



おもな会場は  
総合保健センターです

**11/3** 日祝 午前 11:30-12:30  
午後 13:00-14:00

**体験ミニバクラブ in いいお産の日** / 妊婦体験・赤ちゃんのお風呂実習 / 午前・午後同じ内容。  
【対象】 妊娠中の夫婦  
【定員】 午前・午後 各 10 組  
【申込】 10/31 ⑥まで【持ち物】 母子・父子健康手帳、筆記用具

**11/5, 18** 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

**11/8, 22** 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

**11/11** 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など  
【対象】 市内居住の妊娠中の方  
【申込】 11/7 ⑥まで  
【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具

**11/21** 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>11/14</b> ⑥ 10:00-11:30	ほくよう児童館	
<b>11/15</b> ⑤	10:00-12:00 13:00-14:00	ちとせっこセンター
	15:00-16:00	ちとせっこセンター《予約制》
<b>11/18</b> 月	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
	10:00-12:00 13:00-14:00	げんきっこセンター
<b>11/26</b> 火	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》

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

保健師・栄養士のリレーコラム

## 10 月は、がん検診受診率 50% 達成に向けた集中キャンペーン月間です!

市は、胃がん(バリウム・カメラ検査)、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん検診を実施しています。また、10 月は、《乳がん月間》でもあり、乳がんの予防・検診の啓発を目的に、《ピンクリボン運動》を行っています。がんについて正しく理解し、早期発見に努めましょう。(市民健康課 保健師)

がんは、昭和 56 年から日本人の死因の第 1 位。現在では 2 人に 1 人ががんにかかり、3 人に 1 人ががんで亡くなっています。がんは、早期発見・早期治療で治る病気ですが、早期には自覚症状がなく、異常を感じてから検診を受けると、すでに手遅れになっているケースがあります。がんから身を守る方法は、がん検診を受診することです。特に、乳がんにかかる女性が年々増えています。年間約 7 万人以上、日本人女性の 11 人に 1 人が乳がんにかかることと推定されています。30 歳代から増加し、40 歳代後半から 50 歳代の働き盛りの世代に多く、この年代の女性の死亡原因のトップになっています。しかし、早期発見・早期治療ができれば、9 割以上が治る病気です。



がんは、昭和 56 年から日本人の死因の第 1 位。現在では 2 人に 1 人ががんにかかり、3 人に 1 人ががんで亡くなっています。がんは、早期発見・早期治療で治る病気ですが、早期には自覚症状がなく、異常を感じてから検診を受けると、すでに手遅れになっているケースがあります。がんから身を守る方法は、がん検診を受診することです。特に、乳がんにかかる女性が年々増えています。年間約 7 万人以上、日本人女性の 11 人に 1 人が乳がんにかかることと推定されています。30 歳代から増加し、40 歳代後半から 50 歳代の働き盛りの世代に多く、この年代の女性の死亡原因のトップになっています。しかし、早期発見・早期治療ができれば、9 割以上が治る病気です。

## 脳ドック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 ※1	骨粗しょう症検診
受診期間	11 月～令和 2 年 3 月	令和 2 年 3 月まで
申込受付期間	10 月 10 日～16 日	受付中 (定員まで)
料金 ※2	6,000 円	600 円

※1 定員あり。(抽選/満たないときは受付継続)  
※2 生活保護世帯の方はいずれも無料。

健診申込専用ダイヤル 【担当】市民健康課  
☎(24)0364 ☎(24)8418  
☎(24)0617

## 10・11 月の健康相談日

**10/21, 11/5** 9:30-11:30 総合保健センター  
健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

## 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  
**11/8** ⑤ 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  
**11/21** ⑥ 10:00-15:00 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。

# 健康スクエア

## こども食堂 フォーラム in ちとせ



## 10/27 日 13:30-

総合福祉センター 402 号

講演「おいしい! うれしい! たのしい! でつながるこども食堂」  
講師 栗林 知絵子 氏 (豊島子ども WAKUWAKU ネットワーク理事長)  
【参加料】 無料  
【定員】 60 人 (申込順)  
【申込】 10/10 ⑥から ☎☎で申し込み



【申込・詳細】 こども家庭課 こども家庭係  
☎(24)0328  
☎(23)6700

駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関などでご来場ください。【詳細】 こども政策課 ☎(24)0341 ☎(23)6700

コーナー	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	備考
①いのち誕生						観 体
②ミニバクラブ						体 要申込
③産後ケア(ミニ講座)	10:20-	11:20-	12:20-	13:20-		観
④おしゃべりカフェ						食
⑤マタニティヨガ	10:20-					体 要申込
⑥ママヨガ		11:45-	12:45-			体 要申込
⑦相談コーナー						学
⑧スキルアップ講座 mini		11:20-		13:10-		学
⑨情報コーナー						観
⑩お楽しみステージ	⑩10:45-		⑩12:30-	⑩13:45-		観 ①ダンス②パルーンアート③ダンス
⑪あそびのコーナー						遊
⑫ゲームのコーナー						遊
⑬手作りおもちゃ		11:20-	12:10-			体
⑭ママ講座	⑭11:20-		⑭12:40-			体 ①モバイル作り②ネイルアート
⑮ネウボラ紹介コーナー						観

