



おもな会場は
総合保健センターです

① 4/9, ② 4/22

フッ化物塗布・歯科相談・歯科
医師健診

【対象】①1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／②1歳～就学前の子
【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。



4/12, 26

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
(5～7か月)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

《詳細》

母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
☎(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
I P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

女性の健康を理解しよう

今回は、女性に多い病気の1つ《骨粗しょう症》についてお伝えします。

骨粗しょう症とは、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる骨の病気です。女性の骨密度は、20歳頃にピークを迎え、40歳を過ぎた頃から徐々に減少し、50歳頃の閉経後に急激に低下します。これは骨の減少を抑えるエストロゲンという女性ホルモンの分泌が減ってしまうことが主な要因となっています。

最近では若い世代に「やせ」を意識する傾向が強いため、無理なダイエットによりカルシウムを十分にためることができず、早い時期で骨粗しょう症を発症することが心配されています。

女性ホルモンの減少などは全ての女性共通の健康問題ですが、骨粗しょう症は、生活習慣の改善である程度予防することができます。食事では、骨の主成分であるカルシウム(乳製品、小魚など)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(鮭、卵など)、骨づくりに助けるビタミンK(ほうれん草、納豆など)も一緒にバランスよくとることが効果的です。

また、適度な運動は、カルシウムの沈着を助け、骨を強く保ちます。骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が推奨されます。

女性は、さまざまな理由から骨粗しょう症のリスクが高いことを理解することが大切です。若いうちから丈夫な骨を保つ生活習慣を心がけましょう。

(健康づくり課 保健師)

自殺対策強化月間 パネル展



市役所
市民ホール

3/19 火 ▶ 3/29 金

健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

3・4月の健康相談日

3/25, 4/22(予定) 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 ☎(24)8418

毎年3月は
「自殺対策強化月間」です

《千歳市の自殺の実態》
《自殺に関する背景》
《自殺のサインと対応》
などのパネル展示を
開催しています。

ちとせの
子育て

ネウボラ

相談
無料

■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
4/9 火 10:00-15:00	総合保健センター
4/10 水 10:00-11:30	アリスセンター
4/15 月 10:00-14:00	ちとせっこセンター
4/19 金 10:00-15:00	総合保健センター
4/25 土 10:00-14:00	げんきっこセンター

《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、
すべての日程で事前予約が必要です

健康子育て アイギス 子育て総合支援センター

3/27 げんきっこセンター 10周年
げんきっこセンター5周年記念で手形をとった方に、保管していた手形をお渡しします。大きくなった手と比べてみてね。
【お渡し】3/11～29(平日のみ)
※それ以降は処分させていただきます。

げんきっこセンター



あそびに
おいでよ

児童館と こどもセンター



児童館

ひので児童館 ☎☎(24)3163
しなの児童館 ☎☎(22)2977
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060
みどり台児童館 ☎☎(25)6891 ☎☎(25)6892
あんじゅ児童館 ☎☎(23)8015 ☎☎(23)8016



☎(24)8341 ☎☎(24)7021(10:00-15:00)

休館日 3/29, 4/1

毎日 10:00-15:00

おおきくなったかな～身体測定日

3/18, 25, 4/8 11:00-

みんな大好き！紙芝居・大型絵本～はじまるよ

3/19, 26, 4/2 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

3/21, 28, 4/4, 11 10:00-12:00

リズム DE あそび♪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。

3/22, 4/5 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。

3/27, 4/3 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。



各児童館にお問い合わせください

3/18 月 10:30-11:30

かわいい☆かくれんぼ／かくれる場所をたくさんつくってまてまーす！

【定員】15組(申込順)

【申込】3/11 ⑤～
しなの児童館 ☎☎(22)2977

3/21 水 10:30-11:30

音であそぼう！／ピアノにふれてみよう！音に合わせて体を動かしてみよう。

【定員】10組(申込順)

【持ち物】飲み物【申込】受付中
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

3/22 金 11:40-12:00

遊ぶうたの紹介と読み聞かせ
懐かしい童謡や遊ぶうた、大型絵本を楽しみましょう。
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551

4/9 火 11:00-

4月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

4/17 水 13:00-14:00

食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

アリスセンター

① 4/12, ② 5/24 10:00-11:00

子育て講座「はじめてママ講座
2回コース」／1回目はわらわうたマッサージ、2回目は離乳食講座です。
【対象】第1子の子育て中の親子(生後10か月まで)
【定員】10組(抽選)
【申込】4/1-5(12:00-15:00)



ちとせっこボランティア募集

子どもと一緒に遊ぶ、縫い物、花壇のお世話、遊具作り、遊具の補修など
【対象】興味・関心がある方
【申込】順次受付

ちとせっこセンター



☎☎(26)2070(9:00-17:30)



3/16 土 9:30-16:00

チェックってデコってデビューDAY／チェックで写真を撮り来館デビューをお祝い。コンシェルジュに子育て相談も。
※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。



3/17 日
① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
休日開館

第3日曜日に開館します。
平日遊びに来られない方もぜひこの機会に遊びに来てみませんか。



☎☎(40)1717(9:00-17:30)

4/6 土 9:30-16:00

行ってみよう！ちとせっこセンター～コンシェルジュもいるよ
初来館記念にお子さんの手形を残しませんか。子育てコンシェルジュに相談も可。

4/7 日
① 9:30-12:00
② 13:30-16:00

休日開館



4/16 火 11:40-12:00

おはなしだいすき♪／大型絵本の読み聞かせなど

マタニティウイーク

4/15-19 10:00-11:00

5/20-24 10:00-11:00

6/10-14 10:00-11:00

つどいの広場を見学に来ませんか？ドリームキャッチャー作りも楽しめます。
【対象】初めてママになる方
【申込】前日までに☎で申し込み
つどいの広場
☎(40)2105(9:30-16:00)