



▲宮っこ子育てアプリ

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	ライフプラン支援講座 ID 1004338 「老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用」	▼11月11日(土) 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よね50歳以上の人 ▼先着10人	▼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
2	シニア講演会「人生が変わる新しい脳の使い方」 ID 1004338	▼11月17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よね50歳以上の人 ▼先着50人	
3	いきいき健康バスケットボール教室 ID 1003865	▼11月20日(月) 午前10時～正午 ▼ブルックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼抽選30人	▼11月6～8日に、高齢福祉課、(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)に必要な事項を書き、電話またはファクスで、宇都宮ブルックス☎(611)1512、FAX(612)6736へ ④高齢福祉課☎(632)2358
4	いきいき健康自転車教室 ID 1003866	▼11月21日(火) 午前10時～正午 ▼河内体育館(岡本町)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	▼11月17日までに、高齢福祉課、(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)に必要な事項を書き、電話またはファクスで、宇都宮ブリッツェン☎(611)3993、FAX(611)3996へ ④高齢福祉課☎(632)2358
5	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」 ID 1004338	▼11月29日(水) 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よね50歳以上の人 ▼先着10人	▼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
6	肩こり・腰痛体操講座 ID 1004290 健康的な毎日を過ごすため、肩こり・腰痛に効果的な運動を学ぶ	▼12月6・20日、令和6年1月17・31日、2月7・21日。午前10時30分～11時15分。全6回 ▼老人福祉センターふれあい荘(陽東2丁目)	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選20人	▼11月15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、〒321-0904 陽東2丁目3-1、老人福祉センターふれあい荘☎(663)3156、FAX(663)3156へ
7	上河内老人福祉センターで寄せ植え(お正月飾り)講座 ID 1004290 季節の花々を使い、お正月に向けてきれいなお正月飾りを作る	▼12月15日(金) 午前10時～正午 ▼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 ▼2,500円(材料費)	▼11月17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☎(674)4003、FAX(674)4258へ

文化・教育
スポーツ

教室・講座
催し

一般向け

各地区市民センター

8	緑化講習会 ID 1015080 ①春まで楽しめる耐寒性のある寄せ植え ②クリスマス寄せ植え ③球根植物とパンジーの寄せ植え	▼①11月19日②11月30日③12月10日、午前10時～正午 ▼①豊郷区(岩井町)②横川区(屋板町)③姿川区(西川田町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼各先着30人 ▼①③各2,500円②2,000円(材料費)	▼11月6日から①11月15日②11月24日③12月6日までに、電話で、景観みどり課☎(632)2597へ
9	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 訪問看護の利用について	▼11月24日(金) 午後1時30分～3時 ▼雀宮区(新富町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	④地域包括支援センター雀宮☎(655)7080
10	上河内民俗資料館講座ゆず料理作り ID 1017073 上河内地域の名産であるゆずを使い「黄色ゆずこしょうとゆずまき」作りに挑戦	▼11月25日(土) 午前9時30分～正午 ▼上河内区(中里町)	▼市内在住者 ▼先着20人 ▼400円(材料費)	▼11月7日午前9時から、電話で、上河内民俗資料館☎(674)3480へ
11	伝統文化講座 野州てんまり ID 1027208 宇都宮伝統文化連絡協議会による野州てんまりについての講話とてんまり作り体験	▼11月30日(木) 午前9時30分～正午 ▼雀宮区	▼市内在住者 ▼抽選10人 ▼2,000円(材料費)	▼11月17日(必着)までに、はがきに「伝統文化講座 てんまり」・参加希望者全員の住所・氏名・電話番号(代表者は氏名の前に○を付ける)を書き、〒320-8540市役所宇都宮伝統文化連絡協議会へ ▼応募は1グループ2人まで ④宇都宮伝統文化連絡協議会(文化課内)☎(632)2768
12	こころの健康づくり講座「アルコール依存症の回復のために」 精神科医師、当事者、家族によるアルコールに関する講話	▼12月7日(木) 午後2時～4時 ▼豊郷区	▼市内在住者 ▼先着50人	▼電話で、保健予防課☎(626)1114へ

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

13	健康づくり栄養教室 カラダよろこぶおうちごはん ID 1020988 管理栄養士による講話と調理実習	▼12月1日(金) 午前10時～午後1時	▼市内在住のおおよね30～74歳の人 ▼先着20人 ▼600円程度(食材費)	▼11月4日午前9時30分から、市HPの申し込みフォームに必要な事項を入力するか、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
14	12月の離乳食教室 ID 1013510 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	▼①12月5日(火)②12月12日(火)、午前10時～11時 ▼①姿川区②市保健センター	▼市内在住で、これから離乳食を始める、受講時生後4～6カ月の乳児とその保護者。①は保護者1人まで。第1子の人を優先 ▼①先着12組②先着20組	▼11月6日午前9時から①11月30日②12月7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
15	12月のママパパ学級 ID 1004360 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	▼12月9日(土)・17日(日)、午前10時～11時30分	▼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。1人での受講も可 ▼各先着25組	▼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



