



おもな会場は
総合保健センターです

① 1/13, ② 1/19

フッ化物塗布・歯科相談・歯科
医師健診

【対象】①1歳～就学前の子/②
1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
【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。

1/7, 21

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

1/17 月 10:00-11:00

わくわくマクラブ/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
【定員】10人(申込順)
【申込】1/13 ㊟まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記
用具、飲み物

1/17 月 11:00-12:00

マタニティ歯科相談・栄養相談

【対象】市内居住の妊娠中の方
【持ち物】母子健康手帳

《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
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

毎月17日は《減塩の日》です

健康づくり課 保健師 (健康づくり課 保健師)

健康づくり課では、日本高血圧学会が発表している《減塩食品リスト》をもとに減塩食品の品目や市内の購入先がわかる《減塩食品リスト 千歳市版》を作成しました。福祉センター1階窓口にて設置・配布をしていますので、ぜひご利用ください。

各種健(検)診のご案内

健診申込専用ダイヤル
(2週間前まで)
☎(24)0617

【㊟総合保健センターでの検診】

●1/24~26, 31, 2/1, 2, 25~27 (7:00~10:30)

●1/27, 2/28 女性限定 (7:00~11:00)

※子宮がん・乳がん検診の詳細は、お問い合わせください。

【㊢北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】

2/7, 8 (バス停留所・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歳～/女性	2,000(2,000)
乳がん	㊟㊢	40歳～/女性	2,000(800)
肝炎ウイルス	㊟㊢	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歳～39歳	1,000
エキノコックス症	㊟㊢	注②	無 料

■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
1/13 ㊟	10:00-15:00 総合保健センター
1/17 月	10:00-14:00 げんきっこセンター
1/19 ㊟	10:00-15:00 総合保健センター
1/25 ㊟	10:00-14:00 ちとせこセンター

【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
1/31 月	10:00-15:00 総合保健センター《予約制》

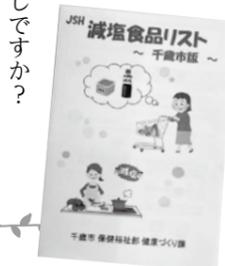
《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

相談無料

健康イキイキ子育て総合支援センター



高血圧の予防や改善に効果の高い《減塩の日》。毎月17日が《減塩の日》に制定されていることをご存じですか?



【担当】市民健康課
☎(24)0364 ☎(24)8418

市の乳がん検診を利用できる医療機関が増えました。

■千歳駅前乳腺クリニック
千歳市千代田町7丁目1789-3
千歳ステーションプラザ4階
☎(29)7301

■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級以上の方、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。

■検診当日の受付時間は30分ごとの時間予約制です。

■検診によっては、定員となっていることがありますので、詳細はお問い合わせください。

■検査・治療の方は対象外となる健(検)診もありますので、詳細はお問い合わせください。

【注①】40歳以上/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

ちとせこセンターのわくわくランド

☎☎(40)1717

1/27, 2/3, 10, 17 10:00-11:00

同じくらいの子が集まり、身体を使った遊びや制作などを親子で楽しむ連続4回コースです。子育ての情報交換ができる座談会や、図書館司書のお話し会もあります。

【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者
※開始日時点での月齢でお申し込みください。

【定員】10組(抽選) ※初めての方優先。

【申込】1/11, 12

子育てスキルアップ講座

1/24 月 10:00-11:00

【対象】市内に居住する、第1子が1歳未満の子の母親

【ところ】ちとせこセンター 【受講料】無料 【定員】10人(申込順)

【申込】12/27 ㊟9時～ ※託児はありません。

【申込・詳細】子ども家庭課児童相談係 ☎(24)0935 ☎(23)6700



☎(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

12/17, 24, 1/7 10:00-14:00

ヒーリングDay / たくまの映像とオルゴールの音を聴いてリラックス

12/20, 1/17 11:00-

はじまるよ～みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本

12/21, 28, 1/11 11:00-

絵本のひろば/絵本の読み聞かせ

12/22, 1/19 10:00-12:00

足育の日 / 凹凸のあるマットを踏んで、足裏を刺激しませんか?

12/23, 1/6, 13, 20 10:00-12:00

リズムDEあそび♪楽器大好き!

1/18 ㊟ 11:00-

1月誕生会

【申込】1/11~14 (12:00-15:00)

1/19 ㊟ 13:00-14:00

食育相談日 / 離乳食や食事について栄養士に相談してみませんか

【定員】5組(申込順)

【申込】1/11~14 (12:00-15:00)

1/26 ㊟ 10:00-11:00

トイレトレーニング / はじめ時や進め方のコツと一緒に学びましょう

【定員】5組(抽選)

【申込】1/13, 14 (12:00-15:00)

※12/29~1/3, 12は休館日です。

※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。

認定こども園・保育園などの入園受付(2次)を行います

令和4年
4月からの

《受付期間・結果通知》

受付期間: 令和4年1月11日~31日

結果通知: 令和4年2月下旬予定

《申請に必要なもの》

①保育を必要とする証明書(就労証明書や自営業証明書、診断書など)、②母子健康手帳、③令和3年度市町村民税課税証明書など税額がわかるもの(令和3年1月1日現在、市外居住の方のみ)

《申請書類》

申請書や各種証明書の様式、利用ガイドブックなどを子ども政策課の窓口で配布しています。市ホームページからも入手できます。

《利用調整について》

定員を上回る応募の際は、利用調整基準に基づき選考します。

《受付場所・詳細》

子ども政策課 ☎(24)0340 ☎(23)6700



げんきっこ・ちとせこセンターの利用は事前予約が必要です

12/18 ㊟ 10:00-15:00

コンシェルジュ土曜日相談Day

【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。

12/19 ㊟ ① 10:00-12:00
② 14:00-16:00

休日開館

12/22 ㊟ 11:00-11:30

あそびの芽~1歳あつ生まれ♪
mini / 同じ年齢の子が集まって楽しく遊びましょう。

【対象】1歳0か月~1歳11か月の子と保護者

1/12, 14 11:00-11:30

あそびの芽~お正月あそび / 風船羽根つき、簡単なカルタやコマなどで遊びましょう。

【対象】就学前の子と保護者

1/16 ㊟ 10:30-11:30

休日♪親子でスキンシップあそび
親子でほっこりとした時間を過ごしましょう / 講師 木村 祥子 氏

【対象】就学前の子と保護者

【定員】5組(申込順)

【申込】12/15 ㊟~

1/22 ㊟ 10:00-11:00

link ~つなぐ主催講座
赤ちゃんのいる生活を考えよう~
パパとママ、ささえる祖父母も
講師 渡部 智佳子 氏(産前産後ケア・助産院はぐくみ)

【対象】妊娠中のご夫婦(初産の方)、第1子が生後4か月までの夫婦、祖父母

【定員】6組(申込順)

【申込】12/20, 21

link ~つなぐ ☎(40)2105