

広報

あばしり

クレヨンカンパニーによる人形劇
『いるいるげきじょう』が5月14日
にエコセンターにて行われました。
この日は『赤ずきん』や『こびとの
くつや』が上演され、目の前で繰り
広げられる表現豊かな物語の世界に、
参加した子どもたちは夢中になりました。



6

2023年
No.766

特集

網走市民大学講座

全国高等学校総合体育大会

ボート競技 地元高校ボート部紹介

市の公式
SNSなど



市公式
サイト



LINE
(ライン)



Twitter
(ツイッター)



Facebook
(フェイスブック)

受講生募集

第48期

充実の5講座

■期 間

7月6日～11月1日
[全5回]

■会 場

網走市北2条西3丁目
エコーセンター 2000
エコーホール

■全講座申し込み

メール、FAX、電話、窓口でお申し込みください。

申込用紙はエコーセンター、各コミセンにあります。

■締め切り 7/10 (月)

■受講料

個人 3,000円
ペア(2名) 5,000円
団体(3名以上何名でも)
1名 2,000円

※第2講座までに、会場受付でお支払いください。

■単講座申し込み

座席に余裕がある場合に受け付けます。(事前申込制)

各講座の2週間前から前日まで、メール・FAX・電話で受け付けます。

■受講料

一般 1,000円
大学生 500円
高校生以下 無料

※当日会場受付にてお支払いください。

※未就学児の入場はご遠慮いただいております。

※悪天候や災害、疾病などにより、やむなく講座を中止する場合があります。その際には、受講料は返却できませんので、あらかじめご了承ください。

主催：網走市民大学

今、市民だれもが活力ある豊かな人生を切り拓いていくため、自由に学ぶことのできる多様な生涯学習の機会や、文化・スポーツ活動などの充実した環境整備が必要とされています。網走市民大学は、その一端を担い、受講生の意見・要望をうかがい、市民に親しまれる市民大学を目指しています。

各講座 事前申込制

■第1講座 7月6日(木) 18:30～20:15

『徳川家康という人』

東京大学史料編纂所 教授

本郷 和人氏

●大河ドラマ「どうする家康」で話題の徳川家康の人物像や、取り巻く人々との関係性、軍事、政治経済、外交、文化など掘り下げて解説します。



■第2講座 8月10日(木) 18:30～20:15

『スゴイぞ! あばしり農業』

～これまでとこれから～

東京農業大学生物産学学部 北方圏農学科 教授

吉田 穂積氏

●「網走の農業」について、北海道、日本、世界へ向けての発展性、東京農業大学が果たすべき役割等お話しします。



■第3講座 9月5日(火) 18:30～20:15

『ある幸せ、ない幸せ』

～自分で決める暮らし方～

元朝日新聞記者

稲垣 えみ子氏

●東日本大震災後にはじめた節電生活から、電気に頼らず、シンプルかつ豊かにハッピーに暮らす生き方を実践中。本当の幸せとは・・・?



■第4講座 10月5日(木) 18:30～20:15

『私の体験したディズニー マジック・感動を呼ぶサービス』

(有)香取感動マネジメント代表

香取 貴信氏

●みんなが幸せになれるご機嫌な法則。それは・・・ディズニーから教わったたくさんのマインドをお伝えします。



■第5講座 11月1日(水) 18:30～20:15

『人とつながる』

社会医療法人財団慈泉会 相澤病院

スピードスケート金メダリスト

信州大学特任教授

小平 奈緒氏

●家族、恩師、ライバルとの思い出を振り返りながら、人とつながることの大切さや、スケート競技を通して学べたことをお話しします。



網走市民大学講座

ふれあい、学び、未来を創る、ときめきの網走!



申し込みは
コチラから

■申し込み・問い合わせ／エコーセンター 2000 2階 事務室 網走市民大学事務局
受付時間：9：00～21：00【休館日受付時間：9：00～17：30】TEL/43-3705 FAX/45-0733
Email:ZUSR-KI-SHAKAI-SHOGAI@city.abashiri.hokkaido.jp



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／網走湖ボート場（網走市字呼人） 日程／7月28日（金）～31日（月）

大会開催のため、令和5年7月10日（月）から8月4日（金）の間、呼人浦キャンプ場は利用できません。

網走からインターハイを目指す高校生たち ～地元高校ボート部を紹介します～

網走南ヶ丘高校ボート部【部員14名】



【佐藤 もも花主将より】

暑い日でも、寒い日でも耐えながら練習に励んできた地が開催地なので必ずインターハイに出場したいです！三年生のほとんどがこのインターハイで引退なので悔いのない結果を残したいです。日ごろからお世話になっている方々に感謝の気持ちを忘れず、全力でレースをし、恩返しをしたいです。応援よろしくお願いします。

網走桂陽高校ボート部【部員16名】



【鈴木 理恩主将より】

私たちにとってインターハイは最高の舞台ですが、毎年全国各地で開催されるためなかなかレースを見て頂くことができませんでした。しかし、今年のインターハイは網走湖です！いつもお世話になっている地元網走の方々に、私たちのレースを見て頂くことができます。精一杯頑張りアツいレースをします。網走湖までぜひ見にいらしてください！

近年の網走の高校生の出場状況

網走南ヶ丘高校ボート部

網走桂陽高校ボート部

令和4年 女子舵手付きクォドルプル
四国総体 (準々決勝進出)

男子舵手付きクォドルプル
(準々決勝進出)

令和3年 女子シングルスカル (準々決勝進出)
北信越総体 女子ダブルスカル

女子舵手付きクォドルプル

令和2年 北関東総体

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止

男子シングルスカル (準々決勝進出)

男子ダブルスカル (準々決勝進出)

令和元年 南九州総体

男子舵手付きクォドルプル

女子シングルスカル (準々決勝進出)

女子ダブルスカル (準々決勝進出)

女子舵手付きクォドルプル (準々決勝進出)



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

住所：駒場南1丁目8-1 網走市総合体育館内 電話：67-7708

高齢者等 見守り支援事業

申し込み・問い合わせ
介護福祉課高齢者福祉係
(内線411)

ひとり暮らしの高齢者などの不安を解消し、
離れて暮らす方の見守りの負担軽減のために、
新たな支援を始めました。

ご自宅に「通信機能付きのLED電球」を設置して、24時間点灯や消灯の
動きが無い場合に、登録した通知先（親族などのメールアドレス）へお知らせします。
異常時には、通知先からの依頼に応じて代理訪問し、安否確認を行います。

