



おもな会場は
総合保健センターです

8/5,26

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 8/8, ② 8/29

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。

8/15 月 9:45-11:00

わくわくマクラブ②子育て準備／おむつ交換・抱っこの練習
【対象】妊娠中の方
【定員】10人（申込順）
【申込】8/10 ㊟まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物

8/27 土 9:30-11:00

体験パバクラブ／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】市内に居住する妊娠中のご夫婦
【定員】13組（申込順）
【申込】8/25 ㊟まで
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、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

■こども・妊婦ネウボラ（子育て・妊婦相談の同時開催）

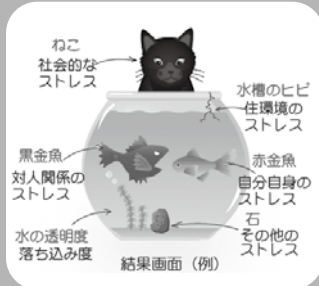
と き	と ころ
8/8 月 10:00-15:00	総合保健センター
8/18 木 10:00-15:00	総合保健センター
8/22 月 10:00-14:00	ちとせっこセンター
8/24 水 10:00-11:30	アリスセンター
8/27 土 10:00-12:00	げんきっこセンター

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、症状や応急手当など相談に応じます

こころの 体温計

フワホワパソコンで
気軽にメンタルヘルスチェック！



ストレスチェック・落ち込み度チェック(全13問)に答えると、「こころの状態」を4段階のイラストで表示されます。(医学的な診断を行うものではありません。)

【利用方法】
インターネットで「千歳市こころの体温計」を検索／スマートフォンなどで二次元コードを読み取りアクセス

こころの健康づくり講演会

セルフコンパッション

「自分をおもいやる力」

～生きづらさを感じる日々にさよなら～

8/27 土 オンライン (Zoom)・会場 同時開催
【会場】総合福祉センター 402号
13:30-15:00 ※手話通訳・要約筆記あり

【定員】オンライン参加100人、会場参加20人(申込順)
【受講料】無料(通信にかかる費用は自己負担)
【申込】7/11-8/25 (17時まで)
☎ または次の二次元コードから申し込み



講師
いしかみ ゆり
石上 友梨 氏

臨床心理士
公認心理師
ヨガインストラクター



講演会・講習会
など

申健康づくり課

☎ (24) 0768

☎ (24) 8418

介護食講習会

～介護食について知ろう～

8/10 水 講師：千歳市食生活改善推進員
10:00-12:30 内容：講話、調理実習

【ところ】北ガス文化ホール2階調理教室
【受講料】1,000円—【定員】16人（申込順）
【持ち物】上靴、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具、飲み物、マスク（不織布）、体調チェックシート
【申込】7/11-25 【主催】千歳市食生活改善協議会
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、料理は持ち帰りを予定しています。
※現在、食生活改善推進員（準会員）を募集しています。興味のある方はお問い合わせください。

健康づくり教室

ちとせ3か月 測定チャレンジ！

自宅で3か月間、毎日体重を測定・記録することで、健康を意識した生活習慣をめざします。

《対象》次のどちらにもあてはまる方
①20歳～69歳の千歳市民または
市内に通勤・通学している方
②BMI 23以上

※BMIとは肥満度を表す指数のことです。
算出方法：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【定員】100人（申込順）

【受講料】無料

【申込】7/11-8/29

☎ または上の二次元コードから申し込み



※希望者には、体組成計を使った計測《スタート測定会》と《結果測定会》をご案内します。

スタート測定会 8/30- 9/1
結果測定会 11/30-12/2

7・8月の健康相談日

7/11, 8/8 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

ちとせのネウボラ

《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

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
8/29 月 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

相談
無料

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

親子で楽しむ

夏のイベント

七夕

水あそび

夏祭り

8/24 ㊟ 夏祭り

楽しい遊びが盛りだくさん。みんなで夏を感じて楽しみましょう。
【時間】10:30-11:30
【定員】15組（申込順）
【申込】7/25 ㊟～
あんじゅ児童館 ☎ ☎(23)8015 ☎(23)8016

