

広報

あばしり

日本体育大学附属高等支援学校の生徒が10月2日、大曲湖畔園地で丹精込めて育てたぶどう（品種：清舞・山幸）を収穫しました。この日収穫したぶどう800kgは、来年7月ごろ、スパークリングワインになるそうです。

11

2024年
No.783

特集

11月はねんきん月間です

12月2日から新しい保険証は発行されません

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

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）を併せて保険料として負担しているのので、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してください。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。早めの手続きをお願いします。

保険料の手軽な納め方

令和6年度の保険料は、月額 16,980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「スマートフォン」でスイスイと

スマートフォンアプリを使用した電子決済で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）の届け出、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

年金手帳は基礎年金番号通知書に切り替わりました。被保険者資格の取得手続きをし、初めて年金制度に加入する方や、紛失などで再発行した方は、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年金記録を記載したが届きます。これまでの保険料納付額や加入実績に応じた年金額（※50歳以上は見込額）などが記載されています。特に「最近の月別状況」に「もれ」や「誤り」がないか確認してください。

納付状況に未納がある方は、免除制度が利用できるかを年金事務所に問い合わせてください。

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。

■高齢任意加入案内

国民年金保険料の免除制度利用や、未納のため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで増額を希望するときは60歳から65歳未満まで任意加入することができます。（厚生年金保険、共済組合などの加入者を除く。）

※任意加入は、外国に移住する日本人で20歳以上65歳未満の方も加入できます。

■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送付します。必要書類を用意して65歳の誕生日の前日から請求手続きができます。

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・メール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、金融機関の口座番号や暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

11月30日（いいみらい）は 「年金の日」

11月30日（土）は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、老後の生活設計について考える「年金の日」です。

ぜひ、この機会に「ねんきんネット」を利用して、ご自身の年金記録の定期的な確認や年金見込額を試算してみませんか。

扶養親族等申告書はスマートフォンや パソコンなどで提出できます

マイナンバーカードで本人確認を行い、マイナポータルとねんきんネットを連携すると扶養親族等申告書が電子申請できます。

電子申請すれば紙の申告書を郵送する手間も切手代も不要です。



詳しくは、日本年金機構公式サイト<https://www.nenkin.go.jp>をご覧ください。

【問い合わせ】 戸籍保険課 国民年金係 (67-5413) 北見年金事務所 (0157-25-8703)

12月2日から新たな健康保険証は 発行されなくなります

12月1日時点でお手元にある健康保険証は、**有効期限まで使用**できます。

医療機関などを受診の際は
マイナンバーカード
をご利用ください



医療機関・薬局のカードリーダーなどで
マイナンバーカードを健康保険証として
利用登録できます。
登録の手続きは初回のみです。

12月2日以降、新たに資格を取得した場合やお持ちの健康保険証の有効期限終了後、マイナンバーカードをお持ちでない方やマイナ保険証として利用登録をしていない方には、健康保険証の代わりとなる「資格確認書」を発行します。

【問い合わせ】

◇制度の詳しい内容に関すること／マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178** マイナンバー 受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分 5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

◇国保・後期高齢医療に関すること／戸籍保険課医療保険係（67-5415）

11月は「秋のこどもまんなか月間」です 令和6年度標語 「189(いちはやく) 気づいてあげて そのサイン」

児童相談所
虐待対応ダイヤル

いちはやく
189

児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。
あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。

▼児童虐待とは？

身体的虐待

殴る・蹴る・叩く・溺れさせる・
やけどを負わせる・家の外に閉め出す など

ネグレクト

乳幼児を家に残して外出する・食事を与えない・
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・
ポルノグラフィティの被写体にする など

心理的虐待

言葉により脅かす・無視する・
子どもの目の前で家族に暴力を振るう（面前DV）
など

子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



【子どもの場合】

- 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痕がある
- 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

【保護者の場合】

- 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

子育て世代包括支援センター ☎43-8481

家庭児童教育相談室 ☎44-3250

除雪サービスを実施します

除雪が困難な方を対象に、外出や災害などの緊急時に必要な通路を除雪します。
利用を希望する方は、要件などを確認の上、お申し込みください。



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身体障がいのある方を含む世帯 ③要介護認定を受けている方を含む世帯 ※公営住宅や、アパートなどの集合住宅の入居者は対象となりません。		
利 用 料	・令和5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5年度市民税課税世帯 30分700円 ※事前に市役所高齢者福祉係で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（30分700円の場合のみ）		
申 込 期 日	11月8日（金）	利用可能期間	12月～3月
そ の 他	・利用時間の指定はできません。 ・吹雪のときは除雪できません。 ・排雪はしません。 ・屋根の雪下ろし、つらら落とし、氷割りなどの危険な作業はできません。		

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

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。
希望する町内会はお気軽にお問い合わせください。

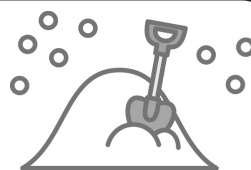
受 託 要 件	町内会活動が対象となる保険に加入していること
委 託 料	1世帯1回の実施につき1,400円
除 雪 範 囲	玄関から歩道までの人が通れる1メートル程度の幅
そ の 他	昨年度受託された町内会については、11月に市より案内いたします。

