

1 いい内科クリニック

住 豊平区豊平7条8丁目2-1 東光豊平メディカル西館A棟2F 国東豊線「学園前」駅 徒歩5分
 ☎(011)824-5757
 診 内科・糖尿病内科・代謝内科
 時 月・火・木 9:00~12:00 14:00~17:30
 水・第1,3,5土曜 9:00~12:00
 日曜・祝日・第2,4土曜休診

糖尿病、高脂血症、高血圧を中心に診療しています。日本糖尿病学会認定専門医が治療にあたります。http://www.ishiinaika-clinic.com

2 美園フラワー歯科

住 豊平区美園7条3丁目4-24 カザンビル1F 国東豊線 豊平公園駅・美園駅 徒歩5分
 ☎(011)814-6480
 診 歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科
 時 平日 9:30~20:00
 土 9:30~16:00 日・祝休診

虫歯や歯周病で歯を残す治療を基本に、審美インプラントや針金のない義歯(いずれも保険適応外)などの他、検診・メンテナンスで歯面のクリーニングや研磨など治療後のケアも行います。

マイタウン・マイドクター

保存版 メディカルガイド

省略文字の見方 住=住所 ☎=電話 診=診療科目 時=診療時間 中=中央バス じ=じょうてつバス JR=JR JR=JR 地下=地下鉄 市=市電 歩=徒歩

16 社会医療法人 セントラル女性クリニック

住 中央区大通西17丁目1-27 札幌メディケアセンタービル3階
 ☎(011)633-1131
 診 乳腺外科・外科(甲状腺・肛門疾患)・婦人科
 時 月・火・水 9:00~12:00 13:00~17:00
 ※診療科目によって曜日・時間が異なります。
 休診日 木・日曜・祝日

すべての女性のために~女性のさまざまな悩みに対応し、健康づくりをサポートします。http://www.teishinkai.jp/cwc/

17 医療法人社団 清野内科診療所

住 中央区大通西4丁目1道銀ビル7F 国大通「大通」駅 徒歩1分
 ☎(011)221-2213
 診 内科(循環器・消化器・呼吸器)
 時 月・火・木 9:00~17:00(日休み13:00~14:00)
 水 9:00~13:00 土 9:00~12:30
 日・祝休診

「オフィス街のかりつけ医」をモットーに内科疾患の診療を行っています。特に生活習慣病や消化器疾患の診療に力を入れています。(経鼻内視鏡も実施)

3 医療法人社団 青木内科クリニック

住 白石区南郷通1丁目北1-1 白石メディカルビル5F 国東西線白石駅7番出口すぐ
 ☎(011)860-6771 診 内科
 時 月・火・木 8:00~16:00
 (日休み12:30~14:00) ※15:30受付終了
 水・土 8:00~14:00 ※13:30受付終了
 日・祝休み 循環器診療(第4土曜 毎週金曜午後)

◆毎週水曜及び、第2・第3・第5土曜は、代診医となります。◆糖尿病・メタボリック診療を中心にしています。◆予約制。

4 さっぽろ矯正歯科クリニック

住 豊平区中の島1条3丁目7-11 国南北線「中の島」駅下車南へ徒歩5分
 ☎(011)833-4188 診 矯正歯科
 時 火~金 10:00~20:00
 土 10:00~18:00(日休み13:00~14:30)

患者さんそれぞれの状態に合わせた、オーダーメイドの治療を提供します。抜歯をしないことや早期矯正にこだわります。じっくりと治療することを心がけています。www.hanarabi418.com ※月・日・祝休み

マップ外掲載病院

13 医療法人愛和会 エルムデンタルクリニック札幌大通南(中央区)
 14 医療法人社団 やんべ皮膚科クリニック(中央区)
 15 こなり整形外科・内科クリニック(中央区)
 16 社会医療法人 セントラル女性クリニック(中央区)
 17 医療法人社団 清野内科診療所(中央区)
 18 医療法人社団 中野整形外科医院(中央区)
 24 医療法人 菊水こども診療所(札幌病院の裏手にあります)

表紙-0 社会医療法人社団 カレスサポロ 北光記念病院(東区) 北光記念クリニック(東区)

