



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「老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用」 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼1月13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むね50歳以上の人 ▼先着10人	
2	地域デビュー講座	▼1月19・26日、2月2・9日。午前10時～正午。全4回 ▼市総合福祉センター他	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼抽選30人	▼1月9日から、直接または電話、ファクス・Eメール(☎年・年齢を明記)で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miya_senior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
3	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」 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼1月24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むね50歳以上の人 ▼先着10人	
4	シニア世代の運動教室 楽しく体を動かして健康寿命を延ばそう やさしいヨガを通して、呼吸を深め、凝り固まった体をほぐしバランス能力を養う	▼1月24日(水)午前10時30分～正午 ▼中央図書館(明保野町)	▼市内在住の60歳以上の人 ▼先着20人	▼1月10日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ
5	いきいき健康自転車教室 ID 1003866	▼1月25日(木)午前10時～正午 ▼大谷コネクト(大谷町)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	▼1月4～22日に、高齢福祉課(市役所2階)、各☎・地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市☎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 ☎高齢福祉課☎(632)2358
6	老人福祉センターことぶき会館でリズム体操講座 リズム体操や貯筋体操で、高齢者や体力のない運動初心者の人にも気軽にできる体操講座	▼1月30日(火)午後1時～2時 ▼老人福祉センターことぶき会館(屋板町)	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選20人	▼1月13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、〒321-0112 屋板町558、老人福祉センターことぶき会館☎・FAX(656)8792へ
7	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製作を学ぶ	▼2月9日(金)午後1時30分～3時30分 ▼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10人 ▼600円(材料費)	▼1月12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
8	65歳から始めるしっかり貯筋教室 ID 1026715 ロコモティブシンドローム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	▼2月15・22・29日、3月7・14日。午前10時～正午。全5回 ▼市保健センター(トナリ工宇都宮9階)	▼市内在住の65歳以上の人。要支援・要介護認定を受けていない人で、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	▼1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

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

9	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 参加者募集 ID 1003862 悪質商法の対策	▼1月11日(木)午後1時30分～3時30分 ▼清原区(清原工業団地)	▼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清原☎(667)8222へ
10	緑化講習会 ID 1015080 ①寒いけど元気な寄せ植え②多肉植物のタブロー作り	▼①1月17日(水)②1月28日(日)、午前10時～正午 ▼①娑川区(西川田町)②豊郷区(岩曾町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼各先着30人 ▼①2,000円②2,500円(材料費)	▼1月5日から①1月12日②1月24日までに、電話で、景観みどり課☎(632)2597へ
11	伝統文化講座「ぞうり編み」 ID 1027208 履物と暮らしについての講話と布草履作り体験	▼1月25日(木)午前9時30分～正午 ▼横川区(屋板町)	▼市内在住者 ▼抽選20人 ▼1人500円(材料費)	▼1月11日(必着)までに、はがきに「宇都宮の伝統文化講座 ぞうり編み」・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2人まで ☎宇都宮伝統文化連絡協議会☎(632)2768
12	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 参加者募集 ID 1003862 実例から知る「認知症」との上手な付き合い方	▼①1月25日(木)②2月3日(土)、午後1時30分～3時30分 ▼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



教室・講座



一般向け

各地区市民センター

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
13	安心食講座 体に安全な食材や調味料を選び、環境に優しい調理方法や、食を通じて体調を整えることなどを学び試食する	▼2月20日(火)午前10時～午後1時 ▼雀宮区(新富町)	▼抽選16人 ▼1,200円(材料費)	▼1月31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.mi.raikan@gmail.comへ ▼はがき、メールのいずれか申し込み1件につき1人まで。同一講座に複数の申し込み不可 ☎環境学習センター☎(655)6030

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

14	歯と口の健康講座「知らないところの歯周病と全身疾患の深い関係」 ID 1022492 歯科医師による歯周病に関する講話と歯科衛生士によるブラッシングの実演指導、血管年齢測定(希望者)など	▼1月25日(木)午前10時～正午	▼市内在住の人 ▼先着20人	▼1月6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 ▼高齢者等地域活動支援ポイント対象事業です
15	ママパパ食育 ID 1021268 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の講話やレシピの紹介	▼2月3日(土)午前10時～11時30分	▼市内在住の妊娠9カ月(35週)までの妊婦とその夫 ▼先着25組	▼1月5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
16	2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	▼2月4・24・27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 ▼各先着25組	▼1月5日午前9時30分から、電話で、市保健センター☎(627)6666へ ▼1人での受講も可

