



子ども

教室・講座

9月の
離乳食教室

▽日時 ①9月7日②9月20日③9月28日、午前10時～11時45分。午前9時45分から受け付け。

▽会場 ①平石区(下平出町)②上河内健康館(上田町)③市保健センター(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 8月7日から、電話で、①平石区☎(661)2369②河内区☎(671)320

夏休みイベント

■夏休み体験講座 まが玉を作ろう

▽日時 8月18日(金)午前10時～正午▽会場 南図書館(雀宮町)▽内容 県埋蔵文化財センター職員による講話と、柔らかい石を削った縄文時代のアクセサリ「勾玉」作り▽対象 小学生。小学1・2年生は保護者同伴▽定員 先着20人▽費用 300円(材料費)▽申込 8月3日午前9時30分から、電話で、南図書館☎(653)7609へ。

■親子で体験学び塾 藍染め体験

▽日時 8月20日(日)午前9時30分～正午▽会場 上河内民俗資料館(中里町)▽内容 日本古来の藍を使った染色体験▽対象 市内在住の小学生とその家族▽定員 先着20人▽費用 700円(材料費)▽申込 8月3～11日に、電話で、上河内民俗資料館☎(674)3480へ。

■アフリカ音楽コンサート

▽日時 8月20日(日)午後1時30分～3時15分。午後1時開場▽会場 東区(中今泉3丁目)▽内容 コンゴ民主共和国出身者他で構成されるムクナバンドによるアフリカの音楽コンサート▽対象 乳幼児以上▽定員 先着300人▽申込 8月20日までに、電話・ファクス・Eメール(事業名・氏名・電話番号を明記)で、市国際交流協会(国際交流プラザ内)☎(616)1870、FAX(616)1871、✉ucia@ucia.or.jpへ。

■ワンポイント水泳教室(小・中学生向け)

▽日時 8月25日(金)午後6時～7時▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)▽対象 小・中学生▽定員 先着20人▽費用 施設利用料(実費)▽申込 8月25日午前10時から、直接、茂原健康交流センター☎(654)2815へ。

■ほしぞら映画会

▽日時 8月26日(土)午後7時～。雨天中止▽会場 明保野公園(明保野町)▽内容 「ゆかいなリトルボーイ2」他3作品▽持ち物 敷物・懐中電灯。☎視聴覚ライブラリー☎(638)5704

■市森林公園でマスつかみどり体験

▽日時 8月27日(日)午前10時～正午。午前9時45分から受け付け▽会場 市森林公園(福岡町)▽内容 つかみどりで捕ったマスを自分でさばいて塩焼きにして食べる▽対象 小学生とその保護者▽定員 先着20組▽費用 500円(参加費)▽申込 8月4日から、直接または電話で、自然休養村管理センター(福岡町)☎(652)3450へ。

5③保健と福祉の相談 ☎(632)2941へ。
▽その他 年間の日程は、市冊をご覧ください。

新米ママの
楽育講座

▽日時 9月15・22・29日、10月6日。午前10時～正午。全4回。

▽会場 富屋区(徳次郎町)。

▽内容 子育ての仲間づくりと、子育ての基礎知識を学ぶためのグループワーク

と実技。
▽対象 市内在住の生後2～6カ月児と初めて育児をする母親。

▽定員 先着10組。

▽申込 8月28日から、直接または電話で、富屋区☎(665)3698へ。

9月の
ママパパ学級

▽日時 9月3・9・15日、午前9時30分～11時30分。午前9時15分から受け付け。

▽会場 市保健センター。
▽内容 赤ちゃんのいる生活と両親の健康、赤ちゃんのお風呂他。

▽対象 妊娠6～9カ月(20～35週)の妊婦とその夫。

▽定員 9月3・9日は先着30組。9月15日は先着15組。

▽申込 8月5日午前9時30分から、電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

▽その他 1人での受講も受け付けています。

プレママのための
妊娠期の食事教室

▽日時 9月29日(金)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8カ月までの妊婦。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。
▽申込 8月7日～9月19

◎下水道排水設備工事責任技術者試験講習会・模擬試験・試験 11試験講習会・模擬試験 ▽日時 9月26日(火)午前10時～午後5時。2試験 ▽日時 10月26日(木)午後2時～4時。■会場 コンセーレ(駒生1丁目)。■申込 とちぎ建設技術センター(竹林町)または上下水道局工事受付センター(河原町)に置いてある申込書に必要事項を書き、8月31日(消印有効)までに、郵送で、〒321-0974 竹林町1030-2、とちぎ建設技術センター☎(626)3187へ。●上下水道局工事受付センター☎(633)3164

