

広報

あばしり

2月11日、12日に、エコーセンター特設会場にて第58回あばしり
オホーツク流氷まつりが3年ぶりに開催され、会場を訪れた人たち
は網走の冬を楽しみました。



3

2023年
No.763

特集

地域で支える学校 みんなで育てる子ども

地域で支える学校 みんなで育てる子ども

網走市の学校支援地域本部事業の取り組みについてお知らせします

学校支援地域本部事業とは

学校支援地域本部事業は、文部科学省の委託事業（現在は補助事業）として、学校・家庭・地域が一体となって地域ぐるみで子どもを育てる体制を整えることを目的に平成20年12月から始まりました。

学校支援地域本部の仕組み

学校が授業内容の充実のため、地域の力を必要とするとき、学校支援地域本部に連絡します。地域本部では専任のコーディネーターがボランティア登録している方の中から、活動内容や日程などの都合がつく方と相談し、可能な方に学校へ行っていただくという仕組みです。学校へ行っていただく場合、事前打ち合わせや調整など必要に応じて仲介を行います。奉仕活動のため、交通費などもボランティアの方すべて負担していただいています。対象校は、全小学校9校、全中学校6校、養護学校1校の16校です。

ボランティア登録状況

個人登録と団体登録があります。個人は、一般93名、東京農業大学学生92名の185名が登録しています。団体は、次の19団体が登録しています。

登下校の安全

- ・台町地区町内連合会
- ・潮見小学校PTA街頭指導ボランティア
- ・潮見地区連青色回転灯車防犯パトロール
- ・南小スクールボランティアの会

読み聞かせ

- ・網走小学校図書サークルすまいる（潮見小）
- ・金の鈴（南小）
- ・心のとびら（中央小）
- ・虹の輪（西小）
- ・未夢の会

授業企業協力

- ・北海道LPガス協会網走支部網走分会「炎の出前教室」

よさこい活動

- ・西小粋舞隊ボランティア

プール監視

- ・西小学校プールボランティア
- ・潮見小学校PTAプール監視ボランティア

スキー指導補助

- ・潮見小スキーボランティア
- ・南小スキーボランティア
- ・中央小スキーボランティア

タグラグビー指導

- ・網走市ラグビーフットボール協会
- ・おやじの会活動

- ・潮見小学校PTA親愛会

◎このほか、地域で協力いただいている人たちがたくさんいます。

長期休業中学習サポート

- ・網走南ヶ丘高等学校生徒
- ・網走桂陽高等学校生徒

地域等協力

- 【伝統芸能指導】
- ・豊郷神楽保存会
- （豊郷神楽演奏舞指導 東小）
- ・地域の方
- （獅子舞指導 白鳥台小）

【自然観察学習】

- ・網走開発建設部
- （北浜法面植物観察 白鳥台小）
- ・瀧沸湖水鳥・湿地センター
- （瀧沸湖自然観察 白鳥台小）

【地域産業学習】

- ・網走漁業組合藻琴第一部会
- （地引網体験 東小）
- ・地域農家の方
- （栽培学習 四中）
- （野菜の栽培 東小）

※新型コロナウイルス感染症流行の影響のため、中断しているものもあります。

主な活動状況

通年

- 登下校安全指導 読み聞かせ
- 中学校部活動指導
- 図書整理 茶道学習



登下校安全指導

春

- 新体力テスト計測補助
- 栽培学習



新体力テスト計測

夏

水泳授業指導補助
夏休み学習サポート



夏休み学習サポート



水泳指導補助

秋

マラソン見守り
ミシン・調理学習指導補助
書道教室 炎の出前教室



炎の出前教室



マラソン見守り

冬

冬休み学習サポート
スキー・スケート・歩くスキー指導補助



スケート指導補助



スキー指導補助

ボランティア募集

特別な資格は不要です

学校が行う活動の補助やお手伝いですので、指導者や技術者などの資格条件はありません。

自分にできる時間で、できることを登録していただき、学校から要望があったときにコーディネーターから連絡し、都合がよければお手伝いをお願いしています。「自分の経験を活かしたい」「子どもたちのために何か手伝いたい」など、登録の理由はさまざまです。

ボランティアを募集しています

地域で学校の子どもたちを守り育てる活動にご協力をお願いします。

企業の方もぜひ登録していただき、仕事の魅力や大変さ、環境への配慮などを教えていただきたいと思います。

ボランティア活動中は、傷害保険が適用されます。

学校支援地域本部は、市教育委員会社会教育課に事務局があります。事務局に登録申込書がありますが、お電話でも郵送対応しています。ご連絡をお待ちしています。

問い合わせ／網走市北2条西3丁目
エコーセンター2000内
学校支援地域本部事務局（社会教育課生涯学習係） ☎437705

運動習慣等調査 ≪網走市結果報告≫

全国体力・運動能力、運動習慣等調査は、子どもの体力・運動能力などの状況を把握・分析することにより、子どもの体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を把握・検証し、その改善を図ることを目的として平成20年度から実施されています。網走市教育委員会では、市内のすべての子どもたちが、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身に付けることができるよう、本調査の結果を学校における体育・健康に関する指導の改善に役立ててまいります。また、より一層、学校、家庭、地域が一体となった体力向上の取組を進めていくことができるよう、調査の結果および分析結果を公表いたします。

調査結果の詳細は、網走市公式サイトに掲載していますのでご覧ください。

https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/270kyoiku/010gakkoukyouiku/zenkokutairyoku_undousyuukantyouusa.html



1 調査の概要

- (1) 調査の実施期間 令和4年4月から7月末まで
- (2) 調査の対象学年 小学校第5学年(268名) 中学校第2学年(237名)
- (3) 調査の内容 ①児童生徒に対する調査(実技調査、運動習慣・生活習慣などに関する質問紙調査)
②子どもの体力向上に係る取組などに関する学校質問紙調査

