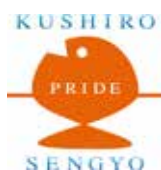


# くしろ 広報

冬の旬を食べよう！  
ワカサギ／ホッキ貝

漁師オススメの旬の魚  
くしろ **プライド** 釧路魚



2026

February No.244

令和8年2月1日発行

2

## 意外と身近で見られる 雪の妖精「シマエナガ」

白くて丸く、小さな体とつぶらな瞳で人気の小鳥「シマエナガ」は、北海道にしか生息していない留鳥です。体長約6センチ、体重約8～9グラムとスズメより小さく、日本で2番目に小さな鳥といわれています。北海道各地に生息し観察することができる、身近な鳥です。市内では春採湖が観察スポットとして有名で、週末にはカメラを携えた人たちが大勢訪れています。暖かい服装をして春採湖でバードウォッチングはいかがですか？



### 主な記事

｜今年もSL冬の湿原号運転中！｜2026くしろ冬まつり&くしろウインターパーク｜阿寒湖温泉冬のイベント情報｜  
｜ミラノ・コルティナ2026冬季五輪出場決定！！おめでとうございます！！｜「書かせない×待たせない」書かないワンストップ窓口サービスが始まります｜  
｜そのもの忘れ軽度認知障害（MCI）かもしれません！｜「釧路市くらしの便利帳 2026」を発行します｜

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](mailto: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 放送番組 **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16日(月)



- 横断歩道では、手を上げるなどの合図（ハンドサイン）でストップ運動。歩行者とドライバー相互の思いやりで、交通事故防止。
- 冬道での転倒に注意。小さい歩幅で、急がず、ゆっくり。両手をふさがず、帽子や手袋を身に着けましょう。
- 災害時に支援が必要な方の住まいやその周辺の環境などを把握して、いざというときに助け合うことが出来るよう、日頃から町内会で協力体制を作っておきましょう。



# 今年も **SL** 冬の湿原号 運転中!



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8時～午後7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 市役所企画課企画係 (☎31-4502)

今年も1月17日からSL冬の湿原号の運転を開始しました。

JR釧路駅から標茶駅まで(釧網本線)の約50kmを1時間30分ほどかけて走るSL冬の湿原号は、今年で運行開始から26周年を迎えます。真っ黒な車体が煙を上げて鉄橋を渡る姿は、まさに釧路の冬の風物詩です。

そんなSL冬の湿原号の車内に一歩足を踏み入ると、そこはレトロな雰囲気にもまれ、非日常的な体験をすることができます。

SL冬の湿原号に乗車して、釧路湿原をはじめとした釧網本線沿線の冬景色を楽しんでみませんか。

## 車内のご紹介

### 1・5号車 たんちょうカー



釧路川側の席をカウンター席に、山側のボックス席を高床化して、釧路川や釧路湿原、タンチョウの姿などの眺望をどの席からも楽しめるレイアウトになっています。隣接する展望通路では、外の景色をより近くに体感できます。

### 2号車 ストープカー(カフェカー)



旧客車の趣を残したレトロ感たっぷりの車内です。



車内販売  
カウンター

車内販売カウンターがあり、オリジナルグッズや沿線の特産品などを購入することができます。

### 3・4号車 ストープカー



エゾシカの角をモチーフにした荷棚や北海道産のタモ材を使用したテーブルなど、北海道らしさ満載の車内になっています。



2～4号車にはグルマストープが設置されており車内で販売しているスルメなどをあぶって食べることができます。

## 編成・停車駅・運転時刻



## 料金例

### 釧路駅～標茶駅間

片道 **3,060円** (小学生以下半額)

乗車券 **1,380円** + 指定席券 **1,680円**

全車指定席のため、乗車前にご予約が必要です。

「SL冬の湿原号」の指定席は、「在来線チケットレス座席指定券」でも予約可能です。

窓口等での発券や受取不要で利用できます。

※乗車券は別途必要です。

詳細については、えきねっとホームページをご覧ください▶



## 運転日カレンダー

2026 2月

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

2026 3月

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

こちらも  
チェック!

「SL冬の湿原号」に乗って  
くしろ地域の冬旅を満喫しよう!



◀ JR北海道ホームページ  
SL冬の湿原号情報

SL&FUN▶  
沿線観光情報





# 2026 くしろ冬まつり

## 2026 KUSHIRO WINTER FESTIVAL

### 8 くしろウインターパーク

#### 2/7<sup>土</sup>・8<sup>日</sup> 10:00～16:00

くしろウインターパークのイベント情報は  
ホームページ、SNSをご覧ください▶



**会 場** 耐震・旅客船ターミナル（メイン会場）  
KKSコンベンションセンター（観光国際交流センター）  
**問合先** くしろ冬まつり会（FMくしろ内 画47-0808）  
**担当課** 市役所観光振興室

くしろ冬まつりの情報はここから▶



## くしろ冬まつり & くしろウインターパーク 会場内MAP



## 冬期間の水道管凍結にご注意ください!!

問合先 市上下水道部水道整備課管理係（画43-2163）

### 水道を凍結させないために！

床下の換気口を閉め、冷気の侵入を防いでください。

#### 水を落とすとき

- 1 家中の蛇口をすべて開ける。

※水は出したまま

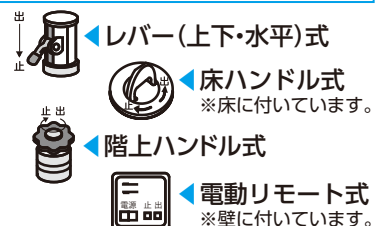
- 2 水抜栓（元栓）のレバー（ハンドル）を「止」の方向に動かす。

※機種によって操作方法が異なります。

このようなときは、水抜栓の故障かも!? 修理を依頼してください!

※事前にご自宅の水抜栓をご確認ください。

#### 水抜栓（元栓）の種類



- レバー（ハンドル）が固くて動かない。
- 水道を使用していないのに音がする。
- 水抜栓を操作しても水が落ちない。
- 水抜栓から水があふれてくる。

### もし凍結してしまったら

- 軽い凍結の修理…露出している管（保温筒等は取り外す）や蛇口等にタオルを巻き付け、タオルの上からお湯をゆっくりかけると、水が出るようになります。

#### 注意事項

蛇口等に直接お湯をかけたり、直接火を当てたりすると、管の破裂や火災の危険性がありますのでご注意ください。

- 直らない場合は…直接「**釧路市指定給水装置工事業者**」に修理を依頼してください。なお、上記事業者については**市ホームページ**をご覧ください。

水道・下水道の故障や異常を見つけた時は

検 索

管の破裂に注意!

こんなときは

- ◆外気温がマイナス4℃以下になるとき。
- ◆旅行などで長期間水道を使用しないとき。
- ◆外気温が1日中氷点下の真冬日が続いたとき。

2月6日(金)	
17:00～20:00	前夜祭 冰雪像ライトアップ・イルミネーション
2月7日(土)	
10:00～14:00	こ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2月8日(日)開催
10:30～10:45	くしろ冬まつりセレモニー
11:00～11:30	太鼓演奏（くしろ蝦夷太鼓ジュニア）
11:30～13:30	はたらくくるまとハイ! チーズ
13:30～14:30	寒風カラオケのど自慢大会
17:00～20:00	冰雪像ライトアップ・イルミネーション
2月8日(日)	
11:00～11:30	子どももちまき大会・親子〇×クイズ（釧路新聞社）
11:30～13:30	はたらくくるまとハイ! 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!」（あすなろ会こども遊学館）
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「大抽選会」※参加料100円

### くしろウインターフードフェスティバル（今年初開催）

釧路地域を中心に地元の食が大集結。キッチンカーをはじめ、約15軒の店が軒を連ねます。

【日 時】 2月7日(土)・8日(日) 両日10:00～16:00

【会 場】 耐震・旅客船ターミナル（メイン会場内）

### くしろ冬まつり こどもワンダーランド

会場中央のチケット売り場でチケットを購入し、縁日やふわふわ遊具などを楽しむことができます。

【日 時】 2月7日(土)10:00～16:00・8日(日)10:00～15:00

【会 場】 KKSコンベンションセンター（観光国際交流センター）

【料 金】 チケット1冊1,000円（1ポイント100円分×10枚）

【問合先】 くしろ冬まつり会事務局（画47-0808）

※その他、協賛ブース予定。

### 第54回くしろ消費者まつり

フードドライブ、バスボム作り等のイベント、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（豆類）の販売など。

【日 時】 2月7日(土)10:00～16:00・8日(日)10:00～15:00

【会 場】 KKSコンベンションセンター（観光国際交流センター）

【問合先】 くしろ消費者まつり実行委員会事務局（画24-2037）

### 第13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、特別展示として内海雅充氏の作品を展示します。

【日 時】 2月7日(土)10:00～16:00・8日(日)10:00～15:00

【会 場】 KKSコンベンションセンター（観光国際交流センター）

【問合先】 市役所障がい福祉課（画23-5201）、釧路圏障がい者自立支援施設協議会（くしろさぽーとねっと21事務局・ひかり自立支援センター内画41-5640）



# 冬（阿寒湖温泉）イベント情報

## 阿寒湖氷上フェスティバル<sup>アイス</sup>ICE・愛す阿寒「冬華美」開催！



**期 間** 2月1日(日)～3月1日(日)  
※3月2日(月)～15日(日)は、冬華美のみ。悪天候の場合中止。

**会 場** 阿寒湖氷上特設会場

**タイムスケジュール**

○19:30 開場 ○19:45 歓迎セレモニー ○20:00 花火打ち上げ

**問合先** NPO法人阿寒観光協会まちづくり推進機構  
(☎67-3200)

阿寒湖氷上フェスティバルICE・愛す阿寒「冬華美」は、阿寒湖温泉の冬の風物詩です。

マイナス20℃の氷点下の阿寒湖の氷上で、凍てつくように澄んだ空気の中で花火が打ち上げられます。漆黒の夜空に華を咲かせる真冬の花火は、見る人の心も温まる感動的な美しさで、期間中は毎日氷上の世界を彩ります。

## 阿寒湖ウインターイルミネーション ～まりものゲート～

### 厳冬のライトアップイベント

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ライトアップイベントで、阿寒湖温泉の夜を幻想的に彩ります。3月15日(日)まで、17:00～21:00で毎日開催しています。

**会 場** 阿寒湖まりむ館（阿寒町阿寒湖温泉2-6-20）

**問合先** NPO法人阿寒観光協会まちづくり推進機構（☎67-3200）



## あいすランド阿寒 3月31日(火)まで開催（予定）！



結氷した阿寒湖上でスケート、スノーモービル、バナナボートなどのアクティビティが楽しめます。道具がなくても楽しめるワカサギ釣りは、釣れたワカサギを天ぷらにしてくれるチケットが付いて大人気！

**期 間** 3月31日(火)まで毎日開催

**時 間** 8:00～17:00（日没まで）詳しくはお問い合わせください。

**会 場** 阿寒湖氷上

**問合先** あいすランド阿寒事務局（☎67-2057）

## 国設阿寒湖畔スキー場【ウタラ】リフト1日券が「市民割引」でお得に！

静かな冬景色に包まれたゲレンデで、初心者やファミリーから上級者まで気軽に楽しめるスキー場です。この冬は、滑る人だけでなく遊ぶ人のために新しく「雪遊びゾーン」がオープン！ゴムチューブ等さまざまな雪遊びが楽しめます（有料）。また、リフト1日券に「釧路市民割引」があります。利用する人数分の市内在住が分かる身分証明書を提示すれば、大人通常4,000円が2,500円、小人通常2,000円が1,200円になります（別途ICカードの預かり金500円要）。レンタル用品も充実しています。

**住 所** 阿寒町シュリコマベツ4-4 **営業時間** 9:00～16:00

**問合先** 国設阿寒湖畔スキー場【ウタラ】（☎67-2881）

最新情報は、こちらから（☎<https://akan-ski.com/>）▶





# ミラノ・コルティナ2026冬季五輪出場決定!!

おめでとうございます!!  
がんばります!!

イタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催される第25回オリンピック冬季競技大会の女子アイスホッケー競技、スピードスケート競技、女子カーリング競技の日本代表として、釧路市ゆかりの15人の選手が選出されました！  
これらの選手がメダル獲得など活躍されることを願い、市民一丸となって応援しましょう！  
試合日程は以下のとおりです。みんなで熱い声援を送りましょう！

## 女子アイスホッケー


 <p>かわぐち りこ <b>川口 莉子</b> ■ポジション ゴールキーパー ■所属チーム Daishin ■出身校 武修館高等学校</p>	 <p>さとう こほ <b>佐藤 虹羽</b> ■ポジション ディフェンス ■所属チーム Daishin ■出身校 釧路公立大学在籍</p>	 <p>ひとさと あやか <b>人里 亜矢可</b> ■ポジション ディフェンス ■所属チーム リンシェーピング (スウェーデン) ■出身校 釧路江南高等学校・ 法政大学</p>
 <p>ほそやま だいか <b>細山田 茜</b> ■ポジション ディフェンス ■所属チーム 道路建設ペリグリン ※元Daishin ■出身校 シラキウス大学 (アメリカ)</p>	 <p>せき かなみ <b>関 夏菜美</b> ■ポジション ディフェンス ■所属チーム SEIBUプリンセス ラビッツ ■出身校 武修館高等学校・ 国士館大学</p>	 <p>うきた るい <b>浮田 留衣</b> ■ポジション フォワード ■所属チーム Daishin ■出身校 釧路工業高等学校</p>
 <p>とこ はるか <b>床 秦留可</b> ■ポジション フォワード ■所属チーム リンシェーピング (スウェーデン) ■出身校 法政大学 ※昭和小学校卒業</p>	 <p>のろ りお <b>野呂 里桜</b> ■ポジション フォワード ■所属チーム Daishin ■出身校 釧路公立大学在籍</p>	 <p>のろ りり <b>野呂 莉里</b> ■ポジション フォワード ■所属チーム Daishin ■出身校 釧路公立大学在籍</p>
 <p>ただ あい <b>多田 藍</b> ■ポジション フォワード ■所属チーム Daishin ■出身校 釧路公立大学在籍</p>	 <p>いとう まこと <b>伊藤 麻琴</b> ■ポジション フォワード ■所属チーム Toyota Cygnus ■出身校 釧路明輝高等学校・ 北海道文教大学在籍</p>	 <p>おだいら うめか <b>小平 梅花</b> ■ポジション フォワード ■所属チーム Daishin ■出身校 釧路明輝高等学校 在籍</p>

【試合日程】 (予選ラウンド) ◆2月6日(金) 20:10 日本VSフランス ◆2月9日(月) 20:10 日本VSイタリア  
◆2月7日(土) 20:10 日本VSドイツ ◆2月10日(火) 20:10 日本VSスウェーデン

## スピードスケート

 <p>しん はま たつや <b>新濱 立也</b> 別海町出身 釧路商業高等学校卒業 高崎健康福祉大学所属 【試合日程】 ◆2月12日(木) 2:30 男子1,000メートル (サブ) ◆2月15日(日) 0:00 男子500メートル</p>	 <p>さとう あやの <b>佐藤 綾乃</b> 厚岸町出身 釧路北陽高等学校卒業 ANA所属 【試合日程】 ◆2月8日(日) 0:00 女子3,000メートル (サブ) ◆2月10日(火) 1:30 女子1,000メートル (サブ) ◆2月15日(日) 0:00 女子団体バシュート予選 ◆2月17日(火) 22:30 女子団体バシュート決勝 ◆2月21日(土) 0:30 女子1,500メートル ◆2月21日(土) 23:00 女子マススタート予選・決勝</p>
---	--

## 女子カーリング

 <p>こばやし みな <b>小林 未奈</b> 釧路市出身 フォルティウス所属 【試合日程】 女子1次リーグ (予選ラウンド) ◆2月12日(木) 17:05 日本VSスウェーデン ◆2月13日(金) 3:05 日本VSデンマーク ◆2月14日(土) 17:05 日本VSスイス ◆2月15日(日) 3:05 日本VSアメリカ</p>	◆2月15日(日) 22:05 日本VS韓国 ◆2月17日(火) 3:05 日本VSカナダ ◆2月17日(火) 22:05 日本VSイタリア ◆2月19日(木) 3:05 日本VSイギリス ◆2月19日(木) 22:05 日本VS中国
---	---

※時間は日本時間です。

問合せ先 市教委スポーツ課 (☎31-2600)

## 「書かせない×待たせない」

問合先 市役所戸籍住民課（☎31-4523）

書かないワンストップ  
窓口サービスが始まります

市では、2月2日(月)から「書かないワンストップ窓口サービス」を開始し、窓口での手続きがより便利で負担なく円滑に行えるようにします。



## 書かないワンストップ窓口サービスとは？

## POINT 1 申請書および届出書の記載の負担が減ります

これまでは申請書や届出書ごとに「氏名・生年月日・住所」などを何度も書く必要がありました。これからは職員が聞き取りながら一緒に受付を進めるため、申請書や届出書の内容確認と署名のみで受付が完了します。

## 申請書および届出書の記載が不要となる手続き

- ◆住民票や戸籍等の証明発行に係る申請書
- ◆住民異動届および住民異動と併せて必要となる手続きに係る申請書および届出書
- ※鳥取支所・各行政センター市民課・阿寒湖温泉支所では、これまでどおり記載が必要となります。
- ※住民異動と併せて必要となる手続きの一部では、これまでどおり記載が必要なものがあります。

## POINT 2 複数の手続きが1つの窓口で受付可能です

引っ越しや出生・婚姻等のライフイベントに係る届出を行った際は、世帯の状況に応じてさまざまな手続きが必要となります。

これまでは必要な手続きを確認しながら、各窓口を回って手続きをする必要がありました。

これからはその場で受付できるものはまとめて手続きするため、窓口を回る手間が軽減します。

## 対象手続き

ライフイベントの届出と併せて必要となる手続きのうち、国民健康保険等の変更手続きや小・中学校の転校の手続きなど、14業務の手続きをワンストップで受付します。

※届出内容等によっては、担当窓口で手続きを行っていただく場合があります。



たとえば…国民健康保険に加入している方が市内で引っ越しした場合

これまで

## 戸籍住民課窓口

記載台で  
転居届を  
記入番号札を  
発券転居届の  
受付

## 移動



## 国民健康保険課窓口

申請書を  
記入申請書の  
受付

これから

## 戸籍住民課窓口

番号札を  
発券転居届の  
作成・受付国民健康保険の  
申請書作成・受付1つの窓口で  
**完結!!**



書かないワンストップ窓口サービスの開始に伴い、申請書や届出書の記載が不要となることから、来庁から手続きが完了するまでの流れが下記のとおり、変更となります。

## 証明書発行の場合

## 引っ越しの届出の場合

## 1 番号札を発券

- ◆防災庁舎2階に設置している発券機で番号札を取ります。
- ※発券機の操作は案内係の職員が行いますのでご用件をお伝えください。
- ◆順番が来ると、呼出音とともにフロア中央に設置しているモニターに番号札の番号が表示されるので、窓口に向かいます。



## 【案内係と発券機】



【呼出モニター】



## 2 申請（届出）の受付

### 【証明書交付申請書】

**鋼路市 証明交付申請書**

鋼路市 市長 〇〇〇 様
 令和7年12月22日

◆窓口に来られた方
 証明が必要との関係 本人

姓 氏 姓 名 姓 名	生年月日 国籍 住所
〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇	〇〇年〇月〇日 〇〇国 〇〇市〇〇区〇〇町〇〇番地

鋼路市黒金町7丁目番地

◆どなたの証明が必要ですか (証明対象者)

姓 氏 姓 名 姓 名	生年月日 職 業 住所
〇〇〇 〇〇〇 鋼路 太郎 〇〇市〇〇区〇〇町〇〇番地	〇〇年〇月〇日 〇〇業 〇〇市〇〇区〇〇町〇〇番地

◆申請する証明書

証 明 書	内 容	枚数	枚数	枚数
住民票(世帯全員)	世帯主住所 証明書	350	1	350

署名をお願いします

- ◆本人確認書類を提示し、交付を希望する証明書や引越しの内容などを職員に伝えて、手続きを一緒に進めていきます。
- ◆作成された申請書（届出書）の内容を確認し、記載内容に間違いがなければ、署名します。



【住民異動届】

[illegible]

### 3 受 取

- ◆呼出音とともに1番窓口の前に設置しているモニターに番号札の番号が表示されるので、1番窓口に向かいます。
- ◆証明書を受け取り、セミセルフレジで支払方法を選択の上、手数料を支払います。
- ※現金の他、下記キャッシュレス決済がご利用いただけます。



### 3 手続きのご案内

- ◆引っ越しの届出と併せて必要となる手続きのうち、書かないワンストップ窓口サービスで受付できるものは、その場で手続きをします。
- ◆交付された手続き案内書を確認し、上記の他に必要な手続きがある場合は、次の手続き先へ向かい、手続きをします。

## 手続き案内書

●入居希望の時期・条件等に関するお問い合わせ先	
<p>※入居希望の方には、必ず「入居申込書」を提出していただきます。</p> <p>※入居希望の方は、必ず「入居申込書」に必要事項を記入し、「入居申込金」を支払っていただきます。</p> <p>※入居希望の方は、必ず「入居申込書」に必要事項を記入し、「入居申込金」を支払っていただきます。</p>	
手続のご案内／手続きに必要なもの	手続きできるところ
<b>0001 住民異動届(住所・氏名・世帯の変更)</b> 住所・氏名・世帯の変更を要する場合は、都府県の住民票の内容が変更されます。 変更後の都府県の住民票の出票上がりは別途ご案内します。(転出は除く) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 転出証明書(交付を受ける方のみ)	防衛庁舎2階 4番窓口 戸籍係担当
<b>2110 年金に加算されている方の住所変更手続き(転入)</b> 転入届が出された時点で、国民年金に加算している方が年金年度の住所が変更されます。 厚生年金に加算している方は、勤務先で住所変更の手続きが必要です。	防衛庁舎2階 10番窓口 国民年金課
<b>3000 介護認定の転入申請・介護サービスについての相談</b> 前住所地にて介護認定を受けた方は、異動日14日以内に申請を行うことで、前住所地で受けていた要介護状態区分を6か月間引き継ぐことができます。 また、改めて区分を見直すことも可能です。	防衛庁舎3階 24番窓口 介護福祉課

# 国民年金のお知らせ

**問合先** 市役所医療年金課年金係（☎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）

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。



## ……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、クレジットカード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 口座振替、クレジットカード納付にすると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ます。

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月上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。

