



おもな会場は  
総合保健センターです

① 4/9, ② 4/22

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。



4/12, 26

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

《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  
I P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

## 女性の健康を理解しよう

女性は、さまざまな理由から骨粗しょう症のリス  
クが高いことを理解することが大切です。若いうち  
から丈夫な骨を保つ生活習慣を心がけましょう。  
(健康づくり課 保健師)

運動が推奨されます。  
細胞が活発になり、強くなる性質があります。ウー  
キングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる  
運動が推奨されます。  
また、適度な運動は、カルシウムの沈着を助け、骨  
を強く保ちます。骨は、負荷がかかるほど骨をつくる  
細胞が活発になり、強くなる性質があります。ウー  
キングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる  
運動が推奨されます。

今回は、女性に多い病気の1つ《骨粗しょう  
症》についてお伝えします。  
骨粗しょう症とは、骨量が減って骨が弱くなり、骨  
折しやすくなる骨の病気です。女性の骨密度は、20歳  
頃にピークを迎え、40歳を過ぎた頃から徐々に減少  
し、50歳頃の閉経後に急激に低下します。これは骨  
の減少を抑えるエストロゲンという女性ホルモンの  
分泌が減ってしまうことが主な要因となっています。  
最近では若い世代に「やせ」を意識する傾向が強  
いため、無理なダイエットによりカルシウムを十分  
にためることができず、早い時期で骨粗しょう症を  
発症することが心配されています。

## 自殺対策強化月間 パネル展



市役所  
市民ホール

3/19 火 ▶ 3/29 金

健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

3・4月の健康相談日

3/25, 4/22(予定) 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

毎年3月は  
「自殺対策強化月間」です

《千歳市の自殺の実態》  
《自殺に関する背景》  
《自殺のサインと対応》  
などのパネル展示を  
開催しています。

■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       |
|--------------------|-----------|
| 4/9 火 10:00-15:00  | 総合保健センター  |
| 4/10 水 10:00-11:30 | アリスセンター   |
| 4/15 月 10:00-14:00 | ちとせっこセンター |
| 4/19 金 10:00-15:00 | 総合保健センター  |
| 4/25 土 10:00-14:00 | げんきっこセンター |

《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  
こども・妊婦ネウボラは、  
すべての日程で事前予約が必要です

相談  
無料



3/27 げんきっこセンター10周年  
げんきっこセンター5周年記念で手形を  
とった方に、保管していた手形をお渡し  
します。大きくなった手と比べてみてね。  
【お渡し】3/11～29(平日のみ)  
※それ以降は処分させていただきます。

## げんきっこセンター



## 児童館



ひので児童館 ☎☎(24)3163  
しなの児童館 ☎☎(22)2977  
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126  
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560  
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110  
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551  
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789  
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060  
みどり台児童館 ☎☎(25)6891 ☎☎(25)6892  
あんじゅ児童館 ☎☎(23)8015 ☎☎(23)8016



☎(24)8341 ☎☎(24)7021(10:00-15:00)

休館日 3/29, 4/1

毎日 10:00-15:00

おおきくなったかな～身体測定日

3/18, 25, 4/8 11:00-

みんな大好き！紙芝居・大型絵  
本～はじまるよ

3/19, 26, 4/2 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

3/21, 28, 4/4, 11 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。

3/22, 4/5 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。

3/27, 4/3 10:00-12:00

足育の日／マフィックタイلز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。



各児童館にお問い合わせください

3/18 月 10:30-11:30

かわいい☆かくれんぼ／かくれ  
る場所をたくさんつくってまっ  
てまーす！

【定員】15組(申込順)

【申込】3/11 ⑤～

しなの児童館 ☎☎(22)2977

3/21 木 10:30-11:30

音であそぼう！／ピアノにふれ  
てみよう！音に合わせて体を動  
かしてみよう。

【定員】10組(申込順)

【持ち物】飲み物【申込】受付中  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

3/22 金 11:40-12:00

遊ぶうたの紹介と読み聞かせ  
懐かしい童謡や遊ぶうた、大型  
絵本を楽しみましょう。  
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551

4/9 火 11:00-

4月誕生会／フォトスポットで  
記念写真を撮りませんか♪

4/17 水 13:00-14:00

食育相談日  
【対象】乳幼児と保護者

## アリスセンター

① 4/12, ② 5/24 10:00-11:00

子育て講座「はじめてママ講座  
2回コース」／1回目はわらべ  
うたマッサージ、2回目は離乳  
食講座です。  
【対象】第1子の子育て中の親  
子(生後10か月まで)  
【定員】10組(抽選)  
【申込】4/1-5(12:00-15:00)



## 児童館と こどもセンター

ちとせっこボランティア募集

子どもと一緒に遊ぶ、縫い物、花壇の  
お世話、遊具作り、遊具の補修など  
【対象】興味・関心がある方  
【申込】順次受付



## ちとせっこセンター



☎☎(26)2070(9:00-17:30)

3/16 土 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。

4/7 日 9:30-12:00  
13:30-16:00

休日開館

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。



第3日曜日に開館します。  
平日遊びに来られない方  
もぜひこの機会に遊びに  
来てみませんか。

4/6 土 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。

4/7 日 9:30-12:00  
13:30-16:00

休日開館

おはなしだいすき♪／大型絵  
本の読み聞かせなど

マタニティウイーク

4/15-19 10:00-11:00  
5/20-24 10:00-11:00  
6/10-14 10:00-11:00

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)