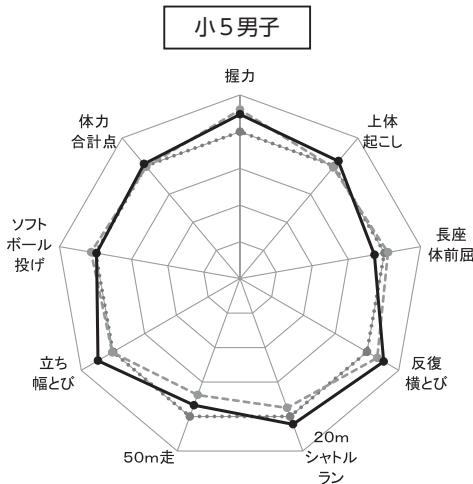
2 結果の概要

体 格

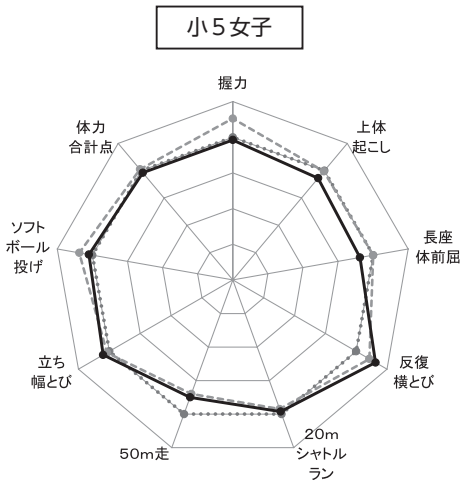
		身長(cm)	体重(kg)	肥満・痩身傾向の割合				身長(cm)	体重(kg)	肥満・痩身傾向の割合	
				肥満傾向	痩身傾向					肥満傾向	痩身傾向
小5男子	全 国	139.52	35.51	14.5%	2.5%	中2男子	全 国	161.05	50.45	11.5%	3.2%
	網走市	140.64	38.58	26.8%	0.0%		網走市	162.62	53.05	12.5%	4.2%
小5女子	全 国	141.30	35.37	9.8%	2.6%	中2女子	全 国	154.92	47.09	7.7%	3.8%
	網走市	140.58	37.00	19.6%	0.8%		網走市	155.30	46.61	5.2%	3.5%

実 技

小学校5年生		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
男 子	全 国	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31	52.28
	北海道	17.15	18.72	34.15	41.46	43.92	9.85	151.15	20.73	52.23
	網走市	16.96	19.25	32.76	42.12	47.73	9.69	155.30	20.21	52.56
女 子	全 国	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	9.70	144.55	13.17	54.31
	北海道	16.90	17.93	38.14	39.95	36.00	9.94	145.16	13.90	54.48
	網走市	15.98	17.41	36.79	40.54	36.55	9.90	146.39	13.37	54.01

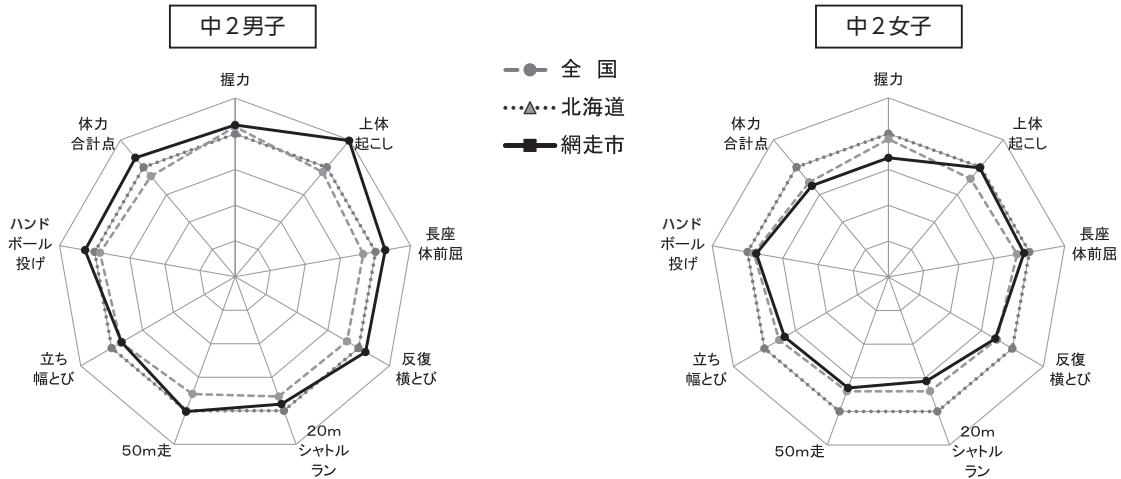


● 全 国
▲ 北海道
■ 網走市



令和4年度 全国体力・運動能力、

中学校2年生		握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	20m シャトル ラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンド ボール 投げ (m)	体力 合計点 (点)
男子	全 国	28.99	25.74	43.87	51.05	78.07	8.06	196.89	20.28	41.04
	北海道	29.59	25.31	42.33	49.70	73.63	8.28	193.37	19.92	39.63
	網走市	29.73	28.19	45.10	51.83	75.93	8.04	192.80	20.92	42.57
女子	全 国	23.21	21.67	46.07	45.81	51.60	8.96	167.04	12.45	47.42
	北海道	22.93	20.69	44.62	44.33	46.94	9.19	162.10	12.16	44.85
	網走市	21.95	21.60	45.42	44.23	44.57	9.23	160.19	12.02	44.32



【小学校】男子では5種目、女子では3種目で全国平均を上回った。体力合計点では、男子が全国平均を上回り、女子は、ほぼ同様の結果となった。

【中学校】男子では6種目で全国平均を上回り、体力合計点でも全国平均を上回っている。女子は、8種目で全国平均を下回っているが、複数種目においては、全国とほぼ同様の結果となった。

児童生徒質問紙調査

小学校5年生		運動が 好き やや好き	運動は 大切	運動部や スポーツ クラブに 入っている	中学校で 授業以外に 自主的に 運動したい	平日の 運動時間 ※1日平均 (分)
男子	全 国	92.4%	68.7%	76.7%	88.4%	60.30
	網走市	94.6%	74.6%	71.0%	87.5%	71.84
女子	全 国	85.9%	59.2%	53.8%	85.0%	41.14
	網走市	83.6%	62.7%	48.5%	85.0%	46.72

中学校2年生		運動が 好き やや好き	運動は 大切	運動部や スポーツ クラブに 入っている	中学校 卒業後、 自主的に 運動したい	平日の 運動時間 ※1日平均 (分)
男子	全 国	88.9%	66.1%	102.7%	85.7%	93.84
	網走市	86.9%	59.5%	91.7%	78.7%	103.84
女子	全 国	77.3%	50.7%	98.3%	78.1%	92.46
	網走市	68.7%	39.5%	85.9%	72.2%	100.88

