

# くしろ 広報

引き続き、感染症の予防に  
細心の注意を払いましょう。

漁師オススメの旬の魚  
くしろ **プライド** 鯛魚

12月の旬を食べよう！  
マダラ/ババガレイ/毛ガニ



2020

December No.182

令和2年12月1日発行

12

11月7日、阿寒湖アイヌコタンにあるアイヌ文化伝承創造館「オンネチセ」がリニューアルオープンしました。館内にあるアイヌアートを常設展示するコーナーには、「アットゥシ（樹木皮の衣）」、外洋船「イタオマチブ（板綴り船）」の模型、「イクバスイ（祭具）」、「シトキ（玉飾り）」、木彫などが飾られています。開館は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、当面の間、土・日曜日、祝日限定で午前9時～午後5時、入場料は中学生以上500円、小学生250円、幼児無料となっています。詳しくは、阿寒アイヌ工芸協同組合（☎67-2727）へお問い合わせください。

## アイヌ文化伝承創造館「オンネチセ」が リニューアルオープン！



### 主な記事

| 2020-2021 年末年始の業務案内のお知らせ | 新型コロナウイルス感染症と生活習慣病について | 介護予防サポーター養成講座 受講生募集!! |

釧路市役所 〒085-8505 黒金町7-5 ☎23-5151(代表) ☎23-5222 市ホームページアドレス <https://www.city.kushiro.lg.jp/>  
☎編集発行：釧路市総合政策部市民協働推進課 ☎31-4504 ☎23-5220 メールアドレス [shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp](mailto:shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp)



ラジオ広報

市政情報、イベントなどを紹介します。  
FMくしろ放送番組 **76.1MHz** 「市役所からこんにちは」  
毎週月曜日 10:05~10:20



●防犯灯の設置、維持管理や小学校付近などでの見守りなど、コロナ禍にあっても町内会は安全で安心な地域づくりに努めています。  
●町内会加入などに関するお問い合わせは、釧路市連合町内会事務局（☎23-2101）へお気軽にどうぞ。

# 2020~2021 年末年始の業務案内

## 市役所・行政センター・支所

市の窓口は12月29日(火)から1月3日(日)まで休みとなり、住民票、印鑑登録証明書などの交付も休止となります(コアかがやき内鳥取支所分室、西郵便局での交付も休止です)。  
 なお、出生・死亡・婚姻などの戸籍の届け出は、この間も市役所防災庁舎守衛室窓口で受け付けします。

### ■年末年始のパスポート業務

- ◎年内の申請・交付は12月28日(月)までです。
- ◎年内に交付を希望される方は、12月10日(木)までに申請してください。
- ◎年明けの申請・交付の受け付けは、1月4日(月)からです。



### ■年末年始のマイナンバーカード・住基カード業務

- ◎マイナンバーカードの交付や情報更新は12月28日(月)までです。住基カードの情報更新も同様です。
- ◎年明けは1月4日(月)からサービスを開始します。

## 医療機関 休診日は次の通りです

- 市立釧路総合病院
- 釧路赤十字病院
- 釧路労災病院
- 市立釧路国民健康保険阿寒診療所
- 市立釧路国民健康保険音別診療所
- 道立阿寒湖畔診療所

◎12月29日(火)から1月3日(日)まで休診。



## 急病の場合の案内、受診は下記へ

### ◆救急当番病院の案内

24時間体制で案内しています。  
 救急医療情報案内センター(☎0120-20-8699)

### ■夜間急病センター(内科、小児科)

診察 午後7時～翌午前7時  
 受付 午後6時30分～翌午前6時30分(住吉2-12-37 ☎44-6776)

### ■休日緊急歯科診療所

12月30日(水)から1月3日(日)までの午前10時から午後4時まで診察します(城山2-2-15 釧路歯科医師会館内 ☎42-8336)。



## こども遊学館・美術館・図書館・コーチャンフォー釧路文化ホール・博物館・まなぼっと幣舞・道立芸術館

- こども遊学館  
◎12月28日(月)から1月3日(日)まで休み。
- 美術館  
◎12月21日(月)から1月4日(月)まで休み。
- 中央図書館 ■地区図書館(西部・中部・東部)
- コーチャンフォー釧路文化ホール(市民文化会館)
- 博物館 ■まなぼっと幣舞 ■道立芸術館  
◎12月28日(月)から1月4日(月)まで休み。

## 動物園・ふれあいホースパーク・MOO

- 動物園 ◎12月29日(火)から1月2日(土)まで休み。
- ふれあいホースパーク ◎12月29日(火)から1月2日(土)まで休み。
- MOO ◎1月1日(金)は休み。  
12月31日(木)と1月2日(土)・3日(日)は午後5時まで。  
※2～3階の飲食店は営業時間がそれぞれ異なります。

## 水道

- 上下水道料金お客様サービスセンター  
◎12月29日(火)から1月3日(日)まで休み。



水道が凍結し、お湯をかけても水が出ない場合は、各当番事業者までご連絡ください。

### 《当番事業者》

#### ■釧路地域 ■阿寒本町地区

当番日	当番事業者	電話番号
12/29(火)	大倉工業(株)	24-5176
12/30(水)	大同工業(株)	52-2291
12/31(木)	第一水道工業(株)	23-3414
1/1(金)	(株)鈴木設備工務店	36-4281
1/2(土)	(株)共立	22-0808
1/3(日)	太平洋設備(株)	46-3474

#### ■阿寒湖温泉地区

当番日	当番事業者	電話番号
12/29(火)～1/3(日)	カンエイ実業(株)	67-3207

#### ■音別地域

当番日	当番事業者	電話番号
12/29(火)～1/3(日)	山田水道機工(株)	01547-2-2586

## ごみ収集など

### 釧路地域

#### ■ごみ収集

◎12月30日(水)から1月3日(日)まで休み。  
 ※資源物の収集は12月31日(木)から1月3日(日)まで休み。

#### ■釧路広域連合清掃工場、ごみ最終処分場・粗大ごみ処理センター

◎12月31日(木)は午後0時30分まで開場。  
 1月1日(金)から1月3日(日)まで休み。

#### ■資源リサイクルセンター

◎12月31日(木)から1月3日(日)まで休み。



### 阿寒地域

#### ■ごみ収集

◎12月31日(木)から1月3日(日)まで休み。※資源物の収集も休み。

#### ■阿寒町一般廃棄物最終処分場

◎12月31日(木)から1月3日(日)まで休み。

#### ■資源物保管施設 ◎12月29日(火)から1月3日(日)まで休み。

### 音別地域

#### ■ごみ収集

◎12月29日(火)から1月3日(日)まで休み。※資源物の収集も休み。

## し尿くみ取り

#### ■釧路・阿寒・音別地域

◎12月26日(土)から1月3日(日)まで休み。

# のお知らせ



※  は休館・休業日、 は平常営業

施設名		12/26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	
市役所、各行政センター	市役所、各行政センター	休	休	常	常	常	常	常	常	常	常	
	各支所	休	休	常	常	常	常	常	常	常	常	
	雇用労働相談所	休	休	常	常	常	常	常	常	常	常	
衛生	昇雲台斎場	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	北斗霊園管理事務所 (お墓参りはできません)	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	紫雲台墓地管理事務所 (お墓参りはできません)	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
コミュニティ	市民活動センター「わっと」	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	コミュニティセンター (釧路地域)	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	地区会館	会館によって異なりますので、各会館までお問い合わせください。										
	生活館	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	阿寒湖まりむ館 (観光インフォメーションセンターの利用に限ります)	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	コミュニティセンター、多目的センター (阿寒地域)	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常
福祉	コミュニティセンター (音別地域)	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	総合福祉センター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	身体障害者福祉センター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	サン・アビリティーズくしろ	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	保育園、認定こども園、児童館、児童センター、子育て支援センター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	児童発達支援センター (地域支援相談担当、野のはな園)	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	プラザよねまち	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	老人福祉センター、昭和老人集会所	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	望洋・白樺ふれあい交流センター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	阿寒湖温泉子供交流館	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
社	阿寒町保健・福祉サービス複合施設「ひだまり」 ※デイサービスセンターを除く	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	阿寒町老人健康増進センター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	音別町福祉保健センター「ほほえみ」	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	施設名	12/26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	
観光	観光国際交流センター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	丹頂鶴自然公園	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	湿原展望台	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	港文館	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	米町ふるさと館	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	阿寒湖畔エコミュージアムセンター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
教育・文化等	阿寒湖アイヌシアター「イコロ」	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	男女平等参画センター「ふらっと」	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	交流プラザさいわい	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	市民防災センター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	鶴ヶ岱公園茶室「鶴翔庵」	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	サンライフ釧路	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	阿寒町公民館・図書室	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	音別町体験学習センター「こころみ」	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
スポーツ	音別町ふれあい図書館「みなくる77」	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	音別町文化会館	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	湿原の風アリーナ釧路	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	鳥取ドーム	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	鳥取温水プール	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	鶴ヶ岱武道館	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	市民陸上競技場 (室内走路)	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	柳町スピードスケート場、KKS釧路厚生社アイスアリーナ、春採アイスアリーナ、ひがし北海道クレインズアイスアリーナ	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
	フィッシャーマンズワーフMOO 多目的アリーナ・スタジオ	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常	
阿寒町スポーツセンター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常		
阿寒湖畔トレーニングセンター	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常		
音別町森林体験交流センター「テイクル80」	常	常	常	常	常	常	常	常	常	常		

年末年始も  
休まず営業します

- 山花温泉リフレ
- 赤いベレー
- 国設阿寒湖畔スキー場[ウタラ]

- 阿寒国際ツルセンター
- 道の駅 阿寒丹頂の里「クレインズテラス」



# 新型コロナウイルス感染症と生活習慣病について

問合先 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)



テレビで、糖尿病などの生活習慣病があると、新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）が重症化しやすいと放送されているのを見ました。なぜでしょうか？

