

(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・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、血圧測定・尿検査・体脂肪測定  
**と き**・9月16日(火) 9時30分～11時30分と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)  
**詳 細**・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## 出前健康相談

**内 容**・保健師による健康相談、血圧測定  
**と き**・9月24日(水) 15時30分～17時  
**と ころ**・温水プール(申込不要)  
**詳 細**・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## まちなかウォーキング(秋の散歩道)

**内 容**・工業団地を巡る秋を楽しむウォーキング  
**と き**・9月25日(木) 9時30分まで集合  
**集 合 場 所**・JR長都駅、西側入口前(解散も同場所)  
**申 込 期 限**・9月22日(月)(平日の8時45分～17時15分)  
**申 込 先 / 詳 細**・救急医療・管理係 ☎(24) 0 3 6 1

## わくわくママクラブ

**内 容**・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養などを学ぶ  
**対 象**・市内に居住する妊婦の方  
**と き**・10月2日(木) 10時～11時30分  
**と ころ**・総合保健センター  
 ※母子健康手帳、筆記用具持参。  
**詳 細**・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

## フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診

と き	対 象
●フッ化物塗布・歯科相談	
10月6、22、24日	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	
10月17日(金)	1歳～就学前の全ての幼児

**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  
**料 金**・800円(申込不要、母子健康手帳、歯ブラシ持参)  
**詳 細**・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

## 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)

## 健康づくり教室 からだの中からすっきりボディ

①運動編  
**内 容**・保健師の講話「内臓脂肪を減らすコツ」  
 健康運動指導士の実技「おなかすっきりエクササイズ」  
**と き**・10月2日(木) 10時～11時30分  
 ※簡単内臓脂肪測定実施(9時20分～11時30分、各15人)。  
 ②栄養編  
**内 容**・栄養士の講話「内臓脂肪をためない食事」  
 ヘルシーメニューの試食  
**と き**・10月10日(金) 10時30分～12時30分  
**【共通事項】**  
**対 象**・40歳未満の方(①②どちらかのみ参加可)  
**と ころ**・総合福祉センター  
**受 講 料**・①無料、②500円(食材費) **定 員**・①②各30人  
 ※1歳以上、各10人保育あり(要事前予約)  
**申 込 開 始**・9月10日(水)～  
**申 込 先 / 詳 細**・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## BCG予防接種

**対 象**・5～7か月児  
 ※状況により、3～11か月児まで接種できます。  
**と き**・10月3、24日(12時30分～13時50分)  
**と ころ**・総合保健センター(申込不要)  
 ※予診票、母子健康手帳持参。  
**詳 細**・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

## 健康づくり教室 体験!ノルディックウォーキング

**内 容**・ノルディックウォーキングの運動実技  
**講 師**・福岡 永告子 氏(インストラクター)  
**と き**・10月4日(土) 10時～12時  
**と ころ**・公民館  
**受 講 料**・無料 **定 員**・50人(申込順)  
**申 込 開 始**・9月10日(水)～  
**申 込 先**・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## こどもの食育教室

**内 容**・にんじんおにぎり、さんまの衣揚げ、サラダなど  
**対 象**・小学生  
**と き**・10月4日(土) 10時～13時  
**と ころ**・市民文化センター2階調理教室  
**受 講 料**・200円 **定 員**・25人(申込順)  
**申 込 開 始**・9月11日(木)～  
**申 込 先**・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## 育児相談

**内 容**・身長・体重測定、発達・栄養の相談  
**と き**・10月6、22日(9時30分～11時30分と13時～15時30分)  
**と ころ**・総合保健センター(申込不要)  
 ※母子健康手帳持参。  
**詳 細**・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

## アリスこどもセンターからのお知らせ

●はじめてママ講座  
**内 容**・ミニ講座など、楽しく学んでママ友作りしませんか!!  
**対 象**・生後3か月以上の第1子を育児中の親  
**と き**・10月16日、11月27日、12月18日、平成27年1月30日、2月19日の全5回(10時～11時30分)  
**定 員**・18組(抽選)  
**申 込 方 法**・電話かFAX(住所、親子の氏名、電話番号、子どもの生年月日を記入)で申し込み  
**申 込 日**・9月16、17、18日  
**【共通事項】**  
**参 加 料**・無料  
**会 場 / 申 込 先 / 詳 細**・アリスこどもセンター  
 ☎(24) 8341 FAX(24) 7021(日・祝日を除く12時～15時)

