

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】市内在住の親子（お子さんは小学1～6年生）
 【とき】5月3日(土) 10時～13時
 【ところ】北ガス文化ホール2階調理教室
 【参加料】1人 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】4月18日(金)まで / ☎または📧
 【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



おもな会場は
総合保健センターです

5/9, 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 **5/12**, ② **5/26**
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

■ **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
5/16 (金) 10:00-11:30	ひので児童館
5/19 (月) 10:00-15:00	総合保健センター
5/22 (木) 10:00-14:00	ちとせっこセンター
5/26 (月) 10:00-15:00	総合保健センター
5/28 (水) 10:00-14:00	げんきっこセンター

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

春こそ「腸活」チャンス

春は新しい生活の始まり。環境に慣れるまでストレスを感じやすく、体調を崩しやすい人もいるかもしれません。実は、心の健康には腸内環境が関係しています。気分も体調も変わりやすいこの時期に腸活を意識してみませんか。

腸活とは、腸内環境を整えるための活動や習慣のことです。腸内の細菌は、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを生み出すことに関わっています。セロトニンは気分を安定させる働きがあり、約90%が腸で作られています。おすすめの腸活は、食事に食物繊維や発酵食品を取り入れ、水分を取ることです。春野菜のキャベツやアスパラガスは腸の動きを促し、便通を良くする効果があります。また、ヨーグルトや納豆、みそなどの発酵食品は腸内環境を整える菌を増やす助けになり、朝起きたときや食事の前に十分な水分を取ると、腸の動きがスムーズになります。

適度な運動や規則正しい生活を心がけ、毎日3食の食事、十分な睡眠をとることで、腸内環境を整えることにつながります。腸活は短期間では効果が出にくいいため、日々の積み重ねが大切です。体の内側から体調を整えることで心も安定しやすくなり、忙しい春を乗り越える力をつけることができます。この春から腸活を意識して、心も体も元気に過ごしましょう。(母子保健課 保健師)

健康イキイキ子育て総合支援センター
4/20 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
 ～ 新米パパ・新米ママ編 ～
 実施 千歳市 子育て応援クラブ

【対 象】市内に居住する第1子が1歳未満の子の保護者(新米パパ・新米ママ対象)
 【ところ】げんきっこセンター
 【定 員】なし
 【受講料】無料
 【申 込】4/11(金) 9:00～
 【託 児】なし(子どもと一緒に受講)

4月10日(木) 8時45分受付開始

《対象年齢表》令和7年4月1日現在

40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
45歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
55歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
60歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
65歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
70歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。
 ※骨粗しょう症検診は女性の方のみ。

	脳ドック(前期)	骨粗しょう症検診
受診期間	5月～10月	5月～令和8年3月
料 金	6,000円	600円
定員(申込順)	300人	なし

※生活保護世帯の方はいずれも無料。
 ※申込受付後、受診券を送付するときに、受診場所や受診方法などをお知らせします。
 ※11月～令和8年3月の脳ドック検診は、後期受付期間の申し込みとなります(定員250人/申込順)。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617
 【詳細】市民健康課 ☎(24)0364 📧(24)8418

ちとせの育で! 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

子どもとのコミュニケーションのコツをお伝えします!
4/21～30 10:30-11:30
こいのぼり制作
 いずみさわ児童館 ☎📧(28)6110

4/21～5/2 10:30-11:30
子どもまなか! 壁面制作
 ほくおう児童館 ☎📧(42)3743

4/23 (木) 10:30-11:30
うんどうあそび
 【定員】15組(申込順) 【申込】受付中
 あんじゅ児童館 ☎(23)8015 📧(23)8016

4/24～5/2 10:00-12:00
こいのぼり制作
 ほくよう児童館 ☎📧(26)6789

4/25 (金) 10:30-11:30
こいのぼり制作
 ひので児童館 ☎📧(24)3163

4/25 (金) 10:30-11:15
音楽遊び
 【定員】15組(申込順) 【申込】4/14(月)～
 せいりゅう児童館 ☎📧(22)2560

4/28～5/2 10:00-12:00
こいのぼり作り&チェキ撮影
 しゅくばい児童館 ☎📧(27)3126

4/30 (木) 10:30-11:30
こいのぼりを作ろう!
 【申込】4/16(木)～
 みどり台児童館 ☎(25)6891 📧(25)6892

5/1 (木) 10:30-11:30
桜さんぽ / 桜並木を楽しくお散歩!
 いずみさわ児童館 ☎📧(28)6110

臨床心理士の
子育てカウンセリング
 【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
 【日程】4/5、11、5/10、16、6/6、14、7/5、11(げんきっこセンター) 4/18、26、5/24、30、6/21、27、7/19、25(ちとせっこセンター)
 【定員】各日5人(申込順/1人1時間程度)
 【託児】就学前の子/申込時にお申し出ください。
 【申込】相談日の前日まで(平日9:00～17:00)
 【詳細】子ども家庭課 ☎(24)0935 📧(23)6700

げんき七色 新館1丁目2-14 ☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)
ちとせ七色 花園4丁目3-1 ☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

4/16 (水) 11:15-
おはなし なぁに? / 大型絵本やパネルシアターで楽しみましょう。
 【対象】就学前の子と保護者

5/17 (土) 9:45-16:30
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。

5/17 (土) 17:00-18:00
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。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(ご夫婦可)
 【申込】二次元コードまたは ☎

5/18 (日) ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00
休日開館

5/29 (木) ① 10:00-10:40 ② 11:10-11:40
楽しく楽しく! (楽楽) 離乳食&幼児食 / 離乳食や幼児食の進め方
 【対象】①妊婦からおおむね10か月、②おおむね10か月から
 【定員】各12組(申込順) 【申込】5/8、9(二次元コードまたは ☎)

5/10 (土) 10:00-11:30
link つなぐ主催 妊婦講座
 大切な赤ちゃんのお世話について / 講師 渡部 智佳子 氏(助産院はぐくみ)
 【対象】妊娠中の方(ご夫婦での参加も可)、祖父母の方
 【定員】10組(抽選) 【申込】4/26(金)まで(二次元コード、☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)

5/23 (金) 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ / スマホで撮る「子どもを可愛く撮るための撮影講座」 / 提供: MinaMina Photography Ayuco 氏
 【対象】就学前の子と保護者
 【定員】10組(申込順) 【申込】5/9(金)～(☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)

5/15 (木) 10:00-11:00
イヤイヤ期 こんな時どうする?
 【対象】就学前の子の保護者
 【定員】20組(抽選) ※託児あり。
 【申込】4/30、5/1(二次元コード、☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)