

広報

あぼしり

2月10日、11日に、網走商港埠頭会場では第59回あぼしり才ホーツク流氷まつりが開催されました。会場では流氷みどりや薪割り体験&焚火フエスなどさまざまな催しが行われました。

3

2024年
No.775

特集

3月末から4月初めは、
市民係窓口が大変込み合います

市の公式
SNSなど



市公式サイト



LINE



X



Facebook

例年3月末から4月初めは、転出入手続きでたくさんの方が来庁するため

市民係窓口が大変込み合います

時間に余裕をもってお越しください。



電子証明書搭載の「マイナンバーカード」をお持ちの方は
市役所窓口以外でも次の手続きが行えます。



1 転出届をマイナポータルからオンラインで提出！

引っ越し際に手続きが必要な転出届は、マイナポータルを通じてオンラインで提出できます。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引っ越しをする場合にご利用できます。単身での引っ越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引っ越しでも利用できます。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口でマイナンバーカードを提示して転入届などの手続きを行う必要があります。



マイナポータル「引越し手続きについて」
https://myrna.go.jp/html/moving_oss.html

2 住民票・戸籍（本籍が網走の場合）・印鑑証明をコンビニで取得！

コンビニエンスストアなどに設置のキオスク端末（マルチコピー機）で、住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書を取得できます。

ご自身の住民票の写しはもちろん、住民票上同一世帯員である方の住民票の写しを、自宅や職場の近くのコンビニなどで取得できますので、ご利用ください。

利用できる時間／午前6時30分から午後11時まで

コンビニエンスストア等における証明書などの自動交付

<https://www.lg-waps.go.jp>



【問い合わせ】戸籍保険課 市民係（内線227）

3月は自殺対策強化月間です

温かな交流で 生きるを支える

●全国的な自殺対策の現状

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、学校、仕事、その他のさまざまな場面でコロナ禍前の生活が取り戻されつつあります。

平成22年以降10年連続で減少を続けていた年間の自殺者数は、新型コロナウイルス感染症の流行により全ての人の生活に大きな変化が生じた令和2年に増加に転じ、以後2万1千人前後で推移しています。

令和5年の暫定値は2万1818人で前年と比べると63人減少しているものの依然多く、小中高生については過去最多であった令和4年に次いで、507人と過去2番目の多さとなっております。

ここ数年で子ども・若者の自殺が急増したことを受け、政府は令和5年6月に「こどもの自殺対策緊急強化プラン」を取りまとめ、子どもの自殺防止対策を進めています。

●日々のコミュニケーションが大切

生きていく上で直面する悩みや困り事が全くないという人はいないでしょう。しかしそれらがいくつも重

なってくると、その状況から逃れる方法として「死ぬ事」しか見えなくなる視野狭窄が生じ、気持ちが追い込まれてしまいます。他に解決する方法があるかもしれないことや、周りに心配している人がいることが見えなくなってしまうのです。

コロナ禍で、普段からの何気ないコミュニケーションが何となく希薄になったと感じている方もいるのではないのでしょうか。しかしこの、何気ないコミュニケーション、日々の交流こそが「生きるを支える」自殺対策につながります。ところが追い込まれないようにするために、身近な人との温かい交流を意識してみませんか？

初めは挨拶から。相手のあるがままを受け止め、互いに支え合えるような温かい人間関係が広がるよう声をかけてみましょう。

●ゲートキーパーに

なってみませんか？

身近な人が悩みや困難を抱えていることに「気付き」「声をかけ」「見守る」ことができる人のことをゲートキーパー(門番)と呼びます。特別な技術は必要なく、相手の気持ちを受け止め、気持ちが軽くなるような声のかけ方、話の聞き方を学ぶことで誰でもゲートキーパーの役割を担うことができます。

ゲートキーパー養成講座

お申し込み、お問い合わせは保健センターまで。

なお、連絡をいただければ団体向けの講座も実施できます。

お気軽にご相談ください。

▼日程／3月7日(木)

▼午後5時30分～7時30分

▼場所／エコーセンター3階学習室

▼申・問／保健センター ☎8450

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
TEL：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
TEL：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
TEL：0120-162-004 (24時間対応、網走市民は無料)

北海道いのちの電話：こころがづらくなったとき

TEL：0120-864-505 (24時間対応、網走市民は無料)



全国共通の相談窓口

北海道こころの健康LINE相談 (月～土曜 午後6時～午後10時、日曜 午後6時～翌午前6時)

LINEで「北海道こころの健康SNS相談窓口」アカウントを友達登録したあと、トーク画面の「相談開始」をタップすると相談できます。



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/>



チャイルドライン ☎ 0120-99-7777 (午後4時から午後9時まで)

18さいまでのこどもがかけるでんわです。 <https://childline.or.jp/index.html>



「地域で支える学校、みんなで育てる子ども」 学校支援地域本部事業の取り組み

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。

網走市の学校支援地域本部事業

網走市は、全小中学校と網走養護学校を対象に事業を行っており、すべての学校を一つの本部でカバーしている道内でも数少ない取り組みをしています。

また、令和元年度から導入されたコミュニティ・スクールと連携し、学校と地域が子どもたちを育てていく取り組みを進めています。

活動状況

令和5年度は、ボランティアの協力を得て、75件の教育活動（学習支援活動52件、登下校の安全見守り7件、学校行事4件、部活動支援2件、環境整備2件、その他8件）のお手伝いを予定しています。

主な活動内容は、新体力テスト、水泳、スキー、スケート、マラソンコースの見守り、タグラグビー、調理、裁縫、読み合わせなどの授業補助や、環境学習、郷土芸能、栽培学習など体験活動を取り入れた総合的な学習の時間の講師などです。

コロナ禍により停滞していた東京農業大学の学生の参加も増え、水泳や長期休業中学習サポートなどで活躍しています。



網走養護学校寄宿舎クリスマス会での演奏（チームMints）

令和5年度学校支援ボランティアの登録状況（令和6年1月現在）

個人／169名（一般市民96名、学生73名）			
学習支援 149名	算数・数学 国語 理科 英語 社会 書写 生物 図工 体育（水泳 スキー 歩くスキー スケート タグラグビー） 家庭課（裁縫 調理） 音楽（邦楽指導 器楽指導） 校外学習補助（環境学習 自然観察 野菜栽培 郷土学習） 特別支援補助 郷土芸能 茶道 生け花 華道 国際協力理解 キャリア教育 読み聞かせ など		
部活動指導補助 70名	野球 陸上 ソフトテニス 長距離 卓球 タグラグビー 剣道 弓道 サッカー バレーボール バドミントン 書道 吹奏楽 演劇 など		
登下校安全指導 23名	登下校の安全見守り	学校行事 62名	特別活動補助 行事の準備 キャンプ など
環境整備 17名	学校農園 樹木・花壇の管理 など	その他 20名	図書の整理 人形劇 陶芸 など

