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

子育てスキルアップ講座

子育て応援クラブ

こどもとのコミュニケーションのコツお伝えします！

入門編

6/17 ㊋ 10:00-11:00
～わかりやすく伝えること～
【対象】市内に住む就学前の子の保護者
【ところ】ちとせっこセンター
【受講料】無料
【定員】15人（申込順）
【託児】8人程度（要申込）
【申込】6/11㊌9時～（平日の9時～17時）

連続編

6/24,7/1,8（全3回） 10:00-11:30
～ちょっと楽しい子育て練習講座～
【対象】市内に住む2歳以上の就学前の子の保護者
【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】6人程度（要申込）
【申込】6/11㊌9時～（平日の9時～17時）

詳申 こども家庭課 ☎(24)0935 FAX(23)6700

7月の健康相談日

7/14
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

おもな会場は総合保健センターです

① 7/1㊋，② 7/14㊊

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診
【対象】①1年以内に総合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。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。

7/11,25

BCG予防接種
【対象】対象者には案内を送付しています。※BCGは状況により3か月から11か月まで接種することができます。
【持ち物】母子健康手帳、予診票

《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）
医師・看護師が24時間、症状や応急手当などの相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

お口の健康管理は歯科医院で！

お口の健康と全身の健康はつながっています。お口の健康を意識していますか？

おいしく食べること、楽しく会話ができることは、健康に毎日を過ごすために大切です。

ささいなお口のトラブルをそのままにしていませんか？そのままにしていると次々とトラブルが増え、お口の機能が低下する、食べることに支障が出る、そこから全身の衰えにつながっていきます。定期的に歯科医院でお口の健康管理をすることをお勧めします。

また、歯周病は自覚症状がなく進行し、重症化へとつながることや、糖尿病や動脈硬化を進行させるほか、誤嚥（ごえん）性肺炎、早産・低体重児出産など全身のあらゆる疾患の引き金となります。歯周疾患予防には定期的な歯科受診が重要です。

市では、生涯を通じて歯や口腔の健康を保つため、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳（令和7年4月1日時点の年齢）の方を対象に、歯周疾患検診を行っています。対象の方には、5月下旬に市内の指定歯科医療機関で利用できる受診券（はがき）を送付しています。

お口の健康管理の機会に、ぜひご利用ください。

（市民健康課　保健師）

各種健（検）診のご案内

㊀総合保健センター
□7/28、29、31、8/27、28、29（7時～11時）
□7/30　女性のみ（7時～11時）
※子宮頸がん検診のみ午後（13時～14時）も実施。
㊁北海道対がん協会札幌がん検診センター
□7/18、19（バス停留所・時間は要確認）
■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。
■次の方は、がん検診と肝炎ウイルス検診の料金が無料です。申し込み時にお知らせください。
・70歳以上の方または65歳以上70歳未満で障がい4級の認定を受けた方。
・生活保護世帯、市民税非課税世帯の方。
■検査・治療中の方は対象外の健（検）診もあります。詳細はお問い合わせください。
■検診当日の受付時間は30分ごとの時間予約制です。
■検診日の3週間程前または定員になり次第、締め切ります。定員に達している検診項目もありますので、詳細はお問い合わせください。

健診内容	会場	対　象	料　金（円）
胃がん	㊀㊁	40歳～	1,500（ 500）
大腸がん	㊀㊁	40歳～	1,000（ 300）
肺がん・結核	㊀㊁	40歳～	500（ 100）
前立腺がん	㊀㊁	50歳～／男性	1,000（ 300）
子宮頸がん	㊀㊁	20歳～29歳／女性	2,000(2,000)
		30歳～／女性	2,000（ 800）
乳がん	㊁	40歳～／女性	2,000(1,300)
国保特定健診	㊀㊁	40～74歳の国保加入者	～64歳：1,000 65歳～：　500
はつらつ健診	㊀㊁	後期高齢者医療制度加入者	無　料
いきいき健診	㊀㊁	40歳～／生保	無　料
さわやか健診	㊀㊁	19歳～39歳	1,000
肝炎ウイルス	㊀㊁	※注1	800（ 800）
エキノコックス症	㊀㊁	※注2	無　料

