



教室・講座



▲トライ東
HP



▲茂原健康交流
センターHP



▲宇都宮
スポーツプラザHP

シニア向け

地区市民センター

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
1	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 有料老人ホームについて学ぼう	▼6月10日(土)午後1時30分～3時30分 ▼横川区(屋板町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、よこかわ地域包括支援センター☎(657)7234へ
2	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	▼6月21日(水)午前10時～正午 ▼篠井区(下小池町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、富屋・篠井地域包括支援センター☎(665)7772
3	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 小規模多機能型居宅介護事業所の役割	▼6月23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	▼電話で、地域包括支援センター雀宮☎(655)7080

その他の施設

4	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	▼6月13日(火)午後1時30分～3時30分 ▼今泉地域コミュニティセンター(元今泉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
5	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 補聴器の体験と介護用品について	▼6月14日(水)午前10時～正午 ▼中央地域コミュニティセンター(中央本町)	▼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御本丸☎(651)4777へ
6	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 知って安心、紙おむつの選び方と使い方	▼6月15日(木)午前10時～正午 ▼宝木地域コミュニティセンター(駒生町)	▼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細谷・宝木☎(902)4170へ
7	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	▼6月20日(火)午前10時～正午 ▼総合コミュニティセンター(明保野町)	▼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
8	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	▼6月27日(火)午後1時30分～3時30分 ▼錦地域コミュニティセンター(今泉町)	▼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今泉・陽北☎(616)1780へ
9	プロスポーツ選手と一緒に元気なうちから介護予防いきいき健康サッカー教室 ID 1024978 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	▼6月28日(水)午後2時30分～4時30分 ▼カンセキスタジアムとちぎ(西川田4丁目・県総合運動公園内)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着20人	▼6月6日午前10時から、電話または、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)に必要な事項を書き、ファクスで、栃木SC☎(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
10	上河内老人福祉センターで園芸(テラリウム)講座	▼7月13日(木)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)	▼6月16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①を記入し、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 ID 1004290
11	上河内老人福祉センターでペン字講座	▼7月20日～10月19日、午前10時～正午。全7回 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人	

一般向け

地区市民センター

12	魚を使った伝統料理講座 魚を使った伝統料理の実習(マスの甘露煮など)	▼6月15日(木)午前10時～午後1時 ▼河内区(中岡本町)	▼市内在住者 ▼先着12人 ▼1,000円(材料費)	▼6月7日(必着)までに、はがきに参加希望者全員の①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(市役所12階・文化課)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事務局☎(632)2768
13	緑化講習会 ID 1015080 ①ふんわり華やかな寄せ植え ②初夏の寄せ植え	▼①6月23日(金)②6月27日(火)、午前10時～正午 ▼①豊郷区(岩曾町)②平石区(下平出町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼各先着30人 ▼各2,500円(教材費)	▼6月5～19日に、電話で、景観みどり課☎(632)2597へ

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

14	夏期ヤングセミナー おうちで作るアジア料理	▼8月9・23日(水)、午後6時30分～8時30分。全2回	▼市内在住か通勤通学者の高校生～40歳未満の人 ▼先着8人 ▼2,800円(参加費)	
15	夏期ヤングセミナー タヒチアンポディーシェイブ	▼8月10・24日(木)、午後7時～8時30分。全2回	▼市内在住か通勤通学者の高校生～40歳未満の人 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	▼6月27日午後7時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
16	夏期ヤングセミナー はじめての資産運用 貯蓄の必要性や投資信託、NISAやiDeCoなどを学ぶ	▼8月26日(土)、9月2日(土)。午後1時30分～3時。全2回	▼市内在住か通勤通学者の高校生～40歳未満の人 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	

教室・講座

一般向け

茂原健康交流センター（茂原町）

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
17	やさしいヨガ教室	▼6月1・8・15・22・29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）	▼詳しくは、茂原健康交流センター☎をご覧ください ☎茂原健康交流センター☎(654) 2815
18	成人クロール水泳教室 ①初心者②経験者	▼6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）	
19	フィットネスウオーキング教室 心肺機能強化や筋力強化	▼6月1・8・15・22・29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）	
20	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	▼6月1・8・15・22・29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）	
21	陳式太極拳教室 血流を良くし体内バランスを保つ	▼6月1・8・15・22・29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）	
22	エアロビクス教室	▼6月2・9・16・23・30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）	
23	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼6月2・9・16・23・30日、午後0時45分～1時45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 見本品にならい楽しく作成	▼6月2・9・16・23・30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	▼6月2・9・16・23・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）	
26	筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	▼6月6・13・20・27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）	
27	ズンバ教室	▼6月6・13・20・27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）	
28	成人平泳ぎ水泳教室 初心者向け	▼6月6・13・20・27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）	
29	成人バタフライ水泳教室 初心者向け	▼6月6・13・20・27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）	
30	水中腰痛体操教室 腰の筋肉や筋を伸ばす運動	▼6月6・13・20・27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）	
31	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	▼6月6・13・20・27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）	
32	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼6月6・13・20・27日、午後2時～3時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円（参加費）	
33	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼6月7・14・21・28日①午前10時10分～11時②午前11時10分～正午	▼①②各先着34人 ▼施設利用料と100円（参加費）	
34	成人背泳ぎ水泳教室 ①初心者②経験者	▼6月7・14・21・28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）	
35	アクアビクス教室 水中制約トレーニング	▼6月7・14・21・28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）	
36	ベリーダンス教室	▼6月7・14・21・28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）	
37	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼6月13・27日（火）、午後1時30～3時30分	▼各先着20人 ▼施設利用料、材料費自己負担	

