

●相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	11日(水) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※9日(月)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎0176-51-6791
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	11日(水) 14:00～15:00 ※6日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 問高齢介護課 ☎0176-51-6720
◆体組成計(Inbody) 無料開放デー 筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人	12日(木) 9:00～16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	保健センター 問健康増進課 ☎0176-51-6791
◆パパママ教室 市内在住の妊産婦とパートナーやその家族	妊娠期①コース 20日(金) 18:30～20:00 ▶パパの妊婦体験 ▶妊産婦と家族の栄養講話 ▶家事育児の役割分担について	保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面などの悩みがある0歳～就学前の子どもの子どもと保護者	令和7年1月8日(水) 9:10～ ※12月27日(金)までに要予約	保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	令和7年1月9日(木) 14:00～ ※12月27日(金)までに要予約	

※毎月開催する乳幼児健康診査の対象者には個別通知します。
年間予定表は市ホームページや「とわだ子育てアプリ」をご覧ください。

◆子育てをもっと楽しく！

「とわだ子育てアプリ」

とわだ子育てアプリ

検索



とわだ子育てアプリはこちらから▲

⊕ 休日当番医

問健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
1日(日)	高松病院（三本木字里ノ沢1-249）	0176-23-6540
8日(日)	篠田医院（稲生町21-21）	0176-23-2022
15日(日)	清潮会クリニック（東十一番町7-25）	0176-25-3300
22日(日)	十和田外科内科（穂並町1-5）	0176-22-5151
29日(日)	十和田東病院（三本木字里ノ沢1-247）	0176-22-5252
30日(月)	えとクリニック（東一番町2-23）	0176-25-2525
31日(火)	岡本整形外科クリニック（稲生町2-22）	0176-20-1101

▶診療時間 午前9時～午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。
▶医療機関により規模や診療科が異なるため、症状などによっては診察できない場合がありますのでご了承ください。

▶子どもの症状で、受診すべきか分からないときは小児救急電話相談#8000（ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152）へお問い合わせください。

▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。休日は受診できる医療機関が限られ、平日以上に混雑する場合があります。

●上十三保健所の相談窓口

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆B型・C型肝炎検査（※） 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	3日(火)・17日(火) 13:00～13:30 ※要予約	上十三保健所 ☎0176-23-4261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	18日(水) 13:00～14:00 ※要予約	
◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のある子どもの家族	25日(水) 9:00～11:30 ※要予約	

（※）B型・C型肝炎検査については、40歳以上の市民は市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課（☎0176-51-6790）へお問い合わせください。

12月1日は世界エイズデーです

問上十三保健所エイズ専用☎0176-23-8450

上十三保健所では、エイズに関する相談・検査を匿名・無料で行っています。専用電話のほかインターネットによる予約も受け付けています。詳しくは県庁ホームページ「相談・検査（青森県STOP AIDS）」をご覧ください。

高齢者の新型コロナワクチン予防接種（定期接種）実施中

問健康増進課☎0176-51-6790

【予診票発送対象者】65歳以上の人で、令和5年秋開始接種（令和5年9月20日～令和6年3月31日）をした人には9月下旬に予診票を郵送しています。
※紛失などによる再発行希望の場合は事前に電話連絡してください。窓口でお渡しします。

【上記以外の人】接種を希望する65歳以上の人には予診票を郵送しますのでお問い合わせください。

【いずれも】予防接種実施期限 令和7年1月31日(金)

就学前の子の保護者へ

麻疹・風しんの予防接種（無料 2回）を忘れずに

問健康増進課☎0176-51-6790

接種期限を過ぎると無料で受けることができませんので、適切な時期に予防接種を受けましょう。

対象者と接種期限

【第1期】▶対象 生後12～24か月に至るまでの人

▶期限 2歳の誕生日の前日

【第2期】▶対象 来年度小学校へ入学する人

▶期限 令和7年3月31日(月)

●献血のお知らせ

問健康増進課☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
7日(土)	10:00～12:00	DCM(株)DCM十和田店
	13:30～16:00	
15日(日)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	

血液を必要としている患者さんのために、皆さんのご協力をお願いします。

詳しくはこちらから▶

