

広報

あばしり

くるくる鉄棒人形づくり教室が5月11日に郷土博物館で行われました。
参加した子どもたちは、竹に穴を開けたりひもを通したりと、細かな作業に挑戦し、
完成したくるくると回る人形に夢中になりました。



6

2024年
No.778

特集

ことしの芸術文化事業
網走市民大学講座

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

劇団イナダ組『パラドックス外伝 ～アヒル小学校 女子伝説』

北海道・札幌演劇界を牽引する劇団の1つと言われる劇団「イナダ組」による歌あり、ダンスあり、そしてお笑いありのエンターテインメント舞台！

（あらすじ）『アヒル小学校』は昔から住む人が通う地元に愛される小学校だった。旧校舎の校長室にある「アヒ小最強伝説の秘伝書」を手に入れると、アヒ小の天下を取れるという噂が広がり、その秘伝書を巡った児童たちによる闘争劇が繰り広げられます。

日 時／8月10日（土）午後6時30分開演

会 場／エコーセンター2000 エコーホール

入場料／一般2,500円・高校生以下1,500円

※当日券500円増額・自由席・入場制限なし

※6月10日（月）午前10時からエコーセンターで販売開始

企画提案者／劇団イナダ組公演実行委員会



紹介映像



「澤田知可子」&「VOICE」Joint Live in ABASHIRI

ミリオンセラーとなった名曲「会いたい」で紅白歌合戦にも出場した澤田知可子さんと、有線大賞新人賞を受賞した「24時間の神話」で知られる白老町出身の双子デュオVOICEによるジョイントコンサートを開催します！ ※各出演者の曲数は同程度

日 時／10月19日（土）午後6時～8時30分

会 場／エコーセンター2000 エコーホール

入場料／一般2,500円・高校生以下1,000円

※当日券500円増額・自由席・入場制限なし

※8月19日（月）午前10時からエコーセンターで販売開始

企画提案者／網走VOICE友の会



澤田知可子さんHP VOICE HP

～能登半島地震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による能登半島地震のチャリティコンサートを開催します。

土田氏によるチェロ演奏に加え、今年度は長年チャリティコンサートと共に取り組んでいる鳥居はゆき氏によるピアノ伴奏を実施します。

日 時／11月30日（土）午前11時開演

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。



親子クラシック2024 クラデビ♪～赤ちゃんと一緒にクラシックデビュー～

ヴァイオリニストの斉藤祐太さん・フルーティストの五十嵐彩子さん・ピアニストの村上理依さんを迎え、赤ちゃんと一緒にお楽しみになれるコンサートを今年も開催します。

コンサート2日目は子どもをメインターゲットにしたコンサートを実施します。

日 時【1日目】1月17日（金）午後7時～7時45分

【2日目】1月18日（土）午前10時30分～11時30分

会 場【1日目】エコーセンター2000アトリウムロビー

【2日目】エコーセンター2000エコーホール

入場料／無料



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。皆さまの積極的な参画をお待ちしております。

- ・募集時期／11月～12月予定（相談は随時）
- ・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（☎3705）

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。



全講座申込み
フォーム

単講座申込み
フォームは各
講座欄から

第49期

受講生募集

■日 時

7月3日～10月29日
[全5回]
午後6時30分～8時15分

■会 場

網走市北2条西3丁目
エコセンター2000
エコホール

■全講座申し込み

申込みフォーム、FAX、電話、
窓口でお申し込みください。
申込用紙は、エコセンター、
各コミセンにあります。
※締め切り 7/12(金)

□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

※初回講座または第2講座の
際に、会場受付でお支払い
ください。

■単講座申し込み

※各講座1カ月前より前日ま
で申込みフォーム・FAX・
電話・窓口で受付いたします。

□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、疾病等の不
可抗力により、講座をやむ
なく中止する場合があります。

その際には、受講料は返却
いたしかねますので、予め
ご了承ください。

主催：網走市民大学

■申し込み・問い合わせ/エコセンター2000 2階 事務室 網走市民大学事務局

受付時間：午前9時～午後9時【休館日受付時間：午前9時～午後5時30分】

TEL/43-3705 FAX/45-0733 Email/ZUSR-KI-SHAKAI-SHOGAI@city.abashiri.hokkaido.jp

ふれあい、学び、未来を創る、ときめきの網走！

網走市民大学講座

■第1講座 7月3日(水)

『わたしのヤングケアラー』
～障がいのある両親の元に生まれて～

美容師/Hair Dresser TiCAオーナー



高橋美江氏



■第2講座 8月8日(木)

『知っているようで知らない、
流水と魚介類のふか～い関係』

東京農業大学 生物産業学部 部長



西野康人氏



■第3講座 9月5日(木)

『断捨離®で人生を変える』

断捨離提唱者・ミリオンセラー作家



やました ひでこ氏



■第4講座 9月26日(木)

『地域活性化の取り組み』
～酒蔵が挑戦する地方創生～

上川大雪酒造株式会社 代表取締役社長



塚原敏夫氏



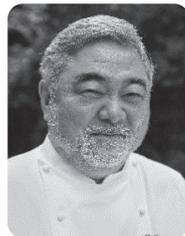
■第5講座 10月29日(火)

『「三流シェフ」
人生100年時代の仕事』

ホテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ



三國清三氏



医療機関や福祉関連事業所への復職を応援します！

医療機関や介護サービス・障がい福祉サービス事業所の人材不足が深刻です。過去に医療・福祉の仕事をしていた皆さんの「経験」を活かしてみませんか？

復職を目指す方を支援するため、市内の事業所に復職すると支援金として5万円を支給します。

対象者

令和6年4月1日以降に網走市内の医療機関へ看護職として、また、介護サービス・障がい福祉サービス事業所へ介護職として復職し、次の条件を満たす方が対象です。

- (1) 網走市に住民登録があり、市税等を滞納していないこと
- (2) 1年以上雇用される見込みがあること
- (3) 雇用保険に加入していること（介護サービス・障がい福祉サービス事業所に復職する場合のみ）
- (4) 過去に網走市看護師・介護従事者・障がい福祉従事者復職支援金の交付を受けていないこと
- (5) 過去に医療機関や介護・障がい福祉サービス従事者として就労（市内、市外は問わない）しており、直近1年以内（医療機関は直近6カ月以内）に医療機関や介護サービス・障がい福祉サービス事業所で就労していないこと（前職の離職理由によっては、復職までの期間が1年未満でも対象となる場合がありますのでご相談ください。）
- (6) 反社会的勢力または反社会的勢力と関係を有するものではないこと



