



▲宮っこ子育てアプリ



▲茂原健康交流センターHP



▲宇都宮スポーツナビHP



▲市スケートセンターHP

## 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	▼8月21・28日、9月4・11・25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	▼8月3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	いきいき健康バスケットボール教室 ID 1003865 宇都宮ブルックスの選手やチャリリーダーと一緒にストレッチやボールを使った運動	▼8月28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	▼8月8日午前10時～8月10日午後4時に、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、栃木ブルックス☎(611) 1512、FAX (612) 6736へ ☎高齢福祉課☎(632) 2358
3	シニア体操教室 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など	▼8月30日、9月6・13・20・27日、10月4・11・18日。午後1時45分～3時15分。全8回 ▼茂原健康交流センター（茂原町）	▼市内在住の60歳以上の人。原則、受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人 ▼抽選20人 ▼施設利用料	▼8月11日午後8時までに、茂原健康交流センターHPに必要事項を入力するか、はがきに☎・年齢・希望教室名を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センターFAX (654) 2830へ ☎茂原健康交流センター☎(654) 2815
4	シニア水中運動教室 水中ウォーキングの基本から応用、クロール泳法の基礎など	▼9月1・8・15・22・29日、10月6・13・20日。午前10時30分～11時50分。全8回 ▼茂原健康交流センター	▼市内在住の60歳以上の人。原則、受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人 ▼抽選20人 ▼施設利用料	▼8月11日午後8時までに、茂原健康交流センターHPに必要事項を入力するか、はがきに☎・年齢・希望教室名を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センターFAX (654) 2830へ ☎茂原健康交流センター☎(654) 2815
5	フレイル予防健康教室 フレイル予防のための講話と座ってできる運動実技	▼9月9日(土)午後1時30分～3時 ▼市保健センター	▼市内在住の65歳以上で、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	▼8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
6	今から始める機能改善体操 できるだけ自分の足で歩きたい自分で自分の身体を整える方法を身に付ける	▼9月16日(土)午前10時～11時30分 ▼南図書館（雀宮町）	▼市内在住のおおむね65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人 ▼先着50人	▼8月18日午前10時から、電話で、南図書館☎(653) 7609へ
7	上河内老人福祉センターでリズム体操講座 ID 1004290 リズム体操や筋筋体操で、高齢者や体力のない運動初心者でも気楽にできる体操講座	▼9月20日、10月18日、11月15日。午前10時～11時30分。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12人	▼8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☎・生年月日を書き、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
8	ヨーロッパポーセラセン（西洋磁器絵付け）講座 ID 1004290 気軽に自分だけの食器を作れる磁器絵付けの講座	▼9月29日(金)午前10時～正午 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選12人 ▼1,500円（材料費）	

### 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 認知症介護と介護者の心のケアについて	▼8月18日(金)午後1時30分～3時30分 ▼国本区（宝木本町）	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、くにもと地域包括支援センター☎(666) 2211へ
10	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 認知症の正しい理解と接し方	▼8月24日(木)午後1時30分～3時30分 ▼平石区（下平出町）	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、鬼怒地域包括支援センター☎(683) 2230へ
11	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 口腔ケア・オーラルフレイル予防	▼8月25日(金)午後1時30分～3時30分 ▼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へ
12	宇都宮の農産物を使ったふるさと料理講座 ID 1027208 かんぴょうの卵とじ、ギョーザなど	▼8月31日(木)午前10時～午後1時 ▼姿川区（西川田町）	▼市内在住者 ▼抽選12人 ▼1人1,000円（材料費）	▼8月18日（必着）までに、はがきに参加希望者全員の顔（代表者は氏名の前に○）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）

13	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	▼①9月1日(金)②9月28日(木)、午前10時～11時	▼市内在住で、これから離乳食を始める、受講時のおおむね生後4～6カ月の乳児とその保護者。第1子の人を優先 ▼先着20組	▼8月7日午前9時から①8月27日まで②9月23日まで、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
14	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	▼9月3・16・26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 ▼先着25組	▼8月5日午前9時30分から、電話で、市保健センター☎(627) 6666へ
15	平日エクササイズデビュー教室 ID 1004463 自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など	▼9月8・15・22日、10月6・13・20日。午前10時～正午	▼市内在住で運動制限のない30～64歳で、運動習慣のない人 ▼先着10人	▼8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
16	生活習慣病予防講座 「実はアレルギー!? 知っておきたいアレルギーの全て」 ID 1027350 わたなべしげお 渡辺茂男さん（市医師会医師）による講話	▼9月9日(土)午前10時30分～正午	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着80人	

## 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
17	健康づくり講座 「意外に身近な免疫学 カラダを守るしくみを学ぼう」 ID 1027349 近藤元就さん（東邦大学医学部免疫学講座教授）による講話	▼9月10日（日）午後1時30分～3時30分	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着80人	▼8月4日午前9時30分から、市庁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

