



おもな会場は
総合保健センターです

① 4/8, ② 4/24

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/②
1年以内に総合保健センターの歯
科医師健診、1歳6か月健診、
3歳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。



4/11,25

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

健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24
通話料無料 0120(010)293
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

～守ろう「こころ」と「いのち」～

「自死をした方の98%が、精神疾患にかかっていた」
「疾患により脳の機能に障害が生じるため、絶望感
や思考の柔軟性がなくなり、『死』以外に今の状況
から抜け出すことができない」と、話されました。
自殺を考えている人は何らかのサイン(変化)
を発しており、「眠れなくて辛い」など身体の不
調を訴える「突然、涙ぐむ」「落ち着かなくなる」
「不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる」「激し
い口論やけんかをする」「投げやりな態度が目立つ」
「仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる」
「身なりに構わなくなる」などのサインがあります。
周りに思い当たる人がいたら、「疲れていないで
すか?」「眠れていますか?」と声をかけてみませ
んか。
励まみや、明るい話題は要りません。ただ、あ
なたを守りたいという気持ちで、話や思いを聴い
てあげてください。自分を理解してもらえた瞬間
や、気持ちの吐露は人のこころの糧になります。
あなたの勇気が、「こころ」と「いのち」を守ります。

(健康づくり課 保健師)

健康イキイキ子育て総合支援センター



3月には、自殺者数が多い月の一つです。
千歳市では毎年20人弱の方が自ら命を
絶っており、この人数は交通事故よりも約5倍多
い数となっています。
自殺は、「追い込まれた末の死」であり、また「防
ぐことができる社会的な問題」であるといわれて
います。昨年12月に開催した「こころの健康づく
り講演会」において、札幌医科大学 河西医師は、
「自殺をした方の98%が、精神疾患にかかっていた」
「疾患により脳の機能に障害が生じるため、絶望感
や思考の柔軟性がなくなり、『死』以外に今の状況
から抜け出すことができない」と、話されました。

自殺対策強化月間 パネル展



3/25(火) ▶ 3/31(月)

市役所
市民ホール

3月の健康相談日

3/24(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

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
開催します。

ちとせの育で! 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。

【申込・詳細】母子保健課
☎(24)0133 ☎(24)8418

妊婦・子どもネウボラは、
すべての日程で事前予約が必要です

相談
無料

■妊婦・子どもネウボラ (妊婦・子育て相談の同時開催)

とき	ところ
4/8(火) 10:00-15:00	総合保健センター
4/14(月) 10:00-14:00	ちとせっこセンター
4/23(水) 10:00-11:30	アリスセンター
4/24(木) 10:00-15:00	総合保健センター
4/25(金) 10:00-14:00	げんきっこセンター

ちとせっこセンター

げんきっこセンター

【ちとせっこ・げんき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

あそびにおいでよ

児童館とこどもセンター

アリスセンター

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



市内
11か所

① 4/18, ② 5/23 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
うたベビーマッサージ、2回目
は離乳食講座です。
【対象】第1子を子育て中の親子
(生後8か月まで)
【定員】10組(抽選)
【申込】4/1-4(12:00-15:00)



3/10-4/10 平日 11:00-

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

エプロンシアターやパネルシアターで
いろいろなお話の世界が盛りだくさん。
※3/31はありません。

火曜日 ハピジャム
運動遊びや体操でパパママ、赤ちゃんも一緒に身体を動かしましょう。
※4/1,8はありません。

水曜日 プチヨガ
肩、腰などのポイントごとにポーズ
を取ります。※3/12はありません。

木曜日 音楽隊みーつけた♪
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ま
しょう。※3/20はありません。

金曜日 HUGっとベビマ
赤ちゃんはスキンシップが大好き!
凹凸マットなどで足裏を刺激。

3/14,21,4/4,18 12:00-13:00

アリス DE ランチ
【対象】乳幼児と保護者

4/8(火) 11:00-

4月誕生会
【対象】乳幼児と保護者



3/17(月) 10:30-11:30

チェキで思い出のカレンダー作
り/チェキと手形でお子さんの
成長を残しましょう。
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
【持ち物】汚れても良い服装
しなの児童館 ☎(22)2977

3/18(火) 10:30-11:30

お楽しみ会/手形、足形をとり、
一年を振り返りましょう。
【持ち物】汚れても良い服装
いずみさわ児童館 ☎(28)6110

3/19(水) 10:30-11:30

うんどうあそび/親子で楽しく
運動に取り組みます。
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016

3/21(金) 10:30-11:30

親子絵本の会/絵本の読み聞か
せと手形をとってプレゼント。
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
ちとせっこ児童館 ☎(42)5551



3/27(木) 11:00-11:30

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。
【対象】就学前の子と保護者

4/12(土) 17:00-18:00

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。妊婦ジャケット
の着用、沐浴体験もできます。
【対象】出産を控えている方(ご
夫婦可)
【申込】二次元コード
または ☎

4/20(日) ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00

休日開館

4/6(日) ① 9:30-12:00
② 13:00-16:00

休日開館/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?子育て
コンシェルジュに相談もでき
ます。

4/19(土) 10:00-11:00

ベビーマッサージ/パパやママ
が赤ちゃんに行うマッサージを
学びます。
講師 小沼美幸氏(La・nature)
【対象】生後6か月までの子と
保護者
【定員】20組(抽選)
【申込】4/8,9(二次元
コード、☎または来館)

企業連携ぶちゼミってなあに?

企業連携ぶちゼミとは、市内の企業・団体などの皆さんが、
子育て世代の方に知識や技術などを無償でお伝えする講座です。

4月からは、医療法人社団いずみ会北星病院、
北海道純馬油本舗(株)、ヘアーポイントすみれ、
合同会社Lifeライフ・オステオパシー・センター、
オウチサロンBurgeonの5つの企業にご協力い
ただきます。市内の企業や団体の皆さん、一緒に
子育てを応援していただけないか。



企業連携
ぶちゼミの様子

※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。