申請方法

市役所の担当課窓口や市公式サイト、お勤めの医療機関や事業所から申請書類を取得し、必要事項を記載の上、申請に必要な添付書類を添えて各担当課に提出してください。

医療機関 への復職

【担当窓口】

網走市北3条西4丁目
（保健センター内）
健康推進課 保健衛生係

【電話】43-8450



☎ ID10269

介護サービス事業所 への復職

【担当窓口】

網走市南6条東4丁目
介護福祉課 介護保険係

【電話】67-5429



☎ ID10151

障がい福祉サービス 事業所 への復職

【担当窓口】

網走市南6条東4丁目
社会福祉課障がい福祉係

【電話】67-5425



☎ ID10467

介護保険料改定のお知らせ

網走市の第9期介護保険事業計画（令和6～8年度）では、健全な介護保険運営を行うため、介護保険料を次のとおり改定しました。介護保険制度は、皆さんが納める介護保険料と公費を財源としていますので、ご理解をお願いします。

介護保険料の決め方

令和6年度から8年度までの3年間の介護保険の給付に必要な費用を見込み、65歳以上の方1人あたりの保険料を定めています。

介護保険料の改定内容

今回の改定は、介護報酬の見直し、サービスの基盤整備、高齢化に伴うサービス利用者の増加による介護給付費の増大などによるものです。これらに伴い保険料の上昇が見込まれますが、介護保険事業基金の活用や所得段階の多段階化により保険料基準額を据え置き、第1～3段階の軽減措置など負担の軽減に努めました。

所得段階別の保険料

65歳以上の方が納める保険料は、より安定的な介護保険制度の運営のため、それぞれの所得に応じた負担となるよう、基準額を中心に15段階に分かれます。令和8年度までの基準額は、年額69,600円です。

令和6～8年度の所得段階別の介護保険料【年額】

所得段階	対象者	基準額に対する割合	年額保険料
第1段階	生活保護受給の方、老齢福祉年金受給の方で世帯全員が市民税非課税の方、世帯全員が市民税非課税で、「課税年金収入+合計所得金額」が80万円以下の方	0.285	19,800円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、「課税年金収入+合計所得金額」が80万円を超え120万円以下の方	0.485	33,800円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、「課税年金収入+合計所得金額」が120万円超の方	0.685	47,700円
第4段階	本人が市民税非課税（世帯に課税者がいる）で、「課税年金収入+合計所得金額」が80万円以下の方	0.875	60,900円
第5段階（基準額）	本人が市民税非課税（世帯に課税者がいる）で、「課税年金収入+合計所得金額」が80万円超の方	1.00	69,600円
第6段階	市民税課税の方【合計所得金額が120万円未満の方】	1.20	83,500円
第7段階	市民税課税の方【合計所得金額が120万円以上150万円未満の方】	1.30	90,500円
第8段階	市民税課税の方【合計所得金額が150万円以上210万円未満の方】	1.40	97,400円
第9段階	市民税課税の方【合計所得金額が210万円以上260万円未満の方】	1.50	104,400円
第10段階	市民税課税の方【合計所得金額が260万円以上320万円未満の方】	1.60	111,300円
第11段階	市民税課税の方【合計所得金額が320万円以上420万円未満の方】	1.70	118,300円
第12段階	市民税課税の方【合計所得金額が420万円以上520万円未満の方】	1.90	132,200円
第13段階	市民税課税の方【合計所得金額が520万円以上620万円未満の方】	2.10	146,100円
第14段階	市民税課税の方【合計所得金額が620万円以上720万円未満の方】	2.30	160,100円
第15段階	市民税課税の方【合計所得金額が720万円以上の方】	2.40	167,000円

※「合計所得金額」は「合計所得金額から長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除」及び「公的年金に係る雑所得を控除(第1～第5段階のみ)」した金額を用いる。

※詳しくは7月中旬に送付する「介護保険のしおり」(保険料納入通知書に同封)をご覧ください。

【問い合わせ】介護福祉課介護保険係（67-5429）

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

340 医療機関※

網走市内で利用できる医療機関

47 医療機関※



※ 3/24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。
※保険の加入・喪失手続きは引き続き必要です。

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、マイナポータルなどでの利用登録が必要です（医療機関のカードリーダーや市役所下記窓口でも受け付けています）。

◇お問い合わせ（制度の詳し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

◇網走市の国保・後期高齢者医療に関するお問い合わせ

戸籍保険課医療保険係（67-5415）

令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されました

【問い合わせ】社会福祉課障がい福祉係（67-5425）

障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（以下「障害者差別解消法」）では、障がいを理由とした不当な取り扱いの禁止と合理的配慮の提供が定められています。

令和6年4月1日から施行の改正障害者差別解消法では、合理的配慮の提供義務が事業者にも拡大されました。障がいによる差別を解消し、障がいの有無にかかわらず全ての人がお互いを尊重しながら共生できる社会の実現を目指しましょう。

合理的配慮の提供

障がいのある方から、社会の中にあるバリアを取り除いてほしいという意思が示されたときには、負担が重すぎない範囲で対応することが求められます。障がいのある方と事業者などが必要な対応について話し合い、解決策を検討していくことが重要です。障がいのある方からの申し出への対応が難しい場合でも、双方が持っている情報や意見を伝え合い、別の方法で社会的なバリアを取り除くことができないか考えていきましょう。

障害者差別解消法の対象

○障がい者

障がい者手帳を持っている方のことだけではなく、心や体の働きに障がいがある方など、障がいや社会的なバリアによって日常生活や社会生活に相当な制限を受けている全ての方が対象です。

○事業者

商業その他の事業を行う企業や団体、店舗であり、目的の営利・非営利、個人・法人の別を問わず、同じサービスなどを反復継続する意思をもって行うものです。個人事業主やボランティア活動をするグループなども「事業者」に入ります。