【問い合わせ】 介護福祉課 高齢者福祉係 (67-5430)

公園などを「雪置き場」として利用できます

今シーズンより、道路除雪によって玄関前や車庫前にたまった雪を、団体、土地所有者、市で協議し、公園などに置くことができるようになりました。

利用を希望する「複数戸で組織する団体」「町内会」「自治会」の方は、用地公園係までご連絡ください。



【問い合わせ】 都市管理課 用地公園係 (67-5614)

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://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	

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。

- ・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
1~2	大曲団地 3号棟	大曲2丁目6番	3LDK	4・5	21,700~43,200	一般世帯向け	2
3~6	つくしヶ丘団地 1・2・3号棟	つくしヶ丘3丁目	3LDK	1~5	24,100~47,600	一般世帯向け	4
7~9	グリーンタウンリバーサイド 2号棟	緑町2	3LDK	2・5・6	19,200~37,700	一般世帯向け	3
10~13	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	6
14	サンリッチヴィラ C号棟	北12条西2丁目	2LDK	4	18,700~36,700	一般世帯向け	1
15	中央公園団地 A号棟	南3条西4丁目	3LDK	6	24,200~47,600	一般世帯向け	1
16~18	サンガーデン鉄南 A・B号棟	南10条西2丁目	2LDK・3LDK	1・2	18,000~43,500	一般世帯向け	3
19~20	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	3
21~24	大曲団地 1・2・3号棟	大曲2丁目6番	3LDK	1・2・3	20,900~43,200	単身向け	4
25~26	グリーンタウンリバーサイド 1・3号棟	緑町2番2	3LDK	1・4	19,600~40,200	単身向け	2
27	サンリッチヴィラ2 F号棟	北11条西3丁目	2DK	1	15,300~30,100	単身向け	1
28	サンリッチヴィラ C号棟	北12条西2丁目	2DK	1	16,300~32,000	高齢者単身向け(SH)	1
29	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

申込方法

受付期間：令和6年11月24日(日)～11月26日(火)
 (午前10時～午後4時) ※最終日は午後7時まで

受付場所：24日 エコセンター2000 2階 会議室A
 25日 エコセンター2000 2階 会議室A
 26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12月3日(火) 午前10時

抽選場所：エコセンター2000 2階 会議室B

入居可能日：令和7年2月上旬

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

HIRI MARATHON
ISH



ご協力ありがとうございました!!

スポーツくじ



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29日、「オホーツク網走マラソン2024」に過去最高となる2,779人のランナーが全国から参加し、網走を駆け抜けました。大会当日は、1,100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」の評価で、全国の数ある大会の中で、2022年大会から3年連続全国1位の高評価を得ています。(10月2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メッセージの紹介 (RUNNETより)

どれをとっても最高!

これまでも最高に充実していたエイドが10回記念大会ということで、ホタテのバター焼きと本場イタリアのグランプリを獲得したジェラートが追加されてさらに充実。

コースの景観もボランティア、スタッフ、地域の方の声援、お店選び、メニュー選びに迷うほどのゴール後の飲食ブースの豊富さなど、おもてなしの心があふれた本当の素晴らしい大会です。

本当にありがとうございました!



もてなしがあふれる素晴らしい大会

過去にたくさんの大会に出てるが、これほどもてなしの気持ちがかもった大会はない。

ボランティアの方々からも温かい言葉をかけてもらった。

エイドは食の宝庫なのは他のコメントどおりで、シークレットエイドで何度も楽しませてもらいました。

オホーツクの雄大な自然を満喫して、サンゴ草もきれい。最後は圧巻のひまわり畑でぐっと込み上げるものがあります。

動線や荷物預かりもスムーズで全てが満足。

高リピート率も納得。私もその一人になるでしょう。

【問い合わせ先】オホーツク網走マラソン実行委員会 (61-2360)



2024 年度 あばしり麦フェスティバル

日時 11月4日(月) 午前10時~午後2時
場所 エコセンター2000

入場無料

網走産の麦類の消費拡大を図るため、麦をテーマとした講演会や地元産麦類を使用した食に関するブースの出展など、地産地消への取り組みを目的としたイベントです。

- 網走産小麦を使用したうどんの無償提供（限定 200 食）
 - 地産地消コーナー（※提供品が無くなり次第終了） ほか
- イベントの詳しい内容は、市公式サイトをご確認ください。



IDQ12511

【問い合わせ】農林課農業振興係（67-5453）

中小企業・季節労働者の皆さまへのお知らせ

【問い合わせ】商工労働課（67-5513）

融資制度・生活資金貸付制度のご案内

市では中小企業の経営基盤強化や事業の活性化、働く方の生活の安定を図るため、各種融資や生活資金貸付の制度を設けています。

- 融資制度 事業資金を円滑に調達できるよう、金融機関を通じて低金利で融資を受けられる制度です。また、債務弁済に関する融資期間延長などの条件変更も行っています。

資 金 名	融 資 金 額		利 率	融 資 期 間	
一 般 資 金	運転資金として1,500万円以内	運転	年1.60% 年1.90% 年2.20%	5年以内 7年以内 10年以内	※うち 据え置き 1年以内
	設備資金として3,000万円以内	設備	年1.90% 年2.20%	7年以内 10年以内	
そ の 他	経営安定資金、起業化等資金についてもお取り扱いしています。				

