



教室・講座



▲環境学習センターHP

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」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼9月9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	▼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	地域デビュー講座 ID 1004338 もっと人や地域とつながりたいなど、変化や刺激を求めているシニア世代の「はじめの一步」をお手伝いする講座	▼9月15・22・29日、10月6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	▼9月4日から、直接または電話・ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
3	いきいき健康自転車教室 ID 1003866 宇都宮ブリッツェンの選手・スタッフと一緒にストレッチや自転車を使った運動	▼9月19日(火)午前10時～正午 ▼るまんちっく村(新里町内)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	▼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、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
4	ライフプラン支援講座 ID 1004338 「エンディングノートの活用・元気なうちから介護予防」	▼9月27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	▼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
5	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	▼10月5・12・19・26日、11月2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、運動制限のない人。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	▼9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
6	上河内老人福祉センターでパソコン講座 ID 1004290 パソコン操作の基本知識を学び、Wordによる文書作成などを習得する	▼10月12日～令和6年3月14日の毎月第2・4木曜日。午後1時30分～3時30分。全10回 ▼上河内老人福祉センター(松田新田町)	▼市内在住の60歳以上でノートパソコンを持参でき、過去に同講座を受講していない人 ▼抽選8人	▼9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☎を明記し、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へ ☎上河内老人福祉センター☎(674)4003

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

7	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 排泄管理とケアのポイント	▼9月14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
8	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 高齢者の食事と栄養	▼9月14日(木)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
9	宮の祭り講座 ID 1032668 伝統文化連絡協議会会員による宇都宮の山車屋台についての講話	▼9月19日(火)午前10時～11時30分 ▼富屋区(徳次郎町)	▼市内在住者 ▼先着30人	▼9月5日から、電話で、宇都宮伝統文化連絡協議会(文化課内)☎(632)2768へ
10	緑化講習会 ID 1015080 ①シヤクな秋の寄せ植え ②和花で大人かわいい秋の寄せ植え	▼①9月23日(土・祝)②9月27日(水)、午前10時～正午 ▼①横川区②豊郷区(岩曾町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼各先着30人 ▼各2,000円(教材費)	▼9月4日から①9月19日まで②9月22日までに、電話で、景観みどり課☎(632)2597へ
11	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 認知症の理解と対応について	▼10月3日(火)午前10時～正午 ▼上河内区(中里町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、上河内地域包括支援センター☎(674)7222へ
12	安心食 体に安全な食材や調味料を選び、環境にやさしい調理方法や、食を通じて体調を整えることなどを学び試食をする	▼10月17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)	▼9月19日(消印有効)までに、往復はがきの往信に☎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☎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、メールのいずれかの申し込み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(トナリ工宇都宮9階)

13	血糖値を下げるコツを学ぶ糖尿病予防教室 ID 1004461 保健師・管理栄養士による、生活習慣改善に関する講話と、運動指導員によるエクササイズ	▼9月29日(金)午前10時～正午	▼64歳以下で、血糖値が高めの人 ▼先着20人	▼9月26日までに、市HPの申し込みフォームに必要な事項を入力するか、電話で、保健センター☎(627)6666へ
14	休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	▼10月7・21日、11月4・18日、12月2・16日。午後2時～4時。全6回	▼市内在住の運動制限のない30～64歳の人で、運動習慣のない人 ▼先着10人	▼9月3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



教室・講座



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
15	10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	▼10月8・17・28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	▼9月5日午前9時30分から、電話で、市保健センター ☎ (627) 6666
16	10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	▼①10月16日（月）②10月18日（水）、午前10時～11時 ▼①市保健センター②姿川（区）（西川田町）	▼市内在住で、これから離乳食を始める、受講時生後4～6カ月の乳児とその保護者。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	▼9月5日午前9時から①10月11日まで②10月13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

