

### 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/小児を含む) 休日(日曜日)…9時～21時(内科) 9時～17時(外科) 18時～21時(小児科) 休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科) ※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。 ※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	土	河口(達)(河口医院)
2	日	大門(康)(大門内科医院)
		持田(持田医院) / 小児：斉藤(伸)(さいとう小児科)
3	月	青木(虎)(青木医院)
4	火	成田(成田内科)
5	水	横山(よこやま内科小児科クリニック)
6	木	高田(高田クリニック)
7	金	大山(大山整形外科)
8	土	玉野(たまのクリニック)
9	日	腰塚(学)(ちづかクリニック)
		林(のぞみ整形外科) / 小児：中野(俊)(星風会病院 星風院)
10	月	竹田(竹田内科小児科クリニック)
		嶋崎(とちぎ診療所)
11	火	川島(かわしまクリニック)
12	水	秋元(秋元クリニック)
13	木	中坪(なかつぼクリニック)
14	金	筒井(筒井医院)
15	土	青木(虎)(青木医院)
16	日	成田(成田内科)
		芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院) / 小児：桜井(桜井こどもクリニック)
17	月	永谷(大島医院)
18	火	野崎(野崎医院)
19	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
20	木	腰塚(学)(ちづかクリニック)
21	金	関口(弘)(関口医院)
22	土	嶋崎(とちぎ診療所)
23	日	青木(虎)(青木医院)
		中元(中元内科医院) / 小児：河口(修)(河口医院)
24	月	川田(かわたクリニック)
25	火	盛川(サンライズクリニック)
26	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
27	木	山田(合戦場クリニック)
28	金	小林(こばやしクリニック)
29	土	江口(えぐち内科クリニック)
30	日	田村(田村医院)
		大山(大山整形外科) / 小児：木内(TMCとちのき)
31	月	大森(うづまクリニック)

＜急患センター終了後、問合先＞

◆栃木市消防本部 月～土曜日の22:00以降 ☎(22) 0119 日曜・祝日・年末年始の21:00以降 ☎(24) 9999 (音声ガイダンス)

### ＜とちぎ子ども救急電話相談＞

お子さんの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。

月曜日～土曜日 18:00～翌朝8:00 日曜日・祝休日 24時間(8:00～翌朝8:00) ☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

### ＜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」と検索するか、アドレスバーに下記のURLを入力。 ●PC <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/> ●モバイル <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



## 育児と仕事のバランス

かわいい子どもが生まれただけで、自分や子どもの将来のためにもしっかり働きたい……。今回は、働くお父さん、お母さんのために育児と仕事の上手なバランスのとり方のコツについてご紹介します。



### ● 優先順位をまず考える

家事、仕事、子育ての中で、今日絶対やらなくてはならないことの優先順位をつけましょう。なんでも100%でなくても、50%できていればOKと思うことで気持ちが楽になります。

### ● 積極的に周囲の人に助けをもらう

全部一人でやらなくてははいけない、と思うことはありません。夫婦で協力し、それでも足りないときは、ご両親、友人など周りの人に助けを求めましょう。「辛い」「助けて」と相談できる人を作っておいて、助けたり、助けられたりすることが子どもの育ちを豊かにします。

### ● 子どもと関わる時間の質を大切にする

仕事をする中で、お子さんに寂しい思いをさせているのではないかと自分を責めてしまうときもあるかと思いますが、しかし、たとえ短い時間でもお子さんとじっくり関わり、楽しい時間を過ごすことが、親子の宝になります。

### ● 親自身も大事にする

年中無休、24時間フル回転では心も体ももちません。家事は夫婦で分担し、お互いに体を休ませ、リフレッシュできる時間をつくりましょう。

保育園等に入園したての頃のお子さんは、体調を崩しがちなので、夫婦ともに仕事と育児のバランスを上手にとって、明るい家庭を作りましょう。

### 【健康あつぷり講座】

## 歯っぴーライフはお口から!!

歯やお口の健康について知りたいこと、気になることはありませんか？歯とお口のケアはからだの健康を守るためにも大切です。正しい方法をマスターし、いつまでも健康にすごしましょう！



