

広報

あばしり

9月3日、4日にapt.4商店街では、あばしり七福神まつりが開催されました。会場ではご当地グルメや全国の物産・味覚販売ブース、キッチンカーなどが並び、宝船に乗った七福神が会場を巡り、訪れたひとたちへ福を授けました。



10

2022年
No.758

特集

網走市の人事・給与などの公表
市営住宅・子育て支援住宅入居者募集

網走市の

人事・給与

などの公表

網走市職員の給与や職員数、勤務条件、服務の状況などを、「網走市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、公表します。

これは、市の人事行政の運営状況などを公表し、その公平性と透明性を高めることを目的に、毎年行っているものです。

1. 職員の採用・退職と職員数

職員数は、令和3年4月1日現在、352人でしたが、令和4年4月1日現在では347人となり、5人の減となっています。

(1) 職員の採用状況

(令和3年度)

職 種	人 数
一般事務・技術職など	15人
計	15人

(2) 退職者の状況

(令和3年度)

事 由	人 数
定年・勸奨	12人
自己都合	6人
計	18人

(3) 部門別職員数

(各年4月1日現在)

区 分		職員数		対前年 増減数	類似団体 (令和3年)
		令和3年	令和4年		
一般行政	議 会	5	5	0	5
	総 務	64	65	1	82
	税 務	17	17	0	21
	民 生	43	41	▲2	72
	衛 生	29	35	6	35
	労 働	2	2	0	1
	農林水産	26	25	▲1	30
	商 工	17	16	▲1	13
	土 木	42	40	▲2	32
小 計	教 育	62	57	▲5	48
	水 道	14	14	0	
	下 水 道	9	8	▲1	
公営企業等 会 計	そ の 他	22	22	0	
	合 計	352	347	▲5	

※特別職および短時間勤務再任用職員を除く職員数です。

※類似団体とは、人口規模、産業構造が類似している団体の職員数の人口1万人当たりの数値を算出し、指標としたものです。

(4) 級別職員数

(令和4年4月1日現在)

区 分	標準的な職務	職員数	構成比
1 級	係員	65人	18.7%
2 級		62人	17.9%
3 級	主任	55人	15.9%
4 級	係長、主査	99人	28.4%
5 級	課長、参事	51人	14.7%
6 級	部次長、 会計管理者	3人	0.9%
7 級	部長、参事監	12人	3.5%

※網走市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

2. 職員の給与

(5) 年齢別職員構成

(各年4月1日現在)

年 齢	令和3年	令和4年
20歳未満	9	10
20 ～ 23	33	33
24 ～ 27	34	35
28 ～ 31	32	32
32 ～ 35	30	29
36 ～ 39	28	25
40 ～ 43	21	26
44 ～ 47	43	35
48 ～ 51	58	63
52 ～ 55	39	34
56 ～ 59	25	25
60歳以上	0	0
計	352人	347人

職員に支給される給料や主な手当の概要は、(1)から(10)のとおりです。また、(6)からは、民間事業所のボーナスに相当する期末勤勉手当(支給割合は、年間4.5月分)や、扶養手当、通勤手当、時間外手当などがあります。

(1) 人件費

(令和3年度普通会計決算)

住民基本 台帳人口 R4.3.31	歳 出 額 A	実質収支	人 件 費 B	人件費率 B/A	(参考) 前年度 人件費率
人	万円	万円	万円	%	%
33,562	3,232,229	12,311	326,973	10.1	9.5

(7)退職手当

(令和4年4月1日現在)

勤続年数	自己都合の支給率	定年・勸奨の支給率
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置	定年前早期退職2～20%加算	

(8)特殊勤務手当

(令和4年4月1日現在)

職員全体に占める 手当支給職員の割合	32.7% (令和3年度実績)
手当の種類(手当数)	16種類
主な手当支給対象	除雪、排雪作業に従事する職員(1～3月) 家庭などを訪問し、福祉に関する相談 業務をした職員 感染症患者の消毒および感染のおそれ がある業務に従事した職員

(9)その他手当

(令和3年度決算)

手当名	支給内訳および支給単価	1人当たり 年間平均額
時間外手当	時間単価に一定の率(1.25～1.75)を乗じた額	256,877円
扶養手当	配偶者 6,500円	101,244円
	22歳までの子 10,000円	
	扶養親族 6,500円	
	16歳から22歳までの子の加算額 5,000円	
住居手当	借家(家賃額5,000円を超える職員) ～28,000円	108,229円
通勤手当 (2km以上)	交通機関(バスなど)利用の場合 ～50,000円	34,006円
	交通用具(自動車など)利用の場合 3,000円～21,900円	
	(駐車場を借り上げしている者の加算額 1,000円)	
管理職手当	部長職 51,200円	92,196円
	次長職 41,200円	
	課長職 39,200円	
寒冷地手当 (11月～3月)	扶養親族がいる場合 23,360円/月	83,472円
	扶養親族がいない場合 13,060円/月	
	その他 8,800円/月	

(10)特別職の給料など

(令和4年4月1日現在)

区 分		給料月額 (議員は報酬月額)	期末手当 (令和3年度支給割合)	退職手当	
				(算定方式)	(支給時期)
特別職	市長	836,000円(950,000円)	4.45月分 役職加算 5%	給料月額×在職年数×4.30	任期ごと
	副市長	722,000円(760,000円)		給料月額×在職年数×3.59	任期ごと
	教育長	631,750円(665,000円)		給料月額×在職年数×2.74	任期ごと
市議	議長	471,000円	4.45月分 役職加算 10%		
	副議長	415,000円			
	議員	380,000円			

※給料の()書は、減額措置を行う前の金額です。

(2)職員給与費

(令和3年度決算)

職員数	給 与 費				一人当たり 給与費 B/A
A	給 料	職員手当	期末勤勉手当	計 B	
人	万円	万円	万円	万円	万円
352	124,980	25,813	48,055	198,848	565

※職員手当には退職手当を含みません。
※職員数は、令和3年4月1日現在の人数です。

(3)職員の平均年齢など

一般行政職	
平均年齢(令和4年4月現在)	39.3歳
平均給料(令和4年4月現在)	298,800円
平均給与(令和4年4月現在)	334,370円
国の平均年齢(令和3年4月現在)	43.0歳
国の平均給料(令和3年4月現在)	325,827円
国の平均給与(令和3年4月現在)	407,153円

※給料に職員手当(期末勤勉手当・退職手当を除く)などを加えたものが給与となります。

(4)ラスパイレス指数

令和3年	96.9
令和2年	96.7
平成31年	97.0
平成30年	97.4

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の給与水準を単純平均したものです。

(5)初任給

(令和3年度)

区 分	初 任 給
大 学 卒	182,200円
高 校 卒	150,600円

(6)期末・勤勉手当

年間平均額 (令和3年度)	137万円
期末手当	2.55月分
勤勉手当	1.90月分
加算措置の 状況	2.5%～5% (6月) 5%(12月)

3. 職員の勤務時間など

職員の勤務時間は、午前8時45分から午後5時30分の間で、休憩時間を除いた1日7時間45分です。

休日は、原則として土・日曜日、祝日・振替休日、年末年始（12月29日から翌年1月3日）です。

休暇は、原則として年間20日の年次有給休暇が与えられるほか、必要最低限の期間、療養のために与えられる病気休暇や、結婚、忌引、産前産後、ドナー、ボランティアなどのために与えられる特別休暇があります。

休業は、子を養育するため、子が3歳に達する日まで取得できる育児休業や、子が小学校就学の始期に達する日まで1日2時間を超えない範囲で取得できる部分休業などがあります。

年次有給休暇の取得状況 (令和3年度)

対象職員数	付与日数	取得日数	平均取得日数
346人	13,219日	3,452.2日	10.0日

※職員数は、令和4年3月31日現在の人数です。
※短時間勤務再任用職員を含む人数です。
※休職者などの人数は除いております。

育児休業などの取得状況 (令和3年度)

	育児休業	部分休業	取得可能
男性職員	0人	0人	7人
女性職員	14人	3人	7人

※育児休業、部分休業には、令和2年度以前に子が出生した職員を含みます。
※取得可能は、令和3年度に子が出生した職員の数です。

4. 職員の処分など

職員は全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、全力で職務を遂行しなければなりません。

分限処分は、公務能率を維持することを目的として、心身の故障や職に必要な適格性を欠くなど一定の理由がある場合に、職員の意に反する不利益な身分上の変動をもたらす処分です。その種類として、免職、降任および休職があります。