青少年活動センター「トライ東」（今泉町）

17	パティック体験教室A ハンカチにまんだら模様を染めよう	▼9月23日（土・祝）午後1時30分～4時30分	▼市内在住か通勤通学する小学3年生以上の人 ▼先着6人 ▼1,500円（材料費）	▼9月4日午後2時から、電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ
18	仕事後のリフレッシュテニス	▼10月4・18日、11月1・15・29日。午後7時～8時30分。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生以上35歳未満の人 ▼先着10人 ▼2,500円（参加費）	▼9月13日午後7時から、電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ ▼定員に満たない場合、申込開始日の翌日から、40歳未満の人の申し込み可
19	パティック体験教室B パンダにまんだら模様や好きな図を染めよう	▼10月7・21日（土）、午後1時30分～4時30分。全2回	▼市内在住か通勤通学する小学5年生以上の人 ▼先着6人 ▼1,800円（材料費）	▼9月7日午後2時から、電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ
20	セルフネイル講座	▼10月10・24日、11月7・21日。午後7時～8時30分。全4回	▼市内在住か通勤通学する高校生以上35歳未満の人 ▼先着10人 ▼2,500円（材料費）	▼9月13日午後7時から、電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ
21	基本の和食	▼10月11・25日、11月8日。午後6時30分～8時30分。全3回	▼市内在住か通勤通学する高校生以上35歳未満の人 ▼先着10人 ▼3,500円（材料費）	▼定員に満たない場合、申込開始日の翌日から、40歳未満の人の申し込み可
22	ローラーピラティス	▼10月14・21日、11月4・11・18日。午前10時30分～正午。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生以上35歳未満の人 ▼先着10人 ▼500円（参加費）	▼9月14日午後7時から、電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ ▼定員に満たない場合、申込開始日の翌日から、40歳未満の人の申し込み可
23	はじめての韓国語	▼10月17・31日、11月14・28日、12月5日。午後7時～8時30分。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生以上35歳未満の人 ▼先着10人 ▼500円（参加費）	▼9月13日午後7時から、電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ ▼定員に満たない場合、申込開始日の翌日から、40歳未満の人の申し込み可
24	大人のギターセミナー	▼10月21日、11月4・11日。午後2時～3時30分。全3回	▼市内在住か通勤通学する高校生以上35歳未満の人 ▼先着8人 ▼500円（参加費）	▼9月14日午後7時から、電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ
25	ペン字	▼10月22日、11月5・12日。午後3時～4時30分。全3回	▼市内在住か通勤通学する高校生以上35歳未満の人 ▼先着10人 ▼500円（参加費）	▼定員に満たない場合、申込開始日の翌日から、40歳未満の人の申し込み可

環境学習センター（茂原町）

26	スラッシュキルト講座	▼10月3・10・17・24日、午前10時～正午。全4回	▼抽選10人 ▼1,500円（材料費）	▼No.26～30は9月12日（消印有効）、No.31は9月19日（消印有効）までに、往復はがきの往信に①を、返信に郵便番号・住所・氏名を書きか、Eメール（氏名に講座名、本文に②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、メールのいずれかの申し込み1件につき1人まで。No.31は、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 ☎ 環境学習センター ☎ (655) 6030
27	着物リフォーム講座	▼10月4・11・18・25日、午前10時～正午。全4回	▼抽選10人 ▼1,000円（材料費）	
28	ミシン（初級）講座	▼10月5日（木）午前9時30分～正午	▼抽選10人 ▼500円（材料費）	
29	パッチワーク講座 不用品を利用してバスケットとクリスマス小物をつくる	▼10月6・27日、11月10日、12月8・22日。午前10時～正午。全5回	▼抽選16人 ▼1,000円（材料費）	
30	純銀粘土でアクセサリーづくり	▼10月12・19・26日、午前10時～正午。全3回	▼抽選16人 ▼2,400円（材料費）	
31	専門家と歩く秋の渡良瀬 バス講座 事前の講義・現地の渡良瀬遊水地の自然観察・作業体験で生物多様性を学ぶ	▼①座学＝10月14日（土）午前10時～正午②現地＝10月28日（土）午前9時～午後3時	▼①②の両日参加できる人 ▼抽選20人	
32	S・D・G・s 講演会「世界の環境活動を知ろうPart 3」 世界で取り組まれているユニークな環境活動について海外研究員の報告を聞き、意見交換する	▼10月29日（日）午前10時～正午	▼先着50人	▼9月8日午前9時から、電話で、環境学習センター ☎ (655) 6030へ

茂原健康交流センター（茂原町）

33	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	▼9月1・8・15・22・29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）	☎ 茂原健康交流センター ☎ (654) 2815
34	編みぐるみ教室 見本品に倣い楽しく編みぐるみを作成	▼9月1・8・15・22・29日、午後0時45分～1時45分	▼先着15人 ▼施設利用料と100円（参加費）。材料費自己負担	
35	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	▼9月1・8・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）	
36	筋力向上体操教室 椅子に座ったままでできる体操	▼9月5・12・26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）	

