

広報

あばしり

9月3日に防災学校が網走小学校にて開催され、全校での避難訓練が行われたあと、各学年で防災に関する体験をしました。2年生は避難所での生活について学び、みんなで協力してダンボールベッドを作りました。



10

2024年
No.782

特集

市からのお知らせをさまざまな媒体でお届けします
青少年平和都市友好交流事業 広島県・東京都訪問の記録

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

市からのお知らせをさまざまな媒体でお届けしています。

10月1日より、災害発生時⚡の緊急情報を、
電話、FAXで受け取れるようになります。



暴風雪、津波警報、避難所開設、国からの国民保護情報など、これまでお知らせメールやLINEで配信していた防災情報を、電話、FAXで受け取れます。電話は自動音声で、指定の番号にかけ直すことで、聞き直しができます。

◆対象

- 市内にお住まいの、
- ・スマホをお持ちでない方
- ・スマホの操作に不安がある方
- ・視覚、聴覚に不安がある方



◆申込み方法

氏名、住所、電話番号、FAX番号を、次のいずれかの方法で、防災係へお知らせください。

- ・電話
- ・申込書をFAX、メール、郵送、持参（申込書は市役所、エコーセンター、各コミセン、住民センターに配置するほか、公式サイトページID12046に掲載）
- ・Googleフォーム



※代理の方からの申請が可能です。
(受付後、登録通知を本人へ郵送またはFAXします。)

公式LINE

妊娠・子育て、健康・福祉、イベントなど、受信したい情報を選ぶことができ、防災情報はお友だち全員に配信されます。そのほか、ごみ収集日前日のお知らせ、ごみ分別検索機能、道路などの損傷を画像を添付して通報できる機能があります。



登録はこちら

お知らせメール@あばしり



生涯学習、イベント、健康・福祉、妊娠・子育てなど受信したい情報を選ぶことができ、防災情報は登録者全員に配信されます。

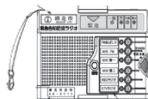
10月1日に、情報分類をリニューアルしますので、新規登録、変更、削除は10月1日以降に、t-abashiri@sg-p.jpへ空メールを送信してください。



詳細はこちら

ID11772

FMあばしり



毎週月～金曜日の午前8時、午後1時、6時前後に各回5分間、市からのお知らせを放送しています。災害時は市からの割り込み放送で、情報をお届けします。

緊急告知防災ラジオの無償貸与の申込みは、防災係へご連絡ください。

ご希望に応じて配達します。



電子申請はこちら

公式X、公式Facebook

主に公式LINEと同じ情報を発信しています。

フォロー登録はこちらから



X



Facebook

電話・FAX、緊急告知防災ラジオ 申込先
総務防災課防災係 TEL：67-5385 FAX：43-5404
Mail：ZUSR-KS-SOMU-BOSAI@city.abashiri.hokkaido.jp
〒093-8555 網走市南6条東4丁目

その他のお問い合わせ
企画調整課広報広聴係
TEL：67-5382

8月5日から8日までの4日間、市内の中学生6人が広島県及び東京都を訪れ、平和の尊さを学びました。中学生自身が見て、聞いて、実感したことを紹介します。

実際に被爆した方の言葉には重みがあり、戦争の恐ろしさや当時の苦労などを実感することができました。
東京都の平和祈念展示資料館では、学校ではあまり詳しく学習しないような戦時中、戦後の様子が展示されていて、学ぶことがとても多かったです。



第二中学校
相馬 優花
さん



(原爆ドーム)

ひろしま子ども平和の集いで聞いた被爆体験講話が印象に残っています。社会の授業などで、原子爆弾については学んでいましたが、改めて核兵器の恐ろしさや命の大切さを感じることができました。今回学んだことを家族や友人に伝えていき多くの人に世界の平和とはなにかを考えられるような社会になってほしいと思います。



第一中学校
伊東 建陽
さん



(被爆体験講話)



(厳島神社の大鳥居)



第二中学校
小林 はな
さん

原爆についての知識はありましたが、実際に被爆した方の話を聞くと、教科書で習うよりも具体的に心が苦しくなることがかりでした。忘れられた歴史は繰り返されると話していたので、今回の話は周りの人にも伝えていこうと思いました。



第二中学校
呼人 木澤 柚貴
さん

被爆体験講話が印象に残っています。スライド写真を用いて原爆の恐ろしさや被爆の悲惨な状況を話してくれて、被爆の実相を今まで以上に学ぶことができました。一瞬で体が焼かれてしまう原爆の爆風を、地獄を見た表現したときに胸がとても苦しくなりました。今後、自分自身が平和について考えるための形で実行したいと思います。



(東京都慰霊堂)

初日に見た原爆ドームの大きさと悲惨さに圧倒されました。被爆体験講話では、教科書には載っていないとても生々しい話を聞くことができました。
ディズニーランドでは、短い時間で効率よく周る方法を考えたりするのが難しかったです。みんなとの仲がより一層深まったと感じました。

第二中学校
東海林 瑠花
さん



第四中学校
石黒 陽香
さん

被爆体験講話が印象に残っています。被爆してから3日後に自分を探していた父親に再会し、母親から預かっていた当時は貴重であった小さなおにぎりを受け取ったということに感動しました。
平和記念公園の泉、池などの水は装飾ではなく、水を求めて亡くなってしまった人への供養だと聞いて驚きました。



(東京ディズニーランド)

さらに詳しく
知りたい方は
こちら



市公式サイト
P ID1803

【問い合わせ】市民活動推進係
(67-5390)

▼ 採用・退職

部門別職員数

区 分		職員数		対前年増減数
		R 5	R 6	
一般行政	議 会	5	5	0
	総 務	71	71	0
	税 務	17	17	0
	民 生	44	46	2
	衛 生	32	32	0
	労 働	2	2	0
	農林水産	26	26	0
	商 工	17	18	1
	土 木	39	39	0
	教 育	61	62	1
小 計		314	318	4
公営企業等 会計	水 道	14	15	1
	下 水 道	7	7	0
	そ の 他	21	21	0
合 計		356	361	5

新規採用	退職
21人	11人

網走市の

人事・給与などの公表

令和5年度の網走市職員の給与や職員数、勤務条件、サービスの状況などを、「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。

【問い合わせ】職員課職員係（67-5386）

階級別職員数（令和6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	69人	19.1%
2 級		36人	10.0%
3 級	主任	90人	24.9%
4 級	係長、主査	101人	28.0%
5 級	課長、参事	49人	13.6%
6 級	部次長、 会計管理者	2人	0.5%
7 級	部長、参事監	14人	3.9%

▼ 給与 職員に支給される給料や主な手当の概要は、次のとおりです。

人件費（令和5年度普通会計決算）

住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)	前年度人件費率
32,420人	2,795,542万円	11,780万円	306,390万円	11.0%	11.4%

職員給与費（令和5年度決算）

職員数(A)	給与費				一人当たり給与費 (B/A)
	給 料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
356人	126,440万円	27,034万円	49,727万円	203,201万円	571万円

