健康イキイキ 子育てスクスク

総合保健センター　子育て総合支援センター

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

11・12月の健康相談日

11/16,12/7
9:30-11:30
健康の簡易チェック（血圧測定・体重測定・尿検査・ナトカリ比測定・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 FAX(24)8418



おもな会場は
総合保健センターです

① 12/8, ② 12/23
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。

12/11,25
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
FAX(24)8418

ちとせの育ち！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
12/2 ㊌ 10:00-11:30
アリスセンター
12/7 ㊊ 10:00-15:00
総合保健センター
12/18 ㊎ 10:00-12:00
げんきっこセンター
12/23 ㊌ 10:00-15:00
総合保健センター

【申込・詳細】母子保健課
☎(24) 0133 FAX (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

保健師・栄養士のリレーコラム
RSウイルス感染症と予防について

RSウイルスに感染すると、発熱、鼻汁、せきなどの症状が数日続き、通常は快方に向かいます。しかし、感染が気管や気管支に及ぶと、「ゼーゼーヒューヒュー」といった喘鳴（ぜんめい）や呼吸困難などの症状がみられる場合があります。

特に生後6か月以内の乳児、高齢者や慢性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や慢性呼吸器疾患など、基礎疾患がある方は重症化のリスクが高いといわれています。

RSウイルスは、感染した人のせきやくしゃみなどによる飛まつと、ウイルスの付着した手指や物などを介した接触が感染経路となります。感染を防ぐためには、せきや鼻水などの症状がみられる人との接触はできる限り避け、呼吸器症状がある場合はマスクを使用することが効果的です。日常的に触れるおもちゃや手すりなどは、こまめにアルコールなどで消毒し、また、流水・石鹸による手洗い、またはアルコール製剤による手指の消毒を行うことも大切です。

重症化のリスクが高い乳児にはワクチンを接種する予防法もあります。妊婦の方を対象としたRSワクチンの予防接種は、生まれてくる子どもの感染予防を目的とし、公費助成が受けられます。

日ごろから、感染予防対策を習慣づけ、寒い季節を健康的に過ごしましょう。

（母子保健課　予防接種係）

こころの体温計



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

健康づくり課
☎(24) 0768 FAX (24) 8418

歩行姿勢測定、筋トレ、有酸素運動など運動習慣のある方にもおススメ！

12/23 ㊌ 13:00-15:30

健康づくり教室
ととのうカラダ・ラボ～中級編～

講師 北海道千歳リハビリテーション大学講師、理学療法士
小川 峻一 氏

【対象】70歳未満の市民の方、市内に通勤・通学している方
【ところ】総合福祉センター402号
【受講料】無料　【定員】25人（申込順）
【申込】11月16日～12月18日
☎FAXメール二次元コードのいずれかで申し込み
詳申 健康づくり課
☎(24)0768 FAX(24)8418 e kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

12/12 ㊏ 10:00-13:00

野菜だらけの料理教室
～野菜をテーマにしたお話と調理実習～

講師　食生活改善推進員

※11月14日㊏に開催する教室と同様の内容です。

【対　象】市民の方（未就学児の参加不可）
【ところ】総合福祉センター309号
【参加費】500円　【定　員】16人（申込順）
【申　込】11月27日㊎まで／☎かFAXで申し込み
【持ち物】エプロン、三角きん、筆記用具、飲み物（水かお茶）、手拭き用ふきん
※当日は調理実習後、試食があります。お持ち帰りはできませんのでご了承ください。
詳申 健康づくり課 ☎(24)0768 FAX(24)8418

次の医療機関では、市の歯周病検診をご利用できなくなりました
【医療機関名】
池田歯科クリニック
受診可能な医療機関などのお問い合わせは、健診申込専用ダイヤル☎(24)0617にご連絡ください。

世界COPD（シーオーピーディー）デーパネル展

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」は、長期にわたる喫煙習慣が主な原因となる肺の生活習慣病で、毎年11月の第3水曜日は《世界COPDデー》です。また、世界各国でCOPDへの関心を高める活動が行われており、今年は11月18日㊌です。
健康づくり課では、11月16日～23日の間、市役所本庁舎1階市民ホールにて、「世界COPDデー」パネル展を行います。ぜひお立ち寄りください。

詳 健康づくり課 ☎(24) 0768 FAX (24) 8418

子育て支援センター・児童館
クリスマスイベント

参加料無料

12/10 ㊍ 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】11/26 ㊍～
☎(25)6891 FAX(25)6892

12/14 ㊊ 10:30-（40分程度）
ちとせっこセンター
クリスマス会
【申込】12/1、2
☎FAX(40)1717

12/14 ㊊ 10:30-11:30
しゅくばい児童館
スマイル合同クリスマス会
【定員】15組（申込順）
【申込】12/1 ㊋～
☎FAX(27)3126

12/14 ㊊ 10:30-11:30
ひので児童館
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 ㊋～
☎FAX(24)3163