具体的な対応例

○ルール・慣行の柔軟な変更

障がいにより順番を待つことが難しい方の手続きを、他の人の了解を得て先にする。

○意思疎通への配慮

難聴の方から、音声以外でのコミュニケーションにしたいという希望があったので、手話や筆談によるコミュニケーションで対応する。

○物理的環境への配慮

体の不自由な方から、飲食店で車いすのまま着席したいという申し出を受けたので、車いすのまま着席できるスペースを確保する。

6月は「食育月間」

食育に関するさまざまなイベントを開催します。
ぜひご参加ください。



■食育パネル展■

日時：6月1日(土)～16日(日) ※図書館の開館時間と同じ
場所：網走市立図書館1階 展示コーナー
内容：食育パネルの展示・食事や栄養に関するリーフレットの配布
【問い合わせ】保健センター（43-8450）



■あばしり食育祭■

日時：6月16日(日) 午前11時～午後2時
場所：エコーセンター2階 大会議室
内容：食育クイズでスタンプラリー、試食コーナー、食育アンケートの実施
（スタンプラリー参加で網走産食材を使用したメニューの試食に参加できます）
提供：網走市食生活改善協議会・網走市水産漁港課・網走市農林課
【問い合わせ】保健センター（43-8450）

■木育×食育＝アウトドアキッチン■

日時：6月23日(日) 午前9時～午後2時（予定）
場所：美岬のヤチダモ・網走市水産科学センター
内容：美岬のヤチダモ見学や周辺の森の散策、網走産食材やジビエを使用した調理体験
対象：市民（小学3年生までは保護者同伴） 定員：30名
【問い合わせ】農林課耕地林務係（67-5455）



■料理教室・食育講演会■

CHEF-1グランプリ初代王者であり、料理人として活躍する傍ら、朝の情報番組で食の発信をしている下國 伸氏を招き、料理教室、講演会を開催します。参加費は無料です。
現在申込受付中です。右の二次元コードよりお申し込みください。
（二次元コードが使えない場合は保健センターまでお問い合わせください）
※定員を超える申し込みがあった場合は抽選になります。
先着順ではありません。



申込
フォーム



▶料理教室（定員16名）

6月29日(土) 午後1時～3時 エコーセンタークッキング室
対象：中学生まで（小学3年生までは保護者同伴）

▶料理教室（定員16名）

6月29日(土) 午後6時～8時 エコーセンタークッキング室
対象：中学生以上

▶食育講演会（定員150名）

6月30日(日) 午前10時30分～11時40分 エコーセンター2階大会議室

【問い合わせ】保健センター（43-8450）

市公式サイトでは、第3次網走市食育推進計画、あばしり版食事バランスガイド、食育に関するイベントの情報など網走市の食育について紹介しています。

<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/soshiki/11/2442.html>



Q ID2442

6月4日(火)から6月10日(月)は「歯と口の健康週間」



【 テーマ 知っておこう！備えあれば憂いなし・お口の防災グッズ 】

内閣府が発表している調査によると、防災対策をしている人は4割以下という現状のようです。

災害や非常時のように急な環境の変化が起きると、身体は不安やストレスにより唾液の分泌が減少します。さらに水不足や口腔ケア用品の不足からお口の中が不潔になりやすく、細菌が繁殖し、肺炎や誤嚥性肺炎など身体の健康にも影響します。

災害時にお口の健康を心がけることは命を守ることに繋がります。日頃からお口の防災対策を心がけましょう。

災害時の口腔ケア用品

・歯ブラシ、コップ



普段から使用しているものを用意しましょう。

・デンタルフロス



使いやすいものを用意しましょう。

・歯磨き、入れ歯シート



うがいができないときに手軽に拭くことができます。

・歯みがき粉



殺菌剤やフッ化物入りが効果的です。

・洗口液



殺菌剤の入ったタイプが効果的です。

・入れ歯洗浄剤、ブラシ、容器



錠剤タイプが持ち運びに便利です。

避難所での口腔ケア

・だ液を出す工夫を

お口のマッサージ、お口の体操をしましょう。



・歯ブラシがないときは

ハンカチやティッシュで汚れを取りましょう。

・水が少量時の歯みがき

歯みがき粉は使用せず、ペットボトルのキャップ1～2杯分の水やお茶でお口全体に行き渡るようにブクブクうがいをしましょう。

・入れ歯を清潔に

入れ歯は乾燥すると劣化しますので、少し湿らせたハンカチに包み、保管しましょう。

日頃から行っておきたいこと

- ・定期的に歯科検診、お口のケアを行う。
- ・歯科用グッズを入れた防災リュックは常に身近に取りやすいところに置く。
- ・災害時のお口のトラブルを知っておく。
- ・外した入れ歯は、失わないように身近に置いておく。



無料歯科検診

- ◆日時 6月1日(土) 午後1時から2時30分
- ◆場所 エコーセンター エコーホール
- ◆内容 歯科検診、相談、フッ素塗布、唾液検査
- ◆対象 お子さまからお年寄りの方まで
- ◆料金 無料

主催：北見歯科医師会斜網地区歯科医師団、
網走保健所、網走市

図画・ポスター展示

歯と口の健康週間にちなんだ図画・ポスターを展示します。

- ◆日時 5月31日(金)から6月9日(日)
- ◆場所 エコーセンター アトリウムロビー



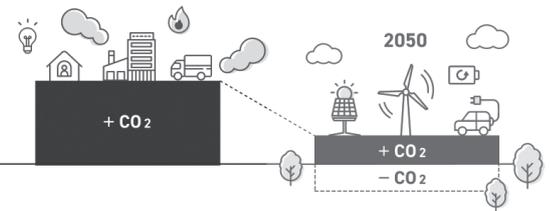
無料歯科検診、図画ポスター展は
あばしり健康マイレージの対象事業です。

【問い合わせ】保健センター (43-8450)

～6月は「環境月間」です～ 環境保全について関心と理解を深めましょう

カーボンニュートラルってなに？

気候変動の原因となっている温室効果ガスの排出量と吸収量を差し引きゼロにすること。網走市では2023年6月に「2050年網走市ゼロカーボンシティ宣言」を表明し、脱炭素社会の実現を目指しています。