それは、血管内皮細胞の障がいに関係しています。

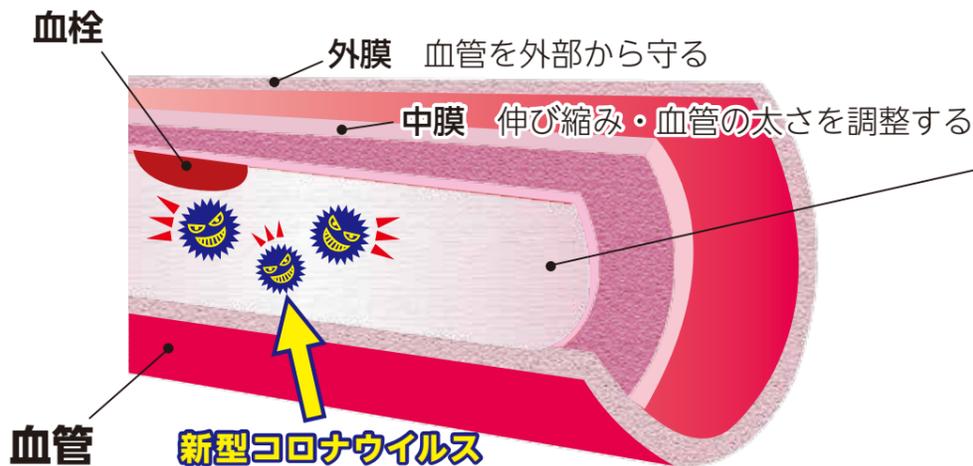
新型コロナが血管に影響？血管内皮って何？

それでは、**血管内皮**と**新型コロナ**についてお伝えします。



## 血管内皮とは？

血管は**外膜**、**中膜**、**内膜**の3層構造になっています。外膜は、血管を外部から守っています。中膜は、血管の伸び縮みする運動を支える筋肉でできています。内膜は血管内皮でおおわれ、そこから(1)炎症を防ぐ、(2)血液が固まらないようにする、(3)血管を広げるなど、血管を守るための物質が出ています。そのため、血管内皮が傷むことによって、動脈硬化は進行していきます。



## 内膜 (血管内皮)

血管内の防御機能

- (1) 炎症を防ぐ
- (2) 血液が固まらないようにする
- (3) 血管を広げる

## 新型コロナウイルスと血管内皮の関係

新型コロナは肺を通じて血管内に入り込み、血管内皮に付着して血管炎を引き起こします。血管炎により血管内皮が傷つくことで、血栓（血の塊）ができると言われてしています。新型コロナが血管内皮を攻撃すると、その炎症が次の攻撃を生み、大量の血栓が生じて重症化する可能性があるのです。

新型コロナによる重症化はこのような血管内皮の問題がリスクになっていると考えられています。加齢や肥満、糖尿病などの生活習慣病のある方は、血管内皮がもともと傷ついている場合があるため、より注意が必要です。



新型コロナは血管内皮に炎症を起こすから、生活習慣病などで、もともと血管内皮が傷ついていると、重症化しやすいってことだったんだ。

血管内皮を傷つける原因となる**肥満**を予防することや、**血糖**、**中性脂肪**や**コレステロール**、**血圧**や**尿酸**の値を安定させることがとても大切です！



## 「血管内皮を守る＝新型コロナウイルス感染症の重症化を予防する」ためにできること

**年に1回健康診断**を受診し、自分の身体について知る



健診結果で基準値を外れる項目があった場合には、それぞれに応じた生活習慣の見直しや、適切な医療機関の受診により、コントロールする



## 40～74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

今年度の特定健康診査受診券の有効期限は  
**21(令和3)年3月31日**  
です。ぜひお早めにご利用ください。

受診券は水色のハガキです

■受診券が見当たらない方は再交付しますので、ご連絡ください。



## ～ご存じですか？セルフメディケーション～

### ■セルフメディケーションとは？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。日頃から健康を意識することで、健康の維持、生活習慣病等の予防や改善につながります。

### ■セルフメディケーションに取り組むに当たって

普段の自分の健康状態を把握することが大切です。特定健診(健康診断)を受診する他にも、体温・体重・血圧をチェックする、適度な運動をする、十分な睡眠をとる、バランスのとれた食事を心掛けるなど、病気になりにくい身体を作りましょう。

### ■OTC医薬品の活用

OTC医薬品とは、薬局・ドラッグストアで処方箋なしに購入できる医薬品のことです。軽度な身体の不調の時にはOTC医薬品を上手に活用して、セルフメディケーションを図っていきましょう。



## 保険料の減免制度について

### 問合先

市役所国民健康保険課保険担当 (☎31-4528)  
市役所医療年金課医療給付担当 (☎31-4526)  
市役所介護高齢課介護保険担当 (☎31-4598)

新型コロナウイルス感染症の影響等により、今年の収入が昨年の収入と比較して一定程度減少している方々は、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料および介護保険料の減免を受けられる場合があります。詳しくは、各担当課へ電話でお問い合わせください。

# 安全な冬道の確保のため、 除雪作業にご協力をお願いします



問合せ先

【市道】市道路維持事業所 (☎24-3322) / 市阿寒建設課 (☎66-2121) / 市音別建設課 (☎01547-6-2231)  
 【港湾道路】市港湾空港課 (☎53-3371)  
 【国道】釧路開発建設部釧路道路事務所 (☎41-8101) 【道道】釧路総合振興局釧路建設管理部事業課 (☎23-1565)

**釧路地域 除雪情報ダイヤル (☎24-1717)** ▶ 除雪開始時間や進行状況等を音声でお知らせします。

## 昨シーズンの除雪作業について

昨シーズンの除雪作業は、シーズン当初、全道的にも降雪が少ない気象状況でしたが、17cmの降雪を観測した1月20日をはじめとし、幹線道路の車道除雪5回、生活道路の車道除雪4回、歩道除雪6回を行いました。

この中でも、発達した低気圧の影響により、3月5日から6日にかけての暴風を伴った大雪は、62cmを記録し、新聞でも「釧路市の降雪量は観測史上最大だった可能性がある」と報道されました。また、同日は長時間にわたり毎秒10m以上の風速を観測した暴風雪だったため、視界不良により除雪作業の安全性が確保できず、除雪作業を中断せざるを得ませんでした。積雪量と作業の中断により、通常10時間程度で終わる除雪作業に倍以上の時間を要する大変な作業でした。

今シーズンも、降雪状況により、通常よりも除雪作業に時間が掛かってしまう可能性がありますので、ご理解・ご協力をお願いします。



## 釧路市の除雪作業

釧路地域では、6ブロックごとに作業を管理する除雪センターを設置しています。また、阿寒地域、音別地域については各行政センター内の建設課および阿寒湖温泉支所にて管理しています。除雪作業については、お住まいの地域の除雪センターまたは市阿寒・音別建設課へお問い合わせください。

除雪作業は協力業者の確保が大変重要な課題となっていますが、厳しい環境の中、今年度も建設業者および運輸業者等のご協力をいただいて除雪体制を組むことができました。冬の暮らしの安全・安心を確保するため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

### ■除雪計画の概要

除雪の出動基準は、各地域とも連続した降雪があり、10～15cmの積雪があることを目安にしていますが、地域の特性、風雪や地吹雪などの天候状況、路面状況等を総合的に判断し決定しています。車道は約1,126km、歩道は約544kmを対象に除雪します。1回の除雪費用は約7,000万円です。

### ■除雪センター開設時期

21 (令和3) 年 3 月 31 日 (水) までの午前 9 時～午後 5 時 (土・日曜日、祝日を除く。除雪作業時は、この時間以外も開設)

※お住まいの地区の除雪センターは 6・7 ページをご覧ください。

地域	名称	所在地	電話番号
釧路地域	東部東地区除雪センター	益浦 1-9	92-2376
	東部西地区除雪センター	貝塚 3-4	44-4226
	中部北地区除雪センター	愛国191	39-0081
	中部南地区除雪センター	治水町12	32-0255
	西部東地区除雪センター	鳥取北 6-1	55-7916
	西部西地区除雪センター	大楽毛186	60-5486
阿寒地域	市阿寒建設課	阿寒町中央 1-4-1	66-2121
	阿寒湖温泉支所	阿寒町阿寒湖温泉 2-6-20	67-2505
音別地域	市音別建設課	音別町中園 1-134	01547-6-2231

## 除雪についての 5つのお願い

### 1 道路への雪出し禁止 道路交通法で規制されています！

各家庭や企業の敷地内や玄関先の雪を道路に出すのは禁止です。除雪効果が少なくなり、事故の原因にもなります。



### 2 除雪後に残った玄関・車庫 前の雪の処理はご家庭で

除雪後には玄関前などに必ず雪が残ってしまいます。除雪作業では玄関前などの除雪はできませんので各家庭の皆さんでお願いします。



### 3 路上駐車はやめてください 車庫法で規制されています！

路上に1台でも放置車両があると、その箇所の除雪ができなくなります。



### 4 歩道上に物を置かないで ください

歩道は、子どもからお年寄りまでみんなが利用する道です。障害物件の放置で歩道の除雪が不十分となり、車道を歩かざるを得ないなど事故の原因にもなります。



### 5 深夜の除雪作業にご理解を

交通等の支障を避けるため、交通量の少なくなる夜間や早朝に、除雪や排雪の作業を行うことがあります。騒音、振動でご迷惑をお掛けしますがご理解ください。



除雪センター、雪捨場、砂ステーション配置図



除雪には皆様のご理解とご協力が必要です。

- 除雪作業においては、バス路線や通学路の優先的な確保や、緊急車両が通れるよう、生活道路の速やかな確保に最大限努めています。

雪捨場

- 雪捨場は次の8カ所をご利用ください。● 21(令和3)年3月31日(水)までの予定です。
- 雪捨場には、ごみは絶対に捨てないようお願いします。

● 釧路地域 ※安原雪捨場は、小規模のため大型車両は利用できません。

**①市ごみ最終処分場**  
高山30  
日曜日以外 9:00~16:30 日曜日 9:00~12:30

**②安原雪捨場**  
安原190-5 (旧安原ごみ処分場跡地)  
9:00~16:00

**③大楽毛雪捨場**  
大楽毛北2-3・6・7・8  
9:00~17:00

**④西港臨海地区**  
星が浦南6-2 (星が浦9号公園)  
9:00~17:00

● 阿寒地域

**⑤阿寒湖畔スケートリンク**  
阿寒湖温泉5-5-22  
9:00~17:00

**⑥舌辛川左岸河川敷上流**  
北新町2-25-4  
9:00~17:00

**⑦舌辛川左岸河川敷下流**  
中央2-25-90  
9:00~17:00

● 音別地域

**⑧森林組合東側**  
共栄1-22-4 (森林組合東側)  
9:00~17:00



● 砂ステーション設置箇所

設置箇所	住所
① シルバー人材センター	弥生2-1-33
② 消防第三分団	千歳町3-13
③ 緑ヶ岡公園駐車場	緑ヶ岡3-1-11
④ 消防第十分団	武佐3-1-25
⑤ 春採支所	武佐1-3-4
⑥ 旧興津会館	興津1-11-9
⑦ 消防桜ヶ岡支署	桜ヶ岡4-3-30
⑧ コア大空	益浦1-20-20
⑨ 白樺ふれあい交流センター	白樺台2-1-1
⑩ 愛国小学校	愛国西1-25地先
⑪ コアかがやき	愛国191-5511
⑫ 市道路維持事業所	古川町28
⑬ コーチャンフォー釧路文化ホール(市民文化会館)	治水町12-10
⑭ 釧路駅北口広場	若松町1
⑮ 西消防署	鳥取南4-4-22
⑯ 老健くしろ前	昭和190
⑰ 消防大楽毛支署	大楽毛2-4-16

