



**【解禁時間】**  
 ≪6月≫ 3時～19時30分  
 ≪7月≫ 3時30分～19時30分  
 ≪8月≫ 4時～19時  
 ※許可を受けていない船は出航できません。違反した場合は、罰則の対象になります。  
 ※船釣り・陸釣りとも遊漁料がかかります。

**くらし**  
 観光振興課  
 水産振興係  
 ☎(24)0381  
 本庁舎  
 4階



からだもこころも **健康**  
**あつふる** 健康推進課

**参加する** **健康づくり教室**  
 総合福祉センター／定員各30人  
 ／6月10日(水)申込開始

**体験してみようノルディックウォーキング**  
**【日程】**6月24日(水) 講話と実技  
 講師 中島 勝己氏(インストラクター)  
 7月3日(金) まちなかの散策  
 7月9日(木) まちなかの散策(各日10時～12時)

**【参加料】**無料  
 ※「まちなかの散策」のみの参加は不可  
**生涯現役!若々しさを保つ健康コース**

**【日程】**①6月26日(金)10時～12時 講話と健脚度測定 講師 訪問看護ステーションつばさ理学療法士  
 ②7月1日(水)10時～11時30分 実技「座ってできる若々しさを保つ足の運動」講師 健康運動指導士 宮本 昌子氏  
 ③7月10日(金)10時～13時 講話と実技「むせ、飲み込み、噛みにくさの改善」講師 歯科衛生士、調理実習「おいしく食べてバランスアップ」講師 栄養士

**【参加料】**①②無料 ③500円  
 ※②のみの参加は不可。3回すべてに参加する方を優先して受け付けます。

**メタボ予防 夏に向けてシェイプアップ!**  
**【内容】**講話と実習「無理なくじんわり脂肪燃焼運動」(希望者に内臓脂肪簡易測定あり～予約制)  
**【講師】**健康運動指導士 宮本 昌子氏ほか  
**【とき】**7月7日(火) 10時～11時30分  
**【参加料】**無料  
 健康指導係 ☎(24)0364

**予防接種** 13時～14時/総合保健センター  
**BCG予防接種**  
 ※予約不要、母子手帳持参

月日	対象
7/10(金)	平成21年3月16日～31日 生まれと4～5か月児
7/21(火)	平成21年4月1日～15日 生まれと4～5か月児

医療調整係 ☎(24)3148

**学ぶ** **子育てを学びましょう**  
 総合保健センター/  
 母子手帳・筆記用具持参

**わくわくママクラブ～妊娠コース～**

**【内容】**妊娠中の食事、歯の健康、母乳育児など  
**【対象】**市内に住む妊娠中の方  
**【とき】**7月13日(月) 10時～11時30分

**体験パクラブ**

**【内容】**赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など  
**【対象】**もうすぐお父さんになる方  
**【とき】**7月4日(土) 13時30分～16時

健康母子係 ☎(24)0771

**個別検診** **おわびと訂正**

広報ちとせ5月号に掲載した個別検診の「がん検診」の対象は40歳～64歳の誤りでした。

総合保健センター／申込不要  
**相談** **健康相談**

医師、保健師、栄養士による健康相談、血圧測定、尿検査など  
**7月13日(月)**  
 9時30分～11時30分と13時～16時  
 (医師の相談は13時～15時)  
 健康指導係 ☎(24)0364

**育児相談**

身長・体重測定、発達や栄養の相談  
**7月2日(木)、22日(水)**  
 9時30分～11時30分と13時～16時  
 健康母子係 ☎(24)0771

**フッ素塗布・歯科相談**

1年以内に千歳市で1歳6か月児・3歳児健診を… **【受けた幼児】**  
**7月2日(木)、22日(水)、27日(月)**  
**【受けていない1歳～就学前の幼児】**  
**7月17日(金)**  
 9時30分～11時30分と13時～15時  
 ※料金800円・母子手帳、歯ブラシ持参  
 健康母子係 ☎(24)0771

千歳市民のための

**ちとせ健康・医療相談ダイヤル24**  
 フリーダイヤル 24時間 無休でどこどこ  
**☎0120(24)6922**  
 (通話料無料、携帯電話から利用可)

看護師や医師などが24時間、からだの症状や応急手当法などの相談をお受けします。

※非通知設定の電話からは利用できません。  
 ※IP電話からは  
**☎03(3839)5604**へ(通話料有料)