

催し

ブリッツェンと一緒に
親子ふれあいサイクリング

▼日時 12月1日(日)午前10時
〜正午。

▼会場 市サイクリングターミナル(福岡町)集合。

▼内容 宇都宮ブリッツェンの指導で、安全に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)。

▼費用 1組1000円(参加費)。

▼申込期限 11月10日(消印有効)。

▼申込方法 宇都宮スポーツナビ

HP URL 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

信に参加者全員の☎・学年・レンタルサイクル利用の有無を、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)1

611へ。はがき1枚に付き1組。

▼日時 令和2年1月19日(日)
午前9時〜午後3時。

▼会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

▼日時 令和2年1月19日(日)
午前9時〜午後3時。

▼内容 制限時間内に、10人で大縄を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)。

▼申込開始 11月5日午前9時。

▼申込方法 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HP URL から取り出し可)に必要事項を書き、直接またはファクスで、市スポーツ振興財団(元今泉5丁目)☎(663)1611、FAX(663)0067へ。

もりであそぼう
めがせ 遊びの達人

▼日時 12月8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)。

各種スポーツ教室



▲宇都宮スポーツナビHP URL1

▼教室名・日時・会場・対象など 下の表の通り。

▼申込期限 1 11月10日 2 11月23日(消印有効)。

▼申込方法 1 宇都宮スポーツナビHP URL1 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参加者全員の☎・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。妊娠中の人は参加できません。

2 往復はがきの往信に☎・希望するコース・学年・保護者の氏名を、返信に郵便番号・住所・保護者名を書き、〒329-1102白沢町1791-3、ドリームプールかわち☎(673)0212へ。ただし、家族は連名可。1 2 はがき1枚に付き1講座。

| 教室名・内容 | 日時・会場 | 対象・定員・費用など |
|------------------------------------|---|------------------------------------|
| 1 親子deスポーツ教室(12・1月分) | 12月2・9・16日、令和2年1月6・20・27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13・20日、令和2年1月10・17・24・31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 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館) | 2歳以上の未就学児親子各抽選30組各2,400円 |
| 2 子ども向け水泳基礎コース 水慣れからクロールなど水泳の基礎を学ぶ | 木曜日コース=令和2年1月16~3月5日までの毎週木曜日。全8回 金曜日コース=令和2年1月17~3月6日までの毎週金曜日。全8回 午後5時10分~6時 ドリームプールかわち | 市内在住の小学生各抽選25人各2,660円 原則、年度1回受講 |

教室・講座

親子で一緒に
はじめてえほん講座

▼日時 12月12日(木)午前11時
〜11時40分。

▼申込期限 11月15日(必着)。

▼申込方法 往復はがきの往信に☎・学校名・学年・性別を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-2102篠井町188511、冒険活動センター☎(669)2441へ。はがき1枚に付き1人。

子どもと子どもの
本をつなぐ講座

▼日時 12月7日(土)午後1時

▼会場 南漣(江曾島2丁目)。

▼内容 絵本の読み聞かせと童歌の体験など。

▼対象 市内在住の0〜2歳児とその保護者。

▼定員 先着10組。

▼申込開始 11月28日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ。

生涯学習センターで子育て世代向け講座

| 会場・講座名 | 日時 | 対象・定員・費用 | 申込 |
|---|---|--|--|
| 南(運) 親子で楽しむ体験講座 クリスマスのリースと料理作り ID 1016163 | 11月30日(土) 午前10時～正午、12月21日(土) 午前10時～午後1時 全2回 | 市内在住の小学3～6年生とその保護者 抽選10組 1組2,500円(材料費) | 11月12日(必着)までに、直接またははがき(参加者全員の(運)・年齢・学年・性別を明記)で、〒321-0107 江曾島2丁目4-23、南(運)☎(645)0006へ |
| 中央(運) 子育て広場 パパと子どもはZUNBA、ママはヨーガ ID 1006448 | 12月15日(日) 午前10時～正午 | 市内在住の乳幼児とその保護者 抽選30組 | 11月15日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(参加者全員の(運)・生年月日・性別を明記)で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央(運)☎(632)6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |

- ▼ 申込方法 直接または電話で、
- ▼ 申込開始 11月18日午前9時30分
- ▼ 定員 先着80人。
- ▼ 対象 市内在住の小学生以上。
- ▼ 会場 中央図書館(明保野町)。
- ▼ 内容 「恐竜って今でも生きてるの?」と題した、大島英太郎さん(絵本作家)による講演会。
- ▼ 申込方法 直接または電話で、
- ▼ 申込開始 11月18日午前9時30分
- ▼ 定員 先着80人。
- ▼ 対象 市内在住の小学生以上。
- ▼ 会場 中央図書館(明保野町)。
- ▼ 内容 「恐竜って今でも生きてるの?」と題した、大島英太郎さん(絵本作家)による講演会。

中央図書館☎(636)0231へ。

グランパ・グランマの孫まじり講座

- ▼ 日時 12月14日(土)午前10時～正午。
- ▼ 会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
- ▼ 内容 「孫との関わり方」と題した講話、乳幼児の事故や病気の対応、祖父母の心得。
- ▼ 対象 子育てに関心のある祖父母。
- ▼ 定員 先着20人。
- ▼ 申込開始 11月11日午前9時。
- ▼ 申込方法 電話で、子育てサロン中央☎(627)0204へ。
- ▼ 日時 12月8日(日)・14日(土)、午前9時30分～11時30分。
- ▼ 会場 市保健センター。
- ▼ 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 市内在住で妊娠6～9カ月(20～35週)の妊婦とその夫。初めて母親や父親になる人優先。
- ▼ 定員 各先着30組。
- ▼ 申込開始 11月5日午前9時30分。