わたしたちができる脱炭素の取り組みって？

できることから始めましょう

エネルギーの節約

- ・節電
- ・省エネ家電の購入
- ・再エネ電気への切替

CO₂の少ない交通手段で移動

- ・公共交通機関の利用
- ・自転車、徒歩

ごみを減らす

- ・埋立ごみを減らす
- ・分別をする
- ・食品ロスをなくす

住宅の改修

- ・太陽光パネルの設置
- ・窓や壁などの断熱リフォーム

【問い合わせ】生活環境課 環境対策係 (67-5418)

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 (67-5384)

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5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	不開示	不存在	取下げ	その他
市長	7	2	4	0	1	0	0
教育委員会	8	1	6	1	0	0	0
選挙管理委員会	1	1	0	0	0	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	不開示	不存在	取下げ	その他
教育委員会	1	0	1	0	0	0	0
公平委員会	1	0	1	0	0	0	0



新庁舎 NEWS 第7号

— 内装仕上げ工事中 —



【屋上太陽光発電パネル架台】

屋上の非常用発電機室では、停電時に庁舎の電源を確保するための非常用発電機の搬入が完了し、今後調整や試験運転を行います。

6月以降も内装仕上げ工事や電気設備、機械設備工事が進められ、外部足場の解体後は、新庁舎の外観が見られるようになります。

3月下旬、建物の骨組みとなる躯体のコンクリート工事が完了し、現在、外部のサッシ取り付け、屋上防水工事を行っています。

内部では壁や天井のボード貼り、電気配線工事や機器類の取り付け等を行っており、徐々に建物らしい姿が見えてきました。



【内装工事の状況】

▶工事の様子は、市公式サイトで随時お知らせします！ 【問い合わせ】新庁舎開設準備室（67-5684）

こころもからだも健康に

テーマ：柔らかな気持ち・コミュニケーション

HEALTHY 講座

人間関係がなんだかうまくいかない…、誰かと話していてもややや、イライラすることが多い…。柔らかな気持ちとコミュニケーションのコツを手に入れて、人間関係をスムーズにしてみませんか？

コミュニケーションは鏡をのぞくようなもの

イライラしている人と話していると、自分もイライラした、という経験はありませんか？

相手の言葉や動作、そこから伝わってくる感情は、自分の心も動かして、同じ気持ちになることがよくあります。逆から見ると、自分の言葉や動作が相手の心を動かして、自分と同じ気持ちにさせているということでもあります。

コミュニケーションは鏡をのぞくようなもの。自分がイライラしていると、相手もイライラしてケンカになってしまうかもしれません。逆に、自分がニコニコ柔らかい気持ちで話せば、相手もニコニコして人間関係がスムーズになることが多いでしょう。

柔らかい気持ちを手に入れ、相手を思いやることができるようになるために、まずは自分自身に「思いやり」を向けてみましょう。

セルフコンパッション～自分を思いやる練習

コンパッションは「慈しみ」や「思いやり」という意味を持った言葉です。自分自身に思いやりを向けることで、心を柔らかくしていきましょう。

- ・ 静かな落ち着ける場所でゆっくり呼吸する。
- ・ 自分の中にある声に耳を傾ける。自分自身の「今」の気持ちや考えを、否定せずあるがまま受け止める。
- ・ 自分自身に声を掛ける。
 「私が安全でありますように」
 「私が幸せでありますように」
 「私が健康でありますように」
 「私の悩みや苦しみがなくなりますように」

…自分に声を掛けることが難しいときは、大切な家族や尊敬している人、キャラクターなどが自分に声を掛けてくれていると想像してみてください。

【問い合わせ】保健センター（43-8450）



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

だれもが働きやすく、子育てがしやすい環境のために

新年度が始まり、2カ月が経ちました。皆さんは新しい生活に慣れましたか？小学生になった私の知り合いの子も、毎日元気に登校しています。微笑ましさを感じながら、そこでふと、疑問が生まれました。

【核家族化が進む中】

小学校の低学年だと帰宅時間が早く、1人で留守番させるのも怖いので、誰かが一緒に過ごさないとイケませんよね。核家族が主流の現在、共働き家庭やひとり親家庭の方は、どのように対応されているのでしょうか？

【現状について】

市街地区には、児童館や児童センターが5施設あり、そこに開設された放課後児童クラブで午後6時半まで預かってくれます。

しかし、郊外地区にはこのような施設はありません。働きたいけど働けず、子どもがある程度の年齢になるまで働き方を制限するしかないという方も見かけます。

【制度の活用を】

そこで、「子育てサポートセンター」を活用してみてもいかがでしょうか。

「子育てサポートセンター」は、子育ての支援を受けたい方、子育てをお手伝いしたい方の会員制の組織です。有料の制度ではありますが、生後6カ月から小学6年生までの児童を対象に、放課後の預かりや、保護者の外出時の支援などをしてくれます。平日のみならず、土日祝日も対応可能だそうです。

そういった制度をうまく活用して、子どもも保護者もみんなが安心して過ごしていけたらいいですね。

子育てサポートセンターの詳細はこちら



PID1931

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



クックパッドでもこのレシピを確認できます

- 《作り方》
- ①キャベツは細切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして15分ほどおく。
 - ②ミックスビーンズと合わせて器に盛り、ドレッシングをかける。

~豆キュン春サラダ~

《材料》4人分

- 春キャベツ……………250g
- ミックスビーンズ……………2袋
- 塩……………小さじ1/2
- 和風ドレッシング……………大さじ2



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

- ★豆類はたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素をバランスよく含んでいます。また種類によってもそれぞれ多く含む栄養素が違っているので、ミックスビーンズは効率的に様々な栄養を摂取できます。
- ★下処理をしなくてよい缶詰やパウチのミックスビーンズは手軽に覚えてお役めです。

1人分栄養価（エネルギー61kcal、蛋白質4.4g、脂質2.8g、カルシウム57mg、塩分1.1g）

募集



自衛官募集

【歯科・薬剤科幹部候補生採用試験】
試験資格／公式サイトでご確認ください。

試験日／6月22日(土)

場所／帯広

申込期日／6月13日(木)

【自衛官候補生試験】

試験資格／18歳以上33歳未満の方

試験日／7月8日(月)～10日(水)

場所／帯広

申込期日／7月3日(水)

