健康イキイキ 子育てスクスク

総合保健センター　子育て総合支援センター

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、症状や応急手当など相談に応じます

今月の健康相談日は 7/20㊋ 9:30-11:30 総合保健センター　健康づくり課 ☎(24)0768 FAX(24)8418

健康スケジュール

おもな会場は
総合保健センターです

8/6,20
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

8/7㊏ 9:30-10:30/11:00-12:00
体験パパクラブ / 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保健師による講話
【対象】市内に居住する妊娠中のご夫婦
【申込】8/ 5㊍まで
【定員】各 10 人 (申込順)
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

8/16㊊ 10:00-11:00
わくわくママクラブ②子育て準備
おむつ交換・抱っこの練習
【対象】妊娠中の方
【申込】8/13㊎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)
FAX(24)8418

健康づくり教室

栄養講話「わたしたちの元気を支える、野菜の力を知ろう」
ヘルシーメニューの試食 (レシピ付き)/ 講師：千歳市管理栄養士
¥500円(食材費)　定員 15人（申込順）　申込 7月16日㊎まで
詳申 健康づくり課
☎ (24) 0768　FAX (24) 8418　e kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

こころの健康づくり講演会

コロナストレスに負けない！セルフメンテナンス術

8/27㊎ 19:00-20:30
Zoomによる開催　※手話通訳・要約筆記あり

講師 船見 敏子（ふなみ としこ）さん
■メンタルヘルス・コンサルタント、公認心理師、キャリアコンサルタント

¥無料　※通信にかかる費用は自己負担。
定員 300回線(申込順)
申込 ８月25日㊌17時まで／次のＵＲＬから申し込み
HP https://www.harp.lg.jp/GKMHNetr
詳申 健康づくり課
☎ (24) 0768　FAX (24) 8418

ちとせの子育て！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。
相談無料
【申込・詳細】母子保健課
☎ (24) 0133　FAX (24) 8418
こども・妊婦ネウボラは、すべての日程で**事前予約が必要**です

■こども・妊婦ネウボラ（子育て・妊婦相談の同時開催）

と き		ところ
8/3㊋	10:00-15:00	総合保健センター
8/17㊋	10:00-15:00	総合保健センター
8/18㊌	10:00-11:30	アリスセンター
8/20㊎	10:00-15:00	ちとせっこセンター
8/28㊏	10:00-12:00	げんきっこセンター

■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
8/30㊊	10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

夏を楽しもう

参加希望の方は事前予約が必要です。

ほくおう児童館
キラキラ☆七夕製作
七夕のかわいい飾り作り♪
短冊にお願い事を書きましょう
ほくおう児童館　☎ FAX (42)3743
7/21㊌ 10:30-11:30

ちとせっこセンター
季節の遊びを楽しもう！水遊び week
8/2～6 10:30-11:30
お庭で水遊びを楽しみましょう
【対象】就学前の子と保護者
【申込】7/26㊊～

げんきっこセンター
あそびの芽 おはなしなぁに？
8/6㊎ 11:30-11:50
七夕のおはなしをします
【対象】就学前の子と保護者

げんきっこセンター
水遊び Day
7/26･28･29･30 10:30-11:30
お庭で水遊びを楽しみましょう
【対象】就学前の子と保護者
【定員】各５組 (申込順)
【持ち物】汚れても良い服装、帽子、飲み物、バスタオル２枚

希望が丘児童館
七夕飾りをつくりましょう
日本の伝統行事を一緒に楽しみましょう
【定員】15 組 (申込順)
【申込】7/19㊊～
8/3㊋ 10:30-11:30 希望が丘児童館　☎ FAX (26)2060

アリスセンター
勇舞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

7/19,8/2 11:00-
はじまるよ～みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本

7/20,27,8/3 11:00-
絵本のひろば／絵本の読み聞かせ

7/21,8/11 10:00-12:00
足育の日／凹凸マットで足裏を刺激

7/30,8/13 10:00-14:00
ヒーリングＤａｙ / たき火の映像を見てリラックスしませんか。

8/6㊎ 10:00-11:00
子育て講座／生花からスワッグ作り＆アロマで虫よけスプレー
【対象】乳幼児と保護者
【定員】５組 (抽選)
【申込】7/26,27 (12:00-15:00)

8/10㊋ 11:00-
８月誕生会
【申込】8/2-6（12:00-15:00）

8/11㊌ 13:00-14:00
食育相談日
【定員】５組 (申込順)
【申込】8/2-6（12:00-15:00）

8/12㊍ 10:00-12:00
リズム DE あそぼ♪楽器大好き！
【申込】8/2-6（12:00-15:00）

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

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

8/25㊌ 10:30-11:30
企業連携ぷちゼミ　子育て中の身体チェック / よねだ整骨院
【定員】12 人 (申込順)
【申込】7/20㊋～
【持ち物】タオル、飲み物、動きやすい服装
いずみさわ児童館　☎ FAX (28)6110

8/26㊍ 10:30-11:30
うんどうあそび / ちとせっこオリンピックで金メダルをゲットしよう！
【定員】10 組 (申込順)
【申込】8/10～16
【持ち物】タオル、飲み物、動きやすい服装
ちとせっこ児童館　☎ FAX (42)5551

臨床心理士の子育てカウンセリング
ちとせっこセンター
8/6, 9/10, 10/15
げんきっこセンター
8/21, 9/24, 10/29
【対象】市内居住の 18 歳未満の子の保護者
【定員】各日5人 (1人1時間)
【申込】前日までの予約制
【託児】申込時 に予約
こども家庭課
☎(24)0935　FAX(23)6700

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

げんきっこ・ちとせっこセンターの利用は事前予約が必要です

7/17㊏ 10:00-15:00
コンシェルジュ土曜日も相談Ｄａｙ
土曜日も相談に応じます
【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。

7/18㊐ ※詳細はお問い合わせください。
休日開館

8/26㊍ 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
【定員】12 人 (申込順)
【申込】8/5､6

8/26㊍ 13:30-14:40
離乳食講座 / 離乳食の進め方を管理栄養士から学びます
【定員】12 人 (申込順)
【申込】8/2､3

9/2㊍ 10:00-11:00
☆Zumbini☆～親子でダンスを楽しもう！/ 講師 石津 のりこ氏 (Studio 風)
【対象】１歳６か月～就学前の子と保護者
【定員】10 組 (申込順)
【申込】8/16､17

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

8/1㊐ ①10:00-12:00/②14:00-16:00
休日開館
【申込】7/26㊊～

8/14㊏ 10:00-15:45
支援センターデビューＤＡＹ
デビュー記念のフォトコーナーで写真が撮れます。子育てコンシェルジュに幼稚園や保育施設に関する情報を聞いたり、子育て相談もできますよ。
【対象】就学前の子と保護者

8/19㊍ 11:00-11:20
おはなしだいすき♪
大型絵本の読み聞かせなど
【対象】就学前の子と保護者

8/24,8/27 10:30-11:30
転勤してきた人、あーつまれ／市内の子育て情報交換、子育て施設の紹介
【対象】千歳市に転入してきて３年以内の就学前の子と保護者
【定員】各 10 組 (申込順)
【申込】8/10､11

8/30,9/14 10:00-11:30
教えて！ファミサポ・緊サポ
アドバイザーが来館し、説明
※登録希望の方は印鑑持参。
【定員】各 10 組 (申込順)
【申込】8/12､13

※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。