団体／21団体			
読み聞かせ・図書の整理	7団体	よさこい指導	1団体
登下校の安全指導	4団体	タグラグビー指導	1団体
プールの監視	2団体	スキー学習補助	3団体
企業	1団体	その他	2団体

※個人で複数の分野に登録している方や、個人登録しないで活動されている方もいます。

活動紹介



北海道LPガス協会網走支部による炎の出前教室は、環境問題を考えたり、火起こしやガスのにおいを嗅ぐなどの体験学習です。今年度は4校で実施しました。



全国の小学校で行われる新体力テストでは、立ち幅跳びや反復横跳びの計測の手伝いなどで協力いただき、スムーズに体力テストを行うことができました。



体育のスケート授業では、ボランティアの方に1つのグループを担当していただくことにより、それぞれのレベルに合わせた指導を行うことができました。



夏・冬休み期間中に行っている小中学校の学習サポートでは、東京農業大学や網走南ヶ丘高校・網走桂陽高校の生徒の皆さんに活躍していただきました。

学校・ボランティアの声

学校から

・教師以外の方との関わりで、児童は挨拶や言葉遣いを学び、たくさんの方に育てられている事への感謝の気持ちを持つことができました。
・ボランティアの方に入っていたことで、グループの少人数指導が可能となり、児童一人一人へのよりきめ細かな指導ができ大変感謝しています。

・マラソン見守りやクロスカントリーでも、生徒に声かけや伴走などをしてもらい、とても助けられました。
・学校職員以外の人が授業に来ることで、「頑張らなければいけない」という思いや、多少の緊張感があつて、生徒の意欲向上につながっています。

ボランティアから

・毎回絵本を楽しんでくれているように思います。しっかりと感想を伝えてくれる子もいてうれしいです。今後絵本に触れる機会を持ち続けてほしいと思います。

・子どもたちがいつも全力で取り組んでいる姿をたくさん見ることができて、元気を頂いています。

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。

地域本部は連絡を受けて、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にお声かけをし、必要に応じて事前打ち合わせなどを行ったあと、学校へ行っていただくという仕組みです。

ボランティアに登録するには

特別な資格は不要です

ボランティアの内容は、学校が行うさまざまな活動の補助やお手伝いのため、指導者や技術者などの資格は必須ではありません。

自分にできる時間で、できることを登録していただければ、学校から要望があつたときにコーディネーターが連絡しますので、都合に合わせてお手伝いをお願いします。

「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。

特に水泳、スキー、スケートの指導

補助ができる方を募集しています。

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。登録申込書は市公式サイトに掲載しているほか、事務局にお電話いただければお送りします。

ご連絡をお待ちしています。

問い合わせ

学校支援地域本部事務局

エコーセンター内

社会教育課生涯学習係

☎3705

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、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り組み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。なお、詳細は市公式サイトに掲載しています。

1 調査の概要

- (1) 調査の実施期間 令和5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（232名） 中学校第2学年（243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

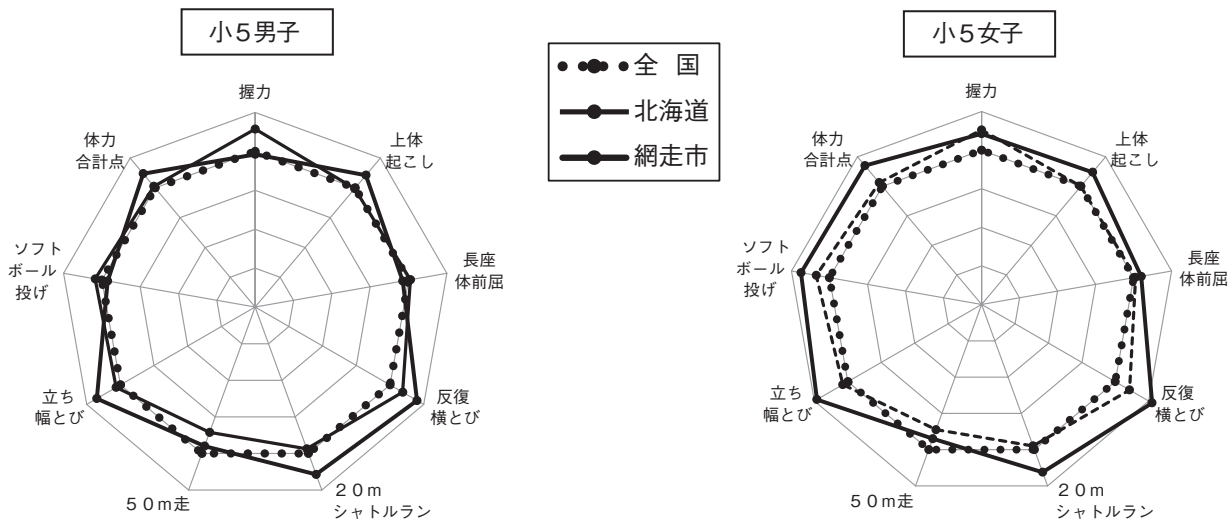
体 格

		身長 (cm)	体重 (kg)	肥満・痩身傾向の割合	
				肥満傾向	痩身傾向
小5男子	全 国	139.61	35.35	13.7%	2.8%
	網走市	139.22	34.73	9.9%	2.7%
小5女子	全 国	141.26	35.24	9.8%	2.9%
	網走市	141.90	36.14	16.1%	0.8%

		身長 (cm)	体重 (kg)	肥満・痩身傾向の割合	
				肥満傾向	痩身傾向
中2男子	全 国	161.17	50.22	10.6%	3.2%
	網走市	162.32	52.48	15.8%	0.8%
中2女子	全 国	154.94	46.87	7.0%	4.0%
	網走市	156.07	47.41	7.6%	2.9%

実 技

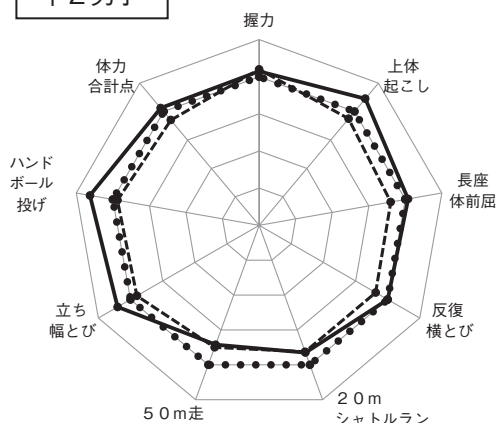
小学校5年生		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
男 子	全 国	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92	9.48	151.13	20.52	52.59
	北海道	17.00	18.97	34.17	41.83	45.76	9.75	152.37	21.06	52.81
	網走市	16.01	20.02	33.44	43.28	51.92	9.57	157.82	20.04	54.43
女 子	全 国	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80	9.71	144.29	13.22	54.28
	北海道	16.85	18.05	38.60	39.96	36.12	9.92	145.56	13.91	54.71
	網走市	16.68	19.11	39.16	42.04	40.86	9.82	152.63	14.68	56.83