# いいお産の日 11/3

## いいお産の日 in ちとせ 11月3日(日)祝開催!

子どもをもつこと・育てることは大変で辛いこと? いいえ、とても楽しく、そして素晴らしいことです! 毎年 11 月 3 日に開催される《いいお産の日 in ちとせ》は、若い方や妊娠・子育て中の皆さんに、喜びを実感してもらおうと、市の出産・子育て部署や関係団体が集う千歳ならではのイベントです。

会場: 総合福祉センター / 10:00-14:00

各コーナーで、定員に限りがあり、事前に申込が必要なものがあります。②、⑤、⑥の参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。⑧、⑩は当日受付可。  
【申込】 ②母子保健課 ☎(24)0771 ☎(24)8418  
⑤⑥ちとせこセンター ☎☎(40)1717

■当日、会場 1 階ロビーに《プレミアム付商品券販売窓口》を設置します(9:00-17:00)。事前に市が送付する《購入引換券》を必ずご持参ください。(詳細は 13 ページをご覧ください。)

## アリス DE 児童館

10/17, 24, 11/7, 14 10:00-

リズムであ・そ・ぼ♪楽器遊び  
10/22, 29, 11/5 11:00-  
えいご DE 絵本

10/23, 11/13 10:00-12:00  
おおきくなったかな～身体測定日

10/25 ⑤ 10:00-12:00  
アリス DE ハロウィン / ゲームなどでみんなで楽しみましょう!

11/8 ⑤ 10:00-11:30

寝相アート DE 年賀状 / 来年の干支に可愛く変身して、年賀状はいかがでしょう。  
【定員】 10 組 (抽選)  
【申込】 10/28, 29 / 電話で申し込み (12:00-15:00)

11/12 ④ ①11:00-②12:00-  
① 11 月誕生会 / ②アリス DE ランチ / 【持ち物】 昼食、飲み物

【対象】 と【申込】 の表記がないものは自由参加です。

## みんなの児童館

10/18 ⑤ 10:30-11:30

千歳音楽工房♪&ハロウィン仮装ファッションショー / せりりゅう児童館 ☎☎(22)2560

10/26 ④ 13:30-14:15  
Happy Halloween  
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

10/28 月 10:30-11:30  
ハロウィン / 【定員】 20 組 (申込順) ひので児童館 ☎☎(24)3163

11/9 ④ 13:00-14:30

10 児童館プレゼント「ゆかいなコンサート & パルーンショー」  
【対象】 0～18 歳の子 / 小 3 以下保護者同伴【ところ】 公民館  
【定員】 240 人 (申込順 / 市内 10 児童館で、10/16 ⑥ 10 時～整理券を配布)【詳細】 子育て総合支援センター ☎(22)7888 ☎(40)1717

## げんきセンター

10/19 ④ 10:30-11:00

妊婦さんいらっしゃい! / 【対象】 げんきっこを初めて利用する妊娠中の方 (パパになる方も歓迎)

10/19 ④ 14:00-14:30  
北栄小スクールバンドミニミニコンサート / 【対象】 就学前～18 歳までの子と保護者、地域の方

10/24 ⑥ 10:30-11:15  
冬の準備 OK 講座 / 【対象】 就学前の子の保護者

11/8 ⑤ 10:30-11:15

子どもの歯と幼児食講座 / 歯科衛生士と管理栄養士のお話し

12/17 火 10:00-11:00

はじめての和食講座～ハレの日のメニュー / 和食のお祝いメニューを学びます。【対象】 就学前の子の保護者【定員】 20 人 (申込順)【申込】 11/12, 13

## ちとせのネウボラ

10/30 ⑥ 10:00-

子ども園をみてみよう / 認定こども園つばさ見学 ※9:50 に 2 階集合  
11/13 ⑥ 10:00-11:00  
市民協働「簡単グラデーションのネイルチップアクセサリ～イヤリング or ピアス」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)【申込】 10/17, 18 / ☎(40)2105 (9:30-16:00)【その他】 予備日・11/21 ⑥ ※託児あり。

11/18 月 10:00-11:00  
企業連携がむせみ「親子で運動あそび」提供: 千歳親子体操  
【定員】 15 組 (申込順) / 【申込】 10/23, 24 / 【持ち物】 飲み物、動きやすい服装

12/13 ⑤ 13:30-14:40  
離乳食講座【対象】 妊娠中の方歓迎【定員】 20 人 (申込順)【申込】 11/12, 13