

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

「ちとせ版ネウボラ」推進フォーラム(産前産後ケア事業)

第1部	「ちとせ版ネウボラ」について
第2部	パパをもっと楽しもう！ ～仕事と育児のハッピーバランス～ 講師・安藤 哲也氏 (NPO法人ファザーリング・ジャパン代表)

対象・これからお父さん・お母さんになる方、子育て中の方
 と き・2月26日(日) 13時～15時
 ところ・ANAクラウンプラザホテル千歳
 参加料・無料 定員・100人(申込順)
 ※託児あり(20人まで、申込順)。
 申込開始・1月12日(木) 9時～
 申込先/詳細・産前産後ケア担当(平日の9時～17時)
 ☎(24) 0 1 3 3

冬の講習会(まちなかウォーキング事業)

●雪道転倒予防講習・運動実技
 内容・雪道の危険性と安全に歩くコツについての講話、
 室内で簡単に組み立てる運動実技
 と き・1月25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)
 申込期限・1月23日(月)
 申込先/詳細・救急医療・管理係(平日の8時45分～17時15分)
 ☎(24) 0 3 6 1

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
1月13日(金) 10時～12時、13時～14時	げんきっこセンター
2月10日(金) 10時～12時、13時～14時	
1月20日(金) 10時～12時、13時～14時	ちとせっこセンター
2月27日(月) 10時～12時、13時～14時	
1月23日(月) 10時～15時	総合保健センター
2月14日(火) 10時～15時	
1月27日(金) 10時～12時	ほくよう児童館
2月22日(水) 10時30分～11時30分	

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

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・尿検査・体脂肪測定
 と き・1月25日(水) 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・2月2、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) 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・2月3、17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、予防票
 詳細・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

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	
2月2、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	
2月23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(申込不要)
 料 金・800円(母子健康手帳、歯ブラシ持参)
 詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

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について学ぶ
 対象・市内に居住する妊婦の方
 と き・2月6日(月) 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・2月2日(木)
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

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・2月18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・2月16日(木)
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

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・1月14日(土) 10時30分～11時(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・1月20、21日(10時～15時、申込不要)
 ●絵本だいすき♪
 内容・英語の絵本の読み聞かせ
 対象・就学前の子と保護者
 と き・1月25日(水) 11時30分～11時50分(申込不要)
 ●子育てスキルアップ講座&親子でつくろう
 内容・子育てのコツを学ぶ講座と簡単なおもちゃ作り
 対象・就学前の子と保護者
 と き・1月28日(土) 10時～12時
 ※申込不要(直接会場へお越しください)。
 ※「親子でつくろう」のみ先着80組。

2月5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/詳細・ちとせっこセンター(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)

アリスセンターからのお知らせ

●育休ママのための講座
 内容・「保活」など、職場復帰に向けた不安解消
 対象・平成27年4月～平成28年3月生まれの子と保護者
 と き・1月13日(金) 10時～11時30分
 申込期限・1月12日(木)
 ※電話での申し込みは12時～15時。
 ●絵本のひろば
 内容・冬の絵本の紹介と読み聞かせ
 対象・就学前の子と保護者
 と き・1月16、23、30日(10時30分～11時、申込不要)
 ●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・1月18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・1月19日(木) 10時30分～12時(申込不要)
 ●すくすくの日(栄養相談日)
 内容・離乳食の進め方や子どもの栄養について、栄養士に相談できます
 対象・就学前の子と保護者
 と き・1月25日(水) 10時～11時30分(申込不要)
 ●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(12月、1月生まれ)と保護者
 と き・1月30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)
 ※1月11日(水)は休館。

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・1月13日(金) 10時～15時(申込不要)
 ●あそびの芽～おはなしなあに?～
 内容・絵本などの読み聞かせ
 対象・就学前の子と保護者
 と き・1月17日(火) 11時30分～11時50分(申込不要)
 ●あそびの芽～つみきであそぼう!～
 内容・カプラや積み木で遊ぶ
 対象・就学前の子と保護者
 と き・1月31日(火) 11時～11時30分(申込不要)
 ●みんなDEリズム!
 内容・リズム運動などで身体を動かして遊ぶ
 対象・就学前の子と保護者
 と き・2月9日(木) 10時30分～11時30分(申込不要)
 ※10時30分までにお越しください。
 ●休日♪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・2月19日(日) 10時30分～11時15分
 定 員・15組(申込順)
 申込日・1月11、12日

1月15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)

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

冬の感染症にご注意!
～冬の感染症と予防のポイント～

寒い冬がやってきました。冬は空気が乾燥して気温が低くなり、感染症が流行する季節です。インフルエンザやロタウイルス、ノロウイルスなどの感染症は、小さなお子さんがかかると重症化することもあります。

これらの感染症は感染力が強く、大人にもうつるため、家族みんなで「予防」することが大切です。

感染症は、近くに感染者がいなくても、感染の危険があります。例えば、感染している人が鼻や口を手で覆ってくしゃみをしたあとに、ドアノブを触るとドアノブにウイルスや菌が付きます。他の人がそこに触れるとウイルスや菌がうつり、その手で目や鼻、口などに触れたり、触った食べ物を食べると感染のきっかけになります。

そのため、手洗いとうがいは感染症予防にとっても重要です。

手洗いのポイントは、①石鹸やハンドソープを使うこと(ウイルスや菌は泡で洗い流されます)、②30秒以上洗うこと、③手のひらだけでなく、手の甲、指や爪の間、手首も洗うこと(特に汚れが落ちにくい指の先、親指、手のしわは要注意)、④洗った後は、タオルの共用をせずに、水分をしっかりと取り除くことです。

正しい手洗いとうがいを、家族みんなで習慣にして、感染症予防に取り組みましょう!

今月は、保健師が担当しました。母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1