



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、症状や応急手当てなど相談に応じます

おもな会場は
総合保健センターです

1/8 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

1/11, 25 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

1/18, 28 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

1/24 10:00-11:30

わくわくママクラブ (妊娠中の
 過ごし方コース) / 妊娠中の過
 ごし方、歯の健康と栄養

【対象】 市内に居住する妊婦の方
【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具
【申込期限】 1/22 ☎

1/24 11:30-14:00

マタニティ歯科相談・栄養相談

【対象】 市内に居住する妊婦の方
【持ち物】 母子健康手帳

1/19 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
【ところ】 ちとせこセンター **【定員】**
 各 15 組 (申込順) **【申込】** 1/17
 ☎まで **【持ち物】** 母子・父子健康
 手帳、筆記用具、バスタオル 1枚

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

保健師・栄養士のリレーコラム

「朝食、夕食の食べ方に工夫を」

食事は、1日3食を規則正しくとることが基本ですが、食べる時間や食べ方によって、脳やからだへの影響が変わってきます。朝食を食べないと、夕食から朝食まで空腹になる時間が長くと、からだは飢餓状態のため食べたものをよく吸収して脂肪がつくれやすくなります。また、就寝中はエネルギーの補充がないため、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下にもつながります。忙しい朝でもすぐにエネルギーに代わる炭水化物(ごはんやパン)は必ずとりましょう。私たちのからだは、食事でもたエネルギーを日中の活動で使い、夜は脂肪としてため込むため夕食の食べ方には工夫が必要です。夕食時間が遅くなったり、決まった時間に食事がとれない場合の食べ方を紹介いたします。まず、主食の炭水化物を夕刻から夜にかけてとり、帰宅後は主食以外のおかず(肉や魚など)や野菜を食べ、残りの栄養素を補給します。生活スタイルは人により異なります。忙しい時こそ、病気になるらない丈夫なからだづくりのために食事のリズムを崩さず工夫しましょう。

(市民健康課 管理栄養士)



こどもの食育教室

ロールサンド、ミネストローネなどを作り、《食育》について学びましょう♪

【対 象】 小学生
【と き】 1月10日⑩10時～13時
【と ころ】 総合福祉センター3階調理教室
【参加費】 200円 **【定員】** 16人 (申込順)
【持ち物】 エプロン、三角きん、筆記用具、上ぐつ手ふきタオル **【申込】** 12月11日～26日

【申込先・詳細】
 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418



平成31年4月からの認定こども園・保育園などの入園受付(2次)を行います。

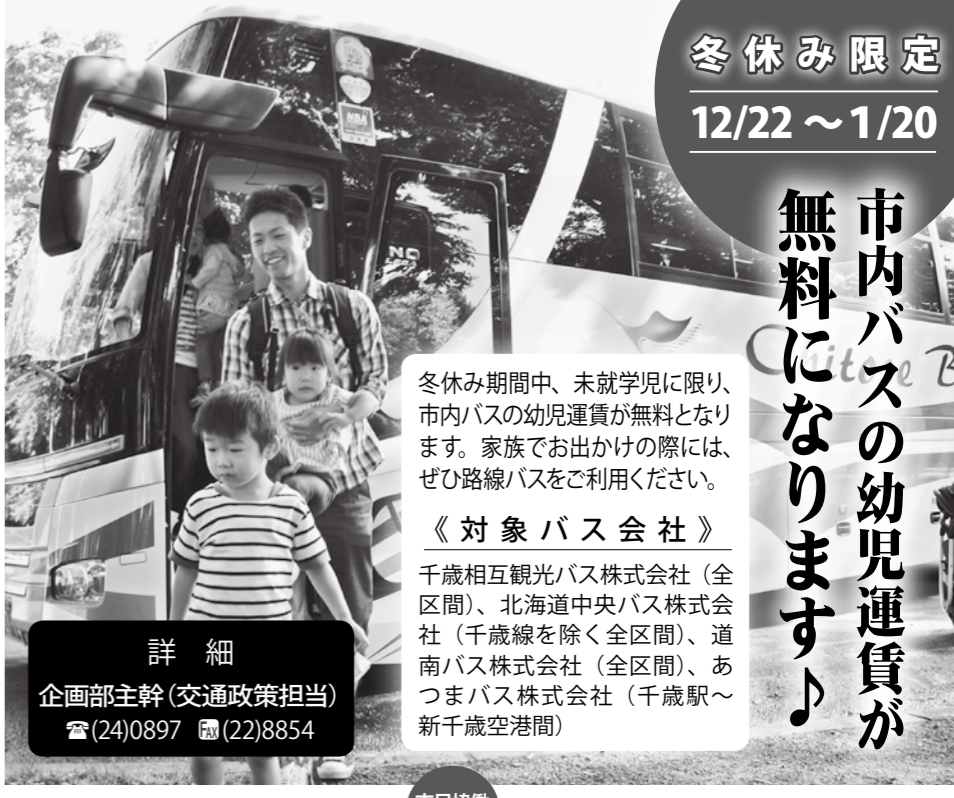
《受付期間・結果通知》
 受付期間：平成31年1月15日～31日
 結果通知：平成31年2月下旬

