

歯科保健図画・ポスター募集

作品は5/31～6/7の間、総合保健センターロビーに展示します。

【対象】市内の小学生（詳細は各小学校まで）
【主催】千歳市歯科医師会

むし歯予防デー

【内容】歯科健診、矯正相談、歯磨きアドバイス、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験、歯科保健図画・ポスターコンクール表彰式

【とき】6月1日④/13時～14時45分(表彰式は15時20分～)
【ところ】総合保健センター
【参加料】無料(予約不要)

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



おもな会場は総合保健センターです

① 6/5, ② 6/17

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。

6/7,14

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。
※状況により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

非通知設定の電話からは利用不可
1P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

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です

厚生労働省は、世界禁煙デーから1週間(5月31日から6月6日まで)を「禁煙週間」と定めて禁煙および受動喫煙防止に関するさまざまな啓発活動を行っています。

今回は、「加熱式たばこ」についてご紹介します。「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品です。ニコチン以外の有害化学物質の量が紙巻たばこに比べ少ないという報告がありますが、販売開始から日が浅いため、長期使用に伴う健康への影響は明らかになっていません。

《加熱式たばこ》を吸っても煙は出ませんが、吐き出した呼吸気には目に見えない有害化学物質が含まれており、科学的根拠はまだ不十分ですが、周りの人の健康に影響を及ぼす可能性があります。喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。

これを機に、ご自身の健康・受動喫煙について考えてみませんか。

5月28日～6月6日の間、総合保健センターのロビーでパネルの展示やパンフレットの設置を行いますので、ぜひお立ち寄りください。(健康づくり課 保健師)

集団健診 申込受付中

国保特定、はつらつ、さわやか、いきいき、肺がん、胃がん(胃バリウム検査)、大腸がん、前立腺がん、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症

※詳細は、《健診申込専用ダイヤル》または市ホームページをご覧ください。

5/29 ⑥ まちなかウォーキング「ママチ川の散歩道」

10:00-11:30

ママチ川に沿って歩く約5kmのコースです。小雨決行、雨天中止。
【集合】9時45分～10時/総合福祉センター 【参加料】無料
【申込】5月10日～28日
【詳細・申込】健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

5・6月の健康相談日

9:30-11:30
5/20,6/10 総合保健センター
健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

■妊婦・子どもネウボラ (妊婦・子育て相談の同時開催)

とき	ところ
6/4 ④ 10:00-15:00	総合保健センター
6/5 ⑥ 10:00-11:30	アリスセンター
6/7 ⑤ 10:00-11:30	いずみさわ児童館
6/13 ⑥ 10:00-14:00	ちとせっこセンター
6/17 ④ 10:00-15:00	総合保健センター
6/22 ④ 10:00-12:00	げんきっこセンター

健康イキイキ子育て総合支援センター

親子でふれあい体操 **5/27 月 10:30-11:30**
【対象】生後6か月～1歳11か月の子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】5/17 ⑤～

親子で運動あそび **6/17 月 10:30-11:30**
しなの児童館 ☎☎(22)2977
【対象】1歳10か月～就園前の子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】5/20 ④～

5月31日はWHO(世界保健機関)が定める「世界禁煙デー」です。

厚生労働省は、世界禁煙デーから1週間(5月31日から6月6日まで)を「禁煙週間」と定めて禁煙および受動喫煙防止に関するさまざまな啓発活動を行っています。

今回は、「加熱式たばこ」についてご紹介します。「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品です。ニコチン以外の有害化学物質の量が紙巻たばこに比べ少ないという報告がありますが、販売開始から日が浅いため、長期使用に伴う健康への影響は明らかになっていません。

骨粗しょう症検診・集団健診受付中

《対象年齢表》令和6年4月1日現在

40歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
45歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
50歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
55歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
60歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日

※骨粗しょう症検診は女性の方が対象です。

受診期間	料金
5月～令和7年3月	600円

※生活保護世帯の方は無料です。
※申込受付後、受診券を送付するときに、受診場所や受診方法などをお知らせします。

《詳細》 健診申込専用ダイヤル
☎(24)0617
市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

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
ネウボラは、すべての日程で**事前予約が必要**です

提供：合同会社Life777 旅行社・たばこ

親子でふれあい体操 **5/27 月 10:30-11:30**
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551
【対象】生後6か月～1歳11か月の子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】5/17 ⑤～

提供：千歳親子体操

親子で運動あそび **6/17 月 10:30-11:30**
しなの児童館 ☎☎(22)2977
【対象】1歳10か月～就園前の子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】5/20 ④～

提供：Breath

子育て中の身体チェック **6/18 火 10:30-11:30**
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743
【対象】就学前の子の保護者
【定員】7人(申込順)
【申込】6/3 ④～

