



おもな会場は
総合保健センターです

① 4/4, ② 4/18

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1年以内に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／②1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
※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。

4/8, 22

BCG予防接種

【対象】新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、別途案内状を郵送しています。/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

4/19 ⑧ 10:00-11:00

わくわくミニマクラブ/管理栄養士、歯科衛生士、保健師が妊娠中の身体のことをお話しします。

【対象】妊娠中の方
【定員】10人(申込順)
【申込】4/15 ⑧まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物
※11:00-12:00までマタニティ歯科相談・栄養相談があります。

【詳細】

母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種 ☎(24)3148
☎(24)8418

■子ども・妊婦ネウボラ(子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
4/4 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
4/11 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
4/13 ⑧ 10:00-11:30	アリスセンター
4/15 ⑧ 10:00-14:00	ちとせっこセンター
4/19 ⑧ 10:00-14:00	げんきっこセンター

【申込・詳細】母子保健課
☎(24)0133
☎(24)8418

《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。

相談無料

子ども・妊婦ネウボラは、すべての日程で事前予約が必要です

■妊婦ネウボラ(助産師などによる妊娠・出産・産後相談)

とき	ところ
4/25 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター 《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
I P電話からは ☎03(5524)8500(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



令和3年の自殺者数は、全国で2万8300人(令和4年1月14日現在)となっています。今般、新型コロナウイルス感染症による経済活動や社会生活への影響が拡大していることから、自殺リスクの高まりが懸念されています。自殺の背景には、病気や障がいなどの健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題のほか、職場や学校、家庭の問題といったさまざまな社会的要因が複雑に関係しています。

「死にたい」と考えている人は、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いことから、自殺はその多くが防ぐことができる問題といわれています。自殺を防ぐためには、家族や友人など周囲の人が、そのサインに気づき、見守り、支えていくことが重要です。以前に比べて元気がなくなった、食事が減った、よく眠れていないなど、いつもと違う様子であれば特に注意が必要です。また、自殺者の多くは、うつ病などの精神疾患にかかっているといわれています。

身近な人の、自殺につながるサインやいつもと違う様子に気づいたら、まずは勇気を持って「どうしたの?」などと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

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次の日程で開催します。

【とき】3月17日から30日まで
【ところ】市役所本庁舎1階市民ロビー

【詳細】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

3・4月の健康相談日は **3/14, 4/18**

こころの体温計

ストレスチェック・落ち込み度チェック(全13問)に答えると、「こころの状態」を4段階で表示されます。(こころの健康に関心を持ってもらうもので、医学的な診断を行うものではありません。)

【利用方法】インターネットで「千歳市 こころの体温計」を検索/スマートフォンなどで2次元コードを読み取りアクセス

ねこ 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石の他のストレス
結果画面(例)

健康 アイスcream 子育て総合支援センター



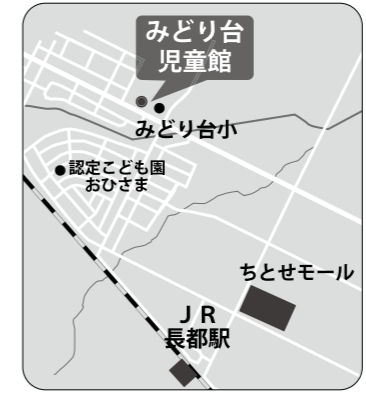
毎日 10:00-11:30
おおきくなったかな～身体測定日

3/22, 29, 4/5, 19 11:00-
絵本のひろば/絵本の読み聞かせ

3/24, 4/14, 21 10:00-11:30
リズムDEあ・そ・ぼ♪楽器大好き!

3/25, 4/8, 22 10:00-11:30
ヒーリングDay/心と体をあためる暖炉とオルゴールの音色を聴きながらリラックスしませんか

4/6, 20 10:00-11:30
足育の日/ひのきの平均台や凹凸のあるマットを踏んで、足裏を刺激しませんか。



みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

3/18 ⑧ 10:30-11:30
ちびっこ運動会/親子と一緒によ～いどん!(子育てサロンと合同です)
【定員】15組(申込順)
【申込】3/10 ⑧～
しなの児童館 ☎☎(22)2977

4/12 ⑧ 11:00-
4月誕生会/4月生まれのお友達の誕生会です。フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪
【対象】乳幼児と保護者
【申込】4/4~8(12:00-15:00)

4/15, 5/20 10:00-11:00
はじめてママ講座2回コース/1回目:わらべうたベビーマッサージ、2回目:離乳食講座
【対象】第1子子育て中の親子(生後10か月までの子と保護者)
【定員】5組(抽選)
【申込】4/4, 5(12:00-15:00)

4/20 ⑧
食育相談日
【対象】乳幼児と保護者
【定員】5組(申込順)
【申込】4/11~15(12:00-15:00)
※3/31、4/1は休館日です。

げんきセンター
新富1丁目2-14
☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

3/19 ⑧ 10:00-15:00
コンシェルジュ土曜日も相談Day
土曜日も子育てコンシェルジュに相談ができます。
【対象】就学前の子の保護者
【申込】事前に要電話予約

3/20 ⑧ ※開館時間はお問い合わせください。
休日開館

3/28 ⑧ 10:30-11:00
センターお楽しみ会
【対象】就学前の子と保護者

4/13 ⑧ 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会
【対象】就学前の子と保護者

4/14 ⑧ ※時間はお問い合わせください。
おはなしだいすき♪/大型絵本の読み聞かせなどをします。

今年から4月から開設!

0歳から18歳までの子どもが屋内で安全に遊ぶことができる《児童館》、保護者が仕事などで留守の間、小学校に通う子どもの放課後の居場所となる《学童クラブ》が、みどり台小学校区(みどり台小学校隣)にオープンします。
※これにもない、北陽小学校区に開設していた《なかよし学童クラブ》は廃止します。

みどり台児童館
きらきら学童クラブ ひかり学童クラブ

みどり台児童館
みどり台小
認定こども園おひさま
ちとせモール
JR長都駅

ちとせっこ図書館
花園4丁目3-1
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

毎日
ちとせっこ図書館/絵本のほかに子育てに役立つ本を貸し出しています。
【対象】0歳～就学前の子と保護者

毎日
毎日すくすくの日
身長体重の計測ができます。
【対象】就学前の子

4/3 ⑧ ※開館時間はお問い合わせください。
休日開館

4/14 ⑧ ※時間はお問い合わせください。
おはなしだいすき♪/大型絵本の読み聞かせなどをします。

みどり台小学校区に
新しいこどもの施設!



みどり台児童館