

9・10月の健康相談日
9/11,10/16 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
 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の相談に応じます



おもな会場は
総合保健センターです

① 10/3, ② 10/12

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。

10/6,20

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

10/14 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
 【定員】13組(申込順)
 【申込期限】10/6
 【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具、飲み物

11/25 10:00-11:45

パパの育児基礎講座／妊娠中の夫婦と子育て中の家族の交流、赤ちゃん抱っこ体験、遊び方、料理レシピ紹介(試食あり)など
 【対象】①妊娠中のご夫婦、②1歳未満の子とご夫婦
 【ところ】ちとせセンター
 【定員】①②各10組(申込順)
 【申込期限】11/21
 【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具 ②の方はバスタオル

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

保健師・栄養士のリレーコラム

9月は食生活改善普及運動期間

この期間をきっかけに、ご自身の健康・食事について考えてみませんか。(健康づくり課 管理栄養士)

日本人の死因率の上位を占める「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の三大疾病は、三大生活習慣病とも呼ばれており、偏った食生活が大きな原因になります。

まずは日頃の食生活を振り返り、自分の食生活に何が足りないのか、逆に多くとりすぎているものは何かをチェックしてみましよう。「野菜」「食物繊維」「ビタミン」などは意識して多めに、「糖質」「脂質」「アルコール」などは控えるに、さまざまな栄養素をバランス良くとることはなかなか難しいですが、1回の食事で多少偏りがあっても構いません。1日3食の中で、あるいはもう少し幅を広げて1週間単位でとることを意識してみても良いかもしれません。



厚生労働省は令和4年度に「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、食生活改善に向けたさまざまな取り組みを行っています。

食生活は、健康と密接な関係にあります。食事によって体内に取り込まれた食べ物は、成長を促したり、健康を維持するために必要な成分に変わります。好物ばかり食べていたり、食事に構わない生活を続けていたりすると、いずれ必要な栄養素が不足したり過剰になったりしてしまいます。

健康づくり教室

70歳未満の市民の方が対象です。

【講師】福岡 永告子氏

9/30 (土) 10:00-12:30
体験！ノルディックウォーキング
 ダイエットや健康づくりに効果のある歩き方と、ノルディックウォーキングの実技

10/19 (木) 10:00-12:00
身体を知る！フィットネス教室
 おもに自宅で続けられる室内の運動

【定員】各日20人(申込順)
 【申込】ノルディックウォーキングは9/25⑩まで、フィットネス教室は10/13⑨まで/ ☎📠📧のいずれかで申し込み
 ☎健康づくり課 ☎(24)0768 📠(24)8418
 📧kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

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
10/3 ④ 10:00-15:00	総合保健センター
10/12 ⑥ 10:00-15:00	総合保健センター
10/13 ⑤ 10:00-11:30	ほくおう児童館
10/18 ⑧ 10:00-11:30	アリスセンター
10/20 ⑤ 10:00-14:00	ちとせこセンター
10/30 ⑨ 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
10/25 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター

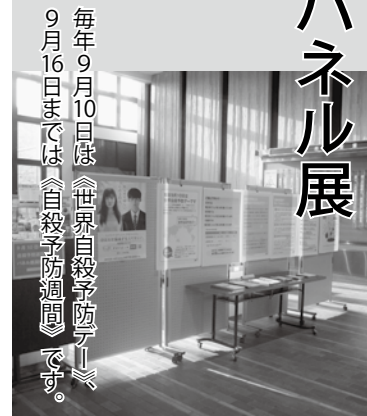


厚 生労働省は令和4年度に「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、食生活改善に向けたさまざまな取り組みを行っています。

