



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

参加無料



Let's Try ♪
 楽しく歩いて
 健康になろう

体験！ノルディックウォーキング

◎ 講話「ノルディックウォーキングの効果」
 ◎ 室内基本実技、市役所・千歳川周辺散策
【定員】 30人 (申込順)
【その他】 ノルディックウォーキングボールの無料レンタルあり
【申込】 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

6/4 火
 9:30-12:00
 総合福祉センター

まちなかウォーキング～春の散歩道

向陽台地区へバスで移動し、約5kmのウォーキングを楽しみます！（小雨決行）
【受付】 9:00-
 総合福祉センターロビー
【定員】 45人 (申込順)
【申込】 4/11～22
 健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

4/24 水
 9:00-11:40
 向陽台

集団健診のお申し込み

4/16 火 8:45～開始

国保特定、はつらつ、さわやか、いきいき、肺がん、胃がん（胃バリウム検査）、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症
 ※集団健診の詳細は、広報ちとせ4月号号外、総合保健センターや各コミセンに設置の千歳市健診ガイド（詳細版）、市ホームページをご覧ください。

胃がん検診（内視鏡検査）

2019年度の胃がん検診（内視鏡検査）は、50歳以上の奇数月生まれの方が対象です。市内指定医療機関に直接お申し込みください。なお、昨年度に胃内視鏡検査を受診した方は、今年度は胃バリウム検査を受診することができます。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

【詳細】市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

こころの健康相談

4/9 火 13:30-

千歳保健所

☎(23)3175 ☎(23)3177 (事前予約制)

4月の健康相談日は

4/22 月 9:30-11:30

総合保健センター健康づくり課

☎(24)0768 ☎(24)8418

5/8,13 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

5/10,24 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、予約票

5/13 月 10:00-11:45

わくわくママクラブ「子育て準備コース」

着替えやおむつ交換、赤ちゃんとの過ごし方を学ぶ
【対象】 市内居住の妊娠中の方
【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具
【申込】 5/9 まで

5/20 月 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

■子ども・妊婦ネウボラ / 健康・育児に関する相談、支援プランの作成など

とき	ところ
5/8 水 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
5/13 月 10:00-11:30	いずみさわ児童館
5/20 月 10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	ちとせこセンター ちとせこセンター (予約制)
5/28 火 10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	げんきこセンター※栄養相談あり げんきこセンター (予約制)



■子どもネウボラ / 保健師による健康・育児に関する相談

とき	ところ
5/17 金 10:00-15:00	総合保健センター (予約制)

■妊婦ネウボラ / 助産師による妊娠期の健康・出産・産後に関する相談

とき	ところ
5/29 水 10:00-15:00	総合保健センター (予約制)

※予約制は個室を完備しています。

4月10日 8時45分から受付開始
脳ドック(前期)と骨粗しょう症検診

《対象年齢表》平成31年4月1日現在

40歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
45歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
50歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
55歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
60歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。
 ※骨粗しょう症検診は女性の方に限ります。

	脳ドック(前期)	骨粗しょう症検診
受診期間	5月～10月	5月～2020年3月
料金	6,000円	600円
定員(申込順)	300人	200人

※生活保護世帯の方はいずれも無料。
 ※申込受付後、受診券を送付するときに、受診場所や受診方法などをお知らせします。
 ※11月～2020年3月の脳ドック検診(後期)の申し込みは、10月10日～16日に受け付けます。(定員250人/抽選)



子育てスキルアップ講座

5/15,22,29,6/5,12,19 全6回

全日程 10:00-11:30 せいりゅう児童館
 暴力によらない、子育て方法を学んでみませんか。
【対象】 市内に居住する3歳～就学前までの子の保護者で全6回の講座に出席できる方
【定員】 12人 (申込順) **【受講料】** 無料
【託児】 就学前の子6人程度 / 申込時に予約
【申込】 4/25 9:00～
 こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

市民協働 **子育てスキルアップ講座**

5/19 日 10:30-11:30 **げんきこセンター** **無料**

「こどもとのコミュニケーションのコツお伝えします」
【対象】 市内居住の就学前の子の父親
【定員】 20人 (申込順) **【申込】** 4/26 9:00～
【託児】 就学前の子10人程度 / 申込時に予約

こども家庭課 ☎(24)0935 / ☎(23)6700

主催
 子育て応援
 クラブ



毎週火曜 11:00-11:30

お話なあに？絵本のひろば / 4月のテーマ「あいさつ」

毎週木曜 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始めよう。

4/18,5/16 10:00-11:20

リズムであ・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！

5/9 水 11:00-12:00

5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)

