

12・1月の健康相談日
12/16, 1/20 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

① 1/7, ② 1/20
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。

1/17, 31
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、予約票

《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
1/15 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
1/17 ⑨ 10:00-14:00	げんきっこセンター
1/21 ⑩ 10:00-14:00	ちとせっこセンター
1/27 ⑪ 10:00-15:00	総合保健センター

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
 通話料無料 **0120(010)293** 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
上手に調味料を活用し、おいしく減塩してみませんか

日本人は、食塩の約7割を調味料からとっています。毎日使う調味料であるしょうゆ、塩、みそなどには何gの塩分が入っていると思いますか？
 しょうゆは大さじ1杯で2.6g、みそは大さじ1杯で2.2g。料理でみると、かけそば1杯は約40g、みそ汁1杯には約1.5gの塩分が含まれています。
 塩分が多くなると、血液の中では塩分濃度を薄めるために水分をよぶことから、血圧が上がります。1日の塩分目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方で6g未満となっています。近年における日本人の成人1人当たりの塩分摂取量は男性11g程度、女性9g程度となっており目標までまだ減塩は必要です。
 減塩のコツとしては、減塩表示の調味料の使用や、調味料の塩分を控えることなどがあります。特に酢やレモンなどの酸味や香辛料、香味野菜の風味などほかの味を重ねる方法は、塩分を控えてもおいしく食べられるためお勧めです。調味料を上手に活用し、おいしく減塩してみませんか。(市民健康課 管理栄養士)

各種健(検)診のご案内

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 30歳～/女性	2,000(2,000) 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

㊦総合保健センター
 □1/22, 24, 2/19, 20, 21 / 7時～11時
 ㊧北海道対がん協会札幌がん検診センター
 1/18, 2/5, 6 (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。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

野菜だらけの料理教室
 ～ふれあいレストラン～
 講師 食生活改善推進員
 野菜の栄養や活用方法についての講話と調理実習。当日は調理実習後、試食があります。

1/8 ⑩ 10:00-13:00

【主催】千歳市食生活改善協議会
 【対象】20歳以上の市民の方
 【ところ】総合福祉センター309号
 【参加費】500円【定員】12人(申込順)
 【申込】12月19日⑩まで/☎か㊧で申し込み
 【持ち物】エプロン、三角きん、筆記用具、飲み物、手拭き用ふきんなど
 ㊦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
 妊婦・子どもネウボラは、すべての日程で**事前予約が必要**です

相談無料

健康イキイキ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!
 1/19 Sun. 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】げんきっこセンター
 【定員】15人(申込順)
 【受講料】無料【託児】あり
 【申込】12/11 ⑩ 9:00～

㊦子ども家庭課
 ☎(24)0935 ☎(23)6700

今年もあと少し。寒い季節を迎え豚汁や鍋物などからだのから温まる献立を食べる機会が増えてきます。
 日本人は、食塩の約7割を調味料からとっています。毎日使う調味料であるしょうゆ、塩、みそなどには何gの塩分が入っていると思いますか？
 しょうゆは大さじ1杯で2.6g、みそは大さじ1杯で2.2g。料理でみると、かけそば1杯は約40g、みそ汁1杯には約1.5gの塩分が含まれています。
 塩分が多くなると、血液の中では塩分濃度を薄めるために水分をよぶことから、血圧が上がります。1日の塩分目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方で6g未満となっています。近年における日本人の成人1人当たりの塩分摂取量は男性11g程度、女性9g程度となっており目標までまだ減塩は必要です。
 減塩のコツとしては、減塩表示の調味料の使用や、調味料の塩分を控えることなどがあります。特に酢やレモンなどの酸味や香辛料、香味野菜の風味などほかの味を重ねる方法は、塩分を控えてもおいしく食べられるためお勧めです。調味料を上手に活用し、おいしく減塩してみませんか。(市民健康課 管理栄養士)

アリスシアター
 勇舞1丁目1-1
 ☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

休館日 12/29-1/3, 1/16, 24
 12/10～1/10 平日 11:00-

日替わりメニュー
Fun Party

月曜日 アリスシアター
 エプロンシアターやパネルシアターでいろいろなお話の世界が盛りだくさん。
 火曜日 ハビジャム
 運動遊びや体操でパパママ、赤ちゃんも一緒に身体を動かしましょう。
 ※12/10はありません。
 水曜日 プチヨガ
 肩、腰などのポイントごとにポーズを取ります。※12/18はありません。
 木曜日 音楽隊みーつけた♪
 みんなが知っている曲に合わせ、楽器演奏やリトミックで動物の動きを表現。
 金曜日 HUGっとベビマ
 簡単なマッサージ法を覚えましょう。少し大きなおさんは、凹凸マットで足育。※12/13はありません。

