



お知らせ

姉妹都市タルサ市への
派遣中学生を募集

ページ番号
1007507

子ども

- ▽期間 平成31年3月23日～29日の7日間。
- ▽派遣先 アメリカ合衆国オクラホマ州タルサ市。
- ▽内容 ホームステイや学校体験。
- ▽対象 市内に在住か通学している中学2年生。
- ▽定員 15人。
- ▽選考 書類・面接。
- ▽費用 約21万円（渡航費用、交通費など）。渡航手続き費用、海外旅行保険などの費用は含みません。
- ▽申込 通学先の市内中学校、国際交流プラザ（参5階）に置いてある申込書（市印）からも取り出し可）に必要事項を書き、11月12日（必着）までに、市内に通学し

ている人は学校を通して、市外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 派遣先の状況などにより、事業を変更・中止する場合があります。

教室・講座

12月の
離乳食教室

ページ番号
1013510

- ▽日時 ①12月10日②12月14日③12月19日、午前10時～11時45分。午前9時45分から受け付け。
- ▽会場 ①市保健センター②姿川区（西川田町）③上河内健康館（上田町）。
- ▽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5日から、電話で、①保健と福祉の相談 ☎(632) 2941②姿川区

☎(645) 4535③河内区 ☎(671) 3205へ。

▽その他 年間の日程は、市印をご覧ください。

12月の
ママパパ学級

ページ番号
1004360

- ▽日時 12月1・15日（土）、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（ララスクエア宇都宮9階）。
- ▽内容 出産・育児に向けての心得と赤ちゃんのいる生活、赤ちゃんのお風呂など。
- ▽対象 妊娠6～9カ月（20～35週）の妊婦とその夫。初めて出産する人を優先。
- ▽定員 各先着30組。
- ▽申込 11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。

歯の健康講座 親子で
歯みがきカピカピ大作戦
大切な乳歯を守ろう

ページ番号
1004463

- ▽日時 12月9日（日）午前10時30分～午後0時10分。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 歯科医師による乳歯の虫歯予防と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の実演指導、虫歯菌検査（1歳児対象）と歯周病検査（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 1歳児とその保護者。初めて受講する人を優先。
- ▽定員 先着40組。
- ▽申込 11月8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。

親子で一緒に
はじめてえほん講座

- ▽日時 ①11月29日（木）②12月5日（水）、午前11時～11時40分。
- ▽会場 ①中央区（中央1丁目）②豊郷区（岩曾町）。
- ▽内容 絵本の読み聞かせと童歌など。
- ▽対象 市内に在住の1・2歳児とその保護者。
- ▽定員 各先着15組。
- ▽申込 11月12日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館（明保野町） ☎(636) 0231へ。

市スケートセンター
ジュニアスケート教室



- ▽日時 土曜日 平成31年1月12・19・26日、2月2・9日。日曜コース 平成31年1月13・20・27日、2月3・10日。午後5時30分～7時。各全5回。
- ▽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 3300円（教室費・保険料）。貸靴を利用の場合は別途費用あり。
- ▽申込 往復はがきの往信に、印・コース名・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9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枚に付き1人。ただし、兄弟は連名可。

◎産後セルフケア体験会11月クラス ▽日時 11月29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やさしい有酸素運動、コミュニケーションワークなど ▽対象 市内在住の平成30年5月28日～10月28日生まれの子どもとその母親 ▽定員 先着12組 ▽費用 1,000円（参加費） ▽申込 11月8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、対象外となります。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、〔区〕地区市民センター、〔出〕出張所
 〔通〕生涯学習センター、〔参〕うつつのみや表参道スウェーア、〔コ〕地域コミュニティセンター、〔活〕市民活動センター、〔申〕申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

教室・講座

ワンポイントアドバイス 水泳教室（小中学生向け）

- ▽日時 11月2・9・16・30日、午後6時～7時。
- ▽会場 茂原健康交流センター（茂原町）。
- ▽内容 4泳法技法のポイントアドバイス。
- ▽対象 小中学生。
- ▽定員 各先着20人。
- ▽費用 施設利用料（実費）。
- 問 茂原健康交流センター ☎(654) 2815

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31年1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、3月7日。金曜日コース⇨平成31年1月18・25日、2月1・8・15・22日、3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。
- ▽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。今年度を受講した人を除く。

- ▽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、**国**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、11月22日（消印有効）までに、〒329-1102白沢町179-1-3ドリームプールかわち ☎(673) 0212へ。