自衛隊帯広地方協力本部

網走地域事務所 ☎(44)5743

<https://www.mod.go.jp/pc/o/obihiro>

健康ダイヤル24

チャットボットに相談ができます。

- ・スマホやパソコンなどで利用できます。
- ・専用 URL を開き、相談内容を選択または検索すると自動で回答が返ってきます。
- ・チャットボットで解決しない場合、電話で相談することもできます。(電話番号は、毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。)



☑ 保健センター ☎(43)8450

健康



帯状疱疹ワクチン費用の助成

対象／接種当日満50歳以上の市民
助成後の自己負担額／

・水痘ワクチン(1回接種・生ワクチン) 3500円

・带状疱疹ワクチン(2回接種・不活化ワクチン) 1回につき1万円

※申請時にどちらかのワクチンを選択してください。

接種場所／市内医療機関

申請・受診方法／身分証明書(健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど)を持参し、保健センターで申請し、助成券と予診票を受け取り、医療機関で接種してください。

※代理の方が申請するときは、本人と代理の方の身分証明書が必要です。

※助成は生涯に1回のみです。

申・☑保健センター

☎(43)8450 Q ID 1764

妊娠・子育て



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る素材の味を生かした離乳食を作ります。

対象／初期 2～5カ月の乳幼児と親
中・後期 6～9カ月の乳幼児と親
日時／初期 7月30日(火)
中・後期 8月6日(火)
午後1時30分～3時30分

場所／子育て支援センターどんぐり
内容／調理見学および講話
参加費／無料

申込期間／6月3日(月)～7月12日(金)

申・☑保健センター

☎(43)8450 Q ID 1727

子育て支援センター「ひまわり」サークルメンバー募集!

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

対象／令和5年10月～令和6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3日(水)から1年間

・第1・3水曜日

・午後2時～4時

定員／15組

申込期限／6月28日(金)まで

直接来所、または電話でお申し込みください。

申・☑子育て支援センター「ひまわり」

駒場北4丁目2番18号

☎(6)1700 Q ID 1970

教科書展示会

文部科学省検定済みの教科書を展示します。

期間／6月14日(金)～7月4日(木)

場所／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7～10年度使用)

③高等学校用(令和6年度使用)

※市立図書館の展示は小中学校用のみ

☑ 学校教育課学務係 ☎(67)5396

環境



木片、木箱は埋立ごみです

生ごみの中に、ベニヤ板などの木片や、木箱が混入していることがあります。たい肥化するときに機械が故障する原因となりますので、必ず埋め立てごみで出してください。

割り箸程度の細さの枝木は生ごみですが、その他の木は埋立ごみです。

☑ 生活環境課清掃リサイクル係

☎(67)5419

家庭ごみを自己搬入するときのお願い

明治ごみ処分場へ向かう車両の荷台からごみが落下し、道路へ散乱する事例が増えています。荷台にシートをかける、ごみを積み過ぎないなどの対策をしてください。

☎ 67 5 4 1 9
生活環境課清掃リサイクル係

海ごみゼロウィーク

5月30日(ごみゼロの日)～6月8日(世界海洋デー)は、日本全体で海洋ごみ削減のために取り組む、海ごみゼロウィークです。ごみを出さない、ごみを捨てない、ごみを拾う。一人ひとりの行動で、海の未来を守りましょう。

☎ 67 5 4 1 9
生活環境課清掃リサイクル係

環境展(リユース展示フェア)・環境展示の開催

日時／6月16日(日)午前10時～午後1時30分
場所／北コミュニティセンター
【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。(抽選の場合があります。)
対象／市内在住で、自分で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／会場で申し込み(1人2点まで)

決定・引渡し／抽選後随時行います。午後1時30分までに終わってください。

【生ごみから作った堆肥の無料配付】
生ごみを堆肥化した「エコピーげんきのもと」を無料配付します。
数量／500袋(3kg袋詰め)
対象／市内在住の方

申込方法・配付／当日午前9時30分から先着順に整理券を配付します。(1人2袋まで)午前10時から正午まで堆肥と交換します。

【親子で学ぶ環境教室】

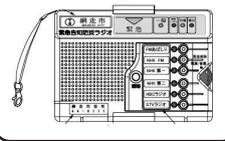
省エネLEDでランタンを作ります。賢く電気を使う方法を学びませんか。
対象／保護者同伴のお子さま(小学生向け)

時間／午前10時30分～11時30分頃
費用／無料

申込期日／6月10日(月)
☎ 67 5 4 1 8 **Q ID 1 0 0 1 5**
生活環境課環境対策係

今月の防災ラジオ試験放送日 6月13日(木) 午後1時

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



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ときは、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。

☎ 0 1 5 7 2 9 8 7 0 3
北見年金事務所

講座・お知らせ



危険物安全週間

6月2日(日)から6月8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ります。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、保管方法などを見直し、事故の未然防止に努めましょう。

☎ 4 3 9 4 1 7
生活環境課消防課予防調査係

6月は市道民税の第1期の納期です

各納期分まとめて送付しています。納期限内に納めましょう。

地方税統一QRコード(eL-QR)が印刷されている納付書は、全国のeL-QR対応金融機関窓口でも納付できます。(手数料はかかりません。)
また、地方税お支払サイトや対応するスマートフォン決済アプリによりキャッシュレス納付が可能です。(決済方法やアプリにより手数料・利用料がかかります。)



詳しくは地方税お支払いサイトをご覧ください。
<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>

夜間納付窓口

日時／7月1日(月)
午後5時30分～7時30分
場所／市役所本庁舎2階 税務課納税係
※南5条側入口(裏口)からお入りください。
※市営住宅使用料についても、2階建築課で納付窓口を開設しています。

税務課納税係 ☎ 67 5 4 1 0

はかりの検査日時・場所など		
検査日	時間	検査場所
7月 9日(火)	10:30~ 12:00	白鳥台小学校
	14:00~ 16:30	
7月10日(水) 11日(木)	9:30~ 16:30	エコセンター
7月12日(金)	9:30~ 11:00	J Aオホーツク 網走卯原内支店
	14:00~ 15:00	

