

令和2年度知立市こころ応援計画 の実績について

知立市保健センター

施策1. 自殺対策におけるネットワークの強化

○自殺の現状に関する情報提供と相談窓口の啓発・周知

医師懇談会時に医師会員へ、知立市の自殺の現状に関する情報提供を行い、本計画への協力を依頼した。

《今後の方針》

自殺の現状を知ってもらうよい機会となり自殺対策への意識醸成につながった。今後も、各種会議体・団体において自殺に関する情報提供と相談窓口の啓発・周知を行い自殺対策への意識醸成をより一層図っていく。

知立市こころ応援計画と 自殺の現状について

～誰も自殺に追い込まれることのない知立市を目指して～



知立市保健センター

(医師懇談会説明資料)

施策2. 自殺対策を支える人材育成の強化

○ゲートキーパー研修の実施

悩みを抱えた人を適切な相談につなげるための人材を幅広く育成するため各種ゲートキーパー研修を実施。

区分	目的・内容	受講者数
市職員	相談者の抱える生活上の問題や背景に目を向け、耳を傾け、必要に応じて適切な支援につなげることができる知識や技術を身に付ける。	56人
市民	周囲でつらい思いをしている人に気付き、見守り、相談機関へつなぐことができる身近な存在となれるよう必要な基礎的知識を身に付ける。	29人
専門職	自殺の危険が高い方を早期に発見し、適切な支援につなげることができるよう、自殺対策に関わる専門職や相談事業を担う人材のスキルアップを図る。	60人
健康推進員 区長	地域の健康づくりを支える健康推進員や区長が、住民の身近な存在となれるよう、ゲートキーパーの役割や聴くスキルを身に付ける。	44人

《今後の方針》

自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、地域においてゲートキーパーの役割を果たすことのできる方を増やすことができるよう、市民、市職員、専門職向けのゲートキーパー研修を行っていく。

また、ゲートキーパー研修受講者向けのフォローアップ研修の開催についても検討していく。



施策3. 市民への啓発と周知

○相談窓口の周知（一般市民向け）

- ・ 相談窓口一覧をホームページに掲載。
- ・ 市役所電光掲示板へ相談窓口チラシを掲示。
- ・ 相談窓口チラシを各課窓口へ設置。
- ・ 各種保健事業で相談窓口チラシを配布。
- ・ 市民配布用「新型コロナウイルス感染症に関する対策まとめ」資料内に「こころの健康相談」について掲載。
- ・ 市内医療機関へ相談窓口チラシの設置を依頼。

《今後の方針》

相談窓口チラシは、よりわかりやすく使いやすいものへと改良。歯科医師会や薬剤師会等の関係機関へ相談窓口チラシの周知や配布依頼をし、連携を強化していく。

各課窓口で相談窓口チラシを設置しているが、把握していない職員もいるため、確実に適切な支援へつなぐことができるよう、職員の意識を高める必要がある。

あなたの悩み、話してみませんか？

1人で悩みを抱え込んでいませんか？誰かに話を聞いてもらったり、話をすることで心が軽くなったり、解決への道が見えてくることもあります。ぜひお気軽にご相談下さい。



市が実施している相談窓口

からだやこころの健康に関すること

知立市保健センター……………☎82-8211

障がい者の生活に関すること

●障がい者に関する相談
知立市障がい者相談支援センター……………☎82-8833
●障がい福祉サービスに関すること
福祉課……………☎95-0118

経済的な困りごとに関すること

福祉課……………☎95-0149
社会福祉協議会……………☎82-8833

人権やDVに関すること

●女性悩みごと相談
●DV相談
協働推進課……………☎95-0144

高齢者の生活に関すること

●高齢者の総合相談窓口
知立市地域包括支援センター……………☎82-8855
ヴィクトリア知立在宅介護支援センター……………☎83-2022
知立市在宅介護支援センター……………☎81-8880
在宅介護支援センターほほえみの里……………☎85-2532
●高齢者福祉サービスに関すること
長寿介護課
高齢者の生活等に関すること……………☎95-0150
介護保険サービス等に関すること……………☎95-0122