日時：10月30日(日) 14時～15時30分(受付13時30分～) 場所：栃木保健福祉センター(今泉町2丁目) 対象：市内在住の方 定員：30人(先着順) 参加費：無料 内容：よくわかるお口の話(歯科医師の話)、お口のケアで健康生活(歯科衛生士の話) 問合先：健康増進課 ☎(25) 3512

## 乳幼児健診等のご案内

### 10月の乳幼児健診

※個別通知にてご案内した時間にお越しください。

内容		会場/日程	
月	日	曜日	地域(会場)
<b>4か月児健診</b>			
10	11	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	26	水	西方(西方保健センター)
<b>9か月児健診</b>			
10	12	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	25	火	栃木(栃木保健福祉センター)
<b>1歳6か月児健診</b>			
10	6	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	14	金	栃木(栃木保健福祉センター)
<b>3歳児健診</b>			
10	7	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	19	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
<b>2歳児歯科健診</b>			
10	13	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	24	月	栃木(栃木保健福祉センター)

### 両親教室

※事前に問合先まで電話にて申し込みください。

内容	会場/日程	
	会場	日程
①妊娠中の生活・仲間づくり	終了	10月20日(木)
②育児について・妊娠中の栄養	終了	11月21日(月)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	10月22日(土)	12月17日(土)

### 子育て相談

※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児) ※申込みは不要です。

内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流 ★は栄養士による栄養相談も実施しています。	★10月4日(火)	栃木保健福祉センター
	★10月12日(水)	岩舟遊楽々館
	10月18日(火)	大平ゆうゆうプラザ
	★10月19日(水)	西方保健センター

### 母乳相談

※対象者は1歳未満児です。 ※申込みは不要です。

内容	日程	会場
助産師による母乳相談	10月17日(月)	栃木保健福祉センター

### 3か月児びよびよ相談

※個別通知にてご案内した時間にお越しください。

内容	会場/日程	
	会場	日程
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	大平ゆうゆうプラザ	栃木保健福祉センター
	10月3日(月)	10月5日(水)

### 離乳食・むし歯予防教室

※対象者は9～10か月児です。 ※定員30人の申込み制です。開催日1か月前から申し込みを受け付けします。

内容	日程	会場
栄養士による離乳食のお話、 歯科衛生士による むし歯予防のお話、個別相談	10月4日(火)	栃木保健福祉センター

## 成人健診等のご案内

### 11月の集団検診日程 ～1年に1回健康診断を受けましょう～

月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
11	1	火	吹上公民館	男女	11	18	金	栃木保健福祉センター	男女
	2	水	栃木保健福祉センター	女		20	日	栃木保健福祉センター	女
	2	水	栃木保健福祉センター(午後)	女		21	月	寺尾公民館	男女
	4	金	栃木保健福祉センター	男女		22	火	栃木保健福祉センター	男女
	7	月	大平ゆうゆうプラザ	男女		25	金	都賀保健センター	男女
	8	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		26	土	都賀保健センター	男女
	9	水	栃木保健福祉センター	女		28	月	大平ゆうゆうプラザ	男女
	15	火	藤岡保健福祉センター	男女		29	火	大平ゆうゆうプラザ	女
16	水	藤岡保健福祉センター	女	30	水	大平ゆうゆうプラザ	男女		

### こころの健康相談

カウンセラーが相談に応じます。 ※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
10	12	水	大平ゆうゆうプラザ	①13:30～ ②14:30～
	13	木	栃木保健福祉センター	③15:30～

### 健康相談・栄養相談

健康づくりや生活習慣の改善・見直しなどについて保健師や管理栄養士等が相談をお受けいたします。お気軽にご利用ください。 ※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

＜問合先＞ 健康増進課 ☎(25) 3511・(25) 3512 各総合支所市民生活課窓口