



おもな会場は
総合保健センターです

1/17,23 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

1/10,24 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、予診票

1/20 11:30-12:30

マタニティ歯科相談・栄養相談
【対象】市内居住の妊娠中の方
【持ち物】母子健康手帳

1/20 10:00-11:30

①わくわくママクラブ
「妊娠中の過ごし方コース」
【対象】市内居住の妊娠中の方
【申込】1/16 まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

1/7 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

■子ども・妊婦ネウボラ(子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
1/17 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
1/24 10:00-12:00 13:00-14:00	ちとせこセンター ※栄養相談あり
15:00-16:00	ちとせこセンター《予約制》
1/27 10:00-11:30	せいりゅう児童館
1/28 10:00-12:00 13:00-14:00	げんきこセンター
15:00-16:00	げんきこセンター《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

今日から始めよう おいしく減塩

今年もあと少し。寒い季節を迎え、豚汁や鍋物などからだの中から温まる献立を食べる機会が増えてきます。日本人は、食塩の約7割を調味料からとっています。毎日使う調味料であるしょうゆ、塩、みそなどには何gの塩分が入っていると思いますか？かけ麺は約5g、つけ麺は約3g、みそ汁一杯には約1.2gの塩分が含まれています。塩分が多くなると、血液の中では塩分濃度を薄めるために水分をよぶことから、血圧が上がります。塩分の1日目標量は男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方で6g未満となっています。平成29年国民栄養健康調査による塩分量は男性10.8g、女性9.1gとなっており、目標までまだ減塩は必要です。減塩のコツとしては、調味料の使用量を減らすことや、減塩表示の調味料を選ぶこと、食べるタイミングをよけること、酢やレモンなどの酸味や香辛料の辛味、香味野菜の風味などほかの味を重ねることで、塩分を少しでも控えていくことがおススメです。減塩して、おいしく食べられる工夫を、今日から始めませんか？ (市民健康課管理栄養士)

今月の健康相談日は 12/16 9:30-11:30 総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

各種健(検)診のご案内

- 【◎総合保健センターでの検診】
●1/28,2/22 (7:00～10:30)
●1/27,2/21 女性のみ (7:00～11:00 無料保育あり)
子宮がん検診 (13:00～14:00 保育なし)
- 【◎北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
1/19,2/3 (バス送迎あり。停留所・時間は要事前確認)

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	◎◎	40歳～	1,500(500)
大腸がん	◎◎	40歳～	1,000(300)
肺がん	◎◎	40歳～	500(100)
前立腺がん	◎◎	50歳～/男性	1,000(300)
子宮がん	◎◎	◎20歳～/女性 ◎40歳～/女性	2,000(800)
乳がん	◎	40歳～/女性	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	◎◎	40歳～注①	800(800)
国保特定健診	◎◎	40～74歳の国保加入者 65歳～:500	
はつらつ健診	◎◎	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	◎◎	40歳～/生保	無料
さわやか健診	◎	19～39歳	1,000(1,000)
エキノコックス症	◎◎	小3～注②	無料

大腸がん検診を利用できる医療機関が増えました

■三上内科呼吸器科クリニック
東郊1丁目4-18 東郊メディカルビル1階
☎(40)0350
※胃内視鏡検査も受診可能です。

好評につき

■集団健診(◎女性のみ) 日程追加
2/24 9:00 (7:00～11:00 保育なし)
※内容、料金、詳細はお問い合わせください。

- 料金()内は、市の国保加入者の料金です。
- 子宮・乳がん検診は、奇数月生まれの女性が対象です。
- 70歳以上、65歳以上で障がい4級の方、生活保護・市民税非課税世帯の方は、がん・肝炎ウイルス検診は無料です。
- 【注①】B・C型肝炎の診断などを受けていない方 【注②】過去5年間で同等の検査を受けていない方

健診申込専用ダイヤル 【担当】市民健康課
☎(24)0617 (2週間前まで) ☎(24)0364 ☎(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。
相談無料

とき	ところ
1/23 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
1/29 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。



対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

令和2年4月からの認定こども園・保育園などの入園受付(2次)を行います。

◎受付期間・結果通知

受付期間:令和2年1月14日～31日
結果通知:令和2年2月下旬予定

◎申請に必要なもの

①印鑑②保育を必要とする証明書(就労証明書や自営業証明書、診断書など)③母子健康手帳④平成31年度市町村住民税課税証明書など税額がわかるもの(平成31年1月1日現在、市外居住の方のみ)

◎申請書類

支給認定申請書や各種証明書の様式、利用ガイドブックなどをこども政策課の窓口で配布しています。市ホームページからも入手可。

◎利用調整について

利用定員を上回る応募があったときは、「千歳市特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の利用調整基準」にもとづき、優先順位を設定し利用調整を行います。

受付場所・詳細

こども政策課 ☎(24)0340 FAX(23)6700



アスタ 勇舞1丁目1-1
☎(24)8341・FAX(24)7021 (10:00-15:00)

毎週木曜 11:20-12:00

木曜日は木育の日!