環境学習センター(茂原町)

17	ミシン(初級)講座 自分のミシンを使って基礎と講義を受け、小物を作る	▼2月8日(木)午前9時30分～正午	▼抽選10人 ▼500円(材料費)	▼No.17・18は1月16日(消印有効)まで、No.19は1月31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.mi.raikan@gmail.comへ ▼はがき、メールのいずれか申し込み1件につき1人まで。同一講座に複数の申し込み不可 ☎環境学習センター☎(655)6030
18	純銀粘土でアクセサリづくり 不用になったガラス片と純銀粘土を組み合わせ、オリジナルのアクセサリを作る	▼2月8・15・22日、午前10時～正午。全3回	▼抽選12人 ▼2,400円(材料費)	
19	やさしい布ぞうりづくり 不用になったバスタオルで布ぞうりを作る	▼2月25日(日)午前9時30分～正午	▼抽選16人 ▼400円(材料費)	

茂原健康交流センター(茂原町)

20	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	▼1月4・11・18・25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)	☎茂原健康交流センター☎(654)2815
21	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	▼1月4・11・18・25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)	
22	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	▼1月4・11・18・25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)	
23	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	▼1月5・26日(金)、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)	
24	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	▼1月5・12・19・26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	
25	笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた新しいエクササイズ	▼1月5・12・19・26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)	
26	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼1月10・17・24・31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)	

教室・講座

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
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	▼1月10・17・24・31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）	☎茂原健康交流センター☎ (654) 2815
28	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼1月12・26日（金）、正午～午後1時	▼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	▼1月16・23・30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	▼1月16・23・30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	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼1月16・23・30日、午後2時～3時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円（参加費）	
32	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼1月23日（火）午後1時30分～3時30分	▼先着20人 ▼施設利用料と材料費自己負担	

スポーツ施設

33	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	▼1月9・16・23・30日、午前10時～11時 ▼ブ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
34	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	▼1月9・16・23・30日、午後1時30分～3時 ▼ブ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）	
35	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	▼1月9・16・23・30日、午後7時30分～8時30分 ▼ブ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）	
36	清原ズンバ ラテンミュージックを中心に世界のダンスリズムに合わせて楽しくエクササイズ	▼1月10・17・24・31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）	
37	清原エアロビクス	▼1月11・18・25日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円（参加費）	
38	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	▼1月11・18・25日、午後1時30分～3時 ▼ブ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）	
39	雀宮エアロビクス	▼1月12・19・26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）	
40	ズンバ	▼1月12・19・26日、午後1時30分～2時30分 ▼ブ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）	
41	ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	▼2月1・8・15・22・29日、午前9時40分～10時40分。全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	▼16歳以上の人 ▼抽選40人 ▼3,000円（参加費）、2,000円（託児費）	
42	フラ教室 初めてのフラダンス。楽しく学びましょう	▼2月2・9・16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（城南3丁目）	▼19歳以上女性。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）	
43	ソフトヨガ 運動強度が軽めのヨガ	▼2月5・19・26日、3月4・11日。午前9時40分～10時40分。全5回 ▼雀宮体育館	▼16歳以上の人 ▼抽選20人 ▼3,000円（参加費）	
44	ファイティングエクササイズ 格闘技系エアロビクスでストレス解消	▼2月5・19・26日、3月4・11日。午後7時30分～8時30分。全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	▼16歳以上の人 ▼抽選40人 ▼3,000円（参加費）	
45	ズンバゴールド 運動やダンスに慣れていない初心者やシニアでも気軽にできるやさしいズンバ	▼2月6・20・27日、3月5・12日。午前10時50分～11時50分。全5回 ▼河内体育館（中岡本町）	▼16歳以上の人 ▼抽選30人 ▼2,500円（参加費）	
46	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	▼2月6・20日（火）、午後1時30分～3時 ▼ブ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）	

