



会場は総合保健センターです

7/7 (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

7/10 (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

7/10 (月) 9:30-11:20/13:00-14:50

7/18 (火) 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

7/21 (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

7/26 (水) 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

7/28 (金) 10:00-11:30

わくわくマクラブ(妊娠中の過ごし方コース)

【対象】市内に居住する妊婦の方
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込期限】7/26(水)

7/28 (金) 11:30-14:00

マタニティ歯科相談

【対象】市内に居住する妊婦の方
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

〈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

年1回は特定健診を受けましょう

特定健診は40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病のリスクを早期に見てできる健診です。市は、千歳市国民健康保険の加入者に、「国保特定健診受診券」を5月中旬に送付しています。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、心臓や脳、腎臓などの大事な臓器の血管を傷めることなどで、心筋梗塞や脳卒中、慢性腎不全などの大きな病気発症の危険性を高めます。特定健診を受けることで、早期に生活習慣病を発見でき、生活習慣病を未然に防ぐことで医療費の節約にもつながります。

また、毎年健診を受けることで、自分の体の変化や生活習慣をどう改善すればいいのかが分かるようになります。ちょっとした生活習慣の見直しで、病気の発症予防も可能です。これからの生活を不自由なく送るためにも、健診でのチェックと生活習慣の見直しを習慣にしましょう。

(市民健康課 特定健診担当保健師)

貸出場所	千歳市介護予防センター	総合保健センター(健康づくり課)
貸出対象	40歳以上の市民(簡単な体力測定を行います。)	おおむね18歳以上の市民
貸出期間	6か月間	1か月間
詳細	☎(23)0012 FAX(23)0022 (予約制)	☎(24)0768 FAX(24)8418

各種健康相談、血圧・体重測定、尿検査など

今月の健康相談(一般)は

6/19 (月) です

9:30-11:30 / 13:00-16:00

※医師の相談時間 13:00 - 15:00

※歯科衛生士の相談 9:30 - 11:30

【詳細】健康づくり課

☎(24)0768・FAX(24)8418

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
7/14 (金) 10:00-11:30	しゅくばい児童館
7/19 (水) 10:30-11:30	アリスセンター
7/21 (金) 10:00-12:00 / 13:00-14:00	げんきっこセンター
15:00-16:00	げんきっこセンター(予約制)
7/24 (月) 10:00-12:00 / 13:00-14:00	ちとせっこセンター
15:00-16:00	ちとせっこセンター(予約制)
7/27 (木) 10:00-15:00	総合保健センター(予約制)

健康子育て
アイキイキ
スクエア
子育て総合支援センター

【申込開始】7月3日(月)～各児童館へ

※いずれも定員12人(申込順)

●北海道純馬油本舗の「ハンドマッサージ」
【とき】7月14日(金)10時30分～
【場所】せりりゅう児童館
☎・FAX(22)2560

●北星病院の「骨盤のゆがみ解消講座」
【とき】7月20日(木)10時30分～
【場所】いすみさわ児童館
☎・FAX(28)6110



子育て中のママが講師の講座です

市民協働ニコラスつなぐ主催
ママ講座『ヘイエイキアネイルアート』
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者
【とき】7月4日(火)10時～11時
予備日 7月10日(月)
【ところ】ちとせっこセンター
【定員】10人(抽選)
【申込日】6月16、17日
※保育が必要な方はお申し出ください。

6/15 (木) 10:30-11:30

笑いヨガ〈しゅくばい児童館〉
☎・FAX(27)3126

6/26 (月) 10:30-11:30

親子ヨガ〈ひので児童館〉
【定員】20組(申込順)
☎・FAX(24)3163

6/27 (火) 10:30-11:30

離乳食講座〈せりりゅう児童館〉
【定員】15組(申込順)
【申込期限】6/20(火)
☎・FAX(22)2560

6/28 (水) 10:30-11:30

親子DEコンサート～ハナノタネむつみさん～〈ほくよう児童館〉
☎・FAX(26)6789

7/10 (月) 10:30-11:30

学研スタッフによるママベビー教室〈ほくおう児童館〉
【対象】0歳から2歳未満の子と保護者
【定員】15組(申込順)
☎・FAX(42)3743

市と民間企業・団体との連携事業
企業連携ふちゼミ

●北海道純馬油本舗の「ハンドマッサージ」
【とき】7月14日(金)10時30分～
【場所】せりりゅう児童館
☎・FAX(22)2560

●北星病院の「骨盤のゆがみ解消講座」
【とき】7月20日(木)10時30分～
【場所】いすみさわ児童館
☎・FAX(28)6110

市民協働ニコラスつなぐ主催
ママ講座『ヘイエイキアネイルアート』
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者
【とき】7月4日(火)10時～11時
予備日 7月10日(月)
【ところ】ちとせっこセンター
【定員】10人(抽選)
【申込日】6月16、17日
※保育が必要な方はお申し出ください。

