

教室・講座

4月の
ママパパ学級



▼日時 4月9・15・27日、午前10時～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 市内在住の妊娠6～9カ月(20週～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25組。
▼申込開始 3月5日午前9時30分

分。

▼申込方法 電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

▼その他 一人での受講も可。詳しくは、市HPをご覧ください。

4月の
離乳食教室

1 姿川区(西川田町) 会場

▼期日 4月21日(金)。

▼定員 先着12組。

2 市保健センター会場

▼期日 4月25日(火)。

▼定員 先着20組。

▼時間 午前10時～11時。

▼内容 栄養士などによる離乳食

(初期)や生活リズムなどの講話。

▼対象 市内在住で、これから離乳食を始める、受講時おおむね生後4～6カ月の乳児とその保護者1人。第1子の人を優先。

▼申込期間 1 3月6日午前9時～4月16日(電話での申し込みは4月14日まで) 2 3月6日午前9時～4月20日。

▼申込方法 宮っこ子育てアプリをダウンロードし、必要事項を入力。アプリから申し込みできない人は、電話で、子ども家庭課☎(632)2388へ。

▼期日 4月23日(日)午前10時～11時30分。

▼会場 市保健センター。

▼内容 妊娠中の食事のポイント、赤ちゃんを迎える家族のための食事アドバイスなどの栄養士の講話やレシピの紹介。

▼対象 市内在住の妊娠9カ月(35週)までの妊婦とその夫。

▼定員 先着25組。

▼申込開始 3月5日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、

1021268
赤ちゃんのための
ママパパ食育教室

▼日時 4月23日(日)午前10時～11時30分。

▼会場 市保健センター。

▼内容 妊娠中の食事のポイント、赤ちゃんを迎える家族のための食事アドバイスなどの栄養士の講話やレシピの紹介。

▼対象 市内在住の妊娠9カ月(35週)までの妊婦とその夫。

▼定員 先着25組。

▼申込開始 3月5日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、

催し

3月の
こどもおもちゃ病院

▼日時 3月18日(土)午前10時30分～午後2時30分。

▼会場 東図書館(中今泉3丁目)。

▼内容 おもちゃドクターが壊れたおもちゃを修理する様子を見学して、物の大切さを学ぶ。

▼対象 0歳～高校生。

▼定員 先着27人。

▼申込開始 3月7日午後2時。

▼申込方法 電話で、南図書館☎(653)7609へ。

▼その他 1人に付きおもちゃ1個。

東図書館で
春のお楽しみ会

▼日時 3月23日(木)午前10時30分～11時30分。

▼内容 おはなしきゃらばんつばみ座による人形劇など。

▼対象 3歳以上。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 3月7日午後3時。

▼申込方法 電話で、東図書館☎(638)5614へ。

自然と触れ合う体験活動
新規メンバーを募集します

☎環境学習センター☎(655)6030

1 みずほの自然探検隊

▼活動期間 4月～令和6年2月。全11回。原則、毎月第4日曜日、午前9時～。初回活動日は4月23日。
▼会場 瑞穂野の里山(西刑部町)。
▼内容 自然観察、自然に親しむ体験、林の保全活動体験など。
▼対象 原則、毎回参加可能な小学3年生以上。中学生以下は保護者のサポーター登録も必要。
▼定員 抽選15人程度。
▼その他 当選者には4月上旬までに通知します。

2 環境未来館子どもエコクラブ

▼活動頻度 月1・2回程度。希望する体験活動に都度申し込み。
▼会場 環境学習センター(茂原町)、市内を中心とした緑地・里山・水路など。
▼内容 自然・動植物・伝統・食育・工作・再生可能エネルギーなど、多様な環境活動体験。
▼対象 3歳～高校生。中学生以下は保護者のサポーター登録も必要。
▼定員 抽選100人程度。
▼その他 当選者には4月中旬に通知します。なお、5月3日に登録者全体説明会を実施します。

▼申込期間 3月14～27日。

▼申込方法 環境学習センターHP URL3の申し込みフォームに必要事項を入力。



▲環境学習センターHP

催し

スプリングカップ3×3
バスケットボール大会

スリーエフスリー

▼日時 3月17日(金) ①午後6時～7時 ②午後7時～8時30分。

▼会場 青少年活動センター「トライ東」(今泉町)。

▼対象 ①小学3～6年生 ②中学生・高校生。

▼定員 各先着5チーム。1チーム4～5人。チーム構成の男女は問わない。

▼申込期間 3月2日午後6時～3月15日午後9時。

▼申込方法 トライ東の申し込みフォームに必要事項を入力。



▲申し込みフォーム

問 トライ東 ☎(663) 3155

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 3月18日(土)

午前10時～正午。

▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮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3～5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、3～5カ月児とのふれあい体験、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 3月6日午前10時。