職員の平均年齢など

平均年齢	39.6歳
平均給料	302,400円
平均給与	335,451円

※給与とは、給料に職員手当（期末勤勉手当・退職手当を除く）などを加えたものです。

ラスパイレス指数

R 5年	97.1
R 4年	97.2
R 3年	96.9
R 2年	96.7

※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。

初任給

大学卒	196,200円
高校卒	166,600円

期末・勤勉手当

年間平均額	140万円
期末手当	2.45月分
勤勉手当	2.05月分
加算措置	5%~10%

退職手当

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

各種手当

手当名	支給内訳、支給単価	1人当たり 年間平均額
時間外手当	時間単価に1.25～1.75を乗じた額	298,452円
扶養手当	配偶者 6,500円	91,766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	114,845円
通勤手当	バスなどの交通機関を利用の場合 ～50,000円	33,476円
	車などの交通用具を利用の場合 3,000円 (駐車場借上の場合 ～21,900円は1,000円加算)	
管理職手当	部長職 51,200円	91,238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	80,841円
	扶養親族がいない場合 13,060円	
	その他 8,800円	
特殊勤務手当	除雪および排雪作業に従事する職員 1,500円	11,228円
	家庭などを訪問し福祉の相談業務をした職員 300円/日	
	市税の徴収及び滞納処分のため外勤し、面接相談又は直接徴収事務に従事した職員 300円/日	
	その他支給対象(13種類) 各種毎の単価	

特別職の給料など

区分	特別職		
	市長	副市長	教育長
給料月額	836,000円 (950,000円)	722,000円 (760,000円)	631,750円 (665,000円)
期末手当	4.50月分 役職加算 10%		
退職手当	給料月額×在職年数×下記支給率を任期ごとに支給		
	4.30	3.59	2.74

※ 給料月額（ ）内は、減額措置前の金額です。

市議の給料など

区分	市議		
	議長	副議長	議員
給料月額	471,000円	415,000円	380,000円
期末手当	4.50月分 役職加算 10%		

▼勤務・休暇・処分など 勤務時間：午前8時45分～午後5時30分 休憩：正午から午後1時

休暇

種類	年次有給休暇、病気休暇、特別休暇（結婚、忌引き、産前産後など）
有給休暇付与日数	年間20日

年次有給休暇の取得状況

対象職員数	付与日数	取得日数	平均取得日数
348人	13,162日	3,816.6日	11.0日

育児休業などの取得状況

	育児休業	部分休業	取得可能
男性	2人	1人	9人
女性	7人	7人	3人

処分の状況

分限	免職	0人
	休職	7人
	降任	0人
懲戒	免職	0人
	停職	0人
	減給	0人
	戒告	0人

▼職員の研修について、令和5年度の研修実施状況は、基礎研修63人、特別研修32人、派遣研修49人の合計144人です。

▼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（健康事業等）を行っています。

▼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。

▼公務上および通勤途中の災害による傷病など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5年度は、傷病1件の補償が行われました。

▼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5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。

市営住宅入居者募集

問い合わせ／建築課住宅管理係
(67)5563

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(㎡)	階	住宅使用料	入居要件等	EV
1	大曲2丁目12-4号棟	S63年	1LDK/41.9	1	11,800円～23,200円	1人以上世帯 高齢者	
2	大曲2丁目5-5号棟	H4年	1LDK/46.9	6	20,300円～39,900円	1人以上世帯 高齢者	○
3	大曲2丁目5-9号棟	H5年	3LDK/71.1	4	21,300円～41,900円	1人以上世帯	
4	台町3丁目9-1号棟	S58年	3LDK/65.7	1	11,700円～34,800円	2人以上世帯	
5	駒場南8丁目12-4号棟	H7年	2DK/57.8	1	18,500円～36,300円	1人以上世帯 改良住宅	
6	駒場南8丁目11-2号棟	H7年	2LDK/69.7	2	22,300円～43,700円	2人以上世帯	
7	つくしヶ丘6丁目11-3号棟	H12年	2DK/64.4	4	20,600円～40,400円	1人以上世帯	
8	つくしヶ丘6丁目8-1号棟	H7年	2LDK/65.5	4	20,500円～40,200円	2人以上世帯	○
9	つくしヶ丘4丁目13-2号棟	H29年	3LDK/75.4	1	26,100円～51,300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10月1日(火)～10月7日(月) ※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10月10日(木) 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11月1日(金)

随時募集住宅（先着優先）

8月26日現在、18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12月上旬を予定しています。

見つめてみよう暮らしと環境 第41回みんなの生活展

と き: 10月20日(日)午前9時30分~午後0時30分

と ころ: 南コミュニティセンター

【テーマ】大切なこと...今生活を見直そう

【販売コーナー】 ●有機野菜(玉ねぎなど) ●木工品(ストラップ・ワイン立てなど) ●包丁研ぎ1本500円(1家庭2本まで)

【展示コーナー】 ●ガス器具の展示・実演 ●行政相談の紹介 ●更生保護の紹介 ●交通安全パネルの展示 ●ゴミの分別クイズ ●エコ活に関する展示 など

【体験コーナー】 ●誰でも楽しめる簡単手作りおもちゃ体験(竹とんぼなど)

●楽しく学ぼう電気の省エネ!おもしろ体験コーナー

●防災備蓄品の紹介、AR火災煙体験 ●みつろうキャンドル作り 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 ●ハロウィンリース作り体験

●牛乳販売 ●ホタテ販売 など

【相談コーナー】 ●消費生活相談 ●行政相談 ●議会まちカフェ

【問い合わせ】 市民活動推進課 市民活動推進係 (67-5390)

野菜の無料配布、
スタンプラリー達成者には
プレゼントがあります!
(※数量限定)



ボランティア袋をご活用ください

配付場所が
増えました

- ・市役所(清掃リサイクル係)
- ・各コミュニティセンター、住民センター
- ・網走市総合福祉センター(北11条東1丁目)

配付方法が
簡単に
なりました

申込受付簿に氏名、
地区名、袋の枚数を
記入するだけでOK

使用方法
について

(捨て方)

- ・埋め立てごみの日に
家庭ごみステーションへ
- ・大量に出る場合は、
処理場へ直接搬入
(運べない場合はご相談ください)

(注意)

- ・大型ごみを見つけたときは、
拾わずにご連絡ください
- ・刈草、ビリ砂利は、家庭ごみ
ステーションで回収できません
(排出する前にご相談ください)



みなさん、この機会に
ごみ拾い活動始めてみませんか?

