



おもな会場は  
総合保健センターです

2/2 ⑤ 16 ⑤ 12:30-13:50

**BCG予防接種**  
【対象】 5～7か月の子  
※対象期間に接種できないときは3か月から11か月まで接種可。  
【持ち物】 母子健康手帳・予診票

2/5 ⑤、13 ④ 9:30-11:20 / 13:00-14:50

**フッ化物塗布・歯科相談**  
【対象】 1年以内に保健センターの歯科医師健診、1歳6か月・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

2/13 ④ 9:30-11:30/13:00-15:30

**育児相談**《身長体重測定・発達や栄養の相談》  
【持ち物】 母子健康手帳

2/17 ⑤ 10:00-12:30

**体験パパクラブ** / 赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など  
【対象】 市内居住の妊娠中の夫婦  
【持ち物】 母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具  
【申込】 2/15 ⑤まで

2/19 ⑤ 9:30-11:20/13:00-14:50

**フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診**  
【対象】 1歳～就学前の子  
【料金】 800円（フッ化物塗布）  
【持ち物】 母子健康手帳、歯ブラシ

2/19 ⑤ 10:00-11:45

**わくわくママクラブ**「子育て準備コース」 / 赤ちゃんの着替えやおむつ交換、赤ちゃんとの過ごし方など  
【対象】 市内居住の妊婦の方  
【会場】 ちとせこセンター  
【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具  
【申込】 2/15 ⑤まで

《申込先・詳細》  
母子保健課 ☎(24)0771  
★予防接種のことは…  
担当 ☎(24)3148  
★FAX 共通 (24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**  
☎0120(010)293 非通知設定の電話からは利用不可  
IP電話からは ☎03(3839)5604 (有料)  
看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

## 保健師・栄養士のリレーコラム 子どもの感染症と予防

子どもは、生まれたときからさまざまな成長・発達が進みますが、免疫もこの1つで、年齢が低いほど未熟です。生まれてすぐは、お母さんから臍帯（へその緒）を通して抗体を得ているので、かぜなどはひきにくいですが、数か月でなくなるため、生後2、3か月経過後は感染しやすく、重症化しやすい時期といえます。

感染症の予防は、家族みんなのうがい・手洗いのほか、十分な睡眠などの休息や規則正しい食事・栄養のバランスを整えることが大切ですが、ワクチンの接種で抗体をつけることも重要です。

よく保護者から「保育園に入るとかぜをひいてばかり。免疫が弱いのですか」と尋ねられますが、さまざまな感染症が入れ替わり流行している集団生活では、免疫が未熟な子どもは感染しやすいものです。そのため、予防接種ができる年齢になったら、早めの接種を心がけましょう。

また、保育所や幼稚園に入る前に、ワクチン接種をすませ、ほかの子に感染しないようにすることも大切です。

（母子保健課 看護師）

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	④⑤	40歳～	1,500(500)
大腸がん	④⑤	40歳～	1,000(300)
肺がん	④⑤	40歳～	500(100)
前立腺がん	④⑤	50歳～ / 男性	1,000(300)
子宮がん	④	40歳～ / 女性 / 奇数月生まれ	2,000(800)
乳がん	④	40歳～ / 女性 / 奇数月生まれ	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	④⑤	注①	800(800)
国保特定健診	④⑤	40歳～74歳の国保加入者	～64歳：1,000 65歳～：500
はつらつ健診	④⑤	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	④⑤	40歳～ / 生保	無料
さわやか健診	④	19歳～39歳	1,000(1,000)
エキコックス症	④⑤	注②	無料

※料金( )内は、市の国保加入者の料金です。  
※70歳以上か65歳以上70歳未満の方で障がい4級以上の方・生保・市民税非課税世帯の方は、がん検診・肝炎ウイルス検診の受診は無料です。  
※健診日の2週間ほど前か、定員になり次第締め切り。  
※注①…40歳以上で、過去にB・C型肝炎の診断、検査、治療を受けたことがない方。  
※注②…過去5年間で同等の検査を受けたことがない方。