※ヤマト運輸㈱の「見守りサービスあんしんハローライトプラン」により実施します。

- 対象者**
- ①ひとり暮らしの65歳以上の方
 - ②ひとり暮らしの重度身体障がいの方

利用料 無料 ※電気代や電球設置に変換器具が必要な場合の費用は利用者負担

利用には、通知メールを受信できる協力者などのメールアドレスが必要です。

見守られる方



メール通知

見守る方



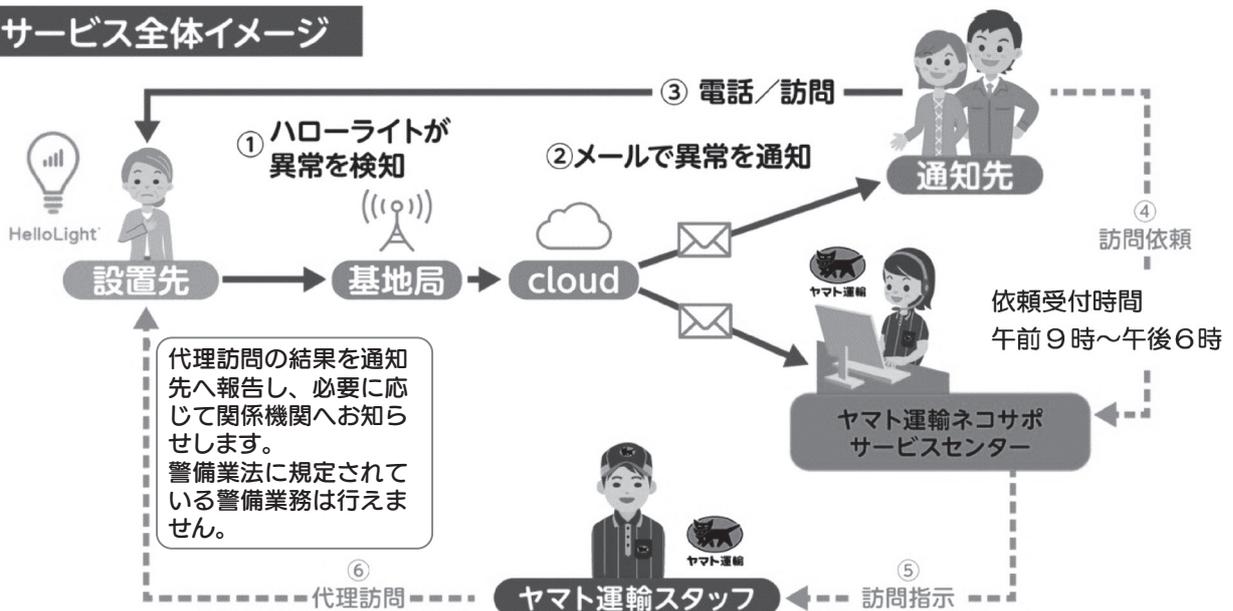
利用者のご自宅に
ヤマト運輸のスタ
ッフが電球を取り
付けに伺います。工
事やインターネット
回線は必要あり
ません。



電球の点灯(消灯)が
続いて異常を検知す
ると、通知先へメー
ルでお知らせしま
す。

異常がない場合でも毎
週月曜日に1週間分
の電球使用状況を配
信します。

サービス全体イメージ



後期高齢者医療制度 見直しのお知らせ

【問い合わせ／戸籍保険課医療保険係（内線232）】

●均等割の軽減割合が見直されました。

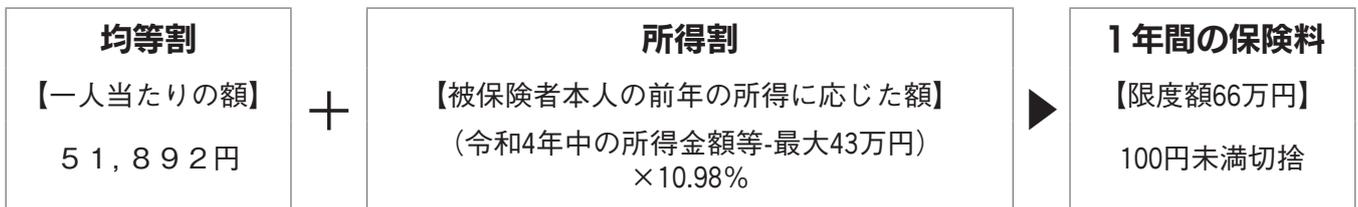
軽減割合	所得判定基準（所得が次の金額以下の世帯）	
	見直し前（令和4年度）	見直し後（令和5年度）
5割軽減	43万円 +（28万5千円×世帯の被保険者数） +10万円×（給与所得者等の数-1）	43万円 +（29万円×世帯の被保険者数） +10万円×（給与所得者等の数-1）
2割軽減	43万円+ （52万円×世帯の被保険者数） +10万円×（給与所得者等の数-1）	43万円+ （53万5千円×世帯の被保険者数） +10万円×（給与所得者等の数-1）

・7割軽減の基準に変更はありません。

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

●令和5年度の保険料について

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。令和5年度は以下のとおりです。



※ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

網走の海湖の恵み 第59回 「家族で潮干狩りにGO！」

今月は、潮干狩りで定番のアサリについてご紹介！

漁獲方法は、干潟で熊手を使って掘るだけ。特別な道具がいらないため、歴史は古く、縄文時代の貝塚からも貝殻が出土しています。

北海道沿岸のほとんどの砂浜域に生息しており、漁獲対象は、本州以南では殻長1.3cmから3cmであるのに対して、北海道では4cm以上もあります。そのため、本州以南の人々は北海道のアサリを見るとその大きさに驚くようです。

網走では、西網走漁業協同組合様のご厚意により能取湖の一部を4月15日から7月15日まで潮干狩りのために一般開放しています。ただし、対象はアサリのみで、他の貝を捕ると密漁になってしまうので要注意！ぜひ、潮干狩りをお楽しみください！

©網走市



【問い合わせ／水産漁港課 漁政係（内線296）】

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!



今お持ちの
健康保険証
も使えます



オホーツク管内で利用できる医療機関

312 医療機関※

網走市内で利用できる医療機関

31 医療機関※

※4/9現在。医科、歯科、調剤薬局を含む。順次拡大予定。

メリット

1

医療機関での保険証
確認がスムーズに

顔認証付きのカードリーダーで受付が自動化され、本人確認と保険資格確認が一度にできます。

メリット

2

正確なデータ共有で
より良い医療へ

本人が同意すれば、過去の薬剤や特定健診などの情報を医師に提供できるため、より良い医療が可能です。

メリット

3

薬剤情報・健診結果
を閲覧できる

マイナポータルにログインすると、薬剤情報・特定健診結果を確認できます。

メリット

4

限度額適用認定証の
手続きが不要!

利用できる医療機関であれば、限度額が適用され、窓口での支払額を抑えることができます。

メリット

5

確定申告での医療費
控除がより簡単に

マイナポータルを通じて2021年9月分以降の医療費情報が自動入力可能です。

メリット

6

健康保険証として
ずっと利用可能

就職や転職、引っ越しをしてもマイナンバーカードを保険証として使うことができます。

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前にマイナポータルなどでの申し込みが必要です（市役所下記窓口でも受け付けています）。

◇問い合わせ（制度の詳細い
内容やマイナポータル操作方法）

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

◇国保・後期高齢者医療に
関する問い合わせ

戸籍保険課 医療保険係（内線259）



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」!

【 テーマ 歯ぎしりは悪いこと? 】

歯ぎしりや食いしばりは別名「ブラキシズム（口腔内悪習慣）」と呼ばれています。従来は、睡眠中の悪い癖と言われていましたが、最近の研究結果によると現代の私たちには大事なものでもあることがわかってきました。

「噛む」という行為によって身体や脳をストレスから発散させることができ、多くの病気から未然に防ぐ役割を担っていると言われています。かみ合わせが正常咬合の場合、歯ぎしりや食いしばりをしても、歯の先端は削れますが、丈夫な歯根をもつ犬歯（前から三番目の歯）がその力を引き受けてくれるので、他の歯には、ほとんど負担がありません。

しかし、不正咬合の場合、奥歯で歯ぎしりや食いしばりをすると、犬歯の支えがないので、奥歯に強い力が直接かかり、広範囲に歯が削れてしまい、歯のいろいろなトラブルが起きやすくなります。

歯ぎしり・食いしばりチェックリスト

- ▼ 仕事中等集中している時に、無意識に噛みしめる。
- ▼ 起床時に口の周りがこわばる、顎が疲れる。
- ▼ 肩こりや頭痛などの症状を強く感じることもある。
- ▼ 上顎、下顎の内側に骨が出っ張っている。
- ▼ 頬の内側、舌に歯形がついている。
- ▼ 歯にひびや、擦れて欠けたような歯がある。
- ▼ 冷たいものを口に入れるとしみる。

お口を動かして、リラックスしましょう!! あ〜べを1セットとし、1日30セットを目安にレッツゴー



「あー」
口を大きく開ける



「いー」
口を大きく横に広げる



「うー」
唇をとがらせて前方へ突き出す



「べー」
舌を下へ突き出す

健康的な歯とお口を維持するためにも、定期健診を受けましょう!



