



**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(3839)5604 (有料)  
 看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

**保健師・栄養士のリレーコラム**  
**《ちとせ版ネウボラ》**  
**導入から5年目に入りました！**

「ご飯を全然食べてくれない」など多くの相談があります。日頃のお子様の成長や育児についてネウボラに来てお話ししてみませんか。今年度は、完全予約制で感染症対策を行いながら開催しています。お父さんや祖父の方でも利用できます。ちとせ版ネウボラでは、母子手帳交付の際などに、子育て情報をもとめたファイルを無料で配布しています。ネウボラの案内や乳幼児健診などのスケジュール、市内の子育て支援センターや子育てサービスの紹介などを一冊にまとめてあります。千歳に来られた子育て中の皆さままでお持ちではない方は、保健センターにて配布をしていますので、お気軽にお申し出ください。(母子保健課 保健師)



**ネウボラ**は、フィンランド語で《助言・アドバイス》という意味です。妊婦さんや子育て中の方、そのご家族が安心して千歳で子育てができるよう、保健師などが寄り添い、応援する仕組みです。「妊娠中、体重が増えすぎちゃった！」「出産後、頼れる人がいなくて不安」「赤ちゃんの体重、ちゃんと増えているかな」「心配していたけれど、先日寝返りができました！」「イヤイヤ期が大変で…」「ご飯を全然食べてくれない」など多くの相談があります。日頃のお子様の成長や育児についてネウボラに来てお話ししてみませんか。今年度は、完全予約制で感染症対策を行いながら開催しています。お父さんや祖父の方でも利用できます。ちとせ版ネウボラでは、母子手帳交付の際などに、子育て情報をもとめたファイルを無料で配布しています。ネウボラの案内や乳幼児健診などのスケジュール、市内の子育て支援センターや子育てサービスの紹介などを一冊にまとめてあります。千歳に来られた子育て中の皆さままでお持ちではない方は、保健センターにて配布をしていますので、お気軽にお申し出ください。(母子保健課 保健師)

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

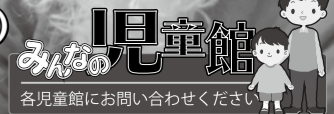
**12/15**  
**16**  
10:30-11:30

**市内どこでも**  
**児童館のクリスマス制作**

※申込不要(先着20セット)



※写真は昨年のクリスマス会の様子です。



- 各児童館にお問い合わせください
- ひので ☎(24)3163
  - しなの ☎(22)2977
  - ほくおう ☎(42)3743
  - しゅくばい ☎(27)3126
  - せいらゆう ☎(22)2560
  - いずみさわ ☎(28)6110
  - ほくよう ☎(26)6789
  - あんじゅ ☎(23)8015
  - ☎(23)8016

12/7 月

**フッ化物塗布・歯科相談**  
 【対象】1年以内に総合保健センターの歯科医師健診、1歳6か月・3歳児健診のいずれかを受けた子  
 【申込】事前に予約が必要  
 【料金】800円(フッ化物塗布)  
 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

12/22 火

**フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診**  
 【対象】1歳～就学前の子  
 【申込】事前に予約が必要  
 【料金】800円(フッ化物塗布)  
 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

12/4,18

**BCG予防接種**  
 【対象】新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、別途案内状を郵送しています。/ 対象期間内に接種できないときは3か月から11か月まで接種できます。  
 【持ち物】母子健康手帳、予防票

12/12 土 ①10:00-/②11:00-

**ミニ体験バクラブ「妊婦体験・赤ちゃんのお風呂実習」**  
 【対象】市内居住の妊娠中のご夫婦  
 【定員】各6組(申込順)  
 【申込】12/10 ②まで  
 【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具  
 ※①と②は同じ内容です。

12/22 火 ①10:00-/②11:00-

**わくわくミニマクラブ「おむつ交換・抱っこの練習」**  
 【対象】市内居住の妊娠中の方  
 【定員】各6人(申込順)  
 【申込】12/18 ②まで  
 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物  
 ※①と②は同じ内容です。

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

**集団健診日程追加**

【総合保健センターでの検診】  
 ●1/16、1/17 (7:00～10:30)  
 【申込】11/10 ②から 8:45～17:15 (受付)  
 ※詳細につきましては、《健診申込専用ダイヤル》までお問い合わせください。

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

【注①】B・C型肝炎の診断などを受けていない方  
 【注②】過去5年間で同等の検査を受けていない方

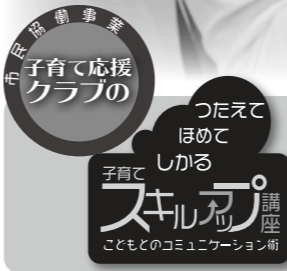
健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617  
 【担当】市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

