

**6月1日は電波の日です**

総務省では6月1日を「電波の日」と定め、6月10日までの「電波利用環境保護周知啓発強化期間」に電波利用に関するルールの周知・啓発活動を行います。総務省北海道総合通信局では、電波の使われ方を監視し、適正な電波環境の維持に努めています。電波に関する困りごとや相談は、問い合せください。  
問合先／総務省北海道総合通信局 ☎ 011-737-0099

**社会福祉協議会会葬お礼はがき利用料**

- ・関 壽明さん(東1北7) 16,000円
- ・井嶋 慎さん(刺牛1) 18,000円

**釧路市西消防署白糠支署  
4月末までの活動状況**

救急出動件数	41件 (143件)
・急病	23件 (100件)
・交通事故	4件 (8件)
・その他	14件 (35件)
ドクターヘリ搬送件数	1件 (1件)
火災出動件数	4件 (5件)
その他の出動件数	7件 (27件)

※ ( ) 内は令和4年1月からの累計出動件数

**6月5日から11日は危険物安全週間です**

危険物の貯蔵または取り扱いに従事する人をはじめ、一般家庭においても危険物に対する理解を深め、事故を起こさないよう正しい取り扱いや保管に努めましょう。

問合先／西消防署白糠支署 ☎ 2-2053

**広告**

介護の不安に、私たちケアトカは寄り添います。

しらぬか密着ケアマネジャー！

**居宅介護支援 ケアトカ**  
(介護保険事業所番号:0174300913)

女性3名、男性1名の計4名で力を合わせ、事業所を立ち上げました。皆、既に白糠町内で地域の皆様にお世話になっていたメンバーです。これまで以上に地域に寄り添える様、連携を密に対応していきます。今後ともどうぞ、よろしくお願いたします！

ホームページはこちら！

お電話での相談は **01547-6-0390**  
メールでの相談は [support@caretoka.site](mailto:support@caretoka.site)

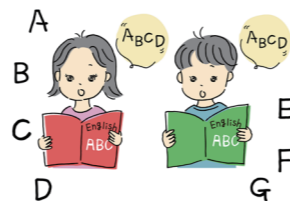
☎088-0301 北海道白糠郡白糠町東1条南2丁目2-29 白糠デンタルラボ3号室 定休日 土日祝・年末年始

**家計急変世帯に対する臨時特別給付金**

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和3年1月以降の収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯を支援する給付金です。給付金を受給するためには、申請手続きが必要です。申請時点で住民登録している市町村で申請手続きをしてください。  
支援額／1世帯10万円  
申請締切／9月30日(金) 必着  
問合先／介護福祉課社会福祉係 内線 (529・530)

**英検チャレンジ応援講座**

A L Tによる英語技能検定2次試験を想定したリスニングとスピーキングを練習します。  
日時／6月30日(木) 17時～18時30分  
会場／公民館3階講堂  
対象／実用英語技能検定3級以上を受験する町民  
受講料／無料  
持ち物／筆記用具  
申込期日／6月21日(火)  
申込・問合先／社会教育課 文化振興係 ☎ 2-2287



**大手移動体通信事業者  
をかたる偽SMSに注意！**

— 釧路警察署からの呼びかけ —  
☎ 0154-23-0110

大手事業者をかたりフィッシングサイトへ誘導するSMS(ショートメッセージ)に関する相談が増えています。フィッシングサイトへ誘導された後、IDやパスワードを入力してしまうとQR決済サービスの不正利用等の被害に遭ってしまうので、このようなSMSはリンクを開かずに無視または削除しましょう。「オレだけ急にお金が必要になった」・「還付金があるからATMに行って」・「キャッシュカードの交換が必要」・「名義貸しは違法、逮捕される」。このような電話は「詐欺電話」です。「詐欺電話が来たら#9110」に相談を！

