



おもな会場は
総合保健センターです

① 6/1, ② 6/17

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】① 1歳～就学前の子（歯科医師あり） / ② 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
【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

6/4, 18

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、予診票

6/19 ☎ 9:30-10:30 ② 11:30-12:00

体験パパクラブ／お風呂の入れ方、保健師の講話など
【対象】市内居住の妊娠中の夫婦
【申込】6/17 ⑧まで
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

6/23 *

わくわくママクラブ「子育て支援センター見学コース」／保育士から赤ちゃんとの遊びを紹介
【対象】妊娠中の方
【ところ】ちとせこセンター
【申込】6/21 ⑧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

《詳細》母子保健課
☎(24)0771 (BCG 予防接種のみ ☎(24)3148) ① ☎(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
6/1 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
6/7 ⑧ 10:00-11:30	しゅくばい児童館
6/9 ⑧ 10:00-11:30	アリスセンター
6/11 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
6/12 ⑧ 10:00-12:00	ちとせこセンター
6/17 ⑧ 10:00-14:00	げんきこセンター

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

非通知設定の電話からは利用不可
通話料無料 **0120(010)293** | P電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

5月31日は世界禁煙デー、
5月31日から6月6日までは禁煙週間です

5月31日は世界禁煙デー、5月31日から6月6日までが禁煙週間です。あなた自身と家族、大切な人を守るためにも、この機会にぜひ禁煙について考えてみてください。（健康づくり課保健師）

たばこの煙には、有害物質を含む大量の化学物質が含まれています。これらの物質は、喫煙や受動喫煙によって、肺に取り込まれ、肺の組織を破壊し、肺の機能を低下させます。ペラングや台所の換気扇の下で喫煙しても家族の受動喫煙は避けられませんし、隣家への受動喫煙によるトラブルも発生します。

また、成長途中の子どもの受動喫煙は、大人よりも影響が大きく、特に小さな子どもがいる家庭では注意が必要です。子どもの心身の健やかな成長のためにも、子どもや妊婦さんの近くでの喫煙はやめましょう。

新 新型コロナウイルス感染症による自粛生活が続いています。家族と過ごす時間が増えた方も多いと思いますが、同時に家庭内で喫煙することが増えています。受動喫煙が増えることで大切な家族の健康を害することになります。



5月の健康相談日

5/17 ⑧

健康の簡易チェック（血圧測定・体重測定・尿検査）、医師・保健師による健康相談、栄養士による栄養相談

9:30-11:30
総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ② (24)8418

日本脳炎の定期接種対象の方へ

現在、日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減少し、全国的に不足しています。そのため、1期初回（1回目・2回目）の方と接種期限の迫っている方を優先に接種をしています。ただし、ワクチンの流通状況により、期限の迫っている方を最優先にさせていただくことがあります。

なお、今年度中に3歳を迎える方は2歳10か月ごろに、高校3年生相当の年齢の方には4月に案内を郵送しています。これらの対象者をはじめ、接種期間に余裕のある方については、接種時期の延期などにご協力をお願いします。ワクチンの供給量は12月ごろから徐々に回復し、令和4年4月ごろから十分な本数が流通する予定です。

【詳細】母子保健課（予防接種） ☎(24)3148 ② (24)8418

歯科保健図画・ポスター募集

6/4～6/10の間、総合保健センターロビーに展示します。（最終日は13時まで）

【対象】市内小学生
【主催】千歳市歯科医師会
【詳細】母子保健課
☎(24)0771
② (24)8418

※今年度の《むし歯予防デー・親子のよい歯のコンクール》は中止します。

こころの体温計
ストレスチェック・落ち込み度チェック（全13問）に答えると、「こころの状態」を4段階で表示されます。（こころの健康に関心を持ってもらうもので、医学的な診断を行うものではありません。）

こちらのQRコードからアクセスできます

《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 ② (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
6/21 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター 《予約制》



対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

**外の空気を吸って
リフレッシュ・リラックスしませんか**



芝生 DE ヨガ 6/23 ⑧

10:00-11:00
提供 ヨガ教室 トリニ
企業連携がちな「緑の芝生の上で新鮮な空気を吸いながら、ヨガでリラックスしませんか♪」
【対象】乳幼児と保護者 【定員】10組（抽選）
【持ち物】ヨガマットかバスタオル、飲み物、帽子
【申込】6/7,8 電話で申し込み（12:00-15:00）
※雨天時は、室内で開催（①10時～、②11時～）
アリスセンター ☎(24)8341 ② (24)7021

