

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。

**●子宮頸がん・乳がん検診
無料クーポンは使用されましたか？**

次の年齢条件に該当する方に、子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を6月下旬に発送しました。混雑状況により検診を受けられない場合がありますのでなるべく早い時期の受診をお勧めします。

☑[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳
※年齢はいずれも令和2年4月1日現在の年齢/有効期限=21(令和3)年3月31日(水)/☑健康推進課(☎31-4524)

●ノロウイルスの感染症にご注意ください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の人への感染は、ウイルスに汚染された飲食物を口にする事や、人から人への二次感染によって起こるものです。手洗いの励行、調理器具等の消毒洗浄、食品の十分な加熱等、細菌性食中毒と同じ予防策が有効です。

一般的には症状は軽く、ほとんどの場合2~3日で回復しますが、高齢者、幼児など抵抗力の弱い方は重症になることもあります。

初期症状は、吐き気、下痢、発熱等風邪と間違えやすいので注意が必要です。感染が疑われたら医師の診断を受けてください。

☑健康推進課(☎31-4524)、釧路保健所(☎65-5825)

●腸管出血性大腸菌O-157にご注意ください

- 食品を扱うときや食事の前には、手をせっけんで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、魚等、生ものの放置を避け、冷蔵庫は詰め過ぎに注意しましょう。
- 食べ物は十分に洗い、加熱し、調理後はできるだけ早く食べましょう。

☑健康推進課(☎31-4524)

ほっかいどう健康づくりツイッター

道では、道民の健康づくりに有益な情報を、SNSを利用する幅広い世代に発信するため、ツイッターアカウント「ほっかいどう健康づくりツイッター」を開設しています。

本アカウントでは、「栄養・食生活」「運動」「休養」「歯科保健」「受動喫煙防止対策」といった健康づくりに関する内容の他、がんや生活習慣病などの疾病予防に向けた生活習慣に関する情報について発信しています。

ぜひ本アカウントをフォローいただき、まずは“見る”ことから健康づくりを始めませんか？次のウェブサイトアドレス(☎https://twitter.com/Hokkaido_health)からアクセスください。

☑釧路保健所(☎65-5819)

子育て・教育

「子ども110番の店」協力をお願いします

子どもたちを不審者等から安全に保護するため、コンビニエンスストア、事業所等が「子ども110番の店」として緊急避難場所となつていただく取り組みを進めています。子どもたちの安全確保のため、ステッカー掲示のご協力をお願いします。

また、すでにご協力いただいている事業所等でステッカーの劣化がありましたら、新しいステッカーをお渡しいたします。ご連絡ください。

☑市教委教育支援課(☎23-5189)



**21(令和3)年度
新規保育所等入所申込用紙の交付**

来月4月から新たに市内の認可保育施設への入所を希望される方へ、入所のしおりと申込用紙を交付します(市ホームページからダウンロード可)。

なお、現在申し込みをされていて入所をお待ちの方や、今までの申込用紙をお持ちの方も、新たに21(令和3)年度用の申込用紙が必要です。

交付期間=12月7日(月)~11日(金)午前9時30分~午後4時30分/☑防災庁舎3階こども育成課、☑保健福祉課、認可保育所、認定こども園、地域型保育事業施設/☑こども育成課保育担当(☎31-4541)

12月の子育て講座

●クリスマスウィーク

☑12月23日(水)~25日(金)午前11時~11時30分/☑就学前のお子さんとその家族/☑18組/☑パネルシアター、親子でダンス等/☑東部子育て支援拠点センター(☎65-9912)

●クリスマスウィーク

☑12月23日(水)~25日(金)午前11時~11時30分/☑就学前のお子さんとその家族/☑14組/☑パネルシアター、親子でダンス等/☑中部子育て支援拠点センター(☎38-5037)

●クリスマスウィーク

☑12月23日(水)~25日(金)午前11時~11時30分/☑就学前のお子さんとその家族/☑13組/☑パネルシアター、親子でダンス等/☑西部子育て支援拠点センター(☎65-6112)

●クリスマスを楽しもう！

☑12月11日(金)午前10時30分~11時30分/☑1歳以上のお子さんとその家族/☑11組/☑クリスマス制作等/☑親子つどいの広場昭和(☎55-2231)

**ひとり親家庭等の
お父さん、お母さんへお知らせ**

●ワード・エクセル実務講習会4日間
☑12月1日(火)~4日(金)午前10時~午後3時/☑ひとり親家庭の親(託児あり。要予約)/☑7人/☑「介護関係フォーラム作成」「ポップ・チラシ作成」等

●弁護士による無料法律相談

☑12月16日(水)午後1時30分~4時/☑ひとり親家庭の親、一般の方(託児あり。要予約)/☑4人/☑離婚、親権、養育費等

●ひとり親家庭のための自習室

☑12月の月曜日(28日(月)は除く)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および子(託児あり。要予約)/☑学習アドバイザー付き

●パソコン学習室

☑12月8日(火)、15日(火)、22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】☑こども家庭サポートステーションあさひ/☑釧路母子家庭等就業・自立支援センター(☎22-2401)

その他

上下水道料金

夜間・日曜納付相談窓口

夜間=12月8日(火)午後8時まで/日曜=12月20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委託会社☎43-2161)

市議会12月定例会

12月2日(水)午前10時から開会予定です。
☑議会事務局(☎31-4581)

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)

☑12月9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4階、健康推進課へお越しください。

●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、夜間および12月29日(火)~2021(令和3)年1月3日(日)を除く)

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

胃がん・肺がん検診

☑月~金曜日、第1・3土曜日/☑40歳以上(1年に1回のみ受診可)/☑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	
X線・喀痰検査	980円	

子宮頸がん・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)	○	-

※大腸がんの検診医療機関は、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。
【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」も利用できます(対象のみ)。総合がん検診については、集団検診、巡回バス検診でもAコース(胃・肺・大腸)に限り受診可/☑健康推進課(☎31-4524)