◇利用相談・融資取扱金融機関

網走信用金庫市内本支店、北海道銀行網走支店、北洋銀行網走支店

- 季節労働者生活資金貸付制度 季節労働者に対し貸付を行い、生活の安定を図る制度です。

貸 付 対 象 者	市内に居住し、季節労働者（短期雇用特例被保険者）で、次に該当する方 ①生計を維持している世帯主 ②原則として扶養家族を有するもの ③市税を完納しているもの
貸 付 金 の 使 途	季節労働者が生活上必要と認められる資金
貸 付 金 額	1世帯 20万円以内
貸 付 利 率	年利 1.0%以内とし、別途金融機関が定める保証料率を加算します。
保 証	北海道勤労者信用基金の保証が必要です。
貸 付 期 間	12ヶ月以内（ただし毎年12月25日から3月15日までに貸付申込のあったものに限る。）
返 済 方 法	原則として5月末から8ヶ月の月割均等償還とし、12月末を最終期限とする。

◇申し込み、問い合わせ：北海道労働金庫網走支店 ☎43-1213

網走ゆかりのアーティストが集結!!



アーティスト フェスティバル

IN ABASHIRI VOL.5

エコーセンター2000

2024

12/3~8 展示

12/7 パフォーマンス
DAY

【エコーホール MUSICステージ】
チケット情報

発売日：10月15日

料 金：一律500円

販売所：エコーセンター2000

フジヤ書店・キタノ靴店・市民会館

※小学生以上から入場可

※前売り券完売の場合は当日券はありません。

【問合先】TEL：0152-43-3705

主催：オホーツク・文化交流センター

詳細HP



SCAN
ME!





新庁舎 NEWS 第9号

— 建築工事完成間近 —

新庁舎の建築工事は、11月末の完成まで残すところあと1カ月となりました。

現在は、ほぼ全ての仕上げ工事が完成し、最終手直しや機器の試運転調整、外構工事を行っています。今後は、各種検査を行い、11月末に建物の引き渡しを受ける予定です。

その後、家具の搬入と組み立て、電話線や情報通信線の配線工事が完了したあとに、完成内覧会を開催する予定です。日程などの詳細につきましては改めてご案内します。



【外観】



【2階 みんなのトイレ】



【4階 執務室】

▶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】新庁舎開設準備室（67-5684）

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11月5日（火）午後1時30分～午後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分程度）

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 10月29日（火）

【問い合わせ】企画調整課 秘書係（43-2829）

市長への手紙とお返事の紹介について

令和6年4～9月は、45通51件のご意見などをいただきました。

「市長への手紙」に寄せられたお手紙の内容やお返事は、内容が不明瞭なものや個人的なものなどを除き、公式サイトで要約して紹介しています。IDQ12609



令和6年度分
紹介ページ

【問い合わせ】企画調整課 広報広聴係（67-5382）

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・はがきでも構いません。

[illegible]

住 所			
氏 名		年 齡	
職 業		電話番号	



料金受取人払郵便

網走局
承認
承

109

差出有効期間
令和7年4月
23日まで

切手は
いりません

0 9 3 8 7 9 0

(受取人)

網走市南6条東4丁目

網走市長
水谷洋
—
行





11月9日は「119番の日」

迅速・確実な消防活動のための
正しい119番緊急通報要領

防災意識の高揚、地域ぐるみの防災体制の確立に資することを目的として昭和62年から11月9日を「119番の日」としています。市民の生命財産を守るために、一刻一秒を争う消火活動や救急・救助活動には、119番通報はとても重要です。

いざというとき慌てないために、119番通報のポイントを紹介します。

— 119番通報のポイント —

- ◎最初に「火事ですか？救急ですか？」と聞かれます。
- ◎落ち着いて慌てず、ゆっくり、はっきりと伝えましょう。
- ◎住所（近くの目標物や階数など）、通報者の氏名、電話番号は必ず聞かれます。
- ◎誰が／何がどうしたかを伝えましょう。

