



●整形外科稲垣医院 (幸町3丁目) ☎43・3311

◆日時 10月16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、28日(金)

●土曜おはなし会 (幼児、小学生向け) ◆日時 8日(土)、22日(土) 13:30~

●水曜おはなしかい (0~2歳児向け) ◆日時 12日(水) 11:00~

●ちいさいこのおはなしかい (0~2歳児向け) ◆日時 21日(金) 11:00~

●映画会 「チャップリン 街の灯」(87分、一般向け) ◆日時 23日(日) 10:00~ 「ハウルの動く城」(119分、児童向け) ◆日時 23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 19日(水) B地区 20日(木) C地区 21日(金) D地区 26日(水) E地区 27日(木) F地区 28日(金) ●剪定枝の収集日 A地区 5日(水) B地区 6日(木) C地区 7日(金) D地区 12日(水) E地区 13日(木) F地区 14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 13日(木)、27日(木) 17:20~20:00

●休日納税相談窓口 ◆日時 23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3期、国民健康保険税第4期納期限 ◆納期限 31日(月)

10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)・二種混合 沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

※二種混合は、毎週火曜日のみです。

◆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

※二種混合は、6日(木) 13:30~16:00です。

●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 13日(木)、27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6月生まれ)

◆日時 18日(火) 13:00~13:30

●9カ月児健診(平成22年12月生まれ)

◆日時 19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3月生まれ)

◆日時 5日(水) 13:00~13:30

●3歳児健診(平成20年9月生まれ)

◆日時 4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)

Table with 2 columns: Date and Event Name. 1日(土) AED体験講習会(13:00~ 定員12名) 18日、19日(土) るもい基礎老年医学講座(9:30~ 参加料500円)

●ウェルネットリンクで眼底健康アドバイス(無料) 毎週水曜日(10:00~/第3水曜日のみ19:00~) ※事前に来館の上、健康チェックと予約が必要です。

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、はーとふる以外の会場です。

●ピンピンからだひろば

◆日程 毎週月・金曜日(10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 6日(木)、20日(木) 9:30~11:30 13:00~15:00

Table with 2 columns: Date and Event Name. 22日(土) 子ども実験室『第4回 圧力の不思議』(13:00~ 定員10名/小学校高学年対象) 講師 札幌医科大学 武井則雄先生 29日(土) お仕事シリーズ「介護福祉士になろう!」(13:00~ 定員20名/中高生対象)

●ココから(心と体)体操(体の調子を整える体操です) 毎日9:30~10:00(無料)

●健康・栄養相談(乳幼児~成人)

◆日時 21(金)13:00~15:00 ◆会場 幌糠コミセン

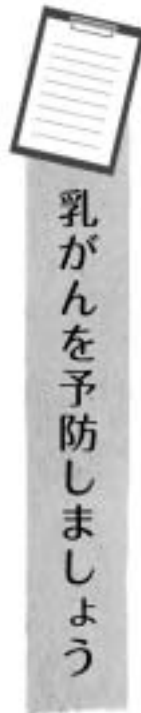
◆日時 27(木)10:00~11:30 ◆会場 沖見児童センター

●フッ化物塗布(予約制)

◆日時 6日(木) 10:00~11:00 12:30~15:00 20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)

かつて乳がんは、欧米諸国に多く、我が国には比較的少ないが、近年は、原因は、まだ明らかではありませんが、食習慣、女性ホルモンの分泌の乱れや遺伝などが関係していると言われていています。40代後半に最も発生し、女性にできるがんの中で一番多く、年間4万人が乳がんになっていきます。日本女性の20人に1人がかかっていることになり決して他人事ではありません。 ◆こんな症状は危険サイン 早期の症状に、しこりや皮膚が引っばられ、えくぼの様なへこみなどがみられます。しこりは、指で押すと皮膚の下で自由に動くことがありません。進行すると、乳首からの異常分泌物や乳頭部の湿疹などがあります。 ◆乳がんの予防には、自己チェックが大切 ①鏡に向かい乳房とその辺



②乳房の突出している部分だけではなく、鎖骨や骨の下まで、そして胸骨の中央や脇の下までまんべんなく調べます。この時は、指の腹を小さく動かして滑らせるように触ります。 ③乳首をつまんで血液などが出ないか確認します。自己チェックは、月経が終わって1週間以後の乳腺が最も柔らかい頃が良いです。閉経後は、覚えやすい日に決めて行いましょう。乳がんは、早い時期から転移しやすい特徴がありますが、体の表面近くに行けるので自己チェックでも早期に発見が可能です。 日常の健康管理として、毎月の自己チェックを習慣とし、また市で実施している集団検診や病院での個別検診などを活用し、ご自身の体を守りましょう。