## こどもネウボラ

保健師、助産師の健康・育児相談、子育て支援プランの作成など

とき	ところ
2/5 ⑤	10:00-12:00 / 13:00-14:00 ちとせこセンター 15:00-16:00 ちとせこセンター(予約制)
2/9 ⑤	10:00-12:00 / 13:00-14:00 げんきこセンター 15:00-16:00 げんきこセンター(予約制)
2/19 ⑤	10:00-15:00 総合保健センター(予約制)
2/21 ④	10:30-11:30 アリスセンター



**集団健診のご案内**  
2月・3月  
④総合保健センターでの検診  
2月27、28日、3月1、2日(7時～10時30分)  
※女性のみ 2月23日(7時～11時) ※保育あり  
※札幌がん検診センター(無料バス送迎)での検診  
※健康診断とがん検診を両方受診する方。  
2月7日(7時45分～農研研修センター)▽  
8時10分～中央コミセン▽8時30分～ホクレン  
ショップ東郊店▽8時45分～市役所駐車場

**札幌がん検診センター**  
あおぞら検診  
29年度は奇数月生まれの方が対象です！  
健診内容 対象 料金(円)  
乳がん 40歳～ 2,000(1,300)  
子宮がん 20歳～29歳 2,000(2,000)  
30歳～ 2,000(800)  
【検診日】 ①2月1日、②19日、③3月6日、④9日(無料バス送迎：①③8時15分発/②④11時45分) ※市役所駐車場出発。

**健康相談専用ダイヤル**  
☎(24)0617  
詳細◎市民健康課  
☎(24)0364 FAX(24)8418

**1月の《健康相談日》**  
1/15 ⑤ 9:30-11:30 / 13:00-16:00  
総合保健センター  
【詳細】健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418  
※同時開催「子育てママの健康相談」。

## ちとせこセンターの あそびの広場《第3期募集》

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。  
☎・FAX(40)1717

▼あかちゃんランド《全4回》  
【対象】 3～8か月の子と保護者  
【とき】 2月7、21日、3月7、28日  
前の部：10時～11時 / 午後の部：13時30分～14時30分  
【定員】 午前午後各17組(抽選)  
【申込】 1月19、20日

▼にこにこランド《全4回》  
【対象】 9か月～1歳半の子と保護者  
【とき】 2月6、13、20、27日(午前の部：10時～11時30分 / 午後の部：13時30分～15時)  
【定員】 午前午後各17組(抽選)  
【申込】 1月23、24日

▼わくわくランド《全4回》  
【対象】 1歳7か月～就学前の子と保護者  
【とき】 3月1、8、15、22日(10時～11時30分)  
【定員】 20組(抽選)  
【申込】 1月31日(初回申込優先) ※(全ラウンド) 初回申込優先。

**おうちで美容室**  
2/19 ⑤ 10:30-11:30  
しなの児童館 ☎・FAX(22)2977  
【定員】 10組(申込順) ※大人のみの参加可。  
【申込】 1/29～

**おはぎ作り**  
2/27 ④ 10:30-11:30  
しゅくばい児童館 ☎・FAX(27)3126  
【定員】 12組(申込順) ※初回申込優先。  
【申込】 1/30～

**アリスセンター**  
2/11 ④、18 ④、25 ④ 10:00-12:00  
リズムであ・そ・ぼ♪和太鼓大好き！ / おもちゃのチャチャチャを演奏しましょう  
1/17 ④、24 ④ 10:00-12:00  
おおきくなったかな～身体計測日  
1/19 ⑤ 10:00-11:30  
いやいやって成長の証？ / いやいや期のアドバイスなど  
【定員】 10組(抽選)  
【申込】 1/11、12(12:00-15:00)  
1/22 ⑤ 11:00-12:00  
1月誕生会 / 手形・足形をとってお祝いします(どなたでも参加可)  
2/9 ⑤ 10:00-11:30  
わらべうたベビーマッサージ  
【対象】 4～10か月の子と保護者  
【定員】 10組(抽選)  
【申込】 1/29、30(12:00-15:00)

**児童館**  
1/18 ④ 10:30-11:30  
笑いヨガ / せいりゅう児童館 ☎・FAX(22)2560  
おもちゃを学ぼう！おもちゃで遊ぼう！ / ほくおう児童館 ☎・FAX(42)3743 (要事前申込)  
1/22 ⑤～26 ⑤ 10:00-12:00  
手形とり週間 / しなの児童館 ☎・FAX(22)2977  
1/29 ⑤ 10:30-(1時間程度)  
ゆうえんちごっこ / しゅくばい児童館 ☎・FAX(27)3126  
節分 / ひので児童館 ☎・FAX(24)3163 (要事前申込)  
ほくよう児童館 ☎・FAX(26)6789  
2/2 ⑤ 10:30-(1時間程度)  
節分 / いずみさわ児童館 ☎・FAX(28)6110  
希望が丘児童館 ☎・FAX(26)2060

