

## 付録 1

## 保健センター 健診等日程一覧

日程は変更されることがあります。あらかじめ保健センターに確認しましょう。

保健センター Health Centre 住所 address Tel	中央 Chuo 南 3 西 11 S3 W11 011-511-7221	北 Kita 北 25 西 6 N25W6 011-757-1181	東 Higashi 北 10 東 7 N10E7 011-711-3211	白石 Shiroishi 本郷通 3 Hongodori 3 011-862-1881	厚別 Atsubetsu 厚別中央 1-5 Atsubetsu Chuo 1-5 011-895-1881
母親教室 mothers' class (No class in Jan. & Aug.)	第 2~4 金曜 2~4 Fri. 13:10-13:30	第 1~3 水曜 1~3 Wed. 13:00-13:30	第 1~3 水曜 1~3 Wed. 13:00-13:30	第 1~4 木曜 1~4 Thu. 13:00-13:30	第 1~4 木曜 1~4 Thu. 13:00-13:30
4 ヶ月児健診 4 month checkup	第 1~3 火曜 1~3 Tue. 8:45-10:00am	第 1~4 火曜 1~4 Tue. 8:45-10:00am	第 1~4 水曜 1~4 Wed. 8:45~10:00	第 1~4 水曜 1~4 Wed. 8:45~10:00	第 1, 3 月曜 1, 3 Mon. 13:00-13:00
10 ヶ月児健診 10 month.checkup	第 1~3 木曜 1~3 Thu. 13:00-14:00	第 1~3 木曜 1~3 Thu. 8:45-10:00	第 1~4 金曜 1~4 Fri. 8:45~10:00	第 1~3 木曜 1~3 Thu. 8:45~10:00	第 1, 3 水曜 1, 3 Wed. 8:45~10:00
1 才 6 ヶ月児健診 18 month.checkup	第 1~3 水曜 1~3 Wed. 8:45-10:00	第 1~4 水曜 1~4 Wed. 8:45-10:00	第 1~4 木曜 1~4 Thu. 8:45~10:00	第 1~3 火曜 1~3 Tue. 8:45~10:00	第 1, 3 金曜 1, 3 Fri. 8:45~10:00
3 才児健診 3 year.checkup	第 1~3 月曜 1~3 Mon. 13:00-14:00	第 1~3 火曜 1~3 Tue. 13:00-14:00	第 1~4 火曜 1~4 Tue. 13:00-14:00	第 1~3 水曜 1~3 Wed. 13:00-14:00	第 1, 3 火曜 1, 3 Tue. 13:00-14:00
5 才児健診 (予約制) 5 year checkup (need appointment)	保健センターに 問合せ Check details to Health Center	第 1~4 水 Wed. 午前 am 第 1~3 火 Tue. 午後 pm	第 1~4 火 Tue. 13:00-14:00 第 1~4 木 Thu. 8:45-10:00	第 1~3 火 Tue. 8:45-10:00 第 1~3 水 Wed. 13:00-14:00	第 1, 3 火 Tue. 13:00-14:00 第 1, 3 金 Fri. 8:45-10:00
5 才児発達相談(予約) 5 year development counseling (need appointment)	第 2, 4 火曜 2, 4 Tue. 13:00-14:00	第 1~3 金曜 1~3 Fri. 午後 pm	第 1~3 月曜 1~3 Mon. 13:00-14:00	第 1, 3 火曜 1, 3Tue. 13:00-16:30	第 1 金曜 1 <sup>st</sup> Fri. 13:00-14:00
乳幼児精神発達相談 Development Counseling (need appointment)	第 1~4 水曜 1~4 Wed. 13:00~16:00	金曜 Fri. 9:00-12:00	木曜 Thu. 13:00~16:00	第 1~4 金曜 1~4 Fri. 10:00~16:00	第 1~4 火曜 1~4 Tue. 8:45-10:00

**Health Center Schedule**

The schedule might be altered. It would be better to inquire for it in advance.

