

広報くしろ

阿寒湖温泉を彩る 冬のイルミネーション

漁師オススメの旬の魚
くしろプライド鰯魚

2月の旬を食べよう！
ワカサギ/ホッキ貝



2024

February No.220
令和6年2月1日発行

2

阿寒湖温泉では、「阿寒湖ウインターイルミネーション-まりもの洞窟 LAKE AKAN-」が行われています。このイルミネーションは、阿寒湖まりむ館の屋外正面に阿寒湖を象徴する自然、アイヌ文化、野生動物を投影するプロジェクションマッピングで、阿寒湖温泉の夜を幻想的に彩っています。2月29日(木)まで、午後5時～9時に毎日実施していますので、冬の阿寒湖温泉に出かけてみませんか？

「阿寒湖ウインターイルミネーション-まりもの洞窟 LAKE AKAN-」



開催期間中のキャンペーンとして、「阿寒湖ウインターイルミネーションを撮影して阿寒湖温泉に泊まろう!」を実施しています。詳しくは右の2次元コードで確認できます。



主な記事

くしろ冬まつり2024 | 申請受付中！令和5年度釧路市住民税非課税世帯支援給付金（7万円追加）についてのご案内 | 産前産後期間相当分（4カ月分）の国民健康保険料が減額されます！ | 水道基本料金の免除についてのお知らせ |

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



釧路市LINE公式アカウント
釧路市Webハザードマップは
LINEから確認できます！



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 76.1MHz 「市役所からこんにちは」
毎週月曜日 10:05～10:20 ●市長出演日 2月26日(月)



- 地震や津波などの自然災害に備えていますか？まず危険な物がないか身の回りを点検しましょう。誰のためでもなく、「自分のために」です。
- 能登半島地震災害の被災者に向け、町内会でも義援金を集めています。辛い思いをしている被災者を励ましていきましょう。
- 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（☎31-4255）へお気軽にどうぞ。

「SL冬の湿原号」に乗って旅に出よう!



問合先 【SLの利用に関すること】 JR北海道電話案内センター (☎011-222-7111) 午前6時30分~午後10時
 【冬の観光に関すること】 市役所観光振興室 (☎31-4549)
 【公共交通に関すること】 市役所都市経営課企画担当 (☎31-4502)



今年も1月20日(土)からSL冬の湿原号の運転を開始しました。昨年の運転より、2号車ストーブカー(カフェカー)と3・4号車ストーブカーがリニューアルされ、全車リニューアル客車で運転をしています!そして、今年は昨年より運転日を3日間増加し、計35日間となっています!

この機会に「SL冬の湿原号」に乗車して、冬の釧路湿原をはじめ、釧網線沿線の冬景色を楽しんでみませんか。

客車案内

◀◀ 釧路方向

▶▶ 標茶方向



- 通常編成/指定席5両 ● 全席禁煙 ● 全車内Wi-Fi対応
- 大型荷物置き場/1・3・4・5号車 ● モバイル充電コーナー/1・5号車

全車指定席240席

1・5号車 たんちょうカー

釧路川や湿原などの景色をどの席からも楽しめるレイアウトになっています。隣接する展望通路の大型窓からは自然をより近くに体感することができます。

3・4号車 ストーブカー

ダルマストーブが設置され、SL列車のレトロな旅の雰囲気を楽しめます。ダルマストーブのまわりでは、自由にくつろぎながら、車内で販売されているスルメなどを自分で焼いて食べることができます。



2号車 ストーブカー(カフェカー)

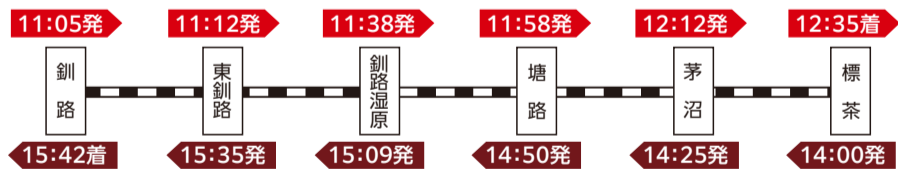
車内販売カウンターでは、車内限定のSLグッズや「SLプリン」のほか、ご当地サイダーの「くしろ霧サイダー」をはじめとする、厳選されたくしろ地域ならではの地場産品を購入することができます。



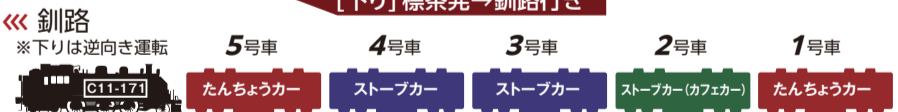
[停車駅・編成]



[上り] 釧路発→標茶行き



[下り] 標茶発→釧路行き



[運転日カレンダー]

2024 1月							2024 2月							2024 3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3						1	2
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
28	29	30	31				25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
														31						

■ 運転日

【茅沼駅】タンチョウが訪れる駅ともいわれている茅沼駅。運が良ければ、タンチョウに出会うことができるかも?



料金

釧路駅～標茶駅間 ※小学生以下半額

片道 2,970円 (乗車券1,290円+指定席券1,680円)

全席指定のため、乗車前にご予約が必要です。

● 指定席は全国のJRの主な駅(みどりの窓口)、またはインターネット予約サービスの「えきねっと」でも購入できます。





会場 MAP **会場が変わりました**



日時 2月3日(土)・4日(日)
会場 耐震・旅客船ターミナル (メイン会場)
問合せ くしろ冬まつり会 (FMくしろ内 ☎47-0808)

2月2日(金)	
17:00~20:00	前夜祭 氷雪像ライトアップ・イルミネーション
2月3日(土)	
10:00~14:00	子ども雪かきチャレンジ (釧路市除雪連絡協議会) ※定員になり次第終了。悪天候の場合翌2月4日(日)開催
10:30~10:45	くしろ冬まつりセレモニー
11:30~12:15	太鼓演奏 (くしろ蝦夷太鼓ジュニア)
11:30~13:30	はたらくるまとハイ!チーズ
13:00~13:30	Cool釧路市観光大使 秋葉令奈LIVE
13:30~14:30	寒風カラオケのど自慢大会
2月4日(日)	
11:00~11:30	子どももちまき大会・〇×クイズ (釧路新聞社)
11:30~13:30	はたらくるまとハイ!チーズ
11:50~12:20	寒風神輿 (祭禮集団 釧路三五四會)
12:00~13:00	太陽観測会「太陽の素顔を探れ!」 (釧路市子ども遊学館)
13:40~13:55	耐寒ラジオ体操 (釧路地区ラジオ体操連盟)
14:00~14:30	くしろ冬まつり「大ビンゴ大会」

第52回くしろ消費者まつり

フードドライブ、新聞リサイクル工作等のイベント、消費生活パネル展示 (消費者被害防止、食品ロス削減、環境問題等)、地場食品 (豆腐) の販売など。
日時 2月3日(土)10:00~16:00 4日(日)10:00~15:00 会場 観光国際交流センター
問合せ くしろ消費者まつり実行委員会事務局 (☎24-2037)

第11回釧路市障がい者芸術作品展

釧路地域の障がいのある方が制作した芸術作品 (書道、絵画、貼り絵、模型他) と共に、特別展示として蜷子陽太氏の作品を展示します。
日時 2月3日(土)10:00~16:00 4日(日)10:00~15:00 会場 観光国際交流センター
問合せ 市役所障がい福祉課 (☎23-5201)、釧路圏障がい者自立支援施設協議会 (おんべつ学園内 ☎01547-6-2811)

申請受付中! 令和5年度釧路市住民税非課税世帯支援給付金 (7万円の追加分) についてのご案内

給付対象世帯

給付対象世帯

基準日 (2023 (令和5) 年12月1日) 時点で、釧路市の住民基本台帳に記録されており、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税で、以下の条件を満たす世帯

- 1 世帯全員が、住民税が課されている方の扶養を受けていないこと
- 2 世帯の中に、住民税課税となる所得があるのに未申告である方がいないこと

※留意事項

- ◆窓口での受け付けおよび現金の支給は原則行いません (※銀行口座がない等、やむを得ない場合に限り窓口で現金を支給しますが、日数を要します)。
- ◆代理人による申請も可能ですので、ご相談ください。
- ◆配偶者から暴力を受けている方等、特別な事情のある方は、お早めにご相談ください。
- ◆ご自身が対象であるかどうかについては、本人確認ができないため、お電話ではお答えできません。
- ◆年度途中で修正申告等により課税から非課税となった世帯についても本給付金の対象となります。市役所からの書類が届いていない場合は、下記コールセンターまでお問い合わせください。

申請から給付まで

案内書類の送付

- ①「令和5年度釧路市住民税非課税世帯支援給付金 (3万円給付)」を受け取った方で今回も該当になり、世帯の状況等に変更がない世帯
⇒**令和5年12月下旬より**案内書類を発送しています。
 - ②上記①以外の住民税非課税世帯
⇒**令和6年1月中旬より**案内書類を発送しています。
- 届いた方は、必ず内容をご確認ください。②の世帯につきましては受給にあたり返送が必要です。

口座振込

案内書類に記載されている口座もしくは、ご指定いただいた口座に振り込みます。

申請期限

申請期限 2024 (令和6) 年3月15日(金)まで

最新の情報随時、市ホームページでお知らせします!
☎<https://www.city.kushiro.lg.jp/kenfuku/fukushi/1011885/1013299.html>



ご不明な点など 問合せ先

「令和5年度釧路市住民税非課税世帯支援給付金 (7万円の追加分)」コールセンター (☎0120-170-200) まで ※午前8時50分~午後5時20分 (平日のみ)

40～74歳の釧路市国民健康保険（市国保）にご加入の皆さんへ

3月26日(火)・27日(水)に「特定健診(集団健診)」を実施します!

問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

「特定健診(集団健診)」を2日間実施します。

令和5年度の無料受診券の有効期限は **2024(令和6)年3月末まで**。

ご自身の体の状況を知るために、今年度最後の機会に受診し、健康管理に努めましょう。

受診券が見当たらない方は再発行できますので、市役所国民健康保険課特定健診担当(☎31-4570)までご連絡ください。



●日程・会場

日程	健診会場
3月26日(火)	釧路フィッシャーマンズワーフ MOO 5階 特設会場
3月27日(水)	

●申込先

受付期間	申込先
予約受付中 3月12日(火) までに お申し込みください。	釧路市医師会健診センター(☎25-4774) ●受付時間 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時

●健診の種類・内容

種類	定員	対象者	健診料金	内容
特定健診	各日50人	市国保加入の40～74歳の方	無料	診察・身体計測・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査 ※オプション検査は受診できません。

わたしの血圧はどのタイプ? ~高血圧について~



高血圧とは?

