



教室・講座

子ども

笑顔で子育てできる  
親子のこころ講座

▽日時 6月12日(木)、7月1日(火)、午前10時～正午。全2回。

▽会場 平石区(下平出町)。  
▽内容 保育士によるおもちゃ作りと保健師による講話、助産師によるベビーマッサージと講話。  
▽対象 おおむね4～6カ月児とその保護者。  
▽定員 先着20組。  
▽申込 電話で、平石区(661)2369へ。

6月の離乳食教室  
参加者募集

▽日時 ①6月6日②6月12日③6月27日、午前10時～11時45分。  
▽会場 ①③市保健センター

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メールアドレス、域 地域自治センター  
 地域コミュニケーションセンター、活 市民活動センター

1 (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 電話で、①③保健と福祉の相談(632)2941②姿川区(645)4535へ。

プレママのための  
妊娠期の食事教室

▽日時 6月3日(火) 午前10時～午後1時。  
▽会場 市保健センター。  
▽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 直接または電話で、市保健センター(627)666へ。



▽日時 6月5日(水) 午前9時10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 市内在住の子育てに熱意のある人。

自然体験活動  
トライネイチャーキッズ

▽日時 6月～平成27年3月までの午前9時～午後4時。全10回。  
▽会場 青少年活動センター(今泉町)他。  
▽内容 自然の学び・体験を通じた新しい発見や仲間づくり、一人ひとりの成長を目的とした野外グループ活動。  
▽対象 市内に在住か通学している小学生。  
▽定員 先着15人。  
▽費用 参加費など(実費)。  
▽申込 5月15日午後2時から、電話で、青少年活動センター(663)3155へ。

ファミリーサポート  
センター協力会員講習会

▽日時 5月20～22日、午前9時10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 市内在住の子育てに熱意のある人。

6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<br>妊娠6～9カ月(20～35週)の妊婦とその夫    | 7日(土)            | 姿川区(645)4535                      | 先着25組 |
|          |   | 10日(火)<br>22日(日) | 市保健センター<br>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<br>妊娠7～9カ月(24～35週)の妊婦とその夫 | 1日(日)<br>21日(土)  | 市保健センター(627)6666                  | 先着15組 |
|          |   | 15日(日)           | 河内保健センター(白沢町)(673)6337            |       |

腹話術&人形劇  
あかぎきんちゃん

▽日時 7月6日(日)午後2時～3時。  
▽会場 南図書館。  
▽内容 「よろず劇場とんがらし」による腹話術を中心としたゆかいで楽しい一人芝居。  
▽定員 先着200人。  
▽費用 3歳以上は1200円(観覧料)。

はじめての赤ちゃん  
子育て講座

▽日時 6月20日(金)、7月30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。

◎産後セルフケア体験会 ▽日時 6月12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など▽対象 市内在住の平成26年2月12日～4月13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 5月29日午後2時から、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 往復はがきの住信に、教室名・住所・保護者と子どもの氏名・ふりがな・年齢・学年・電話番号・①は第2希望まで②は第3希望までを、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、5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                                       |
|---|--|--|
| ①キッズスポーツ教室(6月分)<br>マット遊びやボール遊びを通して基礎体力をアップ                          | 6月9・23日。全2回<br>Aコース=午後3時~3時50分<br>Bコース=午後4時~4時50分<br>明保野体育館(明保野町)  | 年中・年長児<br>各抽選45人<br>800円                       |
| ②親子deスポーツ教室(6・7月)<br>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 | ■6月3・10・17・24日、7月1・8・15・22日。全8回<br>Aコース=午前10時10分~11時<br>Bコース=午前11時10分~正午<br>■6月6・13・20・27日、7月4・11・18・25日。全8回<br>Cコース=午前10時10分~11時<br>Dコース=午前11時10分~正午<br>清原体育館(清原工業団地) | 2歳以上の未就学児とその親<br>各抽選25組<br>3,200円              |
| ③第1回・第2回ジュニアヒップホップダンス教室<br>リズムに合わせて体を動かす                            | 6月23・30日、7月7・14・28日。全5回<br>第1回=午後5時10分~6時<br>第2回=午後6時10分~7時<br>明保野体育館  | 第1回=小学1~3年生<br>第2回=小学4~6年生<br>各抽選40人<br>2,000円 |
| ④キッズリズムダンス<br>リズムに合わせて楽しくダンス  | 6月10・17・24日、7月1・8日。午後3時30分~4時20分。全5回<br>清原体育館  | 年中・年長児<br>抽選50人<br>2,000円                      |