3 網走市における児童生徒の体力向上に向けた取組

- 心身ともに健康な子どもを育成するために、保護者、地域とともに、「早寝・早起き・朝ごはん」など望ましい生活習慣の定着、運動に慣れ親しむ機会を作るなど、体力向上の取り組みを推進します。
- 運動が苦手の児童でも取り組むことができるタグラグビーを小学校の教育課程に位置付けるとともに、スポーツ合宿の団体によるタグラグビー教室や教育長杯タグラグビー大会を開催します。
- 体育・保健体育の授業において、ICT機器の効果的な活用を図ります。
- 日本体育大学と連携し、小学校の体育授業における大学教員による授業や、教員向け研修を行い、体育指導の充実をサポートします。
- 「学校の新しい生活様式」に基づき、感染症対策を講じながら、体力向上の取り組みを継続していきます。

問い合わせ／学校教育課 学務係（内線375）



統一地方選挙

大切な自分の一票を
進んで投票しましょう！

4月9日は、知事・道議会議員選挙の投票日です
4月23日は、網走市議会議員選挙の投票日です

【投票時間】 知事・道議選挙及び市議会議員選挙とも、投票日の午前7時から午後8時まで。

ただし、一部の投票所は時間の繰り上げがありますので投票入場券を確認してください。

【期日前投票】 投票日に投票できない方は、下記の日程で期日前投票ができます。

■常設投票所…市役所3階 第一会議室（エレベーターをご利用ください）

期間／知事選挙 3月24日（金）～4月8日（土）

道議会議員選挙 4月1日（土）～4月8日（土）

市議会議員選挙 4月17日（月）～4月22日（土）

時間／午前8時30分～午後8時

■臨時投票所…オホーツク・文化交流センター（エコーセンター）3階 視聴覚室

期間／知事・道議会議員選挙 4月1日（土）～4月5日（水）

市議会議員選挙 4月18日（火）～4月20日（木）

時間／午前10時～午後6時

【投票入場券】 知事・道議選挙は3月17日頃発送予定、市議会議員選挙は4月13日頃発送予定

【知事・道議会議員選挙の不在者投票】

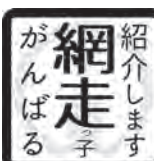
道内から網走市に転入して3ヶ月を経過されていない方は不在者投票ができますので、前住所地の選挙管理委員会へ手続きをしてください。この場合、「引き続き北海道の区域内に住所を有することを証する証明書」が必要となりますので、市役所戸籍保険課市民係で発行を依頼してください。

次回の選挙から投票所入場券が変わります！

～期日前投票宣誓書（兼請求書）の事由の記入は不要となります～

期日前投票及び不在者投票の事由に該当する旨の宣誓書に係る申立ての内容が見直されました。いずれかに該当すると見込まれる旨の宣誓で足りることとされ、該当する事由の記入が不要となります。

網走市明るい選挙推進協議会・網走市選挙管理委員会（内線263）



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5回▶ 網走小学校 ブラスバンド



【コメント】「一人一人が協力して、聴く人を感動させられるような演奏をしよう」を目標に、日々の活動を大切にして取り組んでいます。先生、保護者、地域の方など、多くの方の支えのおかげで全国大会へ出場することができました。3月4日（土）にエコーセンターでスプリングコンサートを開催するので、ぜひ聴きにきてください。

令和4年度の成績

第41回全日本小学生バンドフェスティバル 銅賞

第41回北海道小学生バンドフェスティバル 金賞

3月 は自殺対策強化月間です

「気づき」「声かけ」「つなぐ」

●全国的に自殺が増加

新型コロナウイルスが日本で確認されてから3年が経過しました。

減少傾向にあった年間自殺者数は、令和2年7月から増加に転じ、昨年1年間の自殺者は2万1584人と報じられました。

急速な感染拡大により、人間関係や経済活動などが大きく変化し、さらに先のない状況が続くことで大きなストレスがかかっていることが要因であると考えられ、特に休校やイベントの中止など不安定な状況に置かれた小中学生、DVや減収など生活不安にさらされやすい若い女性の自殺が増加しており、令和4年にはもともと多かった働く世代の男性の自殺も増えていきます。

感染症による生活への影響はなくなる心配がありません。

自殺は追い詰められた末の死であるといわれています。誰しもが大きなストレスにさらされ、気づかないうちに追い詰められてしまうかもしれません。

●「気づき」

気持ちが追い詰められてしまうと、そこから抜け出す方法として「死ぬこ

と」しか見えなくなる視野狭窄が起こるといわれています。

気分の落ち込みや感情の乱れなど気持ちの変化だけでなく、寝付けなかったり夜中に目が覚めるなど睡眠の悩み、疲れやすさや肩腰などの痛み、仕事でミスが増えたり遅刻が増えるなど、身体面や社会面の変化も現れます。

もし、身近な人が「いつもと違う」と気づいたら、心配していると声をかけてください。

●「声をかけ」

身近な人の変化に気づいても、「自殺」について話すのが怖い、打ち明けられても何もできない、と考えてしまう方もいらっしゃるでしょう。

なにもできなくとも、ただそばに寄り添うだけでよいのです。

「死にたい」と打ち明けられたとき、「死んでほしくない」という気持ちになるのは自然なことだと思います。しかし、そんな気持ちからでも「死にたいなんて言わないで」とお願ひしたり、「元気を出して」と励ましたり、「もつとつらい人もいる」と諭したりすることは、相手の気持ちを否定しているように伝わってしまうことがあります。

まずは相手がたくさん話せるように聞き役に徹して、話された言葉をそのまま受け止めてください。気持ちを共有

できたら、「私はあなたに死んでほしくない」と伝えてもよいでしょう。もし、一人で受け止めきれなくなったら、相談できる場所へつなぐこともできます。

●「つなぐ」

相談できる窓口はいくつかあります。LINEなど、SNSで相談できる場所もあります。ゆっくり話を聞いたあとで、「一緒に相談にいきましょう」と誘ってみてください。

網走市民向けの相談窓口

網走市保健センター：健康、こころの不調などの相談

☎0152-43-8450

Mail: abashiri.with@city.abashiri.hokkaido.jp

(対応時間：平日月～金 午前8時45分～午後5時30分)

メールを送って数日待っても返信がない場合はお電話ください。

生活サポートセンターらいと：生活や家計に関する相談

☎0152-67-7095 (対応時間：平日月～金 午前9時～午後5時)

あばしり健康ダイヤル24：

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスに関する相談

☎0120-162-004 (24時間対応、網走市民は無料)

北海道いのちの電話：こころがつかなくなったとき

☎0120-864-505 (24時間対応、網走市民は無料)



全国共通の相談窓口

よりそいホットライン：☎ 0120-279-338 (年中無休・24時間)

※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応。https://www.since2011.net/yorisoi/

厚生労働省SNS相談：(受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/

seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html



北海道こころのSNS相談：(月～土：午後6時～午後10時/日：午後6時～翌朝6時)

