



子ども

催し

七五三に
中世の衣装を着てみよう

期間 11月1日(土)～15日
(土)、午前9時～午後4時30分。
会場 とびやま歴史体験館
(竹下町)。

内容 中世の小袖・打ち掛け(女性用)を着る(同伴1人分のみ無料で衣装体験ができます)。
対象 七五三を迎えるお子さん。

費用 1人300円。
申込 電話またはファクスで、とびやま歴史体験館 ☎(667)9400、FAX(667)9401へ(要予約)。

秋の雑木林を感じよう
森のめぐみツアー

日時 11月29日(土)午前9時

時正午

会場 市緑の相談所(平出工業団地)。
内容 ドングリ工作とポット苗づくり。

対象 市内在住の小学生以上の親子。
定員 先着50人。

費用 1人200円(保険料・飲み物代)。
申込 直接または電話で、

花と緑のまちづくり推進協議会事務局(市役所11階公園緑地課内) ☎(632)2593へ。

あそぼの家に
遊びに行こう

1 ドッジボール大会

日時 11月7日(金)午後3時30分～5時。雨天時は11月14日(金)に延期。
会場 宇都宮児童遊園(今泉町・青少年活動センター敷地内)。

定員 先着50人。
2 あ・そ・ぼ「落ち葉で遊ぼう」

日時 11月19日(水)午前11時～正午。
会場 宇都宮児童遊園あそぼの家。

定員 先着20組。
3 手遊びと紙芝居

日時 11月28日(金)午前11時30分～11時50分。
会場 宇都宮児童遊園あそぼの家。

対象 1は小学生、23は未就園児親子。
申込 不要。

青少年活動センター(トライ東) ☎(663)3155

篠井の自然を満喫
子どものもりフェスティバル

日時 11月9日(日)午前10時～午後4時。
会場 冒険活動センター(篠井町・子どものもり公園内)。

内容 アドベンチャーゲーム、クライミングウォール、火おこし、かまど料理の体験コーナーなど。

申込 不要。
冒険活動センター ☎(669)2441

オリジナルの飾りを作ろう
子どものもりの集い

日時 12月13日(土)午前9時30分～午後3時30分。
会場 冒険活動センター

内容 クリスマスやお正月飾りを作る。
対象 市内に住か通勤通学している小学生以上の人(小学3年生以下は保護者同伴)。

定員 60人。定員を超えた場合は抽選。
費用 高校生以上 610円。小・中学生 500円(材料代・保険料など)。

申込 11月16日までに、電話またはファクス(住所・氏名・学年・電話番号を明記)で、冒険活動センター ☎(669)2441、(669)2240へ。

教室・講座

12月の
離乳食教室

日時 12月9日(火)午前10時～11時30分。
会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

内容 栄養士による離乳食の進め方の話、保育士による親子の触れ合い遊びなど。
対象 これから離乳食を始める乳児とその保護者。

定員 先着30組。
申込 電話で、保健と福祉の総合相談 ☎(632)2941へ。

12月のママパパ学級

時間：午前9時30分～正午(午前9時15分から受け付け)

コース名	内容・対象	期日	会場・申込先	定員
妊娠・出産コース	「妊娠中～産後の心と体の変化」「妊娠中の栄養」ほか 妊娠5～9カ月(16～35週)の妊婦とその夫	7日(日)	市保健センター(申込先は、保健と福祉の総合相談 ☎(632)2941)	先着36人
		13日(土)	平石地区市民センター ☎(661)2369	先着30人
		20日(土)	雀宮地区市民センター(申込先は、姿川地区市民センター ☎(645)4535)	
		10日(水)	河内保健センター ☎(673)6337	
子育てコース	「赤ちゃんのお風呂」「おっぱいのお手入れ」ほか 妊娠7～9カ月(24～35週)の妊婦とその夫	6日(土)	市保健センター ☎(627)6666	先着72人
		12日(金)		先着36人
		14日(日)	河内保健センター(673)6337	先着72人
		21日(日)		先着30人

土・日曜日は混雑が予想されます。平日に参加できる人は、できるだけ平日の参加を。市保健センターには無料駐車場はありません。申込・問い合わせ 電話で、各申込先へ。

秋の子ども自然体験 日時 11月16日(日)午前9時～正午 会場 鶴田沼緑地(鶴田町)。鶴田沼自然の家前集合 内容 緑や自然の働きを学ぶ 対象 小学3～6年生(保護者の参加も可) 定員 先着30人 費用 保護者のみ200円(グリーントラスト年会員は無料) 持ち物 帽子、軍手、飲み物など 申込 電話で、グリーントラストうつつのみや事務局(公園緑地課内) ☎(632)2559へ。