スポーツ施設

38	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	▼6月1・8・15・22・29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20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	
39	清原エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼6月1・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）		
40	エンジョイトレーニング 初めての人でも楽しく有酸素運動や筋力アップ運動	▼6月1・15・22日、午後1時30分～3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500円（参加費）		
41	雀宮エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼6月2・16・23・30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）		
42	河内エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼6月6・13・20・27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）		
43	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	▼6月6・13・20・27日、午前10時～11時 ▼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）		
44	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	▼6月6・13・20・27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）		
45	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	▼6月6・13・20・27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）		
46	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	▼6月7・14・21・28日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円（参加費）		
47	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	▼6月9・16・30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）		
48	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	▼7月4・18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）		▼6月5日午前9時から、電話で、市スポーツ振興財団☎(663) 1611へ



教室・講座



▲宇都宮
スポーツプラザHP



▲市スケート
センターHP



▲図書館
HP



▲人材かがやきセン
ター専用フォーム

一般向け

スポーツ施設

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
49	ボディメイク・ヨガ 運動強度を高めたヨガ	▼7月4・11・18・25日、8月1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）	▼6月10日までに、宇都宮スポーツナビHPに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ
50	基礎を学ぶヨガ教室 ヨガの動きを基礎から学ぶ教室	▼7月5・12・19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、妊娠中の方は参加できません ▼各先着12人 ▼各2,400円（参加費）	▼6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
51	ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	▼7月6・13・20・27日、8月3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） ▼先着12人 ▼各2,400円（参加費）	▼6月10日までに、宇都宮スポーツナビHPに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ ▼2歳以上の未就学児の託児あり
52	ソフトヨガ 運動強度が軽めのヨガ	▼7月7・14・21・28日、8月4日。午前9時40分～10時40分。全5回 ▼明保野体育館（明保野町）	▼16歳以上の人 ▼抽選20人 ▼3,000円（参加費）	▼6月10日までに、宇都宮スポーツナビHPに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ
53	フラダンス教室 初めてフラダンスを習う人、歓迎	▼7月7・14・21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、妊娠中の方は参加できません ▼先着12人 ▼2,400円（参加費）	▼6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
54	スラックライン バランス感覚や集中力を楽しく鍛える	▼7月7・14・21・28日、8月4日。①午後6時15分～7時15分 ②午後7時30分～8時30分。各全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	▼小学生以上の人。中学生以下は保護者同伴 ▼各抽選20人 ▼各3,500円（参加費）	▼6月10日までに、宇都宮スポーツナビHPに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ
55	ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	▼7月11・18・25日、8月1・8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） ▼託児料2,000円	▼6月10日までに、宇都宮スポーツナビHPに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ ▼2歳以上の未就学児の託児あり
56	ズンパゴールド 初心者やシニアの人でも気軽に行えるやさしいズンパ	▼7月11・18・25日、8月1・8日。午前10時50分～11時50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）	▼6月10日までに、宇都宮スポーツナビHPに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ
57	バドミントン 初心者歓迎	▼7月11・18・25日、8月1・8・22日。午後7時15分～8時45分。全6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35人 ▼4,500円（参加費）	▼6月10日までに、宇都宮スポーツナビHPに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ

生涯学習センター

58	とみや魅力発見「ガイド養成講座」 池田真夫さん（市文化財調査員）が富屋の歴史・文化遺産を講義形式で分かりやすく解説し、現地を案内するツアー	▼6月15・22日、7月6・12日=午後2時～。6月29日、7月19日=午前9時～正午（現地見学）。全6回 ▼富屋（徳次郎町）	▼市内在住者 ▼先着25人	▼6月12日までに、電話で、富屋 ☎ (665) 1663へ
59	宇都宮再発見講座 ⑩ 1016463 映画・TVドラマのロケ地を映像で見よう（大谷地区編）など	▼7月6・13日（木）、午前10時～正午。全2回 ▼南 ☎ (江曾島2丁目)	▼市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ▼抽選30人	▼6月13日までに、直接またははがき・Eメール（願書を明記）で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南 ☎ ☐ u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎ 南 ☎ (645) 0006
60	きらきらセミナー ⑩ 1031866 「心と体を躍らせてゴスペルを知って歌おう」と題した、ゴスペルのワークショップ	▼7月13日（木）午前10時～正午 ▼平石 ☎ (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	▼6月5日から、直接または電話・Eメール（願書・年齢を明記）で、平石 ☎ (660) 1964、☐ u2215@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ▼先着5人の託児あり
61	金曜まなび塾 ⑩ 1006450 「宇都宮の魅力伝えたい」をお手伝いする講座	▼7月14・28日、8月4・25日、9月8・22日、10月6日、11月24日、12月1日=午前10時～正午。11月10日=午前9時～午後4時。全10回 ▼中央 ☎ (中央1丁目)。11月10日=とびやま歴史体験館（竹下町）	▼市内在住か通勤通学する20歳以上の人 ▼抽選30人 ▼9月22日=50円（保険料）。11月10日=350円（保険料・材料費など）、交通費別途	▼6月9日（必着）までに、直接またははがき・Eメール（願書を明記）で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央 ☎ ☐ u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎ 中央 ☎ (632) 6331