高血圧とは安静状態での血圧が慢性的に高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかります。そのため、血管の壁が傷つき柔軟性がなくなることによって動脈硬化を起こしやすくなります。**血管には神経がなく痛みを感じないため、動脈硬化は自覚症状がないまま進みます。**

動脈硬化が進むことにより、**脳卒中や心臓病**などの大きな病気を発症しやすくなります。また、腎臓の働きが低下して**人工透析**が必要になることもあります。

血圧の基準値は? ~家庭血圧測定をおすすめします~

家庭血圧の測定は、同じ時間や条件で測ることができ、普段の血圧の状態を知ることができます。そのため、**家庭血圧の値は高血圧の診断で重要視**されます。

家庭血圧の値が収縮期血圧(上の血圧) 135mmHg 以上または拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg 以上が1週間ほど続くときは、医療機関への受診を検討しましょう。

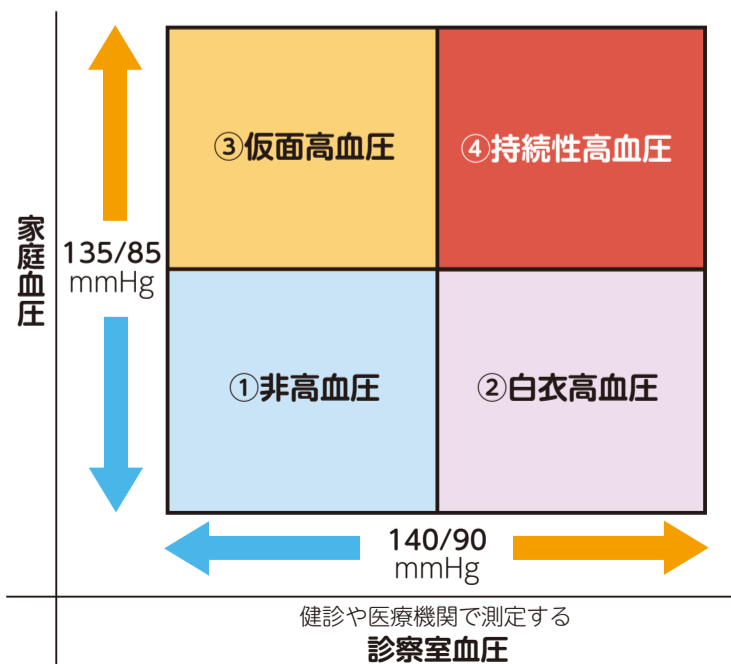
また、高血圧治療中の方は、薬を処方する際の大事な判断材料となりますので家庭血圧を記録して医療機関へ持参しましょう。



正常血圧の基準値		高血圧の診断基準		
	上の血圧	下の血圧	上の血圧	下の血圧
家庭血圧	115 mmHg 未満	75 mmHg 未満	135 mmHg 以上	85 mmHg 以上
診察室血圧	120 mmHg 未満	80 mmHg 未満	140 mmHg 以上	90 mmHg 以上

参考: 高血圧治療ガイドライン 2019

わたしの血圧はどのタイプ?



①非高血圧	家庭、診察室血圧ともに正常のタイプ 適切な生活習慣を継続すること、特定健診等で経年的に血圧を把握することをおすすめします
②白衣高血圧	家庭血圧は正常だが、診察室血圧は高血圧になるタイプ 将来、持続性高血圧になりやすいです 家庭血圧測定と記録をし、特定健診等で経年的に血圧を把握することを強くおすすめします
③仮面高血圧	診察室血圧は正常だが、家庭血圧は高血圧になるタイプ *40歳以上では、10人に1人が仮面高血圧といわれています 治療が必要です
④持続性高血圧	診察室血圧、家庭血圧ともに高いタイプ 治療が必要です

参考: 高血圧治療ガイドライン 2019

介護予防に取り組んで、生き生きと過ごしましょう！

「基本チェックリスト」で運動や口腔機能の状態をチェック！

問合せ先 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)

「基本チェックリスト」は、年齢とともに低下する運動や口腔機能の状態を自分で簡単に確認できるチェック表です。日常生活上の普段の自分の状態を知ることが、介護予防の第一歩です。元気なうちから意識して身体を動かしたり活動的な生活を送る介護予防に取り組むことで、介護や支援を必要とする状態になることを防いだり、遅らせたりすることができます。楽しく介護予防に取り組んで、生き生きと過ごしませんか？

①最初に「基本チェックリスト」の質問に答えましょう。

・以下の25項目の質問に答えて、回答欄の「はい」「いいえ」を○で囲んでください。

●基本チェックリスト (65歳以上の方が対象です)

だ	質問項目	回答		結果		
1	バスや電車で一人で外出していますか	0	はい	1	いいえ	
2	日用品の買い物をしていますか	0	はい	1	いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	はい	1	いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0	はい	1	いいえ	
5	家族や友人の相談に乗っていますか	0	はい	1	いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	はい	1	いいえ	/5
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0	はい	1	いいえ	
8	15分くらい続けて歩いていますか	0	はい	1	いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1	はい	0	いいえ	/5
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	はい	0	いいえ	
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	はい	0	いいえ	/2
12	身長()cm 体重()kg BMIが18.5未満ですか ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1	はい	0	いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	はい	0	いいえ	/3
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	はい	0	いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1	はい	0	いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0	はい	1	いいえ	/2
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	はい	0	いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	はい	0	いいえ	/3
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	はい	1	いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1	はい	0	いいえ	
チェックリスト番号1～20の合計						/20
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない理由もなく不安を感じ、「憂鬱だ」「悲しい」「何の希望もない」と思う状態。*	1	はい	0	いいえ	/5
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった楽しんできた趣味にも興味を感じられなくなり、「何をしても面白くない」と思う状態。*	1	はい	0	いいえ	
23	(ここ2週間) 以前案にできていたことが今ではおっくうに感じられる特に理由はないが、着替えや入浴、食事といった日常なことへのやる気が起きない状態。*	1	はい	0	いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えないわけもなく自分を責め、過去のささいな出来事を思い出しては悩んでしまう状態。*	1	はい	0	いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする体調不良など明確な理由がないのに、すぐにひどく疲れ、常に体が重たく感じる状態。*	1	はい	0	いいえ	

*このような状態が2週間以上続いている場合を指します。

②次に、点数を合計して結果を判定しましょう。

- ・回答欄の「はい」「いいえ」の前にある「0」「1」の点数を足し、結果の欄に記入します。
- ・合計点数の横に判定基準があるので、照らし合わせてみましょう。

●運動器の機能をチェックします。
【点数が3点以上で、運動器の機能の低下が考えられます】

●栄養状態をチェックします。
【点数が2点以上で、栄養状態の悪化が考えられます】

●口腔機能をチェックします。
【点数が2点以上で、口腔機能の低下が考えられます】

●閉じこもり傾向をチェックします。
【No.16に該当すると閉じこもりがちな傾向が考えられます】

●認知機能をチェックします。
【点数が1点以上で、認知機能の低下が考えられます】

●総合的な生活機能をチェックします。
【点数が10点以上で、生活機能全般の低下が考えられます】

●こころの健康状態をチェックします。
【点数が2点以上で、うつ傾向が考えられます】

③いずれかに該当した方は、今が介護予防に取り組むチャンスです！

※サービスを利用するには、利用に関する計画書の作成が必要となります。



おたっしゃサービス (住民等主体の通所サービス)

地域住民やボランティア等が主体となり、運動機能向上や認知症予防の取り組み、参加者同士の交流などのサービスを週に1回行っています。現在、20団体26会場で行われています。

みんなと一緒に活動するのは楽しい！



週に1回の活動が待ち遠しい！



自己負担額
1回あたり
100円



家でやる運動も教えてもらえて、楽しいです！

定期的に運動することで体が楽になるよ！



短期集中予防サービス

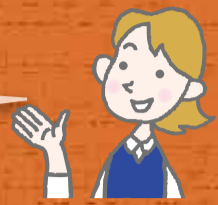
3カ月間の専門的な指導を行うことで、運動器の機能、認知機能、口腔機能を向上させることを目的とした通所サービスです。また、自宅でも介護予防の取り組みを継続できるようアドバイスを行います。

●相談や利用の手続きなどは、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください！

施設名	住所	電話番号	担当地域
西部地域包括支援センター	昭和190-4462 老健くしろ内	55-2666	鳥取、大楽毛地区 (昭和、鶴野など)
中部北地域包括支援センター	文苑4-65-2 ふみぞの東陽ビルI (1階)	36-1233	愛国地区 (美原、芦野、文苑などを含む)
中部南地域包括支援センター	堀川町8-43	24-1102	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	鶴ヶ岱1-10-46	42-0600	橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15 望洋ふれあい交流センター内	42-8222	春採地区 (興津、桜ヶ岡、益浦などを含む)
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1 阿寒町行政センター内	66-1234	阿寒町全域
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1 音別町福祉保健センターほほえみ内	01547-9-5252	音別町全域

国民年金のお知らせ

ご不明な点や手続きについて、詳しくは市役所または釧路年金事務所にお問い合わせください。



問合せ先 市役所医療年金課年金担当 (☎31-4532)

【申請書の郵送依頼等】 日本年金機構 釧路年金事務所国民年金課 (☎25-1521 ※音声案内が2回流れます。2回とも「2」を選択してください)

国民年金保険料の納付は便利でお得な方法をご利用ください

国民年金保険料の納付には、口座振替、クレジット納付が利用できます。便利で納め忘れがなく、現金納付より割引額が大きい「2年前納・1年前納・6カ月前納」もあり、大変お得です。

便利

納付のために金融機関等に行く手間と時間を省くことができ便利です。

●口座振替 (口座からの引き落とし)

【必要なもの】

- ・本人確認書類 (マイナンバーカード・運転免許証等)
- ・基礎年金番号の分かるもの (年金手帳や基礎年金番号通知書)
- ・通帳
- ・金融機関届出の印鑑

【手続き先】

年金事務所または市役所、預貯金口座をお持ちの金融機関

●クレジットカード納付

【必要なもの】

- ・本人確認書類 (マイナンバーカード・運転免許証等)
- ・基礎年金番号の分かるもの (年金手帳や基礎年金番号通知書)
- ・クレジットカード

【手続き先】

年金事務所または市役所

お得

まとめて前払い (前納) することで、毎月納付するよりも保険料が割り引きになります。

- 一番お得な納付方法は「口座振替での2年前納」です。2024 (令和6) 年度分以降の国民年金保険料の前納を希望するときは、事前にお申し込みください。

- 納付方法を指定しないときは「納付書」による支払いとなり、4月初旬に新年度分の納付書が送られます。納付書による2年前納を希望するときは、事前に申し込みが必要です。

