

# 広報くしろ

音別地域の魅力を感じて  
みませんか

音別地域交流拠点「ルート38音別館おんぼーと」だけでできる、全国で唯一の露を使った和紙「富貴紙」作りを体験してみませんか？ 銅路のことをもっと深く知ることができる貴重な体験となるはずです。

また、音別地域の春の風物詩、「北のビーナス路まつり」が、今年も開催されます。会場では、大評判の「生露の即売会」、露を使ったさまざまなアトラクションなどが行われ、露づくしの1日が楽しめます。

詳しくは、2ページをご覧ください。

漁師オススメの旬の魚  
くしろプライド 鯛魚

夏の旬を食べよう！  
ヒメマス／ツブ／昆布



2023

June No.212  
令和5年6月1日発行

6



音別地域の露、水、伝説から  
生まれた、「富貴紙」作りを  
体験してみませんか

## 主な記事

バーベキュー  
| 2023 北のビーナス路まつり | BBQコーナーが7月1日(土)から、オンライン予約になります！ | 8月1日(火)から子ども医療費助成制度の助成内容を拡大します！ | くしろ子育て情報ピックアップ 保育所等の「一時預かり事業」が利用しやすくなりました！ |

銅路市役所 〒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：銅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](mailto:shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp)



銅路市LINE公式アカウント  
銅路市Webハザードマップは  
LINEから確認できます！



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 5月29日(月)



- 町内会で手を携え、防災・防火・防犯・交通事故撲滅に取り組みましょう。
- 電話を使った詐欺被害からご近所の高齢者を守りましょう。
- 町内会加入などに関するお問い合わせは、銅路市連合町内会事務局（☎31-4255）へお気軽にどうぞ。

# 2023 北のビーナス落まつり

～今年も、おいしい音別の落を味わおう！～

**6月18日(日)** 午前10時～午後3時30分

会場 音別町文化会館駐車場

「北のビーナス落まつり」は、音別地域の特産品である大きな生落の即売会や落を使ったアトラクションなど、音別地域ならではの「フキ」づくりのイベントです。

音別の伝統芸能「落まつり音頭」をはじめ、管内郷土芸能発表交流会や豪華商品が当たるお楽しみ抽選会、落を使ったアトラクション「落ダーツ」や「落キャッチ」など楽しい催しものがいっぱいです。

※生落の販売は、例年、オープン時に大変混雑しています。生落は、たくさん用意していますので、時間に余裕を持ってご来場ください。



問合先 おんべつ振興協会事務局  
(音別町行政センター地域振興課内☎01547-6-2231)

## イベントスケジュール

10:00	開会・オープニング演奏 (音別中学校吹奏楽部)
10:30	管内郷土芸能発表交流会
11:30	フキフキチャンピオン (子どもの部)
13:00	フキフキonステージ
14:00	フキフキチャンピオン (大人の部)
15:00	お楽しみ抽選会
15:30	閉会

※イベントは、当日、予告なしに内容が変更する場合があります。  
※雨天の場合は、別タイムスケジュールで音別町文化会館内で行います。

## 一緒に楽しみたい音別のおすすめスポット！

### 音別地域交流拠点施設「ルート38音別館おんぼーと」

国道38号に面しており、地域の特産品であるシイタケを使った「しいカツバーガー」や、菊芋、富貴紙を使った商品を買うことができます。また、館内には、富貴紙製造室もあり、製作の過程を見学できる他、事前に予約すれば富貴紙作りも体験することができます。

※料金などの詳細については音別町商工会 (☎01547-6-2532) へお問い合わせください。



### 音別町憩いの森

音別町市街地から約17km北上した森の中にあり、広い芝生は、無料で利用できるテントサイトになっています。バーベキューコーナーや炊事場、アスレチックが設置され、5～20人用のバンガロー (有料) があり、周辺には木製の遊具が整備されています。

※利用予約の詳細は、音別町行政センター地域振興課へ電話 (☎01547-6-2231) またはメール (✉ogchi-chiiki@city.kushiro.lg.jp) でお問い合わせください。

☎<https://www.city.kushiro.lg.jp/machi/kouen/1004517/1004603/1004594.html>



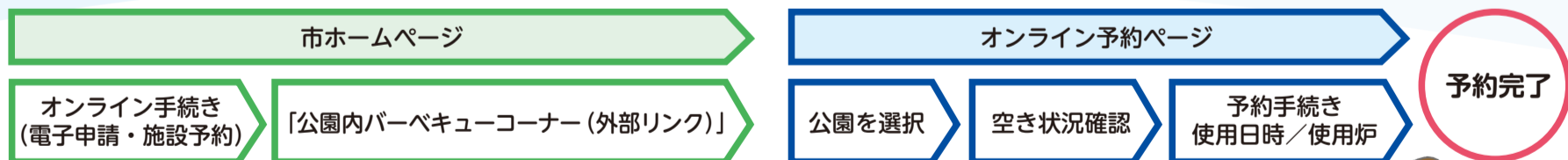
バーベキュー

## BBQコーナーが7月1日(土)から、オンライン予約になります！

市内各公園内のバーベキューコーナーは、7月1日(土)から、オンラインでの予約受付となります。

市役所に出向かなくても、スマートフォンやパソコン等から空き状況を確認して、希望の日時と炉を予約できます。

### バーベキューコーナーの予約方法



(予約は、使用日の30日前から可能で、24時間受け付けています)  
詳しくは、市ホームページの「公園内バーベキューコーナー」をご覧ください。  
☎<https://www.city.kushiro.lg.jp/machi/kouen/1004604/1004606.html>



※使用日が7月1日以降でも、申込日が6月中の場合は窓口で受付。  
※申込日が7月以降の場合はオンラインでの受付。

例①申込日が6月20日で、使用日が7月1日の場合→窓口での受付  
例②申込日が7月1日で、使用日が7月20日の場合→オンラインでの受付  
例③申込日が7月25日で、使用日が8月20日の場合→オンラインでの受付



●オンラインで申し込みができない方は、ご相談ください。

問合先 千代ノ浦マリンパーク以外の公園は、市役所公園緑地課緑化管理担当 (☎31-4557)  
千代ノ浦マリンパークは、市水産課水産担当 (☎22-0191)

釧路市高齢者外出促進バス事業



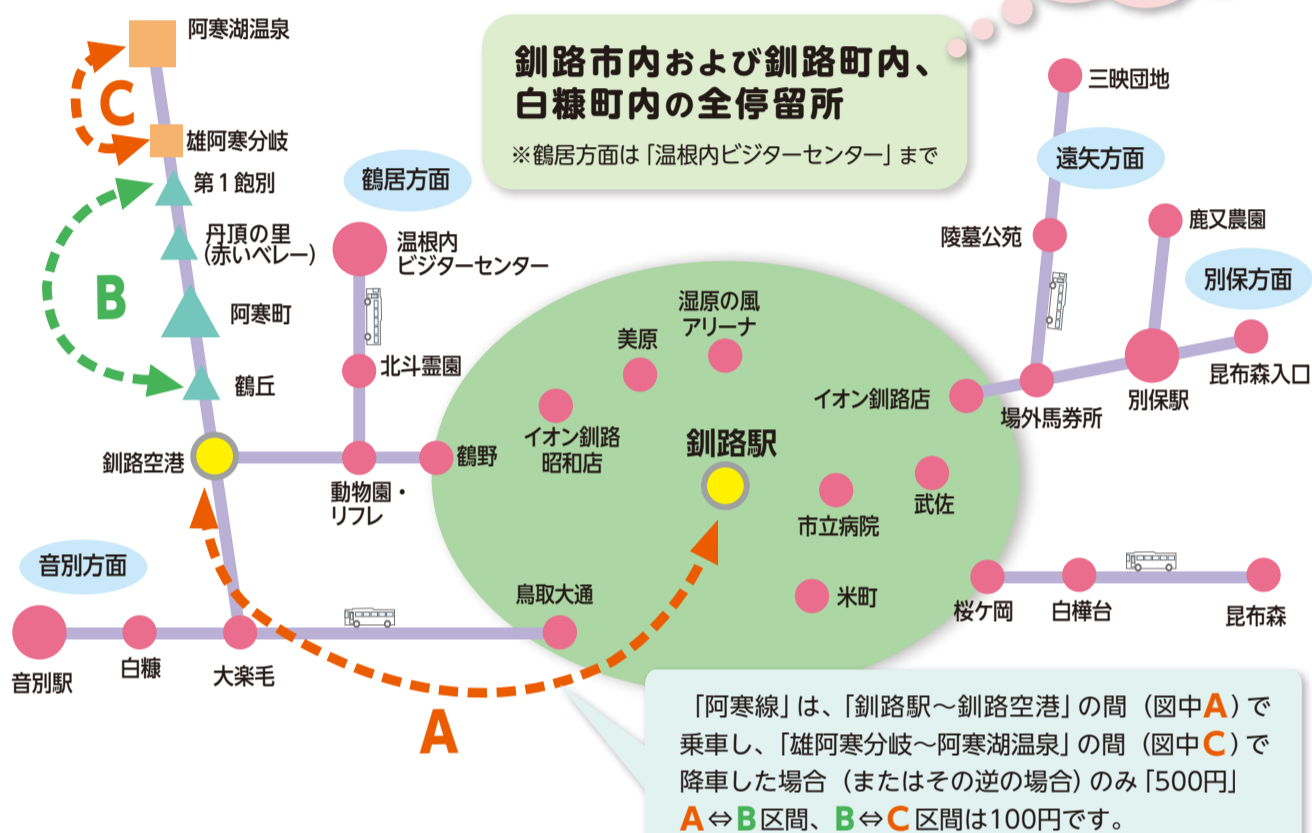
釧路市に住民登録のある満70歳以上の皆さんへ  
お出掛けの際はバスを利用しましょう!



問合せ 市役所介護高齢課高齢福祉担当(☎31-4539) 阿寒町行政センター保健福祉課(☎66-2120) 音別町行政センター保健福祉課(☎01547-9-5151)

釧路市高齢者外出促進バス事業では、今年度も引き続き①乗車証「おでかけパスポート70」(略称:おでパス)による助成と②バス会社が販売する高齢者向け定期券「シルバー定期券65」「グリーン定期S」等の購入の助成を行っています。  
利用回数の制限は無く、何度でも利用する事ができますので、ぜひこの機会に、バスを利用してお出掛けしましょう。

「おでかけパスポート70」利用可能エリア



「おでパス」って何?

- ◆市内に住民登録のある満70歳以上の方を対象に、バスを利用したお出掛けを支援するための乗車証です。
- ◆おでパスを提示すると、利用可能エリア内であれば1乗車100円でバスを利用できます(一部500円の区間があります)。
- ◆運賃は、現金またはWAONでお支払いください(一部WAONが使えない路線があります)。回数券は利用できません。

「おでパス」は、どこで申請するの?

- 申請場所** 市内の郵便局窓口
- 申請に必要な物**
- ①「氏名」「住所」「生年月日」の記載がある官公署発行の身分証明書(健康保険証、介護保険証、マイナンバーカードなど)
  - ②負担金500円
- 有効期間** 申請日から1年間有効

利用回数の多い方は定期券がお得です!

シルバー定期券65、グリーン定期S等を購入する場合にバス会社の窓口で申請すると1カ月当たり1,000円引きで購入できます。  
※市内に住民登録のある満70歳以上の方が対象

定期券の  
問合せ先

くしろバス(株) (☎36-8181)  
阿寒バス(株) (☎37-2221)



WAONが使えない路線

- ②若草団地線【系統2】、③武佐線【系統3】、⑤鶴ヶ岱線、⑥明輝高校線、⑦学園線、⑫文苑公住線【系統3】、⑳昆布森線、㉑昆沙門線、㉒愛国線、㉓東西線、㉔昭和線【系統2】、㉕高専線、国泰寺線、釧路羅白線、釧路標津線

申請手続きができるのは本人のみです  
(手続きは平日のみ、代理人不可)

更新手続き

更新する際は、有効期間満了日の7日前から申請できます。  
下記①～③を持参の上、お近くの郵便局で手続きをしてください。

紛失した場合

まずは介護高齢課高齢福祉担当(☎31-4539)までご連絡ください。再発行はできませんので、下記①・②を持参の上、お近くの郵便局で新たに交付の手続きをしてください。

汚損・破損した場合

新しい「おでかけパスポート70」と交換します。  
下記①・③を持参の上、市役所防災庁舎3階介護高齢課、阿寒町行政センター保健福祉課、音別町行政センター保健福祉課、阿寒湖温泉支所で手続きをしてください。

申請に必要な物

- ①氏名、住所、生年月日の記載がある官公署発行の身分証明書
- ②負担金500円
- ③お手持ちの「おでかけパスポート70」

# 2023(令和5)年度 介護保険制度のお知らせ

問合せ先 市役所介護高齢課介護保険担当(☎31-4598)、阿寒町行政センター保健福祉課(☎66-2120)、音別町行政センター保健福祉課(☎01547-9-5151)

## 介護保険制度はみんなで支え合う制度です

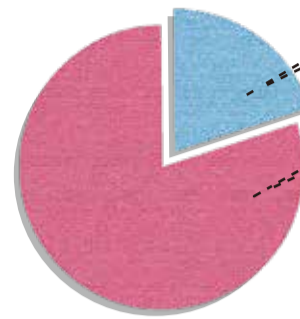
本格的な高齢社会の到来により、介護を必要とする方は増え続け、介護を家族だけで支えることが大変困難になってきています。

介護保険制度は、誰にでも起こり得る介護への不安を減らし、社会全体での支え合いにより、介護する側・される側が共に安心できる社会を実現しようというものです。

## 介護保険料について

介護保険料は、40歳以上の方全員に納めていただきますが、40歳以上64歳以下の方と65歳以上の方では、保険料の納め方が異なります。

## 介護保険給付費の財源



利用者の自己負担  
10%~30%

みんなの支え合い  
70%~90%

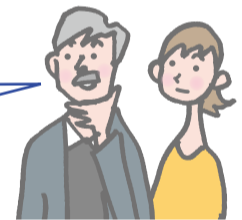
介護保険サービスに掛かる費用

介護保険料50%		公費50%	
23%	27%	37.5%	12.5%
65歳以上の方の保険料	40~64歳の方の保険料	国・道	市

	介護保険料の決め方	介護保険料の納め方
40歳以上64歳以下の方 (第2号被保険者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>加入している医療保険ごとに定められた算出方法により決められます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加入している医療保険の保険料と一緒に納めます。 ※保険料の算出方法や納め方など、詳しくは加入している医療保険者へお問い合わせください。</li> </ul>
65歳以上の方 (第1号被保険者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人または世帯の市民税の課税状況、本人の所得や課税年金収入額に応じて11段階に区分されています。 ※保険料の決定通知は、毎年6月中旬ごろに発送します。</li> <li>介護保険料の額は、国が定めた基準に沿って3年ごとに見直しを行っており、65歳以上の方の人数や介護サービス費用の見込額などの見直しを立て、市が決定します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>原則として、年金からの天引き(特別徴収)で納めていただきます。 ※保険料の年額は毎年6月に確定するため、4月の天引き額は、原則として前年度最終期(同年2月)の天引き額と同額になります。</li> <li>年金天引きに該当しない方は、納付書または口座振替(普通徴収)で納めていただきます。 ※年金天引きに該当しない方                     <ul style="list-style-type: none"> <li>2023(令和5)年4月1日時点で年金を受給していない方</li> <li>受給している年金額が(一つの年金ごとに)年額18万円(月額で1万5,000円)未満の方</li> <li>老齢福祉年金のみを受給している方</li> <li>65歳になられて間もない方</li> <li>市外から転入されたばかりの方</li> <li>前年に所得更正を行うなど、何らかの理由により年金天引きが中止となった方 など</li> </ul> </li> </ul>

65歳以上の方の保険料は、所得に応じて11段階に分かれています

65歳になると、保険料の決め方や納め方がこんなに変わるんだね



## 65歳以上の方の介護保険料段階と年間保険料額(2023(令和5)年度)

介護保険料段階と要件		年間保険料
世帯全員が市民税非課税の場合		
第1段階	生活保護または老齢福祉年金(※1)受給者の方および、前年の算定用基準額(※2)と課税年金収入額(※3)の合計が80万円以下の方	2万340円 基準額×0.3
第2段階	前年の算定用基準額と課税年金収入額の合計が	80万円を超えて120万円以下の方 3万3,900円 基準額×0.5
第3段階		120万円を超える方 4万7,460円 基準額×0.7
本人が市民税非課税、同世帯に市民税課税者がいる場合		
第4段階	前年の算定用基準額と課税年金収入額の合計が	80万円以下の方 6万1,020円 基準額×0.9
第5段階		80万円を超える方 6万7,800円 基準額
本人が市民税課税の場合		
第6段階	前年の算定用基準額が	125万円未満の方 8万1,360円 基準額×1.2
第7段階		125万円以上210万円未満の方 8万8,140円 基準額×1.3
第8段階		210万円以上320万円未満の方 10万1,700円 基準額×1.5
第9段階		320万円以上500万円未満の方 11万8,650円 基準額×1.75
第10段階		500万円以上1,000万円未満の方 13万5,600円 基準額×2.0
第11段階		1,000万円以上の方 15万5,940円 基準額×2.3