図書館・視聴覚ライブラリー（中今泉3丁目）

62	水道週間 特設コーナー 日常生活の中で当たり前に使っている水の大切さを改めて実感できる特設コーナーを設置	▼東図書館（中今泉3丁目）、南図書館（雀宮町）=6月7日まで。中央図書館（明保野町）=6月12日まで	—	☎ 経営企画課 ☎ (633) 3230
63	よるとしよ 人間関係を円滑にする「アンガーマネジメント」 山本果奈さん（アンガーマネジメントコンサルタント）による講座	▼6月10日（土）午後6時30分～7時30分 ▼東図書館	▼18歳以上の人 ▼先着30人	▼No.63は6月4日午前9時30分から、No.64は6月6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
64	ビジネス支援講座 事業承継～後継ぎのメリットデメリット 水沼啓幸さん（サクシード代表取締役）による講話	▼6月22日（木）午後2時～3時30分 ▼東図書館	▼先着30人	☎ 東図書館 ☎ (638) 5614
65	ビジネス支援講座 副業と本業を両立 資格やスキルを活かすのには 県中小企業診断士会による、本業との相乗効果、リスキリング、雑所得の場合の税務処理などの講話	▼6月23日（金）午後6時～7時30分 ▼東図書館	▼先着30人	▼6月6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
66	ひきこもりの若者のための家族講座 ⑩ 1004173 齋藤三枝子さん（KHJとちぎベリール）による講話	▼6月25日（日）午後2時～3時30分 ▼南図書館	▼自立に困難を抱える若者の家族 ▼先着40人	▼6月21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、電話で、青少年自立支援センター「ふらっぶ」 ☎ (635) 5834へ
67	名作映画会「仔鹿物語」	▼6月25日（日）午後2時～4時10分 ▼南図書館	▼先着300人	☎ 南図書館 ☎ (653) 7609

教室・講座

一般向け

その他の施設（オンラインを含む）

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
68	ライフプラン支援講座「ライフプランの必要性、豊かなシニアライフを送るために」 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼6月10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	▼6月2日から、直接または電話・ファクス・Eメール（ 画 ・年齢を明記）で、みやシニア活動センター（市役所2階・高齢福祉課内） ☎ （632）2368、 FAXI （639）8575、 ✉ miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
69	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	▼①6月20日(火) 午前10時～正午②午後1時30分～3時30分③6月27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	▼6月5日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎ （632）2446へ
70	「子どもの体験活動」サポーター講座 ID 1031876 「子どもも大人も楽しめるモルック」と題した、町田好行さん（栃木モルック fan 代表）によるワークショップと「簡単おもしろ工作」と題した、高木昭一さん（県レクリエーション協会専務理事）によるワークショップ	▼6月25日(日)、7月2日(日)。午後2時～4時。全2回 ▼人材かがやきセンター（中央1丁目・中央区5階）	▼市内在住か通勤通学者成人 ▼抽選20人	▼6月16日までに、専用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・Eメールで、人材かがやきセンター ☎ （632）6332、 FAXI （632）6336、 ✉ manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp
71	働く人のためのストレスマネジメントセミナー ID 1028906	▼6月27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	▼6月5日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎ （632）2446へ
72	ライフプラン支援講座「シニア世代のコミュニケーション」 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼6月28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	▼6月2日から、直接または電話・ファクス・Eメール（ 画 ・年齢を明記）で、みやシニア活動センター ☎ （632）2368、 FAXI （639）8575、 ✉ miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
73	再就職支援セミナー「子育て中の女性必見！お仕事を始める前に知っておきたいこと」 ID 1031473	▼6月30日(金) 午前10時30分～午後0時30分 ▼男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)	▼市内在住で再就職に関心のある子育て中の女性 ▼先着30人	▼6月22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 画 アコール ☎ （636）4075
74	犬と参加する正しい飼い方教室 佐々木美奈さんによる講話など	▼6月24日(土) ①パピークラス=午前10時～11時②成犬クラス=午前11時15分～午後0時15分 ▼市動物愛護センター「宮わんにゃんパーク」(竹林町)	▼市内在住の犬の飼い主とその飼養犬。これから飼う予定の人、飼い主のみの見学も可 ▼各先着10組	▼6月16日までに、電話で、生活衛生課 ☎ （626）1108へ
75	男女共同参画市企画講座 女性のためのプチ起業・副業 先輩起業家から学ぼう！やりがいを仕事にする方法 ID 1031574	▼7月1・15日(土)、午前10時～正午。全2回 ▼アコール	▼市内在住または通勤通学者する起業・副業に興味のある女性 ▼先着25人	▼6月23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 画 アコール ☎ （636）4075
76	歯の健康講座（壮年期）「知らないコワイ！歯周病と全身疾患の深い関係」 ID 1022492	▼7月6日(木) 午前10時～正午 ▼市保健センター（トナリ工宇都宮9階）	▼市内在住者 ▼先着40人	▼6月6日から、市 HP の申し込みフォームに必要事項を入力するか、直接または電話で、市保健センター ☎ （627）6666へ
77	Zoomで学ぼう 仕事と育児の両立応援「見つけよう私らしい働き方」 ID 1016464 キャリアコンサルタントがこれだけは伝えたい、仕事と育児の両立のポイント	▼7月8日(土) 午前10時～正午 ▼Zoom配信によるオンライン講座	▼市内在住か通勤通学者する未就学児の保護者 ▼抽選20人 ▼通信費は受講者負担	▼6月15日（必着）までに、直接またはEメール（ 画 ・年齢・お子さんの年齢・就業の有無・メールアドレスを明記）で、北 運 （若草3丁目）、 ✉ u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 画 北 運 ☎ （621）7745
78	もしもの備えを学ぼう 応急手当講習会 ID 1003342	▼7月9日(日) 午前9時～11時 ▼南消防署（宮の内1丁目）	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着20人	▼6月5日午前8時30分から、市電子申請共通システムに必要事項を入力 画 消防局警防課 ☎ （625）3008
79	認知症パートナー養成講座 ID 1025225 認知症の人を身近でサポートできるよう、寄り添い方のアドバイスや、介護保険施設などでレクリエーションを行うときに役立つ実践演習	▼講義=7月14日(金)。実習=①7月24日(月)②7月28日(金)、申込人数に応じて2日に分け同一内容を実施。午後1時30分～4時30分。全2回 ▼①総合コミュニティセンター（明保野町）②オレンジサロンさくらカフェ（花房2丁目）	▼認知症サロンなどで支援活動をしたい認知症サポーター ▼先着20人	▼6月30日（必着）までに、高齢福祉課、各 区 ・ 出 ・コミュニティセンターなどにおいてある申込用紙（市 HP からも取り出し可）に必要事項を書き、直接または電話・送付・ファクス・Eメールで〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎ （632）2332、 FAXI （632）3040、 ✉ u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

