

網走市

高齢者お役立ち情報



＼ 高齢になっても安心して暮らせる地域を目指して ／

網走市生活支援体制整備事業

令和7年10月発行



デジタル版
ダウンロードサイト

高齢者お役立ち情報 改訂版の発行にあたって

全国的にも少子高齢化が進行しており、網走市においても令和7年3月末現在で住民の3人に1人が高齢者（65歳以上）という状況です。年齢を重ねることで「できなくなること」や「困難になること」が増える一方で、介護分野に限らず、地域社会全体で「担い手不足」が深刻化しています。「年齢を重ねても、住み慣れた地域で安心して暮らせる環境」を実現するためには、住民同士の支え合いを進めると共に、高齢者自身が自立した生活を営むために課題を解決する力「自助力」を高めていくことが重要です。

本冊子は、令和3年7月1日に発行した「高齢者お役立ち情報」をベースに、網走市内で高齢者が活用できる様々な社会資源情報の整理と追加を行い、改訂版を作成しました。

住民の皆様にとって、より良い暮らしへの一助になればと思いますので、ぜひご活用ください。

本冊子に掲載している様々な情報は、網走市社会福祉協議会の「地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）」と地区担当職員が、支え合いの地域づくり（生活支援体制整備事業）の取り組みの一つとして調査や集約を行い、網走市地域福祉会議（第1層協議体）から選出された委員で構成する「作成会議」で作成・編集作業を重ね完成しました。

【作成会議構成団体】

○網走市社会福祉協議会 ○網走市 ○網走市地域包括支援センター ○網走市町内会連合会
○北海道民生委員児童委員連盟網走市支部 ○網走市老人クラブ連合会 ○地域支え合い推進員

ご利用にあたって

- 本冊子に掲載している内容は、網走市全ての社会資源の情報とは限りません。
- 本冊子は、網走市社会福祉協議会ホームページ「生活支援体制整備事業」のページ内にもデータを掲載しています。掲載情報の追加や修正等は、随時更新いたしますのでご確認ください。

☆網走市社会福祉協議会ホームページ ⇒ <https://www.a-shakyo.jp/>



- 本冊子の利用により生じたトラブルに関しては責任を負えませんが、行き違い等が起らないよう、ご利用の際は、直接店舗等にご確認の上ご利用ください。

掲載情報は、令和7年8月1日時点の情報です。

高齢者が生き生きと暮らせる地域を目指して

人はみんな平等に齢を重ねます。高齢になっても住み慣れた地域で尊厳を持ちながら暮らしていくには、住民一人ひとりが地域づくりの必要性を理解し、住民が主体となり自分達にとってより良い環境づくりを進めていくことが重要です。ここでは、これからの地域づくりのポイントをご紹介します。



①高齢者自らが元気になる！

年齢を重ねても生き生きと生活するためには、まずはご自身が元気であることが大切です。気軽に「社会参加」できる機会があることで、健康維持や介護予防にも大きな効果があります。

1人暮らしの高齢者が増える中、孤立や孤独を防ぐためにも、社会参加活動など「人と人とが関わり合う機会」が必要とされています。さらに、社会参加活動を通じて、心の豊かさや生きがいを得られ、自身の健康にもつながります。



②身近な地域内での住民どうしの支え合いの輪を広げる！

住み慣れた地域で安心して暮らしていくには、福祉の制度や事業だけでは対応できない、生活課題や困りごとが生じることがあります。身近な地域での助け合い・支え合いは、そうした課題を解決すると共に、地域力を強め、暮らしやすい環境づくりにつながります。

隣近所が日頃から声をかけあい、交流を深め、顔が見える関係性を築くことで「地域の支え合い」が広がります。



③高齢者が自ら課題を解決する力をつける！

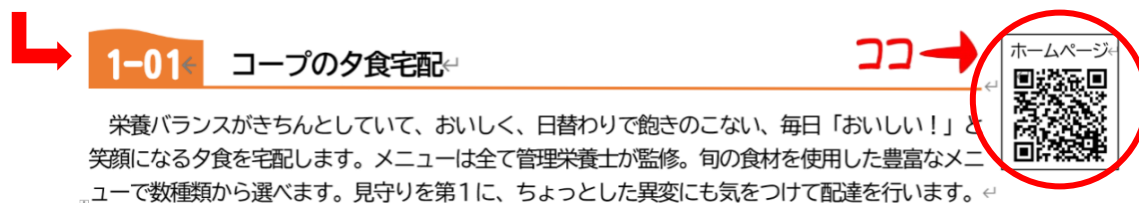
高齢化が進む中、高齢者が自らの生活を自立して営むための「自助力」の向上がますます重要になっています。身近にある社会資源や市場サービスを活用する、介護予防活動に取り組む、健康維持のために検診を受ける、相談先を調べ活用する等、自身の生活課題を解決する方法や力をつけることで、個人の健康と生活の質を高めるだけでなく、地域社会全体の持続可能な発展にもつながります。



スマートフォン等を使って掲載企業のホームページが見られます！

掲載している情報に二次元コードがついている場合は、スマートフォンの読み取り機能を使って掲載企業のホームページを見ることができます。

〔手順〕 掲載情報の横にある二次元コードをスマートフォンで読み取ってください。



〔二次元コードの読み取り方〕
カメラを起動し、二次元コードにかざして読み取ってください。
(読み取れない場合は、二次元コードを読み取るアプリをダウンロードし、読み取ってください。)

もくじ

1 生活に役立つ情報

食事・配食

- 1-01 コープの夕食宅配 1
- 1-02 高齢者向け配食サービス 1
宅配クック123網走店
- 1-03 高齢者等食の自立支援事業 1
(配食サービス)

移動

- 1-04 介護タクシー・福祉タクシー 2
- 1-05 網走どこでもおでかけバス 2
～どこバス～
- 1-06 患者送迎バス 2

買い物

- 1-07 コープの宅配システムトドック 3
- 1-08 コープの移動販売 3
おまかせ便カケル
- 1-09 買い物宅配サービス 3
- 1-10 買い物配送サービス 4
- 1-11 お買い物便とどけ～る 4
ツルハドラッグ
- 1-12 手ぶらでお買い物便サツドラ 4

困りごとの解消

- 1-13 網走市シルバー人材センター 5
(仕事の依頼)
- 1-14 訪問歯科 5
- 1-15 高齢者等除雪サービス事業 5
- 1-16 除雪・排雪 6
- 1-17 家事代行 6
- 1-18 室内清掃（ハウスクリーニング） . . . 6
- 1-19 生前整理・遺品整理 7
- 1-20 引っ越しなどによる 7
多量のごみの処分
- 1-21 入院時のペットのお世話・預かり . . . 7
- 1-22 日常生活自立支援事業 8
- 1-23 日常生活のちょこっとお手伝い事業 . . 8
- 1-24 訪問カット&整容 永安 8
- 1-25 お墓の掃除、お参り代行 8

- 1-26 フットケアDr. ネイル～爪革命～ . . 9
網走店
- 1-27 スズメバチの巣の駆除 9
- 1-28 携帯電話の使い方指導 9

見守り・安否確認

- 1-29 ふれあいほっとコール 10
- 1-30 あんしんハローライトプラン 10
(高齢者等見守り支援事業)
- 1-31 認知症高齢者等見守り事業 10
- 1-32 郵便局のみまもりサービス 11

緊急時に備える

- 1-33 お知らせメール@あばしり 11
- 1-34 網走市公式LINE 12
- 1-35 網走市 電話・FAX配信サービス . . 12
- 1-36 緊急告知防災ラジオの無料貸出 12
- 1-37 避難所情報 12
- 1-38 災害時要援護者支援制度 13
- 1-39 緊急通報システムの貸与 13
- 1-40 救急安心カード 14
- 1-41 HOME ALSOK 14
みまもりサポート

引っ越し等の荷物運搬

- 1-42 引っ越しの荷物運搬 14

2 相談の場

- 2-01 網走市役所 15
高齢者福祉係・介護保険係
- 2-02 地域包括支援センター 15
- 2-03 網走市社会福祉協議会 15
- 2-04 北海道民生委員児童委員連盟 16
網走市支部
- 2-05 生活サポートセンターらいと 16
- 2-06 弁護士法律相談 17
- 2-07 法テラス 17
- 2-08 行政相談 17
- 2-09 健康相談 17
- 2-10 あばしり健康ダイヤル24 18

2-11	こころの健康相談	18
2-12	郵便局の終活日和	18
2-13	物忘れ外来	18
2-14	認知症地域支援推進員	18
2-15	認知症地域支援推進協力機関	19
2-16	認知症カフェあえる	19
2-17	あばしり健康ポイント事業	20
2-18	特殊詐欺被害の相談	20
2-19	消費生活相談	20

3 運動・健康づくり

3-01	らくらく健康トレーニング	21
3-02	介護予防出前講座 「すこやか宅配プログラム」	21
3-03	健康講話	21
3-04	スポーツ吹矢教室	22
3-05	フィットネス教室	22
3-06	ふまねっと	22
3-07	網走市民プール	23
3-08	いきいき健康体力づくり教室	23
3-09	レイアロハフラスタジオ旭川 網走教室	24
3-10	健康太極拳教室	24
3-11	寿ダンスカラオケ同好会	24
3-12	網走エアロビクスクラブ シニアクラス	25
3-13	ミニテニス	26

4 社会参加・集いの場

身近にある通いの場

4-01	町内会	27
4-02	老人クラブ	27
4-03	網走市総合福祉センター	27
4-04	高齢者ふれあいの家	28
4-05	お話広場えがお	29
4-06	コープふれあいサロン	29

知識や経験を生かした社会参加・社会貢献

4-07	介護支援ボランティアポイント事業	29
4-08	網走市シルバー人材センター (会員登録)	30
4-09	網走市社会福祉協議会 ボランティアセンター	30
4-10	支え合いサポーター (日常生活のちょこっとお手伝い事業)	30
4-11	生活支援員 (日常生活自立支援事業)	30
4-12	健康コンシェルジュ「匠」	31
4-13	ロセトクラブ ボランティア	31
4-14	学校支援ボランティア	31
4-15	エコセンター2000 ホールボランティア	32
4-16	あばしりのごみプロジェクト ピリカ	32

趣味や学びを広げる・生かせる場

4-17	市民農園「長寿園」	33
4-18	網走市食品加工体験センター みんぐる	33
4-19	シニア料理教室	33
4-20	網走市寿大学	34
4-21	エコセンター2000 サークル登録制度	34
4-22	陶好会	34

5 皆さんのお力をお貸しください

○町内会活動	35
○老人クラブ	36
○ふれあいの家	37
○シルバー人材センター	38

1 生活に役立つ情報

食事・配食

ご希望に応じ、食事をお届けするサービスをご紹介します。

1-01 コープの夕食宅配

栄養バランスがとれた、おいしく、日替わりで飽きのこない、毎日「おいしい!」と笑顔になる夕食を宅配します。メニューは全て管理栄養士が監修。旬の食材を使用した豊富なメニューで数種類から選べます。見守りを第一に、ちょっとした異変にも気をつけて配達を行います。

ホームページ



利用回数	月～土曜日まで ※年末年始は要問合せ
対 象	コープさっぽろの組合員にご加入及び出資金（1口 1,000円）をお支払い、引落口座の手続きが完了している方
料 金	1食あたり630円（税込）～ ※内容によって金額が異なります
お問合せ先	コープさっぽろ フリーダイヤル ☎0120-279-949（月～土曜日 10:00～18:00）

