

**8月の健康相談日**  
**8/26**  
 9:30-11:30 総合保健センター  
 健康づくり課  
 ☎(24)0768 ☎(24)8418



**9/6, 20** 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

**9/9, 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

**9/13** 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

**9/25** 10:00-11:30  
**わくわくママクラブ「子育て支援センター見学コース」**  
 /子育て支援センター見学(赤ちゃんの遊び)  
 【対象】市内居住の妊娠中の方  
 【ところ】アリスセンター  
 【申込】9/20 まで  
 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

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

**ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24**  
 通話料無料 **0120(010)293**  
 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

**産後ケア事業を開始します。**  
 産後4か月未満の産婦と赤ちゃんを対象に市が委託した開業助産師がケアを行います。  
 【実施方法】デイサービス型(個別型)：4時間以内、訪問型：2時間以内  
 【利用時間】⑩⑪年未年始を除く9時～17時 ※委託先により変動あり。  
 【利用回数】1出産につき、1日1回、通算7回まで。  
 【利用料】デイサービス型1回1,250円(昼食代別)、訪問型1回960円(交通費別)  
 ※非課税世帯・生活保護世帯は減免あり。  
 【詳細・申込】保健福祉部主幹(産前産後ケア担当) ☎(24)0133 ☎(24)8418  
 ※妊娠9か月から登録可。利用開始の5日前までに、市に連絡が必要。

**各種健(検)診のご案内**

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

※申し込みは健診日の2週間前が定員になりしだい締め切り。

**集団健診・がん検診**

【⑨総合保健センター】  
 9/26、27、10/30 (7:00～10:30)  
 10/29 女性のみ(7:00～11:00/託児あり)  
 ※子宮がん検診は午後実施  
 残りわずかです。

【⑩北海道対がん協会札幌がん検診センター】  
 9/17、18、10/19 (バス停留所、時間は要事前確認) ※健康診査・がん検診を両方受診する方はバス送迎あり。

■料金( )内は、市の国保加入者の料金です。■子宮・乳がん検診は、奇数月生まれの女性が対象です。■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歳以上でB・C型肝炎の診断などを受けていない方 【注②】過去5年間で同等の検査を受けていない方

**保健師・栄養士のリレーコラム**

**脂質を控える食事のポイント～「あぶら」に気をつけましょう～**

生活の欧米化により、脂質の摂取量が増えています。脂質は、体のエネルギー源として重要ですが、摂りすぎると体脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の発症につながりますので、次の点に注意しましょう。

① **脂質は適正量摂りましょう。**  
 脂質の1日の適正量は、必要なエネルギーの20～30%で、30歳～60歳の男性で55g～88g、女性で43g～66gです。1日の食事で適正量内になるように調整しましょう。

② **「見えるあぶら」と「見えないあぶら」**  
 「見えるあぶら」は、オリーブ油など調理に使用する油で、1日小さじ5杯(20g)までにしましょう。「見えないあぶら」は肉や魚、チョコレートなどの菓子、加工食品、市販の惣菜などに含まれる油で、栄養成分表示の脂質量を確認して、選び方や食べる量に気をつけましょう。

③ **食品の選び方や調理法を工夫しましょう。**  
 脂質を多く含むバラ肉・ロース肉・ひき肉を控え、もも肉など脂質が少ない部位の肉を選び、揚げ物の食べる回数、量を控えましょう。知らず知らずのうちに油脂を摂っている場合がありますので、脂質の摂りすぎに気をつけることが大切です。毎日の食生活を大切に、自分に合った方法で健康的な食事を心がけましょう。

健康づくり課 栄養士

■こども・妊婦ネウボラ(子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
<b>9/3</b> 火 10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	ちとせっこセンター ※栄養相談あり
<b>9/13</b> 金 10:00-11:30	ちとせっこセンター 《予約制》
<b>9/19</b> 木 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
<b>9/28</b> 土 10:00-12:00	げんきっこセンター

《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。

■こどもネウボラ(保健師による健康・育児相談)

とき	ところ
<b>9/9</b> 月 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》
■妊婦ネウボラ(助産師による妊娠・出産・産後相談)	
とき	ところ
<b>9/25</b> 木 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

※ネウボラの《予約制》は個室を完備しています。

**健康イキイキ子育て総合支援センター**  
 つたえてほめてしかる  
**子育てスキルアップ講座**  
 こどものコミュニケーション術

**ママが美容師になっちゃおう**  
 提供：グリーン美容室フラスワン  
**9/3** 火 10:30-11:30  
 しゅくばい児童館  
 ☎☎(27)3126  
 【定員】10人(申込順)  
 【申込】8/16 金～

**骨盤のゆがみ解消講座**  
 提供：医療法人社団いずみ北星病院  
 《産後6か月までの方対象》  
**9/4** 水 10:30-11:15  
 ほくよう児童館  
 ☎☎(26)6789  
 【定員】12人(申込順)  
 【申込】8/19 月～

