

めなよめ



元気に赤ちゃんを迎えよう！

お父さんやお母さんだけでなく、周りの人たちの気持ちも和み、自然と笑顔になっていく赤ちゃんの誕生。でも、初めての妊娠や出産には、何かと不安や戸惑いを感じるのではないでしょうか。

南保健センターでは、母と子の健康を守り、安心して赤ちゃんを迎えられるように、さまざまなサポートを行っています。今月はその取り組みについて紹介します。

●編集 南区市民部総務企画課広聴係
〒005-8612 南区真駒内幸町2丁目 ☎582-2400 内線224~226
南区のホームページ
<http://www.city.sapporo.jp/minami/>

<南区の人口・世帯数>
人口 / 144,985 (-164)人
世帯数 / 62,868 (-91)世帯
()内は前月比
※平成24年(2012年)1月1日現在



初めての赤ちゃん！ 仲間と一緒に不安を解消

初めて赤ちゃんを迎えられる方を対象に、母親教室を行っています。出産や育児に関するお話を聞いたり、妊娠中の生活などについて、楽しくおしゃべりをしながら、子育ての仲間づくりをしませんか？



<主な内容(全4回)>

- 1回目 講話と調理実習
(妊娠中の食事)
- 2回目 先輩ママとの交流会と
妊婦体操
- 3回目 助産師・歯科衛生士の
講話と交流会
- 4回目 育児実習(お風呂の入れ方)

都合のよい回のみでの参加も可能です。詳細はお問い合わせください。

母親 教室

対象時期：
妊娠5カ月～

お気軽にご参加
ください！



南保健センター
なかの
中野保健師

参加者の感想



先輩ママとの交流会で、
つわりへの対応の仕方を
教わり、出産に対する
不安が和らぎました。

自分と同じ状況にいる妊
婦さんといろいろ情報交
換ができて、出産が楽し
みになってきました。

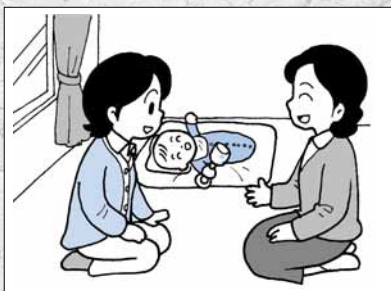


出産後の育児を応援します

赤ちゃん訪問

出産後に保健師・助産師など専門の職員が、赤ちゃんが生まれた全てのご家庭を訪問し、お子さんの成長、発達や育児に関する心配や不安などの相談に応じています。

また、心配事があるときは、家庭訪問前でも電話などで随時相談できます。



お母さんも赤ちゃんも健康に 妊婦健診費用助成

札幌市では、妊婦の健康を守り、安全な出産と健康なお子さんの誕生のために、妊婦健康診査にかかる費用(14回分まで)の一部を助成しています。

妊娠後、助成を受けるために必要となる「妊婦一般健康診査受診票」を母子健康手帳と一緒にお渡しします。



疑問解決のお手伝い

妊産婦健康相談

妊娠中および出産後の気がかりなことについて、個別に相談できる「妊産婦健康相談」を南保健センターで行っています。

日常生活や体調のこと、母乳育児のことなど、気になることがありましたら気軽に相談できます(月1回、予約制)。

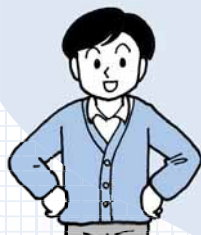
両親 教室

パパが主役！ 育児を疑似体験しよう

お父さんが妊婦の大変さを実感することにより、夫婦二人で子育てをしているという意識を持ち、お母さんの出産後も自信を持って育児に参加できるよう、両親教室を夜間に開催しています。

対象時期：妊娠5カ月～

参加者の感想



なかなかできない体験ができて勉強になりました。お風呂が自分の仕事になるよう頑張ります。

胎児の重さくらいのジャケッットが想像以上に重くて驚きました。妻への手助けがもっと必要だと考え直しました。



<主な内容>

- お風呂の入れ方実習
- 赤ちゃん抱っこレッスン
- ジャケッットを着用した妊婦疑似体験



その他のサポート

【妊産婦歯科健診】

歯科医師、歯科衛生士が、妊産婦の歯科健診や相談を個別に行っています（月1回、予約制）。

【電話相談】

南保健センターでは、保健師・助産師・栄養士など専門の職員が随時電話で相談に応じています。おなかの赤ちゃんのことなどで気になることがあれば、気軽に相談できます（上記妊産婦歯科健診は南保健センターで受け付けていますが、歯に関する電話相談は保健所（☎622-5151）が窓口となっています）。

