

(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、発達や栄養の相談  
 とき・10月3、20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)0771

## フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

とき	対象
●フッ化物塗布・歯科相談	
10月3、11、20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
●フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診	
10月26日(水)	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)0771

## 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・10月15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・10月13日(木)  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771

## わくわくママクラブ

内容・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養について学ぶ  
 対象・市内に居住する妊婦の方  
 とき・10月17日(月) 10時~11時30分  
 ところ・総合保健センター  
 持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
 申込期限・10月13日(木)  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(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)。

## 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・10月7、21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)3148

## 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・体脂肪測定・尿検査)  
 とき・9月16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)0768

## こどもの食育教室

内容・調理実習(ミルクピラフ、コーンと春雨のスープ、豆腐ナゲット、ごぼうのごま風味サラダ、杏仁プリン)  
 対象・小学生  
 とき・10月1日(土) 10時~13時  
 ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター)2階調理教室  
 受講料・200円 定員・25人(申込順)  
 申込開始・9月12日(月) 9時~  
 申込先/詳細・健康企画係 ☎(24)0768

## たのしい栄養講座

内容・メタボ・高コレステロール血症・高血圧予防の食生活、ヘルシーメニューの献立や調理実習など  
 対象・市内に居住する女性で全日程出席でき、受講後、千歳市食生活改善推進員として活動できる方  
 とき・10月20、28日、11月4、11、18、25日(10時~14時30分)  
 ところ・総合福祉センター  
 受講料・1,000円 定員・20人(申込順)  
 申込期限・10月7日(金)  
 申込先/詳細・健康企画係 ☎(24)0768

## 秋のウォーキング

●泉沢の散歩道  
 内容・臨空工業団地へのウォーキング(約7.5km)  
 (キッコーマン千歳工場の見学あり)  
 とき・9月28日(水) 8時10分~12時(予定)  
 ※7時40分~8時10分に総合福祉センター1階ロビーで受付。  
 参加料・無料 定員・45人(申込順)  
 申込期間・9月14日~23日  
 ※小雨決行(帰路は総合福祉センターまでバスで移動)。  
 ●支笏湖ウォーク  
 内容・支笏湖畔ウォーキング(約3km)と講習、温泉入浴  
 とき・10月19日(水) 9時30分~14時30分(予定)  
 ※9時~9時30分に総合福祉センター1階ロビーで受付。  
 参加料・1,800円(昼食・入浴代など) 定員・45人(申込順)  
 申込期間・9月14日~10月14日  
 ※雨天時は内容変更(支笏湖にはバスで移動)

【共通事項】  
 申込先/詳細・救急医療・管理係 ☎(24)0361  
 (申し込みは、平日の8時45分~17時15分)

## ちとせこセンターからのお知らせ

●すくすくの日(身長・体重測定日)  
 対象・就学前の子  
 とき・9月23、24日(10時~15時) (申込不要)  
 ●みんなであそぼう  
 内容・ゆうぎしつでみんなで遊ぶ  
 対象・就学前の子と保護者  
 とき・9月28日(水) 10時30分~11時30分(申込不要)  
 ●ランチデー  
 対象・就学前の子と保護者  
 とき・9月30日(金) 12時~13時  
 ※お弁当持参(申込不要)

