



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(5524)8500 (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 不育症治療費の助成について



不育症は、リスク因子について検査や治療を行うことで、70%以上の方が出産できるといわれています。市は、不育症の治療を受けている方の経済的負担を軽減するため、検査・治療費の一部を助成しています（申請方法などのお問い合わせについては母子保健課までお問い合わせください）。

流産や死産を繰り返すと、次の妊娠が不安になることがあります。北海道 結婚・妊娠・出産・育児 総合ポータルサイト「ハグコム」では、不妊や不育症に関する情報を掲載しています。また、不妊や不育についての相談窓口として千歳保健所、不妊専門相談センター（旭川医科大学病院産婦人科）などがありますのでご利用ください。

（母子保健課 保健師）



おもな会場は
 総合保健センターです

① 3/9, ② 3/23

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。

3/11, 25

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

3/23 ① 10:00-11:00

わくわくミニママクラブ/子育て支援センターの見学をし、保育士から赤ちゃんとの遊びを紹介します。

【対象】妊娠中の方
 【ところ】げんきっこセンター
 【定員】10人（申込順）
 【申込】3/18 ②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

健康づくり教室

☎健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418
 Eメール:kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

こころの健康づくり ほっと一息♪こころとからだの癒し講座

こころ編

ストレスと仲良くお付き合いする方法

3/11 ① 10:00-11:00

講師 河岸 由里子さん
 ■かうんせりんぐるーむかかし
 臨床心理士・公認心理師

¥無料
 定員 30回線(申込順)
 申込 2月10日〜3月9日/次のURLまたは二次元コードから申し込み
 HP https://www.harp.lg.jp/RR5VFj7O

Zoomによる
 オンライン講座



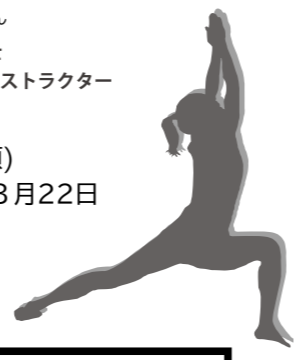
からだ編

ミニ講話/リラクゼーションヨガなど

3/24 ① 10:00-12:00

講師 宮本 昌子さん
 ■健康運動指導士
 中医学ヨガインストラクター

¥無料
 定員 10人(申込順)
 申込 2月10日〜3月22日
 ☎で申し込み



2, 3月の健康相談日は 2/10, 3/14
 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
3/2 ① 10:00-14:00	げんきっこセンター
3/7 ② 10:00-15:00	総合保健センター
3/11 ③ 10:00-11:30	ほくおう児童館
3/15 ④ 10:00-15:00	総合保健センター
3/18 ⑤ 10:00-14:00	ちとせっこセンター

【申込・詳細】母子保健課 ☎(24)0133 ☎(24)8418
 《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合った相談対応や支援プランを作成します。

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
3/28 ⑥ 10:00-15:00	総合保健センター 《予約制》

相談無料

3/3 ① 10:30-11:30
 みんなでかざり雛を作りましょう
 【申込】2/14 ②〜いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

3/1 ② 9:30-12:00
 ひなまつり製作
 ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

2/21 ③ 10:30-11:30
 親子で楽しもう 吊し雛
 【申込】2/10 ④〜しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

3/3 ① 10:00-11:00
 かわいいひな人形を親子で楽しく作ります
 【申込】2/14 ②〜ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551

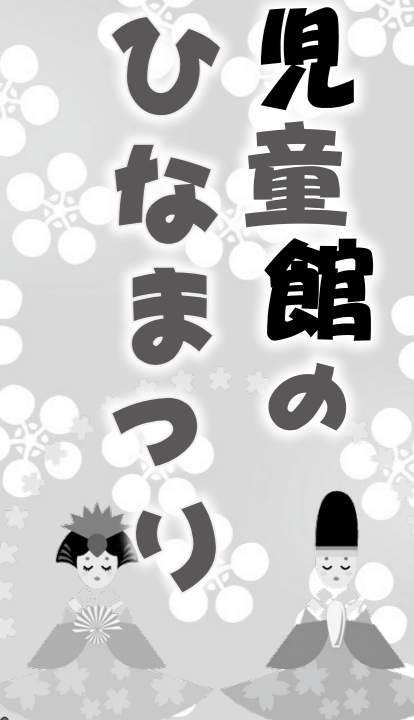
2/22 ④ 10:30-11:30
 ひなまつり製作
 【申込】2/10 ④〜あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

2/25 ⑤ 10:30-11:30
 ひなまつり製作
 【申込】2/10 ④〜せいらゆう児童館 ☎☎(22)2560

2/25 ⑥ 10:30-11:30
 ひなまつり製作
 【申込】2/10 ④〜ひので児童館 ☎☎(24)3163

3/3 ① 10:30-11:30
 おひなさま製作&かわいい写真コーナー
 【申込】2/10 ④〜ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

2/25 ⑦ 10:30-11:30
 おひなさま製作やゲーム
 【申込】2/10 ④〜せいらゆう児童館 ☎☎(22)2560



ダンス 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

2/22, 3/1, 15 11:00-
 絵本のひろば/絵本の読み聞かせ

2/24, 3/10, 17 10:00-12:00
 リズムDEあ・そ・ぼ♪楽器大好き!

