

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。

**2023(令和5)年
秋の全道火災予防運動
10月15日(日)~31日(火)**

**2023(令和5)年度全国統一防火標語
「火を消して 不安を消して つなぐ未来」**
火事を起こさないために、次のことを心掛けましょう。
○家の周りやストーブの近くには燃えやすいものは置かない!
○寝たばこやたばこの投げ捨てをしない!
○揚げ物をするときはその場を離れない!
○子どもにはマッチやライターで遊ばせない!
○電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない!
○外出前に火の点検!
☎消防本部予防課予防広報担当(☎23-0426)

2023(令和5)年度ハロウィンジャンボ宝くじのお知らせ



各種相談窓口

■特設行政相談所

☎10月5日(木)午前10時~午後3時 / ☎コア鳥取 / ☎行政に関する困りごと / ☎釧路行政監視行政相談センター(☎23-7136)

■女性のための無料法律相談(要予約)

☎10月11日(水)午後1時~3時 / ☎4人 / ☎☎10月4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

■女性のためのなんでも無料法律相談所(要予約。当日受付可)

☎10月13日(金)午後1時30分~3時30分 / ☎釧路地方法務局2階会議室 / ☎釧路人権擁護委員協議会事務局(☎31-5040)

■行政書士無料相談会

☎10月16日(月)午前10時~午後3時 / ☎市役所1階ギャラリー / ☎相続、遺言、空き家等、成年後見、外国人労働者の雇入れ、自動車登録手続き等 / ☎北海道行政書士会釧路支部事務局(☎43-0138)

■障がい者就労支援相談(要予約)

☎10月19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)

■一日合同行政相談所

☎10月24日(火)午前10時30分~午後3時30分(午後3時受付終了) / ☎イオンモール釧路昭和1階サンコート / ☎登記、相続、年金などの相談 / ☎釧路行政監視行政相談センター(☎23-7136)

■空き家無料合同相談会

(要予約、当日受付可※予約者優先)
☎10月26日(木)午後1時~4時 / ☎防災庁舎1階 / ☎市内に空き家を所有している方、市内の空き家に関する問題で困っている方 / ☎10月12日(木)までに建築指導課指導防災担当(☎31-4569)へ

■ふれあい相談

☎[電話相談]月・水・金曜日、[面接相談(要予約)]月曜日、各午前10時~午後3時30分※ともに祝日、年末年始を除く / ☎総合福祉センター(旭町12-3) / ☎家庭生活全般、心配ごと、悩みごと / ☎ふれあい相談センター(☎24-7837)



■外国人のための無料相談会

☎10月22日(日)午前10時~午後1時 / ☎観光国際交流センター2階くしろ国際交流プラザ / ☎在留資格や生活全般に関する相談 / ☎札幌出入国在留管理局釧路港出張所(☎22-2430)

■犯罪被害者相談室

☎[電話相談]火・金曜日午前10時30分~午後2時30分、[面接相談(要予約)]随時※ともに祝日、年末年始を除く / ☎犯罪被害に関する相談等 / ☎釧路被害者相談室(☎24-6002)

■法律相談(要予約。先着6人)

☎11月2日(木)午後1時~3時

■人権相談(要予約。先着5人)

☎10月13日(金)、27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(当日受付)

☎10月3日(火)、17日(火)午後1時~3時 / ☎市役所1階市民相談室 / ☎事前予約制のオンライン相談も行っています(毎週火曜日午後1時~3時) / ☎釧路行政監視行政相談センター(☎23-7136)

令和5年度 釧路市市民介護予防普及講座

ずっと元気で健康に!

ボール 体操で筋力アップ!



事前の申し込みが必要です

10月27日(金) 午前10時~11時30分 (受付 午前9時30分~)



皆さんは最近、手をつかないと立ち上がれなくなった、疲れやすくなった、重たい物を持つことが大変になったと感じることはありませんか?

これらは筋力が低下してきているサインかもしれません。

今回の講座では、ボールを用いた運動を通して全身の筋力向上についてお伝えします。

一緒に介護予防に取り組んでみませんか?

場 所 まなぼと幣舞2階多目的ホール(幣舞町4-28)

講 師 北海道リハビリテーション専門職協会 理学療法士

対 象 おおむね65歳以上の市民(介護保険の要介護認定を受けている方を除く)

定 員 100人(先着順) ※参加費無料

持ち物 筆記用具、飲み物、眼鏡および補聴器(必要な方)

※実技がありますので動きやすい服装でお越しください

申込・問合せ 市役所介護高齢課高齢福祉担当へ電話(☎23-5185)または来所(市役所防災庁舎3階24番窓口)で受付

●当日使用するボールはこちらで用意します。またボールはお持ち帰りいただけますので、自宅でご活用ください。

●手話通訳があります。必要な方は申込時にお申し出ください。