1-02 高齢者向け配食サービス 宅配クック123網走店

ご高齢者の好みや・栄養バランスに配慮し、季節の食材をおいしく調理した日替り和食中心のお弁当をお届けします。管理栄養士が日々の栄養のバランスを考え献立を作成し、普通食、カロリー・塩分調整食、アレルギーや刻み、おかゆも対応可能です。

ホームページ



利用回数	年中無休（正月3が日のみお休み） ※昼食・夕食をお届けします
対 象	どなたでもご利用いただけます
料 金	1食あたり648円（税込）～ ※内容によって金額が異なります
お問合せ先	宅配クック123 網走店 ☎0152-45-5600（9:00～17:00）

1-03 高齢者等食の自立支援事業（配食サービス）

お食事を作ることが困難な方へ、夕食を届けることにより、食生活の改善を図るとともに、配達時に声掛けによる安否確認を行います。

ホームページ



利用回数	日曜日を除く週6日以内
対 象	自宅暮らししているが食事を作ることが困難で、下記のいずれかに該当する世帯 ・65歳以上の高齢者のみの世帯 ・重度身体障がい者のみの世帯
料 金	1食あたり290円（税込）～ ※内容によって金額が異なります
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430



移動

介護が必要な方や、郊外地区等の方が利用できる移動に役立つサービスをご紹介します。

1-04 介護タクシー・福祉タクシー

車いすやストレッチャーに乗ったままご利用いただける車両で、安心・安全に目的地まで送迎いたします。病院受診、お買い物、お墓参り、冠婚葬祭等、様々な用事にご利用ください。



利用料金	詳しい内容や料金、ご利用方法、時間外の対応等はお気軽にご相談ください。
お問合せ先	介護タクシー絆 ☎080-2108-0741（営業時間 平日8:00～17:00） 福祉タクシージャック ☎070-4801-7998（営業時間 平日8:00～17:00）

1-05 網走どこでもおでかけバス～どこバス～

どこバスは、乗りたいときに、行きたい場所までバスを予約できる、網走バスが提供する新交通サービスです。完全予約制で必ず座席が割当たため安心です。

予約の受付はご利用日になります。利用が込み合う時期や時間帯はお待ちいただく場合もございますので、時間に余裕を持ってご予約ください。

ホームページ



運行時間	9:00～16:00（受付は15:45まで） ※運行時間は予告なく変更になる場合もございます
運賃	同一エリア内の移動・エリアをまたぐ移動の2種類があります ○同一エリア内の移動：おひとり様 500円／○エリアをまたぐ移動：おひとり様 700円 ※エリアはご利用ガイドやお問合せの上ご確認ください ※回数券や定期券、「65歳以上割」等お得な割引もあります
ご予約	・音声自動応答システムでのご予約 ☎050-1807-1866 ・コールセンターからのご予約・お問合せ ☎0152-67-5611 ・スマホでのご予約 こちらから（LINE） 
お問合せ先	網走バス株式会社 ☎0152-67-5611

1-06 患者送迎バス

廃止された、北浜・卯原内の2診療所地域の患者を市内の医療機関に送迎し、無医地区住民の医療の確保を図る目的で運行しているバスです。

ホームページ



対象	どなたでもご利用いただけます
運行日	東部地区：中園線（毎週火曜日）／浦土別線（毎週木曜日） 西部地区：能取線（毎週月曜日）／嘉多山線（毎週水曜日） 卯原内線（毎週金曜日 ※毎月第4週お運休）
お問合せ先	網走市役所 医療保険係 ☎0152-67-5415

買い物

宅配や移動販売等、店舗に行くことが難しい場合でも利用可能なサービスをご紹介します。

1-07 コープの宅配システム トドック

毎週届くカタログで、ご自宅にいながら安全・安心な商品を購入でき、決まった曜日に玄関先まで商品をお届けする宅配サービスです。食品や生活用品等、幅広く豊富な品揃えです。

※網走市と生活協同組合コープさっぽろは、高齢者見守り等の包括的連携協定を締結し、商品配達の際に「見守り・安否確認」を行っています。 ※アプリでも簡単に注文可能です。

ホームページ



利用条件	コープさっぽろの組合員にご加入及び出資金（1口 1,000円）の支払いが必要です
お問合せ先	コープさっぽろ トドックコール ☎0120-307-919（月～土曜日 10:00～18:00）

1-08 コープの移動販売 おまかせ便カケル

運行予定



コープさっぽろのお店から、商品を移動販売車に積んでお届けします。

季節により商品の品目数は変わります。大型冷蔵庫を備えた2トン車の内部には、鮮魚・精肉・野菜・果物・惣菜・食品・飲料・日用品等、約1,000品目の商品が積まれています。

毎週決まった曜日に、同じコースを同じ時間で回っています。

停車位置に到着後、音楽を流してお知らせします。商品を手にとってお買い物をお楽しみいただけます。

お問合せ先	コープさっぽろ 店舗本部 移動販売事業部 ☎050-1752-1931（火～土曜日 9:00～17:00）
-------	--

1-09 買い物宅配サービス

食料品や飲料品等、店舗にある商品をご自宅まで配達いたします。

ご注文に関すること、商品、配達について等、お気軽にお問合せください。

利用条件	1,000円以上のご注文で配達いたします
配達日時	開店日の14:00～16:00の間 ※道路状況や天候によって配達時間が前後する場合があります
配達対象	つくしヶ丘、潮見、台町、駒場、桂町、鱒浦
配達料	商品代金とは別に配達料が300円かかります ※商品をお届けの際、商品代金と配達料をお支払いください。
ご注文・お問合せ先	柏原商店 ☎0152-43-3721

1-10

買い物配送サービス



店舗でのお買い物精算後、ご自宅まで購入商品を配達するサービスを行っています。
店舗によって利用条件や配達料等が異なりますのでご確認ください。

お問合せ先	シティあばしり店 シティ便	☎0152-61-3077
	コープさっぽろ あばしり店 らくちん当日便	☎0152-45-3500
	ベーシック橋北店 市内配送	☎0152-61-6555
	ベーシック駒場店 市内配送	☎0152-43-3110

1-11

お買い物便とどけ～る ツルハドラッグ

店舗で購入した商品をご自宅にお届けいたします。

配達地域	当日配達：受付店舗から約2km圏内 ※可能範囲を超える場合は、翌日配達（別途料金） ※受付時間により翌日配達となる場合もございます ※詳しい配達地域及び料金は最寄りの店舗従業員にお問合せください ※配達時の天候及び道路状況によって配達日時が変動することがあります	
利用者負担	専用ボックス1個につき 495円（税込）	
お申込み お問合せ先	ツルハドラッグ 網走北店 ☎0152-61-1281 ツルハドラッグ つくしヶ丘店 ☎0152-67-4300 ツルハドラッグ 網走南4条店 ☎0152-67-5071	

1-12

手ぶらでお買い物便 サツドラ

店舗で購入した商品をご自宅または道内のご家族までお届けします。

配達地域	市内全域 ※店舗にてご自身の梱包・送り状記入が必要です ※配送は翌日以降となります ※時期や天候、道路状況により配達に遅れが生じることがあります	
利用者負担	商品代金とは別に段ボール1個につき 500円（税込） ※段ボールは、縦+横+高さの合計が160cm以内、重さは25kg以内 ※上記規定サイズ内でも重さを超える場合、重さが規定内であってもサイズを超える場合には「手ぶら便」ではなく、通常宅配の運賃扱いまたは個口数を増やした分の運賃が発生する場合があります	
お問合せ先	サツドラ網走店 ☎0152-61-6361	

困りごとの解消

日常生活の困りごとの解消に役立つサービスをご紹介します。

1-13 網走市シルバー人材センター（仕事の依頼）

ご家庭や企業、公共団体等から依頼された仕事を請け負い、その仕事の内容や量に応じて登録会員が対応します。



主な業務	「屋内外の清掃」「草取り・草刈」「農作業・畑仕事」「荷造り・運搬」「除雪」 「屋内外の軽作業」「冬囲い」等 ※一部、対応できない業務もありますので、事前にお問合せください
お問合せ先	網走市シルバー人材センター ☎0152-43-6688

1-14 訪問歯科

歯科医や歯科衛生士が、通院困難な高齢者の自宅を訪問し診療します。

虫歯の治療だけではなく、入れ歯やお口の中の状態をチェックする検診や口腔ケアも行っています。

ホームページ



対 象	外来受診できないような疾患・障がいをお持ちの方、ご高齢の方が対象です ※介護保険や障がい者手帳が無くても利用できます
訪問診療	医院から16km圏内（原則）での診療が可能です ご自宅・施設・病院等、場所を問わず訪問できます
交通費	市街地：200円以内 / 郊外地区：300円程度
受 付	月～金曜日 9:00～18:00（土日、祝日、お盆、年末年始は休診）
お問合せ先	網走歯科クリニック（潮見171-39） ☎0152-67-9173



1-15 高齢者等除雪サービス事業

冬期間の除雪が困難な世帯を対象に、外出や災害等の緊急時に必要な避難通路（玄関から歩道までの人が通れる1m程度の幅）を除雪します。



対 象	除雪が困難な次のいずれかに該当する世帯（集合住宅は対象となりません） ・一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯 ・身体障がい者のみの世帯
利用期間	12月～翌年3月 ※申込受付は11月上旬（市広報にてお知らせします）
利用料金	利用方法及び依頼者の状況により異なりますのでお問合せください
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

1-16

除雪・排雪

冬期間の悩み、重労働でもある除雪や排雪を行います。

利用料金	詳しい内容や料金、ご利用方法等は各業者へお問合せください また、希望する時間帯にお伺いすることができない場合がありますのでご理解ください
お問合せ先	共立運送株式会社 ☎0152-43-2051 寺中建設株式会社 ☎0152-44-2249（屋根の雪下ろし、人手作業も可能）

1-17

家事代行

日常の家事代行、片付け等を行っています。

対 象	どなたでもご利用いただけます
利用内容	洗濯、買い物、アイロンがけ、シーツ取り換え等
利用料金	内容により利用料金が異なりますのでお問合せください
お問合せ先	ダスキン網走 ☎0120-70-2327（月～金曜日 8:15～17:15） ダスキン海都 ☎0152-43-1641（月～金曜日 8:00～17:00）

1-18

室内清掃（ハウスクリーニング）

ご希望に応じたお部屋の掃除を承ります。部屋の大きさや作業内容によって金額が変わりますのでお問合せください。

お問合せ先	ダスキン網走 ☎0120-70-2327（月～金曜日 8:15～17:15） ダスキン海都 ☎0152-43-1641（月～金曜日 8:00～17:00） フジケンビルサービス（株）網走事業所 ☎0152-44-1848（月～金曜日 9:00～17:00） 株式会社清掃工房 ☎0152-61-3939（月～土曜日 9:00～17:00） SSKK清掃センター株式会社 ☎0152-67-9062（月～金曜日 9:00～17:00） おそうじ本舗網走店 ☎0120-83-6016（定休日不定期 9:00～18:00）
-------	--



1-19

生前整理・遺品整理

遺品整理・生前整理等、お片付けに関するお悩みを解決します。有資格の経験豊富なスタッフが丁寧に作業いたします。※整理の仕方は業者により異なりますのでご確認ください。



