



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」をご提出ください。



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」をご提出ください。



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」をご提出ください。



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



●眼科屈折検査

幼児の弱視・斜視を早期発見するため、3歳児健康診査時に実施しています。

2歳児歯科健診、6歳児歯っぴい健診

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



すくすく育ってね

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 子ども家庭センター おやはぐくみ係 ☎25-3505

離乳食の進め方や与え方、各月齢のお口の様子やお手入れ方法等を学べる教室になります。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 子ども家庭センター 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 子ども家庭センター 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/こころあったか相談

問 子ども家庭センター 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、保護者の方の育児の悩みについて、心理職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～ひよこくらぶ～

問 子ども家庭センター 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。

すだち応援相談

問 子ども家庭センター こどものすだち応援係 ☎20-7705

18歳までのお子さんのお悩みについて、心理相談員や言語相談員が相談に応じています。お気軽にお電話ください。

はばたくらぶ

問 子ども家庭センター こどものすだち応援係 ☎20-7705

年中児から18歳までのお子さんで、友達とのコミュニケーションや関係作りが苦手なお子さんや、集団活動になかなか参加できずにいるお子さんを対象に、さまざまなプログラムを行っています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。



予防接種

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
- ・対象年齢外のととき

☎ 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（HPV感染症予防接種・小児インフルエンザ予防接種・RSウイルス感染症予防接種以外）。

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ので、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	通知発送	
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	※ロタリックスか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	※ロタリックスか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	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) 追加予防票は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: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		
	生 麻しん風しん混合(MR)	1期 2期	1回 1回	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:半年～1年)		1歳
	不活化 日本脳炎	1期 2期	3回 1回	生後6か月～ 7歳半(90月)に至るまで 9歳以上 13歳未満	【標準:3歳から接種】 1期 1回目 → 1期 2回目 → 1期 追加 → 2期 6日以上あける 6か月以上あける (標準:おおむね1年) 9歳以上 13歳未満	3歳 9歳
	不活化 二種混合DT (ジフテリア・破傷風)	1回	1回	11歳以上 13歳未満	標準:11歳に達したときから、12歳に達するまでの期間。	11歳
	不活化 ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん)9価	2回 ※	2回 ※	小学6年～ 高校1年の女子	標準:中学1年生 ※15歳未満に1回目を接種した場合、 15歳以上で9価ワクチンの接種を開始する場合は3回接種となります。	小学6年

すくすく育てね

広告

内科・小児科

やま かど

山門クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/
14:00～18:00	●	●	/	●	●	/	/

【休診日】
水曜午後・土曜午後
日曜・祝日



栃木県栃木市日ノ出町6-35 tel.0282-22-0765

山門クリニック

		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～ 小学校就学前まで (3月31日まで)	 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。
	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	生後6か月から 小学校就学前まで	 標準: 2～4週間
	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1回まで	小学1年から 中学3年まで	 【生後6か月から13歳未満】 標準: 2～4週間 【13歳以上】
	生		1回	2歳～ 中学3年まで	

<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、事前の申込みが必要です。事前に申込みが無いと、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。)

【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)

【五種混合ワクチン以外の接種について】

三種混合ワクチン、不活化ポリオワクチン、ヒブワクチンの接種を希望する方(海外で既に不活化ポリオワクチンを接種している方など)は、健康増進課【☎25-3512】までご連絡ください。

※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、医師が不適當な状態と判断した場合

すくすく育つてね

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。

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

URL <https://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 (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 (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	
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	
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)書籍・絵本 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

・貸出カードは6館共通です。

・他館からの取り寄せもできます。また、市内のどの図書館でも返却できます。

●あかちゃんタイム

あかちゃんと保護者の方が図書館を気兼ねなく利用できるように「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？

妊娠・育児や、身体の障がい図書館に出かけられない方には、図書館スタッフがご自宅に図書館の資料(本など)をお届け・お預かりに伺います。(無料)ご利用にあたっては、申請が必要となります。詳しくは、お問合せください(月～木:9時～16時)。

