

広報

あばしり

ふれあい動物園が6月9日から呼人スポーツ・トレーニングフィールドで始まり、子どもたちはひよこやうさぎなどと触れ合いました。
9月まで第1・第3日曜日に開催予定です。



7

2024年
No.779

特集

各種医療費助成制度に関するお知らせ
後期高齢者医療制度のお知らせ

市の公式
SNSなど



市公式
サイト
トップページから
ID検索できます！



LINE



X



Facebook

各種医療助成制度に関するお知らせ

こども医療費 (受給対象者 / 0歳から高校卒業相当までの子ども)

本年8月より高校生相当以下の子どもの入院・通院にかかる**医療費が無料**になります。
なお、中学生以下のお子さんはすでに無料ですので手続きは不要です。



現在高校1年生から3年生のお子さんについて

新たに申請が必要となります。

6月に案内文をお送りしていますのでお手元に届いていない方にご連絡ください。

※網走市に住民票があり、満18歳に達する日(誕生日の前日)以降の最初の3月31日までのお子さんが対象です。ただし、婚姻している場合や就労により所得がある場合などの事由により、対象とならないこともあります。

ひとり親家庭等医療費

受給対象者 ※児童…20歳未満の方

- ①ひとり親家庭の親と児童
- ②父母ともいない家庭の児童
- ③両親のいずれかが重度の障がいの場合、障がいでない親と児童

医療費について

入院・通院ともに高校生相当以下は無料、高校卒業相当以上の方の市町村民税課税世帯は1割負担、非課税世帯は無料となります。(指定訪問看護は1割負担)

所得制限の内容

主に本人の生計を維持する方の所得が下表の所得限度額を超えていないこと

扶養親族などの数	所得限度額	給与収入(目安)
0人	236万円	372.5万円
1人	274万円	420.0万円
2人	312万円	467.5万円

重度心身障がい者医療費

受給対象者

- ①身体障がい者手帳1・2級または内部疾患を由来とする3級の交付を受けた方
- ②重度の知的障がい者と判定・診断された方
- ③精神保健福祉手帳1級をお持ちの方

医療費について

ひとり親家庭等医療費と同じ

※精神保健福祉手帳1級の方は、入院を除く医療費

所得制限の内容

主に本人の生計を維持する方の所得が下表の所得限度額を超えていないこと

扶養親族などの数	所得限度額	給与収入(目安)
0人	628.7万円	831.9万円
1人	653.6万円	858.6万円
2人	674.9万円	879.9万円

－ 共通事項 －

▶ 受給者証について

すでに受給者証をお持ちの方は、令和5年分所得を判定し、該当する場合は7月下旬までに新しい受給者証をお送りします。(転入などで所得が不明な場合は、窓口での更新となりますので、案内文をお送りします。)

過去に所得制限などにより受給資格が得られなかった方や、出生・転入時などに申請手続きをされていなかった方でも、令和5年分の所得や扶養親族などの人数によって受給対象者となる場合がありますので、担当係へご相談ください。

▶ 医療費などの1ヶ月の支払限度額について (1割負担の場合)

通院は、1人18,000円(年間144,000円)、入院は同じ世帯の同じ医療制度の受給者全員の入院・通院費を合算して57,600円(多数該当44,400円)です。限度額を越えた場合は、払い戻しの申請をしてください。

【問い合わせ】 こども医療・ひとり親に関すること / 子育て支援課 こども家庭係 (67-5426)
重度医療に関すること / 戸籍保険課 医療保険係 (67-5415)

後期高齢者医療制度のお知らせ

対象：75歳以上の方、65歳～74歳で一定の障がいのある方

▼保険証および減額（限度額）認定証の更新について

現在ご使用の保険証および減額（限度額）認定証の有効期限は令和6年7月31日です。8月以降にお使いいただく新しいものは7月中に**特定記録郵便**で送付します。

※保険証の色は黄色から水色に、減額（限度額）認定証の色は黄緑色から橙色に変更となります。

【今年の12月2日より保険証や減額（限度額）認定証が廃止されます】

上記の7月中に送付する保険証など、12月1日時点でお手元にある証は有効期限（令和7年7月31日）まで使用できます。（ただし12月2日以降は新規発行または紛失に伴う再発行はできません。）

12月2日以降は、①マイナンバーカードを保険証として利用する（事前の利用登録が必要です）
②「資格確認書」（マイナンバーカードをお持ちでない、または利用登録を行っていない方に交付します）を提示して医療機関を受診する のいずれかとなります。

▼令和6年度の保険料について 7月に個別にお知らせします。

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6年度の保険料の計算は以下のとおりです。

均等割
【1人あたり】
52,953円

+

所得割
【本人の所得に応じた額】
(令和5年中の所得－最大43万円)
×11.79%

=

1年間の保険料
【限度額80万円】
(100円未満切捨)

- 前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。
- 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。

令和6年度は限度額と所得割額について【激変緩和措置】があります。

- ・「令和6年3月末日までに75歳に到達して資格取得した方」および「障害認定で資格取得した方」は令和6年度の賦課限度額を73万円とします。
- ・令和6年度の賦課の基となる所得金額が58万円を超えない方については、所得割率を10.92%として計算します。

▼令和6年度の均等割の軽減割合について

軽減割合	所得判定基準(所得が次の金額以下の世帯)
7割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の数－1)
5割軽減	43万円+(29万5千円×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+(54万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数－1)

- ・後期高齢者医療の被保険者全員と世帯主（後期高齢者医療の被保険者ではない場合も含む）の所得の合計で判定します。
- ・「給与所得者等」とは、①給与などの収入金額が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。

▼保険料のお支払いについて

保険料の支払いは原則「年金からの支払い」ですが「口座振替」による支払いも可能です。詳細はお問い合わせください。なお、税申告の際の社会保険料控除は、保険料を支払う方に適用されます。

【問い合わせ】北海道後期高齢者医療広域連合 (011-290-5601)
戸籍保険課医療保険係(67-5415)

国民健康保険料の納付がはじまります

国民健康保険（国保）は、病気になったとき、けがをしたときに、安心して医療機関にかかることができるように、みんなでお金を出し合い、支え合う制度です。国保は皆さんが納める保険料で運営されていますので、期限内の納付にご協力ください。

