



教室・講座

**ふるさとあそび塾
繭玉作り・どんど焼き**

▽日時 1月12日(日)午後3時～6時。
▽会場 上河内民俗資料館(中里町)。
▽内容 繭玉作りとどんど焼きを体験。
▽対象 市内在住の小学生とその家族。
▽定員 先着20組。
▽費用 1人200円(材料費)。
▽申込 電話で、上河内民俗資料館☎(674)3480へ。

**プレママのための
妊娠期の食事教室**

▽日時 2月7日(金)午前10時～午後1時。
▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▽内容 妊娠期の栄養の取り方に関する講話、調理実習。
▽対象 妊娠32週までの妊婦。
▽定員 先着20人。
▽費用 500円程度(材料費)。
▽申込 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

**赤ちゃんスキスキ広場と
赤ちゃんとのふれあい体験**

▽日時 1月25日(土)午前10時～正午。
▽会場 子育てサロン北雀宮(若松原2丁目)。
▽内容 赤ちゃんスキスキ広場
1 赤ちゃんスキスキ広場
▽内容 ベビーマッサージ・助産師による講話・出産を控えた人との交流。
▽対象 3・4カ月児とその親。
2 赤ちゃんとのふれあい体験
▽内容 助産師による講話と3・4カ月児とのふれあひ体験、出産を体験した人との交流。
▽対象 妊婦とその夫。
▽定員 各先着10組。
▽申込 1月6日午前9時から、直接または電話で、

子育てサロン北雀宮☎(653)5164へ。
**すくすく子育て講座
スペシャル**

▽日時 2月20日(木)、3月6日(木)、午前10時～正午。全2回。
▽会場 西(西一の沢町)。
▽内容 ダンスエクササイズ(ズンバ)、人形劇鑑賞、保護者同士の交流会など。
▽対象 市内在住の1～3歳児とその保護者。
▽定員 抽選35組。
▽費用 100円(保険料)。
▽申込 はがきに住所・親と子の氏名・電話番号・子どもの年齢・性別を書き、1月22日(消印有効)までに、〒320-0046西一の沢町17-32、西☎(648)7480へ。

**宇工生と一緒に
メロディ時計を作ろう**

▽日時 1月18日(土)午前10時～午後3時30分。
▽会場 南図書館(雀宮町)に集合し、宇都宮工業高等学校へ移動。
▽内容 宇都宮工業高等学校の生徒と一緒に、セット

2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 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～産後の心と体の変化」「妊娠中の食生活」「妊婦疑似体験」ほか	23日(日)	市保健センター 申込先は、保健と福祉の相談窓口 ☎(632)2941	先着30組
	妊娠6～9カ月(20～35週)の妊婦とその夫	15日(土)	姿川☎(西川田町) ☎(645)4535	先着25組
子育てコース	「赤ちゃんのお風呂」「おっぴいのお手入れ」ほか	2日(日)	市保健センター ☎(627)6666	先着30組
	妊娠7～9カ月(24～35週)の妊婦とその夫	14日(金)		先着15組
		22日(土)		先着30組
		16日(日)	河内保健センター(白沢町) ☎(673)6337	先着15組

**ベビーマッサージ
体験会**

▽日時 1月31日(金)午前10時～11時30分。
▽会場 青少年活動セン

**中学生・高校生
テニス教室**

▽日時 2月15・22日、3

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 市ホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター
☎ 地区市民センター、☎ 出張所、☎ 生涯学習センター、☎ 地域コミュニティセンター、☎ 市民活動センター



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。

▽申込 往復はがきの往信に、教室名・住所・保護者と子の氏名・ふりがな・年齢・学年・電話番号・希望するコース(①は第2希望②は第3希望まで)を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、1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(1組)の申し込み。ただし家族は連名可。

教室名	日時・会場	対象・定員・費用など
①キッズスポーツ教室(2月分) マット遊びやボール遊びを通して基礎体力をアップする	2月17・24日 Aコース=午後3時~3時50分 Bコース=午後4時~4時50分 明保野体育館(明保野町)	年中・年長児 各抽選40人 800円
②親子deスポーツ教室(2・3月分) 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の体得と親子のコミュニケーションを深める	2月4・18・25日、3月4・11・18・25日 Aコース=午前10時10分~11時 Bコース=午前11時10分~正午 2月7・14・21・28日、3月7・14・28日 Dコース=午前10時10分~11時 Eコース=午前11時10分~正午 清原体育館(清原工業団地)	2歳以上の未就学児とその親 各30組 2,800円

月1・8・15日、午後1時~2時30分。全5回。
▽会場 青少年活動センター。
▽対象 市内に在住か通学している中学生・高校生。初心者に限ります。
▽定員 先着10人。
▽費用 1000円(用具代)。
▽申込 1月30日午後7時から、電話で、青少年活動