教室・講座
催し



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
47	バドミントン レベルに合わせて丁寧に指導	▼2月6・9・16・20・27日、3月1日。 午後7時15分～8時45分。全6回 ▼河内体育館（中岡本町）	▼16歳以上の人 ▼抽選35人 ▼4,500円（参加費）	▼1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
48	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	▼2月7・14・21日①午前9時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分。全3回 ▼市スケートセンター（城南3丁目）	▼19歳以上女性。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）	▼1月5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
49	ボディメイクダンス ダンス未経験者でも大丈夫。楽しく体づくりをしたい人に薦め	▼2月8・22日（木）、午前10時～11時。全2回 ▼市スケートセンター	▼19歳以上女性。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）	
50	ボディメイク・ピラティス 運動強度を高めたピラティス	▼2月13・20・27日、3月5・12日。午後7時～8時。全5回 ▼ブ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 ▼抽選45人 ▼3,000円（参加費）	▼1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
51	バレトン フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズ	▼2月20・27日、3月5・12・19日。午前9時40分～10時40分。全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	▼16歳以上の人 ▼抽選30人 ▼3,000円（参加費）、2,000円（託児費）	

生涯学習センター

52	地域の宝 世界の宝 旅する画家 松本哲男を語る 松本哲男氏の小作品やスライドを鑑賞しながらトークショー	▼1月21日（日）午後2時～3時30分 ▼東運（中今泉3丁目）	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着100人	▼1月9日午前9時から、直接または電話で、東運 ☎(638) 5782へ
53	働き世代の土曜講座 ⑩ 1025438 トレーナーから学ぶ働き世代に必要な正しい歩き方や運動習慣	▼2月10・24日（土）、午前10時～正午。全2回 ▼東運	▼市内在住か通勤通学している18～60歳の人 ▼抽選30人	▼1月26日までに、直接またはEメール（☎を明記）で、東運 ☎u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎東運 ☎(638) 5782

図書館・視聴覚ライブラリー

54	落語会 視覚障がい者観覧用音源作成落語会	▼1月20日（土）午後2時～4時15分 ▼中央図書館（明保野町）	▼先着80人	☎中央図書館 ☎(636) 0231
55	南図書館 おうち性教育Vol.10 柚木理恵さん（ゆずき助産院助産師）による助産師が伝える学校では教えてくれない性のはなし。今回のテーマは「性感染症」	▼1月26日（金）午後6時～7時 ▼南図書館（雀宮町）	▼中学生以上 ▼先着15人	▼No55は1月16日、No56は1月31日、午後2時から、電話で、南図書館 ☎(653) 7609へ
56	南図書館 おうち性教育Vol.11 柚木理恵さん（ゆずき助産院助産師）による助産師が伝える学校では教えてくれない性のはなし。今回のテーマは「お父さんのための性教育」	▼2月9日（金）午後6時～7時 ▼南図書館	▼中学生以上 ▼先着15人	

その他の施設

57	就職セミナー ⑩ 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	▼1月23日（火）①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分。③1月30日（火）午前10時～正午 ▼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	▼1月9日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎(632) 2446へ
58	まちびあNPO講座市民活動助成金説明会 市内の市民活動団体が助成を受けることができる市民活動助成事業についての説明会	▼1月24日（水）午後6時30分～8時 ▼まちづくりセンター「まちびあ」（元今泉5丁目）	▼先着10人程度	▼直接または電話、Eメール（☎を明記）で、まちびあ ☎(661) 2778、☎info@u-machibia.orgへ
59	働く人の健康づくり講演会 ⑩ 1030360 「就労継続を支える治療と仕事の両立支援」と題した、根岸茂登美さん（藤沢タクシー代表取締役社長）による講演	▼1月25日（木）午後2時～3時30分 ▼東市民活動センター	▼市内事業所の事業主や健康管理担当者など ▼先着100人	▼1月18日までに、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ☎健康増進課 ☎(626) 1126