### 茂原健康交流センター（茂原町）

18	筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	▼8月1・8・15・22・29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）	茂原健康交流センター☎（654）2815
19	ズンパ教室 ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ	▼8月1・8・15・22・29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）	
20	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼8月1・8・15・22・29日、午後2時～3時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円（参加費）	
21	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼8月2・9・16・23・30日①午前10時10分～11時②午前11時10分～正午	▼男女各先着17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	▼8月2・9・16・23・30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	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	▼8月3・10・17・24・31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）	
24	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	▼8月3・10・17・24・31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）	
25	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	▼8月3・10・24・31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	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	▼8月4・18・25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）	
27	編みぐるみ教室 見本品にならぬ楽しく編みぐるみを作成	▼8月4・18・25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）。 材料費は自己負担	
28	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	▼8月4・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）	
29	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼8月8・22日（火）、午後1時30分～3時30分	▼各先着20人 ▼施設利用料。材料費は自己負担	
30	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼8月18・25日（金）、正午～午後1時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円（参加費）	

### スポーツ施設

31	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	▼8月1・8・22・29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）	▼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
32	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	▼8月1・8・22・29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）	
33	ダンスエクササイズ（ズンパ） ラテンの音楽と動きを取り入れた有酸素運動	▼8月1・8・22・29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）	
34	清原ズンパ	▼8月2・9・23・30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）	
35	明保野エアロビクス	▼8月3・10・17・24・31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）	
36	清原エアロビクス	▼8月3・10・17・24・31日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円（参加費）	
37	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	▼8月3・10・17・31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）	
38	雀宮エアロビクス	▼8月4・18・25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）	
39	ズンパ	▼8月4・18日（金）、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）	
40	ベルビック（骨盤）コンディショニング 身体の歪みをセルフトレーニングで解消	▼9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45人 ▼3,000円（参加費）	
41	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	▼9月5・12・19・26日、10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30人 ▼3,000円（参加費） ▼2,000円（託児費）	
42	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	▼9月5・19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）	▼8月4日午前9時から、電話で、市スポーツ振興財団☎（663）1611へ
43	基礎を学ぶヨガ教室 ヨガの動きを基礎から学ぶ教室	▼9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）	▼8月3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
44	ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	▼9月7・14・21・28日、10月5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）	▼8月10日までに、宇都宮スポーツナビ☎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電話で、市スポーツ振興財団☎（663）1611へ
45	ピラティス ピラティスの呼吸法とエクササイズ	▼9月8・15・22・29日、10月6日。午前10時～11時。全5回 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼抽選30人 ▼3,000円（参加費）	



## 教室・講座

### 一般向け



▲図書館  
HP



▲アルコール  
フェイスブック



▲茂原健康交流  
センターHP



▲市スケート  
センターHP



▲宇都宮  
スポーツナビHP



▲トライ東  
HP

## 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
46	フラダンス教室 初めてのフラ、楽しく学びましょ う	▼9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（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 ▼先着12人 ▼2,400円（参加費）	▼8月3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	ボディメイクダンス ヒップホップをベースにしたダン スで、美ボディを手に入れる教室	▼9月14・28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20人 ▼2,000円（参加費）	
48	ビギナーズテニス 基礎から教える初心者向けのテニ ス教室	▼9月20・22・27・29日、10月4・6 日（予備日10月11・13・18日）。午 後7時30分～9時。全6回 ▼屋根テニスコート（屋根町）	▼16歳以上の人 ▼抽選20人 ▼3,900円（参加費）	▼8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 ない場合は電話で、市スポーツ振興財団☎（66 3）1611へ
49	ポルドブラ 姿勢改善や筋力、柔軟性を高める	▼9月25日、10月2・16・23・30日。 午前9時40分～10時40分。全5回 ▼フ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30人 ▼3,000円（参加費）	

## 生涯学習センター

50	大人の発達障がいやその傾向にあ る若者のための就労講座 ID 1030702 市内就労移行支援事業者による就 労に向けた福祉サービスの紹介	▼8月27日（日）午前10時～ ▼中央運（中央1丁目）	▼自立に困難を抱える若者とその家 族 ▼先着25人	▼8月24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「ふらっぴ」☎（635）5834へ
51	講座企画・運営ボランティアスタ ッフ企画講座「日本を創った科学者たち」 ID 1032344 あきもとかずひる 鮑本一裕さん（帝京大学名誉教授） による講座	▼8月28日（月）午後1時30分～3時 ▼中央運	▼市内在住か通勤通学する20歳以 上の人 ▼抽選30人	▼No.51は8月16日まで、No.52は8月23日までに、 専用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・郵送・ファクス・Eメール （願・年齢を明記）で、〒320-0806中央1丁目 1-13、人材かがやきセンター（中央運4階）☎ （632）6332、FAX（632）6336、✉manabee @city.utsunomiya.tochigi.jpへ
52	アフターコロナはコミュカで、世 代を越えて立場を越えて、もっ とつながるために ID 1032468 かわつらなつみ 川面充子さん（宇都宮大学特任助 教）による講話など	▼9月2・9日（土）、午前10時～11時 30分 ▼中央運	▼市内在住か通勤通学者 ▼抽選30人	
53	宇都宮の魅力を発信しよう ボラ ンティアガイド養成講座 宇都宮の観光スポットなどを学 び、案内する練習。現地実習あり	▼9月6日～11月15日の毎週水曜日 （11月1日を除く）、午前9時～正午。 全10回 ▼中央運他	▼市内在住で、受講後、観光ボラ ンティアガイドとして活動する意欲 のある人 ▼先着20人	▼8月18日までに、電話で、おもてなし推進委 員会観光ボランティア育成部会（観光交流課 内）☎（632）2437へ
54	子育て家族の体を動かすアン ガーマネジメント講座 怒らない 体操をしよう ID 1006469 体操やゲームなどを通して、怒り をコントロールする方法を学ぶ	▼9月8・15日（金）、午前10時～正午。 全2回 ▼北運（若草3丁目）	▼市内在住か通勤する、子育て中の 人 ▼抽選16人	▼8月15日（必着）までに、直接またははがき、Eメー ル（願・年齢・子どもの年齢、託児希望の 場合は子どもの氏名・生年月日を明記）で、 〒320-0072若草3丁目12-25、北運☎ju470 90004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ▼1才以上の未就学児の託児あり（抽選） ☎北運☎（621）7745

