



教室・講座



シニア向け

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
1	65歳から始めるしっかり筋筋教室 ID 1026715 ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など	▼7月25日、8月1・8・22・29日。午前10時～正午。全5回 ▼市保健センター（トナリエ宇都宮9階）	▼市内在住の65歳以上の人で、①要支援・要介護認定を受けていない②運動制限がない人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先 ▼先着18人	▼7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
2	いきいき健康サッカー教室 ID 1003863 栃木SCの選手と一緒にストレッチやサッカーボールを使った運動	▼7月26日（水）午後1時45分～3時45分 ▼清原体育館（清原工業団地）	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	▼7月4日午前10時から、高齢福祉課（市役所2階）、各（区）・地域包括支援センターに置いてある申込用紙（市HPからも取り出し可）に必要事項を書き、電話またはファクスで、栃木サッカークラブ☎(666) 0615、FAX(666) 0613へ ▼「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です ☎高齢福祉課☎(632) 2357
3	人生100年時代を楽しむ！エンディングノートで生き生き自分らしく終活 ID 1031480 エンディングノートを書くことを通じてこれまでの自分の人生を振り返り、家事分担や夫婦間のコミュニケーションなどを改めて考える	▼8月5日（土）午前10時～正午 ▼男女共同参画推進センター「アコール」（明保野町）	▼市内在住か通勤する60歳以上の人 ▼先着50人	▼7月28日までに、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ☎アコール☎(636) 4075
4	上河内老人福祉センターで陶芸講座 お皿や湯飲みなどの製作を通して初心者でも気軽に陶芸を学べる講座	▼8月25日、9月8・22日。午前10時～正午。全3回 ▼上河内老人福祉センター（松田新田町）	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人 ▼作品1点につき1,000円（材料費）	▼7月18日（必着）までに、各老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに☎を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407 松田新田町116-1、上河内老人福祉センターFAX(674) 4258へ ☎上河内老人福祉センター☎(674) 4003
5	オンライン介護予防教室 ID 1022345 WEB会議ツールを活用し、介護予防に関する自宅で気軽にできる体操、お口の健康、栄養、認知症予防のための講話など	▼8月28日＝午前9時30分～。9月11・25日、10月2・23日、11月6・20日、12月4・18・25日＝午前10時～。全10回 ▼初回と最終回のみ豊郷区（岩曽町）	▼次のすべてに該当する人。①市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない②パソコンやスマートフォン・タブレットなどの機器を持ち、自宅でインターネットを利用できる環境がある人（通信料は自己負担）。はつらつ教室と同様の内容のため、すでにはつらつ教室に参加している人は参加できません ▼先着20人	▼7月31日までに、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話またはメール（☎・生年月日・メールアドレスを明記）で、高齢福祉課☎(632) 2358、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ▼「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です
6	上河内老人福祉センターで布ぞうり講座 使用済みタオルなどを再利用して「布ぞうり」の製作を学ぶ講座	▼8月28日（月）午後1時30分～3時30分 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選10人 ▼500円（材料費）	▼7月18日（必着）までに、各老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに☎を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407 松田新田町116-1、上河内老人福祉センターFAX(674) 4258 ☎上河内老人福祉センター☎(674) 4003

一般向け

各地区市民センター

7	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 便秘解消の運動指導	▼7月12日（水）午前10時～正午 ▼富屋区（徳次郎町）	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター富屋・篠井☎(665) 7772へ
8	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 詐欺の被害防止・交通事故防止について	▼7月14日（金）午後1時～3時30分 ▼城山区（大谷町）	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、地域包括支援センター城山☎(652) 8124へ
9	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 こんな終活が知りたかった。生前整理で快適ラクラク生活をしませんか	▼7月20日（木）・29日（土）、午後1時30分～3時30分の2回 ▼豊郷区	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼各先着30人	▼電話で、地域包括支援センター豊郷☎(616) 1237へ
10	お盆を迎えるための郷土料理講座 ID 1017072 お盆を迎えるために作る郷土料理の実習（窯の蓋饅頭）など	▼7月28日（金）午前10時～午後1時 ▼豊郷区	▼市内在住者 ▼抽選16人 ▼1,000円（材料費）	▼7月14日（必着）までに、はがきに☎を書き（代表者は氏名の前に○をつける）、〒320-8540 宇都宮伝統文化連絡協議会（文化課内）へ。応募は1グループ1通2人まで ☎宇都宮伝統文化連絡協議会☎(632) 2768