凡例 ●=病院・医院 ●=歯科・矯正歯科

18 医療法人社団 中野整形外科医院

住 中央区南7条西15丁目1-35 ☎(011)561-0224 国
 診 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・麻酔科(中野達)・放射線科
 時 月~金 9:00~12:00(受付11:30迄)
 13:00~18:00(受付17:30迄)
 土 9:00~12:00(受付11:30迄)
 尚、第2・4木曜午後は手を診療する専門医が来院しております。休診日 日・祝日

痛みをやわらげて笑顔の明日を過ごしましょう。当院では地域密着型の医療と診方連携を導入した専門医による最新の治療を提供しています。頸・腰・肩・肘・膝・股関節等お悩みの方まずはご相談ください。提携先:医療法人社団 たきうち整形外科 スポーツクリニック http://www.nakano-seikei.com

19 勤医協札幌病院

白石区菊水4条1丁目9-22 ☎(011)811-2246 国東西線「菊水」駅 徒歩1分

赤ちゃんから高齢者まで、やさしい病院をめざします。

■診療科 内科(消化器、呼吸器、循環器)、リウマチ科、外科、整形外科、産科、婦人科、耳鼻咽喉科、小児科、眼科、皮膚科、精神科・心療内科、リハビリテーション科、アレルギー科、放射線科、麻酔科

■入院 一般病棟103床(内科、小児科、整形外科、産科、婦人科、眼科) 回復期リハビリ病棟48床 ※差額ベッド料はいただきます。

■受付時間 午前8時~11時、午後1時~4時

■診療時間 午前9時~12時30分、午後1時30分~5時

■夜間診療 毎週木曜日(内科、眼科) 午後5時~7時(受付開始は午後4時45分)

■特定健診、企業健診、人間ドックなど、各種健康診断を実施しています。お問い合わせ先:健診管理部 電話(011)820-1254

■休診 第4土曜日、日曜・祝日・年末年始 ※第2土曜日は、眼科、皮膚科(予約制)、産婦人科のみの診療です。

勤医協菊水こども診療所(札幌病院の裏手にあります) ☎(011)833-3633

■受付時間 午前8時15分~12時、午後2時~4時30分(火曜日午後2時~4時)

■診療時間 午前9時~12時30分、午後2時~5時

■乳児健診 木曜日午後(完全予約制)

■夜間診療 毎週火・木曜日 午後5時~7時(受付開始は4時45分) ※第2、第4土曜日も診療しております。 ※予防接種についてはお問い合わせ下さい。

5 北水会歯科(ほくすいかいしか)クリニック

住 豊平区平岸5条9丁目6-21 国東豊線「美園」駅・南北線「平岸」駅・「南平岸」駅より徒歩10分(環状通沿い) 国5分
 ☎(011)814-5588 (歯医者ゴーゴーパ) 診 歯科・小児歯科
 時 月~金 10:00~19:30 (日休み 13:00~14:30) 土・日・祝 休み

◆歯科健診からはじめる健康づくり “ご自分の歯を大切に、全身の健康を考えた咬み合わせのため”、“白く美しい歯で多くの人と笑顔で接することができるため”に、患者さんに合った診療につとめ明るく清潔感あふれる診療室でやさしく丁寧な説明をします。まずは歯と咬み合わせのチェックから始めませんか! お気軽ににご相談下さい。www.hokusuikai-d.com

6 医療法人社団 栄仁会 栄通わたなべ内科・皮膚科

住 白石区栄通8丁目2-1 国東西線「南郷7丁目」駅 徒歩5分
 ☎(011)858-3311 診 内科(循環器・呼吸器・消化器)、皮膚科
 時 月・火・水 9:00~12:15 14:00~17:30 土 9:00~12:15
 ※木曜午前:KKR札幌医療センター循環器内科にて診療 [皮膚科] 月・火・木 第2・4土 9:00~12:15 http://www.myclinic.ne.jp/s_watanabe/pc/

地域の皆様の立場に立った親切で良い医療を目指しております。当院では内科は日本循環器学会認定循環器専門医である渡辺武史院長が、皮膚科は日本皮膚科学会認定皮膚科専門医である高橋雅子副院長が担当し、日常でお困りの症状から専門性のある疾患まで幅広く診療を行っております。スタッフ一同地域の皆様の立場に立った診療を行うよう心がけておりますのでお気軽にご相談下さい。

