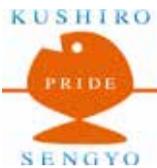


広報くしろ

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



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！



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!



SLの利用に関するご質問
JR北海道電話案内センター(011-222-7111) 午前8時~午後7時
冬の観光に関するご質問
市役所観光振興室(31-4549)
公共交通に関するご質問
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れると、そこはレトロな雰囲気に包まれ、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 ストーブカー(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 ストーブカー

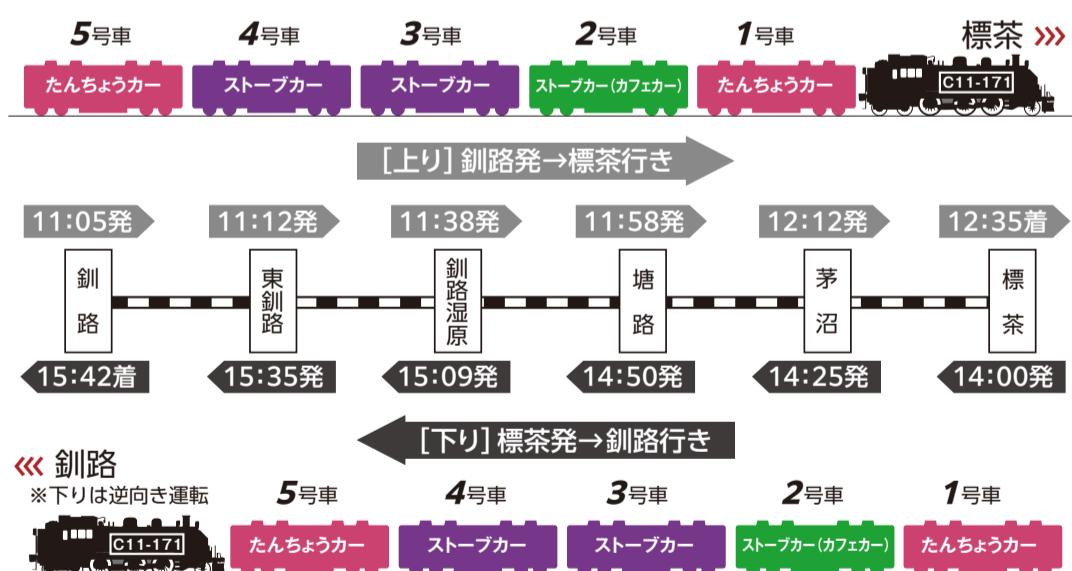


エゾシカの角をモチーフにした荷棚や北海道産のタモ材を使用したテーブルなど、北海道らしさ満載の車内になっています。



2~4号車にはダルマストーブが設置されており車内で販売しているスルメなどを炙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▶





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くしろ内番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ちらから▶



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（番号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。



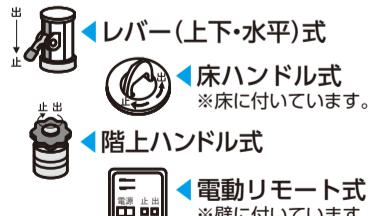
水を落とすとき

- 家の蛇口をすべて開ける。
※水は出したまま
- 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。

- こんなときに
◆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。

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



熱湯は
ダメ!



管の破裂
に注意!

2月6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○×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！」（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（番号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（番号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（番号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番号41-5640）

冬のイベント情報

(阿寒湖温泉)

阿寒湖氷上フェスティバル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。

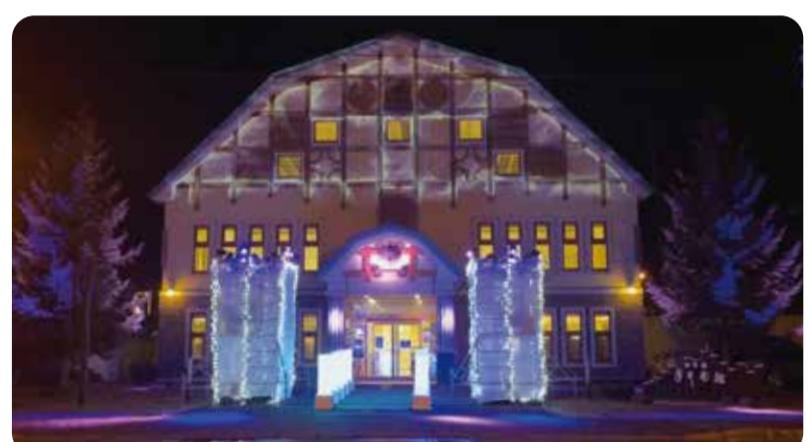
阿寒湖ウインターイルミネーション ～まりものゲート～

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。利用する人數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)

