

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 健康づくり教室

●この健康づくり「ほっと一息♪こころの癒し講座」  
 内容・ストレスと仲良く付き合う方法についての講話、参加型リラクゼーション  
 講師・河岸 由里子 氏 (臨床心理士)  
 と き・3月6日(月) 10時~11時30分  
 ところ・総合福祉センター402号  
 参加料・無料 定員・30人(申込順)  
 ※1歳以上の保育あり(15人まで、申込順)。  
 申込先/詳細・健康企画係(平日の8時45分~17時15分)  
 ☎(24)0768

## 健康相談

内容・医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談、血圧測定・尿検査・体脂肪測定  
 と き・2月23日(木) 9時30分~11時30分と13時~16時  
 ※医師の相談は13時~15時、歯科衛生士の相談は9時30分~11時30分。  
 ところ・総合保健センター(申込不要)  
 詳細・健康企画係 ☎(24)0768

## わくわくママクラブ(子育て総合支援センター見学コース)

内容・子育て総合支援センターの見学、赤ちゃんとお母さん、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・3月6日(月) 10時~11時30分  
 ところ・げんきっこセンター  
 持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
 申込期限・3月2日(木)  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771

## パパの育児基礎講座

内容・赤ちゃんとの遊び方、あやし方、赤ちゃん抱っこ体験、料理レシピ紹介など  
 対象・①妊娠中の夫婦、②1歳未満の子がいる夫婦  
 と き・3月11日(土) 10時~11時30分  
 ところ・ちとせっこセンター  
 定員・①②各15組(申込順)  
 持ち物・母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具  
 ※お子さんがいる方は、バスタオル1枚。  
 申込期限・3月9日(木)  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771  
 ※②の方は、ちとせっこセンターでも申し込みができます。

## 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)。

## 定期予防接種の実施医療機関が追加されました

市が実施する定期予防接種(高齢者肺炎球菌ワクチン、高齢者インフルエンザワクチン)を利用できる医療機関が追加されました。

医療機関名	住所	電話番号	備考
豊友会クリニック	新富1丁目7-20	(22)0111	要予約

詳細・予防接種担当 ☎(24)3148

## 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・3月10、24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

## 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	
3月1、6、13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	
3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)0771

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
 と き・3月13日(月) 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

## 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
2月10日(金) 10時~12時、13時~14時	げんきっこセンター
3月3日(金) 10時~12時、13時~14時	
2月14日(火) 10時~15時	総合保健センター
3月8日(水) 10時~15時	
2月22日(水) 10時30分~11時30分	アリスセンター
2月27日(月) 10時~12時、13時~14時	ちとせっこセンター
3月17日(金) 10時~12時、13時~14時	
3月6日(月) 10時~12時	ひので児童館

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)0771

## アリスセンターからのお知らせ

●ひろばであそぼう  
 内容・親子で楽しく遊ぶ(晴天時は園庭遊び)  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・毎週月~金曜日 10時~15時(申込不要)  
 ●絵本のひろば  
 内容・大型絵本や紙芝居の読み聞かせ  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・2月13、20、27日(10時30分~11時、申込不要)  
 ●おおきくなったかな~身体測定日~  
 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・2月15日(水) 10時~12時(申込不要)  
 ●おもちゃをつくらう!  
 内容・親子でおひなさま飾りを作る  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・2月16日(木) 10時~15時(申込不要)  
 ※材料がなくなり次第、終了することがあります。  
 ●企業連携ぶちゼミ「おなか元気教室」~ヤクルト講座~  
 内容・おなか(腸)の調子を整える生活習慣について学ぶ  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・2月24日(金) 10時~11時  
 定員・10組(抽選)  
 申込日・2月13、14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)

## げんきっこセンターからのお知らせ

●くりねずみのおはなし会  
 内容・図書館司書のおはなし会  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・2月15日(水) 11時~11時30分(申込不要)  
 ●あそびの芽~親子で3B体操を楽しもう!~  
 内容・3つの用具を使い、音楽に合わせて身体を動かす  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・2月22日(水) 11時~11時40分(申込不要)  
 ●あそびの芽~みんなDEお絵かき!~  
 内容・大きな紙を広げて絵を描く  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・2月24日(金) 11時~11時30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・3月3日(金) 10時~15時(申込不要)  
 ●ベビーマッサージ  
 対象・8カ月までの子と保護者  
 と き・3月8日(水) 10時~11時  
 定員・20組(申込順)  
 申込日・2月13、14日

2月19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)2070 ☎(26)2080(日・祝日を除く9時~17時30分)

## ちとせっこセンターからのお知らせ

●子育てサークル交流会  
 と き・2月20日(月) 10時00分~11時30分(申込不要)  
 ●新米ママのための子育てスキルアップ講座  
 対象・0歳~1歳児の保護者  
 と き・2月21日(火) 10時30分~11時15分(申込不要)  
 ●絵本だいすき♪(英語の絵本の読み聞かせ)  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・2月21日(火) 11時30分~11時50分(申込不要)  
 ●みんなであそぼう プチ  
 内容・米袋と段ボールでそりを作り、晴天時は庭で滑って遊ぶ  
 対象・就学前の子と保護者  
 と き・2月22日(水) 10時30分~11時  
 定員・40組(申込不要。直接会場へお越しください)  
 ●認定こども園つばさ(ちとせっこセンター1階)の見学  
 と き・2月23日(木) 10時~(申込不要)  
 集合場所・ちとせっこセンター2階図書コーナー  
 ●子どもの歯と栄養講座  
 と き・2月24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・2月25、27日(10時~15時、申込不要)  
 ●ママのためのピラティス  
 対象・就学前の子をもつ母(お子さんの同伴はできません)  
 と き・3月5日(日) 10時15分~11時15分  
 定員・20人(申込順)  
 申込開始・2月17日(金)  
 ●マタニティ講座(赤ちゃんのおもちゃ作り)  
 対象・妊娠中の方  
 と き・3月22日(水) 10時~11時  
 定員・20人(申込順)  
 申込日・3月2、3日

3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/申込先/詳細・ちとせっこセンター(参加料無料)  
 ☎(40)1717 ☎(40)1727(日・祝日を除く9時~17時30分)

## ~ 保健師・栄養士のリレーコラム ~

### お使いになりましたか? がん検診・肝炎ウイルス検診無料クーポン券

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。子宮がんは20代以降の若年層に増加しています。乳がんは女性がかかるがんの1位で、およそ12人に1人が乳がんにかかるといわれています。

がんにかかっても、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。がんの早期発見・早期治療のためにも、大腸・胃・肺・前立腺は毎年の検診、子宮・乳は2年に1回の検診をお勧めしています。

千歳市では毎年5月下旬に、子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス検診の無料クーポン券を対象の方に送付しています。また大腸・胃・肺・前立腺のがん検診も行っています。肝炎ウイルス検診もぜひこの機会に受診してください。

無料クーポン券についてご不明な点がありましたらお気軽にお問合せください。

今月は、保健師が担当しました。市民健康係 ☎(24)0364