二次元コード読み取り、またはLINEアプリで検索。



家庭用堆肥下水道からのおくりもの「オホーツクの大地」 春期分配付

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。その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、3月31日（金）までに投函してください。（当日消印有効。往復はがき以外での申し込みは受付不可。申し込みは網走市在住の方で1人1通のみ有効。）

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4月6日（木）に抽選を行い、当落結果は返信はがきでお知らせします。

また、当選者には引換方法をご案内します。

配 付 日 令和5年4月16日（日）午前9時から午後4時まで



※例年、切手不足の応募が多く見受けられます。切手不足のご応募は無効ですので、ご注意ください。

【問い合わせ／下水道課 下水道係（内線204）】

網走市消費者相談室だより

こんな話に
気をつけて！

健康食品のその広告、信じて大丈夫？！

健康志向の高まりでTVや新聞、SNSで健康食品の広告を見かけますが、その効果が確かなものであるのか消費者側が判断するのは困難です。そもそも健康食品はあくまでも食品であり、医薬品・医薬部外品のように効能効果をうたうことは原則として認められていません。

●以下のような場合、**不当表示**に該当する可能性があります。

- ・ 病気の治療や予防効果に言及…「がんが治った」「花粉症に効果」「糖尿病の方に」
- ・ 身体の組織機能の増強などの効果を表示…「疲労回復」「老化防止」「脂肪燃焼を促進」
- ・ 健康保持増進効果を暗示する表現…「ほね元気」「血液サラサラ」「血糖下降茶」
- ・ 個人の体験談・医師の談話や新聞などの引用…「食べたら3か月で9キロ減」「〇〇医師推薦」
- ・ 実際よりも過度の期待を抱かせる表現…「即効性」「万能」「最高のダイエット食品」 など



●健康食品の中でも以下の「**保健機能食品**」は一定の根拠をもとに機能性を表示できます。

- ・ 特定保健用食品（トクホ）…国から許可された表示ができる
- ・ 栄養機能食品…栄養成分ごとに規定された表示ができる
- ・ 機能性表示食品…届け出た表示ができる

保健機能食品の広告はその機能について伝えようと誇大な表現になることがあります。健康食品はあくまでも食品であることを忘れず、過度な期待を持たず、虚偽誇大広告にだまされないよう気をつけましょう。また、通信販売の場合には、定期購入などの表示にも気をつけましょう。

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】



一度に大量のごみをごみステーションに出すと、他の方がごみを出せなくなります。引っ越しや家の片付けの際に出る大量のごみは、少しずつ分けてごみステーションへ出すか、ごみ処理場へ自己搬入しましょう。

自己搬入する際は、指定ごみ袋やごみ処理券を使う必要はありませんが、しっかり分別し、中身の見える袋に入れる必要があります。明治ごみ処理場は、月曜～土曜日の午前9時から午後4時まで開場しています。また、収集業者へ処分を有料で依頼することもできるので、都合に合わせて選びましょう。

明治ごみ処理場受入料金

- 各家庭ごみ（資源物含む）・・・100kgまで800円
（100kg以降10kgにつき80円加算）
- 古着・古布、小型家電・・・無料
- 建築廃材・がれき類・・・10kgごとに600円
- ※スプリング入りの家具は、別途料金がかかります。

一般廃棄物収集運搬許可業者（市内/有料）

- シティ環境（株） TEL：0152-61-2663
- （有）道環 TEL：0152-48-2699
- （有）環境衛生社 TEL：0152-44-4152
- （株）網走衛生センター TEL：0152-48-2021

3月は引っ越しシーズンです。ごみは計画的に排出・処分しましょう！

【問い合わせ先】生活環境課 清掃リサイクル係（内線233）

8月中旬より中央橋が車両通行止めになります（予告）

平成30年度より網走市と網走開発建設部は共同で網走川沿いの散策路整備を行っています。令和5年度は、中央橋左岸（エコセンター側）にボックスカルバートを設置する工事を行うため、下記の期間において、車両の通行止めを予定しております。

中央橋をご利用の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、交通規制の際の迂回、およびバス・タクシーなどの交通機関の運行路線変更・迂回にご協力とご理解をお願いします。（歩行者は通行可能。）

施行箇所／中央橋（北1条西4丁目～南2条西3丁目）
工事期間／令和5年3月上旬～令和6年1月下旬
通行止め期間／令和5年8月中旬～令和5年11月中旬（予定）
規制内容／終日車両通行止め
問い合わせ／北海道開発局 網走開発建設部 北見河川事務所
 ☎ 0157-23-6118
 網走市役所 建設港湾部 都市整備課 計画係
 ☎ 44-6111（内線209）



網走の海湖の恵み 第57回「氷の下から大漁!？」

ワカサギといえば、凍った湖に穴を開け、釣り糸を垂らしてじっと釣れるのを待つ。そんな光景を思い浮かべる方が多いと思います。

ところが、網走で漁師さんが行うワカサギ漁は、釣り糸ではなく大きな網を使って行われます。凍った湖に穴を開け、その穴から氷の下に網を入れて広げ、200mほど離れた別の穴から引っ張ることで、氷の下で泳いでいるワカサギを一気に漁獲します。もちろん、湖の上での漁師さんの移動手段は、船ではなくスノーモービル!このような氷下ひき網漁と呼ばれる方法でワカサギ漁を行う地域は全国的にも珍しく、網走はワカサギの漁獲量北海道1位を誇っています!

今年は資源が少なく、資源保護のため氷下漁と氷上ワカサギ釣りは終了しました。来年の大漁を祈り、次の結氷を楽しみにお待ちください!



