

(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・2月9、23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・2月6、20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

出前健康相談

内容・保健師による健康相談、血圧測定
 と き・1月13日(火) 10時～12時
 ところ・図書館
 ※申込不要。
 詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 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・1月21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。
 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

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	
2月9、23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	
2月18日(水)	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

わくわくママクラブ(子育て準備コース)

内容・赤ちゃんの着替えやおむつ交換、赤ちゃんとの過ごし方を学ぶ
 対 象・市内に居住する妊婦の方
 と き・2月12日(木) 10時～11時30分
 ところ・総合保健センター
 参加料・無料
 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



パパの育児基礎講座

もうすぐお父さんになる方、育児に積極的に参加して、赤ちゃんと一緒に生活を楽しんでみませんか。
 内容・赤ちゃんとの遊び方や赤ちゃんのあやし方を学ぶ、赤ちゃんの抱っこ体験など
 対 象・①妊娠中の夫婦
 ②1歳未満の子を持つ夫婦
 と き・2月14日(土) 10時～11時30分
 ところ・ちとせこセンター
 参加料・無料
 定 員・①②各15組(申込順)
 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



げんきこセンターからのお知らせ

- くりねずみのお話し会
 対 象・就学前の子と親(申込不要)
 と き・1月14日(水) 11時～11時30分
- 子どもの歯と栄養の講座
 内 容・「虫歯予防と子どものおやつ」について歯科衛生士と管理栄養士による講話(申込不要)
 と き・1月23日(金) 10時45分～11時30分
- ランチデー
 対 象・就学前の子と親
 と き・1月27日(火) 12時～13時
 ※お弁当持参(申込不要)。
- あそびの広場

と き	対 象	申込日
①ちやおランド(毎週木曜日 全4回コース)		
2月5、12、19、26日(10時～11時)	2歳～就学前の子と親	1月14、15日
②ぶちランド(毎週火曜日 全4回コース)		
3月3、10、17、24日(10時～11時)	1歳～1歳11か月の子と親	2月3、4日

定 員・①②各15組(申込順)
 ※「あそびの広場」に参加したことがない方が対象です。
 ●離乳食講座
 と き・2月20日(金) 13時30分～14時40分
 定 員・15組(申込順)
 申込日・1月27、28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)

ちとせこセンターからのお知らせ

- 「手作り遊具づくり」ボランティアの募集
 内 容・子どもが遊ぶ簡単な布製の遊具づくり
 対 象・15歳以上の方
 ※申し込みは、随時受付。
- 「保育ボランティア」の募集
 対 象・保育ボランティアに興味・関心のある15歳以上の方
 ※申し込みは、随時受付。
- ランチデー(無料)
 と き・1月23日(金) 11時30分～13時
 ※お弁当持参(申込不要)。
- パパの育児基礎講座(無料)
 内 容・子どもとの遊び方などを紹介
 対 象・生後1か月～8か月の子と初めて子育てするお父さん
 と き・2月14日(土) 10時～11時30分
 定 員・15組(申込順)
 【共通事項】
 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)

アリスこどもセンターからのお知らせ

- Let'sチャレンジ 英語・音楽・体操
 内 容・英語、ピアノ、体操の各分野の先生と一緒に楽しく遊びましょう
 対 象・1歳6か月～就学前の子と親
 と き・1月20日(火) 10時～11時
 定 員・20組(抽選)
 申込日・1月13、14日(12時～15時)
- 大きくなったね♪身体測定の日
 内 容・身体計測(ボランティアによる計測の手伝いあり)
 と き・1月21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
 と き・1月21日(水) 11時30分～12時30分
 ※お弁当持参(申込不要)。
- お誕生会
 内 容・みんなでお誕生日をお祝い(12・1月生まれの方は、手形・足形を取ってプレゼントします)
 と き・1月26日(月) 10時～11時30分
 ※申込不要。

【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) 8 3 4 1 (日・祝日を除く12時～15時)

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

受けていますか？さわやか健診
 市では、19歳～39歳までの方を対象に「さわやか健診」を実施しています。健診を受けることで、糖尿病や高血圧など生活習慣病の早期発見や生活習慣の見直しによる生活習慣病の予防が期待できます。
 日本人の死因の半分以上を占めている生活習慣病。近年では、30歳代での発症も増えてきています。
 平成25年度に実施した「さわやか健診」では、生活習慣病の要因となる脂質異常(血液中のコレステロールや中性脂肪が多い状態)のある方が、男性51.4%、女性22.7%という結果になりました。
 生活習慣病の特徴は、「自覚症状がない」ことですが、一度、心筋梗塞や脳梗塞を発症すると手術や長期の入院が必要になったり、命に関わる危険性もあります。
 「忙しいから」、「自覚症状がないから」と受診を先延ばしにせず、生活習慣病の早期発見や予防のため、ぜひ「さわやか健診」を受診しましょう。
 今月は、保健師が担当しました。市民健康係 ☎(24) 0 3 6 4