## 図書館・視聴覚ライブラリー（中今泉3丁目）

55	アグリビジネス支援講座「宇都宮 産の葡萄をつかってワインがで きるまでの道のり」 2023年に市内初のワイナリー Hinoe Wineryを創設した吉村潔 さんによる講話	▼8月24日（木）午後2時～3時30分 ▼東図書館（中今泉3丁目）	▼先着30人	▼8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
56	LRT開業記念事業・みや学講座「今 昔・宇都宮のまちづくりと公共交 通—江戸から令和まで—」 中村祐司さん（宇都宮大学地域デ ザイン科学部教授）による講話	▼9月9日（土）午後2時～3時30分 ▼中央図書館（明保野町）	▼先着90人	▼8月8日から、図書館HPの申し込みフォームに 必要事項を入力するか、電話で、中央図書館☎ （636）0231へ

## その他の施設

57	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	▼8月9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	▼8月4日から、直接または電話・ファクス・Eメー ル（願・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
58	就職セミナー ID 1026779 ①適性・職業選択②キャリアプラ ン③応募書類・面接対策	▼①8月22日（火）午前10時～正午②午 後1時30分～3時30分③8月29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	▼8月4日午前10時から、電話で、商工振興課☎ （632）2446へ
59	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	▼8月26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	▼8月4日から、直接または電話・ファクス・Eメー ル（願・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	糖尿病予防講座 ID 1004460 「あなたは大丈夫ですか？みんな で考える血糖値のお話」と題した 加瀬浩之さん（宇都宮記念病院 医師）による講話と「人生100年 時代、健康生活のポイント」と題 した佐藤千春さん（宇都宮記念病 院保健師）による講話	▼8月27日（日）午後1時30分～3時30 分 ▼東市民活動センター	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着100人	▼8月23日までに、市HPの申し込みフォームに 必要事項を入力するか、直接または電話で、 健康増進課（竹林町・保健所内）☎（626）11 26へ ▼9月に講座の動画を配信予定。詳しくは、市HP をご覧ください

## 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
61	働く人のためのストレスマネジメントセミナー ID 1028906	▼8月29日(火) 午前10時～正午 ▼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	▼8月4日午前10時から、電話で、商工振興課☎(632) 2446へ
62	傾聴ボランティア養成講座 聴き上手になるための基本的な技法を楽しみながら学ぶ講座	▼9月5・19・26日、10月3日。午前10時～午後3時。全4回 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤通学者18歳以上の人 ▼先着20人。最小催行人数10人	▼8月7日から、電話で、市社会福祉協議会ボランティアセンター☎(636) 1285へ
63	健康づくりボランティア養成講座 ID 1004457 栄養・運動・休養に関する講話や実技など	▼9月6・13・20・27日、午前10時～午後4時 ▼総合コミュニティセンター(明保野町)	▼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(食料費)	▼8月25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、健康増進課☎(626) 1126へ
64	もしもの備えを学ぼう応急手当講習会 ID 1003342 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器) 使用法を学ぶ	▼9月10日(日) 午前9時～11時 ▼東消防署(中今泉5丁目)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人	▼8月7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
65	私らしく人生を楽しむ 自分時間を大切に講座 ID 1031574 育児に関する悩みなどを解決する講座	▼9月13・27日、10月11日。午前10時～正午。全3回 ▼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子育て中の女性 ▼先着20人	▼9月5日までに、アコールフェイスブック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
66	ミニ機織り(連続講座) 古くなった洋服や不用になった布などを裂いてミニ機織り機で織り、バックを仕立てる	▼9月23日＝午前10時～午後1時～、10月14日、11月4・25日、12月2日＝午後1時30分～3時30分。全6回 ▼環境学習センター(茂原町)	▼抽選12人 ▼2,100円(材料費)	▼8月15日(消印有効) までに、往復はがきの往信に希望講座名・住所・氏名・電話番号を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、Eメール(件名に希望講座名・本文に願いを明記)で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター✉jutsunomiya.miraiakan@gmail.comへ。
67	リメイク講座 ネクタイから巾着をつくる	▼9月29日、10月6・20日。午前10時～正午。全3回 ▼環境学習センター	▼抽選10人 ▼300円(材料費)	▼はがき、メールのいずれか申し込み1件につき1人。同一講座に複数の申し込み不可 ☎環境学習センター☎(655) 6030

