

新型インフルエンザを 予防しよう

一人ひとりができることから

通常のインフルエンザは、毎年、秋以降に流行しますが、今年は新型インフルエンザが発生しているため、秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行すると考えられています。一人ひとりができることから、新型インフルエンザ対策を行いましょ。

新型インフルエンザ相談窓口

(保健予防課)

(626)1114

(626)1133

対応時間：午前9時～午後5時(平日のみ)

新型インフルエンザの特徴は?

現在流行している新型インフルエンザは、通常のインフルエンザの2〜3倍くらい強い感染力を持っています。ほとんどの人は比較的軽症のまま数日で回復しています。しかし、基礎疾患(糖尿病や心疾患など)のある人や妊婦は重症化する例が報告されており、感染が広がることでウイルスがさらに変異する可能性があります。ことから注意が必要です。

新型インフルエンザの主な症状は?

発熱、せき、のどの痛み、鼻水などです。また、嘔吐や下痢などの消化器症状が現れる人もいます。潜伏期(感染してから症状が現れるまでの期間)は、1〜4日(最大7日)と考えられています。

個人でできる新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザの感染経路は、せきやくしゃみなどにより放出されたウイルスを吸い込むことによつて感染す

る「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手から目や口などに入り込んで感染する「接触感染」があります。

不要な外出を避けましょ

人込みに出掛ければ、当然飛沫感染のリスクが高くなります。外出を必要最小限にすることは、最も簡単な予防方法です。

せきエチケットを身に付けましょ

せきやくしゃみが出ている人は、必ずマスクを着用しましょ。大切な人に感染させないためにも、せきエチケットを身に付けて、「飛沫感染」を防ぎましょ。

手洗いを徹底しましょ

帰宅時だけでなく、食事の前など、こまめに手を洗う習慣を付けましょ。正しい手洗いの方法を覚えて、「接触感染」を防ぎましょ。

体調管理に気を付けましょ

バランスのとれた食事をして栄養をしっかりと取り、十分な睡眠をとつて体調を整えるようにしましょ。引き続き、国や本市から出される最新情報に十分注意してください。

せきエチケットとは

せきやくしゃみが出たらマスクを着用しましょ。マスクを持っていない場合は、ティッシュで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて1メートル以上離れましょ。



正しい手洗い方法



手のひらを合わせてよくこする。



手の甲を伸ばすようにこする。



指先とつめの間もよくこする。



指を組んで指の間もよくこする。



親指を反対の手でねじり洗いをする。



手首も洗う。

食文化スポーツを 思い出そう 秋のイベント

小動物との触れ合い 移動動物園

日時 10月15日(木) 午前10時30分〜午後0時30分、雨天順延
会場 るまんちっく村にぎわい広場(新里町)。
内容 移動動物園「ウサギ・モルモットなどとの触れ合い、わんわんショー。お楽しみコーナー」シャボン玉遊び・バルーン遊びなど。
子育てサロン中央(627)0204、子育てサロンゆずのこ(674)2020

県浄化センターで 下水道フェスティバル

日時 10月17日(土)午前9時30分〜午後0時30分
会場 県浄化センター(上三川町)。
内容 下水道探検、水質試験にチャレンジ、下水道ボスター展、さつまいも掘り、ミニSL、輪投げ、青空市など。
下水道施設管理課(633)3374

ふれあいfes.2009 innかわち

日時 10月18日(日)午後1時〜8時(雨天決行)。
会場 中岡本運動場(中岡本町)。

第4回うつのみや食育フェア

日時 10月4日(日)午前10時〜午後3時。
会場 宇都宮城址公園、オリオンスクエア、パンパひろば。
内容 土井善晴さん(料理研究家)の講演、ザ・たちち(お笑いタレント)のお笑いライブ、U字工事(お笑いタレント)の食育応援団ビデオレター、模擬競り体験(先着20人。申し込みは、10月1日午前9時〜、中央卸売市場(637)6042へ)など。
交通案内 中央卸売市場(無料シャトルバスを運行)・市役所・一条中・旭中・中央小に無料駐車場を設置しますが、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。また、3会場を巡るワゴンタクシー(無料)を運行します。
その他 中央小学校北・中央1丁目・東武宇都宮駅東の駐輪場の一時利用、また、レンタサイクルの1日利用が無料となります。
うつのみや食育フェア実行委員会事務局(学校健康課内) (632)2758