- ※1 老齢福祉年金  
1916(大正5)年4月1日までに生まれた方の一部が対象となる年金のことをいい、一般的な「老齢年金」とは異なります。
- ※2 算定用基準額  
収入金額から必要経費に相当する金額(所得金額調整控除等含む)や、土地や建物の長・短期譲渡所得等に係る特別控除額を控除した額。ただし、第1~5段階の場合は、公的年金等に係る雑所得も控除した額。
- ※3 課税年金収入額  
老齢基礎年金等の収入額。障害年金や遺族年金は税法上、非課税扱いとなっており、ここには含まれません。

## 介護保険料の減免制度について

- 65歳以上の方(第1号被保険者)で、下記の理由などに該当するときは、申請により審査を行い、介護保険料の徴収猶予や減免が受けられる場合がありますので、お早めにご相談ください。なお、ご相談の受け付けは6月13日(火)から開始します。
- ご本人またはその方の属する世帯の生計を維持する方が、震災、風水害、火災などにより住宅、家財などに著しい損害を受けたとき。
  - ご本人の属する世帯の生計を維持する方の収入が、事業の廃止、失業、長期入院などにより著しく減少したとき。

## 介護保険料を滞納すると...

介護保険料を滞納すると、将来、介護サービスを受ける際に「支払い方法の変更」や「保険給付の制限」の措置がとられる場合がありますので、ご注意ください。  
※現在、サービスを利用していなくても、将来サービスを受けるときに適用されます。

## 身近な相談窓口「地域包括支援センター」をご利用ください

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう介護サービスをはじめ、保健、福祉、医療、健康など、さまざまな相談に応じ、高齢者の生活を総合的に支えるための地域の中核機関として市内7カ所に設置されています。心配なことやお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

施設名	住所 (電話番号)
西部地域包括支援センター	昭和190-4462 老健くしろ内 (☎55-2666)
中部北地域包括支援センター	文苑 4-65-2 ふみぞの東陽ビル I 1階 (☎36-1233)
中部南地域包括支援センター	堀川町 8-43 (☎24-1102)
東部北地域包括支援センター	鶴ヶ岱1-10-46 (☎42-0600)
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15 望洋ふれあい交流センター内 (☎42-8222)
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1 阿寒町行政センター内 (☎66-1234)
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1 音別町福祉保健センターほほえみ内 (☎01547-9-5252)

問合せ先 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)

### ～こんなとき、ご相談ください～

- 足腰が弱り、日常生活に支障が始めそうとき
- 認知症のような症状で日常生活に支障があるとき
- 介護の仕方が分からないとき
- 介護のことでどこに相談してよいか分からないとき
- 介護が大変で仕事との両立に困っているとき
- 消費者被害が疑われる高齢者を見つけたとき
- 虐待されているような高齢者を見つけたときなど

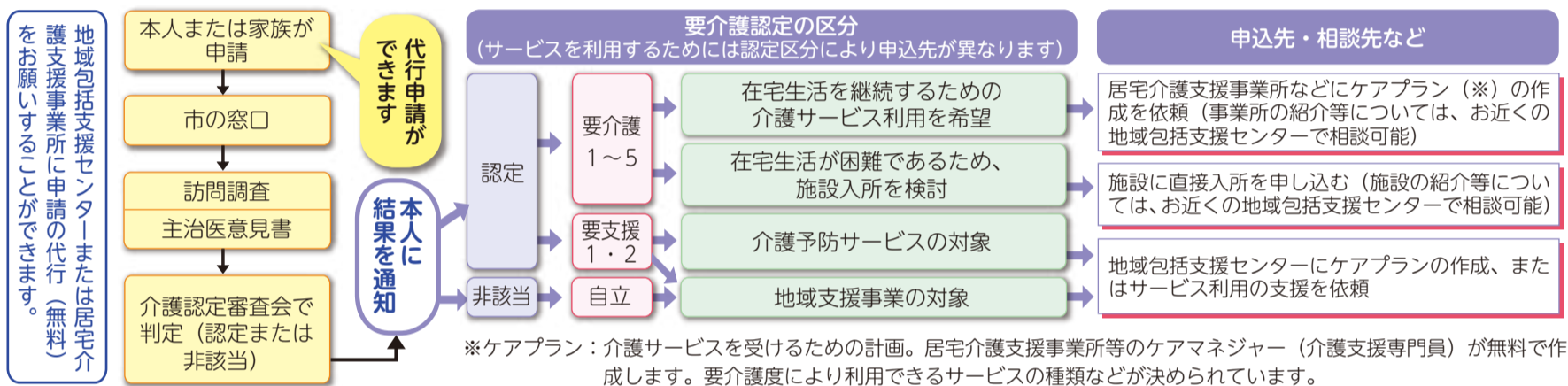


## 介護保険サービスを利用するためには

介護保険にはさまざまなサービスがあり、利用するためには「要介護認定の申請」が必要です。要介護認定の申請は、介護保険のサービスが受けられるかどうか、市が確認する手続きです。介護や支援が必要になったと感じたら、お気軽に市役所介護高齢課、またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

### ● 要介護認定申請の手続き方法 問合せ先 市役所介護高齢課介護認定担当 (☎31-4597)

対象となる方は65歳以上の方、または40歳から64歳までの特定疾病(脳血管疾患などの16種類の疾病)が原因で介護が必要な方です。



※ケアプラン：介護サービスを受けるための計画。居宅介護支援事業所等のケアマネジャー（介護支援専門員）が無料で作成します。要介護度により利用できるサービスの種類などが決められています。

### ● 利用できるサービス 問合せ先 市役所介護高齢課介護給付担当 (☎31-4553)

要介護（要支援）の認定を受けた方は、ケアプランに基づいて以下のようなサービスを利用できます。

サービスを利用する場合の本人負担は、掛かった費用の1～3割となります。要介護の区分ごとに定められた限度額を超えた場合、超えた部分は全額自己負担となります。

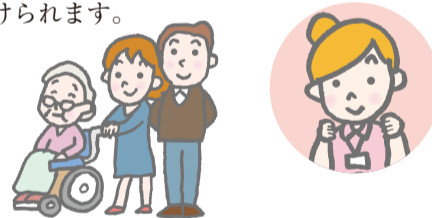
#### 自宅で生活を続ける場合の主なサービス

- 居宅サービス（訪問サービス） ホームヘルパーや看護師などに自宅を訪問してもらい、食事、入浴、排せつなどの介助や家事援助などを受けられます。
- 通所サービス（通いサービス） デイサービスなどに通って介護やリハビリなどを受けられます（送迎もあります）。
- 短期入所（泊まりサービス） 緊急時などに一時的に短い期間だけ施設に入所して介護などを受けられます。ショートステイとも呼ばれます。
- 小規模多機能型居宅介護 同じ事業所において、上記3つのサービス（訪問、通い、泊まり）を組み合わせ受けることができます。
- 福祉用具貸与 日常生活の自立を助けるための福祉用具（車いす、歩行器、つえなど）が借りられます。

#### 施設へ入所する場合の主な施設種類

- 特別養護老人ホーム 常に介護が必要で、在宅での生活が極めて困難である方を受け入れる施設です。
- 老人保健施設 在宅生活への復帰を目指したりリハビリを目的とする方を受け入れる施設です。
- 認知症高齢者グループホーム 認知症の方が共同生活を通じて介護や日常生活支援を受けるための施設です。

※上記施設サービスの他に、介護付き有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅などがあり、これらは入所しながら介護サービスを利用する場合には介護認定が必要となりますが、介護認定のない方でも入所できます。



## 介護保険サービスには利用者負担の軽減制度があります

※( )内はショートステイ利用時の金額

### 社会福祉法人および民間等サービスの負担軽減

介護サービスを利用し、世帯全員が市民税非課税の方で、収入、資産など一定の要件を満たす方は、申請により負担が軽減されます。

#### 対象サービス・軽減割合

訪問介護、通所介護、短期入所生活介護、小規模多機能型居宅介護および介護老人福祉施設（特養）などのサービス費、食費、居住費（滞在費）の4分の1

※軽減事業の申請用紙は、契約先のケアマネジャーまたは市役所防災庁舎3階介護高齢課介護給付担当で受け取ってください。

### 食費、居住費の負担軽減

世帯全員が市民税非課税（別世帯の配偶者含む）の方で、介護保険施設（特養、老健など）に入所やショートステイした場合、自己負担となる食費と居住費が預貯金等の一定の要件を満たす方は、申請により負担限度額（右表）を超えた分が軽減されます。

区分	居住費の種類		食費
	多床室(相部屋)	ユニット型個室	
世帯全員が市民税非課税	年金収入等の合計額が80万円以下	日額 370円	日額 820円
	上記の合計額が80万円超120万円以下	日額 370円	日額 1,310円
	上記の合計額が120万円超	日額 370円	日額 1,310円

### 高額介護サービス費等の支給

介護サービス費用の自己負担額（食費、居住費等を除く）の1カ月の合計のうち上限額（右表）を超えた金額が申請により支給されます。

区分	自己負担上限額
世帯全員が市民税非課税	課税年金収入等の合計額が80万円以下 1万5,000円
一般世帯	上記の合計額が80万円超 2万4,600円
現役並み所得相当	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 14万100円

● 詳しい内容については、介護高齢課介護給付担当 (☎31-4553) へお問い合わせください。

# 75歳以上の方へ 後期高齢者歯科健康診査のお知らせ

問合せ 市役所医療年金課医療給付担当 (☎31-4526)

後期高齢者医療制度に加入する皆さんに、下記の内容で歯科健診を実施します。口腔の健康を維持・増進することは、虫歯や歯周病の予防ならびに口腔機能低下に伴う誤えん性肺炎の予防のためにもとても重要です。

この機会に歯科健診を受診しましょう。



## 対象となる方

受診日において釧路市に住所を有する後期高齢者医療被保険者の方(65歳から74歳までの方で、一定の障がいにより後期高齢者医療被保険者となっている方を含まず)。

※ただし、以下に該当する方は対象外となります。

- ・病院または診療所に6カ月以上継続して入院中の方
- ・特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障害者支援施設などの施設に入所または入居している方

## 歯科健診の内容

・問診・口腔内診査(歯の状態、咬合の状態、口腔衛生状況、口腔乾燥、歯周組織の状況)・口腔機能評価

## 健診料

無料(健診後、治療が必要となった場合の治療費は有料となります)

## 受診期間

6月15日(木)から2024(令和6)年1月31日(水)まで  
※期間内1人1回限りです。



## 受診方法

実施医療機関に必ず事前に電話で予約をして受診してください。受診の際は保険証・受診券を持参してください。

※予約受付の開始は2023(令和5)年6月1日(木)からです。

## 受診券について

6月中旬に発送する「後期高齢者医療保険料決定通知書」に受診券を同封しています。受診の際は必要事項を記入の上、切り取ってお持ちください。

## ● 歯科健康診査実施医療機関 ※50音順

医療機関名	所在地	電話番号
愛国デンタルクリニック	愛国東4-23-2	39-1188
愛国ゆたか歯科	愛国東3-9-15	38-0038
あい歯科クリニック	城山2-4-28	44-1180
相星歯科クリニック	春採3-9-3	43-2100
あかつき総合歯科	愛国西1-13-1	65-8241
あわの歯科医院	昭和町2-18-35	53-7780
石本歯科医院	文苑4-2-16	39-0231
伊藤歯科クリニック	末広町10-1	25-7566
伊藤隆志歯科医院	武佐2-35-31	46-0123
エンゼル歯科医院	文苑1-10-5	39-2418
遠藤歯科医院	川上町4-2-9	24-2593
オーク歯科クリニック	昭和中央4-18-1 イオンモール釧路昭和1階	55-7154
おおくば歯科医院	愛国東3-2-6	39-2200
大島歯科医院	鳥取大通3-12-4	51-8251
おかだ歯科	春日町6-14	22-2202
尾高歯科医院	入江町15-32	25-6410
かいづかおや子歯科	貝塚2-22-26	43-2525
加藤歯科医院	鳥取北4-1-13	53-3450
かねこ歯科クリニック	松浦町3-3	25-2425
上島歯科医院	緑ヶ岡2-38-15	41-8211
川村歯科医院	浪花町8-6-2	22-6522
かんざわ歯科クリニック	北大通11-1-2 第一生命ビル4階	22-1180
木原歯科医院	大楽毛1-7-13	57-6388
釧路赤十字病院歯科口腔外科	新栄町21-14	22-7171
クボタデンタルクリニック	住吉1-9-18	42-8148
こうの歯科医院	愛国西1-9-2	37-6480
光陽町歯科クリニック	光陽町14-7	68-4144
こまば歯科	駒場町1-2	31-7373
こんの歯科クリニック	住吉1-1-6	41-8041
栄歯科クリニック	共栄大通9-1-4	25-0911
さかの歯科医院	春採7-15	46-5514
佐藤歯科医院	鳥取大通4-17-17	52-0360
さとう歯科クリニック	愛国西3-1-16	36-5222
歯科春採クリニック	春採7-25-5	46-3355
昭和歯科医院	昭和南5-33-24	53-3231
高岡歯科	芦野5-27-11	38-5336

医療機関名	所在地	電話番号
高橋徹次歯科診療室	北大通6-1-7高橋ビル2階	24-1001
高橋博歯科診療室	桜ヶ岡1-11-25	91-9717
たなか歯科クリニック	光陽町19-13	25-8241
チャイルド歯科長内医院	春日町11-13	23-8115
つねかわ歯科	星が浦大通1-7	52-7001
鶴ヶ岱歯科クリニック	城山1-4-24	41-6027
鳥取八丁目歯科診療所	鳥取大通8-2-14	53-1122
富本歯科クリニック	桜ヶ岡7-5-2	91-4182
豊橋歯科医院	末広町13-2-3カネヨシ末広ビル2階	22-5363
とりもと歯科	芦野2-1-6	37-3777
中谷歯科医院	双葉町12-20	25-5777
中村歯科医院	新橋大通6-1-5	25-8036
パール歯科医院	星が浦大通2-8-6	52-6480
長谷川歯科クリニック	若草町17-13	65-9222
花園歯科医院	花園町8-20	22-3342
濱中歯科医院	文苑1-26-4	38-8118
ひぶな歯科クリニック	春採7-1-48 ザ・ビッグ春採店内	46-8855
ひらい歯科クリニック	桜ヶ岡2-6-10	64-1834
平出歯科医院	大川町7-19	41-5894
ふくしま歯科医院	浦見4-2-23	43-3070
ふくろう歯科	鳥取大通6-9-5	53-0977
ぼうだ歯科医院	新橋大通8-2-16	65-6000
望洋歯科クリニック	春採4-5-11	44-1020
本間榮一歯科診療室	栄町9-4	25-1348
本間つとむ歯科医院	鳥取北5-12-14	53-8892
松永歯科クリニック	若松町4-11	24-8869
水野歯科クリニック	鳥取北10-2-18	52-2500
見田歯科クリニック	松浦町18-1	24-5110
緑ヶ岡歯科クリニック	緑ヶ岡2-16-11	41-3169
みはら歯科クリニック	美原2-17-1	64-6480
よしい歯科医院	昭和中央3-21-30	65-7500
よしもと歯科診療室	新橋大通3-1-8	24-2240
渡部歯科医院	昭和南3-6-12	53-2233
阿寒湖畔歯科診療所	阿寒町阿寒湖温泉2-5-20	67-2429
阿寒歯科診療所	阿寒町中央1-3-14	66-3157
すずき歯科	阿寒町中央4-2-44	66-6161
音別歯科診療所	音別町中園1-48-2	01547-6-3459
村上歯科口腔外科医院	音別町中園1-130	01547-6-0608

# 釧路市公認 介護予防サポーター養成講座 受講生募集

介護予防サポーターは、地域の介護予防継続教室やサークル・団体などに出向き、簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」）等を通して、教室運営や健康づくりのお手伝いをするボランティアです。

