

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〕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〕うつつのみや表参道スクエア、〔コ〕地域コミュニティセンター、〔活〕市民活動センター



催し

**子育て広場
親子で楽しもう**

▽日時 12月15日、平成29年1月12日、2月2日。午前10時～正午。全3回。
 ▽会場 河内(中岡本町)。
 ▽内容 親子で一緒にクリスマス会やリトミック、影絵など。
 ▽対象 市内在住の乳幼児とその保護者。
 ▽定員 先着40組。
 ▽申込 11月15日から、直接または電話で、河内(671)3201へ。

**0・1・2歳おはなし会
スペシャル**

▽日時 11月19日(土)①午前10時～10時30分②午前10時45分～11時15分③午前11時30分～正午。

▽会場 南図書館(雀宮町)。
 ▽内容 各年齢に合わせた絵本の読み聞かせや童歌の紹介。
 ▽対象 ①1歳児とその保護者②2歳児とその保護者③0歳児とその保護者。
 ▽定員 各先着15組。
 ▽申込 11月4日午前9時30分から、直接または電話で、南図書館(653)7609へ。

**子育て広場スペシャル
イクメン広場で
リフレッシュ**

▽日時 12月4日(日)午前10時10分～正午。
 ▽会場 中央(中央1丁目)。
 ▽内容 父親と子どもがベビーダンスを楽しむ間に母親はアロマでリフレッシュ。
 ▽対象 市内在住の乳幼児とその保護者。
 ▽定員 抽選30組。
 ▽費用 1組500円程度(材料費)。
 ▽申込 11月11日までに、直接またはEメール(講座名・郵便番号・住所・参加者全員の氏名・ふりがな・電話番号・性別・子どもの

生年月日・保護者の年齢を明記)で、中央(632)6331、☎47090100@city.tsumanomya.tochigi.jpへ。

教室・講座

**親子でつくろう
クリスマス料理**

▽日時 12月10日(土)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 管理栄養士による幼児食についての講話、クリスマス料理の調理実習。
 ▽対象 市内在住の平成23年4月～平成24年3月生まれの子どもとその保護者。初めて参加する人優先。
 ▽定員 先着15組。
 ▽費用 1組800円程度(材料費)。
 ▽申込 11月4日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター(627)6666へ。

**ドリームプールかわちで
子ども向け水泳教室**

▽期日 木曜日コース平成29年1月19・26日、2月2・9・16・23日、3月2・

**市スケートセンター
ジュニアスケート教室**

▽期日 土曜日コース=平成29年1月7・14・28日、2月4・11日。日曜日コース=平成29年1月8・15・29日、2月5・12日。各全5回。
 ▽時間 午後5時30分～7時。
 ▽会場 市スケートセンター。
 ▽内容 氷に慣れることから始め、上手に滑れるようになることを目指す。
 ▽対象 小学生。
 ▽定員 各抽選80人。
 ▽費用 3,300円(教室費・保険料)。貸靴を利用する場合は、貸出料(実費)。
 ▽申込 往復はがきの往信に、教室名・コース名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・学年・生年月日・性別を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、11月18日(消印有効)までに、〒321-0117城南3丁目15-32、市スケートセンター☎(655)6817へ。はがき1枚につき1人。ただし、兄弟は連名可。

**土曜公開講座
教育なう**

9日。金曜日コース平成29年1月20・27日、2月3・10・17・24日、3月3・10日。各全8回。
 ▽時間 午後5時10分～6時。
 ▽会場 ドリームプールかわち。
 ▽内容 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を学ぶ。
 ▽対象 市内在住の小学生。今年度受講した人は受講不可。
 ▽定員 各抽選25人。
 ▽費用 2,660円(受講料・保険料)。
 ▽申込 往復はがきの往信に、教室名・希望するコース・住所・氏名・ふりがな。

▽日時 12月17日(土)午前9時30分～11時30分。
 ▽会場 市教育センター(天神1丁目)。
 ▽内容 「子育てハッピーアドバイス 子どもへのほめ方・叱り方」と題した、明橋大二さん(真生会富山病院心療内科部長)による講

◎補助輪取りに挑戦 幼児向け自転車教室 ▽日時 11月19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▽内容 自転車の補助輪取りの手伝い▽対象 5歳以上の子どもとその保護者▽定員 抽選10人▽費用 500円(保険料・飲物代)▽申込 往復はがきの往信に、教室名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢・性別を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、11月14日(消印有効)までに、〒321-0342福岡町1074-1、市サイクリングターミナル☎(652)4497へ。

12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 12月4・17日分は11月5日から12月3・10・12日分は11月7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	3日(土)	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
	妊娠6～9カ月の妊婦とその夫	12日(月)		
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	4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	17日(土)		
			10日(土)	河内保健センター ☎(673)6337

話。
▽定員 先着100人。
▽申込 11月4日～12月2日に、電話で、市教育センター ☎(639)4381へ。

産後セルフケア体験

▽日時 12月8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優しい有酸素運動、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28年8月7日～10月7日生ま

