

## お知らせ

### 献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないもので、皆さんの善意による無償の献血が、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。ご理解・ご協力をお願いします。

**日時** 10月3日(水)

午前10時～11時30分  
午後1時～4時

### 会場

市役所 東側入り口周辺  
※全血献血のみ行います。

### 献血基準

	200ml 全血献血	400ml 全血献血
1回献血量	200ml	400ml
年齢	16歳～69歳※	男性：17歳～69歳※ 女性：18歳～69歳※
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも50kg以上

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限られます。

### 9月9日は「救急の日」です

#### 救急医療のご利用にあたってのお願い

- 緊急でなければ、通常の診療時間内に受診しましょう。
- 休日や夜間で、比較的軽微な症状の場合は、夜間休日急患診療所や在宅当番医を利用しましょう。(42ページ参照)
- 救急車は、緊急性の高い病気やケガなどのときに利用しましょう。
- お子さんの急な発熱やケガで心配な場合は、とちぎ子ども救急電話相談「#8000」を利用しましょう。
- 大人の方や急な病気やケガで心配な場合は、とちぎ救急医療電話相談「#7111」を利用しましょう。
- こども救急ガイドブックを活用しましょう。(栃木県のホームページから電子版をダウンロードできます。)
- いざというときのために正しい応急手当の知識を身につけておきましょう。
- 健康には日ごろから十分に気をつけ、なんでも相談できる「かかりつけ医」をもちましょう。

### 小山地区医師会主催 市民公開講座

(しもつけ健康マイレージ対象事業)

#### 日時

10月14日(日)

午後1時～2時

#### 会場

市役所

#### 演題

「子どもの食物アレルギーを正しく知ろう！」

#### 講師

獨協医科大学小児科  
主任教授 吉原重美先生

※しもつけ健康マイレージのポイントカードをお持ちの方は当日お持ちください。

#### 定員

100名程度

#### 参加費

無料

#### 申し込み

不要

### フッ素塗布・歯の相談

#### 日時

10月14日(日)

午前8時50分～11時

#### 会場

きらら館

#### 対象者

市内在住の年少児・小学2年生(平成22年4月2日～平成27年4月1日生まれ)

#### 料金

無料

### 注意事項

- 受付時間・対象年齢をご確認ください。
- 歯を磨いてからご来場ください。
- フッ素塗布後30分間は飲食できません。
- 当日はブラッシング指導も実施します。
- 発熱・せき・体調の悪い方はご遠慮ください。

## 相談

### 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで、心理士・保育士等がお受けします。

#### 日時

9月10日(月)

午前9時～11時

#### 会場

子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

#### 相談員

心理士・保育士

### 育児・母乳・栄養相談

お子様の成長・発達や授乳、離乳食に関する相談をお受けします。相談は予約制になりますので、9月25日(火)までに予約してください。

#### 日時

9月27日(木)

①午前9時30分～

②午前10時～

③午前10時30分～

④午前11時～

会場 ゆうゆう館

#### 相談員

保健師・助産師・管理栄養士

#### 持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診において案内状をもった方)

#### その他

奇数月には、助産師による赤ちゃんの抱き方講座を開催します。予約は不要です。

※時間は午前10時30分から11時30分となります。

#### 申し込み先

健康増進課

☎(32)8905

### しもつけクイズ

#### 問4

新たな市の国際交流員が日本に来るきっかけとなった出来事は？

- ①彼氏が日本人
- ②アニメ
- ③日本食