選定中	うしお町内会、潮見11丁目町内会
	金 澤 匡 晃	くりの木第1、潮見第一、さくらんぼ町内会
福 井 史 雄	生協団地、潮見サニータウン、潮見第3サニータウン、ひまわり町内会	
大 澤 博 幸	潮見台町内会、2未組織地区、潮見区会、八坂区会、アパート5棟	
須 藤 葵	■主任児童委員第3地区全域	
片 谷 智 和	■主任児童委員第3地区全域	
第4地区民生委員協議会	鈴木 英 夫	二見ヶ岡
	高 岡 美紀子	卯原内市街
	大 浦 尚	卯原内第4・5自治会
	原 田 博 行	平和
	竹 信 京 子	嘉多山
	井 尾 祐 司	嘉多山603
	飯 田 浩 明	能取
	井 上 すみえ	■主任児童委員第4地区全域
津 田 多 美	■主任児童委員第4地区全域	
第5地区民生委員協議会	酒 井 博 明	潮見東陽、ファミリー、羽衣各町内会
	船 木 洋 平	緑ヶ岡、オホーツク各町内会
	二 宮 美也子	鱒浦1・2地区を除く鱒浦地区
	五十嵐 信 一	藻琴駅を境に北浜側
	小 柳 哲 矢	藻琴駅を境に網走側
	遠 藤 博 恵	山里
	佐 藤 由美子	稲富
	井 上 和 行	豊郷
	金 澤 尚 秀	中園、昭和、東網走
	滝 裕美子	■主任児童委員第5地区全域
	八 森 正 典	■主任児童委員第5地区全域
	第6地区民生委員協議会	伊 藤 信 一
佐 藤 栄 士		娜寄
増 田 俊 司		丸万、実豊
石 井 清 孝		音根内
観 野 公 則		浦士別
但 野 道 秀		栄、清浦
畑 山 み さ		■主任児童委員第6地区全域
日 根 明日香		■主任児童委員第6地区全域

# あなたの身近な支援・相談者、

私たちの生活を暮らしやすいものにするためにさまざまな支援活動を行い、みなさんの良き相談者として、困っていることにアドバイスを送り、問題解決のお手伝いをしますので、下記の名簿担当区域によりお近くの民生委員へご相談ください。

	地区・氏名	担当区域
第1地区民生委員協議会	玉井 勇 安	東1～3丁目の南1条～南4条北側
	高松 博 仁	東1～3丁目の南4条南側～南7条北側
	選 定 中	東1～3丁目の南7条南側～南10条
	松尾 貴 子	東4・5丁目の南6条南側～南10条
	井保内 雅 士	東4～7丁目の南3条～南6条北側
	鈴木 敬 順	東6・7丁目の南6条南側～南10条、港町
	太田 美津子	西1丁目の南1条～南8条
	星川 清 江	西2丁目の南1条～南8条
	藤原 幸 雄	西3・4丁目の南2条～南7条
	安 喰 誠	南9～11条の西2丁目、南9・10条の西3丁目
	選 定 中	南11条西3丁目、南8～11条の西4丁目
	新谷 正 樹	南12～14条の西2～4丁目、さくら町内会
	國 奥 敏 幸	さくら町内会を除く錦町全域
	佐藤 公 哉	台町1丁目－台町坂ノ上、台町西町内会
	関谷 八重子	台町2丁目－北台町、台町れいめい町内会
	伊藤 勉	台町1丁目－台町中央町内会、台町3丁目－台町寿町内会
	佐古 真珠美	台町3丁目－台町寿町内会を除く区域
	選 定 中	桂町2～4丁目
	石垣 美奈子	桂町1・5丁目
	山 端 幸 枝	■主任児童委員第1地区全域
白 木 雅 美	■主任児童委員第1地区全域	
第2地区民生委員協議会	重野 幸 一	東1・2丁目の北1条～北12条、北オホーツク町内会
	高野 由利子	海岸町、北12条西2丁目
	松尾 富彦	北西第1町内会、サンリッチヴィラA～C
	東海林 道子	北中央、北斗、喜多西2町内会、サンリッチヴィラD～F
	選 定 中	ポプラ、北西五、北星、北西町内会
	本田 俊之	西1～3丁目の北1条～北6条南側
	佐々木 玲子	西4～6丁目の北1条～北6条南側
	佐野 佑樹	西7・8丁目の北1～北6条南側、みどり第1町内会
	豊見盛 隆彦	みどり第2・第3町内会
	岡山 一枝	新町1丁目の3～10番、新町2丁目の3～8番
	清水 和美	新町1・2丁目の1・2番、新町3丁目
	猪澤 航	三眺、大曲親睦会、大曲湖ノ口町内会
	上田 理子	大曲むつみ、大曲親交会町内会
	選 定 中	大曲いずみ、大曲南、大曲まるみ町内会
	伊藤 英雄	大曲みどり、大曲さつき、大曲暁、大曲あおさぎ町内会、道営住宅他郊外
	小林 史彦	向陽ヶ丘中央町内会、雇用促進住宅自治会
	宮原 康成	向陽ヶ丘東中央、向陽ヶ丘東陽町内会
	福田 美紀	向陽ヶ丘海陽町内会、グランヒル自治会
	石田 一	明治、向陽ヶ丘西町内会、向陽ヶ丘郊外（文化区会）
	影沼澤 吉則	二ツ岩、美岬
	三枝 光子	天都山全域
	遊佐 徳子	呼人中央、呼人第1、呼人第3町内会
	大本 博哉	呼人第2、呼人第4、呼人湖畔町内会
	若原 浩敬	■主任児童委員第2地区全域
	和田 薫	■主任児童委員第2地区全域
第3地区民生委員協議会	土橋 新一	眺洋、駒北、駒場あゆみ、駒場朝日町内会
	選 定 中	駒場のぞみ、ニクル、しおさい、かもめ町内会
	小野寺 洋子	駒場日の出、駒場町内会、開発官舎10棟、マンション2棟
	選 定 中	駒場あけぼの町内会
	藏 信治	駒場中央、駒場緑ヶ丘町内会
	布瀬 一夫	旭ヶ丘栄、パークタウン、駒場白樺、駒場あかしや町内会
	渡辺 忠博	駒場秋桜、駒場南、駒場東町内会
	蔦林 隆志	ひばりヶ丘、駒場あすか町内会

令和5年4月から地方税統一QRコード（eL-QR）を利用した市税の納付がスタートしました。eL-QRを利用することで自宅に居ながらの納税が可能となるなど、税の納付が便利・簡単になりましたので是非ご活用ください。

対象税目

- ①市・道民税（普通徴収分）
- ②軽自動車税（種別割）
- ③固定資産税・都市計画税

利用できる納付書

- ・地方税統一QRコード（eL-QR）
- ・マーク
- ・eL番号（01211から始まる34桁の番号）  
が印字されている納付書

利用できる納付方法

金融機関窓口納付

納付書裏面記載の市指定金融機関のほか、全国のeL-QR対応金融機関窓口で納付できます。納付時の手数料は不要です。

対応する金融機関については  
こちら



決済アプリを利用した納付

対応するスマートフォン決済アプリにより、eL-QRを読み取ることで納付が可能です。なお、アプリによって手数料が異なります。

対応アプリについては  
こちら



地方税お支払いサイトを利用した納付

パソコンやスマートフォンからインターネットを利用して支払いできます。クレジットカード払いや口座振替など複数の決済方法があります。

地方税お支払いサイト



<注意事項>

- ・地方税お支払サイトまたはスマートフォン決済アプリを利用して納付した場合は、領収証書は発行されません。領収証書が必要な方は、金融機関窓口で納付してください。
- ・納付済の納付書を誤って再度使用しないようご注意ください。
- ・納付手続完了後に納付を取り消すことはできません。
- ・破損、汚損などで地方税統一QRコードが読み取れない場合は利用できません。

網走市公式LINE使ってみませんか？

各種手続きの事前申請、公共施設予約、ごみの分別検索、子育て・健康情報の検索などができるほか、市内のイベント情報、防犯・防災情報などさまざまな情報をLINEで受け取ることができます。

登録は右記二次元コードから▶



【問い合わせ／企画調整課 広報広聴係（内線217）】



# 犬を飼われている皆さんへ 狂犬病予防注射のお知らせ



生後90日を経過した日から30日以内に市町村に登録し、あわせて狂犬病予防注射を毎年1回受けさせる必要があります。

小型犬や室内犬だから登録しなくてよい、注射を受けなくてよいということはありません。

また、成犬(未登録・未注射)の場合は、その犬を所有した日から30日以内に登録・注射を実施します。

これらを怠ると狂犬病予防法違反となり、罰せられますので注意しましょう。

- 料金 ・ 料金は3,240円です。(注射料2,690円、注射済票交付手数料550円)  
 釣り銭がいらぬようにお願いします。  
 ・ 新規登録される方は登録手数料として別途3,000円が必要です。