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）

11	グランパ・グランマの孫まご講座 ID 1004051 助産師講話「孫とのかかわり方」・乳幼児の事故や病気など	▼7月22日（土）午前10時～11時	▼孫育てに関心のある祖父母 ▼先着20人	▼7月10日午前10時から、電話で、子育てサロン中央☎(627) 0204へ
12	離乳食教室 栄養士などによる離乳食（初期）の進め方や、生活リズムなどの講話	▼①8月7日（月）②8月16日（水）、午前10時～11時 ▼①市保健センター②姿川区（西川田町）	▼市内在住で、これから離乳食を始める、受講時に生後4～6カ月の乳児とその保護者1人。第1子の人を優先 ▼①先着20組②先着12組	▼7月5日午前9時から①8月2日まで②8月11日までに、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、子ども支援課☎(632) 2388へ

教室・講座

一般向け

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
13	ママパパ学級 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	▼8月12日(土)・20日(日)、午前10時～11時30分	▼市内在住で妊娠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。1人での受講も可 ▼各先着25組	▼7月6日午前9時30分から、電話で、市保健センター☎(627)6666へ

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

14	健康づくりボランティア養成講座 ⑩1004457 栄養・運動・休養に関する講話や実技など	▼8月1・8・22・29日、午前10時～午後4時。全4回	▼実際にお住まいの地域で、食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動できる人 ▼先着20人 ▼600円程度(食材費)	▼7月21日までに、市庁の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センター☎(627)6666へ
----	--	------------------------------	---	---

茂原健康交流センター(茂原町)

15	成人平泳ぎ水泳教室(初心者) 初心者向けの平泳ぎの泳ぎ方のレッスン	▼7月4・11日(火)、午前11時50分～午後1時	▼各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	茂原健康交流センター☎(654)2815
16	成人バタフライ水泳教室(初心者) 初心者向けのバタフライの泳ぎ方のレッスン	▼7月4・11日(火)、午前11時50分～午後1時	▼各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
17	水中腰痛体操教室 水の浮力が体への負担を軽減し腰の筋肉や筋を伸ばす運動で腰痛予防に効果	▼7月4・11日(火)、午後1時10分～2時	▼各先着18人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
18	ワンポイントアドバイス(成人) 4泳法技法のレベルアップを目指す。泳げる人向け	▼7月4・11日(火)、午後6時40分～7時30分	▼各先着12人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
19	成人背泳ぎ水泳教室 ①初心者②上級者	▼7月5・12・19日、午前11時50分～午後1時	▼①②各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
20	アクアビクス教室 水中制約トレーニング	▼7月5・12・19日、午後1時30分～2時20分	▼各先着18人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
21	成人クロール水泳教室 ①初心者②上級者	▼7月6・13・20日、午前11時50分～午後1時	▼①②各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
22	フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングで心肺機能強化や筋力強化	▼7月6・13・20日、午後1時5分～1時55分	▼各先着20人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
23	筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	▼7月4・11・25日、午前10時20分～11時20分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
24	ズンバ教室 ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ	▼7月4・11・25日、午前11時30分～午後0時20分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
25	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼7月4・11・25日、午後2時～3時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
26	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼7月5・12・19・26日①午前10時10分～11時②午前11時10分～正午	▼各先着男女17人ずつ ▼施設利用料と100円(参加費)	
27	ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさを表現	▼7月5・12・19・26日、午後0時30分～1時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
28	やさしいヨガ教室 ストレスを解消し心と体をリラックス	▼7月6・13・20・27日、午前10時20分～11時50分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
29	らくらくフィットネス教室 ストレッチや筋力トレーニングなどの簡単エクササイズ	▼7月6・13・20・27日、午後0時15分～1時15分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
30	陳式太極拳教室 血流を良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果	▼7月6・13・20・27日、午後1時30分～2時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
31	エアロビクス教室 ストレスを解消・健康維持・体力増加効果	▼7月7・14・21・28日、午前10時30分～11時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
32	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼7月7・14・21日、正午～午後1時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
33	編みぐるみ教室 見本品にならない楽しく編みぐるみを作成	▼7月7・14・21・28日、午後0時45分～1時45分	▼各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
34	笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	▼7月7・21・28日、午後1時30分～2時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
35	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼7月11・25日(火)、午後1時30～3時30分	▼各先着20人 ▼施設利用料と100円(参加費)、材料費実費	
36	カラオケ カラオケで楽しく身体機能活性化	▼平日(休館日を除く)、午後1時～5時	▼各先着40人 ▼施設利用料	