7 医療法人社団 福住内科クリニック

住 豊平区福住2条1丁目イトヨーカドー福住店5F 国東豊線福住駅出口3番直結 徒歩2分
 ☎(011)836-3531 診 内科・胃腸内科・消化器内科
 時 平日 9:30~19:30 土・日・祝 9:30~17:00 (日休み 12:30~14:00) 毎週木曜休み

土日祝も17:00まで診療。生活習慣病など内科全般の診療。経鼻胃内視鏡・大腸内視鏡・日帰リポリープ手術を実施。日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医。http://jkai.com

8 平和通り歯科医院

住 白石区平和通10丁目南4-12 国東西線南郷13丁目駅 徒歩13分
 ☎(011)866-2288 診 歯科・小児歯科・矯正歯科
 時 月~金 8:00~22:00 土 8:00~18:00 日・祝休み http://www.heiwa-dtl.com ●駐車場有(13台)

◆歯科全般に対応、インプラント(保険外治療)15万円~ 「痛くなく やさしく丁寧」をモットーに、小児歯科、義歯、ホワイトニング(上下31,500円)等、保険診療から保険外診療まで全般に対応。 「よく咬めるインプラント」の詳しいパンフレットを無料郵送しています。電話にてお申し込みを。保証期間有、クレジットカード・デンタルローン利用可。無料電話相談 随時受付。インプラント実績 1,400本 1997年3月~2011年10月 院長 杉野 裕 平成23年 北海道大学医学部卒

9 リーサ矯正歯科

住 白石区南郷通14丁目北1-4 ニューフロンティアビル1F 国東西線南郷13丁目駅 徒歩3分
 ☎(011)866-2727 診 矯正歯科
 時 月・火・木 10:00~20:00 土・日 10:00~17:30 水・第2,4木曜・第3日曜・祝休診

院長 石橋 紗織 歯ならび専門の歯科医院。個別矯正の知識と経験を活かした治療で、細やか・丁寧な対応を心がけています。無料相談。土日診療。www.risa-hanarabi.com/

10 やまうち整形外科

住 白石区栄通19丁目1-20 国東西線南郷18丁目3番出口 徒歩5分
 ☎(011)857-3300 診 整形外科・リウマチ科・リハビリ科
 時 平日 診 9:00~18:00(日休み12:00~14:00) リハビリ 9:00~18:30 土 診 9:00~12:30 リハビリ 9:00~13:00 日・祝休み

◆骨粗鬆症・MRI検査可◆リハビリはお昼もOK◆日本整形外科学会認定整形外科専門医・日本リウマチ学会認定リウマチ専門医

11 のぐちこども歯科きょうせい歯科

住 厚別区厚別南1丁目11-10 ガーデンハイツひばりが丘1F 国東西線「ひばりが丘」駅 徒歩2分
 ☎(011)896-2240 ☎(0120)940-077 診 小児歯科・矯正歯科
 時 (小児歯科)月・火・木 10:00~18:00 土 9:30~16:00 (矯正歯科)月・木 10:00~19:00 土 (第1・第3)9:30~18:00 日 (第2・第3・第4)10:00~18:00 休診日 水第1日曜・祝日 ※小児歯科と矯正歯科の診療時間が異なります。 www.shinoguchi.com

12 医療法人 新さっぽろ脳神経外科病院

住 厚別区上野幌1条2丁目1番10号 (国道274号線沿い) 国厚別営業所前停留所すぐ
 ☎(011)891-2500 診 脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科・麻酔科(木村仁美)
 時 平日 8:45~12:00 13:00~16:00 土曜 8:45~11:00 ※救急は時間外・日曜・祝日も随時受付(24時間救急対応)

日本で最初の「脳ドック」実施病院 専門医による救急医療を展開 急性期脳卒中の救急医療から、回復期、社会復帰のサポートまで、体制を整え、患者様とご家族をフォローします。また、脳ドックを中心に、専門的な予防医学に重点を置いた医療を行っています。もの忘れ外来も行っていきます。