- 割引額や申込期限は下記の表のとおり、納付方法と前納区分によって異なります。

- その他、納付方法の相談、申し込みは随時行っています。



《2023 (令和5) 年度の割引額と各納付方法の申込期限》※1

納付方法	納付書・クレジットカード		口座振替		納付方法の申込期限 ※2	
	納付額	割引額	納付額	割引額	納付書	クレジットカード・口座振替
毎月納付 《口座振替は翌月末振替》	1万6,520円	—	1万6,520円	—	申し込み不要 4月に届きます	随時
6カ月前納 《4月分～9月分》 《10月分～翌年3月分》	9万8,310円	810円	9万7,990円	1,130円	申し込み不要 4月に届きます	《4月～9月分》 2月末 《10月～3月分》 8月末 ※3
1年前納 《4月分～翌年3月分》	19万4,720円	3,520円	19万4,090円	4,150円	申し込み不要 4月に届きます	2月末 ※3
2年前納 《4月分～翌々年3月分》	38万7,170円	1万4,830円	38万5,900円	1万6,100円	3月末	2月末 ※3

※1 上記の表の割引額は2023 (令和5) 年度の額です。2024 (令和6) 年度の納付・割引額については、今年1月下旬に厚生労働省から公表される予定です。

※2 6カ月、1年、2年前納を希望される場合は、該当する申込期限までの手続きが必要です。市役所で2024 (令和6) 年4月分からの申し込みされる場合は、2月末より早めの2月20日(火)までに手続きください。

※3 2024 (令和6) 年3月から口座振替・クレジットカード納付での前納について、年度の途中から振替できるようになります。

◎詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください▶



年金を増やす

●付加保険料

国民年金第1号被保険者・任意加入被保険者 (65歳以上の方を除く) の方は、定額の保険料に付加保険料 (月額400円) を上乗せして納付することで、受給する年金額を増やすことができます。

加入は申し込んだ月分からで、国民年金保険料と同じく前納による割り引きがあります。

※iDeCoに加入している方も納めることができますが、掛金の限度額に影響がありますので、ご注意ください。

※国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません。

【将来受け取る付加年金額 (年額)】 200円×付加保険料納付月数

【必要なもの】 ・本人確認書類 (マイナンバーカード・運転免許証等)
・基礎年金番号の分かるもの (年金手帳や基礎年金番号通知書)

【手続き先】 年金事務所または市役所

付加年金 受取額の目安		
納付年数	付加保険料納付総額	老齢基礎年金に上乗せされる額 (年額)
1年	4,800円	2,400円
20年	9万6,000円	4万8,000円
40年	19万2,000円	9万6,000円

便利でお得な納付方法や、付加保険料について、詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください▶

🌐 <https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/hokenryo/hokenryo.html>



市・道民税と所得税の申告はお早めに



可能な限り郵送での申告にご協力ください 郵送・問合先 市役所市民税課市民税担当(〒085-8505 黒金町7-5 ㊟31-4514)

会場内の混雑を避けるため入場制限をする場合があります。また、市・道民税の申告については可能な限り郵送での申告をお願いします(記載方法等についてはお問い合わせください)。

2024 (令和6) 年度 市・道民税の申告受付について

申告が必要な方

2024 (令和6) 年1月1日現在、釧路市に住所があり2023 (令和5) 年中に所得があった方のうち、次のいずれにも該当しない方

- ①所得税の確定申告をされる方
- ②給与所得のみの方で、勤務先で年末調整をしていて、勤務先から市に給与支払報告書が提出されている方(提出の有無は勤務先に確認してください)
- ③年金所得のみの方で、年金収入金額の合計が152万円以下(65歳以上)または102万円以下(65歳未満)の方

※所得税の確定申告が不要な方(公的年金等の収入の合計金額が400万円以下の年金所得者で、その他の所得が20万円以下の方等)や、年金や給与の源泉徴収票等で扶養や各種控除に漏れがある場合には市・道民税申告をしなければ市・道民税が高く算定される場合があります。

※所得がない方でも、課税(所得)証明書の交付が必要な方は、申告が必要です。

※給与・年金所得の方に限り確定申告も受け付けます(申告期間のみの受け付けとし、郵送での受け付けはいたしません)。

※釧路税務署ではスマートフォンでの申告を推奨しています。スマホ申告を希望される方は、スマートフォン、マイナンバーカード、マイナンバーカード作成時に設定した2種類のパスワードを持参のうえ来庁されるようお願いします。

※2024 (令和6) 年度より、森林環境税(国税)が導入されます。

申告に必要なもの

収入の支払金額の分かるもの(給与・年金の源泉徴収票、給与明細書など)、2023 (令和5) 年中に支払った各種保険料(生命、地震、国民健康、後期高齢者医療、介護、国民年金など)の領収書または証明書、障害者(療育)手帳、障害者控除対象者認定書、医療費控除の明細書。

※郵送で申告する場合は、申告書に必要な事項を記入し、上記書類の写しを同封してください。書類の返送を希望する方は、返信用封筒(切手貼付)を同封してください。

※医療費控除を受けるには、「医療費控除の明細書」の提示が必要です(医療費の領収書の提示は必要ありません)。また、「医療費のお知らせ」の医療費支払額を「医療費控除の明細書」に記載することができます。

セルフメディケーション税制の適用を受ける場合には、「セルフメディケーション税制の明細書」および「一定の取り組みを行ったことを明らかにする書類」の提示が必要となります(医療費控除とセルフメディケーション税制はどちらか一方の選択になります)。

※申告にはマイナンバーの記載が必要になります。本人確認のため番号確認書類(マイナンバーカードや通知カード等)と身元確認書類(マイナンバーカードや運転免許証等)の提示または写しを添付してください。

郵送による提出の場合は、番号確認書類、身元確認書類の写しを添付してください。

申告受付日・会場

※受付時間は午前9時から午後4時30分まで。コア大空は午前9時30分から午後4時30分まで。

受付日	会場	所在地	電話番号
2月16日(金)	春採下町会館	武佐1-3-25	46-6497
2月19日(月)	大楽毛生活館	大楽毛4-8-7	57-8467
2月20日(火)	コア大空	益浦1-20-20 (東部地区コミュニティセンター)	91-0504
2月21日(水) 2月22日(木)	コア鳥取	鳥取北8-3-10 (鳥取コミュニティセンター)	53-3199
2月26日(月)	桜ヶ岡中央会館	桜ヶ岡4-3-28	090-1308-3813
2月27日(火) 2月28日(水)	コアかがやき	愛国191-5511 (中部地区コミュニティセンター)	39-5070
3月1日(金)~15日(金) (土・日曜日除く)	市役所防災庁舎1階多目的スペース	黒金町7-5	31-4514

※各支所での受け付けは行いませんのでご注意ください。

※申告の詳細については、阿寒地域にお住まいの方は阿寒町行政センター通信の折込チラシを、音別地域にお住まいの方は音別町行政センター通信をご覧ください。

釧路税務署からのお知らせ

問合先 釧路税務署 ㊟31-5100 (代表)

令和5年分の確定申告を予定されている方へ

マイナンバーカードを利用した**自宅からのスマホ申告**をお願いします!



簡単! 自宅からスマホで確定申告!

Step1 作成開始

作成コーナー

マイナンバーカードとスマートフォンを用意して確定申告書作成コーナーへアクセスしてください。

Step2 申告書作成

画面の案内に沿って入力すると自動計算で申告書が作成できます。
e-Tax (マイナンバーカード方式)による作成・提出を選択してください。

Step3 送信・完了

作成した申告書は、そのまま送信するだけで、自宅から簡単に申告手続きが完了します。

自宅からのe-Taxのメリット

- ① 確定申告期間の利用可能時間
24時間利用可能
※メンテナンス時間を除きます
- ② 還付金
早期還付
(3週間程度で還付)
書面提出の場合は1カ月~1カ月半程度で還付
- ③ 確定申告会場への来場
翌年もっと簡単に!
翌年申告の際は、スマートフォンに保存した申告書データを利用して簡単作成!

確定申告会場の入場には「入場整理券」が必要です。

配付方法は

- LINEで事前発行
国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」し、来場希望日時等を選択して申し込みができます。
- 会場で当日分を配付
会場では、翌日以降の入場整理券の配付は行っていませんのでご了承ください。

※入場整理券の配付状況により、早めに入場整理券の配付を終了する場合があります。



詳しくはこちら

税務署では、**スマホ申告を推奨**しています。

スマートフォン、マイナンバーカードおよび2種類のパスワードをご用意ください。

なお、パスワードを忘失された方は再設定してから来場されることをお勧めします。

開設期間 2月16日(金)~3月15日(金) (土・日曜日、祝日を除く)

相談受付時間 午前9時~午後4時

確定申告会場 釧路税務署 (幸町10-3 釧路地方合同庁舎2階)

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



記号の説明

◎日時 ◎場所・会場 ◎集合場所 ◎対象 ◎定員 ◎内容
◎料金(税込) ◎持参 ◎その他 ◎申込方法 ◎問合せ先
◎阿寒町行政センター ◎音別町行政センター

■市役所 ☎23-5151 ☎23-5222 ■阿寒町行政センター ☎66-2121 ■音別町行政センター ☎01547-6-2231

催し



2月の自然観察会

●蝶の森スノーシューハイク
☎2月3日(土)午前10時～正午/☎シラルトロ湖・蝶の森周辺/☎シラルトロ自然情報館駐車場/☎10人/☎スノーシュー使用/☎☎電話で塘路湖エコミュージアムセンター(☎015-487-3003)へ

●湿原の裏山でスノーシューハイク
☎2月11日(日)午前10時～正午/☎10人/☎スノーシュー使用/☎☎電話で温根内ビジターセンター(☎65-2323)へ
●塘路湖でワカサギ釣り体験!
☎2月17日(土)午前9時～午後4時/☎塘路湖エコミュージアムセンター/☎現地または市役所(貸し切りバスで移動)/☎小学校3～6年生およびその兄弟(こどもレンジャーの登録が必要)/☎10人(保護者1人見学可)/☎ワカサギ釣り体験、御神渡りの観察会、湿

原カードゲーム体験等/☎2月1日(休)～9日(金)に電話またはメールで釧路湿原国立公園連絡協議会(環境保全課内 ☎31-4594 ☎ka-shizenhogo@city.kushiro.lg.jp)へ

消防本部からのお知らせ

●第37回くしろ防火かるた東地域大会
☎2月10日(土)午前9時30分～午後0時30分/☎まなぼとと幣舞2階多目的ホール/☎小学生/☎中央消防署予防広報査察担当(☎23-0430)

●第44回中央地域防火カルタ大会
☎2月10日(土)午前10時～午後1時/☎消防本部3階屋内訓練場/☎小学生/☎中央消防署予防広報査察担当(☎23-0430)
●第38回西地域防火かるた大会
☎2月10日(土)午前9時30分～正午/☎コア鳥取1階多目的ホール/☎小学生/☎西消防署予防広報査察担当(☎51-1658)

