

**10月の健康相談日**  
**10/22** 金 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 11/1, ② 11/12

**フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診**  
 【対象】①1年以内に保健センターの歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた子／②1歳～就学前の子  
 【料金】800円(フッ化物塗布)  
 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ  
 ※予約制となっていますので、詳細はお問い合わせください。  
 ※歯科相談、歯科医師健診は無料。

11/5, 19

**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

11/15 月 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】市内居住の妊娠中の方  
 【定員】10人(申込順)  
 【申込】11/11 ㊟まで  
 【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 ☎(24)3148  
 ☎(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
11/1 月 10:00-14:00	ちとせこセンター
11/8 月 10:00-15:00	総合保健センター
11/12 金 10:00-11:30	ほくよう子育て支援センター
11/16 火 10:00-15:00	総合保健センター
11/24 水 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**  
 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

10月は《がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間》です

日本人の2人に1人が、がんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは、早期発見・早期治療が重要です。進行していない初期段階で発見し、適切な治療を行うことで非常に高い確率で治癒します。がんを初期に発見する方法が、《がん検診》です。

市は、胃がん(バリウム検査・カメラ検査)・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診を実施しています。検診費用の一部を市が助成するため、精度の高い検診を少ない負担で受診できます。この機会にがん検診を受診しましょう。

また、10月は《乳がん月間》です。乳がんにかかる女性は年々増えており、年間約9万人以上・日本人女性の9人に1人がかかると推定されています。30歳代から増加し40歳代後半から50歳代の働き盛りの世代に多く、この年代の女性のがん死亡原因トップとなっていますが、乳がんも早期発見・早期治療により、90%以上が治る病気です。ぜひ、検診をご活用ください。市は、10月の乳がん月間において、《ピンクリボン運動》を実施しています。この機会にがんについて正しく理解し、早期発見に努めましょう。

(市民健康課 保健師)

健康づくりイベントのお知らせ

① **食生活フェア～食生活を見直してみませんか～**  
 骨粗しょう症予防に関するパンフレットの配布/乳製品を活用したレシピの紹介/野菜350g当てゲームなど  
**とき** 10月23日㊟/10:00-15:00  
**ところ** ちとせモール 1階 センター広場

② **健康づくり教室～「体を知る!フィットネス教室」**  
 体組成計を使った計測、運動講話、簡単フィットネス講師 福岡 永告子 氏(一般社団法人地域ウエルネスネット)  
**対象** 市内に居住する74歳以下の方/15人(申込順)  
**とき** 11月10日㊟/9:30-12:00  
**ところ** 総合福祉センター3階 **無料**  
**申込** 11月2日㊟まで/☎☎㊟で申し込み

③ **減塩料理教室～おいしく減塩 高血圧予防～**  
 調理メニュー:牛肉と焼きネギのとりみ煮、白菜のコールスロー風、根菜ときのこの具だくさん味噌汁など  
**対象** 市内に居住する方/12人(申込順)  
**とき** 11月18日㊟/10:00-12:30  
**ところ** 北ガス文化ホール 2階 調理教室  
**料** 500円(テキスト代、食材料費) ※料理は持ち帰り。  
**申込** 10月11日～11月5日/☎☎㊟で申し込み  
**持ち物** エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具

《詳細》母子保健課  
 ☎(24)0768 ☎(24)8418 ☎ kenkozukuri@city.chitose.lg.jp  
**主催**:千歳市食生活改善協議会  
 ※新型コロナウイルス感染症防止の観点から、中止・変更となる可能性があります。

【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
11/26 金 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》



日本人の2人に1人が、がんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは、早期発見・早期治療が重要です。進行していない初期段階で発見し、適切な治療を行うことで非常に高い確率で治癒します。がんを初期に発見する方法が、《がん検診》です。

市は、胃がん(バリウム検査・カメラ検査)・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診を実施しています。検診費用の一部を市が助成するため、精度の高い検診を少ない負担で受診できます。この機会にがん検診を受診しましょう。

脳ドックと骨粗しょう症検診

	脳ドック ※1	骨粗しょう症検診
対象	11月から3月末までに受診を希望し、前期の申込をしていない方	3月末までに受診を希望し、今年度未受診の女性
申込期間	10月11日～15日	受付中(定員まで)
料金 ※2	6,000円	600円

※1 定員250人(抽選/満たないときは受付継続)。  
 ※2 生活保護世帯の方はいずれも無料。

《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。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

**休日窓口開設(集団健診申込)の案内**  
 平日仕事などで健診予約申込が難しい方のために、休日窓口を開設します。  
**10/23 ㊟ 8:45-17:15**  
 ※申込・詳細は上記の健診申込専用ダイヤルまで

《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**

10/29 金 10:30-11:20  
**インスタ映えスポットが...**  
 10組(申込順)  
**【申込】10/12 ㊟～**  
 いずみさわ児童館  
 ☎☎(28)6110