●令和6年度の保険料の納期について

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
7/31	9/2	9/30	10/31	12/2	12/25	翌年1/31	翌年2/28

●保険料率【 】内は昨年比、未就学児の均等割額は5割軽減されます。

	医療分	後期高齢者支援分	介護分
所得割	6.85%【+0.30%】	2.35%【+0.10%】	1.75%【+0.05%】
均等割	1人あたり27,500円	1人あたり9,500円	1人あたり12,000円
平等割	一世帯あたり27,200円 【+3,200円】	一世帯あたり8,300円 【+800円】	一世帯あたり6,500円 【+500円】

●保険料の納付相談について

災害や失業などにより保険料の納付が困難となった場合には、分割納付や納期限の延長などのご相談をお受けしています。詳細はお問い合わせください。

国民健康保険証の更新について

新しい国民健康保険証は、市役所窓口で更新を指定する世帯（別途案内）を除き、7月中旬に簡易書留郵便で送りますので、受け取りの際は受領印をご用意ください。不在の場合は郵便局で一定期間保管され、その期間内は郵便局で受け取ることができます。今お持ちの保険証は令和6年7月31日まで使用できますが、受け取り後は新しい保険証を使用してください。

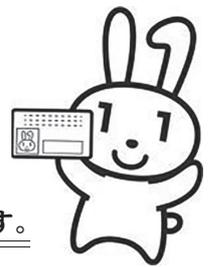
保険証を受け取った際は、必ず住所・氏名・生年月日・有効期限などの記載事項を確認してください。記載事項に疑問がある場合や、保険証が届かない場合は下記連絡先までお問い合わせください。



⚠️ ご注意ください ⚠️

今年の12月2日からマイナ保険証へ移行するため
現行の保険証は発行されなくなります

12月1日時点でお手元にある保険証については有効期限まで使用可能です。



新しい保険証の有効期限は令和7年7月31日です。ただし、後期高齢者医療制度へ移行する方の保険証の有効期限は、75歳の誕生日前日となっています。有効期限終了までに「後期高齢者医療被保険者証」を送ります（※）。また、70歳になる方の保険証の有効期限は、誕生月の末日（1日が誕生日の方は前月の末日）です。有効期限終了までに「保険証兼高齢受給者証」を送ります（※）。

※12月2日以降に70歳・75歳の誕生日を迎える方は取り扱いが変更となる予定です。

【問い合わせ】戸籍保険課医療保険係（67-5415）

「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 (67-5425)

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て、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（障がい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。

ホクレン・ディスタンスチャレンジ 2024 網走大会

【問い合わせ】スポーツ課 スポーツ振興係 (43-3647)

陸上トラック競技大会「ホクレン・ディスタンスチャレンジ」が、今年も網走市を含めた5カ所（網走・北見・士別・深川・千歳）で開催されます。

出場するのは、中長距離種目の参加標準記録を突破した選手で、箱根駅伝やニューイヤー駅伝、クイーンズ駅伝などで活躍した選手が多数出場します。

日 時 令和6年7月10日(水) 午後スタート（予定）

※スタート時刻はエントリー状況などにより後日決定します。

会 場 網走市宮陸上競技場（駒場南1丁目）

種 目 男子 1500m・5000m・10000m・視覚障がい5000m・5000m競歩
女子 1500m・3000m・5000m・10000m・視覚障がい5000m・5000m競歩

出場選手 参加標準記録を突破した、総勢400名の選手が参加する予定

そ の 他 駐車場に限りがありますので車の乗り合わせや公共交通機関などをご利用ください。

競技の様子は日本陸上競技連盟ホームページのライブ配信からもご覧になれます。

詳しくはこちら <https://www.jaaf.or.jp/distance/>



のごみのごみ情報

02 ~違反ごみについて~



ごみ減量化
推進キャラクター
のごみちゃん

【違反ごみとは？】

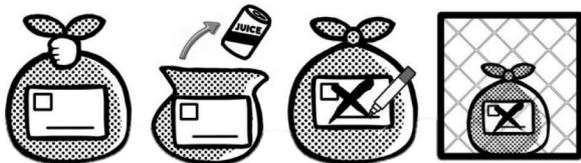
- 収集曜日以外に出したごみ
- 分別せずに出したごみ
- 指定袋以外に出したごみ など



【違反ごみシールを貼られたら？】

持ち帰って分別し直すようにご協力をお願いします。

- ①持ち帰る
- ②分別する
- ③シールに
バツ印を書く
- ④収集日に出す



【問い合わせ】生活環境課 清掃リサイクル係 (67-5419)

【ごみ出しの時間は？】

カラスやキツネがごみを荒らすので、ごみ出しは、収集日当日の、朝8時30分までにしてください。



ごみの分別・収集日をスマートフォンのLINEアプリで確認できるよ！



キャラクタープロフィール NOGOMI FRIENDS PROFILE

しゅうすけさん



しゅうすけさんは、長年、網走のごみを収集しているベテラン作業員さん。素早くごみを回収し、違反ごみを見逃さず、違反シールを貼ります。眉間のシワがチャーミング♡

「市長への手紙」の内容とお返事の紹介について

令和5年度は、81通170件のご意見などをいただきました。

「市長への手紙」に寄せられた、お手紙の内容やお返事を要約して紹介します。紙面では紹介しきれないお手紙は、内容が不明瞭なものや個人的なものなどを除き、公式サイトで紹介しています。☎ID1391



令和5年度分
紹介ページ

鮭釣り人が急増し、非常に苦慮しています。路上駐車による通行の妨げ、車中泊のアイドリング音、ゴミのポイ捨て、排泄物の放置など、日々酷くなっています。監視カメラ、看板など対応をお願いします。(令和5年10月31日受付)

回答

釣り人のマナー問題については、以前より市民の皆さまからご意見をいただいております。現在、有識者や関係機関で議論を進めており、令和6年の秋までにサケ・マスなどの釣りに関するローカル・ルールを策定する予定です。

市民が集まるような憩いの場を作って欲しいです。ネット設備もあれば若者も集まると思います。使い方は友達と食事だったり、話し合いやゲームだったりなど、自由な場所が欲しいです。よろしくをお願いします。(令和5年11月17日受付)

回答

コミュニティセンター、住民センター、エコーセンターでは、無料でインターネットが利用できるよう「ABASHIRI City Wi-Fi」を設置しています。

また、飲食できる部屋もありますので、各施設に確認の上、ルールを守ってご利用ください。

【問い合わせ】企画調整課広報広聴係 (67-5382)