中止。

コース 西小学校〜中心商店街〜宇都宮城址公園
内容 約300人の市民が、江戸時代の社参行列を再現し、練り歩く。
城内イベント

日時 10月18日(日)午前10時〜午後3時(荒天中止)。
会場 宇都宮城址公園

内容 火縄銃の演武や、邦楽の演奏、踊りの披露
「よみがえれ!宇都宮城」

市民の会事務局(公園緑地課内) (632)2989

宇都宮城址まつり

日時 10月18日(日)午前11時30分〜午後1時(雨天

地図

エコ・もりフェア2009 日時 10月10日(土)・11日(日)、午前10時〜午後4時 会場 わくわくグラ
ンディ科学ランド(県子ども総合科学館・西川町) 内容 地球環境、リサイクル、クリーンエネルギ
ー自動車などの展示、環境に関するゲーム、環境に配慮した商品や林産物の販売など。 県エコ・もりフ
ェア実行委員会事務局(県地球温暖化対策課内) (623)3297

ありがとうございました(敬称略) 都市緑化基金へ ダイニチフーズ八洋宇都宮営業所 スマイル宝
木ニュータウン子供会 元石町自治会 大堀子供会 清水建設関東支店 ティ・オー・ピー・エス。 公
園緑地課 (632)2597 市民活動助成基金へ 御子貝久男(鶴田町)。 みんなでまちづくり課
(632)2886 社会福祉施設へ 明善会チャリティーコンサート実行委員会。 障がい福祉課
(632)2353

2009宮の市 (商業祭)

期間 10月18日(日)～11月1日(日)

会場 市内各商店街
内容 ふれあい懸賞、消費者還元セール、スタンプラリー、音楽ライブなど。
宮の市(商業祭)実行委員会事務局 (673)3131

秋の鶴田沼緑地・戸祭山緑地を楽しもう

よくばり音楽会
日時 10月18日(日)午前9時～正午
会場 鶴田沼緑地(鶴田町、鶴田沼南側駐車場集合)

内容 野口雨情をしのび、訪ね、秋の鶴田沼緑地散策や、「富士見婦人会コーラス部」と一緒に「あの町この町」などの童謡を歌い、その後、「すいとん」を食します。
定員 先着100人
持ち物 帽子、おわん、箸、飲み物、散策できる服装。
タマネギの苗の植え付けから収穫までを体験しよう
日時 11月1日(日)午前9時～(小雨決行)
会場 鶴田沼緑地(鶴田沼南側駐車場集合)
内容 タマネギの苗の植え

付けから収穫までの一貫作業。収穫は平成22年6月予定。実費でお分けします。
定員 先着30組
持ち物 軍手、帽子、飲み物、汚れても良い服装。
家族でザリガニ捕り体験
日時 10月17日(土)午前9時～正午。小雨決行。
会場 戸祭山緑地(競輪場駐車場集合)。
定員 先着20組。
持ち物 ゴム手袋、長靴、スコップ(持っている人)、飲み物、汚れても良い服装。
ザリガニの入れ物(持ち帰り用)。
費用 とも、200円(保険料など)。グリーントラスト年会員および小学生以下は無料。
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。雨天の場合は、いずれも現地で開催の可否を決定。

