

千歳市食生活改善協議会 主催
災害時に役立つ料理教室
 災害時に役立つ食事についての講話と調理実習。もしもの時に役立つ調理の工夫や非常食の活用方法を学びましょう。／講師 食生活改善推進員
【対象】 20歳以上の市民の方
【とき】 9月10日(木) 10時～13時
【ところ】 総合福祉センター 309号
【参加料】 500円
【定員】 12人(申込順)
【申込】 8月29日(金)まで / ☎ または ☎
【持ち物】 エプロン、三角せん、筆記用具、飲み物、手拭き用ふきんなど
 ※当日は調理実習後、試食があります。
☎健康づくり課
 ☎(24)0768 ☎(24)8418

パパママ赤十字健康スタジオ
 おもな会場は総合保健センターです
 ① 9/8 月, ② 9/30 火

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。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。

9/5, 19
BCG予防接種
【対象】 対象者には案内を送付しています。※BCGは状況により3か月から11か月まで接種することができます。
【持ち物】 母子健康手帳、予防票

《詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
 ※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
 ☎(24)8418

■妊婦・こどもネウボラ (妊婦・子育て相談の同時開催)

とき	ところ
9/5 (金) 10:00-11:30	いずみさわ児童館
9/8 (月) 10:00-15:00	総合保健センター
9/10 (水) 10:00-14:00	げんきっこセンター
9/25 (木) 10:00-14:00	ちとせっこセンター
9/30 (火) 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**
 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
ぜひ特定健診をご利用ください
 市は、千歳市国民健康保険にご加入の40～74歳の方を対象に、特定健診を行っています。血圧測定や血液検査、尿検査、心電図、眼底検査などで、生活習慣病のリスクを早めに見つけることができます。
 生活習慣病である高血圧、脂質異常症、糖尿病などは、ほとんど自覚症状がないまま進行し、脳や心臓、腎臓などの大事な臓器の血管を傷めることで、大きな病気につながる可能性があります。大きな病気を発症すると、日常生活に影響することも少なくありません。
 日常生活に支障なく健康に過ごすためには、生活習慣病を予防し、早期に発見することが大切です。健診を受診することで、自分の体の変化に気づき、より長く健康に過ごすことにつながります。ぜひ1年に1回、特定健診を受診し、これからも健康管理に役立ててください。(市民健康課 保健師)

こころの健康づくり講演会
『笑顔の力で取り戻そう！心と体の健康 そして絆』
 講師 望月 美由紀氏 (スマイルナビゲーター、うつ病家族支援アドバイザー)
 ※手話通訳、要約筆記あり。
【とき】 9月13日(土) 11時30分～12時30分
【ところ】 北ガス文化ホール (健康まつり同時開催)
【受講料】 無料
【定員】 400人(申込順)
【申込】 9月5日(金)17時まで ☎ か二次元コードから申し込み
☎健康づくり課
 ☎(24)0768 ☎(24)8418

各種健(検)診のご案内
㊦総合保健センター
 9/26, 27, 28, 10/25, 26, 27(7時～11時)
【女性のみ】 9/25, 29, 10/30, 31(7時～11時)
 ※9/25, 10/31は乳がん検診のみ午後も実施。
 ※9/29, 10/30は子宮頸がん検診、乳がん検診のみ午後も実施。
㊧北海道対がん協会札幌がん検診センター
 9/8, 9, 10/17, 18(バス停留所・時間は要確認)

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・結核	㊦㊧	40歳～	500(100)
前立腺がん	㊦㊧	50歳～/男性	1,000(300)
子宮頸がん	㊦㊧	20歳～29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	㊦㊧	※注1	800(800)
エキノコックス症	㊦㊧	※注2	無 料

※65歳以上の方は、肺がん検診とあわせて結核健診を行っています。
 ※注1 40歳～/ B・C型肝炎の診断、検査、治療などを受けたことがない方
 ※注2 小学3年生～/過去5年間で同等の検査を受けたことがない方
■料金()内は、市の国保加入者の料金です。
■子宮頸がん・乳がん検診は、奇数月生まれの女性を対象です。
■次の方は、がん検診と肝炎ウイルス検診の料金が無料です。
 ・70歳以上の方または65歳以上70歳未満で障がい4級の認定を受けた方。
 ・生活保護世帯、市民税非課税世帯の方。
■検査・治療中の方は対象外の健(検)診もあります。詳細はお問い合わせください。
■検診当日の受付時間は30分ごとの時間予約制です。
■検診日の3週間前または定員になり次第、締め切ります。
 定員に達している検診項目もありますので、詳細はお問い合わせください。 **健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617**