ファミリー遊ゆうパ講座 パパもママも一緒に遊ぼう

- ▽日時 ①11月18日（日）②11月25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子どもとの触れ合い遊び、「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2日午前9時から、電話で、子育てサロン中央 ☎(627) 0204へ。

グランパ・グランマの 孫まご講座

- ▽日時 12月14日（金）午前10時～正午。午前9時45分から受け付け。
- ▽会場 市保健センター（ラフスクエア宇都宮9階）。
- ▽内容 「孫とのかかわり方」と題した講話、乳幼児の事故や病気の対応、祖母の心得。
- ▽対象 孫育てに関心のある祖父母。
- ▽定員 先着20人。
- ▽申込 11月26日午前9時から、電話で、子育てサロン中央 ☎(627) 0204へ。

催し

子育て広場スペース パパは元気にリトミック ママは幸せストレッチ

ページ番号
1016163

- ▽日時 12月16日（日）午前10時10分～正午。
- ▽会場 中央（中央1丁目）。
- ▽内容 父親と子どもはリトミックで触れ合い、母親

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 <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**国**・学年・②は年齢・希望するコース（第2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講座、1人。ただし家族は連名可。②は妊娠中の方は参加できません。

教室名	日時	対象・定員・費用など
①鉄棒（逆上がり） 教室 逆上がりにチャレンジ 苦手意識を克服する	12月14・17・19日。全3回 午後5時30分～6時20分	小学生 抽選50人 1,200円
②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3・10・17日、平成31年1月7・21・28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7・14・21日、平成31年1月11・18・25日。全6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=各2,400円 C・Dコース=各2,400円

はストレッチでリフレッシュ。

utsunomiya.tochigi.jp。

チャレンジジャンプ うつつのみや大なわとび大会



▽日時 平成31年1月20日（日）午前9時～午後3時。
- ▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）。
- ▽内容 大縄を制限時間内

- ▽対象 市内在住の乳幼児とその保護者。
- ▽定員 抽選30組。
- ▽申込 11月15日までに、直接またはEメール（件名に子育てひろばスペース）申し込みと書き、参加者全員の**国**・年齢・性別・子どもの生年月日を明記）で、中央 ☎(632) 6331、u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jp。

◎11月18日（第3日曜日）は「家庭の日」本市では、家庭における親と子の触れ合いや、絆づくりを深めることの大切さを広く啓発するため、「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、野山が美しい季節となりました。今月の「家庭の日」は、家族でハイキングに出掛けてみませんか。おいしいお弁当を食べながら、家族での楽しい時間を過ごしましょう。問 子ども未来課 ☎(632) 2344



クイズコーナーの答え



表紙裏(目次)で出題したクイズの答えを発表するよ!

問題1の答え 4150m

八幡山公園(堀田5丁目)内にある、アドベンチャーブリッジは、全長150mもある吊り橋で、高さがあるから渡るのにドキドキするよ。他にもゴーカートや市内を一望できる宇都宮タワー、タンチョウやアライグマがいる動物舎などがあってみんなで楽しめるんだ。今月はお祭りもあるから、詳しくは43ページを見てね。

問題2の答え 3宇都宮餃子祭り

宇都宮餃子祭りは、1999年から始まって、毎年11月に開催しているよ。市民の皆さんだけじゃなくて、宇都宮の餃子を一度食べてみようと思外からも多くの人を訪れるんだ。当日は、宇都宮餃子会に加盟するお店が出店して、各店自慢の餃子を振る舞ったり、ステージイベントなども行われるから、詳しくは2ページを見てね。

に何回跳べるかを競う。
 ▽対象 小学生以上の12、15人以内で構成されるチーム。代表者は20歳以上の人。
 ▽定員 先着70チーム。
 ▽費用 1チーム3000円(参加費)。
 ▽申込 11月5日午前9時から、ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)・清原体育館(清原工業団地)・雀宮体育館(南町)・明保野体育館(明保野町)に置いてある申込書(宇都宮スポーツナビ<http://www.utsumomiya-sponavi.or.jp>)からも取り出し可)に必要な事項を書き、直接または

▽費用 1組1000円(参加費)。
 ▽日時 12月9日(日)午前10時~正午。
 ▽会場 清原体育館とその周辺。
 ▽内容 宇都宮ブリッツェンの指導により、安全に親子でサイクリングを楽しむ。
 ▽対象 小学生とその親。
 ▽定員 抽選25組(2人1組)。
 ▽申込 11月10日(消印有効)までに、宇都宮スポーツナビ<http://www.utsumomiya-sponavi.or.jp>の申し込みフォームに必要な事項を入力するか、往復はがきの往信に参加者全員の学年・年齢を、返信に代表者の郵便番号・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組。