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
37	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	▼9月5・12・26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)	⑤茂原健康交流センター☎(654) 2815
38	成人平泳ぎ水泳教室(初心者)	▼9月5・12・26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)	
39	成人バタフライ水泳教室(初心者)	▼9月5・12・26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)	
40	水中腰痛体操教室	▼9月5・12・26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)	
41	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼9月5・12・26日、午後2時～3時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
42	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	▼9月5・12・26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)	
43	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼9月6・13・20・27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)	
44	成人背泳ぎ水泳教室 ①初心者②上級者	▼9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)	
45	ベリーグダンス教室	▼9月6・13・20・27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)	
46	アクアピクス教室 水中制約トレーニング	▼9月6・13・20・27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)	
47	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	▼9月7・14・21・28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)	
48	成人クロール水泳教室 ①初心者②上級者	▼9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)	
49	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	▼9月7・14・21・28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)	
50	フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングで心肺機能強化や筋力強化	▼9月7・14・21・28日、午後1時5分～1時55分	▼先着18人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
51	陳式太極拳教室	▼9月7・14・21・28日、午後1時30分～2時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
52	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼9月8・15・22・29日、正午～午後1時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
53	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼9月12・26日(火)、午後1時30～3時30分	▼各先着20人 ▼施設利用料と材料費自己負担	

スポーツ施設

54	雀宮エアロピクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼9月1・8・22・29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)	▼開始時間の20分前から、直接、会場へ ⑤市スポーツ振興財団☎(663) 1611	
55	ズンパ 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	▼9月1・8・22・29日、午後1時30分～2時30分 ▼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)		
56	エアロピクス	▼9月5・12・19・26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)		
57	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	▼9月5・12・19・26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)		
58	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	▼9月5・12・19・26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)		
59	清原ズンパ	▼9月6・13・20・27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)		
60	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	▼9月7・21・28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)		
61	明保野エアロピクス	▼9月7・14・21・28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)		
62	清原エアロピクス	▼9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)		
63	ボディメイク・ヨガ 運動強度を高めたヨガ	▼10月3・10・17・24・31日、午後7時～8時。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)		▼9月10日までに、宇都宮スポーツナビ④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 ⑤市スポーツ振興財団☎(663) 1611
64	初めてのウクレレ教室 初心者向け。ウクレレを楽しく弾こう	▼10月3・17日、11月7・21日、12月5・19日。午前9時30分～11時。全6回 ▼市スケートセンター(城南3丁目)	▼19歳以上の人 ▼先着10人 ▼6,000円(参加費)		▼9月4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
65	ソフトピラティス 運動強度が軽めのピラティス	▼10月4・11・18・25日、11月1日。午前9時40分～10時40分。全5回 ▼明保野体育館	▼16歳以上の人 ▼抽選20人 ▼3,000円(参加費)		▼9月10日までに、宇都宮スポーツナビ④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 ⑤市スポーツ振興財団☎(663) 1611
66	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	▼10月4・18・25日、①午前9時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分。各全3回 ▼市スケートセンター	▼19歳以上の女性。ただし、妊娠中の人は参加できません ▼各先着12人 ▼各2,400円(参加費)	▼9月4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	
67	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	▼10月10・24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)	▼9月4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



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
68	ペルビック（骨盤）コンディショニング① 体のゆがみをセルフトレーニングで解消	▼10月12・19・26日、11月2・9日。 午前9時30分～10時30分。全5回 ▼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 ▼抽選30人 ▼3,000円（参加費）	▼9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
69	ボディメイクダンス ダンス未経験者でも楽しめます	▼10月12・26日（木）、午前10時～11時。全2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20人 ▼2,000円（参加費）	▼9月4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
70	ペルビック（骨盤）コンディショニング②	▼10月12・19・26日、11月2・9日。 午前10時50分～11時50分。全5回 ▼プ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（託児料）	▼9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	フラ教室 初めてのフラを楽しく学ぶ	▼10月13・20・27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）	▼9月4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
72	バドミントン レベルに合わせて丁寧に指導	▼10月13・17・20・24・27・31日、 午後7時15分～8時45分。全6回 ▼明保野体育館（明保野町）	▼16歳以上の人 ▼抽選35人 ▼4,500円（参加費）	▼9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

