健康イキイキ 子育てスクスク

総合保健センター　子育て総合支援センター

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

12月の健康相談日

12/22 (火)
9:30-11:30　総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 FAX(24)8418

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、症状や応急手当など相談に応じます

おもな会場は
総合保健センターです

1/5 (火)

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
【申込】事前に予約が必要
【料金】800 円（フッ化物塗布）
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

1/8,22

BCG予防接種
【対象】新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、別途案内状を郵送しています。／ 対象期間内に接種できないときは 3 か月から 11 か月まで接種できます。
【持ち物】母子健康手帳、予診票

1/15 (金)

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
【申込】事前に予約が必要
【料金】800 円（フッ化物塗布）
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

1/18 (月) 11:30-12:30

マタニティ歯科相談・栄養相談
【対象】市内居住の妊娠中の方
【持ち物】母子健康手帳

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

保健師・栄養士のリレーコラム

免疫力を高める食事のポイント

免疫力は、ウイルスや細菌などから体を守る防御システムのことです。免疫力を高めるために、免疫細胞の主成分になるたんぱく質の多い食品（魚、肉、大豆製品、卵など）を毎食摂りましょう。鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAの多い食品（にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、卵、チーズなど）や免疫細胞の働きを活発にするビタミンB1の多い食品（豚肉、マグロ、カツオ、大豆、豆腐、ほうれん草など）を心がけて摂りましょう。そのほか粘膜の乾燥予防と免疫力を高める効果があるビタミンCの多い食品（ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、ミカン、イチゴ、いも類）を摂ることも大切です。

また、免疫細胞の60～70％が存在するといわれている腸内環境を整えることも重要です。発酵食品（納豆、ヨーグルト、チーズなど）や食物繊維の多い食品（根菜類、海藻類、きのこ類、いも類、豆類、くだものなど）がお勧めです。

免疫機能を維持するために、さまざまな栄養素が関わっています。免疫力を高める食事とともに、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

（健康づくり課　栄養士）

各種健（検）診のご案内

健診申込専用 ダイヤル（2週間前まで）
☎(24)0617

【担当】市民健康課
☎(24)0364
FAX(24)8418

【㊦総合保健センターでの検診】
● 1/16、17、27、29、2/21（7:00 ～ 10:30）
● 1/28、2/22、23、26 女性限定（7:00~11:00）
※子宮がん・乳がん検診は残りわずかのため、お問い合わせください。

【㊫北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
2/4、5（バス停留所・時間は要事前確認）

集団健診日程追加

【㊦総合保健センターでの検診】
● 2/20、3/6、7（7:00 ～ 10:30）
● 2/24　女性限定（7:00~11:00）

【検査項目】
国保特定健診・はつらつ健診・さわやか健診・いきいき健診・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・乳がん検診・エキノコックス症検診・肝炎ウイルス検診
※乳がん検診は女性限定の日程で実施します 。
【申込】12 月 10 日㊍ 8:45~17:15

健診内容	会場	対　象	料　金（円）
胃がん	㊦㊫	40 歳～	1,500(　500)
大腸がん	㊦㊫	40 歳～	1,000(　300)
肺がん	㊦㊫	40 歳～	500(　100)
前立腺がん	㊦㊫	50 歳～ / 男性	1,000(　300)
子宮がん	㊦㊫	20 歳～ / 女性	2,000(2,000)
		40 歳～ / 女性	2,000(　800)
乳がん	㊦㊫	40 歳～ / 女性	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	㊦㊫	注①	800(　800)
国保特定健診	㊦㊫	40 ～ 74 歳の国保加入者	～ 64 歳 : 1,000 65 歳～ :　500
はつらつ健診	㊦㊫	後期高齢者医療制度加入者	無　料
いきいき健診	㊦㊫	40 歳～ / 生保	無　料
さわやか健診	㊦	19 歳～ 39 歳	1,000
エキノコックス症	㊦㊫	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が対象です。
■ 70 歳以上、65 歳以上で障がい 4 級以上の方、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。
■検診当日の受付時間は 30 分ごとの時間予約制です。
■検診によっては、定員となっていることがありますので、詳細はお問い合わせください。
■新型コロナウイルス感染症の状況により中止となることがあります。
【注①】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

ちとせっこセンターのあそびの広場

☎・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】1月20日、2月3、17日、3月3日（午前の部：10時～11時／午後の部：13時～14時）
【定員】午前午後各12組（抽選）
【申込】12月21、22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】1月19、26日、2月2、9日（午前の部：10時～11時／午後の部：13時～14時）
【定員】午前午後各12組（抽選）
【申込】12月17、18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】1月28日、2月4、18、25日（10時～11時）
【定員】12組（抽選）
【申込】12月23日㊌
※（全ランド）初回申込優先。

