

平成28年1月のママパパ学級

▽期日・内容など 下の表の通り。
 ▽時間 午前9時30分～正午。午前9時15分から受け付け。
 ▽申込 12月7日から、電話で、各申込先へ。
 ▽その他 市保健センターには無料駐車場はありません。

コース	内容・対象	期日	会場・申込先	定員
妊娠・出産コース	「妊娠中の心と体の変化」「妊娠中の食生活」「妊婦疑似体験」他 妊娠6～9カ月(20～35週)の妊婦とその夫	9日(土)	市保健センター 申込先は、保健と福祉の相談 ☎(632)2941	先着30組
		24日(日)		
子育てコース	「産後の心と体の変化」「赤ちゃんのお風呂」「おっぴいのお手入れ」他 妊娠7～9カ月(24～35週)の妊婦とその夫	10日(日)	市保健センター ☎(627)6666	先着15組
		16日(土)		
		22日(金)		

▽日時 平成28年1月28日(木) 午前10時～正午。
 ▽会場 河内運(中岡本町)。

子育て広場 レットに乗って Let'sビット体操

教室・講座



子ども

▽内容 親子で一緒に音楽に合わせた触れ合い遊びや体操など。
 ▽対象 市内在住の乳幼児とその保護者。
 ▽定員 先着40組。
 ▽申込 12月21日から、直接または電話で、河内運☎(673)0800へ。

平成28年1月の 離乳食教室 参加者募集

▽日時 ①平成28年1月14日②1月21日③1月25日、午前10時～11時45分。午前9時45分から受け付け。

プレママのための 妊娠期の食事教室



▽日時 平成28年1月29日(金) 午前10時～午後1時。

▽会場 市保健センター。
 ▽内容 管理栄養士による妊娠期の栄養のとり方に関する講話、調理実習。
 ▽対象 市内在住の妊娠32週までの妊婦。
 ▽定員 先着20人。
 ▽費用 500円程度(食材費)。

▽会場 ①平石区(下平出町)②市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)③国本区(宝木本町)。
 ▽内容 栄養士と保健師による講話と離乳食の試食、保育士による親子の触れ合い遊び。
 ▽対象 これから離乳食を始めるおむね4～6カ月児とその保護者。初めて受講する人を優先。
 ▽定員 各先着20組。
 ▽申込 12月7日から、電話で、①平石区☎(661)2369②保健と福祉の相談☎(632)2941③富屋区☎(665)3698へ。

各種ジュニアスポーツ教室

▽教室名・日時・対象など 下の表の通り。
 ▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。
 ▽申込 往復はがきの往信に教室名・住所・子どもの氏名・ふりがな・学年(年中・年長)・電話番号・保護者の氏名・希望するコースまたは回(第2希望まで)を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、12月10日(消印有効)までに、〒321-0954元今泉5丁目6-18、市スポーツ振興財団☎(663)1611へ。はがき1枚に付き1人。ただし家族は連名可。

教室名	日時	対象・定員・費用など
①キッズスポーツ教室(平成28年1・2月分) マット遊びやボール遊びを通して基礎体力アップ	平成28年1月25日、2月8・22日。全3回 Aコース=午後3時～3時50分 Bコース=午後4時～4時50分	年中・年長 各抽選45人 1,200円
②第5・6回キッズリズムダンス教室 リズムに合わせて楽しくダンス	平成28年1月12・19・26日、2月2・16日。全5回 第5回=午後3時～3時50分 第6回=午後4時～4時50分	年中・年長 各抽選40人 2,000円
③第5・6回ジュニアリズムダンス教室 さまざまなリズムで体を動かし身体能力アップ	平成28年1月12・19・26日、2月2・16日。全5回 第5回=午後5時～5時50分 第6回=午後6時～6時50分	小学生 各抽選40人 2,000円

催し

親子で ふたご座流星群を見よう

▽申込 12月5日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
 ▽内容 講話・夕食・流星群観察。
 ▽イミナル(福岡町)。
 ▽対象 小学生以上の子どもとその親。
 ▽定員 先着30人。
 ▽費用 子ども1,700円、親1,000円(食事代など)。
 ▽申込 12月3日午前8時30分から、電話で、市サイクリングターミナル☎(652)4497へ。

◎補助輪取りに挑戦 幼児向け自転車教室 ▽日時 12月19日(土) 午前10時～正午。午前9時50分から受け付け▽会場 市サイクリングターミナル▽内容 補助輪付き自転車に乗っている子どもの、補助輪取りの手伝いをする▽対象 市内在住の5歳以上の子どもとその保護者▽定員 先着10人▽費用 500円(保険料・飲物代)▽申込 12月4日午前8時30分から、電話で、市サイクリングターミナル☎(652)4497へ。