※65歳以上の方は、肺がん検診とあわせて結核健診を行っています。
※注1　40歳～／B・C型肝炎の診断、検査、治療などを受けたことがない方
※注2　小学3年生～／過去5年間で同等の検査を受けたことがない方

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

夜間窓口（集団健診申込）のご案内

6/24㊋ 17:30-19:30
6/26㊍ 17:30-19:30
お申し込みは、総合保健センター窓口か、健診申込専用ダイヤルへ

食育月間パネル展　6月は食育月間

市内のさまざまな食育活動を紹介するパネルの展示や、食育や健康づくりに関するパンフレット、レシピなどをご用意。ぜひご覧ください。
【とき】6月16日～27日／9時～17時／最終日は14時まで
【ところ】市役所本庁舎1階市民ホール（6月20日㊎まで）、総合福祉センター1階ロビー
【詳細】健康づくり課
☎(24)0768　FAX(24)8418

ちとせの子育て！ネウボラ

■妊婦・こどもネウボラ（妊婦・子育て相談の同時開催）

		とき	ところ
7/1	㊋	10:00-15:00	総合保健センター
7/2	㊌	10:00-11:30	せいりゅう児童館
7/7	㊊	10:00-14:00	ちとせっこセンター
7/14	㊊	10:00-15:00	総合保健センター
7/18	㊎	10:00-14:00	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。

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

相談無料

アリスセンター

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

6/10～7/10　平日 11:00-
日替わりメニュー
Fun Party（ファンパーティー）

月曜日　アリスシアター
エプロンシアターやパネルシアターでいろいろなお話の世界が盛りだくさん。
火曜日　ハピジャム
0歳からのふれあい遊びやリトミック、体操を楽しみましょう。パパママも一緒に身体を動かしましょう。
※6/10、7/8はありません。
水曜日　プチヨガ
肩、腰などのポイントごとにポーズを取ります。※7/9はありません。
木曜日　音楽隊みーつけた♪
みんなで楽器を楽しく演奏しましょう。
金曜日　HUGっとベビマ
簡単なマッサージを覚えましょう。少し大きなお子さんは、凹凸マットで足育。※6/20はありません。

毎週㊎ 12:00-13:00
毎週金曜日はアリスDEランチ（申込不要）【持ち物】昼食、飲み物、おしぼり

6/18㊌ 13:00-14:00
食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

7/8㊋ 11:00-
7月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

7/9㊌ 10:00-11:30
サークル交流会　子育てのこと・サークルのこと何でも話そう
【対象】サークルに所属している親子・サークル活動に興味がある親子
【申込】6/16～20　12:00-15:00
☎で申し込み　※サークルの代表者にはご案内を送付します。

7/23㊌ 10:00-11:30
子育て講座
デコパージュDEトートバッグ作り
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組（抽選）
【申込】6/23～27　12:00-15:00
☎で申し込み

みんなの児童館

各児童館にお問い合わせください

6/17㊋ 10:30-11:30
親子で楽しむベビーヨガ
【対象】生後3か月～1歳半の親子
【定員】10組（申込順）
【持ち物】タオル、飲み物、ヨガマットかバスタオル　※ヨガマットは児童館から貸出も可。
【申込】受付中
ほくよう児童館　☎FAX(26)6789

6/19㊍ 10:30-11:00
ちびっこ運動会
【定員】12組（申込順）
【申込】受付中
希望が丘児童館　☎FAX(26)2060

6/20㊎ 10:30-11:30
いちご狩りごっこ
【定員】15組（申込順）
【申込】受付中
しなの児童館　☎FAX(22)2977

6/23～28 10:00-11:30
水あそび週間
ほくおう児童館　☎FAX(42)3743

6/24㊋ 10:30-11:30
こどもの食事
【定員】15組（申込順）
【申込】6/14㊏まで
ひので児童館　☎FAX(24)3163

6/24㊋ 10:30-11:30
ミニミニ運動会
いずみさわ児童館　☎FAX(28)6110

6/26㊍ 10:30-11:15
リズム遊び
【定員】15組（申込順）
【申込】受付中
せいりゅう児童　☎FAX(22)2560

7/10㊍ 10:30-11:30
水遊び
みどり台児童館
☎(25)6891　FAX(25)6892

7/17㊍ 10:30-11:30　企業連携ぷちゼミ
おしえてスキンケア
提供：すみれ美容室　斉藤まり子氏
【内容】おすすめのスキンケア方法を聞いてみましょう。
【対象】就学前の子の保護者
【定員】12組（申込順）
【申込】6/19㊍～
希望が丘児童館　☎FAX(26)2060

