

広報

あばしり

網走市民会館で10月1日、『能』のワークショップと公演が行われました。参加者はお囃子楽器の解説や能面についてなどの解説を聞いた後、実際に能を観劇し、日本の伝統芸能に触れました。



11

2022年
No.759

特集

11月はねんきん月間です
任期満了に伴う網走市長選挙

網走市公式LINE
テスト運用開始！
詳しくはP9へ
登録はこちらから→



11月はねんきん月間です

国民年金ちよつと解説

国民年金（基礎年金）は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入し、互いに支え合う制度です。厚生年金など、職業によってさまざまな上乗せの制度がありますが、基本となるのはこの国民年金です。

国民年金の加入者（被保険者）は、第1号～第3号被保険者に分かれ、納め方が異なります。

①第1号被保険者

自営業・学生・フリーターなど
…ご自身で保険料を納めます。

②第2号被保険者

会社員・公務員
…被保険者と事業主が保険料（★）を半分ずつ負担し、事業主が納めるので、個別に保険料を納める必要はありません。

③第3号被保険者

②に扶養される夫・妻
…保険料を支払う必要はありません。

厚生年金

国民年金

③第3号被保険者

②第2号被保険者

①第1号被保険者

★右のように、第2号被保険者は上乗せ分（厚生年金相当分）と基礎年金分（国民年金相当分）をあわせて保険料として負担していることになっているので、厚生年金の加入者は、同時に国民年金にも加入していることになります。

※受給資格を満たせば、老齢基礎年金・厚生年金を併せて受け取れます。

主な国民年金の手続き

第1号被保険者への加入と切り替え
○厚生年金保険や共済組合に加入していたが、勤務先を退職した

○第3号被保険者だったのが、所得が増えた、失業保険をもらい始めたなどの理由で夫（妻）の扶養を外れた、または夫（妻）が退職したなど

このようなときは、市役所で第1号被保険者になるための手続きを取ってください。手続きが遅れると、保険料を納められない・免除が受けられない期間ができてしまうことがあります。お早めの届け出をお願いします。

保険料の手軽な納め方

令和4年度の保険料は、

月額 16,590円です。

①「口座振替」で、手間いらず

□座振替なら納め忘れの心配がありません。

②「身近な場所」で、手軽に

全国のコンビニ、金融機関、郵便局で簡単に納付できます。

③「クレジットカード」でお気軽に

カード払いなら保険料の納め忘れがありません。

④「インターネット」でスイスイと

ネット・モバイル・テレフォンバンキングでご自宅から納めることができます。

今の“まさか”に

障害基礎年金

病気やケガなどで生活や仕事などが制限されるようになった際に受け取る年金



将来の“まさか”に

遺族基礎年金

一家の働き手が死亡した際に、家族や子供が受け取る年金



老後の“安心”に

老齢基礎年金

65歳になったら生活費の一部として受け取る年金



国民年金被保険者の資格取得（種別申請）の届出、国民年金保険料免除・納付猶予申請および学生納付特例申請はマイナポータルを利用して電子申請でできるようになりました！

日本年金機構から届く お知らせ

日本年金機構から、年齢や時期により各種お知らせが届きます。

■基礎年金番号通知書

令和4年4月以降、被保険者資格の取得手続きをとり、初めて年金制度に加入する方には、これまでの年金手帳に代わり、この通知書が発行されます。大切に保管してください。

■ねんきん定期便

国民年金および厚生年金保険の加入者に毎年誕生月にはがきで届きます。表示されている年金加入記録について「もれ」や「誤り」がないか確認してください。

なお、35歳・45歳・59歳の年は全期間の年金記録情報が封書で届きます。

■社会保険料(国民年金保険料)

控除証明書

年末調整または確定申告時に必要となる国民年金保険料納付額を証明するものです。毎年1月1日から12月31日までの間に、国民年金保険料を納めていただいた方(被保険者本人宛)に届きます。

■公的年金等の受給者の 扶養親族等申告書

公的年金について源泉徴収となる方へ各種控除を受ける際に必要な書類です。

対象者は、老齢または退職を支給事由とする年金を受給している方のうち、受け取っている年金額が65歳未満で108万円以上、65歳以上で158万円以上ある方です。

受給者本人が障がい者・寡婦等に該当せず、かつ控除対象となる配偶者、扶養親族がいない方は提出の必要はありません。

前年分の扶養親族等申告書を提出されている方は、あらかじめ前年の申告内容を印刷しています。

■年金請求書(事前送付用)

65歳に老齢基礎年金、老齢厚生年金の受給権が発生する方に対し、65歳に到達する3ヶ月前に年金加入記録などをあらかじめ印字した年金請求書(事前送付用)を日本年金機構から本人あてに送付します。必要書類を用意して65歳誕生日前日以降に年金請求をしてください。

ただし、特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生する方は65歳以前に届きます。

日本年金機構や厚生労働省を装った 不審な電話やメールでの案内にご注意ください!

日本年金機構や厚生労働省から、電話やメールで家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

【年金に関するお問い合わせ】

戸籍保険課 国民年金係(内線229)、または北見年金事務所(0157-25-9635)まで



11月9日は「119番の日」 あなたは正しく119番通報できますか?

119番は緊急時に皆さんと消防を結ぶホットラインです。いざ災害が発生した場合、消防車や救急車を一刻も早く出場させるために、通信指令員は確実に場所と内容を聞き取り、出場指令を出す必要があります。

119番へ通報すると通信指令員が必要なことを伺います。
慌てず、ゆっくり、はっきりとお答えください。

携帯電話からの119番通報での注意点!

- ▼車を運転中は必ず安全な場所に停車してから通報してください。
- ▼状況確認のために電話をかけ直すことがあります。電源を切らないでください。
- ▼近隣の消防署に繋がる場合がありますが、指示に従ってください。

緊急性のない119番通報はご遠慮ください

●病院の問い合わせ／網走消防署 Tel43-2221 ●火災などの災害案内テレホンガイド Tel44-9922

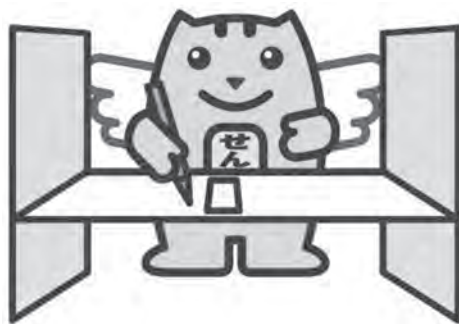
問い合わせ／網走消防署(Tel43-2221)

119番通報のポイント

1. 火事ですか? 救急ですか?
2. 住所はどこですか?
3. 誰が/何がどうしましたか?
4. あなたのお名前は?
5. 使っている電話番号は?