詳細は
市公式サイト



ID10638

【問い合わせ】 生活環境課 清掃リサイクル係 (67-5419)



網走厚生病院 健康講演会

会場：エコーセンター とき：午後1時30分～3時

10/5
(土)

入場無料

① 基調講演「がん検診受けていますか？」

講師：網走厚生病院 院長 中野 詩朗氏

② 講演「前立腺がんの診断と治療について」

～早期発見・早期治療の重要性と手術支援ロボットの活用～

講師：網走厚生病院泌尿器科 主任部長 望月 端吾氏

前立腺がんは、男性の部位別がん罹患率で第一位を占め、かつ増加傾向にあります。転移がない早期に見つかった場合、5年生存率は99～100%ですが、転移した進行がんで見つかった場合は50%程度に下がります。早期発見・早期治療が重要です。簡単な血液検査（PSA検査）で見つけることが可能ながんでもあります。

網走厚生病院では、前立腺がんの診断・治療を積極的に行っており、特に根治治療の一つであるロボット支援手術も行っていることから、前立腺がんの診断・治療について、わかりやすくご説明します。



【申し込み・問い合わせ】 網走厚生病院 (43-3157)



こころとからだの健康づくり 令和6年度市民健康まつり

会場：保健センター とき：午前10時～午後2時

10/6
(日)

入場無料

健康に関するさまざまなコーナーを開設します！ ※内容は変更になる場合があります。

- 食生活改善推進員コーナー ●お茶の間運動コーナー ●厚生病院コーナー ●看護師体験コーナー
- お楽しみ抽選コーナー ●作業療法士・理学療法士コーナー ●薬剤師コーナー
- 歯科相談コーナー ●地産地消コーナー ●マインドフルネスコーナー ●ニポグリラコーナー
- 保健所コーナー ●認知症医療相談コーナー ●救急救命コーナー ●ベジラブルコーナー
- カニチョッ筋コーナー ●健康測定コーナー ●体脂肪測定コーナー
- からだ機能バランスチェックコーナー ●健康コンシェルジュ「匠」コーナー
- こどもお楽しみコーナー ●ノルディックウォーキングコーナー ●ユカリエコーナー
- 医療MaaS見学コーナー ●明治安田生命コーナー



【問い合わせ】 保健センター (43-8450)

網走市感染症対策講演会

会場：保健センター とき：午前10時～正午

10/20
(日)

入場無料

感染症を知り感染対策を身につける～不安・心配から解き放たれるために

講師：札幌医科大学 医学部 感染制御・臨床検査医学講座 高橋 聡氏

感染症は、いつどこで誰にでも起こりうる身近な問題です。

感染症の基本的な知識から、日々の生活でできる予防策までわかりやすく解説します。

ご自身の健康を守るために、ぜひご参加ください。



【申し込み・問い合わせ】 保健センター (43-8450)

10/20
(日)

入場無料

いじめゼロを目指す講演会

会場：エコーセンター とき：午後2時～3時30分

『いじめゼロを目指して』～網走の子どもたちの心・命・未来を守るために～

講師：栗岡 まゆみ氏

いじめは、子どもの心身に重大な悪影響を及ぼす恐れがある放置されてはならない問題です。「いじめ」とは何なのか。なぜいじめてはいけないのか。そして、いじめられた時にはどうしたら良いのか。子どもたちが安心して学び、健やかに成長できる網走であるために、一步を踏み出してみませんか？

【栗岡氏 プロフィール】

1960年兵庫県生まれ。「いじめから子供を守ろうネットワーク」東京代表
JADP認定チャイルドコーチングアドバイザー
いじめ相談の他、1万人の児童・生徒に夢を描く心の力でいじめのないクラス作り
授業・親子コミュニケーションセミナー・教師向け研修・シンポジウムを行う。



◀左記の二次元コードより
お申込をお願いします

【主催】網走市教育委員会

【問い合わせ】学校教育課学務係 (67-5396)

10/23
(水)

入場無料

令和6年度健康講演会 こころといのちの講演会

会場：エコーセンター とき：午後6時～7時30分



“生きる”を支え寄り添うということ 講師：鮎川 ヒロアキ氏

メンタル心理カウンセラー・上級心理カウンセラーなどの資格を持つ、元お笑い芸人の鮎川ヒロアキさんを講師にお招きし、心の病を抱えた方、心の病を抱えた人をサポートする方、両方の立場からのお話をいただきます。



※入場には整理券が必要です。

(配布場所：網走市役所、網走市保健センター、エコーセンター、福祉センター、網走保健所)

【主催】網走市 【協力】自死遺族のための「わかちあいの会 With」

※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。



◀左記の二次元コードからの
お申込で整理券なく入場できます

【問い合わせ】保健センター (43-8450)

市民健康まつり、各種講演会は入場無料です。ぜひご参加ください。

9月・10月は行政相談月間です

「制度や仕組みがわからない」「困り事があるが、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」など、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。

定例行政相談

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

特設行政相談〔みんなの生活展にて開催〕

日時／10月20日（日）
午前9時30分～午後0時30分
場所／南コミュニティセンター

※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。

【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
市民活動推進課 市民活動推進係（67-5390）本庁舎1階

ここもからだも健康に

テーマ：歯医者さんに行こう！

HEALTHY 講座



歯医者さんは、歯が痛くなった時に行く所と思っている方が多いようですが、検診や歯磨き指導など、治療から予防の時代へと変わっています。

日々のセルフケアと合わせて、定期的にかかりつけの歯医者さんで歯科検診を受けて歯とお口の健康のみならず全身の健康を保ちましょう。

①虫歯のチェック

虫歯は、歯のかむ面やつけ根だけでなく、歯と歯の間などの直接見えないところにもできやすいものです。

また、一度詰めて治療してあっても、その脇の方に新たな虫歯ができることもあります。専門的な立場から虫歯をチェックしてもらいましょう。

②歯ぐきのチェック

歯の周りのポケット(歯周ポケット)が深いと、歯周病になります。あなたの歯周ポケットの深さはどのくらいか、チェックしてもらいましょう。

③ブラッシング指導

歯と歯ぐきの正しい磨き方は、その人の歯並びや歯磨きの癖などにより、一人一人違うものです。

あなたに合った歯ブラシ・フロス・歯間ブラシなどの正しい使い方を、歯医者さんに教わりましょう。

④歯垢の染め出しチェック

歯垢(プラーク)は、虫歯や歯周病の原因ですが、これをきれいに取り去ることはとても難しいことです。どこにプラークが付きやすいかをチェックするために、歯垢の染め出しをしてもらいましょう。

⑤歯垢を取る

歯ブラシで取り残したり、取りきれなかった歯垢は、虫歯や歯周病の大きな原因となります。できるだけ早く歯医者さんに歯垢を取り除いてもらいましょう。

⑥歯石を取る

歯石は誰にでも付き、歯肉を圧迫するなどして、歯周病を引き起こす原因の一つとなります。自分で取り除くことは困難ですので、定期的に歯医者さんに歯石を取り除いてもらいましょう。

⑦歯科相談

虫歯や歯周病についての悩み事以外でも、歯医者さんは相談にのってくれます。

顎の痛み(顎関節症)、かむこと(摂食)、飲み込むこと(嚥下)についての指導や治療、要介護者のお口の中のケアなどについても気軽に相談してみましょ。

⑧お口の中の粘膜の病気チェック

お口の中や舌、唇、口角などの粘膜にできる炎症(口内炎)には、お口の中やその周りに原因があるものと、全身的な原因があるものがあります。また、口腔粘膜の異常は、口腔がんなどの病気の可能性もあります。

