

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・外科:9時~21時

※当番医は変更になる場合がありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。
※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。

10月の当番医師

1	木	金子(金子内科医院)
2	金	熊倉(熊倉医院)
3	土	青木(虎)(青木医院)
4	日	嶋崎(とちぎ診療所) 渡辺(わたなべ)内科循環器科クリニック/小児:済藤(せいとう)小児科
5	月	獨協医科大学病院医師
6	火	石川(TMC とちのき)
7	水	永谷(大島医院)
8	木	金子(金子内科医院)
9	金	鈴木(すずきクリニック)
10	土	獨協医科大学病院医師
11	日	新崎(大平東診療所) 長(大平ファミリークリニック)/小児:木内(TMC とちのき)
12	月	青木(虎)(青木医院)
13	火	栗田口(栃木中央クリニック)
14	水	石川(TMC とちのき)
15	木	金子(金子内科医院)
16	金	黒木(くろき内科クリニック)
17	土	島田(均)(しまだクリニック)
18	日	金子(金子内科医院) 中野(なかの)(中野病院)/小児:桜井(桜井)こどもクリニック
19	月	獨協医科大学病院医師
20	火	石川(TMC とちのき)
21	水	石嶋(金田医院)
22	木	中村(洋)(都賀中央医院)
23	金	天海(天海内科)
24	土	嶋崎(とちぎ診療所)
25	日	青木(虎)(青木医院) 江田(江田クリニック)/小児:河口(河口医院)
26	月	石井(石井内科医院)
27	火	石川(TMC とちのき)
28	水	中元(中元内科医院)
29	木	金子(金子内科医院)
30	金	山門(山門クリニック)
31	土	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)

急患センター終了後、問合せ先

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



2歳児のイヤイヤ期

子どもは2歳ごろになると、歩行も身体つきもしっかりしてきます。気持ちの面でも自立心が芽生え始め、周囲の声かけに「イヤ!」を連発するようになる、いわゆる「イヤイヤ期」が始まります。

子どもは2歳ごろになると、歩行も身体つきも



どうして2歳?

子どもの心が成長し「あれもこれもやりたい」という気持ちが強くなります。しかし、脳の中で欲求を抑える機能を担う前頭前野が、2歳では発達途中のため適切に欲求を抑えることができません。子どもは3歳にかけて前頭前野の抑制機能が徐々に育つことで、我慢ができるようになります。

イヤイヤ期の対応

①まずは、子どもの気持ちをしっかりと受け止めます。大泣きしている時こそ、過剰に反応せず子どもが落ち着くまで待ちましょう。②次は、子どもにじょうずな「選択肢」を出して選ばせます。例えば、着替えるのが嫌な子には2~3着の中から「どれを着る?」などです。③最後に、ずっと理想の対応をし続ける必要はありません。子どもと向き合う中で、時には失敗をしてもよいのです。

いつまで続くの?

こうした時期はずっと続くものではありません、必ず終わりはきます。「いや」と言い張るのは心の発達の通過点です。児童館や支援センターなどを利用して子どもの世界を広げてみることで、お母さんやお父さんの気持ちが楽になることもあります。難しい時期ですから、利用できるものはどんどん利用して乗り切っていきましょう。



一人ひとりに合う子育てを一緒に考えていきます

イヤイヤ期には、子どもとずっと一緒にいると息がつかまってしまうという方も多いです。特に今年の場合はコロナの影響で家にこもりがちだと思われます。疲れがとれない、辛い、と感じる日が続く時には1人で悩まず相談をしてください。保健師や心理師がひとりひとりに合った子育てと一緒に考えるサポートをいたします。健康増進課 すこやか子育て相談室 ☎(25)3505

健康あつぽ講座(口腔編)「感染症予防と口腔ケア」

様々な感染症の予防のためには、口腔ケアが重要であることをご存じですか?正しい知識を学び、適切な口腔ケアの積み重ねで、健康を手に入れましょう!!ぜひこの機会にご自身のお口のケアを見直してみませんか?

日時 10月20日(火)13時30分~14時30分 場所 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)

内容 おかもと歯科医院 岡本昌樹先生による講話・歯科衛生士による口腔ケアの話

対象 市内在住の方 定員 20人 費用 無料

申込 9月28日(月)から電話またはメールにて。メールの場合、お住まいの地域・氏名・生年月日・年齢・電話番号をご記載ください。

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512 ✉kenkou04@city.tochigi.lg.jp



乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、健診や教室等が中止や変更となる場合は、市ホームページや、個別の連絡にてお知らせします。

乳幼児健診			
※個別通知で案内した時間にお越しください。			
月	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診			
10	12	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	22	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	29	木	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診			
10	13	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	21	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	28	水	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診			
10	5	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	15	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診			
10	6	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	14	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
2歳児歯科健診			
10	7	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	14	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	20	火	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
実習(お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこ仕方)	栃木保健福祉センター
	10月16日(金)・30日(金)
	11月5日(木)・18日(水)
	12月7日(月)・18日(金)

子育て相談(乳幼児)		
※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。		
内容	日程	会場
体重測定、育児・栄養・お口の相談 ※ふれあい遊び・交流は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため行いません	10月9日(金)	栃木保健福祉センター
	11月27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。		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	10月21日(水)	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
10	9	金	大平ゆうゆうプラザ	①13時30分~ ②14時30分~
	23	金	栃木保健福祉センター	③15時30分~

10・11月の集団検診日程 ~1年に1回検診を受けましょう~

月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
	6	火	大平ゆうゆうプラザ	女		4	水	大平ゆうゆうプラザ	女
	8	木	栃木保健福祉センター ※1	女		6	金	栃木保健福祉センター ※1	女
	10	土	都賀保健センター	男女		9	月	岩舟遊楽々館	女
	13	火	岩舟遊楽々館	男女		12	木	寺尾公民館 ※2	男女
	16	金	栃木保健福祉センター	男女		13	金	皆川公民館 ※2	男女
10	19	月	栃木保健福祉センター	女	11	15	日	栃木保健福祉センター	男女
	21	水	北部ゆったり~な	女		16	月	藤岡保健福祉センター	男女
	25	日	栃木保健福祉センター	女		18	水	吹上公民館 ※2	男女
	26	月	栃木保健福祉センター	男女		19	木	長寿園	男女
	27	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		26	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
	28	水	栃木保健福祉センター	男女		27	金	岩舟遊楽々館	男女
	29	木	藤岡保健福祉センター	男女					

受付時間【10月】7時30分~10時30分【11月】8時~11時
※1 9月16日、10月8日は託児サービスを実施します。(完全予約制。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください)
※2 11月12日、13日、18日は受付時間が8時30分~10時30分となります。

とちぎメディカルセンター 市民公開講座(開催中止)

10月にとちぎメディカルセンターとちのき、とちぎメディカルセンターしもつがにて予定されていた「市民公開講座」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止します。ご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ先 とちぎメディカルセンターとちのき ☎(22)7722 / とちぎメディカルセンターしもつが ☎(22)2551