



おもな会場は
総合保健センターです

2/4 19 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

2/4 月 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
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込】1/31 ㊄まで

2/8 15 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

2/13 水 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

2/16 土 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】2/14 ㊄まで

《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
2/8 ㊄ 10:00-15:00	総合保健センター (予約制)
2/13 水 10:00-11:30	アリスセンター
10:00-12:00 / 13:00-14:00	ちとせっこセンター
2/15 ㊄ 15:00-16:00	ちとせっこセンター (予約制)
2/19 火 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
10:00-12:00 / 13:00-14:00	げんきっこセンター ※栄養相談あり
2/22 ㊄ 15:00-16:00	げんきっこセンター (予約制)

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
IP電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

65歳以上の肺炎予防対策

肺炎は、日本人の死因第3位で、肺炎により亡くなる方が多くが65歳以上です。肺炎は、主に細菌やウイルスなどが、肺に入り込んで起こる肺の炎症です。日常でかかる肺炎で一番多い病原菌は、肺炎球菌です。高年齢であったり、病気で抵抗力が弱まった時などに感染しやすく、重症化すれば死に至ることもあります。肺炎を予防するには、①細菌やウイルスが入り込まないようにすること(マスク、手洗い、うがいなど)、②体の抵抗力を強めること(禁煙、持病の治療、規則正しい生活)、③予防接種(肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン)を受けることがあります。平成30年度高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種対象の方で、まだ受けていないという方は、平成31年3月31日までとなるので接種を検討してください。また、肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種することが可能ですので、希望される場合は医療機関にご相談ください。

(母子保健課 看護師)

集団健診・がん検診

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	㊄㊄	40歳～	1,500(500)
大腸がん	㊄㊄	40歳～	1,000(300)
肺がん	㊄㊄	40歳～	500(100)
前立腺がん	㊄㊄	50歳～ / 男性	1,000(300)
子宮がん	㊄㊄	20歳～ / 女性	2,000(2,000)
	㊄㊄	30歳～ / 女性	2,000(800)
乳がん	㊄	40歳～ / 女性	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	㊄㊄	注①	800(800)
国保特定健診	㊄㊄	40～74歳の国保加入者	～64歳:1,000 65歳～: 500
はつらつ健診	㊄㊄	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	㊄㊄	40歳～ / 生保	無料
さわやか健診	㊄	19～39歳	1,000(1,000)
エキノコックス症	㊄㊄	注②	無料

■料金()内は、市の国保加入者の料金です。
■子宮・乳がん検診は、偶数月生まれの女性を対象です。
■70歳以上、65歳以上で障がい4級の方、生活保護・市民税非課税世帯の方は、がん・肝炎ウイルス検診は無料です。
【注①】40歳～ / B・C型肝炎の診断など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

1月の《健康相談日》

1/28 月 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
FAX (24)8418

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

■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
2/21 ㊄ 10:00-15:00	総合保健センター (予約制)
12:40-13:00	座談会
2/26 ㊄ 13:00-14:00	個別相談 (座談会参加の方)

健康子育てスキルアップ講座

肺炎は、日本人の死因第3位で、肺炎により亡くなる方が多くが65歳以上です。肺炎は、主に細菌やウイルスなどが、肺に入り込んで起こる肺の炎症です。日常でかかる肺炎で一番多い病原菌は、肺炎球菌です。高年齢であったり、病気で抵抗力が弱まった時などに感染しやすく、重症化すれば死に至ることもあります。肺炎を予防するには、①細菌やウイルスが入り込まないようにすること(マスク、手洗い、うがいなど)、②体の抵抗力を強めること(禁煙、持病の治療、規則正しい生活)、③予防接種(肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン)を受けることがあります。平成30年度高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種対象の方で、まだ受けていないという方は、平成31年3月31日までとなるので接種を検討してください。また、肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種することが可能ですので、希望される場合は医療機関にご相談ください。

集団健診

のご案内

㊄総合保健センターでの検診
2月21、23日、3月3、4日(7時～10時30分) 2月22日は女性のみ(7時～11時 託児あり)

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

あおぞら検診

㊄北海道対がん協会
札幌がん検診センターでの検診
2/13、26、3/2、4《バス送迎あり》
※市役所駐車場発(時間は要確認)。

子宮がん	㊄	20～29歳	2,000(2,000)
	㊄	30歳～	2,000(800)
乳がん	㊄	40歳～	2,000(1,300)

提供: グリーン美容室プラスワン
ママが美容師になっちゃおう

2/12 ㊄ 10:00-11:30
アリスセンター
☎(24)8341・☎(24)7021
【定員】10組(抽選)
【持ち物】くし、鏡、あればヘアカット用ハサミ
【申込】2/4、5 (12:00-15:00)