5/16,23,30,6/6,13 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。

5/17,31,6/7,14 10:00-15:00

ヒーリングDay /たき火の映像を見てリラックスしませんか。

5/20,27,6/3,10,17 11:00-

みんな大好き♪紙芝居・大型絵本へはじまるよ

5/21,28,6/11,18 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

5/22,29,6/12 10:00-12:00

足育の日 /マフィックタイلزズやヒノキの平均台、凹凸マットで足裏を刺激し足育しませんか。

5/22,6/12 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。
【対象】乳幼児と保護者

6/4 火 11:00-

6月誕生会 /フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

6/14 ⑤ 12:00-13:00

アリスDEランチ /みんなで一緒にランチを楽しみましょう。
【定員】6組(申込順)
【持ち物】昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり
【申込】6/3-7(12:00-15:00)

6/11 火 10:00-11:30

子育てサロン みんなであそび /民生委員、主任児童委員と一緒に楽しい時間をすごしませんか。
ひので児童館 ☎☎(24)3163

提供：医療法人社団いずみ会北星病院

産後ボディメンテナンス **6/7 金 10:30-11:30**
みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892
【対象】産後6か月までの方
【定員】15人(申込順)
【申込】5/20 ④～

提供：幼稚園トリニ

芝生DEヨガ **6/20 ⑥ 10:00-11:00**
アリスセンター ☎(24)8341 ☎(24)7021
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組(抽選)
【申込】6/3～7

提供：Breath

子育て中の身体チェック **6/18 火 10:30-11:30**
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743
【対象】就学前の子の保護者
【定員】7人(申込順)
【申込】6/3 ④～

5/18 ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00

チェキってデコってデビューDAY /チェキ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。

5/19 ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00

休日開館

5/23 ⑥ 10:00-11:00

転動してきた人あつまつま /交流会など
【対象】転入して3年未満の就学前の子の保護者
【定員】12組(抽選)
【申込】5/14,15(二次元コード、☎または来館)

6/16 ④ 16:30-17:30

はじめてのパパママ講座 /助産師に妊娠中の身体のことや産後の育児方法などについて聞いてみませんか。
講師 マナ助産院 木戸 晶子氏
【対象】出産を控えているパパママ
【定員】10組(抽選)
【申込】5/25～6/1(二次元コード、☎または来館)

6/10 ④ 10:30-11:30

いちご狩り /遊戯室でいちご狩りあそびを楽しみましょう。
【定員】15組(申込順)
【申込】5/27 ④～
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/10 ④ 10:30-11:30

いちご狩り /遊戯室でいちご狩りあそびを楽しみましょう。
【定員】15組(申込順)
【申込】5/27 ④～
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/25 火 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】6/10,11(二次元コード、☎または来館)
※託児はありません。

6/6,14,20,28 10:00-11:00

わくわくランド
【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者 ※初回の方優先。
【定員】20組(抽選) / 4回同じメンバーでの連続講座
【申込】5/23,24(二次元コード、☎または来館)

6/11 火 10:00-11:30

子育てサロン みんなであそび /民生委員、主任児童委員と一緒に楽しい時間をすごしませんか。
ひので児童館 ☎☎(24)3163

子育てスキルアップ講座

こどもとのコミュニケーションのコツお伝えします!

～ほめること・しかること～
5/28 ④ 10:00-11:00
【ところ】ひので児童館

～伝えること～
6/16 ④ 10:00-11:00
【ところ】げんきっこセンター

▼▼▼共通事項
【対象】市内に居住する就学前の子の保護者
【申込】5/13 ④ 9時～(平日9時～17時)
【定員】15人(申込順) 【受講料】無料
【託児】就学前の子8人程度(要申込)
【実施団体】千歳市・子育て応援クラブ
【詳細・申込】 こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

げんきセンター 新富1丁目2-14
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

ちとせセンター 花園4丁目3-1
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

① 5/22, ② 6/13 ① 10:30-12:00
② 15:00-16:00

R6ゆる会 /子育てについて情報交換などができるお話し会
【対象】令和6年に千歳市に転入した就学前の子の保護者(お子さんも可)
【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館)

6/1 ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00

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。

6/2 ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00

休日開館

6/2 ④ 10:00-11:00

覚えておきたい!パパママ安心ホームケア /救急対処法を看護師さんから学びましょう。
講師 白畑 あゆみ氏
【対象】就学前の子と保護者
【定員】15組(抽選)
【申込】5/20,21(二次元コード、☎または来館)

6/5 ⑥ 10:30-11:30

赤ちゃんママの身体はぐくみ講座 /講師 渡部 智佳子氏・青山 花奈恵氏
【対象】生後8か月ごろまでの子と母親 【定員】15組(抽選)
【申込】5/27,28(二次元コード、☎または来館)

6/10 ④ 10:30-11:30

いちご狩り /遊戯室でいちご狩りあそびを楽しみましょう。
【定員】15組(申込順)
【申込】5/27 ④～
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/10 ④ 10:30-11:30

いちご狩り /遊戯室でいちご狩りあそびを楽しみましょう。
【定員】15組(申込順)
【申込】5/27 ④～
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/25 火 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】6/10,11(二次元コード、☎または来館)
※託児はありません。

6/6,14,20,28 10:00-11:00

わくわくランド
【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者 ※初回の方優先。
【定員】20組(抽選) / 4回同じメンバーでの連続講座
【申込】5/23,24(二次元コード、☎または来館)