

自慢の自家製パンが主役! あったか~いぬくぬく空間でおいしいひとときを。



●Lunch Plateスパイシーハンバーグ

..... 1,408円(税込)

自家製発酵種のパンと食べるスープの店「Jimico(ジミコ)」が手掛けるランチのお店。"ごはんまりとした温かく心地のいい場所"をコンセプトに、ほととずるランチタイムを提供している。人気のスパイシーハンバーグは、道産合挽き肉を使用したハンバーグに、数種類のスパイスをきかせた大人味なソースがベストマッチ。おかわり自由のJimicoパンと合わせれば、お口いっぱい幸せが広がります。毎週木・金・土はパンの販売も行っています。

Lunch Plate各種

- サーモンレアカツ 1,628円
- 鶏のレモンクリーム 1,595円
- 自家製豚ハンステーキ 1,528円

営業時間: ランチタイム 11:00~15:00 (L.O.14:30)
ティータイム 15:00~17:00 (L.O.16:30)

定休日: 水曜日(※変動あり)

neuk cafe (ヌーク・カフェ)
釧路市錦町4-4-1BASE9内



ウチのイチオシ!!



neuk cafe (ヌーク・カフェ)
釧路市錦町4-4-1BASE9内

●営業時間: ランチタイム 11:00~15:00 (L.O.14:30)
ティータイム 15:00~17:00 (L.O.16:30)

●定休日: 水曜日(※変動あり)

2月27日号 読者プレゼント

プレゼント01 nuek cafe様ご提供
ドリンクバー無料券
5名様プレゼント!

プレゼント02 イオンシネマ釧路様提供
釧路市黒木1丁目2-2イオン釧路店
TEL.0154-36-2266
ペア映画鑑賞券
1名様プレゼント!

プレゼントの応募方法
右側のQRコードを読み込んで、必要事項にお答えのうえ応募下さい。

応募締切/ **3月3日(月)**
23:59(受付完了分)まで

新釧路 3,300円/月々

Life(ライフ)は、毎週ご家庭にお届け!

釧路市・釧路町の市街地(一部地域を除く)のほぼ全戸に配布! 世帯カバー率は実に85%以上!!

Lifeに広告を掲載してみませんか! 一般のPR広告はもちろん、案内・求人・不動産など生活に密着した広告を募集しております。

●案内・募集などの定型広告は 1段1/8 6,250円~
●不動産広告は 2段1/4 25,000円~
●一般広告は 2段1/4 25,000円~

広告に関するお問い合わせは 釧路新聞社広告部 / 0154-22-1113まで

ラルズ衣料

スプリングセール

2.28(金)~3.9(日)

ポイント対象商品のお買い上げ(1000円以上)で10倍

5%OFF

5%OFF

5%OFF

5%OFF

ラルズ衣料

スーパーアークス店内
鳥取大通店
釧路市鳥取大通2丁目2-24
TEL.0154-51-3111

インターネット申込限定 えきねっと 特急 トクだ値 14

特急おおぞら 50%割引 発売延長!!

ご好評につき延長します!

列車・席数・区間限定の割引きっぷ

お申込には「えきねっと」への会員登録(無料)が必要です。

列車	設定区間	特急トクだ値 14 (50%割引)	通常価格
おおぞら	釧路~札幌(市内)	4,990円	9,990円
	釧路~南千歳	4,710円	9,440円
	釧路~帯広	2,610円	5,220円

3月15日のダイヤ改正から

札幌発 釧路着 所要時間

列車	設定区間	特急トクだ値 14 (50%割引)	通常価格	
おおぞら	3月14日まで	13:55	18:20	4時間25分
	3月15日から	13:57	17:51	3時間54分

↑31分の短縮!

この金額で利用できるなんておトクだね!

利用期間/ 2025年5月31日まで(※4月26日から5月6日乗車分を除く)

発売期間/ 乗車日1ヶ月前の10時00分から乗車日14日前の23時50分まで

設定列車/ 特急「おおぞら」の全列車(普通車指定席)

通常のきっぷと比べて、変更や払戻し等のご利用条件が異なります。その他の設定など詳しくは、「えきねっと」ホームページをご確認ください。

えきねっと「特急トクだ値」のお申込みは <https://www.eki-net.com> えきねっと 検索

Life 配布員募集

歩いて冬バテ解消

寒い冬、家に閉じこもっていませんか? 体のだるさや疲れ、肩こり、睡眠の質の低下など夏バテに似た症状が現れるのが「冬バテ」と言われています。そんな時は適度に歩いて健康づくり! ライフの配布ならご自身のスキマ時間に適度に歩いて心も体もすっきり! ちょっとした収入も魅力の一つです。まずは近所の1エリアから始めてみませんか?

