



おもな会場は  
総合保健センターです

**7/3, 9** 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

**7/6, 20** 12:30-13:50

**BCG予防接種**  
【対象】5~7か月の子 ※状況によって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

**7/7** 10:00-11:45

**パパの育児基礎講座** 【対象】妊娠中の夫婦、1歳未満の子がいる夫婦  
【会場】ちとせこセンター 【定員】各15組(申込順) 【申込】7/5迄まで  
【持ち物】母子・父子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚

**7/24** 10:00-11:30

**わくわくママクラブ「妊娠中の過ごし方コース」** 【対象】市内居住の妊娠中の方 【申込】7/19迄まで  
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

**7/24** 11:30-14:00

**マタニティ 歯科相談・栄養相談** 【対象】市内居住の妊娠中の方  
【持ち物】母子健康手帳

**7/25** 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  
P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

妊娠期は食生活の基本を身につけるチャンス!

妊娠中は、自身の体をいたわりながら生活することが大切です。妊娠初期は、つわりで食欲が落ちたり、食べ物の好みが変わったりすることがあります。つわりのときは、食べられるものを食べられるときに取るようにし、無理のないよう過ごしましょう。

妊娠中期になり、つわりが明けたら、食べ過ぎに注意し、食生活を整えていきましょう。体重増加や血圧、浮腫など、妊娠の結果は、体の調子を知る参考になります。体重が増えすぎると、《妊娠高血圧症候群、巨大児、分娩時の出血多量のリスク》、体重の増加が少なすぎると、《貧血、早産、低出生体重児のリスク》が高まるといわれています。朝食を抜いたり、偏食があったりすると、体重管理が難しくなるため、1日3食を規則正しく食べて、いろいろな食材を取ることが大切です。

また、生まれてくる赤ちゃんが、将来太りやすくなる、生活習慣病になりやすくなるなどの体質は、妊娠中のお母さんの栄養状態によって形成されるといわれています。妊娠中こそ食事について学ぶよい機会です。妊娠生活、これからの子育てに向けて、正しい食習慣を身につけましょう。

(母子保健課 管理栄養士)

健康子育て  
アイキスク  
子育て総合支援センター

妊娠中は、自身の体をいたわりながら生活することが大切です。妊娠初期は、つわりで食欲が落ちたり、食べ物の好みが変わったりすることがあります。つわりのときは、食べられるものを食べられるときに取るようにし、無理のないよう過ごしましょう。

妊婦生活は、自身の体をいたわりながら生活することが大切です。

妊娠中期になり、つわりが明けたら、食べ過ぎに注意し、食生活を整えていきましょう。体重増加や血圧、浮腫など、妊娠の結果は、体の調子を知る参考になります。体重が増えすぎると、《妊娠高血圧症候群、巨大児、分娩時の出血多量のリスク》、体重の増加が少なすぎると、《貧血、早産、低出生体重児のリスク》が高まるといわれています。朝食を抜いたり、偏食があったりすると、体重管理が難しくなるため、1日3食を規則正しく食べて、いろいろな食材を取ることが大切です。

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

全3回講座 父親の子育て応援セミナー

- 7/27 金 19:00-21:00
- 9/2 日 10:30-12:00
- 9/16 日 10:30-12:00

安藤 哲也 さん

パパを褒めよう!

1 パパのホンネ・ママのホンネ ~パパの育児を楽しむために / 講師・安藤 哲也 氏 (NPO法人ファザーリング・ジャパン) ◎講話とワークショップ  
【対象】父親のみ 【会場】ちとせこセンター

2 パパもできる ママも子どもも うれしい簡単クッキング  
【対象】父親と子 (母親の同伴可) 【会場】ちとせこセンター

3 パパと子どものスキンシップ遊び  
【対象】父親と子 (母親の同伴可) 【会場】げんきこセンター

定員:各30人(申込順)  
申込受付中  
☎☎(40)1717  
ちとせこセンター



7/1 日  
10:00-14:00  
ちとせこセンター

- 10:15-11:15 (事前申込)
- 11:30-12:00 (当日申込)

キンダーリースによる遊びの講座、パンの販売、駄菓子コーナー、和太鼓演奏など  
【対象】ちとせこの10年に携わった方  
※小学生は保護者同伴。

ママ講座 夏が来た!涼しげに  
ジェルキャンドルづくり

【対象】妊娠中の方、1 就学前の子の保護者、2 小学生までの子の保護者 【申込】1 6/18, 19 (託児要相談)、2 当日申込 【定員】各20人 (1)抽選、(2)申込順

申込先・詳細  
link ~つなぐ  
☎(40)2105  
☎(40)1717

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) 【参加料】無料  
【申込】6/18迄まで

健康づくり課  
☎(24)0361  
☎(24)8418



貸出場所	介護予防センター	総合保健センター
貸出対象	市内居住の40歳以上の方(簡単な体力測定あり)	市内居住のおおむね18歳以上の方
貸出期間	6か月間	1か月間
詳細	☎(23)0012 ☎(23)0022 ※予約制。	健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

始めませんか?《ノルディックウォーキング》  
ノルディックウォーキングは、誰でも気軽に楽しむことができます。使ったウォーキングです。一般的なウォーキングより、エネルギー消費量が20%も高くなります。健康づくりや介護予防のために、ぜひ体験してください。

