

教室・講座

ID 1004360
赤ちゃんを迎えるために
10月のママ。パパ学級

▼日時 10月3・16・18日、午前9時30分～10時30分。

▼会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。

▼内容 出産・育児に向けての心得と赤ちゃんのいる生活、赤ちゃんのお風呂など。

▼対象 市内在住で妊娠6～9カ月（20～35週）の妊婦とその夫。初めて母親や父親になる人優先。

▼定員 各先着15組。

▼申込開始 9月5日午前9時30分。

▼申込方法 電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

▼その他 1人での受講も受け付けています。対象など、詳しくは、市HPをご覧ください。

ID 1021268
生まれてくる
赤ちゃんのための
ママ。パパ。食育教室

▼日時 10月11日（日）午前10時～11時。

▼会場 市保健センター。

▼内容 妊娠中の食事のポイント、

赤ちゃんを迎える家族のための食事アドバイスなどの栄養士の講話やレシピの紹介。

▼対象 市内在住の妊娠9カ月（35週）までの妊婦とその夫。

▼定員 先着15組。

▼申込開始 9月5日午前9時30分。

▼申込方法 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
赤ちゃんとプレママパパ
とのふれあい体験

▼日時 9月26日（土）午前10時～正午。

▼会場 子育てサロン中央（トナリエ宇都宮9階）。

▼1 赤ちゃんスキスキ広場
▼内容 タッチケア、助産師による講話、出産を控えた人との交流。

▼対象 生後3～4カ月児とその保護者。

▼2 赤ちゃんとプレママパパとのふれあい体験

▼内容 助産師による講話、3～4カ月児との触れ合い体験、出産を体験した人との交流。

▼対象 妊婦とその夫。

▼定員 1 先着5組 2 先着3組
▼申込開始 9月7日午前9時。

ひとり親家庭の父母などに就業支援費を支給します

▼対象資格・支給額など 下の表の通り。

☎子ども家庭課 ☎(632)2389

▼その他 入学前または受講開始前に事前相談（要予約）が必要です。

	1 高等職業訓練促進給付金 ID 1004086	2 自立支援教育訓練給付金 ID 1004085	3 高等学校卒業程度認定試験 合格支援事業 ID 1004095
対象資格・講座	看護師・保育士・調理師などの国家資格	医療事務や介護職員初任者研修など、雇用保険制度の教育訓練給付の対象講座	高卒認定試験の合格を目指す講座
対象	次の全てに該当する市内在住のひとり親家庭の父母（3はひとり親家庭の子どもも可） ①20歳未満の子どもを養育している②児童扶養手当を受給している。または、同等の所得水準である③過去に同給付金を受給していない		
	④養成機関で1年以上のカリキュラムを修業し、資格の取得が見込まれる⑤就業・育児のいずれかと修業の両立が困難であると認められる	④就業経験・技能・資格の取得状況や労働市場の状況などから判断して、 2 対象講座の受講 3 高卒認定試験に合格することが適職に就くために必要であると認められる	
支給額（1は月額支給）	▼課税世帯＝7万500円。 ▼非課税世帯＝10万円。 ただし、修了までの最後の1年間は、次の通り。 ▼課税世帯＝11万500円。 ▼非課税世帯＝14万円。 ※支給期間は、申請月から卒業までの期間。最大4年（正看護師課程は最大3年）。	■一般教育訓練給付金・特定一般教育訓練給付金 ▼雇用保険なし＝受講料の6割相当の額（1万2,001円～25万円）。 ▼雇用保険あり＝上記から2割を差し引いた4割相当の額。 ■専門実践教育訓練給付金 ▼雇用保険なし＝受講料の6割相当の額（年額最大20万円×修業年数最大4年。ただし、看護師課程は最大3年）。 ▼雇用保険あり＝修業終了後1年以内に就業しなかった場合、上記から5割を差し引いた1割相当の額。	▼受講修了時給付金＝受講料の4割相当の額（最大10万円。子どもは受講修了時に20歳未満であること）。 ▼合格時給付金＝全科目合格時に受講費用の2割を支給。 ▼その他 給付金合計額の最大額は15万円。

クイズコーナーの答え



表紙裏(目次)で出題したクイズの答えを
発表するよ!