お仕事内容

チラシを一般住宅のポストに投函していただくお仕事です。
※エリアは、出来るだけ自宅周辺で設定いたします。

募集エリア【釧路市】

美原 芦野 文苑 愛国西
米町 浦見 住吉 千歳
鶴ヶ岱 緑ヶ岡 貝塚 武佐
春採 興津 桜ヶ岡 白樺台

【釧路町】

北都 豊美 若葉 東陽団地

配布日

毎週水~金曜日の間でご都合のよい日曜日に配布していただきます。

配布物

ライフ及びチラシ ※チラシは週によって種類数が変わります。 ※配布物は毎週ご自宅までお届けします。

配布時間

早朝3時から夕方6時までのご都合のよい時間で配布してください。

配布賞金

配布単価 × エリア部数 ※配り切れる量であれば何エリアでも希望可。

配布賞金

※簡単なチラシのセットと折り作業があります。 ※配布時間の目安は150部で1時間程度です。 ※カバンは各自で使いやすいものを用意してください。

【お気軽にお問い合わせください】 〒085-0818 釧路市黒金町7-3 創新ビル1F
(有)せんしんサービス TEL/0154-32-7946

求人

釧路地方の求人情報

介護パート募集 夜勤スタッフ

【内容】 日常生活介助(入浴・食事等)や生活援助(洗濯・掃除等)
【給与】 パート時給1,010円(短時間可) 十加増改善加算あり
【時間】 7:00~19:00の間で5時間~8時間 シフト制
【待遇】 雇用、労災保険 正職員登用制度あり
【資格】 不問(資格取得制度あり)

【夜勤スタッフ】 はじめての方、Wワーク、シルバー世代大歓迎!!
【給与】 1日実働14時間の場合 時給1,148円(※夜勤手当4,000円) 18,140円(※夜勤手当4,000円)
【内容】 当直勤務として見回り、見守り、トイレ介助など
【給与】 時給1,010円~
【時間】 17:00~9:00(休憩2時間)
【待遇】 通勤手当支給、雇用、労災保険、正社員登用制度あり
【資格】 不問(資格取得制度あり)

未経験者でも大丈夫!まずはお気軽にお電話ください!

株式会社 まりの家 釧路市若竹12番16号
 お問い合わせ ☎(0154)25-1165

地元新聞発行の生活情報紙 **Life(ライフ)**は、
毎週ご家庭にお届け!

※一部地域では水曜日から配布される場合がございます。

不動産業界はじめるならサポート90

入会金 **90万円** (年会費(月別))
 併済業務保証金分担金60万円含む
 ※上記は前金50万円は返金時に戻金として戻金されます。

公益社団法人 全日本不動産協会
 北海道本部道東地区部会
 釧路市東国1丁目2番5号 後ターナル内
 TEL (0154) 38-7800

障がい者 募集

支援員

障がいのある方が地域で自立し、充実した生活を送れるように一緒にお手伝いしませんか?

●手厚い研修・退職金が充実している
 ●福祉等の経験者を優先採用! あなたの経験を活かせる場所 スキルアップを目指している そんな方にはオススメです

【勤務先】 釧路市双葉町17-10 自立センター
【内容】 障がいのある方が一般企業に就職するための就業面と生活面のサポート
【資格】 要普及(AT限定可) 経験者優遇
【時間】 9:00~17:30(休憩60分)
【休日】 月8日(年間96日)
【給与】 時給1,075円(毎年昇給) 別途処遇改善手当8,000円支給
【特別手当】 昨年度実績501,000円※12月-3月支給
【待遇】 各種社会保険完備、車通勤可(無料駐車場完備)、扶養手当、資格手当、超過勤務手当、通勤手当、暖房手当、フィットネスセンター完備、2種類の退職金制度加入(勤続1年後、福祉医療機構135,000円/年 民間共済会80,000円程度/年 事業所負担) 準職員・正職員転換制度あり
【応募】 電話連絡又は写真付き履歴書を郵送ください。応募前のお試しも受付。Web応募フォームより応募後は24時間受付中です。

★手厚い指導・研修で、異業種からの転職者もサポートしてまいりますので安心してお任せください。
 ★パート職員の方でも20年勤務で500万円程度、30年勤務で1,000万円程度の退職金が支給されます。(勤続1年後加入)

自立センター ☎0154-65-6500
 〒085-0006 釧路市双葉町17-10 (担当/たかや・おがた)
<https://nozomi946.net/jiritsu>

お見積り・出張採寸・サンプル貸出無料

内装工事なら **インプロ**にお任せ
 クロス、床の張替も自社スタッフが行うので安心。

inpro tel.0154-53-5001
 釧路市昭和中央1丁目7-9
 営業時間 / AM10:00~PM6:00
 定休日 / 水曜日 土日祝日お休み

知っていますか?