料金受取人払郵便

網走局
承認

109

差出有効期間
令和7年4月
23日まで

切手は
いりません

0938790

網走市南6条東4丁目
(受取人)

網走市長水谷洋一
行



0938

0938

0938

網走市消費者相談室だより
こんな話に
気をつけて！

こんな手口にだまされない ～送り付け商法(ネガティブオプション)～

頼んでいない商品を勝手に送り付けてきて、断らなければ購入したとみなし、代金を一方的に請求する手口です。

▶もし商品が送られてきたら

- ・代金を支払う必要はありません
- ・中身は直ちに処分できます(捨ててしまっても構いません)
- ・代金を支払ってしまった場合でも、取り戻せる可能性があります

★周りの人にも確認してみましょう(サプライズの贈り物の可能性もあります)

一人で悩まずに、すぐに網走消費者相談室にご相談ください

網走市消費者相談室 **でんわ 44-7076** 【平日(月～金) 10時～16時 年末年始除く】

住所：網走市駒場南1丁目4-1 ふれあい活動センター内

消費者ホットライン **でんわ 188** 【土・日・祝日 10時～16時 年末年始除く】

7月17日は「北海道みんなの日」

北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日

1869年(明治2年)、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道(ほっかいどう)」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築きあげることを期する日として平成29年に制定しました。

この日をきっかけに、道民の皆さまには北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。

【問い合わせ】北海道 環境生活部くらし安全局道民生活課 (011-204-5663)

7月17日(水)は市立美術館・市立郷土博物館・モヨロ貝塚館・市総合体育館を無料開放します。





男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

戦隊シリーズに見るジェンダー意識の変化

今は、「赤」＝「リーダー」＝「男性」ばかりではないようです。

【戦隊シリーズの男女比】

日曜日の朝に放送されている戦隊シリーズをご覧になったことはありますか？5人ほどの戦士が悪の組織と戦い、平和を守っていくというものです。私が子どもの頃は、1人が女性で色はピンク。女性が黄色の戦隊シリーズもありましたが、リーダー格の赤色が女性のシリーズは見たことがありません。

【女性リーダーの誕生】

以前は、女性がリーダー的な立場に就くことは少なかったと思いますが、今は、多くの女性リーダーが活躍しています。女性の視点から新たな気付きやこれまでと違う考えが生まれるなど、会社や組織にとって多くのメリットがあるからだと感じています。

戦隊シリーズは、今も赤色は男性ですが、中

には、男性がピンクを担当する戦隊シリーズや、ピンクや白の女性隊員がリーダーとして活躍するシリーズもあったようです。長く放送されている戦隊シリーズでも、女性の活躍の場が広がっているのだと感じました。

【やりたい仕事や役割につける社会へ】

また、女の子が魔法で戦うアニメにも、男の子が登場するようになりました。これまで女の子向けの番組というイメージが強かったですが、女性を中心とした世界の中でも、男性が活躍できる場面もあり、多様な形があるのだと感じました。

こうしたテレビ番組を通して、将来、子どもたちが性別や色にとらわれず、好きなことや、やりたいことができる社会になっていくといいですね。

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 えのきだけは、根元をカットし、熱湯でゆでる。
 - ② 豆苗は、熱湯でサッとゆでる。
 - ③ 水気を切り、わかめと塩昆布を加えてよく混ぜる。
 - ④ 器に盛る。

豆苗とえのきの簡単和え物

《材料》4人分	
豆苗	80g
えのきだけ	100g
乾燥わかめ	4g
塩昆布	6g



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

- ★ 緑黄色野菜に分類される豆苗には、ビタミンやミネラルが豊富です。また、たんぱく質も多く含まれます。
- ★ 緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンは油と一緒に取ると吸収率が上がるので、ドレッシングをかけたサラダや炒め物にすると効果的です。また、ビタミンCや葉酸は加熱すると失われやすいので、スープにすると溶けだした栄養素も余すことなくとれます。

1人分栄養価（エネルギー12kcal、蛋白質1.6g、脂質0.2g、カルシウム10mg、塩分0.2g）

募集

天童ラ・フランスマラソン 市民ランナー募集

観光物産交流都市・山形県天童市との友好を深め、網走マラソンのPRを行うため、「天童ラ・フランスマラソン」へ参加する市民ランナーを募集します。

天童ラ・フランスマラソン2024
(ハーフマラソン)

開催日時/11月3日

午前9時25分スタート

会場/山形県総合運動公園

NDソフトラスタジアム山形



ラ・フランスマラソンのようす

行程/11月2日(土)〜4日(月)2泊3日
参加費用/

航空運賃代、宿泊費(朝食付)6万5000円程度(自己負担3万5000円程度)、各自の飲食代、雑費 など

*網走市より交通・宿泊費として3万円を助成します。航空機、宿泊先については網走市で手配します。ハーフマラソン参加費は無料です。

定員/5名(定員を超えた場合は抽選)

応募条件/ハーフマラソンを3時間以内で完走する走力があり、市内在住の健康な成人

応募方法/「住所、氏名、年齢、電話番号(携帯含む)、ハーフマラソンの完走予想タイム」を明記の上、郵送、電話、または、メールでお申し込みください。

申込期日/7月12日(金)必着
 申込期日/7月12日(金)必着

申・ ㊦ 観光課観光係 ☎ 5470
 ZUSR-K-KANKO-KANKO@city.abashiri.hokkaido.jp

自衛官募集

【航空学生一次試験】

応募資格/自衛隊帯広地方協力本部

公式サイトで確認ください。

試験日/9月16日(月)

試験会場/北見

申込期日/9月5日(木)

【一般候補生一次試験】

応募資格/18歳以上33歳未満の方

試験日/9月20日(金)、21日(土)

試験会場/北見、美幌

申込期日/9月3日(火)

【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/男性9月23日(月)、24日(火)

女性9月25日(水)

試験会場/美幌

申込期日/9月3日(火)

自衛隊帯広地方協力本部

網走地域事務所 ☎ 5743

https://www.mod.go.jp/peo/obihiro

少年消防クラブ員募集

対象/小学校4〜6年生

活動内容/夏季学習会(近隣の市町村

での防火キャンプ)、秋季学習会(公共

施設の見学、体験学習)、冬季学習会(防

火に関する学習会、レクリエーション)