通信指令室からのお知らせ

急を要する場面でも落ち着いて誰でも通報できるように「119番通報シート」を作成しました。

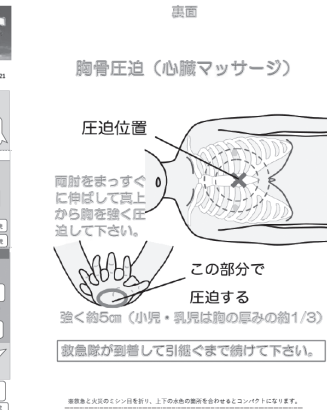
突然の災害や事故、急病人の発生は誰でも気が動転し興奮した状態になりやすいです。

事前に通信指令員から聞かれる内容を空欄に記入し、普段目につく場所に置いておけば、もしもの時に落ち着いて119番通報ができる便利なシートです。

網走消防署公式サイトからダウンロードができますのでぜひご活用ください。



詳細はこちら



【問い合わせ】網走消防署通信指令室（43-2221）

網走市消費者相談室より

こんな話に
気をつけて！

悪質通販サイト 見分けるポイント

～インターネットによる通信販売 トラブルに遭わないために～

- ◎日本語が正しく表示されていない
- ◎市場で希少なものが入手可能
- ◎ブランド品が通常より安い
- ◎支払い方法が限定されている
- ◎振込先口座の名義が個人名
- ◎キャンセル、返品、返金のルールが記載されていない
- ◎事業者の名称、住所、電話番号が明記されていない



価格が安くても慎重に判断を

★通信販売はクーリングオフの対象になりません



消費者センター・消費生活センターへの相談は**無料**です。
(※ただし、通話料金が発生します。)

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】



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

『面倒くさい』は危険?! ~自分を大切にできないセルフネグレクト~

今日は疲れたから明日やろう、と思うことはよくあることです。しかし、生活する上で必要なことを、面倒だから「やらない」と放置しすぎていませんか？

【〜キャンセル界限】

お風呂に入ることが面倒だから入浴をやめてしまう「風呂キャンセル界限」、疲れていて作って食べるのが面倒だからお菓子で空腹を満たす「ご飯キャンセル界限」など、通常行う行為をやめてしまう人々を指して「〜キャンセル界限」と呼ぶことがあります。「面倒くさい」と感じることは誰にでもあると思いますので、この言葉に、少なからず共感できる人も多いのではないのでしょうか。

【面倒くさいを放置しないで!】

面倒くさいから「やらない」と放置しすぎると、生活を維持する能力や意欲を失い、自身の健康や安全を損なう「セルフネグレクト」になってしまいます。セルフネグレクトは、「自己放任」あるいは「自己放棄」と訳され、悪化すると健康面や生活が破綻するなど大きな影響

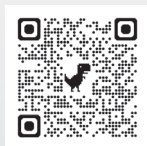
が表れます。自分は違うと思っていても、予備軍や、軽度のセルフネグレクトの場合もあります。セルフチェックを行い、状況を把握し対策をすることが大切です。

【セルフネグレクトを防ぐには】

セルフネグレクトは、自身の健康や安心に対し、無頓着や無関心であることが原因で起こるため、本人が気が付かないことも多いです。もし、周囲の人に異変を感じたら、個人で対応するのではなく複数で温かく見守り、支援をしていくことが重要です。

特に、生活環境が変化するときは、不安やストレスからその傾向になりやすいです。そんなときは無理をせずゆっくり休むことが大事。どんなときも自分にとっての良い加減を探しながら生活してみましょう。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



フックパッドでも
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

- ★ おからは、豆腐を作る過程で豆乳を絞ったあとに残る物質です。たんぱく質、食物繊維を豊富に含みます。
- ★ おからに含まれている食物繊維は胃や小腸で消化・吸収されずに大腸まで届き、腸内環境を改善します。

根菜とおからのみそ汁

《材 料》4人分	
ごぼう	40g
さつまいも	160g
大根	60g
だし汁	600cc
おから	80g
みそ	大さじ2
青ねぎ	2本

《作り方》

- ① さつまいもは1cm厚さの半月切りにする。ごぼうはさがぎに切る。それぞれ水につけて、水気を切る。
- ② 青ねぎは小口切り、大根はいちょう切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①と大根を入れ、蓋をして中火にかける。煮立つたら弱火にして、野菜に火を通す。
- ④ ③におからを加え1〜2分煮て、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛り付け、青ねぎを散らす。



1人分栄養価 (エネルギー109kcal, 蛋白質3.5g, 脂質1.6g, カルシウム57mg, 塩分1.1g)

募集



環境保全審議会委員を公募します

対象／環境に関心のある方で、市内に住む満18歳以上の方
公募人数／4名
任期／2年

応募方法／応募用紙に必要事項を記入し、持参、郵送またはメールで環境対策係へ提出してください。(応募用紙は市公式サイト、市役所、各コミセン、エコーセンタ―に配置しています。メールアドレスは市公式サイトでご確認ください。)

応募期日／11月29日(金)

☎ 5418 ☎ ID 12240
申・園生活環境課環境対策係



自衛官採用試験

【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／12月4日(水)

場所／帯広

応募期日／11月28日(木)

【一般曹候補生1次試験】

受験資格／18歳以上33歳未満の方
試験日／12月7日(土)

場所／北見

応募期日／11月28日(木)

☎ 5743 園自衛隊帯広地方協力本部網走地域事務所

自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイトを

<https://www.mod.go.jp/pco/obihio/>

妊娠・子育て



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

子どもの成長を見守りながら仲間づくりをしませんか。

対象／令和6年4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7年1月29日(水)から1年間

・第2、第4水曜日

・午後2時から4時

定員／15組

申込期日／令和7年1月23日(木)

申込方法／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・園子育て支援センター

「ひまわり」(駒場北4丁目2番18号)