ご自身の健康を維持したい方、ボランティアに関心がある方、初めての方でも大丈夫です。介護予防サポーターとして一緒に活動しましょう！

※介護予防活動を支援するボランティアであり、車椅子への移乗などの介護技術を学ぶ講座ではありません。



**場 所** 総合福祉センター（旭町12-3）  
**対 象** 18歳以上の市民の方で、講座修了後にボランティア登録し、活動に協力していただける方  
 ※要介護・要支援認定を受けている方や、短期集中予防サービス、おたっしゅサービスの参加者は対象外  
**定 員** 15人（先着順）  
**参加費** 無料  
**持ち物等** 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

**問合・申込先** 社会福祉協議会ボランティアセンター  
**【釧路】** 総合福祉センター内（☎24-1648）  
**【阿寒】** 阿寒支所（☎66-4200）  
**【音別】** 音別支所（☎01547-6-2941）  
 ※阿寒・音別地域の開催日程は、各地域の広報にてお知らせします。

## ●【釧路地域】開催日程

	日	時間	予定内容
1	7月5日(水)	午前9時45分～正午	◆講義 介護予防、ボランティア活動について ◇実技 わかがえりレッスン1
2	7月19日(水)		◆講義 高齢者の体の変化、運動の目的と効果 ◇実技 わかがえりレッスン2
3	7月26日(水)		◆講義 認知症予防、リスク管理 ◇実技 わかがえりレッスン3
4	8月2日(水)		◆講義 学習のまとめと今後の活動について ◇実技 わかがえりレッスン4
5	8月中のいずれか2日間		地域実習 介護予防継続教室・ふれあいいいきサロン体験
6	9月6日(水)		◆講義 地域活動について 総括・ボランティア登録活動 修了式【修了証書授与】

## 脳の状態を知り、認知症予防に取り組みましょう！

# 「脳の健康度テスト」を受けてみませんか？

脳の健康度テストは、認知症になる前に低下しやすい記憶力、注意力、思考力、言語などの側面から脳の認知機能を測る集団認知検査「ファイブ・コグ検査」と、認知症の予防に役立つ講話を組み合わせた講座です。

今年度は5回開催します。ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めてみませんか？

※「ファイブ・コグ検査」は、認知症かどうかを検査するものではありません。

- 対 象** おおむね65歳以上で認知症と診断されていない市民の方  
※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。
- 定 員** 各30人（先着順）※第1回のみ各15人
- 場 所** 市役所防災庁舎5階会議室
- 持ち物** 眼鏡（必要な方）、筆記用具
- 参加費** 無料
- 申 込** 下記の申込開始日から市役所介護高齢課高齢福祉担当（☎23-5185）までお電話ください。
- 日 程** 2日間で1コース ※第1～5回のうちの1コースのみ（2日間とも参加できる方のみ）の申し込みが可能

「ファイブ・コグ検査」は、スクリーンを見て音声聞きながら記入して行う形式の検査です。



コース	日	時間	内容	申込開始日
第1回	① 7月3日(月)	午後1時30分～3時	1日目 ファイブ・コグ検査	6月16日(金)～
	7月24日(月)			
② 7月4日(火)	7月25日(火)	7月14日(金)～		
				8月10日(木)
第2回	8月23日(水)	午前10時～11時30分		2日目 検査結果の返却と解説、講話
第3回	9月13日(水)	午後1時30分～3時	9月1日(金)～	
	9月27日(水)			
第4回	12月1日(金)	午前10時～11時30分		11月17日(金)～
	12月15日(金)			
第5回	1月15日(月)	午後1時30分～3時		
	1月29日(月)			

※感染防止のため換気をしますので、体温の調節しやすい服装でお越しください。  
 ※感染状況が悪化した際には、感染対策を強化する場合がございます。

# 歯科医がおすすめる健康づくり情報

問合せ先  
市役所健康推進課 (☎31-4524、31-4525)

～「健康で長生き」のカギはお口の健康～ 歯の健康を維持して他の病気の誘発を抑え、健康寿命を伸ばす

## こんなことはありませんか？

- 糖尿病がなかなか改善されない
- 血圧が高い
- 体重が増えすぎている
- 感染症にかかりやすい
- 認知症が進行している…

## 定期的に歯科健診を受けましょう！

それは、もしかしてお口の健康が関係しているかも？



2022(令和4)年6月、閣議決定した経済財政運営の指針「骨太の方針」に「国民皆歯科健診」という言葉が盛り込まれて話題になりました。これは、国民が年代問わず歯科健診を受けられる制度の実現を目指し、全世代での歯科健診を生産に渡って制度化することで、お口の健康を守ることを目的としています。こうした背景には、国民の寿命が延びたことにより、食べ物が「噛めない」「飲み込みにくくなる」ということが深刻な問題となり、さらに「歯科で問題なのは虫歯と歯周病だけではない」ということが分かってきたことがあります。さらに、ここ数十年で、虫歯や歯周病と全身疾患との関係性について、多くの研究が進み、近年では、口腔内の衰えが全身の病気にも関わっているというエビデンスも積み重なっています。これにより、お口の健康から体を健康にすること、健康寿命を伸ばすことが国民皆歯科健診の大きな目標に掲げられています。

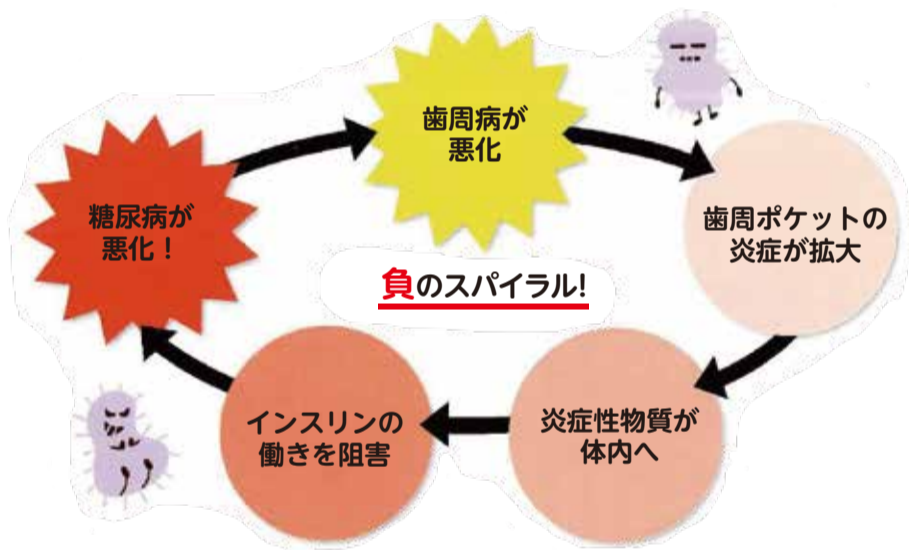
歯科健診を定期的に受けることを習慣にして、歯の健康を維持して他の病気の誘発を抑え、健康寿命を伸ばしましょう。

## 定期的な歯科健診を受けてほしい5つの理由

### 理由1：糖尿病などの生活習慣病の発症予防と改善のため

歯周病菌が歯茎に入り歯周病になると、菌に対抗する炎症物質が作られます。その物質が血液の流れにのり全身をめぐる、インスリンの働きを悪くし、糖尿病を発症したり症状を進めたりする場合があります。糖尿病は重症化すると、腎不全から人工透析や失明、神経障害などの合併症に至ることがあります。また、歯周病菌は動脈硬化を進行させる働きがあるため、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの原因にもなります。お口の健康を保つことは、全身の血管を守ることに繋がります。

### 現在想定されている 歯周病による糖尿病悪化のメカニズム



### 理由2：認知症の発症予防と進行を抑えるため

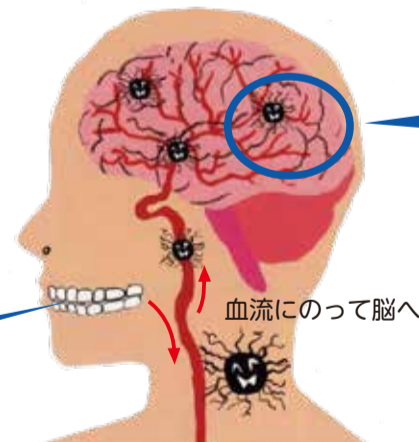
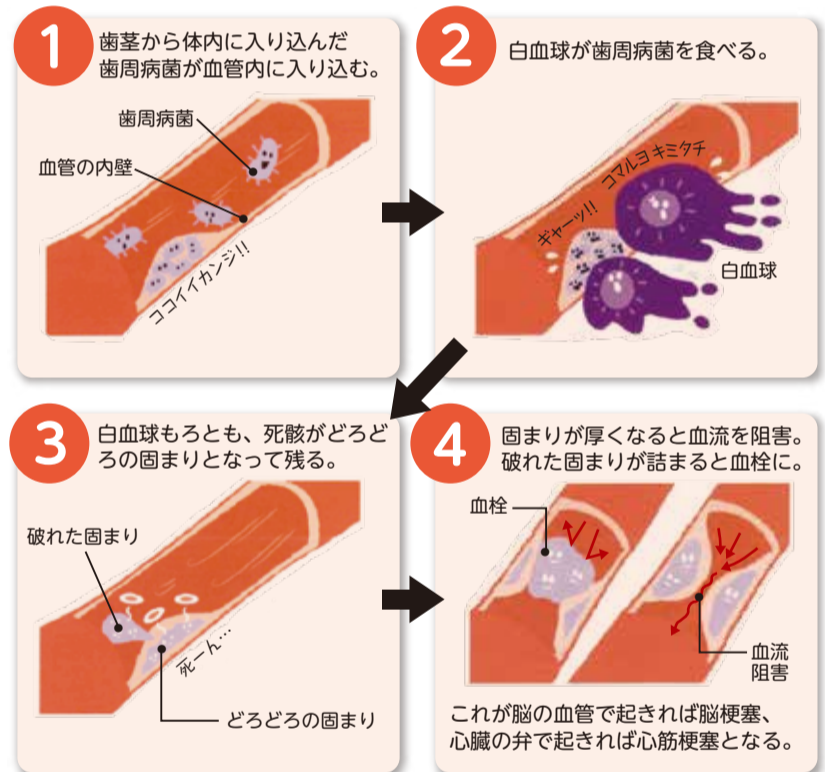
認知症は、複合的な要因で起こります。「歯を失って噛めなくなると脳に刺激がいかず、認知症になる」と言われてきました。歯周病菌の親玉、「ポルフィロモナス・ジンジバリス」が脳に入り込んで、アルツハイマー型認知症を進行させている可能性もあります。



**歯周病は、たかがお口の病気と甘くみではいけません！**

歯茎から血管、そして脳へと入り込む歯周病菌

### 現在想定されている 歯周病による動脈硬化のメカニズム



脳に入り込んだ歯周病菌は、分解酵素を出して周りの細胞を壊していきます。



釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室相談員から  
←QRコードからご覧ください。

通院できないから…と諦めていませんか？口や歯のことで悩みごとのある方は、釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室に相談してください。歯科衛生士である相談員が対応します。  
問合せ先 釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室 (☎41-7979)  
受付時間 月～金曜日 10:00～17:00

休日緊急歯科診療所利用案内

### 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 10:00～12:30、14:00～16:00  
場所 城山2-2-15(釧路歯科医師会館)  
※要保険証(なければ全額自己負担です)  
問合せ先 釧路歯科医師会(☎42-8336)  
☎http://www.kushirodental.com/

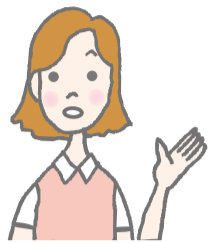




### 理由3：感染症による肺炎を予防します

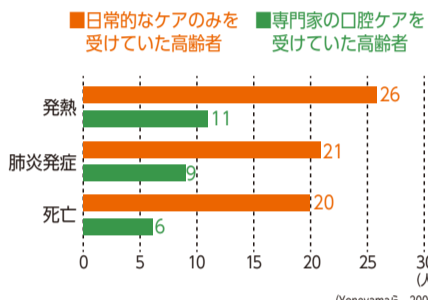
お口の中の細菌が、舌や喉などの粘膜に付着した新型コロナウイルスを細胞内に取り込む手助けをしている可能性があるという研究結果があります。侵入した新型コロナウイルスが肺の奥にある肺胞に入りこみ、そこで繁殖し肺炎を進行させる可能性もあります。

さらに、唾液量が少なくなったり、飲み込む力が低下したりすると、食べ物や唾液が気管に入ってしまふことがあり、気管に歯周病菌が入りこむと、そこから肺に感染して肺炎を発症することもあります。

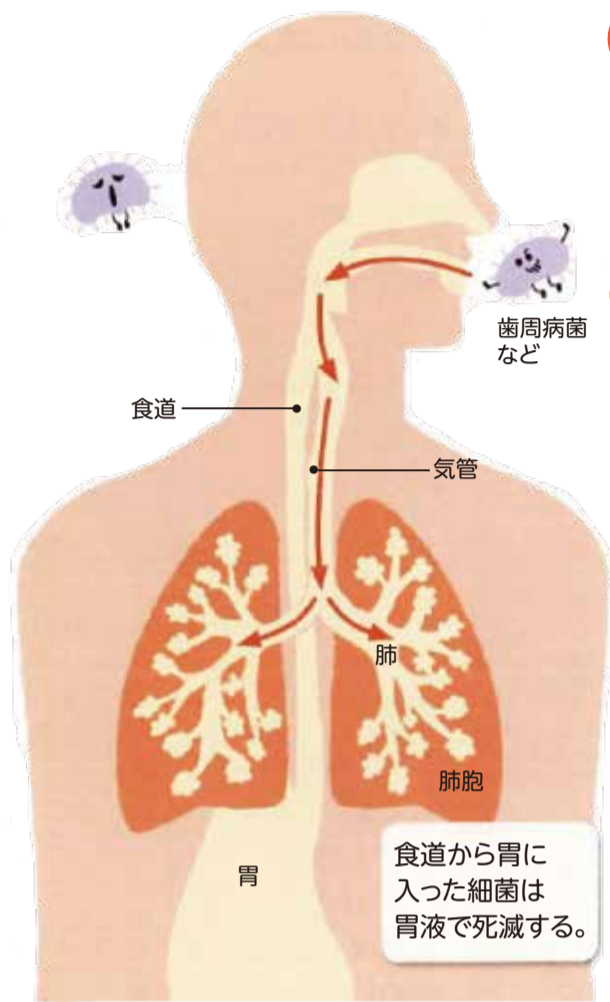


#### お口が清潔な高齢者ほど肺炎が少ない！

介護老人保健施設の入居者のうち、自分の歯が残っている高齢者について、専門家によるお口のケアを受けているかどうかで発熱・肺炎の発症率や死亡率に違いが生じているかを分析しました。その結果、お口が清潔に保たれている高齢者ほど、発熱と肺炎の発症率も死亡率も低いことが分かりました。



### 現在分かっている誤嚥性肺炎のメカニズム



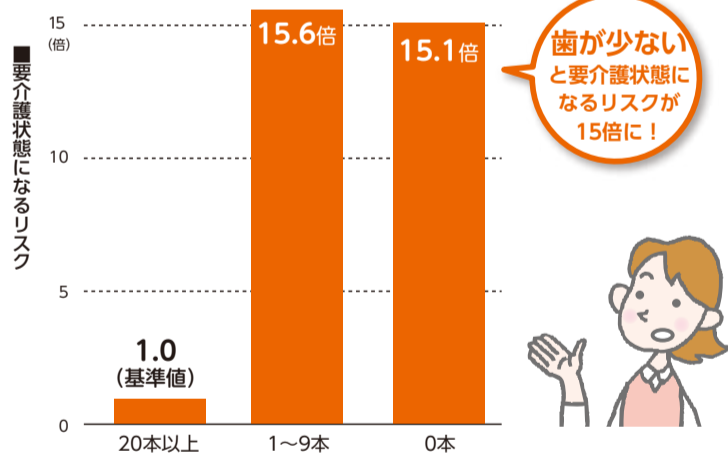
- 1 通常は、食道に入るはずの食べ物や唾液が誤って気管に入り込む。  
**飲み込む力が低下すると起こりやすい**
- 2 食べ物や唾液に含まれていた細菌が肺で増殖し、肺胞に炎症を起こす。  
**免疫力が低下すると起こりやすい**

**誤嚥性肺炎に！**

### 理由4：寝たきりにならないように

「歯が10本未満の人は寝たきりになるリスクが15倍になる」という研究結果があります。歯を失う原因は、30歳代までは虫歯で、40歳以降は歯周病が多くなります。健康な歯を保つためには、子どものころからかかりつけの歯科医院で歯の健康をチェックすることが重要です。