健診、教室の開催日時やその他保健センターで行っているサービスを詳しくお知りになりたい場合は、南保健センターにお問い合わせください。

保健センターの他に保健所も
さまざまな支援をしています

【特定不妊治療費助成】

特定不妊治療（体外受精および顕微授精）に要した費用の一部を助成しています。対象となる方、助成の内容、手続きなど詳しくは不妊専門相談センター（☎622-4500）へお問い合わせください。

【産婦人科救急電話相談】

夜間に、助産師が産婦人科に関する救急の相談を毎日行っています（午後7時～翌日午前7時 ☎622-3299）。かかりつけ医がいる場合には、まず、かかりつけ医に連絡するようお願いします。

この特集のお問い合わせ先

南区健康・子ども課（南保健センター） ☎581-5211

※特定不妊治療費助成について 不妊専門相談センター（☎622-4500）
産婦人科救急電話相談について 保健所医療政策課（☎622-5162）



マタニティマーク

このマークを付けている妊婦さんを見かけたら、思いやりのある気遣いをお願いします。



南区関連の主な施設

Table listing various facilities in Minami-ku, including district offices, centers, and libraries, with their respective addresses and phone numbers.

南区役所

☎(582)24000

国民健康保険料の

休日・夜間納付相談

休日相談 2月25日(土)、26日(日) 午前9時〜午後3時。夜間相談 2月27日(月)〜29日(水) 午後7時30分まで。場所 南区役所2階5番窓口。※区役所北側の通用口からお入りください。

南区長杯争奪

ゲートボール大会

日時 3月31日(土)午前9時〜午後4時。会場 南区体育館。対象 区内にお住まいの方。チーム編成 1チーム5〜7人(1人でも申し込み可)。

定員 14チーム。費用 1人500円。持ち物 スティック、ステイックカバー、上靴、昼食。

申込方法 2月13日(月)〜3月9日(金)に電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線604



親子食育教室

内容 南保健センター管理栄養士の講話や南区食生活改善推進員による簡単な調理実習と試食交流。

日時 3月9日(金)午前10時30分〜11時30分。

会場 南保健センター。

対象 1歳〜就学前のお子さんとその保護者。

定員 20組。費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル。

申込方法 2月13日(月)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

胃がん・大腸がん検診 検診日 2月24日(金) 受付 午前8時45分〜10時。会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

費用 胃がん検診は700円、大腸がん検診は400円。ただし、70歳以上の方、後期高齢者医療制度にご加入の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

申込方法 事前に左記へ予約(電話可)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

カロリー計算の達人教室

体重が気になる方や生活習慣病を予防したい方、カロリー計算を学びませんか? 講話「バランスのよい食事で肥満予防」。

演習「計算しましょう、食べ物のカロリー」。

日時 2月29日(水)、3月2日(金) 午後1時30分〜3時30分。会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいで、両日出席可能な方。

定員 20人。費用 無料。

申込方法 2月13日(月)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211



健康講話

演題 「ひざの痛みについて」。日時 2月15日(水)午後2時〜3時30分。会場 南保健センター。

講師 五輪橋整形外科病院 大島雄一郎。

費用 無料。

申込方法 当日直接会場へ。詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211



子育て講座(テーマ別)

テーマ 子育てに活かすカラーセラピー。

日時 2月29日(水)午前10時〜11時30分。会場 南保健センター。

対象 0歳〜就学前のお子さんを育てている保護者(託児あり)。

定員 20人。費用 無料。

申込方法 2月14日(火)から電話で左記へ(先着順)。

※多くの方に参加していただくため、今年度未受講の方に限りません。

申込・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(588)5411

澄川図書館

☎(822)3730

行事のお知らせ

- ▽わらべうた・おはなしの会
・3月8日(木)午後1時。
『どんぶかつか すつつかつか』
- ▽おはなしの会
・2月11日(祝)午後1時50分。
『かえるをのんだととさん』
・2月18日(土)午後1時50分。
『ひなのやまかご』。
- ・2月25日(土)午前10時30分。
※学生による読み聞かせほか。
- ・3月3日(土)午後2時30分。
『だんまりくらべ』。
- ・3月10日(土)午後1時50分。
『もりのてがみ』。

