



おもな会場は
総合保健センターです

5/9, 17 9:30-11:20/13:00-14:50

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

5/11, 25 12:30-13:50

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

5/14 10:00-11:45

わくわくママクラブ「子育て準備コース」/着替えやおむつ交換、赤ちゃんとの過ごし方を学ぶ
【対象】市内居住の妊娠中の方
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込】5/10迄まで

5/21 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(フッ化物塗布)
【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
★☎共通 (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



健康づくり教室・めざそうベスト体重からだすっきり健康講座
【詳細】健康づくり課 健康企画係 ☎(24)0768 ☎(24)8418

日程	内容
1 6/5 (火)	計測(内臓脂肪レベルなど)、運動講話・実技
2 7/3 (火)	保健師・管理栄養士講話、ヘルシーメニュー試食、栄養個別相談(希望者)
3 8/2 (木)	取り組みの振り返り、運動実技
4 9/28 (金)	管理栄養士講話、調理実習、栄養個別相談(希望者)
5 10/24 (水)	計測(内臓脂肪レベルなど)、運動実技、取り組みの振り返り
6 2/28 (木)	フォローアップ講座、運動実技

【対象】74歳以下の方で体重やお腹周りを減らしたい方
【時間】10時~12時(①⑤のみ9時30分から)
【会場】総合福祉センター
【受講料】食材費500円(②④)
【定員】各30人(申込順)
※全日程・初回参加優先。
【託児】1歳以上15人まで(申込順)

集団健診のお申し込み
4/17 (火) 8:45~開始

国保特定、はつらつ、さわやか、いきいき、肺がん、胃がん(胃バリウム検査)、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症

※集団健診の料金、対象年齢、実施日などは、広報ちとせ4月号の号外、総合保健センターや各コミセンに設置の千歳市健診ガイド(詳細版)、市のホームページをご覧ください。

胃がん検診(内視鏡検査)
平成30年度の胃がん検診(内視鏡検査)は、50歳以上の偶数月生まれの方が対象です。市内指定医療機関に直接お申し込みください。なお、昨年度に胃内視鏡検査を受診した方は、今年度は胃バリウム検査を受診することができません。

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

《対象年齢表》平成30年4月1日現在

40歳	昭和52年4月2日~昭和53年4月1日
45歳	昭和47年4月2日~昭和48年4月1日
50歳	昭和42年4月2日~昭和43年4月1日
55歳	昭和37年4月2日~昭和38年4月1日
60歳	昭和32年4月2日~昭和33年4月1日
65歳	昭和27年4月2日~昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日~昭和23年4月1日

※脳ドックは70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。

	脳ドック(前期)	骨粗しょう症検診
受診期間	5月~10月	5月~平成31年3月
料金	6,000円	600円

【定員】脳ドック検診:300人(申込順)
骨粗しょう症検診:200人(申込順)
※生活保護世帯の方はいずれも無料。
※申込受付後、受診券を送付するときに、受診場所や受診方法などをお知らせします。
※11月~平成31年3月の脳ドック検診(後期)の申し込みは、10月10日~16日に受け付けます(定員250人/抽選)

4/16 (月) 9:30-11:30/13:00-16:00
総合保健センター
《図書館》4/27(金) 13:30-15:00
健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

4月10日(火) 8時45分から受付開始
脳ドック(前期)と骨粗しょう症検診

健康子育て

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

持ち歩きに便利!
協賛事業所一覧も配布中です。

市民協働事業 子育てスキルアップ講座

主催:子育て応援クラブ

1 5/9 (水) せいりゅう児童館
2 5/23 (水) 希望が丘児童館(げんきっこセンター)
両日【10:00~11:00】

子どもとのコミュニケーションのコツを学ぼう

【対象】市内に居住する就学前の子の保護者
【定員】20人(申込順)
【託児】就学前の子10人程度/申込時にお申し出ください。
【申込】**1** 4/18(水)~
2 5/2(水)~
(平日9:00~17:00)

【申込先・詳細】
こども家庭課
児童相談係
☎(24)0935
☎(22)8851

臨床心理士の 子育てカウンセリング

子育ての悩みを相談しませんか

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
【日程】4/20、5/25、6/22(ちとせっこ) 5/12、6/8、7/6(げんきっこ)
【定員】各日5人(申込順/1人1時間程度)
【託児】就学前の子/申込時にお申し出ください。
【申込】相談日の前日まで(平日9:00~17:00)

市民カレンダーでも確認!