生涯学習センター

73	ファミリーサポートセンター協力会員講習会 子どもを預かる協力会員になるための保育的知識・技術を身に付ける講習会	▼9月26～28日、午前9時～午後4時 ▼南運（江曽島2丁目）	▼市内在住者 ▼先着30人	▼9月15日までに、電話で、ファミリーサポートセンター ☎(616)1571へ
74	きらきらセミナー ⑩ 1032629 「音楽に指揮者は必要か。指揮者って何してるの」と題した、音楽の世界と楽しみ方を学ぶ講座	▼9月28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	▼9月5日から、直接または電話・Eメール（☎・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
75	聴いて読む名作朗読で日本の古典を学ぶ ⑩ 1032750 沼尾ひろ子さん（朗読家）の朗読と解説で、「枕草子」「平家物語」を鑑賞する	▼10月5日（木）午後1時30分～4時30分 ▼北運（若草3丁目）	▼市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ▼抽選30人	▼9月15日（必着）までに、直接または電話・はがき・Eメール（☎・年齢を明記）で、 〒320-0072若草3丁目12-25、北運 ☎(621) 7745、 ✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

図書館・視聴覚ライブラリー

76	落語会 視覚障がい者鑑賞用音源作成落語会	▼9月16日（土）午後2時～4時30分 ▼中央図書館（明保野町）	▼先着80人	▼9月6日から、直接または電話で、中央図書館 ☎(636) 0231へ
77	学生のためのビジネスプラン作成講座① ビジネスコンセプトシートの作成の仕方や地域統計データの活用など	▼10月7日（土）午前の部＝午前10時～午後0時30分。午後の部＝午後2時～4時30分 ▼東図書館（中今泉3丁目）	▼学生 ▼各先着20組	▼9月20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
78	読書推進講座 「SDGsと地域防災」 辻藤伸也さん（宇都宮大学准教授）による講演	▼10月7日（土）午後2時～3時30分 ▼中央図書館	▼先着90人	▼9月4日から、図書館HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ▼この講座は、放送大学栃木学習センターと中央図書館による共催講座です ☎中央図書館 ☎(636) 0231

その他の施設

79	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 参加者募集 ⑩ 1003862 腸内環境を整えよう	▼9月5日（火）午後1時30分～3時30分 ▼西地域コミュニティセンター（西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さくら西 ☎(610) 7370へ
80	こころの健康づくり講座 知っておきたいうつ病の話 病気の理解と治療について	▼9月12日（火）午後2時～4時 ▼保健所（竹林町）	▼市内在住者 ▼先着50人	▼電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ
81	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 参加者募集 ⑩ 1003862 補聴器の体験と介護用品について	▼9月20日（水）午前10時～正午 ▼城東地域コミュニティセンター（城東2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御本丸 ☎(651) 4777へ
82	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 参加者募集 ⑩ 1003862 初期認知症と思われる方の医療機関につなげる方法	▼9月20日（水）午前10時～正午 ▼峰地域コミュニティセンター（峰3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峰・泉が丘 ☎(613) 5500へ
83	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	▼①9月20日（水）午前10時～正午②午後1時30分～3時30分③9月26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	▼9月4日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎(632) 2446へ