## 令和5年度 狂犬病予防集合注射日程表

月日	時間	場所	地区
5/9 (火)	9:40～ 9:55	能取公民館前	能 取
	10:10～ 10:25	平和会館前	平 和
	10:40～ 10:55	鉄道記念館前	卯 原 内
	11:10～ 11:20	西網走コミュニティセンター前	卯 原 内
	13:30～ 13:40	岨昭吉宅前	嘉 多 山
	13:55～ 14:05	嘉多山総合研修センター前	嘉 多 山
	14:20～ 14:30	二見ヶ岡会館前	二 見 ヶ 岡
	14:45～ 14:55	内藤組資材置場	二 見 ヶ 岡
5/10 (水)	9:30～ 9:40	北浜消防横	北 浜
	9:50～ 10:00	日本フードパッカー前	藻 琴
	10:10～ 10:20	藻琴消防横(注1)	藻 琴
	10:30～ 10:45	原生牧場入口	藻 琴
	13:30～ 13:40	遠藤商店前	山 里・ 昭 和
	13:55～ 14:05	松原商店前	稲 富
	14:25～ 14:40	中園公会堂	中 園
	14:55～ 15:05	J A あばしり小麦乾燥施設	東 網 走
15:20～ 15:30	豊郷公民館	豊 郷	
5/11 (木)	9:20～ 9:30	山下電気横	鱒 浦
	9:45～ 9:55	オジョップ町内会リサイクル収集所前	鱒 浦
	10:10～ 10:20	林-ツク児童公園	オホーツク団地
	10:35～ 10:50	緑ヶ丘団地バス停(注2)	オホーツク団地
	11:05～ 11:20	羽衣公園	オホーツク団地
	13:40～ 13:55	浦士別Aコープ横	浦 士 別
	14:10～ 14:25	音根内集会所	音 根 内
	14:40～ 14:50	実豊研修センター前	丸 万・ 実 豊
5/12 (金)	9:20～ 9:40	桂町墓地駐車場	桂 町
	9:55～ 10:10	オピッタの家(注3)	台 町
	10:20～ 10:40	市役所本庁舎裏	南 東
	13:25～ 13:35	北天の丘社員寮前(注4)	呼 人
	13:45～ 13:55	西網走漁業組合集会所横	呼 人
	14:05～ 14:15	呼人消防横	呼 人
14:30～ 14:40	鱒取川バス停	呼 人	
5/14 (日)	9:30～ 11:30	市役所本庁舎前	平日が難しい方

月日	時間	場所	地区
5/15 (月)	9:20～ 9:35	保健センター駐車場	北 西
	9:50～ 10:00	オホーツク総合振興局庁舎裏	北 西
	10:10～ 10:20	ほくせい公園前	北 西
	10:30～ 10:40	総合福祉センター向い	北 東
	10:55～ 11:05	緑町児童公園横	緑 町
	13:20～ 13:30	ニツ岩簡易郵便局前	二 ツ 岩
	13:40～ 13:50	ユースホテル	明 治
	14:00～ 14:10	(有)テクノグロウ	海 岸 町
	14:20～ 14:35	エコセンター第3駐車場	北 西・ 北 東
	5/16 (火)	9:20～ 9:40	高石フルーツ園前
10:00～ 10:10		民宿ランプ前	新 町
10:25～ 10:35		大曲西公園	大 曲
10:50～ 11:00		株伝書鳩網走支店横	三 眺・ 大 曲
13:20～ 13:40		向陽ヶ丘配水塔前	向 陽 ヶ 丘
13:50～ 14:05		向陽ヶ丘第1公園	向 陽 ヶ 丘
14:15～ 14:35		向陽ヶ丘住民センター前	向 陽 ヶ 丘
5/17 (水)		9:20～ 10:10	カーブス網走裏駐車場
	10:20～ 10:30	つくし児童センター	つくしヶ丘
	10:40～ 10:50	つくし6丁目公衆トイレ前	つくしヶ丘
	11:05～ 11:25	市役所本庁舎裏	南 東
	13:10～ 13:25	市民会館裏	南 西
	13:35～ 13:55	オホーツク電業前	錦 町・ 南 西
	14:05～ 14:15	鉄南会館前	南 西
5/18 (木)	9:20～ 9:50	潮見神社横	潮 見
	10:00～ 10:30	認定こども園しおみ横	潮 見
	10:40～ 10:50	潮見サニー公園	潮 見
	13:20～ 13:40	サジョップ 柏原しおみ店横(注5)	潮 見
13:50～ 14:20	潮見コミュニティセンター(注6)	潮 見	
5/19 (金)	9:20～ 9:35	駒場東町内会館	駒 場
	9:45～ 10:00	すぎな第一公園	駒 場
	10:10～ 10:25	駒場南ひばりヶ丘町内会館	駒 場
	10:35～ 11:05	駒場住民センター	駒 場
	13:20～ 13:30	旧村北「ユ-パーク」前	呼 人
	13:40～ 13:50	もとよし旅館前	呼 人
	14:05～ 14:15	新星町内会館前	新 町
	14:25～ 14:35	中央公園公衆トイレ横	南 西

(注1)「藻琴消防横」は藻琴駐在所の隣にある詰所のことです。  
 (注2)「緑ヶ丘団地バス停」は丸元田組資材置場向いと同一場所です。  
 (注3)「オピッタの家」は、中台町児童公園の隣です。

(注4)「北天の丘社員寮前」は網走養護学校の隣です。  
 (注5) 去年までの「龍雲寺前」から変更になりました。  
 (注6) 去年までの「潮見4丁目バス停前」から変更になりました。



問い合わせ / 生活環境課 環境対策係 (内線 405)



# 市営住宅入居者募集

問い合わせ／建築課住宅管理係（内線293・313）

## 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  
※1人以上世帯向けに単身で申し込む場合、60歳未満の方は申込みできません（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	

- ・市税を滞納していない世帯
- ・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となります

## 入居時注意事項

- ・敷金（家賃2ヶ月分）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については、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	S 63年	1LDK/41.6	1	11,700円～23,000円	1人以上世帯 高齢者用	
2	大曲2丁目5番	H 2年	1LDK/41.7	1	11,900円～23,400円	1人以上世帯 高齢者用	
3	つくしヶ丘6丁目8番	H 7年	2DK/59.3	2	18,600円～36,600円	1人以上世帯	○
4	つくしヶ丘6丁目11番	H 11年	2DK/64.7	1	20,700円～40,600円	1人以上世帯	
5	大曲2丁目5番	H 5年	2LDK/59.9	3	18,000円～35,400円	2人以上世帯	
6	つくしヶ丘4丁目13番	H 27年	2LDK/60.6	2	20,900円～41,100円	2人以上世帯	○
7	南4西1 オーシャン・ホト	H 18年	2LDK/59.4	4	21,600円～42,500円	2人以上世帯 借上住宅	○
8	南4西1 オーシャン・ホト	H 18年	2LDK/62.3	4	22,700円～44,500円	2人以上世帯 借上住宅	○
9	北8条西5丁目2番	H 10年	3DK/67.5	3	21,500円～42,200円	3人以上世帯	
10	駒場北2丁目1番	S 62年	3LDK/78.4	1	22,200円～43,600円	3人以上世帯	
11	つくしヶ丘4丁目13番	H 27年	3LDK/75.4	4	26,000円～51,100円	3人以上世帯	○
12	南4西1 オーシャン・ホト	H 18年	3LDK/72.4	3	26,400円～51,800円	3人以上世帯 借上住宅	○

- ・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となります。
- ・[EV] はエレベーターです。○がつけられているところには設置されています。

## 申込方法

受付期間：令和5年5月1日(月)～5月10日(水) ※土日除く

受付場所：網走市南6条東4丁目 網走市役所2階建築課住宅管理係

提出書類：①市営住宅入居申込書（網走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：令和5年5月11日(木) 午後1時30分

申込者の招集は行いません。抽選結果連絡は電話にて行います。

入居指定日：令和5年6月1日(木)

## 随時募集住宅（先着優先）

3月17日現在、15戸あります。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5年8月上旬を予定しています。

# 道営住宅入居者募集

045-3161-1011 (ホームページ: <http://k-japan>)

問い合わせ 道営住宅指定管理者 有限会社 藤原工産

## 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
- ・道営住宅の家賃・駐車場使用料などの滞納のない方

【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	

- ・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となります。

No.	団地	住所	間取り (㎡)	階	住宅使用料 (円)	募集区分	戸数
1	大曲団地 2号棟	大曲2丁目6番2	2LDK/67.0	1	18,200 ~ 35,700	一般世帯向け	1
2	大曲団地 3号棟	大曲2丁目6番3	3LDK/79.6	2・3	22,100 ~ 43,400	一般世帯向け	2
3	大曲団地 3号棟	大曲2丁目6番3	3LDK/79.7	7	22,100 ~ 43,400	一般世帯向け	1
4	大曲団地 3号棟	大曲2丁目6番3	3LDK/78.6	7	21,800 ~ 42,800	一般世帯向け	1
5	つくしヶ丘団地 1号棟	つくしヶ丘3丁目4番1	3LDK/79.8	1・5	24,200 ~ 47,600	一般世帯向け	3
6	つくしヶ丘団地 3号棟	つくしヶ丘3丁目4番3	3LDK/79.8	1・5	24,300 ~ 47,800	一般世帯向け	2
7	グリーンタウンリバーサイド 2号棟	緑町2番2	3LDK/71.8	6	19,200 ~ 37,700	一般世帯向け	1
8	サンリッチヴィラ A号棟	北11条西2丁目1-2	2LDK/61.1	3	18,000 ~ 35,400	一般世帯向け	1
9	サンリッチヴィラ B号棟	北12条西2丁目2-7	2LDK/59.0	2	18,000 ~ 35,400	一般世帯向け	1
10	中央公園団地 A号棟	南3条西4丁目19番7	3LDK/69.5	4	24,300 ~ 47,800	一般世帯向け	1
11	サンリッチヴィラ2 E号棟	北11条西3丁目1-6	2LDK/58.5	1	18,400 ~ 36,200	一般世帯向け	1
12	サンリッチヴィラ2 D号棟	北11条西3丁目1番6	2LDK/58.5	1	18,300 ~ 36,000	子育て世帯向け	2

## 申込方法

受付期間：令和5年5月21日(日) ~ 5月23日(火)

(10時 ~ 16時) ※最終日は19時まで

受付場所：21日 エコーセンター 2000 3階 研修室 A  
22日 エコーセンター 2000 2階 会議室 A  
23日 道営住宅お客様センター (藤原工産内)

※新型コロナウイルスの状況によっては受付場所が変更となる場合があります

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)  
③世帯を確認できるもの (保険証写しなど) ※印鑑をご持参下さい

抽選日時：令和5年5月31日(水) 午前10時

抽選場所：エコーセンター 2000 2階 大会議室

入居可能日：令和5年7月下旬

## 随時募集住宅 (先着優先)

3月31日現在、13戸。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」などの配布を行っていますので、お問い合わせ下さい。

## 入居時注意事項

- ・敷金 (家賃2ヶ月分) 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については  
受付時にお伝えします。

注意!

