

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

こどもネウボラ（子育て相談）

内 容・保健師による健康・育児に関する相談、子育て支援プランの作成など

と き	ところ
11月11日(金) 10時～12時、13時～14時	げんきっこセンター
11月16日(水) 10時～15時	総合保健センター
12月14日(水) 10時～15時	
11月21日(月) 10時～12時、13時～14時	ちとせっこセンター
12月26日(月) 10時～12時、13時～14時	
12月20日(火) 10時～12時	せいりゅう児童館
12月21日(水) 10時30分～11時30分	アリスセンター

相談料・無料(総合保健センターのみ要事前予約)

申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

育児相談

内 容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
と き・12月1、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・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

健康づくり教室

①脂肪燃焼エクササイズ「食事編」

内 容・内臓脂肪をためない食事についての講話、ヘルシーメニューの調理実習

と き・12月6日(火) 10時～13時

ところ・総合福祉センター307号

②脂肪燃焼エクササイズ「運動編」

内 容・内臓脂肪を減らすコツについての講話、脂肪燃焼エクササイズ

と き・12月22日(木) 10時～11時30分

※簡易内臓脂肪測定を実施します(9時20分～9時50分と11時30分～12時、各15人)。

ところ・総合福祉センター402号

【共通事項】

参加料・①500円(食材費)、②無料

定 員・①②各30人(申込順)

※①②両方参加できる方を優先します。

申込開始・11月14日(月)

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)。

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・11月14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) 0 7 6 8

脳ドック検診 申込受付中

広報ちとせ10月号でお知らせした「脳ドック検診」の申し込みを引き続き受け付けています。希望する方は健診申込専用ダイヤル☎(24) 0 6 1 7(平日の8時45分～17時15分)でお申し込みください。

詳 細・市民健康係 ☎(24) 0 3 6 4

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	
12月1、9、15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	
12月22日(木)	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(母子健康手帳、歯ブラシ持参)

料 金・800円(申込不要)

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・12月2、16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・12月3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・12月1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（子育て支援センター見学コース）

内 容・子育て支援センターの見学、先輩ママとの交流など

対 象・市内に居住する妊婦の方

と き・12月16日(金) 10時～11時30分

ところ・ちとせっこセンター

持ち物・母子健康手帳、筆記用具

申込期限・12月14日(水)

申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

げんきっ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・11月11日、12月3日(10時～15時、申込不要)

●パパのための子育てスキルアップ講座

対 象・就学前の子を持つお父さん

と き・11月20日(日) 10時30分～11時(申込不要)

●北栄小スクールバンドミニミニコンサート

対 象・18歳以下の子と保護者

と き・11月26日(土) 10時～10時40分(申込不要)

●子どもの歯と栄養講座

対 象・子どもの虫歯予防と栄養について興味のある方

と き・12月2日(金) 10時30分～11時15分(申込不要)

●親子で楽しもう!メリークリスマス

対 象・就学前の子と保護者

と き・12月14日(水)

午前の部 10時30分～11時15分

午後の部 13時～13時45分

定 員・各80組(抽選)

申込日・11月15、16日

※ちとせっこセンターで開催する「親子で楽しもう!メリークリスマス」と重複して申し込みはできません。

11月20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・げんきっこセンター(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)

アリスセンターからのお知らせ

●身体計測の日

内 容・身長と体重の測定(ボランティアの手伝いあり)

対 象・就学前の子

と き・11月16日(水) 10時～12時(申込不要)

●おもちゃを作ろう

内 容・身近な素材・材料を使いおもちゃを作る

対 象・就学前の子と保護者

と き・11月17日(木) 10時30分～12時(申込不要)

●子育て講座「イヤイヤ期克服法!」

対 象・1歳6カ月～3歳の子と保護者

と き・11月25日(金) 10時～11時30分

申込日・11月14、15日(電話での申し込みは、12時～15時)

●お誕生会

内 容・手型や足型をとって子どもの成長を記録する

対 象・就学前の子(10月、11月生まれ)と保護者

と き・11月28日(月) 10時～11時30分(申込不要)

●ハッピークリスマス会

内 容・アンパンマンと愉快的仲間たちと一緒に遊ぶ

対 象・就学前の子と保護者

と き・12月7日(水) 10時～11時

定 員・30組(抽選)

申込日・11月14、15日(電話での申し込みは、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) 8 3 4 1(平日の10時～15時)

ちとせっこセンターからのお知らせ

●ちとせっこセンター(2階)見学日

と き・11月12日(土) 10時30分～11時(申込不要)

●子育てサロンにあつまれ

対 象・就学前の子と保護者

と き・11月15日(火) 10時～11時(申込不要)

ところ・泉沢向陽台コミセン

●北海道の冬へようこそ

内 容・子どもと過ごす北海道の冬対策について学ぶ

対 象・就学前の子と保護者

と き・11月18日(金) 10時30分～11時15分(申込不要)

●すくすくの日(身長・体重測定日)

対 象・就学前の子

と き・11月19、21日(10時～15時、申込不要)

●ランチデー(お弁当持参)

対 象・就学前の子と保護者

と き・11月22日(火) 12時～13時(申込不要)

●みんなであそぼう(新聞紙あそび)

対 象・就学前の子と保護者

と き・11月24日(木) 10時30分～11時(申込不要)

●絵本だいすき♪

内 容・大型絵本や紙芝居などの読み聞かせ

対 象・就学前の子と保護者

と き・11月25日(金) 11時30分～11時50分(申込不要)

●親子で楽しもう!メリークリスマス

対 象・就学前の子と保護者

と き・12月12日(月) 午前の部 10時30分～11時15分

午後の部 13時～13時45分

定 員・各100組(抽選)

申込日・11月15、16日

※げんきっこセンターで開催する「親子で楽しもう!メリークリスマス」と重複して申し込みはできません。

12月4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・ちとせっこセンター(参加料無料)

※[11月15日子育てサロンにあつまれ]は、泉沢向陽台コミセン。

☎(40) 1 7 1 7 ☎(40) 1 7 2 7(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 ～

11月8日～14日は「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」

北海道では毎年11月8日～14日を「北海道歯・口腔の健康づくり8020週間」と定め、80歳で20本以上の歯を維持することを目指す8020運動を普及啓発しています。

20本以上の歯があると、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができるといわれています。よく噛んで食べることは、満腹感をもたらす肥満の予防につながるとともに、口の中をきれいにする唾液の分泌を促し歯周病の予防にもなります。

80歳で歯が20本以上残っている方の割合は全国で約47.6%(平成23年歯科疾患実態調査)となっています。

歯の喪失原因の主な疾患は「むし歯」と「歯周病」です。これらの症状が進むと自然に治ることはないため、歯や口腔の健康には、予防に向けた日々の口腔ケアと定期的な歯科健診の受診が大切です。

今月は、保健師が担当しました。健康企画係 ☎(24) 0 7 6 13