動物園 ☎56-2121

●冬の動物園まつり
☎1月28日(日)※悪天候の場合は中止/☎そりすべり大会、ミニ雪像づくり等
●動物園のひなまつり
☎3月3日(日)/☎動物園特製おひなさまの展示等のイベント
●2024(令和6)年度動物園ボランティア募集
園内で来園者に対し展示動物の解説やイベント補助等を行うボランティアを募集します。
登録期間 = 4月1日～2025(令和7)年3月31日/募集人員 = 30人/☎初めて参加される方には、ボランティア登録のため研修を受けていただきます/☎2月1日(休)～29日(休)



コアかがやき ☎39-5070(月曜休館)

●みはら・かがやき食堂(数量限定)
☎2月10日(土)午前11時～午後1時30分
※一輪車体験は午前10時～/☎300円(小学生100円)/☎2月1日(休)午前10時から事務室来館受付(月曜日を除く。電話受付不可、当日券若干あり)
●みんなで楽しいヒップホップダンス
☎2月18日(日)午後1時～3時/☎5歳～20代/☎500円/☎2月3日(土)午前10時から直接または電話で(月曜日を除く)

親子パン教室 「おひな様パンづくり!」

☎2月23日(金)①午前10時 ②午前11時30分/☎5歳～小学生の親子/☎各6組/☎800円/☎2月3日(土)午前10時から直接または電話で(月曜日を除く)

コア鳥取 ☎53-3199(月曜休館)

●ふまねっと体験講座
☎2月14日(水)、28日(水)午前10時～11時30分/☎各20人/☎500円(1日の場合は300円)/☎☎料金持参で窓口へ



コア大空 ☎91-0504(月曜休館)

●大空ちびっこ運動広場
☎2月11日(日)午前9時30分～午後0時30分/☎未就学児(保護者同伴)※小学生以上は対象外(兄弟姉妹で付き添いのみ利用可)/☎上履き(運動靴、スリッパ等)/☎当日直接窓口へ(詳細は事務室まで)



●大空食堂(数量限定)
☎2月17日(土)正午～/☎300円(小学生100円)

●ロープの結び方講習
☎2月24日(土)午後1時～2時30分/☎☎直接または電話で

ふれあいホースパーク ☎56-2566

●冬季営業のお知らせ
☎～2月29日(休)午前9時30分～午後3時30分

●休園日 = 毎週水曜日

●馬に乗って心も体も温まろう!

【バレンタインHOTイベント(要予約)】
☎～2月29日(休)/☎ペアで乗馬指導ご利用の方/☎「山花温泉リフレ入浴券」をプレゼント

【週末限定 馬そり運行予定】
☎大人440円、子ども220円
※運行状況は積雪量によって変わるためお問い合わせください。

【超お得!引き馬乗り放題パスポート販売中】
☎3,000円(通常1周540円)/有効期間 = 購入日から1カ月

【ばん馬の天ちゃんに乗って記念撮影】
ばん馬にまたがれる機会は希少です。この大きさ、ぜひ体感してください。
☎1,100円/☎スマホやカメラ

【2月の無料体験会(要予約)】
☎2月6日(火)、13日(火)午前11時～※15分程度/☎馬と触れ合いたい成人の方/☎ブラッシング、騎乗体験等

サンライズ釧路 ☎42-3554

●プリザーブドフラワー体験講座 ～バラを使ったアレンジ～
☎2月17日(土)午前10時～11時/☎8人程度/☎2,200円/☎2月15日(休)まで



●ダイエットキックボクシング体験教室
☎2月2日(金)、9日(金)、16日(金)、3月1日(金)午後7時～8時40分/☎6人程度/☎1,500円/☎2月1日(休)まで

道の駅阿寒丹頂の里 ☎66-2969

●赤いベレー(☎66-2330)【ひな祭りオードブル受付中】
販売期間 = 3月1日(金)～3日(日)/☎オードブル&ちらし寿司(3～4人前)5,000円、オードブル4,500円、ちらし寿司1,500円/☎市内配達可、オードブル注文で店頭引取の場合、入浴券1枚プレゼント/☎～2月25日(日)

●阿寒国際ソールセンター「グルス」(☎66-4011)

【自然観察会(要入館料)】
☎2月25日(日)午前9時/☎長靴

山花温泉リフレ ☎56-2233

●山花ギャラリー 山本光一「しまえながのきもち」
☎2月1日(休)～29日(休)

●加工体験会 「レンジで作る桜餅(道明寺粉)」
☎2月8日(休)～10日(土)午前10時30分～午後0時30分/☎各日4人/☎800円/☎2月1日(休)午前10時から電話で

●入浴・お食事セット券
販売期間 = 通年/有効期間 = 購入日から6カ月/☎1,300円(通常1,570円)

鳥取ドーム ☎53-5125

●脳トレ教室
☎3月8日(金)午前10時～11時30分/☎主に中高年の方/☎20人/☎クイズやゲーム等での認知機能の改善/☎500円/☎運動に適した服装、上靴(運動靴)、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具/☎3月3日(日)までに電話で

音別体験学習センターこころみ ☎01547-6-9000

●冬の星空探検
☎2月～3月の毎週金曜日午後7時～8時/☎小学生以上/☎各日10人/☎口径20cmクーデ式望遠鏡で惑星と冬の星座を観察体験/☎220円

●親子や友人で体験しよう①手打ちそば②ロールパンとバターづくり③ピザづくり④ソーセージづくり⑤ふき紙すきとはがきづくり⑥樹脂粘土でストラップづくり

☎2月～3月の毎週水・金・土曜日午前10時～正午(②⑤は午後0時30分まで)/☎親子、友人知人等/☎各日1組10人/☎①1鉢840円②1組2,020円③④1組2,100円⑤1人320円⑥1人300円、他暖房料1人120円/☎食品加工体験は試食あり。複数の体験メニュー選択可

●アメリカンフラワー

ワイヤーで花びらや葉の輪郭を作り専用液に浸して乾燥させるとガラス細工のような花が出来上がります。
☎2月10日(土)、3月2日(土)、9日(土)午前10時～正午/☎18歳以上/☎各日10人/☎1,000円、他暖房料1人120円

●レザークラフト

☎☎①2月24日(土)「ブレスレット」、②3月16日(土)「コインケース」、③3月23日(土)「ブックカバー」各午前10時～正午/☎18歳以上/☎各日10人/☎①430円②3,180円③3,000円、他暖房料1人120円

【共通】☎JR音別駅から施設まで送迎あり。最低開催人数2人以上/☎実施日の7日前(レザークラフトとアメリカンフラワーは10日前)までに電話で

釧路フィッシャーメンズワーフMOO ☎23-0600

●2024(令和6)年度MOO多目的アリーナ年間団体登録受付中!

☎～3月31日(日)

●冬まつり協賛「MOO寒風炉ばた特別営業」&「アリーナちびっ子無料開放(乳幼児対象)」

☎2月3日(土)・4日(日)/☎詳細は決定次第MOOホームページに掲載します

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。

冬季防災訓練

市防災会議では、鳥取東部地区で厳冬期における大津波災害を想定した冬季防災訓練を行います。周辺地域の皆さんの参加をお待ちしています。なお訓練開始時、広報車等による周知を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

回 2月8日(木)[津波避難訓練(鳥取東部地区)]午前10時~10時30分、[防災講話等(釧路アイスアリーナ)]午前10時50分~正午/訓練参加機関=鳥取東部地区連合町内会、釧路市、他17機関/徒歩による津波避難訓練他10項目/防災危機管理課(☎31-4207)

防災行政無線およびFMくしろを活用した住民への情報伝達試験

全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる国からの試験情報を市民へ伝える情報伝達試験を実施します。回 2月9日(金)午前11時ごろ※状況によって中止の場合あり/市内全域試験ですでお間違えの無いようお願いいたします。防災危機管理課(☎31-4207)

石炭セミナーin釧路

回 2月27日(火)午後1時30分~3時/釧路プリンスホテル3階北斗の間/定員100人/釧路の石炭について理解を深めていただく講演/手話通訳や要約筆記などの支援が必要な場合は2月13日(火)までにご連絡ください/産業推進室(☎31-4550)

道東自動車道移動パネル展

回 2月14日(水)~29日(木)午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日は除く。最終日は正午まで)/釧路地方合同庁舎1階ロビー/都市経営課企画担当(☎31-4595)

募集



職員・公募委員等

会計年度任用職員【2024(令和6)年度児童厚生員または補助員】

任用期間=4月1日~2025(令和7)年3月31日(更新の可能性あり)/次のいずれかに該当する方または、いずれかの資格を有する見込みの方 [児童厚生員] ①幼稚園、小・中学校、高校のいずれかの教諭の資格を有する方 ②保育士の資格を有する方 ③社会福祉士の資格を有する方 ④児童福祉施設の設備及び運営に関する基準(厚生労働省令第63号)第38条に該当する方、[補助員] 高校卒業以上の方/募集人数=若干名/給与=[児童厚生員] 月額14万880円~17万3,360円、[補助員] 12万9,680円~16万6,400円/勤務日=週5日勤務(月~土曜日のシフト制、完全週休2日制)、週31時間/試験日=随時/試験内容=面接/2月16日

(金)までに市ホームページの受験申込フォームから登録/☎こども育成課こども未来づくり担当(☎31-4584)

その他

2024(令和6)年度釧路市排水設備工事指定店指定申請(新規)受付

受付期間=2月5日(月)~29日(木)/☎上下水道部総務課総務担当(☎43-2164)、上下水道部阿寒上下水道課(☎64-6190)、上下水道部音別上下水道課(☎01547-6-2231)

健康のために学ぶ入浴セミナー「お風呂・温泉で免疫力を高める健康入浴法」

回 2月9日(金)午後1時30分~3時/☎[会場]30人※Zoom同時開催/☎河畔または錦町立体駐車場は3時間まで無料。MOO駐車場は対象外/☎男女平等参画センターふらっと(☎65-1034)へ、またはポスター・チラシ内の2次元コードか当センターホームページ(☎https://furatto946.jimdofree.com/)の申込フォームから

2023(令和5)年度第4回道営住宅の入居者募集住宅

募集住宅=【2人以上の一般世帯向け住宅】愛国2LDK2戸、若竹3LDK2戸、白樺2LDK1戸、釧路クレインヴィラ3LDK1戸、であえる幸2LDK1戸、【2人以上の世帯向け特定目的住宅】車いす対応住宅(ことぶき2LDK1戸)/郵送受付=申込書を受領後、2月26日(月)正午までに郵便局窓口へ/インターネット受付=2月22日(木)午前8時45分~28日(水)午後3時30分(☎http://www.kushiro-jk.or.jp)/窓口受付=2月22日(木)、24日(土)、26日(月)~29日(木)※感染症などの拡大状況に応じて、受付方法を変更する場合あり/☎印鑑、申込書(釧路市住宅公社の窓口で配布または釧路市住宅公社ホームページからダウンロード)、北海道営住宅抽選カードを持参し市役所5階釧路市住宅公社(☎31-4563※24日(土)は交流プラザさいわい)へ。※詳細はお問い合わせください。

