



おもな会場は
総合保健センターです

11/5 月 10:00-12:00

ママのための健康講座 / お母さんのための骨盤ケア～赤ちゃんと一緒に楽しみながら
【対象】2～7か月の子と母
【定員】20組(申込順)
【申込】10/15-31
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物、汗ふきタオル、赤ちゃん用バスタオル、上靴、動きやすい服装

11/5,21 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談
【対象】1年以内に総合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

11/9,16 12:30-13:50

BCG予防接種
【対象】5～7か月の子
※状況によって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

11/12 月 10:00-11:45

わくわくママクラブ「子育て準備コース」
【対象】市内居住の妊娠中の方
【申込】11/8(金)まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

11/14 日 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

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

■子どもネウボラ / 健康・育児に関する相談、子育て支援プランの作成など

とき	ところ
11/5 月 10:00-15:00 (予約制)	総合保健センター
11/14 水 10:00-11:30	アリスセンター
11/19 月 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00 (予約制)	げんきっこセンター / 栄養相談あり げんきっこセンター
11/21 水 9:30-11:30/13:00-15:30	総合保健センター ※身体測定・栄養相談あり。
11/27 火 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00 (予約制)	ちとせっこセンター

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**
通話料無料 **0120(010)293** 非通知設定の電話からは利用不可
I P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 10月は、乳がん月間です

皆さんも乳がんについて正しく理解し、早期発見に努めましょう。(市民健康課 保健師)

乳がんにかかる女性は年々増加しており、日本では、年間約7万人以上、女性の11人に1人がかかると推定されています。乳がん患者は、30歳代から増加し、40歳代後半から50歳代の働き盛りの世代に多く、この年代の女性では、がん死亡原因のトップとなっています。しかし、乳がんは、早期発見・早期治療ができれば90%以上が治る病気です。早期発見・早期治療のためには定期的に検診を受診することが大切です。市は、40歳以上の方を対象に、2年に一度、乳がん検診を実施していますので、ぜひご利用ください。また、乳がんの死亡率低下を目指して、10月の「乳がん月間」では、「ピンクリボン運動」を実施しています。現在、市と市内企業が連携し、ポスターの掲示や「ピンクリボン運動支援ボランティア(社会福祉協議会)の方が作成した《ピンクリボン》の装着などで、乳がん予防・検診の啓発を行っています。

脳ドックと骨粗しょう症検診

《対象年齢表》平成30年4月1日現在

40歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
45歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
50歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
55歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
60歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日

※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。
※骨粗しょう症検診は女性の方に限ります。

	脳ドック ※1	骨粗しょう症検診
受診期間	11月～平成31年3月	平成31年3月まで
申込受付期間	10月10日～16日	受付中(定員まで)
料金 ※2	6,000円	600円

※1 定員あり(抽選/満たないときは受付継続)。
※2 生活保護世帯の方はいずれも無料。

札幌がん検診センターでの受診対象者を拡大しました
【従来の対象者】健康診査とがん検診の両方を受診する方
【新しい対象者】健康診査、がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診のいずれかまたは複数を受診する方

【日程】
1/20, 2/4
無料送迎バス運行

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617
【担当】市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

【対象】市内居住の①65歳以上の方、②60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の方(身体障害者手帳1級の方)【期間】平成31年3月31日まで(12月中旬までの接種推奨)【ところ】市内32指定医療機関【料金】一般1,180円/国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者各480円/生活保護世帯無料【持ち物】健康保険証(②の方は身体障害者手帳、生活保護世帯の方は生活保護受給証明書)、自己負担金
※接種可能日は事前に医療機関へ確認してください。
※入院中や施設入所中のため他の市町村での接種を希望するときは事前に相談してください。

【講話と調理実習】～糖尿病予防の食事～
ヘルシー料理講習会
11/16 金 10:00-13:00
総合福祉センター3階 調理教室 ☎(24)0768 ☎(24)8418

保健師の健康相談・血圧測定
11/11 水 10:00-11:30
出前健康相談
【ところ】図書館
健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

ちとせのネウボラ
子どもネウボラ ☎(24)0771
妊婦ネウボラ ☎(24)0133
☎共通(24)8418 相談無料

■妊婦ネウボラ/妊娠期の健康・出産・産後に関する相談

とき	ところ
11/16 金 10:00-15:00 (予約制)	総合保健センター
12:40-13:00 座談会	ちとせっこセンター
13:00-14:00 個別相談	※12:00-マティオンテ-開催。

※子ども・妊婦ネウボラのスケジュールは、「市民カレンダー」でも紹介しています。

健康イキイキ子育て総合支援センター

昨年までと会場が異なります。当日は駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関などでの来場にご協力をお願いします。

各コーナーのスケジュールと講座などの申込・お問い合わせ先

②母子保健課 ☎(24)0771 ☎(24)8418 ③link～つなぐ ☎(40)2105 ☎(40)1717 / ★イベント事務局(こども政策課) ☎(24)0341 ☎(22)8851