子ども

▽対象 平成26年1~3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15組。  
 ▽申込 電話で、姿川☎(645)4535へ。  
 ▽日時 6月13日(金)午前10時~正午。  
 ▽会場 市保健センター。  
 ▽内容 管理栄養士による望ましい幼児食の栄養バランスや食に関する講話と調理実習。

### 子育て世代必見 家族で育む食育講座

## 催し

▽対象 市内在住の平成24年4~9月生まれの子どもの保護者。託児あり。  
 ▽定員 先着20人。  
 ▽費用 300円程度(食材料費)。  
 ▽申込 直接または電話で、市保健センター☎(627)666へ。  
 ▽日時 6月15日(日)午前

### 栃木SCのコーチと 親子de楽しくサッカー

10時~11時30分。  
 ▽会場 市サッカー場(中久保2丁目)。  
 ▽内容 栃木SCのコーチによるレッスンとミニゲーム。  
 ▽対象 4歳児~未就学児とその親。  
 ▽定員 抽選50組。  
 ▽費用 500円(参加費)。  
 ▽申込 往復はがきの住信に、イベント名・住所・親子の氏名・電話番号・年齢を、返信に、郵便番号・住所・氏名を書き、5月10日(消印有効)までに、〒321-0954



## お知らせ フッ化物塗布を 実施します

▽日時 5月11日、6月1・15・22日、午後1時30分~3時30分。  
 ▽会場 保健所(竹林町)。

▽対象 小学生。  
 ▽定員 ①先着300人②先着20組。  
 ▽申込 5月9日までに、直接または電話で、青年会議所(中央3丁目)☎(637)1006へ。  
 問 スポーツ振興課☎(632)2738

## わんぱく相撲 つつのみや場所

元今泉5丁目6-18、市スポーツ振興財団☎(663)1611へ。  
 ▽日時 5月18日(日)午前9時~午後5時。  
 ▽会場 県総合運動公園(西川田町)。  
 ▽内容 ①学年別の男女混合トーナメント戦②1チーム3人編成によるチーム団体戦。  
 ▽対象 小学生。  
 ▽定員 ①先着300人②先着20組。  
 ▽申込 5月9日までに、直接または電話で、青年会議所(中央3丁目)☎(637)1006へ。  
 問 スポーツ振興課☎(632)2738

## ふれあいのある家庭づくり 作品コンクール 協賛企業を募集

触れ合いのある家庭づくりの重要性と関心を高めるために実施するコンクールの特別賞として、企業名を冠する表彰の副賞を提供いただける企業を募集します。応募方法など、詳しくは、市☎(632)2944 問 子ども未来課☎(632)2944

▽対象 市内在住の満2歳~小学1年生。  
 ▽費用 500円。  
 ▽申込 当日、受診票と費用をお持ちの上、直接、会場へ。なお、受診票は幼稚園・保育園児、小学1年生には、園や学校を通して配布しました。また、子ども家庭課(市役所2階)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各保健センター(☎☎☎)にも置いてあります(市☎からも取り出し可)。  
 ▽その他 熱やせきなど、体調不良の場合は、塗布を控えてください。  
 問 子ども家庭課☎(632)2944