※凍結防止のため、砂に塩化カルシウム剤を混合していますので、草木には使用できません。

道路のすべり防止対策

坂道や踏切などのつるつる路面状況により、砂や凍結防止剤の散布を行います。

この他に、砂箱や砂ステーションを市内各所に設置しています。



● 砂箱 (242カ所)

坂道の要所には、砂箱を設置しています。車がスリップした場合等の緊急脱出用に使用するものです。持ち帰らないようお願いします。

● 砂ステーション (17カ所)

凍結路面对策として、市民の皆さんに砂散布のご協力をお願いしています。

砂袋が不足しているため、持参、または再利用にご協力ください。





# 介護予防サポーター養成講座

**受講生募集!!**

介護予防サポーターは、地域で行っている介護予防継続教室や依頼があったサークル・団体などに出向き、参加者へ簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」）等の指導を行い、安全に楽しく教室運営ができるようサポート（お手伝い）を行うボランティアです。ぜひ、介護予防サポーターとして一緒に活動してみませんか？

※介護予防活動を支援するボランティアのため、車椅子への移乗などの介護技術を学ぶ講座ではありません。



**場所** 総合福祉センター（旭町12-3）1階 大ホール

**対象** 講座後にボランティア登録し、無償で協力していただける意欲のある18歳以上の市民の方（ただし、要介護・要支援認定を受けている方、短期集中予防サービス・おたっしサービス参加者は対象外です）。

**定員** 15人（先着順）

**参加費** 無料

**持ち物等** 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

**問合・申込先** ボランティアセンター釧路（☎24-1648）



人前に立つの緊張するし、自分でも本当にできるかな？

現在活躍していただいているサポーターも、初めは皆さん緊張していたそうですが、保健師や先輩サポーターのサポートもあり、少しずつ慣れて、今では皆さん楽しく活動しています！



## ●介護予防サポーター養成講座の日程

	日	時間	内容（予定）
1	21（令和3）年1月18日(月)	午後1時30分～3時30分	◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがえりレッスン1
2	21（令和3）年1月25日(月)		◆講義：高齢者の体の変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがえりレッスン2
3	21（令和3）年2月1日(月)		◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがえりレッスン3
4	21（令和3）年2月9日(火)		◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがえりレッスン4
5	21（令和3）年2月上旬から3月上旬（2日間）		地域実習： 介護予防継続教室・ふれあいいきいきサロン見学
6	21（令和3）年3月8日(月)		◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録活動 修了式【修了証書授与】

## くしろ男女いきいき参画表彰 受賞おめでとございます

問合先 市役所市民協働推進課（☎31-4504）

今年で5回目となるこの賞は、女性の活躍の促進、子育てしやすい環境の充実、女性のチカラ（感性や視点等）を生かした地域の活性化等、男女平等参画の推進に関わる活動に取り組んでいる個人、企業、団体および支援している企業、団体等を表彰するものです。

11月17日に男女平等参画センター「ふらっと」において表彰式が行われました。

### まりも倶楽部



阿寒湖温泉地区で、主婦を中心とする女性たちが、地域の活性化のためにさまざまな活動を続けており、これまでに、阿寒湖温泉の飲食店や土産物店を紹介するガイドブックの発行や、冬季スポーツ大会での地元食材を用いたおもてなしのための炊き出しなど、観光地である地域の魅力を高める役割を果たしてきています。地区に高校がないために地元を離れることとなる中学校の卒業生を対象とし、地元へ愛着を持ち続け、地元の良さを再確認してもらえるように、郷土料理実習を主催するなど、女性ならではの視点で活動を行っています。

同倶楽部の発足により、地域で女性たちの活躍する場が広がってきており、また、料理実習や炊き出しなどの取り組みは、地域のみでなく活動の場を広げていく可能性を持ち、これまでに培われたノウハウが、今後、災害時や高齢者コミュニティの分野でも発揮されていくことが期待されています。

同倶楽部の発足により、地域で女性たちの活躍する場が広がってきており、また、料理実習や炊き出しなどの取り組みは、地域のみでなく活動の場を広げていく可能性を持ち、これまでに培われたノウハウが、今後、災害時や高齢者コミュニティの分野でも発揮されていくことが期待されています。

### 釧路いのちを大切にする会



命の始まりや尊厳について、社会全体で考えるようになるために、講演会などの啓発活動や、女性の出産を応援するための活動を続けています。

経済的に困難を抱えている女性の出産、健診費用の支援のためにを行っている募金箱の設置・回収活動は、女性だけでなく、共に子育てをしていく男性に対する助けにもなっているもので

あり、また、経済的な支援だけでなく、妊娠中の女性の精神的な不安を解消するための電話相談にも応じ、心の健康にも寄与しています。

これらの、安心して子どもを産み、育てることができるようになるための環境づくりをしている点が評価されました。

これからも子育てしやすい環境づくりのために、妊娠中の女性に対する支援活動や、命の大切さについての啓発活動を意欲的に続けていくことが期待されています。

期間 12月11日(金)～13日(日)

## 第49回くしろ物産まつりを開催します

問合先 釧路市物産協会（☎31-2011）



釧路の新鮮な魚介類、特産品を特別価格で提供するくしろ物産まつりを開催します。ご家庭の食卓に、またはお正月料理や年末年始の贈答品としてご利用ください。

新型コロナウイルス感染症対策として、ご来場の際は必ずマスクの着用をお願いします。また、発熱、体調不良がある場合は、ご来場をお控えください。

日時 11日(金)午前10時～午後4時

会場 観光国際交流センター1階大ホール（幸町3-3）

12日(土)午前9時～午後4時

13日(日)午前9時～午後3時

※「北海道 新型コロナウイルス感染症対策に関する基本方針」に沿って実施します。

参加料の記載のないものは無料です。/市外局番 (0154) を省略しています。/市役所本庁舎は「市役所」、市役所防災庁舎は「防災庁舎」に省略しています。

# ☆市からのお知らせ

「市からのお知らせ」はスマートフォンからもご覧いただけます。



記号の説明

日 日時 場 場所・会場 集 集場所 対 対象 定 定員 内 内容  
 料 料金(税込) 持 持参 其 其他 申 申込方法 問 問合せ  
 阿 阿寒町行政センター 音 音別町行政センター

■市役所 ㉓23-5151 ㉓23-5222 ■阿寒町行政センター ㉓66-2121 ■音別町行政センター ㉓01547-6-2231

※広報くしろ 12月号に掲載の催し物およびイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、変更または中止となる場合がありますので、詳細は主催者等にお問い合わせください。

## 催し



### くしろ人権フェスティバル

㉓12月5日(土)正午～午後3時 / ㉓イオンモール釧路昭和1階サンコート広場 / ㉓ポッチャ体験、バルーンアート、人権パネル展等 / ㉓釧路人権擁護委員協議会事務局 (㉓31-5040)  
 ●相続・遺言無料相談会  
 ㉓12月5日(土)午前9時～正午 / ㉓イオンモール釧路昭和2階イオンホール / ㉓釧路地方法務局総務課 (㉓31-5000)  
 ●女性のための  
 なんでも無料法律相談所  
 ㉓12月5日(土)正午～午後3時 / ㉓イオンモール釧路昭和2階イオンホール / ㉓釧路人権擁護委員協議会事務局 (㉓31-5040)

### 地球温暖化防止パネル展

地球温暖化対策のために個人が気軽にできる行動や釧路の環境についてのパネルを紹介します。  
 ㉓㉓12月2日(水)～8日(月) (月曜日休館) 午前9時～午後9時 (最終日は午後1時30分まで) コア鳥取1階エントランスホール ㉓12月9日(水)～15日(火) (月曜日休館) 午前9時～午後9時 (最終日は午後1時30分まで) コア大空1階エントランスホール ㉓12月16日(水)～22日(火) (土・日曜日閉庁) 午前8時50分～午後5時20分 (最終日は午後2時まで) 市役所1階ギャラリー / ㉓環境保全課環境管理担当 (㉓31-4535)

### 2021「くしろ20歳のつどい」(成人式)

㉓21(令和3)年1月10日(日)午後2時～(開場午後1時) / ㉓[釧路会場] コーチャンフォー釧路文化ホール(釧路市

民文化会館)、[阿寒会場] 阿寒町公民館、[音別会場] 音別町行政センター / ㉓平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方 / ㉓案内 = 12月1日現在、市に住民登録のある方には12月上旬に郵送で案内します。なお、12月2日(水)以降に住民登録した方や進学等で離釧され住民登録のない方も参加できます。案内状を送付しますので、ご連絡ください / ㉓注意事項 = ㉓館内は酒類の持ち込み、飲酒、喫煙禁止です。飲酒している方の入場は固くお断りします。また、式典の妨害や迷惑行為を行った方は直ちに退場いただきます。 ㉓新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、感染症対策を講じた形で開催します。今後の状況により、内容に変更、または中止や延期となる場合がありますことをご承知願います / ㉓市教委生涯学習課 (㉓31-457