スポーツ施設

37	エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼7月4・11・18・25日、午前10時～11時 ▼プレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各600円(参加費)	▼開始時間の20分前から、直接、会場へ ☎市スポーツ振興財団☎(663)1611
38	いきいきスポーツ倶楽部 ストレッチやウオーキング運動で健康づくり	▼7月4・11・18・25日、午後1時30分～3時 ▼プレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各500円(参加費)	



教室・講座



一般向け

スポーツ施設

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
39	ダンスエクササイズ (ズンバ) ラテンの音楽と動きを取り入れた有酸素運動	▼7月4・11・18・25日、午後7時30分～8時30分 ▼ブラックスアリーナ宇都宮 (元今泉5丁目・市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各600円 (参加費)	▼開始時間の20分前から、直接、会場へ ☎市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611
40	清原ズンバ ラテンミュージックを中心に世界中のダンスリズムに合わせて楽しくエクササイズ	▼7月5・12・19・26日、午前11時～正午 ▼清原体育館 (清原工業団地)	▼16歳以上の人 ▼各600円 (参加費)	
41	明保野エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼7月6・13・20・27日、午前9時40分～10時40分 ▼明保野体育館 (明保野町)	▼16歳以上の人 ▼先着25人 ▼各600円 (参加費)	
42	清原エアロビクス	▼7月6・13・20・27日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円 (参加費)	
43	エンジョイトレーニング トレーナーと一緒に有酸素運動や筋力アップ運動	▼7月6・13・20・27日、午後1時30分～3時 ▼ブラックスアリーナ宇都宮 (市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各500円 (参加費)	
44	雀宮エアロビクス	▼7月7・14・21・28日、午前11時～正午 ▼雀宮体育館 (南町)	▼16歳以上の人 ▼各600円 (参加費)	
45	ズンバ	▼7月7・14・21・28日、午後1時30分～2時30分 ▼ブラックスアリーナ宇都宮 (市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各600円 (参加費)	
46	朝活 ヨガ教室 朝の清々しい空気の中、ヨガで身体を目覚めさせる	▼7月29日 (土) 午前7時～8時 ▼市スケートセンター (城南3丁目)	▼19歳以上の人。ただし、妊娠中の人は参加できません ▼先着20人 ▼1,000円 (参加費)	▼7月6日午後1時から、直接または電話で、市スケートセンター ☎ (655) 6817へ
47	基礎を学ぶヨガ教室 ヨガの動きを基礎から学ぶ教室	▼8月2・9・23日①午前9時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分。各全3回 ▼市スケートセンター	▼19歳以上の女性。ただし、妊娠中の人は参加できません ▼①②各先着12人 ▼各2,400円 (参加費)	
48	フラダンス教室 初めてフラダンスを習う方、歓迎。楽しくフラを学びましょう	▼8月4・18・25日、午前11時15分～午後0時15分。全3回 ▼市スケートセンター	▼19歳以上の女性。ただし、妊娠中の人は参加できません ▼先着12人 ▼各2,400円 (参加費)	
49	スポーツ健康体力相談 スポーツアドバイザーが、個人の目的に合ったトレーニングメニューを提供	▼8月8・22日 (火)、午後1時30分～3時 ▼ブラックスアリーナ宇都宮 (市体育館)	▼16歳以上の人 ▼先着10人 ▼600円 (参加費)	
50	ソフトパレトン 運動強度が軽めのパレトンで無理なく健康づくり	▼8月23・30日、9月6・13・20日。午前9時40分～10時40分。全5回 ▼明保野体育館	▼16歳以上の人 ▼抽選20人 ▼3,000円 (参加費)	
51	ヨガ教室 ヨガの呼吸法とストレッチ効果でリラックスしましょう	▼9月6・13・20・27日、10月4日。午前10時～11時。全5回 ▼河内総合運動公園 (白沢町)	▼18歳以上の人 ▼先着20人 ▼2,500円 (参加費)	▼7月4日午前10時から、電話で、ドリームプールかわち ☎ (673) 0212へ

