



おもな会場は
総合保健センターです

9/5, 10 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

9/7, 21 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

9/14 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」
/センターの見学と赤ちゃんの遊び

【対象】市内居住の妊娠中の方
【会場】アリスセンター
【申込】9/12 〇まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

9/20 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
★予防接種担当 ☎(24)3148
★FAX 共通 (24)8418

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
I 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

暑い夏を元気に過ごす食事のポイント

暑い夏を元気に過ごす食事のポイント

夏の疲れには、クエン酸の多い食品（レモンなどの柑橘類、酢など）がお勧めです。クエン酸には、体内に溜まった疲労物質（乳酸）の排出を促す働きがあります。

食欲がないときは、食欲増進や胃液の分泌を促す働きのある、しょうがなどの香味野菜や、こしょうなどの香辛料を上手に利用しましょう。トマトやきゅうりなどの夏野菜には、ビタミン類が豊富に含まれ、ほった体を冷やす働きもあります。

皆さんも食事を工夫して摂り、十分な水分補給を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

（健康づくり課 管理栄養士）

健康イベント 子育て総合支援センター

暑い季節になると、食欲が低下し、暑さでめんどろ、糖質中心の食事が多くなります。しかし、暑さによって、体内では普段以上にたんぱく質の消費量が増えるため、たんぱく質の多い食品（魚・肉・大豆製品・卵）を毎食摂ることが大切です。

また、ビタミンB1は、糖質を分解してエネルギーに変える働きがあり、夏バテ予防に重要なビタミンです。ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、ほうれん草、ごまなどに多く含まれています。ビタミンB1の吸収を助けるアリの多い食品（玉ねぎ、にんにく、にら、長ねぎなど）と一緒に摂取すると良いです。

【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

8/30, 9/6, 13, 20, 27, 10/4

全日程 10:00-11:30 ほくよう児童館

【対象】市内に居住する2～12歳くらい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/申込時に申し出
【申込】8/16 〇 9:00から/こども家庭課児童相談係 ☎(24)0935 ☎(22)8851

ちとせこセンターのあそびの広場《第2期募集》

わくわくランド《毎週木/全4回》

9/6, 13, 20, 27【全日程 10:00-11:30】

【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者
【定員】20組（抽選）【申込】8/17 〇/ちとせこセンター ☎☎(40)1717

市民協働 link ～つなぐ/パパ講座
パパと作ろう ゴーゴースクーター
9/8 〇 10:00-11:00 ちとせこセンター
【対象】就学前の子と父親（母親の同伴可）【定員】10組（抽選）【申込】8/17, 18 /つどいの広場 ☎(40)2105 ☎(40)1717



8/25 11:00-14:30 北ガス文化ホール全館
たいむすりッパ 踊りや太鼓演奏などのステージ発表、縁日ひろば、忍者っこ体験塾、遊技場、占い、人形劇、お食事処…など楽しい催しがたくさん！浴衣や甚平での来場大歓迎。

子育て総合支援センター児童支援係 ☎(22)7888 / ☎(40)1717
※児童館全館休館：8/24 〇 12:00- 8/25 〇 8:00-

提供：クリン美容室フラスコ
ママが美容師になっちゃおう
9/18 〇 10:30-11:30
ひので児童館 ☎☎(24)3163
【定員】10人（申込順）
【申込】8/20 〇～

提供：北星病院
骨盤のゆがみ解消講座
《産後6か月までの方対象》
9/26 〇 10:30-11:30
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126
【定員】12人（申込順）
【申込】9/3 〇～

申込は直接児童館へ
児童館の企業連携
ぷちゼミ

市内関係団体が集まる《健康》の祭典

健康まつり開催!!