網走市長選挙

皆さんの一票を大切に



投票日は 11月6日 (日) です

投票できる方

平成16年11月7日までに生まれた方で、10月29日時点で網走市に住民登録をしてから引き続き3カ月以上居住している方
※網走市以外に転出した方は、転出届を出した時点で投票できなくなります。

投票できる時間

午前7時～午後8時
※ただし、一部の投票所では閉鎖時刻を繰り上げています。投票所入場券で確認してください。

投票所入場券

投票所入場券（秘匿式圧着ハガキ）は4名まで連記してあります。投票所をよく確かめ、投票日にはキリトリ線から切り離して各自で持参してください。

市内異動者

10月14日以降、市内で転居し住民異動届を出した方は、前住所の投票所で投票することになります。投票所入場券で確認してください。

期日前投票

仕事やレジャーなどで投票日に投票所へ行けない方は、前もって期日前投票をすることができます。

(1) 常設

○期日前投票期間

10月31日～11月5日

○投票時間

午前8時30分～午後8時

○投票場所

市役所3階第1会議室

(2) 臨時

○期日前投票期間

11月1日～11月3日

○投票時間

午前10時～午後6時

○投票場所

オホーツク・文化交流センター3階視聴覚室

不在者投票

指定された病院や老人ホームに入院・入所している方は、施設内で不在者投票をすることができます。

長期出張や旅行・入院などで投票期間に網走に不在の方でも、他の市区町村の選挙管理委員会で投票をするための投票用紙を送ることができます。

詳しくは、網走市選挙管理委員会までお問い合わせください。

郵便等による不在者投票

重度の障がいなどにより投票所での投票ができない方のために、郵便による不在者投票制度があります。

※郵便投票の対象になる方は次のとおりです。

▽身体障害者手帳

●両下肢などの障がい（1級・2級）

●内臓機能の障がい（1級もしくは3級）

●免疫の障がい（1級から3級）

▽介護保険法の要介護5



問い合わせ／網走市選挙管理委員会
(内線263)

道営住宅入居者募集

問い合わせ 道営住宅指定管理者 有限会社 藤原工産
 ☎ 45-3161 (ホームページ: <http://tk-japan>)

申込条件

- ・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
- ・年間総収入額が下記の収入基準以下の世帯
- ・道営住宅の家賃・駐車場使用料などの滞納のない方

【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。
 - ・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。

- ・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.	団地	住所	間取り(㎡)	階	住宅使用料(円)	募集区分	戸数
1	大曲団地 1号棟	大曲2丁目6番1	3LDK/78.0	1	20,900～41,000	一般世帯向け	1
2	大曲団地 3号棟	大曲2丁目6番3	3LDK/78.6	2	21,900～43,000	一般世帯向け	1
3	つくしヶ丘団地 1号棟	つくしヶ丘3丁目4番1	3LDK/79.8	1	24,300～47,800	一般世帯向け	1
4	つくしヶ丘団地 2号棟	つくしヶ丘3丁目4番2	3LDK/79.8	2	24,400～48,000	一般世帯向け	1
5	つくしヶ丘団地 3号棟	つくしヶ丘3丁目4番3	3LDK/79.8	5	24,400～48,000	一般世帯向け	1
6	グリーンタウンリバーサイド 3号棟	緑町2番3	3LDK/74.2	4	19,600～38,400	一般世帯向け	2
7	中央公園団地 A号棟	南3条西4丁目19番7	3LDK/69.5	3	24,400～48,000	一般世帯向け	1
8	中央公園団地 B号棟	南3条西4丁目19番7	2LDK/59.7	3	21,000～41,200	一般世帯向け	1
9	サンガーデン鉄南 A号棟	南10条西2丁目2番34	2LDK/58.5	1	18,100～35,600	一般世帯向け	1
10	サンリッチヴィラ2 D号棟	北11条西3丁目1番6	2LDK/58.5	1	18,400～36,200	子育て世帯向け	1
11	サンリッチヴィラ A号棟	北11条西2丁目1番2	2LDK/58.5	1	19,200～37,600	高齢者世帯向け シルバーハウジング	1

申込方法

受付期間：令和4年11月27日(日)～11月29日(火)

(10時～16時) ※最終日は19時まで

受付場所：27日・28日 エコセンター2000 2階 会議室A

29日 道営住宅お客様センター（藤原工産内）

※新型コロナウイルスの状況によっては受付場所が変更となる場合があります

提出書類：①北海道営住宅入居申込書（藤原工産のホームページ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、所定様式の給与証明書、年金振込通知書など）

③世帯を確認できるもの（保険証写しなど） ※印鑑をご持参ください

抽選日時：令和4年12月6日(火) 午前10時00分

※新型コロナウイルス感染対策により非公開抽選です。

入居可能日：令和5年2月上旬

随時募集住宅（先着優先）

9月27日現在、8件。詳細は藤原工産までお問い合わせください。

「道営住宅申込みのしおり」「北海道営住宅入居申込書」などの配布を行っていますので、お問い合わせください。

OKHOTSUKU ABASHIRI MARATHON オホーツク網走マラソン



ご協力ありがとうございました！！



この大会は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています。

9月25日、3年ぶりとなる「オホーツク網走マラソン2022」が開催され、1,954人のランナーが全国から参加し、網走を駆け抜けました。また、同時に開催されたWeb大会において、全国各地で292名のランナーが『FMあばしり』を通じて網走マラソンリアル大会の様子を感じながら参加されました。大会当日は、1,200名を超える市民ボランティアや、応援者の皆さまの「まちぐるみのおもてなし」により、無事に大会を終えることができました。

おかげさまで、日本最大級のランニングポータルサイト「RUNNET」における参加者からの評価において、全国の数ある大会の中で、全国1位の高評価を得ています。（10月5日現在）

この大会に携わっていただいた全ての皆さまに心から感謝を申し上げます。

オホーツク網走マラソン実行委員会

参加ランナーから寄せられたコメントの紹介(RUNNETより)