ブリッツェンと一緒に親子ふれあいサイクリング

ベビーとママのなかよし11月クラス

▽日時 11月22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 お母さんが赤ちゃんに触れ合い、生命の尊さを実感することができる心のコミュニケーション。
 ▽対象 市内在住の平成30年5月21日~9月21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・資料代)。
 ▽申込 11月5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8日(土)午前10時~正午。
 ▽会場 子育てサロン中央。
 ▽内容 タッチケア、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カ月児とその保護者。
 ▽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5組。
 ▽申込 11月5日午前9時から、電話で、子育てサロン中央(627)0204へ。

もりであそぼう めがせ 遊びの達人

▽日時 12月2日(日)午前9時~午後0時30分。
 ▽会場 冒険活動センター。
 ▽内容 森の中でゲームやロープを使った木登りなど

親子で体験学び塾 ふるさとの特産物を使って

ページ番号 1017073

の体験。
 ▽対象 市内在住の小学3・4年生。
 ▽定員 抽選24人。
 ▽費用 1000円程度(教材費・保険料など)。
 ▽申込 往復はがきの往信に④・学校名・学年・性別を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、11月15日(消印有効)までに、〒321-2102篠井町185-1、冒険活動センター(669)2441へ。はがき1枚につき1人。ただし、兄弟は連名可。
 ▽日時 11月25日(日)午前9時30分~正午。
 ▽会場 上河内民俗資料館(中里町・上河内区内)。
 ▽内容 上河内地区の特産物であるユズを使い、「ゆずピール」作りに挑戦。
 ▽対象 市内在住の小中学生とその家族。
 ▽定員 先着25人。
 ▽費用 200円(材料費)。
 ▽申込 11月3日から、電話で、上河内民俗資料館(674)3480へ。

◎小学生冬のお菓子作り教室 ▽日時 11月17日・12月1日(土)、午後1時30分~3時30分。全2回
 ▽会場 青少年活動センター ▽内容 アップルチーズケーキ・アップルシナモンロール作り ▽対象 市内に在住または通学している小学4~6年生 ▽定員 先着8人 ▽費用 3,240円(材料費) ▽申込 11月5日午後2時から、電話で、青少年活動センター(663)3155へ。

子ども

ページ番号を市HPのトップページで入力してみよう。関連ページが見られるよ。

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（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、Eメールは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、参りつつのみや表参道スウェーア、地域コミュニティセンター、市民活動センター、申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

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

ページ番号
1004363

▽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

ページ番号
1004368

受付時間：午後1時～2時30分

期 日	会 場	対 象
6日(木)	市保健センター 無料駐車場はありま せん	平成28年 7月生まれ
7日(金)		
11日(火)		
13日(木)		
20日(木)		

▽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

ページ番号
1004364

ページ番号
1004365

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29年5月生まれ	平成27年11月生まれ	
会 場	市保健所	7日(金)	6日(木)
		14日(金)	21日(金)
	市保健センター	18日(火)	4日(火)
	平石区	11日(火)	12日(水)
	横川区	21日(金)	7日(金)
	城山区	20日(木)	11日(火)
	姿川区	6日(木)	13日(木)
	南図書館	5日(水)	19日(水)
	河内区	12日(水)	5日(水)
	上河内区	13日(木)	

▽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

ページ番号
1004383

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。

※1 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。

※2 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。

※3 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。

※4 6カ月以上12カ月未満の間隔を空けて2回接種します。

※5 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。

※6 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。

※7 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 (※1)	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30年9月生まれて 満2カ月になった日から	3
ヒブ (※2)	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30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(※2)	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30年9月生まれて 満2カ月になった日から	1~4
四種混合 (※3)	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30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19年11月生まれて 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30年6月生まれて 満5カ月になった日から	1
水痘 (※4)	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29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 (※5)	1期 生後12カ月以上24カ月未満	平成29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24年4月2日~平成25年4月1日生まれ		1
日本脳炎 (※6)	1期 生後6カ月以上7歳6カ月未満 (3歳)	平成27年11月生まれて 誕生日から	3
	2期 9歳以上13歳未満 (9歳)	平成21年11月生まれて 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 (※7)	小学6年生~高校1年生相当までの女子 (中学1年生相当)		3

◎ご相談ください 母子家庭等就業・自立支援センター ▽日時 毎週火~日曜日、午前9時~午後5時。受け付けは午後4時30分まで▽内容 就業相談・情報提供・養育費相談など。☎母子家庭等就業・自立支援センター(野沢町・県ひとり親家庭福祉連合会内) ☎(665)7801