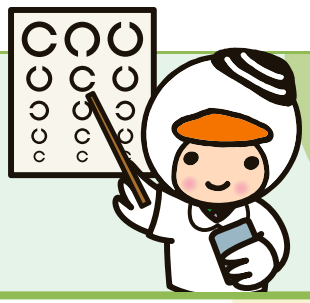
健康ガイド

健康についてのお知らせです!



休日当番病・医院はホームページでもご覧になれます!

11月の休日当番病・医院(外科・歯科)

診療時間 | 外科＝9時～17時　歯科＝9時～12時　詳細 医療介護連携課 ☎(84)5159

11/1(日)	外科	とまこまい脳神経外科 光洋町1-12-20 ☎(75)5111	歯科	みかみ歯科・矯正歯科医院 旭町4-7-20 ☎(35)3939
11/3(火)	外科	勤医協苫小牧病院 見山町1-8-23 ☎(72)3151	歯科	三輪歯科医院 本町2-3-2 ☎(32)3247
11/8(日)	外科	同樹会苫小牧病院 新中野町3-9-10 ☎(36)1221	歯科	はくちょう歯科医院 ときわ町4-25-22 ☎(84)8828
11/15(日)	外科	苫小牧日翔病院 矢代町2-9-13 ☎(72)7000	歯科	山岸歯科矯正歯科 北栄町4-20-34 ☎(53)6666
11/22(日)	外科	光洋いきいきクリニック 光洋町1-16-16 ☎(71)2700	歯科	あがた歯科 木場町3-8-3 ☎(37)8148
11/23(月)	外科	こうよう泌尿器科クリニック 光洋町2-6-13 ☎(82)8620	歯科	フラワーデンタルクリニック 大成町2-3-1 ☎(84)3370
11/29(日)	外科	ケーアンドエークリニック 日新町2-6-1 ☎(71)2000	歯科	わたなべ歯科 新富町1-1-21 ☎(56)5886

夜間・休日急病センター

内科 小児科　旭町2-9-2 ☎(32)0099

診察時間 | 平日 19時～翌朝7時
土曜日 14時～翌朝7時　休日 9時～翌朝7時

▼ 救急時、受診先が分からないときは

北海道救急医療・広域災害情報システム

☎0120(20)8699

携帯電話の方は☎011(221)8699

▼ 夜間子どもが急病にかかったとき

子ども医療電話相談 ☎#8000

または ☎011(232)1599

とまこまい医療介護連携センター

旭町2-4-20 ☎(37)0177

受付時間 | 平日 8時30分～17時

▼ 医療と介護の相談窓口

訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

教育・福祉センター 3階

所 本幸町1-2-21

子どものための健診・教室など

申 詳 こども家庭支援室　TEL(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	11月26日(木) 9時30分～11時	令和8年9月生まれの子と親 定 20組　申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	持 母子健康手帳、バスタオル 申 開催日の2日前までに電話または二次元コードで
「1歳6か月児」健康診査	11月10日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 11月11日(水) 9時30分～10時15分※	令和7年4月生まれの子(2歳未満の未受診児についてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知 ※11日午前は、1歳6か月児健診・3歳児健診の混合枠です。きょうだいでの受診を希望される場合はご連絡ください
「3歳児」健康診査	11月11日(水) 10時15分～10時45分※、13時～14時30分 11月12日(木) 13時～14時30分	令和5年10月生まれの子(4歳未満の未受診児についてもご相談ください)		
子育てサロン Oasis	11月24日(火) 10時～11時	妊婦、令和8年5月～8月生まれの子と親 定 20組　申し込み順	交流会、絵本の読み聞かせ、親子遊び、セラピューティック・ケア	持 母子健康手帳、バスタオル 申 11月19日(木)までに電話または二次元コードで
パパママ教室	12月6日(日) 10時～12時	妊娠4～9カ月(出産予定日が令和9年1月4日～6月20日)の初妊婦とその夫またはパートナー 定 36組　抽選	沐浴(もくよく)の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養について	持 母子健康手帳、筆記用具 ※撮影可 申 11月6日(金)～13日(金)に二次元コードで

アイコンの見方　日 とき　所 ところ　対 対象　内 内容　¥ 料金(料金記載のないものは無料)　定 定員　持 持参する物　申 申し込み　詳 詳細