

**3・4月の健康相談日**  
**3/13,4/24** 9:30-11:30  
 健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査)、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



おもな会場は  
**総合保健センター**です

① 4/12, ② 4/24

**フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診**

【対象】① 1歳～就学前の子/② 1年以内に保健センターの歯科医師健診、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。

4/14,28

**BCG予防接種**

【対象】対象者には案内を送付しています。標準的な接種期間(5～7か月)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

4/15 9:30-11:00

**体験バククラブ**／赤ちゃんのお風呂実習、妊婦体験ジャケット、保健師による講話など

【対象】市内に居住する妊娠中のご夫婦 【ところ】総合福祉センター1階

【定員】13組(申込順)

【申込】4/13 ☎まで

【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具、飲み物

《詳細》  
**母子保健課** ☎(24)0771  
 ※BCG予防接種のみ ☎(24)3148  
 ☎(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  
 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**  
 ～こころのサインに気づいてください～

「国」では、1年で自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」として、自殺対策の啓発事業を集中的に実施しています。自殺は、何か一つだけの要因で起きるのではなく、さまざまな要因が絡み合うことで危険性が高くなるものであり、その心理状態は、視野が狭くなり「死」以外の解決法が見いだせない状態であるといわれます。

自殺は、「その多くが追い込まれた末の死」であり、また「その多くが防ぐことのできる社会的な問題」であるともいわれています。自殺を考えている人は何らかのサイン(変化)を発しています。周りの人の何かいつもと違う様子を感じたら、それは助けを求め、「こころのサイン」かもしれない。例えば、「眠れなくてつらい」など身体の不調を訴える「突然、涙ぐみ、落ち着かなくなる」「不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる」「激しい口論やけんかをする」「投げやりな態度が目立つ」「仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる」「身なりに構わなくなる」などのサインがあげられます。

悩んでいる人は、さまざまな不安や心配から、悩みを一人で抱え込んでしまうことがあります。また、孤独感や絶望感により、自分から声がかかれなくなってしまうことがあります。いつもと様子が違うと気づいたら、勇気を出して、「疲れていないですか?」「眠れていますか?」などと声をかけてみませんか。そのあなたの少しの勇気と声かけが、「生きる」を支えます。(健康づくり課 保健師)



自殺は、「その多くが追い込まれた末の死」であり、また「その多くが防ぐことのできる社会的な問題」であるともいわれています。自殺を考えている人は何らかのサイン(変化)を発しています。周りの人の何かいつもと違う様子を感じたら、それは助けを求め、「こころのサイン」かもしれない。例えば、「眠れなくてつらい」など身体の不調を訴える「突然、涙ぐみ、落ち着かなくなる」「不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる」「激しい口論やけんかをする」「投げやりな態度が目立つ」「仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる」「身なりに構わなくなる」などのサインがあげられます。

悩んでいる人は、さまざまな不安や心配から、悩みを一人で抱え込んでしまうことがあります。また、孤独感や絶望感により、自分から声がかかれなくなってしまうことがあります。いつもと様子が違うと気づいたら、勇気を出して、「疲れていないですか?」「眠れていますか?」などと声をかけてみませんか。そのあなたの少しの勇気と声かけが、「生きる」を支えます。(健康づくり課 保健師)

**自決対策強化月間**  
**パネル展**  
 3月30日(木)まで  
 総合福祉センター  
 3月は自殺対策強化月間です

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ています。

健康づくり課  
 ☎(24)0768  
 ☎(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
4/10 月 10:00-15:00	総合保健センター
4/12 水 10:00-11:30	アリスセンター
4/18 火 10:00-14:00	げんきっこセンター
4/24 月 10:00-15:00	総合保健センター
4/26 水 10:00-14:00	ちとせっこセンター

**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
4/6 水 10:00-15:00	総合保健センター

**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

【申込・詳細】母子保健課  
 ☎(24)0133 ☎(24)8418  
 ネウボラは、すべての日程で  
**事前予約が必要**です



- 児童館**
- みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892
  - あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016
  - 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

