



おもな会場は
総合保健センターです

6/4,20 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

6/7,21 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、予防票

6/8 10:00-12:30

体験/パクラブ/お風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など
【対象】市内居住の妊娠中の夫婦
【申込】6/6まで【持ち物】母子・父子健康手帳、筆記用具

6/17 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

6/21 10:00-11:20

わくわくママクラブ「子育て支援センター見学コース」
【対象】市内居住の妊娠中の方
【ところ】ちとせこセンター
【申込】6/19まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

6/21 11:35-12:00

妊婦さん交流会/妊娠・出産・産後のことに関するおしゃべりタイム。助産師、保健師も参加。
【対象】市内居住の妊娠中の方
【ところ】ちとせこセンター
【申込】6/19まで
【持ち物】母子健康手帳、飲み物
※12時からの「マタニティランチデー」に参加する方はランチを持参。

《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**
通話料無料 **0120(010)293**
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



太りにくい《からだ》をつくろう からだすっきり健康講座

日程	時間	内容
1 6/21 (金)	9:15~12:15 (計測時間含む)	保健師講話、体組成計測など(内臓脂肪レベルなど)
2 7/9 (火)	9:30~12:00	運動(初回):講話・実技など
3 8/7 (水)	9:30~12:00	管理栄養士講話、ヘルシーメニュー試食など
4 9/11 (水)	9:30~12:00	運動(中間):講話・実技など
5 10/17 (木)	9:30~13:00	管理栄養士講話、調理実習など
6 11/19 (火)	9:30~12:30	運動(最終):講話・実技など

【申込】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

※このほか、計測日(中間:8/26㊿、最終:11/5㊿)あり

Let's Try ♪ 楽しく歩いて健康になろう

【申込・詳細】健康づくり課
☎(24)0361 ☎(24)8418

まちなかウォーキング～名水ふれあい公園
新緑の散歩道の中、約6kmのウォーキングを楽しみます！
【とき】5月22日㊿9:00～11:40
(9時～総合福祉センターロビーで受付)
【申込】5月20日㊿まで【定員】45人(申込順)
参加料無料 小雨決行

水と緑を歩こう会

1・3・5・10km・ノルディックウォーキング(5km)のコース
【とき】7月7日㊿8:30～12:00
(青葉公園陸上競技場に集合)
【申込】6月28日㊿まで

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	
6/4 (火)	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
6/11 (火)	10:00-11:30	しゅくばい児童館
6/14 (金)	10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	ちとせこセンター※栄養相談あり ちとせこセンター(予約制)
6/24 (月)	10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	げんきこセンター げんきこセンター(予約制)
6/26 (水)	10:00-11:30	アリスセンター

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	
6/20 (木)	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	
6/3 (月)	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。

健康子育て アイキイキ スクエア

【対象】74歳以下で肥満の予防に取り組みたい方
【会場】総合福祉センター
【受講料】食材費500円(㊿㊿)
【定員】各30人(申込順)
※①～⑥の全日程参加者、初回参加者優先。
【託児】③のみ/1歳～就学前までの子/15人(申込順)

6月4日～10日 歯と口の健康週間

むし歯予防デー
歯科健診、矯正相談、歯磨きアドバイス、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験、親子のよい歯コンクール表彰式など
【とき】6/1㊿13:00-14:45

親子のよい歯コンクール

【対象】平成30年度3歳児歯科健診を受けた幼児と父親、母親でむし歯がなく、歯並びが健康な方(つめる程度は可)
【申込】5/17㊿まで(☎か㊿)

歯科保健画展・ポスター募集

5/31～6/7の間、総合保健センターロビーに展示します。(最終日は13時まで)
【対象】市内小学生(詳細は各小学校で)

【会場】総合保健センター
母子保健課 ☎(24)0771 ☎(24)8418

禁煙パネル展

5/31 - 6/6
ところ：総合保健センターロビー
5月31日は《世界禁煙デー》です。この機会に、たばこの害についての正しい知識や、禁煙についての知識を学んでみませんか。パンフレットも配布しています。
健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