## ちとせこセンターからのお知らせ

●ランチデー  
**内 容**・みんなで一緒に弁当を食べましょう  
**と き**・9月26日(金) 11時30分～13時  
 ※お弁当持参(申し込み不要)。  
 ●子育てスキルUP講座  
**内 容**・怒鳴らない子育て(CSP)の方法を学ぶ  
**対 象**・2歳～就学前の子を持つ親  
**と き**・10月23日(木) 10時～11時  
**定 員**・20組(抽選)  
**申 込 日**・9月24、25日  
 ※保育あり(事前申し込みが必要)。  
 ●にこにこランド(毎週火曜日 全7回)  
**対 象**・生後9か月～1歳6か月の子と親  
**と き**・10月28日、11月4、11、18、25日、12月2、9日  
 午前の部 10時～11時30分  
 午後の部 13時30分～15時  
**定 員**・各17組(抽選)  
**申 込 日**・9月10、11日  
 ●あかちゃんランド(隔週水曜日 全4回)  
**対 象**・生後3か月～8か月の子と親  
**と き**・10月29日、11月12、26日、12月10日  
 午前の部 10時～11時  
 午後の部 13時30分～14時30分  
**定 員**・各17組(抽選)  
**申 込 日**・9月17、18日  
 ●わくわくランド(毎週木曜日 全7回)  
**対 象**・1歳7か月～就学前の子と親  
**と き**・10月30日、11月6、13、20、27日、12月4、11日  
 午前の部 10時～11時30分  
 午後の部 13時30分～15時  
**定 員**・各20組(抽選)  
**申 込 日**・10月2、3日  
**【共通事項】**  
**参 加 料**・無料  
**会 場 / 申 込 先 / 詳 細**・ちとせこセンター  
 ☎(40) 1 7 1 7 (日・祝日を除く9時～17時30分)  
 ※抽選では、初めての方を優先します。

## げんきこセンターからのお知らせ

●やさしいヨガ  
**内 容**・ゆったりとした動きと深い呼吸で、ほっと一息  
**対 象**・就学前の子を持つ親  
**と き**・9月17日(水) 11時～11時30分(申込不要)  
 ●転動してきた人あつまれ!!  
**内 容**・小さな子の雪遊び?、冬の健康で気をつけること?、さまざまなこととお話ししましょう  
**対 象**・千歳に転動して3年未満の方で、3歳以下の第1子を持つ親子  
**と き**・10月3日(金) 10時30分～11時30分  
**申 込 日**・9月16、17日  
 ●ベビーマッサージ  
**内 容**・お母さんがお子さんに行うマッサージ  
**対 象**・生後1か月～8か月までの子と親  
**と き**・11月5日(水) 10時～11時  
**定 員**・15組(申込順)  
**申 込 日**・10月1、2日  
**【共通事項】**  
**参 加 料**・無料  
**会 場 / 申 込 先 / 詳 細**・げんきこセンター  
 ☎(26) 2 0 7 0 (日・祝日を除く9時～17時30分)

## ～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

### 毎日プラス1皿の野菜で健康生活!

皆さんは、野菜を1日どのくらい食べていますか?  
 野菜の摂取量は、平成24年国民健康栄養調査結果によると、成人の1日平均摂取量は286.5g、1日に必要とされる350gより少ない状況にあります。このため、厚生労働省は、「野菜摂取量の増加」を目標にして、9月1日から30日までの期間、「食生活改善普及運動」を実施しています。  
 あと1皿、野菜料理(70g程度)を加えることにより、1日の目標摂取量350gの野菜を摂ることができます。

野菜1皿(70g程度)は、トマトなら1/2個、ほうれん草なら1/3束くらいの量です。おひたしやサラダをもう1品加えたり、みそ汁を具たくさんにするなど、もう1皿野菜料理を増やしてみましょう。

野菜には、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に効果のある栄養成分が多く含まれており、健康維持には欠かせない食べ物です。いろいろな野菜を組み合わせることで、健康効果が期待できます。

これから千歳産の野菜もたくさん出回ります。

旬の野菜を美味しく食べて、野菜の健康パワーでいきいきと元気に過ごしましょう。

健康指導課では、「健康づくり教室」で、野菜を多く摂れる美味しい料理の紹介を行っています。今月の広報ちとせで、「健康づくり教室」(15ページ)のご案内をしていますので、ぜひ参加して健康づくりに役立ててください。

今月は、栄養士が担当しました。健康企画係 ☎(24)0768