#### 歯の本数と要介護状態になるリスク

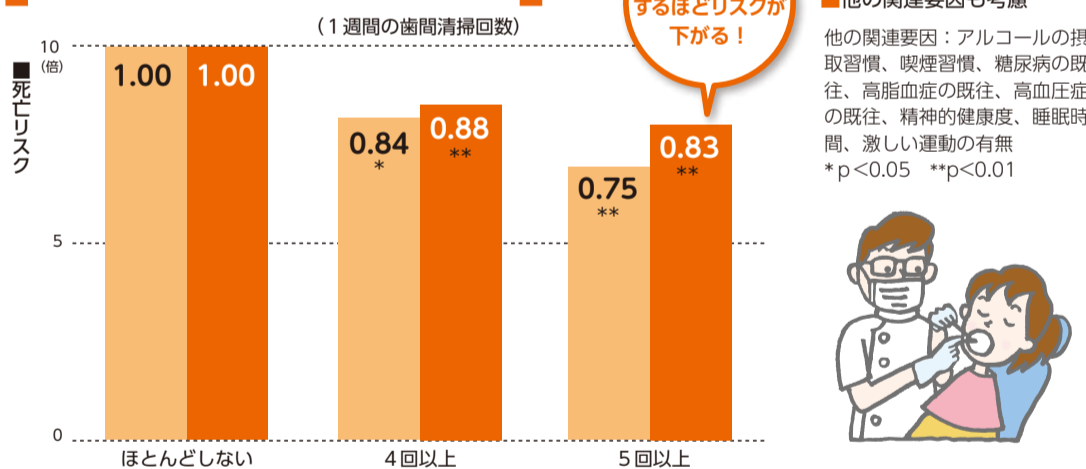


(馬場みちえ、敵博「要介護と残存歯に関する免疫学研究」日本老年医学会誌2005より作成)

### 理由5：正しい歯のクリーニングを行うため

自宅で行える歯のケアとしては、歯間清掃があります。歯間清掃の回数と死亡リスクの研究で、「ほとんどしない」人を1とすると、歯間清掃を週5回以上している人は、死亡リスクが7~8割に下がります。このように自分でできるケアを行いながら、かかりつけの歯科医院で定期的にチェックを受け、歯石除去と歯面清掃といったプロのケアを受けることにより、歯周病をしっかり防ぐことができます。

#### 歯間清掃の回数と死亡リスク



(若井建志ほか「歯科医師を対象とした歯と全身の健康、栄養との関連に関する研究」8020推進財団誌2014)

# 2023 歯の健康フェア

入場無料

生涯、自分の歯で過ごすために！

## 6/4日

10:00~14:00

会場 釧路フィッシャーマンズワーフ M00 3F  
12:30~ 歯画・ポスターコンクール表彰式(2F 多目的ホール)

- 歯の検診、相談
- 歯磨き指導
- フッ化物塗布
- 口腔がん検診
- 歯科衛生士会体験コーナー
- 歯科技工士会体験コーナー
- 口腔内スキャナーデモ
- 歯画・ポスターコンクール表彰式

### 歯画・ポスター展示

根室  
令和5年  
6月10日(土) 13:00~16:00  
《表彰式:12:30》  
会場 根室市総合文化会館 多目的ホール

中標津  
令和5年  
6月3日(土)~6月12日(月)  
会場 中標津町総合文化会館 町民ホール

## 釧路歯科医師会

釧路市城山 2-2-15 ☎0154-42-8336

歯科衛生士さんの再就職を支援します！  
歯科衛生士への復帰に不安があり足踏みをしているあなた、何でもお気軽にご相談下さい。

# 「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」の申請受付を開始します

物価等の高騰に直面し、影響を特に受ける条件を満たす低所得の子育て世帯に対し、実情を踏まえた生活の支援として、特別給付金として児童1人当たり**5万円**を支給します。

**自分も対象かも？と思ったら、まずはご相談ください。**

## 対象

### ●ひとり親世帯

#### 次の①、②のどちらかに該当する世帯

- ①公的年金給付等を受けていることにより、2023(令和5)年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方(支給制限限度額がありません)
- ②物価高騰の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった方

申請が必要となります。こども支援課にご相談ください。

※2023(令和5)年3月分もしくは4月分の児童扶養手当を受給している方は、2023(令和5)年5月30日に支給予定のため対象外です(該当する方へは5月中旬に通知発送済)。



### ●ひとり親世帯以外

#### 次の①、②のどちらかに該当する世帯

- 2005(平成17)年4月2日(特別児童扶養手当対象の場合は2003(平成15)年4月2日)から2024(令和6)年2月29日までに出生の児童を養育しており、
- ①2023(令和5)年度の住民税均等割が非課税(2022(令和4)年の収入により決定)の方
- ②物価高騰の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が住民税均等割非課税水準に下がった方

申請が必要となります。①に該当する方で、当市で条件に該当していると把握できる方には申請書を送付予定です。②の方につきましては、こども支援課にご相談ください。

※2022(令和4)年度の当給付金(ひとり親世帯以外分)を受給された方は2023(令和5)年5月30日に支給予定のため対象外です(該当する方へは5月中旬に通知発送済)。

**申請期間** 2023(令和5)年6月1日(木)～2024(令和6)年2月29日(木)(必着) ※2024(令和6)年2月生まれの児童分は3月15日(金)(必着)  
**支払方法** 申請書を受け付けた後、審査をした上で対象の方に随時振り込みます。  
**問合せ先** こども家庭庁「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」コールセンター(☎0120-400-903) 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9時～午後5時

## 男女共同参画週間が始まります

6月23日(金)～29日(木) 問合せ先 市役所市民協働推進課(☎31-4504)

2023(令和5)年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

**無くそう思い込み、守ろう個性  
みんなでつくる、みんなの未来。**

国では、6月23日(金)から29日(木)までの1週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めるために、各種啓発活動を実施します。

市では、2015(平成27)年に男女平等参画を推進するための活動拠点として男女平等参画センター「ふらっと」を開設し、2018(平成30)年度からは「くしろ男女平等参画プラン」を策定し、プランに基づき継続した取組を実施しています。また、男女共同参画週間に合わせてイベントの開催や、各種情報発信を行います。この週間を機にぜひ「男女平等参画」について理解を深めましょう。

### ★2023(令和5)年度「男女共同推進参画フォーラム」今年度もオンラインで開催予定です★

例年、国立女性教育会館(埼玉県嵐山町)で開催されている「男女共同参画推進フォーラム」は、今年は11月～12月にかけて、オンライン(インターネット視聴)での開催が予定されています。また、昨年に引き続き、オンラインでフォーラムの全プログラムを視聴していただく、市公認参加者を募集する予定です。

フォーラムの視聴方法や、市公認参加者の募集については、今後、広報くしろでお知らせいたします。

問合せ先 市役所市民協働推進課(☎31-4504)

## 男女共同参画週間イベント

### 「いつでもチャレンジ！自分のための人生設計」

人生は自分の向き合い方で多様に変化することが可能です！  
やりたいことを表現し、どう踏み出していくのか！  
実現している女性たちのお話聞いてみませんか？

起業を考えている、地域ネットワーク作り、子育てしながら自身のスキルを活かしたお仕事をしたい方や興味がある方など、ご参加お待ちしております。

**日時** 6月24日(日) 午後1時30分～3時30分

**場所** 釧路市男女平等参画センターふらっと(錦町2-4 釧路フィッシャーメンズワーフMOO3階)

**講話** 株MOKA. 代表取締役 森崎三記子氏  
 ゲスト：くしろ子育てネットワーク Haport 代表 伊藤美也子氏 他

**定員** 30人

**申込先** 釧路市男女平等参画センターふらっと(☎65-1034)までお問合せください。

※駐車場は河畔駐車場・錦町立体駐車場をご利用ください。3時間無料となります。

●駐車券は会場までお持ちください(MOO駐車場は有料となります)。

※お体に負担がある方・妊婦の方はセンターにご相談ください。

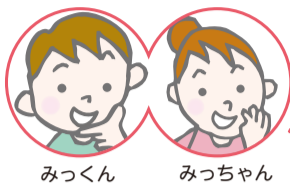
# 6月1日～7日は「水道週間」です。

水道週間は、厚生労働省、都道府県をはじめ各市町村の水道事業者等によって実施されるさまざまな広報活動等の運動を通して、皆さんに水道の現状や課題について理解を深めていただき、今後の水道事業の取組について協力を得ることを目的として実施されています。

問合せ先 市上下水道部浄水課 (☎36-7354)

第65回 水道週間スローガン

「水道水 安心・安全 これからも」



ぴっちゃん！ぴっちゃん！水道週間ってなあに？

いつも当たり前に使っているから、水道のことを考えたことがなかったな。分からないことがたくさん！ぴっちゃん教えて！

みっくん！みっちゃん！興味をもってくれてありがとう！生活に欠かせない水道のことを、みんなにもっと知ってもらいたい！という取組の期間なんだ。

もちろん！一緒に水道について学んでみよう！



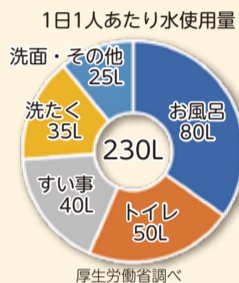
釧路市水道キャラクター  
ぴっちゃん

## 水道について学んでみよう！

### 1日にどれくらいの水が使われているの？

良い質問だね！まず、普段どんなことに水を使っているか考えてみよう。

えーと…、お風呂、トイレ…



そうだね！円グラフを見てみよう！

1人あたり、約230L使っているんだ。2Lのペットボトル115本分だよ！

びっくり！1人でそんなに！？

### 水道水は安全でキレイって本当？

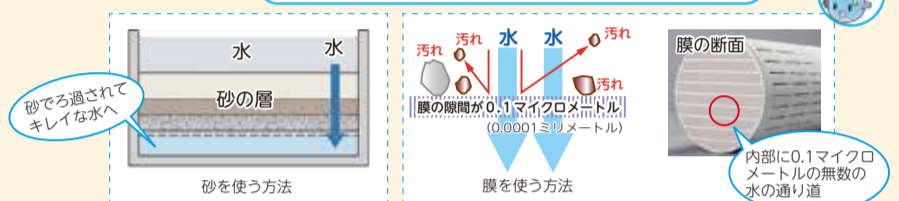
みっくん！そのとおり！水道水をそのまま飲める国は、日本を含めて、世界で11カ国\*だけなんだ！

えー！たったそれだけなんだ！！

\*日本、アイスランド、アイルランド、オーストリア、オランダ、スウェーデン、デンマーク、ニュージーランド、ノルウェー、フィンランド、モンテネグロ 国土交通省『令和4年度 日本の水資源の現況』より

### 川の水をどうやってキレイにしているの？

「砂」を使う方法や、「膜」を使う方法があるよ。



例えば愛国浄水場では、水を砂の層に通して汚れを取り除いてキレイな水を作っているんだ。

そういえば、愛国浄水場で大きなクレーン車を見たけど、何をしているの？

愛国浄水場は、60年前に建設して古くなってきているから、新しく建て替えているんだ。

新しい浄水場になると、なにか変わるの？

新しい愛国浄水場では、水を「膜」に通して汚れを取り除く方法で、キレイな水を作るんだ！

そうなんだね。あまり想像がつかないな…ぴっちゃん！水が作られるところを見てみたい！

6月4日(日)に愛国浄水場の施設見学ができるんだ！一緒に愛国浄水場に行ってみよう！

### 釧路市の水道水はどこからくるの？

主に釧路地区は新釧路川の水、阿寒地区はシュクシタカラ川の水、阿寒湖温泉地区はチップ川の水、音別地区は地下水を取水して、浄水場できれいにして届けているよ。

どうやって家まで水を届けているの？



地面の下にある水道管を通して、家まで届けているんだ。釧路市の水道管をまっすぐに繋げると、約1,200km！釧路市から大阪市までの直線距離と同じくらいなんだ！

大阪市！？すごい！！

とっても長い水道管だから、使い続けるための管理や入れ替えには、たくさんのお金が必要になっているよ。

### 愛国浄水場 見学ツアーに行ってみよう！

水道水が作られる仕組みや、新愛国浄水場の建設現場がご覧いただけます。ぜひご来場ください。

日時 2023(令和5)年6月4日(日) 午前10時～午後2時(最終受付)  
場所 愛国浄水場(愛国西4-9-25)  
申込 不要  
問合せ先 愛国浄水場(☎36-7354)

\*施設の駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用や、乗り合わせでの来場にご協力ください。

～バスをご利用の場合～

- 釧路駅前9番のりばから  
くしろバス イオン昭和線(77)「東川町」下車
- 所要時間：17分 ●運賃：230円
- ※バス停「東川町」には、くしろバス たんちょう線(222)(まりも団地～イオン昭和店～東川町～イオン釧路店)も停車します。



◀愛国浄水場の仕組みなどを紹介するホームページを公開しています



2023(令和5)年  
8月1日(火)から

## 子ども医療費助成制度の助成内容を拡大します！

問合せ先 市役所医療年金課医療給付担当 (☎31-4526)

### ●小学生・中学生の通院にかかる医療費(保険適用分)が無料になります

【現行】

対象年齢	対象となる医療	自己負担
0歳～6歳	入院・通院	無料
小学生～高校生等 (18歳の年度末まで)	入院	無料

【改正後】2023(令和5)年8月から

対象年齢	対象となる医療	自己負担
0歳～中学生	入院・通院	無料
高校生等 (18歳の年度末まで)	入院	無料

※指定訪問看護による医療費は、現在、小学生まで対象で総医療費の1割負担となっていますが、対象を中学生までとして無料となります。

※ひとり親家庭等医療費助成制度・重度心身障がい者医療費助成制度受給中の小学生および中学生の方のうち、「親課」「障課」の受給者証をお持ちの方も無料になります。

### ●子ども医療費助成制度の所得制限を廃止します

現在、生計を主として維持する方の所得が一定額を超えない方を対象としていますが、子ども医療費助成制度の所得制限を廃止します。

※ひとり親家庭等医療費助成制度・重度心身障がい者医療費助成制度は所得制限があります。

【申請手続】・すでに子ども医療費助成制度、ひとり親家庭等医療費助成制度、重度心身障がい者医療費助成制度の受給者証をお持ちの方は、特に手続きなく、7月下旬に受給者証を送付します。

・新たに対象となる方には、5月中旬に申請書を送付していますので、期日内の申請をお願いします。

・申請書が届かない方で対象と見込まれる方は、医療年金課医療給付担当(☎31-4526)までお問い合わせください。

# 6月は環境月間です

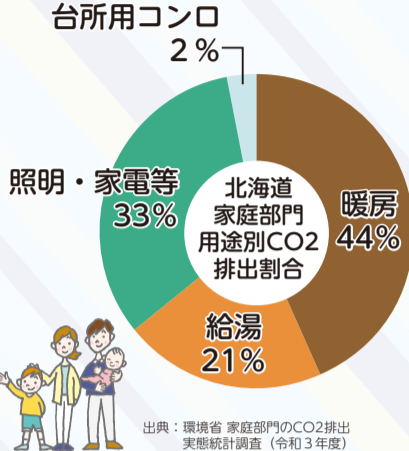
## 環境にやさしい快適な住まいにしてみませんか？

国では、脱炭素社会の実現に向けた2030年度の二酸化炭素の排出削減目標として、家庭部門で66%削減（2013年度比）を盛り込んでいます。

この大きな目標に向けて、北海道では家庭部門における二酸化炭素排出量の約6割を占める「暖房」と「給湯」について重点的に取り組む必要があります。

住宅を省エネ化すると光熱費の削減になる他、温暖化対策として二酸化炭素排出量の削減にも大きな効果があります。

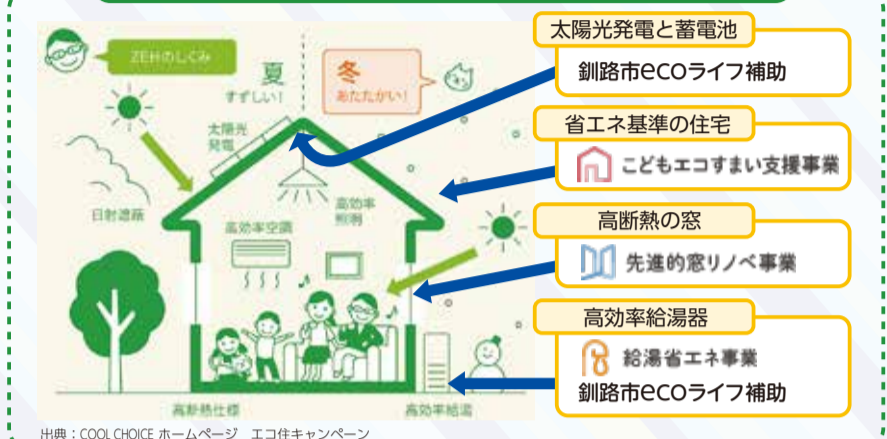
国では、住宅の省エネルギーの補助を行っており、市の省エネ設備補助制度とも併用が可能です。