## ◎市特別支援教育基本計画策定懇談会委員を募集

▽任期 委嘱の日から平成27年3月31日  
 ▽内容 任期中4回程度開催する懇談会に参加▽応募資格 次の要件を全て満たす人。①市内に引き続き1年以上在住している②申込時の年齢が20歳以上。ただし、市の他の付属機関などの委員や公務員を除く▽募集人数 1人▽選考方法 応募書類による審査と面接▽申込 5月23日(必着)までに、応募書類を提出。詳しくは、教育センター☎(639)4381へ。



## 6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)・12日(木)・<br>13日(金)・20日(金)・<br>26日(木) | 市保健センター(ラ<br>ラスクエア宇都宮<br>9階)。無料駐車場<br>はありません | 平成24年<br>1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24年11月生まれ | 平成23年5月生まれ |        |
| 会<br>場 | 保健所(竹林町)    | 5日(木)      | 12日(木) |
|        |             | 20日(金)     | 27日(金) |
|        | 市保健センター     | 19日(木)     | 24日(火) |
|        | 平石区         | 10日(火)     | 17日(火) |
|        | 横川区         | 25日(水)     | 11日(水) |
|        | 城山区         | 17日(火)     | 10日(火) |
|        | 姿川区         | 26日(木)     | 3日(火)  |
|        | 南図書館        | 13日(金)     | 6日(金)  |
|        | 河内保健センター    | 18日(水)     | 4日(水)  |
|        | 上河内保健センター   | 11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。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公費負担(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、接種後に特異的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<br>(標準的接種年齢)   | 5月から新たに標準的<br>接種年齢となる子ども    | 接種<br>回数 |
|------------------------------------|---|-----------------------------|----------|
| ヒブ                                 | 生後2カ月以上5歳未満<br>(生後2カ月以上7カ月未満)                                 | 平成26年3月生まれて<br>満2カ月になった日から  | 1~4      |
| 小児用<br>肺炎球菌                        | 生後2カ月以上5歳未満<br>(生後2カ月以上7カ月未満)                                 | 平成26年3月生まれて<br>満2カ月になった日から  | 1~4      |
| 四種混合または<br>三種混合と<br>ポリオ            | 1期 生後3カ月以上7歳6カ月未満<br>(生後3カ月以上12カ月未満)                          | 平成26年2月生まれて<br>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<br>(11歳)  | 平成15年5月生まれて<br>誕生日から        | 1        |
| BCG                                | 1歳未満<br>(生後5カ月以上8カ月未満)  | 平成25年12月生まれて<br>満5カ月になった日から | 1        |
| 麻しん<br>風しん混合<br>または<br>麻しんと<br>風しん | 1期 生後12カ月以上24カ月未満   | 平成25年5月生まれて<br>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<br>(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<br>(3歳)                                     | 平成23年5月生まれて<br>誕生日から        | 3        |
|                                    | 2期 9歳以上13歳未満<br>(9歳)  | 平成17年5月生まれて<br>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、<br>全4回の接種が未完了の場合は、20歳未満の間          |                             | 残り<br>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<br>(中学1年生相当)                              |                             | 3        |

◎ありがとうございました(敬称略)

■ぎんなん基金へ ▽陸上自衛隊北宇都宮駐屯地隊員一同 ▽陸上自衛隊北宇都宮駐屯地いちご会 ▽第7回宇都宮市民福祉の祭典実行委員会 ▽宇都宮大学教育学部附属小学校PTA総務委員会 ▽エルカホン太田忍 ▽宇都宮さつき&花フェア実行委員会 ▽松が峰教会 ▽ヨークベニマル若松原店お客様一同 ▽匠堂宇都宮栃木美術倶楽部 ▽三信電工 ▽グループホームハイブリッジ ▽桜井倉三 ▽福祉ボランティアサクラアイデア ▽築島時三郎。☎市社会福祉協議会 ☎(636)1215