

くしろ 広報

「カムイノミ」で、パラリンピックの成功を祈る

漁師オススメの旬の魚
くしろ **プライド** 釧魚

9月の旬を食べよう！
イワシ／サンマ／クジラ



2021

September No.191
令和3年9月1日発行

9

8月14日、阿寒湖温泉のアイヌ文化伝承創造館「オンネチセ」で、神への祈りの儀式である「カムイノミ」を行った後、東京2020パラリンピックの聖火リレーに伴う「採火式」が行われました。

ランタンに灯された火は、道内21市町村で採火された火とともに、16日に札幌で集火され、東京へ「出立」しました。

パラリンピックは、9月5日(日)までの日程で開催され、期間中、22競技539種目が行われる予定です。

東京2020パラリンピックの「採火式」が、「オンネチセ」で行われました。



主な記事

- | デルタ株の感染が広がる中での、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策について |
- | 桂恋・三津浦地区にお住まいの方へ 乗合タクシー桂恋三津浦線に新たな乗降場所を追加しました | 中学・高校生の皆さん、お口をキレイにしましょう！ |
- | 8月10日、釧路湿原野生生物保護センターがリニューアルオープン！ |

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



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 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 9月27日(月)



- 町内会では防犯灯の維持管理や見守り活動など、常日頃から安全で安心な地域づくりに努めています。
- 災害時には、身近な町内会が支えとなります。日ごろから防災意識の向上に努めましょう。
- 町内会加入などに関するお問い合わせは、釧路市連合町内会事務局（☎23-2101）へお気軽にどうぞ。

デルタ株の感染が広がる中での、 新型コロナウイルス感染症の感染予防対策について

問合せ先 市役所健康推進課 (☎31-4524)

●デルタ株の感染が広がっています

デルタ株は、新型コロナウイルスの変異株の1つです。8月18日に厚生労働省の専門家会合は、デルタ株の感染力は従来株に比べて高い可能性（アルファ株の1.5倍高い可能性）があり、さらに、入院リスクが高い可能性があるとして示しました。

8月16日に国立感染症研究所が示した推計では、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県でおよそ98%、北海道で85%が従来株からデルタ株に置き換わったとされ、感染拡大の大きな要因と考えられています。

●改めて気を付けて欲しい行動様式

従来株は、三密（密閉・密集・密接）が重なると集団感染リスクが高まると強調されていましたが、デルタ株では、どれか1つの「密」でも集団感染のリスクが高まる可能性があると考えられています。国内では、換気をしてマスクを着用しているのに長時間近くにいることで感染した事例や、不適切なマスク着用が一因と考えられる事例があります。

また、新型コロナワクチン接種が進む中で、ワクチン接種後はマスク着用が不要になると考える人が出てくるなど、改めて注意が必要であると考えられています。

- マスクは鼻にしっかりフィットさせて着用しましょう。
- 感染リスクの比較的高い場面では、できれば不織布マスクを着用しましょう。
- 密閉・密集・密接はいずれも避け、人との距離に注意しましょう。
- マスクをしっかりしていても、室内で話す時間を短くし、大声は避けましょう。
- 今まで以上に換気に気を付けましょう。
- 体調が悪ければ、出勤・登校せず、必要な場合は受診しましょう。
- ワクチン接種後も、感染が収まるまではマスクを着用し、大人数での飲み会は控えましょう。



口と鼻を覆う



隙間をなくす

【新型コロナウイルス感染症対策分科会「変異株が出現した今、求められる行動様式に関する提言」より】

●ご家庭に新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる人（感染者）がいる場合、自宅での感染予防8つのポイント

- ①感染者と他の家族がいる部屋をできるだけ分けましょう。
- ②感染者をお世話する人は、できるだけ限られた方にしましょう。
- ③自宅の中でも、全員がマスクを正しく着用しましょう。
- ④石けんを用いた手洗いや、アルコールでの手指消毒をこまめに行いましょう。
- ⑤日中はできるだけ換気をしましょう。
- ⑥家族が共通でよく触るところ（部屋のドアノブ、トイレの流水レバー、照明のスイッチ、リモコンなど）を消毒しましょう。
- ⑦体液で汚れた衣類やタオル、布団カバーやまくらカバーを取り扱うときは、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしましょう。
※タオルや衣類の共用は避けましょう。
- ⑧鼻をかんだり、口や目を拭いたティッシュや、使用後のマスクなどは、すぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てましょう。

【日本環境感染学会とりまとめより】

新型コロナウイルス感染症の療養終了後も続く症状について

新型コロナウイルス感染症は、誰でもかかる可能性のある病気ですが、治療や療養が終了しても、年代に関わらず、嗅覚障害（匂いが分からない）、せき、呼吸困難、倦怠感などといった症状が現れ、長引く場合があります。困ったこと、心配なことがあれば、ご相談ください。

・療養終了の基準

発症日（無症状の方は検体採取日）から10日間経過、かつ症状軽快後72時間経過（個別の判断については、医師の判断によります）

相談先 北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター (☎0120-501-507) 24時間
釧路保健所 (☎65-5811) 平日午前8時45分～午後5時30分

【21(令和3)年7月 北海道作成資料より】

低所得の子育て世帯に対する、「子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)」申請を受付中です!

問合せ 市役所こども支援課 (☎31-4540)

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、条件を満たす低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、児童1人当たり**5万円**の子育て世帯生活支援特別給付金を支給します(国制度)。

既に当該給付金を受給された方、ひとり親世帯分給付金を受給された方は対象外となります。



支給済の方

21(令和3)年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給しており、21(令和3)年度の住民税(20(令和2)年の収入により決定)が非課税の方→7月27日に支給いたしました。

対象世帯の要件

03(平成15)年4月2日生まれ以降(特別児童扶養手当の対象児童は満20歳未満)、もしくは21(令和3)年4月~22(令和4)年2月生まれの児童を監護している世帯のうち、
●新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が非課税水準に下がった。

- 児童手当、特別児童扶養手当は受けていないが、非課税かつ対象要件児童を監護している(児童が高校生のみ世帯や公務員世帯など)。
- 出生等により、新たに児童を監護するようになった。
→申請が必要となります。下記問合せ先にご相談ください。

申請期間

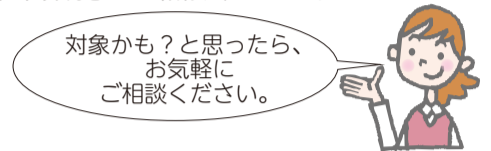
~22(令和4)年2月28日(月)

支給方法

申請を受けて審査の上で対象となった方へ、申請の翌月下旬をめぐりに口座へ振り込みます。

問合せ先

厚生労働省「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分)」コールセンター
(☎0120-811-166 平日 午前9時~午後6時)
市役所こども支援課 (☎31-4540 平日 午前8時50分~午後5時20分)



この他、ひとり親世帯の方で家計が急変して収入が児童扶養手当の水準となっている方、年金を受給しているために児童扶養手当を受給できない方も申請を受け付けています。

マイナポイントの締め切りが12月31日(金)まで延長になりました!

問合せ 市役所戸籍住民課 (☎31-4523)

21(令和3)年4月30日までにマイナンバーカードの申請をした方は、最大で5,000円相当のマイナポイントを取得できます。締め切りは9月30日(木)から12月31日(金)までに変更となりましたので、お忘れのないようご注意ください。

マイナンバーカードを受け取り後、パソコンやスマートフォンでマイナポイントの申込手続きを行い、各種決裁サービスでチャージや買い物することでマイナポイントを受け取ることができます。なお、市役所でマイナポイントの申請支援を行っています。詳しくは総務省のホームページをご覧ください。

☎ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mykey-get/>



イオンでのマイナンバーカード出張申請サポートを実施します

- 対象 釧路市に住民票がある方
- お持ちいただくもの(本人確認書類)
 - ・1点で良いもの 運転免許証、パスポート、障害者手帳など
 - ・2点必要なもの 健康保険証、介護保険証、医療受給者証、年金証書など
- ※本人確認書類を複数点(必ず顔写真付きの公的証明書1点以上含む)ご用意できる方は、マイナンバーカードを郵送で受け取ることができます。
- ※通知カードや住民基本台帳カードをお持ちの方はご持参ください。

日程	時間	店舗	会場
8月28日(土)・29日(日)	午前10時~午後4時	イオン釧路店	1階 光の広場
9月25日(土)・26日(日)		イオン釧路昭和店	1階 中央エスカレーター横
10月23日(土)・24日(日)		イオン釧路店	1階 光の広場

新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。実施状況については市ホームページでご確認ください。

☎ <https://www.city.kushiro.lg.jp/kurashi/bangoseido/page00061.html>



第2次釧路市環境基本計画の内容を一部紹介します

第2回「循環型社会の形成」について

問合せ 市役所環境保全課環境管理担当 (☎31-4535)

21(令和3)年3月に策定した第2次釧路市環境基本計画では、望ましい環境像である「人と自然がつながる、未来へつながる 環境都市くしろ」の実現のため5つの基本目標を設定し、その達成に向けて取り組みを進めることとしています。今回は目標の二つ目「循環型社会の形成」について紹介します。

目標達成に向けた考え方	市の主な取り組み	市民の皆さんに取り組んでいただきたいこと
ごみの発生抑制・再利用・再生利用を推進し、限りある資源を適正に循環する社会構造へと転換していくことで、持続可能な循環型社会の形成を目指します。	<ul style="list-style-type: none"> ▷ごみを減らす取り組みの推進 ▷動植物を由来とする再生可能な資源(バイオマス)の利用促進 ▷ごみステーションの美化推進 ▷不法投棄の未然防止など 	<ul style="list-style-type: none"> ▷食べ残しを減らし、食品ロスを減らしましょう。 ▷詰め替えできる製品やリサイクル製品を選んで購入しましょう。 ▷ごみ出しのルールを守りましょう。 ▷不法投棄を行わず、見つけたら通報しましょう。



- ▷ 計画は市ホームページでもご覧いただけます。☎ https://www.city.kushiro.lg.jp/kurashi/kankyoku/k_shingikai/kankyoplan2.html
- ▷ 計画の内容を紹介する出前講座も実施していますので、環境保全課環境管理担当までお問い合わせください。
- ▷ ごみの出し方や不法投棄については、環境事業課までお問い合わせください。(☎31-4551)



釧路市国民健康保険(市国保)加入者の皆さんへ

毎年 特定健康診査を受けて健康状態をチェックしましょう!

問合先 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

21(令和3)年4月1日現在で市国保に加入の40~74歳の方(21(令和3)年度中に40歳到達の方を含む)へ「特定健康診査受診券」(下図)を4月末に送付しました。**22(令和4)年3月31日(木)までに忘れずに受診しましょう!**

なお、受診券に実施医療機関が記載されていますので、医療機関に電話で予約してください。また、受診券を紛失された場合は再発行しますので、ご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、特定健診が一時中止となる場合があります。実施状況については、各実施医療機関にお問い合わせください。

健診項目(無料)

●基本項目

問診・診察/身体計測/血圧測定/尿検査(糖・たんぱく)/血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール/AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)、血糖、HbA1c、尿酸、血清クレアチニン)

●詳細項目

医師が必要と判断した場合、無料で実施されます。

貧血検査/心電図検査/眼底検査



受診券は、**緑色**のはがきです!



オプション検査(有料)

オプション検査のみでは受けられません。特定健診と一緒に予約してください。

検査項目	検査料
腹部超音波検査(腹部エコー)	1,750円
脳検査(頸動脈エコー、頭部MRI・MRA)	5,610円
脳脊髄検査(頸動脈エコー、頭部MRI・MRA、頸椎・腰椎MRI)	1万1,550円

18~39歳の方は若者健診へ

毎年1回、若者健診(下記「くしろ市民健診」参照)を受けて、若いうちから生活習慣病を予防しましょう!

