



教室・講座

子ども

はじめての赤ちゃん  
子育て講座

▽日時 2月10日(火)、3月11日(水)、午後2時〜3時30分。全2回。  
▽会場 南図書館(雀宮町)。  
▽内容 親子の触れ合い遊びや仲間づくり、子育てに関するミニ講話。  
▽対象 平成26年8〜11月生まれの乳児と初めて育児をするその母親。

小児慢性特定疾病の  
医療費助成制度の  
対象疾病を拡大しました

小児慢性特定疾患医療費助成制度を1月から新制度に移行し、対象疾病を514種類から704種類に拡大しました。対象疾病の医療費助成を受けようとする人は、申請が必要です。

また、申請には、小児慢性特定疾病指定医の医療意見書が必要です。

対象疾病や助成内容、申請方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。子ども家庭課 ☎(632)2296 へ。

▽定員 先着18組。  
▽申込 1月7日から、電話で、姿川 ☎(645)4535 へ。

はじめての赤ちゃん  
お口の健康講座

▽日時 1月15日(木)午後2時〜3時30分。  
▽会場 南図書館。

▽内容 乳歯の手入れのポイントと口の健康についての講話、触れ合い遊び。  
▽対象 0歳児と初めて育児をするその保護者。

▽定員 先着20組。  
▽申込 1月6日午前9時から、電話で、姿川 ☎(645)4535 へ。

プレママのための  
妊娠期の食事教室

▽日時 2月3日(火)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 管理栄養士による妊娠期の栄養の取り方に関する講話、調理実習。  
▽対象 市内在住の妊娠31週6日までの妊婦。

▽定員 先着20人  
▽費用 500円程度(食材費)。  
▽申込 1月5日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666 へ。

赤ちゃんとスキスキ広場とふれあい体験  
赤ちゃんとスキスキ広場とふれあい体験

赤ちゃんとスキスキ広場と  
ふれあい体験

■期日・会場 ①1月24日(土)子育てサロン北雀宮(若松原2丁目) ②2月14日(土)子育てサロン中央(ララスクエア宇都宮9階)。  
■時間 午前10時〜正午。  
■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カ月児とその保護者。

2 赤ちゃんとふれあい体験  
▽内容 助産師による講話、3〜4カ月児との触れ合い

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 1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」「妊娠の疑似体験」他	14日(土)	姿川 ☎(645)4535	先着25組
	妊娠6〜9カ月の妊婦とその夫	22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
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	1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	15日(日)	河内保健センター(白沢町) ☎(673)6337	
		17日(火)	市保健センター ☎(627)6666	先着30組

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 ①1月6日午前9時から ②1月19日午前9時から、電話で、①子育てサロン北雀宮 ☎(653)5164 ②子育てサロン中央 ☎(627)0204 へ。

▽会場 ①上河内保健センター(上田町) ②姿川 ☎(西川田町) ③市保健センター。

▽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。

2月の離乳食教室  
参加者募集

▽日時 ①2月3日 ②2月13日 ③2月24日、午前10時〜11時45分。午前9時45分から受け付け。

▽定員 各先着20組。  
▽申込 1月5日から、電話で、①上河内保健センター ☎(674)8787 ②姿川 ☎(645)4535 ③保健と福祉の相談 ☎(632)2941 へ。

◎ベビーマッサージで仲良し親子 ▽日時 1月29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 赤ちゃんと触れ合い、生命の尊さを実感する ▽対象 市内在住の平成26年7月28日〜11月28日生まれの子どもとその母親 ▽費用 1,200円(材料・資料代) ▽定員 先着15組 ▽申込 1月15日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155 へ。

教室・講座

ふるさとあそび塾  
繭玉づくり・  
どんど焼き

- ▽日時 1月11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 1月5日から、電話で、上河内民俗資料館 ☎(674)3480へ。

催し

2歳児の心の発達と  
親子の絆

- ▽日時 2月16日(月)午前10時～11時30分。
- ▽会場 姿川区(西川田町)。
- ▽内容 佐藤秀子さん(臨床心理士)による講話、リトミック、子育てに関するアドバイス。
- ▽対象 平成24年4月～平成25年3月生まれの幼児と