北海道を代表する素晴らしい大会

変化に富んだ素晴らしい自然の中を気持ち良く走ることができました。絶景に思わず息を呑み立ち止まってしまったほどです。すべてにおいて完璧なホスピタリティと万全の体制を準備されたスタッフ関係者の皆様には頭が下がります。ありがとうございました。

オホーツクを楽しめる大会

大会を開催して頂いた皆さんに感謝です。当日の天気が良く、気持ちよく走ることが出来ました。オホーツクに溶け込み、風と共に走る！！激坂のあとのオホーツク・能取岬の灯台・ひまわり畑でのゴールは感激しました。最後の2kmでペースランナーの方に励まされ、昨年古稀を迎えた身体に鞭をうって、やっとサブ4を達成できました。素晴らしい大会に満足しています。この大会が、いつまでも続きますように！



網走市立美術館開館50周年記念特別展 笠間日動美術館コレクション

西洋近代絵画展

モネ、ルノワールからピカソ、マティスまでの
油彩、版画作品を66点ご紹介します。



ポール・セザンヌ《聖アントニウスの誘惑》

10月4日(火)~11月20日(日)

開館：AM10:00~PM4:00 休館日：月曜日

観覧料：高校生以上800円(500円) 小中学生400円(250円)

※()は市民割引。免許証、学生証など市民とわかるものをお持ちください。

※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

オーギュスト・ルノワール《泉のそばの少女》



主催：網走市立美術館

特別協力：公益財団法人 日動美術財団 笠間日動美術館

オホーツクの美術館

網走市立美術館
Abashiri Museum of Art

〒093-0016 網走市南6条西1丁目

TEL 0152-44-5045

網走市立美術館HP

※お車でお越しの方は隣の市民会館駐車場(有料)をご利用ください。



児童虐待は社会全体で関わり解決していくべき問題です

児童相談所 いちはやく
虐待対応ダイヤル 189

11月は、児童虐待防止推進月間です

令和4年度標語

「もしかして？」ためらわないで！189(いちはやく)

こどもや保護者がこんなサインを出しているかもしれません



▼ 児童虐待とは？

身体的虐待

殴る・蹴る・叩く・投げ落とす・
激しく揺さぶる・家の外に閉め出す など

ネグレクト

家に閉じ込める・食事を与えない・ひどく不潔
なままにする・自動車の中に放置する など

性的虐待

子どもへの性的虐待・性的行為を見せる など

心理的虐待

言葉による脅し・無視する・きょうだい間で差
別的な扱い・子どもの前で家族に暴力を振るう
(面前DV) など

【子どもについて】

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいる

【保護者について】

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子どもに関して拒否的・無関心である
または、強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

【問い合わせ】

北海道北見児童相談所 ☎0157-24-3498

網走市子育て支援課 ☎44-6111 (内231)

網走市家庭児童教育相談室 ☎44-3250



新庁舎 NEWS 第1号

- 建設工事準備中 -

▶工事契約を締結しました

新庁舎建設工事の契約は、入札により落札者を決定し、市議会の議決を経て令和4年9月29日に次のとおり工事請負契約を締結しました。

工事区分	施工業者名
建築主体工事（1工区）	丸田・土屋・夏見 特定建設工事共同企業体
建築主体工事（2工区）	早水・塩川 特定建設工事共同企業体
電気設備工事	山本・光栄・高木 特定建設工事共同企業体
機械設備工事（1工区）	三光・一橋・菊地 特定建設工事共同企業体
機械設備工事（2工区）	そうけん・池端・北栄・曾我部 特定建設工事共同企業体
機械設備工事（3工区）	株式会社 カネキ柏原

令和4年10月に新庁舎建設予定地において、施工業者主催による工事の安全と無事を祈願する“安全祈願祭”が行われました。

11月から本格的に工事が開始され、はじめに杭工事を行い、令和5年3月から基礎工事に取り掛かる予定ですので、市民の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



現在は電柱や道路施設が撤去され、更地になっています。

▶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／庁舎整備推進室（内線431）】

高齢者住宅などの除雪サービス受託町内会の募集について

【問い合わせ／介護福祉課 高齢者福祉係（内線288）】

網走市では、地域における高齢者などの外出のための通路確保や災害時における避難路の確保を目的として、町内会委託による高齢者などへの除雪サービス事業を実施しています。

町内会活動経費の充実や地域のコミュニティ活動促進の一環として活用をご検討ください。ご希望される町内会はお気軽にお問い合わせください。

受託要件	町内会活動が対象となる保険に加入していること
委 託 料	1世帯1回の実施につき1,200円
対象世帯	町内会地域内にお住まいの65歳以上の高齢者のみの世帯や身体障がい者のみの世帯など、除雪が困難な世帯。 ※マンション、アパートなどの集合住宅にお住まいの方は対象となりません。
除雪範囲	玄関から歩道までの人が通れる1m程度の幅
利 用 される方	サービスを利用される方は、1回につき100円の利用料がかかります。 ※事前に市役所高齢者福祉係で回数券の購入が必要となります。
そ の 他	昨年度受託された町内会については、11月に市よりご案内いたします。

このコーナーでは、さまざまな活動を頑張る網走市の小・中・高校生を紹介します！
【問い合わせ／企画調整課 広報広聴係（内線 217）】

第2回▶ 第三中学校 弓道部



【コメント】グループの成績によって、結果が決まるので、グループの団結が求められました。コロナ禍の中で、本大会は数少ない大切な試合でしたが、充実した試合となりました。（男子団体三中B）

【コメント】姉がかつて弓道部の部長を務めていて、私もその姿を見て入部をしました。本大会では、1位決定戦を3人で行い、その1本勝負で当てられず、全国大会出場を逃したので悔しかったです。（伊藤結菜さん）



令和4年度の成績（上位成績を掲載）

第42回北海道北地区中学生弓道大会

男子団体 準優勝（三中B） 男子個人 4位（我妻知明さん） 男子個人 5位（菅原智也さん）
女子団体 3位（三中A） 女子個人 準優勝（伊藤結菜さん） など



網走市公式LINEのテスト運用を始めました！

登録はこちらから



暮らしに関する情報などをお知らせするほか、ごみ分別の検索や、道路の損傷などを発見した際に写真を添えて市に連絡することができます。ぜひご登録ください！

今後、登録者を対象に利用アンケートを実施する予定です。ご協力をお願いします。

<https://lin.ee/cYtang8>

【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53回「すり身で輝くスケトウダラ」

かまぼこ、ちくわ、魚肉ソーセージなどの練り製品は、ほとんどが冷凍すり身から作られています。では、その冷凍すり身はどこで開発されたのか…そう、ここ、網走です！

冷凍すり身の原料であるスケトウダラは昭和35年に冷凍すり身として保存できる技術が開発されたことで、漁獲量が大幅に増え、一時期は日本の漁獲量NO.1となりました。

そんな、スケトウダラは、沖合底曳網漁業という方法で漁獲されています。沖合底曳網漁業では、網走で一番大きな船を使って海底に入れた袋状の網を引っ張り、さまざまな種類の魚を漁獲します。

