

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。

合は、従業員のの方は勤務先に、事業主の方は市民税課にお問い合わせください。
 市民税課市民税担当(画31-4515)

平成28年分源泉所得税 年末調整等説明会

日所①11月17日(木)午後2時～阿寒町公民館視聴覚室 ②22日(火)午後1時30分～観光国際交流センター大ホール ③24日(木)午後2時～音別町コミュニティセンター
 市民税課市民税担当(画31-4514)、釧路税務署(画31-5100)

福祉

近所ボランティア講座 受講者募集

高齢者の手助けや、施設でのボランティア活動について学び、講座修了後には希望の活動先への紹介を行います。

場所	開講日	申込期間
阿寒町保健福祉センター 複合施設 設ひだまり 検診室	①11月29日(火) ②11月30日(水) ③12月5日(月)	11月22日(火)～11月29日(火)

※①、②は午前9時30分～正午、③は実習先により異なります。
 ③3講座全て受講できる市民で、講座修了後、市公認ボランティアとして活動できる方
 15人程度(先着順)
 市民税課市民税担当(画31-4200)

環境

環境事業課からのお知らせ

●ペットボトルの適正排出にご協力を！
 ペットボトルの本体とキャップはリサイクルの方法が違うので、従業員の方は勤務先に、事業主の方は市民税課にお問い合わせください。

で、キャップは必ず外してプラスチック製容器包装に排出してください。
 ●お弁当などのプラスチック製容器包装は汚れを落としてから排出を
 資源ごみとして排出されている弁当や惣菜のプラスチック製容器包装などは、「水ですすぐ」「拭き取る」など、汚れを落とすから排出してください。
 なお、汚れがついたままのものは、可燃ごみとなります。正しい排出にご協力をお願いします。
 【共通】環境事業課廃棄物対策担当(画31-4551)、市民税課環境担当(画66-2211)、市民税課環境担当(画01547-61231)

健康

若者健診(要予約)

日①12月4日(日)、②1月22日(日)午前8時～10時
 防災庁舎4階健康推進課ホール
 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
 各80人
 身体計測、血圧、血液検査、尿検査、医師診察
 ①は11月14日(月)まで、②は11月1日(火)～12月30日(金)に電話で健康推進課(画31-4525)へ。

健康川柳受賞者が決まりました！
 応募作品449句の中から各賞に選ばれた作品を紹介します。
 ●テーマ「運動と健康」
 【子ども部門】
 大賞 齊藤暖子さん「運動は自分の体を整える」
 優秀賞 阿部通斗さん「けんこうは運動をして たもとうよう」
 【大人部門】
 大賞 田中良積さん「運動を積んで健康 貯金する」

優秀賞 田垣友聖さん「うんどうをつづけてこそ健康だ」
 ●テーマ「歯と口の健康」
 【子ども部門】
 釧路歯科医師会賞 飯屋崎あみさん「歯みがきで つくる未来と きれいな歯」
 優秀賞 大和凌空さん「パパとママ しあべみがきを よろしくね」
 【大人部門】
 釧路歯科医師会賞 杉村洋子さん「老いて今 歯が健康の 証です」
 優秀賞 小北美穂子さん「歯を磨き きれいな心も 映し出す」
 健康推進課(画31-4524)

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、こまめに手洗いがいに行いましょう。
 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ときは
 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(画31-4524)

子育て・教育

マタニティ講座
 日①教室 11月20日(日)午前9時45分～正午、午後2時～4時15分
 ②見学会 11月24日(木)
 ①防災庁舎4階 ②子育て支援拠点センター
 日妊婦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)

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だけに一緒に考えてみませんか。
 日10月31日(月)武佐小学校、11月1日(火)大楽毛中学校、2日(水)美原小学校、4日(金)興津小学校、10日(木)音別小学校、11日(金)阿寒

11月の子育て講座
 ●豆乳作り体験
 日11月16日(水)午前10時～正午
 所まなぼと幣舞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)
 他エプロン、三角巾等持参
 日東部子育て支援拠点センター(画65-9912)
 ●絵本の好きな子 この指とまれ！
 日11月18日(金)午前10時30分～11時30分
 所2歳以上のお子さんとその保護者20組(要予約)
 日親子つどいの広場昭和(画55-2231)
 ●乳歯のお手入れ
 日11月22日(火)午前10時30分～11時30分
 所5カ月以上のお子さんとその保護者20組(要予約)
 日中部子育て支援拠点センター(画38-5037)
 ●食育のはなし
 日11月29日(火)午前10時30分～11時30分
 所5カ月以上のお子さんとその保護者20組(要予約)
 日西部子育て支援拠点センター(画65-6112)
 ●乳児の親子遊び
 日11月30日(水)午前10時30分～11時30分
 所5～11カ月のお子さんとその保護者20組(要予約)
 日東部子育て支援拠点センター(画65-9912)

各種相談・救急当番病院・各種がん検診
 ●お酒の悩み相談(健康推進課 画31-4525)
 日11月9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 画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)
 救急当番病院
 ●釧路市夜間急病センター(住吉2-12-37 画44-6776)
 診療科目＝内科、小児科/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
 ●救急医療情報案内センター(画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画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】(画#8000)/【その他】(画011-232-1599)時間＝午後7時～翌午前8時
 日曜がん検診申し込み受け付け中(胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん)
 日11月27日(日)/釧路がん検診センター(画37-3370)

検診項目・内容	料金	検診機関
胃がん(バリウム検査)	1,120円	釧路がん検診センター (画37-3370)
肺がん X線のみ	370円	
X線・喀痰検査	960円	

検診項目・内容	料金	検診機関・対象
子宮頸がん(頸部細胞診)	1,070円	釧路がん検診センター
乳がん(マンモグラフィ)	1,240円	40歳代
大腸がん(便潜血検査)	540円	50歳以上
	620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(画37-3370)	○	○
釧路孝仁会記念病院(画0120-133-527)	○	○
釧路赤十字病院(画22-7171)	○	○
釧路労災病院(画22-7191)	○	○
市立釧路総合病院(画41-6121)	○	○
足立産科婦人科医院(画25-7788)	○	-
くしろレディースクリニック(画32-1020)	○	-
道東勤医協釧路協立病院(画24-6811)	-	○

胃がん・肺がん検診
 ※実施日は月～金曜日、第1・3土曜日です。
 日40歳以上(1年に1回のみ受診可)/日受診日の5日前までに直接、釧路がん検診センター(画37-3370)へ。

実施日	検診会場	実施日	検診会場
12月(出)14日(月)	桜ヶ岡中央会館三ツ浦第1町内会館	1日(木)	はまなす会館 桜ヶ岡会館
19日(出)29日(火)	桜ヶ岡中央会館 観月園町内会館 沼尻会館 興津会館 春採洋団地集会所 晴海町内会館	2日(金)	はまなす会館 桜ヶ岡共和会館
30日(水)		5日(月)6日(火)	コア大空 白樺ふれあい交流センター
		7日(水)	白樺ふれあい交流センター 白樺集会所 美原会館
		10日(土)	

【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」は利用できません。/日健康推進課(画31-4524)

※大腸がんの検診医療機関は、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。