

**7・8月の健康相談日**  
**7/22,8/19** 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



おもな会場は  
**総合保健センター**です

**8/2,23**  
**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 8/9, ② 8/19**  
**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  
 ☎(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
<b>8/1</b> ㊦ 10:00-15:00	総合保健センター
<b>8/19</b> ㊤ 10:00-15:00	総合保健センター
<b>8/21</b> ㊦ 10:00-11:30	アリスセンター
<b>8/28</b> ㊦ 10:00-14:00	げんきっこセンター
<b>8/31</b> ㊥ 10:00-14:00	ちとせっこセンター

**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  
**子どもの肥満は夏休みに増える?!**

今年も暑い時期がやってきました。もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休みとなりますが、子どもの肥満は夏休みが増えるという調査報告があります。暑くて室内遊びが増えるため、ジュースやお菓子を与えすぎてしまう家庭が多いようです。ジュースなどの甘い飲料には予想以上の砂糖が含まれています。例えば、コーラ500mlの中には角砂糖が14個分、スポーツドリンク500mlの中には角砂糖が6~8個分も含まれています。喉が渇いた時に糖分の多いものを飲むと、血糖値が上がります。体は血糖値が上がると喉が渇くしくみになっていて、さらに喉が渇き、また糖分の多いものを飲む、といった悪循環に陥ってしまいます。普段の水分補給としては、水や麦茶などがおすすめです。一方で、子どもにとってのおやつは3食ではとりきれない栄養を補う役割があります。おやつを選ぶ時は、ヨーグルトや果物、チーズ入りのおにぎり、野菜たっぷりのお好み焼きなどがおすすめです。おやつは回数と量、時間を決めることも大切です。近年、肥満の子が増えてきており、子どもの肥満は大人の肥満へつながることが多いです。子どもが小さいうちは特に食習慣が良くないと自分で判断することは難しいです。家族そろって健康で過ごせるよう、大人も一緒に毎日の食事を見直してみよう、大人も一

**こころの体温計**  
 ソフトな体温計  
 気軽にメンタルヘルスマネジメント!

【利用方法】  
 ①「千歳市 こころの体温計」をネット検索または  
 ②二次元コードを読み取りアクセス

**生涯骨太料理教室**  
 ~骨の健康に大切な栄養を知ろう~  
**8/21 水 10:00-13:00**  
**総合福祉センター 309号室**  
 生涯骨太をテーマにした講話と調理実習/  
 講師：食生活改善推進員  
 【対象】市内在住の20歳以上の方  
 【参加費】500円  
 【定員】16人(申込順)  
 【持ち物】エプロン、三角きん、筆記用具、飲み物など  
 【申込】7月10日~8月2日/☎または☎で申し込み  
 ☎健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

**健康イキイキ子育て総合支援センター**  
**臨床心理士の 子育て カウンセリング**

今年も暑い時期がやってきました。もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休みとなりますが、子どもの肥満は夏休みが増えるという調査報告があります。暑くて室内遊びが増えるため、ジュースやお菓子を与えすぎてしまう家庭が多いようです。ジュースなどの甘い飲料には予想以上の砂糖が含まれています。例えば、コーラ500mlの中には角砂糖が14個分、スポーツドリンク500mlの中には角砂糖が6~8個分も含まれています。喉が渇いた時に糖分の多いものを飲むと、血糖値が上がります。体は血糖値が上がると喉が渇くしくみになっていて、さらに喉が渇き、また糖分の多いものを飲む、といった悪循環に陥ってしまいます。普段の水分補給としては、水や麦茶などがおすすめです。一方で、子どもにとってのおやつは3食ではとりきれない栄養を補う役割があります。おやつを選ぶ時は、ヨーグルトや果物、チーズ入りのおにぎり、野菜たっぷりのお好み焼きなどがおすすめです。おやつは回数と量、時間を決めることも大切です。近年、肥満の子が増えてきており、子どもの肥満は大人の肥満へつながることが多いです。子どもが小さいうちは特に食習慣が良くないと自分で判断することは難しいです。家族そろって健康で過ごせるよう、大人も一緒に毎日の食事を見直してみよう、大人も一

**からだに e 動画**  
 ~管理栄養士さんのレシピ帳~  
 食事は、生活習慣病の予防や健康維持に欠かせない要素です。市は、減塩などの健康的な食生活の参考になる料理の作り方を、管理栄養士がソラタヨ MOVIE で配信する取り組みをはじめました。おいしく楽しく健康でいられるレシピを、ぜひ活用ください。  
 ■現在配信中の動画を紹介しします

【利用方法】  
 ①「千歳市 からだに e 動画」をネット検索または  
 ②二次元コードを読み取りアクセス

**ちとせのネウボラ**  
 相談無料  
 【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

**子育て支援センター&児童館の水あそび**

- 7/19 金 10:30-11:30** いずみさわ児童館 太陽公園で水遊び、しゃぼん玉を楽しみましょう ☎☎(28)6110
- 7/17-24 10:30-11:15** せいりゅう児童館 暑い夏を水あそびで楽しみましょう ☎☎(22)2560
- 7/17-19 10:30-11:30** ちとせっこセンター 水遊びDAY ※雨天時や気温の低い日は中止。 ☎☎(40)1717
- 7/18 ㊦ 10:30-11:15** みどり台児童館 道具を使った水遊び&シャボン玉 ☎(25)6891 ☎(25)6892
- 7/17-19 10:30-11:30** ひので児童館 水ふうせんと大きなシャボン玉で水あそびを楽しもう ☎☎(24)3163
- 7/24-8/16 10:30-11:30** げんきっこセンター お庭で水遊び ※スタッフはつきません。 ☎☎(26)2070

※着替え、タオル、飲み物、帽子、濡れたものを入れる袋などを持参してください。

**アサタ** 勇舞1丁目1-1 ☎(24)8341 ☎☎(24)7021 (10:00-15:00)  
**児童館** 各児童館にお問い合わせください  
**げんきセンター** 新富1丁目2-14 ☎☎☎☎(26)2070 (9:00-17:30)  
**ななばセンター** 花園4丁目3-1 ☎☎☎☎(40)1717 (9:00-17:30)

**7/18 ㊦ 10:30-11:00**  
 シャボン玉ショー  
 【定員】12組(申込順)  
 【申込】受付中  
 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

**7/19 ㊦ 10:30-11:30**  
 スタンプベタベタ手提げポーチ作り(子育てサロン合同)  
 【定員】15組(申込順)  
 【申込】受付中  
 【持ち物】汚れても良い服装  
 しなの児童館 ☎☎(22)2977

**7/22 ㊤ 10:00-11:30**  
 子育てサロン「スマイル」/お住まいの地域や年齢を問わず、ほっこりした時間を楽しみましょう。  
 しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

**7/26 ㊦ 10:30-11:10**  
 たなばた会/小学生との合同行事です。七夕にちなんだ読み聞かせを楽しみましょう。  
 ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

**7/29~8/3 10:30-11:30**  
 親子で作ろう七夕飾り(制作週間)/お絵描きやスタンプを押して七夕祭りの飾りを作ろう。星に願いを込めて短冊も書こう。  
 ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

**8/9 ㊦ 10:00-11:00**  
 子育て講座 花とレジンでアクセサリ作り/アリスの花壇の花とレジンで、アクセサリを作ります。  
 【定員】10組(抽選)  
 【申込】7/22-26(12:00-15:00)

※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。