

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からお出かけください。
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

【9月の当番医師】

1	金	腰塚(学)(ちづかクリニック)
2	土	中坪(なかつぼクリニック)
3	日	嶋崎(とちぎ診療所) 轡田(こひらメディカルクリニック) 小児：斎藤(伸)(さいとう小児科)
4	月	青木(虎)(青木医院)
5	火	関口(弘)(関口医院)
6	水	秋元(秋元クリニック)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	山田(合戦場クリニック)
9	土	江口(えぐち内科クリニック) 大森(うづまクリニック)
10	日	林(のぞみ整形外科) 小児：木内(TMC とちのき)
11	月	川田(かわたクリニック)
12	火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
13	水	盛川(サンライズクリニック)
14	木	高田(高田クリニック)
15	金	小林(こばやしクリニック)
16	土	青木(虎)(青木医院)
17	日	金子(金子内科医院) 大山(大山整形外科) 小児：桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	筒井(筒井医院) 野崎(野崎医院)
19	火	長(大平ファミリークリニック)
20	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	大森(うづまクリニック)
23	土	田村(田村医院) 持田(持田医院)
24	日	青木(虎)(青木医院) 渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック) 小児：河口(修)(河口医院)
25	月	石塚(好生医院)
26	火	大門(康)(大門内科医院)
27	水	熊倉(熊倉医院)
28	木	島田(均)(しまだクリニック)
29	金	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
30	土	嶋崎(とちぎ診療所)

《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)

《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



こころ、元気ですか？

9月10日～16日は自殺予防週間！

身近な人の様子を気にかけ、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることにつながります。

✿あなたにも出来る自殺予防のための行動✿

気づき

家族や仲間の発言や行動、体調の変化などに敏感になり、いつもとの違いになるべく早く気づくようにしましょう。

傾聴

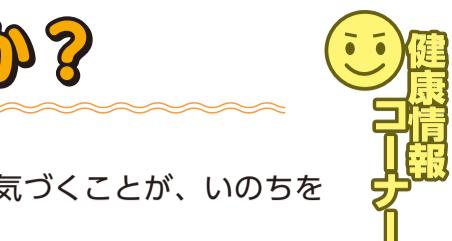
本人の気持ちを受け入れ、耳を傾けましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談しましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



✿こころの体温計✿

こころの健康状態をチェックできます。

↓携帯・スマホはこちらから



❤ 働く人の「こころの健康教室」

眠れない、気分が晴れない、動悸がする、疲れやすい…それはこころの危険サインかもしれません！自分のストレス状態を知り、一緒に対処法を学びましょう。

日 時 9月3日(日)14時～15時30分

対 象 お勤めされている方、ご家族やご友人

場 所 栃木保健福祉センター 大会議室(今泉町2丁目)

講 師 上都賀総合病院 精神科医師 衛藤進吉氏

問合先 健康増進課 ☎ (25) 3512

健康あっぷ講座(運動編)
簡単楽しい！エアロビ運動♪

日 時 10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・11日(全月曜・全6回)
10時～11時30分(受付9時45分～)

場 所 岩舟健康福祉センター(遊楽々館)

対 象 市内在住の69歳以下で、6回とも参加できる方

定 員 20人(先着順) 費 用 無料

申 込 9月4日(月)から 講 師 倉持雅代氏

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装

問合先 健康増進課 ☎ (25) 3512

健康あっぷ講座(栄養編)
ポイントをおさえて脳卒中を防ごう

塩分や野菜の量、食事のバランスを、調理実習を交えて具体的に学びます。

日 時 10月6日(金)10時～13時(受付時間9時40分～)

場 所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

対 象 市内在住の方

持ち物 エプロン・三角巾・米1合・筆記用具

定 員 20人(先着順)

費 用 無料

申 込 9月4日(月)から

問合先 健康増進課 ☎ (25) 3512

食生活改善推進員による「生涯骨太クッキング教室」

カルシウムたっぷりメニューを作ります。

日 時 10月3日(火)10時～13時30分(受付時間9時40分～)

場 所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

対 象 市内在住の方

持ち物 エプロン・三角巾・米1合・筆記用具

定 員 30人(先着順)

費 用 1人350円

申 込 8月30日(水)から

問合先 健康増進課 ☎ (25) 3512

食生活改善推進員による「料理教室」

栃木県産米「なすひかり」を使った調理実習と試食。

日 時 10月19日(木)10時～13時30分(受付時間9時40分～)

場 所 大平ゆうゆうプラザ(大平町西野田)

対 象 市内在住の方

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

定 員 20人(先着順)

費 用 1人350円

申 込 9月6日(水)から

問合先 健康増進課 ☎ (25) 3512

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

月 日 曜日 会 場 日 曜日 会 場

4か月児健診

9 6 水 栃木保健福祉センター 27 水 西方保健センター

22 金 栃木保健福祉センター 28 木 大平ゆうゆうプラザ

9か月児健診

9 12 火 栃木保健福祉センター 27 水 大平ゆうゆうプラザ

14 木 大平ゆうゆうプラザ 27 水 西方保健センター

1歳6か月児健診

9 7 木 大平ゆうゆうプラザ 15 金 大平ゆうゆうプラザ

12 火 西方保健センター 25 月 栃木保健福祉センター

3歳児健診

9 5 火 栃木保健福祉センター 26 火 栄養士による

9 8 金 大平ゆうゆうプラザ

2歳児歯科健診

9 6 水 西方保健センター 13 水 大平ゆうゆうプラザ

11 月 栃木保健福祉センター

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

9月 1日(金) 栃木保健福祉センター

9月 11日(月) 岩舟遊楽々館

9月 21日(木) 藤岡保健福祉センター

★9月 25日(月) 都賀保健センター

★9月 26日(火) 大平ゆうゆうプラザ

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 9月 1日(金) 栃木保健福祉センター

離乳食・むし歯予防教室(対象: 10～11か月児)

*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

むし歯予防のお話、個別相談 9月 26日