



おもな会場は  
総合保健センターです

**6/3,17**

**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 6/6, ② 6/16**

**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。

**6/11** 9:30-11:00

**体験ババクラブ** / 赤ちゃんのお風呂実習、妊婦体験ジャケット、保健師による講話など  
【対象】市内居住の妊娠中の方夫婦 【定員】13組(申込順)  
【申込】6/9④まで  
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

**6/16** 10:00-11:00

**わくわくママクラブ「子育て支援センター見学コース」** / 保育士による赤ちゃんとの遊び紹介  
【対象】市内居住の妊娠中の方  
【会場】ちとせこセンター  
【申込】6/14④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
<b>6/6</b> 月 10:00-15:00	総合保健センター
<b>6/8</b> 火 10:00-11:30	アリスセンター
<b>6/16</b> 水 10:00-15:00	総合保健センター
<b>6/18</b> 金 10:00-12:00	ちとせこセンター
<b>6/22</b> 火 10:00-14:00	げんきっこセンター
<b>6/24</b> 木 10:00-11:30	しゅくばい児童館

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**

**たばこと病気のはなし**

喫煙者は、非喫煙者に比べて、「新型コロナウイルス感染症による致死率が約1.8倍も高い」といわれ、喫煙がおもな原因である慢性呼吸器疾患(COPD)患者は、ほかの方より約3倍も致死率が高いと報告されています。自分と大切な人のために、そして新型コロナウイルスに負けないためにも、禁煙についてみんなで考えましょう。



5月31日はWHO(世界保健機構)が定める《世界禁煙デー》です。厚生労働省は、世界禁煙デーから始まる1週間(5月31日~6月6日)を《禁煙週間》と定めて禁煙に関するさまざまな啓発活動を行っています。

**5・6月の健康相談日**

**5/23,6/20** 9:30-11:30  
健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査)、医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談(偶数月)

**総合保健センター**  
健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

**歯科保健図画・ポスター募集**

6/3~9の間、総合保健センターロビーに展示します。(最終日は13時まで)

【対象】市内小学生  
【主催】千歳市歯科医師会  
【詳細】母子保健課  
☎(24)0771  
☎(24)8418

※今年度の《むし歯予防デー・親と子のよい歯のコンクール》は中止します。

**食生活改善推進員(準会員)募集 事前説明会開催のお知らせ**

《千歳市食生活改善協議会》は、「わたしたちの健康は、わたしたちの手で」をスローガンに、子どもの食育教室や減塩料理教室など、さまざまな健康づくり活動を行うボランティア団体です。推進員として一緒に活動していただける方を募集します。健康づくりに役立つ栄養や食生活について楽しく学びながら、地域ぐるみのより良い食習慣づくり、健康づくり活動を一緒に広めませんか?

内容	千歳市食生活改善協議会について 食生活改善推進員(準会員)について ※希望者は活動の見学も可。
対象	食生活改善、栄養について関心のある方/ 地域において食生活改善の活動を行うことができる方/市が開催する「養成講座」を受講可能な方
とき	6月8日⑧/10時~(1時間程度) ※別日程も相談可。
ところ	総合福祉センター
定員	10人
詳細 申込	(事務局) ☎健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

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
<b>6/29</b> 火 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》



対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

提供: 幼稚園 トリニ  
**芝生DEヨガ**  
《就学前の子と保護者 対象》  
**6/23** ⑧ 10:00-11:00  
アリスセンター  
☎(24)8341 ☎(24)7021  
【定員】10組(抽選)  
【申込】6/6~10

提供: 千歳親子体操  
**親子で運動あそび**  
《就学前の子と保護者 対象》  
**6/6** ⑧ 10:30-11:30  
ほくおう児童館  
☎(42)3743  
【定員】10組(申込順)  
【申込】5/16⑧~

提供: 札幌病院 合同会社Life 107・おがね・心  
**産後ボディメンテナンステキ講座**  
《産後6か月までの方 対象》  
**7/2** ⑧ 10:30-11:30  
みどり台児童館  
☎(25)6891 ☎(25)6892  
【定員】12人(申込順)  
【申込】6/6⑧~

**企業連携  
ぶちゼミ**

提供: 美容美容室  
**お家で美容室**  
《前髪の切り方を学べます》  
**6/8** ⑧ 10:00-11:00  
げんきっこセンター  
☎(26)2070  
【定員】10人(申込順)  
【申込】5/18⑧~

