

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。

**ほっかいどう健康づくりツイッター**

北海道では、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情報発信するため、「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」「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・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。まずは見ることから健康づくりを始めませんか?  
[https://twitter.com/Hokkaido\\_health](https://twitter.com/Hokkaido_health)からアクセスください。  
 釧路保健所(☎65-5819)

**インフルエンザを予防しよう!**

**予防するためには**  
 ○衛生管理を徹底し、こまめに手洗い・うがいを行いましょう。  
 ○定期的に室内の換気を行いましょう。  
 ○食事、運動、休養等、規則正しい生活を心掛け、体調を整えましょう。  
 ○人混みを避けるとともに、マスクを着用し、感染を防ぐようにしましょう。「せきエチケット」を守りましょう! マスクをすることでほかの人に感染させないことが大事です。  
 健康推進課(☎31-4524)

**若者健診**

☎①12月26日(月) ②23(令和5)年1月18日(水)各午前9時~11時/☎防災庁舎4階健康推進課ホール/☎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/☎①②各80人/☎身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察/☎①は12月5日(月)、②は12月27日(火)までに電話で健康推進課(☎31-4525)へ



**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ことや、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。  
 感染した場合、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、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)

**子育て・教育**

**12月の子育て講座**

- クリスマスウィーク  
 ☎12月7日(水)~9日(金)午前11時~11時30分/☎0歳~就園前/☎11組/☎ハンドベル演奏等/☎甲西部子育て支援拠点センター(☎65-6112)
- クリスマス会  
 ☎12月13日(火)午前10時30分~11時15分/☎0歳~就園前/☎12組/☎簡単制作等/☎甲親子つどいの広場昭和(☎55-2231)
- クリスマスウィーク  
 ☎12月14日(水)~16日(金)午前11時~11時30分/☎0歳~就園前/☎15組/☎親子でダンス等/☎甲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21日(水)~23日(金)午前11時~11時30分/☎0歳~就園前/☎11組/☎パネルシアター等/☎甲中部子育て支援拠点センター(☎38-5037)

**ひとり親家庭等のお父さん、お母さんへお知らせ**

- 弁護士による無料法律相談  
 ☎12月21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、面接交渉権等
  - ひとり親家庭のための自習室  
 ☎12月の毎週月曜日午後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月の毎週火曜日午前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(旭町16-5)/☎釧路母子家庭等就業・自立支援センター(☎22-2401)へ

**23(令和5)年度新規保育施設利用申込用紙の交付および第1次受付**

来年4月から新たに市内の認可保育施設の利用を希望される方へ施設利用のしおりと申込用紙を交付します。  
 書類の交付=12月1日(水)~[①こども育成課、☎保健福祉課]開庁時間、[②認可保育所、認定こども園、地域型保育事業施設]午前9時30分~午後4時30分※市ホームページからダウンロード可/☎甲申込用紙に必要事項を記入の上、関係書類を添えて、12月26日(月)~2023(令和5)年1月13日(金)に①は午前9時30分~午後4時30分、②は午前9時30分~午後4時の間に提出※各年末年始と土・日曜日、祝日を除く。同時にお子さんの面談も行いますので、お子さんと一緒にお越しください。認可保育所、認定こども園、地域型保育事業施設は事前に各施設へお問い合わせください。また、電子申請が可

能になりましたので、マイナンバーカードと暗証番号を準備の上、市ホームページまたは市公式LINEの電子申請ボタンよりお申し込みください。電子申請した場合、お子さんの面談日時等は申込確認後、市から連絡をします/☎こども育成課保育担当(☎31-4541)

**その他**

**上下水道料金 夜間・日曜納付相談窓口**

夜間=12月20日(火)午後8時まで/日曜=12月4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)

**コミュニティ助成事業で地域コミュニティ活動用の備品を整備しました**

昭和中央6丁目町内会では、(一財)自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を利用して、地域コミュニティ活動に係る備品(物置、芝刈機、音響システム、発電機、投光器等)を宝くじの助成金で整備しました。  
 市民生活課(☎31-4590)

**牛乳の消費拡大にご協力をお願いします**

新型コロナウイルス感染症等の影響が続く中、牛乳や乳製品の消費が減少し、行き場を失う生乳の発生が懸念されています。「new(乳)プラスワンプロジェクト」として、牛乳をいつもよりも1杯、もう1本消費いただくことをお願いしています。皆さんのご協力をお願いします。  
 農林課農林振興担当(☎31-2552)

**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14日(水)午後1時~3時/☎防災庁舎3階相談室3(ズラン)※まずは防災庁舎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(木)~2023(令和5)年1月3日(火)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
- くしろ市民健診受付中!  
 ☎23(令和5)年1月18日(水)/☎内容等、詳細はお問い合わせください/☎健康推進課(☎31-4524)

**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)	1,160円	釧路がん検診センター
肺がん X線のみ	470円	
肺がん X線・喀痰検査	1,080円	

**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)/☎直接右記の検診機関へ

検診項目・対象	料金	検診機関	
子宮頸がん(頸部細胞診)	1,220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)	40歳代	1,300円	釧路がん検診センター
	50歳以上	1,110円	
	40歳代	1,260円	上記以外の検診機関
50歳以上	1,050円		
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。  
**【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)

**子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をご利用ください!**

対象の方には5月下旬にクーポン券を発送しています。  
 ☎[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳※年齢は22(令和4)年4月1日現在の年齢/有効期限=23(令和5)年3月31日(金)/☎健康推進課(☎31-4524)