# ごみ収集車の火災事故防止にご協力を

令和5年3月20日に、ごみ収集パッカー車内のごみが燃え、消防車が出動しました。埋め立てごみに混入したガス缶が、回転板による衝撃で発火したものとされます。

スプレー缶や電子タバコなどのリチウムイオン電池は発火の恐れがあるため、埋め立てごみ（赤い袋）に絶対に入れないでください。



## 危険ごみ



スプレー・ガス缶



ライター



乾電池・充電電池



モバイルバッテリー



電子タバコ

それぞれ中身の見える袋に入れて、資源物の日に出してください。

【問い合わせ／生活環境課清掃リサイクル係（内線233）】



令和5年度 ～翔び立て若き翼 北海道総体 2023～

## 全国高等学校総合体育大会 ボート競技 会場・見どころ紹介

網走で行われるインターハイボート競技の会場と、競技の見どころをご紹介します。

### 競技会場－網走湖ボート場

呼人浦キャンプ場前の湖面にコースが設置され、大空町側をスタートし、網走市街側1,000m地点がゴールとなります。インターハイボート競技大会では呼人浦キャンプ場一帯を競技会場として選手・監督およそ1,200名が集います。

### ボート競技の見どころ

後ろ向きで漕ぐため、まっすぐ進むためには技術が必要です。舵取り（舵手・コックス）のいないシングルスカル、ダブルスカルは、進行方向を定めるのに、自分の艇が通った跡をみながら調整しています。

水面を進むスピードは、人間の力だけでこんなに早く進むのかと驚かされます。その速さは、選手たちの糸乱れぬチームワークによって達成されます。シンクロしたフォームの美しさとスピード感に注目です！

競技会場 網走湖ボート場（字呼人）

競技日程 令和5年7月28日（金）

～31日（月）



令和5年度全国高等学校総合体育大会網走市実行委員会（駒場南1丁目8-1総合体育館内 電話：67-7708）

令和5年度

# あばしり健康マイレージに参加しませんか？

30歳以上の

網走市民の方対象



## ■あばしり健康マイレージとは？

自分の健康状態を把握し健康づくりに取り組むためのポイント制度です。20ポイント貯めると、野菜直売所で使える3,000円分の野菜券または市民健康プールや総合体育館の利用券と交換できます！

## ■参加方法

- ①対象事業に参加し、ポイントカードにポイントを押してもらおう
- ②20ポイント達成したら、市役所窓口で希望するクーポン券と交換！

## ■マイレージ対象事業（一部）※詳細はパンフレットをご確認ください

対象事業名	ポイント	備考
特定健診・後期高齢者健診	9	ミニドック会場で押印しています。または領収書などの受診の確認ができるものを市役所窓口にお持ちください。
30代ファスト健診	11	
がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮）	各2	領収書または受診の確認ができるものを市役所窓口にお持ちください。
人間ドック	15	
脳ドック	14	
歯科口腔検査 ※国保および後期高齢者の予防のための健診が対象（自己負担400円）	3	
インフルエンザ・带状疱疹ワクチン	各1	
らくらく健康トレーニング・いきいき健康体づくり教室	各3	各コミセンやソレイユにて実施 配付されるポイント付チラシを市役所窓口にお持ちください。
食育イベント／市民健康まつり	各1	

■ポイント押印・クーポンの交換期限 令和6年3月29日(金) まで

■ポイントカード配布場所 市役所・保健センターまたは各コミュニティセンターなど

【問い合わせ／戸籍保険課 医療保険係（内線 232）】

こころもからだも健康に

## テーマ：1年に1度は検診を受けましょう！

# HEALTHY 講座

日本では、一生のうち2人に1人はがんにかかるといわれており、日本人の死因第1位となっています。しかし、がんは早期発見することで治療が可能となり、治る可能性が高くなります。初期の段階では、自覚症状がほとんどないため、がん検診で発見することが重要です。大腸がんや乳がんは、初期のステージIで発見された場合の5年相対生存率が100%に近いといわれています。

ご自分や大切な人の命を守るために、定期的ながん検診を受けましょう。

### 【厚生労働省が推奨している受診間隔】

胃がん	1年に1回 ※バリウム検査の場合
肺がん	1年に1回
大腸がん	1年に1回
子宮がん	2年に1回
乳がん	2年に1回



### 【網走市のがん検診の日程】

網走市では年3回がん検診を実施しています。ご都合に合わせて受けてみませんか？

	春	秋	冬
がん検診	6/9～ 6/14	10/13～ 10/17	2/9～ 2/11
女性のがん検診	6/24～ 6/25	10/23～ 10/24	2/4

### 【がんを防ぐための新12カ条】

がんを予防するためには、生活習慣が重要と言われており、見直すことが大切です。1つの目安と考え、生活を見直してみませんか？

- 1条 たばこは吸わない
  - 2条 他人のたばこの煙を避ける
  - 3条 お酒はほどほどに
  - 4条 バランスのとれた食生活を
  - 5条 塩辛い食品は控えめに
  - 6条 野菜や果物は不足にならないように
  - 7条 適度に運動
  - 8条 適切な体重維持
  - 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
  - 10条 定期的ながん検診を
  - 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
  - 12条 正しいがん情報でがんを知ることから
- （出典：公益財団法人がん研究振興財団）

あばしりを走るランナーの応援をしませんか？

# オホーツク網走マラソン2023 ボランティア募集！

募集期間 2023年5月8日～6月30日

2023.9.24(日)開催 フルマラソン 5km・3km

## 仕事内容

- 会場設営・撤去
- フィニッシュ対応
- バス乗降案内
- 給水・給食サービス
- 総合案内
- 荷物預り
- コース・駐車場誘導
- 救護 ●通訳

### ○募集要件

高校生以上でボランティア活動に興味があり、大会を一緒に盛り上げたい方。

### ○支給品 ボランティアウェア、キャップ



事前説明会:2023年9月2日(土)

時間 午前10時～正午 場所 エコセンター2000 大会議室

事前説明会へ必ず出席することがボランティア応募の条件となります。

【お申込み方法】参加申込書に必要事項をご記入の上、下記お申込み先に郵送またはFAXしてください。

※申込書は大会ホームページからプリントアウトすることができます。

詳細については、事務局までお問い合わせください。

〈オホーツク網走マラソン公式ウェブサイト〉

<http://www.abashiri-marathon.jp>

オホーツク網走マラソン事務局

☎0152-61-2360 受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日を除く。)

FAX 0152 -43- 6151

✉ [aba\\_marathon@city.abashiri.hokkaido.jp](mailto:aba_marathon@city.abashiri.hokkaido.jp)

## 空き家そのままでもいいですか？ 網走市の空き家等対策について

### 🏠 空き家等の適正管理

近年、少子高齢化や人口減少などの理由により、長期間使用されず老朽化した住宅・建築物が増加し、社会問題となっています。市でも、放置されている空き家が周囲に悪影響を与えている事例が増えており、所有者に対し、その状況に応じて、適正な管理に必要な助言・指導および勧告などの行政指導を行っています。

### 🏠 所有者の責務

空き家は個人の財産ですので、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空き家等の適正な管理に努めなければなりません。

倒壊や外壁、部材の落下などにより、周囲の家屋や通行人に被害を及ぼすことになれば、**所有者の責任が問われる**場合があります。

行政による指導などの対象となり「勧告」された場合、固定資産税などの税負担が増加する場合があります。



空き家等対策計画・管理に関する問い合わせ／生活環境課環境対策係（内線340）

解体工事補助・利活用に関する問い合わせ／建築課建築係（内線254）

### 🏠 網走市空き家バンク

市内の空き家および空き地の有効活用を通して、移住・定住の促進や住宅ストックの循環利用を図ることを目的とし、「北海道空き家情報バンク」と連携して運営する制度です。市では、市内の宅建事業者と協同して、所有者から売買などの希望のあった空き家および空き地と、これらの利用を希望する方のマッチングを図る取り組みなどを行っています。

### 🏠 解体工事に対する補助

管理不全な空き家や現行の耐震基準となる前（昭和56年5月31日以前）に建築された空き家（空き家となって3年以上経過したもの）を除却することにより、市民の安全で安心な暮らしを確保するとともに、地域の良好な環境の保全に資することを目的として、所有者等が除却する場合にその費用の一部を補助する「**網走市空き家等解体事業**」を実施しています。

# 中小企業・勤労者の皆さまへのお知らせ

【問い合わせ／商工労働課（内線292・339）】

## 融資制度・生活資金貸付制度のご案内

### ▶融資制度

事業資金を円滑に調達できるよう、金融機関を通じて低金利で融資を受けられる制度です。また、債務弁済に関する融資期間延長などの条件変更も行っています。

資金名	融 資 金 額		利 率	融 資 期 間	
一 般 資 金	運転資金として1,500万円以内	運転	年1.60%	5年以内	うち据置 1年以内
			年1.90%	7年以内	
年2.20%	10年以内				
設 備 資 金 として3,000万円以内	設 備	年1.90%	7年以内		
			年2.20%	10年以内	
そ の 他	経営安定資金、起業化等資金についてもお取り扱いしています。				

