健康イキイキ 子育てスクスク

総合保健センター　子育て総合支援センター

2・3月の健康相談日

2/19,3/25 9:30-11:30

健康の簡易チェック（血圧測定・体重測定・尿検査）、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 FAX(24)8418

おもな会場は
総合保健センターです

3/4 ㈪ 10:00-11:30
プレママクラブ／妊娠中の過ごし方について、おむつ交換・抱っこの練習
【対象】妊娠中の方
【定員】12人（申込順）
【申込期限】2/29㈭
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物

3/8,22
ＢＣＧ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

① 3/13, ② 3/21
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
※予約制となっていますので、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。

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

かむ習慣をつけましょう

丸飲みをする、食べこぼしをする、言葉の発音がはっきりしないと感じることはありませんか。このような症状は一般的に加齢とともに感じるといわれていますが、最近では10～20代の2人に1人がこのような症状を経験しているといわれています。食生活が変化し、軟らかいものを食べるようになったことで、特に子どもの《かむ力》が弱くなっています。

コロナ禍や嗜好（しこう）の変化で、グミの売り上げは、ガムの売り上げを上回っているそうです。ガムは味がなくなるまで約5分間もかむのに対し、グミは数十回程度しかかまず、あごがあまり使われていません。かむ力が弱いと、あごや顔の筋肉の発達、健康に影響がでます。

かむことは子どもにも大人にも大切です。小さい頃からかむ習慣をつけると《あごを発達させる・だ液の分泌が増える・むし歯を予防する・食べ過ぎを防ぐ・脳が活性化する・気持ちを落ち着かせる・豊かな表情が生まれる》などさまざまな効果があります。

かみごたえのあるものを意識して、かむ力を育てましょう。

また大人が一緒に食べる姿を見せることで、子どもは口を閉じてよくかむことを覚えます。ぜひ食事中に「かむとおいしくなるよ」などプラスの声掛けをしてみましょう。

（母子保健課　歯科衛生士）

健康づくり教室

㊜申 健康づくり課 ☎(24)0768 FAX(24)8418
Eメール:kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

ほっと一息♪こころの癒し講座

ストレスと仲良くお付き合いする方法

3/19 ㈫ 10:00-11:30

講師 **河岸 由里子**氏
■かうんせりんぐるうむかかし
臨床心理士・公認心理師

会場 総合福祉センター 4階 402号室
¥ 無料
定員 30人(申込順)
申込 2月13日～3月15日／☎または二次元コードから申し込み

ほっと一息♪リラクゼーションヨガ

ミニ講話／リラクゼーションヨガなど

3/15 ㈮ 10:00-12:00

講師 **宮本 昌子**氏
■健康運動指導士
中医養生ヨガインストラクター

会場 総合福祉センター 4階 402号室
¥ 無料
定員 15人(申込順)
持ち物 運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、からだを覆えるサイズのバスタオル
申込 2月13日～3月13日／☎または二次元コードから申し込み

■こども・妊婦ネウボラ（子育て・妊婦相談の同時開催）

		とき	ところ
3/1	㈮	10:00-14:00	ちとせっこセンター
3/4	㈪	10:00-11:30	あんじゅ児童館
3/5	㈫	10:00-15:00	総合保健センター
3/13	㈬	10:00-15:00	総合保健センター
3/18	㈪	10:00-14:00	げんきっこセンター

■妊婦ネウボラ（助産師などによる妊娠・出産・産後相談）

		とき	ところ
3/21	㈭	10:00-15:00	総合保健センター

ちとせの子育て！ネウボラ　相談無料

《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 FAX (24) 8418
ネウボラは、すべての日程で
事前予約が必要です

【赤ちゃんとママの身体はぐくみ講座】
助産師による赤ちゃんの発達と抱っこの仕方や赤ちゃん体操。整体師によるママの姿勢・骨盤チェック。／講師 渡部 智佳子 氏（助産院はぐくみ）、青山 花奈恵 氏（合同会社 Life ライフ・オステオパシー・センター）
【対象】生後8か月ごろまでの子と母親
【とき】3月13日㈬ 10時30分～11時30分
【申込】2月26、27日
【定員】15組（抽選）　※初回優先。
ちとせっこセンター　☎(40)1717

【子どもの病気と対処法講座】
いざという時、落ち着いてお子さんを見てあげられるように、子どものかかりやすい病気や症状を知っておきませんか。
【対象】乳幼児と保護者
【とき】3月15日㈮ 10時～11時
【申込】2月26日～3月1日
【定員】10組（抽選）
アリスセンター　☎(24)8341

アリスセンター

勇舞1丁目1-1
☎(24)8341● FAX(24)7021 (10:00-15:00)

毎日 10:00-15:00
おおきくなったかな～身体測定日

2/15,22,29,3/7,14 10:00-12:00
リズムDEあそぼ♪楽器大好き！／いろいろな楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