懲戒処分は、職員が法令や職務上の義務などに違反した場合に道義的責任を問うことにより、公務における規律と秩序を維持することを目的とする処分です。その種類として、免職、停職、減給および戒告があります。

処分の状況 (令和3年度)

区 分		処分者数
分限処分	免職	0人
	休職	5人
	降任	0人
懲戒処分	免職	0人
	停職	0人
	減給	3人
	戒告	2人

5. 職員の研修

職員に対する研修は、職務の遂行に必要な知識、技能および教養の向上と公務員意識の養成を図るため、職種や勤務年数、役職などに応じて体系的に実施しています。

令和3年度の研修実施状況は、基礎研修47人、特別研修7人、派遣研修22人の合計76人となっています。

6. 福利および災害補償

(1) 共済制度

職員の共済制度は、地方公務員等共済組合法に基づき、職員と市において負担する財源により、長期給付事業（年金）、短期給付事業（医療関係）、福祉事業（健康事業など）を行っています。

(2) 厚生制度

職員の厚生制度として地方公務員法第42条に基づき、網走市職員厚生会を設置し、職員の元氣回復、その他厚生に関する事業を行っています。

この互助会は、職員の会費で運営されています。

(3) 公務災害補償

公務上および通勤途中の災害によって負傷等または死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償が行われます。

令和3年度は、傷病3件の補償が行われました。

7. その他

職員は、給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、懲戒その他意に反する不利益な処分を受けたときは、公平委員会に対し申し立てをすることができます。

令和3年度に、勤務条件・不利益処分に関する措置の要求はありませんでした。

【問い合わせ】

職員課 職員係（内線326）

10/9(日)

令和4年度市民健康まつり

コロナ禍の健康づくり ～こころと身体の健康を見直そう～



会場／保健センター 10時～14時

●食生活改善推進員コーナー●お茶の間運動コーナー●厚生病院による健康相談●お楽しみ抽選コーナー●作業療法士・理学療法士によるコーナー●食育・地産地消コーナー●心のストレス度チェック●認知症医療相談コーナー●保健所コーナー●からだ機能バランスチェック●ベジラブル●こどもお楽しみコーナー●カニチョッ筋コーナー●ノルディックウォーキングコーナー など

※感染対策を講じて実施しますが、中止となる場合や、入場を制限する場合があります。

問い合わせ／保健センター (Tel43-8450)

10/20(木)

令和4年度健康講演会 こころといのちの講演会

「不登校」から「生きる」を考える



入場無料

会場／エコーセンター（エコーホール） 19時～20時30分

講師／不登校新聞代表 ^{いしい}石井 ^{しこう}志昂 さん

「当事者の声に寄り添う」をモットーに、日本で唯一の不登校・ひきこもり専門誌として、1998年より発行されている「不登校新聞」の編集長である石井志昂さんを講師にお招きし、不登校や若者のメンタルヘルス、ひきこもりや社会のあり方などについて学びます。

主催：網走市 協力：自死遺族のための「わかちあいの会 With」

入場整理券配布場所：網走市役所・保健センター・エコーセンター・福祉センター・網走保健所

※この講演会は北海道地域自殺対策強化交付金により運営されています。



(撮影：矢部末希子)

問い合わせ／保健センター (Tel43-8450)

10/23(日)

見つめてみよう暮らしと環境

第39回みんなの生活展

【テーマ】大切なこと…今 生活を見直そう

数量限定無料配布あり！

▶野菜 ▶生ごみたい肥
▶来場者プレゼント

会場／北コミュニティセンター 10時～13時30分

販売コーナー ●有機野菜 ●季節のフルーツ ●包丁研ぎ1本300円（1家庭2本まで） など

展示コーナー ●ガス器具の展示 ●防災備蓄品の紹介 ●行政相談の紹介 ●更生保護の紹介
●環境コーナー など

体験コーナー ●ものづくり体験教室 ●手作りおもちゃの紹介 ●楽しく学ぼう電気の省エネ！ など

消費者協会コーナー ●消費生活相談の紹介 ●広報はまなす展示 ●リユース・リサイクル小物販売
●牛乳・ホタテ販売 など

●必ずマスクを着用してご来場ください。●消毒、検温、名簿の記入にご協力ください。

●感染対策のため、会場内は一方通行とし、人数制限を設けています。

問い合わせ／市民活動推進係（内線234）

申込条件／申請前に住宅管理係へご確認ください

- ・住宅に困窮している方
- ・同居または同居予定の親族（婚約者含む）のある方
※1人以上世帯向けに単身で申し込む場合、60歳未満の方は申込みできません。（身体障がい者、生活保護世帯などを除く）
- ・年間総収入額が下記の収入基準以下の世帯

【収入基準：給与所得者が1人のときの年間総収入額】

家族数	同居親族	年間総収入額	摘 要
1人	0人	2,967,999円以下	年金や事業所得者、身体障がい者、所得のある方が2人以上、未就学児童がいる世帯などは基準が異なります。
2人	1人	3,511,999円以下	
3人	2人	3,995,999円以下	
4人	3人	4,471,999円以下	

入居時注意事項

- ・敷金（家賃2ヶ月分）の納入が必要です。
 - ・照明・暖房器具、灯油タンク、網戸、浴槽・風呂釜・給湯設備など、入居者負担の設備があります。
 - ・駐車場の使用には別途、申請が必要です。※1区画につき月額1,570円を徴収します。
 - ・ペットの飼育はできません。一時預かりも「不可」です。
 - ・夫婦の別居など、世帯を故意かつ不自然に分割・合併する世帯は入居できません。
- その他個別の注意事項については、受付時にお伝えします。

- ・市税を滞納していない世帯
- ・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でない方
- ・緊急時における連絡先が必要となります

No.	住 所	建築年	間取り(m)	階	住宅使用料	入居要件等	EV
1	大曲2丁目5番	H5年	1LDK/41.7	1	12,500円～24,700円	1人以上世帯 高齢者	
2	大曲2丁目5番	H9年	1LDK/46.6	1	14,300円～28,200円	1人以上世帯 シルバーハウジング	
3	つくしヶ丘6丁目11番	H12年	2DK/64.4	3	20,800円～40,800円	1人以上世帯	
4	北2条西4丁目8番	S61年	2LDK/61.5	2	17,900円～35,300円	2人以上世帯 高齢者	
5	大曲2丁目5番	H2年	2LDK/59.9	2	17,100円～33,600円	2人以上世帯	
6	つくしヶ丘4丁目13番	H29年	2LDK/60.6	4	21,200円～41,600円	2人以上世帯	○
7	つくしヶ丘6丁目9番	H6年	3LDK/74.9	4	23,500円～46,200円	3人以上世帯	○

- ・風呂についてはガス・電気会社とのリース契約となり、リース料の支払いが必要となります。
- ・「EV」はエレベーターです。○がついているところには設置されています。

申込方法／郵送でのお申込みにご協力ください

受付期間：令和4年10月3日(月)～10月7日(金) ※10/7必着

- 提出書類：①網走市営住宅入居申込書（網走市公式サイトからダウンロードできます）
②収入を証明できるもの（最新の源泉徴収票、年金・恩給等振込通知書など）
③市外在住者は住民票の写
（障がいのある方は、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の写）
※入居要件に該当する住宅を1カ所選んで、お申し込みください。
※必要事項を記入・押印の上、郵送してください。
※抽選結果の連絡先となる「電話番号」を必ずご記入ください。

郵送先：〒093-8555 網走市南6条東4丁目 網走市建設港湾部建築課住宅管理係

抽選日時：令和4年10月11日(火) 午後1時30分

申込者の招集は行いません。抽選結果連絡は、原則、電話にて行います。

入居指定日：令和4年11月1日(火)

随時募集住宅（先着優先）

8月22日現在、14件あります。詳細は住宅管理係までお問い合わせください。

次回受付期間

令和4年12月上旬を予定しています。

子育て支援住宅入居者募集

問い合わせ／建築課住宅管理係（内線293）

申込条件

- ・未就学児（小学校就学前）のいる世帯
- ・市税を滞納していない世帯・住宅に困窮している方
- ・公営住宅法に定める政令月収が21万4千円を超えないこと
- ・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でない方