料 金	部屋の大きさや作業内容等により金額が変わりますのでお問合せください (必ず現場を一度下見し、見積書を提示します)
お問合せ先	□整理及び不要物の処分(運搬)対応業者(一般廃棄物収集運搬許可業者) c i t y環境株式会社【生前整理・遺品整理】 ☎0152-61-2663 (網走市許可第10号) 有限会社道環【遺品整理】 ☎0152-48-2699 (網走市許可第15号) □整理のみ対応業者 ※不要物の処分(運搬)はできません 株式会社清香社【生前整理・遺品整理】 ☎0152-44-7177 ※株式会社清香社は、不要物の処分(運搬)を有限会社道環へお願いをしています。 有限会社栗田石材工務店【生前整理・遺品整理】 ☎0152-44-8995

1-20

引っ越しなどによる多量のごみの処分

多量のごみや引っ越しごみは、市で収集できないため、一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼するか、直接ゴミ処理場へお持ち込みください。



依頼業者	株式会社網走衛生センター ☎0152-48-2021 (呼人174) 有限会社道環 ☎0152-48-2699 (呼人174) city環境株式会社 ☎0152-61-2663 (潮見177-32) 有限会社環境衛生社 ☎0152-44-4152 (鱒浦1丁目79-43)	ホームページ 
持ち込み先	網走市廃棄物処理場 ☎0152-43-6881 (明治144-4) ※月～土曜日 (祝日も受入可) 9:00～16:00 ※100kgまで800円 (以降10kgにつき80円を加算)	
お問合せ先	網走市役所 清掃リサイクル係 ☎0152-67-5419	

1-21

入院時のペットのお世話・預かり

入院時等、一定期間のペットの預かりに対応しています。店舗によって利用できるペットの種類や条件、料金、期間等が異なりますので、直接お問い合わせいただきご確認ください。



お問合せ先	ペット病院オーク ☎0152-44-8002 いぬのどこやさん・わん・ぴーす ☎0152-44-0156 ペットサロンプッパンドッグ ☎0152-44-4771
-------	---

1-22

日常生活自立支援事業

ホームページ



高齢や障がい等により、日常生活の半断に不安を抱えながら在宅生活をしている方・する予定の方が、安心して暮らせるよう、福祉サービスの利用手続きや日常生活費の管理等のお手伝いを生活支援員が訪問して行います。※利用にあたっては、担当職員が訪問し、面談や調査を行います。

利用料金	1回（1時間程度）の利用につき、利用料金1,200円及び生活支援員の交通費実費 ※生活保護を受けている方は無料 ※書類等の預かりサービスをご利用される場合、貸金庫利用料の実費がかかります
お問合せ先	生活サポートセンターらいと（網走市社会福祉協議会） ☎0152-67-6555

1-23

日常生活のちょこっとお手伝い事業

ホームページ



日常生活を営むのに支障があり、支援が必要な高齢者や障がいのある方等が、日常生活の中で起こるちょっとした困りごとの解消（1人で概ね1時間以内で行える「緊急性」「危険性」「専門性」のないもの）に向けたお手伝いをいたします。

登録手続	「登録手続」「年会費納入（社協会費 5口 1,000円以上）」「チケット購入」が必要です ※利用日の7日前までにお申し込みください
利用料金	15分 200円 ※作業で消耗品を使用する場合は別途実費がかかります
お問合せ先	網走市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎0152-43-2472

1-24

訪問カット＆整容 永安（えいあん）



ご高齢の方、お体が不自由な方、外出が困難な方の自宅を訪問し、カットや整容をします。
「美容師」「介護福祉士」「整容介護コーディネーター」の有資格者の福祉美容師が対応します。

営業日	不定休9:00～16:00（予約制） ※電話でご相談ください
内 容	訪問カット（ベッド上でも可能です）、うぶ毛そり、爪切り
料 金	訪問カット 椅子に座れる方・車椅子の方4,000円 / ベッド上の寝たきりの方4,500円
交通費	20km圏内無料（以降500円～）
お問合せ先	永安 ☎080-8290-1767（福祉美容師 三浦）

1-25

お墓の掃除、お参り代行

サトマップ



茄子川石材工業



お墓の掃除にいけなくなった、しばらくお墓参りに行けてない方等、お墓をきれいな状態に保つことができます。

内 容	お墓の掃除、お参り代行
料 金	状況により変わりますので詳細は各業者へご相談ください
お問合せ先	株式会社サトマップ ☎0152-48-2035 ※掃除のみ 有限会社茄子川石材工業所 ☎0152-43-3257 ※掃除、お参り代行も可能

1-26

フットケア Dr. ネイル～爪革命～網走店

足にトラブルを抱えている際、歩行や姿勢に影響が出現し、転倒やふらつきの原因となる事があります。足裏・足爪に痛みや悩みを抱えている方、一人ひとりに寄り添い日常生活に支障がない足に近づけるよう、心を込めて施術します。

店舗への来店は勿論、介護施設や個人宅への出張訪問、車いすをご利用の方や寝たきりの方への対応も行っていますので、お気軽にご相談ください。※完全予約制

ホームページ



施術内容	巻き爪・厚い爪・たこ・うおのめ・かかとの角質ケア 等
お問合せ先	Dr. ～ネイル爪革命～網走店（向陽ヶ丘4丁目1-6） ☎070-6448-0819 ※施術中は電話に出られない事もございますのでご了承ください

1-27

スズメバチの巣の駆除



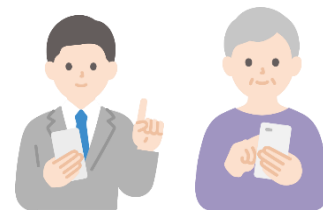
自宅の軒先や庭等に作られたスズメバチの巣を駆除するサービスです。

対 象	網走市内に一軒家を持つ方や市営住宅にお住まいの方
利用料	無料（一部有料となる場合もあります）
事業説明	市が委託事業者を手配してスズメバチの巣を駆除します
その他	・駆除の場所によっては費用が発生することがございます ・賃貸物件の場合は貸主へ連絡してください ・事業所は対象外です
お問合せ先	網走市役所 環境対策係 ☎0152-67-5418

1-28

携帯電話の使い方指導

携帯電話の使い方等の困りごとに関する相談を受け付けています。予約優先ですので、ご利用の携帯電話会社へお問合せください。



お問合せ先	ドコモショップ オホーツク網走店 ☎0120-980-403 au Style 網走 ☎0152-61-6837 ソフトバンク 網走 ☎0152-61-0048
-------	--

見守り・安否確認

高齢者の見守り等に関する情報をご紹介します。

1-29 ふれあいほっとコール

ボランティア（網走ほっとコールコスモス会）が、週1回電話をかけて話し相手となります。悩みごとや生活の様子等をお聞きし、孤独感・不安感を解消します。

対 象	高齢者世帯、介護をしている家族
実施日	毎週火曜日 10:00～15:00までの希望する時間帯
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430



1-30 あんしんハローライト（高齢者等見守り支援事業）

トイレや廊下等、毎日使う場所の照明を通信機能一体型のLED電球（ハローライト）に交換するだけで始められる見守りサービスです。「一人暮らしで家の中で動けなくなったらどうしよう」「離れて暮らす親が心配だけど、毎日安否確認や訪問ができない」等のお悩みを解消します。

※この事業は、ヤマト運輸株の「見守りサービスあんしんハローライトプラン」により実施します。

内 容	・電球に24時間点灯及び消灯の動きがない場合、事前登録メールに通知します ・通知先のご依頼に応じてスタッフが訪問確認を行います
対 象	一人暮らしの ①65歳以上の方 ②重度障がいの方
利用料金	無料（電球の電気代は利用者負担）
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

ホームページ



1-31 認知症高齢者等見守り事業

〔心配な方の事前登録〕

認知症や障がい等により行方不明になる心配がある方を対象に、事前にご本人の特徴や連絡先、写真等を登録し、いざという時の早期対応に活かすことを目的とした取り組みです。

日常的な見守りや安心・安全につながり、ご家族の負担軽減が図られます。

登録については下記までお問合せください。

〔地域の協力者を募集しています〕

いざというときの情報提供や捜索にご協力いただける市民や団体等を募集しています。

行方不明者が発生した場合、登録いただいた市民や団体に行方不明情報をメールにて配信します。

近所や外出先等、日常の可能な範囲で捜索に関連する情報の提供をお願いします。

ご協力いただける方は、『お知らせメール@あばしり』にて「そうさく助け合い情報」配信登録をお願いします。

協力者	「1-33 お知らせメール@あばしり 登録手順」をご参照ください。
登録方法	（配信希望カテゴリ：「そうさく助け合い情報」にチェック）
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430



ホームページ





①みまもり訪問サービス

郵便局社員が月1回ご利用者宅を訪問の上、会話を通じて生活状況を確認し、写真と確認結果をご家族等にメール又は郵送でご連絡します。

このようなお悩みはありませんか？

*ご家族：「実家が遠くて会いに行けない」「人との会話で元気になってほしい」「定期的に生活状況を確認したい」

*ご本人：「今の生活は何かと不安」「最近人と話すことが減ってきた」「子どもにはあまり心配をかけたくない」

利用料金	月額2,500円(税込) ※郵送の場合、別途、事務手数料が月額200円(税込) かかります
------	---

②みまもりでんわサービス

ご利用者へ毎日お電話(自動音声)で体調確認を行い、時季に応じた情報を日替わりメッセージでお届けします。確認結果をご家族等にメールでご連絡します。

このようなお悩みはありませんか？

*ご家族：「毎日生活状況を確認したい」「忙しくて毎日連絡できない」

*ご本人：「子どもにはあまり心配をかけたくない」「毎日のちょっとした楽しみがほしい」

利用料金	固定電話 月額 1,070円(税込) / 携帯電話 月額 1,280円(税込)
------	---

※①、②のサービスにオプションとして、ご家族からの要請に応じて警備会社がご利用者宅に駆けつける「駆けつけサービス」をセットできます。

お問合せ先	お申込み方法やサービスの詳細等については、お近くの郵便局にお問い合わせください
-------	---

緊急時に備える

災害時や急な体調の変化等、緊急時に備えるための情報をご紹介します。



各種イベント情報、生活に関する情報、災害状況、緊急情報等の情報から、希望する情報を配信するサービスです。(緊急情報は、サービスをご利用の全ての方に配信します。)

このサービスは、パソコン・スマートフォンから登録できます。

登録方法	次の二次元コードを読み取り、専用サイトに接続した後、手順に従って登録してください。	
	【パソコン・スマートフォンから】	【フィーチャーフォン(ガラケー)から】
		
お問合せ先	網走市役所 広報広聴係 ☎0152-67-5382	

1-34

網走市公式LINE

妊娠・子育て、健康・福祉、イベント等、緊急情報等の情報から、希望する情報を配信するサービスです。（緊急情報は、サービスご利用のすべての方に配信します。）そのほか、休日当番病院の確認やゴミ収集日前日のお知らせに加え、ゴミ分別検索機能、道路等の損傷の画像を添付して通報できる機能もあります。

LINE登録



登録	右上の二次元コードからご登録ください
お問合せ先	網走市役所 広報広聴係 ☎0152-67-5382

1-35

網走市 電話・FAX配信サービス

暴風雪、津波警報、避難所開設、国からの国民保護情報等、お知らせメールやLINEで配信している防災情報を、電話、FAXでも受け取るサービスです。

ホームページ



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
利用料	無料（かけ直しにかかる通話料およびFAX受信にかかるインク、用紙代は利用者負担）
事業説明	・電話は自動音声による配信です ・電話に出られなかった場合は、指定の番号にかけ直すことで、配信情報の聞き直しができます（指定の番号はご登録後にお知らせします）
お問合せ先	網走市役所 防災係 ☎0152-67-5385