文化の秋を堪能しよう

四季スケッチ会
日時 10月21日(水)午前8時30分～午後5時30分(宇都宮城址公園集合)。

開催地 那珂川を中心とした那須烏山市近郊。
内容 森實さん(元光風会)、渡邊泰秀さん・鶴見始宏さん・細谷誠一さん(栃木県美術作家連盟)の指導で「川」を描く。
定員 先着60人。
費用 3500円(バス代・保険料)。
持ち物 スケッチ用具、昼食、飲み物など。
文化探訪
日時 10月27日(火)午前8時～午後5時30分(宇都宮城址公園集合)。
コース 遊行柳～白河関～郡山美術館
講師 塙静夫(県考古学会会長)、安久都和夫(市文化協会副会長)。
定員 先着43人。
費用 5500円(バス代、昼食、入館料、保険料など)。
吟行会
日時 11月6日(金)午前10時30分～午後5時。
会場 妖精ミュージアム(馬場通り4丁目・うつつのみや表参道スクエア5階)ほか。
内容 妖精ミュージアムの見学と中心市街地を散策し、荒井宗明さん(市民柳壇選

者)、橋本昭次さん(市民俳壇選者)の指導で俳句・川柳を作る。初心者歓迎。
定員 先着30人。
費用 1500円(保険料など)。
申込 10月7日、10月13日、10月19日、午前9時～、費用を添えて、直接、文化協会(文化課内) (632)2746へ(代理人可)。
古代にさかのぼれ
親子で縄文クッキング
日時 10月24日(土)午前9時～正午。
会場 うつつのみや遺跡の広場(上欠町)。

内容 縄文時代の食生活を体験する。対象 市内在住の小・中学生とその保護者。
定員 先着30人。
費用 1人400円。
持ち物 エプロン、軍手、タオル、調理用ボール。
申込 10月14日までに、電話で、うつつのみや遺跡の広場 (659)0193へ(受け付けは午後1時～4時)。
歴史的建造物めぐり
日時 10月24日(土)午前9時～午後3時30分。雨天決行。

今が見ごろ 花の道 地図
田川・江川コスモスロード コスモス祭り

河川愛護グループと、川沿いの自治会や育成会、ボランティアの協力により、河川沿いにコスモスロードができました。10月上旬～11月上旬が見ごろで、各河川愛護グループでは、それぞれイベントを開催します。
河川愛護会事務局(河川課内) (632)2690

コスモス祭り日程

河川愛護グループ	日時	会場	内容
田川コスモスロード愛護会	10月18日 午前10時～	東横田清掃工 場内(東横田町)	もちつき、ゲーム 各種、模擬店など
田川フラワーロード雀宮	10月24日 午前10時～	インターパーク みどり公園(インターパーク3丁目)	もったいない市、模 擬店など
横川地区江川こどもふれあう会	10月24日 午前10時～	江川古館橋下 流(下栗町)	マスの塩焼き、コスモス押し花づくりなど

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

ふれあい荘 第28回ふれあい祭 日時 10月21日(水)・22日(木)、午前10時～午後3時 会場 ふれあい荘(陽東2丁目) 内容 教養講座生と自主サークルや地域の皆さんの作品展示・発表会・チャリティーバザー、野点茶会(午前10時～正午)など その他 当日は、無料送迎バス(ふれあい号)の時間を次の通り変更します。「帰り」JR宇都宮駅方面=21・22日午後2時30分発 午後3時発。御幸が原方面=21日午後3時発 午後3時30分発。 ふれあい荘 (663)3156



地図

東武宇都宮百貨店5階イベントプラザ会場

期日・内容 17・18日 = みんなであそぼう! ちびっこわくわくランド(親子で楽しめるゲーム、ステージなど)、夢未来エリア(地元高校生の発明研究の体験など)、宮っこ応援コーナー(子育て情報コーナー)など。

イエローフィッシュ会場

日時・内容 18日午前10時～午後2時30分。子どもカフェ。子ども(3～18歳)だけを対象としたカフェ(ケーキや飲み物販売)・駄菓子屋。「仕事体験」は働いてお金を稼ぎ、そのお金で飲食や買い物ができる。小学生以上で各回10人×40分×9回。

