

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター 3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。
※受付は、なるべく診療終了 30 分前までにお済ませください



こころの健康を保つためのヒント

こころの不調は、誰に起こってもおかしくない問題です。積極的にストレス解消することや日常生活の工夫を行っていきましょう。



1	金	盛川 (サンライズクリニック)
2	土	長谷川 (長谷川医院)
3	日	内: 山門 (山門クリニック) 外: 中野 (誠) (中野病院)
4	月	青木 (虎) (青木医院)
5	火	成田 (成田内科)
6	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
7	木	小林 (こばやしクリニック)
8	金	大森 (うずまクリニック)
9	土	川田 (かわたクリニック)
10	日	内: 江口 (えぐち内科クリニック) 外: 大家 (おおやクリニック)
11	月	青木 (章) (静和医院)
12	火	長 (大平ファミリークリニック)
13	水	石塚 (好生医院)
14	木	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
15	金	石井 (石井内科医院)
16	土	青木 (虎) (青木医院)
17	日	内: 福地 (蔵の街診療所) 外: 森川 (森川内科外科クリニック)
18	月	山門 (山門クリニック)
19	火	大山 (大山整形外科)
20	水	内: 筒井 (筒井医院) 外: 盛川 (サンライズクリニック)
21	木	藤沼 (仁) (大平下病院)
22	金	橋本 (安) (橋本医院)
23	土	土谷 (土谷医院)
24	日	内: 山田 (合戦場クリニック) 外: 亀田 (亀田整形外科医院)
25	月	金田 (金田医院)
26	火	斉藤 (伸) (さいとう小児科)
27	水	中元 (中元内科医院)
28	木	河口 (河口医院)
29	金	亀田 (亀田整形外科医院)
30	土	箕輪 (箕輪内科)
31	日	内: 中村 (洋) (都賀中央医院) 外: 橋本 (義) (橋本腎内科クリニック)

😊 趣味や運動を楽しみ、不眠やストレスを軽減!

生活にリズムが生まれ気分が楽になります。

😊 笑いのススメ!

心の余裕を失うと笑いは少なくなり無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させる効果もあります。

😊 不調を招く問題を解決しましょう!

健康問題や経済、生活問題、家庭問題、人間関係等さまざまな要因が関係しています。原因を探り対処していきましょう。

😊 まわりの人に助けを求めましょう!

悩みやストレスがつらい時には、一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。専門機関や家族や友人など身近な人へ。または市役所本庁健康増進課、各支所健康福祉課へ。

専門機関に電話相談



4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	金	ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
16	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
18	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
25	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
26	金	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30

歯周疾患検診受診券の有効期限のご案内

○歯周疾患検診受診券の有効期限は、平成 25 年 3 月 31 日 (日) です。

平成 24 年度歯周疾患検診の対象者は下記のとおりです。
・30 歳 (昭和 57 年 4 月 2 日 ~ 昭和 58 年 4 月 1 日生)
・40 歳 (昭和 47 年 4 月 2 日 ~ 昭和 48 年 4 月 1 日生)
・50 歳 (昭和 37 年 4 月 2 日 ~ 昭和 38 年 4 月 1 日生)
・60 歳 (昭和 27 年 4 月 2 日 ~ 昭和 28 年 4 月 1 日生)
・70 歳 (昭和 17 年 4 月 2 日 ~ 昭和 18 年 4 月 1 日生)

3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)
4 か月児健診		
1	金	栃木 (栃木保健福祉センター)
13	水	都賀 (都賀保健センター)
18	月	大平 (ゆうゆうプラザ)
19	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
22	金	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
26	火	西方 (西方保健センター)
9 か月児健診		
13	水	都賀 (都賀保健センター)
14	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
19	火	大平 (ゆうゆうプラザ)
22	金	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
26	火	西方 (西方保健センター)
1 歳 6 か月児健診		
6	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
6	水	大平 (ゆうゆうプラザ)
8	金	西方 (西方保健センター)
11	月	都賀 (都賀保健センター)
13	水	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
22	金	栃木 (栃木保健福祉センター)
3 歳児健診		
7	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
7	木	大平 (ゆうゆうプラザ)
13	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
2 歳児歯科健診		
12	火	栃木 (栃木保健福祉センター)

乳幼児健診等のご案内

日	曜日	場 所
4	月	栃木 (栃木保健福祉センター)
4	月	大平 (ゆうゆうプラザ)
12	火	西方 (なかよしこども園)
18	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
19	火	都賀 (都賀保健センター)



問合先

本庁健康増進課	028-2525-33
大平総合支所健康福祉課	028-4525-33
藤岡総合支所健康福祉課	028-6245-25
都賀総合支所健康福祉課	028-2962-45
西方総合支所健康福祉課	028-9229-62

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				
	3	9	土	絵本読み聞かせ・ストレッチ
ゆうゆうプラザ				
	3	13	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター				
	3	8	金	離乳食実習
西方保健センター				
	3	13	水	子育てのお話

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	終了	終了
②育児について・栄養指導	終了	終了
③妊婦体験・沐浴指導	3月9日(土)	終了

《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)

3月	医療機関名	電話番号
3 (日)	上都賀総合病院	0289-64-2161
10 (日)	御殿山病院	0289-64-2131
17 (日)	荒木医院	0289-64-2775
20 (水)	小池医院	0289-60-1300
24 (日)	西方病院	0282-92-2323
31 (日)	池田脳神経外科	0289-63-1333

《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