



おもな会場は
総合保健センターです

5/13,20

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、予防票

① 5/16, ② 5/23

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。

5/25 10:00-11:00

わくわくママクラブ「子育て準備コース」

／赤ちゃんのおむつ交換・抱っこ練習
【対象】市内居住の妊娠中の方
【申込】5/20⑤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)
☎(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
5/13 ⑤ 10:00-14:00	ちとせっこセンター
5/16 ⑥ 10:00-15:00	総合保健センター
5/20 ⑤ 10:00-11:30	いずみさわ児童館
5/23 ⑥ 10:00-15:00	総合保健センター
5/25 ⑦ 10:00-14:00	げんきっこセンター

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(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

母子保健課からのお知らせ

《詳細》母子保健課 ☎(24)3148 ☎(24)8418

女性の方へ順次、個別案内を郵送します。
機会を逃した平成9年度〜平成17年度生まれ
中学1年生から高校1年生まで、また、接種の
奨を再開しています。標準的な接種期間となる
通知を受けて令和3年11月から積極的な接種動
な接種動奨を控えていましたが、厚生労働省の
は、平成25年6月から定期接種における積極的
つであるHPVの感染を予防するものです。市
HPVワクチンについて
HPVワクチンは、子宮頸がんの原因のひとつ
であるHPVの感染を予防するものです。市
は、平成25年6月から定期接種における積極的
な接種動奨を控えていましたが、厚生労働省の
通知を受けて令和3年11月から積極的な接種動
奨を再開しています。標準的な接種期間となる
中学1年生から高校1年生まで、また、接種の
機会を逃した平成9年度〜平成17年度生まれ
女性の方へ順次、個別案内を郵送します。

《対象年齢表》令和4年4月1日現在

40歳	昭和56年4月2日〜昭和57年4月1日
45歳	昭和51年4月2日〜昭和52年4月1日
50歳	昭和46年4月2日〜昭和47年4月1日
55歳	昭和41年4月2日〜昭和42年4月1日
60歳	昭和36年4月2日〜昭和37年4月1日
65歳	昭和31年4月2日〜昭和32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日〜昭和27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。

	脳ドック(前期)	骨粗しょう症検診
受診期間	5月〜10月	5月〜令和5年3月
料金	6,000円	600円
定員(申込順)	300人	200人

※生活保護世帯の方はいずれも無料。
※申込受付後、受診券を送付するときに、受診場所や受診方法などをお知らせします。
※11月〜令和5年3月の脳ドック検診(後期)の申込は、10月11日〜17日に受け付けます(定員250人/抽選)。

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。

【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
5/30 ⑥ 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

健康子育て
イクイブ
子育て総合支援センター



風しん追加的対策について3年間延長
昭和37年4月2日から昭和54年4月1日まで
に生まれた男性は風しんの予防接種を公的に
受ける機会がなかったため、風しんの抗体がな
い可能性があります。これまでも風しんの抗体
検査と定期接種(無料)を実施してきましたが、
さらに令和6年度まで期間が延長されます。
今年度は、「昭和37年4月2日から昭和54
年4月1日まで」に生まれた男性のうち、昨
年度までに抗体検査と十分な抗体がないにも
関わらず予防接種を受けていない方にクーパー
ン券を郵送します。職場の健診などを活用し
て検査を受けましょう。すでに、過去3年間
のうち検査や予防接種を受けている方は対
象になりませんので、ご注意ください。

4月11日(月) 8時45分受付開始
脳ドック(前期)と骨粗しょう症検診

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

臨床心理士の
子育てカウンセリング

4/22、5/27、6/24、7/22 :ちとせっこセンター
4/15、5/13、6/10、7/9 :げんきっこセンター

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
【定員】各5人(申込順/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

初めてママになる方のマタニティウイーク

ちとせっこセンターつどいの広場を見学しませんか。
《ドリームキャッチャー作り》なども楽しめます。
【日程】5月:5/9〜13、6月:6/13〜18、7月:7/11〜15/
10:00-11:00 【申込】前日までに☎で申し込み
つどいの広場 ☎(40)2105(9:30〜16:00)



☎(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
身長・体重を計ることができます

4/18,5/9,16 11:00-

はじまるよ〜みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本

4/19,26 11:00-

絵本のひろば/お子さんの月齢
に合わせた絵本の読み聞かせ

4/20 ⑦ 13:00-14:00

食育相談日

【対象】乳幼児と保護者
【申込】4/11〜15(12:00-15:00)

4/20 ⑧ 10:00-12:00

足育の日/凹凸のあるマットで、足裏を刺激する「足育」しませんか!