教室・講座

一般向け



環境学習センター（茂原町）

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
16	国指定史跡 上神主・茂原官衙遺跡を知ろう！ ⑩ 1017069 古代の下野国の様子や、上神主・茂原官衙遺跡に関する講座	▼11月18日(土) 午後1時30分～3時30分	▼先着50人	▼11月6日午前9時から、電話またはファクス(参加者全員の氏名・電話番号を明記)で、文化課 ☎(632) 2768、FAX(632) 2765へ
17	現代風刺し子 不用になった布を利用し、刺し子をしてウォールポケットづくり	▼12月2・16日(土)、午前10時～正午。全2回	▼抽選16人 ▼400円(材料費)	▼11月15日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者の趣意を、返信に郵便番号・住所・氏名を書きか、Eメール(件名に講座名、本文に参加者の趣意を明記)で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター✉utsunomiya.miraikan@gmail.comへ ▼No17・18は、はがき、メールのいずれかの申し込み1件につき1人まで。No19は、申し込み1件につき1家族までで、申し込み時に制作個数を明記 ▼同一講座に複数の申し込み不可 ⑩環境学習センター ☎(655) 6030
18	純銀粘土でアクセサリーづくり 不用になったガラス片と純銀粘土でアクセサリーづくり	▼12月7・14・21日、午前10時～正午。全3回	▼抽選12人 ▼2,400円(材料費)	
19	しめ飾りづくり 天然の素材を生かしたしめ飾りづくり	▼12月26日(火) ①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時	▼各抽選10組または30人 ▼2,500円(材料費)	

茂原健康交流センター（茂原町）

20	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼11月1・8・15・22・29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 ▼施設利用料と100円(参加費)	⑩茂原健康交流センター ☎(654) 2815
21	成人背泳ぎ水泳教室 ①初心者②上級者	▼11月1・8・15・22・29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	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	▼11月1・8・15・22・29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)	
23	アクアビクス教室 水中制約トレーニング	▼11月1・8・15・22・29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)	
24	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	▼11月2・9・16・30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)	
25	成人クロール水泳教室 ①上級者②初心者	▼①11月2・9・16・30日②11月9・16・30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)	
26	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	▼11月2・9・16・30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)	
27	フィットネスウォーキング教室 水中ウォーキングで心肺機能強化や筋力強化	▼11月2・9・16・30日、午後1時5分～1時55分	▼各先着18人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
28	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	▼11月2・9・16・30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)	
29	筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	▼11月7・14・21・28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)	
30	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	▼11月7・14・21・28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)	
31	成人平泳ぎ水泳教室(初心者)	▼11月7・14・21・28日、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)	
32	成人バタフライ水泳教室(初心者)	▼11月7・14・21・28日、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)	
33	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	▼11月7・14・21・28日、午後1時10分～2時	▼各先着18人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
34	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼11月7・14・21・28日、午後2時～3時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
35	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	▼11月7・14・21・28日、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)	
36	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	▼11月10・17・24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)	
37	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼11月10・24日(金)、正午～午後1時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
38	編みぐるみ教室 見本品に倣い楽しく編みぐるみを作成	▼11月10・17・24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)。材料費自己負担	
39	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	▼11月10・17・24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)	
40	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼11月14・28日(火)、午後1時30分～3時30分	▼各先着20人 ▼施設利用料と材料費自己負担	

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
41	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	▼11月1・8・15・22・29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）	▼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
42	明保野エアロピクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼11月2・9・16・30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 ▼各先着25人 ▼各600円（参加費）	
43	清原エアロピクス	▼11月2・9・30日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円（参加費）	
44	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	▼11月2・9・30日、午後1時30分～3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500円（参加費）	
45	河内エアロピクス	▼11月7・14・21・28日、午前10時～11時 ▼河内体育館（中岡本町）	▼16歳以上の人 ▼各500円（参加費）	
46	エアロピクス	▼11月7・21・28日、午前10時～11時 ▼プレ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）	
47	いきいきスポーツ倶楽部 ストレッチやウォーキング運動で健康づくり	▼11月7・21・28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）	
48	ダンスエクササイズ（ラテンエアロピクス） ラテンの音楽と動きを取り入れた有酸素運動	▼11月7・21・28日、午後7時30分～8時30分 ▼プレ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）	
49	雀宮エアロピクス	▼11月10・17・24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）	
50	ズンバ	▼11月10・24日（金）、午後1時30分～2時30分 ▼プレ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）	
51	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	▼12月5・19日（火）、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 ▼各先着10人 ▼各600円（参加費）	▼11月6日午前9時から、直接または電話で、市スポーツ振興財団 ☎(663) 1611へ
52	基礎を学ぶヨガ教室 ヨガの動きを正しく基本から学ぶ講座	▼12月6・13・20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（城南3丁目）	▼19歳以上の女性。ただし、妊娠中の人は参加できません ▼各先着12人 ▼各2,400円（参加費）	▼11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
53	ボディメイクダンス ダンス未経験者でも大丈夫。楽しく身体づくりをしたい人にお薦め	▼12月7・21日（木）、午前10時～11時。全2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15人 ▼2,000円（参加費）	
54	フラ教室 初めてのフラダンスを楽しく学びましょう	▼12月8・15・22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 ▼2,400円（参加費）	

生涯学習センター

55	地域力アップ教室 ①岩テラリウムをつくらう ガラスの小瓶に苔をアレンジしてテラリウムを作る②スペイン料理教室 海と山のパエリアなどを作る	▼①11月21日（火）午前10時～正午②12月9日（土）午前10時～午後1時 ▼篠井（運）（下小池町）	▼市内在住の18歳以上の人 ▼①先着15人②先着16人 ▼①1,800円②1,500円（材料費）	▼11月6日から①11月14日②11月28日までに、直接または電話、Eメール（願を明記）で、篠井（運）☎(669) 2515、✉u2223@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
56	きらきらセミナー ID 1032984 「童謡を楽しもう」と題し、童謡について、歌詞の意味や情景を想い、歌を歌う	▼11月30日（木）午前10時～正午 ▼平石（運）（下平出町）	▼市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ▼先着20人	▼11月6日から、直接または電話、Eメール（願・年齢を明記）で、平石（運）☎(660) 1964、✉u2215@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ▼先着5人の託児あり