教室・講座

グランパ・グランマの孫まご教室

日時 11月11日(火)・13日(木)、午前10時～正午。全2回。

会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

内容 11日＝助産師による、乳幼児の事故や病気の対応についての講話など。13日＝栄養士による、離乳食やおやつとの与え方についての講話、触れ合い遊びの紹介など。

対象 孫育てに関心のある祖父母など。

定員 先着30人。

申込 11月1日から、電話で、子育てサロン中央☎(627)0204へ。

子育て初心者集まれ 親学のススメ

日時・内容 右下表の通り。
会場 北生涯学習センター(若草3丁目)ほか。
対象 市内在住で、初めての乳児(6～12カ月)を持つ保護者。
定員 先着20人。
費用 700円程度(材料費なし)。

親学のススメ(全5回) 時間:午前10時～正午

回	日程	テーマ
1	11月12日(水)	開講式 はじめまして、こんにちは!～今日から一緒に子育て仲間～
2	11月27日(木)	離乳食の実習・食事と身体の発達
3	12月7日(日)	パパも子育てに参加
4	12月10日(水)	簡単手作りおもちゃとリズム遊び
5	12月24日(水)	閉講式 先輩ママとの交流

申込 11月1日午前9時から、直接または電話で、北生涯学習センター☎(621)7745へ。

小児科医による子育て講演会

日時 11月15日(土)午後1時30分～3時30分(受け付けは1時15分から)。

会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

内容 「赤ちゃんのかわいやすい病気と手当て」と題した講演。

対象 妊婦とその夫、乳幼児を持つ親など。
定員 先着75組。

申込 不要。
市保健センター☎(627)6666

親子ふれあいキャッチボール

日時 12月6日(土)午前9時30分～午後0時30分。

会場 清原球場(清原工業団地)。

内容 プロ野球などの夢舞台で親子でキャッチボールを行うほか、スピードガンやテーパーティングにも挑戦。

対象 小学生とその親。
定員 100組。定員を超えた場合は抽選。
費用 1000円(保険料など)。

世界にひとつだけの絵本作り教室

日時 11月16日(日)午前9時

親子でスポーツ教室

回	日程	時間
A(全7回)	12月1・8・15・22、平成21年1月5・19・26日。	午前10時～10時50分。
B(全7回)		午前11時10分～正午
C(全8回)	12月5・12・19・26、平成21年1月9・16・23・30日。	午前10時～10時50分。
D(全8回)		午前11時10分～正午

時30分～午後3時。
会場 上河内図書館(中里町)。

内容 大野薫さん(西原小学校長)による、自分で考えた物語を絵本にする教室。

対象 小学3～6年生。
定員 先着20人。
持ち物 筆記用具、色鉛筆、クレヨン、昼食。

申込 11月13日までに、直接または電話で、上河内図書館☎(674)1123へ。

親子でスポーツ教室(12・1月分)

日程・時間 左表の通り。
会場 市体育館(元今泉5丁目)。

内容 音楽に合わせて親子で楽しく運動し、子どものリ

ズム感覚を養い、親子のコミュニケーションを深める。
対象 2歳以上の未就学児とその親。

定員 各コース20組。定員を超えた場合は抽選。
費用 A・Bコース＝2800円。C・Dコース＝3200円。

申込 往復はがきの往信に、教室名・住所・親子の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望するコース(第4希望まで記入可)を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、11月10日(消印有効)までに、〒321-0954元今泉5丁目6-18、市体育文化振興公社事業係☎(663)1611へ。

友だち何人できるかな 親子チャレンジ教室

日時 11月22日、12月6・20日、平成21年1月17・31日。土曜日、午前10時～正午。全5回。

会場 東生涯学習センター(元今泉5丁目)。

内容 ものづくりや昔遊び、不思議体験などのプログラムを通して、コミュニケーションの輪を広げる。保護者のための子育てに役立つ講座や意

本文中に費用などの記載がないものは、原則として無料
HP＝ホームページ、☑＝Eメールアドレス

妖精ミュージアム絵本読み聞かせ 日時 11月22日(土)午後2時 会場 妖精ミュージアム(馬場通り4丁目・うつのみや表参道スクエア5階) 内容 東図書館おはなしボランティアの皆さんによる絵本の読み聞かせ 対象 小学2年生以下の児童とその保護者 定員 先着30人 申込 不要。☎文化課☎(632)2763

12月の乳幼児健康診査

各健康診査とも対象のお子さんにお知らせを郵送します。
 4カ月児・10カ月児の乳児健康診査
 健診案内をご覧の上、指定の医療機関で受診してください。
 生後2カ月、9カ月時にお知らせをお送りします。対象月の月末になってもお知らせが届かない場合は、ご連絡ください。
 2歳児歯科健康診査 受付時間：午後1時～2時30分

日程	会場	対象
4日(木)・9日(火)・11日(木)・18日(木)	市保健センター(ララスクエア宇都宮9階) 無料駐車場はありません。	宇都宮地区 平成18年7月生まれ
12日(金)	河内保健センター(白沢町)	河内・上河内地区・宇都宮地区の一部