教室・講座

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
60	保全樹林地等に生息する動植物のモニタリング報告会 ID 1005688 グリーントラストうつのみやの4つの樹林地・緑地に生息する動植物を一年を通じてモニタリングした成果などについて、画像を用いて分かりやすく紹介	▼1月27日(土)午後2時～4時 ▼市役所14階大会議室	▼先着100人	▼1月9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
61	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	▼1月30日(火)午後1時30分～3時30分 ▼東市民活動センター	▼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	▼1月9日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎(632) 2446へ
62	植物と共に楽しく生きる～街づくりと植物園の世界～ ID 1005740 みやうちかこ 宮内元子さん(水戸植物公園職員)による、植物園の魅力・楽しみ方、街づくり、花壇づくりに関する講演	▼2月4日(日)午前10時～正午 ▼市役所14階大会議室	▼先着100人	▼1月9日から、電話で、花と緑のまちづくり推進協議会事務局(景観みどり課内) ☎(632) 2597へ ▼当日、会場で、花と緑のまちづくり推進協議会会員の申し込みができます
63	糖尿病合併症予防講習会 ID 1004462 「糖尿病合併症を予防するために」と題した、飯嶋寿江さん(獨協医科大学病院内分泌代謝内科医師)による講演と「合併症をおこさないための食事について」と題した、大石比奈子さん(獨協医科大学病院管理栄養士)による講演	▼2月4日(日)午後1時30分～3時30分 ▼東市民活動センター	▼先着200人	▼1月31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、直接または電話、ファクスで、健康増進課 ☎(626)1126、FAX(627) 9244へ ▼2月に講演会の動画を配信予定。詳しくは、市HPをご覧ください。
64	星空の魅力(冬の星空) 天文台で月・木星・冬の星空を観察する	▼2月17日(土)午後6時～8時 ▼田原中学校(下田原町)	▼小学生以上。子どものみの参加は不可 ▼抽選20人	▼1月31日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者全員の団体と学年を、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、本文に参加者全員の団体と学年を明記)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人まで。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
催し

子ども

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

65	パパとはじめてクッキング ID 1021288 管理栄養士による食育講話、調理実習	▼1月27日(土)午前10時～午後1時	▼市内在住の4～6歳の未就学児とその保護者 ▼先着8組 ▼親子1組800円程度(食材費)	▼1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
66	2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	▼①2月5日(月)②2月22日(木)、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、受講時生後4～6カ月の乳児とその保護者。①は保護者2人まで②は保護者1人まで。第1子の人を優先 ▼①先着20組②先着12組	▼1月5日午前9時から、①1月31日②2月17日までに、宮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

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

67	親子スキンシップ体操1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	▼1月21日(日)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)	
68	産後セルフケア体験会1月クラス 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や日常にすぐ生かせるセルフケアを実習	▼1月25日(木)午前10時～11時30分	▼市内在住の令和5年7月25日～11月25日に出産した女性と赤ちゃん ▼先着10組 ▼1,000円(参加費)	▼No.67は1月5日、No.68は1月9日、No.69は1月17日、午後2時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
69	冬あそびデイキャンプ in なす高原自然の家 この季節にしかできない雪合戦やソリ遊びなど満喫してたくさんの思い出を作りましょう	▼2月18日(日)午前8時30分～午後5時	▼市内在住か通学する小学生 ▼先着40人 ▼5,000円(貸切バス代・昼食代・保険代など)	



教室・講座



子ども

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
70	キッズスポーツ 楽しくカラダを動かして基礎体力のアップ	▼2月19・26日、3月4日。午後3時40分～4時30分。全3回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	▼年中・年長児 ▼抽選25人 ▼1,500円（参加費）	▼1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
71	キッズリズムダンス リズム感や表現力を育む	▼2月13・20・27日、3月5・12日。午後3時40分～4時30分。全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼年中・年長児 ▼抽選30人 ▼2,500円（参加費）	
72	ジュニアヒップホップダンス リズムレッスンを中心に楽しくダンス	▼2月13・20・27日、3月5・12日。午後5時30分～6時20分。全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼小学生 ▼抽選40人 ▼2,500円（参加費）	
73	親子deリズムあそび（2・3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	▼2月5・19・26日、3月4・11・18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（参加費）	
74	親子deリズムあそび（2・3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	▼2月2・9・16日、3月1・8・15・22日。午前10時～10時50分。全7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 ▼3,500円（参加費）	
75	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	▼2月5・19日(月)、午後4時～5時。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）	

