

(総合保健センターは、総合福祉センター1階にあります。)

## 健康相談

内 容・医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、血圧測定・尿検査・体脂肪測定  
 と き・3月21日(火) 9時30分～11時30分と13時～16時  
 (医師の相談は13時～15時)  
 ところ・総合保健センター  
 ※申込不要。  
 詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## 体験パパクラブ

内 容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など  
 対 象・市内に居住する妊娠中の夫婦  
 と き・4月22日(土) 10時～12時30分  
 ところ・総合保健センター  
 持ち物・母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具  
 申込期限・4月20日(木)  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## マタニティ歯科相談

対 象・市内に居住する妊婦の方  
 と き・4月24日(月) 11時30分～14時  
 ところ・総合保健センター  
 ※申込不要。  
 料 金・無料  
 詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## わくわくママクラブ

●妊娠中の過ごし方コース  
 内 容・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養について学ぶ  
 対 象・市内に居住する妊婦の方  
 と き・4月24日(月) 10時～11時30分  
 ところ・総合保健センター  
 持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
 申込期限・4月20日(木)  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

と き	対 象
●フッ化物塗布・歯科相談	
4月10、17日	1年以内にフッ化物塗布・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幼児
●フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診	
4月26日(水)	1歳～就学前の全ての幼児

時 間・9時30分～11時20分、13時～14時50分  
 ところ・総合保健センター  
 ※申込不要。  
 料 金・800円  
 持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ  
 詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## B C G 予防接種

対 象・5カ月～7カ月児(状況により3カ月～11カ月児まで接種可)  
 と き・4月14、21日 (12時30分～13時50分)  
 ところ・総合保健センター  
 ※申込不要。  
 持ち物・母子健康手帳、予診票  
 詳細・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

## 育児相談

内 容・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
 と き・4月17日(月) 9時30分～11時30分と13時～15時30分  
 ところ・総合保健センター  
 ※申込不要。  
 持ち物・母子健康手帳  
 詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## こどもネウボラ(子育て相談)

内 容・助産師、保健師、コンシェルジュなどによる健康・育児に関する相談、子育て支援プランの作成など

と き	と ころ
3月17日(金) 10時～12時、13時～14時	ちとせっこセンター
4月4日(火) 10時～15時 ※	総合保健センター
4月14日(金) 10時～12時、13時～14時	げんきっこセンター
4月19日(水) 10時30分～11時30分	アリスセンター
4月26日(水) 10時～12時、13時～14時	ちとせっこセンター

※総合保健センターの相談は、事前予約が必要です。  
 相談料・無料  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## アリスセンターからのお知らせ

●ひろばであそぼう  
 内 容・親子で楽しく遊ぶ(晴天時は園庭遊び)  
 対 象・就学前の子と保護者  
 と き・毎週月～金曜日 10時～15時(申込不要)  
 ●絵本のひろば(大型絵本の読み聞かせ・紙芝居)  
 対 象・就学前の子と保護者  
 と き・3月13、27日(10時30分～11時、申込不要)  
 ●おおきくなったかな～身体測定日～  
 内 容・身長と体重の測定(ボランティアの手伝いあり)  
 対 象・就学前の子  
 と き・3月15日(水) 10時～12時(申込不要)  
 ●おもちゃをつくろう!  
 内 容・カタカタ動くおもちゃを作る  
 対 象・就学前の子と保護者  
 と き・3月16日(木) 10時～12時(申込不要)  
 ※材料がなくなり次第、終了することがあります。  
 ●誕生会  
 内 容・2月生まれ、3月生まれの誕生会(手型・足型を取る)  
 対 象・就学前の子と保護者  
 と き・3月27日(月) 11時～12時(申込不要)

【共通事項】  
 会場/詳細・アリスセンター(参加料無料)  
 ☎(24) 8 3 4 1 (平日の10時～15時)  
 ※休館日 3月10、17(午後)、31日

