

広報

# あばしり

市民とこどもの消防ふれあい広場が7月6日に網走消防署南出張所で開催されました。  
会場では、はしご車搭乗や放水などの消防体験コーナーが行われ、参加した子どもたちは、  
普段できない貴重な体験に笑顔を見せていました。



8

2024年  
No.780

特集

ピリカの網走版みえる化ページができます！

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

8月1日～ **あなたのごみ拾い活動、発信してみませんか？**

SNSアプリ

# ピリカの網走版みえる化ページができます！

## ピリカって何？

誰でも簡単にごみ拾いの様子を発信できるアプリです。このアプリを使い、日本全国、世界100カ国以上でごみが拾われています。個人だけでなく、自治会や学校、企業などのグループでも利用できます。



## 使い方は？

①アプリをダウンロードして新規登録（無料）

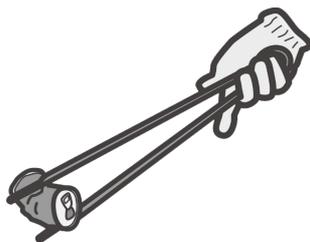


ダウンロード用



内容説明ページ

②ごみを拾う



③写真を撮って投稿



## メリットは？

ごみ拾い活動が見える

ごみ拾い活動が自動で記録される

他のユーザーから感謝される、仲間が増える

ましがきれいに！

## ボランティア袋の配布について

市ではごみ拾い用のボランティア袋を無料で配布しています。

【方 法】清掃リサイクル係窓口(本庁舎2階)で申請用紙に記入

【捨て方】埋立ごみの日に家庭ごみステーションへ



【問い合わせ】生活環境課 清掃リサイクル係 (67-5419)



出える  
わかい合える  
支え合える

# カフェ あえる

## 『認知症カフェ』は、どのようなものですか？

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家など、どなたでも気軽に集える場所です。訪れることは自由で、帰ることも自由。

認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても地域で安心して暮らしたい。そんな地域をつくる場所です。



開催日の確認はこちらから

<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/soshiki/13/11045.html>

ID11045

## いつ開催していますか？

地域ごとに特色のある認知症カフェは、「オレンジカフェ」などの名称で全国7,904カ所（令和3年度）で運営・開催されています。

網走市では、平成30年4月より「認知症カフェあえる」が始まり、現在は、コミュニティセンターなどの公共施設で毎月開催していますので、市公式サイトでご確認ください。

運営は、地域の認知症のことを支える「網走市認知症地域支援推進員・認知症サポーター・専門職ボランティア（看護師など）」が携わっています。

どなたも自由に訪れることができますので、お近くのコミセンなどで開催されましたらお誘い合わせてお気軽に覗いてみてください。お持ち帰りになれる冊子やリーフレットなども備えてあります。

## 【問い合わせ】

網走市認知症地域支援推進員（網走市委託事業）  
認知症相談専門ダイヤル（67-8475）

## その伝え方

# カスタマーハラスメント になっていませんか？

カスタマーハラスメントとは、消費者が事業者に対し、暴言や過剰な要求などをする迷惑行為のことを指します。消費者が事業者意見に伝えることは、商品やサービスの改善を促し、消費者自身を含め多くの利益になりますが、事業者意見が適切に伝わるように、意見の伝え方に留意する必要があります。

## ～「消費者が意見を伝える」際のポイント～

### ●ひと呼吸、置こう！

怒りに任せた発言は逆効果。ひと呼吸置いて冷静に。従業員も同じ「人」として、お互いに尊重し合うことが大切です。

### ●事業者の説明も聞こう！

上手なコミュニケーションが解決への糸口。一方的に主張するだけでなく、事業者の説明も聞きましょう。

### ●言いたいことを「明確」に、理由を「丁寧」に伝えよう！

返品したいのか、解約したいのか、またその理由を明確に丁寧に伝えることが重要です。



【問い合わせ】 市民活動推進課（67-5390）

## 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カ月分）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。
- ・持ち家の方は、売却予定などを証明する契約書などがあれば、申し込みできます。

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です。

No.	住 所	建築年	間取り(m <sup>2</sup> )	階	住宅使用料	入居要件等	EV
1	大曲2丁目5-5号棟	H4年	3LDK/74.5	2	22,200円～43,500円	1人以上世帯	○
2	大曲2丁目5-9号棟	H5年	2LDK/59.9	2	18,000円～35,300円	2人以上世帯	
3	つくしヶ丘6丁目9-2号棟	H8年	2DK/62.3	1	19,600円～38,400円	1人以上世帯	
4	つくしヶ丘6丁目11-3号棟	H12年	3DK/77.0	4	24,600円～48,300円	2人以上世帯	
5	つくしヶ丘4丁目13-2号棟	H29年	2LDK/60.6	5	21,000円～41,200円	2人以上世帯	○
6	潮見6丁目5番	R4年	2LDK/65.6	1	23,100円～45,400円	2人以上世帯 子育て支援住宅	

- ・風呂はガス・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です。
- ・「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

受付期間：令和6年8月1日(木)～8月7日(水) ※土日除く

申 込 先：〒093-8555 網走市南6条東4丁目 建築課住宅管理係

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）

抽 選 日 時：令和6年8月13日(火) 午後1時30分（抽選結果は電話にて連絡します。）

入居指定日：令和6年9月1日(日)

## 随時募集住宅（先着優先）

6月25日現在、20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。

次回受付期間は令和6年10月上旬を予定しています。

# 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  
 ☎ 045 3161 (ホームページ <http://fk-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	