教室・講座

一般向け

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
84	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 おいしく楽しく高齢者の介護食	▼9月21日(木)午前10時～正午 ▼緑が丘地域コミュニティセンター(緑3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、緑が丘・陽光地域包括支援センター☎(684)3328へ
85	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	▼9月26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	▼9月4日午前10時から、電話で、商工振興課☎(632)2446へ
86	ひらり発見講座 ID 1032632 LRTの平石停留場からライトラインに乗りJR宇都宮駅東口へ。徒歩で旧篠原家住宅へ向かい見学する	▼9月27日(水)午前9時30分～正午 ▼LRT平石停留場(下平出町)集合	▼市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ▼先着20人 ▼100円(入館料)。別途LRT運賃	▼9月6日から、直接または電話で、平石(運)☎(660)1964へ
87	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 認知症の方の接し方	▼9月27日(水)午前10時～正午 ▼泉が丘地域コミュニティセンター(泉が丘7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峰・泉が丘☎(613)5500へ
88	お月見伝統料理講座 ID 1017073 お月見を迎えるために作る郷土料理の美習。お月見団子、けんちん汁など	▼9月28日(木)午前10時～午後1時 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)	▼市内在住者 ▼抽選16人 ▼1,000円(材料費)	▼9月15日(必着)までに、はがきに「お月見伝統料理講座」参加希望者全員の顔を書き(代表者は氏名の前に○を付ける)、〒320-8540宇都宮伝統文化連絡協議会(文化課内)へ ▼応募は1グループ2人まで ☎宇都宮伝統文化連絡協議会☎(632)2768
89	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 認知症の正しい理解と接し方	▼9月28日(木)午後1時30分～3時30分 ▼御幸ヶ原町公民館(御幸ヶ原町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、鬼怒地域包括支援センター☎(683)2230へ
90	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 ちょっとひとやすみ 色って楽しい! パーソナルカラーのお話	▼10月2日(月)午後1時30分～3時30分 ▼五代若松原地域コミュニティセンター(若松原3丁目)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着25人	▼電話で、地域包括支援センター雀宮・五代若松原☎(688)3371へ
91	花と緑のフェスティバルうつのみや2023「ガーデニング教室」 佐々木猛さん(京成バラ園副園長)による秋バラの楽しみ方・育て方についての講座	▼10月7日(土)午後1時～2時30分 ▼オリオンスクエア	▼先着100人程度	▼9月4～22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
92	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)使用方法を学ぶ	▼10月8日(日)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	▼9月4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
93	食品の安全について学ぼう 食品安全消費者教室 山本航平さん(県立博物館職員)による、キノコの食中毒に関する講話	▼10月11日(水)午後2時～4時 ▼保健所	▼市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ▼抽選15人	▼9月22日午後5時までに、郵送またはファクス(☎・職業・食品の安全に関する質問などを明記)で、〒321-0974竹林町972、生活衛生課FAX(627)9244へ ☎生活衛生課☎(626)1110
94	アウトドア料理教室in高間木キャンプ場 初めての薫製体験	▼10月15日(日)午前9時30分～正午 ▼高間木キャンプ場(宮山田町)	▼先着10組。1組5人まで ▼2,500円(薫製キット1セット・材料費など)	▼9月5日午前10時～20日午後3時に、直接または電話で、下田原運動場(下田原町)☎(672)1051へ
95	星空の魅力(秋の星空) 天文台で月・木星・土星・秋の星空を観察する	▼10月21日(土)午後7時～9時 ▼下田原中学校(下田原町)	▼抽選20人	▼9月19日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者全員の顔・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顔・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、メールのいずれかの申し込み1件に付き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
催し

子ども

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

96	パパとはじめてクッキング ID 1021288 食育に関する講話と調理実習	▼9月30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10組 ▼1組800円程度(食材費)	▼9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
----	---	---------------------	---	---

環境学習センター(茂原町)

97	食育教室!シイタケを育てよう! 講話とシイタケ菌床発生処理	▼10月7日(土)午前10時～正午	▼抽選10組 ▼1キット350円(材料費)	▼9月12日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者全員の顔・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顔と学年を明記)で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター☎utsunomiya.miraikan@gmail.comへ
98	実験「再生可能エネルギー」ソーラーカーをつくらう! 地球温暖化再生可能エネルギーの講義と実験とソーラーカーの模型づくり	▼10月7日(土)午前10時～正午	▼小学3年生以上(保護者の見学可) ▼抽選30人	▼はがき、メールのいずれかの申し込み1件に付き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



▲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)



▲図書館(HP)



▲トライ東(HP)



▲八幡山公園(HP)



▲中央卸売市場(HP)

子ども

茂原健康交流センター (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
99	小中学生水泳教室 ①泳げない人②泳げる人	▼① 9月5・12・26日=午後5時30分～6時、9月7・14・21・28日=午後7時～7時30分 ②9月5・12・26日=午後6時～6時30分、9月7・14・21・28日=午後7時30分～8時	▼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

100	親子deリズムあそび(10・11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	▼10月2・16・23日、11月6・20日。午前10時～10時50分。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)	▼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 ▼2,500円	▼9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
101	初めてのキッズ・ヒップホップ 初めてのヒップホップを楽しく踊ろう	▼10月3・17日(火)、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20人 ▼2,000円(参加費)	▼9月4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
102	ジュニアチアダンス with SCチアーズ SCチアーズと一緒にチアダンスに挑戦	▼10月5・12・19・26日、11月2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20人 ▼2,500円(参加費)	▼9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
103	親子deリズムあそび(10・11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	▼10月6・20・27日、11月10・24日。午前10時～10時50分。全5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 ▼2,500円(参加費)	▼9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
104	ジュニアスケート教室 氷に慣れ、上手に滑れるようになる	▼土曜コース=10月7・14・21・28日、11月4日。日曜コース=10月8・15・22・29日、11月5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	▼9月8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
105	速くなろう! 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	▼10月18・25日、11月1日。午後5時30分～6時20分。全3回 ▼上河内体育館(中里町)	▼小学生 ▼抽選35人 ▼1,500円(参加費)	▼9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
106	ブレックスと一緒に親子運動教室 親子でチアダンスとボール遊びを天然芝でしよう	▼10月22日(日)午前10時～正午 ▼河内総合運動公園(白沢町)	▼年少～小学3年生の親子 ▼先着30組 ▼2,000円(参加費)	▼9月5日午前10時から、電話で、ドリームプールかわち☎(673) 0212へ