6月は食育月間 ～心身の健康は毎日の食事から～

網走市では令和2年度から5年度を期間とした「第3次網走市食育推進計画」に基づき食育の推進に努めています。市内では幼児教育や学校教育に食育を取り入れるなどのほか、さまざまな団体で食育に関する取り組みを行っています。6月には「食育パネル展」、「あばしり食育祭」を開催予定です。

網走市の食育についての情報は市公式サイトをご覧ください。

<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/360nogyo/050shokuiku/index.html>



簡単! 手ばかり栄養法～何をどれくらい食べればいいの?

自分に合った栄養量が簡単にわかる「手ばかり栄養法」。

自分の手を使って量るので、手軽にバランスを調節することができます。栄養不足や偏りを防ぐのはもちろん、食べ過ぎの目安にもなります。食事の適量を知って、バランスよく食べましょう。

主食（炭水化物）



ごはんは
軽く握った
こぶし1個分

主菜（たんぱく質）



主食は片手のひら分、
肉と魚は手のひらの厚さ、豆腐は手のひら2倍の厚さを目安に。

副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）



生野菜は手のひら分、温野菜は片手のひら分

【問い合わせ/保健センター (43-8450)】

網走市地域再生可能エネルギー導入戦略

を策定しました。



網走市地域再生可能エネルギー導入戦略ってなに？

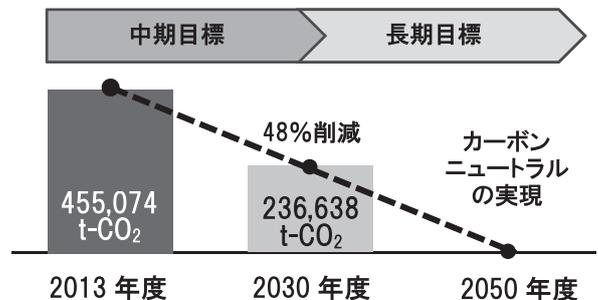
網走市が2050年までに「脱炭素社会」を実現するために必要な分析や今後の予測を詳しく整理したものです。再エネ導入目標や目標の実現に向けた取組を具体的に示すことが目的です。内容は、大きく以下の2つの観点からまとめられています。

- ① エネルギーに関する現状の分析と今後の予測
- ② 網走の抱える自然条件や気候条件を分析し、潜在能力を効率よく引き出して活用する

温室効果ガスの削減目標値について

北海道の削減目標を参考に、基準年度を2013年度として、2030年度までに48%削減、2050年度に排出量実質ゼロ（カーボンニュートラル）を目指します。

そのためには人口減少など社会的条件で減少する分や森林吸収分なども加味した上で、2030年度までに218,436t-CO₂、2050年度までに236,638t-CO₂減少させる必要があります。



網走市は具体的に何をやるの？

網走市の自然条件は、太陽光と陸上風力が優れています。各年度の目標削減量を参考に、自然や野生動物への影響を極力抑えつつ、どれだけの規模の太陽光と陸上風力の発電設備を導入するか検討します。

更に、バイオマスなど、その他の再生可能エネルギーの導入や、市民・事業者の省エネ行動・脱炭素行動の促進などを含め、総合的に削減に取り組み、目標値を目指します。

市民・事業者の省エネ行動・脱炭素行動とは？

例えば、省エネ性能の高い設備・機器などの導入、住宅の省エネ化、物流施設の脱炭素化、脱炭素ライフスタイルへの転換などです。市では、基本方針に対する意識啓発、環境負荷の少ない製品の購入促進、省エネルギーに向けた各種支援などを推進していきます。



本戦略は市公式サイトで公開しています。

https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/030shisei/010shisaku/abashiri_saiene_donyu.html

【問い合わせ／生活環境課 環境対策係（内線340）】

「第3期 網走市民健康づくりプラン」は、市民の皆さまが健康に過ごせるよう策定した、令和3年度から令和12年度の計画です。計画では、健康寿命の延伸を目指し「栄養・食生活」「運動（身体活動）」「休養、睡眠、こころの健康」「アルコール・たばこ」「歯・口腔」の5つの分野について目標を設定しています。

令和5年度のヘルシー講座では、この5つの分野に沿い、健康的な生活についての情報をお知らせします。今月は「栄養・食生活」についてです。

目標：朝食は抜かずに、1日3食、食べます。

「健康に関する市民アンケート」では20歳以上の「1日3食摂る人の割合」は令和2年度で78.1%でした。令和6年度の目標は86.0%です。

朝ごはんを食べましょう～朝ごはん「体内時計」～

「体内時計」とは、私たちの身体の中の時間のリズムを刻むメカニズムです。1日単位で調整していて、脳だけでなく、臓器全てで機能しています。1日を24時間に合わせるため、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。起きる時間が一定ではなかったり、朝食を摂らない生活では主時計・副時計がバラバラに動き出し「体内時計」が狂い、さまざまな病気のリスクになります。「体内時計」をリセットするには、朝ごはんを食べることが大切です。

【脳の主時計】

眼を通して入ってきた朝の光を受けて動き出す。



【臓器などの副時計】

明暗に関係なく朝食によって動き出す。



両方の時計が揃って毎日元気に過ごせます！

覚醒
体温上昇
ホルモン代謝



新庁舎 NEWS 第3号

— 建物の基礎工事に着手 —

▶新庁舎の建物を支える重要な基礎工事

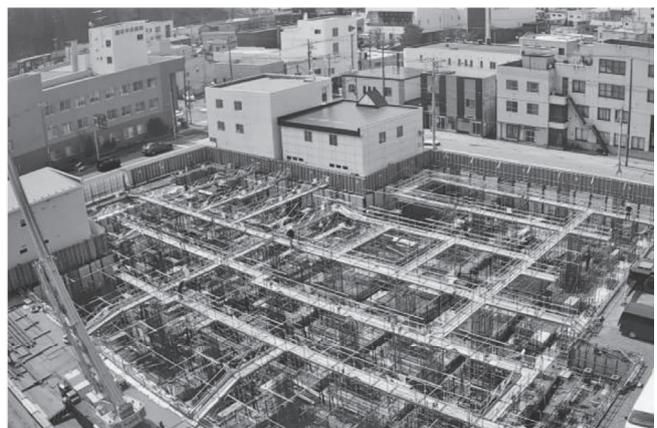
1、2月は冬季休止としていた建築工事現場ですが、今年は例年よりも雪解けが早く、3月中旬から工事を再開しました。

