



おもな会場は
総合保健センターです

8/3, 24 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、予診票

8/10 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

8/20, 27 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談
【対象】1年以上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

8/25 10:00-12:30

体験パパクラブ
【対象】市内居住の妊娠中の夫婦
【申込】8/23 まで
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

8/29 10:00-11:45

わくわくママクラブ「子育て準備コース」 【対象】市内居住の妊娠中の方 【申込】8/27 まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

二種混合・日本脳炎の定期予防接種実施場所が増えました

●しのめクリニック●
東雲町2丁目14-2
☎(22)6511(予約制)

《申込先・詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
★予防接種担当 ☎(24)3148
★FAX 共通 (24)8418

■こどもネウボラ / 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 |
|---|---------------------------|
| 8/1 (水) 10:00-15:00 (予約制) | 総合保健センター |
| 8/20 (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。 |
| 8/27 (月) 10:00-12:00/13:00-14:00 / 15:00-16:00 (予約制) | ちとせっこセンター |
| 8/29 (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 |

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**
通話料無料 **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、症状や応急手当てなど相談に応じます

各種健(検)診のご案内

市民健康課 健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

【④総合保健センターでの検診】
8/30、31、9/26、27 (7時～10時30分)

【④北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
※健康診査・がん検診を両方受診する方。《バス送迎あり》
9/20、21 (バスの停留所・時間は要事前確認)

| 健診内容 | 会場 | 対象 | 料金(円) |
|---------|----|---------------------------|--------------------------|
| 胃がん | ④④ | 40歳～ | 1,500(500) |
| 大腸がん | ④④ | 40歳～ | 1,000(300) |
| 肺がん | ④④ | 40歳～ | 500(100) |
| 前立腺がん | ④④ | 50歳～/男性 | 1,000(300) |
| 子宮がん | ④ | 40歳～/女性 | 2,000(800) |
| 乳がん | ④ | 40歳～/女性 | 2,000(1,300) |
| 肝炎ウイルス | ④④ | 注① | 800(800) |
| 国保特定健診 | ④④ | 40～74歳の国保加入者 65歳～: 500 | ～64歳: 1,000 65歳～: 500 |
| はつらつ健診 | ④④ | 後期高齢者医療制度加入者 | 無料 |
| いきいき健診 | ④④ | 40歳～/生保 | 無料 |
| さわやか健診 | ④ | 19～39歳 | 1,000(1,000) |
| Eキノックス症 | ④④ | 注② | 無料 |

【④北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
9/12 ④ (バス停留所 11:45 市役所駐車場発)

| | | | |
|------|---|--------|--------------|
| 子宮がん | ④ | 20～29歳 | 2,000(2,000) |
| | ④ | 30歳～ | 2,000(800) |
| 乳がん | ④ | 40歳～ | 2,000(1,300) |

※ 料金()内は、市の国保加入者の料金です。
※ 子宮・乳がん検診は、偶数月生まれの女性が対象です。
注①…40歳～/ B・C型肝炎の診断などを受けたことがない方
注②…過去5年間で同等の検査を受けたことがない方

骨粗しょう症
検診継続受付中

(母子保健課
ネウボラ担当保健師)
《ネウボラ》を活用しましょう。
一人で子育てを悩まずに、気軽に子育て家庭をサポートします。

保健師・栄養士のリレーコラム

ご存じですか?《ちとせ版ネウボラ》

最近では「ワンオペ育児」という言葉が耳にします。が、核家族が進む中、家事や育児を一人でまわしていることなどで、心が苦しくなり、強く叱ったり、夫婦でお互いを責めたり、結果として自分の子を可愛くと思えなくなったり、家族みんなが辛い思いをする人も少なくありません。

《ちとせ版ネウボラ》は、妊娠・出産・育児(0～18歳)の身近な相談の場(ネウボラ)を提供することで、みんなが笑顔で子育てできることを願い、平成28年10月からスタートした市独自の取組です。

子育てを「指導する」のではなく、子育て家庭の日々の思いに共感し、同じ目線で考え、さまざまな苦難を乗り越えていけるよう、助産師、保健師、子育てコンシェルジュなどの専門員が一つのチームになり、子育て家庭をサポートします。

一人で子育てを悩まずに、気軽に《ネウボラ》を活用しましょう。

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/妊娠期の健康・出産・産後に関する相談

| とき | ところ |
|-----------------------------------|----------|
| 8/17 (金) 10:00-15:00 (予約制) | 総合保健センター |

※こども・妊婦ネウボラのスケジュールは、「市民カレンダー」でも紹介しています。

健康イキイキ子育て

《こころの体温計》は、自分でも気づかない「こころの状態」を知るメンタルヘルスチェックシステムです。簡単な質問(4択式・全13問)に答えると、絵のような金魚鉢のイメージで、こころの状態をあらわしてくれます。

《本人モード》など5種類のタイプがあります。ぜひ、ご利用ください。

【利用料】無料(通信料は自己負担)
【利用期間】平成31年3月31日まで
【利用方法】インターネットで「千歳市こころの体温計」を検索/スマートフォンなどで2次元コードを読み取り、アクセス



