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

6・7月の健康相談日

6/10,7/22 9:30-11:30
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

7/5,19
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

① 7/10, ② 7/29
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。

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

ちとせの子育て！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。
相談無料

とき・ところ
7/1 ㊊ 10:00-11:30 ひので児童館
7/2 ㊋ 10:00-15:00 総合保健センター
7/5 ㊎ 10:00-14:00 ちとせっこセンター
7/10 ㊌ 10:00-15:00 総合保健センター
7/16 ㊋ 10:00-14:00 げんきっこセンター

【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

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

20 歳、30 歳の方も 歯周疾患検診の対象になりました！

厚生労働省は、多くの方が高校を卒業してから歯科検診を受診する機会がないことから、切れ目のない歯科検診の実現に向けて、令和６年度より20歳、30歳を対象に加えました。

千歳市においても、令和６年度から新たに20歳、30歳の方を対象に加え、40歳、50歳、60歳、70歳（令和６年４月１日時点の年齢）の方の歯周疾患検診を行います。

対象の方には市内の指定歯科医療機関で利用できる受診券（はがき）を５月下旬に送付しています。お口の健康管理の機会としてご利用ください。

歯周病は自覚症状がないまま進行し、重症化することや、糖尿病や動脈硬化を進行させるほか、誤嚥（ごえん）性肺炎、早産・低出生体重児の出産など全身のさまざまな疾患の引き金となります。若い世代にも歯周病の症状が出ている方が増えており、歯周疾患予防には定期的な歯科受診が大切です。

お口のトラブルは、食べることに支障が出て、そこから全身の衰え（フレイル）につながっていきます。いつまでも自分の歯で生活するためにも、定期的に歯科医院でお口の健康管理をすることをお勧めします。

（市民健康課　保健師）

各種健（検）診のご案内

㊦**総合保健センター**
□ 7/22、23、24、8/28、29、30 ／７時～ 11 時
□ 7/25（女性のみ）／７時～ 11 時
※ 7/25 は子宮がん検診実施（13 時～ 14 時）
㊫**北海道対がん協会札幌がん検診センター**
□ 7/19、20（バス停留所・時間は要確認）

■料金（ ）内は、市の国保加入者の料金です。
■子宮・乳がん検診は、偶数月生まれの女性が対象です。
■ 70 歳以上、65 歳以上で障がい４級以上の認定を受けた方、生活保護・市民税非課税世帯の方は、がん・肝炎ウイルス検診は無料です。
■検査・治療中の方は対象外となる健（検）診もありますので、詳細はお問い合わせください。
■検診日の２週間程前または定員になり次第、締め切ります。

健診内容	会場	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)
子宮がん	㊦㊫	20 歳～ / 女性	2,000(2,000)
		30 歳～ / 女性	2,000(　800)
乳がん	㊦㊫	40 歳～ / 女性	2,000(1,300)
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
いきいき健診	㊦㊫	40 歳～ / 生保	無　料
さわやか健診	㊦㊫	19 歳～ 39 歳	1,000
肝炎ウイルス	㊦㊫	40 歳～ 検査未実施者	800(　800)
エキノコックス症	㊦㊫	検査未実施者	無　料

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

夜間窓口（集団健診申込）のご案内

お申し込みは、総合保健センター窓口か、健診申込専用ダイヤルへ

日程
6/18 ㊋ 17:30-19:30
6/20 ㊍ 17:30-19:30

水と緑を歩こう会

7/7 ㊐ 9:00-12:00　参加無料

【受付時間】８時30分～８時55分
※小雨決行、荒天中止。
【集合場所】青葉陸上競技場
【コース】１㎞(自然観察コース)、３㎞、５㎞、ノルディックウォーキング(５㎞)
【申込】６月28日㊎まで／☎で申し込み

詳申 健康づくり課 ☎(24)0361

おやこの食育教室

7/13 ㊏ 10:00-13:00　参加費 500円

食育についてのお話と調理実習

北ガス文化ホール２階調理教室

【対象】市内在住の親子(お子さんは小学１～６年生)
【定員】10組(１組につき大人１人、子ども２人まで)(申込順)
【持ち物】エプロン、三角きん、筆記用具、上靴、手拭き用タオル、飲み物(水かお茶)
【申込】６月10日～21日／☎か FAX で申し込み
【主催】千歳市食生活改善協議会

詳申 **健康づくり課** ☎(24)0768 FAX(24)8418

子育てスキルアップ講座（連続編）

市民協働プロモーション事業　実施：千歳市・子育て応援クラブ

こどもとのコミュニケーションのコツお伝えします！

7/2,7/9,7/16 10:00-11:30

【対　象】これまでにスキルアップ講座を受講された方
【ところ】みどり台児童館　【定　員】８人（申込順）
【受講料】無料　【申　込】6/11 ㊋ 9:00 ～
【託　児】就学前の子６人程度（予約時に申し込み）

詳申 こども家庭課
☎(24)0935
FAX(23)6700

アリスセンター

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

6/17,24,7/1,8 11:00-
みんな大好き♪紙芝居・大型絵本～はじまるよ

6/18,25,7/2,16 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

6/19,26,7/3 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。

6/21,28,7/5,19 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。

6/27,7/4,11 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。

7/9 ㊋ 11:00-
７月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

7/10 ㊌ 10:00-11:00
子育て講座　トイレトレーニング
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10 組（抽選）
【申込】6/24 - 28 (12:00-15:00)

