

お子さんのスマホ、
安全に使えていますか
春の安心ネット・新学期一斉行動

詳細

教育支援課
☎ 381-1409

スマートフォンの利用をきっかけに、思わぬトラブルに巻き込まれることがあります。日頃の利用の仕方について確認してみましょう。

適切なインターネット利用

SNS を悪用した事件やトラブルに巻き込まれないように、知識や情報モラルを身につけ、正しく利用しましょう。

フィルタリング設定

違法・有害サイトへのアクセスを制限する機能です。事件や事故を防止するために、必ず設定しましょう。

家庭でのルールづくり

お子さんと話し合い、「使用は夜9時まで」など、家庭でスマートフォン利用のルールを作りましょう。

スマートフォンは子どもたちにとっても身近な存在になっていきます。深夜まで使い続けたり、SNS上でトラブルに巻き込まれたりするなど、保護者が気づきにくい問題が起きる恐れもあります。安心して使用できるように、家庭でできることを確認してみましょう。

【問い合わせ先】
総務省北海道総合通信局
情報通信部電気通信事業課
☎ 709-2311（内線4704）



困ったときの相談先

違法・有害情報相談センター

▶ トラブルの解決策の相談
(総務省)



まもろうよこころ

▶ 悩み不安についての相談
(厚生労働省)



4月から始まります
こども誰でも通園制度

保護者が働いているかどうかにかかわらず、普段、保育所や認定こども園などを利用していない家庭のこどもが、月10時間まで保育所や認定こども園などを利用できるようになります。

【詳細】子ども育成課 ☎ 381-1030



▲市HP



どんな制度なの？

【対象のこども】

0歳6カ月から満3歳未満
※保育所や認定こども園を利用している場合は利用できません

【利用時間・料金】

月10時間まで（こども1人当たり）
300円（1人1時間当たり）
※別途、給食代などがかかる場合があります

【利用にあたって】

保護者の就労要件は問いません
空き状況などにより、利用できない場合があります

こんなときに利用できます

- 家庭と違う環境でこどもを遊ばせたい
- こどもを預けてリフレッシュしたい
- 子育ての悩みを保育士に相談したい



利用するにはどうすればいいの？

利用申請 → 面談 → 予約 → 登園

子ども育成課
に申請

利用したい施設で
事前面談を受ける

予約システム
で利用予約する

こどもと一緒に
登園



3月は自殺対策強化月間

困ったときは、ひとりで抱え込まないで

孤独だと感じたとき、こころが疲れてしまったとき、生きることがつらいと思ったとき、その気持ちを、ずっとひとりで抱え込まないでください。誰かに話すことは、つらさを和らげるための大切な一歩です。

【詳細】保健センター ☎ 385-5252



こころからのサインかもしれません

こころの不調は、誰もが気づくような大きな変化となって現れるとは限りません。日常の中の小さな変化として現れることもあります。自分では「たいしたことはない」と思っても、もしかしたらこころが疲れているサインかもしれません。



こころが疲れているサイン

- 眠れない日が続いている
- 食欲が湧かない、食事が楽しめない
- 何をしても楽しいと感じられない
- 人と会うのがおっくうになった
- 理由もなく不安や焦りを感じる
- 自分を責めてしまう気持ちが強い



身近な人以外にも相談できる場所があります

家族や友人など身近な人だけでなく、専門の相談窓口や支援機関など、あなたの気持ちを受け止めてくれる場所はたくさんあります。

最近では、電話だけでなく、LINE やチャットなど、さまざまな相談方法があります。

市が作成している相談先一覧カード「ひとりじゃないよ」をはじめ、右の二次元コードから、あなたに合った相談先を探すことができます。



相談先一覧カード
「ひとりじゃないよ」



困ったときの
相談方法・窓口
(厚生労働省 HP)



こころを落ち着ける
ための Web サイト
(厚生労働省 HP)



ふだんの生活にプラス1
ここにもあるある！

協働のまちづくり

Part51

【詳細】市民生活課 ☎ 381-1124

外国にルーツを持つ子どもたちの生きる力を育む学習支援

えべつ多文化こども勉強会は、外国にルーツを持つ子どもたちを対象に、学校でも家庭でもない「第3の居場所」として、安心して楽しく勉強し、地域社会の一員として成長していくための学習支援活動をしています。

毎月第1・第3土曜日の9時30分から11時30分まで、市民交流施設「ぱらっと」で、宿題などの学習支援をはじめ、校区や学年を超えた集団遊び、子ども・保護者・市民が自然に出会える場所づくり、学習支援者向けの研修や情報交換の場の運営など、さまざまな活動を行っています。活動を支えるボランティア支援者も随時募集しています。



【問い合わせ先】えべつ多文化こども勉強会 ☎ 381-1111 ✉ info@tabunkakodomo.org