

### 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。

#### 【2月の当番医師】

1	水	秋元(秋元クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	野崎(野崎医院)
4	土	青木(虎)(青木医院)
5	日	福地(蔵の街診療所) 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院) / 小児: 齊藤(伸) (さいとう小児科)
6	月	腰塚(学)(ちづかクリニック)
7	火	中坪(なかつぼクリニック)
8	水	川田(かわたクリニック)
9	木	高田(高田クリニック)
10	金	関口(弘)(関口医院)
11	土	竹田(竹田内科医院) 川島(かわしまクリニック)
12	日	腰塚(康)(腰塚医院) 林(のぞみ整形外科) / 小児: 中野(俊)(星風会病院 星風院)
13	月	青木(虎)(青木医院)
14	火	盛川(サンライズクリニック)
15	水	山田(合戦場クリニック)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	小林(こばやしクリニック)
18	土	江口(えぐち内科クリニック)
19	日	橋本(義)(橋本腎内科クリニック) 中村(洋)(都賀中央医院) / 小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
20	月	永谷(大島医院)
21	火	大森(うづまクリニック)
22	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
23	木	石塚(好生医院)
24	金	長(大平ファミリークリニック)
25	土	嶋崎(とちぎ診療所)
26	日	青木(虎)(青木医院) 響田(こひらメディカルクリニック) / 小児: 河口(修)(河口医院)
27	月	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
28	火	大門(康)(大門内科医院)

#### 〈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22:00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 18:00～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

**【大人】**  
毎日 18:00～22:00  
☎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」と検索



## 冬の外遊び

寒さが増して、大人も子どもも、ついお部屋に閉じこもりがちになるこの季節。思い切って外に出て、冬の時期にしかできない外遊びをしてみませんか？心も体も元気になります。

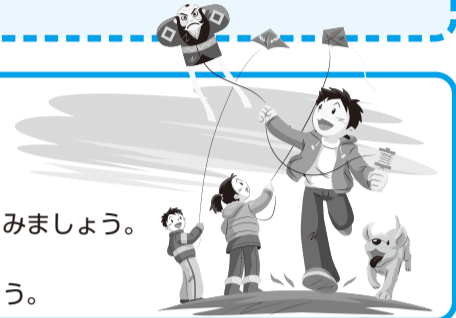


### どうして外遊びをすると良いの？

- 体が強くなる** ● 体の活動を支える必要な体力が身につきます。体を動かすことで足腰が鍛えられ、バランス感覚が養われます。● 血液循環が良くなって、免疫力がアップします。風邪などの病気にかかりにくくなり、かかっても治りやすくなります。また、肺機能が高まる、皮膚が強くなる、骨が丈夫に育つなど、体が強くなります。
- 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。風が肌にあたる感覚や葉っぱが風に揺れる音、土のおいなど自然を楽しみましょう。
- 社会性が身につく** ● 同世代や異世代の友だちや地域と関わることで、他人とのコミュニケーションやルールを学ぶことが出来ます。
- 脳の発達を促進する** ● 運動を行う時は、脳の多くの領域を使うため、脳を刺激し発達を促します。運動によって脳を刺激することで、やる気、集中力、粘り強さが身につくとされています。

### ☆冬の外遊びのポイント☆

- 日中の暖かい時間に遊びに行きましょう。冬は夏に比べると紫外線が少なく、蚊や蜂などの虫も少ないため安心です。
- 冬にしかできない体験を楽しみましょう。日陰にできた霜柱を踏んで音を楽しんだり、落ち葉を集めたり冬ならではの遊びを楽しみましょう。
- 事故予防に注意しましょう。子どもは興味のあるところへ動いていってしまうので、大人が目を見守りましょう。



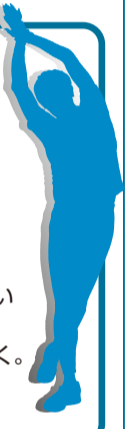
### 健康あつぷり講座【栄養編】 生活習慣病を防ぐ食べ方・選び方

日時 3月2日(木) 10時～13時(受付9時40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 20人(先着順)  
参加費 無料  
持ち物 エプロン・三角巾・米0.5合・筆記用具  
申し込み 2月6日(月)より、問合せ先へ。  
内容 ●講話「生活習慣病を防ぐ食べ方・選び方」  
●調理実習～美味しく・健康！春の彩りランチを作ろう～  
問合せ 健康増進課 ☎(25) 3512



### 健康あつぷり講座【運動編】 デューク更家式ウォーキング

日時 3月16日(木) 13時30分～15時(受付13時15分～)  
場所 岩舟健康福祉センター遊楽々館(岩舟町三谷)  
対象 市内在住の69歳以下の方  
定員 30人(先着順)  
参加費 無料  
持ち物 タオル、飲み物 ※運動できる服装でお越しください  
申し込み 2月1日(水)より、問合せ先へ。  
内容 正しい歩き方を身に付けて、心も身体も健康に美しく。  
講師: 簡深 旭人氏  
問合せ 健康増進課 ☎(25) 3512



### こころの健康セミナー 『あなたの性格はどのタイプ?』

人とのコミュニケーションに悩んでいませんか？自分の性格を知ることは、コミュニケーションに役立ちます。日々の心の健康に活かせるヒントをお伝えします！  
日時 3月1日(水) 10時～11時45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69歳以下の方  
定員 20人(先着順)  
参加費 無料  
申し込み 2月6日(月)より、問合せ先へ。  
問合せ 健康増進課 ☎(25) 3512



### ♥ 愛の献血にご協力を ♥

日時 2月1日(水) 10時～11時45分、13時～16時  
受付時間 10時～11時45分、13時～16時  
場所 市役所本庁舎3階正庁  
申込み 不要  
内容 200mL、400mL献血(全血)のみ  
所要時間 20～30分程度  
問合せ 健康増進課 ☎(25) 3511

## 乳幼児健診等のご案内

2月の乳幼児健診			
※個別通知でご案内した時間にお越しください。			
内容			
月	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診			
2	8	水	栃木(栃木保健福祉センター)
2	16	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診			
2	9	木	栃木(栃木保健福祉センター)
2	21	火	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診			
2	7	火	栃木(栃木保健福祉センター)
2	9	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診			
2	10	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
2	14	火	西方(西方保健センター)
2歳児歯科健診			
2	13	月	栃木(栃木保健福祉センター)
2	17	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)

子育て相談		
※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児) ※申し込みは不要です。 受付時間 9:30～11:00		
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。	2月 3日(金)	大平ゆうゆうプラザ
	★2月 6日(月)	栃木保健福祉センター
	★2月 8日(水)	岩舟遊楽々館
	★2月 15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。 ※申し込みは不要です。 受付時間 9:45～10:00		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	2月 17日(金)	栃木保健福祉センター

3か月児およびよびよ相談		
※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	
	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	2月 14日(火)	2月 2日(木)

離乳食・むし歯予防教室		
※対象者は9～10か月児です。 ※定員30人の申し込み制です。開催日1か月前から申し込みを受け付けます。		
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	2月 6日(月)	栃木保健福祉センター

## 成人健診等のご案内

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。事前に問合せ先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
2	14	火	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～ 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受けます。気軽にご利用ください。  
※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。

〈問合せ先〉 健康増進課 ☎(25) 3511・(25) 3512  
各総合支所市民生活課窓口