7/17 ㊌ 13:00-14:00
食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

7/26 ㊎ 12:00-13:00
アリス DE ランチ
【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】7/16 - 19 (12:00-15:00)

7/9 ㊋ 10:30-11:30
おうちで美容室
提供：ヘアーポイントすみれ　企業連携ぷちゼミ
【対象】就学前の子の保護者
【定員】10 組（申込順）初回優先
【申込】6/17 ㊊～
ほくよう児童館 ☎FAX(26)6789

みんなの児童館

各児童館にお問い合わせください

6/24 ㊊ 10:00-11:30
子育てサロン「スマイル」
しゅくばい児童館 ☎FAX(27)3126

6/24 ㊊ 10:30-11:30
親子で楽しむベビーヨガ
【対象】生後３か月～１歳半の親子
【定員】15 組（申込順）
【申込】6/10 ㊊～
【持ち物】バスタオル、飲み物
ちとせっこ児童館 ☎FAX(42)5551

6/24 ㊊ 10:30-11:30
セルフフェイスマッサージ講座とハンドマッサージ体験　企業連携ぷちゼミ
提供：北海道純馬油本舗
【定員】９組（申込順）初回優先
【申込】6/12 ㊌～
あんじゅ児童館
☎(23)8015 FAX(23)8016

6/25 ㊋ 10:30-11:30
ミニミニ運動会
【申込】受付中
いずみさわ児童館 ☎FAX(28)6110

6/25 ㊋ 10:30-11:30
ちびっこ運動会
【定員】12 組（申込順）
【申込】6/13 ㊍～
希望が丘児童館 ☎FAX(26)2060

6/28 ㊎ 10:30-11:30
人形劇「かざぐるま」
ひので児童館 ☎FAX(24)3163

7/1 ㊊ 10:30-11:30
消防車見学＆防火講話
【定員】15 組（申込順）
【申込】6/17 ㊊～
ほくおう児童館 ☎FAX(42)3743

7/1 ㊊ 10:30-11:30
みんなＤＥ水あそび
【定員】15 組（申込順）
【申込】6/10 ㊊～
しゅくばい児童館 ☎FAX(27)3126

7/3 ㊌ 10:30-11:30
セルフフェイスマッサージ講座とハンドマッサージ体験　企業連携ぷちゼミ
提供：北海道純馬油本舗
【定員】９組（申込順）初回優先
【申込】6/20 ㊍～
せいりゅう児童館 ☎FAX(22)2560

げんきっこセンター

新富１丁目 2-14
☎● FAX (26)2070 (9:00-17:30)

6/16 ㊐ ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00
休日開館

6/22 ㊏ 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。

6/22 ㊏ 16:00-16:30
プレママ プレパパタイム
コンシェルジュに産後の子育てや入園の相談ができます。
【対象】出産を控えている方（ご夫婦可）

6/26 ㊌ 10:00-11:00
２歳あ～つまれ♪／同じ年齢のお子さんと一緒に遊びましょう。
講師 緒方 歩実 氏
【対象】２歳のお子さんと保護者
【定員】12 組（抽選）
【申込】6/17、18（二次元コード、☎ または来館）

① 6/28, ② 7/8 10:00-11:00
１歳あ～つまれ♪
【対象】保護者と①１歳０～５か月の子、②１歳６～ 11 か月の子
【定員】各 12 組（抽選）①
【申込】6/17、18（二次元コード、☎ または来館）②

7/1 ㊊ 10:00-11:00
ベビーマッサージ
【対象】生後６か月までの子と保護者　【定員】12 組（抽選）
【申込】6/19、20(二次元コード、☎ または来館)

7/2 ㊋ 10:00-11:00
教えて！ファミサポ・緊サポ
【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方　【定員】12 人（抽選）
【申込】6/21、22(二次元コード、☎ または来館)

7/5 ㊎ 10:00-11:00
木のおもちゃであそぼう！
ぬくもりのある木の遊具で遊びませんか？／講師 齊藤 文美 氏・齊藤 香里 氏（木育マイスター）
【対象】就学前の子と保護者

ちとせっこセンター

花園４丁目３-１
☎● FAX (40)1717 (9:00-17:30)

マタニティウイーク 10:00-11:00
7/1-5, 8/19-24, 9/24-27
子育て支援センターを見学しませんか？
【対象】初めてママになる方
【申込】（二次元コード、☎ または来館）
つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

7/6 ㊏ 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

7/7 ㊐ 9:30-12:00
休日開館
※午後は講座参加者のみ。

7/7 ㊐ 13:00-14:00
パパも作れる！本当にカンタンな離乳食とキッズ食＆おやつ
【対象】妊娠中のご夫婦、就学前の子の父親（保育あり）
【定員】15 組（抽選）
【申込】6/18、19(二次元コード、☎ または来館)

7/10 ㊌ 10:00-11:00
保育係がやってくる！
【定員】12 組（抽選）
【申込】6/19、20(二次元コード、☎ または来館)

7/11 ㊍ 10:30-11:30
Ｒ６ゆる会
【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）

7/12 ㊎ 10:00-11:00
link ～つなぐママ講座／羊毛フェルト刺繍（ししゅう）で作るシマエナガ
講師 遠藤のぞみ 氏
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者（保育あり）
【定員】８人（抽選）
【申込】6/20、21(☎または来館)
つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

7/24 ㊌ 10:30-11:15
赤ちゃんから始めるむし歯予防講座
【対象】生後 11 か月までの子の保護者（お子さんも可）
【定員】12 人（抽選）
【申込】7/2、3(二次元コード、☎ または来館)

※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。