

**ちとせこセンター**  
千歳市花園4丁目3-1  
TEL40-1717、40-1727  
(9時～17時30分)

**①「行ってみよう!ちとせこセンター」～コンシェルジュもいるよ**

支援センターへ行く「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みませんか?  
とき/3月1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

**②休日開館**

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?  
とき/3月2日(日)①9時30分～12時②13時～16時  
対象/就学前の子と保護者

**③マタニティウイーク**

妊娠中から施設を見学に来ませんか?ドリームキャッチャー作りができます。子育てコンシェルジュに保育施設などの入園について相談もできます。  
とき/3月10日(月)～14日(金)10時～11時  
対象/初めてママになる方  
申込/前日までにお申し込みください。つどいの広場 40-2105(9時～17時30分)

**④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/3月14日(金)11時30分～11時50分

対象/就学前の子と保護者

**⑤ゼロから学ぼう!トイレトレーニング**

まず、何からどうやって?そんな疑問を解決しませんか。  
とき/3月19日(水)10時～10時40分  
対象/就学前の子の保護者  
定員/12組(抽選)※保育有  
申込/3月10日(月)・11日(火)

**げんきっこセンター**

千歳市新富1丁目2-14  
TEL26-2070、26-2080  
(9時～17時30分)

**①おしゃべり たいりく～推し事(趣味や好きな人や事など)についてしゃべろう～**

「おしゃべり たいりく」とはみんなできくことをとにかくおしゃべりする時間です。今回のテーマは「推し事」。自分の趣味や好きなことや人のことをみんなでおしゃべりしてみませんか?出入り自由。  
とき/3月12日(水)10時～11時  
対象/就学前の子の保護者

**②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できます。妊婦ジャケットの着用、沐浴体験もできます。  
とき/3月15日(土)16時15分～17時  
対象/出産を控えている方(ご夫婦での来館もお待ちしています)※参加希望の方は事前にお申し込みください。

**③チェキっ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キ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、何でも相談できます。  
とき/3月15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※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

**④休日開館**

就学前の子と保護者が対象です。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?  
とき/3月16日(日)①9時30分～12時(行事のため遊戯室の利用ができません)②13時～16時

**⑤センターお楽しみ会**

みんなで楽しいひと時を過ごしましょう。  
とき/3月27日(木)11時～11時30分  
対象/就学前の子と保護者

**アリスセンター**

千歳市勇舞1丁目1-1  
TEL24-8341  
(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などで、いろいろなお話の世界が盛りだくさん!

とき/3月3日(月)、10(月)、17(月)、24日(月)11時～  
対象/乳幼児と保護者

**②ハピジャム**

運動遊びや体操でパパママと一緒に身体を動かしましょう。赤ちゃんも参加できますよ。  
とき/3月4日(火)、18日(火)、25日(火)11時～  
対象/乳幼児と保護者

**③プチヨガ**

肩・腰などのポイントごとにポーズを取ります。ヨガで心も身体もリラックス!  
とき/3月5日(水)、19日(水)、26日(水)11時～  
対象/乳幼児と保護者

**④食育相談**

こども園の栄養士がお話を聞いたり、アドバイスをしています。離乳食や食事の悩み、お子さまの発育など、お気軽にご相談してください。  
とき/3月5日(水)13時～14時  
対象/乳幼児と保護者

**⑤音楽隊みつけた♪**

みんなで楽器を演奏したり、リトミックで身体を動かしてみよう。  
とき/3月6日(木)、13日(木)、27日(木)11時～  
対象/乳幼児と保護者

**⑥3月誕生会**

3月生まれのお友達の誕生会です。お子さまの手形か足形のお誕生カードのプレゼントやフォトスポットで記念写真が撮れます。みんなで祝いしま

しょう。  
とき/3月11日(火)11時～  
対象/乳幼児と保護者

**⑦子育て講座「離乳食開始までに整えたい赤ちゃんの体とお口育て」**

「お口の機能の弱い赤ちゃん」がとても多く、赤ちゃんのうちから「口育」が大切な時代です。歯が生える前から、離乳食が始まる前からできる、赤ちゃんの体とお口育てについて学びましょう。  
とき/3月12日(水)10時～11時  
対象/妊娠中の方(ご夫婦でも参加できます)・生後6か月までの子と保護者  
定員/10組(抽選)  
講師/助産院はぐくみ 渡部 智佳子氏  
申込/2月25日(火)～28日(金)12時～15時※申込・会場・詳細はアリスセンター 24-8341までお電話ください。

**⑧アリスDEランチ**

一緒にランチタイムを楽しみませんか。手作り弁当、コンビニ弁当何でもOK!みんなで食べると食欲も気分もUP!  
とき/3月14日(金)、21日(金)、4月4日(金)、11日(金)、18日(金)12時～13時  
対象/乳幼児と保護者

