健康イキイキ 子育てスクスク

総合保健センター　子育て総合支援センター

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7年1月1日に市外居住の方のみ、令和7年度市町村民税所得・課税証明書（税額・控除額がわかるもの）

【申請書類の配布時期】9月10日㊌から、受付場所で配布開始

※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、各施設に問い合わせください。

【詳細】こども政策課 保育係 ☎(24)0340 FAX(23)6700

一次　受付　10月6日～11月7日　結果　12月下旬通知予定

二次　受付　令和8年1月7日～30日　結果　令和8年2月下旬通知予定

●利用施設と対象年齢　※対象年齢は、令和8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-	○	○	○	○	○
	北斗認定こども園	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-	○	○	○	○	○
	認定こども園メリー幼稚園	末広	6か月-	○	○	○	○	○
	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		○	○	○	○	○
	認定こども園千歳幼稚園	清水町				○	○	○
保育園	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-	○	○	○	○	○
小規模保育	ありんこ保育室	北栄	43日目-					
	こだま保育園	花園	43日目-					
	ステップ赤ちゃんる～む	清流	43日目-					
	さくら保育園	稲穂	43日目-	○	○			
	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-	○	○			
	ニチイキッズおさつ駅前保育園	長都駅前	57日目-	○	○			
	ひよこ保育園	新富	6か月-	○	○			
事業所内保育	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	6か月-	○	○			

アリスセンター

勇舞1丁目1-1　☎(24)8341 FAX(24)7021 (10:00-15:00)

毎週 (月)～(金)　11:00-11:15

日替わりメニュー Fun Party（ファンパーティー）

月曜日　アリスシアター
火曜日　ハピジャム
水曜日　プチヨガ
木曜日　音楽隊みーつけた♪
金曜日　HUGっとベビマ

毎週 (金)　12:00-13:00
毎週金曜日はアリス DE ランチ

9/17 (水)　13:00-14:00
食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

9/29～10/3　10:00-
十五夜制作

10/7 (火)　11:00-
10月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

10/23 (木)　10:00-11:30
子育て講座　運動遊び
講師 旭川 認定こども園慈光園保育所 吉川 公明 氏
【定員】10組（抽選）
【申込】10/6～10　12:00-15:00 ☎で申し込み

みんなの児童館

各児童館にお問い合わせください

9/18 (木)　10:30-11:30
とんぼのメガネをつくろう
みどり台児童館
☎(25)6891 FAX(25)6892

9/19 (金)　10:30-11:30
あそびの広場「ちびっこ緑日」
ひので児童館　☎FAX(24)3163

9/19 (金)　10:30-11:30
サロン合同運動会
【申込】受付中
しなの児童館　☎FAX(22)2977

10/10 (金)　10:30-11:30
企業連携ぷちゼミ「おうちで美容室」
提供：すみれ美容室 斉藤 創 氏
【申込】9/10 (水)～
いずみさわ児童館　☎FAX(28)6110

10/15 (水)　10:30-11:15
ハロウィンを楽しもう
あんじゅ児童館
☎(23)8015 FAX(23)8016

10/21 (火)　10:30-11:30
企業連携ぷちゼミ「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)
【申込】9/25 (水)～
せいりゅう児童館　☎FAX(22)2560

げんきっこセンター

新富1丁目2-14　☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

10/9 (木)　① 9:35-10:15　② 10:25-11:05
認定こども園ひまわりを見に行こう！
【対象】就学前の子と保護者
【定員】各6組（抽選）
【申込】9/16、17（二次元コード、☎または来館）
※開始時間の5分前にこども園の玄関に集合。

10/18 (土)　10:00-10:45
おとうさんといっしょ
講師 緒方 歩実 氏（ヨガ講師）
【対象】就学前の子とお父さん
【定員】12組（抽選）
【申込】9/24、25（二次元コード、☎または来館）

10/22 (水)　10:00-10:45
保育付き講座　布パンツへGO！
布パンツへの移行期に向けてのお話を聞いてみませんか。
【対象】就学前の子の保護者
【定員】12人（抽選）
【申込】10/1、2（二次元コード、☎または来館）

ちとせっこセンター

花園4丁目3-1　☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

10/5 (日)　10:30-12:00
やきいも会＆えのぐ遊び
※雨天時～やきいも会は中止し、室内でえのぐ遊び。
主催 チトセこども未来実行委員会
【定員】50組（抽選）
【申込】9/11、12（二次元コード、☎または来館）

10/15 (水)　10:00-11:00
アンガーマネジメント講座※託児あり
講師 紫明女子学院の職員
【申込】10/1、2（二次元コード、☎または来館）

10/23 (木)　10:00-11:00
ネイルチップでハロウィンキーホルダー
※託児あり　講師 佐藤 あゆみ 氏
【申込】9/25、26
つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

10/25 (土)　10:00-11:00
ベビーマッサージ
講師 La・nature 小沼 美幸 氏
【対象】生後6か月ごろまでの子と母親
【申込】10/8、9（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。

