

## 1. 关于育儿支援中心

在栃木市内，有一个名为“育儿支援中心”的场所，专为学龄前婴幼儿及其家长提供亲子互动的游乐场所。

育儿中的亲子可以轻松聚集在一起，与孩子玩耍、结交朋友，并还可以咨询有关育儿的担忧和烦恼。

还会进行绘本朗读和季节性的活动等。

在栃木、大平、藤冈、都贺、西方、岩舟等地都有公营设施，无论市内外，0岁至6岁的学龄前儿童及其家长都可以免费使用。

市内除了公营设施外，还有与民营设施和儿童馆相结合的设施。

此外，各育儿支援中心还提供来访或电话的育儿咨询服务。您在育儿方面有烦恼吗？

例如：育儿方面的烦恼：宝宝不喝奶、不怎么吃饭、发育迟缓、不容易入睡、很难脱离尿布等；父母方面的烦恼：觉得孩子不可爱、动手打了孩子、总是感到烦躁、与其他家长发生冲突等，无论什么问题都可以随时咨询。

中心所属的保育士会一起思考育儿问题，并细心地回答大家的咨询。如果您不太懂日语，请带上能进行翻译的人一起来。

## 2. 关于栃木农业节 2024

由 JA 下野和栃木市共同主办的“栃木农业节”即将举办。今年将在两个会场举办两天的活动。

第一天是在大平会场：11月23日周六，上午9:30至下午3:00。地点：大平运动公园的第一多功能广场。

第二天是在栃木会场：12月7日周六，上午9:30至下午3:00。地点：栃木市综合运动公园的喷泉广场。

当天有当地农产品的销售，还有各种小吃摊。此外，还将免费分发大米。

任何人都可以参加农业节。由于免费分发的大米数量有限，请尽早到场。

## 3. 关于结核和呼吸道感染症

这是来自保健所的通知。大家知道结核吗？

结核是因把结核患者咳嗽或打喷嚏时，含有结核菌的飞沫吸入肺部而被感染的。

感染结核后，当因疲劳、压力或疾病等导致免疫力下降时，就有可能发病。如果不发病，就不会传染给他人。

有些人在母国时就已感染上结核，来到日本后，在不习惯的环境下生活与工作，感受到压力和疲劳，因而发病。

发病后，会出现”咳嗽”、”痰”、”胸痛”、“体重减轻”、“食欲不振”、“发热”、“身体乏力”等症状。如果症状持续2周以上，请前往医院就诊。

全球每年新发结核患者数约1000万人，约有160万人因结核死亡。但只要每天服药是可以治愈的。

预防结核需要均衡的饮食、运动、休息、戒烟等健康的生活习惯，以提高免疫力。此外，每年进行一次健康检查。通过胸部X光检查，可以早期发现结核。

如果怀疑自己可能患有结核时，请立即前往医院就诊。保健所提供免费的结核咨询服务。住在栃木市的居民请联系县南健康福祉中心 0285-22-1219。

随着天气变冷，也要注意流感和新冠病毒等呼吸道感染症。

咳嗽时请戴口罩，为了预防感染，请勤洗手和通风。如果身体不适，请不要去工作或上学，在家好好休息。