

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。

らダウロード)を市役所1階
環境保全課環境管理担当(☎31-
4535)へ。



福祉

在宅医療推進フォーラム

☎11月14日(土)午後1時～4時
☎観光国際交流センターホール
☎250人
☎11月6日(金)までに電話または
ファクスで釧路保健所(☎22-
1233 ☎22-1273)へ。

介護高齢課からのお知らせ

●介護からひととき離れてリフ
レッシュ
☎11月25日(水)
☎山花温泉リフレ
☎高齢者等を介護している家族
集合・解散 市役所、各行政セ
ンター
☎650円(昼食代、入浴料、
貸タオル代を含む)
☎11月18日(水)までに電話で介護
高齢課高齢福祉担当(☎31-4
539)へ。

介護職への復職支援講座

☎市内養成機関3カ所
☎介護の資格者で、介護職へ
の復職を希望する方
☎30人
☎7日間程度の実習講座等
※詳細は市ホームページをご覧
いただくか、お問い合わせくだ
さい。
☎介護高齢課介護保険担当(☎
31-4598)



健康

若者健診(要予約)

☎12月6日(日)午前8時～10時
☎防災庁舎4階
☎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、血液検査、
尿検査、医師診察
☎11月16日(月)までに電話で健康
推進課(☎31-4525)へ。

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・うがいをしましょう。
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。

『咳エチケット』を守りましょ
う!
インフルエンザの症状があり、
医療機関を受診する際には
①必ずマスクを着用すること。
②受け付けでインフルエンザの
症状があることを申し出ること。
☎健康推進課(☎31-4524)

健康川柳受賞者が 決まりました!

応募作品193句の中から各
賞に選ばれた作品を紹介します。
●テーマ「食事と健康」
【子ども部門】
大賞 田崎美結さん「朝ごはん
バランスとって 元気出る」
優秀賞 石井未来さん「健康は
どんときでも 食事から」
【大人部門】
大賞 石井ゆかりさん「手作り
で 家族の健康 守ります」
優秀賞 土屋和子さん「力まず
に 適度の運動 腹八分」
●テーマ「歯と口の健康」
【子ども部門】
釧路歯科医師会賞 田辺千莉さ
ん「きれいな歯 ニッコリ笑顔
作る素」
優秀賞 薄井優奈さん「はをみ
がき ばいきんたおし むしば
ゼロ」
【大人部門】
釧路歯科医師会賞 内田サヨ子
さん「恋したね 息子歯みがき



子育て・教育

11月の子育て講座

●乳歯のお手入れ
☎11月10日(火)午前10時30分～11
時30分
☎5カ月以上のお子さんとその
保護者20組(要予約)
☎☎中部子育て支援拠点センタ
ー(☎38-5037)
●こどもの健康
☎11月17日(火)午前10時30分～11
時30分
☎5カ月以上のお子さんとその
保護者20組(要予約)
☎☎西部子育て支援拠点センタ
ー(☎65-6112)
●親子で交通安全
☎11月18日(水)午前10時30分～11
時30分
☎1歳5カ月以上のお子さんと
その保護者20組(要予約)
☎☎東部子育て支援拠点センタ
ー(☎65-9912)
●入園前(幼稚園)の親の心得
☎11月20日(金)午前10時50分～11
時50分
☎来春入園予定のお子さんとそ
の保護者20組(要予約)
☎☎親子つどいの広場昭和(☎
55-2231)

●豆乳作り体験!料理教室
☎11月26日(木)午前10時～正午
☎まなぼとと幣舞6階クッキン
グスタジオ
☎1歳以上のお子さんとその保
護者30組(要予約、託児あり)
☎☎エプロン、三角巾等持参
☎☎東部子育て支援拠点センタ
ー(☎65-9912)

学校・家庭・地域と共に 考える教育懇談会

地域の子どものために一
緒に考えてみませんか。

☎11月2日(月)阿寒湖小学校、
4日(水)桜が丘小学校、6日(金)城
山小学校、9日(月)共栄小学校、
12日(木)昭和小学校、13日(金)音別
小学校 午後7時～8時30分
☎市教委総務課総務担当(☎31-
4575)

