

1・2月の健康相談日

1/19, 2/9

9:30-11:30

健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査・歩行姿勢測定)、医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談(偶数月)

総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ㊟(24)8418

次の医療機関では、市の歯周疾患検診と妊婦歯科検診をご利用できなくなりました

【医療機関名】
たむら歯科クリニック

受診可能な医療機関などのお問い合わせは、健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617 にご連絡ください。



おもな会場は**総合保健センター**です

① 2/3, ② 2/16

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1歳～就学前の子／②1年以内に総合保健センターの歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた子

【料金】800円(フッ化物塗布)

【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

※予約制となっていますので、詳細はお問い合わせください。
※歯科相談、歯科医師健診は無料。

2/6, 20

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。
※BCGは状況により3か月から11か月まで接種することができます。
【持ち物】母子健康手帳、予診票

《詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
㊟(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

非通知設定の電話からは利用不可
IP電話からは ☎03(5524)8500(有料)
医師・看護師が24時間、症状や応急手当などの相談に応じます

通話料無料 0120(010)293

保健師・栄養士のリレーコラム

「座りがち」な生活に、動きをプラス10(テン)してみませんか?

WHO身体活動・座位行動ガイドラインで推奨されている18歳以上の方の運動量は、週に150〜300分です。運動強度(運動時の負荷)としては、中強度の運動(ウォーキングなど)です。難しい場合には、座りっぱなしの時間を身体活動へ置き換えることが推奨されています。家事、仕事の合間の「10分」から、体を動かしていきましよう。すきま時間におすすめのエクササイズを市ホームページで紹介しています。

健康づくり課では、1月19日に地域ウエルネス・ネットの福岡永告子先生を講師にお迎えして、運動教室を行います。運動を始めた方、冬場の運動機会を増やしたい方など皆さんの参加をお待ちしています。詳しくは、運動教室の案内をご覧ください。(健康づくり課 保健師)

市HP「すきま時間で簡単エクササイズをしてみませんか？」
QRコード

運動教室 ととのうカラダ・ラボ特別編

1/19月 ~気持ちも体もすっきり!フィットネス~
13:30 - 15:30 講師 (一社)地域ウエルネス・ネット 福岡永告子氏

食事が増えがちな年末年始を過ごした後は、楽しく身体を動かして気持ちもリフレッシュ。すっきりした気持ちで新年のスタートを切りませんか?「歩行姿勢測定」も行います。自分では中々確認しづらい歩き方をこの機会に見直しましょう。

【内容】歩行姿勢測定、運動実技(ストレッチほか)
【対象】70歳未満の市民の方、または市内に通学・通勤されている方
【ところ】総合福祉センター403号
【受講料】無料 【定員】25人(申込順)
【申込】1月14日㊟まで/二次元コードから申し込み
【持ち物】運動できる服装、運動靴の上履き、飲み物、タオル、ヨガマット(無料レンタルあり) ㊟健康づくり課 ☎(24)0768 ㊟(24)8418

「こころのケア講座 ~ ゲートキーパー研修 ~」

会場: 総合福祉センター402号室(無料)
定員: 会場 約50人、オンライン 約50人(申込順)

《ゲートキーパー》とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応【悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る】ができる人のことで、いわば『命の門番』とも位置付けられる人のことです。

・2月17日㊟ 13時30分~15時/相談を受ける人のメンタルヘルス/講師 北翔大学 小坂 教授
・2月18日㊟ 18時30分~20時/自殺予防とメンタルヘルス/講師 江別すずらん病院 穴澤 医師
・2月19日㊟ 10時~11時30分/相談の受け止め方/講師 かうんせりんぐるうむかかし 河岸 氏

【申込】2月13日㊟まで/ ☎が二次元コードから申し込み 健康づくり課 ☎(24)0768

■妊婦・子どもネウボラ (妊婦・子育て相談)

とき	ところ
2/3 ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター
2/13 ㊟ 10:00-11:30	ほくよう児童館
2/14 ㊟ 10:00-12:00	ちとせっこセンター
2/16 ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター
2/24 ㊟ 10:00-14:00	げんきっこセンター
2/25 ㊟ 10:00-11:30	アリスセンター



長時間座り続けると、血流や筋肉の代謝が低下し、生活習慣病(心筋梗塞など)に罹患する危険性が指摘されています。

オーストラリアの研究機関による調査では、1日に座っている時間が4時間未満の人に比べ、死亡リスクは40%高まるといわれています。日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間です。WHO(世界保健機関)は、世界で年間200万人の死因に関連していると2011年に発表しました。皆さんは、1日の中でどのくらい座っていますか?

