



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防止のため、令和2年4月から令和3年3月までのわくわくママクラブ・体験パパクラブ・パパの育児基礎講座、8月のフツ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診は中止します。妊娠中の体調や子育ての準備など、個別の相談を受け付けていますのでお問い合わせください。
※沐浴や妊婦ジャケット体験などの実技は、妊婦ネウボラで対応していますのでお申し込みください。各講座のテキストは市ホームページに掲載しています。

8/7,21

BCG予防接種

【対象】新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、別途案内状を郵送しています。/ 対象期間に接種できないときは3か月から11か月まで接種できます。【持ち物】母子健康手帳、予診票

《詳細》母子保健課

☎(24)0771 (BCG 予防接種のみ ☎(24)3148) ☎(24)8418

ちとせの育児ネウボラ

《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。

【申込・詳細】母子保健課

☎(24)0771 ☎(24)8418

8月の子ども・妊婦ネウボラは、すべての日程で予約が必要です

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
I P 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

不育症～聞いたことはありますか？

妊 娠はするのになにに流産・早産を繰り返したり、死産となったりすること。2回以上流産や第2子目以降についても、2回以上流産、死産を繰り返すことを《不育症》と呼びます。日本では妊娠した女性の約40%に流産の経験があり、不育症の方も約5%いるという調査報告があります。不育症の原因はさまざまですが、原因がわからないことも多いですが、専門の医療機関で適切な治療を行うことで、80%以上の方が子どもを授かることができるとわれています。不育症の検査や治療費用は高額になることがあります。北海道では平成29年から不育症治療費助成事業が始まり、市は令和2年4月から道の不育症治療費助成を受けた方に乗せする助成事業を始めています（詳細は、母子保健課にお問い合わせください）。また、一度流産や死産を起こすと、次に妊娠してもまた同じことが起こるのではないかと不安や心配になり、精神的な負担が大きいものです。不妊や不育にお悩みの方は相談窓口などをご利用ください。
・千歳保健所 ・北海道の結婚・妊娠・出産・育児総合ポータルサイト《ハグクム》(http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/ninshin/funin.html) 《不育症に関する情報を紹介しています》(母子保健課 保健師)

7月の健康相談日

7/20 月

9:30-11:30

ところ：総合保健センター

医師・保健師による健康相談
栄養士による栄養相談
血圧測定・体重測定・尿検査

【詳細】健康づくり課

☎(24)0768

☎(24)8418

※18歳以下のお子さんの相談は、子どもネウボラをご利用ください。

～基礎編～ 健康的な食事の秘訣

きちんと食べて適正体重をめざす！
ヘルシーメニュー試食で体感！

【対象】千歳市民

【とき】8月6日(木)／10時30分～

【ところ】総合福祉センター3階

【内容】講話「ベスト体重を保つ食事の適量とバランス食のポイント」／試食「ヘルシーメニューの試食（レシピ付き）」

【参加料】500円（食材費）

【定員】20人（申込順）

【申込】7月27日(木)まで

【詳細・申込】健康づくり課

☎(24)0768 ☎(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
8/5 水	10:00-11:30 アリスセンター
8/17 月	10:00-15:00 総合保健センター
8/21 金	10:00-15:00 総合保健センター
8/27 木	10:00-15:00 ちとせこセンター
8/29 土	10:00-12:00 げんきこセンター
8/31 月	10:00-15:00 総合保健センター

健康子育て アイキイキ スキルアップ講座

【対象】や【申込】の表記のないものは自由参加です。

遊びに来てね



ちとせこセンター、
げんきこセンター、
アリス子育て支援センター、
各児童館を、開館しています。

《子育て支援センター》

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、ご利用は千歳市民のみ、予約制とし、利用人数を制限しています。来館予約については、各施設で電話で受け付けます。詳細は、ちとせこ・げんきこセンターのブログ、アリス子育て支援センターのホームページをご覧ください。

電話や子育てコンシェルジュのメール相談のほか、来館での相談も受け付けています。事前に電話でお申し込みください。



●子育てコンシェルジュ
メール相談



●ちとせこ・げんきこ
センターブログ



●アリス子育て支援センター
ホームページ

《児童館》

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、土曜日はお休み、平日 9:30～12:00 の開館です。予約は不要ですが、人数が多い場合は利用できないことがあります。お問い合わせは各児童館へ。

ひので児童館 (☎24-3163) しなの児童館 (☎22-2977)
ほくおう児童館 (☎42-3743) しゅくばい児童館 (☎27-3126)
せいりゅう児童館 (☎22-2560) いずみさわ児童館 (☎28-6110)
ほくよう児童館 (☎26-6789) あんじゅ児童館 (☎23-8015)



☎(24)8341・FAX(24)7021 (10:00-15:00)

8/7,9/18 10:00-11:00

「はじめてママ講座2回コース」
／1回目「わらべうたベビー
マッサージ&絵本の選び方」
／2回目「離乳食講座」

【対象】第1子（生後10か月
まで）と保護者

【定員】5組（抽選）

【持ち物】バスタオル、飲み物

【申込】7/27、28 12:00～
15:00

8/28 金 10:00-11:00

夏だ！燃やせ体脂肪講座／プロ
の講師と一緒に気持ちの良い汗を
流しましょう。／講師 宮本 昌子
氏（健康運動指導士）

【対象】就学前の子の保護者

【定員】12人（申込順）※託
児あり（8人まで）

【持ち物】上靴

【申込】8/3、4

◆重要なお知らせ◆

※新型コロナウイルス感染症
の状況によって予定が変わる
ことがあります。ご不明な点
は各センターにお問い合わせ
ください。

8/27 木 13:30-14:40

離乳食講座／栄養士が離乳食の
進め方をお話します。

【対象】内容に興味のある方、妊
娠中の方

【定員】10人（申込順）

【申込】7/20、21

9/3 土 10:00-11:00

はじめての和食講座～冷蔵庫
に入っていて安心！教えて保
存食／和食の魅力について、冷
蔵庫で保存できる一品料理の作
り方などについて学びましょう。

／講師 井上 理恵 氏

【対象】就学前の子の保護者

【定員】8人（申込順）※託
児はありません。お子さんと一
緒の参加となります。

【申込】8/6、7



☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

8/18 火 10:30-11:15

赤ちゃんから始めるむし歯予防
講座／赤ちゃんのむし歯予防に
ついて、歯科衛生士がお話しし
ます。

【対象】11か月までの子の保
護者

【定員】10人（申込順）※託
児はありません。お子さんと一
緒の参加となります。

【申込】7/27、28

8/20 木 10:00-11:00

やさしいハーブブーク講座～優
い香りに包まれて／簡単なハー
ブブーク作りとハーブの効用を学
びましょう。／講師 藤井 純子 氏
（ポタジェ・アドバイザー）

【対象】就学前の子の保護者

【定員】8人（申込順）※託
児あり。【申込】7/15、16
※アレルギーをお持ちの方はお
気をつけください。



☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

8/19 水 10:30-11:30

企業連携ぶちせミ 子育て中の身
体チェック／日常生活での負担の
かからない身体の使い方について
お話と身体チェック／提供：よね
だ整骨院

【対象】就学前の子の保護者

【定員】12組（申込順）

【申込】7/27(木)～

【持ち物】フェイスタオル1枚