**11月の健康相談日**

**11/16 月**  
 9:30-11:30 総合保健センター  
 健康づくり課  
 ☎(24)0768 ☎(24)8418

**健康的な食事の秘訣**  
 ～実践編～

ヘルシーで満足感を高めるための調理の工夫が満載！  
 【内容】講話「カロリー・脂質ダウン！ヘルシー・おいしい食事のポイント」/ヘルシーメニューの調理実習  
 【対象】74歳以下の市民  
 【とき】12/3 ② 10:00～13:00  
 【ところ】総合福祉センター 4階  
 【受講料】500円(食材費)  
 【定員】20人(申込順)  
 【持ち物】エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん  
 【申込期限】11/24 ②  
 【詳細・申込】健康づくり課  
 ☎(24)0768 ☎(24)8418



【対象】①市内に居住する就学前の子の父親/②市内に居住する就学前の子の保護者  
 【とき】①12/5 ④10時30分～11時30分/②12/8 ④10時～11時  
 【ところ】①げんきっこセンター/②ほくよう児童館 【受講料】無料 【定員】各10人(申込順)  
 【託児】就学前の子5人程度/申込時に予約  
 【申込】①②11/13 ④9時～(平日の9時～17時) **こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700**



**12/14 月** 11:00-  
**はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本**  
 【申込】12/7-11(12:00-15:00)

**12/15 火** 11:00-  
**12月誕生会/12月生まれの誕生会です。フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪**  
 【申込】12/7-11(12:00-15:00)

**12/16 水** 13:00-14:00  
**食育相談日/離乳食や食事のことで困ったことなど、気軽に栄養士に相談してみませんか。**  
 【申込】12/7-11(12:00-15:00)

※参加希望の方は利用予約をお願いします。詳しくはホームページをご確認ください。

**毎日** 10:00-12:00  
**おおきくなったかな～身体測定日**  
 11/18、12/2、16は職員が計測のお手伝いをします。

**11/19,12/17** 10:00-12:00  
**リズムDEあ・そ・ぼ♪楽器大好き**

**11/24,12/1** 11:00-  
**絵本のひろば**

**11/25 火** 10:00-11:00  
**イネのお正月スワッグ作り**  
 豊かに実った稲を使いオリジナルのスワッグ作りをして、お正月に飾りませんか？  
 【定員】5組(申込順)  
 【申込】11/16-20(12:00-15:00)  
 ※託児なし。お子さんと一緒に参加

**12/7-11** 10:00-10:50 / 11:00-11:50  
**クリスマスウィーク/フォトスポットでパチリ！ゲームや制作で楽しい思い出を作りませんか♪**  
 【定員】①②各5組(申込順)  
 【申込】12/1-4(12:00-15:00)

**11/19 水** 11:00-11:30  
**あそびの芽～クリスマス飾りでセンターを飾ろう**  
 【対象】就学前の子と保護者

**11/21 土** 10:00-15:00  
**コンシェルジュ土曜相談Day**  
 【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者

**11/27 金** 11:00-11:30  
**あそびの芽～1歳あ～つまれ♪mini**  
 【対象】1歳の子と保護者

**12/10 水** 10:30-11:15  
**歯と幼児食** 【対象】就学前の子の保護者 【定員】12人(申込順)  
 【申込】11/16、17

**12/14-18** 11:30-11:50 / 15:30-15:50  
**クリスマス♪みんなで踊ろう！Week**  
 【対象】就学前の子と保護者

**1/17 日** 10:30-11:30  
**休日♪笑いヨガ講座**  
 【対象】就学前の子と保護者  
 【申込】12/8 ④～

**11/25 水** 11:30-11:50  
**おはなしいすき♪/大型絵本の読み聞かせなどをします。**

**12/5 土** 10:00-15:00  
**コンシェルジュ土曜相談Day**  
 【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者

**12/14-17** 11:30-11:50 / 15:30-15:50  
**ポイントタイム～クリスマスパージョン♪/今年度は、例年のようなクリスマス会は開催しませんが、クリスマスの雰囲気を皆で楽しみましょう。**

休日開館日(20組先着)  
 ちとせこ 12/6 ④9:30-12:00  
 げんきこ 11/15 ④9:30-12:00  
 センターの利用は事前予約が必要です。【申込】が不要なイベントも利用予約をお願いします。

**ちとせの育!ネウボラ**

《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  
 こども・妊婦ネウボラは、すべての日程で**予約が必要**です

とき	ところ
<b>12/2 火</b> 10:00-11:30	アリスセンター
<b>12/7 月</b> 10:00-15:00	総合保健センター
<b>12/10 水</b> 10:00-11:30	せいらゆう児童館
<b>12/12 土</b> 10:00-12:00	げんきっこセンター
<b>12/18 金</b> 10:00-14:00	ちとせこセンター
<b>12/21 月</b> 10:00-15:00	総合保健センター
<b>12/24 水</b> 10:00-15:00	総合保健センター