

広報

あばしり

8月14日から16日までの3日間、網走神社祭が行われました。南四条通りでは3年ぶりに露店が立ち並び、訪れた人たちはくじ引きや金魚すくい、射的など、思い思いに夏のイベントを楽しみました。



9

2022年
No.757

特集

マイナンバーカードはもうお持ちですか？
特定健診を受けましょう
オホーツク網走マラソン2022交通規制のお知らせ



マイナンバーカードはもうお持ちですか？

これから作る方、ぜひこちらをご活用ください！

【出張申請申し込み・問い合わせ／戸籍保険課 市民係（内線 227）】

出張申請受付

事業所や団体、グループへ
出張します！

出張条件

- ・申請者がおおむね5名以上
- ・日程調整、時間など打ち合わせが行えること
- ・会場、机・椅子などの備品や電源の準備ができること

持ち物

- ①本人確認書類
- ②通知カードまたは個人番号通知書

申請時間は10分程度
顔写真も無料で撮影
カードは郵送で受け取り

夜間・休日窓口

市役所窓口にてカードの申請・受け取りをする方で、仕事や学校の都合により、窓口まで行くのが難しい場合は、夜間・休日窓口をご利用ください。

夜間・休日窓口開設日

第1火曜日 17:30～19:00

第2土曜日 9:00～12:00

第3木曜日 17:30～19:00

9月の開設日は、6日(火／夜間)、
10日(土／休日)、15日(木／夜間)です。

マイナポイント第2弾実施中！

市役所でもポイントの申込み手続きをサポートしています！

①すでにマイナンバーカードをお持ちで第1弾に申し込んでいない方、または9月末までにカードの取得申請をされた方

最大5,000円相当のポイント

②マイナンバーカードへ健康保険証としての利用申込を行った方

7,500円相当のポイント

③マイナンバーカードへ公金受取口座の登録を行った方

7,500円相当のポイント

①は申し込み後、最大20,000円のチャージまたはお買い物が必要です。

②③は既に利用申込を行った方も、ポイントの申込手続きが必要です。

まだ国民健康保険の特定健診を受診されていない被保険者の皆さまへ

「受けていれば…」という前に、特定健診を受けましょう

ほっかいどう★健診標語★

ほ 放っておいたら**重症化!**

「高血圧」「高血糖」「脂質異常」は、気づかず放置すれば、命にかかわります。健診は欠かさず受けましょう。

つ 通院中でも対象者

通院先での検査と特定健診では、調べる内容が異なります。主治医に相談して特定健診を受けましょう。

か 過信は禁物! 中年

日頃から健康に自信がある人が突然倒れることもあります。健診は「転ばぬ先の杖」なのです。

い 忙しくても**年1回!**

病気の治療で貴重な時間を失う前に、健診でお金と時間の節約を!

ど どんなに丈夫な体でも…

う 受けてあんしん とくていけんしん **特定健診**



特定健診の受け方

受診方法を選ぶ	受診を申し込む	受診券※	健診結果通知が届く	メタボリスクにより特定保健指導を実施
●集団健診…年3回 (春・秋・冬) ●個別健診…通年	●集団健診 …保健センター ●個別健診 …各指定医療機関	を持って 健診を受ける 料金は 無料!		

受診券について…4月下旬に対象となる方には「特定健康診査受診券」をお送りしています。

(3月以降に網走市国保に加入された方は、加入後2～3ヶ月後に発送しています。)

◆ 保健センターでの集団健診【問い合わせ 保健センター(43-8450)】

(申込期間に申し込みが必要です。申込状況により締め切る場合がございます。)

○秋: 10/14(金)～10/18(火) 【申込期間】 8/8(月)～9/13(火)

○冬: 2/17(金)～2/19(日) 【申込期間】 12/1(木)～1/11(水)

◆ 指定医療機関での個別健診【各医療機関へ事前予約が必要です】

○網走厚生病院(人間ドックとの同時受診可) ○桂ヶ丘クリニック ○はまむき医院

○つくしヶ丘医院 ○南5条クリニック藤田整形外科内科 ○中山医院 ○後藤田医院

○網走中央病院 ○金川医院 ○なかむら内科ハートクリニック

○こまばクリニック ○小清水赤十字病院

◆ 特定健診はあばしり健康マイレージポイント対象事業です。

特定健診を受診すると、健康マイレージが9ポイント付与されます。

(20ポイントでクーポン券と引き換え可能)

保健センターの集団健診と同時に行われる「がん検診」も受診するとあっという間にポイントが貯まりますのでぜひこの機会に特定健診を受診しましょう!



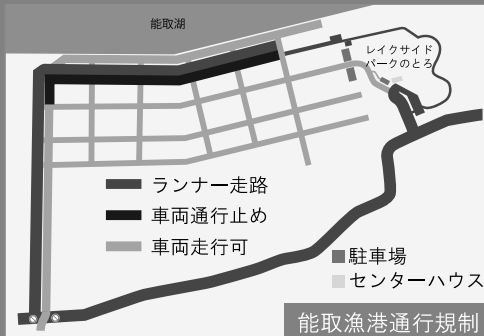
【問い合わせ／戸籍保険課 医療保険係(内線232)】

オホーツク網走マラソン2022交通規制のお知らせ

交通規制期間

令和4年
9月25日
(日曜日)

午前8時30分～
午後3時35分



⑤ニッ岩～⑥能取岬入口 8:50～11:35
全面通行禁止
⑥能取岬入口～⑦能取三眺線交差点
9:00～14:05
全面通行禁止

③網走駅～④北山通り 8:30～9:50
海岸町方面通行止め(車両一方通行)
④北山通り～⑤ニッ岩 8:45～10:15
ニッ岩方面通行止め(車両一方通行)

レイクサイドパークのとり～
漁港道路～能取三眺線交差点
10:00～14:05
通行規制

⑥能取三眺線交差点
～⑦国道238号交点
10:15～14:30
全面通行禁止

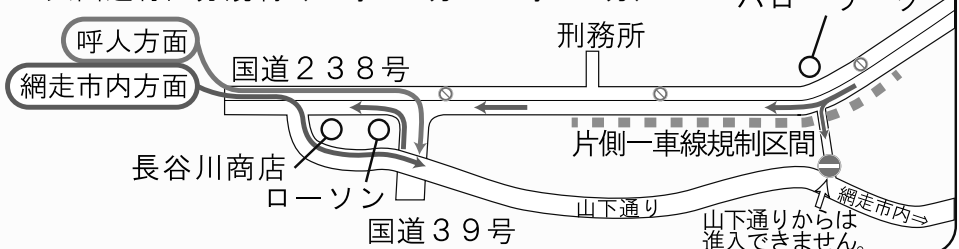
サイクリングロード通行止め
⑧卯原内⇄⑨大曲
9:30～15:30

①大曲橋～
②39号・238号交点
車両通行区分規制
呼人方面：歩道側車線
網走市内方面：中央線側車線
8:30～9:35
③39号・238号交点～
④網走駅前
網走市内方面通行止め
迂回路：山下通り
8:30～9:35
※大曲通行区分規制図参照

呼人方面は歩道側、
網走市内は中央線側
を走行願います。

国道39号と238号の
交点から網走市内方向は
通行止めとなりますので、
網走市内へは山下通りを
ご利用ください。

大曲通行区分規制(8時30分～9時35分)



※規制時間・規制区間は予定であり、状況に応じて変更されることがあります。



網走を走るランナーに たくさんの応援を!



さあ、
みんなで
応援しよう

オホーツク網走マラソンでは、全面通行止めの区間が多く、応援できるポイントが限られています。ランナーの通過予想時間は下記のとおりですので、沿道にて多くの応援をお願いします。また、フィニッシュ会場の大曲湖畔園地には、網走の味覚を提供する飲食店もございますので、食事を楽しみながらゴールするランナーを応援しましょう!!

