



おもな会場は  
総合保健センターです

**12/2,19** 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

**12/6,20** 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

**12/14** 10:00-12:30

**体験ババクラブ / 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】12/12まで  
【持ち物】母子・父子健康手帳、筆記用具

**12/19** 10:00-11:20  
11:35-12:00

**①わくわくママクラブ「子育て支援センター見学コース」/②妊婦さん交流会**  
【対象】市内居住の妊娠中の方  
※②交流会のみの参加も可  
【ところ】ちとせこセンター  
【申込】12/17まで  
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②参加の方は飲み物

**12/25** 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

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

■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
<b>12/14</b> 10:00-12:00	ちとせこセンター
<b>12/16</b> 10:00-12:00 13:00-14:00	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》
<b>12/18</b> 10:00-11:30	アリスセンター
<b>12/19</b> 9:30-11:30 13:00-15:30	総合保健センター ※身長体重測定、栄養相談あり

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

保健師・栄養士のリレーコラム

## 知っていますか？肺の生活習慣病「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**とは、「たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸い込むことで生じた肺の炎症性疾患」と定義されています。日本のCOPDの患者数は、約530万人と推定されていますが、診断がつき治療を受けている人は26万人ほどという現状です。階段の上り下りで息切れを感じたり、せきやたんが続いたりすることがCOPDの主な症状です。ありふれた症状であるため、見過ごしてしまいがちです。COPDが進行すると少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなります。さらに進行すると呼吸不全や心不全を起こす命に関わる病気で、早期発見、早期治療が重要です。また、肺だけでなく全身に影響をもたらす、糖尿病などを併発しやすいことが知られています。特に40歳以上の方で、喫煙歴のある方は要注意です。①階段の上り下りで息切れがする、②風邪でもないのにせきやたんが続く、③呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューする、などの症状のある方は、軽く考えず早めに呼吸器専門医に相談しましょう。

(健康づくり課 保健師)

## ちとせ食育フォーラム

**講演会 生きることは食べること ~こころとからだを育むおいしい食事~**

**講師 佐々木 十美 氏**  
(置戸町食のアドバイザー 元置戸小学校栄養教諭)

学校給食で有名な置戸小学校の元栄養教諭で、食の大切さや心が満たされる食のおいしさ、家庭で実践できるアドバイスなど、食生活の参考になるお話です。だしと調味料(みそ、塩など)の味比べの試飲・試食があります。

【とき】12月4日(水) 14時~15時30分  
(開場13時30分)

【ところ】総合福祉センター402号  
【参加料】無料 【定員】50人(申込順)

【申込】11月11日~29日 / ☎・☎・Eメールで申込は、タイトル「食育フォーラム申込」、本文に①氏名、②年齢、③所属(職場名など)、④電話番号を明記してください。

【詳細・申込】健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418  
Eメール kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

## 世界COPDデー パネル展

「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」は、長期にわたる喫煙習慣が主な原因となる肺の生活習慣病です。毎年11月中旬の水曜日、世界COPDデーでは、世界各国でCOPDへの関心を高める活動が行われています。今年11月20日(水)が世界COPDデーです。健康づくり課では、11月18日~22日の間、総合福祉センター1階ロビーにて、「世界COPDデー」パネル展を行います。ぜひお立ち寄りください。

【詳細】健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

## ちとせの育ネウボラ

《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】12/10 10:00-15:00  
【ところ】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】12/9 10:00-15:00  
【ところ】総合保健センター《予約制》

※ネウボラの《予約制》は個室を完備しています。

# 健康子育て

# 児童館センターのクリスマス!

- ひので児童館 ☎(24)3163  
歌って踊ろう!「パプリカ」・おアンパンマンボードビル
- しなの児童館 ☎(22)2977  
アンパンマンのパペットショー・ツリー点灯式
- ほくおう児童館 ☎(42)3743  
お菓子で作るクリスマスツリー・手作りカスターネット演奏会
- しゅくばい児童館 ☎(27)3126  
巨大ケーキ作り・ブラックパネルシアター
- せいりゅう児童館 ☎(22)2560  
アンパンマンブーツをつくっちゃおう!
- ほくよう児童館 ☎(26)6789  
みんなでクリスマスケーキを作ろう!
- あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016  
手作り楽器でチャチャチャ・ハンドベル♪
- いずみさわ児童館 ☎(28)6110  
「まどから★おくりもの」シアター・クリスマスカードを作ろう