7月の健康相談日は 健康づくり課
7/19 (木) 9:30-11:30 ☎(24)0768
13:00-16:00 ☎(24)8418
総合保健センター

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。



臨床心理士の
子育て
カウンセリング

7/20, 8/31, 9/28 :ちとせっこセンター
8/17, 9/14, 10/12 :げんきっこセンター

～子育ての悩み、専門の方に相談しませんか?～
【対象】市内居住の18歳未満の子の保護者
【定員】各日5人まで(1人1時間) 相談無料
【申込】相談日の前日までの予約制
【託児】就学前の子/予約時にご相談ください。

こども家庭課 ☎(24)0935 / ☎(22)8851

市民協働事業 子育てスキルアップ講座

子育て応援クラブ

8/23 (土) 10:00-11:00 :しなの児童館

～学ぼう!こどもとのコミュニケーションのコツ～
【対象】市内居住の就学前の子の保護者
【定員】20人(申込順) 【申込】8/2 9:00～
【託児】就学前の子10人程度 / 予約時にご相談ください。

受講料無料
こども家庭課 ☎(24)0935 / ☎(22)8851

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

7/18, 8/8, 15 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お手伝い

7/19, 26, 8/9 10:00-12:00

リズムであそぼ♪楽器大好き! / 和太鼓にも挑戦します。

8/3 (金) 10:00-11:30

芝生DEヨガ / 自然に癒やされリラックス / 雨天時: ホール
【定員】10組(抽選)
【申込】7/25, 26 (12時～15時)
【持ち物】飲み物、ヨガマットかバスタオル、帽子、動きやすい服装

8/7 (火) 11:00-12:00

8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)

8/7 (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

8/23 (土) 10:00-11:10

やさしい親子ヨガ
【対象】3か月以上の子と保護者・3～11か月:10:00-10:30
・1歳～就学前:10:40-11:10
【定員】各20組(申込順)
【申込】7/26, 27

8/28 (火) 13:30-14:40

離乳食講座 / 離乳食の進め方
【定員】20人(申込順)
【申込】8/1, 2

9/7 (金) 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】8/8, 9



7/17 (火) 10:30-11:30

公園へGO! / 水遊びやしゃぼん玉遊び【会場】ほくおう児童館 ☎☎(42)3743 / 10:30に勇舞すこやか公園集合
【持ち物】タオル、着替え

8/25 (土) 10:00-14:30
北ガス文化ホール4階

今年のフリマは、北ガス文化ホールを全館貸切で行う《9館合同児童館まつり「たいむすりっぴんこども時代村」》での開催です。
親子deフリマ!の出店者を大募集します!



申込先・詳細
子育て総合支援センター
☎(22)7933 / ☎(40)1717

親子deフリマ!
出店者募集

児童館合同 館まつり

《出店要項》

【荷物搬入】前日(8/24 金) 15:00-17:00
※準備終了後、会場は施錠します。
【出店者受付】9:30-(販売開始10:00-)
【出店品目】ベビー・子ども用品、手作り小物など
【出店資格】18歳未満の子がいる方 / アマチュアで市内居住の個人・グループ / 営利目的の団体などは対象外です。
【出店募集数】20店舗(申込順)
※1人(グループ)1区画まで(2.5×2.5m)。
※区画場所は、申込順に割り当てます。
【出店料】無料
【申込】7/17 ④ 9:00～(平日9:00-17:00)

げんきセンター
新富1丁目2-14
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

7/15 (日) 10:00-16:00

休日開館日
7/18 (水) 12:00-13:00

マタニティランチデー・座談会 / 妊婦ネウボラ担当助産師来館日 / ランチ後に座談会と妊婦ネウボラ
【対象】妊娠中の方【持ち物】昼食、飲み物(水かお茶)、母子健康手帳

7/19 (木) 11:00-11:30

あそびの芽～七夕飾りを作ろう / 短冊に願いごとを書いて飾る

7/23-27 10:30-11:30

水遊び週間 / センターのお庭で水遊びをしましょう / ※当日の気温で変更することがあります。

8/7 (火) 11:00-11:30

あそびの芽～七夕おはなし会 / 七夕の由来のおはなし会です。

ちとせセンター
花園4丁目3-1
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

7/30-8/3 10:30-11:30

水遊び週間 / センターのお庭で水遊びをしましょう / ※当日の気温で変更することがあります。

8/5 (日) 10:00-16:00

休日開館日

8/30 (木) 10:30-11:30

転勤してきた人、あ一つまれ / 子育て情報交換、子育て施設紹介など
【対象】千歳に転入後3年以内の就学前までの子と保護者
【定員】20組(申込順)
【申込】7/17 ④～

8/31 (金) 10:30-11:15

知っておくためになる子育てスキルアップ講座(祖父母編) / 孫育ての方法やコツ・孫育ての今と昔について
【対象】就学前の子の祖父母
【申込】7/23 ④～