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

児童館の節分イベント

定員 各15組

1/27 ㊎ 10:30-11:30
鬼のお面を作ってみんなで鬼退治。
【申込】1/13 ㊎～
ちとせっこ児童館 ☎ FAX (42)5551

1/25 ㊌ 10:30-11:30
みんなで節分を楽しみましょう。
【申込】受付中　あんじゅ児童館
☎(23)8015 FAX (23)8016

1/26 ㊍ 10:30-11:30
絵本についての講話と豆まき。
【申込】1/12 ㊍～
いずみさわ児童館 ☎ FAX (28)6110

1/27 ㊎ 10:30-11:30
お面を作ってふうせん鬼と遊ぼう。
【申込】1/18 ㊌～
せいりゅう児童館 ☎ FAX (22)2560

1/27 ㊎ 10:30-11:30
豆を入れるかばんを作って鬼をやっつけよう。【申込】1/18 ㊌～
ほくよう児童館 ☎ FAX (26)6789

1/27 ㊎ 10:30-11:30
豆を入れる節分バッグを作って鬼退治。【申込】1/16 ㊊～
しゅくばい児童館 ☎ FAX (27)3126

1/30 ㊊ 10:30-11:30
鬼ヶ島の悪い鬼をやっつけよう。
【申込】1/18 ㊌～
ほくおう児童館 ☎ FAX (42)3743

1/31 ㊋ 10:30-11:30
ちびっこ桃太郎と鬼退治。
【申込】1/18 ㊌～
しなの児童館 ☎ FAX (22)2977

子育てスキルアップ講座

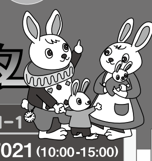
市民協働事業　子育て応援クラブ

共通事項【ところ】げんきっこセンター

入門編
～つたえて・ほめて・しかる～
子どもとのコミュニケーションのコツお伝えします！
1/23 ㊊ 10:00-11:00
【対象】市内に居住する第1子が1歳未満の保護者
【定員】10人（申込順）
【託児】なし／子どもと一緒に受講してください
【申込】1/20 ㊎まで

連続編
どなったり、たたいたりしない子育て方法をお伝えします！
2/7-28 毎週㊋（全4回）10:00-11:30
【対象】市内に居住する2歳～就学前の子どもがいる世帯で、全4回日程に出席できる方
【定員】8人（申込順）【託児】就学前の子5人程度／要申込　【申込】1/11 ㊌～

アリスセンター



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

休館日　1/20
午後休館日　1/30

毎日 10:00-14:00
おおきくなったかな～身体測定日

毎日
新企画 成長の足あと／お子様の生まれた日にちに毎月足形を取り、1年間の成長を記録に残しませんか。お子様の生まれた日（前後可）に来所ください。
【対象】乳幼児と保護者
※行事などの際には実施できない日があります。

1/18,25,2/1 10:00-12:00
足育の日／バランスミニおやま、ロープの平均台も新登場！凹凸マットで足裏を刺激し足育しませんか。

1/23,2/6,13 11:00-
はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

1/24,2/14 11:00-
絵本のひろば／お子さんの月齢に合わせて読み聞かせ

2/3,10 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。

2/7 ㊋ 11:00-
２月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

みんなの児童館

各児童館にお問い合わせください

1/27 ㊎ 10:30-11:00
ちびっこ運動会
【定員】10組【申込】1/12 ㊍～
希望が丘児童館 ☎ FAX (26)2060

2/1 ㊌ 10:30-11:30
企業連携ぷちゼミ 子育て中の身体チェック／提供：Breath
【対象】就学前の子の保護者
【定員】12人（申込順）
【申込】1/16 ㊊～
しゅくばい児童館 ☎ FAX (27)3126

2/7 ㊋ 10:30-11:30
企業連携ぷちゼミ ココロが緩むお話し会とヨガ
提供：ヨガ教室トリーニ
【対象】就学前の子の保護者
【定員】10人（申込順）
【申込】1/18 ㊌～
あんじゅ児童館
☎(23)8015 FAX (23)8016

2/9 ㊍ 10:30-11:30
笑いヨガ講座
【定員】15組【申込】1/23 ㊊～
みどり台児童館
☎(25)6891 FAX (25)6892

2/15 ㊌ 10:00-11:00
企業連携ぷちゼミ おうちで美容室／提供：すみれ美容室
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組（抽選）
【申込】1/30-2/3(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)

1/15 ㊐ ① 9:30-12:00 ② 13:30-16:00
休日開館

1/18 ㊌ ① 11:00-11:30 ② 14:30-15:00
あそびの芽～あかちゃんとほっこりタイム／親子でほっこりスキンシップあそび
【対象】生後11か月までの子と保護者

1/21 ㊏ 10:00-15:00
コンシェルジュ土曜日も相談ＤＡＹ
【対象】就学前の子の保護者または妊娠中の方

2/2 ㊍ 11:00-11:30
あそびの芽～節分お楽しみ会
【対象】就学前の子と保護者

2/8 ㊌ 11:00-11:30
くりねずみのおはなし会
【対象】就学前の子と保護者

2/9 ㊍ 13:30-14:40
離乳食講座
【対象】内容に興味のある方（妊娠中の方の参加も歓迎）
【定員】12人（申込順）
【申込】会場受講 1/16、17／オンラインで受講
二次元コードから
申し込み　1/16-2/7

2/16 ㊍ 10:00-11:00
簡単♪セルフケア講座～自宅でできる癒しのマッサージ／講師 Eri 氏（ハワイアン ロミロミ リプム）
【対象】就学前の子と保護者
【定員】10組（申込順）
【申込】1/19 ㊍～