9)、市教委阿寒生涯学習課 (㉓64-6193)、市教委音別生涯学習課 (㉓01547-6-2034)

### 12月の自然観察会

●塘路フィールドウォッチング～初冬編～  
 ㉓12月5日(土)午前10時～正午 / ㉓10人 / ㉓電話で塘路湖エコミュージアムセンター (㉓015-487-3003) へ  
 ●湿原の「かたち」を見て歩こう  
 ㉓12月6日(日)午前10時～正午 / ㉓10人 / ㉓電話で温根内ビジターセンター (㉓65-2323) へ  
 ※温根内木道等工事の為、木道は全面通行止め。トイレは12月14日(月)から21(令和3)年3月まで仮設となります。

### 動物園 ㉓56-2121

●2021年動物園オリジナルカレンダー限定100枚プレゼント  
 12月1日(火)から正門窓口で、有料入園者1家族に1枚プレゼントします。  
 ●クリスマスZOO  
 クリスマス色に彩られた動物園をお楽しみください。  
 ㉓12月13日(日)午前10時～午後2時 / ㉓スタンプラリー (㉓100人)、トナカイの特別展等  
 ●冬の工作教室  
 「からくり動物貯金箱を作ろう！」  
 ㉓21(令和3)年1月10日(日)午前10時30分～正午 / ㉓小学生 / ㉓6人 / ㉓12月1日(火)から電話で  
 ●冬期間の休園日のお知らせ  
 ㉓12月～2021(令和3)年2月の毎週水曜日  
 コア鳥取 ㉓53-3199(月曜休館)  
 ●ふまねっと体験講座  
 ㉓12月9日(水)午前10時～11時30分 / ㉓20人 / ㉓300円 / ㉓料金持参で窓口へ  
 ●鳥取西中学校吹奏楽部アートステージ  
 ㉓12月12日(土)午前11時～正午 / ㉓入場人数制限あり  
 鳥取ドーム ㉓53-5125  
 ●幼児サッカー教室  
 ㉓21(令和3)年1月8日(金)、15日(金)、23日(土)、29日(金)午後6時～7時(全4回) / ㉓就学前の5・6歳児 / ㉓15人 / ㉓1回500円 / ㉓汗拭きタオル、飲み物、運動靴等 / ㉓直接または電話で

### サンライフ釧路 ㉓42-3554

●ダイエットキックボクシング教室  
 ㉓12月3日(木)、10日(木)、14日(月)、21日(月)午後2時～3時30分(全4回) / ㉓15人 / ㉓2,000円(全4回分)  
 ●絵画サークル作品展  
 ㉓12月14日(月)～22日(火)午前9時～午後8時30分(20日(日)は午後4時30分まで)  
 ●ブリザードフラワー体験講座～しめ縄飾りのアレンジ～  
 ㉓12月19日(土)午前10時～11時 / ㉓10人程度 / ㉓2,200円 / ㉓12月17日(木)まで  
 港文館 ㉓42-5584  
 ●「一握の砂」発刊110年イベント  
 啄木と釧路  
 ㉓12月6日(日)午後1時～※詳細は当館ホームページをご覧ください。  
 ●常設展示  
 ㉓1階[釧路港資料、臨港鉄道資料]、2階[石川啄木資料]  
 ふれあいホースパーク ㉓56-2566  
 ●冬季営業中  
 ㉓～2021(令和3)年2月28日(日)午前9時30分～午後3時30分  
 ●鞍馬と記念撮影  
 馬車を引いている大きな馬の背に乗り写真を撮ろう！  
 ㉓1,100円  
 ●休園日 = 毎週火・水曜日



### 釧路フィッシャーマンズワーフM00 ㉓23-0600

●第10回釧路管内「自然の番人宣言」ポスター展  
 ㉓12月3日(木)～13日(日) / ㉓2階観光交流コーナー  
 ●営業時間のお知らせ  
 12月31日(木)は1・2階ショッピングゾーンは午後5時まで。2・3階飲食店は休業です。なお、5階アリーナは12月29日(火)～2021(令和3)年1月3日(日)まで休業です。  
 山花温泉リフレ ㉓56-2233  
 ●入浴・お食事セット券  
 販売期間 = ～2021(令和3)年2月28日(日) / 有効期限 = 購入日から半年間※12月30日(水)～2021(令和3)年1月3日(日)は使用不可 / ㉓1,200円(通常1,470円)  
 ●クリスマスオードブル販売(数量限定)  
 受付期間 = ～12月17日(木) / ㉓オードブル4,500円(12月6日(日)迄の予約で4,300円)、ケーキ4,300円、オードブル・ケーキセット8,500円 / 引渡期間 = 12月23日(水)～25日(金)※一部地域を除き市内配達可  
 ●おせち料理販売(数量限定)  
 受付期間 = ～12月25日(金) / ㉓2万3,000円(12月10日(木)までの予約で2万2,000円)※配達料別途500円 / 引渡日 = 12月31日(木)※一部地域を除き市内配達可  
 ●山花ギャラリー  
 平山和香子「クリスマスキラキラ展」  
 ㉓12月2日(水)～31日(木)

### ●加工体験会

「釧路産卵とはんぺんで作る伊達巻き」  
 ㉓12月10日(木)～12日(土)午前10時30分～正午 / ㉓各日4人 / ㉓500円 / ㉓12月1日(火)午前10時から電話で  
 道の駅阿寒丹頂の里 ㉓66-2969  
 ●赤いベレー (㉓66-2330)  
 給水配管改修工事のため、レストラン、宿泊、家族風呂、大浴場は11月30日(月)～12月8日(火)は休館します。※道の駅阿寒マルシェは通常営業です。  
 【特製クリスマスオードブル受付中】  
 受付期間 = 12月1日(火)～21日(月) / ㉓1個3,500円 / ㉓12月23日(水)～25日(金)は市内配達可(阿寒・音別地域含む)※時間指定不可  
 【特製おせち予約受付中】  
 受付期間 = 12月1日(火)～25日(金) / ㉓1段重(50個限定)6,500円、2段重(100個限定)1万3,000円※予算に応じてオードブルなど相談可 / ㉓12月30日(水)・31日(木)は市内配達可(阿寒・音別地域含む)※時間指定不可  
 ●阿寒マルシェ (㉓66-1222)  
 【OPEN 5周年記念イベント】  
 12月19日(土)はかぼちゃコロケと福司甘酒、20日(日)はスケトウダラの三平汁を無料配布(各限定50食)します。両日通して姉妹都市フェア(岡山・湯沢・鳥取・出水)も行います。  
 ●阿寒国際ツルセンター「グルス」 (㉓66-4011)  
 【自然観察会(要入館料)】  
 ㉓12月20日(日)午前9時～ / ㉓長靴

参加料の記載のないものは無料です。／市外局番 (0154) を省略しています。／市役所本庁舎は「市役所」、市役所防災庁舎は「防災庁舎」に省略しています。

釧路市新年交礼会

21(令和3)年1月5日(火)午前11時～正午／ 観光国際交流センター／ 1枚1,000円／**出席者名簿への掲載**=12月1日(火)～7日(月)に会券を購入の方／ 12月1日(火)から直接市役所2階秘書課(231-4501)へ

募集



職員・公募委員等

職員採用試験

募集職種 = ①総合職(土木※UIJターン) ②保健師 ③音別診療所看護師／ 受験資格等の詳細は市ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください／ 12月25日(金)(当日消印有効)までに申込書を郵送で職員課(〒085-8505黒金町7-5 231-4511)へ

21(令和3)年度会計年度任用職員

採用予定日 = 21(令和3)年4月1日(木)以降／ 12月1日(火)より順次募集を開始します。詳細は12月1日(火)以降に市ホームページをご確認ください／ 職員課(231-4511)

その他

第5回危険物取扱者試験・第4回消防設備士試験

 21(令和3)年2月11日(木)／**区分**= [危険物取扱者試験] 甲種、乙種全類、丙種、[消防設備士試験] 甲種(第1～5類)、乙種(第1～7類)／**願書設置場所**= 消防署、分署、支署、釧路総合振興局地域政策課※危険物取扱者試験は釧路地方石油業協同組合にも設置／ 消防本部予防課予防広報担当(23-0426)

釧路市民憲章推進書道展・ポスター展

●**釧路市民憲章推進書道展**  
 小学生／**課題**= 1年生「つる」、2年生「げんき」、3年生「文化」、4年生「平和」、5年生「自然」、6年生「生産都市」／**作品規格**= 半紙(作品の左側に学校名、学年、氏名を記入)  
●**釧路市民憲章推進ポスター展**  
 中学生／**募集作品**= 市民憲章本文「きまりを守り、安全で安心な住みよいまちをつくりましょう」をアピールするポスター(全学年共通)／**作品規格**= 四つ切り  
【**共通**】**展示**= 21(令和3)年1月22日(金)～24日(日)コーチャンフォー釧路文化ホール展示ホール／ 12月4日(金)までに直接または郵送で市役所2階市民生活課(〒085-8505黒金町7-5 231-4590)へ

21(令和3)年度 市立高等看護学院入学生

**修業年限**= 3年／**応募資格**= 高校卒(見込み含む)、高校卒業程度認定試験合格者(旧大学入学資格検定合格者含む)／**募集人数**= 30人(推薦入学者若干名含む)／**願書受付**= 11月30日(月)～12月11日(金)(必着)／**試験日**= [学科試験] 21(令和3)年1月21日(木)、[面接試験] 21(令和3)年1月22日(金)／**募集要項請求**・ 高等看護学院(〒085-0822春舞台1-18 42-1302)

認知症サポーター講座

認知症に対する正しい知識・理解を地域に広めるとともに、認知症高齢者や家族が地域で安心して暮らし続けることを支える方を育成するための講座です。

●認知症サポーター養成講座

 12月11日(金)午後2時～4時／ 市民

●認知症サポータースキルアップ講座

 12月25日(金)午後2時～4時／ 市民で、過去に認知症サポーター養成講座を受講したことがある方／ オレンジリング

【**共通**】 コア鳥取／ 電話で西部地域包括支援センター(055-2666)へ

第36回北方領土の日啓発書道展

 市内、釧路管内の小学校3～6年生／**課題**= 3年生「北方」、4年生「友好」、5年生「平和の日」、6年生「北方領土」※1校につき各学年4人まで／**作品規格**= 半紙(作品の左側に学校名、学年、氏名を記入)／**展示**= 21(令和3)年2月1日(月)～5日(金)市役所1階ギャラリー、2月9日(火)～14日(日)まなぼと幣舞2階ロビー／ 21(令和3)年1月22日(金)までに応募名簿を添付し、直接または郵送で市役所2階市民生活課(231-4590)へ

WEB相談可!! 釧路で働こう!