- ・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です。

## 入居時注意事項

- ・敷金(家賃2カ月分)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。

No.	団地	住所	間取り(m <sup>2</sup> )	階	住宅使用料(円)	募集区分	戸数
1~4	つくしヶ丘団地 2・3号棟	つくしヶ丘3丁目	3LDK	3~5	24,200~47,600	一般世帯向け	4
5・6	グリーントウンリバーサイド 2号棟	緑町2	3LDK	5・6	19,200~37,700	一般世帯向け	2
7~9	サンリッチヴィラ A号棟	北11条西2丁目	2LDK・3LDK	2・3	22,100~43,500	一般世帯向け	3
10~14	サンリッチヴィラ B号棟	北12条西2丁目	3LDK	2・3・5	22,300~43,900	一般世帯向け	5
15~16	サンリッチヴィラ C号棟	北12条西2丁目	2LDK・3LDK	4	18,700~44,200	一般世帯向け	2
17~19	中央公園団地 A・B号棟	南3条西4丁目	2LDK・3LDK	4・5・7	24,200~47,600	一般世帯向け	3
20~21	サンガーデン鉄南 A号棟	南10条西2丁目	2LDK・3LDK	1・2	22,000~43,300	一般世帯向け	3
22~23	サンリッチヴィラ2 D・E号棟	北11条西3丁目	2LDK	1	18,300~36,000	一般世帯向け	2
24~28	大曲団地 1・2・3号棟	大曲2丁目6番	3LDK	1・2・6	20,900~43,200	単身向け	6
29~31	グリーントウンリバーサイド	緑町2番2	3LDK	1・4	19,600~40,200	単身向け	3
32	サンリッチヴィラ B号棟	北12条西2丁目	2LDK	1	19,200~37,800	高齢者世帯向け(SH)	1
33~34	サンリッチヴィラ2 D号棟	北11条西3丁目1-6	2LDK	1	18,300~35,900	子育て世帯向け	3

## 申込方法

受付期間：令和6年8月25日(日)～8月27日(火)

(午前10時～午後4時) ※最終日は午後7時まで

受付場所：25日 エコーセンター2000 2階 交流室A

26日 エコーセンター2000 3階 学習室A

27日 道営住宅お客様センター(藤原工産内)

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6年9月3日(火) 午前10時

抽選場所：エコーセンター2000 3階 学習室A

入居可能日：令和6年10月下旬

## 随時募集住宅(先着優先)

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」などを配布していますので、お問い合わせください。



## テーマ：熱中症に気を付けましょう！

# HEALTHY 講座

8月に入り、暑さが増してきました。この時期に起こりやすいのが「熱中症」です。屋外だけでなく、家の中でも発症することがあり、自覚がないまま重症化することもあるため、注意が必要です。熱中症が起こる前にしっかりと対策をして、予防しましょう。

### 熱中症の症状

軽 症：めまい・手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪い・こむら返り  
 中等症：頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感  
 重 症：意識障害・けいれん・手足が動かない

### 熱中症の応急処置

熱中症を疑う症状のある方がいた場合、まずは意識の有無を確認します。

○意識がある場合

(声掛けに返答がある場合)

⇒涼しい場所に移動させ、服を緩めて体を冷やし、水分を摂取させましょう。自力で水分を摂取できなかつたり、改善が見られなかつたりした場合は、すぐに医療機関を受診させましょう。

○意識がない場合

(声掛けに返答がない場合)

⇒すぐに救急車を呼びましょう。

### 熱中症警戒アラート発表時

市でクーリングシェルターを開設しますので、ご利用ください。

### 熱中症予防のためのチェックポイント ~HEAT(ヒート)~

Healthcare (ヘルスケア)

1日3食取る。毎日決まった時間に体温や血圧、心拍数、体重を測る。

Environment (環境)

涼しい環境で過ごす。人と交流できる環境を作る。

Alert (熱中症警戒アラート)

熱中症が起こる危険性が高い日に発表される注意報。

テレビやスマートフォンなどで確認する。

Treatment (治療)

重症化しやすい持病(心臓病や高血圧、糖尿病など)をしっかり治療しておく。

他にも・・・

◆こまめな水分補給をすること

1日あたり1.2リットルの水分補給が必要で、のどが渇く前に飲むことが大切です。

※アルコール飲料は、利尿作用が含まれていることや、発汗して脱水状態になりやすくなるため、注意が必要です。

◆暑い日は必ずエアコンを使うこと

室温28℃以下、湿度70%以下に保つことが、目安です。暑かった日の夜や、睡眠中も積極的に活用しましょう。

エアコンがない場合は、換気をしたり、扇風機や保冷剤を使用したりすることも効果的です。

【問い合わせ】保健センター (43-8450)

## みんなの市長室“みんなで考えるあばしり”

市民の皆さんが考えている『まちづくり』について、皆さんと市長が直接話し合う「みんなの市長室“みんなで考えるあばしり”」を開催します。この機会に、ご友人などとお揃いでお越しください。

日 時 / 令和6年8月9日(金) 午後1時30分～4時30分

場 所 / 市長室

対 象 者 / 中学生以上で3人以上のグループ(1組20分以内)

受付方法 / お電話、または、市役所本庁舎2階の秘書係で事前予約を行ってください。

受付開始日 / 8月2日(金)

【問い合わせ】企画調整課 秘書係 (43-2829)



## 男女共同参画コーナー

# ひゅ〜ら ~Human Love~

自分らしくいるために！～健康づくりが大切です～

ライフプランや、将来における自分の理想像を考えると、『健康であること』が何より大切です。

### 【いつまでも元気であるためには】

近年では、特定疾病などの病気だけでなく、ソーシャルネットワークの発達や労働環境によるストレスから心の不調を訴える人も多く見られます。心も体も、いつまでも元気であるためには、どうしたらよいでしょうか。

### 【運動をして身体も心も元気に！】

まずは、ウォーキングやジョギングなど、日常生活で続けられる範囲で始めてみませんか？

身体を動かすことは、疾病予防だけでなく気分転換やストレス解消にもつながり、メンタルヘルスの不調の改善にも有効です。また、運動を習慣化することにより、ストレスに強い心身をつくることもできます。

### 【健康・体力づくりのために】

市内では、コミセンや総合体育館などで定期

的にスポーツ教室や健康体力づくり教室を開催しており、気軽に取り組むことができます。健康に関する悩みのある方は、保健センターで保健師などに相談することもできます。24時間いつでも、電話やチャットボットで相談できるサービス※もありますので、ぜひ活用してみてください。