11/12, 12/3, 1/15 :ちとせこセンター  
 11/26, 12/17, 1/29 :げんきこセンター  
 【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者  
 【定員】各5人(1人1時間程度)  
 【申込】相談日の前日までに予約  
 【託児】申込時に予約

子ども家庭課  
 ☎(24)0935  
 ☎(23)6700

10/22 金 10:30-11:30  
**魔法の帽子づくり**  
 15組(申込順)  
**【申込】10/11 月～**  
 ひので児童館  
 ☎☎(24)3163

10/22 金 10:30-11:00  
**ミニリンピック**  
 【定員】8組(申込順)  
**【申込】10/13 ㊟～**  
 【持ち物】飲み物、タオル  
 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

11/12 金 10:30-11:30  
**お買い物ごっこ**  
 【定員】10組程度  
**【申込】10/25～29**  
 【持ち物】エコバッグ  
 ちとせこ児童館 ☎☎(42)5551

11/15 月 10:30-11:30  
**Ewi(イーウィ)ライブ**  
 【定員】15組(申込順)  
**【申込】11/1 ㊟～**  
 ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

11/16 火 10:30-11:30  
**映画会とわらべうた**  
 【定員】10組(申込順)  
**【申込】11/1 ㊟～**  
 いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

12/6 月 10:00-11:00  
**初めての和食講座～子どもも喜ぶ和食献立** / 講師 井上 理恵 氏  
 【定員】6人(申込順)  
**【申込】11/8,9**

12/7 火 10:00-11:00  
**赤ちゃんのからだ発達講座**  
 講師 青山 花奈恵 氏(理学療法士)  
 【対象】一人歩きがこれからの第1子目の子と保護者  
 【定員】12組(申込順)  
**【申込】11/15,16**

Happy Halloween  
**児童館のハロウィン**  
 地域の児童館で開催!

10/22 金 10:30-11:30  
**アspanマンリリース作り**  
 15組(申込順)  
**【申込】10/11 月～**  
 せいりゅう児童館  
 ☎☎(22)2560

10/18 日 10:30-11:30  
**みんなで仮装**  
 15組(申込順)  
**【申込】10/11 月～**  
 ほくおう児童館  
 ☎☎(42)3743

10/22 金 10:30-11:30  
**魔法の帽子づくり**  
 15組(申込順)  
**【申込】10/11 月～**  
 ひので児童館  
 ☎☎(24)3163

10/17 日 ※詳細はお問い合わせください。  
**休日開館**  
 ① 11/9, ② 11/18 10:00-11:00  
**1歳あ～つまれ♪**  
 【対象】①1歳0か月～1歳5か月の子と保護者 / ②1歳6か月～1歳11か月の子と保護者  
 【定員】各8組(申込順)  
**【申込】10/18,19**

11/10 ㊟ 10:30-11:00  
**絵本の世界を楽しもう / 図書館**  
 司書が絵本の楽しさや選び方などについて話します  
 【定員】8人(申込順)  
**【申込】10/22 ㊟～**

11/17 ㊟ 10:00-11:00  
**おしえて!ファミサポ・緊サポ**  
 説明を聞いた後、登録ができます  
 【定員】8人(申込順)  
**【申込】10/20,21**  
 【持ち物】登録申込希望者は印鑑

11/25 ㊟ 10:00-10:30  
 ② 10:45-11:15  
**ほんわかパステルアート講座**  
 初心者でも簡単!癒しの時間を過ごしましょう / 講師 奥山 弘美 氏  
 【定員】各3人(申込順)  
**【申込】10/25,26**  
 ※託児が必要な方は要予約。

12/1 ㊟ 10:30-11:15  
**歯と幼児食**  
 【対象】1歳～就学前の子の保護者  
 【定員】8人(申込順)  
**【申込】11/11,12**

10/28 ㊟ 10:00-11:00  
**市民協働活動団体 link ～つなぐ主催講座 / 気軽にお花を生けましょう / 講師 齊藤 恭香 氏**  
 【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者  
 【定員】6組(抽選)  
**【申込】10/11,12**  
 link ～つなぐ ☎(40)2105

10/29 金 9:30-11:30  
**季節の遊びを楽しもう! / 秋の素材を使って製作をしましょう**  
**【申込】来館予約が必要**

11/4 ㊟ ① 10:30-11:15  
 ② 13:30-14:15  
**北海道の冬へようこそ / お子さんと過ごす北海道の冬についてお伝えします**  
 【定員】各回10人(申込順)  
**【申込】10/21,22**

11/6 ㊟ 10:00-11:00  
**パパの手作り講座～ミニスワッグを作ろう～ / 作ったものは家族にプレゼント / 講師 山根 勇人 氏**  
 【対象】就学前の子の父親  
 【定員】10人(抽選)  
**【申込】10/18,19**  
 ※託児が必要な方は要予約。

11/7 日 ※詳細はお問い合わせください。  
**休日開館**  
**【申込】10/25 ㊟～**

11/26 金 ① 13:00-14:10  
 ② 14:30-15:40  
**離乳食講座**  
 【定員】各回10人(申込順)  
**【申込】11/4,5**