12月のママ・パパ学級

- ▼ 日時 12月8日(日)・14日(土)、午前9時30分～11時30分。
- ▼ 会場 市保健センター。
- ▼ 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 市内在住で妊娠6～9カ月(20～35週)の妊婦とその夫。初めて母親や父親になる人優先。
- ▼ 定員 各先着30組。
- ▼ 申込開始 11月5日午前9時30分。

申込方法 電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

歯は一生の宝物 歯あつふる教室

- ▼ 日時 12月17日(火)午前10時30分～11時30分。
- ▼ 会場 市保健センター。
- ▼ 内容 歯科衛生士による乳歯ケアに関する講話、歯磨きの実演指導と虫歯菌の検査。
- ▼ 対象 0歳児とその保護者。
- ▼ 定員 先着40組。
- ▼ 申込開始 11月8日午前9時30分。
- ▼ 申込方法 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
- ▼ 日時 12月3日(火)。
- ▼ 申込先 河内(区)☎(671)3205。
- ▼ 市保健センター会場
- ▼ 期日 12月9日(月)。
- ▼ 申込先 保健と福祉の相談☎(632)2941。
- ▼ 3 姿川(区) (西川田町) 会場

期日 12月25日(水)。

- ▼ 申込先 姿川(区)☎(645)4535。
- ▼ 時間 午前10時～11時45分。
- ▼ 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 市内在住で、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。第1子の人を優先。受講は1回まで。
- ▼ 定員 各先着20組。
- ▼ 申込開始 11月5日。
- ▼ 申込方法 電話で、各申込先へ。
- ▼ その他 年間の日程は市HPをご覧ください。
- ▼ ワークショップ
はではでちーターを描こう
- ▼ 日時 11月30日(土)午後1時30分～3時。
- ▼ 会場 南図書館(雀宮町)。
- ▼ 内容 高島那生さん(絵本作家)による、参加者全員で模様や絵を描くワークショップ。
- ▼ 対象 市内在住の未就学児～小学生とその保護者。
- ▼ 定員 先着30組。
- ▼ 申込開始 11月13日午前9時30分。
- ▼ 申込方法 電話で、南図書館☎(653)7609へ。

教室・講座

産後セルフケア体験会
11月クラス



- ▼日時 11月28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 市内在住の令和元年5月28日～9月28日生まれの子どもの母親。
- ▼定員 先着12組。
- ▼費用 1000円(参加費)。
- ▼申込開始 11月7日午後2時。
- ▼申込方法 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7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 タッチケア、助産師による

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。

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5組。
- ▼申込開始 11月11日午前9時。
- ▼申込方法 電話で、子育てサロン中央☎(627)0204へ。

市スケートセンター
ジュニアスケート教室

- ▼日時 土曜日コースⅡ令和2年1月11・18・25日、2月1・8日。日曜日コースⅡ令和2年1月12・19・26日、2月2・9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、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)。貸し靴の利用は、各回、別途150円。
- ▼申込期限 11月8日(消印有効)。
- ▼申込方法 往復はがきの往信に

姉妹都市タルサ市への
派遣中学生を募集 ④1007507

- ▼期間 令和2年3月25～31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 市内在住か通学する中学2年生。
- ▼定員 20人。
- ▼選考 書類・面接。
- ▼費用 約18万円(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まれません。
- ▼申込期限 11月11日(必着)。
- ▼申込方法 通学先の市内中学校、国際交流プラザに置いてある申込書(市④からも取り出し可)に必要な事項を書き、市内に通学している場合は学校を通して、市外に通学している場合は、直接または送付で、〒320-0026馬場通り4丁目1-1、市国際交流協会(うつのみや表参道スクエア5階・国際交流プラザ内) ☎(616)1870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。

宇都宮工業高等学校との
連携講座 時計付き
写真立てを作ろう

- ▼日時 12月14日(土)午前10時～午後0時30分。
- ▼会場 南図書館(雀宮町)集合。
- ▼内容 宇都宮工業高等学校の生徒と木材を使った工作をする。
- ▼対象 小学3～6年生。
- ▼定員 先着16人。
- ▼費用 350円(材料費)。

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1・8・15・22・29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

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 ID 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。 ID 1004368

| 期 日 | 会 場 | 対 象 |
|--|-------------------------|----------------|
| 5日(木) 6日(金) 10日(火) 19日(木) 20日(金) | 市保健センター。 無料駐車場はありません | 平成29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。 ID 1004364 ID 1004365

| 健康診査名 | 1歳6カ月児 | 3歳児 | |
|--------|------------|-------------|--------|
| 対 象 | 平成30年5月生まれ | 平成28年11月生まれ | |
| 会 場 | 市保健所 | 6日(金) | 5日(木) |
| | | 13日(金) | 19日(木) |
| | 市保健センター | 12日(木) | 3日(火) |
| | 平石区 | 10日(火) | 20日(金) |
| | 横川区 | 4日(水) | 17日(火) |
| | 城山区 | 3日(火) | 13日(金) |
| | 姿川区 | 18日(水) | 11日(水) |
| | 南図書館 | 20日(金) | 6日(金) |
| | 河内区 | 17日(火) | 4日(水) |
| | 上河内区 | 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 ID 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、保健予防課へ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) | 令和元年9月生まれで 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) | 令和元年9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 ※2 | 生後2カ月以上5歳未満 (生後2カ月以上7カ月未満) | 令和元年9月生まれで 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) | 令和元年8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20年11月生まれで 誕生日から | 1 |
| BCG | 1歳未満 (生後5カ月以上8カ月未満) | 令和元年6月生まれで 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30年11月生まれで 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30年11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25年4月2日～平成26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28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22年11月生まれで 誕生日から | 1 |
| | 特例 平成19年4月1日までに生まれた人で、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 |