休館日:3月31日(月)



千歳市・恵庭市

2025年3月

夜間・休日当番医案内



恵庭市 3月の診療日程

日	曜日	内科・小児科系	外科(けが等の外傷)
1	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30 TEL 25-5891	えにわ病院 14:00～20:00 TEL 33-2333
2	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30 TEL 25-5891	恵み野病院 9:00～20:00 TEL 36-7555
8	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30 TEL 25-5891	恵み野病院 14:00～20:00 TEL 36-7555
9	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30 TEL 25-5891	えにわ病院 9:00～20:00 TEL 33-2333
15	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30 TEL 25-5891	えにわ病院 14:00～20:00 TEL 33-2333
16	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30 TEL 25-5891	恵庭第一病院 9:00～20:00 TEL 34-1155
20	木・祝	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30 TEL 25-5891	えにわ病院 9:00～20:00 TEL 33-2333
22	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30 TEL 25-5891	えにわ病院 14:00～20:00 TEL 33-2333
23	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30 TEL 25-5891	恵み野病院 9:00～20:00 TEL 36-7555
29	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30 TEL 25-5891	えにわ病院 14:00～20:00 TEL 33-2333
30	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30 TEL 25-5891	恵み野病院 9:00～20:00 TEL 36-7555

夜間・休日救急診療体制

開設日	内科・小児科系診療 《夜間・休日急病診療所》	外科診療(けが等の外傷) 《救急当番医療機関》
平日(月～金曜)	20時～翌朝7時 (受付6時30分まで)	18時～21時30分
土曜日	14時～翌朝7時 (受付6時30分まで)	14時～20時
日曜日、祝日	9時～翌朝7時 (受付6時30分まで)	9時～20時
年末年始 (12月29日～1月3日)	休診	9時～翌朝9時 (内科・外科系)

注) 外科診療とは、救急当番医療機関でのけが等の外傷の軽症外来患者の診療です。外科診療日には、内科医不在のため、内科診療はできません。夜間・休日急病診療所で受診してください。夜間・休日急病診療所は、子どもから大人まで対応するために内科・小児科系診療を行っておりますが、小児科専門の診療所ではありませんので、あらかじめご理解のうえ受診されますようお願い致します。

千歳市 3月の診療日程

日	曜日	外科系	内科系
1	土		休日夜間急病センター TEL 25-6131
2	日		休日夜間急病センター TEL 25-6131
8	土	休日夜間急病センター※ TEL 25-6131	休日夜間急病センター TEL 25-6131
9	日		休日夜間急病センター TEL 25-6131
15	土		休日夜間急病センター TEL 25-6131
16	日	恵庭第一病院 ※TEL 34-1155	休日夜間急病センター TEL 25-6131
20	木・祝	休日夜間急病センター※ TEL 25-6131	休日夜間急病センター TEL 25-6131
22	土	市立千歳市民病院 ※TEL 24-3000	休日夜間急病センター TEL 25-6131
23	日	休日夜間急病センター※ TEL 25-6131	休日夜間急病センター TEL 25-6131
29	土		休日夜間急病センター TEL 25-6131
30	日	休日夜間急病センター※ TEL 25-6131	休日夜間急病センター TEL 25-6131

夜間・休日救急診療体制

	外科系 救急当番医療機関	内科系 休日夜間急病センター
平日	17時～深夜0時	19時～翌朝7時
土曜日	12時～深夜0時 ※8日は15時～21時 22日は14時～20時	14時～翌朝7時
日曜日、祝日 年末年始 (12月29日～1月3日)	9時～深夜0時 ※16日は9時～20時 (整形外科領域は対応不可) ※20日は9時～20時 ※23日は9時～18時 ※30日は11時30分～18時30分	9時～翌朝7時

※上記の診療時間と異なる日程がありますので、ご留意願います。  
※当日の救急当番医は急きょ変更になることがあります。  
最新情報は千歳市ホームページにてご確認ください。  
※体調不良のときは、「ちとせ健康・医療相談ダイヤル24」をご利用ください。

ちとせ健康・医療相談ダイヤル24

千歳市にお住まいの方がご利用になれます。  
☎0120-010-293  
(24時間対応 通話料・相談料無料 携帯可)  
IP電話からは03-5524-8500(通話料有料)

北海道小児救急電話相談

夜間の子ども急な病気やけがなどの際に、看護師や小児科医師が電話により助言を行います。  
TEL 011-232-1599 (相談時間: 毎日19時～翌朝8時)  
【短縮ダイヤル】#8000  
(※この短縮ダイヤルは、プッシュ回線、携帯電話からご利用いただけます。)