WHO身体活動・座位行動ガイドラインで推奨されている18歳以上の方の運動量は、週に150〜300分です。運動強度(運動時の負荷)としては、中強度の運動(ウォーキングなど)です。難しい場合には、座りっぱなしの時間を身体活動へ置き換えることが推奨されています。家事、仕事の合間の「10分」から、体を動かしていきましよう。すきま時間におすすめのエクササイズを市ホームページで紹介しています。

1/19月 ~気持ちも体もすっきり!フィットネス~
13:30 - 15:30 講師 (一社)地域ウエルネス・ネット 福岡永告子氏

食事が増えがちな年末年始を過ごした後は、楽しく身体を動かして気持ちもリフレッシュ。すっきりした気持ちで新年のスタートを切りませんか?「歩行姿勢測定」も行います。自分では中々確認しづらい歩き方をこの機会に見直しましょう。

【内容】歩行姿勢測定、運動実技(ストレッチほか)
【対象】70歳未満の市民の方、または市内に通学・通勤されている方
【ところ】総合福祉センター403号
【受講料】無料 【定員】25人(申込順)
【申込】1月14日㊟まで/二次元コードから申し込み
【持ち物】運動できる服装、運動靴の上履き、飲み物、タオル、ヨガマット(無料レンタルあり) ㊟健康づくり課 ☎(24)0768 ㊟(24)8418

「こころのケア講座 ~ ゲートキーパー研修 ~」

会場: 総合福祉センター402号室(無料)
定員: 会場 約50人、オンライン 約50人(申込順)

《ゲートキーパー》とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応【悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る】ができる人のことで、いわば『命の門番』とも位置付けられる人のことです。

・2月17日㊟ 13時30分~15時/相談を受ける人のメンタルヘルス/講師 北翔大学 小坂 教授
・2月18日㊟ 18時30分~20時/自殺予防とメンタルヘルス/講師 江別すずらん病院 穴澤 医師
・2月19日㊟ 10時~11時30分/相談の受け止め方/講師 かうんせりんぐるうむかかし 河岸 氏

【申込】2月13日㊟まで/ ☎が二次元コードから申し込み 健康づくり課 ☎(24)0768

ちとせの子育てネウボラ

【ネウボラ】では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

【申込・詳細】母子保健課 ☎(24)0133 ㊟(24)8418
ネウボラは、すべての日程で**事前予約が必要**です

臨床心理士の 子育て カウンセリング

●げんきっこセンター 2/7, 13, 3/6, 14
●ちとせっこセンター 2/21, 27, 3/21, 27

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
【定員】各日5人(1人1時間) 【託児】申込時に予約
【申込】相談日の前日まで(平日9時~17時)

㊟ 詳細 こども家庭課 ☎(24)0935

1/28 水 10:30-11:30
みんなでおにたいじをしよう!
【定員】10組(申込順) 【申込】受付中
しなの児童館 ☎㊟(22)2977

1/28 水 10:30-11:30
節分つてなあに?
【定員】15組程度(申込順) 【申込】受付中
あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ㊟(23)8016

1/30 金 10:30-11:30
みんなでオニをやっつけよう☆
いずみさわ児童館 ☎㊟(28)6110

1/30 金 10:30-11:00
みんなで節分をたのしもう♪
みどり台児童館 ☎(25)6891 ㊟(25)6892

2/2 月 10:30-11:30
親子で一緒に音の鳴る鬼のキーホルダーを作りますか?
【定員】15組(申込順) 【申込】1/19㊟まで
ちとせっこ児童館 ☎㊟(42)5551

2/3 火 10:30-11:00
節分にちなんだ遊びを親子で楽しみましょう。
希望が丘児童館 ☎㊟(26)2060

1/14 ㊟ 13:00-14:00
食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

1/16 ㊟ 11:00-
新年会&ランチデー/お正月遊びなどをみんなで楽しみましょう♪
※ランチデーご利用の方はお弁当持参。
【対象】乳幼児と保護者

1/17 ㊟ 15:00-16:00
人形劇発表会/小学生の人形劇団が発表します。ぜひ家族でご覧ください。
ちとせっこ児童館 ☎㊟(42)5551

2/20 ㊟ 10:30-11:30
スマホで撮る「子どもを可愛く撮るための撮影講座」
提供: MinaMina Photography Ayuko 氏
【対象】就学前の子と保護者
【定員】10組(申込順)
【持ち物】スマホ ※申込時にお使いの機種をお知らせください。
【申込】1/26㊟まで
ひので児童館 ☎㊟(24)3163