こころの健康づくり講演会

【演題】困難な時代を生き抜くために~多様な社会で生きるためのスキルとは / 講師 松崎 一葉氏(精神科医) 【参加料】無料  
【定員】400人(申込順)  
【申込】7/23迄まで / ☎または氏名、年齢、所属(職場など)、☎番号を明記し、「講演会申込」と題した☎☎で申し込み

健康づくり課  
☎(24)0768  
☎(24)8418  
☎ kenkozukuri  
@city.chitose.lg.jp

食育月間パネル展

6/18-22 9:00-17:00  
総合保健センターロビー  
6月は食育月間です。市の食育活動を紹介するパネルの展示や食と健康に関するパンフレットの配布を行います。(最終日は15時まで)  
健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

6月の健康相談日は

6/21 木  
9:30-11:30  
13:00-16:00  
(歯科相談は9:30-11:30)  
総合保健センター  
健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

■子どもネウボラ / 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
7/2 月 10:00-15:00 (予約制)	総合保健センター
7/3 火 10:00-11:30	ほくおう児童館
7/6 金 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00 (予約制)	ちとせこセンター
7/9 月 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。
7/11 水 10:00-11:30	アリスセンター
7/20 金 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00 (予約制)	げんきこセンター

ちとせのネウボラ

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

■妊婦ネウボラ / 妊娠中の健康・出産・産後に関する相談

とき	ところ
7/18 水 12:40-13:00 座談会 13:00-14:00 個別相談	げんきこセンター ※マティオテア同日開催。
7/31 火 10:00-15:00 (予約制)	総合保健センター

ママと一緒に English

- 申込は各児童館へ  
定員:各15組(申込順)
- 【0歳児教室】  
7/3 火 9:30-10:30  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126
  - 【1歳児教室】  
7/10 火 9:30-10:30  
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060
  - 【2歳児教室】  
7/3, 10, 17 11:00-12:00  
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

アサタ

6/20, 7/11, 18 10:00-12:00  
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

6/21, 7/12, 19 10:00-12:00  
リズムであ・そ・ぼ楽器大好き! / 楽器でリズム遊び。和太鼓にも挑戦!

7/7 土 10:00-11:00  
ファミリー運動会 / かけっこ、玉入れ、バレーン 【定員】40組(抽選) 【持ち物】飲み物、おんぶ・抱っこひも、動きやすい服装  
【申込】6/20, 21 (12時~15時)

7/10 火 11:00-12:00  
7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)

7/10 火 12:00-13:00  
芝生DEピクニック / 外でランチを楽しみましょう! (雨天時はセンター内)  
【持ち物】昼食・飲み物・敷物

休館日 7/6 金

※2歳児教室は全日程参加可能な方。

6/18 月 13:30-14:15  
すてきな音楽会(千歳音楽工房) 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

6/19 火 10:30-11:00  
いずみさわ児童館がピアノバイオリンコンサート 【会場】向陽台コミセン  
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

6/27 水 10:30-11:30  
いざというときの応急処置 ちとせこ児童館 ☎☎(42)5551

7/4 水 10:30-11:30  
企業連携がちゼミ おはぎ作り 提供:(株)もりもと 【定員】12組(申込順) 【申込】6/20迄から  
しなの児童館 ☎☎(22)2977

7/9 月 10:30-11:30  
学びよちゃん教室 音楽あそび 【定員】15組(申込順)  
ひので児童館 ☎☎(24)3163

7/9 月 10:30-11:30  
学研びよちゃん教室 未就園親子教室 【定員】15組(申込順) ※連続参加できる方  
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

げんきこセンター ちとせこ

6/17 日 10:00-16:00  
休日開館日

7/5 水 10:30-11:15  
子育てスキルアップ入門編 / 子どもへの伝え方や叱り方のコツを学ぶ  
【対象】就学前の子の保護者

7/11 水 10:00-11:00  
ベビーマッサージ 【対象】8か月までの子と保護者  
【定員】20組(申込順)  
【申込】6/19, 20

7/12 木 10:00-11:00  
節約と時短につながる忙しいママのための冷蔵庫収納術 / スッキリとした冷蔵庫で気持ちよく夏を乗り切りましょう  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者  
【定員】20人(抽選)  
【申込】6/22, 23 (託児要相談)

6/18, 6/25 10:30-11:30  
学研びよちゃん教室 未就園親子教室 【定員】15組(申込順) ※連続参加できる方  
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

7/1 日 10:00-16:00  
休日開館日 / 《ちとせこ10周年》記念イベント(14:00まで)  
◎10周年記念セレモニー「ちとせこ太鼓」参加者募集 / 和太鼓を演奏して《ちとせこ10周年》をお祝いしませんか。  
出演:7/1 日 11:15-11:25  
【対象】3歳以下の子と保護者  
で6/19, 10:30-11:30の練習に参加できる方  
【定員】15組(申込順)

7/5 水 10:30-11:15  
子育てスキルアップ入門編 / 子どもへの伝え方や叱り方のコツを学ぶ  
【対象】就学前の子の保護者

7/11 水 10:00-11:00  
ベビーマッサージ 【対象】8か月までの子と保護者  
【定員】20組(申込順)  
【申込】6/19, 20

7/12 木 10:00-11:00  
節約と時短につながる忙しいママのための冷蔵庫収納術 / スッキリとした冷蔵庫で気持ちよく夏を乗り切りましょう  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者  
【定員】20人(抽選)  
【申込】6/22, 23 (託児要相談)