

すくすく育ってね 乳幼児の健康を守るために

乳幼児健康診査

健康増進課子育て世代包括支援センター係
☎25-3505

お子さんの健やかな成長・発達を願って乳幼児健診を行っています。お子さんの成長や子育てについて相談する機会にもなりますので、ぜひお受けください。

対象のお子さんには個別通知をいたします。

● 栃木市の乳幼児健康診査

4か月児健診、9か月児健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診(個別健診)、3歳児健診、5歳児発達相談



股関節脱臼検診

健康増進課子育て世代包括支援センター係
☎25-3505

先天性股関節脱臼を早期に発見するための大切な検診です。

生後3か月になったら、すぐ受けましょう。

市内の指定医療機関(整形外科)で母子健康手帳と「乳児先天性股関節脱臼検診受診票」を提出してください。



離乳食教室

健康増進課子育て世代包括支援センター係
☎25-3505

離乳食に対して、不安や悩みがある保護者の方を対象に離乳食の進め方や食べさせ方、栄養相談を行います。詳しくは、市のホームページをご覧ください。



予防接種

健康増進課予防係 ☎25-3512

※予防接種法の改正等により、予防接種の種類・回数・接種年齢・接種間隔等が変更する場合があります。

✿ 予防接種を受けるには

定期予防接種は、栃木市の予診票を使用して、無料で受けることができます。対象者には、該当年齢になる時に個別に通知します。母子健康手帳、予診票をご用意のうえ医療機関にお問合せください。

任意予防接種を希望される場合は費用の一部を助成します。事前に予診票を発行しますので、お問合せください。

※以下の場合、予診票は使用できません。

- ・栃木市民でなくなったとき
- ・対象年齢外のとき

— 広 告 —

医療法人 河口医院



栃木市錦町6-12 tel.0282-22-5752

内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
15:00-18:00	●	-	●	-	●	●

■ 休診日：火曜午後・木曜午後・日曜・祝日

小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	●	●	-	●	●	●
15:00-18:30	●	●	-	●	●	▲

▲ 15:00~18:00

■ 休診日：水曜・祝日・第1第3日曜・第2第4日曜午後

❁ 栃木県内定期予防接種相互乗入制度について

栃木県内の協力医療機関に、栃木市の予防接種をお持ちいただくと、定期予防接種を受けることができます。協力医療機関に該当するかを確認しますので、接種前にお問合せください。

