

(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・1月18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

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日、22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4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
料 金・800円
持 持 物・母子健康手帳、歯ブラシ(申込不要)
詳 細・健康母子係 ☎(24)0771

BCG予防接種

対 象・5～7カ月児
 (状況により3ヵ月～11カ月児まで接種可)
と き・2月5日、19日(12時30分～13時50分)
と ころ・総合保健センター
持 持 物・母子健康手帳、予防接種票(申込不要)
詳 細・予防接種担当 ☎(24)3148

育児相談

内 容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
と き・2月9日、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
持 持 物・母子健康手帳(申込不要)
詳 細・健康母子係 ☎(24)0771

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)。

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15日(月) 10時～11時30分
と ころ・総合保健センター
持 持 物・母子健康手帳、筆記用具
申 込 期 限・2月12日(金)
申 込 先/詳 細・健康母子係 ☎(24)0771

パパの育児基礎講座

初めての育児は、分からないことばかり。パパも積極的に参加して、赤ちゃんと一緒に生活を楽しんでみませんか?
 これからパパになる方の参加をお待ちしています。
内 容・赤ちゃんとの遊び方、あやし方、抱っこ体験、
 料理レシピの紹介など
対 象・①妊娠中の夫婦、②1歳未満の子がいる夫婦
と き・2月20日(土) 10時～11時30分
と ころ・ちとせこセンター
定 員・①②各15組
持 持 物・母子健康手帳、筆記用具
申 込 期 限・2月19日(金)
申 込 先/詳 細・健康母子係 ☎(24)0771
 ※②の方は、ちとせこセンターでも申し込みができます。

大腸がん検診・定期予防接種の医療機関が追加

市が実施する大腸がん検診と定期予防接種(高齢者のインフルエンザや肺炎球菌ワクチン)の利用ができる医療機関が追加になりました。

医療機関名	住所	電話番号
千歳しなの内科	信濃2丁目1 (しなのビル2階)	(40)7140

詳 細・大腸がん検診 市民健康係 ☎(24)0364
 ・予防接種 健康母子係 ☎(24)3148

コンビニ受診はおやめください

平日は休めない、日中は用事がある、少し熱があるなどの理由による救急当番病院などの受診、いわゆる「コンビニ受診」が増加しています。

夜間や医療機関の休診日は、急病の方のために応急的な処置を行う医療機関として、救急当番体制を整備していますが、時間外受診とは異なります。

救急医療機関の適正な利用について、皆様のご理解とご協力をお願いします。

気になる体の病状、育児や介護の相談は、左に記載の「ちとせ健康・医療相談ダイヤル24」をご利用ください。

詳 細・救急医療・管理係 ☎(24)0361

アリスセンターからのお知らせ

●アリスに集合♪ランチデー
内 容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう
対 象・就学前の子と保護者
と き・1月18日(月) 12時30分～13時30分
 ※お弁当持参(申込不要)、そのまま13時～15時のサロンに参加可。
 ●すくすくの日(栄養士相談)
内 容・身体計測、栄養士による栄養相談
 (ボランティアの手伝いあり)
対 象・就学前の子と保護者
と き・1月20日(水) 10時～11時30分(申込不要)
 ●「純馬油本舗」ハンドマッサージ講座
内 容・育児の合間にハンドマッサージでリフレッシュ
対 象・就学前の子と保護者
と き・1月28日(木) 10時30分～
定 員・15人(申込順)
申 込 期 限・1月25日(月)(平日の12時～15時)
【共通事項】
参加料・無料
会場/申込先/詳細・アリスセンター
 ☎(24)8341(平日10時～15時、土曜日9時～14時)

げんき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
対 象・就学前の子と保護者
と き・2月5日(金) 12時～13時
 ※お弁当持参(申込不要)。
 ●くりねずみのおはなし会
内 容・図書館司書による読み聞かせ
対 象・就学前の子と保護者
と き・2月17日(水) 11時～11時30分
 ※申込不要。

1月24日(日) 10時～16時は休日開館日です
 対象は、就学前の子と保護者

【共通事項】
参加料・無料
会場/詳細・げんきこセンター
 ☎(26)2070(日・祝日を除く9時～17時30分)

冬の講習会(まちなかウォーキング事業)

内 容・雪道転倒予防講習と運動実技
対 象・雪道に不安を持つ方、冬場の運動不足を解消したい方
と き・1月27日(水) 10時～11時40分
と ころ・総合福祉センター402・403号
参加料・無料 定員・30人(申込順)
申 込 期 間・1月12日～22日(平日の8時45分～17時15分)
申 込 先/詳 細・健康推進課 ☎(24)0361

ちとせこセンターからのお知らせ

●ランチデー(冬休み期間)
内 容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう
対 象・就学前の子と保護者
と き・1月12日～16日(12時～13時)
 ※お弁当持参(申込不要)。
《ちとせこ支援ボランティア》
 ●手作り遊具づくりボランティア募集
内 容・子どもが遊ぶ簡単な布遊具づくり
 (ちとせこセンターで使用)
対 象・15歳以上の方
 ※申し込みは、随時受付。
 ●保育ボランティア募集
内 容・講座を開催中の保育
 保育士と一緒に子どもと遊びませんか?
対 象・15歳以上で保育ボランティアに興味のある方
 ※申し込みは、随時受付。

2月7日(日) 10時～16時は休日開館日です
 対象は、0歳～就学前の子と保護者

【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)1717(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 ～

冬のダイエット 始めませんか?

ダイエットの経験はありますか。
 ダイエットは「規定食」というのが本来の意味で、食事の種類や量を制限することを言います。運動と食事の関係も考えると、摂取(食事)カロリーが消費(運動)カロリーを超えないことが規定量です。

冬は太りやすいと言われる方が多いです。その理由として、年末年始の忘年会・新年会のイベントが続くことや、寒さから運動不足になるものと思います。

体は「夏よりも冬が痩せやすく」なっています。
 外気温度が10度以下になると、体は体温を保持するため、エネルギー源として脂肪を使い、基礎代謝が上がるためです。

基礎代謝の上昇を効果的に利用するには、体が温まるまでの運動と体の中から温める食材の利用がポイントとなります。

体を温める食材は、冬の旬野菜である根菜類(大根、かぶ、ニンジン、ゴボウ、レンコン)やネギ、ニラ、シヨウガなどを取り入れた煮物や蒸し物、鍋物などです。これらをたくさん入れて、温めた調理法で食べることが効果的です。

冬の運動方法と調理方法でダイエット始めませんか。

今月は、管理栄養師が担当しました。市民健康係 ☎(24)0364