



**教室**

子ども

**0歳児からの  
子育て広場**

- ▽日時 8月28日(木)午前10時〜午後1時
- ▽会場 河内(中岡本町)
- ▽内容 親子で楽しく笑いヨガ、モビール作り、親子カフェ。
- ▽対象 市内在住の乳幼児とその保護者。
- ▽定員 先着15組。
- ▽費用 材料費など(実費)。
- ▽申込 7月3日から、直接または電話で、河内(673)0800へ。

**はじめての赤ちゃん  
子育て講座**

- ▽日時 8月8日(金)、9月10日(水)、午後2時〜3時30分。全2回。
- ▽会場 姿川(西川田)

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2〜5月生まれの乳児とその母親(初めて育児をする人)。
- ▽定員 先着18組。
- ▽申込 電話で、姿川(645)4535へ。

**赤ちゃんスキスキ広場と  
赤ちゃんのふれあい体験**



日時 7月10日(土) 午前10時〜正午。

会場 子育てサロンゆずのこ(松田新田町)。

**1 赤ちゃんスキスキ広場**

- ▽内容 ベビーマッサージ・産を控えた人との交流。
- ▽対象 生後3〜4カ月児とその親。

**2 赤ちゃんとのふれあい体験**

- ▽内容 助産師による講話と生後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 各先着10組。
- ▽申込 7月3日午前9時

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。  
 出 地区市民センター、出張所、生涯学習センター、まなびのひろば、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  
 出 出張所、生涯学習センター、まなびのひろば、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  
 HP ホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター

**中学・高校生と乳幼児のふれあい体験**

- ▽期間 春・夏・秋・冬休み期間。中央・宝木・やよい子育てサロンと全ての保育園は、月〜金曜日開催。
- ▽時間 午前10時〜正午。
- ▽会場 申込先など下の表の通り。
- ▽内容 赤ちゃんの喜ぶ遊び、触れ合い遊び、質疑応答など。
- ▽対象 市内に在住か通学している中学・高校生。
- ▽申込 直接または電話で、各子育てサロン・保育園へ。

会場・開催曜日・申込	会場・申込
中央(駅前通り1丁目) 月・火・木・金曜日 (627)0204	大谷(駒生町) (652)0148
石井(石井町) (660)0600	泉が丘(泉が丘6丁目) (661)2717
竹林(竹林町) (621)4788	石井(石井町) (661)5003
西部(鶴田町) (647)4740	上横田(上横田町) (658)4099
北雀宮(若松原2丁目) (653)5164	竹林(竹林町) (621)0057
ゆずのこ (674)2010	今泉第二(東今泉2丁目) (661)2320
なかよし(白沢町) (673)2511	松原(松原3丁目) (621)8600
みずほの(上桑島町) (678)2526	西が岡(宝木町2丁目) (621)0033
宝木(若草2丁目) 月・水・金 (622)6460	北雀宮(若松原2丁目) (653)5185
とまつり(戸祭1丁目) (622)7552	東浦(東浦町) (658)6907
やよい(弥生1丁目) 火・水・木曜日 (634)5653	西部(鶴田町) (647)4730
とよさと なかよし広場(関掘町) (624)3370	ゆずのこ(松田新田町) (674)2020
	なかよし(白沢町) (671)1811

から、直接または電話で、子育てサロンゆずのこ(674)2010へ。

**8月の離乳食教室  
参加者募集**

- ▽日時 ①8月1日②8月5日③8月12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②上河内保健センター(上田町)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。

▽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 電話で、①姿川(645)4535②上河内保健センター(674)8787③保健と福祉の相談(632)2941へ。

**参加しよう  
少年陸上教室**

- ▽日時 7月5・12・19

26日、8月3日、午前9時30分〜11時30分(7月19日は午後1時30分〜3時30分、8月3日は午前8時〜午後3時)。全5回。8月3日は市民陸上大会に参加。

▽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

◎ベビーマッサージで仲良し親子 ▽日時 7月24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26年1月25日〜5月25日生まれの子どもとその母親▽定員 先着12組▽費用 1,000円(材料代・資料代)▽申込 7月10日午後1時30分から、電話で、青少年活動センター(663)3155へ。

