

7・8月の健康相談日

7/10,8/7 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)
医師・看護師が24時間、症状や応急手当などの相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

スマホで老眼になる?!

スマホで老眼になる?!

スマホ老眼は目の使い過ぎが原因のため、夜十分に睡眠をとることで目の疲れはある程度回復します。ちょっと見えにくいだけと思っ

ていても、スマホ老眼を放っておくことでさらなる視力低下や頭痛、肩こりなどの全身症状が出ることもあります。目の不調が気になる方は、早めに医療機関を受診しましょう。

電子機器は便利な面も多く、私達の生活から切り離すことはできないため、上手に使いながら、目に優しい環境の中で楽しみましょう。

(母子保健課 保健師)



健康イキイキ子育て総合支援センター

子どもとのコミュニケーションが広がります!

8/22 10:00-11:00 市民協働プロモーション事業 **子育てスキルアップ講座**
～つたえて・ほめて・しかる～

実施 千歳市 子育て応援クラブ

【対象】市内に居住する就学前の子の保護者
【ところ】ほくおう児童館
【定員】15人(申込順)
【受講料】無料
【託児】8人程度(要申込)
【申込】7/25 ☎ 9:00～

【詳細】
子ども家庭課
☎(24)0935 ㊟(23)6700

ママ赤ちゃんと健康スタディ

おもな会場は総合保健センターです

8/4,18

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、予防票

① **8/8**, ② **8/31**

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。

8/19 ㊟ 9:30-11:00

体験パパクラブ／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
【ところ】総合保健センター
【定員】13組(申込順)
【申込】8/14 ㊟まで
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

8/19 ㊟ 9:30-11:00

体験パパクラブ／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
【ところ】総合保健センター
【定員】13組(申込順)
【申込】8/14 ㊟まで
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

《詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
㊟(24)8418

こころの体温計

【利用方法】
「千歳市こころの体温計」をネット検索または二次元コードを読み取りアクセス

8/24 ㊟ 18:30-20:00

北ガス文化ホール

こころの健康づくり講演会

「生きる」を支え、寄り添うということ

【講師】
鮎川 ヒロアキ氏
心理カウンセラー

※ Zoom ミーティングによるオンライン参加も可。
※講師は会場のスクリーン上からの講演になります。

【参加費】無料 ※オンライン通信費用は自己負担です。
【定員】会場 30人、オンライン 100人(申込順)
【申込】7月10日～8月22日/ ☎、二次元コードまたは次のURLのいずれかで申し込み <https://www.harp.lg.jp/5nyvbaVq>
【その他】手話通訳、要約筆記あり

【詳細】健康づくり課 ☎(24)0768 ㊟(24)8418

8/9 ㊟ 10:00-13:00

講師 千歳市食生活改善推進員

男性の減塩料理教室

【対象】市内在住の男性
【ところ】総合福祉センター 309号
【参加費】700円(テキスト代、食材料費)
【定員】12人(申込順)
【申込】7月10日～31日/ ☎か㊟で申し込み
【持ち物】エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具
【主催】千歳市食生活改善協議会

【詳細】健康づくり課 ☎(24)0768 ㊟(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
8/1 ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター
8/23 ㊟ 10:00-11:30	アリスセンター
8/26 ㊟ 10:00-14:00	ちとせっこセンター
8/29 ㊟ 10:00-12:00	げんきっこセンター
8/31 ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター

■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
8/21 ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター

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。

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

老眼は年齢を重ねてからなるものと思っていませんか?近年、スマートフォンの普及とともに、20代や30代、さらには小さなお子さんでも「スマホ老眼」で悩む方が急増しています。

主な症状は「スマホを見続けた後、遠くを見るとぼやける」「スマホを少し離さないとはっきり見えない」「手元の字が見にくい、ぼやける」などがあります。これは、スマホやゲーム機などの電子機器を長時間使用することで、目のピントを合わせる筋肉が凝り固まり、ピントの調整が難しくなることによつて起こります。

