

食生活改善推進員（準会員）募集 事前説明会

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】5月10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

④ 健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

健康スタイル

おもな会場は総合保健センターです

① 5/8, ② 5/22

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1年以内に総合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。

5/12,19

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、予約票

5/15 月 10:00-11:30

プレマクラブ／妊娠中の過ごし方について、おむつ交換・抱っこ練習

【対象】妊娠中の方

【ところ】総合福祉センター1階

【定員】12人（申込順）

【申込】5/11⑩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

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

通話料無料 **0120(010)293**

保健師・栄養士のリレーコラム

むし歯にならないために見直しを！

むし歯は小さなお子さんから大人まで誰でもなる可能性があります。また年齢が上がるにつれ、むし歯・歯周病になる方が増加し、重症化する傾向が見られます。千歳市の1歳6か月と3歳児健診でむし歯がある子の割合は、全道、全国に比べ低くなっています。しかしここ数年は、日常的にマスクをすることで口呼吸になり、口の中が乾燥し、むし歯がでやすい環境になりました。ぜひ今一度、毎日の歯磨き習慣や、むし歯になりやすい甘味食品・甘味飲料の摂り方について見直してみましょ。

（母子保健課 保健師）

集団健診の申込 4/14 金 8:45～開始

国保特定、はつらつ、さわやか、いきいき、肺がん、胃がん（胃バリウム検査）、大腸がん、前立腺がん、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症

※詳細は、広報ちとせ4月号号外、総合保健センターや各コミセンに設置の千歳市健診ガイド（詳細版）、市ホームページをご覧ください。

まちなかウォーキング 5/10 ⑧ 10:00-11:10

春の散歩道 千歳川コース

千歳川に沿って道の駅を経由する約5kmのコースです。小雨決行、雨天中止。

【集合】9時30分～10時／総合福祉センター

【定員】15人（申込順）【参加料】無料

【申込】4月10日～5月9日

【詳細・申込】健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

4/24,5/22 予約不要

9:30-11:30 総合保健センター

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

4・5月の健康相談日

■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
5/8 月 10:00-11:30	ほくよう児童館
5/16 火 10:00-15:00	総合保健センター
5/19 金 10:00-14:00	ちとせっこセンター
5/22 月 10:00-15:00	総合保健センター
5/26 金 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
5/29 月 10:00-15:00	総合保健センター

健康スタイル

子育て総合支援センター

市民協働プロモーション事業

子育てスキルアップ講座

【実施】千歳市・子育て応援クラブ

臨床心理士の 子育て カウンセリング

【詳細】こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者

【日程】4/14, 5/12, 6/9, 7/7（ちとせっこ）
4/28, 5/27, 6/23, 7/21（げんきっこ）

【定員】各日5人（申込順／1人1時間程度）

【託児】就学前の子／申込時にお申し出ください。

【申込】相談日の前日まで（平日9:00～17:00）

子育ての悩みを相談しませんか

4月10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

	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6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6年3月の脳ドック検診は、後期受付期間の申し込みとなります（定員250人／申込順）。

4/17,24,5/1,8,15 11:00-

毎日 10:00-15:00

おおきくなったかな～身体測定日

4/18,25,5/2 11:00-

絵本のひろば／お子さんの月齢に合わせて読み聞かせ

4/19 ⑧ 13:00-14:00

食育相談日

【対象】乳幼児と保護者

4/19,26,5/10 10:00-12:00

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

4/20,27,5/11 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。

ちとせの育ネウボラ

《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。

相談無料

【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

【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をお伝えします！

4/25 火 10:00-11:00

子育てスキルアップ講座

【詳細・申込】こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

【対象】市内に居住する2歳～就学前の子がいる世帯で全4回の日程に出席できる方

【ところ】ちとせっこセンター

【定員】8人（申込順）

【託児】就学前の子6人程度 申込時に予約

【申込】4/27⑧ 9:00～

HPVワクチンに9価ワクチン（シルガード9）が追加されました

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。これまで対象の2価ワクチン（サーバリックス）・4価ワクチン（ガーダシル）に加え、令和5年4月1日から“9価ワクチン（シルガード9）”が追加になりました。1回目の接種を15歳未満で受けたときは2回接種、15歳以上で受けたときは3回接種となります。対象年齢や接種方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。