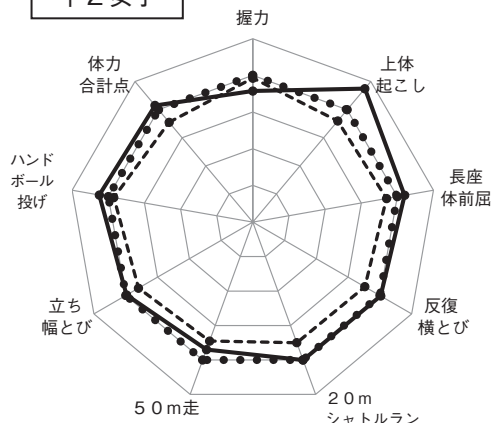
令和5年度全国体力・運動能力、

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	29.02	25.82	44.16	51.22	78.07	8.01	197.02	20.40	41.32
	北海道	29.57	25.17	42.38	49.87	74.26	8.20	194.57	20.08	40.00
	網走市	29.46	26.94	44.54	51.26	74.60	8.22	201.86	21.95	41.88
女子	全国	23.15	21.62	46.27	45.65	50.70	8.95	166.34	12.43	47.22
	北海道	23.03	20.67	45.02	44.28	46.73	9.15	162.04	12.17	45.06
	網走市	22.36	23.39	47.16	45.71	50.61	9.06	166.08	12.87	47.97

中2男子



中2女子



【小学校】男子は8種目中4種目で、女子は7種目で全国平均を上回った。令和4年度に比べ男子は6種目が上回り2種目が下回って、女子は8種目中全種目で全国平均を上回った。
 【中学校】男子は8種目中6種目で、女子は4種目で全国平均を上回った。令和4年度に比べ男子は2種目が上回り6種目が下回って、女子は8種目中全種目で全国平均を上回った。

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	92.9%	71.2%	65.6%	88.8%	59.34
	網走市	91.9%	75.7%	67.6%	86.5%	73.36
女子	全国	85.7%	59.3%	49.2%	83.6%	38.64
	網走市	88.9%	63.2%	46.2%	85.5%	44.62

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	89.4%	66.6%	95.1%	86.4%	88.34
	網走市	93.3%	70.4%	83.6%	81.4%	95.64
女子	全国	76.5%	49.0%	70.2%	76.5%	87.44
	網走市	76.0%	51.4%	73.8%	74.0%	97.66

3 網走市における児童生徒の体力向上に向けた取り組み

- 心身ともに健康な子どもを育成するため、保護者や地域とともに、「早寝・早起き・朝ごはん」など望ましい生活習慣の定着や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。
- 運動が苦手な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。
- 各種スポーツ大会への参加促進を図ります。また、スキーやスケート、歩くスキーなど冬季スポーツへの取り組みを推奨します。
- 1週間の総運動時間を増やすために徒歩通学の奨励、1校1実践の取組の充実、スポーツ少年団や部活動などへの加入促進を図ります。
- 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。



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！

▶令和5年度末 特集号

【問い合わせ】学校教育課 学務係（内線420）

<網走桂陽高校 ボート部>

応援ありがとうございました。来年はさらに上を目指します！



令和5年度の成績
全国高校総体
ボート競技大会

女子シングルスカル 準決勝進出
女子ダブルスカル 準々決勝進出

<網走南ヶ丘高校 ボート部>

家族や皆さんの前で漕ぐことができ、とても嬉しかったです。



令和5年度の成績
全国高校総体
ボート競技大会

男子ダブルスカル 準々決勝進出
女子舵手付クォドルプル 準々決勝進出

<網走南ヶ丘高校 弓道部>

全国3位をとることができ、嬉しく思います。来年の高体連も頑張りますので、応援よろしくお祈りします。



令和5年度の成績
第42回全国高校
弓道選抜大会
男子団体 3位

<網走南ヶ丘高校 陸上競技部>

地元・北海道でのインターハイで多くの声援をいただき、ありがとうございました。



令和5年度の成績
全国高校総体
陸上競技大会
男子棒高跳び

予選出場
(福田 悠介・中田 隼翔)

<網走南ヶ丘高校 演劇部>

先輩に追いつくことができました。これからもいい雰囲気、より良い作品を作りたいです。



令和5年度の成績
全国高校総合

文化祭（演劇部門）優秀賞（「スパイス・カレー」）

<網走南ヶ丘高校 那須 妃華さん(水泳)>

まだ全国上位のレベルではないので、大学でも競技を続けたいです。

令和5年度の成績
全国高校総体
水泳競技大会

女子バタフライ
100m/200m
出場



<日体大附属高等支援学校 陸上競技部>

鹿児島での全国大会に出場することができて、とても嬉しかったです。



令和5年度の成績
全国障がい者
スポーツ大会

男子競争、跳躍、投擲など

<空手道 北心会 門田 莉奈さん(空手)>

一般の部に初出場、大人との試合はいつもと違い緊張しました。



令和5年度の成績

IBKO第15回全日本
空手道選手権大会
一般女子の部 ベスト4
(2024 W杯
出場権獲得)

市公式サイトでも紹介中！

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。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』（8kg袋詰め）を抽選で800名に無料配付します。

下水道からのおくりもの

「オホーツクの大地」



申し込み方法

① 往復はがきで申し込み

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、投函してください。

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
当落結果は返信はがきにてお知らせします。

② インターネットで申し込み

今回からスマホやパソコンからの申し込みも可能となりました。右記の二次元コードから申し込みください。
(Google フォーム)



🔍 網走市 オホーツクの大地 🔍

検索



締め切り 3月29日(金) (はがきは当日消印有効)

抽選 申し込み多数の場合は4月4日(木)に抽選を行います。

配付日 4月14日(日) 午前9時から午後4時まで

その他 申し込みは網走市在住の方で一人一件のみ有効です。

申し込み方法によらず、重複での申し込みがあった場合は無効とします。

【問い合わせ】下水道課 下水道係 (内線204)

網走の^{うみ}海湖の恵み 第67回 「流氷が育むオホーツク海」

今月はオホーツク海の流氷について紹介します。

オホーツク海の流氷は、シベリア沿岸で海水が凍ってできた海水が流れてきたものです。網走まで運ばれる過程で、塩分は水中に流れ落ち、網走沿岸に流れ着く流氷の塩分は1%未満といわれています。

塩分が流れ落ちることで、流氷に空洞ができ、その空洞にアイスアルジーという植物が増殖します。氷がとけ、海中に放出されたアイスアルジーをプランクトンが食べ、そのプランクトンを魚が食べるという食物連鎖がオホーツク海の豊かにしている要因のひとつとなっています。

網走では流氷により1月下旬から3月中旬頃まで休漁しています。流氷明けの漁の始まりが待ち遠しいですね！



【問い合わせ】水産漁港課 漁政係(内線296)

網走市消費者相談室だより
こんな話に
気をつけて!