あのかまぼこも、そのちくわも、実はスケトウダラ！これは網走発祥なんだ！と噛み締めながら、ぜひお召し上がりください！



©北海道アート社

【問い合わせ／水産漁港課（内線296）】

市立学校における電話メッセージ応答対応について

【問い合わせ／学校教育課（内線376）】

網走市教育委員会では、市立学校教職員の多忙化・長時間労働を解消し、授業や事務に専念できる環境をつくるため、令和4年12月から下記の時間帯については自動音声によるメッセージ応答といたします。

本対応の趣旨についてご理解をいただきますとともに、市立小中学校へのお電話は下記の時間帯を避けてご連絡いただきますよう、ご協力をお願いします。

●自動音声によるメッセージ応答対応となる時間（目安）

	平 日	土・日・祝日・学校閉庁日
小学校	17:30～翌朝7:30	終日
中学校	18:00～翌朝7:30	

※各学校の行事により、また長期休業中は時間が前後する場合があります。

※電話メッセージ応答は音声案内のみで、録音機能はありません。

●重大事態時の連絡方法について

児童・生徒の生命に関わる重大事態など真に緊急を要する場合には、警察(110番)、救急(119番)または網走市役所（代表0152-44-6111）までご連絡ください。

【重大事態の一例】

- ・非常災害の場合
 - ・児童・生徒が関わる事件・事故や、生徒指導上緊急の必要性がある場合
 - ・学校施設の維持管理上、緊急性がある場合
- など

Series 03 『びん』のこと

網走のごみについて
知ってほしい

家庭から出た『びん』は、施設の中で「無色」、「茶色」、「その他の色」の3種類に分けられて、リサイクルされています。

ビンは割れやすいため、作業員が一袋ずつ、手作業で袋を破いています。ラベルは無理にはがさなくも大丈夫ですが、蓋はリサイクルできないので、必ずはずして、中を軽くすすいでから排出をお願いします。できるだけ、『びん』の数がまとまってから出していただけると、袋を手で破く手間が省けてとても助かります。

また、「ガラスのコップ」は、「びん」とは異なりリサイクルできませんので、埋立ごみに排出してください。

『びん』は蓋をはずして、軽くすすいでリサイクルへ！

【問い合わせ／生活環境課 清掃リサイクル係（内線233）】



↑袋を破き、キャップ外す作業員

市長への手紙

まちづくりに関するご意見、アイデアをお寄せください。

網走市では、市民参加のまちづくりを推進するため、市民の皆さんからアイデアや意見など生の声を幅広くお聞きする「市長への手紙」を行っています。

寄せられた貴重なご意見などは、市長自らが内容を確認し、取り組みが可能なものから順次実施するほか、今後のまちづくりの参加に活用させていただきます。

匿名による場合や趣旨にそぐわない場合を除き、宛先が記入されている手紙は返信させていただきますので、ご意見・アイデアをお寄せください。

「市長への手紙」は1年を通じて受け付けています。この折り込み封筒だけでなく、市販の便箋・はがきによられても結構です。

[illegible]

住 所					
氏 名		年 齡		性 別	男・女
職 業			電話番号		

受付	
----	--



料金受取人払郵便

網走局
承認
17

差出有効期間
令和5年4月
23日まで

切手は
いりません

0938790

(受取人)

網走市南6条東4丁目

網走市長水谷洋一
行





ひゅ〜ら ~Human Love~

ワンオペ育児、孤育^{こそだ}てという言葉聞いたことはありますか？
～孤立しない・させない育児のために～

共働きが増える中で、一人で育児をする「ワンオペ育児」や「孤育^{こそだ}て」という言葉を目にするようになりました。子育てにはまだまだ心身ともに女性の負担が多いという印象を受けます。

【江戸時代の子育てには「親」がいっぱい】

江戸時代には、生まれた子どもの周りには、へその緒を切る「取上親（とりあげおや）」、名前を授ける「名付け親」、授乳をする「乳親（ちおや）」など、子どもとの血縁はなくとも「親」と呼ばれる人がたくさんいました。このような言葉があるように、家族や親戚はもちろん、身近な地域にも子育ての手助けをしてくれる人がたくさんいたようです。

【現代の子育てでは孤立する親も……】

一方現代では、パートナーの協力を得られないことや、地元を離れていて周りに頼れる人がいないなどの理由から、一人で子育てを担う女性が多くいます。

また、身近な子どもに対する無関心や、コミュニティの希薄さも「孤育^{こそだ}て」を生む要因の

一つかもしれません。

孤育^{こそだ}てを防ぐためには、パートナーと共同で家事育児をすることや、家族の協力、困ったときに助けてくれる地域の支えが大切です。

【全部一人で頑張らなくても大丈夫です】

子育てに悩みはつきものです。パートナーや家族、友人、地域の子育てセンターなどへ相談する、SNSに辛い気持ちを吐くなど、一人で抱え込まず、孤独を感じないような居場所を見つけること、作ることも大切です。

時にはテレビアニメやスマホに子育てを任せたい日があってもいいのです。昔の良いところを参考に、今の良いところは存分に利用して、心に少しゆとりを持って子育てができると素敵ですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



《作り方》

- ① 切り身の鮭はAで下味をつけておく。
- ② ●を合わせ、油淋たれを作っておく。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、多めの油で両面焼く。

- ④ 千切りキャベツを器に盛り、その上に③を乗せる。
- ⑤ ②のたれをかける。



管理栄養士さんの！
ワンポイントメモ

★ 鮭は低カロリーというだけでなく、老化予防にもなるとして注目されています。その成分はアスタキサンチンという色素です。特に天然の鮭は回遊している間に、第一生産者であるヘマトコッカスという藻類を食べたプランクトンを食べます。そうすることで天然の鮭はアスタキサンチンを豊富に含み、私たちの食卓に並びます。



