



おもな会場は
総合保健センターです

6/4, 14 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談
【対象】1年以内に総合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

6/8, 22 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、予診票

6/9 10:00-12:30

体験! パパクラブ/お風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など
【対象】市内居住の妊娠中の夫婦
【申込】6/7まで【持ち物】母子・父子健康手帳、筆記用具

6/18 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

6/18 10:00-11:30

わくわくママクラブ「子育て支援センター見学コース」
【対象】市内居住の妊娠中の方
【ところ】ちとせこセンター
【申込】6/14まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

6/27 10:00-12:00

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】生後2~7か月の子と母親
【定員】20組(申込順)
【申込】5/30~6/20
【持ち物】運動できる服装、母子健康手帳、筆記用具、飲み物、汗拭きタオル、赤ちゃん用バスタオル1枚、上靴

《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
IP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

5月31日は《世界禁煙デー》です

喫煙は、肺がんなどの多くのがん、循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の呼吸器疾患など、数多くの生活習慣病の危険因子です。フィルターを通さない先端から立ち上がる煙(副流煙)には、発がん性などをもたらす有害物質が2.8~4.7倍多く含まれており、周りの非喫煙者の健康に悪影響を及ぼします。

市内での喫煙率は、男性26.4%・女性12.0%(第2次千歳市健康づくり計画・市民アンケート)で、全国の喫煙率(男性28.2%・女性9.0%、2017年全国たばこ喫煙者率調査)と比べて、女性の喫煙率が上回っています。

世界保健機関(WHO)は、毎年5月31日を《世界禁煙デー》とし、喫煙問題の啓発活動を展開しています。日本でも毎年5月31日から6月6日までを《禁煙週間》とし、さまざまな対策が推進されています。

市は、5月28日から6月6日までの間、総合保健センターロビーでパネルの展示やパンフレットを設置します。

また、市のホームページ「知ってください」たばこの害」では、禁煙外来などの禁煙治療に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

(健康づくり課保健師)

6月4日~10日
歯と口の健康週間

むし歯予防デー
歯科健診、矯正相談、歯磨きアドバイス、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験、親と子のよい歯コンクール表彰式など
6/2 13:00-14:45

親と子のよい歯コンクール
【対象】平成29年度3歳児歯科健診を受けた幼児と父親、母親でむし歯がなく、歯並びが健康な方(つめる程度は可)
【申込】5/18金まで(☎か☎)

歯科保健図画・ポスター募集
6/1~8の間、総合保健センターロビーに提示します。(最終日は13時まで)
【対象】市内小学生(詳細は各小学校で)

【会場】総合保健センター
母子保健課 ☎(24)0771 ☎(24)8418

ちとせの育 **ネウボラ**
相談無料

	とき	ところ
こどもネウボラ	6/4 月 10:00-15:00 (予約制)	総合保健センター
	6/5 火 10:00-11:30	しゅくばい児童館
	6/14 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。
	6/21 水 10:00-12:00/13:00-14:00 / 15:00-16:00 (予約制)	げんきっこセンター
妊婦ネウボラ	6/26 火 10:00-12:00/13:00-14:00 / 15:00-16:00 (予約制)	ちとせこセンター
	6/8 金 10:00-15:00 (予約制)	総合保健センター

※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。

健康子育て
イキイキ
スキルアップ講座

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

全6回 子育て
スキルアップ講座

5/30, 6/6, 13, 20, 27, 7/4

全日程 10:00-11:30 ひので児童館

【対象】市内に居住する2~12歳までの子の保護者で全6回の講座に出席できる方
【定員】8人(申込順) 【受講料】無料
【託児】就学前の子4人程度/申込時に申出
【申込】5/16 ☎ 9:00 から/こども家庭課 児童相談係 ☎(24)0935 ☎(22)8851

ママが美容師になっちゃおう!

6/26 10:30-11:30
げんきっこセンター

子どもの前髪の切り方のコツや、ママのヘアアレンジなども学びます!
【提供】グリーン美容室 プラスワン
【定員】10組(申込順)
【申込】5/24, 25 げんきっこセンター ☎☎(26)2070

参加無料

ウォーキング

まちなかウォーキング~新緑の散歩道

駒里地区へバスで移動し、約6.6kmの新緑のウォーキングを楽しみます!
【受付】8:30- / 総合保健センターロビー
【定員】45人(申込順)
【申込】5/11~28 健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

5/30 9:00-12:10
駒里地区

体験! ノルディックウォーキング

◎ 講話「ノルディックウォーキングの効果」
◎ 実技 市役所・千歳川周辺散策
【定員】約30人(申込順)
【その他】ノルディックウォーキングボールの無料レンタル有り
【申込】健康づくり課(健康企画係) ☎(24)0768 ☎(24)8418

6/15 9:30-12:00
総合福祉センター

水と緑を歩こう会

【コース】1・3・5・10km、ノルディックウォーキング(5km)
【ところ】青葉公園(陸上競技場に集合)
【申込】5/11~6/18 健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

6/24 9:00-12:00
青葉公園

5月の健康相談日は
5/17 9:30-11:30 / 13:00-16:00
総合保健センター
健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

アサタマ

月~金曜 10:00-15:00

ひろばであそぼう / 親子で楽しくあそびましょう!

5/16, 6/13 10:00-12:00

おおきくなったかな~身体測定日 / ボランティアさんが手伝います。

5/17, 24, 6/7, 14 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!

6/12 11:00-12:00

6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)

6/12 12:00-13:00

芝生DEピクニック / みんなでランチとおしゃべりを楽しみましょう!雨天時はセンター内で食べます。
【持ち物】昼食・飲み物(コンビ二可)・敷物

6/25 10:00-11:00

子育て講座「音楽工房コンサート」 / 市内の音楽講師による《音楽工房》のコンサート
【定員】10組(抽選)
【申込】6/11, 12(12時~15時)

休館日 5/21 月

みんなの児童館

5/15 11:00-11:30

みんなDEリズム
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

5/24 10:30-11:30

おもちゃであそぼう! キンダーリープ
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

5/28 10:30-11:00

リトミック
【定員】20組(申込順)
【申込】ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

6/8 10:30-11:30

離乳食講座
【対象】0~1歳ごろの子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】5/31 ☎まで しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/11 10:30-11:30

子どもの病気と対処法
しなの児童館 ☎☎(22)2977

6/16 11:00-11:50

けん玉教室&マジックショー
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

今年全館合同開催!
8/25 9:00-15:00
北ガス文化ホール

子育て総合支援センター
児童支援係 ☎(24)7888
171717

見守り児童館
地域ボランティア大募集!



ちとせアサタマ
花園4丁目3-1
☎☎(40)1717 (9:00-17:30)

5/30 10:30-11:30
みんなであそぼう / ゆうぎ室
でみんなであそびましょう。

6/3 10:00-16:00

休日開館

6/13 10:00-11:00

市民協働事業(link~つなぐ主催)ママ講座「初夏の風に吹かれて~モビール作り」 / 子育て中のママが講師の講座
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者(予備日(6/19)でも参加可能な方)
【定員】10人(抽選)【託児】あり
【申込】5/17, 18 / link~つなぐ ☎(40)2105 ☎(40)1717

げんき七色
新富1丁目2-14
☎☎(26)2070 (9:00-17:30)

5/16 11:00

おしえてファミサポ! / 市のファミリー・サポート・センターの紹介と登録。
※当日登録希望の方は印鑑持参。

5/19 10:30

はじめての方いらっしゃい! / センター内と子育て施設の紹介。
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者