

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)

☎1月14日(水)午後1時～3時／☎4人／☎☎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(☎65-1034)へ

### ■障がい者就労支援相談(要予約)

☎1月15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・生活支援センターぷれん(☎65-6500)

### ■犯罪被害者相談室

☎[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)]随時※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／☎犯罪被害、生活上の問題に関する相談、その他の相談等／☎釧路被害者相談室(☎24-6002)

### ■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(12月27日(土)～2026(令和8)年1月7日(水))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

☎1月18日(日)午前10時～午後1時／☎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」／☎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)

### ■生活相談支援センター

#### 「くらしごと」(要予約)

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

### ■法律相談(要予約。先着6人)

☎1月16日(金)、2月6日(金)午後1時～3時／☎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

### ■人権相談(要予約。先着4人)

☎1月9日(金)、23日(金)午後1時30分～3時30分／☎電話で釧路人権擁護委員協議会事務局(☎31-5040)へ

### ■行政相談(当日受付)

☎1月6日(火)、20日(火)午後1時～3時／☎釧路行政監視行政相談センター(☎23-7136)

【共通】☎市役所1階市民相談室

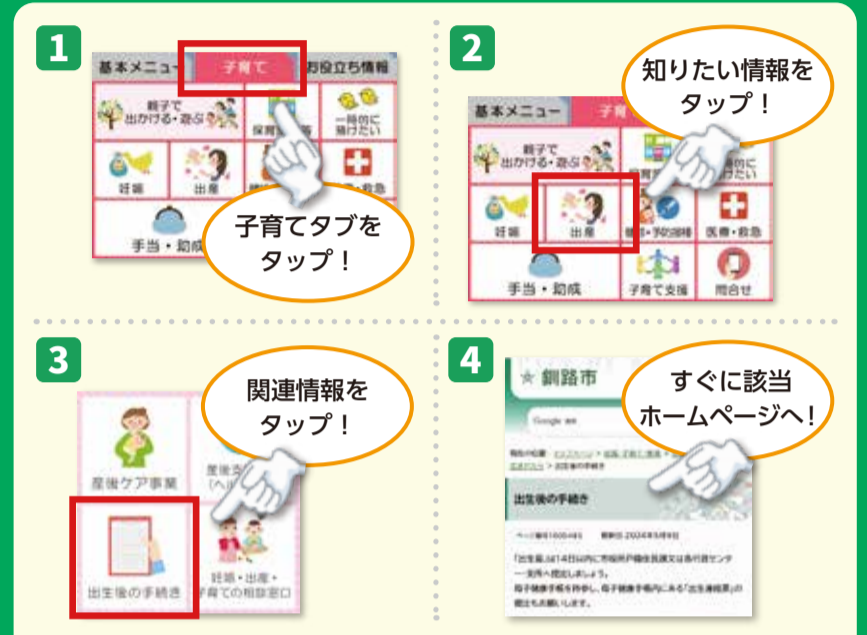
## 釧路市 LINE 公式アカウント

友だち募集中  
追加はここから

こんな機能  
ご存じですか? **子育て編**



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。



問合せ先 市役所市民協働推進課 (☎31-4504)

## 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 ☎問合せ先 ☎その他  
参加料の記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。  
☎釧路警察署(☎23-0110)

### ◆第21回カレンダー・手帳リサイクル市

☎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)／☎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・☎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☎24-1648)

### ◆整理収納&防災そうだん会「キッチンの整理」

☎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／☎釧路フィッシャーマンズワーフMOO2階／☎¥500円(茶菓子付き)／☎☎グローバルみらいネット(輪島☎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。

☎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／☎高校生以下の学生／☎☎市民活動センターわっと会議室3(☎22-2232)

### ◆ハイブリッド合同企業説明会

☎1月24日(土)午前11時～午後2時／☎釧路プリンスホテル+Zoom／☎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)／☎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)／☎釧路市地域雇用創造協議会(☎65-6870☎<https://employ.kushiro.jp/>)

### ◆幣舞橋 除雪ボランティア募集

☎降雪日のあとの土曜日または日曜日／☎幣舞橋の歩道の除雪をお手伝いいただける方／☎実施はフェイスブック等で連絡／☎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☎22-2232)

☎

### ◆女性スタッフによる休日乳がん検診

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

### ◆くしろ高齢者劇団 芝居「前略 お元気ですか？」

☎2月20日(金)①午前11時②午後2時※各1時間程度／☎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／☎くしろ高齢者劇団事務局(佐藤☎24-7663)

### ◆ダイエットキックボクシング無料体験

☎☎[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／☎K-combat(中村☎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。

☎ナースセンター釧路業務支所(☎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クスまたはメールで北日本広告社(☎22-0211☎25-7791☎[kouhou946@ad-kitanihon.co.jp](mailto:kouhou946@ad-kitanihon.co.jp))へご連絡ください。