

(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**・7月15日(金) 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

## 育児相談

**内容**・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
**とき**・8月4、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)  
**持ち物**・母子健康手帳  
**詳細**・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## お母さんのための骨盤ケア

**内容**・親子で一緒に行う骨盤ケアの運動、講話  
**対象**・生後2カ月～1歳未満の子とお母さん  
**とき**・7月25日(月) 10時～12時  
**ところ**・総合保健センター  
**参加料**・無料  
**定員**・20組(申込順)  
**申込期限**・7月19日(火) 17時  
**申込先/詳細**・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## 食からの健康づくり講演会

**演題**・タニタの健康セミナー  
 [タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ]  
**内容**・カロリー・塩分を抑えて満足感を得られる方法、野菜料理の試食、千歳産野菜の直売など  
**講師**・株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士  
**とき**・8月30日(火) 13時30分～15時(開場13時)  
**ところ**・北ガス文化ホール(市民文化センター)中ホール  
**参加料**・無料  
**申込期間**・7月11日～8月26日  
**申込先/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・歯科医師健診

とき	対象
<b>●フッ化物塗布・歯科相談</b>	
8月4、22、29日	1年以内にフッ化物塗布・歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた幼児
<b>●フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診</b>	
8月2日(火)	1歳～就学前の全ての幼児

**時間**・9時30分～11時20分、13時～14時50分  
**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**・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## BCG予防接種

**対象**・5カ月～7カ月児  
 (状況により3カ月～11カ月児まで接種可)  
**とき**・8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**・母子健康手帳、予診票  
**詳細**・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

## 体験パパクラブ

**内容**・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など  
**対象**・市内に居住する妊娠中の夫婦  
**とき**・8月6日(土) 10時～12時30分  
**ところ**・総合保健センター  
**持ち物**・母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具  
**申込期限**・8月4日(木)  
**申込先/詳細**・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1



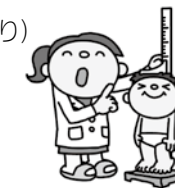
## わくわくママクラブ

**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について学ぶ  
**対象**・市内に居住する妊婦の方  
**とき**・8月29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  
**申込期限**・8月25日(木)  
**申込先/詳細**・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1



## アリスセンターからのお知らせ

**●企業連携ぶちゼミ「骨盤ゆがみ解消講座」**  
**内容**・理学療法士・作業療法士による骨盤のゆがみを直す体操  
**対象**・産後6カ月以内のお母さんと子  
**とき**・7月20日(水) 10時30分～11時30分  
**申込期限**・7月14日(木)(電話での申し込みは、平日の12時～15時)  
**●身体測定の日**  
**内容**・身体計測(ボランティアの手伝いあり)  
**対象**・就学前の子  
**とき**・7月21日(木) 10時～11時30分(申込不要)  
**●お誕生会**  
**内容**・6、7月生まれの方に手型・足型を取ってプレゼント  
**とき**・7月25日(月) 10時～11時30分(申込不要)



**【共通事項】**  
 会場/申込先/詳細・アリスセンター(参加料無料)  
 ☎(24) 8 3 4 1 (平日の10時～15時)

## ちとせこセンターからのお知らせ

**●すくすくの日**  
**内容**・身長、体重の計測  
**対象**・就学前の子  
**とき**・7月21、22日(10時～15時)  
 ※22日(金)10時～12時は、管理栄養士による栄養相談があります(申込不要)。  
**●夏休みランチデー**  
**とき**・7月26日～8月18日(12時～13時)  
 ※8月7、14日を除く。  
 (夏休み期間のため、小学生と一緒に食事します)  
 ※お弁当を持参してください(申込不要)。  
**●水遊び・外遊び週間**  
**対象**・就学前の子と保護者  
**とき**・8月1日～5日(10時30分～11時30分)  
 ※当日の気温により中止することがあります(申込不要)。  
**持ち物**・帽子、大判のタオル、飲み物  
**●助産師によるマタニティ講座**  
**内容**・ちょっぴり深いおっぱいの話し、座談会  
**対象**・妊娠中の方  
**とき**・8月23日(火) 10時～11時  
**定員**・20人(申込順)  
**申込日**・7月15、16日  
 ※保育あり(要事前申し込み)。



8月7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】**  
 会場/申込先/詳細・ちとせこセンター(参加料無料)  
 ☎(40) 1 7 1 7、(40) 1 7 2 7 (日・祝日を除く9時～17時30分)

## げんきこセンターからのお知らせ

**●ランチデー**  
**とき**・7月15日(金) 12時～13時  
 ※お弁当を持参してください(申込不要)。  
**●夏休みランチデー**  
**とき**・7月26日～8月18日(12時～13時)  
 ※8月7、14日を除く。  
 (夏休み期間のため、小学生と一緒に食事します)  
 ※お弁当を持参してください(申込不要)。  
**●みんなDE水遊び!**  
**対象**・就学前の子と保護者  
**とき**・7月28日(木) 10時30分～11時30分  
 ※雨天時は、29日(金)に順延(申込不要)。  
**持ち物**・帽子、大判のタオル、飲み物  
**●離乳食講座**  
**対象**・1歳くらいまでの子と保護者  
**とき**・8月26日(金) 13時30分～14時40分  
**定員**・20組(申込順)  
**申込日**・7月13、14日



7月17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】**  
 会場/申込先/詳細・げんきこセンター(参加料無料)  
 ☎(26) 2 0 7 0、(26) 2 0 8 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 ～

**「産婦さんの健康～産後ママの『こころ』と『からだ』～」**

約10カ月の妊娠期間を経て、赤ちゃんとの生活が始まったばかりのお母さんは、新しい生活に心躍らせつつも、初めての育児に不安を抱えていることでしょうか。

産後は、心身の不調が起こりやすく、実際に経験されている方も少なくありません。不調の内容はさまざまですが、よく耳にする言葉として「産後うつ」があります。

日本では1～2割のお母さんにみられます。産後のホルモンバランスの変化が関係していますが、周囲の理解とサポートが予防につながります。

身体面でも、慣れない抱っこによる肩こりや腰痛、夜間の授乳による睡眠不足によって、常に疲れている状態のお母さんも少なくありません。

産後のお母さんに必要なのは、栄養と休養です。甘いものや刺激物などの嗜好品に偏らず、お米を中心に肉や魚、野菜をしっかり食べることが重要です。

「こころ」と「からだ」をゆっくり休める休養も大切です。まとまった睡眠が取りづらい時期は、赤ちゃんがお昼寝をするときに、お母さんも一緒にお昼寝をして、しっかりと休みましょう。また、お母さんの体調が回復し、赤ちゃんの首がしっかりする生後2～3カ月ごろから子育て支援センターなどへのお出かけが可能になります。リフレッシュのために外出してみませんか?

今月は、保健師が担当しました。母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1