なお、感染症予防対策のため、沿道でご声援いただける際は、マスクを着用し、大きな声での声援は控え、拍手などによる応援をお願いします。また、ランナーとのハイタッチ等の接触を伴う行為はご遠慮ください。

スタート(網走刑務所)

ランナー通過予想時間
8:45～9:05

網走刑務所正門前をランナーがスタート!
赤煉瓦の塀沿いに国道39号へ向かって走ります。
網走のまちを駆け抜けるランナーをたくさんの声援で送り出してください。

※刑務所内、国道沿いの駐車場は利用できません。
ご厚意で、にいほら斎場様の駐車場をお借りしておりますので、ご利用ください。(利用時間 8:00～10:00)
なお、8時30分から国道等の交通規制が始まりますので、通行に際してはご注意ください。



国道39号～北山通り

ランナー通過予想時間
8:45～9:40

網走刑務所前をスタートしたランナーは国道39号を左折し、網走駅方面へ向かいます。
網走駅前を左折し新橋を抜けて総合振興局前交差点へ。ここから北山通りを走って海岸線へ向かいます。
コース中で唯一の市街地となりますので、沿道の皆さんの盛大な声援をお願いします。

レイクサイドパークのとり

ランナー通過予想時間
10:20～13:35

フルマラソンでは、30km過ぎが一番苦しい箇所と言われています。29km地点の元気ステーションで給食・給水を取ったランナーが園内の歩道を走り、もっとも苦しい30km以降へと向かっていきます。
道道能取三眺線を使ってレイクサイドパークのとりへ行くことができますので、多くの皆さんのたくさんの応援でランナーに元気を補給してください。

美味しい食べ物が
たくさんありますよ

フィニッシュ (大曲湖畔園地)

ランナー通過予想時間
11:05～15:35

約14ヘクタール・260万本のヒマワリが咲き誇る大曲湖畔園地。その真ん中を通りフィニッシュします。
園地内を約1.7km走ります。フィニッシュ地点が見えてからの距離はとても長く感じますので、ランナーの皆さんが最後の力を振り絞るように、熱い声援をお願いします。

ご意見・
ご質問は

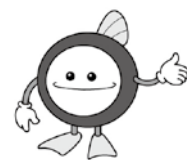
オホーツク網走マラソン実行委員会事務局

観光商工部観光課内(土日祝日を除く午前8時45分～午後5時30分)

TEL.: 0152-61-2360 FAX: 0152-43-6151

網走市下水道週間特集 9月8日～14日は網走市下水道週間

令和4年度下水道推進標語（日本下水道協会）



下水道協会公認キャラクタースイスイくん

げすいどう めぐりめぐって またあおう!

9月10日は「下水道の日」

1961年（昭和36年）より、下水道の全国的普及を目指し、「全国下水道促進デー」として始まり、2001年から、より親しみのある名称として「下水道の日」に変更されました。9月10日と定められたのは、下水道の大きな役割のひとつである「雨水の排除」を念頭に、台風シーズンである210日を過ぎた220日（立春から数えて）が適当であるとされたからです。

網走市排水設備工事指定店

網走市では、市長が指定した「下水道工事指定店」でなければ、排水設備などの工事を行ってはならないことが条例で定められています。

「下水道工事指定店」とは、排水設備などの工事に関して専門技術を有するものが専属し、工事に必要な要件を満たしている上で、網走市が審査し、指定した会社のことです。

昨今では、水道や排水工事に
関する悪質な詐欺も増えてい
ますが、網走市が指定する会社
以外が排水設備の工事をする
ことはありません。



下水道工事指定店は
右表のとおりです。
ご家庭のトイレ・
台所・お風呂の
排水管が詰まる
などでお困りの
際は、指定店にご
連絡ください。

指 定 店 名	住 所	電 話 番 号
池端工業株式会社	網走市桂町3丁目5-4	43-2826
有限会社菊地工作所	網走市駒場南5丁目8-8	43-3451
株式会社三光	網走市新町2丁目1-14	44-5231
株式会社そうけん	網走市南7条西4丁目6-2	45-3058
有限会社曾我部工業所	網走市つくしヶ丘5丁目2-3	44-8320
有限会社北栄設備	網走市字潮見204-8	43-5330
有限会社一橋配管工業所	網走市新町1丁目5-12	43-4794
株式会社カネキ柏原	網走市つくしヶ丘4丁目1-3	44-6555
三和工業株式会社	北見市西富町1丁目8-1	(0157)23-4025
神田設備有限会社	大空町女満別西6条5丁目1-24	(0152)74-3176
多々良設備	網走市字卯原内199-9	47-2157
株式会社向井設備	北見市田端町71-88	(0157)23-6010
そうごうメンティス株式会社	北見市桂町4丁目216-10	(0157)25-5799
東陽設備有限会社	大空町東藻琴392-14	(0152)66-2753
安全建設株式会社	美幌町字青山南25-1	(0152)72-4151
川谷修治商会	網走市字北浜235-26	090-1644-0092
株式会社 吉崎工業所	北見市北4条東7丁目1	(0157)24-3763
株式会社 津田屋	網走市鱒浦1丁目5-9	67-4314
株式会社ティーエス工業	網走市南8条西1丁目7-1	67-7161
株式会社 大江建設工業	北見市美山町東2丁目73番地169	(0157)25-2956
株式会社 鈴木工業所	北見市北光611番地18	(0157)25-9426
株式会社テックインテリジェンス	網走市字潮見271番9	67-5305
株式会社 EN プラマー	北見市中ノ島町4丁目9番19号	(0157)33-5371
船橋西川建設株式会社	北見市川東371番地1	(0157)24-1173
株式会社 D-style	北見市末広町173番地92	(0157)33-4961
合同会社 アイズ	網走市字潮見179番地の17	090-9088-9411

下水道課PR展示のお知らせ

日時/9月8日(木)から9月14日(水)まで

場所/エコセンター2000 1階アトリウムロビー

多くの方に下水道について知っていただくため、下水道PR展を開催します。14日(水)には、下水道汚泥堆肥で育てた野菜(数量限定)が当たる『お楽しみ抽選会(午前9時から午後3時まで)』を開催しますので、ぜひお越しください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により中止とする場合は、市公式サイトなどでお知らせします。

下水道課からのお願い 住みよい豊かなまちを守るため、皆様のご協力をお願いします

▼『油』や『水に溶けないもの』を流さないでください。

油は冷えて固まることで下水道管が詰まる原因となります。油は下水道に流さず、ごみとして処分しましょう。油を使う店舗（飲食店など）では油水分離槽（グリーストラップ）を設置し、定期的な清掃を行い、下水道に油を流さないでください。

水に溶けないオムツ・ティッシュペーパーなども排水設備が詰まる原因となりますので、下水道に流さないでください。万が一、下水道に詰まりが生じた場合、個人の負担で清掃などを行っていただく場合があります。

▼雨水を下水道に接続しないでください。

網走市では、雨や雪などの雨水は直接川や海に放流し、家庭などから排出される汚水のみを浄化して海に放流する分流式の下水道です。雨水を下水道に流すと、施設の処理能力以上に汚水が集まり、浄化が不十分なまま海に放流される可能性があります。

