



おもな会場は  
総合保健センターです

**4/8,17** 9:30-11:20  
13:00-14:50

**フッ化物塗布・歯科相談**  
【対象】1年以内に総合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

**4/10,24** 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、予防票

**4/13** 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

**4/18** 10:00-12:30

**体験ババクラブ**  
【対象】市内居住の妊娠中のご夫婦  
【申込】4/16 まで  
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

**4/22** 10:00-11:30

**わくわくママクラブ「妊娠中の過ごし方コース」**  
【対象】市内居住の妊娠中の方  
【申込】4/20 まで  
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

**4/22** 11:30-12:30

**マタニティ歯科相談・栄養相談**  
【対象】市内居住の妊娠中の方  
【持ち物】母子健康手帳

《詳細》母子保健課  
☎(24)0771(BCG 予防接種のみ ☎(24)3148)  
☎(24)8418

■こども・妊婦ネウボラ (子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
<b>4/8</b> 10:00-11:30	アリスセンター
<b>4/13</b> 10:00-12:00 13:00-14:00	げんきっこセンター
15:00-16:00	げんきっこセンター《予約制》
<b>4/17</b> 9:30-11:30 13:00-15:00	総合保健センター ※身長体重測定、栄養相談あり
<b>4/24</b> 10:00-12:00 13:00-14:00	ちとせっこセンター
15:00-16:00	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月は自分や周囲の生活環境が大きく変わり、ストレスも多くなる時期です。食事が減った、疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った、など家族や身近な人が「いつもと違う」と感じることはありませんか。

わが国では年間約2万人が自ら命を絶っています。また、千歳市の令和元年の自殺者数は12人(暫定値)となっています。市は自殺対策計画を策定するにあたり、平成30年に「自殺対策に関する意識調査」を行っています。今までに自殺を考えたことがある人は約5人に1人の割合です。決して、ひとごとではありません。自殺の原因は単純ではなく複合的です。仕事や家庭の問題などが複雑に絡み合うと、正常な判断が難しくなり、問題を解決するには「自殺しか選択肢がない」という心理状態に陥ってしまうことがあります。生きていくうえで、誰もが悩みやストレスを抱えています。そのときに大切なのは、自分に寄り添ってくれる人の存在です。

身近な人が悩んでいたたり、普段の様子と違うと気づいたときは、温かい声をかけてみましょう。あなたのひと言が《いのち》をつなぎます。(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 3/26 まで  
◎図書館 3/18 まで

【詳細】健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

今月の健康相談日は **3/23** 9:30-11:30  
総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

### ちとせのネウボラ

《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンサルタントが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

■こどもネウボラ (保健師による健康・育児相談)

とき	ところ
<b>4/22</b> 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・出産・産後相談)

とき	ところ
<b>4/27</b> 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

※ネウボラの《予約制》は個室を完備しています。



対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

## 子育てママが発信する子育て情報 ママからnet.



- ☑ ママ目線で子育てに役立つ情報を発信
- ☑ Twitter, Instagram, Blog, LINE で多様な情報発信
- ☑ 気になる情報をイラスト・写真でわかりやすく紹介

このマークが目印です

各SNSのフォローができる「ママからnet.」にアクセスできます。

mamakaranet

こども政策課 ☎(24)0341 ☎(23)6700

## ちとせっこセンター あそびの広場

同じくらいのお子さんが集まり、一緒に楽しく遊びます。(全4回)  
各ランド開始時の月齢でお申し込みください。

【対象】9か月~1歳半の子と保護者  
【とき】5/12、19、26、6/2  
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) ※初回の方優先  
【申込】4/7、8

あかちゃんランド(3か月~8か月の子が対象)は6月に開催予定。詳細は広報ちとせ4月号でお知らせします。

【対象】1歳7か月~就学前の子と保護者  
【とき】5/14、21、28、6/4  
10:00-11:30  
【定員】20組(抽選) ※初回の方優先  
【申込】4/16

### 《重要なお知らせ》

新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、3月実施予定の「ちとせっこセンター」「げんきっこセンター」「児童館」「アリスセンター」のイベントは中止します。4月のイベントも変更になることがありますので、詳細は各センターへお問い合わせください。

同様に、3月実施予定の「フッ化物塗布・歯科相談」「フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診」「わくわくママクラブ」「パパの育児基礎講座」「こども・妊婦ネウボラ」も中止します。詳細は母子保健課へお問い合わせください。

**4/13** 11:00-11:20

紙芝居・大型絵本で楽しもう

① **4/17**, ② **5/22** 10:00-11:30

はじめてママ講座 ①わらわらたべピーマッサージ&足形アート、②離乳食講座  
【対象】第1子(生後10か月まで)を子育て中の親子  
【定員】10組(抽選)  
【申込】4/6、7 12:00-15:00  
【持ち物】①のみバスタオル、飲み物

4/1 休館日です

### アリスセンター

舞臺1丁目1-1  
☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

**4/8** 10:00-12:00

おおきくなったかな~身体測定日

**4/9,16** 10:00-11:20

リズムであそぼ♪楽器大好き

**4/14** 11:00-

絵本のひろば&えいごDE絵本

**4/7** ①11:00-②12:00-

①4月誕生会 / ②アリスDEランチ ※②のみ昼食、飲み物

### ちとせっこ

花園4丁目3-1  
☎・☎(40)1717 (9:00-17:30)

**4/11** 10:00-15:00

支援センターデビューDAY  
支援センターに遊びに来てみませんか?デビュー記念にお子さんには手形、妊婦さんにはフォトコーナーを用意してお待ちしています。

**4/21** 13:30-14:40

離乳食講座 / 管理栄養士による離乳食の進め方の講話  
【定員】20人(申込順)  
【申込】4/2、3

休日開館日 4/5 10:00-16:00