



募 集

公共職業訓練 受講生募集

対 ハローワークに求職の登録をして
いる方

電気システム科／20人

申込期間／5月27日(月)～6月28日(金)

見学会／6月13日(木)、20日(木)

選考日／7月4日(木)

訓練期間／8月1日(木)～令和7年

1月29日(水)

費 8千円程度(テキスト代)

申 ハローワーク釧路

☎ 0154・41・1201

問 ポリテクセンター釧路

☎ 0154・57・5938

水道メーター検針員募集

募集人数／1人

内 検針定例日(毎月25日～27日の3

日間)で各家庭や事業所などの水

道メーターの読み取り(土、日曜

日、祝日問わず)

資格／満18歳以上(男女問いません)

で体力および視力に自信のある方

契約期間／契約締結日～令和7年

3月31日

※業務開始は6月分検針から

応募方法／水道課(1階5番窓口)

こころの相談

町では、こころの悩みがある方や
その家族を対象に、町保健師や地域
生活支援センターハート釧路の精神
保健福祉士などによる「こころの相
談」を毎月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。

6月の相談日時／10日(月)、24日(月)

13時～(事前予約)

申・問 健康こども課健康支援係(593)

▼釧路保健所「心の健康相談」

釧路保健所では、月1回精神科医

師による心の健康相談を実施してい

ます。前日の午前中までに予約をお

願います。

日 6月26日(水)、7月19日(金)

8月23日(金)、9月20日(金)

10月18日(金)、11月14日(木)

12月18日(水)、1月17日(金)

2月21日(金)、3月12日(水)

いずれも14時～17時

問 釧路保健所健康推進課健康支援係

☎ 0154・65・5825



に備え付けの申込用紙に必要事項を
記入の上、6月7日(金)までに水道課
へ提出してください。

問 水道課業務係(562)



健康

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

歯と口の健康に関する正しい知識
の普及のために、厚生労働省や文部
科学省が連携し、標語を掲げていま
す。令和6年度の標語は「歯を見せ
て 笑える今を 未来にも」です。

▼定期的に歯科健診を受けましょう

毎日の歯みがきに加えて、定期的

な歯科健診、専門的なケアを受けま

しょう。歯石や歯垢の除去、義歯の

調整などをしてもらうことで、むし

歯や歯周病の予防につながります。

▼無料で歯周病検診が受けられます

今年度に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回受けることができる「歯

周病検診」を行っています。

対象者には4月に案内を送付して

いますので、ぜひご利用ください。

問 健康こども課健康推進係(555 556)

HIV・肝炎・梅毒検査

釧路保健所ではHIV(エイズ)・
肝炎・梅毒検査を実施しています。

HIVや肝炎、梅毒は性的接触や

血液を介して感染します。感染が心

配なできごとがある方は、一度検査

を受けてみましょう。

検査は、月2回(原則第2・4火

曜日)完全予約・匿名で行っていま

す。6～9月、12月は夜間帯の検査

も実施していますので、ご利用くだ

さい。詳しくはQRコード

からHPをご覧ください。

問・申 HIV相談電話

☎ 0154・65・8076



保険・年金

ジェネリック医薬品の利用

医療機関で処方される薬には、新
薬(先発医薬品)とジェネリック医
薬品(後発医薬品)があります。

ジェネリック医薬品の処方を希望

する方は、医師や薬剤師にその旨を

伝えるか、医療機関や薬局の窓口に

「希望カード」を提示してください。

「希望カード」が必要な方は町民

サービス課保険年金係まで問い合わ

5月31日「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日「禁煙週間」

タバコの煙には、発がん性や依存
性、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。また、加熱式タバコにもニ
コチンや発がん性物質などの有害な
物質が含まれています。

自分や周りの人の健康を守るため

にも、禁煙にチャレンジしましょう。

▼COPDをご存知ですか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、

長期間にわたる喫煙を原因とした肺

の病気で、咳が続く、たんが絡む、

運動などの際に呼吸困難を感じるな

どの症状がある方は、医療機関へ相

談しましょう。

▼禁煙にチャレンジ!

・禁煙の動機をはっきりさせ、周囲

の人に宣言して協力してもらう

・喫煙用品を捨てる

・脂っこい料理を避け、腹八分目を

心掛ける

・野菜や果物中心の食事をとる

・お酒やコーヒーを避け、水やお茶

を飲む

・体を動かす習慣をつける

・喫煙所に近寄らない

・禁煙補助薬や禁煙外来を利用する

問 健康こども課健康支援係(593)

してください。

▼効果・安全性

ジェネリック医薬品は、新薬と同
等の効果や効能を持ち、厚生労働省
の基準を満たしている安全な薬です。

▼価格

ジェネリック医薬品を利用すると、

薬代が安くなります。薬によって異

なりませんが新薬より3割以上、中

には5割以上安くなるものもあります。

問 北海道後期高齢者医療広域連合

☎ 011・290・5601

町民サービス課保険年金係(523)

協会けんぽ保険料改定

協会けんぽでは、35～74歳の被保
険者を対象に「生活習慣病予防健診」
を実施しており、年度内1人1回の
健診費用の一部を補助しています。

昨年4月からは、自己負担額を軽

減しています。また、定期健康診断

の検査項目に加えて、5大がん検診

を含めた健診項目を用意しているほ

か、令和6年4月からは付加健診の

対象年齢が大幅に拡大します。

協会けんぽのお得で充実した内容

の「生活習慣病予防健診」をぜひ、

ご利用ください。

問 全国健康保険協会北海道支部

☎ 011・726・0352

広告

はまなすの うなぎ 今年5月31日からはじめます!

ご予約も賜います ☎2-2183

はまなすは国産本場の活うなぎ 当店で裂き、串打ちし、焼き上げています!

うなぎ丼(税込) ¥2,500より各種

レストラン はまなす VARIETY TASTE

今月の納税

町・道民税 第1期

納付期限 7月1日(月)

■今月の夜間窓口

日時／6月26日(水) 17時～19時

会場／税務課窓口(1階6番窓口)

問合先／税務課収納係 内線(538)

広告

『酸素カプセル』で疲労回復

1人 30分 2,500円 2人 30分 4,000円

町内初となる酸素カプセルを導入しました。疲労回復や健康などの効果が期待できます! 利用する場合は事前予約をお願いします。

初回の方は、30分 1,000円!

【ヘアショップトミタ】 ☎ 5-2155

・営業時間 9時～18時 ※酸素カプセルは20時まで利用できます。

・定休日 毎週日曜日・第3日曜日の翌月曜日

期待できる効果

- 睡眠不足
- 二日酔い
- 若返り
- 頭痛
- 目(視力)
- スポーツ後
- 受験勉強
- メタボリック
- 疲労回復
- 美容
- ダイエット