問合せ 市役所環境保全課環境管理担当（☎31-4535）



### 住宅の省エネ化を支援するための補助制度があります



「住宅省エネ2023キャンペーン」は、国土交通省、経済産業省、環境省の3省が連携して創設した3つの補助事業の総称です。2050年カーボンニュートラルの実現に向けて、家庭部門の省エネを強力に推進するため、住宅の断熱性の向上や高効率給湯器の導入等を支援しています。補助金交付申請期間は12月31日(日)までとなっています。

#### 子どもエコすまい支援事業

- 新築 補助額：100万円（子育て世帯または若者夫婦世帯が取得する場合に限る。）
- リフォーム 補助額：5万円～60万円

#### 先進的窓リノベ事業

- 新築 対象外
- リフォーム 補助額：5万円～200万円

#### 給湯省エネ事業

- 新築 ●リフォーム
- 補助額：5万円または15万円

#### 交付申請方法

補助金の交付申請は登録事業者を通して行います。詳しくは本キャンペーンホームページをご覧ください。  
<https://jutaku-shoene2023.mlit.go.jp/>



#### 住宅省エネ2023キャンペーン 補助事業合同問合せ

ナビダイヤル（☎0570-200-594）  
 IP電話等から問合せ（☎045-330-1340）  
 ※受付時間 午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日含む）



### 国の住宅省エネ2023キャンペーンの補助事業と併用可能！ 釧路市eCOライフ促進支援補助金制度もご活用ください。

市では、省エネや再生可能エネルギー設備の設置者への補助を行っています。

※申請方法や必要書類などの詳細については、市ホームページ（まちづくり・環境→環境→地球温暖化防止→太陽光発電・ecoライフ）をご覧ください。



補助対象設備	補助額	
定置用蓄電池	太陽光発電システム同時設置	15万円
	蓄電池のみ	6万円
家庭用燃料電池	20万円	
ガスコジェネレーションシステム	6万円	

### 環境月間パネル展を開催します

地球温暖化防止対策や環境についてのパネル展示や、パンフレット配布などで、環境保全への取り組みを分かりやすく紹介します。

※イオンモール釧路昭和、ルート38音別館おんぼとを除き、月曜日は休館。  
 全会場、展示最終日は午後1時まで。市役所本庁舎は、土・日曜日、祝日は閉庁。

会場	期間	時間
イオンモール釧路昭和	6月1日(休)～13日(火)	午前9時～午後9時
阿寒町公民館	6月14日(水)～21日(水)	午前9時～午後10時
釧路市中央図書館	6月22日(木)～28日(水)	午前9時30分～午後7時30分
ルート38音別館おんぼと	6月29日(木)～7月12日(水)	午前9時～午後5時
市役所本庁舎	7月13日(木)～27日(木)	午前8時50分～午後5時20分

## 釧路市公式LINE 基本受信設定をしましょう！

問合せ 市役所市民協働推進課(☎31-4504)



釧路市公式LINEをご登録いただいている皆さん、基本受信設定はお済みですか？  
 欲しい情報を受け取るためには基本受信設定が必要です。下記のとおり基本受信設定をして、より便利に市公式LINEをご利用ください。  
 ※設定した内容は何度でも変更可能です。

### 基本受信設定の手順

① 友だち追加をすると下図のようにメニューが出てきます。まずは一番左の「基本受信設定」を押します。



② 受信設定のアンケートが表示されます。誕生年月など、ご自身の情報や、欲しい情報などを選択し、最後に「確認」を押します。



③ 確認画面が表示されるので、内容に間違いがなければ、一番下の「送信」を押します。



④ アンケートを「×」で閉じた後、子育て情報やごみ収集日の情報を受信したい場合は、続けて設定をお願いします。



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



記号の説明  
日時 場所・会場 集場所 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

## 催し



### 6月の自然観察会

●ラムサール条約釧路会議30周年記念事業「初夏の花を見に行こう」

日 6月4日(日)午前10時～正午 / 定員15人 / 申込電話で温根内ビジターセンター(065-2323)へ

●新緑の湿原 野鳥観察会

日 6月10日(土)午前8時～10時 / 所 シラトトロ湖・蝶の森周辺 / 定員15人 / 申込電話で塘路湖エコミュージアムセンター(015-487-3003)へ

### マルチコピー機の利用に係る講習会

日 6月6日(火)午前10時、7月13日(木)午後2時、[コアかがやき] 6月7日(水)午前10時、7月11日(火)午後2時、[コア大空] 6月6日(火)午後2時、7月11日(火)午前10時 / 開始時間までに直接開催場所へ※マイナンバーカードをお持ちの方は持参 / 戸籍住民課戸籍住民担当(031-4523)

### 2023(令和5)年度教科書展示会

市内の小・中学校で現在使用されている教科書の見本を展示します。なお、中央図書館では高等学校用教科書の見本も展示します。

①釧路フィッシャーマンズワフMOO 2階(錦町2-4)

日 6月14日(水)～29日(木)(24日(土)・25日(日)を除く)午前10時～午後5時20分

②阿寒町公民館(阿寒町中央2-4-1)

日 6月14日(水)～25日(日)(月曜日を除く)午前9時～午後5時

③阿寒湖まりむ館(阿寒町阿寒湖温泉2-6-20)

日 6月27日(火)～7月7日(金)(土・日曜日を除く)午前9時～午後5時

④音別町ふれあい図書館(音別町朝日2-81)

日 6月14日(水)～7月1日(土)(月・第3土・日曜日を除く)午前9時～午後5時

⑤中央図書館 4階(北大通10-2-1)

日 6月14日(水)～29日(木)(月・最終金曜日を除く)午前9時30分～午後7時30分 ※会場により休館日が異なりますのでご注意ください。

市教委教育支援課教育政策担当(065-6450)

### 防災行政無線およびFMくしろを活用した緊急速報訓練の実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる国からの緊急速報を防災行政無線およびFMくしろを利用し、市民へ伝える緊急速報訓練を実施します。この機会に身を守る行動訓練をしましょう。

日 [情報伝達試験] 6月7日(水)午前11時ころ、[緊急地震速報訓練] 6月15日(木)午前10時ころ ※状況により中止の場合あり / 市内全域

訓練ですでお間違えの無いようお願いいたします。

※Jアラートとは、地震や津波、武力攻撃などの緊急情報を国から市町村へ人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

国防危機管理課(031-4207)



## 募集



### 職員・公募委員等

#### 職員採用試験

募集職種 = ①総合職事務(自己アピール) ②保健師 / 受験資格等の詳細は、市ホームページをご覧ください / ①は6月1日(木)～30日(金)、②は6月1日(木)～7月27日(木)にホームページのWEBシステムから / 職員課(031-4511)

### その他

#### 2023(令和5)年度

##### 第1回危険物取扱者保安講習

日 7月5日(水)・6日(木)[一般]午前9時30分～午後0時30分、[給油取扱所]午後1時30分～4時30分 / 所 まなぼと幣舞 / 受講希望日の10日前までに申請書を(一社)北海道危険物安全協会連合会(〒060-0004札幌市中央区北4条西6-1毎日札幌会館9階011-205-5088)へ / 消防本部予防課予防広報担当(023-0426)

### 動物園 56-2121

●第47回サマースクール

日 7月9日(日) / 所 小学校5年生～中学校3年生 / 定員6人(抽選) / 料金800円 / 日 6月1日(木)・2日(金) ※詳細が決まり次第、ホームページにてお知らせします。

●キリンの日

キリンに関する特別イベントを開催します。

日 6月18日(日)

### 山花温泉リフレ 56-2233

●山花ギャラリー 濱野公二雄「水彩画展」

日 6月1日(木)～30日(金)

●パーベキュープラン

日 9月30日(土) / 所 3コースから選択。入浴券付き / 定員15人以上で市内送迎可

●加工体験会 「簡単!サークサレ(オニオンペーコン)」

日 6月8日(木)・9日(金)午前10時30分～11時30分 / 所 各日4人 / 料金600円 / 日 6月1日(木)午前10時から電話で

●温泉・お食事セット券販売中 1,300円～

●メガソフト大好評販売中! 当館独自の牛乳消費活動の一環です。

7巻き・8巻き・10巻きいずれも500円(通常3巻き半350円)



### サンライフ釧路 42-3554

●骨盤底筋体操講座

日 6月11日(日)午前9時30分～正午 / 所 50人程度 / 料金500円 / 所 運動靴 / 日 6月6日(火)まで

●プリザーブドフラワー体験講座 ～仏花のアレンジ～

日 6月17日(土)午前10時～11時 / 所 10人程度 / 料金2,200円 / 日 6月15日(木)まで

●セルフマッサージ講座 ～頭皮の凝りを取るマッサージ法②～

日 6月22日(木)午後6時30分～8時 / 所 8人程度 / 料金800円 / 日 6月19日(月)まで

●サークル作品展 「絵手紙サークル 彩の会」

日 6月17日(土)～30日(金) / 所 1階ロビー

### コア鳥取 53-3199(月曜休館)

●コア鳥取地域交流花壇づくり

日 6月3日(土)午前10時30分～正午 ※雨天中止

●ふまねっと体験講座

日 6月14日(水)、28日(水)午前10時～11時30分 / 所 各20人 / 料金500円(1日の場合は300円) / 所 料金持参で窓口へ

●つるクール食堂(数量限定)

日 6月16日(金)正午～午後1時30分 / 料金300円(小学生100円)



### コア大空 91-0504(月曜休館)

●大空食堂(数量限定)

日 6月24日(土)正午～ / 料金300円(小学生100円)

### ふれあいホースパーク 56-2566

●休園日 = 毎週水曜日

●超お得!山花温泉リフレとホースパークのコラボ企画

【引き馬+噂のメガソフトクリームセット券販売】

940円(通常1,040円)

●第1月曜日はとくとく乗馬デイ(要予約)

日 6月5日(月) / 料金乗馬指導が2,090円(通常2,200円から5%OFF)

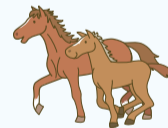
●第2・4月曜日は無料体験イベント(要予約)

日 6月12日(月)、26日(月)午前11時～ ※15分程度 / 所 18歳以上で馬とふれ合いたい方 / 所 5人 / 所 ブラッシング、騎乗体験等 / 所 保険料200円(任意)

●馬に乗ったあとは温泉に入ろう! 山花温泉リフレ入浴割引

ふれあいホースパークの利用半券を山花温泉リフレのフロントに提示すると、発券当日に限り入浴料が大人540円(通常660円)になります。

日 6月10日(火)までの山花温泉リフレ営業日



### 釧路フィッシャーマンズワフMOO 23-0600

●岸壁炉ばた 大好評営業中!

●歯の健康フェア

日 6月4日(日)午前10時～午後2時 / 所 2階交流コーナー

●EGGミニコンサート

日 6月4日(日)「クラシックへの誘い」、11日(日)「フラダンス」、18日(日)「教育大学混声合唱」各午後2時～3時

●クルーズ船交流サロン

日 6月25日(日)午前10時～午後1時、30日(金)午前10時～午後3時 / 所 EGG

●クルーズ船おもてなしイベント 「Friendship Plaza」

日 6月25日(日)、30日(金)午前10時～午後3時 / 所 2階交流コーナー

### 山花公園オートキャンプ場 56-3020

●営業期間 = 6月1日(木)～10月20日(金)

●6・7月のイベント

日 6月1日(木)～30日(金)野外学習無料開放、11日(日)オープン感謝無料開放、7月16日(日)革細工教室

### 道の駅阿寒丹頂の里 66-2969

●赤いベレー(066-2330) 【入浴+食事セット券】 大好評販売中!!

日 6月1日(木)～30日(金) / 料金1,300円～

●阿寒国際ツルセンター「グルス」(066-4011)

【自然観察会(要入館料)】

日 6月18日(日)午前9時集合 / 所 長靴

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。

**放課後チャレンジ教室スタッフ**

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スタッフを募集します。活動内容等の詳細はお問い合わせください。  
 ☎平日午後2時～6時に勤務可能な方(時期により異なる)／☎2人／☎市教委教育支援課学校指導担当(☎23-5189)

**2023(令和5)年度  
第3回危険物取扱者試験・  
第2回消防設備士試験**

☎7月30日(日)／**試験の種類**=[危険物取扱者]甲種、乙種(1～6類)、丙種、[消防設備士]甲種特類、甲種(1～5類)、乙種(1～7類)／☎書面申請は6月19日(月)～26日(月)、電子申請は6月16日(金)～23日(金)に消防試験研究センター北海道支部(〒060-8603札幌市中央区北5条西6丁目2-2札幌センタービル12階☎011-205-5371)／☎消防本部予防課予防広報担当(☎23-0426)

**市営住宅入居受付**

☎6月7日(水)～13日(火)午前9時30分～午後4時30分(11日(日)は除く。13日(火)は午後4時15分まで。10日(土)午前10時～午後3時は防災庁舎のみ受け付け)／☎防災庁舎1階、各行政センター、阿寒湖温泉支所／☎収入を証明するもの、障がい者手帳のコピー、住宅明け渡し請求関係書類を持参し、会場で申込用紙に必要事項を記入※入居のあっせんは先着順ではありません。※郵送での申し込みは要問い合わせ。※次の団地は募集を停止しています。  
**募集停止団地**=[**釧路地域**]白樺台C団地、堀川団地D2・D3・DH5、武佐団地R12棟、美原団地M1～M5棟、益浦団地、[**阿寒地域**]まりも団地、グリーン団地、[**音別地域**]堤団地、光洋団地  
 ※旭団地コーディアルタウン旭橋は、借上公営住宅のため入居期限が2029(令和11)年3月31日までとなっています。  
 ※子育て世帯(同居者に小学校就学前の子どもがいる世帯)向け住宅は、堀川団地HR1(2LDK、1～5階各1戸)の住宅を受け付けします。  
 ※新婚世帯向け住宅(入居者および同居者であるその配偶者の年齢の合計が70歳以下であり、かつ婚姻の届出日から2年以内の世帯)は、堀川団地HR1(2LDK、3～4階各1戸)の住宅を受け付けします。  
 ※子育て・新婚世帯向け住宅は入居予定日が11月1日となります。  
 ※車椅子使用世帯向け住宅は、空き家の有無を問わず、常時募集しています。  
 ※持ち家を処分される予定があり、入居を希望される方は事前にご相談ください。  
 ☎市住宅公社(☎31-4563)、阿寒建設課(☎64-6191)、音別建設課(☎01547-6-2231)

**釧路市民貢献賞の候補者を推薦してください**

**【産業部門】**  
 ○産業活動を通じて業界の振興に尽力し、その功績が顕著な方 ○経営の合理化を図り、その業績を上げ、他の模範となる方 ○新製品の研究開発、技術の向上に努め、その業績を上げた方 ○職務に関し、有益な研究または発明発見をされた方 ○業務に精励し、創意工夫により生産能率の向上に顕著な業績を上げた方 ○職場内において勤労尊重の気風を培い、他の模範となる方 ○上記以外で産業の発展に貢献された方  
**【社会部門】**  
 ○市が推進する事業や各種市民運動を通じて、地方自治の振興に貢献された方 ○学校、社会、私学教育の振興に貢献された方 ○地域まちづくり運動などを通じて、市民の模範として住民活動に貢献された方 ○社会福祉の向上増進に貢献された方 ○保健医療または自然環境保全・環境衛生思想の普及と増進に貢献された方 ○上記以外で市民生活の向上に貢献された方  
 ☎6月1日(木)～30日(金)に所定の申請用紙等(各担当課に要確認)を直接または郵送(〒085-8505黒金町7-5)で、産業部門は市役所4階産業推進室(☎31-4550)、社会部門は市役所2階市民生活課(☎31-4521)へ

**赤十字水上安全法救助員I養成講習**

☎7月15日(土)・16日(日)午前10時～午後5時、23日(日)午前10時～午後5時30分／☎釧路町温水プール／☎赤十字救急法基礎講習修了者、一定の泳力を有する方、全日受講可能な方／☎10人程度／☎水の事故防止、泳ぎの基本と自己保全、事故者の救助等／☎700円(教材費等)※遊泳料金別途／☎7月7日(金)までに日本赤十字社釧路市地区(社会援護課内☎61-5032)へ