下水道からのおくりもの「オホーツクの大地」秋期配布申し込みについて

汚水を処理する過程で発生する汚泥は、有機質に富んでいるため、農地へ堆肥の原料として再利用しています。

農地用の堆肥をさらに熟成させ、扱いやすくした一般家庭用の堆肥「下水道からのおくりもの『オホーツクの大地』」を抽選で700名に無料配付します。

- 数量／700袋（8kg袋詰め）
- 申し込み方法／往復はがきの往信の裏に、住所・氏名・電話番号・下水道事業に関するコメントなどを記入し、返信の表に申し込む方の郵便番号・住所・氏名を記入の上、**9月26日(月)**までに投函してください。（網走市在住の方で1人1通のみ、当日消印有効。また、往復はがき以外での申し込みは無効。）
- 申し込み先／〒093-8555 網走市南6条東3丁目
網走市下水道課「オホーツクの大地」係
- 抽選／申し込み多数の場合は10月3日(月)に抽選を行い、当落結果は返信はがきでお知らせします。
- 配付日／令和4年10月16日(日)9時から16時まで

(注意事項)

- ・新型コロナウイルス感染症拡大の状況により日程の変更、または中止とする場合は市公式サイトなどにてお知らせします。
- ・切手不足の応募が多数見受けられます。切手不足の応募は無効となりますので、ご注意ください。

＜ハガキ記載例＞

往信のおもて	往信のうら
往信はがき 63 〒 ・住所・氏名 申し込みされる方の 氏名	④③②① 下水道事業に関するコメント 氏 住 電 所 話 名 番 所 号
往信 0938555	記入しない。

往信のおもて	往信のうら
往信はがき 63 〒 網走市南6条東3丁目 「オホーツクの大地」係	記入しない。
往信 0938555	

【問い合わせ】

下水道課 下水道係（内線204）

- 排水設備工事などについて
- 道路のマンホールについて
- トイレの水洗化、詰まりについて
- オホーツクの大地秋期配布について

営業経営課 庶務係（内線256）

- 下水道使用料について
- 受益者負担金・分担金について

「敬老のつどい」開催のお知らせ

高齢者の皆さまのご長寿をお祝いする『網走市敬老会』について、高齢者の皆さまが楽しみ、また、日頃の活動成果を発表できるよう「敬老のつどい」として開催いたします。

■と き 令和4年9月16日（金）10：00～15：30

■ところ エコーセンター2000

■内 容

エコーホール	
10：00 } 11：20	◆健康講演 「笑って歌ってボイトレ・脳トレ」 ～マスク生活でも生き生き声を出そう～ 講師：なつたSapporo 川口 真奈美 氏 昭和（戦前・戦後）に流行した歌謡曲・唱歌・童謡に合わせて、軽いストレッチや脳トレ、ボイストレーニングを行います。懐かしい歌や音楽を通じて心と体を柔軟にする方法をお伝えします。
11：30 } 12：00	◆舞台発表 ・ひまわり保育園 ・網走幼稚園 園児たちが元気いっぱいに歌や踊りを披露します。
13：00 } 14：00	◆演芸講演 「すこっぴ三味線を楽しもう！」 講師：津軽すこっぴ三味線 家元 舘岡 屏風山 舘岡 こっぺ スコップと栓抜きを用いて、津軽三味線のリズムを奏でる「すこっぴ三味線」。世界大会も開催されるすこっぴ三味線の家元の演奏をご堪能ください。
14：10 } 15：30	◆活動発表 ・琴萌会せせらぎサークル（大正琴） ・網走市寿大学自治会（大正琴、舞踊、カラオケ、詩吟、民謡） ・網走市民謡連盟（民謡） コロナ禍で発表の場が少なくなっている中、日頃の活動の成果を是非ご覧ください。
アトリウムロビー	
◆PRコーナー 市内団体による展示や活動を紹介します。 ◆マイナンバーカード出張申請受付 ◆赤十字奉仕団によるフリーマーケット	

■来場の際のお願い

当日は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じて開催しますが、来場の際は手指消毒・マスクの着用にご協力ください。また、エコーホールに入場する際は、検温や氏名・連絡先の記入をお願いするほか、体調などにより入場を制限させていただく場合がありますので、ご了承ください。

■記念品（お菓子）の引き換えについて

記念品（お菓子）については、市内コミュニティセンターなどにて引き換えを行います。詳細については、9月上旬に対象者にご案内を送付します。

【問い合わせ／介護福祉課 高齢者福祉係（内線288）】

後期高齢者医療に加入の皆さまへ

後期高齢者医療の制度改正に伴い、令和4年10月1日から、それまで窓口負担割合が1割だった方のうち、一定以上の所得のある方の医療費の窓口負担割合が**2割**に変更となります。保険証などについて、例年と取り扱いが異なりますので、ご注意ください。

その1 令和4年度は、9月にも新しい保険証が送付されます。

7月下旬にお届けした保険証は、有効期限が令和4年9月30日までとなっています。10月からの保険証は、9月中旬以降に市役所から普通郵便にてお届けします。

9月中にお届けする保険証の色はオレンジ色で、この保険証の「一部負担金の割合」欄に「2割」と記載されている方は、令和4年10月1日から医療機関での窓口負担割合が2割に変更となります。

その2 2割となる方には、負担を抑える配慮措置があります。

2割負担となる方について、令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間は、外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を、1か月につき3,000円に抑える措置があります。

3,000円を超える負担増加分は、高額療養費として後日払い戻しされますが、高額療養費払い戻しのための口座登録が必要です。

対象となる方で、口座登録手続きをしていない方には、令和4年10月中に北海道後期高齢者医療広域連合から申請書が郵送されますので、申請書が届いたら、記載の内容に沿って、速やかに口座登録を行ってください。

※すでに払い戻しの口座が登録されている方へは、申請書は郵送されません。

ご注意ください！ ■ 厚生労働省や地方自治体が、電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、キャッシュカード、通帳などをお預かりすることは**絶対にありません**。

■ ATMの操作をお願いすることは**絶対にありません**。

■ 不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話（#9110）、または消費生活センター【188(いやや!)】にお問い合わせください。



書類は必ず郵送でお届けします！

医療費窓口負担割合の見直しに関するお問い合わせ

厚生労働省コールセンター 0120-002-719

月曜～土曜 9:00～18:00（日曜祝日は休業）

問い合わせ／戸籍保険課 医療保険係（内線232）

助かる命を助けるために



生命に危険のある傷病者が救急車を待っています。

網走市の、令和3年の救急事情は出場1,450件、うち1,340人を搬送しており、1日に約4回出場し、網走市民約25人に1人が救急車を要請していることになります。

このうち**約35%**の方が入院の必要のない**「軽症」**の患者さんでした。

網走市では、2隊の救急隊を配備し、市民の皆さんからのSOSに対応していますが、緊急性を要しない救急車の利用が多くなると、本当に救急車が必要な方の元へ、速やかに出場させることができなくなります。

救急車は、皆さんの緊急事態に備えていつでも出場できるように待機しています。

適正に救急車を利用し、助かる命を助けられる地域にしていきましょう。

9月9日は救急の日です

救急車の適正利用にご協力願います。



こんな救急要請していませんか？



交通手段がない



優先的に診てもらえる



夜間・休日の診療時間外だった



救急車は無料だから

こんなときはすぐに119を！

- ・意識がなく、呼吸、脈拍が感じられない
- ・頭を打って、意識状態が悪い
- ・色が悪く冷や汗をかいている
- ・痙攣が続いている
- ・激しい胸痛、頭痛、腹痛



網走地域救急医療対策協議会・網走医師会

網走地区消防組合・斜里地区消防組合

網走刑務所の未利用の資源を活用し、
再犯防止と地域活性化の取組を行いながら、皆が共に生きる地域社会を目指しますー

～RE-ENTRY (リエントリー) 事業のご紹介～

RE-ENTRY事業とはー

市では、「官民連携公有地等利活用推進事業」、いわゆる「RE-ENTRY (リエントリー) 事業」を実施しています。

網走刑務所は、日本で最も広い面積の土地を有する刑務所です。その広大な土地のうち、未利用となっている農地や森林などの資源を活用できないか、法務省や網走刑務所などと協議を重ねてきました。

