

### 休日・夜間救急診療

救急診療は、急病の患者さんに対し応急的な診療を行うものです。急病ではない患者さんは、かかりつけ医師等の診療時間内に受診するなど、救急診療の正しい利用をお願いします。

栃木地区急患センター

**診療場所**  
栃木地区急患センター(境町) ☎(22)8699  
**診療時間等**  
平日 19時~22時(内科)  
休日(日曜日) 内科:9時~21時  
外科:9時~17時  
小児科:18時~21時

休日(祝祭日) 内科:9時~21時  
※当番医は変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてからお出かけください。  
※乳幼児の方が受診を希望する場合は、事前に問い合わせ下さい。  
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

#### 5月の当番医師

1	金	熊倉(熊倉医院)
2	土	青木(虎)(青木医院)
3	日	黒木(くろき内科クリニック) 川島(かわしまクリニック)/小児:斎藤(伸)(さいとう小児科)
4	月	箕輪(箕輪内科) 野崎(野崎医院)
5	火	石井(石井内科医院) 中坪(なかつぼクリニック)
6	水	田村(田村医院) 町田(メディカル・パパス)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	永谷(大島医院)
9	土	鈴木(すずきクリニック)
10	日	新崎(大平東診療所) 森川(森川内外科クリニック)/小児:木内(TMCとちのき)
11	月	青木(虎)(青木医院)
12	火	栗田口(栃木中央クリニック)
13	水	石川(TMCとちのき)
14	木	黒木(くろき内科クリニック)
15	金	河口(達)(河口医院)
16	土	嶋崎(とちぎ診療所)
17	日	金子(金子内科医院) 藤沼(彰)(藤沼医院)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	石井(石井内科医院)
19	火	石川(TMCとちのき)
20	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	中元(中元内科医院)
23	土	山門(山門クリニック)
24	日	青木(虎)(青木医院) 関口(弘)(関口医院)/小児:河口(修)(河口医院)
25	月	石嶋(金田医院)
26	火	金子(金子内科医院)
27	水	石川(TMCとちのき)
28	木	中村(洋)(都賀中央医院)
29	金	川島(かわしまクリニック)
30	土	箕輪(箕輪内科)
31	日	高田(高田クリニック) 盛川(サンライズクリニック)小児:斎藤(伸)(さいとう小児科)

急患センター終了後、問合せ

**栃木市消防本部**  
月~土曜日の22時以降 ☎(22)0119  
日曜・祝日・年末年始の21時以降 ☎(24)9999  
(音声ガイダンス)

#### とちぎ救急電話相談

急な病気やけがについて、経験豊富な看護師が相談に応じます。

**子ども**  
月曜日~土曜日 18時~翌朝8時  
日曜日・祝休日 24時間(8時~翌朝8時)  
☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 # 8000

**大人**  
月曜日~金曜日 18時~22時  
土曜日・日曜日・祝休日 16時~22時  
☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 # 7111

#### とちぎ医療情報ネット

県内の病院・診療所・歯科診療所・薬局等の情報を提供するためのシステムです。  
ホームページ 「とちぎ医療情報ネット」で検索



## 子どもとの関わり方

子どもが言うことを聞いてくれないとき、イライラして、思わず怒鳴ったり、叩いてしまった経験はありませんか? 体罰や暴力は子どもの成長や発達に、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。



### 体罰・暴言による脳の発達への影響

脳画像の研究により、子ども時代にたいして体験をした人は、脳に様々な変化を生じていることが報告されています。  
・ 厳しい体罰により、前頭前野の一部が委縮。感情や思考のコントロールができなくなる。  
・ 言葉の暴力により、聴覚野が肥大。会話、コミュニケーションがうまくできなくなる。

### 子どもを健やかに育てるために

#### イライラしたときはクールダウン

深呼吸をする、窓を開けて風に当たるなど、自分なりのクールダウンを身につけましょう。

#### 親自身がSOSを出そう

育児負担を一人で抱え込まずに、市の子育て相談窓口(すこやか子育て相談室)、ファミリーサポートセンター、保育園の一時預かり等の利用を検討しましょう。

#### 子どもの気持ちを受け止め、考えを聞こう

年齢や成長・発達等に応じて、子どもの気持ちや考えを聞くことで、子どもは自分が親から大切にされていることを感じます。

子どもが良いこと、望ましいことをしたらすぐに褒めよう  
すぐに褒めることが、子どもの自信や望ましい行動につながります。



### 血管げんき! 体力あつぷ教室

高血圧が原因である代表的な疾患「脳血管疾患」。

実は栃木市民に多い病気であることをご存知ですか? 今回は、高血圧や動脈硬化を予防するために、自宅で簡単にできる運動や正しいウォーキング方法、食事等についてご紹介します。ご自身の生活習慣を見直してみませんか。