▽子ども映画会

- ・2月11日(祝)午後2時30分。
『楽しいムーミン一家⑤』。
- ・2月18日(土)午後2時30分。
『14ひきのピクニック』、『14ひきのかぼちゃ』。
- ・3月10日(土)午後2時30分。
『ミッキーの消防隊』ほか。

藤野地区センター

☎(592)2002

子ども一日司書体験

日時 3月24日(土)午前9時～11時。
会場 藤野地区センター。

対象 小学3～6年生。
定員 5人。
費用 無料。

申込方法 2月25日(土)午前9時から電話または直接図書館へ(先着順)。



図書館行事のお知らせ

- ▽おはなしの会
・2月18日(土)、25日(土)、3月3日(土)午前11時。
- ▽子ども映画会
・3月10日(土)午前11時。
『ムーミン谷の春』。

南老人福祉センター

☎(591)3100

平成24年度教養講座

内容 下表の通り。

対象 60歳以上の方。

費用 無料(教材費実費)。

申込方法 2月13日(月)～24日(金)の午前9時30分～午後4時に本人が直接南老人福祉センターへ(定員を超えた場合は3月1日(木)に抽選)。

申込・詳細 南老人福祉センター(石山78番地68)

※地下鉄真駒内駅から中央バス真101・102乗車「石山東3丁目」下車。定山溪・藤野・川沿方面からじょうてつバス8・12乗車「石山陸橋」下車。

正しい手洗い、できていますか?

ノロウイルスやインフルエンザなど、感染症の流行が続く時期です。帰宅後・トイレ後・動物に触れた後・調理前・食事前にはせっけんを使って30秒以上しっかり手を洗いましょう。(「ハッピーバースデー」をゆっくり2回歌うと30秒になります!)

詳細 健康・子ども課生活衛生担当 ☎581-5213

① 流水で洗い、せっけんをよく泡立てる。 	② 手の甲を伸ばすようにこする。 	③ 指を組むように洗う。
④ 親指はねじり洗う。 	⑤ 指先や爪の間、しわを念入りに洗う。 	⑥ 水でよく洗い流す。

<表> 教養講座

科目	曜日	時間	定員	期間
大正琴	月	午前10時～正午	20人	4月～翌年3月(毎月3回) ※「手芸」、「日本の歴史を楽しむ」、「絵手紙」は月2回。
手芸	月	午後1時～3時	各15人	
カイロプラクティック	火	午前11時～正午	各20人	
日本の歴史を楽しむ	水	午前10時～正午	各20人	
英会話	木	午前10時～11時30分	12人	
木彫	木	午後1時～3時	15人	
絵手紙	金	午前10時～正午	20人	
ペン習字	金	午前10時～正午	20人	

※申し込みの必要がないカラオケや民謡、健美操(体操)、ヨガなどの講座のほか、俳句、囲碁、生け花などのサークルもあります。

広告



図書館行事のお知らせ

▽楽しいおはなしの会

日時 2月20日(月)。午前の部は午前10時30分～11時、午後の部は午後3時30分～4時。

会場 南区民センター。

対象 幼児から小学生程度。

※小学生未満は保護者同伴。

託児はありません。

申込方法 当日直接会場へ。

■「南区の景観ポイント写真展」作品募集

対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中学・高校生は除く)。

募集作品 ①応募者本人が撮影した南区の風景写真。②画像合成がなく、被写体が肖像や著作権を有していないもの。③半切(54・5センチ×42・4センチ)以内の額に、プリントして収めたもの。※①～③を全て満たすものに限り募集。

募集作品数 50点(1人1点)。

申込方法 2月13日(月)午前9時～15日(水)午後5時に電話または直接南区民センターへ(先着順)。

※作品搬入は2月29日(水)午後1時～3時。

展示期間 3月1日(木)午前9時～7日(水)正午。

■講座のご案内

南区民センター (☎584-2100)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
やよいのお祝い料理	15歳以上の方(中学・高校生は除く)	20人	2月23日(水)	午前10時～午後0時30分	受講料1,000円 材料費 800円	2月13日(月)から 午前9時～午後5時

申込方法 電話で受け付け(先着順)。定員に満たない場合は、開講日の4日前まで受け付けます。

もいわ地区センター (☎572-5733)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
子育てママ応援講座 ママの愛情たっぷり 栄養満点おやつごはんレシピ	1歳～未就園児の保護者 (託児あり)	15人	2月24日(金)	午前10時30分 ～11時30分	500円	2月11日(祝)午前9時から
ここでしか聞けない 防災術体験講座	区内にお住まいの方	30人	2月26日(日)	午前10時～午後3時	無料	2月12日(日)午前9時から