催し

青少年活動センターで各種催し

- 会場 青少年活動センター(今泉町)。
1 親子で作るクリスマスシュトレン
▽日時 12月19日(土)午後1時~3時。
▽内容 伝統的なクリスマスのお菓子「シュトレン」を作る。
▽対象 市内に在住か通学している小学生とその親。
▽費用 2500円(材料費)。
▽定員 先着10組。
2 親子ゴスペルコンサート
▽日時 12月16日(水)午前10時30分~11時30分。
▽内容 親子でクリスマスソングを楽しむ。
▽対象 市内在住の未就園児とその親。
▽定員 先着30組。
▽費用 幼児1人に付き200円(参加費)。
3 小学生書き初め教室
▽日時 12月26日(土)午前10時30分~正午。
▽内容 新年に向けて書き

- 初めの練習をする。
▽対象 市内に在住か通学している小学3~6年生。
▽費用 1000円(材料費)。
▽定員 先着20人。
4 ミニ門松でお正月
▽日時 12月27日(日)午前10時~正午。
▽内容 親子で作るミニ門松作りに挑戦。
▽対象 市内在住の小学生とその家族。
▽定員 先着10組。
▽費用 1対1300円(材料費)。
■申込 1 12月3日 2 12月4日 3 12月8日 4 12月9日、午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。

うつのみやジュニアダンス フェスティバル ストリートダンスコンテスト

- ▽日時 平成28年2月21日(日)午前10時~午後2時。
▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館・元今泉5丁目)。
▽内容 制限時間(3分間)内のダンスでコンテストを行う。
▽対象 小・中学生2~15人程度のチーム。
▽定員 先着25チーム。
▽費用 1チーム2000円(参加費)。
▽申込 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)・清原体育館(清原工業団地)・雀宮体育館(南町)・明保野体育館(明保野町)に置いてある申込書(市スポーツ振興財団 http://www.utsunomiya-spona.or.jp/からも取り出し可)に必要事項を書き、12月3日から、ファクスで、市スポーツ振興財団 ☎(663)1611、FAX(663)0067へ。

中学・高校生と乳幼児のふれあい体験

- ▽期間 春・夏・秋・冬休み期間。中央・宝木・やよいを除く子育てサロンと全ての保育園は、月~金曜日開催。
▽時間 午前10時~正午。
▽会場 申込先など 下の表の通り。
▽内容 赤ちゃんの喜ぶ遊び、触れ合い遊び、質疑応答など。
▽対象 市内に在住か通学している中学・高校生。
▽申込 直接または電話で、各子育てサロン・保育園へ。

Table with columns: 会場・開催曜日・申込, 会場・申込, 子育てサロン, 保育園. Lists various locations and contact information for the exchange event.

ふるさとあそび塾 お正月用ミニ門松づくり

- ▽日時 12月13日(日)午前9時30分~正午。
▽会場 上河内民俗資料館(中里町)。
▽内容 お正月用のミニ門松作りと餅つき。
▽対象 市内在住の小学生とその家族。
▽定員 先着20組。
▽費用 1対1000円(材料費)。
▽申込 電話で、上河内民俗資料館 ☎(674)3480へ。

ダンボールフラフトを作ってみよう

- ▽日時 平成28年1月7日(木)午前10時~正午。
▽会場 東図書館(中今泉3丁目)。
▽内容 ミニアシモ・アシモ・スクーター・ミニF1の中から1つ(小学1・2年生はミニアシモ)を選んで、ダンボールフラフト作り。
▽対象 小学生。
▽定員 先着70人。
▽申込 12月3日午前9時30分から、電話で、東図書館 ☎(638)5614へ。

●明るい選挙啓発作品の入選者が決まりました 市内小・中学校、高等学校から260作品(ポスターの部49作品、書道の部211作品)の応募があり、審査の結果69人が入選し、次の人が特選に選ばれました。(敬称略)
▽ポスターの部 細内千聡(姿川中央小)、小倉千佳(宇都宮短期大学附属中)、大野美咲(宇都宮南高)
▽書道の部 中田和志(姿川第二小)、出水穂香(東小)、横塚千乃(宇都宮短期大学附属中)。
●選挙管理委員会事務局 ☎(632)2793

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
HP ホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター
☎ 地域市民センター、出 出張所、選 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、☎ 地域コミュニケーションセンター、☎ 市民活動センター

平成 28 年 1 月の乳幼児健康診査

各健康診査とも、対象の子どもにお知らせを送付します。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。

■ 4 カ月児・10 カ月児の乳児健康診査

▽受診方法 生後 2 カ月、9 カ月時に送付するお知らせをご覧くださいの上、指定の医療機関で受診してください。

■ 2 歳 5 カ月児の歯科健康診査

受付時間：午後 1 時～ 2 時 30 分

期 日	会 場	対 象
8 日(金)・14 日(木)・15 日(金)・21 日(木)・22 日(金)	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	平成 25 年 8 月生まれ