センター☎(663)3155へ。

親子ニコニコ運動遊び体験会

▽日時 1月29日(水)午前10時30分~11時30分。
▽会場 青少年活動センター。
▽内容 親子で一緒に遊びながらスキンシップとコミュニケーションを取り、

身体を動かすことの楽しさや大切さを体験。
▽対象 市内在住の未就園児(2歳6カ月~3歳6カ月)とその親。

▽定員 先着20組。
▽費用 300円(用具代)。
▽申込 1月8日午後2時から、電話で、青少年活動センター☎(663)3155へ。

産後セルフケア体験会

▽日時 ①2月13日(木)②3月13日(木)、午前10時~11時30分。
▽会場 青少年活動センター。
▽内容 バランスボールを使った産後の骨盤に優しい有酸素運動、コミュニケーションワークなど。

▽対象 市内在住の①平成25年9月16日~12月15日②10月14日~平成26年1月12日生まれの子どもとその母親。
▽定員 各先着12組。
▽費用 1000円(用具代)。
▽申込 1月30日午後2時から、電話で、青少年活動

センター☎(663)3155へ。

2月の離乳食教室参加者募集

▽日時 ①2月12日②2月17日③2月28日、午前10時~11時45分。
▽会場 ①上河内保健センター(上田町)②市保健センター(姿川区)③姿川区。

▽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 電話で、①上河内保健センター☎(674)8787②保健と福祉の相談☎(645)2941③姿川区☎(645)4535へ。

▽日時 1月31日(金)午前10時~11時30分。
▽会場 南図書館。
▽内容 小林真理子さん

イヤイヤ期と仲良く付き合うコツを学ぼう

▽日時 1月31日(金)午前10時~11時30分。
▽会場 南図書館。
▽内容 小林真理子さん

(放送大学臨床心理学准教授)による、2歳前後の心の発達とトイレトレーニングなど子育てに関するアドバイス。

▽対象 市内在住の平成23年4月1日~平成24年3月31日生まれの子を持つ親。
▽定員 先着30人。
▽申込 電話で、姿川区☎(645)4535へ。

補助輪取りに挑戦 幼児向け自転車教室

▽日時 1月18日(土)午後1時30分~3時30分。雨天中止。
▽会場 市サイクリングターミナル(福岡町)。

▽内容 補助輪付き自転車に乗っている子どもの、補助輪取りのお手伝いをする。
▽対象 5歳以上の子どもとその保護者。
▽定員 先着10人。
▽費用 300円(保険料など)。市外在住でレンタサイクル利用の場合は、別途150円。
▽申込 1月8日から、電話で、市サイクリングターミナル☎(652)4497へ。

◎1月19日(第3日曜日)は「家庭の日」 未来を担う宮っ子が、心身ともに健やかに成長できるよう、「ふれあいのある家庭づくり」に取り組み日です。寒い毎日が続いていますね。忙しい日々にお疲れの皆さん、今月の「家庭の日」には、ゆっくりとこたつの中で家族だんらんのひとときを過ごしてみたいかなでしょうか。あたたかい家族の絆は、心をほっとさせてくれる、かけがえのないものです。☎子ども未来課☎(632)2944

教室・講座

パパと遊ぼうイクメン 応援講座パートII



▽日時 1月18日(土)
午前10時～
11時30分。
▽会場 豊

郷(岩曾町)。

▽内容 父親と一緒にリトミック、母親は和菓子作り。

▽対象 市内在住の1～3歳児とその親。

▽定員 先着25組。

▽申込 1月7～10日に、直接または電話で、豊郷

☎(66)2340へ。

催し

中1ギャップは怖くない 受講生募集

▽日時 ①1月29日(水)②

2月5日(水)、午前10時～
正午。全2回。

▽会場 人材かがやきセン
ター。

▽内容 臨床心理士による

①この時期特有の子どもの
心理と感情②体験を通して
学ぶ中1ギャップの実態。

▽対象 小学校高学年～中
学校1年生の親、子どもに
関わる地域活動に取り組ん
でいる人。

▽定員 先着50人。

▽申込 1月22日(必着)

までに、直接または電話・
送付・ファクス・Eメー
ル(住所・氏名・ふりが
な・電話番号を明記)で、

〒320-0086 中央1丁目1-
13、人材かがやきセンタ

☎(632)6332、FAX(632)
6336、✉u4606@city.

utsunomiya.tochigi.jp。

ファミリーサポート センター協力会員 講習会

▽日時 1月28～30日、午

前9時10分～午後4時。全
3回。

▽会場 東(中今泉3丁
目)。

▽内容 子どもを預かる協
力会員になるための知識・
技術を身に付ける講習会。

▽対象 市内在住で、子育
てに熱意のある人。

▽申込 1月17日までに、
電話で、ファミリーサポー

トセンター☎(16)1571
へ。

風しん予防接種費用を助成します

先天性風しん症候群を予防するため、予防接種
費用の一部を助成します▽対象 市内に住民登録
があり、風しんにかかったことがなく予防接種を
受けたことがない、次のいずれかに該当する人。
①妊婦の夫②満19歳以上49歳以下の妊娠を予定す
るまたは妊娠を希望する女性③②の女性の夫▽助
成額 風しん予防接種=3,000円、麻しん風しん
混合予防接種=5,000円▽本人負担額 各医療機
関が設定している接種料金から助成額を差し引い
た額▽接種場所 市内の協力医療機関(市HP参照)
▽接種の際に必要なもの 印鑑(ゴム印不可)、運
転免許証など住所を確認できるもの▽接種期間
3月31日まで▽その他 上記対象者で平成25年4
月1日以降に風しん予防接種を受けた人は、申請
により助成金額を償還払いしますので、お問い合
わせください。