申込方法 電話または直接もいわ地区センターへ(先着順)。

■児童会館だより

幼児は保護者と一緒に参加してください。体育室で行う行事には上靴が必要です。

会館名	行事名	日時	対象	備考	連絡先
澄川	おはなしやさん	2月20日(月) 午後3時15分～3時45分	幼児以上	自由参加	澄川4条6丁目 ☎831-5150
真駒内	おはなしゆめランド	2月13日(月) 午後4時～4時30分	幼児以上	自由参加	真駒内本町3丁目 ☎584-3336
真駒内五輪	マリンおはなしタイム	2月16日(水) 午後3時45分～4時15分	来館者 全員	自由参加	真駒内泉町3丁目 ☎581-1823
藻岩	ぐりとぐらのおくりもの	2月23日(水) 午後4時～4時30分	幼児以上	自由参加	川沿8条2丁目 ☎571-8616
南の沢	花*花クラブ	2月18日(土) 午前10時～11時30分	小1以上	定員10人。参加費400円(当日集金)。2月13日(月)から申し込み受け付け。生け花の体験	南沢4条2丁目 ☎571-2909
石山	クラブ club百人一首	2月25日(土) 午後2時～3時	小1～高3	自由参加。みんなで一緒に百人一首の練習をします	石山2条4丁目 ☎591-7730
常盤	ホッとタイム	2月21日(火) 午後3時45分～4時30分	小1以上	自由参加。地域の読み語りボランティアと職員によるミニゲームと読み語りの会	常盤2条2丁目 ☎592-6091
藤野	おはなし広場	3月6日(火) 午後3時30分～4時	幼児以上	自由参加。絵本の読み聞かせ	藤野2条8丁目 ☎592-1532
みすまい	ま～まらcafé ～おもちゃ選びのポイント～	2月23日(水) 午前10時～正午	乳幼児と その保護者	2月13日(月)から申し込み受け付け。おもちゃ屋さんからおもちゃ選びのポイントを学びます	簾舞3条6丁目 ☎596-3911

※各児童会館では、中学・高校生の皆さんのために夜間利用(開館時間の延長)を実施しています。詳細は各会館へ。

広告

留守家庭のお子さんのために

詳しくは、本誌全市版25ページをご覧ください。

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。

■児童クラブ開設の児童会館

※は小学校内に開設しているミニ児童会館。

会館名	所在地	電話番号
澄川	澄川4条6丁目1-1	831-5150
真駒内	真駒内本町3丁目4-1	584-3336
真駒内五輪	真駒内泉町3丁目1-6	581-1823
藻岩	川沿8条2丁目1-26	571-8616
南の沢	南沢4条2丁目6-21	571-2909
石山	石山2条4丁目1-16	591-7730
常盤	常盤2条2丁目17-23	592-6091
藤野	藤野2条8丁目6-1	592-1532
みすまい	簾舞3条6丁目8-25	596-3911

会館名	所在地	電話番号
※澄川小	澄川5条4丁目1-1	876-8033
※澄川南小	澄川5条13丁目7-1	299-6605
※南小	南31条西9丁目2-1	581-0191
※藻岩北小	川沿2条3丁目7-1	206-1777
※藤野南小	藤野4条6丁目26-1	299-5303
※定山溪小	定山溪温泉東4丁目308	595-3090

■民間児童育成会

※(児)は児童育成会の略。

児童育成会名	所在地	電話番号
北ノ沢ふりいきっず(児)	北ノ沢9丁目2-8	572-1271
NPO法人川沿あすなろ(児)	川沿8条4丁目5-33	571-8484
川沿宇宙船(児)	川沿12条2丁目8-16	572-7707

※南区以外の施設所在地は、下記へお問い合わせください。

詳細 子ども未来局子ども企画課

☎211-2982

■4月開講ジュニア教室受講生募集!