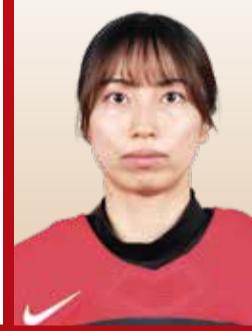
最新情報は、こちらから (<https://akan-ski.com/>) ▶

ミラノ・科尔ティナ2026冬季五輪出場決定!!

おめでとう
ございます!!

イタリアのミラノとコルティナ・ダンペツ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

	川口 莉子 かわ ぐち りこ ■ポジション ゴールキーパー ■所属チーム ダイシン ■出身校 武修館高等学校		佐藤 虹羽 さとう こはね ■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		人里 亜矢可 ひとさと あやか ■ポジション ディフェンス ■所属チーム リンクシェーピング (スウェーデン) ■出身校 釧路江南高等学校・ 法政大学
	細山田 茜 ほそ やまと あかね ■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 シラキュース大学 (アメリカ)		関 夏菜美 せき かなみ ■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		浮田 留衣 うきた るい ■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
	床 秦留可 とこ はるか ■ポジション フォワード ■所属チーム リンクシェーピング (スウェーデン) ■出身校 法政大学 ※昭和小学校卒業		野呂 里桜 のろ りお ■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		野呂 莉里 のろ りり ■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
	多田 藍 ただ あい ■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		伊藤 麻琴 いとう まこと ■ポジション フォワード ■所属チーム トヨタ シグナス Toyota Cygnus ■出身校 釧路明輝高等学校・ 北海道文教大学在籍		小平 梅花 おだいら うめか ■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

【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

	新濱 立也 しん はま たつや 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		佐藤 綾乃 さとう あやの 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 女子団体パシュート予選 ♦2月17日(火) 22:30 女子団体パシュート決勝 ♦2月21日(土) 0:30 女子1,500メートル ♦2月21日(土) 23:00 女子マスマスタート予選・決勝
---	---	---	---

女子カーリング

	小林 未奈 こばやし みな 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	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。

問合先 市教委スポーツ課 (画31-2600)

「書かせない×待たせない」

問合先 市役所戸籍住民課 (画31-4523)

書かないワンストップ 窓口サービス

窓口

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

これまでに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

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。

これまでに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!!

来庁から手続きが完了するまでの流れは?

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】

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っ越しの内容などを職員に伝えて、手続きと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】

署名をお願いします

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を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

0001 住民異動届(住所・氏名・世帯の変更)	0100 年会に加入している方の住所変更手続き(転入)
住所・氏名・世帯の変更を受けました。Kure Cityの住民登録の内容が変更されます。	転入者が提出されたもの(印影: 認証色印面, マイナンバーカードなど)
変更後のKure Cityの住民登録の変更手続をご案内します。(転出は除く)	●お年寄りの方(印影: 認証色印面, マイナンバーカードなど)
□マイナンバーカード	●お年寄りの方(印影: 認証色印面, マイナンバーカードなど)
□転出証明書(交付を受けた方のみ)	●お年寄りの方(印影: 認証色印面, マイナンバーカードなど)

国民年金のお知らせ

問合先 市役所医療年金課年金係（番号31-4532）

申請書の郵送依頼等 日本年金機構 鈴鹿年金事務所国民年金課（番号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鈴鹿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ヶ月前納」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て便利です。

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。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ヶ月前納 《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ヶ月・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月分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（火）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。掛け金の限度額に影響がありますので、ご留意ください。