2/16,3/8 10:00-15:00
ヒーリングＤａｙ／暖炉やたき火の映像、キャンドルの揺らぎなど、ゆったりとした雰囲気の中で過ごす日です。

2/19-29 10:00-15:00
アリスDEひな祭り／フォトスポットや制作など、一緒にひな祭りを楽しみませんか。

2/19,26,3/4,11 11:00-
みんな大好き♪紙芝居・大型絵本～はじまるよ

2/20,27,3/12 11:00-
絵本のひろば／お子さんの月齢に合わせて読み聞かせ

2/28,3/6,13 10:00-12:00
足育の日／マフィックタイルズやヒノキの平均台、凹凸マットを踏んで足裏を刺激しませんか。

休館日　3/1 ㈮

3/5 ㈫ 11:00-
３月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

3/6 ㈬ 13:00-14:00
食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

3/15 ㈮ 10:30-11:30
いずみさわおしゃべりTime # 11
お子さんの手形や足形を取りましょう。
【定員】15組（申込順）
【申込】3/1㈮～
いずみさわ児童館 ☎FAX(28)6110

みんなの児童館

各児童館にお問い合わせください

2/13 ㈫ 10:00-11:30
子育てサロン みんなであ・そ・ぼ／毎月1回、民生委員、主任児童委員と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
ひので児童館 ☎FAX(24)3163

2/16 ㈮ 10:30-11:15
親子行事　お話し会＆子育てサロン／制作やお話し会を楽しもう。
みどり台児童館
☎(25)6891 FAX(25)6892

2/21 ㈬ 10:30-11:30
えのぐあそび／ダイナミックに絵を描いてみよう！
【定員】15組（申込順）
【持ち物】汚れても良い服装
【申込】受付中
あんじゅ児童館
☎(23)8015 FAX(23)8016

2/28 ㈬ 10:30-11:30
お話し会／ふれあい遊びや楽しいお話でほっこりしましょう。
【定員】15組（申込順）
【申込】2/13㈫～
ほくおう児童館　☎FAX(42)3743

3/6 ㈬ 10:30-11:30
企業連携ぷちゼミ「子育て中の身体チェック」提供：Breath／出産後の腰痛や肩こりなど不調をチェックしながら身体の使い方や習慣を見直してみましょう。
【対象】就学前の子の保護者
【定員】8人（申込順）
【持ち物】フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
【申込】2/16㈮～
ひので児童館 ☎FAX(24)3163

3/13 ㈬ 11:00-11:30
あそびの芽～おはなしなぁに？～／パネルシアターなどを使った楽しいおはなし会です。
【対象】就学前の子と保護者

児童館のひなまつり

2/22㈭ 10:30-11:30	ひなまつり（遊び） 定員：15組（申込順） 申込：2/13㈫～	せいりゅう児童館 ☎・FAX(22)2560
2/26～3/1 9:00-12:00	ひなまつり週間（遊び、制作） 定員：なし 申込：不要	みどり台児童館 ☎(25)6891 FAX(25)6892
2/29㈭ 10:30-11:30	ひなまつり（制作） 定員：15組（申込順） 申込：2/19㈪～	ちとせっこ児童館 ☎・FAX(42)5551
3/1㈮ 10:30-11:30	ひなまつり（制作） 定員：15組（申込順） 申込：2/19㈪～	ほくおう児童館 ☎・FAX(42)3743

げんきっこセンター

新富1丁目2-14
☎●FAX (26)2070 (9:00-17:30)

2/18 ㈰ ① 9:30-12:00 ② 13:30-16:00
休日開館

3/5 ㈫ ① 10:00-10:45 ② 11:15-12:00
簡単♪スキンシップヨガ／親子でのびのびストレッチをしましょう。／講師 緒方 歩実 氏(おひさまヨガ)
【対象】①3か月～11か月の子と保護者、②1歳～就学前の子と保護者
【定員】各12組（抽選）
【申込】2/14、15　※二次元コード、☎または来館時に申し込み
スキンシップヨガ①　スキンシップヨガ②

3/12 ㈫ 10:00-11:00
色を味方につけて気分をあげよう！／自分に似合う色の傾向をさがしてみませんか？／講師 丸山 晴香 氏 (my glitter)
【対象】就学前の子の保護者
【定員】8人（抽選）
【申込】2/19、20　※二次元コード、☎または来館時に申し込み
※託児はありません。

ちとせっこセンター

花園4丁目3-1
☎●FAX (40)1717 (9:00-17:30)

2/21 ㈬ 11:40-12:00
おはなしだいすき♪／大型絵本の読み聞かせなど
【対象】就学前の子と保護者

3/2 ㈯ 9:30-16:00
行ってみよう！ちとせっこセンター／ちとせっこセンターに初めて来館するお子さんには手形をプレゼント。子育てコンシェルジュに子育て相談も可。
【対象】就学前の子と保護者、妊娠中の方

3/3 ㈰ ① 9:30-12:00 ② 13:30-16:00
休日開館

3/11 ㈪ 10:30-11:15
歯と幼児食／子どもの歯と食事について、歯科衛生士と管理栄養士がお話をします。
【対象】1歳～就学前の子の保護者
【定員】20人（申込順）
【申込】2/20、21
※託児はありません。

3/27 ㈬ 10:30-11:30
みんなでお祝い！げんきっこセンター10周年／バイオリンの音色にあふれたコンサートで10周年のお祝いをしましょう。
【対象】就学前の子と保護者

※ご不明な点は各センターや児童館にお問い合わせください。
※館内が混み合っている場合には入館をお断りすることがありますのでご了承ください。