❁ 栃木県外で予防接種を受ける場合には

里帰り出産等の事情で栃木県外の医療機関で接種を受ける場合は、窓口で接種費用をお支払いいただきますが、接種後に接種費用の全部または一部を助成します。

接種前の申請が必要ですので、お問合せください。

❁ 子どもの予防接種一覧

予防接種名		回数	接種期間	スケジュール	通知発送	
生	ロタリックス(1価)	2回	生後6週0日～ 生後24週0日	1回目 → 2回目 4週間以上あける	※ロタリックスかロタテックどちらか片方を受けてください。	
	ロタテック(5価)	3回	生後6週0日～ 生後32週0日	1回目 → 2回目 → 3回目 4週間以上あける 4週間以上あける	※ロタリックスかロタテックどちらか片方を受けてください。	
不活化	ヒブ	4回	生後2月～ 5歳に至るまで	【生後7か月未満で接種開始した場合】 1回目 → 2回目 → 3回目 → 追加 27日以上あける 27日以上あける (標準:おむね7か月～13か月)	生後2か月	
不活化	小児用肺炎球菌	4回	生後2月～ 5歳に至るまで	【生後7か月未満で接種開始した場合】 1回目 → 2回目 → 3回目 → 追加 27日以上あける 27日以上あける (※1歳以降) 60日以上あける (追加接種は1歳の時に実施)		
不活化	B型肝炎	3回	1歳に至るまで (母子感染予防の対象者は除く)	1回目 → 27日以上あける → 2回目 1回目から139日以上あける → 3回目		
不活化	四種混合DPT-IPV (百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオ)	4回	生後2月～ 7歳半(90月)に至るまで	1回目 → 20日以上あける → 2回目 → 20日以上あける → 3回目 → 6か月以上あける → 追加 (標準:おむね1年～1年半)		
生	BCG	1回	1歳に至るまで	標準:生後5～8か月ごろ		
生	麻しん 風しん 混合 (MR)	1期	1歳～ 2歳に至るまで	推奨:1歳の誕生日を迎えたら早期に接種		1歳
		2期	小学就学前の1年間 (3月31日まで)	保育園・認定こども園等の年長児相当		年長
生	水痘	2回	1歳～ 3歳に至るまで (水痘り患者は除く)	1回目 → 3か月以上あける → 2回目 (標準:おむね半年～1年)		1歳
不活化	日本脳炎	1期	生後6月～ 7歳半(90月)に至るまで	【標準:3歳から接種】 1期 1回目 → 6日以上あける → 1期 2回目 → 6か月以上あける → 1期 追加 (標準:おむね1年)		3歳
		2期	9歳以上 13歳未満	2期		9歳以上 13歳未満
不活化	二種混合DT (ジフテリア・破傷風)	1回	11歳以上 13歳未満	勧奨対象者:小学6年生	小学6年	
不活化	ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん)	3回	小学6年～ 高校1年の女子	標準:中学1年生の女子	小学6年	

予防接種名		回数	接種期間	スケジュール	
任意接種 ※一部一回負担	生	おたふくかぜ 1回につき 3,600円助成	2回 1歳～ 小学就学前まで (3月31日まで)		<p><任意接種助成の受け方> 予診票を発行しますので、お電話(☎25-3512)または窓口でお申し込みください。窓口申請の場合は母子健康手帳をお持ちのうえお越しください。</p> <p>【窓口】 ・栃木保健福祉センター(健康増進課) ・市役所健康増進課サテライト窓口 ・各総合支所の窓口</p>
	不活化	小児 インフルエンザ 【10月～2月】 1回につき 2,500円助成	年度内 2回 生後6月～ 小学2年生まで		<p>※インフルエンザ予診票は協力医療機関にありますので窓口での申請は不要です。直接医療機関へお申し込みください(協力医療機関以外で接種の場合は健康増進課までご連絡ください)。</p>

【異なる予防接種との接種間隔について】

生ワクチン(ロタ以外)接種後27日間は他の生ワクチン(ロタ以外)接種不可。(4週間後に接種可)
新型コロナワクチンの接種前後は2週間の接種間隔が必要です。

すくすく育ってね

— 広 告 —

皮膚科・形成外科

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
院長 斉藤 浩

はこのもりクリニック

休診日 水曜、日曜、祝日
受付時間 AM9:00～11:45
PM2:30～5:45
(土曜はPM4:45まで)

脱毛相談・ホクロ相談・ニキビ相談・
あざ相談・アレルギー相談

栃木市箱森町25-62

ホームページ <http://www.cc9.ne.jp/hakonomori/>

☎25-3636

🌸 予防接種を受ける際は

- ① 予防接種の説明書や「予防接種と子どもの健康(小冊子)」をよく読み、必要性や副反応等について充分ご理解ください。
- ② 当日は、お子さんの体や衣服を清潔にしてきてください。
- ③ 当日は朝から、お子さんの状態をよく観察し、ふだんと変わったところがないか確認してください。なお、検温は接種場所で行いますが、できれば数日前から体温を計り健康状態をチェックしておくといでしょう。少しでもお子さんの体調に不安がある場合は、予防接種を見合わせてください。
- ④ お子さんの体調等がよく分かる保護者の方がお連れください。
- ⑤ 接種を受ける際は、必ず母子健康手帳と予診票をお持ちください。なお、予診票は、当日保護者の方がご記入ください。