1-36

緊急告知防災ラジオの無料貸出

家庭用コンセントに接続し、FMあばしりが受信できる場所に設置するだけで、災害時等に国や市からの緊急情報を自動的に受信し、大音量で放送が流れる防災ラジオ（LEDライト付き）の無料貸出を行っています。貸出手続き等、お気軽にお問合せください。

ホームページ



対象	・市内に住所を有する方 ・市内に常設の店舗、作業所、事務所等を有する事業者の方 ※1世帯につき1台貸出します
試験放送	毎月13日 13:00から定期試験放送を実施しています ※13日が閉庁日の場合は、翌開庁日に放送します
お問合せ先	網走市役所 防災係 ☎0152-67-5385



豆情報

網走の情報をリアルタイムに～FMあばしりを聞こう！～

ラジオ放送「FMあばしり」（周波数78.7）では、網走のイベント情報や災害情報、地元ならではの楽しくワクワクする情報をお伝えしています。

緊急告知防災ラジオでは、ボタンひとつでFMあばしりの他、主要なラジオ放送を聞くことができますので、是非お聞きください！



1-37

避難所情報

万が一に備えて、網走市ホームページで避難所、避難場所の確認をしましょう。

ホームページ



対 象	(1) 指定緊急避難場所 災害が発生または発生するおそれがある際に、その危険から逃れるために指定した場所です。「災害ごとの使用可否」で「可」となっている避難場所に避難してください。 (2) 指定避難所 災害の危険性がなくなるまでに必要な期間、一時的に避難する場所として指定した施設で、必要に応じて開設します。 (3) その他一時避難場所および避難所 上記の施設等以外に、一時避難場所および避難所として利用できます。
お問合せ先	網走市役所 防災係 ☎0152-67-5385

1-38

災害時要援護者支援制度

災害が発生した時に、自分や家族だけでは避難が困難で、何らかの助けを必要とするひとり暮らしの高齢者や障がい者等を支援する制度です。

あらかじめ申込みをいただき、市が管理する台帳に登録された氏名等の情報を、行政関係機関や地域の支援関係者と共有し、日常的な見守りや災害時の支援に活用します。

ホームページ



支援内容	行政関係機関や民生委員等の地域の支援関係者に登録情報を提供します ・平常時には、地域の支援関係者が、日常的な声掛けや見守り活動を行う場合に登録情報を活用します ・災害時には、避難に時間がかかる方がいち早く避難できるよう、避難の支援や安否確認等の支援を行います
登録対象	在宅生活で、災害が発生した時に自分で避難できない方やご家族の援助が困難な方 ①高齢者（65歳以上の方のみの世帯） ②身体や精神・知的に障がいのある方（重度） ③要介護認定を受けている方（要介護3以上） ④その他支援を必要とする方（病弱等支援が必要な方を想定）
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

1-39

緊急通報システムの貸与

緊急時にボタンを押すだけで消防署に通報できる機器をご自宅にお貸しします。

対 象	高齢者や身体障がい者のみの世帯で、緊急時に機敏に行動できない方 ※世帯状況・環境等により設置対象とならない場合があります
利用者負担	設置時に前年分所得税の課税所得額により費用負担が生じる場合があります ※固定電話又は携帯電話をお持ちの方が対象です。 ※機器使用時に別途通話料がかかります。
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

ホームページ



1-40

救急安心カード

あらかじめかかりつけの病院や緊急連絡先等、本人の個人情報を記入して家の中に保管しておくことで、緊急時に駆け付けた救急隊員等がカードの情報を確認し、迅速で適切な処置ができるようになる制度です。 ※既にお持ちの方は情報を定期的に更新してください。

ホームページ



対 象	市民であればどなたでも利用できます ※一人暮らしの高齢者や健康に不安のある方は積極的な利用をお勧めします
配布場所	①網走市役所 健康推進課（保健センター） ②網走市総合福祉センター ③市内各コミュニティセンター・住民センター
お問合せ先	網走市役所 健康推進課（保健センター） ☎0152-43-8450

1-41

HOME ALSOK みまもりサポート

「何か起きた時にすぐに駆けつけられない」という離れて暮らすご家族の心配、「急に具合が悪くなったらどうしよう」というご本人の不安。高齢者が在宅生活をおくる上での不安を、24時間365日安全安心に支えるサービスです。サービス内容や利用料金等、お気軽にお問合せください。

ホームページ



内 容	ご自宅に機器を設置し見守ります ・緊急ボタンで、急な体調不良やケガ等、もしもの時に駆けつけます ※火災やガス漏れ、一定時間センサーが反応しなかった場合等、異常を感知して自動通報できる、様々なオプションサービスもあります
料金例	非常押しボタンシステム（5年契約） お買い上げプラン 月額：1,870円 工事費：13,365円 機器代：68,629円（税込） （使用機器：コントローラー×1、非常用ペンダント×1） 他にも、次のようなプランがございます ・レンタルプラン（一定期間のご利用をお考えの場合にオススメ） ・ゼロスタートプラン（初期費用をかけずに、はじめたい方にオススメ）
お問合せ先	ALSOK北海道株式会社 網走営業所 ☎0152-43-5025

引っ越し等の荷物運搬・荷造り

引っ越しに対応できる業者の情報を紹介します。

1-42

引っ越しの荷物運搬

引っ越しの際の荷物運搬を行います。



内 容	○日本通運 網走支店（梱包・運搬は通常作業で実施。プランの選択で箱詰め・箱出しも可能） ○赤帽 北見支部（荷物の運搬） ※北見支部へご連絡いただいた後、網走市内の運送店へお繋ぎ致します。
料 金	内容により料金が異なりますのでお問合せください
お問合せ先	日本通運 網走支店 ☎0152-44-7151 赤帽 北見支部 ☎0157-61-2982

2 相談の場

2-01 網走市役所 高齢者福祉係・介護保険係

高齢者福祉サービス、介護保険に関すること等、高齢者に関する様々なご相談をお受けいたします。



お問合せ先	網走市役所（南5条東1丁目10番地） 高齢者福祉係 ☎67-5430 / 介護保険係 ☎0152-67-5429
-------	---

2-02 地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんの総合相談窓口として、介護・福祉・健康・医療等様々な面から支援するために市が設置している機関です。センターには保健師・社会福祉士等の専門職がいて、介護予防や様々な相談を通じて生活を支援しています。

お住まいの地域を2箇所のセンターがそれぞれ担当しています。



名 称	網走市地域包括支援センター りんく
担 当 地 域	北東 海岸町 北西 緑町 ニツ岩 明治 向陽ヶ丘 南東 港町 南西 錦町 台町 桂町 新町 大曲 三眺 天都山 能取 平和 卯原内 越歳 嘉多山 二見ヶ岡
お問合せ先	南2条東1丁目4番地2 ☎0152-67-8305

名 称	網走市地域包括支援センター マウニ
担 当 地 域	駒場南 駒場北 潮見 呼人 八坂 東網走 中園 つくしヶ丘 鱒浦 豊郷 藻琴 昭和 山里 稲富 北浜 丸万 実豊 音根内 浦士別 栄 清浦
お問合せ先	つくしヶ丘3丁目9番1号 ☎0152-45-2730

2-03 網走市社会福祉協議会

住み慣れた地域で安心して暮らせる福祉のまちづくりを目指し、様々な取り組みをしています。お困りごとがありましたらご相談ください。



取り組み	・暮らしに関する困りごとの相談受付 ・ボランティアに関する相談 ・車椅子の貸出し（無料・短期利用） 等 網走市社会福祉協議会では、公式LINEアカウントを設置しています 本会の取り組みに関する発信やLINEチャットで相談を受け付けています スマホのカメラで読み込み【友達追加】の上、お気軽にご相談ください ※相談は無料です ※プライバシーは厳守します	  公式LINE
お問合せ先	網走市社会福祉協議会（北11条東1丁目10番地） ☎0152-43-2472	

2-04

北海道民生委員児童委員連盟網走市支部

地域住民が抱える問題について、相談者の立場に立ち、親身になって相談に応じ、助言等の支援を行います。

ホームページ



お問合せ先

民生委員連盟網走市支部事務局（北11条東1丁目10番地）

月曜日～金曜日（9：00～12：00まで） ☎0152-61-2818

2-05

生活サポートセンターらいと

①成年後見制度相談支援

網走市にお住まいの方で、認知症や知的・精神障がい等により、判断能力が不十分な方の「生活」や「財産」に関する不安や困りごとのほか、成年後見制度の利用について相談できます。相談は来所・訪問・電話にて対応します。

ホームページ



②日常生活自立支援事業（再掲：8ページ 1-22参照）

高齢や障がい等により、日常生活の判断に不安を抱えながら在宅生活をしている方・する予定の方が、安心して暮らせるよう、「生活支援員」が訪問して、福祉サービスの利用手続きや、日常生活費の管理をお手伝いする事業です。

お問合せ先

生活サポートセンターらいと（北11条東1丁目10網走市総合福祉センター内）

①と②のお問い合わせ ⇒ ☎0152-67-6555

③生活困窮者自立支援事業

「家計が苦しい」「公共料金等の支払いに苦労している」「負債を抱えている」等、日常生活の中で起こり得る困りごとや悩み、不安についての相談を受け、解決に向けてお手伝いをする事業です。

家計のやりくりを支援する「家計改善支援事業」や、ひきこもり等、長期で仕事につけていない方を支援する「就労準備支援事業」も行っています。

ホームページ



④生活福祉資金貸付事業

世帯の状況や必要性に応じて、生活資金を無利子または低利で貸し付けます。安定した日常生活が営めるよう生活サポートセンターで相談支援を行います。

【利用対象者】

○低所得者世帯／必要な資金を他から借りることが困難な世帯（収入基準あり）

○障害者世帯／「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」の交付を受けている方が属する世帯

○高齢者世帯／日常生活の上で介護等を要する65歳以上の方が属する世帯（収入基準あり）

【貸付金種類】

○総合支援資金 ○福祉資金（福祉費、緊急小口資金） ○教育支援資金

○不動産担保型生活資金（リバースモーゲージ） ○要保護世帯向け不動産担保型生活資金

ホームページ



お問合せ先

生活サポートセンターらいと（北11条東1丁目10網走市総合福祉センター内）

③・④のお問い合わせは ⇒ ☎0152-67-7095

2-06

弁護士法律相談

ホームページ



法的な解決手段を要するお困りごと等について、弁護士に無料で相談することができます。
毎月、市広報（裏表紙）にて予約受付日と相談日をお知らせしています。

対 象	網走市にお住まいの方
内 容	・相談は完全予約制となり、受付は電話のみです（3人までの先着順） ※受付日以外の日予約はできません ・相談時間 9：30～11：00（1人につき相談時間 30分） ・相談会場は網走市役所となります
お問合せ先	網走市役所 市民活動推進係（南5条東1丁目10番地） ☎0152-67-5390

2-07

法テラス

法テラス（日本司法支援センター）は、国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。「借金」「離婚」「相続」…様々な法的トラブルを抱えてしまったとき「だれに相談すればいいの?」「どんな解決方法があるの?」と、わからないことも多いはず。こうした問題解決への「道案内」をするのが「法テラス」の役目です。詳しくはお問合せください。



ホームページ



相談の流れ	①申し込み ⇒あらゆる法的な悩み（法的なものか分からないという悩みも含めて）をお受けしています ②法律情報やサービスの提供 ⇒ご相談の内容に応じた法制度紹介や、更に専門的にご相談できる関係機関のご案内、法テラスが行っているサービスのご案内をいたします
利用料	無料 ※通話料は別途かかります
お問合せ先	法テラスサポートダイヤル（受付は、平日9：00～21：00／土曜日9：00～17：00） ☎0570-078374 ※IP電話からは☎03-6745-5600

