



おもな会場は
総合保健センターです

◆重要なお知らせ◆

新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、4月8、17日の《フッ化物塗布・歯科相談》と4月13日の《フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診》は中止します。詳細は、母子保健課にお問い合わせください。

5/1,15 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

5/8,22 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

5/11 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

5/18 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について学ぶ
【対象】市内居住の妊娠中の方
【申込】5/14 ☎まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

《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
5/11 10:00-12:00 13:00-14:00 15:00-16:00	ちとせっこセンター
5/15 9:30-11:30 13:00-15:00	ちとせっこセンター《予約制》 総合保健センター ※身長体重測定、栄養相談あり
5/18 10:00-11:30	いずみさわ児童館
5/26 10:00-12:00 13:00-14:00 15:00-16:00	げんきっこセンター ※栄養相談あり 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

歯周病対策していますか？

歯周病は、歯と歯ぐきの境目の溝(歯ポケット)から歯周病原細菌が入る感染症です。感染により炎症が進行していくと歯ぐきの炎症へ、さらに進行すると歯を支えている骨(歯槽骨)が破壊され、最後には歯が抜け落ちます。自覚症状がなく静かに進行するため、気づいた時にはかなり悪化していることも少なくありません。歯周病対策の基本は、定期的に歯科医院で行う《プロケア》と、毎日自分で行う《セルフケア》を組み合わせる事です。



歯周病という言葉を、よく耳にすると思いますが、どんな病気でしょうか。歯周病は、歯と歯ぐきの境目の溝(歯ポケット)から歯周病原細菌が入る感染症です。感染により炎症が進行していくと歯ぐきの炎症へ、さらに進行すると歯を支えている骨(歯槽骨)が破壊され、最後には歯が抜け落ちます。自覚症状がなく静かに進行するため、気づいた時にはかなり悪化していることも少なくありません。歯周病対策の基本は、定期的に歯科医院で行う《プロケア》と、毎日自分で行う《セルフケア》を組み合わせる事です。

今月の健康相談日は 4/20 9:30-11:30 総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

集団健診のお申し込み

4/16 8:45～開始

国保特定、はつらつ、さわやか、いきいき、肺がん、胃がん(胃バリウム検査)、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症 ※集団健(検)診の詳細は、広報ちとせ4月号号外、総合保健センターや各コミセンに設置の千歳市健診ガイド(詳細版)、市ホームページをご覧ください。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

胃がん検診(内視鏡検査)

令和2年度の胃がん検診(内視鏡検査)は、50歳以上の偶数月生まれの方が対象です。市内指定医療機関に直接お申し込みください。なお、令和元年度に胃内視鏡検査を受診した方は、令和2年度は胃バリウム検査を受診することができます。

《対象年齢表》令和2年4月1日現在

40歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
45歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
50歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
55歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
60歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25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(前期)	骨粗しょう症検診
受診期間	5月～10月	5月～令和3年3月
料金	6,000円	600円
定員(申込順)	300人	200人

※生活保護世帯の方はいずれも無料。 ※申込受付後、受診券を送付するときに、受診場所や受診方法などをお知らせします。 ※11月～令和3年3月の脳ドック検診(後期)の申し込みは、10月12日～16日に受け付けます(定員250人/抽選)。

《詳細》市民健康課 ☎(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。

とき	ところ
5/22 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》
5/28 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》



子育ての悩みを相談しませんか

臨床心理士の 子育てカウンセリング

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
【日程】4/17、5/15、6/12、7/3(ちとせっこ) 4/24、5/29、6/19、7/10(げんきっこ)
【定員】各日5人(申込順/1人1時間程度)
【託児】要予約
【申込】相談日の前日まで(平日9:00～17:00)
こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

こども家庭課
☎(24)0935
☎(23)6700

連続編

5/19、26、6/2、9(全4回)
全日程 10:00-11:30 ひので児童館

どなったり、たいたりしない子育て方法をお伝えします

【対象】市内に居住する3歳～就学前の子の保護者で、全4回の講座に出席できる方
【定員】12人(申込順)
【受講料】無料
【託児】就学前の子6人程度(要予約)
【申込】4/27 9:00～