子ども・親子向け

青少年活動センター「トライ東」（今泉町）

80	親子リトミック体操6月クラス ピアノの演奏に合わせて親子で、リトミックを体験	▼6月20日(火) 午前10時～10時50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）	
81	産後セルフケア 体験会6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酸素運動、コミュニケーションワーク、日常にすぐ活かせるセルフケアを実習	▼6月22日(木) 午前10時～11時30分	▼市内在住の令和5年1月20日～4月20日に出生した女性と赤ちゃん ▼先着10組 ▼1,000円（参加費）	▼No80は6月5日午後2時から、No81は6月2日午後2時から、No82は6月6日午後2時から、電話で、トライ東 ☎ （663）3155へ
82	親子スキンシップ体操6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	▼6月27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）	

茂原健康交流センター（茂原町）

83	小中学生対象水泳教室 ①初心者②経験者	▼6月1・8・15・22・29日①午後7時～7時30分②午後7時30分～8時。6月6・13・20・27日①午後5時30分～6時②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）	▼詳しくは、茂原健康交流センター HP をご覧ください 画 茂原健康交流センター ☎ （654）2815
----	------------------------	--	--------------------------------------	--



教室・講座



▲宇都宮
スポーツナビHP



▲市スケート
センターHP



▲宮っこ
子育てアプリ



▲茂原健康交流
センターHP



▲図書館
HP



▲オリオン
スクエアHP

子ども・親子向け

スポーツ施設

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
84	ジュニアバドミントン ラケットの握り方、シャトル慣れから始める	▼7月11・18・25日、8月1・8・22日。 午後5時30分～7時。全6回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	▼小学4～6年生 ▼抽選40人 ▼3,600円（参加費）	▼6月10日までに、宇都宮スポーツナビHPに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団☎(663) 1611へ
85	速くならう！かけっこ塾 正しいフォームやスタートの方法を身に付ける	▼7月12・19・26日、午後5時30分～6時20分。全3回 ▼清原体育館（清原工業団地）	▼小学生 ▼抽選50人 ▼1,500円（参加費）	
86	ジュニア水泳教室 水に慣れることから始め、夏休みの間に泳げるようになる	▼7月25～27日、8月1・2日。午前10時～11時。全5回 ▼市駅東公園プール（元今泉5丁目）	▼小学生 ▼抽選50人 ▼2,500円（参加費など）	▼6月9日（消印有効）までに、往復はがきで市スケートセンターへ ▼申込方法など、詳しくは、市スケートセンターHPをご覧になるか、市スケートセンターへ ☎市スケートセンター☎(655) 6817

生涯学習センター

87	ワクワク子育て仲間づくり 子育てのポイントやレクリエーション・手作りおもちゃや季節遊びなど	▼6月27日、7月19日、8月22日。午前10時～11時30分。全8回 9月以降については、お問い合わせください ▼篠井(運)（下小池町）	▼市内在住の乳幼児とその保護者 ▼先着15組	▼6月5～21日に、直接または電話・Eメール（願・子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記）で、篠井(運)☎(669) 2515、✉u2223@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
88	親子のワクワク体験講座 ⑩ 1006449 工作、アウトドア、タップダンスなどの体験を通して親子の絆を深める	▼7月8・22日、8月5・19日＝午前10時～正午。7月29日＝午前9時～午後4時30分。全5回 ▼中央(運)（中央1丁目）。7月29日＝冒険活動センター（篠井町）	▼市内在住の小学生とその保護者 ▼抽選18組 ▼実費（材料費・保険料など）	▼6月12日（必着）までに、直接またはEメール（願・学校名・学年・性別・保護者の年齢を明記）で、中央(運)✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎中央(運)☎(632) 6331
89	わくわくサマースクール ⑩ 1006460 天気予報のみみつを探ろう、博物館見学と化石ひろい、ソーラーカーを作ろう、留学生とあそぼうなど	▼7月25・26日、8月1・3・4日＝午前10時30分～正午。7月28日＝午前10時～正午。全6回 ▼西(運)（西一の沢町）。7月26日＝県立博物館（睦町）、8月3日＝県立美術館（桜4丁目）	▼市内在住か通学する小学4～6年生 ▼抽選30人 ▼1,000円（実費）	▼6月5～20日（消印有効）に、はがきまたはEメール（願・学年・学校名・保護者氏名を明記）で、〒320-0046西一の沢町17-32、西(運)✉u47090002@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ▼8月4日の「生で聞くクラシックからジブリまで」は児童1人に付き家族1人参加可。希望者は、申し込み時に家族名（未就学児不可）を明記。 ☎西(運)☎(648) 7480
90	プログラミング入門講座 ⑩ 1016454 1日で出来るロボット操縦体験会	▼①7月26日（水）②7月27日（木）、午前10時～正午 ▼南(運)（江曾島2丁目）	▼市内在住の①小学1～3年生②小学4～6年生 ▼各抽選15人	▼6月7日までに、直接またははがき・Eメール（願・学校名・学年を明記）で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南(運)✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ☎南(運)☎(645) 0006

