

パパママ赤ちゃんと健康スクウェア

おもな会場は
総合保健センターです

8/1, 19 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

8/2, 16 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

8/5 月 10:00-11:45

わくわくママクラブ「子育て準備コース」/赤ちゃんの着替えやおむつ交換・赤ちゃんとの過ごし方
【対象】市内居住の妊娠中の方
【申込】8/1 ㊦まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

8/9 金 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

8/24 土 10:00-12:30

体験パパクラブ/赤ちゃんのお風呂の入れ方、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】8/22 ㊦まで
【持ち物】母子・父子健康手帳、筆記用具

《詳細》母子保健課
☎(24)0771
☎(24)8418
★BCG予防接種のみ担当 ☎(24)3148

■こども・妊婦ネウボラ（子育て・妊婦相談の同時開催）

と き	と ころ
8/1 ㊦ 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)
8/7 ㊦ 10:00-11:30	アリスセンター
8/19 月 10:00-12:00 / 13:00-14:00	げんきっこセンター
15:00-16:00	げんきっこセンター《予約制》
8/24 土 10:00-12:00	ちとせっこセンター

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



《産婦健康診査事業》 7月から始めます！

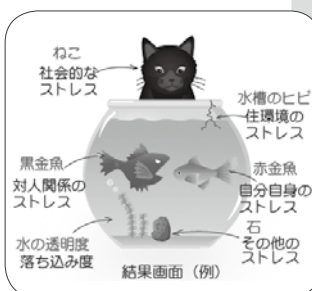
母子保健課
☎(24)0771
☎(24)8418

出産予定日が令和元年6月15日以降の方に《産婦健康診査受診票》を発行し、おおむね産後2週間後と1か月前後の産婦健診費用を助成します。（2回）
妊婦一般健康診査と同様、道内の医療機関で受診可能で、対象者には7月上旬に受診票を郵送する予定です。道外の医療機関で出産し、受診した方は、償還払（払い戻し）の制度がありますので、事前にお問い合わせください。

※産婦健診の回数・単価は医療機関で異なります。

7月の健康相談日

7/23 火
9:30-11:30
総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768
☎(24)8418



こころの体温計

スマホやパソコンで
気軽にメンタルヘルスケア！

目には見えない「こころの状態」を確認できる《こころの体温計》を、ご利用されましたか？使用時に性別・年代などを入力しますが、個人情報は一切不要です。
《本人モード》では、ストレスチェック・落ち込み度チェック（4択式、全13問）に答えると、金魚鉢にいろいろなキャラクターが現れ、「こころの状態」を4段階で表します。身近にいる方の視点でチェックできる《家族モード》など、全部で5種類のタイプがあります。ぜひご利用ください。（こころの健康に関心を持ってもらうもので、医学的な診断を行うものではありません。）

【利用料】無料（通信料は自己負担）
【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



保健師・栄養士のリレーコラム

妊婦さんや0～18歳のお子さんがある家庭の皆さんへ

市の《ちとせ版ネウボラ》をご存じですか？「ネウボラ」とはフィンランド語で「アドバイス、相談の場」という意味で、妊娠・育児の悩みや不安を、保健師・助産師・コンシェルジュなどが一緒に考え、家族をサポートする取組です。最近では、共働き家庭が増え、働くお母さんやお父さんならではの悩みを抱える方は少なくありません。そんな方には土曜日開催のネウボラやメール相談をご利用ください。また、家族の「かたち」の変化などで、子どもを強くしかったり、夫婦でお互いを責めたりなど、その結果、わが子が可愛いと思えず、家族全員が辛い思いをすることも少なくありません。

ネウボラを担当する職員は、妊娠・出産・育児（乳幼児・学童・思春期など）における「身近な相談者」となり、「指導」ではなく、さまざまな思いに共感し、一緒に考えて乗り越えていけるよう、そして子育て家庭が笑顔で過ごせることを願い、「寄り添うサポート」を行っています。もちろん、担当者一人ではなく、保健センター、子育て支援センター、関係機関が、一つのチームとなり、連携して対応します。