12/9 10:30-11:30  
各50組(申込順)  
【申込み】11/18-11/22

いずみさわ児童館のみ  
12/17

げんきこセンターのクリスマス  
**12/12** 10:30-11:15/13:00-13:45  
【定員】午前午後ともに70組(抽選)  
【申込】11/19,20 ☎・☎(26)2070

ちとせこセンターのクリスマス  
**12/9** 10:30-11:15/13:00-13:45  
【定員】午前午後ともに100組(抽選)  
【申込】11/19,20 ☎・☎(40)1717

※ちとせこ、げんきこ、重複しての申し込みはできません。

**アスエタ**  
勇舞1丁目1-1  
☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

毎週木曜 11:20-12:00  
木曜日は木育の日!

**11/19,26,12/3** 11:00-  
えいごDE絵本

**11/21,12/5,12** 10:00-11:20  
リズムであそぼ♪楽器大好き

**11/27,12/11** 10:00-12:00  
おおきくなったかな~身体測定日

**12/6** 10:00-11:00

アンパンマンと一緒に☆ハッピーXmas会  
【定員】40組(抽選)  
【申込】11/18,19/電話で申し込み(12:00-15:00)

**12/10** ①11:00-②12:00-  
①12月誕生会 / ②アリスDEランチ / 【持ち物】昼食、飲み物

**みんなの児童館**  
各児童館にお問い合わせください

**11/18** 10:30-11:30

音楽工房コンサート  
しなの児童館 ☎(22)2977

**12/13** 10:30-11:30

人形劇団「ピッコロ」公演 / せいりゅう児童館 ☎(22)2560

子育て応援クラブの  
子育てスキルアップ講座

**12/4** 10:00-11:00

【対象】市内に居住する第1子が1歳未満の保護者  
【ところ】希望が丘児童館  
【受講料】無料  
【定員】20人(申込順)  
【申込】11月14日9時~

【申込・詳細】  
こども家庭課 児童相談係  
☎(24)0935 ☎(23)6700

**げんきこセンター**  
新富1丁目2-14  
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

**11/16** 10:30-11:00

はじめての方いらっしゃい! / 子育てコンシェルジュが館内を案内し、市内の子育て施設の紹介などをします。  
【対象】げんきこを初めて利用する就学前の子の保護者

**11/21** 11:00-11:30

あそびの芽~クリスマス飾りでセンターを飾ろう / 【対象】就学前の子と保護者

**12/5** 11:30-11:50

あそびの芽~おはなしなあに? / クリスマスの絵本の読み聞かせなど 【対象】就学前の子と保護者  
休日開館日 11/17 10:00-16:00

**ちとせこ**  
花園4丁目3-1  
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

**12/4** 10:00-11:00

市民協働「アイシングでお年賀クッキーを作ろう」提供: link ~つなぐ / 子育て中のママが講師  
【対象】妊娠中・就学前の子の母  
【定員】10人(抽選) / 託児あり  
【申込】11/18,19 ☎(40)2105 (9:30-16:00) 予備日 12/12

**12/7** 10:00-12:30

親子deフリマ! in ちとせこ / ベビー用品、手作り雑貨などのフリマ / 開館時間 10:00~12:30  
※遊びのスペースは終日お休み。

**12/19** 12:00-13:00

マタニティランチデー  
【対象】妊娠中の方 【持ち物】昼食

**1/18** 10:00-11:00

ベビーマッサージ 【対象】生後8か月までの子と保護者 【定員】20組(申込順) 【申込】12/17,18  
休日開館日 12/1 10:00-16:00