

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。

●「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。

回回[コープさっぽろ貝塚店]10月6日(火)～15日(木)、[イオンモール釧路昭和2階ニトリEXPRESS前]10月23日(金)～28日(水)

●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7日(水)、21日(水)、第2・4水曜日の地区は10月14日(水)、28日(水)、[阿寒地域]第2・4金曜日の地区は10月9日(金)、23日(金)、第2・4土曜日の地区は10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。

【共通】回環境事業課廃棄物対策係(回31-4551)、回市民課環境係(回66-2211)、回市民課環境係(回01547-6-2231)

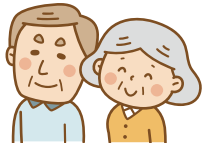
福祉



介護予防プログラム「わかがえりレッスン」DVDを無料配布

介護予防は元気なうちから取り組むことが大切です。「わかがえりレッスン」は釧路市介護予防プログラムで、無理なく楽しみながら行うことができます。ぜひご自宅で「わかがえりレッスン」に取り組みましょう。

回おおむね65歳以上の市民で、来庁して受け取りが可能な方／配布数＝50枚(1人1枚のみ)／配布先・回電話で介護高齢課高齢福祉係(回23-5185)、回保健福祉課(回66-2120)、回保健福祉課(回01547-9-5252)へ



2027(令和9)年度訓練生募集

訓練科目・訓練期間＝[建築デザイン科]2027(令和9)年4～9月、[CAD機械科・総合ビジネス科・総合実務科]2027(令和9)年4月～2028(令和10)年3月、[プログラム設計科]2027(令和9)年4月～2029(令和11)年3月／回障がいのある求職者／選考試験日＝11月2日(月)／選考場所＝北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60番地)／試験内容＝数学、国語、面接／回10月1日(水)～21日(水)に北海道障害者職業能力開発校(回0125-52-2774回0125-52-9177)またはハローワーク釧路(回41-1201)へ

子育て・教育



10月の子育て講座

●子育て教室

回10月15日(水)～11月4日(水)午後1時30分～3時／回2026(令和8)年4月2日～7月31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、詳しくはお問い合わせください)／回甲子育て支援総合センター(回65-9912)

●元気な「からだ」育て

回10月21日(水)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／回甲中部子育て支援センター(回38-5037)

●おいしく楽しく離乳食

回10月27日(火)午前10時30分～11時30分／回0歳～おおむね1歳(離乳食完了まで)／回離乳食の作り方、進め方等／回甲西部子育て支援センター(回65-6112)



●ハッピーハロウィン

回10月29日(木)午前10時30分～11時15分／回0歳～就園前／回親子ゲーム、簡単制作等／回回親子つどいの広場昭和(回55-2231)

●こころを育むかわり

回10月30日(金)午前10時30分～11時30分／回0歳～就学前／回子どもへの肯定的なかかわりについて等／回回子育て支援総合センター(回65-9912)

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

回10月21日(水)午後1時30分～4時／回ひとり親家庭の親、一般の方(託児あり。要予約)／回4人／回離婚、親権、養育費、親子交流等諸問題

●パソコン開放デー

回応相談／回ひとり親家庭等の親、寡婦(要予約)／回5人／回パソコンの入力、検索等

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

マタニティ講座

回10月25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階健康推進課ホール／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10月13日(火)から市ホームページの申込フォームで／回健康推進課(回31-4525)



健康



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。

回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～高校1年生相当)／接種回数＝2回または3回※接種回数、接種間隔は接種開始年齢により異なります／回健康推進課(回31-4524)

若者健診

回11月25日(水)午前9時30分～11時30分／回コアかがやき／回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／回80人／回身体計測、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／回11月4日(水)までに電話で健康推進課(回31-4525)へ、または市ホームページの申込フォームから

その他



上下水道料金

夜間・日曜納付相談窓口

夜間＝10月20日(火)午後8時まで／日曜＝10月4日(日)午前9時～午後5時／回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)

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(健康推進課回31-4525)

回10月14日(水)午後1時～3時／回防災庁舎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。

●心の健康相談※秘密厳守(釧路保健所回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回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(回0120-20-8699、携帯電話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回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】(回#8000)／【その他】(回011-232-1599)

時間＝午後7時～翌午前8時

胃がん・肺がん検診

回月～金曜日、第1・3土曜日／回40歳以上(1年に1回受診可)／回釧路がん検診センター(回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	480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
10月	22日(木) 美原第4集会所 芦野会館	10月	28日(水) 晴海町内会館 望洋湖上町内会館
	26日(月) コア大空		4日(水) 美原会館
	27日(火) 桜ヶ岡中央会館 桜ヶ岡共和会館 白樺ふれあい交流センター	11月	7日(土) はまなす会館 白樺ふれあい交流センター

回釧路がん検診センター(回37-3370)

【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。

回健康推進課(回31-4524)

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診

回子宮頸がん検診は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)／回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	釧路がん検診センター
	50歳以上 1,140円	
	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(回37-3370)	○	○
釧路孝仁会記念病院(回0120-133-527)	○	○
釧路赤十字病院(回22-7171)	○	○
釧路労災病院(回22-7191)	○	○
市立釧路総合病院(回41-6121)	○	○
道東勤医協釧路協立病院(回24-6811)	－	○
足立産婦人科クリニック(回25-7788)	○	－
くしろレディースクリニック(回32-1020)	○	－
ひろせクリニック(回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。