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。

マタニティ講座

日12月20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／所防災庁舎4階健康推進課ホール／対妊娠34週までの妊婦さんとその家族（新規受講、初産の方優先）／定各12組／内育児レッスン、妊婦体験、子育てお役立ち情報等／申12月7日㈪から市ホームページの申込フォームで／問健康推進課（☎31-4525）

12月の子育て講座

●クリスマス会

日12月10日㈭・11日㈮午前10時30分～11時／対0歳～就園前／内パネルシアター、親子でダンス等／所申西部子育て支援センター（☎65-6112）



●クリスマス会

日12月15日㈫午前10時30分～11時15分／対0歳～就園前／内親子ゲーム、簡単制作等／所申親子つどいの広場昭和（☎55-2231）

●救急法

日12月16日㈬午前10時30分～11時30分／対0歳～就学前／内けがや病気の対応、救急処置とAEDの使い方等／所申子育て支援総合センター（☎65-9912）

●クリスマス会

日12月17日㈭午前10時30分～11時／対0歳～就園前／内パネルシアター、親子でダンス等／所申中部子育て支援センター（☎38-5037）

●クリスマス会

日12月18日㈮、25日㈮午前10時30分～11時／対0歳～就園前／内パネルシアター、親子でダンス等／所申子育て支援総合センター（☎65-9912）

ひとり親家庭等のお父さん、お母さんへお知らせ

●就業支援セミナー

「やってみよう！ペアレンティング」

子どもの行動に対して、どのように対応したらよいかを学ぶ講座です。

日12月5日㈮、19日㈮午前10時～11時30分／対ひとり親家庭の親、寡婦、子どもとの関わり方を学びたい方（託児あり。要予約）／定5人

●弁護士による無料法律相談

日12月16日㈬午後1時30分～4時／対ひとり親家庭の親、一般の方（託児あり。要予約）／定4人／内離婚、親権、養育費、親子交流等諸問題

●パソコン開放デー

日応相談／対ひとり親家庭等の親、寡婦（要予約）／定5人／内パソコンの入力、検索等

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

健　康

若者健診

日2027（令和9）年1月15日㈮午前9時～11時／所防災庁舎／対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／定80人／内身体計測、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／申12月24日㈭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

インフルエンザを予防しよう！予防するためには

○衛生管理を徹底し、こまめに手洗い、うがいを行う。
○定期的に室内の換気を行う。
○食事、運動、休養等、規則正しい生活を心掛け、体調を整える。
○人混みを避けるとともに、マスクを着用し、感染を防ぐようにする。

「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事です。

問健康推進課（☎31-4524）

水痘（みずぼうそう）予防接種を受けましょう

水痘はとても感染力が強く、ワクチンを受けなければ10歳までにはおよそ8割のお子さんがかかるといわれています。軽症で済むことが多いですが、中には重症化したり入院が必要となったりすることもあります。お子さんの成長に伴って、集団生活の場も増えてくることから、お子さん自身の感染防止とともに、家族やお友達にうつさないためにもできるだけ早く接種しましょう！下記対象者は、無料で予防接種を受けることができます。

対生後12～36カ月未満のお子さん／**接種回数**＝2回※対象者以外の方も、任意接種として有料で接種可／**接種方法**＝出生届提出時に配布している「予防接種のしおり」または市ホームページに記載の予防接種実施医療機関で接種／問健康推進課（☎31-4524）、阿保健福祉課（☎66-2120）、音保健福祉課（☎01547-9-5151）



ノロウイルス等による感染性胃腸炎にご注意ください

ノロウイルス等による感染性胃腸炎は、ウイルスに汚染された飲食物を口にすることや、ウイルスが付着したふん便や不適切なおう吐物処理を介した人から人への二次感染によって起こるものです。石けんを使用した手洗い、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。消毒には次亜塩素酸ナトリウムを0.1％に希釈したものを使用してください。

感染した場合、1～2日後に吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。一般的には症状は軽く、ほとんどの場合2～3日で回復しますが、高齢者、幼児など抵抗力の弱い方は重症になることもあります。感染が疑われたら医師の診察を受けましょう。

問健康推進課（☎31-4524）

その他

木造住宅の無料耐震診断受付中!!

受付期間＝通年／**対象住宅**＝木造在来工法の戸建て、2階建以下（特殊な工法を除く）かつ延床面積500㎡以下のもの／対市内の住宅を所有かつ居住している方／他この診断は、お住まいの耐震性能の目安を示して、今後の安全な生活環境を整えるための参考としていただくものです。現地調査ではなく図面および申請者からの聞き取り調査により診断するため、筋かい等の位置や寸法が記載された図面が必要です。診断結果は、耐震性能を4段階で示します。詳細はお問い合わせください／問建築指導課指導防災係（☎31-4569）

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）

日12月9日㈬午後1時～3時／所防災庁舎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☎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㈫～2027（令和9）年1月3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 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。

対[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳※年齢は2026（令和8）年4月1日現在の年齢／**有効期限**＝2027（令和9）年3月31日㈬／問健康推進課（☎31-4524）

胃がん・肺がん検診

日月～金曜日、第1・3土曜日／対40歳以上（1年に1回受診可）／申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	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
12月	17日㈭	大楽毛北3丁目町内会館	1月	14日㈭	昭園会館
		大楽毛西会館			昭和会館
	18日㈮	大星会館			武佐会館
		星が浦会館			若草団地町内会館
	19日㈯	大楽毛南4丁目避難場所		15日㈮	武佐第3集会所
1月	13日㈬	昭和老人集会所			春採下町会館
		昭和会館		16日㈯	ときわ台町内会館
		武佐わかば会館			緑ケ岡南会館
		緑ケ岡・貝塚ふれあいセンター		19日㈫	鳥取神社
					星が浦会館
				20日㈬	老人福祉センター鶴風荘
					新富士生活感

申釧路がん検診センター（☎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）。

問健康推進課（☎31-4524）



子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診

対子宮頸がん検診は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）／申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（☎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。