自宅に伺う曜日・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

●栃木市電子図書館

電子図書館とは？

紙の本ではなくデジタルデータとして作られた「電子書籍」をインターネットを通じて、貸出・閲覧・返却ができるサービスです。

利用できる人は？

市内に在住・在勤・在学で、栃木市図書館の貸出カードをお持ちの方。カードをお持ちなら追加の手続きは不要です。

利用料は無料で、通信料のみ利用者負担となります。

詳しい利用方法

栃木市電子図書館サイト内の「ご利用ガイド」でご確認ください。



すくすく育ってね



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
- ・けいれんが止まらないとき
- ・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

こんなこと
ありませんか？

ほめてばかりだと
甘えてしまうのでは？



注意しても
わかってきているか心配…

育児の基本は「ほめて育てる」です！

ほめ方のポイント

注目してあげよう

こどもが良いことをしたときやしようとして
しているときは、こどもの様子をよく観察
して注目してあげましょう。

自分で着替えられる
ようになってきたね。



じょうずだね！

難しかったけど
がんばったんだね！



こどもは、自分のしたこと
に大人が注目してほめてくれると、うれしく
なって「良いこと」を繰り返します。
こどもの気持ちに寄り添いながら
ほめてあげてくださいね。

具体的にほめる

「良い子だね」「すごいね」だけでは、
こどもはなぜほめられたのかわかりません。

きれいに片づけると気持ちいいね

残さず食べてくれて
ママうれしい



こどもの対応を具体的に言葉にし、どん
な気持ちなのかを伝えてあげると、ほめら
れた理由を理解してもらいやすくなります。

注意の仕方のポイント

表情で注意する

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。

注意するときは真剣な顔で伝えましょう。大
人の表情を見て「この行動はよくない」というこ
とを理解してくれます。



短い言葉でわかりやすく

注意を伝えるときは、短い言葉で分かりやすく
伝えてあげてください。「ちゃんとしなさい」「悪い
子ね」では、なぜ叱られたのか伝わらないだけで
なく、こどもの自尊心の低下にもつながります。

走ったら
転んで痛いよ

投げたら
人に当たって
危ないよ



体罰は絶対ダメ

叩いたり怒鳴ったりしても「どうすればいい
か」がこどもに伝わりません。さらには、ますます
困った行動が増え、自分がされたように友だち
を叩くなど、悪影響は計り知れません。体罰は法
律でも禁止されています。

すくすく育つてね



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、成長や発達は個人差があるので、右記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
- ✓ 支えがあると5秒程度座れる
- ✓ スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる
- ✓ 食べものに興味を示す

すくすく育てね

5～6か月頃

離乳初期



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



7～8か月頃

離乳中期



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



9～11か月頃

離乳後期



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



12～18か月頃

離乳完了期



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)



栃木市動画チャンネル
二次元バーコード

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。

NO!



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本が生えそろう	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 50～80g	全がゆ90g ～軟飯80g	軟飯90g ～ごはん80g
野菜・果物		20～30g	30～40g	40～50g
魚		10～15g	15g	15～20g
または肉		10～15g	15g	15～20g
または豆腐		30～40g	45g	50～55g
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		50～70g	80g	100g
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

※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

食物アレルギーの予防と対応

鶏卵、牛乳、小麦などの特定の食物を摂取した後に、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が現れることがあります。また、皮膚バリア機能が低下していると食物アレルギーが発症しやすくなりますので、スキンケアをしっかりとしましょう。

食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せず、必ず医師に相談しましょう。



— 広 告

山井歯科医院



診療時間

月 火 水 木 金 土

AM9:00～12:30

● ● ● / ● ●

PM2:00～6:30

● ● ● / ● 5:00
まで

休診日 木曜日・日曜日・祝日

栃木市箱森町12-23

☎0282-25-2323