子ども・若者の生活に関すること

●妊娠・出産・子育てに関する相談
にじいろニコニコ相談室（知立市保健センター内）……………☎82-8211
●乳幼児の子どもや子育て支援サービス等に関する相談
知立市中央子育て支援センター……………☎81-5500
知立市来迎寺子育て支援センター……………☎82-5614
知立市南子育て支援センター……………☎81-4061
●就学や学校生活・学習に関する相談
学校教育課……………☎95-0136
●いじめ・不登校に関する相談
学校教育課……………☎95-0136
家庭児童相談室……………☎95-0162

県が実施している相談機関

こころの健康やこころの悩みに 関すること

衣浦東部保健所こころの健康推進グループ(直通)……………☎0566-21-9337
愛知県精神保健福祉センター……………☎052-962-5377
あいこころほっとライン365……………☎052-951-2881
子どもSOSほっとライン24……………☎0120-0-78310
いのちの電話……………☎052-931-4343
ひきこもり専門相談……………☎052-962-3088

裏面へ続く



知立市

(相談窓口チラシ)

施策3. 市民への啓発と周知

○相談窓口の周知（子ども・若者向け）

- ・市内中学校、高等学校、専門学校の生徒へ子ども・若者向けの相談窓口チラシを配布。
- ・市内小学校、中学校の児童・生徒へ24時間こどもSOSダイヤルを掲載したクリアファイルを配布。
- ・成人式で相談窓口を掲載したクリアファイルを配布。

《今後の方針》

SNS等を活用した相談窓口について掲載し、子どもや若者が利用しやすいよう配慮した。今後もSNS等を活用した様々な相談窓口について、広く周知を図っていく。

1人で悩まないで...
あなたの悩みを聴かせてください

あなたの「いのち」は世界にひとつしかないかけがえのないものです。
あなたの家族にとっても大切なものです。
ひとりで悩まず、身近な人や相談窓口へ相談してください。

知立市マスコット
キャラクター
「しりあび」

SNS相談

生きづらびっと
対象／だれでも
毎週／月・火・木・金・日曜日 17時～22時半(22時まで受付)
水曜日 11時～16時半(16時まで受付)

「生きづらびっと」
友だち追加
ID : @yorisol-chat

こころのほっとチャット
対 象／だれでも
毎 日／第1部 12時～16時(15時まで受付)
第2部 17時～21時(20時まで受付)
毎月1回／最終土曜日から日曜日 21時～6時(5時まで受付)
7時～12時(11時まで受付)

「こころのほっとチャット」
友だち追加
ID : @kokorohotchat

10代20代の女性のためのLINE相談
対象／10代・20代の女性
毎週／月・水・木・金・土曜日 第1部 14時～18時(17時半まで受付)
第2部 18時半～22時半(22時まで受付)

「10代20代の女の子専用LINE」
友だち追加

電話相談

	相談先	相談可能日時	電話番号
こころの悩みに 関する相談	知立市保健センター	平日 8:30～17:15	0566-82-8211
	衣浦東部保健所	平日 9:00～12:00 13:00～16:30	0566-21-9337
	名古屋いのちの電話	年中無休 24時間体制	052-931-4343
	あいこころほっとライン365	毎日 9:00～16:30	052-951-2881
就職に関する相談	知立若者サポートステーション	火～土 10:00～17:00	0566-70-7771
ひきこもり相談	ひきこもり専門相談 (愛知県精神保健福祉センター)	平日 9:00～12:00 13:00～16:30	052-962-3088

「こころの体温計」
スマホから簡単にこころの
ストレスをチェックできます!

人生のピンチは誰にでも起こるっぴ。
心が弱いわけでも
怠けているわけでもないっぴ。
思い悩む前に相談してほしいっぴ!