まずは建物の基礎を造るため、3メートルほど地盤を掘る根切工事を行いました。

基礎工事は、地震に耐えるために基礎と杭を一体化させて、建物の荷重を支持地盤にしっかり伝えるための非常に重要な工程です。

4月から6月は基礎の鉄筋の組み立て、型枠の建て込み、コンクリートの打設、土の埋戻しを行います。

7月からはいよいよ地上部分の工事に進んでいきます。



【足場を組んで基礎、鉄筋工事の施工状況】

▶工事の様子は、市公式サイトで随時お知らせしています！

【問い合わせ／新庁舎開設準備室（内線431）】

「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」を配布しています

問い合わせ／社会福祉課 障がい福祉係（内線410）

障がいのある方には、自ら「困った」と伝えることが難しい方や、外見からは障がいがあることが分からない方がいます。こうした方が「手助けが必要」「配慮が必要」ということをお願いしやすくするために「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」を無料で配布しています。

ヘルプマークとは

支援や配慮を必要としていることが外見からはわからない方が身に付けることで、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、支援や配慮を受けやすくするものです。



ヘルプカードとは

「緊急時の連絡先」や「配慮してほしいこと」などを記入し、普段から身に付けておくことで、緊急時や災害時、困りごとが生じた時に、周りの方からの支援を受けやすくするものです。



配布対象者

障がいのある方、難病の方など、周囲の方の配慮が必要な方（障害者手帳の有無は問いません）配布を希望される方は、担当係までご連絡ください。

情報公開・個人情報保護制度の利用状況

問い合わせ／総務防災課 総務係（内線266）

情報公開・個人情報保護制度は、市が保有する公文書の公開と個人情報の開示・訂正などを請求する権利を保障することにより、個人の権利利益の保護と市政の適正な運営を目指す制度です。

令和4年度における本制度の利用状況をお知らせします。

【情報公開制度の請求および決定の状況】

実施機関名	請求件数	決定の状況					
		開示	一部開示	非開示	不存在	取下げ	その他
市長	10	3	5	1	1	0	0

【個人情報保護制度の請求および決定の状況】

実施機関名	請求件数	決定の状況					
		開示	一部開示	非開示	不存在	取下げ	その他
市長	2	1	0	0	1	0	0



男女共同参画コーナー

ひゅーら

～ Human Love ～

男女共同参画による防災 ～女性の視点で防災力UP～

さまざまな分野で少しずつ女性の社会参画が進んでいます。今回は、防災や避難所での生活に欠かせない女性の視点と防災活動への女性参画について考えてみました。

【防災の現場は男性主体】

消防や警察、自衛隊など、防災に関わる職業に占める割合は女性に比べて男性が非常に高く、女性の参画が十分に進んでいません。これまで、避難所のルールづくりや必要な物資の選定など、多くを男性が担ってきました。そのため、女性のニーズへの配慮が足りず、さまざまな課題が生じていました。

【求められている女性の視点って?】

避難所では多くの人々が狭い空間で共同生活することになります。過去の災害時には、更衣室が男女別に分かれていない、授乳室がない、生理用品や下着を男性が配っていて受け取りづらいなど、女性はさまざまな問題に直面してきました。男性と女性ではその困難の質や度合いに大きな違いがあります。

誰にとっても安全で安心できる避難所環境をつくるためには、男女のニーズの違いや子育て家庭への配慮が欠かせません。防災や避難所の管理運営に女性の視点を取り入れる必要があります。

【男女共同で防災力を強化!】

災害時には、性別を問わず、多くの方が大きな困難に直面します。「男性だから」、「女性だから」と性別で役割を決めつけず、平時から男女が協力して避難所訓練やマニュアルを作成したり、防災活動へ女性が参画しやすい工夫をするなど、女性の視点を取り入れながら、男女が共同で災害に強い地域づくりを進めることが大切です。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

網走市食生活改善協議会の大発表 今月の健康レシピ

- ① ☆の調味料、水を入れて少し煮詰めて出上がり。ごはんに乗せる。
- ② ☆の調味料、水を入れて少し煮詰めて出上がり。ごはんに乗せる。
- ③ ☆の調味料、水を入れて少し煮詰めて出上がり。ごはんに乗せる。
- ④ ☆の調味料、水を入れて少し煮詰めて出上がり。ごはんに乗せる。

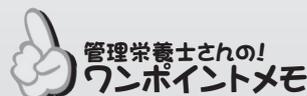
- ① 行者菜は2cmに、たまねぎは大きめみじん切り、パプリカは1cm角の色紙切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、中火でんにく、玉ねぎを炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、パプリカを入れて、火が通ったら、最後に行者菜を入れてさっと炒める。

かんたん!行者菜ガパオ

《材料》4人分	分量
豚ひき肉	400g
行者菜	1束
たまねぎ	1〜2個
赤パプリカ	1〜2個
黄パプリカ	1〜2個
にんにく	1かけ
油	適宜
☆砂糖	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆オイスターソース	大さじ3
☆水	大さじ2
卵	4個
油	小さじ1
ごはん	800g

《作り方》

市公式サイトでも
←このレシピを
ご覧になれます。



★行者菜とは行者にんにくと、にらを交配させた野菜です。見た目はにらに似ていますが、味や香りは行者にんにくに近いです。北海道内では網走市だけが栽培許可を得ている地域限定の野菜で、旬の季節は4月上旬から7月中旬にかけての季節限定の野菜です。

滋養強壯の基となる「硫化アリル」が疲労回復や殺菌効果だけでなく、血液中の脂質を減らすなど、生活習慣病を予防すると言われています。

1人分栄養価 エネルギー 715kcal, 蛋白質31.6g, 脂質23.2g, カルシウム63mg, 塩分2.9g

くらしの 情報

6月号

募集

子育て支援センター「ひまわり」 サークルメンバー募集!

子育て支援センター「ひまわり」では、子育てサークルメンバーを募集します。子育て中の親子が集まって情報交換をしたり、こどもの成長を見守りながら仲間づくりをしませんか。

対 令和4年10月～令和5年3月生まれの赤ちゃんと保護者

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

活 動期間/7月5日(水)から1年間

・第1・3水曜日

・午後2時～4時

定 員/10組(定員になり次第締め切り)

申 込期限/6月30日(金)まで

直接来所、または電話でお申し込みください。

申 込先/子育て支援センター「ひまわり」
☎1700



網走市優良勤労青年 表彰候補者の推薦

若年労働者の確保と定着を促進するため、技能または勤務成績が優秀で他の模範となる若い方を「優良勤労青年」として表彰しています。

市内事業所において次の要件に該当する方がおりましたら、候補者としてご推薦ください。

対 市内に住所を有し市内の民間事業所に勤務する、7月15日現在満25歳未満(大学・専門学校等卒業者は満28歳未満)の方で、かつ①～④の各号に該当する方。

なお、家族従業員は除きます。

① 7月15日現在、同一事業所に3年以上継続して勤務し、かつ、引き続き勤務する見込みのある方

② 技能および勤務の成績が優秀で、他の模範となる方

③ 技能向上、雇用促進および定着性の向上に貢献した方

④ 職業訓練生の場合、前記のほか所属職訓校(網走市地方高等職業訓練校、網走市能力開発センター)における成績が相当上位にあるなど、他の模範となる方

提 出期限/6月2日(金)

問 工商労働係

(内線292) 西庁舎2階

健康

BCG予防接種

日 7月11日(火)

受 付時間/午後0時45分～1時15分

対 生後3カ月～1歳未満の乳児(標準接種期間は生後5～7カ月)

場 保健センター

持 ち物/母子手帳

申 込期間/6月1日(木)～7月4日(火)