事前調査
2年前に受検された方には、事前調査票が届きますので、使用状況などを報告してください。初めての受検の方は、事前にご連絡ください。

☑ 網走労働課 網走労働係 ☑ 5513
☑ 北海道計量検定所北見支所 ☑ 0157(23)5263

はかりの定期検査
商店、工場、学校、病院などで使用されている計量器は、計量法に基づき2年に1度の定期検査が義務付けられています。

検査対象
取引や証明用のはかり(能力1ト未満)
・食肉、お惣菜などの販売用
・薬の調剤用
・健康診断に使用する体重計
・宅配荷物の料金算出用
・メニューがグラム表示の飲食物の計量用

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、予備講習を実施します。
なお、予備講習を受ける前に、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、受験の申し込みを済ませてください。

日時 / 6月30日(日)午前9時30分〜午後5時
場所 / 呼人コミュニティセンター
受講料
① 第1種・第2種 1万1000円
② 網走又はわな猟 8250円
③ 網走とわな猟 1万1000円、
①②を受講する場合 1万3750円、
①③を受講する場合 1万6500円
その他 / 市民が受講する場合、受講料を助成しています。詳しくは農林課耕地林務係(☑675455)までお問い合わせください。

申込期日 / 6月26日(水)
☑ 網走労働課 網走労働係 ☑ 5513
☑ 北海道猟友会網走支部予備講習事務局(古都) ☑ FAX ☑ 2011



みんぐる講座「パンづくり」

出上がり品は菓子パン約10個、ミニ食パン2本の予定です。
対象 / 市民
日時 / 6月29日(土)午前9時30分〜午後2時頃
定員 / 12人(応募多数の場合は抽選)
申込日 / 6月6日(木)の1日のみ
受講料 / 1300円(材料価格の変動により変更する場合あり)
持ち物 / エプロン、三角巾、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、飲み物
☑ 網走市民活動推進係 ☑ 5390

普通救命講習会

日時 / 6月8日(土)午後1時30分〜4時30分(3時間)
会場 / 網走消防署南出張所2階
対象 / 15歳以上の方
定員 / 30人
参加料 / 無料
申込期日 / 6月7日(金)(先着)
その他 / 詳しくは、網走消防公式HP SNS(X・インスタグラム・フェイスブック)をご覧ください。
☑ 網走消防署南出張所救急係 ☑ 3016 FAX ☑ 1119

シグナル

6月25日は「無事故」(6・2・5)の日！ 交通事故ゼロを目指しましょう

他の車両等の通行を妨害する目的で、急ブレーキや車間距離不保持などの違反を行うことは、**妨害運転(あおり運転)**として厳正な取り締まりの対象となり、最大で3年の刑に処されます。(※妨害運転により著しい交通の危険を生じさせた場合は、最大で5年の刑が処されます。)

危険を感じたら、交通事故に遭わない場所に避難し、車外に出ることなく、110番をしましょう。



- 思いやり・ゆずり合いの気持ち
- 安全な速度・方法での運転
- 十分な車間距離の確保を意識した運転

チャイルドシートの貸し出し

網走市交通安全協会では、チャイルドシートを有料で貸し出しています。☑ 453504



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

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
 TEL 43 3705
 FAX 45 0733

●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↓
 お問合はこちら↓

最新情報はこちら↓

劇団イナダ組 チケット販売開始!
『パラドックス外伝』
 ～アヒル小学校 女子伝説～

北海道・札幌演劇界を牽引する劇団の1つといわれる劇団「イナダ組」による歌あり、ダンスあり、そしてお笑いありのエンターテインメント舞台を網走にて開催します!

〈チケット販売情報〉
 日 6月10日(月)午前10時～販売
場 ①エコーセンター 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
 ⑦チケットぴあ

◎市外の方は、6月17日(月)から電話予約を開始します。

費 一般 2500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

【あらすじ】
 『アヒル小学校』は昔から住む人が通

う地元で愛される小学校だった。旧校舎の校長室にある「アヒ小最強伝説の秘伝書」を手に入れると、アヒ小の天下を取れるという噂が広がり、その秘伝書を巡った児童たちによる闘争劇が繰り広げられます。

〈公演情報〉
 日 8月10日(土)
 午後6時30分開演
場 エコーセンター
 エコーホール

イナダ組 紹介映像

網走市民てづくりすと講座
クラフトバンドで
カールバスケットをつくらう

日 6月29日(土)
 ①午前10時～12時
 ②午後1時30分～3時30分
場 エコーセンター 工芸室A

対 網走市民(小学3年生以下は要保護者同伴)

内 クラフトバンドを使用して、模様をあしらったバスケットを作ります。

定 各10名 ※定員を超えた場合、抽選

費 1200円

申 申込期間 6月6日(木)迄
申 申込方法 申込フォームまたは電話
 (エコーセンター内)

申込はこちら

幼児を育てる親の子育て講演会
「乳幼児期にとつての
『あそび』と『主体性』を考える」

子どもにとつての「あそび」とは？子どもの「主体性を尊重する」ってどういうこと？NHKすくすく子育てでおなじみの川田先生がたくさん具体的な事例をとおして豊富にお話しくださいます。

会場での参加が難しい方は、オンライン(Zoom)での受講も可能です。

日 7月12日(金)午前10時～11時30分
 (開場▼午前9時30分)

場 エコーセンター 2階大会議室

対 就学前の乳幼児を育てる保護者、祖父母、そして彼らを取り巻く保育者、地域の皆さんなど、子育てに興味のある方ならどなたでも

【講師】 川田 学氏(北海道大学大学院教育学研究院附属 子ども発達臨床研究センター 准教授)

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 申込期間 6月27日(木)迄
申 申込方法
 会場受講▼電話または申込フォーム
 オンライン受講▼申込フォーム
 (エコーセンター内)

申込はこちら

ふれあい動物園

日 6月9日、23日、7月7日、21日、

8月4日、18日、9月1日、15日
 (全日曜日) ※雨天中止
 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、ハムスターとふれあえます。※動物が疲れてしまうので30分毎に休憩があります。

費 無料

問 社会教育課管理係(エコーセンター内)
 今月の休館日(エコーセンター)
 3日(月)、17日(月)
開館時間
 午前9時～午後10時

市立図書館

TEL 43 2426
 FAX 45 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18日(火)～20日(木)

