

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

【8月の当番医師】

1	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	大森(うづまクリニック)
4	土	石塚(好生医院)
5	日	島田(均)(しまだクリニック) 熊倉(熊倉医院)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
6	月	青木(虎)(青木医院)
7	火	山門(山門クリニック)
8	水	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
9	木	石川(TMC とちのき)
10	金	大門(康)(大門内科医院)
11	土	竹田(竹田内科小児科クリニック) 嶋崎(とちぎ診療所)
12	日	福地(蔵の街診療所) 大家(おおやくクリニック)/小児:木内(TMC とちのき)
13	月	永谷(大島医院)
14	火	鈴木(紀)(すずきクリニック)
15	水	宮田(あじさい内科クリニック)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
18	土	青木(虎)(青木医院)
19	日	金子(金子内科医院) 三浦(三浦整形外科)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
20	月	島田(均)(しまだクリニック)
21	火	熊倉(熊倉医院)
22	水	長(大平ファミリークリニック)
23	木	中村(洋)(都賀中央医院)
24	金	栗田口(栃木中央クリニック)
25	土	嶋崎(とちぎ診療所)
26	日	青木(虎)(青木医院) 山門(山門クリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
27	月	石井(石井内科医院)
28	火	金田(金田医院)
29	水	中元(中元内科医院)
30	木	藤沼(仁)(大平下病院)
31	金	橋本(安)(橋本医院)

《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」で検索



夏の外遊び



暑い日が続く、外出するのも面倒。ついお部屋に閉じこもりがちになっていませんか？お子さんの成長を促すためにも、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。

良いところ

体が強くなる

感性が育つ

生活リズムが整う

注意点

～熱中症予防～



- 時間** 外出は午前中や夕方のできるだけ涼しい時間帯に
- 衣類** 通気性の良い衣服、帽子を被り、直射日光を避ける
- 場所** 支援センターや図書館など、屋内施設も上手く利用
- 水分** のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給
- 休息** 随時休息をとり、汗をかいたら着替え、蓄熱を避ける



夏にしかできない体験を楽しもう!

健康あつぷ講座(親子運動編)

子育てや家事を頑張っているママは運動する機会も少なくなりがち。お子さんと一緒に、楽しく遊びながらエクササイズをして、運動不足を解消しましょう!

- ◆日時: 8月24日(金) 10時～11時30分(受付: 9時45分～)
- ◆場所: 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
- ◆対象: 首が座った頃から1歳未満のお子さんとその保護者 ※きょうだいの参加可
- ◆定員: 20組(先着順)
- ◆費用: 無料
- ◆申込期間: 7月2日(月)より問合先へ。
- ◆問合先: 健康増進課 ☎(25)3512



気になる“もの忘れ”は早めに相談

～認知症の専門員が相談に応じます～

「最近もの忘れが増えた」「急に怒りっぽくなった」「…これって年のせい？」など気になることはありませんか？認知症に関する専門員によるもの忘れ相談を受けて、予防に心がけましょう。もの忘れチェックや認知症予防に役立つ情報提供なども行います。

- ◆日時: 8月10日(金)、9月14日(金)、10月12日(金)11月16日(金)、12月14日(金)平成31年1月11日(金)、2月8日(金)、3月8日(金) 各日10時～11時30分
- ◆場所: 市役所本庁舎1階 市民スペース
- ◆費用: 無料 ◆申込: 不要
- ◆問合先: 地域包括ケア推進課 ☎(21)2171



乳幼児健診等のご案内

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

両親教室		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
内容	会場/日程	
育児体験・妊娠中の栄養	11月26日(月)	8月31日(金)
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	10月4日(木)	9月12日(水)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	9月19日(水)	9月8日(土)

子育て相談(乳幼児) (受付: 10:00～11:00)		
※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)		
内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流	8月3日(金)	大平ゆうゆうプラザ
保育士によるふれあい遊び	8月20日(月)	岩舟遊楽々館
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	★8月29日(水)	栃木保健福祉センター
	8月31日(金)	西方保健センター

母乳相談(1歳未満児) (受付: 9:45～10:00)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	8月30日(木)	栃木保健福祉センター

離乳食・むし歯予防教室(対象: 生後10～11か月ごろ)		
※定員30人の申込み制です。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	8月29日(水)	栃木保健福祉センターのお話、個別相談

成人健診等のご案内

8・9月の集団検診日程(受付時間 7:30～10:30)									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
8	1	水	静和地区公民館	男女	9	2	日	都賀保健センター	男女
	5	日	栃木保健福祉センター	男		3	月	栃木保健福祉センター	男女
	7	火	岩舟遊楽々館	女		7	金	大平ゆうゆうプラザ	女
	8	水	都賀保健センター	男女		9	日	岩舟遊楽々館	男女
	9	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		13	木	栃木保健福祉センター	男女
	10	金	吹上公民館 受付8:30～※	男女		15	土	藤岡保健福祉センター	男女
	20	月	栃木保健福祉センター	女		19	水	西方総合文化体育館	女
	21	火	栃木保健福祉センター	男女		20	木	栃木保健福祉センター	女
	23	木	藤岡公民館 受付8:30～※	男女		21	金	栃木保健福祉センター	男女
	26	日	西方保健センター	男女		23	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
31	金	栃木保健福祉センター	女	26	水	大平ゆうゆうプラザ	男女		
					28	金	栃木保健福祉センター	女	
					29	土	栃木保健福祉センター	男女	

※ 8/10、8/23は受付時間が8:30～10:30となります。

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
8	17	金	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	31	金	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

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お受けします。
 ※予約制です。事前に問合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