《申請に必要なもの》
 ①印鑑②保育を必要とする証明書(就労証明書や自営業証明書、診断書など)③母子健康手帳④平成30年度市町村住民税課税証明書など税額がわかるもの(平成30年1月1日現在、市外居住の方のみ)

《申請書類》
 支給認定申請書や各種証明書の様式、利用ガイドブックなどをこども政策課の窓口で配布しています。市ホームページからも入手可。

《利用調整について》
 利用定員を上回る応募があったときは、優先順位により利用調整を行います。

《受付場所・詳細》
 こども政策課
 ☎(24)0340 ☎(22)8851



冬休み限定
 12/22～1/20

市内バスの幼児運賃が
 無料になります♪

冬休み期間中、未就学児に限り、市内バスの幼児運賃が無料となります。家族でお出かけの際には、ぜひ路線バスをご利用ください。

《対象バス会社》
 千歳相互観光バス株式会社(全区間)、北海道中央バス株式会社(千歳線を除く全区間)、道南バス株式会社(全区間)、あつまバス株式会社(千歳駅～新千歳空港間)

詳細
 企画部主幹(交通政策担当)
 ☎(24)0897 ☎(22)8854

子育てスキルアップ講座(全6回)

どなったり、たいたたりしないで子育てする方法をお伝えします!
【対象】 市内居住の2歳～12歳までの子の保護者で、全6回の講座に出席できる方
【とき】 1/24, 31, 2/7, 14, 21, 28の全6回 各日10時～11時30分
【ところ】 希望が丘児童館
【受講料】 無料 **【定員】** 8人 (申込順)
【託児】 要予約(4人程度)
【申込】 1月10日⑩ 9時～

市民協働事業 子育てスキルアップ講座

こどもとのコミュニケーションのコツをお伝えします!～つたえて・ほめて・しかる～
【対象】 市内居住の就学前の子の保護者
【とき】 1月17日⑩ 10時～11時
【ところ】 希望が丘児童館
【受講料】 無料 **【定員】** 20人 (申込順)
【託児】 要予約(10人程度)
【申込】 12月27日⑩ 9時～
【協働団体】 子育て応援クラブ

こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(22)8851



12/20, 27 11:20-12:00
 木曜日は木育の日! / 木のプールやおもちゃで木育を始めよう。

1/11 ⑩ 10:30-11:30
 人形劇団「かざぐるま」公演
 しなの児童館 ☎☎(22)2977

1/10 ⑥ 11:00-12:00
 1月誕生会 / どなたでも参加可。
 誕生児の手形か足形をプレゼント。

1/10 ⑥ 12:00-13:00
 アリス DE ランチ / みんなでランチとおしゃべりを楽しもう。
【持ち物】 昼食・飲み物(コンビニ可)

1/21 ⑨ 10:00-11:30
 子育て講座 アリス DE ティーパーティー / カップを使ったお子さんの可愛い寝相アートを撮影しませんか♪
【対象】 乳幼児と保護者
【定員】 10組(抽選)
【申込】 1/10, 11(12:00～15:00)
【持ち物】 スマホがカメラ

12/16 ⑨ 10:00-16:00
 休日開館日

1/8 ④ 11:00-11:30
 あそびの芽～お正月遊びを楽しもう / 親子で楽しもう。

1/15 ④ 10:00-11:00
 1歳あーつまれ♪ / 同じ年齢の子が集まって交流しよう。
【対象】 1歳～1歳11か月の子と保護者 **【定員】** 20組 (申込順) **【申込日】** 12/19, 20

1/29 ④ 10:30-11:30
 お庭 DE 雪あそび! ~ / お庭で雪あそびをしましょう。
【定員】 30組 (申込順)
【申込日】 12/17, 18

2/13 ⑥ 13:30-14:40
 離乳食講座 / 離乳食について学びましょう。
【定員】 20人 (申込順)
【申込】 1/10, 11

月～土 12:00-13:00
 毎日ランチデー / 毎日ランチができます。お弁当を持って遊びに来てください。
 ※休日開館日も開催しています。

1/6 ⑨ 10:00-16:00
 休日開館日

1/26 ⑥ 10:00-11:00
 ベビーマッサージ / 心が安定し身体の免疫力もUP
【対象】 生後8か月までの子と親
【定員】 20組 (申込順)
【申込】 12/18, 19

1/30 ⑥ 10:00-11:00
 お正月太り解消ピラティス / 姿勢を整えて代謝をあげてサイズダウンを目指そう!
【対象】 就学前の子の保護者
【定員】 20人 (抽選)
【申込】 1/8, 9 (託児あり)

12/29～1/3, 16は休館します

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。