図書館・視聴覚ライブラリー

57	落語会 視覚障がい者観賞用音源作成落語会	▼11月18日（土）午後2時～ ▼中央図書館（明保野町）	▼先着80人	☎中央図書館 ☎(636) 0231
58	女性・若者向け創業相談ウィーク in 東図書館 日本政策金融公庫職員による個別創業相談会	▼11月24日（金）午後2時～6時50分、11月25日（土）午前10時～午後3時50分 ▼東図書館（中今泉3丁目）	▼創業を検討している人 ▼各先着5組	▼11月19日までに、日本政策金融公庫（FP）の申し込みフォームに必要事項を入力するが、電話で、日本政策金融公庫 ☎048 (643) 3739へ ☎東図書館 ☎(638) 5614
59	ビジネス支援講座「弁護士と考える労働法 働くための基礎知識」 薄井里奈さん（弁護士）による労働法や就業規則についての講座	▼11月29日（水）午後3時～4時30分 ▼東図書館	▼先着30人	▼11月5日午前9時30分から、図書館（FP）の申し込みフォームに必要事項を入力 ☎東図書館 ☎(638) 5614



教室・講座



▲図書館 (HP)



▲八幡山公園 (HP)



▲県電子申請システム



▲トライ東 (HP)



▲環境学習センター (HP)



▲茂原健康交流センター (HP)



▲宇都宮スポーツプラザ (HP)



▲市スケートセンター (HP)

一般向け

図書館・視聴覚ライブラリー

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
60	第2回音読教室 音読の技術にこだわらず、図書館の本を使い昔話や詩など、全員で声に出して読むことを楽しむ	▼12月5日(火)・6日(水)、午前10時30分～11時30分 ▼中央図書館(明保野町)	▼60歳以上の人 ▼各先着10人	▼11月8日から、直接または電話で、中央図書館 ☎(636) 0231へ ▼申し込みはいずれか1回のみ ▼6日の教室終了後の正午から、もの忘れ相談会を開催(申し込み不要)
61	おうち性教育講座 コミュニケーション編 思春期まで、思春期からのプロセスを、親子の自然な会話で、安全、安心に渡り歩こう	▼12月9日(土) 午前10時～11時30分 ▼中央図書館	▼市内在住者 ▼先着30人	▼11月6日から、図書館(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(先着8人) ☎中央図書館 ☎(636) 0231
62	東図書館よるとしよ「幸せに生きるためのお坊さんからのヒント」 井上広法さん(光琳寺住職)による講座	▼12月10日(日) 午後6時30分～8時 ▼東図書館	▼18歳以上 ▼先着30人	▼11月26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
63	令和5年度宇都宮市立中央図書館みや学講座 下野の戊辰戦争、宇都宮戦争Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 近年、地域住民によって建てられた旧幕府軍兵士墓碑銘 大塚浩良さん(市文化財保護審議委員会委員長)による、宇都宮における戊辰戦争の経過と近年、地域住民によって新しく建てられた旧幕府軍兵士墓碑の解説	▼①12月16日(土)②令和6年2月25日(日)、午後1時30分～3時30分 ▼中央図書館	▼市内在住で、①②の両方に参加できる人 ▼先着50人	▼11月6日から、直接または電話で、中央図書館 ☎(636) 0231へ

八幡山公園(埴田5丁目)

64	小枝の鉛筆づくり ID 1005755	▼11月19日(日) 午前11時～正午	▼先着30人	☎八幡山公園管理事務所 ☎(624) 0642
65	花の育て方教室	▼11月25日(土) 午前10時～正午	▼先着15人 ▼1,500円(材料費)	▼11月16日午後4時まで、電話で、八幡山公園管理事務所 ☎(624) 0642へ

