

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 (お子さんは小学生)
 【とき】5月2日(金) 10時～13時
 【ところ】総合福祉センター309号室
 【参加料】1人500円
 【定員】8組(申込順)
 ※大人1人につき子ども2人まで。
 【申込】4月17日(金)まで/ ☎または ☎
 【持ち物】エプロン、三角きん、筆記用具、手拭き用タオル、飲み物(水かお茶)
 ☎健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

ママ先生 健康 スクール
 5/8,22

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、予診票
 ① 5/11, ② 5/28

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
 ※予約制となっておりますので、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。

おもな会場は **総合保健センター**です

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

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。
 相談 無料

とき・ところ
5/8 (金) 10:00-12:00
 ちとせこセンター
5/11 (月) 10:00-15:00
 総合保健センター
5/14 (木) 10:00-12:00
 げんきこセンター
5/29 (金) 10:00-15:00
 総合保健センター
 【申込・詳細】母子保健課 ☎(24)0133 ☎(24)8418
 妊婦・ネウボラは、総合保健センターのみ事前予約が必要です

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

4・5月の健康相談日 **4/20,5/18** 9:30-11:30 総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

保健師・栄養士のリレーコラム

体の健康はお口から

みなさんは定期的に歯科健診を受診していますか？忙しい毎日でお口のケアがおろそかになったり、口内の違和感を放置したりしていませんか？令和6年歯科疾患実態調査によると、15歳以上の約3割に未処置のむし歯があり、約5割に歯周病があるという結果でした。むし歯、歯周病などは自覚症状がなくても、健診で見つかったり口腔機能の低下が明らかになることがあるので、定期的な受診が大切です。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動ですが、達成率が約6割と過去最大になりました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれています。自分の歯で食べられることは大きな楽しみであり、生きる意欲にもつながります。脳や体も元気にします。自分の歯はもちろんです、入れ歯になっていてもよく噛める人は、健康寿命が長いことがわかっています。いつまでも元気に過ごすため、生涯にわたってのオーラルケアが必要です。毎日自分で行う「セルフケア」のほか、年2回程度は歯科で「プロのケア」を受けましょう。毎年6月4日、10日は「歯と口の健康週間」です。これにあわせて本市では、6月6日(土)に「むし歯予防デー」を行います。総合保健センターにて、千歳市民だけでなく無料で歯科医師健診、フッ化物塗布、歯みがき指導、矯正相談が受けられます。また、6月5日、10日の間、総合保健センターロビーで、市内小学生が対象の「歯科保健画・ポスターコンクール」優秀作品を展示します。「むし歯予防デー」では千歳市歯科医師会の先生方にお口の不安を気軽に相談できますので、ぜひお立ち寄りください。(母子保健課 歯科衛生士)

脳ドック検診(前期)

4月10日(金) 8時45分受付開始

受診期間	料金	定員(申込順)
5月～10月	6,000円	300人

※生活保護世帯の方はいずれも無料。
 ※申込後、受診票を送付するときに、場所や受診方法などをお知らせします。
 ※11月～令和9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)。(後期受付開始日：10月13日(土)8時45分から)

骨粗しょう症検診

令和8年度から「骨粗しょう症検診」の申込方法が変わります。直接指定医療機関にお申し込みください。

New! **4/16** (木) 8:45～申込開始
後期高齢者歯科健診
 【対象】後期高齢者医療制度加入の方
 ・申込後、受診券を送付するときに、場所や受診方法などをお知らせします。
 ・自己負担はありません。
 ・受診期間は「令和8年6月1日～令和9年2月末」です。
 健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617
 【詳細】市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418
 詳細は、広報ちとせ4月号外「千歳市健診ガイド」をご覧ください。

RSウイルス定期予防接種開始のお知らせ
 妊娠28週から36週6日までの方を対象に、RSウイルス定期予防接種を開始します。接種料金は無料です。対象の方には母子健康手帳交付時にご案内します。詳細は、市ホームページをご覧ください。
 ☎母子保健課予防接種係 ☎(24)3148 ☎(24)8418