※網走市民限定のサービスです。詳細は、「広報あばしり」の裏表紙や全戸配布の折込チラシをご覧ください。

今年の夏はオリンピックを見ながら、新しく興味を持ったスポーツに挑戦するもよし！講座に参加したり、仲間と一緒に運動してみるもよし！

いつまでも自分らしくいるためには、まずは健康であることが大切です。人生を豊かで生き生きと過ごすために、ライフステージに合わせた健康づくりを心がけましょう。

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



### 管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

★野菜をたくさん食べることができるレシピです。

パプリカや大根はピクルスにすることが多いかもしれませんが、昆布茶風味にするといつもと違う味を楽しめます。塩分もほとんどないので身体に優しい副菜です。

## 昆布茶風味和え

### 《作り方》

- ①パプリカはそれぞれ縦に細切りにする。
- ②大根は皮をむいて4〜5cm長さの拍子切りにする。
- ③ポウルに①、②を入れ、昆布茶を振り入れて混ぜ、しばらく置いて味をなじませる。
- ④器に盛る。

### 《材料》4人分

昆布茶	大根	黄パプリカ	赤パプリカ
1,0g	60g	80g	80g



1人分栄養価（エネルギー14kcal、蛋白質0.4g、脂質0.1g、カルシウム7mg、塩分0.1g）

## 募集

### 網走市職員採用試験

私たちと一緒に働きませんか？

採用予定日／令和7年4月1日  
**募集職種および募集人数**／

一般事務職 5名程度  
 建築技術職 1名

保育士 若干名  
 保健師 若干名

**受験資格**／試験案内でご確認ください。  
**受付期間**／8月1日(木)から8月28日(水)

**申込方法**／原則、インターネットによる電子申請にてお申し込みください。電子申請による申し込みが困難な方は、職員課までお問い合わせください。

**一次試験日**／

一般事務職(大学卒・短大卒)、建築技術職、保育士(9月15日(日))

一般事務職(高校卒) 9月16日(月)

**試験案内**／職員課で配布するほか、公式サイトからもダウンロードできます。

申・問職員課職員係 ☎ 5386



詳しくはこちらをご覧ください。

## 妊娠・子育て



### 児童扶養手当・特別児童扶養手当 現況届の提出が必要

これらの手当を受けている方は、年に1度、現況届の提出が必要なため、対象者に通知します。届け出がないと11月以降の児童扶養手当や8月以降の特別児童扶養手当を受けることができなくなりますので、ご注意ください。なお、届け出が2年以上滞ると、時効により受給権利がなくなります。

### 【児童扶養手当】

父母の離婚などにより、児童を養育しているひとり親に支給される手当です。所得に応じて支給額が決定されます。公的年金を受給している場合、支給額の算出が異なりますので手続きが必要

要です。請求者本人および請求者と生計を同じくする同居扶養義務者の所得が限度額を超える場合などは対象となりません。

**受付期間**／8月1日(木)～30日(金)  
**対象**／児童を監護している父母など(児童が18歳に達する年度末まで受給可能。ただし中程度以上の障がいがある児童は20歳の誕生日まで)

### 【特別児童扶養手当】

**受付期間**／8月9日(金)～9月11日(水)  
**手当額**(令和6年4月～)

児童1人の場合 1級 55,350円  
 2級 36,860円

### 不妊治療費助成のお知らせ

不妊治療を受けているご夫婦に治療費の一部を助成しています。

#### 対象となる治療

① 特定不妊治療(体外受精および顕微授精)  
 ② 特定不妊治療以外の不妊治療(注射や投薬、人工授精など)のうち、保険適用となった治療

③ 保険適用の不妊治療と併用して行われた先進医療治療(令和5年4月1日から開始した、国から承認を受けている先進医療のみ)

※ただし、夫婦以外の第三者からの提供を受けた精子・卵子・胚による不妊治療や、代理母、借り腹によるものは助成の対象になりません。

**対象**／医師の診断により実際に不妊治療を受けた方で、次のすべての要件に該当する方

① 市に住民登録を有する方  
 ② 法律上婚姻している方(原則、法律婚を対象としますが、場合によっては事実婚関係にある方も対象となります。)

### 助成金額・助成期間

① 特定不妊治療…1回につき10万円を上限※一部の治療・検査については5万円が上限

② 特定不妊治療以外の不妊治療…1年度につき3万円が上限

③ 保険適用の不妊治療と併用して行われた先進医療治療…治療に要した自己負担額の10分の7(上限3万5千円)

※治療に係る交通費の助成あり

**申請方法**／申請書類をお渡ししますので、保健センターまでご連絡ください。

申・問保健センター ☎ 8450

### 不育症治療費助成のお知らせ

不育症の治療や検査を受けているご夫婦に、治療費の一部を助成しています。

#### 対象となる検査・治療

① 不育症の因子を特定するための検査  
 ② 検査結果に基づく治療

**対象となる方**／2回以上の流産・死産あるいは早期新生児死亡の既往があり、市に住民登録を有する方

**助成金額**／北海道への申請対象となる経費から助成金額を引いた額で、1回につき10万円を上限

**申請方法**／申請書類をお渡ししますので、保健センターまでご連絡ください。

申・問保健センター ☎ 8450

### 赤ちゃんふれあい体験教室

中学3年生を対象とした「赤ちゃんふれあい体験教室」を実施します。支援センター「どんぐり」の遊びの広場に中学生が参加しますので、たくさんの方のご参加、ご協力をお願いします。日にち／9月6日(金)、10日(火)、17日(火)、20日(金)

時間／午前10時半～正午

対象／生後2カ月～1歳2カ月までの赤ちゃんとその親

場所／支援センターどんぐり

申込期間／8月1日(木)～9月2日(月)

