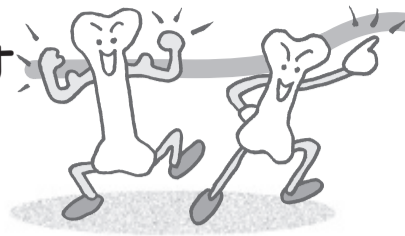


平成28年度 釧路市市民介護予防普及講座を開催します

# ロコモってなに？ 骨粗しょう症の予防ポイント



ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨や関節、筋肉などの運動器の機能低下により、要介護になるリスクが高くなる状態のことです。ロコモの原因となる病気には「骨粗しょう症」「変形性膝関節症」「脊柱管狭窄症」などがあります。

市民介護予防普及講座で、ロコモの主な原因のひとつである骨粗しょう症を予防する方法を学び、いきいきとした毎を送りましょう！

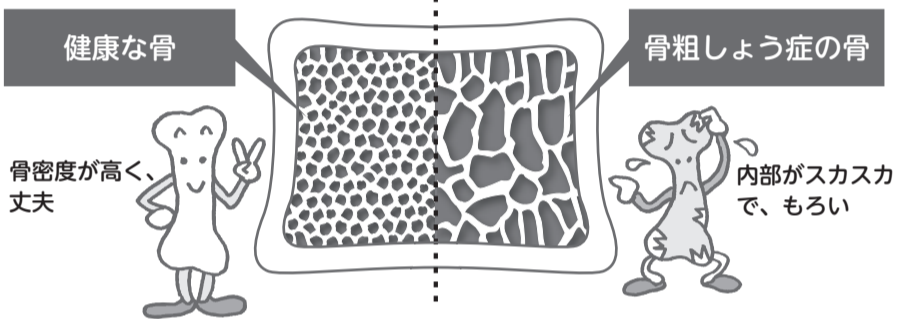
**日時** 10月26日(水)午後1時～3時（午後0時30分開場）  
**場所** まなぼと幣舞2階多目的ホール  
**講師** 高田潤一氏（医療法人北郷整形外科医院副院長、札幌医科大学整形外科臨床教授）  
**定員** 100人  
**対象** 市民の方  
**申込** 市役所防災庁舎3階介護高齢課高齢福祉担当（☎23-5185）へ電話または直接



講座当日は手話通訳があります

## 骨粗しょう症について…

介護が必要となった原因をみると、「変形性関節症」「関節リウマチ」「骨折・転倒」が多くを占めています。骨粗しょう症は、長年の生活習慣などにより骨量が低下し、骨がスカスカでもろくなった状態をいいます。そのため、転倒などにより骨折しやすく、寝たきりを招きやすくなります。講座で骨粗しょう症の予防方法を学び、ロコモや寝たきりを防ぎましょう。



## 地方税合同公売会を開催します

北海道と市町村等が差し押さえた物件の合同公売会を開催します。会場に展示された物件の入札や、せり売りに参加することができます。多くの皆様のご来場をお待ちしています。詳しくは、釧路総合振興局のホームページ（☎[http://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/ts/nzi/index\\_nzi.htm](http://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/ts/nzi/index_nzi.htm)）をご覧ください。直接電話等でお問い合わせください。

**日時** 10月30日(日) 午前11時開場  
**入札** 午前11時 **開札** 午後1時  
**せり売り開始** 正午（午前11時55分までに受け付け必要）  
**会場** 観光国際交流センター大ホール（釧路市幸町3-3）  
**必要な物** 身分証明証（免許証、健康保険証など）、印鑑、買受代金（現金のみ）

**問合せ先** 市役所納税課（☎31-4571）、釧路総合振興局納税課（☎43-9171）  
 ※参加団体…釧路・根室・十勝管内の市町村、釧路・根室広域地方税滞納整理機構、十勝市町村税滞納整理機構、北海道（釧路総合振興局・根室振興局・十勝総合振興局）

## ●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。

釧路市空家等対策計画の策定	
内容	釧路市の空家等対策の取り組むべき方向性についての基本的な考え方を示し、空家等の適切な管理の重要性および管理不全の空家等がもたらす諸問題について広く住民意識を醸成するとともに、市民が安全・安心に暮らすことのできる生活環境の確保と、空家等対策をより計画的に進めるため策定するもの。
募集期間	10月上旬～11月上旬
素案の公表場所	市役所本庁舎・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、市役所本庁舎5階建築指導課
意見の提出方法	住所、氏名（団体名）、電話番号を記入の上、メール、郵送、信書便、ファクス、持参で提出してください。様式は問いません。
提出・問合せ先	市役所建築指導課指導防災担当 (〒085-8505 黒金町7-5 ☎31-4569 ☎22-4971 ✉ke-shidoubousai@city.kushiro.lg.jp)

## 平成28年度 オータムジャンボ宝くじのお知らせ

この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや地域住民の福祉向上のために使われます。

**発売期間** ～10月14日(金)  
**抽せん日** 10月21日(金)  
**問合せ先** (公財)北海道市町村振興協会（☎011-232-0281）



## 平成28年台風第7号等によって被害に遭われた方へ

- り災証明書の発行  
 災害により、税や各種手数料等の減免、融資や損害保険等の支払いを受けるために必要な場合には「り災証明書」を発行します。※り災の状況を示す写真・印鑑をお持ちください。
- 災害援護資金融資あっせん  
 住宅被害（屋根等の損壊）に遭われた方に対し、その修復のための融資をあっせんします。  
 融資対象者 被災住宅にお住まいの所有者かつ世帯主  
 融資限度額 120万円  
 償還期間・利率 6年以内・無利子  
 申請期限 10月31日(月)  
 連帯保証人 1人（借受人の推定相続人）  
 【共通】相談・申請先 市役所地域福祉課（市役所防災庁舎3階 ☎31-4536）