

乳幼児健診・Hello 赤ちゃん教室・子育て相談・健康相談

健康増進課 ★は☎(25)3505
♥は☎(25)3511

★ 6 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		
2	金	栃木（栃木保健福祉センター）
16	金	岩舟(CITY GYM & SPA 遊楽々館)
23	金	栃木（栃木保健福祉センター）
9 か月児健診		
1	木	栃木（栃木保健福祉センター）
15	木	岩舟(CITY GYM & SPA 遊楽々館)
21	水	栃木（栃木保健福祉センター）
1 歳 6 か月児健診		
20	火	栃木（栃木保健福祉センター）
26	月	栃木（栃木保健福祉センター）
30	金	岩舟(CITY GYM & SPA 遊楽々館)
3 歳児健診		
5	月	栃木（栃木保健福祉センター）
27	火	栃木（栃木保健福祉センター）
29	木	岩舟(CITY GYM & SPA 遊楽々館)

※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・祝日・年末年始の 21 時以降	☎(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	☎ 028-600-0099 プッシュ回線の場合 # 8000	
	月曜日～土曜日 18 時～翌朝 8 時 日曜日・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	
	月曜日～金曜日 18 時～22 時 土曜日・日曜日・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		



★ 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。

妊婦体験、助産師の話、栄養士の話、グループワーク	6 月 11 日（日）	栃木保健福祉センター
	7 月 18 日（火）	

★子育て相談（乳幼児）

※ 10:00 ～ 11:00 の間に会場に直接お越しください。

育児相談、離乳食・幼児食相談、歯科相談、身体計測、親子あそび	6 月 6 日（火）	栃木保健福祉センター
	7 月 4 日（火）	

★離乳食教室

※事前に問合先へ電話にて申し込みください。

離乳食の進め方、与え方、各月齢のお口の様子、歯みがきの仕方	7 月 27 日（木）	子育て支援センターいわふね
-------------------------------	-------------	---------------

♥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
6	9	金	栃木保健福祉センター	① 13 時 30 分～ ② 14 時 30 分～
	23	金	大平ゆうゆうプラザ	③ 15 時 30 分～

♥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。

6 月の当番医師（栃木地区急患センター）

1	木	金子(金子内科医院)
2	金	獨協医科大学病院医師
3	土	箕輪(箕輪内科)
4	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 林(のぞみ整形外科)/小児:獨協医大医師
5	月	石川(TMC とちのき)
6	火	獨協医科大学病院医師
7	水	石嶋(金田医院)
8	木	金子(金子内科医院)
9	金	河口(達)(河口医院)
10	土	青木(虎)(青木医院)
11	日	獨協医科大学病院医師 斉藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児:獨協医大医師
12	月	石川(TMC とちのき)
13	火	獨協医科大学病院医師
14	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
15	木	金子(金子内科医院)
16	金	獨協医科大学病院医師
17	土	嶋崎(とちぎ診療所)
18	日	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
19	月	獨協医科大学病院医師
20	火	獨協医科大学病院医師
21	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
22	木	金子(金子内科医院)
23	金	獨協医科大学病院医師
24	土	獨協医科大学病院医師
25	日	青木(虎)(青木医院) 天下井(あまがい内科医院)/小児:獨協医大医師
26	月	石川(TMC とちのき)
27	火	中元(明裕)(中元内科医院)
28	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
29	木	金子(金子内科医院)
30	金	青木(虎)(青木医院)



6 月 4 日～10 日は

「歯と口の健康週間」です



全身の健康のためには、歯と口を健康に保ち、栄養をしっかり摂ることが大切です。お子さんの健やかな成長のために、むし歯を予防する生活を心がけましょう。

★ むし歯菌はだ液を介してうつるので、赤ちゃん専用のスプーンで離乳食を与えましょう。

★ 食べた歯をみがく習慣をつけましょう。

夜の仕上げみがきは念入りにし、フッ素ジェルも使用しましょう。

★ おやつは糖分が少ないもの、噛み応えのある物を選びましょう。

★ 鼻呼吸を促しましょう。口呼吸をしていると歯を守るだ液が乾いてしまいます。



1 歳 6 か月を過ぎて 3 歳になるまでのお子さんは、イヤイヤ期で仕上げみがきを嫌がったり、おやつを食べる機会が増えたりなど、むし歯になりやすい時期にあります。

