

## 食育月間 パネル展

6月は  
食育月間

市内のさまざまな食育活動を紹介する  
パネルの展示や、食育や健康づくりに  
関するパンフレット、レシピなどをご用  
意しています。ぜひご覧ください。

【とき】6月15日～30日/9時～  
17時/最終日は14時まで

【ところ】市役所本庁舎1階市民ホール  
(6月19日◎まで)、総合福  
祉センター1階ロビー

◎健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

## ママ健康 スタジオ

おもな会場は  
総合保健センターです

① 7/6 月、② 7/14 火

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。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。

## 7/3,17

### 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

## 《詳細》 母子保健課 ☎(24)0771

※BCG予防接種のみ ☎(24)3148  
☎(24)8418

## 7/12 日

### 水と緑を歩こう会

【受付時間】8時30分～8時55分  
※小雨決行、荒天中止。  
【集合場所】青葉陸上競技場  
【コース】1km(自然観察コース)、3km、5km、  
ノルディックウォーキング(5km)  
【申込】7月3日◎まで/☎で申し込み  
◎健康づくり課 ☎(24)0361

## 《詳細》 母子保健課 ☎(24)0771

※BCG予防接種のみ ☎(24)3148  
☎(24)8418

## 7/6 月 10:00-15:00

総合保健センター

## 7/14 日 10:00-15:00

総合保健センター

## 7/17 金 10:00-12:00

げんきっこセンター

【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

## 保健師・栄養士のリレーコラム 後期高齢者歯科健診が始まります！

「食べ物がみづらくなったり」「むせること  
がある」など、お口の不調はありませんか？  
自分では気づくことが難しいお口の機能の  
衰えは、もしかしたらオーラルフレイルかも  
しれません。オーラルフレイルは、お口のさ  
さいな衰えや食事の偏りなどを含んだお口の  
虚弱のことで、放置するとやがて全身の機能  
の低下につながってしまいます。

また、高齢になると唾液の分泌が減るため  
口の中が汚れやすくなり、むし歯や歯周病が  
悪化しやすくなります。

まずは、今の自分のお口がどのような状態  
か知ることが大切です。お口の機能の衰えや  
病気を早期に発見することができれば、早め  
に対策を取ることができます。

お口の健康や口腔機能の維持・向上が、さ  
まざまな病気や全身の機能低下の予防につな  
がります。《後期高齢者歯科健診》をぜひご  
活用ください！

(市民健康課 歯科衛生士)

## 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・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、肺がん健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

## 7/12 日 9:00-12:00

### 水と緑を歩こう会

【受付時間】8時30分～8時55分  
※小雨決行、荒天中止。  
【集合場所】青葉陸上競技場  
【コース】1km(自然観察コース)、3km、5km、  
ノルディックウォーキング(5km)  
【申込】7月3日◎まで/☎で申し込み  
◎健康づくり課 ☎(24)0361

## 健康イキイキ 子育て支援センター

みどりの児童館  
各児童館にお問い合わせください

6/18 日 10:30-11:30  
チビリンピック  
【定員】15組(申込順)  
【申込】受付中  
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

6/19 金 10:30-11:30  
サロン合同のびのび運動会  
【定員】12人(申込順)  
【申込】受付中  
しなの児童館 ☎☎(22)2977

6/22 月 10:00-11:30  
子育てサロンスマイル(水遊び)  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/22 月 10:30-11:30  
あそびの広場「おかいものごっこ」  
【定員】15人(申込順)  
【申込】受付中  
ひので児童館 ☎☎(24)3163

6/22 月 10:30-11:00  
お買い物ごっこ  
みどり台児童館  
☎(25)6891 ☎(25)6892

6/24 水 10:30-11:30  
消防署 祝梅出張所を探検しよう！  
【定員】10組(申込順)  
【申込】受付中  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/24 水 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

6/24 水 10:00-11:00  
センター合同行事 ちびっこ運動会  
【定員】15組(抽選)  
【申込】6/15、16  
(二次元コードで申し込み)  
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

6/26 金 10:30-11:15  
リズムでぐんぐん「音楽あそび」  
【定員】15人(申込順)  
【申込】受付中  
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

7/6 月 10:30-11:30  
親子でふれあい体操  
提供:合同会社Life ライフ・オステ  
オパシー・センター 青山花奈恵氏  
【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】受付中  
みどり台児童館  
☎(25)6891 ☎(25)6892

7/13 日 10:00-11:30  
子育てサロンスマイル  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

## 市に、後期高齢者医療制度の対象者 《後期高齢者歯科健診》を行います

《後期高齢者歯科健診》は、むし歯や歯周病、  
入れ歯の状態の確認だけでなく、お口の機能  
のチェックを行います。

「食べ物がみづらくなったり」「むせること  
がある」など、お口の不調はありませんか？  
自分では気づくことが難しいお口の機能の  
衰えは、もしかしたらオーラルフレイルかも  
しれません。オーラルフレイルは、お口のさ  
さいな衰えや食事の偏りなどを含んだお口の  
虚弱のことで、放置するとやがて全身の機能  
の低下につながってしまいます。

また、高齢になると唾液の分泌が減るため  
口の中が汚れやすくなり、むし歯や歯周病が  
悪化しやすくなります。

まずは、今の自分のお口がどのような状態  
か知ることが大切です。お口の機能の衰えや  
病気を早期に発見することができれば、早め  
に対策を取ることができます。

