



◆重要なお知らせ◆
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、10月のフッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診は中止します。

10/2,16
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、予防票

10/17 ①10:00-/②11:00-
ミニ体験パクラブ「妊婦体験・赤ちゃんのお風呂実習」
【対象】市内居住の妊娠中のご夫婦
【定員】各6組(申込順)
【申込】10/15 ⑥まで
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具
※①と②は同じ内容です。

10/19 ①10:00-/②11:00-
わくわくミニマクラブ「おむつ交換・抱っこの練習」
【対象】市内居住の妊娠中の方
【定員】各6人(申込順)
【申込】10/15 ⑥まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物
※①と②は同じ内容です。

10/19 ①11:30-12:30
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
【料金】無料 ※申込不要
【持ち物】母子健康手帳

《詳細》母子保健課
☎(24)0771 ☎(24)8418
★BCG予防接種のみ担当 ☎(24)3148

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。
【申込・詳細】母子保健課
☎(24)0133 ☎(24)8418
10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**
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

9月10日～16日は自殺予防週間です

9月10日から16日は、自殺対策の重要性に関する理解と関心を深める期間です。令和元年の自殺者数は、全国で2万169人、北海道では971人でした。平成30年度に千歳市が実施した《自殺対策に関する意識調査》では、「今までに自殺を考えたことがある」と回答した人は23・7%、5人に1人の割合であり、決して他人ごとではありません。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係し、《その多くが追い込まれた末の死》であり、《その多くが防ごうとできる社会的な問題》であるといわれています。新型コロナウイルス感染症拡大やその影響で、これまでの日常とは違った生活を送っている方が多くいるかと思えます。それにとともに、さまざまなストレスや悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、勇気を持って声をかけてみましょう。つらい気持ちをやわらげ、きつかけになるかもしれません。人は誰かとながっていることで安心感を持てます。あなたの一声で救われる命があります。(健康づくり課 保健師)

体験！ノルディックウォーキング
【とき】10月2日 ⑨9:30～12:00
【対象】74歳以下の千歳市民
【定員】20人(申込順)
【ところ】総合福祉センター4階402号
【詳細・申込】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

自殺予防週間パネル展
9月10日～16日
ところ：総合福祉センター1階ロビー
総合福祉センターにて、《北海道や千歳市の自殺の実態》、《自殺に関する背景》、《自殺のサインと対応》などのパネル展示やパンフレットの設置を行っています。
【詳細】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

9、10月に開催を予定していた《まちなかウォーキング》は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止します。

今月の健康相談日は **9/28** ⑨ 9:30-11:30 総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

とき	ところ
10/5 ⑨ 10:00-15:00	総合保健センター
10/12 ⑨ 10:00-11:30	あんじゅ児童館
10/15 ⑥ 10:00-14:00	げんきっこセンター
10/21 ⑥ 10:00-15:00	総合保健センター
10/26 ⑨ 10:00-14:00	ちとせっこセンター
10/28 ⑥ 10:00-11:30	アリスセンター
10/29 ⑥ 10:00-15:00	総合保健センター



10月の子育てスキルアップ講座
【対象】市内に居住する3歳～就学前の子どもの保護者で全4回の日程に出席できる方
【とき】10/20、27、11/10、17(全4回) /10:00～11:30
【ところ】しなの児童館
【定員】8人(申込順)
【受講料】無料
【託児】就学前の子5人程度/申込時に必ず申し出てください。
【申込】9/28 ⑨ 9:00～(平日の9:00～17:00)
子ども家庭課 児童相談係
☎(24)0935 ☎(23)6700

たのしい栄養講座
健康づくりのための栄養・食生活について楽しく学びませんか。
【内容】栄養の基礎知識/ヘルシーメニューの献立の立て方/講話と調理実習「高血圧・脂質異常症予防の食事」/年代別の食育
【対象】市内居住の女性で、講座の全日程に出席可能で、受講後に千歳市食生活改善推進員として健康づくりのためのボランティア活動を行うことができる方
【とき】10/23、29、11/4、10、20、25(全6回) 10:00～14:30
【ところ】総合福祉センター
【定員】15人(申込順)
【受講料】1,000円(テキスト代)
【申込期限】10月7日 ⑥
【詳細・申込】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

毎日 10:00-12:00
おおきくなったかな～毎日計測始めます！ 9/16、10/14は職員が計測のお手伝いをします。
9/17,24,10/8,15 10:00-リズムDEあ・そ・ぼ・楽器大好き！
9/28,10/5 11:00-はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本/紙芝居や大型絵本を一緒に楽しみましょう。
10/13 ⑥ 11:00-10月誕生会/10月生まれのお友達の誕生会です。フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪
10/22 ⑥ ①10:00-/②11:00-脳を育てる運動遊び/講師 運動発達支援協会 近藤 弘樹 氏
【対象】4か月～1歳6か月の子と保護者 【申込】10/8、9/12:00～15:00 【定員】各5組(抽選)
※参加希望の方は利用予約をお願いします(人数制限があります)。詳しくは、ホームページをご確認ください。

