

すくすく育ってね

新生児聴覚検査

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎25-3505

赤ちゃんが生まれてすぐ行う耳の聞こえの検査です。受診時に母子健康手帳と「新生児聴覚検査受診票」を提出してください。



1か月児健康診査

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎25-3505

赤ちゃんの病気の早期発見や早期治療、健やかな成長のために行う健診です。受診時に母子健康手帳と「1か月児健康診査受診票」を提出してください。



股関節脱臼検診

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎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。



乳幼児健康診査

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎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。

●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、3歳児健診、5歳児発達相談



2歳児歯科健診、6歳児歯っぱい健診

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎25-3505

幼児期からかかりつけ歯科医を持ち、歯磨きの習慣づけやむし歯予防に取り組んでいただくために、個別で歯科健診を行っています。フッ化物塗布も受けられる機会になっていますので、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。



広告



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	●	●	●	—	●	●	—

Google Map



栃木市倭町 11-13

☎0282-22-0473

離乳食教室

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎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。



子育て広場

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎25-3505

子育て中の保護者の方とお子さんが集まる子育て広場を開催しています。専門職への子育て相談やふれあい遊び・絵本の読み聞かせ、身体計測を行います。相談がある人もない人も気軽にお集まりください。



にこにこ教室

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎25-3505

親子のふれあい遊びの教室を行います。2歳のお子さん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

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎25-3505

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。

あかちゃん交流会

問 こども家庭センター

おやはぐくみ係 ☎25-3505

生後2～4か月のお子さんとその保護者の方を対象にしたおやこの交流会を開催しています。

予防接種

問 健康増進課 感染症対策係 ☎25-3512

🌸 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。

※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
- ・対象年齢外るとき

🌸 デジタル予診票が使用できます！

市内の一部の医療機関でデジタル予診票が使用できます(ヒトパピローマウイルス感染症予防接種・小児インフルエンザ予防接種以外)。

デジタル予診票の詳しい使用方法は各予防接種の予診票送付時にあわせてご案内いたします。

🌸 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、接種前の申請が必要です。お問合せください。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。

🌸 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、栃木市の予診票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。

こ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	追加 配達
定期接種 ※法律に基づく予防接種・無料	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 27日以上あける	※ロタリックスがロタ テックどちらか片方 を受けてください。
	生 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 27日以上あける 27日以上あける	※ロタリックスがロタ テックどちらか片方 を受けてください。
	不活化 小児用 肺炎球菌	4回	生後2か月～ 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 60日以上あける (※1歳以降) 追加予防票(1歳 の時に送付)	生後2か月
	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 → 2回目 → 3回目 27日以上あける 1回目から139日以上あける	
	不活化 五種混合 DPT-IPV-Hib (百日咳・ジフテリア・ 破傷風・ポリオ・ヒブ)	4回	生後2月～ 7歳半(90月)に 至るまで	1回目 → 2回目 → 3回目 → 追加 20日以上あける 20日以上あける 6か月以上あける (標準:おむね6か月～1年半)	
	生 BCG	1回	1歳に至るまで	標準:生後5～8か月ごろ	
	不活化 四種混合 DPT-IPV (百日咳・ジフテリア・ 破傷風・ポリオ) ※五種混合を接種 済の方は不要	4回	生後2月～ 7歳半(90月)に 至るまで	1回目 → 2回目 → 3回目 → 追加 20日以上あける 20日以上あける 6か月以上あける (標準:おむね1年～1年半)	
	不活化 ヒブ ※五種混合を接種 済の方は不要	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 7か月以上あける (標準:おむね7か月～13か月)	
	生 麻しん 風しん 混合 (MR)	1期 2期	1歳～ 2歳に至るまで 小学校就学前の1年 間(3月31日まで)	推奨:1歳の誕生日を迎えたら早期に接種 保育園・認定こども園等の年長児相当	1歳 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 → 2回目 3か月以上あける (標準:おむね半年～1年)	1歳
不活化	日本脳炎	1期	生後6か月～ 7歳半(90月)に 至るまで	【標準:3歳から接種】 1期 1回目 → 1期 2回目 → 1期 追加 6日以上あける 6か月以上あける (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	9歳

