

### 10月の健康相談日

**10/21** 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

### 千歳市健康まつり

「健康」をテーマにした関係団体によるパネル展や体験コーナーなど

【とき】9月14日④/10時～13時  
【ところ】北ガス文化ホール  
【入場料】無料 ※申込不要。

健康づくり課  
☎(24)0361 ☎(24)8418



おもな会場は総合保健センターです

① 10/2, ② 10/24

### 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。

10/4,25

### 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  
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

### 健康のために、日々の食生活を見直しませんか？

これらのリスクを予防するために、「主食・主菜・副菜を組み合わせる」「野菜や果物を摂取する」「塩分を取り過ぎない」など、ご自身の食生活を見直し、健康な体づくりをめざしましょう。

市は、今年10月に4年ぶりとなる「たのしい栄養講座(食生活改善推進員養成講座)」を行います。受講された方には、千歳市食生活改善協議会の一員として、よりよい食習慣づくりのボランティア活動を行っていただきます。ご自身やご家族の健康のために食生活を学び、その知識を生かして地域で活動しませんか？

(健康づくり課 管理栄養士)

### 参加無料 健康づくり教室

会場：総合福祉センター

講師 (一社) 地域ウエルネス・ネット 福岡 永告子氏

9/19 (木) 10:00-12:00

### からだすっきりエクササイズ

ダイエットや健康づくりに効果のあるエクササイズ  
【対象】70歳未満の市民の方  
【定員】25人(申込順)  
【申込】9/17④まで/☎☎☎のいずれかで申し込み

10/25 (金) 18:30-20:00

### 痩せやすいからだを作る！フィットネス講座

おもに自宅で続けられる室内の運動  
【対象】70歳未満の市民の方  
【定員】25人(申込順)  
【申込】10/10～23/☎☎☎のいずれかで申し込み

☎☎健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418  
☎ kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

こころの体温計

こちらの二次元コードからアクセスできます

携帯電話などで気軽にメンタルヘルスチェック  
～ストレス度・落ち込み度～

### 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
10/10 ④ 10:00-11:30	みどり台児童館
10/11 ⑤ 10:00-15:00	総合保健センター
10/16 ⑥ 10:00-11:30	アリスセンター
10/17 ⑦ 10:00-14:00	ちとせっこセンター
10/21 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
10/30 ⑨ 10:00-14:00	げんきっこセンター



### 毎月の食生活を見直しませんか？

毎年9月は「食生活改善普及運動の食事づくり月間」です。私たちの体は日々のとれた食事を、規則正しく朝、昼、夕食べることが健康な体づくりの基本です。偏った食生活は、さまざまな生活習慣病の要因となります。例えば、食べ過ぎによる肥満は、血管を傷め、循環器疾患、糖尿病、脂質異常症などの原因となります。

一方で、ダイエットや栄養不足によるやせ過ぎも、若い女性では骨量減少、貧血、低出生体重児出産などのリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となるなどの問題があります。

### たのしい栄養講座 (食生活改善推進員養成講座)

健康づくりのための栄養・食生活について楽しく学びませんか。

【内容】健康的な食生活や食育に関する講話/生活習慣病予防や栄養バランスのとれた食事の調理実習など

【対象】健康的な食生活や食育に関心のある市民の方で、下記プログラムに参加可能な方/受講後に千歳市食生活改善協議会へ入会し、ボランティア活動を行うことができる方

【とき】10月2、9、17日(9時～12時)/10月25日、11月1、15日(10時～15時)

【ところ】総合福祉センター

【定員】15人(申込順)  
【受講料】無料  
※受講後、入会にあたり年会費がかかります。

【申込】9/27④まで/☎で申し込み  
☎☎健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(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。

【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

### 来年4月からの認定こども園・保育園などの入園受付が始まります！



【受付場所】市役所第2庁舎1階3番

【申請に必要なもの】①保育を必要とする証明書(就労証明書や自営業証明書、診断書など)②母子健康手帳③令和6年1月1日に市外居住の方のみ、令和6年度市町村住民税課税証明書(税額がわかるもの)

【申請書類の配布時期】9月20日④から、受付場所

で配布開始 ※みまわり・つばさ以外、1号認定(3歳以上の幼稚園利用)での申し込みは、各施設にお問い合わせください。

【詳細】子ども政策課 保育係 ☎(24)0340 ☎(23)6700

アリスセンター 勇舞1丁目1-1 ☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

9/17～20 10:00-12:00

### 親子DE制作/楽器を作ろう。

【対象】乳幼児と保護者

① 9/20, ② 10/11 12:00-13:00

### アリスDEランチ

【持ち物】昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり 【申込】①9/18まで、②10/9まで

10/8 ⑦ 11:00-

### 10月誕生会

10月生まれのお友達の誕生会です。

10/9 ⑧ 13:00-14:00

### 食育相談日

10/21～25 10:00-12:00

### ハロウィンウィーク/ゲーム、フォトスポットなどを楽しもう。

10/24 ⑨ 10:00-11:00

### 子育て講座 脳を育てる運動遊び

Latenz(運動発達支援協会)の理事長、近藤弘樹氏を迎え、運動遊びを開催します。

【対象】4か月～1歳6か月の子と保護者 【定員】10組(抽選) 【申込】10/7～11(12:00-15:00)