受診方法 お知らせをご覧の上、当日会場へ。2歳3カ月になる月の月上旬にお知らせをお送りします。対象月の月末になってもお知らせが届かない場合は、ご連絡ください。

1歳6カ月児・3歳児の幼児健康診査 受付時間：午後1時～2時30分

健康診査名	1歳6カ月児	3歳児	
対 象	平成19年5月生まれ	平成17年11月生まれ	
会 場	12月	12日(金)	5日(金)
		19日(金)	25日(木)
		2日(火)	16日(火)
		18日(木)	4日(木)
		25日(木)	9日(火)
		4日(木)	11日(木)
		3日(水)	19日(金)
		10日(水)	17日(水)
		17日(水)	
		11日(木)	3日(水)

受診方法 お知らせをご覧の上、母子健康手帳を持って当日会場へ。1歳6カ月、3歳0カ月になる月の月上旬にお知らせをお送りします。対象月の月末になってもお知らせが届かない場合は、ご連絡ください。

☎子ども家庭課☎(632)2388

子どもの個別予防接種

市内に住民登録のあるお子さんは、下表の対象月齢内であれば無料で予防接種を受けることができます(対象期間以外のお子さんは有料)。

11月の接種対象者

予防接種	接種対象期間	11月から新たに接種対象となるお子さん
BCG 1	3カ月以上6カ月未満	平成20年8月生まれで、満3カ月になった日から
三種混合 2	3カ月以上7歳6カ月未満	平成20年8月生まれで、満3カ月になった日から
二種混合	11歳以上13歳未満	平成9年11月生まれで誕生日から
麻しん風しん混合 麻しん・風しん各単独 3	1期 1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日	平成19年11月生まれで誕生日から
	2期 小学校に入学する前の年の4月1日～3月31日(年長児)	平成14年4月2日～15年4月1日生まれ
	3期 中学1年生に相当する年度の4月1日～3月31日	平成7年4月2日～8年4月1日生まれ
	4期 高校3年生に相当する年度の4月1日～3月31日	平成2年4月2日～3年4月1日生まれ
日本脳炎	接種を希望する人は、保健予防課へお問い合わせください。	

1 BCG予防接種は接種可能な期間が短いので計画的に接種してください。

2 三種混合の1期初回3回は、3週以上8週未満の間隔で接種します。

3 原則、麻しん風しん混合ワクチンを接種します。

☎保健予防課☎(626)1114・1115

1歳児のインフルエンザ予防接種の費用を補助

予約をした上で、医療機関へ。補助を受けるには、理解の上、医師と相談して接種を行ってください。

見交換会など。
 対象 小学1～3年生とその保護者。
 定員 25組。定員を超えた場合は抽選。
 費用 材料費など実費負担。
 申込 直接または、はがきで、11月12日(必着)までに、郵便番号・住所・保護者と子どもの氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を、東生涯学習センター☎321・0954元今泉5丁目9 7へ(電話申込不可)。
 ☎東生涯学習センター☎(661)2642

お知らせ

学校公開週間

うつのみやオープンスクール

期間 11月1日(土)～14日(金)

会場 市内の小・中学校。各学校の実施日は市ホームページに掲載しています。具体的な日時・内容は各学校へお問い合わせください。

内容 通常の授業・学習発表会・ふれあい給食・文化祭などの行事や、地域の皆さんとの交流活動などでの児童・

生徒の様子や学校の指導状況などを、保護者や地域の皆さんが見学。
 ☎学校教育課☎(632)2733

急性灰白髄炎(ポリオ) 予防接種

ポリオ予防接種は、ウイルスが脳や脊髄に感染し、まひなどを起こす病気を予防するもので、1回目の接種後、6週間以上の間隔を空けて2回目の接種を受けます(6週間以上空けばどれだけ空いても構いません)。
 日程 右下表の通り。

12月のポリオ予防接種日程表

受付時間：午後1時30分～3時

期 日	実施場所
4日(木)	夜間休日救急診療所
9日(火)	平石地区市民センター
10日(水)	国本地区市民センター
11日(木)	姿川地区市民センター
18日(木)	夜間休日救急診療所
19日(金)	横川地区市民センター
25日(木)	市保健センター

対象 市内に住民登録のある生後3カ月以上7歳6カ月未満の子ども。
 持ち物 母子健康手帳・予防接種受診者証。
 注意 接種前後の30分は飲

食できません。また、次に該当するお子さんは受けられません。①下痢をしている②麻しん・風しん・おたふくかぜ・水ぼうそう・BCGなどの生ワクチンの予防接種を受けてから4週間未満、日本脳炎・三種混合などの不活化ワクチンの予防接種を受けてから1週間未満③麻しん・風しん・おたふくかぜ・水ぼうそうにかかり、治ってから4週間未満④手足口病・突発性発疹などにかかり、治ってから2週間未満。
 ☎保健予防課☎(626)1114

補助額 1回につき1,000円(上限2回) 申込印鑑が必要 その他 任意の予防接種であることを☎保健予防課☎(626)1114