5月の健康相談日は

5/20 (月) 9:30-11:30
総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

子どもとのコミュニケーションの「コツ」をお伝えします！

市民協働事業 子育てスキルアップ講座 ～つたえて・ほめて・しかる～

対象	市内に居住する 就学前の子の保護者	市内に居住する 第1子が1歳未満の保護者
とき	6/26㊿ 10:00～11:00	7/3㊿ 10:00～11:00
ところ	しなの児童館	ちとせこ児童館
受講料	無料	
定員	20人(申込順)	20人(申込順)
託児	就学前の子10人程度(要予約)	なし
申込	6/6㊿9時～	6/13㊿9時～

こども家庭課 ☎(24)0935 / ☎(23)6700



5/14,21,28,6/4 11:00-11:30
絵本のひろば&えいごDE 絵本/英語が得意なママの読み聞かせ

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。

5/23,6/6,13 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！

6/11㊿ 11:00-12:00
6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)

6/11㊿ 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

5/22,6/12 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。

6/19㊿ 10:00-11:30
芝生 DE ヨガ/緑の芝生の上でリフレッシュしませんか。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組(抽選)
【申込】6/3,4(12時～15時)
【持ち物】ヨガマットかバスタオル、飲み物、帽子

休館日 5/20㊿

4月に、市と市民団体「link～つなぐ」との協働事業実施のため、みんなで進める千歳のまちづくり条例にもとづく協定を締結しました。「子育てするなら、千歳市」プロモーション事業として、SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)などを活用し、子育て中のママ目線による身近で役立つ情報発信をしていきます。

わたしたちが発信します！ / ぜひフォローしてください！



SNSで発信！ ～ママたちによる 役立つ子育て情報～



5/17㊿ 10:30-11:30
子育てサロン&コンシェルジュ相談会
しなの児童館 ☎㊿(22)2977

5/22㊿ 10:30-11:30
リトミック/リズムにあわせて体を動かそう！
【定員】20組(申込順)
ひので児童館 ☎㊿(24)3163

5/23㊿ 10:30-11:30
子育てサロン&コンシェルジュ相談会
せいりゅう児童館 ☎㊿(22)2560

6/12㊿ 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ「おはぎづくり」/提供:(株)モリもと
【対象】就学前までの乳幼児と保護者【定員】10組(申込順)
【申込】5/16㊿～(託児なし)
あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016
※申込みは13時～15時の間。

6/13㊿ 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ「ハンドマッサージ」/提供:(株)北海道純馬油本舗
【対象】就学前の子を持つ保護者【定員】12人(申込順)
【申込】5/20㊿～(託児なし)
ひので児童館 ☎㊿(24)3163



5/19㊿ 10:00-16:00
休日開館
5/21㊿ 10:30-11:15
子どもの歯と栄養講座/子どもの虫歯予防とおやつなどについての講話。

5/27㊿ 10:00-10:30
おしえて!ファミサポ・緊急サポ!市のファミリー・サポート・センターと緊急サポートネットワークの説明と登録。
※当日登録希望の方は印鑑持参。

6/12㊿ 10:00-11:00
双子ちゃんあーつまれ♪/みんなで楽しい時間を過ごしましょう。
【対象】就学前の多胎児と保護者【定員】8組(申込順)
【申込】5/27,28

6/15㊿ 10:30-11:00
妊婦さんいらっしゃい!/げんきこセンターの見学と子育て施設を紹介します。
【対象】市内居住の妊娠中の方

6/26㊿ 10:00-11:00
新米ママの産後ヨガとスキップあそび
【対象】生後7か月までの子と母親【定員】20組(申込順)
【申込】6/3,4



6/2㊿ 10:00-16:00
休日開館
毎日 9:30-16:30
ちとせこぶち図書館/2階の図書コーナーで絵本や子育てに役立つ本を貸し出しています。
【対象】就学前の子と保護者

6/12㊿ 10:00-11:30
市民協働(link～つなぐ主催)ママ講座 だんだんお母さんになっていく「ドリームキャッチャーづくり&骨盤ケア」
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者で予備日(6/17㊿)でも参加可能な方
【定員】10人(抽選)【託児】あり
【申込】5/20,21 / link～つなぐ
☎(40)2105 ☎(40)1717

6/25㊿ 10:00-11:00
おひるねアートぶち体験&ロゼットづくり/簡単でかわいいロゼットづくりとおひるねアートで可愛く撮影。
【対象】1歳未満の子と保護者(兄弟の同伴不可)
【定員】16人(申込順)
【申込】5/23,24

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿

休館日 5/20㊿