40歳以降は、引き続き、ご自身の健康管理のため特定健診を受けましょう!

くしろ市民健診の予約受け付け中です!

問合先 市役所健康推進課 (☎31-4524・4525)

がん検診と特定健診等の健康診査をセットで受診することができます。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、中止となる場合があります。

●日程・会場

日程	健診会場
9月21日(火)	サンライフくしろ
11月16日(火)	コア鳥取
12月27日(月)	市役所防災庁舎
22(令和4)年1月31日(月)	

午前9時~11時

●申込先

種類	受付期間	申込先
若者健診	9月21日(火)実施分 8月27日(金)受付終了 11月16日(火)実施分 9月13日(月)~10月26日(火)まで 12月27日(月)実施分 11月22日(月)~12月6日(月)まで 1月31日(月)実施分 11月15日(月)~12月27日(月)まで	市役所健康推進課 (☎31-4525)
特定健診	全日程の予約受付中 ※実施日の2週間前までにお申し込みください。	市役所健康推進課 (☎31-4524)
健康診査		
がん検診		

●健診(検診)の種類・内容など【各種健診は釧路市に住民票がある方が対象です】

種類	定員	対象者	健診(検診)料金	内容
若者健診	80人	18~39歳で健診(血液検査)の機会が無い方 ※18歳は年度内に19歳になる方が対象です。	無料	身体計測・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査・診察 ※市国保のオプション検査は受診できません。
特定健診	計40人	市国保加入の40~74歳の方	ご加入の医療保険者にお問い合わせください	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・診察
健康診査		後期高齢者医療制度に加入の方 生活保護受給者で40歳以上の方		
がん検診(胃・肺・大腸)	各30人	40歳以上の市民の方	胃...1,140円 肺...370円(喀痰+610円) 大腸...550円 3種同時...1,450円(喀痰+420円)	胃:胃部X線撮影(バリウム検査) 肺:胸部X線検査(問診結果により喀痰検査実施) 大腸:便潜血検査 胃・肺・大腸がんの検診を同時に受診すると通常2,060円の検診料金が1,450円で受けられます!

介護高齢課からのお知らせ

9月は世界アルツハイマー月間です!

問合せ 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)

94(平成6)年、国際アルツハイマー病協会(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を世界アルツハイマーデーと制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を世界アルツハイマー月間と定め、さまざまな取り組みを行っています。これに併せ、市でも認知症に関するイベントを予定しています。認知症を正しく理解するきっかけとして、ぜひご参加ください。

日時	名称	会場	内容	申し込み
9月1日(水) 午後5時54分～	幣舞橋ライトアップ点灯式	フィッシャーマンズワーフMOO EGG	幣舞橋をオレンジにライトアップします。ライトアップに併せて、トランペットとピアノの演奏を行います。	不要
9月22日(水) 午前10時～正午	認知症サポーター養成講座	中央図書館7階多目的ホール	認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。	中部南地域包括支援センター (☎24-1102)
9月22日(水) 午後1時～	オレンジカフェ		介護についてのお悩みなど、皆さんでお話しませんか?	不要
9月22日(水) 午後1時30分～4時	認知症に関する相談会	中央図書館7階グループ学習室	家族や自分の認知症に関するさまざまな相談を看護師や包括支援センター職員がお受けします。	不要
10月2日(土) 午後1時30分～	絵本コンサート	フィッシャーマンズワーフMOO EGG	音楽に乗せて、認知症を題材にした絵本を朗読します。	不要
10月13日(水) 午後1時30分～3時30分	認知症サポータースキルアップ講座	老人保健施設ケアコート ひまわり	過去に認知症サポーター養成講座を受講していただいた方のための講座です。サポーターの皆さんの活動につながるよう、実践的な内容となっております。	中部南地域包括支援センター (☎24-1102)

桂恋・三津浦地区にお住まいの方へ

乗合タクシー桂恋三津浦線に新たな乗降場所を追加しました

問合せ 市役所都市経営課企画担当 (☎31-4502)

21(令和3)年9月1日(水)から、乗合タクシー桂恋三津浦線の乗降場所に、新たに春採S・C(ザ・ビッグ春採店前)を追加しました。また、新たにキャッシュレス決済端末の導入により、クレジットカードや電子マネーでの運賃の支払いが可能となります。さらに利便性が高まった乗合タクシーをぜひご利用ください。
※おでかけパスポート70の提示により、片道100円で乗車できます。
※乗合タクシーは、桂恋・三津浦地区の住民のみ乗車可能です。

乗降場所	運賃(片道)
三津浦～桂恋(ドアツードア区間)	400円
スーパーセンタートライアル益浦店	400円
コープさっぽろ桜ヶ岡店	500円
春採S・C(ザ・ビッグ春採店前) ※新規	600円
市立釧路総合病院	700円

●利用できるキャッシュレスの種類
クレジットカード/VISA(タッチ決済)、Mastercard
電子マネー/WAON、nanaco、ID、楽天Edy



「釧路のくじら」は、9月が旬! 美味しい「くじら」で釧路の秋を満喫しよう!

第12回

くじら祭り & くしろの鯨 味めぐり

開催期間 2021年 9月16(木) 17(金) 18(土)

参加店で「くじら祭り特別メニュー」が **500円(税込550円)** で食べられる!

「くじら祭り&くしろの鯨 味めぐり」の開催期間中、参加店で「くじら祭り特別メニュー」が500円(税込550円)で食べられます。

さらに、期間中、参加店で鯨料理を注文した方には抽選で食事券1万円分や鯨肉加工品詰め合わせなどの賞品をプレゼントします。「釧路のくじら」は9月が旬! 美味しいくじらで釧路の秋を満喫しましょう!

参加店

駒形家・ちくぜん・秋吉・てんまや・ふく亭・リカーサ・はたご家・いちとく・釜吉・Q家・鴨とり権兵衛・〇楽・わらべ・大航海・都寿司・ちやりんこ・辰魂・とん久・あぶり家・瓢・番小屋・のら・鱈・炉暖かわむら・煉瓦・ユーヨーテラスクシロ・あさの・喜口屋・酒盛・長さん・酒仙・春鶴・きむら・原寿司・食堂かすみ・まりも食堂 (順不同)

※ご来店の際は、各店舗で実施している新型コロナウイルス感染症の感染防止対策にご協力をお願いします。

詳しくは、釧路くじら協議会フェイスブックをご覧ください→
問合せ 釧路くじら協議会事務局(市水産課内☎22-0191)





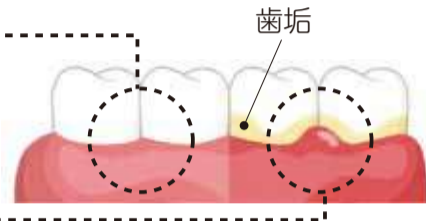
中学・高校生の皆さん、

皆さん、ご存知ですか？いつものように歯磨きをしていても、思春期になると「歯ぐきから血が出る・口の中がネバネバする・口臭がひどくなる」などの症状が出やすくなることがあります。

食生活の乱れ（友達との買い食い、勉強の合間の夜食など）、歯磨き習慣の変化（本人任せになるなど）に加え、性ホルモンの分泌が活発になり、それらを栄養源にしている「歯周病菌」も増加するといわれています。女性ホルモンの影響を受けやすいといわれ、男子よりも女子に起こりやすい傾向がみられます。

健康な歯ぐき

- 歯ぐきの色：桃の皮のようなピンク色。
- 歯ぐきの形：歯と歯の間にしっかりと入り込んで引き締まっている。



歯肉炎の歯ぐき

- 歯ぐきの色：トマトの皮のような赤みがある。
- 歯ぐきの形：歯と歯の間の歯ぐきは先端部が丸みをもって膨らんでいる。

歯ブラシの選び方に関する4つのポイント

①ヘッドの大きさ

歯ブラシのヘッド部分は歯の隙間に届く小さめがおすすめです。

ヘッドが大きすぎると奥歯や歯並びが悪い部分は磨きにくく、汚れを効率よく落とすことが難しくなります。



②毛の硬さ

毛の硬さは、基本的に「やわらかめ」「普通」「かため」の3種類に分けられます。製品によって硬さに差があることもあります。一般的には「普通」の硬さを勧めますが、歯ぐきが弱い人や炎症がある人には「やわらかめ」がおすすめです。「かため」の歯ブラシは歯垢を落としやすいですが、歯と歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあります。

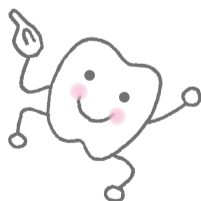
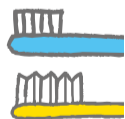


③歯ブラシの形

歯ブラシを横にした状態の毛先が「平ら（フラット）」「山型」の2種類あります。

基本的には「平ら（フラット）」タイプをお勧めします。

歯に均等に当てられるので、バランス良く汚れを落とせるという特徴があります。



④毛先の種類

フラット毛

毛先が平らになっている歯ブラシ。接触面積が広いので歯面の清掃に向いています。



テーパー毛

先端に向かって細くなった歯ブラシ。歯と歯の間や歯周ポケットにも挿入しやすい形状です。



二段植毛

フラット毛とテーパー毛が組み合わさった歯ブラシ。2種類の毛先で歯を効率良く清掃できます。



ラウンド毛

一般的な歯ブラシ。フラット毛をラウンド加工し、角を落として丸みを持たせています。歯面や歯肉を傷つけにくい形状です。



皆さんタフトブラシを使ったことがありますか？

タフトブラシはヘッドが極めて小さく、細かい場所を清掃するのに適しています。通常の歯ブラシとは形が異なるため、歯ブラシが届きにくい奥歯も磨きやすいブラシです。



お口をキレイにしましょう!



問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4524)

お口のケア用品は歯ブラシだけじゃない!!