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

**月～金曜** 10:00-15:00  
 ひろばであそぼう/こども園のホールや園庭での水遊びもできます。

**毎週木曜** 11:20-12:00  
 木曜日は木育の日!

**8/20** 火 11:00-11:30  
 絵本のひろば

**8/21, 9/11** 10:00-12:00  
 おおきくなったかな～身体計測日～

**8/22, 9/5, 12** 10:00-11:20  
 リズムであそぼう♪楽器大好き!

**8/27, 9/3, 17** 11:00-  
 えいごDE絵本

**9/10** 火 11:00-12:00  
 9月誕生会/どなたでも参加可

**9/10** 火 12:00-13:00  
 アリス DE ランチ / 【持ち物】  
 昼食、飲み物(コンビニ可)

**9/14** 土 10:00-11:00  
 ファミリー運動会/かけっこ、  
 玉入れ、親子でパルーン♪  
 ※雨天時はこども園ホールで実施  
 【定員】40組(抽選)  
 【申込】8/27、28(12:00-15:00)  
 【持ち物】飲み物、帽子、おんぶ紐か抱っこ紐、動きやすい服装

**9/14** 土 10:30-11:30  
 親子でニコニコ運動遊び/講師  
 エムニコ代表 田中志保氏  
 【定員】20組(申込順)  
 ひので児童館 ☎☎(24)3163

**みんなの児童館**  
 各児童館にお問い合わせください

**8/20** 火 10:30-11:00  
 ♪バイオリンコンサート♪  
 【ところ】向陽台コミセン  
 いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**8/22** 木 10:30-11:15  
 バレオンアートショー  
 ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

**8/26** 月 9:15-10:15  
 いざという時の応急手当～消防車  
 がやってくる  
 【ところ】祝梅コミセン駐車場  
 ※雨天時 しゅくばい児童館  
 しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

**8/30** 金 10:30-11:20  
 ママとげんきに English/講師  
 A PIECE OF CAKE 新林 桂子氏  
 【定員】20組(申込順)  
 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

**9/4** 水 10:30-11:30  
 3B体操  
 【定員】10組(申込順)  
 せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

**9/9** 月 10:30-11:30  
 親子でニコニコ運動遊び/講師  
 エムニコ代表 田中志保氏  
 【定員】20組(申込順)  
 ひので児童館 ☎☎(24)3163

**みんなであそぼう**  
 年齢のちがいで一緒にあそぼう!

**2歳以上対象**  
**9/19** 木  
 10:30-11:30  
 【定員】25組(申込順)  
 【申込】8/29 金～

**1歳対象**  
**9/12** 木  
 10:30-11:30  
 【定員】25組(申込順)  
 【申込】8/26 月～

**0歳対象**  
**9/5** 木  
 10:30-11:30  
 【定員】25組(申込順)  
 【申込】8/21 金～

ママのおしゃべりタイムもあるよ

ちとせっこセンター  
 ☎☎(40)1717

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

**8/17** 土 10:30-11:00  
 はじめての方いらっしゃい! /  
 子育てコンシェルジュが館内を案内し、  
 子育て施設のご案内などをします。  
 【対象】げんきっこセンターを初めて利用する方、  
 妊娠中の方

**8/18** 日 10:00-16:00  
 休日開館

**8/18** 日 10:00-16:00  
 休日開館

**9/6** 金 11:00-11:30  
 あそびの芽～おまつりごっこ /  
 緑日ごっこや  
 小さなおみこ  
 しでおまつり  
 ごっこを楽しもう!

**9/26** 木 10:00-11:00  
 あかちゃんの身体発達講座 /  
 理学療法士が子どもたちの遊び姿を見ながら、  
 赤ちゃんのからだの大切な発達のポイントについてお話しします。  
 【対象】一人歩きがこれからの第1子目の子を持つ方  
 【申込】9/3、4  
 【定員】20人(申込順)

**9/26** 木 10:30-11:30  
 祖父母講座～知っておくために  
 なる! / 孫育ての方法やコツ、  
 孫育ての今と昔について学びます。  
 ※ご家族の方も参加できます。  
 【対象】就学前の子の祖父母  
 【申込】8/20 火～

**9/30** 月 10:00-11:00  
 骨盤美人を目指そう! 講座 / 理学療法士によるお話と体操  
 【対象】妊娠中の方※医師の許可が必要、  
 就学前の子の保護者 / 託児あり  
 【申込】9/9、10  
 【定員】20人(抽選)

**10/2** 水 10:20-  
 こども園ひまわりを見に行こう! /  
 センターの職員と一緒にこども園ひまわりの見学をしましょう。  
 【申込】9/11、12  
 【定員】12人(申込順)