



●留萌セントラルクリニック(栄町1丁目) ☎43・9500  
 ◆日時 4月8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、27日(金)
- 水曜おはなし会** (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) 13:30~
- ちいさなおはなしかい** (0~2歳児向け)  
◆日時 20日(金) 11:00~
- こどもの読書週間行事 特別おはなし会** (幼児、小学生向け)  
◆日時 28日(土) 13:30~
- 映画会**  
「松本清張原作 眼の壁」(90分、一般向け)  
◆日時 22日(日) 10:30~  
「新・忍たま乱太郎1 子持ち忍者の段ほか」(50分、児童向け)  
◆日時 22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 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 ☎42・1804(市・税務課)**

- 夜間納税相談窓口**  
◆日時 12日(木)、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。



**4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(※水曜日は休診日です)  
 ◆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
- 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)(※水曜日は休診日です)  
 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(※水曜日は休診日です)  
 ◆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 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12月生まれ)**  
 ◆日時 24日(火) 13:00~13:30
- 9カ月児健診(平成23年6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9月生まれ)**  
 ◆日時 11日(水) 13:00~13:30
- 3歳児健診(平成21年3月生まれ)**  
 ◆日時 10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~定員12名)
6、7日	金曜日 夜間 るもい基礎老年医学講座(18:30~20:30)
20、21日	土曜日 るもい基礎老年医学講座(9:30~11:30)
(金・土曜日)	定員30名 一回だけの受講も可能です。 ※全12回シリーズで金曜日と土曜日の講座は同内容です。

24日(火)	認知症サポーター講習会(13:00~14:30) 定員40名 るもい健康の駅ホール 講師: 認知症キャラバンメイト 梅田治子(NPOコホートピア)
28日(土)	マンスリー健康講座(13:00~14:00) 定員40名 介護予防運動について るもい健康の駅ホール 講師: NPO法人るもいコホートピア 介護福祉士 小方 崇嗣

**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)**

- ピンピンからだひろば**  
 ◆日程 毎週月・金曜日(4月30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 5日(木)、19日(木) 9:30~11:30 13:00~15:00

- 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・栄養相談(乳幼児~成人)**  
 ◆日時 12日(木) 10:00~11:30 ◆会場 沖見児童センター  
 ◆日時 13日(金) 13:00~15:00 ◆会場 幌糠コミセン  
 ※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。

**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)**

計測(身長、体重、腹囲)、  
 市立健診は、問診、身体  
 検査にご確認ください。  
 健診内容について各医療保  
 険者にご確認ください。

◆**特定健診の中身とは**  
 市では、特定健診の対象  
 である40歳以上の国民健康  
 保険加入者と、後期高齢者  
 医療保険制度加入者を対象  
 に健診の案内を郵送してい  
 ます。

◆**特定健診の中身とは**  
 それ以外の方は、日程や  
 市立健診は、問診、身体  
 検査にご確認ください。  
 健診内容について各医療保  
 険者にご確認ください。

生活習慣病(脳卒中、糖  
 尿病など)は、早期に自覚  
 症状がなく、気が付かない  
 まま徐々に症状が進んでい  
 くことが特徴です。



あなたの身体は大丈夫?

検査、血液検査(脂質、肝  
 臓機能、腎臓機能、血糖値  
 貧血)を実施しています。  
 病状が進まない症状が  
 現れにくい腎機能低下や肝  
 機能低下も、健診で検査を  
 受けることによって、早期  
 に発見できます。

◆**健診は、身体の状態を見  
 直す良いきっかけ**  
 健診は、身体の異常を見  
 つけるためだけではなく、  
 身体に病気の芽が出ていな  
 いかチェックする大切な機  
 会です。

◆**特定健診の中身とは**  
 市では、特定健診の対象  
 である40歳以上の国民健康  
 保険加入者と、後期高齢者  
 医療保険制度加入者を対象  
 に健診の案内を郵送してい  
 ます。

◆**特定健診の中身とは**  
 それ以外の方は、日程や  
 市立健診は、問診、身体  
 検査にご確認ください。  
 健診内容について各医療保  
 険者にご確認ください。