



市の木の花
ハスカップ

は4月実施です

健康

暮らし

福祉

相談

税金

催し・講座

スポーツ

休日当番病・医院

内科・外科=9時~17時
歯科=9時~11時

期日	分類	病・医院名	電話番号
1日(日)	内科	矢嶋内科	36 0066
	外科	苫小牧東部脳神経外科	53 5000
	歯科	森田歯科医院	73 6060
8日(日)	内科	苫小牧東病院	55 8811
	外科	同樹会苫小牧病院	36 1221
	歯科	山岸歯科矯正歯科	53 6666
15日(日)	内科	沖医院	32 8870
	外科	苫小牧日翔病院	72 7000
	歯科	勇弘歯科医院	56 0648
20日(金)	内科	川口小児科医院	73 0500
	外科	とよた腎泌尿器科クリニック	31 2000
	歯科	山崎歯科医院	74 8091
22日(日)	内科	勤医協苫小牧病院	72 3151
	外科	苫小牧消化器科外科	51 6655
	歯科	若菜歯科医院	72 4191
29日(日)	内科	福岡内科小児科	72 5141
	外科	みらい整形ペインクリニック	53 7100
	歯科	松沢歯科クリニック	82 8205
4/5(日)	内科	いちむら小児科医院	67 1111
	外科	山下医院	72 8828
	歯科	あがた歯科	37 8148

ホームページでもご覧いただけます
医師会 <http://www.toma-med.or.jp/>
歯科医師会 <http://www.tomashi.org/>

夜間・休日急病センター

旭町2丁目 電話35 0001
診療科目 内科、小児科

区分	診療時間
平日	午後7時~翌朝7時
土曜日	午後2時~翌朝7時
休日	午前9時~翌朝7時

保健所の相談、検査(会場=保健所) 詳細 苫小牧保健所 電話34 4168

名称	日時	内容	申し込み
精神保健相談	3日(火)	専門職員の面接相談	予約必要
思春期精神保健相談	12日(木)		
総合保健・医療相談	月~金曜日 祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	直接会場
肝炎ウイルス検査	3日(火)	感染が疑われる方は無料 詳細はお問い合わせください	予約必要
骨髄バンク登録	3日(火)、10日(火)	13時から30分程度 対象=18歳以上54歳以下	
H I V抗体検査	3日(火)、4日(水)、9日(月)、10日(火)	検査(採血)後、約90分後に検査結果をお知らせする予定	予約は35-7474

保健センターの健康診断(会場=保健センター) 詳細 保健センター 電話35 0001

名称	期日・時間	料金	対象	内容	その他
生活習慣病予防相談	随時受付	無料		保健師による健康相談	事前連絡必要
食生活相談	12日(木) 受付=13時30分~14時30分			栄養士による食事相談	
総合健康診断(短期人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~	21,735円(本市国保加入者20,160円) 2,100円(総合健康診断受診者1,050円)	18歳以上	医療コンピューターによる検査 体力測定で健康状態をチェック	事前予約必要
健康増進(体力測定)				医療コンピューターによる検査	
土曜健診(個人ミニドック)	21日(土) 受付=8時~	16,000円		血液検査など	(注)参照

特定検診など 受付=8時30分~10時(生活機能評価含む)30分 定員=40名 加入保険により異なります 該当者 (注)参照

(注)上記「特定検診など」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください

A E D(自動体外式除細動器)無料貸し出し

市内で行われる各種イベント、スポーツ大会などに貸し出します。貸出日の1カ月前までに予約が必要。ただし、医療従事者または心肺蘇生講習会受講者が帯同することが要件です
料金 無料(ただし、使用した消耗品などは借り受け者が負担)
詳細 保健センター 電話35 0001

B C G接種(料金無料) 詳細 健康管理課 電話32 6407

日時	会場	対象	その他
9日(月)、23日(月) いずれも14時~14時45分 受け付けは13時50分まで	保健センター 直接会場へ	生後3カ月以上 5カ月以下	(注)参照

(注)接種できない方 ●ジフテリア・百日せき・破傷風予防接種後6日、ポリオの予防接種後27日以上たっていない方 ●37.5度を超える発熱があったり、重い病気の方や以前に予防接種で強いアレルギー反応があった方 母子健康手帳、予防接種のしおりを持参し、保護者同伴。接種後27日間は他の予防接種は受けられません

