



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、予防票

**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日までに【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日までに【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日までに(☎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**  
子どもネウボラ ☎(24)0771  
妊婦ネウボラ ☎(24)0133  
☎共通(24)8418  
相談無料

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

## 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日 9:00から/こども家庭課 児童相談係 ☎(24)0935 ☎(22)8851

企業が連携 ぶちせみ **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

**アサタマ** 勇舞1丁目1-1  
☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

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

リズムであそぼう / 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日

みんなの児童館  
各児童館にお問い合わせください

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

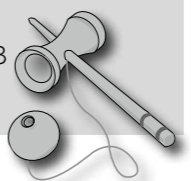
離乳食講座  
【対象】0～1歳ごろの子と保護者  
【定員】15組(申込順)  
【申込】5/31日までにしゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

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

毎年、市内9か所の児童館が開催する《児童館まつり》の地域ボランティアを募集します。

児童館まつり

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)

5/20 10:00-16:00

休日開館日  
●パパと運動あそび in げんきっこセンター / 10:30-11:15  
【対象】就学前の子と父親(母親の同伴歓迎)

5/31 11:00-11:30

あそびの芽～しゃぼん玉あそび

6/7 10:00-11:00

大切にしたい日本の料理と心 / 和食の魅力と子どもの心身を健康に保つための食事について  
【対象】就学前の子の保護者  
【定員】20人(申込順)  
【申込】5/17, 18

6/22 10:00-11:00

元気な未来の一步を守るために～お家でできるフットケアと正しい靴の履き方、選び方～  
【定員】20組(申込順)  
【申込】5/21, 22(子の靴のフィッティング希望の方は限定10人)

6/28 10:30-11:30

新米ママの産後ヨガとスキンシップあそび  
【対象】生後7か月までの第1子と母親 【定員】25組(申込順) 【申込】5/29, 30

7/4 10:00-11:00

親子ピクス 【対象】生後1歳6か月以上の子と保護者  
【定員】30組(申込順)  
【申込】6/12, 13

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