その他の施設

76	補助輪を卒業しよう宇都宮ブリッツェン自転車教室 ブリッツェン職員による自転車教室	▼1月20日(土)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）	▼1月17日までに、「宇都宮ブリッツェン自転車教室」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
----	---	--------------------------------	---	---

催し

一般向け

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
77	食育情報コーナー ⑩1004752 1月は「栄養成分表示を活用しよう」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）

78	トライエンジョイスペース杯 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。1月のお題は「万歩計を振って最高記録を出してみよう！」	▼1月25日までの、月～土曜日は午前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 ▼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
----	---	--	---------------------	---

図書館・視聴覚ライブラリー

79	玩具展 懐かしのおもちゃ展 南図書館展示ケースで昔懐かしいおもちゃを展示	▼1月13日～2月20日、午前9時～午後8時 ▼南図書館（雀宮町）	-	☎南図書館 ☎(653) 7609
80	栃木県よろず支援拠点×東図書館 連携講座「子育てママこそ起業!!」 かしまち 鹿島田千帆さん（メディアプロデューサー）による講演	▼1月13日(土)午前10時30分～11時30分と午後2時30分～3時30分 ▼東図書館（中今泉3丁目）	▼各先着5人	▼電話で、県よろず支援拠点 ☎(670) 2618へ ☎東図書館 ☎(638) 5614
81	日本映画劇場「雄呂血」	▼①1月19日(金)午前10時～②1月20日(土)午後2時～ ▼東図書館	▼先着50人	☎視聴覚ライブラリー ☎(638) 5704

催し

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
82	20世紀名画座「白銀は招くよ！」	▼①1月19日(金)午後2時～②1月20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
83	栃木県よろず支援拠点×東図書館 連携講座「ChatGPTを使って経営を考える」 恵美寿文史さん(中小企業診断士)による講演	▼1月27日(土)午前10時30分～11時30分と午後2時30分～3時30分 ▼東図書館	▼各先着5人	▼電話で、県よろず支援拠点☎(670) 2618へ ☎東図書館☎(638) 5614
84	新春コンサート ふたつのヴァイオリンによるコンサート	▼1月28日(日)午後2時～3時 ▼河内図書館(中岡本町)	▼幼児以上 ▼先着30人	☎河内図書館☎(673) 6782
85	南としょかん第22回ビブリオバトル ゲーム感覚を取り入れた新しいスタイルの書評合戦	▼2月3日(土)午後2時～4時 ▼南図書館	▼バトラー(発表者)=先着12人、 観戦者=先着50人	▼バトラーは、1月16日午後2時から、直接または電話で、南図書館☎(653) 7609へ ▼観戦者は当日、直接、会場へ
86	16ミリ映写機技術者養成講習会 機器の操作などを学ぶ	▼2月11日(日・祝)午前10時～午後5時30分 ▼東図書館	▼県内在住の16歳以上の人 ▼先着20人	▼1月23日～2月8日に、直接または電話、Eメール(欄を明記)で、視聴覚ライブラリー☎(638) 5704、✉u47060000@city.utsunomiya.to chigi.jpへ

八幡山公園(埴田5丁目)

87	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	▼1月20日(土)午前11時～正午と午後2時～3時	-	☎八幡山公園☎(624) 0642
----	-------------------------------	---------------------------	---	-------------------