入会金・会費など/無料

その他/クラブ員には制服を貸し出し

ます。入会には保護者の同意が必要です。

申・ ㊦ 網走消防署南出張所警防係

☎ 3016

健康



麻しん・風しん予防接種 2期

麻しん風しん予防接種は、十分な免疫をつけるために、2回の接種を推奨しています。

対象/2期(平成30年4月2日〜平成

31年4月1日生まれの幼児)

接種ワクチン/麻しん風しん混合ワクチン(麻しんおよび風しんに罹患した

ことがある方は、罹患していない病気の単独ワクチンを接種することもできます。)

接種医療機関/市公式サイトに記載の指定医療機関

接種期限/令和7年3月31日(期限を過ぎると有料となります。)

その他/ワクチン接種および罹患の有無を確認の上、受診してください。

申・ ㊦ 保健センター ☎ 8450

子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券をご利用ください

がんは早期に発見することで治療が可能な病気です。対象となる方へ春に無料クーポン券を送付していますので、この機会に受診してみませんか?

子宮頸がん検診対象者/

年度末年齢21歳(平成15年4月2日〜

16年4月1日生まれ)

乳がん検診対象者/

41歳(昭和58年4月2日〜昭和59年4

月1日生まれ)

その他/事前に保健センターへお申し込みいただき、令和7年3月31日(医療機関の指定する日)までにご利用ください。

申・ ㊦ 保健センター ☎ 8450

冷蔵庫に保管する 救急安心カードを配布します

カードを準備しておくことで、救急車を呼んだときなどに、迅速で適切な救急救命に役立ちます。

- ①カードとシールを、保健センター、市役所、総合福祉センター、各コミセン・住民センターで受け取ります。
 - ②カードに、氏名、生年月日、かかりつけの病院、かかっている病気、飲んでいる薬などを記入します。
 - ③カードを容器に入れ、冷蔵庫内のおかりやすい場所に置きます。(目印として、冷蔵庫、容器にシールを貼ります)
- ※カードを入れる容器は各自で用意ください。
- その他/救急安心カードの情報は、古いままだと適切な対応ができませんので、治療や薬が変わったときは、内容を書き換えましょう。



申・保健センター ☎ 8450
 Q ID 1775

クーリングシェルター・涼み処のご案内

熱中症は温度や湿度が高いときに起こりやすく、涼しい場所での休息や、こまめな水分補給が大切です。

市内8カ所のコミュニティセンター・住民センターでは、「熱中症警戒アラート」が発表されたときに、一時的に涼める部屋(エアコンで冷やされた部屋)を設けています。

開設の際は、各施設の入口に「クーリングシェルター開設中・涼み処あります」の「のぼり」を立てますので、お立ち寄りください。無料で利用できます。

開設時間/午前10時〜午後5時
 申・市民活動推進係 ☎ 5390



15日(海の日)の資源物収集は行いません

15日(月)は祝日のため、資源物収集を行いません。この日が収集日にあたる地区は、次週の収集日に出してください。

問生活環境課清掃リサイクル係
 ☎ 5419

生ごみの水切りにご協力ください

夏場は特に、生ごみの水分量が増え、堆肥化が難しくなります。

水切りネットに入ったまま排出できませんので、しっかりと水切りしてから出してください。

問生活環境課清掃リサイクル係
 ☎ 5419

お墓参りのごみ持ち帰りと駐車場のお願い

お盆時期は、墓地・墓園内に、お菓子の袋、ペットボトル、ビン、缶などのごみが多数放置されています。供物の整理、ごみの持ち帰りにご協力ください。

また、墓地周辺の道路や通路への駐車は、近隣住民の迷惑となり、交通に支障をきたし大変危険ですので、ご遠慮ください。

問生活環境課環境対策係
 ☎ 5418

お墓の承継手続きを していますか？

市の墓地・墓園の使用許可を受けている方が死亡したときは、使用権承継の届出が必要です。

また、墓園の使用権は他人に譲渡したり、転貸することはできません。使用許可を受けている方が死亡し、相続人または親族などで祭祀をつかさどる

方がいないとき、使用者の住所が10年以上明らかでないときは、使用権が消滅しますのでご注意ください。

届出に必要な書類

- ①使用権承継許可申請書
 - ②現在交付されている使用許可証
 - ③使用者の死亡が確認でき、新・旧使用者の続柄がわかる戸(除)籍謄(抄)本
 - ④新使用者の住民票(本籍が記載されているもの)
- ※桂町墓地は、市管理の区画と寺社管理の区画があり、寺社管理区画については、各寺社で手続きしてください。

問生活環境課環境対策係
 ☎ 5418

お子さま向けの環境学習の教材としてご利用ください

令和6年3月に策定した「第3期網走市環境基本計画」のお子さま向けの概要版を作成しました。市が今後10年間でどのように環境を守るかが記載されています。

ご家庭や学校での環境学習、総合学習にぜひご利用ください。



問生活環境課環境対策係
 ☎ 5418 Q ID 6227

福祉

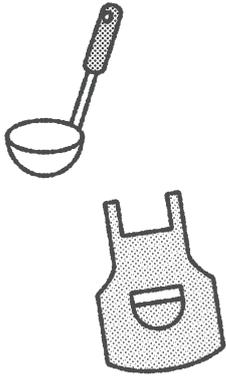


シニアの午後カフェ

介護予防、健康づくりへの認識を深めてもらうため、夏バテを防ぐ冷製スープ作りに挑戦してみませんか？

対象／60歳以上の市民
 日時／7月24日(水)午後1時～2時30分
 場所／保健センター2階調理室
 予定メニュー／麦茶の冷スープ
 定員／15名(先着順)
 申込期限／7月19日(金)
 参加費／100円
 持ち物／エプロン、おしぼり、三角巾、マスク(※調理中はマスク着用をお願いします。)

その他／あばしり健康マイレージ(1ポイント)の対象です。ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。
 調理・栄養指導／網走市食生活改善協議会・保健センター管理栄養士
 申・問 介護福祉課高齢者福祉係
 ☎ 5430