令和3年4月に網走刑務所より、刑務所用地の一部の使用許可を得て、「網走市リエントリー委員会」が事業を開始しました。

「RE-ENTRY事業」は、網走刑務所、民間の企業・団体が連携・協力し、網走刑務所の有する資源を活用し、再犯防止と地域活性化の取組を行うことを目的とします。そして、その取組を通して、障がいのある方や刑務所を出所した方を含むすべての人が活躍する共生型地域社会を実現すること、持続可能な経済発展に向け産業を振興することを目指します。

網走市リエントリー委員会

網走市リエントリー委員会は、現在、市を含む6つの団体で構成されています。

網走市
(事務局)

網走地区
森林組合

金印アグリ
株式会社

日体大附属
高等支援
学校

株式会社
WIND-SMILE

J A
オホーツク
あばしり

RE-ENTRYって？

「RE」は「再び」、「ENTRY」は「参加」。さまざまなハンディキャップを持つ人が、社会へ「RE-ENTRY」する(再び加わる)、そのような意味が込められた事業名です。

取組内容

主な事業内容は、

①農地活用事業、②森林活用事業です。

令和3年度からブドウや西洋わさび、種子馬鈴しょなどの栽培に向けて、畑を造成してきました。令和4年度はブドウ苗の定植・農作物の試験栽培を行います。

今後、森林の活用など事業の幅を広げていく予定です。

畑の耕起の様子



ブドウ苗の定植の様子



今年度、障がいのある方、刑務所を出所した方の就労の可能性を探るため、「雇用ニーズ調査」を行います。事業者の皆様、ご協力をよろしくお願いします。

【問い合わせ/網走市リエントリー委員会事務局（商工労働課、内線422）】

天童ラ・フランスマラソン(ハーフ) 市民ランナー募集!

問い合わせ/観光課 観光振興係 (内線424)

マラソンによる相互交流を行っている観光物産交流都市・山形県天童市で開催される「天童ラ・フランスマラソン(ハーフマラソン)」へ参加する市民ランナーを募集します。

募集人数 5名(応募多数の場合は抽選)

日程 令和4年11月4日(金)～11月6日(日)
(天童ラ・フランスマラソン2022は、令和4年11月5日(土)開催)

参加費用 航空運賃・宿泊費(朝食付) 60,000円程度(うち、市より補助として30,000円助成)。
各自の飲食代・雑費などは自己負担。航空機、宿泊先については市で手配。
ハーフマラソン参加料は無料。

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、網走市に住所を有する健康な成人
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があることを了承の上、ご応募ください。

応募方法 住所、氏名、年齢、電話番号(携帯含む)、ハーフマラソン出走時の完走予想タイムを
記載の上、下記へ郵送、電話、または、メールにて申し込みください。
申込期限は令和4年9月16日(金)必着です。

申し込み 〒093-8555 網走市南6条東4丁目 西庁舎3階 網走市観光課 観光振興係
電話: 44-6111 (内線424)
メール: ZUSR-KK-KANKO-KANKO@city.abashiri.hokkaido.jp

コミュニティバス「西山通線」の運行終了について

問い合わせ/商工労働課 (内線 339)

コミュニティバス「西山通線」は、令和4年9月30日(金)をもって運行を終了いたします。
10月1日(土)からは、予約制のデマンドバス「どこバス」をご利用ください。

デマンドバス「どこバス」について

- 運行時間 午前9時から午後4時まで(受付時間: 午前9時から午後3時45分まで)
※受付時間内でも目的地に午後4時まで到着できない場所の場合は、予約できません。
- 運行範囲 Aエリア: (字) 潮見、駒場、つくしヶ丘、(字) 鱒浦、港町、台町、桂町、
市街地区(南東・南西)、川向地区(北東・北西)、錦町、海岸町、二ツ岩、
向陽ヶ丘、緑町、新町、(字) 大曲、字天都山
Bエリア: (字) 大曲、字呼人、字天都山、字潮見
- 運賃(片道) ①同一エリア内の移動は500円 ②エリアを越える移動は700円

※65歳以上の方やネット予約を行う方に、お得な定期券・回数券をご用意しています。

※ご予約、利用方法やバス停の位置は、公共施設などに設置している「どこバスご利用ガイド」でご確認ください。

<ご予約はこちら> 9:00～15:45
☎ 0152-67-5611

インターネットでの予約は、
右記QRコードから、
登録・ご利用いただけます。



家庭から出た『容プラ』は、現在、製鉄所でリサイクルされています。

分別に『容プラ』が追加されて5年目になりますが、みなさんの協力により、異物の混入も減り、作業員による手選別作業も円滑に行われています。

しかし、残念ながら一部の『埋立ごみ』の中に、お弁当の容器や調味料・洗剤のボトルなど、『容プラ』としてリサイクルできるものが入っています。

『容プラ』は、中身を使い切る、または軽くすすげば、容器に食品などの色が付着していてもリサイクルができます。



↑ 圧縮梱包後、出荷を待つべール品(容プラ)



このマークのあるものは『容プラ(黄色のごみ袋)』に分別してリサイクルへ。

【問い合わせ／生活環境課 清掃リサイクル係(内線233)】

『お知らせメール@あばしり』情報配信中!

網走の「緊急災害情報」・「イベント情報」などを市がメールでお知らせします。

登録はまず、touroku@info.city.abashiri.hokkaido.jp

に空メールを送信してください。

- 数分で仮登録メールが届きます。メールの内容に沿って本登録してください。
- カメラ付携帯の場合は、右記のQRコードを使っても登録できます。



コミュニティFM「FMあばしり」(78.7MHz)でも市政情報を発信中!

放送時間 毎週月曜日～金曜日 午前8時00分、午後0時54分、午後5時50分の1日3回

内容は週替わりで、イベント情報やくらしの情報など、網走市からのさまざまなお知らせを発信しており、一部新型コロナウイルス感染症に関連する情報もお知らせしています。

【問い合わせ／企画調整課 広報広聴係(内線217)】

網走の海湖の恵み 第51回「網走生まれのサケ!?!」

国内でも有数の水揚げ量を誇る網走のサケは、人の手によるふ化放流事業で資源を支えています。

ふ化放流事業では、まず、川で捕獲したサケから取り出した卵を受精させ、人の手で稚魚になるまで育て、そして川へ放流します。

放流されたサケの赤ちゃんはオホーツク海で育ち、ある程度大きくなると日本を離れ、3～5年ほど広い海の中で育ちます。そして親になったサケが、生まれた川で卵を産むために、日本近くの海まで帰ってきたところを仕掛けた網で捕らえます。この網は定置網と呼ばれ、海中に設置し、回遊する魚群を誘いこみ漁獲する方法です。

