

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。



高齢者肺炎球菌予防接種

市では、国が定める対象者に對して高齢者肺炎球菌予防接種の一部公費負担を実施していま

に重度心身障がい者となり、その初診日が同日以前の方。その他にも支給要件がありますので、詳細はお問い合わせください。
月額 高齢者1万円、障がい者2万5000円(年3回に分けて支給)
健康推進課(☎31-45224)、介護高齢課(☎31-45339)、障がい福祉課(☎31-45337)

シニアお仕事説明会

セブーン・イレブン・ジャパンでは、高齢者の社会参加および雇用促進を目的として、お仕事説明会を開催します。
3月13日(金)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
所 コアがやきサークル室A
所 おおむね60歳以上で市内、釧路市内のセブーン・イレブンで働きたい方
定 各時間20人
申 電話でセブーン・イレブンスタッフ応募受付センター(☎0570-031711)へ

第10回 釧路連ふれあい運動

4月12日(日)～18日(土)のうち2泊3日※地区の老人クラブにより出発日が異なります。
所 阿寒湖温泉
所 60歳以上(会員以外も可)
所 湯治による健康増進と、高齢者の交流等
料 1万5000円(保険料2000円含む)
申 3月9日(月)までに最寄りの老人クラブ会長へ
所 釧路市老人クラブ連合会事務局(☎43-2335)

麻しん風しん混合予防接種を受けましょう

麻しんは感染力が強く、気管支炎、肺炎、中耳炎などの合併症を引き起こすことがあります。また、風しんは妊娠中の方がかかると、赤ちゃんに先天性風しん症候群という障がいが残ることもあります。
以前に予防接種を受けた方も、麻しんまたは風しんのどちらかにかかったことがある方も、予防接種を受けましょう。対象者は、1回無料で予防接種を受けることができます。

麻しん風しん混合予防接種(令和元)年度の対象者
第1期 生後12カ月以上24カ月未満のお子さん
第2期 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さん
接種回数 各1回※対象者以外の方も、任意接種として有料で接種できます。
所 予防接種を実施している市内医療機関(詳しくはお問い合わせください)へ
健康推進課(☎31-45224)、保健福祉課(☎66-21220)、保健福祉課(☎0154719-5252)

「子ども予防接種週間」3月1日(日)～7日(土)

予防接種は、種類によって適した年齢がありますので、計画を立てて早めに受けましょう。できるだけ小学校就学前には済ませておきましょう。
期間中、夜間や土曜日などにも予防接種を実施している医療

機関もありますので、平日や日中に接種に行けない方は、この機会にご利用ください。

Table with 2 columns: 実施医療機関, 実施日. Lists various medical facilities and their operating hours for the vaccination week.

※予防接種の種類や接種時間などの詳細については、実施医療機関で直接確認してください。
健康推進課(☎31-45224)

子育て・教育

3月の子育て講座

- 赤ちゃんとあそぼう
3月3日(火)午前10時30分～11時30分
所 3～11カ月のお子さんとその家族30組
所 西部子育て支援拠点センター(☎65-6112)
おはなしすきな子よついで
3月6日(金)午前10時30分～11時30分
所 パネルシアター等
所 2歳以上のお子さんとその家族20組
所 親子つどいの広場昭和(☎55-2231)
救急法
3月12日(木)午前10時30分～11時30分
所 ケガや病気の対応、応急処置とAEDの使い方等
所 3カ月以上のお子さんとその家族、子育てに携わっている方30組
所 東部子育て支援拠点センター(☎65-9912)
命を守ろう！交通安全教室
3月17日(火)午前10時30分～11時30分
所 1歳5カ月以上のお子さんとその家族25組

産後ケア(宿泊型)事業

出産後、育児や母乳のことで不安になったり、育児に疲れたと感じることがよくあります。個室に宿泊しながら助産師の育児サポートを受け、体も心もゆとりと休養することで、前向きに育児に向き合えるようになります。ひとりでも考え込まずに、利用してみませんか。
所 産後4カ月未満のお母さんと赤ちゃん(医療の必要な方や上のお子さんは利用不可)
所 市立釧路総合病院産科病棟利用期間 1泊2日または2泊3日(平日のみ)
自己負担 1泊5000円(別途食事代)
健康推進課(☎31-45225)

ひとり親家庭等のお父さん、お母さんへお知らせ

- ひとり親家庭のための自習室
3月2日～23日の毎週月曜日午後1時30分～4時30分
所 ひろり親家庭等の親、看護師・介護福祉士等資格取得を目指す方、高卒認定試験を目指す親および子(託児あり。要予約)
および子(託児あり。要予約)
他学習アドバイザー付き
パソコン学習室
3月3日～24日の毎週火曜日午前10時～午後3時
所 ひろり親家庭等の親(要予約)7人
就職準備セミナー
履歴書・職歴書の書き方
3月5日(木)午前10時～正午



Table with 3 columns: 検診機関, 子宮, 乳. Lists various medical facilities and their services for cancer screening.

がん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています！
有効期限間近は大変混み合い、期限内に受診できない場合がありますので、対象の方は早めにお使いください(6月下旬に発送済)。
[子宮頸がん] 20歳 [乳がん] 40歳
有効期限 3月31日(火)
※年齢は平成31年4月1日現在の年齢
健康推進課(☎31-4524)

Table with 3 columns: 検診項目・内容, 料金, 検診機関. Details for stomach and lung cancer screening.

Table with 3 columns: 検診項目・内容, 料金, 検診機関・対象. Details for cervical, breast, and colon cancer screening.

※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。
【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。※「無料クーポン券」もご利用いただけます(対象者のみ)。健康推進課(☎31-4524)

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)
3月11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 ☎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
●釧路市夜間急病センター(住吉2-12-37 ☎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(☎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
日曜がん検診申込受付中
3月1日(日)(胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん)、3月15日(日)(胃・肺・大腸がん) / 釧路がん検診センター(☎37-3370) ※各検診定員締切