歯間ブラシ、舌ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)などがあります。

今回はホルダータイプのデンタルフロス(糸ようじ)を紹介します

皆さんは、デンタルフロスを使っていますか? 歯ブラシの前にデンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れを最初に取りましょう。糸まきタイプや、持ち手が付いているホルダータイプなど、自分の使いやすいタイプを選びましょう。

●F字型：前歯の歯と歯の間に適した形状です。



●Y字型：奥歯の歯と歯の間に適した形状です。

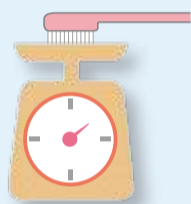


歯ブラシの正しい持ち方と力の入れ方

力まかせにゴシゴシ磨いても汚れが落ちないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあります。

力加減が不安な方は、キッチンスケールなどを使って、150~200グラムがどれくらいなのか体験してみてください。意外と、軽い力で汚れは落ちます。

150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



パームグリップ

手のひら全体で握るように持つ方法です。高齢者や子どものように、力が入りにくい方におすすめの持ち方です。



ペングリップ

力が入りすぎてしまう方はペングリップをおすすめします。余計な力が入らず、小刻みに動かしやすいため、隅々まで丁寧に磨けます。

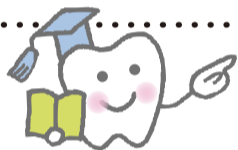
歯の磨き方

【スクラッピング法】

歯ブラシの毛先を歯の面に垂直に当てて、6~9ミリ幅で小刻みに動かします。大きな横磨きにならないように注意しましょう。歯と歯ぐきの境目は歯肉炎になりやすい部分なので、予防と治療に効果的です。

【1本ずつの縦磨き法】

1本ずつ丁寧に歯ブラシを縦にあてて磨く方法です。歯並びの悪い人に特におすすめです。



お口のエチケット

デンタルリンスとマウスウォッシュの違い

デンタルリンスは、適量をお口に含んですすいだら、歯ブラシで丁寧にブラッシングします。チューブに入った歯磨き粉のように水ですすぐ必要はありませんが、軽くすすいでも問題ありません。

マウスウォッシュは、歯ブラシでのブラッシングを終えてから、適量をお口に含んで20~30秒間すすぐだけでOKです。

その後は水ですすぐ必要はありません。ブラッシングすることが前提なので、歯磨きの代わりにはなりません。



歯磨き粉について

歯磨き粉はフッ素配合と表示されているものを選びます。フッ素は「歯を強くする」「むし歯菌への抵抗力を高める」「歯の表面を再生する」効果があり、毎日少量のフッ素を歯に浸透させることが効果的な予防になります。中高生以上は1450ppmのフッ素濃度の歯磨き粉を使って大丈夫です。

年齢	使用量
6カ月(歯の萌出)~2歳	切った爪程度の少量(3mm程度)
3~5歳	5mm以下
6~14歳	1cm程度
15歳以上	2cm程度

●うがいの水は少量で、流しすぎない。1回程度にしましょう。

●磨いたあとは30分以上、食事を控えると効果的です。

フッ素を歯に吸着させるため

デンタルガムを活用しよう~ガムを噛むことの効果~

①唾液分泌量の増加

よく噛めば唾液の量も多くなり、さまざまな作用により、お口の乾燥、むし歯や歯周病の予防につながります。

②脳の活性化

ガムをよく噛むと、脳が活発に活動することが分かっています。口の中に何も入れずに噛んでも脳は活発に活動せず、ガムをしっかり噛むことで脳の活性化がみられたという報告があります。

③姿勢の安定

咀嚼筋が活発に働くことが、姿勢を正しい位置に戻すことに関連するといわれています。噛むことによりしっかりと姿勢が安定することで、自身の持っている力を出し切ることが可能です。



休日の歯のトラブルは

休日緊急歯科診療所をご利用ください

診療日 日曜日、祝日、年末年始

時間 午前10時~午後0時30分、午後2時~4時

場所 城山2-2-15 釧路歯科医師会館

※要保険証(保険証がなければ全額自己負担となります)

問合せ 釧路歯科医師会 (☎42-8336)

☎http://www.kushirodental.com/



歯科衛生士さんの再就職を応援します!

釧路歯科医師会では、結婚、出産、育児などで歯科衛生士を離職した方の再就職を支援しています。

復職を考えているが、歯科衛生士への復職に不安があり足踏みしている方は、お気軽にご相談ください。

問合せ 釧路歯科医師会 (☎42-8336)

9月10日は「下水道の日」です

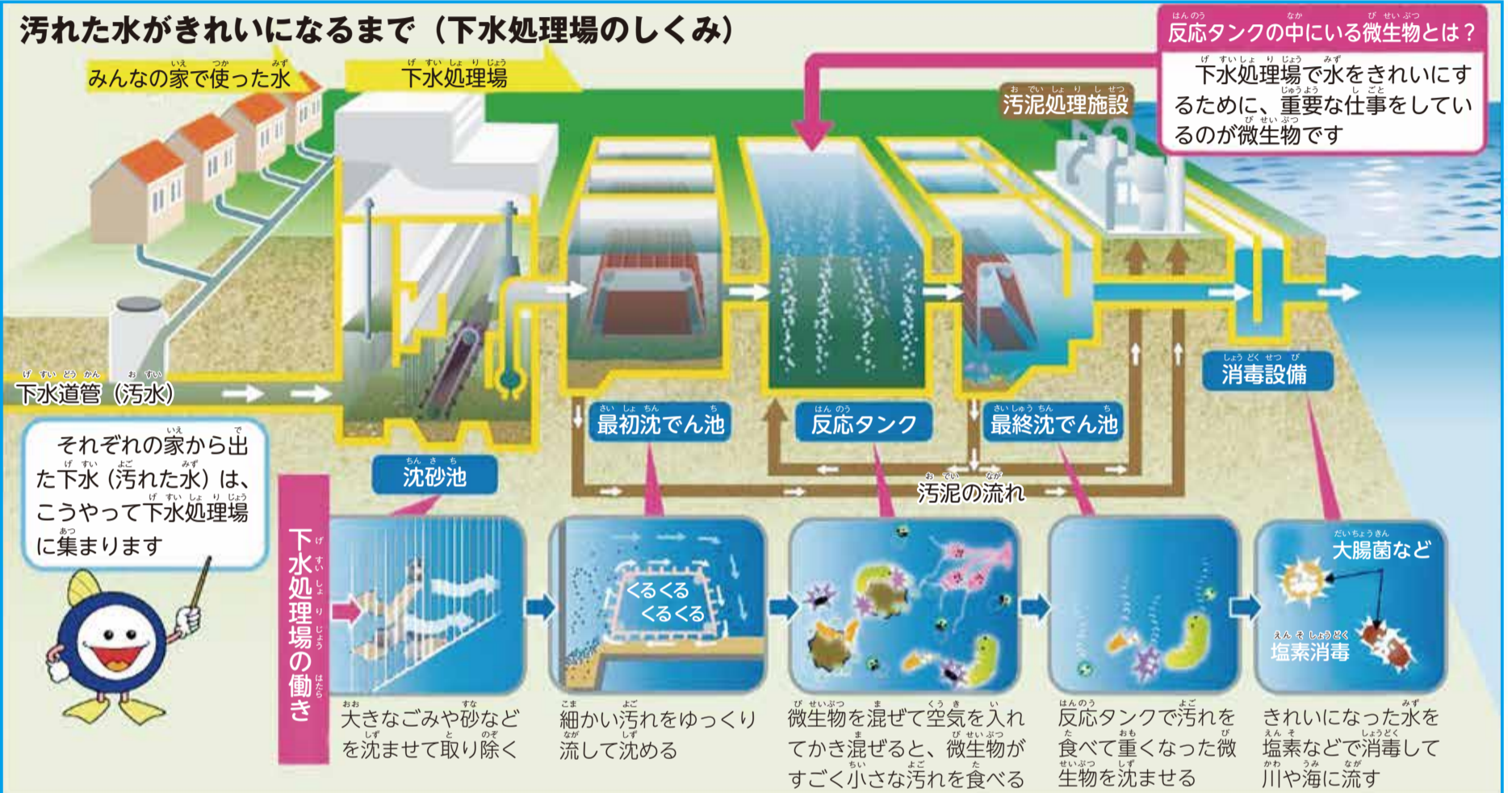
問合せ 市下水道施設課 (☎24-5131)

「下水道の日」は、下水道の役割や整備の重要性などについて理解と関心を深めることを目的として、国によって9月10日と定められ、この前後において全国各地でさまざまな行事が展開されています。古川下水終末処理場でも、例年施設の一般開放やイベントを行っていますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催を中止します。何卒ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

下水道の役割

- **快適な生活をつくる** 家庭から出る汚水を下水処理場に集めることで、汚水が家にたまらず、害虫や悪臭の発生を防いで、衛生的で快適なまちを保っています。
- **まちを浸水から守る** 降った雨水をすばやく下水道に集めて川や海に流すことで、道路の冠水や住宅への浸水などが起こらないようにしています。
- **川や海をきれいに保つ** 汚水を処理し、きれいにした水を川や海などに戻すことで、水質を保全し、水循環をよみがえらせる働きをしています。

汚れた水がきれいになるまで（下水処理場のしくみ）



出典：公益社団法人 日本下水道協会

古川下水終末処理場の仕組みなどを市ホームページで公開しています。

☎ <https://www.city.kushiro.lg.jp/kurashi/suidou/gesuidou/page00025.html>



下水道に流さないで！

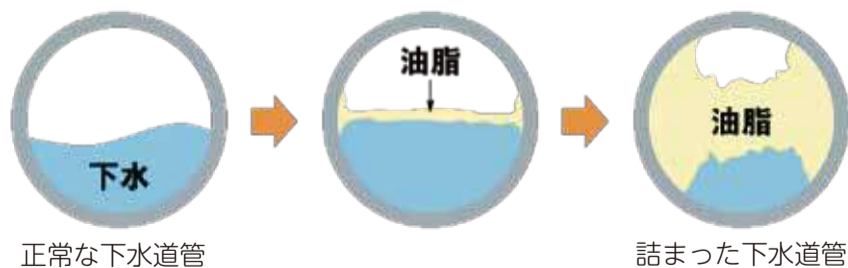
下水道に油類やオムツなどの異物を流すと、悪臭発生や詰まりの原因となる他、下水処理場の機械が故障し水をきれいにできなくなるため、流しやトイレに流さないようお願いします。

下水道に流せないもの

- 油類、野菜くず、残飯などの台所ごみ
- 水に溶けない紙（紙オムツ、ウェットティッシュなど）
- アルコールなどの強い薬品類



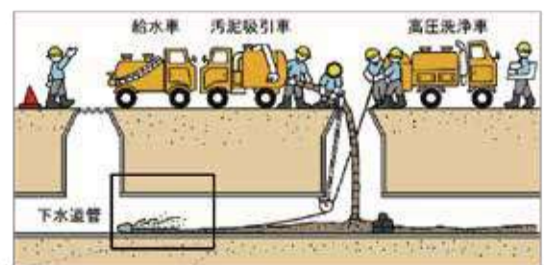
下水道管の詰まり



下水道管の維持管理

下水道管は、管内に油類や異物などが堆積すると流れにくくなり、周辺に住む方々のトイレやお風呂が使用できなくなるため、市では定期的に下水道管内の清掃を行っています。また、テレビカメラを使い管内の破損・腐食など劣化状況の調査を計画的に行い、適切な維持管理に努めています。

管内清掃のイメージ



【拡大図】



「汚泥肥料」を配布します！

配布日時 9月6日(月)～10日(金)午前9時～午後5時

例年、「下水道の日イベント」にて汚泥から作られた汚泥肥料を無料で配布していますが、今年はイベント中止のため、下水道施設課で肥料を配布します（1人5袋まで）。ご希望の方は下水道施設課（古川町7-4古川下水終末処理場2階）までお越しください。

防災特集 2021 日ごろから備えて、水害から身を守ろう

問合せ先 市役所防災危機管理課(☎31-4207)

今年、日本各地で発生している水害

今年の6月末から7月上旬にかけて、梅雨前線が西日本から東日本に停滞し、広い範囲で記録的な大雨となりました。

また、各地で土砂災害も多く発生し、静岡県熱海市では土石流が発生したことにより、多数の死者や住宅被害も発生しました。

水害は事前に備えられる

大雨や台風、低気圧や前線などによる水害は、日本のどこでも発生する可能性がある災害です。しかし、地震災害と異なり、防災気象情報を事前に入手でき、早めに対策を講じて被害を軽減するなど、災害に備えることができます。

水害の種類

洪水 河川の流域に大雨が降ったり、春に積雪が融けたりすると河川に多量の水が流出して、護岸施設の破損や堤防を越えた水が沿岸に被害を与えます。

土砂災害 斜面が急激に崩れ落ちる崖崩れや、地層がゆっくりと滑り落ちる地滑り、溪流の土砂等が水と一緒に流れる土石流があります。

都市型水害 都市は、コンクリートの建物やアスファルトの道路で覆われ、雨水が地下に染み込みにくくなっています。側溝へ流れても排水が追いつかず、そのまま雨が降り続けると低い場所へと雨水が流れ込み、内水氾濫につながります。

