

★ 4月の乳幼児健診		
※個別通知で案内した時間にお越しください。		
日	曜日	地域(会場)
4か月児健診		
14	金	栃木(栃木保健福祉センター)
27	木	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
26	水	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
24	月	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
13	木	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
25	火	栃木(栃木保健福祉センター)

★ Hello赤ちゃん教室(妊婦さんと家族向け)	
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。会場：栃木保健福祉センター	
妊婦体験、産前産後のからだと心の変化について、グループトーク	4月25日(火)

♥こころの健康相談				
保健師、カウンセラーが相談に応じます。※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
4	18	火	栃木保健福祉センター	① 13時30分～ ② 14時30分～ ③ 15時30分～
	28	金	大平ゆうゆうプラザ	

♥健康相談・栄養相談・禁煙相談	
健康づくりや生活習慣の見直し、禁煙などについて、保健師や栄養士が相談を受けます。※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。	

※感染症の影響により、健診や教室等が中止や変更となる場合は、市ホームページや、個別の連絡にてお知らせします。



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(境町) ☎(22)8699		
診療時間等	平日(月～土)	内科 19時～22時
	休日(日曜日、祝休日、年末年始)	内科 9時～21時 外科 9時～17時 小児科 18時～21時

※必ず、受診前に電話確認をお願いします。
当番医(右表)は変更になる場合もあります。症状によっては、急患センターでの対応が困難な場合があります。
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

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時以降	☎(22)0119
	日曜・祝休日・年末年始の21時以降	☎(24)9999(音声ガイダンス)

ゴールデンウィークの休日歯科診療		
事前に電話連絡のうえ、受診してください。		
診療時間	9時～12時、13時～15時	
診療日	診療場所	電話番号
5月3日(水)	田村歯科医院(万町)	☎(22)0404
5月4日(木)	清野歯科医院(大平町富田)	☎(43)2138
5月5日(金)	町田歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)2439

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	☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000
	月～土曜 18時～翌朝8時 / 日曜・祝休日 24時間(8時～翌朝8時)
大人	☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111
	月～金曜 18時～22時 / 土曜・日曜・祝休日 16時～22時

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。	
ホームページ	「とちぎ医療情報ネット」で検索



4月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	土	青木(虎)(青木医院)
2	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 島田(均)(しまだクリニック)/小児:獨協医大
3	月	高田(高田クリニック)
4	火	獨協医科大学病院医師
5	水	石川(TMC とちのき)
6	木	金子(金子内科医院)
7	金	獨協医科大学病院医師
8	土	長(大平ファミリークリニック)
9	日	獨協医科大学病院医師 鈴木(紀)(すずきクリニック)/小児:獨協医大
10	月	獨協医科大学病院医師
11	火	獨協医科大学病院医師
12	水	石川(TMC とちのき)
13	木	金子(金子内科医院)
14	金	青木(虎)(青木医院)
15	土	嶋崎(とちぎ診療所)
16	日	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/桜井(桜井こどもクリニック)
17	月	盛川(サンライズクリニック)
18	火	大森(うづまクリニック)
19	水	石川(TMC とちのき)
20	木	金子(金子内科医院)
21	金	獨協医科大学病院医師
22	土	獨協医科大学病院医師
23	日	青木(虎)(青木医院) 永谷(大島医院)/小児:獨協医大
24	月	黒木(知)(くろき内科クリニック)
25	火	獨協医科大学病院医師
26	水	石川(TMC とちのき)
27	木	金子(金子内科医院)
28	金	獨協医科大学病院医師
29	土	福地(蔵の街診療所) 古清水(なかつぼクリニック)/小児:獨協医大
30	日	江口(えぐち内科クリニック) 川島(かわしまクリニック)/小児:獨協医大



幼児期の食事



幼児食は、これから始まる大人の食事への第一歩です。幼児期から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていけるように、一人ひとりの子どもの成長に合わせて進めていきましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!

生活リズムを整えるためには、早寝早起きの習慣を身につけましょう。そして、朝ごはんをしっかり食べることで、元気に1日を過ごすことができます。家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを心がけましょう。

幼児期の食事に関する動画配信のお知らせ

幼児期は好き嫌いや偏食などの食事の悩みが出やすい時期です。そこで、何でも食べることができるように、親子で楽しめる動画を作成しました。ぜひご覧ください。



栄養バランスを整えましょう

栄養バランスを整える食事のポイントは、主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海藻・きのこ等)をそろえることです。また、いろいろな食品や料理を味わうことで、豊かな味覚や味の好みがつくられます。

☎ 健康増進課 ☎ (25) 3505

■脳活マッサージ教室

日時	5月10日(水)、 7月12日(水)、 9月13日(水)、全3回 10時～11時
場所	老人福祉センター福寿園(千塚町)
対象	市内在住の興味がある方
内容	認知症予防のための家庭でできるマッサージやツボ押しの実技および体操
定員	15人
費用	施設利用料のみ
申込	電話または窓口にて



■転倒予防運動教室

日時	5月8日、6月12日、7月10日、 8月14日、9月11日、全5回 第2月曜日 13時30分～14時30分
場所	老人福祉センター福寿園(千塚町)
対象	市内在住の興味がある方
内容	椅子に座った運動やボールを使った体操
定員	15人
費用	施設利用料のみ
申込	電話または窓口にて

脳活マッサージ教室・転倒予防運動教室ともに
☎ 福寿園 ☎ (31) 3666

令和5年度の検診のお知らせ

健康増進課 ☎(25)3511

大平ゆうゆうプラザでの集団検診日程について

・空調設備工事のため、7月から9月の期間は集団検診を実施しません。
6月および10月以降に実施します。詳しくは令和5年5月に送付される「令和5年度けんしんガイドブック」内の日程表をご確認ください。

集団検診時の着替え袋、外履き用袋の持参にご協力ください

・レジ袋削減のため、着替え入れ用のエコバックの持参にご協力ください。
・都賀公民館、老人福祉センター長寿園、藤岡保健福祉センター、静和地区公民館にて靴の履き間違いが発生しています。靴はご自身で管理されますように袋の持参にご協力をお願いします。また、上記4会場においては、できる限り上履きをお持ちください。