

### ちとせっこセンター

千歳市花園4丁目3-1  
Tel.40-1717,40-1727  
(9時～17時30分)

#### ①休日開館

日曜日に開館。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？

とき／9月1日(日)①9時30分～12時②13時～16時  
対象／就学前の子と保護者

#### ②「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

「きっかけ」がないと思っている方、ぜひこの日に支援センターデビューして、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子育て相談もOK。

とき／9月7日(土)①9時30分～12時②13時～16時  
対象／就学前の子と保護者・妊娠中の方  
その他／コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

#### ③おはなしだいすき

大型絵本の読み聞かせなどをします。

とき／9月10日(火)11時30分～11時50分  
対象／就学前の子と保護者

#### ④R6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を開催しています。

とき／9月19日(木)15時～16時  
対象／R6年に千歳市に転入してきた就学前の子の保護者(お子さんも一緒に参加可)  
申込／前日まで受付可

#### ⑤マタニティウイーク

出産前に子育て支援センターを見学してみませんか?ドリームキャッチャー作りや子育てコンシェルジュに産休、育休後のお子さんの預け先についても相談できます。

とき／9月24日(火)から27日(金)10時～11時  
対象／初めてママになる方  
申込／前日までにお電話でお申込みください。つどいの広場40-2105(9時～17時30分)

#### ⑥「わくわくランド」4回同じメンバーでの連続講座

同じくらいのお子さんで集まって、一緒に遊びを楽しみませんか？  
とき／10月1日(火)、8日

(火)、15日(火)、22日(火)10時～11時  
対象／1歳7か月～就学前の子と保護者  
定員／20組(抽選)※申込み多数の場合は、初参加の方が優先となります。  
申込／9月19日(木)、20日(金)

#### ⑦やさいも会

お庭で焼き芋をします。焼けるまではお庭遊びを楽しみましょう。※雨天中止

とき／10月6日(日)10時30分～12時  
定員／50組(申込順・千歳市内の方優先)※定員になり次第、受付終了となります。  
申込／9月17日(火)・18日(水)

#### ⑧赤ちゃん&MAMAの身体はぐくみ講座

整体師によるママの姿勢・骨盤チェック、抱っこが楽になる身体ケア、赤ちゃんケア

とき／10月9日(水)10時30分～11時30分  
対象／生後8カ月頃までの子と母親  
定員／15組(抽選)  
講師／助産院はぐくみ 渡部智佳子氏、ライフ・オステオパシーセンター 青山 花奈恵氏  
申込／9月24日(火)・25日(水)

#### ⑨link～つなぐ主催ママ講座「羊毛フェルト刺繍でつくるゆきふるシマエナガ」

子育て中のママが講師の講座です。

とき／10月29日(火)10時～11時  
対象／妊娠中の方、就学前の子の保護者  
定員／8組(抽選)※保育をご希望の方はお伝えください  
講師／遠藤 のぞみ氏  
申込／10月7日(月)・8日(火)お電話、来館時にお申込みください。つどいの広場40-2105(9時～17時30分)

### げんきっこセンター

千歳市新富1丁目2-14  
Tel.26-2070,26-2080  
(9時～17時30分)

#### ①心もお肌もリラックス 大人のメイクセミナー

好印象につながるスキンケア、メイクなど基本的方法を教えてもらいましょう。

とき／9月30日(月)10時～11時  
対象／妊娠中の方・就学前の子の保護者  
定員／20組(抽選)

講師／花王(株)  
申込／9月10日(火)・11日(水)  
その他／※保育をご希望の方はお伝えください(保育の定員8人:抽選)

#### ②ベビーマッサージ

ママも赤ちゃんもリラックスした時間の中でベビーマッサージを通して絆を深めていきましょう。

とき／10月3日(木)10時～11時  
対象／6か月までの子と保護者  
定員／12組(抽選)  
講師／マナ助産院 木戸 晶子氏  
申込／9月18日(水)・19日(木)

#### ③チェックしてデコってデビューDAY

げんきっこに初めて遊びに来てくれた方は記念にチェックで写真を撮りデビューをお祝い!コンシェルジュが勤務している日なので、初めての方もリピーターも妊娠中の方も幼稚園や認定こども園のこと、育児のことなど、何でも相談OK。

とき／9月14日(土)①9時30分～12時②13時～16時  
対象／妊娠中の方・就学前の子と保護者  
その他／※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

#### ④プレママ プレパパ タイム

出産前に支援センターに来館してみませんか?コンシェルジュに産後の子育てや保育施設の入園について相談OK。

とき／9月14日(土)16時～16時30分  
対象／出産を控えている方(ご夫婦での来館もお待ちします)

#### ⑤休日開館

就学前の子と保護者が対象です。第3日曜日開館。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？  
とき／9月15日(日)①9時30分～12時②13時～16時

#### ⑥パパ向け講座「ほぐしてととのえてきたえる」

お疲れの心と身体に癒しの時を!そして育児に負けない身体を目指しましょう。

とき／9月28日(土)16時30分～17時30分  
対象／就学前の子の父  
定員／10組(抽選)  
講師／宮本 昌子氏  
申込／9月2日(月)～14日(土)  
その他／※お子さんの託児を希望される方はお申し出ください。

#### ⑦認定こども園ひまわりを見に行こう!

センターの職員と一緒に認定こども園ひまわりの見学をしましょう。

とき／10月11日(金)①9時35分～10時15分②10時25分～11時5分  
対象／就学前の子と保護者  
定員／各6人(抽選)  
申込／9月24日(火)・25日(水)  
その他／※開始時間の5分前にこども園の玄関前に集合してください。

#### ⑧野菜の講座:かぼちゃ編

旬の食材のおいしさを生かして食べる事をもっと楽しみましょう!