○利用相談、融資取り扱い金融機関

網走信用金庫市内本支店、北海道銀行網走支店、北洋銀行網走支店

### ▶勤労者生活資金貸付制度

生活の安定を図るために、中小企業に勤務する方に生活資金の貸付を行います。

貸付対象者	市内に居住し、中小企業に勤務する勤労者で、次に該当する方 ①現在の職場に1年以上在職し、今後も引き続きその職に従事する方。②市税等を滞納していない方。
貸付金額	50万円以内
貸付利率	年利1.0%以内とし、別途金融機関が定める保証料率を加算します。
保 証	北海道勤労者信用基金の保証が必要です。

○申し込み・問い合わせ 労働金庫網走支店 ☎43-1213

## ものづくり・販路拡大支援制度のご案内

### ▶事業化スタートアップ支援事業

新しいアイデアの実現や、初期段階の研究・開発などを支援します。

補 助 率 対象経費の10/10以内  
補助上限額 30万円  
締 切 6月30日

### ▶新製品創出支援事業

新製品・新技術の開発や商品化に向けた情報収集、研究、試作、マーケティングなどを総合的に支援します。

補 助 率 対象経費の1/2以内  
補助限度額 ①新製品新技術開発事業(最大2か年) 200万円  
②商品化事業 100万円  
締 切 6月30日

### ▶地場特産品付加価値向上事業（通年受付）

中小企業者などが地場特産品（原料・加工品）の付加価値向上のための加工や調査、原料の地場産への転換、海外輸出を図るための取り組みを支援します。

補 助 率 対象経費の1/2以内  
補助上限額 50万円

### ▶製品パッケージ改良等サポート事業

（通年受付）

既存製品に関する、内容改良やパッケージデザインの改良を支援します。

補 助 率 対象経費の1/2以内  
補助限度額 50万円



詳細は、網走市公式サイトにてご確認いただけます。

<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/340syogyo/010shinkou/030shien.html>

安全安心な地域をつくる

## 町内会へ

加入しましょう！

網走市町内会連合会と網走市は、  
協働によるまちづくりを推進するため、  
町内会への加入を推奨しています。

### 地域コミュニティ活動

- お花見・盆踊り・夏祭りの開催
- 夏休みラジオ体操の実施など



### 生活情報提供活動

- 町内会連合会だより、広報あばしりの配付
- 回覧板での情報提供など



### 生活安全活動

- 防犯灯の維持管理
- 防犯パトロール
- 防災訓練の実施など



### 環境美化活動

- ゴミステーションの管理
- 花いっぱい運動の実施
- 町内会清掃活動、資源物回収など



### 青少年育成活動

- 交通安全運動の推進
- 通学路の安全対策
- 子ども会活動など



### 地域福祉活動

- 高齢者健康トレーニング
- 健康教室の開催
- 声掛け運動



問い合わせ / 網走市町内会連合会事務局（網走市社会福祉協議会内）

TEL 43-2472 FAX 43-3919

## 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、皆さんと市長が直接話し合う「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 令和5年5月19日（金） 午後1時30分～午後4時30分

場所 市長室

対象者 中学生以上で3人以上のグループ（1組20分以内）

受付方法 お電話、または、市役所本庁舎2階の秘書係で事前予約を行ってください。

受付開始日 5月12日（金）

【問い合わせ／企画調整課 秘書係（内線213）】

## 網走の海湖の恵み 第58回 「見た目は強面、絶品レア魚」

今月は、網走で人知れず漁獲されているレアなお魚を紹介します！

その名も、「トクビレ」！一般的には「八角」と呼ばれるこのお魚、特徴的なのはなんと言ってもその見た目！多数のひげに、オスはうちわのように長く伸びる大きなヒレを持っています。「トクビレ」という名前はこの**特別に大きいヒレ**から名付けられました。

身は、その見た目とは裏腹に白身でよく締まり、脂が乗って絶品！網走ではあまり見かけませんが、背開きにしてみそを塗って焼く「八角の軍艦焼き」は北海道の郷土料理として知られています。

八角を専門に狙う漁業はなく、網走ではスケトウダラやホッケと一緒に底引き網漁業で漁獲されるため、流通量が少ないレアなお魚です。

お店で見かけたら絶好のチャンス！ぜひご賞味ください！



【問い合わせ／水産漁港課 漁政係（内線296）】



## 男女共同参画コーナー

# ひゅ〜ら

～ Human Love ～

「ウェルカミングアウト」の姿勢を大切に  
～カミングアウトを「ウェルカム!」と受け入れられる環境を～

元フェンシング女子日本代表でトランスジェンダーの杉山文野さんの講演に参加し、自身の性を打ち明けるまでの苦悩や、LGBTQについて社会が抱えている課題などのお話を伺いました。

### 【日本におけるLGBTQの割合は?】

日本で最も多い名字は佐藤・鈴木・高橋・田中の4つで、人口の5～6%と言われています。ほかに左利きや血液型がAB型の人割合も同程度と言われています。皆さんの周りにもこれらに該当する方はいるのではないのでしょうか。日本のLGBTQ当事者の割合も同じように5～8%と言われています。「LGBTQの知人はいない」と思っている人の周りにも、実はカミングアウトできずにいる人がいて、「いない」のではなく「気づいていない」だけかも知れないのです。

### 【“ウェルカミングアウト”の姿勢】

講演では、「当事者の中には、LGBTQであることをカミングアウトすることで今の居場所がなくなってしまうのではないかと、周りから除け者にさ

れてしまうのではないかと、という恐怖心からそれができない人が多い。そういった人々を助けるためにも『カミングアウトしても大丈夫ですよ』という“ウェルカミングアウト”の姿勢を持つことが重要」とお話しされていました。

### 【お互いの違いを認め合おう】

カミングアウトを受け入れることは、当事者の自己肯定感の高まりにつながります。ウェルカミングアウトの姿勢に必要なのは、相手のことを受けとめ、認めることだと思います。みんながウェルカミングアウトの姿勢で、思い悩んでいる人たちの声をいつでも受け入れられるようになると素敵ですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



《作り方》  
それぞれ調理して巻くだけ！  
色々な組み合わせを楽しめます。

## みんなで巻き巻きトルティーヤ

材料	分量	人数
【ウィンナー&ポテト】	ウィンナー 粗びきウィンナー フライドポテト レタス	4人分
【チキン&チーズ】	トルティーヤ チキンナゲット スライスチーズ レタス	4人分
【チョコバナナ】	バナナ ホイップクリーム チョコソース	4人分
ケチャップ	適宜	
マヨネーズ	適宜	
マヨネーズ	適宜	
ケチャップ	適宜	
マヨネーズ	適宜	



市公式サイトでも  
←このレシピを  
ご覧になれます。

- ★トルティーヤは、すり潰したトウモロコシの粉や小麦粉から作るメキシコ、アメリカの伝統的な薄焼きパンです。中に入れる具材によってさまざまなアレンジが楽しめます。
- ★ゴールデンウィークに家族みんなで作っても楽しいですね。



1人分栄養価（1種類ずつで3個当たり）エネルギー 782kcal、蛋白質 16.1g、脂質 16.4g、カルシウム 172mg、鉄分 4.2mg、塩分 1.4g

# くらしの 情報

5月号

## 募集

### 網走市職員採用試験

採用予定日／令和6年4月1日  
募集職種および募集人員／  
●一般事務職（4名程度）  
●保育士（1名）  
●水産技術職（1名）  
●建築技術職（1名）  
受験資格／試験案内でご確認ください。  
受付期間／5月8日(月)から6月2日(金)まで  
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／6月24日(土)  
試験案内／  
職員課で配布するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。  
申・問職員課職員係（内線326）  
本庁舎2階



### 子育てサポートセンター 会員募集！〜地域で子育て応援〜

子育てサポートセンターでは、依頼会員（援助を受けた方）と、協力会員（援助をしてくださる方）、両方会員（両方を兼ねたい方）を募集します。  
依頼会員／生後6ヶ月〜12歳までのお子さんを育てている方、市内在住か、もしくは在職の方（随時募集）  
協力会員／市内在住の20歳以上の方（性別不問・資格不問）  
※協力会員登録には、講習会の受講が必要です。詳細はお気軽にお問い合わせください。  
利用時間／月〜金曜日  
午前7時〜午後9時  
※土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始の援助は要相談  
料金／30分ごとに350〜400円  
申・問網走市子育てサポートセンター  
☎④2472

### 都市機能誘導構想検討協議会の 委員を募集します

将来の網走にふさわしい都市拠点の形成に向けて、都市機能誘導施設のあり方や、土地利用のゾーニングの検討を行う「網走市都市機能誘導構想検討協議会」の委員を募集します。  
申・問都市計画課  
☎④2472

協議会」の委員を募集します。  
申・問都市計画課  
☎④2472

### 地域環境美化に取り組み ボランティア団体の募集

きれいな街づくりを進めるため、道路や公園、海岸などの公共空間における美化活動を継続して行う市民ボランティア団体を募集しています。  
美化協定を結ぶと、清掃用具の貸出や傷害保険の加入などの支援が受けられます。  
申・問生活環境課清掃リサイクル係  
（内線233）本庁舎2階

### 歯と口の健康週間 図画・ポスター募集

歯と口の健康が欠かせないものであることや、歯磨きを含めた正しい生活

習慣を身につけることが大切であることを伝える図画とポスターを募集します。  
テーマ／歯の健康について（むし歯予防・歯磨きなど）  
応募資格／網走市内に在学中の児童  
用紙サイズ／画用紙B3サイズもしくは四つ切り  
募集期間／5月29日(月)まで  
送付先／網走市保健センターまたは各歯科医院  
その他／標語を入れる場合は「虫歯」ではなく「むし歯」と書いてください。  
裏面に、学校名、学年、氏名（ふりがな）、電話番号を書いてください。  
申・問保健センター☎④8450