10月の健康相談日

10/6 (月)　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 FAX(24)8418

千歳市健康まつり

「健康」をテーマにした関係団体によるパネル展や体験コーナーなど
【とき】9月13日㊏／10時～13時
【ところ】北ガス文化ホール
【入場料】無料　※申込不要。

健康づくり課
☎(24)0361 FAX(24)8418

自殺予防週間パネル展

毎年9月10日は《世界自殺予防デー》、9月16日までは《自殺予防週間》です。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。
【とき】9月16日㊋午前中まで
【ところ】市役所本庁舎1階市民ホール

健康づくり課
☎(24)0768 FAX(24)8418

おもな会場は 総合保健センターです

① 10/9 (木)，② 10/20 (月)
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
【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。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。

10/3,24
BCG予防接種
【対象】対象者には案内を送付しています。※BCGは状況により3か月から11か月まで接種することができます。
【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
FAX(24)8418

市民協働プロモーション事業
子育てスキルアップ講座

こどもとのコミュニケーションのコツお伝えします！

9/16 (火)　10:00-11:00　入門編
～わかりやすく伝えること～
【対象】市内に住む就学前の子の保護者
【ところ】ほくよう児童館
【受講料】無料【定員】15人（申込順）
【託児】8人程度（要申込）
【申込】9/11㊍9時～（平日の9時～17時）

9/21 (日)　10:00-11:00
日曜Oneday子育て講座
【対象】市内に住む就学前の子の保護者
【ところ】げんきっこセンター
【受講料】無料【定員】15人（申込順）
【託児】8人程度（要申込）
【申込】9/11㊍9時～（平日の9時～17時）

詳申 こども家庭課 ☎(24)0935 FAX(23)6700

保健師・栄養士のリレーコラム

災害時でも、からだが安心できる備えを

毎年9月1日は「防災の日」です。みなさんは、〝もしも〟の時に備えた食品の準備はできていますか？災害時は電気やガス、水道といったライフラインが停止する可能性があり、物流の混乱で食品が手に入りにくくなることもあります。さらに、復旧まで時間がかかると、栄養バランスが偏り、便秘や口内炎、高血圧などの健康トラブルが起こりやすくなります。だからこそ、限られた食材でも栄養バランスを意識することが大切です。

備蓄食品を活用した栄養バランスのとり方としては、主食には、アルファ米や乾パン、乾麺、パック餅などを。主菜には、魚や肉、大豆の缶詰やレトルト食品、ロングライフ牛乳、スキムミルクなどたんぱく質が豊富な食品を。副菜には、乾物（切干大根、野菜ミックス、ひじき、のり、わかめ、しいたけなど）やフリーズドライスープ、トマト缶、果物缶、野菜ジュースなどでビタミンやミネラル、食物繊維を補いましょう。

非常時にも安心して過ごせるように、普段の食事で消費しながら備える「ローリングストック法」を生活に取り入れてみませんか？

（健康づくり課　管理栄養士）

参加無料
健康づくり教室

会場：総合福祉センター
講師　（一社）地域ウエルネス・ネット　福岡 永告子 氏

9/18 (木)　10:00-12:00
からだほぐし＆姿勢改善レッスン
体幹を鍛えて基礎代謝量の増加を図るピラティス
【対象】70歳未満の市民の方
【定員】25人（申込順）
【申込】9/16㊋まで／☎FAXeのいずれかで申し込み

10/27 (月)　18:30-20:00
音楽を聴きながらエクササイズ♪
ダイエットや健康づくりに効果のあるエクササイズ
【対象】70歳未満の市民の方
【定員】25人（申込順）
【申込】10/1～23／☎FAXeのいずれかで申し込み

詳申 健康づくり課　☎(24)0768　FAX(24)8418
e kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

乳和食料理教室
～乳和食で健康に～

乳和食をテーマにした講話と調理実習
講師　千歳市食生活改善推進員
【対象】20歳以上の市民の方
【とき】10月25日㊏／10時～13時
【ところ】北ガス文化ホール2階調理教室
【参加料】500円　【定員】20人（申込順）
【申込】9月10日～10月8日／☎かFAXで申し込み
【持ち物】上靴、エプロン、三角きん、筆記用具、飲み物（水かお茶）、手拭き用タオル
※当日は調理実習後、試食があります。お持ち帰りはできませんのでご了承ください。

詳申 健康づくり課
☎(24)0768　FAX(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

9/17 (水)　9:30-11:45
まちなかウォーキング せせらぎの散歩道（ウサクマイ遺跡群コース）
【集　合】9時～9時30分／総合福祉センター1階ロビー
※現地までバスで移動。
【定　員】40人（申込順）
【参加料】無料
【申　込】9月16日㊋まで／☎で申し込み。

詳申 健康づくり課
☎(24)0361　FAX(24)8418

《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。

ちとせの子育て！ネウボラ

相談無料

■**妊婦・こどもネウボラ**（妊婦・子育て相談の同時開催）

と き	ところ
10/9 (木) 10:00-11:30	しなの児童館
10/10 (金) 10:00-15:00	総合保健センター
10/17 (金) 10:00-14:00	ちとせっこセンター
10/20 (月) 10:00-15:00	総合保健センター
10/22 (水) 10:00-11:30	アリスセンター
10/29 (水) 10:00-14:00	げんきっこセンター

【申込・詳細】母子保健課
☎(24)0133 FAX(24)8418
ネウボラは、すべての日程で事前予約が必要です