早期にかかりつけ歯科医を持ち、適切な指導を受けることにより、むし歯を減らすことを目的に

令和 5 年 4 月から、**2 歳児歯科健診は集団から来院型の個別健診に変更になりました。**

※ 対象のお子さんには 2 歳のお誕生日頃に個別通知をいたします。

問 健康増進課 ☎（25）3505

知ってほしいな！こころの病気がある方の暮らし

こころの病気のある方の自立生活にとって、地域の皆さまの理解が最も重要です。栃木市には、こころの病気のある方が自分らしく暮らせる地域づくりを行っている『くらしまるごとワーキンググループ』があります。今回は、就労継続支援 B 型の職員であるワーキングメンバーがかかわる A さんのご利用の様子、絵が好きでパソコンで良くイラストを描いている B さんの作品をご紹介します。A さん、B さんを通し、少しでもこころの病気のある方への理解を深めていただければ幸いです。

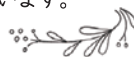
問 障がい福祉課 ☎（21）2219

就労継続支援 B 型を利用されている A さんの場合

医師から統合失調症との診断を受けた A さんは、もう自分の人生はお終いだと感じ、毎日泣いていました。その後、自分の症状や自分のペースで働くことができる就労継続支援 B 型のことを知る機会があり、当事業所の見学のため来所されました。

最初 A さんは、「私は毎日辛くて泣いてばかりいるのに、ここを利用しているみんなはなぜ笑えるのだろう」と思ったのですが、毎日通い続けていくうちに、他の利用者さんたちが自分の病気を受け止めようと頑張っていることが分かりました。そして A さんも少しずつご自身の病気を受け入れられるようになり、「この事業所は自分の大切な居場所になりました」とお話しされています。

A さんは今日も笑顔で仕事を頑張っています。



就労継続支援 B 型を利用されている B さんの作品です。

ヘルプマークをご存じですか？

ヘルプマークは、義足や人工関節、内部障がいや精神障がいなど援助や配慮が外見からでは分からない方が、困った時に手助けを求めやすくするものです。ヘルプマークをお持ちの方がいらした際にはご配慮をお願いします。

集団検診（受診には予約が必須です）

健康増進課 ☎(25)3511

集団検診日程（受付時間 7 時 30 分～10 時 30 分）～集団検診のご予約は 5 月 24 日（水）からです～									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
6	9	金	栃木保健福祉センター	男女	7	1	土	栃木保健福祉センター	男女
	12	月	栃木保健福祉センター	女		4	火	藤岡保健福祉センター ※3	女
	13	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		7	金	栃木保健福祉センター	女
	14	水	大平ゆうゆうプラザ	男女		9	日	栃木保健福祉センター	男女
	15	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		12	水	栃木保健福祉センター	男女
	16	金	大平ゆうゆうプラザ	女		14	金	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	20	火	都賀公民館 ※1 ※3	男女		15	土	栃木保健福祉センター	男女
	21	水	北部ゆったり～な	男女		18	火	北部ゆったり～な	女
	22	木	藤岡保健福祉センター ※3	男女		22	土	栃木保健福祉センター	男女
	24	土	栃木保健福祉センター	男女		23	日	栃木保健福祉センター	女
	26	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		24	月	藤岡保健福祉センター ※3	男女
	28	水	栃木保健福祉センター	女		26	水	栃木保健福祉センター	男女
	30	金	栃木保健福祉センター ※2	男女		28	金	栃木保健福祉センター	男女
						31	月	栃木保健福祉センター	男女

※1 6/20 は受付時間：8 時 30 分～11 時

※2 6/30 は、午後も検診を実施します。（胃がん検診は除く） 受付時間：13 時 30 分～15 時

※3 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。