### 健康相談のお知らせ

保健センターでは歯科衛生士、管理栄養士、保健師に健康相談をすることができます。歯やお口のこと、食事や栄養のこと、女性の健康に関すること、こころの健康に関することなどでお困りはありませんか？どなたでもお気軽にご相談ください。  
受付／月曜〜金曜、午前8時45分〜午後5時30分  
申・問保健センター☎④8450  
メールアドレス／kenkou-soudan@city.abashiri.hokkaido.jp



## 市民健康プール利用料の助成

65歳以上の方を対象に市民健康プール「1回券」「年間券」の利用料を7割助成しています。「年間券」は、月4回以上利用するとお得ですので、ぜひ活用ください。

手続き/利用証の発行が必要となりませんので、年齢がわかる保険証などをプール受付に提出してください。

助成の有効期間/申請日から1年間

申・圃網走市民健康プール

☎④0450

## 不育症治療費助成のお知らせ

不育症に関する治療や検査を受けているご夫婦に、治療費の一部を助成しています。

【対】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、次のすべての要件に該当する方

① 網走市に住民登録を有する方

② 法律上婚姻している方

③ 夫婦の前年所得の合計が730万未満の方

④ 北海道が定める医療機関で治療をしていること

対象となる検査・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

助成金額/1回につき10万円を上限(上限金額は、北海道への申請対象となる経費から助成金額を引いた額)で北海道から交付を受けるたびに申請が

可能

申請書類/保健センターで配布するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

申・圃保健センター ☎④8450

## 令和5年度「みんなの健康」の訂正

3月末に配布の「みんなの健康」に掲載した情報に訂正がありますのでお知らせします。

網走歯科クリニック 電話番号

〔誤〕 68・0322

〔正〕 67・9173

さらしな内科クリニック 個別予防接種の曜日の欄

〔誤〕 月・火・木・金

〔正〕 月・水・木・金(火曜は休診日)

〔誤〕 水・土

〔正〕 土(土曜は午前診療)

中山医院 個別予防接種の予約の欄

〔誤〕 同時接種・BCG接種を希望する場合、事前連絡が必要

〔正〕 BCG接種を希望する場合、事前連絡が必要(同時接種は事前連絡不要)

申・圃保健センター ☎④8450

## 環境

### 5月は春の清掃月間です

5月の清掃月間の明治ごみ処理場(☎④6881)の開場時間は次のとおりです。

月曜/土曜 午前9時~午後4時、

日曜日 午前9時~正午(14日のみ)

※日曜日は第2日曜日のみ開場

圃生活環境課清掃リサイクル係

(内線233) 本庁舎2階

### 緑化用広葉樹苗木の無料配布

国土保全、地球温暖化防止、自然景観向上を目的に、植樹を計画している団体に広葉樹の苗木を配布します。

【対】町内会などの地域団体

※女性団体、高齢者団体、農・漁協、学校なども対象です。

植樹場所/公有地および一般に広く開放された民有地

配布期間/5月中旬~6月上旬

申込方法/申込用紙に必要事項を記入し、植樹場所がわかる地図を添付の上、

募集期間内(5月8日(月)~19日(金))に、提出してください。

申込用紙/耕地林務係で配付するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

申・圃農林課耕地林務係

(内線2300) 西庁舎3階

## ボランティア清掃時のごみ袋の配付

地域の生活環境を保全することを目的として、個人や団体等に無料でボランティア清掃専用ごみ袋を配布しています。清掃リサイクル係窓口で申請してください。

地域一斉清掃活動や道路・公園・海岸など、公共空間のボランティア活動が対象です。

※ご家庭から出たごみを捨てるために使用することはできません。

申・圃生活環境課清掃リサイクル係 (内線233) 本庁舎2階

## 祝日に休みとなるごみ収集

【資源物収集】3・4・5日(水・木・金)の資源物収集は休みです。この日が資源物収集にあたっている地区は次の収集日に出してください。

【粗大ごみ】3日(水)の粗大ごみ収集は休みです。翌週10日(水)に収集を希望する場合は、前日9日(火)正午までにお申し込みください。

申・圃生活環境課清掃リサイクル係 (内線233) 本庁舎2階



# 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。

㊧ 7月4日(火)、5日(水)

㊨ エコーセンター

相談内容

- ① 身体障がい者および知的障がい者の医学的/心理学的/職能的判定など
  - ② 補装具の処方および適合判定など
  - ③ 療育手帳の新規交付など
  - ④ その他身体障がい者および知的障がい者の専門的相談など
- ㊩ 申込期日/5月19日(金)
- その他/18歳以上の療育手帳をお持ちの方で、手帳の再判定を希望される場合は係までご相談ください。
- ㊩ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

## 運転免許を自主返納した方へ公共交通利用券を交付します

運転免許を自主返納した満75歳以上の市民を対象に「公共交通利用券(1万円分)」を交付していますが、令和5年4月1日以降に申請した方へは、公共交通利用券に加え、どこバス定期券3カ月分も交付します。

㊦ 自主返納日(取消通知書の交付日)から1年以内  
必要書類

- ① 申請による運転免許の取消通知書(警察署にて発行されます。)
- ② 身分証明書(保険証、年金手帳、マイナンバーカードなど)
- ③ 申請書(市民活動推進係で配付するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。)

その他/どこバス運行エリア外にお住まいの方へは、公共交通利用券1万円分を追加します(計2万円分)。

㊩ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

## 障がいのある方へ交通費を助成します

知的または精神に障がいのある方を対象に、就労などの社会参加活動のための交通費を助成します。

助成を受けるには、5月8日(月)から障がい福祉係に備える申請用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

㊦ 令和5年1月1日時点で療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を所持する在宅生活者で、就労などの社会参加活動が可能と認められる方。(事業所により送迎が行われている方および他制度による交通費の給付を受けている方を除く。)

㊩ 助成内容/1人あたり年間5千円のス・ハイヤー利用助成券

㊩ 使用範囲/市内路線バス運行区域内、および市内ハイヤー会社の運行範囲  
㊩ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

# 保険・年金・税

## 国民年金任意加入制度について

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に任意加入をすることができます。

(厚生年金保険、共済組合等加入者を除く)ただし、申出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。保険料は原則として口座振替でのお支払いとなりますので、加入手続きの際は、預貯金通帳、通帳印をご用意ください。

㊩ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

## 5月は固定資産税・都市計画税の第1期、軽自動車税種別割の納期です

納税(付)通知書は、今月中旬に各納期分をまとめて送付します。汚したり紛失したりしないよう注意し、納期限内に納めてください。障がいなどにより軽自動車税種別割の減免申請を予定されている方は、納税(付)通知書が届いてから納期限【5月31日(水)】までに申請してください。納期限を過ぎた場合は減免を受けることができません。

### ~軽自動車税を口座振替で納めている方へ~

軽自動車税納付確認システム(軽JNKS)の開始により、車検用納税証明書の提示は原則不要となります。今後は二輪の小型自動車(排気量250cc超の二輪車)のみ、納税証明書を送付します。ただし、口座振替日直後の車検の際は、納税証明書が必要なる場合がありますので、納税係までお問い合わせください。

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

### 夜間納付窓口

㊩ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

税務課納税係 (内線309) 本庁舎2階

# 講座・お知りませ

## 元気なお花を育てよう！セミナー

講話やフィールドワークで一年草と宿根草の知識を深めるセミナーを開催します。

講師／イコロの森 北村真弓氏

対 網走市民でお花に興味がある方

日 5月20日(土)午前9時30分～正午

場 博物館網走監獄まなびや館

定員／40名

申込期日／5月15日(月)

服装／汚れても良い服装

持ち物／軍手、長靴、シャベル(園芸用こて)、ビニール袋

申・園市民活動推進係

(内線234) 本庁舎1階

## 手話教室

気軽に楽しく手話に触れて、聴覚障がい者のみなさんとの交流の場を広げましょう。

【昼の部】5月30日(火)～6月30日(金)

毎週火曜・金曜日 計10回

午前10時～12時

【夜の部】5月30日(火)～6月30日(金)

毎週火曜・金曜日 計10回

午後7時～9時

対 初めて手話を学ぶ方

場 エコセンター

定員／各10名

負担金／1500円(テキスト代相当)

申込期日／5月24日(水)

その他／昼の部に限りお子様連れの方については託児あり(定員3名)

場 社会福祉課障がい福祉係

(内線302) 本庁舎1階

## みんなる講座「パンづくり」

「パンづくり」講座を行います。

出来上り品は持ち帰りいただけます。

(菓子パン10個、ミニ食パン2本予定)

対 網走市民

日 5月26日(金)

午前9時30分～午後2時

定員／12名

申込日／5月11日(木) (\*1日間のみ)

受講料／1100円(材料価格により変更する場合あり)

持ち物／エプロン、頭巾、タオル、ビニール手袋、持ち帰り用の箱・プラスチック容器など

指導／みんなる食品加工指導員

申・園市民活動推進係

(内線234) 本庁舎1階



## 毎日活めし!!「メンズキッチン」

初心者も料理男子も、男性だけのクラスで気軽に参加してみませんか?