私たちが食べているサケも、網走出身のサケかも知れませんね。

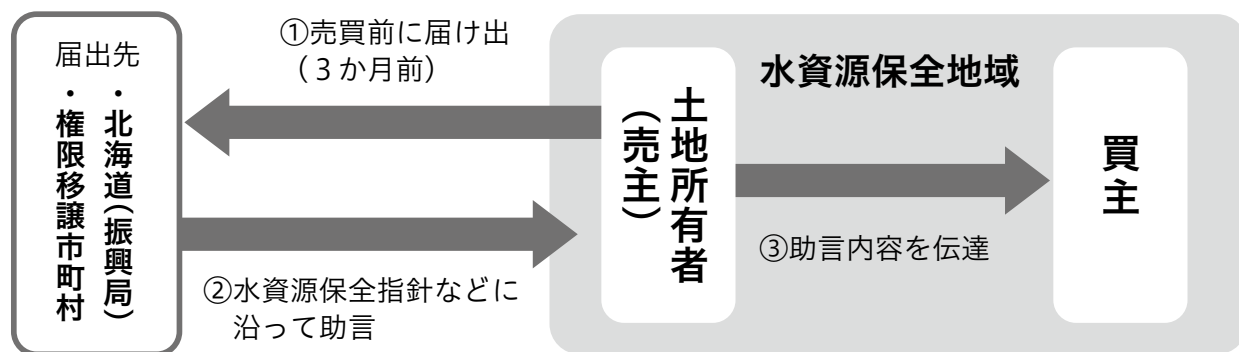


©網走市

【問い合わせ／水産漁港課(内線296)】

『北海道水資源の保全に関する条例』に基づく事前届出について

この条例は、水資源の保全に関する施策を総合的に推進し、北海道の豊かな水資源がもたらす恩恵を現在と将来の世代が享受できるよう、道民の総意として制定したものです。この条例により、水資源保全地域に指定された区域内で土地取引行為を行う場合、**土地の権利者は、契約締結の3か月前までに知事へ届出が必要です。**



指定地域は、地域を管轄する道総合振興局・振興局、または北海道のホームページで確認できます。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/stt/mizusigen/mizusigen.htm>

【問い合わせ／

北海道総合政策部計画局 土地水対策課 水資源保全係（電話011-204-5178）】

網走市消費者相談室だより

こんな話に
気をつけて！

ちょっと待って！

その注文、定期購入になっていませんか？

スマートフォンなどで「今なら100円でお試しできます！」「期間限定60%オフで購入可能！」という広告をみて1回限りのつもりで注文したら、実は定期購入になっていた…というトラブルが多数発生しています。また、「いつでも解約可能」とあったので申し込んだのに、既定の日までに電話が繋がらず解約できなかったという事例もあります。

令和4年6月1日から、定期購入の広告表示について法律が整備され、定期購入の期間や総支払額などの表示が義務化されました。定期購入ではないと思わせるような広告で誤認（勘違い）して申し込んだ場合、契約の取り消しができる可能性があります。

- 通信販売はクーリング・オフできません。
- 申し込む前に必ず契約内容を確認してください。
- 安さの裏には何かが隠れているかもしれません。
- 「おいしい話」はまず疑うことから始めましょう！
- 契約はくれぐれも慎重に



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】



ひゅ〜ら ~Human Love~

夫婦で行う育児奮闘記
～「アイスの時間」を作るために～

今回は、赤ちゃんのおむつ替え、寝かしつけ、食事、お風呂など、夫婦で協力して“初めての育児”に奮闘している「新米パパ編集委員」のお話を紹介します。

【娘との勝負の時間】

我が家の育児で最も難易度が高いものの一つが寝かしつけです。娘が目をこすり、ぐずりはじめたら勝負開始です。秘密兵器はオルゴール音楽とバランスボール。抱っこして揺れていれはすぐに寝てくれますが、難関はこの後です。娘は、私がベッドに寝かせるとすぐに起きてしまうのです。幸せそうな寝顔のまま寝かせてあげたいのですが、寝かせた瞬間に、抱っこをやめたことがばれてしまいます。また、うまく寝かせられたとしても、寝返りをうち、数分で起きてしまうことも。寝てくれるまで、バランスボールに座り、抱っこして揺れるの繰り返しです。おかげで、私の体幹と抱きかかえるための上腕二頭筋は毎日鍛えられています。

【妻とのアイスの時間】

娘が寝ついてくれると、ここからは夫婦の楽しみ、アイスの時間です。娘の話をしたりドラマを見たりしながら二人でアイスを食べる時間が、夫婦の良い息抜きの時間になっています。少しでもこの時間を作るため、家事も育児も二人で行うのが我が家の方針です。妻はもうすぐ育休を終え、仕事に復帰します。共働きになると、この時間を作るのも難しくなりますが、なんとか二人で協力し合って少しでも多くアイスの時間を作っていこうと思います。

【終わりに】

家庭は最も身近な男女共同参画の場です。一緒に協力や息抜きをしながら頑張っていきたいですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

網走市食生活改善協議会のお勧め 今月の健康レシピ



- 《作り方》
- ① 玉ねぎは薄切にし、塩をふりかけ、しんなりしたら水洗いし、水気をしぼる。
 - ② 鮭は茹でて身を大きめにほぐす。
 - ③ パプリカはさいの目切にする。
 - ④ 黒大豆、①～③を合わせ、イタリアンドレッシングで和える。

黒大豆とサーモンのサラダ

《材料》4人分	
鮭切り身	100g
黒大豆	1袋
玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
塩・こしょう	適量
イタリアンドレッシング	大さじ4



管理栄養士さんの！ ワンポイントメモ

- ★ 黒大豆は非常に栄養価の高い食品です。目の健康維持に効果的なアントシアニン、骨粗しょう症予防に効果的な大豆イソフラボン、腸内環境を整えるオリゴ糖、貧血予防に効果的な鉄などが含まれます。
- ★ 旬の鮭は長い間海を回遊し、沢山の栄養を蓄えています。特にアスタキサンチンというピンク色の色素には強い抗酸化力があり、老化予防、病気予防に効果があります。

1人分栄養価（エネルギー97kcal、蛋白質9.7g、脂質3.1g、カルシウム24mg、塩分1.5g）

くろしおの 情報 9月号

募集

網走地区消防組合消防吏員採用試験

勤務場所／網走消防署
採用予定人数／消防吏員若干名
採用予定日／令和5年4月1日
受験資格／試験案内でご確認ください。
一次試験日／10月16日(日)

※筆記試験「教養・作文」面接(簡易)
一次試験会場／網走消防本部講堂
申込方法／必要書類を持参または郵送
により提出してください。

試験案内および採用試験申込書は網
走消防署で配付するほか、網走地区消
防組合公式サイトからもダウンロード
できます。(http://a-fire.jp)

受付期間／9月5日(月)～9月22日(木)
申・問 網走地区消防組合消防本部総
務課 ☎ 9486209310012
網走市南2条西4丁目

網走市文化賞候補者の推薦

対象文化の範囲／学術、芸術、教育、
社会事業、産業経済

対 網走市の文化の発展に多大な貢献

のあった個人または団体で、市内に1
年以上居住しているか、もしくは以前
居住していた方、または市内に1年以
上主たる事務所を有する団体。

※いずれも第三者からの推薦が必要です。

推薦方法／市公式サイトから様式をダ
ウンロード、または企画調整課秘書係
に備え付けの用紙に必要事項を記入
し、提出してください。

推薦者は個人、団体を問いません。

提出期間／9月1日(木)～9月14日(水)

申・問 企画調整課秘書係
(内線214)本庁舎2階
(メール提出可) ZUSR-KS-KIKAKU-
HISHO@city.abashiri.hokkaido.jp

健康

プレマクラブ(母親学級)

妊娠中の食生活、分娩、赤ちゃんの
生活など妊婦さん同士で楽しく学べ
る教室です。

日 10月12日(水)・21日(金)・28日(金)
午後1時～午後3時30分

場 保健センター

対 令和5年1月から3月に出産予定
の妊婦さん

内容／妊娠中の栄養・母乳について、
お産のしくみ、先輩ママとの交流など
参加費／500円

申込期間／9月1日(木)～10月5日(水)

申・問 保健センター ☎ 8450

ハローベビークラブ(両親学級)

生まれてからの赤ちゃんのお世話の
仕方、お風呂レッスンなど、お父さん
も一緒に参加できる教室です。

日 11月1日(火)