その注文、大丈夫ですか？ インターネットで注文するときの注意点

インターネット通販に関する相談の多くは、定期購入トラブルです。定期購入に関する表示のルールが整備されたことで、トラブルは減少しつつありますが、「商品が手元に届かない」、「事業者と連絡が取れない」などの相談は、いまだに数多く寄せられています。

<商品名でブラウザ検索は危険です>

通販サイト内検索ではなく、インターネットのブラウザで商品名を検索した場合、詐欺サイトにつながる可能性があります。一見、大手の通販サイトに見えても、そっくり真似をしている詐欺サイトかもしれません。

<SNSの広告などから誘導されたサイトは要注意>

欲しいと思った商品をSNSの広告から注文するのは危険です。誘導先のサイトは公式通販サイトなどから画像だけを盗用している「偽の販売サイト」かもしれません。

<実際の支払い手段が振込しかないサイト>

画面上ではクレジットカードを選べるように書いてあっても、実際には選ぶことができず、振込しか支払い手段がないサイトは要注意です。特に振込先が個人名になっているものは危険です。実際に振り込みをしてしまった場合、キャンセルや返金などの被害回復は困難です。

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】



新庁舎 NEWS 第6号

— 5階の躯体工事が完了しました —

▶工期延長について

令和6年8月末の完成を目指して工事を進めてきましたが、全国的な電気工事用資材の納入遅延や人員不足の影響を受けて、工事の完成を3ヵ月延長することになりました。

これにより、新庁舎の完成は令和6年11月末、供用開始は令和7年2月下旬に変更となります。

市民の皆さまにはご心配をお掛けしておりますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

▶電気室などは屋上に配置します

1月下旬に5階のコンクリートを打設し、現在は屋上階に配置する電気室や受水槽室の躯体工事を行っています。

新庁舎では、想定外の浸水被害を考慮して、電気室や受水槽室などの重要な部屋は高層階に配置します。

▶工事の様子は、市公式サイトで随時お知らせしています。

【問い合わせ】新庁舎開設準備室（内線431）



国際電話番号による特殊詐欺が急増中！

問い合わせ／網走警察署(電話43-0110)

電話番号の最初に「+1」や「+44」などがある番号は国際電話番号といい、海外から着信があった場合に表示されます。例：+1312345678や、+44698765432など

海外からの電話に心当たりがないのに、こういった番号からの着信があった場合は、その電話には絶対「出ない」「かけ直さない」ようご注意ください。その電話は詐欺かもしれません。

国際電話番号による特殊詐欺を防ぐために

海外との電話が不要な方で、固定電話・ひかり電話をご利用の方は、事前に発信・着信を無償で休止できます。

※そのほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申し込みの際に確認ください。

国際電話の発信・着信休止申し込み

国際電話不取扱受付センター ☎0120-210-364 (通話料無料)

オペレータ案内：月～金 午前9時から午後5時まで

自動音声案内：年中無休 (24時間受付)



網走警察署サイト

あなたの家の火災警報器 本当に作動しますか？

問い合わせ／網走地区消防組合 網走消防署 (電話43-9417)



住宅用火災警報器の寿命は10年です

設置されてから10年が経過した住宅用火災警報器は、点検や清掃を行っていないと電池切れや警報器が故障し、いざという時に作動しない可能性があります。あなたの家の火災警報器は正常に作動しますか？

定期的に点検・清掃しましょう！

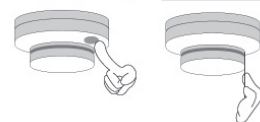
警報器にほこりや水滴がつくと、誤作動や作動不良の原因となってしまうので、定期的に清掃をするようにしましょう。



作動の確認には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とがあります。

作動確認をし、警報が鳴れば正常です。もし鳴らなければ電池を交換し、一度作動確認をしてみましょう。

ボタンタイプ ひもタイプ



電池を交換しても動かない時は本体の故障かもしれません。新しい警報器に交換しましょう！



男女共同参画コーナー

ひゅーら

～ Human Love ～

子どもと温泉 何歳まで？

まだまだ寒い日が続きます。そうすると温泉に入りたくなる方も多いのではないのでしょうか。子どもと温泉に行くとき、年齢によっては混浴できない可能性があります。行く前に、自治体が定める混浴制限年齢や施設の条件を確認しましょう。

【混浴年齢の引き下げ】

我が家は冬の温泉好きで、月に何度か幼い息子たちを連れて温泉施設へ足を運んでいます。妻が3歳の長男、私が1歳の次男と一緒に入浴しており、子どもと一緒に広い浴槽でゆっくりする時間はとても幸せな一時です。

そんな我が家にも関わってくるのですが、全国の多くの自治体で混浴制限年齢が引き下げられ、ほとんどの公衆浴場で7歳以上の子どもは保護者と混浴ができなくなっています。北海道も昨年4月に混浴制限年齢を10歳から7歳に引き下げました。

【家庭に及ぼす影響は？】

我が家では、長男が6歳になる頃には次男も4歳になるので、私が2人を連れて入浴すれば済むことですが、ひとり親で異性の子どもを育ててい

る家庭や、障がいのある子を育てる家庭はどうなるのでしょうか。

小学校低学年くらいの幼い子どもを一人で入浴させるのはケガやトラブル、事故のリスクがあり、不安ですが、性の目覚めが早い子どもや、良からぬ目で子どもを見る大人もいるため、子どもを性被害の加害者や被害者にしないためにも規制は必要だと思います。

【みんなでお風呂を楽しむために】

規制するだけではなく、貸し切り家族風呂の新設・増設など、年齢制限が原因で公衆浴場を利用できなくなってしまう家庭向けの対策があると嬉しいですね。どんな方も公衆浴場を楽しめるような対策を講じ、温浴施設業界が盛り上がることを祈っています。