☎保健予防課☎(626)1114

夜回り先生 水谷修さんの講演会

▽日時 2月8日(土)午後

3時30分～5時。

▽会場 県総合文化セン
ター(本町)。

▽内容 「あした、笑顔に
なあれ 夜回り先生 いの
ちの授業」と題した、水谷
修さん(花園大学客員教授)

による非行防止講演会。

▽定員 先着500人。

▽申込 直接または電話で、
青少年自立支援センター
(中央1丁目・中央内)☎
(635)5834へ。

お知らせ

青少年健全育成推進事業 者表彰の候補者を募集

▽対象 次のいずれかの要
件に該当する青少年健全育

成の取り組みを継続的に実
施している、市内に事務所

または事業所を有する事業
者(国・地方公共団体など

は除く)①学校や地域と
協働した取り組みなど、独

自で青少年の健全育成に
貢献する活動②第3日曜

日「家庭の日」の推奨など、
家族のふれあいを推進する

市ホームページに 宮っこキッズページを開設

市HPに子ども
向けのページを開
設し、市のあらま
しやまちづくりなどさまざまな情報を紹介してい
ます。随時、情報を追加・更新しますので、右上
のバナーからご覧ください。

☎広報広聴課☎(632)2026



取り組み③職場体験学習の
実施や青少年イベントへの
協力など、本市が行う青少
年の健全育成事業への貢献
④その他、青少年の健全育
成活動への積極的な取り組
み。
▽申込 子ども未来課(市役
所2階)に置いてある推薦用
紙(市HPからも取り出し可
)に必要事項を書き、1月15
日(必着)までに、送付ま
たはファクス・Eメールで、
〒320-8540 市役所子ども未来
課☎(632)2944、FAX(638)
8941、✉u1806@city.
utsunomiya.tochigi.jp。

◎ありがとうございました(敬称略) ■ぎんなん基金へ ▽安藤匠平▽栃木県歌謡協会宇都宮東支部
▽東一宇都宮青果▽なかよし善行ネットワーク▽ステッ希望(のぞみ)▽ビッグサンユース鮮館駒生店
お客様一同▽石川純雄▽日本信号宇都宮事業所▽横川地区まちづくり協議会▽デイサービスことぶき
▽ことぶき彩墨画愛好会▽築島時三郎▽平石地区社交ダンス親睦会▽三信電工▽四つ竹健康おどり雅流
▽匠堂宇都宮栃木美術倶楽部▽横川地区子どもとふれあう会。☎市社会福祉協議会☎(636)1215

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用は無料、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、☑地区市民センター、☑出張所、☑生涯学習センター、☑二つのみや表参道スクエア、☑地域コミュニティセンター、☑市民活動センター

2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カ月児歯科健康診査

受付時間：午後1時～2時30分

期 日	会 場	対 象
7日(金)・13日(木)・ 14日(金)・20日(木)・ 21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23年 9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24年7月生まれ	平成23年1月生まれ	
会 場	保健所(竹林町)	21日(金)	7日(金)
		27日(木)	13日(木)
	市保健センター	4日(火)	25日(火)
	平石区	25日(火)	6日(木)
	横川区	26日(水)	4日(火)
	城山区	6日(木)	18日(火)
	姿川区	14日(金)	20日(木)
	南図書館	5日(水)	19日(水)
	河内保健センター	18日(火)	5日(水)
	上河内保健センター		26日(水)

▽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。

三種混合と不活化ポリオを接種していない子どもは、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。すでに三種混合または不活化ポリオを接種している子どもは最後まで同じワクチンを接種し、四種混合を接種する必要はありません。いずれも1回目・2回目・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。

麻しん・風しんは、原則、混合ワクチンを接種します。

日本脳炎の1回目・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。

子宮頸がん予防ワクチンは2種類あります。「サーバリックス」は1回目の1カ月後に2回目、1回目の6カ月後に3回目を接種します。「ガーダシル」は1回目の2カ月後に2回目、1回目の6カ月後に3回目を接種します。

☎保健予防課☎(626)1114

予防接種	対象年齢 (標準的接種年齢)	1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25年11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25年11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25年10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15年1月生まれで 誕生日から	1
B C G	1歳未満 (生後5カ月以上8カ月未満)	平成25年8月生まれで 満5カ月になった日から	1
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25年1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19年4月2日~平成20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23年1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17年1月生まれで 誕生日から	1
	特例 6歳以上20歳未満 平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれ		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

☎ありがとうございます(敬称略)
(632)2597。■市民活動助成基金へ
でまちづくり課☎(632)2886

■都市緑化基金へ ▽栃木県住宅協会。☎緑のまちづくり課☎
▽横川地区子どもとふれあう会▽篠原要一(上籠谷町)。☎みんな