すくすく育つてね

広 告

内科・小児科

やま かど

山門クリニック

診療時間

9:00～12:00

14:00～18:00

月 火 水 木 金 土 日

● ● ● ● ● ● /

● ● / ● ● / /

【休診日】

水曜午後・土曜午後
日曜・祝日

栃木県栃木市日の出町6-35 tel.0282-22-0765

山門クリニック

検索



	予防接種名	回数	接種期間	スケジュール	接種対象年齢
※法律に基づく予防接種・無料	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	勤奨対象者: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) 2・4価 ヒトパピローマ ウイルス感染症 (子宮頸がん) 9価	3回 2回	小学6年～ 高校1年の女子	標準:中学1年生の女子 15歳未満に1回目を接種した場合 ※15歳以上で接種を開始する場合は3回接種となります。	中学 1年

	予防接種名	回数	接種期間	スケジュール	
任意接種 ※一部自己負担	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)	1回目 → 2回目 27日以上あける ※日本小児科学会では、生後12～15か月で1回目、5～6歳で2回目の接種を推奨しています。	<任意接種助成の受け方> 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する場合は、事前の申し込みが必要です。事前に申し込みが無いと、費用助成ができません。(協力医療機関以外で接種する場合、健康増進課【☎25-3512】までご連絡ください。)
	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回まで 年度内1回まで	生後6か月から 小学校就学前まで 小学1年から 中学3年まで	1回目 → 2回目 標準:おおむね2～4週間 【生後6か月から13歳未満】 1回目 → 2回目 標準:おおむね2～4週間 【13歳以上】 1回目	

【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)

※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・接種間隔等が変更になる場合があります。

★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、規定どおりでない場合
- ⑤その他、医師が不適当な状態と判断した場合

すくすく育ってね

🌟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。

こども家庭センターへご相談ください

問 こども家庭センター おやはぐくみ係 ☎25-3505

妊娠前から生まれたお子さんが18歳になる頃まで、安心して暮らし、子育てができるように相談をお受けします。

🌟おやはぐくみ係(☎25-3505)

妊娠前～出産後、0～4歳までのこどもに関する相談支援等を行います。

- ・母子健康手帳をもらいたい
- ・出産前後のママやパパの体調や気持ちについて知りたい
- ・出産準備について知りたい、育児について相談したい
- ・母乳や離乳食の相談がしたい
- ・こどもの成長や発達を確認したい 等

🌟こどものすだち応援係(☎20-7705)

5～18歳頃のこどもに関する相談支援等を行います。

- ・こどもの発達について(落ち着きがない、ことばがゆっくり等)
- ・親子や友だちとの関係に悩みを感じる
- ・思春期のころと体について知りたい
- ・不規則な生活リズムで困っている 等

🌟児童家庭相談係(☎25-5148)

児童虐待、DV、ヤングケアラー等に関することを行います。

- ・イライラしてこどもを叩いてしまう
- ・配偶者(パートナー)に叩かれる、怒鳴られる
- ・こどもの泣き声が聞こえる家がある
- ・友だちと遊びたいけど家のことをやらずにはならない 等

🌟こどもなんでも相談窓口(☎25-3552)

妊産婦、子育て中のパパ・ママ、小学生、中学生、高校生、どなたからでも相談をお受けします。

所在地 栃木市今泉町2丁目1-40
(栃木保健福祉センター2階)

図書館の利用

●市内に全6館

どうぞ、ご利用ください。

開館時間 9時～19時30分

U R L <http://www.library.tochigi.tochigi.jp>



	所在地	電話	休館日
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)	金曜日 (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	
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
栃木市図書館都賀館	都賀町原宿573(都賀総合支所複合館内)	28-0806	(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	
栃木市図書館岩舟館	岩舟町静2292-1(岩舟公民館内)	54-1900	

※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。

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。

●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軽に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