午後7時～午後8時30分

場 保健センター

対 令和5年1月から3月に赤ちゃん
を迎えるご夫婦

内容／おふろレッスン・赤ちゃんのお
世話のしかた、など

参加費／300円

定員／12組

申込期間／9月1日(木)～10月28日(金)

申・問 保健センター ☎ 8450

地場の秋鮭を堪能しよう

鮭丸ごと料理教室

地場産の鮭のさばき方やいくらの簡
単醬油漬けなど、鮭を無駄なく調理し
ます。

日 10月13日(木) 午前10時～午後1時

場 保健センター2階調理室

対 市民

参加料／600円
持ち物／エプロン・三角巾・ハンドタ
オル・マスク

メニュー／番屋めし、秋鮭のスタミナ
焼き、鮭とオートミールのサムゲタン
風、鮭とナッツのぜいたくサラダ、白
子の塩こうじ漬

定員／15人

申込締切／9月30日(金)
主催／網走市食生活改善協議会
鮭提供／網走合同定置漁業
申・問 保健センター ☎ 8450

新型コロナウイルスの予防 ～手や指のウイルス対策～

手や指についたウイルスの対策は、
洗い流すことが最も重要です。

手や指に付着しているウイルスの数
は、流水による15秒の手洗いだけで100
分の1に、石けんやハンドソープで10
秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1
万分の1に減らせます。

手洗いがすぐにできない状況では、
アルコール消毒液も有効です。アル
コールは、ウイルスの「膜」を壊すこと
で無毒化するものです。

70%以上のエタノールがおすすめです
ですが、入手困難な場合には、60%台の
エタノールを使用した消毒も差し支え
ありません。

新型コロナウイルス感染症
最新情報について
最新情報を市公式サイトに
掲載していますので活用
ください。下のQRコード
よりアクセスできます。



秋のミニドック検診

& 国保特定健診・後期高齢者健診

▽検診項目・対象者・検診料

◎秋のミニドックⅡ次表のとおり

◎国保特定健診・後期高齢者健診

Ⅱ 40歳以上の市国保加入者、後期高齢者医療加入者／受診券を提出することで無料で受診できます。

	検 診 項 目	対 象 者	検 診 料	
			A	B
①	胃がん検診	40歳以上	無 料	1,800円
	ピロリ菌検査	30歳以上※注1	1,500円	1,500円
	肺がん検診	40歳以上	無 料	600円
	大腸がん検診	40歳以上	無 料	1,000円
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	1,000円
	エキノコックス症検査	30歳以上(6年に1度)	無 料	無 料
	肝炎ウイルス検査	40歳のみ	無 料	無 料
②	30代ファスト健診	30 ～ 39歳	500円 ※市国保加入者は無料	500円
	子宮がん検診	20歳以上の女性 (2年に1度)	無 料	1,800円
			500円	500円
	乳がん検診	30歳以上の女性(2年に1度)	900円	1,400円
	骨粗しょう症検診	20歳以上の女性	1,000円	1,000円

※注1 ピロリ菌検査の対象年齢は30歳以上です。ただし、今までに検査を受けたことのない方で今年度中に偶数年齢になる方に限ります。

◎AⅡ市国保加入者、後期高齢者医療制度加入者、70歳以上のその他の保険加入者、生保、市民税非課税世帯の方(申し込み時にお申し出ください)

◎BⅡA以外の方

▽日程および受付時間

◎前表の①および国保特定健診・後期高齢者健診Ⅱ10月14日(金)～18日(火)

午前6時・7時・8時・9時・10時
◎前表の②Ⅱ11月11日(金)・12日(土)

午前8時30分・9時30分・10時30分・午後1時・2時

▽申込期間／9月13日(火)まで

※受付時間ごとに定員となり次第締め切ります。

▽会場／保健センター

◎国保特定健診・後期高齢者健診について

・内容は問診・身体計測・血圧測定・尿検査・診察・血液検査です。

・市役所戸籍保険課から送付された「受診券」と保険証を、受診当日ご持参ください。

・保健センターのほか、指定医療機関でも受診できます。

◎生活保護受給者(40歳以上)の方は、保健センターで国保特定健診と同様の健診を受けることができます。

◎今年度40歳(昭和57年4月1日)～昭和

和58年3月31日生まれ)の方は、胃がん検診が無料です。

◎ミニドックでの肺がん検診・ヘリカルCT検診は、年度に1回どちらか一方のみ受診できます。

◎前立腺がん検診は、前立腺の経過を見ている方、治療中の方、手術を受けた方は受診できません。

◎30代ファスト健診は、問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査(血糖、肝機能、脂質、腎機能)を実施。

◎間隔が決まっている検診以外は年度に1回、毎年同じ時期の受診をお勧めします。

※子宮がん検診に合わせ、25～60歳のご希望の方にHPV検査(ヒトパピローマウイルス感染を調べる検査)を実施します。検診料は2000円です。詳細はお問い合わせください。

申・問保健センター ☎ 8450

環境

19・23日の資源物収集は行いません

19日(月)・23日(金)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っている地区は、次週の収集日にお出しください。

問生活環境課清掃リサイクル係
(内線233)本庁舎2階

小型家電の宅配回収

市と協定を締結した「リネットジャパンリサイクル(株)」が、家庭で不要になったパソコンを含む小型家電の宅配回収を行っています。申込から回収までの流れは次のとおりです。

①インターネットよりお申込み

(<https://www.renet.jp>「リネットジャパン」で検索)※インターネットが使用できない場合は、お問い合わせ専用窓口へご相談ください。

②小型家電をダンボール箱に詰める

③宅配業者が希望日時にご自宅へ回収

問お問い合わせ専用窓口
☎ 0570-0851800(10時～17時)

生活環境課清掃リサイクル係
(内線233)本庁舎2階

福祉

寝具乾燥サービスの実施

在宅で生活する、概ね65歳以上の高齢者のみの世帯および身体障がい者のみの世帯で、寝具乾燥ができない方を対象に無料で実施します。

申込期限／9月9日(金)
実施期間／10月5日(水)～11月11日(金)

申・問介護福祉課高齢者福祉係
(内線288)本庁舎1階

保険・年金・税

国民年金保険料の追納について

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間については、将来年金を受け取る際、免除を受けずに保険料を納付したときよりも少ない額で計算されます。

これらの期間の免除・猶予された保険料は、10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことが可能です。

追納すること、少なくとも分の年金額を増やすことができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

問 北見年金事務所 0157-259635

講座・お知らせ

みんなの講座「チャーシュー・ラーメンの麺づくり」

北海道産小麦、藻琴工場加工の豚肉を使用したチャーシュー・ラーメンの麺を作ります。出来上がり品は持ち帰りになります。

対 市民の方のみ

日 9月29日(木)午前9時30分～午後1時頃

場 網走市食品加工体験センター

「みんなの」

定員／12名

申込日／9月8日(木) ※1日間のみ

受講料／1500円

持ち物／エプロン、頭巾、タオル、ビニール手袋、持帰用クーラーボックスやダンボール、飲み物、マスク
指導／同センター食品加工指導員

その他／新型コロナウイルス感染症防止のため、お子さまの預かりは行いません。

申・園市民活動推進係

(内線234)本庁舎1階

町内会活動活性化支援セミナー

テーマ／あたりまえの毎日を安全に健康に暮らすために「胆振東部地震から4年

内容／胆振東部地震時のブラックアウトを踏まえ、停電をテーマとし、停電時にどのような対応ができるかを学びます。

講師／日本赤十字北海道看護大学

教授 根本 昌宏 氏

日 9月17日(土)午前10時～12時30分

場 潮見コミュニティセンター

対 市民の方

参加料／無料

申・園市民活動推進係

(内線234)本庁舎1階

今月の防災ラジオ試験放送日

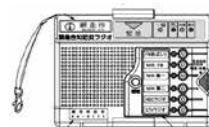
9月の防災ラジオ定期試験放送は、

【9月13日(火) 午後1時です。】

F.M.あばしり(78.7MHz)で割込み放送告知の後に試験放送します。

問 総務防災課防災係

(内線456)本庁舎2階



宝くじ助成金で防災備品を整備しました

宝くじの社会貢献広報事業として、一般財団法人自治総合センターが実施しているコミュニティ助成事業の支援を受けて、西網走行政連絡協議会が、自主防災組織で使用するための発電機や投光器などの防災備品を整備しました。