※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▶

URL <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（番号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（番号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 3月12日(木) までに お申し込みください。	釧路市医師会健診センター（番号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。

ご存じですか？



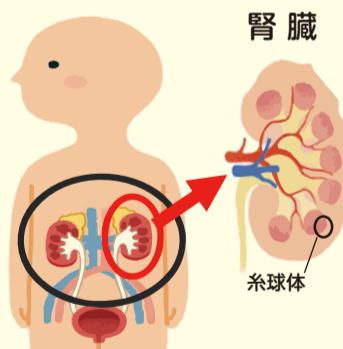
人工透析の原因1位は「糖尿病性腎症」です

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。

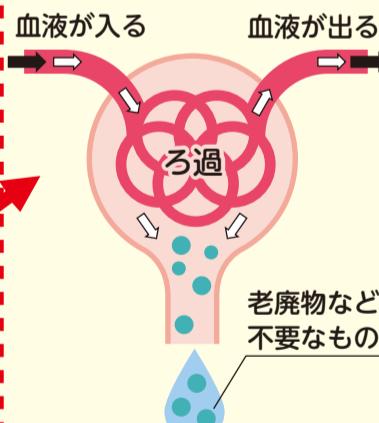
腎臓の働き

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

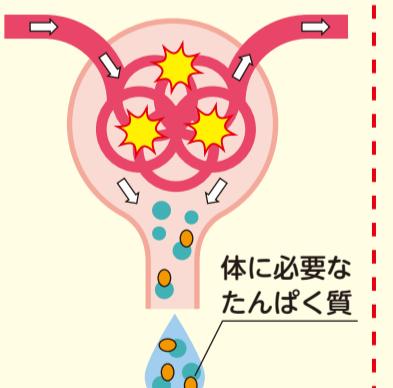
糖尿病になると、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が続きます。血糖が多い状態が長く続くと、体中の細い血管が傷付きますが、その影響が強く出る場所の一つが腎臓です。

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

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。

軽度認知障害(MCI)

そのもの忘れ
かもしだれません！

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%の人が認知症に進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き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、認知症の一歩手前の状態を「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）	愛國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 (番号31-4539)

令和7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て自宅からスマホ申告ができます

釧路税務署からのお知らせ

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

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を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き、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▶

■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▶

■確定申告会場について

開設期間：2月16日㈪～3月16日㈪ (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）

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**
- 早期還付**（3週間程度で還付）
- 添付書類提出不要**
- 受信通知からいつでも内容確認！**

※メンテナンス時間は除きます。

※書面提出の場合は1ヶ月～1ヶ月半程度で還付。

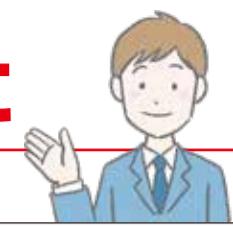
※一部の書類を除きます。

問合先 釧路税務署（幸町10-3釧路地方合同庁舎2階）番号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 画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	愛國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(画31-4513)、阿寒町行政センター市民課市民サービス係(画66-2210)、音別町行政センター市民課市民サービス係(画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(火)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(画31-4513)

阿寒町行政センター市民課市民サービス係(画66-2210)

音別町行政センター市民課市民サービス係(画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 画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 画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。

以下の場合は、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



記号の説明

日時 場所・会場 集合場所 対象 対象 内容
料金(税込) 持参 その他 申込方法 問合先
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

- シラルトロ湖・蝶の森スキーハイク
日 2月7日(土)午前10時～正午／所シラルトロ湖・蝶の森周辺／場シラルトロ自然情報館駐車場／定10人／他ハイク用スキー使用。総移動距離3.3km／申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氷上探検!!」
日 2月14日(土)午前9時～午後1時30分／場塘路湖氷上／市役所または塘路

湖エコミュージアムセンター／内市内、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／定10人／申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015-4594)へ

- 湿原の裏山でスノーシューハイク
日 2月15日(日)午前10時～正午／定10人／所申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。
日 2月21日(土)午前10時～午後1時／所

