

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター1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。

1	火	内: 山田 (合戦場クリニック) 外: 芳賀 (芳賀耳鼻咽喉科医院)
2	水	内: 川田 (かわたクリニック) 外: 嶋崎 (とちぎ診療所)
3	木	内: 江口 (えぐち内科クリニック) 外: 盛川 (サンライズクリニック)
4	金	大森 (うずまクリニック)
5	土	青木 (虎) (青木医院)
6	日	内: 河口 (河口医院) 外: 小山 (みずほクリニック)
7	月	青木 (章) (静和医院)
8	火	成田 (成田内科)
9	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
10	木	石塚 (好生医院)
11	金	長 (大平ファミリークリニック)
12	土	山田 (合戦場クリニック)
13	日	内: 新崎 (大平東診療所) 外: 町田 (メディカルパパス)
14	月	内: 斉藤 (伸) (さいとう小児科) 外: 青木 (虎) (青木医院)
15	火	中元 (中元内科医院)
16	水	川田 (かわたクリニック)
17	木	盛川 (サンライズクリニック)
18	金	亀田 (亀田整形外科医院)
19	土	江口 (えぐち内科クリニック)
20	日	内: 横山 (よこやま内科小児科クリニック) 外: 与倉 (与倉ペインクリニック)
21	月	青木 (虎) (青木医院)
22	火	金田 (金田医院)
23	水	大山 (大山整形外科)
24	木	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
25	金	橋本 (安) (橋本医院)
26	土	山門 (山門クリニック)
27	日	内: 桜井 (桜井こどもクリニック) 外: 亀田 (亀田整形外科医院)
28	月	土谷 (土谷医院)
29	火	斉藤 (伸) (さいとう小児科)
30	水	石井 (石井内科医院)
31	木	藤沼 (仁) (大平下病院)

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)

1月	医療機関名	電話番号
1 (火)	宮司外科胃腸科	0289-62-6222
2 (水)	小池医院	0282-60-1300
3 (木)	御殿山病院	0289-64-2131
6 (日)	上都賀総合病院	0289-64-2161
13 (日)	御殿山病院	0289-64-2131
14 (月)	池田脳神経外科	0289-63-1333
20 (日)	荒木医院	0289-64-2775
27 (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

◆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)

※12月29日(土)、31日(月)、1月2日(水)の8:30

~16:00も実施。1月3日(木)は休診します。

《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



子どもの乳歯をむし歯から守る!

『仕上げみがき』

乳歯が1本でも生えてきたら、仕上げみがきを始めましょう。

奥歯が生えてくる(1歳6か月)ころまでには、みがく習慣ができることを目指しましょう。寝ている間は唾液の量が減って細菌の量が増えるので、特に、夜寝る前は丁寧にみがいてあげることが大切です。

仕上げみがきのコツ

- 日頃から子どもの口元を触り、触られることに慣れさせましょう。
- みがいてるときは無言でなく、笑顔でやさしく話しかけてあげましょう。
- 眠くなる前や、機嫌が悪い時は避けましょう。
- みがく力が強かったり、歯ブラシが歯肉に当たると嫌がります。不快を与えないようにしましょう。
- 長時間みがいていると子どもが飽きてしまうので短時間で手早くみがきましょう。
- みがき終わったらほめてあげましょう。



集団健診等のご案内

2月の集団健診日程 ~健康のために年に1回健康診断を受けましょう~

日	曜日	場 所	対 象	受診項目			
				特定健診・肝炎ウイルス・胃がん・肺がん・前立腺がん	大腸がん	子宮がん乳がん	骨密度
5	火	栃木保健福祉センター	女性	×	○	○	×
16	土	栃木保健福祉センター	女性	×	○	○	×

健診当日の受付時間は、2月5日(火)は13:00~15:00、2月16日(土)は8:30~10:30です。

【がん検診無料クーポン券対象の方へ】
クーポン券の有効期限は、平成25年2月28日(木)です。
子宮頸がん検診および乳がん検診は、指定医療機関での個別検診でも利用いただけます。

2月の健康相談・栄養相談			
予約制です。問合先まで連絡ください。			
日	曜日	場 所	受付時間
5	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
14	木	ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
18	月	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30
21	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
26	火	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30

2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。問合先まで連絡ください。			
日	曜日	場 所	受付時間
20	水	ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
27	水	栃木保健福祉センター	

乳幼児健診等のご案内

1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。			
日	曜日	地 域 (場所)	
9	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	
16	水	都賀 (都賀保健センター)	
17	木	栃木 (栃木保健福祉センター)	
29	火	西方 (西方保健センター)	
30	水	大平 (ゆうゆうプラザ)	
31	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
4か月児健診			
9	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	
16	水	都賀 (都賀保健センター)	
17	木	栃木 (栃木保健福祉センター)	
29	火	西方 (西方保健センター)	
30	水	大平 (ゆうゆうプラザ)	
31	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
9か月児健診			
16	水	都賀 (都賀保健センター)	
25	金	栃木 (栃木保健福祉センター)	
29	火	西方 (西方保健センター)	
31	木	大平 (ゆうゆうプラザ)	
31	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
1歳6か月児健診			
15	火	大平 (ゆうゆうプラザ)	
16	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	
17	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
3歳児健診			
16	水	大平 (ゆうゆうプラザ)	
18	金	西方 (西方保健センター)	
21	月	都賀 (都賀保健センター)	
24	木	栃木 (栃木保健福祉センター)	
30	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	
2歳児歯科健診			
29	火	栃木 (栃木保健福祉センター)	

子育てサロン (1月)	日	曜日	場 所
		7	月
	7	月	大平 (ゆうゆうプラザ)
	21	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
	23	水	西方 (西方保健センター)
	29	火	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。			
場 所			
月	日	曜日	内 容
栃木保健福祉センター			
1	19	土	絵本読み聞かせ・ストレッチ
2	1	金	ふれあい遊び・子育てアドバイス
ゆうゆうプラザ			
1	23	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター			
1	18	金	離乳食実習
2	20	水	ベビータッチケア
西方保健センター			
1	9	水	子育てのお話



問合先

本庁健康増進課	大平総合支所健康福祉課	藤岡総合支所健康福祉課	都賀総合支所健康福祉課	西方総合支所健康福祉課
92	010133	319755	100811	134821

両親教室		
事前に問合先まで連絡ください。		
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	2月15日(金)	終了
②育児について・栄養指導	2月22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)