

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

千歳市食育月間総合パネル展

6月は、食育月間です。
この月間にあわせて、市では、望ましい食生活を送るために必要な情報や市で実施している食育事業を紹介するパネル展を開催します。
と き・6月15日～26日
ところ・総合福祉センター1階ロビー
詳細・救急医療・管理係 ☎(24)0361



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・5月11日(月) 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)0768

出前健康相談

内容・保健師による健康相談、血圧測定
と き・5月20日(水) 10時～12時
ところ・図書館(申込不要)
詳細・健康企画係 ☎(24)0768

育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
と き・6月3、15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)0771

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・6月5、19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・予防接種票、母子健康手帳
詳細・予防接種担当 ☎(24)3148

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、携帯電話からでも利用可)

※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)。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間

●親と子のよい歯コンクール
対象・平成26年度に3歳児歯科健診を受けた幼児と親
でむし歯がなく、歯並びが良い方
応募方法・5月22日(金)までに電話で申し込み
●歯科保健図画・ポスター展
と き・6月4日～10日
※総合福祉センターの開館時間中展示(10日は、13時まで)。
ところ・総合福祉センター1階ロビー
●むし歯予防デー(無料)
内容・歯科健診、歯磨きアドバイス、フッ化物塗布など
と き・6月6日(土) 13時～14時45分
ところ・総合保健センター(申込不要)

【共通事項】
応募先/詳細・健康母子係 ☎(24)0771

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	
6月3、15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	
6月25日(木)	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)0771

健康づくり教室 体験! ノルディックウォーキング

と き	と ころ
内 容	
①6月17日(水) 10時～12時	公民館
手軽にできる!健康ウォーキング(運動実技) 講師 福岡 永吉子 氏(インストラクター)	
②6月22日(月) 10時～13時	総合保健センター
栄養士の講話「減塩!低脂肪!ヘルシーメニューのコツ」、 簡易内臓脂肪測定、ノルディックウォーキング	

受講料・①無料 ②500円 定員・①②各30人(申込順)
※②だけの参加不可。
申込開始・5月12日(火) (平日8時45分～17時15分)
申込先/詳細・健康企画係 ☎(24)0768

ノルディックウォーキングポールを貸し出します

市民の皆さんを対象に、ノルディックウォーキングポールの貸し出しを開始しました。貸し出しは、無料です。
受付時間・平日8時45分～17時15分
※貸出期間は、1回につき14日以内です。
貸出場所・総合保健センター
詳細・健康企画係 ☎(24)0768

げんきっこセンターからのお知らせ

●休日開館日のお知らせ
対 象・就学前の子と親
と き・5月17日(日) 10時～16時
●子どもの歯と栄養講座
内 容・虫歯の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お話し
対 象・就学前の子を持つ親
と き・5月27日(水) 10時45分～11時30分
※申し込みは、不要です。
●みんなDEお庭!
内 容・みんなでげんきっこセンターのお庭で遊びましょう
対 象・生後9か月～就学前の子と親
と き・5月28日(木) 10時30分～11時30分
持ち物・帽子、飲み物
※申し込みは、不要です。
●赤ちゃんあーつまれ♪
内 容・同じくらいの月齢の赤ちゃんとお母さんが集まって楽しいひとときを過ごしませんか
対 象・生後8か月までの子(第一子)と親
と き・6月3日(水) 10時～11時
定 員・20組(申込順)
申込日・5月11、12日
●親子ピクス
内 容・親子で一緒に体を動かして楽しみましょう
対 象・1歳6か月～就学前までの子と親
と き・6月8日(月) 10時～11時
定 員・25組(申込順)
申込日・5月14、15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)2070(日・祝日を除く9時～17時30分)

わくわくママクラブ

内 容・妊婦体操、赤ちゃんとの過ごし方について学ぶ
対 象・市内に居住する妊婦の方
と き・6月8日(月) 13時～14時30分
ところ・アリスセンター
参加料・無料
申込期限・6月5日(金)
持ち物・母子健康手帳、筆記用具
申込先/詳細・健康母子係 ☎(24)0771

パパの育児基礎講座

内 容・赤ちゃんとの遊び方や赤ちゃんのあやし方を学ぶ
対 象・①妊娠中の夫婦 ②1歳未満の子を持つ夫婦
と き・6月13日(土) 10時～11時30分
ところ・ちとせっこセンター
参加料・無料 定員・①②各15組
申込期限・6月12日(金)
持ち物・母子健康手帳、筆記用具
申込先/詳細・健康母子係 ☎(24)0771

アリスセンターからのお知らせ

●アリスに集合♪ アリスDEランチ
対 象・就学前の子と親
と き・5月11日(月) 12時30分～13時30分
※お弁当を持参してください。
●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・就学前の子と親
と き・5月20日(水) 10時30分～11時30分
●お誕生会
内 容・4、5月生まれの方に、手型・足型を取ってプレゼント
と き・5月25日(月) 10時～12時
【共通事項】
参加料・無料(申込不要)
会場/詳細・アリスセンター
☎(24)8341(平日10時～15時、土曜日9時～14時)

ちとせっこセンターからのお知らせ

●転動してきた人あーつまれ♪
内 容・子育てに関する情報交換、子育て施設の紹介
対 象・市内に転入して3年未満の未就学児とその親
と き・5月29日(金) 10時30分～11時30分
定 員・25組(申込順)
申込日・5月12、13日
●働いているママのための日曜ヨガ
対 象・平日に就労しているお母さん
と き・6月7日(日) 10時15分～11時15分
定 員・25人(抽選)
申込日・5月16、18日
【共通事項】
参加料・無料
会場/申込先/詳細・ちとせっこセンター
☎(40)1717(日・祝日を除く9時～17時30分)
※抽選では、初めて参加する方を優先します。

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

始めてみませんか? ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、北欧フィンランド生まれのスポーツです。その手軽さや全身運動効果の高いエクササイズとして、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べ運動量が平均20%上昇し、全身の筋力も強くなります。また、内臓脂肪の減少や血管の若さを保ち、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防することができます。

市内でも、2本のポールを使って歩いている人をよく見かけるようになりました。「ノルディックウォーキングを始めてみたいけど、どうしたらよいか分からない」という方のために、健康指導課では、体験教室を開催します。ぜひ、ご参加ください。

今月は、保健師が担当しました。健康企画係 ☎(24)0768