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。

健　康

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんの発生およびまん延を予防するため、抗体保有率が低い世代を対象に、抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を送付しています。

風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群（眼や耳、心臓障害が出ること）になる可能性があります。

21（令和３）年度クーポン券送付者＝昭和37年４月２日～昭和41年４月１日に生まれた男性／**クーポン券有効期限＝**22（令和４）年２月28日㈪

●19（令和元）年度および20（令和２）年度に送付済みのクーポン券の有効期限延長について

昭和41年４月２日～昭和54年４月１日に生まれた男性に対して、既にクーポン券を配布していますが、有効期限を延長し、22（令和４）年２月28日㈪までの有効期限に読み替えて21（令和３）年度も発行済みのクーポン券が利用できます。

問健康推進課（☎31-4524）、阿保健福祉課（☎66-2120）、音保健福祉課（☎01547-9-5252）

若者健診

日９月21日㈫午前９時～11時／所サンライフくしろ／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／申８月27日㈮までに電話で健康推進課（☎31-4525）へ

エキノコックス症の予防と対策

エキノコックス症という病気は、正しい知識があれば感染を予防することができます。次の点に注意しましょう。

○キツネの餌になる残飯や生ゴミを放置しない
○キツネを餌付けしたり、呼び寄せたり、手で触れることは絶対にしない
○沢水や小川などの生水は飲まない
○犬もエキノコックスの成虫が寄生することがあるので、犬の放し飼いは絶対にしない

※市ではエキノコックス検診を無料で実施しています。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。

問健康推進課（☎31-4524）

子育て・教育

ひとり親家庭等のお父さん、お母さんへお知らせ

●パソコン実務（ワード・エクセル）講習会２日間

日８月５日㈭・６日㈮午後１時30分～３時30分／対ひとり親家庭等の親（託児あり。要予約）／定７人／内ポップ・チラシ作成、見積・請求書作成等

●弁護士による無料法律相談

日８月18日㈬午後１時30分～４時／対ひとり親家庭等の親、一般の方（託児あり、要予約）／定４人／内離婚、親権、養育費、面接交渉権等

●ひとり親家庭のための自習室

日８月の毎週月曜日（９日㈪は除く）、10日㈫午後１時30分～４時30分／対資格取得や高卒認定試験を目指すひとり親家庭等の親（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

日８月の毎週火曜日（10日㈫は除く）午前10時～午後３時／対ひとり親家庭等の親（要予約）／定７人

【共通】所申電話で釧路母子家庭等就業・自立支援センター（☎22-2401）へ

８月の子育て講座

●赤ちゃんと遊ぼう

日８月５日㈭午前10時30分～11時30分／内簡単手作りおもちゃと親子遊び等／対１歳未満のお子さんとその家族／定11組／所申西部子育て支援拠点センター（☎65-6112）

●お父さんと遊ぼう

日８月７日㈯午前10時30分～11時30分／対１歳以上のお子さんとその父親、家族／定14組／所申東部子育て支援拠点センター（☎65-9912）

●気持ちを楽に！子どもも大人も楽しめる食事

日８月25日㈬午前10時30分～11時30分／内具体的な離乳食、幼児食のアレンジ等／対０歳～就学前のお子さんとその家族、妊婦、子育てに携わっている方／定11組／所申中部子育て支援拠点センター（☎38-5037）

●乳歯のお手入れ

日８月26日㈭午前10時30分～11時30分／対０歳～就学前のお子さんとその家族、妊婦、子育てに携わっている方／定11組／所申親子つどいの広場昭和（☎55-2231）

マタニティ講座

日［①教室］８月29日㈰［午前の部］午前９時45分～正午、［午後の部］午後２時～４時15分、［②見学会］９月４日㈯※一部９月２日㈭／所①防災庁舎４階健康推進課ホール　②子育て支援拠点センター／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15組／内育児レッスン、妊婦体験、子育てお役立ち情報等／申８月16日㈪午前８時50分から電話で健康推進課（☎31-4525）へ

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８月18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。

●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

●釧路市夜間救急センター（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

９月は「がん征圧月間」です！

平日の検診が難しい方は、ぜひこの機会に受診ください。

●日曜がん検診

日９月26日㈰／他申込期間、検診項目等詳細はお問い合わせください／所問釧路がん検診センター（☎37-3370）※「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）。

くしろ市民健診受付中！

日９月21日㈫、11月16日㈫、12月27日㈪、22（令和４）年１月31日㈪／他詳細はお問い合わせください／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	検診機関
胃がん（バリウム検査）		1,140円	釧路がん検診センター
肺がん	X線のみ	370円	
	X線・喀痰（かくたん）検査	980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
8月	18日㈬	大楽毛生活館	9月	6日㈪	丹頂湯
		大楽毛西会館			新富士生活館
		大楽毛北３丁目町内会館		7日㈫	鳥取南会館
					鳥取北会館
	19日㈭	大楽毛西会館		9日㈭	コア鳥取
	21日㈯	旧・雇用促進住宅大楽毛宿舎前		10日㈮	鳥取神社
	30日㈪	大星会館			昭和会館
		山花農業生活センター			老人福祉センター鶴風荘
	31日㈫	大星会館			昭和老人集会所
		桜田青年研修所		11日㈯	昭和北会館
9月	2日㈭	星が浦会館		12日㈰	昭和会館
	3日㈮	星が浦会館		13日㈪	昭園会館
		中鶴野会館			

【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。申込時に、「総合がんAコース」をご希望ください。／問健康推進課（☎31-4524）

子宮頸（けい）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・内容	料金	検診機関・対象
子宮頸がん（頸部細胞診）	1,190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）	1,260円	40歳代
	1,050円	50歳以上
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。