

**ハイリスク妊産婦への
交通費等助成事業について**

ハイリスク妊産婦が、妊婦健診や出産のために市外の周産期母子医療センターへ移動した時の交通費および出産準備のための宿泊費の一部を助成します。対象は令和7年4月1日以降に健診を受けた方や出産した方となります。詳細はお問い合わせください。

【詳細】母子保健課母子支援係
☎(24)0133 ☎(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

保健師・栄養士のリレーコラム

～見逃さないでこころのサイン～

1年以内で自殺者数の多い月は3月です。市内においては、毎年20名にのぼる方が自ら命を絶っています。

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。背景には、健康、経済、生活、人間関係といった問題が複雑に絡んでいることが多くあります。

心理的に追い込まれると、抑うつ状態や、うつ病などの精神疾患を発症することがあります。こうした状況では正常な判断が難しくなります。このため周囲の人がそのサインに気づき、寄り添いながら悩みに耳を傾け、専門家への相談を勧め、見守っていくことが重要です。

いつもこころが元気だといいますが、落ち込んだり、イライラするなど、心の不調は誰にもあります。そんな不調が長く続くときは、早めに対処することが大切です。

自殺を考えている人は何らかのサイン（元気がない、食事が減った、眠れていない、疲れた顔、ため息が目立つ、口数が減った）を発しています。こころの不調は、自分ではなかなか気づくことはできません。本人が不調を言葉に表さなくても、いつもと様子が違うと感じた場合には「疲れていないですか?」「眠れていますか?」などと声をかけてください。

その声かけが、不安や悩みを少しでも和らげることにつながるかもしれません。あなたの身近な人に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか? (健康づくり課 保健師)



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・大工仕事・遊具作りなど
【対象】興味・関心がある方 【申込】順次受付(各センターに☎で申し込み)

**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



① 4/17, ② 5/15 10:00-11:30

子育て講座
「はじめてママ講座」2回コース
①わらべうたベビーマッサージ(バスタオル・飲み物持参)+粘土で手形足形作り②離乳食講座+こども園5歳児和太鼓披露
【対象】第1子を子育て中の保護者と生後6か月までの乳児・妊娠中の方(ご夫婦での参加可)
【定員】10組(抽選)
【申込】3/30-4/3(12:00-15:00)
☎で申し込み



**自殺対策強化月間
パネル展**

市役所
市民ホール

3/25(水) ▶ 3/31(火)



☎(24)0768 ☎(24)8418

3月の健康相談日

3/23(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・歩行姿勢測定)、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 ☎(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。



休館日 3/31, 4/1

3/10~3/30 11:00-11:15

日替わりメニュー
Fun Party

- 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・足音の日替わりメニューを楽しもう!
【対象】乳幼児と保護者

毎週(金) 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
※3/20はありません。

3/11, 4/15 13:00-14:00

食育相談日
【対象】乳幼児と保護者

4/3(金) 10:00-12:00 (ゲーム開始 11:00)

ハッピーイースター!
ゲームや制作をします。みんなで遊びにきてね♪
【対象】乳幼児と保護者

4/7(火) 11:00-

4月誕生会
【対象】乳幼児と保護者



3/16(月) 10:30-11:30

あそびの広場「絵本のひろば」
大型絵本やエプロンシアターで楽しもう!
ひので児童館 ☎(24)3163

3/17(火) 10:30-11:30

親子で楽しむベビーヨガ
親子でヨガを楽しみましょう!
【定員】10組(申込順)
【申込】受付中
せいりゅう児童館 ☎(22)2560

3/17(火) 10:30-11:30

いずみさわレストランへようこそ!
ランチごっこをしよう!
いずみさわ児童館 ☎(28)6110

3/17(火) 10:00-11:30

ゆるふわアスレチック
登ったり、跳んだり体を動かして遊びましょう♪
希望が丘児童館 ☎(26)2060

3/18(水) 10:30-11:30

うんどうあそび
歩いて・走って・登って・くぐって、うんどうを楽しもう♪
【定員】15組程度(申込順)
【申込】受付中
あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016



3/15(日) ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00

休日開館
【対象】就学前の子と保護者

3/27(金) 11:00-11:30

センターみんなで遊ぼう会
地域の小学生も乳幼児さんも一緒に遊びましょう。
【対象】地域の小学生、乳幼児と保護者

3/28(土) 9:30-16:30

支援センターデビューDAY
初めて遊びに来てくれた方には、記念に手形や足形をとりプレゼントします。
【対象】妊娠中の方、就学前の子と保護者

3/25(水) 10:00-10:30

小学生のおはなし会
小学生と工作や手遊びうたで遊ぼう!
ほくよう児童館 ☎(26)6789

4/4(土) 9:45-16:30

支援センターデビューDAY
子育て支援センターに行きたいけど「きっかけ」がないと思っている方、ぜひこの日にデビューしてみませんか。
【対象】妊娠中の方、就学前の子と保護者

4/5(日) ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00

休日開館
【対象】就学前の子と保護者

4/25(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】4/9, 10 (二次元コード、☎または来館)



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
4/7(火) 10:00-15:00	総合保健センター
4/8(水) 10:00-11:30	アリスセンター
4/13(月) 10:00-12:00	ちとせっこセンター
4/20(月) 10:00-15:00	総合保健センター
4/24(金) 10:00-12:00	げんきっこセンター

ちとせの育て! 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・こどもネウボラは、総合保健センターのみ事前予約が必要です

相談無料