12/20, 1/10, 17 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】当週の⑩まで

1/14 ⑩ 11:00-
1月誕生会 / フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

1/15 ⑩ 13:00-14:00
食育相談日
 【対象】乳幼児と保護者

1/21 ⑩ 10:00-11:00
子育て講座 スtringアート(釘と糸) / 木の台に釘を打ち、糸を張り巡らせアート作品を作ります。
 【対象】乳幼児と保護者
 【定員】10組(抽選)
 【申込】1/6-10(12:00-15:00)

令和7年4月からの **認定こども園・保育園などの入園受付(2次)を行います**

受付期間 令和7年 1月8日～31日
 結果通知 令和7年 2月下旬予定

▶定員を上回る応募があったときは、利用調整基準に基づき選考します。
 ▶必ず令和7年度利用ガイドブックを参照の上、お申し込みください。

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年度市町村住民税課税証明書など市町村住民税額がわかるもの(令和6年1月1日現在、市外居住の方のみ)

申請に必要なもの

申請書や各種証明書の様式、利用ガイドブックなどを子ども政策課の窓口で配布しています。市ホームページからも入手できます。

受付場所・詳細
 子ども政策課
 ☎(24)0340 ☎(23)6700

みんなの児童館
 各児童館にお問い合わせください

12/18 ⑩ 10:30-11:20
みんなで!クリスマス
 【定員】15組(申込順)
 【申込】受付中
 ほくおう児童館 ☎(42)3743

12/19 ⑩ 10:30-11:30
みんなであそぼう!クリスマス
 【定員】15組(申込順)
 【申込】受付中
 せいりゅう児童館 ☎(22)2560

12/20 ⑩ 10:30-11:30
子育てサロンと合同 クリスマス会
 【定員】15組(申込順)
 【申込】12/10 ⑩～
 しなの児童館 ☎(22)2977

12/20 ⑩ 10:30-11:30
子育てサロンと合同 クリスマス会
 【定員】15組(申込順)
 【申込】受付中
 いずみさわ児童館 ☎(28)6110

12/23 ⑩ 10:30-11:30
子育てサロンと合同 クリスマス会
 【定員】30組(申込順)
 【申込】12/10 ⑩～
 ひので児童館 ☎(24)3163

1/8 ⑩ 13:30-14:30
出前講座 かんたん楽しい! 楽しい大正琴講座
 ひので児童館 ☎(24)3163

1/10 ⑩ 13:30-14:30
小学生のクラブ発表会を見学しませんか? / 人形劇クラブ・ダブルタッチクラブほか
 ちとせっこ児童館 ☎(42)5551

12/19 ⑩ 10:30-11:30
R6ゆる会 / 千歳市での子育てについて、情報交換などができるお話し会を開催します。
 【対象】令和6年に千歳市に転入してきた就学前の子の保護者(お子さんも一緒に参加可)
 【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館)

12/24, 1/16 11:30-11:50
おはなしいすき♪ / 大型絵本の読み聞かせなど
 1/16は図書館司書が来館します

1/4 ④ 9:30-12:00
 ⑤ 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。

1/5 ⑤ 9:30-12:00
 ⑥ 13:00-16:00
休日開館
マタニティウイーク
 1/20-24 10:00-11:00
 2/10-15 10:00-11:00
 3/10-14 10:00-11:00
 妊娠中に施設を見学に来ませんか?ドリームキャッチャー作り、子育てコンシェルジュに相談も可。
 【対象】初めてママになる方
 【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館)
 つどいの広場
 ☎(40)2105(9:00-17:30)

1/22 ⑩ 10:30-11:15
赤ちゃんから始めるむし歯予防講座
 【対象】11か月までの子の保護者
 【定員】12人(申込順)
 【申込】1/8, 9(二次元コード、☎または来館)

1/8 ⑩ 11:00-11:30
あそびの芽～お正月あそびを楽しもう / 風船羽根つき、簡単な絵合わせやコマなどで遊みましょう。

1/18 ④ 9:30-12:00
 ⑤ 13:00-16:00
チェック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。

1/19 ⑤ 9:30-12:00
 ⑥ 13:00-16:00
休日開館

1/23 ⑩ 10:00-10:45
 ⑪ 11:15-12:00
簡単♪スキップヨガ / 親子でのびのびストレッチをしましょう。/講師 緒方 歩実氏
 【対象】①3～11か月の子と保護者、②1歳～就学前の子と保護者
 【定員】各10組(抽選)
 【申込】1/6, 7(二次元コード、☎または来館)

① 3か月～11か月
 ② 1歳～就学前