



教室・講座

子ども

**初心者大歓迎
ジュニアスキー教室**

▽日時 ①平成28年1月3日②2月11日③3月26日。11月15日に説明会あり。
▽会場 日光湯元スキー場(日光市)。
▽対象 市内に在住か通学している小・中学生。親子での参加可。
▽定員 各先着80人。
▽費用 1人6000円(講習料など)。
用具のレンタルは、別途2000円。ジュニアバジテスト受験希望者は、別途受験料あり。
▽その他 申し込み方法など詳しくは、市スキー協会 <http://sau.0007.jp> をご覧になるか、市体育協会 ☎(680)4022 へお問い合わせ

12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 11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」「妊娠疑似体験」他	5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
	妊娠6～9カ月の妊婦とその夫	7日(月)		
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	6日(日)	市保健センター ☎(627)6666	先着15組
	妊娠7～9カ月の妊婦とその夫	19日(土)		
			12日(土)	

せくください。

**子育て広場スペシャル
イクメン広場で
リフレッシュ**

▽日時 12月6日(日)午前10時10分～正午。
▽会場 中央圏(中央1丁目)。
▽内容 父親と子どもがフィットネスを楽しむ間に母親はピラティスでストレス解消。
▽対象 市内在住の乳幼児とその保護者。
▽定員 抽選30組。
▽申込 11月13日までに、直接またはEメール(講座

名・郵便番号・住所・参加者全員の氏名・ふりがな・子どもの生年月日・性別・電話番号を明記)で、中央 ☎(632)6331、☎47090100@city.utsunomiya.tochigi.jp。

**ファミリー遊ゆう
パパ講座
遊ぼうあそぼうママ**

▽日時 ①11月15日(日)②11月29日(日)、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)。
▽内容 ①「赤ちゃんとの触れ合い方」と題した男性

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・年齢・学年・電話番号・保護者の氏名・希望するコースや回(①は第3希望まで②は第2希望まで)を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、11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枚につき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親子deスポーツ教室(12月・平成28年11月分)	12月7・14・21日、平成28年1月18・25日。全5回 Aコース=午前10時～10時50分 Bコース=午前11時10分～正午 12月4・11・18日、平成28年1月8・15・22・29日。全7回 Cコース=午前10時～10時50分 Dコース=午前11時10分～正午	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第3・4回鉄棒(逆上がり)教室	第3回=12月7・9・11日、第4回=12月14・16・18日。午後5時30分～6時30分。全3回	小学生 各抽選50人 1,200円

**12月の離乳食教室
参加者募集**

保育士による講座、赤ちゃんとの触れ合い遊び、座談会②「子どもとの触れ合い方」と題した男性保育士による講座、子どもとの楽しい遊び、座談会。
▽対象 ①6カ月～1歳未満児とその親②1・2歳児とその親。
▽定員 各先着15組。
▽申込 11月5日午前9時から、電話で、子育てサロン中央 ☎(627)0204 へ。
▽日時 ①12月3日②12月10日③12月15日、午前10時

から受け付け。午前9時45分～11時45分。
▽会場 ①市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)②姿川区(西川田町)。
▽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 11月5日から、電話で、①③保健と福祉の相談 ☎(632)2941②姿川区 ☎(645)4535 へ。

◎冬季初心者短期水泳教室 ▽日時 12月8～11・15～18日、午後6時30分～8時。全8回▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)▽対象 水泳初心者の小学生▽定員 先着20人▽費用 施設利用料(実費)▽申込 11月7日から、直接、茂原健康交流センター ☎(654)2815 へ。

教室・講座

ドリームプールかわちで
水泳教室

- ▽期日 木曜日コースⅡ平成28年1月14日～3月10日。金曜日コースⅡ1月15日～3月4日。各全8回。
- ▽時間 午後5時10分～6時
- ▽会場 ドリームプールかわち。
- ▽内容 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を学ぶ。
- ▽対象 市内在住の小中学生。
- ▽今年度受講した人は不可。
- ▽定員 各抽選25人。
- ▽費用 2160円(受講料・保険料)。
- ▽申込 往復はがきの往信に、教室名・住所・氏名・ふりがな・学年・電話番号・保護者の氏名・希望するコースを、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、11月27日(消印有効)までに、〒329-1102白沢町1791-3、ドリームプールかわち☎(673)0212へ。

市スケートセンター
ジュニアスケート教室

- ▽期日 土曜日コースⅡ平

遊びにきてね「にこにこひろば」

▽会場・開設時間など 下の表の通り▽内容 子育てに関する情報提供・交換、手遊び・体操・絵本・紙芝居などのお楽しみタイム、子育てサークル・専門機関の紹介、保育士・看護師などへの相談、電話相談。お申し込みは各会場へおねね0～3歳の就園前の子育て対象のみ無料駐車場はありません。詳しくは、各会場へお問い合わせください。