保険・年金・税



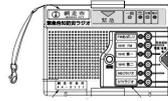
国民年金保険料の免除申請

国民年金保険料を納めることが困難な場合、前年の所得などにより、保険料が免除または猶予される制度があります。令和6年度分(令和6年7月～7年6月)は7月から申請を受け付けます。また、マイナポータルからの電子申請も可能です。いずれも雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証などが必要となる場合があります。
 問 戸籍保険課国民年金係 ☎ 5413

今月の防災ラジオ 試験放送日

7月16日(火) 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。



防災ラジオを無料で貸し出ししています。対象は①市内に住所がある世帯、②市内に常設の店舗、作業所、事務所などがある事業者です。

ご希望の方は、防災係までご連絡いただくか、右の申込フォームからお申し込みください。

問 総務防災課防災係 ☎ 5385



7月は、固定資産税・都市計画税 第2期 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料 第1期の納期です

- 都合により納期内に納めることができない場合は、そのまま放置せず、税務課納税係へご相談ください。
- 口座振替は、忙しい方、不在がちの方に大変便利で確実な納付方法です。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て、預貯金通帳と届出印を持って手続きをしてください。

夜間納付窓口

日時／7月18日(木)、31日(水)
 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
 ※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。

税務課納税係 ☎ 5410

講座・お知らせ



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
 対象者／市内在住の就労意欲のある方
 日時／7月23日(火)
 午後3時30分～5時30分

場所／総合体育館
 申込方法／電話、FAX、メールでお申し込みください。

申・問 商工労働課商工労働係

☎ 5513 FAX 49768

ZUSR-KK-SHOKO-SHOKO

@city.abashiri.hokkaido.jp

みんぐる講座 アイスクリームづくり

対象／市民
 日時／7月18日(木)午前9時30分～午後1時
 申込日／7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があります。
 持ち物／エプロン、タオル、三角巾、ビニール手袋、持ち帰りクーラーバッグ、保冷剤など

その他／出来上がりはミルク、チョコ、抹茶各3～4個の予定です。

申・問 市民活動推進係 ☎ 5390

**幼年消防クラブ防火パレード
市民とこどもの消防ふれあい広場**

日時 / 7月6日(土)午前10時から
場所 / 網走消防署南出張所
内容 /

- 防火パレード(幼年消防クラブ員による鼓笛演奏)
- ふれあい広場(消防体験コーナーなど)
- 除雪車見学会(除雪車に試乗できま

す)を同時開催します。
※天候により中止することがあります。

☒ 網走消防署南出張所警防係
☎ 43 3016

除雪車見学会については

☒ 網走消防署南出張所警防係
☎ 67 5612



**7月は社会を明るくする運動強調
月間です**

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。7月1日(月)午後2時にベリシック駒場店前で、7月13日(土)午前11時に道の駅前で街頭啓発を行います。

☒ 社会福祉課庶務係 ☎ 67 5423

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

7月8日(日)2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)~8/8(木)

公益財団法人北海道市町村振興協会

**一定面積以上の土地取引には届出
が必要です**

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引の契約時は、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要

届出の対象となる面積

- ・ 都市計画区域内 5千㎡以上
- ・ 都市計画区域外 1万㎡以上

届出者

土地の権利取得者(買主など)
届出期限 / 契約締結日から2週間以内
※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力ください。

提出書類

- 次の書類を各3部
 - ・ 土地売買等届出書
 - ・ 土地売買等契約書の写し
 - ・ 土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
 - ・ 土地およびその付近の状況を明らかにした5千分の1以上の図面
 - ・ 土地の形状を明らかにした図面
 - ・ 委任状(代理人が届出する場合)
- 罰則 / 届出をしないと法律で罰せられることがあります。

☒ 網走市整備課計画係 ☎ 67 5568

**あなたがつらいとき、
近くにいます**

「北海道いのちの電話」の相談窓口へ無料で電話相談することができます。

0120-1864-505

- ・ 名前を告げる必要はありません。
- ・ 相談内容を誰かに知られることはありません。
- ・ 24時間いつでもご利用になれます。

※市外からはつながりません。
☒ 保健センター ☎ 43 8450

シグナル

**夏の交通安全運動
7月13日(土)~22日(月)**



敷地内・駐車場の事故に注意

夏休み期間は、子どもがいつもと違う時間、場所で遊んでいることがあります。車を動かす前に必ず安全確認をしましょう。

交差点では安全確認を

交差点での出会い頭事故が発生しています。見通しの悪い交差点では一時停止し、安全確認を!「かもしれない運転」を心がけましょう。

自転車に乗るときはヘルメットの着用を!

自転車の死亡事故の一番の原因は、頭部への外傷です。子どもが自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶらせるよう努めましょう。

**7月13日(土)は飲酒運転根絶の日です
飲酒運転は絶対にやめましょう!**



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

オホーツク・文化交流センター
(エコーセンター2000)

お問合わせはこちら↓
●各イベント、講座について
生涯学習係
Tel 037035
Fax 037035
●施設に関して・お部屋の予約
管理係
Tel 03704

最新情報はこちら↓

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

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

◎市外の方は電話予約を承っております。
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

【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



網走市市民大学第1講座
『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〜

自分の時間と引き換えに家事や家族のケアに時間を費やしている子どもがいます。当事者はどう感じ、社会にどうあつてほしいのか、模索し続けた当事者としての思いをお伝えします。

日7月3日(水)午後6時30分〜8時15分
場エコーセンターエコーホール

【講師】高橋 美江氏
(美容師/Hair Dresser
TICAオーナー)

費一般千円 大学生500円
高校生以下無料

申 申込フォーム・FAX・
電話(当日会場でも受付可能)

問 網走市市民大学事務局
(エコーセンター内)

※未就学児の入場はご遠慮
いただいております。

申込はこちら

アトリウムロビーコンサート

エコーセンターのアトリウムロビーで市民の手による手作りコンサートをお送りします。お気軽にお越しください。

●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

日7月6日(土)午前11時
内 詩吟と詩舞吟

曲▼「独吟(漢詩) 山行同志に示す」
〔台吟(漢詩) 霊山〕「独吟(和歌) 春ここに」他

●歌が好きな人たちの歌のコンサート

日7月20日(土)午前11時
内 世界の歌曲やアニメの歌など幅広いジャンルの歌の独唱、二重唱、合唱等

曲▼「のぼら」、「アメージング・グレイス」君をのせて」他

●合唱団あばしり

日7月27日(土)午前11時30分
内 混声合唱

曲▼「翼をください」、「時代」、「見上げてごらん夜の星を」他

てづくりすと講座
プリザーブドフラワーアレンジメント
体験しませんか?