※対象年齢・学年は4月1日現在。

詳細 南区体育館 ☎571-5171 (川沿4条2丁目)

種目	対象	定員	曜日	回数	時間	年間受講料	申込日・納入期間
テニスクラブ	小1~3	10人	月	30	午後4時~5時30分	26,800円	2月15日(木)までに電話または直接申し込み(2月13日(月)は施設整備のため休館)。 定員を超えた場合は、2月17日(金)午後2時から抽選。 2月20日(月)~27日(月)に受講料を納入。 ※年間受講料のみ分割払いが可能です。
	小4~6	20人	月	30	午後5時30分~7時	35,700円	
フットサルクラブ	小1~3	30人	火	45	午後4時~5時	27,700円	
	小4~6	30人	火	45	午後5時~6時	32,700円	
ジャズダンスクラブ	小1~3	20人	火	45	午後4時20分~5時50分	32,700円	
	小4~中3	20人	火	45	午後5時50分~7時20分	46,700円	
キッズ体操・トランポリンクラブ	4歳~就学前	20人	火	44	午後2時15分~4時	46,700円	
ジュニア体操・トランポリンクラブ	小1~6	30人	火	44	午後4時15分~6時	42,500円	
	小1~6	30人	木	40	午後4時15分~6時	37,800円	
バスケットボールクラブ	小1~3	15人	火	45	午後4時05分~5時50分	33,600円	
	小4~6	30人	金	40	午後4時15分~6時	40,200円	
新体操クラブ	小1~3	10人	木	45	午後4時20分~5時50分	32,700円	
	小4~中3	10人	木	45	午後5時50分~7時20分	25,200円	
バレエクラブ	小1~3	20人	金	45	午後4時30分~6時	32,700円	
	小4~6	20人	水	45	午後5時30分~7時	40,200円	
ジュニア卓球クラブ	小3~6	15人	月	30	午後4時15分~6時	70,500円	
たのしくHIPHOP	小1~6	20人	水	45	午後4時20分~5時20分	14,900円	
あそび運動クラブ	小1~6	10人	水	45	午後4時30分~6時	14,900円	
バドミントンクラブ	小1~中3	30人	水・金	84	午後4時15分~6時	16,800円	
種目	対象	定員	曜日	回数	時間	前期受講料	
テニス基礎	中1~3	10人	土	20	午後4時~5時30分	14,900円	
テニス初級	中1~高3	10人	土	20	午後5時30分~7時	14,900円	
げんきキッズ	4・5歳児	20人	金	20	午後4時~5時	16,800円	

「みなみ区チャレンジパズル2012!」の正解は

モイワサンロク でした。

1月号の「みなみ区チャレンジパズル2012!」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。正解者の中から抽選で50人の方に、共通ウィズユーカー(1,100円分)をお送りします。なお、当選者の発表はカードの発送をもって代えさせていただきます(カードは2月中にお届けします)。

フ	ジ	ノ	サ	ワ	ハ	ト
タ	キ	ロ	ン	イ	ワ	キ
ミ	カ	ン	ノ	ン	イ	ワ
ト	ツ	リ	モ			
コ	マ	オ	カ	フ	リ	コ
ガ	ム	タ	タ	ク	シ	
ネ	ク	イ	ロ	シ	ア	
ユ	キ	シ	ヨ	ウ	ジ	ン



札幌もいわ山ロープウェイ 12月23日 リニューアルオープン



平成22年4月から再整備のため休止していた「もいわ山ロープウェイ」がリニューアルオープンし、もいわ山麓駅でオープニングセレモニーが行われました。ロープウェイのリニューアルを待ちわびた大勢の市民が集まり、山頂展望台やゴンドラから眼下に広がる市街地などの眺めを楽しみました。



山頂展望台から見た澄川・真駒内方面の景色



山麓駅から中腹駅までを結ぶロープウェイ（写真左）と中腹駅と山頂駅を結ぶ「もーりすカー」（同右）

ふらっとホーム2011 in 南区 12月15日



南区民6人と^{うえだふみお}上田文雄札幌市長が意見交換する「ふらっとホーム2011 in 南区」が南区役所で開催され、高齢者福祉や子育てなどについて話し合われました。

冬だ！みなみくんまつり 1月12日



▼ふれあい活動のつどい



もいわ幼稚園で「冬だ！みなみくんまつり」が開催されました。

会場では空き缶トロッコや新聞紙プールなどのコーナーで、子どもたちがボランティアや保護者と一緒に遊び、楽しい時間を過ごしました。

▼はっけよい、のこった！



▲新聞紙ふわふわだね〜

平成24年南区成人式 1月9日



区内のホテルで、満20歳を迎える新成人1,603人を対象に「平成24年南区成人式」が行われました。会場にはスーツや晴れ着などを身にまとった新成人1,128人が集まり、大人への仲間入りをしました。