7/28 ㊟ シャボン玉ショー

親子で、シャボン玉ショーを楽しみ、体験しましょう。
【時間】10:30-11:00
【定員】10組（申込順）
【申込】7/14 ㊟～
希望が丘児童館 ☎ ☎(26)2060

7/19-21 七夕製作

親子でおり紙・ひこ星を作りましょう。
【時間】10:30-11:30
【定員】15組（申込順）
【申込】7/11 ㊟～
ほくおう児童館 ☎ ☎(42)3743

7/29 ㊟ げんきっこセンター あそびの苺 ～七夕おはなし会～

七夕の由来のおはなし会です。
【時間】11:00-11:30
【対象】就学前の子と保護者

ちとせっこセンター&げんきっこセンター

水あそびWeek

ちとせっこセンター 7/25-29

げんきっこセンター 8/1-5

【時間】10:30-11:30

【対象】就学前の子

【持ち物】汚れても良い服装と着替え、大判タオル、帽子、飲み物

7/19-21 楽しい水あそび

手作りの「どうぶつじょうろ」が待っています。
【時間】10:30-11:30
【持ち物】着替え、タオル、帽子、飲み物
しなの児童館 ☎ ☎(22)2977

7/19 ㊟ 太陽公園で水あそび

向陽台子育てサロンとの合同行事です。地域の民生委員さんと一緒に水あそびを楽しみましょう。
【時間】10:30-11:30【定員】15組（申込順）
【申込】7/11 ㊟～【持ち物】タオル、着替え
いずみさわ児童館 ☎ ☎(28)6110



☎(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

7/22, 8/12 10:00-14:00

ヒーリングDay／たき火の映像を見てリラックスしませんか。

7/26, 8/2, 16 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

8/4, 18 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。

8/5 ㊟ 10:00-11:00

子育て講座「ボタニカルアロマキャンドル」

【定員】6組（抽選）
【申込】7/19～22(12:00-15:00)

8/8, 15 11:00-

はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

8/9 ㊟ 11:00-

8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】8/1～5 (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。



各児童館にお問い合わせください

7/22 ㊟ 10:30-11:30

親子ベビーヨガ

【対象】生後3か月から1歳半までの子と保護者【定員】10組
【申込】7/11 ㊟～
ひので児童館 ☎ ☎(24)3163

8/26 ㊟ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ「子育て中の身体チェック」／提供：Breath
【対象】就学前の子の保護者
【定員】12人【申込】8/1 ㊟～
ほくよう児童館 ☎ ☎(26)6789

9/8 ㊟ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ「おうちで美容室」／提供：ヘアポイントすみれ
【定員】10人【申込】8/1 ㊟～
※託児はありません。
ほくおう児童館 ☎ ☎(42)3743

8/10 ㊟ 13:00-14:00

食育相談日

【申込】8/1～5 (12:00-15:00)

8/10, 17 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♪



☎・☎・☎(26)2070 (9:00-17:30)

7/16 ㊟ 10:00-15:00

コンシェルジュ土曜日も相談DAY

【対象】就学前の子の保護者または妊娠中の方

7/17 ㊟ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00

休日開館

8/19 ㊟ 13:30-14:40

離乳食講座／管理栄養士による

離乳食の進め方の講話

【対象】内容に興味のある方（妊娠中の方の参加も歓迎）
【定員】12人（申込順）
【申込】7/25、26

マタニティウイーク

8/22-26 10:00-11:00

9/12-16 10:00-11:00

10/17-21 10:00-11:00

気軽につどいの広場を見学に来ませんか？ドリームキャッチャー作りも楽しめます。
【対象】初めてママになる方
【申込】前日までに ☎ で申込
つどいの広場 ☎(40)2105 (9:30-16:00)

※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。