れの子どもとその母親。

▽定員 先着12組。
▽費用 10000円(用具代)。
▽申込 11月17日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。

もりであそぼう 参加者募集 めざせ 遊びの達人

▽日時 12月4日(日)午前9時～正午。
▽会場 冒険活動センター(篠井町)。
▽内容 森の中のゲームやロープを使った木登りなど。
▽対象 市内在住の小学3

・4年生。

▽定員 先着24人。
▽費用 700円程度(教材費など)。
▽申込 11月4日午前9時～15日に、電話またはファクス(郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・小学校名・学年を明記)で、冒険活動センター ☎(669)2441、FAX(669)2240へ。

12月の離乳食教室 参加者募集

▽日時 ①12月5日②12月20日③12月26日、午前10時～11時45分。午前9時45分から受け付け。
▽会場 ①②市保健センター③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 11月7日から、電話で、①②保健と福祉の相談 ☎(632)2941 ③姿川区 ☎(645)4535へ。

ファミリー遊ぼうパママ 遊ぼうあそぼうパママ

▽日時 ①11月13日(日)②11月27日(日)、午前10時～正午。
▽会場 子育てサロン中央(ラフスクエア宇都宮9階)。
▽内容 ①赤ちゃんとの触れ合い遊び、「赤ちゃんとの触れ合い方」と題した男性保育士による講座、座談会②子どもとの楽しい遊び、「子どもとの触れ合い方」と題した男性保育士による講座、座談会。

▽対象 ①6カ月～1歳未満児とその親②1・2歳児とその親。
▽定員 各先着15組。
▽申込 11月4日午前9時から、電話で、子育てサロン中央 ☎(627)0204へ。

ママのアンガー マネジメント入門講座 思春期のママ編

▽日時 12月1日(木)午前10時～正午。
▽会場 南區。

▽内容 子育て中の母親が感じているイライラに上手に対応する方法を学ぶ。

▽対象 市内在住の小学校高学年～高校生の保護者。
▽定員 抽選20人。
▽申込 11月15日までに、直接またははがき(講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・保護者の年齢・子どもの学年を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南區 ☎(645)0006へ。

ふれあい ドッジボール教室

▽日時・対象 11月27日(日)①午前9時30分～午前10時30分②午前10時45分～正午。
▽会場 青少年活動センター。

▽内容 県ドッジボール協会の講師による、投げ方・取り方・ゲームなどの講習。仲間とコミュニケーションを取りながらドッジボールの楽しさを体験。
▽対象 市内に在住か通学している①3歳以上の未就学児とその保護者②小学1～5年生とその保護者。
▽定員 各先着20組。
▽申込 11月10日午後2時から、電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。

◎11月20日(第3日曜日)は「家庭の日」市では、家庭における親と子の触れ合いや絆づくりを推進するため、ふれあいのある家庭づくり事業に取り組んでいます。秋も深まり、窓の外に美しい景色が広がる季節となりました。今月の「家庭の日」には、家族で紅葉狩りに出かけよう。秋ならではの景色を眺めながら、おいしいお弁当を食べるなど、家族での楽しい時間を過ごしましょう。☎子ども未来課 ☎(632)2944



教室・講座

歯の健康講座 親子でピカピカ歯つばい教室 大切な乳歯を守ろう

- ▽日時 11月27日(日)午前10時30分～正午
- ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)
- ▽内容 歯科医師による乳歯のむし歯予防および家族全体の口腔ケアに関する講話、歯科衛生士による乳歯を守る歯磨き術に関する実演指導、虫歯菌検査および歯周病検査(保護者対象)、歯科医師、歯科衛生士による相談会(希望者のみ)。
- ▽対象 乳児とその保護者初めて参加する人優先。
- ▽定員 先着40組。
- ▽申込 11月4日午前9時30分から直接または電話で市保健センター☎(627)6666へ。
- ▽日時 11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 オイルを使って、赤ちゃんとお母さんが触れ合おう。
- ▽対象 市内在住の平成28年5月23日～9月23日生まれの子どもとその母親。
- ▽定員 先着15組。
- ▽費用 1300円(材料代・資料代)。
- ▽申込 11月4日午後2時から、電話で、青少年活動センター☎(663)3155へ。

赤ちゃんスキスキ広場 赤ちゃんとプレママパパとのふれあい体験

- 日時 12月3日(土)午前10時～正午。
- 会場 子育てサロン中央(ララスクエア宇都宮9階)。
- 1 赤ちゃんスキスキ広場
- ▽内容 ベビータッチケア1、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カ月児とその親。
- 2 赤ちゃんとプレママパパとのふれあい体験
- ▽内容 助産師による講話3・4カ月児との触れ合い体験、出産を体験した人との交流。
- ▽対象 妊婦とその夫。
- 定員 1先着10組 2先着