「スマホ老眼」を予防する方法を4点ご紹介いたします。①スマホと目の距離は30cm以上離す。②画面を1時間見たら10分程度休憩する。③5～6m先の遠方を見る。④画面を適切な明るさに設定する。(眩しく感じない、目を凝らさない程度)

スマホ老眼は目の使い過ぎが原因のため、夜十分に睡眠をとることで目の疲れはある程度回復します。ちょっと見えにくいだけと思っ

ていても、スマホ老眼を放っておくことでさらなる視力低下や頭痛、肩こりなどの全身症状が出ることもあります。目の不調が気になる方は、早めに医療機関を受診しましょう。

電子機器は便利な面も多く、私達の生活から切り離すことはできないため、上手に使いながら、目に優しい環境の中で楽しみましょう。

(母子保健課 保健師)

8/24 ㊟ 18:30-20:00

北ガス文化ホール

こころの健康づくり講演会

「生きる」を支え、寄り添うということ

【講師】
鮎川 ヒロアキ氏
心理カウンセラー

※ Zoom ミーティングによるオンライン参加も可。
※講師は会場のスクリーン上からの講演になります。

【参加費】無料 ※オンライン通信費用は自己負担です。
【定員】会場 30人、オンライン 100人(申込順)
【申込】7月10日～8月22日/ ☎、二次元コードまたは次のURLのいずれかで申し込み <https://www.harp.lg.jp/5nyvbaVq>
【その他】手話通訳、要約筆記あり

【詳細】健康づくり課 ☎(24)0768 ㊟(24)8418

8/9 ㊟ 10:00-13:00

講師 千歳市食生活改善推進員

男性の減塩料理教室

【対象】市内在住の男性
【ところ】総合福祉センター 309号
【参加費】700円(テキスト代、食材料費)
【定員】12人(申込順)
【申込】7月10日～31日/ ☎か㊟で申し込み
【持ち物】エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具
【主催】千歳市食生活改善協議会

【詳細】健康づくり課 ☎(24)0768 ㊟(24)8418

臨床心理士による 子育てカウンセリング

ちとせっこセンター
8/5, 9/8, 10/6

げんきっこセンター
8/26, 9/22, 10/20

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
【定員】各日5人(1人1時間程度)
【託児】申込時に予約
【申込】相談日の前日まで(平日9時～17時)

【詳細】子ども家庭課
☎(24)0935 ㊟(23)6700

7/18-20 ㊟ 10:30-11:30

いずみさわ児童館
暑い一日、太陽公園で思いっきり遊びましょう
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
☎㊟(28)6110

7/18-21 ㊟ 10:30-11:30

せいりゆう児童館
いろいろなおもちゃを使って水あそびを楽しみましょう
※雨天中止
☎㊟(22)2560

※タオルと着替えを持参してください。

7/19 ㊟ 10:30-11:30

ほくおう児童館
子育てサロンと合同の親子水あそび
【定員】20組(申込順)
【申込】受付中
☎㊟(42)3743

7/19 ㊟ 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

7/22 ㊟ 13:30-15:30

ほくおう夏まつり／小学生企画のゲームやミニ縁日を楽しみましょう。
※未就学児は親子で参加。
【申込】不要
ほくおう児童館 ☎㊟(42)3743

7/27 ㊟ 10:30-11:00 ※雨天中止

シャボン玉ショー
【定員】15組(申込順)
【申込】7/13 ㊟～
希望が丘児童館 ☎㊟(26)2060

8/8 ㊟ 10:30-11:00

児童合同行事 読み聞かせ会
絵本セラピストによる心が元気になるお話でいやしのひと時を。
【申込】不要
ひので児童館 ☎㊟(24)3163

長期休業期間中 12:00-13:00

小学生長期休業期間ランチデー
長期休業期間(春・夏・秋・冬休み)中に限り、児童館にお弁当を持参して食べることができる《長期休業期間ランチデー》を夏休みから再開します。
【対象】自由来館で児童館を利用する小学生 【申込】不要
【期間】小学生の春・夏・秋・冬休み期間 ※日曜日・祝日・年末年始を除く。
【ところ】市内11児童館
【詳細】子育て総合支援センター ☎(22)7888 ㊟(40)1717