冬の「UIJターン就職個別相談会」

 21(令和3)年1月9日(土)①午前10時～正午 ②午後1時～6時※面談に要する時間は1時間程度。当日都合の悪い方は、別日に個別対応をします。ZoomによるWEBでの面談も可能です／ 市内で就職を希望される方、またはその家族(21(令和3)年春に卒業を控える学生も対象)／ 先着10人／ 21(令和3)年1月5日(火)(12月30日(水)～2021(令和3)年1月3日(日)は除く)までに北海道中小企業家同友会くしろ支部(錦町5-3三ツ輪ビル5階 231-0923)へ

21(令和3)年度 「赤い羽根共同募金助成事業」

非営利、独立、公開を原則とし、資金確保が困難な市内の福祉団体、障がい者施設で赤い羽根共同募金が有効に活用される活動に必要な資金の一部(限度額は5万円)を助成します。  
 12月25日(金)までに共同募金委員会(24-1565)へ

税・保険・年金



12月25日(金)は以下の市税等の納期限です

- ・固定資産税(第4期)
- ・国民健康保険料(第7期)
- ・後期高齢者医療保険料(第7期)
- ・介護保険料(第7期)

※いずれも普通徴収分

- ・12月分保育園保育料

●市税等 休日の納付相談窓口

 12月26日(土)午前9時～午後5時

◆市税等の滞納に対しては、動産・不動産を問わず差し押さえを執行し厳しく対処しています。納付に当たってお困りの際は納税課までご相談ください。  
 納税課(231-4517・4518)  
■■納付には便利な口座振替を■■

償却資産申告書の発送

償却資産の申告が必要な事業者の方に、21(令和3)年度の償却資産申告書を12月上旬に発送します。申告書の内容をご確認の上、市内に所有している償却資産(21(令和3)年1月1日現在)について、21(令和3)年2月1日(月)までに申告してください。

申告が必要な事業者の方で、申告書が届かなかった場合にはご連絡ください。

 償却資産課(23-5198)

環境



春採湖周辺環境の研究調査結果

春採湖調査会では春採湖周辺の環境に関する19(令和元)年度の研究調査結果をまとめた「春採湖調査報告書」を作成しました。詳しくはホームページをご覧ください。  
 環境保全課自然保護担当(231-4594)

環境事業課からのお知らせ

●高山への自己搬入について

21(令和3)年1月1日(金)～3日(日)は、ごみの搬入はできません。年末年始は混雑しますので、早めの搬入をお願いします。詳細は、お問い合わせください。

【**可燃ごみ**】釧路広域連合清掃工場(92-2002)

【**不燃ごみ・粗大ごみ**】環境事業課(31-4551)

**開場**= 月～土曜日午前9時～午後4時30分、日曜日および12月31日(木)午前9時～午後0時30分※計量やごみを降ろす時間が必要ですので、終了時間の30分前までに入場してください。

●冬期間のごみステーション・資源物ステーションの除雪にご協力を

資源物ステーションの籠等の設置が困難になったり、排出や収集の支障となったりしないよう、使用しているごみステーションの除雪にご協力ください。

●12月の不燃ごみの収集日

青色の指定ごみ袋で排出する不燃ごみの収集は月2回です。収集日の考え方は、その月の何回目に来る曜日かです。

[**釧路・音別地域**]第1・3水曜日の地区は12月2日(水)、16日(水)、第2・4水曜日の地区は12月9日(水)、23日(水)  
[**阿寒地域**]第2・4金曜日の地区は12月11日(金)、25日(金)、第2・4土曜日の地区は12月12日(土)、26日(土)※各該当地区はクリーンカレンダーをご覧くださいかお問い合わせください。  
 環境事業課廃棄物対策担当(231-4551)、 市民課環境担当(66-2211)、 市民課環境担当(01547-6-2231)

年内の「し尿くみ取り」の申し込みはお早めに

年内にし尿くみ取りを希望される方は、12月4日(金)までにお申し込みください。締め切り後の申し込み分は、21(令和3)年1月4日(月)以降のくみ取りとなります。

なお、阿寒・音別地域は、各行政センターにお申し込みください

 環境保全課環境衛生担当(231-4534)、 市民課環境担当(66-2211)、 市民課環境担当(01547-6-2231)

健康



健康推進課からのお知らせ

●若者健診

 21(令和3)年1月12日(火)午前9時～11時 ②21(令和3)年1月24日(日)午前8時～10時／ コア鳥取  
②**防災庁舎4階健康推進課ホール**／ 18～39歳の市民で、健診を受ける機会のない方、職場の健診で血液検査がない方／ 30①②各80人／ 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察／ 30①は12月22日(火)、②は21(令和3)年1月6日(木)までに電話で健康推進課(231-4525)へ

●水痘(みずぼうそう)予防接種を受けましょう

水痘はとても感染力が強く、5歳までにはおよそ8割のお子さんがかかるといわれています。軽症ですむことが多いですが、中には重症化したり入院が必要となったりすることもあります。お子さんの成長に伴って集団生活の場も増えてくることから、できるだけ早く接種しましょう! 下記対象者は、無料で予防接種を受けることができます。  
 生後12～36カ月未満／**接種回数**= 2回／ 対象者以外の方も、任意接種として有料で接種可／ 直接予防接種を実施している市内医療機関へ／ 健康推進課(231-4524)、 保健福祉課(66-2120)、 保健福祉課(01547-9-5252)



参加料の記載のないものは無料です。/市外局番(0154)を省略しています。/市役所本庁舎は「市役所」、市役所防災庁舎は「防災庁舎」に省略しています。

**●子宮頸がん・乳がん検診  
無料クーポンは使用されましたか？**

次の年齢条件に該当する方に、子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を6月下旬に発送しました。混雑状況により検診を受けられない場合がありますのでなるべく早い時期の受診をお勧めします。

☑[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳  
※年齢はいずれも令和2年4月1日現在の年齢/有効期限=21(令和3)年3月31日(水)/☑健康推進課(☎31-4524)

**●ノロウイルスの感染症にご注意ください**

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の人への感染は、ウイルスに汚染された飲食物を口にする事や、人から人への二次感染によって起こるものです。手洗いの励行、調理器具等の消毒洗浄、食品の十分な加熱等、細菌性食中毒と同じ予防策が有効です。

一般的には症状は軽く、ほとんどの場合2~3日で回復しますが、高齢者、幼児など抵抗力の弱い方は重症になることもあります。

初期症状は、吐き気、下痢、発熱等風邪と間違えやすいので注意が必要です。感染が疑われたら医師の診断を受けてください。

☑健康推進課(☎31-4524)、釧路保健所(☎65-5825)

**●腸管出血性大腸菌O-157にご注意ください**

- 食品を扱うときや食事の前には、手をせっけんでもみ洗いしましょう。
- 調理器具は食材ごとに使い分け、よく洗いましょう。
- 室内での肉、魚等、生ものの放置を避け、冷蔵庫は詰め過ぎに注意しましょう。
- 食べ物は十分に洗い、加熱し、調理後はできるだけ早く食べましょう。

☑健康推進課(☎31-4524)

**ほっかいどう健康づくりツイッター**

道では、道民の健康づくりに有益な情報を、SNSを利用する幅広い世代に発信するため、ツイッターアカウント「ほっかいどう健康づくりツイッター」を開設しています。

本アカウントでは、「栄養・食生活」「運動」「休養」「歯科保健」「受動喫煙防止対策」といった健康づくりに関する内容の他、がんや生活習慣病などの疾病予防に向けた生活習慣に関する情報について発信しています。

ぜひ本アカウントをフォローいただき、まずは“見る”ことから健康づくりを始めませんか？次のウェブサイトアドレス(☎https://twitter.com/Hokkaido\_health)からアクセスください。

☑釧路保健所(☎65-5819)

**子育て・教育**

**「子ども110番の店」協力をお願い**

子どもたちを不審者等から安全に保護するため、コンビニエンスストア、事業所等が「子ども110番の店」として緊急避難場所となつていただく取り組みを進めています。子どもたちの安全確保のため、ステッカー掲示のご協力をお願いします。

また、すでにご協力いただいている事業所等でステッカーの劣化がありましたら、新しいステッカーをお渡しいたします。ご連絡ください。

☑市教委教育支援課(☎23-5189)



**21(令和3)年度  
新規保育所等入所申込用紙の交付**

来年4月から新たに市内の認可保育施設への入所を希望される方へ、入所のしおりと申込用紙を交付します(市ホームページからダウンロード可)。

なお、現在申し込みをされていて入所をお待ちの方や、今までの申込用紙をお持ちの方も、新たに21(令和3)年度用の申込用紙が必要です。

交付期間=12月7日(月)~11日(金)午前9時30分~午後4時30分/☑防災庁舎3階こども育成課、☑保健福祉課、認可保育所、認定こども園、地域型保育事業施設/☑こども育成課保育担当(☎31-4541)

**12月の子育て講座**

**●クリスマスウィーク**

☑12月23日(水)~25日(金)午前11時~11時30分/☑就学前のお子さんとその家族/☑18組/☑パネルシアター、親子でダンス等/☑東部子育て支援拠点センター(☎65-9912)

