



おもな会場は
総合保健センターです

11/1 (水)、13 (日) 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

11/3 (金) 10:30-11:30

パパの育児基礎講座
赤ちゃんとの遊び、あやし方など
【対象】①市内に居住する妊娠中、②1歳未満の子がいるご夫婦
【会場】ちとせこセンター
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具、親子一緒の参加のときはバスタオル1枚
【定員】10組（申込順）
【申込】11/1(金)まで（②の方はちとせこセンターで申込可）

BCG予防接種
【対象】5～7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・予防票

11/10 (金)、17 (金) 12:30-13:50
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

11/13 (月) 9:30-11:30/13:00-15:30
ママのための健康講座 / お母さんのための骨盤ケア～赤ちゃんと一緒に楽しみながら～
【対象】2～7か月の子と母親
【定員】20組（申込順）
【申込】11/7～15

11/20 (月) 10:00-12:00
わくわくママクラブ（子育て準備コース）/ 赤ちゃんの着替えやおむつ交換、過ごし方など
【対象】市内に居住する妊娠中の方
【会場】ちとせこセンター
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込】11/22(日)まで

11/24 (金) 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

11/27 (月) 10:00-11:45
《健康スケジュールの申込先・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
（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）
（有料）
1P電話からは ☎03(3839)5604



保健師・栄養士のリレーコラム 10月は、乳がん月間です

「ピンクリボン運動」とは、検診による乳がんの早期発見を啓発し、乳がんによる死亡率の低下を目指す取り組みです。現在、市と市内企業とで連携して、啓発ポスターの掲示や「ピンクリボン運動支援ボランティア（社会福祉協議会）」の皆さんが作成したピンクリボンの装着による普及活動を行っています。「忙しいから」「自覚症状がないから」といって検診を先延ばしにせず、積極的に検診を受けましょう。（市民健康課 保健師）

平成30年3月までに受診希望の皆さん

脳ドックと骨粗しょう症検診

《対象年齢表》平成29年4月1日現在

40歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
45歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
50歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
55歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
60歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日

※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。骨粗しょう症検診は女性の方に限ります。
※生活保護世帯の方はいずれも無料。

	脳ドック	骨粗しょう症検診
受診期間	11月～平成30年3月	平成30年3月まで
申込受付期間	10月11日～17日	受付中（定員まで）
料金※	6,000円	600円

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

10月の健康相談日は
10/16 (月) 9:30-11:30
13:00-16:00
総合保健センター
《図書館》10/23(日) 10:00-11:30
健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

《健康スケジュールの申込先・詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
★予防接種のことは…担当 ☎(24)3148
★FAX (24)8418



健康 イキイキ 子育て

乳がんの患者数は年々増加傾向にあり、女性がかかるが人の第1位。日本人女性の12人に1人がかかるといわれています。その数は30歳代から増加し、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。予防策としては、食事や運動などの生活習慣の改善と、早期発見、早期治療のための検診を受診することが大事です。
市は、40歳以上の女性を対象に、2年に1度の頻度で乳がん検診を実施しているほか、10月の「乳がん月間」では、「ピンクリボン運動」を実施しています。

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

【対象】市内に居住する①65歳以上の方、②60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方（身体障害者手帳1級の方）
【期間】平成30年3月31日まで（この日）市内32指定医療機関
※ワクチンの流通状況により、希望日に接種できないことがありますが、事前に確認してください。

※入院中や施設入所のため他の市町村での接種を希望するときは事前に相談してください。
【料金】一般 1180円 / 国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者 各480円 / 生活保護世帯 無料
【持ち物】健康保険証（②の方は身体障害者手帳、生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、自己負担金）
母子保健課（予防接種担当）☎(24)3148 ☎(24)8418

当日は車が大変混雑します、公共交通機関などでの来場にご協力をお願いします。

各コーナーのスケジュールと講座などの申込・お問い合わせ先

① げんきこセンター ☎☎(26)2070 / ② 母子保健課 ☎(24)0771 ☎(24)8418 / ③ link～つなぐ ☎(40)2105 ☎(40)1717 / ④⑤ ちとせこセンター ☎☎(40)1717

