

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。

2024(令和6)年分公的年金等の源泉徴収票を送付します

2025（令和7）年1月中旬から順次発送されます。届きましたら大切に保管し、確定申告などにお使いください。※源泉徴収票はマイナポータルにおいて電子データとして受け取ることができます。e-Taxでの確定申告に利用できます。マイナポータルで電子送付の登録をした場合、書面での郵送はされなくなります。利用方法等の詳細は、日本年金機構のホームページ「確定申告・年末調整に必要な通知書の電子送付サービスについて」をご確認ください。
☎ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)、釧路年金事務所(☎25-1521)

環境



環境事業課からのお知らせ

●年末年始のごみ収集について

年末年始はごみの量が増える時期です。適正な分別と散乱防止にご協力をお願いします。

また、下記の期間はごみ収集(資源物を含む)は行いません。
[釧路・阿寒地域(可燃・不燃)]1月1日(水)～5日(日)、[釧路・阿寒地域(資源・粗大)]12月31日(火)～1月5日(日)、[音別地域(資源物を含む)]12月31日(火)～1月5日(日)

●年末年始もおいしく残さず

食べきりましょう
外食時には、適量注文でおいしく食べきりましょう。食べきれない料理は、お店に確認して持ち帰りましょう。



●高山への自己搬入について

年末年始は大変混み合いますので、早めの搬入をお願いします。

開場＝[月～土曜日(祝日を含む)]午前9時～午後4時30分、[日曜日、12月31日(火)]午前9時～午後0時30分※計量やごみを降ろす時間が必要です、終了時間の30分前までに入場してください／休日＝[1月1日(水)～3日(金)]

●「生ごみ減量講習会」を開催します(要予約)

ごみの現状等についてお知らせするとともに、段ボールコンポストの作成および使用方法について、その場でご覧いただきながら解説します。

※前回の講習会と同じ内容です。「堆肥化基材」の配布はありません。

☎1月31日(金)午前10時～(1時間程度)／☎防災庁舎5階会議室A／☎20人

●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15日(水)※1回のみ、第2・4水曜日の地区は1月8日(水)、22日(水)、[阿寒地域]第2・4金曜日の地区は1月10日(金)、24日(金)、第2・4土曜日の地区は1月11日(土)、25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係(☎31-4551)、☎市民課環境係(☎66-2211)、☎市民課環境係(☎01547-6-2231)

福祉



高額介護サービス費の申請について

介護保険のサービスを利用した1ヵ月分の自己負担額（食費、居住費などを除く）が課税状況や所得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。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（提供月から2年で時効）。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。

申請の方法＝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、直接または郵送で防災庁舎3階介護高齢課介護給付係（〒085-8505黒金町7-5 ☎31-4553）へ

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。☎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。※障害者控除を受けている身体障害者手帳3～6級、療育手帳B、精神障害者保健福祉手帳2～3級の方は、要介護状態区分等により特別障害者控除を受けられる場合があります。※特別障害者控除を受けている身体障害者手帳1～2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級の方は、申請の必要がありません／☎障がい福祉課（☎31-4537）、介護高齢課介護認定係（☎31-4597）

健康



若者健診

☎2月16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／☎1月23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

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、X(旧ツイッター)「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」「休養」「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からアクセスしてください。

☎釧路保健所(☎65-5819)

ノロウイルスによる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、調理器具等の消毒洗浄および食品の十分な加熱が有効です。消毒に

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)

☎1月8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。

●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28日(土)～2025(令和7)年1月5日(日)を除く)

救急当番病院

●釧路市休日夜間急病センター(住吉2-12-37☎44-6776)

診療科目＝内科、小児科／[夜間(毎日)]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、[土曜日]受付時間＝午後1時30分～4時30分／診療時間＝午後2時～5時、[日曜日、祝日]受付時間＝午前8時30分～午後4時30分／診療時間＝午前9時～午後5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2024(令和6)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。

☎[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳※年齢は2024(令和6)年4月1日現在の年齢／有効期限＝2025(令和7)年3月31日(月)／☎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	
	X線・喀痰検査	

●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	14日(火)	大楽毛生活館 大楽毛北3丁目町内会館 大楽毛西会館 ビレッジハウス大楽毛駐車場(旧・大楽毛雇用促進住宅) 山花農業生活センター 大星会館 星が浦会館 大星会館 星が浦会館 中鶴野会館	1月	21日(火)	ときわ台町内会館 若草団地町内会館 武佐会館 武佐第3集会所 武佐わかば会館	2月	
	15日(水)	22日(水)		春採下町会館 武佐第3集会所 武佐わかば会館			
	16日(木)	23日(木)		24日(金)	春採下町会館 昭国会館 昭和会館 昭和老人集会所 昭和会館		
	17日(金)	24日(金)		25日(土)	春採下町会館 昭国会館 昭和会館 昭和老人集会所 昭和会館		
	18日(土)	25日(土)		27日(月)	昭国会館 昭和会館 昭和老人集会所 昭和会館		
	20日(月)	27日(月)	28日(火)	昭和会館 昭和老人集会所 昭和会館			
		28日(火)	29日(水)	昭和会館			
		29日(水)					
			1日(土)	橋南西会館			
			3日(月)	緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター			
		4日(火)	緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター 緑ヶ岡南会館				

※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。※「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・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	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
	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	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)	－	○