【詳細】母子保健課 ☎(24)3148 ☎(24)8418

4/15 ⑧ 9:30-12:00 ⑨ 13:30-16:00

チェキってデコってデビューDAY／チェキで写真を撮り来館デビューをお祝い。コンシェルジュに子育て相談も。

【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方

※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

4/16 日 ① 9:30-12:00 ② 13:30-16:00

休日開館

4/24 月

あそびの芽～こいのぼり作り

【対象】就学前の子と保護者

4/27 ⑧ 10:30-11:10

てがた☆べったん／手形でかわいく成長記録をとります。汚れてもいい服装でお越しください。

【定員】15組（申込順）

【申込】4/20⑩～

しなの児童館 ☎☎(22)2977

5/2 火 10:30-11:30

いずみさわおしゃべりTime #1 桜さんぽ

恒例行事になりました。隠れた名所、向陽台の桜並木をみんなでおさんぽましょ。

【定員】15組（申込順）

【申込】4/13⑩～

いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

4/21,28,5/12 10:00-15:00

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。

5/16 ⑧ 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♪

5/8,13,20,27

【対象】市内に居住する1歳未満の子の保護者

【ところ】ちとせっこセンター

【定員】15人（申込順）

【託児】なし／お子さんと一緒に受講してください。

【申込】4/11⑩ 9:00～

【対象】市内に居住する就学前の子の父親

【ところ】げんきっこセンター

【定員】15人（申込順）

【託児】就学前の子8人程度 申込時に予約

【申込】4/25⑩ 9:00～

全4回 毎週火 10:00-11:30

どなったり、たたいたりしない子育て方法を教えます！

4/22 ⑧ 10:00-11:00

ベビーマッサージ

【対象】生後6か月までの子と保護者

【定員】12組（抽選）

【申込】4/17,18(二次元コード、☎または来館時に申し込み)

4/27 ⑧ 11:40-12:00

おはなしいすき♪／大型絵本の読み聞かせなど

【対象】就学前の子と保護者

5/6 ⑧

行ってみよう！ちとせっこセンター～コンシェルジュもいるよ

【内容】初来館記念にお子さんの手形を残しませんか。子育てコンシェルジュに相談も可。

【対象】就学前の子と保護者、妊娠中の方

① 9:30-12:00 ② 13:30-16:00

休日開館

5/12 ⑧ 13:30-14:40

離乳食講座／栄養士による離乳食の進め方の講話。

【対象】離乳食のことを学びたい方（妊婦さんも可）

【定員】12組（抽選）

【申込】4/27,28(二次元コード、☎または来館時に申し込み)

5/17,24,31 10:00-10:45

あかちゃんランド／同じくらの月齢のお子さんで集まって、親子のふれあい遊びを楽しみませんか。

【対象】生後3か月～8か月の子と保護者

【定員】12組（抽選、初回の方優先）

【申込】5/1,2(二次元コード、☎または来館時に申し込み)

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

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

4/19,20

5/24 ⑧ 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があります。

【対象】千歳市へ転入して3年未満の就学前の子の保護者

【定員】12人（申込順）

【申込】4/26,27

5/30 ⑧ 10:00-11:00

赤ちゃんのからだ発達講座

講師 青山 花奈恵 氏（合同会社 Lifeライフ・ケアガッシン・センター）

【対象】一人歩きがこれからの第1子目の子と保護者

【定員】12組（申込順）

【申込】5/8,9

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程などが変わることがあります。ご不明な点は各センターや児童館にお問い合わせください。

※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。

広報ちとせ 令和5(2023)年4月号 12