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

- ★カオマンガイはほろほろと崩れるくらいしっとりゆでられた鶏肉をご飯の上に乗せて、たれをかけたタイの料理です。
- ★鶏むね肉はたんぱくで脂肪が少なく低カロリーです。たんぱく質は体の素となる筋肉はもちろん、臓器、血液、髪などをつくり、体の調子を整えるホルモンの材料となる重要な栄養素です。
- ★エネルギー代謝を円滑にするビタミンB群もバランスよく含まれています。

和風カオマンガイ

《作り方》		《材料》4人分	
① 鶏むね肉はフォークで数か所穴をあけ、●をもみ込み15分浸ける。	鶏むね肉	ごはん	600g
② しょうがは千切りにする。	● 塩	2枚(500g)	
③ ①にしょうがを乗せ、アルミホイルで包み、フライパンに入れ、水を入れて蒸し焼きにする。	しょうが	大さじ2	
④ 長ねぎはみじん切りにして▲と合わせてたれを作る。	長ねぎ	小さじ1/2	
⑤ 器にごはんを盛り、その上に焼きあがった③を乗せて、④をかける。	▲ ポン酢	20g	
	▲ 白すりごま	1/2本	
	▲ ごま油	大さじ4	
		小さじ2	



1人分栄養価 エネルギー 505kcal, 蛋白質 35.8g, 脂質 11.3g, カルシウム 22mg, 塩分 1.6g

募集

東オホーツク定住自立圏 共生ビジョン懇談会委員の募集

網走市と斜里町、清里町、小清水町、大空町は、将来に渡り生活基盤を維持するため、「東オホーツク定住自立圏共生ビジョン」を策定し、各種取組について連携・協力しています。このビジョンの策定・推進にあたり、地域の方からの意見を幅広く反映させるため懇談会委員を募集します。

応募資格／市内に住所を有する満18歳以上の方

募集人数／若干名（応募多数の場合は書類審査により選考）

委員任期／令和6年4月1日から令和8年3月31日まで

募集期間／3月1日～22日

応募方法／市役所本庁舎案内に備える応募用紙に必要事項を記入の上、提出してください。応募用紙は市公式サイトからも入手できます。また、左記二次元バーコードからも応募できます。

甲・問 企画調整課 企画係
(内線372) 本庁舎3階



Googleフォーム

令和6年度 河川愛護モニター募集

活動内容／生活の中で得た河川の情報をも月1回以上報告していただきます。

活動範囲／網走川河口から鏡橋までの4 km

応募資格／河川愛護に関心がある満20歳以上の近隣住民

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4千円

応募期日／3月15日(金)まで

応募方法／応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、FAX、メールでお申し込みください。

甲・問 網走開発建設部公物管理課
☎46384

網走開発建設部ホームページ

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

健康



特定疾患等患者通院費を 助成しています

市外の医療機関へ通院するときの交通費の一部を助成しています。

対象／次の受給者証をお持ちの患者本人と、介助（保護）が必要な患者に付き添う家族

・「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」

・「小児慢性特定疾病医療受給者証」

助成額／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。（他の公的制度で交通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／1年度12回まで

その他／令和5年4月～令和6年3月までの通院分は、令和6年4月12日までに申請（請求）してください。期日を過ぎると助成を受けられない場合がありますので、ご注意ください。

甲・問 保健センター ☎48450

個別乳がん検診

保健センターで受診券を発行し、医療機関で受診する検診です。

健診の機会がない若い女性や、仕事などの都合で集団検診を受診できない方におすすめます。

事前に保健センターへお申し込みください。

対象／30歳以上の女性

内容／マンモグラフィ検査

（視触診なし）

料金／1400円

（市国保加入者は900円）

甲・問 保健センター ☎48450

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5年度の定期接種対象の方が助成を受けられるのは、令和6年3月31日までです。

対象となる方へは、令和5年4月に個別にご案内を送付しています。この機会を逃さず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方は、対象にならない場合がありますので、接種履歴を確認の上、保健センターへご連絡ください。

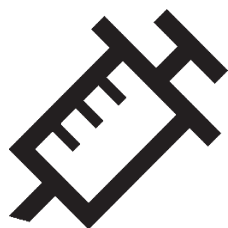
※70歳以上の対象の方で、接種を希望する方は、お手元のご案内を持参し、事前に保健センターへお越しいただくか、お問い合わせください。

自己負担額／2500円

接種場所／指定医療機関（お手元のご案内、みんなの健康、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。

甲・問 保健センター ☎48450



申=申し込み先
問=問い合わせ先

福祉



要約筆記体験会の開催

聴覚障がいのある方のために、話した内容を文字で伝える要約筆記を実際に体験してみませんか。

日時/3月23日(土)午後1時～3時
場所/エコーセンター

定員/10名程度
参加費/無料

申込期日/3月21日(木)

申・閩社会福祉課障がい福祉係
(内線302) 本庁舎1階

令和6年度 高齢者生活総合支援助成券の交付

高齢の方へ、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/次のすべてに該当する方

①令和6年4月1日現在、網走市に住民登録のある方

②昭和30年4月1日までに生まれた方

③令和5年度住民税が非課税者のうち同一世帯に所得割課税者がいない方

申請手続/令和6年度中に70歳になる方や令和5年4月以降に転入した70歳以上の方には、3月上旬に申請書を送付します。ご記入の上、返送してください。今までに申請したことがある方は手続不要です。71歳以上でこれまで

に申請したことがない方は、ご連絡ください。

※申請がないと、要件を満たしてい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。

申・閩介護福祉課高齢者福祉係
(内線288) 本庁舎1階

妊娠・子育て



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。

登録した児童は、各施設にて来館を確認し、児童が来館しない場合は保護者に連絡します。

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

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 ☎1025)

●つくし児童センター
(つくしヶ丘5丁目9-17 ☎0224)

●西児童館
(新町1丁目9-16 ☎3252)

●桂町児童センター
(桂町2丁目1-3 ☎3396)

●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(月)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(金)から随時受付

閩子育て支援課ことも家庭係
(内線260) 本庁舎1階

春のあんしんネット 新学期一斉行動

お子さんがスマートフォンなどを利用するとき、保護者の方は次の事にご注意ください。

●適切なインターネットの利用をSNSを利用して子どもたちを言葉巧みに誘い出し、事件やトラブルに巻き込まれる深刻な事件が発生しています。知識を身につけ、正しく利用することが重要です。

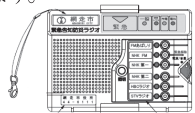
●家庭内のルールづくり
長時間利用によるネット依存症が増加しています。お子さんと話し合い、「利用時間は夜9時まで」など、具体的なルールを決めましょう。

●フィルタリング設定
フィルタリングはお子さんが不用意に違法・有害サイトにアクセスしないよう制限する機能です。スマートフォンなどには「フィルタリング」を設定しましょう。

