

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター 11 月の当番医》

境町 (医師会病院隣) ☎ 22-8699

【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科 / 小児を含む)

休日 9:00 ~ 21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)

※事前に☎確認してお出かけください。



『赤ちゃんテレビ』

赤ちゃんには、お母さんやお父さんとのいろいろなやりとりが何より大切です。

テレビ・DVD は刺激が強いため、赤ちゃんはそちらをよく見ますが、一方通行の人工的な刺激となるため、赤ちゃんとの双方向の関わりを奪われがちです。テレビを見る時は、親も一緒に見ながら楽しんだり、内容を話すなどの工夫をしましょう。また、テレビではなく、目を見て語りかけたり、絵本を読み聞かせたり、一緒に歌ったりするなど、赤ちゃんがたくさん関わって楽しく遊ぶ子育てをしましょう。



「子どもとメディア」の問題に対する提言

社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

1. 2 歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
1 日 2 時間までを目安と考えます。テレビゲームは 1 日 30 分までを目安と考えます。
4. 子どもの部屋にはテレビ・ビデオ・パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



集団健診等のご案内

健康のため年に 1 回
健康診断を受けましょう

12 月の健康相談・栄養相談			
予約制です。問合先までご連絡ください。			
日	曜日	場 所	受付時間
7	金	ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
11	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
12	水	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
17	月	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30
20	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30

12 月のこころの健康相談			
カウンセラーが相談に応じます。			
予約制です。問合先までご連絡ください。			
日	曜日	場 所	受付時間
19	水	ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30

12 月の集団健診日程							
日	曜日	場 所	対 象	受診項目			
				特定健診 大腸がん・ 胃がん・ 肺がん・ 肝炎ウィ ルス	前立腺がん	乳がん 子宮がん	骨密度
1	土	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○
3	月	ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○
4	火	ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○
6	木	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○
7	金	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
10	月	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○
11	火	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
13	木	藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○
14	金	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○

健診当日の受付時間は、8:30 ~ 10:30 です。

11 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。			
日	曜日	地 域 (場所)	
4 か月児健診			
15	木	栃木 (栃木保健福祉センター)	
21	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	
21	水	都賀 (都賀保健センター)	
27	火	西方 (西方保健センター)	
28	水	大平 (ゆうゆうプラザ)	
29	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
9 か月児健診			
9	金	栃木 (栃木保健福祉センター)	
21	水	都賀 (都賀保健センター)	
27	火	西方 (西方保健センター)	
29	木	大平 (ゆうゆうプラザ)	
29	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
1 歳 6 か月児健診			
1	木	大平 (ゆうゆうプラザ)	
9	金	西方 (西方保健センター)	
15	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
16	金	栃木 (栃木保健福祉センター)	
28	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	

乳幼児健診等のご案内			
子育てサロン (11月)	日	曜日	場 所
		5	月
	12	月	栃木 (栃木保健福祉センター)
	13	火	都賀 (都賀保健センター)
	19	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
	21	水	西方 (西方なかよしこども園)



問合先

本 庁	大 平	藤 岡	都 賀	西 方
健康増進課	総合支所健康福祉課	総合支所健康福祉課	総合支所健康福祉課	総合支所健康福祉課
☎ 25-25	☎ 25-35	☎ 62-45	☎ 29-10	☎ 92-01
1	3	1	0	0
5	5	7	9	1
1	1	8	0	0
1	3	4	3	1

すくすく教室			
事前に問合先までご連絡ください。			
場 所			
月	日	曜 日	内 容
ゆうゆうプラザ			
11	21	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター			
11	16	金	離乳食実習
12	10	月	ベビータッチケア
西方保健センター			
11	14	水	子育てのお話

両親教室			
事前に問合先までご連絡ください。			
内 容	場 所 / 日 程		
	栃木保健福祉センター	ゆうゆうプラザ	
①妊娠中の生活・仲間づくり	11月27日(火)	12月14日(金)	
②育児について・栄養指導	12月14日(金)	1月11日(金)	
③妊婦体験・沐浴指導	1月19日(土)	2月16日(土)	

1	木	川田 (かわたクリニック)
2	金	山田 (合戦場クリニック)
3	土	内: 石塚 (好生医院) 外: 芳賀 (芳賀耳鼻咽喉科医院)
4	日	内: 橋本 (安) (橋本医院) 外: 中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
5	月	青木 (章) (静和医院)
6	火	成田 (成田内科)
7	水	盛川 (サンライズクリニック)
8	木	長谷川 (長谷川医院)
9	金	小林 (こばやしクリニック)
10	土	青木 (虎) (青木医院)
11	日	内: 石井 (石井内科医院) 外: 酒井 (酒井整形外科医院)
12	月	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
13	火	大森 (うづまクリニック)
14	水	大山 (大山整形外科)
15	木	石塚 (好生医院)
16	金	橋本 (安) (橋本医院)
17	土	江口 (えぐち内科クリニック)
18	日	内: 成田 (成田内科) 外: 長 (大平ファミリークリニック)
19	月	青木 (虎) (青木医院)
20	火	山門 (山門クリニック)
21	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
22	木	藤沼 (仁) (大平下病院)
23	金	内: 渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック) 外: 嶋崎 (とちぎ診療所)
24	土	中元 (中元内科医院)
25	日	内: 轡田 (こひらメディカルクリニック) 外: 亀田 (亀田整形外科医院)
26	月	石井 (石井内科医院)
27	火	土谷 (土谷医院)
28	水	金田 (金田医院)
29	木	河口 (河口医院)
30	金	長 (大平ファミリークリニック)

市のホームページにも掲載しています。

《西 方 地 域》

☆鹿沼地区休日・夜間急患診療所

鹿沼市坂田山 (鹿沼市民文化センター内)

☎ 0289-65-2101

・休日昼間 / 日曜日・祝日・年末年始
10:00 ~ 16:30 (内科・小児科・歯科)

・夜 間 / 日曜日・祝日・年末年始
平日 (月、水、金曜日)
19:00 ~ 21:30 (内科・小児科)

外科系在宅当番医 (9:00 ~ 17:00)

11 月	医療機関名	電話番号
3 (土)	西方病院	0282-92-2323
4 (日)	上都賀総合病院	0289-64-2161
11 (日)	御殿山病院	0289-64-2131
18 (日)	荒木医院	0289-64-2775
23 (金)	西方病院	0282-92-2323
25 (日)	西方病院	0282-92-2323

市のホームページにも掲載しています。

《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)

《小児救急診療 (0 歳から中学生)》

◆とちの木病院 (大町) ☎ 22-7722

日曜日 19:00 ~ 21:00

※市内の小児科開業医が中心となり実施しています。

◆下都賀総合病院 (富士見町) ☎ 22-2551

木・金曜日 17:00 ~ 22:00 (要電話確認)

《とちぎ子ども救急電話番号》

毎日 19:00 ~ 23:00 ☎ 028-600-0099

プッシュ回線の場合 #8000