母子保健推進員

市の非常勤特別職です。地域の子育て応援団になりませんか。

対象　育児に関心がある女性（専門の資格がなくても可）

募集地区と人数
- 大曲地区＝3人
- 西部・東部・北広島団地地区＝各1人

＊訪問が可能であれば、募集地区以外にお住まいの方でも応募できます。

活動内容
- 妊婦や乳児のいる家庭への訪問（市の事業案内など）
- 育児交流会への参加
- 会議や研修会への出席など

任期　12月1日～平成28年3月31日

報酬　年額2万9400円

申込み　11月16日までに履歴書（写真付き）を持ち健康推進課（内線808）

保健

生活習慣病予防教室

LDL（悪玉）コレステロールの値が高いと、体にどのような影響があるか学びませんか。

対象　血液検査でLDLコレステロール値が140mg／dℓ以上の方

日時・内容
- 12月4日㈮　午前10時～午後1時30分＝健康講座、食事基準量について、弁当の試食
- 12月11日㈮　午前9時30分～11時45分＝運動実技、講話
- 12月18日㈮か21日㈪のいずれか1時間程度＝個別健康相談（全3回）

会場　福祉センター

定員　20人

＊申し込み多数の場合は抽選です。

持ち物　筆記用具

＊12月4日㈮だけ、500円（試食代）と箸・茶碗を持参してください。

申込み　11月20日までに健康推進課（内線808）

ひきこもり家族交流会

対象　引きこもり当事者の家族

日時　11月10日㈫　午後1時30分～3時30分

会場　千歳保健所（千歳市東雲町4丁目2）

内容　●悩みや体験を語り合い、情報交換する　●対応を学ぶ

申込み　11月6日までに千歳保健所（☎0123～23～3175）

介護する家族のつどい

対象　介護しているか、していた方

日時　11月17日㈫　午後1時30分～3時30分

会場　芸術文化ホール活動室

内容　●紙パンツや最新のオムツの上手な使い方　●交流会

定員　先着20人程度

申込み　前日までに、ひがし高齢者支援センター（☎211～8520）

認知症の方を介護する家族のための講座

対象　認知症の方を介護している家族

日時　11月12日㈭　午後1時～3時

会場　夢プラザ

内容　認知症の症状の変化と対応

講師　グループホーム共栄の郷管理者　宮崎夏代さん

定員　15人

申込み　11月10日までに地域支え合いセンター（☎378～4277）

こころの交流会

対象　精神疾患で通院中か過去に受診したことがある65歳未満

日時　11月17日㈫　午後2時～3時30分

会場　福祉センター

内容　ピアサポーター（同じような体験をした方）や精神保健福祉士と交流

申込み　前日までに障がい者生活支援センターみらい（☎376～7776）

11月12日㈭～25日㈬　女性に対する暴力をなくす運動

問合せ
政策広報課（内線841）

あなたと大切な人を守るために、心と身体を傷つける暴力を絶対に許さない

暴力は、性別や年齢、間柄を問わず、決して許されるものではありません。あなたとあなたの大切な人を暴力から守るためにDVや性犯罪、ストーカー、セクハラなどの暴力について知ってください。

相談窓口を紹介します。

DV防止パネル展　エルフィンパーク
11月16日㈪～25日㈬
午前9時～午後7時30分（初日は正午から、最終日は午後5時まで）

配偶者からの暴力

内閣府の調査によると、女性の3人に1人がDV被害を受けています。DVは、いつ起こっても不思議ではない身近な問題です。

1人で悩まないで、まずは相談してください。そして、身近な人が被害に遭っていたら、相談するように伝えてください。

- **北海道立女性相談援助センター**（☎666-9955）
- **石狩振興局環境生活課**（☎232-4760）
- **市役所児童家庭課母子・父子自立支援員**（☎372-0600・直通）

性犯罪、つきまとい、ストーカー行為の被害

- **北海道警察本部相談センター**（☎241-9110）、局番なし#9110
- **厚別警察署相談係**（☎896-0110）

職場のセクハラ

北海道労働局雇用均等室（☎709-2715）

女性の人権に関する悩み事や心配事

札幌法務局　女性の人権ホットライン
（☎0570-070-810）
＊11月16日㈪～22日㈰は、強化週間です。時間を延長して相談に応じます。
★11月16日㈪～20日㈮＝午前8時30分～午後7時
★11月21日㈯・22日㈰＝午前10時～午後5時