図書館・視聴覚ライブラリー

107	東図書館科学講座 【火山灰は宝石箱】	▼9月16日(土)午前10時～11時30分 ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼小学生。小学2年生までは保護者同伴 ▼先着20人	▼9月3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
108	0・1・2歳おはなし会スペシャル	▼9月26日(火)①午前10時～10時40分②午前11時～11時40分 ▼河内図書館(中岡本町)	▼①・2歳と保護者②0歳と保護者 ▼各先着10組	▼9月15日午前9時30分から、電話で、河内図書館☎(673) 6782へ

催し

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
109	あなたの声を市政に まちづくり懇談会 ①雀宮地区②平石地区	▼①9月26日(火)②10月6日(金)、午後6時30分～ ▼①雀宮区(新富町)②平石区(下平出町)	-	▼2歳以上の未就学児の託児あり。①9月15日まで②9月29日までに、電話で、広報広聴課☎(632) 2025へ
110	出前映画会 【野菊の墓】	▼9月30日(土)午後1時30分～ ▼横川区(屋板町)	▼先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638) 5704

市保健センター (トナリエ宇都宮 9階)

111	食育情報コーナー ID 1004752 【低栄養を防ごう】をテーマにパネル展示やパンフレット・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)

112	トラインピック 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	▼9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 ☎トライ東☎(663) 3155
-----	---------------------------------------	--	---------------------	-------------------------------------

図書館・視聴覚ライブラリー

113	地産地消パネル展 ブランド農産物やうつつのみや地産地消推進店の紹介など	▼9月28日まで ▼南図書館(雀宮町)	-	☎農林生産流通課☎(632) 2843
114	日本映画劇場 【襦袢の旗】	▼①9月22日(金)午前10時～②9月23日(土・祝)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

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
115	20世紀名画座 「ピグマリオン」	▼①9月22日(金)午後2時～②9月23日(土・祝)午前10時～ ▼東図書館	▼先着50人	
116	アニメ映画会 「風の又三郎」(他1作品)	▼9月24日(日)①午前10時30分～②午後1時30分～ ▼東図書館	▼先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638) 5704
117	南図書館開館12周年記念・いわむらかずお14ひきシリーズ40周年記念事業「ねずみくんたちがいっば～い」 読み聞かせやワークショップ、書籍・グッズ販売、サイン会など	▼9月30日(土)午後1時～3時30分 ▼南図書館	-	▼ワークショップは、9月5日午後2時から、電話で、南図書館へ。 ▼詳しくは、南図書館HPをご覧ください ☎南図書館☎(653) 7609
118	かわち図書館まつり 工作ワークショップ、本のお楽しみ袋、図書館クイズラリー、模擬店など。ミヤリー缶バッジをプレゼント	▼10月1日(日)午前9時30分～午後3時30分 ▼河内図書館	-	☎河内図書館☎(673) 6782

八幡山公園 (埴田5丁目)

119	宇都宮タワーとゴーカートでミストシャワー	▼9月3日まで、午前10時～午後4時。 雨天中止	-	
120	宇都宮タワーライトアップ ①がん征圧月間運動のためピンク色にライトアップ ②認知症に関する周知・啓発のためオレンジ色にライトアップ	▼①9月10日まで、午後7時～午前0時 ②9月20～26日、午後6時～9時	-	☎八幡山公園☎(624) 0642
121	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」	▼9月20日(水)午前11時～正午と午後2時～3時の2回	-	

