



は部局の名称

は担当の施設場所



は問い合わせ先電話番号です。



(わんぱく広場) (芝生広場・河畔公園) 工事区域

「グリーンベルト」の一部で工事をしています。  
 工事区域は完成までの期間、利用できません。

**【工事区域・期間】**  
 ▼わんぱく広場：10月末まで  
 ▼芝生広場・河畔公園：9月から平成24年10月末まで（予定）

**くらし**  
 都市整備課  
 公園整備係  
 ☎(24)06996  
 西庁舎  
 2階



市役所いんふおめ

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地  
 ☎(24)3131(代) FAX(22)8852  
 ホームページアドレス <http://www.city.chitose.hokkaido.jp/>

# いんふおめ

## 参加する

### 健康づくり教室

#### ●カラダの中からすっきりボディ (運動編)

内容・講話「内臓脂肪を減らすコツ」  
 ・実技「おなかすっきりエクササイズ」

講師・講話 市の保健師  
 ・実技 東 友子 氏 (インストラクター)

とき・10月27日(木)  
 講話 10時～10時20分  
 実技 10時30分～11時30分

ところ・スポーツセンター第2体育館  
 受講料・無料

※希望者には簡単内臓脂肪測定を行います(9時30分～9時50分と11時30分～11時50分、要事前予約)。

#### ●カラダの中からすっきりボディ (栄養編)

内容・講話「内臓脂肪をためない食事」と調理実習

講師・市の栄養士  
 とき・11月1日(火) 10時～13時  
 ところ・市民文化センター2階調理教室  
 受講料・500円

#### …【共通事項】…

対象・40歳未満の方  
 定員・30人(申込順)  
 申込開始・9月12日(月)  
 ※無料の保育コーナーがあります(2歳以上、定員10人、要事前予約)。

健康企画係 ☎(24)0768

## 学ぶ

### こどもの食育教室

内容・調理実習(デコレーションずし、花ふ入りすまし汁、さかなのホイル焼き、ミルクゼリー)

対象・小学生  
 とき・10月22日(土)  
 10時～13時30分

ところ・市民文化センター2階調理教室  
 参加料・200円

定員・24人(申込順)  
 持ち物・エプロン、三角きん、筆記用具  
 申込開始・9月14日(水)

健康企画係 ☎(24)0768

## 学ぶ

### 子育てを学びましょう

#### ●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・10月12日(水)  
 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など

対象・もうすぐお父さんになる方  
 とき・10月15日(土)  
 10時～12時30分

…【共通事項】…  
 ところ・総合保健センター  
 持ち物・母子手帳、筆記用具

健康母子係 ☎(24)0771

## 参加する

### パレットの丘&千歳川ウォーキング

内容・秋色に染まる東千歳の「パレットの丘」や遠くの山々を眺めながら千歳川堤防に沿って散歩します。

とき・9月20日(火) 9時15分集合  
 集合場所・総合福祉センター  
 ※現地までバスで移動します。

参加料・無料 定員・45人(申込順)  
 申込期限・9月16日(金)

救急医療・管理係 ☎(24)0361

## 予防接種

12時30分～14時  
 ※母子手帳持参  
 総合保健センター／申込不要

### BCG予防接種

接種日	対象
10月7日(金)	平成23年6月16日～30日生まれと4～5か月児
10月25日(火)	平成23年7月1日～15日生まれと4～5か月児

### ポリオ予防接種

接種日	対象
10月11日(火)	5・6か月児と2歳児
10月14日(金)	1歳～1歳6か月児
10月17日(月)	7・8か月児と1歳7か月～1歳11か月児
10月21日(金)	3・4か月児、9～11か月児、3歳～7歳5か月児
10月24日(月)	1歳5か月～2歳児

予防接種係 ☎(24)3148

information