その他の施設

66	非営利団体のためのNPO会計ソフト使い方セミナー	▼11月7日(火) 午後1時30分～3時 ▼まちづくりセンター「まちびあ」(元今泉5丁目)	▼先着20人	▼11月6日までに、直接または電話、Eメールで、まちびあ ☎(661) 2778、✉info@u-machipia.orgへ
67	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 認知症の人の理解と接し方	▼11月15日(水) 午前10時～正午 ▼西原地域コミュニティセンター(西原2丁目)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	☎地域包括支援センターようなん ☎(658) 2125
68	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 病院との上手な付き合い方	▼11月15日(水) 午後1時30分～3時30分 ▼昭和地域コミュニティセンター(戸祭町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	☎地域包括支援センターきよすみ ☎(622) 2243
69	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 認知症の人の理解と接し方	▼11月20日(月) 午前10時～正午 ▼宮の原地域コミュニティセンター(宮原4丁目)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着10人	☎地域包括支援センターようなん ☎(658) 2125
70	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	▼①11月21日(火) 午後1時30分～3時30分②午前10時～正午③11月28日(火) 午後1時30分～3時30分 ▼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 ▼各先着24人	▼11月6日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎(632) 2446へ
71	令和5年度食品安全セミナー 安全に美味しく魚を食べる知識を習得するため、魚類の食中毒を学ぶセミナーを県と共催して開催	▼11月27日(月) 午後1時30分～3時30分 ▼県庁(埴田1丁目)	▼市内在住者または食品関係事業者 ▼先着70人	▼11月20日までに、県電子申請システムに必要事項を入力 ☎生活衛生課 ☎(626) 1110
72	働く人のためのストレスマネジメントセミナー ID 1028906 ストレスの解決法を考える	▼11月28日(火) 午前10時～正午 ▼東市民活動センター(中今泉3丁目)	▼おおむね65歳以下で、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	▼11月6日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎(632) 2446へ
73	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 在宅での医療について	▼11月29日(水) 午前10時～正午 ▼石井地域コミュニティセンター(石井町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	☎地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660) 1414
74	秋の風景を撮影してみませんか写真教室 茨城祐二さん(宇都宮マロニエアート)、渡邊昇さん(ニコソ写真クラブ鬼怒)による写真教室	▼11月30日(木) 午前7時～午後6時 ▼桜山公園・城峯公園(群馬県)	▼先着20人 ▼8,000円(参加費)	▼11月8日午前9時から、直接、市文化協会(市役所12階・文化課内)へ ☎市文化協会 ☎(632) 2746
75	牛との触れ合い体験 牛についての講義や触れ合い体験など	▼12月10日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼宇都宮大学農学部附属農場(真岡市)	▼抽選30人	▼11月15日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者の頭を、返信に郵便番号・住所・氏名を書きか、Eメール(件名に講座名、本文に参加者の頭を明記)で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター✉utsunomiya.miraikan@gmail.comへ ▼はがき、メールは、申し込み1件につき1家族まで。同一講座に複数の申し込み不可 ☎環境学習センター ☎(655) 6030

教室・講座

子ども

市保健センター（トナリエ宇都宮 9階）

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
76	赤ちゃんのパパママカラダ塾 ID 1026635 親子でからだあそび、パパママのための簡単エクササイズ	▼12月3日(日) 午前10時30分～11時30分	▼市内在住のお座りができる6カ月～1歳の子どもの保護者 ▼先着10組	▼11月7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

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

77	産後セルフケア体験会11月クラス 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、日常にすぐ生かせるセルフケア	▼11月23日(木・祝) 午前10時～11時30分	▼市内在住の令和5年5月23日～9月23日に出生した女性と子ども ▼先着10組 ▼1,000円(参加費)	▼11月2日午後2時から、電話で、☎トライ東(663) 3155
78	世界中の鬼ごっこを体験してみよう 各国の鬼ごっこを体験	▼11月23日(木・祝) 午前10時30分～正午	▼市内在住か通学する小学生 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	▼11月3日午後2時から、電話で、☎トライ東(663) 3155
79	親子スキンシップ体操11月クラス 楽しい体操をしながら、バランスの良い体を目指し、運動能力を高める	▼11月28日(火) 午前10時～11時30分	▼市内在住の未就学児とその保護者 ▼先着10組 ▼500円(参加費)	▼11月7日午後2時から、電話で、☎トライ東(663) 3155
80	親子ふれあい教室(ママとあかちゃんのスキンシップ教室) 赤ちゃんの肌に触れたり、簡単な体操をしたりして親子で笑顔になりましょう	▼12月2日(土) 午前10時～11時30分	▼市内在住の1カ月検診を受けた10カ月ごろまでの乳幼児とその保護者 ▼先着6組 ▼500円(参加費)	▼11月8日午後2時から、電話で、☎トライ東(663) 3155

環境学習センター(茂原町)

81	紙パックがクリスマスカードに変身 紙パックでオリジナルのカードをつくり	▼12月10日(日) 午前9時30分～11時30分	▼小学生とその保護者 ▼抽選8組	▼11月15日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者の顔を、返信に郵便番号・住所・氏名を書くか、Eメール(件名に講座名、本文に参加者の顔を明記)で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター✉utsunomiya.miraikan@gmail.comへ ▼はがき、メールのいずれか申し込み1件につき1家族まで。同一講座に複数の申し込み不可 ☎環境学習センター☎(655) 6030
82	ワークショップリサイクル工作体験 新聞紙や牛乳パックを使った工作	▼12月23日(土)・24日(日)、午前10時～正午と午後1時～3時	▼先着20人	☎環境学習センター☎(655) 6030

茂原健康交流センター(茂原町)

83	小中学生水泳教室 ①泳げない人②泳げる人	▼①11月2・9・16・30日=午後7時～7時30分、11月7・14・21・28日=午後5時30分～6時②11月2・9・16・30日=午後7時30分～8時、11月7・14・21・28日=午後6時～6時30分	▼小中学生 ▼各先着10人 ▼施設利用料と100円(参加費)	☎茂原健康交流センター☎(654) 2815
----	-------------------------	---	--------------------------------------	------------------------