市公式サイトでも
← このレシピを
ご覧になれます。

秋鮭油淋

《材料》4人分

鮭	4切れ
A 酒	大さじ1
しょうが	ひとかけ
塩・こしょう	少々
【油淋たれ】	
にんにく(みじん切)	1かけ
長ねぎ(みじん切)	1/2本
しょうが(みじん切)	1かけ
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
ごま油	大さじ1
酒	小さじ2
片栗粉	適量
油	適量
キャベツ	1/6個
ミニトマト(付け合わせ)	2個



1人分栄養価 (エネルギー193kcal, 蛋白質19.1g, 脂質6.9g, カルシウム39mg, 塩分0.8g)

くらしの 情報 11月号

募集

子育て支援センター「ひまわり」 子育て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 令和4年5月～9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／令和5年1月11日(水)から1年間

・第2、第4水曜日
・午後2時から4時まで

定員／10組(定員になり次第締め切り)
申込期限／12月22日(木)まで

申込方法／網走市子育て支援センター「ひまわり」へ直接来所または電話でお申し込みください。

申・問／子育て支援センター「ひまわり」(駒場北4丁目2番18号)

☎(1700)

環境

祝日のごみ収集について

祝日のため、3日(木)は資源物の収集を行いません。また、23日(水)は資源物と粗大ごみの収集を行いません。この日が収集日に当たっている地区は、次の週の収集日にお出しく下さい。

問 生活環境課清掃リサイクル係
(内線233)本庁舎2階

家庭ごみを自己搬入する際のお願い

明治ごみ処分場へ向かうまでの道路に、ごみの散乱が見受けられます。

荷台のある車両で搬入する場合は、シートをかける、ごみを積み過ぎないなど、「ごみの飛散を防止する対策」をお願いいたします。

問 生活環境課清掃リサイクル係
(内線233)本庁舎2階

生ごみ処理機の購入費助成

電動式の生ごみ処理機／購入金額の半額(最大25,000円)で、1世帯につき1台まで。

コンポストなどの堆肥化容器／購入金額(最大2,000円/台)で、1世帯につき2台まで。

過去5年以内に助成を受けていない方が対象です。領収書が必要となります。

問 生活環境課清掃リサイクル係
(内線233)本庁舎2階

保険・年金・税

固定資産現況調査にご協力を

固定資産税の適正な課税客体の把握のため、1年を通じて「土地・家屋・償却資産」の現況調査を実施しています。これらを所有する方へ、土地の利用状況や家屋の状態などをお尋ねする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

【新築・増築家屋の現地調査にご協力を】
建築基準法に基づく建築確認申請にて建物を新築・増築した場合、建て主の負担にならぬよう、建物の完了検査時に合わせて現地調査を実施します。
【市への届け出が必要な場合があります】
建物を新築・増築・解体・所有権移転などをされた場合は法務局での登記手続きが必要ですが、登記をしていない建物の場合は市への届け出が必要ですので、係までご連絡をお願いします。
問 税務課固定資産税係
(内線225)本庁舎2階

11月は、 固定資産税・都市計画税 第4期 国民健康保険料および後期高齢者医療保険料 第5期の納期です

納税(付)通知書／各納期分をまとめて送付しています。
汚したり紛失したりしないよう注意し、納期内に納めましょう。

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。

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お早目に納税相談を行ってください。

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／11月30日(水)午後5時30分～8時

場所／本庁舎2階 税務課納税係

※各種証明書は発行できません。

※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。

健康

任意麻しん風しん接種助成制度

現在、定期の麻しん風しん予防接種を実施していますが、定期の期間に接種できなかった方に、麻しん風しん混合予防接種費用の助成をしています。助成対象になる方で、接種を希望する方は保健センターまでご連絡ください。

対 ●平成2年4月2日～平成7年4月1日生まれで高校3年生の定期接種ができなかった方 ●平成7年4月2日～平成12年4月1日生まれで中学1年生の定期接種ができなかった方 ●平成12年4月2日～平成28年4月1日生まれで年長児の定期接種ができなかった方

助成金額／任意接種費用のうち5千円を助成

助成回数／1回

場市内の指定医療機関

助成の受け方／接種の前に保健センターにご連絡ください。助成券と予診票を交付します。接種の際は、接種料から助成金額を控除した自己負担額を、直接医療機関にお支払いください。

申・問保健センター ☎ 8450

ワンデイシェフの日

栄養満点料理を、みんなで楽しむ働き世代の料理教室です。普段あまり料理をしない方も、手軽で簡単な健康レシピに挑戦してみませんか？

日 11月30日(水)午後6時30分～午後8時

場 保健センター 2階調理室

対 20歳～50歳の市民の方

参加料／1人500円

持ち物／エプロン、三角巾、マスク

定員／15名

予定メニュー／和風カオマンガイ、出汁から豚汁、おかると野菜のポテサラ風

受付期限／11月18日(金)

主催／網走市食生活改善協議会

申・問保健センター ☎ 8450

生涯骨太クッキング

メタボ予防で壮年・中年期を元気に。フレイル予防で高齢期をもっと元気に。減塩・健康レシピに挑戦しませんか？

日 12月9日(金)午前10時～午後1時

場 保健センター 2階調理室

対 市民の方

参加料／1人500円

持ち物／エプロン、三角巾、マスク

定員／15名

予定メニュー／かぶと舞茸の和風ビーフストロガノフ、根菜とおからの味噌汁、野菜とチーズの揚げ巻き、さつまいもとレーズンのきんつば風

受付期限／12月2日(金)

申・問保健センター ☎ 8450

健康相談日のお知らせ

保健センターでは市民の皆さんに気軽に利用していただけるように、健康相談日を設けています。歯やお口のこと、食事や栄養のこと、女性の健康に関することなどでお困りはありませんか？ 歯科衛生士、栄養士、保健師が相談にお答えします。

どなたでもお気軽にご相談ください。

日 12月8日(木)午前9時30分～午後3時

(予約制)

場 保健センター

申・問保健センター ☎ 8450

新型コロナウイルスについて マスクの着用が困難な方への ご理解を

マスクの着用が基本的な感染防止対策のひとつとされていますが、感覚過敏、皮膚や呼吸器の病気、障がいなどのさまざまな原因により、マスクを着けることで痛みを感じたり、気分が悪くなったり、身体に異変を感じる方がいます。