問い合わせ 知立市保健センター TEL 82-8211

(成人式で配布したクリアファイル)

施策3. 市民への啓発と周知

○自殺予防啓発ステッカーの作成、掲示

こころの不調のサイン及び相談先を掲載したステッカーを一般向け、若者向けの2種類作成し、市内公共施設や、医療機関、駅、店舗等のトイレや手洗い場等へ掲示した。

あなたのこころお元気ですか？
下記の項目に2項目以上当てはまった状態が2週間以上続いている場合
うつのサイン かもしれません。

- ☐ やっすり眠れない、朝早く目が覚めてしまう
- ☐ 毎日の生活に意欲がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は事にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ☐ 自分が孤立した人だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

悩みや不安をひとりで抱え込まずにご相談ください。

いのちの電話 (365日・24時間)
052-931-4343

一億も自殺に追い込まれることのない知立市を創出して～
知立市

「こころの相談冊子」
心のストレスを
チェックしよう

(一般用：804枚掲示)

ひとりで悩んでいませんか？
どうしていいかわからない、誰かと話したい、なんとなく寂しい、つらい。
だけど、周りの人には話せない…。
悩みや悩んでいることを1人で抱え込まずに相談しよう。

子ども505ホットライン24(毎日24時間)
0120-0-78310

チャイルドライン(毎日10時～22時※12/29～1/3はお休み)
0120-99-7777

LINEでも相談できるよ！

名前を言わなくても大丈夫！
秘密も守られるので安心するっ！
胸かき話することで気持ちが軽くなるっ！

～ひとりじゃないよ ひとりにしないよ～
知立市

(子ども・若者向け用：312枚掲示)

《今後の方針》

より多くの市民の目に留まり、相談窓口について周知できるよう市内施設や店舗、企業等の協力を得てステッカーを掲示していく。

施策3. 市民への啓発と周知

○図書館における心や自殺予防の啓発・周知

- ・自殺対策強化月間に合わせ、2月中旬から5月末までこころの健康に関する本の特集を実施。
- ・ホームページ、Twitterでこころの健康に関する特集の設置を周知した。
- ・特設スペース付近に相談窓口チラシを設置し、相談窓口についても周知した。

《今後の方針》

市民の関心が高く多くの本の貸出があり、またチラシ等を設置することで情報を提供することができた。

今後も自殺予防週間や、自殺対策強化月間等に関連する本の特集を実施していく。



(図書館心の特集ブース)

施策3. 市民への啓発と周知

〇こころといのちの講演会の開催

うつ病本人や家族の思い、自死遺族者としての思いや体験談を知ってもらう機会とし、こころの健康や自殺予防の重要性を社会全体が再認識してもらうことを目的に講演会を開催。

参加者へ相談窓口チラシを配布し、相談窓口の周知啓発を実施。

【参加者：78人】

《今後の方針》

講演会後のアンケートの感想から、命の大切さや寄り添うことの大切さを学んだと回答した方が多く、満足度の高い感想が多くを占めていた。

今後もこころの健康に関する講演会を実施し、ストレスやうつ病、こころの健康づくり等に関して正しい知識の普及に努めていく。



（「地域でいのちを支えよう～うつ病を克服した私～」講師：watari氏）

施策3. 市民への啓発と周知

○企業向けこころの健康づくり出前講座の実施

市内企業に対して、申込制にて臨床心理士によるこころの健康に関する出前講座を実施。相談窓口についても周知した。

《今後の方針》

市内企業へ、こころの健康づくり出前講座のチラシを送付し周知したが、コロナ禍ということもあり、申し込みをする企業が少なかった。働き世代の方へのこころの健康づくり支援のため、市内企業へ当事業の周知を強化していく。



(ミヤマ精工(株)「よりよいコミュニケーションのコツ」)

