



元気に暮らそう、

子どもが元気に育つまち

区保育・子育て支援センター(愛称・ちあふる)

区保育・子育て支援センターは、保育機能に加えて、子育てサロンをはじめとするさまざまな子育て支援に関するサービスを提供する施設として機能しています。

現在、中央・北・東・白石・厚別・豊平・清田・南・西・手稲の10カ所で運営しています。
※清田・南を除く8区は、保育機能として公立保育所を設置運営しています。



ちあふる＝「cheerful(英語):元気がよい、機嫌がよい、にこにこした、楽しい、明るい」という意味であり、平成18年に公募により決定しました。さらに、地域の方々やボランティアなどが子育て中の親子を「励まし、応援する(cheer)こと」で元気いっぱいになり、喜びと活気に満ちた施設にしたいという意味も込められています。



- 中央区保育・子育て支援センター(ちあふる・ちゅうおう)
所 中央区南7条西13丁目1番1号
☎ 511-1155
- 北区保育・子育て支援センター(ちあふる・きた)
所 北区北25条西3丁目3-3
☎ 757-5380
- 東区保育・子育て支援センター(ちあふる・ひがし)
所 東区北9条東7丁目1-25
☎ 711-7801
- 白石区保育・子育て支援センター(ちあふる・しろいし)
所 白石区南郷通1丁目南8-1
白石区複合庁舎1・2階
☎ 861-1910
- 厚別区保育・子育て支援センター(ちあふる・あつべつ)
所 厚別区厚別中央1条6丁目1-10
☎ 887-8165
- 豊平区保育・子育て支援センター(ちあふる・とよひら)
所 豊平区月寒東1条4丁目2-11
☎ 851-3945
- 札幌市立認定こども園にしじる
所 清田区真栄2条1丁目11-20
☎ 883-3345
※幼児教育・保育と子育て支援の3つの機能を担っています。
- 南区保育・子育て支援センター(ちあふる・みなみ)
所 南区真駒内幸町2丁目2-2
まこまる(旧真駒内緑小学校)1階
☎ 215-0183
※保育機能として小規模保育事業所を設置しています。
- 西区保育・子育て支援センター(ちあふる・にし)
所 西区二十四軒3条5丁目6-11
☎ 621-1496
- 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)
所 手稲区手稲本町3条2丁目4-15
☎ 681-3160

女性が元気になるまち

ここシェルジュ SAPPORO がサポートします!



家事との両立が心配

出産後も働きたい

子どもの預け先が心配



働きたい気持ちがあるのになかなか就職活動に踏み切れない子育て中の女性や、妊娠・出産後も働き続けることを希望する女性をサポートします!
お気軽にご相談ください。

事前予約して
いただくとスムーズです!



個別相談

メール相談

セミナー開催

●ここシェルジュ SAPPORO
(男女共同参画センター 4階)

所 北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内
☎ 792-6700

以下は広告です(広告に関するお問い合わせは株式会社サイネックス Tel011-737-7167へ)

おいしい! うれしい! きれい! たのしい!

札幌キャンパス

美的感動教育

ダイナミックな体験が、心を大きくする!

本園キャンパスへ園バス(無料)で通えます

大地太陽キンダー保育園
〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条13丁目3-100
TEL 011-376-1733 FAX011-376-1734

【お問合せ】
TEL 011-377-1133

【学校法人本部】
大地太陽幼稚園
〒061-1270
北広島市大曲 784-106

ホームページ

SAPPORO!

札幌市では、子育て世帯やご高齢の方々が健康で元気に楽しく暮らせるようにさまざまな取り組みを行っています。

「健康」をもっと楽しく身近に感じるまち

さっぽろウェルネスプロジェクト

札幌市では「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的・精神的・社会的に健康であること」を「ウェルネス」として定め、企業等と相互に連携・協力して、さまざまな取り組みを行っています。



4つのイイコトを実践しよう

「タベル」イイコト



- 年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏りすぎないバランスが大切
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人ほど、栄養バランスが良いことがわかっています。
- 毎食野菜を食べることや減塩を意識してみましょう
「減塩」「野菜・果物や朝食を食べること」などが高血圧、糖尿病、循環器疾患などの予防に繋がります。

食育情報



野菜摂取強化事業



札幌市食生活指針



「ウゴク」イイコト



- 日ごろから身体を動かすことを意識することが大切
- 身体活動量が多いほど、心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、脳卒中などのリスクが低下
肥満の予防・改善には運動が欠かせない
- 毎日今より10分多く身体を動かそう
ちょっとでもウゴク、ちょっとずつウゴク

SAPPORO・ウォークチャレンジ



歩こう☆プラス10分



ウォーキングマップ・散策マップ



「ハカル」イイコト



- 定期的に健康診断や各種検診を受けて、いち早く予防
- 自分の身体の状態を継続的に知ることは、病気の予防はもとより、健康に対する意識が高まり健康につながる行動の原動力に
- 体重や血圧など定期的に測ることを習慣に
お店や健康イベントなど、健康測定機器が設置してあるところで、今の状態を測ってみる
- 健康診断、がん検診、歯科検診などを定期的に受ける

がん検診



歯周病検診・歯科健診



とくとく健診
(札幌市国民健康保険特定健診)



「トノエル」イイコト



- 体を「休」め、英気を「養」うことは心身の健康に大切
- 睡眠不足は肥満、糖尿病、心筋梗塞、心不全、高血圧、うつ病などのリスクと関連
- 1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保
日中の運動・身体活動を増やす
就寝前の食事・カフェイン・喫煙・スマートフォン使用に注意する
寝室の環境(光・温度・音)を見直す

骨活のすすめ



あなたの睡眠の質大丈夫ですか?



以下は広告です(広告に関するお問い合わせは株式会社サイネックス Tel.011-737-7167へ)

保証人も、保証会社も原則不要の賃貸住宅

札幌市内 全域対応
無職・生活保護もOK

一般賃貸 グループホーム DVシェルター 高齢者住宅

※ご期待に添えない場合もございます。

当社は北海道知事指定の事業です。法律に基づいて、住宅確保要配慮者の支援を行っています。

住宅確保要配慮者居住支援法人 北海道知事指定 第19号

住む場所に困っている方 / あきらめずにはまずご相談ください!

HP

株式会社 **スタート** START
お問合せ ご相談 **011-776-7776**
営業時間 ▶10:00-19:00(土・日・祝 定休)
札幌市北区北9条西4丁目1番地