## 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・保護者名・①は第2希望②は第3希望までのコースを、返信に、郵便番号・住所・氏名を書き、7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(1組)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(8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	8月18・25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 明保野体育館(明保野町)	年中・年長児 各抽選45人 800円
②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し、子どものリズム感覚の体得と親子のコミュニケーションを深める	8月5・19・26日、9月2・9・16・30日。全7回 Aコース=午前10時10分~11時 Bコース=午前11時10分~正午 8月1・8・22・29日、9月12・19・26日。全7回 Cコース=午前10時10分~11時 Dコース=午前11時10分~正午 清原体育館(清原工業団地)	2歳以上の未就学児とその親 各抽選25組 2,800円
③第3回体育応援教室(夏休み) 跳び箱・マット・縄跳びなどを使って運動	8月6・7・8日。全3回 午前9時30分~10時30分 雀宮体育館(南町)	小学1~3年生 抽選40人 1,200円

円(会場使用料など)。今年度、初めて陸上教室に申し込む人2500円(傷害保険料・会場使用料など)。  
▽その他 開講式は、7月5日午前9時30分から(午前9時から受け付け)、河内総合運動公園陸上競技場会議室。運動のできる服装で、タオル、飲み物を持参。傷害保険の申し込みをする

### お知らせ

#### 二種混合予防接種を受けましょう

ジフテリアはジフテリア菌の飛沫感染によって起こ

るので、必ず参加してください。  
●市陸上競技協会(海道小学校内) ☎(661)6620、市体育協会 ☎(680)4022

ります。国内では予防接種の効果によって発病者はほとんど見られませんが、感染しても症状が出ない場合もあり、その人を通じて感染することがあります。発症すると重い病気、症状が出た人の1割以上が死に至るといわれています。破傷風は土の中の破傷菌が人の体内に入り込むことによって感染します。多

くが小さな傷からの感染で、いつでもどこでも感染する可能性があります。感染すると死亡率が高いため、予防接種を受けることが重要です。  
▽対象年齢 市内に住民登録がある11歳以上13歳未満。  
▽接種方法・回数 医療機関において1回。  
▽費用 無料。対象年齢を過ぎた場合は有料。  
4 ●保健予防課 ☎(626)111

#### 風しんの抗体検査を実施しています

先天性風しん症候群を予防するために、対象者に風しん抗体検査を実施いたします。  
▽日時 平成27年3月25日までの毎週水曜日、午前11時~正午。  
▽会場 保健所(竹林町)。  
▽対象 次のいずれかに該当する人。①妊娠を希望する女性②妊娠を希望する女性の配偶者(事実上婚姻関係と同様の事情にある人を含む)や同居者③風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者や同居者。

#### 社会を明るくする運動 青少年の非行・被害防止 推進市民のつどい

ただし、次のいずれかに該当する人は対象外。①過去に風しん抗体検査を受けたことがある②風しんの予防接種歴がある③検査で確定診断を受けた風しんの既往歴がある。  
▽定員 各先着20人。  
▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114 へ。

犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、青少年を非行から守り、被害防止と保護を徹底するため、市民の集いを開催します。  
▽日時 7月5日(土)午後1時~3時。  
▽会場 オリオンスクエア、オリオン通り。  
▽内容 式典やグリーンジュニアマーチングバンドによる演奏、バルーンパフォーマンス、キャンペーングッズの配布、啓発パレードなど。  
●生活福祉第1課 ☎(632)2373、青少年自立支援センター ☎(635)5834

◎産後セルフケア体験会 ▽日時 7月10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優しい有酸素運動、コミュニケーションワーク、日常にすぐ生かせるセルフケアの実習など ▽対象 市内在住で、平成26年1月11日~5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 7月3日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155 へ。

募集

水の舞台で輝け  
小学生水泳大会

- ▽日時 9月7日(日)午前9時〜。午前8時開場。
- ▽会場 ドリームプールかわち(白沢町)。
- ▽内容 小学生の学年別・男女別のタイムレース。
- ▽種目 自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ・個人メドレー・リレー。個人種目とリレーのエントリー数の制限はなし。
- ▽対象 定期的に練習し、市内に在住か通学している小学生。
- ▽費用 1種目600円。リレーは1チーム1200円。
- ▽申込 申込用紙(市水泳連盟<http://www.usuir-en.com/>から取り出し可)に必要事項を書き、参加費を納付した領収証を添付し、送付で、7月31日(必着)までに、〒320-0043 桜5丁目2-15、市水泳連盟(ビッグツリー内)へ。
- ☎市水泳連盟(639)7777
- 7、市体育協会(680)4022