🌸 受けることができない方

- ① 明らかに発熱している場合(37.5度以上)
- ② 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな場合
- ③ その日に受ける予防接種の接種液の成分で、アナフィラキシーを起こしたことがあることが明らかな場合
- ④ 他の予防接種との間隔が、規定どおりあいていない場合
- ⑤ その他、医師が不適当な状態と判断した場合

🌸 医師とよく相談しなくてはならない場合

- ① 心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気や発育障害などの基礎疾患がある場合
- ② 今までにけいれんを起こしたことがある場合
- ③ 今までに免疫の異常を指摘されたことがある場合や、近親者に先天性免疫不全の方がいる場合
- ④ ワクチンの成分(培養に使う卵の成分、抗生物質、安定剤など)に対してアレルギーがある場合
- ⑤ 以前に受けた予防接種で、発熱、発しん、じんましんなどのアレルギーと思われる異常があった場合
- ⑥ 麻しんにかかり、治ってから4週間以上たっていない場合。風しん・おたふくかぜ・水痘にかかり、2~4週間以上たっていない場合。手足口病・伝染性紅斑・突発性発しん等にかかり、2週間以上たっていない場合
- ⑦ 周囲(家族・友達など)で、感染症の病気(麻しん・おたふくかぜ・風しん・水痘など)にかかっている人がいる場合
- ⑧ 風邪などのひきははじめと思われる場合。体調の悪い時はなるべく見合わせましょう。

広 告



岡田皮膚科クリニック



診療時間 / 平日 AM9:00 ~ 12:15 PM3:00 ~ 6:00
/ 土曜 AM9:00 ~ 12:00 PM2:30 ~ 4:30

休 診 日 / 日曜日・祝日・木曜日 駐車場有り

〒320-0801 栃木市境町21-7 TEL 25-2525
JR栃木駅西口100m

<http://www.cc9.ne.jp/~kashinkai/>

お気軽にご相談ください

健康増進課子育て世代包括支援センター係
☎25-3505

すこやか子育て相談室 (子育て世代包括支援センター)

母子健康手帳の交付から妊婦さんのご相談をお受けし、出産後も安心して子育てができるようにサポートしていきます。ご希望に応じて市内の各種子育て支援サービスもおつなぎします。お気軽にご相談ください。



子育て相談

子育て中の保護者の方とお子さんのために、子育て相談を開催しています。子育てのアドバイスや情報交換を行います。

- ・保健師による育児相談
- ・栄養士による栄養相談
- ・歯科衛生士による歯科相談
- ・身体計測



ここに教室

親子のふれあい遊びの教室を行います。年齢に合わせた関わり方や遊び方を体験できます。

のびのび相談

ことばや行動面など、お子さんの発達についての心配や、家庭での育児について悩みがあるときは、専門スタッフが相談に応じています。詳しくは、保健師までご相談ください。

こどもサポートセンターでも相談できます

こどもサポートセンター(子育て支援課)
城内町2-2-28 ☎20-7705

お子さんの心や育ちについて、医師や専門家に気軽に相談できる場所です。

お子さんのご様子(行動に落ち着きがない、気持ちのコントロールが苦手、友だちとうまく関われないなど)や保護者の方が心配していることをお伺いし、必要に応じた検査や支援におつなぎします。

※相談を希望される方は、あらかじめ電話にてご予約をお願いいたします。

※オンライン相談可能



すくすく育つてね

— 告 白 —



須賀歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	—	●	●	—
午後 2:00 ~ 6:00	●	●	●	—	●	●	—