土砂災害情報の個別配信システムをご利用ください！

市では「土砂災害警戒区域等」に指定された地域に居住する方を対象に、土砂災害の避難情報を個別にメールやファクス、固定電話（自動音声通話）などでお知らせするシステムを運用しています。

簡単に利用することができ、いざという時に大変役立つものです。市から登録案内が届いた方で、未登録の方はこの機会にぜひ登録してください！

※携帯電話等をお持ちの方は、屋外にいても情報が受け取れるメールでのご登録をお勧めしています。

システムでは、次の情報が配信されます

①避難情報（市が発令した避難指示等のお知らせ）

- 警戒レベル3 高齢者等避難
- 警戒レベル4 避難指示
- 警戒レベル5 緊急安全確保 のいずれか

②避難所開設情報（開設の避難所をお知らせ）

●ご利用上の注意

- ご利用には申し込みが必要です。
- ▶右記QRコードからお申し込みください。



災害時の避難情報が変更になりました

国の災害対策基本法が改正され、これまでの「避難勧告」が廃止となり、「避難指示」に一本化されました。

・警戒レベル3「高齢者等避難」が発令された場合 →避難に時間のかかる高齢者や障がいのある方は、危険な場所から避難しましょう。

・警戒レベル4「避難指示」が発令された場合 →全員、危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
4	避難指示 ※2	避難指示(緊急) 避難勧告
3	高齢者等避難 ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●避難情報の詳細について <https://www.city.kushiro.lg.jp/bousai/kyu/bousai/saigai/sonaeru/page00010.html>

●釧路市ハザードマップ(洪水・土砂等) https://www.city.kushiro.lg.jp/bousai/kyu/bousai/map/0101_00001.html

北海道シェイクアウト2021に参加しましょう

問合せ先 市役所防災危機管理課(☎31-4207)

北海道では、9月1日(水)午前10時から、今年で10回目となる日本海溝・千島海溝沿いにおける最大クラスの地震などを想定した防災訓練「北海道シェイクアウト」を実施します。

北海道シェイクアウトは、防災の日に地域住民等との連携した訓練を実施し、地域における防災対策の強化を図ることを目的として行われます。

ぜひ北海道シェイクアウトにご参加ください。

〈訓練内容〉 訓練の時間になりましたら、その場でおおむね1分程度 ①Drop(まず低く)

②Cover(頭を守り) ③Hold on(動かない) という基本行動(安全行動の①

②③)を実施してください。なお、9月1日(水)の前後2週間以内に訓練を実施いただける場合、ホームページで参加登録が可能です。

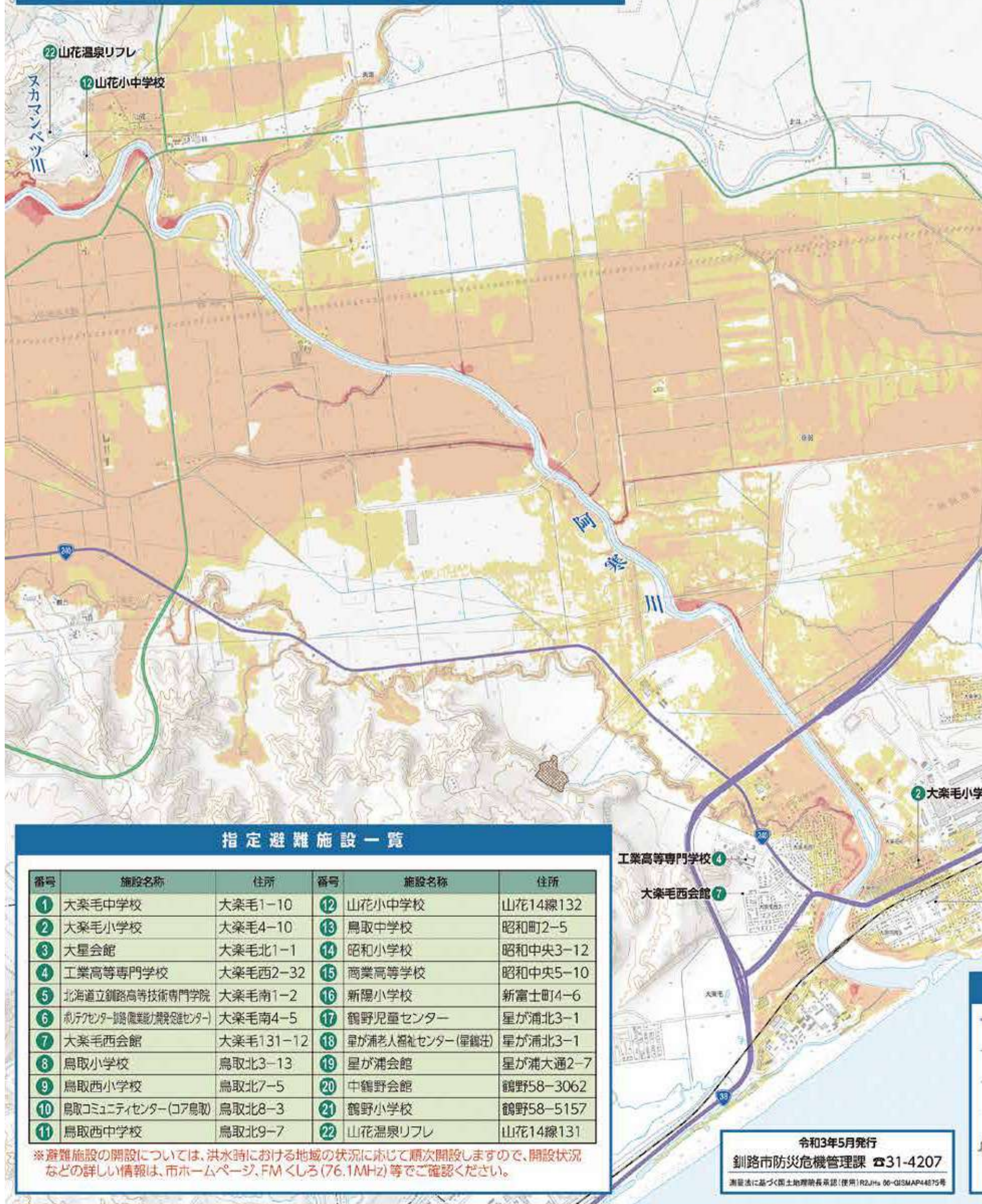


阿寒川洪水ハザードマップ

(ヌカマンベツ川との合流点より下流)

計画規模 (阿寒川で想定する計画規模の雨量 224mm/24hr)

※計画規模とは概ね50年に1度の確率



指定避難施設一覧

番号	施設名称	住所	番号	施設名称	住所
①	大楽毛中学校	大楽毛1-10	⑫	山花小中学校	山花14線132
②	大楽毛小学校	大楽毛4-10	⑬	鳥取中学校	昭和町2-5
③	大星会館	大楽毛北1-1	⑭	昭和小学校	昭和中央3-12
④	工業高等専門学校	大楽毛西2-32	⑮	商業高等学校	昭和中央5-10
⑤	北海道立釧路高等技術専門学院	大楽毛南1-2	⑯	新陽小学校	新富士町4-6
⑥	利活センター(高齢福祉観望センター)	大楽毛南4-5	⑰	鶴野児童センター	星が浦北3-1
⑦	大楽毛西会館	大楽毛131-12	⑱	星が浦老人福祉センター(星鶴荘)	星が浦北3-1
⑧	鳥取小学校	鳥取北3-13	⑲	星が浦会館	星が浦大通2-7
⑨	鳥取西小学校	鳥取北7-5	⑳	中鶴野会館	鶴野58-3062
⑩	鳥取コミュニティセンター(コア鳥取)	鳥取北8-3	㉑	鶴野小学校	鶴野58-5157
⑪	鳥取西中学校	鳥取北9-7	㉒	山花温泉リフレ	山花14線131

※避難施設の開設については、洪水時における地域の状況に応じて順次開設しますので、開設状況などの詳しい情報は、市ホームページ、FMくしろ(76.1MHz)等でご確認ください。

令和3年5月発行
 釧路市防災危機管理課 ☎31-4207
測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R2.JHs 00-GISMAP44675号

洪水ハザードマップについて

- このハザードマップでは、阿寒川において、計画規模の洪水が発生した場合の浸水想定区域と浸水深、避難施設を示しています。
- このハザードマップは、釧路総合振興局公表の「阿寒川水系阿寒川洪水浸水想定区域図(計画規模)」(令和元年6月)に基づき作成しています。
- なお、阿寒川以外の河川の氾濫、高潮及び内水を考慮していないため、浸水想定区域として示していない場所においても浸水する場合や、示した浸水深より深くなる場合があります。

すばやく避難行動を取るために

洪水による被害の発生が予想される場合、市の災害対策本部から、市ホームページ・市フェイスブック・テレビ・ラジオ・防災行政無線(スピーカー)や広報車などを使って市民の皆様様に避難に関する情報をお知らせいたします。テレビ・ラジオをつけて最新の気象情報、災害情報に注意し、いつでも避難できるように準備をしてください。

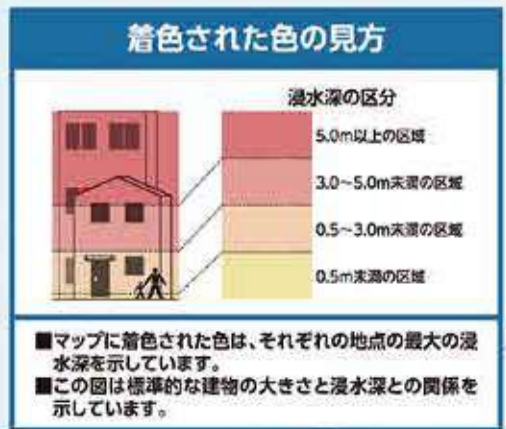
災害の危険度	警戒レベル	状況	避難情報と気象情報	とるべき避難行動
高	警戒レベル 5	災害発生又は切迫	緊急安全確保 ^{※1} 避難情報 大雨特別警報 氾濫発生情報	命の危険 直ちに安全確保!
～<警戒レベル4までに必ず避難!>～				
	警戒レベル 4	災害のおそれ高い	避難指示 避難情報 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	危険な場所から 全員避難
	警戒レベル 3	災害のおそれあり	高齢者等避難 ^{※2} 避難情報 大雨・洪水警報 氾濫警戒情報	危険な場所から 高齢者等は避難
	警戒レベル 2	気象状況悪化	注意情報 大雨・洪水・氾濫 注意報	避難に備え、ハザードマップなどにより自らの避難行動を確認
低	警戒レベル 1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報(警報級の可能性)	災害への心がまえを高める

※1: 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、必ず発令される情報ではありません。
 ※2: 高齢者等以外の人も必要に応じ、善段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



凡例

—	国	道
—	道	道
—	鉄	道
—	行政	区域界
▲	急傾斜地崩落危険区域	遺跡
■	家屋倒壊等氾濫想定区域(河川浸食)	



●平成27年5月の「水防法」改正に伴い、想定し得る最大規模の洪水浸水想定等を地域住民に周知することが義務付けられました。

普段から準備できることを確認しましょう！

防災特集 2021

身を守るための日ごろの備え

●安全な避難経路と避難施設の確認

普段から家族みんなで避難経路や避難施設を決めておくようにし、安全に通行できるかどうか、確認しておきましょう。



避難所での取り組み

避難所では、人と人との間隔確保、換気の実施、手洗いやせきエチケットの周知、ドアノブなどの消毒、保健師など専門職員の巡回など、感染リスクを軽減させる取り組みを実施します。

QRコードで情報を取得できます

河川の水位、土砂災害の情報

・川の防災情報
(国土交通省)



・土砂災害警戒
情報(北海道)