スポーツ施設

84	親子deリズムあそび(12・1月)Aコース 音楽に合わせて楽しく動き、親子のコミュニケーションを深める	▼12月4・11・18・25日、令和6年1月15・22・29日。午前10時～10時50分。全7回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	▼令和5年度に2歳以上になる未就学児の親子 ▼抽選15組 ▼3,500円	▼11月10日までに、宇都宮スポーツナビ[HP]の申し込みフォームに必要事項を入力 ▼定員に満たない場合は、申込期限の翌日から、電話で申し込み可 ☎市スポーツ振興財団☎(663) 1611
85	初めてのキッズ・ヒップホップ 初めてヒップホップを習う子ども向け。楽しく踊ろう	▼12月4・18日(月)、午後4時30分～5時30分。全2回 ▼市スケートセンター(城南3丁目)	▼小学1～3年生 ▼先着15人 ▼2,000円(参加費)	▼11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
86	親子deリズムあそび(12・1月)Bコース 音楽に合わせて楽しく動き、親子のコミュニケーションを深める	▼12月8・15・22日、1月12・19・26日。午前10時～10時50分。全6回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼令和5年度内に2歳以上になる未就学児の親子 ▼抽選15組 ▼3,000円	▼11月10日までに、宇都宮スポーツナビ[HP]の申し込みフォームに必要事項を入力 ▼定員に満たない場合は、申込期限の翌日から、電話で申し込み可 ☎市スポーツ振興財団☎(663) 1611
87	ジュニアスケート教室 初めて滑る子、歓迎。氷に慣れ、上手に滑れるようになろう。	▼土曜コース=令和6年1月6・13・20・27日、2月3日。日曜コース=1月7・14・21・28日、2月4日。午後5時30分～7時。各全5回 ▼市スケートセンター	▼小学生 ▼各抽選80人 ▼各3,300円(参加費・保険料)。貸し靴利用の際は各回別途150円	▼11月10日(消印有効)までに申し込み ▼申込方法など、詳しくは、市スケートセンター[HP]をご覧ください。 ☎市スケートセンター☎(655) 6817
88	かけっこ教室 足の動かし方・手の振り方など、走りの基本を楽しく学ぶ	▼令和6年1月21日(日)、2月4日(日)。午前10時～正午。全2回 ▼河内総合運動公園(白沢町)	▼小学生 ▼先着50人 ▼1,000円(参加費)	▼11月7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

89	少年大空教室 1回目の講座で自分で竹ひごと和紙を使って六角凧を作り、2回目の講座で実際に上げて楽しむ	▼11月19日(日)、令和6年1月14日(日)。午前9時30分～正午。全2回 ▼篠井[運](下小池町)	▼市内在住か通学する小中学生とその保護者 ▼先着15組 ▼800円(材料費)	▼11月6日から、直接または電話、Eメール(顔を明記)で、篠井[運]✉ju2223@city.utsunomiya.tochigi.jp、☎(669) 2515へ
----	---	--	--	---



教室・講座



▲トライ東
HP



▲図書館
HP



▲八幡山公園
HP

子ども

生涯学習センター

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
90	パパもママもはぐはぐ子育て パパが子どもとリトミックをやっている間に、ママはピラティスでリフレッシュしましょう	▼12月3日(日)午前10時～正午 ▼中央運(中央1丁目)	▼市内在住の乳幼児とその保護者。保護者が1人の場合は、リトミックへの参加 ▼抽選20組	▼11月10日までに、直接またはEメール(参加者全員の顔・保護者の年齢、子どもの生年月日・性別を明記)で、中央(運)☎ju47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎中央(運)☎(632)6331

その他の施設

91	オンライン英会話 Miyazaki CCO English ID 1033002 オンラインで、グループごとにテーマをもとにALTと英会話	▼12月26日(火)・27日(水)、午前10時～午後4時のうち1時間。全2回 ▼オンライン開催	▼市内在住か通学する小学5・6年生と中学生 ▼小学5・6年生、中学生各抽選40人	▼11月3～15日午後5時(必着)までに、市(市)の申し込みフォームに必要事項を入力するか、直接または郵送で、〒320-8540市役所学校教育課(市役所13階)へ ☎学校教育課☎(632)2797
----	--	--	---	---

催し

一般向け

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

92	食育情報コーナー ID 1004752 11月「糖尿病予防は食生活から」をテーマにパネル展示、パンフレットやレシポの配布など	▼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)

93	トライエンジョイスぺース杯 トライピック開催! ミニゲームに挑戦し、みんなで競って賞品をゲットしよう。11月は「あつまれどうぶつの森」の任人の名前、いくつ見えるかな	▼11月25日までの、月～土曜日=午前10時～午後8時、日曜日・祝休日=午前10時～午後3時30分	▼市内在住か通勤通学する35歳未満の人	▼参加には登録証の作成が必要です ▼期間中何度でも参加可。ただし、1日1回まで ☎トライ東☎(663)3155
94	クリスマス直前!レクリエーション交流会 クリスマス直前。気軽に楽しめるレクリエーションで、素敵な出会いを見つけてみませんか	▼12月3日(日)午前10時～午後0時30分	▼市内在住か通勤する25～40歳の独身の人 ▼男女各先着10人 ▼1,500円(参加費)	▼11月7日午後7時から、電話で、☎トライ東(63)3155

