



おもな会場は
総合保健センターです

① 12/8, ② 12/22

フッ化物塗布・歯科相談・歯科
医師健診

【対象】①1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／②1歳～就学前の子
【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。



12/5,19

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

■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
12/2 (火) 10:00-14:00	ちとせっこセンター
12/8 (日) 10:00-15:00	総合保健センター
12/17 (木) 10:00-11:30	アリスセンター
12/18 (金) 10:00-11:30	しゅくばい児童館
12/20 (土) 10:00-12:00	げんきっこセンター
12/25 (木) 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 HPVワクチンと子宮頸がん

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンで、世界130か国以上で公的な予防接種が行われています。

HPVワクチンを接種することで子宮頸がんになる手前の状態を予防できることが国内外で示されており、接種率の高い国では、子宮頸がんそのものを予防する効果があることもわかってきています。子宮頸がんの主な原因はHPVウイルスの感染で、日本でも接種率は年々上昇していますが、現在でも年間約3000人の方が亡くなっています。HPVウイルスの感染は主に性交渉によるため、HPVウイルスに感染する機会の少ない早い年齢でのワクチン接種を奨めています。9価HPVワクチンの接種により、子宮頸がんの約9割を予防できるとされており、日本では定期接種の対象年齢は12歳から16歳となっており、千歳市では新小学6年生の女子に個別案内を郵送しています。

10年以上前から続いてきた積極的勧奨を控えた状態が令和4年に終了し、現在は、HPVワクチンや子宮頸がんに関する多くの情報を知ることができます。厚生労働省のホームページでは、HPVワクチンの必要性に限らず、接種率、副反応など有効性とリスクについて幅広く情報を公開していますので、ぜひご覧いただき、子どもたちが大人になった時の健康を守るため、HPVワクチンの接種についてご検討ください。

(母子保健課 看護師)

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!

11/25 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
イチャイヤ期編

実施 千歳市
子育て応援クラブ

【対象】市内に居住する就学前の子の保護者
【ところ】ほくよう児童館
【定員】15人(申込順)
【受講料】無料
【託児】8人程度(要申込)
【申込】11/11(火)9:00～

詳細
こども家庭課
☎(24)0935
☎(23)6700



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
火曜日 ハビジャム
水曜日 プチヨガ
木曜日 音楽隊みーつけた♪
金曜日 HUGっとベビマ・足育の日替わりメニューを楽しもう。
【対象】乳幼児と保護者

毎週 12:00-13:00

毎週金曜日はアリス DE ランチ(申込不要)と一緒にランチタイムを楽しみませんか。みんなで食べると食欲も気分もUP!
【持ち物】昼食、飲み物、おしぼり

11/20 (木) 10:00-11:30

プチ講座 かぎ針編みでモチーフ作りを楽しもう♪
講師 サークルクロッシェッター・エキップ代表 坂田さん
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組(抽選)
【申込】11/11~14 12:00-15:00 ☎で申し込み

12/9 (火) 11:00-

12月誕生会 / 12月生まれのお友達の誕生会です。フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

12/10 (木) 13:00-14:00

食育相談日
離乳食や食事のことで困ったことなど、気軽に栄養士に相談してみませんか。
【対象】乳幼児と保護者

12/11 (木) 10:30-11:30
みどり台児童館
子育てサロン合同「クリスマス会」
【定員】15組(申込順)
【申込】12/1(日)～
☎(25)6891
☎(25)6892

12/11 (木) 10:30-11:30
せいりゆう児童館
クリスマス会
【定員】15組(申込順)
【申込】12/1(日)～
☎(22)2560

12/4 (木) 10:00-11:00
アリスセンター
子育て講座
アンパンマンと一緒に☆
ハッピークリスマス会
【定員】40組(抽選)
【申込】11/10-14
(12:00-15:00)
☎(24)8341 ☎(24)7021

12/15 (日) 10:30-11:30
しゅくばい児童館
クリスマスコンサート
【申込】12/1(日)～
☎(27)3126

クリスマスイベント



12/5 (金) 10:00-10:45
ちとせっこセンター
クリスマスの制作を楽しもう
☎(40)1717

参加料
無料

こころの体温計

【利用方法】
①「千歳市 こころの体温計」をネット検索または
②二次元コードを読み取りアクセス

11・12月の健康相談日

11/17, 12/8

9:30-11:30

健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査・歩行姿勢測定)、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

12/13 (土) 10:00-13:00

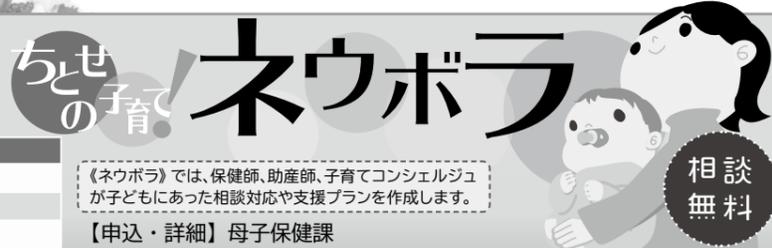
野菜だらけの年末年始

～ハレの日のごはん料理教室～

講師 食生活改善推進員

野菜不足になりがちな年末年始、ハレの日にぴったりな野菜料理を作りましょう。

詳細健康づくり課 ☎(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・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

※ご不明な点は各センターや児童館にお問い合わせください。