12/16,1/20 11:00-11:20

はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

12/17,24,1/14 11:00-

絵本のひろば&えいごDE絵本

12/18,1/8,15 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体測定日

12/19,1/9,16 10:00-11:20

リズムであそぼ♪楽器大好き

1/7 ①11:00-②12:00-

①1月誕生会 / ②アリスDEランチ / 【持ち物】昼食、飲み物

1/17 10:00-11:30

子育て講座「救急救命講座」/ いざという時の応急処置や心肺蘇生を学びませんか。

【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組(抽選)
【申込】12/16,17/電話で申し込み(12:00-15:00)

12/29～1/3は休館します



みんなの児童館 新富1丁目2-14
各児童館にお問い合わせください

12/27 10:30-11:30

岸田典大「絵本パフォーマンス」
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

1/10 10:30-11:30

いずみさわDEおみせやさん
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

1/10 10:30-11:40

人形劇団「かざぐるま」公演
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

1/15 13:30-14:30

新春!バイオリン・ピアノコンサート
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

1/16 10:30-11:15

バイオリン&ピアノ演奏会
ひので児童館 ☎☎(24)3163

1/17 10:30-11:30

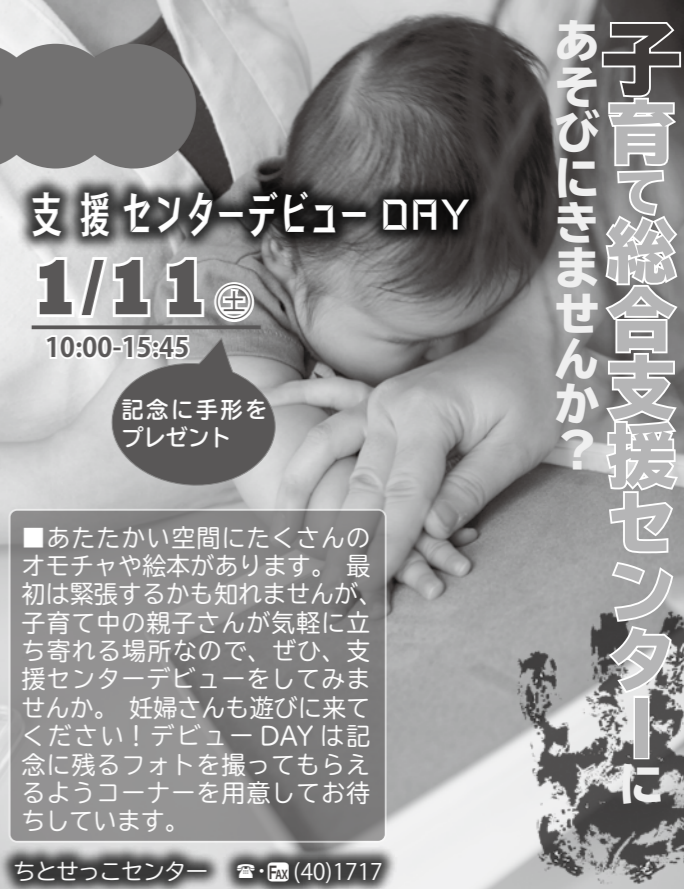
人形劇団「かざぐるま」公演
しなの児童館 ☎☎(22)2977

1/22,2/19,3/18 10:30-11:30

はじめてママ・パパ講座3回コース / ①あそびの大好き! / ②離乳食講座 / ③スクラップブック

【対象】就学前の子と保護者
【定員】10組(申込順)
【申込】12/18,19(13:00-15:00)

あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016



支援センターデビューDAY

1/11 10:00-15:45

記念に手形をプレゼント

■あたたかい空間にたくさんのオモチャや絵本があります。最初は緊張するかも知れませんが、子育て中の親子さんが気軽に立ち寄れる場所なので、ぜひ、支援センターデビューをしてみてください!デビューDAYは記念に残るフォトを撮ってもらえるようコーナーを用意してお待ちしています。

ちとせこセンター ☎・☎(40)1717



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

12/21 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、妊娠中の方

1/19 10:30-11:30

みんなでHAPPY休日♪笑いヨガ / 笑いヨガで身も心もほかほかに。

【対象】就学前の子と保護者、地域の方【定員】15人程度(申込順)
【申込】12/18,19

1/19 10:30-11:30

1歳あつまれ♪
【対象】1歳0か月～1歳11か月の子と保護者【定員】20組(申込順)
【申込】1/9,10

1/23 10:00-11:00

休日開館日 12/15 10:00-16:00



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

毎週 月～土 12:00-13:00

毎日ランチデー / お弁当を持って遊びに来てください。※休日開館日も開催しています。

12/19 12:00-13:00

マタニティランチデー / 助産師・保健師も参加します。

【対象】妊娠中の方【持ち物】昼食

2/6,13,20,27 10:00-11:30

わくわくランド
【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者 ※ランド開始時の月齢でお申し込みください。

【定員】20組(申込順)
【申込】1/16 ※初回の方優先

1/23 10:00-11:00

休日開館日 1/5 10:00-16:00

子育てスキルアップ講座

1/22,29,2/5,12,19,26(全6回) 10:00-11:30

【対象】市内に居住する3歳～就学前の子がいる世帯で全6回の日程に出席できる方【ところ】希望が丘児童館(げんきこセンター)

【受講料】無料【定員】12人(申込順)【託児】就学前の子6人程度 / 申込み時に必ず申し出【申込】1月8日 9時～

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