普段からお口の中を清潔に保つとともに、定期的に歯医者さんでお口の中の粘膜の状態をチェックしてもらいましょう。



【問い合わせ】保健センター（43-8450）



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

男女の役割意識を考える ~ジェンダーバイアスとホッカイエビ~

網走の初夏の味覚の代表格の1つ“ホッカイエビ”。実はこの“ホッカイエビ”は成長過程で「性転換」することをご存じでしたか？

【雄から雌に性転換?!】

私たちがよく「シマエビ」と呼ぶ初夏の味覚は、正しくは「ホッカイエビ」といいます。ホッカイエビは、始めはオスとして成長して繁殖に参加し、その後、メスに性転換して再び繁殖に参加します。以後、“オス”に戻ることなく、“メス”のまま成長します。“ホッカイエビ”は、雌雄それぞれの役割を1匹でこなしているのです。

【男女の役割って?】

人間にもオスとメス、つまり男と女といった「身体的な性別」の区分があり、ほとんどの生物は、繁殖をするために性別を必要としています。ですが、それ以外の場面で、男女の役割は必要なのでしょうか？

「男は仕事、女は家庭」、「男性は主要な業務・女性は補助的業務」などのように、「男性ならこうするべき」「女性ならこうするべき」といった、性別を理由として役割を分ける固定的な考え方があります。誰しも、得意なことや不得意なことがあるのは当たり前のことで、「男だから」とか「女だから」といった性別を基準とした理由で可能性を奪ってしまうのではなく、それぞれが持つ個々の適性や能力から、出来ること出来ないことを知り伸ばしていくことが大切です。

誰もが性別などの条件にとらわれず、自分の能力を発揮することができる環境づくりこそが重要なのではないのでしょうか。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



今月の健康レシピ



クックパッドでもこのレシピを確認できます

野菜とチーズの油揚げ巻き

《材料》4人分

油揚げ	4枚
スライスチーズ	4枚
ハム	2枚
もやし	100g
豆苗	1パック
えのきたけ	1パック
しょうが	15g
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
ごま油	少々
ごま油	大さじ1/2
ミニトマト(付け合わせ)	4個
ミニトマト(付け合わせ)	適宜
サラダ菜(付け合わせ)	適宜

《作り方》

- ①ハムは半分に切り、細切りにする。豆苗は根元を切り落とし、半分切る。えのきたけは石づきを切って、半分切る。しょうがは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①ともやしをサツと炒め、しょうゆ、塩、ごま油を加え、バットに出し、粗熱をとる。
- ③油揚げは上から菜箸を押し転がし、3辺に切り込みを入れて正方形に広げ、スライスチーズを奥側にのせる。手前に②の1/4を乗せ、手前からくるりと包むように巻く。
- ④フライパンを熱し、③の巻き終わりを下にして巻き終わりがくっついていたら転がしながら焼く。
- ⑤④を食べやすい大きさに切り、ミニトマト、サラダ菜を添える。



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

- ★油揚げにはビタミンEやビタミンK、カルシウム、鉄、マグネシウムが含まれており、栄養価の高い食品です。
- ★油揚げは冷凍しても食感があまり変わりません。細切りにして冷凍しておく、お味噌汁や煮物に使用できます。

1人分栄養価 (エネルギー121kcal, 蛋白質8.3g, 脂質8.5g, カルシウム81mg, 塩分0.7g)

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は、元気に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歳以上の方なら、どなたでも会員になることができます。

入会説明会／毎月17日と27日(休日のときは前日)にソレイユ網走で開催。事前にお問い合わせください。

10月は25日(金)午後1時30分から開催します。

入会申込書／センターで配付のほか、公式サイトからダウンロードできます。顔写真、会費が必要です。

会員になると／お客様からセンターに依頼のあった業務を会員の方へ連絡し、日程や内容などの条件が合えば、就業していただきます。

申・**網走市シルバー人材センター**
 桂町2丁目1番3号ソレイユ網走内
 ☎ 6688

自衛官採用試験

【防衛大学校生(一般)採用試験】

受験資格／細部要項による

試験日／11月2日(土)

場所／北見

応募期日／10月17日(木)

【自衛官候補生試験】

受験資格／18歳以上33歳未満の方

試験日／11月9日(土)

場所／美幌

応募期日／11月5日(火)

【#2 医科・歯科幹部試験】

受験資格／細部要項による

試験日／11月15日(金)

場所／東京都(防衛省内)

応募期日／10月24日(木)

申・**自衛隊帯広地方協力本部網走地域事務所**

☎ 5743

自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイトを
<https://www.mod.go.jp/pc/obihiro/>

妊娠・子育て



広げよう里親の「輪」

あたたかい家庭を必要としている子どもたちがいます。

「里親」は、さまざまな事情により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。

資格などは必要なく、オホーツク管内では、現在、約55組の里親がおり、約30名の子どもたちが里親家庭で生活しています。

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できますので、お気軽にご連絡ください。

申・**北海道北見児童相談所**

☎ 0157-3498

貸出用チャイルドシートが新しくなりました

市交通安全協会ではチャイルドシートを有料で貸し出ししています。

新しいチャイルドシートは、新安全基準R129に対応し、さらに安全性が向上しています。

対象や料金、期間など詳しくは、市交通安全協会へお問い合わせください。

申・**網走市交通安全協会** ☎ 3504
 午前9時～午後5時

ナチュラルベビークッキング (離乳食教室)

料理の苦手な方でも簡単に作れる、素材の味を生かしたメニューを紹介します。

対象

初期 2～5カ月頃の乳幼児と親

中・後期 6～9カ月頃の乳幼児と親

日にち

初期 11月19日(火)

中・後期 11月26日(火)

時間／午後1時30分～3時30分

場所／子育て支援センターどんぐり

内容／調理見学、講話

参加費／無料

申込期間／10月1日(火)～11月1日(金)

申・**網走保健センター**

☎ 8450



申込フォーム

ハローベビークラブ(両親学級)

妊娠中の健康管理や過ごし方、お産に向けての心構え、沐浴などの育児体験を全3回で楽しく学びます。

対象／令和7年2月～4月に赤ちゃんを迎える妊婦さんとパートナー(妊婦さんのみの参加やご家族との参加も可能)

日時／11月14日(木)、21日(木)、28日(木)
 午後7時～8時30分

場所／子育て支援センターどんぐり

内容／おふろレッスン、赤ちゃんのお世話、マタニティマッサージ、妊婦体験など

参加費／300円

定員／12組(先着順)

申込期間／10月1日(火)～31日(木)

申・**網走保健センター** ☎ 8450

Q ID 1723

教育相談会の実施

来年度に小学校へ入学を予定している、教育上特別な支援が必要と思われるお子さんについて、専門の先生を交えて心身・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。