自殺予防週間パネル展

【とき】9月5日〜19日
 【ところ】市役所本庁舎1階市民ホール

千歳市の自殺の実態や対策、自殺に関する背景、自殺のサインと対応などのパネル展示やパンフレット設置を行っています。ぜひお立ち寄りください。



毎年9月10日は「世界自殺予防デー」です。9月16日までは「自殺予防週間」です。

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。

【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

来年4月からの認定こども園・保育園などの入園受付が始まります！



【受付場所】市役所第2庁舎1階3番
 【申請に必要なもの】①保育を必要とする証明書(就労証明書や自営業証明書、診断書など) ②母子健康手帳③令和5年1月1日に市外居住の方のみ、令和5年度市町村住民税課税証明書(税額がわかるもの)
 【申請書類の配布時期】9月22日⑨から、受付場所です配布開始
 (※1) ひまわり・つばさ以外、1号認定(3歳以上の幼稚園利用)での申し込みは、各施設にお問い合わせください。
 (※2) 右表の●部分は、変更することがあります。

【詳細】子ども政策課 保育係 ☎(24)0340 📠(23)6700

アリスセンター 勇舞1丁目1-1 ☎(24)8341 ●☎(24)7021 (10:00-15:00)

アリス DE ランチ 【定員】6組(抽選) 【持ち物】昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり 【申込】9/11〜15(12:00-15:00)

10/10 ④ 11:00-
10月誕生会／10月生まれのお友達の誕生会です。

10/11 ⑧ 13:00-14:00
食育相談日

10/19 ⑥ 10:00-11:00
子育て講座 脳を育てる運動遊び! Latenz(運動発達支援協会)の理事長、近藤弘樹氏を迎え、運動遊びを開催します。【対象】4か月〜1歳6か月の子と保護者 【定員】10組(抽選) 【申込】10/2〜6(12:00-15:00)

アリス DE ランチ 【定員】6組(抽選) 【持ち物】昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり 【申込】9/11〜15(12:00-15:00)

9/20,27,10/4,11 10:00-12:00
足育の日／マフィックタイヤズが新登場。足裏を刺激しません。

9/21,28,10/5,12 10:00-12:00
リズム DE あそび／楽器大好き!／一緒に演奏しましょう。

9/22 ⑤ 12:00-13:00
アリス DE ランチ 【定員】6組(抽選) 【持ち物】昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり 【申込】9/11〜15(12:00-15:00)

10/10 ④ 11:00-
10月誕生会／10月生まれのお友達の誕生会です。

10/11 ⑧ 13:00-14:00
食育相談日

10/19 ⑥ 10:00-11:00
子育て講座 脳を育てる運動遊び! Latenz(運動発達支援協会)の理事長、近藤弘樹氏を迎え、運動遊びを開催します。【対象】4か月〜1歳6か月の子と保護者 【定員】10組(抽選) 【申込】10/2〜6(12:00-15:00)

9/20 ⑧ 10:30-11:30
おもちゃづくり／申込受付中 あんじゅ児童館 ☎(23)8015 📠(23)8016

9/22 ⑤ 10:30-11:30
こんなときどうしよう2 絵本選びに困ったら?／申込受付中 いずみさわ児童館 ☎📠(28)6110

9/28 ⑧ 10:30-11:30
ミニ運動会／申込9/12⑩〜せりりゅう児童館 ☎📠(22)2560

9/29 ⑤ 10:30-11:30
親子行事 リズムあそび 【申込】9/11⑨〜ひので児童館 ☎📠(24)3163

10/2 ⑨ 10:30-11:30
秋の手づくりおもちゃ 【申込】9/11⑨〜しゅくばい児童館 ☎📠(27)3126

10/18 ⑧ 10:30-11:30
企業連携ぶちせみ 子育て中の身体チェック／提供: Breath 【申込】10/2⑨〜いずみさわ児童館 ☎📠(28)6110