**認知症サポーター養成講座**

●**認知症サポーター養成講座**  
 ☎6月23日(金)午前10時～正午／☎市民  
 ●**認知症サポータースキルアップ講座**  
 ☎7月7日(金)午前10時～正午／☎市民で、過去に認知症サポーター養成講座を受講したことがある方／☎オンライン  
**【共通】** ☎コア鳥取／☎電話で西部地域包括支援センター(☎55-2666)へ

**釧路花くらぶ創立10周年記念「体験講習会&ハンギングバスケット講演会」**

☎☎[講話および寄せ植え体験]6月10日(土)午前10時30分～11時45分、[中野美恵子氏によるハンギングバスケットの実演]午後2時～4時／☎まなぼと幣舞多目的ホール／☎各30人程度／☎6月8日(木)までに電話で「緑いっぱい市民運動」世話人会事務局(☎24-0513)へ

**文化賞の候補者を推薦してください**

市の文化の発展に著しく貢献したと認められる個人または団体を顕彰します。  
 ☎芸術(音楽、文学、美術、芸能)、科学(自然科学、人文科学)の各分野で功績のあった市内在住もしくは在住していた個人または市内に事務所を有する団体等／**推薦方法**=6月1日(木)～30日(金)(当日消印有効)に所定の申請用紙(市ホームページからダウンロード可)および候補者の活動が分かる詳しい資料を直接または郵送でMOO4階市教委生涯学習課(〒085-0016錦町2-4☎31-4579)へ

**家族介護者交流事業**

介護の悩みを一人で抱え込まず、介護者同士で語り合いませんか？  
 ☎6月24日(土)午前10時～午後2時／☎釧路プリンスホテル／☎高齢者等を介護している家族や過去に介護を経験した方等／☎800円(昼食、資料代)／☎参加の際は当日の朝、検温してからお越しください。会場ではマスクの着用をお願いします／☎6月19日(月)までに電話で釧路地区障害老人を支える会(たんぼぼの会事務局沼前☎070-3928-2059)へ※水曜日はたんぼぼの会(☎42-2688)でも可

**税・保険・年金**

**市道民税(個人住民税)の減免制度について**

下記のように災害や生活困窮などの特別な事情により個人住民税の納付が困難と思われる方については、本人の申請により減免の対象となる場合があります。減免の可否は、世帯全体の所得状況や資産保有状況等を総合的に判断した上で決定します。  
 ☎①生活保護法による扶助を受けることとなった方およびそれに準ずる生活困窮の状況にあると認められる方 ②災害により甚大な被害を受けた方 ③失業、廃業、疾病等により著しい生活困窮の状況にあると認められる方  
 ※なお、減免は申請時に納期が未到来の税額分が対象であり、既に納期が到来している税額分については対象外。2023(令和5)年度の税額決定通知書は6月中旬発送予定です。  
 ☎市民税課市民税担当(☎31-4514)

**国民健康保険証の更新に伴う郵送のお知らせ**

7月中旬に新しい保険証を郵送します。簡易書留での郵送を希望される方は、はがきに住所、氏名、簡易書留希望と記載し、6月30日(金)(必着)までに郵送してください。※配達日の指定はできません。  
**郵送**・☎国民健康保険課保険担当(〒085-8505黒金町7-5☎31-4528)

**6月30日(金)は以下の市税等の納期限です**

- ・市道民税(第1期)
  - ・国民健康保険料(第1期)
  - ・後期高齢者医療保険料(第1期)
  - ・介護保険料(第1期)
- ※いずれも普通徴収分
- ・6月分保育園保育料
- 市税等 休日の納付相談窓口**  
 ☎6月24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。  
 ☎納税課(☎31-4517・4518)  
 ■■納付には便利な口座振替を■■  
 スマホでの納付が可能になりました

**農業者年金受給者の方へ**

6月30日(金)までに現況届を提出してください。  
**提出場所**=市役所4階農業委員会事務局、農林課阿寒農林振興担当(阿寒町行政センター内)、農林課音別農林振興担当(音別町行政センター内)／☎農業委員会事務局(☎31-4596)

**年金振込通知書を送付します**

「年金振込通知書」は、金融機関等の口座振込で年金を受け取られている方に対して、6月から翌年4月まで2カ月に1回支払われる金額をお知らせするもので、毎年6月に日本年金機構から送付されます。  
 ※振込額や振込口座に変更がある場合は、その都度、「年金振込通知書」が送付されます。  
 ☎ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)、釧路年金事務所(☎61-6000)

**健康保険の加入・脱退手続きをお忘れなく**

国民皆保険の制度により、協会けんぽ等の健康保険に加入している方以外は、国民健康保険への加入が義務付けられています。転入や退職等で保険証をお持ちでない方や、任意継続の加入期間が終了する方は、忘れずに加入の手続きを行ってください。  
 なお、保険料は国保の資格が発生したときまで(最高2年間)さかのぼって計算されます。また、国保に加入中の方が市外へ転出する場合や、協会けんぽ等の健康保険に加入した場合などは脱退の手続きが必要になりますので、詳しくはお問い合わせください。  
 ☎国民健康保険課保険担当(☎31-4528)



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。

## 環境



### 環境事業課からのお知らせ

- 生ごみ減量講習会(要予約)**  
自分の生活様式に合わせた減量について、堆肥化事例を用いて紹介します。参加者には生ごみを堆肥にするための「堆肥化基材」を配布します。  
①6月20日(火)コア鳥取 ②23日(金)コア大空 ③24日(土)まなぼつと幣舞 ※各午前10時から1時間程度/各会場20人
- 集団資源回収に取り組みませんか**  
対象となる資源物を協力して集める団体へ奨励金を交付しています。リサイクル意識を高めながら団体活動の活性化につながる集団資源回収をぜひ活用ください。  
対象団体=町内会などの非営利の市民団体(自治会、子ども会、老人クラブ、PTA等)※要事前登録/対象品目=新聞紙、雑誌、段ボール、紙パック/奨励金=回収した量に応じて、1kgごとに2円
- ごみの野外焼却は禁止されています**  
ごみの野外焼却は、一部例外を除き法律で禁止されています。煙やすす、悪臭により近隣への迷惑になるだけでなく、有害物質の発生や野火の原因にもなります。お互いが快い環境で過ごすためにも絶対にやめてください。
- 刈り草や枝は**  
可燃ごみの日に排出してください  
刈り草や落ち葉は透明または半透明の袋に入れ、剪定した木の枝は長さ50cm以内にしてひもで束ねて、可燃ごみの日に出してください(枝の太さは直径10cm以内のもので1回につき3袋(束)程度とし、それぞれに名前を書いてください)。

- 6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6月7日(水)、21日(水)、第2・4水曜日の地区は6月14日(水)、28日(水)  
[阿寒地域]第2・4金曜日の地区は6月9日(金)、23日(金)、第2・4土曜日の地区は6月10日(土)、24日(土)※各該当地区はクリーンカレンダーをご覧ください。ただかお問い合わせください。  
【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)

- 市街地に出没するエゾシカについて**  
近年、本来の生息適地ではない市街地にエゾシカが出没し、住宅地や通学路を徘徊するなどの事例が見られます。エゾシカは本来、おとなしい動物ですが、脅かしたり追い詰めたりすると興奮状態となり、人身事故や物損事故などにつながるおそれがあるので、市街地にエゾシカが出没した際は不用意に接近しないでください。近寄らずに遠くから見守ることで、しばらくすると、湿原や山林に帰っていくことが多いです。  
環境保全課自然保護担当(☎31-4594)、市民課環境担当(☎66-2211)、市民課環境担当(☎01547-6-2231)

- カラス・ハトに餌を与えないで**  
カラスやハトに餌を与えると人を恐れなくなり、人への危害や、排出ごみを荒らしたり、ふんで洗濯物が汚れたりするなど、地域の皆さんの迷惑になりますので、餌は与えないでください。  
環境保全課環境衛生担当(☎31-4533)、市民課環境担当(☎66-2211)、市民課環境担当(☎01547-6-2231)

## 福祉



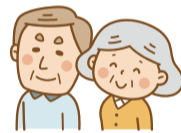
### 「みんな安心」介護保険・高齢者福祉ガイドをご利用ください

市の介護保険や高齢者福祉サービスの情報をまとめたガイドブックを作成しました。防災庁舎3階介護高齢課窓口や鳥取支所、阿寒湖温泉支所、各地域包括支援センター、コア各館で配布している他、市ホームページにも掲載しています。  
☎介護高齢課高齢福祉担当(☎31-4539)



### 高齢者の優待施設のお知らせ

市内に居住している65歳以上の方は、下記施設の入場料等が全額または一部減免されます。ご利用の際は、住所、氏名、年齢のわかる健康保険証、介護保険証、運転免許証、マイナンバーカード等を窓口へ提示してください。※閉館日時や料金等詳細は各施設へお問い合わせください。  
全額免除対象施設=山花公園オートキャンプ場(入場料のみ)、丹頂鶴自然公園、湿原展望台、市立博物館、市立美術館(特別展を除く)/半額免除対象施設=子ども遊学館展示室観覧料(特別展を除く)、子ども遊学館プラネタリウム観覧料、鳥取温水プール、阿寒町スポーツセンタープール/☎介護高齢課高齢福祉担当(☎31-4539)



## 健康



### 不育症治療費助成

北海道の実施する不育症治療費助成の決定を受けている方を対象に、夫婦の経済的な負担を軽減するため、不育症治療費を助成します。  
¥1回の検査・治療につき限度額5万円/☎詳細は、市ホームページ等をご確認ください/☎健康推進課(☎31-4524)

### 有毒植物による食中毒にご用心

山菜採りのシーズンがやって来しました。毒草の中には山菜と区別が難しいものがあるので、次のことに注意しましょう。  
○食べられるかどうかの判断がつかない植物は採らない ○家庭菜園や畑などで、野菜と観賞用植物を一緒に栽培しない ○野草を食べて体調が悪くなったら、速やかに医師の診察を受ける  
○食用と確実に判断できない植物は、絶対に採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!  
☎釧路保健所(☎65-5829)

### 子宮頸(けい)がん・乳がん検診無料クーポン券が届きます

2023(令和5)年4月1日現在、20歳の女性には子宮頸がん検診、40歳の女性には乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を5月下旬に発送しました。この機会にぜひ受診しましょう。※前年度の対象者で新型コロナウイルス感染症の影響により受診できなかった方も受診することができますので、お問い合わせください。  
☎健康推進課(☎31-4524)

## 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)**  
☎6月14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。

### 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	
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
7月	4日(火) 緑ヶ岡6丁目東部町内会館	12日(水) 武佐第3集会所 武佐会館	
	6日(木) 緑ヶ岡南会館	13日(木) 緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター	
	6日(木) ときわ台町内会館	15日(土) 春採下町会館	
	11日(火) 緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター	16日(日) 春採下町会館	
		17日(月) 武佐わかば会館	
		18日(火) 武佐わかば会館	

※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。※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」も利用できます(対象者のみ)。/☎健康推進課(☎31-4524)

### 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・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	
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		
大腸がん(便潜血検査)	550円	釧路がん検診センター
	630円	

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)	-	○

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。

### HIV・肝炎・梅毒検査のお知らせについて

HIVや梅毒は、性的接触や血液を介して感染します。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。  
回第2・4火曜日(要予約)※6~9月、12月は夜間帯検査も実施/回HIV・肝炎検査は匿名で受診可。相談も随時受け付けています。詳細は釧路保健所ホームページをご覧ください/回釧路保健所(HIV相談電話回65-8076)

### 心の健康相談(要予約)

釧路保健所では、月1回精神科医師による心の健康相談を実施しています。  
回6月14日(水)、7月26日(水)、8月25日(金)、9月13日(水)、10月18日(水)、11月16日(木)、12月15日(金)、2024(令和6)年1月19日(金)、2月16日(金)、3月8日(金)午後2時~5時/回相談日前日の午前中までに釧路保健所(回65-5825)へ

### 麻しん風しん混合予防接種を受けましょう

麻しんは感染力が強く、気管支炎、肺炎、中耳炎などの合併症を引き起こすことがあります。また、風しんは妊娠中の方がかかると、赤ちゃんに先天性風しん症候群という障がいが残ることもあります。以前に予防接種を受けた方も、麻しんまたは風しんのどちらかにかかったことがある方も、予防接種を受けましょう。

対象者は、1回無料で予防接種を受けることができます。

麻しん風しん混合	2023(令和5)年度の対象者
第1期	生後12カ月以上24カ月未満のお子さん
第2期	2017(平成29)年4月2日~2018(平成30)年4月1日生まれのお子さん

接種回数=各1回※対象者以外の方も、任意接種として有料で接種できます/回直接、予防接種を実施している市内医療機関へ※詳細はお問い合わせください/回健康推進課(回31-4524)、回保健福祉課(回66-2120)、回保健福祉課(回01547-9-5252)

## 子育て・教育

### 6月の子育て講座

- 元気な「からだ」そだて  
回6月15日(木)午前10時30分~11時30分/回妊婦、0歳~就園前/回予防接種や感染症、生活リズムについて等/回親子つどいの広場昭和(回55-2231)
- 人形劇「はらぺこあおむし」他  
回6月21日(水)午前10時30分~11時15分/回1歳~就園前/回中子育て支援拠点センター(回38-5037)
- 産前産後のからだケア  
回6月28日(水)午前10時30分~11時30分/回妊婦、産後6カ月までの母子/回西部子育て支援拠点センター(回65-6112)

### ●子育て教室

回6月23日(金)~7月14日(金)午後2時~3時30分/回防災庁舎4階健康推進課ホール/回令和4年12月1日~令和5年4月1日生まれの乳児とその家族/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)/回詳細はお問い合わせください/回東子育て支援拠点センター(回65-9912)

### マタニティ講座

回[教室]6月18日(日)[午前の部]午前9時45分~正午、[午後の部]午後1時30分~3時45分/回防災庁舎4階/回妊娠34週までの妊婦さんとその家族(新規受講、初産の方優先)/回各12組/回育児レッスン、妊婦体験、子育てお役立ち情報等/回6月5日(月)から電話で健康推進課(回31-4525)へ

### ひとり親家庭の

#### お父さん、お母さんへお知らせ

●自分にあった「アロマケア」って!?  
回6月3日(土)午前10時~正午/回ひとり親家庭等の親(託児あり。要予約)/回10人

#### ●ひとり親家庭のための自習室

回6月の毎週月曜日午後1時30分~4時30分/回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)/回学習アドバイザー付き

#### ●パソコン学習室

回6月の毎週火曜日午前10時~午後3時/回ひとり親家庭等の親(要予約)/回7人

【共通】回子ども家庭サポートステーションあさひ(旭町16-5)/回電話で釧路母子家庭等就業・自立支援センター(回22-2401)へ

### 2023(令和5)年度釧路市高等学校等広域通学費助成金について

市内にお住いの高校生等で、自宅から学校までの距離が遠く、通学費が高額となっている方について、路線バスまたはJRでの通学費の一部を助成します。

回次のすべてに当てはまる方 ①市内在住で、釧路管内の高校等に通学している方 ②通学定期券を利用し路線バスまたはJRで通学している方 ③1カ月あたりの通学定期券の合計購入金額が1万800円を超えている方 ④他の法令や助成制度等による通学費助成を受けていない方/助成額=1カ月あたりの通学定期券の金額のうち、1万800円を超える額の2分の1※定期券のコピーを保管しておくこと/助成対象期間=2023(令和5)年4月~2024(令和6)年3月/回2024(令和6)年2月29日(木)までに申請書(市ホームページからダウンロード)を市教委教育支援課学校教育担当(回23-5186)へ

### 児童手当の現況届について

現況届が不要になりました。ただし、一部の受給者は引き続き現況届の提出が必要になりますので、案内が届いた方は提出してください。

回6月1日(木)~30日(金)(土・日曜日は除く)/回児童手当受給者のうち、市から提出の案内があった方/回防災庁舎2階子ども支援課12番窓口(回31-4540)、回保健福祉課(回66-2120)、回保健福祉課(回01547-9-5151)

## その他

### 上下水道料金

#### 夜間・日曜納付相談窓口

夜間=6月20日(火)午後8時まで/日曜=6月4日(日)午前9時~午後5時/回上下水道料金お客様サービスセンター(南大通2-1-121)/回第一環境(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回43-2161)

### 漏水調査業務に関するお知らせとお願い

上下水道部では、水道の安定供給を図る目的で、地中に埋設されている水道管の漏水調査業務を行います。日中および夜間帯で実施しますので、ご協力をお願いします。  
調査期間=6月上旬~2024(令和6)年2月下旬/調査区域=橋北・橋南地区、鉄北地区、鉄西地区/回上下水道部水道整備課管理担当(回43-2163)

