



●川上内科医院（錦町4丁目）☎43・6451
 ◆日時 9月4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、1日(木)～7日(水)、30日(金)
- ちいさいこのおはなしかい (0～2歳児向け)
◆日時 9日(金) 11:00～
- 土曜おはなし会 (幼児、小学生向け)
◆日時 10日(土) 13:30～
- 水曜おはなしかい (0～2歳児向け)
◆日時 14日(水) 11:00～
- 映画会
「キューポラのある街」(100分、一般向け)
◆日時 11日(日) 10:00～
「くまのプーさん おかしな探偵ティガー」(45分、児童向け)
◆日時 11日(日) 13:30～

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 21日(水) B地区 22日(木)
 C地区 27日(火) D地区 28日(水)
 E地区 29日(木) F地区 30日(金)
- 草の収集日
 A地区 7日(水) B地区 8日(木)
 C地区 9日(金) D地区 14日(水)
 E地区 15日(木) F地区 16日(金)



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
 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 22日(木) 17:20～20:00
- 休日納税相談窓口
◆日時 25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。
- 固定資産税第3期、国民健康保険税第3期納期限
◆納期限 30日(金)

9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（祝・祭日は除く）
 ●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 8日(木)、22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5月生まれ）
 ◆日時 27日(火) 13:00～13:30
 ●9カ月児健診（平成22年11月生まれ）
 ◆日時 28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2月生まれ）
 ◆日時 7日(水) 13:00～13:30
 ●3歳児健診（平成20年8月生まれ）
 ◆日時 6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）	
3日(土)	AED体験講習会（13:00～ 定員12名）
3日(土)、17日(土)	るもい基礎老年医学講座（9:30～）
10日(土)	禁煙講演会（13:00～ 定員40名） 「効率のよい禁煙の仕方（仮題）」 講師 北見薬剤師会 ミント調剤薬局薬剤師 立花秀浩先生
17日(土)	医療・介護のお仕事紹介シリーズ 「リハビリのお仕事」（13:00～定員20名／中高生対象） 講師 石川哲哉先生（留萌市立病院理学療法士）
24日(土)	マンスリー健康講話（13:00～ 定員40名） 「救急車のお話と、119番のかけ方」講師 留萌消防署（※講師未定）

●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）のみ寿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(19日(月)と23日(金)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 8日(木)、22日(木) 9:30～11:30 13:00～15:00
 ●健康・栄養相談（乳幼児～成人）
 ◆日時 15(木)10:00～11:30 ◆会場 寿児童センター
 ●フッ化物塗布（予約制）
 ◆日時 8日(木) 10:00～11:00 12:30～15:00
 29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）

日本には、春、夏、秋、冬という4つの季節があります。この四季は自然界に様々な変化を起し、素晴らしい景色を見せてくれます。私たちが食べる食物もこの自然の一部です。四季の移り変わりによって、その時期に一番おいしい食べ物、旬の食べ物が違ってきます。

旬の食べ物には、その時期を健康に過ごすために効果のある成分が含まれているとされています。

◆春 体に溜まった毒素を排出し、これから訪れる暑さに耐える体を作るために、アクの強い苦みのある山菜、夏 体に溜まった水分や熱気を取るトマトやピーマンなど色鮮やかな野菜。

◆秋 これから訪れる冬に備えて食料を保存しておくための、芋や南瓜、栗やごまなど実になるもの。

◆冬 体を温める大根やねぎ、白菜などの野菜。

「旬の食材を食べる」生活

このような食材が多く取れるようになっていきます。旬の食べ物です。私たちが体を守るためにその季節に必要なものが取れるようになっていくのです。

栄養価が高いから旬の食材を食べると意識すること大切ですが、四季の変化に応じて旬の食材を食べると、自然に沿った食べ方も体に優しいのです。

食事のスタイルが多様化し、家庭内の個食や孤食など、食卓を囲んで季節ごとに行事食を食べるという機会も減りつつありますが、是非、食材や食文化を考え、食事を楽しむ機会を作ってください。

私達が旬の食材を楽しむ生活を続けることで、四季を楽しむ行事や食文化を守ることにもつながることになるのではないのでしょうか。