閩北海道総合通信局情報通信部電気通信事業課
☎011-709-2311
(内線4704)

今月の防災ラジオ 試験放送日 3月13日(水) 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。



環境



20日は資源物収集を休みます

20日(水)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く下さい。

● 閩生活環境課清掃リサイクル係
(内線233) 本庁舎2階

ごみ出しは朝8時30分まで

ごみを収集するルートの効率化のため、回収時間が前後する場合があります。ごみは必ず収集日当日の朝8時30分までに出すようお願いいたします。

● 閩生活環境課清掃リサイクル係
(内線233) 本庁舎2階

保険・年金・税



国民年金の加入届け出を忘れずに

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号被験者でなくなつたとき

● 20歳から60歳未満の方が海外から転入したとき

● 閩北見年金事務所 ☎0157-8703

● ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-0031004

● 戸籍保険課国民年金係
(内線229) 本庁舎1階

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。手続きは早めにお済ませください。

● 申請場所・問い合わせ先

● 原動機付自転車(125cc以下)・ミニカー(50cc以下)・小型特殊自動車

● 閩税務課市民税係(内線277)

● 2輪の軽自動車(125cc超250cc以下)・2輪の小型自動車(250cc超)・雪上車

● 閩北見運輸支局 ☎0501554012007

● その他軽自動車(4輪・3輪・牽引車)

● 閩全国軽自動車協会連合会北見事務所 ☎0157-6130

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してください。

● 令和5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

● 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

● 閩税務課市民税係
(内線261) 本庁舎2階

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、営業時間を延長し、休日に臨時窓口を開設します。

【営業時間延長】

3月27日(水)から4月3日(水)までの平日は、通常午後5時30分までのところ、午後6時30分まで延長します。

【臨時窓口開設】

3月30日(土)・31日(日)の午前9時から午後1時まで臨時窓口を開設します。

● 閩水道料金センター ☎1132
西庁舎1階

3月は市税、国民健康保険料、後期高齢者 医療保険料の滞納整理月間です

納め忘れはありませんか？

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へは、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 / 口座振替は、一度の手続きで毎年振替となりますので、便利で確実な納付方法です。希望される方は、金融機関または市役所税務課窓口で預貯金通帳と届出印を持参の上、手続きをしてください。

夜間納付窓口

日時 / 3月25(月)午後5時30分～8時

場所 / 市役所本庁舎2階 税務課納税係

※市営住宅使用料についても、2階建築課で納付窓口を開設しています。

● 閩税務課納税係(内線309)本庁舎2階

申=申し込み先
問=問い合わせ先

講座・お知らせ



本籍地以外でも戸籍証明書を請求できるようになります

3月1日より、本籍地以外の市区町村の窓口で、戸籍証明書を請求できるようになります。本籍地が複数の場合も、市の窓口で請求できます。

請求できる方/本人、配偶者※、父母・祖父母など(直系尊属)、子・孫など(直系卑属)

※死亡した配偶者の戸籍を請求する場合、婚姻後の戸籍のみです。

- 請求できるもの/
- ・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)
 - ・除籍全部事項証明書(除籍謄本)
 - ・改正原戸籍謄本
- 請求できないもの/
- ・一部事項証明
 - ・個人事項証明(戸籍抄本)
 - ・電子化されていない戸籍
 - ・戸籍の附票
 - ・身分証明書
 - ・独身証明書 など

必要なもの/マイナンバーカードや運転免許証などの顔写真付き公的証明書(窓口に来た方の本人確認のため)

その他/郵送請求、代理人請求、第三者請求はできません。

戸籍保険課市民係
(内線402) 本庁舎1階

届出時の戸籍証明書の添付が不要となります

3月1日より、本籍地以外で戸籍の届出を行う場合の戸籍証明書の添付が、原則不要となります。

戸籍保険課市民係
(内線402) 本庁舎1階

普通救命講習会

日時/3月9日(土)

午後1時30分~4時30分

場所/網走消防署南出張所2階詰所

対象/15歳以上の方

定員/30名(先着順)

参加料/無料

申込/3月8日(金)

問・網走消防署出張所救急係

☎3016 FAX⑤1119

みんぐる講座
「煮込みハンバーグづくり」

対象/市民

日時/3月12日(火)

午前9時30分~午後1時30分

定員/12名(定員を超えた場合は抽選)

申込日/3月7日(木)の1日のみ

受講料/1800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、飲み物、持ち帰り用の袋など

問・市民活動推進係
(内線346) 本庁舎1階

ヒグマ講演会を開催します

ヒグマの生態や被害対策について学ぶ講座です。

対象/市民

日時/3月10日(日)

午後1時30分~3時

場所/エコーセンター3階視聴覚室

定員/30名(定員を超えた場合は抽選)

申込期日/3月6日(水)

講師/公益財団法人知床財団

参加費/無料

申込/電話または左記の二次元コードの申込フォームから申し込みください。



Googleフォーム

問農林課耕地林務係
(内線238) 西庁舎3階

JR新型車両に
ドアの開閉ボタンが付きま

3月16日(土)からJR石北本線(網走~上川間)、釧網本線(網走~釧路間)に新型車両(H100形車両)が導入されます。

新型車両のドアの開閉はボタン式です。ご自身でドアの横にあるボタンを押して乗り降りすることになりますのでご注意ください。



開閉ボタン(車内側)

問JR北海道電話案内センター
☎011-222-1711

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、日中に解けた路面が早朝や夜間に凍結し、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。十分減速し、急な操作は控えましょう。



歩行者の皆さんへ

- 信号が青になったから車が止まってくれるだろうと思い、すぐ渡ると、スリップして止ま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を横断しましょう。
- 運転手に自分の存在をアピールするため、反射材やライトを身に付け、明るい服装を心掛けましょう。

シグナル



★網走市HPのリニューアルに伴い、今月号のみ二次元コードの掲載を控えさせていただきます。

エコーセンター2000
 ●各イベント、講座について
 合わせ↓ 生涯学習係
 問い合わせ先
 TEL 43 3705
 FAX 45 0733
 お問合わせ先
 ●施設に関して・お部屋の予約
 管理係
 TEL 43 3704
 ★最新情報は市HPへ

令和5年度 豊かな心を育てる標語入選作品

2月号に引き続き、市内の小中学生から募集した標語の入選作品を紹介します。
【環境・美化部門】

- いい景色 みんなで守ろう 地域の自然 館向 彩 呼人小6年
- まだ使う 地球のために リサイクル 仲谷 莉乃 南小4年
- ポイ捨てが 自分の未来 壊してく 館向 せり 南小6年
- ゴミ拾い、人も笑顔に、街も笑顔に 関 桜助 潮見小6年
- 君の手で 綺麗な自然を 守ろうよ 東田 瑠華 潮見小6年
- 自分から 始めてみよう 街の美化 佐藤 ひまり 第五中2年