募集戸数 5戸（戸建て平屋）

No.	住所	建築年
1～5	潮見6丁目5番	R4年
間取り(㎡)	住宅使用料(円)	入居要件等
2LDK/65.6	23,500～46,200	子育て世帯



- ・給湯器についてはガス会社とのリース契約となり、リース料の支払いが必要となります。
- ・敷金(家賃2ヶ月分)の納入が必要です。・駐車場の使用は申請が必要です。(1区画で月額1,570円を徴収します)
- ・照明、暖房器具など入居者負担の設備があります。・ペットの飼育、一時預かりはできません。

入居期限など

- ・同居している子どもが小学校を卒業する年の3月31日までとします。
なお、これに該当する子どもが2人以上の場合は、年齢の高い子どもを対象とします。
- ※年齢が高い子どもの卒業により入居期限が到来したが、同世帯に小学校卒業前の子どもがいる場合は、入居期間の延長をすることができます。
- ・入居者は一定の要件を除き、住宅の明け渡しに伴って他の市営住宅への住み替えを行うことができます。

■入居期限の取り扱い（例）

○入居後の状態の変化が無い場合

A子	就学前				小学校						中学校		
	3歳	4歳	5歳	6歳	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
B郎	就学前						小学校						中学校
	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年 2年 3年

入居 |————— 入居期限 —————| 延長 | 明渡

○入居後、世帯の状態が変化した場合。（B郎が生まれ、同居することとなった。）

A子	就学前				小学校						中学校		
	3歳	4歳	5歳	6歳	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
B郎	就学前						小学校						
							2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	1年	2年 3年 4年 5年 6年

入居 |————— 入居期限 —————| 延長 |————— 明渡

申込方法／市役所窓口にてお申込みください。

受付期間：令和4年10月3日(月)～10月7日(金)

提出書類：①網走市営住宅入居申込書（網走市公式サイトからダウンロードできます）
②収入を証明できるもの（最新の源泉徴収票、年金・恩給等振込通知書など）
③市外在住者は住民票の写
（障がいのある方は、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の写）

申込先：〒093-8555 網走市南6条東4丁目 網走市役所 2階 建築課住宅管理係

抽選日時：令和4年10月11日(火) 午後1時30分

申込者の招集は行いません。抽選結果連絡は、原則、電話にて行います。

入居指定日：令和4年11月1日(火)

JR線路集中メンテナンスに伴う一部列車の運休 およびバスによる代行輸送について

JR北海道では線路の維持に必要な集中修繕工事を実施します。これに伴い、一部の列車が運休し、バスによる代行輸送が行われます。

鉄道の安全運行に必要な工事のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

石北線 網走駅～北見駅間

運休期間

9月26日(月)から30日(金)まで
10月 3日(月)から 7日(金)まで

運休列車(バス代行)

普通列車(網走発 遠軽行)

網走駅10:20発 — 北見駅11:24着
網走駅11:58発 — 北見駅13:07着

普通列車(網走発 西留辺薬行)

網走駅14:32発 — 北見駅15:44着

普通列車(遠軽発 網走行)

北見駅10:20発 — 網走駅11:23着
北見駅15:00発 — 網走駅16:01着

特急オホーツク1号(札幌発 網走行)

北見駅11:28発 — 網走駅12:17着

普通列車(北見発 網走行)

北見駅13:43発 — 網走駅14:51着

特急大雪号(網走～旭川間)は、網走～旭川間の全区間が運休となります。

釧網線 網走駅～緑駅間

運休期間

10月17日(月)から21日(金)まで
10月24日(月)から28日(金)まで

運休列車(バス代行)

快速しれとこ摩周号(網走発 釧路行)

網走駅10:24発 - 緑 駅11:42着※

快速しれとこ摩周号(釧路発 網走行)

緑 駅10:43発 - 網走駅11:53着

代行輸送バスについて

代行バスの各駅の到着時刻は、列車の時刻よりも遅い時刻となります。また、一部乗り換えができない列車がありますので、ご注意ください。

※快速しれとこ摩周号(網走発 釧路行) 網走駅10:24発の代行バスは、列車よりも早い時刻の9:30に出発しますので、ご注意ください。

詳しい時刻などは、JR北海道のホームページからご確認ください。
代行バスについては、右記QRコードからもご確認ください。
【問い合わせ／JR北海道電話案内センター TEL011-222-7111】



網走の海湖の恵み 第52回「網走の宝“釣きんき”」

赤い体に大きい目！網走が誇る深海魚、「きんき」はご存じですか？網走のきんきは針のついた長いロープを海に設置して釣り上げる「延縄漁」という伝統的な漁法で漁獲しています。この漁法できんきを獲ることを許可されているのは、なんと国内で網走だけ！延縄漁で獲られたきんきは、「釣きんき」と呼ばれ、魚体に傷がつかない一本釣りで漁獲されるため、鮮度がよく、市場では高級魚として取り引きされています。

網走市民でも、なかなかおめにかかることのない高級ブランド魚ですが、脂乗りがよく、濃厚な白身はまさに絶品！ぜひ、特別な日の贅沢に味わってみてください！

※「釣きんき」は網走漁業協同組合の登録商標です。



©網走市

【問い合わせ／水産漁港課(内線296)】

このコーナーでは、令和4年度に好成績を収めた活動を紹介します！

【問い合わせ／企画調整課 広報広聴係（内線 217）】

第1回▶ 網走南ヶ丘高等学校 陸上部



【コメント】

今年度4人の仲間がインターハイに出場できました。来年は有望選手が多く入部すると思いますので更なる活躍が期待できると思います。（キャプテン：中田竜翔さん）

第75回全国高等学校陸上競技選手権大会（インターハイ）出場

男子棒高跳（中田竜翔さん、福田悠介さん） 女子三段跳（佐藤愛夕さん）
女子走高跳（杉本玲奈さん）

第75回北海道高等学校陸上競技選手権大会

男子棒高跳	4位（中田竜翔さん）	男子棒高跳	5位（福田悠介さん）
男子八種競技	4位（露口浩輔さん）	女子三段跳	4位（佐藤愛夕さん）
女子三段跳	8位（高野夕奈さん）	女子走高跳	4位（杉本玲奈さん）

第77回国民体育大会陸上競技大会北海道選手選考会

少年男子A棒高跳	3位（中田竜翔さん）	少年男子A棒高跳	6位（福田悠介さん）
少年女子A三段跳	2位（佐藤愛夕さん）		

第95回北海道陸上競技選手権大会

女子三段跳	6位（佐藤愛夕さん）	女子走高跳	8位（杉本玲奈さん）	など
-------	------------	-------	------------	----

17日から23日は行政相談週間です

「制度や仕組みがわからない」「困りごとがあるが、どこに相談したらいいのかわからない」「役所への手続き方法を教えてほしい」毎日の暮らしの中で生じる国や特殊法人への苦情、行政の仕組みや手続きの改善に関するご相談を受け付けています。

※相談は無料で、秘密は守られます。事前予約の必要はありません。

定例行政相談

日時／ 毎月第2・第4金曜日
10時～12時
場所／ 網走市役所 本庁舎 2階 市民相談室

特設行政相談

日時／ 10月23日（日）
10時～13時30分
場所／ 北コミュニティセンター
みんなの生活展会場内

問い合わせ／総務省 北海道管区行政評価局 旭川行政評価分室 TEL0166-38-3011
網走市役所 市民活動推進課 市民活動推進係（内線346）

たいじょうほうしん
テーマ：帯状疱疹がな?と思ったら受診はお早めに

HEALTHY 講座

たいじょうほうしん

帯状疱疹は、幼少時に感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。

水ぼうそうが治った後もウイルスは体内に潜伏し、免疫力の低下をきっかけに再び活性化し、体の表面のチクチクした痛みが続いて、赤い発疹や水ぶくれが現れます。

症状の多くは上半身にみられますが、顔面、特に目の周りにも現れることがあります。



●80歳までに約3人に1人が発症

加齢や疲労、ストレスなどによる免疫力の低下が発症の原因とされ、50歳代から発症率が高まり、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