<b>豊平 Toyohira</b> 平岸 6-10 Hiragishi 6-10  011-822-2400	<b>清田 Kiyota</b> 平岡 1-1 Hiraoka 1-1  011-889-2400	<b>南 Minami</b> 真駒内幸町 1 Makomanai Saiwaicho 1  011-581-5211	<b>西 Nishi</b> 琴似 2-7 Kotoni 2-7  011-621-4241	<b>手稲 Teine</b> 前田 1-11 Maeda 1-11  011-681-1211
第 1~3 金曜 1~3 Fri. 13:00~13:30	第 1, 2 木曜 1, 2 Thu. 13:00~13:30	第 1~3 木曜 1~3 Thu. 13:00~13:30	第 1~3 金曜 1~3 Fri. 13:00~13:30	第 1~4 火曜 1~4 Tue. 13:00~13:30
第 1~4 金曜 1~4 Fri. 8:45~10:00	第 2, 4 火曜 2, 4 Tue. 13:00~14:00	第 1, 3 水曜 1, 3 Wed. 8:45~10:00	第 1~3 火曜 1~3 Tue. 8:45~10:00	第 1, 3 木曜 1, 3 Thu. 8:45~10:00
第 1~3 火曜 1~3 Tue. 8:45~10:00	第 2, 4 木曜 2, 4 Thu. 8:45~10:00	第 1, 3 金曜 1, 3 Fri. 8:45~10:00	第 1~3 月曜 1~3 Mon. 13:00~14:00	第 1, 3 水曜 1, 3 Wed. 8:45~10:00
第 1~3 水曜 1~3 Wed. 8:45~10:00	第 2, 4 金曜 2, 4 Fri. 8:45~10:00	第 1, 3 木曜 1, 3 Thu. 8:45~10:00	第 1~3 水曜 1~3 Wed. 8:45~10:00	第 1, 3 金曜 1, 3 Fri. 8:45~10:00
第 1~3 木曜 1~3 Thu. 13:00~14:00	第 2, 4 月曜 2, 4 Mon. 13:00~14:00	第 1, 3 火曜 1, 3 Tue. 13:00~14:00	第 1~3 木曜 1~3 Thur. 8:45~10:00	第 1, 3 火曜 1, 3 Tue. 8:45~10:00
第 1~3 水 Wed. 8:45~10:00 第 1~3 木 Thu. 13:00~14:00	第 2, 4 金 Fri. 8:45~10:00 第 2, 4 月 Mon. 13:00~14:00	保健センターに 問合せ Check details to Health Center	第 1~3 水 Wed. 第 1~3 木 Thu. 8:45~10:00	第 1, 3 金 Fri. 第 1, 3 火 Tue. 8:45~10:00
第 1, 3 月曜 1, 3 Mon.	第 2 金曜 2 <sup>nd</sup> Fri.	保健センターに 問合せ Check details to Health Center	第 2, 4 水曜 2, 4 Wed. 13:00~14:00	第 2,4 月曜 2 <sup>nd</sup> & 4 <sup>th</sup> Mon. 13:00-16:30
保健センターに 問合せ Check details to Health Center	月曜 Mon 9:00~12:00	第 1,3,4 火 Tue. 9:00~12:00 第 2 火 Tue. 13:00~16:00	第 4 4 <sup>th</sup> Fri 9:00~12:00 第 2~4 金 Fri. 13:00~16:00	第 1~3 金曜 1~3 Fri- 13:15~16:15 第 4 金 4 <sup>th</sup> Fri 9:15-12:15

付録2 Appendix 2 外国人の出産を引きうける産科病院

Obstetric Hospitals That Welcome Foreigners

妊婦が日本語を理解できない場合、日本語のわかる夫や友人、医療通訳を同行して下さい。  
If, as an expectant mother, you do not feel comfortable speaking Japanese, ask a medical interpreter or your husband or a friend who speaks the language to accompany you.

- ：外国語で受診できる E:English, S:Spanish, R:Russian,  
C:Chinese, K:Korean is available  
☆：女性医師がいる Women doctors are available, but not always.  
◆：新生児集中医療室あり Intensive care unit for new-born babies available

Name	Address	Tel
☆◆ <input type="checkbox"/> E 市立札幌病院 Sapporo City General Hospital	中央区北 11 西 13-1-1 Chuo-ku N11 W13-1-1	011-726-2211
☆ <input type="checkbox"/> E 札幌厚生病院 Sapporo Kosei Hospital	中央区北 3 東 8 Chuo-ku N3 E8	011-261-5331
<input type="checkbox"/> E NTT 東日本札幌病院 NTT Higashi-Nihon Sapporo-Hospital	中央区南 1 西 15 Chuo-ku S1 W15	011-623-7000
☆◆ <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> R 札幌医科大学付属病院 Sapporo Medical College Hospital	中央区南 1 西 16 Chuo-ku S1 W	011-611-2111
<input type="checkbox"/> E 産婦人科田畑病院 Ob/Gyn Tabata Hospital	中央区南 5 西 2-6 Chuo-ku S5W2-6	011-531-7770
☆◆ <input type="checkbox"/> E 北海道大学医学部付属病院 Hokkaido University Hospital	北区北 14 西 5 Kita-ku N16 W4	011-716-1161
☆ <input type="checkbox"/> E 苗穂レディースクリニック Naebo Ladies Clinic	東区本町 2-5-2-4 Higashi-ku Honcho 2-5-2-4	011-781-1955