【命の大切さ部門】

- SNS その一言で 傷つくよ 高石 康太郎 網走小4年
- みんなの街 みんなで守ろう みんなの命 馬淵 遥真 西小4年
- つらいとき むりをしないで 相談だ 保科 知紗音 南小4年

大切にキラキラ光るその命
 仲村 琉惺 潮見小6年
 簡単に 命を奪う 誹謗中傷 高橋 洸 東小6年

認めよう 一人ひとりの かがやきを 黒川 茜吏 西が丘小5年
 きみのこえとどくといいな あのかみで 菊地 爽介 第一中3年

気づいてよ スマホ歩きを してる君 伊藤 真彩 第二中1年
 陰口も いじめ・差別と 同じこと 山本 璃乃 第三中2年

イジリでも 言葉によつては 心の凶器に 品田 紘花 第四中1年

【家族部門】
 優しいな 叱ってくれる お母さん 高桑 茉柊 南小6年
 家族には 日頃の感謝 忘れずに 鴨部 碧芭 潮見小6年

【働くこと部門】
 働いて 支える家庭 続く笑顔 鴻巣 圭吾 第一中3年
 働いて 社会に貢献 頑張るぞ 児山 龍王 第二中2年

働いて みんな喜ぶ 社会へと 齊藤 颯志 第三中1年

**網走市民てづくりすと講座
くろみ工房手作り化粧品アロマオイル作り**

- 日 3月24日(日)午前10時30分〜12時
- 場 エコーセンター 工芸室A
- 対 網走市民 費 900円
- 内 植物油やハーブの効能を理解し、全身に使えるブレンドオイルを作ります。
- 定 8名 ※定員を超えた場合、抽選
- 申 申込期間 3月7日(木)迄

申込方法 申込フォーム、または電話
 申込はこちら↓
間 生涯学習係 (エコーセンター内)

網走市民てづくりすと講座
クラフトバンドで角型小物入れを作ろう
 日 3月23日(土) ①午前10時〜12時
 ②午後1時30分〜3時30分
 場 エコーセンター 工芸室A

対 網走市民 (小学3年生以下は保護者同伴)
 定 各10名 ※定員を超えた場合、抽選 費 800円
 申 申込期間 3月7日(木)迄
 申 申込方法 申込フォーム、または電話
 申込はこちら↓

間 生涯学習係 (エコーセンター内)
 網走市民まなびすと講座
**エコーセンター・コミュニティセンター
予約システム解説講座**
 くわかる!できる!優しい予約システム教室

日 3月9日(土)午前10時〜11時
 場 エコーセンター 視聴覚室
 対 網走市民 定 20名 費 無料
 内 網走市役所の職員が、網走公共施設予約サービスを利用したインターネットによる申し込みの方法をわかりやすく解説します。

1. アカウントの登録方法
 2. 予約方法
 3. キャンセル方法
 4. 予約の変更方法
 申 申込期間 3月4日(月)
 申 申込方法 申込フォーム、または電話
 間 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
jet MELODY HOUSE
 ミュージックコンサート

市民の手による無料コンサートを送ります。「jet MELODY HOUSE 潮見教室」の皆さんが、童謡・アニメソング・クラシックなど幅広いジャンルの曲を歌・ピアノ・エレクトーンでお届けします。

日 3月16日(土)午前11時30分〜12時30分
 場 アトリウムロビー
 曲 ▼キラキラ星・子犬のワルツ・アイドル・ミッキーマウスマーチ 他

今月の休館日 (エコーセンター)
 4日(月)、18日(月)
 開館時間 午前9時〜午後10時

市立図書館
 ☎ 43 2426 FAX 45 2792
 ★最新情報は市HPへ

ふるさと学習展「懐かしの網走」
 日 3月1日(金)〜17日(日)
 場 図書館1階カウンター前
 内 地図と写真と映像で、網走の歴史を振り返ります。

「古本」を集めています
 「あばしり市立図書館友の会」では、10月中旬に開催予定の図書館まつり「古本市」で活用するため、不要となった本(雑誌・百科事典も含む)の提供をお願いしています。皆様のご協力を

お願いしています。皆様のご協力を

凡例 目日時 場所 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 問い合わせ先(申込)先 HPホームページアドレス Eメールアドレス



凡例 日時 場所 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

お願いいたします。
 ◎3月1日(金)～31日(日)
 ※1階カウンターへご持参ください。
 ※破れ・汚損・書き込みのあるものはお引き受けできません。
 ※ご自宅への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

◎かじだしカード
 転勤、就職、進学などで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。予約をされている方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

- ◎3月1日(金)～31日(日) 一般コーナー
 「令和5年度の人気本・話題本」
- ◎児童コーナー
 「にんぎものあつまれ!」
- ◎ティーンズコーナー
 「人気の本、集めました」
- ◎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」

よみきかせ会

◎2日、9日、16日、23日、30日
 (全土曜日) 午後2時～

場 図書館1階えほんのもり
 [よみき] 2日..声の図書館「そよかぜ」さん
 9日..読み聞かせ会ハイジさん
 または図書館職員
 16日..網走南ヶ丘高等学校演劇部さん
 または図書館職員
 23日..サークル「声の教室」さん
 30日..図書館職員

0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会

◎3月27日(水)午前11時30分～11時50分
 場 図書館えほんのもり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

◎3月27日(水)午後1時30分～3時
 場 図書館2階ボランティア室
 [よみき] 声の図書館「そよかぜ」さん
 内 遠藤 郁子著「いのちの響き..みえるものみえないもの」ほかを朗読します
 申 当日会場で受け付けします。

今月の休館日(図書館)

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
 29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

★最新情報は市HPへ
 ☎433647
 ☎433550
 [体育施設指定管理者]
 日専連オホーツク網走
 ☎45655

募集 市民健康プール
 水泳教室・健康増進講座

◎4月2日(火)～6月1日(土)
 ①水泳教室(各8回予定)
 対一般の部、小学生の部、幼児(5歳以上未就学児)の部
 ②健康増進プール講座(各6回予定)
 費4千円(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、バレトンなど
 費3千円(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)
 申 申込期間 2月28日(水)～3月10日(日)
 受付時間
 午前10時～午後8時(火～土)
 午前10時～午後4時(日・祝)
 申込方法 網走市民健康プール窓口へ。
 電話申込不可。
 問 市民健康プール ☎430450

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)
 4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
 開館時間
 午前10時～午後9時30分(火～土)
 午前10時～午後5時30分(日・祝)

