



催し

子ども

プロ野球 巨人対広島
小学生親子観戦ご招待

プロ野球セ・リーグ公式戦「巨人対広島」の試合観戦にご招待します。
 ▽日時 4月22日(水)午後6時試合開始。
 ▽会場 清原球場(清原工業団地)。
 ▽対象 市内在住の小学生とその保護者(2人1組)。
 ▽定員 抽選50組。
 ▽申込 はがきに、参加希望者(2人)の住所・氏名・ふりがな・学年・電話番号を書き、4月1日(消印有効)までに、〒321-0954 宇都宮市元今泉5丁目6-18、市スポーツ振興財団「巨人戦ご招待」係へ。応募は1人1通まで。当選者は、4月上旬ごろに通知。

市スポーツ振興財団 ☎(663) 1611

教室・講座

参加しよう

図書館探検ツアー

▽日時 3月14日(土)午前11時〜正午。
 ▽会場 南図書館(雀宮町)。
 ▽内容 図書館の便利な使い方、普段は入れない裏側の案内。
 ▽対象 小学生以上。
 ▽定員 先着20人。
 ▽申込 3月3日午前9時30分から、電話で、南図書館 ☎(653) 7609へ。

運がつくぞう
象のうんちで和紙作り

▽日時 4月11日(土)午後2時〜3時。
 ▽会場 南図書館。
 ▽内容 宇都宮動物園職員による象のフンを使ったの和紙作り体験。
 ▽対象 小学生以上(保護者同伴可)。
 ▽定員 先着40人。
 ▽申込 3月21日午前9時30分から、電話で、南図書館 ☎(653) 7609へ。

はじめての赤ちゃん
子育て講座

▽日時 4月21日(火)、5月21日(木)、午後2時〜3時30分。全2回。
 ▽会場 姿川区(西川田町)。
 ▽内容 子育て知識の学習と仲間づくり、親子の触れ合い遊びなど。
 ▽対象 平成26年10月〜平成27年1月生まれの乳児とその母親で、初めての育児に不安があり、外出機会が少ない人。
 ▽定員 抽選18組。
 ▽申込 3月18日午後5時

4月の離乳食教室
参加者募集

▽日時 ①4月15日②4月21日③4月28日、午前10時〜11時45分。午前9時45分から受け付け。
 ▽会場 ①平石区(下平出町) ②姿川区 ③市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
 ▽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。

初心者大歓迎
ジュニア部スキー教室

▽日時 3月21日(土・祝)午前6時集合。
 ▽会場 県体育館(中戸祭1丁目) 集合。バスで日光

4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 3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 | 11日(土) | 市保健センター 申込先は、保健窓 ☎(632) 2941 | 先着30組 |
| | 妊娠6〜9カ月(20〜35週)の妊婦とその夫 | 26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」「おっぱいのお手入れ」他 | 12日(日) | 市保健センター ☎(627) 6666 | 先着15組 |
| | 妊娠7〜9カ月(24〜35週)の妊婦とその夫 | 18日(土) | | |
| | | 23日(木) | | |
| | | 25日(土) | 河内保健センター ☎(673) 6337 | |

までに、電話で、姿川区 ☎(645) 4535へ。

▽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 3月5日から、電話で、①平石区 ☎(661) 2369 ②姿川区 ☎(645) 4535 ③保健と福祉の相談 ☎(632) 2941へ。

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、[域] 地域自治センター
 [区] 地区市民センター、[出] 出張所、[進] 生涯学習センター、[参] うつのみや表参道スクエア、[コ] 地域コミュニケーションセンター、[活] 市民活動センター

湯元スキー場（日光市）へ移動。

▽対象 市内に在住か通学している小学1年生以上。

親子での参加可。

▽定員 先着40人。

▽費用 1人6000円（講習料など）。用具のレンタルは、別途2000円。

▽別途受験料あり。

▽その他 申し込み方法など詳しくは、市体育協会

http://www.u-sports.jp/

または、市スキー協会ジュニア部

http://sau.o.o7.jp/subjuniar.htmlをご覧ください。

2 市体育協会 ☎(68)402

補助輪取りに挑戦 幼児向け自転車教室

▽日時 3月14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（福岡町）。

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（年中・年長）・電話番号・保護者名・希望するコース（①第2希望まで②第3希望まで）を、返信に、郵便番号・住所・氏名を書き、3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（4・5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 | 4月13・27日、5月25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・年長児各抽選45人 1,200円 |
| ②親子deスポーツ教室（4・5月分） 音楽に合わせて親子で楽しく運動する。こ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 | 4月13・20・27日、5月25日。全4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 4月17・24日、5月1・15・22・29日。全6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=1,600円 C・Dコース=2,400円 |