非常持ち出し品と備蓄品を準備しておきましょう

災害発生直後は、食料や日用品の入手が困難になります。日ごろから非常持ち出し品と備蓄品を準備し、いざというときにはすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

感染症対策用品

避難所の新型コロナウイルスをはじめとした感染症の拡大を防ぐため、感染症対策に役立つものも準備して、避難所に持っていきましょう。

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液
- ハンドソープ
- ウェットティッシュ など



非常持ち出し品リスト

●備蓄品(家庭で備えておくもの)

- 食料品(最低1人当たり3日分)、飲料水(1人1日当たり3リットル)
- ランタン(LED等)
- 乾電池、携帯電話の小型バッテリー
- カセットコンロ
- 携帯トイレ
- ヘルメット、防災ずきん など

●非常持ち出し品(避難時に最低限持ち出すもの)

- 持病のある方の薬など
- 携帯ラジオ(電池式、充電式、手回し式)
- 懐中電灯等
- 現金・貴重品 など

●赤ちゃん用

- 液体ミルク・粉ミルク
- 紙おむつ など



※詳しくは、ホームページをご覧ください。(URL<https://www.city.ku-shiro.lg.jp/bousaikyu/bousai/saigai/jishinsaigai/0006.html>)

ちょっと多めに買う、日常備蓄のススメ

被災直後の生活のために、水(1人当たり1日3リットルが目安)や食料品を最低でも3日分準備しておきましょう。また、赤ちゃん、お年寄り、病人がいるご家庭は、必要な物をそろえておきましょう。

※大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。

従来

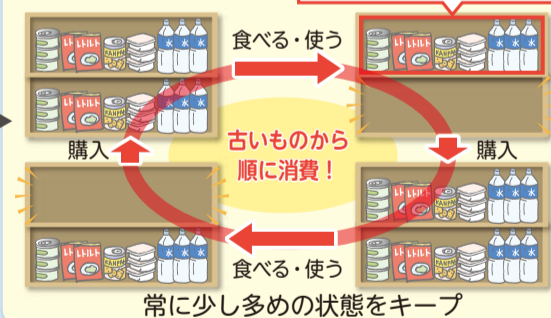


無くなったら買いに行く

日常備蓄

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費

最小限備えるべき品目・量



常に少し多めの状態をキープ

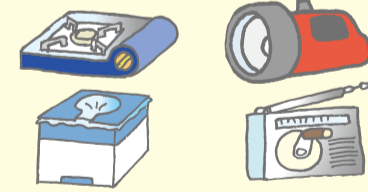
乳幼児・高齢者がいる家庭
おむつ・常備薬等

女性の場合
生理用品等

災害時に特に必要なものは
事前に準備し、定期的に確認

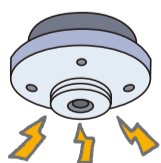
被災地で重宝した品目

カセットコンロ、懐中電灯、簡易
トイレ、携帯ラジオ など



日常備蓄の浸透

発災しても自宅で当面生活すること(在宅避難)が可能に



住宅用火災警報器は、設置後10年で交換 しましょう！ 問合せ 消防本部予防課予防広報担当 (☎23-0426)

住宅や共同住宅への住宅用火災警報器の設置義務化から21(令和3)年6月で10年が経過しました。

住宅用火災警報器は古くなると部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあるため、10年を目安に交換をしましょう。



●公式YouTubeチャンネル「みんなの釧路市消防本部チャンネル」では警報器の点検方法など動画で分かりやすく説明していますので、ぜひご覧ください。



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。

☆市からのお知らせ

「市からのお知らせ」はスマートフォンからもご覧いただけます。



記号の説明
◎日時 ◎場所・会場 ◎集合場所 ◎対象 ◎定員 ◎内容
◎料金(税込) ◎持参 ◎その他 ◎申込方法 ◎問合せ先
◎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

※広報くしろ9月号に掲載の催し物およびイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、変更または中止となる場合がありますので、詳細は主催者等にお問い合わせください。

催し



春採湖ネイチャーセンター 開設30周年記念事業

- シマエナガパネル展
回10月1日(金)~30日(土)
- 森の小さなコンサート
沖縄の三線とアイヌのムックリによる「北と南の民族楽器の調べ」
回10月2日(土)午後1時~2時/定20人程度
- 山本光一氏によるシマエナガ講演会
「春採湖の自然とシマエナガを語る」
回10月16日(土)午後1時30分~2時30分/定20人程度
- 【共通】回春採湖ネイチャーセンター(☎42-4212)

9月の自然観察会

- 秋のキノコ観察会
回9月4日(土)午前10時~正午/回茅沼蝶の森/回シラルトロ自然情報館駐車場/回親子、大人/定10人/回電話で塘路湖エコミュージアムセンター(☎015-487-3003)へ
- アイヌの自然観~植物編~
アイヌ民族が利用した植物を観察しながら、彼らの自然観と知恵を学びます。
回9月5日(日)午前10時~正午/定10人/回電話で温根内ビジターセンター(☎65-2323)へ
- ザリガニウォッチング2
~ニホンザリガニ編~
回9月26日(日)午前10時~正午/定10人/回電話で温根内ビジターセンター(☎65-2323)へ

鯨肉普及キャンペーン

回9月11日(土)午前10時~※無くなり次第終了/回和商市場中央パティオ特設会場/回クジラのミートボール200食無料試食提供/回釧路くじら協議会(水産課内☎22-0191)

募集



職員・公募委員等

職員採用試験(総合職)

募集職種=総合職(事務※障がい者)
/回受験資格等の詳細は、市ホームページをご覧ください/回9月1日(水)~28日(火)に市ホームページのウェブシステムから/回職員課(☎31-4511)

市立釧路総合病院職員採用試験

- ①社会福祉士
受験資格=86(昭和61)年4月2日以降に生まれた方で、既に社会福祉士の資格を有する方、または21(令和3)年度の国家試験により、資格を取得する見込みの方
- ②言語聴覚士
受験資格=91(平成3)年4月2日以降に生まれた方で、既に言語聴覚士の資格を有する方、または21(令和3)年度の国家試験により、資格を取得する見込みの方
- ③診療放射線技師
受験資格=81(昭和56)年4月2日以降に生まれた方で、既に診療放射線技師の資格を有する方、または21(令和3)年度の国家試験により、資格を取得する見込みの方

動物園 ☎56-2121

- 秋の動物園まつり
回9月19日(日)・20日(月)/回健康ウォークラリー/回9月20日(月)(敬老の日)は、65歳以上の方は入園無料
- 動物感嘆式
回9月23日(木)午前10時30分~/回レストハウス前「いのちの碑」
- 幼児・児童動物画コンクール
募集期間=9月26日(日)/表彰式=10月31日(日)/回幼児~小学校6年生/回詳細は当園ホームページをご覧ください

コア鳥取 ☎53-3199(月曜休館)

- ふまねっと体験講座
回9月8日(水)、22日(水)午前10時~11時30分/回各20人/回¥500円(1日の場合は300円)/回料金持参で窓口へ
- コアかがやき ☎39-5070(月曜休館)
- みはら・かがやき食堂
回9月11日(土)午前11時~正午/回お持ち帰りお弁当配布(100食限定)/回¥100円/回9月2日(木)午前10時から事務室来館受付(電話受付、当日受付不可)

港文館 ☎42-5584

- ミズベリング「水辺で乾杯!」
946の日
ミズベリングは、新しい水辺の活用を切り開くための官民一体の協働プロジェクトです。詳細は当館ホームページをご覧ください。
回9月4日(土)午後6時/回MOO、幣舞橋から港文館までの岸壁

山花温泉リフレ ☎56-2233

- 貝沼和子「くるみ絵サークル作品展 第4回目 雅の世界」
回9月1日(水)~30日(木)
- 加工体験会
「にんじん豆腐ドーナツ」
回9月9日(水)・10日(金)午前10時30分~正午/回各日4人/回¥750円/回9月1日(水)午前10時から電話で
- トウモロコシもぎ取り体験
回9月12日(日)午前10時~正午※トウモロコシの生育状況や天候により日程を変更する場合があります。
- 山花温泉リフレ秋の収穫イベント
回9月19日(日)午前10時30分~午後2時※新型コロナウイルス対策を行い開催します。
- 近郊農家の野菜直売会
回毎週日曜日午前10時~午後2時※無くなり次第終了
- 温泉入浴と食事セット券販売中
¥1,200円
- 年末年始宿泊受付開始
¥1万3,000円~(1室5人利用時)※大人は入湯税別途150円/回9月30日(木)午前10時から電話で
- 釧路フィッシャーメンズワークM00 ☎23-0600
- EGGミニコンサート
回回9月5日(日)午後2時~3時「やすらぎの歌声」、9月26日(日)午後2時~3時「オータムコンサート~深まりゆく秋に思いをよせて~」
- 岸壁炉ばた好評営業中!
- 2階港の屋台 出店者募集中!

サンライフ釧路 ☎42-3554

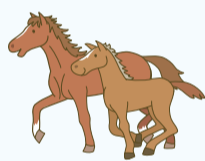
- 椅子を使ったゆるストレッチ教室
~上半身の可動域を伸ばしましょう~
回9月6日(月)午前10時30分~11時30分/回6人程度/回¥300円/回9月3日(金)まで
- パワーヨガ体験講座
~連続ポーズで全身にエネルギーを~
回9月9日(木)午前10時30分~11時30分/回10人程度/回¥700円/回9月7日(火)まで
- プリザーブドフラワー体験講座
~フラワーキャンドルアレンジ~
回9月18日(土)午前10時~11時/回8人程度/回¥2,200円/回9月17日(金)まで

道の駅阿寒丹頂の里 ☎66-2969

- 赤いベレー(☎66-2330)
【秋のグリルパーティー】
回9月18日(土)~20日(月)、23日(木)、25日(土)・26日(日)午前11時~午後3時※雨天中止/回阿寒ポークステーキの販売
- 道の駅クレインズテラス(☎66-2969)
釧路産サラダパブリカで作ったジャムを使用した丹頂ソフトを380円で大好評販売中!
- 阿寒国際ツルセンター「グルス」(☎66-4011)
【自然観察会(要入館料)】
回9月19日(日)午前9時集合/回長靴
- レクリエーション農園(☎66-2330)
【じゃがいも掘り取り体験(要予約)】
回~10月上旬/回¥1m310円

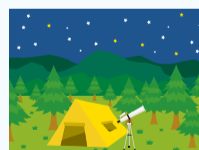
ふれあいホースパーク ☎56-2566

- 休園日=毎週火・水曜日
- 乗馬教室「秋の部」(要予約)
回小学校4年生以上/回¥5回コース(レッスン4回、外乗り1回)1万1,000円※友の会入会金別途1,000円/回9月2日(木)~10月31日(日)
- 引き馬50円引き
動物園年間パスポート、山花温泉リフレ入浴利用券、山花オートキャンプ場利用証明書、ふれあい農園利用証明書の提示で引き馬が50円引きになります。
回9月2日(木)~10月31日(日)
- 山花温泉リフレ入浴割引
回10月31日(日)までの山花温泉リフレの営業日/回ふれあいホースパークの有料利用者



山花公園オートキャンプ場 ☎56-3020

- 野外学習無料開放
回9月1日(水)~10月18日(月)午前10時~午後3時/回市内および周辺市町村の幼稚園~高校、ボーイ・ガールスカウトなどの団体/回コテージを除く、各サイトの無料開放
- 星空キャラバン
回9月4日(土)午後7時~8時※雨天中止/回秋の星空観察