生涯学習センター

52	「生きづらさ」を抱える若者と家族のための就労講座 ID 1030093	▼7月19日 (水) 午後2時～ ▼中央 (中央1丁目)	▼自立に困難を抱える若者とその家族 ▼先着20人	▼7月3～14日に、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、青少年自立支援センター「ふらっぶ」 ☎ (635) 5834へ
53	すくすく子育て講座スペシャル 子どもとの信頼関係の築き方や上手な伝え方などを学ぶ	▼8月26日 (土) 午前10時～正午 ▼東 (中今泉3丁目)	▼市内在住か在勤の小学校低学年～中学年の保護者または関係者 ▼抽選30人	▼7月3日～8月7日に、直接またはEメール(園・子どもの年齢を明記)で、東 (運) ☎ u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎ 東 (運) ☎ (638) 5782
54	親子講座 子育ての悩みや疑問を講師や参加者同士でおしゃべりしながら解決のヒントを見つける	▼9月14・28日、10月12・26日。午前10時～11時30分。全4回 ▼豊郷 (岩倉町)	▼市内在住の1～3歳児の保護者 ▼先着10人	▼8月1日から、電話またはEメール(園・子どもの名前・年齢、託児希望を明記)で、豊郷 (運) ☎ u2222@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎ 豊郷 (運) ☎ (660) 2340

図書館・視聴覚ライブラリー (中今泉3丁目)

55	「学校では教えてくれない」性のはなし 対話しながら性の自己決定能力を高める体験型ワークショップ	▼7月8日 (土) 午前10時～午後4時 ▼南図書館 (雀宮町)	▼中・高校生とその保護者 ▼先着20人	▼7月6日午後2時から、電話で、南図書館 ☎ (653) 7609へ ▼全5部制。1部から申し込み可。詳しくは、南図書館HPをご覧ください
56	ビジネス支援「副業に備えよう今、副業できない人はどうする？」 県中小企業診断士会所属の中小企業診断士による副業に対する向き合い方、その選択肢に関する講話	▼7月28日 (金) 午後6時～7時30分 ▼東図書館 (中今泉3丁目)	▼先着30人	▼7月4日午前9時30分から、図書館HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ☎ 東図書館 ☎ (638) 5614

その他の施設

57	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 健口を保とう 口腔体操で誤嚥予防	▼7月11日 (火) 午前10時～正午 ▼すこやか荘 (下砥上町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター砥上 ☎ (647) 3294へ
58	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 認知症について学ぼう	▼7月11日 (火) 午後1時30分～3時30分 ▼東地域コミュニティセンター (東埴田1丁目)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター今泉・陽北 ☎ (616) 1780へ

