



【2008年2月】

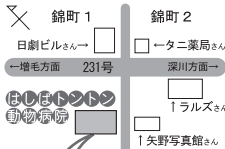
# くらしのカレンダー



	イベントなど	保健・相談	粗大ごみ		
			問合せ	美サイクル館	
1 (金)		ピンピンからだ広場 ☎ 13:30 ~ 15:30 / はーとふる	 <p>いつも正しい ゴミの分別に ご協力いた きありがとうございます。 ごさいます。 今後とも、変わらぬご理解、 ご協力をよろしくお願 いたします。 また、ゴミに関して何か 不明な点がございましたら、 美サイクル館(46-1600)ま でご連絡ください。</p>	<p><b>主な施設の電話</b></p> <p>留萌市役所 総務課 ☎42-1801</p> <p>港湾課 ☎42-4272</p> <p>水道管理課 水道施設課 ☎42-5151</p> <p>保健福祉センター はーとふる (保健医療課) (介護支援課) ☎49-2558</p> <p>留萌市美サイクル館 ☎46-1600</p> <p>留萌市立病院 ☎49-1011</p> <p>留萌市中央公民館 ☎42-3333</p> <p>学校教育課 庶務係 ☎42-3006 学務係 ☎42-3488</p> <p>生涯学習課 ☎42-0435</p> <p>スポーツセンター ☎42-2917</p> <p>温水プール ぶるも ☎42-1200</p> <p>給食センター ☎42-2079</p> <p>市立留萌図書館 ☎42-2300 ☎42-3577</p> <p>消費生活センター ☎42-0651</p> <p>婦人の家 (共同福祉センター) (総合福祉センター) ☎43-0440</p> <p>海のふるさと館 ☎43-6677</p> <p>風土工房こさえる ☎43-4556</p> <p>留萌消防組合 ☎42-2211</p> <p><b>市長とホットライン</b> FAX 0120-223-846</p> <p><b>教育相談電話</b> 教育電話相談室 ☎42-0435(内線23)</p> <p><b>インターネット</b> URL <a href="http://www.e-rumoi.jp/">http://www.e-rumoi.jp/</a> 電子メール <a href="mailto:koucyou@e-rumoi.jp">koucyou@e-rumoi.jp</a></p>	
2 (土)					
3 (日)					
4 (月)	「おもいっきり留萌市」エフエムもえる 時間/ 9:45 ~ 10:00	ピンピンからだ広場 ☎ 10:00 ~ 12:00/13:30 ~ 15:30 / はーとふる			
5 (火)		麻疹・風疹 ☎ 市立病院・沢住医院 三種混合 ☎ 市立病院・沢住医院 BCG ☎ 沢住医院 ■3歳児健診(17年1月生) ☎ 受付時間 13:00 ~ 13:30 / はーとふる			
6 (水)		麻疹・風疹 ☎ 沢住医院 三種混合 ☎ 沢住医院 BCG ☎ 沢住医院 ■1歳6カ月児健診(18年7月生) ☎ 受付時間 13:00 ~ 13:30 / はーとふる			
7 (木)	■北方領土の日	麻疹・風疹 ☎ 市立病院・沢住医院 三種混合 ☎ 市立病院・沢住医院 BCG ☎ 沢住医院 ■フッ化物塗布(1歳6カ月~ / 予約制) ☎ 10:00 ~ 11:00/14:00 ~ 15:00 / はーとふる ■先天性股関節脱臼検診 ☎ 受付時間 11:50 ~ 12:00 / 市立病院 ●健康相談・栄養相談(乳幼児・成・老人) ☎ 13:00 ~ 15:00 / 幌糠地区公民館			
8 (金)		●健康相談・栄養相談(乳幼児) ☎ 9:30 ~ 12:00/13:00 ~ 15:30 / はーとふる ピンピンからだ広場 ☎ 13:30 ~ 15:30 / はーとふる			
9 (土)					
10 (日)					
11 (月)	● 建国記念の日	「おもいっきり留萌市」エフエムもえる 時間/ 9:45 ~ 10:00			
12 (火)		麻疹・風疹 ☎ 市立病院・沢住医院 三種混合 ☎ 市立病院・沢住医院 BCG ☎ 沢住医院			
13 (水)		麻疹・風疹 ☎ 沢住医院 三種混合 ☎ 沢住医院 BCG ☎ 沢住医院			【粗大ごみ】大町・瀬越町・港町・明元町・幸町・本町
14 (木)		麻疹・風疹 ☎ 市立病院・沢住医院 三種混合 ☎ 市立病院・沢住医院 BCG ☎ 沢住医院 ■先天性股関節脱臼検診 ☎ 受付時間 11:50 ~ 12:00 / 市立病院			【粗大ごみ】寿町・礼受町・浜中町・沖見町・平和台
15 (金)		ピンピンからだ広場 ☎ 13:30 ~ 15:30 / はーとふる			【粗大ごみ】見晴町・宮園町・錦町・開運町・栄町
その他	<p>休日救急診療 休日の救急当番以外の日曜日、祝日、夜間の診療は、かかりつけ病院・医院または救急告示病院へお問い合わせください。 留萌市立病院は、二次医療病院として、すべての土曜日、日曜日、祝日、夜間に対応します。 (留萌市立病院救急外来 ☎ 49-1011) 来院時は健康保険証を忘れずに!</p>	<p>▶麻疹・風疹、三種混合、BCG【予約制】 ■沢住医院 13:30 ~ 15:30 ☎ 42-1531 ■留萌市立病院小児科外来 13:30 ~ 14:00 □対象 麻疹・風疹:生後12カ月~24カ月(1期) 5歳~7歳未満 就学前1年間(2期) 三種混合:生後3カ月~90カ月未満 / BCG:生後0カ月~6カ月 ▶先天性股関節脱臼検診 ■留萌市立病院整形外科外来 (受診票は、4カ月児健診の通知に同封) 第3木曜日は市立病院でBCGを行うため麻疹・風疹及び三種混合は、市立病院で行いません。</p>	<p>▶健康相談・栄養相談 ■問合せ はーとふる 保健医療課 ☎ 49-2558 ▶無料法律相談【予約制】 ■問合せ 生活環境課 ☎ 42-1806 ▶精神保健相談【予約制】 ■問合せ 留萌保健所 ☎ 42-1511(内戦 3651・3647) ▶高齢者インフルエンザ予防接種 65歳以上の方は、1,200円で予防接種を受けることができます。(平成20年3月31日まで) また、一般料金は、各病院で異なることあります。</p>	<p>粗大ごみのお申込みは、前日の午前中までに電話でご連絡ください。申込時に金額をお知らせしますので、粗大ごみ処理券をご購入ください。料金不足の場合は、回収いたしませんので、お間違のないようお願いいたします。 なお、1回に排出できる粗大ごみは5点までです。  綿製品の回収をしております。今まで「もやせないごみ」としていましたが(50%以上)を市内20カ所分別回収をしております。皆様のご協力をお願いします。</p>	