健康 イキイキ 子育て総合支援センター
 子育て総合支援センター

みなさんは定期的に歯科健診を受診していますか？忙しい毎日でお口のケアがおろそかになったり、口内の違和感を放置したりしていませんか？令和6年歯科疾患実態調査によると、15歳以上の約3割に未処置のむし歯があり、約5割に歯周病があるという結果でした。むし歯、歯周病などは自覚症状がなくても、健診で見つかったり口腔機能の低下が明らかになることがあるので、定期的な受診が大切です。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動ですが、達成率が約6割と過去最大になりました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれています。自分の歯で食べられることは大きな楽しみであり、生きる意欲にもつながります。脳や体も元気にします。自分の歯はもちろんです、入れ歯になっていてもよく噛める人は、健康寿命が長いことがわかっています。いつまでも元気に過ごすため、生涯にわたってのオーラルケアが必要です。毎日自分で行う「セルフケア」のほか、年2回程度は歯科で「プロのケア」を受けましょう。毎年6月4日、10日は「歯と口の健康週間」です。これにあわせて本市では、6月6日(土)に「むし歯予防デー」を行います。総合保健センターにて、千歳市民だけでなく無料で歯科医師健診、フッ化物塗布、歯みがき指導、矯正相談が受けられます。また、6月5日、10日の間、総合保健センターロビーで、市内小学生が対象の「歯科保健画・ポスターコンクール」優秀作品を展示します。「むし歯予防デー」では千歳市歯科医師会の先生方にお口の不安を気軽に相談できますので、ぜひお立ち寄りください。(母子保健課 歯科衛生士)

脳ドック検診・骨粗しょう症検診
 《対象年齢表》令和8年4月1日現在

40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
45歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
55歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

※脳ドック検診は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。

赤ちゃんの日

【内容】月齢の近いママ同士おしゃべりリラックス
 【対象】生後0～10か月の子と保護者
4/22 (木) 10:00-11:00
 一級建築施工管理技士のパパが伝える家作り
 【内容】家作りの気になる事を聞いてみましょう！
 【対象】乳幼児と保護者(新築、リフォームに関心がある方)
 【定員】10組(抽選)
 【申込】4/13-15(12:00-15:00) ☎で申し込み

4/27 (月) 10:30-11:00
親子でヨガ
 【内容】ヨガインストラクター豊澤瞳さんを講師に迎え、ヨガを開催！【対象】乳幼児と保護者【定員】10組(抽選)
 【申込】4/13-15(12:00-15:00) ☎で申し込み
5/18 (月) 11:00-
5月誕生会／誕生者は、足形花アートをプレゼント！

高齢者肺炎球菌定期予防接種のお知らせ

☎母子保健課予防接種係 ☎(24)3148 ☎(24)8418

高齢者肺炎球菌定期予防接種に使用されるワクチンが「沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン」に変更されることに伴い自己負担金が変わります。令和8年2月以前に案内が届いている満65歳の方は、ご案内した内容が一部変更となります。詳細は市ホームページをご覧ください。

	令和8年3月31日まで	令和8年4月1日より
使用ワクチン	23価肺炎球菌	20価肺炎球菌
自己負担金	2,670円	3,520円

児童館のこいのぼり制作
4/21~28 10:30-11:30 (平日のみ)
 ちとせこ児童館 ☎(42)5551
4/22~24 10:30-11:30
 いずみさわ児童館 ☎(28)6110
4/23 (木) 10:30-11:30
 みどり台児童館 【申込】4/16(木)～ ☎(25)6891 ☎(25)6892
4/24 (金) 10:30-11:30
 ひので児童館 ☎(24)3163
5/1 (土) 10:30-11:30
 しなの児童館 【定員】10組(申込順) 【申込】4/16(木)～ ☎(22)2977

アリス DE ランチ
 勇舞1丁目1-1 ☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)
4/10~5/10 毎日 11:10-
成長の足あと
 【内容】毎月、お子さんの生まれた日にちに足形を取り、身長、体重とコメントを添えて、12か月の成長の記録を取りませんか？
4/10,17,24 12:00-13:00
毎週金曜日はアリス DE ランチ
4/15 (木) 13:00-14:00
食育相談日
4/20 (月) 10:00-12:00