会場(子育てサロン) 電話番号	開設時間	相談
中央(ララスクエア宇都宮9階) ☎(627)0204	月・火・木・金・土 午前9時～午後1時 日・曜日の午後10時～4時 土曜日の午後3時～4時 育児対象	～午後4時 木曜日、午後5時～午後9時 火曜日、午後5時～午後9時 養育費が
石井(石井町) ☎(660)0600		
竹林(竹林町) ☎(621)4788		
西部(鶴田町) ☎(647)4740	月～金曜日 午前9時～午後4時 土曜日 午前9時～午後1時 日・曜日の午後1時～4時 育児対象	～午後4時 土曜日、午後5時～午後9時 養育費が
北雀宮(若松原2丁目) ☎(653)5164	月～金曜日 午前9時～午後1時 日・曜日の午後1時～4時 育児対象	～午後4時 土曜日、午後5時～午後9時 養育費が
ゆずのこ(松田新田町) ☎(674)2010		
なかよし(白沢町) ☎(673)2511		
みずほの(上桑島町) ☎(678)2526	月～金曜日 午前10時～午後3時 火・水・木曜日 午後3時～午後5時 育児対象	～午後4時 金曜日、午後5時～午後9時
宝木(若草2丁目) ☎(622)6460	月・水・金曜日 午前9時～午後1時 土曜日(園庭開放のみ) 午前9時～正午	～午後4時
とまつり(戸祭1丁目) ☎(622)7552	月～金曜日(園庭開放) 午前9時～正午、午後1時～3時	～午後5時 金曜日、午後9時～午後
やよい(弥生1丁目) ☎(634)5653	火・水・木曜日 午前9時～正午、午後1時～3時	～午後5時
とよさとなかよし広場(関堀町) ☎(624)3370	月～金曜日 午前10時～午後3時	～午後4時

お知らせ

うつつのみや オープンスクール

市立小・中学校では、学校・家庭・地域の教育力の向上と、連携強化に努めています。その一環として、保護者や地域住民の皆さんが児童・生徒の様子を参観することができる学校公開

姉妹都市オークランド市・タルサ市への 派遣中学生を募集

派遣期間 平成28年3月25日～7月31日の7日間。派遣先 ①ニュージーランドオークランド市(ホテル泊) ②米国オクラホマ州

本文中に記載がないものは、原則として、対象といたしません。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、地域コミュニケーションセンター、市民活動センター、出張所、生涯学習センター、うつ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

がな・学年・生年月日・性別・電話番号を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、11月20日まで(消印有効)に、〒321-0117城南3丁目15-32、市スケートセンター ☎(655)6817へ。

週間や全市一斉土曜授業日を設けています。▽期間 11月7～20日。詳しい日時・内容は各学校へお問い合わせください。なお、全市一斉土曜授業日は、小学校が12月5日、中学校は11月21日です。▽問 学校教育課 ☎(632)2797

タルサ市(ホームステイ)。

- ▽内容 学校体験や観光。
- ▽対象 市内に在住か通学している中学2年生。
- ▽定員 各20人。
- ▽選考 書類・面接選考。
- ▽費用 ①約30万円②約20万円(渡航費用・交通費など)。渡航手続き費用などは含みません。
- ▽申込 11月13日(必着)までに、市内に通学している場合は中学校を通して、通学していない場合は、直接、国際交流プラザ ☎(616)1567へ。
- ▽その他 状況により、事業を変更または中止する場合があります。

◎ベビーマッサージ体験会 ▽日時 11月26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27年5月30日～平成27年9月27日生まれの子どもとその母親▽定員 先着15組▽費用 1,300円(材料代・資料代)▽申込 11月12日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。

12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。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
3日(木)・4日(金) ・10日(木)・11日(金) ・17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25年7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。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5月生まれ	平成24年11月生まれ			
会 場	12月	12月			
			保健所(竹林町)	10日(木)	4日(金)
				18日(金)	17日(木)
			市保健センター	1日(火)	8日(火)
			平石区	11日(金)	2日(水)
			横川区	4日(金)	18日(金)
			国本区(※)	17日(木)	16日(水)
			姿川区	15日(火)	11日(金)
			南図書館	9日(水)	22日(火)
			河内保健センター	3日(木)	9日(水)
上河内保健センター	22日(火)				

※城山区が改修工事のため、12月、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。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)	11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9月生まれて 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9月生まれて 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8月生まれて 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11月生まれて 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6月生まれて 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11月生まれて 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11月生まれて 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11月生まれて 誕生日から	3
	2期 9歳以上13歳未満 (9歳)	平成18年11月生まれて 誕生日から	1
	特例 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれて、 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

◎日常にすぐ生かせる産後セルフケア体験 ▽日時 12月17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、セルフケアの実習など ▽対象 市内在住の平成27年8月19日～10月18日生まれの子どもとその母親 ▽定員 先着12組 ▽費用 1,000円(用具代) ▽申込 11月26日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。