## はしばトントン動物病院

冷え込むこの季節  
動物たちの保温にも  
気を配ってください



日曜・祝日・休診	診察時間
月曜日~金曜日	午前9:00~正午 午後4:00~午後7:00
土曜日	午前9:00~午後4:00

留萌市錦町1丁目5-6  
☎ 43-5621

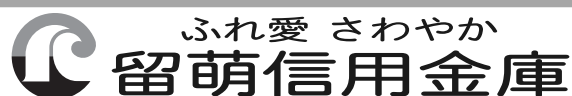
来院前に予約をお願いします

## ☆☆ 地域の人づくり支援! 当金庫が受講料・宿泊料等を負担します! ☆☆

### 中小企業大学校旭川校の受講者募集のお知らせ

- |        |                   |                                |
|--------|-------------------|--------------------------------|
| ☆管理者向け | ①人材確保、教育、能力開発への極意 | H20. 2.25 ~ H20. 2.28 (4日間コース) |
|        | ②事例に学ぶ建設業界活性化講座   | H20. 3. 3 ~ H20. 3. 5 (3日間コース) |
|        | ③企業発展のための意識改革     | H20. 3. 6 ~ H20. 3. 7 (2日間コース) |
|        | ④目指せ! 一流営業マン      | H20. 3.10 ~ H20. 3.11 (2日間コース) |