みんな de アート ひこうき
 しゅくばい児童館 ☎(27)3126
4/15 (木) 10:30-11:30
うんどうあそび
 【申込】受付中
 あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016
4/17 (金) 10:30-11:30
サロン合同 春の手形足形アート
 【申込】受付中
 しなの児童館 ☎(22)2977
4/23 (木) 10:30-11:30
親子でオリジナル巾着づくり
 【定員】12組(申込順) 【申込】受付中
 ほくよう児童館 ☎(42)3743
4/23 (木) 11:30-13:00
ママ'sほっと一息会&ランチデー
 しゅくばい児童館 ☎(27)3126
4/24 (金) 10:30-11:30
おこさまの成長記録会
 ほくよう児童館 ☎(26)6789
4/28 (火) 10:30-11:30
廃材を使って手作り遊具をつくらう
 【定員】15組(申込順) 【申込】4/14(土)～せいらゆう児童館 ☎(22)2560
5/12 (火) 10:30-11:30 企業連携 ぶちせみ
産後ボディメンテナンス講座
 提供：医療法人社団いずみ会北星病院
 【申込】4/21(土)～ほくよう児童館 ☎(26)6789
5/14,15 10:30-11:30 企業連携 ぶちせみ
5/18 (月) 10:30-11:30
母と子のラクラク抱っこ術「簡単セルフ整体」
 提供：Burgeon(ブルジョン)理学療法士 浜岬氏
 【申込】5/1(金)～ひので児童館 ☎(24)3163
5/22 (金) 10:30-11:30 企業連携 ぶちせみ
5/18 (月) 10:30-11:30 企業連携 ぶちせみ
お子さんの仕上げ磨きが楽しくなる方法／提供：ほくよう歯科クリニック 副院長 村上千絵子氏
 【申込】4/27(月)～しゅくばい児童館 ☎(27)3126

臨床心理士の **子育てカウンセリング**
 ●げんきこセンター 4/10,5/9,15,6/5,13,7/4,10
 ●ちとせこセンター 4/17,25,5/23,6/20,26,7/18,24
 【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
 【定員】各日5人(1人1時間)【託児】申込時に予約
 【申込】相談日の前日まで(平日9時～17時)
 【詳細】こども家庭課 ☎(24)0935

げんきこセンター 新富1丁目2-14 ☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)
ちとせこセンター 花園4丁目3-1 ☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

マタニティウイーク
4/20-24 10:00-11:00
5/18-22 10:00-11:00
6/11,12,15,16 10:00-11:00
4/25,5/23,6/13 14:00-15:00
 【内容】ドリームキャッチャーを作りに来ませんか？センターの見学、沐浴、抱っこ体験ができます。
 【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) ☎(40)2105(9:00-17:30)
4/21 (火) 11:00-11:30
くりねずみのおはなしかい
 【内容】図書館司書さんの楽しい絵本の読み聞かせ会です。
 【対象】就学前の子と保護者
4/28 (火) ①11:00-11:30 ②15:45-16:15
あそびの芽
 【内容】みんなでわらべうたあそびや体操など一緒に楽しみましょう！
 【対象】就学前の子と保護者
5/10 (日) 10:00-11:00
パパが学ぶトイレトレーニング講座／講師 奥山 佳子 氏(子育て応援クラブ)
 【対象】就学前の子の父親
 【定員】10組(抽選) ※託児あり。
 【申込】4/20,21 (二次元コード、☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)
5/12,19,26,6/2 10:00-11:00
にこにこランド(4回連続講座)
 【内容】同じくらいの月齢のお子さんと一緒に遊びませんか？
 【対象】生後9か月～1歳半の子と保護者【定員】15組(抽選)
 【申込】4/21,22 (二次元コード、☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)
5/13,27,6/10,17 10:00-11:00
あかちゃんランド(4回連続講座)
 【内容】同じくらいの月齢のお子さんと一緒に遊びませんか？
 【対象】生後8か月までの子と保護者【定員】15組(抽選)
 【申込】4/23,24 (二次元コード、☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)
5/14 (木) 10:00-11:00
教えて！ファミサポ緊サポ
 【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方
 【定員】12組(申込順) ※託児あり。
 【申込】4/27,28 (二次元コード、☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)
5/10 (日) ①9:30-12:00 ②13:00-16:00
休日開館

転動してきた人、あ〜生まれ！
 【内容】子育て情報の紹介や情報交換など
 【対象】千歳市へ転入して3年以内の就学前の子と保護者
 【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)
5/1 (金) 10:00-10:40
ゆうぎ室に広がる大きな紙でお絵かき遊びを楽しもう！
 【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者
5/9 (土) 9:30-16:30
支援センターデビューDAY
5/9 (土) 10:00-11:30
link ～つなぐ主催 妊婦講座
 「赤ちゃんのお世話のポイントと家族のサポート」
 【内容】赤ちゃんのお世話の練習(抱っこ、おむつ交換、着替え、沐浴体験)、家族のサポートなど／講師 渡部 智佳子 氏(助産院はぐくみ)
 【対象】妊娠中のご夫婦(パパかママだけの参加も可)、産後のママと赤ちゃんをサポートされる予定の祖父母の方々
 【定員】10組(抽選)
 【申込】4/24(金)まで(二次元コード、☎または来館) ☎(40)2105(9:00-17:30)
5/10 (日) ①9:30-12:00 ②13:00-16:00
休日開館