保護者以外の方が付き添う場合は委任状が必要です。事前にご連絡ください。

問 保健センター ☎8450

個別乳がん検診

保健センターで受診券を発行し、医療機関で受診する検診です。検診の機会がない方や、仕事などの都合で集団検診を受診できない方におすすめます。(事前の申し込みが必要です)

対 30歳以上の女性

内 容/マンモグラフィー検査(視触診なし)

料 金/1400円(市国保加入者は900円)

申 込先/保健センター ☎8450

口の健康 図画・ポスターの展示

日 6月8日(木)～12日(月)

場 エコーセンター1階

アトリウムロビー

問 保健センター ☎8450

あばしり食育祭

日 6月18日(日) 午後1時～4時

場 エコーセンターアトリウムロビー

内 容/地産地消ミニマルシェ、食育アンケートの実施、その他展示など

網走の水産物、農産物を使った試食をご用意しています。

詳しくは市公式サイトおよび新聞から版などをご確認ください。

問 保健センター ☎8450

食育パネル展

日 6月1日(木)～18日(日)

場 図書館1階展示コーナー

内 容/北海道と網走市の食育に関するパネルの展示、食事や栄養に関するリーフレットの配布

問 保健センター ☎8450

あばしり健康ダイヤル24

チャットボットによる相談ができるようになりました

- ・スマホやパソコン等でご利用いただけます。
- ・専用URLを開き、相談内容を選択または検索すると自動的に回答が返ってきます。
- ・チャットボットで解決しない場合、電話相談することもできます。



問 保健センター ☎8450

環境

不法投棄は犯罪です

ごみの適正な処理を行わない一部の心無い人により、山野などに不法投棄される場合があります。

これらの投棄者が警察に検挙され、高額な罰金刑を受けているケースもあります。法により処罰され、処分費用を全て負担することになります。不法投棄は極めて重大な犯罪です。絶対にやめましょう。

土地所有者（管理者）の皆さんへ

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

暮らし環境課清掃リサイクル係 （内線233） 本庁舎2階

生ごみ処理機の購入費助成

生ごみの減量を図るため、ご家庭での生ごみ処理（減量・堆肥化）にご協力いただける方へ、購入費の一部を助成します。

【電動式の生ごみ処理機】

助成額／購入金額の半額（最大2万5千円、1世帯につき1台まで）

【コンポスト・ぼかし肥容器】

助成額／購入金額（最大2千円／台、1世帯につき2台まで）

その他／どちらも過去5年以内に助成

を受けていない方が対象です。
申込方法／購入後に、領収書をお持ちの上、申請してください。

甲・暮らし環境課清掃リサイクル係 （内線320） 本庁舎2階

小型家電・古着の拠点回収

小型電子・電気機器、古着・古布類は、市内各拠点にある回収ボックスで無料で回収しています。

【小型家電】

回収ボックスの投入口は、30cm角です。ボックスに入らない大きな家電については、明治ごみ処理場に持ち込むか、次の方法で排出してください。

●埋立ごみとして指定袋に入れて、家庭ごみステーションに出す。

●指定袋に入らない大きさのものは、一般ごみ処理券又は粗大ごみ処理券（要予約）を利用する。

【古着・古布類】

袋に入れて出してください。

次のものは回収できませんので、埋立ごみで出してください。

●臭いのついたもの、濡れているもの、著しく汚れているもの。

●靴下、下着類、布団、毛布

●座布団、クッション、マット類

分別に関してご不明な点は、お問い合わせください。

暮らし環境課清掃リサイクル係

（内線233） 本庁舎2階

環境展（リユース展示フェア） 環境展示の開催

6月18日（日）午前10時～午後2時
場北コミュニティセンター
（リユース展示フェア）

【リユース展示フェア】

収集した粗大ごみの中から再利用できるものを展示し、希望者に無料提供します。（抽選となる場合があります。）
●市内在住で、自分で品物の引き取りおよび搬出が可能な方
●展示品／家具類や自転車など。

抽選／午後1時から行います。（会場にいない場合は無効となります。）

申込方法／午前10時から午後0時45分まで会場へ申し込み（お一人様2点まで）

決定・引渡し／抽選後随時行います。午後2時までに終えてください。

【生ごみから作った堆肥の無料配布】

生ごみを堆肥化した「エコピーげんきのもと」を無料配布します。

数量／400袋（3kg袋詰め）

●市内在住の方で一人2袋まで。

申込方法・配布／当日10時から先着順に整理券を配布します。12時までに堆肥と交換します。

【環境展示】

●環境関連パネル展示

●濤沸湖水鳥・湿地センター関連コーナー（野鳥パネル展示など）

【親子で学ぶ環境教室】

「エネルギーの創・蓄・省」とも
のづくり教室」太陽光パネルの発電、

蓄電池、LED電球が光る仕組みをかんたんなワークキットで学びませんか。（小4以上の学習内容）

費用／無料
時間／午前10時30分～正午

参加条件／保護者同伴のお子さま

その他／事前予約制、6月9日（金）まで

甲・暮らし環境課

（内線233・340） 本庁舎2階

福祉

要約筆記通訳者を派遣します

要約筆記とは、話の内容を要約し、文字として伝える情報手段で、聴覚に支障のある方が日常生活上のコミュニケーションを必要とするときに、コミュニケーションを円滑にすることを目的としています。

●市内にお住まいで、耳の聞こえに支障がある方。身体障害者手帳の有無は問いません。

内容／病院受診、各種手続きなど。（営利目的や社会通念上適当でないと思われる場合を除く）

申込方法／申請書に必要事項を記入のうえ、郵送・ファックス・メールまたは直接係までご持参ください。申請書は係で配付するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

甲・暮らし環境課が福祉係

（内線202） 本庁舎1階

補聴器購入費の助成

今年度より、身体障害者手帳の交付対象にならない、軽度・中等度の難聴の方へ、補聴器購入費を助成します。

対 次のすべてに該当する方

- ① 当市にお住まいで18歳以上
- ② 両耳の聴力レベルが40dB以上または一側耳の聴力レベルが70dB以上で他側耳の聴力レベルが35dB以上。
- ③ 身体障害者手帳の該当とならない。
- ④ 耳鼻咽喉科的治療により聴力の回復する見込みがない。
- ⑤ 耳鼻咽喉科の医師から補聴器の必要性が認められている。
- ⑥ 他法令に基づく給付が受けられない。
- ⑦ 申請者及びその配偶者の市民税所得割が46万円未満。

助成額／

① 国が定めた補聴器購入の基準額と見積額のいずれか低い額の3分の2の額。
 ※課税状況により①の助成額に対するご本人負担が発生する場合があります。
 申請方法／係に備え付けの所定の様式と見積書を提出のうえ、申請していただきます。

申・問 社会福祉課障がい福祉係
 (内線302) 本庁舎1階



保険・年金・税

年金振込通知書について

年金支払額や受取金融機関に変更があった場合は、その都度日本年金機構から「年金振込通知書」が送付されます。6月は年度ごとに金額が改定された初回振込のため「年金額改定通知書」と一体になったものが送付されます。

問 北見年金事務所

☎0157-258703

講座・お知らせ

みんぐる講座「パンづくり」

「パンづくり」講座を行います。出来上がりは菓子パン約10個、ミニ食パン2本の予定です。

対 網走市民(5月の「パンづくり」講座に参加されていない方)

日 6月27日(火)午前9時30分～午後2時
 申込日／6月8日(木) (*1日間のみ)

