

### 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)
		巒田(こひらメディカルクリニック) 小児：斉藤(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)
10	日	大森(うづまクリニック)
		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) 金子(金子内科医院)
17	日	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) 青木(虎)(青木医院)
24	日	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



## 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て、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることに繋がります。

### 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

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512

### 健康あつぷ講座(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

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512

### 健康あつぷ講座(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

問合せ先 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

問合せ先 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

問合せ先 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		会場	
月	日	曜日	会場
<b>4か月児健診</b>			
9	6	水	栃木保健福祉センター
9	22	金	栃木保健福祉センター
<b>9か月児健診</b>			
9	12	火	栃木保健福祉センター
9	14	木	大平ゆうゆうプラザ
<b>1歳6か月児健診</b>			
9	7	木	大平ゆうゆうプラザ
9	12	火	西方保健センター
9	15	金	大平ゆうゆうプラザ
9	25	月	栃木保健福祉センター
<b>3歳児健診</b>			
9	5	火	栃木保健福祉センター
9	8	金	大平ゆうゆうプラザ
<b>2歳児歯科健診</b>			
9	6	水	西方保健センター
9	11	月	栃木保健福祉センター

#### 両親教室

※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。

内容		会場/日程	
		栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
①妊娠中の生活・仲間づくり	9月7日(木)	終了	
②育児について・妊娠中の栄養	9月21日(木)	終了	
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	10月21日(土)		9月23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 10:30～保育士によるふれあい遊び	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
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	★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(火)	大平ゆうゆうプラザ

### 成人健診等のご案内

#### 集団検診日程 ～1年に1回健康診断を受けましょう～

月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
10	2	月	栃木保健福祉センター	女	10	17	火	西方総合文化体育館	男女
	3	火	国府公民館	男女		20	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
	5	木	藤岡保健福祉センター	男女		23	月	栃木保健福祉センター	女
	10	火	栃木保健福祉センター	男女		29	日	岩舟遊楽々館	男女
	12	木	長寿園	男女		30	月	岩舟遊楽々館	男女
14	土	栃木保健福祉センター	男女	31	火	栃木保健福祉センター	男女		

#### こころの健康相談

カウンセラーが相談に応じます。  
※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
9	13	水	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	21	木	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

#### 健康相談・栄養相談

健康づくりや生活習慣の改善・見直しなどについて保健師や管理栄養士等が相談をお受けいたします。お気軽にご利用ください。  
※予約制です。事前に問合せ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