



おもな会場は
総合保健センターです

① 12/6, ② 12/14

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。

12/10,17

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

12/18 ① 9:30-10:30
② 11:00-12:00

ミニ体験パクラブ/講話、赤
ちゃんのお風呂実習

【対象】妊娠中のご夫婦
【定員】各10組(申込順)
【申込】12/16(金)まで
【持ち物】母子健康手帳、父子
健康手帳、筆記用具

12/20(月) 10:00-11:00

わくわくミニママクラブ/子育
て支援センターを見学します

【対象】妊娠中の方
【定員】10人(申込順)
【申込】12/16(金)まで
【ところ】ちとせっこセンター
【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

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
I.P電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

感染症対策の基礎知識

新型コロナウイルス感染症は、
風邪やインフルエンザの流行シーズンとなり
ます。これらの感染症は、感染源となる細菌
やウイルスを咳や会話により飛び散った「し
ぶき」を吸うこと(飛沫感染)や、ウイルス
や細菌の付着したものに触れた手で目、鼻
口を触り、粘膜に病原体が侵入すること(接
触感染)が感染経路といわれているため、「手
洗い」は手からの侵入を防ぐうえでとても大
切です。人は「1時間に平均23回」無意識に
顔を触っているそうです。そのうち、目、鼻、
口などの粘膜は約44%を占めています。
このことから手洗いが重要であることが
わかります。手洗いのタイミングは、①公共
の場所から帰ったとき②咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき③食事をする前と後④病気の人の
ケアをしたとき⑤電車のつり革やトイレのド
ア、公園の遊具など不特定多数の人が触れて
いる外にあるものに触った時が効果的です。
感染を広げないためには「感染経路を断ち
切ること」が重要な対策になります。一人一
人が手洗いや咳エチケット、人ごみを避ける、
外出時にはマスクを着用する、風邪症状のあ
る時は外出を控えるなど、感染症対策に努め
ていきましょう。(母子保健課 看護師)

健康づくり教室

～守ろう！あなたの大切な血管～

12/1(水) 10:00-13:00 総合福祉センター3階

栄養講話「知って、守ろう、あなたの血管

～いろいろな減塩方法を知ろう～/調理実習

¥500円(食材費) 定員10人(申込順)

申込11月19日(金)まで/☎☎で申し込み

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん

※健康づくり課

☎(24)0768 ☎(24)8418

✉kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

※新型コロナウイルス感染症防止の観点から、
やむを得ず中止・変更となる可能性があります。



©2019 日本高血圧学会

11月の
健康相談日は

11/12(金) 9:30-11:30
総合保健センター

健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

■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
12/1(※) 10:00-11:30	アリスセンター
12/2(※) 10:00-11:30	せいりゅう児童館
12/6(月) 10:00-15:00	総合保健センター
12/9(※) 10:00-14:00	ちとせっこセンター
12/14(※) 10:00-15:00	総合保健センター
12/18(土) 10:00-12:00	げんきっこセンター

【申込・詳細】母子保健課

☎(24)0133

☎(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

■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
12/20(月) 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

《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

健康づくり



新

新型コロナウイルス感染症に加え
て、秋から冬のこれからの季節は、

おおきなが☆しなの
クリスマスパーティ

【定員】15組(申込順)
【申込】11/15(月)～
しなの児童館
☎☎(22)2977

12/10(金) 10:30-11:30

アンパンマンと一緒に
☆クリスマス会☆

【定員】15組(申込順)
【申込】11/15(月)～
ほくおう児童館
☎☎(42)3743

小さなサンタさん
になって魔法をかけるよ!