**アサタ**  
鳥舞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**  
身長・体重を計ることができます

**5/24,31,6/14** 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

**5/25** ⑧ 10:00-11:00

**自分でできる骨盤ケア**  
【講師】真船 創氏、真船 翠氏(水車通りはりきゅう整骨院)  
【定員】5組(抽選)  
【申込】5/12~17(12:00-15:00)

**5/26,6/9,16** 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。

**5/27,6/10** 10:00-14:00

**ヒーリングDay** / たき火の火(1/f)の揺らぎ映像を見てリラックスしませんか。

**5/30,6/6** 11:00-

**はじまるよ~みんな大好き♪紙芝居・大型絵本**

**6/7** ⑧ 11:00-

**6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】5/30~6/3(12:00-15:00)

**6/15,22** 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?  
【申込】6/6~10(12:00-15:00)

※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。

**みんなの児童館**  
各児童館にお問い合わせください

**5/20** ⑧ 10:00-11:00

**うどんあそび**  
【定員】15組【申込】5/10⑧~  
【持ち物】飲み物、動きやすい服装  
ちとせこ児童館 ☎(42)5551

**5/21** ⑧ 13:30-15:30

**ミニ緑日~おうちで作ろう・ドライブブルー~**  
【持ち物】選んだものを入れる袋  
希望が丘児童館 ☎(26)2060

**5/30** ⑧ 10:30-11:30

**おかいものごっこ**  
【定員】12組【申込】5/10⑧~  
ほくおう児童館 ☎(42)3743

**6/15** ⑧ 10:30-11:30

**おはなし会**  
【定員】15組【申込】5/30⑧~  
せいりゅう児童館 ☎(22)2560

**6/23** ⑧ 10:30-11:35

**かんたん!! 離乳食講座** / 栄養士が1歳ごろまでの離乳食の進め方についてお話しします。  
【定員】10組【申込】5/23⑧~  
いずみさわ児童館 ☎(28)6110

**6/15** ⑧ 13:00-14:00

**食育相談日**  
【対象】乳幼児と保護者  
【申込】6/6~10(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!

**6/20** ⑧ 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】5/20⑧9時~ ※託児はありません。

**連続編** どなったり、たたいたりしない子育て方法をお伝えします!

**6/28,7/5,12,19** (全4回) 10:00-11:30  
【対象】市内に居住する2歳~就学前の子どもがいる世帯で、全4回の日程に出席できる方  
【ところ】ちとせこセンター  
【受講料】無料 【定員】8人(申込順) 【申込】5/13⑧9時~  
【託児】就学前の子5人程度(要予約)

**6/28,7/5,12,19** (全4回) 10:00-11:30  
【対象】市内に居住する2歳~就学前の子どもがいる世帯で、全4回の日程に出席できる方  
【ところ】ちとせこセンター  
【受講料】無料 【定員】8人(申込順) 【申込】5/13⑧9時~  
【託児】就学前の子5人程度(要予約)

**6/28,7/5,12,19** (全4回) 10:00-11:30  
【対象】市内に居住する2歳~就学前の子どもがいる世帯で、全4回の日程に出席できる方  
【ところ】ちとせこセンター  
【受講料】無料 【定員】8人(申込順) 【申込】5/13⑧9時~  
【託児】就学前の子5人程度(要予約)

こども家庭課 ☎(24)0935 FAX(23)6700

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

**5/15** ⑧ ① 9:30-12:00  
② 13:30-16:00

**休日開館**

**5/18** ⑧ 11:00-11:30

**あそびの芽~あかちゃんとおっこりタイム~**  
【対象】11か月までの子と保護者

**5/21** ⑧ 10:00-15:00

**コンシェルジュ土曜も相談DAY**  
【対象】就学前の子の保護者

**6/14** ⑧ 10:00-11:00

**教えて!ファミサポ・緊サポ**  
市のファミリー・サポート・センターと緊急サポートネットワークの説明と登録。  
【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方【定員】10人(申込順)  
【申込】5/16,17

**6/15** ⑧ 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】5/23,24

**6/15** ⑧ 10:00-11:00

**簡単♪セルフケア講座~自宅でする癒しのマッサージ~** / 講師 Eri氏(ハワイアンロミロミリブム)  
【対象】就学前の子の保護者  
【定員】10人(申込順)  
【申込】5/30,31

**6/29** ⑧ 10:00-11:00

**link~つなぐ講座/初夏のお花をたのしみましょう** / 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】5人(抽選)  
【申込】6/1,2  
つどいの広場 ☎(40)2105

**6/21** ⑧ 10:00-11:00

**link~つなぐ講座/初夏のお花をたのしみましょう** / 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】5人(抽選)  
【申込】6/1,2  
つどいの広場 ☎(40)2105

**7/2** ⑧ 10:00-11:00

**歯と幼児食** / 子どものむし歯予防と食事についての講話  
【定員】12人(申込順)  
【申込】5/26,27

**6/28** ⑧ 10:30-11:15

**歯と幼児食** / 子どものむし歯予防と食事についての講話  
【定員】12人(申込順)  
【申込】5/26,27

※館内が混み合っている場合には入館をお断りすることがありますのでご了承ください。