マタニティ講座

☎①教室 11月15日(日)午前9時
45分～正午、午後2時～4時15
分
☎②社会見学会 11月19日(木)
☎☎防災庁舎4階
☎☎子育て支援
拠点センター
☎妊娠34週までの妊婦さんとそ
のご家族(新規受講、初産の方
優先)
☎各20組(定員締切)
☎☎育児レッスン、妊婦体験等
☎11月2日(月)から電話で健康推
進課(☎31-4525)へ。

講演会 家族みんなでの
びのび子育て「その子ら
しさ」を育てるヒント
☎11月29日(日)午後1時～3時
☎☎釧路プリンスホテル2階鶴の
間
☎150人(定員締切)
☎500円(当日会場にて)
☎☎氏名、住所、電話番号、職種
を添えて電話またはファクスで
健康推進課(☎31-4525 ☎
31-4601)へ。

ひとり親家庭等のお父さ
ん、お母さんへお知らせ
●お父さん・お母さんの自習室
☎11月2日(日)、9日(日)、16日(日)、
24日(火)、30日(月)午後1時30分～
4時30分
☎資格取得を目指しているひと
り親家庭等の親(要予約、託児
あり)
●弁護士による無料法律相談
☎11月11日(水)午後1時30分～4
時
☎ひとり親家庭等の親 一般の方
☎4人(要予約、託児あり、定
員締切)
●パソコン学習室
☎11月10日(火)、17日(火)午前10時

各種相談・救急当番病院・各種がん検診

●お酒の悩み相談※酒害相談(健康推進課 ☎31-4525)
☎11月11日(水)午後1時～3時/☎MOO3階面談室2
●こころの健康相談※秘密厳守(釧路保健所 ☎22-1233)
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)

●救急医療情報案内センター
(☎0120-20-8699 FAX 011-272-8699)
●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～11時
●日曜がん検診申込受付中(各定員締切)
☎11月29日(日) / ☎胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診 / ☎
直接、釧路がん検診センター(☎37-3370)へ。

胃がん・肺がん・大腸がん

※実施曜日は月～金曜日、第1・3土曜日です。
☎40歳以上(1年に1回のみ受診可) / ☎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	検診項目・内容	料金
胃がん(バリウム検査)	1,120円	肺がん(X線のみ)	370円
大腸がん(便潜血検査)	540円	肺がん(X線・喀痰)	960円

●巡回バス検診も実施します

実施日	検診会場	実施日	検診会場
11月13日(金)	三ツ浦第一町内会館	3日(木)	桜ヶ岡共和会館
11月14日(土)	桜ヶ岡中央会館		晴海町内会館
11月21日(土)	桜ヶ岡中央会館		興津会館
11月30日(月)	コア大空	4日(金)	桜ヶ岡会館
		5日(土)	白樺ふれあい交流セ ンター
12月1日(火)	沼尻会館	8日(火)	白樺集会所
	はまなす会館		白樺ふれあい交流セ ンター
12月2日(水)	観月園町内会館		
	春採望洋団地集会所		
	春中前町内会館		
	はまなす会館		

【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」も利用できます(対象者のみ)。ただし、巡回バス
検診では、『総合がん検診受診券』はご利用できません。
☎健康推進課(☎31-4524)

子宮頸(けい)がん・乳がん検診

☎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(2年に
1回のみ受診可) / ☎直接下記の検診機関へ。

検診項目・内容	料金
子宮頸がん(頸部細胞診)	1,070円
乳がん(視触診+マンモグラフィ)	1,360円
	1,150円

検診機関	子宮	乳
釧路がん検診センター(☎37-3370)	○	○
市立釧路総合病院(☎41-6121)	○	○
釧路赤十字病院(☎22-7171)	○	○
釧路孝仁会記念病院(☎39-0611)	○	○
釧路労災病院(☎22-7191)	○	○
道東勤医協釧路協立病院(☎24-6811)	○	○
足立産科婦人科医院(☎25-7788)	○	○
くしろレディースクリニック(☎32-1020)	○	○