親子で育てよう野菜講座 6/1 ⑧

10:00-11:00
「プランターでできるプチトマトの育て方のコツを学び、親子で育てましょう」／講師 南里奈氏（みなみ農園）
【対象】就学前の子と保護者（託児なし）
【定員】8組（申込順）
【申込】5/13,14 電話で申し込み
げんきこセンター ☎(26)2070

アサタ
鳥舞 1丁目 1-1
☎(24)8341 • FAX(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 / 身長・体重を計ることができます

5/19,6/16 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♪

5/20,27,6/10 10:00-12:00
リズム DE あそび♪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。

5/24,6/14 11:00-
はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

5/25,6/1,15 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

5/28,6/11
ヒーリング Day / たき火の火の揺らぎの映像を見てリラックスしませんか。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 ⑧ 11:00-
5月誕生会 / フォト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。

みなの児童館
各児童館にお問い合わせください

6/9 ⑧ 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

《ひので遊園地》
ひので ☎(24)3163
《夏のカレンダーづくり》
しなの ☎(22)2977

《お弁当を作ろう》
ほくおう ☎(42)3743
《おはなし会》
しゅくばい ☎(27)3126

《おかいものごっこ》
せいりゅう ☎(22)2560
《ミニ運動会》
いずみさわ ☎(28)6110

《うらんどあそび》
ちとせこ ☎(42)5551
《運動あそび》
ほくよう ☎(26)6789

《つくって あそぼう!》
希望が丘 ☎(26)2060
《おうち時間もたのしく!親子ガーランド作り》
あんじゅ ☎(23)8015 ② (23)8016

7/8 ⑧ 10:30-11:15
歯と幼児食 / 歯科衛生士と管理栄養士による子どものむし歯予防と食事についての講話。
【対象】1歳0か月～
【定員】12人（申込順）
【申込】6/14,15

げんきこセンターとちとせこセンターの利用は事前予約が必要です。

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

5/16 ⑧ ② 10:00-12:00 ② 14:00-16:00
休日開館

6/8 ⑧ 10:00-11:00
おしえて!ファミサポ・緊急サポ!
市のファミリー・サポート・センターと緊急サポートネットワークの説明と登録。
【定員】10人（申込順）
【申込】5/17,18

6/18 ⑧ ② 10:00-11:30
簡単♪スキンケアヨガ
親子でのびのびストレッチをしましょう。 / 講師 緒方 歩実氏（おひさまヨガ教室）
【対象】①3か月～11か月の子と保護者、②1歳～就学前の子と保護者
【定員】各12組（申込順）
【申込】5/27,28

7/1 ⑧ 10:00-11:00
プレマカフェ～赤ちゃんを迎える準備を楽しもう / 子育て施設を紹介をします。また妊婦さん同士の交流を助産師と一緒にしましょう。 / 講師 木戸 晶子氏（マナ助産院）
【対象】妊娠中の方（初めてママになる方）
【定員】5人（申込順）
【申込】6/11 ⑧～

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

5/21 ⑧ 11:00-11:20
おはなしだいすき♪ / 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】参加を希望する方は当日の利用予約をお願いします。

6/6 ⑧ ② 10:00-12:00
休日開館
【申込】5/31～

6/19 ⑧ 10:00-11:00
市民協働 link ～つなぐ主催「赤ちゃんのいる生活を考えよう～パパとママで」講座 / 赤ちゃんの姿勢・スキンケア・パパのサポートなどについて学びます。 / 講師 渡部 智佳子氏（助産院 はぐくみ）
【対象】初産の妊婦さんご夫婦、第1子が生後4か月までのご夫婦
【定員】5組（抽選）
【申込】6/1～4 ☎(40)2105 (9:30-16:00)

7/6 ⑧ 10:30-11:30
祖父母講座～知っておくとためになる! / 孫育ての方法やコツ、孫育ての今と昔について学びます。
【対象】就学前の子の祖父母（ご家族も一緒に参加できます）
【申込】6/7 ⑧～

※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。 広報ちとせ 令和3(2021)年5月号 18