その他の施設

91	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	▼7月4・15・23日、午前10時～11時30分 ▼市保健センター（トナリエ宇都宮9階）	▼市内在住の妊娠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	▼6月5日午前9時30分から、電話で、市保健センター☎(627) 6666へ
92	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	▼①7月5日（水）②7月11日（火）、午前10時～11時 ▼①平石(区)（下平出町）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 ▼①先着12組②先着20組	▼6月5日午前9時から①6月30日まで②7月6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
93	男女共同参画市民企画講座 お金の知識をすこるくゲームで学び自分らしい生き方・働き方を見つけよう！ ⑩ 1031574	▼①7月22日（土）②8月23日（水）、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）	▼市内在住または通学する小学3年生以上とその保護者 ▼各先着30組	▼①7月14日まで②8月15日までに、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

催し

一般向け

地区市民センター

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
94	出前映画会 おくりびと	▼6月4日（日）午後1時30分～ ▼城山(区)（大谷町）	▼先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638) 5704
95	上河内民俗資料館講座「ミニ太鼓ストラップ作り」 県の伝統工芸士による講話とミニ太鼓ストラップ作り	▼6月24日（土）午前10時～正午 ▼上河内(区)（中里町）	▼市内在住者 ▼先着12人 ▼700円（材料費）	▼6月3日午前9時から、電話で、上河内民俗資料館へ ☎上河内民俗資料館☎(674) 3480
96	あなたの声を市政にまちづくり懇談会篠井地区 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を行う	▼6月29日（木）午後7時～ ▼篠井(区)（下小池町）	—	▼2歳以上の未就学児の託児あり。希望者は、6月20日までに、電話で、広報広聴課へ ☎広報広聴課☎(632) 2025

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）

97	お口と歯のブラッシング相談会	▼①6月3日（土）午後1時～3時30分②6月4日（日）午前10時～午後3時30分 ▼市保健センター	—	☎市保健センター☎(627) 6666
----	----------------	--	---	---------------------

環境学習センター（茂原町）

98	ワークショップリサイクル工作体験 リサイクルの材料を使って、パルシュート・フライングディスクの工作体験	▼6月24日（土）・25日（日）①午前10時～正午②午後1時～3時	▼各先着16人	☎環境学習センター☎(655) 6030
----	--	-----------------------------------	---------	----------------------

催し

一般向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
99	グリーンパーク茂原でキノコを探そう キノコについての講義と観察・解説	▼7月15日(土) 午前9時30分～正午	▼抽選40人	▼6月23日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者全員の(願)・学年を、返信に郵便番号・住所・氏名を書くか、Eメール(件名に希望講座名・本文に参加者全員の(願)・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 ▼1応募につき3人または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

図書館・視聴覚ライブラリー (中今泉3丁目)

100	20世紀名画座 白い馬 他1作品	▼①6月16日(金) 午後2時～②6月17日(土) 午前10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
101	日本映画劇場 水戸黄門	▼①6月16日(金) 午前10時～②6月17日(土) 午後2時～ ▼東図書館	▼各先着50人	
102	アニメ映画 ウッドイー・ウッドベッカーの迷パイロット 他7話	▼6月18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	
103	第21回ピピリオバトル ゲーム感覚を取り入れた新しいスタイルの書評合戦	▼6月18日(日) 午後2時～3時30分 ▼南図書館 (雀宮町)	▼バトル＝先着12人、観戦者＝先着50人	▼6月3日から、電話で、南図書館☎(653) 7609へ ▼バトルのみ申し込み。観戦者は当日、直接、会場へ。
104	16ミリ映写機技術者養成講習会 機器の操作などを学ぶ	▼6月25日(日) 午前10時～午後5時30分 ▼東図書館	▼県内在住の高校生以上の人 ▼先着20人	▼6月6～22日に、図書館☎にある申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクス・Eメールで、〒321-0968視聴覚ライブラリー☎(610) 5117、☎u47060000@city.tochigi.jpへ ☎視聴覚ライブラリー☎(638) 5704
105	うつのみやこども受賞記念講演会 令丈ヒロ子さん(うつのみやこども受賞作『病院図書館の青と空』の著者)による講演会	▼6月25日(日) 午後1時30分～3時 ▼中央図書館 (明保野町)	▼小学生以上 ▼先着80人	▼6月10日午前9時30分から、図書館☎の申し込みフォームに必要事項を入力 ☎中央図書館☎(636) 0231
106	バリアフリー上映会「重力ピエロ」	▼7月2日(日) 午後1時30分～3時45分 ▼河内図書館 (中岡本町)	▼中学生以上 ▼先着30人	▼日本語字幕・音声ガイド付き。バリアフリー上映につき、障がいのある人を優先 ☎河内図書館☎(673) 6782
107	シニア世代応援「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	▼7月4日(火)・5日(水) 午前10時30分～11時30分 ▼中央図書館	▼おおむね60歳以上の人 ▼各先着10人	▼6月13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