毎週火曜 11:00-11:30

お話なあに?絵本のひろば / 4月のテーマ「あいさつ」

4/18, 5/9, 16 10:00-12:00

おおきくなったかな~身体計測日 / ボランティアさんが手伝います。

4/19 (水) 12:00-13:00

アリスDEランチ / みんなでランチとおしゃべりを楽しみませんか?
【持ち物】昼食、飲み物

4/19, 5/10, 17 10:00-12:00

リズムであ・そ・ぼ♪楽器大好き! / いろいろな楽器でリズム遊び。
和太鼓にも挑戦!

4/23 (月) 11:00-12:00

4月誕生会 / 手形・足形をとってお祝いします(どなたでも参加可)

《子育て家庭を応援しよう!》という市内の協力店や施設の利用時に提示すると、商品割引やポイント進呈などの特典サービスを受けることができる《ちとせ子育て特典カード》を配布しています。

【対象】妊娠中の方、中学生までの子がいる世帯
【配布場所】こども政策課(本庁舎7番)、ちとせっこセンター、げんきっこセンター、各児童館、各支所
※カードを紛失した方も配布場所で再発行することができます。

ちとせっこセンターの あそびの広場《第1期募集》

親子で楽しむ全4回コース

【対象】3~8か月の子と保護者
【定員】20組(抽選)
【申込】4月27日(金) 初回申込優先。

【対象】9か月~1歳半の子と保護者
【定員】午前午後各17組(抽選)
【申込】4月16、17日

【対象】5月8、15、22、29日(午前の部:10時~11時30分/午後の部:13時30分~15時)
【定員】午前午後各17組(抽選)
【申込】4月19、20日

【対象】1歳7か月~就学前の子と保護者
【定員】6月7、14、21、28日(10時~11時30分)
【申込】4月27日(金)

あかちゃんランド
【対象】3~8か月の子と保護者
【定員】5月9、23日、6月6、20日(午前の部:10時~11時/午後の部:13時30分~14時)



4/15 (日) 10:00-16:00

休日開館日

4/20 (金) 11:00-11:30

くりねずみのおはなし会 / 図書館司書による絵本の読み聞かせ

5/1, 2, 7, 8 12:00-13:00

お外でランチweek / センターの桜の木の下でお弁当を食べましょう。【持ち物】昼食、飲み物

5/9 (水) 10:00-11:00

赤ちゃんあつまれ♪ / 赤ちゃんとのスキンシップ遊びや保護者同士の交流
【対象】8か月までの第1子と保護者
【定員】20組(申込順)
【申込】4/24、25



4/14 (土) 10:30-11:00

ちとせっこセンター見学日

5/17 (水) 12:00-13:00

マタニティランチデー・座談会 / ランチ後に座談会と妊婦ネウボラあり
【対象】妊娠中の方
【持ち物】昼食、飲み物

5/26 (土) 10:00-11:00

ベビーマッサージ
【対象】生後8か月までの子と保護者
【定員】20組(申込順)
【申込】5/10、11

5/28 (月) 10:00-11:00

市民協働事業 link ~つなぐ主催ママ講座「ネイルチップがおしゃれに変身」/ ママが講師の講座(イヤリングかピアスを作成)
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者で予備日(6/5)でも参加可能な方
【定員】10人(抽選)【託児】あり
【申込】4/26、27 / link ~つなぐ ☎(40)2105 ☎(40)1717

※休日開館日: 5/6(日) 10:00-16:00

■こどもネウボラ / 保健師、助産師、子育てコンシェルジュによる健康・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
5/9 (水) 10:00-11:30	アリスセンター
5/12 (土) 10:00-12:00	ちとせっこセンター
5/14 (月) 10:00-11:30	いずみさわ児童館
5/17 (木) 9:30-11:30/13:00-15:30	総合保健センター ※身体測定・栄養相談あり。
5/24 (木) 10:00-15:00	総合保健センター(予約制)
5/29 (火) 10:00-12:00/13:00-14:00	げんきっこセンター
5/29 (火) 15:00-16:00	げんきっこセンター(予約制)

ちとせのネウボラ

こどもネウボラ ☎(24)0771
妊婦ネウボラ ☎(24)0133
☎共通 (24)8418 相談無料

■妊婦ネウボラ/助産師、保健師による妊娠期の健康・出産・産後に関する相談

4/26 (木) 10:00-15:00	総合保健センター(予約制)
12:40-13:00 座談会	ちとせっこセンター
5/17 (木) 13:00-14:00 個別相談	※12:00-12:40は、マタニティランチデーを開催(昼食持参)。
5/21 (月) 10:00-15:00	総合保健センター(予約制)

妊婦ネウボラは産前産後ケア担当、こどもネウボラは、母子保健課が窓口です。