その他／

・参加された方へ毎回粗品をプレゼントします。

・ご協力いただける方は、事前に保健センターへご連絡ください。

申・**閩**保健センター ☎④38450



## 健康



### 秋のミニドック検診

秋のミニドック検診・女性のがん検診は、8月5日(月)から申し込みできます。

日程／

・ミニドック検診

10月9日(水)～13日(日)

・女性のがん検診

11月1日(金)～2日(土)

申込方法／WEBまたはコールセンター(0120-149-375)



その他／今年度よりエキノコックス症検査がミニドック検診で受けられるようになりました。エキノコックス症検査のみご希望の方は保健センターへ申込期間内にご連絡ください。

※詳しくは市公式サイトまたは8月上旬配布予定の保健センターだよりをご覧ください。

申・**閩**保健センター

☎④38450 Q ID 1762



### 日本脳炎定期予防接種の接種年齢

日本脳炎の定期接種は、ご案内している接種年齢(7歳6カ月未満、13歳未満、20歳未満)を過ぎると、定期接種の対象外となります。

接種間隔は、1回目から2回目では最短で1週間以上、2回目から3回目の追加接種は、最短で6カ月以上の間隔が必要です。お手元のご案内を一度ご確認ください。

申・**閩**保健センター ☎④38450

## 福祉



### シニア料理教室

介護予防への認識を深めてもらうため、健康と栄養バランスに配慮した手軽なメニューの料理教室を開催します。

予定メニュー／

・青豆ごはん

・サラダチキンと秋野菜の酢豚風

・小松菜エッグサラダ

・ツナの麦茶スープ

対象／60歳以上の市民

日時／9月3日(火)午前10時～午後1時

場所／保健センター2階調理室

定員／15名(先着)

申込期日／8月28日(水)

参加料／300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ています。)

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・**閩**介護福祉課高齢者福祉係 ☎⑦5430



### シルバークゴルフ大会

高齢者の健康維持と、交流機会の創出のため、パークゴルフ大会を開催します。(雨天決行・参加料無料)

対象／60歳以上の市民

日時／8月23日(金)

午前8時30分～午後1時頃

場所／レイクサイドパーク・のとりパークゴルフ場

競技内容／36ホールストロークプレイ・個人戦

申込期日／8月7日(水)

持ち物／飲み物、道具などは各自用意してください。あばしり健康マイレージ(1ポイント)の対象となりますので、ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。

申・**閩**介護福祉課高齢者福祉係

☎⑦5430

9

### 手話中級講座

手話中級者(2年程度の経験)向けの  
 手話講座を開催します。  
 対象/市内在住で、全20回受講できる  
 見込みのある方、手話の学習経験(市  
 民手話講習会修了必須)があり、手話  
 技術の向上を目指す方  
 日時/9月17日(火)~11月29日(金)  
 毎週火・金曜日 全20回 午後7時~  
 9時(10月25日、11月22日は休講)  
 場所/エコーセンター  
 定員/10名  
 受講料/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」  
 申込期日/8月30日(金)

☎ 67 5425  
 申・ 園社会福祉課障がい福祉係

## 環境



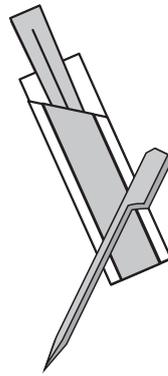
### 12日の 資源物収集は行いません

12日(月)は祝日のため、資源物収集を  
 行いません。収集日にあたっては地  
 区は、翌週の収集日に出してください。

☎ 67 5419  
 園生活環境課清掃リサイクル係

### 割り箸・竹串を ごみに出すときのお願い

割り箸・竹串などの鋭利な長い物を  
 出すときは、短く折ってから生ごみと  
 して指定ごみ袋に入れて出しましよ  
 う。そのままの状態ですと、袋が破  
 けたり、収集員がけがをする恐れがあ  
 ります。



☎ 67 5419  
 園生活環境課清掃リサイクル係

### 不法投棄は犯罪です

一部の心無い人により、ごみが山野  
 などに不法投棄されることがありま  
 す。

投棄者が警察に検挙され、高額な罰  
 金刑を受けるケースもあり、処分費用  
 も全て負担することになります。不法  
 投棄は極めて重大な犯罪です。絶対  
 やめましょう。

### 土地所有者(管理者)の皆さんへ

土地所有者には、その土地をきれい  
 に保つ責任があります。  
 不法投棄されないよう、自分の所有  
 地の管理状況を確認しましょう。

☎ 67 5419  
 園生活環境課清掃リサイクル係

## 保険・年金・税



### 障害基礎年金について

障害基礎年金は、国民年金加入中の  
 病気・けがによる障がいの症状が、原  
 則として医療機関初診日から1年6カ  
 月を経過した日、またはその期間内に  
 症状が固定した日(障害認定日)以降  
 で、基準に該当する状態にある時に受  
 けられる年金です。  
 障がいの程度/等級表の1級または2  
 級に該当する場合に支給されます。  
 ※身体障害者手帳に記載された等級と  
 は異なります。65歳を過ぎて症状が悪  
 化してからの請求はできません。

必要な保険料納付要件/初診日が20歳  
 未満である場合を除き、初診日を基準  
 として、一定期間以上の納付または免  
 除などの期間が必要です。  
 初診日が20歳前の病気・けがによる障  
 がいの場合/20歳の時点で障害等級表  
 に定める状態にあれば支給されます。  
 保険料納付要件を満たす必要はありま  
 せんが、一定額の所得がある場合は支  
 給額が制限されます。  
 ※20歳到達時を認定日として請求する  
 場合、20歳到達前後3カ月以内の症状  
 を記載した所定の様式の診断書が必要  
 です。障害年金は、状況により扱いが  
 異なる場合が多く複雑な制度です。請  
 求および受給決定後の保険料免除制度  
 については係までお問い合わせくださ  
 い。

