



## 8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 7月5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	7日(日)	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
		20日(土)	姿川区(西川田 町) ☎(645)45 35	先着 25組
子育てコース	「産後の心と体の変化」「赤ちゃんのお風呂」「おっぱいのお手入れ」他 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 30組
		18日(木)		先着 15組
		21日(日)		先着 30組
		20日(土)	河内保健センター ☎(673)6337	先着 15組

う 森の自然、生きもの。  
▽応募資格 ①4歳～未就学児②小学1～3年生③小学4～6年生。  
▽応募規格 ①S字画用紙②③四つ切り画用紙。画材はクレヨン・ポスターカラー・絵の具・色鉛筆(切り絵・貼り絵・工作は不可)。  
▽応募方法 グリーントラストうつのみや事務局(市役所11階・緑のまちづくり課内)に置いてある募集要項(グリーントラストうつのみや) <http://green-tru.st.jp/>からも取り出し可)

の応募票に必要事項を書き、作品に貼って、直接または送付で、7月4日～9月5日(必着)に、〒320-8540グリーントラストうつのみや事務局へ。1人1点。  
▽賞 最優秀賞各1点、優秀賞各5点、佳作若干名。  
▽その他 入選作品は、9月26～30日に市役所1階市民ホール、10月11～17日に市民プラザ(馬場通り4丁目・5階)、12月1日～平成29年2月28日に環境学習センター(茂原町)に展示予定です。

また、入選作品は、ポスターや機関紙などに使う場合があります。  
④グリーントラストうつのみや事務局 ☎(632)2559

### 中心市街地で一日巡回指導

- ▽日時 7月9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 7月7日までに、直接または電話で、青少年自立支援センターふらっぷ(中央1丁目・中央区内) ☎(635)5834へ。

### 催し

赤ちゃんスキスキ広場と赤ちゃんとのおふれあい体験



- ▽日時 7月16日(土)午前10時～正午。
- ▽会場 子育てサロン中央(ララスクエア宇都宮9階)。
- 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 生後3～4カ月児とその親。

2 赤ちゃんとのおふれあい体験

- ▽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10組 2先着5組。
- ▽申込 7月4日午前9時から、電話で、子育てサロン中央 ☎(627)0204へ。

### 自然の楽しさを体験しよう ちびっこキャンプ

- ▽期日 8月27日(日)帰り、9月24・25日(1泊2日)。
- ▽会場 冒険活動センター。
- ▽内容 ネイチャーゲーム、野外炊飯、テント泊、登山など。
- ▽対象 市内在住の小学1～2年生。
- ▽定員 抽選24人。
- ▽費用 5000円程度(宿泊費など)。

### 教室・講座

#### 日常にすぐ生かせる産後セルフケア体験

▽申込 往復はがきの往信に郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・学校名・学年を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、7月15日(必着)までに、〒321-2102篠井町1885-11、冒険活動センター ☎(669)2441へ。はがき1枚に付き1人。

- ▽日時 8月4日(木)午前10時～11時30分。
- ▽会場 青少年活動センター(今泉町)。
- ▽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、セルフケアの実習など。
- ▽対象 市内在住の平成28年4月3日～6月3日生まれの子どもとその母親。
- ▽定員 先着12組。
- ▽費用 1000円(用具代)。
- ▽申込 7月14日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。

◎不動産取得税納税通知書を7月8日に発送 納税通知書が届いたら内容を確認して、納税してください。  
▽対象 平成27年中に新築・増築・改築により家屋を取得した人▽納期限 7月29日▽納税方法 最寄りの金融機関、コンビニエンスストアまたは県税事務所で納税できます。④宇都宮県税事務所 ☎(626)3014

## 教室・講座

### ベビーマッサージ 体験会

- ▽日時 7月28日(木)午前10時～11時30分。
- ▽会場 青少年活動センター(今泉町)。
- ▽内容 赤ちゃんに触れ合い、生命の尊さを実感する。
- ▽対象 市内在住の平成28年1月27日～5月27日生まれの子どもとその母親。
- ▽定員 先着15組。
- ▽費用 1300円(材料代・資料代)。
- ▽申込 7月7日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。

### 8月の離乳食教室 参加者募集

- ▽日時 ①8月5日②8月22日③8月30日、午前10時～11時45分。午前9時45分から受け付け。
- ▽会場 ①姿川区(西川町)②市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)③上河内保健センター(上田町)。
- ▽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 7月5日から、電話で、①姿川区 ☎(645)4535 ②保健と福祉の相談 ☎(632)2941 ③上河内保健センター ☎(674)8787へ。

