おたっしゃサービス 運営団体募集中!

釧路市住民等主体の通所サービス

問合先　市役所介護高齢課高齢福祉係（☎23-5185）

市では、高齢者がいつまでもいきいきと健やかな生活を送ることができるよう、地域住民やボランティア、NPO法人、介護サービス事業所などが主体となり、定期的に通うことができる通いの場（おたっしゃサービス）を運営しています。

要支援１・２の方や、生活機能に低下がみられた方（基準あり）などが参加するサービスです。



ボランティア活動に興味がある

地域の人たちが集う場所を作りたい

興味のある方は気軽にお声掛けください！活動の見学も大歓迎！



釧路市介護予防普及啓発キャラクター まんねん

「おたっしゃサービス」の活動内容〈毎週同じ曜日に1時間以上実施〉

①運動機能の向上

体を動かす活動

ラジオ体操やストレッチ 等



②認知機能の向上

脳トレーニング

脳活性化ゲームやクイズ 等



③参加者同士の交流

茶話・音楽・創作活動・料理・生け花 等



①～③の要素を含めた内容であれば、活動内容は自由！

◆活動運営費・会場使用料等の補助あり！

◆参加者の集客、活動継続の支援などのお手伝いもします！

●お問い合わせは、市役所介護高齢課高齢福祉係（☎23-5185）または、お住まいの地域包括支援センターへ

おたっしゃ未設置小学校区
新陽、大楽毛、東雲、鶴野

施設名	住所	電話番号	担当地域
西部地域包括支援センター	昭和190-4462（老健くしろ内）	55-2666	鳥取、大楽毛地区（昭和、鶴野などを含む）
中部北地域包括支援センター	文苑4-65-2（ふみぞの東陽ビルⅠ１階）	36-1233	愛国地区（美原、芦野、文苑などを含む）
中部南地域包括支援センター	堀川町８-43	24-1102	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	鶴ケ岱１-10-46	42-0600	橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15（望洋ふれあい交流センター内）	42-8222	春採地区（興津、桜ケ岡、益浦などを含む）
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1（阿寒町行政センター内）	66-1234	阿寒町地域
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1（音別町福祉保健センターほほえみ内）	01547-9-5252	音別町地域

…… 忘れずに更新の手続きをお願いします ……

マイナンバーカードの有効期間は5年と10年です

詳しくはこちらから



https://www.city.kushiro.lg.jp/kurashi/bangoseido/1004699/1004700.html

マイナンバーカードには、カードに搭載されている電子証明書の有効期間５年（発行から５回目の誕生日）とカード本体の有効期間10年（発行から10回目の誕生日※発行時に未成年だった方は５回目の誕生日）があります。

それぞれ、有効期限の２カ月ほど前に有効期限通知書が郵送されますので、忘れず更新の手続きをお願いします（手続きは有効期限通知書が届く前でも３カ月前から可能です）。

問合先　釧路市マイナンバーカードコールセンター（☎0120-954-193）　担当課　市役所戸籍住民課戸籍住民担当（☎61-5031）

①マイナンバーカード搭載の電子証明書の更新について

手続き場所

◆市役所戸籍住民課（防災庁舎２階）
◆鳥取支所
◆阿寒町行政センター市民課
◆音別町行政センター市民課
◆阿寒湖温泉支所



【取り扱い日時】
平日／午前９時～午後４時（年末年始を除く）
※手続きは原則本人の来庁が必要ですが、やむを得ず代理人に依頼する場合は、事前にお問い合わせください。

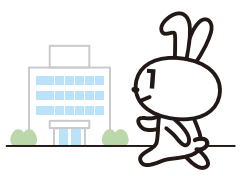
◆大楽毛郵便局（大楽毛4-3-8　☎57-8800）
◆イオンモール釧路昭和内郵便局（昭和中央4-18-1　☎53-3070）
◆釧路桜ヶ岡郵便局（桜ケ岡4-3-32　☎91-7940）

【取り扱い日時】
平日／午前９時～午後５時（年末年始を除く）
※大楽毛郵便局では、午前11時30分から午後０時30分まで営業を休止しています。
※郵便局では、代理人による手続きはできません。



手続きには、下記のものが必要です

◆マイナンバーカード
◆有効期限通知書（なくても手続き可）
◆法定代理人が手続きする場合は資格を確認できる書類等（親権者で釧路市の戸籍等で資格確認できる場合は省略可）



②マイナンバーカードの更新について

手続きは、下記の方法で行えます

◆有効期限通知書に同封されている申請書を利用して申請（申請方法等の案内が同封されています。）
◆市役所や郵便局での申請サポートを利用して申請

※申請サポートは、①のマイナンバーカード搭載の電子証明書の更新手続きと同じ場所で利用できます。
※申請サポートは、その場で写真撮影しますので代理人による利用はできません。
※申請から1カ月前後で交付通知書が郵送されますので、受け取り日時と場所を予約サイトまたは電話で予約の上（予約は、釧路地域にお住まいの方のみ）、今お持ちのマイナンバーカードと必要書類をお持ちください。