とき／10月16日(水)10時30分～11時30分  
対象／就学前の子と保護者  
定員／10組(抽選)  
講師／野菜農家 金子氏  
申込／9月26日(木)・27日(金)  
その他／※お子さんの託児を希望される方はお申し出ください。

#### ⑨はじめてのパパママ講座

助産師に妊娠中の身体の事や出産後の育児の方法など、今だから知っておきたい事を聞いてみませんか？

とき／10月25日(金)18時30分～19時30分  
対象／出産を控えているパパママ  
定員／10組  
講師／マナ助産院 木戸 晶子氏  
申込／10月1日(火)～14日(月)

### アリスセンター

千歳市勇舞1丁目1-1  
Tel.24-8341  
(月～金:10時～15時)

#### ①アリスシアター

エプロンシアターやパネルシアターでお話の世界を広げましょう。  
とき／9月2日(月)、9日(月)、30日(月)11時～  
対象／乳幼児と保護者

#### ②ハピジャム

赤ちゃんも一緒に運動遊びや体操で身体をいっぱい動かして遊びましょう。  
とき／9月3日(火)、17日(火)、24日(火)11時～  
対象／乳幼児と保護者

#### ③食育相談

離乳食や食事の事で困ったこと等、気軽に栄養士に相談してみませんか!  
とき／9月4日(水)13時～14時  
対象／乳幼児と保護者

#### ④プチヨガ

ヨガで心も身体も健康にしませんか？

とき／9月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)11時～  
対象／乳幼児と保護者

#### ⑤音楽隊みーつけた!

リズムに合わせて、楽器遊びやリトミックを楽しみましょう。

とき／9月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)11時～  
対象／乳幼児と保護者

#### ⑥9月誕生会

9月生まれのお友達の誕生会でです。フォトスポットで記念写真を撮りませんか?

とき／9月10日(火)11時～  
対象／乳幼児と保護者

#### ⑦HUGっとベビマ

ベビーマッサージや凹凸マット等で足裏を刺激し、丈夫な身体を作りましょう。

とき／9月13日(金)、20日(金)、27日(金)11時～  
対象／乳幼児と保護者

#### ⑧アリスDEランチ

みんなで一緒にランチを楽しみましょう!

とき／9月13日(金)、20日(金)12時～13時  
対象／乳幼児と保護者  
持ち物／昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり  
申込／当週の水曜日まで

#### ⑨親子DE制作

マラカスや太鼓等の楽しい楽器を作りましょう。

とき／9月17日(火)～20日(金)10時～12時  
対象／乳幼児と保護者

#### ⑩子育て講座「アンパンマンと一緒に!ファミリー運動会&サークル交流会」

ハイハイ・よちよち・かけっこ競争や親子競技等でみんな一緒に運動会を楽しみましょう。

とき／9月28日(土)10時～11時  
対象／乳幼児と保護者  
定員／40組(抽選)  
持ち物／飲み物、帽子、抱っこ紐など※動きやすい服装  
申込／9月2日(月)～6日(金)12時～15時※お電話でお申込みください。

#### ●休館日／9月6日(金)



9.10月  
千歳市子育て支援センター  
からのお知らせ

●利用方法や詳しい内容は、各センターまでお問い合わせください。

### 千歳市からのお知らせ

8月28日

## まちなかウォーキング



●まちなかウォーキング「おはよう散歩道」  
青葉公園の自然を観察しながら楽しく歩きましょう。

とき 8月28日(水)9時30分～11時30分(予定)  
※小雨決行、荒天中止  
集合場所 千歳市総合福祉センター1階ロビー  
※集合時間は9時15分～9時30分  
講師 千歳の自然保護協会  
参加費 無料  
申込期間 8月27日(火)まで

問合せ 千歳市保健福祉部健康づくり課  
申込 電話 0123-24-0361(平日8時45分～17時15分)

## ちゃんならんさ



「どうしようもない」という意味。  
“外で遊びたいのにあいにくの雨”  
のような場面のときに使うと良いかも。



知ってる?  
沖縄弁



## 怪盗ちゃんからの挑戦状 解決編

ちゃんと8月16日号に掲載された「怪盗ちゃんからの挑戦状」君は解けたかな? 答え合わせをするよ!

### クロスワードパズル

ナ	マ	エ		ケ	ム	リ
マ	リ	ン	バ			シ
ビ	ン		ツ	リ	メ	
ー		エ	ト			ガ
ル	ア	ー		カ	ネ	ン
	ク	ス	ダ	マ		セ
シ	マ		ム	エ	タイ	

答え エダマメ(枝豆)