【定員】15組(申込順)
【申込】11/15(月)～
いずみさわ児童館
☎☎(28)6110

子育て支援
クラブの
つたえて
ほめて
しかる
スキル
こどものコミュニケーション術

【対象】①市内に居住する、第1子が1歳未満の保護者/②市内に居住する就学前の子の保護者
【とき】①11/29(月)10:00-11:00/②12/14(木)10:00-11:00
【ところ】①げんきっこセンター/②ほくよう児童館 【受講料】無料 【定員】各10人(申込順)
【託児】②のみ 就学前の子5人程度/申込時に予約
【申込】①11/10(※)9:00～/②11/24(※)9:00～(平日の9～17時)

こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

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

11/22,12/13 11:00-

はじまるよ～みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本

11/30(火) 11:00-

絵本のひろば/絵本の読み聞かせ
【申込】11/22～26(12:00-15:00)

12/6～10 ①10:00-10:50
②11:00-11:50

クリスマスウィーク/フォト
スポットでパチリ!ゲームや制作
をし、みんなで楽しみましょう
【定員】各回5組(申込順)
【申込】11/29～12/3(12:00-15:00)

12/14(火) 11:00-

12月誕生会/12月生まれのお
友達の誕生会。フォトスポット
で記念写真を撮りませんか♪
【申込】12/6～10(12:00-15:00)

12/15(※) 13:00-14:00

食育相談日/離乳食や食事のこ
とで困ったことなど、気軽に栄
養士に相談してみませんか
【定員】5組(申込順)
【申込】12/6～10(12:00-15:00)

12/17(金) 10:00-14:00

ヒーリングDay/たき火の映像と
オルゴールの音を聴いてリラックス
【申込】12/6～10(12:00-15:00)

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

11/18(※) 10:30-11:30

おかいものごっこ
【定員】15組(申込順)
【申込】11/10(※)～
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

11/19(金) 10:30-11:30

おかいものごっこ
【定員】20組(申込順)
【申込】11/10(※)～
しなの児童館 ☎☎(22)2977

毎日 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体測定日
身長、体重をはかることができ
ます

11/17,12/15 10:00-12:00

足育の日/ひのきの平均台や凹
凸のあるマットを踏んで、足裏
を刺激し足育させませんか♪

11/18,25,12/16 10:00-12:00

リズムDEあ・そ・ほ♪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

Merry Christmas
児童館のクリスマス

地域の児童館で開催!

ブーツに飾り付け
かわいいバッグを制作

アンパンマンの踊って!
作ってクリスマス♡

【定員】15組(申込順)
【申込】11/15(月)～
せいりゅう児童館
☎☎(22)2560

12/9(木) 10:30-11:30

サンタさんと一緒に
親子で楽しみましょう

【定員】15組(申込順)
【申込】11/15(月)～
ほくよう児童館
☎☎(26)6789

サンタさんと遊ぼう!
楽しいクリスマス☆

【定員】15組(申込順)
【申込】11/15(月)～
しゅくばい児童館
☎☎(27)3126

げんきっこ ちとせっこセンター
新富1丁目2-14 ☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)
ちとせっこセンター
花園4丁目3-1 ☎・FAX (40)1717 (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

11/20(土) 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。

11/21(日) ※詳細はお問
い合わせください。

休日開館

11/26(金)

あそびの芽～クリスマスの飾り
を作ってセンターを飾ろう!
親子で制作を楽しみましょう
【対象】就学前の子と保護者

12/13-17

クリスマス♪みんなでHappy
Week!/クリスマスの雰囲気
をみんなで楽しみましょう
【対象】就学前の子と保護者

12/19(日) 10:30-11:30

休日♪ベビーマッサージ
お子さんが安心感を得られ心が
安定します/講師 木戸 晶子氏
(マナ助産院)
【対象】8か月までの子と保護者
【定員】8組(申込順)
【申込】11/19(金)～

11/19(金) ①11:10-11:30
②13:40-14:00

おはなしだいすき♪/大型絵本
の読み聞かせなどをします

12/5(日) ①9:30-11:30
②13:30-16:00

休日開館
【申込】11/29(月)～

12/5(日) 10:00-11:45

link～つなぐパパ講座
折り紙でクリスマス飾りを作ろう
講師 皆勝 亮汰氏(折り紙愛好家)
【対象】就学前の子と保護者
(家族の参加も可)
【定員】10組(申込順)
【申込】11/24,25
link～つなぐ ☎(40)2105

12/11(土)

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
て相談をすることができます
【対象】就学前の子と保護者

12/13-17

クリスマス♪みんなでHappy
Week!/クリスマスの雰囲気
をみんなで楽しみましょう
【対象】就学前の子と保護者