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となる。費用は無料。申込不要(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HPはホームページ、✉はEメールアドレス、☎は地区市民センター、☎は出張所、☎は生涯学習センター、☎はつづのみや表参道スクエア、☎は地域コミュニティセンター、☎は市民活動センター

日の午前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 10月12・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7日。金曜日コース 10月13・20・27日、11月10・17・24日、12月1・8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(白沢町)。

▽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 2660円(受講料・保険料)。
▽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・学年・保護者の氏名・希望するコースを、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、8月18日(消印有効)までに、〒329-1102白沢町1791-1

3、ドリームプールかわち ☎(673) 0212へ。
茂原健康交流センターで幼児水泳教室
▽日時 9月5・12・26日、10月3・17・24日。午後3時30分～4時15分。全6回。
▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)。
▽対象 年長・年中の幼児。
▽定員 先着15人程度。
▽費用 施設利用料(実費)。
▽申込 8月5日午前9時30分から、直接、茂原健康交流センター ☎(654) 2815へ。

(講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢・性別・子どもの学年を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南 ☎(645) 0006へ。

南図書館で家庭生活連携講座

▽日時 8月29日(火)午前10時30分～11時30分。
▽会場 南図書館(雀宮町)。
▽内容 「キレイは簡単・清掃・収納の時短テクニク」と題した、ダスキンフオワード宇都宮東店メリーメイド職員による、楽に清掃する方法や快適さを求めた整理や収納に関する講座。
▽対象 市内在住の小学生以下の子どもを持つ保護者。
▽定員 先着20人。
▽申込 8月9日午前9時30分から、電話で、南図書館 ☎(653) 7609へ。

催し

日常にすぐ生かせる産後セルフケア体験

▽日時 9月21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29年5月20日～7月20日生まれの子どもとその母親。
▽定員 先着12組
▽費用 1000円(用具代)。
▽申込 8月24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・会場・対象など 下の表の通り。
▽申込期間 8月10日(消印有効)までに、宇都宮スポーツナビ ☎ http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp の応募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・電話番号・学年(年中・年長)・保護者の氏名・①は希望するコース(第2希望まで)・②は貸しラケットの有無を、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枚に付き1講座1人。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(9・10月分) マット遊び、ボール遊びを通じて基礎力をアップする | 9月4日、10月16・23日。全3回 Aコース=午後3時10分～50分 Bコース=午後4時10分～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・年長各抽選45人 1,200円 |
| ②ジュニアテニス教室(ケット方から始める) | 9月14・21・25・28日、10月2・5日。全6回 午後5時30分～7時 屋板運動場(屋板町) | 小学4～6年生抽選40人 2,400円 |

ママのアンガーマネジメント入門講座

▽日時 9月5日(火)午前10時～正午。
▽会場 南園。
▽内容 思春期の子育て中の母親が感じているイライラを上手に対応する方法を学ぶ。
▽対象 市内在住の小学4年生～高校生の子どもを持つ保護者。
▽定員 抽選20人。
▽申込 8月15日(必着)までに、直接またははがき

子どものために大切なこと 親子講座

▽日時 9月14・28日、10月19日。午前10時～11時30分。全3回。
▽会場 豊郷園(岩曾町)。

お知らせ

8月は「家庭の日強調月間」 「家族の絆を深めよう」



本市では、家庭における親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。毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族の絆を深めるため、家族そろっての食事や団らん、話し合いの時間を増やしたり、心温まる一日を過ごしましょう。

■ふれあいのある家庭づくり作品コンクール作品募集
▼内容 「家族」をテーマにした①絵画・作文・家族・川柳②動画。
▽申込 ①子ども未来課(市役所2階)、各區・団・連に置いてある応募用紙(市庁からも取り出し可)に必要事項を書き、9月1日(必着)までに、送付またはファクス・Eメールで、〒320-8540 市役所子ども未来課(632) 2944、FAX(638) 8

941、☑kodominirai@city.utsunomiya.tochigi.jp、②動画部門専用ウェブサイトに☒https://futurekatei.comの応募フォームに必要事項を入力。
▽その他 動画の作品投稿などについて、詳しくは、動画部門専用ウェブサイトをご覧ください。

宮っこフェスタ2017 参加者募集

1宮っこフェスタ
▽日時 10月7日(土)午前10時〜午後3時。
▽会場 オリオンスクエア・バンバひろば・市民プラザ(馬場通り4丁目・参6階)・まちなか商店街。
▼内容 子育て・子育てについて日ごろの取り組みの発表や子どもの体験活動の場。

2ファッションモデル募集
▼内容 専門学校生と一緒にドレスやタキシードを着て、オリオンスクエアで行うウェディングファッションショーに参加。
▽対象 市内在住の小学1〜3年生。
▽定員 各抽選男女3人程度。