12/15 ㊋ 10:30-11:30
あんじゅ児童館
クリスマス会
【定員】12組（申込順）
【申込】11/16 ㊊～
☎(23)8015 FAX(23)8016

12/16 ㊌ 10:30-11:30
ほくおう児童館
子育てサロン合同クリスマス会
【申込】12/1 ㊋～
☎FAX(42)3743

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

休館日　12/16 ㊌

毎日 10:30-11:00
成長の足あと／毎月足形を取って、12か月の成長を実感してみませんか。【対象】乳幼児

11/18 ㊌ 13:00-14:00
食育相談日

11/20,27,12/11,18 12:00-13:00
毎週金曜日はアリスDEランチ
【持ち物】昼食、飲み物、おしぼり

11/24 ㊋ 10:00-12:00
赤ちゃんの日／月齢が近い赤ちゃん、ママ、パパ、妊婦さん同士おしゃべりでリラックス！
【対象】生後10か月までの子と保護者

12/7 ㊊ 11:00-
12月誕生会／将来の職業を占う「選び取り」やパネルシアターなどでお祝いします。
足形花アートをプレゼント。フォトスポットもあります。
【対象】乳幼児と保護者

1/20 ㊌ 10:00-11:30
子育て講座　「身体調和支援」
ベビーマッサージや親子体操など、赤ちゃんに優しく触れて発達を促そう。
講師 渡部 智佳子 氏（助産院はぐくみ）
【対象】生後8か月までの子と保護者
【定員】10組（抽選）
【持ち物】バスタオル、動きやすい服装
【申込】12/14~18
☎で申し込み（12:00-15:00）

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

11/17 ㊋ 10:30-11:00
ちびっこ運動会
【定員】12組（申込順）
【申込】受付中
【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル
希望が丘児童館 ☎FAX(26)2060

11/18 ㊌ 10:30-11:30
いずみさわデパートでお買い物
どんなものがあるかな？お楽しみに！
いずみさわ児童館 ☎FAX(28)6110

11/20 ㊎ 10:30-11:30
サロン合同ポーチ作り
【定員】10組（申込順）
【申込】受付中
【持ち物】汚れてもいい服装
しなの児童館 ☎FAX(22)2977

11/20 ㊎ 10:30-11:30
心も体もぐんぐん育てるIQ絵本講座
大人も子どもも読書好きになる第一歩を応援します♪
【定員】15組（申込順）
【申込】受付中
せいりゅう児童館 ☎FAX(22)2560

12/9 ㊌ 10:30-11:30
お正月飾りを作ろう！
【定員】10組（申込順）
【申込】11/24 ㊋～
【持ち物】汚れてもいい服装
しゅくばい児童館 ☎FAX(27)3126

12/14 ㊊ 11:30-13:00
ママ's ほっと一息会&ランチデー
楽しくお話ししながらお昼ご飯を食べよう！
【持ち物】お昼ご飯
しゅくばい児童館 ☎FAX(27)3126

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

11/15 ㊐ ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00
休日開館

プレママプレパパウイーク 13:00-14:00
11/16-20, 12/14-18
【内容】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】各開催日の前日まで
（二次元コード、☎または来館）



① 11/24 ② 12/10 9:30-16:30
あそびの芽
【内容】①新聞紙で遊ぼう！
②布やタオルで遊ぼう！
【対象】就学前の子と保護者

12/20 ㊐ 10:00-11:30
はじめてのパパママ講座
【内容】助産師に妊娠中の体のことや出産後の育児の方法などを聞いてみませんか？沐浴体験もできます。
講師 木戸 晶子 氏（マナ助産院助産師）
【定員】12組（申込順）
【申込】受付中
（二次元コード、☎または来館）

12/16 ㊌ 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】12/2、3
（二次元コード、☎または来館）

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

11/24,12/17 10:30-11:30
ゆる会　【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）

12/2 ㊌ 10:00-11:00
赤ちゃんとママのための～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
【定員】20組（抽選）
【申込】11/18、19
（二次元コード、☎または来館）

12/5 ㊏ 9:30-16:30
支援センターデビューDAY

12/5 ㊏ 10:00-11:00
パパ向けお正月の飾りづくり
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】11/19、20
（二次元コード、☎または来館）

12/6 ㊐ ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00
休日開館

12/9 ㊌ ① 10:00-10:50 ② 11:10-12:00
歯っピー☆こどものハミガキ講座
【対象】①1歳～就学前の子と保護者　②生後11か月までの子と保護者
【定員】各12組（申込順）
【申込】11/25、26
（二次元コード、☎または来館）

【①の申し込み】【②の申し込み】

※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。