

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。

### 各種相談窓口

■女性のための無料法律相談(要予約)  
回 1月10日(水)午後1時~3時 / 回 4人 / 回 1月4日(木)午前9時から電話で男女平等参画センターふらっと (回 65-1034)へ

■外国人のための無料相談会  
回 1月21日(日)午前10時~午後1時 / 回 観光国際交流センター2階くしろ国際交流プラザ / 回 在留資格や生活全般に関する相談 / 回 札幌出入国在留管理局釧路港出張所 (回 22-2430)

■犯罪被害者相談室  
回 [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(2024(令和6)年1月8日(月))を除く / 回 犯罪被害に関する相談等 / 回 釧路被害者相談室 (回 24-6002)

■ふれあい相談  
回 [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(12月27日(水)~2024(令和6)年1月7日(日))を除く / 回 総合福祉センター(旭町12-3) / 回 家庭生活全般、心配ごと、悩みごと / 回 ふれあい相談センター (回 24-7837)

■障がい者就労支援相談(要予約)  
回 1月18日(木)午後1時~4時 / 回 防災庁舎3階障がい福祉課 / 回 障がい福祉課 (回 23-5201)、障がい者就業・生活支援センターぶれん (回 65-6500)

■生活相談支援センター「くらしごと」(要予約)  
回 月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後6時 / 回 生活や就労に関する相談 / 回 くらしごと(北大通12-1-14ピケンワークビル1階) (回 65-1250)

■法律相談(要予約。先着6人)  
回 1月19日(金)、2月2日(金)午後1時~3時

■人権相談(要予約。先着5人)  
回 1月12日(金)、26日(金)午後1時~3時30分

【共通】 回 市役所1階市民相談室 / 回 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 (回 31-4504・4505)へ

■行政相談(当日受付)  
回 1月16日(火)午後1時~3時 / 回 市役所1階市民相談室 / 回 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) / 回 釧路行政監視行政相談センター (回 23-7136)

### LINE 釧路市 LINE 公式アカウント

ぜひ友だち追加して便利さを体験してください。

お届けする情報をどんどん増やしています！  
友だち追加後に受信設定で欲しい情報を選択すると、情報が届くようになります。

友だち追加はこちらから



友だち追加後に表示される受信設定で欲しい情報を選択してください。

- 「基本受信設定」 イベントや広報など選択した種類の情報
- 「子育て情報受信設定」 子どもの年齢に合わせた情報
- 「ごみ収集日受信設定」 地域・種別ごとの収集日を前日にお知らせ

問合せ 市役所市民協働推進課 (回 31-4504)

### みんなの掲示板

記号の説明

回日時 回場所・会場 回集合場所 回対象 回定員 回内容 回料金 回持参 回申込方法 回問合せ先 回その他 参加料の掲載のないものは無料で参加できます。

#### ◆冬のUIターン就職個別相談会

回 1月6日(土)午前10時~正午、午後1時~5時 / 回 釧路管外在住または市内に住所移転後1年以内で市内で就職を検討中の方、その家族 / 回 上記日程以外の平日可、WEB面談あり / 回 1月4日(木)までにLINE(@514quynv)または電話、メールで北海道中小企業家同友会くしろ支部 (回 31-0923) kushiro@hokkaido.doyu.jpへ

#### ◆カレンダー・手帳リサイクル市

回 1月13日(土)・14日(日)午前9時10分~午後4時(14日(日)は午後3時まで) / 回 イオンモール釧路昭和1階サンコート / 回 手提げ袋等

#### ●カレンダー・手帳の提供

受付 = 1月4日(木)~11日(木)午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日は除く) / 回 持込先・回 釧路市ボランティア連絡協議会(旭町12-3総合福祉センター3階) (回 24-1648)

#### ◆啄木の足跡を巡る

回 1月20日(土)午前9時50分 / 回 交流プラザさいわい / 回 10人 / 回 啄木ゆかりの地散策 / 回 1,000円(昼食、コーヒー代) / 回 幣舞観光ガイドステーション (回 22-2910)

#### ◆くらしに役立つお金のセミナー&FP体験相談会

回 1月20日(土)午後1時30分~3時 / 回 まなぼと幣舞 / 回 50人 / 回 ホームページから、または電話で日本FP協会道東支部 (回 0120-874-172) <https://www.jafp.or.jp/shibu/do-to>へ

#### ◆第4回健康栄養セミナー「お正月明けの栄養学」

回 1月20日(土)午後3時~4時 / 回 杉元内科医院アネックスホールみその(中園町24-10) / 回 80人 / 回 えいようラボトリ合同会社(岡本・佐々木) (回 080-8349-9152)

#### ◆赤十字幼児安全法支援員養成講習会

~乳・幼児期に起こりやすい事故や病気への対応~  
回 1月27日(土)・28日(日)午前9時30分~午後5時20分(28日(日)は午後5時まで) / 回 釧路赤十字病院4階講堂 / 回 満15歳以上 / 回 30人 / 回 1,900円(教材費) / 回 釧路赤十字病院総務課(根津) (回 22-7171)

#### ◆第4回わくわく講座

「初級編~親子のための楽しいプログラミング教室」  
回 1月14日(日)午後2時~4時 / 回 小学校3~6年生※保護者参観可 / 回 10人 / 回 1,000円 / 回 河畔・錦町駐車場割引きあり / 回 市民活動センターわっと (回 22-2232)

#### ◆無料個別職業相談

回 回 応相談 / 回 市内で就職を目指す求職者、転職希望者 / 回 電話またはファクスで釧路市地域雇用創造協議会 (回 65-6870) (回 65-6872)へ、またはホームページ (<http://employ.kushiro.jp/>)から

#### ◆女性スタッフによる休日乳がん検診

回 2月4日(日)午前8時30分~午後1時 / 回 [マンモグラフィー]18人、[マンモグラフィー+乳腺エコー]7人 / 回 保険証を準備の上、電話で釧路赤十字病院健診センター (回 22-7171)へ

#### ◆1月10日は「110番の日」

110番は事件・事故等が発生した場合に警察へ緊急通報するための電話です。電話に出た警察官の質問に慌てず落ち着いて「いつ」「どこで」「何が」あったのかを教えてください。  
急を要しない相談やお問い合わせ等は警察相談電話(#9110)または最寄りの警察署や交番、駐在所にお問い合わせください。  
回 釧路警察署 (回 23-0110)

#### ◆初めてのダイエットキック無料体験

回 回 毎週水曜日(サンライフ釧路)・金曜日(サン・アピリティーズ釧路)各午後7時~9時 / 回 K-combat(中村) (回 090-4877-4649)

#### ◆幣舞橋 除雪ボランティア募集

回 降雪日のあとの土曜日または日曜日 / 回 幣舞橋の歩道の除雪をお手伝いいただける方 / 回 実施はフェイスブック等で連絡 / 回 幣舞橋除雪ボランティアの会事務局(市民活動センターわっと内小林) (回 22-2232)

◆タオル・バスタオル・タオルケットの寄贈にご協力をご連絡いただければ取りに伺います。  
回 釧路手をつなぐ育成会サン・フラワー (回 43-1039)

2月号に掲載希望の方は1月5日(金)までに北日本広告社(回 22-0211) (回 25-7791)へご連絡ください。