

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。

●第12回「自然の番人宣言」ポスターコンクール作品展
「自然の番人宣言」推進委員会では、廃棄物の不法投棄やポイ捨てなどから自然環境を守るための啓発活動の一環として、釧路管内の小・中学生を対象としたポスターコンクールを例年実施しており、選考対象となった全作品を展示します。
回1月6日(金)～15日(日)/**回**イオンモール釧路昭和2階シマムラミュージック前
●冬期間のごみステーション・資源物ステーションの除雪にご協力を
除雪されていないと、排出や収集の支障となります。特に資源物ステーションは、籠等の設置が困難となりますので、共同で使用しているステーションの除雪にご協力ください。
●1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1月4日(水)、18日(水)、第2・4水曜日の地区は1月11日(水)、25日(水)、[阿寒地域]第2・4金曜日の地区は1月13日(金)、27日(金)、第2・4土曜日の地区は1月14日(土)、28日(土)※各該当地区はクリーンカレンダーをご覧ください。
【共通】環境事業課廃棄物対策担当(☎31-4551)、市民課環境担当(☎66-2211)、市民課環境担当(☎01547-6-2231)

健康
ノロウイルスの感染症にご注意を
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。
 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。
回健康推進課(☎31-4524)、釧路保健所(☎65-5825)

福祉

高齢者の「障害者控除対象者認定書」を交付しています
所得税や市・道民税の障害者控除を受けることができる、高齢者の「障害者控除対象者認定書」を交付しています。
回各種障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の要介護認定を受けている方で、障がい者に準ずると市が認定した方/**回**障がい福祉課(☎31-4537)、介護高齢課介護認定担当(☎31-4597)

22(令和4)年度 第5回脳の健康度テスト
回①1月16日(月)、②30日(月)各午後1時30分～3時/**回**防災庁舎5階会議室A・B/**回**おおむね65歳以上で両日参加できる市民(認知症と診断されている方は対象外)※過去に検査を受けたことのある方は1年以上間隔を空けてお申し込みください/**回**30人/**回**①ファイブ・コグ検査 ②検査結果の返却と解説、講話/**回**眼鏡・補聴器(必要な方)、筆記用具/**回**電話で介護高齢課高齢福祉担当(☎23-5185)へ

高額介護サービス費の申請

介護保険のサービスを利用した1か月分の自己負担額(食費、居住費などを除く)が下表の区分に応じた自己負担の上限額を超えた分については、申請により払い戻しになります(提供日より2年で時効)。なお、既に手続きをされた方は再度申請する必要はありません。支給対象となる方には案内が届きますので確認の上、申請してください。

区分	自己負担の上限額
市民課課税世帯 課税年金収入と合計所得金額(年金雑所得を除く)の合計額が80万円以下の方など	1万5,000円
上記の合計額が80万円を超える方	2万4,600円
課税世帯で下記に該当しない方	4万4,400円
市民課課税世帯 世帯内に課税所得145万円以上の第1号被保険者(65歳以上の方)がいる場合	課税所得が145万円以上380万円未満 4万4,400円 課税所得が380万円以上690万円未満 9万3,000円 課税所得が690万円以上 14万1,000円

申請方法=介護高齢課からの案内に入っている申請書に記入の上、本人名義の通帳のコピーを添付し、直接または郵送で介護高齢課介護給付担当(☎31-4553)へ

子育て・教育

1月の子育て講座
●知っておきたい!子どもの発達
回1月19日(木)午前10時30分～11時30分/**回**0歳～就学前/**回**11組/**回**感染予防について他/**回**中子子育て支援拠点センター(☎38-5037)

●お父さんと一緒に運動遊び
回1月21日(土)午前10時30分～11時30分/**回**1歳～就園前のお子さんとその父親、家族/**回**11組/**回**西部子育て支援拠点センター(☎65-6112)
●先輩ママとのフリートーク
「イヤイヤ期」
回1月24日(火)午前11時～11時40分/**回**0歳～就学前/**回**12組/**回**親子つどいの広場昭和(☎55-2231)
●子育て教室
回1月24日(火)～2月16日(木)午後2時～3時30分/**回**令和4年7月1日～10月31日生まれの乳児とその家族/**回**11組/**回**①母乳育児 ②離乳食 ③乳児の健康 ④心と体の育つかかわり(全4回開催。詳しくはお問い合わせください)/**回**西部子育て支援拠点センター(☎65-6112)
●先輩ママとのフリートーク
「家族いっしょに子育て」
回1月31日(火)午前11時～11時40分/**回**0歳～就学前/**回**15組/**回**東子子育て支援拠点センター(☎65-9912)

ひとり親家庭のお父さん、お母さんへお知らせ

●ひとり親家庭のための自習室
回1月10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)午後1時30分～4時30分/**回**資格取得や高等学校卒業程度認定試験合格等を目指しているひとり親家庭等の親および子(託児あり。要予約)/**回**学習アドバイザー付き
●パソコン学習室
回1月17日(火)、24日(火)、31日(火)午前10時～午後3時/**回**ひとり親家庭等の親(要予約)/**回**7人

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)
回1月11日(水)午後1時～3時/**回**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1月1日(日)～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

子宮頸(けい)がん・乳がん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています!
 対象の方には22(令和4)年5月下旬にクーポン券を発送しています。早めにご利用ください。
回[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)/**回**健康推進課(☎31-4524)

胃がん・肺がん検診

回月～金曜日、第1・3土曜日/**回**40歳以上(1年に1回受診可)/**回**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	
X線・喀痰検査	1,080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	
1月	11日(水)	大薬毛西会館 大薬毛生活館 大薬毛北3丁目町内会館	20日(金)	鳥取南会館 老人福祉センター鶴風荘
	12日(木)	ピレッジハウス大薬毛駐車場(旧・雇用促進住宅大薬毛宿舎前)	21日(土)	昭和老人集会所 昭和会館 昭園会館
		山花農業生活センター	23日(月)	武佐わかば会館
		星が浦会館	24日(火)	春採下町会館
		中鶴野会館	25日(水)	春採下町会館
		大星会館	26日(木)	ときわ台町内会館
	13日(金)	星が浦会館	30日(月)	若草団地町内会館
		大星会館	31日(火)	武佐会館
		星が浦会館		武佐第3集会所
	2月	14日(土)	星が浦会館	4日(土)
18日(水)		鳥取神社 新富士生活館	7日(火)	緑ヶ岡南会館
19日(木)		鳥取北会館	13日(月)	緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター
		コア鳥取 昭和会館	14日(火)	緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター

※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ください。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)。巡回バス検診では、Aコース(胃・肺・大腸)に限り受診できます。申込時に、「総合がんAコース」をご希望ください。/**回**健康推進課(☎31-4524)

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診

回子宮頸がん検診は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)/**回**直接下記の検診機関へ

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	
50歳以上 1,050円	上記以外の検診機関	
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)	-	○