▽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 5歳以上の子どもとその保護者。

▽定員 先着10人。

▽費用 310円（保険料・飲物代）。市外在住でレンタルサイクル利用の場合は、別途150円。

▽申込 3月4日から、電話で、市サイクリングターミナル ☎(65)4497へ。

お知らせ

中央生涯学習センター図書室にティーンズコーナーができました

中央図書館の一部に、学校帰りの高校生にも気軽に立ち寄ってもらえるように、「ティーンズコーナー」を設置しました。

■ティーンズコーナーオープン記念講座

▽日時 3月14日（土）午後1時30分～3時30分。

▽会場 中央図書館（中央1丁目）。

▽内容 神永学さん（小説家）による「本嫌いだった私が作家になった理由」と

題した講演。

▽対象 新中学1年生～30歳。

▽定員 先着80人。

▽申込 3月3日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館（明保野町） ☎(63)0231へ。

3月31日まで

水痘予防接種の経過措置があります

昨年10月から、幼児の水痘（水ぼうそう）予防接種が定期接種となりました。

▽経過措置 平成26年度に限り、生後36カ月以上60カ月未満の子どもで、水痘予防接種を一度も受けたことがない場合は、無料で1回接種を受けることができます。

なお、水痘にかかったことがある人は、接種の必要はありません。

▽持ち物 保健所から送付された予防接種受診者証、母子健康手帳。

4 保健予防課 ☎(62)111

ども医療費受給資格者証の公費番号が4月1日から変わります。新しい資格者証は3月下旬に送付します。

また、資格者証の有効期限が3月末まで切れる新小学1年生・新小学4年生に、4月1日から使用する新しい資格者証を3月下旬に送付します。どちらも更新の手続きは不要です。

9 子ども家庭課 ☎(63)22

3月1～7日は 子ども予防接種週間

予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図るため、期間中、協力医療機関において通常の診療時間外に予防接種や予防接種の相談を行います。まだ接種していない予防接種があれば、この機会に接種してください。協力医療機関など詳しくは、市庁舎をご覧ください。なお、実施日や接種できるワクチンの種類は、医療機関によって異なりますので、事前に各医療機関へお問い合わせください。

4 保健予防課 ☎(62)111

◎日常にすぐ生かせる産後セルフケア体験 ▽日時 3月12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26年9月13日～平成27年1月11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 3月5日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。

お知らせ

麻しん風しん 混合予防接種の第2期

麻しん（はしか）にかかると重い脳炎を発症する場合があります。1000人に1人程度の割合で死亡することがあります。

また、妊娠早期に風しんにかかると、先天性風しん症候群と呼ばれる病気により、心臓病・白内障・聴力障がいなどの障がいがある子どもが生まれる可能性があります。

麻しん風しんにかからないように、小学校入学の前年度（年長児相当）に、麻しん風しん混合予防接種（第2期）を忘れずに接種してください。

- ▽対象 平成20年4月2日～平成21年4月1日に生まれた人。
- ▽接種期間 3月31日まで。
- ▽方法・回数 医療機関で1回接種。
- ▽費用 無料（ただし、接種期間を過ぎると有料）。
- ▽持ち物 母子健康手帳・市から送付された通知一式

（封書）
問 保健予防課 ☎(626) 111

子どものために 何かをしてあげたい皆さん 里親になりませんか

「親が病気やけがをしてしまった」「親から虐待を受け、家庭にいられない」「望んでないのに妊娠してしまい、生まれてくる子どもを育てられない」など、さまざまな事情により、家庭で暮らせない子どもたちがいます。このような子どもたちを、実の親に代わり、家庭的な環境の下で養育するために里親制度があります。

里親になるために特別な資格は必要ありません。子どもの養育に理解があり、熱意と愛情を持っている人で、一定の要件を満たしていれば、里親になることができます。

里親になるための手続きや制度などについて、詳しくは、県中央児童相談所相談調査課 ☎(665) 7830へ。
問 子ども家庭課 ☎(632) 2390

子育てサークルに参加してみませんか

- ▽主な活動場所・対象地区など 下の表の通り。
- ▽実施日・時間 月1～3回程度、午前10時～正午。
- ▽内容 季節の行事、製作、公園遊び、果物狩り、見学など。
- ▽対象 幼稚園・保育園入園前の子ども（歩ける年齢が望ましい）とその親。入会は1組1サークル。

- ▽定員 各サークル20～25組程度。
- ▽申込 3月3日午前9時から、電話で、各子育てサロンへ（子育てサロン中央は水曜日休館）。
- ▽その他 1ミッフィークラブは、小さく生まれた子ども対象、12・16さくらんぼTWINS南・北クラブは、双子対象のサークルです。