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。

④看護師・助産師

受験資格 = 71(昭和46)年4月2日以降に生まれた方で、既に資格を有する方、または21(令和3)年度の国家試験により資格を取得する見込みの方
【共通】募集人数 = ①②③若干名④30人程度／**採用予定日** = 22(令和4)年4月1日(金)※④有資格者は早める場合あり／**試験日・会場** = ①②③10月7日(木)、④10月14日(木)・市立釧路総合病院(時間は別途通知)／**選考方法** = 小論文、面接／**書類請求** = 試験案内、申込書は当院ホームページからダウンロード。郵送で請求する場合は電話連絡／**④**9月1日(水)～24日(金)(④は15日(水)まで)に市立釧路総合病院事務部総務課(〒085-0822春湖台1-12 ④41-6121)へ

その他

放課後チャレンジ教室スタッフ

スタッフとして、興津小学校の放課後チャレンジ教室に通う児童と一緒に活動できる方を募集します。活動内容等の詳細はお問い合わせください。
④平日午後2時～6時に勤務可能な方(時期により異なります)／**募集人数** = 1人／**④**市教委教育支援課学校指導担当(④23-5189)

市立高等看護学院見学日

④9月10日(金)午後4時30分～／**④**上靴／**④**市立釧路総合病院の見学も併せて実施します。発熱等の症状が確認された際は、入場できません。学院前への自動車の乗り入れはご遠慮ください／**④**見学日午前午後5時までに電話で市立高等看護学院(④42-1302)へ

介護保険「地域密着型サービス事業者」

高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるよう支援するための地域密着型サービスのうち、下記サービスの開設事業者を募集しています。
受付期間 = 9月2日(木)～11月1日(月)／**サービス種別および募集数** = 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 1事業者／**開設年度** = 22(令和4)年度／**④**詳細は市ホームページをご覧ください／**④**介護高齢課介護保険担当(④31-4598)

ご近所ボランティア講座受講者

高齢者への理解を深め、高齢者の通いの場や施設等でのボランティア活動などについて学び、講座修了後には、希望の活動先の紹介などを行います。
④①9月15日(水)、②22日(水)各午前9時30分～正午、[地域実習]③9月27日(月)～10月2日(土)の内1日／**④**①②総合福祉センター1階大ホール③各実習先／**④**全3講受講でき、講座終了後、釧路市公認ボランティアとして活動していただける市民／**④**25人／**④**電話でボランティアセンター釧路(④24-1648)へ

釧路圏都市計画道路の変更についての住民説明会

④④9月29日(水)午後6時～7時[コアかがやき会議室A B]愛国北園通(橋の新設に向けた計画の変更)、30日(木)午後6時～7時[コア鳥取会議室A B]鳥取西通、鳥取公園通、昭園通、北園通(計画の廃止など)／**④**各開催日の前日までに電話で都市計画課都市計画担当(④31-4555)へ

21(令和3)年度甲種防火管理新規講習

④11月11日(木)・12日(金)／**④**所まなぼつと幣舞／**④**60人／**④**¥8,000円／**④**9月30日(木)～10月7日(木)に申込書(日本防火・防災協会のホームページからダウンロード)をインターネットからまたはファクス(④03-6274-6977・03-6812-7140)で／**④**消防本部予防課予防広報担当(④23-0426)

【再募集】各種講習会等開催助成制度の対象事業

小・中学生、高校生等を対象とし、文化や芸術を体験する機会を提供する事業および市の伝統文化の指導等を行う事業に対し助成します。
④市内に事務局のある実行委員会等／**助成金額** = 助成金総額10万円※1事業に対する限度額は10万円予定(対象経費総額の3分の1以内等規定あり)／**④**9月1日(水)～30日(木)に市教委生涯学習課(④31-4579)へ

高速道路「親子現場見学会」参加者

④9月25日(土)午後1時～5時／**④**道東自動車道(阿寒～釧路西間)建設工事現場、釧路東IC管理ステーション／**④**釧路地方合同庁舎正面※集合後バスで移動／**④**釧路管内在住の小学生とその保護者／**④**20組40人／**④**9月6日(月)～10日(金)に電話で道路河川課建設担当(④31-4599)へ

リニューアルオープンした野生生物保護センターで獣医さんのお仕事を体験しよう!

④9月12日(日)午前10時～午後3時／**④**野生生物保護センター(北斗)／**④**市役所／**④**小学校4～6年生およびその兄弟※こどもレンジャーの登録が必要です／**④**8人※必要に応じて1家族保護者1人／**④**9月6日(月)までに電話またはメールで釧路湿原国立公園連絡協議会(環境保全課内④31-4594 ④ka-shizenhogo@city.kushiro.lg.jp)へ

みんなの憩いの場「春採公園」の環境を知ろう～オンラインプログラム～

④9月23日(木)／**④**春採公園の歴史や自然についての講演会、春採湖に生息する生物の観察会／**④**9月10日(金)までにホームページ(④https://toyotafes.jp)から／**④**北海道新聞東京支社営業局(④03-6229-0322)

税・保険・年金

9月30日(木)は以下の市税等の納期限です

- ・固定資産税(第3期)
 - ・国民健康保険料(第4期)
 - ・後期高齢者医療保険料(第4期)
 - ・介護保険料(第4期)
- ※いずれも普通徴収分
 ・9月分保育園保育料

●市税等 休日の納付相談窓口

④9月25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。
④納税課(④31-4517・4518)
■納付には便利な口座振替を**■**

環境

市営墓地の供物や供花は持ち帰ってください!

持ち帰らない供物はカラスやキツネに食べ散らかされ、ごみの散乱の原因になります。また、空き区画等へのごみの投棄により付近の区画をお持ちの方も大変迷惑しています。皆さんが心地よく参拝できるよう、墓地内の環境保全にご協力ください。
④環境保全課環境衛生担当(④31-4533)

環境事業課からのお知らせ

- 「生まれ!ごみひろい隊」に参加しませんか?
④9月25日(土)午前9時～10時30分※雨天中止／**④**清掃区域 = 市役所から港湾地域周辺、北大通周辺、MOO周辺、釧路川右岸沿い、末広歓楽街地区まで／**④**受付場所 = 防災庁舎前広場／**④**釧路市マチをきれいにする推進協議会事務局(環境事業課内④31-4551)
- 廃家電や粗大ごみなどの処分「無許可」の回収業者を利用しないでください!
 家庭のごみは、市が委託した業者や一般廃棄物許可業者のみが回収できます。産業廃棄物許可業者や古物商許可業者では回収できません。高額な処理料金を請求された事例もありますので、廃家電や粗大ごみを処分する際は十分ご注意ください。
- 資源物の適正な排出にご協力ください
 資源物を排出する時は、洗って汚れを取ってから分別してください。汚れが取れないプラスチック製容器包装は可燃ごみとして排出してください。汚れたまま排出すると、再資源化できないだけでなくカラスによるごみの散乱につながります。資源ごみステーションをきれいに保つためにご協力をお願いします。
- 9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9月1日(水)、15日(水)、第2・4水曜日の地区は9月8日(水)、22日(水)
【阿寒地域】第2・4金曜日の地区は9月10日(金)、24日(金)、第2・4土曜日の地区は9月11日(土)、25日(土)※各該当地区はクリーンカレンダーをご覧ください。ご迷惑をおかけいたします。
④環境事業課廃棄物対策担当(④31-4551)、**④**市民課環境担当(④66-2211)、**④**市民課環境担当(④01547-6-2231)

福祉

21(令和3)年度釧路市重度障がい者交通費助成申請

4月1日現在、市に住所を有している重度障がいの方を対象として、今年度分のタクシー運賃補助券または自動車燃料補助券(年間1万2,000円分)の申請を受け付けています。今年度、まだ申請を行っていない方はお問い合わせください。
所得要件 = 20(令和2)年度市民税非課税世帯、生活保護世帯の方※市民税課税世帯は対象外。未申告世帯は事前に申告が必要な場合があります／**障がい要件** = ①身体障害者手帳所持者で、障がい程度が肢体不自由1・2級(2級は車いす常用者のみ)、視覚障がい1・2級、内部障がい1・2級の方
 ②療育手帳所持者で障がい程度がA判定の方
 ※施設入所者や長期入院している方は除きます。
④障がい福祉課(④23-5201)、**④**保健福祉課(④66-2120)、**④**保健福祉課(④01547-9-5151)

釧路市障がい者就労貢献企業の認定を行いました

- 認定日** = 21(令和3)年7月1日
継続で認定を受けている企業等
- ・株式会社マルセンクリーニング
 - ・有限会社カーショップオモテ
 - ・道瀝工業株式会社
 - ・株式会社リリアブル
 - ・株式会社ムロマチ
 - ・株式会社東洋実業釧路営業所
 - ・佐々木工芸
 - ・太平ビルサービス株式会社釧路支店
 - ・株式会社須田製版釧路支店
 - ・釧路衛星株式会社
 - ・株式会社共立
 - ・釧路重工業株式会社
 - ・株式会社カナモト釧路営業所
 - ・長江建材株式会社
 - ・釧路三菱自動車販売株式会社
 - ・特定非営利活動法人釧路市動物園協会
 - ・株式会社マルカ加藤商店
 - ・釧路環境衛生企業組合
 - ・株式会社釧路製作所
 - ・株式会社鈴木設備工務店
 - ・大同工業株式会社
 - ・株式会社釧路新聞社
 - ・三ツ輪エンジニアリング株式会社
- ④**障がい福祉課(④23-5201)

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



若者健診

9月16日(火)午前9時～11時/コア鳥取/18～39歳の市民で、健診を受ける機会のない方、職場の健診で血液検査がない方/80人/身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察/9月13日(月)～10月26日(火)に電話で健康推進課(31-4525)へ

土曜日に乳がん検診を実施します

10月16日(土)午前8時30分～/市立釧路総合病院外科外来/35人(申込多数時は抽選)/女性技師によるマンモグラフィ検査、追加料金にて乳腺エコー検査(人数限定)/住んでいる自治体、年齢によって異なる※無料クーポン券利用可/9月1日(水)・2日(木)午後4時～5時に電話で市立釧路総合病院医療管理課(41-8168・41-8577)へ※受診対象者には9月13日(月)以降に電話連絡※こちらの電話番号以外では受付不可

腸管出血性大腸菌O-157にご注意

○食品を扱うときや食事の前には、手をせっけんで20秒以上もみ洗いしましょう。
○調理器具は食材ごとに使い分け、よく洗いましょう。
○室内での肉や魚など生ものの放置を避け、冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう。
○調理後はできるだけ早く食べましょう。
○食べ物は十分に洗い、加熱してから食べましょう。
健康推進課(31-4524)

9月24日(金)～30日(木)は結核予防週間～長引くせき、微熱に注意!!～

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では1日約50人が結核を発病しています。結核は、人から人へと空気を介してうつる病気ですが、早期に発見して治療を開始することで治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが長く、タンが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。小児では症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くとも1歳までにBCGの予防接種をしておきましょう。
釧路保健所(65-5825)



子育て・教育

ひとり親家庭等のお父さん、お母さんへお知らせ

●ひとり親家庭のための自習室
9月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)午後1時30分～4時30分/資格取得や高卒認定試験を目指すひとり親家庭等の親子(託児あり。要予約)/学習アドバイザー付き
●パソコン学習室
9月7日(火)、14日(火)、28日(火)午前10時～午後3時/ひとり親家庭等の親(要予約)/7人
【共通】電話で釧路母子家庭等就業・自立支援センター(22-2401)へ