2/20 ㊟ 10:00-11:30
子育て講座 アロマバスボム作り
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組(抽選)
【申込】2/2-6(12:00-15:00) ☎で申し込み

児童館の 節分 イベント

1/19 月 10:30-11:30
スマイル合同 節分
【定員】15組(申込順) 【申込】受付中
しゅくばい児童館 ☎㊟(27)3126

1/20 火 10:30-11:30
みんなで鬼退治!
【定員】15組(申込順) 【申込】受付中
ほくよう児童館 ☎㊟(26)6789

1/21 水 10:30-11:30
鬼をおいだして福をよびこもう!
【申込】1/14㊟まで
ほくおう児童館 ☎㊟(42)3743

1/28 水 10:30-11:30
みんなでおにたいじの旅に出よう♪
【定員】10組(申込順) 【申込】1/14㊟まで
ひので児童館 ☎㊟(24)3163

げんき七色
新富1丁目2-14
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

1/18 ㊟ ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00
休日開館

1/22 ㊟ 11:00-11:30
くりねずみのおはなし会
【対象】就学前の子と保護者

1/31 ㊟ 9:30-16:30
支援センターデビューDAY

2/4 ㊟ ① 10:00-10:45 ② 11:15-12:00
簡単♪スキップヨガ
講師 緒方 歩実氏
【対象】①生後3か月~11か月の子と保護者
②1歳~就学前の子と保護者
【申込】1/19, 20(二次元コード、☎または来館)

2/12 ㊟ 10:00-11:00
教えて!ファミサポ・緊サポ
【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方
【申込】1/26, 27(二次元コード、☎または来館)

ちとせ七色
花園4丁目3-1
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

マタニティウイーク ① 10:00-11:00 ② 16:30-17:30

① **1/19-23, 2/9, 10, 12, 13, 3/16-19**
② **1/24, 2/14, 3/21**

【対象】初めてママになる方、初めてママになった産後2か月までの方
【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館)
☎(40)2105(9:00-17:30)

1/22 ㊟ 10:30-11:30
R7ゆる会
【対象】令和7年に転入した就学前の子の保護者(お子さんも可)
【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館)

2/1 ㊟ 10:30-11:30
パパとなかよし
講師 緒方 歩実氏
【対象】就学前の子と父親
【申込】1/15㊟まで(二次元コード、☎または来館)

2/4 ㊟ 10:30-11:30
お庭で雪遊びを楽しもう
【対象】1歳7か月~就学前の子と保護者 ※悪天候は中止。
※0歳児のきょうだいのみ託児あり。(要事前予約2月2日まで)

2/5 ㊟ 10:00-11:00
お部屋の中で雪あそび
【対象】1歳~1歳6か月の子と保護者 【申込】1/19, 20(二次元コード、☎または来館)

2/7 ㊟ 9:30-16:30
支援センターデビューDAY

2/18 ㊟ 10:00-10:30
ふれあい♡わらべうた
【対象】生後6か月までの子と保護者 【申込】2/2, 3(二次元コード、☎または来館)

2/25 ㊟ ① 幼児食コース 10:00-10:50 ② 離乳食コース 11:10-12:00
楽しんで楽しく!離乳食&幼児食
【対象】①生後10か月~就学前の子の保護者
②妊娠中の方、生後11か月までの子の保護者
【定員】各12組(申込順)
【申込】2/9, 10(二次元コード、☎または来館)

3/1 ㊟ 10:00-11:30
link ~つなぐ主催 妊婦講座
赤ちゃんのお世話のポイントと家族のサポート/講師 渡部 智佳子氏(助産院はぐくみ)
【対象】妊娠中のご夫婦(パパかママだけの参加も可)、産後のママと赤ちゃんをサポートされる予定の祖父母の方
【申込】2/20㊟まで(二次元コード、☎または来館)
つどいの広場 ☎(40)2105(9:00-17:30)