

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

### ■税を考える週間「無料税務相談会」(要予約)

11月12日(火)午前10時～正午、午後1時～3時 / 道東経済センタービル2階(大町1-1-1) / 公共交通機関をご利用ください / 11月7日(木)までの平日午前10時～午後4時に北海道税理士会釧路支部(☎42-0407)へ

### ■女性のための無料法律相談(要予約)

11月13日(水)午後1時～3時 / 4人 / 11月6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

### ■障がい者就労支援相談(要予約)

11月14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・生活支援センターふれん(☎65-6500)

### ■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

11月17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 / 犯罪被害や生活上の問題に関する相談等 / 釧路被害者相談室(☎24-6002)

### ■法律相談(要予約。先着6人)

11月1日(金)、15日(金)、12月6日(金)午後1時～3時

### ■人権相談(要予約。先着5人)

11月8日(金)、22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)

11月5日(火)、19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)

## 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。  
赤はボランティア募集です。

### ◆第19回商業高校「販売実習会」

11月3日(日)午前11時～午後2時 / イオンモール釧路昭和1階サンコート / 各地の名産品や自校開発商品等約70種類の商品の販売 / 商業高校(長谷川・伊藤☎52-3331)

### ◆釧路友の会「くらしフェア」

11月9日(土)午前10時～午後3時 / 釧路友の家(宮本1-3) / 防災講演会、家計・環境・料理・販売コーナー / 釧路友の会(工藤☎090-7657-8465)

### ◆地域食堂

11月9日(土)午前11時30分～午後1時30分 / 特別養護老人ホームさくらの里1階 / カレーライス、サラダ、デザート / 大人300円、子ども100円 / 福祉相談、バザー等 / さくらの里(☎92-2151)

### ◆2024むくみケア市民講座(実技編)

11月10日(日)午前10時～正午 / 50人 / 釧路孝仁会リハビリテーション病院総務係(☎54-2500)

### ◆ポリテク釧路1月生「ビジネスワーク科」

見学会 = 11月14日(木)、21日(木) / 訓練期間 = 2025(令和7)年1月6日(月)～6月30日(月) / ハローワーク釧路に求職登録している方等 / 15人 / パソコン、簿記、社会保険等の習得 / 教科書代 / 11月29日(金)までにハローワーク釧路(☎41-1201)へ / 釧路ポリテクセンター釧路訓練課(☎57-5938)

### ◆相続・遺言に関する終活セミナー

11月16日(土)午後1時～4時30分 / 釧路地方合同庁舎5階第1共用会議室 / 50人 / 講演、自筆証書遺言書作成体験 / 釧路地方法務局(☎31-5010)

### ◆第3回おはなし会

11月17日(日)午後1時～3時 / コア鳥取2階 / 趣味など何かを始めたい方や趣味の活動をPRしたい方 / 送迎等応相談 / アクティブリンク釧路(森岡☎090-4182-5428)

### ◆ふまねっとサロン

11月21日(木)午前10時～正午 / プラザよねまち / ふまねっと、ストレッチ体操、脳トレゲーム等 / 300円(保険料含む) / ふまねっとサロン(木本☎090-2878-8504)

### ◆トランポリン「短期教室」

マット運動・コーディネーショントレーニング  
11月23日(土)、24日(日)、12月1日(日)、8日(日)、15日(日)午前10時～11時30分 / ジャンプ2緑ケ岡(緑ケ岡2-38-11) / 5歳～小学校6年生 / 20人 / 5,000円 / 動きやすい服装、靴下、水またはお茶 / 申込フォーム(☎https://lit.link/npostrawhat)から / 暁ストローハット(久保田☎090-2054-4858)

### ◆わくわく猛禽類トークin釧路

11月24日(日)午後1時～2時30分 / 港まちベース946BANYA(錦町2-4MOO2階) / 30人程度 / 札幌市円山動物園(☎011-621-1427)

### ◆失敗しない

家庭教師選び無料体験  
随時 / 中学生 / 鳳凰の雑達(中村☎090-4877-4649)

### ◆柔道・モルック体験会参加募集

11月～2025(令和7)年3月の最終木曜日(12月は第3木曜日)[柔道]午後6時30分～7時30分、[モルック]午後7時30分～8時30分 / 柔道通常練習 = 月・火曜日午後6時～、木曜日午後6時30分～ / ウインドヒルくしろスーパーアリーナ多目的室 / 釧路柔会Jr(加藤☎080-5582-6273)

### ◆くしろ高齢者劇団 芝居「イヤイライケレ」

(アイヌ語 = どうもありがとう)入場整理券配布中!  
2025(令和7)年3月22日(土)①午前11時②午後2時 / 配布場所 = 市民活動センターわっと、MOOガイド、中央図書館、コーチャンフォー釧路文化ホール、まなぼっと幣舞 / くしろ高齢者劇団事務局(佐藤☎24-7663)

### ◆バドミントン会員募集

毎週土曜日午後7時～9時 / 桜が丘小学校体育館 / 市内在住の18歳以上の方 / 年会費500円 / 上靴 / 桜が丘ひびなクラブ(菅原☎91-4725)

### ◆介護や保育の仕事をお探しの方へ

介護・保育の資格を生かして働きたい方や働いた経験のある方、また介護の資格がなくても興味・関心のある方はお気軽にご相談ください。  
釧路市福祉人材バンク(☎24-1686)

### ◆北海道最低賃金の改正

北海道内の事業場で働くすべての労働者および使用者に適用される最低賃金が改定されています。  
改定後最低賃金 = 1,010円※精皆勤・通勤・家族手当等は算入されません / 北海道労働局賃金室(☎011-709-2311)

### ◆ナースバンクをご利用ください

ナースバンクは北海道から委託されて設置している無料職業紹介所です。相談員が看護職の再就業のサポートをします。お気軽にご相談ください。  
発熱等、体調が優れない方の来所はご遠慮ください。相談は30分以内。電話やメールでも対応可能です。  
釧路ナースバンク釧路業務支所(☎65-6684)

12月号に掲載希望の方は11月5日(火)正午までに、1月号に掲載希望の方は12月2日(月)正午までに北日本広告社(☎22-0211☎25-7791)へご連絡ください。