外見で判断しづらい状況もあります。が、その特性や事情を知り、マスクの着用が困難な方がいることを理解しましょう。

福祉

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者です。認知症は、他人事として無関心でいるのではなく、誰もが自分の事として認識することが大切です。この機会に、認知症への理解を深めませんか。

日 12月4日(日)午前10時～午前11時30分
予定(午前9時30分から受付)

場 エコーセンター 2000 エコーホール

対 市民の方

内容／テキストや映像を見ながら、認知症の症状や認知症の方への接し方を学びます。受講者には、サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

参加料／無料

定員／200名

申込期限／11月22日(火)

※定員になり次第締め切ります。

講座の詳細は

QRコードか

らもアクセス

できます。

申・問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 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。



家族介護者交流事業

「家族介護者リフレッシュの集い」

現在、家族を介護している方を対象にリフレッシュの集いを行います。
当日は演芸観覧や交流会などを予定しています。

楽しみながら心身のリフレッシュをしてみませんか。

日 11月12日(土)午前10時～午前11時45分
予定(午前9時30分から受付)

場 網走市総合福祉センター大集会室

対 家族を介護している方

※介護を必要とする方の同伴も可能です。お気軽にご相談ください。

※車のない方は無料送迎します。

参加費／無料

内容／演芸観覧や交流会(懇談)

定員／30名

申込期限／11月4日(金)

申・ 網走市社会福祉協議会

☎ 2472

FAX 3919

障がいがある方等の就業等に関する相談会の開催について

「オホーツク障がい者就業・生活支援センターあおぞら」による、障がいがある方の就業などに関する相談会が開催されます。

相談会では、障がい者や支援を必要とする方の就労に向けた相談や、すでに働いている方の相談も受け付けます。相談を希望される方は、必ず事前申

し込みが必要となりますのでご注意ください。

日 11月18日(金)午前10時～午後3時

場 網走市役所2階 市民相談室

対 障がいなどにより支援が必要な方

申込期限／11月11日(金)

申・ 網走市社会福祉課障がい福祉係

(内線410)本庁舎1階

心身障がい者巡回相談

道立心身障害者総合相談所による巡回相談が下記の日程で開催されます。相談を希望される方は、11月30日(水)までにご相談ください。

日 令和5年1月24日(火)午前9時～午後5時

場 エコセンター2000

相談内容／

①身体障がい者および知的障がい者の医学的／心理学的／職能的判定など

②補装具の処方および適判定など

③療育手帳の新規交付など

④その他身体障がい者および知的障がい者の専門的相談など

18歳以上の療育手帳をお持ちの方で、手帳の再判定をご希望される場合もご相談ください。

申・ 網走市社会福祉課障がい福祉係

(内線410)本庁舎1階

除雪サービスの実施

世帯要件／除雪が困難な次のいずれかに該当する世帯

①65歳以上の高齢者のみの世帯

②身体障がい者を含む世帯

③介護保険認定者を含む世帯

※公営住宅やアパートなどに入居している方は対象外です。

除雪利用料金／

令和3年度市民税非課税世帯

30分100円または700円(除雪範囲により異なります)

令和3年度市民税課税世帯

30分700円

※事前に回数券の購入が必要です。

除雪範囲／

●玄関から歩道までの人が通れる1メートル程度の幅(基本除雪範囲)

●除雪車通過後などの車庫前など(利用者負担30分700円の場合のみ)

その他／

●吹雪の時は除雪できません。

●排雪は行いません。

●屋根の雪おろし、つらら落とし、氷割りなどの危険な作業はできません。

申請期限／11月11日(金)

申・ 網走市社会福祉課高齢者福祉係

(内線288)本庁舎1階

赤十字救急法講習

思いがけない病気や事故の際、急病人やケガ人を救助して医師に引き継ぐまでの応急手当ができるように、知識と技術を習得するための講習です。

日 基礎講習12月4日(日)

午前9時～午後4時

救急員養成講習(基礎講習合格者のみ)

12月10日(土)～11日(日)

午前9時～午後5時

場 北コミュニティセンター

内容／教本を用いた座学・実技・検定

対 15歳以上の方

受講費用／基礎講習1,500円

救急員養成講習1,800円

(教材代および保険料として)

受講条件／講習日の10日前より、発熱や咳・のどの痛み等の諸症状がなく、新型コロナウイルス感染者やその疑いのある方との接触がないこと

定員／10名

申込期限／11月17日(木)

申・ 網走市社会福祉課庶務係

(内線235)本庁舎1階

あばしり介護フェアの開催

介護の仕事の大切さや魅力を伝えるため、講演会や介護事業所の説明ブース、認知症カフェや介護相談窓口などで構成する「介護フェア」を開催します。

対 介護の仕事に関心がある方や中高生、介護業界に復職を希望する方

日 11月26日(土)午前10時～

内容／介護業界を知るための講演、介護事業所の説明ブース、認知症カフェ、福祉用具の展示、介護相談窓口など

場 エコセンター2000

参加費用／無料

事前申込／必要ありませんので、当日直接会場にお越しください。

申・ 網走市社会福祉課介護保険係

(内線391)本庁舎1階

講座・お知らせ

11月のみんなの講座

「秋の味覚レトルト製品づくり」

今回は、「秋の味覚レトルト製品づくり（五目ごはんの具、カボチャ）」を行います。

出来上がり品（五目ごはんの具3袋、カボチャ2袋程度）は持ち帰れます。

日 11月17日（木）

午前9時30分～午後2時

場 網走市食品加工体験センター「みんなの」

対 対市民の方

定員／12名

申込日／11月7日（月）の1日のみ

受講料／1500円

持ち物／エプロン、頭巾、タオル、ビニール手袋、持帰り用袋、飲み物

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

今月の防災ラジオ試験放送日

11月の防災ラジオ定期試験放送は、

【11月14日（月） 午後1時です。】

F M あばしり（78.7 MHz）で割込み放送告知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

Jアラート全国一斉情報伝達試験

全国瞬時警報システムの試験放送は、

【11月16日（水） 午前11時です。】

F M あばしりを通じ、防災ラジオで試験放送されます。当日の災害発生状況などで中止になる場合があります。

問 総務防災課防災係

（内線456）本庁舎2階

相続登記相談会

令和6年4月1日から土地と建物の相続登記の申請が義務化されます。正当な理由がないのに、相続を知ってから3年以内に申請をしないと、10万円以下の過料が科される場合があります。また、既に長期間、相続登記をしないままの土地・建物がある場合も、令和6年4月1日から3年以内に登記の申請をしないと、過料の対象になることがあります。

