



おもな会場は
総合保健センターです

7/9,16

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か月まで接種可。【持ち物】母子健康手帳、予防票

7/12 月 10:00-11:00

わくわくママクラブ①「妊娠中の過ごし方」／管理栄養士、歯科衛生士、保健師が妊娠中の身体のことをお話しします。

【対象】妊娠中の方 【ところ】総合保健センター 【申込】7/9 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

7/12 月 11:00-12:00

マタニティ歯科相談・栄養相談 【対象】妊娠中の方(市内在住) 【ところ】総合保健センター 【持ち物】母子健康手帳

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

※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。

■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
7/5 月 10:00-15:00	総合保健センター
7/9 金 10:00-14:00	げんきっこセンター
7/12 月 10:00-11:30	しなの児童館
7/14 水 10:00-14:00	ちとせっこセンター
7/19 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 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

お口の健康管理は歯科医院で！

お口の健康管理の機会にご利用ください。(市民健康課 保健師)

市は、令和2年度より対象の方に歯周疾患検診を実施しています。令和3年度は40歳、50歳、60歳、70歳(令和3年4月1日時点の年齢)の方が対象です。対象の方へ5月下旬に市内の指定歯科医療機関で利用できる受診券(はがき)を送付しています。お口の健康管理の機会にご利用ください。

6月の健康相談日

6/22 日 9:30-11:30

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、歯科衛生士による歯科相談

総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

食育月間パネル展

9:00-17:00
6/14-18 総合保健センター1階

6月の食育月間に併せて「食育パネル展」を開催します。食育活動を紹介するパネルの展示や、食育や健康づくりに関するパンフレットの配布を行います。

健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

水と緑を歩こう会

令和3年度「水と緑を歩こう会」は、中止します。

健康づくり課
☎(24)0361 ☎(24)8418



健康スキルアップ講座

「子どものコミュニケーションのコツお伝えします」
【対象】市内に居住する第1子が1歳未満の子の母親
【受講料】無料 【定員】10人(申込順)
【申込】6/18 9時～(平日の9時～17時)
※この事業は、「みんなが進める千歳のまちづくり条例」による協働事業として実施しています。
※子どもと一緒に受講してください。

子ども家庭課 ☎(24)0935 / ☎(23)6700

各種健(検)診

健康申込専用ダイヤル ☎(24)0617

【総合保健センターでの検診】
7/29,30,8/21,22(7時～10時30分)
7/27 女性限定(7時～11時 子宮がん・乳がん検診あり)
7/28 女性限定(7時～11時 乳がん検診あり)
※7/27は、13時～14時まで子宮がん・乳がん検診実施

【北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
7/20,21(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	☎☎	40歳～	1,500(500)
大腸がん	☎☎	40歳～	1,000(300)
肺がん	☎☎	40歳～	500(100)
前立腺がん	☎☎	50歳～/男性	1,000(300)
子宮がん	☎☎	20～29歳/女性 30歳～/女性	2,000(2,000) 2,000(800)
乳がん	☎☎	40歳～/女性	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	☎☎	40歳～注①	800(800)
国保特定健診	☎☎	40～74歳の国保加入者	～64歳:1,000 65歳～:500
はつらつ健診	☎☎	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	☎☎	40歳～/生保	無料
さわやか健診	☎	19～39歳	1,000
Eキノコックス症	☎☎	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

《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
7/29 日 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

相談無料

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

提供: ｸﾞﾙﾌﾞﾙﾌﾞﾙ 阿部
ベビーダンス
《生後3か月から1歳までの子どもと保護者対象》
7/21 日 10:30-11:30
ひので児童館
☎(24)3163
【定員】10組(申込順)
【申込】7/5 日～

企業連携
ぶちせみ

提供: ｺｺﾛが緩む
ココロが緩むお話し会とヨガ
《乳幼児のいる保護者対象》
7/9 日 10:30-11:30
せいりゅう児童館
☎(22)2560
【定員】10人(申込順)
【申込】6/21 日～

提供: 千歳親子体操
親子で運動あそび
《1歳6か月から就園前の子と保護者対象(プレ幼稚園可)》
7/19 月 10:30-11:30
しなの児童館
☎(22)2977
【定員】10組(申込順)
【申込】6/28 日～