2-08

行政相談

市役所の手続きでわからないこと・苦情・意見等を相談することができます。
毎月、市広報（裏表紙）にて相談日（概ね第2・第4金曜日の10：00～12：00）をお知らせしています。

お問合せ先	網走市役所 市民活動推進係（南5条東1丁目10番地） ☎0152-67-5390
-------	--

2-09

健康相談

健康管理・栄養管理・歯科等のご相談を受け付けます。

お問合せ先	網走市役所 健康推進課（保健センター） ☎0152-43-8450
-------	-----------------------------------

ホームページ



2-10

あばしり健康ダイヤル24

ホームページ



「健康相談」「医療相談」「介護相談」「育児相談」のご相談を受け付けます。

A I（人工知能）を搭載した会話ロボットによる自動相談もできます。

お問合せ先	※網走市民限定サービスのため、ウェブ上ではフリーダイヤル番号の掲載はできません。 本誌面や広報あばしりをご覧ください。保健センター（☎0152-43-8450）へお問い合わせください。
-------	---

2-11

こころの健康相談

ホームページ



こころの不調、アルコール等の依存問題、高次脳機能障害について「生きることに疲れてしまった」「大切な人を自死で亡くして苦しい」等、ご本人やご家族からの相談を受け付けます。

お問合せ先	網走保健所（北7条西3丁目 オホーツク合同庁舎内） ☎0152-41-0697 ・精神科医による相談 月1回 ※事前予約が必要です ・保健師による相談 月～金（9：00～17：00）
-------	---

2-12

郵便局の終活日和

ホームページ



専用の「生活相談ダイヤル（無料）」でお客さまから相続・遺品整理・家財整理・家族信託・除草・老後の備え等、終活に関するご相談をお伺いし、お客さまのご要望に合わせて終活関連の提携事業者をご紹介します。

料 金	通話・相談無料※
お問合せ先	☎0120-65-3741 （受付時間：土日祝・年末年始を除く、平日9：00～20：00）



※当社が紹介した提携事業者と契約し、サービス提供を受ける際には費用が発生します。

2-13

物忘れ外来

向陽ヶ丘病院



網走脳神経クリニック



物忘れの悩みを抱えた方や認知症の不安がある方が受診できます。受診には予約が必要となりますのでお問い合わせください。

お問合せ先	・北海道立向陽ヶ丘病院 認知症疾患医療センター（向陽ヶ丘1丁目5番1号） ☎0152-44-0500 ・網走脳神経クリニック（駒場北5丁目84-7 アルサキット内） ☎0152-67-5131
-------	---

2-14

認知症地域支援推進員

認知症の専門的知識や経験を有する専門職が、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、様々な相談をお受けし、内容に応じて関係機関への連絡調整や紹介を行います。

「認知症カフェあえる」の開設・運営も行っています。



お問合せ先	認知症相談ダイヤル ☎0152-67-8475
-------	-------------------------

地域における認知症の相談窓口として、認知症の専門知識や経験を有する介護施設の職員が相談に応じます。



相談窓口	住 所	電話番号
グループホーム いこい	天都山54番地の75	0152-61-2301
グループホーム あとれ	呼人519番地の17	0152-61-5363
グループホーム すまいる	呼人214番地の2	0152-48-2013
グループホーム 花・水・木 駒場	駒場北1丁目3番地の21	0152-67-5388
グループホーム 夢ふうせん陽だまり	駒場南6丁目4番4号	0152-45-3140
グループホーム ファミールみどり	緑町1番10-6号	0152-44-6282
グループホーム 夢ふうせんめぐみ	駒場南2丁目7番28号	0152-67-4678
グループホーム 森の灯り はまなす	つくしヶ丘3丁目9番1号	0152-67-7891
すろー・らいふ台町	台町2丁目7番4号	0152-61-6131
ニチイケアセンター網走	潮見1丁目358番地の1	0152-61-1631
大曲レインボーハイツ	大曲2丁目21番5号	0152-43-0155
向陽ヶ丘レインボーハイツ	向陽ヶ丘2丁目1番7号	0152-43-6051
特別養護老人ホームなないろ館	南6条東3丁目5番地	0152-67-5516

認知症の方とその家族が、市民や認知症専門員と交流を深める「出会える」「わかり合える」「支え合える」場として、認知症カフェ『あえる』を開設しています。気軽に相談ができ、認知症への理解を深めるための普及啓発も行っています。



開催日	毎月1回 ※その都度変わりますのでお問合せください
開催場所	店舗内交流スペース・各コミュニティセンター等 ※開催場所はその都度変わりますのでお問合せいただくか、ホームページでご確認ください
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430 網走市認知症地域支援推進員 ☎0152-67-8475

2-17

あばしり健康ポイント事業

健康に関する講演会やイベントへの参加、検診受診、日常の散歩などで健康ポイントをためることができます。ためたポイントは食料品を取り扱う市内の登録店舗で利用できる「あばしり健康応援商品券」に交換できます。

対 象	網走市内在住の実施年度の4月1日現在で満18歳以上の方
実施期間	4月1日～3月31日（令和7年度は令和7年7月15日～令和8年3月31日）
内 容	アプリ版上限：5,000ポイント＝5,000円分 スタンプカード版上限：3,000ポイント＝3,000円分
お問合せ先	網走市役所 健康推進課（保健センター） ☎0152-43-8450

ホームページ



2-18

特殊詐欺被害の相談

オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空請求詐欺等の特殊詐欺等の被害にあわれた方のご相談を受け付けます。

お問合せ先	警察相談専用窓口 #9110 北見方面網走警察署 ☎0152-43-0110
-------	---



2-19

消費生活相談

日常生活用品の購入にあたってのご相談、商品の消費過程での苦情、悪質訪問販売・クーリングオフ等、消費生活に関するトラブル等についてお気軽にお問合せください。

お問合せ先	消費者相談室（駒場南1丁目4番1 網走ふれあい活動センター内） ☎0152-44-7076（月～金曜日 10:00～16:00） ※土日・祝日は「消費者ホットライン（国民生活センター相談窓口）」へ ☎188（10:00～16:00）
-------	---

ホームページ



豆情報

こんな話には気をつけて！～取引合わないで！悪質商法～

高齢者や知識に乏しい一般消費者を狙った悪質業者は後を絶ちません。後悔しないためにも訪問や電話で近寄ってくる悪質な業者・商法には取引合わないようにしましょう。

- と** つぜん来た悪質業者には警戒せよ！すぐにドアは開けない
- り** フォーム工事や修理をすぐに決めない！不要ならきちんと断る
- あ** おられない！他社の見積もりも取ろう、即決はダメ
- う** まい話に乗らない！「絶対もうかる」は無い
- な** がされない！促されるまま付いて行かない！



迷ったときは信頼のおける人や警察、消費者相談室（冊子2-19）などに連絡しましょう。

3 運動・健康づくり

3-01 らくらく健康トレーニング



高齢者向けの筋力トレーニングです。プログラムを通じて、身体機能の維持向上、転倒骨折予防、閉じこもり防止を図り、活力ある生活が送れるよう支援します。

対 象	65歳以上の市民
実施日時	週1回 13:30~15:00 (年40回程度)
実施場所	市内6カ所で実施しています ・月曜日：北コミュニティセンター (北4条西4丁目) ・火曜日：駒場住民センター (駒場北4丁目37番地の118) ・水曜日：ソレイユ網走 (桂町2丁目1番3号) ・木曜日：西コミュニティセンター (大曲2丁目5-6) 南コミュニティセンター (つくしヶ丘4丁目8-5) ・金曜日：潮見コミュニティセンター (潮見4丁目113-1)
利用者負担	1,200円 (スポーツ保険相当額)
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

3-02 介護予防出前講座「すこやか宅配プログラム」



地域の高齢者の集まり等に、市からフィットネスインストラクターを派遣し、介護が必要とならないためのトレーニング方法をお伝えしています。

対 象	市内の概ね65歳以上の方による団体 (原則10名以上の参加)
内 容	介護予防のためのストレッチやトレーニングを60分~90分程度行います ※1団体あたり年2回まで開催することができます ※会場は各団体でご用意ください
利用者負担	無料
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

3-03 健康講話



老人クラブやふれあいの家、各サークル等に出向き、高齢者が健康づくりに取組まれ、健康長寿を全うしていただけるよう講話を行います。

対 象	老人クラブ、ふれあいの家、各サークル等
利用料	無料
事業説明	「脳梗塞・がん・糖尿病・認知症・うつ病他の病気予防の知識」「食事・睡眠・運動・口の手入れ等生活習慣改善の知識」等、希望のテーマについて講話を行う (内容は事前相談)
お問合せ先	網走市役所 健康推進課 (保健センター) ☎0152-43-8450

3-04

スポーツ吹矢教室

的を狙って息を使って筒から矢を放つスポーツです。ゲーム感覚で気軽に楽しむことができ、ぜん息の改善や飲み込む力の向上等の健康・介護予防効果が期待されています。

対 象	65歳以上の市民
実施日時	隔週開催 13:30~15:00 (年24回程度)
開催場所	市内3カ所で実施しています ・火曜日：北コミュニティセンター (北4条西4丁目) ・水曜日：駒場住民センター (駒場北4丁目37番地の118) ・金曜日：南コミュニティセンター (つくしヶ丘4丁目8-5)
利用者負担	1,200円 (スポーツ保険相当額)
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

3-05

フィットネス教室

早期に筋力トレーニングやバランス訓練を行うプログラムを通じて、日常生活における運動の習慣化と生活習慣病や要支援・要介護状態への移行を予防し、健康でいきいきとした生活が送れるよう支援します。



ホームページ

※主なメニュー：筋力トレーニング、ソフトエアロビクス、ストレッチエクササイズ、ボールエクササイズ

対 象	40歳以上の市民
実施日時	週1回 13:30~15:00 (年40回程度)
実施場所	市内2カ所で実施しています ・月曜日：潮見コミュニティセンター (潮見4丁目113-1) ・金曜日：北コミュニティセンター (北4条西4丁目)
利用者負担	1,200円 (スポーツ保険相当額) / 500円 (月額)
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

3-06

ふまねっと

50cm四方のマス目で3列×8列の「ねっと」を床に敷き、「ねっと」を踏まないようにゆっくり歩くことにより、バランスが改善され、脳が活発に動き、ふらつきや認知機能の改善につながる、大勢で楽しくできる運動です。初心者大歓迎ですので是非ご参加ください。

開催日時	毎週木曜日 13:30~15:00
開催場所	網走市総合福祉センター (北11条東1丁目) ※その他、様々な場所 (高齢者ふれあいの家、コミュニティセンター等) で実施しています。お住まいに近い実施場所をご紹介させていただきますので、お問合わせ先までご連絡ください。
対 象	どなたでも参加できます (動きやすい服装でご参加ください)
利用者負担	無料
お問合せ先	ふまねっと網走 事務局長 松山 ☎0152-44-3996

3-07

網走市民プール

ホームページ



腰や膝への負担を軽減し、無理なく運動ができます。

施設名	市民健康プール（駒場南1丁目17番地）
利用日	火～土曜日 10:00～21:30 日曜日、国民の祝日 10:00～17:30
休館日	月曜日、年末年始（12月29日～1月3日） ※月曜が休日に当たる時はその翌日、連続して休日に当たる時は最終となる休日の翌日
利用料金	一般：1回券 560円 回数券 2,800円（6回券）／5,600円（13回券） 年間券 25,000円 ※65歳以上の市民は申請により、一般利用料金（1回券）560円のうち390円を、 一般利用料金（年間券）25,000円のうち17,500円を助成します
主な内容	様々な健康増進講座が開催されています ・多目的プール（水中運動、アクアシェイプ 等） ・多目的ルーム（ピラティス、ステップ、健康太極拳、ヨガ 等） ※講座内容及び参加申し込みについては下記までお問合せください
お問合せ先	市民健康プール ☎0152-43-0450

