



## 鶯別子育て支援センター (☎01235)

鶯別子育て支援センター  
ウェブサイト

	日時	対象	内容	持ち物
手話講座	3月11日(水)11時45分～12時	小学校入学前の子どもの保護者	手話通訳専門員のミニ講座	着替え、水やお茶など
鶯別子育て支援センターに遊びにいこう!	3月13日(金)9時30分～10時		初めて鶯別子育て支援センターを利用する親子に完全予約制で開放 定員: 3組 申込期限: 3月12日(木)	
まなブック	3月13日(金)11時45分～12時		絵本の魅力を紹介する講座	
親子で楽しむリトミック	3月26日(木)11時30分～12時		音楽療法士四方明子さんの講座	

※遊びに来た誕生月の子どもに、バースデーカードを差し上げます。職員にお声掛けください。

## 富岸子育てひろば (亀田記念公園管理棟2階かめだわんパーク内) (登別自然活動支援組織モモンガくらぶ・☎080-1890-0865)

富岸子育てひろば  
ウェブサイト



	日時	対象	内容	定員	申込期限
出張子育てひろばーマリンパークニクスへ	3月6日(金)10時～12時	小学校入学前の子どもの保護者	ショーや水族館の見学、海の生き物たちとの触れ合い 集合場所: 登別マリンパークニクス 参加料: 大人1,500円、4歳～750円、3歳以下無料	20人	3月5日(木)
マタニティcaféー見よう! 子どもの成長	3月12日(木)10時30分～12時	妊婦の方(子ども連れ可)	子育てひろばの来館者との触れ合い	5人	3月10日(火)
お楽しみ会ーこねこね小麦粉粘土あそび	3月17日(火)11時～12時	小学校入学前の子どもの保護者	食紅で色を付けた小麦粉粘土を作り、感触を楽しむ	-	-
子育てCAFÉ 言葉の発達について	3月18日(水)10時～12時	小学校入学前の子どもの保護者	言葉の発達と生活での関わり方を学ぶ	15人	3月17日(火)
とんこフレンズパークの日ー自然の中で季節の食を味わおう	3月21日(土)10時30分～12時	小学校入学前の子どもの保護者	自然遊びや旬の野菜を味わう 参加料: 100円 持ち物: 防寒服、靴、帽子、飲み物、皿やフォーク、スプーン	20人	3月19日(木)

### リレー・フォー・ライフ・ジャパン室蘭 がん啓発講演会

**日時** 3月14日(土)14時～16時  
**場所** 製鉄記念室蘭病院がん診療センター  
(室蘭市知利別町1丁目45)  
**内容** 知っておきたい『がん治療』ーがん治療の“今”と“これから”ー(宇佐美信さん・腫瘍内科医師)、がん治療にかかるお金の話ー治療に専念するための制度と支えー(浅野広樹さん・社会福祉士)、がんに備えるということー治療と生活を支える保険の考え方ー(京極英紀さん・ライフプランナー)  
**定員** 80人  
**問い合わせ** 同実行委員会事務局 穴井さん (☎090-3396-9598)

### 北海道言友会室蘭支部3月例会

**日時** 3月21日(土)18時～20時  
**場所** 室蘭市障害者総合福祉センターぴあ216  
(室蘭市東町2丁目1-6)  
**対象** 同会会員や吃音当事者、言語聴覚士、ことばの教室の先生・通級している方とその保護者  
**問い合わせ** 同会室蘭支部長竹中さん (☎090-1529-3723)

### 3月の歯科救急医療

日時	診療所・住所・電話
3月8日(日)9時～11時	なががわ歯科医院 (☎01235) 7651 登別市中央町5丁目22-1
	なお歯科 (☎0142) 221117 伊達市弄月町241-3
3月15日(日)9時～11時	高砂歯科医院 (☎0145) 8622 室蘭市高砂町5丁目31-12
3月20日(金)9時～11時	林歯科医院 (☎0146) 2224 室蘭市高砂町1丁目51-18
3月22日(日)9時～11時	福田歯科医院 (☎0124) 6480 室蘭市輪西町2丁目8-2
3月29日(日)9時～11時	太平洋歯科医院 (☎0159) 6464 室蘭市白鳥台5丁目1-2

問い合わせ 室蘭歯科医師会 (☎0123) 3522)

### 3月は『自殺対策強化月間』です

毎年3・4月は、進学や就職などで生活環境が大きく変化し、ストレスや不安を抱えやすくなる時期です。

一人で悩まずに休息を取り心身を休め、周囲の人や各種相談機関に相談をしましょう。また、身近な人の様子がいつもと違うと感じたときは、声を掛けて話を聞き、適切な相談機関へつなぎましょう。

ストレスや悩み、不安などを抱えたときは、手軽にメンタルヘルスチェックができるシステム『こころの体温計』、24時間対応の『北海道いのちの電話』 (☎011-231-4343)、電話・SNS相談窓口『まもろうよこころ』をお気軽にご利用ください。

問い合わせ 健康推進グループ (☎0120) 0100)



▲こころの体温計



▲まもろうよこころ