サルボ展望台・シラルトロ湖南岸周辺／場サルボ展望台駐車場／定10人／行動食／他スノーシュー使用。総移動距離3.5km／申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
日 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／内スマートフォンを用いた簡単な調査／申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
日 2月14日(土)午前10時～午後1時／所消防本部3階屋内訓練場／内小学生(各学年によるトーナメント)／場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
日 2月14日(土)午前9時30分～正午／所コア鳥取1階多目的ホール／内小学生(各学年によるトーナメント)／場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！

日 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

日 3月1日(日)／内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／他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／申2月2日(月)～27日(金)

●冬期間の休園日のお知らせ

日 2月までの毎週水曜日※2月11日(木)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。

日 3月11日(木)午前10時～11時30分／対主に中高年齢層の方／定20人／場運動に適した服装、上靴(運動靴)、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具／¥500円／申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

日 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

日毎週日曜日、毎月15日／対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

日～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)

日～2月28日(土)／内ペアで乗馬指導ご利用の方／内「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／内スマホやカメラ

●とくとく乗馬デイ(要予約)

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

●2月の無料体験会(要予約)

日2月9日(月)午前11時～※15分程度／

対馬と触れ合いたい成年の方／内プラッシング、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

日3月14日までの毎週水・金・土曜日午後6時30分～7時30分／内小学生以上(18歳未満は保護者同伴)／内口径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ふき紙づくり⑥樹脂粘土でストラップづくり

日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)／内小学生以上(中学生以下は保護者同伴)／内食品加工体験は試食あり／¥①1鉢840円②1回1,600円③④1回2,100円⑤1人320円⑥1人300円、他暖房料1人120円

●アメリカンフラワー

日2月20日(金)、28日(土)、3月6日(金)午前10時～正午／内18歳以上／内ワイヤーで作った花の輪郭を専用液に浸しが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】定各日10人(最低開催人数2人以上)／他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いただき、お問い合わせください／申実施日の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)へ

●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」

日2月7日(土)・8日(日)午前10時～午後5時／内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！

日～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

日2月25日(木)午前10時～11時30分／定20人／¥300円／申開催前週までに料金持参窓口へ

コア大空 91-0504(月曜休館)

●大空食堂(数量限定)

日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

日2月8日(日)午前9時30分～午後0時30分／内未就学児(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／持上履き(運動靴、スリッパ等)／申当日直接窓口へ(詳細は事務室まで)

●ロープの結び方講習(ひもの結び方)

日2月21日(土)午後1時～2時30分／申直接または電話で

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)

日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～／内大人300円(小学生100円)／申2月4日(木)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！」

日2月21日(土)①午前10時、②午前11時30分／内4歳～小学生の親子／定①②各6組／¥800円／申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」

日2月22日(日)①午前10時、②午後1時／内小学生(低学年は保護者同伴)／定①②各5人／¥500円／申2月4日(木)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～

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

●プリザーブドフラワー体験講座

～お楽しみアレンジ～

日2月21日(土)午前10時～11時／定6人／¥2,200円／申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／内市内配達可。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／申～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)】

日2月22日(日)午前9時／持長靴

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。

■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／**市内全域**

試験ですのでお間違えの無いようお願いします。

※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。

問防災危機管理課(0154-4207)

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)／**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／**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／**申込**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／**こども育成課こども未来づくり係**(0154-4584)

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

■2月3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

■2月17日(火)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】**まなばっと幣舞6階学習室602**／**電話**で東部北地域包括支援センター(042-0600)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、愛國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(愛國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(<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／**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(0154-4563～2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

■2月18日(水)午後1時～3時30分／**対**女性相談に携わる方、相談支援に興味のある方／**定30人**／**内**講演「DVについて」、グループワーク／**他**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／**申**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(0154-1034)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)／**上**下水道部総務課(0154-2164)、上下水道部阿寒上下水道課(0154-6190)、上下水道部音別上下水道課(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**・**学校給食会**(貝塚3-7-22学校給食センター内)(0154-68-5013)

パパ向け木工体験&本音の子育てトーク会

■2月28日(土)午後1時～3時30分／**所**男女平等参画センターオープンスペース／**未就学児を持つ父親**／**定15人**／**600円**／**他**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／**申**電話で男女平等参画センターふらっと(0154-1034)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」