教育相談を希望される方は、ご連絡ください。

申・**網走学校教育課学務係** ☎ 5396

☎ 5396

Q ID 1723

健康



糖尿病の重症化予防

国民健康保険では、受診した「特定健診」の結果、糖尿病の重症化による人工透析への移行リスクが高い方へ、医療機関への受診をお勧めしたり、生活習慣改善の相談を受けています。

対象となる方へは、保健師が電話や訪問などをしており、ご協力をお願いします。

健康状態の把握のため特定健診は毎年受診しましょう。

☎ 閩戸籍保険課医療係 ☎ 5415

ジエネリック医薬品のお知らせ

国民健康保険では、同一効能・効果の安価なジエネリック医薬品への切り替えにより、薬代が安くなることが見込まれる方へお知らせを送付しています。

※36歳以上の方へ、年2回(10月・2月)送付しています。

※ジエ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。※ジエネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

☎ 閩戸籍保険課医療係 ☎ 5415

特定疾患などの患者通院費助成制度

市外の医療機関への通院費の一部を助成しています。

対象者 / 「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、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 / 通院する医療機関までの、往復鉄道運賃の2分の1に相当する額(他の公的制度で通院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、所得制限があります。)

助成の回数 / 年度ごと上限12回
☎ 申・閩保健センター ☎ 8450

環境



飼い主のいない猫に関する講演会

「地域に野良猫がいて困っている」「野良猫へ餌やりをしている人がいる」など、飼い主のいない猫との関わり方や課題などを考えます。

講師 / 地域猫活動アドバイザー 石森 信雄 氏

日時 / 10月27日(日)午前10時〜正午(受付は午前9時30分)

場所 / エコーセンター2階大会議室
対象 / 市民 ※申込不要です。

参加料 / 無料

☎ 閩生活環境課環境対策係 ☎ 5418
Q ID 12180

10月は清掃月間です

10月の明治ごみ処理場(☎ 4688)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〜正午(13日のみ)

※日曜日は第2日曜日のみ開場

☎ 閩生活環境課清掃リサイクル係 ☎ 5419

14日の資源物収集は行いません

14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っている地区は、次週の収集日に出してください。

☎ 閩生活環境課清掃リサイクル係 ☎ 5419

緑化用苗木の配付

植樹を計画している団体へ、広葉樹の苗木を配付します。

対象 / 町内会、学校、まちづくり・女性・高齢者団体など

植樹場所 / 一般に広く開放された民有地および公有地

申込書 / 申込書は耕地林務係で配付のほか、市公式サイトからダウンロードできます。植樹場所がわかる地図を添付してください。

申込期日 / 10月18日(金)

配付期間 / 10月中旬〜下旬
☎ 申・閩農林課耕地林務係 ☎ 5455

Q ID 9338

秋の木育イベントについて

日時 / 10月20日(日)午前9時30分
内容 / 森林散策・木製カトラリーづくり

対象 / 市民(小学生以上、小学校3年生までは保護者同伴)

定員 / 15人(定員を超えた場合は抽選)

集合場所 / 美岬ヤチダモ、水産科学センター
☎ 申・閩農林課耕地林務係 ☎ 5455
Q ID 12193

福祉



障がいがある方の就業などに関する相談会

「オホーツク障がい者就業・生活支援センターあおぞら」による相談会が開催されます。事前にお申し込みください。

日時 / 11月1日(金)午前10時〜午後3時
場所 / 市役所2階市民相談室

対象 / 障がいのある方や、支援を必要とする方

内容 / 就労の相談や、現在働いている方の相談

申込期日 / 10月25日(金)

☎ 申・閩社会福祉課障がい福祉係 ☎ 5425

保険・年金・税



介護保険料の納め忘れにご注意

65歳以上の方の介護保険料は原則、年金からの天引きですが、納付書で納めなければならない場合もあります。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。

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

問 介護福祉課 介護保険係 ☎ 5429

公的年金などの受給者の

扶養親族等申告書

公的年金で源泉徴収となる方が各種控除を受ける際に必要な書類です。

高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158万円以上ある方へ、日本年金機構から申告書などが送付されます。(前年マイナポータルで申請された方は、電子連絡になりま

す。)

受給者本人が障がい者、寡婦などに該当せず、控除対象となる配偶者、扶養親族がいらない方は提出不要です。

前年分を提出した方の申告書には、あらかじめ前年の内容が印字されています。

申・問 北見年金事務所
 ☎ 0157-258703

講座・お知らせ



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年を超えた警報器は清掃や点検を行っていないと、いざという時に作動しない可能性があります。定期的に作動確認をしましょう。

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。警報が鳴れば正常です。

警報が鳴らないとき

電池切れまたは故障の可能性があります。電池を交換しても鳴らないときは、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の販売・斡旋はしていませんのでご注意ください。

問 網走消防署 警防課 予防調査係
 ☎ 439417

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、至急納めてください。

また、文書や電話で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へは、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ので、特別な事情のある方は早めに相談してください。

夜間納付窓口

日時 / 10月24日(木)、31日(木)
 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
 ※各種証明書は発行できません。
 ※午後6時以降は裏口(道の駅側)からお入りください。

税務課納税係 ☎ 675410

秋の火災予防運動

10月15日(火)から31日(木)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ストーブの近くに、燃えやすいものを置かないでください。

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、防災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住宅用火災警報器および住宅用火災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。

問 網走消防署 警防課 予防調査係
 ☎ 439417

国勢調査員になりませんか？

令和7年は5年に一度の国勢調査の年です。

国勢調査は、10月1日現在、国内に住む全ての人と世帯を対象とし、人口や世帯の実態を統計法に基づき明らかにする、国の最も重要な基幹統計調査です。調査結果はさまざまな政策の検討に利用されます。

調査員の主な仕事

調査員説明会への出席、担当地域の確認、調査についての説明と調査書類の配布、調査票の回収、調査票の整理と提出

応募要件 / 責任を持って事務を行える、原則20歳以上の方

任期 / 令和7年8月下旬～10月(予定)

※任期中は非常勤の国家公務員となります。

報酬 / 規定に基づき支給

申・問 情報政策課 情報政策係
 ☎ 675383

ヒグマに注意しましょう

秋はヒグマの活動が活発になり、人身被害が発生しやすい時期です。

キノコ採り、山菜採りなどで野山に入るときは、周辺の出没情報を確認し、なるべく一人で行動しないようにするとともに、鈴やラジオの音で人間の存在をヒグマに知らせるなど、十分に警戒してください。

また、ヒグマが臭いにつられてやってくる恐れがあるので、ゴミは必ず持ち帰りましょう。

ヒグマの足跡やフンなどを見かけたときは、速やかに引き返しましょう。

☎ 農林課 耕地林務係 ☎ 5455

安全な農作業を心がけましょう

昨年度の市内の農作業事故発生件数は26件で、特に秋は件数が増えています。

● 農業機械で道路を走行するときは、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。

● 機械の周りに子どもや他の作業者がいないか、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て行いましょう。