9月の健康相談日

9/8 (月) 9:30-11:30	総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418
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(偶数日)	

ちとせのネウボラ
 《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・こどもネウボラは、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
 企業連携 **ぷちゼミ**
 市内企業・団体の家庭支援ゼミ!

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 9/5 (金)
8/29 (金)まで 平日 11:00-11:15
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
 0歳からのふれあい遊びやリトミック、体操を楽しみましょう。パパママと一緒に身体を動かしましょう。
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。
木曜日 音楽隊みーつけた!
 みんなで楽器を楽しく演奏しましょう。
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。少し大きなお子さんは、凹凸マットで足育。

毎週 (金) 12:00-13:00
毎週金曜日はアリス DE ランチ(申込不要)【持ち物】 昼食、飲み物、おしぼり
8/15 (金)まで 11:30-
お天気の良い日は、芝生 DE 水遊びを楽しみましょう
【対象】 乳幼児と保護者
【持ち物】 タオル、着替え、帽子、飲み物
8/20 (水) 13:00-14:00
食育相談日
【対象】 乳幼児と保護者
9/9 (火) 11:00-
9月誕生会 / フォトスポットで記念写真を撮りませんか!
9/27 (土) 10:00-11:30
子育て講座
アンパンマンと一緒に!ファミリー運動会
【対象】 乳幼児と保護者
【定員】 40組(抽選)
【申込】 9/1～5 10:00-15:00 ☎で申し込み

提供: 医療法人社団いずみ会 北星病院
産後ボディメンテナンス講座
9/4 (木) 10:30-11:30
 しなの児童館
 ☎(22)2977
【対象】 産後8か月までの方
【定員】 15組(申込順)
【申込】 8/18 (月)～

みんなの児童館
 各児童館にお問い合わせください
8/20 (水) 10:30-11:15
シャボン玉で遊ぼう
 あんじゅ児童館
 ☎(23)8015 ☎(23)8016
8/26 (火) 10:30-11:00
シャボン玉遊び
 希望が丘児童館 ☎(26)2060
8/26～29 10:30-11:00
水遊び&シャボン玉 WEEK
 ほくよう児童館 ☎(26)6789
8/27 (水) 10:30-11:30
みずあそび
 しゅくばい児童館 ☎(27)3126
8/27～29 10:30-11:30
水遊び週間
 ひので児童館 ☎(24)3163
8/27～29 10:30-11:30
水遊び週間
 しなの児童館 ☎(22)2977
8/27～29 10:30-11:30
手作りおもちゃ制作
 おもちゃを作って遊びましょう。
 いずみさわ児童館 ☎(28)6110
8/28 (木) 10:30-11:30
絵の具で描いてみよう!
 絵の具で楽しく遊びましょう。
 みどり台児童館
 ☎(25)6891 ☎(25)6892
8/28 (木) 10:30-11:30
水遊び&シャボン玉遊び
 せいりゅう児童館 ☎(22)2560
9/5 (金) 10:30-11:00
親子で楽しく運動しよう!
 講師 千歳インクルーシブキッズ 幼児期に経験したい動きを楽しく・たくさん行います!
 ほくおう児童館 ☎(42)3743
9/11 (水) 10:30-11:30
子育てサロン合同 チビリンピック
 遊戯室で身体を思いっきり動かそう。
 ほくよう児童館 ☎(26)6789

提供: 合同会社Life 3i7・杉行か・せの・青山 花奈恵氏
親子でふれあい体操
9/17 (水) 10:30-11:30
 あんじゅ児童館
 ☎(23)8015 ☎(23)8016
【対象】 生後6か月～1歳11か月の子と保護者
【定員】 15組(申込順)
【申込】 8/27 (水)～