令和3年4月からの 認定こども園・保育園などの入園受付（2次）を行います

≪受付期間・結果通知≫
受付期間：令和3年1月 12 日～29 日
結果通知：令和3年2月下旬予定

≪申請に必要なもの≫
①印鑑②保育を必要とする証明書（就労証明書や自営業証明書、診断書など）③母子健康手帳④令和2年度市町村民税課税証明書など税額がわかるもの（令和2年1月1日現在、市外居住の方のみ）

≪申請書類≫
教育保育給付認定申請書や各種証明書の様式、利用ガイドブックなどをこども政策課の窓口で配布しています。市ホームページからも入手可。

≪利用調整について≫
利用定員を上回る応募があったときは、利用調整基準に基づき選考します。

≪受付場所・詳細≫
こども政策課 ☎(24)0340 FAX(23)6700

市民協働事業 子育て応援クラブの 子育てスキルアップ講座

1/19、26、2/9、16（全４回）10:00-11:30
【対象】市内に居住する３歳～就学前の子どもがいる世帯で全４回の日程に出席できる方　【ところ】げんきっこセンター
【受講料】無料　【定員】８人（申込順）　【託児】就学前の子５人程度／申込み時に必ず申し出　【申込】12/21㊊９時～
【申込・詳細】こども家庭課 児童相談係　☎(24)0935　FAX(23)6700

ココロが緩む　ヨガとお話し

申込は直接児童館へ
児童館の企業連携 ぷちゼミ

1/18 (月) 10:30-11:30
提供：ヨガ教室　トリーニ
【対象】就学前の子の保護者 ※初めての方が優先。
【ところ】ひので児童館　【定員】10 組（申込順）
※託児なし。お子さんと同室での参加。
【持ち物】飲み物（水かお茶）、動きやすい服装
【申込】1/ 4㊊～　ひので児童館 ☎ FAX(24)3163

アリスセンター

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

1/12 (火) 11:00-
1 月誕生会／1 月生まれの誕生会。記念写真撮りませんか♪
【申込】1/ 4- 8（12:00-15:00）

1/14 (木) 13:00-14:00
食育相談日／離乳食や食事のことで困ったことなど、気軽に栄養士に相談してみませんか。
【申込】1/4-8（12:00-15:00）

1/15 (金) 10:00-11:00
子育て講座「どうする？イヤイヤ期」
【定員】5 組（抽選）
【申込】12/24,25（12:00-15:00）

※参加希望の方は利用予約をお願いします。詳しくはホームページをご確認ください。

※ 12/29 ～1/ 3、13 は休館日です。

毎日 10:00-12:00
おおきくなったかな～身体測定日
1/20㊍は職員が計測のお手伝いをします。

12/16,23 10:00-12:00
足育の日／凹凸のあるマットで、足裏を刺激し足育しませんか♪

12/17,24,1/7,14 10:00-12:00
リズム DE あ・そ・ぼ♪ 楽器大好き

12/22,1/5 11:00-
絵本のひろば

12/21 (月) 11:00-
はじまるよ～みんな大好き♪ 紙芝居・大型絵本
【申込】12/14-18（12:00-15:00）

げんきっこセンター

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

1/13 (水) 11:00-11:30
あそびの芽～お正月遊びを楽しもう！／風船羽根つき、簡単なかるた、福笑い、コマなどのお正月の遊びを楽しみましょう。

1/20,21 10:00-11:00
お手玉手作り講座／お子さんのためにお手玉を作りましょう／講師 布の絵本 ゆめの会の会員
【対象】就学前の子の保護者
【定員】各４人（申込順）
※託児を希望される方はお申し出ください。
【申込】12/22、23
※両日の参加は不可。

1/27 (水) 13:30-14:40
離乳食講座／離乳食の進め方を栄養士から学びます。
【定員】12 人（申込順）
【申込】12/24、25

ちとせっこセンター

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

12/23 (水) 11:30-11:50
おはなしだいすき♪ / 大型絵本の読み聞かせなどをします。

1/9 (土) 10:00-15:00
コンシェルジュ土曜相談Day
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者

休日開館日（20 組先着）
ちとせっこ　1/ 10㊐ 9:30-12:00
げんきっこ　12/20㊐ 9:30-12:00

センターの利用は事前予約が必要です。【申込】が不要なイベントも利用予約をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程などが変わることがあります。ご不明な点は各センターにお問い合わせください。

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。

相談無料

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

と　き		ところ
1/5 (火)	10:00-15:00	総合保健センター
1/12 (火)	10:00-15:00	総合保健センター
1/18 (月)	10:00-14:00	げんきっこセンター
1/25 (月)	10:00-14:00	ちとせっこセンター
1/26 (火)	10:00-15:00	総合保健センター