マッサージ はりきゅう リハビリ

を **ご自宅** で受けられます。

生活保護の方、重度心身障がいをお持ちの方もご相談ください。
 まずはお気軽にお電話ください

訪問治療院 **ロイヤリティ 釧路店**
 ☎0120-040-070
 釧路市鳥取大通5丁目3-19オレンジビル2F
 月曜日~土曜日 9:00~18:00

訪問治療院ロイヤリティでは
 ●健康保険がお使い頂けます。
 ●国家資格を持つ鍼灸師、またはあん摩マッサージ指圧師がご自宅や施設までお伺い致します。

「訪問鍼灸・マッサージ」とは?
 ●痛みの緩和 一人ひとり毎日変わる体調に合わせて治療を行います。物理的な刺激を与えることで緊張緩和を図り、血流の改善や痛みを緩和する効果が期待できます。
 ●機能活性効果 微細な心地よい刺激によって体と心に働きかけ、体が本来持っている自然治癒力を高め、痛みや症状の根本的治療に繋がります。
 ●精神的なケア 一人暮らしの方、社会的に孤立した状況の方など、お話しすることでストレスや健康面の不安を軽減します。

くしろ防災体験キャンペーン

~ 厳冬期における防災力を高めよう ~

参加 **無料**

令和7年 **3/1(土)** 10:00~15:30
 ※宿泊者は14:30集合~3/2(日) 9:00まで

FMくしろを聴きながら **在宅体験**
 ・ご自宅でラジオを聴きながら体験をしてください!
 ・体験時の様子をメッセージでお寄せください!

ラジオメッセージ **76.1fm946.com**
 X(旧Twitter)・Instagram 「#くしろ防災体験」

FMくしろ公式 YouTube チャンネル

防災情報をまとめた動画を後日 YouTube で公開!
 昨年実施した防災体験の様子も公開中!!

◆主催 / くしろ防災体験キャンペーン実行委員会・FMくしろ
 ◆特別協賛 / 太平洋設備・ネットヨタ釧路・阿部新聞店
 ◆協力 / 北海道釧路総合振興局・NHK釧路放送局・釧路市社会福祉協議会・釧路短期大学・釧路市防災士ネットワーク
 ◆後援 / NPO防災教育研究センター・赤鼻塾・日本ボイスカウト北海道連盟釧路地区・北海道キッチンカー協会・釧路市・釧路市教育委員会・北海道新聞釧路支社・釧路新聞社

つらい 症状の軽減・緩和

子供からお年寄りまで、お客様に合わせた無理のない手法療法で体を軽くします。
 ●もみほぐし (30分) 2,000円
 ●お灸 (50分) 3,000円

整体院 **元気工房**
 釧路市武佐1丁目41-16
 TEL 0154-46-7102
 ●営業 / 9:00~20:00(要予約) ●休 / 月曜日
 ※出張可(近郊) ※時間外は要相談

3か月のロングラン 居酒屋 酔い道

オーブン半年記念前倒しイベント

3/1~6/30 営業時間 / 18:00~24:00

3時間 飲み放題!
2,500円! (お一人様)
 お通し3品付 予約制 (後豆・ポテト・肉類) (前日予約OK)

居酒屋 酔い道 釧路店 末広町3丁目7番末広ビル2F
 電話 / 0154-64-6621
 営業時間 / 18:00~24:00 定休日 / なし 直通 / 090-5953-1369

歓送迎会・謝恩会のご予約承り中!

宴会プラン 4名様より承ります
華蔵コース 120分 飲み放題付
お鍋コース 120分 飲み放題付

●オードブルプレート
 ●季節の茶碗蒸し ●中焼き5種
 ●生春巻き ●本日のお魚料理
 ●ご飯・麺(コース内容に変更あり)
 ●デザート

お一人様 **¥5,500~** (税込)

華蔵串コース 1名様より承ります
 ●オードブル5品 ●季節の茶碗蒸し
 ●お刺身お魚料理 ●デザート
 ●お茶(コース内容に変更あり)
 ●デザート

お一人様 **¥3,380** (税込)
 お一人様 **¥2,720** (税込)

2000円以上 2次飲み放題プラン
ワインビュッフェ(オードブル付) 月~木 20:00~23:30 金・土 20:00~23:30
90分飲み放題 おひとり様 **¥3,300** (税込) ※お名前を呼ばれます。

お好きなメニュー **華蔵×RERAパック ¥10,000** (税込)
 ※最低お振込額 ¥5000 (お振込はワンマンのご使用は出来ません。)

TEL/FAX **0154-65-8790**
 釧路市末広町3-4 第13エーワビル1F
 【営業時間】月~木 18:00~22:30(L.O.22:00)
 金・土 18:00~23:00(L.O.22:30)
 【定休日】日曜日・第3日曜日 【URL】www.from30.net