栄養満点、身体が喜ぶメニューを用意してお待ちしています。

日 5月31日(水)

午後6時30分～午後8時30分

場 保健センター2階調理室

参加費／1人500円

持ち物／エプロン、三角巾(手ぬぐい

でも可) ※調理中はマスク着用

予定メニュー／オホーツクふる里肉じやが、麦とろご飯〜黒ごまだれを添えて、豆キユン春サラダ、簡単♪本格!! トムヤムクン

定員／15人

申込期日／5月19日(金)

主催／網走市食生活改善協議会

申・園保健センター ☎ 8450



## 赤十字水上安全法講習

溺れた人の救助や応急手当の方法など、水の事故から人命を守るための知識と技術を習得できます。検定合格者には、水上安全法救助員の認定証が付与されます。

対 15歳以上で、一定の泳力を有する方

日 6月3日(土)、4日(日)、11日(日)、17日(土)

午前10時～午後5時

場 網走市民健康プール

受講費用／2200円

※赤十字救急法基礎講習の修了者は700円

申込期限／5月17日(水)まで

※定員10人になり次第締め切り

申・園社会福祉課庶務係

(内線235) 本庁舎1階

## 特設なんでも相談所

6月1日は人権擁護委員法が施行された日です。

離婚相談などの家庭内の問題や、借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、

日ごろのお悩みをお気軽にご相談くだ

さい。人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は守られます。予約は必要ありません。

日 6月1日(木)午後1時～4時

場 本庁舎2階市民相談室

相談員／人権擁護委員

場 釧路地方事務局北見支局

☎ 0157-296166



## オホーツクSEA TO SUMMIT参加者募集

自然あふれるオホーツクの海・里・山を体感することのできる環境スポーツイベント。網走湖でのカヤックからスタートし、特急列車で浜小清水へ移動しサイクリング、最後は藻琴山をハイクし、360°のパノラマ絶景を目指します。網走市民は参加費が半額の6,600円です。ぜひご参加ください。

◆開催日／6月17日(土)、18日(日)の2日間

◆参加締め切り／5月19日(金)まで



問合せ先／オホーツクSEA TO SUMMIT実行委員会(小清水町産業課)

☎62-4481

### 調理師試験の実施

令和5年度調理師試験を実施します。詳細は保健所で配付する受験案内をご確認ください。

日 8月29日(火)

午後1時30分から午後4時まで

場 北見市（試験会場は別途通知）

願書などの受付期間／

5月8日(月)から19日(金)まで

提出先／最寄りの保健所

問 北海道網走保健所企画総務課企画係

☎0695

### 野火に注意!

雪が解けてからの数か月は、空気が乾燥し、野山や畑は枯草や枯れ木に覆われ、火災が起こりやすくなります。タバコのポイ捨てや個人の不注意などで、大規模な野火火災が発生する可能性がありますので、火の取り扱いには十分注意してください。

問 網走消防署予防調査係 ☎9418

住宅用火災警報器の故障・電池切れにご注意ください

### 住宅用火災警報器の故障・電池切れにご注意ください

住宅用火災警報器の寿命は10年が目安です。10年を超えた火災警報器は清掃や点検を行っていないと、電池切れや警報器の故障でいざという時に作動しないことが考えられます。

● 定期的な作動確認／確認には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。作動

確認をし、警報が鳴れば正常です。

● 警報が鳴らなければ／電池切れか故障している可能性があります。電池交換をしても改善されなければ、早急に本体を取り替えましょう。

交換・点検についてご不明な点などありましたら、網走消防署までお問い合わせください。

※消防署では、住宅用火災警報器や消火器を販売したり、あっせんすることはありません。消防署をかたる詐欺にご注意ください。

問 網走消防署予防調査係 ☎9418

### 網走市適応指導教室の名称変更

令和5年4月1日から、「網走市適応指導教室（クリオネ学級）」は、「網走市教育支援センター（クリオネ学級）」となりました。

問 網走市家庭児童・教育相談室

☎3250

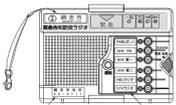
### 今月の防災ラジオ試験放送日

今月の防災ラジオ定期試験放送は、  
[5月15日(月) 午後1時です。]  
FMあばしり(78.7MHz)で割

込み放送告知の後に試験放送します。  
「緊急告知防災ラジオ」は70歳以上の世帯などに貸与しています。

問 総務防災課防災係

(内線456)



### 水道料金の基本料金減免

物価高騰に対する支援として、水道料金の基本料金を減免します。

対 網走市と水道を契約している全使用者（官公庁などは除きます。）

手続き／必要ありません。

減免額／令和5年5月請求分（4月に検針）、6月請求分（5月に検針）の

水道料金の基本料金

その他／あらかじめ減免し、水道料金の超過分、下水道使用料の基本分・超過分を請求します。

問 水道料金センター ☎1132

営業経営課庶務係

(内線221) 西庁舎1階

### 市民活動などを支援します

市民活動を始めてみたい、団体の活動やイベントを広報したいなど、市民活動を行う上で、お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

市では、市民活動の活性化、コミュニティの育成に取り組む市民団体等の活動に要する経費を補助するため、新たに「市民活動活性化補助金」を交付

します。（1事業につき5万円まで、対象経費の全額を補助）詳細は、事前

にお問い合わせください。

申・問 市民活動推進係

(内線234) 本庁舎1階

## シグナル

### 春の全国交通安全運動 5月11日(木)～20日(土)

【運転者の皆さんへ】

車両単独事故の主な原因は、スピードの出し過ぎです。

スピードが速いほど、カーブを曲がる時の遠心力が強くなる、視野が狭くなるなど、交通事故の危険性が高まります。

5月は、ゴールデンウィークや花見など、レジャーの増加に伴い、思わぬ渋滞が発生する場合があります。イライラ運転や無理な追越しをしないためにも時間にゆとりを持った計画を立てて、安全運転に努めてください。



【歩行者の皆さんへ】

道路を横断するときは、左右をよく確認し、近づいてくる車があるときは、通りすぎるまで待ちましょう。特に、左側からの車両と衝突する事故が多発していますので注意しましょう。



**エコセンター2000**

各イベント、講座のお申し込み・お問い合わせは、生涯学習係  
 ☎433705・FAX450733へ  
 施設のお問い合わせ・お部屋の予約は管理係☎433704へ  
 お願いします。

最新情報はこちら↓



**【募集】令和5年度  
アトリウムロビーコンサート出演者**

エコセンのロビーで、手作りコンサートを実施しませんか？

**日**「実施日時」毎月土曜日

午前11時30分～午後0時30分までの60分以内。

◎要望により期日や演奏開始時間の変更可。

**場**エコセンターアトリウムロビー  
**内**クラシック・ジャズ・ポピュラー・邦楽・合唱などジャンルは不問。

**対**「応募資格」網走市民

◎一団団、基本年間1回まで。

◎時間内であれば、他団体との合同可。

**甲**「募集期間」随時

◎開催希望月の2カ月前までに、まずは生涯学習係へご相談ください。

**募集 自主学習グループ活動促進事業  
大きなかぶ応援事業**

**対**令和5年4月から令和6年3月までに実施される5名以上の参加が見込まれる学習場・講習会

**内**サークルや団体などで特別に講師を招いて行う学習会の講師謝金の一部を助成します。

◎申請件数（金額）が多い場合は、減額となる場合があります。

◎同一団体の3年続けての利用はできません。詳細はお問い合わせください。

**申**7月31日(月)までに受付期間内に利用申込書、学習計画書、規則及び会員名簿（いずれも任意様式可）を提出し申し込む。

◎受付期間終了後、内容を審査し、助成金額を決定してお知らせします。

◎様式は市ホームページのほかエコセンターで用意しています。

◎詳細、最新の情報は市ホームページをご確認ください。

**HP** 該当ページはこちら↓



**「てづくりすと講座」かんたんハンドメイド  
アロマワックスサシエと  
ハーブのシユーズキーパー**

**日**5月21日(日)

**午前部** 10時～11時30分

**午後部** 13時～14時30分

**場**エコセンター 工芸室A

**対**網走市民  
**内**ワックス（ロウ）とアロマオイル、ドライフラワーなどを使ってキャン

ドルや様々なハーブを使ったシユーズキーパーも作ります。

**「講師」**岡本由紀子氏  
**定**各都9名  
**費**1人につき1000円（持物不要）

**申**5月11日(日)まで。メール、電話での申込み。（QRを読み込むとメールに移ります。）



**寿大学教養講座（第1回）  
一般参加の募集**

**日**5月24日(水)午前10時～12時

**場**エコセンター エコーホール

**内**いのちを守るために必要な災害の知識

**「講師」**日本赤十字北海道看護大学  
 教授 尾山とし子氏

対寿大学に興味のある方

**費**無料

**申**事前申し込みなし、当日受付

**アトリウムロビーコンサート  
「琴伝流大正琴萌会せせらぎサークル」**

エコセンのロビーにて、市民の手に  
 よる手作り無料コンサートをお送りし  
 ます。お気軽にお越しください。

今回は「琴萌会せせらぎサークル」  
 の皆さんが大正琴を弾きます。

**日**5月27日(土)午前11時30分

**場**アトリウムロビー

曲…「花は咲く」、「故郷」ほか

**生涯学習推進指導員を利用しませんか**

生涯学習推進指導員は趣味やスポーツ、文化活動などにおいて、様々な知識や技術・資格をお持ちの方、資格はなくても長い人生経験で培った豊かな経験や知恵・技能をお持ちの方が28名登録されています。グループで趣味の学習会を行いたい、町内会やPTAでレクリエーションをしたいなど講師をお探しの方は、お気軽にお問い合わせください。

**HP** 詳しくはこちら



**問生涯学習係**

◎生涯学習推進指導員への登録は随時行っています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

**今月の休館日（エコセンター）**  
 1日(月)、15日(月)、29日(月)

**開館時間** 午前9時～午後10時



凡例 日時 会場 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 問い合わせ先(申込)先 HPホームページアドレス Eメールアドレス



凡例 目日時 会場 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 問い合わせ先(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↓

「こどもの読書週間」  
**特別企画展 & 人形劇**

- ① 特別企画展  
 「こどものための100冊2022・2023」  
 日 4月22日(土)～5月12日(金)  
 会場 図書館1階カウンター前
- 内 「こどものための100冊(主催文化通信社)」キャンペーンで紹介された本の中から当館所蔵の本を展示・貸出します。
- ② クレヨンカンパニーの人形劇  
 「いろいろげきじょう」  
 日 5月14日(日)  
 開場 午前10時15分  
 開演 午前10時30分～正午  
 会場 エコーセンター エコーホール
- 内 人形劇「赤ずきん」  
 影絵劇「こびとのくつやさん」  
 費 無料