栃木市倭町 11-13

☎0282-22-0473

Google Map



図書館の利用

●市内に便利な全6館

お近くの図書館をご利用ください。

開館時間 9時～19時30分

URL <http://www.library.tochigi.tochigi.jp/>



	所在地	電話
栃木市栃木図書館	旭町12-2 (栃木文化会館 西側)	22-3542 (金曜日休館・金曜日が祝日の場合は開館)
栃木市大平図書館	大平町蔵井2026-6 (大平文化会館 東側)	43-5234 (月曜日休館・月曜日が祝日の場合は開館)
栃木市藤岡図書館	藤岡町藤岡816-4 (藤岡文化会館 東側)	62-4889 (月曜日休館・月曜日が祝日の場合は開館)
栃木市都賀図書館	都賀町原宿535 (都賀公民館 北側)	28-0806 (月曜日休館・月曜日が祝日の場合は開館)
栃木市図書館西方館	西方町本城1 (西方公民館内)	92-2512 (月曜日休館・月曜日が祝日の場合は開館)
栃木市図書館岩舟館	岩舟町静2292-1 (岩舟公民館内)	54-1900 (月曜日休館・月曜日が祝日の場合は開館)

※上記休館日以外に、各館とも年末年始、特別整理期間は休館となります。



「そねって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q だっこばかりしていると抱きぐせがついて、手がかかる？

A だっこは大事なスキンシップ！

昔は「抱きぐせ」がつくと赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになると言われていましたが、だっこは大事なスキンシップ！心の成長に必要なので、たくさんだっこしてあげてください。



●あかちゃんタイム

あかちゃんと保護者の方に図書館を気兼ねなくご利用いただくために「あかちゃんが泣いたり、幼児が声を出してしまっても、温かく見守りましょう！」という時間を設けています。

保護者の皆様、この時間にぜひ、お子さん連れで図書館へお越しください。

実施時間 10時30分～12時

※実施曜日が館により異なります。下の表でご確認ください。

※実施曜日には各館でさまざまな活動を予定しています。ぜひ、お立ち寄りください。

栃木市栃木図書館	毎週 木曜日
栃木市大平図書館	毎週 金曜日
栃木市藤岡図書館	毎週 火曜日
栃木市都賀図書館	毎週 金曜日
栃木市図書館西方館	毎週 木曜日
栃木市図書館岩舟館	毎週 水曜日

●本の宅配サービス

どんなサービスですか？

身体の障がいや高齢、妊娠、育児等の理由により、図書館への来館が困難な方のために、ご自宅に図書館のスタッフが図書や雑誌、視聴覚資料を届けます。また返却の際もスタッフが受け取りにまいります。(無料)

どんな人が利用できますか？

栃木市の在住者で、下記の条件のいずれかに該当する方です。

- (1) 身体の障がいにより図書館に来館することが困難な人
- (2) 高齢等により図書館に来館することが困難な人
- (3) 妊娠、育児により図書館に来館することが困難な人
- (4) その他図書館長が必要と認める人

利用できる期間・点数は？

貸出期間は2週間です。

- (1) 図書資料 2週間で読める冊数
- (2) 雑誌 10冊以内
- (3) 視聴覚資料
DVD・ビデオ合わせて5点以内
CD・カセットテープ合わせて10点以内

※図書・雑誌は、予約が入っていなければ1回限り延長できます。

※貸出中の場合、予約も可能です。

宅配サービスのご利用にあたっては、申請が必要となります。詳しくは、こちらまで、お問い合わせください(月～木:9時～16時)。

自宅にお届けする曜日・時間は、月曜日から木曜日の10時～16時の間です。

●**栃木市栃木図書館** 電話:22-3542
FAX:22-1784



「そろって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 利き手は直した方がいい？

A 使いやすい手を使わせてあげて！

以前は様々な物が右手用に作られていたため、右手への矯正が一般的でしたが、最近は左手用の製品も充実しており、不便も無くなってきています。無理な矯正は子どもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげてください。



みんなで子育てをしましょう ～子育ての新常識～

子育て環境は時代とともに大きく変わり、考え方が変化しています。変化したことを家族で確認し、みんなで子育てをできるようにしましょう。

昔

今

母乳とミルク

・みんな母乳が出るもの
だと思っていた。
・ミルクを与えると子ども
が肥満になる。

様々な理由で、母乳を与えたくても与えられない場合があります。母乳がミルクに関わらず、無理なくゆったりと授乳できることが大切です。

離乳食

離乳食がはじまる前に白湯や果汁をあげて、母乳やミルク以外のものに徐々に慣れさせる。

離乳食を始めるまでは、母乳やミルクだけで栄養や水分は十分です。果汁は甘みが強く、母乳やミルクを飲まなくなってしまうこともあるため、慣れさせる必要はないとされています。