3宮っこ子シエル募集
▼内容 青少年によるイベントボランティア。
▽対象 中学生以上。
4社会人ボランティア募集
▼内容 社会人によるイベントボランティア。
▽対象 市内に在住か通勤している社会人。

5ブース出展者の募集
▼会場 オリオンスクエア、バンバひろば。
▼内容 子育て子育て活動・青少年活動のPR、体験活動提供、販売、飲食など。
▽対象 青少年団体、子育て・子育て支援団体、青少年にさまざまな体験活動を提供する企業など。
▽定員 50枠。
▽費用 1団体当たり5000円(参加料)。収益のない事業者は無料。収益のある事業者でも青少年団体は10000円に減免。
▽その他 出展の可否は審査で決定、ブースの配置は実行委員会が決定します。実行委員会が提供する備品(テント1張り・長机2台・椅子5脚・表示板1枚)以外の使用や電気の使用は、別途使用料が必要です。

別途使用料が必要です。
■申込 宮っこフェスタ実行委員会事務局(市役所2階・子ども未来課内)または各區・団に置いてある募集要領の申込用紙(市庁からも取り出し可)に必要事項を書き、1〜4月9日11日(必着)まで5月8月24日(必着)までに、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540市役所子ども未来課(638) 8941、☒kodominirai@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
■その他 詳しくは、子ども未来課(632) 2944へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象となっても、費用は無料。申込不要(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HPホームページ、Eメールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、みやま表参道スクエア、地域コミュニティセンター、市民活動センター

夏休み ポスターなどの作品を募集します

■福祉のまちづくりの啓発ポスター
▼テーマ 優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。
▽応募規定 画材は自由。B3判または四つ切り画用紙。作品内に必ず福祉のまちづくりをイメージしたキヤッチフレーズを入れる。
▽対象 市内に在住または通学している小学4年生、中学生。

▽申込 学校配布または保健福祉総務課(市役所2階)に置いてある応募用紙(市庁からも取り出し可)に必要事項を書き、作品裏面に添付し、9月13日(必着)までに、直接または送付、学校を通して、〒320-8540市役所保健福祉総務課(632) 2919へ。1人1点。
■百人一首の和歌をイメージした絵画
▼テーマ 募集要項の「あなたの好きな和歌(こども編)ベスト5」から、歌を詠んで思い浮かぶもの。
▽応募規定 画材は自由。A4版。
▽対象 市内に在住または通学している小・中学生、高校生。

▽申込 学校配布または文化課(市役所12階)、各區・団に置いてある募集要項の応募票に必要事項を書き、9月6日(必着)までに、直接または送付、学校を通して、〒320-8540市役所文化課(632) 2763へ。1人1点。
▽その他 入賞者には記念品を贈呈。10月22日開催の

◎クリーンパーク茂原(茂原町)施設見学
▽日時 火~日曜日、午前10時~午後3時
▽集合場所 環境学習センター(茂原町) 電話で、環境学習センター(655) 6030へ。

百人一首市民大会会場で表彰。大賞と最優秀賞は、市民大会プログラムや百人一首いろは新聞に掲載。

■税に関するポスター・リーフレット作品

▽テーマ ①中学生の税のポスター ②税に関するもの ③高校生の税のポスター ④口座振替による税金納付を推奨するもの ⑤専門学校生・大学生の税に関するリーフレット ⑥税の大切さを考える中学生向けのもの。▽応募規定 未発表の作品。①②画材は自由、B3

判または四つ切り画用紙、作品内に必ず作品に合わせたキャッチフレーズを入れる。③画材・コマ割りは自由、A3の平面作品、作品に必ず題名を付ける、租税教育DVD「ご案内します。アナザーワールドへ」(別途貸し出し、もしくはYouTube)国税庁動画チャンネルでも視聴可)を視聴して作成する。

▽対象 市内に通学している①中学生②高校生③専門学校生・大学生(グループ可)。

夏休み みんなで守ろう青少年

▽8月は解放的になる時期、夏休みは、自由な時期で、時間が増え、生活が不規則になりやすい。8月には危険な場所に近づいてしまうことがある。▽地域ぐるみで青少年の見守りを市では、青少年の安全のために、青少年巡回指導員や各種団体、青少年の見守りにも、青少年の見守りにご協力ください。



▽青少年の悩みはふらっぷへ青少年自立支援センター「ふらっぷ」(中央区内・中央1丁目)では、非行・ニート・引きこもりなど青少年のさまざまな悩みの相談を受け付けていますので、ご利用ください。▽青少年関連の資料展示 8月31日まで、全ての市立図書館と中央(区) (中央1丁目)で資料展示などを行います。☎青少年自立支援センター「ふらっぷ」☎(635)5834