### 参加しよう 少年陸上教室

- ▽日時 7月16・18・24日 午前10時～正午。7月30日 午後1時30分～3時30分。8月6日午前8時～午後3時。全5回。8月6日は市民陸上大会(県総合運動公園園陸上競技場で開催)に参加。
- ▽会場 河内総合運動公園陸上競技場(白沢町)。
- ▽種目 100メートル、400メートルリレー、走り幅跳び、走り高跳び、1000メートル。
- ▽対象 市内に在住か通学している小学5・6年生。
- ▽費用 4月から陸上教室に通っている人 11000円

### 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(市体育館)。  
▽申込 7月10日(消印有効)までに、宇都宮スポーツナビHP <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp> 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教室名・住所・子どもの氏名・ふりがな・年齢・学年・電話番号・保護者の氏名・希望するコースや回(①第3希望まで②第2希望まで)を、返信に郵便番号・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枚につき1人の申し込み。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親子deスポーツ教室(8・9月分) 音楽に合わせて親子で楽しく運動する。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	8月1・29日、9月5・12・26日。全5回 Aコース=午前10時～10時50分 Bコース=午前11時～11時50分 8月12・19・26日、9月2・9・23・30日。全7回 Cコース=午前10時～10時50分 Dコース=午前11時～11時50分	2歳以上の未就学児とその親 各抽選30組 A・Bコース=2,000円 C・Dコース=2,800円
②夏休みチャレ2回 ジュニアダンス 踊る	8月1・10・12・17・19日、全5回 第1回=午前9時40分～10時30分 第2回=午前11時～11時50分	小学生 各抽選40人 2,000円
③第2回速くなろうかけこの基礎を練習する	8月31日～9月2日。午後5時30分～6時30分。全3回	小学生 抽選60人 1,200円

### いきいき河内発見講座 東下ヶ橋を知ろう

- ▽日時 9月17日、11月13日、平成29年1月9日。午後2時～4時。全3回。9月3日午前9時30分から事前説明があります。
- ▽会場 東下ヶ橋他。
- ▽内容 芋掘り・餅つき体験などを交えながら、河内の自然や文化などを知ることによって、地域の良さを再発見し、地域活動に関心を持てるよう学ぶ。
- ▽対象 小学生とその保護者。
- ▽定員 先着12組。
- ▽費用 保険料・材料費(実費)。
- ▽申込 7月12日から、直接または電話で、河内(中岡本町) ☎(671)3201へ。

◎学生向け就活セミナー ▽日時 ①7月8日(金)午後1時30分～4時②7月22日(金)午後1時30分～3時30分▽会場 中央(中) (中央1丁目) ▽内容 ①集団面接講座②グループディスカッション講座▽対象 大学院・大学・短大・専修学校などの学生および卒業後3年以内の人▽定員 各先着10人。☎宇都宮新卒応援ハローワーク ☎(678)8311

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、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、みやま表参道スクエア、地域コミュニケーションセンター、市民活動センター

## 8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

▽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
4日(木) 5日(金) 18日(木) 19日(金) 25日(木)	市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。無料駐車場はありません	平成26年3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27年1月生まれ	平成25年7月生まれ
会 場	市保健所(竹林町) 市保健センター 平石区 横川区 城山区 姿川区 南図書館 河内区 上河内保健センター	4日(木)	5日(金)
		19日(金)	26日(金)
		2日(火)	23日(火)
		10日(水)	25日(木)
		9日(火)	2日(火)
		25日(木)	19日(金)
		3日(水)	10日(水)
		18日(木)	24日(水)
		24日(水)	3日(水)
			9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。

▽四種混合は、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)	7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28年5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28年5月生まれで 満2カ月になった日から	1～4
四種混合	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28年4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17年7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28年2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27年7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27年7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22年4月2日～平成23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25年7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19年7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 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	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

◎学生の皆さんへ アルバイトをする前に知っておきたい6つのポイント ①アルバイトを始める前に、労働条件を確認しましょう②給与は、毎月決められた日に、全額支払いが原則です③アルバイトでも、残業手当があります④アルバイトでも、条件を満たせば有給休暇が取れます⑤アルバイトでも、仕事上のけがは労災保険が使えます⑥アルバイトでも、会社が自由に解雇できるわけではありません▽その他 詳しくは、栃木労働局総合労働相談コーナー☎(634)9112へ。