食物アレルギー

それほど多い疾患ではなかった。

乳幼児の食物アレルギーは増加傾向にあります。初めて与える食品は、平日の午前中に1種類を少量ずつ与えましょう。

むし歯予防

・離乳食は大人が口の中で噛み砕いてあげる。
・大人が使ったスプーンや箸で赤ちゃんに食べさせて大丈夫。

噛み砕いたものを与えたり、スプーンや箸の共有は大人のむし歯菌が子どもの口に入る恐れがあるのでやめましょう。

抱っこ

・抱き癖がつくので、泣いてもすぐには抱っこはしない。
・自立を促すために時間を決めて抱っこをする。

人との信頼関係や友だちづくりの基盤になるため、たくさん抱っこしましょう。ふれあい関わることで子どもの情緒が育ち、発達を促すことができます。

おじいちゃん・おばあちゃんへ ～赤ちゃんへの関わり方～

1 子育ての主役はパパとママ

赤ちゃんを育てる主役はパパとママです。まずは、パパやママの子育て方針を聞きましょう。おじいちゃんやおばあちゃんはあくまでもサポート役として、やさしく見守りましょう。

2 「甘やかす」のではなく「甘えさせる」

赤ちゃんの日々の成長や、可愛いしぐさにはとても癒されますね。ただし、赤ちゃんが喜ぶからといって、甘い菓子やジュース、たくさんのおもちゃや服を与えると、パパやママを困らせる場合があります。行き過ぎた行動に注意しましょう。

孫育てや世代間のギャップにお困りのときは、
すこやか子育て相談室までお気軽に
ご相談ください！



すくすく育ってね

パパママの心得 ～夫婦で思いやり子育てを～

1 周囲と比べ過ぎない・正解を探さない

「〇〇さん家はこうやって子育てしている」「パパとママのやり方、どちらが正しいのか」等周囲と比べたり、育児の正解を探したりするのではなく、パパとママの2人らしい子育ての形を見つけていきましょう。

2 相手をほめる、感謝する

否定ばかりせず、相手を褒めたり感謝したりすることを意識することで気持ちの良い夫婦関係が築けます。

3 頼り上手になろう

周囲に頼ることは必要です。祖父母に育児を協力してもらったり、各種サービスを利用したりして、育児を抱え込まないようにしましょう。

～おじいちゃんおばあちゃんへ育児サポートをお願いするパパママへ～
大切な赤ちゃんを預かる側にも不安や緊張があります。
サポートをお願いする時は、具体的に何をお願いしたいか伝えましょう。
サポートしてもらったら「ありがとう」と感謝の気持ちを忘れずに伝えましょう。



子どものけがや急病

◆こんなときは迷わず救急車を

以下のような症状があるときは、迷わず救急車(局番なし119)を呼びましょう。

- ・意識がないとき
- ・息づかいが荒く、呼吸が困難になっているとき
- ・けいれんが5分以上つづいているとき
- ・激痛(頭痛・胸痛・腹痛など)があるとき
- ・出血が激しく止まらないとき
- ・広範囲のやけどをしたとき など

◆とちぎ子ども救急電話相談

夜間や休日に、急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときに相談してください。経験豊富な看護師が、家庭での対処方法や、救急医療受診の目安などをアドバイスします。慢性疾患や育児相談には応じられませんのでご了承ください。