問題1の答え **1もったいない残しま10!運動**

本市では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を減らすために、「もったいない残しま10!運動」をしているよ。例えば、毎月10日に冷蔵庫をチェックして、食材管理する「残しま10!」の日などの取り組みがあるよ。



この他にも、身近に取り組み「もったいない運動」がたくさんあるから、詳しくは、12・13ページを見てね。

問題2の答え **4ユウガオ**

「ふくべ」とはユウガオの実のことをいうよ。ふくべは種を取り除くと、中が空洞になっていて、乾燥させると皮が固く引きしまってふくべ細工の材料になるよ。ふくべの形を生かした小物入れや表面に手書きで色鮮やかに絵付けをする魔除けのお面などが有名だよ。ふくべ細工の絵付け体験ができる講座があるから、詳しくは、36ページを見てね。



- ▼ **申込方法** 電話で、子育てサロン中央 ☎(627) 0204へ。
- ▼ **ファミリーサポートセンター**
- ▼ **ファミリーサポートセンター**
- ▼ **協力会員講習会**
- ▼ **日時** 9月15〜17日、午前9時〜午後4時。全3回。
- ▼ **会場** 総合コミュニケーションセンター(明保野町)。
- ▼ **内容** 子どもを預かる協力会員になるための保育的知識・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。
- ▼ **定員** 先着30人。

- ▼ **申込期限** 9月8日。
- ▼ **申込方法** 電話で、ファミリーサポートセンター ☎(616) 1571へ。
- ▼ **補助輪を卒業しよう**
- ▼ **宇都宮ブリッツェン補助輪卒業教室**
- ▼ **日時** 9月26日(土)午後1時〜3時。
- ▼ **会場** 森林公園(福岡町)駐車場。
- ▼ **内容** 柿沼章さん(サイクルスポーツマナージメメント代表取締役)による自転車教室。
- ▼ **対象** 自転車とヘルメットを持参できる5歳以上の子ども。

子ども子育て

- ▼ **定員** 抽選10人。
- ▼ **費用** 10000円(参加費)。
- ▼ **申込期限** 9月18日(必着)。
- ▼ **申込方法** 往復はがきの往信に参加者全員の☑・年齢・性別を、返信に代表者の☑・郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0342福岡町1074-1、市サイクリングターミナル ☎(652) 4497へ。



- ▼ **日時** 土曜日コース 10月10・17・24・31日、11月7日。日曜日コース 10月11・18・25日、11月1・8日。午後5時30分〜7時。各コース全5回。
- ▼ **会場** 市スケートセンター。
- ▼ **内容** 水に慣れ、上手に滑れるようになることを目指す。
- ▼ **対象** 小学生。
- ▼ **定員** 各抽選40人。
- ▼ **費用** 各3300円(教室費・保険料)。貸し靴の利用は、各回、別途150円。

市スケートセンター
ジュニアスケート教室

- ▼ **申込期限** 9月7日(消印有効)。
- ▼ **申込方法** 往復はがきの往信に☑・コース名・学年を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321

- ▼ **日時** 10月17日(土)午前10時〜11時30分。
- ▼ **会場** 栃木SC宇都宮フィールド(中久保2丁目・市サッカー場)。
- ▼ **内容** 栃木SCのコーチによるレッスンとミニゲーム。
- ▼ **対象** 年中・年長の子どものとそ親。
- ▼ **定員** 抽選35組(2人1組)。
- ▼ **費用** 500円(参加費)。
- ▼ **申込期限** 9月10日(消印有効)。
- ▼ **申込方法** 宇都宮スポーツナビURLの申し込みフォームに必要事項を入力するか、往復はがきの往信に参加者全員の☑・年齢(年中・年長)を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒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組。

催し

パパ・ママキッズサッカー
栃木SCのコーチと親子で
楽しくサッカーをしよう

- ▼ **日時** 9月7日(消印有効)。
- ▼ **申込方法** 往復はがきの往信に☑・コース名・学年を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321



催し

中心市街地で
一日巡回指導体験

▼日時 9月12日(土)午後1時30分～4時。

▼内容 中心市街地で青少年巡回指導を模擬体験。

▼対象 市内在住の小中学生、高校生の保護者。

▼定員 先着10人。

▼申込期限 9月10日。

▼申込方法 直接または電話で、

青少年自立支援センター「ふらっぶ」(中央1丁目・中央圏内) ☎(635) 5834へ。

親子で
スキンシップ体操

▼日時 9月27日(日)午前10時～11時30分。

▼会場 青少年活動センター(今泉町)。



▼内容 楽しい体操をしながら、バランスの良い体を目指し、運動能力を高める。

▼対象 市内在住の未就学児親子。

▼定員 先着15人。

▼費用 500円(参加費)。

▼申込開始 9月8日午後2時。

▼申込方法 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
9月クラス

▼日時 9月24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やさしい有酸素運動、コミュニケーションワークなど。

