

 <p>市長 水谷 洋一</p>	<p>北海道</p> <p>あばしりし 網走市</p> <p>「豊かなオホーツクに 活みなぎるまち 網走」</p>   <p>市章</p>	<p>【データ】 ※平成 31 年 4 月 1 日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人 口:34,898 人 ・世帯数:17,870 世帯 ・面 積:471.00 km² ・市の花:えぞむらさきつつじ 木:かつら ・特産物:クジラ、カラフトマス、スケトウダラ、キンキ、シラウオ、ワカサギ、シジミカニ、馬鈴薯、麦、甜菜、かまぼこ ・イベント:オホーツク網走マラソン(9月) あばしりオホーツク流氷まつり(2月) <p>【連絡先】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・担当:健康福祉部健康推進課(保健センター) ・電話:0152-43-8450
---	--	---

■網走市の紹介

網走市は、世界自然遺産の知床や阿寒、大雪山の3つの国立公園に囲まれた網走国定公園の中心に位置しています。市街地近くには、知床連山を眺望できる名勝天都山があり、緑豊かな市街地を形成しています。また、道東の観光地は日帰り圏内のため、網走を拠点にゆとりをもった観光地や温泉地めぐりができます。

そして、新鮮な魚介類の宝庫であるオホーツク海や、市街地を貫流する網走川、ラムサール条約登録湿地の濤沸湖をはじめとする大小5つの湖沼が織りなす、水と緑の自然景観は一見の価値があります。市内ではカヌー、乗馬、釣り、ゴルフ、野鳥観察、ウォーキング、サイクリング、テニス、スキー、スノーボードなど四季を通じて様々な遊びが気軽に楽しめるほか、市内には四季折々の景観スポットが多数点在していますので、写真やスケッチの画題探しには苦労しません。



「豊かな自然に ひと・もの・まちが輝く健康都市 あばしり」

網走のもつさまざまな魅力を最大限に生かしたまちづくりを進めることにより、10年先も豊かで美しい自然の中、ひと・もの・まちが輝き続け、誰もが健康で安心して暮らすことのできるまちを将来像とします。

オリジナル健康体操

「あばしり健康カニキョウ筋体操」



カニ筋太郎



☆機能性もち麦プロジェクト < 食用大麦の可能性 >

健康志向で大麦、特にもち麦の機能性が注目されています。

機能性が高い「もち麦」に力を入れることは、市民の健康をはじめとした様々なメリットがあると考えられます。

現在、その多くを外国産の輸入に頼っているため、安心安全な国内産が必要とされ、安定的な生産が求められるところです。

網走市では、生産者・東京農業大学オホーツクキャンパス・民間企業・オホーツク網走農業協同組合・市で産地化するためにもち麦プロジェクトが進められています。

試験栽培をはじめとし、もち麦の魅力の普及活動も並行して行っており、もち麦を使用した料理教室、もち麦講演会、麦フェスタ、健康まつり、食育イベントなどでもち麦のPRを行っています。



もち麦を使った料理

☆介護支援ボランティアポイント制度と健康づくり

< お互いに心とからだの介護予防 ～できることから初めてみよう！～ >

「いきいきと健康に安心して住み続けたいまち」の実現にむけ、これまでボランティア活動を行ったことのない方々に対してはボランティア活動をはじめのきっかけとして、すでにボランティア活動を行っている方々に対してはより一層活動に張り合いが持てるよう今年度より介護支援ボランティアポイント制度を導入します。

また、高齢者の方々においては、ボランティア活動等の社会参加を行うことで、生きがいづくりや介護予防の効果も期待されます。

この制度は、対象となった方が行った「介護支援ボランティア活動」にポイントを付与し、ポイントに応じてリフレッシュや移動支援・健康増進などに利用できる「ボランティア応援券」を交付するものです。

【介護支援ボランティアの活動内容】（登録は40歳以上の方）

◎市が指定した介護保険施設などでボランティア活動を行う。

- ・施設行事の手伝い
- ・レクリエーション補助
- ・配膳及び下膳の補助
- ・入所者、利用者のお話（趣味活動の）相手
- ・高齢者ふれあいの家での活動
- ・らくらく健康トレーニングでの活動
- ・認知症カフェでのボランティア活動 など

◎ポイント数に応じて、ボランティア応援券が交付され、利用対象施設などで利用できる。

- ・入浴施設
- ・バス／ハイヤー（乗車料）
- ・体育館／コミセン等（利用料）など



介護支援

ボランティア手帳