

**食生活改善推進員**  
(準会員)募集

**千歳市食生活改善協議会**

**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】6月14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

☎(24)0768 ☎(24)8418

☎(24)0768 ☎(24)8418



おもな会場は  
**総合保健センター**です

**6/2,16**

**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

**① 6/5, ② 6/22**

**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。



《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  
1P電話からは ☎03(5524)8500(有料)

医師・看護師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

**保健師・栄養士のリレーコラム**

**5月31日は世界禁煙デー、5月31日~6月6日は禁煙週間です**

5月31日はWHO(世界保健機関)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1週間(5月31日から6月6日まで)を「禁煙週間」と定めて禁煙および受動喫煙防止に関するさまざまな啓発活動を行っています。

今回は「COPD」という肺の病気についてご紹介いたします。肺の生活習慣病ともいわれている「COPD」とは、肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれてきた病気の総称で「慢性閉塞性肺疾患」をいいます。

たばこの煙などが原因で、気管支の炎症や肺胞(酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する場所)が破壊され肺機能が低下し、徐々に呼吸障害が進行する病気です。

主な症状は「息切れ」や「慢性的な咳や痰」ですが、悪化すると、これらの症状が強くなり生活に支障をきたします。

COPDは完治する病気ではありませんが、禁煙や治療をきちんと行うことで、症状を抑えたり進行を遅らせることが可能です。

気になる症状がある方は、早めに医療機関を受診し、早期発見・治療を心がけましょう。

健康づくり課では、禁煙週間に合わせて、総合福祉センター1階ロビーで、パネル展を行います。これを機に、ご自身の健康・受動喫煙について考えてみませんか。

(健康づくり課 保健師)



**5・6月の健康相談日**

**5/22, 6/19**

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

食育月間『6月は食育月間』6/5 9:00-17:00

パネル展

最終日は15:00まで

千歳市 月間総合パネル展

市役所本庁舎1階市民ホール  
総合福祉センター1階ロビー

【詳細】  
健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

6月4日~10日は  
**歯と口の健康週間**です

**むし歯予防デー**に関するお知らせ

今年のイベントは歯科保健図画・ポスターコンクールの表彰式のみとし、フッ化物塗布、**歯科健診などは中止**します。

【詳細】母子保健課 ☎(24)0771 ☎(24)8418

**ちとせ子育て総合支援センター**

**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

■ **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
6/3 ④ 10:00-12:00	げんきっこセンター
6/7 ⑧ 10:00-11:30	アリスセンター
6/12 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
6/19 ⑧ 10:00-11:30	ひので児童館
6/22 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
6/26 ⑧ 10:00-14:00	ちとせっこセンター

■ **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
6/30 ⑤ 10:00-15:00	総合保健センター

【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

提供：北海道純馬油本舗(株)

**馬油 セルフケア**

6/16 ⑤ 10:30-11:30

げんきっこセンター  
☎☎(26)2070

【対象】12組(申込順)

【申込】5/22 ⑧~

提供：千歳親子体操

**親子で運動あそび**

6/19 ⑨ 10:30-11:30

みどり台児童館  
☎(25)6891 ☎(25)6892

【対象】1歳10か月~入園前の子と保護者

【定員】15組(申込順)

【申込】5/29 ⑧~

提供：産後ポティ

**産後ポティメンテナンス講座**

6/22 ⑧ 10:30-11:30

あんじゅ児童館  
☎(23)8015 ☎(23)8016

【対象】産後6か月までの方

【定員】12人(申込順)

【申込】5/22 ⑧~

提供：助教室ひろ

**芝生 DE ヨガ**

6/22 ⑧ 10:00-11:00

アリスセンター  
☎(24)8341 ☎(24)7021

【定員】10組(抽選)

【申込】6/5~9(12:00-15:00)

企業連携

**ふちゼミ**

市内企業・団体の家庭支援ゼミ!

各回定員 **15**組

申し込み受付中

5/17 ③ しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126 10:30-11:30

5/18 ④ しなの児童館 ☎☎(22)2977 10:30-11:30

5/22 ⑨ ほくおう児童館 ☎☎(42)3743 10:30-11:30

**アサタ**

勇舞1丁目1-1

☎(24)8341 ☎☎(24)7021 (10:00-15:00)

みどりの児童館

各児童館にお問い合わせください

**げんきっこ**

新富1丁目2-14

☎☎FAX (26)2070 (9:00-17:30)

**ちとせ**

花園4丁目3-1

☎☎FAX (40)1717 (9:00-17:30)

毎日 10:00-15:00

おおきくなったかな~身体測定日

毎日 10:00-15:00

成長の足あと/毎月、お子様の生まれた日に足形を取り、体重・身長とコメントを添えて12か月(1年間)の成長を記録に残しませんか。

※お子様の生まれた日にち(前後可)に来所してください。

※行事などの際には実施できないことがあります。

5/18, 25, 6/1, 8, 15 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。

5/23, 30, 6/13 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

5/24, 31, 6/14 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。

5/26, 6/2, 9, 16 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。

5/29, 6/5, 12 11:00-

みんな大好き! 紙芝居・大型絵本~はじまるよ

6/6 ⑦ 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!

6/14 ⑧ 13:00-14:00

食育相談日

【対象】乳幼児と保護者

5/17 ⑧ 10:30-11:30

おもちゃづくり風船ワンちゃん

風船でワンちゃんを作ってみなでお散歩しよう。

【定員】15組(申込順)

【申込】受付中

あんじゅ児童館  
☎(23)8015 ☎(23)8016

5/18 ⑧ 10:30-11:30

親子行事 おはなしポケット

大型絵本やエプロンシアター・ペープサートなどで、おはなしを楽しみましょう。

【定員】15組(申込順)

【申込】5/10 ⑧~

せりりゅう児童館 ☎☎(22)2560

5/19 ⑤ 10:30-12:00

つくって遊ぼう! 手作り玩具

動物コロコロをつくってお部屋を一緒に散歩しよう。

【定員】15組(申込順)

【申込】受付中

みどり台児童館  
☎(25)6891 ☎(25)6892

5/26 ⑤ 10:00-11:00

マタニティヨガ/講師 ひらのあきこ氏/※申込前に主治医へ参加の是非をご相談ください。

【対象】安定期(妊娠5か月~8か月ごろ)の方

【定員】8人(申込順)

【申込】5/15 ⑧~

ちとせこ児童館 ☎☎(42)5551

6/16 ⑤ 10:30-11:30

いずみさわおしゃべりTime # 2

こんな時どうしよう1/イヤイヤ期について

【定員】15組(申込順)

【申込】5/13 ⑧~

いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

5/20 ⑩ 9:30-12:00  
⑫ 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。

※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

5/21 ⑩ 9:30-12:00  
⑫ 13:30-16:00

休日開館

6/7 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】12組(抽選)

【申込】5/18, 19(二次元コード、☎または来館時に申し込み)

6/13 ⑦ 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。

【定員】12人(申込順)

【申込】5/25, 26

6/15 ⑧ 9:50-11:10

はじめての遠足/サケのふるさと千歳水族館までのお散歩と見学。雨天時は6/28 ⑧に延期。

【定員】10組(抽選)

【申込】5/29, 30(二次元コード、☎または来館時に申し込み)

6/17 ⑩

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

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可。