■2月20日(金)午後6時～8時／**まなばっと幣舞7階学習室705・706**／**定30人**／**申**前日までにWEB(<https://logoform.jp/f/P5m8O>)で／**環境保全課自然保護係**(0154-4594)

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。

■2月14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／**定200人**／**申**市教委学校指導課(0154-5189)

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・**資産税課**(0154-5198)

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

■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。

問納税課(0154-4517・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。

■2月7日(土)・8日(日)／**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**收食品 = 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ヵ月以上あるもの 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】**環境事業課**(0154-4551)、**市民課環境係**(0154-6211)、**市民課環境係**(0154-6231)

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ヵ月以上、2年目は13ヵ月以上) ○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。

問介護高齢課介護認定係(0154-4597)

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／申直接、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／問健康推進課(図31-4524)、圓保健福祉課(図66-2120)、圓保健福祉課(図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、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。

圆健康推進課(図31-4524)、圓保健保健所(図65-5811)

子育て・教育

「こども110番の店」協力のお願い

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たり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。

圆市教委学校指導課学校指導係(図23-5189)



マタニティ講座

■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／圆防災庁舎4階健康推進課ホール／圆妊娠34週までの妊婦さんとの家族(新規受講、初産の方優先)／定各12組／内育児レッスン、妊婦体験、子育てお役立ち情報等／申2月2日(月)から市ホームページの申込フォームで／圆健康推進課(図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

■2月18日(水)午後1時30分～4時／圆ひとり親家庭の親、一般の方(託児あり。要予約)／圆4人／圆離婚、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

■月4回程度※応相談／圆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)／圆学习アドバイザー付き

●パソコン開放デー

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

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

2月の子育て講座

●防災を学ぼう

■2月12日(木)午前10時30分～11時30分／圆市民防災センター(南浜町4-8)／圆0歳～就学前／内地震、消防体験等／申子育て支援総合センター(図65-9912)

●赤ちゃんと遊ぼう

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

●元気な「からだ」育て

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

●ひなまつりを楽しもう！

■2月27日(金)午前10時30分～11時15分／圆0歳～就園前／内親子ゲーム、簡単制作等／圆申親子つどいの広場昭和(図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ありますので、一緒にお越しください。

■～2月4日(水)午前9時30分～午後4時(土・日曜日を除く)／圆認可保育所、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／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／圆こども育成課保育係(図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／圆上下水道料金お客様サービスセンター(南大通2-1-121)／圆第一環境㈱圓路事務所(上下水道部検針および収納等業務受託会社(図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(図31-4525))

■2月12日(木)午後1時～3時／圆防災庁舎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(圓保健保健所(図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

●圓路市休日夜間急病センター(住吉2-12-37(図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(図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圓路歯科医師会館内(図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】(図#8000)【その他】(図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(2025(令和7)年5月下旬に発送済)。

圆[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳※年齢は2025(令和7)年4月1日現在の年齢／有効期限＝2026(令和8)年3月31日(火)／圆健康推進課(図31-4524)

日曜がん検診申込受付中

■内3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／圆圆圓路がん検診センター(図37-3370)※各検診員締切。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・5土曜日／圆40歳以上(1年に1回受診可)／圆圓路がん検診センター(図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	圓路がん検診センター
X線のみ	480円	
肺がん X線・喀痰検査	1,150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
3月4日(木)	寿生活館 共栄ふれあいセンター 新橋会館 鉄北中央会館 若草会館	3月17日(火)	川駒町内会館前 (旧駒場会館) 文苑会館 芦野会館 美原会館 美原会館
10日(火)		18日(水)	
		19日(木)	

圆圓路がん検診センター(図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)。

圆健康推進課(図31-4524)

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診

圆子宮頸がん検診は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)／圆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	圓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 50歳以上 40歳代 50歳以上	1,340円 1,140円 1,260円 1,050円
大腸がん (便潜血検査)	550円 630円	圓路がん検診センター 上記以外の検診機関

