

ふたりではじめる健康ごはん教室

～いつまでも家族みんなで健康に、
できることから始めませんか？～

食生活改善のコツがわかる管理栄養士講話
簡単・おいしい・健康ごはん調理実習

【対 象】ご夫婦で参加可能な市民の方
【と き】11月15日㊥ 10時～12時30分
【ところ】総合福祉センター 307・309
【参加料】無料
【定 員】8組（16人）※申込順。
【申 込】10月31日㊥まで／ ☎で申し込み
【持ち物】エプロン、三角きん

☎申健康づくり課

☎(24)0768 ☎(24)8418

パパママ赤十字健康ステーション

おもな会場は
総合保健センターです

① 11/4 火 , ② 11/20 木

フッ化物塗布・歯科相談・歯科
医師健診

【対象】① 1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。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。
.....

11/7,21

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
よる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
☎(24)8418

ちとせの
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。

相談
無料

【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

と き		ところ
11/4 ㊥	10:00-15:00	総合保健センター
11/7 ㊥	10:00-11:30	ほくおう児童館
11/10 ㊥	10:00-14:00	ちとせっこセンター
11/20 ㊥	10:00-15:00	総合保健センター
11/21 ㊥	10:00-14:00	げんきっこセンター

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

10月は「がん検診受診率60%達成に
向けた集中キャンペーン月間」です

日本では、がんは死亡原因の第1位で、年間37万人以上の方が亡くなっています。2人に1人ががんにかかり、40歳を過ぎると年齢とともにがん死亡者数は増加していきます。がんから命を守るためには、早期発見・早期治療が重要です。がんは進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで高い確率で治癒します。がんを初期に発見する方法が、がん検診です。市が行うがん検診は、検診費用の一部を市が助成するため、精度の高い検診を安い料金で受けることができます。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう。また、10月は乳がん月間でもあります。乳がんにかかる女性はやや増えており、年間約9万人以上・日本人女性の9人に1人がかかると推定されています。30歳代から増加し、40歳以上の女性で最も多くの方がかかるといえます。乳がんも、早期発見・早期治療で90%以上が治る病気です。ぜひ、検診をご活用ください。市は、10月の「乳がん月間」において、「ピンクリボン運動」を行っています。この運動の一環として市と市内の企業が連携し、ポスターの掲示やピンクリボン運動支援ボランティア（社会福祉協議会の皆さんが作成したピンクリボンの装着などにより、乳がん予防・検診の啓発を行っています。（市民健康課 保健師）

各種健（検）診のご案内

㊥総合保健センター
□ 11/24、25、26、27、12/3、4（7時～11時）
□ 11/28 女性のみ（7時～11時）
※乳がん検診のみ午後（13時～14時）も実施。
㊥北海道対がん協会札幌がん検診センター
□ 11/12、13（バス停留所・時間は要確認）
■料金（ ）内は、市の国保加入者の料金です。
■子宮・乳がん検診は、奇数月生まれの女性を対象です。
■次の方は、がん検診と肝炎ウイルス検診の料金が無料です。申し込み時にお知らせください。
・70歳以上の方または65歳以上70歳未満で障がい4級以上の認定を受けた方。
・生活保護世帯、市民税非課税世帯の方。
■検査・治療中の方は対象外の健（検）診もあります。詳細はお問い合わせください。
■検診当日の受付時間は30分ごとの時間予約制です。
■検診日の3週間程前または定員になり次第、締め切ります。定員に達している検診項目もありますので、詳細はお問い合わせください。

脳ドックと骨粗しょう症検診

対象
右記の対象年齢表の年齢に該当する方で、11月から3月末までの受診を希望し、前期の申込をしていない方
申込期間
10月10日㊥～
料金※2
6,000円
骨粗しょう症検診
右記の対象年齢表の年齢に該当する女性の方で、3月末までの受診を希望し、今年度未受診の方
受付中
600円

※1 定員250人（申込順）。
※2 生活保護世帯の方はいずれも無料。
お申し込みは健診申込専用ダイヤルまで。

まちなかウォーキング
紅葉の散歩道（支笏湖コース）

10/27 ㊥
9:30-14:30

王子製紙第一発電所から支笏湖温泉街まで（約7km）。
※温泉街で自由時間（約1時間）あり。
【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】10月24日㊥まで／ ☎で申し込み。
☎申健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

