



●澤住内科小児科医院（開運町3丁目）☎42・1531
 ◆日時 12月11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、30日(金)～2012年1月5日(木)

●水曜おはなしかい (0～2歳児向け)
 ◆日時 7日(水) 11:00～

●ちいさいこのおはなしかい (0～2歳児向け)
 ◆日時 16日(金) 11:00～

●クリスマスおはなし会 (幼児、小学生向け)
 ◆日時 23日(金) 13:30～

●映画会
 「逃亡者」(131分、一般向け)
 ◆日時 18日(日) 10:00～
 「劇場版ポケットモンスター 結晶塔の帝王」(73分、児童向け)
 ◆日時 18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 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)



※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 8日(木)、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。

●市道民税第4期、国民健康保険税第6期納期限
 ◆納期限 26日(月)

12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)
 ※年末年始の休診日については、各医療機関にお問い合わせください。

●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8月生まれ)

◆日時 20日(火) 13:00～13:30

●9カ月児健診(平成23年2月生まれ)

◆日時 21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5月生まれ)

◆日時 7日(水) 13:00～13:30

●3歳児健診(平成20年11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)
4日(日)	「ヘルス&ビューティフェスタin健康の駅」(10:30～)

●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(23日(金)、26日(月)、30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

10日(土)	マンスリー健康講話(13:00～定員40名) 「笑いと健康」講師 留萌市立病院 多田光宏先生
25日(日)	子ども実験室「ロウの性質」(13:30～定員10名/小中学生対象)
28日(水)～ 30日(金)	「生活習慣病予防」運動教室無料体験会 (ふまねっと、ステップ、筋トレ、ストレッチなど)

●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)

●母子健康・栄養相談(乳幼児)

◆日時 1日(木)、15日(木) 9:30～11:30 13:00～15:00

●健康・栄養相談(乳幼児～成人)

◆日時 8日(木) 10:00～11:30 ◆会場 春日児童センター

●フッ化物塗布(予約制)

◆日時 8日(木) 10:00～11:00 12:30～15:00
 22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)

愛煙家の皆さん、一度は「たばこ、やめようかな」「禁煙できたらいいな」と思ったことはないでしょうか。世間では喫煙の害が強調され、町の中は禁煙・分煙化が進み喫煙場所は減る一方、たばこはほとんど値上がりするばかり。やめた方が良いのはわかっているけれど、なかなかやめづらいのが現実でしょうか。

◆なぜやめづらい？
 自分の意志が弱いからではありません。脳がニコチンに支配されているからです。たばこの煙に含まれるニコチンは、麻薬やアルコールと同じように依存症を引き起こす薬物です。たばこを吸ってニコチンが入ることにより、心地よさや満足感を感じさせるドーパミンが大量に放出されます。そのため、イライラが消えたり、頭がさえるため、喫煙を続けると自分にとってたばこは必要なもの(ニコチン依存)となってしまうのです。

◆禁煙はいつから初めても効果的！
 禁煙は1人で頑張る方法もありますが、ニコチンパッチやガムを使用したり、禁煙外来で治療を受けることも成功の秘訣です。
 禁煙直後から、体はたばこのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。病気のリスクは徐々に減り、食べ物がおいしく、血行も良く肌に張りも出てきます。また、みなさんのたばこ代は年間どのくらいか？1箱410円の場合、1日1箱として年間約15万円です。禁煙すると趣味や旅行など今よりも充実することでしょう。喫煙者でいることに少しでも肩身の狭さを感じることもあるようでしたら、世の中の禁煙の流れに乗ってみることをおすすめします。