●成人の90%以上は原因ウイルスを保有

水ぼうそうが治った後も、成人の90%以上はこのウイルスが体内に潜伏しているといわれ、免疫力が低下した際に帯状疱疹を発症します。

●三叉神経に沿った発症にも注意

三叉神経は顔などの感覚を脳に伝える神経です。三叉神経に沿って発症すると、視力低下、顔面神経まひ、脳炎などを引き起こすおそれがありますので注意が必要です。

●帯状疱疹後神経痛

神経が損傷することで皮膚の症状が治った後も痛みが残ることがあり、3か月以上続くものを「帯状疱疹後神経痛」と呼びます。

強い痛みが数年にわたって続くこともあるため、早期治療や予防が大切です。

●早期発見・早期治療を

発疹が現れてから3日以内に治療を開始することが重要です。チクチクした痛みや発疹が現れたら、早めの受診をお勧めします。

●予防のためのワクチン

接種費用は医療機関ごとに異なりますが、予防のためのワクチンは2種類あり、50歳を過ぎたら接種が可能です。接種をご希望の方は医療機関に直接ご相談ください。

Series
02

紙パックを“資源物”にするために

網走のごみについて
知ってほしい

網走の家庭から出た『紙パック』は、“資源ごみ”として回収され、製紙工場でトイレットペーパーやティッシュに生まれ変わっています。

紙パックは、中を軽くすすぎ、ハサミなどで開いて、中が見える袋に入れるか、ひもで束ねて、資源物の日に排出をお願いしています。

しかし、中にはすすいでいないものや、開かれていないものもあるため、作業員が手選別をする過程で、汚れを拭き取り、開く作業を行っています。

さらに、排出された『埋立ごみ』の袋には、残念ながら『資源ごみ』であるはずの紙パックがたくさん混入しています。紙パックを“資源物”としてリサイクルするために、すすいで、開いて、資源物の日の排出にご協力をお願いします。



↑作業員が紙パックをカッターで開く様子



中が銀色の紙パックもリサイクルOK!『すすいで、開いて』資源ごみへ

【問い合わせ／生活環境課 清掃リサイクル係（内線233）】



ひゅ〜ら ~Human Love~

自分も相手も尊重しよう
～相手と対等な関係を築くために～

例えば、恋人が心配なので携帯電話を細かくチェックして交友関係を監視する、かわいい・かっこいいと思ったので相手の許可を得ずに写真を撮る・保存するなど、このような行動をしていませんか？

【感じ方は人それぞれです】

米国では挨拶として行われる「ハグ（相手を抱きしめる行為）」も、日本では、初対面の人にいきなりハグをすると不快に思われてしまうことがあるように、自分は「問題ない」と思うことでも、相手にとっては不快、嫌だと感じることはたくさんあります。両者の感じ方の違いによっては、思わぬトラブルにつながる場合があります。

【自分にとって嫌なことを強要されたときには？】

嫌だと思っても、相手との関係や状況が悪化することを恐れて、拒否できずに我慢してしまうこともあるかもしれません。しかし、嫌なことは我慢せずに嫌と言ったり、逃げたりしてもよいのです。対等な関係を築くために、自分の

思いをはっきり相手に伝えることは大切です。一人で伝えるのが難しいときは、誰かに話し合いの場に一緒にいてもらうことも有効です。

また、言われた相手は、その思いをよく聞き、「同意が得られない場合はやめる」など、相手の意見を尊重することが大切です。

【対等な関係を築くために】

嫌なら嫌とはっきり言う、意向を事前に確認して尊重する、この2つをお互いが意識することで対等な関係を築くことができるのではないのでしょうか。自分を尊重し、同時に相手も尊重することを意識して、お互いが安心して付き合える社会を作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



市公式サイトでも
このレシピをご覧
になれます。→



管理栄養士さんの！
ワンポイントメモ

- ★ 白子には100gあたり13.4gのたんぱく質が含まれます。たんぱく質は、炭水化物や脂質と同じくエネルギーを作り出します。臓器や筋肉、皮膚などの身体の構成成分で、生きていく上で欠かせない栄養素です。
- ★ ビタミンDも豊富に含まれています。主にたんぱく質の働きを活性化させたり、カルシウムの吸収を促す作用がありますが、免疫を正常に働かせる働きがあることも、注目されています。

- 《作り方》
- ① 白子は一口大に切って、酒とすり生姜に20分ほどつけて茹でる。
 - ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
 - ③ みょうがは千切り。●を合わせておく。
 - ④ すべて合わせて和える。

白子とみょうがのトマトポン酢和え

《材料》4人分			
鮭白子	150g	酒	適宜
生姜	10g	みょうが	1/2個
玉ねぎ	1/2個	トマトソース	大さじ1
ポン酢	大さじ2		



1人分栄養価（エネルギー31kcal、蛋白質5.4g、脂質0.3g、カルシウム6mg、塩分0.6g）

くらしの

情報

10月号

募集

シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターでご活躍いただける会員の方を募集しています。市内にお住まいの60歳以上の健康な方なら、どなたでも会員になることができます。

会員になるには／入会説明会に参加してください。入会申込書はセンター窓口に備えています。(公式サイトからもダウンロードできます。)なお、写真、会費が必要です。

入会説明会／毎月17日と27日(休日に当たるときは前日)にソレイユ網走で開催しています。10月は17日(月)と27日(木)の午後1時30分から開催します。会員になると／センターに依頼のあった仕事を会員の方に連絡します。仕事の内容や日程などの条件が合えば就業していただきます。

申・圃網走市シルバー人材センター
網走市桂町2丁目1番3号ソレイユ網走内 ☎④36688
URL=https://www.sjc-あばしり.jp.com/

自衛官採用試験

受験種目／

①防衛医科大学校(看護学科学生)

試験日／令和4年10月15日(土)

受付締切／令和4年10月5日(水)

②防衛医科大学校(医学科学生)

試験日／令和4年10月22日(土)

受付締切／令和4年10月12日(水)

③防衛大学校学生一般

試験日／令和4年11月5日(土)～6日(日)

受付締切／令和4年10月26日(水)

④自衛官候補生採用試験

試験日／令和4年11月9日(水)～11日(金)

予定

受付締切／令和4年11月2日(水)

応募資格／

①②③／18歳以上21歳未満の方

※高卒又は高専3年次修了者(見込含)

④／18歳以上33歳未満の方

試験種目／

①②…学力試験および小論文

③…学力試験(教科および小論文)

④…Web試験(筆記試験)、口述試験、適性検査、身体検査

試験会場／

①③…北見、帯広、釧路

②④…帯広

自衛隊帯広地方協力本部網走地域事務所

〒④5743

自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト

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

環境

緑化用の広葉樹苗木を差し上げます

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

対町内会などの地域団体(女性団体、高齢者団体、農・漁協、学校なども対象です)

植樹場所／公有地および一般に広く開放された民有地

申込方法／申込用紙に必要事項を記入し、植樹場所がわかる地図を添付の上、

受付期間(10月3日(月)～21日(金)内に、

左記係に提出。申込用紙は係に備える

ほか、公式サイトからもダウンロードできます。

配布期間／10月中旬～下旬

※申込者に別途連絡

申・圃農林課耕地林務係

(内線373)西庁舎3階

10月は清掃月間です

10月の明治ごみ処理場(☎④3688)の開場時間は次のとおりです。

月曜日～土曜日…午前9時～午後4時

日曜日…午前9時～12時(9日のみ)