### 子ども

#### 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

68	親子で歯みがきピカピカ教室 ID 1022492 歯科医師による乳歯ケアと家族の口腔ケアに関する講話、歯科衛生士による歯みがき指導、むし歯の検査	▼8月27日(日) 午前10時30分～正午	▼市内在住の1歳6カ月までの子どもとその保護者 ▼先着15人	▼8月6日午前9時30分から、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)

69	幼児水泳教室 水慣れ・基礎を中心とした水泳教室	▼9月5・12・26日、10月3・17・24日。午後3時30分～4時30分。全6回	▼年中・年長児 ▼抽選20人 ▼施設利用料と2,000円(参加費)	▼8月10日(必着) までに、茂原健康交流センターHPに必要事項を入力するか、往復はがきの往信に願、生年月日、幼稚園・保育園名、年中または年長、保護者氏名を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センターへ ☎茂原健康交流センター☎(654) 2815
----	----------------------------	---	---	---

#### スポーツ施設

70	初めてのヒップホップ教室 初めてのヒップホップを楽しく踊ろう	▼9月5・19日(火)、午後4時～5時。全2回 ▼市スケートセンター	▼小学1～3年生 ▼先着20人 ▼2,000円(参加費)	▼8月3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
71	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	▼9月6・11・13日、午後5時30分～6時20分。全3回 ▼雀宮体育館(南町)	▼小学生 ▼抽選50人 ▼1,500円(参加費)	
72	ジュニアテニス ラケットの握り方、ボール慣れから始める	▼9月20・22・27・29日、10月4・6日(予備日10月11・13・18日)。午後5時30分～7時。全6回 ▼屋根テニスコート	▼小学4～6年生 ▼抽選30人 ▼3,600円(参加費)	▼8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電話で、市スポーツ振興財団☎(663) 1611へ
73	パパ・ママ☆キッズエクササイズ 楽しく体を動かしながら、親子の絆を深める	▼9月25日、10月2・16・23・30日。午後3時40分～4時30分。全5回 ▼プレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼年少～年長 ▼抽選15組 ▼2,500円(参加費)	
74	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	▼10月29日(日)、11月5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)	▼8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

#### 青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

75	親子リトミック8月クラス 音楽に合わせて歌う・踊る	▼8月24日(木) ①午前10時～10時50分②午前11時～11時50分	▼市内在住の未就学児とその保護者 ▼各先着10組 ▼500円(参加費)	▼8月2日午後2時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ
76	親子ふれあい教室 赤ちゃんに触れ合い、絆を深める	▼9月2日(土) 午前10時～11時30分	▼市内在住の1カ月検診を受けた乳児とその保護者。夫婦で受講可 ▼先着6組 ▼500円(参加費)	▼8月3日午後2時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ
77	数秘&カラー講座 自分の誕生日から運命数を知り、自分の可能性を学ぶ	▼9月9日(土) 午後1時30分～3時	▼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)	▼8月10日午後7時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ
78	親子スポーツ吹き矢体験教室	▼9月18日(月・祝) 午前10時30分～正午	▼市内在住か通学者の小学生とその保護者 ▼先着10組20人。兄弟で参加も可 ▼1人500円(参加費)	▼8月9日午後2時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ
79	ジュニアバレエ体験教室	▼9月30日(土) 午後3時～4時30分	▼市内在住か通学者の小学3～6年生 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	▼8月8日午後2時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ



## 教室・講座

### 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
80	すくすく子育て講座(2~3歳児対象) ベビトレヨガ・リトミック・ビート体操・クリスマスコンサートなど	▼9月14日、10月12日、11月30日、12月16日。午前10時~正午。全4回 ▼東運(中今泉3丁目)	▼市内在住で9月1日現在2~3歳児とその保護者 ▼抽選30組	▼8月15日(必着)までに、直接またはEメール(願)・年齢・子どもの年齢・生年月日を明記)で、東運☎u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 東運☎(638)5782
81	すくすく子育て応援講座(後期) ID 1016462 3B体操、歌と体操、クリスマス人形劇などを楽しみながら親子の交流を図る	▼10月4日、11月8日、12月6日。午前10時~11時30分。全3回 ▼南運(江曾島2丁目)	▼市内在住の2~3歳前後の子どもとその保護者 ▼抽選15組	▼8月15日(必着)までに、直接またははがき、Eメール(願)・子どもの生年月日・性別を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南運☎u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 南運☎(645)0006

## 図書館・視聴覚ライブラリー

82	おうち性教育Vol.5「幼児~小学校低学年編」 性教育専門家(助産師)による、子どもと保護者が一緒に性の知識について学ぶ講話	▼8月25日(金)午後6時~7時 ▼南図書館(雀宮町)	▼5歳~小学2年生の子どもとその保護者 ▼先着15人	▼No.82は8月10日、No.83は8月31日、午後2時から、電話で、南図書館☎(653)7609へ
83	おうち性教育Vol.6「小学校中学年~高学年編」	▼9月8日(金)午後6時~7時 ▼南図書館	▼小学3~6年生の子どもとその保護者 ▼先着15人	