**こころの相談を受け付けています**

■こころの相談  
町では、こころの悩みがある方や家族の方を対象に、「こころの相談」を月1～2回行っています。役場庁舎内のほか相談者の自宅に訪問して相談することもできます。事前予約が必要ですので、相談を希望する方は健康支援係へ問い合わせください。  
6月の相談日／6日(月)、20日(月)～午後から  
場所／役場または相談者の自宅  
■精神保健福祉相談事業(心の健康相談)  
釧路保健所では、月1回精神科医による心の健康相談を実施しています。相談は予約制になります。受け付けは相談日前日の午前中までとなります。詳しくは釧路保健所までお問い合わせください。  
【日程・時間】  
・6月1日(水)・7月15日(金)・8月24日(水)  
・9月21日(水)・10月21日(金)・11月18日(金)  
・12月16日(金)・令和4年1月20日(金)  
・2月17日(金)・3月8日(水)いずれも14時～17時  
場所／釧路保健所  
問合先／健康こども課健康支援係 内線 (593)  
釧路保健所 ☎ 0154-65-5825

**5月31日～6月6日は禁煙週間です**

たばこには「発がん性」「依存症」「血流阻害物質」などを引き起こす有害物質が200種類以上含まれています。たばこの煙は、喫煙者だけでなく周囲の人の健康にも影響を与えます。喫煙に「今さら」はありません。やめた直後から効果が現れてきます。ぜひ禁煙に挑戦してみてください。  
■喫煙者の健康被害について  
たばこの害として有名なものに「肺がん」があります。20歳を超えてから喫煙を開始すると、肺がんによって亡くなるリスクが非喫煙者の6倍になり、20歳以下で開始した人では12.7倍にまで高まります。肺がん以外にも動脈硬化、心疾患、脳卒中などのリスクも高まると言われており、特に若年の喫煙では、生涯喫煙本数が多くなることでさまざまな病気の原因となります。  
■喫煙のコツ  
禁断症状は3日目にピークを迎えますが、2カ月頃にはほとんど消失すると言われています。この期間を上手く乗り切ることがポイントになります。  
・吸いたくなる気持ちを静める(冷たい水やお茶を飲む、ガムをかむ、歯を磨く等)  
・禁煙する理由を書き出して見えるところに貼る  
・喫煙に関する道具(灰皿、ライター等)を処分する  
・医療機関の禁煙外来を活用する  
問合先／健康こども課健康支援係 内線 (593)

**町営住宅入居者募集**

申込受付期間／6月1日(水)～10日(金)  
申込場所／建設課住宅管理係、庶務支所  
入居時期／7月上旬予定  
募集住宅／QRコードからも確認できます。



- 橋北団地
    - ①築S57年 2階3DK 2K-1-8 家賃15,600円～
    - ②築S57年 3階3DK 2K-1-12 家賃15,600円～
    - ③築S58年 3階3DK 2K-2-10 家賃15,900円～
  - 日の出団地
    - ①築 H3年 3階3DK 3F-41-9 家賃21,300円～
    - ②築 H3年 3階3DK 3F-41-12 家賃21,300円～
  - 信和団地
    - ①築 H2年 2階3DK 3F-9-5 家賃19,100円～
    - ②築 H2年 3階3DK 3F-9-11 家賃19,100円～
- ※申込資格や申込方法などは、問い合わせください。  
問合先／建設課住宅管理係 内線 (285)

**H I V・肝炎検査のお知らせ**

釧路保健所では、月2回、第2、4火曜日にH I Vや肝炎検査を実施しています。検査は予約制で、匿名で受けることができます。H I Vや肝炎についてのご相談も受け付けています。詳しくは下記URLからホームページをご覧ください。  
場所／釧路保健所  
ホームページ／<https://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/kensuiweb/shienweb/hiv.html>  
※前日までに予約が必要です。  
問合先／☎ 0154-65-8076 (H I V相談電話直通)

**6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」**

■歯と口の健康を守るためには  
「歯周病」や「むし歯」を予防するためには、歯磨きが大切です。毎食後と寝る前の1日4回歯磨きをすることが理想的ですが、1日1回は時間をかけて磨きましょう。  
■定期的に歯科健診を受けましょう  
歯周病は、自覚症状がないまま進行します。そのため、毎日の歯磨きに加えて、定期的に歯科健診を受けて歯石・歯垢を除去してもらうこと、義歯などの調整をすることが大切です。  
■無料で歯周病健診を受診することができます  
町では令和4年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる町民の方を対象に、町内の歯科医院で歯周病の診察や保健指導を無料で1回受けられる「歯周病健診」を行っています。対象の方には6月下旬に案内を送付しますので、ぜひこの機会を利用してください。  
問合先／健康こども課健康推進係 内線 (555)