日7月21日(日)午前10時30分〜12時
場エコーセンター学習室A

【講師】松村 由美子氏
小学生以上の網走市民
定10名

費1人につき1500円

持ち物▼はなばさみ(キッチンバサミも可)、ゴミ袋、新聞紙、持ち帰り袋

申 申込期間7月8日(月)迄
申 申込方法申込フォーム又は電話
問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

荒川弘《百姓貴族》
TOKYO NODAI in 北海道オホーツク

漫画家・荒川弘先生の「百姓貴族」の複製原画や貴重なネームの他、漫画をもとにリアル農業の今と未来について、大学教員などによる解説パネルやクイズなど

日7月21日(日)〜31日(水)
※最終日のみ午後4時まで

場 エコーセンター 展示室
アニメ全話上映会・澤田裕太郎監督トークショー

日7月21日(日)
午後2時
場 エコーセンター
エコーホール

◎予約不要・無料

2024 あばしり科学フェスティバル

網走市民や団体によって開催されるイベントです。不思議な実験や工作体験などを通して、大人も子どもも楽しみながら科学を学びます。来場者にはオリジナル缶バッジをプレゼント!

日7月7日(日)午前9時30分〜12時30分
場 エコーセンターエコーホール

内10ブースの工作や実験、毎年恒例サイエンスショーを開催

費無料 対どなたでも

チケット販売中
京都大学交響楽団
SPECIAL CONCERT IN 網走

京都大学交響楽団約100名が網走での練習合宿の成果発表としてスペシャルコンサートを行います。

日8月19日(月)午後6時30分開演
場 網走市市民会館 大ホール

※オホーツクジュニア弦楽合奏団アルモニアヴィオオーレ、市内中学校吹奏楽部とのコラボ演奏も実施します。

費一般千円、高校生以下500円
(全席自由)※当日券各500円増

◎小学生以上から入場可
◎エコーセンター、網走市市民会館でチケット販売中!

問 社会教育課生涯学習係
(エコーセンター内)

©荒川弘/新書館

ポランティア大募集!
網走つ子を学校でサポートしませんか?

網走市学校支援本部では学校で活動

日7月21日(日)〜31日(水)
※最終日のみ午後4時まで

場 エコーセンター 展示室
アニメ全話上映会・澤田裕太郎監督トークショー

日7月21日(日)
午後2時
場 エコーセンター
エコーホール

◎予約不要・無料

チケット販売中
京都大学交響楽団
SPECIAL CONCERT IN 網走

京都大学交響楽団約100名が網走での練習合宿の成果発表としてスペシャルコンサートを行います。

日8月19日(月)午後6時30分開演
場 網走市市民会館 大ホール

※オホーツクジュニア弦楽合奏団アルモニアヴィオオーレ、市内中学校吹奏楽部とのコラボ演奏も実施します。

費一般千円、高校生以下500円
(全席自由)※当日券各500円増

◎小学生以上から入場可
◎エコーセンター、網走市市民会館でチケット販売中!

問 社会教育課生涯学習係
(エコーセンター内)

漫画家・荒川弘先生の「百姓貴族」の複製原画や貴重なネームの他、漫画をもとにリアル農業の今と未来について、大学教員などによる解説パネルやクイズなど

日7月21日(日)〜31日(水)
※最終日のみ午後4時まで

場 エコーセンター 展示室
アニメ全話上映会・澤田裕太郎監督トークショー

日7月21日(日)
午後2時
場 エコーセンター
エコーホール

◎予約不要・無料

チケット販売中
京都大学交響楽団
SPECIAL CONCERT IN 網走

京都大学交響楽団約100名が網走での練習合宿の成果発表としてスペシャルコンサートを行います。

日8月19日(月)午後6時30分開演
場 網走市市民会館 大ホール

※オホーツクジュニア弦楽合奏団アルモニアヴィオオーレ、市内中学校吹奏楽部とのコラボ演奏も実施します。

費一般千円、高校生以下500円
(全席自由)※当日券各500円増

◎小学生以上から入場可
◎エコーセンター、網走市市民会館でチケット販売中!

問 社会教育課生涯学習係
(エコーセンター内)

するボランティアを大募集しています。この活動は、市内小中学校の様々な依頼に応じて、希望や日程が合う方に学校でお手伝いをしていただくものです。特に、水泳・スキー・スケート・歩くスキーのボランティアが足りていません！ぜひあなたの得意なこと、長年の経験で培ったことを網走っ子のために活かしてみませんか？お気軽にお問い合わせください。

◎特別な資格は必要ありません。◎社会教育課学校支援地域本部事務局（エコーセンター内）



詳細はこちら

ふれあい動物園

日 7月7日(日)、21日(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
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)
1日(月)29日(月)
開館時間 午前9時～午後10時

市立図書館

☎ 43 2426
☎ 45 2792

最新情報はこちら↓



図書のお中元はいかがですか？

皆様の日ごろのご利用に感謝を込めて、貸出図書の「お中元」を20セットご用意しました。袋の中には司書お

すすめの本3冊が入っています。

日 7月23日(火)

場 図書館1階カウンター前
※図書の販売・プレゼントではありません。かしたしカードが必要です。

募集「図書館おしごと体験隊」

- 日・低学年コース(小学1～2年生) 8月6日(火)午前10時～12時
- ・中学年コース(小学3～4年生) 8月7日(水)午前10時～12時
- ・高学年コース(小学5～6年生) 8月8日(木)午前10時～12時

場 図書館
対市内在住の小学生

定 各コース10名(定員を超えた場合は抽選)
※抽選結果は7月30日(火)以降にお知らせします。

内 カウンター業務、POPづくりなど
※中学年コースでは右記に「秘密の部屋ツアー」が追加。高学年コースはさらに「本のカバーかけ」が追加。
申 申込期間 7月2日(火)～28日(日)
申 申込方法 電話または申込フォーム



申込はこちら

第2回「ふるさと学習展」

北海道みんなの日(道みんなの日) 特別展示
映像化された北海道の文学

日 7月10日(水)～21日(日)