【健康まつり実行委員会】千歳医師会 ● 千歳市歯科医師会 ● 千歳市薬剤師会 ● 千歳市救急法赤十字奉仕団 ● 千歳市食生活改善協議会 ● 石狩振興局保健環境部千歳地域保健室 ● 北海道作業療法士会石狩支部 ● 北海道理学療法士会石狩支部 ● 北海道栄養士会札幌石狩支部 ● 北海道千歳リハビリテーション大学 ● 千歳市国民健康保険 ● 千歳市



9/8 土 10:00 開場

会場 ● 北ガス文化ホール

市民の皆さんに、健康について関心をもってもらい、暮らしの中に健康づくりを取り入れていただくきっかけになるよう、北ガス文化ホールの全フロアで開催する《一大健康イベント》です。

- 動脈硬化度測定（定員120人/前回（昨年）受けていない方）
- 骨の健康チェック
- 歯の健康
- 各種体験・実技 など

【詳細】健康づくり課 ☎(24) 0361・FAX (24) 8418

ちとせ子育てネウボラ

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/妊娠期の健康・出産・産後に関する相談

とき	ところ
9/7 金 12:40-13:00 座談会 13:00-14:00 個別相談 ※座談会参加の方のみ。	ちとせこセンター
9/12 水 10:00-15:00 (予約制)	総合保健センター

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
9/5 水 10:00-15:00 (予約制)	総合保健センター
9/10 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。
9/21 金 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00 (予約制)	ちとせこセンター
9/26 水 10:00-11:30	せいりゅう児童館
9/29 土 10:00-12:00	げんきこセンター

アサタ 9/8 10:00-15:00
月～金曜 10:00-15:00
ひろばであそぼう / 天気の良い日は園庭で水遊びもできます。

8/15, 9/12, 18 10:00-12:00
おおきくなったかな～身体測定日

8/16, 23, 9/13 10:00-12:00
リズムであそぼう♪楽器大好き! / 和太鼓にも挑戦します。

9/11 〇 11:00-12:00
9月誕生会 / どなたでも参加可。誕生児には手形か足形をプレゼント♪

9/11 〇 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

9/19 〇 10:00-11:30
子育て講座「出産前に知っておきたい、乳房のセルフチェックとケア」 / 講師・産前産後ケア担当助産師
【対象】妊娠中の方
【定員】10組（抽選）
【申込】9/4, 5 (12時～15時)

みんなの児童館 9/4, 9/11 10:30-11:15
和太鼓&わらべ歌
①しなの児童館 ☎☎(22)2977
②せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

9/8 〇 10:30-11:30
パパのための救命講習
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110
※要事前申込。
※家族の同伴可。
※託児なし。

9/10 月 13:30-15:00
ほくおう JOIN ALIVE ♪ / 小学生によるライブ
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

9/10 月 10:30-11:10
親子ヨガ
【定員】20組（申込順）
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

9/12 〇 10:30-11:30
小樽のおもちゃ屋「キンダーリース」がやって来る!
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060
※要事前申込。

げんきセンター 9/5 〇 11:00-11:30
あそびの芽～お屋さんごっこ
9/21 〇 10:00-11:00
赤ちゃんの身体発達講座 / 理学療法士による発達のお話
【対象】1人歩きする前の第1子と保護者
【定員】20組（申込順）
【申込】8/20, 21

9/27 〇 10:00-10:50/11:00-11:50
子育てスキルアップ講座～イヤイヤ期編 / イヤイヤ期の子どもに対する伝え方などを学ぶ
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】各15人（申込順）【申込日】9/3, 4

10/1 月 10:20-
認定子ども園ひまわりを見に行こう!
【対象】妊娠中の方、就学前の子と保護者 【会場】ひまわりの玄関前集合 【定員】12組（申込順）
【申込日】9/13, 14
休日開館日 8/19 〇 10:00-16:00

ちとせセンター 8/28 〇 10:30-11:30
みんなであそぼう / ゆうぎ室で遊ぶ
9/7 〇 12:00-13:00
マタニティランチデー・座談会 / 助産師来館日（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、母子健康手帳
9/8 〇 10:30-11:00
センター見学日
9/14 〇 10:00-11:00
ハロウィンアレンジメント / お花のアレンジメント体験
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 / 託児あり 【定員】20人（抽選）【申込】8/23, 24
9/19 〇 10:00-11:00
市民協働 link ～つなぐ/ママ講座《ボタニカル(植物)でスノードーム》
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 / 予備日9/26 〇でも参加可能な方 / 託児あり 【定員】10人（抽選）【申込日】8/21, 22
【申込先】☎(40)2105(9:30-16:00)
休日開館日 9/2 〇 10:00-16:00