## 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
84	緑化講習会 ID 1015080 ①観葉植物の寄せ植え②コケ玉作り	▼①8月19日(土)②8月29日(火)、午前10時~正午 ▼①平石区(下平出町)②横川区(屋板町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼各先着30人 ▼各2,500円(材料費)	▼①8月3~15日②8月3~25日、午前8時30分~午後5時15分までに、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)

85	食育情報コーナー ID 1004752 8月は「あぶらは質と量を考えて」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
86	歯科相談 歯科医師による歯やお口に関する個別相談	▼9月17日(日)午後2時~4時	▼市内在住者 ▼歯科医師・歯科衛生士=各回先着6人	▼8月3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)

87	トライエンジョイスペース杯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	▼8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です ☎トライ東☎(663)3155
----	---	--	---------------------	-------------------------------------

## 図書館・視聴覚ライブラリー(中今泉3丁目)

88	ストップ温暖化とちぎ企画展 エコを体験しながら学べる展示。宇都宮工業高校の生徒によるソーラーカーやミニLRTの乗車体験	▼8月5日(土)・6日(日)、午前10時~午後3時 ▼南図書館	-	南図書館☎(653)7609
89	夏休み点字体験と読書パリアフリー資料展 点字を書き込んだオリジナルしおりの作成、パリアフリー資料の展示	▼8月9日(水)午後1時30分~3時30分 ▼中央図書館(明保野町)	-	中央図書館☎(636)0231
90	「とんがりぼうしゲーム」を楽しむ「14ひきのさむいふゆ」の読み聞かせと本にでてくる「とんがりぼうしゲーム」を楽しむ	▼8月11日(金・祝)午前11時~と午後1時~の2回 ▼南図書館	-	南図書館☎(653)7609
91	いわむらかずお14ひきシリーズ40周年記念展示 原画レプリカなどの展示	▼休館日を除く、8月12日~10月(予定) ▼南図書館	-	
92	日本映画劇場 瑩川	▼①8月18日(金)午前10時~②8月19日(土)午後2時~ ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼各先着50人	
93	20世紀名画座 僕の村は戦場だった	▼①8月18日(金)午後2時~②8月19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
94	アニメ映画会 映画おじゃる丸 約束の夏 おじゃるとせみら	▼8月20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	
95	名作映画会「爆心、長崎の空」	▼8月20日(日)午後2時~3時40分。午後1時30分開場 ▼南図書館	▼先着300人	南図書館☎(653)7609
96	第15回雀宮映画祭 ID 1032487 映画「くちびるに歌を」のパリアフリー上映(音声ガイド・日本語字幕付き)	▼9月2日(土)午前10時~ ▼南図書館	▼先着300人	雀宮区☎(654)1013
97	下野民話のつどい むかーしむかしあったとさ	▼9月2日(土)午後2時~3時30分 ▼東図書館	▼先着30人	東図書館☎(638)5614

催し

一般向け

八幡山公園 (埴田5丁目)

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
98	宇都宮タワーとゴーカートの営業時間延長 ID 1005755 午後5時まで延長	▼8月27日まで	-	⑧八幡山公園 ☎(624) 0642
99	宇都宮タワーとゴーカートでミストシャワー ID 1005755	▼9月3日まで、午前10時～午後4時。雨天中止	-	
100	宇都宮タワーで天体写真展 ID 1005755	▼8月2～27日、午前9時～午後5時	▼宇都宮タワーの利用料が必要。ただし、市内在住か通学する小中学生・高校生は無料	
101	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	▼8月20日(日) ①午前11時～正午②午後2時～3時。全2回。雨天中止	-	

