



おもな会場は
総合保健センターです

12/8,22

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

12/14, 12/26

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

12/16

体験パパクラブ

【対象】市内に居住する妊娠中のご夫婦



《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

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

1日のスタートは朝食から

朝食を食べる習慣がない方は、おにぎりや果物、牛乳など何か一口食べるところから始めてみてはいかがでしょう？朝、食欲がない方は、夜遅くに食べ過ぎていないか食生活を見直したり、普段より少し早めに起きたりするなど、朝食を食べる環境を整えてみましょう。1日を元気に過ごすためにも朝食をしっかりととりましょう！

12/13

千歳市食生活改善協議会主催

ふれあいレストラン

あったかメニューで免疫アップ!

【内容】冬に向けて免疫を上げる野菜の話と調理実習

11・12月の健康相談日

11/20,12/11 9:30-11:30

健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査)...

総合保健センター

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

子ども・妊婦ネウボラ

Table with 3 columns: とき, ところ, and details for various dates.

妊婦ネウボラ

Table with 3 columns: とき, ところ, and details for 12/15.

健康子育て アイキイキ



みなさん毎日朝食を食べていますか？令和4年度の市の1歳6か月児健診では95.0%...

千歳市不妊治療費等 助成事業

先進不妊治療費への助成を開始しました

令和5年4月1日以降に開始した治療が対象です。

体外受精および顕微授精を行う際に、保険適用された治療と併用して自費で実施される《先進医療》に係る医療費と交通費の一部を助成します。

Table showing insurance coverage for treatment: 7割 (公的), 3割 (自己), 10割 (先進医療).

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

子どもとのコミュニケーションのコツをお伝えします!

12/5 Tue. 10:00-11:00

子育てスキルアップ講座

千歳市 子育て応援クラブ

【対象】第1子が1歳未満の新米ママ

子ども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700



毎日 10:00-15:00

アリスセンター

11/15,22,29 10:00-12:00

足育の日/マフィックタイلزやヒノキの平均台...

11/20,27,12/4,11 11:00-

みんな大好き!紙芝居・大型絵本へはじまるよ

11/21,28,12/5 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

11/24,12/1,8,15 10:00-15:00

ヒーリングDay/暖炉やたき火の映像、キャンドルの揺らぎなど...

11/30,12/7,14 10:00-12:00

リズムDEあそび/いろいろな楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

12/12 11:00-

12月誕生会/フォトスポットで記念写真を撮りませんか!

12/15,22 10:00-11:00

ブチ講座 ヒーリングDay & 羊毛クラフト2回コース

12/15 12:00-13:00

アリスDEランチ 【持ち物】昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり

12/20 13:00-14:00

食育相談日 【対象】乳幼児と保護者

12/6 10:00-11:00

アリスセンター

アンパンマンと一緒に☆ハッピークリスマス会

12/11,14,15

11:30- 15:30-

ちとせっこセンター

クリスマス♪3days!

☎(40)1717

12/13 10:30-11:15 13:00-13:45

げんきっこセンター

親子で音楽工房さんの演奏やクリスマスの雰囲気を楽しみましょう。

【定員】①②各50組(抽選)

【申込】11/15,16(二次元コード、または来館)

☎(26)2070

11/15 10:30-11:30

うんどろあそび

【定員】15組(申込順)

【申込】受付中

あじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

11/17 10:30-11:30

チェキで写真撮影

【定員】15組(申込順)

【申込】受付中

ほくおう児童館 ☎(42)3743

11/17 10:30-11:30

たんたん楽しい!楽器あそび

【定員】15組(申込順)

【申込】受付中

せいらゆう児童館 ☎(22)2560

11/17 10:30-11:30

いずみさわおしゃべりTime #7

スキルアップ講座入門編

【定員】10組(申込順)

【申込】受付中 ※保育は6人まで。

いずみさわ児童館 ☎(28)6110

11/21 10:30-11:15

ちびっこスポーツ大会

親子で運動遊びを楽しもう。宝さがしもあるよ。【申込】不要

みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892

12/21 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ

ココロが緩むお話し会とヨガ/提供:ヨガ教室 トリーニ

【定員】15組(申込順)

【申込】12/4~

ほくおう児童館 ☎(42)3743

11/30 10:00-11:30

ちとせっこ児童館

キョクキョク!アンパンマンリース作り

【定員】15組(申込順)

【申込】11/21~

☎(42)5551

参加料 無料

12/15 10:30-11:30

しなの児童館

しなの森のクリスマス2023

【定員】20組(申込順)

【申込】12/1~

☎(22)2977

12/4 10:30-11:30

しゅくばい児童館

人形劇団「ピッコロ」の公演と子育てサロン

「スマイル」コラボでたのしんじゃお!

【定員】15組(申込順)

【申込】11/13~

☎(27)3126

11/18 9:30-16:00

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。

※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

11/19 9:30-12:00 13:30-16:00

休日開館

11/20 11:00-11:30

くりねずみのおはなし会

図書館司書さんの楽しい絵本の読み聞かせ会です。

12/4 10:30-11:15

歯と幼児食

歯科衛生士と管理栄養士による子どもの虫歯予防と食事についての講話

【定員】12人(抽選)

【申込】11/20,21(二次元コード、または来館)

12/17 10:30-11:30

休日♪親子でふれあい遊び

講師 木村 祥子氏

【定員】10組(抽選)

【申込】11/27,28(二次元コード、または来館)

12/19 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】生後6か月までの子と保護者

【定員】12組(抽選)

【申込】11/29,30(二次元コード、または来館)

12/22 10:30-11:30

ゆる会

千歳市に転入してきた仲間たちとゆるゆるお話しませんか。

【対象】千歳市に転入してきた就学前の子の保護者

【申込】前日まで(二次元コード、または来館)

※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。