その他の施設

122	森林公園で朝ヨガ 久久津通恵さん(ヨガインストラクター)の朝ヨガで健康になろう	▼9月9日(土)午前7時30分～8時30分 ▼森林公園(福岡町)。雨天時はサイクリングターミナル	▼高校生以上 ▼先着20人 ▼1,600円(参加費)	▼9月8日までに、電話で、市サイクリングターミナル☎(652) 4497へ
123	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	▼9月9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
124	月釜(お茶会) ID 1007432 大日本茶道学会	▼9月10日(日)午前11時～午後3時 ▼清明館(宇都宮城址公園内)	▼茶券1枚500円	▼電話で、宇都宮茶華道協会☎(648) 0780へ ☎文化課☎(632) 2763
125	名画鑑賞会 「ベトナムの風に吹かれて」	▼9月10日(日)午後2時～ ▼田原コミュニティプラザ(上田原町)	▼先着200人	☎視聴覚ライブラリー☎(638) 5704
126	ノーマライゼーションフェスティバル2023 ID 1027578 LRTIについての講演や施設などの製品の販売など	▼9月16日(土)午前10時～午後0時30分 ▼ライトキューブ宇都宮(宮みらい)	-	☎市障害者福祉会連合会☎(637) 7771
127	民話の集い ID 1016953	▼9月16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
128	三滝・三窟めぐり 瀧馬場通り～瀧神社(男瀧)～女瀧～弁天窟～荒沢の瀧～大日窟～湯殿大権現道	▼9月17日(日)午前9時～午後2時。雨天時は9月24日(日) ▼古賀志町南駐車場(古賀志町)集合・解散	▼市内在住の20歳以上の人 ▼抽選30人 ▼300円(保険)	▼9月8日(必着)までに、往復はがきの往信に参加者の顔写真を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0342福岡町1074-1、市森林公園自然休養村管理センターへ ☎森林公園☎(652) 3450
129	清明台2階を特別開放 ID 1007276	▼9月17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
130	ステーションジャズ	▼9月17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
131	サンセットジャズ	▼9月23日(土・祝)午後5時～6時50分 ▼オリオンスクエア	-	
132	手打ちうどん・お楽しみ蒸しパン作りチャレンジ	▼9月24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人1,000円(材料費)。3歳以下無料	▼9月15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
133	宇都宮シティガイドの街なかつアー ①岡本城を歩く②駅東遊歩道と越戸せせらぎ通り～LRT乗車③ゆつくり宮敷歩・語り部と街中を巡る	▼①9月26日、10月5日②9月29日、10月2日。午前9時30分～午後0時30分 ③9月28日、午前9時30分～11時30分 ▼①河内区(下岡本町)集合・解散②ライトキューブ宇都宮集合・解散③宇都宮城址公園集合、宮の橋解散	▼各抽選20人。各最少催行人数5人 ▼①②各500円③300円	▼9月11日(必着)までに、往復はがきの往信に参加希望日と参加者全員の顔・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 ☎うつつのみやシティガイド協会☎090(5411) 8667
134	タマネギの苗植えから収穫までを通して、里山の循環型農業を体験する ID 1005688	▼①10月1日(日)②令和6年6月2日(日)、午前9時～正午。全2回 ▼鶴田沼自然の家(鶴田町)集合	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着10組 ▼300円(保険料など)	▼9月4日から、電話で、グリーントラストうつつのみや事務局(景観みどり課内)☎(632) 2559へ ▼雨天時は、現地で開催可否を決定