● 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。

● 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ため、頻繁に休憩を取りましょう。

☎ 農林課 農業振興係 ☎ 5453

観光列車

「HOKKAIDO LOVE・ひとめぐり号」

多目的特急車両「ラベンダー編成」で石北本線、釧網本線を走ります。見かけた手を振って歓迎しましょう。

運転日	運転ルート	網走駅発着時刻	
		到着	出発
9/27 (金)	上川→網走→釧路	11:53	12:00
10/4 (金)	釧路→網走	15:09	—
10/5 (土)	網走→旭川→富良野	—	8:25
10/20 (日)	帯広→釧路→網走	15:01	—
10/21 (月)	網走→旭川→札幌	—	9:58

※時刻は変更になる場合があります。
☎ 観光課 広域観光推進係 ☎ 6707

個別的労使紛争あっせん制度

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が当事者双方からお話を伺い、問題点を整理した上で助言などを行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っています。「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。



詳しくはこちら

☎ 北海道労働委員会事務局調整課 ☎ 011-204-5667

みんぐる講座「豆腐・冷凍でんぷん団子づくり」

対象/市民

日時/10月30日(水)

午前9時30分～午後1時30分頃

定員/12名(定員を超えた場合は抽選)

申込日/10月10日(木)1日のみ

受講料/1000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)、持ち帰り用袋、飲み物
☎ 市民活動推進係 ☎ 5390

網走矯正展

日時/10月20日(日)午前9時～午後3時
場所/網走刑務所敷地内(宇三眺)

内容/施設見学、刑務所作業製品の展示・販売、網走・帯広刑務所で収穫した野菜の販売、ちびっこ刑務官写真撮影、協賛業者による物販および飲食コーナー(キッチンカーなど)など
ステージイベント/よさこい演舞、護身術演武、餅まきなど
☎ 網走刑務所作業部門 ☎ 3167

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

10月15日(火)～24日(木)

運動の重点

- 過労・過積載・過密な運転の防止
- スピードの出し過ぎなど無謀な運転の防止
- 高齢者の事故防止・夜光反射材の普及
- 夕暮れ時と夜間の、歩行者・自転車の事故防止
- 飲酒運転の根絶

大型車両の交通量が増え、夕暮れが早まる季節です。しっかり安全確認をしましょう。





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)

●各イベント、講座について
生涯学習係
TEL 43 370 05
FAX 45 073 30
●施設に関して・お部屋の予約
管理係 TEL 43 370 04

お問い合わせはこちら↓

最新情報はこちら↓

令和6年度あばしりまなび塾フェスティバル
ボランティアアスタップを募集します!

市民から企画を募ったり、サークルの協力を得たりして、誰もがいつでも楽しく学び続けるためのきっかけ・スナップアップの場として毎年開催している一大イベントです。多くのご応募をお待ちしております。

日 11月23日(土・祝)

午前9時30分〜午後4時30分

場 エコーセンター

対 高校生以上(学生ボランティア活動支援事業対象事業)

内 来場者受付や会場誘導、各ブースの内容に沿った体験の補助

申 申込期間10月7日(月)迄
申込方法申込フォーム
または電話



申込はこちら

第43回網走市寿大学祭

寿大学の学生が一年間の日頃の学習成果を披露します。ぜひご来場ください。

日 展示▼10月8日(火)午後1時〜9日(水)午後2時30分、ステージ発表▼9日

(水)午前10時〜午後2時30分

場 エコーセンターエコーホール・展示室
内 展示▼園芸・短歌・書道
ステージ発表▼茶道・カラオケ・民謡・詩吟・舞踊・大正琴・歌ごえ・他

あばしりファミリー劇場2024公演
わくわく!ドキドキ!パフォーマンスショー
マジカルジャグリング・
バルーンパフォーマンス・きり紙

日 10月14日(月・祝) 午後2時開演
午後1時30分開場

場 エコーセンターエコーホール

対 子どもも大人もどなたでも!
〈チケット販売情報〉

費 500円、3歳以下無料、全席自由

場 エコーセンター、市民会館、キタノ靴店、フジヤ書店



網走市市民大学第5講座

『三流シエフ』人生100年時代の仕事

オテル・ドウ・ミクニ オーナーシエフ
三國 清三氏

増毛での極貧の幼少期、料理人になるきっかけ、地獄の厨房とヨーロッパ修行、37年続いた「オテル・ドウ・ミクニ」(R4末一旦閉店)：70歳からの新たなチャレンジについてもお話いただきます。

日 10月29日(火)午後6時30分〜8時15分
場 エコーセンターエコーホール

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
※未就学児の入場はご遠慮いただいております



申込はこちら



令和6年度自主学習グループ活動促進事業
「大きなかぶ応援事業」
の追加募集について

新しい学習に取り組みたい、学習の内容を深めたいと考えているグループやサークルのために、講師へのお礼(謝金)を市が補助し、学習や活動を支援します。

申 申込期間令和7年3月7日(金)迄

申 申込方法エコーセンター事務室窓口

※先着順。予算上限額に到達次第、受付終了

※令和7年3月末までに実施する学習会・講習会が対象

※各団体・サークル等につき原則1年度1回まで

※同一団体の利用は2回(2年)まで

問 社会教育課生涯学習係
(エコーセンター内)



詳細はこちら

令和6年度 網走市芸術文化公演
「市民提案事業」を募集します!

音楽・演劇・ダンス・伝統芸能等、皆さまの情熱ある素敵な企画・イベントを募集します。

対象となる公演

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

●応募資格

公演終了まで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

●選考委員会

提出された企画は、選考委員会にてプレゼンしていただき、審査・選考します

申 申込期間12月13日(金)迄
申込方法応募用紙に記載して提出

◎応募用紙はエコーセンター事務室に備付または市HPに掲載

◎手続きに不安がある方はご相談ください

問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

今月の休館日(エコーセンター)
7日(月)、21日(月)

開館時間 午前9時〜午後10時



詳細はこちら

市立図書館

TEL 43 242 6
FAX 45 279 2

最新情報はこちら↓

最新情報はこちら↓



最新情報はこちら↓

第29回 図書館まつり

●仕掛け絵本展

日 10月9日(水)〜13日(日)午後3時まで

場 図書館1階

●図書館が所蔵する仕掛け絵本の展示

●子ども俳句・短歌大会応募作品展示

日 10月9日(水)〜13日(日)午後3時まで

場 エコーセンター1階展示室

●市内小学生による作品展示

●子ども俳句・短歌大会表彰式

日 10月12日(土)午後1時30分〜2時

場 エコーセンターアトリウムロビー

●優秀作品の表彰

●古本市 ※図書館友の会主催

日 10月13日(日)午前9時30分〜12時30分

場 エコーセンターアトリウムロビー
 内市民寄贈の古本を低価格で販売
●電子図書館体験会
日 10月13日(日)午前9時30分～12時30分
場 エコーセンターアトリウムロビー
内 電子図書館の体験コーナー。ガチャガチャ、輪投げもあります。
●フェルト工作
 「わたしたちのまち『あばしり』」
日 10月13日(日)午前9時30分～12時30分
場 エコーセンター1階展示室
内 フェルトで簡単工作し、景色や食べ物などの「あばしりのおすすめ」を地図上に貼り付けます。

