

こころの相談

こんなこと、ありませんか。  
 「眠れない」「人の視線が気になる」  
 「人に会いたくない」「以前よりイライラする」  
 「日常生活に支障が出るほどお酒を飲む」  
 「何事にも集中できない」…。

本人やご家族のこころの健康について  
 臨床心理士が相談に応じます。

**とき** 9月18日(金)、10月16日(金)  
 いずれも10時～15時  
 (この時間内で、一人あたり50分程度)

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

問い合わせ 住民課 健康推進グループ  
 ☎26-7871 (総合ケアセンターゆくり内)

保健所の相談・検査をご利用ください 問い合わせ 苫小牧保健所 ☎0144-34-4168

相談・検査の名称	内容	日程	受付・予約
新型コロナウイルス感染症対策におけるこころの健康相談	保健師・精神保健福祉士などへの相談(面接・電話)	平日 8時45分～17時30分	
医療相談	保健・医療・福祉などの相談		
女性の健康相談	妊娠、出産、子育てなど女性の心身の相談	10月19日 月	苫小牧保健所 ☎0144-34-4168
肝炎ウイルス検査	感染が疑われる方は無料(要事前確認)	10月6日 火	
骨髄バンク登録	登録の基準があります	10月6日 火、20日 火	
HTLV-1抗体検査	検査日の20日前までに予約してください	10月20日 火	
HIV検査(エイズ相談)	無料、匿名検査(要事前確認)	10月6日 火、20日 火	エイズ専用電話 ☎0144-35-7474

10月の日曜・祝日当番医 診療時間：9時～17時

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話(0144)
4日(日)	内科系	波岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	51-2811
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000
11日(日)	内科系	たかせ内科クリニック	川治町4-8-25	73-6233
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
18日(日)	内科系	たくしん小児科	拓勇西町3-1-1	53-7788
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
25日(日)	内科系	とまこまい北星クリニック	拓勇東町4-4-6	57-8000
	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111

苫小牧市夜間休日急病センター

夜間・休日は急病センターも診察を受け付けています。  
 診療科目 内科・小児科  
 住所 苫小牧市旭町2-9-2  
 電話 0144-32-0099  
 平日 19時～翌朝7時  
 診療時間 土曜日 14時～翌朝7時  
 休日 9時～翌朝7時

北海道救急医療・広域災害情報システム 近くの医療機関などが検索できます <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>  
 ☎0120-20-8699 ☎011-221-8699(携帯・PHSから)

**子育て支援センター** 問い合わせ・予約・相談

**10月のよてい**

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみきに併設)  
 厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

**子育て講座 簡単!おいしい!おうちパン!**  
 日時: 10月6日(火)10時～  
 場所: 厚真子育て支援センター  
 内容: パン作りの実演、パン生地作り  
 持ち物: エプロン、保冷バッグ、保冷剤(生地の持ち帰り用)  
 参加費: 500円(材料費)  
 定員: 先着5組  
 申し込み: 9月29日(火)までに厚真子育て支援センターへ

**子育て講座 お掃除講座**  
 日時: 10月13日(火)10時～11時  
 場所: 厚南子育て支援センター  
 内容: 手肌に優しい重曹などで簡単にお掃除できるコツを教わります  
 申し込み: 10月6日(火)までに厚南子育て支援センターへ

**Hello えいご・えいごであそぼう** 毎月、各センターで、ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。興味のある方は各センターにお問い合わせください。  
 10時30分～11時

・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡) …月曜～金曜日 9時～12時、13時～15時  
 ・サークル活動(※予約制) …月曜～金曜日 13時～15時

健診・相談・検診

乳幼児相談		歯科健診・フッ素塗布	
対象	令和元年8月2日～令和2年8月1日生まれ(生後2カ月～14カ月)のお子さんと保護者	対象	①こども園に入園していない1歳から就学前のお子さん(個別にご案内します) ②都合によりこども園で実施できなかったお子さん、1歳未満で歯が8本以上生えているお子さん
とき	10月1日(木)10時～11時15分(受け付け)	とき	10月21日(水)総合ケアセンターゆくり ※10月9日(金)までに住民課健康推進グループにお申し込みください
ところ	厚真子育て支援センター	ところ	11月19日(木)厚南子育て支援センター ※11月13日(金)までに住民課健康推進グループにお申し込みください
持ち物	母子健康手帳、バスタオル	持ち物	歯の健康ノート、歯ブラシ、コップ、タオル
献血			
とき	10月9日(金)		
ところ	総合ケアセンターゆくり(9時30分～11時45分、13時15分～14時45分) 厚南会館(15時30分～16時30分)		

予防接種

接種できる日	未就学児   毎週水曜日 14時～15時(この時間は一般診療休み) 小学生～19歳   毎週月・金曜日 9時～12時、14時～17時 毎週水曜日 9時～12時、15時～17時
予約	あつまクリニック ☎27-2422 京町15
受付・接種場所	前の週の金曜日までに予約が必要です(予約受付時間: 9時～12時、14時～17時)
持ち物	印鑑、母子健康手帳、予診票

◎予約時は、予防接種専用サイトで予約の可否を確認してください。  
 サイト内の予防接種と母子手帳の接種履歴に相違がある場合などは、住民課健康推進グループ(保健師)までご連絡ください。

ワクチン	対象者	標準的な接種期間と回数
B型肝炎	生後2カ月～1歳未満	(初回)27日以上空けて2回 (追加)1回目終了後から20週以上空けて1回
ヒブ	生後2～60カ月未満	(初回)生後2～7カ月未満(27日以上空けて3回) (追加)初回後7～13カ月空けて1回
小児肺炎球菌	生後2～60カ月未満	(初回)生後2～7カ月未満(27日以上空けて3回) (追加)生後12～15カ月未満(初回後60日以上空けて1回)
四種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	生後3～90カ月未満	(初回)生後3～12カ月未満に20～56日空けて3回 (追加)初回後12～18カ月空けて1回
BCG	生後5カ月～1歳未満	生後5～8カ月未満に1回
MR混合(麻しん・風しん)	①生後12～24カ月まで ②平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間)	①、②ともに1回
水痘(水ぼうそう)	生後12～36カ月未満 ※すでに罹患済みの場合は対象外	(初回)生後12～15カ月未満に1回 (追加)初回後6～12カ月空けて1回
おたふくかぜ(任意)	1～3歳未満 ※任意ですが町独自の助成により無料 ※すでに罹患済みの場合は対象外	1歳以上で1～2回
日本脳炎	3～9歳 ※特例で20歳未満まで接種可(詳しくは町保健師にお問い合わせください)	(1期初回)3歳:6～28日空けて2回 (1期追加)4歳:1期初回終了後約1年空けて1回 (2期)9歳:1回
小児マヒ(ポリオ)	生後3～90カ月未満 ※生ポリオワクチン(2回)および四種混合ワクチンをすでに受けている場合は不要	(初回)生後3～12カ月未満に3回 (追加)初回後12～18カ月空けて1回
ロタウイルス(ロタリックス) ※10月より定期接種	令和2年8月1日以降生まれで、生後6週～24週未満 ※ロタテック(5価)の接種を希望される場合は町保健師にお問い合わせください	27日以上空けて2回