◎休館中の図書の返却は、エコーセンター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。ただし、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。あらかじめご了承
ください。

◎電子図書館は通常どおり利用できます。

WebOPACの使用休止

システム更新作業を特別蔵書点検に
合わせて行うことに伴い、インターネッ
トサービスWebOPACの使用が休
止となりますのでお気を付けください。

日 6月17日(月)～20日(木)

※点検後はアドレスが変更となる予定で
す。詳細は別途お知らせいたします。

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(土)～16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。

乳幼児絵本パック内容入れ替え

図書館司書が薦めする絵本5冊1
セットを専用のバッグに入れて貸出す
るサービス(ベビークリオネ、プチク
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
ともに1～10番のセットです。

・ベビークリオネ

対 0～3歳向け

・プチクリオネ

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(土)～30日(日)

◎一般コーナー

「大人の手習い・学び直しはいかが?」
昔から6月6日は習い事を始めるの
に良い日とされています。学びに年齢
は関係ありません。このタイミングに
何かを始めてみませんか。

◎児童コーナー

「MOE絵本屋さん大賞2023&
ファーストブック賞」
全国の絵本屋さんがえらんだ絵本
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

「ときめく、恋愛小説」
胸キュン?切ない?いろいろな恋愛
小説を集めます。

◎2階地方資料コーナー

「いただきます!北海道の食」
地域に根づいた料理やお菓子の本を紹
介。読めばきつと食べたくなる展示です。

よみきかせ会

日 1日、8日、15日、22日、29日

(全土曜日)午後2時～

場 図書館1階えほんのもり

「よみて」

1日..声の図書館「そよかせ」さん
8日..読み聞かせ会ハイジさん

15日..網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

または図書館職員

22日..サークル「声の教室」さん

29日..図書館職員

0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会

日 6月26日(水)

午前11時30分～11時50分

場 図書館1階えほんのもり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日 6月26日(水)午後1時30分～3時

場 図書館2階ボランティア室

「よみて」声の図書館「そよかせ」さん

内 群ようこそ著「じじばばのるつぽ」
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)

3日(月)、10日(月)、17日(月)、18日(火)～
20日(木)(特別蔵書点検)、24日(月)、
28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↓

☎ 433647

FAX 433550

「体育施設指定管理者」
日専連オホーツク網走↓

☎ 455655



スポーツ団体指導者の体育施設利用免除

条件に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。

対 子どもから高齢者まで市民の誰もが
参加できる少年団やスポーツ団体のな
どの指導者

「免除の条件」定期的に活動するスポー
ツ少年団やスポーツ団体などの指導及
び一定期間開催するスポーツ教室・講
習会などにおけるボランティアでの指
導者(個人の指導及び企業、学校など
特定のスポーツ団体・同好会は対象外)

「免除対象施設」総合体育館、オホーツ
クドーム、レークビュースキー場、す
ぱーく網走

「免除期間」令和6年7月1日(月)～
令和7年6月30日(月)までの1年間

申 申込期間 6月1日(土)～20日(木)

申込方法 免除希望施設で申込書を受
け取り、提出してください。

問 総合体育館▼総合体育館まで
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
オホーツク網走まで

すぱーく網走▼指定管理者(公社)
シルバー人材センター ☎ 436688

臨時休館 総合体育館(消防設備点検)

トレーニング室含む全館休館します。

日 6月3日(月)

今月の休館日(体育館) 3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)

今月の休館日(市民健康プール)

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

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)



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

市立美術館

☎ 44 5045

FAX 44 5062

最新情報はこちら↓



企画展「遠藤彰子 挿絵の世界」

日 5月3日(金・祝) ～ 6月23日(日)

場 網走市立美術館

費 高校生以上500円 小中学生250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



募集 網走市立美術館友の会鑑賞旅行

日 7月6日(土)午前6時30分美術館集合、午後6時15分網走帰着予定

内 北海道立旭川美術館『日本の洋画150年の輝き』展、中原悌二郎記念旭川市彫刻美術館

定 25名(最少催行人数15名に満たない場合は中止。定員になり次第締め切ります。)

費 友の会会員5千円、一般6千円

申 申込期間 6月7日(金)迄

申 申込方法 網走市立美術館まで参加料持参のうえ、お申込みください。

問 網走市立美術館

臨時休館 展示替えのため

日 6月25日(火)

今月の休館日(美術館)

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、25日(火)
開館時間 午前10時～午後4時

市立郷土博物館

☎ 43 3090

FAX 43 3020

最新情報はこちら↓



月をスマホ・タブレットで写す会?

星の解説のほか、ご持参いただいたスマホ等で望遠鏡から見る迫力のある月の写真を撮影できます。

日 6月14日(金)午後7時30分～8時30分(入退場自由)

場 郷土博物館

雨天・曇天▼館内での学習会へ変更

申 電話またはメール(郷土博物館まで)
◎ 行事名・氏名・住所・電話番号をお知らせください。

e moyoroshellmound@gmail.com

道立オホーツク公園の自然観察会

植物や野鳥について解説をしながら園路を歩きます。初めての方もお気軽にご参加ください。

日 6月22日(土)午前10時～12時

場 郷土博物館集合

定 25名

申 電話(郷土博物館まで)

能取原生花園の自然観察会

草原と海岸の両方の植物や野鳥を観察しながら歩きます。

日 6月29日(土)午前9時～12時

場 郷土博物館集合

定 25名

申 電話(郷土博物館まで)

◎ 歩きやすい靴と帽子など日を遮る物の着用をおすすめします。

七夕星見会

七夕の夜に天の川や夏の星座などを観察します。

日 7月7日(日)午後8時30分～9時30分(入退場自由)

場 小清水原生花園

雨天・曇天▼中止します

申 電話またはメール(郷土博物館まで)
◎ 行事名・氏名・住所・電話番号をお知らせください。

e moyoroshellmound@gmail.com

今月の休館日

郷土博物館・モヨロ貝塚館
3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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