企業連携
ぶちゼミ

提供: グリーン美容室プラスワン
ママが美容師になっちゃおう

2/26 ㊄ 10:30-11:30
ほくおう児童館 ☎・☎(42)3743
【定員】10組(申込順)
【申込】2/8 ㊄～

提供: ヨガ教室トリニNEW
子連れ大歓迎
一石三鳥のママヨガ
2/8 ㊄ 10:30-11:30
ちとせっこセンター ☎・☎(40)1717
【定員】10組(申込順)
【持ち物】水かお茶
【申込】1/21 ㊄～

市民協働事業
子育てスキルアップ講座
子育て応援クラブ

2/5 ㊄ 10:00-11:00 : ほくおう児童館
こどもとのコミュニケーションのコツお伝えします
～つたえて・ほめて・しかる～
【対象】市内居住の就学前の子の保護者
【定員】20人(申込順) 【申込】1/15 ㊄ 9:00～
【託児】就学前の子10人程度
受講料無料

こども家庭課 ☎(24)0935 / FAX(22)8851

臨床心理士の子育て
カウンセリング **1/25, 2/22, 3/22** : ちとせっこセンター
2/8, 3/8 : げんきっこセンター

あそびの広場《第3期募集》

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】2/6、13、20、27(午前の部: 10:00-11:00/ 午後の部: 13:30-14:30)
【定員】午前午後各17組(抽選)
【申込】1/17、18



ここにランド《全4回》

【対象】9か月～1歳半の子と保護者
【とき】2/5、12、19、26(午前の部: 10:00-11:30/ 午後の部: 13:30-15:00)
【定員】午前午後各17組(抽選)
【申込】1/23、24

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】2/7、14、21、28(10:00～11:30)
【定員】20組(抽選)
【申込】1/28 ㊄



アステック
勇舞1丁目1-1
☎(24)8341・FAX(24)7021 (10:00-15:00)

毎週火曜 11:00-11:30

お話なあに? 絵本のひろば
1月のテーマ: 「冬」

毎週木曜 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

1/17, 24, 2/7, 14 10:00-11:20

リズムであ・そ・ぼ♪楽器大好き! / 色々な楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

1/23, 2/13 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体計測日
※アリスセンター休館日: 1/16 ㊄、2/1 ㊄

2/14 ㊄ 10:30-11:30

アンパンマンワールド / ほくおう児童館 ☎・☎(42)3743

2/15 ㊄ 10:30-11:30

小樽のおもちゃ屋「キンダーリーブ」がやってくる! / 希望が丘児童館 ☎・☎(26)2060 (要事前申込)

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

1/18 ㊄ 10:30-11:30

笑いヨガ / せいりゅう児童館 ☎・☎(22)2560

1/23 水 10:30-11:10

みんな DE リズム(^ ^♪ / 希望が丘児童館 ☎・FAX(26)2060

1/28 ㊄ 10:30-11:30

おみせやさんごっこ / しゅくばい児童館 ☎・☎(27)3126
オニさんパンツでポシェットづくり / ちとせっこ児童館 ☎・☎(42)5551

2/8 ㊄ 10:30-11:30

人形劇団「かざぐるま」公演 / せいりゅう児童館 ☎・☎(22)2560

2/13 水 10:30-11:30

ママとベビーリズム(^ ^♪エクササイズ! 【対象】生後6か月以上
【定員】20組(申込順)
ひので児童館 ☎・☎(24)3163

げんきセンター
新富1丁目2-14
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

1/18 ㊄ 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、母子健康手帳

1/20 ㊄ 10:00-16:00

休日開館日

2/4 月 10:30-11:00

くりねずみのおはなし会 / 図書館司書の絵本などの読み聞かせ
【対象】就学前までの子と保護者

2/17 ㊄ 10:30-11:40

休日♪やさしい親子ヨガ
【対象】3か月以上の子と保護者・3～11か月: 10:30-11:00・1歳～就学前: 11:10-11:40
【定員】各20組(申込順)
【申込】1/17 ㊄～

ちとせセンター
花園4丁目3-1
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

1/18 ㊄ 10:30-11:00

教えて! ファミサポ / ファミリーサポートセンターのアドバイザーが来館し、説明します。
【持ち物】印鑑

1/22 ㊄ 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

2/3 ㊄ 10:00-16:00

休日開館日

2/22 ㊄ 10:00-11:00

妊娠中からできる骨盤ケア&すくすく育つ赤ちゃんの姿勢講座
link～つなぐ主催 / 現在子育て中のママが講師の講座
【対象】妊娠を考えている方 / 妊娠中の方、産後1年以内の方 / 予備日(3/4 ㊄)でも参加可能な方 / 託児あり
【定員】10人(抽選)
【申込】1/22、23(9:00-16:00)
☎(40)2105 FAX(40)1717