#### 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引になります。

一番お得な納付方法は「口座振替での2年前納」です。2026（令和8）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。

#### 2025（令和7）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》	1万7,510円	—	1万7,510円	—	申し込み不要 4月に届きます	随時
当月末振替 《口座振替のみ》	—	—	1万7,450円	60円	—	随時
6カ月前納 《4月分～9月分》 《10月分～翌年3月分》	10万4,210円	850円	10万3,870円	1,190円	申し込み不要 4月に届きます	《4月～9月分》 2月末※2 《10月～翌年3月分》 8月末※2
1年前納 《4月分～翌年3月分》	20万6,390円	3,730円	20万5,720円	4,400円	申し込み不要 4月に届きます	2月末※2
2年前納 《4月分～翌々年3月分》	40万9,490円	1万5,670円	40万8,150円	1万7,010円	3月末	2月末※2

※1 上記の表の割引額は2025（令和7）年度の額です。2026（令和8）年度の納付・割引額については、1月下旬に厚生労働省から公表される予定です。

※2 申し込みは随時受け付けていますが、6カ月・1年・2年前納で4月分から振替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2026（令和8）年4月からの申し込みをされる場合は、2月末より早めの2月18日（木）までに手続きしてください。

### 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引があります。

※iDeCoに加入している方も納めることができますが、掛け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>





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日木・27日金に**特定健診（集団健診）**を実施します！

問合先 市役所国民健康保険課特定健診係（☎31-4570）

令和7年度  
最後の

## 「特定健診（集団健診）」を2日間実施します。

2025（令和7）年度の無料受診券は、**2026（令和8）年3月末まで**有効です。  
この機会を活用し、ご自身の健康状態を確認して、健康管理に役立てましょう。  
受診券が見当たらない場合は、再発行できますので、右記の二次元コードから再発行の手続きを行うか、市役所国民健康保険課特定健診係（☎31-4570）までご連絡ください。

▲受診券の再発行  
はこちらから

### ●日程・会場

日	程	健診会場
3月26日(木)	午前9時 ～10時30分	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(金)		

### ●申込先

受付期間	申込先
予約受付中 <b>3月12日(木)</b> 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	<b>無料</b>	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。

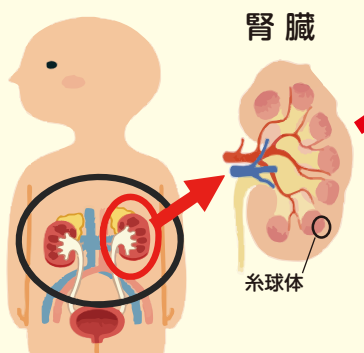
ご存じ  
ですか？

## 人工透析の原因1位は「**糖尿病性腎症**」です

人工透析とは、腎臓の働きが低下したときに、腎臓の代わりに体内の老廃物や余分な水分を取り除き、血液を人工的にきれいにする治療法です。近年、新たに人工透析を始める方のおよそ4割は、糖尿病の合併症である「糖尿病性腎症」が原因で腎臓の機能が低下した方であり、人工透析導入の原因となる病気の中で最も多い状況です。  
ここでは、腎臓の働きと糖尿病性腎症の特徴、そして日頃から気を付けたいポイントを紹介します。

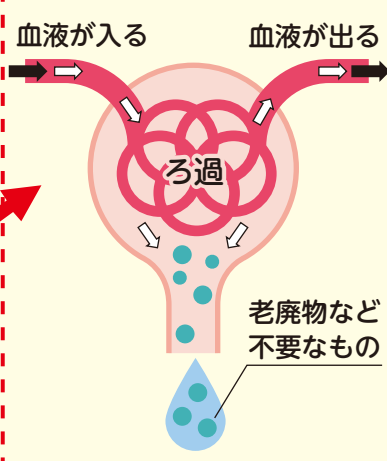
### 腎臓の働き

腎臓は、背中側の腰辺りに左右一つずつある、握りこぶしくらいの臓器で、一つの腎臓に約100万個の糸球体しきゅうたいがあります。



### 正常な糸球体

血液をろ過し、老廃物や余分な水分・塩分を排出する。



### 糖尿病性腎症の特徴

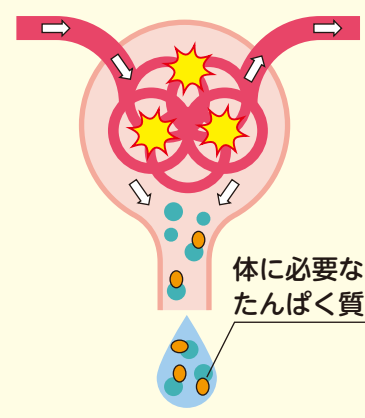
糖尿病になると、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が続きます。血糖が多い状態が長く続くと、体中の細い血管が傷付きますが、その影響が強く出る場所の一つが腎臓です。

糖尿病性腎症とは、糖尿病によって腎臓の細い血管が傷み、腎臓の働きが低下する病気で、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

「血糖値が高め」「メタボと言われた」という段階から、腎臓を守る意識が大切です。

### 傷付いた糸球体

老廃物の排せつがうまくいかず、さらには体に必要なたんぱく質を排せつしてしまう。



日頃から気を付けたい **ポイント** 糖尿病性腎症は、早い段階で気付いて対策することで、進行を遅らせ悪化を防ぐことができます。

#### 血糖コントロールを安定させる

ヘモグロビンエーワンシー  
糖尿病の方は、HbA1cを7%未満に保つ（主治医と相談して個別に設定）。

#### 血圧を適切に保つ

血圧が高いと腎臓の負担が増えてしまうため、目標は135 / 80mmHg未満。

#### 腎臓に優しい食習慣

塩の摂り過ぎは腎臓の負担が増えてしまうため、塩分は1日6g未満を目指す。

#### 適度な運動

運動は、血糖や血圧、体重のコントロールに役立つため、1日20～30分歩く（早歩きが効果的）。

#### 禁煙

たばこの煙に含まれる有害物質が腎臓の血管を傷付けてしまうため、禁煙する。

#### 体重を適切に保つ

脂肪が増えると血糖を下げるインスリンというホルモンの作用が弱まり、血糖・血圧が上がり腎臓に負担がかかる。

#### 早期発見のため特定健診を受診

市国保の特定健診では、腎機能の状態が分かる「血清クレアチニン」「eGFR」「尿酸」「尿たんぱく」が確認できる。



そのもの忘れ

# 軽度 認知障害 (MCI)

かも  
しれません!

## 何かおかしい?と思った皆さんへ

MCI は、放置すると 1 年で 5 ～ 15% の人が認知症に移行することがある一方で、1 年で 16 ～ 41% の人が健康な状態に戻ったとの報告もあります。MCI の段階でその諸症状に気付く早期に適切な治療を行うことで、認知症への進行を遅らせるだけではなく、健康な状態へ回復する可能性もあります。また近年、アルツハイマー病による MCI などに対しては、進行抑制が認められた新しい治療薬も承認されています。

ご自身やご家族のちょっとした変化に気付いたら、そのサインを軽視せず、早めに病院を受診しましょう。MCI の段階での早期診断と対策は、患者さんだけでなく、ご家族の将来にも大きな影響を与えます。一人ひとりの健やかな日常を守るために、早期の行動が鍵となります。

※認知症ポータルサイト「テヲトル」から

## 軽度認知障害 (MCI) とは…

記憶や判断などを行う脳の機能（認知機能）が低下して、生活に支障が出るようになると「認知症」と診断されます。しかし、自分自身や周囲の人が、以前に比べて認知機能は低下を感じているものの、日常生活に支障が生じるほどの大幅な低下ではない、認知症の一手手前の状態を「軽度認知障害 (MCI)」といいます。認知症の症状が明らかになる前に、「何かおかしい」「以前とはどこか違う」と感じる人が多いようです。

MCI になると、日常生活や仕事に軽い支障をきたす場合もありますが、何らかの工夫や支援があれば自立できます。そこが認知症との違いになります。

※認知症ポータルサイト「テヲトル」から

### ●ご相談は下記の病院へ

※受診の際は事前に予約が必要です。受診前に必ずお電話でお問い合わせください。

※生活上のご相談は地域包括支援センターへ。

病 院 名	住 所	電 話
釧路孝仁会リハビリテーション病院 認知症疾患医療センター	星が浦大通 3-9-13	64-6820
釧路脳神経外科（もの忘れ外来）	芦野 1-27-1	37-5512
釧路孝仁会記念病院（もの忘れ外来）	愛国 191-212	39-1222
協立すこやかクリニック	治水町 6-30	24-8405
釧路北病院（もの忘れ外来）	昭和 190-105	55-6111
みよし内科クリニック（脳神経内科）	文苑 1-41-11	39-0344
釧路赤十字病院（もの忘れ外来）	新栄町 21-14	22-7171
釧路中央メンタルクリニック	幸町 8-3-2	61-0088

認知症ポータルサイト「テヲトル」をご活用ください。  
認知症に関する情報が掲載されています。



問合先 市役所介護高齢課高齢福祉係（☎31-4539）

## 令和 7 年分の確定申告を予定されている方へ

釧路税務署からのお知らせ

## マイナンバーカードを利用して自宅からスマホ申告ができます

確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。国税庁<sup>ライン</sup>LINE公式アカウントで事前発行もしくは会場で当日配付を受ける必要があります。

※確定申告会場は、大変混雑します。整理券の配付状況によって後日の来場をお願いする場合があります。

LINE公式アカウントはこちらから▶



## チャレンジ！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等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・提出がおすすめです。

### 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。

■確定申告に関する税務相談は、ぜひチャットボットをご利用ください。

税務相談チャットボットはご質問を入力いただくと、AIを活用した回答を自動表示するウェブサービスです。

税務職員ふたば

税務相談チャットボットはこちらから▶



■国税の納付は、キャッシュレス納付をご利用ください。

キャッシュレス納付を利用すると、確定申告期間の窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に出向くことなく、自宅やオフィスで納付ができます。

キャッシュレス納付についてはこちらから▶



### e-Taxの5つのメリット

自宅から  
申告可能



確定申告期間  
24時間利用可能



※メンテナンス時間を除きます。

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。

添付書類  
提出不要



※一部の書類を除きま  
す。

受信通知から  
いつでも内容確認！



### ■確定申告会場について

開設期間 2月16日(月)～3月16日(月) (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（釧路地方合同庁舎2階）

問合先 釧路税務署（幸町10-3 釧路地方合同庁舎2階）☎31-5100※自動音声で案内します。担当課 市役所市民税課市民税係



# 市・道民税と所得税の申告はお早めに

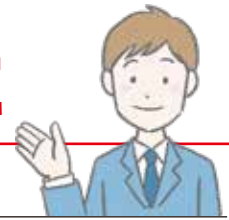
会場の受付は混雑が予想されるため、市・道民税の申告については  
**郵送での申告を推奨**しています。

記載方法等についてはお問い合わせください。

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係（〒085-8505 黒金町7-5 ㊟31-4514）



## 2026（令和8）年度 市・道民税の申告受付について

### 申告が必要な方

2026（令和8）年1月1日現在、釧路市に住所があり、2025（令和7）年中に所得があった方のうち、**次のいずれかに該当する方（税務署へ確定申告をされる方は、申告不要です）**

- ①給与と所得のみの方で、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ない方（提出の有無は勤務先に確認してください）
- ②給与と所得以外の所得があった方
- ③医療費・社会保険料・生命保険料・地震保険料・寄附金控除などを受ける方
- ④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方

