



おもな会場は
総合保健センターです

4/3, 15 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談

【対象】1年以内に保健センターの歯科医師健診、1歳6か月・3歳児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

4/12, 26 12:30-13:50

BCG予防接種

【対象】5～7か月の子
※対象期間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

4/20 10:00-12:30

体験パパクラブ / 赤ちゃんのお風呂

呂、妊婦体験ジャケット着用など
【対象】市内居住の妊娠中の夫婦
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具
【申込】4/18 ㊤まで

4/24 10:00-11:30

わくわくママクラブ「妊娠中の過ごし方コース」 / 妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養について

【対象】市内居住の妊娠中の方
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込】4/22 ㊤まで

4/23 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】1歳～就学前の子
【料金】800円（フッ化物塗布）
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

《申込先・詳細》

母子保健課 ☎(24)0771

★予防接種担当 ☎(24)3148

★☎共通 (24)8418

■子ども・妊婦ネウボラ / 健康・育児に関する相談、支援プランの作成など

と き	ところ
4/3 ㊤ 9:30-11:30 13:00-15:30	総合保健センター
4/10 ㊤ 10:00-11:30	身体測定・栄養相談あり アリスセンター
4/15 ㊤ 10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	げんきっこセンター げんきっこセンター（予約制）
4/23 ㊤ 10:00-12:00 / 13:00-14:00 15:00-16:00	ちとせっこセンター ちとせっこセンター（予約制）

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(3839)5604（有料）
看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

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

3月から4月は生活環境の変化によるストレスが原因で、毎年自殺者数が増加する時期です。そのため、国では3月を《自殺対策強化月間》と位置づけています。わが国における年間の自殺者数は減少傾向にありますが、平成30年は年間2万835人（平成31年1月21日警察庁統計暫定値）、1日平均56人が自殺で亡くなっています。本市においても、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あることから、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に耳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。あなたの周りで「いつもと様子がちがうな…」と感じる人がいたら、勇気を出して声をかけ、心配していることを伝えましょう。悩みを一緒に考えてくれる人がいることは孤立を防ぎ、安心を与えます。

3月の自殺対策強化月間中に《パネル展》を行っています。ぜひお立ち寄りください。

（健康づくり課 保健師）

自殺対策強化月間パネル展

総合福祉センターロビー、図書館にて、《千歳市の自殺の現状》、《自殺に関する背景》、《自殺のサインと対応》などのパネル展示やパンフレットの設置を同時に開催しています。



■ 展示期間 ■

・総合福祉センターロビー
3月29日まで

・図書館
3月20日まで

3月の健康相談日は

3/18 ㊤ 9:30-11:30
13:00-16:00

総合保健センター

健康づくり課

☎(24)0768 ☎(24)8418



■子どもネウボラ / 保健師による健康・育児に関する相談

と き	ところ
4/12 ㊤ 10:00-15:00	総合保健センター（予約制）

■妊婦ネウボラ / 助産師による妊娠期の健康・出産・産後に関する相談

と き	ところ
4/8 ㊤ 10:00-15:00	総合保健センター（予約制）

※予約制は個室を完備しています。



【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

市民協働事業

子育てスキルアップ講座

子育て応援クラブ

受講料
無料

4/24 ㊤ 10:00-11:00 : ほくよう児童館

こどもとのコミュニケーションのコツをお伝えします
～つたえて・ほめて・しかる～

【対象】市内居住の就学前の子の保護者

【定員】20人（申込順）【託児】就学前の子10人程度

【申込】4/3 ㊤ 9時～（平日9時～17時）

こども家庭課 ☎(24)0935 / ☎(23)6700

ちとせっこセンター

あそびの広場 ☎☎(40)1717

【対象】3～8か月の子と保護者
【とき】5/8、22、6/5、19
午前の部：10:00-11:00
午後の部：13:30-14:30
【定員】午前午後各17組（抽選）
【申込】4/3、4

【対象】9か月～1歳半の子と保護者
【とき】5/7、14、21、28
午前の部：10:00-11:30
午後の部：13:30-15:00
【定員】午前午後各17組（抽選）
【申込】4/9、10

【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者
【とき】6/6、13、20、27
午前の部：10:00-11:30
【定員】20組（抽選）
【申込】4/12 ㊤



☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

毎週火曜 11:00-11:30

お話なあに？絵本のひろば
/ 3月のテーマ「あいさつ」

毎週木曜 11:20-12:00

木曜日は木育の日！ / 木のプールやおもちゃで木育を始めよう

3/20, 4/10 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体測定日 / ボランティアが手伝います。

4/4, 11 10:00-11:20

リズムであ・そ・ぼ♪楽器大好き！ / いろいろな楽器でリズム遊び。和太鼓にも挑戦！

4/9 ㊤ 11:00-12:00

4月誕生会 / 手形・足形をとってお祝いします（どなたでも参加可）

アリスセンター休館日
3/29、4/1



☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

毎週火曜 11:00-11:30

児童館体験 DAY / ほくおう児童館

【対象】年長児と保護者

【定員】15組（申込順）

☎☎(42)3743

3/25 ㊤ 10:30-11:30

人形劇団「ピッコロ」公演 / しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

4/9 ㊤ 12:00-13:00

アリス DE ランチ / みんなでランチとおしゃべりを楽しみませんか？【持ち物】昼食、飲み物

4/19, 5/24 10:00-11:30

はじめてママ講座2回コース / ベビーマッサージ＆春の足形アート、子どもの病気と対処法
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組（抽選）
【申込】4/8、9（12時～15時）

げんきっこセンター
5周年

げんきっこセンター

バースデイ5周年

3/27 ㊤ 11:15 -

げんきっこセンター ☎☎(26)2070

みなでお祝いしましょう。

【対象】未就学児と保護者、小中学生



クリスマス会、楽しかったね♪



パパもたくさん遊びにきてくれました



ランチデー、みんなでいただきます



フリマ開催♪掘り出しものはあったかな



3月27日はこれまでの5年間を振り返るよ！



☎☎(26)2070 (9:00-17:30)

3/13 ㊤ 11:00-

あそびの芽～元気いっぱい！リズムの日 / 親子や友だちと身体を使って遊びましょう。

3/17 ㊤ 10:00-16:00

休日開館日

4/19 ㊤ 11:00-11:30

くりねずみのおはなし会 / 図書館司書の絵本の読み聞かせなど

4/26 ㊤ 10:00-11:00

1歳あ一つまれ♪ / 同じ年齢の子と親が集い、楽しいひとときを過ごします。
【対象】1歳～1歳11か月ではじめてこの行事に参加する子と保護者
【定員】20組（申込順）
【申込】4/3、4



☎☎(40)1717 (9:00-17:30)

3/18 ㊤ 10:30-11:30

みんなであそぼう / ゆうぎ室で遊びましょう。

4/7 ㊤ 10:00-16:00

休日開館日

4/13 ㊤ 10:30-11:00

センター見学日 / センターを見学できます。

4/24 ㊤ 10:00-11:00

ベビーマッサージ
【対象】生後8か月までの子と親
【定員】20組（申込順）
【申込】3/19、20