| サークル名 | 活動曜日 | 対象地区 | 主な活動場所 |
|-------------------|------|--------------|------------|
| 1 ミッフィークラブ | 金 | 全地区 | 横川東子どもの家 |
| 2 ちゃりんこクラブ | 月 | 陽東地区 | 陽東地域☐ |
| 3 横川ミッキークラブ | 金 | 横川・平松地区 | 横川東子どもの家 |
| 4 とまとクラブ | 水 | 清原地区 | 清原中央小子どもの家 |
| 5 どんぐりクラブ | 木 | 今泉地区 | 東(活) |
| 6 ぴよぴよクラブ | 火 | 今泉・元今泉地区 | 東(活) |
| 7 モグモグクラブ | 火 | 築瀬地区 | 築瀬小子どもの家 |
| 8 こっこクラブ | 水 | 姿川地区 | 姿川☐ |
| 9 リトルプークラブ | 木 | 陽南地区 | 陽南小子どもの家 |
| 10 あおぞらクラブ | 金 | 陽南地区 | 陽南小子どもの家 |
| 11 つくしんぼクラブ | 金 | 雀宮地区 | 雀宮☐南館 |
| 12 さくらんぼTWINS南クラブ | 火 | 南部方面 | 姿川第一小子どもの家 |
| 13 リトルキッズクラブ | 木 | 横川・平松地区 | 横川東子どもの家 |
| 14 ハローキッズクラブ | 木 | 御幸ヶ原・河内地区 | 海道小子どもの家 |
| 15 うさぎっこクラブ | 火 | 篠井・上河内地区 | 篠井小子どもの家 |
| 16 さくらんぼTWINS北クラブ | 木 | 北部方面 | 豊郷中央小子どもの家 |
| 17 ブルーミングクラブ | 水 | 平石地区 | 平石☐ |
| 18 ピーカーブークラブ | 金 | 錦・今泉・堀田・大曾地区 | 錦小子どもの家 |

問 1～18は、子育てサロン中央 ☎(627) 0204

| サークル名 | 活動曜日 | 対象地区 | 主な活動場所 |
|---------------------------------|------|-----------|------------|
| 19 ゆめいろクラブ | 火 | 清原地区 | 清原南小子どもの家 |
| 20 くじらクラブ | 月 | 瑞穂野地区 | 瑞穂台小子どもの家 |
| 21 ちゅうりっぷクラブ | 木 | 清原・氷室地区 | 清原東小子どもの家 |
| 問 19～21は、子育てサロンみずほの ☎(678) 2526 | | | |
| 22 おひさまクラブ | 火 | 豊郷地区 | 豊郷中央小子どもの家 |
| 23 アイアイクラブ | 木 | 野沢地区 | 晃宝小子どもの家 |
| 24 くまさんキッズクラブ | 火 | 国本地区 | 国本中央小子どもの家 |
| 問 22～24は、子育てサロン宝木 ☎(622) 6460 | | | |
| 25 ペンギンクラブ | 金 | 城山地区 | 城山東小子どもの家 |
| 26 アンパンマンクラブ | 火 | 西の宮地区 | 明保小子どもの家 |
| 27 エンゼルクラブ | 金 | 戸祭・昭和・宝地区 | 戸祭地域☐ |
| 問 25～27は、子育てサロンとまつり ☎(622) 7552 | | | |
| 28 フレンドキッズクラブ | 月 | 西川田地区 | 陽光子どもの家 |
| 29 りんごクラブ | 火 | 陽南地区 | 南(活) |
| 30 ひよこクラブ | 木 | 姿川地区 | 姿川☐ |
| 問 28～30は、子育てサロンやよい ☎(634) 5653 | | | |
| 31 いちごクラブ | 金 | 御幸ヶ原・岩曾地区 | 御幸ヶ原自治公民館 |
| 32 夏の子クラブ | 木 | 今泉・泉が・餅地区 | 青少年活動センター |

問 31・32は、子育てサロンとよさとなかよし広場 ☎(624) 3370

◎県立博物館の行事 ■企画展 桜 野生のサクラいろいろ ▽期間 3月21日～6月15日。■テーマ展 ①中世長沼氏の軌跡 皆川文書の世界 ▽期間 3月29日(日)まで。②春を描く ▽期間 3月29日(日)まで。③あつまれ 自然大好き ポスター発表 ▽期間 3月8日(日)まで。④鳥獣の標本は語る ▽期間 3月21日～6月15日。■県博デー ▽期日 3月15日(日)▽内容 博物館コンサート・クイズにチャレンジ・キッズツアーなど。問 県立博物館 ☎(634) 1312

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。
☐ 地域市民センター、☑ 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、☒ 生涯学習センター、☒ 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

4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 |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 9日(木)・16日(木)・17日(金)・23日(木)・24日(金) | 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24年11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25年9月生まれ | 平成24年3月生まれ | | | |
| 会 場 | 4 月 | 4 月 | 保健所(竹林町) | 9日(木) | 3日(金) |
| | | | | 24日(金) | 16日(木) |
| | | | 市保健センター | 21日(火) | 14日(火) |
| | | | 平石区 | 8日(水) | 22日(水) |
| | | | 横川区 | 16日(木) | 9日(木) |
| | | | 城山区 | 22日(水) | 8日(水) |
| | | | 姿川区 | 23日(木) | 2日(木) |
| | | | 南図書館 | 7日(火) | 17日(金) |
| 河内保健センター | 15日(水) | 23日(木) | | | |

▽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副反応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) | 3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1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1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26年12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3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26年10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3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3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20年4月2日～平成21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3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3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 |

◎毎月1日はもったいないの日 日々の行動を振り返ろう 市では、地球上にあるすべてのものに、尊敬と感謝の気持ちを持ち、ひとやものを大切に「もったいない運動」を進めています。日々、実践している行動をさらなる行動・実践につなげるために、月の初めに先月までの行動を振り返りましょう。☎環境政策課☎(632)2409