健康相談、健康教室(料金無料) 詳細 健康管理課 電話32 6407

名称	会場・日時	内容	その他
市民健康相談	市役所2階談話室 2日(月)、4月6日(月) いずれも9時30分~11時30分	体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談	
駅前健康相談	e g a o 6階 25日(水) 13時30分~15時	体脂肪・筋肉量・血圧・血流測定、保健指導、栄養相談	直接会場へ
市民健康教室	西町総合福祉会館 12日(木) 13時~	苫小牧日翔病院院長による「尿毒症の治療と予防」の講演(1時間) 保健師の健康指導と血圧測定	

赤ちゃんのための健診・教室(会場=保健センター、料金無料) 詳細 健康管理課 電話32 6411

名称	期日・時間	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	27日(金) 14時15分~16時	21年1月生まれの子と親	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会	
赤ちゃん教室「7か月児」	13日(金)、16日(月) いずれも14時15分~16時	20年8月生まれの子と親 2日間とも出席できる方	13日=離乳食の進め方、歯を守る 16日=赤ちゃんとの遊ぶ、発達を考える、母親交流会	開催日の2日前までに健康管理課へ
赤ちゃん教室「12か月児」	26日(木) 9時30分~11時	20年3月生まれの子と親	元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会	
「1歳6か月児」健康診査	17日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 18日(水) 9時30分~10時45分	19年8月生まれの子 (2歳未満の未受診児も可)	心身の発達状況の確認	対象者に通知
「3歳児」健康診査	18日(水) 13時~14時30分 19日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	18年2月生まれの子 (4歳未満の未受診児も可)		

がん検診 詳細 保健センター 電話35-0001

会場	実施がん検診	日時	定員	申し込み
保健センター	乳	18日(水)、19日(木) いずれも13時~14時	20人	大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)
		11日(水)、26日(木) いずれも8時~10時30分		
樽前交流センター	胃・肺・大腸	17日(火) 9時~10時	胃・肺のみ=各25人	
双葉町総合福祉会館		18日(水) 7時30分~9時		
西町総合福祉会館		19日(木) 7時30分~8時30分、 9時30分~10時30分		

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん	子宮体部がん
対象	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上 20歳以上で問診により必要な方
内容	レントゲン撮影		問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査
料金	1,500円	200円 (かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円

無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方
●市民税が掛かっていない世帯(印鑑を持参し、健康管理課、勇弘・のぞみ出張所で事前申請必要)の方
●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください)
●一定の障がいがある65~69歳の方で、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方

PET/CT がん検診 詳細 市立病院 電話84 0158 3時間程度で全身のがんの検出、転移、再発の有無を検査 極めて小さながんや胃・腎臓・ぼうこうなどのがんは発見できない場合もあります 料金 92,000円 予約必要

子育て 知っ得 情報

第15回 親子で絵本を楽しみませんか!

詳細 中央図書館 電話35 0511

図書館は親から子へ伝えたい本にめぐり会うためのお手伝いをしています。赤ちゃんのときから本に触れられるように幼児コーナーを用意し、たくさんの絵本をそろえています

育児向けの行事として、次の催しを行っていますのでご利用ください

- 読み聞かせ会(30分)**
絵本や紙芝居などを使った読み聞かせです
●毎月第1・3日曜日 15時~、第2土曜日 11時~、第4土曜日 11時~・14時~の2回
- ストーリーテリングおはなし会(30分)**
絵本を使わずに覚えたお話を語ります
●毎月第3土曜日 14時~
- 名作アニメビデオ上映会(30分)**
日本・世界の昔話や童話、絵本のビデオを上映します
●毎月第2・4日曜日 14時30分~

親子で楽しむ絵本の広場(60分)
1歳未満児と保護者を対象に、赤ちゃんとの絵本の接し方の実践と指導を行います
●偶数月に1回 10時30分~



「親子で楽しむ絵本の広場」の様子

お話コーナーの開放
幼児と保護者が絵本を楽しむ場所としてご利用ください
●毎週水曜日 9時30分~12時(小・中学校の春・夏・冬休み期間中は休み)
「お母さんと赤ちゃんのための絵本ガイド」のパンフレットで絵本の紹介をしています