**●クリスマスウィーク**

☑12月23日(水)~25日(金)午前11時~11時30分/☑就学前のお子さんとその家族/☑14組/☑パネルシアター、親子でダンス等/☑中部子育て支援拠点センター(☎38-5037)

**●クリスマスウィーク**

☑12月23日(水)~25日(金)午前11時~11時30分/☑就学前のお子さんとその家族/☑13組/☑パネルシアター、親子でダンス等/☑西部子育て支援拠点センター(☎65-6112)

**●クリスマスを楽しもう！**

☑12月11日(金)午前10時30分~11時30分/☑1歳以上のお子さんとその家族/☑11組/☑クリスマス制作等/☑親子つどいの広場昭和(☎55-2231)

**ひとり親家庭等の  
お父さん、お母さんへお知らせ**

●ワード・エクセル実務講習会4日間  
☑12月1日(火)~4日(金)午前10時~午後3時/☑ひとり親家庭の親(託児あり。要予約)/☑7人/☑「介護関係フォーラム作成」「ポップ・チラシ作成」等

●弁護士による無料法律相談

☑12月16日(水)午後1時30分~4時/☑ひとり親家庭の親、一般の方(託児あり。要予約)/☑4人/☑離婚、親権、養育費等

●ひとり親家庭のための自習室

☑12月の月曜日(28日(月)は除く)午後1時30分~4時30分/☑資格取得や高卒認定試験を目指すひとり親家庭等の親および子(託児あり。要予約)/☑学習アドバイザー付き

●パソコン学習室

☑12月8日(火)、15日(火)、22日(火)午前10時~午後3時/☑ひとり親家庭等の親(要予約)/☑7人

【共通】☑こども家庭サポートステーションあさひ/☑釧路母子家庭等就業・自立支援センター(☎22-2401)

**その他**

**上下水道料金**

**夜間・日曜納付相談窓口**

夜間=12月8日(火)午後8時まで/日曜=12月20日(日)午前9時~午後5時/☑上下水道料金お客様サービスセンター(南大通2-1-121)/☑第一環境(株)釧路事務所(上下水道部検針および収納等業務受託会社☎43-2161)

**市議会12月定例会**

12月2日(水)午前10時から開会予定です。  
☑議会事務局(☎31-4581)

**各種相談・救急当番病院・各種がん検診**

**各種相談**

●お酒の悩み相談(健康推進課☎31-4525)

☑12月9日(水)午後1時~3時/☑防災庁舎3階相談室3(スズラン)※まずは4階、健康推進課へお越しください。

●こころの健康相談※秘密厳守(釧路保健所☎65-5825)

面談相談=予約制/電話相談=月~金曜日午前9時~午後5時(祝日、夜間および12月29日(火)~2021(令和3)年1月3日(日)を除く)

**救急当番病院**

●釧路市夜間急病センター(住吉2-12-37☎44-6776)

診療科目=内科、小児科/受付時間=午後6時30分~翌午前6時30分/診療時間=午後7時~翌午前7時

●救急医療情報案内センター(☎0120-20-8699、携帯電話・PHS 011-221-8699)

●休日緊急歯科診療※日曜日、祝日(城山2-2-15釧路歯科医師会館内☎42-8336)

時間=午前10時~午後0時30分、午後2時~4時

●小児救急電話相談

【プッシュ】(☎#8000) / 【その他】(☎011-232-1599)

時間=午後7時~翌午前8時

**胃がん・肺がん検診**

☑月~金曜日、第1・3土曜日/☑40歳以上(1年に1回のみ受診可)/☑受診日の5日前までに直接、釧路がん検診センター(☎37-3370)へ

検診項目・内容	料金	検診機関
胃がん(バリウム検査)	1,140円	釧路がん検診センター
肺がん X線のみ	370円	
X線・喀痰検査	980円	

**子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診**

☑子宮頸がん検診は20歳以上で偶数年齢の女性、乳がん検診は40歳以上で偶数年齢の女性(偶数年齢時に1回受診可)、大腸がん検診は40歳以上の市民(1年に1回受診可)/☑直接下記の検診機関へ

検診項目・内容	料金	検診機関・対象
子宮頸がん (頸部細胞診)	1,190円	釧路がん検診センター
	1,270円	上記以外の検診機関
乳がん (マンモグラフィ)	1,260円	40歳代
	1,050円	50歳以上
大腸がん (便潜血検査)	550円	釧路がん検診センター
	630円	上記以外の検診機関

検診機関	子宮	乳
釧路がん検診センター(☎37-3370)	○	○
釧路孝仁会記念病院(☎0120-133-527)	○	○
釧路赤十字病院(☎22-7171)	○	○
釧路労災病院(☎22-7191)	○	○
市立釧路総合病院(☎41-6121)	○	○
道東勤医協釧路協立病院(☎24-6811)	-	○
足立産婦人科クリニック(☎25-7788)	○	-
くしろレディースクリニック(☎32-1020)	○	-

※大腸がんの検診医療機関は、市ホームページでご確認いただくか、健康推進課へお問い合わせください。  
【各検診共通】※生活保護受給世帯の方は、受給証明書持参で無料となります。※「総合がん検診受診券」「無料クーポン券」も利用できます(対象のみ)。総合がん検診については、集団検診、巡回バス検診でもAコース(胃・肺・大腸)に限り受診可/☑健康推進課(☎31-4524)

参加料の記載のないものは無料です。／市外局番(0154)を省略しています。／市役所本庁舎は「市役所」、市役所防災庁舎は「防災庁舎」に省略しています。

**市民意見提出手続条例に基づき、皆さんの意見を募集します**

下記の素案の詳しい内容は、各公表場所に備え付けの資料か市ホームページをご覧ください。

<b>「第2次釧路市都市計画マスタープラン」および「第2次釧路市緑の基本計画」の策定</b>	
内容	「第2次釧路市都市計画マスタープラン」は、都市づくりの具体性ある将来ビジョンを確立し、あるべき市街地像、地域の整備課題に応じた方針、都市生活、経済活動を支える諸施設の計画等をきめ細かく、かつ総合的に定め、都市計画の方針を示すために策定するもの。「第2次釧路市緑の基本計画」は、緑地の適正な保全および緑化の推進に係る取り組みを総合的かつ計画的に実施し、市民の健康で文化的な都市生活を確保することを目的に策定するもの。
募集期間	12月中旬～2021(令和3)年1月中旬
原案の公表場所	市役所・各行政センター1階市政情報コーナー、各支所、市ホームページ 市役所5階都市計画課
提出・問合せ先	都市計画課(〒085-8505黒金町7-5☎31-4555☎25-8149 ✉to-toshikei@city.kushiro.lg.jp)

<b>第2次釧路市環境基本計画の策定</b>	
内容	釧路市環境基本計画は、釧路市環境基本条例第8条に基づき環境の保全および創造に関する施策を、総合的かつ計画的に推進するため策定する。環境の保全および創造に関する基本的な計画です。 本計画は「地球温暖化対策の推進に関する法律」第21条に基づき策定する地方公共団体実行計画(区域施策編)に当たる「釧路市地球温暖化対策地域推進計画」を包含するもの。
募集期間	12月中旬～2021(令和3)年1月中旬
原案の公表場所	市役所・各行政センター1階市政情報コーナー、各支所、市ホームページ 市役所1階環境保全課
提出・問合せ先	環境保全課環境管理担当(〒085-8505黒金町7-5☎31-4535☎23-4651 ✉ka-kankyokanri@city.kushiro.lg.jp)

<b>釧路市一般廃棄物処理基本計画の策定</b>	
内容	釧路市一般廃棄物処理基本計画は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」第6条第1項の規定により、本市の一般廃棄物処理に係る長期的視点に立った基本方針を定めるもので、おおむね10年ごとに計画の改定を行っています。 本計画では、前計画の基本方針を踏襲しつつ、4Rのさらなる推進など、環境への負荷が少ない循環型社会の構築を目指すもの。
募集期間	12月中旬～2021(令和3)年1月中旬
原案の公表場所	市役所・各行政センター1階市政情報コーナー、各支所、市ホームページ 市清掃センター(古川町28番地)
提出・問合せ先	環境事業課廃棄物対策担当(〒085-0001古川町28☎24-4146☎24-4145 ✉ka-haikibutu@city.kushiro.lg.jp)

<b>釧路市障がい福祉計画・釧路市障がい児福祉計画(2021～2023年度)の策定</b>	
内容	釧路市障がい福祉計画・釧路市障がい児福祉計画は、障害者総合支援法第88条および児童福祉法第33条の20の規定に基づく、障害福祉サービスや障害児通所支援等について、必要なサービス見込み量とその確保のための方策を定め、サービス基盤の整備等を着実に実施するための計画です。 「障がい福祉計画」と「障がい児福祉計画」を一体の計画として、21(令和3)～2023(令和5)年度を計画期間とする計画を策定するもの。
募集期間	12月中旬～2021(令和3)年1月中旬
原案の公表場所	市役所・各行政センター1階市政情報コーナー、各支所、市ホームページ 防災庁舎3階障がい福祉課
提出・問合せ先	障がい福祉課(〒085-8505黒金町7-5☎23-5201☎25-3522 ✉sho-shougaihukushi@city.kushiro.lg.jp)

<b>釧路市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画「いきいき健やか安心プラン2021～2023」</b>	
内容	高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画は、老人福祉法第20条の8および介護保険法第117条の規定に基づき策定するものです。 高齢者の方が生きがいをもち、健やかに安心して暮らし、社会のかけがえのない担い手として大切にされる社会の実現を目的に、3年ごとに見直しを行っており、今回は21(令和3)～2023(令和5)年度を計画期間とする第8期計画を策定するもの。
募集期間	12月中旬～2021(令和3)年1月中旬
原案の公表場所	市役所・各行政センター1階市政情報コーナー、各支所、市ホームページ 防災庁舎3階介護高齢課
提出・問合せ先	介護高齢課介護保険担当(〒085-8505黒金町7-5☎31-4598☎32-2003 ✉ka-kaigohoken@city.kushiro.lg.jp)