**児童館**  
1/21 ⑤ 10:00-16:00  
休日開館日  
1/24 ④ 11:00-11:30  
あそびの芽 / 赤ちゃんといっしょ  
【対象】 11か月までの子と保護者  
2/6 ④ 10:30-11:15  
新米ママのための子育てスキルアップ講座  
【対象】 1歳11か月までの子と保護者  
2/23 ⑤ 13:30-14:40  
離乳食講座 / 管理栄養士のお話  
【定員】 20組(申込順)  
【申込】 1/23、24  
3/8 ④ 10:00-11:00  
ベビーマッサージ  
【対象】 8か月までの子と保護者  
【定員】 20組(申込順)  
【申込】 2/7、8

**児童館**  
1/16 ④ 10:30-  
みんなであそぼう プチ / 米袋とダンボールで(そり)づくり / 天気が良ければお庭で遊びましょう  
2/1 ④ 10:00-11:00  
アイシングで飾ろう おひなさま(link～つなぐ主催)  
【対象】 妊婦さんも参加可(予備日2/8での参加も可能な方)  
【定員】 10人(抽選)  
【申込】 1/17、18  
☎(40)2105 ☎(40)1717  
2/4 ⑤ 10:00-16:00  
休日開館日  
2/9 ⑤ 10:30-11:15  
子どもの歯と栄養講座 / 歯科衛生士と管理栄養士のお話



## 子育て スキルアップ講座

どなたでも  
たいたりしないで  
子育てする方法を  
お伝えします！  
毎週④ / 全6回コース  
1/25, 2/1, 8, 15, 22, 3/1  
(全日程 10:00～11:30)  
【対象】 2～12歳くらいまでの子どもがいる世帯で全6回の講座に出席できる方  
【ところ】 げんきこセンター  
【受講料】 無料 【定員】 8人(申込順)  
【申込】 1/15 ⑤ 9:00～(平日9:00-17:00)  
【託児】 就学前の子4人程度 / 申込時に申し出てください。  
【申込先・詳細】  
こども家庭課  
児童相談係  
☎(24)0935  
☎(22)8851

**臨床心理士の  
子育てカウンセリング**  
【対象】 市内に居住する18歳未満の子どもの保護者  
【日程】 1/13、26、2/9、3/9、23(ちとせこセンター)  
2/16(げんきこセンター)  
【相談料】 無料 【定員】 各日5人(1人1時間程度)  
【申込】 相談日の前日まで(平日9:00-17:00)  
【託児】 申込時に申し出てください。

**児童館**  
1/21 ⑤ 10:00-16:00  
休日開館日  
1/24 ④ 11:00-11:30  
あそびの芽 / 赤ちゃんといっしょ  
【対象】 11か月までの子と保護者  
2/6 ④ 10:30-11:15  
新米ママのための子育てスキルアップ講座  
【対象】 1歳11か月までの子と保護者  
2/23 ⑤ 13:30-14:40  
離乳食講座 / 管理栄養士のお話  
【定員】 20組(申込順)  
【申込】 1/23、24  
3/8 ④ 10:00-11:00  
ベビーマッサージ  
【対象】 8か月までの子と保護者  
【定員】 20組(申込順)  
【申込】 2/7、8

**児童館**  
1/16 ④ 10:30-  
みんなであそぼう プチ / 米袋とダンボールで(そり)づくり / 天気が良ければお庭で遊びましょう  
2/1 ④ 10:00-11:00  
アイシングで飾ろう おひなさま(link～つなぐ主催)  
【対象】 妊婦さんも参加可(予備日2/8での参加も可能な方)  
【定員】 10人(抽選)  
【申込】 1/17、18  
☎(40)2105 ☎(40)1717  
2/4 ⑤ 10:00-16:00  
休日開館日  
2/9 ⑤ 10:30-11:15  
子どもの歯と栄養講座 / 歯科衛生士と管理栄養士のお話