※日曜日は「第2日曜日」のみ開場します。

圃生活環境課清掃リサイクル係

(内線233)本庁舎2階

10日の資源物収集は行いません

10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っている地区は、次週の収集日にお出しください。

圃生活環境課清掃リサイクル係

(内線233)本庁舎2階

野外焼却は禁止されています

法律の基準に従わない野外での廃棄物焼却には厳しい罰則が適用され、周囲の人に迷惑をかけるだけでなく、有害物質発生の原因となります。

【野外焼却Q&A】

Q 家庭のごみをドラム缶や簡易焼却炉で燃やすのは？

A 罰則対象です。家庭ごみは分別方法に従い適切に分別して出しましょ

う。

Q 事務所から出る弁当がらや紙くず

など、ごく少量のものを簡易焼却炉で

燃やすのは？

A 燃やす量にかかわらず罰則対象で

す。事業者は事業所から出るごみは自

らの責任で適切な処理業者に処理を委

託してください。

【処理基準を満たさない焼却の例】

土場、ドラム缶、簡易焼却炉などでの

焼却がこれに当たります。

【廃棄物の焼却禁止違反】5年以下の懲

役もしくは1千万円以下の罰金または

これら両方が科せられます。

圃生活環境課環境対策係

(内線340)本庁舎2階

マスクは埋立ごみです！

生ごみやざつ紙の中にマスクの混入が多数見受けられます。マスクは埋立ごみですので、きちんと分別してください。

生活環境課清掃リサイクル係

(内線233)本庁舎2階

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ことがあります。

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。不法投棄は極めて重大な犯罪です。絶対にやめましょう。

生活環境課清掃リサイクル係

(内線233)本庁舎2階

子育て・教育

教育相談会の実施

来年度に小学校へ入学を予定されており、教育上特別な支援を要すると思われるお子さんについて、専門の先生を交えてお子さんの心身・言語の状態を早期に把握し、どのような教育や支援が必要かを一緒に考える「教育相談会」を11月に開催する予定です。希望される方はご連絡ください。

申・園学校教育課学務係

(内線420)西庁舎2階

広げよう里親の「輪」

「里親」とは、それぞれの事情で家庭で暮らせなくなった子どもたちを自分の家庭に迎え入れて、愛情とまごころをこめて養育してくださる方です。

特別な方だけがなれるイメージですが、資格などは必要ではなく、実際は普通のご家庭のお父さん、お母さんたちで、現在オホーツク管内では、約60組の里親があり、約30名の子どもたちが里親家庭で生活をしています。

家庭に恵まれない子どもたちのために、里親が増えることが望まれます。

里親制度のことについて知りたい方はもちろん町内会・サークル活動などで、担当者がお話させていただくことも可能です。お気軽にご連絡ください。

北海道北見児童相談所

0157-243498

保険・年金・税

介護保険料の納め忘れに注意を

65歳以上の方の介護保険料の納付は原則、年金からの天引きですが、状況により納付書で納付しなければならぬ場合もあります。保険料を納めずにいると、介護サービス利用の際に制限を受けることがありますので、保険料は必ず納めてください。

新型コロナウイルス感染症の影響で

給与収入などが30%以上減少したことや被災などの理由で納付が困難な場合は介護保険係までご相談ください。

【年金から天引きできない例】

●65歳到達後、年金天引き開始のための事務手続きなどの準備期間

●他市町村からの転入後、一定期間

●修正申告などで所得状況が変わったときや生活保護を受けたときなど

●年金を担保として貸付金を受けるなどで天引きが中止となったとき

介護福祉課介護保険係

(内線391)本庁舎1階

年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために年金に上乗せして支給されるもので、日本年金機構が実施します。

■対象となる方

・老齢基礎年金を受給しており、以下の要件をすべて満たしている方。65歳

以上、世帯全員の市町村民税が非課税となっている、年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である方

・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しており、前年の所得額が約47.2万円以下の方

■請求について

①年金を受給している方

すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。所得額が前年より低下したことなどにより支給対象となる方には、9月より順次、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書(はがき型)をお送りしています。

②これから年金を受給し始める方
年金の請求手続と合わせて年金事務所または市町村で請求手続をしてくださいます。

■支援給付金専用ダイヤル
0570-00514092

10月は、

市道民税第3期・国民健康保険料および後期高齢者医療保険料第4期の納期です

10月は徴収強化月間

市税および国民健康保険料、後期高齢者医療保険料を納め忘れていた方は、網走信用金庫「市役所出張所窓口」か、市内金融機関で至急納めてください。また、文書や電話で何度も催告を受けているにもかかわらず、そのまま放置している方に対しては、他の納付者との公平性を確保するため財産や給料の差押を実施しますので、特別な事情のある方は早めに納税相談を行ってください。

夜間納付窓口のお知らせ

日時/10月20日(木)・31日(月)
午後5時30分～8時

場所/本庁舎2階 税務課納税係
※各種市税関係証明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)

市税関係証明書の交付をご本人以外の方が申請する場合は、来庁される方の身分証明書と印鑑、ご本人の委任状が必要です。

健康

糖尿病の重症化予防

国民健康保険では、前年度受診した「特定健診」結果に基づいた糖尿病重症化による人工透析移行へのリスクの高い方に対して、医療機関への受診をお勧めしたり、生活習慣改善のためにご相談を行っています。

対象となる方につきましては、保健師が直接訪問させていただいておりますので、ご協力をお願いいたします。

また、健康状態の把握のため、特定健診は毎年必ず受診しましょう。

【戸籍保険課医療保険係
(内線408)本庁舎1階



BCG予防接種

日 11月15日(火)

午後0時45分～1時45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/10月3日(月)～11月10日(木)

※保護者以外が同伴する場合はご連絡ください。(委任状が必要です。)

申・保健センター ☎ 8450

特定疾患等患者通院費助成制度

『特定疾患医療受給者証』、『ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証』、『ウイルス性肝炎進行防止対策(肝炎治療特別促進事業)医療受給者証』または『小児慢性特定疾病医療受給者証』をお持ちの方に、網走市以外の医療機関へ通院する際の交通費の一部を助成しています。

【患者本人および介助(保護)が必要な患者に付き添う家族。

助成金の額/通院する医療機関所在地までの、往復鉄道運賃の2分の1に相当する額を助成します。(他の公的制

度で交通費の助成を受けられるときは、助成額が調整されます。また、助成には所得制限があります)

助成の回数/毎年度ごと12回を限度。

申・保健センター ☎ 8450

個別乳がん検診

保健センターが受診券を発行し、医療機関で受診する検診です。検診の機会がない若い女性や、仕事などの都合で集団検診の日時では受診できない方

におすすめます。受診の際は事前に保健センターにお申し込みください。

【30歳以上の女性

内容/マンモグラフィ検査(視触診なし)

料金/1400円

(市国保加入者は900円)

申・保健センター ☎ 8450

ジェネリック医薬品のご案内

国民健康保険では、医療費の節約などの参考として、医薬品の処方実績のある方で同一効能・効果のある安価なジェネリック医薬品への切り替えにより、お薬代が安くなることを見込まれる方に対しご案内をお送りしています。

※ご案内は36歳以上の方を対象に年2回(10月・2月)お送りします。

※ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

※ご案内はジェネリック医薬品への切替を強制するものではありません。

【戸籍保険課医療保険係
(内線408)本庁舎1階



シニア料理教室の開催

介護予防・健康づくりへの認識を深めてもらうため、栄養バランスに配慮した手軽にできるメニューの料理教室を開催します。食事や健康について楽しく学んでみませんか?男性の方もお気軽にご参加ください。

テーマ/フレイル予防

予定メニュー/ターメリックライス、

さば缶の和風スパイスカレー、

豆苗とエノキの簡単和え物

対 60歳以上の網走市民

日 11月10日(木)午前10時～午後1時

場 保健センター2階調理室

定員/15名(定員で締め切ります)

参加料/300円

持ち物/エプロン・おしぼり・三角巾・マスク

調理・栄養指導/網走市生活改善協議会・保健センター管理栄養士

申・介護福祉課高齢者福祉係
(内線288)本庁舎1階

新型コロナウイルスの予防 発熱などの症状がある場合

発熱、せき、倦怠感などの症状が出た場合、まずは「かかりつけ医」に電話でご相談ください。かかりつけ医がない、夜間・休日の場合は「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター」へご相談ください。

◆北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター

電話・0120-501-507
(フリーダイヤル・24時間対応)

新型コロナウイルス感染症 最新情報

最新情報を市公式サイトに掲載していますのでご利用ください。下のQRコードよりアクセスできます。



講座・お知らせ

安全な農作業を心がけましょう

昨年度中の網走市における農作業事故発生件数は37件となっており、特に秋を迎えるこの時期は事故件数が増えています。農業機械を使用して作業するときは、次の点に十分注意して安全な作業を心がけてください。

- 農業機械で路上を通行するときは、他の車両や歩行者に注意し、路肩に寄りすぎないようにしましょう
- 作業を行うときは、機械の周りに子どもや他の作業者がいないかどうか、周囲の安全を確認しましょう
- 機械の点検は必ずエンジンを止めた状態で行いましょう
- 安全フレーム付きトラクターではシートベルトを着用し、圃場を出る際のブレーキペダルの連結確認を徹底しましょう
- 農作業では、疲労を感じながら作業を続けると集中力が低下し事故につながりやすいので、頻繁に休憩を取るようにしましょう