【共通】意見の提出方法＝住所、氏名(団体名)、電話番号を記入の上、メール、郵送、信書便、ファクス、持参で提出してください。様式は問いません。

**19(令和元)年度情報公開・自己情報開示制度の利用状況**

<b>19(令和元)年度の利用状況</b>		
情報公開請求件数	44件	
処理状況	公開	25件
	部分公開	18件
	非公開	0件
	不存在	1件
	取り下げ	0件
審査請求	0件	
自己情報開示請求件数	90件	
処理状況	開示	72件
	部分開示	1件
	非開示	0件
	不存在	18件
	取り下げ	0件
審査請求	0件	

☎市民協働推進課(☎31-4504)、☎地域振興課地域振興担当(☎66-2122)、☎地域振興課(☎01547-6-2231)

**橋梁補修工事による鳥取橋通行止めのお知らせ**



規制方法＝車両全面通行止めおよび車線減少／工事期間＝～2021(令和3)年2月10日(水)／通行止め期間＝～12月26日(土)※工事に伴いご不便、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、通行止め期間中、公共交通機関を利用する際は、迂回による遅延や運行時刻の変更等にご注意ください／☎道路河川課建設担当(☎31-4561)

**拉致に関する情報提供のお願い**

12月10日(木)～16日(水)は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。拉致問題解決に向け、拉致に関する情報をお持ちの方は、ささいなことでも構いませんのでご連絡をお願いします。  
☎釧路警察署(☎23-0110)

**21・22(令和3・4)年度建設工事等競争入札参加資格審査申請受付**

現在登録されている方も新たに申請が必要です。  
対象業務＝建設工事および建設工事に係る委託※資格要件、登録先部局等は申請の手引きをご覧ください／登録期間＝21(令和3)年4月1日～2023(令和5)年3月31日／☎12月1日(火)～2021(令和3)年1月15日(金)に申請書(市ホームページからダウンロードまたは市役所1階市政情報コーナー、各行政センター地域振興課で有料コピー)をメール(手引きにて指定する書類は郵送)で契約管理課契約担当(〒085-8505黒金町7-5☎31-4508☎koujisinsei@city.kushiro.lg.jp)へ

**歳末火災予防特別警戒  
12月15日(火)～31日(木)**

年末は何かと慌ただしく、注意力も散漫になり、ちょっとした不注意から火災が発生してしまいますので、火のもとには十分注意してください。  
☎消防本部予防課予防広報担当(☎23-0426)

**交通事故にご注意ください**

年末に向け、凍結路面や日没の早まりなどから交通事故の増加が懸念されます。外出する際には、時間に余裕をもって行動し、交通安全に努めましょう。  
○スピードの出し過ぎ等無謀運転の防止  
○全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用  
○デイ・ライトの推進  
○夜間運転時のハイ・ビーム  
○交差点では安全確認  
○夜光反射材の着用  
○飲酒運転の根絶  
☎市民生活課(☎31-4521)

**各種相談**

相談にお越しの際は、マスクの着用をお願いします

- 女性のための無料法律相談(要予約)  
☎12月9日(水)午後1時～3時／☎4人／☎12月2日(水)午前9時から電話で男女平等参画センターふらっと(☎65-1034)へ
- 特設人権相談所(要予約、当日受付)  
☎12月11日(金)午後1時～3時30分／☎市役所1階ギャラリー／☎釧路人権擁護委員協議会事務局(☎31-5014)
- 障がい者就労支援相談(要予約)  
☎12月17日(木)午後1時～4時／☎防災庁舎3階障がい福祉課／☎障がい福祉課(☎23-5201)、障がい者就業・生活支援センターぶれん(☎65-6500)
- 生活相談支援センター「くらしごと」(要予約)  
☎月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後6時／☎生活や就労に関する相談／☎くらしごと(北大通12-1-14ビルケンワークビル1階☎65-1250)

- 法律相談(要予約。先着6人)  
☎12月4日(金)午後1時～3時
- 人権相談(要予約。先着5人)  
☎12月25日(金)午後1時～3時30分
- 【共通】☎市役所1階市民相談室／☎相談日の1週間前の金曜日午前8時50分から電話で市民協働推進課(☎31-4504・4505)へ
- 行政相談  
☎12月1日(火)、15日(火)午後1時～3時／☎市役所1階市民相談室／☎相談日の前日正午までに電話で釧路行政監視行政相談センター(☎23-7136)へ



# 生涯学習ガイド 12月

日…日時 所…場所・会場 集…集合場所 対…対象限定 定…定員締切 抽…多数時抽選 入…要入館料  
 料…要料金 申…要事前申込 問…問合せ先 詳…詳細を各施設へお問い合わせいただく必要があるもの

※特に記載のないものは、参加無料、当日直接会場へ行く催しです。※都合により開催時間等が変更になる場合があります。

●市立博物館  
 春湖台1-7 電話41-5809  
 ●埋蔵文化財調査センター  
 春湖台1-7 電話43-0739  
 【休館日】月曜日、10月、28月～1/4(月)

●生涯学習センター  
 幣舞町4-28 電話41-8181  
 【休館日】月曜日、28月～1/4(月)

●市立美術館  
 幣舞町4-28 電話42-6116  
 【休館日】月曜日、21月～1/4(月)

●コーチャンフォー  
 釧路文化ホール  
 (市民文化会館)  
 治水町12-10 電話24-5005  
 【休館日】月曜日、28月～1/4(月)

※広報くしろ12月号に掲載の催し物およびイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、変更または中止となる場合があります。詳細は主催者等にお問い合わせください。

## 市立博物館

～6(日)	9:30～17:00	企画展「織る×編む シタイキ・オシケ・テセ～釧路地方に伝わるアイヌ女性の手仕事～」	館蔵資料を中心に、織る・編むという技術を用いた資料を紹介しします。
～1/31(日)	9:30～17:00	収蔵資料ミニ展示「標本は時代を越えて～明治・大正期に収集された植物」	植物収蔵庫で発見した、明治・大正期に採集された植物標本を紹介しします。
12(土)～1/24(日)	9:30～17:00	パネル展「春採湖～人と自然が織りなす湖～」	70(昭和45)年に閉山した雄別炭鉱(雄別・尺別・上茶路)。当時の資料や写真で、その歴史を振り返ります。
12(土)～2/28(日)	9:30～17:00	企画展「雄別炭鉱閉山50年」	
1/9(土)	①9:30 ②13:30	まが玉をつくろう ①②各20人 料400円(材料費) ① 9:30から電話で埋蔵文化財調査センターへ	滑石などやわらかい石をけずって、大昔のアクセサリー、まが玉を作ります。

## 市立美術館

5(土)～20(日)	10:00～17:00	本の宝石 武井武雄の刊本と童画	「コドモノクニ」などの絵雑誌で活躍した武井武雄氏の「刊本作品」を紹介しします。
------------	-------------	-----------------	---

## 生涯学習センター(まなぼっと幣舞)

大ホール 展市民展示ホール 多目的ホール

講座	6(日)	10:00～12:00	くしろ子ども未来塾 料300円※フラワーアレンジメントと華道は材料費別途	体づくりから基礎学習、文化、芸術など、さまざまな講座があります。
	19(土)	9:30	メッセージ to くしろ PART26 市内在住の小学生～高校生(保護者同伴可)受付中	外国の方と国際交流しします。当日の飛び入り参加も可能です。
ホール	2(水)～6(日)10:00	展	北海道写真協会釧路支部創立60周年記念写真展 北海道写真協会釧路支部 石川 電話080-3236-5967	11(金)18:30 大 くしろ演劇みたい会 第107回例会「八月の人魚たち」 料 演劇鑑賞会 くしろ演劇みたい会 料25-6405
	19(土)10:00	展	ライフ・ガーデン～ハンドメイドの展示・販売・体験コーナー～ ライフ・ガーデン事務局 清野 電話090-3903-7090	19(土)13:30 多 釧路自然再発見シリーズ特別講演会 雪の妖精シマエナガの森～山本光一の世界 くしろせんもん学校 料51-3195

## コーチャンフォー釧路文化ホール(市民文化会館)

大ホール 小ホール 展示ホール

4(金)18:30 大	6(日)17:00 小	13(日)13:00 小
劇団四季 コーラスライン (一財)くしろ知域文化財団 料65-7000	沖縄民謡琉志会 第五回発表会 沖縄民謡琉志会 丹 料080-3239-0544	第7回釧路ジュニアオーケストラ ソロコンサート コーチャンフォー釧路文化ホール 料24-5005

## 中央図書館

～13(日)	10:00～18:00	加藤休ミ クレヨン絵本原画展 7階展示室
	11:00～11:30	みんなで紙芝居を見よう 中部地区図書館
12(土)	13:00～17:00	20(令和2)年度釧路高専公開講座 ～釧路スペシャル～ 7階多目的ホール 料50人 9(水)までに釧路高専(料57-7216)へ

## 釧路文学館

～1/24(日)	9:30～19:30	企画展「釧路ゆかりのマンガと絵本」 板垣恵介さんの「バキ原画展」同時開催中!
20(日)	13:00～13:30	マンスリー朗読会(明輝高校放送局)
26(土)～1/17(日)	9:30～19:30	種村有希子さん&安希子さん絵本原画展 7階展示室

## 12月映画上映会

7階多目的ホール 料各50人

4(金)・5(土)		マンマ・ミーア!(ミュージカル、109分)
11(金)		ポネット(洋画、97分)
18(金)・19(土)	13:00	マンマ・ミーア!ヒア・ウィー・ゴー (ミュージカル、114分)
26(土)		俺たちは天使じゃない(洋画、106分)

### ●おはなし会(読み聞かせ等) ※各30分程度

毎週木曜日14:30、毎週金・土曜日11:00  
 [西部地区図書館] 毎週水曜日 15:00  
 [中部地区図書館] 毎週木曜日 11:00  
 [東部地区図書館] 13(日)、27(日) 11:00