場 図書館1階カウンター前
内 関連図書やDVDの展示

今月の展示棚

日 7月2日(火)～30日(火)

◎一般コーナー

「自然を楽しむ本」

夏は外に出て自然とふれあう機会が多い季節。生きもの、植物、地形、海、気象、星・宇宙など、自然について楽しく学べる本を集めます。

◎児童コーナー

「お金のほん」

7月3日(水)から新しいお札になりますね。お金のこと、今までのお札の肖像になった人のことについてわかる本などをならべます。

◎ティーンズコーナー

「ゾツとする?!ホラー小説特集」

暑い夏にはやっぱり怖い本が読みたくなる?!おすすすめホラー小説を特集します。

◎2階地方資料コーナー

「郷土の作家」

地方資料コーナーには、網走の地方個人や団体で出版した資料も数多くあります。ぜひ、ご覧ください。

日 7月25日(木)～8月18日(日)

「夏休み向け図書」

北海道青少年のための200冊

よみきかせ会

日 6日、13日、20日、27日
(全土曜日)午後2時～

場 図書館1階えほんのもり

「よみて」

6日.. 声の図書館「そよかぜ」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 7月24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 7月24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 永井睦著「かみなりとへそ」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)

1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、22日(月)、29日(月)、31日(水・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↓

☎ 43 3647
☎ 43 3550

「体育施設指定管理者」

日専連ホリック網走↓

☎ 45 5655



北海道みんなの日(道みんなの日) 総合体育館無料開放

日 7月17日(水)

対 全個人利用者

◎運動に適した服装、室内用運動靴にてご利用ください。

募集 市民健康プール

水泳教室・健康増進講座

日 7月30日(火)～9月21日(土)



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

①水泳教室(各7〜8回予定)
対 一般の部、小学生の部、幼児(5歳以上未就学児)の部

費 4千円(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 4千円(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、バレトンなど

費 3千円(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 申込期間 6月26日(水)〜7月7日(日)

※1日(月)は休館日です

募集 市民健康プール 夏休み(こども)水泳教室

日 7月30日、31日、8月1日(火・水・木)

3回予定 午前10時30分〜11時30分

対 小学生(泳ぎを始める児童)

内 潜る、浮く、バタ足などの基礎練習

定 10名(先着順) 費 2千円

申 申込期間 7月9日(火)〜7月21日(日)

※16日(火)は休館日です

〈市民プール両講座の申込方法〉
申込方法 網走市民健康プール窓口

へ直接申し込み。電話申込不可。

受付時間

午前10時〜午後8時(火〜土)

午前10時〜午後4時(日・祝)

問 市民健康プール ☎④30450

オホーツクドーム(8月〜10月) 利用調整会議のお知らせ

令和6年8月〜10月(平日・夜間・土日祝分すべて)における練習および大会・イベントでの利用について調整します。

日 7月7日(日)午後6時30分〜

場 市民健康プール多目的ルーム

対 利用を希望するチームの代表者

〈優先・事前予約について〉

◎市内のチームを優先
◎大会・イベントに限り、電話などで事前予約を受け付けます。

問 オホーツクドーム ☎④3621 または指定管理者日専連オホーツク網走

今月の休館日(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)

今月の休館日(市民健康プール)

1日(月)8日(月)、16日(火)、22日(月)、29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)

市立美術館

☎④5045
☎④5062
最新情報はこちら↓



移動展

『第65回北海道書道展 網走移動展』

日 7月13日(土)〜8月4日(日)

場 網走市立美術館 第1・2展示室

費 高校生以上200円 小中学生100円

◎網走市・斜里町・清里町・小清水町

大空町の小中学生は土曜日無料
◎常設展示も観覧できます。
〈揮毫会・作品解説会〉

日 7月14日(日)午後1時〜

場 網走市立美術館 第2展示室

【講師】山田 起雲氏(第65回北海道書道展運営委員長)

臨時休館 展示替えのため

日 7月9日(火)、10日(水)

北海道みんなの日(道みんなの日) 美術館観覧料無料

日 7月17日(水)

講座参加者募集 シルクスクリーンで オリジナルグッズを作ろう

日 8月1日(木)、2日(金)午前10時〜12時

場 網走市立美術館 ロビー

対 小・中学生(小学1〜2年生は保護者同伴)

内 版画の技法・シルクスクリーンで図案や模様を刷り、オリジナルグッズをつくりま

ります。※カッターナイフ使用

定 各5名(先着順) 費 無料

申 電話(市立美術館まで)

問 網走市立美術館

今月の休館日(美術館)

1日(月)、8日(月)〜10日(水)、15日(月・祝)、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

☎④3090
☎⑥3020

最新情報はこちら↓



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) 雨天・曇天▼中止

場 小清水原生花園

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

モヨロカレッジ モヨロ人の土器づくり

日 8月3日(土)午前10時〜12時

場 モヨロ貝塚館 定 10名

申 電話(郷土博物館まで)

北海道みんなの日(道みんなの日) 郷土博物館・モヨロ貝塚館入館料無料

日 7月17日(水)

今月の休館日

郷土博物館

1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、22日(月)、29日(月)

開館時間 午前9時〜午後5時

モヨロ貝塚館

7月〜9月無休

開館時間 午前9時〜午後5時

清泷湖水鳥・湿地センター

☎・FAX ④62400

最新情報はこちら↓



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 8月号・6月28日(金)/9月号・7月29日(月) 社会教育課生涯学習係 (エコーセンター2000内)まで

おさんぽ観察会

小清水原生花園を歩き、ノゴマ、オオジシギなどの野鳥、ノハナシヨウブ、エゾスカシユリなどの植物を観察します。
 日 7月7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 7月6日(土)締切
 持ち物 ▼ 飲み物、帽子、ハンカチ、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)

センター講座「水のいきもの観察会」

東京農大の園田先生と瀧沸湖に入っ
 て水の中に棲む生き物を探します。
 日 8月4日(日)午前9時30分〜12時
 場 瀧沸湖水鳥・湿地センター及び近くの湖畔

対 小学生以上、大人も可(小学3年生以下は保護者同伴) 定 15名(先着順)
 申 8月2日(金)締切
 持ち物 ▼ 飲み物、帽子、タオル、虫よけ等、濡れても良い靴・服装・着替え
 〈観察会・講座の申込方法〉
 電話・FAX・メールにて参加する方のお名前・年齢・電話番号をお知らせください。