●人形劇団たんぽぽ公演
日 10月13日(日)午前10時～11時
場 エコーセンター大会議室
内 人形劇、紙芝居などの公演

大人のための絵本セラピー

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。
日 11月9日(土)午前10時30分～12時
場 エコーセンター視聴覚室
対 中学生以上の市民
定 15名(超えた場合は抽選)
申 申込期間10月1日(火)～30日(水)
申 申込方法電話・メール・図書館カウンター、申込フォーム

e zusr-ki-tosho-tosho@city.abashiri.hokkaido.jp
日 10月1日(火)～30日(水)
◎一般コーナー
「涙の貸出ゼロ本展」

今月の展示棚



申込はこちら

まだ誰にも読んでもらえない本たちの中からおすすめをご紹介します。読書の秋、最初の読者になってください。
◎児童コーナー
「秋のほん」
 読書の秋、芸術の秋、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
「じっくり読みたいミステリーの世界」
 秋の夜長にミステリーはいかが？読みごたえのあるミステリー小説の特集です。
◎2階地方資料コーナー
「北海道ミュージアム」

大人も子どもも楽しめる北海道の博物館、美術館の本をあつめました。
日 10月15日(火)～30日(水)
◎「ハロウィン」
 ハロウィンにあわせて、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 10月5日、12日、19日、26日
 (各土曜日) 午後2時～
場 図書館1階えほんのもり
【よみて】
 5日…声の図書館「そよかぜ」さん
 12日…よみきかせ会ハイジさん
 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歳からのおやこ楽しむよみきかせ会

日 10月23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)

日 10月23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 山本周五郎著「墨丸」ほかを朗読
申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

7日(月)、14日(月・祝)、21日(月)、28日(月)、31日(木・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↓
TEL 43-36647
FAX 43-35550
【体育施設指定管理者】
 日専連オホーツク網走↓
TEL 45-56555

「スポーツの日」体育施設無料開放

日 10月14日(月・祝)
対 網走市民及び斜里町民、清里町民、小清水町民、大空町民
①総合体育館
日 午前9時～午後5時
◎ 室内用運動靴をご持参ください
問 総合体育館
②市営陸上競技場
日 午前9時～午後5時
◎ 総合体育館事務室で受付を済ませてからご利用ください
問 総合体育館
③すぱーく網走(屋内ゲートボール場)
日 午前9時～午後5時

問 すぱーく網走 ☎43-3140 または「指定管理者」網走市シルバー人材センター ☎43-6688

④市民健康プール
日 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入館及び利用時間の制限をすることがあります。

問 市民健康プール ☎43-0450 または「指定管理者」日専連オホーツク網走
⑤網走スポーツ・トレーニングフィールド
テニスコート
日 午前9時～午後5時
問 テニスコートクラブハウス ☎43-2392

または「指定管理者」日専連オホーツク網走
レクリエーション広場
日 ゴーカート、おもしろ自転車▼午前10時～午後5時、パークゴルフ場▼午前9時～午後5時
問 センターハウス ☎43-2726 または「指定管理者」日専連オホーツク網走

オホーツクドーム(11月～1月)利用調整会議

令和6年11月～令和7年1月における練習、大会及びイベントでの利用について調整します。
日 平日・夜間分▼10月4日(金)
土、日、祝、冬休み分▼10月5日(土)
 ※いずれも午後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
【優先・事前予約について】
◎ 市内のチームを優先
◎ 大会・イベントに限り、電話などで事前予約を受け付けます
問 オホーツクドーム ☎43-3621 または「指定管理者」日専連オホーツク網走



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

総合体育館床補修による利用制限

日 9月26日(木)～10月2日(水)
床補修のため利用できません
場①第1体育室(アリーナ)
②第2・3体育室

総合体育館全館メンテナンスによる臨時休館

日 10月28日(月)午後0時～5時(閉館まで)
総合体育館

市民健康プール設備点検による臨時休館

日 9月24日(火)～10月7日(月)
※10月8日(火)より通常営業いたします
市民健康プール ☎④0450または
「指定管理者」日専連オホーツク網走

今月の休館日(体育館)

28日(月)午後0時～5時
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)
1日(火)～7日(月)、15日(火)、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

☎④5045
☎④5062
最新情報はこちら↓



北海道教育大学岩見沢校 油彩画研究室展
『深緑の向こう―船岳修行とその教えたち―』

日 8月11日(日・祝)～10月17日(木)

市立美術館 第2展示室

費 高校生以上200円 小中学生100円

◎常設展示も観覧できます。

●関連企画 おしゃべり鑑賞会

参加者の皆さんが作品から感じたこと・考えたことを自由に語り合いながら作品を鑑賞します。

日 10月5日(土)午前10時～10時30分

場 市立美術館 展示室内

費 通常の観覧料にて参加可

◎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

共催展

第18回網走市立美術館友の会会員展

日 10月22日(火)～27日(日)※初日は午後1時～

場 市立美術館 第2展示室

費 無料

募集 立体作品講座

『目玉のあるフィギュアを作ろう』

エポキシパテ(本体)とUVレジン(目玉)を使って、動物や人間などの顔を立体で作ります。

日 10月26日(土)・27日(日)各日午前10時～

午後1時 ※二日間の講座です

場 市立美術館 第1展示室

対 中学生以上 費 無料

定 10名(先着順)

申 申込期間10月18日(金)迄

申 申込方法電話(美術館まで)



今月の休館日(美術館)

7日(月)、14日(月・祝)、21日(月)、28日(月)

開館時間 午前10時～午後4時

市立郷土博物館

☎④3090
☎⑥3020
最新情報はこちら↓



あばしりの昔を歩む

ポンモイから鱒浦までを歩きながら、網走の昔の地名についてお話しします。

日 10月5日(土)午前10時～12時

場 郷土博物館(集合)

雨天・曇天▼館内での学習会に変更

定 25名 申 電話(郷土博物館まで)

◎3kmほど歩きますので、歩きやすい服装でお越しください

立体図鑑づくり

網走の身近な野鳥の写真をよく観察しながら描いて、立体感のある飾れる図鑑をつくりまします。

日 10月12日(土)午前10時～12時

場 郷土博物館 定 10名

申 電話(郷土博物館まで)

大人の工作教室 トコトコ人形づくり

坂道を自分で歩き出す木製の人形をつくりまします。工作初心者も歓迎!木の工作を楽しんでみませんか。

日 10月19日(土)午前10時～12時

場 郷土博物館 対 高校生以上

定 10名 申 電話(郷土博物館まで)

スーパームーン観測会

日 10月17日(木)
午後8時～9時(参加時間自由)