司法書士、法務局職員による相続登記相談会を開催しますので、ぜひご利用ください。

日 11月9日（水）

午前9時～午後4時20分

場 本庁舎2階市民相談室

相談料／無料

定員／18組（先着・予約制）1組30分

申込期間／10月24日（月）～11月4日（金）の平日午前9時から午後5時まで

申・園釧路地方事務局北見支局総務課

☎ 0157-236166

（音声ガイダンス3番を押してください）

令和5年「二十歳の集い」

成人年齢の引き下げに伴い、「成人式」を「二十歳の集い」に改名して行います。

日 令和5年1月8日（日）

午後1時～1時30分

場 市民会館大ホール

対 平成14年4月2日～平成15年4月1日までに生まれた方

案内状／網走市の住民基本台帳に登録されている方には12月中～下旬に案内

状を発送します。

住民登録を市外に移された方は当日会場で受け付けしますが、11月30日（水）までにご連絡をいただいた方には案内状をお送りします。

【代表者募集】

参加者を代表して、当日に「誓いのことば」、「記念品受領」を行ってくださる方を各1名募集します。

応募期限／11月30日（水）

申・園社会教育課生涯学習係

☎ 43 3705

■冬の交通安全運動■

11月13日（日）～11月22日（火）

シグナル

タイヤ交換はお早めに!!



早朝、夜間は路面凍結の恐れがあります。
早めにスタッドレスタイヤに交換しましょう。

【冬道に向けた運転の注意点】

- 運転感覚を夏道から冬道に切り替えましょう！
- 早めのブレーキを心がけ、スリップを防止しましょう！
- スピードを抑えて安全運転を心がけましょう！

【歩行者の皆さんへ】

気温が低くなると雪が降っていても路面凍結し、車が止まりにくくなります。

道路横断の際は焦って渡らず、左右をきちんと確認し、安全と判断してから横断しましょう。

冬になると、日中の暗い時間帯が長くなります。出かけるときは、夜光反射材を身に着けるようにしましょう。





朗読・読み聞かせ講座

日 11月26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」FMあばしりパーソナリティー

山崎 ひとみ氏

内 現役ラジオパーソナリティーが朗読・読み聞かせの「コツ」を教えます。

定 15名(定員を超えた場合は抽選)

費 無料

申 11月1日(火)〜11月20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 11月1日(火)〜29日(火)

「一般コーナー」「すてきなわが家」

家事のワザ、大掃除のコツ、断捨離、収納アドバイスなど、年末の準備に役立つ本をぜひご活用ください。

「児童コーナー」「はたらく」

「働く」ってどんなこと?どんな仕事があるのかな?いろいろな「働く」を紹介します。

「ティーンズコーナー」

「お久しぶりです〜帰ってきたあの本たち〜」

閉架(へいか)。それは出版年の古い本などを保管する、一般の利用者は入

れない書架のこと。今回は暗い閉架から復活をとげた、古いけれど魅力ある本を展示します。

「2階地方資料コーナー」

「郷土の作家」

網走市民や市内団体が出版した、貴重な地域資料を、ぜひご覧ください。

よみきかせ会

日 5日、12日、19日、26日

(全土曜日)午後2時〜

場 図書館えほんのり

「よみて」

5日…声の図書館そよかせさん

12日…読み聞かせ会ハイジさん

19日…網走南ヶ丘高等学校演劇部さん

または図書館職員

26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 11月23日(水・祝)

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 11月23日(水・祝)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 抜粋のつづり「熊平まさこエッセイ集」ほかを朗読します。

申 当日会場までお越しください。

今月の休館日(図書館)

7日(月)14日(月)21日(月)28日(月)

30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

☎433647

FAX433550

最新情報はこちら↓



募集

市民健康プール「水泳教室」

日 12月2日(金)〜2月2日(木)

※2か月各8回予定

場 網走市民健康プール

対 小学生の部、幼児の部(5歳以上未就学児)

就学児)

内 小学生の部(初心者向けやクロール完成+αなど3教室)

幼児の部(水に慣れる教室とクロール体験など2教室)

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)。

◎詳しくは、日専連オホーツク網走のHPのご確認および、網走市民健康プールにお問い合わせください。

◎募集期間 11月2日(水)〜12日(土)

費 3500円(保険料・入館料等込み)

申 募集期間 11月2日(水)〜12日(土)

※月曜日は休館

受付時間 (火〜土)午前10時〜午後8時(日・祝)午前10時〜午後4時

申込方法 市民健康プール窓口へ直接申込み。電話申込み不可。

市民健康プール ☎430450

HP 詳細ホームページ

日専連お知らせページ



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)

市民健康プール

7日(月)14日(月)21日(月)28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

☎445045

FAX445062

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

『西洋近代絵画展』

モネ、ルノワールからピカソ、マ

ティスまでの油彩、版画作品を66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
小学生400円

◎網走市民の方 高校生以上500円
小学生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。

今月の休館日(美術館)

7日(月)、14日(月)

21日(月)〜23日(水・祝)、28日(月)

※3日(木・祝)は臨時開館

開館時間 午前10時〜午後4時

市立郷土博物館

☎433090

FAX 613020

最新情報はこちら↓



講座

「コウモリってどんな生きもの？」

「何を食べるの?」「なぜ逆さまで寝るの?」「網走には何種類いるの?」など、意外と知らないコウモリの生態について学べる講座です。

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

講座

「フライドチキン解剖学」

〜チキンの骨から学ぶ鳥の骨格〜

身近な食材から学ぶ動物の骨格講座。今回はフライドチキンをもとに鳥の骨格を学びます。

日 12月3日(土)午前10時〜正午

場 郷土博物館

対 一般(小学5年生以上)

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

森のスワッグづくり

落ち葉や木の実など、身近な植物でオリジナルのスワッグ(壁飾り)をつくります。

日 12月10日(土)午前10時〜正午

場 郷土博物館

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

今月の休館日

郷土博物館・モヨロ貝塚館

7日(月)14日(月)21日(月)

23日(水・祝)28日(月)

開館時間 午前9時〜午後4時

濤沸湖水鳥・湿地センター

☎・FAX 462400

最新情報はこちら↓



おさんぽ観察会

濤沸湖水鳥・湿地センター周辺でオオハクチョウ、オナガガモ、カワアイサなどの水鳥を観察します。

日 11月20日(日)午前10〜11時

「荒天時」中止または内容変更。

場 濤沸湖水鳥・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)

