

**9月の健康相談日**

**9/12** 月 9:30-11:30  
健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査)、医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談

**総合保健センター**  
健康づくり課  
☎(24)0768 ㊟(24)8418



**おもな会場は総合保健センターです**

**9/9,16**

**BCG予防接種**  
【対象】対象者には案内を郵送しています。標準的な接種期間(5~7か月)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

**① 9/12, ② 9/29**

**フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診**  
【対象】①1年以内に保健センターの歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた子/②1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  
※予約制となっていますので、詳細はお問い合わせください。  
※歯科相談、歯科医師健診は無料。

**9/27** 火 10:00-11:00

**わくわくママクラブ③子育て支援センター見学コース** / 保育士から赤ちゃんとの遊びを紹介します。  
【対象】妊娠中の方  
【ところ】アリス子育て支援センター【定員】5人(申込順)  
【申込】9/22㊟まで  
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物

**《詳細》**  
**母子保健課** ☎(24)0771  
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148  
㊟(24)8418

**■子ども・妊婦ネウボラ** (子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
<b>9/1</b> ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター
<b>9/7</b> ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター
<b>9/9</b> ㊟ 10:00-11:30	ひので児童館
<b>9/16</b> ㊟ 10:00-14:00	ちとせっこセンター
<b>9/27</b> 火 10:00-14:00	げんきっこセンター

**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  
IP電話からは ☎03(5524)8500 (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**

**野菜 350g 食べていますか**

野菜350gを食べるためには、サラダだけでなく、蒸したり、焼いたりしてカサを小さくすることが必要です。スープには、カット野菜や冷凍野菜など手軽に食べられる野菜も増えています。毎日の食事にぜひたくさん野菜を取り入れてみましょう。

(市民健康課管理栄養士)



**生活習慣病予防の一つとして、野菜を一日350g以上摂ることが望ましいとされていますが、そのためには、毎食両手いっぱい分の生野菜を食べる必要があります。**

ピーマンやトマト、ほうれん草などの色の濃い緑黄色野菜は、高血圧、高血糖で傷んだ血管を修復する働きがあります。

また、野菜に含まれる食物繊維が血糖値の上昇を穏やかにするため、同じ献立でも、野菜を先に食べることで急激な血糖値上昇を抑えられます。

さらに、野菜の食物繊維は腸内で水を吸って膨らみ、腸の活動を促進することや、便を柔らかくして便通を良くする効果があります。

**各種健(検)診のご案内**

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

- 【㊟総合保健センターでの検診】**
- 9/24, 25, 27, 10/24, 25, 27 (7:00~10:30)
  - 9/28, 10/26 女性限定 (7:00~11:00)  
※子宮・乳がん検診は午後も実施
  - 9/26, 10/28 女性限定 (7:00~11:00)  
※乳がん検診実施
- 【㊢北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】**  
9/15, 16, 17, 10/3, 4 (バス停留所・時間は要事前確認)

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 30歳~/女性	2,000(2,000) 2,000( 800)
乳がん	㊟㊢	40歳~/女性	2,000(1,300)
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
肝炎ウイルス	㊟㊢	40歳~	800( 800)
エキノコックス症	㊟㊢	小学校3年生~	無 料

**休日の集団健診実施の案内**

平日仕事などで健診受診が難しい方のために、休日にも集団健診を実施します。

【内容】左表の健診内容のとおり(子宮がん、乳がんを除く)  
【日程】11/26㊟、11/27㊟、12/4㊟、2/25㊟、2/26㊟、3/4㊟、3/5㊟  
【時間】各日 7:00-10:30  
【場所】総合保健センター  
【申込】左記の健診申込専用ダイヤルから(受付時間 平日 8:45-17:15)

- 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。
- 検査・治療中の方は対象外となる健(検)診もあります。また、健(検)診によっては、定員に達し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。

【担当】市民健康課  
☎(24)0364 ㊟(24)8418

**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。

【申込・詳細】母子保健課  
☎(24) 0133 ㊟(24) 8418

子ども・妊婦ネウボラは、すべての日程で**事前予約が必要**です

**■妊婦ネウボラ** (助産師などによる妊娠・出産・産後相談)

とき	ところ
<b>9/29</b> ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》



対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

**健康づくり教室**

- 【対 象】70歳未満の市民  
【と ころ】総合福祉センター  
【受講料】無料  
【定 員】各15人(申込順)
- 9/6** ㊟ 10:00-12:00  
**脂肪を燃やす！フィットネス講座**  
自宅でも続けられる室内運動がメインです。  
講師 (一社)地域ケルネ・ネット 上田 美樹氏  
【申込】8/12~9/2
- 10/6** ㊟ 10:00-12:30  
**からだが変わる！歩き方講座**  
ウォーキングの実技  
講師 (一社)地域ケルネ・ネット 福岡 永告子氏  
【申込】8/12~10/3
- ☎(24)0768 ㊟(24)8418



