



おもな会場は
総合保健センターです

5/10 月
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)
【申込】事前に申込が必要
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

5/7,21
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か月まで接種可。
【持ち物】母子健康手帳、予防票

5/14 金 10:00-11:00
わくわくママクラブ「子育て準備コース」/赤ちゃんのおむつ交換・抱っこ練習
【対象】市内居住の妊娠中の方
【申込】5/12 まで
【定員】10人(申込順)
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物



5/17 月
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)
【申込】事前に申込が必要
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

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

■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
5/10 月	10:00-15:00 総合保健センター
5/14 金	10:00-11:30 いずみさわ児童館
5/17 月	10:00-14:00 ちとせっこセンター
5/18 火	10:00-15:00 総合保健センター
5/26 水	10:00-14:00 げんきっこセンター

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**
通話料無料 **0120(010)293** 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 思春期保健 出前講座

希望する方はお問い合わせください。
※出前講座は5人以上の参加で実施できます。希望日の14日前までにお申し込みください。
(母子保健課 保健師)

集団健診の申込
4/16 金 8:45～開始

国保特定健診、はつらつ健診、さわやか健診、いきいき健診、肺がん検診、胃がん検診(胃バリウム検査)、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診

※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
(土日祝を除く平日 8:45～17:15)

【担当】市民健康課
☎(24)0364 ☎(24)8418

今月の健康相談日は 4/26 月 9:30-11:30 総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

《対象年齢表》令和3年4月1日現在

40歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
45歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
50歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
55歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
60歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26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4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4年3月の脳ドック検診(後期)の申込は、10月11日～15日に受け付けます(定員250人/抽選)。

ちとせの育ネウボラ

《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

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

■妊婦ネウボラ(助産師などによる妊娠・出産・産後相談)

とき	ところ
5/24 月	10:00-15:00 総合保健センター



私たちは、お母さんのお腹の中で大切に育てられて生まれてきました。その後、成長を重ね、小学校中学年から高校生ごろには「思春期」といわれる時期になります。思春期は、心や体、脳の成長が著しく、性への関心が高まり、友達とのつながりが深くなることも多くみられます。また、自分自身と向き合う心が芽生え、親に反抗したり、不安が強くなることも。周囲の大人は変化を受け止め、会話などを通して理解し、温かく見守ることが子どもの自立を支えることにつながるというわけです。また、健康的な生活をおくるために、食事や運動、睡眠を十分とり、リラックスクスできる時間を持つことも大切です。母子保健課では、「いのちの大切さ」について出前講座を行っています。10歳代の予期しない妊娠を防ぐことや性感染症の予防、健康づくりに関するお話のほか、ご要望に応じて内容の変更も可能です。参加した方からは「自分らしく生きることの大切さがあった」「その人らしさを尊重することを学んだ」など、大変好評をいただいています。希望する方はお問い合わせください。

4月12日(月) 8時45分受付開始
脳ドック(前期)と骨粗しょう症検診

4/21,5/12 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!

4/22,5/13 10:00-12:00
リズムDEあそぼ♪楽器大好き! /いろいろな楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

4/20,4/27 11:00-
絵本のひろば/お子さんの月齢に合わせた絵本の読み聞かせ

4/19,5/10 11:00-
はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

4/23,5/14 10:00-14:00
ヒーリングDay /たき火の火(1/f)の揺らぎの映像を見てリラックスしませんか。1/f揺らぎには、リラックス効果があります。星空の日もあります。

5/18 火 11:00-
5月誕生会/フोटスポットで記念写真を撮りませんか!
【申込】5/10-14(12:00-15:00)

※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。

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

子育ての悩みを相談しませんか
**臨床心理士による
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】4/16、5/14、6/11、7/9(ちとせっこ) 4/30、5/28、6/25、7/30(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

アサタ
鳥舞1丁目1-1
☎(24)8341 FAX(24)7021 (10:00-15:00)

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

5/7 金 10:30-11:30
児童館行事のお知らせ
【定員】おおむね15組
【申込・詳細】各児童館へ

《ねこ風船》
ひので ☎☎(24)3163
《ちびっこアスレチック》
しなの ☎☎(22)2977
《おはなし会》
ほくおう ☎☎(42)3743
《作ってあそぼう》
しゅくばい ☎☎(27)3126
《おひるねアート撮影会!》
せいりゅう ☎☎(22)2560
《向陽台の桜並木のお散歩》
いずみさわ ☎☎(28)6110
《おはなし会》
ちとせっこ ☎☎(42)5551
《母の日制作》
ほくよう ☎☎(26)6789
《みんなDEリズム♪》
希望が丘 ☎☎(26)2060
《身近なものがおもちゃに変身!》
あんじゅ ☎(23)8015 ☎(23)8016

5/21,24 10:00-11:00
1歳あつまれ♪
【対象】21日:1歳0か月～1歳5か月までの子と保護者/24日:1歳6か月～1歳11か月までの子と保護者
【定員】各10組(申込順)
【申込】4/22、23

休日開館日
4/18 日・5/16 日 9:30-12:00

市民協働プロモーション事業
**子育て
スキルアップ講座** 入門編
～ つたえて・ほめて・しかる～
こどもとのコミュニケーションのコツをお伝えします

5/18 火 10:00-11:00 4/27 火 10:00-11:00
【ところ】ひので児童館 【ところ】しゅくばい児童館
【申込】4/20 火 9:00～ 【申込】4/13 火 9:00～

【対象】市内居住の就学前の子の保護者
【定員】10人(申込順) 【受講料】無料
【託児】就学前の子5人程度(要予約)

こども家庭課
☎(24)0935 ☎(23)6700

げんき七色
新富1丁目2-14
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

4/15 水 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

4/17 土 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。

5/10 月 10:00-11:00
2歳あつまれ♪
【対象】2歳0か月～2歳11か月までの子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】4/15、16

5/12 水 10:00-11:00
転動してきた人あつまれ♪ /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】15人(申込順)/託児なし。子と一緒に参加
【申込】4/19、20

5/19 水 10:00-11:00
企業連携ぶちせみ～産後ボディメンテナンス講座/提供:北星館、ライフ・オステオパシー・センター整体院
【対象】産後6か月までの方(初回優先) 【定員】12人(申込順)/子と一緒に参加
【申込】4/16 金～

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

4/27 火 10:00-11:00
季節の遊びを楽しもう! /お庭でシャボン玉遊びをしましょう(雨天中止) 【対象】就学前の子と保護者/直接お庭に集合(予約不要)

5/11,18,25,6/1 19:00-11:00/
13:00-14:00
にこにこランド
【対象】生後9か月～1歳半の子と保護者
【定員】午前・午後各12組(抽選)
【申込】4/20、21(初回の方優先)

5/13,20,27,6/3 10:00-11:15
わくわくランド
【対象】1歳7か月～就学前までの子と保護者
【定員】14組(抽選)
【申込】4/22、23(初回の方優先)

5/31 月 13:30-14:40
離乳食講座/管理栄養士による講話 【定員】12人(申込順)
【申込】5/10、11

6/2,16,30,7/7 10:00-11:00/
13:00-14:00
あかちゃんランド
【対象】生後3か月～8か月の子と保護者
【定員】午前・午後各12組(抽選)
【申込】5/6、7(初回の方優先)

休日開館日 5/2 日 9:30-12:00

センターの利用は事前予約が必要です。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程などが変わることがあります。ご不明な点は各センターや児童館にお問い合わせください。