☎・FAX 46 2400

最新情報はこちら↓



おさんぽ観察会

小清水原生花園を歩き、ノビタキ、オオジシギなどの野鳥、エゾスカシユリ、ヒオウギアヤメなどの草原や湿地の植物を観察します。

日 6月23日(日)午前8時30分～10時

※ 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(網走側の駐車場)集合

対 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

申 募集期間 6月22日(土)迄

募集方法 電話・FAX・メールにてお名前・年齢・電話番号をお知らせください。

e ZUSR-SK-SEIKATSU-MIZUDORI@city.abashiri.hokkaido.jp

【持ち物】飲み物、帽子、ハンカチ等、虫よけ対策、汚れても良い靴(又は長靴)、あれば双眼鏡(貸出あり)



今月の休館日(瀧沸湖水鳥・湿地センター)
3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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↓



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

ロビー展
「変わりゆく永久凍土の世界」

地球温暖化が永久凍土に及ぼす影響について最新の研究成果から紹介します。

日 5月25日(土)～6月16日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

講座

永久凍土の上で暮らす
～ロシア・サハ共和国の生業と文化～

日 6月2日(日)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂

対一般 定 20名(要申し込み)

講師 中田篤(当館主任学芸員)

費 無料

申 電話(北方民族博物館まで)

はくぶつかんクラブ

皮で作るトラベルタグ

日 6月8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 菅原章子(当館解説員)

費 無料

申 電話(北方民族博物館まで)



講座 永久凍土の融解と地形変化
～宇宙から数センチの沈降を測る～

日 6月9日(日)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館 講堂

対一般 定 20名(要申し込み)
 講師 阿部隆博氏(三重大学研究員)

申 電話(北方民族博物館まで)

第10回ユハンヌス～夏至まつり

日 6月16日(日)

場 北方民族博物館前庭

内 詳細は当館公式サイト等でお知らせします。

はくぶつかんクラブ
白樺の皮で作るペンスタンド

日 6月29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)



今月の休館日(北方民族博物館)
 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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。

太鼓芸能集団「鼓童」網走公演

特定非営利活動法人「網走市文化連

盟」は昭和39年に発足し、本年60周年を迎えます。これを記念し、「心を豊かに、人生に輝きと文化・芸術活動に勇氣と力を与えていただくため」、太鼓芸能集団「鼓童」の網走公演を開催します。

日 9月8日(日)午後4時30分開演

(開場▼午後4時)

場 網走市民会館大ホール

〈チケット販売情報〉

日 6月12日(水)から

費 S席5千円・A席3千円・学生A席(高校生以下)1500円

場 エコセンター、網走市民会館

問 文化連盟事務局

☎ 090-11525-6714

朗読とピアノのための「モーツァルトの質問」

この世の邪悪と音楽が織りなす、一番悲しくて一番幸せな物語です。

日 6月22日(土)午後1時15分開演

(開場▼午後1時)

場 エコセンター1階音楽練習室

内 会員・有志によるプレパフォーマン

ス朗読・歌▼谷篤氏 ピアノ▼揚

原祥子氏 演出▼M・モーパゴ

原作「モーツァルトの質問」他(委

嘱初演)

費 一般3千円(当日3500円)

高校生以下千円

問 サークル「声の教室」市岡さん

090-7058-1411

サークル会員募集
オホーツク数学・物理愛好会

会員の興味に応じて、本やビデオを使って中学・高校のレベルから最先端の内容にアプローチします。

日 日曜日の午後3時～6時(月1回を予定)

※活動日は会員と相談して決めます。

場 エコセンター

対 中学生以上

費 月500円程度(会議室代、資料代等)

申 電話

問 浅利さん090-7641-9106

自然保育サークル森のようちえんあばしりてくく
インプロ 即興演劇 入門編

大きな顔で間違ふことのできる空間で、自分の未知の部分や他者を受け入れ、また受け入れられることをゲームを通じて体感します。演劇、教育業界でも注目を集めているインプロ・網走で体験してみませんか?

日 6月29日(土)午後1時～4時

受付▼午後0時30分

場 エコセンター 研修室

内 簡単なコミュニケーションゲームから始まり、発想ゲームにすすみます。

対 小学2年生～大人

費 1500円

申 申込期間 6月22日(土)迄

申込方法 メールにて参加する方のお名前・参加人数・年齢(学年)・質問があればお寄せください。

問 松田さん090-6268-9135

e abashiritekuteku@gmail.com

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)

マイナンバーカード 夜間・休日窓口開設中!

(6・7月の開設日)

6月4日(火)、6月8日(土)、

7月2日(火)、7月13日(土)

平日 午後5時30分～午後7時、土曜 午前10時～正午

問/戸籍保険課 市民係 Tel67-5412



網走市交通事故状況

令和6年5月10日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	13 件
(前年比)	- 3 件)
■死者	2 人
(前年比)	+ 2 人)
■傷者	17 人
(前年比)	- 6 人)

人のうごき

人口 32,376人 (+314)

男 15,884人 (+231)

女 16,492人 (+83)

世帯 17,880世帯(+310)

令和6年4月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和6年6月号 No. 778

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

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

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:11日(火)→予約受付日:4日(火)、5日(水) ②相談日:25日(火)→予約受付日:18日(火)、19日(水) 相談時間:午前9時30分~11時(30分/人)※定員になり次第締め切り ※要予約(電話のみ)午前8時45分~午後5時30分 市民活動推進係 Tel67-5390
人権相談 ~いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題~ 12日(水)午後1時~3時 本庁舎2階市民相談室 社会福祉課庶務係 Tel67-5423
行政相談 ~生活の困りごとや役所の手続きでわからないこと・苦情・意見など~ 7日(金)、21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 Tel67-5390
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 Tel43-8450
年金相談 ~国民年金のことなど~ 6月はいりません(次回は7月9日(火)開催予定) 開催日の一か月前より予約を受付けます。 ※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 Tel67-5426
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 Tel67-5426
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 Tel67-5418
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 Tel67-5513
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 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 Tel67-7095 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 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~ 13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 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下さい

日	内 科	外 科
2	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 Tel61-3099	網走厚生病院 北6西1 Tel43-3157
9	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 Tel61-3099	こが病院 潮見153 Tel61-0101
16	網走脳神経クリニック 駒場北5 Tel67-5131	網走厚生病院 北6西1 Tel43-3157
23	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 Tel61-3099	網走厚生病院 北6西1 Tel43-3157
30	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 Tel61-3099	網走厚生病院 北6西1 Tel43-3157

※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。