「持ち物」

飲み物、手袋、帽子、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

「濤沸湖の昆虫展」

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 濤沸湖水鳥・湿地センター資料展示室

◎簡単な昆虫クイズに回答頂いた方に缶バッジをプレゼントします。

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農大生の佐々木渉太さんが写真や標本で紹介いたします。

日 11月23日(水・祝)まで

場 濤沸湖水鳥・湿地センター資料展示室前

展示

「氷河の山とツンドラの大地」

〜アラスカ・デナリ〜

遠いのになぜか北海道と似た雰囲気を感じるアラスカ。

北米最高峰Mt.デナリ(6,190m)に登頂した斜里町在住の登山ガイド

伊藤典子氏らによる山行記録と、斜里町在住の能勢夫妻

が山麓を旅しながら見た自然や野生

動物を写真や映像

で紹介いたします。

現地で出逢った

巨鹿・ムースの等身大パネルも展示

しています。ぜひ大きさを体感してくだ

さい。

日 11月26日(土)から1月中旬まで

場 濤沸湖水鳥・湿地センター資料展示室



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 12月号・10月28日(金)/1月号・11月25日(金) 社会教育課生涯学習係 (エコーセンター2000内)まで

今月の休館日(湧湖湖水鳥・湿地センター)
7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月)
開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

☎ 45 33888

FAX 45 33889

最新情報はこちら→



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

ロビー展

「北の縄文展2022 in 網走」

日 10月30日(日)～12月1日(木)

※初日は午後1時開始・最終日は正午終了

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

「関連事業」縄文キッズセミナー」

日 11月12日(土) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時～2時

場 北方民族博物館ロビー

対 子ども・大人(内容は小学校高学年向け)

内 縄文時代についての解説と実物の土器や石器に触れる体験ができます。

定 各回20名(要申し込み)

費 無料

内 北海道環境生活部文化局文化振興課縄文世界遺産推進室

☎ 011(204)5168

芸術週間(11月1日～7日)

日 11月1日(火)～11月7日(月)

内 常設展 入場無料

文化の日(11月3日)イベント

「第14回「モルック大会」

日 11月3日(木・祝)午前9時30分～正午

場 北方民族博物館前庭

※悪天候の場合は中止

対 子ども・大人

内 フィンランドのアウトドアスポーツ「モルック」の大会を開催します。会場ではモルックを体験できるコーナーも設置します。

定 2名1組 計16組(要申し込み)

費 無料

費 無料

「はくぶつかんクイズ」

日 11月3日(木・祝)

午前9時30分～午後4時30分

場 北方民族博物館常設展示室

対 中学生以下

費 無料

「講座」「シブノツナイ堅穴住居群の調査について」

日 11月6日(日)午後1時30分～3時

場 北方民族博物館講堂

対 一般

「講師」湧別町ふるさと館学芸員 林勇介氏

定 20名(要申し込み)

費 無料

「講座」「奥尻島のオホーソク文化」

日 11月13日(日)午前10時～11時30分

場 北方民族博物館講堂

対 一般

「講師」種石悠(当館学芸員)

定 20名(要申し込み)

費 無料

今月の休館日(北方民族博物館)

14日(月) 21日(月) 28日(月) 30日(水)

開館時間

午前9時～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。

日本鳥学会

2022年度 大会公開シンポジウム

流水がくる海

「オホーソクの海と生き物たち」

流水のくる海として、地球上で最も南に位置する北海道のオホーソク海。

流水からはじまるこの海の豊かな生態系と、互いに繋がりをもって生息する生き物たちについて、第一線で活躍する研究者がわかりやすくお話しします。

日 11月3日(木・祝)午後4時30分～7時15分(開場4時)

場 網走市民会館大ホール

対 どなたでも(小学校高学年以上向け)

内 講演プログラム

1.. オホーソク海の豊かさをめたらす仕組み

～ 海流、流水とアイスアルジ～

東京農大生物産業学部 西野 康人氏

2.. 北海道オホーソク海沿岸の水産資源動向

～ スケンを例として～

道総研網走水産試験場 田中 伸幸氏

3.. 知床半島で繁殖する海鳥の生息状況

知床海鳥研究会 福田 佳弘氏

4.. 北の洋上に生きる海鳥類の利用環境

水研機構水産資源研究所 西沢 文吾氏

5.. なぜこの海にシヤチはくるのか

京都大学野生動物研究センター 三谷 曜子氏

「コメンテーター」

日本鳥学会会長 綿貫 豊氏

費 無料

申 し 込 み 不 要

問 日本鳥学会 2022年度 大会実行委員会事務局 jimu@sj2022 ornithology.jp

第41回オホーソク合唱フェスティバル & 第17回 網走市民合唱祭

日 11月6日(日)午後1時～

(開場0時30分)

場 エコーセンター・エコーホール

内 網走市内の団体をはじめ、オホーソク管内から13団体がハーモニーを奏でます。

費 入場無料(要整理券)

「整理券配布場所」

エコーセンター・市民会館

問 網走合唱連盟事務局 増永さん

☎ 090-8279-1839

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10月12日現在
累積件数 (網走警察署提供)

■発生件数	33 件
(前年比	± 0 件)
■死 者	1 人
(前年比	+ 1 人)
■傷 者	40 人
(前年比	± 0 人)

人のうごき

人口 33,550人 (-14)
男 16,425人 (-12)
女 17,125人 (-2)
世帯 18,068世帯(+7)
令和4年9月末現在 (前月比)

広報 あばしり

令和4年11月号 No. 759
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。

11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：8日(火)→ 予約受付日：1日(火)、2日(水) ②相談日：22日(火)→ 予約受付日：15日(火)、16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～ 9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～ 11日、25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～ 8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(水) 午前9時～午後1時 (巡回相談) オホーツク総合振興局交通事故相談所 ※要予約 (相談日の3開庁日前の正午まで) 予約なしの場合、中止となります。 予約受付・問い合わせ オホーツク総合振興局保健環境部環境生活課 ☎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	

11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
3	網 走 中 央 病 院 南6東1 ☎44-8611	網 走 厚 生病院 北6西1 ☎43-3157
6	こ ま ば ク リ ニ ッ ク 駒場北4-1-1 ☎67-5310	網 走 厚 生病院 北6西1 ☎43-3157
13	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
20	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
27	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。