第3回釧路都心部まちづくりフォーラム

市では鉄道高架を基本とした釧路駅周辺の再整備を検討しています。この再整備に併せて、釧路駅周辺に多様な場を創出することの有用性や、さまざまな活動を促す環境づくりについて、方向性を市民の皆さんと共有することを目的に開催します。回 2月21日(水)午後1時~4時/☎観光国際交流センター1階大ホール/☎300人/☎基調講演、パネルディスカッション/☎氏名(ふりがな)を記入の上、2月14日(水)までにメールで都心部まちづくり推進室(☎65-7612☎ekiforum@city.kushiro.lg.jp)へ

2024(令和6)年度放課後児童クラブ員

☎次の時間以降、保護者が仕事等により在宅していない小学生 [1年生]午後2時、[2年生]午後2時30分、[3年生以上]午後3時/☎2月1日(木)~10日(土)に各放課後児童クラブ(児童館、児童センター等)、こども育成課こども未来づくり担当(☎31-4584)、☎保健福祉課(☎66-2120)へ

鉄北中央会館の管理人

☎若松町11-14/☎会館利用の受け付けおよび調整、利用料金の徴収、会館利用時間内の対応、地区会館内外の維持管理業務等/管理人手当=月6万円/☎防火管理者講習受講済の方は優遇、詳細は面接時お知らせ/☎鉄北中央会館運営協議会(吉里☎23-0124)※面接や履歴書の提出については、改めて連絡します。

釧路市地域安心ネットワーク事業協力事業者

市では、高齢者や障がい者などで生活支援の必要な住民が地域から孤立することなく安心して暮らし続けることができるよう、業務の中で、地域見守り活動を行っていただく事業者を募集しています。詳細は市ホームページをご覧ください。☎市内で事業等を行っている事業者/☎所定の申込書(市ホームページからダウンロード)を直接または郵送で市役所1階社会援護課福祉政策担当(☎85-8505黒金町7-5☎31-5231)へ

武藤久慶氏(文部科学省学校デジタル化プロジェクトチームリーダー)による釧路教育研究センター教育講演会

生成AIなどのテクノロジーが進展する時代を生きる子どもたちに必要な資質や能力とは何か、また、それらの育成とICT活用についての方策についてお話しいたします。回 2月3日(土)午後1時30分~3時30分/☎コーチャンフォー釧路文化ホール小ホール/☎200人/☎市教委教育支援課学校指導担当(☎23-5189)

2024(令和6)年度学校給食用物資納入業者の指定申請受付

釧路地域(阿寒・音別地域を除く)の学校給食に使用する食材の納入業者を募集します。申請書配布・☎学校給食会(貝塚3-7-22小学校給食センター内☎68-5013)/☎2月1日(木)~15日(木)

外国人と共に暮らすための「多文化共生セミナー」

回 2月18日(日)午前9時30分~正午/☎観光国際交流センター2階視聴覚室/☎30人/☎2月9日(金)までに電話で市民協働推進課(☎31-4503)へ

自動販売機設置業者選定入札の参加業者

市有施設に設置する自動販売機(清涼飲料水・牛乳・たばこ)の設置業者を選定する入札に参加する業者を募集します。参加要件=①釧路管内に本店、支店または営業所等の事業所を有する法人または個人で、住民税、消費税および地方消費税を滞納していないこと ②自動販売機の設置業務経験を3年以上有すること/☎2月5日(月)~15日(木)(土・日曜日、祝日を除く)に申請書(市ホームページからダウンロード)を直接または郵送で市役所3階契約管理課契約担当(☎85-8505黒金町7-5☎31-4508)へ

認知症サポーター養成講座・認知症サポータースキルアップ講座

認知症に対する正しい知識や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 回 2月6日(火)午前10時~正午/☎市民 ●認知症サポータースキルアップ講座 回 2月22日(木)午前10時~正午/☎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】☎まなぼつと幣舞/☎電話で東部北地域包括支援センター(☎42-0600)へ

税・保険・年金



2月29日(木)は以下の市税等の納期限です

- ・国民健康保険料(第9期)
 - ・後期高齢者医療保険料(第9期)
 - ・介護保険料(第9期)
- ※いずれも普通徴収分
- ・2月分保育園保育料

●市税等 休日の納付相談窓口

回 2月24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(☎31-4517・4518) ■納付には便利な口座振替を■

償却資産の申告はお済みですか

償却資産の申告は、1月31日(水)までの申告をお願いしていますが、まだお済みでない方は、至急、申告書を提出してください。申告用紙が届いていない、紛失したなどの場合はご連絡ください。申告・☎資産税課(☎23-5198)



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。

環境



環境事業課からのお知らせ

●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

除雪されていないと排出や収集の支障となります。特に資源物ステーションは、籠等の設置が困難となりますので、共同で使用しているステーションの除雪にご協力ください。

●「フードドライブ」にご協力ください
未開封で賞味期限まで1カ月以上ある米や乾麺、レトルト食品等を提供いただき、食品の有効利用およびフードロス削減に取り組んでみませんか。

☎2月3日(土)・4日(日)/くしろ消費者まつり会場/対象商品=保存方法が要冷蔵・要冷凍ではなく、製造者または販売者および成分表示またはアレルギー表示があるもの

●ごみを減らすためには
「食品ロス」を減らす取り組みとして、「買い物前に冷蔵庫の確認」「週に1回の冷蔵庫の整理」「家族の予定を確認し必要な分を料理」などを実践し、ごみの減量にご協力ください。

●2月の不燃ごみの収集日
[釧路・音別地域]第1・3水曜日の地区は2月7日(水)、21日(水)、第2・4水曜日の地区は2月14日(水)、28日(水)、[阿寒地域]第2・4金曜日の地区は2月9日(金)、23日(金)、第2・4土曜日の地区は2月10日(土)、24日(土)※各該当地区はクリーンカレンダーをご覧ください。

【共通】環境事業課廃棄物対策担当(☎31-4551)、市民課環境担当(☎66-2211)、市民課環境担当(☎01547-6-2231)

福祉



「いきいき健やか安心プラン2024～2026」(案)説明会

2024(令和6)～2026(令和8)年度までの3カ年における「高齢者保健福祉施策」と「介護保険制度」を総合的に進めるための計画(案)について、説明会を開催します。

地区	日程	時間	会場
釧路	2/14(水)	10:00	桜花荘、平成荘
		13:00	鉄北荘、橋南荘
	2/15(木)	10:00	清風荘
		13:00	緑風荘
	2/16(金)	10:00	鶴風荘、白樺ふれあい交流センター
		13:00	高齢者生きがい交流プラザ
2/19(月)	10:00	寿荘	
	13:00	星鶴荘	
2/20(火)	10:00	美原荘、大葉毛荘	
	13:00	望洋ふれあい交流センター	
阿寒	2/15(木)	10:00	阿寒町公民館
		13:00	布内内コミュニティセンター
	2/16(金)	13:00	仁々志別多目的センター
2/19(月)	10:00	徹別多目的センター	
	13:00	阿寒湖まりむ館	
音別	2/20(火)	13:00	音別町コミュニティセンター

※直接会場にお越しください。各1時間程度

介護保険制度のあらまし、高齢者保健福祉施策、介護予防の取り組み等/介護高齢課介護保険担当(☎31-4598)

要介護認定を受けている方「おむつ代の医療費控除」について

おむつ代の医療費控除を受けるためには、確定申告の際に医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降で、次の項目すべてに該当する方は、市が発行する「確認書」を「おむつ使用証明書」に代えることができます。

ます。
○介護保険の要介護認定を受けていること
○主治医意見書で寝たきり状態および尿失禁の可能性があることが確認できること

介護高齢課介護認定担当(☎31-4597)

健康



麻しん風しん混合予防接種を受けましょう

麻しんは感染力が強く、気管支炎、肺炎、中耳炎などの合併症を引き起こすことがあります。また、風しんは妊娠中の方がかかると、赤ちゃんに先天性風しん症候群という障がいが残ることもあります。以前に予防接種を受けた方も、麻しんまたは風しんのどちらかにかかったことがある方も、予防接種を受けましょう。対象者は、1回無料で予防接種を受けることができます。

麻しん風しん混合	2023(令和5)年度の対象者
第1期	生後12カ月以上24カ月未満のお子さん
第2期	2017(平成29)年4月2日～2018(平成30)年4月1日生まれのお子さん

接種回数=各1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(☎31-4524)、保健福祉課(☎66-2120)、保健福祉課(☎01547-9-5252)

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ことや、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および食品の十分な加熱が有効です。なお、消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用してください。

感染した場合、1～2日後に吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。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、高齢者や幼児など抵抗力の弱い方は重症になることもあります。感染が疑われたら医師の診察を受けましょう。健康推進課(☎31-4524)、釧路保健所(☎65-5811)

子育て・教育



2024(令和6)年度新規保育施設利用申込(第2次)

2024(令和6)年4月から新たに市内の認可保育施設の利用を希望するお子さんの申込受付を行います。事前に交付を受けた利用申込書に係書類を添えてお申し込みください。なお、お子さんの面談も同時に行いますので、一緒にお越しください。

☎1月29日(月)～2月2日(金)午前9時30分～午後4時/認可保育所、認定こども園、地域型保育事業施設※要事前連絡/電子申請=書類の提出をオンラインで行う電子申請が可能になりました。マイナンバーカードと暗証番号を準備の上、市ホームページの電子申請(オンライン手続き)よりお進みください。なお、電子申請をした場合のお子さんの面談日時や場所は、申込確認後、市から連絡をします/こども育成課保育担当(☎31-4541)

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)
☎2月14日(水)午後1時～3時/防災庁舎3階相談室3(スズン)※まずは防災庁舎4階健康推進課にお越しください。
●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

子宮頸(けい)がん・乳がん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています!