9月の子育て講座

●救急法
9月2日(木)午前10時30分～11時30分/0歳～就学前のお子さんとその家族、妊婦、子育てに携わっている方/14組/ケガや病気の対応、救急措置とAEDの使い方等/東部子育て支援拠点センター(65-9912)
●赤ちゃんと遊ぼう
9月9日(木)午前10時30分～11時30分/簡単手作りおもちゃと親子遊び等/1歳未満のお子さんとその家族/11組/中部子育て支援拠点センター(38-5037)
●知っておきたい!子どもの発達
9月14日(火)午前10時30分～11時30分/感染症予防や子どもの生活について/0歳～就学前のお子さんとその家族、妊婦、子育てに携わっている方/11組/親子つどいの広場昭和(55-2231)
●お話好きな子 あ～つまれ!
9月28日(火)午前10時30分～11時15分/大型絵本、エプロンシアター等/1歳～就学前のお子さんとその家族/11組/西部子育て支援拠点センター(65-6112)
●子育て教室
10月27日(水)～11月18日(木)午後2時～3時30分/①母乳育児 ②離乳食 ③乳児の健康 ④心と体が育つ関わり方/令和3年4月2日～7月31日生まれの乳児とその家族/14組/全4回開催。詳細は直接お問い合わせください/東部子育て支援拠点センター(65-9912)



その他



上下水道料金 夜間・日曜納付相談窓口

夜間=9月14日(火)午後8時まで/日曜=9月26日(日)午前9時～午後5時/上下水道料金お客様サービスセンター(南大通2-1-121)/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)

21(令和3)年 社会生活基本調査についてのお願い

総務省統計局では、10月20日(水)現在で社会生活基本調査を実施します。この調査は、国民の生活時間の使い方や自由時間における活動を調査し、暮らしや社会のための基礎資料として活用します。10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、回答をお願いします。釧路北海道総合政策部計画局統計課(011-204-5144)

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)～30日(木) ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ安全で安心な北海道～
○高齢者の交通事故防止
○夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止
○全ての座席のシートベルト、チャイルドシートの正しい着用
○飲酒運転の根絶
○デイライトの推進
市民生活課(31-4521)

太平洋炭礦展示館の無料開放

9月5日(日)(石炭の日)※詳細は要問い合わせ/青雲台体育館(91-5117)

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)
9月8日(水)午後1時～3時/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、夜間除く)

救急当番病院

●釧路市夜間急病センター(住吉2-12-37)44-6776
診療科目=内科、小児科/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
●救急医療情報案内センター(0120-20-8699、携帯電話・PHS 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

くしろ市民健診受付中!

9月21日(火)、11月16日(火)、12月27日(月)、22(令和4)年1月31日(月)/詳細は4ページをご覧ください/健康推進課(31-4524)

胃がん・肺がん検診

9月～金曜日、第1・3土曜日/40歳以上(1年に1回受診可)/受診日の5日前までに直接、釧路がん検診センター(37-3370)へ

検診項目・内容	料金	検診機関
胃がん(バリウム検査)	1,140円	釧路がん検診センター
肺がん X線のみ	370円	
肺がん X線・喀痰検査	980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
9月	18日(土) 東栄生活館 宮本会館 城山会館	10月	1日(金) 旭地区会館 寿生活館 共栄ふれあいセンター
	22日(水) 富士見会館 千歳会館		2日(土) 鉄北中央会館 若草会館
	25日(土) 老人福祉センター緑 風荘		4日(月)

【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。※「総合がん検診受診券」「無料クーポン券」もご利用いただけます(対象者のみ)。/健康推進課(31-4524)

子宮頸(けい)がん・乳がん・大腸がん検診

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)/直接下記の検診機関へ

検診項目・内容	料金	検診機関・対象
子宮頸がん (頸部細胞診)	1,190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)	1,260円	40歳代
	1,050円	50歳以上
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。

通行規制区間への進入の危険性について

道路で災害が発生した場合などには通行止め等の規制が実施されます。通行止め区間へ脇道などから侵入すると、損壊した道路からの転落や、崩落した土砂に巻き込まれる等の重大な事故につながる恐れがあり、大変危険ですので指定された迂回路の利用をお願いします。

なお、通行規制の状況は次のホームページ(<https://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/index.htm>)で公表しています。

☑[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]道路河川課管理担当(☎31-4558)、道路維持事業所(☎24-3322)

市議会9月定例会

9月1日(水)午前10時から開会予定です。

☑議会事務局(☎31-4581)

市有地を売ります

一般競争入札による市有地売払

- 売払物件=①【物件番号8】鳥取大通1丁目5番1
宅地 401.73㎡(121.52坪) 参考価格 9,923,000円
②【物件番号9】鳥取大通1丁目11番19
宅地 419.87㎡(127.01坪) 参考価格 5,842,000円

- ◆現地説明日時 9月3日(金)①午前10時 ②午後2時
◆入札参加申請締切日時 ①②9月13日(月)午後5時※郵送申請不可
☑市有財産対策室(☎23-5195)

水道工事による交通規制のお知らせ

道道釧路環状線(宮本2丁目ぶちどーる・ミサワホーム付近)の車道および歩道を交通規制(対面通行幅員減少等)して、地震に強い水道管に取り替える工事を行っています。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。

☑9月22(令和4)年2月下旬(午前8時~午後5時)※一部、夜間工事(片側交互通行等)も行います。



☑上下水道部水道整備課建設担当(☎43-2163)

地熱資源ポテンシャル調査について

経済産業省の補助事業として、地熱資源のデータを収集するため、ヘリコプターによる重力計測、露頭での地質調査などの基礎調査を行います。全国で行っている調査であり、ただちに地熱開発につながるものではありません。
☑9月中旬~10月下旬のうち好天日10日程度/☑阿寒地域を中心に、隣接自治体の一部/☑JOGMEC地熱技術部(☎03-6758-8043)

各種相談

相談にお越しの際は、マスクの着用をお願いします

- 女性のための無料法律相談(要予約)
☑9月8日(水)午後1時~3時/☑4人/☑申9月1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(☎65-1034)へ
- 全国一斉「暮らしとこころの相談会」
☑9月10日(金)午前10時~午後4時/☑多重債務、生活苦、パワハラ、雇用契約等/☑釧路弁護士会館(柏木町4-3☎41-3444)
- 障がい者就労支援相談(要予約)
☑9月16日(水)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・生活支援センターぷれん(☎65-6500)

人権擁護委員・弁護士による特設人権相談所

☑9月24日(金)午後1時~3時30分/☑釧路地方合同庁舎2階法務局会議室/☑釧路人権擁護委員協議会事務局(☎31-5014)



■無料法律相談
☑10月22日(金)午後1時30分~4時30分/☑総合福祉センター/☑DV、ストーカー、雇用、離婚等/☑9月22日(水)から電話で北海道女性協会(☎011-251-6329)へ

■生活相談支援センター「くらしごと」(要予約)
☑月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後6時/☑生活や就労に関する相談/☑申くらしごと(北大通12-1-14ピケンワークビル1階☎65-1250)

■法律相談(要予約。先着6人)
☑9月3日(金)、17日(金)午後1時~3時/☑市役所1階市民相談室/☑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
■行政相談
☑9月7日(火)、21日(火)午後1時~3時/☑市役所1階市民相談室/☑相談日の前日正午までに電話で釧路行政監視行政相談センター(☎23-7136)へ

みんなの掲示板

記号の説明

☑日時 ☑場所・会場 ☑集合場所 ☑対象 ☑定員
☑内容 ☑料金 ☑持参 ☑申込方法 ☑問合先 ☑その他

催し

- ◆ふまねっとサロン
☑9月16日(水)午前10時~午後0時30分/☑大成寺(米町2-2-6)/☑ふまねっと、ストレッチ体操、脳トレゲーム等/☑¥300円(保険料含む)/☑ふまねっとサロン(木本☎080-4505-7062)
- ◆合同企業説明会
☑9月18日(土)午前11時~午後2時/☑釧路センチュリーキャッスルホテル/☑再就職や転職希望者、22(令和4)年3月卒業予定者/出展企業=57社予定/☑詳細は当協議会ホームページをご覧ください/☑釧路市地域雇用創造協議会(☎65-1265)
- ◆オストメイトさろん釧路
☑9月18日(土)午後1時30分~4時/☑中央図書館7階多目的ホール/☑「オストメイトの災害対策」、オストメイト同士の直接相談/☑日本オストミー協会北海道支部(中山☎011-764-2824)

募集

- ◆創業・事業継承セミナー
☑9月1日(水)、8日(水)、15日(水)午後1時30分~4時30分/☑ANAクラウンプラザホテル/☑市内での創業希望者、事業継承を検討している経営者/☑10人/☑氏名、年齢、住所、連絡先、就業状態を電話またはファクス、ホームページから釧路市地域雇用創造協議会(☎65-1265☎65-1266☎http://employ.kushiro.jp/)へ
- ◆釧路短期大学からのお知らせ
●21(令和3)年度後期科目等履修生・聴講生
学外の社会人も受講でき、単位や資格取得も可能です。
●幼稚園教諭免許取得特例講座
☑保育士資格取得者
【共通】募集期間=~10月1日(金)/☑詳細はお問い合わせください/☑釧路短期大学(☎68-5124)
- ◆スマホで動画・静止画の編集を学びませんか
☑毎月第2・4火曜日午後6時~8時/☑交流プラザさいわい/☑¥月300円/☑画像を撮り込んだスマホ/☑釧路ビデオクラブ(中野☎090-8896-6191)

- ◆フィギュアスケート少年団
☑10月~22(令和4)年3月の毎月3回土曜日午後4時~6時/☑春探アイスアリーナ他/☑5歳~小学生/☑¥月2,000円(入会金別途3,000円)/☑9月15日(水)までに、往復はがき(住所、氏名、年齢、電話番号を明記)で事務局(〒085-0058愛国東4-29-18蜂屋澄子☎090-5074-5081)へ
- ◆シニアのためのパソコン寺子屋
☑毎週火曜日午前10時30分~午後0時30分/☑市民活動センターわっと/☑10人/☑年賀状やカレンダー作成等/☑¥月4,000円(別途テキスト代)/☑ばそこんサロンすまいる(松林☎090-8705-5380)
- ◆「地域住民と創る道有林」現地意見交換会
☑9月29日(水)午前9時~正午/☑浦幌町厚内/☑音別町在住者/☑10人(多数時抽選)/☑森づくりの手法等/☑申9月15日(水)までに十勝総合振興局森林室(川嶋☎015-576-2164)へ

- ◆地域のおたっしやサービス体験会
☑☑9月9日(水)社会福祉センター、13日(月)春探洋地区集会所、14日(火)コーチャンフォー釧路文化ホール、各午前10時~正午/☑軽運動、ふまねっと、認知症予防学習療法/☑9月8日(水)までに桜が丘ひびなクラブ(菅原☎91-4725)へ

その他

- ◆健康保険のお知らせ
●健診費用の一部を補助します
☑☑35~74歳の被保険者「生活習慣病予防健診」、40~74歳の被扶養者「特定健康診査」/☑保健師による健康サポートも実施
●平日・日中の受診を心掛けましょう
救急患者の受け入れ等に支障が生じないように、緊急性の低い場合は平日の診療時間内に受診してください。
☑全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部(☎011-726-0352)
- ◆9月1日は「防災の日」
豪雨や地震等の災害はいつ起きるかわかりません。日頃から、家庭内で避難場所や経路、非常用持ち出し品を確認しましょう。万が一災害が発生したら命を守る行動をとりましょう。
☑釧路警察署(☎23-0110)

10月号に掲載希望の方は9月3日(金)までに北日本広告社(☎22-0211☎25-7791)へご連絡ください。参加料の掲載のないものは無料で参加できます。

教えて、くしろ! 子ども探検隊!

問い合わせ先 市役所環境保全課環境衛生担当 (☎31-4533)
自然保護担当 (☎31-4594)

今日は、「身近な野生動物への餌やり問題」について紹介します。

●公園や空き地にいるカラスやハトに餌を 与えてもいいのかな?