## げんきっこセンターからのお知らせ

●あそびの芽～旅立ちを応援しよう!～  
 内 容・引っ越し、入園や就学、ママの職場復帰など、新しい旅立ちをする方と一緒に歌を歌ったりバルーンなどをして遊ぶ  
 対 象・就学前の子と保護者  
 と き・3月17日(金) 11時～11時30分(申込不要)  
 ●あそびの芽～ダンボールで遊ぼう!～  
 内 容・ダンボールを使い、おうちや箱車を作って遊ぶ  
 対 象・就学前の子と保護者  
 と き・3月24日(金) 11時～11時30分(申込不要)  
 ●1歳あーつまれ♪  
 内 容・1歳のこどもたちが集まって遊ぶ  
 ママ達の交流タイムもあります  
 対 象・1歳0カ月～1歳11カ月の子と保護者  
 と き・4月27日(木) 10時～11時  
 定 員・20組(申込順)  
 申込日・4月6、7日

3月19日(日) 10時～16時は休日開館日です  
 対象は、就学前の子と保護者

【共通事項】  
 会場/申込先/詳細・げんきっこセンター(参加料無料)  
 ☎(26) 2 0 7 0 ☎(26) 2 0 8 0 (日・祝日を除く9時～17時30分)

## ちとせっこセンターからのお知らせ

●知っておくためになる子育てスキルアップ講座  
 内 容・子育ての上手なコツを学ぶ  
 対 象・就学前の子と保護者  
 と き・3月15日(水) 10時30分～11時15分(申込不要)  
 ●みんなであそぼう(ゆうぎ室でみんなで遊ぶ)  
 対 象・0歳～就学前の子と保護者  
 と き・3月16日(木) 10時30分～11時30分(申込不要)  
 ●すくすくの日(栄養士の来館日)  
 内 容・身長と体重の計測  
 対 象・就学前の子  
 と き・3月17日(金) 10時～15時(申込不要)  
 ●おはなしだいすき♪(大型絵本などの読み聞かせ)  
 対 象・就学前の子と保護者  
 と き・3月24日(金) 11時30分～11時50分(申込不要)  
 ●ちとせっこセンター見学日  
 対 象・市内に居住している方  
 と き・4月8日(土) 10時30分～11時(申込不要)  
 ●離乳食講座  
 内 容・栄養士から赤ちゃんの離乳食について学ぶ  
 対 象・離乳食に興味のある方  
 と き・4月10日(月) 13時30分～14時40分  
 定 員・20人(申込順)  
 申込日・3月23、24日

4月2日(日)は休日開館日(10時～16時)です  
 対象は、就学前の子と保護者

【共通事項】  
 会場/申込先/詳細・ちとせっこセンター(参加料無料)  
 ☎(40) 1 7 1 7 ☎(40) 1 7 2 7 (日・祝日を除く9時～17時30分)

## ～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

### 3月は自殺対策強化月間です

わが国で自殺者数の最も多い3月は「自殺対策強化月間」に定められています。「自殺対策基本法(改正法)」や厚生労働省が掲げる「自殺総合対策大綱」では「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指しています。

自殺は、本人の意思や選択の結果ではなく、耐え難い苦しみにより「心理的に追い込まれた末の死」です。

日本の年間自殺者数は減少傾向にありますが、先進国中で最も悪い水準となっています。千歳市の年間自殺者数も減少傾向ですが、毎年20人近くの大切な命が失われています。

孤立・孤独を防ぐことが自殺対策の有効な手段です。周囲の人が変化に「気づく」、専門家に「つなぐ」、その人の気持ちを尊重し話を傾けながらじっくりと「見守る」といった対応が大切です。

月間期間中は、国や市町村、関係団体などが連携して、重点的に広報啓発などの活動を展開しています。

市では、総合保健センターロビーにパネル展示やパンフレットを設置しますので、ぜひお立ち寄りください。

今月は、保健師が担当しました。健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8