▽申込 作品裏面に学校名・学年・氏名・ふりがなを書き、9月25日(必着)までに、直接または送付、学校を通して、〒320-8540市役所税制課(市役所2階)☎(632)2204へ。

▽その他 入賞者には記念品を贈呈。優秀作品は、税のパンフレットなどに使用する場合があります。

■明るい選挙啓発ポスター・書道作品

▽テーマ 明るい選挙を呼び掛けるもの。

▽応募規定 ①ポスター作品の部 ②画材は自由。規格は画用紙の四つ切り、八つ切りまたはそれに準ずる大きさ ③書道作品の部 半紙1枚(縦32.7センチメートル×24センチメートル)。課題は、小学3・4年生「せんきょ」または「代表」、小学5・6年生「清き一票」、または「投票参加」、中学1年生「明るい選挙」、中学2年生「夢と希望」、中学3年生「輝く未来」。

▽対象 ①市内に在住または通学している小・中学生、高校生②市内に在住または通学している小・中学生。

▽申込 9月4日(必着)までに、直接または送付、学校を通して、〒320-8540市役所選挙管理委員会事務局(市役所15階)☎(632)2793へ。

8月は児童扶養手当やひとり親家庭への支援の更新手続きの月です

児童扶養手当、ひとり親家庭支援手当、ひとり親家庭医療費助成制度は、年1回の更新手続きが必要です。対象者には更新手続き書類を7月末に送付しましたので、8月31日までに、直接、子ども家庭課(市役所2階)に提出してください。

更新手続きがない場合、児童扶養手当については8月分から、ひとり親家庭支援手当については9月分から手当の支給が停止されますので、必ず提出してください。

なお、児童扶養手当の現況届が2年間提出されなかった場合、手当を受ける権利が時効となり、資格を失いますのでご注意ください。☎子ども家庭課☎(632)2386

利用びんぐ 広報525号

■新聞を取っていない世帯に広報紙を送付します。広報紙は毎月1日(土・日曜日)の場合は直前の平日、1月号は1月3日)に新聞折り込みで各家庭にお届けしています。新聞を取っていない世帯には無料で送付してあります。希望者は、電話で、広報広聴課へ。

■目の不自由な人に、音声版・点字版を作成。広報紙を全文版のデイジー編集CDや抜粋版の点字広報などで毎月発行しています。希望者は、電話で、広報広聴課へ。

■複数届いていませんか。2つの新聞販売店から新聞を取っている場合、広報紙と広告類が2部ずつ届きます。その際は、広報紙が必要ない旨を、いずれかの新聞店に連絡してください。

☎広報広聴課☎(632)2028

健康ポイント事業

健康づくりでポイントを貯めて一挙両得

最近、ぽっちゃり
体形が気になり始
めたミヤリー。
将来のために、健
康づくりに取り組
もうと、友達の食丸
くんにいるいろな
話を聞きました。



食丸くん

ミヤリー

約7割の国民が
健康づくりに無関心

健康のために毎日、1
万歩のウォーキングを
始めたよ。

いいですね。1日1万
歩は、国が推奨する活
動量ですよ。「自分の健康
は自分で守る」をスローガ
ンに、市民の皆さんが健康
づくりに取り組めるよう、
宇都宮市でもさまざまな環
境づくりを進めています。

ウォーキングはすぐに
できるし、自治体や民
間で開催しているスポー
ツ教室もあるね。いろいろ

場所で健康づくりがで
きるって良いよね。

一方で、「健康づく
りに無関心」な人が、国
民の約7割もいるという調
査結果も出ています（筑波
大学研究室）。

健康づくりに取り組む
きっかけづくりに

いつまでも「健康」で
「幸せ」に自分らしく
生活し続けるために、健康
づくりについて考えてもら
いたいな。

そうですね。そこで、
宇都宮市では、「健康
ポイント事業」を新たに始

めます。

「健康ポイント事業」
って、どんな事業なの？
運動や健診の受診など、
健康づくりに取り組む
ことでポイントが貯まり、
貯まったポイントに応じて
サービス・特典が受けられ
る制度です。

どんな健康づくり活動
が、ポイントの対象に
なるの？

「歩く」「自転車に乗
る」といった運動や、
「体重の記録」「健診の受
診」の自己管理、健康づく
り活動の成果としての「体
重の適正化」などが対象で
す。

これらの活動は、スマー
トフォン用のアプリケー
ションで計測・記録します。

健康ポイント事業は、
いつから始まるの？
平成30年4月以降を予
定しています。

どんな人が参加できる
の？
市内に在住している18
歳以上の人です。

健康づくりに向けた行
動に踏み出すきっかけ
になるといいね。

健康ポイント事業の流れ

参加登録



健康づくり活動



ポイント獲得



特典の交換



◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1128へ。