中央小学校会場

期日・内容 17日 = 栃木SCによる親子サッカー教室(要予約)、宇都宮ブリッツェンによる自転車教室(要予約)など。18日 = リンク栃木プレクシーによるチアダンス体験(要予約)など。

ラパーク長崎屋宇都宮店4階会場

期日・内容 17・18日 = ファザーリング(父親であることを楽しむ生き方)、夢未来エリア、ボクらの秘密基地「一日だけの理想の秘密基地」など。

バンバひろば会場

期日・内容 17・18日 = ボクらの秘密基地「一日だけの理想の居場所」、日本の昔遊びや世界の遊びコーナー、ワンワンショーなど。18日 = 宇都宮骨董市。

宇都宮市民プラザ会場

期日・内容 17・18日 = 妖精ミュージアム探検～妖精博士からの挑戦～など。子ども未来課 (632)2344

オリオンスクエア会場

日時・内容 17日 = 午前10時30分～・西が岡ダンス部(夢未来ライブ2008グランプリ)、ファザーリングステージ、午後0時30分～・パパママおうえん隊とあそぼう、1時～・金子貴俊さん(俳優)によるハッピー子育てトークショー、2時～・おとうさんといっしょに「早ね早おき朝ごはん」、キャラクターショー、3時～・おやじのこころを伝えたいおやじバンド「4Ways」。18日 = 午前11時～・夢未来ライブコンテスト2009、午後3時30分～・ちびっこハロウィンパーティー。両日とも、「宮っこ屋台村」「ファザーリングってなあに?」など。

コース 市役所(集合) / 旧篠原家住宅 / 赤レンガ倉庫(中央女子高) / 屏風岩石材(昼食) / 野口雨情旧居 / 宇都宮高校旧本館 / 松が峰教会 / 市役所(解散)。市有バスで移動。

対象 市内在住の人。

定員 先着45人。

持ち物 昼食・飲み物・雨具。歩きやすい服装・靴でご参加ください。

申込 10月14日までに、電話で、文化課 (632)2768へ。

チャレンジしよう
オリジナル手作りピザ体験
日時 10月25日(日)午前10時～午後1時
会場 青少年活動センター(トライ東・今泉町)。
対象 市内に在住か通学している中学生。
定員 先着20人。
費用 600円(材料費)。
持ち物 エプロン、三角きん、手ふき用のふきん、筆記用具、プラスチック製密封容器
申込 電話予約の上、10月15日までに、費用を添えて直接、青少年活動センター(663)3155へ。

アジア最高位の自転車ロードレース2009ジャパンカップサイクルードレース
日時 ジャパンカップ(国際自転車競技連合公認レース) 10月25日(日)午前10時～。なお、前日の24日(土)には、次の各種競技が行われます。オープニングフリーランス 午前10時、チャレンジャーズ 午前10時50分、オープンレース(女子・男子) 正午。また、24日には、オリオンスクエアで来日選手も参加するオープニングイベントを行う予定です。

交通規制 会場周辺は、24・25日とも、午前9時50分～午後2時30分、通行止めとなります。

交通案内 会場までの交通機関や駐車場の案内は、ジャパンカップオフィシャルホームページまたは電話でご確認ください。会場周辺に駐車場を用意していますが、混雑が予想されますので、公共交通機関の利用をお願いします。ジャパンカップサイクルードレース実行委員会事務局(スポーツ振興課内) (632)2736、HP <http://www.jpjapancup.gr.jp>

やすらぎ荘 第9回やすらぎ祭 日時 10月25日(日)・26日(月)、午前10時～午後3時(26日は午後2時まで) 会場 やすらぎ荘(宝木本町) 内容 教養講座生や自主サークルの作品展示・発表会、やすらぎ荘利用者によるカラオケ発表会、お茶会、地元新鮮野菜の販売、地域協賛模擬店など その他 無料送迎バスの運行時間を次の通り変更します。「行き」JR宇都宮駅 = 両日午前9時発。「帰り」JR宇都宮駅方面 = 両日午後3時発、篠井山王団地方面 = 26日午後2時発。やすらぎ荘 (665)5284