教室・講座

一般向け

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
59	ライフプラン支援講座「老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用」	▼7月12日(水) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)	▼市内在住か通勤する、おおむね50歳以上の人 ▼先着10人	▼7月3日から、直接または電話・ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター ☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
60	就職セミナー ID 1026779 ①キャリアプラン②適性・職業選択③応募書類・面接対策	▼①7月19日(水) 午前10時～正午②午後1時30分～3時30分③7月25日(火) 午前10時～正午の3回 ▼東市民活動センター(中今泉3丁目)	▼市内在住か通勤者または市内への就職を希望する人 ▼先着24人	▼7月3日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎(632)2446へ
61	シニア講演会「シニア世代の国内旅行講座」 「旅」「観光の由来」「国内旅の現状」などの講座	▼7月21日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤する、おおむね50歳以上の人 ▼先着50人	▼7月3日から、直接または電話・ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター ☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
62	働く人のためのストレスマネジメントセミナー ID 1028906	▼7月25日(火) 午後1時30分～3時30分 ▼東市民活動センター	▼市内在住か通勤者または市内への就職を希望する、おおむね65歳以下の人 ▼先着24人	▼7月3日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎(632)2446へ
63	ライフプラン支援講座「エンディングノートの活用法、元気なうちから介護予防」	▼7月29日(土) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤する、おおむね50歳以上の人 ▼先着10人	▼7月3日から、直接または電話・ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター ☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
64	まちぴあ勉強会「放射線を楽しむ学ぼう」 電化製品の製造や病院の治療など、身近な所で活躍している放射線について楽しく学べる講座	▼7月29日(土) 午後1時～3時 ▼まちづくりセンター「まちぴあ」(元今泉5丁目)	▼先着20人	▼7月5～28日に、電話で、まちぴあ ☎(661)2778へ
65	ひとりでも悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 介護技術基本編と応用編の一部	▼7月31日(月) 午後1時～3時30分 ▼田原コミュニティセンター(上田原町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、地域包括支援センター田原 ☎(672)4811へ
66	統合失調症家族教室(精神保健家族教室) ID 1004484	▼8月10・24日、9月7・21日。午後1時30分～3時30分の4回。全日程の受講をお勧めします ▼保健所(竹林町)	▼市内在住で統合失調症患者の家族 ▼先着30人程度	▼7月3日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ
67	もしもの備えを学ぼう 心臓蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用法を学ぶ ID 1003342	▼8月13日(日) 午前9時～11時 ▼中央消防署(大曾2丁目)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人	▼7月3日午前8時30分から、市HPの市電子申請共通システムに必要事項を入力 ☎消防局警防課 ☎(625)3008
68	日本遺産「大谷石文化」を学ぶ連続講座 ID 1025593	▼8月26日(土) ①午後1時35分～2時35分②午後2時45分～3時45分、9月9日(土) ③午後1時30分～2時30分④午後2時40分～3時40分 ▼宇都宮大学陽東キャンパス(陽東7丁目)	▼各抽選100人	▼8月16日(必着)までに、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、申し込み書(日本遺産「大谷石文化」HPから取り出し可)に必要事項を書き、ファクスで、大谷石文化推進協議会(文化課内) FAX(632)2765へ ☎大谷石文化推進協議会 ☎(632)2766
69	働く女性のキャリア支援セミナー「仕事に生かせる! オフが楽しくなる! 明日が楽しみになるきつかけとつながりづくり」 ID 1031540	▼9月9日(土) 午前10時～正午 ▼男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)	▼市内在住か通勤する女性 ▼先着50人	▼9月1日までに、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ▼1歳～未就学児の託児あり ☎アコール(636)4075

教室・講座
催し

催し

一般向け

地区市民センター

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
70	緑化講習会 ID 1015080 ①夏の花とカラーリーフ②アクリルで作る観葉植物の寄せ植え	▼①7月15日(土) ②7月22日(土)、午前10時～正午 ▼①姿川区(西川田町) ②豊郷区	▼市内在住か通勤通学者 ▼各先着30人 ▼①2,000円②2,200円(教材費)	▼7月3日から、①7月11日まで②7月18日までに、電話で、景観みどり課 ☎(632)2597へ

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

71	食育情報コーナー ID 1004752 7月「間食のとら方を見直そう」をテーマにパネル展示、パンフレットやレシピの配布など	▼休館日(水曜日・祝休日・年末年始)を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで	—	☎市保健センター ☎(627)6666
----	---	--	---	---------------------