※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）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・年金所得のみ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、確定申告につきましては郵送での受け付けは行っていません）。

### 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）、2025（令和7）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、申告書に必要事項を記入し、上記の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（医療費の領収書では申告できません）。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。

※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

**コア大空、コア鳥取、コアかがやきは受付時間が午前9時30分から午後4時30分まで。その他会場は午前9時から午後4時30分までとなります。**

受付日	会場	所在地	電話番号
2月16日(月)	大楽毛生活館	大楽毛4-8-7	57-8467
2月17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18日(水) 2月19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20日(金)	桜ヶ岡中央会館	桜ヶ岡4-3-28	090-1308-3813
2月24日(火)	春採下町会館	武佐1-3-25	46-6497
2月25日(水) 2月26日(木)	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2日(月)～12日(木) (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8-2	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。

## 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係（㊟31-4513）、阿寒町行政センター市民課市民サービス係（㊟66-2210）、音別町行政センター市民課市民サービス係（㊟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2輪の小型自動車（これらを軽自動車等といいます）の所有者に対してかかる税金です。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、2026（令和8）年4月1日(水)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す。

※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かかりません。



### 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係（㊟31-4513）  
阿寒町行政センター市民課市民サービス係（㊟66-2210）  
音別町行政センター市民課市民サービス係（㊟01547-6-2231）

#### ●3輪および軽自動車・専ら雪上を走行するもの・トレーラー

釧路軽自動車協会（鳥取大通6-1-1 ㊟51-0745）

#### ●2輪の軽自動車（125cc超250cc以下）、2輪の小型自動車（250cc超）

釧路運輸支局（鳥取大通6-2-13 ㊟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

軽JNKS（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。それに伴い、2026（令和8）年度から「口座振替済通知書及び継続検査（車検）用納税証明書」（はがき）の送付を廃止します。振替結果は預（貯）金通帳への記帳によりご確認ください。

以下の場合、今までどおり「納税証明書（継続検査用）」が必要です。

- ①納付後、約2週間以内に検査を受ける場合
- ②対象車両に過去の軽自動車税に未納がある場合
- ③その他、軽JNKS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）



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



釧路市  
LINE 公式  
アカウント

記号の  
説明

日 日 時 所 場 所・会 場 集 集 合 所 対 対 象 定 定 員 内 内 容  
料 料 金 (税 込) 持 持 参 参 他 申 申 込 方 法 問 問 合 先  
阿 阿 寒 町 行 政 セ ン タ ー 音 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

### ●シラルトロ湖・蝶の森スキーハイク

☎ 2 月 7 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／☎ハイク用スキー使用。総移動距離 3.3km／☎電話で塘路湖エコミュージアムセンター (☎015-487-3003) へ

### ●釧路湿原こどもレンジャーイベント「スノーシューで塘路湖水上探検!!」

☎ 2 月 14 日 (土) 午前 9 時～午後 1 時 30 分／☎塘路湖水上／☎市役所または塘路

湖エコミュージアムセンター／☎市内、釧路町、標茶町、鶴居村在住の小学校 3～6 年生 (釧路湿原こどもレンジャー参加必須) ※保護者同伴／☎10 人／☎電話で釧路湿原国立公園連絡協議会事務局 (環境保全課内 ☎31-4594) へ

### ●湿原の裏山でスノーシューハイク

☎ 2 月 15 日 (日) 午前 10 時～正午／☎10 人／☎☎電話で温根内ビジターセンター (☎65-2323) へ

### ●サルボ～シラルトロ湖スノーシューハイク

標高 70m の小山を 2 つ越えてシラルトロ湖に降り立ちます。

☎ 2 月 21 日 (土) 午前 10 時～午後 1 時／☎

サルボ展望台・シラルトロ湖南岸周辺／☎サルボ展望台駐車場／☎10 人／☎行動食／☎スノーシュー使用。総移動距離 3.5km／☎☎電話で塘路湖エコミュージアムセンター (☎015-487-3003) へ

### ●「オオジシギを探せ！市民調査」調査員募集

☎ 4 月下旬～6 月末の調査に協力し、4 月 18 日 (土) の説明会に参加できるスマートフォンを所持する方／☎スマートフォンを用いた簡単な調査／☎ 2 月 2 日 (月)～3 月 19 日 (木) に電話で釧路国際ウェットランドセンター (環境保全課内 ☎32-3110) へ

## 消防本部からのお知らせ

### ●2025 (令和 7) 年度中央・東地域合同防火・防災かるた大会

☎ 2 月 14 日 (土) 午前 10 時～午後 1 時／☎消防本部 3 階屋内訓練場／☎小学生 (各学年によるトーナメント)／☎中央消防署予防広報査察係 (☎23-0430)

### ●第 40 回西地域

#### 防火・防災かるた大会

☎ 2 月 14 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 (各学年によるトーナメント)／☎西消防署予防広報査察係 (☎51-1658)

## 動物園 ☎56-2121

### ●冬の動物園まつり

冬の動物園の一大イベントを開催します！

☎ 2 月 14 日 (土)・15 日 (日) ※悪天候の場合は中止

### ●動物園のひなまつり

☎ 3 月 1 日 (日)／☎動物園特製おひなさまの展示等

### ●2026 (令和 8) 年度動物園ボランティアを募集します

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～2027 (令和 9) 年 3 月 31 日／☎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。詳細はお問い合わせください／☎ 2 月 2 日 (月)～27 日 (金)

### ●冬期間の休園日のお知らせ

☎ 2 月までの毎週水曜日 ※ 2 月 11 日 (水) は開園

## 鳥取ドーム ☎53-5125

### ●脳トレ教室

クイズやゲーム等を通じて認知機能の改善を図ります。

☎ 3 月 11 日 (水) 午前 10 時～11 時 30 分／☎主に中高年齢層の方／☎20 人／☎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／☎ ¥500 円／☎ 3 月 3 日 (火) までに電話で

## 山花温泉リフレ ☎56-2233

### ●山花ギャラリー

千里侑子「ひがし北海道で出会えた野生動物たち」写真展

☎ 2 月 1 日 (日)～28 日 (土)

### ●レストランはなしのぶ 新企画！

毎月木曜日に 500 円以上ご利用された方は、スタンプが 3 倍になります。

### ●おでかけパスポート入浴割引

☎ 毎週日曜日、毎月 15 日／☎おでかけパスポート提示の方／☎ ¥490 円 ※ 同伴者は 560 円

## ふれあいホースパーク ☎56-2566

### ●冬季営業のお知らせ

☎～2 月 28 日 (土) 午前 9 時 30 分～午後 3 時 30 分

### ●休園日 = 毎週水曜日

### ●バレンタイン HOT 月間 (要予約)

☎～2 月 28 日 (土)／☎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

### ●引き馬乗り放題パスポート販売中

¥3,000 円 (通常 1 周 540 円) ※最終利用は 2 月 28 日 (土) まで

### ●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

### ●とくとく乗馬デイ (要予約)

☎ 2 月 2 日 (月) (毎月第 1 月曜日)／☎乗馬指導が 2,090 円 (通常 2,200 円が 5 % OFF)

### ●2 月の無料体験会 (要予約)

☎ 2 月 9 日 (月) 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／☎保険料 200 円 (任意)

## 音別体験学習センターこころみ ☎01547-6-9000

### ●冬の星空探検

☎ 3 月 14 日までの毎週水・金・土曜日 午後 6 時 30 分～7 時 30 分／☎小学生以上 (18 歳未満は保護者同伴)／☎口径 20cm クーデ式望遠鏡で惑星と冬の星座を観察体験／☎ 1 人 220 円

### ●①手打ちそば②パンづくり③ピザづくり④ソーセージづくり⑤ふき紙すき⑥樹脂粘土でストラップづくり

☎ 3 月 14 日までの毎週水・金・土曜日 午前 10 時～正午 (⑤は午後 0 時 30 分まで)／☎小学生以上 (中学生以下は保護者同伴)／☎食品加工体験は試食あり／☎① 1 鉢 840 円 ② 1 回 1,600 円 ③④ 1 回 2,100 円 ⑤ 1 人 320 円 ⑥ 1 人 300 円、他暖房料 1 人 120 円

### ●アメリカンフラワー

☎ 2 月 20 日 (金)、28 日 (土)、3 月 6 日 (金) 午前 10 時～正午／☎18 歳以上／☎ワイヤーで作った花の輪郭を専用液に浸しガラス細工のような鉢植えの花を作る体験／☎ 1 人 1,620 円

【共通】☎各日 10 人 (最低開催人数 2 人以上)／☎JR 音別駅から施設まで送迎あり。詳細はホームページをご覧ください／☎実施日の 7 日前 (アメリカンフラワーは 10 日前) までに電話で

## 釧路フィッシャーマンズワーフ MOO ☎23-0600

### ●くしろ冬まつり協賛イベント「爬虫類展エキゾチックフェス」

☎ 2 月 7 日 (土)・8 日 (日) 午前 10 時～午後 5 時／☎2 階観光交流コーナー

### ●MOO 多目的アリーナ 2026 (令和 8) 年度年間団体登録受付中！

☎～3 月 31 日 (火)

### ●港の屋台出店者募集中！

詳細はお問い合わせください。※その他イベントの詳細は MOO ホームページをご確認ください。

## コア鳥取 ☎53-3199 (月曜休館)

### ●ふまねっと体験講座

☎ 2 月 25 日 (水) 午前 10 時～11 時 30 分／☎20 人／☎ ¥300 円／☎開催前週までに料金持参で窓口へ

## コア大空 ☎91-0504 (月曜休館)

### ●大空食堂 (数量限定)

☎ 2 月 7 日 (土) 正午～／☎ ¥300 円 (小学生以下 100 円)

### ●大空ちびっこ運動広場

☎ 2 月 8 日 (日) 午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分／☎未就学児 (保護者同伴) ※小学生以上は兄弟姉妹等で未就学児の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)

### ●ロープの結び方講習 (ひもの結び方)

☎ 2 月 21 日 (土) 午後 1 時～2 時 30 分／☎直接または電話で

## 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 14 日 (土) 午前 11 時～午後 1 時 30 分 ※一輪車体験は午前 10 時～／☎ ¥ 大人 300 円 (小学生 100 円)／☎ 2 月 4 日 (水) 午前 10 時から直接窓口へ (月曜日休館、電話受付不可、当日券若干あり)

### ●体験教室

#### 「親子で楽しいパン作り！」

☎ 2 月 21 日 (土) ① 午前 10 時、② 午前 11 時 30 分／☎4 歳～小学生の親子／☎①② 各 6 組／☎ ¥800 円／☎ 2 月 3 日 (火) 午前 10 時から直接または電話で ※ 当日受付不可

### ●体験教室「おひなさまかざり」

☎ 2 月 22 日 (日) ① 午前 10 時、② 午後 1 時／☎小学生 (低学年は保護者同伴)／☎①② 各 5 人／☎ ¥500 円／☎ 2 月 4 日 (水) 午前 10 時から直接または電話で ※ 当日受付不可