図書館・視聴覚ライブラリー

95	南図書館 有償リサイクル市 図書館で不用になった本や雑誌を販売	▼11月3日(金・祝)午前10時～午後3時 ▼南図書館(雀宮町)	-	▼価格は、大型本=200円、単行本=100円、雑誌・文庫・児童書(絵本・紙芝居を除く)=50円。1人1回30冊まで ☎南図書館☎(653)7609
96	日本映画劇場 「小原庄助さん」	▼11月10日(金)午前10時～、11月11日(土)午後2時～ ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼各先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638)5704
97	20世紀名画座 「黄金狂時代」	▼11月10日(金)午後2時～、11月11日(土)午前10時～ ▼東図書館	▼各先着50人	
98	名画鑑賞会 「異動辞令は音楽隊!」	▼11月26日(日)午後2時～ ▼南図書館	▼先着300人	
99	上河内・河内図書館合同有償リサイクル市 図書館で不用になった本や雑誌(子ども向けの本は除く)を販売	▼12月1日(金)・2日(土)、午前10時～正午と午後1時～3時 ▼河内図書館(中岡本町)	-	▼価格は、大型本=1冊200円、単行本=1冊100円、雑誌・文庫=1冊50円。1人1回30冊まで ☎上河内図書館☎(674)1123、河内図書館☎(673)6782
100	ウォームシェアクリスマス音楽会 ピアノとソプラノとチェロによるクリスマスソングの演奏	▼12月17日(日)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 ▼南図書館	▼各先着250人	▼12月7日午後2時から、電話で、南図書館☎(653)7609へ ☎環境学習センター☎(655)6030

八幡山公園(埴田5丁目)

101	八幡山公園まつり ID 1005755 サーカス・わんわんショー・子どもお囃子・似顔絵パフォーマンス・スタンプラリーなど	▼11月5日(日)午前9時30分～午後3時40分	-	▼当日は競輪場駐車場も使用可 ☎八幡山公園管理事務所☎(624)0642
102	コスプレ in 八幡山 ID 1005755	▼11月12日(日)午前11時～午後3時	▼1,000円(参加費)	☎八幡山公園管理事務所☎(624)0642
103	勤労感謝の日無料開放 ID 1005755	▼11月23日(木・祝)。展望塔=午前9時～午後4時30分、ゴーカート=午前9時～午後4時	-	

催し

■一般向け

その他の施設

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
104	第1回倶楽部パレット絵画展 絵画作品の発表展示	▼11月5日まで ▼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）	-	妖精ミュージアム ☎ (616) 1573
105	うつのみや新発見伝2023 ID 1024800 竹下遺跡、下桑島西原南遺跡などの出土品や、みや遺産などのパネル展示	▼令和6年1月11日まで、午前9時～午後4時30分（入館は午後4時まで） ▼うつのみや遺跡の広場（上欠町）	-	うつのみや遺跡の広場 ☎ (659) 0193
106	エスペール賞プロポート事業「旧篠原家アートデイ2023」 国指定重要文化財・市指定有形文化財に指定された旧篠原家住宅を会場として、エスペール賞ギャラリー部門受賞者の作品を展示	▼11月7～19日（休館日を除く）、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで ▼旧篠原家住宅（今泉1丁目）	▼大人=100円、子ども=50円（入館料）	文化課 ☎ (632) 2763
107	加藤直幸グリーンヒル絵画教室展 水彩画の展示	▼11月7～13日 ▼市民ギャラリー（うつのみや表参道スクエア5階）	-	妖精ミュージアム ☎ (616) 1573
108	LRT 開業記念 秋の火災予防運動 オープニングイベント ID 1033034 ミニ救急車、ミニ消防車搭乗体験、消火器体験、住宅用火災警報器展示、Live 119通報体験など	▼11月9日（木）午前10時～正午 ▼宮みらいライトヒル（宮みらい）	-	東消防署 ☎ (663) 0119
109	芳賀・宇都宮LRT開業記念 第4回宇都宮市消防音楽隊演奏会 ID 1033034	▼11月9日（木）正午～ ▼宮みらいライトヒル	-	消防局総務課 ☎ (625) 5502
110	あなたの声を市政に まちづくり懇談会 本市のまちづくりなどについて、市民の皆さんと市長が地域の課題を中心に意見交換	▼①11月10日（金）②11月28日（火）、午後6時30分～ ▼①中央地域コミュニティセンター（中央本町）②姿川区（西川田町）	-	▼2歳以上の未就学児の託児あり。希望者は、①11月6日②11月17日までに、電話で、広報広聴課 ☎ (632) 2025へ
111	熟年バンドジャム2023 20組のバンドが出演し、フォークやポップスなどのステージ演奏	▼11月11日（土）・12日（日）、午前11時～午後6時（予定） ▼オリオンスクエア	-	オリオンスクエア管理事務所 ☎ (634) 1722、文化課 ☎ (632) 2763
112	月釜（お茶会） ID 1007432 宗偏流 昇玉会	▼11月12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	宇都宮茶華道協会 ☎ (648) 0780、文化課 ☎ (632) 2763
113	アトリエ南天 水彩画作品展 水彩画の展示	▼11月14～20日 ▼市民ギャラリー（うつのみや表参道スクエア5階）	-	妖精ミュージアム ☎ (616) 1573
114	文化財めぐり 大谷石文化 ID 1021135 大谷石文化を巡る	▼11月18日（土）午前9時～正午 ▼大谷景観公園、大谷公園、奇岩群など	▼市内在住者 ▼抽選30人	▼11月10日（必着）で、往復はがきの往信に「文化財めぐり 大谷石文化」・参加希望者全員の願書を、返信には代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-8540市役所文化課へ ▼応募は1グループ1通限り4人まで 文化課 ☎ (632) 2766
115	県央浄化センター施設公開 DAY ID 1033245 宇都宮市の南部・下野市・上三川町の下水を処理している県央浄化センターの施設公開	▼11月18日（土）午前9時30分～正午 ▼県央浄化センター（上三川町）	-	下水道管理課 ☎ (633) 3374
116	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	▼11月18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
117	手打ちうどん・ゆず味噌こんにゃく作りチャレンジ	▼11月19日（日）午前9時～午後1時 ▼篠井農産加工所（下小池町・篠井区内）	▼市内在住者。中学生以下は保護者同伴 ▼抽選20人。最小催行人数10人 ▼1,000円（材料費）、3歳以下無料	▼11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
118	清明台2階を特別開放 ID 1007276	▼11月19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
119	しゅるしゅる第30号版画展 版画作品の展示	▼11月21～26日 ▼市民ギャラリー（うつのみや表参道スクエア5階）	-	妖精ミュージアム ☎ (616) 1573
120	週末ふれあい譲渡会	▼11月25日（土）午後1時～3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