その他の施設

102	県シニアサポーターによる「ふれあい村」おしゃべり、ゲーム、脳トレ、情報交換などでストレス解消	▼8月8日(火)・24日(木)、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	⑧県シニアサポーター ☎090(9000)2456、高齢福祉課 ☎(632)2368
103	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	▼8月12日(土) 午前8時～10時 ▼中央卸売市場(築瀬町)	-	⑧関連卸商協同組合 ☎(637)6811、中央卸売市場 ☎(637)6042
104	民話の集い ID 1017615	▼8月19日(土) 午後1時30分～2時30分 ▼梵天の湯(今里町)	-	⑧宇都宮伝統文化連絡協議会(文化課内) ☎(632)2768
105	第17回みずほの夏まつり ID 1005758 バンド演奏・保育園児・小学生などの団体演技・打ち上げ花火	▼8月19日(土) 午後2時～。雨天の場合は8月20日(日)に延期 ▼みずほの自然の森公園(西刑部町)	-	⑧みずほの自然の森公園管理事務所 ☎(657)5222
106	手打ちそば・かぼちゃプリン作りにチャレンジ	▼8月20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。最小催行人数10人 ▼1,000円(材料費)。3歳以下無料	▼8月11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。 ⑧篠井農産加工所 ☎080(9050)2515
107	清明台櫓2階を特別開放 ID 1007276	▼8月20日(日) 午前11時～午後2時。雨天中止 ▼宇都宮城址公園	-	⑧公園管理課 ☎(632)2989
108	ステーションジャズ	▼8月20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)	-	⑧観光交流課 ☎(632)2456
109	オリオンdeバル ステージイベント、飲食販売	▼8月25日(金) 午後5時～8時30分 ▼オリオンスクエア	-	⑧オリオンスクエア管理事務所 ☎(634)1722
110	絵本の読み語り会 おしゃべり妖精の会による絵本の読み語り会	▼8月26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)	-	⑧うつのみや妖精ミュージアム ☎(616)1573
111	サンセットジャズ	▼8月26日(土) 午後4時20分～6時50分 ▼オリオンスクエア	-	⑧観光交流課 ☎(632)2456
112	ほしぞら映画会 映画忍たま乱太郎 他1本	▼8月26日(土) 午後7時～ ▼明保野公園(明保野町)	▼先着100人	⑧視聴覚ライブラリー ☎(638)5704
113	歴史講演会 「大河ドラマをより身近に 徳川家康公と本多正純公」と題した、木村敦明さん(宇都宮本多家第15代当主)による講演	▼8月27日(日) 午前10時～11時30分 ▼県総合文化センター(本町)	▼先着200人 ▼500円(資料代など)。「よみがえれ!宇都宮城」市民の会会員(当日入会も可能)は無料	▼8月18日(必着)までに、電話またははがき・ファクス・Eメール(願を明記)で、「よみがえれ!宇都宮城」市民の会事務局(公園管理課内) FAX(632)5418、✉u55002200@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ⑧「よみがえれ!宇都宮城」市民の会事務局 ☎(632)2989
114	うつのみやアグリネットワーク研究会 「ファンづくり」に繋がる!ECサイト売上に繋がる!SNS実践編」と題した、蓬田弘臣さん(県よろず支援拠点コーディネーター)による講演	▼8月31日(木) 午後2時～4時 ▼市役所14階D会議室	▼アグリネットワーク会員(農業王国ネットワーキングより入会可) ▼先着30人	▼8月23日までに、申込用紙(農業王国うつのみやHPから取り出し可)に必要事項を書き、ファクスまたはEメールで、うつのみやアグリネットワーク運営委員会(農林生産流通課内) FAX(639)0618、✉info@u-agrinet.jpへ ⑧うつのみやアグリネットワーク運営委員会 ☎(632)2843
115	文化財めぐり 宇都宮の古代 ID 1021135 長岡百穴古墳、うつのみや遺跡の広場などをバスで巡る	▼9月2日(土) 午前9時～正午。雨天決行 ▼市役所(集合・解散)	▼市内在住者 ▼抽選30人	▼8月16日(必着)までに、往復はがきの往信に参加希望者全員の願を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-8540市役所文化課へ ▼応募は1グループ1通限り4人まで ⑧文化課 ☎(632)2766
116	まちなかハンギングバスケット ID 1005731 ハンギングバスケットを作り、中心市街地の街路灯に飾り付け。参加者全員に花苗をプレゼント	▼9月2日(土) 午前9時30分～正午 ▼オリオンスクエア	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着50人	▼8月3～18日に、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
117	クリーンパーク茂原でキノコを探そう クリーンパーク茂原敷地内できのこをさがして観察し、生物多様性について学ぶ	▼9月2日(土) 午前9時30分～正午 ▼環境学習センター(茂原町)	▼抽選40人	▼8月15日(消印有効)までに往復はがきの往信に希望講座名・住所・参加者全員の氏名・学年・電話番号を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、Eメール(氏名に希望講座名・本文に住所・参加者全員の氏名・学年・電話番号を明記)で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター ✉jutsunomiya.mirai@ncc.comへ ▼はがき、メールのいずれか申し込み1件につき1家族または3人まで。同一講座に複数の申し込み不可 ⑧環境学習センター ☎(655)6030

教室・講座  
催し



## 催し

### 一般向け



▲JA  
うつのみや(HP)



▲トライ東  
(HP)



▲図書館  
(HP)



▲八幡山公園  
(HP)



▲中央卸売  
市場(HP)