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

72	尚仁沢ハイキング交流会 清流と森林浴の中で素敵な出会いを見つけよう	▼8月27日(日) 午前9時～午後4時	▼市内在住か通勤する独身の20～39歳の人 ▼男女各先着10人 ▼男性2,000円、女性1,000円(参加費)	▼7月10日午後7時から、トライ東 ☎(663)3155へ
----	-----------------------------------	---------------------	---	-------------------------------



催し

一般向け



▲八幡山公園
(HP)



▲宮っこ
子育てアプリ



▲オリオン
スクエア(HP)

図書館・視聴覚ライブラリー (中今泉3丁目)

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
73	大谷石 未来へ 大谷石を使用した建築物を写真と ともに紹介・展示	▼7月2～15日 ▼南図書館 (雀宮町)	—	南図書館 ☎ (653) 7609
74	出版記念トークイベント「大谷石 未来へ」 NPO法人大谷石研究会会員による トークイベント、当日書籍販売あり	▼7月9日(日) 午後1時30分～2時30 分 ▼南図書館	▼先着60人	▼7月4日午後2時から、電話で、南図書館 ☎ (653) 7609へ
75	落語会 金原亭馬久、春風亭かけ橋 (ニッ 目の落語家) による、視覚障がい 者観賞用音源作成落語会	▼7月15日(土) 午後2時～4時30分 ▼中央図書館 (明保野町)	▼先着80人	▼No.75は7月5日から、No.76は7月3日から、 直接または電話で、中央図書館 ☎ (636) 0231 へ
76	文芸講演会 「立松和のこと」と題した福田三男 さんによる講話	▼7月16日(日) 午後1時～3時 ▼中央図書館	▼先着60人	
77	荒井退造展 戦時下の沖縄で、住民の疎開に尽 力した本市出身の荒井退造の人物像 や業績を紹介するパネルなどの展示	▼7月19日～8月9日 ▼南図書館	—	南図書館 ☎ (653) 7609
78	日本映画劇場 風の中の軋轢	▼①7月21日(金) 午前10時～②7月22 日(土) 午後2時～ ▼東図書館 (中今泉3丁目)	▼各先着50人	
79	20世紀名画座 禁じられた遊び	▼①7月21日(金) 午後2時～②7月22日 (土) 午前10時～ ▼東図書館	▼各先着50人	視聴覚ライブラリー ☎ (638) 5704
80	アニメ映画会 虹色はたる 永遠の夏休み	▼7月23日(日) ①午前10時30分～② 午後1時30分～ ▼東図書館	▼各先着50人	
81	ほしぞら映画会 アンディパンダとウッドペッカーの ゆかいなおはなし	▼7月29日(土) 午後7時～ ▼東図書館	▼先着100人	

八幡山公園 (埴田5丁目)

82	宇都宮タワーの展望室で動物の写真展 ID 1005755 八幡山公園と宇都宮動物園の動物 の写真展	▼7月31日まで、午前9時～午後4時30 分	▼宇都宮タワー利用料	八幡山公園 ☎ (624) 0642
83	コスプレin八幡山公園 ID 1005755	▼7月9日(日) 午前11時～午後3時	▼1,000円 (参加費)	▼直接または電話で、八幡山公園 ☎ (624) 0642 へ
84	せせらぎ水路の水の流れ ID 1005755	▼7月15日～9月3日、午前10時～午後 4時。荒天中止	—	
85	アニマルの日「ペットの飼い方相 談とウサギの抱っこ体験」 ID 1005755	▼7月20日(木) 午前11時～正午と午後 2時～3時の2回	—	八幡山公園 ☎ (624) 0642へ
86	宇都宮タワーとゴーカートの営業 時間を午後5時まで延長 ID 1005755	▼7月22日～8月27日、午前9時～午後 5時	—	
87	手ぶらでバーベキュー ID 1005755	▼7月23日(日) 午前10時～午後3時。 荒天中止	▼先着10組。1組6人以下 ▼1万4,000円～ (食材費など)、1 組4人分	▼7月15日午後4時までに、電話で、八幡山公園 ☎ (624) 0642へ ▼詳しくは、八幡山公園(HP)をご覧ください