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
88	宇都宮市の最新文化財情報「うつのみや新発見伝2023(巡回展)」令和4年度に行った発掘調査の出土品や、文化財関係の写真パネルなどを展示	▼1月13日～3月24日、午前9時～午後7時 ▼清明館(宇都宮城址公園内)	-	☎清明館☎(638) 9390、文化課☎(632) 2768
89	特別展「フェアリーツリー 妖精ねがごとまつり」 古代ケルトで神聖視された樹について学び、マツを模した樹に願い事を書いた短冊を吊り下げる参加型の展示	▼1月14日(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)	-	☎うつのみや妖精ミュージアム☎(616) 1573
90	オリスクストロベリーフェスタ ステージイベント、飲食販売など	▼1月8日(月・祝)午前11時～午後3時30分 ▼オリオンスクエア	-	☎オリオンスクエア管理事務所☎(634) 1722
91	まちなかマルシェ 手作り雑貨などの販売	▼1月9日(火)正午～午後5時 ▼オリオンスクエア	-	
92	旧篠原家住宅 夜間特別公開 ID 1033340 初市に合わせて夜間特別公開	▼1月11日(木)午後5時～8時。入館は午後7時40分まで ▼旧篠原家住宅(今泉1丁目)	▼午後5時以降は入館料無料	▼午後2時～5時におけるこの販売を行います(1杯200円、無くなり次第終了) ☎文化課☎(624) 2200
93	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	▼1月13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
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	▼1月20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☎(632) 2768
95	富士見櫓2階を特別開放 ID 1007296	▼1月21日(日)午前8時～11時。雨天中止 ▼宇都宮城址公園	-	☎公園管理課☎(632) 2989
96	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	▼①1月23日(火)②2月5日(月)、午後6時30分～ ▼①宮の原地域コミュニティセンター(宮の原4丁目)②宝木地域コミュニティセンター(駒生町)	-	▼2歳以上の未就学児の託児あり。託児希望者は、①1月16日②1月29日までに、電話で、広報広聴課☎(632) 2025へ



▲ゆうあいひろば
事前予約サイト



▲トライ東
HP



▲図書館
HP



▲八幡山公園
HP

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
97	名画鑑賞会 「グリーンブック」	▼1月28日(日)午後2時～ ▼東市民活動センター(中今泉3丁目)	▼先着300人	📞視聴覚ライブラリー ☎(638) 5704
98	冬の里山で落ち葉さらいを体験しよう ID 1005688 冬の里山で落ち葉さらいを体験	▼2月3日(土)午前9時～正午。雨天時は、 現地で開催可否を決定 ▼戸祭山緑地(山本町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着20人 ▼200円(保険料など)	▼1月9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
99	井村君江名誉館長によるギャラ リートーク 妖精や文学についてのお話	▼2月3日(土)午後1時～2時 ▼うつのみや妖精ミュージアム(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	▼2月1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
100	中央消防署 防災フェア 救助隊デモンストレーション、各 種消防体験、消防自動車の展示、 消防グッズの配布など	▼2月4日(日)午前10時～正午。荒天中 止 ▼オリオンスクエア	-	📞中央消防署 ☎(625) 3453
101	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	▼2月11日(日・祝)午前9時～11時 ▼西消防署(鶴田2丁目)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人	▼1月9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

子ども

児童施設				
102	たに 凧作り	▼1月5日(金)・6日(土)、午前10時30分 ～午後3時30分 ▼あそぼの家(今泉町)	▼小学生・幼児とその保護者 ▼各先着10人	📞あそぼの家 ☎(663) 3245
103	よみきかせ会	▼1月9・16・23・29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)	▼ゆうあいひろば利用者	📞ゆうあいひろば ☎(616) 1570
104	読み聞かせ	▼1月11日(木)・24日(水)、午前11時 30分～正午 ▼あそぼの家	▼未就園児とその保護者	📞あそぼの家 ☎(663) 3245
105	CDゴマを作ろう	▼1月12～17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
106	アイスクリームけん玉	▼1月15日(月)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
107	おもちゃクリニック	▼1月17日(水)・18日(木)、午前10時～ 正午 ▼ゆうあいひろば	▼ゆうあいひろば利用者 ▼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
108	おやこリトミック	▼1月24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 ☎(616) 1570
109	親子リトミック	▼1月24日(水)午前10時30分～11時30 分 ▼岡本児童館(下岡本町)	▼1歳児以上の未就園児とその保護 者 ▼先着12組	▼1月7日午前10時から、電話で、岡本児童館 ☎ (673) 2006へ
110	おにのでんでんだいこを作ろう	▼1月25～31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
111	工作つくってあそぼう パラシュートを作る	▼1月26日(金)午後2時30分～4時 ▼ゆうあいひろば	▼ゆうあいひろば利用者 ▼先着10組	📞ゆうあいひろば ☎(616) 1570
112	みんなで遊ぼう	▼1月27日(土)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
113	親子ヨガ	▼2月15日(木)午前10時30分～11時30 分 ▼田原児童館	▼0～1歳児とその保護者 ▼先着12組	▼1月16日午前10時から、直接または電話で、 田原児童館 ☎(672) 4001
114	親子リトミック	▼2月20日(火)午前10時30分～11時30 分 ▼白沢児童館(白沢町)	▼1歳以上の未就園児とその保護者 ▼先着10組	▼1月16日午前10時から、直接または電話で、 白沢児童館 ☎(671) 0404へ