自然に親しむ  
絵画コンクール作品募集

- ▽テーマ 「思いっきり描こう 森や林の自然」。
- ▽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 ①六つ切り画用紙またはS字画用紙②四つ切り画用紙を使用。画材はクレヨン、ポスターカラー、絵の具、色鉛筆を使用(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つのみや<http://www.green-trust.jp/>から取り出し可)の応募票に必要事項を書き、作品に貼り、直接または送付で、9月5日(必着)までに、〒320-8540 グリーントラストうつつのみや事務局へ。
- ▽賞 最優秀賞各1点、優秀賞各5点、佳作若干名。入選者に直接通知します。
- ▽その他 入選作品は、9月24〜28日に市民プラザ

- (馬場通り4丁目・参5階)、10月1〜3日に市役所1階市民ホール、12月2日〜平成27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を使う場合があります。
- ☎グリーントラストうつつのみや事務局(632)2559

福祉のまちづくりの  
啓発ポスターを募集

- ▽内容 やさしさや思いやりにあふれ、誰もが安心して暮らせる「福祉のまちづくり」をイメージしたもの。
- ▽対象 市内に在住か通学している小学4年生〜中学生。
- ▽部門 ①小学校高学年の部②中学生の部。
- ▽申込 保健福祉総務課(市役所2階)または学校に置いてある応募用紙(市☎からも取り出し可)に必要事項を書き、作品裏面に貼り、9月5日(必着)までに、学校を通して提出するか、直接または送付で、〒320-8540 市役所保健福祉総務課へ。
- ▽その他 規格や表彰など

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 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	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	1日(金)	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
		23日(土)		
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	2日(土)	市保健センター ☎(627)6666	先着30組
		24日(日)		
		28日(木)	河内保健センター ☎(673)6337	先着15組
9日(土)				

市民総ぐるみ  
環境点検活動にご協力を

- 詳しくは、保健福祉総務課(632)2919へ。
- 「安全で安心して暮らせる地域づくり」とともに「青少年の非行防止と健全育成」を目的として、地域の各種団体・家庭・学校など、地域社会が一体となって、毎年、環境点検活動を実施しています。
- 地域の危険な場所や子どもたちに有害なものなどを
- 確認し、問題箇所などの情報を地域で共有するために、市内全域を巡回します。必要に応じて地域で解決できるものは、協力して改善していきます。
- 皆さんの積極的な参加をお願いします。
- ▽期間 7月31日まで。
- ▽参加者 地域まちづくり組織・青少年育成会・防犯活動団体・自治会・青少年巡回指導員など。
- ☎生活安心課(632)2137

◎中心市街地で一日巡回指導 ▽日時 7月12日(土)午後1時30分〜4時▽会場 中心市街地▽内容 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3〜7日に、直接または電話で、青少年自立支援センター(中央1丁目・中央☎内) (635)5834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 うつつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、域 地域自治センター  
 活 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
1日(金)・7日(木)・ 12日(火)・21日(木)・ 26日(火)	市保健センター(ラ 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 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25年1月生まれ	平成23年7月生まれ
会 場	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 河内保健センター 上河内保健センター	8日(金)	7日(木)
		22日(金)	28日(木)
		5日(火)	19日(火)
		1日(金)	26日(火)
		20日(水)	5日(火)
		27日(水)	22日(金)
		6日(水)	21日(木)
		26日(火)	29日(金)
		21日(木)	6日(水)
		20日(水)	

▽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。

▽三種混合と不活化ポリオを接種していない子どもは、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。すでに三種混合または不活化ポリオを接種している子どもは最後まで同じワクチンを接種し、四種混合を接種する必要はありません。いずれも1回目・2回目・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。

▽麻しん・風しんの予防接種は、原則、麻しん風しん混合を接種します。

▽日本脳炎の1回目・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)	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26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26年5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15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26年2月生まれで 満5カ月になった日から	1
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25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23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17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		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

◎健康で心豊かに過ごすため食について考えませんか 食育情報コーナー ▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで▽会場 市保健センター▽内容 「脂質の取り方」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。

☎市保健センター☎(627)6666