### 水道工事による日中交通規制(片側交互通行等)のお知らせ

地震に強い水道管に取り替える工事を行います。

回①5月上旬~11月下旬 ②6月下旬~2024(令和6)年2月下旬各午前9時~午後5時※一部夜間工事あり/規制箇所=富士見緑ヶ岡通(セイコーマート釧路鶴ヶ店付近~釧路住吉郵便局付近)の車道および歩道



回上下水道部水道整備課建設担当(回43-2163)

### 6月25日は交通安全「無事故の日」

交通法規の順守はもちろん、思いやりや譲り合いの精神を念頭に、交通安全を心掛きましょう。

回市民生活課(回31-4521)



### クルーズ船が入港します

入出港時には歓送迎の行事も行いますので、多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。

利用岸壁=耐震・旅客船ターミナル

寄港日	船名・入出港時間	
6/25(日)	インシグニア	入港 午前7時 出港 午後4時
	ハンセアティック・ネイチャー	入港 午前7時 出港 午後7時
6/30(金)	ハンセアティック・ネイチャー	入港 午前7時 出港 午後7時

※今後変更・中止となる可能性があります。

※入出港時間は天候等の理由により前後する場合があります。

回港湾空港課(回53-3371)

### 市議会6月定例会

6月21日(水)午前10時から開会予定です。

回議会事務局(回31-4581)

### 建築指導課からのお知らせ

●住宅エコリフォーム補助申請受付中!  
受付期間=~10月31日(火)/対象住宅・工事=申込者が所有かつ居住または工事後速やかに居住する戸建住宅、長屋または共同住宅の住戸部分(分譲マンションは専有部分)で、市内に本店を有する事業者または住民登録している個人が施工する20万円以上の工事/回市税等の滞納がない満20歳以上の市民または工事後速やかに市民になる方/補助金額=補助対象工事費の10%以内で、戸当りの限度額は50万円。別途補助金の加算制度(高齢者同居加算・地域材利用加算)あり

●老朽化が著しい空き家の除却費を一部補助します

受付期間=~10月25日(水)/対象の空家等=市の調査により、国の基準に基づく「不良住宅」と判定された専用住宅、共同住宅、長屋住宅または併用住宅であって、市の指定する地区に位置し、かつ所有権以外の権利が設定されていないもの/回空き家を所有している個人(所有者が死亡している場合は、その相続人を含む)で、市税の未納がない方/補助金額=除却工事費の3分の1以内で限度額は30万円/除却事業者の要件=市内に本店、支店等があり、建設業許可または解体工事者登録を受けている事業者

【共通】回先着順で申請を受け付け、予定額に達した時点で終了。既に着工している場合は対象外。他にも各種条件がありますので、詳細はお問い合わせください/回建築指導課指導防災担当(回31-4569)





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。

**市有地を売ります**

●2023(令和5)年度インターネットオークションによる市有地売却

No.	所在地番	地目	地積	参考価格
1	釧路市春採1丁目132番2	宅地	198.86㎡(60.15坪)	1,843,000円
2	釧路市白樺台4丁目4番3	宅地	711.06㎡(215.09坪)	2,866,000円
3	釧路市鶴ヶ岱3丁目35番286	宅地	150.30㎡(45.46坪)	1,771,000円
4	釧路市大町7丁目11番	宅地	240.19㎡(72.65坪)	2,034,000円
5	釧路市南大通4丁目34番1	宅地	257.94㎡(78.02坪)	3,718,000円
6	釧路市阿寒町富士見2丁目50番	宅地	380.79㎡(115.18坪)	1,312,000円
7	釧路市阿寒町中央2丁目25番112	宅地	464.68㎡(140.56坪)	1,344,000円
8	釧路市阿寒町中央2丁目25番142	宅地	461.91㎡(139.72坪)	1,561,000円
9	釧路市音別町中園1丁目30番1	宅地	614.26㎡(185.81坪)	1,161,000円
10	釧路市音別町朝日3丁目41番(建物付)	宅地	363.96㎡(110.09坪)	1,388,600円

入札参加申請期間 = 5月25日(木)午後1時～6月13日(火)午後2時  
 入札期間 = 6月27日(火)午後1時～7月4日(火)午後1時  
 ※オークションの参加方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。  
 図[No.1～5]市有財産対策室(☎23-5195)、[No.6～8]図地域振興課総務担当(☎66-2122)、[No.9、10]図地域振興課(☎01547-6-2231)  
 ●2023(令和5)年度価格固定先着順による市有地売却  
 一般競争入札やインターネットオークションによる市有地売却が不調に終わった場合は、価格固定先着順による売却を随時開始します。  
 図市有財産対策室(☎23-5195)  
 ●一般競争入札による売却(建物付き)  
 売払物件 = 浦見2丁目8番1、21番 宅地 603.04㎡(182.41坪) [建物]鉄筋コンクリート造亜鉛メッキ鋼板葺3階建 共同住宅 床面積1階204.00㎡ 2階204.00㎡ 3階204.87㎡/参考価格 = 7,189,000円([土地]6,901,000円、[建物]288,000円※売却時消費税を加算)/入札参加申請期間 = ～6月16日(金)午後5時/現地説明日時 = 6月9日(金)午後2時※要事前連絡/入札日時 = 6月28日(水)午前10時/入札会場 = 市立釧路総合病院2階会議室  
 ※詳細は市立釧路総合病院ホームページをご覧ください。  
 図市立釧路総合病院事務総務課施設管理担当(☎41-6121内線1213・1215)

**マイナンバーカードセンター**

6月の休所日

☎毎週水曜日、18日(日)/☎マイナンバーカードコールセンター(☎0120-954-193)

**市民防災センター休館**

6月27日(火)は機器点検のため休館予定となります。  
 図消防本部予防課予防広報担当(☎23-0426)

**各種相談窓口**

■「人権擁護委員の日」特設人権相談所(要予約、当日受付)  
 ☎6月9日(金)午後1時～3時30分/図市役所1階ギャラリー/図人権擁護委員協議会事務局(☎31-5014)  
 ■女性のための無料法律相談(要予約)  
 ☎6月14日(水)午後1時～3時/☎4人/☎☎6月7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  
 ■障がい者就労支援相談(要予約)  
 ☎6月15日(木)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・生活支援センターぶれん(☎65-6500)  
 ■外国人のための無料相談会  
 ☎6月18日(日)午後1時～3時30分/☎観光国際交流センター1階ホール「JICAfe 2023 in くしろ」会場内/☎在留資格や生活全般に関する相談/☎札幌出入国在留管理局釧路出張所(☎22-2430)

■認知症に関する相談会  
 ☎6月21日(水)午後1時30分～4時/☎中央図書館7階/☎介護高齢課高齢福祉担当(☎31-4539)  
 ■法律相談(要予約。先着6人)  
 ☎6月2日(金)、16日(金)、7月7日(金)午後1時～3時  
 ■人権相談(要予約。先着5人)  
 ☎6月23日(金)午後1時～3時30分  
 【共通】☎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(当日受付)  
 ☎6月6日(火)、20日(火)午後1時～3時/☎市役所1階市民相談室/☎事前予約制のオンライン相談も行っています(毎週火曜日午後1時～3時)/☎釧路行政監視行政相談センター(☎23-1100)

**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

◆おもちゃの病院

☎☎[コア鳥取]毎月第2土曜日午前10時～午後2時、[コア大空]毎月第4土曜日午前10時～午後2時、[コアかがやき]偶数月第3土曜日午後1時～3時/☎おもちゃが完治した場合1点100円※修理にかかる部品代等実費/☎ボランティアも募集しています/☎おもちゃの病院(斎藤☎080-5580-9554)

◆JICA海外協力隊①無料映画上映会  
 ②募集説明会

☎6月3日(土)①午後1時～2時30分②午後3時～5時/☎まなぼとと幣舞①5階ハイビジョンシアター②705号室/☎①70人/☎①クロスロード上映②体験談、個別相談等/☎②隊員募集は7月3日(月)まで/☎電話でJICA北海道(帯広)(星野☎0155-35-1210)へ

◆東北大学川島隆太先生の研究開発した認知症予防改善プログラム体験会

☎6月6日(火)午前10時30分～正午/☎コーチャンプフォー釧路文化ホール、まなぼとと幣舞/☎読み、書き、計算、ストレッチ等/☎6月5日(月)までに桜が丘ひびなクラブ(菅原☎91-4725)へ

◆歯の健康フェア

☎6月4日(日)午前10時～午後2時/☎MOO3階/☎歯の検診・相談、口腔がん検診、体験コーナー等/☎釧路歯科医師会(☎42-8336)

◆レディースバドミントン初心者講習

☎6月9日(金)、16日(金)、23日(金)、27日(火)午前10時～正午/☎釧路町体育館/☎ラケット、タオル等/☎¥500円/☎釧路レディースバドミントン連盟(山手☎090-9521-4026)

◆釧路芸術館ボランティア募集説明会

☎6月10日(土)午後1時30分～2時30分/☎釧路芸術館1階/募集 = 広報部、販売部、喫茶部、資料部/☎月2～3回半日程度活動ができる方/☎SOA(木原☎42-1576)、釧路芸術館(☎23-2381)

◆スポーツ吹き矢体験会

☎6月18日(日)午前10時～正午/☎まなぼとと幣舞/☎¥500円(マウスピース代)/☎6月16日(金)までに桜が丘ひびなクラブ(菅原☎91-4725)へ

◆釧路精神保健協会講演会「子どもたちの心の危機を支えるために～発達課題の理解と対応～」

☎7月1日(日)午後2時30分～4時30分/☎まなぼとと幣舞多目的ホール/☎ホームページ(☎https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=NdnDhkpq)から/☎釧路保健所(☎65-5825)

◆釧路川「渡し舟」こぎ手募集

☎中学生以上/☎無料講習会(7月9日(日))/☎運航予定 = 霧フェスティバル、港まつり、大漁どんばく/☎7月8日(土)午後5時までに釧路川「渡し舟」委員会(竹内☎090-8709-3451)へ

◆ポリテク釧路8月生「電気システム課」

訓練期間 = 8月1日(火)～2024(令和6)年1月29日(月)/見学会 = 6月15日(木)、22日(木)/☎ハローワーク釧路に求職登録している方等/☎20人/☎一般住宅用電気設備工事、空調設備等の技能および関連知識の習得/☎教科書代/☎5月29日(月)～6月30日(金)にハローワーク釧路(☎41-1201)へ/☎図ポリテクセンター釧路訓練課(☎57-5938)

◆福祉のお仕事をしませんか?

釧路市福祉人材バンクは、福祉の仕事に特化した無料職業紹介所です。お気軽にお問い合わせください。☎釧路市福祉人材バンク(☎24-1686)

◆6月は「外国人労働者問題啓発月間」です

外国人を雇い入れる際は、在留資格やハローワークへの届け出、社会保険等、適正な雇用管理の確認をしてください。☎釧路労働基準監督署(☎45-7835)

7月号に掲載希望の方は6月5日(月)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。

# 生涯学習ガイド 6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  
【休館日】月曜日

●生涯学習センター  
幣舞町4-28 ☎41-8181  
【休館日】月曜日

●中央図書館  
北大通10-2-1 ☎64-1740  
※音声ガイダンスでご案内します。  
【休館日】月曜日、30金  
【各地区図書館休館日】月曜日、30金

●西部地区図書館  
鳥取北8-3-10 ☎53-3499  
●東部地区図書館  
益浦1-20-20 ☎91-0604  
●中部地区図書館  
愛国191-5511 ☎38-5499

## 市立博物館

～25(日)	9:30～17:00	企画展「北海道のおサムシ～松本堅一コレクション展～」 収蔵資料ミニ展示「牧野富太郎とメアカンキンバイ」	弟子屈町在住の松本堅一氏から北海道産オサムシ標本約1万点が寄贈されたことを記念して、標本・写真・拡大模型などで北海道のおサムシを紹介します。
～8/20(日)	9:30～17:00	収蔵資料ミニ展示「炭鉱と、港と～釧路臨港鉄道・太平洋石炭販売輸送臨港線の軌跡～」	釧路のまちなみがつくられ始めた米町周辺を散策します。
10(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	春採湖畔一周を散策しながら、野鳥や水鳥を観察します。
11(日)	10:00～12:00	歴史探訪会まちなみ散歩 米町公園 ☎50円 ※雨天中止	春採湖にすむ昆虫や魚、エビなど「汽水のいきもの」たちを観察します。
17(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	
18(日)	8:00～11:00	春採湖畔探鳥会 春採公園 博物館前東屋 ※雨天中止	
7/9(日)	13:30～15:00	春採湖汽水のいきもの観察会 博物館 ☎小学生以上(小学生は保護者同伴) ☎先着20人 ☎50円 ☎27(火)10:00から電話またはWEBで ※雨天中止	

## 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	4(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	
	7/12(水)	10:00～13:00	託児付き(1～4歳児)子育て応援講座「簡単料理教室」 ☎市内在住で未就学児童がいる保護者。それ以外の方は開催日の1週間前に定員に空きがあれば参加可 ☎18人 ☎1,270円(材料費含む) ☎13(火)8:50～	鶏肉とキノコのトマト煮込み、フレンチトーストのキャラメルバナナトーストなどをつくります!
	7/28(金)	18:00～21:10	ライフアップ講座「湿原ホテル講座」～釧路湿原の夜の隠れた風物詩を探ろう～ ☎市内在住者 ☎18人 ☎390円 ☎28(水)8:50～	バスで釧路湿原へ移動してホテルの生態を観察します(往復約2km)。
	7/29(土)	10:00～12:00	子どもチャレンジ「夏の子供造形教室」 ☎市内在住の小学校1～3年生15人、小学校4年生～中学校3年生20人 ☎640円(材料費含む) ☎27(火)8:50～	小学校1～3年生は「ねんどでまねきどうぶつ」を作ろう!、小学校4年生～中学校3年生は「パステルアート」に挑戦しよう!

●11/11(土)・12日に開催する釧路市生涯学習フェスティバル「まなトピア2023」でのイベント・各種コーナーの企画・運営参加者を25日まで募集しています

ホール	3(土)・4(日)9:00	展	9(金)～11(日)10:00	展	17(土)17:00	大	18(日)10:00	展	18(日)13:30	多
	釧路山草会 春の山野草大展示会		裕器の会 作陶展 「練り込み模様あそび」		南こうせつ コンサートツアー 2023～夜明けの風～		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～		釧路ダンススポーツ協会 6月パーティー	
	釧路山草会事務局 伊東 ☎090-1528-0593		裕器の会 佐藤 ☎070-6527-8517		コーチャンフォー釧路文化ホール ☎24-5005		ライフ・ガーデン 内海 ☎090-4879-8490		釧路ダンススポーツ協会 工藤 ☎22-7822	
	21(水)～25(日)10:00	展	24(土)13:30	多	25(日)14:00	大	27(火)10:00	展		
	第40回戸塚刺しゅう展示会		野ばらダンスパーティー		釧路交響楽団 アンサンブルの楽しみ		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～			
	一社)戸塚刺しゅう協会釧路支部 ☎51-1944		ダンスサークル野ばら 吉田 ☎090-7642-5144		釧路交響楽団 吉野 ☎080-6077-9785		カラフル・マルシェ 清野 ☎090-3903-7090			

## 中央図書館

～18(日)	9:30～19:30 (最終日は18:00まで)	開館5周年記念展示「図書館の歩み」 ☎7階展示室
3(土)、11(日) 17(土)、25(日)	13:30～	図書館ミニツアー ☎各回10人 ☎直接または電話で
10(土)	11:00～11:30	みんなで紙芝居を見よう ☎中部地区図書館

- おはなし会(読み聞かせ等) ※各30分程度  
毎週木曜日14:30、毎週金・土曜日11:00、[西部地区図書館]毎週水曜日15:00  
[中部地区図書館]毎週木曜日11:00、[東部地区図書館]11(日)、25(日)11:00
- 図書郵送貸出サービス(有料)をご利用ください。☎直接または電話で
- 図書館バスのステーション「春採支所」の名称が、「春採下町会館」へ変更になりました。駐車場所は変更ありません。

釧路文学館	～7/23(日)	9:30～19:30	企画展「釧路文学館 開館5周年記念展」
	11(日)	13:00～13:30	マンズリー朗読会「文豪たちのラブレター」「羊と鋼の森」 朗読:ジスイズ朗読会
	18(日)	13:00～14:30	南陀楼綾繫×盛厚三「文学の街・釧路」トークライブ ☎7階多目的ホール ☎直接または電話で