● 農林課農業振興係

(内線356)

西庁舎3階



みんぐる講座「豆腐・冷凍でんぶん団子づくり」

対 網走市民の方のみ

日 10月29日(土)

午前9時30分～午後1時30分頃

場 網走市食品加工体験センター「みんぐる」

定員／12名

申込日／10月6日(木)の1日のみ

受講料／1000円

持ち物／エプロン、頭巾、タオル、ビニール手袋、持帰り用容器(市販の豆腐が3丁ほど入るプラスチック容器など)、持帰り用袋、飲み物

指導／同センター食品加工指導員
その他／出来上がり品はお持ち帰りになれます。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

秋の火災予防運動実施

10月15日(土)から31日(月)まで、火災予防運動を実施します。

3つの習慣／

- ① 寝たばこは絶対にやめてください。
- ② ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消してください。
- ③ ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用してください。

4つの対策／

① 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐため防炎製品を使用しま

しょう。

② 逃げ遅れを防ぐため住宅用火災警報器を設置しましょう。

③ 火災を小さいうちに消すため住宅用消火器および住宅用消火装置を設置しましょう。

④ お年寄りや体の不自由な人を守るため隣近所の協力体制を作りましょう。

● 網走消防署警防課予防調査係

☎ 9417



住宅用火災警報器の故障・電池切れにご注意ください

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

定期的に作動確認をしましょう／

作動の確認にはボタンを押して確認するタイプと、ひもを引いて確認するタイプがあります。作動確認をし、警報が鳴れば正常です。

警報が鳴らなければ、電池、もしくは本体の交換を／

作動確認をしても警報がならなければ、電池切れか故障している可能性があります。電池を交換しても改善されなければ、早急に本体を取り替えましょう。

※消防署では、住宅用火災警報器や消火器を販売したり、斡旋することはありませんので、注意してください。

● 網走消防署警防課予防調査係

☎ 9417

マイナンバーカード申請・受取の夜間・休日窓口

マイナンバーカード受取のご案内が届いている方、カードを申請したいけれどご自宅での手続きが難しい方で、開庁時間に来られない方に、次のとおり夜間・休日窓口を開設しています。

10月の開設日／

4日(火)・20日(木)・

午後5時30分～午後7時

8日(土)・午前9時～正午

場 市役所1階市民係窓口

持ち物／

受取・案内文書に記載

申請・申請書、本人確認書類(免許証・

保険証など)、お持ちの方は写真(縦

4.5cm×横3.5cm、最近6ヶ月以内、正面、

無背景)

※窓口で撮影も可能です。

● 戸籍保険課市民係

(内線227)本庁舎1階



マイナンバーカード出張申請受付

事業所や団体へ職員が出張してカード申請をお受けいたします。

出張条件／

- ・申請者がおおむね5名以上
- ・日程、時間、場所などを事前に打ち合わせができること
- ・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マイナンバー交付申請書
- ③通知カードまたは個人番号通知書

※顔写真も当日無料で撮影が可能です。また、条件を満たせば郵送でのカード受け取りが可能となります。申請書がお手元にない方についても、お問い合わせください。

岡戸籍保険課市民係
(内線227)本庁舎1階

10月は不正軽油防止強化月間です

不正軽油とは、軽油に灯油や重油を混ぜたり、軽油以外の石油製品から軽油を密造したものなどを行い、これらを製造・販売・使用することは、脱税行為であるのみならず、大気汚染や硫酸ピッチの不法投棄にもつながるなど、私たちの健康に重大な影響を与える悪質な犯罪です。

道では、不正軽油撲滅に向けて関係

機関と連携し、取締りをさらに強化します。

岡不正軽油ストッパー110番

☎0800-8002-1110

オホーツク総合振興局税務課

網走市北7条西3丁目

☎④10613



今月の防災ラジオ試験放送日

10月の防災ラジオ定期試験放送は、
【10月13日(木) 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。

●防災ラジオをコンセントに接続していますか？

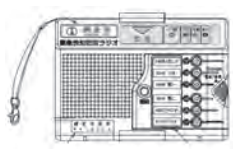
●試験放送は受信できていますか？

※「緊急告知防災ラジオ」は、70歳以上の世帯などに貸与しています。

岡総務防災課防災係

(内線456)

本庁舎2階



天都山展望台・オホーツク流水館の改修工事を行います

天都山展望台・オホーツク流水館の展示施設一部改修工事に伴い、施設の一部を利用制限します。

期間／令和4年10月19日(水)から令和5年1月19日(木)まで

制限箇所／流水紹介展示エリア(地下一階有料エリア)の全部が利用できない

くなります。

その他／1階観光情報コーナー・お土産・ソフトラウムショップ、2階多目的ホール、3階展望テラス(すべて無料エリア)は通常通り利用できます。

※ただし、工事に伴う作業音が発生する可能性がありますので、ご理解願います。

岡天都山展望台・オホーツク流水館
☎④35951

秋の輸送繁忙期の交通安全運動 10月15日(土)～24日(月)

シグナル

【運動の重点】

- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- 高齢者の交通事故防止・夜光反射材の普及
- スピードの出し過ぎなど無謀運転の防止
- 過労・過積載・過密な運転の防止
- 飲酒運転の根絶



この季節は、各産業活動の繁忙期となり、輸送貨物の増加とともに、大型車両などの交通量が増える時期です。また、夕暮れが早まり歩行者などの薄暮時における事故の多発が懸念されます。早めの点灯や交差点では徐行し、しっかり安全確認をしましょう。

【運転者の皆さんへ】

歩行者を早期に発見するため、スピードダウンを心がけましょう。

特に右側からの横断歩行者を見落としがちです。注意しましょう。輸送繁忙期とはいえ、運転は無理をせず、眠気や疲労を感じたら休憩をしましょう。

【歩行者・自転車利用者の方へ】

夕暮れ時の道路横断中の事故が多くなっています。歩道のない道路を横断する時は、立ち止まり、左右を確かめ横断しましょう。

夕暮れ時や夜に外出する時は、明るい色の服を着て、夜光反射材を身につけましょう。



イベントの中止や内容変更など急な変更が生じる場合があります。最新情報は各施設のQRコードでご確認ください。

エコーセンター2000

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

最新情報はこちら↓



まなびすと講座

「ウイльта刺しゅう入門講座」

ウイльта文様の刺しゅうは、北方少数民族「ウイльта」に伝わる文化で、渦巻きやハートの形が特徴です。

この刺しゅうは、網走を中心にデザインと技術が伝えられています。



日 10月15日 22日 29日 11月5日
(全土曜日) 午前10時〜12時
場 エコーセンター3階研修室C
対 網走市民(小学生以上)

【講師】

サークル「フレップ会」のみなさん

凡例

日 日時 場 会場 対 対象 内 内容 定 定員 費 費用 申 申し込み方法

問 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

元ウイльта協会 弦巻 宏史氏

◎ 10月22日は弦巻氏によるウイльтаの歴史や網走との関係を学ぶ講話。

定 10名(定員を超えた場合は抽選)

費 500円(初回に徴収します)

申 10月5日(水)までにエコーセンターへ申し込み。

【募集】令和5年度 ホール公演企画(芸術文化事業)

音楽、演劇、ダンス、伝統芸能、etc.:
情熱ある素敵な企画を募集します。

対 公演に際しエコーセンターに協力できる網走市民のグループ及び市内で活動する文化団体

内 多くの市民に鑑賞してもらいたい、芸術性が高いプロ及びそれに準ずる公演者による公演企画の提案。

◎ 提案した企画は、1月中旬(予定)に実施する選考委員会にてプレゼンして頂き、審査・選考します。

申 12月23日(金)までに応募用紙に必要事項を記載し提出。

◎ 用紙配布場所…エコーセンター・市HPに掲載

「どうやって進めたら良いかわからない」など不安なことは全面的にバックアップして一緒に解決していきます。まずはご相談を!

