



野山での山菜採り、散歩、ジョギング、サイクリングなどのときは十分に注意し、ヒグマの足跡やフンなど痕跡を見つけたらすぐに引き返しましょう。

特に早朝や夕方、濃霧、降雨などで薄暗いときは、できるだけ野山に入らないようにしましょう。

また、残飯や生ごみはヒグマを誘引する危険があります。野外に放置せず、ごみ出しのルールを守りましょう。

くらし

農業振興課
生産振興係
☎(24)0612

本庁舎
4階48番

ヒグマの目撃情報が多く寄せられています!!



からだもこころも健康

あつふる

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。

健康相談

内容・医師、保健師による健康相談
・栄養士による栄養相談
・血圧・尿検査・体脂肪測定

とき・7月24日(水)
9時30分～11時30分、
13時～16時

※医師の相談は、13時～15時

ところ・総合保健センター(申込不要)

健康企画係 ☎(24)0768



ちとせ健康・医療相談ダイヤル24

フリーダイヤル

☎0120(010)293

(通話料無料、携帯電話から利用可)
※かけ間違いに注意してください!

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不可
※IP電話からは
☎03(3839)5604へ(通話料有料)

フリーダイヤルが変わりました!

出前健康相談

内容・保健師による健康相談、血圧測定

とき・7月31日(水)10時～12時30分

ところ・図書館(申込不要)

健康企画係 ☎(24)0768

BCG予防接種

対象・5～7か月児

※状況により、3か月～11か月まで接種することができます。

とき・8月1日(木)、23日(金)
(12時30分～13時50分)

ところ・総合保健センター(申込不要)

※母子手帳持参。

予防接種担当 ☎(24)3148

わくわくママクラブ～育児コース

内容・子育て支援センター見学、先輩ママとの交流など

対象・市内に住む妊婦の方

とき・9月9日(月)10時～11時30分

ところ・子育て支援センター
(アリス保育園内)

※母子手帳、筆記用具持参。

健康母子係 ☎(24)0771



育児相談

内容・身長・体重測定、発達・栄養相談

とき・8月2日(金)、19日(月)
(9時30分～11時30分、
13時～15時30分)

ところ・総合保健センター(申込不要)

※母子手帳持参。

健康母子係 ☎(24)0771



フッ化物塗布・歯科相談

とき	対象
フッ化物塗布・歯科相談	
8月2日(金) 19日(月) 26日(月)	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
フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診	
8月9日(金)	1歳～就学前のすべての幼児

時間・9時30分～11時30分、
13時～15時

ところ・総合保健センター(申込不要)

料金・800円

※母子手帳、歯ブラシ持参。

健康母子係 ☎(24)0771