ネウボラの日程は、インターネットでもご案内しています。一人で悩まず、気軽に利用してみてください。

母子保健課・ネウボラ担当保健師

ちとせのネウボラ

《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

■こどもネウボラ（保健師による健康・育児相談）

と き	と ころ
8/5 月 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・出産・産後相談）

と き	と ころ
8/28 ㊦ 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

相談無料

※ネウボラの《予約制》は個室を完備しています。

健康・子育て

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。



つたえて
ほめて
しかる

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術

【実施団体】子育て応援クラブ
【対象】市内居住の就学前の子に関わる方
【とき】8/28 ㊦ / 10:00-11:00
【ところ】ほくおう児童館
【受講料】無料 【定員】20人（申込順）
【託児】あり / 申込時に申出 / 就学前の子10人程度 【申込】8/7 ㊦ 9:00～

子育て臨床心理士の カウンセリング

7/19, 8/23, 9/20 :ちとせこセンター
8/9, 9/6, 10/4 :げんきこセンター

【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）
【申込】相談日の前日までの予約制
【託児】あり / 申込時に申出 / 就学前の子

こども家庭課
☎(24)0935
☎(23)6700



☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

月～金曜 10:00-15:00

ひろばであそぼう / こども園のホールや園庭での水遊びもできます。

毎週木曜 11:20-12:00

木曜日は木育の日！

7/17, 8/7 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体計測日

7/18, 8/1, 8 10:00-11:20

リズムであそぼう♪楽器大好き！

7/23 ㊦ 11:00-11:30

えいご DE 絵本

7/30, 8/13 11:00-11:30

絵本のひろば

8/6 ㊦ 11:00-12:00

8月誕生会 / どなたでも参加可

8/6 ㊦ 12:00-13:00

アリス DE ランチ / 【持ち物】昼食、飲み物（コンビニ可）



各児童館にお問い合わせください

8/20 ㊦ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ『ハンドマッサー』/提供 ㈱北海道純馬油本舗
【対象】就学前の子の保護者
【ところ】せいりゅう児童館
【定員】12人（申込順）
【申込】7/29 ㊦～
【託児】なし / お子さんと一緒での参加となります。
せいりゅう児童館
☎☎(22)2560

8/9 ㊦ 10:00-11:30

防災＆自然遊び / 災害時の対処法や備えについて学び、その後は、自然の中で遊びます。
【ところ】そなえーる（現地集合）、防災の森
【定員】15組（抽選）
【申込】7/25、26（12:00-15:00）
【持ち物】飲み物、帽子、タオル、虫よけ対策



子育て
ちとせこセンター
総合支援
げんきこセンター
センター

の
新しい

試み

！

夏の燃やせ！ 体脂肪講座

ダンスインストラクター・健康運動指導士の 宮本 昌子 さんを講師に招き、体の中から脂肪を燃焼させる運動を、子育て中の保護者が一緒に楽しめます。

8/21 ㊦ 10:00-11:00

会場・げんきこセンター

【対象】就学前の子の保護者
【定員】15人（申込順）
【申込】7/30、31
【託児】あり / 申込時に申出 / 8人まで

げんきこ
センター
☎☎(26)2070



新富1丁目2-14

7/17 ㊦ 11:00-11:30

あそびの芽～七夕の短冊を飾ろう / 短冊に願いごとを書いてセンターに飾りましょう。

7/21 ㊦ 10:00-16:00

休日開館

7/29-8/2 10:30-11:30

水遊び週間 / センターのオ庭で水遊びを楽しみましょう。
【持ち物】汚れても良い服装と着替え、帽子、タオル

8/26 ㊦ 13:30-14:40

離乳食講座 / 管理栄養士による離乳食の進め方の講話 / 妊娠中の方歓迎
【申込】8/8、9
【定員】20人（申込順）

9/10 ㊦ 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
【申込】8/6、7
【定員】20組（申込順）



花園4丁目3-1

7/22-26 10:30-11:30

水遊び週間 / 年に一度の水遊び週間 / 期間中（9:45-10:30）2階で簡単な水遊び用のおもちゃを作ることができます。

【持ち物】汚れても良い服装と着替え、帽子、タオル

8/4 ㊦ 10:00-16:00

休日開館

8/30 ㊦ 10:30-11:30

転勤してきた人、あ一つまれ / 市内の子育て情報交換、子育て施設の紹介。
【対象】市内に転入後3年以内の就学前の子と保護者
【申込】7/30 ㊦～
【定員】20組（申込順）