10月2日(日) 10時~16時は休日閉館日です  
 対象は、就学前の子と保護者

【共通事項】  
 会場/詳細・ちとせこセンター(参加料無料)  
 ☎(40)1717 ☎(40)1727(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  
 対象・就学前の子と保護者  
 とき・9月21日(水) 12時~13時  
 ※お弁当持参(申込不要)  
 ●ベビーマッサージ  
 対象・生後8カ月までの子と保護者  
 とき・10月4日(火) 10時~11時  
 定員・20組(申込順)  
 申込日・9月14、15日  
 ●企業連携ぶちゼミ「おうちで美容室」  
 (ヘアポイントすみれ)  
 内容・自宅でできるヘアアレンジ、子どもの前髪カット、ママのヘッドスパのコツを学ぶ  
 対象・テーマに興味のある就学前の子と保護者  
 とき・10月12日(水) 10時30分~11時30分  
 定員・10組(申込順)  
 申込開始・9月20日(火) 9時~  
 持ち物・柄のあるクシ  
 ●やさしい親子ヨガ  
 対象・生後3カ月~就学前の子と保護者  
 とき・10月14日(金)  
 10時~10時30分 1歳~就学前の子と保護者  
 10時40分~11時10分 3カ月~11カ月の子と保護者  
 定員・各20組(申込順)  
 申込日・9月29、30日  
 ●休日♪親子でふれあいあそびと笑いヨガ講座  
 対象・就学前の子と保護者  
 とき・10月16日(日) 10時30分~11時30分  
 定員・15組(申込順)  
 申込日・9月12、13日

9月18日(日) 10時~16時は休日閉館日です  
 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)2070 ☎(26)2080(日・祝日を除く9時~17時30分)

## アリスセンターからのお知らせ

●身体計測の日  
 対象・就学前の子(ボランティアの手伝いあり)  
 とき・9月21日(水) 10時~12時(申込不要)  
 ●企業連携ぶちゼミ「おはぎづくり」  
 (「株式会社もりもと」による親子調理体験)  
 内容・3種類の小豆を使ったあんこでおはぎをつくる  
 体験と食べ比べ、あんこのお話など  
 対象・就学前の子と保護者  
 とき・9月23日(金) 10時30分~11時30分  
 定員・10組(申込順)  
 申込日・9月12、13日(電話申し込みは、12時~15時)  
 持ち物・エプロン、三角巾など  
 ●誕生会(8月、9月生まれ)  
 内容・手型・足型をとって子どもの成長を記録する  
 対象・就学前の子と保護者  
 とき・9月26日(月) 10時~11時30分(申込不要)  
 ●わくわくママクラブ in アリスセンター  
 内容・妊婦の方と子育てママの交流会  
 対象・就学前の子と保護者  
 とき・9月28日(水) 10時~11時30分(申込不要)  
 ●子育て講座「育児ママのための講座」  
 内容・同じ気持ちを持つママ同士の交流やディスカッションを通して不安や悩みを解消する  
 対象・現在、育休中で職場復帰準備中の保護者と子  
 とき・10月14日(金) 10時~11時30分  
 申込日・9月26、27日(電話申し込みは、12時~15時)

【共通事項】  
 会場/申込先/詳細・アリスセンター(参加料無料)  
 ☎(24)8341(平日の10時~15時)

## ~ 保健師・栄養士のリレーコラム ~

### 肺炎球菌感染症を予防しましょう

肺炎球菌感染症は、最も肺炎の原因になりやすい「肺炎球菌」による感染症のことです。

本来、いないところに菌が住み着き、増殖している状態を「感染」といい、病状が現われたときを「感染症」と呼びます。肺炎球菌は「肺」に感染して「肺炎」を起こすことが多く、菌血症、敗血症、髄膜炎などを起こすこともあります。体力のあるときは、あまり症状はでませんが、免疫力が低下したり、かぜをひいた後などは肺炎球菌による感染症にかかることがあります。

5歳未満(特に2歳未満)の乳幼児は、免疫機能が発達してなく、65歳以上の方は免疫機能が低下していくため、肺炎球菌の感染症にかかる方が多くなります。

感染症を予防するには、バランスの良い食事、適度な運動、うがい・手洗いなど、出来る事はたくさんありますが「予防接種」を受けることもそのひとつです。

市は、5歳未満の乳幼児と65歳以上の該当年度対象の方に接種のご案内をしています。

定期接種対象外の方は、任意で接種が受けられますので、かぜやインフルエンザが流行する前に接種を検討してみたいかがでしょうか。

今月は、看護師が担当しました。母子保健課 ☎(24)3148