その他の施設

108	まちなかマルシェ 手作り雑貨などの販売	▼6月6日(火) 正午～午後5時 ▼オリオンスクエア	-	☎オリオンスクエア管理事務所☎(634) 1722
109	森林公園で朝ヨガ ☎1006608 阿久津通恵さん(ヨガインストラクター)による朝ヨガ	▼6月10日(土) 午前7時30分～8時30分 ▼森林公園 (福岡町)	▼高校生以上 ▼先着20人 ▼1,600円(参加費)	▼6月9日までに、電話で、市サイクリングターミナル☎(652) 4497へ
110	うんめ～べ朝市 ☎1014347 水産物や水産加工品、菓子・乾物、野菜・果物などの販売	▼6月10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
111	第17回とびやま講演会 ☎1016965 「けっこう面白い芳賀氏の遺跡」と題した安永真一さん(真岡市教育委員会)による講演	▼6月10日(土) 午後1時30分～3時30分 ▼とびやま歴史体験館 (竹下町)	▼先着80人	▼直接または電話で、とびやま歴史体験館☎(667) 9400へ
112	ウサギの抱き方教室 ☎1005755	▼6月11日(日) 午前11時～正午 ▼八幡山公園 (埴田5丁目)	▼先着30人	☎八幡山公園☎(624) 0642
113	月釜 ☎1007432 煎茶道 東阿部流によるお茶会	▼6月11日(日) 午前11時～午後3時 ▼清明館 (宇都宮城址公園内)	▼1枚500円(茶券)	☎宇都宮茶華道協会☎(648) 0780、文化課☎(632) 2763
114	キャンドル雷都とちぎ2023夏至 ステージイベント、飲食販売	▼6月17日(土) 午前10時～午後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
115	民話の集い ☎1017615	▼6月17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
116	手打ちうどん・焼き肉のたれ作り にチャレンジ	▼6月18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 ▼先着20人 ▼中学生以上＝1,000円	▼6月9日(必着)までに、往復はがきの往信に、参加者全員の氏名・年齢を、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
117	清明台2階を特別開放 ☎1007276	▼6月18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
118	ステーションジャズ ☎1007436	▼6月18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
119	市民ギャラリー 加藤直幸「バラの水彩画展」	▼6月20～26日 ▼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)	-	☎うつのみや妖精ミュージアム☎(616) 1573



催し

一般向け



▲うつのみや妖精
ミュージアム(HP)



▲トライ東
(HP)



▲ゆうあいひろば
事前予約サイト



▲図書館
(HP)



▲八幡山
公園(HP)

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
120	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	▼6月20日(火) 午前11時～正午と午後2時～3時の2回 ▼八幡山公園 (堀田5丁目)	—	☎八幡山公園 ☎(624) 0642
121	絵本の読み語り会 ボランティア団体おしゃべり妖精の会による絵本の読み語り	▼6月24日(土) 午後3時～3時30分 ▼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)	—	☎うつのみや妖精ミュージアム ☎(616) 1573
122	議場ジャズコンサート 議会開会日にスウィング・ハード・オーケストラが出演し演奏	▼6月30日(金) 午前9時20分～9時45分 議会開会は午前10時(傍聴可能) ▼市議会議場 (市役所議会棟6階)	▼普通席＝先着116人、車椅子席＝先着4人	☎政策調査課 ☎(632) 2611
123	ぼらんていあ Saturday ①聴覚障がい学ぼう「聞こえないってどんなこと？」②視覚障がい学ぼう「見えないってどんなこと？」など	▼①7月1日(土) ②7月22日(土)、午前10時～正午 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)	▼市内在住か通勤通学者。親子での参加も可 ▼各先着20人	▼①6月16日②6月30日までに直接または電話・ファクス(願を明記)で、市社協ボランティアセンター ☎(636) 1285、FAX(634) 2870へ
124	井村君江名誉館長によるギャラリートーク	▼7月1日(土) 午後1時～2時 ▼うつのみや妖精ミュージアム	▼先着15人	▼6月26日午後3時から、電話で、うつのみや妖精ミュージアムへ ☎うつのみや妖精ミュージアム ☎(616) 1573
125	サンセットジャズ ID 1007437	▼7月1日(土) 午後4時20分～6時50分 ▼オリオンスクエア	—	☎観光交流課 ☎(632) 2456
126	七月大歌舞伎の観劇 安久都和夫さん(市文化協会顧問)の解説による歌舞伎観劇	▼7月8日(土) 午前7時30分～午後5時 ▼歌舞伎座(東京都)	▼抽選80人 ▼1万3,000円(観劇料など)	▼6月9日(必着)までに、往復はがきの往信に「歌舞伎観劇」と明記し、参加者全員の願を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-8540市文化協会(文化課内)へ ☎市文化協会 ☎(632) 2746
127	スポGOMI大会 in 鬼怒川 ゴミの質と量をポイントで競い合うチーム対抗の河川清掃活動	▼7月8日(土) 午前10時～11時。小雨決行 ▼道場宿緑地(道場宿町)	▼市内在住か通勤通学者。小学生以下は保護者同伴 ▼先着100人。1グループ3～5人	▼6月23日までに、直接または電話、ファクス・Eメール(願・グループ名を明記)で、河川課(市役所8階) ☎(632) 2689、FAX(632) 5370、✉u1609@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
128	長岡の森 昆虫観察会 長岡樹林地の散策と、夏の昆虫観察 ID 1005688	▼7月9日(日) 午前9時～正午 ▼長岡公園北側管理事務所前(長岡町)集合	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着8組 ▼200円(保険料など)。グリーントラスト年会員および小学生以下は無料	▼6月5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 ▼雨天時は、現地で開催可否を決定
129	快適うつのみやミッドライフ 豊かな40・50代を ID 1032272 「心を快適に」「生活を快適に」「コミュニケーションを快適に」と題した、杉本太平さん(宇都宮共立大学教授)と市職員による講話とワークショップ	▼7月14・21・28日、午後7時～8時30分。全3回 ▼人材かがやきセンター(中央1丁目・中央(運5階))	▼市内在住か通勤通学者。主に、40・50代 ▼抽選30人	▼6月30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、直接または電話・ファクス・Eメールで、人材かがやきセンター ☎(632) 6332、FAX(632) 6336、✉manabee@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