●日本医療機能評価機構認定病院 ●日本脳神経外科学会専門医協議施設 ●日本脳卒中学会認定研修教育病院

13 医療法人愛和会 エルムデンタルクリニック札幌大通南

住 中央区南1条西3丁目8-20 三越アネックスビル(旧丸善)3F 国「大通」駅 徒歩1分
 ☎(011)271-2277 診 歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
 時 月~金 9:30~19:30 土 9:30~18:00 ※日・祝休診 ※日曜日は予約のみ診療 http://www.elm-dc.com

院内の衛生管理に専任のスタッフを配置し、滅菌消毒に力を入れています。当院は、虫歯をはじめとする保険内診療からインプラント・PMTCなど保険外診療に至る幅広い治療を患者様のニーズに合わせ、それぞれの担当医が連携して診療に当たります。また、院内の衛生は滅菌ブース専任による厳格な管理で、交叉感染を徹底的に減らす消毒システムを導入し、診療に当たっております。患者様を待たせず、時間に余裕をもった診療を心がけています。

14 医療法人社団 やんべ皮膚科クリニック

住 中央区南1条西4丁目5番1号 大手町ビル5階 地下鉄大通駅 徒歩2分
 ☎(011)222-7431 診 皮膚科
 時 月・火・木 10:30~18:30 土 10:30~13:00 ※土曜13:00~16:00予約制(自由診療) 水・日・祝休み

札幌で25年以上愛されている皮膚科。美容のご相談もお気軽に。詳しくは http://www.yambeclinic.com

15 こなり整形外科・内科クリニック

住 中央区南9条西7丁目2-26 国山鼻9条下車 徒歩1分
 ☎(011)511-2277 診 整形外科・内科・リハビリテーション科
 時 月・火・木 9:00~12:30 14:00~18:00(内科は16:30まで) 水・土 9:00~12:30 日・祝休み

肩、腰、膝の痛み、外傷など整形外科全般から生活習慣病など内科全般まで幅広い疾患に対応します。www.myclinic.ne.jp/konaclinic

16 勤医協札幌病院

住 白石区菊水4条1丁目9-22 ☎(011)811-2246 国東西線「菊水」駅 徒歩1分

■赤ちゃんから高齢者まで、やさしい病院をめざします。

■診療科 内科(消化器、呼吸器、循環器)、リウマチ科、外科、整形外科、産科、婦人科、耳鼻咽喉科、小児科、眼科、皮膚科、精神科・心療内科、リハビリテーション科、アレルギー科、放射線科、麻酔科

■入院 一般病棟103床(内科、小児科、整形外科、産科、婦人科、眼科) 回復期リハビリ病棟48床 ※差額ベッド料はいただきます。

■受付時間 午前8時~11時、午後1時~4時

■診療時間 午前9時~12時30分、午後1時30分~5時

■夜間診療 毎週木曜日(内科、眼科) 午後5時~7時(受付開始は午後4時45分)

■特定健診、企業健診、人間ドックなど、各種健康診断を実施しています。お問い合わせ先:健診管理部 電話(011)820-1254

■休診 第4土曜日、日曜・祝日・年末年始 ※第2土曜日は、眼科、皮膚科(予約制)、産婦人科のみの診療です。

勤医協菊水こども診療所(札幌病院の裏手にあります) ☎(011)833-3633

■受付時間 午前8時15分~12時、午後2時~4時30分(火曜日午後2時~4時)

■診療時間 午前9時~12時30分、午後2時~5時

■乳児健診 木曜日午後(完全予約制)

■夜間診療 毎週火・木曜日 午後5時~7時(受付開始は4時45分) ※第2、第4土曜日も診療しております。 ※予防接種についてはお問い合わせ下さい。

17 医療法人社団 中野整形外科医院

住 中央区南7条西15丁目1-35 ☎(011)561-0224 国
 診 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・麻酔科(中野達)・放射線科
 時 月~金 9:00~12:00(受付11:30迄)
 13:00~18:00(受付17:30迄)
 土 9:00~12:00(受付11:30迄)
 尚、第2・4木曜午後は手を診療する専門医が来院しております。休診日 日・祝日