▼申込方法 電話で、子育てサロン中央 ☎(627) 0204へ。

1026397
のぼろう
みどりのはるな山



▼日時 ①5月5日(金・祝) ②5月7日(日)、午前9時30分～と午後1時～の各2回。

▼会場 冒険活動センター・榛名山など(篠井町)。

▼内容 宇都宮アルプスの一つ「榛名山」に登る。

▼対象 市内在住の①小学1・2年生とその家族②小学校3・4年生とその家族。

▼定員 各抽選10組。

▼費用 各200円程度(保険代など)。

▼申込期限 3月14日。

子育てサークルに参加してみませんか

子育てサークルは、未就学児とその保護者を対象に、子育て中の保護者が中心となり自主的に活動しているグループです。

利用方法など、詳しくは、子育てサロン中央 ☎(627) 0204へお問い合わせください。

サークル名	主な活動曜日	主な活動地域	主な活動場所
くじら	火	瑞穂野	瑞穂台小子どもの家(瑞穂1丁目)
さくらんぼ TWINS南(※)		南部方面	姿川第一小子どもの家(西川田本町)
さくらんぼ TWINS東(※)	木	東部方面	御幸小子どもの家(御幸本町)
さくらんぼ TWINS北(※)		北部方面	豊郷中央小子どもの家(関堀町)
どんぐり		今泉	まちづくりセンター「まちびあ」(元今泉5丁目)
あおぞら		陽南	陽南小子どもの家(大和1丁目)
横川ミッキー	金	横川・平松	横川東小子どもの家(下栗町)

※ 双子対象です。

お知らせ

適応支援教室(不登校)
ボランティア募集

▼活動場所 まちかどの学校(戸祭台)。

▼活動内容 不登校の小・中学生

▼申込方法 市庁の申し込みフォームに必要事項を入力。

問 冒険活動センター ☎(669) 2441



▲市庁

への学習指導などの個別・小集団支援。

▼対象 20歳以上の人。経験不問。

▼申込期限 3月24日。

▼申込方法 電話で、まちかどの学校 ☎(689) 8995へ。

▼その他 申込者には、面接および研修を行います。詳しくは、市教育センター ☎(639) 4380 をご覧ください。



▲市教育センター

問 市教育センター ☎(639) 4380

4月の乳幼児健康診査

☎子ども家庭課 ☎(632) 2388

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 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 ID 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	令和2年 11月生まれ
7日(金)		
13日(木)		
14日(金)		
18日(火)		

▼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、直接、会場へ。

■ 1歳6カ月児・3歳児の幼児健康診査 予約制

▼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	東市民活動センター	18日(火) 26日(水)	14日(金) 21日(金)
	市保健センター	20日(木)	27日(木)
会 場	平石区	13日(木)	28日(金)
	横川区	11日(火)	7日(金)
	城山区	14日(金)	26日(水)
	姿川区	27日(木)	20日(木)
	雀宮区	19日(水)	25日(火)
	河内区	25日(火)	18日(火)

▼受診方法 1歳6カ月、3歳0カ月になる月の上旬にお知らせを送付しますので、事前に宮っこ子育てアプリURL3をダウンロードの上、ご予約ください。

▼持ち物 母子健康手帳、バスタオルなど。



子どもの定期予防接種

ID 1004383

ID 1004386

ID 1024599

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 初回接種は生後2カ月から14週6日まで。1～3回目の接種間隔は27日以上間隔を空けて接種します(3回目はロタテック5価のみ)。
- ※2 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。
- ※3 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。
- ※4 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。
- ※5 6カ月以上12カ月未満の間隔を空けて2回接種します。
- ※6 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。
- ※7 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。
- ※8 厚生労働省作成のリーフレット(市☎から取り出し可)で、ワクチンの有効性とリスクを理解した上で、接種を受けてください。
- ※9 新型コロナウイルス感染症の影響により、対象年齢内での接種ができなかった場合は、特例措置の該当となる場合があります。詳しくは、市☎をご覧ください。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

予防接種	対象年齢(※9) (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
ロタウイルス (ロタリクス1価) (※1)	生後6週以上24週未満 (初回接種は生後2カ月から 14週6日まで)	令和5年1月生まれで 満2カ月になった日から	2
ロタウイルス (ロタテック5価) (※1)	生後6週以上32週未満 (初回接種は生後2カ月から 14週6日まで)		3
B 型 肝 炎 (※2)	生後2カ月以上1歳未満 (生後2カ月以上9カ月未満)		3
ヒ ブ (※3)	生後2カ月以上5歳未満 (生後2カ月以上7カ月未満)		1～4
小児用 肺炎球菌(※3)	生後2カ月以上5歳未満 (生後2カ月以上7カ月未満)		1～4
四 種 混 合 (※4)	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4年12月生まれで 満3カ月になった日から	4
二 種 混 合 (※4)	2期 11歳以上13歳未満 (11歳)	平成24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)	令和4年10月生まれで 満5カ月になった日から	1
水 痘 (※5)	生後12カ月以上36カ月未満 (生後12カ月以上15カ月未満)	令和4年3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(※6)	1期 生後12カ月以上24カ月未満 2期 小学校に入学する前の年度の4月1日～3月31日(年長児)。平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ		1
日 本 脳 炎 (※7)	1期 生後6カ月以上7歳6カ月未満 (3歳)	令和2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26年3月生まれで 誕生日から	1
子 宮 頸 がん (※8)	特例 平成19年4月1日までに生まれた子で、全4回の接種が未完了の場合は、20歳未満の間		残り 回数
	①小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子(中学1年生相当)。令和4年度は、平成18年4月2日～平成23年4月1日に生まれた人 ②積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逸してしまった女子(キャッチアップ接種対象者)。令和4年度は、平成9年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人		3