



札幌市 医療福祉マップ

東区 白石区




**シプリデンタルクリニック
札幌ふしこ**
SIPUL DENTAL CLINIC

〒007-0865
札幌市東区伏古5条5丁目2-5
☎011-768-8787



ホームページ

社会医療法人 耳鼻咽喉科 **麻生病院**

年中無休 夜間診療(月~金 夜7時まで受付)

診療受付時間	月~金	土・日・祝日
午前	9:00~12:00	9:00~12:00
午後	13:30~16:30	13:30~16:30
夜間	18:00~19:00	休診

東区北40条東1丁目1-7 **HPからご予約ください**

TEL.(011) **731-4133**

<https://www.jibiazabu.or.jp>



医療法人社団 我汝会 **さっぽろ病院**

整形外科 リハビリテーション科

JR苗穂駅から徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~12:00	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●

〒011-753-3030 **HPはこちら**



社会医療法人社団 愛心館 **愛心メモリアル病院**

循環器内科・腎臓内科
人工透析内科・糖尿病内科
心臓血管外科・眼科・皮膚科・外科
麻酔科(武田圭史)・救急科・放射線科

受付時間 8:30~17:00

ホームページはこちら

札幌市東区北27条東1丁目1-15
TEL **011-752-3535**



介護付 有料老人ホーム **イリスもとまち**

札幌市東区北21条東22丁目5-1 TEL.011-788-0077

施設ではなく普通の暮らしを 決まりを作らないで自由な暮らしを
「イリスもとまち」は、最期まで暮らせるホームです


介護でお困りの方、将来のために勉強したい方、お気軽にご相談ください。

個別相談・見学 もお受けします ▶▶▶ ☎ **0120-708-207**

サービス付高齢者向け住宅

イリス南郷通 札幌市白石区南郷通6丁目北2-10
イリス北10条 札幌市東区北10条東7丁目1-30
イリス苗穂 札幌市東区北5条東10丁目16-1

こちらがHP



医療マップ等



札幌市 医療福祉マップ

南区

※この見開きは広告掲載ページです



気持ちよく眠りにつくために

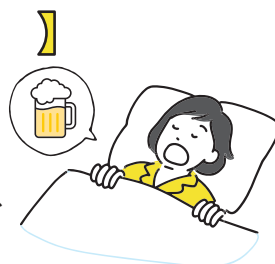
心身の健康を維持するには、日頃からリラクゼーションを心掛けることが大切です。明日からでも気軽に始められる方法をご紹介します。

【眠くなってから床につく】

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。

【寝酒は不眠の元】

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるはありますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。



五輪橋マタニティクリニック

院長 田中 幸男

産科・婦人科・小児科

外来診療受付時間

月・火・水・金 8:30~11:30 / 12:30~16:30

木・土 8:30~11:30

休診日/日・祝日 ※お盆、お正月は上記以外の休診あります

お問い合わせ ☎011-585-3110

札幌市南区南39条西11丁目1番30号

地下鉄真駒内駅より徒歩7分

真駒内
みどり眼科



日帰り 月・火・木・金 9:00~12:30

白内障手術 水・土 14:00~18:00

9:00~12:00 (水曜午後手術)

休診日 日曜・祝日

札幌市 南区真駒内緑町1丁目4-14 ☎011-584-0101