講座の一例です。詳しくはお近くの窓口へご相談ください



留萌市花園町2丁目1番8号 0164-42-1250  
<http://www.shinkin.co.jp/rumoi/>



【2008年2月】

# くらしのカレンダー



	イベントなど	保健・相談	粗大ごみ	
			問合せ 美サイクル館	
16 (土)				
17 (日)	救急当番医 富山整形外科 末広町1丁目 ☎42-2030			
18 (月)	「おもいっきり留萌市」エフエムもえる 時間/ 9:45 ~ 10:00	ピンピンからだ広場 ☎ 10:00 ~ 12:00/13:30 ~ 15:30/ はーとふる		
19 (火)		麻疹・風疹 ☎ 市立病院・沢住医院 三種混合 ☎ 市立病院・沢住医院 BCG ☎ 沢住医院 ■4カ月児健診 (H19年10月生) ☎ 受付時間 13:00 ~ 13:30/ はーとふる		
20 (水)	■ブックスタート 時間/13:00 場所/ はーとふる	麻疹・風疹 ☎ 沢住医院 三種混合 ☎ 沢住医院 BCG ☎ 沢住医院 ■9カ月児健診 (H19年4月生) ☎ 受付時間 13:00 ~ 13:30/ はーとふる	【粗大ごみ】三泊町・塩見町・春日町・元町・船場町・花園町・末広町・旭町	
21 (木)	■生活習慣病予防講演会 「生きながらどどん元気になる」 時間/ 10:00 ~ 11:30 場所/ はーとふる	麻疹・風疹 ☎ 沢住医院 三種混合 ☎ 沢住医院 BCG ☎ 市立病院・沢住医院 ■フツ化物塗布 (1歳6カ月 ~ /予約制) ☎ 13:30 ~ 15:00/ はーとふる ■先天性股関節脱臼検診 ☎ 受付時間 11:50 ~ 12:00/ 市立病院 ●健康相談・栄養相談 (乳幼児) ☎ 9:30 ~ 12:00/13:00 ~ 15:30/ はーとふる	【粗大ごみ】住之江町・泉町・野本町・千鳥町・元川町・神居岩・堀川町・高砂町・五十嵐町	
22 (金)		ピンピンからだ広場 ☎ 13:30 ~ 15:30/ はーとふる	【粗大ごみ】東雲町・緑ヶ丘町・南町・潮静・大和田・藤山町・幌糠町・樽真布・峠下町・中幌・東幌・南幌	
23 (土)		■基本健康診査(循環器健診)・胃がん・肺がん・大腸がん検診、節目健診、エキノコックス症検診【予約制】 ☎ はーとふる 申込先 はーとふる)		
24 (日)		■基本健康診査(循環器健診)・胃がん・肺がん・大腸がん検診、節目健診、エキノコックス症検診【予約制】 ☎ はーとふる 申込先 はーとふる) ●無料法律相談【予約制】 ☎ 11:00 ~ 14:30/ 消費生活センター		
25 (月)	「おもいっきり留萌市」エフエムもえる 時間/ 9:45 ~ 10:00	ピンピンからだ広場 ☎ 10:00 ~ 12:00/13:30 ~ 15:30/ はーとふる		
26 (火)		麻疹・風疹 ☎ 市立病院・沢住医院 三種混合 ☎ 市立病院・沢住医院 BCG ☎ 沢住医院		
27 (水)		麻疹・風疹 ☎ 沢住医院 三種混合 ☎ 沢住医院 BCG ☎ 沢住医院		
28 (木)		麻疹・風疹 ☎ 市立病院・沢住医院 三種混合 ☎ 市立病院・沢住医院 BCG ☎ 沢住医院 ■先天性股関節脱臼検診 ☎ 受付時間 11:50 ~ 12:00/ 市立病院		
29 (金)	■国民健康保険税第8期納期限 (税務課)	ピンピンからだ広場 ☎ 13:30 ~ 15:30/ はーとふる		
3/1 (土)				
2 (日)	■第10回萌っこ春待里 時間/ 9:30 ~ 14:00 場所 / 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド			
その他	休日救急診療 休日の救急当番以外の日曜日、祝日、夜間の診療は、かかりつけ病院・医院または救急告示病院へお問い合わせください。 留萌市立病院は、二次医療病院として、すべての土曜日、日曜日、祝日、夜間に対応します。 (留萌市立病院救急外来 ☎49-1011) 来院時は健康保険証を忘れずに!	▶麻疹・風疹、三種混合、BCG【予約制】 ■沢住医院 13:30 ~ 15:30 ☎42-1531 ■留萌市立病院小児科外来 13:30 ~ 14:00 □対象 麻疹・風疹:生後12カ月~24カ月(1期) 5歳~7歳未満 就学前1年間(2期) 三種混合:生後3カ月~90カ月未満 / BCG:生後0カ月~6カ月 ▶先天性股関節脱臼検診 ■留萌市立病院整形外科外来 (受診票は、4カ月児健診の通知に同封) 第3木曜日は市立病院でBCGを行うため麻疹・風疹及び三種混合は、市立病院で行いません。	▶健康相談・栄養相談 ■問合せ はーとふる 保健医療課 ☎49-2558 ▶無料法律相談【予約制】 ■問合せ 生活環境課 ☎42-1806 ▶精神保健相談【予約制】 ■問合せ 留萌保健所 ☎42-1511(内線3651・3647) ▶高齢者インフルエンザ予防接種 65歳以上の方は、1,200円で予防接種を受けることができます。(平成20年3月31日まで) また、一般料金は、各病院で異なることもあります。	粗大ごみのお申込みは、前日の午前中までに電話でご連絡ください。申込時に金額をお知らせしますので、粗大ごみ処理券をご購入ください。料金不足の場合は、回収いたしませんので、お間違えのないようお願いいたします。なお、1回に排出できる粗大ごみは5点までです。綿製品の回収をしております。今まで「もやせないごみ」としてしまっていた綿製品(50%以上)を市内20カ所で分別回収をしております。皆様のご協力をお願いします。