▽受診方法 2 歳 3 カ月になる月の上旬に送付するお知らせをご覧くださいの上、当日会場へ。

■ 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 26 年 6 月生まれ	平成 24 年 12 月生まれ	
会 場	保健所 (竹林町)	7 日 (木)	14 日 (木)
		15 日 (金)	28 日 (木)
	市保健センター	19 日 (火)	26 日 (火)
		6 日 (水)	22 日 (金)
	横川区	27 日 (水)	15 日 (金)
	国本区 (※)	14 日 (木)	13 日 (水)
	姿川区	22 日 (金)	6 日 (水)
	南図書館	8 日 (金)	21 日 (木)
	河内保健センター	20 日 (水)	8 日 (金)

※城山区が改修工事のため、12 月と平成 28 年 1 月の城山区会場分は、国本区で実施します。

▽受診方法 1 歳 6 カ月、3 歳 0 カ月になる月の上旬に送付するお知らせをご覧くださいの上、当日会場へ。

▽持ち物 母子健康手帳。

☎子ども家庭課 ☎(632)2388

子どもの定期予防接種

市内に住民登録があり、右の表の対象年齢の範囲内であれば無料で予防接種を受けることができます。

▽ヒブ・小児用肺炎球菌は、接種開始年齢によって接種回数・間隔が異なります。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

▽原則、四種混合を接種し、三種混合と不活化ポリオを接種する必要はありません。1～3 回目の接種間隔は 3 週間以上 8 週間未満、4 回目は 3 回目終了後 12 カ月以上 18 カ月未満の間隔を空けて接種します。

▽水痘は 6 カ月以上 12 カ月未満の間隔を空けて 2 回接種します。

▽原則、麻しん風しん混合を接種し、麻しんと風しんをそれぞれ単独で接種する必要はありません。

▽日本脳炎の 1・2 回目の接種間隔は 1 週間以上 4 週間未満、3 回目は 2 回目終了後、約 1 年後に接種します。

▽子宮頸がん予防接種は、接種後に特異な副反応が見られることから、国の勧告に基づき、接種のお勧めを中止しています。接種を希望する人は、この現状を踏まえた上で、医療機関備え付けのリーフレットをよく読んでから判断してください。

☎保健予防課 ☎(626)1114

予防接種	対象年齢 (標準的接種年齢)	12 月から新たに標準的 接種年齢となる子ども	接種 回数
ヒブ	生後 2 カ月以上 5 歳未満 (生後 2 カ月以上 7 カ月未満)	平成 27 年 10 月生まれで 満 2 カ月になった日から	1～4
小児用 肺炎球菌	生後 2 カ月以上 5 歳未満 (生後 2 カ月以上 7 カ月未満)	平成 27 年 10 月生まれで 満 2 カ月になった日から	1～4
四種混合または 三種混合と ポリオ	1 期 生後 3 カ月以上 7 歳 6 カ月未満 (生後 3 カ月以上 12 カ月未満)	平成 27 年 9 月生まれで 満 3 カ月になった日から	4
二種混合	2 期 11 歳以上 13 歳未満 (11 歳)	平成 16 年 12 月生まれで 誕生日から	1
BCG	1 歳未満 (生後 5 カ月以上 8 カ月未満)	平成 27 年 7 月生まれで 満 5 カ月になった日から	1
水痘	生後 12 カ月以上 36 カ月未満 (生後 12 カ月以上 15 カ月未満)	平成 26 年 12 月生まれで 誕生日から	2
麻しん 風しん混合 または 麻しんと 風しん	1 期 生後 12 カ月以上 24 カ月未満	平成 26 年 12 月生まれで 誕生日から	1
	2 期 小学校に入学する前の年度の 4 月 1 日から 3 月 31 日まで(年長児)。 平成 21 年 4 月 2 日～平成 22 年 4 月 1 日生まれ		1
日本脳炎	1 期 生後 6 カ月以上 7 歳 6 カ月未満 (3 歳)	平成 24 年 12 月生まれで 誕生日から	3
	2 期 9 歳以上 13 歳未満 (9 歳)	平成 18 年 12 月生まれで 誕生日から	1
	特例 平成 7 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれで、 全 4 回の接種が未完了の場合は、20 歳未満の間		残り 回数
子宮頸がん	小学 6 年生から高校 1 年生相当までの女子 (中学 1 年生相当)		3

◎四種混合ワクチン供給不足の恐れに伴うお願い 国の要請で出荷自粛となっているワクチンがあるため、一時的に、市内医療機関で四種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ)が接種できない恐れがあります。四種混合ワクチンの対象年齢は生後 3 カ月以上 90 カ月(7 歳 6 カ月)未満で、7 歳 6 カ月を過ぎるまでは接種料を公費で負担できます。ワクチンの供給が再開されるまでの間、接種を延期していただくようお願いいたします。詳しくは、市☎をご覧くださいの上、保健予防課☎(626)1114へお問い合わせください。