



日曜当番医

●富山整形外科（末広町1丁目） ☎42・2030

◆日時 6月12日(日) 9:00~17:00

※上記以外の日曜日・祝日及び夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。

※市立病院は2次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

図書館からのお知らせ ☎42・2300(図書館)

●休館日

毎週月曜日と24日(金)

●土曜おはなし会（幼児～小学生向け）

日時 11日(土)、25日(土) 13:30~

●ちいさいこのおはなしかい（0~2歳児向け）

日時 17日(金) 11:00~

●水曜おはなしかい（0~2歳児向け）

日時 22日(水) 11:00~

●映画会「釣りバカ日誌2」（118分）

日時 19日(日) 10:00~上映

●映画会「ハリポッターと秘密の部屋（吹き替え版）」（161分）

日時 19日(日) 13:30~上映

ごみなどの収集日 ☎46・1600(美サイクル館)

●粗大ごみの収集日

●A地区 15日(水) ●B地区 16日(木)

●C地区 17日(金) ●D地区 22日(水)

●E地区 23日(木) ●F地区 24日(金)



※粗大ごみの申し込みは、収集日の前日の午前中（正午）までです。

収集地域

●A地区…大町・瀬越町・港町・明元町・幸町・本町

●B地区…寿町・礼受町・浜中町・沖見町・平和台

●C地区…見晴町・宮園町・錦町・開運町・栄町

●D地区…三泊町・塩見町・春日町・元町・船場町・花園町・末広町
旭町

●E地区…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

●F地区…東雲町・緑ヶ丘町・南町・潮静・大和田・藤山町・幌糠町
中幌・樽真布・南幌・峠下町・東幌

納税相談窓口と税納期限 ☎42・1804(市・税務課)

●夜間納税相談窓口

◆日時 23日(木) 17:20~20:00

●休日納税相談窓口

◆日時 26日(日) 9:00~17:00

※夜間・休日納税相談窓口の開設場所は、市役所2階の市・税務課です。

●市・道民税第1期納期限

◆納期限 30日(木)

6月 暮らしのお知らせ



子どもの予防接種と健康診断

○各医療機関で行う予防接種

●三種混合・麻しん・風しん（乳幼児）

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

◆時間 平日 9:00~11:30 13:30~16:30

土曜日 9:00~11:30

市立病院（予約制） ☎49・1011

◆日時 毎週木曜日 13:30~15:00

●麻しん・風しん（13歳・18歳）

川上内科医院（予約制） ☎43・6451

藤田クリニック（予約制） ☎42・1660

沢住内科小児科 ☎42・1531

たけうち内科循環器内科（予約制） ☎42・8820

◆日程 毎週月曜日~土曜日

◆時間（川上内科医院・藤田クリニック）

平日 8:30~11:30 13:30~16:00

土曜日 8:30~11:00

◆時間（たけうち内科循環器内科）

平日 8:00~11:30 13:00~15:30

水・土曜日 8:00~11:30

◆時間（沢住内科小児科）

平日 9:00~11:30 13:30~16:30

土曜日 9:00~11:30

市立病院（予約制） ☎49・1011

◆日時 毎週月曜日~金曜日8:45~11:30 13:30~16:00

●BCG

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

◆時間 平日 9:00~11:30 13:30~16:30

土曜日 9:00~11:30

市立病院（予約制） ☎49・1011

◆日時 9日(木)、23日(木) 13:30~15:00

○はーとふる（☎49・2558）で行う健康診断

●4カ月児健診（平成23年2月生まれ）

◆日時 21日(火) 13:00~13:30

●9カ月児健診（平成22年8月生まれ）

◆日時 22日(水) 13:00~13:30

※会場で図書館のブックスタートも実施します。

●1歳6カ月児健診（平成21年11月生まれ）

◆日時 8日(水) 13:00~13:30

●3歳児健診（平成20年5月生まれ）

◆日時 7日(火) 13:00~13:30

るもい健康の駅からのお知らせ ☎43・8121

●運動教室無料体験会（要事前予約）

22日(水)	23日(木)
ふまねっと(10:00~11:30)	介護予防運動(13:00~14:00)
ココから体操(13:30~14:00)	ココから体操(14:00~14:30)
やさしいヨガ(14:00~15:00)	ダンスエアロ(18:30~19:30)
バランスボールピクス(18:30~19:30)	

●イベントのお知らせ（要事前予約）

4日(日)	AED体験講習会(13:00~ 定員12名)
11日(土)	「薬剤師のお仕事」(13:00~ 定員20名/中高生対象)
18日(土)	子ども実験室「光の色を分けてみよう」(13:30~ 定員10名/小学5~6年生対象)

●眼底撮影と健康アドバイス（要事前予約/各定員10名）
◆日程 毎週水曜日

はーとふるの保健・介護予防事業 ☎49・2558(市・保健医療課、介護支援課)

※健康・栄養相談（乳幼児～成人）のみ春日児童センターで実施されます。

●ピンピンからだひろば

◆日程 毎週月・金曜日

◆時間 月曜日 10:00~12:00 13:30~15:30

金曜日 13:30~15:30

●母子健康・栄養相談（乳幼児）

◆日時 2日(木)、16日(木) 9:30~11:30 13:30~15:00

●健康・栄養相談（乳幼児～成人）

◆日時 23日(木) 10:00~11:30 ◆会場 春日児童センター

●フッ化物塗布

◆日時 2日(木) 10:00~11:00 12:30~15:00

23日(木) 13:30~15:00

健康コラム「いきいき ふんわり 思いやり」 ☎49・2558（市・保健医療課）

◆歯と口の健康を保つ生活とは？

基本となるのは、規則正しい生活です。虫歯や歯周病は、生活環境や体の免疫力と大きく関係しています。バランスの悪い食生活、ダラダラ食への習慣は、虫歯や歯周病を招きます。また、ストレスや疲れで免疫力が落ちると、虫歯菌や歯周病菌に感染しやすくなります。規則正しい生活は、生活習慣病を予防し、健康を保つことにもつながります。

◆口の中気にしていますか？

いろいろ気をつけても歯周病や虫歯になる人がいます。磨き残しや隠れている虫歯はありませんか？健康を自分で管理するということから、口の中をチェックする習慣も身につけられると良いですね。自己管理が苦手な方は、歯科医院などでの歯科検診や歯磨き指導を活用するのもおすすめです。



健口生活のススメ

6月4日~10日までの1週間は歯の衛生週間です。歯と口の健康について、今一度考えてみませんか？歯と口の健康といっても、子どもと大人では課題や予防策は違ってきます。しかし、「歯と口に良い健康生活を心がける」という基本は、子どもも大人も同じです。

◆忘れてはいけない歯磨き習慣

規則正しい生活に加え大切なのは、歯を磨き虫歯や歯周病の原因となる歯垢をためないことです。歯磨きは、毎食後と寝る前が理想的です。特に就寝中は、だ液量が減り、口の中の細菌活動が活発になるため、就寝前は時間をかけて丁寧に磨きましょう。