

11・12月の健康相談日

11/18,12/16 9:30-11:30

総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

次の医療機関では、都合により市の歯周疾患検診をご利用いただけなくなりました

【医療機関名】
ほくよう歯科クリニック
受診可能な医療機関などのお問い合わせは、
健診申込専用ダイヤル
☎(24)0617
にご連絡ください。

パパママ赤ちゃんと健康スケジュール

おもな会場は
総合保健センターです

12/6,20

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 12/11, ② 12/23

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】① 1歳〜就学前の子／② 1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。

《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

「非認知能力」で
こころを育てよう！

日本では小中学生の約3割が、家にある本の数が25冊以下というデータがあり、年齢と共に不読率（1か月に1冊も本を読まない児童の割合）が上がっていきます。いきなり読書を読むのは難しいため、小さい頃から親子で絵本に触れる機会があると良いでしょう。読み聞かせを最後まで聞けなくても大丈夫です。一緒に本を選んだり、お気に入りのページだけ読むなど、お子さんのペースに合わせて楽しませましょう。小学生以降は家族みんなで読書タイムを作るのもおすすめです。他にも、おままごとや工作など、子どもたちが自由に発想できる遊びも良いですね。
また、家の中だけでなく、外遊びや広い屋内など、いつもと少し違う所で思い切り身体を動かすことも大切です。体力を十分に発散できると、気持ちが落ち着いたり、集中できる環境が整います。親子で無理なく楽しめる方法でチャレンジしてみてください。

（母子保健課 保健師）

12/14 土
10:00-13:00

千歳市食生活改善協議会 主催

おやこの食育教室

食育についてのお話と調理実習

【対象】市内在住の小中学生親子
【ところ】北ガス文化ホール2階調理教室
【参加費】500円
【定員】10組（申込順）
※大人1人につき子ども2人まで。
【申込】11月11日〜25日／
☎か☎で申し込み
【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）
☎健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

■妊婦・子どもネウボラ（子育て・妊婦相談の同時開催）

と き	と ころ
12/2 月	10:00-14:00 ちとせこセンター
12/11 水	10:00-11:30 ほくよう児童館
12/13 金	10:00-15:00 総合保健センター
12/18 水	10:00-11:30 アリスセンター
12/21 土	10:00-14:00 げんきっこセンター
12/23 月	10:00-15:00 総合保健センター

健康子育て
アイギス
子育て総合支援センター

こどもとのコミュニケーションのコツをお伝えします！

12/3 Tue. 10:00-11:00
市民協働プロモーション事業
子育てスキルアップ講座
入門編 ほめる・しかる
実施 千歳市
子育て応援クラブ

【対象】市内在住の1歳未満の子のママ・パパ
【ところ】ほくよう児童館
【定員】15人（申込順）
【受講料】無料【託児】あり
【申込】11/11 月 9:00〜

【対象】市内在住の1歳未満の子のママ・パパ
【ところ】ほくよう児童館
【定員】15人（申込順）
【受講料】無料【託児】あり
【申込】11/11 月 9:00〜

【対象】市内在住の1歳未満の子のママ・パパ
【ところ】ほくよう児童館
【定員】15人（申込順）
【受講料】無料【託児】あり
【申込】11/11 月 9:00〜

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

11/10〜12/10 平日 11:00-

日替わりメニュー
Fun Party

月曜日 アリスシアター
エブロンシアターやパネルシアターでお話の世界を広げましょう。
火曜日 ハピジャム
赤ちゃんも一緒に運動遊びや体操で身体をいっぱい動かして遊びましょう。
※ 12/10 はありません。
水曜日 プチヨガ
ヨガで心も身体も健康にしませんか。
※ 12/4 はありません。
木曜日 音楽隊みーつけた♪
リズムに合わせて、楽器遊びやリトミックを楽しみましょう。
金曜日 HUG っとベビマ
ベビーマッサージや凹凸マットなどで足裏を刺激し、元気な身体を作りましょう。

12/16 月
18:30-20:00

こころの健康づくり講演会

私たちの課題
〜メンタルヘルスのこと、自殺のこと〜

講師
河西 千秋氏（精神科医）

【講師紹介】札幌医科大学 神経精神医学講座 主任教授。医療における自殺対策、地域自殺対策、地域メンタルヘルス活動に関して、厚生労働省、内閣府、各種団体に対して協力活動や技術支援を行っている。近年、救命救急センターに搬送された自殺未遂者の自殺再企図防止方略を開発し、このプログラムが診療報酬化されたことから、国内外で注目されている。

【ところ】総合福祉センター 402号 【参加費】無料
【申込】11月29日☎まで／☎か二次元コードで申し込み
【定員】100人（申込順）
※手話通訳、要約筆記あり。
☎健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

ちとせの子ネウボラ

《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

11/29 金 10:30-11:30
ちとせこ児童館
キラキラわくわくクリスマスツリー制作
【定員】15組（申込順）
【申込】11/11 月〜
☎☎(42)5551

12/4 水 10:00-11:00
アリスセンター
アンパンマンと一緒に☆ハッピークリスマス会
【定員】40人（抽選）
【申込】11/11-15(12:00-15:00)
☎(24)8341 ☎(24)7021