健康子育て
アイキイキ
子育て総合支援センター

アリスDEランチ

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

国庭遊びができる日

スポーツの秋！モルックで遊ぼう♪
【対象】乳幼児と保護者

毎週 ㊥ 12:00-13:00
毎週金曜日はアリス DE ランチ
【対象】乳幼児と保護者

10/15 ㊥ 13:00-14:00
食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

10/27～31
ハロウィンウィーク／ゲーム、
フォトスポットなど、みんなでハ
ロウィンを楽しみましょう。
【対象】乳幼児と保護者

11/7 ㊥ 10:00-11:30
子育て講座
New Year's Baby Photo
寝相アートで、みんなでお正月
の写真を撮りましょう。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組（抽選）
【申込】10/20～24 12:00-15:00
☎で申し込み

11/11 ㊥ 11:00-
11月誕生会／フォトスポット
で記念写真を撮りませんか♪
【対象】乳幼児と保護者

12/4 ㊥ 10:00-11:00
子育て講座
アンパンマンと一緒に☆ハッピー
クリスマス会
アンパンマンやサンタクロースと
一緒にみんなで楽しみましょう。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】40人（抽選）
【申込】11/10～14 12:00-15:00
☎で申し込み

健診内容	会場	対 象	料 金（円）
胃がん	㊥㊥	40歳～	1,500（ 500）
大腸がん	㊥㊥	40歳～	1,000（ 300）
肺がん・結核	㊥㊥	40歳～	500（ 100）
前立腺がん	㊥㊥	50歳～／男性	1,000（ 300）
子宮頸がん	㊥㊥	20歳～29歳／女性 30歳～／女性	2,000（2,000） 2,000（ 800）
乳がん	㊥㊥	40歳～／女性	2,000（1,300）
国保特定健診	㊥㊥	40～74歳の 国保加入者	～64歳：1,000 65歳～： 500
はつらつ健診	㊥㊥	後期高齢者医療 制度加入者	無 料
いきいき健診	㊥㊥	40歳～／生保	無 料
さわやか健診	㊥㊥	19歳～39歳	1,000
肝炎ウイルス	㊥㊥	※注1	800（ 800）
エキコックス症	㊥㊥	※注2	無 料

※65歳以上の方は、肺がん検診とあわせて結核健診を行っています。
※注1 40歳～／B・C型肝炎の診断、検査、治療などを受けたことがない方
※注2 小学3年生～／過去5年間で同等の検査を受けたことがない方

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

《対象年齢表》令和7年4月1日現在
40歳 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
45歳 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
50歳 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
55歳 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
60歳 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
65歳 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
70歳 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。

11月の健康相談日

11/17 ㊥
9:30-11:30
総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768
☎(24)8418

臨床心理士の
子育て
カウンセリング

みんなの児童館

各児童館にお問い合わせください

10/17 ㊥ 10:30-11:30
おかいものごっこ
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743
10/22 ㊥ 10:30-11:30
ハロウィンパーティー【申込】受付中
しなの児童館 ☎☎(22)2977
10/23 ㊥ 10:30-11:30
あそびの広場 運動あそび
ひので児童館 ☎☎(24)3163
10/24 ㊥ 10:30-11:30
子育てサロン合同「ハロウィン」
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110
10/28 ㊥ 10:30-11:30
子育てサロン合同「ハロウィン」
みどり台児童館
☎(25)6891 ☎(25)6892
10/29 ㊥ 10:30-11:30
ハロウィン 【申込】受付中
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789
10/31 ㊥ 10:30-11:30
おばけとおかしパーティー
【申込】10/14 ㊥～
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551
11/7 ㊥ 10:30-11:30
ミニ運動会
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560
11/12 ㊥ 10:30-11:30
和太鼓に挑戦！【申込】10/14 ㊥～
あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016
11/13 ㊥ 10:30-11:30
ちびっこ運動会
みどり台児童館
☎(25)6891 ☎(25)6892
11/14 ㊥ 10:30-11:30
おみせやさんごっこ
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551
11/19 ㊥ 10:30-11:30 企業連携
ぶちせみ
親子でふれあい体操
提供：合同会社Life ライフ・オステ
オパシー・センター 青山 花奈恵氏
【申込】10/20 ㊥～
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126
12/5 ㊥ 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】11/13、14
（二次元コード、☎または来館）