▼対象 市内在住の令和2年3月23日～7月23日生まれの子どもとその母親。

▼定員 先着12組。

▼費用 1000円(参加費)。

▼申込開始 9月3日午後2時。

▼申込方法 電話で、青少年活動センター ☎(663) 3155へ。

動物愛護週間のイベント
ぞうのウンチで
紙すきとお守りづくり

▼日時 9月22日(火・祝)午後2時～3時。

▼会場 八幡山公園(埴田5丁目)。

▼定員 先着15人。

▼対象 小学生以上。

お知らせ

子どもの発達面などが
心配な人へ
就学相談説明会

▼日時 10月8日(木)午前10時～11時40分。

▼会場 市教育センター(天神1丁目)。

▼内容 小学校生活と教育センターでの就学相談の説明。専門家による就学に向けた子育てについての講話。

▼対象 年少・年中児の保護者。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 9月4日。

▼申込方法 電話で、市教育センター ☎(639) 4381へ。

1004154
9月20日(第3日曜日)は
家庭の日

本市では、家庭における親と子の触れ合いや絆を深めることの大切さを、広く啓発するため、「ふ

1004092

母子父子寡婦福祉資金

ひとり親家庭の父母や、寡婦の皆さんの生活を図るため、全12種類の福祉資金の貸し付けを行っています。

▼貸付資金の種類(例) ①修学資金=子どもの修学に必要な授業料など②就学支度資金=子どもの入学に必要な支度資金③技能習得資金=母親などが就職に必要な知識技能を習得する際の授業料など④就職支度資金=子どもの就職に必要な支度資金⑤修業資金=子どもが知識技能を習得する際の授業料など。

▼利子 資金により無利子または年1.0%。

▼その他 各資金には貸し付け条件があります。詳しくは、市☎(632) 2389へ。

ご利用ください

れあいのある家庭づくり事業」に取り組んでいます。

9月の「家庭の日」は敬老の日の前日です。おじいさんやおばあさんと一緒に過ごしたり、遠方であればテレビ電話をしたりと、家族との関わりを積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

この機会に家族の絆を深めましょう。

☎子ども未来課(632) 2944

10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。対象月の翌月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 ID 1004363

▼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。

■ 2歳5カ月児歯科健康診査

▼受付時間 午後1時～2時30分。 ID 1004368

期 日	会 場	対 象
1日(木) 2日(金) 8日(木) 9日(金) 20日(火)	市保健センター (トナリエ宇都宮9階)	平成30年 5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。

■ 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。 ID 1004364 ID 1004365

健康診査名	1歳6カ月児	3歳児	
対 象	平成31年3月生まれ	平成29年9月生まれ	
会 場	保健所	7日(水)	2日(金)
		21日(水)	9日(金)
	市保健センター	13日(火)	6日(火)
	平石区	28日(水)	20日(火)
	横川区	2日(金)	14日(水)
	城山区	6日(火)	22日(木)
	姿川区	16日(金)	23日(金)
	南図書館	20日(火)	7日(水)
河内区	14日(水)	27日(火)	

▼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。

▼持ち物 母子健康手帳、バスタオル。

☎子ども家庭課 ☎(632) 2388

子どもの定期予防接種 ID 1004383 ID 1024599

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。

- ※1 1・2回目の接種間隔は27日以上、3回目は1回目終了後、139日以上の間隔を空けて接種します。
- ※2 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、保健予防課へお問い合わせください。
- ※3 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。
- ※4 6カ月以上12カ月未満の間隔を空けて2回接種します。
- ※5 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。
- ※6 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。
- ※7 国の勧告により、接種の積極的なお勧めを一時的に中止しています。接種を希望する人は、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。
- ※8 新型コロナウイルス感染症の影響により、対象年齢内での接種ができなかった場合は、特例措置の該当となる場合があります。詳しくは、市IDをご覧ください。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

予防接種	対象年齢(※8) (標準的接種年齢)	9月から新たに標準的 接種年齢となる子ども	接種 回数
B型肝炎 (※1)	生後2カ月以上1歳未満 (生後2カ月以上9カ月未満)	令和2年7月生まれで 満2カ月になった日から	3
ヒブ (※2)	生後2カ月以上5歳未満 (生後2カ月以上7カ月未満)	令和2年7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(※2)	生後2カ月以上5歳未満 (生後2カ月以上7カ月未満)	令和2年7月生まれで 満2カ月になった日から	1～4
四種混合 (※3)	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)	令和2年6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21年9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)	令和2年4月生まれで 満5カ月になった日から	1
水痘 (※4)	生後12カ月以上36カ月未満 (生後12カ月以上15カ月未満)	令和元年9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 (※5)	1期 生後12カ月以上24カ月未満	令和元年9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26年4月2日～平成27年4月1日生まれ		1
日本脳炎 (※6)	1期 生後6カ月以上7歳6カ月未満 (3歳)	平成29年9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23年9月生まれで 誕生日から	1
	特例 平成19年4月1日までに生まれた人で、全4回の接種が未完了の場合は、20歳未満の間 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで、1期3回の接種が未完了の場合は、9歳以上13歳未満の間		残り 回数
子宮頸がん (※7)	小学6年生～高校1年生相当までの女子 (中学1年生相当)		3