HP 詳細ホームページ



募集 網走市民大学講座 第5講座

「コロナ禍で失われた健康を取り戻す」
〜ウィズ・コロナの生活スタイル〜

日 10月29日(土)午後2時〜3時45分

場 エコーセンターエコーホール

対 市民・市民以外の方も受講可

◎ 小学生以上から入場可

【講師】網走出身・産婦人科医・タレント
丸田 佳奈氏

*聞き手アナウンサー 山崎ひとみさん

内 医師の立場から、コロナ禍で起こった健康問題・社会問題についてや、丸田氏と山崎さんとのトーク形式で

は、女性の働き方や子育てについて、番組出演のこぼれ話などもお話しいただきます。

定 200名(事前申込制)

費 一般1000円 大学生500円

◎ 高校生以下無料

申 10月12日(水)から10月28日(金)までにメール、もしくはエコーセンターへ申し込み。

e 第5講座

申し込みフォーム



問 網走市民大学事務局(エコーセンター内)

東日本震災チャリティーコンサート
日本フィル・新日本フィル・札幌の首席チェロ奏者を歴任
土田英順チェロコンサート

土田英順氏は、大津波の犠牲となった女性のチェロに出会い、ボロボロになったチェロを譲り受けました。

見事に蘇らせたチェロの音色が、天国まで届くことを願いながら、情緒豊かに奏でます。

日 11月3日(木・祝) 午前11時30分開演
場 エコーセンターアトリウムロビー
費 無料(チャリティー募金へのご協力を願っています)

今月の休館日(エコーセンター)

3日(月) 17日(月) 31日(月)

開館時間 午前9時〜午後10時

市立図書館

☎432426

FAX452792

最新情報はこちら↓



今年度の図書館まつりについて

例年10月に開催していますが、現在、対応を検討中です。詳細が決定してから、別の方法にてお知らせいたします。

作品展示

子ども俳句大会・子ども短歌大会

日 10月5日(水)〜9日(日)
最終日は午後3時まで
場 エコーセンター1階展示室

【表彰式】

対象となる児童の皆様へ学校を通じて、お知らせします。



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

◎新型コロナウイルス感染症の状況によつては変更となる場合があります。

大人のための絵本セラピー

日 11月12日(土)午前10時～12時

場 エコセンター3階視聴覚室

対 中学生以上の市民

「講師」絵本セラピスト・フリーアナウンサー・桜木紫乃事務所専属MC

大津 洋子氏

内容 絵本を読んで感じたことを分かち合う中で、忘れかけていた気持ちや異なる考え方に触れます。

定 10名(定員を超えた場合は抽選)

費 無料

申 10月6日(木)～11月6日(日)までに電話・メール、図書館受付カウンターのいずれかで申し込み。

e 申し込みフォーム



今月の展示棚

日 10月1日(土)～30日(日)

「一般コーナー」『手づくり』がある生活
ときには手間や時間をかけて「手づくり」を楽しんでみませんか?いろいろな作れる「手づくり」本を紹介します。

「児童コーナー」『秋のほん』

読書・食欲・芸術・スポーツの秋。

秋はいろいろなことをするのに良い季節。秋をかんじる絵本をあつめます。

「ティーンズコーナー」

「あなたは文系? 理系? 部活小説大集合!」

スポーツの秋。皆さんの学校にはどんな部活がありますか? 泣いたり笑ったり、たくさんさんの青春を味わえる色々な部活小説を集めます。

「2階地方資料コーナー」

「知ってる? 北海道の伝説」

北海道や網走に古くから伝わる民話集をあつめました。

「館内展示」『ハロウィン』

日 10月18日(火)～30日(日)

ハロウィンに合わせて、魔女、かぼちゃ、おばけなどの本を展示します。

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 図書館えほんのり

「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…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 10月26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 10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 樹木希林著『一切なりゆき』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・祝)17日(日)24日(日)

28日(金・月末図書整理日)31日(月)

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

☎433647

FAX 433550

最新情報はこちら↓



募集

秋季市民バドミントン教室(全6回)

日 10月13・14日、20・21日、

27・28日各木・金

午後7時～9時

対 小学4年生以上の市民

内 基礎練習からゲームまで

定 20名(先着順)

費 1500円※保険料・入館料等込み

申 9月30日(金)～10月9日(日)までに参加料を添えて直接総合体育館へ申し込み。

(火～土曜日:午前9時～午後9時、日・月・祝日:午前9時～午後5時、電話での申し込みは不可)。

◎申し込み後にキャンセルされた場合、参加料はお返しできません。

「スポーツの日」10月10日(月・祝) 体育施設 無料開放

対 網走市民・斜里町民・清里町民・清水町民・大空町民

① 総合体育館・市宮陸上競技場

日 10月10日(月・祝)

午前9時～午後5時

◎運動に適した服装・体育館を利用する方は、室内用運動靴を持参。

◎総合体育館窓口で受付を済ませてください。

問 網走市総合体育館 ☎433647

② すばーく網走(屋内ゲートボール場)

日 10月10日(月・祝)

午前9時～午後5時

問 すばーく網走 ☎433140

「指定管理者」網走シルバー人材センター ☎436688

③ 網走市民健康プール

日 10月10日(月・祝)

午前10時～午後5時30分

◎遊泳時間は午後5時まで。

◎利用者が多い場合は利用を制限することがあります。

問 網走市民健康プール ☎430450

「指定管理者」(株)専連オホーツク網走 ☎45655

④ 網走スポーツ・トレーニングフィールド(テニスコート)

日 10月10日(月・祝)

午前9時～午後5時

問 テニスコートクラブハウス ☎ 48 2392

「指定管理者」(株)日専連オホーツク

網走 ☎ 45 5655

⑤ 網走スポーツ・トレーニングフィールド(レクリエーション広場)

◎ ゴーカート・おもしろ自転車

日 10月10日(月・祝)

午前10時～午後5時

◎ パークゴルフ場

日 10月10日(月・祝)

午前9時～午後5時

問 センターハウス ☎ 48 2726

「指定管理者」(株)日専連オホーツク

網走 ☎ 45 5655

オホーツクドーム(11月～1月) 利用調整会議のお知らせ

令和4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火)の練習および大会、イベントについて調整いたします。

日「平日・夜間分」

10月9日(日)午後6時30分～

「土、日、祝、冬休み」

10月10日(月・祝)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等

◎ 新型コロナウイルス感染症予防のため、各団体代表者1名まで。

「優先・事前予約」

◎ 調整は市内のチームを優先。

◎ 大会・イベントに限り、事前予約

を受け付け。

問 オホーツクドーム ☎ 48 3621

「指定管理者」(株)日専連オホーツク

網走 ☎ 45 5655

臨時休館(館内メンテナンス) 総合体育館

トレーニング室を含む全館臨時休館いたします。

日 10月31日(月)正午～午後5時

臨時休館(保守点検) 網走市民健康プール

日 9月23日(金・祝)～10月3日(月)

今月の休館日

体育館 31日(月)

市民健康プール

1日(土)～3日(月)、11日(火)17日(月)

24日(月)31日(月)

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

笠間日動美術館

『西洋近代絵画名作展』

モネ、ルノアールからピカソ、マティスまでの油彩、版画作品をおよ

そ6点ご紹介いたします。

日 10月4日(火)～11月20日(日)

午前10時～午後4時

場 美術館第2展示室

費 高校生以上800円

小中学生400円

◎ 網走市の方 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

◎ 免許証、学生証など市民とわかるものをお持ちください。

臨時休館

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)

1日(土)～3日(月)11日(火)17日(月)

24日(月)31日(月)

※ 10月10日(月・祝)は臨時開館します。

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→



秋のオホーツク星空への招待

日 10月1日(土)午後7時～9時

場 小清水原生花園

「雨天・曇天」中止します。

定 50名(先着順・要申し込み)

費 無料

申 前日までに郷土博物館

桂ヶ岡の昔を歩む

日 10月8日(土)午前10時～正午

場 郷土博物館(集合)

内 桂ヶ岡を歩きながら、網走の往時を振り返ります。

「雨天」館内での学習会に変更

定 10名(先着順・要申し込み)

費 無料

申 前日までに郷土博物館

大人の工作教室

「削る楽しさ! My箸づくり

日 10月16日(日)午前10時～正午

場 郷土博物館

内 竹を削って磨いて、自分用の箸をつくりまます。

定 10名(先着順・要申し込み)