受講料／1,100円
 持ち物／エプロン、タオル、頭巾、ビニール手袋、持ち帰り用箱、プラスチック容器等、飲み物

申・問 市民活動推進係
 (内線234) 本庁舎1階

6月は市道民税の第1期の納期です

納税(付)通知書／各納期分をまとめて送付しています。汚したり、紛失したりしないよう注意し、納期限内に納めましょう。
 納付場所／納付書裏面記載の市指定金融機関のほか、地方税統一QRコード(eL-QR)が印刷されている納付書については、全国のeL-QR対応金融機関窓口で納付できます。(手数料はかかりません。) また、対応するスマートフォン決済アプリや地方税お支払サイト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。) 詳細はこちら <https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>

口座振替のご案内／口座振替は、一度の手続きで毎年振替となりますので、便利で確実な納付方法です。ご利用を希望される方は、金融機関または市役所税務課窓口に、預貯金通帳と届出印をお持ちになってお早目に手続きをしてください。(網走市内に店舗のある金融機関が対象です。)

夜間納付窓口

日 時／6月30日(金) 午後5時30分～8時
 場 所／本庁舎2階 税務課納税係
 *各種証明書の発行はできません。
 *午後6時以降は南5条側入口(裏口)からお入りください。

問い合わせ／税務課納税係 (内線309・332)

教科書展示会

各社から出版されている、文部科学省検定済みの教科書を展示します。

日 6月14日(水)～7月4日(火)

場 網走地方教育研修センターおよび市立図書館

展示教科書／

- ① 小学校用(令和6～9年度使用)
 - ② 中学校用(令和3～6年度使用)
 - ③ 高等学校用(令和5年度使用)
- ※市立図書館の展示は小中学校用のみ
 問 学校教育課学務係(内線420)

危険物安全週間

6月4日(日)から6月10日(土)までは危険物安全週間です。

ガソリン・灯油などは、取り扱いを間違えると、大規模な火災に繋がる危険性が潜んでいます。

また、消毒用アルコールは引火しやすいため、取り扱いには十分注意してください。

この機会に危険物の取り扱いなどを見直して、事故の未然防止に努めましょう。

問 網走消防署警防課予防調査係

☎9417

普通救命講習会

● 6月10日(土)13時30分～16時30分
 場 網走消防署南出張所2階消防団詰所
 対 15歳以上の方

定員 / 10～30名 (状況に応じて)
 参加料 / 無料

申込締切 / 6月9日(金)※定員になり次第締切ります。

その他 / 体調不良の方、発熱している方は参加をご遠慮いただく事があります。
 講習当日はマスクを着用し、ご参加ください。

申・ 網走消防署南出張所救急係
 ☎ 43016 FAX 451119

多数の人が集まる催しには防火対策が必要ですよ!

多数の人が集まる催しにおいて、コンロなどの火気器具使用の場合、防火対策が義務化されています。

消火器の準備が義務化

● 火気器具を取り扱う者が準備
 ● 火気器具ごとに1本必要です。1つのブースで複数の火気器具を使用する場合は、1つのブースごとに準備可

業務用消火器3型以上が必要

● 露店開設者などは、届出が必要です。
 ● 露店などの設置状況と消火器の配置場所が分かる簡単な図面の添付が必要
 ● 露店などの開設前に消防職員が現地

調査を行います。

● 集合する者の範囲が限定されているものは対象外です。(近親者によるバーベキューなど相互に面識のある者が集まる催し)

関 網走消防署警防課警防係
 ☎ 439415

狩猟免許試験予備講習の実施

狩猟免許試験を受験する方のために、予備講習を実施しています。受講を希望される方は、申し込みの手続きをしてください。

なお、受験の際はオホーツク総合振興局環境生活課へ狩猟免許申請書を提出しなければなりません。予備講習を受ける前に提出を済ませてください。

日 6月25日(日)午前9時～午後5時
 場 エコセンター会議室A・B

受講料 / ①第1種・第2種 1万1千円、②網猟又はわな猟 8250円、③網猟とわな猟 1万1千円、①、②を受講する場合 1万3750円、③を受講する場合 1万6500円

※ 網走市民が受講する場合は、受講料の助成を行います。要件など詳細は農林課耕地林務係(内線238)までお問い合わせください。

申込期間 / 6月1日(木)から6月20日(火)
 申・ 北海道猟友会網走支部予備講習事務局(古都) ☎ FAX 482011

Jアラート全国二斉情報伝達試験

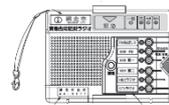
「6月7日(水) 午前11時です。」

FM あばしりを通じ、防災ラジオで試験放送を実施します。
 (当日の災害発生状況などで中止になる場合があります。)

関 総務防災課防災係
 (内線456) 本庁舎2階

今月の防災ラジオ
 試験放送日
 6月13日(火)
 午後1時

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



合同企業説明会

女性や高齢者をはじめとした、就労意欲のある方を対象に合同企業説明会を開催します。

内容 / 参加事業所の人事担当者との個別面談

対 市内在住の就労意欲のある方
 日 6月23日(金)午後1時30分～午後3時30分

場 エコセンター2階大会議室
 参加申込書 / 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・ 関商工労働課商工労働係
 (内線292) 西庁舎2階

下水道からのおくりもの「オホーツクの大地」春期配付結果

700袋を用意し、市民の皆さんから833通のお申し込みがありました。(倍率1.19倍)。

4月6日(木)に抽選を行い、4月16日(日)に当選された方へお渡ししました。

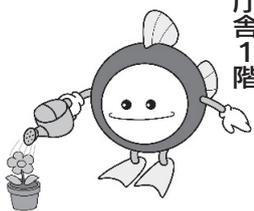
ご意見(577通)の一部 /

・ 家庭菜園で「オホーツクの大地」を使用し、とてもおいしく野菜が育ち感謝しております。(ほか、感謝のコメント296通)

・ 生活上で排水する場合に家庭で注意することがあれば知らせてほしい。
 ↓ 調理に使用した油などを下水道へ流すと、油が詰まり流れにくくなったり、下水道管を傷つけてしまう恐れがあります。油は新聞紙などでふき取り、できる限り下水道には流さないようにご注意ください。

寄せられたご意見は今後の下水道事業に活かしていきたいと考えております。ありがとうございました。

関 下水道課下水道係
 (内線204) 西庁舎1階





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

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
☎3705・FAX(05)0733へ
施設のお問い合わせ・お部屋の予約は管理係☎3704へ
お願いします。

最新情報はこちら↓

【まなびすと講座】
麴の発酵食 く塩麴・麴漬け・味噌・甘酒などを家庭で仕込む

日7月2日(日)午後1時30分〜3時30分
場 エコセンター 視聴覚室
対 網走市民 ※定員30名 費 無料
内 麴の機能、麴造り、発酵食と麴の関わりを知り「健康な食生活」について学びます。
【講師】東 和男 氏(東発酵醸造研究所代表・元東京農業大学講師)
申 6月26日(月)まで。QRを読み込むと申込フォームに移ります。
QRを使用するのが難しい場合は電話でのお申込みでも対応可能です。
☎3705
☎3705

【てづくりすと講座】
クワッドバンドでマルチなカゴを作ろう
日6月24日(土)

【午前の部】 10時〜正午
【午後の部】 1時30分〜3時30分
場 エコセンター 工芸室A
対 網走市民 ※定員各部10名
費 1人につき1000円(持物不要)
内 クラフトバンド(再生紙でできている紙紐)を使用して、幅広い場面です使えるマルチなカゴを作ります。
【講師】泉 美由紀 氏(クラフトバンドサークル代表)
申 6月13日(火)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。)
☎3705