☎ 1700

健康



冬のミニドック検診

冬のミニドック検診・女性のがん検診の申し込みが、11月18日(月)より始まります。

今年度から小学3年生以上の方も、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希望の方は保健センターへご連絡ください。

日程／

・ミニドック検診

令和7年2月14日(金)～16日(日)

・女性のがん検診

令和7年2月1日(土)

申込方法／ウェブサイトまたはコールセンター(0120-149-375)



検診予約サービスサイト

その他／詳しくは市公式サイトまたは11月中旬配布予定の冬のミニドック検診のお知らせをご覧ください。

申・園保健センター

☎ 8450 ☎ ID 1762



ワンディシェフの日

栄養満点な料理を、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。

日時／11月29日(金)

午後6時30分～8時

場所／保健センター2階調理室

対象／20～50歳代の市民

予定メニュー／きのこの山和風ハヤシライス、長芋トマトスープ、蓮根とツナのデリ風サラダ

参加費／1人500円

持ち物／エプロン、三角巾、マスク

※調理中はマスクを着用してください。

定員／15人(先着)

申込方法／申込フォームまたは電話

申込期日／11月15日(金)



googleフォーム

主催／網走市食生活改善協議会

申・園保健センター ☎ 8450



生涯骨太クッキング

メタボ・フレイル予防でもっと元気に。減塩健康レシピに挑戦しませんか。

日時／12月11日(水)

午前10時～午後1時

場所／保健センター2階調理室

対象／市民

予定メニュー／切干大根とわかめの混ぜご飯、シーフードと豆腐のうま塩煮込みなど

参加費／1人500円

持ち物／エプロン、三角巾、マスク

※調理中はマスクを着用してください。

定員／15人(先着)

申込方法／申込フォームまたは電話

申込期日／11月29日(金)



googleフォーム

主催／網走市食生活改善協議会

申・問保健センター ☎④38450

環境



4日の資源物収集は休みです

4日(月)は祝日のため、資源物収集を行いません。この日が収集日にあたっている地区は、次週の収集日に出してください。

問生活環境課清掃リサイクル係

☎⑥75419

ごみについての宅配トークを利用しませんか

●「テーマごみ拾いアプリ」『ピリカ』の使い方

ピリカの使い方でお困りの方や、新しく始めてみたいという方は、お気軽にお申し込みください。

●「テーマごみ処理場の見学」

破碎・リサイクル施設や生ごみ堆肥化施設、埋立処分場の見学や、屋内でごみの減量とリサイクルのお話ができます。

申込方法／電話または、市公式サイトに掲載の申込用紙に記入し、メールまたはFAXでお申し込みください。

申企画調整課広報聴係

☎⑥75382

ID 2402

資源物の集団回収の支援

資源物を回収している町内会や団体へ、回収業者に引き渡した重量1キロ当たり6円を支援しています。

新規に支援を受ける団体は、事前に団体登録が必要です。手続きについては清掃リサイクル係までお問い合わせください。

問生活環境課清掃リサイクル係

☎⑥75419



家庭ごみを自己搬入するときのお願い

明治ごみ処分場へ家庭ごみを搬入するときは、ご自身で搬入物を荷降ろしするようお願いいたします。

問生活環境課清掃リサイクル係

☎⑥75419



福祉



家族介護者リフレッシュの集い

家族介護者の交流会を開催します。演芸観覧や懇談など、楽しみながら心身のリフレッシュをしませんか。

日時／11月16日(土)

午前10時～11時45分

(午前9時30分から受付)

場所／総合福祉センター

対象／家族を介護している市民

参加費／無料

定員／30人(先着)

申込期日／11月8日(金)

※介助が必要な方と一緒に参加できますのでお気軽にご相談ください。
※車のない方は無料送迎します。

申・問社会福祉協議会

☎④32472 FAX ④33919

シニア向けスマホ教室

スマホをお持ちでない方、操作に不慣れな方向けにスマホ教室を行います。教室内で、スマホも貸し出します。で、お気軽にご参加ください。

日時・場所／11月20日(水)

どちらかをお選びください。

①午前9時30分～11時30分

南コミュニティセンター

②午後1時30分～3時30分

西コミュニティセンター

対象／60歳以上の市民

内容／前半は講座、後半は「使い方」なんでも相談です。

参加料／無料

定員／各会場20名(先着)

申込期日／11月14日(木)

その他／前半の講座はグループに分けますので、次のうち受講したいものを申込時にお伝えください。

- ・スマホのセキュリティ対策
- ・スマホで防災
- ・スマホで健康管理
- ・スマホでQRコード決済

申・問介護福祉課高齢者福祉係

☎⑥75430



心身障がい者巡回相談

道立心身障害者総合相談所の巡回相談を希望される方は、障がい福祉係へお申し込みください。

日時／令和7年1月21日(火)

午前9時～午後5時

場所／エコーセンター

相談内容

①補装具の処方および適合判定など

②療育手帳の新規交付など(18歳以上)

申込期日／11月22日(金)