有効期限間近は大変込み合い、期限内に受診できない場合がありますので、対象の方は早めにお使いください(5月下旬に発送済)。
[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳※年齢は2023(令和5)年4月1日現在の年齢/有効期限=2024(令和6)年3月31日(日)/健康推進課(☎31-4524)

日曜がん検診申込受付中

☎3月3日(日)各種がん検診、健康診査、17日(日)(胃・肺・大腸がん検診)/釧路がん検診センター(☎37-3370)※各検診定員締切。申込期間等、詳細はお問い合わせください。

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)	1,160円	釧路がん検診センター
肺がん X線のみ	470円	
X線・喀痰検査	1,080円	

●巡回バス検診も実施します(胃がん・肺がん・大腸がん検診)

実施日	検診会場	実施日	検診会場
2月	20日(火)	3月	4日(月)
	21日(水)		5日(火)
	22日(木)		6日(水)
	23日(金)		7日(木)
			11日(月)
	12日(火)		13日(水)
	13日(木)		14日(金)
	14日(土)		15日(日)
	15日(月)		16日(火)

※大腸がんの検診医療機関については、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。※「無料クーポン券」もご利用いただけます(対象者のみ)。/健康推進課(☎31-4524)

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・対象	料金	検診機関	
子宮頸がん(頸部細胞診)	1,220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)	40歳代	釧路がん検診センター	
	50歳以上		1,110円
	40歳代		1,260円
50歳以上	1,050円	上記以外の検診機関	
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)	○	-
ひろせクリニック(☎64-6315)	-	○

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。

ひとり親家庭のお父さん、お母さんへお知らせ

- ひとり親家庭のための自習室
回 2月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)午後1時30分～4時30分 / 資格取得や高等学校卒業程度認定試験合格等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
回 2月6日(火)、20日(火)、27日(火)午前10時～午後3時 / ひとり親家庭等の親(要予約) / 7人
- ハローワークくしろ出張相談
回 2月8日(木)午後1時30分～3時30分 / ひとり親、寡婦(託児あり。要予約) / 2人
- 弁護士による無料法律相談
回 2月21日(水)午後1時30分～4時 / ひとり親、寡婦、および離婚前の方(託児あり。要予約) / 4人 / 離婚、親権、養育費、面接交渉権等
【共通】 副こども家庭サポートステーションあさひ / 副釧路母子家庭等就業・自立支援センター(副22-2401)

2月の子育て講座

- 豆まき
回 2月2日(金)午前10時30分～11時15分 / 0歳～就園前 / 節分のお話や親子ゲーム等 / 副甲中部子育て支援拠点センター(副38-5037)
- 乳歯のお手入れ
回 2月8日(木)午前10時30分～11時30分 / 0歳～就園前 / 副甲東部子育て支援拠点センター(副65-9912)
- 子育てサポートセンターすくすく説明登録会
回 2月15日(木)午前11時20分～正午 / 0歳～就学前のお子さんがある家庭 / 副甲親子つどいの広場昭和(副55-2231)
- ひなまつりを楽しもう!
回 2月20日(火)午前10時30分～11時15分 / 0歳～就園前 / 副甲単制作等 / 副甲親子つどいの広場昭和(副55-2231)

マタニティ講座

- 回 2月18日(日)[午前の部]午前9時45分～正午、[午後の部]午後1時30分～3時45分 / 副防災庁舎4階健康推進課ホール / 副妊娠34週までの妊婦さんとその家族(新規受講、初産の方優先) / 副各12組 / 副育児レッスン、妊婦体験、子育てお役立ち情報等 / 副2月5日(月)午前8時50分から電話で健康推進課(副31-4525)へ、または市ホームページの申込フォームから

その他

マイナンバーカードセンター 2月の休所日

- 回 毎週水曜日、18日(日) / 副マイナンバーカードコールセンター(副0120-954-193)

上下水道料金 夜間・日曜納付相談窓口

夜間 = 2月20日(火)午後8時まで / 日曜 = 2月4日(日)午前9時～午後5時 / 副上下水道料金お客様サービスセンター(南大通2-1-121) / 副第一環境(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副43-2161)

2023・2024(令和5・6)年度競争入札 参加資格審査申請受付(追加登録)

すでに登録されており、工種に変更がない方は、申請の必要はありません。
対象業務 = ①建設工事および建設工事に係る委託 ②物品の購入およびその他の契約(建設工事に係る委託を除く) ※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 = 4月1日～2025(令和7)年3月31日 / 副2月1日(木)～13日(火)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)を電子メール(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副31-4508副①koujisinsei@city.kushiro.lg.jp ②buppinsinsei@city.kushiro.lg.jp) ※詳細は申請書および申請の手引きをご覧ください。

屋根からの落氷雪に関するお願い

- 落氷雪があったら、直ちに事故がないか確認し、排除する。
 - 屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さない。
 - 軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意する。
 - 軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせない。
 - ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険なので、早めに除去する。
 - 落氷雪の除去の際には、歩行者への安全対策を行う。
- 副[国道]釧路開発建設部釧路道路事務所(副41-8101)、[道道]釧路総合振興局釧路建設管理部事業課(副23-1565)、[市道]道路河川課管理担当(副31-4558)、道路維持事業所(副24-3322)

UIターン支援金のお知らせ

副2023(令和5)年4月1日以降に釧路管外から市内に移住した方で、住民票を移す直前5年以上、管外に在住していた方(直近10年間のうち通算5年以上、管外に在住していた方も対象) ※その他要件あり / 支援額 = 1人30万円 / 副制度の詳細は市ホームページをご覧ください / 副商業労政課(副31-4611)

四島(しま)想い 心に点す 返還の火
2月7日は「北方領土の日」
返還運動にご協力ください
副市民生活課(副31-4521)

交通事故に十分お気を付けてください

この時期は、積雪や凍結による交通事故の発生が懸念されます。外出する際は、路面状況を確認し、余裕を持って普段より早めに行動するよう心掛けましょう。
副市民生活課(副31-4521)

水道工事による日中交通規制(片側交互通行等)のお知らせ

地震に強い水道管に取り替える工事を行います。
回 2月下旬午前9時～午後5時 ※一部夜間工事あり / 規制箇所 = 富士見緑ヶ岡通(セイコーマート釧路鶴ヶ岱店付近～釧路消防団第3分団付近)の車道および歩道
副上下水道部水道整備課建設担当(副43-2163)

市議会 2月定例会

2月22日(木)午前10時から開会予定です。
副議会事務局(副31-4581)



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が市ホームページをご覧ください。

釧路市企業立地促進条例の一部改正について	
内容	本市経済の発展および雇用機会の拡大を図り、活力あるまちづくりを推進することを目指して、市内に事業場を新設または増設する事業者に対し、上限額等の特例を設けるもの。
募集期間	～2月5日(月)
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
意見の提出方法	市ホームページや原案の公表場所に備え付けている意見等の提出書に、住所、氏名(団体名)、意見等提出者の区分を記入の上、メール、郵送、信書便、ファクス、持参で提出してください。
提出・問合せ先	産業推進室(〒085-8505黒金町7-5副31-4550副22-8972) / 副sa-sangyousuishin@city.kushiro.lg.jp

各種相談窓口

- 女性のための無料法律相談(要予約)
回 2月14日(水)午後1時～3時 / 副4人 / 副甲2月7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(副65-1034)へ
- 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、年末年始を除く / 副犯罪被害に関する相談等 / 副釧路被害者相談室(副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、年末年始を除く / 副総合福祉センター(旭町12-3) / 副家庭生活全般、心配ごと、悩みごと / 副ふれあい相談センター(副24-7837)
- 障がい者就労支援相談(要予約)
回 2月15日(木)午後1時～4時 / 副防災庁舎3階障がい福祉課 / 副障がい福祉課(副23-5201)、障がい者就業・生活支援センターふれん(副65-6500)
- 全国一斉「遺言・相続」相談会
回 2月17日(土)午前10時～午後4時 / 副お問い合わせください / 副0800-800-3946 / 副釧路司法書士会事務局(副41-8332)
- 外国人のための無料相談会
回 2月18日(日)午前10時～午後1時 / 副観光国際交流センター2階国際交流プラザ / 副在留資格や生活全般に関する相談 / 副札幌出入国在留管理局釧路港出張所(副22-2430)
- 行政書士無料相談会
回 2月22日(木)午前10時～午後3時 / 副市役所1階ギャラリー / 副相続、遺言、空き家等、成年後見、外国人労働者の雇い入れ、自動車登録手続き等 / 副北海道行政書士会釧路支部事務局(副43-0138)
- 法律相談(要予約。先着6人)
回 2月2日(金)、16日(金)、3月1日(金)午後1時～3時
- 人権相談(要予約。先着5人)
回 2月9日(金)午後1時～3時30分
【共通】 副市役所1階市民相談室 / 副相談日の1週間前の金曜日(祝日の場合はその前日)午前8時50分から電話で市民協働推進課(副31-4504・4505)へ
- 行政相談(当日受付)
回 2月6日(火)、20日(火)午後1時～3時 / 副市役所1階市民相談室 / 副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) / 副釧路行政監視行政相談センター(副23-7136)

軽自動車税の手続きはお済みですか？



問合先 市役所市民税課税務担当 (☎31-4513)、阿寒町行政センター市民課市民サービス担当 (☎66-2210)、音別町行政センター市民課市民サービス担当 (☎01547-6-2231)

軽自動車税は、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪小型自動車（これらを軽自動車等といいます）の所有者に対して掛かる税金です。登録・名義変更の届け出は15日以内・廃車は30日以内となっています。届け出がなければ納税通知書が発送されますので、4月1日(月)までに届け出をお願いします。

納めていただく方

毎年4月1日(賦課期日)現在、市内で軽自動車等を所有している方。

※軽自動車税は、自動車税と異なり月割課税制度がないため、4月1日現在の所有者にのみ1年分の税金が課税されることとなります。

※4月2日以降に廃車などをした方も当該年度分の税金は課税されません。

※4月2日以降に軽自動車等を所有した場合には、当該年度分の税金は掛かりません。

手続きの届け出先

●原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車

市役所市民税課税務担当 (☎31-4513)
阿寒町行政センター市民課市民サービス担当 (☎66-2210)
音別町行政センター市民課市民サービス担当 (☎01547-6-2231)

●軽四輪・三輪、トレーラー

釧路軽自動車協会 (☎51-0745)

●軽二輪(125cc超250cc以下)、二輪小型自動車(250cc超)

釧路運輸支局 (☎050-5540-2005音声ガイダンスに従って操作してください)

継続検査(車検)時の納税証明書の提示が原則不要となります

2023(令和5)年1月から、軽JNK S(軽自動車税納付確認システム)が導入され、継続検査を受ける車両の納税情報を軽自動車検査協会がオンラインで確認できるようになりました。これにより、継続検査(車検)時の納税証明書の提示が原則不要となりました。

注意!! 以下の場合は、今までどおり「納税証明書(継続検査用)」が必要です

1. 二輪小型自動車(排気量250cc超)
2. 納付後、約2週間以内に検査を受ける場合
3. 対象車両に過去の軽自動車税に未納がある場合
4. その他、軽JNK Sによる納付確認ができない場合(中古車購入、減免申請、名義変更、ナンバー変更等を行った車両で、システム未反映のもの)



みんなの掲示板

記号の説明

☐日時 ☐場所・会場 ☐集合場所 ☐対象 ☐定員
☐内容 ☐料金 ☐持参 ☐申込方法 ☐問合先 ☐その他
参加料の掲載のないものは無料で参加できます。

◆釧路ソフトテニス協会のお知らせ

●ソフトテニスセミナー

☐2月17日(出)[小・中学生]午前10時~正午、[高校生・社会人]午後1時30分~3時30分/☐1人300円

●2024北海道たんちょう杯

ソフトテニス釧路大会

☐2月18日(日)午前9時~午後5時
【共通】☐ウインドヒルくしろスーパーアリーナ/☐釧路ソフトテニス協会事務局(佐々木☎090-8709-7989)

◆2024(令和6)年度展覧会

「美術館監視員」有償ボランティア

☐監視、受け付け、物販、軽作業等※詳細はお問い合わせください/☐美術館アートギャラリー協力会事務局(☎42-6116)

◆釧路武道体験交流会参加者募集

☐2月11日(日)午前10時/☐釧路町総合体育館2階武道室/☐50人/☐合気道、空手、少林寺拳法、柔道/☐タオル、飲み物等/☐釧路柔道連盟(佐藤☎090-9751-4194)

◆みんなで目指そう世界自然遺産!阿寒湖・マリモについて聞こう!

