

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。

●「市民みんなできれいなマチに」  
ポスターコンクール作品展  
10月10日(火)～16日(月) / 〇イオンモール釧路昭和2階シママラミュージック前

●「食品ロス削減の日」に  
フードドライブを実施します!  
フードドライブとは、家庭で使い切れずに余っている食品を集め、食品を必要としている福祉施設などに寄付する活動です。家庭で眠っている食品がありましたら、ご協力をお願いします。  
10月29日(日)午前10時～午後3時 / 〇イオンモール釧路昭和1階東レストラン入口付近 / 受付食品 = 米、乾麺、乾物、調味料類、缶詰、レトルト食品、菓子、清涼飲料水、お茶等(未開封で賞味期限が1カ月以上残っているもの) / 受付不可食品 = 生鮮食品、冷凍食品、アルコール飲料等 / 利用先 = 生活相談支援センターくらしごと / 〇釧路消費者協会(☎24-2037(平日午前10時～午後4時))

●「食品ロス削減」パネル展  
食品ロスの問題や食品ロスを減らすために家庭でできる取り組みなどを紹介します。  
10月1日(日)～31日(火) / 〇イオンモール釧路昭和1階東レストラン入口付近【共通】〇環境事業課廃棄物対策担当(☎31-4551)、〇市民課環境担当(☎66-2211)、〇市民課環境担当(☎01547-6-2231)

2023(令和5)年度  
釧路市ecoライフ促進支援補助金に  
北海道が上乘せ補助実施中!  
市が行う家庭用の省エネまたは再エネ設備設置費の一部補助に、北海道による補助金が上乘せされています。設置をご検討ください。詳細は市ホーム

ページをご確認ください。  
7月14日以降に工事契約または売買契約した家庭用定置用蓄電池(太陽光発電システムの同時設置を含む)、家庭用燃料電池(エネファーム)、ガスコージェネレーションシステム(コレモ)を設置する方 / 〇環境保全課環境管理担当(☎31-4535)

ヒグマ出没に注意!  
秋は冬眠に向けてヒグマの行動が活発になるので、次の点にご注意ください。  
〇ヒグマが活発に行動する早朝、夕方、夜間に外出する際は注意する。  
〇生ごみなどの可燃ごみは、屋外に放置するとヒグマを誘引する可能性があるため、収集日の前夜に出さず、当日の朝に決められた場所に出す。  
〇山林に入る前には市町村役場や森林管理署などで事前にヒグマの出没情報を確認し、出没情報や注意看板がある場所には立ち入らない。  
〇山林に入る際は鈴などの音が出るものを身に付け、単独行動を避ける。  
〇ヒグマに遭遇したら、慌てず落ち着いて視線をそらさず、ゆっくり後退する。  
〇子グマに遭遇した場合は、必ず近くに母グマがいるので、驚かさないうちに静かにその場を離れる。  
〇ふんや足跡を見たら速やかに引き返し、釧路警察署(☎23-0110)または下記へ連絡する。  
◆ヒグマ出没情報は、「釧路市LINE公式アカウント」でも発信していますのでご活用ください。  
〇環境保全課自然保護担当(☎31-4594)、〇市民課環境担当(☎66-2211)、〇市民課環境担当(☎01547-6-2231)

秋の自主清掃  
〇10月14日(土)～22日(日)の期間で、町内会、学校関係、その他各団体が実施日を設定してください。  
〇実施する町内会は、10月12日(木)までに、実施計画書を市役所2階連合町内会に提出してください。  
〇連合町内会に加入していない町内会および自治会は、環境事業課に計画書を提出してください。なお、計画書が届いていない町内会および自治会は、その旨、環境事業課(☎31-4551)へご連絡ください。  
〇自主清掃では、道路や公園等公共の場を清掃してください。  
〇集めたごみは、「環境美化活動用ごみ袋」「ボランティア袋」または「自主清掃と表示した透明か半透明の袋」に入れ、可燃ごみの収集日に可燃ごみと同じ場所に排出してください。  
〇ごみ処理施設へ自己搬入をする場合は、処理手数料が掛かります。  
〇連合町内会事務局(☎31-4255)、環境事業課廃棄物対策担当(☎31-4551)



子宮頸(けい)がんワクチンの  
無料予防接種について  
子宮頸がんワクチンは、子宮がん全体の50～70%の原因とされる2種類のヒトパピローマウイルス(16型と18型)などの持続感染等に対して予防効果を持つワクチンです。2023(令和5)年4月より、これまでの2価(サーバリックス)・4価(ガーダシル)ワクチンに加え、9価(シルガード9)ワクチンが選択可能となりました。  
定期接種対象者 = 12歳になる年度の初日から、16歳になる年度末日までの女性(小学校6年生から高校1年生相当) / キャッチアップ接種対象者 = 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性(2025(令和7)年3月までの経過措置) / 接種回数 = 2回または3回※接種回数、接種間隔はワクチンによる。接種回数は、2・4・9価の種類に関わらず、他市町村での接種を含め、これまで接種した回数を合計して2回または3回 / 〇健康推進課(☎31-4524)

子育て・教育  
マタニティ講座  
10月15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 / 〇防災庁舎4階健康推進課ホール / 〇妊娠34週までの妊婦さんとその家族(新規受講、初産の方優先) / 〇各12組 / 〇育児レッスン、妊婦体験、子育てお役立ち情報等 / 10月2日(月)午前8時50分から電話で健康推進課(☎31-4525)へ

健康  
若者健診  
12月10日(日)午前9時～11時 / 〇防災庁舎4階 / 〇18～39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 / 〇80人 / 〇身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察 / 〇11月16日(木)までに電話で健康推進課(☎31-4525)へ、または市ホームページの申込フォームから

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)  
10月11日(水)午後1時～午後3時 / 〇防災庁舎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

胃がん・肺がん検診  
10月～金曜日、第1・3土曜日 / 〇40歳以上(1年に1回受診可) / 〇受診日の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	

●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
10月23日(月)	三津浦第1町内会館

【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)に限り受診可。申込時に、「総合がんAコース」をご希望ください。/ 〇健康推進課(☎31-4524)

くしろ市民健診受付中!  
10月31日(火)、11月15日(水)、12月10日(日)、2024(令和6)年1月28日(日)、2月22日(木)※詳細はお問い合わせください。/ 〇健康推進課(☎31-4524)

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診  
〇子宮頸がん検診は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) / 〇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	釧路がん検診センター	
	50歳以上		
	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		

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。