## サンライフ釧路 ☎42-3554

### ●ダイエットキックボクシング初級教室～全身運動で基礎代謝 UP～

☎ 2 月の毎週木曜日 午後 7 時～8 時 40 分 (全 4 回)／☎ 5 人程度／☎ ¥2,000 円 (全 4 回分)／☎ 2 月 3 日 (火) まで

### ●ブリザーブドフラワー体験講座～お楽しみアレンジ～

☎ 2 月 21 日 (土) 午前 10 時～11 時／☎ 6 人／☎ ¥2,200 円／☎ 2 月 19 日 (木) 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 (日)～3 日 (火)／☎オードブル & ちらし寿司 (3～4 人前) 6,000 円、オードブル 5,000 円、ちらし寿司 2,000 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 (水)

### ●阿寒国際ツルセンター「グルス」 (☎66-4011)

#### 【自然観察会 (要入館料)】

☎ 2 月 22 日 (日) 午前 9 時／☎長靴



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。

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防災行政無線およびFMくしろを活用し、市民へ伝える情報伝達試験を実施します。  
回 2月6日(金)午前11時ごろ（予備日2月20日(金)）※状況により中止の場合あり／回市内全域  
試験ですでお間違えの無いようお願いいたします。  
※Jアラートとは、地震や津波、武力攻撃などの緊急情報を国から市町村へ人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。  
回防災危機管理課(回31-4207)

募 集

職員・公募委員等

会計年度任用職員【2026(令和8)年度児童厚生員または補助員】  
任用期間＝4月1日～2027(令和9)年3月31日(更新の可能性あり)／回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／回10人程度／給与＝月額〔児童厚生員〕17万480円～19万8,720円、〔補助員〕15万6,640円～19万3,600円／勤務＝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／回市ホームページの受験申込フォームから※応募資格を証明する書類（資格を有する見込みの方は「在学証明書」）を添付／回こども育成課こども未来づくり係(回31-4584)

その他

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3日(火)午前10時～正午／回市民●認知症サポータースキルアップ講座  
回 2月17日(火)午前10時～正午／回市民で、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／回オレンジリング  
【共通】回まなぼつと幣舞6階学習室602／回電話で東部北地域包括支援センター(回42-0600)へ

2025(令和7)年度第4回道営住宅の入居者募集住宅＝

【2人以上の一般世帯向け住宅】新緑ヶ岡3LDK1戸、曙2LDK1戸、愛国3LDK1戸、白樺3LDK1戸、ことぶき3LDK1戸、若竹3LDK3戸、【2人以上の世帯向け特定目的住宅】小学生以下同居世帯向け（新緑ヶ岡3LDK1戸、曙3LDK1戸、釧路クレインヴィラ3LDK1戸、若竹3LDK4戸）、母子父子世帯向け（愛国3LDK1戸、ことぶき2LDK1戸、若竹3LDK1戸）、新婚世帯向け（ことぶき3LDK1戸）、子育て世帯向け（川北2LDK3戸）／郵送受付＝申込書を受領後、2月24日(火)正午までに郵便局窓口へ／インターネット受付＝2月20日(金)午前8時45分～24日(火)午後3時30分(回http://www.kushiro-jk.or.jp)／窓口受付＝2月20日(金)・21日(土)、24日(火)～27日(金)※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／回申込書（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(回31-4563※2月21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。

女性相談支援者と一緒に考えるDV講座

回 2月18日(水)午後1時～3時30分／回女性相談に携わる方、相談支援に興味のある方／回30人／回講演「DVについて」、グループワーク／回錦町立体駐車場または河畔駐車場の駐車券持参で3時間無料／回回グループワークは2月10日(火)までに電話で男女平等参画センターふらっと(回65-1034)へ

2026(令和8)年度釧路市排水設備工事指定店(新規指定申請)受付

受付期間＝2月2日(月)～27日(金)／回上下水道部総務課(回43-2164)、上下水道部阿寒上下水道課(回64-6190)、上下水道部音別上下水道課(回01547-6-2231)

2026(令和8)年度学校給食用物資納入業者の指定申請受付

市の学校給食に使用する食材の納入業者を募集します。  
受付期間＝2月2日(月)～13日(金)／申請書配布・回学校給食会（貝塚3-7-22学校給食センター内回68-5013）

パパ向け木工体験＆本音の子育てトーク会

回 2月28日(土)午後1時～3時30分／回男女平等参画センターオープンスペース／回未就学児を持つ父親／回15人／回600円／回錦町立体駐車場または河畔駐車場の駐車券持参で3時間無料／回電話で男女平等参画センターふらっと(回65-1034)へ

第5回釧路市生物多様性セミナー「国立公園とラムサール条約」

回 2月20日(金)午後6時～8時／回まなぼつと幣舞7階学習室705・706／回30人／回前日までにWEB(回https://logoform.jp/f/P5m8O)で／回環境保全課自然保護係(回31-4594)

長田徹氏による釧路教育研究センター教育講演会「ふるさとキャリア教育の推進～地域と未来を拓く人づくり～」

文部科学省の教科調査官として全国での教育事情に精通する立場から、子どもたちが自らの将来像を描き、社会的・職業的自立に向けて必要な能力や態度を育む「キャリア教育」の重要性について、また釧路市の未来を担う人づくりに向けて、子どもたちが地域社会の一員としての自覚を持ち、郷土への愛着と誇りを育む「ふるさと教育」、そしてこれらを一体的に充実させる「ふるさとキャリア教育」の在り方についてどのように推進していくべきか、全国の先進的な実践事例を交えながら講演いただきます。  
回 2月14日(土)午後1時30分～3時30分／回コーチャンフォー釧路文化ホール小ホール／回200人／回市教委学校指導課学校指導係(回23-5189)

税・保険・年金

償却資産の申告はお済みですか  
償却資産の申告については、2月2日(月)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・回資産税課(回23-5198)

3月2日(月)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28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。  
回納税課(回31-4517・4518)  
■■納付には便利な口座振替を■■  
■■スマホでの納付も行えます■■

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、かご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  
家庭で消費されずに残っている食品を、必要とされている団体に届けて食品廃棄物削減に繋げてみませんか。  
回 2月7日(土)・8日(日)／回くしろ消費者まつり会場（KKSコンベンションセンター(観光国際交流センター)）／回収食品＝米、菓子、乾麺、缶詰、調味料、ジュース、インスタント・レトルト食品等／回収条件＝①未開封のもの ②賞味期限が記載されていて残りの期限が1カ月以上あるもの ③保存方法が要冷蔵・要冷凍ではない常温保存のもの ④製造者または販売者が表示されているもの ⑤成分表示またはアレルギー表示があるもの／受付不可＝アルコール飲料（みりん・料理酒は除く）、生鮮食品、冷凍食品、サプリメント等  
●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4日(水)、18日(水)、第2・4水曜日の地区は2月11日(水)、25日(水)、〔阿寒地域〕第2・4金曜日の地区は2月13日(金)、27日(金)、第2・4土曜日の地区は2月14日(土)、28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】回環境事業課廃棄物対策係(回31-4551)、回市民課環境係(回66-2211)、回市民課環境係(回01547-6-2231)

福 祉

要介護認定を受けている方の「2025(令和7)年分のおむつ代医療費控除」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「確認書」が必要ですが、発行できるのは、次の項目すべてに該当する方です。  
○介護保険の要介護認定を受けていること(有効期間が1年目は6カ月以上、2年目は13カ月以上) ○主治医意見書で寝たきり状態の確認ができること、および尿失禁への対応としてのカテーテルの使用または尿失禁の発生もしくは尿失禁の可能性があることが確認できること※なお、2023(令和5)年分以前の1年目の証明は、今までどおり医師が発行する「おむつ使用証明書」となります。  
回介護高齢課介護認定係(回31-4597)



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。

## 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	2025(令和7)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	2019(平成31)年4月2日～2020(令和2)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／**④**直接、予防接種を実施している市内医療機関へ※詳細はお問い合わせください／**④**健康推進課(☎31-4524)、**④**保健福祉課(☎66-2120)、**④**保健福祉課(☎01547-9-5151)

### ノロウイルス等による

### 感染性胃腸炎にご注意ください

ノロウイルス等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、ウイルスが付着したふん便や不適切なおう吐物処理を介した人から人への二次感染によって起こるものです。石けんを使用した手洗い、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。消毒には次亜塩素酸ナトリウムを0.1％に希釈したもの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、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。

**④**健康推進課(☎31-4524)、**④**釧路保健所(☎65-5811)

## 子育て・教育



### 「こども110番の店」協力をお願い

子どもたちを不審者等から安全に保護するため、コンビニエンスストア、店舗、事業所等が「こども110番の店」として緊急避難場所となっていていただく取り組みを進めていますので、ステッカー掲示のご協力をお願いします。

また、すでに掲示いただいているステッカーの劣化がありましたら、在庫限りにはなりますが、新しいステッカーをお渡ししますので、ご連絡ください。

**④**市教委学校指導課学校指導係(☎23-5189)



### マタニティ講座

**④**2月15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／**④**防災庁舎4階健康推進課ホール／**④**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)／**④**各12組／**④**育児レッスン、妊婦体験、子育てお役立ち情報等／**④**2月2日(月)から市ホームページの申込フォームで／**④**健康推進課(☎31-4525)

### ひとり親家庭等の

### お父さん、お母さんへお知らせ

#### ●弁護士による無料法律相談

**④**2月18日(水)午後1時30分～4時／**④**ひとり親家庭の親、一般の方(託児あり。要予約)／**④**4人／**④**離婚、親権、養育費、面接交渉権等諸問題

#### ●ひとり親家庭のための自習室

**④**月4回程度※応相談／**④**看護師や介護福祉士等の資格取得や、高卒認定試験を目指すひとり親家庭等の親および子(託児あり。要予約)／**④**学習アドバイザー付き

#### ●パソコン開放デー

**④**応相談／**④**ひとり親家庭等の親、寡婦(要予約)／**④**5人／**④**パソコンの入力、検索等

**【共通】④**こども家庭サポートステーションあさひ(旭町16-5)／**④**釧路母子家庭等就業・自立支援センター(☎22-2401)

### 2月の子育て講座

#### ●防災を学ぼう

**④**2月12日(木)午前10時30分～11時30分／**④**市民防災センター(南浜町4-8)／**④**0歳～就学前／**④**地震、消火体験等／**④**子育て支援総合センター(☎65-9912)

#### ●赤ちゃんと遊ぼう

**④**2月17日(火)午前10時30分～11時30分／**④**6カ月～1歳未満／**④**ベビーマッサージ、運動遊び等／**④**④西部子育て支援センター(☎65-6112)

#### ●元気な「からだ」育て

**④**2月25日(水)午前10時30分～11時30分／**④**妊婦、0歳～就園前／**④**予防疫接種や感染症、生活リズムについて等／**④**④中部子育て支援センター(☎38-5037)

### ●ひなまつりを楽しもう！

**④**2月27日(金)午前10時30分～11時15分／**④**0歳～就園前／**④**親子ゲーム、簡単制作等／**④**④親子つどいの広場昭和(☎55-2231)

### 2026(令和8)年度新規

### 保育施設利用申込の第2次受付

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関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。

**④**～2月4日(水)午前9時30分～午後4時(土・日曜日を除く)／**④**認可保育所、認定こども園、地域型保育事業施設※お申し込みの際は、事前に各施設へお問い合わせください／**④**電子申請＝マイナンバーカードと暗証番号を準備の上、市ホームページまたは市公式LINEの電子申請ボタン、二次元コードからお申し込みください。なお、電子申請をした場合のお子さんの面談日時や場所については、申し込みの確認後、市から連絡をします／**④**こども育成課保育係(☎31-4541)