施策4. 生きることの促進要因への支援

〇心の健康相談の実施

保健師による随時の心の健康相談と専門医による心の健康相談を実施。

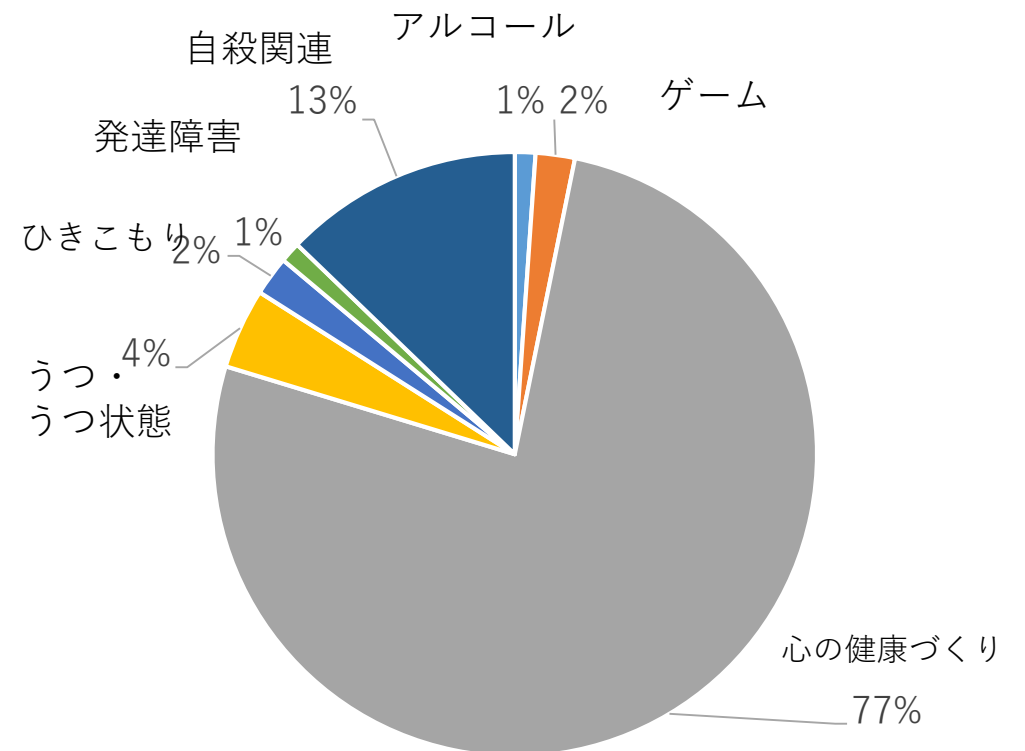
【相談実績】

	保健師相談件数	専門医相談件数
H30	23件	19件
R1	36件	20件
R2	84件	10件

《今後の方針》

コロナ禍のためか、例年より相談件数も多く、相談内容も自殺に関連した深刻な内容の相談が多かった。複雑なケースは関係機関と連携を図りながら支援できた。今後も保健センターにおいて保健師または専門医による心の健康相談を実施し、適切な支援を行っていく。

【R2相談内容内訳】



施策4. 生きることの促進要因への支援

○中小企業への支援

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中小・小規模事業者の方を対象に、令和2年11月から経営相談の専門家による相談を実施。

【相談件数：15件】

その他、中小企業向けの補助制度を10制度実施。

《今後の方針》

今後もコロナ禍で影響を受けた中小企業には、支援をしていく必要があり、補助金等の金銭での補助事業以外に、相談窓口の充実も図っていく必要がある。

愛知県よろず支援拠点出張相談所
(経営相談等個別相談窓口) in 知立
毎週金曜日 9時～17時 開催中！！

こんな経営のお悩みありませんか？



- ・売上を伸ばしたい！
- ・事業承継対策を教えてほしい！
- ・新商品を開発したい
- ・IT活用について教えてほしい
- ・補助金の活用方法を教えてほしい



あらゆる経営課題をサポートします！

☆ 中小企業・小規模企業者のための経営相談所です。

- 相談は何度でも無料！ 専門家がワンストップに対応します。
- 総合的・先進的な経営アドバイスを受けることができます。

相 談 期 間	令和3年4月～令和4年3月の <u>毎週金曜日</u> （祝日除く）	
相 談 時 間	①9時00分～10時30分	②10時30分～12時00分
	③13時30分～15時00分	④15時30分～17時00分
相 談 場 所	市役所2階 市民相談コーナー	
申 し 込 み	事前予約制です。相談希望日の2日前までに予約をお願いします。	
問 い 合 わ せ	市役所経済課商工観光係 平日8時30分から17時 電話 0566-95-0125	