5/9 水 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みませんか？
【持ち物】 昼食(コンビニ可)、飲み物

4/17,5/7,15 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体計測日 / ボランティアさんが手伝います。

【午前休館日】5/8 水

※雨天時は5/10 金午前に変更



5/8 水 10:30-11:30

桜並木のお散歩&コンシェルジュ相談会
 いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

5/9 水 10:30-11:10

みんなDEリズム
 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

5/15 水 10:30-11:30

イヤイヤ期・トイレトレーニング講座 **【対象】** 就学前の子の保護者
【定員】 10人 (申込順)
【申込】 4/15, 16
 あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

5/15 水 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ「骨盤のゆがみ解消講座」 / 提供：医療法人社団いずみ北星病院・ライフオステオパシーセンター
【対象】 産後6か月までの方
【定員】 12人 (申込順)
【申込】 4/22 9:00～ (託児なし)
 しなの児童館 ☎☎(22)2977

5/23 水 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ「子連れ歓迎！“一石三鳥”のママヨガ」 / 提供：ヨガ教室トリニ
【対象】 就学前の子を持つ保護者
【定員】 10人 (申込順)
【申込】 5/8 9:00～ (託児なし)
 ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

子育て支援センター機能 (月・金の9時～12時)
 ※あんじゅ認定こども園が併設

●運営主体●
 (社福) 千歳洋翔会

●場所●
 春日町5丁目1-10
 ☎(23)8015 ☎(23)8016



臨床心理士の子育てカウンセリング

【対象】 市内に居住する18歳未満の子の保護者
【日程】 4/26、5/24、6/28 (ちとせこ) 4/12、5/10、6/14、7/5 (げんきこ)
【定員】 各日5人 (申込順 / 1人1時間程度) **【託児】** 申込時に予約 **【申込】** 相談日の前日まで (平日9:00～17:00)
 こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

子育ての
 悩みを相談
 しませんか



4/19 金 11:00-11:30

くりねずみのおはなし会 / 図書館司書による絵本の読み聞かせ

4/20 土 10:30-11:00

はじめての方いらっしゃい！
【対象】 はじめてセンターを利用する妊娠中の方、就学前の子の保護者

5/7,8 12:00-13:00

お庭 DE ランチ DAY
【持ち物】 昼食、飲み物

5/16 水 10:00-11:00

転動してきた人あ一つまれ！ / 市内の子育て施設の紹介や、座談会 **【対象】** 転入して3年未満で長子が就学前の子の保護者
【定員】 30組 (申込順)
【申込】 4/18, 19

5/22 水 10:00-11:00

赤ちゃんあ一つまれ♪ / 親子のスキンシップ遊びや保護者同士の交流 **【対象】** 8か月までの子と保護者 / はじめて参加する方 **【定員】** 20組 (申込順)
【申込】 4/24, 25

6/6 水 10:00-11:00

はじめての和食講座～知ってる？美味しい出汁の取り方、使い方～ / 和食の魅力と食育についての講話と実技 **【対象】** 就学前の子の保護者
【定員】 20人 (申込順)
【申込】 5/13, 14

【休日開館日】4/21 日 10:00-16:00



毎日 9:30-16:30

毎日すくすくの日 / センター開館時、身体計測が自由にできます。

5/9 水 10:00-11:00

市民協働 (link つつなぐ主催) ママ講座「春風にのって～モビール作り」
【対象】 妊娠中の方、就学前の子の保護者で予備日(5/15 水)でも参加可能な方
【定員】 10人 (抽選) **【託児】** あり
【申込】 4/17, 18 / link つつなぐ ☎(40)2105 ☎(40)1717

5/17 金 10:00-11:00

お花の講座 / 簡単なアレンジメントを体験できます。
【対象】 妊娠中の方、就学前の子の保護者 **【定員】** 20人 (抽選)
【託児】 あり **【申込】** 4/16, 17

5/27 月 13:30-14:40

離乳食講座 / 栄養士の話聞きながら、離乳食について学びます。
【定員】 20人 (申込順)
【申込】 5/9, 10

5/30 水 10:00-11:00

市民協働 (link つつなぐ主催) ママ講座「アンクレット～初夏を先取りキラリと光る足元に！」
【対象】 妊娠中の方、就学前の子の保護者で予備日(6/4 水)でも参加可能な方
【定員】 10人 (抽選) **【託児】** あり
【申込】 4/25, 26 / link つつなぐ ☎(40)2105 ☎(40)1717

【休日開館日】5/12 日 10:00-16:00