8/8 ㊟ 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!
【対象】乳幼児と保護者

7/18-20 ㊟ 10:30-11:30

ひので児童館
ひんやりマットと水風船なげで水あそびを楽しもう
【定員】各日10組(申込順)
【申込】7/10 ㊟～
☎㊟(24)3163

7/19 ㊟ 10:30-11:30

しなの児童館
金魚すくいや紙パックのウォータースライダー、しゃん玉で楽しもう。
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
☎㊟(22)2977

7/16 ㊟ ㊟ 9:30-12:00
㊟ 13:30-16:00

休日開館

8/3 ㊟ 11:30-11:50

あそびの芽～七夕おはなし会～
【対象】就学前の子と保護者

8/25 ㊟ 10:30-11:40

離乳食講座
【対象】離乳食のことを学びたい方(妊婦さんも可)
【定員】12人(抽選)
【申込】7/27, 28(二次元コード、☎または来館)

9/9 ㊟ 10:00-11:00

パパとミニ運動会
【対象】就学前の子と父親(家族での参加も歓迎)
【定員】10組(申込順)
【申込】8/7 ㊟～

8/18 ㊟ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ 母と子のラクラク抱っこ術～簡単セルフ整体／提供 Burgeon(ブルジョン) 講師：浜岬氏
【定員】15組(申込順)
【申込】7/18 ㊟～

8/19 ㊟ 10:00-11:00

ベビーマッサージ／講師 小沼美幸氏
【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】12組(抽選)
【申込】8/1, 2(二次元コード、☎または来館)

8/17 ㊟ 10:30-11:30

転動してきた人あつまれ／子育て情報交換、施設紹介など
【対象】千歳市へ転入して3年未満の就学前の子と保護者
【定員】12組(申込順)
【申込】8/7, 8(二次元コード、☎または来館)

9/3 ㊟ 10:00-11:00

パパと親子ピクス／講師 宮本昌子氏
【対象】就学前の子と父親
【定員】15組(申込順)
【申込】8/1 ㊟～(二次元コード、☎または来館)

7/19 ㊟ 10:30-11:30

しゅくばい児童館
手作り玩具で楽しい水あそび
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
☎㊟(27)3126

7/31-8/31 ㊟ 10:30-11:30

げんきっこセンター
土日祝日以外の晴天の日のみ
※基本的にははスタッフはつきません。
☎㊟(26)2070

月～金の晴天時 11:30-
アリスセンター
芝生 DE 水遊び
※行事などで遊べない日もあります。
☎(24)8341 ㊟(24)7021

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

マタニティウイーク

7/18-21 10:00-11:00
8/28-9/1 10:00-11:00
9/25-29 10:00-11:00

親子同士が楽しく交流できる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☎で申し込み
つどいの広場
☎(40)2105 (9:30-16:00)

7/20 ㊟ 11:40-12:00

おはなしだいすき♪／大型絵本の読み聞かせなど

8/6 ㊟ ㊟ 9:30-12:00
㊟ 13:30-16:00

休日開館

8/6 ㊟ 10:00-11:00

覚えておきたい! パパママ安心ホームケア／お子さんの緊急時に役立つ救急対処法を看護師さんから学びましょう。
【対象】就学前の子と保護者
【定員】15組(抽選)
【申込】7/20, 21(二次元コード、☎または来館)

8/17 ㊟ 10:30-11:30

転動してきた人あつまれ／子育て情報交換、施設紹介など
【対象】千歳市へ転入して3年未満の就学前の子と保護者
【定員】12組(申込順)
【申込】8/7, 8(二次元コード、☎または来館)

8/19 ㊟ 10:00-11:00

ベビーマッサージ／講師 小沼美幸氏
【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】12組(抽選)
【申込】8/1, 2(二次元コード、☎または来館)

9/3 ㊟ 10:00-11:00

パパと親子ピクス／講師 宮本昌子氏
【対象】就学前の子と父親
【定員】15組(申込順)
【申込】8/1 ㊟～(二次元コード、☎または来館)