©網走市

【問い合わせ／水産漁港課漁政係（内線296）】



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

女性の活躍とジェンダー平等
～「国際女性デー」をご存知ですか？～

イタリアの「ミモザの日」、アメリカの「女性史月間」、中国の「女神節」「女王節」。3月8日の「国際女性デー」には世界各地で女性に関わるイベントが行われたり、女性を労う風習があります。

【国際女性デーとは？】

「国際女性デー」は、女性の社会的地位の向上のために活動してきた方々の勇気と決断を称える日です。1904年3月8日にニューヨークで婦人参政権を求めたデモが起源となり、女性の権利を守りジェンダー平等社会の実現を目指すため、1975年に国連で決議されました。

【世界における日本の位置】

日本は男女の格差を示すジェンダーギャップ指数2022において、参加146カ国中116位であるなど、諸外国に比べジェンダー平等が遅れており、男女間の賃金格差や固定的な性別役割意識の撤廃などの課題を解決していく必要があります。

【女性の活躍とジェンダー平等に向けて】

国際女性デーには、日本でも女性の生き方を考える日として、2017年から「国際女性デーHAPPY WOMAN FESTA」が開催され、活躍する女性を表彰する国際女性デー表彰式やセミナーの開催など、女性の活躍とジェンダー平等社会の実現を目指した取り組みが各地で進められています。

【あとがき】

3月8日は、イタリアでは「ミモザの日」と呼ばれ、身近な女性に日ごろの感謝や尊敬を含めて、愛や幸福を象徴する花であるミモザが贈られているそうです。網走も明るいミモザ色で彩られるようになると良いですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



管理栄養士さんの！
ワンポイントメモ



市公式サイトでも
←このレシピを
ご覧になれます。

★ さばの栄養と効果効能

- たんぱく質～体内で細胞を構成する主要な成分で、筋肉や皮膚、ホルモンや抗体などの成分として存在し、不足すると体力や免疫機能が低下します。
- 鉄分～赤血球中のヘモグロビンの材料となり、身体中の組織への酸素運搬に関わっています。不足すると酸素が行き渡らなくなり、頭痛や疲れやすいといった貧血症状になります。ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ると吸収率がよくなります。
- EPA～善玉コレステロールを増加させ、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。
- DPA～脳や神経細胞の発育を活性化させ、記憶や学習能力を向上させます。

さばのごま照り焼き

《作り方》

- ① さばの骨を取り除く。3等分に切り、おろししょうが、酒で下味をつける。
- ② 片栗粉、ごまを混ぜて①の表面にまんべんなくつける。
- ③ フライパンに油を熱し、②、ししとうを加えて弱めの中火で両面焼く。
- ④ ししとうを取り出し、みりんを回し入れ、照りをつける。

《材料》4人分

塩さば(3枚おろし)	2尾分
おろししょうが	小さじ2
酒	小さじ4
片栗粉	大さじ6
ごま(白・黒)	各10g
サラダ油	大さじ3
ししとう	8本
みりん	小さじ2



1人分栄養価 (エネルギー327kcal, 蛋白質16.9g, 脂質23.2g, カルシウム78mg, 鉄分1.8mg, 塩分1.1g)

くらしの 情報

3月号

募集

放課後児童クラブ員の募集

放課後などの時間帯に保護者が家に不在となる世帯の小学生を対象に、放課後児童クラブ員の登録を受け付けます。

登録された児童は、各施設にて来館の確認をし、児童が来館しない場合は保護者にその旨を連絡します。

入会対象児童／市内に居住し、小学校へ通学する児童で、次のいずれかに該当する世帯の児童

- ①ひとり親・共働き家庭などで、学校から帰宅しても保護者がいない世帯
- ②保護者が長期間の病気や心身の療養などで児童の面倒をみるのが困難な世帯

※右記に該当しない世帯の児童も、児童館・児童センターは自由に来館し、利用することができます。(ただし、事前に各施設へご連絡ください。)

開設日／月曜～土曜

(日曜および祝日・年末年始を除く)

開設時間／下校時から午後6時30分

※学校休業日(土曜)・夏冬春休み期間・学校振替休日は午前8時～午後6時30分
開設施設／

●潮見児童センター

(潮見8丁目4-6 ☎451025)

●つくし児童センター

(つくしヶ丘5丁目9-17 ☎430224)

●西児童館

(新町1丁目9-16 ☎433252)

●桂町児童センター

(桂町2丁目1-3 ☎433396)

●いせの里児童センター(民営)

(北11条西4丁目1-5 ☎675197)

入会費用および使用料／無料

実施月日／4月1日(土)から

入会手続／各施設に備える申込用紙に必要事項を記入の上、必ずお子さんを

同伴して、入会を希望する施設に直接

お申し込みください。

申込受付期間／3月15日(水)から

園子育て支援課こども家庭係

(内線260)本庁舎1階

農業委員の募集

任期満了に伴う7月改選期の農業委員候補者を募集しています。

【農業者などからの推薦と一般公募】

募集委員／17名

推薦・応募資格／原則、市内在住の方で、農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化に関する事項および農業委員会の所掌に関する事項に関し、その職務を適切に行う事ができる方

推薦・応募期間／

2月17日(金)～3月16日(木)

園農林課農業振興係(内線248)

農業委員会事務局(内線530)

西庁舎3階

令和5年度河川愛護モニター募集

生活の中で得た河川に関する情報を月1回以上報告していただく河川愛護モニターを募集します。

活動範囲／網走川河口から鏡橋まで(4km)

応募資格／河川愛護に関心の有る満20歳以上の近隣住民の方

募集人数／1名

委嘱期間／5月1日から10月末まで

報酬／月額4000円

応募期限／3月17日(金)まで

応募方法／応募用紙に必要事項をご記入の上、郵送、ファクスまたは電子メールでお申し込みください。

詳細は、お問い合わせください。

申・園網走開発建設部公物管理課

☎446384

網走開発建設部ホームページ

<https://www.hkd.mlit.go.jp/ab/>

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定委員会の委員募集

令和6～8年度の高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画の策定に際し、広く市民の意見を反映させるため「網走市高齢者保健福祉計画・介護保

険事業計画策定委員会」の委員を募集します。

募集人員／2人

任期／委嘱日から令和6年3月31日

応募条件／市内に居住の昭和58年4月1日までに生まれた方で、保健・医療・福祉に関心のある方(本委員会に委員を推薦している団体の役職にある方は除く)

応募・決定通知／介護保険係に備え付けの応募用紙に、保健・医療・福祉について関心を持っていることを記載し、3月24日(金)までに持参または郵送で介護保険係まで提出してください。市の選考会議で決定し、結果を郵送で通知します。

申・園介護福祉課介護保険係

(内線391)本庁舎1階

健康

新型コロナウイルスの予防

～感染予防のために換気を～

◆窓やドアを開け、こまめに換気しましょう

窓を開けるのは、まだ寒い時期ですが、複数の人がいる職場などでは、定期的に換気をしましょう。1時間に1～2回、2方向の窓やドアを開けたり、換気扇を使用するなど、空気を入れ替えるよう心がけましょう。

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、お父さんと一緒に参加できる教室です。

日 4月25日(火)午後7時～8時30分

場 保健センター

対 令和5年7月から10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仕方・夫婦でマタニティマツサージ など

参加費／300円

申込締切／4月14日(金)まで

※定員12組になり次第締め切ります。

※プレマクラブ(母親学級)は5月に実施します。

申・園保健センター ☎(43)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へお申し込みください。

対 30歳以上の女性

内容／マンモグラフィー検査(視触診なし)