### 主な施設の電話

- 留萌市役所 総務課 ☎42-1801
- 港湾課 ☎42-4272
- 水道管理課 水道施設課 ☎42-5151
- 保健福祉センター はーとふる (保健医療課) (介護支援課) ☎49-2558
- 留萌市美サイクル館 ☎46-1600
- 留萌市立病院 ☎49-1011
- 留萌市中央公民館 ☎42-3333
- 学校教育課 庶務係 ☎42-3006 学務係 ☎42-3488
- 生涯学習課 ☎42-0435
- スポーツセンター ☎42-2917
- 温水プール ぷるも ☎42-1200
- 給食センター ☎42-2079
- 市立留萌図書館 ☎42-2300 ☎42-3577
- 消費生活センター ☎42-0651
- 婦人の家 (共同福祉センター) (総合福祉センター) ☎43-0440
- 海のふるさと館 ☎43-6677
- 風土工房こさえーる ☎43-4556
- 留萌消防組合 ☎42-2211

### 市長とホットライン

FAX 0120-223-846

### 教育相談電話

教育電話相談室 ☎42-0435(内線23)

### インターネット

URL <http://www.e-rumoi.jp/>  
電子メール [koucyou@e-rumoi.jp](mailto:koucyou@e-rumoi.jp)

健康をお届けします 人も地球も健康に

生活習慣を見直しましょう。早寝・早起きで、朝ごはんを食べよう!

食事、運動、睡眠は適度にとり、ストレスと便はためないように!

お問合せ、ご注文はヤクルトレディ又は下記まで

留萌ヤクルト販売株式会社 留萌市末広町2丁目2番1号 TEL 43-8960

保険調剤薬局 ビューティ & ヘルスケア

寺西薬局

留萌市錦町4丁目 ☎0164-42-0260 FAX 0164-43-6244

院外処方せん受付中! 全国、どこの病院からの処方せんでも調剤致します。

●留萌市立病院 ●留萌記念病院 ●銭丸眼科 ●たけうち内科循環器科医院 ●わたなべ耳鼻咽喉科など受付中!

【医薬品】コンドロイチン硫酸ナトリウム製剤

根本治療を考えませんか? ひざが痛い!!

コンドロイチンの不足が、痛みの原因の一つと考えられます。

関節痛 (関節炎、変形性関節症、骨関節痛、腰痛、神経痛、腰痛に)

椎間板 (コンドロイチン硫酸 潤滑油)

「関節痛、神経痛、腰痛に」骨の関節部分にも多く含まれ、潤滑油の役割をします。体の弾力性保持や保水作用も持っています。