

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)**  
日 1月14日(水)午後1時～3時／定4人  
所申 1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(面65-1034)へ

**■障がい者就労支援相談(要予約)**  
日 1月15日(木)午後1時～4時／所防災庁舎3階障がい福祉課／申障がい福祉課(面23-5201)、障がい者就業・生活支援センターぶれん(面65-6500)

**■犯罪被害者相談室**  
日 [電話相談]火・木・金曜日午前10時30分～午後2時30分、[面接相談(要予約)]随时ともに祝日、年末年始(12月26日(金)～2026(令和8)年1月5日(月))を除く／内犯罪被害、生活上の問題に関する相談、その他の相談等／圓鉄路被害者相談室(面24-6002)

**■ふれあい相談**  
日 [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(土)～2026(令和8)年1月7日(水))を除く／所総合福祉センター(旭町12-3)／内家庭生活全般、心配ごと、悩みごと／圓ふれあい相談センター(面24-7837)

**【共通】所市役所1階市民相談室**

### 外国人のための無料相談会

日 1月18日(日)午前10時～午後1時／所KKSコンベンションセンター(観光国際交流センター)2階「くしろ国際交流プラザ」／内在留資格や生活全般に関する相談／圓札幌出入国在留管理局鉄路港出張所(面22-2430)

### ■生活相談支援センター

「くらしごと」(要予約)  
日 月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後6時／内生活や就労に関する相談／所申くらしごと(北大通12-1-14ビケンワークビル1階面65-1250)

**■法律相談(要予約)先着6人**  
日 1月16日(金)、2月6日(金)午後1時～3時／申相談日の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(面31-4504・4505)へ

**■人権相談(要予約)先着4人**  
日 1月9日(金)、23日(金)午後1時30分～3時30分／申電話で鉄路人権擁護委員協議会事務局(面31-5040)へ

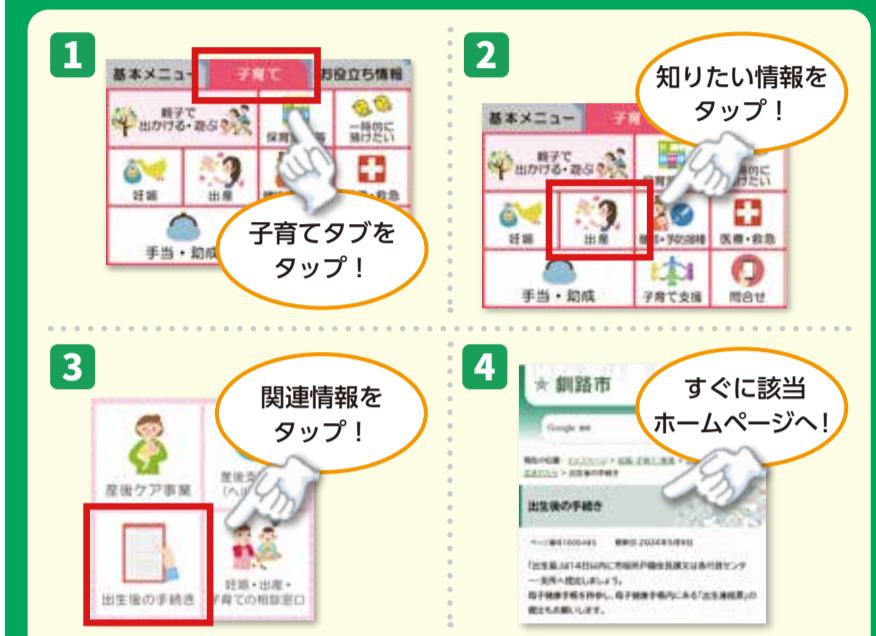
**■行政相談(当日受付)**  
日 1月6日(火)、20日(火)午後1時～3時／圓鉄路行政監視行政相談センター(面23-7136)

**釧路市LINE公式アカウント**

こんな機能  
ご存じですか? **子育て編**

友だち募集中  
追加はここから  


釧路市LINE公式アカウントのトーク画面下のメニュー画面から、調べたい情報をタップすると、市ホームページに簡単に飛ぶことができます。さらに、子育て情報受信設定でお子さんの情報を登録すると、健診の案内や産後ケア事業のお知らせ等、年齢や人数に応じて子育ての情報が届きます。



1 基本メニュー  
子育てタブをタップ!