話そう!第2回マリモ茶話会~マリモ博士若菜勇さんを囲みながら~

☐2月18日(日)午後2時~3時30分/☐10人/☐500円/☐河畔・錦町駐車場は割引あり/☐市民活動センターわっと(☎22-2232)

◆講演会「大切な人といつまでも暮らし続けるために~みんなで知ろう認知症~」

☐2月4日(日)午後3時~4時30分/☐まなぼとと幣舞705・706号室/☐1,000円※会員および学生は500円/☐北海道介護福祉士会ホームページ(☎<https://www.hokkaido-kaigo.jp/>)から/☐介護福祉士会釧路支部事務局(株そよかぜ☎65-1339)

◆第15回くしろふるさとカルタ大会

☐3月10日(日)午前9時30分~午後3時/☐チーム編成=小学校低学年、中学年、高学年、中学生以上(家族での参加可)/☐各部門16チーム※1チーム3人/☐直接またはファクス等でまなぼとと幣舞(☎41-8181☎41-8182※月曜日休館)へ

◆初めてのダイエットキック無料体験

☐☐毎週水曜日サンライフ釧路、毎週金曜日サンアビリティーズ釧路、各午後7時~9時/☐K-combat(中村☎090-4877-4649)

◆女性と中高年齢者のための就職セミナー

☐2月19日(月)~22日(木)午前9時30分~午後0時30分/☐サンライフ釧路/☐市内で就職、転職を希望される方/☐15人/☐電話またはファクスで釧路市地域雇用創造協議会(☎65-6870☎65-6872)へ、または当会ホームページ(☎<http://employ.kushiro.jp/>)から

◆呼吸から始まる「肩こり・頭痛改善ストレッチ講座」

☐2月28日(水)午後1時~2時30分/☐交流プラザさいわい4階/☐20人/☐2,000円/☐ポジプラス(大和田☎090-1388-0757)

◆釧路の魅力発見・釧路観光講座

①【講座「街の魅力・湿原の魅力」】

☐2月17日(出)[1部]午前10時~正午[2部]午後1時~3時/☐観光国際交流センター2階視聴覚室

②【バス研修】

☐2月18日(日)午前9時30分~午後3時15分/☐湿原展望台等/☐国際交流センターロビー

【共通】☐両日参加できる方/☐20人/☐2,000円(研修費、入館料、保険料、バス代、18日(日)の昼食代含む)/☐2月11日(日)までに幣舞観光ガイドステーション(☎22-2910)へ

◆ポリテク釧路4月生募集①「建設荷役車両運転科」②「ビジネスワーク科」

訓練期間=4月2日(火)~9月26日(木)/見学会=2月15日(日)、22日(木)/☐ハローワーク釧路に求職登録している方/☐①20人②15人/☐①各種建設機械・荷役運搬機械の技能および関連知識の習得等②パソコン、簿記、社会保険等の習得/☐教科書代実費/☐3月7日(木)までにハローワーク釧路(職業訓練相談窓口☎41-1201)へ/☐☐ポリテクセンター釧路訓練課(☎57-5938)

◆在住外国人のための

「日本語学習支援者」養成講座(実践編)

☐2月17日(出)午前9時30分~午後0時30分/☐まなぼとと幣舞/☐[入門講座]30人、[スキルアップ講座]20人/☐電話で釧路自主夜間中学くるかい(佐藤☎090-9751-4194)へ、または申込フォーム(☎<https://forms.gle/ju4xT3Tbjrm8dFCG9>)から

3月号に掲載希望の方は2月5日(月)までに北日本広告社(☎22-0211☎25-7791)へご連絡ください。

生涯学習ガイド 2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 画41-5809
【休館日】月曜日
11(日)、23(金)

●生涯学習センター
幣舞町4-28 画41-8181
【休館日】月曜日

●市立美術館
幣舞町4-28 画42-6116
【休館日】月曜日
6(火)~16(金)

●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 画24-5005
【休館日】月曜日

市立博物館

~4(日)	9:30~17:00	企画展「久保寺逸彦~釧路が育んだアイヌ文学研究の泰斗~」	12月25日に開業100年を迎えた根室本線新富士駅(1923(大正12)年12月25日開業)。当館所蔵ほか新富士駅に関する写真の展示を行います。 道東の小・中学生が、色鉛筆や切り絵などで描いたイラスト展です。子どもたちの独創的なタンチョウをご覧ください。 冬の森林公園を散策しながら、越冬中の植物や昆虫、また野鳥や哺乳類の痕跡を探します。
~4/7(日)	9:30~17:00	記念ミニ展示「雄別鉄道開業100年」	
		記念ミニ写真展示「新富士駅 開業100年」	
10(土)~3/10(日)	9:30~17:00	巡回展「第29回タンチョウイラスト展」	
17(土)	13:30~15:00	冬のいきもの観察会 釧路町森林公園(別保) 駐車場 画50円	

市立美術館

~4(日)	10:00~17:00	プチ・コレ 美術をつくることば	作品について作者が語った言葉、識者や所蔵者が作品や作者について残した文章とともに約10点を紹介します。 当館のコレクションを通じて、美術と釧路の社会の関係を探ります。 釧路を拠点に活躍する作家の最新作が集まります。
17(土)~3/31(日)	10:00~17:00	プチ・コレ 美術と釧路の社会	
24(土)~3/3(日)	10:00~17:00 (最終日は15:30まで)	第71回釧路郷土作家展 美術部門	

生涯学習センター(まなぼとと幣舞)

大ホール 市民展示ホール 多目的ホール

講座	4(日)	10:00~12:00	くしろ子ども未来塾 画300円※フラワーアレンジメントと華道は材料費別途	体力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。 プログラミングで球体ロボットを動かしてみよう!
	3/24(日)	10:00~11:00	2023(令和5)年度くしろ市民大学「市長特別講演~令和6年度市政運営について~」 画市内在住の方画100人画~3/22(金)	
	3/30(土)	10:00~12:00	まなぼととIT講座「プログラミングスクール」 画市内在住の小学校3~6年生画10人画21(火)8:50~	

ホール	4(日)10:00	展	10(土)9:30	多	11(日)10:00	展
	ライフ・ガーデン ~ハンドメイドの展示・販売・ワークショップ~ ライフ・ガーデン 内海 画090-4879-8490		第37回くしろ防火かるた東地域大会 釧路市家庭防災推進員東地域協議会 (釧路市中央消防署予防広報査察担当) 画23-0430		カラフル・マルシェ ~ハンドメイドの展示・販売・ワークショップ~ カラフル・マルシェ 清野 画090-3903-7090	
	14(水)18:30	大	14(水)~18(日)9:30	展	17(土)13:30	多
くしろ演劇みたい会 第123回例会「宵闇、街に登る」 演劇鑑賞会くしろ演劇みたい会 画25-6405		くしろ市民学園友の会合同作品展 生涯学習センター 画41-8181		野ばらダンスパーティー ダンスサークル野ばら 吉田 画090-7642-5144		
18(日)13:00	大	18(日)13:30	多	21(水)13:30	多	
くしろ市民学園友の会音楽祭 生涯学習センター 画41-8181		釧路ダンススポーツ協会2月パーティー 釧路ダンススポーツ協会 工藤 画22-7822		2023(令和5)年度地域福祉フォーラム 釧路市社会福祉協議会 画24-1648		

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(日)10:00	小	10(土)13:30	展	11(日)14:30	小	17(土)12:00	展
第57回カワイ音楽コンクール 釧路地区予選会・オーディション カワイ音楽教室釧路事務所 画23-7215		釧路子ども劇場 第49回子どもまつり 釧路子ども劇場 画64-5123		釧路少年少女合唱団 11thジョイントコンサート コーチャンフォー釧路文化ホール 画24-5005		第12回くしろMAMAフリマ くしろMAMAフリマ実行委員会 金田 画080-1184-2642	
17(土)14:00	小	22(木)10:00	展	●「2024(令和6)年度釧路市民文化会館地元文化団体登録」の更新について 「2023(令和5)年度釧路市民文化会館地元文化団体登録」は、3/31(日)で有効期限が満了となります。更新を希望する団体は、2/1(木)~29(木)(休館日を除く)に必要な書類を提出してください。必要書類は、2023(令和5)年度登録団体には1月中に発送しています。新規登録書類は、コーチャンフォー釧路文化ホール受付(画24-5005)で配布しています。			
こども食堂presents こどもフェスティバル いちりんネットワーク 松田 画090-9081-1632		くしろデジタルEXPO (一社)釧路地域DX推進協会 画55-5121					

道立釧路芸術館

~4/7(日)	9:30~17:00	開館25周年記念 釧路芸術館・珠玉のコレクション~あなたとともに25年~ 11(日)・12(月)14:00ギャラリートゥアー	今年度開館25周年を迎えた釧路芸術館は、「映像芸術」「自然と芸術」「地域と芸術」をテーマに、約900点の作品を収集してきました。これらのコレクションの中から、節目の年にぜひご覧いただきたい作品を紹介します。
2(金)~4(日)	2(金)・3(土)9:30~17:00 4(日)9:30~16:00	釧路江南高等学校校外展(書道部・美術部・写真部)	
10(土)	11:00~12:00	大人の寺子屋 開館25周年記念プレミアム美術トーク「林縁の眼のひとたち~画家・高坂和子と日高理恵子について~」 講師:中村聖司氏(北海道立近代美術館学芸副館長) 画先着40人	
17(土)・18(日)	17(土)9:30~17:00 18(日)9:30~16:00	北海道釧路東高等学校 美術部東彩展・書道部鳳翔展・写真部写真展	
21(水)~25(日)	10:00~17:00 (最終日は16:00まで)	北海道教育大学釧路校美術研究室展 ART HOUSE	