## その他



### 上下水道料金

### 夜間・日曜納付相談窓口

**夜間**＝2月17日(火)午後8時まで／**日曜**＝2月8日(日)午前9時～午後5時／**④**上下水道料金お客様サービスセンター(南大通2-1-121)／**④**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☎43-2161)

## 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)

**④**2月12日(木)午後1時～3時／**④**防災庁舎3階相談室3(スズラン)※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

#### ●釧路市休日夜間急病センター(住吉2-12-37☎44-6776)

**診療科目**＝内科、小児科／**【夜間(毎日)】**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、**【土曜日】**受付時間＝午後1時30分～4時30分／**診療時間**＝午後2時～5時、**【日曜日、祝日】**受付時間＝午前8時30分～午後4時30分／**診療時間**＝午前9時～午後5時

#### ●救急医療情報案内センター(☎0120-20-8699、携帯電話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

### 日曜がん検診申込受付中

**④**④3月1日(日)各種がん検診、健康診査、15日(日)胃・肺・大腸がん検診／**④**④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

**④**月～金曜日、第1・3土曜日／**④**40歳以上(1年に1回受診可)／**④**釧路がん検診センター(☎37-3370)

検診項目・内容	料金	検診機関
胃がん(バリウム検査)	1,340円	釧路がん検診センター
肺がん	X線のみ	
	X線・喀痰検査	

### ●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
3月	3日(火) 寿生活館 共栄ふれあいセンター	13日(金) 川駒町内会館前(旧駒場会館)	
	4日(水) 新橋会館	17日(火) 文苑会館	
	10日(火) 鉄北中央会館 若草会館	18日(水) 芦野会館	
		19日(木) 美原会館	

**④**釧路がん検診センター(☎37-3370)

#### 【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」も利用可(対象者のみ)。

**④**健康推進課(☎31-4524)

### 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診

**④**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)／**④**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)		1,250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	1,340円	釧路がん検診センター
	50歳以上	1,140円	
	40歳代	1,260円	上記以外の検診機関
	50歳以上	1,050円	
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)	－	○

※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。



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。

### 交通事故に十分お気を付けください

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。

☎市民生活課(☎31-4590)

### 下水道工事による片側交互通行および全車両通行止めのお知らせ

雨水管を新たに布設する工事を行います。工事に伴い、ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎3月中旬までの午前8時～午後5時  
※一部夜間施工あり／☎鶴野幹線（鶴野小学校付近）



☎上下水道部下水道建設管理課建設係(☎22-6602)

語るたび その四島(しま)がまた 近くなる  
2月7日は「北方領土の日」  
返還運動にご協力ください  
☎市民生活課(☎31-4590)

### 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。

☎[国道]釧路開発建設部釧路道路事務所(☎41-8101)、[道道]釧路総合振興局釧路建設管理部事業課(☎23-1565)、[市道]道路河川課管理係(☎31-4558)、道路維持事業所(☎24-3322)

### 市議会 2 月定例会

2月26日(木)午前10時から開会予定です。

☎議会事務局(☎31-4581)

### 競争入札参加資格審査申請受付(追加登録)

すでに登録されている方は、申請の必要はありません。

対象業務＝①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)

②建設工事および建設工事に係る委託  
※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＝①4

月1日～2028(令和10)年3月31日 ②

4月1日～2027(令和9)年3月31日／

☎①2月2日(月)～10日(火)に申請書(市ホームページからダウンロード、各行政センター地域振興課で有料コピー可)をメール(手引きにて指定する書類は郵送)で契約管理課契約係(〒085-8505黒金町7-5 ☎buppinsinsei@city.kushiro.lg.jp)へ

②建設工事等は北海道市町村入札参加資格共同審査で申請受付を行うこととなりましたので、受付期間等詳細は共同審査ポータルサイトをご確認ください／☎契約管理課契約係(☎31-4508)



### 木造住宅の無料耐震診断を受付中！！

受付期間＝通年／対象住宅＝木造在来工法の戸建て、2階建以下(特殊な工法を除く)かつ延床面積500㎡以下のもの／☎市内の住宅を所有かつ居住している方／注意事項＝この診断は、お住まいの耐震性能の目安をA(安全)～D(危険)の4段階で示し、本格的な耐震診断や耐震改修を検討する際の参考としていただくものです。現地調査ではなく図面および申請者からの聞き取り調査により診断するため、現況の建物の図面一式が必要です。詳しくはお問い合わせください／☎建築指導課指導防災係(☎31-4569)

## 各種相談窓口

### ■女性のための無料法律相談(要予約)

☎2月12日(木)午後1時～3時／☎4人／☎☎2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(☎65-1034)へ

### ■外国人のための無料相談会

☎2月15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出張所(☎22-2430)

### ■行政書士無料相談会

☎2月20日(金)午前10時～午後3時／☎防災庁舎1階／☎相続、遺言、空き家等、成年後見、外国人在留等／☎北海道行政書士会釧路支部事務局(☎43-0138)

### ■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)

### ■障がい者就労支援相談(要予約)

☎2月19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・生活支援センターぶれん(☎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)

### ■法律相談(要予約。先着6人)

☎2月6日(金)、20日(金)、3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)

☎2月13日(金)、27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)

☎2月3日(火)、17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

### 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。

釧路市水産資料展示室条例施行規則の一部を改正する規則	
内 容	本市の水産業についての知識の普及を図ることを目的として、釧路市水産資料展示室(通称「マリン・トボくしろ」)を設けている。本施設の光熱水費の削減を図るために、5～11月までと定めている開設期間を3か月短縮して7～10月までに変更するよう本条例施行規則の一部を改正するもの。
募集期間	～2月下旬
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 くしろ水産センター2階水産課
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	水産課(〒085-0024浜町3-18 ☎22-0191 ☎22-9395 ☎su-suisan@city.kushiro.lg.jp)



## 市のInstagramアカウントを紹介します!

### 【プラ釧】くしろプライド 釧魚(せんぎょ)推進委員会 | 公式

@sukakou.purasen

数ある釧路の水産物の中から、特に生産者が自信と誇りを持っておすすめする「旬」の魚をプライド釧魚(通称: プラ釧)として月ごとに紹介していきます。今月のプラ釧をチェックして、釧路の“うまい魚”を堪能しましょう!

フォローは  
こちら  
から



他にもさまざまな情報を発信しているアカウントがたくさんあります。

詳しくはこちらを  
チェック



問合せ 市役所市民協働推進課(☎31-4504)





# スマホの相談してみませんか？

担当課 市役所情報システム課 DX 推進係

スマホ相談員の山口さん<sup>やまぐち</sup>がスマホの巡回相談会を実施します！スマートフォンの操作やスマートフォンが何に使えるのか分からないなどの相談事がある方は、この機会にぜひご予約ください。

以前に山口さんへ相談したことがある方も、興味はあるけどまだ相談したことが無い方も、まずは気軽に連絡を！

開催場所	日 時	
愛国会館（愛国東4-2-8）	2月6日(金)	午前10時～午後2時
大星会館（大楽毛北1-1-10）	2月20日(金)	午前10時～午後1時
緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター（貝塚1-7-15）	3月5日(木)	午前9時～午後1時

当日はスマートフォンを持っていなくても大丈夫！

◆スマートフォンは会場で用意していますので、持っていない方でも体験できます。

◆座席を2つ用意していますので、家族や友人などの付き添いの方も一緒に座れます。

※ご相談は、1人当たり原則30分となります。

スマホの  
カメラアプリで  
読み取って  
登録！

事前予約でスムーズにご案内します！ぜひご予約ください！

連絡先 ☎070-9146-2102（スマホ相談員 山口）  
※番号をご確認の上、かけ間違いにご注意ください。

受付時間 平日 月～木曜日 午前10時～午後5時  
予約の際は、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤希望会場⑥希望時間をお伝えください。

「スマホ相談員公式LINE」追加で、相談予約を便利に！

相談の予約やイベント情報の受け取りができます！  
この機会に、友だち追加して「スマホ相談員公式LINE」を使ってみませんか？

友だち検索 ID @168jzoyd



## みんなの掲示板

記号の説明

日日時 開催場所・会場 集合場所 対象 定員  
内容 料金 持ち参 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。

### ◆釧路観光ガイドの会のお知らせ

#### ●羽ばたくタンチョウ折り紙教室

日 2月7日(土)午前10時／ 交流プラザ  
さいわい／ 定員10人／ 料金300円(折り紙、飲み物代)／ 申込 2月3日(火)まで

#### ●釧路の魅力発見・釧路観光講座

【座学「街の魅力・湿原の魅力」】

日 2月22日(日)[1部]午前10時～正午、[2部]午後1時～3時10分／  
 釧路KKSコンベンションセンター(観光国際交流センター)3階

【バス研修】

日 2月23日(月)午前9時30分～午後3時15分／  
 釧路湿原展望台、野生生物センター等

【共通】 両日参加できる方／ 定員20人／  
 料金2,000円(入館料、保険料、23日(月)の昼食代等含む)／ 申込 2月18日(火)まで

#### ●路線バスで行く釧路湿原の散策

日 3月1日(日)／ 釧路駅前バスターミナル午前8時45分／ 定員10人／ 料金1,000円(入館料、昼食代)※路線バス代は各自負担／ 申込 2月25日(火)まで

【共通】 釧路観光ガイドステーション(☎22-2910)

### ◆「コンコンロコン キラキラくしろスタンプラリー」

日～3月8日(日)／スタンプ設置場所＝釧路管内13カ所／  
 抽選でプレゼントあり※詳細は当局のホームページをご覧ください／  
 釧路総合振興局商工労働観光課(黒田☎43-9184)

### ◆喉頭摘出者団体・釧声会のご案内

喉頭を摘出し、声を失った人のために、声が出るよう指導および訓練を行っています。

日 2月8日(日)、15日(日)、3月8日(日)、29日(日)午前10時～正午／  
 サンアビリティーズ釧路※見学可／ 釧声会事務局(八木☎64-5433)

### ◆釧路武道体験交流会

日 2月8日(日)午前10時～／  
 ウインドヒルくしろスーパーアリーナ多目的室／  
 未就学児～小学生／  
 タオル、飲み物等／  
 釧路柔道連盟(佐藤☎090-9751-4194)

### ◆ボーイスカウトとあそぼう！～冬もワクワク自然体験あそび～

新小学校1～5年生の男女、興味のある成人／  
 入団後、登録料(保険料含む)と活動費が掛かります／  
 日本ボーイスカウト釧路第6団(菅原☎090-8706-1159)

### ◆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(木)～9月30日(火)／  
 見学日＝2月12日(木)、19日(木)、26日(木)／  
 ハローワーク釧路に求職登録している方等／  
 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②パソコン、簿記、社会保険等の習得／  
 教科書代実費／  
 3月2日(月)までにハローワーク釧路(職業訓練相談窓口☎41-1201)へ／  
 釧路ポリテクセンター釧路訓練課(☎57-5938)

### ◆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

日 2月14日(土)[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／  
 定員1人300円

#### ●2026北海道たんちょう杯ソフトテニス釧路大会

日 2月15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)

### ◆第17回くしろふるさとカルタ大会

日 3月8日(日)午前9時30分～午後3時／  
 チーム編成＝小学校低・中・高学年、中学生以上一般(家族での参加可)／  
 各部門16チーム※1チーム3人／  
 申込 2月1日(日)～28日(土)にホームページから、または直接、ファクスでまなぼっと  
 幣舞(☎41-8181☎41-8182※月曜日休館)へ

