

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週間以上せきが続き、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～生まれ!  
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。