**今月の展示棚**

- 日 5月2日(火)～30日(火)
- ◎ 一般コーナー  
 「始めようガーデンング」

庭づくり、畑づくりの季節に！みなさんのガーデンングライフを応援する本を集めます。

◎ 児童コーナー  
 「のつてみたい なこんなりのもの」  
 車にバス・電車・飛行機・・・いろいろなりのものが出てくる絵本を並べます。

◎ ティーンズコーナー  
 「心にしみる やさしい本」  
 新学期も落ち着いて、なんだかちよつと疲れ気味。そんな心をあたためてくれる本を特集します。

◎ 2階地方資料コーナー  
 「網走を紹介します」  
 網走はどこなところ？本を中心に様々な資料で紹介します。

◎ その他  
 「こいのぼり」  
 子どもの日に合わせて展示します。

**よみきかせ会**

- 日 6日、13日、20日、27日  
 (全土曜日) 午後2時～  
 会場 図書館1階えほんのもり

【よみきかせ】  
 6日：声の図書館「そよかせ」さん  
 13日：読み聞かせ会ハイジさん  
 20日：網走南ヶ丘高等学校演劇部さん  
 または図書館職員  
 27日：サークル「声の教室」さん

**0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会**  
 日 5月24日(水)  
 午前11時30分～11時50分  
 会場 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 5月24日(水)午後1時30分～3時  
 会場 図書館2階ボランティア室

【よみきかせ】声の図書館そよかせさん  
 内 「福島に伝わる伝説」ほかを朗読。  
 申当日会場で受け付けします。

**心と学習展「網走を紹介します」**  
 日 5月18日(木)～28日(日)  
 会場 図書館1階カウンター前

内 網走に関する本や映像資料などの展示

**今月の休館日(図書館)**  
 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水・月末整理日)  
 ◎ 5月3日(水・祝)～5日(金・祝日)は祝日開館(午後5時閉館)です。  
**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**  
 ☎ 43 3647  
 FAX 43 3550  
 最新情報はこちら↓

**「こどもの日」無料開放**

日 5月5日(金・祝)  
 対小中学生・未就学児  
 内 個人利用料無料  
**【総合体育館】**  
 時 午前9時～午後5時  
 ◎ 室内用運動靴を持参してください。  
 ◎ 入館者が多い場合は入館を制限する場合があります。

問 総合体育館 ☎ 43 3647  
**【市民健康プール】**  
 時 午前10時～午後5時30分まで(遊泳は午後5時まで)  
 ◎ 入館者が多い場合は入館を制限する場合があります。  
 問 市民健康プール ☎ 43 0450

**募集「市民硬式テニス教室」**  
 日 6月13日、15日、16日、20日、22日、23日(火・木・金)  
 予備日：27日、29日、30日 計6回  
 午後7時～午後9時  
 場 スポーツ・トレーニングフィールド  
 テニスコート

内 基礎練習からゲームまで

対 中学生以上の市民

定 20名(先着順)

費 中学生1500円、高校一般2500円

申 募集期間 5月26日(金)～6月5日(月)

◎ 参加料を添えて総合体育館に申し込み

◎ 申込終了後キャンセルの場合、参加料はお返しできません。

### 臨時休館(消防設備点検)

### 総合体育館

日 5月29日(月)

### 募集 市民健康プール

### 水泳教室・健康増進講座

日 6月3日(土)～7月28日(金)

場 市民健康プール

① 水泳教室(各8回予定)

対 成人の部、小学生の部

幼 児(5歳以上 未就学児)の部

費 4,000円(保険料、入館料込)

② 健康増進プール講座(各6回予定)

内 アクアシェイプ、水中運動など

費 4,000円(保険料、入館料込)

③ 健康増進多目的ルーム講座(各6回予定)

内 ピラティス、ヨガ、エクササイズなど

費 3,000円(保険料、入館料込)

◎ 各教室で、開催日時、定員が異なります。

(定員を超えた場合は抽選)

申 募集期間 4月26日(水)～5月14日(日)

### 受付時間

(火～土) 午前10時～午後8時

(日・祝) 午前10時～午後4時

### 申込方法

市民健康プール窓口へ直接申込み。

電話申込み不可。

市民健康プール ☎0450

HP 詳細ホームページ

日専連お知らせページ



### 今月の休館日(体育館)

29日(月)

### 開館時間

午前9時～午後9時30分(火～土)

午前9時～午後5時(月・日・祝)

市民健康プール

1日、8日、15日、22日、29日

### 開館時間

午前10時～午後9時30分(火～土)

午前10時～午後5時30分(日・祝)

### 市立美術館

☎045045

FAX 045062

最新情報はこちら↓



### 募集

### 『子どもの美術展』ワークショップ

日 5月3日(水)中学生対象日

5月4日(木)小学生対象日

5月5日(金)幼児対象日

各10時～12時

場 網走市立美術館 第2展示室

対 幼児・小学生・中学生

※ 幼児・小学生低学年は保護者同伴

定 各10名(先着順)

内 『私の好きな○○』をテーマに一人

1枚、絵を描きます。完成した作品

は、美術館に展示します。

費 無料

申 募集期間 4月28日(金)締切

申込方法 電話またはメールでお申

し込みください。

メール・QRコードを読み

込み、必要事項を記入の

上、送信してください。



### 企画展

### 『子どもの美術展』

日 5月7日(日)～5月31日(水)

場 網走市立美術館 第2展示室

内 5月3日(水)～5日(金)に行ったワーク

ショップで制作した作品を展示します。

費 無料

### GW祝日特別開館

### 市立美術館

日 5月3日(水・祝)～5日(金・祝)

◎ 子供の日(5月5日)

小中学生の入館料無料。

### 今月の休館日(美術館)

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、

29日(月)

開館時間 午前10時～午後4時

### 市立郷土博物館

☎03090

FAX 03020

最新情報はこちら↓



### ゴールデンウィーク限定企画

### 流水キャンドルプレゼント

入館した方に、オホーツク海に浮か

ぶ流水をイメージしたオリジナルキャ

ンドルをプレゼントします。

日 5月5日(金・祝)

場 モヨロ貝塚館

定 先着50組まで

### ゴールデンウィーク限定企画

### 博物館オリジナルしおりプレゼント

期間中入館した方に博物館オリジナ

ルデザインのしおりをプレゼント。

日 5月3日(水・祝)～5日(金・祝)

場 郷土博物館

### 関連企画

### 透明なしおりづくり

郷土博物館オリジナルデザインの光

に透ける透明なしおりをつくりま

す。

日 5月5日(金・祝)

午前10時～午後3時(随時体験可)

場 郷土博物館

費 通常の入館料でご参加いただけます



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

### 海のプランクトン観察会

オホーツク海のプランクトン採取して顕微鏡で観察します。

- 日 5月13日(土)
- 子どもの部(小学4年生～中学生)
- ▼午前10時～12時
- 大人の部(高校生～大人)
- ▼午後1時30分～3時30分
- 場 モヨロ貝塚館
- 定 各10名(先着順)
- 申 前日までに郷土博物館へ

### 子ども博物館体験教室 カギのかかる? しかけ貯金箱づくり

カギがついていないのに、カギがかかったように開かなくなる仕掛け貯金箱をつくりまます。

- 日 5月14日(日)午前10時～12時
- 場 郷土博物館
- 対 小・中学生
- 定 10名(先着順)
- 申 前日までに郷土博物館へ

### 月をスマホ・タブレットで写す会2

星の解説のほか、ご持参いただいたスマホ等で月の写真を撮影できます。

- 日 5月26日(金)
- 午後7時30分～8時30分
- 場 郷土博物館
- 「雨天・曇天」館内での学習会へ変更
- 申 前日までに郷土博物館へ

### GW祝日特別開館 郷土博物館・モヨロ貝塚館

- 日 5月3日(水・祝)～5日(金・祝)
- ◎子供の日(5月5日)
- 小学生の入館料無料。

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

### 瀧沸湖水鳥・湿地センター

TEL/FAX 46-24000

最新情報はこちら↓



### おさんぽ観察会

センター周辺でキアシシギ、トウネンなどのシギ・チドリ類、スズガモ、ヒドリガモなどのカモ類などを観察します。

- 日 5月14日(日)午前10～11時
- ※天候等により中止や内容変更の場合あり。
- 場 瀧沸湖水鳥・湿地センター
- 対 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
- 「持ち物」
- 防寒着、汚れても良い靴(又は長靴)、あれば双眼鏡(貸出あり)。
- 申 事前申し込み不要

### 展示・観察会 「煌星(きらぼし)への誘い」

【展示】市街地からの星々

市内在住の桑野真行氏が私設天文台から望遠鏡で撮影した星雲、銀河、彗星などの天文写真とその解説を展示します。

- 日 4月11日(火)～7月2日(日)
- 場 瀧沸湖水鳥・湿地センター 資料展示室
- 【観察会】スマホで月のクレーターをゲット!!
- 展示解説を中心に夜空のお話と観察、月のクレーター撮影、時間があれば金星・星団などの撮影をします。
- 日 5月27日(土)、28日(日)
- 18時30分～20時(早退可)
- 場 瀧沸湖水鳥・湿地センター周辺
- 対 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定 10名(先着順)
- 申 前日まで受付
- 費 無料
- 「持ち物」
- 防寒着、飲み物

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



### 北方民族博物館

TEL/FAX 45-38889

最新情報はこちら↓



### ロビー展 「Extreme Relay - 伝統を継ぐレース」

- 日 4月22日(土)～5月14日(日)
- 場 北方民族博物館ロビー
- 内 J・ピンセントとJ・ローレンスがカナダで撮影した先住民が数世紀続けてきた騎馬競争の写真を展示します。
- 場 無料