施策5. 子ども・若者への自殺対策

○児童・生徒の保護者向けメール配信

配信日	内容	配信先
5月20日	新型コロナウイルス感染症から子どもの ところを守るため、こころのSOSサイン や対応方法、相談窓口について配信	市内小中学校、 高等学校保護者
8月21日	長期休暇明けは、子どもの自殺が増加す る傾向にあることから、家族だからこそ 気づきやすい子どものSOSサインや関わり 方、相談窓口について配信	市内小中学校、 高等学校、専門 学校保護者

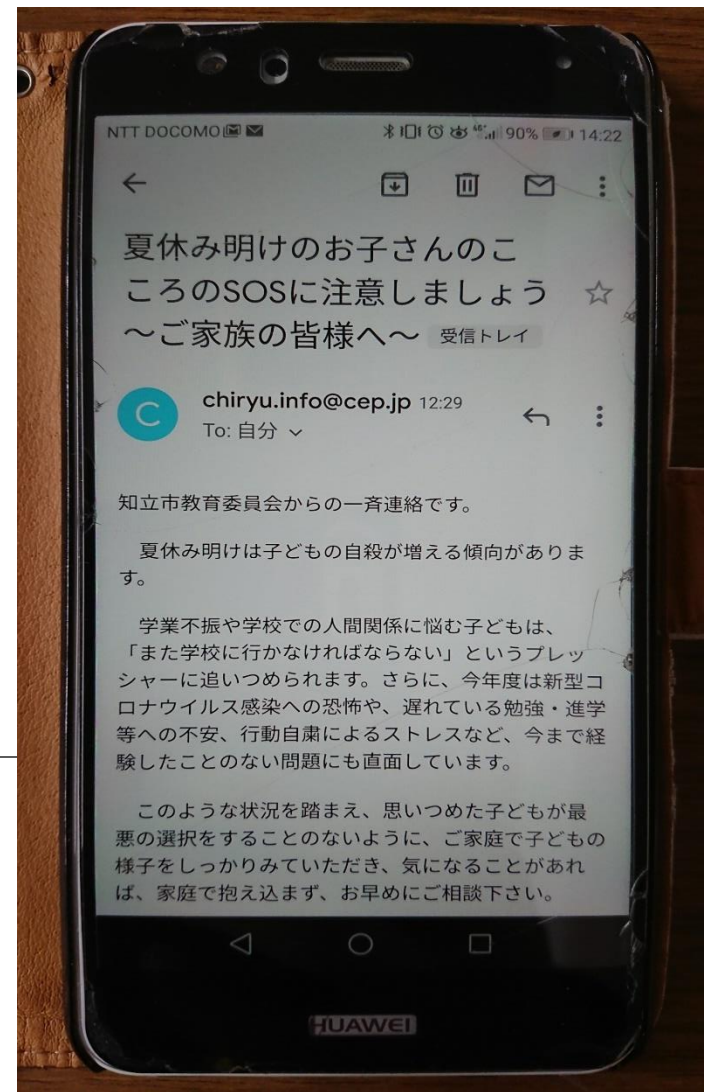
夏休み明けは子どもの自殺が増える傾向があります。

学業不振や学校での人間関係に悩む子どもは、「また学校に行かなければならない」というプレッシャーに追いつめられます。

さらに、今年度は新型コロナウイルス感染への恐怖や、遅れている勉強・進学等への不安、行動自粛によるストレスなど、今まで経験したことのない問題にも直面しています。(以下省略)

《今後の方針》

今後も保護者がよりよい親子関係、家庭環境の中で子どもの主体性や自己肯定感を尊重した子育てや関わり方やSOSへ気付くことができるように、関わり方のヒントとなる内容のメール配信を実施していく。



(8月20日配信したメール)