子ども・親子向け

児童施設

130	紙コップで腕時計を作ろう	▼6月10日まで、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
131	紙コップで腕時計作り	▼6月6～10日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館(下岡本町)	▼先着30人	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
132	よみかかせ会	▼6月6・20・26日、午前11時～11時30分 ▼ゆうあいひろば(馬場通り4丁目・うつのみや表参道スクエア6階)	—	☎ゆうあいひろば ☎(616) 1570
133	消防士さん・警察官さんに感謝を込めて花を贈ろう	▼6月9日(金) ①消防署＝午前10時～11時 ②警察署＝午前11時～正午 ▼あそぼの家(今泉町)	▼未就園児とその保護者 ▼各先着10組	▼6月2日午前10時30分から、直接または電話で、あそぼの家 ☎(663) 3245へ ▼申し込みは1人に付き1回まで
134	消臭ビーズのぶるぶるボトルを作って遊ぼう	▼6月10～16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
135	読み聞かせ	▼6月13日(火)・29日(木)、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
136	おやこリトミック	▼6月14日(水) 午前10時～10時30分 ▼ゆうあいひろば	▼1歳児以上とその保護者 ▼先着20組	▼事前予約サイトで必要事項を入力 ☎ゆうあいひろば ☎(616) 1570
137	トイレットペーパーの芯でぴよんぴよんがえる	▼6月20～25日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館	▼先着30人	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
138	トイレットペーパーの芯で望遠鏡を作ろう	▼6月20～25日、午前10時30分～午後4時30分 ▼田原児童館	▼先着20人	☎田原児童館 ☎(672) 4001
139	ワイヤーでくるくる流れ星を作って遊ぼう	▼6月20～25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	あじさいを紙で作ろう	▼6月21日(水) 午後2時～3時30分 ▼あそぼの家	▼小学生・幼児とその保護者 ▼先着20組	☎あそぼの家 ☎(663) 3245
141	おもちゃクリニック おもちゃの修理	▼6月21日(水)・22日(木)、午前10時～正午 ▼ゆうあいひろば	▼先着5組	▼事前予約サイトで必要事項を入力 ☎ゆうあいひろば ☎(616) 1570
142	たなばたかざりをつくろう	▼6月29日(木) 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	3B体操 親子で楽しく運動遊び	▼7月5日(水) 午前10時30分～11時30分 ▼白沢児童館	▼1～3歳児とその保護者 ▼先着8組	▼6月6日午前10時から、直接または電話で、白沢児童館 ☎(671) 0404へ
144	親子リトミック	▼7月5日(水) 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15組	▼6月6日午前10時から、直接または電話で、田原児童館 ☎(672) 4001へ

催し

子ども・親子向け

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
145	トライスタディールーム 高校生・大学生や大人のお兄さん・お姉さんがそばにいてくれます	▼毎週火・水曜日、午後4時～6時	▼市内在住の小・中学生	☎トライ東☎(663) 3155
146	家庭の日プログラム キャンプ飯・カートンドッグを作ろう	▼6月18日(日)午前10時～午後1時	▼市内在住か通学する年少～小学6年生とその保護者 ▼先着5組(1組4人まで) ▼1人400円(参加費)	▼6月2日午後6時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ
147	あそぼまつり お囃子演奏、子どもレクリエーションコーナー、テイクアウトブースなど	▼7月9日(日)午前11時～午後3時。最終入場午後2時30分	▼市内在住か通勤通学者 ▼スタンプラリーのみ、子ども=先着100人・1人100円(参加費)	☎トライ東☎(663) 3155

生涯学習センター

148	ちっちゃなおはなし会 絵本の読み聞かせと童歌など	▼①6月21日(水)②28日(水)、午前11時～11時30分 ▼①姿川(運)(西川田町)②横川(運)(屋板町)	▼市内在住の0～2歳児とその保護者 ▼先着15人程度	▼6月7日午前9時30分から、電話で、中央図書館☎(636) 0231へ
-----	-----------------------------	--	-------------------------------	--------------------------------------

図書館・視聴覚ライブラリー(中今泉3丁目)

