

## あなたの子育てを応援します！

子育ては楽しいことばかりではななく、いろいろな大変なこともあります。子育てに悩んだときはひとりで抱え込まず、周囲に相談してください。みんながあなたの子育てを応援しています。

### ・まわりの方に上手に頼ろう

子育ては親だけでできるものではありません。祖父母や地域の方などへの協力を積極的に求めましょう。

### ・ときには子どもと離れる時間をつくろう

自分自身のために時間を使うことを後ろめたく感じたことはありませんか。子育て中は自分自身を大切にすることも必要です。ときにはまわりの人へ預けたり一時保育などを利用して、リフレッシュする時間を作りましょう。

### ・子育て仲間をつくらう

子育て中は同じ立場の方と話すことで共感できたり、気持ちが軽くなる場合があります。悩んでいるのはあなただけではありません。子育て支援センターや地域の子育てサロンに出かけて子育て仲間をみつけてみましょう。

### ・ひとりで抱え込まずに誰かに相談しましょう

育児のストレスや毎日の生活の中でイライラしたり、疲れたと感じることは誰にでもあることです。イライラを上手に解消し、ひとりで悩まないことが大切です。

小さなことでも気になる事があれば、役場や

子育て支援センターなどの相談窓口気軽に相談しましょう。不安や悩みを解消するため、一緒に考えてくれます。

#### 〈子育て相談窓口〉

子育て支援センター「あったかひろば」

☎ 2043

健康課 母子健康係

☎ 9132

〈児童相談窓口〉

福祉課 相談支援係

☎ 9137

#### ・上三川子育て支援センターに行ってみよう

子育て支援センターは、子育て親子の交流、遊びの提供、子育てに関する相談・情報提供、育児講座の実施など自由に集まれる憩いの場です。専任のスタッフ（保育士）が対応します。また、「あったか相談」を実施しており通常のスタッフと保健師、栄養士が皆さんのお話を聞きます。ぜひ、ご利用ください。

#### ▼問い合わせ先

福祉課 相談支援係

☎ 9137

#### 〈子育て支援センター〉

| 教室名 | 発育測定         | ママの製作教室 | 育児講座・季節行事 | ベビーサロン          | キッズサロン       | あったか相談   |
|-----|--------------|---------|-----------|-----------------|--------------|----------|
| 対象  | 希望者          | 保護者     | 希望者       | 1才までのお子様と保護者    | 1才以上のお子様と保護者 | 希望者      |
| 回数  | 月1回          | 随時      | 随時        | 月1回             | 月1回          | 月1回      |
| 申込み | 不要           | 要予約     | 要予約       | 不要              | 不要           | 不要       |
| 時間  | 午前10時～11時30分 |         |           | 午前10時30分～11時30分 |              | 午前10時～正午 |

#### 〈一時保育〉

| 保育所名  | 上三川保育園                        | ふざかしおひさま保育園分園                 |
|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| 対象    | 1才6ヶ月～就学前のお子さん                | 1才3ヶ月～就学前のお子さん                |
| 時間    | (平日) 午前8時30分～午後4時30分          | (平日) 午前8時30分～午後5時             |
| 費用    | 有料                            | 有料(年齢により異なります)                |
| 利用希望者 | 直接園へお問い合わせください<br>Tel 38-8760 | 直接園へお問い合わせください<br>Tel 38-7255 |

# 救急車の適正利用にご協力ください！

下野市・壬生町・上三川町で平成28年に救急車で搬送された人は3,866人で、このうち入院を必要としない軽症者が全体の約4割を占めています。このままでは、緊急性があり本当に救急車を必要とする人への適切な救命処置が遅れ、救える命が救えなくなる恐れがあります。救急車は、緊急性があり命にかかわるような急性病の人を一刻も早く病院に搬送する必要がある場合に利用するものです。

## 平成28年中の救急出動は前年度比

- 救急出動件数 4,449件 (+204件増) ↓1日約12件出動
- 救急搬送人数 3,866人 (+103人増) ↓1日約10人搬送

## 《こんな症状がみられたら、ためらわずに119番通報を!!》

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もつろつこところ)
  - けいれんが止まらない、止まっても意識が戻らない
  - 突然の激しい頭痛・胸痛・腹痛 ○ろれつがまわりくさい、うまく話せない
  - 冷や汗を伴うような強い吐き気 ○食べ物などを吐き出して呼吸が苦しい
  - 片方の手足に力が入らなくなる、しびれる ○広範囲のやけど
  - 交通事故にあった(強い衝撃を受けた) ○大量の出血を伴う外傷
- ◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合  
**夜間・休日に救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは...**

大人の場合:

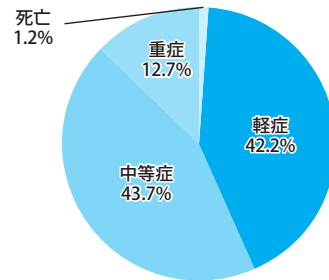
とちぎ救急医療電話相談 局番なしの#7111  
 毎日 午後6時~10時

小児の場合(概ね15歳未満):

とちぎ子ども救急電話相談 局番なしの#8000  
 月曜日~土曜日 午後6時~翌朝8時  
 日曜日・祝休日 24時間

※詳しくは「とちぎ医療情報ネット」(<http://www.qj.pref.tochigi.lg.jp/>)をご覧ください

▼問い合わせ先=石橋地区消防組合消防本部 ☎0285(53)1119



## 協働の道づくり事業の実施について

5月28日(日)に東蓼沼西及び東蓼沼東自治会の皆様が、自治会内の通学路の補修作業を行いました。

協働の道づくり事業とは、町民と行政が一体となった協働のまちづくり体制のもと、地域の自主性をもって行う生活道路等の維持補修事業に対し、町が必要な原材料等の支給、機械や器具等の貸出しなどを行う事業です。

町では、協働による町づくりを目指しておりますので、町民の皆様のご協力をお願いします。



▶問い合わせ先= 都市建設課 管理係 ☎56 9146

## 〈子育てサロン〉

| 会場   | 明治コミュニティセンター<br>住所: 大山 558<br>Tel 53-3347 | 本郷地域福祉センター<br>きらきら館<br>住所: 西蓼沼 17-1<br>Tel 56-2132 |
|------|---|--|
| 名称   | 幼児サロン                                     | 子育てサロン「ポコ・ア・ポコ」                                    |
| 対象   | 主に未就園児                                    | 主に未就学児   |
| 日時   | 毎週水・木・金<br>午前9時30分~正午                     | 毎週水・木・金<br>午前9時~正午                                 |
| 活動内容 | 交流活動<br>(親同士の交流、高齢者との交流、昔の遊びなど)           | 交流活動<br>(絵本を見たり、遊んだり、乳幼児をもつお母さんとお子さんが交流する場です)      |
| 申込   | 不要  | 不要   |
| 備考   | 自由参加                                      | 自由参加   |