### 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
118	芳賀・宇都宮LRT 開業記念 令和5年度東消防署救急フェア ID 1021083 救急に関する案内やミニ救急車・ミニ救助工作車の搭乗体験、ドクターカーなどの緊急車両の展示	▼9月2日(土) 午前10時～午後1時。雨天または災害発生時は中止になる場合があります ▼ベルモール (陽東6丁目)	-	☎東消防署 ☎(663) 0119
119	井村善江名誉館長によるギャラリーツアー	▼9月2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	▼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
120	くり拾い体験 ID 1005688 里山の中で、乗拾い体験	▼9月3・17・24日、午前9時～正午 ▼鶴田沼自然の家 (鶴田町) 集合	▼市内在住か通勤通学者 ▼各先着30人 ▼300円 (保険料など)	▼8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 ▼雨天時は、現地で開催可否を決定
121	里山の循環型農業を体験しよう ID 1005688 ダイコンの種まきから収穫までを通し、里山の循環型農業を体験する	▼9月3日(日)、12月3日(日)。午前9時～正午。全2回 ▼鶴田沼自然の家集合	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着10組 ▼300円 (保険料など)	▼8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 ▼雨天時は、現地で開催可否を決定
122	企画展「たまねぎ図書 空想紀行 夜に旅する」	▼9月3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
123	いちご農作業体験会 農作業の体験を通して農業への理解を深める	▼定植=9月9日(土)、収穫=11月25日(土)。午前8時30分～10時 ▼いちご農家 (豊郷地区内)	▼18～50歳までの人 ▼各抽選10人	▼電話で、JAうつのみや営農企画課 ☎(625) 3388へ ▼詳しくは、JAうつのみや(HP)をご覧ください ☎農業企画課 ☎(632) 2473
124	救急の日・救急医療週間イベント2023 ID 1027361 「ECMOへ繋げ!救命の連鎖」 と題した、小倉崇以さん (済生会宇都宮病院救命救急センター長) による講話や、増田典弘さん (NHO宇都宮病院副院長) によるAEDに関する講習など	▼9月9日(土) 午後1時～3時 ▼保健所 (竹林町)	▼講話・講習のみ=先着50人	▼8月7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、電話で、保健所総務課 ☎(626) 1103へ ▼講話・講習のみ事前申し込み。救急車やドクターカーの展示など当日参加できる催しもあり
125	第5回「宇都宮江戸時代歩き地図」講演会 「宇都宮城下の商いと装い 江戸時代のサステナブル・ファッション」と題した、寺内由佳さん (宇都宮共和国大学・お茶の水女子大学非常勤講師) による講演会	▼9月11日(月) 午後3時30分～5時 ▼宇都宮共和国大学宇都宮シティキャンパス (大通り1丁目)	▼先着100人	▼8月21日までに、電話またはファクス・Eメール (住所・団体名・氏名・電話番号を明記) で、まちづくり推進機構 ☎(632) 8215、FAX (637) 8383、✉u_kikoh@ucatv.ne.jpへ

### 子ども

### 市保健センター (トナリエ宇都宮9階)

126	赤ちゃんパパママカラダ塾 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	▼9月10日(日) 午前10時30分～11時30分	▼市内在住でお座りができる6カ月～1歳までの子どもとその保護者 ▼先着10組	▼8月7日午前9時30分から、電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ
-----	--	---------------------------	---	---

### 児童施設

127	ミニプール遊び	▼8月10日まで、午前10時30分～正午。雨天時・土曜日は不開催 ▼あそぼの家 (今泉町)	▼未就園児とその保護者 ▼各5組程度	☎あそぼの家 ☎(663) 3245
128	スケルトンヨーヨー	▼8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25人	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
129	スクラッチアートの壁飾りを作ろう	▼8月9～18日、午前10時30分～午後4時30分 ▼白沢児童館 (白沢町)	▼先着25人	☎白沢児童館 ☎(671) 0404
130	読み聞かせ	▼8月10日(木)・29日(火)、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
131	紙ねんどで小物作り	▼8月22～31日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館	▼3歳児以上 ▼先着25人	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
132	ペットボトルでプレスレット作り	▼8月22日(火)・23日(水)、午後1時30分～3時 ▼あそぼの家	▼小学生、幼児とその保護者 ▼各10人	☎あそぼの家 ☎(663) 3245
133	みんなで遊ぼう ゲームや記録にチャレンジなど体育館でのびのびと楽しく遊ぶ	▼8月26日(土) 午前10時30分～11時30分 ▼田原児童館 (上田原町)	▼小学生 ▼先着15人	▼No.133は8月6日、No.134は8月8日、午前10時から、直接または電話で、田原児童館 ☎(672) 4001へ
134	タッチケア	▼9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	
135	交通安全教室 大型紙芝居による交通安全の話や映画	▼9月13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15組	▼8月8日午前10時から、直接または電話で、白沢児童館 ☎(671) 0404へ
136	ぴよんぴよんタイム 楽しく運動遊び	▼9月13日、10月18日、11月15日。午前10時30分～11時30分。全3回 ▼田原児童館	▼2歳児以上とその保護者 ▼先着15組	▼8月10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)

137	夏休み応援プログラム 伝統工芸品「七宝焼」を体験	▼8月18日(金) 午前10時～午後0時30分	▼市内在住か通学する小学4～6年生 ▼先着10人 ▼1,000円 (材料費)	▼8月3日午後6時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
-----	-----------------------------	-------------------------	--	-----------------------------------

## 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
138	はじめての小学生テニス 基本を学びながら、楽しくテニスの練習	▼9月6・20日、10月4・18日、11月1日。 Aクラス=午後4時30分～5時30分、 Bクラス=午後5時45分～6時45分。各全5回	▼市内在住か通学する小学1～3年生 ▼先着8人 ▼2,500円(参加費)	▼8月10日午後2時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
139	家庭の日プログラム 尚仁沢ハイキング	▼9月17日(日)午前10時～午後4時	▼市内在住か通学する小学生とその保護者 ▼先着5組(1組4人まで) ▼1人1,500円(参加費)	▼8月9日午後6時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
140	トライスタディールーム 高校生や大学生と学習など	▼毎週火・水曜日、午後4時～6時。途中入退室可	▼市内在住の小中学生	☎トライ東☎(663)3155

