

千歳市健康まつり

「健康」をテーマにした関係団体によるパネル展や体験コーナーなど
【とき】9月12日④
9時30分～12時30分
【ところ】北ガス文化ホール
【入場料】無料 ※申込不要。

健康づくり課
☎(24)0361 ☎(24)8418

おもな会場は
総合保健センターです

① 10/8, ② 10/19

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。

10/2,16

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

ちとせの育

ネウボラ

相談無料

とき・ところ

10/5 ④ 10:00-12:00
げんきっこセンター
10/8 ⑥ 10:00-15:00
総合保健センター
10/13 ⑧ 10:00-12:00
ちとせっこセンター
10/19 ⑨ 10:00-15:00
総合保健センター
10/28 ⑩ 10:00-11:30
アリスセンター

【申込・詳細】母子保健課
☎(24) 0133 ☎(24) 8418
妊婦・こどもネウボラは、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

10月の健康相談日

10/5

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

朝ごはん、何を食べていますか？

市では、朝食摂取率向上を目的に「朝ごはんの写真」や「簡単レシピ」を募集しています。ご家庭ならではの朝食や、忙しい朝でも手軽に作れる工夫をぜひお寄せください。皆さんのご応募をお待ちしています。(健康づくり課 管理栄養士)

音楽に合わせた有酸素運動。
中等度の運動強度を体感してみよう！

健康づくり教室

9/28 ⑨
13:30-15:30

アクティブ・エアロ

講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット
福岡 永告子氏

【対象】70歳未満の市民の方
【ところ】総合福祉センター 403号
【受講料】無料
【定員】25人(申込順)
【申込】9月23日⑩⑪まで／☎☎メール
二次元コードのいずれかで申し込み
☎申健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418
☎ kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

9/15 ⑦

まちなかウォーキング 木陰の散歩道

10:00 - 11:40

富丘中学校から長都6号公園までの防風林を歩く約4.5kmのコースです。

【集合】9:45～10:00／総合福祉センター1階ロビー
【定員】40人(申込順) 【参加料】無料
【申込】9月11日⑩まで／☎で申し込み
☎申健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

自殺予防週間パネル展

毎年9月10日は《世界自殺予防デー》、9月16日まで
は《自殺予防週間》です。
9月14日⑨まで、市役所本庁舎1階市民ホールにて、
千歳市の自殺の実態や対策、自殺に関する背景、自殺
のサインと対応などのパネル展示やパンフレット設置
を行っています。ぜひお立ち寄りください。

☎申健康づくり課 ☎(24) 0768 ☎(24) 8418

健康

子育て

朝食は、一日の始まりに必要なエネルギーや栄養を補給する大切な食事です。しかし、忙しさや生活リズムの乱れなどから朝食を食べない習慣のある方も少なくありません。朝食を欠食すると、必要な栄養が不足し、集中力や作業効率の低下、筋肉量の減少、生活習慣病のリスク増加につながることがあります。そこで、時間がない場合でも優先的にとりたい栄養素を紹介します。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、脳や体を動かすための主なエネルギー源です。また、肉や魚、卵、大豆製品などに含まれるたんぱく質は、筋肉や体を作る大切な栄養素です。まずはこの2つを組み合わせることを意識してみてください。例えば、納豆かけご飯や卵かけご飯、バナナとヨーグルト、卵やツナのサンドイッチなど、手軽なメニューから始めるのがおすすめです。慣れてきた野菜や果物を加えて食物繊維やビタミンを補い、よりバランスのよい食事を目指しましょう。

音楽に合わせた有酸素運動。
中等度の運動強度を体感してみよう！

こころの健康づくり講演会

10/16 ⑤
13:30-15:00

ストレス社会を生きるあなたへ
「こころのモヤモヤをスッキリさせるヒント見つけてみませんか？」
メンタルヘルス入門
～健“幸”生活を育む7つの習慣～

講師 櫻澤 博文氏
医師、医学博士、京都大学大学院社会健康医学修士、
日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント
※手話通訳、要約筆記あり。

【ところ】総合福祉センター 402号
【受講料】無料
【定員】会場 80人、オンライン 100人(申込順)
【申込】10月7日⑩まで／☎で二次元コードから申し込み
☎申健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418
☎ kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

からだにe動画

管理栄養士さんのレシピ帳

NEW

「もずくとキノコの酢の物」

管理栄養士による減塩料理などの健康的な食生活の参考になる料理の作り方を動画配信しています。

このたび、第7回動画を配信しました。おいしく楽しく健康でいられるレシピを、ぜひ活用ください。

☎申健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

来年4月からの 認定こども園・保育園 などの入園受付が始まります！



【受付場所】市役所第2庁舎1階3番
【申請に必要なもの】 ①保育を必要とする証明書(就労証明書や営業許可証、診断書など) ②母子健康手帳
③令和8年1月1日に市外居住の方のみ、令和8年度市町村民税所得・課税証明書(税額・控除額がわかるもの)
【申請書類の配布時期】 9月10日④から、受付場所
で配布開始
※ひまわり・つばさ以外の1号認定(3歳以上の幼稚園利用)での申し込みは、各施設にお問い合わせください。