問 総務防災課防災係

(内線457)本庁舎2階

9月は、

固定資産税・都市計画税 第3期 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料 第3期 の納期です

納税(付)通知書／納税(付)通知書は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、納期内に納めましょう。

納付場所／網走信用金庫「市役所出張所窓口」のほか、次の場所でも取り扱いをしていますのでご利用ください。

- ①網走信用金庫 ②北海道銀行 ③北洋銀行
- ④北海道労働金庫 ⑤釧路信用組合 ⑥郵便局(簡易郵便局含)
- ⑦オホーツク網走農協 ⑧網走漁協 ⑨西網走漁協

納付相談をお受けしています／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、税務課納税係にご相談ください。

口座振替のご案内／納付は、便利で確実な口座振替をご利用ください。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て、預金通帳と銀行印をお持ちになってお早目に手続きをしてください。

夜間納付窓口のお知らせ

日時／9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時以降は本庁舎南5条側入口(裏口)からお入りください。

問い合わせ先／税務課納税係(内線309・332)本庁舎2階

市税に関する証明書の交付をご本人以外の方が申請する場合は、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です。

SDGsセミナー

テーマ／世界につながる私とSDGs
～日常からできることは？～

内容／フードロスなどの身近な課題を通じて、SDGsとは何かを学習し、自分たちが今できることを考えます。

講師／ワークショップデザイナー describe with

代表 高橋 優介 氏

日 9月11日(日)午前10時～12時

場 エコセンター2階大会議室

対 どなたでも参加できます。

参加料／無料

定員／40名程度

申込期限／9月5日(月)

申・園市民活動推進係

(内線234)本庁舎1階

第22回防火パークゴルフ大会

日 10月10日(月)午前8時30分～

場 レイクサイドパーク・のとりパークゴルフ場

対 18歳以上の市民の方(定員80名)

申込期間／8月28日(日)～9月18日(日)

※参加を希望される方は、事務局へ電話、または레이크サイド・のとりパークゴルフ場に設置の掲示板によりお申し込みください。参加料は無料ですが、プレー代は各自負担です。

申・園網走市少年婦人防火委員会事務局(網走消防署南出張所内)

☎ 3016

手話教室の開催

手話を学んで、楽しく聴覚障がい者のみなさんと交流し、ふれあいの場を広げましょう。

日 9月27日(火)～10月28日(金)の毎週火曜・金曜日午後7時～9時

場 エコセンター

対 初めて手話を学ぶ方

定員／10名

負担金／1500円(テキスト代相当)

※使用テキスト

『手話を学ぼう 手話で話そう』

申込期限／9月21日(水)

申・園社会福祉課障がい福祉係

(内線302)本庁舎1階

就業構造基本調査

総務省統計局では、10月1日現在での就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。調査結果は、雇用政策、経済政策など、国や地方公共団体における各種行政施策の企画・立案のための基礎資料として活用されます。

調査をお願いする世帯には、9月以降に調査員が伺い、調査書類をお配りします。パソコンやスマートフォンでの回答も可能となっていますので、調

査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

園コールセンター ☎ 0570-001-7139

IP電話 ☎ 03-6626-0041

情報政策係(内線223)

本庁舎3階

上級救命講習会の開催

日 9月10日(土)、11日(日)の2日間 午後1時～5時(計8時間)

場 網走消防署南出張所

対 15歳以上の方(定員10名)

参加料／無料

申込期限／9月9日(金)

申・園網走消防署南出張所救急係

☎ 3016 FAX ☎ 1119

秋の交通安全運動 9月21日(水)～30日(金)

【運動の重点】

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

秋は、夕暮れから日没にかけての、いわゆる「薄暮(はくぼ)」の時間が長く、ドライバーからはとても見づらい状況が増える季節です。

日没時刻と重なる17時から19時頃に多くの事故が発生しており、特に、歩行者が横断中に自動車と衝突する事故が最も多くなっています。

【薄暮時間帯や夜間に交通事故にあわないようにするために】

〈歩行者や自転車利用者〉

「反射材」や「ライト」を活用しましょう。
ドライバーからは、歩行者や自転車が
見えていないことがあります。
ドライバーに対して自らの存在を
アピールするように心がけましょう。

〈ドライバー〉

薄暗くなる前から
「ライトの早めの点灯」を行い、自分の車の存在を
周囲に知らせるようにし、慎重な運転を心がけましょう。



★ 9月30日は交通事故死ゼロを目指す日です ★
交通ルールを守り、交通マナーを実践し、交通事故をなくしましょう。

会員募集中

布絵本の会「まるちゃん」

一緒に布絵本を作ってみませんか？見学だけでも大歓迎です。みんなで楽しく協力しながら1冊の「布絵本」を作製しています。
【過去の作品】
 えほんのもり付近で展示中。

日 毎週木曜日の午前中

※各自、都合のよいときに参加可

場 図書館2階 ボランティア室

対 手作りが好きな方(年齢問いません)
費 なし

問 図書館

今月の展示棚

日 9月1日(木)～29日(木)

・一般コーナー

「忘れない！防災特集」

・児童コーナー

「おじいちゃん・おばあちゃん」

・ティーンズコーナー

「直感で借りる！『ジャケ本』展」

・2階地方資料コーナー

「北海道ミュージアム」

よみきかせ会

日 9月3日 10日 17日 24日(全土曜日)

午後2時～

場 図書館えほんのもり

【よみて】

3日…声の図書館そよかせさん

10日…よみきかせ会ハイジさん

17日…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 9月28日(木)

午前11時30分～11時50分

場 図書館えほんのもり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日 9月28日(木)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

内星野 富弘著『足で歩いた頃のこと』

を朗読予定

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・祝)

26日(月) 30日(金・月末整理日)

開館時間

午前9時30分～午後7時(火～土)

午前9時30分～午後5時(日・祝)

総合体育館

☎43 3647

FAX 43 3550

最新情報はこちら↓



募集 網走市民健康プール

水泳教室・健康増進講座

①水泳教室(各8回予定)

②健康増進プール講座(各6回予定)

～アクアシェイプ、水中運動等

③健康増進多目的ルーム講座(各6回予定)

～ピラティス・ヨガ・太極拳等

日 10月4日(火)～12月1日(木)

場 網走市民健康プール

対 一般成人、小学生、幼児(5歳以上)

費 ①・②3500円、③2000円

※保険料・入館料等込み

申 8月31日(水)～9月11日(日)までに市

民健康プール窓口へ直接申込み。

◎各教室・講座の開催日時・定員は

異なります。詳細は日専連オホー

ソク網走のHPをご覧ください。か、

市民健康プールにお問い合わせくだ

さい。

◎定員を超えた場合は抽選

◎電話不可・申し込みは本人か家族のみ。

【受付時間】(月曜日・休館)

火～土曜日…午前10時～午後8時

日・祝日…午前10時～午後4時

問 市民健康プール ☎43 0450

体育施設管理者(株)日専連オホーソク

☎45 5655

臨時休館

(網走市民健康プール)