市民協働 子育て応援クラブ提供

子育て スキルアップ講座



入門編 4/20 10:00-11:00
しゅくばい児童館

子どもとのコミュニケーションのコツをお伝えします

【対象】市内居住の就学前の子の保護者
【定員】20人(申込順) 【受講料】無料
【託児】就学前の子10人程度(要予約)
【申込】4/10 9:00～

アスタジオ 鳥舞1丁目1-1 ☎(24)8341 FAX(24)7021 (10:00-15:00)

ひので児童館 新富1丁目2-14 ☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

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

4/21 11:00-11:30
4月誕生会 / みんなでお祝いしましょう / フォトコーナーも用意しています。

5/11 11:00-11:20
はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本 / 紙芝居、わらべうたなど、なつかしい遊びと一緒に楽しみましょう♪

5/13 10:00-12:00
おおきくなったかな～身体計測日 / ボランティアさんが手伝います。

5/14 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。

午前休館日 5/12 ※雨天時は5/20に変更

◆重要なお知らせ◆
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容を一部変更しています。4・5月の行事なども、変更または中止になることがあります。詳しくはホームページでご確認ください。

5/20 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ「ココロが緩む ヨガとお話し」 / 提供: ヨガ教室 トリーニ
【対象】就学前の子の保護者
【定員】10人(申込順) ※初めての方優先 / 託児なし
【申込】4/17 ☎～
【持ち物】飲み物(水かお茶)、動きやすい服装
せりりゆう児童館 ☎☎(22)2560

5/21 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ「骨盤のゆがみ解消講座」 / 提供: 医療法人社団 いずみ北星病院・ライフ・オステパシーセンター
【対象】産後6か月までの方
【定員】12人(申込順)
【申込】4/21 ☎～(託児なし)
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

6/11,12 10:00-11:00
1歳あつまれ♪ / 同じくらしいの月齢のお子さんたちが集まって楽しく遊びましょう。
【対象】11日: 1歳0か月～1歳5か月までの子と保護者 / 12日: 1歳6か月～1歳11か月までの子と保護者
【定員】各12組(申込順)
【申込】5/13、14

4/16 11:00-11:30
くりねずみのおはなし会 / 図書館司書による絵本の読み聞かせ

5/7,8 12:00-13:00
お庭 DE ランチ DAY
【持ち物】昼食、飲み物

5/14 10:00-11:00
転動してきた人あつまれ! / 市内の子育て施設の紹介や、座談会
【対象】市内に転入して3年未満の就学前の子の保護者
【定員】20人(申込順)
【申込】4/16、17

6/1 10:00-11:00

6/9 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ かわいくできた! お家で美容室 / 提供: ヘアサロン ナガモリ / お子さんの前髪カットや、ママのヘアアレンジの仕方などを学びます。
【対象】就学前の子の保護者
【定員】10人(申込順)
【申込】5/7 ☎～

5/9 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】10組(抽選)
【申込】4/22、23

6/3,17,7/1,15 13:30-14:30
あかちゃんランド
【対象】生後3か月～8か月の子と保護者 ※開始日(6/3)時点での月齢。
【定員】午前・午後各17組(抽選)
【申込】4/20、21(初回の方優先)

6/10 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ ベビーダンス / 赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊るエクササイズ / 提供: ダンスプロデュース岡部
【対象】3か月～1歳までの子と保護者 ※同伴児の参加可。
【定員】10組(申込順)
【申込】4/17 ☎～
【持ち物】抱っこ紐、飲み物(水かお茶) / 動きやすい服装で参加ください。

◆ちとせっこボランティア募集◆
子どもと一緒に遊ぶ・縫い物・花壇のお世話・大工仕事・遊具作りなど
【対象】ちとせっこボランティアに興味・関心のある方

休日開館日 5/10 10:00-16:00