☎ 67 5413  
 園戸籍保険課国民年金係

### 8月は、市道民税、国民健康保険料、 後期高齢者医療保険料 第2期の納期です

都合により納期限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。

地方税統一QRコードが印刷されてい  
 る市税の納付書については、キャッシュ  
 レス納付にも対応しています。



詳しくは地方税お支払い  
 サイトをご覧ください。

<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>

### 夜間納付窓口

日時/8月22日(木)、9月2日(月)  
 午後5時30分~7時30分  
 場所/市役所本庁舎2階 税務課納税係  
 ※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 ☎ 67 5410

## 講座・お知らせ



### 全ての飲食店に 消火器設置義務があります

対象／火を使用する設備または器具を  
 設けた飲食店など(ただし、全ての火  
 を使用する設備または器具に、調理油  
 加熱防止装置などの「防火上有効な措  
 置」を設けている場合は、設置義務が  
 免除されます。)

その他／消火器の設置場所、本数など  
 は、消防署までご相談ください。

☑ 網走消防署警防課予防調査係  
 ☎ 9417

### Jアラート全国一斉情報伝達試験

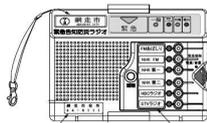
〔8月28日(水) 午前11時です。〕  
 FMあばしりを通じ、防災ラジオで試  
 験放送を実施します。

(当日の災害発生状況などで中止に  
 なる場合があります。)

☑ 総務防災課防災係 ☎ 5385

### 今月の防災ラジオ 試験放送日 8月13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。



### 7月1日から網走駅改札口・みどりの 窓口の営業時間が変わりました

〔改札口〕午前7時30分〜午後5時30分  
 〔みどりの窓口〕午前7時35分〜午後0  
 時50分、午後1時50分〜午後4時30分  
 ※窓口営業時間外は、オペレーターが  
 案内する「話せる券売機」で切符などを  
 購入してください。

☑ JR北海道電話案内センター  
 ☎ 011-222-7111

### 網走市戦没者追悼式

さきの大戦で亡くなられた戦没者の  
 方を追悼し、平和への誓いを新たにす  
 るため、左記のとおり戦没者追悼式を  
 実施いたします。

日時／8月8日(水)午前10時  
 場所／いはら斎場大ホール  
 ☑ 社会福祉課庶務係 ☎ 5423

### 平和都市宣言パネル展

市では、恒久の平和を願い、平成3  
 年に「平和都市宣言」を行い、未来を担  
 う中学生を、沖縄戦終焉の地である沖  
 縄県糸満市や、原爆ドームなどがある  
 広島市へ派遣しています。

戦争の悲惨さ、平和の尊さを伝える  
 ため、これまでの派遣事業の報告と、原  
 爆や沖縄戦のパネルなどを展示します。

☑ 展示期間・場所／  
 市役所ピロティ8月1日(木)〜15日(木)  
 市立図書館内8月1日(木)〜15日(木)  
 ☑ 市民活動推進係 ☎ 5390

### みんぐる講座「パンづくり」

菓子パン約10個、ミニ食パン2本を  
 作ります。出来上がり品はお持ち帰り  
 になれます。

対象／市民(6月のみんぐる講座「パン  
 づくり」に参加した方を除く)

日時／8月23日(金)午前9時30分〜午後  
 2時頃

定員／12人(定員を超えた場合は抽選)  
 申込日／8月8日(木)※1日間のみ

受講料／1300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、三角巾、タオル、  
 ビニール手袋、持ち帰り用の箱または  
 プラスティック容器など、飲み物

☑ 市民活動推進係 ☎ 5390

### みんぐる日曜パン講座

「米粉チーズパン・イチジクと  
 全粒粉のミニ食パンづくり」

チーズパン約10個、ミニ食パン約2  
 本を作ります。出来上がり品はお持ち  
 帰りになれます。

対象／市民

日時／8月18日(日)午前9時30分〜午後  
 2時30分頃

定員／6人(3組)

※2人1組でお申し込みください。

※定員を超えた場合は抽選

申込日／8月9日(金)※1日間のみ

受講料／1600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、三角巾、タオル、

ビニール手袋、持ち帰り用の箱または  
 プラスティック容器など、飲み物

☑ 市民活動推進係 ☎ 5390

### 8月は北方領土返還要求運動 強調月間です

1日も早い北方領土の返還が実現す  
 ることを強く期待し、北方領土返還要  
 求運動強調月間を展開します。

北方領土問題についてご理解いた  
 だき、市役所本庁舎1階ピロティに設置  
 している「返還要求署名簿」へのご署名  
 をお願いします。

☑ 総務防災課総務係 ☎ 5384



スポーツ振興くじ(toto)の助成を受け、  
 市営陸上競技場に、フィールド競技用  
 制限時間告知器を設置しました。

スポーツくじ





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」

お問い合わせはこちら↓  
各イベント、講座について  
生涯学習係  
TEL 037705  
TEL 037705  
FAX 037705  
TEL 037704

施設に関して・お部屋の予約  
管理係 TEL 037704

最新情報はこちら↓

**網走市民大学第2講座**  
『知っているようで知らない、流水と魚介類のふか〜い関係』

冬、オホーツク海を覆いつくす流水は、神秘的で美しいばかりではなく、周辺の生態系を支える重要な存在です。その実態について、科学的視点からわかりやすく解説します。

日 8月8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】東京農業大学生物産学部長  
海洋水産学科教授 西野 康人 氏

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



チケット販売開始!  
「澤田知可子」&「VOICE」  
Joint Live in ABASHIRI

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

※各出演者の曲数は同程度

日 8月19日(月)午前10時〜販売

場 ①エコーセンター ②市民会館

◎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

◎市外の方には、8月26日(月)以降電話での予約を開始します。

費 一般 2500円 高校生以下 千円(全席自由)

◎当日券各500円増  
◎年齢制限等なし  
〈公演情報〉

日 10月19日(土)午後6時開演  
場 エコーセンター エコーホール



網走青年会議所×あばしり学講座  
めざせ!あばしりトランプ王!

オリジナルのあばしりトランプを

使用し、神経すいじやくやババ抜きの大大会をします。参加者にはオリジナルトランプをプレゼント!

