



おもな会場は
総合保健センターです

8/4(金)、18(金) 12:30-13:50

BCG予防接種
【対象】5か月～7か月の子
※対象期間に接種できないときは3か月から11か月まで接種可。
【持ち物】母子健康手帳・予診票

8/7(月) 9:30-11:30/13:00-15:30

育児相談《身長体重測定・発達や栄養の相談》
【持ち物】母子健康手帳

8/7(月)、21(月) 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談
【対象】1年以内にフッ化物塗布、歯科医師健診、1歳6か月・3歳児健診のいずれかを受けた子
【料金】800円
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

8/10(木) 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診
【対象】1歳～就学前の子
【料金】800円
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

8/25(金) 10:00-11:45

わくわくママクラブ(子育て準備1)
赤ちゃんの着替えやおむつ交換、過ごし方について学びます。
【対象】市内に居住する妊婦の方
【ところ】げんきこセンター
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込期限】8/23(水)

8/26(土) 10:00-12:30

体験パパクラブ
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
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具
【申込期限】8/24(木)

《申込先・詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
★予防接種のことは…
担当 ☎(24)3148
★FAX (24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**
0120(010)293 非通知設定の電話からは利用不可
1P電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

妊娠中の歯の健康 ～歯科健診に行きましょう

妊婦の成長が進むにつれて、さまざまな変化が起こります。
●ホルモンの変化で歯周病菌が増加
●唾液の粘性が増し、お口の中をきれいにする力が低下
●つわりで歯磨きが不十分になりがち
●ブクブクうがいでも効果的です。
定期的な歯の健診を受けることが理想的ですが、産後は忙しくなるので、つわりが治まり体調が安定する妊娠中期を目安に歯科を受診し、必要な治療は済ませておきましょう。
おなかの赤ちゃんの歯は、妊娠2か月ごろから乳歯の芽になるもので、妊娠4、5か月には石灰化(硬い組織になること)が始まります。体重増加に気をつけながら、栄養が不足しないよう、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。
おなかの赤ちゃんの成長のため、お母さん自身が健康であることが大切です。歯科衛生士のマタニティ歯科相談(7月28日・総合保健センター)もぜひご利用ください。
(母子保健課 歯科衛生士)

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	㊦㊧	40歳～	1,500(500)
大腸がん	㊦㊧	40歳～	1,000(300)
肺がん	㊦㊧	40歳～	500(100)
前立腺がん	㊦㊧	50歳～/男性	1,000(300)
子宮がん	㊧	40歳～/女性 /奇数月生まれ	2,000(800)
乳がん	㊧	40歳～/女性 /奇数月生まれ	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	㊦㊧	注①	800(800)
国保特定健診	㊦㊧	40～74歳 の国保加入者	～64歳:1,000 65歳～:500
はつらつ健診	㊦㊧	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	㊦㊧	40歳～/生保	無料
さわやか健診	㊦	19～39歳	1,000(1,000)
エキノコックス症	㊦㊧	注②	無料

※料金()内は、市の国保加入者の料金です。
※70歳以上か65歳以上70歳未満の方で障がい4級以上の方・生保・市民税非課税世帯の方は、がん健診・肝炎ウイルス検診の受診は無料です。
※健診日の2週間ほど前か定員になり次第締め切り。
※注①…40歳以上で、過去にB・C型肝炎の診断、検査、治療を受けたことがない方
※注②…過去5年間で同等の検査を受けたことがない方

こどもネウボラ

子育て相談

保健師、助産師の健康・育児相談、子育て支援プランの作成など

とき	ところ
8/28(月) 10:00-15:00	総合保健センター(予約制)
8/30(水) 10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	ちとせこセンター ちとせこセンター(予約制)
8/31(木) 10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	げんきこセンター げんきこセンター(予約制)

健康子育て

アイキイキ

妊婦の成長が進むにつれて、さまざまな変化が起こります。
●ホルモンの変化で歯周病菌が増加
●唾液の粘性が増し、お口の中をきれいにする力が低下
●つわりで歯磨きが不十分になりがち
●ブクブクうがいでも効果的です。
定期的な歯の健診を受けることが理想的ですが、産後は忙しくなるので、つわりが治まり体調が安定する妊娠中期を目安に歯科を受診し、必要な治療は済ませておきましょう。
おなかの赤ちゃんの歯は、妊娠2か月ごろから乳歯の芽になるもので、妊娠4、5か月には石灰化(硬い組織になること)が始まります。体重増加に気をつけながら、栄養が不足しないよう、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。
おなかの赤ちゃんの成長のため、お母さん自身が健康であることが大切です。歯科衛生士のマタニティ歯科相談(7月28日・総合保健センター)もぜひご利用ください。
(母子保健課 歯科衛生士)

集団健診・がん検診のご案内

早めの受診をお勧めします(年度末はたいへん込み合います)
【㊦総合保健センターでの検診】
7月24、25日、8月30、31日(7時～10時30分)
【㊧北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
※健康診査とがん検診を両方受診する方。《バス送迎》
7月27日 7時45分▽市役所駐車場、7時55分▽西松屋千歳店、8時▽市民病院正面玄関前
7月31日 7時40分▽市役所駐車場、7時50分▽道の駅サーモンパーク千歳、8時▽総合武道館

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617
詳細・市民健康課 ☎(24)0364/FAX(24)8418

「産後訪問ケア」始めます

出産後のお母さんの体調管理、授乳や赤ちゃんのお風呂の入れ方など育児技術の支援が必要な方は、助産師の訪問ケアを受けることができます。(無料)
【対象】退院直後から産後4か月までの母と子
※妊娠中から申込可能です。
産前産後ケア担当 ☎(24)0133 FAX(24)8418

楽しいトーク&絵本ライブ

本読みのアイディアや方法など、パパを楽しむヒントが盛りだくさんです。

臨心心理士の 子育てカウンセリング

〈ちとせこセンター〉7/21, 8/4, 8/25, 9/9, 10/6
〈げんきこセンター〉9/22
【対象】18歳未満の子の保護者(前日までの予約制)
子ども家庭課児童相談係 ☎(24)0935 FAX(22)8851

小学校長期休業期間のみの 学童クラブモデル事業

【実施する学童クラブ】
●青葉学童クラブ(千歳小)
●ひまわり学童クラブ(泉沢小)
●向陽台小学学童クラブ
※校区外利用は要相談。
【登録期間】
夏 7月16日～8月31日
秋 10月1日～15日
冬 12月16日～1月31日
学年末 3月16日～31日
※日・祝・年末年始(12月29日～1月3日)は休み。
【開設時間】
8時～18時30分

子育て総合支援センター 児童館係

【対象】就学前の子の父親(母親・祖父の同伴可)
これからパパ・ママになる方
【定員】50組(申込順)
※会場内に保育士がサポートする遊びのコーナーを設置します。お子さん連れでも気軽にご参加ください。(途中入退室も自由です。)
【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)

子育て総合支援センター 児童館係

【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可))又は病気などの方
【申込期限】
7月14日(金)、8月9日(水)、9月5日(日)
【申込先】こども政策課 保育係(市役所1階) ☎(24)0340 FAX(22)8851
【申込必要書類等】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書などの就労状況がわかる書類、源泉徴収票または確定申告書(控、通帳、通帳印)