No	コーナー名	10時台	11時台	12時台	13時台	備考※
①	記念講演				13:00-	① 10/16から ② 50人◎
②	パパの育児基礎講座	10:30-				① 11/1まで ② 10組◎
③	ママ講座					① link～つなぐ
	かんたん可愛い髪飾り	10:15-				① 10/18、19、20 ② 20人◎
	フェイスペイント		11:00-			① 当日10:00から ② 20人◎
	ネイルでおしゃれ					① 10/18、19、20 ② 10人◎
④	ベビーマッサージ			12:00-		① 10/16から ② 10組◎
⑤	マタニティヨガ	10:30-				① 10/16から ② 10組◎
⑥	あそびのコーナー	10:00-12:00				① ② ヨーヨープレゼントなど
⑦	バルーンアートショー	10:30-	11:30-			① ② 千歳市パパの会
⑧	手作りおもちゃ	10:00-14:00				① ② 親子で製作
⑨	いのちの誕生コーナー	10:00-14:00				① ② スライド上映など
⑩	ママ＆プレママのための健康づくり・健康相談	10:00-14:00				① ② 抱っこ・授乳体験 / 助産師・保健師・管理栄養士相談
⑪	子育て相談コーナー	10:00-14:00				① ② 子どもの発達相談
⑫	情報コーナー	10:00-14:00				① ② パネル展示など
⑬	おしゃべりカフェ	10:00-13:30				① ② 飲食物の販売など
⑭	親子de絵本フリマ!	10:00-13:00				① ② 絵本がメインのフリーマーケット

※ 申込日 ① 定員 ② 申込順 ③ 抽選 ④ 運営団体 ⑤ 内容



子育てするなら、千歳市 **第3回**
11/3 (金) 10:00～14:00(祝)
会場・ちとせこセンター

これから妊娠・出産を考えている方も、
妊娠中、子育て中の方も、
みんな笑顔になる総合イベント!



今年はげんきこセンターでも開催します
親子 de フリマ!
in げんきこセンター
出店者募集中
11/19 (日) 10:00-12:00
【募集数】10店(1ブース2×2.5m)
10/31(日)までに、申込書・誓約書(市指定用紙)を持参または郵送
げんきこセンター ☎☎(26)2070

アサタ 勇舞 1丁目1-1
☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)
毎週火曜 11:00-11:30
お話しあに? 絵本のひろば
10月のテーマ:「どうぶつ」
10/18 (水)、25 (水) 10:00-12:00
おおきくなったかな～身体計測日
10/19 (木)、11/16 (木) 10:00-12:00
リズムであそぶ・和太鼓
大好き! / 和太鼓や打楽器で楽しく遊ぼう
10/30 (月) 11:00-12:00
ハロウィンパーティー・誕生会 / 仮装OK! みんなで楽しみましょう♪
11/17 (金) 10:00-11:00
育休ママ講座～保活ママへの不安解消講座
【対象】育児休暇中の保護者の子
【定員】10組 (抽選)
【申込】11/8、9(12:00-15:00)

みどり児童館
各児童館にお問い合わせください
10/20 (金) 10:30-11:30
音楽会♪ / しなの児童館
☎☎(22)2977
10/下旬
ハッピー・ハロウィン
10/21(日) 11:00-11:40 / 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060
10/23(日) 10:30-11:30 / しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126
10/31(日) 10:30-11:30 / ほくおう児童館 ☎☎(42)3743
11/7 (日) 9:45集合 / 10:00-11:00
消防署見学&消火訓練・ミニ講座
【会場】いづみさわこみせん(予約制)
いづみさわ児童館 ☎☎(28)6110
11/14 (水) 10:30-11:30
おもちゃを学ぼう! おもちゃで遊ぼう! ~小樽のおもちゃ屋「キンダーリースがやってくる」ひので児童館 ☎☎(24)3163

げんきこセンター
新富1丁目2-14
☎☎FAX (26)2070 (9:00-17:30)
10/17 (火) 12:00-13:00
マタニティランチデー (助産師来館日)
10/20 (金) 11:00-11:30
あそびの芽～みんなDEリズム!
親子一緒にリズム運動など
10/27 (金) 10:00-12:00/13:00-14:00
すくすくの日 (身長体重計測)
11/10 (金) 10:30-11:15
知っておくために子育てスキルアップ講座 (※保育なし)
11/14 (火) 10:00-11:00
転動してきた人あつまれ! 市内の子育て施設の紹介と母親同士の交流会など
【対象】市内に転入して3年未満で第1子が就学前の子の保護者
【定員】25組 (申込順)
【申込】10/18、19

ちとせこセンター
花園4丁目3-1
☎☎FAX (40)1717 (9:00-17:30)
10/23 (月) 10:00-12:00/13:00-14:00
すくすくの日 (身長体重計測)
10/24 (火) 10:00-
こども園を見よう (認定こども園つばさの見学)
10/31 (日) 10:30-11:15
新米ママのための子育てスキルアップ講座
【対象】1歳11か月までの子の保護者
10/31 (日) 11:30-11:50
おはなしいすき♪
11/14 (水) 10:00-11:00
子育てスキルアップ講座～怒鳴らない子育ての方法を学ぶ
【対象】2歳～就学前の子の保護者
【定員】20人 (抽選)
【申込】10/27、28
※保育あり (予約制)