### ロビー展 「モンゴル・遊牧世界の小道具たち」

- 日 5月20日(土)～6月18日(日)
- 場 北方民族博物館ロビー
- 内 モンゴルの住居ゲルの中で使われるものを中心に、遊牧について紹介します。
- 費 無料

### ゴールデンウィークイベント 「オリジナルマグネットキット プレゼント」

- 日 5月3日(水・祝)～5日(金・祝)
- 午前9時30分～無くなり次第終了
- 場 北方民族博物館
- 対 子ども～大人
- 定 各日先着100名様
- 費 無料

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 6月号・4月25日(火)/7月号・5月31日(水) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

はくぶつかんクラブ  
「フェルトで作るゲル型小物入れ」

日 5月27日(土) 午前10～12時  
場 北方民族博物館 講堂

対 小中学生

定 12名(要申し込み)

費 無料

「持ち物」手ふきタオル

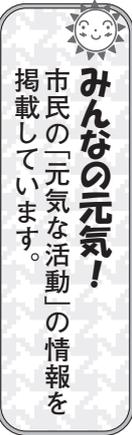
今月の休館日(北方民族博物館)

5月8日(月)、15日(月)、22日(月)、

29日(月)

開館時間

午前9時30分～午後4時30分



みんなの元気!  
市民の「元気な活動」の情報を  
掲載しています。

春の茶会 開催のご案内

茶道裏千家淡交会網走支部では、コロナ禍ではできなかった一般の方も参加できる春の茶会を開催いたします(要マスク着用)。

日 5月21日(日)

午前10時～午後1時

場 エコーセンター交流室・学習室

対 淡交会会員及びお茶に興味をお持ちの方

内 薄茶席と立礼席(2席セット)

費 茶会券2200円

◎当日受付で購入できます。  
間 梅本さん ☎(44)1121

募集 わくわく塾主催  
漢字検定 開催(団体受験)

日 6月24日(土)

午前9時30分～10時40分

場 エコーセンター学習室

内 検定級10級～2級

申 5月24日(水)まで

◎詳細はお問い合わせください。

間 本橋さん

☎090-6265-0907

◎わくわく塾のアメリカプログラムもご覧ください。

募集  
ヨガクラスミトラ

日 毎週水曜日

午前10時～11時30分(月4回)

場 エコーセンターリハーサル室

「講師」 中村美由紀さん

内 身体の部分別ほぐし・呼吸法・緩やかなポーズ・マッサージなど

費 月2500円

◎マタニティーの方は回数券もあります。

◎初回無料体験できます。

「持ち物」

ヨガマット(持っている方)、バスタオル、フェイスタオル、飲み物

間 中村さん

☎090-8427-3670  
◎会場変更の可能性有。ご連絡下さい。

たぐらびー倶楽部 Leikki

運動が苦手な子でも遊び感覚で楽しめるタグラビー!  
みんなで楽しく体を動かしましょう!!

日 毎週月曜日(祝日の場合は休み)

午後7時～8時

場 潮見小学校・潮見コミュニティセンター

対 網走市内の小学生

費 年会費4000円(スポーツ保険料込み)

間 関根さん

TEL 090-4126-9843

e QRコードを読み込み、必要事項を記入の上、送信してください。



募集  
網走パークゴルフ協会 新入会員

①ルールとマナーの講習会

日 5月9日(火)午後6時～8時

場 エコーセンター3階学習室

対 会員・管内指導者・一般愛好者

「講師」 庄司仁さん

(オホーツクPG協会連合会主任指導員)

費 無料

②5月定例会

日 5月20日(土)午前9時開会式

(午前8時半 当日受付)

◎小雨決行

対 会員(当日新規入会大歓迎)

費 3000円(コースプレー料2500円)

「競技方法」

36Hストロークプレー

男女別個人戦 参加賞・会長賞ほか

③スコアアップ実技講習会

日 5月20日(土)午後1時までに集合

対 会員・一般愛好者

④第13回市民参加によるオープン大会

日 5月28日(日)午前9時開会式

(午前8時半受付) ◎小雨決行

対 会員及一般愛好者

費 1000円(コースプレー料2500円)

「競技方法」

36Hストロークプレー

男女別個人戦 参加賞・会長賞ほか

場 ②・③・④ レイクサイドパークの  
ところPG場(☎471255)

申 ①・③は開催日の二日前まで

日 受付可、④一週間前までにの  
PG場掲示板もしくは左記へ申し込  
む。

間 網走PG協会事務局

松井さん

☎090-2693-7900

齋藤さん

☎090-6990-5565



# あばしり健康 ダイヤル24

網走市民限定サービスのため、ホームページ上にはフリーダイヤル番号の掲載はしていません。毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

問い合わせ：保健センター  
(☎43-8450)

## 網走市公式LINE お友だち募集中!

<https://lin.ee/cYtang8>



暮らしの情報の入手、ごみの分別方法の検索、道路の損傷通報、公共施設の予約などができます。二次元コード、または上記アドレスから登録ください。

問/企画調整課広報広聴係 (内線218)

## マイナンバーカード 夜間・休日窓口開設中!



【5月の開設日】

2日(火)、13日(土)、18日(木)、23日(火)、28日(日)  
平日 午後5時30分～午後7時、土日 午前9時～正午

問/戸籍保険課 市民係 (内線227)

## 網走市交通事故状況

令和5年4月11日現在  
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	11 件
(前年比)	+1 件)
■死者	0 人
(前年比)	±0 人)
■傷者	15 人
(前年比)	+5 人)

## 人のうごき

人口	32,805人	(-513)
男	16,021人	(-310)
女	16,784人	(-203)
世帯	17,750世帯	(-260)

令和5年3月末現在(前月比)

## 広報あばしり

令和5年5月号 No.765

発行/網走市

編集/企画調整課広報広聴係

〒093-8555

網走市南6条東4丁目

☎ 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

<http://www.city.abashiri.hokkaido.jp/>

hokkaido.jp/

この広報紙は再生紙を使用しています。

## 5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：16日(火) → 予約受付日：9日(火)、10日(水)

②相談日：30日(火) → 予約受付日：23日(火)、24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(内線234)

**人権相談** ～いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題～

10日(水)、24日(水) 午後1時～3時 本庁舎2階市民相談室 社会福祉課庶務係(内線235)

**行政相談** ～生活の困りごとや役所の手続きでわからないこと・苦情・意見など～

12日(金)、26日(金) 午前10時～12時 本庁舎2階市民相談室 市民活動推進係(内線346)

**健康相談** ～健康管理・栄養管理のことなど～

月～金曜日 午前9時～午後4時 保健センター Tel.43-8450

**年金相談** ～国民年金のことなど～

9日(火) 午前10時～午後4時 エコセンター 開催日の一か月前より予約を受付します。

※予約受付・問い合わせ/Tel.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(内線364)

**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(内線364)

**公害苦情相談** ～臭気・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(内線340)

**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(内線292)

**消費生活相談** ～悪質訪問販売・クーリングオフのことなど～

月～金曜日 午前10時～午後4時 消費者相談室 Tel.44-7076

**財産管理、成年後見人制度などの相談(生活サポートセンター・らいと)**

月～金曜日 午前9時～午後5時 網走市社会福祉協議会 Tel.①67-7095 ②67-6555

**家庭児童・教育相談** ～いじめや不登校など、家庭・子どもに関する悩みごと～

月～金曜日 午前9時～午後5時 家庭児童・教育相談室 Tel.0120-78-3387

**こころの健康相談** ～不眠・アルコールなどの依存問題・うつ病・統合失調症・高次脳機能障害など～

**思春期相談** ～心や身体の悩み・不登校・ひきこもり・摂食障害・家庭内暴力など～

精神科医による相談(月1回、要予約)

保健師による相談(随時) 月～金 午前9時～午後5時 網走保健所 Tel.41-0697

**ギャンブル依存の相談**(ギャンブル依存自助グループ・GAオホーツク北見)

毎週木曜日 午後7時30分～8時30分

随時相談 午後8時～10時 Tel.090-6444-2456

**交通事故巡回相談** ～交通事故での困りごとなど～

11日(木) 午前9時～午後1時(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3開庁日前の正午まで) 予約なしの場合、中止となります。

予約受付・問い合わせ オホーツク総合振興局保健環境部環境生活課 Tel.41-0627

**貸金業苦情相談専用フリーダイヤル** ～貸金業に関する苦情申し立てまたは相談～

毎週月曜日、金曜日 午前10時～12時、午後1時～4時

問)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

(Tel.011-231-4111内線24-527)で相談受け付け(通話料がかかります)

**若者の働くことや進路の悩み**(オホーツク若者サポートステーション 網走出張所相談窓口)

毎週木曜日 午前10時～午後4時 勤労者総合福祉センター(桂町2丁目1番3号)

問い合わせ 0157-57-3136(オホーツク若者サポートステーション)

**創業相談窓口**～網走商工会議所、日本政策金融公庫北見支店による創業相談～

第3火曜日 午後1時～5時 網走商工会議所 ※要予約 Tel.43-3031

**事業承継相談窓口**～網走商工会議所、北海道よろず支援拠点による事業承継相談～

第3木曜日 午前10時～午後5時 網走商工会議所 ※要予約Tel.43-3031

## 5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
3	網走中央病院 南6東1 ☎44-8611	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
4	はまむき医院 南5西4 ☎44-7365	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
5	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
7	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内) 北6西1 ☎61-3099	こが病院 潮見153 ☎61-0101
14	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内) 北6西1 ☎61-3099	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
21	なかむら内科ハートクリニック 潮見7-14-7 ☎67-5111	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
28	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内) 北6西1 ☎61-3099	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157

※救急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、内科の診察時間は午前9時から午後5時までです。