ちとせっこセンター

花園4丁目3-1
☎● FAX (40)1717 (9:00-17:30)

1/30,2/15 11:40-12:00
おはなしだいすき♪
【対象】就学前の子と保護者

① 2/4, ② 2/8 10:00-11:00
ベビーマッサージ／②はオンラインで開催／講師 小沼 美幸 氏（ラ・ナチュレ）
【対象】生後6か月までの子と保護者　【定員】各日5組（抽選）
【申込】① 1/17、18
②二次元コードから
申し込み／ 1/17 ㊋～

2/5 ㊐ ① 9:30-12:00 ② 13:30-16:00
休日開館

2/9,16,22 10:00-11:00
わくわくランド
【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者　【定員】各日10組（抽選）
【申込】2/1、2（初回の方優先）

2/20 ㊊ 10:30-11:30
赤ちゃんとママの身体はぐくみ講座
講師 渡部 智佳子 氏（助産院はぐくみ）、青山 花奈恵 氏（ライフ・オステオパシー・センター）
【対象】生後８か月までの子と母親　【定員】12組（抽選）
【申込】1/30、31

3/7 ㊋ ① 10:00-10:45 ② 11:00-11:45
簡単♪スキンシップヨガ／講師 緒方 歩実 氏（おひさまヨガ教室）
【対象】① 3か月～11か月の子と保護者、② 1歳～就学前の子と保護者　【定員】各12組（申込順）【申込】2/13、14

※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や児童館にお問い合わせください。
※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。

1・2月の健康相談日

1/16,2/13 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、歯科衛生士の歯科相談（偶数月）

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

パパ
ママ
赤ちゃん
健康スケジュール

おもな会場は
総合保健センターです

2/3,17
ＢＣＧ予防接種
【対象】対象者には案内を送付しています。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 2/6, ② 2/13
フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診
【対象】① 1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／② 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
※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。

2/14 ㊋ 9:45-11:00
わくわくママクラブ②子育て準備／おむつ交換・抱っこの練習
【対象】妊娠中の方
【定員】10人（申込順）
【申込】2/10 ㊎まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物

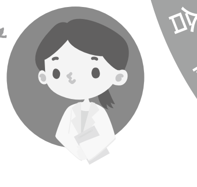
2/18 ㊏ 9:30-11:00
体験パパクラブ／赤ちゃんのお風呂実習、妊婦体験ジャケット、保健師による講話など
【対象】市内に居住する妊娠中のご夫婦
【定員】13組（申込順）
【申込】2/16 ㊍まで
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具、飲み物

《詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
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(5524)8500（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

体重管理で生活習慣病予防を始めませんか？



年末年始の連休で乱れてしまった食生活は元に戻りつつありますか？お正月の食べすぎに加えて、この季節は寒さが厳しくなり外出の機会は少なくなるため、活動量の低下から太りやすくなるといわれています。

肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などのさまざまな生活習慣病のリスクを高めることがわかっています。肥満を放置していると、こうした生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけ、動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気へ進行していく原因になります。

肥満を予防する意識を持つために、手軽にできることの一つに「体重測定」があります。体重を毎日測定することで、太る原因を考える機会となり、食事や運動などの生活習慣を見直すなど、健康への意識が高まります。また、体重測定のたびに体重の値を手帳やスマートフォンなどの体重管理アプリなどに記録することで、前日の体重と比較し、体重がなぜ増えたかあるいは減ったかを振り返り、見直すことができます。そのような行動が習慣化されることで、減量や生活習慣病予防につながります。

生活習慣病予防のために、まずは「体重を毎日測る」ことから始めてみませんか。

（健康づくり課 保健師）

各種健（検）診のご案内

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

㊉総合保健センター
3/4,5（7:00~10:30）
㊟北海道対がん協会札幌がん検診センター
3/6,7（バス停留所・時間は要確認）

健診内容	会場	対　象	料　金（円）
胃がん	㊉㊟	40歳～	1,500(　500)
大腸がん	㊉㊟	40歳～	1,000(　300)
肺がん	㊉㊟	40歳～	500(　100)
前立腺がん	㊉㊟	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)
国保特定健診	㊉㊟	40～74歳の国保加入者	～64歳：1,000 65歳～：　500
はつらつ健診	㊉㊟	後期高齢者医療制度加入者	無　料
いきいき健診	㊉㊟	40歳～／生保	無　料
さわやか健診	㊉	19歳～39歳	1,000
肝炎ウイルス	㊉㊟	40歳～検査未実施者	800(　800)
エキノコックス症	㊉㊟	検査未実施者	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。
■検査・治療中の方は対象外となる健（検）診もありますので、詳細はお問い合わせください。

お使いになりましたか？
がん検診・肝炎ウイルス検診
無料クーポン券
子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス検診が無料で受けられるクーポン券を、それぞれ対象の方に5月下旬に送付しています。

有効期限
子宮・乳がん　3月31日まで
肝炎ウイルス　3月　7日まで
肝炎ウイルス検診の申し込みは、2月15日までです。

無料クーポン券、各種検診などについてご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【詳細・申込】
健診申込専用ダイヤル
☎(24)0617

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

■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
2/6 ㊊	10:00-15:00	総合保健センター
2/8 ㊌	10:00-11:30	アリスセンター
2/13 ㊊	10:00-15:00	総合保健センター
2/18 ㊏	10:00-12:00	ちとせっこセンター
2/22 ㊌	10:00-11:30	しなの児童館
2/27 ㊊	10:00-14:00	げんきっこセンター

■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
2/20 ㊊	10:00-15:00	総合保健センター

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