カラスやハトに餌を与えてはいけません。
人間が与える餌に頼って、自分で餌を探さ
なくなってしまう、野生では生きていけな
くなるんだ。



●キツネやタヌキを見かけたら?

人に慣れてしまい、近づいて来るキツネや
タヌキを家の近くや公園などで見かけても、餌を
与えたりしないで、そっと見守るようにしてね。



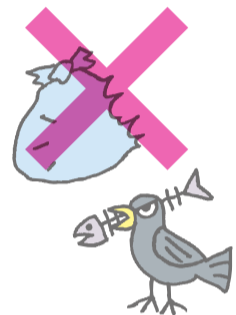
●餌を与え続けたらどうなるの?

餌をもらいやすい人家などの近くで巣を作
り、その結果、糞や鳴き声による近所迷惑や、
子育ての時期には巣を守ろうとして人を威嚇
してくることもあるよ。
野生動物の中には、人間に感染する病気を
持っている動物もいて、大きな問題になるこ
ともあるんだ。



●その他に気を付けることはあるかな?

野生動物にとっては人間から出る生ごみも餌
になるんだ。だから、ごみ出しのルールをきち
んと守ることが大事なんだ。
山林近くでは生ごみのポイ捨てがヒグマのよ
うな危険な野生動物を呼び寄せてしまうことが
あるから注意が必要だよ。



8月10日、釧路湿原野生生物保護センターがリニューアルオープン!

釧路湿原野生生物保護センターは、シマフクロウ、オジロワシ、オオワシ、
タンチョウなどの道東に生息する希少鳥類の保護に取り組んでいる施設です。
北海道全域で発見される傷ついた個体や死体を収容し、生きた状態で収容さ
れた個体に対しては、野生復帰を目指した治療・リハビリテーション・放鳥を
行っています。また、収容した個体の事故の原因究明を行い、人為的な事故の
防止対策につなげています。
新しくなった施設では、大型パネルやジオラマ、映像を新設しており、東北
海道にある国立公園の観光情報や希少猛禽類の生態情報を知ることができます。
タンチョウやシマフクロウの大きさが体感できる「実物大飛翔図」や、シマ
フクロウをはじめとする道東の森にいるさまざまな鳥類の声を聞くことがで
きる「耳すましトンネル」などもあります。
また、新設した展示ケースを活用し、実際に保護したオジロワシやオオワシ
の個体を近くで見ることができるバックヤードツアー（有料）も新登場!現場
で働く専門スタッフの解説による説明を聞くことができます。



▲バックヤードツアーで保護したオオワシやオジロワシを間近で見られます。



▲実物大飛翔図。

釧路湿原野生生物保護センター (☎56-2565)

住所 北斗2-2101
開館時間 4月1日～10月31日 午前9時30分～午後4時30分
11月1日～3月31日 午前9時30分～午後4時
休館日 水曜日、年末年始(12月28日～1月4日)
入館料 無料(有料のバックヤードツアーは、日曜日、祝日のみ開催。
大人800円、中学生・高校生500円、小学生100円。事前予約制で
受け付けは当日現地。支払いは現金のみ)

生涯学習ガイド 9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…問合せ先 詳…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。

●市立博物館
 春湖台1-7 ☎41-5809
 ●埋蔵文化財調査センター
 春湖台1-7 ☎43-0739
 【休館日】月曜日(20月は除く)、21(火)

●生涯学習センター
 幣舞町4-28 ☎41-8181
 【休館日】月曜日

●市立美術館
 幣舞町4-28 ☎42-6116
 【休館日】月曜日、7(火)~14(火)、
 21(火)~26(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

※広報くしろ9月号に掲載の催し物およびイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、変更または中止となる場合があります。詳細は主催者等にお問い合わせください。

市立博物館

~10/3(日)	9:30~17:00	企画展「湿原の忍者SHINOBI BIRD~こっそり暮らすクイナたち~」
11(土)	13:30~15:00	しらべてみよう春採湖の昆虫☎博物館☎50円※雨天中止
12(日)	10:00~15:00	竪穴まつり~北斗遺跡でむかし体験☎北斗遺跡展示館※雨天時一部実施
18(土)	13:30~15:30	春採湖畔草花ウォッチング☎博物館☎50円※雨天中止
19(日)	8:00~11:00	春採湖畔一周探鳥会☎春採公園☎博物館前東屋※雨天中止
26(日)	10:00~14:30	第32回博物館まつり☎一部有料

釧路湿原にはクイナという鳥がこっそり暮らしています。目立ちにくい鳥ですが、その暮らしぶりは魅力たっぷりです。釧路湿原での生息状況やその生態などについて紹介します。

火おこし体験や弓矢の体験、大人も子どもも、家族連れでも楽しめる体験コーナーをご用意!

博物館友の会の皆さんが考える手作りコーナーで一緒に楽しみませんか。

市立美術館

~5(日)	10:00~17:00	ペキタと探検! ガラスの不思議 ヴェネチアン・グラスと絵画の世界
15(水)~19(日)	10:00~17:00	創設100周年記念 釧美展(第103回)
28(火)~11/14(日)	10:00~17:00	上野憲男展

日本の画家たちの作品とヴェネチアの工房とのコラボレーションによって生まれたガラス作品を紹介します。

釧路の美術の登竜門として多くの美術家を輩出してきた公募展が、創設100周年を迎えました。現役の作家と、これまで釧美展に出品した物故作家の作品を併せて紹介します。

記号を浮遊させたモチーフとブルーグレーと称される独特の色彩で知られる北海道天塩町出身の抽象画家である上野憲男氏の画業を紹介します。

生涯学習センター(まなぼと幣舞)

☎大ホール ☎市民展示ホール ☎多目的ホール

講座	5(日)	10:00~12:00	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
	10/1(金)	9:30~14:30	ライフアップ講座「バスで行く釧路街めぐり」 ☎市内在住者☎18人☎1,200円(お弁当代含む)☎2(木)8:50~
	10/2(土)~12/11(土) 【全5回】	13:30~15:00	ふるさと講座~釧路地方の自然や歴史を知ろう~ ☎市内在住で全5回受講できる方☎15人☎1,560円(全5回分)☎3(金)8:50~
	10/12(火)	10:00~11:30	子育て応援講座「ゆるゆるリンパケア講座」 ☎市内在住者。開催日の1週間前までは未就学児童がいる保護者優先 ☎20人☎270円☎14(火) 8:50~
	10/20(水)	10:00~13:00	子育て応援講座「手軽にワンボールで楽しめる~ケーキづくり教室」 ☎市内在住者。開催日の1週間前までは未就学児童がいる保護者優先 ☎18人☎1,000円(材料費含む)☎21(火) 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。

946FARMS(株)、(株)ニッコー、釧之助本店、(株)釧路製作所を見学します。

映像などを通して、釧路地方の自然や歴史等について学習します。

パイナップルケーキを作ります!

ホール	3(金)~5(日)10:00(3(金)は13:00) ☎展	5(日)14:30 ☎多	9(木)~12(日)10:00(9(木)は12:00) ☎展	12(日)13:00 ☎大
	シャドーボックスさくら教室作品展 シャドーボックスさくら倉内 ☎090-8709-1326	市民と野党の共闘でチェンジ国政! 市民集会 市民連合@くしろ・ねむる岸本 ☎080-5595-7022	3D&デコパージュ ROSE MIST 教室作品展 アメリカクラフトハウス Rose Mist 柳田 ☎090-5070-0491	第66回名士職域かくし芸芸能大会☎ 釧路更生保護女性会 中居 ☎090-6994-4875
	14(火)10:00 ☎展	16(木)~19(日)11:00 ☎展	23(木)10:00 ☎展	23(木)12:00 ☎大
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	扇面流しと箏の調べ 水仙の会 ☎42-9859	ライフ・ガーデン ~ハンドメイドの展示・販売・ワークショップ~ ライフ・ガーデン 内海 ☎090-4879-8490	第2回ひがし北海道太鼓まつり☎ 日本太鼓財団北海道道東支部 遠藤 ☎090-2694-0461	
24(金)~26(日)10:00(24(金)は13:00) ☎展	25(土)13:30 ☎多	26(日)14:30 ☎大		
才籽会 第22回書の作品展 才籽書道教室 ☎41-0980	ドキュメンタリー教育映画「記憶」☎ NPO法人スマイルリング(喫茶BROS内)佐藤 ☎41-6822(※16:00以降)	ヨウコバレエスタジオ32周年 第11回発表会☎ ヨウコバレエスタジオ 三野宮 ☎090-8308-8241		

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

9(木)10:00・10(金)9:30 ☎展	12(日)18:00 ☎大	23(木)18:00 ☎大
21(令和3)年度 北海道高等学校文化連盟 第63回釧路支部書道展・研究大会 北海道高等学校文化連盟釧路支部 (北陽高等学校内) ☎41-4401	サーカス~心をつなぐハーモニー~ ※完売 MIN-ON釧路 ☎52-2329	明輝高等学校吹奏楽部 第15回定期演奏会☎ 明輝高等学校吹奏楽部 ☎36-5001
25(土)14:00 ☎小	25(土)17:30 ☎大	
第59回菅野バイオリン教室発表会 菅野バイオリン教室 ☎41-2076	布袋寅泰コンサート 「HOTEL 40th Anniversary ~Double Fantasy Tour~“BLACK or WHITE?”」☎ コーチャンフォー釧路文化ホール ☎24-5005	



釧路の四季の
さまざまな出来事を
紹介します

2021くしろ20歳の集い【8/14(土)】



釧路会場



阿寒会場



釧路会場



音別会場

東京2020パラリンピック競技大会聖火リレーに伴う採火式【8/14(土)】



釧路市民戦災死没者慰霊式並びに平和祈念式【8/15(日)】



GO!GO! "ひがし北海道"クレインズ

問合先 ひがし北海道クレインズ (☎51-0245)

3年目を迎えた 氷都くしろの誇り "ひがし北海道クレインズ"!

2021-2022シーズンは、昨年に引き続き国内5チームによる「ジャパンカップ」が9月から開催されます。開幕戦は、9月11日(土)、ひがし北海道クレインズアイスアリーナで横浜グリッツと対戦します。本アリーナは、今年度4面LEDビジョン、LED照明を設置し、多様な演出が可能となりました。全日本選手権とジャパンカップを制し、「2冠達成」を後押しする熱い応援をよろしくお願いいたします!

～ジャパンカップ2021-2022シーズン9月ホーム戦日程～

- 9月11日(土) VS 横浜グリッツ【試合開始15:00】場所：ひがし北海道クレインズアイスアリーナ
- 9月12日(日) VS 横浜グリッツ【試合開始15:00】場所：ひがし北海道クレインズアイスアリーナ
- 9月25日(土) VS レッドイーグルス【試合開始15:00】場所：ひがし北海道クレインズアイスアリーナ
- 9月26日(日) VS レッドイーグルス【試合開始15:00】場所：ひがし北海道クレインズアイスアリーナ



▲今年度リニューアルしたひがし北海道クレインズアイスアリーナ。4面LEDビジョンにLED照明を設置。

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

区分	7月中		21(令和3)年累計		区分	7月中		21(令和3)年累計	
	件数	18件	91件	件数		3件	20件		
死者	1人	2人	死者	0人	0人				
負傷者	19人	100人	救急出動	851件	5,514件				
シートベルト装着率調査	100%		人口統計		人口=164,095人 世帯数=93,944世帯(7月末現在)				

※「広報くしろ」は原則、毎月最終金曜日(10月号は10月1日(金))配布予定です。