施設名	西地域プール（卯原内89番地の1）
利用日	6月上旬～9月上旬 10:00～17:00 ※夏休み期間のみ、夜間開設…7月20日～8月20日 10:00～20:30 ※日曜日、国民の祝日は、10:30～17:30
休館日	月曜日（月曜が休日に当たる時は、その翌日）
利用料金	一般：1回券 210円 回数券 1,050円（6回券） 特別券 5,350円 ※65歳以上の市民は申請により、一般利用料金210円のうち140円を助成します
お問合せ先	西地域プール ☎0152-47-2263

3-08

いきいき健康体力づくり教室

ホームページ



「いきいき健康体力づくり教室」では、1年を通し、その季節にあったスポーツやレクリエーションを楽しむことができます。また、体力に自信のない方についても安心して参加できるメニューを揃えております。お友達も誘って参加しましょう！！

対 象	60歳以上の市民
定 員	40人（定員になり次第締め切ります） ※申し込みは毎年4月上旬を予定
受講料	2,000円（傷害保険料含む） ※種目により実費徴収あり
お問合せ先	網走市総合体育館 ☎0152-43-3647

3-09

レイ アロハ フラストジオ旭川 網走教室

Instagram



フラダンスは運動が苦手でも、体力に自信のない方でも、何歳になっても楽しめます。ハワイアンミュージックに合わせて気持ち良く体を動かすことで、認知症予防、リラックス効果、運動不足解消に。見学・無料体験レッスンもございますのでお気軽にお問合せください。

開催日時	月3回 木曜日 10:30~12:00/金曜日 18:00~19:30
開催場所	北コミュニティセンター 2階 研修室
対 象	どなたでも参加できます
利用者負担	4,400円(月額)
お問合せ先	講師 城宝由郁里 ☎090-8897-5111



3-10

健康太極拳教室

優雅にたおやかに…ゆったりとした動きが特徴の中国拳法の一つです。美容や健康、長寿に効果があり、日本でも古くから親しまれています。



開催日時 開催場所	・毎週月曜日 10:00~11:30 (潮見コミュニティセンター) ・毎週火曜日 10:00~11:30 (駒場住民センター) ・毎週火曜日 10:00~11:15 (北コミュニティセンター) ・毎週木曜日 10:00~11:30 (潮見コミュニティセンター) ・不定期木曜日 14:00~15:15 (市民健康プール多目的ホール) ・毎週土曜日 10:00~11:30 (駒場住民センター)
定 員	10~30名程度 ※会場によって変わります
利用者負担	2,000円~2,500円(月額) ※会場によって変わります
お問合せ先	[潮見コミュニティセンター教室・駒場住民センター教室] NPO日本太極拳協会 師範 松田玲子 ☎0152-44-5188 [潮見コミュニティセンター教室] NPO日本太極拳協会 師範 埜村敏恵 ☎0152-44-5140 [北コミュニティセンター教室・市民健康プール教室] NPO日本太極拳協会 師範 小山京子 ☎090-8637-4183

3-11

寿ダンスカラオケ同好会

たくさんの楽しいお友達と、ダンスやカラオケをやりませんか?様々な踊りや、カニチョツ筋体操等で軽く汗をかくて、会員同士楽しみながら交流をして笑いが絶えません。お気軽に遊びに来てください!

開催日時	毎週日曜日 寿ダンス 9:00~/寿カラオケ 13:00~
開催場所	網走市総合福祉センター 大集会室
対 象	65歳以上の方 ※性別は問いません
利用者負担	2,000円(年会費)
お問合せ先	竹津清一 ☎0152-44-5730/北村正敏 ☎0152-44-7020



仕事や家庭だけではなく、楽しく笑って汗をかく仲間、居場所を増やしてみませんか。
現在、男女問わず60～80歳代の会員が元気に汗を流しています。看護師による体調チェックから始まり、週替わりでらくちんエアロビクス、踏み台運動（ステップ）、スモールボールを使った筋トレ・ストレッチを行っています。楽をしない行動が、楽ができる体を作ります。随時参加者募集中！お気軽にお問合せください。



開催日時	毎週月曜日 10:30～12:00
開催場所	南コミュニティセンター
利用者負担	2,000円（月額）
お問合せ先	網走エアロビクスクラブ ☎0152-44-2026（南コミュニティセンター）



豆情報

散歩コースを歩いて「こころ」と「からだ」を健康に！

網走には自然豊かな散策路や散歩コースが多数あります。歩くことは糖質や脂肪を燃やし、心肺機能が強化され、スタミナをつけることもできる健康効果ばつぐんの運動です。網走の散策路を歩いて健康になりましょう！

流水街道網走かわまち散策路

道の駅流水街道あばしりから大曲公園までの約5kmの散策路です。ウォーキングからジョギング、サイクリングを楽しめます。「海」「川」「湖」の3つの水辺を繋ぐ散策路となります。

〔入口〕道の駅流水街道あばしり

モヨロ貝塚館



呼人探鳥遊歩道

網走湖に突き出している呼人半島にある全長約7kmの遊歩道です。バードウォッチングも楽しむことができ、春には遊歩道周辺にミズバショウの大群落が咲き乱れます。

〔入口〕市街から国道39号線を通り、呼人市街地に入って1本目を右に曲がる

こまば木のひろば

四季折々の花々や、色々な種類の樹木の中を歩くことができます。公園内には、展望塔やあずま屋もあります。住宅街から最も近い森林公園で、多くの市民が散歩しています。

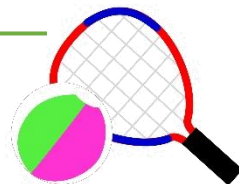
〔入口〕①駒場北6丁目4-21付近

②駒場北4丁目9-23付近

③つくしヶ丘～鱒浦踏切の手前付近



ミニテニスは年齢関係なく初心者でもできる室内スポーツで、バトミントンコートを使い、小玉スイカ程度の大きさのやわらかいビニールボールを打ち合います。スポーツを楽しみながら汗を流せるので日々の健康づくりに最適です。見学・体験もできますので、是非ご参加ください。



実施団体／実施会場	内容・お問合せ先
潮見コミュニティセンター	網走ミニテニス協会 毎週水曜日 10:00～12:00、19:00～21:00 毎週土曜日 10:00～12:00 年会費 3,000円 ※会場使用料は個人負担となります 問合せ先：穴戸 ☎0152-44-2318
南コミュニティセンター	ミニテニスなでしこ 毎週水・木曜日 9:00～12:00 月会費 1,000円 ※月会費に会場使用料が含まれています 問合せ先：南コミュニティセンター ☎0152-44-2026
北コミュニティセンター	北コミセンミニテニス同好会 毎週月・木・土曜日 10:00～12:00 年会費 1,000円 ※会場使用料は個人負担となります 問合せ先：北コミュニティセンター ☎0152-43-7191
西コミュニティセンター	ミニテニスふれんど 毎週月・水・金曜日 13:00～15:00 会費なし（必要に応じて） ※会場使用料は個人負担となります 問合せ先：西コミュニティセンター ☎0152-44-0288
ソレイユ網走	ミニテニス スマイル 毎週木曜日 13:00～15:30 会費なし（必要に応じて） ※会場使用料は個人負担となります 問合せ先：直接会場までお越しください
	金曜クラブ 毎週金曜日 13:00～16:00 会費なし（必要に応じて） ※会場使用料は個人負担となります 問合せ先：直接会場までお越しください
西網走コミュニティセンター	西網走ミニテニス同好会 毎週火曜日 13:00～15:00 会費なし（必要に応じて） ※会場使用料は個人負担となります 問合せ先：津田 ☎0152-47-2051

4 社会参加・集いの場

身近にある通いの場

生涯を通じて様々な活動に参加し、いつまでも地域でいきいきと暮らせるよう、活躍の場や生きがいづくりに役立つ情報をご紹介します。社会参加は、人とのつながりを深め、元気を保つ（介護予防）ことにも役立ちます。

4-01 町内会

フェイスブック



町内会は、地域の住民によって自発的に組織され、運営している住民の一番身近にある団体です。日頃から近所づきあいを深め、助け合える関係を作っておくことが、より良い生活にもつながっていきます。「町内会に加入したい」「自分がどこの町内会に所属するのかを知りたい」「町内会で取り組んでいる活動を知りたい」等、お気軽にお問合せください。

お問合せ先	網走市町内会連合会事務局（社会福祉協議会） ☎0152-43-2472
-------	-------------------------------------

4-02 老人クラブ

概ね60歳以上の方であれば、どなたでも入会できる、身近な地域にある「生きがい」「親睦」「社会参加」の場です。



老人クラブへの加入をご希望の方はご紹介いたしますので、お気軽にお問合せください。

お問合せ先	網走市老人クラブ連合会事務局（社会福祉協議会） ☎0152-43-2472
-------	---------------------------------------

4-03 網走市総合福祉センター

高齢者、障がい者、母子家庭の方々がご利用いただける施設です。

開館日	月～金曜日、日曜日 9:00～17:00（土曜日、国民の祝日、年末年始は休館）
場所	北11条東1丁目10番地 <u>どこバス</u> バス停番号：716
利用料金	無料
利用内容	・リハビリ室（身体機能の回復訓練）※事前登録必要 ・お風呂 ※事前登録必要 入浴日時：火曜日、金曜日 11:00～15:00 利用条件：ご自身で入浴できる身体状況の方（入浴用品は各自持参） ・サンルーム 設置備品：電子浴治療器、マッサージ機、休憩スペース、囲碁、将棋
お問合せ先	網走市社会福祉協議会 総務係 ☎0152-43-2472

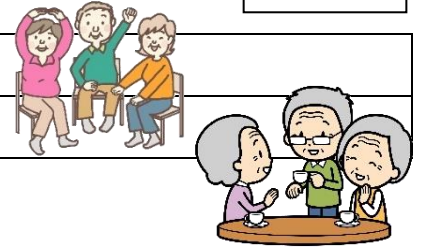
ホームページ





「介護予防」と「生きがいづくり」の促進を目的に開設している高齢者サロン（集いの場）です。
市内13カ所で原則週1回開催され、ボランティア団体の運営により多くの高齢者が楽しく過ごしています。ご利用希望等お気軽にお問合せください。

対 象	65歳以上の市民
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430



高齢者ふれあいの家（原則毎週 10:00～）

開催曜日	名 称	実施場所
毎週月曜日	東地区高齢者ふれあいの家	東地区住民センター（南6条東4丁目） どこバス バス停番号：40
毎週火曜日	オピッタの家	台町オピッタの家（台町1丁目5-14） どこバス バス停番号：37
	つくし地区高齢者ふれあいの家	南コミュニティセンター（つくしヶ丘4丁目8-5） どこバス バス停番号：312
	たんぽぽの会	向陽ヶ丘住民センター（向陽ヶ丘4丁目1-11） どこバス バス停番号：66
毎週水曜日	ふれあい水曜会	潮見コミュニティセンター（潮見4丁目113-1） どこバス バス停番号：28
	ジニアの家	新町新星町内会館（新町1丁目5-15） どこバス バス停番号：81
毎週木曜日	ふれあいの会くるみ	駒場住民センター（駒場北4丁目37-118） どこバス バス停番号：9
毎週金曜日	なでしこ ふれあい会	羽衣会館（鱒浦3丁目13-7） どこバス バス停番号：416
	北地区高齢者ふれあいの家	北コミュニティセンター（北3条西4丁目） どこバス バス停番号：63
	西地区ふれあいサロン	西コミュニティセンター（大曲2丁目5-6） どこバス バス停番号：73
	ふれあいの家ヨビト	呼人コミュニティセンター（呼人344-1） どこバス バス停番号：91
	鉄南地区高齢者ふれあいの家	鉄南会館（南11条西2丁目） どこバス バス停番号：56
毎週土曜日	桂ふれあいの家	桂町住民センター（桂町4丁目7-47） どこバス バス停番号：33