日 8月31日(土)午後1時〜3時  
場 エコーセンター 学習室A B

費 無料

対 網走市内の小学生と保護者

定 20名(先着順)  
申 申込フォーム

申込はこちら

**ふれあい動物園**

日 8月4日(日)、18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)  
網走市社会教育施設審議会の委員を公募します

エコーセンター、網走市民会館の事業計画や運営などについて、審議等をいただく委員を次のとおり公募いたします。

●応募資格 社会教育に係る施設運営に関心のある方で、網走市内に居住している18歳以上の市民

●募集人員 5名

●募集方法 応募用紙に動機等を記入の上、8月9日(金)までにエコーセンターへ郵送または持参してください。なお、応募用紙は返却いたしません。

●内容 委員の方には年2回程度開

催する網走市社会教育施設審議会へ出席いただき、エコーセンター、網走市民会館の運営・企画・設備・利用等に関する事項についてご協議いただきます。

●選考方法 選考会議で決定し、結果を本人に郵送でお知らせします。

●任期 令和6年9月1日〜令和8年8月31日までの2年間

●応募用紙配置場所 市役所案内、エコーセンター

●申し込み・問い合わせ 093-00072 網走市北2条西3丁目3番地 エコーセンター 2000内 網走市教育委員会 社会教育課生涯学習係 ☎037705

今月の休館日(エコーセンター)  
5日(月)、19日(月)

開館時間 午前9時〜午後10時

**市立図書館**

☎032426  
☎032792

最新情報はこちら↓

小学生向け企画  
「本を読んでファイターズを応援しよう!」

場 図書館1階カウンター前  
申 7月30日(火)締め切り  
〈参加方法〉  
① 申込ページにアクセスして登録  
② 届いたメールからファイターズ「読書手帳」をダウンロードして印刷

③ 7月26日(金)～8月25日(日)の期間に決められた冊数の本を読んで「読書手帳」に記入

④ 読み終わったら「読書手帳」を図書館に提出

〈読む本の冊数〉

- ・小学1・2年生 ↓ 10冊
- ・小学3・4年生 ↓ 8冊
- ・小学5・6年生 ↓ 6冊

◎自分の学年にあった本を自由に選んで読んでください。

児童館よみかせ

目 8月7日(水)

・西児童館

午後1時～1時30分

・いせの里児童センター

午後1時40分～2時10分

・潮見児童センター

午後2時20分～2時50分

目 8月8日(木)

・桂町児童センター

午後1時～1時30分

・つくし児童センター

午後1時40分～2時10分

今月の展示棚

目 8月1日(木)～31日(土)

◎一般コーナー

「暑い夏を乗り切ろう!」

冷たいスイーツや簡単料理のレシピ本、体調管理に関する本、怪談・ホラー小説などを集めます。

◎児童コーナー

「夏のほん」

スイカにかき氷、水泳など、夏らしい絵本をならべます。

◎ティーンズコーナー

「戦争、平和について考えてみよう」

8月15日は終戦記念日です。戦争・紛争に関する本など、平和について考える本を特集します。

◎2階地方資料コーナー

「北海道の遺跡・遺産をめぐる」

北海道には多くの遺跡や遺産があります。地方資料コーナーには関係する本も多数あります。

目 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

よみかせ会

目 3日、10日、24日、31日

(各土曜日)午後2時～

場 図書館1階えほんのもり

「よみて」

3日…声の図書館「そよかぜ」さん

10日…読み聞かせ会ハイジさん

24日…サークル「声の教室」さん

31日…図書館職員

0歳からのおやこで楽しむよみかせ会

目 8月28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)

目 8月28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 沢木耕太郎著「旅のつばくろ」ほかを朗読します。

申 当日会場で受け付けします。

みんなあつまれ! 夏のおたのしみ会

目 8月2日(金)午前11時～11時30分

場 エコセンター2階 交流室

内 手遊びやラミネートシアター、読み聞かせ、簡単な工作

対 乳幼児・小学生

今月の休館日(図書館)

5日(月)、12日(月・振休)、19日(月)、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

最新情報はこちら↓

☎433647

FAX433550

「体育施設指定管理者」

日専連オホーツク網走↓

☎456655

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)

5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

開館時間

午前10時～午後9時30分(火～土)

市立美術館

☎445045

FAX445062

最新情報はこちら↓

移動展

『第65回北海道道展 網走移動展』

目 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 小学生100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

◎常設展示も観覧できます。

臨時休館 展示替えのため

目 8月7日(水)・8日(木)

北海道教育大学岩見沢校油彩画研究室展

『深緑の向こう―松岳紘行と』

その教え子たち』

目 8月11日(日・祝)～10月17日(木)

場 網走市立美術館 第2展示室

費 高校生以上200円 小学生100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

◎常設展示も観覧できます。



蜜の発見／松岳紘行



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

＜ギャラリートーク＞

日 8月25日(日)午前10時

場 網走市立美術館 展示室内

【解説】船岳紘行氏 他数名(本展作家)

『網走市立美術館開館記念日』  
観覧料無料

日 8月11日(日・祝)

募集

網走市立美術館友の会鑑賞旅行

日 9月21日(土)午前6時50分美術館集合、午後5時網走帰着予定

内 北海道立釧路芸術館『鴨居玲生と死を見つめて』、釧路市立美術館『原田治展「かわいい」の発見』

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

費 友の会会員5千円、一般6千円

申 申込期間8月31日(土)

申 申込方法市立美術館まで参加料持参のうえ、お申し込みください。

問 網走市立美術館

今月の休館日(美術館)

5日(月)、7日(水)、8日(木)、12日(月・振休)、19日(月)、26日(月)

開館時間 午前10時～午後4時

市立郷土博物館

☎ 33090

FAX 3020

最新情報はこちら↓



特別企画展

網走にダンゴムシ?!展

「ダンゴムシ、見たことある?」  
網走でも見つかったっているダンゴムシの生息状況などのほか、実は網走にもいるダンゴムシのなにかま9種の実物を展示します。



日 8月1日(木)～9月29日(日)

場 郷土博物館特別展示室

費 通常の入館料にて観覧できます

＜展示説明会＞

日 8月10日(土)午前10時～11時30分

定 20名

申 電話(郷土博物館まで)

モヨロカレッジ

モヨロ貝塚で土器づくり

モヨロ貝塚の遺跡の中でモヨロ人になつたつもりで土器をつくってみます。

日 8月3日(土)午前10時～12時

場 モヨロ貝塚(野外)

雨天▼会場を変更して実施します。

定 10名

申 電話(郷土博物館まで)

第42回 オホーツク星空への招待

日 8月11日(日・祝)

午後7時30分～9時30分(参加時間自由)

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)

◎行先名・氏名・住所・電話番号をお知らせください。

e moyoroshellmound@gmail.com

山へ!海へ?