料金／1400円

(市国保加入者は900円)

申・園保健センター ☎(43)8450

成人用肺炎球菌ワクチンの予防接種はお済みですか？

令和4年度の定期接種対象の方が助成を受けられるのは、令和5年3月31日までです。

対象となる方へは、令和4年4月に個別にご案内を送付しています。この機会を逃さないよう期間内に接種するようにしましょう。

また、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、定期接種の対象とならない場合がありますので、接種履歴を確認の上、保健センターにご連絡ください。

※70歳以上の対象の方で接種を希望される方は、お手元のご案内を持参し、事前に保健センターにお越しいただくか、お問い合わせください。

自己負担額／2500円

接種場所／お手元にあるご案内、みんなの健康、指定医療機関(市公式サイトに記載)

※接種を希望する医療機関に予約をして受診してください。

園保健センター ☎(43)8450

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ご利用ください。下のQRコードよりアクセスできます。



保険・年金・税

国民年金の加入届出を忘れずに

20歳から60歳未満のすべての方は、国民年金に加入しなければなりません。次のようなときには忘れずに届け出をしましょう。

●20歳から60歳未満の厚生年金加入者が退職したとき(扶養されていた配偶者も同様)

●厚生年金加入者の配偶者が、パート収入の増加などで扶養から外れるとき

●配偶者の65歳到達により第3号被験者でなくなったとき

園北見年金事務所0157-258703

ねんきん加入者ダイヤル

0570-003-004

戸籍保険課国民年金係

(内線229)本庁舎1階

3月は市税・国民健康保険料および後期高齢者医療保険料の滞納整理月間です

市税や国民健康保険料、後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？

納め忘れのある方は、網走信用金庫「市役所出張所窓口」のほ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、財産や給料の差し押さえを実施します。特別な事情のある方は早急に納付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。

夜間納付窓口開設のお知らせ

日時／3月27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／税務課納税係(内線309・332)

市税関係証明書の交付を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、本人の委任状が必要です。

軽自動車税種別割に関する 手続きはお早めに

軽自動車税種別割は、毎年4月1日現在の所有者などに年額一括課税されます。

4月2日以降に廃車や名義変更の手続きをしても、その年度分は納税しなければなりません。お早めに手続き・ご相談をお済ませください。

【申請場所・問い合わせ先】

- 125cc以下のバイク・50cc以下のミニカー・小型特殊自動車
- 国税務課市民税係(内線277)
- 125cc超のバイク、雪上車
- 岡北見運輸支局
- 050-5540-2007
- 4輪・3輪・牽引の軽自動車
- 岡全国軽自動車協会連合会北見事務所
- 0157-246130

市道民税の申告を 受付しています

申告を行わないと、国民健康保険料の軽減ができないほか、所得証明書が発行されないなど、各種行政サービスを受けられない場合がありますので、次に該当する方は忘れずに申告をしましょう。

● 扶養控除や医療費控除、ひとり親・寡婦控除、障害者控除、社会保険料控除、寄附金税額控除などの各種控除を適用したい方など

● 令和4年中に収入は無いが、国民健康保険に加入している方(被扶養者は除く)など

国税務課市民税係
(内線261)本庁舎2階

福祉

令和5年度 高齢者生活総合支援助成券の交付

高齢者の皆さんの社会参加・学習機会の確保・健康増進・生活支援を目的として、バスやハイヤーの乗車料、公共施設への入館料、日帰り入浴料、除雪サービス料などに使用できる6千円分の助成券を交付します。

【対象のすべてに該当する方】

- ① 令和5年4月1日現在、網走市に住民登録のある方
- ② 昭和29年4月1日までに生まれた方
- ③ 令和4年度住民税が非課税であり、同一世帯に所得割課税者がいない方

申請手続／令和5年度中に70歳になる方や令和4年4月以降に転入された70歳以上の方には、3月上旬に申請書を交付します。ご記入の上、返送してください。今までに申請手続をしたことのある方は手続不要です。71歳以上で、これまでに申請手続をしたことのない方は、申請書を送付しますので、ご連絡ください。

※申請がないと、要件を満たして

も助成券は交付できません。

通知／4月上旬に該当・非該当の結果を通知します。なお、2年続けて非該当の方には通知しません。

交付方法／該当通知が届いた方は、通知書と印鑑を持参し、通知書に記載の会場で助成券をお受け取りください。

岡介護福祉課高齢者福祉係
(内線288)本庁舎1階

環境

祝日は資源物収集を休みます

21日(火)は祝日のため、資源物収集は行いません。

この日が収集日の地区は次週の収集日にお出してください。

岡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

明治ごみ処分場へ荷台のある車両で家庭ごみを搬入する場合は、ごみの積み込み方法にご注意ください。

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。ごみを運び出す前に荷台へシートをかける、一度の搬入時に荷台へ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。

岡生活環境課清掃リサイクル係
(内線233)本庁舎2階

講座・お知らせ

普通救命講習会の開催について

日 3月11日(土)

午後1時30分～午後4時30分

場 網走消防署南出張所2階詰所

対 15歳以上の方(定員10名)

参加料／無料

参加申込／3月10日(金)

※定員になり次第締切ります。

申・岡網走消防署出張所救急係

☎ 43 3016 FAX 43 1119

※体調不良や発熱のある方、2週間以内の発熱および風邪症状のある方は参加をご遠慮いただく事がございます。

水道料金センター窓口営業時間を延長します

年度替わりの時期は転出入や転居が多いため、営業時間の延長と併せて休日の臨時窓口を開設します。

【営業時間延長】

3月27日(月)から4月3日(月)までの平日は、終業時刻を午後5時30分から午後6時30分まで延長します。

【臨時窓口開設】

4月1日(土)・2日(日)の午前9時から午後1時まで西庁舎1階で臨時窓口を開設します。

岡水道料金センター ☎ 43 1132
西庁舎1階

みんなる講座

「煮込みハンバーグづくり」

今月のみんなる講座は、「煮込みハンバーグ(レトルト)づくり」です。出来上がり品は持ち帰れます。

対 市民の方のみ

日 3月16日(木)

午前9時30分～午後1時30分

場 食品加工体験センターみんなる

定員 12名

申込日 3月9日(木)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、飲み物、持ち帰り用の袋

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

「自筆証書遺言保管制度」を 「活用」ください

令和2年7月10日から全国312箇所の法務局で、ご自身で作成した遺言書を、1件につき3900円で保管できるようになりました。

この制度を利用すると、遺言書の紛失や改ざんを防止することができ、相続発生後の検認手続も不要になります。

本制度の詳しい内容は法務省ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

園 釧路地方法務局北見支局

☎0157-236166(音声案内「3」)