施策5. 子ども・若者への自殺対策

○いのちの教育の実施

児童に対して命を大切にする心の育成と自己肯定感向上のため、市内小学校の4年生へ助産師による「いのちの教育」を実施。
市内6校、22回実施。

《今後の方針》

いのちの教育により、自分や他人を大切にする心を育むことができた。

いのちの教育後のアンケートから、「生まれてきてよかったと思わない」「自分や家族、友人を大切にしたいと思わない」と回答した児童への支援について検討が必要。



(助産師による「いのちの教育」授業風景)

施策5. 子ども・若者への自殺対策

○リスクマネジメント教育の実施

認知行動療法の考えを取り入れたストレスマネジメント教育を実施。

- ・ 小学3年生の授業 第1時「怒りの温度を知ろう」
第2時「自分の気持ちを相手にうまく伝えてみよう」
- ・ 小学5年生の授業 第1時「出来事に対する自分の気持ちや考え方に気付こう」
第2時「やらなければいけないことがある時のいろいろな考え方をみつけよう」
- ・ 中学1年生の授業 第1時「受け止め方を変えて気持ちを楽しもう」
第2時「よりよいストレス対処法を考えよう」



《今後の方針》

グループ活動を取り入れたストレスマネジメント教育により、自分の気持ちを見つめ、問題を前向きに捉えられる児童生徒が増えた。

今後は、ストレスマネジメントに関するほけんだよりの定期的な発行や、教員向けの研修会の企画などで大人の意識を変え、子どものストレス反応を軽減できるようにしていく。

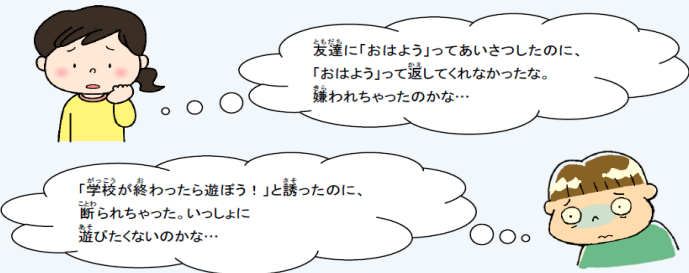
施策5. 子ども・若者への自殺対策

○ほけんだよりによる啓発

小中学校のほけんだよりで心の健康や相談窓口について周知・啓発を実施。

かなしい気持ちをやっつける

呪文のことば「かたな」



不安な気持ちになった時はかたなの呪文で自分の気持ちと向き合うと、不安な気持ちが軽くなるかもしれません。

か ④く にんしてみよう

「いっしょに遊びたくないのかな」と考えていることは、本当？それとも本当かどうかは分からない？理由をあげながら、どちらにあってはまるか、考えてみよう。
理由がなかったり、本当かどうかは分からない時は、あなたが「いっしょに遊びたくない」と思っているだけかもしれないよ。

た ⑤す けになる 考 えをしてみよう

かなしい気持ちを小さくするような「はげます言葉」を自分にかけてみよう。

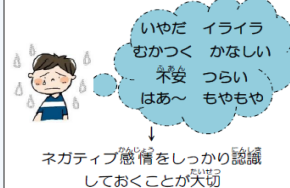
例) もしかしら、「おはよう」って言った声小さかったから、聞こえなかっただけかも！

な ⑥んて 言 っ てく れるかな？

例) 悪い事や家の用事があって、たまたま遊べないだけじゃない？気にしすぎだよ！また誘ってみればいいよ！

ネガティブ感情と付き合うコツ

いやな気持ちになる考えは、ごくごくあたり前の感情



ネガティブ感情をしっかり認識しておくことが大切

ネガティブ感情によって心やからだへの影響が問題



「考え方」のくせって…？

自分の「考え方」のくせを知り、コントロールできるようになれば、ストレスから受ける影響を小さくすることができます。まずは自分の「考え方」のくせを知りましょう。私たちの気持ちは、その時に浮かぶ「考え方」によって必要以上に大きなストレスとなることがあります。自分の「考え方」のくせを認識し、「考え方」の幅を広げられるきっかけになるといいと思います。



