



【2006 年】

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)		■フツ化物塗布(1歳6カ月～/予約制)☎10:00～11:00/14:00～15:00/ はー とふる ★ピンピンからだ広場☎13:30～15:30/はーとふる		
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(H15年11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(H17年5月生)☎ 受付時間13:00～13:30/ はーとふる		
7 (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 ■先天性股脱検診☎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)	■親子料理教室 時間/10:00 場所/ はーとふる			
10 (日)	救急当番医 藤田クリニック 宮園町1 ☎42-1660	■「うまいよ!るもい市(いち)」 時間/10:00～14:00 場所/留萌地方卸売市場	■ふれあいファミリーコンサート 開演/13:30 場所/留萌市文化センター	
11 (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		
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 ■4カ月児健診(H18年8月生)☎ 受付時間13:00～13:30/ はーとふる		
13 (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(H18年2月生)☎ 受付時間13:00～13:30/ はーとふる		【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 ■先天性股脱検診☎受付時間11:50～12:00/市立病院 ■フツ化物塗布(1歳6カ月～/予約制)☎13:30～15:00/ はーとふる		【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
16 (土)				
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 ▶先天性股脱検診 ■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 げんき課 ☎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)	※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。

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
(げんき課)
(いきがい課)
☎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

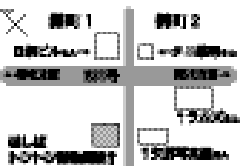
夜間の犬の散歩には光るつなや首輪を利用して犬を目立たせましょう。交通事故防止です。



はしばトントン動物病院

留萌市錦町1丁目5-6 ☎43-5621
来院前に予約をおねがいします。

日曜・祝日 休 診	診察時間
月～金	午前9:00～12:00 午後4:00～7:00
土	午前9:00～午後4:00



愛煙家の
栄養補助食品
シガーマイト

970粒入り

価格 6,300円

1日20粒程度を目安に
お召し上がりください。



タバコがやめられない人に!
有害なニコチン・タールを溶かして出す!

シガーマイト

体内のニコチン・タールを溶解し尿や便と一緒に体外へ排出し、
自然にタバコを欲しがる回数が減ります。



健康プラザ

江戸薬局

留萌市錦町3丁目1番30号

☎0164-42-0697 ☎0164-43-8400



【2006 年12月】

くらしのカレンダー



		保 健 ・ 相 談		粗大ごみ	
イベントなど				問合せ 美サイクル館	
17 (日)		●無料法律相談【予約制】☎11:00～14:00/消費生活センター			
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			
20 (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】三泊町・塩見町・春日町・元町・船場町・花園町・末広町・旭町	
21 (木)	■クリスマス ロビーコンサート 時間/18:30 場所/留萌市立病院	▼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 ■先天性股脱検診☎受付時間11:50～12:00/市立病院		【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・五十嵐町・高砂町	
22 (金)		★ピンピンからだ広場☎13:30～15:30/はーとふる		【粗大ごみ】緑ヶ丘町・南町・潮静・東雲町・大和田・藤山町・幌糠町・樽真布・峠下町・中幌・東幌・南幌	
23 (土)	 天皇誕生日	■佐藤 勝の世界(映画「用心棒」&合唱) 開演/18:00 場所/留萌市文化センター			
24 (日)					
25 (月)	■国民健康保険税第6期納期限 市道民税第4期納期限(税務課)	★ピンピンからだ広場☎10:00～12:00/13:30～15:30/はーとふる ★「おもいっきり留萌市」エフエムもえる 時間/9:45～10:00			
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 ■先天性股脱検診☎受付時間11:50～12:00/市立病院			
29 (金)	市役所御用納め				
30 (土)	市役所閉庁				
31 (日)					
1 (月)	 元日	★「おもいっきり留萌市」エフエムもえる 時間/9:45～10:00			
2 (火)	▼高齢者インフルエンザ予防接種(平成18年10月2日～平成19年3月31日まで) □場所 留萌市立病院・市内各病(医)院 □対象 満65歳以上の方/満60歳以上、65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある方及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を持つ方など □料金 1,200円(生活保護受給者証明書を提出された場合は無料) ※年齢確認のため、健康保険証をご持参ください。				
3 (水)					
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ヵ月～24ヵ月(1期)/5歳～7歳未満(就学前1年間)(2期) 三種混合:生後3ヵ月～90ヵ月未満 / BCG:生後0ヵ月～6ヵ月 ▶先天性股脱検診 ■留萌市立病院整形外科外来 (受診票は、4ヵ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 げんき課 ☎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)	
	※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。				

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
(げんき課)
(いきがい課)
☎ 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 01 20 - 22 3- 84 6

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



日本人の約4割は、血圧が高めという事実。



新パッケージで登場

刻々と変化します。

血圧値は、
ご存知ですか？

ご自分の血圧値を

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

コンドロイチン 錠
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。

椎間板
(コンドロイチン硫酸(潤滑油))

だまされて
いませんか?

関節痛
関節炎
腰痛
肩こり

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