4/21,5/12,19 10:00-12:00

リズムDEあそび♪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。

4/22,5/13 10:00-14:00

ヒーリングDay/たき火の火
(1/f)の揺らぎの映像を見てリ
ラックスしませんか。1/f揺らぎ
には、リラクセス効果があります。

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



各児童館にお問い合わせください

5/16 ⑨ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ「親子で運動あそび」/提供:千歳親子体操

【対象】就学前の子と保護者
【定員】10組(申込順)
【申込】4/18⑥〜
【持ち物】フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
ひので児童館
☎☎(24)3163

5/23 ⑩ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ「ココロが緩むお話し会とヨガ」/提供:ヨガ教室トリーニ

【対象】就学前の子の保護者
【定員】10人(申込順)
【申込】4/25⑥〜
【持ち物】飲み物、動きやすい服装
せいりゅう児童館
☎☎(22)2560

5/10 ⑪ 11:00-

5月誕生会/フォトスポットで記念写真を撮りませんか!
【申込】5/2,6(12:00-15:00)

子育てスキルアップ講座
入門編
～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

5/24 ⑫ 10:00-11:00 4/26 ⑬ 10:00-11:00
【ところ】しなの児童館 【ところ】ひので児童館
【申込】4/12 ⑫ 9:00〜 【申込】4/12 ⑬ 9:00〜

【対象】市内居住の就学前の子の保護者
【定員】10人(申込順)【受講料】無料
【託児】就学前の子5人程度(要予約)

子ども家庭課
☎(24)0935
☎(23)6700



☎・FAX (26)2070(9:00-17:30)

4/16 ⑭ 10:00-15:00

コンサルジュ土曜相談DAY
【対象】就学前の子の保護者

4/17 ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

休日開館

4/22 ⑳

あそびの芽〜こいのぼり作り/
こいのぼりを親子で作りましょう。

5/9,10 10:00-11:00

あそびの芽〜お庭であそぼう/
シンボルツリーの満開の桜の下
でみんなと遊びましょう。

5/12 ㉑ 10:00-11:00

転動してきた人あつまれ!/
千歳市へ転入してきて間もない
方同士の交流会など
【対象】市内に転入して3年未
満の就学前の子の保護者
【定員】12人(申込順)
【申込】4/18,19

① 5/17, ② 5/24 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10組(申込順)
【申込】4/20,21



☎・FAX (40)1717(9:00-17:30)

5/1 ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

休日開館

5/11,18,25 10:00-10:45

あかちゃんランド/各回申込制
【対象】生後3か月〜8か月の
子と保護者 ※開催日の月齢。
【定員】各日10組(抽選)
【申込】4/25,26(初回の方優先)

5/14 ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

支援センターデビューDAY
センター初来館記念のフォト
コーナー。子育てコンシェル
ジュに子育て相談など

5/17 ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

離乳食講座/管理栄養士による
講話 【定員】10人(申込順)
【申込】5/9,10

5/19 ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

音楽LIVE/講師 パイオリ
ン演奏 野村聡氏 ピアノ演
奏 野村三奈子氏
【対象】就学前の子と保護者
【定員】12組(抽選)
【申込】5/12,13

5/28 ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

link〜つなぐ講座/赤ちゃんこ
んには/講師 渡部 智佳子氏
【対象】生後6か月までの乳児
とご家族(第1子の方優先)
【定員】5組(抽選)
【申込】4/21,22
つどいの広場 ☎(40)2105

センターの利用は事前予約が必要です。