



市長の査閲（確認）のもとで、消防職と団員が日ごろから行っている訓練の成果を披露します。

【とき】6月18日(金) 10時～

【ところ】防災学習交流施設 防災訓練広場（北信濃631-11）

見る

警防課警防係
☎(23)0320

消防本部
2階

市消防職・団員の訓練を
ご覧ください



からだもこころも **健康**
あっふる 健康指導課
健康推進課

※総合保健センターは総合福祉センター1階です。

学ぶ

子育てを学びましょう

【ところ】総合福祉センター

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3日(土)10時～12時30分
- 【持ち物】母子手帳、筆記用具

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27日(火)10時～11時30分

【持ち物】母子手帳、筆記用具

健康母子係 ☎(24)0771



参加する

6月10日(木)申込開始！
健康づくり教室

【ところ】総合福祉センター

体験してみよう！
ノルディックウォーキング

- 【日程】・7月21日(水)講話と実技
講師 福岡 永告子 氏
・7月30日(金)、8月6日(金)
まちなかの散策
(10時～12時)

【定員】各50人 【参加料】無料
※「まちなかの散策」のみの参加は不可
※7月21日は市民文化センターで開催

「女性の病気と健康管理」&
「体質改善体操でいきいき元気」

【内容】①講話「女性の健康づくり」
②実技「ピラティス、ストレッチ」

- 【対象】女性の方
- 【講師】①市保健師 ②東 友子 氏
- 【とき】6月24日(木)10時～11時30分
- 【定員】各30人 【参加料】無料
※②のみの参加は不可。
※保育あり(2歳以上、定員10人)
※希望者に内臓脂肪測定を行います。

生涯現役！若々しさを保つ健康コース

- 【日程】①6月25日(金)10時～12時
講話、足の力を測定
- ②7月8日(木)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 宮本 昌子 氏
- ③7月23日(金)10時～13時
・講話と実技「むせ、飲み込み、嘔みにくさの改善」
講師 瀧川 裕子 氏
・調理実習「おいしく食べてバランスアップ」

【定員】各30人
【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。

心の健康づくり講演会
「働き盛りのメンタルヘルス」

- 【内容】中高年におこりやすいうつと対処方法、受診機会の見極めなど
- 【講師】でんだ けんぞう 傳田 健三 氏
- 【とき】7月9日(金)19時～20時30分
- 【定員】80人 【受講料】無料
- 健康指導係 ☎(24)0364

相談

総合保健センター／申込不要

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28日(水)
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9日(金)、26日(月)
9時30分～11時30分と13時～15時30分

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5日(月)、9日(金)、26日(月)
【受けていない1歳～就学前の幼児】
7月21日(水)
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)