

相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	令和8年1月7日(水) 14:00~15:00 ※1月5日(月)までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆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	3日(水) 9:00~16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	15日(月) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※11日(水)までに要予約	
◆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	17日(水) 14:00~15:00 ※12日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 健康増進課 ☎0176-51-6720
◆子育て相談 乳幼児の保護者	16日(火)~18日(木) 9:30~11:00 ※3日前までに要予約	保健センター 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	25日(木) 14:00~ ※18日(木)までに要予約 次回は令和8年1月8日(木)に実施 ※26日(金)までに要予約	
◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者		
◆親のこころの相談 産前産後や子育て中に心身の不調を抱える当事者やその家族	令和8年1月8日(木) 14:00~15:00 ※1月5日(月)までに要予約	保健センター こども家庭センター ☎0176-51-6797

※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「乳幼児健康診査」または「**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はこちらから▶

上北保健所（旧上十三保健所）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	2日(火)・16日(火) 13:00~13:30 ※要予約	上北保健所 ☎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	17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	24日(水) 9:00~11:30 ※要予約	
◆HIV(エイズ)に関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	2日(火)・16日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上北保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450

献血のお知らせ

健康増進課 ☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
6日(土)	10:00~12:00	DCM(株)DCM十和田店
	13:30~16:00	
14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	



休日当番医

健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
7日(日)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	0176-25-2888
14日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	0176-23-2666
21日(日)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	0176-20-1101
28日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	0176-25-3341
29日(月)	篠田医院(稲生町21-21)	0176-23-2022
30日(火)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	0176-25-3300
31日(水)	藤原内科(三本木字北平115-8)	0176-24-0770

▶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。
▶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。

受診するか迷う時や休日当番医の最新情報ははこちらから▶



青森県「小児科オンライン診療」が始まりました

健康増進課 ☎0176-51-6790

年末年始は休日当番医が大変混雑します。自宅からスマートフォンなどで診察が受けられる「小児科オンライン診療」をご活用ください。
対象者 県内在住の0歳~18歳
受付時間 午前6時~午後8時（年中無休）
対象疾患 発熱、せき、鼻水など
※受診に迷う場合は**小児救急電話相談#8000**へ
▲詳しくはこちらから



帯状疱疹予防接種を実施しています

健康増進課 ☎0176-51-6790

対象者 市内に住所があり、次のいずれかに該当する人
①本年度中に65、70、75、80、85、90、95歳を迎える人、100歳以上の人
②接種日において60歳以上65歳未満の人で、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）による免疫の機能障害により日常生活動作に介助が必要な人
※これまでに帯状疱疹予防接種をしたことがある人は対象外です。
※①の対象者へは令和7年3月下旬に予診票を郵送しています。

予防接種実施場所 市内指定医療機関
費用 ▶生ワクチン 2,500円×1回 ▶組み換えワクチン 7,000円×2回 ※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は証明書の提出により無料です。
持ち物 予診票、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
接種期限 令和8年3月31日(火)まで
※組み換えワクチンは、1回目から2カ月以上間隔をあけて2回目の接種をするので、接種をご希望の人は1月までに1回目の接種を受けてください。

就学前の子の保護者へ
麻しん・風しんの予防接種（無料 2回）を忘れずに

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8年3月31日(火)