



●**富山整形外科**（末広町1丁目）☎42・2030  
 ◆日時 2月19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日(火)～6日(月)、24日(金)、毎週月曜日
- 水曜おはなしかい** (0～2歳児向け)  
◆日時 8日(水) 11:00～
- 土曜おはなし会** (幼児、小学生向け)  
◆日時 11日(土)、25日(土) 13:30～
- ちいさいこのおはなしかい** (0～2歳児向け)  
◆日時 17日(金) 11:00～
- 映画会**  
※今月はありません。



**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 15日(水) B地区 16日(木)  
 C地区 17日(金) D地区 22日(水)  
 E地区 23日(木) F地区 24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 23日(木) 17:20～20:00

●**休日納税相談窓口**  
◆日時 26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8期納期限**  
◆納期限 29日(水)

**2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 9日(木)、23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10月生まれ）**  
 ◆日時 21日(火) 13:00～13:30
- 9カ月児健診（平成23年4月生まれ）**  
 ◆日時 22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7月生まれ）**  
 ◆日時 8日(水) 13:00～13:30
- 3歳児健診（平成21年1月生まれ）**  
 ◆日時 7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）**

4日(土)	AED体験講習会（13:00～定員12名）
4、18日(土)	るもい基礎老年医学講座（9:30～11:30）定員20名 （完全予約 1講座500円/全講座の場合 5,000円）
12日(日)	マンスリー健康講座「生活習慣病の起源」（13:00～定員40名） 講師：国立保健医療科学院 佐田文宏先生

24日(金)	ふまねっと体験講習会、サポーター養成講習会（10:00～16:30） 講師：NPO法人地域づくり支援会ワンツースリー 事務局長 尚和里子氏
25日(土)	「ふまねっとフェスティバル（仮称）」（10:00～12:00） 場所：留萌市スポーツセンター（参加無料）

●**「るもいオリジナル予防・健診」**  
 無料検査クーポンの期限は2月28日(火)までです！

**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、千鳥児童センターで行われます。

- ピンピンからだひろば**  
 ◆日程 毎週月・金曜日  
 ◆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 9日(木)、23日(木) 9:30～11:30 13:00～15:00
- 健康・栄養相談（乳幼児～成人）**  
 ◆日時 16日(木) 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 9日(木) 10:00～11:00 12:30～15:00  
 23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）**

習慣の見直しをお勧めします。と肥満なので、一度、生活

簡単に肥満を判定する方法は、BMI算定です。体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）で求めることができます。22は標準、25以上だと肥満なので、一度、生活習慣の見直しをお勧めします。

一方、「皮下脂肪型肥満」についてですが、前述の悪玉物質はそれほど分泌されません。しかし、膝や腰への負担となつて痛みが出現したり、睡眠時無呼吸症候群などを合併しやすいと考えられています。

肥満とは身体に脂肪が多すぎた状態を指します。が、生命を脅かす深刻な病気を招く危険性が高いのが「内臓脂肪型肥満」です。内臓脂肪細胞からは悪玉物質が多く分泌され、血圧や血糖値を上げ、動脈硬化を進行させます。血流が悪くなることで血栓ができ、虚血性心疾患や脳卒中を引き起こすこともあります。



肥満に近づいていませんか

減量のペースは、1カ月に1キロ程度です。体重を落とすためだけの無理な方法ではなく、5年後も取り組めるような健康的な生活習慣を身につけてください。

食事面では、バランスよく、1日3食食べることが基本になります。よく噛んで、腹八分目を心がけましょう。

エネルギーを消費するために、手軽に始められるNEAT（非運動性活動熱産生）を増やすことを意識してみたいかがでしょうか。NEATは運動ではありません。日々の生活で「立つ」「歩く」「遊ぶ」「家事をする」ことで消費するエネルギーのことです。今まで横になつて見ていたテレビを座つて見る、掃除の回数を増やすなど、こまめに身体を動かすことがポイントです。

エネルギーを消費するために、手軽に始められるNEAT（非運動性活動熱産生）を増やすことを意識してみたいかがでしょうか。NEATは運動ではありません。日々の生活で「立つ」「歩く」「遊ぶ」「家事をする」ことで消費するエネルギーのことです。今まで横になつて見ていたテレビを座つて見る、掃除の回数を増やすなど、こまめに身体を動かすことがポイントです。