### ◆トークイベント「釧路の19番目のカルテ～総合診療医と地域づくり～」

日 2月28日(土)午後1時～3時／  
 デジラポ(錦町5-3三ッ輪ビル1階)／  
 料金500円※高校生以下無料／  
 車椅子可／  
 電話でデジラポ(☎050-5602-1912※日・月曜日、祝日、土曜日午後は除く)へ、またはデジラポのホームページ(☎https://digirapo.jp/)から。当日参加可。

### ◆からだに優しい料理教室

日 3月1日(日)午前9時30分～正午／  
 コアかがやき／  
 定員16人／  
 豆腐ワッフル(手作りジャム付き)、米粉のガレット、昆布入り野菜スープ／  
 料金2,000円／  
 釧路手前みその会(塚田☎46-2065)

3月号に掲載希望の方は2月3日火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)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…問合先 確…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。

●生涯学習センター  
幣舞町4-28 画41-8181  
【休館日】月曜日

●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

●道立釧路芸術館  
幸町4-1-5 画23-2381  
【休館日】月曜日  
(23月は除く)、24(火)

●市立博物館  
春湖台1-7 画41-5809  
【休館日】月曜日、  
11(水)、24(火)

## 生涯学習センター(まなぼっと幣舞)

大 大ホール 展 市民展示ホール 多 多目的ホール

講座	1(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。
	3/22(日)	10:00～11:00	2025 (令和7) 年度くしろ市民大学「市長特別講演～令和8年度市政運営について～」 画市内在住の方 画100人 画～3/20(金)	
	3/28(土)	10:00～11:30	まなぼっとIT講座「使ってみよう!生成AI基礎講座」 画市内在住の高校生以上 画8人 画18(水)8:50～	生成AIの入門編です。パソコンは用意します。

ホール	1(日)14:00 釧路ダンススポーツ協会2月ダンスパーティー 画 釧路ダンススポーツ協会 工藤 画22-7822	8(日)10:00 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	15(日)10:00 ライフ・ガーデン～ハンドメイドの 展示販売・占いブース・ワークショップ～ ライフ・ガーデン 内海 画090-4879-8490
	26(木)13:30 2025 (令和7) 年度地域福祉フォーラム 落語×福祉 「可能性を広げる!福祉の力」「自作の新作落語」 釧路市社会福祉協議会地域福祉課 画24-1648	27(金)19:00・28(土)14:00 学生演劇SEDET・演劇集団ウポボ合同卒業公演 SePOTT「@for _ Me _」～アットホーム～ 画 SePOTT (せぼっと) 野々山 画080-3620-0417	

## コーチャンフォー釧路文化ホール(市民文化会館)

大 大ホール 小 小ホール 展 展示ホール

1(日)10:00 第59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	1(日)12:00 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	8(日)13:30 釧路子ども劇場第51回子どもまつり 画 釧路子ども劇場 画64-5123
13(金)10:00 第2回くしろデジタルEXPO (一社)釧路地域DX推進協会 画55-5121	17(火)14:00 釧路信用金庫創業100周年記念文化講演会 ※要整理券 釧路信用金庫 画23-9020	21(土)12:00 きくち・ありおかピアノ教室発表会 きくちピアノ教室 菊池 画090-5221-6484
24(火)14:00 2025 (令和7) 年度 釧路地区看護学校合同卒業記念講演 画 釧路市医師会看護専門学校 画44-7766	25(水)10:00 ウィッグユキ展示会 (株)ユキ 画052-459-7030	

7(土)10:00～各プレイガイドにてチケット販売開始 ※詳細は、当ホールホームページをご覧ください。「当日引換券」を販売のため、座席を選ぶことはできません。

●OFFICIAL HIGE DANDISM one-man tour 2026 画6/13(土)18:00 画9,900円全席指定(1人2枚まで) 画画画コーチャンフォー釧路文化ホール(画24-5005)

●「2026 (令和8) 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

「2025 (令和7) 年度釧路市民文化会館地元文化団体登録」は、3/31(火)で有効期限が満了となります。更新を希望する団体は、1(日)～28(土)(月曜休館日を除く)に必要な書類を提出してください。必要書類は、2025 (令和7) 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。

## 道立釧路芸術館

～28(土)	9:30～17:00	あの日、この場所で コレクションにみる地域と美術 画 7(土)14:00～14:30ギャラリーツアー 画	釧路芸術館は1998(平成10)年の開館以来、美術作品の収集を続け、現在は900点を超える作品を収蔵。収集の柱の一つには「地域と芸術」が挙げられます。本展では釧路・根室地域ゆかりの作品のモチーフや制作時期に注目し、美術作品と地域との関係を解き明かしていきます。
	9:30～17:00	釧路、風の通りみち 絵本のような物語と風景	
7(土)・8(日)	7(土)9:30～17:00 8(日)9:30～15:00	2025 (令和7) 年度MEIKI ART WAVE (書道部・美術部・漫画研究同好会・写真部)	釧路を拠点に活動するアートディレクター・木島誠悟氏(1949～)が、釧路で暮らす時間と風景をアクリル画で表現しました。そこに生きる人々の息遣いを感じさせるような、やわらかい色彩と温かいまなざしに満ちた描き下ろしの作品群を紹介します。
14(土)・15(日)	14(土)9:30～16:30 15(日)9:30～16:00	2025 (令和7) 年度釧路東高校美術部校外展 第20回東彩展	
18(水)～22(日)	10:00～17:00 (22(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

7(土)	13:00	2025 (令和7) 年度MEIKI ART WAVE(軽音楽同好会)
	15:00	2025 (令和7) 年度MEIKI ART WAVE(演劇部)
8(日)	13:00	2025 (令和7) 年度MEIKI ART WAVE(吹奏楽部)
11(水)	13:00	釧路市民吹奏楽団 第37回室内楽演奏会～ソロとアンサンブルのSpring Concert～ 画
13(金)	13:00	2025 (令和7) 年度北海道教育大学釧路校音楽研究室 演奏・研究発表会
14(土)	14:00～15:00	「あの日、この場所で」展プレミアムトーク 講師:星 匠氏(釧路新聞社社長)※本展覧会の割引券を配布(当日のみ有効)
20(金)	①11:00 ②14:00	芝居「前略 お元気ですか!」公演※要整理券
21(土)	14:00	イル・ジューヴォand劇団東風「Amor&Pasion」 画
23(月)	9:30	EQWELチャイルドアカデミー釧路教室暗唱発表会
	17:00	釧路ホルン協同組合定期奏会
28(土)	10:00	アートシネマ館「梅切らぬバカ」(2021年/日本/77分) 画先着100人※開催中の展覧会の割引券を配布(当日のみ有効)

●2026 (令和8) 年度のアートホール、フリーアートルームの利用受付は3/1(日)9:00～17:00です。また、利用受付対象日程は、2/1(日)からホームページ等で公開します。



- あすなろ会  
こども遊学館  
幸町10-2 画32-0122  
【休館日】月曜日  
(23月は除く)、24(火)

●中央図書館  
北大通10-2 画64-1740  
※音声ガイドンスでご案内します。  
【休館日】月曜日※23月も休館、27(金)  
【各地区図書館休館日】月曜日、27(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

●市立美術館  
幣舞町4-28 画42-6116  
【休館日】～20(金)、23(月)

●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】18(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(23月は除く)

## 市立博物館

～15(日)	9:30～17:00	写真展「VOICES OF HOKKAIDO～北の大地のいのちたち～」	<div>市内在住の伊藤貴光氏が北海道各地で撮影した野鳥やエゾリス、ナキウサギなど、生き物たちの姿を通して、北の自然の優しさと美しさを伝える写真展です。</div> <div>【海ガモ】カモの間でも北の大地でしか見られない冬限定のカモについて紹介します。【馬市】2026 (令和8) 年の干支「午(うま)」にちなんで、市内の大楽毛地区が馬を売買する市場でにぎわっていたことなどをウマく紹介します。</div> <div>釧路町森林公園で、冬を過ごす動植物・昆虫の痕跡を探します。暖かい服装でお越しください。</div>
～22(日)	9:30～17:00	ミニ展示・博物館プレ90周年リレー展②「釧路で越冬する海ガモたち」 「馬市でにぎわったまち～釧路・大楽毛地区～」 画	
14(土)	13:30～15:00	冬のいきもの観察会 画釧路町森林公園 画50円※荒天時は中止	
21(土)～4/19(日)	9:30～17:00	企画展「人と植物」	
28(土)～4/26(日)	9:30～17:00	ミニ展示「博物館プレ90周年リレー展③昆虫&鉄道」 画	

## あすなろ会こども遊学館

～28(土)	9:30～17:00	「宇宙の日」小・中学生作文絵画コンテスト作品展	<div>今年のテーマは「月面都市～みんなが想像する自由な未来～」。道東の小・中学生が制作した作文と絵画の力作をお楽しみください！</div> <div>触れると電気が流れてゲームオーバー。ドキドキのオリジナル迷路を作ろう！※感電はしません。</div> <div>人気イベント「とり+かえっこ」のプレイベントでお仕事してくれるこどもスタッフを大募集！お給料は30カエルポイント！詳しくは当館ホームページを見てね！</div> <div>人気イベント「とり+かえっこ」のプレイベント！一足早く、使わなくなったおもちゃをカエルポイントに交換できる2日間。さらにボーナス15ポイントプレゼント！詳しくは当館ホームページを見てね！</div> <div>移動天文車「カシオペア号」がお祭り会場に登場！黒点や紅炎は見えるかな？</div> <div>大好きなあの人のために、チョコを使ってあま～いお菓子を作りましょう！もちろん男の子の参加もOK！</div> <div>大人気イベント、今年も開催！遊ばなくなったおもちゃやお仕事・遊び体験をポイントに換えて、他のおもちゃと交換しよう！今年は1人1回20個までおもちゃを持ってこられるよ。詳しくは当館ホームページを見てね！</div>
3(火)	10:30～11:30	親子遊び「元氣いっぱい！豆まき会」 画2歳～未就学児の親子 画15組 画申WEB受付中	
7(土)	10:00～11:30	工作教室「ビリビリ迷路をつくろう！」 画小学校3年生以上 画16人 画申WEB受付中	
7(土)・8(日)	①13:30 ②14:30	とり+かえっこプレイベント こどもスタッフ大募集！ 画小学生以上 画各回4人 画申WEB受付中	
	13:30～15:30	とり+かえっこプレイベント「かえっこバンクさきどりオープン！」 画	<div>移動天文車「カシオペア号」がお祭り会場に登場！黒点や紅炎は見えるかな？</div> <div>大好きなあの人のために、チョコを使ってあま～いお菓子を作りましょう！もちろん男の子の参加もOK！</div> <div>大人気イベント、今年も開催！遊ばなくなったおもちゃやお仕事・遊び体験をポイントに換えて、他のおもちゃと交換しよう！今年は1人1回20個までおもちゃを持ってこられるよ。詳しくは当館ホームページを見てね！</div>
7(土)、15(日)、21(土)	①11:00 ②14:30	おはなし会 画	
8(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(水)	10:00～12:00	ファンクラブ教室「バレンタインに手作りチョコ」 画小・中学生 画16人 画材料費100円、要年間パスポート 画申WEB受付中	
14(土)・15(日)	①10:00 ②13:00	こどものまち「とり+かえっこ」 画	<div>移動天文車「カシオペア号」がお祭り会場に登場！黒点や紅炎は見えるかな？</div> <div>大好きなあの人のために、チョコを使ってあま～いお菓子を作りましょう！もちろん男の子の参加もOK！</div> <div>大人気イベント、今年も開催！遊ばなくなったおもちゃやお仕事・遊び体験をポイントに換えて、他のおもちゃと交換しよう！今年は1人1回20個までおもちゃを持ってこられるよ。詳しくは当館ホームページを見てね！</div>
22(日)	13:00～14:30	サイエンス・ラボ「まるで宝石!?キラキラ鉱物を探そう」 画60人 画	
	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(土)	10:00～12:00	遊学館ボランティア説明会 画18歳以上 画	
28(土)・3/1(日)	①10:00 ②14:00	ひなまつりスペシャル 画	<div>移動天文車「カシオペア号」がお祭り会場に登場！黒点や紅炎は見えるかな？</div> <div>大好きなあの人のために、チョコを使ってあま～いお菓子を作りましょう！もちろん男の子の参加もOK！</div> <div>大人気イベント、今年も開催！遊ばなくなったおもちゃやお仕事・遊び体験をポイントに換えて、他のおもちゃと交換しよう！今年は1人1回20個までおもちゃを持ってこられるよ。詳しくは当館ホームページを見てね！</div>
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	
毎週土・日曜日、祝日	15:00	サイエンスショー 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	