場 郷土博物館前庭

雨天・曇天▼館内での学習会に変更
申 電話またはメール(郷土博物館まで)
◎行事名・氏名・住所・電話番号をお知らせください。
e moyoroshellmound@gmail.com

森のリースづくり

網走の身近な植物を材料に、オリジナルのリースをつくりまします。

日 11月2日(土)午前10時～12時

場 郷土博物館

定 10名 申 電話(郷土博物館まで)

今月の休館日(郷土博物館・モヨロ貝塚館)
7日(月)、14日(月・祝)、21日(月)、28日(月)
開館時間 午前9時～午後5時

清沸湖水鳥・湿地センター

☎④2400
最新情報はこちら↓



おさんぽ観察会

「秋の渡りガン・カモ類を観察しよう! in平和橋」
頭上を飛び交うヒシクイを楽しみながら、何種類のガン・カモ類がいるかみんまで探します。

日 10月19日(土)

一回目▼午前10時～10時30分

二回目▼午前10時30分～11時

三回目▼午前11時～11時30分

※連続の参加可能、荒天の場合は中止

場 平和橋駐車帯(北側)

対 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

持ち物▼手袋、帽子(飛ばないもの)、防寒着あれば双眼鏡(約30台分貸出あり)

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 11月号・9月30日(月)/12月号・10月29日(火) 社会教育課生涯学習係 (エコーセンター2000内)まで

無料 申不要
問 瀧沸湖・水鳥湿地センター
E ZUSR-SK-SEIKATSU-MIZUDORI@city.abashiri.hokkaido.jp

今月の休館日(瀧沸湖水鳥・湿地センター)
7日(月)、15日(火)、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)38888
☎(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」北方民族の刺繍ししゅう

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(月)
費 特別展▼一般4500円、65歳以上3000円、高校・大学生2000円

常設展・特別展セット▼一般8000円
65歳以上3000円、高校・大学生3200円 ※いずれも小中学生無料

第38回北方民族文化シンポジウム網走関連事業
野花南のかなんコンサート「馬頭琴とサントアート」弦と砂で紡ぐ物語「コンサート」

日 10月1日(火)午後6時30分～8時
午後6時開場
場 エコーセンターエコーホール

費 無料 ※入場整理券が必要で「馬頭琴・喉歌」嵯峨治彦氏「サントアート・朗読」嵯峨孝子氏(入場整理券配布場所)

北方民族博物館、網走市役所、エコーセンターの各受付

はくぶつかんクラブ
「ピース織りで作るミラーキーホルダー」

日 10月5日(土)午前10時～12時
場 北方民族博物館 講堂
対 小中学生

定 12名(要申し込み)
費 無料

「講師」平栗美紅(当館解説員)
申 電話(北方民族博物館まで)

上映会「北方民族博物館シアター秋」

日 10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 定 20名(要申し込み)

費 無料 申 電話(北方民族博物館まで)
第38回北方民族文化シンポジウム網走「映像と北方民族文化」
(対面形式&オンライン形式同時開催)

日 10月19日(土)・20日(日)
各日午前9時～午後4時

場 エコーセンター大会議室 費 無料
「発表者」シベリア文化財団代表(ドイツ)E・カステン氏 他

申 会場で参加希望の方▼電話(北方民族博物館まで) オンラインで参加希望の方▼北方民族博物館公式HP第38回シンポジウムページより申込

今月の休館日(北方民族博物館)
7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)
開館時間 午前9時30分～午後4時30分


詳細はこちら

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。

秋の文化祭 茶会開催

茶道裏千家淡交会網走支部70周年記念のお茶会を開催します。どなたでも参加大歓迎!

日 10月13日(日)
一席目▼午前10時～、二席目▼午前10時40分～、三席目▼午前11時20分～、四席目▼午後0時～

場 エコーセンター
薄茶席▼2階交流室
立礼席(椅子席)▼2階会議室

※薄茶席も椅子席を用意しています
費 茶券2席分 大人2500円、高校生以下千円(当日受付可)

問 梅本さん ☎090-5956-3833

フランス語サークル
ちよっぴりフランス語講座

フランス語をやってみたい方を対象に4回の限定講座を開催します。

日 10月3日、10日、24日、31日(各木曜日) 午後7時～7時50分 ※計4回
場 エコーセンター3階研修室
費 千円(会場費・テキスト代等)

内 シャンソン1曲と簡単な日常会話
問 岡澤さん ☎(45)2176
※留守電にメッセージ願います

網走友の会 暮らしと家計フェア
よい家庭づくりが社会に広がることを願い、衣食住・家計・子育てなど、年代をこえて学びあっています。本イ

ベントは、家計簿を中心に生活研究(食その他)の展示・説明をします。

日 10月4日(金)午後3時～9時
5日(土)午前9時～午後3時

場 エコーセンター1階展示室
対 網走市民 費 無料
問 宗像さん ☎(43)9056
浜田さん ☎(44)7662

設立35周年企画 第4弾!
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できます。椅子ヨガで体のコリを解消しましょう。

日 11月12日・26日・12月3日・17日(各火曜日) 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「口角アップトレーニング」
対 どなたでも参加できます。初心者大歓迎!
費 3850円(保険料込)で4回のうち3回受講できます。

申 電話 ☎10月25日(金)迄
高橋さん ☎0157-610957

あばしり鉄道クラブ勉強会

北海道の鉄道の役割を網走で広める活動をしています。鉄道好きな方の参加をお待ちしております!

日 10月6日(日)午後7時～9時
場 エコーセンター2階会議室A
内 鉄道の北海道における現状や網走での活用について 費 無料

申 メール ☎10月5日(土)迄
問 あばしり鉄道クラブ事務局 郡山さん info@kotetunoyado.jp

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!

(10・11月の開設日)

10月1日(火)、10月12日(土)、
11月5日(火)、11月9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9月8日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	25 件
(前年比)	+ 3 件
■死者	3 人
(前年比)	+ 3 人
■傷者	28 人
(前年比)	- 1 人

人のうごき

人口	32,321人 (-10)
男	15,837人 (-7)
女	16,484人 (-3)
世帯	17,898世帯(-10)
令和6年8月末現在(前月比)	

広報 あばしり

令和6年10月号 No. 782

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

☎ 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。

10月の相談日

弁護士法律相談 ~法的な解決手段を要する困りごとなど~ 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 TEL67-5390
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 TEL67-5423
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(金)、25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
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 TEL43-8450
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19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/TEL0157-25-8703(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 TEL67-5426
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 TEL67-5426
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 TEL67-5418
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 TEL67-5513
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 TEL44-7076
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 TEL67-7095 または 67-6555
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 TEL0120-78-3387
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 TEL41-0697
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～午後8時30分 随時相談 午後8時～午後10時 TEL090-6444-2456
交通事故巡回相談 ~交通事故での困りごとなど~ 3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
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～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)
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～午後5時 網走商工会議所 ※要予約 TEL43-3031
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 TEL43-3031

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
6	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
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 TEL61-3099	網走厚生病院 北6西1 TEL43-3157
14	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
20	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
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 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。