

元気が一番



保健のお知らせ【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

免疫力を高めて、寒い冬を乗り切ろう！

寒くなるこの季節は感染症が流行りだします。感染症予防には免疫力が大切です。免疫力とは、ウイルスや細菌などから体を守る力のことで、免疫細胞がこの働きを担います。感染症に負けない体づくりのために、免疫力を高めましょう。

免疫力を高めるポイント

1 食事

発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルトなど）や食物繊維を多く含む食品（海藻、きのこ類など）は、免疫細胞が多く存在する腸内の環境を整えます。

ビタミン類を多く含む食品（緑黄色野菜など）は、免疫細胞の機能を維持・強化する効果が期待できます。

たんぱく質を多く含む食品（魚、肉、卵、大豆など）は、免疫細胞の主成分になります。

2 笑い

笑うことで、体に悪影響を及ぼす物質を攻撃する細胞の働きが活発になります。

3 温める

低体温だと免疫細胞の活動性が低下します。温かい飲み物を飲むなど冷え対策をしましょう。

4 運動

運動をすると体温が上がり血液循環が促進されます。それによって免疫細胞が体中を巡り、ウイルスや細菌などの異物が排除されやすくなります。

息が弾み、汗をかく程度の運動を20分以上行うのが目安です。

5 睡眠

睡眠不足は、自律神経の乱れなど免疫力の低下を引き起こします。

適正な睡眠時間には個人差がありますが、成人の場合は6時間以上、高齢者の場合は長時間睡眠が健康リスクとなるため、8時間以上にならないことが目安です。

集団健診のお知らせ

健診項目	がん検診と特定健診	生活習慣病予防健診と特定健診 (協会けんぽ主催)
日程	<ul style="list-style-type: none"> 11月20日(水) 7:30～ しゃるる 11月21日(木) 7:50 札幌がん検診センター (役場から無料バスで送迎) 12月8日(日) 7:30～ しゃるる 	12月16日(月) 8:45～ しゃるる
申込方法	住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256 ※12月16日受診希望の協会けんぽの被扶養者は11月上旬に送付予定の案内パンフレットをご確認のうえ、お申し込みください。	
申込期限	希望日の1週間前まで	11月25日(月)まで



令和7年度
入所申込受付開始

保育所 認定こども園 児童クラブ

- 申込期間 -
11/1(金)～11/29(金)

令和7年度に新たに保育所・認定こども園・児童クラブに入所を希望する児童の申込みを受け付けます。

【申請先・問い合わせ】
福祉課福祉・子育てグループ
(窓口⑤番)
☎ 73-2222

※入所申込書なども配布しています。

◆保育所(表1)
認定こども園(表2)

◆入所条件
次のいずれかの理由で保護者および同居の親族の方が家庭でお子さんを保育できない場合
①就労(フルタイム・パート・自営)
②妊娠・出産

③保護者や同居者の疾病・障がい
④就職活動
⑤その他

◆保育時間
標準時間
午前7時半～午後6時半(就労時間)が月120時間以上の方
・短時間
午前8時半～午後4時半(就労時間)が月64時間以上120時間未満の方

◆申込みに必要な書類
①申請書(町様式)
※第3希望までの記入必須です。
入所希望の多い保育所は調整しますので、希望通りに入所できない場合があります。
②就労証明書または保育が必要な理由を確認できる書類(育休明けの方は育休期間のわかる書類)

【表1】町内の保育所

保育所名(経営主体名)	住所・電話	定員	受入年齢
継立まつば保育園(学校法人松田学園)	継立176 ☎ 75-2032	20人	生後9週～
マロンキッズ保育園(学校法人松田学園)	朝日3丁目 ☎ 76-7258	19人	生後9週～3歳未満

【表2】町内の認定こども園(2・3号)

園名(経営主体名)	住所・電話	定員	受入年齢
栗山いちい認定こども園(社会福祉法人水の会)	中央3丁目 ☎ 72-1572	90人	生後9週～
幼保連携型 栗山めぐみこども園(学校法人栗山立正学園)	錦2丁目 ☎ 72-4914	30人	満1歳～

【表3】町内の児童クラブ

クラブ名(地区名)	定員	開設時間
にじのこ児童クラブ1組(栗山)*	40人	【月～金曜】 下校時～18:30
にじのこ児童クラブ2組(栗山)*	40人	
マロンキッズ児童クラブ(朝日)	20人	【土曜・夏・冬 休み、学校休業日】8:00～18:30
どんぐり児童クラブ(角田)	20人	
かぜのこ児童クラブ(継立)	20人	

※栗山地区児童クラブ利用希望の場合は、定員を超えると待機になる場合があります。

◆児童クラブ(表3)

◆利用条件
昼間、保護者が仕事などでない家庭の小学1～6年生が対象
◆申込みに必要な書類
①児童クラブ利用申込書

②就労証明書
③令和6年度住民税課税(非課税)証明書(令和6年1月1日に本町に住民登録のない方のみ)
◆保育料
4～8月の保育料は令和6年度、9～3月の保育料は令和7年度の住民税額で算定します。

◆利用料
令和6年度の住民税額により5段階に分かれています。(傷害保険料は別途負担あり)