市内  
11か所

**アリスセンター**

成長の足あと／毎月、お子様の生まれた日に足形を取り、体重・身長とコメントを添えて12か月(1年間)の成長を記録に残しませんか。  
 ※お子様の生まれた日にち(前後可)に来所してください。  
 ※行事などの際には実施できないことがあります。

毎日 10:00-15:00

**アリスセンター**  
 勇舞1丁目1-1  
 ☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

休館日 3/31,4/3

3/15,22,29,4/5 10:00-12:00  
**足育の日/バランスミニおやま**  
 ロープの平均台も登場! 凹凸マットで足裏を刺激し足育しませんか。

3/20,27,4/10,17 11:00-  
**はじまるよ～みんな大好き♪**  
 紙芝居・大型絵本

3/23,30,4/6,13 10:00-12:00  
**リズムDEあそび♪楽器大好き!**  
 いろいろな楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

3/24,4/7 10:00-15:00  
**ヒーリングDay**／たき火の映像を見てリラックスしませんか。

3/28,4/4 11:00-  
**絵本のひろば**／お子さんの月齢に合わせて読み聞かせ

4/11 火 11:00-  
**4月誕生会**／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

① 4/14, ② 5/19 10:00-11:00

**子育て講座「はじめてママ講座」**  
 2回コース/1回目はわらべ歌ベビーマッサージ、2回目は離乳食講座です。  
 【対象】子育て中の親子(生後10か月までの子と保護者)  
 【定員】10組(抽選)  
 【申込】4/3-7(12:00-15:00)



**ちとせっこセンター**

行ってみよう!ちとせっこセンター～コンシェルジュもいるよ～  
 初来館記念にお子さんの手形を残しませんか。子育てコンシェルジュに子育て相談もできます。  
 【対象】就学前の子と保護者、妊娠中の方

4/1 土  
 ① 9:30-12:00  
 ② 13:30-16:00

**児童館とこどもセンター**

**チェキってデコって デビューDAY**  
 子育てコンシェルジュに幼稚園やこども園のこと、育児のことなど何でも相談できます。初めていらした方は、チェキで記念撮影してデコレーションができますよ。

3/18 土  
 ① 9:30-12:00  
 ② 13:30-16:00

**アリスセンター**  
 勇舞1丁目1-1  
 ☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

**みどり児童館**  
 各児童館にお問い合わせください

**げんき七色なごちセンター**  
 新富1丁目2-14  
 ☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

**ちとせセンター**  
 花園4丁目3-1  
 ☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

3/15 水 11:00-11:30

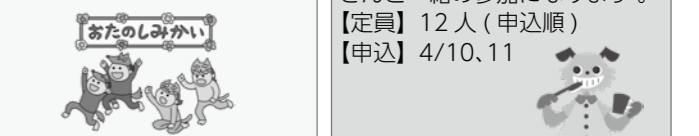
**あそびの芽～おはなしなあに?～**  
 【対象】就学前の子と保護者

3/19 日 ① 9:30-12:00  
 ② 13:30-16:00

休日開館

3/27 月 11:00-11:30

**センターお楽しみ会**  
 【対象】就学前の子と保護者



4/12 水 11:00-11:30

**くりねずみのおはなし会**／図書館司書さんの楽しい絵本の読み聞かせ会です。  
 【対象】就学前の子と保護者

4/25 火 10:00-11:00

**2歳あ～つまれ♪**／簡単な集団あそびなどをして楽しく過ごしましょう。  
 【対象】2歳0か月～2歳11か月の子と保護者 【定員】12組(初回の方優先/抽選)  
 【申込】4/10,11

**マタニティウイーク**

4/10-14 10:00-11:00  
 5/8-12 10:00-11:00  
 6/5-9 10:00-11:00

親子同士が楽しく交流できるつどいの広場を見学に来ませんか?ドリームキャッチャー作りも楽しめます。  
 【対象】初めてママになる方  
 【申込】前日までに☎で申し込みつどいの広場  
 ☎(40)2105 (9:30-16:00)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程などが変わることがあります。ご不明な点は各センターや児童館にお問い合わせください。  
 ※館内が混み合っている場合には入館をお断りすることがありますのでご了承ください。