もりのめぐみツアー
森の料理と苗木作りに挑戦

日時 10月31日(土)午前9時30分〜午後2時
会場 冒険活動センター

内容 火おこしをして、ダッチオーブを使った料理を作る。

対象 市内在住の小学生以上とその親。
定員 先着60人。
費用 1人300円(保険料など)。

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)2597へ。

宇都宮 伝統文化フェスティバル
日時 11月1日(日)午前10時〜午後3時
会場 宇都宮城址公園(本丸町)。

内容 ステージ 民俗芸能発表・宇都宮の伝統文化の紹介。鳶木遣り、獅子舞、神楽、お囃子、伝統食の紹介。
特設ブース 伝統食の紹介
および試食、年中行事の紹介、伝統工芸体験(黄ふなの絵付け、ふくべ細工、大谷石細工)

日時 11月7日(土)・8日

野州てんまり作り)、民俗芸能体験(お囃子、梯子乗り)、昔の遊び体験。
清明館和室 民話の語り。まちあるき情報館 伝統工芸作品展。

その他 小・中学生、高校生を対象としたクイズウォークラリー。

文化課 ☎(632)2766

篠井の秋が食べごろです
ふれあい加工体験教室
日時 11月7日(土)・8日(日)、午前9時〜午後3時
会場 篠井農産加工所(篠井地区市民センター内)。

内容 手打ちそば・小麦まんじゅうづくり(りんご狩り・地区農業祭見学あり)。
定員 各35人。定員を超えた場合は抽選。結果は後日通知。中学生以下は保護者同伴。
費用 中学生以上1900円、小学生以下1200円、3歳以下800円(材料費など)。
その他 申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

宇都宮餃子祭り2009
日時 11月7日(土)・8日



宇都宮餃子祭り

日時 11月8日(日)午前10時〜午後4時
会場 冒険活動センター

内容 アドベンチャーゲーム、クライミングウォール、ニュースポーツ、ウォークラリー、火おこし、かまど料理、クラフトなどの体験。
費用 食事に关するもの(実費)。
その他 センター内の大浴場、アリーナ、工作室も開放。

子どものもり
フェスティバル
日時 11月8日(日)午前10時〜午後4時
会場 冒険活動センター

内容 街道の拠点となる施設やお店を回遊して、うつのみやの「食」を体感するスタンプラリー。参加施設で500円以上ご利用の人にスタンプを押印します。スタンプを3種類集め、11月14・15日に開催する市農林業祭会場にお持ちください。すてきなプレゼントがあります。
参加施設 るまんちっく村、梵天の湯、来らっせ、とびやま歴史体験館、大谷資料館、(以下は一部取り扱いない店舗あり)農産物直売所、宇都宮餃子会、宇都宮カクテル倶楽部。
その他 スタンプブックは参加施設などにあります。郵送希望者は、宇都宮市の街道推進協議会事務局(農業振興課内) ☎(632)2843へ。
農業振興課 ☎(632)2843
歩き・み・ふれる
ふれあいさんぽ宇都宮
宇都宮歩け歩け大会