☎(24)8341・㊟(24)7021 (10:00-15:00)  
※予約不要になりました。

**休館日 8/19, 26, 9/2**

毎日 10:00-14:00  
おおきくなったかな~身体測定日

**8/16, 23, 9/6** 11:00-  
**絵本のひろば** / おさんの月齢に合わせた絵本の読み聞かせ

**8/17, 9/7, 14** 10:00-12:00  
**足育の日** / 凹凸のあるマットで、足裏を刺激する「足育」しませんか?

**8/18, 25, 9/8, 15** 10:00-12:00  
**リズムDEあそび** / 楽器大好き! / いろいろな楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

**9/5, 12** 11:00-  
**はじまるよ~みんな大好き!**  
**紙芝居・大型絵本**

**9/7** ㊟ 13:00-14:00  
**食育相談日**

**9/9** ㊟ 10:00-11:00  
**子育て講座「親子で一緒にリトミック」** / 講師 鮫島 宣子氏  
【定員】6組(抽選)  
【申込】8/22~26(12:00-15:00)

**9/13** 火 11:00-  
**9月誕生会** / 手形か足形プレゼント。フォトスポットで記念写真も!

**9/16** ㊟ 10:00-14:00  
**ヒーリングDay** / たき火の映像を見てリラックスしませんか。



各児童館にお問い合わせください

**8/19** ㊟ 10:00-11:00  
**紙芝居と親子の健腸講座(札幌ヤクルト出前講座)**  
【定員】10組【申込】8/10㊟~  
ちとせっこ児童館 ☎ ㊟(42)5551

**8/19** ㊟ 10:30-11:30  
**うちわづくり**  
【定員】15組【申込】8/10㊟~  
せいりゅう児童館 ☎ ㊟(22)2560

**8/22~26** 10:30-11:30  
**水遊び~まだまだ夏をたのしもう!** / 手作りじょうろで楽しくあ・そ・ぼ☆  
しゅくばい児童館 ☎ ㊟(27)3126

**8/26** ㊟ 10:30-11:30  
**幼稚園・こども園について** / 認定こども園向陽台つくし幼稚園の佐野園長によるおはなし  
【定員】10組【申込】8/12㊟~  
いずみさわ児童館 ☎ ㊟(28)6110

**8/27** ㊟ 13:00-15:00  
**ミニ児童館まつり** / 小学生のライブパフォーマンスとミニ縁日  
ほくおう児童館 ☎ ㊟(42)3743

**8/29** 月 10:30-11:30  
**おまつりごっこ**  
【定員】20組【申込】8/17㊟~  
ひので児童館 ☎ ㊟(24)3163

**9/10** ㊟ 13:00-15:00  
**じどうかんまつり**  
しゅくばい児童館 ☎ ㊟(27)3126



☎・㊟(26)2070 (9:00-17:30)  
**8/21** ㊟ ① 9:30-12:00  
② 13:30-16:00

**休日開館**

**8/23** ㊟ 11:00-11:30  
**あそびの芽~おはなしなあに?~**  
【対象】就学前の子と保護者

**9/29** ㊟ 10:00-11:00  
**初めての和食講座~おいしい出汁のとり方~** / 講師 井上 理恵氏  
【対象】就学前の子の保護者  
【定員】10人(申込順)  
【申込】8/25, 26

**9/13** ㊟ 10:30-11:30  
**親子で運動あそび** / 提供: 千歳親子体操  
【対象】1歳10か月~就学前の子と保護者【定員】15組  
【申込】8/17㊟~  
あんじゅ児童館 ☎ (23)8015 ㊟(23)8016

**9/15** ㊟ 10:30-11:30  
**産後ボディメンテナンス講座** / 提供: 医療法人社団いずみ会、合同会社Lifeライフ・オステパシー・センター  
【定員】12組【申込】8/15㊟~  
※託児はありません。  
いずみさわ児童館 ☎ ㊟(28)6110

**9/15** ㊟ 10:30-11:30  
**遺跡公園であそぼう** / 雨天時は児童館。現地集合、解散。  
【定員】15組【申込】8/25㊟~  
せいりゅう児童館 ☎ ㊟(22)2560

**9/20, 27, 10/4, 11** 10:00-11:30  
**子育てスキルアップ講座(連続編)**  
【対象】2歳~就学前の子の保護者で全4回日程に出席できる方  
【ところ】いずみさわ児童館  
【定員】8人(申込順)  
【申込】8/12㊟~  
【託児】5人程度(要予約)  
市こども家庭課 ☎(24)0935 ㊟(23)6700

**9/15** ㊟ 10:30-11:30  
**link~つなく講座《赤ちゃんこんにちは!》** / 講師 渡部 智佳子氏  
【対象】生後6か月までの子とご家族(第1子の方優先)  
【定員】5組(抽選)  
【申込】8/18, 19  
つどいの広場 ☎(40)2105

**9/28** ㊟ ① 10:00-10:30  
② 10:40-11:10  
**やさしい親子ヨガ** / 講師 緒方 歩実氏  
【対象】①生後3か月~11か月の子と保護者、②1歳~就学前の子と保護者  
【定員】各12組(申込順)  
【申込】9/12, 13

**9/29** ㊟ ① 10:00-  
② 10:30-  
**認定こども園つばさ見学**  
【対象】就学前の子と保護者  
【定員】各10組(抽選)  
【申込】9/14, 15

**10/2** ㊟ 10:30-11:30  
**やきいも会** / 雨天中止  
【申込】9/4~10

※館内が混み合っている場合には入館をお断りすることがありますのでご了承ください。