149	おうち性教育 Vol.3「中学生編」 中学生に教えておきたい性の知識とスキル。いろいろ悩みを解決	▼6月9日(金)午後6時～7時 ▼南図書館(雀宮町)	▼中学生～高校生とその保護者 ▼先着15人	☎南図書館☎(653) 7609
150	東図書館科学講座 チャレンジ!ダンゴムシダービー ダンゴムシを観察し、体のつくりなどを学ぶ講座	▼7月1日(土)午後1時30分～3時 ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼小学生(小学3年生以下は保護者同伴) ▼先着20組	▼No.150は6月17日午前9時30分から、No.151は6月6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
151	子ども落語教室 落語の基本を学び、落語の発表会を開く	▼7月9・16・30日、8月6日。午後2時～3時30分。全4回 ▼東図書館	▼小・中学生 ▼先着10人	

その他の施設

152	フアファ(エア遊具)で遊ぼう	▼毎週土・日曜日、午前10時～午後4時 ▼八幡山公園(堀田5丁目)	▼3歳～小学4年生 ▼5分200円	☎八幡山公園☎(624) 0642
153	よい歯ではっぴいチャレンジ 歯科医師・歯科衛生士による歯科に係わるクイズとミニ講話	▼6月4日(日)午後1時30分～2時30分 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階)	▼市内在住で3歳以上の就学前の幼児 ▼先着100人	☎市保健センター☎(627) 6666
154	まちびあオープンデー思い出を飾ろう「壁掛けアルバムづくり」 思い出写真を持ち寄って手作りするフォト壁掛けアルバム工作体験	▼6月10日(土)午前10時～正午 ▼まちづくりセンター「まちびあ」(元今泉5丁目)	▼0才～小学生までの子どもとその家族 ▼先着10人	▼6月4～9日に、電話で、まちびあ☎(661) 2778へ
155	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	▼6月17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)	▼6月9日(必着)までに、往復はがきの往信に参加者全員の願を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号を書き、〒321-0342 福岡町1074-1、市サイクリングターミナルへ ☎市サイクリングターミナル☎(652) 4497
156	うつのみや KEIRIN ファミリー体験型イベント ID 1031625	▼6月18日(日)。午前10時～正午=動く車の展示会と救命救護教室、午後1時～3時=ちゃり魂(ミニゲーム) ▼宇都宮競輪場(東戸祭1丁目)	▼小学生以下の子どもとその保護者	☎公営事業所☎(625) 0100
157	チャレンジ自然 in かわち 谷川の生き物調査。昼食付き	▼7月16日(日)午前9時30分～ ▼河内農村体験交流館(下ケ橋町)	▼市内在住の親子 ▼抽選50人 ▼4歳～中学生未満=1,000円、中学生以上=1,500円	▼6月23日までに、はがきに代表者の願・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
158	親子で学ぼう もりのめぐみツアー ID 1005688 杉板焼きでミニ看板作り	▼7月16日(日)午前9時30分～正午 ▼冒険活動センター(篠井町)	▼市内在住の小学生とその保護者 ▼先着60人 ▼300円(保険料など)	▼6月5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 ▼団体での申し込みは不可。1回の電話で1家族のみ申し込みできます
159	夏まつり おばけめいろ・バルーンショー・工作など	▼7月23日(日)午前10時30分～正午 ▼岡本コミュニティプラザ(下岡本町)	▼3歳児以上。未就学児は保護者同伴 ▼先着25人	▼6月24日午前10時から、電話で、岡本児童館☎(673) 2006へ
160	自由研究応援企画! 上下水道サマーマナーセミナー ID 1029802 水の循環や環境保全について、実験を交えた体験型講義	▼8月4日(金)①午前9時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分 ▼上下水道局(河原町)	▼市内在住か通学する小学生とその保護者 ▼抽選20組(各回10組)	▼7月3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、はがきに参加者全員の願・学校名・学年・希望時間を書き、〒320-0822 上下水道局経営企画課へ ☎経営企画課☎(633) 3230
161	冒険キャンプ ID 1006659	▼8月8～10日(2泊3日) ▼冒険活動センター	▼市内在住の小学5年生～中学3年生 ▼抽選40人 ▼8,500円程度(宿泊費など)	▼No.161は6月14日までに、No.162は6月15～28日に、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ☎冒険活動センター☎(669) 2441
162	ちびっこキャンプ ID 1006660	▼8月26日(日帰り)、9月23・24日(1泊2日) ▼冒険活動センター	▼市内在住の小学1～2年生 ▼抽選24人 ▼4,000円程度(宿泊費など)	

市役所1階 市民ホール(6月)

- 2日まで
▼景観の日パネル展 ☎景観みどり課☎(632) 2568
- ▼世界禁煙デー・禁煙週間パネル展 ☎健康増進課☎(626) 1126
- 7日まで
▼水道週間展示 ☎経営企画課☎(633) 3230
- 5～9日
▼シルバー大学校作品展 ☎高齢福祉課☎(632) 2360
- 12～16日
▼食育月間パネル展 ☎健康増進課☎(626) 1126
- 12～23日
▼環境月間パネル展示 ☎環境創造課☎(632) 2404
- 19～23日
▼みやエコ園・みやエコスクール活動紹介パネル展示 ☎環境創造課☎(632) 2409
- 26～30日
▼男女共同参画週間パネル展示 ☎男女共同参画課☎(632) 2346
- ▼みや遺産パネル展 ☎文化課☎(632) 2766