網走市ヒグマ講座を開催します

近年、目撃情報が増えているヒグマの生態について、公益財団法人知床財団より講師を招き、講座を開催します。

対 市民の方のみ

日 3月19日(日)午後1時～午後3時(予定)

場 エコセンター 視聴覚室

定員 30名程度(定員を超えた場合は抽選となります。)

申込期限 3月10日(金)まで

その他／参加は無料です。電話にて申し込みください。

申・園 農林課耕地林務係

(内線373)西庁舎3階



今月の防災ラジオ試験放送日

3月の防災ラジオ定期試験放送は、

【3月13日(月) 午後1時です。】

FM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

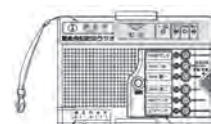
いますか？

●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。

園 総務防災課防災係

(内線456)

本庁舎2階



雪解け時の交通事故防止ポイント 「路面が見えていても、油断しない」



【運転者の皆さんへ】

この時期は、日中に気温が上がり、雪が解け始め路面が見えてきます。しかし、早朝や夜間には解けた路面が凍結し、ブラックアイスバーンやミラーアイスバーンとなり、スリップ事故の危険があります。減速して急操作を控えましょう。

ブラックアイスバーンとは

アスファルト舗装の表面に薄い氷が張って凍結している路面のことを言い、一見濡れた路面に見えますが、実は凍っているため大変危険です。

ミラーアイスバーンとは

交通量が多い道路や停車・発車が繰り返される交差点などで起こりやすく、鏡のようにツルツルになります。

【歩行者の皆さんへ】

雪解け時期は路面が凍結し、とても滑ると思いますが、車も同様です。

信号機が青になったから車は止まってくれるだろうと思い、すぐ渡ろうとすると、スリップし止まり切れなかった車と衝突する可能性があります。焦らず、車が停止したことを確認してから道路は横断するようにしましょう。

また、運転手に自分の存在をアピールするには、反射材やライトが効果的です。外出するときにはできるだけ身に着け、明るい服装を心掛けましょう。

シグナル



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↓



【募集】「宇宙の学校」 宇宙教育指導者セミナー

JAXA宇宙教育センターより講師を招き「宇宙教育」×「地域活動」の魅力等について、楽しく学びます。

日 3月5日(日)午前10時～午後2時

場 エコーセンター 視聴覚室

対 一般向け

内 「宇宙教育」と「宇宙の学校」について、宇宙教材を使った演習

費 無料

申 3月3日(金)まで

【募集】宇宙の教室

宇宙をきっかけにした楽しい不思議を、親子で体験してみませんか？

日 3月21日(火・祝)午前10時～正午

場 エコーセンター 大会議室

対 小学1～3年生とその保護者

内 「傘袋ロケット」と「コマ」

費 無料

申 3月12日(日)まで

ロゼトクラブ参加者募集 「バイオリンをはじめよう」

バイオリンに直に触れて、音を出す楽しさを感じよう！

日 3月18日(土)から毎週土曜日全7回
午後0時30分～2時(予定)

場 エコーセンター 音楽練習室

対 令和5年4月で新1年生～新中学1年生になる方(保護者同伴)

【講師】オホーツクジュニア弦楽合奏団
代表 大澤利江子氏

「バイオリンの貸出しについて」

希望者へは貸出し可能(サイズと数に限り)※維持費1,500円。

定 7名(定員を超えた場合は抽選)

費 無料

申 左のQRコードを読み取りメールでお申し込みください。



今月の休館日(エコーセンター)

6日(月)、20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↓



「あばしり市立図書館友の会」 古本を集めています！

不要となった本(雑誌・百科事典も含む)の提供のご協力をお願いしています。

日 3月1日(水)～30日(木)

場 図書館1階カウンターまで

内 10月中旬に開催予定の図書館まつり

「古本市」で活用させていただきます。

※破れ・汚損・書き込みのあるものはお引き受けできません。

※訪問によるお引き受けはできません。

他の市町村へ転出される方へ

◎かしだしカード

他の市町村へ転出される場合には、抹消手続きをお願いいたします。

◎未返却本・本の予約

今一度、ご確認ください。予約本はキャンセルの連絡をお願いいたします。

◎電子図書館

転出後は使用不可となります。

今月の展示棚

日 3月1日(水)～30日(木)

◎一般コーナー「もうすぐ春」

◎児童コーナー「にんきものあつまれ！」

◎ティーンズコーナー

「こんな本、入りました！」

◎2階地方資料コーナー

「こんな本、入りました！地方資料」

◎その他の展示「ひなまつり」

日 2月17日(金)～3月3日(金)

よみかかせ会

日 4日、11日、18日、25日
(全土曜日)午後2時～

場 図書館1階えほんのり

【よみて】

4日…声の図書館「そよかぜ」さん

11日…読み聞かせ会ハイジさん

18日…網走南ヶ丘高等学校演劇部さん
または図書館職員

25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かかせ会

日 3月22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 3月22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 馳星周著「少年と犬」ほかを朗読します。

今月の休館日(図書館)

6日(月)、13日(月)、20日(月)、

27日(月)、31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)

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



総合体育館

☎ 43 3647

FAX 43 3550

最新情報はこちら→



募集 市民健康プール

水泳教室・健康増進講座

日 4月1日(土)～6月2日(金)

場 網走市民健康プール

①水泳教室(各8回予定)

対 成人の部、小学生の部、幼児(5歳以上未就学児)の部

費 3,500円(保険料、入館料込)

②健康増進プール講座(各6回予定)

内 アクアシェイプ、水中運動等

費 3,500円(保険料、入館料込)

③健康増進多目的ルーム講座(各6回予定)

内 ピラティス、ヨガ、エクササイズ等

費 2,000円(保険料、入館料込)

◎各教室で、開催日時、定員が異なります。(定員を超えた場合は抽選)

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

申 募集期間 3月1日(水)～3月12日(日)

受 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。

問 市民健康プール ☎ 43 0450

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)

今月の休館日(市民健康プール)

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

☎ 44 5045

FAX 44 5062

最新情報はこちら→



美術館開館50周年記念特別展

「オホーツクに還る」『長谷川誠展』

日 2月25日(土)～3月26日(日)

場 網走市立美術館 第1・第2・第3

展示室 エコセンターでも展示

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

今月の休館日(美術館)

6日(月)、13日(月)、20日(月)