**日時** ①6月19日(金) ②6月29日(月)  
③7月6日(月) ④7月17日(金)  
⑤8月7日(金) ⑥8月24日(月)  
各日10時~11時30分(受付:9時30分~)

**場所** 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)1階 検診ホール

**対象** 栃木市の国民健康保険に加入する60~74歳で、過去に特定健診を受診し、判定が「異常なし」「要指導」である方(運動制限がなく、全ての日程に参加できる方に限ります)

**内容** 運動実践(筋トレ、ストレッチ、ウォーキング)、脳血管疾患予防の講話 など

**定員** 20人(先着順) **費用** 無料

**持ち物** タオル、飲み物 ※動きやすい服装で来てください。

**申込期間** 4月27日(月)から電話にて

**問合せ** 健康増進課 ☎(25)3512

### 令和2年度けんしんパスポート・けんしんガイドブックをお送りします

令和2年度の検診の案内を、5月下旬に送付します。世帯主宛ての封筒に、20歳以上の方一人一冊の「けんしんパスポート」と、世帯に一冊の「けんしんガイドブック」が入っています。集団検診の日程については、けんしんガイドブック、または次号以降の広報とちぎをご覧ください。予約受付は5月26日(火)から開始します。予約開始日から数日間は電話がつながりにくい場合がありますので、パソコンやスマートフォン等から簡単に予約のできるインターネット予約をお勧めします。



**問合せ** 健康増進課 ☎(25)3511

#### 妊婦にやさしい環境づくりを

マタニティマークは、周りの人に、おなかに赤ちゃんがいることを知ってもらうためのものです。マークを付けている方を見かけたら、あたたかい思いやり、お気遣いをお願いします。



### 乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合せ 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512

乳幼児健診				
※個別通知で案内した時間にお越しください。				
内容	月	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診				
5	14	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	20	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
9か月児健診				
5	13	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	19	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
1歳6か月児健診				
5	22	金	栃木(栃木保健福祉センター)	
	28	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
3歳児健診				
5	25	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
	29	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
2歳児歯科健診				
5	26	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
	27	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)	

**健康相談・栄養相談・禁煙相談**  
健康づくりや生活習慣の見直し、禁煙などについて、保健師や栄養士が相談を受けます。  
※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。

両親教室	
※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。	
内容	会場/日程
育児体験・妊娠中の栄養	栃木保健福祉センター 5月21日(木)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	5月16日(土)

子育て相談(乳幼児)(受付:10時~10時45分)	
※希望者どなたでもご利用できます(申し込み不要)	
内容	会場/日程
身体計測 育児・栄養・お口の相談 ふれあい遊び、交流	5月1日(金) 大平ゆうゆうプラザ

母乳相談(1歳未満児)	
※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。	
助産師による母乳相談	会場/日程
	5月14日(木) 栃木保健福祉センター

こころの健康相談				
保健師、カウンセラーが相談に応じます。 ※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
5	15	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	27	水	大平ゆうゆうプラザ	③15時30分~

### とちぎメディカルセンター 市民公開講座

**メディカルセンターとちのき**  
「健康診断の結果を活かして、健康寿命伸ばしてみませんか」  
**日時** 5月20日(水)11時~11時30分  
**場所** とちぎメディカルセンターとちのき(大町)1階会議室  
**対象** どなたでも **定員** 100人 **費用** 無料 **申込** 不要  
**問合せ** とちぎメディカルセンターとちのき ☎(22)7722

**メディカルセンターしもつが**  
「膝や腰の痛みについて」  
**日時** 5月27日(水)11時~11時30分  
**場所** とちぎメディカルセンターしもつが(大平町川連)2階講堂  
**対象** どなたでも **定員** 100人 **費用** 無料 **申込** 不要  
**問合せ** とちぎメディカルセンターしもつが ☎(22)2551