10/7 ⑩ 10:30-11:30

### 企業連携ぶちゼミ 子育て中の身体チェック/提供: Breath

【定員】8人(申込順) 【申込】9/17④～

10/12 ⑪ 13:30-14:30

### 希望が丘まつり/お化け屋敷と楽しいゲームコーナー

希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

●利用施設と対象年齢 ※対象年齢は、令和7年4月1日時点の年齢となります。

区分	施設名	所在	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
認定こども園	認定こども園ひまわり	新富		○	○	○	○	○
	認定こども園つばさ	花園	6か月-	○	○	○	○	○
	北斗認定こども園	新富	6か月-	○	○	○	○	○
	アリス認定こども園	勇舞	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園千歳春日保育園	春日町	6か月-	○	○	○	○	○
	あずさつくし認定こども園	あずさ	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園北陽幼稚園・第2北陽保育園	北陽	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園千歳第2幼稚園	新富	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園つくし保育園	富丘	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園向陽台つくし幼稚園	若草	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園おひさま	みどり台南	6か月-	○	○	○	○	○
	住吉認定こども園	豊里			○	○	○	○
	あんじゅ認定こども園	春日町	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園向陽台	若草	6か月-	○	○	○	○	○
	あさ陽認定こども園	流通	6か月-	○	○	○	○	○
保育園	認定こども園メリー幼稚園	末広	○	○	○	○	○	○
	認定こども園第2メリー幼稚園	富丘			○	○	○	○
	認定こども園千歳青葉幼稚園	青葉				○	○	○
	認定こども園くるみ幼稚園	幸福					○	○
	第2わかば幼稚園	勇舞			○	○	○	○
	認定こども園千歳幼稚園	清水町					○	○
	第2住吉保育園	豊里	6か月-	○	○			
	北陽保育園	北陽	6か月-	○	○			
	ちとせスマイル保育園	住吉	2か月-	○	○	○	○	○
	ありんこ保育室	北栄	43日-					
	こだま保育園	花園	43日-					
	ステップ赤ちゃんる～む	清流	43日-					
	さくら保育園	稲穂	43日-	○	○			
	育未保育園	日の出	6か月-	○	○			
	千歳春日保育園ポケット	春日町	6か月-	○	○			
ニチキッズおさつ駅前保育園	長都駅前	57日-	○	○				
ひよこ保育園	新富	6か月-	○	○				
内事保育所	ダイナックスこどもくらぶ	上長都		○	○			
	千歳みどりの保育園	大和		○	○			

みどり児童館 新富1丁目2-14 ☎☎(26)2070 (9:30-16:00)

10/11 ⑫ 9:35-10:15 10:25-11:05

### 認定こども園ひまわりを見に行こう!

【対象】就学前の子と保護者  
【定員】各6組(抽選)  
【申込】9/24、25  
(二次元コード、☎または来館)

10/16 ⑬ 10:30-11:30

### 野菜の講座(かぼちゃ編)

講師 野菜農家 金子氏  
【対象】就学前の子と保護者  
【定員】10組(抽選)  
【申込】9/26、27  
(二次元コード、☎または来館)

10/25 ⑭ 18:30-19:30

### 初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。

【対象】出産を控えているパパママ  
【定員】10組(抽選)  
【申込】10/1～14  
(二次元コード、☎または来館)

10/6 ⑬ 10:30-12:00

### やきいも会

【定員】50組(申込順)  
【申込】9/17、18(二次元コード、☎または来館)

10/9 ⑭ 10:30-11:30

### 赤ちゃんママの身体はぐくみ講座

整体師によるママの姿勢・骨盤チェック、抱っこが楽になる身体ケア、赤ちゃんケア/講師 渡部 智佳子氏(助産院はぐくみ)、青山花奈恵氏(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 【定員】15組(抽選)  
【申込】9/24、25(二次元コード、☎または来館)

10/29 ⑮ 10:00-11:00

### link～つなぐ主催ママ講座/羊毛フェルト刺しゅうでつくる ゆきふるシマエナガ/講師 遠藤のぞみ氏

【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】8人(抽選)  
【申込】10/7、8/☎または来館時に申し込み/つどいの広場(9:00-17:30) ☎(40)2105