その他の施設

88	あなたの声を市政に まちづくり 懇談会 ①西原地区②城山地区	▼①7月27日(木) ②8月8日(火)、午 後6時30分～ ▼①西原地域コミュニティセンター (西 原2丁目) ②城山(区) (大谷町)	—	▼2歳以上の未就学児の託児あり。①7月19日② 8月1日までに、電話で、広報広聴課 ☎ (632) 2025へ
89	宇都宮城を七夕で飾ります 願い事を書いた短冊や折り紙で 作った黄ぶなどを飾り付ける	▼7月2～9日 ▼宇都宮城址公園	—	公園管理課 ☎ (632) 2989
90	まちなかマルシェ 手作り雑貨などの販売	▼7月4日(火) 正午～午後5時 ▼オリオンスクエア	—	
91	オリオンdeビアンティフェスwith オリスク酒造+ミヤラジ ステージイベント、飲食販売、物 品販売	▼7月7日(金) 午後3時～8時 ▼オリオンスクエア	—	オリオンスクエア管理事務所 ☎ (634) 1722
92	うんめ～べ朝市 ID 1014347 水産物や水産加工品、菓子・乾物、 野菜・果物などの販売	▼7月8日(土) 午前8時～10時 ▼中央卸売市場 (築瀬町)	—	関連卸商協同組合 ☎ (637) 6811、中央卸売市 場 ☎ (637) 6042
93	月釜 (お茶会) ID 1007432 お茶会。流派=宗偏流	▼7月9日(日) 午前11時～午後3時 ▼清明館 (宇都宮城址公園内)	▼茶券1枚500円	▼電話で、宇都宮茶華道協会 ☎ (648) 0780へ 文化課 ☎ (632) 2763