### ●新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、7階多目的ホールの収容可能人数は50人となっています。

- **中央図書館**  
北大通10-2-1 画64-1740  
【休館日】月曜日、25(金)、28(月)～1/4(月)  
【各地区図書館休館日】  
月曜日、25(金)、28(月)～1/4(月)
- **西部地区図書館**  
鳥取北8-3-10 画53-3499
- **東部地区図書館**  
益浦1-20-20 画91-0604
- **中部地区図書館**  
愛国191-5511画38-5499
- **道立釧路芸術館**  
幸町4-1-5 画23-2381  
【休館日】月曜日、  
28(月)～1/4(月)
- **こども遊学館**  
幸町10-2 画32-0122  
【休館日】月曜日、  
28(月)～1/3(日)
- **湿原の風アリーナ釧路**  
広里18 画38-9800  
【休館日】16(水)、  
31(木)～1/3(日)
- **鳥取温水プール**  
鳥取南4-4-21 画53-5333  
【休館日】月曜日、  
28(月)～1/4(月)

## 道立釧路芸術館

～1/20(水)	9:30～17:00	紡ぐ心と暮らし ビーズのはなやぎ・刺繍の美 ～北海道立北方民族博物館コレクション展 5(土)、13(日)14:00～14:30 ギャラリーツアー	北方のさまざまな先住民族が手掛ける暮らしや儀式の用具には、刺繍やビーズによる表現が数多く含まれています。丹念な手仕事によるそれらの品々は、冷涼な土地での生活に豊かな華やぎをもたらすとともに、精神的な意味合いを内包し、ひとすじの意思から紡ぎ出される凛とした美しさを感じさせてくれるでしょう。網走にある北海道立北方民族博物館のコレクションにより、北方をめぐるビーズと刺繍の世界へ出掛けてみませんか。
1(火)～1/20(水)	9:30～17:00	「ビーズと刺繍」ワークシートに挑戦！小学生以上	
24(木)～1/14(水)	9:30～17:00	冬のキッズアトリエ	
<b>アートホール</b>			
6(日)	14:30	第24回ドリームランドコンサート	ちょっと早めのクリスマス上映 (日本語吹替)
12(土)	①10:00 ②14:00	アートシネマ館「サンタクロースになった少年」(2011年/フィンランド/80分)各回先着100人	

## こども遊学館

※冬休み期間中(1/4(月)・5(火))は、小・中学生の展示室観覧料が無料です。

5(土)、13(日)、27(日)	①11:00 ②14:30	おはなし会各回8組	2夜連続リバイバル上映！上映終了した人気番組を一夜限り復活上映。お見逃しなく！  イルミネーションにも使われる「光」の性質とは!?実験の成果をもとに、光るミニツリーを作ろう！  釧路工業高等学校電子機械科の学生が作った手作りゲームで遊んでみよう！  ゲームに参加してサンタさんからプレゼントをもらおう！  水とお湯、ものが溶けやすいのはどっち？科学の力で試験管の中をホワイトクリスマスにしてみよう！  太陽系の2大惑星が望遠鏡で一目で見ることが出来るほど大接近！見逃すと次は2080年です！  短い時間の幼児向けプラネタリウムのスペシャルバージョン！きらきらお星さまとサンタさんと一緒にクリスマスソングを歌って楽しく過ごそう♪  翌月の星空の見どころや、最近の宇宙・天文ニュースなどを、学芸員が45分間の生解説でじっくりと紹介します。
10(木)	9:30～12:00	遊学館ボランティア説明会	
	10:30～11:30	親子遊び「ハッピー☆クリスマス」2歳～未就学児の親子10組受付中	
11(金)	19:00～20:00	プラネタリウム 夜間投影「宇宙の旅人～Voyagers of space～」 小学生以上60人 特別投影チケット販売中	
12(土)	19:00～20:00	プラネタリウム 夜間投影「Feel the Earth～Music by 葉加瀬太郎～」 小学生以上60人 特別投影チケット販売中	
13(日)	10:00～12:00	実験教室「イルミネーションのひみつ」小学校4年生以上8人 5(土)からWEB受付	
19(土)	10:00～16:00	特別企画 手作りゲームであそぼう！	
	①11:00 ②14:30	クリスマス☆おはなし会各回16組	
19(土)・20(日)	10:00～16:00	レッツ!おりがみ「クリスマス」	
	10:00～16:00	Hello!サンタ中学生以下各日先着100人	
20(日)	13:00～14:30	サイエンス・ラボ「結晶の科学」	
	16:30～18:00	星空キャラバン「木星土星大接近!」※雨天・曇天は中止 遊学館前庭	
22(火)	11:30～12:00	プラネタリウム特別投影「スペシャル きらきら☆クリスマス」 60人 要プラネタリウム観覧料	
23(水)	11:00～11:30	おはなしタイム8組	
26(土)	16:00～16:45	大人のための星空さんぽ60人 要プラネタリウム観覧料	
毎週土・日曜日、祝日	15:00～	サイエンスショー12組	
毎週土・日曜日	10:00～15:00	おもちゃの病院～大切なおもちゃを治しませんか～	
翌々月以降に実施希望の団体を募集		出張天体観測会「星空☆宅配便」	

プラネタリウム 投影スケジュール ※1(火)～6(日)はメンテナンスおよび番組入替のため休演 ※イベント等により、投影時刻、内容が変更になる場合もあります。

平日	10:00	団体投影(予約制)	11:30	きらきらタイム ～きらきら☆クリスマス～	13:30	【新番組】 国際宇宙ステーションからの眺め	16:00	【新番組】 ハロットの宇宙なぞとき大冒険
土・日曜日、祝日		星の王子さま		【新番組】 ハロットの宇宙なぞとき大冒険(※1)		星の王子さま		【新番組】 国際宇宙ステーションからの眺め(※2)

③3階スターエッグ各回60人 要プラネタリウム観覧料(※1)20(日)11:30～12:00は幼児向け番組「きらきらタイム」です。(※2)26(土)16:00～16:45は「大人のための星空さんぽ」です。

## スポーツ

※申し込みは各開催日前日まで。定員になり次第締め切ります。

湿原の風アリーナ釧路など 対定¥申問 スポーツ振興財団(画31-1230)			鳥取温水プール 対定¥申問(画53-5333)		
9(水)～11(金)	19:00	親子de一緒にバドミントン小学生以上の親子	毎週火曜日		初心者水泳講座
17(木)	19:00	クライミング体験会1(火)～	毎週水曜日		健康水中ウォーキング
1/12(火)～ (火曜日全4回)	10:30	ピラティスdeシェイプアップ 18歳以上の女性22(火)～		11:20	初心者水泳講座
	19:45	夜間太極拳22(火)～			健康水中ウォーキング
1/15(金)～ (金曜日全8回)	10:45	スタイルアップレッスン「骨盤美人」 18歳以上の女性22(火)～	毎週木曜日		初心者水泳講座
1/18(月)～ (月曜日全8回)	10:30	やさしいエアロ月曜コース22(火)～			健康水中ウォーキング
	19:30	やさしいエアロ夜間月曜コース22(火)～			
1/28(木)～ (木曜日全7回)	10:00	リラックスヨーガ22(火)～	毎週金曜日		健康水中ウォーキング
	18:30	ナイトヨーガ1部22(火)～			
	19:40	ナイトヨーガ2部22(火)～			

エクストリーム55好評開催中!  
詳細はお問い合わせください。湿原の風アリーナ釧路(画38-9800)

※時間に変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。  
※1/5(火)からの営業時間は10:00～20:00です。





釧路の四季のさまざまな出来事を紹介します

2020特別開催おんべつ花火大会～音別  
元気創造プロジェクト～【10/3(土)】



令和2年度釧路市緑の愛護賞受賞表彰式  
【10/7(水)】



まりも生育地観察会【10/8(木)】



日ロ姉妹都市交流年記念  
～姉妹園合同作品展～【10/12(月)～16(金)】



ロボ・カーDay【11/3(火)】



「災害時における次世代自動車からの電力供給等の協力に関する協定」締結式【11/5(木)】



クジラってどんな生き物？～クジラや魚は大切な水産資源～【11/7(土)・8(日)】



**GO!GO!"ひがし北海道"クレインズ** 問合先 ひがし北海道クレインズ (☎51-0245)

**2年目を迎えた 氷都くしろの誇り"ひがし北海道クレインズ"!**

10月に開幕した、国内5チームによる「ジャパンカップ」の年内前半戦8試合が終了しました(11月13日現在)。首位と1勝利差の5勝3敗で3位に付け、優勝を狙える位置にあります。なお、現在3連勝で絶好調のクレインズは、12月にホームで年内最終カードの横浜グリッツとの試合が予定されています。「日本一」に向けてひがし北海道クレインズへの声援を送りましょう!

～アジアリーグジャパンカップ2020-2021シーズン12月ホーム戦日程～

12月26日(土) vs 横浜グリッツ【試合開始 午後3時】 場所：ひがし北海道クレインズアイスアリーナ  
12月27日(日) vs 横浜グリッツ【試合開始 午後3時】 場所：ひがし北海道クレインズアイスアリーナ

公式ホームページ 公式Twitter

#77 DF 梁取 恒也 (釧路出身) 今シーズン限りで引退を表明した梁取選手は、日本代表に選出されるなど、クレインズの中心選手。アグレッシブで熱いプレーが持ち味の名プレイヤーです。

ピリオド間のダンスパフォーマンスの様子です。会場を盛り上げています!

### 市民の皆さんの 声 を聞かせてください

いつも「広報くしろ」をご愛読いただき、ありがとうございます。  
 広報くしろは、市民の皆さんと市役所を結ぶ架け橋です。  
 たくさんの市民の皆さんの「声」をお寄せください。また、広報くしろの掲載写真ご希望の方も下記までお問い合わせください。  
 ●市役所市民協働推進課へ電話、ファクスまたはメールでお送りください。  
 ☎31-4504 ☎ 23-5220 ✉shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp

### 各種統計

区分	10月中		20(令和2)年累計		区分	10月中		20(令和2)年累計	
	件数	10件	138件	件数		3件	45件	死者	0人
死者	0人	4人	死者	0人	3人	救急出動	752件	7,393件	
負傷者	11人	153人	救急出動	752件	7,393件				
シートベルト装着率調査	100%		人口統計	人口=165,951人 世帯数=94,195世帯 (10月末現在)					

※「広報くしろ」は原則、毎月最終金曜日(1月号は12月25日金)配布予定です。