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 往復はがきの住信に、教室名・住所・子どもの氏名・ふりがな・年齢・学年(年中・年長)・電話番号・保護者名・①③④は希望するコース(①④第2希望③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9・23日(月)。全2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 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	年中・年長児 各抽選55人 800円
②親子deリズム遊び教室(2・3月分) 親子で仲良くレッツダンス	2月5・12・19・26日、3月5・12・19・26日、午前11時10分～正午。全8回 清原体育館(清原工業団地)	2歳以上の未就学児とその親 抽選25組 3,200円
③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を養い、親子のコミュニケーションを深める	2月2・9・16・23日、3月2・9・16・23日。全8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 2月6・13・20・27日、3月6・13・20・27日。全8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 ブレックスアリーナ宇都宮	2歳以上の未就学児とその親 各抽選35組 3,200円
④第3・4回キッズリズムダンス教室 リズムに合わせて楽しくダンス	2月17・24日、3月3・10・17日。全5回 第3回=午後3時～3時50分 第4回=午後4時10分～5時 ブレックスアリーナ宇都宮	年中・年長児 各抽選50人 2,000円
⑤第2回鉄棒教室(逆上がり) 逆上りにチャレンジ	2月16・18・20・23・25・27日、午後5時30分～6時30分。全6回 ブレックスアリーナ宇都宮	小学生 抽選65人 2,400円

中1ギャップは怖くない  
そのとき親ができること  
地域ができること

- その母親。
- ▽定員 先着30組。
  - ▽申込 1月13日午前9時から、電話で、姿川区 ☎(645)4535へ。
  - ▽内容 「この時期特有の子ども心理と感情」「体験を通して学ぶ中1ギャップの実態」と題した、臨床発達心理士による講座。
  - ▽対象 小学校高学年～中学1年生の保護者または子どもに関わる地域活動に取り組んでいる人。
  - ▽定員 先着40人。
  - ▽申込 1月23日(必着)
  - ▽日時 1月28日(水)、2月4日(水)、午前10時～正午。全2回。
  - ▽会場 人材かがやきセンター。

お知らせ

うつのみやジュニア  
ジャズオーケストラ  
メンバー募集

- 電話番号を明記)で、〒320-0806 中央1丁目1-13、人材かがやきセンター(中央4階) ☎(632)6332、FAX(632)6336 ☒ u4606@cit.yutsuminoya.tochigi.jpへ。
- ▽日時 毎週土曜日、午後2時～4時。
  - ▽内容 約30人のメンバーで練習や演奏。
  - ▽対象 小学5年～高校3年生。初心者歓迎。
  - ▽費用 月額2500円。
  - ▽申込 電話で、うつのみやジュニアジャズオーケストラ事務局 ☎090(8856)4512へ。
  - 問 うつのみやジャズのまち委員会(文化課内) ☎(632)2763

ファミリーサポートセンター協力会員講習会

▽日時 1月20～22日、午前9時30分～午後4時。全3回▽会場 総合コミュニティセンター(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 1月4～13日に、電話で、ファミリーサポートセンター ☎(616)1571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。  
 [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、[HP] ホームページ、[E] Eメールアドレス、[活] 市民活動センター、[域] 地域自治センター、[コ] 地域コミュニティセンター

## 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
5日(木)・6日(金) ・13日(金)・19日(木)・20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25年7月生まれ	平成24年1月生まれ			
会 場	2月	2月			
			保健所(竹林町)	13日(金)	6日(金)
				26日(木)	20日(金)
			市保健センター	3日(火)	10日(火)
			平石区	19日(木)	5日(木)
			横川区	24日(火)	3日(火)
			城山区	5日(木)	17日(火)
			姿川区	6日(金)	19日(木)
南図書館	4日(水)	18日(水)			
河内保健センター	17日(火)	4日(水)			
上河内保健センター		24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。

▽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)	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26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26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26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16年1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8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1月生まれで 誕生日から	2
麻しん 風しん混合	1期 生後12カ月以上24カ月未満	平成26年1月生まれで 誕生日から	1
または 麻しんと 風しん	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18年1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

◎家族で体幹トレーニング ▽日時 1月18日(日)午前10時～11時30分 ▽会場 青少年活動センター  
▽内容 親子で身体を心もリフレッシュする。ピラティスの効果・呼吸方法・基本姿勢を親子で学ぶ  
▽対象 市内に在住か通学している小学生とその保護者▽定員 先着15組▽費用 500円(備品代) ▽申込 1月9日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。