



●藤田クリニック（宮園町1丁目）☎42・1660

◆日時 1月15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

1月1日(日)～5日(木)、毎週月曜日、1月30日(月)～2月6日(月)

#### ●水曜おはなしかい (0～2歳児向け)

◆日時 11日(水) 11:00～

#### ●土曜おはなし会 (幼児、小学生向け)

◆日時 14日(土)、28日(土) 13:30～

#### ●ちいさいこのおはなしかい (0～2歳児向け)

◆日時 20日(金) 11:00～

#### ●映画会

7日(土)10:30～「男はつらいよ 知床慕情」(107分)

7日(土)13:30～「ちびまる子ちゃん まる子、年の初めの運だめし」(70分)

8日(日)10:30～「男はつらいよ 寅次郎物語」(104分)

8日(日)13:30～「かいけつゾロリ アーサー・エルゼあいの三部作」(70分)

10日(火)10:30～「釣りバカ日誌3」(96分)

10日(火)13:30～「ザ・ドラえもんズ 怪盗ドラパン謎の挑戦状！」(31分)

### 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 11日(水) ●B地区 12日(木)

●C地区 13日(金) ●D地区 18日(水)

●E地区 19日(木) ●F地区 20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 26日(木) 17:20～20:00

#### ●休日納税相談窓口

◆日時 22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。

#### ●国民健康保険税第7期納期限

◆納期限 31日(火)

## 1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 12日(木)、26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9月生まれ)

◆日時 24日(火) 13:00～13:30

#### ●9カ月児健診(平成23年3月生まれ)

◆日時 25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6月生まれ)

◆日時 18日(水) 13:00～13:30

#### ●3歳児健診(平成20年12月生まれ)

◆日時 17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)

7日(土)	AED体験講習会(13:00) 少人数制で人形とデモAEDを使って、インストラクターから手技を学びます。
8日(日)	冬休み子ども実験室(13:30～定員10名程度/小学校高学年) 「お餅とお米の違い」講師 札幌医科大学 今井伸一先生

#### 第3期るもい基礎老年医学講座(前期)のお知らせ

お年寄り特有の症状や体の構造など、医学の知識をわかりやすく学びます。(毎月第2、第4土曜日で全12回シリーズです)  
■初回 1月14日(土) 9:30～11:30(参加料1講座500円 全講座一括5,000円)  
講師 NPO法人るもいコホートピア理事長 小海康夫

### 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(2日(月)、9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 12日(木)、26日(木) 9:30～11:30 13:00～15:00

#### ●健康・栄養相談(乳幼児～成人)

◆日時 20(金) 13:00～15:00 ◆会場 幌糠コミセン

◆日時 31(火) 10:00～11:30 ◆会場 住之江児童センター

#### ●フッ化物塗布(予約制)

◆日時 12日(木) 10:00～11:00 12:30～15:00

26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)

「いろいろなものを少しずつ」これは、日本人にはもともと馴染みのある食べ方です。「汁三菜」もそのひとつ。ご飯、焼き魚などのおかず一品、お浸しや酢の物などの二品を交互に食べる、というのが日常的な日本人の食事でした。



### 食事を見直そう

「食べる」とは体をつくり、健康を維持する一方で、味や香り、彩りや食感を楽しんだり、食べながら会話を楽しんだり…。エネルギーの補給以外にも多くの意味をもっています。今日あったことを話すか、けがえのない時間。あるいは「いただきます・ごちそうさま」の意味、食べ物への感謝など、一緒に食事をしなければ伝えられないこともあります。食事はおろそかにできない大切な時間なのです。