※18歳以上の療育手帳の再判定については、随時受け付けています。

申・☎ 社会福祉課障がい福祉係

☎ 675425

保険・年金・税



固定資産現況調査に

ご協力をお願いします

固定資産税の適正な課税客体の把握のため、土地・家屋・償却資産の現況を調査しています。

土地の利用状況や家屋の状態などを所有する方に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】

建築基準法に基づく建築確認申請にて建物を新築・増築したときは、建物の完了検査時に現地調査を実施します。

【市へ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、登記をしない建物の場合は、市への届け出が必要です。固定資産税係までご連絡ください。

申・☎ 税務課固定資産税係

☎ 675409



講座・お知らせ



みんなの講座

「秋の味覚レトルト製品づくり」

出来上がり品(かぼちゃ2袋、五目)

ごはんの素3袋程度)は持ち帰れます。

日時／11月20日(水)

午前9時30分～午後2時

対象／市民

定員／12名(申込多数の場合は抽選)

申込日／11月7日(木)(1日のみ)

受講料／2000円※材料価格により

変更する可能性があります。

持ち物／エプロン、三角巾、タオル、

ビニール手袋、持帰り用袋、飲み物

申・☎ 市民活動推進係 ☎ 675390

今月の防災ラジオ試験放送日

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。

11月13日(水) 午後1時



防災ラジオを無料で貸し出ししています。

対象は①市内に住所を有する方、
②市内に店舗、作業所、事務所などを有している方。

ご希望の方は、防災係までご連絡ください。

☎ 総務防災課防災係 ☎ 675385

11月は、固定資産税・都市計画税 第4期

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料 第5期の納期です

納付場所／網走信用金庫「市役所出張所窓口」のほか、次の場所で納付できます。

- 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郵便局(簡易郵便局含む)
- ⑥オホーツク網走農協 ⑦網走漁協 ⑧西網走漁協

※保険料の納付は、上記の納付場所となりますが、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。

夜間納付窓口

日時／12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。

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、税務課納税係へご相談ください。

☎ 税務課納税係 ☎ 675410

Jアラート全国一斉情報伝達試験

【11月20日(水)午前11時です】

市公式LINE、お知らせメール@あばしり、電話・FAXサービスに登録している方へ、試験通知が配信されます。また、FMあばしりを通じて、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 ☎ 675385

令和7年二十歳(はたち)の集い

日時／令和7年1月12日(日)
午後1時～2時30分

場所／エコーセンター

主催／網走市、網走市教育委員会

対象／平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方

内容／式典、交流会

案内状／網走市の住民基本台帳に登録されている方へ12月中旬～下旬に発送します。

住民登録を市外に移された方／当日会場で受け付けますが、11月28日(木)までに、左記フォームまたは市公式サイトからお申し込みいただいた方へは案内状をお送りします。



googleフォーム

【代表者募集】

式典で「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。

申込方法／11月28日(木)までに、左記フォームまたは市公式サイトからお申し込みください。



googleフォーム

【ロビーパフォーマンス出演団体募集】

式典後にアトリウムロビーで開催する交流会で、演奏などを行う団体を募集します。

対象／二十歳を迎える方を含む団体
申込方法／11月28日(木)までに、左記フォームまたは市公式サイトからお申し込みください。



googleフォーム

問 社会教育課生涯学習係

☎ ④3705 FAX ④0733

Q ID 2096



国内での化学物質規制が大きく見直されています

危険性や有害性を持つ化学物質から労働者を守るため、今年4月から職場での化学物質規制が大きく見直されています。

詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。



労働安全衛生総合研究所HP

問 事業者のための化学物質管理無料相談窓口 050-5577-4862

電子入札説明会の開催

市が発注する建設工事および測量・建設コンサルタントなどの業務委託の入札は、令和7年度よりインターネット環境を利用した電子入札により実施します。

システム操作説明会を次のとおり開催しますので、参加を希望する方はお申し込みください。

日時／12月4日(水)午後2時～(1時間程度)

シグナル 冬の交通安全運動 11月13(水)～22日(金)

● 運転者の皆さんへ

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。

- ・運転感覚を夏道から冬道に切替えましょう
- ・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なくても路面凍結し、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てから横断しましょう。

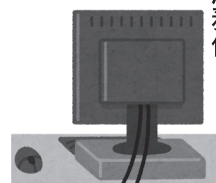
日が落ちるのが早いので、出かけるときは、夜光反射材を身に着けるようにしましょう。

会場／エコーセンター2階大会議室
申込方法／市公式サイトから電子申請
でお申し込みください。
申込期限／11月15日(金)
その他／詳しくは市公式サイトをご確認ください。

申・問 都市整備課庶務係

☎ ⑥5564

Q ID 11321





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 43 370 5
●施設に関して・お部屋の予約
管理係
TEL 43 370 4
FAX 43 073 3

最新情報はこちら↓



網走市寿大学一日見学会
(オープンキャンパス)のご案内

日 11月13日(水)