- その場でパッと思うかぶる考え
- 頭の中ではいつも考えがうかんだり、消えたりしている

！ 意識しないと気づかない

考え方のくせを知って、自分の考え方のくせに気づこう！

みんなの心の中には、どのユガミンがいるかな？

考え方のくせに気づくために4タイプのユガミンキャラクターを紹介しましょう。

ジャンパー

×ちゃんとした理由もないのに、悪い思いつきを信じてしまう。
○慎重
ミスや失敗が少なくすむ



ジューン

×なんでもかんでも、自分が悪いと責めてしまう
○人のせいにしらない
原因をふりかえる強さ



ラベラ

×他人や物事に悪いラベルをはってしまふ
○わかりやすい
迷わず前進する



ベッキー

×自分や周りの人に「○○すべき」と考えてしまふ
○意志が強い
決めたら最後までやる



参考文献：竹田伸也著 ストレスマネジメント授業プログラム「心のメッセージを覚えて気持ちの温度計を上げよう」遠見書房

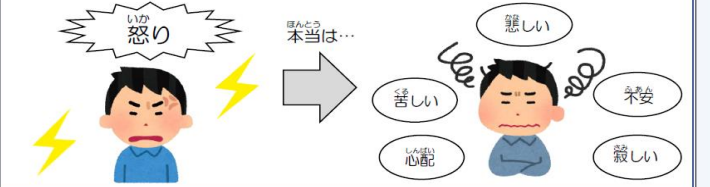
アングーマネジメント

みなさんは「アングーマネジメント」という言葉を聞いたことがありますか？簡単な言葉にすると怒りをコントロールするということです。怒ることは悪いことと思っている人も多いかもしれませんが、「怒り」は大切な感情の一つです。コントロールの仕方を覚えて、怒りと上手に付き合しましょう！



① 怒りの出し方「自分の気持ちを伝えよう」

怒りの感情の中には悲しい、不安、心配など違う感情が隠れています。ただ怒るだけでなく、本当の自分の気持ちを相手に伝えることが大切です。
(例)「仲間外れにされて寂しかったよ。」「約束の時間に来なかったから心配したんだよ。」



② 怒るときの3つのルール



③ 自分を落ち着かせるためのストップ法

★怒りの感情のピークは6秒

6秒我慢（ストップ）できれば怒りがおさまリ、冷静に考えられるようになります。

- ・ 1、2、3とゆっくり数を数える
- ・ 深呼吸をする
- ・ その場から離れてみる
- ・ 息をつぶってみる



自分に合ったストップ法を見つけましょう！

施策5. 子ども・若者への自殺対策

○ほけんだよりによる啓発

毎日つらくて、自分ではどうにもできないとき、

「こんなことで「つらい」なんて言っているのはダメだ。」
「もっと、がんばらないと」と、
自分一人でもがまんでいるください。



そんなとき、だれかにあなたのつらい気持ちを話すことで、
一人でもがまんでいた気持ちが楽になったり、
他の人に「わかってもらえた」とホッとできたりします。

「つらい」と言っているんだよ

①話を聞いてくれる人をさがそう。

家族、友だち、先生など、自分のことを
わかってもらえそうな人に話してみよう。
電話や SNS の相談窓口もある

話ができそうな人はだれかな？



②うまく話せなくても大丈夫。

話せることを話せばいい
話したくないことは無理に話さなくてもいい
分りやすく話そうなんて思わなくていい

話を聞いてもらいたくても、
何と言って話しかければいいかわからないかも。
例えば、こんな話しかけ方もある。

聞いてほしいことがあるんだけど、
ちょっといいかな

どうしたらいいかわからなくて、
なんか、苦しいんです。

うまく話せないかもしれないけど、
聞いてくれる？

あなたなら、何と言って話しかける？

③自分がしてほしい助けがあれば、遠慮しないで。

期待どおりにならないかもしれないけれど、
助けてほしいことがあれば、話したほうがいい

つらい。でも、周りの人には話さない。

悩みや困っていることを1人で抱え、どうしてよいかわからなくなってしまったら...



