



●留萌セントラルクリニック（栄町1丁目）☎43・9500
 ◆日時 8月7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、29日(月)～9月7日(水)
- 水曜おはなしかい (0～2歳児向け) 日時 10日(水) 11:00～
- 土曜おはなし会 (幼児、小学生向け) 日時 13日(土)、27日(土) 13:30～
- ちいさいこのおはなしかい (0～2歳児向け) 日時 19日(金) 11:00～
- 映画会 2日(火)10:30～「トムとジェリー火星へ行く」(74分) 2日(火)13:30～「ちびまる子ちゃん」(70分) 3日(水)10:30～「ピカチュウのドキドキかくれんぼ」(47分) 3日(水)13:30～「ウルトラマンガイア ギアよ再び」(60分) 4日(木)10:30～「ドラミ&ドラえもんズ」(35分) 4日(木)13:30～「学校の怪談2」(103分) 28日(日)10:30～「柳生武芸帳 1961」(85分) 28日(日)13:30～「戦場のピアニスト」(149分) ※平和都市啓発事業の映画は、P10に掲載しています。

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 17日(水) B地区 18日(木)
 C地区 19日(金) D地区 24日(水)
 E地区 25日(木) F地区 26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 25日(木) 17:20～20:00

●休日納税相談窓口

◆日時 28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2期、国民健康保険税第2期納期限

◆納期限 31日(水)

8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

たけうち内科循環器内科(18歳のみ・予約制) ☎42・8820

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆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 11日(木)、25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4月生まれ)

◆日時 23日(火) 13:00～13:30

●9カ月児健診(平成22年10月生まれ)

◆日時 24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22年1月生まれ)

◆日時 3日(水) 13:00～13:30

●3歳児健診(平成20年7月生まれ)

◆日時 2日(火) 13:00～13:30

るもい健康の駅からのお知らせ ☎43・8121

●イベントのお知らせ(要事前予約)

6日(土)	AED体験講習会(13:00～定員12名)
6日(土)、20日(土)	るもい基礎老年医学講座(9:30～) ※第2、第4土曜日全12回シリーズです。 (参加料 1講座 500円/全講座の場合 5,000円)
20日(土)	「介護支援専門員(ケアマネージャー)のお仕事」(13:00～定員20名/中高生対象)

27日(土)	マンスリー健康講話(13:00～定員40名) 小海康夫先生「認知症について」
13日(土)	子ども実験室「紫外線の有無を調べてみよう」 (13:30～定員10名/小中学生対象) ※夏休みの自由研究の参考に、ぜひご参加ください。

●眼底撮影と健康アドバイス(要事前予約/各定員12名) 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)のみ千鳥児童センターで実施いたします。

その他の事業は、はーとふるで実施しております。

●ピンピンからだひろば

◆日程 毎週月・金曜日(12日(金)と15日(月)はお休みです)

◆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 4日(木)、25日(木) 9:30～11:30 13:00～15:00

●健康・栄養相談(乳幼児～成人)

◆日時 30(火)10:00～11:30 ◆会場 千鳥児童センター

●フッ化物塗布(予約制)

◆日時 4日(木) 10:00～11:00 12:30～15:00
18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)

◆最近の動向
留萌管内ではノロウイルスによる感染(ウイルス性胃腸炎)が頻発し、学校や施設など集団感染が目立ちます。主要症状は、2日ほど嘔吐や下痢、発熱がみられますが、体力が落ちてい

夏は食中毒が発生しやすい、1日の平均気温が23度以上、湿度が85%以上の日が続くと要注意です。食中毒の原因としてノロウイルス、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌などがあります。食後に嘔吐や下痢、一緒に食事した人も同様の症状を起こした場合は食中毒を疑います。食べ物は室内に置いたままにせず早く食べることで、鮮度の下がったものは口にしないこと、肉類は加熱することが重要です。また、食材だけではなくまな板や包丁、布巾の清潔にも気を配る必要があります。

嘔吐物は処理する際、アルコール消毒は効果がないので、塩素系漂白剤(0.1%に薄める)を使用します。消毒時は、手袋とマスクを着用し、嘔吐物に直接触れない、空气中に舞い上がったウイルスを吸い込まないことが2次感染を防ぐポイントです。嘔吐物は2メートル以上、飛び散るため広範囲の消毒が必要です。普段から手洗いとうがいをする習慣にして、洗い忘れやすい指の間や手の甲は丁寧に洗いましょう。



食中毒に注意しましょう

る時は症状が長引きます。ノロウイルスは汚染された水や食品(魚介類)が感染源ですが、感染者の排泄物などを介して、人から人へ感染が広がるのが特徴です。

感染後、1～2週間、便の中にはウイルスが排泄されていますので、症状の有無だけで完治したかどうか判断できません。嘔吐物を処理する際、アルコール消毒は効果がないので、塩素系漂白剤(0.1%に薄める)を使用します。消毒時は、手袋とマスクを着用し、嘔吐物に直接触れない、空气中に舞い上がったウイルスを吸い込まないことが2次感染を防ぐポイントです。嘔吐物は2メートル以上、飛び散るため広範囲の消毒が必要です。普段から手洗いとうがいをする習慣にして、洗い忘れやすい指の間や手の甲は丁寧に洗いましょう。