検診機関	子宮	乳
圓路がん検診センター(図37-3370)	○	○
圓路孝仁会記念病院(図0120-133-527)	○	○
圓路赤十字病院(図22-7171)	○	○
圓路労災病院(図22-7191)	○	○
市立圓路総合病院(図41-6121)	○	○
道東勤医協圓路協立病院(図24-6811)	-	○
足立産婦人科クリニック(図25-7788)	○	-
くしろレディースクリニック(図32-1020)		

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。

問市民生活課(面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／面鶴野幹線(鶴野小学校付近)



問上下水道部下水道建設管理課建設係(面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
問市民生活課(面31-4590)

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か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・トボスくしろ」)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カ月短縮して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、ファックス、持参で提出してください。
提出・問合先	水産課(085-0024浜町3-18面22-0191面22-9395 問市民生活課(面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(面41-8101)、[道道]釧路総合振興局釧路建設管理部事業課(面23-1565)、[市道]道路河川課管理係(面31-4558)、道路維持事業所(面24-3322)

月1日～2028(令和10)年3月31日 ②4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面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(面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500m²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きます。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／■建築指導課指防災係(面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／定4人／■2月4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

■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」／■在内留資格や生活全般に関する相談／■札幌出入在留管理局釧路港出張所(面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(面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(面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(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

■[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(面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(面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(面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(面23-7136)

【共通】■市役所1階市民相談室



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



問合先

市役所市民協働推進課(面31-4504)

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



スマホの相談してみませんか?

相談
無料

担当課 市役所情報システム課 DX 推進係
やまぐち

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ぬ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（愛國東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

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 (スマートフォン相談員 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。

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。

スマート
フォンの
カメラアプリで
読み取って
登録！

「スマートフォン相談員公式 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「スマートフォン相談員公式 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

□ 日時 □ 所場所・会場 □ 集合場所 □ 対象 □ 固定員
内 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。

◆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
□ 2月7日(土)午前10時／□交流プラザ
さいわい／定10人／￥300円(折り紙、飲み物代)／□ 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」
□ 2月22日(日)[1部]午前10時～正午、[2部]午後1時～3時10分／
□ 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】
□ 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20人／￥2,000円(入館料、保険料、23日(月)の昼食代等含む)／□ 2月18日(水)まで
●路線バスで行く釧路湿原の散策
□ 3月1日(日)／□釧路駅前バスタークナル午前8時45分／定10人／￥1,000円(入館料、昼食代)※路線バス代は各自負担／□ 2月25日(水)まで
【共通】□幣舞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」

□～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、声を失ったために、声が出るよう指導および訓練を行っています。
□ 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

□ 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(水)／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／定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／□問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

□対 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／□ 1人300円

●2026北海道たんちょう杯ソフトテニス釧路大会

□ 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

□ 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)／定各部門16チーム※1チーム3人／□申 2月1日(日)～28日(土)にホームページから、または直接、ファッ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～」

□ 2月28日(土)午後1時～3時／□デジラボ(錦町5-3三ツ輪ビル1階)／￥500円※高校生以下無料／□車椅子可／□電話でデジラボ(□050-5602-1912)※日・月曜日、祝日、土曜日午後は除く)へ、またはデジラボのホームページ(□https://digirabo.jp/)から。当日参加可。

◆からだに優しい料理教室

□ 3月1日(日)午前9時30分～正午／□コアかがやき／定16人／内豆腐ワッフル(手作りジャム付き)、米粉のガレット、昆布入り野菜スープ／￥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ッ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
 メ…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 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 24-5005
【休館日】月曜日

道立釧路芸術館
幸町4-1-5 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 41-5809
【休館日】月曜日、
11(木)、24(火)

生涯学習センター(まなぼっと幣舞)

大ホール 市民展示ホール 多目的ホール

講座	1(日) 3/22(日) 3/28(土)	10:00~12:00 10:00~11:00 10:00~11:30	くしろ子ども未来塾 300円※フラワーアレンジメントと華道は材料費別途 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～」 まなぼっとIT講座「使ってみよう!生成AI基礎講座」	【内】市民展示ホール 【外】市内在住の方定100人申込～3/20金 市内在住の高校生以上定8人申込8:50～	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。 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 26(木)13:30	多 多	釧路ダンススポーツ協会2月ダンスパーティー 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」	8(日)10:00 27(金)19:00・28(土)14:00	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 090-3903-7090
	釧路ダンススポーツ協会 工藤 22-7822 釧路市社会福祉協議会地域福祉課 24-1648			展 展	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 090-4879-8490