提供: 北星病院/ｸﾞﾙﾌﾞﾙﾌﾞﾙ
産後ボディメンテナンス講座
《産後6か月までの方対象》
7/15 水 10:30-11:30
しゅくばい児童館
☎(27)3126
【定員】12人(申込順)
【申込】6/14 日～

提供: A7ポイント
おうちで美容室
《前髪の切り方を学べます》
7/14 水 10:30-11:30
あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016
【定員】10人(申込順)
【申込】6/14 日～

アスタ
勇舞1丁目1-1
☎(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
6/16,7/14 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♪

6/17,24,7/8,15 10:00-12:00
リズムDEあそび♪楽器大好き!

6/21,7/12 11:00-
はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

6/22,29,7/6 11:00-
絵本のひろば/絵本の読み聞かせ

6/25,7/9 10:00-14:00
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。

7/13 火 11:00-
7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】7/5-9(12:00-15:00)

7/16 金 10:00-11:00

子育て講座/こんな時どうする? 子どものかかりやすい病気や症状を知っておきませんか。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】5組(抽選)
【申込】7/5～6(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

7/8 水 10:30-11:30

縁日ごっこ
～夏だ!屋台だ!お祭りだ!～
【定員】15組(申込順)
【申込】6/21～25
ちとせっこ児童館 ☎(42)5551

7/16 日 10:30-11:35
かんたん!!離乳食講座
【定員】10組(申込順)
【申込】6/16 日～
あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

7/20 火 10:30-11:30
しゃぼん玉&水遊び
【定員】10組(申込順)
【申込】7/10 日～
いずみさわ児童館 ☎(28)6110

7/27 火 10:30-11:30
しゃぼん玉ショー
【定員】15組(申込順)
【申込】7/10 日～
希望が丘児童館 ☎(26)2060

7/18 日 10:30-11:30

休日♪パパと防災豆知識講座
いざという時に家族を守るために、どのような準備や心構えが必要か学びましょう。
【対象】就学前の子の父親
【定員】6人(申込順)
【申込】6/17 日～

げんきっこセンターとちとせっこセンターの利用は事前予約が必要です。

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

6/19 土 10:00-15:00

コンシェルジュ土曜日相談Day
土曜日相談にじます。
【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方
【申込】事前に電話予約が必要です。

6/20 日 ※詳細はお問い合わせください。
休日開館

6/25 金 11:00-11:30
あそびの芽～赤ちゃんとのほっこりタイム/親子でほっこりスキップあそびをしましょう。
【対象】11か月までの子どもと保護者

7/6 火 10:00-11:00
双子ちゃんあ～つまれ♪/みんなと一緒に楽しく遊ばせよう。
【対象】就学前の多胎児と保護者
【定員】4組(申込順)
【申込】6/16～17

7/7 水 11:00-11:30
あそびの芽～2歳あ～つまれ♪mini/みんなと楽しく遊ばせよう。
【対象】2歳0か月～2歳11か月の子どもと保護者

7/13 火 10:00-11:00
子どもの写真を撮るヒント
プロのカメラマンから学びましょう。/講師 谷 悟 氏
【対象】就学前の子と保護者
【定員】8組(申込順)
【申込】6/21～22
【持ち物】デジタルカメラやスマホなど

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

6/24 水 11:00-11:30

おはなしだいすき♪
大型絵本の読み聞かせやエプロンシアターの実演などをします。
【対象】就学前の子と保護者

7/2 金 10:00-11:00

音楽と絵本でほっこり♡リラククス講座/ママ向けの講座です。絵本・音楽、そしておしゃべりを楽しみましょう/講師 大和 弥生 氏
【対象】就学前の子の保護者
【定員】12人(抽選)
【申込】6/22～23

7/4 日 ※詳細はお問い合わせください。
休日開館

7/5 月 10:00-11:00
一緒にあそぼう!2歳・3歳
お庭で運動あそびをしましょう。
【対象】就学前の子と保護者
【定員】15組(抽選)
【申込】6/28 日 ※雨天中止

7/15 水 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