

1・2月の健康相談日

1/19, 2/9

9:30-11:30

健康の簡易チェック(血压測定・体重測定・尿検査・歩行姿勢測定)、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 ☎(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

知っていますか？食物繊維の効果

食物繊維は便秘の予防をはじめとして、腸の健康維持に効果があります。便の体積を増やすことで、大腸内の環境を改善する善玉菌を増やす働きがあります。このほか、体内のコレステロールの排泄促進や食後の糖の吸収をゆるやかにするなど、生活習慣病の発症予防にも効果が期待できます。具体的には、便の体積を増やす材料や食物繊維ですが、食の多様化により日本人の食物繊維の摂取量は減少傾向にあります。また、ブロッコリーなど、植物性食品を多く含む野菜や果物を多く摂取することで、便の体積を増やす働きがあります。このほか、体内のコレステロールの排泄促進や食後の糖の吸収をゆるやかにするなど、生活習慣病の発症予防にも効果が期待できます。具体的には、便の体積を増やす材料や食物繊維ですが、食の多様化により日本人の食物繊維の摂取量は減少傾向にあります。また、ブロッコリーなど、植物性食品を多く摂取することで、便の体積を増やす働きがあります。このほか、体内のコレ

(市民健康課)

管理栄養士



おもな会場は
総合保健センターです

① 1/6, ② 1/19

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1歳～就学前の子/②1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
【料金】800円(フッ化物塗布)
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ
※予約制となっておりますので、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。

1/9, 23

B C G 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

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

各種健(検)診のご案内

④総合保健センター

□1/27, 28, 2/24, 25, 27, 3/7, 8(7時～11時)
□1/29, 2/26 女性のみ(7時～11時)

※子宮頸がん検診、乳がん検診のみ

午後(13時～14時)も実施。

⑤北海道対がん協会札幌がん検診センター

□1/19, 2/5, 6, 3/2, 3
(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級以上の認定を受けた方。

・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。

■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	④⑤	40歳～	1,500(500)
大腸がん	④⑤	40歳～	1,000(300)
肺がん・結核	④⑤	40歳～	500(100)
前立腺がん	④⑤	50歳～/男性	1,000(300)
子宮頸がん	④⑤	20歳～29歳/女性	2,000(2,000)
30歳～/女性			2,000(800)
乳がん	④⑤	40歳～/女性	2,000(1,300)
国保特定健診	④⑤	40～74歳の国保加入者	～64歳: 1,000 65歳～: 500
はづらつ健診	④⑤	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	④⑤	40歳～/生保	無料
さわやか健診	④⑤	19歳～39歳	1,000
肝炎ウイルス	④⑤	※注1	800(800)
エキノコックス症	④⑤	※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

■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
1/6 火 10:00-15:00	総合保健センター
1/16 金 10:00-15:00	総合保健センター
1/19 月 10:00-14:00	げんきっこセンター 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
1/23 金 10:00-14:00	ちとせっこセンター

《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 ☎(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



健康 いき すく イキ まつ

子育て総合支援センター

令和8年
4月からの
入園受付(2次)を行います

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
令和8年
1月7日～30日

結果
通知
令和8年
2月下旬予定

- ①保育を必要とする証明書(就労証明書や診断書など)
- ②母子健康手帳
- ③令和7年度市町村民税課税証明書など市町村民税額がわかるもの(令和7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ダウンロードできます。

《利用調整について》

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。

《注意事項》

必ず令和8年度利用ガイドブックを参照の上、お申し込みください。

受付場所・詳細 こども政策課 ☎(24)0340 ☎(23)6700



アリスシアター
☎(24)8341・☎(24)7021(10:00-15:00)

休館日 12/29-1/4, 1/15

12/10～1/10 平日11:00-

日替わりメニュー
Fun Party

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

運動遊びや体操でパパママ、赤ちゃんも一緒に身体を動かしましょう。

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。※12/17はありません。

木曜日 音楽隊みーつけた♪

みんなで楽器を演奏したり、リトミックで身体を動かしてみましょう。

金曜日 HUGっとベビマ

凹凸マットなどで足育し、元気な身体を作りましょう。

毎週 金 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、おしごり

1/13 (火) 11:00-

1月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

1/14 (水) 13:00-14:00

食育相談日

【対象】乳幼児と保護者

1/21 (水) 10:00-11:30

子育て講座 離乳食開始までに整えたい赤ちゃんの身体とお口育て

講師 渡部智佳子氏(助産院はぐくみ)

【対象】妊娠中の方、生後6か月までの赤ちゃんとお母さん

【定員】10組(抽選)

【申込】1/5-9(12:00-15:00)

☎で申し込み

ひので児童館
☎(24)3163

休館日 12/29-1/4, 1/15

12/10～1/10 平日11:00-

日替わりメニュー
Fun Party

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

運動遊びや体操でパパママ、赤ちゃんも一緒に身体を動かしましょう。

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。※12/17はありません。

木曜日 音楽隊みーつけた♪

みんなで楽器を演奏したり、リトミックで身体を動かしてみましょう。

金曜日 HUGっとベビマ

凹凸マットなどで足育し、元気な身体を作りましょう。

毎週 金 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、おしごり

1/13 (火) 11:00-

1月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

1/14 (水) 13:00-14:00

食育相談日

【対象】乳幼児と保護者

1/21 (水) 10:00-11:30

子育て講座 離乳食開始までに整えたい赤ちゃんの身体とお口育て

講師 渡部智佳子氏(助産院はぐくみ)

【対象】妊娠中の方、生後6か月までの赤ちゃんとお