【てづくりすと講座】
初心者さんのための茶道教室体験講座

お茶室でお菓子とお抹茶を召し上がっていただき、簡単に作法・お点前を体験していただきます。
【講師】和泉 瑞恵 氏(表千家講師)
日6月15日(木)、6月22日(木)
午後1時〜2時30分
※日程はどちらか選択
場 エコセンター 交流室C
対 網走市民 ※定員6名
費 1人につき500円(白い靴下着用)
申 6月5日(月)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。)
☎3705

【日本詩吟学院認可 オホーツク岳風会 網走支部/踊翠流剣詩舞鶴双会 網走支部】
アトリウムロビーコンサート

エコセンター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「日本詩吟学院認可 オホーツク岳風会 網走支部/踊翠流剣詩舞鶴双会 網走支部」の皆さんが吟剣詩舞をお届けします。
日6月17日(土)午前11時
場アトリウムロビー
◎曲▼「独吟(漢詩) 某楼に飲す」「詩舞吟事に感ず」ほか

【チケット販売開始】
AUNJ(アウンジン)クラシック・オーケストラ CONCERT 2023

リーダーの井上良平を中心に和太鼓・三味線・箏・尺八・篠笛、それぞれの第一人者である邦楽家7人で活動中。国内だけでなく、世界で注目されている「AUNJ」をどうぞお楽しみください。
日8月20日(日)開演 午後3時
場 エコセンター エコホール
【チケット販売】
日6月16日(金)午前10時〜
場①エコセンター ②市民会館
③市役所売店 ④キタノ靴店
⑤フジヤ書店 ⑥喫茶ちばしり
◎市外の方には、6月21日(水)以降電話予約を受け付けます。
費 一般3000円
高校生以下1500円(全席自由)
◎当日券各500円増
◎入場制限なし

幼児を育てる親の子育て講演会
「子育てに活かす認知行動療法」
〜行動のどんなところを注目してどんな声かけをしたらいいか〜

認知行動療法は最新の心理療法の一つです。この療法を知り、育児のストレスを少しでも軽減するためにはどうしたらよいか、子どもたちのメンタルヘルスをどうやって守るかについての研究を専門としている富家先生が明日からの育児に活かせるヒントを豊富にお話しくださいます。
【講師】富家 直明 氏(北海道医療大学心理学部長)
日7月7日(金)午前10時〜11時30分
開場9時30分
場 エコセンター 大会議室
対 就学前の乳幼児を育てる保護者、祖父母、子育てに興味のある方
費 無料
定 会場受講60名、オンライン受講50名(いずれも抽選) 託児30名まで
申 6月22日(木)まで。メールか電話での申し込み。オンライン希望の方はメールでお申し込みください。
申し込み用QRコードは
☎3705
☎3705

ふれあい動物園
日6月11日、25日、7月9日、30日、8月13日、27日、9月10日、23日(雨天中止)
時 午後1時〜3時30分
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

管理係 ☎ 3704

寿大学教養講座(第二回・第三回)の一般参加の募集

寿大学では、現代社会に必要な知識や教養を身に着けるために教養講座を開催しています。寿大学以外の方にもぜひ参加いただきたいと思ひます。

●第二回目

日 6月7日(水)

時 午前10時～正午

場 エコーセンター エコーホール

内 『人生100年時代』健康長寿の秘訣うながく元気であるために

「講師」明治安田生命 浦津 彩文氏

●第三回目

日 6月21日(水)

時 午前10時～正午

場 エコーセンター エコーホール

内 知床ゴミ拾いプロジェクトについて

「講師」知床ゴミ拾いプロジェクト
村上 晴花氏

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

問 生涯学習係 ☎ 3705

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

☎ 2426

FAX 2792

最新情報はこちら↓



「特別蔵書点検実施による休館」

日 6月20日(火)～22日(木)

◎休館中の図書は、エコーセンター1正面玄関右側の図書返却口、または市役所本庁舎内の返却ボックスをご利用ください。DVDやCDなどの視聴覚資料は、破損防止のため図書館正面入り口の赤色の箱に入れてください。

◎休館中は電話によるお問い合わせに
対応できません。

◎インターネットサービス・電子図書
館は通常どおり利用できます。

保健センター共催

地域連携企画展「食育パネル展」

日 6月1日(木)～18日(日)

場 図書館1階カウンター前

内 食育月間にちなんだ展示を行います。

ふるさと学習展

全国高等学校総合体育大会ポト競技 開催特別展示「スポーツを楽しもう」

日 6月23日(金)～7月30日(日)

場 図書館1階カウンター前

内 関連資料や図書などを展示します。

乳幼児絵本バック内容入れ替え

図書館司書がお薦めする絵本5冊1
セットを専用のバックに入れて貸出す
るサービス、ベビークリオネ、プチャ
リオネの内容を入れ替えしました。も
う全部読んでしまった方はもちろん、
初めて借りる方にもお薦めです。

◎今回入れ替えしたのはベビー・プ
チャ・ベビークリオネ

・ベビークリオネ

対 0～3歳向け

・プチャリオネ

対 4～6歳向け

「貸出期間」2週間

◎貸出カードが必要です。

◎貸出希望の方は1階カウンターまで

今月の展示棚

日 6月1日(木)～29日(木)

●一般コーナー「読む江戸時代」

今年の大河ドラマで話題の徳川家康
登場人物たちが生きた時代を本で楽
しんでみませんか。

●児童コーナー「MOE絵本屋さん大
賞2022&ファーストブック賞」

全国の絵本屋さんでえらんだ絵本
トップ30位と、部門賞のファースト
ブック賞の作品を紹介します。

●ティーンズコーナー「極める!コッ
をつかむ本」

学校で役立つ文章の書き方や発表の
仕方、新しい知識などなど。「備え
あれば憂いなし」なあなたの武器に
なる本を特集します。

●2階地方資料コーナー「絵はがき
でみる網走の風景」

「絵はがき」には懐かしの風景や暮
らしが収められています。図書館所
蔵の絵はがきの特別展示です。

よみきかせ会

日 6月3日、10日、17日、24日

全土曜日 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…読み聞かせ会ハイジさん

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

0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会

日 6月28日(水)午前11時30分～11時50分

場 図書館えほんのり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日 6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 「百人一酒 俵万智著」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)、19日(月)、20日(火)

22日(木)(特別蔵書点検)、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)



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

総合体育館
 ☎ 43 3647
 FAX 43 3550
 最新情報はこちら→

スポーツ団体指導者の体育施設利用免除

該当する指導者の個人使用料を当該指導時間内に限り免除します。

定期的な活動するスポーツ団体・少年団、及びスポーツ教室、講習会におけるボランティアでの指導者

〔免除の対象外〕 個人の指導及び企業、学校など特定のスポーツ団体・同好会

〔免除対象施設〕 ①総合体育館 ②オホーツクドーム ③レークビュースキー場 ④すばーく網走

〔免除期間〕 令和5年7月1日(土)～令和6年6月30日(日)までの1年間

④ 6月1日(木)～20日(火)

免除希望施設で申込書を受けとり提出してください。

問 総合体育館・スポーツ課管理係 ☎ 43 3647

◎オホーツクドーム、レークビュースキー場・指定管理者(株)日専連 オホーツク網走 ☎ 45 5655
 ◎すばーく網走・(公社)シルバー人材センター ☎ 43 6688

今月の休館日(総合体育館) なし
 開館時間
 午前9時～午後9時30分(火～土)
 午前9時～午後5時(月・日・祝)