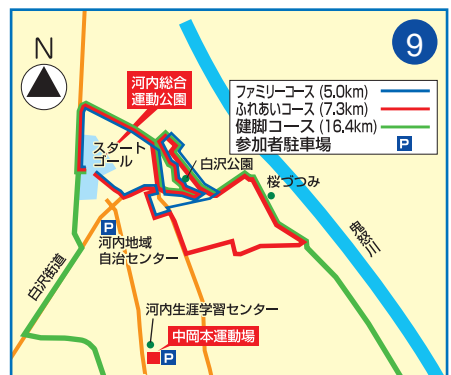
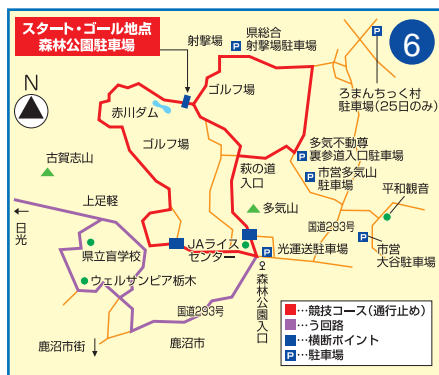
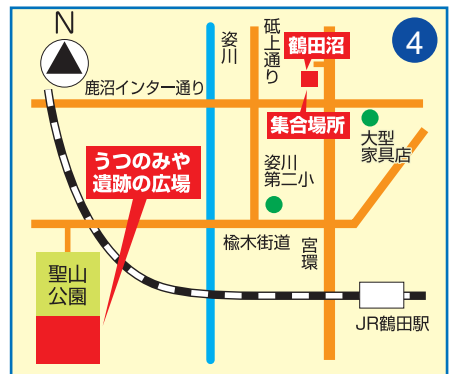
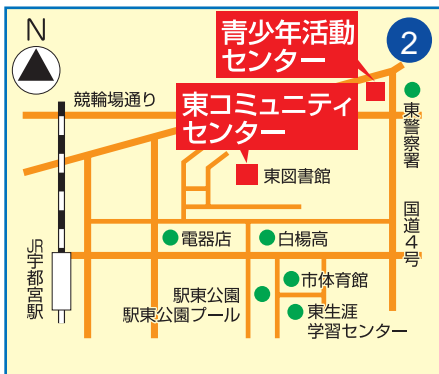
日時 11月21日(土)。受付 午前8時〜、スタート 午前9時30分。
会場 河内総合運動公園陸上競技場(白沢町)。
ファミリコース(5.0km)
白沢宿・白沢公園。

ふれあいコース(7.3km)
白沢宿・白沢公園・桜堤
健脚コース(16.4km) 白沢宿・白沢公園・桜堤・岡本家住宅。
費用 500円(中学生以下は無料)。参加者全員に記念バッジを進呈。
その他 申込方法などについて詳しくは、宇都宮歩け歩け大会実行委員会事務局(みんなでまちづくり課内) ☎(632)2886へ。

観光ボランティアガイドと行く
宇都宮のアルプス篠井富層連峰
日時 11月21日(土)午前9時30分〜午後2時
コース 冒険活動センター駐車場(篠井町・集合)〜本山飯森山分岐〜本山(昼食)〜男山〜平成記念子どももり公園駐車場(解散)。
定員 20人。定員を超えた場合は抽選。
費用 200円(保険料・資料代)。
持ち物 昼食など軽食類・飲み物・敷物・タオル・帽子・雨具。歩きやすい服装・靴でご参加ください。
その他 申込方法などについて詳しくは、観光交流課 ☎(632)2437へ。

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

豊郷まほろばの道歩け歩け大会 日時 10月11日(日)、集合=午前8時30分(受け付け=8時〜)、雨天決行。荒天の場合は中止 会場 豊郷台中央公園(豊郷台2丁目) コース Aコース(10km) Bコース(8km)、Cコース(5km)。会場を起点に、田川サイクリングロードや宇都宮美術館のある文化の森周辺、長岡百穴、北山古墳群など その他 参加した人に完歩証の交付と、豚汁(うどん入り)・麦茶のサービスあり。
豊郷まほろばの道歩け歩け大会実行委員会 ☎(660)2340



盆栽展示会と講習会 展示会 日時 11月1日(日)~3日(火・祝)、午前9時~午後4時(最終日は最終入場午後3時) 会場 ろまんちっく村管理棟(新里町) 内容 日本盆栽協会宇都宮支部の皆さんが育てた盆栽展示。チャリティー販売。講習会 日時 11月1日(日)午後1時~3時 会場 ろまんちっく村ビジターセンター 内容 「那須五葉松の楽しみ方」と題した、大橋和廣さん(日本盆栽協会公認講師)による講義 定員 先着60人。 公園緑地課 (632)2597