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

今月の休館日(瀧沸湖水鳥・湿地センター)
 1日(月)、8日(月)、16日(火)、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

☎ 45 3888
 ☎ 45 3889

最新情報はこちら↓



第39回特別展 アークティック・ステッチ〜北方民族の刺繍

北方諸民族の衣服や道具類を彩ってきた刺繍をテーマに、さまざまな刺繍製品とその文様や技術を紹介します。
 日 7月13日(土)〜10月20日(日)
 場 北方民族博物館 特別展示室

費 《特別展》 一般450円 65歳以上300円 高校・大学生200円
 《常設展・特別展セット》 一般800円 65歳以上300円 高校・大学生320円 ※いずれも小中学生無料

講座「世界の刺繍」

日 7月21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 春日一枝氏(Bahar代表)
 費 無料 申 電話(北方民族博物館まで)

講座

「日本仏像史 飛鳥時代から鎌倉時代まで」

日 7月27日(土)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 皿井舞氏(学習院大学教授)
 費 無料 申 電話(北方民族博物館まで)

北海道みんなの日(道みんなの日) 常設展「示観覧無料」

日 7月17日(水)
 今月の休館日(北方民族博物館) なし
 開館時間 午前9時〜午後5時

みんなの元気!
 市民の「元気な活動」の情報を掲載しています。

レイアロハフラスタジオ旭川 網走教室 20周年記念発表会

活動20周年を記念して発表会を開催します。小学生の子どもから大人のメンバーがクラス別に発表します。楽しく優雅なフラの世界を味わってください。
 日 7月14日(日)午後1時開演(開場午後0時30分)
 場 エコーセンター エコーホール
 費 入場券500円
 問 城宝さん090-8897-5111

第49回 難病患者・障害者との家族の全道集会 網走大会

難病患者、障がい者、高齢者とその家族の実態、困難な課題や難病患者会の活動を皆さんにお伝えします。記念講演では、神経免疫、パーキンソン、脳卒中、認知症、遠隔医療を専門としている菊地先生にお話しいただきます。
 日 8月3日(土)午後1時30分〜4時
 (開場午後1時)
 場 エコーセンター エコーホール
 内・オープニングセレモニー

・ 難病患者による体験発表
 ・ 記念講演
 他

【講師】 菊地誠志氏(北海道医療センター 名誉院長 医学博士)
 患者と家族、一般市民 費 無料
 オンライン視聴のみ要申し込み
 申込期間 7月16日(火)迄
 申込方法 電話 ▼ 北海道難病連相談室 (011-522-6287)まで
 北海道難病連網走支部 事務局
 下元さん090-9431-1743

参加者募集 合唱団あばしり 合唱のワークショップ

団員と共に「見上げてごらん夜の星を」を題材に、声を響かせ、ハーモニーを楽しむ体験をしませんか。7月27日(土)のロビーコンサートで団員と共に演奏します。
 日 7月20日(土)午後2時15分〜3時45分
 場 エコーセンター 音楽練習室
 【講師】 谷篤 先生
 費 千円(楽譜代込) 申 電話
 問 岩尾さん090-3893-1905

自然保育サークル森のようちえんあばしりてくてく 森のようちえん おさんぽ会

自然の中を子どもとペースで散策します。ベビーカーでの参加も可能です。
 日 7月11日(木)午前10時〜11時30分
 場 こまば木のひろば
 対 0〜12歳 ※親子で参加
 定 4組まで 費 無料
 申 メール ※7月7日(日)締切
 e abashiritekuteku@gmail.com
 問 松田さん090-6268-9135

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)

ごみの減量化に向けて



- ・生ごみはよく水切りしてから排出
- ・紙パックは洗って、開いて、資源物へ
- ・古着、古布は無料拠点回収へ

問/生活環境課清掃リサイクル係 (67-5419)

網走市交通事故状況

令和6年6月11日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	18 件
(前年比)	+ 1 件)
■死者	3 人
(前年比)	+ 3 人)
■傷者	20 人
(前年比)	- 3 人)

人のうごき

人口	32,407人 (+31)
男	15,887人 (+3)
女	16,520人 (+28)
世帯	17,929世帯(+49)
令和6年5月末現在(前月比)	

広報 あばしり

令和6年7月号 No. 779

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。

7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：9日(火)→ 予約受付日：2日(火)、3日(水) ②相談日：23日(火)→ 予約受付日：16日(火)、17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 Tel.67-5390
人権相談 ~いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題~ 10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 Tel.67-5423
行政相談 ~生活の困りごとや役所の手続きでわからないこと・苦情・意見など~ 12日(金)、26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 Tel.67-5390
健康相談 ~健康管理・栄養管理のことなど~ 月~金曜日 午前9時~午後4時 保健センター 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 エコーセンター 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 Tel.67-5426
ひとり親相談 ~ひとり親家庭の生活・就労・母子貸付金など~ 火~金曜日 午前10時~午後5時 子育て支援課こども家庭係 Tel.67-5426
公害苦情相談 ~異臭・騒音などの公害への苦情~ 月~金曜日 午前9時~午後5時 生活環境課環境対策係 Tel.67-5418
労働相談 ~労働条件・職場環境のことなど~ 月~金曜日 午前9時~午後5時 商工労働課商工労働係 Tel.67-5513
消費生活相談 ~悪質訪問販売・クーリングオフのことなど~ 月~金曜日 午前10時~午後4時 消費者相談室 Tel.44-7076
生活困窮、成年後見人制度などの相談(生活サポートセンター・らいと) 月~金曜日 午前9時~午後5時 網走市社会福祉協議会 Tel.67-7095 または 67-6555
家庭児童・教育相談 ~いじめや不登校など、家庭・子どもに関する悩みごと~ 月~金曜日 午前9時~午後5時 家庭児童・教育相談室 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~午後8時30分 随時相談 午後8時~午後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~ 4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 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~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 (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~午後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

7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
7	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 Tel.43-3157
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 Tel.61-3099	網走厚生病院 北6西1 Tel.43-3157
15	後藤田医院 新町1-2-7 ☎44-6811	網走厚生病院 北6西1 Tel.43-3157
21	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 Tel.61-3099	こが病院 潮見153 Tel.61-0101
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 Tel.61-3099	網走厚生病院 北6西1 Tel.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。