市民健康プール
 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)
 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)
 最新情報はこちら→

市立美術館
 ☎ 44 5045
 FAX 44 5062
 最新情報はこちら→

企画展 『高橋道雄小品展』

日 6月8日(木)～7月2日(日)

場 網走市立美術館 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

●解説会「解説」当館職員

日 6月18日(日)午前11時～11時30分

場 網走市立美術館 第2展示室

今月の休館日(美術館)
 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)
 開館時間 午前10時～午後4時

市立郷土博物館
 ☎ 43 3090
 FAX 61 3020
 最新情報はこちら→

ところ遺跡の森の自然観察会

バスに乗ってところ遺跡の森へ向かい、植物観察と施設見学をします。
 日 6月17日(土)午前8時30分～正午
 場 郷土博物館集合
 定 20名
 費 500円(友の会会員は無料)
 「雨天」予定を短縮して開催します
 ◎歩きやすい服装と虫よけ対策をおすすめします。(少雨の際は雨対策の服装で)

小清水原生花園の自然観察会
 小清水原生花園を歩きながら、野鳥や植物を観察します。
 日 6月24日(土)午前9時～正午
 場 郷土博物館集合
 「雨天」館内での学習会に変更
 定 20名
 申前日までに郷土博物館へ

モヨロカレッジ
モヨロ人の動物レプリカづくり
 モヨロ人がのこした動物像のレプリカづくりを通じて、オホーツク文化の動物信仰について学びます。
 日 7月1日(土)午前10時～正午
 場 モヨロ貝塚館 定 10名
 申前日までに郷土博物館へ

七夕星見会
 日 7月7日(金)午後8時30分～9時30分
 ◎参加する時間は自由です
 場 小清水原生花園
 「雨天・曇天」中止します
 申前日までに郷土博物館へ

今月の休館日
 郷土博物館・モヨロ貝塚館
 5日(月)、12日(月)、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→

おさんぽ観察会

6月はちよつと早い時間に小清水原生花園を歩き、ノゴマ、オオジシギなどの野鳥、ヒオウギアヤメ、エゾスカシユリなどの植物を観察します。
 日 6月17日(土)午前8時30分～9時30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 小清水原生花園インフォメーションセンター Hana前(西側駐車場)集合
 対どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
 申事前申し込み不要
 「持ち物」汚れても良い靴(又は長靴)、あれば双眼鏡(貸出あり)、雨具

展示「煌星(きらぼし)への誘い」
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、彗星等の天文写真とその解説を展示しています。

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 7月号・5月31日(水)/8月号・6月28日(水) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

日 7月2日(日)まで
場 濤沸湖水鳥・湿地センター 資料展示室

今月の休館日(濤沸湖水鳥・湿地センター)
5日(月)、12日(月)、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

TEL 45 33888
FAX 45 33889
最新情報はこちら↓



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

はくぶつかんクラブ

「トートেমポールのペンスタンド」

日 6月10日(土)午前10時～正午

場 北方民族博物館 講堂

対 小中学生

内 「講師」塩谷舞(当館解説員)

定 12名(要申し込み)

費 無料

講座

「モンゴル民話から見る遊牧世界」

日 6月17日(土)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂

内 「講師」西村幹也氏(NPO法人しゃがあ理事長)

対 一般

定 20名(要申し込み)

費 無料

第9回ユハンヌス〜夏至まつり

日 6月18日(日)

場 北方民族博物館前庭

内 詳細は当館ホームページ等でお知らせします。

講座「草木染の世界」

日 6月30日(金)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂

内 「講師」山崎和樹氏(草木工房主宰・染色工芸家)

対 一般

定 20名(要申し込み)

費 無料

今月の休館日(北方民族博物館)

6月5日(月)、12日(月)、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。

生徒募集 網走水泳クラブ

場 網走市民プール

申 河辺さん

TEL 080-5587-4149

◎体験は各クラス一回800円

◎入会の際は保険料、指定帽子必要

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

「初めてのプール」

日 ①火・金曜 午後2時30分～3時20分

②木曜 午後3時～3時50分

③土曜 午後5時～5時50分

対 3～7歳

内 水に慣れる・潜る・バタ足キック

費 一回500円

「初級クラス」

日 火・木・金曜 午後3時～4時

対 水に潜れる子ども

内 ビート板キック

費 一回600円

「中級クラス」

日 ①火・金曜 午後3時～4時20分

②土曜 午後4時～5時20分

対 ふし浮きができる子ども

内 クロール・背泳ぎ

費 一回800円

フランス語 Bonjour

一緒にフランス語を学びながら、パリ・フランスの文化に触れてみませんか? 語学は脳トレにもなります。

日 第一・二・三水曜 午後2時～3時

場 エコセンター13階 研修室

対 初めての方、入門レベルの方

費 月500円

内 ラジオを題材に、テキストを用いて「読む・話す」に取り組みます。

◎隔月にフランス人の先生とレッスン(別途レッスン料)

◎見学OK(要連絡)

問 岡澤さん TEL 45 2176

(留守電にメッセージをください)

募集 たぐらぐびー倶楽部

Leikkini

運動が苦手な方でも遊び感覚で楽しめるタグラグビー!小学生と一緒に楽しく体を動かしましょう!

日 毎週月曜日(祝日休み)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 中学生以上の方

◎運動が苦手でも大歓迎!

費 年4000円(保険料込み)

問 関根さん(気軽にお問合せください)

TEL 090-4126-9843

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。



サークル 声の教室

〜谷 篤ドラマティック

リーディング2023〜

朗読ピアノ歌で綴る「愛のかたち」。音楽家による朗読をピアノとともに楽しませるか。

日 6月18日(日)午後1時15分開演

開場1時

場 エコセンター音楽練習室

内 ◎朗読・歌・ピアノ・揚原祥子「イノック・アーデン」他

◎サークル会員・有志による朗読

費 一般3000円(当日3500円)

学生1000円

問 声の教室 市岡さん

TEL 090-17058-11411

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)

マイナンバーカード 夜間・休日窓口開設中!



【6月の開設日】

6日(火)、10日(土)、15日(木)、20日(火)、25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6月11日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	13 件
(前年比)	-1 件)
■死者	0 人
(前年比)	±0 人)
■傷者	19 人
(前年比)	+3 人)

人のうごき

人口	33,128人	(+323)
男	16,253人	(+232)
女	16,875人	(+91)
世帯	18,048世帯	(+298)

令和5年4月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和5年6月号 No.766

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/

この広報紙は再生紙を使用しています。

6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~午前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~ 14日(水)、28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 9日(金)、23日(金) 午前10時~正午 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 Tel43-8450
年金相談 ~国民年金のことなど~ 6月には行いません(次回は7月11日(火)開催予定) 開催日の一カ月前より予約を受付します。 ※予約受付・問い合わせ/Tel0157-25-8703(北見年金事務所)
女性相談 ~女性が抱える悩みごとなど~ 月~木曜日 午前9時~午後5時 子育て支援課こども家庭係(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 Tel44-7076
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 Tel067-7095 @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 Tel0120-78-3387
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 Tel41-0697
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 Tel090-6444-2456
交通事故巡回相談 ~交通事故での困りごとなど~ 6日(火) 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 Tel41-0627
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 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(Tel011-231-4111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 Tel43-3031
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Tel43-3031

6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
18	網走脳神経クリニック 駒場北5 ☎67-5131	こが病院 潮見153 ☎61-0101
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。