

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達・栄養の相談  
 と き・12月8、24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。  
 持ち物・母子健康手帳  
 詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

## 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・12月5、25日 (12時30分～13時50分)  
 ところ・総合保健センター  
 ※申込不要。  
 持ち物・予診票、母子健康手帳  
 詳細・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

## 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・11月25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



## 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	
12月8、15、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	
12月19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  
 ※申込不要。  
 料 金・800円  
 持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ  
 詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

## 講演会「ココロとカラダの科学」

内容・本格的な思春期を迎える前に、「性」について保護者から子どもへ伝えておきたいこと、伝え方について学んでみませんか  
 講 師・山岸 美喜 氏(上級思春期保健相談士)  
 対 象・3歳から小学3年生までの子を持つ保護者、保育・教育関係の仕事に携わっている方  
 と き・11月26日(水) 10時～11時30分  
 ところ・総合福祉センター402号  
 参加料・無料 定員・100人(申込順)  
 保 育・20人(申込順)  
 ※対象者は、2歳までの子(電話で申し込み)。  
 申込方法・電話、FAX、Eメールのいずれかで申し込み  
 ※FAX、Eメールで申し込むときは、「11/26講演会希望」と明記し、①参加者氏名、②連絡先を記載してください。  
 申込期限・11月25日(火)  
 ※受付は、平日の8時45分～17時15分。  
 申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1  
 FAX(24) 8 4 1 8  
 Eメール kenkosuishin@city.chitose.hokkaido.jp

## わくわくママクラブ(子育て支援センター見学コース)

内容・千歳市地域子育て支援センターの見学、赤ちゃんと遊ぶ、先輩ママとの交流  
 対 象・市内に居住する妊婦の方  
 と き・12月1日(月) 10時～11時30分  
 ところ・ちとせこセンター  
 持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
 詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1



## ちとせこセンターからのお知らせ

①ランチデー  
 内容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう  
 と き・11月28日(金) 11時30分～13時  
 ※お弁当持参(申込不要)。  
 ②親子で楽しもう!メリークリスマス♪(ちとせこ)  
 内容・人形劇や楽器演奏など  
 対 象・0歳～未就学児と親  
 と き・12月15日(月)  
 午前の部:10時30分～11時30分  
 午後の部:13時～14時



定 員・午前・午後各100組(抽選)  
 申込日・11月18、19日  
 ③親子で楽しもう!メリークリスマス♪(げんきっこ)  
 内容・人形劇やメロディベルなど  
 対 象・0歳～未就学児と親  
 と き・12月16日(火) 10時30分～11時30分  
 定 員・70組(抽選)  
 申込日・11月20、21日

④ママのためのピラティス  
 内容・姿勢を良くしてストレスを解消しませんか?  
 対 象・就学前の乳幼児を持つ母親  
 と き・平成27年1月19日(月) 10時～11時  
 定 員・20人(抽選)  
 申込日・12月8、9日  
 ※保育あり(要事前予約)。

【共通事項】  
 ところ・①②④ちとせこセンター ③げんきっこセンター  
 参加料・無料  
 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)  
 ※②③は、いずれかの申し込みに限ります。  
 ※抽選では、初めて参加する方を優先します。

## げんきっこセンターからのお知らせ

●ランチデー  
 内容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう  
 と き・11月25日(火) 12時～13時  
 ※お弁当持参(申込不要)。  
 ●離乳食講座  
 と き・12月1日(月) 13時30分～14時40分  
 定 員・15組(申込順)  
 申込日・11月12、13日

【共通事項】  
 参加料・無料  
 会場/申込先/詳細・げんきっこセンター  
 ☎(26) 2 0 7 0 (日・祝日を除く9時～17時30分)

## アリスこどもセンターからのお知らせ

●すくすくの日♪身体計測の日  
 内容・身体計測、栄養士による栄養相談  
 対 象・就園前の子と親  
 と き・11月19日(水) 10時～11時30分  
 ※申込不要。  
 ●アリスに集合♪アリスDEランチ  
 内容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう  
 対 象・就学前の子と親  
 と き・11月19日(水) 11時30分～12時30分  
 ※お弁当持参(申込不要)。

【共通事項】  
 参加料・無料  
 会場/詳細・アリスこどもセンター  
 ☎(24) 8 3 4 1 FAX(24) 7 0 2 1  
 (日・祝日を除く12時～15時)



## ～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

お使いになりましたか?がん検診無料クーポン券  
 市は、「子宮がん・乳がん・大腸がん」検診の無料クーポン券をそれぞれの対象者に5月下旬に送付しました。  
 日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。  
 女性がかかる「がん」の1位は「乳がん」で、一生のうち12人に1人がかかると言われております。「子宮がん」は、20歳代以降の若年層に増加しており、「大腸がん」にかかる方は40歳代を超えると増加していきます。

「がん」にかかっても、早期のうちには自覚症状がほとんどありません。「がん」の早期発見が早期治療につながることから、市では無料クーポン券対象のがん検診以外にも「胃がん・肺がん・前立腺がん」の検診を行っています。  
 「大腸がん」・「胃がん」・「肺がん」・「前立腺がん」は毎年、「子宮がん」・「乳がん」は2年に1回の受診を勧めています。がん検診の無料クーポン券をきっかけに、定期的ながん検診を受診しましょう。無料クーポン券について不明な点があるときは、お問い合わせください。

今月は、保健師が担当しました。市民健康係 ☎(24) 0 3 6 4