6月映画上映会	7階多目的ホール ☎各80人
2(金)・3(土)	砂漠でサーモン・フィッシング(洋画、108分)
9(金)・10(土)	スティーブ・ジョブズ(洋画、122分)
16(金)・17(土)	プライドと偏見(洋画、127分)
23(金)・24(土)	夢から醒めた夢(ミュージカル、121分)

## 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

3(土)13:30	小	2023(令和5)年度 「少年の主張」釧路市大会 市教委教育支援課学校指導担当 ☎23-5189	3(土)18:00	大	創立30周年記念 釧路シンフォニック バンド第27回定期演奏会 釧路シンフォニックバンド 堀内 ☎090-1306-2160	4(日)16:40	小	ヤマハエレクトーンフェスティバル2023 エルム楽器釧路大会 ㈱エルム楽器釧路支店 ☎23-4471	10(土)・11(日)9:00	展	第43回釧路盆栽展 釧路盆栽会 山本 ☎090-8904-9623
11(日)11:00	小	2023(令和5)年 第22回inくしろ 桜祐と桜美香の歌は心の贈り物 歌謡セミナー 桜祐二歌謡学園 桜 ☎090-6211-1035	17(土)17:30	大	湖陵高等学校器楽部 第47回定期演奏会 湖陵高等学校器楽部 ☎43-3131	17(土)19:00・18(日)13:30	小	第48回釧路高校演劇合同公演 「学校でなにやってんの」 北海道高等学校文化連盟釧根支部 (江南高等学校 演劇部) ☎22-2760	18(日)17:00	大	KAZUYOSHI SAITO LIVE TOUR 2023 “PINEAPPLE EXPRESS”～明日大好きな ロックンロールバンドがこの街にやってくるんだ～ ㈱ウエス ☎011-614-9999
22(木)～25(日)10:00	展	第64回 釧書展 釧路書道連盟事務局 米川 ☎090-8908-4167	24(土)17:30	大	江南高等学校吹奏楽部 第43回定期演奏会 江南高等学校吹奏楽部 ☎22-2760	25(日)10:00	小	第47回ピティナ・ピアノコンペティション 釧路地区予選 ㈱エルム楽器釧路支店 ☎23-4471			

●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 ㉔24-5005  
【休館日】月曜日

●市立美術館  
幣舞町4-28 ㉔42-6116  
【休館日】月曜日

●道立釧路芸術館  
幸町4-1-5 ㉔23-2381  
【休館日】月曜日  
20(火)~30(金)

●子ども遊学館  
幸町10-2 ㉔32-0122  
【休館日】月曜日

●ウインドヒルくしろ  
スーパーアリーナ  
広里18 ㉔38-9800  
【休館日】21(水)

●柳町スピードスケート場  
柳町1-1 ㉔31-1230  
●鳥取温水プール  
鳥取南4-4-21 ㉔53-5333  
【休館日】12(月)、26(月)

## 市立美術館

~7/2(日)	10:00~17:00	美術館で体験!しかけ絵本の世界 ㉔ 11(日)、25(日)11:00~11:30ギャラリートーク※要観覧券	ページをめくると出てくる、さまざまな仕組みで子どもから大人までを夢中にする「しかけ絵本」について現代の作家を中心に紹介します。
---------	-------------	--	---

## 道立釧路芸術館

~18(日)	9:30~17:00	開館25周年記念 奈良原一高写真展「時空をこえた光」 ㉔ 4(日)14:00~14:30展覧会スポット解説「ジャパネスク 禅」 ㉔ 《同時開催》ハコビ・コレクションのお宝 「北海道立函館美術館コレクション名品選~松前藩のご家老画家・波響から、アメリカン・ポップ・アーティストのウォールまで~」 釧路芸術館のニュー・フェイス	写真家の奈良原一高氏(1931~2020)は、人間の生きる環境を主題にした作品でデビューし、深い思索に裏付けられた詩情豊かな映像表現により高い評価を受けました。本展は遺族より当館および北海道立函館美術館へ寄贈された作品を用いて、作家の代表作を中心にご覧いただけます。 「ハコビ」の愛称で親しまれる道立函館美術館は近世絵画から現代アートまで、多彩なコレクションで知られます。日本画、油彩、書、工芸の名品をご堪能ください。
10(土)	10:00~12:00	奈良原一高写真展 ハコビ・コレクションのお宝 カフェ&ツアー「釧路産ルバーブジャムを味わう」 ㉔12人 ㉔㉔~1(休)	

## アートホール

1(木)	①10:00 ②13:30	大人の家庭科&お気軽アート教室 「白と黒の世界を創造する」 ㉔各回10人 ㉔	17(土)	①10:00 ②14:00	アートシネマ館「タレントタイム~優しい歌」 (2017年/マレーシア/115分) ㉔各回先着100人 ※上映後、開催中の展覧会の割引券を配布(当日のみ有効)
3(土)・4(日)	3(土)①14:30 ②18:30 4(日)14:00	大人×2(おとなのじじょう)申の巻 「旧新アラカルト」 ㉔	18(日)	18:00	TVライフラインコンサート ㉔
11(日)	16:00	黒木真弓Facebook live 3周年クラシックコンサート ㉔	24(土)	18:30	西澤安澄ピアノ・リサイタル 水の都ベネチアの情景とアパッシュ・ド・パリ ㉔
15(木)	①10:00 ②13:30	大人の家庭科&お気軽アート教室「つまみ 細工でつくるツルのブローチ」 ㉔各回10人 ㉔	25(日)	16:00	KARMAN釧路芸術館コンサート ㉔

## 子ども遊学館

3(土)	①10:00 ②13:00	3Dプリンター「アンブレラマーカーをつくろう!」 ㉔小学校3年生以上 ㉔各回4人 ㉔㉔受付中	自分が描いた絵を3Dプリンターで印刷するよ!傘につける目印を作ろう!
3(土)、11(日)、17(土)、25(日)	①11:00 ②14:30	おはなし会 ㉔8組 ㉔	
11(日)	10:00~12:30	宇宙少年団 自然観察活動「ほりほり化石発掘」※雨天中止 ㉔阿寒シェル(阿寒町)※現地集合・解散 ㉔宇宙少年団釧路分団(小学校3年生以上)の団員と家族 ㉔20組 ㉔㉔WEB受付中	約500万年前に生息していた「タカハシホタテ」の化石を発掘しよう!宇宙少年団釧路分団の活動です。詳細はホームページをご覧ください。
14(水)	11:00~11:30	おはなしタイム ㉔8組 ㉔	
15(木)	10:30~11:30	親子遊び「ベビョガを楽しもう!」 ㉔1歳~1歳6カ月の親子 ㉔10組 ㉔㉔1(休)からWEBで	赤ちゃんと一緒にヨガを楽しみながら親子でスキップの時間を過ごしましょう!
	①10:00 ②14:00	レッツ!おりがみ「父の日プレゼント」 ㉔	
17(土)	9:30~12:30	ファンクラブ自然観察会「岩見浜たんけん隊~海辺の宝物を探そう~」※雨天順延 ㉔岩見浜(益浦) ㉔遊学館 ㉔小学校3年生以上の親子 ㉔15組(各組3人まで) ㉔㉔要年間パスポート+300円 ㉔3(土)からWEBで	バスに乗って野外に出掛けよう!石炭や葉っぱの化石、シーグラス!宝物は見つかるかな?
18(日)	12:00~13:00	太陽観測会「太陽の素顔を探れ!」※雨天・曇天は中止 ㉔北のビーナス路まつり会場(音別町)	
20(火)	10:00~12:00	遊学館ボランティア説明会 ㉔18歳以上 ㉔	
24(土)	16:00~16:45	大人のための星空さんぽ ㉔120人 ㉔㉔プラネタリウム観覧料	
25(日)	13:00~14:30 (時間内自由参加)	サイエンスラボ「フルーツ電池でじっけん!」 ㉔20組 ㉔	これからの星空の見どころや、最近の宇宙・天文ニュースなどを、専門スタッフが45分間の生解説でじっくりと紹介します。※通常番組は休止
毎週土・日曜日、祝日	15:00~15:30	サイエンスショー ㉔	
第1・3・4土・日曜日	10:00~15:00	おもちゃの病院~大切なおもちゃを治しませんか~ ㉔	
翌々月以降に実施希望の団体を募集		出張天体観測会「星空☆宅配便」 ㉔㉔	

プラネタリウム 投影スケジュール ※イベント等により、投影時刻、内容が変更になる場合もあります。

平日	10:00	団体投影(予約制)	11:30	きらきらタイム ~おとめ座ものがたり~	13:30	キトラ古墳壁画 天文図と中国星座の世界	16:00	○星のかけらをさがしに キトラ古墳壁画 天文図と中国星座の世界(※2)
土・日曜日、祝日		○はなかつぱ		○星のかけらをさがしに(※1)		○はなかつぱ		

㉔3階スターエッグ ㉔各回120人 ㉔㉔要プラネタリウム観覧料(※1)18(日)11:30~12:00は幼児向け「きらきらタイム」です。(※2)24(土)16:00~16:45は「大人のための星空さんぽ」です。○25(日)まで ★7/1(土)から新番組 大人気アニメ「妖怪ウォッチ」のプラネタリウム新番組が北海道初登場!

## スポーツ

ウインドヒルくしろスーパーアリーナ		対定 ㉔㉔㉔ (㉔38-9800)	
1(木)~3(土)、 8(木)・9(金)、20(火)、 24(土)、28(水)~30(金)	9:00	子どもアリーナ ㉔未就学児	22(木) 19:00 親子でクライミング ㉔小学生以上の親子 ㉔~12(月)
6(火)	10:00	ミニテニス教室体験会 ㉔~5/27(土)	28(水) 19:00 K-fit(Kフィット)無料体験会 ㉔20~30人 ㉔グループフィットネス ㉔子ども連れ可

スポーツ振興財団		㉔記載のないものは柳町スピードスケート場 対定 ㉔㉔㉔ 各開催日曜日まで ㉔(㉔31-1230)		鳥取温水プール 対定 ㉔㉔㉔ (㉔53-5333)	
1(木)~ (木曜日全5回)	13:30 18:30 19:50	スローエアロビック ナイトヨガ1部 ナイトヨガ2部	6(火)	17:00 18:00	小学生かけっこ教室 ㉔陸上競技場 ㉔1~3年生 小学生かけっこ教室 ㉔陸上競技場 ㉔4~6年生
2(金)~ (金曜日全4回)	10:00 11:15	スタイルアップレッスン 「骨盤美人」 ㉔18歳以上の女性 Step美Body~Step台で 楽しくシェイプアップ ㉔18歳以上の女性	6(火)~ (火曜日全3回)	10:00 13:30	いきいき元気アップ教室1 ㉔鶴ヶ岱武道館 ㉔50歳以上 背骨コンディショニング
2(土)~(金曜日全5回)	19:30	初中級エアロ	7(水)~(水曜日全4回)	10:30	しなやかボディピラティス ㉔18歳以上の女性
5(月)	17:00	JFAなでしこひろば ㉔附属陸上競技場 ㉔4歳以上の 女性※親子の参加可 ㉔当日受付	13(火)・14(水)	19:00	ダイエットヨガ パークゴルフ初心者・初級実践 教室 ㉔柳町パークゴルフ場
5(月)~ (月曜日全4回)	19:30	やさしいエアロ夜間と ショートコンディショニング	27(火)	15:00	インファントクラス ㉔2~5歳 ㉔13(火)~
			30(金)	10:30	健康ウォーキング&ストレッチ ㉔陸上競技場 ㉔13(火)~

●2カ月単位の成人水泳教室  
㉔①火・木曜日午前11時~正午  
②水曜日午前11時~11時45分(祝日は除く)  
㉔成人  
㉔①水泳教室②健康ウォーキング  
㉔[週1回]7,700円、[週2回]1万1,000円  
事務手数料550円(初回のみ)  
㉔奇数月の20日※6人未満の場合中止  
※詳細はお問い合わせください。



# ようこそ! 子どもの本の森へ!

今月のおすすめの一冊を紹介します。  
今回紹介してくれるのは、西部地区図書館の平山貴和さんです。

## これ、読んでみて!



タイトル: 「大ピンチずかん」  
作: 鈴木のリたけ  
発行: 小学館

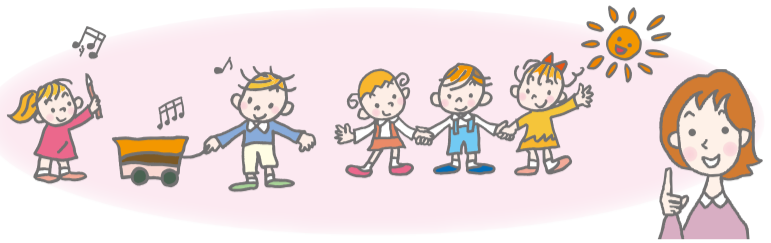
「ぎゅうにゅうがこぼれた」大ピンチレベル29 なりやすさ★★★★☆。  
世の中で起こりうるさまざまな大ピンチを5段階のなりやすさで分類し、レベルの小さなものから順番に紹介しています。襲いかかる大ピンチはどれも笑えて、共感できるものばかり。大ピンチを乗り越える方法も面白おかしく解説されています。  
「人生は大ピンチばかり」でも、この図鑑があればきっと乗り越えられる! どーんと背中を押してくれる一冊です。



## くしろ子育て情報ピックアップ

### 保育所等の「一時預かり事業」が利用しやすくなりました!

問合せ 子育て課保育担当 (☎31-4541)



「一時預かり事業」は、保育施設を利用していない就学前のお子さんを対象として、お父さん・お母さんが、週に3日程度の就労で保育を必要とする場合や、傷病や入院、冠婚葬祭などで緊急一時的に保育を必要とする場合に、釧路地区の保育所や認定こども園7カ所および阿寒地区の1カ所の合計8カ所で、お子さんをお預かりする事業です。

4月からは、お父さん・お母さんの育児負担を軽減するため、心身のリフレッシュが必要なお母さんなど、私的な理由によって一時的に保育を必要とする場合にも利用ができるようになりましたので、ぜひご利用ください。

利用日数や利用料金、お預かりできる施設などについての詳細は、市ホームページや釧路市公式LINEでご確認ください。

☎<https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kosodate/1008292/1008294/1010923.html>



## VIVA! 北海道コンサドーレ札幌

### 2023明治安田生命J1リーグが開幕しました!

2023明治安田生命J1リーグが開幕し、現在、北海道コンサドーレ札幌は中間の第8位に位置付けています(5月16日現在)。今シーズンは、3年ぶりに韓国代表のGK・クソンユン選手が復帰を果たしたほか、現在チーム内で多くの得点を挙げている浅野雄也選手や日本代表に選出歴のある小林祐希選手など、計5人の選手が新加入しました。また、ルヴァンカップもグループ第2位を維持しており、まずはプライムステージへの進出も大いに期待できます! コロナによる規制も緩和されつつあり、今シーズンは現地応援もしやすい状況です。これから始まる熱い試合に向けて、コンサドーレへ多くの声援を届けましょう!

2023明治安田生命J1リーグおよびYBCルヴァンカップホーム試合日程 <6月>  
ルヴァンカップグループステージ第6節 6/18日 VS ジュビロ磐田(午後6時、札幌ドーム)  
J1リーグ第18節 6/24日 VS セレッソ大阪(午後2時、札幌ドーム)



北海道コンサドーレ札幌釧路地区後援会のFacebookページです。観戦会情報などはこちら!



○注目選手紹介  
No.18 浅野雄也 (MF)  
生年月日 1997/2/17 (26歳)  
出身地 三重県  
前所属 サンフレッチェ広島

☆注目ポイント☆

今シーズンより、2022ルヴァンカップにて優勝を収めた強豪「サンフレッチェ広島」から完全移籍した期待の選手です。J1リーグ第10節では、見事2得点を決めるなど、早速チームの勝利に貢献を果たしています。兄は2022FIFAワールドカップで日本代表として活躍をした浅野拓磨選手(ドイツ・VfLボーフム所属)です。  
●釧路市は2018(平成30)年5月26日に、株式会社コンサドーレと包括連携協定を結んでいます。

◀ホーム戦のチケット購入情報については、左記のQRコードより確認できます!

## 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	4月中	2023(令和5)年累計	区分	4月中	2023(令和5)年累計
	件数	14件		76件	件数
死者	0人	0人	死者	0人	0人
負傷者	19人	92人	救急出動	807件	3,353件
シートベルト装着率調査	100%		人口統計	人口=159,073人 世帯数=92,769世帯(4月末現在)	

※「広報くしろ」は原則、毎月最終金曜日(7月号は6月30日金)配布予定です。