【対象】市内に住む18歳未満の子の保護者
【日程】11/1、7、12/5、13、1/10、16（げんきっこセンター）
11/15、21、12/20、26、1/24、30（ちとせっこセンター）
【定員】各日5人（申込順／1人1時間）
※カウンセリングの年間利用回数は12回まで。
【託児】就学前の子／申込時にお申し出ください。
【申込】相談日の前日まで（平日9:00～17:00）

【詳細】
こども家庭課
☎(24)0935
☎(23)6700

げんき七五三

新富1丁目2-14
☎・☎FAX (26)2070（9:00-17:30）

10/11,25 9:30-16:30
チェキってデビューDAY
【対象】妊娠中の方、就学前の
子と保護者 ※コンシェルジュ
への相談は事前に要電話。
10/17 ㊥ 10:30-11:15
おしゃべりたいりく～野球が好き！～
【対象】野球が好きな就学前の子の保護者
10/19 ㊥ ㊥ 9:30-12:00
② 13:00-16:00
休日開館～コンシェルジュ勤務日
10/30 ㊥ 11:15-11:35
おはなしなあに？
【対象】就学前の子と保護者
11/8 ㊥ 17:00-18:30
はじめてのパパママ講座
講師 木戸 晶子氏（マナ助産院）
【対象】出産を控えているパパや
ママ、ご家族の方
【申込】10/20～30
（二次元コード、☎または来館）
11/11 ㊥ 10:00-11:00
冬道運転講座
講師 千歳自動車学校
【対象】就学前の子の保護者
【申込】10/20、21
（二次元コード、☎または来館）
11/12 ㊥ ㊥ 離乳食コース 10:00-10:50
② 幼児食コース 11:10-12:00
楽しく楽しく！離乳食＆幼児食
【対象】①妊娠中の方、生後11
か月までの子の保護者
②生後10か月～就学前
の子の保護者
【申込】10/29、30
（二次元コード、☎または来館）
11/16 ㊥ 10:00-11:00 ②
休日♪おやこでふれあいあそび
講師 木村 祥子氏（保育士）
【対象】就学前の子と保護者
【申込】10/27、28
（二次元コード、☎または来館）
11/20 ㊥ 10:00-11:00
ほんわかパステルアート講座
講師 奥山 弘美氏
【対象】就学前の子の保護者
【定員】8人（抽選）
※初回の方優先。
【申込】10/28、29
（二次元コード、☎または来館）

ちとせセンター

花園4丁目3-1
☎・☎FAX (40)1717（9:00-17:30）
マタニティウィーク
① 10/14-17, 11/10-14, 12/1-5
② 10/18, 11/15, 12/6
子育て支援センターを見学しませんか？
【対象】初めてママになる方、初め
てママになった産後2か月までの方
【申込】二次元コード、
☎または来館
つどいの広場
☎(40)2105（9:00-17:30）
10/16 ㊥ 10:30-11:00
おはなしだいすき♪
～図書館司書さんがやってくる！～
大型絵本の読み聞かせなど

10/18,11/15 9:45-16:30
コンシェルジュ勤務日
11/2 ㊥ ㊥ 9:30-12:00
② 13:00-16:00
休日開館～コンシェルジュ勤務日
11/6 ㊥ ㊥ 10:00-10:30
② 10:45-11:15
身体を使ってあそぼう！
親子で一緒に運動遊びを楽しみま
しょう。／講師 清水川 聖位子氏
（作業療法士）
【対象】①生後7か月～11か月の
子と保護者 ②1歳～1歳6か月の
子と保護者
【定員】各10組（抽選）
【申込】10/21、22（二次元
コード、☎または来館）
11/11 ㊥ 10:30-11:30
R7ゆる会
千歳市での子育てについて、情報交換
などができるお話し会を開催します。
【対象】令和7年に転入した就学
前の子の保護者（お子さんも可）
【申込】前日まで（二次元
コード、☎または来館）
11/27 ㊥ 10:00-10:40
ゼロから学ぼう！トイレトレーニング
【対象】1歳7か月～就学前の子の保護者
【定員】15組（抽選）
※託児あり。
【申込】11/11、12
（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。

11 広報ちとせ 令和7(2025)年10月号

広報ちとせ 令和7(2025)年10月号 10