※美術館改修工事のため臨時休館

27日(月)～31日(金)

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→



特別企画展

「昭和時代はじめの網走展」

昭和戦前の網走の様子を紹介します。

日 2月1日(水)～3月31日(金)

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。



意見募集

網走市立郷土博物館の保管する

アイヌ遺骨等の取扱方針(案)について

網走市立郷土博物館の保管するア

アイヌ遺骨等の取扱いについて定める取扱方針(案)についての意見募集を行います。

【募集期間】※3月31日必着

3月1日(水)～3月31日(金)

【提出方法】

博物館・市役所案内・エコセンター・市内各コミュニティセンター・住民センターに備え付けの「意見提出様式」に必要事項を記入の上、郵送・FAXまたは博物館に持参してください。

【提出先】

〒093-0041 網走市桂町1丁目1番3号 網走市立郷土博物館宛て

郷土博物館

今月の休館日

郷土博物館・モヨロ貝塚館

6日(月)、13日(月)、20日(月)、21日(火・祝)、27日(月)

開館時間 午前9時～午後4時

湧沸湖水鳥・湿地センター

☎ FAX 46 2400

最新情報はこちら→



おさんぽ観察会

センター周辺でオオワシ、オジロワシ、オオハクチョウ、ホオジロガモなどの水鳥や自然現象などを観察します。

日 3月12日(日)午前10～11時

網走市立郷土博物館の保管するア

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 4月号・2月24日(金)/5月号・3月24日(金) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

※荒天時、内容変更または中止。

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)「服装」防寒着、汚れても良い靴

「持ち物」あれば双眼鏡(貸出あり)

申 事前申し込み不要

展示

「濤沸湖水鳥・湿地センターの10年」

開館してからの10年間の活動を紹介します。ブログなどで紹介した写真を展示します。

日 3月31日(金)まで

場 濤沸湖水鳥・湿地センター内

濤沸湖水鳥・湿地センター

開館10周年記念講演会

日 3月4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)

定 60名(先着順)

◎参加全員に記念品プレゼント。

費 無料

申 3月3日(金)までにメール・電話・FAXで申込み(氏名・年齢・連絡先等)

e 申し込みフォーム



第一部

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
演題／「陸と海の接点…濤沸湖の

環境と生物…シジミから考える」

第二部

講師／日本野鳥の会オホーツク支部 支部長 川崎 康弘氏
演題／「濤沸湖の野鳥」

今月の休館日(濤沸湖水鳥・湿地センター)

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

☎ 45 3888

FAX 45 3889

最新情報はこちら↓



企画展

「川と魚と北方民族」

日 2月4日(土)～4月2日(日)

場 北方民族博物館 特別展示室

内 北太平洋沿岸地域やアムール川流域を中心に、北方の河川における

漁労文化を紹介します。

費 無料

講座「北の川の魚たち」

日 3月12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

市村政樹氏 標津サーモン科学館館長
定 20名(要申し込み)

費 無料

講座「環北太平洋の伝統的な捕鯨と物質文化」

日 3月19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 野口泰弥(当館学芸員)

定 20名(要申し込み)

費 無料

上映会「北方民族博物館シアター冬」

日 3月26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 中田篤(当館主任学芸員)

定 20名(要申し込み)

費 無料

今月の休館日(北方民族博物館)

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

開館時間 午前9時30分～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。

網走マスタースターズクラブ

「水泳超初心者体験会」

まったく泳げない大人の為の体験会です。有資格者が顔つけから優しく教えます。

日 3月8日(水)・15日(水)・22日(水)

午後1時30分～3時

対 18歳以上の健康な人。高齢者歓迎！
費 3回で1,000円 他にプール利用料各自負担 入会金なし

申 網走マスタースターズクラブ事務局 金田

☎ 090-2812-1545

網走水泳クラブ

「初めてのプール」

日 ①火曜日 ②金曜日

午後2時30分～3時20分

③土曜日 午後5時～5時50分

対 3～7歳

内 水に慣れる・潜る・バタ足キック

「初級コース」

日 ①火曜日 ②木曜日 ③金曜日

午後3時～4時

対 もぐれる子ども

内 ビート板キック

「中級コース」

日 ①火曜日 ②水曜日 ③木曜日 ④金曜日

午後3時～4時20分

⑤土曜日 午後4時～5時20分

対 ふし浮きできる子ども

内 クロール・背泳ぎ

場 網走市民健康プール

費 体験各クラス1回800円

申 河辺 ☎ 080-5587-4149

◎詳しくはお気軽にお問合せください。

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)

網走市公式LINE
はじめました！
https://lin.ee/cYtang8



暮らしの情報の入手、ごみの分別方法の検索、道路の損傷通報、公共施設の予約などができます。二次元バーコード、または上記アドレスから登録ください。
問／企画調整課広報広聴係（内線218）

マイナンバーカード
夜間・休日窓口開設中！
第1火曜日 午後5時30分から午後7時まで
第2土曜日 午前9時から正午まで
第3木曜日 午後5時30分から午後7時まで
問／戸籍保険課 市民係（内線227）



網走市交通事故状況

令和5年2月9日現在
累積件数（網走警察署提供）

■発生件数	7 件
（前年比	+ 4 件）
■死 者	0 人
（前年比	± 0 人）
■傷 者	10 人
（前年比	+ 7 人）

人のうごき

人口	33,395人（-30）
男	16,366人（-21）
女	17,029人（-9）
世帯	18,049世帯（+3）
令和5年1月末現在（前月比）	

広報 あばしり

令和5年3月号 No. 763
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。

3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：14日(火)→ 予約受付日：7日(火)、8日(水) ②相談日：28日(火)→ 予約受付日：20日(月)、22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～ 8日(水)、22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～ 10日(金)、24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～ 7日(火)午前10時～午後4時 エコーセンター 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／☎0157-25-8703(北見年金事務所)	
女 性 相 談 ～女性が抱える悩みごとなど～ 月～木曜日 午前9時～午後5時 子育て支援課こども家庭係（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・アルコールなどの依存問題・うつ病・統合失調症・高次脳機能障害など～ 思 春 期 相 談 ～心や身体の悩み・不登校・ひきこもり・摂食障害・家庭内暴力など～ 精神科医による相談（月1回、要予約） 保健師による相談（随時）月～金 午前9時～午後5時 網走保健所 ☎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(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 0120-11-78372 ※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	

3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
5	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
12	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	こ が 病 院 潮見153 ☎61-0101
21	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 ☎61-3099	網 走 厚 生 病 院 北6西1 ☎43-3157
26	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。