2 知りたい情報をタップ!

3 関連情報をタップ!

4 すぐに該当ホームページへ!

問合先 市役所市民協働推進課(面31-4504)

## みんなの掲示板

記号の説明

日時 所場所・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。  
●はボランティア募集です。

**◆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に緊急通報するための番号です。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」あったのかを答えてください。  
急を要しない相談やお問い合わせ等は、警察相談専用電話(#9110)または最寄りの警察署や交番へお問い合わせください。  
圓鉄路警察署(面23-0110)

**◆第21回カレンダー・手帳リサイクル市**  
日 1月10日(土)・11日(日)午前10時～午後4時(11日(日)は午後3時まで)／圓イオンモール釧路昭和1階サンコート／手提げ袋等

**●カレンダー・手帳の提供のお願い**  
受付 = 1月5日(月)～8日(木)午前9時～午後5時／持込先・圓鉄路市ボランティア連絡協議会(旭町12-3総合福祉センター面24-1648)

**◆整理収納&防災そうだん会「キッチンの整理」**  
日 1月18日(日)①午前10時30分②午後1時30分※各1時間程度／所釧路フィッシャーマンズワーフMOO2階／￥500円(茶菓子付き)／申グローカルみらいネット(輪島面090-3779-4720)

**◆学生応援企画2026「自習室無料開放」**  
中央図書館の休館日に自習室を開放します。利用時は受け付けを済ませてから入室ください。  
日 1月19日(月)、26日(月)、30日(金)、2月2日(月)、16日(月)、23日(月)、27日(金)、3月2日(月)午前10時～午後8時／圆高校生以下の学生／圆市民活動センターわっと会議室3(面22-2232)

**◆ハイブリッド合同企業説明会**  
日 1月24日(土)午前11時～午後2時／所釧路プリンスホテル+Zoom／圆再就職・転職希望者、2026(令和8)年3月卒業予定者(大学・短大・高専・専門学校)／他詳細は当会ホームページをご覧ください。Zoom参加は要予約(時間割制)／圆鉄路市地域雇用創造協議会(面65-6870)https://employ.kushiro.jp/)

**◆幣舞橋 除雪ボランティア募集**  
日 降雪日のあとの土曜日または日曜日／圆幣舞橋の歩道の除雪をお手伝いいただける方／圆実施はフェイスブック等で連絡／圆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 小林面22-2232)

**◆女性スタッフによる休日乳がん検診**  
日 2月1日(日)午前8時30分～午後1時／定[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／所申電話で釧路赤十字病院健診センター(面22-7171)へ

**◆くしろ高齢者劇団 芝居「前略 お元気ですか?」**  
日 2月20日(金)①午前11時②午後2時※各1時間程度／所釧路芸術館アートホール／入場整理券配布=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／圆くしろ高齢者劇団事務局(佐藤面24-7663)

**◆ダイエットキックボクシング無料体験**  
日 所[サンライフ釧路]水曜日、[サンアビリティーズ釧路]金曜日、各午後7時～9時／圆K-combat(中村面090-4877-4649)

**◆北海道看護協会ナースセンターをご利用ください**  
ナースセンター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。  
問ナースセンター釧路業務支所(面65-6684)

2月号に掲載希望の方は1月5日(月)正午までに内容の分かるものをファックスまたはメールで北日本広告社(面22-0211面25-7791)kouhou946@ad-kitanihon.co.jp)へご連絡ください。