

事前説明会 千歳市食生活改善協議会

食生活改善を推進する協議会の活動や準会員に関する説明会（活動の見学可）

【対象】食生活改善、栄養について関心のある方／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】3月8日⑧／10時から1時間程度（別日程も可）

【ところ】総合福祉センター

【定員】10人程度

詳細健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418



おもな会場は総合保健センターです

① 3/8, ② 3/20

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／②1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。

3/10,24

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。標準的な接種期間（5～7か月）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

3/14 ④ 10:00-11:00

わくわくミニママクラブ③子育て支援センター見学／子育て支援センターを見学し、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】3/10④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予防接種のみ ☎(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(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

肥満の予防は幼児期の食事から

北海道は肥満傾向の子どもの割合が全国平均よりも高い状況です。体重が増え、てしまう原因としては、高カロリー・高脂質のものを好んで食べていたり、ジュースやお菓子類の食べ過ぎ、運動不足などがあげられます。子どもの時の肥満は大人になってからの肥満につながり、2型糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病の原因となります。肥満予防のためには幼児期から良い食習慣を身に付けることが大切です。幼児期の食事は成長期の骨や筋肉を形成するための肉・魚・卵・大豆製品のたんぱく質、体を使って動かすためのエネルギーとなるごはん類や芋類の炭水化物、体の成長に必要な野菜・きのこ・海藻のビタミン類が必要です。幼児期の間食は食事と切り切れなかった栄養を補うためのものです。間食をする場合は1日1～2回、量を決め、次の食事に影響しないよう2時間以上空くようにします。内容は芋類、果物、乳製品など、不足しがちなビタミンやミネラルをとれるものをおすすめです。また、幼児期は将来につながる味覚の形成でも大事な時期です。苦手なものは一口だけ食べさせてみるころから慣れるようにしましょう。幼児期からの日々の食事のとり方がこれからの食習慣の土台となります。大人になっても健康に過ごすための正しい食習慣を身に付けましょう。

（母子保健課 栄養士）



ひので児童館

2/20 - 2/22
10:00-11:30

かわいのおひな様を作ります。アンパンマンとドキンちゃんの顔出しパネルもありますよ。

【申込】2/10④～
☎☎(24)3163

いずみさわ児童館

2/24 ⑤
10:30-11:30

いずみさわおしゃべり Time # 10
トイレトレーニング&おひなさま

【申込】2/13④～
☎☎(28)6110

しゅくばい児童館

2/27 ⑥
10:30-11:30

みんなで楽しいひなまつり。
かわいい立びなを作りますよ。

【申込】2/10④～
☎☎(27)3126

児童館のひなまつり

定員 各15組
（ひので児童館のみ各日10組）



みどり台児童館

2/27 - 3/3
9:00-12:00

みんなでかわいいおひな様を作ろう！
ひなまつりゲームもあるよ。

【申込】不要
☎(25)6891 ☎(25)6892

せいりゅう児童館

3/2 ⑦
10:30-11:30

かわいいひな人形を作って、
歌とパープサートを楽しみましょう。

【申込】2/20④～
☎☎(22)2560



休館日 3/3 ⑧

毎日 10:00-14:00

おおきくなったかな～身体測定日

2/16,3/9,16 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。

2/17,24,3/10 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。

2/20,27,3/6,13 11:00-

はじまるよ～みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本

2/21,28,3/14 11:00-

絵本のひろば / おさんの月齢に合わせて読み聞かせ

2/22,3/8 13:00-14:00

食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

2/22,3/8,15 10:00-12:00

足育の日 / バランスミニおやま、ロープの平均台も新登場！凹凸マットで足裏を刺激し足育しませんか。

3/7 ⑨ 11:00-

3月誕生会 / フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

3/17 ⑩ 10:00-11:00

子育て講座 子どもの病気と対処法 / 子どものかかりやすい病気や症状を知っておきませんか。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組（抽選）
【申込】2/27-3/3(12:00-15:00)



2/17 ⑪ 10:30-11:30
フォトカード作り
【定員】15組（申込順）
【申込】2/10④～
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

2/17 ⑫ 10:30-11:30
オリジナル紙袋製作 / お子様サイズのアンパンマンオリジナルバッグを作りませんか。
【定員】15組（申込順）
【申込】2/10④～
ちとせこ児童館 ☎☎(42)5551

2/20 ⑬ 10:30-11:30

笑いヨガ
【定員】15組（申込順）
【申込】2/10④～
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

3/1 ⑭ 10:30-11:30
うんどうあそび
【定員】15組（申込順）
【申込】受付中
あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016



2/19 ⑮ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
休日開館
2/25 ⑯ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
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
※事前にお電話をください。

3/8,9,10 10:00-11:30
ガーランド製作 / ポップな春らしいガーランドを作りませんか。
【定員】各日10組（申込順）
【申込】2/13④～
ひので児童館 ☎☎(24)3163

3/9 ⑰ 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ 産後ボディメンテナンス講座 / 提供：医療法人社団いずみ会北星病院、合同会社 Life ライフ・オステオパシー・センター
【対象】産後6か月までの方（初回の方優先）※託児はありません。
【定員】12人（申込順）
【申込】2/15④～
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

3/5 ⑱ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
休日開館
3/8 ⑲ ⑳ 10:00-11:00
親子でストレッチ講座
講師 宮本 昌子氏
【対象】就学前の子と保護者
【定員】15組（抽選）
【申込】2/27,28

3/11 ㉑ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
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よる子育て相談など

3/13 ㉒ ㉓ 10:30-11:15
歯と幼児食 / 子どもの歯と食事について、歯科衛生士と管理栄養士がお話をします。
【対象】1歳～就学前の子の保護者
【定員】12人（申込順）
【申込】3/1,2

3/23 ㉔ ㉕ 11:40-12:00
おはなしだいすき♪ / 大型絵本の読み聞かせなど
【対象】就学前の子と保護者

総合福祉センター 参加無料

健康づくり教室
ほっと一息♪
こころとからだの癒し講座

3月17日⑫
10:00～11:30
定員 会場15人（申込順）
オンライン30人（申込順）

河岸 由里子氏
かうんせりんぐるーむかかし
臨床心理士
公認心理師

こころ編 2月10日～3月15日
からだ編 2月10日～3月22日

申込

こころ編 2月10日～3月15日
からだ編 2月10日～3月22日
・☎で申し込み
・インターネットで申し込み
URLまたは二次元コードから
https://www.harp.lg.jp/dEVmmQpx

2,3月の健康相談日は 2/13,3/13
9:30-11:30 総合保健センター
健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

ちとせの育ちネウボラ 相談無料

【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
ネウボラは、すべての日程で事前予約が必要です

とき	ところ
3/6 ⑰ 10:00-14:00	ちとせこセンター
3/8 ⑱ 10:00-15:00	総合保健センター
3/10 ⑲ 10:00-11:30	ほくおう児童館
3/14 ㉑ 10:00-15:00	総合保健センター
3/24 ㉒ 10:00-14:00	げんきっこセンター

■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
3/20 ㉓ 10:00-15:00	総合保健センター