- 札幌東豊病院 東区北 17 東 15-3-1 011-704-3911  
Sapporo Toho Hospital Higashi-ku N17 E15-3-1
- ☆ 勤医協札幌病院 白石区菊水 4-1-9-22 011-811-2246  
 [E] Kin-ikyo Sapporo Hospital Shiroishi-ku Kikusui 4-1-9-22  
 (特定の曜日に英語医療通訳が待機しています。詳しくは SEMI にメールで問い  
 合わせてください。 SEMIsapporo@gmail.com  
 The Kin-ikyo Sapporo Hospital provides English-Japanese interpreters on  
 certain days of the week or upon request. Inquire SEMI through e-mail.)
- ☆◆ KKR 札幌医療センター 豊平区平岸 1-6-3-40 011-822-1811  
 [E] KKR Sapporo Medical Center Toyohira-ku Hiragishi 1-6-3-40
- ☆ 白石産科婦人科病院 白石区東札幌 5-6-6-28 011-862-7211  
 [E] Shiroishi Obs/Gyn Hospital Shiroishi-ku Higashi-Sapporo 5-6-6-28
- 月寒グロリアクリニック 豊平区月寒 3-16-3-8 011-854-4103  
 [E] Tsukisamu Gloria Clinic Toyohira-ku Toyohira 3-16-3-8
- ☆ 美園産婦人科小児科 豊平区美園 4-3-2-19 011-824-0303  
 Misono Ob/Gyn & Paediatrics Hospital Toyohira-ku Misono 4-3-2-19
- 五輪橋産科婦人科小児科病院南区川沿 2-1-55 011-571-3110  
 [E] Gorinbashi Ob/Gyn/Ped Hospital Minami-ku Kawazoi 2-1-2-55
- 札幌西レディースクリニック 西区西町北 11-1-5 011-661-3535  
 [E] Sapporo-Nishi Ladies Clinic Nishi-ku Nishimachi N11-1-5  
 青葉産婦人科クリニック 厚別区青葉町 6-1-9 011- 893-3207  
 Aoba Ob/Gyn Clinic Atsubetsu-ku Aobacho 6-1-9
- 大谷地産科婦人科 厚別区大谷地東 5-13-1 011-895-0303  
 Oyachi Ob/Gyn Clinic Atsubetsu-ku Oyachi-higashi 5-13-1
- ☆◆ 手稲溪仁会病院 手稲区前田 1-12-1-40 011-681-8111  
 Teine Keijinkai Hospital Teine-ku Maeda 1-12-1-40
- はだ産婦人科クリニック 手稲区手稲本町 2 条 5 丁目 3-12 011-685-1103  
 [S] Hada Ob/Gyn Clinic Teine-ku Teine-honcho 2-5-3-12

付録3 Appendix 3 外国人の出産を引き受ける助産師

Midwives that Welcome Foreigners

助産婦は分娩介助の他に育児相談、母乳指導もしてくれます。

Midwives will teach you how to breastfeed your baby and give you advice on looking after him/her throughout your pregnancy.

---

妊婦が日本語を理解できない場合、日本語のわかる夫や友人、医療通訳を同行して下さい。  
If, as an expectant mother, you do not feel comfortable speaking Japanese, ask a medical interpreter or your husband or a friend who speaks the language to accompany you.