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

6/15 (木) 10:30-11:30

笑いヨガ〈しゅくばい児童館〉
☎・FAX(27)3126

6/26 (月) 10:30-11:30

親子ヨガ〈ひので児童館〉
【定員】20組(申込順)
☎・FAX(24)3163

6/27 (火) 10:30-11:30

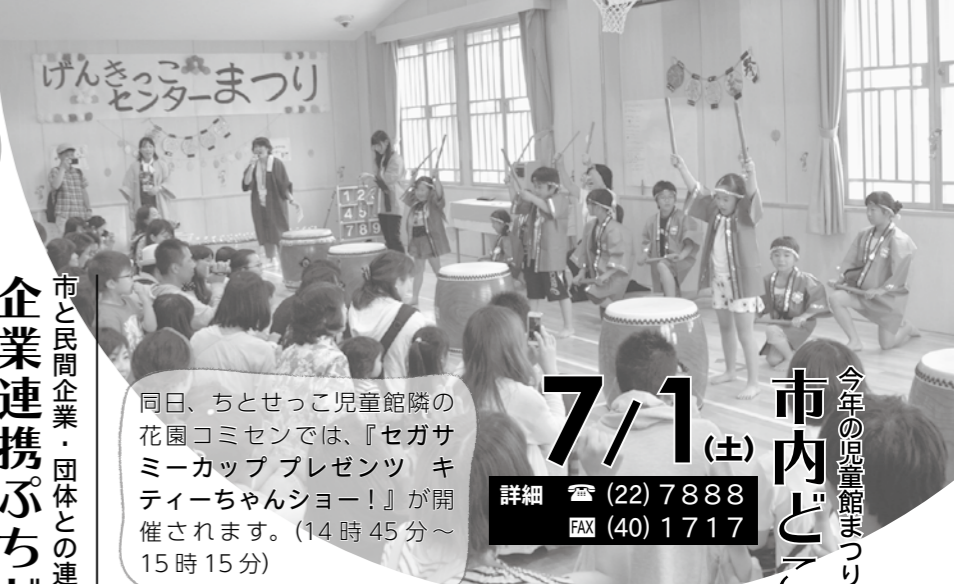
離乳食講座〈せりりゅう児童館〉
【定員】15組(申込順)
【申込期限】6/20(火)
☎・FAX(22)2560

6/28 (水) 10:30-11:30

親子DEコンサート～ハナノタネむつみさん～〈ほくよう児童館〉
☎・FAX(26)6789

7/10 (月) 10:30-11:30

学研スタッフによるママベビー教室〈ほくおう児童館〉
【対象】0歳から2歳未満の子と保護者
【定員】15組(申込順)
☎・FAX(42)3743



同日、ちとせっこ児童館隣の花園コミセンでは、『セガサミーカッププレゼンツキティーちゃんショー!』が開催されます。(14時45分～15時15分)

7/1 (土)
詳細 ☎(22)7888
FAX(40)1717

市内どこでも児童館まつり

市内に9か所ある児童館で、それぞれの地域ならではの祭りが開催されます。おじいちゃんおばあちゃんも連れだつて、楽しい1日を過ごしましょう。(就学前の子は必ず保護者同伴でお越しください。)

※施設によって、開催時間が異なります。

- 《11時～14時30分》
 - 希望が丘児童館(げんきっこセンター)
 - ちとせっこ児童館(ちとせっこセンター)
 - ほくおう児童館
 - しゅくばい児童館
 - せりりゅう児童館
 - いすみさわ児童館
 - ほくよう児童館
- お手伝いいただける、「地域スタッフ」を随時募集中です。

《13時～15時》

- ひので児童館
- しなの児童館
- ほくおう児童館
- しゅくばい児童館
- せりりゅう児童館
- いすみさわ児童館
- ほくよう児童館

アリスセンター
新築1丁目1-1
☎(24)8341・FAX(24)7021(10:00-15:00)

毎週火曜 11:00-11:30

お話しなあに?絵本のひろば
(6月は「音」がテーマ)

月～金曜 10:00-15:00

ひろばであそぼう〈親子で遊ぶ・天気の良い日は園庭遊びも!〉

6/15 (木) 10:30-12:00

リズムであ・そ・ぼ♪楽器遊び
〈簡単な楽器で親子でリズム運動〉

6/16 (金) 10:00-11:00

脳を育てる運動あそび〈親子で楽しく遊んで脳に刺激!〉
【申込期間】6/19～20
【電話受付】12:00～15:00

6/21 (水) 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体計測日
〈就学前の子の身長体重計測〉
すくすくの日〈栄養相談〉

6/30 (金) 10:00-11:30

ママのリフレッシュ講座〈緑の芝生 DE リラックスヨガ〉
【申込期間】6/19～20
【電話受付】12:00～15:00

げんきセンター
新築1丁目2-14
☎・FAX(26)2070(9:00-17:30)

6/18 (日) 10:00-16:00

休日開館

6/24 (土) 10:30-12:00(ランチも可)

パパと子どものデイキャンプ
〈センターの庭でキャンプ体験〉
【対象】就学前の子と父親
※母親参加可。弁当持参でランチ可。悪天候時は7/8(土)に順延。

6/28 (水) 12:00-13:00

マタニティランチデー〈産前産後ケア担当助産師来館日〉
【対象】妊娠中の方、就学前の子と保護者 ※弁当持参。

7/5 (水) 11:00-11:30

あそびの芽～みんな DE リズム!～〈ピアノの曲に合わせて親子でリズム運動〉

7/12 (水) 10:00-11:00

ベビーマッサージ〈赤ちゃんのマッサージ〉
【対象】8か月までの子と保護者
【定員】20組(申込順)
【申込日】6/19、20

ちとせセンター
花園4丁目3-1
☎・FAX(40)1717(9:00-17:30)

6/26 (月) 10:00-12:00/13:00-14:00

すくすくの日〈就学前の子の身長体重計測〉

7/2 (日) 10:00-16:00

休日開館

7/6 (木) 10:00-11:00

マタニティ講座・助産師が伝える子育て～最初の3か月～
【定員】10人(申込順)
【申込開始】6/19(月)～
※保育が必要な方は要申出。

7/11 (火) 10:30-11:30

転入してきた人、あ一つまれ
〈情報交換と子育て施設紹介〉
【対象】市内に転入して3年以内の就学前の子と保護者

7/19 (水) 10:30-11:15

知っておくとためになる子育てスキルアップ講座(祖父母編)
〈孫育ての方法やコツを学ぶ〉
【対象】就学前の子の祖父母
【申込開始】6/16(金)～