アートホール

3(土)・4(日)	演劇部10:30 吹奏楽部14:00	釧路江南高等学校校外展(演劇部・吹奏楽部)	17(土)	①11:00 ②14:00	芝居「まごは やさしい」公演
10(土)	13:00	釧路市民吹奏楽団 第35回室内楽演奏会 「ソロとアンサンブルのSpring Concert 2024」	24(土)	①10:00 ②14:00	アートシネマ館「明日に向かって笑え!」(2021年/アルゼンチン/116分) 画各回先着100人※上映後、開催中の展覧会の割引券を配布します(当日のみ有効)。
12(月)	13:00	2023(令和5)年度北海道教育大学釧路校音楽研究室 演奏・研究発表会	25(日)	9:30	EQWELチャイルドアカデミー釧路教室 暗唱発表会

●道立釧路芸術館
幸町4-1-5 画23-2381
【休館日】月曜日
(12月を除く)
13(火)

●こども遊学館
幸町10-2 画32-0122
【休館日】月曜日
(12月を除く)
13(火)

●中央図書館
北大通10-2 画64-1740
※音声ガイダンスでご案内します。
【休館日】月曜日(12月を除く)、13(火)、20(火)~25(日)
【各地区図書館休館日】月曜日、23(金)

●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

●ウインドヒルくしろ
スーパーアリーナ
広里18 画38-9800
【休館日】21(水)

●柳町スピードスケート場
柳町1-1 画31-1230
●鳥取温水プール
鳥取南4-4-21 画53-5333
【休館日】月曜日(12月を除く)

こども遊学館

3(土)	10:00~16:00	第12回くしろ安心住まいフェア
3(土)、11(日)、17(土)、25(日)	①11:00 ②14:30	おはなし会 画各回 8組 画
4(日)	12:00~13:00	太陽観測会「太陽の素顔を探れ!」画くしろ冬まつり会場※雨天・曇天は中止
11(日)	10:30~11:30	ファンクラブ教室「バレンタインにスイーツデコ」画小学生以上FC会員画10人 画年間パスポート画WEB受付中
	13:00~14:30	サイエンス・ラボ「ピカピカ石磨き☆」※1回15分程度のミニ実験です。画20組 画
12(月)	13:00~14:30	実験教室「火起こしざんまい」画中学生以上画10人画画1/28(日)からWEBで
14(水)	11:00~11:30	おはなしタイム 画 8組 画
17(土)・18(日)	①10:00 ②13:00 (バンクは9:30~)	とり+かえっこ 画
22(木)	10:00~12:00	遊学館ボランティア説明会画18歳以上画
24(土)	13:00~15:00	ファンクラブ成人楽集「大人のためのトンボ玉教室」画18歳以上で初めての方 (高校生不可)画10人画画年間パスポート+500円画10(土)からWEBで
	16:00~16:45	プラネタリウム「大人のための星空さんぽ」画120人画画プラネタリウム観覧料
28(水)	10:30~11:30	親子遊び「わくわく♪ひなまつり」画2歳~未就学児の親子画15組画画14(水)からWEBで
3/2(土)	10:00~12:00	工作教室「手回し発電機をつくろう!」画小学校4年生以上画8人画画17(土)からWEBで
第1・3・4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~画
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」画画

子どもも楽しめる安心な住まいづくりの体験展示がいっぱい! 参加者には折り紙をプレゼント!

木をこすって、火打石で、空き缶と太陽光で、いろいろな方法で火を起こそう!

4年ぶりに開催! 遊ばなくなったおもちゃを今年は1人各回10個まで持ってこられるよ。

ガスバーナーでガラス玉を融かしてオリジナルのトンボ玉を作りましょう!

これからの星空の見どころや、最近の宇宙・天文ニュースなどを、専門スタッフが45分間の生解説でじっくりと紹介します。2月は「星の一生」についてもお話しします。※通常番組は休止

理科の教科書にも出てくる「手回し発電機」を手作りしてみよう!

プラネタリウム 投影スケジュール ※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	団体投影(予約制)	10:00	11:30	13:30	16:00
土・日曜日、祝日	妖怪ウォッチ♪ コマさんからのSOS! ブラックホールヘレッツゴーだニャン♪	10:00	11:30	13:30	16:00
			きらきらタイム ~夜空でおいかけて~	The Hot and Energetic Universe 宇宙のエネルギー	こぐま座のティオ 星空だいぼうけん★
			こぐま座のティオ 星空だいぼうけん★(※1)	妖怪ウォッチ♪ コマさんからのSOS! ブラックホールヘレッツゴーだニャン♪	The Hot and Energetic Universe 宇宙のエネルギー(※2)

画3階スターエッグ画各回120人画画要プラネタリウム観覧料(※1)18(日)11:30~12:00は幼児向け「きらきらタイム」です。(※2)24(土)16:00~16:45は「大人のための星空さんぽ」です。
★こぐま座のティオと一緒に天の川のピンチを助けに行こう! 小さなお子さんと一緒にお楽しみいただける番組です。

中央図書館

6(火)~14(水)	9:30~19:30	北方領土パネル展
10(土)	11:00~11:30	みんなで紙芝居を見よう画中部地区図書館
15(木)	18:00~19:00	街なか店舗コラボ企画(ミヤケ模型×中央図書館) 「模型作りのお話~楽しさとその効用~」 画7階多目的ホール画80人画1(木)から直接または電話で

- 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]11(日)、25(日)11:00
- 図書郵送貸出サービス(有料)をご利用ください。画直接または電話で
- 13(火)は館内メンテナンスのため、20(火)~25(日)は蔵書点検のため、中央図書館および文学館、図書館バスは休館します。

釧路文学館		
~4/21(日)	9:30~19:30	企画展「佐佐木武観展」
4(日)	13:00~13:30	マンスリー朗読会 佐佐木武観「老人の予言」 朗読: 釧路演劇協議会画7階多目的ホール
2月映画上映会 画7階多目的ホール 画各80人		
2(金)・3(土)		焼肉ドラゴン(邦画、128分)
9(金)・10(土)	13:00	博士と彼女のセオリー(洋画、123分)
16(金)・17(土)		ベイビー・ブローカー(洋画、130分)
祝日上映会		
12(月)	13:00	日輪の遺産(邦画、134分)

スポーツ

ウインドヒルくしろスーパーアリーナ 画38-9800		
1(木)・2(金)、8(木)、12(月)・13(火)、20(火)、29(木)	9:00	こどもアリーナ画未就学児
1(木)、5(月)、8(木)、15(木)、19(月)、26(月)、29(木)	19:00	グループフィットネスk-fit
6(火)	10:00	ミニテニス体験会
9(金)	9:00	studio kupukupu +写真展
17(土)	13:30	グループフィットネスk-fit (有酸素運動+コアトレーニングMIXDAY)
23(金)・24(土)	10:00	キッズフェスタみらくる広場画小学生以下
29(木)	19:00	ミニテニス体験会

スポーツ振興財団 画31-1230			鳥取温水プール 画53-5333		
2(金)、9(金)	10:00	スタイルアップレッスン「骨盤美人」画18歳以上の女性	●水なれ体験教室[4歳~小学校1年生]	画①第1~3土曜日13:30 ②第1~3日曜日10:20	
	11:15	Step美Body~Step台で楽しくシェイプアップ画18歳以上の女性	●水なれ体験教室[小学校2年生以上]	画①第1~3土曜日14:40 ②第1~3日曜日11:25	
2(金)~(金曜日全3回)	19:30	初中級エアロ	【共通】画体験日の3日前まで。詳細はお問い合わせください。		
5(月)~(月曜日全3回)	19:30	やさしいエアロ夜間とショートコンディショニング	●2カ月単位の成人水泳教室	画①火・木曜日午前11時~正午	
3/1(金)~(金曜日全4回)	10:00	スタイルアップレッスン「骨盤美人」画18歳以上の女性画8(木)~	画②水曜日午前11時~11時45分(祝日は除く)		
	11:15	Step美Body~Step台で楽しくシェイプアップ画18歳以上の女性画8(木)~	画成人 画①水泳教室②健康ウォーキング		
3/1(金)~(金曜日全5回)	19:30	初中級エアロ画8(木)~	画[週1回]7,700円、[週2回]1万1,000円		
3/4(月)~(月曜日全4回)	19:30	やさしいエアロ夜間とショートコンディショニング画8(木)~	画事務手数料550円(初回のみ)		
			画奇数月の20日※6人未満の場合中止		
			※詳細はお問い合わせください。		

ようこそ! 子どもの本の森へ!

今回紹介してくれるのは、中央図書館の石川富美子さんです。

これ、読んでみて!



タイトル:「ライフタイム いきものたちの一生と数字」
文:ローラ・M・シェーファー
絵:クリストファー・サイラス・ニール
訳:福岡伸一
発行:ポプラ社



生き物たちは一生の間に「何をどれくらい」するのでしょうか?
今年の干支のタツノオトシゴ(オス)は一生の間に1,000匹の赤ちゃんをおなかの中で育てます。キツツキは30個の穴を木に開けます。キリンの網目模様は200個できます。生き物の一生に隠された数の不思議を紹介しているこの絵本は、とてもユニークな科学絵本です。
巻末には取り上げた生き物の生態を分かりやすく説明しています。

くしろ子育て情報ピックアップ

冬の子どもの遊び場に困っていませんか?

寒い季節になって、お子さんを遊ばせられる場所探しに困っていませんか?市ホームページでは、雪が降っていても風が強い日でも安心して、お子さんと思いきり遊ぶことができる、屋内施設を紹介していますので、ぜひご利用ください。

紹介施設は、13施設で、詳しくは市ホームページをご覧ください(利用に際しては各施設にお問い合わせください)。



<https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodate/kyouiku/kosodate/1008296/1008419/index.html>



また、市では入所児童や保育士とのふれあいを通し、保育施設を利用していない児童に遊びの場を提供するため、市内の全認可保育施設で毎週水曜日午前10時から11時まで「園開放事業」も行っています(別途実施日を設定している場合や、中止になることがありますので、事前に各施設へ確認してください)。

問合せ 市役所こども育成課保育担当(☎31-4541)

新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

問合せ 市役所健康推進課(☎31-4524)

- ◎2月1日(木)より、新型コロナワクチンコールセンターの開設時間に変更となります。
《変更後》午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日休み)
- ◎自己負担なく接種ができるのは3月末までとなっていますので、ご希望の方はお早めに予約をしてください。

インターネット予約



釧路市新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-110-588

市ホームページ



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を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

交通事故統計	区分	12月中	2023(令和5)年累計	火災など統計	区分	12月中	2023(令和5)年累計
	件数	12件	209件		件数	1件	50件
死者	0人	5人	死者	0人	1人		
負傷者	13人	239人	救急出動	1,111件	11,017件		
シートベルト装着率調査	100%			人口統計			
人口統計				人口=157,519人 世帯数=92,222世帯(12月末現在)			

※「広報くしろ3月号」は3月1日(金)配布予定です。

※令和6年5月号から北海道新聞折り込み配布のみ最終木曜日の配布に変更となります。