お知らせ

うつのみや オープンスクール

- 5組。
- 申込 11月15日午前9時から、電話で、子育てサロン中央☎(627)0204へ。
- 市立小・中学校では、学校・家庭・地域の教育力の向上と、連携強化に努めています。その一環として、保護者や地域住民の皆さんが児童・生徒の様子を参観することができ、学校公開週間(うつのみやオープンスクール)や全市一斉土曜授業日を行っています。
- ▽期間 11月5～18日。詳しい日時・内容は各学校へお問い合わせください。
- なお、全市一斉土曜授業日は、小学校が12月3日、中学校が11月19日です。
- 開校教育課☎(632)2729

姉妹都市 オークランド市・タルサ市への派遣中学生を募集

- ▽派遣先・期間 ①ニュージーランドオークランド市 ②ニュージーランドタルサ市
- 平成29年3月24～29日の

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 11月10日(消印有効)までに、宇都宮スポーツナビHP http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp の申し込みフォームに必要事項を入力するか、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・保護者の氏名・希望するコース(①第3希望まで)を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒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	対象・定員・費用
①親子deスポーツ教室(12・1月分) 音楽に合わせて親子で楽しく運動する。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	12月5・12・19日、平成29年1月16・23・30日。全6回 Aコース=午前10時～10時50分 Bコース=午前11時～11時50分 12月9・16日、平成29年1月13・20・27日。全5回 Cコース=午前10時～10時50分 Dコース=午前11時～11時50分	2歳以上の未就学児とその親 各抽選30組 A・Bコース=2,400円 C・Dコース=2,000円
②第3回鉄棒(逆上がり)教室 逆上がりにチャレンジする	12月5・7・9日、午後5時30分～6時30分。全3回	小学生 抽選50人 1,200円

- 6日間②アメリカ合衆国オクラホマ州タルサ市⇄平成29年3月25～31日の7日間。
- ▽内容 ホームステイや学校生活を体験。
- ▽対象 市内に在住か通学している中学2年生。
- ▽定員 各20人。
- ▽選考 書類・面接。
- ▽費用 ①約25万円②約15万円(渡航費用、交通費など)。渡航手続き費用、海外旅行保険などは含みません。参加人数により、金額の変更があります。

- ▽申込 通学先の市内中学校、国際交流プラザにおいてある申込用紙(市☎から取り出し可)に必要事項を書き、11月21日正午(必着)までに、市内の学校に通学している人は学校を通して、市外の学校に通学している人は、直接または送付で、〒320-0026馬場通り4丁目1-1国際交流プラザ☎(616)1567へ。
- ▽その他 派遣先の状況の変化などにより、事業を変更中止する場合があります。

◎冬季初心者短期水泳教室 ▽日時 12月6～9・13～16日、午後6時30分～8時。全8回▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)▽対象 水泳初心者の小学生▽定員 先着20人▽費用 施設利用料(実費)▽申込 11月5日から、直接、茂原健康交流センター☎(654)2815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。
 ☎ 市ホームページ、☑ Eメールアドレス、☒ 地域自治センター
 区 地区市民センター、☒ 出張所、☒ 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

12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。対象月の翌月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
1日(木) 2日(金) 8日(木) 9日(金) 15日(木)	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26年 7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27年5生まれ	平成25年11生まれ			
会 場	12 月	12 月	市保健所(竹林町)	8日(木)	2日(金)
				16日(金)	15日(木)
			市保健センター	13日(火)	6日(火)
			平石区	9日(金)	7日(水)
			横川区	2日(金)	16日(金)
			城山区	21日(水)	9日(金)
			姿川区	15日(木)	1日(木)
			南図書館	7日(水)	20日(火)
			河内(域)	20日(火)	22日(木)
			上河内保健センター	14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。

▽B型肝炎は、1・2回目の接種間隔は27日以上、3回目は1回目終了後、139日以上の間隔を空けて接種します。ただし、公費負担の対象となるのは平成28年4月1日以降に生まれた人のみです。

▽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。

▽四種混合は、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)	11月から新たに標準的 接種年齢となる子ども	接種 回数		
B型肝炎	生後2カ月以上1歳未満 (生後2カ月以上9カ月未満)	平成28年9月生まれて 満2カ月になった日から	3		
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28年9月生まれて 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28年9月生まれて 満2カ月になった日から	1～4		
四種混合	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28年8月生まれて 満3カ月になった日から	4		
	2期 11歳以上13歳未満 (11歳)			平成17年11月生まれて 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28年6月生まれて 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27年11月生まれて 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27年11月生まれて 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22年4月2日～平成23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25年11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19年11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 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで、1期 3回の接種が未完了の場合は、9歳以上13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		

◎11月11～17日は「税を考える週間」 国税庁では、毎年11月11～17日を「税を考える週間」とし、さまざまな情報を提供し、皆さんからの税務行政に対する意見や要望を聞く機会を設けています。また、国税庁HP <http://www.nta.go.jp> では、「くらしを支える税」をテーマとした特設ページを設け、マイナンバー制度の案内など各種情報を発信しています。この機会に、税について考えてみませんか。☎宇都宮税務署☎(621)2151