

### 食品衛生監視指導計画案に 対する意見を募集

**意見提出食の安全推進課**(中央区大通西19 West 19内)、区役所などで配布中の計画案をご覧の上、2月25日(金)(必着)までに持参、送付、FAX、E。計画案はHPからも入手可  
**【詳細】**食の安全推進課☎(622)5170、HP

### 月寒公園再整備計画 シンポジウム

**内**再整備計画案の公開。  
**日**2月27日(日)午後2時~4時。  
**所**豊平区民センター(豊平区平岸6の10)。  
**【詳細】**みどりの推進課☎(21)2522、HP

### 学生まちづくり コンテスト



**内**まちづくりのアイデア発表。  
**日**2月19日(土)午後2時~4時。  
**所**アリオ札幌(東区北7東9)。  
**【詳細】**市民自治推進課☎(21)2253、HP

### 舞台芸術の創作活動を支援

**内**稽古場代などの一部を補助。  
詳細はお問い合わせを。  
**申請期間**2月16日(水)まで。

**対**活発な演劇活動を継続的に  
行い、本市から他の補助を受  
けていない劇団。選考あり。  
**【詳細】**市民文化課☎(21)2261、HP

### 都心まちづくり戦略を策定

計画書を市役所5階都心ま  
ちづくり課、区役所などで配  
布しています。計画書はHPか  
らも入手可。

**【詳細】**都心まちづくり課☎(21)2692、HP

### 北方四島交流等事業に 使用する船の名称を募集

採用された方には北方領土  
対策協会から表彰状と商品券  
(5万円)が贈呈されます。  
**【詳細】**市役所11階総務局総務課、  
区役所で配布中の応募要領を  
ご覧の上、3月10日(木)(消印  
有効)までに送付、E。応募  
要領はHPからも入手可。

**【詳細】**総務局総務課☎(21)2162、HP

### 雪まつり 親子一日乗車券の発売

**内**地下鉄専用一日乗車券(大  
人用・子ども用各1枚)とス  
タンプラリーシートなどの  
セット。2月11日(祝)~13日(日)  
販売(各日1万セット)。  
販売(各日1万セット)。  
500円。

**所**地下鉄駅窓口。  
**【詳細】**市コールセンター☎(22)4894



# ハッピー赤ちゃんノート



## 出産後は心の健康に気を付けましょう

出産すると、ホルモンの急激な変化が起こるため、心のバランスが崩れやすくなります。下表のような症状が出たときには、遠慮せず夫や家族、友人などにサポートを頼みましょう。



病名	マタニティブルー	産後うつ病
時期	産後3日~10日	産後1カ月~2カ月
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●不安・憂鬱になる</li> <li>●急に涙もろくなる</li> <li>●食欲不振</li> <li>●不眠 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物事を悪い方に考える</li> <li>●やる気がなくなる</li> <li>●決断力が低下する</li> <li>●疲れやすくなる など</li> </ul>
対処法	<ul style="list-style-type: none"> <li>■休息を十分にとる</li> <li>■完璧主義にならない</li> <li>■悩みを言える場をつくる</li> </ul> 自然に良くなることが多いですが、症状が2週間以上続くときは、主治医や保健センターなどに相談しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>■1人で考え込まない</li> <li>■家族に自分の気持ちを理解してもらい、育児や家事などの援助を求める</li> </ul> 症状に気付いたら、早めに精神科などを受診するか、保健センターに相談しよう



**【詳細】**健康企画課☎622-5151



## 子どもたちへ絵本を 寄贈しませんか

就学前の子どもを対象とした新品の絵本の寄贈を募っています。子どもたちの豊かな心を育むために、皆様のご協力をお願いします。

### 寄贈の流れ

①事前に子育て支援総合センターに電話をした上で、新品の絵本を書店で購入します。



②寄贈申込書と一緒に、絵本を寄贈(郵送も可)します。



③寄贈された絵本は「子ども未来文庫」として、市の子育て支援施設で閲覧や読み聞かせ用の絵本として活用します。



**【詳細】**子育て支援総合センター☎208-7961  
**ホームページ** [www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/s1\\_01.html](http://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/s1_01.html)