---

英語で受診できる。

■ : 助産所で出産 / Delivery at a birth centre

○ : 自宅で出産 / Home delivery

---

Name	Address	Tel
○ マタニティハウスありじゅ	白石区菊水上町 2-1-46-17	011-814-1103
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Arijū Midwife Clinic	Shiroishi-ku Kikusui-kamimachi 2-1-46-17	
■ あいの里助産院	北区あいの里 4 条 4 丁目 6-12	011-778-1703
Ainosato Midwife Clinic	Kita-ku Ainosato 4-4-6-12	
食事の準備等は助産所の台所を家族で利用できます。まずは問合せしてください。 The kitchen of the birth center is available for your family. Inquire the clinic for detail.		
○ 助産院エ・ク・ボ	西区発寒 6-10-10-3	011-666-0814
<input type="checkbox"/> Midwife Clinic Ekubo	Nishi-ku Hassamu 6-10-10-3	

## 入院対応のある小児科

## Pediatrics for In-Patients

愛育病院 Aiiku Hospital	中央区南 4 西 25 Chuo-ku S4 W25	011-563-2211
NTT 東日本札幌病院 NTT Higashi-Nihon Sapporo Hospital	中央区南 1 西 15 Chuo-ku S1 W15	011-623-7000
札幌医科大学医学部小児科 Sapporo Medical College Hospital	中央区南 1 西 16 Chuo-ku S1 W16	011-611-2111
札幌厚生病院 Sapporo Kosei Hospital	中央区北 3 東 8 Chuo-ku N3 E8	011-261-5331
JR 札幌病院 JR Sapporo Hospital	中央区北 3 東 1 Chuo-ku N3 E1	011-208-7150
市立札幌病院 Sapporo City General Hospital	中央区北 11 西 13 Chuo-ku N11 W 13	011-726-2211
北海道大学医学部小児科 Hokkaido University Hospital	北区北 15 西 7 Kita-ku N15 W7	011-761-1161
札幌東徳洲会病院 Sapporo Higashi Tokushukai Hospital	東区北 33 東 14 Higashi-ku N33 E14-3-1	011-722-1110
天使病院 Tenshi Hospital	東区北 12 東 3 Higashi-ku N12 E3	011- 711-0101
札幌徳洲会病院 Sapporo Tokushukai Hospital	厚別区大谷地東 1-1 Atsubetsu-ku Oyachi-higashi 1-1	011-890-1110
札幌北楡病院 Sapporo Hokuyu Hospital	白石区東札幌 6-6 Shiroishi-ku Higashi-Sapporo 6-6	011-865-0111
JCHO 札幌北辰病院 JCHO Sapporo Hokushin Hospital	厚別区厚別中央 2-6 Atsubetsu-ku Atsubetsu-chuo 2-6	011-893-3000

KKR 札幌医療センター KKR Sapporo Medical Center	豊平区平岸 1-6 Toyohira-ku Hiragishi 1-6	011-822-1811
JCHO 北海道病院 JCHO Hokkaido Hospital	豊平区中の島 1-8 Toyohira-ku Nakanoshima 1-8	011-831-5151
五輪橋産科婦人科小児科病院 Gorinbashi Gyn/Ped Hospital	南区川沿 2-1 Minami-ku Kawazoe 2-1	011-571-3110
北海道医療センター Hokkaido Medical Center	西区山の手 5-7 Nishi-ku Yamanote 5-7	011-611-8111
手稲溪仁会病院 Teine Keijinkai Hospital	手稲区前田 1-12 Teine-ku Maeda 1-12	011-681-8111

付録 5 Appendix 5 **札幌の夜間救急医療体制**

**Emergency Night-time Care Centres in Sapporo**

札幌市医師会夜間急病センター <b>Sapporo Medical Association Emergency Care Centre</b>	中央区大通西 19 丁目 Chuo-ku Odori W19	011-641-4316
内科・小児科 Internal Medicine and Pediatrics	19:00 – 7:00 (next morning)	
耳鼻科・眼科 Otolaryngology & Ophthalmology	19:00 – 23:00	

入院の必要がある場合は、病院を紹介してくれます。

If you need to be hospitalised for surgical or special treatment, a doctor at the Emergency Care Centre can refer you.

**災害救急当番病院 Disaster and Emergency On-Duty Hospitals**

けが、骨折など（外科・整形外科系）については当番病院が新聞や市役所ホームページに掲載しています。

Department of Surgery and Orthopaedics: check the morning newspapers and the homepage of Sapporo City Municipal.

<http://www.city.sapporo.jp/eisei/tiiki/toban.htm>

不明の場合は、救急医療情報案内センターに電話でお問い合わせ下さい。

You can also inquire Hokkaido Medical Emergency Information Center by phone.