Ac AEON CINEMA 映画案内

知らないカノジョ

2025年2月28日公開

原作は「ラブ・セカンド・サイト」はじまりは初恋のおわりから(原題:Mon Inconnue)(ユージェラン監督 / 2021)。大学時代に出会い、お互い一目惚れして結婚した<リク>と<ミナミ>。それから8年、小説家を目指していたリクは、歌手の夢を諦めたミナミのサポートのかいもあり、一気に人気のベストセラー作家となった。全てがうまくいっている、そう思っていた。ところが、ある朝リクが目覚めるとミナミの姿はなく、出版社に打ち合わせに行くにも出会う人々と全く話がかみ合わないことにミナミの姿を覚える。なんと人気作家だったはずの自分は文芸誌の一編集部員になっており、街には天才ソングライターとして活躍する、自分とは知り合っていない 前園ミナミの姿と曲が溢れていた。

イオンシネマ 釧路 ラインナップ ※上映作品は予告なく変更になる場合がございます。

上映中
 ●366日 ●機動戦士Gundam GQuuuuuuX -Beginning-
 ●遺書、公開 ●1ST KISS フェアーストキス ●ショウタイムセブン
 ●大きな玉ねぎの下で ●野生の島のロス ●劇場版/リリオンゲーム
 ●待タイムスリッパ(再上映) ●キャプテンアメリカ/ブレイブ・ニュー・ワールド
 ●ファイアーブランド ヘンリー-8世最後の妻 ●誰よりもよく抱きしめて
 ●YOASOBI 5th ANNIVERSARY DOME LIVE 2024 "超現象"
 ●ウルトラマンサーガ THE MOVIE 超次元大決戦!光と闇のアーケ
 ●銀魂オシロスター2D かぶき町四天王篇 ●奇麗な悪
 ●犬と戦争 ウクライナで私が見たこと ●私に損なった男

2/28(金)公開 ●知らないカノジョ ●TATAMI ●メカバース 少年とロボット
 ●名もなき者 ●デヴィッドテナント&クシュジャンク マックス
 3/7(金)公開 ●ウィキッド ふたりの魔女 ●35年目のラブレター
 ●映画ドラえもん のび太の絵本世界物語 ●顔だけじゃ好きになれません!
 3/14(金)公開 ●おぼろと番犬くん ●プレゼンス 存在
 ●マッドマウス〜ミッキーとミニー
 3/20(木)公開 ●女神降臨 Before ●少年と犬 ●白雪姫
 ●ヨウゼン
 3/21(金)公開 ●映画 きかんしゃトーマス ほくのかいせつともたち
 3/28(金)公開 ●ミッキー17 ●BETTER MAN / ベターマン
 ●山田くんとLv999の恋をする

Ac AEON CINEMA
 釧路町桂木1丁目2-2 イオン釧路店 ☎0154-36-2266

早春! Let's 健活! ウォーキングシューズ特集

靴の専門店 **TANAKAYA** は釧路唯一のヨネックス道東地区専売販売店となります!

ヨネックス取り扱開始! YONEX far beyond ordinary

asics KNEESUP ニーズアップ

ニーズアップ **3E** W019
 サイズ:22.5~25.0cm **¥14,300** (税込)

ニーズアップ **4E** M012
 サイズ:24.5~27.0cm **¥14,300** (税込)

POWER CUSHION クッション付
 POWER CUSHION+ 高い衝撃吸収性と反発力で、次の一歩がラクになる。
 やわらかクッションソール クラッシュ音が響く弾むような心地心地。

レディース **3.5E** パワークッション 123
 サイズ:22.0~25.5cm **¥13,200** (税込)

外反母趾に悩んでいるひざに痛み・違和感を感じる **そんな方には アサヒメディカル ウォーク** 世界初! ひざのトラブルを予防する【SHM】搭載。*

レディース **4E** メディカルウォーク WK L031 サイズ:22.0~25.0cm **¥14,300** (税込)
 メディカルウォーク MS-L サイズ:22.0~25.0cm **¥17,600** (税込)
 メディカルウォーク TR L019 サイズ:22.0~25.0cm **¥18,700** (税込)
 メンズ **4E** メディカルウォーク WK M032 サイズ:24.0~28.0cm **¥14,300** (税込)
 メンズ **3E** メディカルウォーク TR M020 サイズ:24.0~28.0cm **¥20,900** (税込)
 メンズ **4E** メディカルウォーク WK MS-C サイズ:24.0~28.0cm **¥18,700** (税込)

ワゴンセール開催中 一部商品 **30~50% OFF!!** 現品限り! ※レジにてお振引いたします。

靴の専門店 **TANAKAYA**
 釧路市星が浦大通2丁目6-1 (びあざつクラ星が浦店内)
 ☎0154-65-9241 営業時間 10:00~19:00
 VISA・VJ・JCB・NC・UC・日専連などの各種ギフトカードご利用頂けます