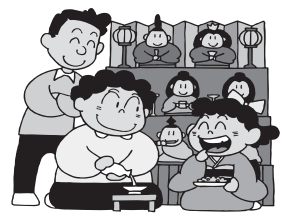




【2008年3月】

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 (土)				
2 (日)	■第10回萌っ春待里 時間/ 9:30 ~ 14:00 場所 / 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド			
3 (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		
4 (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 (H17年2月生) 受付時間 13:00 ~ 13:30/ はーとふる		
5 (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 (H18年8月生) 受付時間 13:00 ~ 13:30/ はーとふる		
6 (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 ■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 ■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		
7 (金)		ピンピンからだ広場 13:30 ~ 15:30/ はーとふる		
8 (土)				
9 (日)	救急当番医 渡部整形外科医院 栄町3丁目 ☎42-5011			
10 (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		
11 (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11月生) 受付時間 13:00 ~ 13:30/ はーとふる		
12 (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5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	
13 (木)		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	
14 (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	
15 (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」としていましたが綿製品(50%以上)を市内20カ所ですべて回収をしております。皆様のご協力をお願いします。

知っていますか?

○生ゴミ袋の排出について

現在、ご家庭の生ゴミ用水切りネットには、和紙100%のもの、それ以外のものがあります。和紙100%のものは、そのまま生ゴミ袋の中に入れてもかまいませんが、和紙100%以外のものが生ゴミ袋の中に混入すると、リサイクル(堆肥化)に支障をきたしますので、絶対に生ゴミ袋の中に入れて下さい。
みなさんのご協力よろしくお願いします。

生ゴミ → 和紙100%ネット → 市指定生ゴミ袋

- 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 ぶるも ☎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)
- ホームページ**
URL
<http://www.e-rumoi.jp/>
電子メール
koucyou@e-rumoi.jp

春です、はじまりますよ、ヤマハへ行こう!

ヤマハ音楽教室 ヤマハ英語教室

ために、たのしむ。
無料体験レッスン実施中!
年齢によりいろいろなコースがございます。お気軽にお申し込みください。

5月から教室がはじまります
ご入会お申し込み受付中

備さしかわ・留萌音楽センター
留萌市開運町2丁目(かもめ幼稚園向い) ☎42-2205

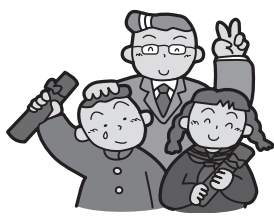
☆☆ 地域の人づくり支援! 当金庫が受講料・宿泊料等を負担します! ☆☆

中小企業大学校旭川校の受講者募集のお知らせ

- ☆若手向け ①若手・新入社員基本講座 H20.4.2 ~ H20.4.4 (3日間コース)
②すぐできる営業の基本 H20.4.7 ~ H20.4.8 (2日間コース)
- ☆中堅・管理職向け ①カイゼンで見えてくる生産革新 H20.4.9 ~ H20.4.11 (3日間コース)
②すぐ読める会社の経営数字 H20.4.14 ~ H20.4.15 (2日間コース)
③新任管理者養成講座 H20.4.16 ~ H20.4.18 (3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

ふれ愛 さわやか
留萌信用金庫
留萌市花園町2丁目1番8号 0164-42-1250
<http://www.shinkin.co.jp/rumoi/>



【2008年3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 (日)				
17 (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		
18 (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		
19 (水)		麻疹・風疹 ☎ 沢住医院 三種混合 ☎ 沢住医院 BCG ☎ 沢住医院		
20 (木)	● 春分の日			
21 (金)		ピンピンからだ広場 ☎ 13:30 ~ 15:30/ はーとふる		
22 (土)				
23 (日)		● 無料法律相談【予約制】 ☎ 11:00 ~ 14:30/ 消費生活センター		
24 (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		
25 (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 ● 健康相談・栄養相談 (乳幼児) ☎ 9:30 ~ 12:00/13:00 ~ 15:30/ はーとふる		
26 (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
27 (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 ■ 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		【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
28 (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
29 (土)				
30 (日)				
31 (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		
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 ぶるも ☎ 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)

ホームページ

URL
http://www.e-rumoi.jp/
電子メール
koucyou@e-rumoi.jp

健康をお届けします 人も地球も健康に

Yakult

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

SINCE 1950

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

コンドロイチン錠

根本治療を考えませんか?
ひざが痛し!

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 (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。体の弾力力保持や保水作用も持っています。