●利用施設と対象年齢 ※対象年齢は、令和3年4月1日時点の年齢となります。

区分	施設名	所在	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
認定こども園	認定こども園ひまわり	新富		○	○	○	○	○
	認定こども園つばさ	花園	6か月-	○	○	○	○	○
	北斗認定こども園	北斗	6か月-	○	○	○	○	○
	アリス認定こども園	勇舞	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園千歳春日保育園	春日町	6か月-	○	○	○	○	○
	あずさつくし認定こども園	あずさ	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園北陽幼稚園・第2北陽保育園	北陽	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園千歳第2幼稚園	新富	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園つくし保育園	富丘	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園向陽台つくし幼稚園	若草	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園おひさま	みどり台南	6か月-	○	○	○	○	○
	住吉認定こども園	豊里			○	○	○	○
保育園	あんじゅ認定こども園	春日町	6か月-	○	○	○	○	○
	あさ陽認定こども園	流通	6か月-	○	○	○	○	○
小規模保育	認定こども園メリー幼稚園	末広				○	○	○
	認定こども園第2メリー幼稚園	富丘				○	○	○
	認定こども園千歳青葉幼稚園	青葉				○	○	○
	認定こども園向陽台	若草	6か月-	○	○	○	○	○
	第2住吉保育園	豊里	6か月-	○	○			
	北陽保育園	北陽	6か月-	○	○			
	ちとせスマイル保育園	住吉	2か月-	○	○	○	○	○
	ありんこ保育室	北栄	43日目-					
	こだま保育園	花園	43日目-					
	ステップ赤ちゃん～む	清流	43日目-					
内事保育所	さくら保育園	稲穂	43日目-	○	○			
	育未保育園	日の出	6か月-	○	○			
	千歳春日保育園ポケット	春日町	6か月-	○	○			
	ニチキッズおさつ駅前保育園	長都駅前	57日目-	○	○			
	ひよこ保育園	新富	6か月-	○	○			
ダイナックスこどもくらぶ	上長都			○	○			
千歳みどりの保育園	大和			○	○			

アズタ
勇舞 1丁目1-1
☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

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

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

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

9/19 ⑥ 10:00-15:00
コンシェルジュ相談Day
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【申込】事前に予約が必要
10/8 ⑥ ①10:00-/②10:40-簡単！スキンケアヨガ
【対象】①3か月～11か月までの子と保護者/②1歳～就学前の子と保護者 【申込】9/17、18
【定員】各16組(申込順)
10/18 ⑨ 10:30-11:30
パパと防災豆知識講座 【対象】就学前の子の父親 【申込】9/15 ⑥～ 【定員】10人(申込順)

10/21,22 10:00-11:00
1歳あ～つまれ♪ 【対象】21日：1歳0か月～1歳5か月の子と保護者/22日：1歳6か月～1歳11か月までの子と保護者 【申込】9/24、25 【定員】各8組(申込順)
10/28 ⑥ 10:00-11:00
赤ちゃんのからだ発達講座
【対象】一人歩きがこれからの第1子目の子と保護者 【申込】9/29、30 【定員】12組(申込順)
休日開館日 9/20 ⑨ 9:30-12:00
【申込】9/14 ⑨ 13:30～(予約必要)

10/2 ⑥ 10:30-11:30
企業連携がちせみ～ココロが緩むヨガとお話し 【対象】乳幼児のお子さんを持つ方。初参加の方を優先 【申込】9/17 ⑥～
【定員】10組(申込順) ※お子さんと同室での参加です。
しなの児童館 ☎☎(22)2977
10/23 ⑥ 10:30-11:30
企業連携がちせみ～ベビーダンス
【対象】生後3か月～1歳までの子と保護者 【申込】9/23 ⑥～ 【定員】10組(申込順) ほかおう児童館 ☎☎(42)3743

11/5 ⑥ 10:30-11:30
祖父母講座 【対象】就学前の子の祖父母(家族も一緒に参加可) 【申込】9/17 ⑥～
11/13 ⑥ 10:00-11:00
ママのパーフェクトBody! 講座/理学療法士によるお話と体操 【対象】妊娠中の方(簡単な体操を行うため医師の許可が必要)/就学前の子と保護者 【申込】10/6、7 ※保育が必要な方はお申し出ください。
【定員】12人(抽選)
休日開館日 10/4 ⑨ 9:30-12:00
【定員】20組(予約必要)

9/30 ⑥ 11:30-11:50
おはなしだいすき♪/大型絵本などの読み聞かせ
【申込】来館予約が必要
【定員】20組(申込順)
10/7 ⑥ ①9:50-/②10:20-こども園をみてみよう/《認定こども園つばさ》を見学します。
【申込】9/28、29
【定員】各5人(申込順) ※お子さんと一緒に参加になります。

10/10 ⑥ 10:00-15:00
コンシェルジュ相談Day
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【申込】事前に予約が必要
10/13 ⑥ 10:30-11:15
赤ちゃんから始めるむし歯予防講座 【対象】11か月までの子の保護者 【申込】9/29、30
【定員】12組(申込順) ※お子さんと一緒に参加
10/28 ⑥ 10:00-11:00
おいしい珈琲の淹れ方講座
【申込】9/23、24 ※保育が必要な方はお申し出ください。
【定員】12人(抽選)