【詳細】こども政策課 保育係
☎(24)0340 ☎(23)6700

アリスセンター
勇舞 1丁目1-1
☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

9/14 ④ 10:00-12:00
赤ちゃんの日
9/14～18 10:00-
十五夜制作
9/16 ⑥ 13:00-14:00
食育相談日
10/5 ④ 11:00-
10月誕生会
10/27 ⑦ 10:00-11:30
子育て講座 運動遊び
講師 吉川 公明氏 (旭川認定こども園慈光園保育所)
【対象】生後4か月～1歳6か月の子と保護者
【定員】10組(抽選)
【申込】10/5～9 12:00-15:00
☎で申し込み
11/4 ⑥ 10:00-11:30
子育て講座 New Year's Baby Photo
寝相アートで、みんなでお正月の写真を撮りましょう！
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組(抽選)
【申込】10/13～16 12:00-15:00
☎で申し込み

みどり児童館
各児童館にお問い合わせください

9/12 ④ 10:00-12:00
秋まつり～世界旅行にレッツゴー！～
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551
9/18 ⑤ 10:30-11:30
くだもの狩りあそび
【申込】受付中
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126
9/26 ④ 10:30-15:30
みどり台児童館まつり
みどり台児童館
☎(25)6891 ☎(25)6892
10/6 ⑦ 10:30-11:30 企業連携
ぶちせみ
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)
【申込】9/14⑨～
【持ち物】抱っこひも、飲み物(水かお茶)、動きやすい服装
しなの児童館 ☎☎(22)2977
10/23 ⑤ 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】9/24⑥～
【持ち物】抱っこひも、飲み物(水かお茶)、動きやすい服装
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

●利用施設と対象年齢 ※対象年齢は、令和9年4月1日時点の年齢となります。		区分	施設名	所在	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
認定こども園	認定こども園	認定こども園ひまわり	新富			○	○	○	○	○
		認定こども園つばさ	花園	6か月-		○	○	○	○	○
		北斗認定こども園	新富	6か月-		○	○	○	○	○
		アリス認定こども園	勇舞	6か月-		○	○	○	○	○
		認定こども園千歳春日保育園	春日町	6か月-		○	○	○	○	○
		あずさつくし認定こども園	あずさ	6か月-		○	○	○	○	○
		認定こども園北陽幼稚園・第2北陽保育園	北陽	6か月-		○	○	○	○	○
		認定こども園千歳第2幼稚園	新富	6か月-		○	○	○	○	○
		認定こども園つくし保育園	富丘	6か月-		○	○	○	○	○
		認定こども園向陽台つくし幼稚園	若草	6か月-		○	○	○	○	○
		認定こども園おひさま	みどり台南	6か月-		○	○	○	○	○
		住吉認定こども園	豊里				○	○	○	○
		あんじゅ認定こども園	春日町	6か月-		○	○	○	○	○
		認定こども園向陽台	若草	6か月-		○	○	○	○	○
		あさ陽認定こども園	流通	6か月-		○	○	○	○	○
保育園	保育園	認定こども園メリー幼稚園	未広	6か月-			○	○	○	○
		認定こども園第2メリー幼稚園	富丘				○	○	○	○
		認定こども園千歳青葉幼稚園	青葉					○	○	○
		認定こども園くるみ幼稚園	幸福						○	○
		第2わかば幼稚園	勇舞			○	○	○	○	○
		認定こども園千歳幼稚園	清水町					○	○	○
		第2住吉保育園	豊里	6か月-		○	○			
		北陽保育園	北陽	6か月-		○	○			
		ちとせスマイル保育園	住吉	2か月-		○	○	○	○	○
		ありんこ保育室	北栄	43日目-						
小規模保育	小規模保育	こだま保育園	花園	43日目-						
		ステップ赤ちゃんる～む	清流	43日目-						
		さくら保育園	稲穂	43日目-		○	○			
		育未保育園	日の出	6か月-		○	○			
		千歳春日保育園ポケット	春日町	6か月-		○	○			
		ニチキッズおさつ駅前保育園	57日目-			○	○			
内事保育所	内事保育所	ひよこ保育園	新富	6か月-		○	○			
		ダイナックスこどもくらぶ	上長都			○	○			
千歳みどりの保育園	千歳みどりの保育園		大和	6か月-		○	○			

げんきセンター
新富 1丁目2-14
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

10/18 ⑥ 10:00-11:00
パパとあそぼう
講師 緒方 歩実氏
【対象】就学前の子と父親
【定員】12組(申込順)
【申込】9/17⑥～
(二次元コード、☎または来館)

10/21 ⑥ 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】10/5,6
(二次元コード、☎または来館)

10/27 ⑦ 10:00-11:00
冬道運転講座／北海道の冬道の運転のコツを学び、運転の不安の解消を目指しましょう。
講師 千歳自動車学校
【対象】就学前の子の保護者 ※託児あり。
【定員】10人(抽選)
【申込】10/1,2
(二次元コード、☎または来館)

ちとせセンター
花園 4丁目3-1
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

10/4 ⑥ 10:30-12:00
やきいも会 #えのぐ遊び
※雨天時は室内でえのぐ遊び。
【共催】ひらめき実践塾・チトセこども未来実行委員会
【定員】50組(抽選)
【申込】9/17,18
(二次元コード、☎または来館)

10/9 ⑤ 10:00-11:00
アンガーマネジメント講座
講師 紫明女子学院の職員
【定員】15組(抽選) ※託児あり。
【申込】9/24,25
(二次元コード、☎または来館)

10/22 ⑥ 10:00-11:00
link ～つなぐ主催 ママ講座 アロマで作る無添加クリーム
講師 日下 菜央氏
【定員】8組(抽選) ※託児あり。
【申込】9/28,29
つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

10/28 ⑥ 10:00-11:00
ベビーマッサージ
講師 La・nature 小沼 美幸氏
【定員】20組(抽選)
【申込】10/14,15
(二次元コード、☎または来館)

※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。