

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。

年金生活者支援給付金請求書を送付しています

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。新たに受け取ることができる方へ、2025 (令和7) 年9月1日以降、順次、日本年金機構より簡易な請求書(はがき型)を送付しています。届きましたら、必要事項を記入し、提出をお願いします。

☎年金生活者支援給付金専用ダイヤル(☎0570-05-4092)、釧路年金事務所(☎25-1521)

2026(令和8)年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書を送付しています

公的年金等（遺族年金・障害年金を除く）を受給されている方で、所得税の源泉徴収の対象となる方へ、2025(令和7)年9月から、順次、日本年金機構より「令和8年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を送付しています。控除対象となる配偶者、扶養親族がいる方や、ご本人が障がい者や寡婦、ひとり親に該当する方は、これらの控除を受ける際に必要な申告書となります。届きましたら、内容を確認し、各種控除に該当する方は、記載されている期限内の提出をお願いします。

☎扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル(☎0570-081-240)、釧路年金事務所(☎25-1521)



環境



秋の自主清掃

○10月11日(出)～19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。

○実施する町内会は、10月8日(水)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。

○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。

○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。

○集めたごみは、「環境美化活動用ごみ袋」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。

○日々の生活から出たごみは、この袋に入れなくてはいけません。

○まとまったごみや大きなごみなどを発見した場合は、回収せずに環境事業課(☎31-4551)へご連絡ください。

○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。

☎連合町内会事務局(☎23-2101)、環境事業課廃棄物対策係(☎31-4551)



環境事業課からのお知らせ

●「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1日(水)～7日(火)／☎釧路フィッシャーマンズワーフMOO2階観光交流コーナー

●きれいな資源物ステーションの維持・管理にご協力ください

資源物ステーションにおいて、プラスチック製容器包装の中に汚れが付着したものや、可燃ごみ（使用済みのちり紙、マスク、シュレッダー後の紙など）が混じっていることでカラスに荒らされたり、資源物回収後にびん・缶・ペットボトルが排出されたりすることが少なくありません。一人ひとりが排出ルールを守り、プラスチック製容器包装を排出する際には汚れを水ですすぐかふき取り、可燃ごみを混入させずに清潔な資源物ステーションを維持していきましょう。

資源物(容器包装)の対象外＝商品そのもの（パケツ、洗面器、おもちゃ、文房具、歯ブラシ、石けん箱、ポーチ等）、商品と一体の場合(CDやカセットテープのケース、楽器やカメラのケース等)、商品の付属品の場合（飲料パックのストロー、弁当のスプーン等）

※分別の詳細は市ホームページをご覧ください。

●不法投棄はやめましょう

ごみを山林や河川、公園、道路等に不法投棄すると5年以下の懲役、1,000万円(法人は3億円)以下の罰金、またはこの併科という刑罰を科せられます。

また、土地または建物の占有者は、管理する場所にみだりに廃棄物が捨てられないよう、草刈りやロープを張るなど適正な管理に努めなければなりません。

市では不法投棄があった場合には現地を確認し、投棄者を調査し指導を行っています。特に悪質な場合は警察と連携を取りながら対応していきます。ごみは排出方法を守り、正しく排出しましょう。

●「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。

☎☎[イオンモール釧路昭和]10月14日(火)～30日(木)、[コープさっぽろ貝塚店]10月20日(月)～27日(月)

●10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10月1日(水)、15日(水)、第2・4水曜日の地区は10月8日(水)、22日(水)、[阿寒地域]第2・4金曜日の地区は10月10日(金)、24日(金)、第2・4土曜日の地区は10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)

健康



若者健診

☎11月21日(金)午前9時～11時／☎コアかがやき／☎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※詳細は市ホームページをご覧ください／☎10月30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

子宮頸(けい)がん予防ワクチンの無料接種

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がん全体の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。

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8日(水)午後1時～3時／☎防災庁舎3階相談室3(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

日曜がん検診

☎11月16日(日)／☎各種がん検診・健康診査※各検診定員締切。申込期間等、詳細はお問い合わせください／☎☎釧路がん検診センター(☎37-3370)

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)／☎釧路がん検診センター(☎37-3370)

検診項目・内容	料金	検診機関
胃がん(バリウム検査)	1,340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
10月	16日(水) 桜ヶ岡中央会館	10月	24日(金) 三津浦第1町内会館
	20日(月) コア大空		27日(月) 美原会館
	21日(火) 桜ヶ岡中央会館		28日(火) 美原第4集会所
	21日(火) はまなす会館	11月	29日(水) 芦野会館
10月	白樺台ふれあい交流センター		文苑会館
	晴海町内会館		
	望洋湖上町内会館		
23日(木)	桜ヶ岡共和会館	1日(土)	美原会館
	白樺台ふれあい交流センター		

【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」も利用可(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。申し込みの際に「総合がんAコース」をご希望ください。☎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)	1,250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	1,340円
	50歳以上	1,140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)	－	○

※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。