

2月の健康相談日
2/15
9:30-11:30 総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418



おもな会場は総合保健センターです

① 3/8, ② 3/23

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】① 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/② 1歳～就学前の子
【申込】事前に予約が必要
【料金】800円(フッ化物塗布)
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

3/12, 26

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。/ 対象期間内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、予約票

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



【申込・詳細】母子保健課
☎(24) 0133 ☎(24) 8418

子ども・妊婦ネウボラは、すべての日程で事前予約が必要です

とき	ところ
3/1 月 10:00-14:00	げんきっこセンター
3/8 月 10:00-15:00	総合保健センター
3/10 水 10:00-11:30	ほくおう児童館
3/19 金 10:00-14:00	ちとせっこセンター
3/22 月 10:00-15:00	総合保健センター
3/29 月 10:00-15:00	総合保健センター

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

お口の中から、全身の健康を守りましょう!

マッサージやツボ押しなどありますが、口を動かしたり、よく噛むことも簡単に増加します。自然と噛む回数が増え、唾液を出し続けることができるよう工夫しましょう。ガムを噛んでみたり、噛み応えのある硬い食材や繊維質の多い野菜、弾力のあるものを選んでみたりするの也不错でしょう。よく噛むことで唾液をたくさん出して全身の健康を守りましょう。

(母子保健課 歯科衛生士)

千歳市健康づくり教室

ほっと一息♪ こころからだの癒し講座

～こころ編～

【とき】3/8 ⑩ 10時～11時
【内容】講話「ストレスと仲良くお付き合いする方法」※Zoomによる講座。
【定員】30回線(申込順)
【申込】2/10～3/4 / 申込フォームから申し込み (https://www.harp.lg.jp/apmM9Mj7)



～からだ編～

【とき】3/11 ⑩ 10時～12時
【ところ】総合保健センター
【内容】リラクゼーションヨガ、こころの健康づくりミニ講話など
【定員】10人(申込順)
【申込】2/10～3/9 / ☎で申し込み

【申込】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

各種健(検)診のご案内

【⑨総合保健センターでの検診】 健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617
3/1, 2, 6, 7 (7:00～10:30)

【⑩北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
3/4, 5 (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	⑨⑩	40歳～	1,500(500)
大腸がん	⑨⑩	40歳～	1,000(300)
肺がん	⑨⑩	40歳～	500(100)
前立腺がん	⑨⑩	50歳～/男性	1,000(300)
子宮がん	⑩	20歳～/女性 40歳～/女性	2,000(2,000) 2,000(800)
乳がん	⑩	40歳～/女性	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	⑨⑩	40歳～注①	800(800)
国保特定健診	⑨⑩	40～74歳 の国保加入者	～64歳:1,000 65歳～: 500
はつらつ健診	⑨⑩	後期高齢者医療 制度加入者	無 料
いきいき健診	⑨⑩	40歳～/生保	無 料
さわやか健診	⑨	19～39歳	1,000(1,000)
エキノコックス症	⑨⑩	注②	無 料

■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

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

子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス検診が無料で受けられるクーポン券を対象の方に昨年5月下旬に送付しています。有効期限は3月31日までです。ご希望の方はお早めにお申し込みください。(肝炎ウイルス検診は、3月7日が最終実施日です。)

【詳細】市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418



【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

子育て応援クラブの



子育てスキルアップ講座



申込・詳細
平日 9:00-17:00
子ども家庭課
☎(24)0935
☎(23)6700



子どもとのコミュニケーションのコツお伝えします!

受講料 無料

申込開始
2/12 ⑤ 9:00
定員 各10人
(申込順)

3/7 ⑩ 10:30-11:30
【対象】市内に居住する就学前の子の父親
【ところ】ちとせっこセンター
【託児】就学前の子5人程度 / 申込時に予約

3/2 ⑩ 10:00-11:00
【対象】市内に居住する第1子が1歳未満の子の母親
【ところ】げんきっこセンター
【託児】子どもと一緒に受講

◆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や事業の主催者などにご確認ください。



☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

毎日 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体測定日

2/17, 3/10 10:00-12:00

足育の日/凹凸のあるマットで、足裏を刺激する「足育」しませんか♪

2/18, 25, 3/11 10:00-12:00

リズムDEあそぼ♪楽器大好き!

3/8, 15 11:00-

はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

3/2 ⑩ 10:00-11:00

子育て講座「子どもの病気と対処法」【対象】乳幼児と保護者【定員】5組(抽選)
【申込】2/17, 18 (12:00-15:00)

3/9 ⑩ 11:00-

絵本のひろば
【申込】3/1-5 (12:00-15:00)

3/10 ⑩ 13:00-14:00

食育相談日/栄養士に相談
【申込】3/1-5 (12:00-15:00)

3/16 ⑩ 11:00-

3月誕生会/3月生まれの日誕生会。記念写真撮りませんか♪
【申込】3/8-12 (12:00-15:00)

※参加希望の方は利用予約をお願いします。詳しくはホームページをご確認ください。

※休館日 3/5 ⑤

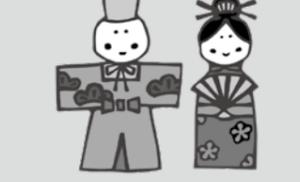


各児童館にお問い合わせください

2/24, 25 10:30-11:30

ひなまつり制作

【定員】20人
【ところ】市内すべての児童館(ちとせっこ、希望が丘児童館は除く)



3/16, 17 10:30-11:30

うんどう遊び

【ところ】市内すべての児童館(ちとせっこ、希望が丘児童館は除く)

ひので ☎☎(24)3163
しなの ☎☎(22)2977
ほくおう ☎☎(42)3743
しゅくばい ☎☎(27)3126
せいりゅう ☎☎(22)2560
いずみさわ ☎☎(28)6110
ほくよう ☎☎(26)6789
あんじゅ ☎(23)8015
☎(23)8016

詳細は各児童館へお問い合わせください



☎・☎(26)2070 (9:00-17:30)

2/20 ⑤ 10:00-15:00

コンシェルジュ土曜相談DAY
【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方【申込】事前に電話で予約してください。



3/9 ⑩ 11:00-11:30

あそびの芽～赤ちゃんとのほっこりタイム/親子でスキンシップあそびなどをしましょう。
【対象】11か月までの子と保護者【申込】事前に電話で予約してください。



センターの利用は事前予約が必要です。
【申込】が不要なイベントも利用予約をお願いします。

休日開館日 2/21 ⑩ 9:30-12:00



☎・☎(40)1717 (9:00-17:30)

3/6 ⑤ 10:00-15:00

コンシェルジュ土曜相談DAY
【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方【申込】事前に電話で予約してください。

3/10 ⑩ 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ます。
【対象】11か月までの子の保護者【定員】12人(申込順)※託児はありません。お子さんと一緒での参加になります。
【申込】2/24, 25



3/16 ⑩ 11:30-11:50

おはなしいすき♪/大型絵本の読み聞かせなどをします。
【対象】就学前の子と保護者【申込】事前に電話で予約してください。

休日開館日 3/7 ⑩ 9:30-12:00