4-05

お話広場えがお

子ども（親子）から高齢者・障がいのある方等、誰もが気軽に集まれて、楽しくお話ししたり、ゲームをしたり、ストレッチや体操をしたり、たまには生活に役立つ勉強会をしたり等、誰もが気軽に交流できる場として「お話広場えがお」を開設しています。

ホームページ



開設日時	毎月第2・第4火曜日 10:30~14:30 ※出入り自由です
実施場所	網走市総合福祉センター 大集会室（北1条東1丁目10番地） どこバス バス停番号：716
利用者負担	無料
お問合せ先	網走市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎0152-43-2472

4-06

コープふれあいサロン

核家族化と少子高齢化がますます進む中で、近所づきあいも少なくなり、家に閉じこもりがちな高齢者や子育て中の方が増えています。コープさっぽろでは、少しでも組合員の皆さんが地域の中でいきいきと安心して暮らせることを願い、「ふれあいサロン」を開設しています。

特にきまりはなく、おしゃべりや、簡単なお菓子づくりや、季節の折り紙等をしています。

ホームページ



開設日時	毎月第1金曜日 10:00~11:30
実施場所	コープさっぽろ あばしり店 イートインコーナー
対象	高齢の方から子供連れの方等、どなたでもご参加できます
利用者負担	無料
お問合せ先	コープさっぽろ北見地区本部 ☎0157-67-6800（担当：小田原 土日休み）

知識や経験を生かした社会参加・社会貢献

自分の知識や経験を生かした社会参加や社会貢献ができる場をご紹介します。

4-07

介護支援ボランティアポイント事業

ボランティア活動を通じた社会参加・地域貢献を行うことにより、高齢者自身の介護予防・健康増進を図ることを支援するため、ボランティア活動実績に応じてポイントを付与し、ポイントに応じてリフレッシュや移動支援・健康増進等に利用できる「ボランティア応援券」を交付します。

ホームページ



対象	18歳以上の市民（高校生を除く） ※網走市社会福祉協議会へのボランティア登録をしていただきます。
活動内容	・高齢者ふれあいの家、らくらく健康トレーニング等の介護予防事業におけるボランティア活動 ・ボランティア受入機関として市が指定した介護保険施設や障がい者支援施設等におけるボランティア活動
お問合せ先	〔制度に関すること〕 網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430 〔ボランティア登録・保険に関すること〕 網走市社会福祉協議会 ☎0152-43-2472

4-08

網走市シルバー人材センター（会員登録）

ホームページ



高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献することを目的としています。あらかじめ自分が希望する仕事を登録し、ご家庭や企業から依頼があると、希望条件に合う登録会員に連絡する仕組みになっています。会員登録については、お気軽にお問合せください。

対 象	おおむね60歳以上の市民 ※男女は問いません
お問合せ先	網走市シルバー人材センター ☎0152-43-6688



4-09

網走市社会福祉協議会 ボランティアセンター

ホームページ



「自分の知識や経験を生かして人や地域のために役立ちたい」「空いた時間を生かして活動したい」等、ボランティア活動を行いたい方にご登録いただき、無理なくできる活動の「情報提供」「活動斡旋」を行います。

お問合せ先	網走市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎0152-43-2472
-------	--------------------------------



4-10

支え合いサポーター（日常生活のちょこっとお手伝い事業）

ホームページ



網走市社会福祉協議会では、住み慣れた地域で生活し続けられる環境を目指し、住民同士が困りごとを解決する取り組みとして「日常生活のちょこっとお手伝い事業」を行っています。

ちょっとした困りごとへの解決をお手伝いする「支え合いサポーター」への登録にご協力ください。

登録手続き	登録には、「支え合いサポーター養成研修」の受講が必須です ※養成研修の開催日程は網走市社会福祉協議会へご確認ください。
登録対象	20歳以上の市民で健康な方（シニアの方大歓迎です！）
活動内容	危険を伴うことや専門的な知識や技術を必要としない短時間のお手伝い （例：ゴミの分別、簡単な掃除、衣類の整理、代読・代筆、買い物代行 等） ※活動いただいた場合、15分200円の活動費をお渡しします
お問合せ先	網走市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎0152-43-2472

4-11

生活支援員（日常生活自立支援事業）

ホームページ



高齢や障がい等により、日常生活の判断に不安を抱えながら在宅生活をしている方・する予定の方が安心して暮らせるようお手伝いする「生活支援員（市民を支援する市民の支援者）」を募集しています。

活動内容	○福祉サービスの利用援助 ・福祉サービスについての情報提供や利用手続きのお手伝い ・利用している福祉サービスの苦情を解決するためのお手伝い ○日常的金銭管理サービス ・公共料金の支払いや年金受領の確認、預金からの生活費の払い戻し等、日常的なお金の管理のお手伝い
報酬等	1時間当たり 950円/回 ※活動内容に応じ別途交通費を支給いたします
お問合せ先	生活サポートセンターらいと（網走市社会福祉協議会） ☎0152-67-6555

4-12

健康コンシェルジュ「匠」

健康とスポーツに関する講習を受講いただき、シニア世代の健康づくりの推進役として必要な知識を学びます。

終了時に認定試験を受験し、合格者は「匠」として認定され、認定証とバッジが交付されます。

現在、「匠」として認定された方は、地域の運動指導や市の健康づくり活動に協力していただく等、幅広く活躍しています。養成講座の日程や内容等、お気軽にお問合せください。

ホームページ



対 象	健康で運動好きな、おおむね60歳以上の方
お問合せ先	網走市役所 健康推進課（保健センター） ☎0152-43-8450

4-13

ロセトクラブ ボランティア

エコセンター2000では、ボランティア指導者登録制度「子どもと遊ぼうボランティア隊」を設置し、ボランティアが自主的に運営する小学生向けの各種教室「ロセトクラブ」を開いています。皆様がお持ちの知識や経験等を子どもたちに伝えてみませんか？興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

活動場所	エコセンター2000 1階 児童学習室A・B 他
開催日時	エコセンターが定める土・日・祝日・長期休業日の10:00～17:00までの間 ※90分～120分程度の活動を目安（講師が時間設定します）
登録対象	どなたでもご登録いただけます（随時）
報 酬	1回当たり 一律2,000円
お問合せ先	網走市教育委員会 生涯学習係 ☎0152-43-3705

4-14

学校支援ボランティア

学校支援ボランティアは、資格にこだわらず、今までに培った知識や技術、経験等を学校教育に活かすボランティア活動です。学校からの求めに応じて教育活動や環境整備等に協力します。市内の小中学校や養護学校の学校教育活動のお手伝いをしていただける市民を募集しています。活動内容や登録等、お気軽にお問合せください。

ホームページ



主な活動	○学習支援活動：新体力テスト補助／マラソン練習時見守り／スキー・スケート授業の補助／水泳授業の補助／ミシン授業の補助／運動会の運営補助／書写／郷土の学習／野菜栽培指導／環境学習／総合的な学習の時間の校外学習の補助 等 ○部活動の指導補助：陸上競技／弓道 等 ○環境整備作業の協力：学校農園や学級花壇の管理補助／廃品回収／樹木の管理 等 ○通学路の安全指導：校区内の安全パトロール 等 ○その他：読み聞かせ・学校図書室の図書管理 等
登録対象	どなたでもご登録いただけます（随時）
お問合せ先	網走市教育委員会 生涯学習係（学校支援地域本部事務局） ☎0152-43-3705

オホーツク・文化交流センター（エコセンター2000）が主催、または市教育委員会が事務局を担っている実行委員会等が主催する芸術文化公演や、二十歳の集い等の式典において、当日の運営補助のお手伝いをしていただけの市民を募集しています。活動内容の詳細や登録等、お気軽にお問合せください。

活動場所	エコセンター2000、網走市民会館
活動日時	公演・式典実施日
登録対象	どなたでもご登録いただけます（随時）
お問合せ先	網走市教育委員会 生涯学習係 ☎0152-43-3705

ピリカとは、誰でも気軽にごみ拾いの様子を発信できる無料アプリです。

健康づくりを兼ねて散歩するついでに街の美化活動をおこなってみてはいかがでしょうか。ごみ拾いの様子を発信することで、ごみ拾い活動が自動的に記録・集計できるとともに、他のユーザーから、コメントや「ありがとう」がもらえ、活動の励みにもなります。

ホームページ



取り組み の流れ	①こちらの二次元コードの読み取り、新規登録をしてください。	 
	②ゴミを拾う	
	※ごみ拾い用ボランティア袋は網走市役所（生活環境課清掃リサイクル係窓口）、各コミュニティセンター・住民センター（8か所）、網走市総合福祉センター（北11条東1丁目）で無料配布しています	
	※拾ったごみは、埋め立てごみの収集日にお近くのステーションへ捨ててください	
	③拾ったごみの写真を撮る	
	④活動内容（ゴミの量・時間・人数・場所・コメント等）を入力して投稿	
	⑤ほかのユーザーの投稿をチェック	
お問合せ先	網走市役所 清掃リサイクル係 ☎0152-67-5419	



豆情報

みんなに優しい～スマート新庁舎に行ってみよう！～

令和7年2月に新しく開庁した網走市役所は、高齢者から障がいがある方、子育て世帯等、みんなに優しい建物になっています。市民交流スペースもございますので、お近くに来た際は是非お立ち寄りください。



わかりやすい窓口

1階と2階には来庁頻度が高い手続きや相談窓口業務を集約して利用しやすくなっています。



市民ホール

1階の市民ホールは、憩いの場として自由に利用でき、人と人をつなぎ、市民交流を促進します。



みんなのトイレ

高齢者や障がいがある方、妊婦や子ども連れ等、誰もが利用できる多機能なトイレを各階に設置。



おもいやり駐車場

高齢者や障がいがある方、妊産婦など、車の乗り降りが困難な方のための駐車場を設置。

趣味や学びを広げる・生かせる場

生きがいつくりとして、自分の趣味や学びを広げることができる場の情報をご紹介します。

4-17 市民農園「長寿園」

利用者の方々が自ら耕作・収穫することを通じて、楽しみながら健康推進や生きがいつくりを図っていただくために、市民農園を開園しています。

ホームページ



利用対象	60歳以上の市民
場 所	潮見263番地
利用負担金	500円（年額）
利用日程	5月下旬～10月末 ※申込受付 4月（市広報にてお知らせします）
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430



4-18 網走市食品加工体験センターみんぐる

市民グループやサークル、個人でも気軽に利用できる調理・加工の体験施設です。

専門的な調理器具を使い、パン・カステラ・味噌・豆腐・うどん・パスタ・ハム・ソーセージ・アイスクリーム等、色々な物を作ったり、缶詰・瓶詰・レトルト等で保存することもできます。講座を実施し、未経験の方でも、指導員が加工方法を丁寧に指導いたしますので、ぜひお気軽にご利用ください。