網走のダンゴムシ観察ツアー

開催中の特別企画展で紹介しているダンゴムシのなにかまを実際に見に行く観察ツアーです。

日 8月18日(日)

午前9時30分～午後1時

場 郷土博物館(集合)

定 20名(子どもから大人まで)

申 電話(郷土博物館まで)

民俗資料収蔵展示施設の開放

博物館に寄贈された資料を保存・公開している施設を見学いただけます。

日 8月30日(金)～9月1日(日)

9月6日(金)～8日(日)

午前10時～午後4時

場 民俗資料収蔵展示施設(旧丸万小学校)

申 事前申し込み不要

＜開放関連企画＞  
農機具体験&ストロースターづくり

唐箕などの農機具体験や、麦の茎をつかった飾りづくりができます。

日 9月7日(土)午前11時～午後3時

(時間中随時体験できます)

場 民俗資料収蔵展示施設(旧丸万小学校)

雨天▼中止

対 大人も子どももご参加ください。

申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(郷土博物館)

5日(月)、12日(月・振休)、19日(月)、26日(月)

開館時間 午前9時～午後5時

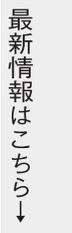
今月の休館日(モヨロ貝塚)

7月～9月無休

開館時間 午前9時～午後5時

濤沸湖水鳥・湿地センター

☎ FAX 2400



最新情報はこちら↓

おさんぽ観察会

センター周辺で野鳥(キアシシギ・トウネン)、植物(サワギキョウ・キンミズヒキ)などを観察します。

日 8月18日(日)午前10時～11時30分

※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 濤沸湖水鳥・湿地センター玄関前

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、帽子、虫よけ、タオル、長靴(又は汚れてもいい靴)、あれば双眼鏡(貸出あり)

申 申込期間8月17日(土)迄

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-SEKATSU-MIZUDORI@city.abashiri.hokkaido.jp

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 9月号・7月29日(月)/10月号・8月28日(水) 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)  
5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)  
開館時間 午前9時〜午後5時

### 北方民族博物館

☎(45)38888  
FAX(45)38889

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 大学生320円 高校生200円(7・8月)、320円(9・10月) ※いずれも小中学生無料

講座「ルーマニアの刺繍・工芸」

日 8月4日(日)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)

【講師】谷崎聖子氏(伝統刺繍研究家)

費 無料

申 電話(北方民族博物館まで)

講習会  
「イーラーシヨシユルーマニア・  
トランシルヴァニアの伝統刺繍」

日 8月5日(月)午前9時15分〜12時15分

場 北方民族博物館 講堂

対一般

定 20名(要申し込み)

【講師】谷崎聖子氏(伝統刺繍研究家)

費 700円(材料費)

申 電話(北方民族博物館まで)

今月の休館日(北方民族博物館) 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。

### 第46回 網走書道連盟展

日 8月3日(土)午後1時〜7日(水)午後4時

場 エコーセンター1階展示室

問 金子さん ☎(44)5593

### 文化連盟市民文化交流事業

『古典を詞つてみませんか』

「光る君へ」の時代、平安王朝を揺るがす一大スキャンダル、恋多き美貌の天才歌人「和泉式部」。紫式部も嫉妬した艶歌を朗詠してみましよう。「和泉式部日記」を通し、古典が現代の私たちとどうつながるか?

日 8月4日(日)午前10時〜11時30分

場 エコーセンター 大会議室

【講師】オホーツク岳風会網走支部  
上席師範 宗帥 吉田 岳瑞氏

定 30名程度(要申し込み)

申 電話  
問 文化連盟事務局090-1525-6714

初心者会員募集  
網走マスターズクラブ

水泳は何歳からでも始められる生涯スポーツです。まったく泳げなくてもOK!レギュラー会員も募集しています。

● 初心者会員

毎週水曜 午後1時30分〜3時

毎週土曜 午後2時〜3時30分

※週1回でも可

● レギュラー会員

毎週火・金曜 午後7時30分〜9時

場 市民健康プール

対 18歳以上の健康な方。高齢者歓迎!

費 初心者会員▼前期(4〜7月)・中期(8〜11月)・後期(12〜3月)

各6千円

◎ 入会金なし

◎ 他に入館料・保険料各自負担

問 金田さん090-2812-1545

合唱団あばしり  
フォーレ 光影幻想／古き新しき歌

日 9月1日(日)午後2時開演

開場▼午後1時30分

場 エコーセンターエコーホール

内 フォーレ「幻想」「アルペジオ」他、

日本歌曲「朧月夜」「紅葉」他、  
谷川賢作「旅上」「冬の夜」他  
【出演者】歌・朗読▼谷篤氏  
ピアノ▼揚原祥子氏

費 一般前売3千円(当日3500円)、  
高校生以下千円

高 校生以下千円

● コンサートレクチャー

「フォーレ、その響きの魅力」

コンサートをより楽しむための聴きどころなどを出演者が解説します。

日 8月31日(土)午後5時30分〜6時30分

開場▼午後5時15分

場 エコーセンター音楽練習室

費 500円

問 岩尾さん090-3893-1905

ヘルスアップ・ヨガ・カンパニー  
設立35周年企画 トライアルYOGA

顔ヨガは無料のプチ整形と言われ、表情筋を鍛えストレッチする顔のヨガです。椅子ヨガで体のコリを解消しましょう。

日 9月3日、24日、10月8日、29日

(全火曜日) 午後7時〜8時15分

場 エコーセンター 研修室

内 アンチエイジング顔ヨガ&椅子ヨガ

『ほうれい線とたるみ改善』

どなたでも。初心者大歓迎!