子ども SOS ホットライン24(毎日24時間)

0120-0-78310

チャイルドライン(毎日10時~22時)

0120-99-7777

名前を言わなくても
大丈夫。
秘密も守られるので、
安心して相談できます。

「ストレスを上手に対処しよう」～考え方を～

ストレス対処法としてすぐに思い浮かぶ、「音楽をきく」「ゲームをする」ことは違って、人や物がなくても、いつでも、どこでもできる対処法として、考え方を～する方法を練習しました。



考え方をポジティブに変えてみよう

苦手なリコーダーのテスト。
しかも、みんなの前で!

本当にどうかなあ
本当に忘れちゃうかなあ
やってみないと、
わからないよ

途中で忘れるかも
どうしよう

その場でできるストレス対処法について、どう思いましたか？

- 私はすぐ緊張しがちなので、緊張したら前向きなことを考えていきたいです。
- 考え方で人の心や行動って大きく変わるし、自信になったりするから、一つの考えだけでなく、いろいろな考え方を持っていけたらと思いました。ストレスを解消できるし、相手のことまでよく考えられるようになってと思いました。
- 本当にどうかなあと考えるのは、意識しないとできなくて、私には難しいかなと思いました。
- テスト週間だから、自分の好きなことだけを気分転換として使うのではなく、考え方を～を使うって使ってみようと思いました。

いろいろな対処法を知って、その場に応じて、自分に合った方法を選んだり、組み合わせたりしながら使えるようになるといいですね。

施策5. 子ども・若者への自殺対策

○オンライン育児相談、オンライン子育て教室の実施

・新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控えている子育て中の家族や妊産婦等が、妊娠期から子育てに関する相談ができるよう**オンライン育児相談**を開設。保健センター、中央子育て支援センター、家庭児童相談室で実施。

・保健センターにて、「パパママクラス」「離乳食講座」「歯科健康講座」の**オンライン子育て教室**を開催。

《今後の方針》

外出自粛により、妊婦や子育て中の家族が孤立しないよう、オンライン育児相談やオンライン子育て教室を継続していく。

知立市

オンライン 育児相談はじめます

ZOOMを使用します！
利用方法は裏面をご覧ください。

感染症の影響で、外出できなくても相談できます

対象：市内在住の子育て中の家族・妊産婦等

中央子育て支援センター

随時受付

時 間：9:00~16:30（1回30分程度）※日時は相談して決めます。
会 場：知立市中央子育て支援センター
内 容：子育てに関する相談
担 当：保育士・保健師
申込み：child-so@city.chiryu.lg.jpまでメールで申し込みください。
※件名を「オンライン相談希望」として、送信してください

家庭児童相談室

随時受付

時 間：9:00~16:30（1回30分程度）※日時は相談して決めます
内 容：家庭や子どもに関する相談、児童虐待に関する相談
担 当：保健師、家庭児童相談員
申込み：jido-sodan@city.chiryu.lg.jpまでメールで申し込みください。
※件名を「オンライン相談希望」として、送信してください。

保健センター

育児相談日
または随時受付

《育児相談日》		2022年	
2021年	4月 12日(月)	1月	17日(月)
	5月 10日(月)	2月	7日(月)
	6月 7日(月)	3月	14日(月)
	7月 5日(月)		
	8月 2日(月)	時 間：1回20分程度	
	9月 13日(月)	内 容：妊娠期～子育てに関する相談	
	10月 18日(月)	担 当：保健師・管理栄養士・歯科衛生士・助産師	
	11月 8日(月)	申込み：kenko-zosin@city.chiryu.lg.jpへ申し込みください。	
	12月 13日(月)	※件名を「10月0日オンライン相談希望」として、送信してください。（左記日程以外でも可）	

＊オンライン子育て教室のお知らせ＊

保健センターでは、オンラインで少人数による離乳食などの教室を実施します。
詳しくは、知立市公式LINE・ホームページ等でご確認ください。

問い合わせ：・中央子育て支援センター（81-5500）・家庭児童相談室（95-0162）・保健センター（82-8211）