教養講座▼午前10時〜12時

クラブ見学▼午後1時〜2時30分

場 エコーセンターエコーホール

対 寿大学に興味のある方 費 無料

内【講師】落語家林家きよ彦氏

講話「可能性を広げる!福祉の力」

と落語2席

申 申込期間11月8日(金)迄

申込方法電話

問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

アトリウムロビーコンサート

「網走のシンガーソングライター

伊藤正範によるミニコンサート」

エコーセンのロビーにて、市民の手に

よる手作り無料コンサートをお送りし

ます。お気軽にお越しください。

日 11月9日(土)午前11時30分

場 エコーセンターアトリウムロビー

曲▼「網走川」、「番外地哀歌」、

「Hallelujah」他

網走市民まなびすと講座

初心者のための『手作りみそ友講座』

日 11月16日(土)午前9時〜12時

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

場 エコーセンター1階クッキング室

対 網走市民

内 道産大豆と生麴を使い、無添加のみ

そを作りまます。発酵・熟成の後、食

べ頃となります。(仕上がり約4.5kg)

【講師】網走友の会のみなさん

定 8名

※定員を超えた場合は抽選

◎初参加の方が優先となります

費 2千円

申 申込期間11月5日(火)迄

申込方法申込フォーム

問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)



申込はこちら

網走市民てづくりすと講座

①「編み物の初歩」

日 11月16日、30日(各土曜日)午後1

時30分〜3時30分 ※2回連続講座

※初回のみの参加も可能

場 エコーセンター3階研修室B

対 18歳以上の網走市民

内 川端安枝さんが、かぎ針編みの基本

と記号の見方と、簡単な小物の作り

方を教えてくれます。

定 10名 ※定員を超えた場合は抽選

費 500円 ※かぎ針と定規を持参の方は

100円 ※詳細は要問い合わせ

申 申込期間11月5日(火)迄

申込方法申込フォーム、電話

②「オリジナルクリスマスリースを作ろう!」

日 12月1日(日)午前10時30分〜12時

場 エコーセンター3階研修室B

対 小学生以上の網走市民

内 プリザーブドフラワー等の花材で自分

だけのクリスマスリースを作ります。

定 10名 ※定員を超えた場合は抽選

費 1500円

申 申込期間11月14日(木)迄

申込方法申込フォーム、電話

問 両講座とも社会教育課生涯

学習係(エコーセンター内)



申込はこちら

令和6年度あばしりまなび塾フェスティバル

市民から企画を募ったり、サークル

の協力を得たりして、エコーセンター

全館を、市民が楽しく学ぶ場として提

供するフェスティバルです。

日 11月23日(土)祝午前10時30分〜午後4時

場 エコーセンター全館

内 楽器演奏や工作、空手体験など子ど

もから大人まで楽しめる20以上の

ブースを体験できます。また、子ど

もフリーマーケットやロビーパフォー

マンス、クリスマスツリーの点灯式を

兼ねたミニコンサートもあります。

費 入場料無料。ブースごとに材料費等

がかかる場合があります。

申 自由入場・申込不要

問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

〜能登半島地震チャリティコンサート〜
土田英順チエロコンサート

日本フィル、新日本フィル、札幌交

響楽団の首席チエロ奏者を歴任した土

田英順氏によるチャリティコンサート

を開催します。東日本大震災の津波で

犠牲になった女性のチエロを譲り受

け、天国まで音色が届くことを願いな

がら奏でます。

日 11月30日(土)午前11時30分

場 エコーセンターアトリウムロビー

【チエロ演奏】土田英順氏

【ピアノ伴奏】鳥居はゆき氏

費 無料 申 自由入場

問 社会教育課生涯学習係(エコーセンター内)

◎チャリティコンサートのため募金を行

います。ご協力をお願いいたします。

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」

の受付終了について

先月号でお知らせした当事業の追加

募集については、申請多数により受付

を終了いたしました。

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)

18日(月)

開館時間 午前9時〜午後10時

市立図書館

TEL 43 242 6

FAX 45 279 2

最新情報はこちら↓



詳細はこちら

市内高校展「網走南ヶ丘高校(全日制)」

日 11月6日(水)〜13日(水)

場 図書館1階カウンタ―前

内 美術部・報道局作品

問 市立図書館

大人のための絵本セラピー

日 11月9日(土)午前10時30分〜12時

場 エコーセンター 3階視聴覚室

対 中学生以上の市民

内 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。

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29日(火)/1月号・11月29日(金) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター2000内)まで

市立美術館

☎445045
FAX 445062

最新情報はこちら↓



―石を研ぐ― 平田隆宏展

日 11月12日(火)～12月22日(日)

場 市立美術館 第2展示室

費 高校生以上500円、
小学生250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。



オープニング・ギャラリートーク

日 11月12日(火)午前10時

場 市立美術館展示会場内

【解説】平田隆宏氏(本展作家)

臨時休館(展示替えのため)

日 11月9日(土)～11月11日(月)

今月の休館日(美術館)

4日(月・振替)、9日(土)～11日(月)、
18日(月)、23日(土・祝)、25日(月)

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↓



モヨロ文化市民講座

「モヨロから始める

オホーツク地域の文化財めぐり」

日 12月8日(日)午後2時～3時30分

場 エコーセンター 2階大会議室

対 モヨロ文化に興味のある方

【講師】山田哲氏

(ところ遺跡の森所長)