教室・講座
催し



▲大谷石文化協協会HP



▲ゆうあいひろば事前予約サイト



▲トライ東HP



▲「宇都宮ブリッツェン自転車教室」専用申し込みフォーム

催し

一般向け

その他の施設

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
121	宇都宮シティガイドの街なかつアーツ ①街中の小社廻り散策・西コース ②ゆっくり宮散歩・宇都宮ゆかりの文学散歩コース③ぐるっと一周宇都宮城コース	▼①11月27日(月)午前9時30分～午後0時30分②11月30日(木)午前9時30分～11時30分③12月5日(火)午前9時30分～午後0時30分 ▼①中央公園(睦町)集合・解散②荒山神社鳥居前集合、上河原ロータリー解散③宇都宮城址公園 集合・解散	▼各抽選20人。最小催行人数5人 ▼①③各500円②300円(参加費)	▼11月10日(必着)までに、往復はがきの往信に参加希望コース名・希望日・参加者全員の年齢・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0141さつき1丁目10-16、うつのみやシティガイド協会へ ▼応募は1グループ5人まで ☎うつのみやシティガイド協会 ☎090(5411)8667
122	男女共生社会をめざすうつのみや市民のつどい 「自分の中にあるあたりまえの再検討」と題した廣瀬隆人さん(とちぎ市民協働研究会代表理事)による基調講演など	▼12月2日(土)午前10時～午後1時30分 ▼男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)	▼先着50人 ▼500円(軽食代)	▼11月22日までに、電話またはファクス(氏名・電話番号・年齢を明記)で、市女性団体連絡協議会(アコール内) ☎(636)4075、FAX(636)4079へ
123	井村君江名誉館長によるギャラリートーク 妖精と文学に関するお話	▼12月2日(土)午後1時～ ▼妖精ミュージアム(馬場通り4丁目・うつのみや表参道スクエア5階)	▼先着15人	▼11月27日午後3時から、電話で、妖精ミュージアム ☎(616)1573へ
124	応急手当講習会(上級救命講習) ID 1003340 成人・小児・乳児・新生児に対応できる応急手当	▼12月3日(日)午前9時～午後4時 ▼西消防署(鶴田2丁目)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人	▼11月6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 ☎警防課 ☎(625)3008
125	第2回東図書館まつり Wishesによるゴスペルコンサート	▼12月3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)	▼抽選350人	▼11月15日(必着)までに、往復はがきの往信に参加希望者数と代表者の宛を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東図書館へ ▼1応募につき4人まで ▼車いすです来場希望の人はその旨を記入 ☎東図書館 ☎(638)5614
126	戸祭山緑地「トウキョウサンショウウオの保全活動報告会」 ID 1005688 戸祭山緑地で行われたトウキョウサンショウウオの保全活動について紹介	▼12月9日(土)午後2時～ ▼市役所14階大会議室	▼先着100人	▼11月6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
127	第23回大谷石フォーラム テーマ「石を彫む・時を刻む 大谷石に刻まれた宇都宮の歴史」	▼12月9日(土)午後2時～4時 ▼大谷コネクト(大谷町・旧大谷公会堂)	▼抽選50人	▼11月30日までに、ファクスまたはEメール(参加者の氏名・ふりがな・電話番号を明記)で、宇都宮まちづくり推進機構 FAX(637)8383、 ✉u_kikoh@ucatv.ne.jp ☎宇都宮まちづくり推進機構 ☎(632)8215
128	応急手当講習会(普通救命講習) ID 1003342 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用法を学ぶ	▼12月10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	▼11月6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 ☎警防課 ☎(625)3008
129	日本遺産「大谷石文化」石のまち宇都宮シンポジウム ID 1033238 日本遺産「大谷石文化」の魅力を知っていただくためのシンポジウム	▼①シンポジウム=12月16日(土)午前10時～午後4時②エクスカーション=12月17日(日)半日コース・1日コース ▼①ライトキューブ宇都宮(宮みらい)②市内各所	▼①先着300人②各コース先着20人	▼大谷石文化協協会HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ☎文化課 ☎(632)2766

子ども

児童施設

130	読み聞かせ	▼11月2日(木)・20日(月)、午前11時30分～正午 ▼あそぼの家(今泉町)	▼未就園児とその保護者	☎あそぼの家 ☎(663)3245
131	フェルトでコースター作り	▼11月7～12日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館(下岡本町)	▼先着20人	☎岡本児童館 ☎(673)2006
132	よみきかせ会	▼11月7・14・21・27日、午前11時～11時30分 ▼ゆうあいひろば(うつのみや表参道スクエア6階)	-	☎ゆうあいひろば ☎(616)1570
133	おやこリトミック	▼11月8日(水)午前10時～10時30分 ▼ゆうあいひろば	▼1歳児以上の親子 ▼先着20組	▼ゆうあいひろば事前予約サイトに必要事項を入力 ☎ゆうあいひろば ☎(616)1570
134	工作秋の魚サンマ作り	▼11月8日(水)・9日(木)、午後2時～4時 ▼あそぼの家	▼小学生・幼児とその保護者 ▼各先着10人	☎あそぼの家 ☎(663)3245
135	不思議なタマゴを作ろう アルミホイルを使って、不思議な動きをするタマゴをつくる	▼11月8～15日、午前10時30分～午後4時30分 ▼白沢児童館(白沢町)	▼先着20人	☎白沢児童館 ☎(671)0404