費 無料

申 前日までに郷土博物館

モヨロ文化市民講座

「モヨロ人のゆくえ

「モヨロ文化と擦文文化をつなぐ

「標準遺跡群」

道東地方最大規模の集落遺跡群である標準堅穴群。

モヨロ文化と在地の擦文文化、そして両者の融合文化から成る遺跡群の



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

実態を通じて、モヨロ文化のゆくえについてたどります。

日 10月23日(日)午後2時～3時30分

場 エコセンター大会議室

対 モヨロ文化に興味のある方

【講師】標津町ポー川史跡自然公園

園長 小野 哲也氏

定 60名(先着順・要申し込み)

費 無料

申 前日までに郷土博物館

講座

「コウモリってどんな生きもの？」

「何を食べているのか?」「どんな暮らしをしているのか?」など、網走とその周辺に暮らすコウモリについての講座です。

日 11月6日(日) 午前10時～正午

場 郷土博物館

対 一般(小学3年生以上)

定 15名(先着順・要申し込み)

費 無料

申 前日までに郷土博物館

皆既月食観測会

日 11月8日(火)

午後6時5分～8時45分

場 郷土博物館

費 無料

【雨天・曇天】館内での学習会に変更

定 30名(先着順・要申し込み)

申 前日までに郷土博物館

今月の休館日

郷土博物館・モヨロ貝塚館

3日(月)10日(月・祝)17日(月)

24日(月)31日(月)

湊沸湖水鳥・湿地センター

☎(FAX) 2400

最新情報はこちら↓



おさんぽ観察会

北から渡ってきたヒシクイ、オオハクチョウ、オナガガモ、ヒドリガモなどの野鳥を観察します。

日 10月22日(土)午前10～11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 平和橋駐車帯(現地集合)

対 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

【持ち物】

飲み物、虫よけ、帽子、長ズボン、汚れてもよい服(または長靴)、あれば双眼鏡(貸出あり)

◎マスク着用で参加してください。

申 事前申し込み不要

展示

「湊沸湖の昆虫展」

小清水町の昆虫博士川原進さんが収

集した昆虫標本約360点を簡単な説明や写真を交えて展示しています。

日 11月20日(日)まで

場 湊沸湖水鳥・湿地センター資料展示室

湊沸湖水鳥・湿地センター

開館10周年記念事業

【記念講演会】

日 10月29日(土)午後1時～3時

場 エコセンター大会議室

対 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

内 ◎第一部

【演題】「海と陸の接点…湊沸湖の環境と生物」シジミから考える」

【講師】東京農業大学生物産業学部

海洋水産学科 助教 園田 武氏

◎第二部

【演題】「湊沸湖の野鳥」

【講師】日本野鳥の会オホーツク支部

支部長 川崎 康弘氏

定 60名(先着順)

費 無料

申 10月28日(金)までにメール・電話・FAXで申込み(氏名・年齢・連絡先など)

【記念観察会】

日 10月30日(日)

午前9時30分～11時30分

場 集合…湊沸湖水鳥・湿地センター

対 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

内 貸切バスで湊沸湖周辺を観察します。

【講師】日本野鳥の会オホーツク支部

支部長 川崎 康弘氏

定 20名(先着順)

費 無料

申 10月28日(金)までにメール・電話・FAXで申込み(氏名・年齢・連絡先など)

【持ち物】

飲み物、雨カッパ、帽子、虫よけ、あれば双眼鏡(貸出あり)

【その他】

少雨でも決行しますので、十分な防寒対策をお願いします。

展示

「網走に暮らすクラゲ達」

網走で暮らすクラゲの生態について写真や標本で紹介します。

日 10月1日(土)～11月23日(水・祝)

場 湊沸湖水鳥・湿地センター内

費 無料

今月の休館日(湊沸湖水鳥・湿地センター)

3日(月)11日(火)17日(月)24日(月)31日(月)

開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

☎(FAX) 3888

☎(FAX) 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 11月号・9月30日(金)/12月号・10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

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

ロビー展

「西田香代子アイヌ刺繍展」

日 10月29日(土)～12月11日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

第36回北方民族文化シンポジウム網走 「北方諸民族文化とジェンダー」

「対面」と「オンライン」を併用したハイブリッド形式で実施します。

日 10月15日(土)・16日(日)

(各日)午前9時～午後4時

場 エコーセンター大会議室

「発表者」

ハンブルク大学民族学研究所教授
J・オットー・ハベック氏他

費 無料

申 10月14日(金)正午までに申し込み。

①会場で参加希望の方

電話でお申し込みください。

②オンラインで参加希望の方

北方民族博物館公式サイト 第36回シンポジウムページより、申し込みフォームに必要事項を記入して登録してください。

HP 詳細ホームページ



「はくぶつかんクラブ」

「動物ししゅうのブックカバー」

日 10月22日(土)午前10時～正午

場 北方民族博物館講堂

対 小中学生

「講師」石原生久代(当館解説員)

定 12名(要申し込み)

費 無料

「講習会」

「アイヌ刺繍講習会」

日 10月30日(日)午後1時～4時

場 北方民族博物館講堂

対 一般

「講師」アイヌ文化伝承者

西田 香代子氏

定 12名(要申し込み)

費 200円(材料費)

今月の休館日(北方民族博物館)

3日(月) 11日(火) 17日(月) 24日(月)

31日(月)

開館時間

午前9時半～午後4時半

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。

(公社) 日本詩吟学院認可 オホーツク岳風会網走支部 第56回 吟道大会

日 10月2日(日)午後1時(開会)

場 エコーセンターエコーホール

内 独吟・合吟・披露吟・詩舞吟

構成吟

費 無料

申 オホーツク岳風会網走支部

☎(44)6515



森のようちえんってなあに?

「森のようちえん」ってそもそもなあに? どうして今、森のようちえんなのか? をおはなします。

日 10月5日(水)午前10時15分～正午

場 エコーセンター交流室A

対 関心のある全ての方

内 「森のようちえん」の説明会

費 200円

申 10月3日(月)までに電話で申し込み

問 自然保育サークル森のようちえん

あばしりてくてく

代表 松田さん

☎090-6268-9135

森のてくてく体験会

～あき・ふゆ編～

「とことん遊ぶ」「自分で決める」「信じて待つ」青空の下、自主保育をしています。

日 10月7日(金)・10月8日(土)

午前10時～午後2時

場 呼人の森

対 10月7日(金)未就学児(0～6才)

10月8日(土)未就学児・小学3年生

内 森のようちえん(幼児期・学童期の自然体験)の体験会

費 300円1日(大人1名・子ども1名)

申 10月5日(水)までに電話で申し込み

問 自然保育サークル森のようちえん

あばしりてくてく

代表 松田さん

☎090-6268-9135

講演会「国際情勢と観光」

津軽海峡冬景色を超えて、網走番外地をニポネとカチューシャの連絡船へ。

日 10月21日(金)午後5時

場 エコーセンター視聴覚室

「講師」元ジャーナリスト

現メディアアプロファイラー 菅谷洋司氏

定 30名程度

費 一般1000円、学生500円

問 網走会(担当・高橋)

☎090-8582-2490

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)

マイナンバーカード
夜間・休日窓口開設中!

第1火曜日 17:30～19:00まで
第2土曜日 9:00～12:00まで
第3木曜日 17:30～19:00まで
問／戸籍保険課 市民係 (内線227)



網走市交通事故状況

令和4年9月12日現在
累積件数 (網走警察署提供)

■発生件数	26 件
(前年比	+ 5 件)
■死 者	0 人
(前年比	± 0 人)
■傷 者	31 人
(前年比	+ 4 人)

人のうごき

人口 33,564人 (-21)
男 16,437人 (-5)
女 17,127人 (-16)
世帯 18,061世帯(-15)
令和4年8月末現在 (前月比)

広報 あばしり

令和4年10月号 No. 758
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。

10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：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 (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～ 12日、26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～ 14日、28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～ 10月には行いません(次回は11月8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／☎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 ☎1⑥67-7095 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～ 6日(木) 午前9時～午後1時 (巡回相談) オホーツク総合振興局交通事故相談所 ※要予約 (相談日の週の月曜正午まで) 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	

10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 中 央 病 院 南6東1 ☎44-8611	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
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 ☎61-3099	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
10	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
16	なかむら内科ハートクリニック 潮見7-14-7 ☎67-5111	こ が 病 院 潮見153 ☎61-0101
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
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 ☎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。