費 無料 定 80名

申 電話(郷土博物館)



写真/北見市ところ遺跡の森

今月の休館日(郷土博物館・モヨロ貝塚館)

3日(日・祝)、4日(月・振替)、11日(月)、
18日(月)、23日(土・祝)、25日(月)

開館時間 午前9時～午後4時

清沸湖水鳥・湿地センター

☎・FAX 462400

最新情報はこちら↓



おさんぽ観察会

日 11月9日(土)午前10時～11時30分

※気象状況等により中止または内容を変更する場合があります。

場 清沸湖水鳥・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▼手袋、帽子(飛ばないもの)、
防寒着、あれば双眼鏡(貸出あり)

内 センター周辺をおさんぽ気分でおオハクチョウ、オナガガモ、カワアイサなどの水鳥を観察します。

申 申込期間11月8日(金)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。

問 清沸湖水鳥・湿地センター

e ZUSR-SK-SEIKATSU-MIZUDORI@city.abashiri.hokkaido.jp

今月の休館日(清沸湖水鳥・湿地センター)

5日(火)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

開館時間 午前9時～午後5時

北方民族博物館

☎453888
FAX 453889

最新情報はこちら↓



写真展

「アラスカの小さな村の現在」

日常・ごみ・環境変化」

北米アラスカの先住民がごみ問題にどのように向き合っているのか写真で紹介します。

日 11月1日(金)～12月15日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

ロビー展「北に魅せられた人」

北方研究者に焦点を当てたシリーズの1回目。文化人類学者の原ひろ子氏を取り上げ、カナダでの収集資料や写真で紹介します。

日 11月1日(金)～12月15日(日)

場 北方民族博物館ロビー

費 無料

「芸術週間」常設展示観覧無料

日 11月1日(金)～7日(木)※期間中は無休

第13回はくぶつかんまつり

日 11月3日(日・祝)

場 北方民族博物館

内 詳細はHP等でお知らせします。

講座「アラスカの小さな村の現在」

日 11月17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】石井花織氏

(東北大学東北メディカル・メガバンク機構助教)

費 無料 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)

11日(月)、18日(月)、25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。

障がいのある人たちの音楽祭

にじいろ音楽祭2024

どんな人にも個性の色がある。障がいのある人が集まり自分の色彩を奏でると平等と思いきやりの虹が現れます。夢と希望の音楽祭にぜひお越しください。

日 12月8日(日)午前10時30分～12時30分

場 エコーセンターアトリウムロビー

内 各団体の歌・演奏、手話歌、朗読、出演者全員

でにじいろ音楽祭のテーマ曲「ひかり」を合唱

出演団体▼しゃくみん、日本体育大学附属高等支援学校、クリオネ手話つち、チーム

Mints、【特別ゲスト】トロンボーンカルテットビーンズ(ふるさとアーティスト)

共催/網走市、オホーツク・文化交流センター

問 にじいろ音楽祭実行委員会

井上さん090-8429-3905

野鳥観察会のお知らせ

清沸湖水鳥・湿地センターにて野鳥観察会を開催します。初心者も大歓迎!

日 11月10日(日)午前10時～11時

場 清沸湖水鳥・湿地センター

(集合場所:同センター駐車場)

対 一般の方 費 無料

持ち物▼防寒具、手袋、長靴、あれば

双眼鏡

申 申し込み不要

問 日本野鳥の会オホーツク支部事務局

城石さん080-5587-6081

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)

SNSアプリ「ピリカ」で

気軽にゴミ拾いを始めてみませんか？

- ・ゴミ拾い活動が見える
 - ・ゴミ拾い活動を自動で記録
 - ・感謝されたり、仲間が増える
- 問/生活環境課清掃リサイクル係
(Tel67-5419)



網走市交通事故状況

令和6年10月8日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	29 件
(前年比	+ 6 件)
■死 者	3 人
(前年比	+ 3 人)
■傷 者	33 人
(前年比	+ 3 人)

人のうごき

人口 32,319人 (-2)
男 15,814人 (-23)
女 16,505人 (+21)
世帯 17,918世帯(+20)
令和6年9月末現在(前月比)

広報 あばしり

令和6年11月号 No. 783

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。

11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：12日(火)→ 予約受付日：5日(火)、6日(水)

②相談日：26日(火)→ 予約受付日：19日(火)、20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～

13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～

8日(金)、22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～

19日(火) 午前10時～午後4時 エコセンター 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～

7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

11月の休日当番病院 受診の際には事前にご連絡ください

日	内 科	外 科
3	こまばクリニック 駒場北4-1-1 Tel67-5310	網走厚生病院 北6西1 Tel43-3157
4	網走中央病院 南6東1 Tel44-8611	網走厚生病院 北6西1 Tel43-3157
10	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 Tel61-3099	網走厚生病院 北6西1 Tel43-3157
17	網走脳神経クリニック 駒場北5-84-7 Tel67-5131	網走記念病院(旧こが病院) 潮見153 Tel61-0101
23	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
24	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。