催し

子ども

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
136	マカロニリース作り	▼11月14日(火) 午前10時30分～正午 ▼あそぼの家	▼未就園児とその保護者 ▼先着10組	☎あそぼの家 ☎(663) 3245
137	スズランテープでカラフルみのむし作り	▼11月14～22日、午前10時30分～午後4時30分 ▼田原児童館(上田原町)	▼先着20人	☎田原児童館 ☎(672) 4001
138	おもちゃクリニック	▼11月15日(水)・16日(木)、午前10時～正午 ▼ゆうあいひろば	▼各先着2組	▼ゆうあいひろば事前予約サイトに必要事項を入力 ☎ゆうあいひろば ☎(616) 1570
139	どんぐりケーキを作ろう ドングリを使って、かわいいケーキをつくる	▼11月16～25日、午前10時30分～午後4時30分 ▼白沢児童館	▼先着20人	☎白沢児童館 ☎(671) 0404
140	サンタさんホルダーを作ろう	▼11月24～30日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館	▼先着20人	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
141	みんなで遊ぼう	▼11月26日(日) 午前10時30分～11時30分 ▼田原児童館	▼小学生 ▼先着15人	☎田原児童館 ☎(672) 4001
142	工作つくってあそぼう「みのむしくんをつくろう」	▼11月29日(水) 午後2時30分～4時 ▼ゆうあいひろば	▼先着10組	☎ゆうあいひろば ☎(616) 1570
143	タッチケア	▼12月6日(水) 午前10時30分～11時30分 ▼田原児童館	▼0歳児とその保護者 ▼先着8組	▼11月7日午前10時から、直接または電話で、田原児童館 ☎(672) 4001へ

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

144	トライキッズなないろ11月クラス 火付けチャレンジ、カードドックづくり挑戦しよう	▼11月26日(日) 午前9時～午後4時	▼市内在住か通学する小学生 ▼先着20人 ▼1,500円(通信費・保険代など)	▼11月6日午後2時から、電話で、☎トライ東(663) 3155へ
-----	---	----------------------	---	-----------------------------------

生涯学習センター

145	ちっちゃなおはなし会 絵本の読み聞かせと童歌など	▼11月29日(水) 午前11時～11時30分 ▼城山(大谷町)	▼市内在住の0～2歳児とその保護者 ▼先着15人程度	▼11月8日午前9時30分から、電話で、中央図書館 ☎(636) 0231へ
-----	-----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--

その他の施設

146	補助輪を卒業しよう宇都宮ブリッセン自転車教室	▼11月12日(日) 午後1時～3時 ▼森林公園(福岡町)	▼5歳以上で、自転車とヘルメットを持参できる子ども ▼抽選10人 ▼3,000円(参加費)	▼11月8日までに、「宇都宮ブリッセン自転車教室」専用申し込みフォームに必要事項を入力 ☎市サイクリングターミナル ☎(652) 4497
147	チャレンジ自然 in かわちもちつき、試食	▼12月10日(日) 午前9時30分～ ▼河内農村体験交流館(下ヶ橋町)	▼市内在住の親子 ▼抽選50人 ▼中学生以上1,500円、4歳～中学生未満1,000円、幼児(4歳未満)無料	▼11月24日(必着)までに、はがきに代表者の顔、参加者全員の氏名・年齢を書き、〒320-8540市役所観光交流課へ ☎観光交流課 ☎(632) 2456
148	クリスマス会 マジックショー・クリスマスコンサート・工作・ゲームなど	▼12月10日(日) 午前10時～正午 ▼河内総合福祉センター(白沢町)	▼3歳児以上。未就学児は保護者同伴 ▼先着25人	▼11月11日午前10時から、電話で、白沢児童館 ☎(671) 0404へ

市役所1階 市民ホール(11月)

■10日まで

- ▼DV防止啓発パネル展 ☎男女共同参画推進センター「アコール」 ☎(636) 4075
- ▼児童虐待防止推進月間パネル展示 ☎子ども支援課 ☎(632) 2390

■13～17日

- ▼世界糖尿病デーパネル展 ☎健康増進課 ☎(626) 1126
- ▼税に関する啓発作品展示 ☎税制課 ☎(632) 2204
- ▼アルコール関連問題啓発パネル展 ☎保健予防課 ☎(626) 1114

■13～23日

- ▼福祉のまちづくりポスターコンクール ☎保健福祉総務

課 ☎(632) 2919

■20～22・24日

- ▼神楽パネル展 ☎文化課 ☎(632) 2766

■23日

- ▼わく・わくアートコンクール2023入賞作品巡回展 ☎障がい福祉課 ☎(632) 2228

■27日～12月1日

- ▼明るい選挙啓発作品コンクール展示 ☎選挙管理委員会事務局 ☎(632) 2793
- ▼世界エイズデー普及啓発パネル展 ☎保健予防課 ☎(626) 1114

- その他 最終日は早めに終了する場合があります。