2/25, 3/11 10:00-14:00
 ヒーリングDay / 心と体をあためる暖炉とオルゴールの音色を聴きながらリラックスしませんか

3/7, 14 11:00-
 はじまるよ〜みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

3/9, 16 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、足裏を刺激しませんか。

みどり児童館 各児童館にお問い合わせください
 2/19 ① 13:30-15:30
 ミニ緑日〜おうちで作ろうパート2〜 / おまつり気分を楽しみながら、好きな工作キットを持ち帰ろう。
 【対象】親子・小学生
 【持ち物】工作キットを入れる袋
 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

3/15 ② 10:30-11:40
 お買い物ごっこ/レッツ・ゴー! しゅくばいマーケット
 【定員】10組(申込順)
 【申込】3/1 ③〜しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

3/9 ③ 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】2/28〜3/4 (12:00-15:00)

3/18 ④ 10:00-11:00
 子育て講座 赤ちゃんの発達をうながす遊びと体操 / 講師 渡部知佳子氏(助産院はぐくみ)
 【対象】6か月までの子と保護者
 【定員】5組(抽選)
 【持ち物】抱っこひも、バスタオル
 【申込】3/7, 8 (12:00-15:00)

3/8 ⑤ 11:00-
 3月誕生会 / 3月生まれのお友達の誕生会です。フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪
 【対象】乳幼児と保護者
 【申込】2/28〜3/4 (12:00-15:00)

3/9 ⑥ 10:00-10:30 ② 10:40-11:10
 簡単♪スキンシップヨガ / 講師 緒方 歩実氏(おひさまヨガ)
 【対象】①3か月〜11か月の子と保護者、②1歳〜就学前の子と保護者
 【定員】各12組(申込順)
 【申込】2/14, 15

3/11 ⑦ 11:00-11:30
 あそびの芽〜赤ちゃんとのほっこりタイム / 親子でスキンシップ遊び
 【対象】11か月までの子と保護者
 【申込】2/28, 3/1
 【定員】10組(申込順)

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

2/28 ⑧ 10:30-10:50
 トイレットトレーニング mini 講座 / つどいの広場のスタッフがトイレットトレーニングの進め方についてお話しします。
 【対象】就学前の子の保護者
 【定員】8人(申込順)
 【申込】2/21, 22

3/8, 15 10:00-11:00
 ベビーマッサージ / 講師 木戸晶子氏(マナ助産院)
 【対象】6か月までの子と保護者
 【定員】8組(申込順)
 【申込】2/16, 17

3/12 ⑨
 支援センターデビューDAY
 【対象】センターにはじめて来館する就学前の子と保護者、妊娠中の方
 ※事前にお電話ください。

3/1 ⑩ 10:30-11:15
 赤ちゃんから始めるむし歯予防講座 / 赤ちゃんのむし歯予防について歯科衛生士がお話しします。
 【対象】11か月までの子の保護者※お子さんと一緒に参加。
 【定員】10人(申込順)
 【申込】2/24, 25

3/12 ⑩
 子育て応援クラブのスキルアップ講座

3/16 ⑪
 入門編 パパさん講座
 〜つたえて・ほめて・しかる〜
 子どもとのコミュニケーションのコツお伝えします!
 【対象】市内に居住する就学前の子の父親
 【とき】2/20 ⑩ (10:30-11:30)
 【ところ】げんきっこセンター
 【受講料】無料
 【定員】10人(申込順)
 【託児】就学前の子5人程度 / 申込時に予約
 【詳細】こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

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

3/1 ⑩ 10:30-11:15
 赤ちゃんから始めるむし歯予防講座 / 赤ちゃんのむし歯予防について歯科衛生士がお話しします。
 【対象】11か月までの子の保護者※お子さんと一緒に参加。
 【定員】10人(申込順)
 【申込】2/24, 25

3/12 ⑩
 支援センターデビューDAY
 【対象】センターにはじめて来館する就学前の子と保護者、妊娠中の方
 ※事前にお電話ください。

3/12 ⑩
 子育て応援クラブのスキルアップ講座

3/16 ⑪
 入門編 パパさん講座
 〜つたえて・ほめて・しかる〜
 子どもとのコミュニケーションのコツお伝えします!
 【対象】市内に居住する就学前の子の父親
 【とき】2/20 ⑩ (10:30-11:30)
 【ところ】げんきっこセンター
 【受講料】無料
 【定員】10人(申込順)
 【託児】就学前の子5人程度 / 申込時に予約
 【詳細】こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

3/16 ⑪
 簡単♪スキンシップヨガ / 講師 緒方 歩実氏(おひさまヨガ)
 【対象】①3か月〜11か月の子と保護者、②1歳〜就学前の子と保護者
 【定員】各12組(申込順)
 【申込】2/14, 15

3/18 ⑫ 10:00-11:00
 子育て講座 赤ちゃんの発達をうながす遊びと体操 / 講師 渡部知佳子氏(助産院はぐくみ)
 【対象】6か月までの子と保護者
 【定員】5組(抽選)
 【持ち物】抱っこひも、バスタオル
 【申込】3/7, 8 (12:00-15:00)