げんきセンター
 新築1丁目2-14
 ☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)
8/17 (日)
 ① 9:30-12:00
 ② 13:00-16:00
休日開館
8/23 (土) 9:30-16:30
チェキってデビューDAY
【内容】 チェキで写真を撮り初来館をお祝い。コンシェルジュに相談できます。
【対象】 妊娠中の方、就学前の子と保護者 ※コンシェルジュへの相談は事前に要電話。
9/13 (土) 17:00-18:00
プレママプレパパタイム
【内容】 妊婦ジャケットの着用、沐浴体験ができます。
【対象】 出産を控えている方(ご夫婦での来館もお待ちしています。)
【申込】 二次元コード、☎ または来館

9/16 (火)
 ① 10:00-10:45
 ② 11:15-12:00
1さいのへや+おしゃべりたいりく
 講師 佐藤 ひとみ氏(子育て支援員)
【対象】 ①1歳～1歳6か月の子と保護者 ②1歳7か月～1歳11か月の子と保護者 **【定員】** 各12組(抽選) **【申込】** 8/25, 26(二次元コード、☎ または来館)

9/7 (日)
 ① 9:30-12:00
 ② 13:00-16:00
休日開館～コンシェルジュ勤務日
9/7 (日) 10:00-11:00
覚えておきたい! パパ・ママ安心ホームケア
 講師 井上 ゆり氏(看護師)
【対象】 就学前の子と保護者(保護者は2人まで参加可)
【申込】 8/21, 22(二次元コード、☎ または来館)

9/18 (水) 10:00-10:45
9/18 (水) 10:00-10:45
2さいからのへや
 ～ママと一緒に体操あそびを楽しもう～
 講師 佐藤 ひとみ氏(子育て支援員)
【対象】 2歳～就学前の子と保護者 **【定員】** 15組(抽選)
【申込】 8/27, 28(二次元コード、☎ または来館)

9/25 (水)
 ① 10:00-10:50
 ② 11:10-12:00
歯っぴー☆こどものハミガキ講座
【対象】 ①生後11か月までの子と保護者 ②1歳～就学前の子と保護者 **【定員】** 各12組(抽選)
【申込】 9/11, 12(二次元コード、☎ または来館)

提供: ほくよう歯科クリニック 副院長 村上 千絵子氏
お子さんの仕上げ磨きが楽しくなる方法
9/29 (月) 10:30-11:30
 ほくよう児童館
 ☎(26)6789
【対象】 就学前の子と保護者 **【定員】** 15組(申込順)
【申込】 9/1 (月)～

ちとせの
 花園4丁目3-1
 ☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)
8/27 (水)
 ① 離乳食コース 10:00-10:50
 ② 幼児食コース 11:10-12:00
楽しく楽しく! 離乳食&幼児食
【対象】 ①妊娠中の方、生後11か月までの子の保護者 ②生後10か月～就学前の子の保護者
【申込】 8/18, 19(二次元コード、☎ または来館)

8/28 (木) 10:00-10:45
新聞紙遊びを楽しもう
【対象】 1歳7か月～就学前の子と保護者
8/30 (土) 9:45-16:30
コンシェルジュ勤務日
9/3 (水) 10:00-10:30
ふれあい♡わらべうた
【対象】 生後6か月までの子と保護者
【申込】 8/19, 20(二次元コード、☎ または来館)

9/7 (日) 10:00-11:00
9/8 (月) 10:00-11:00
親子でわくわく運動会ごっこ
【対象】 1歳7か月～就学前の子と保護者
9/24 (水) 10:30-11:30
赤ちゃん&MAMAのための～快適な抱っこ講座～
 講師 渡部 智佳子氏(助産師)、青山 花奈恵氏(理学療法士)
【対象】 生後6か月ごろまでの子と母親
【申込】 9/9, 10(二次元コード、☎ または来館)

9/30 (火) 10:00-11:00
link ～つなぐ主催 ママ講座
秋のお花を楽しんで生けましょう
 講師 斉藤 恭香氏
【対象】 妊娠中の方、就学前の子の保護者 **【定員】** 8人(抽選)
【申込】 8/28, 29 つどの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

9/11 (水) 10:30-11:30
9/11 (水) 10:30-11:30
【①の申し込み】 【②の申し込み】