日 9月23日(金・祝)～10月3日(月)

※保守点検のため

今月の休館日

体育館 なし

市民健康プール 5日(月) 12日(月)

20日(火) 23日(金)～30日(金)

市立美術館

☎44 5045

FAX 44 5062

最新情報はこちら↓



美術館開館50周年記念展

『海洋堂エヴァンゲリオン フィギュアワールド』

日 7月30日(土)～9月11日(日)

場 美術館第2展示室

費 高校生以上800円

小中学生400円

◎網走市民の方 高校生以上500円

小中学生250円

◎網走市・斜里町・清里町・清水町・

大空町の小中学生は土曜日無料

◎免許証、学生証など市民とわかるも

のをもちください。

臨時休館(美術館)

日 9月13日(火)～9月15日(木)

※作品撤去作業のため

日 9月16日(金)～9月26日(月)

※美術館改修作業のため

日 9月29日(木)～10月3日(月)

※展覧会準備のため

今月の休館日(美術館)

5日(月) 12日(月)～26日(月)

29日(木) 30日(金)

開館時間 午前10時～午後4時

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 10月号・8月31日(水)/11月号・9月30日(金) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

日 9月3日(土)～11月6日(日)まで
場 湧沸湖水鳥・湿地センター資料展示室
今月の休館日(湧沸湖水鳥・湿地センター)
5日(月)12日(月)20日(火)26日(月)
開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館
☎4533888
FAX 4533889
最新情報はこちら↓


展示
第37回特別展「イヌイトの壁掛けと先住民アート」

日 7月16日(土)～10月16日(日)
場 北方民族博物館特別展示室
費 《特別展》一般450円 65歳以上300円 高校・大学生200円 小中学生無料
《常設展・特別展セット料金》一般800円 65歳以上300円 高校・大学生320円 小中学生無料

「第37回 特別展 解説講座」

日 9月17日(土)午後1時30分～3時
場 北方民族博物館講堂
対 一般
定 20名(要申し込み)
費 無料

【講座】
「古代岩画に魅せられた人々」
アムール川流域・ナナイの暮らしと文化

日 9月4日(日)午前10時～11時30分
場 北方民族博物館講堂

【講師】フェリス女学院大学非常勤講師
井出晃憲 氏

定 20名(要申し込み)
費 無料

「はくぶつかんクラブ」
「ビーズ織りでつくるキーホルダー」

日 9月10日(土)午前10時～12時
場 北方民族博物館講堂

【講師】平栗美紅(当館解説員)
対 小中学生

定 12名(要申し込み)
費 無料

北方民族文化シンポジウム網走 関連事業
「馬と砂の幻燈音楽会」 馬頭琴と
サンドアートパフォーマンスの共演

◎野花南(のかなん)コンサート

「馬頭琴・喉歌」 嵯峨治彦

「サンドアート・朗読」 嵯峨孝子

日 9月20日(火)

午後6時30分～8時(開場6時)

場 エコーセンターエコーホール

費 無料(整理券が必要です)

【整理券 配布場所】 北方民族博物館、
網走市役所、エコーセンター

【講演会】

「美術史からみた先住民アート」

日 9月25日(日)午前10時～11時30分
場 北方民族博物館講堂

【講師】大阪中之島美術館学芸員

大下裕司 氏

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)
無休
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。

ひとときの歌コンサート

「言の葉は飛舞し歌となり」

日 9月17日(土)午後2時～

(開場1時45分)

場 エコーセンターエコーホール

【出演】谷 篤(バリトン)

場原祥子(ピアノ)

費 一般前売3000円(当日3500円)、
学生1000円

◎ひとときの歌を解説する

コンサートレクチャー「歌曲への誘い」
日 9月17日(土)午後1時～

(開場12時45分)

場 エコーセンターエコーホール

費 500円

問 合唱団あばしり 岩尾さん

☎090-33893-1905

網走市文化連盟
令和4年市民文化フェスティバル

◎子ども書道展(小学生)

日 9月21日(水)～9月26日(月)

場 エコーセンター展示室

◎子ども絵画展(小学生)

日 11月3日(木)～11月8日(火)

場 エコーセンター展示室

◎子ども書道・絵画展(園児・中学生)

日 11月30日(水)～12月4日(日)

場 エコーセンター展示室

◎華道展

日 9月16日(金)

場 エコーセンター展示室

◎盆栽展

日 9月30日(金)～10月2日(日)

場 エコーセンター展示室

◎書道・俳句・絵画展

日 10月18日(火)～10月23日(日)

場 エコーセンター展示室

◎舞台芸能発表会

日 10月23日(日)午後1時開演

場 エコーセンターエコーホール

◎市民合唱祭

日 11月6日(日)午後1時開演

場 エコーセンターエコーホール

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



チャットボットによる相談も利用できます。(左のQRコードからご利用ください)



お知らせメール@あばしり
登録受付中!

網走の「緊急災害情報」や「イベント情報」などを市がメールでお知らせします。
(受信力カテゴリは選択できます)
登録の際は、こちらのアドレスに空メールを送信してください。
touroku@info.city.abashiri.hokkaido.jp
問／企画調整課広報広聴係 (内線217)

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
- ・チラシやカタログはひもでまとめて、資源物へ



ご協力よろしくお願いいたします。

問／生活環境課清掃リサイクル係 (内線233)

網走市交通事故状況

令和4年8月14日現在
累積件数 (網走警察署提供)

■発生件数	23 件
(前年比	+ 4 件)
■死 者	0 人
(前年比	± 0 人)
■傷 者	27 人
(前年比	+ 3 人)

人のうごき

人口 33,585人 (-43)
男 16,442人 (-25)
女 17,143人 (-18)
世帯 18,076世帯(-8)
令和4年7月末現在 (前月比)

広報 あばしり

令和4年9月号 No. 757
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。

9月の相談日

弁護士法律相談 ～法的な解決手段を要するお困りごとなど～

①相談日：13日(火)→ 予約受付日：6日(火)、7日(水)

②相談日：27日(火)→ 予約受付日：20日(火)、21日(水)

相談時間：午前9時30分～11時 (30分/人) ※定員になり次第締め切り

※要予約 (電話のみ) 午前8時45分～午後5時30分 市民活動推進係 (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、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、30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 ☎43-8450

年 金 相 談 ～国民年金のことなど～

6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／☎0157-33-6007(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 ～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 (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 ☎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 ☎1①67-7095 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 ☎0120-78-3387

こころの健康相談 ～不眠・アルコールや薬物依存・認知症・うつ病・統合失調症など～

思 春 期 相 談 ～心や身体の悩み・不登校・ひきこもり・家庭内暴力など～

月1回 第1金曜日 (※変更になる場合があります)

※要予約 (一週間前まで) 網走保健所健康相談室 ☎41-0697

ギャンブル依存の相談 (ギャンブル依存自助グループ・GAオホーツク北見)

毎週木曜日 午後7時30分～8時30分

随時相談 午後8時～10時 ☎090-6444-2456

交通事故巡回相談 ～交通事故での困りごとなど～

2日(金) 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 (相談日の週の月曜正午まで) 予約なしの場合、中止となります。

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

貸金業苦情相談専用フリーダイヤル ～貸金業に関する苦情申し立てまたは相談～

毎週月曜日、金曜日 午前10時～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 (☎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 ☎43-3031

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

第3木曜日 午前10時～午後5時 網走商工会議所 ※要予約☎43-3031

9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
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
19	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
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 ☎61-3099	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
25	は ま む き 医 院 南5西4 ☎44-7365	こ が 病 院 潮見153 ☎61-0101

※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。