



おもな会場は
総合保健センターです

3/9,24 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

3/6,13 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

3/19 ①10:00-11:20
②11:35-12:20

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
【とことろ】げんきっこセンター
【申込】3/17迄
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②参加の方は飲み物

3/14 ①10:00-11:45

パパの育児基礎講座
【対象】①市内居住の妊娠中の夫婦、②1歳未満の子をもつ夫婦
【申込】3/12迄
【定員】①②各15組
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具、バスタオル

3/26 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
3/3 ①	10:00-11:30 ほくおう児童館
3/9 ②	10:00-12:00 ちとせっこセンター ※栄養相談あり
	13:00-14:00 ちとせっこセンター 《予約制》
3/16 ③	10:00-12:00 げんきっこセンター
	13:00-14:00 げんきっこセンター 《予約制》
3/24 ④	9:30-11:30 総合保健センター
	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**
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

各種健診のご案内

集団健診・がん検診 ④総合保健センターでの検診
3月2,3日(7:00~10:30)

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	④	40歳~	1,500(500)
大腸がん	④	40歳~	1,000(300)
肺がん	④	40歳~	500(100)
前立腺がん	④	50歳~/男性	1,000(300)
肝炎ウイルス	④	注①	800(800)
エキノコックス症	④	注②	無料

■料金()内は、市の国保加入者の料金です。
■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】40歳~/B・C型肝炎の診断などを受けたことがない方
【注②】過去5年間で同等の検査を受けたことがない方

あおぞら検診 ④北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診
3月4,6日 ※市役所駐車場発(時間は要確認)

子宮がん	乳がん	対象	料金(円)
④	④	20~29歳	2,000(2,000)
		30歳~	2,000(800)
		40歳~	2,000(1,300)

■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。

今月の健康相談日は **2/17** ② 9:30-11:30 総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

保健師・栄養士のリレーコラム お使いになりましたか？ がん検診・肝炎ウイルス検診無料クーポン券

千歳市は、子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス検診の無料クーポン券を、それぞれ対象の方に5月下旬に送付しています。無料クーポン券の有効期限は、令和2年3月31日です。ご希望の方は早めに申し込みください。(肝炎ウイルス検診は、3月3日が最終実施日です。)

がんは、日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなる時代です。「症状が出たら病院に行けばよい」という方もいらっしゃると思いますが、ほとんどのがんは早期には自覚症状がありません。がんの診断や治療法は急速に進歩しています。「早く見つけて、早く治す」早期のうちに見つけて適切な治療を受ければ完治も可能です。症状が出てからではなく、症状が出ないうちからしっかりと対策をとることが大切です。

市は無料クーポン券以外にも、子宮・乳・胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診などを実施しています。市が実施する検診は、自分で検診を受けるより費用が安くなります。

無料クーポン券、各種検診などについてご不明な点はお気軽にお問い合わせください。(市民健康課 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。

■子どもネウボラ(保健師による健康・育児相談)

とき	ところ
3/2 ②	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
3/13 ③	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

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

春に向けてカラダを整えよう

バランスボールエクササイズ
3/10 ④
10:30-11:30
【定員】20組(申込順)
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551

親子ヨガ
2/17 ②
10:30-11:30
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

ピラティス **3/3** ④ 保育付き
10:00-11:00
代謝UP!春に向けてひきしめ講座
音楽に合わせて身体を動かしたあとは姿勢を整えます! ※保育が必要な方はお申し出ください
【対象】就学前の子と保護者
【定員】20人(抽選)【申込】2/20,21
ちとせっこセンター ☎☎(40)1717

ゆとりヨック
3/13 ③
10:30-11:30
【定員】20組(申込順)
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

骨盤ケア **3/13** ⑤ 提供北星病院
10:00-11:30
企業連携ぶちゼミ「骨盤のゆがみ解消講座」
【対象】産後6か月以内のお母さんと乳児
【定員】10組(抽選)【持ち物】骨盤ベルト(ある人)、抱っこひも、バスタオル
【申込】2/25,26電話で申し込み(12:00-15:00)
アリスセンター ☎(24)8341 ☎(24)7021

アサタ
男舞1丁目1-1
☎(24)8341・☎(24)7021(10:00-15:00)

月~金 10:00-15:00
ひろばであそぼう! / こども園のホールや、天気の良い日は園庭で雪遊びもできます。

毎週木曜 11:20-12:00
木曜日は木育の日!

2/17,3/9,16 11:00-11:20
はじまるよ~みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

2/19,3/4 10:00-12:00
おおきくなったかな~身体測定日

2/20,3/5,12 10:00-11:20
リズムであそぼ♪楽器大好き / 和太鼓や色々な楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

2/25,3/3,10 11:00-
絵本のひろば&えいごDE絵本

3/17 ① 11:00-② 12:00-
① 3月誕生会 / ② アリスDEランチ / 【持ち物】昼食、飲み物

2/27 ④ 午後、3/6 ⑤は
休館します

児童館
各児童館にお問い合わせください

2/25~3/2 9:00-12:00
ひな祭り手形アート週間
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

3/3 ④ 10:30-11:15
手形DEアート
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

3/3 ④ 10:30-11:30
お楽しみ会
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

3/11 ④ 10:30-11:30
キャラクターパーク
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

3/27 ⑤ 10:30-11:10
ヴァイオリンコンサート
しなの児童館 ☎☎(22)2977

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

2/15 ③ 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。

2/20 ④ 11:00-11:30
あそびの芽~おひな様を作ろう
親子でおひな様を作りましょう!

休日開館日 2/16 ③ 10:00-16:00

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

2/18 ④ 10:30-11:15
歯と幼児食 / 1歳から就学前の子の歯と食事について歯科衛生士がお話をします。

2/21 ⑤ 10:30-11:15
教えて!赤ちゃんの歯 / 0歳の歯について歯科衛生士がお話をします。

3/6 ⑤ 10:30-11:30
教えて!ファミサポ・緊サポ / アドバイザーが来館し、説明します。 ※当日、登録申込希望の方は印鑑をご持参ください。

3/16~19 10:00-15:00
支援センターデビューWEEK!
支援センターに遊びに来てみませんか?デビュー記念にお子さんには手形、妊婦さんにはフォトコーナーを用意してお待ちしています。

休日開館日 3/1 ③ 10:00-16:00