12/12 木 10:30-11:30
ほくよう児童館
クリスマス音楽会
【定員】20組（申込順）
【申込】11/28 水〜
☎☎(26)6789

12/13 金 ① 10:30-11:15
② 13:15-14:00
げんきっこセンター
Happy クリスマス会
人形劇団かざぐるまさんがやって来る！
【定員】①②各60組
抽選、初回の方優先
【申込】11/21、22／二次元コード、
☎または来館
☎☎(26)2070

12/16 月 10:30-11:30
しゅくばい児童館
子育てサロンスマイルと合同「クリスマス会」
【定員】15組（申込順）
【申込】12/2 月〜
☎☎(27)3126

子育て支援センター・児童館
クリスマスイベント

みなの児童館
各児童館にお問い合わせください

11/13 水 10:30-11:30
お店やごっこ
【定員】15組（申込順）
【申込】受付中
あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016

11/18 月 10:30-11:20
大好き絵本
【定員】15組（申込順）
【申込】受付中
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

11/18〜22 10:30-11:30
秋の思い出制作／思い出をおしゃべりしながら楽しく制作しましょう。
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

11/19 火 10:30-11:30
親子でふんわり〜パステル手形
【定員】15組（申込順）
【申込】11/12 水〜
しなの児童館 ☎☎(22)2977

11/22 金 13:30-14:30
バイオリン・マリンバ演奏会
プロの音楽を楽しもう！小学生と幼児の合同行事です。地域の方の参加もお待ちしています。
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

11/16 土 ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00
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。

11/16 土 16:15-17:00
プレママプレパパタイム
出産前に支援センターに来館してみませんか？ コンシェルジュに産後の子育てや保育施設の入園について相談できます。妊婦ジャケットの着用、沐浴体験もできます。
【対象】出産を控えている方（ご夫婦もお待ちしています）
【申込】二次元コード
または ☎

11/17,12/15 ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00
休日開館

11/28 水 10:30-11:30
あそびの広場 運動あそび
あるいて・とんで・おどって、みんな笑顔！
ひので児童館 ☎☎(24)3163

11/29 金 10:30-11:30
おかいものごっこ
【定員】15組（申込順）
【申込】受付中
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

12/9 月 ① 11:00-12:00
② 15:00-16:00
ちとせこセンター
ちとせこのミニクリスマス
【定員】①80組 ②30組（申込順）
【申込】11/18、19／二次元コード、
☎または来館
① ☎☎(40)1717 ② ☎☎(40)1717

12/12 木 10:30-11:30
みどり台児童館
クリスマス会
【定員】15組（申込順）
【申込】12/2 月〜
☎(25)6891
☎(25)6892

12/18 水 10:30-11:30
あんじゅ児童館
クリスマス会
【定員】15組（申込順）
【申込】11/18 月〜
☎(23)8015
☎(23)8016

11/26 火 11:30-11:50
おはなしだいすき♪／大型絵本の読み聞かせなど
① 9:30-12:00
② 13:00-16:00
12/1 日
休日開館

12/3 火 10:30-11:15
歯と幼児食
【対象】1歳から就学前の子の保護者【定員】20人（申込順）
※託児なし。
【申込】11/19、20(二次元コード、☎または来館)
12/7 土 ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00
行ってみよう！ちとせこセンター〜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。

12/16 月 10:00-11:00
アングーマネジメント講座
講師 紫明女子学院の職員
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者
【定員】15人（抽選）※託児が必要な方はお申し出ください。
【申込】11/28、29(二次元コード、☎または来館)
12/18 水 10:00-11:00
ベビーマッサージ
講師 小沼美幸氏（La・nature）
【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】20組（抽選）
【申込】12/5、6（二次元コード、☎または来館）

12/16 月 10:00-11:00
アングーマネジメント講座
講師 紫明女子学院の職員
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者
【定員】15人（抽選）※託児が必要な方はお申し出ください。
【申込】11/28、29(二次元コード、☎または来館)
12/18 水 10:00-11:00
ベビーマッサージ
講師 小沼美幸氏（La・nature）
【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】20組（抽選）
【申込】12/5、6（二次元コード、☎または来館）

12/16 月 10:00-11:00
アングーマネジメント講座
講師 紫明女子学院の職員
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者
【定員】15人（抽選）※託児が必要な方はお申し出ください。
【申込】11/28、29(二次元コード、☎または来館)
12/18 水 10:00-11:00
ベビーマッサージ
講師 小沼美幸氏（La・nature）
【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】20組（抽選）
【申込】12/5、6（二次元コード、☎または来館）

12/16 月 10:00-11:00
アングーマネジメント講座
講師 紫明女子学院の職員
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者
【定員】15人（抽選）※託児が必要な方はお申し出ください。
【申込】11/28、29(二次元コード、☎または来館)
12/18 水 10:00-11:00
ベビーマッサージ
講師 小沼美幸氏（La・nature）
【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】20組（抽選）
【申込】12/5、6（二次元コード、☎または来館）