

乳幼児健診・健康相談等のご案内

★ 11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		
6	水	栃木（栃木保健福祉センター）
15	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
29	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9か月児健診		
15	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
27	水	栃木（栃木保健福祉センター）
29	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1歳6か月児健診		
12	火	栃木（栃木保健福祉センター）
22	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
25	月	栃木（栃木保健福祉センター）
3歳児健診		
11	月	栃木（栃木保健福祉センター）
14	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
21	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
26	火	栃木（栃木保健福祉センター）

★ プレパパ教室（これからパパになる方向け）

※事前に問合先へ電話にて申し込みください。

抱っこの仕方、おむつ交換等の育児体験、先輩パパからの話、グループワーク	11月24日（日）	栃木保健福祉センター
-------------------------------------	-----------	------------

★ 子育て相談（乳幼児）

※10時～11時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	11月7日（木）	栃木保健福祉センター
	12月5日（木）	

★ 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	11月22日（金）	栃木保健福祉センター
-------------------------------	-----------	------------

♡ こころの健康相談 離乳食教室

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
11	20	水	大平ゆうゆうプラザ	① 13時30分～ ② 14時30分～ ③ 15時30分～

♡ 健康相談・栄養相談・禁煙相談

食生活や生活習慣の見直し、禁煙などについて管理栄養士や保健師がご相談に応じます。相談場所や日時などはご相談ください。お電話でもお受けします。

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。症状によりお越しいただく時間や注意点を伝えします。
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	☎ 050-1808-9939（音声ガイダンス）

とちまる救急安心電話相談		
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	☎ 028-623-3511	プッシュ回線の場合 # 8000
大人（おおむね15歳以上）	☎ 028-623-3344	プッシュ回線の場合 # 7119
月～金曜 16時～翌朝10時 / 土・日・祝休日 24時間（10時～翌朝10時）		

医療情報ネット		
医療機関の情報を提供。		
ホームページ「医療情報ネット」で検索		



11月の当番医師（栃木地区急患センター）		
1	金	獨協医科大学病院医師
2	土	獨協医科大学病院医師
3	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 鈴木(紀)(すずきクリニック)小児:獨協医大医師
4	月	獨協医科大学病院医師 中村(昭)(なかもら耳鼻咽喉科クリニック)小児:獨協医大医師
5	火	天海(天海内科)
6	水	黒木(茂)(くろき内科クリニック)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	青木(虎)(青木医院)
9	土	獨協医科大学病院医師
10	日	新崎(大平東診療所) 斉藤(浩)(はこもりクリニック)小児:獨協医大医師
11	月	石川(TMC とちのき)
12	火	獨協医科大学病院医師
13	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
14	木	中村(洋)(都賀中央医院)
15	金	中元(明裕)(中元内科医院)
16	土	青木(虎)(青木医院)
17	日	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)小児:獨協医大医師
18	月	石川(TMC とちのき)
19	火	獨協医科大学病院医師
20	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	獨協医科大学病院医師
23	土	獨協医科大学病院医師 古清水(なかつぶクリニック)小児:獨協医大医師
24	日	青木(虎)(青木医院) 獨協医大医師 小児:獨協医大医師
25	月	石川(TMC とちのき)
26	火	石嶋(金田医院)
27	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
28	木	金子(金子内科医院)
29	金	獨協医科大学病院医師
30	土	獨協医科大学病院医師

秋のこどもまんなか月間
オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

児童虐待は、子どもの人権を著しく侵害し、心身の成長や人格の形成に悪影響を及ぼすものです。子どもを虐待から守るためには、子どもの立場が最優先されなければなりません。

× 身体的虐待
なぐる、ける、熱湯をかける、タバコの火を押すつけ、など

× 心理的虐待
言葉によるおどかし、無視、他のきょうだいと著しく差別する、夫婦間の暴力を子どもに見せる、など

× ネグレクト
養育の怠慢・拒否
食事を与えない、入浴させない、など

× 性的虐待
性的行為を強要する、など

子どもは大人が守るべき存在です

児童虐待は、大人になってからの「不適応」や様々な人格障害の原因になることがあります。虐待の可能性があると思ったら相談機関にご相談ください。通報は子どもを守るだけでなく、家庭の支援につながります。連絡は匿名でも結構です。

相談(通告)先
こども家庭センター ☎（25）5149〔平日8時30分～17時15分〕
通話料無料 児童相談所 虐待対応ダイヤル ☎189

とちぎメディカルセンター市民公開講座

守ろう！あなたの心臓と命～心不全から最新カテーテル治療まで～

日時 11月30日（土）14時30分～16時30分（開場14時）
場所 とちぎ岩下の新生姜ホール 小ホール（栃木文化会館／旭町）
費用 無料
内容
①「心不全ってなに？」「心臓が原因で起こる脳梗塞？」
とちぎメディカルセンターしもつが循環器内科 医長 三玉 唯由季 氏
②「命を守るために知っておきたい心筋梗塞」「高齢者のための最新カテーテル治療」
自治医科大学循環器内科学部門 講師 大場 祐輔 氏
※栃木市健康マイレージ対象事業です
申込 事前申込不要
問合先 一般財団法人とちぎメディカルセンター 総合連携推進部 ☎（20）1281

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 8時～11時） ～1年に1回検診を受けましょう～					
月	日	曜日	会場	対象	
11	2	土	栃木保健福祉センター	男女	12
	5	火	皆川公民館 ※2	男女	
	6	水	都賀公民館 ※1※2	男女	
	7	木	寺尾公民館 ※2	男女	
	11	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女	
	12	火	北部ゆったり～な	男女	
	14	木	栃木保健福祉センター ※3	女	
	15	金	栃木保健福祉センター	女	
	21	木	長寿園 ※1	男女	
	28	木	藤岡公民館 ※1※2	男女	
	29	金	栃木保健福祉センター	男女	
	30	土	大平ゆうゆうプラザ	女	
	3	火	都賀公民館 ※1※2	男女	12
	5	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女	
	6	金	栃木保健福祉センター ※3※4	女	
	10	火	栃木保健福祉センター	男女	
	12	木	大平ゆうゆうプラザ	男女	12
	14	土	栃木保健福祉センター	女	
	23	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女	12
	24	火	栃木保健福祉センター	男女	

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
※2 11/5、11/6、11/7、11/28、12/3は受付時間が8時30分～11時となります。
※3 11/14、12/6(AM)は託児サービスを実施します。（完全予約制となります。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください。）
※4 12/6は、午後にも検診を実施します。ただし午後は胃がん検診は実施しませんので、予約の際ご注意ください。（受付時間 13時30分～15時）

