



子ども

教室・講座

バスで行く  
エンジョイカーナー那珂川

▽日時 5月11日(日)午前8時〜午後4時。  
▽集合場所 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)集合。  
▽内容 那珂川の自然を感じながら、初心者でも楽しめるカーナー講習会と川下り体験会。  
▽対象 小学生以上。中学生以下は保護者と参加。  
▽定員 抽選60人。  
▽費用 1人3000円(参加費)。  
▽申込 往復はがきの往信に、イベント名・住所・氏名・学年・年齢・電話番号・希望のカーナー(1人乗り・小学4年生以上、2人乗り・中学生以下の場合、保護者

同乗)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。

目指せリケジョ  
目指せリケダン  
子ども科学実験教室

▽日時 3月26日(水)午前10時〜正午。  
▽会場 男女共同参画推進センター(明保野町)。  
▽内容 高山優子さん(帝京大学講師)による人工イクラの技術を使った発酵実験。  
▽対象 小学4年生〜中学生。  
▽定員 先着30人。

4月の離乳食教室  
参加者募集

▽日時 ①4月8日②4月17日③4月23日、午前10時〜11時45分。  
▽会場 ①姿川區(西川田町)②市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)③平石區(下平出町)。  
▽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 3月3日から、電

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・保護者と子の氏名・ふりがな・年齢・学年・電話番号・希望するコース(①は第3希望②は第2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(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	■全6回 4月8・15・22日、5月13・20・27日。 Aコース=午前10時10分~11時 Bコース=午前11時10分~正午 ■全7回 4月11・18・25日、5月9・16・23・30日。 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30組 A・B=2,400円、 C・D=2,800円
②キッズスポーツ教室(4月) 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7・21日。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40人 800円

高校生のための  
読書推進講座

話で、①姿川區☎(645)4535②保健と福祉の相談☎(632)2941③平石區☎(661)2369へ。  
▽日時 3月29日(土)午後1時〜3時。  
▽会場 中央図書館(明保野町)。  
▽内容 朝井リョウさん(直木賞作家)と高校生の対談。  
▽対象 中学生、高校生。  
▽定員 先着80人。

お知らせ

宮の原子ども家の  
子育て支援事業が  
始まりました

▽日時 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☎(636)0231へ。  
▽日時 学校長期休業中を除く平日、午前10時〜正午。  
▽内容 子育てをしている人たちの触れ合いの場として、遊びと交流の場を提供。  
▽対象 乳幼児とその保護

◎ベビーマッサージ体験会 ▽日時 3月19日(水)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25年9月20日〜平成26年1月18日生まれの子どもの母親▽定員 先着12組▽費用 1,000円(材料代・資料代)▽申込 3月7日午後2時から、電話で、青少年活動センター☎(663)3155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、費用は無料、申込不要。  
[HP]ホームページ、[E]メールアドレス、[活]市民活動センター、[区]地区市民センター、[出]出張所、[産]生涯学習センター、[参]うつ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、[域]地域自治センター

## 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3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」ほか 妊娠6～9カ月(20～35週)の妊婦とその夫	12日(土)	姿川区 ☎(645)4535	先着25組
		20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」ほか 妊娠7～9カ月(24～35週)の妊婦とその夫	5日(土)	市保健センター ☎(627)6666	先着30組
		18日(金)		先着15組
		19日(土)	河内保健センター(白沢町) ☎(673)6337	先着15組
		27日(日)	市保健センター ☎(627)6666	先着30組

この子ども医療費受給資格者証の有効期限が3月末で切

**子ども医療費受給資格者証 更新のお知らせ**

この他に市内50カ所の子どもの家でも子育て支援事業を行っていますので、日時や会場など、詳しくは、生涯学習課 ☎(632)2676へお問い合わせください。

問宮の原小子ども家 ☎(635)7881

この他に有効期限が切れる人へ、4月1日から使用する新しい資格者証を送付します。更新手続きは不要です。

▽対象 新小学1年生(平成19年4月2日～平成20年4月1日生)、新小学4年生(平成16年4月2日～平成17年4月1日生)。

この他に有効期限が切れる人にも新しい資格者証を送付します。

問子ども家庭課 ☎(632)2966

子ども

## 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 親子レクリエーションや季節の行事、運動会など、年間計画に沿って活動。内容により、保育士・栄養士・保健師・運動指導員が支援します。
- ▽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 小さく生まれた子ども(ミッフィークラブ)や双子(さくらんぼTWINs北・南)のサークルもあります。
- ※内容によっては活動場所が変わることがあります。
- ※4月から、子育てサロン宝木がサークルの支援を再開します。