催し

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
115	親子で電気教室 クリップモーターを作る	▼2月25日(日)午前10時30分～正午 ▼白沢児童館	▼小中学生。子ども1人での参加も可 ▼先着10人	▼No115は1月13日、No116は1月23日、午前10時から、直接または電話で、白沢児童館☎(671) 0404へ
116	あそびの出前 「ペーパーペーパー」触覚や聴覚を刺激する工作や遊びのプログラム	▼2月28日(水)午前10時30分～11時30分 ▼白沢児童館	▼1歳以上の未就園児とその保護者 ▼先着10組	

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

117	親子でいっしょにあそぼう！ 鬼ごっこなどレクリエーションをして、親子で一緒に楽しむ	▼1月29日(月)午前10時30分～11時30分	▼市内在住で1～3歳の未就園児とその保護者 ▼先着8組 ▼500円(参加費)	▼No117は1月10日、No118は1月19日、午後2時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ
118	パレンタイム直前！お菓子を作ろう！ チョコのお菓子を作る	▼2月10日(土)午前10時～正午と午後2時～4時	▼市内在住か通学する小中学生 ▼各先着8人 ▼1,300円(材料費)	

図書館・視聴覚ライブラリー

119	ウォームシェア映画会「ペット2」 公共施設で暖かさを共有(ウォームシェア)して映画を楽しむ	▼1月14日(日)午前10時～正午と午後1時30分～3時30分 ▼南図書館(雀宮町)	▼各先着200人	☎環境学習センター☎(655) 6030
120	1月のこどもおもちゃ病院 壊れたおもちゃを、壬生のおもちゃ博物館のおもちゃドクターたちが修理の様子を見学し、物の大切さを学ぶ	▼1月20日(土)午前10時～午後2時 ▼南図書館	▼幼児～高校生 ▼先着27人	▼1月11日午後2時から、電話で、南図書館☎(653) 7609へ ▼おもちゃは1人1つまで
121	アニメ映画会 「ねぎぼうずのあさたろう 旅立ちのとうげ」「ねぎぼうずのあさたろう 出会いの宿場町」	▼1月21日(日)午前10時30分～と午後1時30分～ ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638) 5704

八幡山公園(埴田5丁目)

122	ファファ(エア遊具)で遊ぼう	▼毎週土・日曜日、祝休日。午前10時～午後4時	▼3歳～小学4年生	☎八幡山公園☎(624) 0642
123	乗馬体験 ポニーの背中に乗って庭を一周する	▼毎週土・日曜日、祝休日。午前11時～正午と午後1時～2時	▼3歳以上の未就学児 ▼1回200円(参加費)	

その他の施設

124	フラワーミニチュアドーム	▼2月10日(土)午前10時30分～11時30分 ▼岡本コミュニティプラザ(下岡本町)	▼5歳児以上 ▼先着8人	▼1月16日午前10時から、電話で、岡本児童館☎(673) 2006へ
-----	--------------	--	-----------------	-------------------------------------

市役所1階 市民ホール(1月)

■4・5日

▼宇都宮市河川愛護活動に係るパネル展 ☎河川課☎(632) 2689

■4～12日まで

▼第16回うつのみや人づくりフォーラム展示 ☎教育企画課☎(632) 2707

■8～12日

▼もったいない4コマまんがパネル展示 ☎環境創造課☎(632) 2409

■15～19日

▼宇都宮市障がい者福祉センター作品展 ☎障がい者福祉センター☎(639) 1050

■22～26日

▼防災知識の普及啓発に係る展示 ☎危機管理課☎(632) 2052

■24～30日

▼学校の食育に係るパネル展示 ☎学校健康課☎(632) 2760

■29日～2月2日

▼うつのみや百景パネル展 ☎景観みどり課☎(632) 2568