

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

1 12/14, 2 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/② 1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 【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

12/16 (9:30-11:00

【定員】13組(申込順)

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

【申込期限】12/11 ⑨ 【持ち物】母子健康手帳、父子健 康手帳、筆記用具、飲み物



母子保健課 ☎(24)0771 《BCG予防接種のみ ☎(24)3148 $\mathbb{Z}(24)8418$

ちとせ健康 ● 医療相談ダイヤル 24 話料無料 0120(010)293 非通知設定の電話からは利用不可 | P電話からは 全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

1日のスタートは朝食から

活のリズ りにつま ④腸が ③ 昼 上に役 るなど、 直はみ 食 ソて、 私立ちま 日 を き ム早 を元気 激 乳 食 ムが起 肥満 遅くかなどる \mathcal{O} 整 空 る き 普 が何 習 \mathcal{O} 腹 ま 感 過 段食 でか 慣 一が 慣 る 規則 り少ぎ よ口な が な 母子 う食い べ方 早い?るは、 整えて め な朝 61 食み 起か食ろに ぎ 生 つより活な始や が

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

【ところ】総合福祉センター309号 【参加費】500円

【申込】11月13日~27日/ ☎か風で申し込み

● 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

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

歯科衛生士の歯科相談 (偶数月)

11・12 月の健康相談日

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、

総合保健センター

健康づくり課 ☎(24)0768 園(24)8418

【持ち物】筆記用具、飲み物(水かお茶)など

※調理実習後、試食があります。

※お持ち帰りはできません。

12/13 ®

【対象】20歳以上の市民

【定員】12人(申込順)

10:00 -13:00

①寝て 朝食 までと にてい です 毎 95かな % 持の 費 \mathcal{O} 慣が 欠食 を 7 の給 4 かま 向す るて%月す

千歳市不妊治療費等

るこ

脳が

目

中

力

ゃ

憶

力

先進不妊治療費 🔊 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。

保険適用の治療

7割

先進医療

3割 10割

公的保険が 自己 負担 負扣

この費用に 交通費を 加えた額の 一部を助成

詳細はお問い合わせください。

母子保健課

☎(24)0771 **№**(24)8418

■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
12/1	金	10:00-15:00	総合保健センター
12/2	\oplus	10:00-12:00	げんきっこセンター
12/11	月	10:00-11:30	しゅくばい児童館

12/13 ® 10:00-11:30 アリスセンター **12/18** 月 10:00-14:00 ちとせっこセンター 12/20 🖈 10:00-15:00 総合保健センター

12/15 金 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 ところ

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 (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

12/6 × 10:00-11:00 アリスセンター

アンパンマンと一緒☆ハッピークリスマス会 【定員】40組(抽選) 【申込】11/13-17(12:00-15:00)

☎(24)8341 **(24)7021**



711

子育て支援センタ

児童館

クリスマス♪3days! **(40)1717**

12/11,14,15

11:30- 215:30-

12/13 (R) ① 10:30-11:15 ② 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)

EX (26)2070



足育の日/マフィックタイルズ やヒノキの平均台、凹凸マット を踏んで足裏を刺激しませんか。

12/5

~つたえて・ほめて・しかる~

子育て応援クラブ

千歳市

実施

【ところ】げんきっこセンタ

【託児】なし(子どもと受講)

勇舞 1 丁目 1-1

☎(24)8341 • **FAX(24)7021**(10:00-15:0

おおきくなったかな〜身体測定日

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

毎日 10:00-15:00

【定員】15人(申込順)

【受講料】無料

【対象】第1子が1歳未満の新米ママ

プロモーション事業 子育てスキルアップ講座

10:00-11:00

市民協働

こども家庭課

24(24)0935

(23)6700

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

みんな大好き♪紙芝居・大型絵 本~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、ゆった りとした雰囲気の中で過ごす日です。

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

リズム DE あそぼ♪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。

12/12 (8) 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

プチ講座 ヒーリングDay& 羊毛クラフト2回コース 【定員】10組(抽選) 【申込】11/27-12/1(12:00-15:00)

12/15 (a) 12:00-13:00

アリス DE ランチ 【定員】6組(申込順) 【持ち物】昼食(コンビニ可)。 飲み物、おしぼり 【申込】12/4-8 (12:00-15:00)

12/20 ® 13:00-14:00

食育相談日 【対象】乳幼児と保護者

11/15 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

2(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 せいりゅう児童館 園(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 全風(28)6110

11/21 (2) 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

2(25)6891 **(25)6892**

12/21 ★ 10:30-11:30

企業連携ぷちゼミ 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)

ほくおう児童館 園(42)3743

新富1丁目2-14 **№ FAX** (26)2070 (9:00-17:30)

11/18 9:30-16:00

チェキってデコってデビューD AY/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。

11/19 © 9:30-12:00 2 13:30-16:00

休日開館

11/20 (a) 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 (3) 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)

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)

12/15 🎕 10:30-11:30 しなの児童館

しなのの森の クリスマス 2023 【定員】20組(申込順) 【申込】12/1 金~ **☎ FAX** (22)2977

12/4 月 10:30-11:30 しゅくばい児童館

人形劇団「ピッコロ」の公演と子育でサロン 「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 周~ 全國(27)3126

花園4丁目3-1

☎●FAX (40)1717 (9:00-17:30) **11/27 11:40-12:00**

11/30 (**) 10:00-11:30

ちとせっこ児童館

【定員】15組(申込順)

キュンキュン!アンパンマンリース作り

☎ (42)5551

【申込】11/21 必~

おはなしだいすき♪/大型絵 本の読み聞かせなど

12/1,8,15 10:00-10:45

あかちゃんランド 【対象】3~8か月の子と保護者

【定員】15組(抽選)

【申込】11/20、21(二次元 コード、☎ または来館)

12/2 10:00-11:00

パパのアートなじかん/お子さ んとのお絵描き遊びを面白くす るアイディアを学びましょう。 講師 noji 氏 (I.M.A Labo) 【対象】就学前の子の父親

※託児あり(要申込) 【定員】15人(抽選)

12/3 (a) 9:30-12:00 2 13:30-16:00

休日開館

12/16 (9:30-16:00

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 ルジュに相談も可。

12/22 10:30-11:30

ゆる会/千歳市に転入してきた 仲間たちといろいろなことをゆ る~くお話ししませんか。 【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 フード、全または来館) 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。