※定期的に「みんぐる講座」を実施していますので、是非ご参加ください。（市広報・ホームページにて日程をご案内しています）

ホームページ



利用時間	9:00～17:00
休館日	月曜日、国民の祝日、年末年始（12月27日～1月4日）
お問合せ先	網走市食品加工体験センター「みんぐる」（呼人285番地の1） ☎0152-48-3210

4-19 シニア料理教室

網走市食生活改善協議会が中心となり、高齢者の健康づくりのため、栄養バランスに配慮した手軽な料理づくり教室を開催しています。栄養士による解説・指導を行います。

男性でも取り組める、手軽で栄養バランスのよい料理献立です。



対 象	60歳以上の市民
開催日程	毎年9月上旬（市広報等でお知らせします）
定 員	15名程度 ※状況に応じ変更になる場合があります
お問合せ先	網走市役所 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430

社会の各分野で活躍してきたシニア世代が、寿大学における学習や学校行事を通じて、現代社会に必要な知識や教養を身に着けるとともに、仲間づくり・健康づくりを促進することにより、いくつになっても若さ溢れ、自ら考え、自ら社会参画し、笑顔で生きがいのある生活を目指しています。

ホームページ



学習日時	4月から毎月2回（基本的には第2・4水曜日） 10:00～12:00（一般教養講座等） ※クラブ活動あり（13:00～14:30）
学習場所	エコセンター2000
対 象	65歳以上の市民
募 集	毎年2月～3月
お問合せ先	網走市教育委員会 生涯学習係（網走市寿大学事務局） ☎0152-43-3705

エコセンター2000は、自主的な学習活動を応援するため団体・サークル等の登録制度を行っており、様々な団体が登録し活動しています。

趣味の再発見、仲間探し等、団体・サークルの情報を知りたい・団体に興味がある方はお気軽にお問合せください。

ホームページ



主な団体	○芸術・文化・趣味活動 等 絵手紙/パッチワーク/ウイルト刺繍/手芸/陶芸/織物/着付け/文芸/絵画/語学/書道/七宝焼き/ 木彫り/華道/茶道/合唱/楽器演奏/詩吟/民謡/園芸/竹とんぼづくり/算数・数学/福祉/ カードゲーム/リサイクル/カラオケ/読み聞かせ/そば打ち/能 ○運動・体力づくり・ダンス・育児 等 空手/フラダンス/ジャズダンス/社交ダンス/ヨガ/バレエ/ストレッチ/ソフトエアロビクス
お問合せ先	網走市教育委員会 生涯学習係 ☎052-43-3705

陶好会では、会員同士楽しみながら、のんびりと陶芸づくりを楽しんでいます。
時には出来上がった作品を販売する機会もあり、創作意欲にもつながっています。
一緒に活動できる会員を募集しています。お気軽にお問合せください。



利用対象	概ね60歳以上の方
場 所	網走市総合福祉センター ボランティア室
利用負担金	2,000円（入会金）／3,000円（年会費）※別途材料費がかかります
利用日程	毎週月・水・金曜日 9:00～12:00 ※参加状況によって開設
お問合せ先	小泉 眞知子 ☎090-6994-0623

5 皆さんのお力をお貸し下さい

一緒に築く、安心して快適な町内の暮らし ～町内会活動にご協力ください～

住民にとって一番身近にある地域活動と言えば「町内会活動」ではないでしょうか？

「町内会活動」は、地域の皆さまが安心して暮らせる環境をつくるための取り組みです。

近年、少子高齢化に伴う「担い手不足」、「社会参加や地域交流の減少」などにより町内会活動へ参加が減少傾向にあり、町内会を運営することが難しくなっています。今の地域を作ってくれた人生の先輩方の知識や経験を次世代につなぐためにも、無理なくできる範囲で結構ですのでお力をお貸し下さい。

【町内会では、住民の日常生活を支えるさまざまな活動を行っていますので一部ご紹介します。】

地域の安心・安全を守る

町内会では、防犯協会や行政機関と連携して、様々な取り組みを行っています。

- ★防犯パトロール
- ★防犯灯の維持・管理
- ★防災訓練 等



地域交流のために

盆踊りや夏祭りなどの親睦事業や各種イベントの開催を通じて住民同士の交流を推進しています。

- ★盆踊り・夏祭りの開催
- ★夏休みラジオ体操の実施
- ★パークゴルフ大会の開催 等

こどもの安全を守る

通学路の安全確保や交通安全の啓発活動などを通じて、こどもの安全を守る活動をしています。

- ★交通安全運動の推進
- ★通学路の安全対策
- ★青少年健全育成懇談会 等

きれいなまちをつくる

地域住民の生活を快適にするため、地域ごとに環境美化活動に取り組んでいます。

- ★ゴミステーションの管理
- ★花いっぱい運動の実施
- ★町内一斉清掃・資源物回収 等

生活情報の提供

網走市や町内会からのお知らせ等、生活情報を提供しています。

- ★町内会連合会だよりの配布
- ★広報あばしりの配布
- ★回覧板での情報提供 等

一緒に健康づくり

地域の住民と一緒に楽しく健康づくりを行い、互いに助け合うことを目的に事業を実施しています。

- ★高齢者健康トレーニング
- ★健康教室の開催
- ★見守り活動 等



一人ひとりのご理解とご協力が地域の未来をつくれます。
高齢になっても安心して暮らせる住みよい地域をつくりましょう！

【ご相談やお問合せ】

網走市町内会連合会事務局

☎ 0152-43-2472 / FAX 0152-43-3919

〒093-0061 網走市北11条東1丁目 網走市総合福祉センター内

5 皆さんのお力をお貸し下さい

新しい仲間と過ごす自分の居場所 ～老人クラブに加入しよう！～

老人クラブは、おおむね60歳以上の方が加入できる地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、「生きがい」「親睦」「社会参加」の場です。老人クラブの魅力は、「仲間がいる、仲間が見つかる」ことです。外に出る機会が少なくなる高齢期に、声をかけてくれる、情報を届けてくれる等、このような仲間がいることは大きな安心です。また、高齢者自身による企画・運営なので無理せず、お互いを助け合って楽しみながら活動することができ、きっと自分の居心地の良い「居場所」にもなると思います。皆様の加入をお待ちしています。

趣味の 活動



(カラオケ・手芸・麻雀など、
自分の趣味を生かす活動)

地域の 活動



(旗の波運動・ゴミ拾いなど
地域貢献活動)

健康 づくり



(健康に関する講話やスポーツ
大会・パークゴルフなどの活動)

その他



(その他、日帰り旅行やお花見
等様々な活動をしております)

皆さまの会員加入をお待ちしています！

【ご相談やお問合せ】

網走市老人クラブ連合会事務局

☎ 0152-43-2472 / FAX 0152-43-3919

〒093-0061 網走市北11条東1丁目 網走市総合福祉センター内

5 皆さんのお力をお貸し下さい

つながる・元気になる「集いの場」 ～高齢者ふれあいの家にご協力を！～

高齢者の介護予防と生きがい作りを進めるために、地域の高齢者が集まれる場「高齢者ふれあいの家」が網走市内に13カ所あります。各ふれあいの家は、地域のボランティア団体が運営をしており、創意工夫により多くの高齢者が楽しく過ごしている場所です。

今現在、ボランティアが足りないふれあいの家があります。地域の高齢者が週1回集まれるとても大切な場所です。運営のお手伝いをしていただける方を募集しておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。



みんなで元気に体操



美味しいおはぎづくり



包括支援センターより介護予防のお話し



みんなで楽しく麻雀

いつまでも元気に安心した暮らしをご自宅で過ごすために
みなさまのお力を地域にお貸しください！

【高齢者ふれあいの家に関すること】

網走市介護福祉課高齢者福祉係 ☎ 0152-67-5430

【ボランティアに興味のある方】

網走市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎ 0152-43-2472

ふれあいの家の
開催場所や日時はP28を
ご覧ください

5

皆さんのお力をお貸し下さい

長年の知識や経験、技術を生かそう ～シルバー人材センターに加入しよう！～

シルバー人材センターは、活力ある地域社会づくりを目指し、高齢者の方が長年培った知識や経験、技術を活かした活動が出来るよう、高齢者に就業機会を提供しています。

担い手不足が深刻化する中、高齢者の力は「地域を支える大きな力」でもあり、高齢者自身にとっても「生きがい」「生活の充実」「健康や介護予防」にもつながります。

市内にお住まいの60歳以上の働く意欲のある方の入会をお待ちしています。

詳しい内容をお聞きになりたい方はお気軽にご連絡ください。



【シルバー人材センターの活動の様子を一部ご紹介します】



公園や広場の清掃



草刈り作業



仕事に必要な知識や技術を習得するため、講習会を開催しています (写真：救命救急講習会)



女性会員の会では手芸や料理の講習会、日帰り旅行をしています (写真：パン作り教室)

皆さまの会員加入をお待ちしています！

【ご相談やお問合せ】

網走市シルバー人材センター

☎ 0152-43-6688 / FAX 0152-43-6678

〒093-0041 網走市桂町2丁目1-3

地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）が 支え合いの地域づくりのお手伝いします！



生活支援体制整備事業では、年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域づくりを目指し、地域ごとで「元気」と「支え合い」の輪を広げる様々な取り組みを地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）が中心となり進めています。

この取り組みは、住民の皆様の声を聞き、連携をしながら地域づくりを進めることが大切となります。

地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）の役割

調べます

- ▶ 地域の方が利用できるサービス
- ▶ 地域にある支え合いの力
- ▶ 地域の方の困りごとや課題

育てます

- ▶ 生活のちょっとしたお手伝いをしてくれる人材の発掘
- ▶ 地域で活躍する担い手を養成する企画や事業の実施

作ります

- ▶ 地域で必要なサービス
- ▶ 高齢者が活躍・活動できる環境
- ▶ 地域内で助け合う仕組み

つながります

- ▶ 地域住民や町内会など様々な方々との連携や情報交換
- ▶ 関係機関や団体、企業などとのネットワークづくり

お問合せ先

社会福祉法人網走市社会福祉協議会

電話 0152-43-2472



福祉サービスや介護、生活上の困りごとなど、
高齢者に関するご相談はこちらまで。

▶▶網走市役所

- ・ 高齢者福祉係 ☎0152-67-5430
- ・ 介護保険係 ☎0152-67-5429

▶▶地域包括支援センター

- ・ りんく ☎0152-67-8305
- ・ マウニ ☎0152-45-2730

※15ページ お住いの地域を担当するセンターをご確認ください

▶▶網走市社会福祉協議会 ☎0152-43-2472

介護保険についてはこちらをご覧ください
「介護保険いきいきガイドブック」



本冊子では介護保険に関わるサービスは掲載しておりません。
網走市で介護保険情報を掲載したガイドブックを作成していますので、
ご覧ください。(問い合わせ：網走市役所介護保険係 ☎0152-67-5429)

私の電話早見帳

(普段よく使う番号を記入してください)

名 称	住 所	電 話

高齢者お役立ち情報 改訂版

令和7年10月発行

■発行：社会福祉法人網走市社会福祉協議会

■編集：網走市地域福祉会議

【お問合せ先】

社会福祉法人 網走市社会福祉協議会
生活支援体制整備事業（網走市委託事業）

〒093-0061 網走市北11条東1丁目総合福祉センター内

電 話 （0152）43－2472

F A X （0152）43－3919

ホームページ <https://www.a-shakyo.jp>