No	コーナー名	10時台	11時台	12時台	13時台	備考※
①	お楽しみステージ		11:00-14:00			因 パレーンアートショーなど
②	ミニ体験バカクラブ	10:30-			13:00-	因 11/1(金)まで 定各5組
③	ママ講座(毛糸コースジュ)	10:15-				運 link～つなぐ ※第1部は申込受付終了。
④	ベビーマッサージ		11:30-			因 当日受付 定 12人
⑤	マタニティヨガ		11:00-	12:30-		※申込受付終了。
⑥	子育てスキルアップ講座 mini		11:10-		13:10-	※申込受付終了。
⑦	ミニ講座			12:10-		因 当日受付 定 各15人
⑧	あそびのコーナー	10:00-14:00				因 生まれるへのいのちのキセキ
⑨	手作りおもちゃ	10:00-14:00				因 ヨーヨーすくいなど
⑩	いのちの誕生コーナー	10:00-14:00				因 親子で制作
⑪	子育て相談コーナー	10:00-14:00				因 スライド上映など
⑫	情報コーナー	10:00-14:00				因 子どもの発達の相談
⑬	おしゃべりカフェ	10:30-13:30				因 パネル展示など

※ 因 申込日 定 定員 (因 申込順) 運 運営団体 因 内容

臨床心理士の子育て
カウンセリング **10/26, 11/30, 12/21** : ちとせっこセンター
11/10, 12/8, H31/1/12 : げんきっこセンター

アサタラ
勇舞1丁目1-1
☎(24)8341 ☎FAX(24)7021 (10:00-15:00)

10/24, 11/14 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体測定日

10/25, 11/8, 15 11:20-12:00

木曜日は木育の日! / 木のプールやおもちゃで木育を始めよう

11/9 金 10:00-11:30

マタニティヨガ / 【対象】妊娠中の方(安定期で、医師からの運動制限のない方)【定員】10人(抽選)【持ち物】母子手帳、ヨガマット/バスタオル、飲み物、動きやすい服装【申込】10/30, 31 (12時～15時)

11/13 日 11:00-12:00

11月誕生会 / どなたでも参加可。誕生児には手形か足形をプレゼント。

11/13 日 12:00-13:00

アリス DE おにぎりランチ / 【持ち物】昼食、飲み物



みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

10/17 日 10:30-11:30

親子ピクス♪
しなの児童館 ☎ ☎(22)2977

10/下旬 10:30-(●11:00-)

ハッピー・ハロウィン
10/20 ④ ①希望が丘児童館
10/26 ⑤ ②しなの児童館
10/29 ⑥ ③ひので児童館
10/30 ⑦ ④しゅくばい児童館
10/31 ⑧ ⑤ほくおう児童館
10/31 ⑨ ⑥いずみさわ児童館
☎ ☎1(26)2060 ②(22)2977
③(24)3163 ④(27)3126
⑤(42)3743 ⑥(28)6110

11/5 月 11:00-12:00

音楽工房コンサート / しなの児童館 ☎ ☎(22)2977

11/7 水 10:30-

やさしい親子ヨガ / 【定員】20組(申込順)
せりりゅう児童館 ☎ ☎(22)2560
みんな DE リズム / 希望が丘児童館 ☎ ☎(26)2060

【対象】市内居住の18歳未満の子の保護者【定員】各日5人(1人1時間)【託児】要予約【申込】相談日の前日まで / こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(22)8851

11/8 水 10:30-11:30

色育講座 / 【定員】16人(申込順)
いずみさわ児童館 ☎ ☎(28)6110
親子DEコンサート / ほくよう児童館 ☎ ☎(23)6789

げんき七五三
新宮1丁目2-14
☎ ☎FAX (26)2070 (9:00-17:30)

10/17 日 10:30-11:00

絵本の世界を楽しもう / 図書館司書の講話と絵本の読み聞かせ

10/17 日 12:00-13:00

マタニティランチデー・座談会 / 助産師来館日。ランチ後は座談会と妊婦ネウボラ【対象】妊娠中の方【持ち物】昼食、飲み物、母子手帳

10/27 土 10:30-11:15

子育てスキルアップ講座～バカ編 / 【対象】就学前の子の父(母の同伴可)

11/9 金 10:30-11:15

子どもの歯と栄養講座

11/3 土 10:00～14:00(祝)
会場・総合福祉センター



これから妊娠・出産を
考えている方も、
妊娠中、
子育て中の方も、
みんな笑顔になる
総合イベント!

子育て応援 市民協働事業
クラブの 子育てスキルアップ講座

【対象】市内居住の①就学前の子の保護者 / ②第1子が1歳未満の保護者【とき】①10/31(金) / ②11/7(金)(10:00-11:00)【ところ】①しゅくばい児童館 / ②ちとせっこ児童館【定員】各20人(申込順)【託児】①要予約 / ②なし(子の同伴可)【申込】①受付中 / ②10/17(金)9:00-
こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(22)8851

ちとせ七五三
花園4丁目3-1
☎ ☎FAX (40)1717 (9:00-17:30)

10/23 火 10:30-11:15

北海道の冬へようこそ / 子どもと過ごす北海道の冬対策について学ぶ

11/8 水 10:00-11:00

市民協働 link～つなぐ / ママ講座「ぬり絵でわかる心診断」
【対象】妊娠中の方、就学前の子の母 / 予備日11/16(金)でも参加可能な方 / 託児あり【定員】10人(抽選)【申込】10/17, 18【申込先】☎(40)2105(9:30-16:00)

11/14 水 10:00-11:00

転動してきた人あ一つまれ! / 施設紹介と交流【対象】市内に転入後3年未満で第1子が就学前の子の保護者【定員】30人(申込順)【申込】10/23, 24
休日開館日 10/21(日) 10:00-16:00

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。