プラネタリウム 投影スケジュール ※投影時刻、内容が変更になる場合もあります。

平日	10:00	団体投影〈予約制〉	11:30	きらきらタイム 「夜空でおいかけっこ」	13:30	天空の果てへ ～有人気球・宇宙は すぐそこにある～	16:00	◆ヤドカリくん、ほしをみに
土・日曜日、祝日		プラネタリウム ドラえもん 宇宙の模型		◆ヤドカリくん、ほしをみに (※1)		プラネタリウム ドラえもん 宇宙の模型		天空の果てへ ～有人気球・宇宙は すぐそこにある～(※2)

※3階スターエッグ※各回120人※入場要プラネタリウム観覧料 (※1) 15(日)11:30～12:00は幼児向け「きらきらタイム」です。(※2) 22(日)16:00～16:45は「大人のための星空さんぽ」です。  
◆新番組 ヤドカリくんとお魚たちの友情が織り成す心温まる感動ストーリー。かわいいキャラクターと楽しい歌で小さな子どもと一緒に家族みんなで楽しめる番組です。

## 中央図書館


●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

～12(木)	9:30～19:30 (12(木)は16:00まで)	伊福部昭没後20年展 画7階展示室	<div>●おはなし会 (読み聞かせ等) 毎週木曜日14:30、毎週金・土曜日11:00 ※各30分程度 [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] 8(日)、22(日)11:00</div> <div>画</div>
7(土)	14:00～14:20	大人の絵本時間 画西部地区図書館	
11(水)、24(火)	10:30～12:00	おやこで楽しむ映画デビュー 作品:「しまじろうのわお! おはなし大特集!～みんないきている～」(上映時間70分) 画乳幼児から参加可 画上映終了後、交流の時間あり	
14(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(日)	10:00～11:00	第12回クラシック音楽講座「宮廷と音楽」 講師:二橋潤一氏 画7階多目的ホール	<div>画</div> <div>2月映画会 画7階多目的ホール 画各80人</div>
	11:00～11:20	大人の絵本時間 画東部地区図書館	
	13:00～14:30	講演会「教えてけんごさん!『読書沼』への落とし方」 講師:紙上健吾氏(小説紹介クリエイター) 画7階多目的ホール 画70人 画申込フォームで	
21(土)、28(土)	10:00～12:00	講座・ワークショップ「絵本を読もう!楽しもう!」(託児あり)講師:おはなしネットぼんぼん 画7階多目的ホール 画30人 画21(土)読み聞かせ講座 28(土)絵本読みあいワークショップ 画筆記用具 画10(火)までに申込フォームで、または電話で事務局(生涯学習課内画31-4579)へ	
3/1(日)	10:30～12:00	絵本作家・種村有希子さんトークショー&ワークショップ 画7階多目的ホール 画20組(1人でも参加可) 画3(火)から、直接または電話、申込フォームで	

～4/19(日)	9:30～19:30	企画展 釧路歌人会70周年記念「短歌 31文字の祈り」展
8(日)	13:00～14:00	マンズリー朗読会「与謝野晶子と依万智」 朗読:小田島本有氏(ジスイズ朗読会) 画7階多目的ホール 画80人
22(日)	13:00～14:00	講演会「短歌と能」講師:高橋義雄氏(釧路宝生会代表)、蓑島智恵子氏(釧路歌人会会長) 画7階多目的ホール 画80人 画直接または電話、申込フォームで
祝日上映会		
11(水)	13:00	スパイの妻 劇場版(邦画、115分)



## 市立美術館

21(土)～3/22(日)	10:00～17:00	プチ・コレ「イメージの中のヨーロッパ」 
28(土)～3/8(日)	10:00～17:00 (3/8日は15:30まで)	第73回釧路郷土作家展美術部門


当館のコレクションには外国を描いた作品があります。本展では特にヨーロッパを取材した作品を中心に紹介します。

2部構成の前半、釧路を拠点に活躍する美術部門の作家約50人の最新作が集まります。

## スポーツ





## ウインドヒルくしろスーパーアリーナ

対定¥申問 (☎38-9800)

3(火)、7(土)、11(水)、13(金)、19(木)、24(火)	9:00	こどもアリーナ  未就学児	15(日)	9:00	真ん中世代サービス (19～59歳に粗品プレゼント)
5(木)、19(木)、26(木)	19:00	IPA呼吸法トレーニングPOJII+	20(金)	10:00	シニアのためのマルチスポーツ体験
7(土)	9:00	季節のイベントinこどもアリーナ	25(水)	9:00	シニア一般利用無料デー
10(火)	10:00	ミニテニス体験会	26(木)	19:00	ミニテニス体験会




## スポーツ振興財団

所 記載のないものは柳町スピードスケート場 対定¥申 各開催日前日まで ☎(☎31-1230)

2(月)～(月曜日全3回)	11:50	スローエアロビック
	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
4(水)、18(水)	13:30	ヒップアップトレーニング  18歳以上の女性
	18:30	ダイエットヨーガ
	19:50	ヨガ棒クラス
5(木)～(木曜日全3回)	18:30	ナイトヨーガ1部
	19:50	ナイトヨーガ2部
6(金)～(金曜日全3回)	10:00	スタイルアップレッスン「骨盤美人」  18歳以上の女性
6(金)～(金曜日全4回)	19:30	楽しくエアロ
10(火)～(火・木曜日全4回)	16:15	年長さんからのアイスホッケー教室  KKS釧路厚生社アイスアリーナ  5歳～小学生

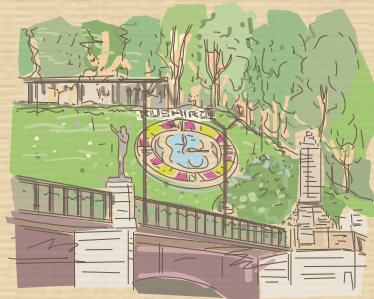
## 鳥取温水プール

対定¥申問 (☎53-5333)

- 2カ月単位の成人水泳教室
- ☎①火・木曜日11:00～12:00
- ②水曜日11:00～11:45(祝日は除く)
- 成人 ①水泳教室②健康ウォーキング
- ¥[週1回]7,700円、[週2回]1万1,000円
- 事務手数料550円(初回のみ)
- 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。



## まちの出来事



釧路の四季のさまざまな出来事を紹介します

2026「くしろ20歳のつどい」  
【1月11日(日)】



## 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  
追加はこちらから

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。

問合せ先 市役所市民協働推進課 (☎31-4504)

「設定」を  
タップ!

「子育て情報受信設定」を  
タップ!

情報を入力して  
設定完了!



# ようこそ！ 子どもの本の森へ！

今回紹介してくれるのは、  
中央図書館の高橋心愛さん  
です。

これ、  
読んでみて！



——ピカピカピカ キラキラ  
キラキラ。

11匹のネコたちが川へ魚を釣りに行った日のこと。見たことのない水玉模様の不思議なネコが橋を渡っていくのが見えました。「へんなねこ…」と不思議に思う11匹のネコたちでしたが、次第に「へんなねこ」と仲良くなっていきます。そんな中、実は「へんなねこ」にはやらなければならないことがあって…？

「11匹のねこ」シリーズの1冊です！ぜひ読んでみてください！

タイトル：「11匹のねことへんなねこ」

作：馬場のぼる（ばばのぼる）

発行：こぐま社



## 「地域おこし協力隊通信」 をご存じですか？

釧路市では、現在16人の「地域おこし協力隊」がさまざまな地域、分野で活躍をしています。

広報くしろ1月号では、音別地域おこし協力隊が発行する「OMBETSU」を紹介しましたが、今回は、阿寒地域おこし協力隊通信「YOTTE!」を紹介し



この通信は、阿寒地域にいる4人の隊員が制作・発行し、主に阿寒地域の家庭で読まれています。季節のイベントや隊員たちの活動について積極的に発信しており、市内の一部施設や、たんちょう釧路空港など、地域内外の往来がある場所でも配布されています。2025（令和7）年12月号では、同年10月に公開された阿寒町地域紹介サイト「#阿寒町によってって」の詳細を紹介していますので、ぜひご覧ください。

阿寒町の魅力を再発見して、遊びに行ったり、SNSで発信したりしてみませんか？他にも地域おこし協力隊は、SNSを通じてさまざまな情報を発信しています。

阿寒地域おこし協力  
隊通信はこちらから



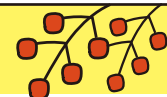
阿寒町地域紹介サイト「#阿寒  
町によってって」はこちらから



SNSリンクは、市ホームページからアクセスしてください。

問合先 阿寒町行政センター地域振興課地域振興係（☎66-2122）

## 「釧路市くらしの便利帳 2026」を発行します



市と株式会社サイネックスとの官民協働事業として、2017（平成29）年に発行した市民向け冊子「釧路市くらしの便利帳」の改訂版を発行します。この冊子は、市役所で行う各種手続きなどの行政情報の他、地域紹介や公共サービスなど、暮らしに役立つ情報を1冊にまとめたものです。

「配布員証」を首から下げた配布専門業者が、ポスト投函などにより3月末までに各世帯への配布を予定しています。お手元に届きましたら、日常のさまざまな場面でぜひご活用ください。

また、「釧路市くらしの便利帳2026」の作成に当たり、ご協力いただいた事業者の皆さんに改めてお礼を申し上げます。

問合先

くらしの便利帳作成に関すること……市役所市民協働推進課（☎31-4504）

配布や広告に関すること……株式会社サイネックス帯広営業所（☎0155-23-5868）

## 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	2025(令和7)年累計	火災など統計	区分	12月中	2025(令和7)年累計
	件数	17件	186件		件数	6件	59件
	死者	0人	4人		死者	1人	2人
	負傷者	20人	217人		救急出動	1,099件	11,207件
	シートベルト装着率調査	100%					
人口統計		人口＝151,566人 世帯数＝90,614世帯 (12月末現在)					

※「広報くしろ3月号」は2月27日金配布予定です。

※北海道新聞折り込み配布は2月26日(木)の予定です。