市立美術館

☎445045 FAX445062
 ★最新情報は市HPへ

若手アーティスト作品展事業
 『雀夏宏展』—牛の歩み、犀のツノ。—
 ◎2月9日(金)～3月3日(日)
 場 網走市立美術館第2展示室
 費 無料



企画展 『高橋道雄の見た巴里』(写真展)

◎3月9日(土)～4月7日(日)
 場 網走市立美術館
 費 高校生以上200円 小中学生100円

募集 オホーツク・アートセミナー 『油絵講座』

◎3月23日(土)、24日(日)
 午前10時～午後5時 (2日間講座)
 場 網走市立美術館
 [講師] 船岳紘行氏
 (北海道教育大学岩見沢校教授)
 対 中学生以上 内油彩画の基本を学ぶ
 定15名(先着順)
 費 一般・大学2千円、中高生無料
 [主催] オホーツク・アートセミナー
 実行委員会

申 電話(網走市立美術館まで)

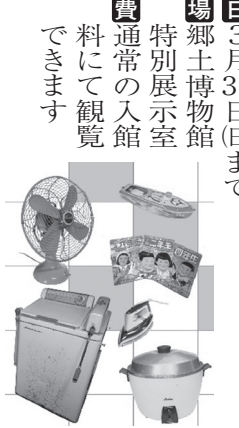
エコーだより「まちの元気」では市民のみならずからのさまざまな情報を募集しています。
 エコーだより広報掲載申込書は網走市公式サイトからダウンロードできます。
 原稿締め切りは 4月号・2月29日(木)/5月号・3月31日(日) 社会教育課生涯学習係(エコーセンター 2000内)まで

今月の休館日(美術館)
 4日(月)、11日(月)、18日(月)、
 20日(水・祝)、25日(月)
開館時間 午前10時～午後4時

市立郷土博物館
 ☎33090 FAX613020
 ★最新情報は市HPへ

特別企画展
網走の戦後のくらし展

網走の戦後、昭和20～30年代の街の様子をふり返ります。
 日3月31日(日)まで



郷土博物館
 特別展示室
 通常の入館料にて観覧できます
今月の休館日(郷土博物館・モヨロ貝塚館)
 4日(月)、11日(月)、18日(月)、20日(水・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
 ☎・FAX462400
 ★最新情報は市HPへ

おさんぽ観察会

センター周辺でオオワシ・オオハクチョウ・ホオジロガモなどの野鳥を観察します。

日3月17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や時間を変更する場合があります。
場 清沸湖水鳥・湿地センター(玄関集合)
 対どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

申込期間 3月16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 SK-SEIKATSU-MIZUDORI
 @city.abashiri.hokkaido.jp
〔持ち物〕 汚れてもよい服装と靴(又は長靴)、帽子・手袋等(防寒対策)、あれば双眼鏡(貸出あり)

今月の休館日(清沸湖水鳥・湿地センター)
 4日(月)、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 FAX453889
 ★最新情報は市HPへ

企画展 ユーコン・ファーストネーションの伝統的アート様式

北アメリカ北西部を流れる大河ユコン川上流域に暮らす先住民のアートの歴史や多様性を紹介します。
 日2月3日(土)～4月7日(日)
場 北方民族博物館 特別展示室
費 無料

上映会 北方民族博物館シアター冬
 日3月10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
〔講師〕 中田篤(当館主任学芸員)
甲 電話(北方民族博物館)

講座 北米先住民の宝物

日3月16日(土)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
〔講師〕 野口泰弥(当館学芸員)
甲 電話(北方民族博物館)

今月の休館日(北方民族博物館)
 4日(月)、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。

会員募集
レイアロハフラ 網走

ゆつたりとしたハワイの音楽にあわせて、有酸素運動をするフラダンス教室です。楽しく踊ってみましょう。

大人クラス
 日毎週木曜日(月3回)
 午前11時～12時30分

対 女性 **費** 月4400円
対 こどもクラス

日毎週火曜日(月3回)
 午後3時50分～4時50分

対 小学生 **費** 月3千円
〔高教室共通〕

場 北コミュニティセンター2階 研修室
 ◎入会金不要

問 城宝さん 090-8897-5111

会員募集
Bonjour フランス語教室

今年はフランスで夏のオリンピック! フランス語でパリを感じませんか?

日 毎月第1～3水曜日 午後2時～3時
場 エコセンター 3階 研修室

内 日常会話を中心に **費** 月500円 **持** 持物▼筆記用具

◎見学可能(要事前連絡)
 ◎昼間が難しい方はご連絡ください
 問 岡澤さん ☎452176

◎留守電に入れてください。

会員募集
英会話クラス

ニュージールランド人と英語を聞き、話す楽しいクラスです。

日3月6日(水)、13日(水)、20日(水・祝)、
 27日(水) 午後1時～2時
場 エコセンター

対 どなたでも **費** 無料
 問 ポール・スコフィールドさん
 ☎070-6519-11981

◎金曜日以外の午後3時～8時にお電話ください。

野鳥観察会のお知らせ

日3月17日(日) 午後1時～2時
場 清沸湖水鳥・湿地センター(駐車場集合)

持 持物▼防寒具、防寒靴、あれば双眼鏡
費 無料 **申** 不要

問 日本野鳥の会オホーツク支部事務局
 城石さん ☎080-55876081

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)

ごみの減量化に向けて

- ・ごみは一度に大量に出さない
- ・埋立ごみに資源物を入れない
- ・引っ越しのごみの処分は計画的に



問/生活環境課清掃リサイクル係 (内線233)

網走市交通事故状況

令和6年2月12日現在
累積件数(網走警察署提供)

■発生件数	5 件
(前年比)	- 2 件)
■死者	2 人
(前年比)	+ 2 人)
■傷者	6 人
(前年比)	- 4 人)

人のうごき

人口	32,774人	(-61)
男	16,088人	(-34)
女	16,686人	(-27)
世帯	17,929世帯	(-45)
令和6年1月末現在(前月比)		

広報 あばしり

令和6年3月号 No.775

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

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困りごとなど~ ①相談日：14日(木) → 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)、21日(水) 相談時間：午前9時30分~午前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~ 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(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 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(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 Tel43-8450
年金相談 ~国民年金のことなど~ 5日(火) 午前10時~午後4時 エコーセンター 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(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 ~臭気・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 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 Tel①67-7095 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 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~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(相談日の週の月曜まで) 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 問)フリーダイヤル 0120-1-78372 ※その他の時間帯も道庁環境生活部消費者安全課(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

3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	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
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 ☎61-3099	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
17	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
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 ☎61-3099	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
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 ☎61-3099	網走厚生病院 北6西1 ☎43-3157
31	なかむら内科ハートクリニック 潮見7-14-7 ☎67-5111	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。