	曜日	時間
栃木市栃木図書館	木曜日	10時30分～
栃木市大平図書館	金曜日	12時00分
栃木市藤岡図書館	火～金曜日	11時00分～13時00分
栃木市図書館都賀館	金曜日	
栃木市図書館西方館	木曜日	10時30分～12時00分
栃木市図書館岩舟館	火～金曜日	

●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、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

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、お問合せください(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

こどものけがや急病

◆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

◆とちまる救急安心電話相談

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

または ☎ 028-623-3511

相談時間

月曜日～金曜日 16時～翌朝10時

土曜日・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

…☎ 050-1808-9939

◆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

24時間対応 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

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、こどもから呼びかけられることはありませんか?

こどもは大人に「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、**こ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、こどもの「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」をしたときだけではなく、「**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。

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

そもそも、**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、こどもに「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、こ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、こ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

こどもの判断基準は「よい・わるい」ではなく、「大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、こ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、こ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。

離乳食

を始めよう!!

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。少しずつ食事に慣れていくために、赤ちゃんの成長に合わせて進めるのが、離乳食です。

離乳食開始の目安

離乳開始は生後5～6か月頃が適正です。ただし、成長や発達には個人差があるので、以下の発達のサインを目安に、少しずつ離乳食を始めましょう。



- ✓ 首のすわりがしっかりしている
- ✓ スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる
- ✓ 支えがあると5秒程度座れる
- ✓ 食べものに興味を示す

離乳初期

5～6か月頃



point この時期は、離乳食に慣れることが目的です。あせらずに少しずつ始めましょう。

- 離乳食の回数** 1日1回
- 授乳回数** 母乳または育児用ミルクは欲しがるだけ与える
- 調理形態** なめらかにすりつぶしたもの

離乳中期

7～8か月頃



point 離乳食の目安量が示されるので、量に気をつけて進めましょう。

- 離乳食の回数** 1日2回
- 授乳回数** 母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日3回程度
- 調理形態** 舌でつぶせる固さのもの



離乳後期

9～11か月頃



point 手づかみ食べが始まります。積極的にさせましょう。

- 離乳食の回数** 1日3回
- 授乳回数** 母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日2回程度
- 調理形態** 歯ぐきでつぶせる固さのもの



離乳完了期

12～18か月頃



point 離乳の完了期です。食事だけで不十分な場合は補食(おやつ)で補いましょう。

- 離乳食の回数** 1日3回
- 授乳回数** 母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
- 調理形態** 歯ぐきで噛める固さのもの



離乳の進め方の目安



	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
歯の成長		乳歯が生え始める	1歳前後で前歯8本が生えそう	後半頃奥歯が生え始める
食べ方	口を閉じて食べ物を飲み込むことができる	舌と上あごでつぶすことができる	歯ぐきでつぶすことができる	歯を使うようになる
穀類	1 回 当 た り の 目 安 量	全がゆ 50～80 g	全がゆ90 g ～軟飯80 g	軟飯90 g ～ごはん80 g
野菜・果物		20～30 g	30～40 g	40～50 g
魚		10～15 g	15 g	15～20 g
または肉		10～15 g	15 g	15～20 g
または豆腐		30～40 g	45 g	50～55 g
または卵		卵黄1個 ～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ～2/3個
または乳製品		50～70 g	80 g	100 g
調味料類	はじめは使わない	使用する時はごく少量で風味づけ程度	使用する時は少量	使用する時は少量

すくすく育ってね

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう



注意!

はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないよう注意しましょう。



離乳食の動画

🎵「とち介と一緒に離乳食を始めよう♪」

離乳食の進め方や作り方を分かりやすくご紹介しています。
ぜひ、ご覧ください! (約7分)



栃本市動画チャンネル
二次元バーコード



子どもと遊ぼう

親子で向かい合って両手をつなぎます。子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足をのせます。親の両足に、子どもが乗る形で、つないでいる両手でバランスをとりながら、二人三脚のように、息を合わせて一歩ずつ前進します。



出典：厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」