

休日・夜間救急診療

<栃木地区急患センター12月の当番医師>

境町 ☎(22) 8699

【診療時間等】

平日19時～22時(内科/小児を含む)
 休日 9時～21時(内科/小児を含む)(外科)
 ※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。
 ※急患センターは、急病の患者さんに対し応急的な診療を行う施設です。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、急患センターの正しい利用をお願いします。

1	月	青木(虎)(青木医院)
2	火	成田(成田内科)
3	水	竹田(竹田内科医院)
4	木	腰塚(学)(ちづかクリニック)
5	金	石井(石井内科医院)
6	土	中坪(なかつぼクリニック)
7	日	内: 轡田(こひらメディカルクリニック) 外: 町田(メディカルパパス)
8	月	青木(章)(静和医院)
9	火	川田(かわたクリニック)
10	水	高田(高田クリニック)
11	木	石塚(好生医院)
12	金	関口(弘)(関口医院)
13	土	青木(虎)(青木医院)
14	日	内: 渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック) 外: 岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)
15	月	長(大平ファミリークリニック)
16	火	盛川(サンライズクリニック)
17	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
18	木	山田(合戦場クリニック)
19	金	大門(康)(大門内科医院)
20	土	江口(えぐち内科クリニック)
21	日	内: 石井(石井内科医院) 外: 恵川(与倉ペインクリニック)
22	月	島田(均)(しまだクリニック)
23	火	内: 石塚(好生医院) 外(昼): 鈴木(藤岡整形外科クリニック) 外(夜): 持田(持田医院)
24	水	秋元(秋元クリニック)
25	木	小林(こばやしクリニック)
26	金	大森(うづまクリニック)
27	土	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
28	日	内: 橋本(安)(橋本医院) 外: 青木(虎)(青木医院)
29	月	永谷(大島医院)
30	火	内: 腰塚(康)(腰塚医院) 外: 嶋崎(とちぎ診療所)
31	水	内: 竹田(竹田内科医院) 外: 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)

<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)

<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。
 毎日18:00～翌朝8:00
 ※日・祝日・年末年始は8:00～18:00も相談可
 ※11月30日までの相談時間は18:00～23:00のみ
 ☎028-600-009 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。
<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>
 ○モバイル版
<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



冬の外遊び

風もつめたくなり、つついお部屋に閉じこもりがちになっていませんか?体を動かすことが少なくなりがちな冬だからこそ、思い切って外に出てみましょう。遊んでいるうちに、いつのまにか大人も子どももぼっかぼっかになっているはず!たくさん遊ぶと、心も体も元気になりますね。

体が強くなる

階段を上ったり、滑り台を滑ったり、ジャンプしたり…体を動かすことで足腰が鍛えられたり、バランス感覚が養われたりします。

免疫力アップ

じっとしてばかりいては体温も下がってしまいます。体を動かすと、血液循環が良くなって体温が上がり、免疫力もアップします。また、たくさん遊ぶことで、夜はぐっすりとお眠ることができ、生活リズムも整います。

豊かな感性が育つ

見たり、聞いたり、触れたり…テレビや絵本で見るのとは違う「経験する」ことで、五感の刺激になり、豊かな感性が育ちます。また、「工夫して遊ぶ」ことで想像力も豊かになります。

見てみよう!やってみよう!

- ・いろいろな冬の木の芽、どんな形かな?
- ・日陰にできた霜柱、踏んだらどんな音がする?
- ・置きっぱなしのバケツにできた氷、どれくらい大きいか?
- ・枯れ葉や土の中には冬眠中の虫もいるかも?
- ・いろいろな形の落ち葉を集めてみよう
- ・小石や木の枝などを地面に並べて、いろいろな絵を描こう

冬にしかできない体験を楽しみましょう!



1月の健康相談・栄養相談

※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
13	火	藤岡保健福祉センター	13:30～16:30
15	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
22	木	西方保健センター	9:00～11:30
26	月	栃木保健福祉センター	9:00～11:30
28	水	岩舟遊楽々館	9:30～11:00
29	木	都賀保健センター	13:30～16:30

1月のこのころの健康相談

※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。

カウンセラーが相談に応じます。

日	曜日	会場	受付時間
22	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
30	金	栃木保健福祉センター	

成人健診等のご案内

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

1月の集団検診日程

日	曜日	会場	対象	受診項目				
				A検査	B検査	C検査	特定健診	前立腺がん
8	木	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○
9	金	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○
10	土	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	×
14	水	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○
19	月	岩舟遊楽々館	女	○	○	○	○	×
21	水	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○

検診日当日の受付時間は、8:30～10:30です。

12月の乳幼児健診

※個別通知にて案内した時間にお越しください。

内容	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診	12	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	16	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	16	火	西方(西方保健センター)
	17	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	17	水	都賀(都賀保健センター)
	25	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
9か月児健診	5	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	12	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	16	火	西方(西方保健センター)
	17	水	都賀(都賀保健センター)
	18	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	19	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	25	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
1歳6か月児健診	4	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	8	月	都賀(都賀保健センター)
	9	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診	10	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	11	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
	17	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	18	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
2歳児歯科健診	2	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	9	火	岩舟(岩舟遊楽々館)
	11	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)

乳幼児健診等のご案内

12月の子育てサロン

日	曜日	地域(会場)
1	月	栃木(栃木保健福祉センター)
8	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)
10	水	岩舟(岩舟遊楽々館)
11	木	西方(西方保健センター)
15	月	藤岡(藤岡保健福祉センター)
15	月	都賀(都賀保健センター)

すくすく教室

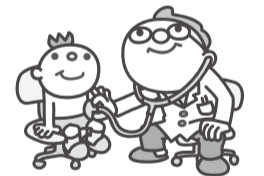
※事前に問合先まで連絡ください。

会場	月	日	曜日	内容
栃木保健福祉センター	12	12	金	ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
大平ゆうゆうプラザ	12	3	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター	12	19	金	ベビータッチケア
	1	9	金	離乳食実習
都賀保健センター	12	12	金	離乳食のお話・ベビータッチケア
岩舟遊楽々館	12	2	火	離乳食教室

両親教室

※事前に問合先まで連絡ください。

内容	会場/日程	
	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
①妊娠中の生活・仲間づくり	終了	終了
②育児について・妊娠中の栄養	12月15日(月)	終了
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	1月17日(土)	12月20日(土)



問合先

- 本庁健康増進課 ☎(25)3511 ☎(25)3512
- 大平健康福祉課 ☎(45)1788
- 藤岡健康福祉課 ☎(62)0904
- 都賀健康福祉課 ☎(29)1103
- 西方健康福祉課 ☎(92)0311
- 岩舟健康福祉課 ☎(55)7781