催し

一般向け

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
94	民話の集い ID 1016953 宇都宮伝統文化連絡協議会に所属する会員が地域に伝わる説話や昔話などの民話を語る	▼7月15日(土) 午後1時30分～2時30分 ▼梵天の湯(今里町)	—	☎宇都宮伝統文化連絡協議会(文化課内) ☎(632) 2768
95	手打ちうどん・小麦饅頭・しそジュース作りにチャレンジ	▼7月16日(日) 午前9時～午後1時 ▼篠井農産加工所(篠井区内)	▼市内在住者。中学生以下は保護者同伴 ▼抽選20人。最少催行人数10人 ▼1000円(材料費)。3歳以下無料	▼7月10日(必着)までに、往復はがきの往信に、参加者全員の氏名・費用区分を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-2105 下小池町466-1、篠井農産加工所へ ☎篠井農産加工所 ☎080(9050) 2515
96	清明台階2階を特別開放 ID 1007276	▼7月16日(日) 午前11時～午後2時。 雨天中止 ▼宇都宮城址公園	—	☎公園管理課 ☎(632) 2989
97	保育のお仕事就職フェア2023・夏 県内保育事業所担当者との個別相談、とちぎ保育士・保育所支援センターによる仕事、資格相談、貸付相談など	▼7月16日(日) 正午～午後3時30分 ▼とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	▼保育施設などで働きたい、保育の仕事に興味・関心のある人(令和6年3月卒業予定学生を含む)	☎保育課 ☎(632) 2384、とちぎ保育士・保育所支援センター ☎(307) 4194
98	ステーションジャズ ID 1007436	▼7月16日(日) 午後2時～2時30分と午後3時～3時30分の2回 ▼JR宇都宮駅(川向町)	—	☎観光交流課 ☎(632) 2456
99	夏の自然体験・ホテル観察会 ID 1005688 夏の風物詩! ホテルたちとの出会いを楽しむ	▼7月16日(日) 午後7時30分～8時30分。雨天時は、現地で開催可否を決定 ▼鶴田沼自然の家(鶴田町) 集合	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着10組 ▼200円(保険料など)	▼7月4日から、電話で、グリーントラストうつのみや事務局(景観みどり課内) ☎(632) 2559へ
100	上河内民俗資料館「あなたも味わおう昔遊び体験」 ID 1019498 昔遊びのお手玉などの体験	▼7月22日～8月31日、午前9時～午後5時 ▼上河内民俗資料館(中里町)	—	☎上河内民俗資料館 ☎(674) 3480
101	サンセットジャズ ID 1007437	▼7月22日(土) 午後3時40分～6時50分 ▼オリオンスクエア	—	☎観光交流課 ☎(632) 2456
102	第25回ミニ企画展「芳賀氏の城真岡編」 ID 1021102 宇都宮氏の家臣・芳賀氏にゆかりのある城について、真岡市内の城を中心に紹介	▼7月22日～9月3日 ▼とびやま歴史体験館(竹下町)	—	☎とびやま歴史体験館 ☎(667) 9400
103	東図書館31周年記念「図書館で音楽会」 県警音楽隊による演奏とカラーガード隊の演技	▼7月23日(日) 午後1時30分～2時30分 ▼東市民活動センター(中今泉3丁目)	▼先着240人	▼7月6日午後2時から、電話で、東図書館 ☎(638) 5614へ
104	宮わんにゃんパークオープンデー & 週末ふれあい譲渡会 保護した犬、猫の譲渡や市動物愛護センターの見学など	▼7月29日(土) 午前9時～11時 ▼市動物愛護センター「宮わんにゃんパーク」(竹林町)	—	☎生活衛生課 ☎(626) 1108
105	企画展「たまねぎ図書 空想紀行 夜に旅する」 市内を中心に活躍するイラストレーターたまねぎ図書さんの作品展示	▼7月29日～9月3日 ▼市民ギャラリー(馬場通り4丁目・うつのみや表参道スクエア5階)	—	☎うつのみや妖精ミュージアム ☎(616) 1573
106	うつのみや百景まほろばの道と黄花コスモス散策徒歩ツアー ID 1024946 瓦塚古墳群遊歩道～長岡百穴古墳～まほろばの道～黄花コスモス畑	▼8月29日(火) 午前9時30分～正午。 雨天中止 ▼うつのみや文化の森駐車場(長岡町) 集合・解散	▼市内在住か通勤通学者。小学生以下は保護者同伴 ▼抽選30人	▼7月14日(必着)までに、市HP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ツアー名・参加希望者全員の氏名、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-8540市役所 景観みどり課へ ▼応募は、1グループ1通限り4人まで ☎景観みどり課 ☎(632) 2558
107	井村君江名誉館長によるギャラリーートーク いむらみみえ	▼9月2日(土) 午後1時～2時 ▼うつのみや妖精ミュージアム(うつのみや表参道スクエア5階)	▼先着15人	▼8月28日午後3時から、電話で、うつのみや妖精ミュージアム ☎(616) 1573へ

教室・講座
催し

市役所1階 市民ホール (7月)

■ 3～6日

- ▼更生保護パネル展示 ☎保健福祉総務課 ☎(632) 2930
- ▼百人一首パネル展 ☎文化課 ☎(632) 2763

■ 7日

- ▼わく・わくショップU夏の特別販売会 ☎障がい福祉課 ☎(632) 2228

■ 10～14日

- ▼平和啓発パネル展 ☎男女共同参画課 ☎(632) 2346
- ▼獅子舞パネル展 ☎文化課 ☎(632) 2766

■ 18～21日

- ▼徳次郎・石那田屋台パネル展 ☎文化課 ☎(632) 2766
- ▼令和5年度優良建設工事に関する展示 ☎検査室 ☎(632) 2489
- ▼第51回消防救助技術関東地区指導会の開催に関する展示 ☎消防局総務課 ☎(626) 5502
- 24～28日
- ▼市民芸術祭に関する展示 ☎文化課 ☎(632) 2767
- ▼ふるさと宮まつりポスター原画展 ☎観光交流課 ☎(632) 2437
- 31日～8月4日
- ▼うつのみや花火大会歴代ポスター展示 ☎観光交流課 ☎(632) 2437