●利用施設と対象年齢 ※対象年齢は、令和6年4月1日時点の年齢となります。

区分	施設名	所在	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
認定こども園	認定こども園ひまわり	新富		○	○	○	○	○
	認定こども園つばさ	花園	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園北斗	新富	6か月-	○	○	○	○	○
	アリス認定こども園	勇舞	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園千歳春日保育園	春日町	6か月-	○	○	○	○	○
	あずさつくし認定こども園	あずさ	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園北陽幼稚園・第2北陽保育園	北陽	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園千歳第2幼稚園	新富	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園つくし保育園	富丘	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園向陽台つくし幼稚園	若草	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園おひさま	みどり台南	6か月-	○	○	○	○	○
	住吉認定こども園	豊里			○	○	○	○
	あんじゅ認定こども園	春日町	6か月-	○	○	○	○	○
	認定こども園向陽台	若草	6か月-	○	○	○	○	○
	あさ陽認定こども園	流通	6か月-	○	○	○	○	○
保育園	認定こども園メリー幼稚園	末広	●	●	●	○	○	○
	認定こども園第2メリー幼稚園	富丘				○	○	○
	認定こども園千歳青葉幼稚園	青葉				○	○	○
	認定こども園くるみ幼稚園	幸福				○	○	○
	第2わかば幼稚園	勇舞		●	●	○	○	○
	(仮)認定こども園千歳幼稚園	清水町				●	●	●
	第2住吉保育園	豊里	6か月-	○	○			
	北陽保育園	北陽	6か月-	○	○			
	ちとせスマイル保育園	住吉	2か月-	○	○	○	○	○
	ありんこ保育室	北栄	43日-					
小規模保育	こだま保育園	花園	43日-					
	ステップ赤ちゃんる〜む	清流	43日-					
	さくら保育園	稲穂	43日-	○	○			
	育未保育園	日の出	6か月-	○	○			
	千歳春日保育園ポケット	春日町	6か月-	○	○			
	ニチキッズおさつ駅前保育園	長都駅前	57日-	○	○			
	ひよこ保育園	新富	6か月-	○	○			
内事保育所	ダイナックスこどもくらぶ	上長都		○	○			
	千歳みどりの保育園	大和		○	○			

げんきセンター 新富1丁目2-14 ☎・FAX (26)2070 (9:30-16:00)

ちとせセンター 花園4丁目3-1 ☎・FAX (40)1717 (9:30-16:00)

9/17 ⑩ 9:30-12:00 ② 13:30-16:00
休日開館

10/12 ⑥ 9:30-16:00
あそびの芽〜ハロウィン制作〜

10/15 ⑨ 10:00-11:00
絵本でほっこりタイム
 講師 大和 弥生氏(絵本セラピスト)
 【定員】12組(申込順)
 【申込】9/21,22

① 10/17, ② 10/24 10:00-11:00
1歳あ〜つまれ!
 【対象】保護者と①1歳0〜5か月の子、②1歳6〜11か月の子
 【定員】12組(抽選)
 【申込】9/25,26(二次元コード、☎または来館) 📠📧

10/26 ⑧ 10:00-11:00
赤ちゃんのからだ発達講座
 講師 合同会社Lifeライフ・パティシエ 青山花奈恵氏
 【対象】一人歩きがこれからの第1子と保護者 【定員】12組(抽選)
 【申込】10/2,3(二次元コード、☎または来館) 📠📧

10/1 ⑩ 9:30-12:00 ② 13:30-16:00
休日開館

10/6 ⑤ 10:00-11:00
気持ちの上手な伝え方〜アサーション・トレーニング講座〜
 講師 紫明女子学院職員
 【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】15組(抽選)
 【申込】9/19,20(二次元コード、☎または来館) 📠📧

10/13 ⑤ 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】9/25,26(二次元コード、☎または来館) 📠📧

10/18 ⑧ 10:00-11:00
市民協働 link〜つなぐ主催ママ講座
 秋のお花を楽しんで生けてみませんか／講師 齊藤 恭香氏
 【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】8人(抽選)
 【申込】9/19,20 / ☎(40)2105 つどいの広場(9:30-16:00)

ちとせこセンター・げんきこセンター 館内利用時間変更のお知らせ
月曜日〜土曜日 9:30〜16:00となりました。