お口の健康や口腔機能の維持・向上が、さ  
まざまな病気や全身の機能低下の予防につな  
がります。《後期高齢者歯科健診》をぜひご  
活用ください！

## 7/6 月 11:00- 7月誕生会/誕生者は、足形花 アートをプレゼント！

## 7/8 水 10:00-11:30

### スマホで撮る ～子どもをかわ いく撮るための撮影講座～

提供: MinaMina photography  
【対象】乳幼児と保護者  
【定員】10組(抽選)  
【申込】6/15-19(12:00-15:00)  
☎で申し込み

7/7 火 10:30-11:30  
足形スタンプでひまわりを咲かせよう  
【定員】15組程度(申込順)  
【申込】受付中  
あんじゅ児童館  
☎(23)8015 ☎(23)8016

7/8～10 10:30-11:30  
サロン合同水遊び ※サロンは  
9日◎のみ。【申込】7/1 ◎～  
みどり台児童館  
☎(25)6891 ☎(25)6892

7/13 日 10:00-11:30  
子育てサロンスマイル  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

## 健康づくり課 ☎(24)0617

### 7/12 日 9:00-12:00

### 水と緑を歩こう会

【受付時間】8時30分～8時55分  
※小雨決行、荒天中止。  
【集合場所】青葉陸上競技場  
【コース】1km(自然観察コース)、3km、5km、  
ノルディックウォーキング(5km)  
【申込】7月3日◎まで/☎で申し込み  
◎健康づくり課 ☎(24)0361

【利用方法】  
・二次元コードを読み取りアクセス  
・インターネットで検索しアクセス  
「千歳市 こころの体温計」

健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

## げんきセンター

新富1丁目2-14  
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

6/20 土 9:30-16:30  
支援センターデビューDAY  
【対象】就学前の子と保護者、  
妊娠中の方

6/21 日 9:30-12:00  
② 13:00-16:00  
休日開館

6/21 日 10:00-11:00  
絵本でつながるパパとの時間  
大型絵本の読み聞かせなど、パパと  
お子さんの時間を楽しみませんか？  
【対象】就学前の子と父親  
【定員】15組(申込順)  
【申込】受付中  
(二次元コード、☎または来館)

6/25 木 10:00-11:00  
保育係がやってくる！/市役  
所から保育係の職員が来ます。  
保育園、認定こども園の入園  
について聞いてみませんか。  
【対象】妊娠中の方、就学前の  
子の保護者  
【定員】12組(抽選)  
【申込】6/10、11  
(二次元コード、☎または来館)

6/26 金 9:30-16:30  
あそびの芽/風船遊びを楽しみ  
ましょう。

7/1 水 10:00-11:00  
身体を使ってあそぼう！/親子で  
一緒に運動遊びを楽しみましょう。  
講師 清水川聖位子氏(作業療法士)  
【対象】生後9か月～1歳6か  
月の子と保護者  
【定員】12組(抽選)  
【持ち物】バスタオル  
【申込】6/15、16  
(二次元コード、☎または来館)

7/2 木 10:00-11:00  
赤ちゃんの抱っこ寝かしつけ講  
座/赤ちゃんの抱っこ寝かしつ  
けについてお話を聞かせませんか？  
講師 木戸晶子氏(マナ助産院助産師)  
【対象】生後8か月までの子と  
保護者  
【定員】12組(抽選)  
【申込】6/17、18  
(二次元コード、☎または来館)

7/8,9,10 10:00-11:30  
お庭で水遊び  
(雨天時や気温の低い日は中止。)  
【対象】就学前の子と保護者  
※0歳児のきょうだいのみ託児あり。  
【持ち物】濡れてもよい服装と  
着替え、バスタオル、帽子、飲  
み物(水かお茶)

6/19,7/22 10:30-11:30  
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  
話会を開催しています。  
【対象】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)

7/4 土 9:30-16:30  
支援センターデビューDAY  
【対象】就学前の子と保護者、  
妊娠中の方

7/5 日 9:30-12:00  
② 13:00-16:00  
休日開館

7/5 日 10:00-11:00  
わが子の「生きる力」を大きく伸ばす！  
パパのための非認知能力講座  
～「NCSレンズ」で子育てが変わる～  
講師 高橋 亮氏(ひらめき実践塾)  
【対象】就学前の子の父親  
【定員】20組(申込順)※託児あり。  
【申込】6/18 ◎～  
(二次元コード、☎または来館)

7/7 火 10:00-11:00  
保育係がやってくる！/市役所  
から保育係の職員が来ます。保  
育園、認定こども園の入園につ  
いて聞いてみませんか。  
【対象】妊娠中の方、就学前の  
子の保護者  
【定員】12組(抽選)  
【申込】6/18、19  
(二次元コード、☎または来館)

7/14 火 10:00-11:00  
link ～つなぐ主催ママ講座  
「親子で楽しむバスボムづくり」  
～心と肌を慈しむ優しい香りを  
プラスして～/講師 日下 菜央氏  
【対象】0歳～就学前の親子  
【定員】10人(抽選)  
【申込】6/18、19  
つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

7/15～17 10:30-11:30  
おやこでみずあそび(予約不要)  
(雨天時や気温の低い日は中止。)  
【対象】就学前の子と保護者  
※0歳児のきょうだいのみ託児あり。  
(要事前予約開催日の2日前  
まで)

7/18 土 10:00-11:00  
ベビーマッサージ  
講師 小沼 美幸氏(La・nature)  
【対象】生後6か月までの子と保護者  
【定員】20組(抽選)  
【申込】7/1、2  
(二次元コード、☎または来館)