費 3850円(保険料込)で開催日

4回のうち3回受講できます。

申 申込期間8月26日(月)迄

申 込方法電話

問 高橋さん ☎0157-610957

# あばしい健康 ダイヤル24

網走市民限定サービスのため、ホームページ上にはフリーダイヤル番号の掲載はしていません。毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

問い合わせ：保健センター  
(☎43-8450)

## マイナンバーカード 夜間・休日窓口開設中!

(8・9月の開設日)

8月6日(火)、8月10日(土)、

9月3日(火)、9月14日(土)

平日 午後5時30分～午後7時、土曜 午前10時～正午

問/戸籍保険課 市民係 TEL67-5412



## 網走市交通事故状況

令和6年7月11日現在  
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	21 件
(前年比)	+ 4 件)
■死者	3 人
(前年比)	+ 3 人)
■傷者	23 人
(前年比)	± 0 人)

## 人のうごき

人口 32,379人 (-28)

男 15,866人 (-21)

女 16,513人 (-7)

世帯 17,922世帯(-7)

令和6年6月末現在(前月比)

## 広報 あばしり

令和6年8月号 No. 780

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

https://www.city.abashiri.

hokkaido.jp/

この広報紙は再生紙を使用しています。

## 8月の相談日

<b>弁護士法律相談</b> ~法的な解決手段を要する困りごとなど~ 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 TEL67-5390
<b>人権相談</b> ~いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題~ 14日(水) 午後1時～3時 本庁舎2階市民相談室 社会福祉課庶務係 TEL67-5423
<b>行政相談</b> ~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(金)、23日(金) 午前10時～正午 本庁舎2階市民相談室 市民活動推進係 TEL67-5390
<b>健康相談</b> ~健康管理・栄養管理のことなど~ 月～金曜日 午前9時～午後4時 保健センター TEL43-8450
<b>年金相談</b> ~国民年金のことなど~ 8月はいりません(次回は9月3日(火)開催予定) 開催日の一か月前より予約を受付けます。 ※予約受付・問い合わせ/TEL0157-25-8703(北見年金事務所)
<b>女性相談</b> ~女性が抱える悩みごとなど~ 月～木曜日 午前9時～午後5時 子育て支援課こども家庭係 TEL67-5426
<b>ひとり親相談</b> ~ひとり親家庭の生活・就労・母子貸付金など~ 火～金曜日 午前10時～午後5時 子育て支援課こども家庭係 TEL67-5426
<b>公害苦情相談</b> ~異臭・騒音などの公害への苦情~ 月～金曜日 午前9時～午後5時 生活環境課環境対策係 TEL67-5418
<b>労働相談</b> ~労働条件・職場環境のことなど~ 月～金曜日 午前9時～午後5時 商工労働課商工労働係 TEL67-5513
<b>消費生活相談</b> ~悪質訪問販売・クーリングオフのことなど~ 月～金曜日 午前10時～午後4時 消費者相談室 TEL44-7076
<b>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)</b> 月～金曜日 午前9時～午後5時 網走市社会福祉協議会 TEL67-7095 または 67-6555
<b>家庭児童・教育相談</b> ~いじめや不登校など、家庭・子どもに関する悩みごと~ 月～金曜日 午前9時～午後5時 家庭児童・教育相談室 TEL0120-78-3387
<b>こころの健康相談</b> ~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~ <b>思春期相談</b> ~心や身体の悩み・不登校・ひきこもり・摂食障害・家庭内暴力など~ 精神科医による相談(月1回、要予約) 保健師による相談(随時) 月～金 午前9時～午後5時 網走保健所 TEL41-0697
<b>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)</b> 毎週木曜日 午後7時30分～午後8時30分 随時相談 午後8時～午後10時 TEL090-6444-2456
<b>交通事故巡回相談</b> ~交通事故での困りごとなど~ 8日(木) 午前9時～正午(巡回相談) オホーツク総合振興局交通事故相談所 ※要予約(相談日の3開庁日前の正午まで) 予約なしの場合、中止となります。 予約受付・問い合わせ オホーツク総合振興局保健環境部環境生活課 TEL41-0627
<b>貸金業苦情相談専用フリーダイヤル</b> ~貸金業に関する苦情申し立てまたは相談~ 毎週月曜日、金曜日 午前10時～正午、午後1時～午後4時 フリーダイヤル 0120-1-78372 ※その他の時間帯も道庁環境生活部消費者安全課 (TEL011-231-4111内線24-527) で相談受け付け(通話料がかかります)
<b>若者の働くことや進路の悩み</b> (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)
<b>創業相談窓口</b> ~網走商工会議所、日本政策金融公庫北見支店による創業相談~ 第3火曜日 午後1時～午後5時 網走商工会議所 ※要予約 TEL43-3031
<b>事業承継相談窓口</b> ~網走商工会議所、北海道よろず支援拠点による事業承継相談~ 第3木曜日 午前10時～午後5時 網走商工会議所 ※要予約 TEL43-3031

## 8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 TEL61-3099	網走厚生病院 北6西1 TEL43-3157
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 TEL61-3099	網走厚生病院 北6西1 TEL43-3157
12	さらしな内科クリニック 駒場南3-7-22 TEL61-6116	網走厚生病院 北6西1 TEL43-3157
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 TEL61-3099	網走記念病院(旧こが病院) 潮見153 TEL61-0101
25	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 TEL61-3099	網走厚生病院 北6西1 TEL43-3157

※救急のための診療ですので、一般の外来診療を受ける方はご遠慮ください。  
また、内科の診察時間は午前9時から午後5時までです。