### 図書館・視聴覚ライブラリー

141	夏休み宿題応援「大豆ってすごい大豆のちから」 大豆の栄養や種類、加工品の種類などについて学ぶ	▼8月11日(金・祝)午前10時45分～11時30分 ▼南図書館(雀宮町)	▼小学3～6年生 ▼先着15人 ▼500円(材料費など)	▼8月3日午後2時から、電話で、南図書館☎(653)7609へ
-----	---	--	------------------------------------	---------------------------------

### 八幡山公園(埴田5丁目)

142	ハンモック作り ID 1005755 動物用ハンモックを古い消防ホースで作る	▼8月13日(日)午後1時～2時	▼小学5年生以上 ▼先着10人	▼8月6日までに、電話で、八幡山公園(624)0642へ
143	スタンプラリー ID 1005755 公園内の3カ所でスタンプを押すと記念品を贈呈	▼8月27日まで、午前9時～午後4時30分	▼小学生以下 ▼先着300人	☎八幡山公園☎(624)0642
144	アドベンチャーUせせらぎ水路に水が流れます ID 1005755	▼9月3日まで、午前10時～午後4時。雨天中止	-	

### その他の施設

145	夏休み体験教室 勾玉づくり ID 1032625	▼8月19日(土)午前9時～11時 ▼うつのみや遺跡の広場(上欠町)	▼市内在住の小中学生とその保護者 ▼抽選20人 ▼1セット300円(材料費)	▼8月10日(必着)までに、往復はがきの往信に参加希望者全員の願・年齢・希望セット数を、返信に代表者の住所・氏名を書き、〒320-0855上欠町151-1うつのみや遺跡の広場へ ▼応募は1グループ1通4人まで ☎うつのみや遺跡の広場☎(659)0193
146	親子で体験学び塾「ランプシェード作り」に挑戦 ID 1019341 ミニひょうたんてでランプシェード作り	▼8月19日(土)午前9時30分～正午 ▼上河内民俗資料館(中里町)	▼市内在住の小中学生とその保護者 ▼先着30人 ▼1人600円(材料費)	▼8月5～13日に、電話で、上河内民俗資料館☎(674)3480へ
147	親子で市場体験会 場内見学やマイナス50℃の冷蔵庫の体験、魚のさばき方の体験	▼8月26日(土)午前9時30分～11時30分 ▼中央卸売市場(築瀬町)	▼市内在住の小中学生とその保護者 ▼先着8組	▼8月5日午前8時30分から、中央卸売市場HPIに必要事項を入力 ▼応募は1組3人まで ☎中央卸売市場☎(637)6042
148	釜川鮎のつかみ取り	▼8月26日(土)午前11時～午後2時30分 ▼釜川ジャブジャブ池(中央5丁目)	▼市内在住の小中学生 ▼抽選180人	▼8月15日(必着)までに、往復はがきの往信に参加希望者の氏名・学年・保護者氏名・電話番号を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-0806中央3丁目1-4、まちづくり推進機構へ ☎まちづくり推進機構☎(632)8215
149	食育フェアサテライトイベント ID 1004763 梨の収穫体験及び梨の選果場見学	▼9月3日(日)午前9時～正午 ▼山口果樹園・JAうつのみや東部選果場(上籠谷町)など	▼市内在住の小中学生とその保護者 ▼先着10組 ▼1,000円(参加費)	▼8月10～18日に、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)1128
150	うつのみや百景親子体験バスツアー ID 1025292 長岡百穴～若山農場～飛山城史跡公園	▼9月16日(土)午前9時～午後4時30分 ▼宇都宮城址公園 集合・解散	▼市内在住か通勤通学する小中学生とその保護者 ▼抽選30人 ▼大人=750円、小中学生=500円(入場料)。別途、1組300円(体験料) 昼食は実費	▼8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参加希望者全員の願を、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
151	一緒に作ろうダンボールクラフト	▼10月10日(火)午前10時～正午 ▼河内総合福祉センター(白沢町)	▼小学生 ▼先着15人	▼8月22日午前10時から、直接または電話で、白沢児童館☎(671)0404へ

### 市役所1階 市民ホール(8月)

#### ■4日まで

▼うつのみや花火大会歴代ポスター展示 ☎観光交流課☎(632)2437

▼まちなみ景観賞パネル展 ☎景観みどり課☎(632)2558

#### ■7～11日

▼まちづくり・都市デザイン競技(市長特別賞)・景観展示 ☎景観みどり課☎(632)2568

#### ■7～18日

▼「ふれあいのある家庭づくり」作品コンクール巡回放映 ☎子ども政策課☎(632)2944

#### ■14～18日

▼宇都宮ボランティア協会活動紹介 ☎保健福祉総務課☎

(632)2919

#### ■21～25日

▼平和親善大使広島派遣事業報告パネル展 ☎男女共同参画課☎(632)2343

▼「第32回自然の緑写真コンテスト」入選作品展示 ☎景観みどり課☎(632)2885

▼総合治水・雨水対策パネル展とオープンハウス ☎河川課☎(632)2689

#### ■28～31日

▼市老人クラブ連合会作品展 ☎高齢福祉課☎(632)2359

#### ■28日～9月7日

▼食品衛生月間 毒きのこ模型・食中毒予防パネル展示 ☎生活衛生課☎(626)1110