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	清原中央子どもの家
5 どんぐりクラブ	木	今泉地区	東(酒)
6 ぴよぴよクラブ	火	今泉・元今泉地区	東(酒)
7 モグモグクラブ	火	築瀬地区	築瀬子どもの家
8 こっこクラブ	火	姿川地区	姿川(区)
9 リトルプークラブ	木	陽南地区	陽南子どもの家
10 あおぞらクラブ	金	陽南地区	陽南子どもの家
11 つくしんぼクラブ	金	雀宮地区	雀宮(区)南館
12 さくらんぼTWINs南	火	南部方面	姿川第一子どもの家
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	海道子どもの家
15 うさぎっこクラブ	火	篠井・上河内地区	篠井子どもの家
16 さくらんぼTWINs北	木	北部方面	豊郷中央子どもの家
17 プルーミングクラブ	水	平石地区	平石(区)
18 ビーカーブークラブ	金	錦・今泉・堀田・大曾地区	錦子どもの家

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	清原南子どもの家
20 くじらクラブ	月	瑞穂野地区	瑞穂台子どもの家
21 ちゅうりっぷクラブ	木	清原・氷室地区	清原東子どもの家
問19～21は、子育てサロンみずほ ☎(678)2526			
22 おひさまクラブ	火	豊郷地区	豊郷中央子どもの家
23 アイアイクラブ	木	野沢地区	晃宝子どもの家
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	城山東子どもの家
26 アンパンマンクラブ	火	西の宮地区	明保子どもの家
27 エンゼルクラブ	金	戸祭・昭和・宝木地区	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(酒)
30 ひよこクラブ	木	姿川地区	姿川(区)
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・泉が丘・御幸地区	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

◎産後セルフケア体験会 ▽日時 4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など ▽対象 市内在住の平成25年12月11日～平成26年2月9日生まれの子どもとその母親 ▽定員 各先着12組 ▽費用 1,000円(用具代) ▽申込 3月20日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。



## 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の上、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
11日(金)・17日(木)・ 18日(金)・24日(木)・ 25日(金)	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23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24年9月生まれ	平成23年3月生まれ			
会 場	4 月	4 月	保健所(竹林町)	11日(金)	4日(金)
				18日(金)	24日(木)
			市保健センター	8日(火)	22日(火)
			平石区	17日(木)	9日(水)
			横川区	22日(火)	11日(金)
			城山区	9日(水)	17日(木)
			姿川区	16日(水)	3日(木)
			南図書館	15日(火)	25日(金)
河内保健センター	23日(水)	16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・風しんは、原則、混合ワクチンを接種します。

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。

子宮頸がん予防ワクチンは2種類あります。「サーバリックス」は1回目の1カ月後に2回目、1回目の6カ月後に3回目を接種します。「ガーダシル」は1回目の2カ月後に2回目、1回目の6カ月後に3回目を接種します。

☎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26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26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25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15年3月生まれで 誕生日から	1
B C G	1歳未満 (生後5カ月以上8カ月未満)	平成25年10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19年4月2日~平成20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17年3月生まれで 誕生日から	1
	特例 6歳以上20歳未満 平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれ		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

◎3月16日(第3日曜日)は「家庭の日」 未来を担う宮っ子が、心身ともに健やかに成長できるよう、「ふれあいのある家庭づくり」に取り組む日です。暖かい春の訪れを感じる季節になりましたね。3月は卒業や転職の季節であり、人生の節目を迎える方も多いのではないのでしょうか。今月の「家庭の日」には、自分の夢や4月からの目標を家族に伝えてみてはいかがでしょうか。家族の応援を原動力に、新たなスタートを迎えましょう。☎子ども未来課☎(632)2944