

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。

**インフルエンザを予防しよう!**

予防するためには  
 ①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。  
 ②定期的に室内の換気を行いましょう。  
 ③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。  
 ④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切です。  
 ☎健康推進課(☎31-4524)

**若者健診**

☎2024(令和6)年1月28日(日)午前9時~11時/☎防災庁舎/☎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/☎80人/☎身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察/☎12月27日(水)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



**子育て・教育**

**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20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)

●**マタニティ講座**

☎12月17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/☎防災庁舎4階健康推進課ホール/☎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)/☎各12組/☎育児レッスン、妊婦体験、子育てお役立ち情報等/☎12月4日(月)午前8時50分から電話で健康推進課(☎31-4525)へ、または市ホームページの申込フォームから

●**12月の子育て講座**

●**クリスマスウィーク**  
 ☎12月7日(木)・8日(金)午前11時~11時30分/☎0歳~就園前/☎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)  
 ●**クリスマス会**  
 ☎12月12日(火)午前10時30分~11時15分/☎0歳~就園前/☎親子ゲーム、簡単制作等/☎☎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(木)・15日(金)午前11時~11時30分/☎0歳~就園前/☎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20日(水)、22日(金)午前11時~11時30分/☎0歳~就園前/☎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)

**2024(令和6)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**

来月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ています(市ホームページからダウンロード可)。なお、現在申込中の方も改めて申し込みが必要になります。また、申込期間は例年より早まります。  
**交付場所**=①[こども育成課、☎保健福祉課(交付のみ)]※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/☎申込用紙に必要事項を記入の上、関係書類を添えて12月14日(水)~27日(水)に、こども育成課は午前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※交付、申し込みともに土・日曜日、祝日は除く。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。  
**【電子申請】**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のオンライン手続きよりお申し込みください。なお、電子申請をした場合のお子さんの面談日時や場所は、申し込みの確認後、市から連絡をします。  
 ☎こども育成課保育担当(☎31-4541)

**マイナンバーカードセンター**

**12月の休所日**  
 ☎毎週水曜日、17日(日)、年末年始(12月29日(金)~2024(令和6)年1月3日(水)) /☎マイナンバーカードコールセンター(☎0120-954-193)

**歳末火災予防特別警戒**

**12月15日(金)~31日(日)**  
 年末は何かと慌ただしく、注意力も散漫になりがちです。ちょっとした不注意から火災が発生してしまいますので、火のもとには十分注意してください。  
 ☎消防本部予防課予防広報担当(☎23-0426)

**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。  
 ☎~2024(令和6)年2月下旬午前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谷店付近~釧路消防団第3分団付近)の車道および歩道



☎上下水道部水道整備課建設担当(☎43-2163)

**市議会12月定例会**

12月6日(水)午前10時から開会予定です。  
 ☎議会事務局(☎31-4581)

**その他**

**上下水道料金**

**夜間・日曜納付相談窓口**  
 夜間=12月19日(火)午後8時まで/☎日曜=12月3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)

**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13日(水)午後1時~午後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。  
 ●**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(金)~2024(令和6)年1月3日(水)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【ブッシュ】(☎#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!**

☎2024(令和6)年1月28日(日)、2月22日(木)/☎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	
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	
	50歳以上	1,110円	釧路がん検診センター
	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)	-	○
足産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2023(令和5)年4月1日現在の年齢/☎有効期限=2024(令和6)年3月31日(日)/☎健康推進課(☎31-4524)