げんきっこセンター

新富1丁目2-14
☎●FAX (26)2070 (9:00-17:30)

6/21㊏ 9:30-16:30
チェキってデビューDAY
【内容】チェキで写真を撮り初来館をお祝い。コンシェルジュに相談できます。
【対象】妊娠中の方、就学前の子と保護者　※コンシェルジュへの相談は事前に要電話。

6/27㊎ 10:30-11:15
おしゃべり大陸
～ハンドメイド好きな方　集まれ～
【内容】とにかくおしゃべりする時間です。ハンドメイドに興味のある方が対象。
【対象】就学前の子と保護者

7/7㊊ 10:30-11:15
おしゃべり大陸＋2歳からの遊び
【内容】みんなで一緒に遊びませんか？おしゃべりタイムも楽しみましょう。【対象】2歳～就学前の子と保護者【定員】12組（抽選）
【申込】6/16、17
（二次元コード、☎または来館）

7/11㊎ ① 9:45-10:45 ② 11:15-12:15
0さい＆1さいの発達とあそび
講師 青山 花奈恵 氏
【対象】①生後11か月までの子と保護者②1歳～1歳11か月の子と保護者
【定員】各10組（抽選）
【申込】6/23、24
（二次元コード、☎または来館）

7/12㊏ 17:00-18:30
はじめてのパパママ講座
講師 木戸 晶子 氏
【対象】出産を控えているパパママ
【定員】10組（抽選）
【申込】6/19、20
（二次元コード、☎または来館）

7/24㊍ 10:00-11:00
ホイクガカリ ガ ヤッテクル
【内容】保育園、認定こども園の入園について聞いてみませんか。
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者
【定員】12組（抽選）
【申込】7/1、2
（二次元コード、☎または来館）

ちとせっこセンター

花園4丁目3-1
☎●FAX (40)1717 (9:00-17:30)

6/27㊎ 10:30-11:00
おはなしだいすき♪
～図書館司書さんがやってくる～
【内容】大型絵本の読み聞かせなど
【対象】就学前の子と保護者

6/28,7/19 9:45-16:30
行ってみよう！ちとせっこセンター～コンシェルジュ勤務日～

7/1㊋ 10:00-11:00
link ～つなぐ主催 ママ講座
「ビーズとクリスタルガラスのキラキラブレスレット」／講師 濱 沙樹 氏
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者【定員】8人（抽選）
※託児あり。【申込】6/16、17
つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

7/6㊐ ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00
休日開館～コンシェルジュ勤務日

7/10㊍ 10:00-10:40
ゼロから学ぼう！トイレトレーニング
【対象】1歳7か月～就学前の子の保護者【定員】15人（抽選）※託児あり。
【申込】6/24、25
（二次元コード、☎または来館）

7/14㊊ ① 10:00-10:30 ② 10:45-11:15
身体を使ってあそぼう！
講師 清水川 聖位子 氏
【対象】①生後7か月～11か月の子と保護者②1歳～1歳6か月の子と保護者
【定員】各10組（抽選）
【申込】7/1、2
（二次元コード、☎または来館）

7/23㊌ 10:00-11:00
ベビーマッサージ／講師 小沼 美幸 氏
【対象】生後6か月までの子と保護者
【定員】20組（抽選）
【申込】7/9、10
（二次元コード、☎または来館）

7/26㊏ 10:00-11:00
わが子の「生きる力」を大きく伸ばす！パパのための非認知能力講座～「NCSレンズ」で子育てが変わる～／講師 髙橋 亮 氏
【対象】就学前の子の父親
【定員】20組（申込順）※託児あり。
【申込】7/7㊊～
（二次元コード、☎または来館）

※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。