局番なし#8000

携帯電話からは028-600-0099

相談時間

月曜日～土曜日 18時～翌朝8時

日曜日・祝休日 24時間

◆栃木地区急患センター

夜間や休日に体調が悪くなった時、応急的な診療を行う施設です。受診を希望する場合は、必ず事前に電話でお問合せください。症状により、急患センターでの対応が

困難な場合は、他の医療機関を勧める場合もあります。

☎22-8699

所在地 境町27-15

診療時間(受付は診療終了30分前まで)

月曜日～土曜日 内科…19時～22時

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

急患センター終了後に受診できる医療機関のお問い合わせは、栃木市消防本部まで
栃木市消防本部

月曜日～土曜日の22時以降…22-0119

休日(日曜日・祝休日・年末年始)21時以降
…24-9999

◆中毒110番・電話サービス

公益財団法人日本中毒情報センター

たばこや医薬品、洗剤などを間違えて飲み込んでしまった際に起こる急性中毒について、実際に事故が発生した場合に情報提供しています。

・大阪中毒110番 072-727-2499

24時間対応 年中無休 情報提供料 無料

・つくば中毒110番 029-852-9999

9時～21時対応 年中無休 情報提供料 無料

・たばこ誤飲事故専用電話 072-726-9922

24時間対応 年中無休 自動音声応答による情報提供



「そらって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 虫歯はうつる？

A 唾液等から虫歯菌に感染する可能性が！

実は生まれたばかりの赤ちゃんには歯がないため虫歯菌がいません。歯が生え始めると唾液等から虫歯菌に感染する可能性がでてきます。そのため、噛み砕いたものを与えたり、同じスプーンを使うのは避けましょう。



ほめ方、注意の仕方

育児の基本は「ほめて育てる」

注目する

普段の生活の中で、「みてみて!」「ねえねえ!」と、子どもから呼びかけられることはありませんか?

子どもは大人に「注目される」ことが大好きです。自分のしたことに大人が注目してくれて、その反応をうれしく感じると、行動の「良い・悪い」を問わず、何度も繰り返して大人に見せようとします。

そこで、**子どもが良いことをした時には「○○してくれてありがとう」など、子どもの「良いこと」に注目**して、ほめてあげましょう。ほめられるとうれしくなって、「良いこと」を繰り返そうとします。

この方法は「良いこと」をしたときだけでなく、「**しようとしているとき**」「**している途中**」でも効果的です。どんどん注目してあげましょう。

具体的にほめる

「○○ちゃんは良い子だね」だけでは何が良かったのかわかりません。

「**何をしたからほめられたか**」がわかるように、「順番待って良い子だね」など、**具体的に**ほめましょう。他の子どもと比較したり、皮肉を言うことは避けましょう。

そしてもちろん、**ほめるときは笑顔**を忘れずに!



すくすく育ってね

「注意するとき」は、ココに気をつけて

「体罰」に効果はありません!

いくら注意のためでも、叩いたり怒鳴ったりしては、子どもに「どうしたらいいか」が上手に伝わりません。また、「叩く」などの行為は、子どもとの関係がこじれて、ますます困った行動が増したり、子どもがその行為をマネしやすいなど、**悪影響の方が大きい**ものです。「**体罰**」は**絶対にしない**ようにしましょう。

大人の表情で注意を促す

子どもの判断基準は「よい・わるい」ではなく、「好きな大人がよろこぶか・よろこばないか」です。

ほめるときは笑顔が基本ですが、**注意するとき**は**真剣な顔であることが重要**です。「この行動はよくない」ということを、表情でも伝えましょう。

短い言葉で、分かりやすく

一見おしゃべりが上手な子どもでも、実は言われていることの意味を十分理解できていません。注意を伝えるときは、「何を、どうしたから悪かった」がわかるように、**短い言葉で、分かりやすく**伝えてあげてください。

また、子どもを注意する言葉として、「ちゃんとしなさい」や「○○ちゃんは悪い子だ」では、何が悪かったのかわからないうえに、子どもの自尊心が低下してしまいます。「**～する(しよう)**」の表現を使うことで伝わりやすくなります。