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

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 23-7215	小	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 080-1184-2642	展	8(日)13:30 釧路子ども劇場第51回子どもまつり 釧路子ども劇場 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 55-5121	展	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	大	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 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会 釧路市医師会看護専門学校 44-7766	小	25(水)10:00 ウィッグユキ展示会 ユキ 052-459-7030	展	
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 6/13(土)18:00 9,900円全席指定(1人2枚まで) 開催コーチャンフォー釧路文化ホール(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(24-5005)で配布しています。

道立釧路芸術館

～28(土)	9:30～17:00 9:30～17:00	あの日、この場所でコレクションによる地域と美術入 7(土)14:00～14:30ギャラリーツアー入 釧路、風の通りみち 絵本のような物語と風景	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。
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)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 15:00	2025(令和7)年度MEIKI ART WAVE(軽音楽同好会) 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～
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・ジーヴォand劇団東風「Amor&Pasion」
23(月)	9:30 17:00	EQWELチャイルドアカデミー釧路教室暗唱発表会 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)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10-2 ⑨32-0122
【休館日】月曜日
(23日)は除く、24(火)

●中央図書館
北大通10-2 ⑨64-1740
※音声ガイダ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8-3-10 ⑨53-3499
●東部地区図書館
益浦1-20-20 ⑨91-0604
●中部地区図書館
愛國191-5511 ⑨38-5499

●市立美術館
幣舞町4-28 ⑨42-6116
【休館日】~20(金)、23(月)

●ウンドヒルくしろ
スーパーアリーナ
広里18 ⑨38-9800
【休館日】18(水)

●柳町スピードスケート場
柳町1-1 ⑨31-1230
●鳥取温水プール
鳥取南4-4-21 ⑨53-5333
【休館日】月曜日(23日)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~」
~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」「馬市でぎわったまち~釧路・大楽毛地区~」入
14(土)	13:30~15:00	冬のいきもの観察会 [■] 釧路町森林公園 ￥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」入

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。

【海ガモ】カモの仲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。

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。

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	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!
3(火)	10:30~11:30	親子遊び「元気いっぱい!豆まき会」 [■] 2歳～未就学児の親子定15組入申WEB受付中	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。
7(土)	10:00~11:30	工作教室「ビリビリ迷路をつくろう!」 [■] 小学校3年生以上定16人入申WEB受付中	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!
7(土)・8(日)	①13:30 ②14:30	とり+かえっこイベント こどもスタッフ大募集! [■] 小学生以上定各回4人入申WEB受付中	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!
7(土)、15(日)、21(土)	13:30~15:30	とり+かえっこイベント「かえっこパンクさきどりオープン!」入	移動天文車「カシオペヤ号」がお祭り会場に登場!黒点や紅炎は見えるかな?
7(土)、15(日)、21(土)	①11:00 ②14:30	おはなし会入	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OK!
8(日)	12:00~13:00	太陽観測会「太陽の素顔を探れ!」 [■] くしろ冬まつり会場※雨天・曇天は中止	大人気イベント、今年も開催!遊ばなくなったりおもちゃやお仕事・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!
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」 [■] 小・中学生定16人 ￥材料費100円、要年間パスポート入WEB受付中	
14(土)・15(日)	①10:00 ②13:00	こどものまち「とり+かえっこ」入	
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」定60人入	
	16:00~16:45	プラネタリウム「大人のための星空さんぽ」定120人入 ￥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 [■] 18歳以上申	
28(土)・3/1(日)	①10:00 ②14:00	ひなまつりスペシャル入	
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～ [■]	
毎週土・日曜日、祝日	15:00	サイエンスショー入	
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」申確	

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	団体投影(予約制)	きらきらタイム 「夜空でおいかげっこ」	天空の果てへ ～有人気球・宇宙はすぐそこにある～	◆ヤドカリくん、ほしをみに
10:00		11:30	13:30	16:00
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)