Tel :0120-208-699 / 011-221-8699

付録 6 Appendix 6 **夜間および早朝診療する小児科病院**  
**Night-time and Early-bird Pediatrics**

---

夜間・早朝診療は時間外診療費がかかります。なるべく夕方受けぎりぎりでも、かかりつけの先生の所を受診するようにして下さい。

You have to pay extra for night-time and early-bird consultation, so see your usual doctor during usual hours if possible.

---

- あさぶ小児科** (月~金曜の夜 22 時まで) 011-717-3111  
**Asabu Paediatric Clinic** (till 22:00 Mon.-Fri.)  
北区北 40 西 4-2 東光ストア 2F  
Kita-ku N40 W4-2 Toko-store 2F
- 西さっぽろ小児科** (月、火、木、金曜の 22 時まで) 011-661-4211  
**Nishi Sapporo Paediatric Clinic** (till 22:00 Mon., Tue., Thurs. & Fri.)  
西区西町北 7-2 西さっぽろメディカルビル 2F  
Nishi-ku Nishi-machi N7-2 Nishi-sapporo Medical Bldg 2F
- 新さっぽろ小児科** (月、火、木、金曜の 22 時まで) 011 —  
895-8311  
**Shin Sapporo Paediatric Clinic** (till 22:00 Mon., Tue., Thurs. & Fri.)  
厚別区厚別中央 1 - 6  
Atsubetsu-ku Atsubetsu-chuo 1-6
- 白石子どもクリニック** (月~土曜の夜 23 時まで) 011—865-7302  
**Shiroishi Child Clinic** (till 23:00 of Mon.-Sat.)  
白石区南郷通 2 北 2-1  
Shiroishi-ku Mango-dori 2-N2-1
- クリニック・イン・ザ・モーニング** (年中無休 朝 7 時~18 時) 011-611-2005  
**Clinic in the Morning** (Everyday 7:00-18:00)  
中央区北 4 西 16 幌西ビル 1F  
Chuo-ku N4 W16 Kosei Bldg. 1F



## 謝 辞

この冊子を作成するに当たり、市役所ならびに、保健センター、札幌市内の産科病院、助産院、小児科医院、医療通訳グループなど多くの方々のご協力を頂きました。

お世話になりました皆様に委員一同、心よりお礼を申し上げます。

さらに北海道大学外国人留学生後援会の多大な御支援により冊子を発行することができましたこと、深く感謝いたします。

編集責任	Chief Editor	松村 操	Matsumura Misao
		米山 輝子	Yoneyama Teruko
編集	Editors	加藤 静恵	Kato Shizue
		松本ちひろ	Matsumoto CHihiro
		山田 正子	Yamada Masako
		田畑朋子	Tabata Tomoko
英語校閲	English Proofreader		David Wolf
イラスト作成	Illustrator	米山 桂子	Yoneyama Katsurako

### 赤ちゃんとおどもの さっぽろのくらし 2016

初版発行	2002年 3月 25日
第2版発行	2005年 10月 1日
第3版発行	2011年 1月 27日
第4版発行	2016年 8月 5日

発行	北海道大学国際婦人交流会 ハンドブック委員会 代 表 米山 輝子 札幌市北区北8条西5丁目 北海道大学国際本部国際交流課 Tel 011-716-2111 ex.2103
印刷	コーシン印刷 札幌市中央区北3条東4丁目 Tel 011-233-0808 Fax 011-233-0809

当委員会のホームページでは情報を随時更新しています。

For updated information, refer to our web site;

<http://iwc.html.xdomain.jp/>

付録. 7  
Appendix 7

便利なベビー用品  
Useful Goods for Babies

 <p>ストローボトル Straw bottle</p>	 <p>哺乳瓶消毒ケース (電子レンジ用) Milk bottle sterilizer (for microwave oven)</p>	 <p>錠剤型ミルク Milk tablet</p>
 <p>エプロンクリップ Apron clip</p>	 <p>ポケット付エプロン Apron with pocket</p>	 <p>調乳ポット Milk maker</p>
 <p>着物型肌着 Kimono-style underwear</p>	 <p>腹巻付パジャマ Pajama with wide belt</p>	 <p>レッグウォーマー Leg warmer</p>



おむつ替えシート  
Sheet for baby changing



おしりふき  
Wet wipes



おむつ用バケツ  
Diaper pail



風呂用ネット  
Bath net



風呂用椅子  
Bath chair



抱っこひも  
Baby carrier



マザーズバッグ  
Diaper bag



ベビーカー  
Baby carriage  
(for 1-36months)



ベビーカー  
Baby carriage  
(for 7-36months)