痛みをやわらげて笑顔の明日を過ごしましょう。当院では地域密着型の医療と診方連携を導入した専門医による最新の治療を提供しています。頸・腰・肩・肘・膝・股関節等お悩みの方まずはご相談ください。提携先:医療法人社団 たきうち整形外科 スポーツクリニック http://www.nakano-seikei.com

18 医療法人社団 中野整形外科医院

住 中央区南7条西15丁目1-35 ☎(011)561-0224 国
 診 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・麻酔科(中野達)・放射線科
 時 月~金 9:00~12:00(受付11:30迄)
 13:00~18:00(受付17:30迄)
 土 9:00~12:00(受付11:30迄)
 尚、第2・4木曜午後は手を診療する専門医が来院しております。休診日 日・祝日

痛みをやわらげて笑顔の明日を過ごしましょう。当院では地域密着型の医療と診方連携を導入した専門医による最新の治療を提供しています。頸・腰・肩・肘・膝・股関節等お悩みの方まずはご相談ください。提携先:医療法人社団 たきうち整形外科 スポーツクリニック http://www.nakano-seikei.com

19 勤医協札幌病院

住 白石区菊水4条1丁目9-22 ☎(011)811-2246 国東西線「菊水」駅 徒歩1分

■赤ちゃんから高齢者まで、やさしい病院をめざします。

■診療科 内科(消化器、呼吸器、循環器)、リウマチ科、外科、整形外科、産科、婦人科、耳鼻咽喉科、小児科、眼科、皮膚科、精神科・心療内科、リハビリテーション科、アレルギー科、放射線科、麻酔科

■入院 一般病棟103床(内科、小児科、整形外科、産科、婦人科、眼科) 回復期リハビリ病棟48床 ※差額ベッド料はいただきます。

■受付時間 午前8時~11時、午後1時~4時

■診療時間 午前9時~12時30分、午後1時30分~5時

■夜間診療 毎週木曜日(内科、眼科) 午後5時~7時(受付開始は午後4時45分)

■特定健診、企業健診、人間ドックなど、各種健康診断を実施しています。お問い合わせ先:健診管理部 電話(011)820-1254

■休診 第4土曜日、日曜・祝日・年末年始 ※第2土曜日は、眼科、皮膚科(予約制)、産婦人科のみの診療です。

勤医協菊水こども診療所(札幌病院の裏手にあります) ☎(011)833-3633

■受付時間 午前8時15分~12時、午後2時~4時30分(火曜日午後2時~4時)

■診療時間 午前9時~12時30分、午後2時~5時

■乳児健診 木曜日午後(完全予約制)

■夜間診療 毎週火・木曜日 午後5時~7時(受付開始は4時45分) ※第2、第4土曜日も診療しております。 ※予防接種についてはお問い合わせ下さい。

旬を生かして、健康食生活 風邪のひき始めにショウガ湯

薬味としてだけではなく、肉や魚の臭みを抑えるのに欠かせないショウガ。年中出回っていますが、根ショウガの収穫期は10~11月です。ショウガ独特のからみは、ジンゲロン、ショウガオールなどのからみ成分によるものです。ジンゲロンには、魚などの臭みを消す消臭作用、強力な殺菌作用で食中毒を予防し、さらに風邪のひき始めには発熱やせきを抑える働きが知られています。

ショウガには、新陳代謝を促進し発汗作用を高める作用があり、内臓の働きを活性化します。血行を良くして冷えを防ぎ、また、胃液の分泌も促し消化吸収を助けるので、食欲がないときに、薬味やショウガスープ、ショウガ湯などにして摂取するのがお薦めです。ただし、刺激が強いため胃腸が弱っているときに大量に取らない方がいいでしょう。昔から風邪をひくと「ショウガ湯」といいますが、ショウガの香り成分のジンゲレンには、風邪の初期症状を改善し、たん切り、せき止め、冷え性の改善、吐き気止めなどの働きがあるといわれています。最近では、血圧やコレステロール値を下げる働きも期待されています。

ショウガは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、ぬらした新聞紙に包んで常温で保存するといでしょう。買ってすぐにすりおろし、薄く伸ばして冷凍し、必要な分だけ使用するのも便利です。