所3階スターエッグ定各回120人入 ￥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。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 [■] 7階展示室
7(土)	14:00~14:20	大人の絵本時間 [■] 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) [■] 乳幼児から参加可 [■] 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 [■] 中部地区図書館
	10:00~11:00	第12回クラシック音楽講座「宫廷と音楽」 講師:二橋潤一氏 [■] 7階多目的ホール
15(日)	11:00~11:20	大人の絵本時間 [■] 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) [■] 7階多目的ホール定70人申込フォームで
	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) [■] 7階多目的ホール定30人 [■] 21(土)読み聞かせ講座 28(土)絵本読みあいワークショップ [■] 筆記用具 [■] 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 [■] 31-4579)へ
3(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 [■] 7階多目的ホール定20組(1人でも参加可) [■] 3(火)から、直接または電話、申込フォームで

●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] 每週水曜日 15:00

[中部地区図書館] 每週木曜日 11:00

[東部地区図書館] 8(日)、22(日)11:00



釧路文学館

~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	マンスリー朗読会「与謝野晶子と俵万智」 朗読:小田島本有氏(ジスイズ朗読会) [■] 7階多目的ホール定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) [■] 7階多目的ホール定80人申直接または電話、申込フォームで
2月映画会		所 7階多目的ホール定各80人
6(金)		じゅじゅ馬ならし(洋画、119分)
13(金)・14(土)	13:00	鈍色ショコラヴィレ ピエンナーレ(邦画、95分)
20(金)・21(土)		マディソン郡の橋(洋画、134分)
28(土)		たゆたえども沈まず(ドキュメンタリー、80分)
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	チ・コレ「イメージの中のヨーロッパ」入
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

				対定￥申問(面38-9800)	
3(火)、7(土)、11(木)、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POJI+	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(木)	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￥申問各開催日前日まで問(面31-1230)				鳥取温水プール 対定￥申問(面53-5333)	
2(月)~(月曜日全3回)	11:50	スローエアロビック				● 2カ月単位の成人水泳教室	
	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				①火・木曜日11:00~12:00 ②水曜日11:00~11:45(祝日は除く)	
	13:30	ヒップアップトレーニング18歳以上の女性				対成人 内①水泳教室②健康ウォーキング	
4(水)、18(水)	18:30	ダイエットヨーガ				￥[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)	
	19:50	ヨガ棒クラス				申奇数月の20日※6人未満の場合中止	
5(木)~(木曜日全3回)	18:30	ナイトヨーガ1部				※詳細はお問い合わせください。	
	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対5歳~小学生					



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**



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。

問合先 市役所市民協働推進課 (面31-4504)



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!

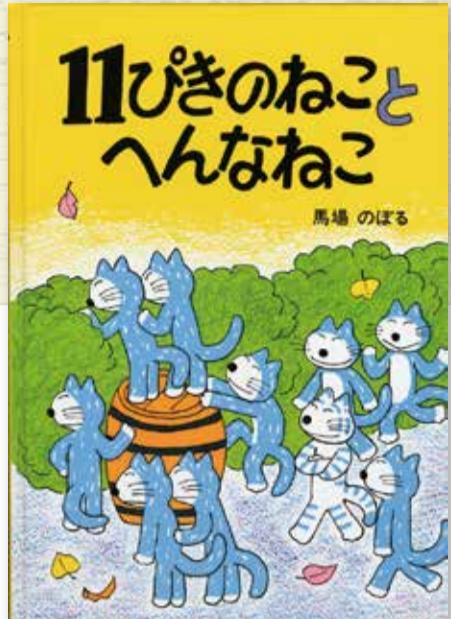
——ピカピカピカ キラキラ
キラキラ。

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ぴきのねこ」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ぴき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!」を紹介します。



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、市内のお施設や、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

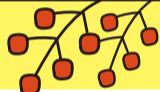


SNSリンクは、市ホームページからアクセスしてください。

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事……市役所市民協働推進課 (☎31-4504)

配布や広告に関する事……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)予定です。