教室・講座
催し



▲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

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
135	うつのみや文化の森自然観察会 「バッタとあそぼう」 ID 1016669 バッタを捕って観察した後、バッタ飛ばし競争を行う	▼10月7日(土)午前9時～正午。雨天中止 ▼うつのみや文化の森(長岡町)	▼抽選40人。1組につき5人まで。 小学生以下は保護者同伴 ▼1人50円(保険料)	▼9月15日(必着)までに、往復はがきの往信に参加者全員の ^① 年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-0004長岡町1077、宇都宮美術館「自然観察会」係☎(643)0100へ ▼当落に関わらず、結果を通知します
136	第21回うつのみやふれあい文化祭 ID 1025270 障がいのある人の絵画などの作品展示やダンスなどのステージ発表、施設で作られた製品の販売コーナーなど	▼10月7日(土)午前10時～午後3時 ▼市文化会館(明保野町)	-	☎障がい福祉課☎(632)2229
137	井村君江名誉館長によるギャラリートーク	▼10月7日(土)午後1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	▼10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
138	古城の音楽会 ID 1016973 雅楽演奏会およびボウジゴ演奏	▼10月7日(土)午後2時～3時 ▼とびやま歴史体験館(竹下町)	▼先着80人	
139	第18回とびやま講演会 ID 1016965 大山恒さん(茂木町教育委員会)による「茂木文書からたどる茂木市と茂木城の歴史」と題した講演会	▼10月8日(日)午後1時30分～3時30分 ▼とびやま歴史体験館	▼先着80人	▼9月20日午前9時から、直接または電話で、とびやま歴史体験館☎(667)9400へ
140	スケッチ会 おたよしあま 太田能草さん(日本水彩画会)、篠崎良次さん(元白日会)、森貴さん(日本美術作家連盟)に指導を受けながら、風景を描く	▼10月16日(月)午前6時30分～午後6時 ▼千手ヶ浜(日光市)	▼先着20人 ▼7,000円(バス代・保険料を含む)	▼9月27日午前9時から、直接、市文化協会事務局(市役所12階・文化課内)へ ☎市文化協会事務局☎(632)2746
141	国体の感動をもう一度 うつのみや百景総合運動公園・塚山古墳徒歩ツアー ID 1032788	▼10月18日(水)午前9時30分～正午 ▼県総合運動公園駐車場(西川田4丁目)集合・解散	▼市内在住か通勤通学者。小学生以下は保護者同伴 ▼抽選30人	▼9月12日(必着)までに、市HPの申し込みフォームに必要な事項を入力するか、往復はがきの往信にツアー名・参加希望者全員の ^① 年齢を、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
142	戦後日本の牽引者 白洲次郎を訪ねる文化探訪 おたよしあま 大塚雅之さん(市文化財ボランティア協議会会長)と安久都和夫さん(市文化協会顧問)による解説付き	▼10月26日(木)午前7時30分～午後6時 ▼旧白洲次郎邸・武相荘・昭和記念公園・昭和天皇記念館(東京都)	▼抽選35人 ▼9,500円(バス代・昼食代・保険料を含む)	▼9月15日(必着)までに、往復はがきの往信に参加者全員の ^① 年齢を、返信に代表者の ^② 年齢を書き、〒320-8540市文化協会事務局へ ☎市文化協会事務局☎(632)2746
143	ウクレレを演奏してみよう ふれあいジャズセミナー 鈴木芳博さん(ウクレレ奏者)によるウクレレセミナー。最終回は、終了コンサート	▼11月16・30日、12月14・28日、令和6年1月11・25日、2月8・22日。全8回。初級クラス=午後6時30分～7時20分。中級クラス=午後7時30分～8時20分 ▼イエローフィッシュ(江野町)。初回は総合コミュニティセンター(明保野町)最終回は中央(運)(中央1丁目)	▼市内在住か通勤通学者、ウクレレを持参できる初心者 ▼各クラス抽選10人 ▼1万円(参加費)	▼9月29日までに、電話で、うつのみやジャズのまち委員会事務局(文化課内)☎(632)2763へ

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
144	よみきかせ会	▼9月5・12・19・25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
145	読み聞かせ	▼9月6日(水)・28日(木)、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
146	おやこリトミック	▼9月8日(金)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
147	トイレットペーパーの芯でロケット作り	▼9月9～15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
148	プラカップできらきら夜空の飾りを作ろう	▼9月9～15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
149	紙コップでUFOを作って遊ぼう	▼9月9～15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
150	とんぼの色メガネ作り	▼9月14日(木)・15日(金)、午後1時～4時 ▼あそぼの家	▼未就園児とその保護者、小学生 ▼先着10人	☎あそぼの家☎(663)3245
151	クレープを作ってみんなで食べよう!	▼9月19日(火)午前10時～午後0時30分 ▼あそぼの家	▼未就園児とその保護者 ▼先着6組 ▼700円(材料費)	▼9月4日午前11時から、電話で、あそぼの家☎(663)3245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
152	ゴム動力カーを作ってあそぼう	▼9月19～24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
153	おもちゃクリニック	▼9月20日(水)・21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
154	お月見モビール	▼9月24～29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
155	カラーセロハンでお月見飾りを作ろう	▼9月24～29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
156	工作つくってあそぼう「おつきみがざりをつくろう」	▼9月28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
157	親子ヨガ	▼10月12日(木) 午前10時30分～11時30分 ▼田原児童館	▼1歳児以上の子どもとその保護者 ▼先着12組	▼9月12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)

158	ひとりで、みんなで楽しく勉強!運動!遊ぼう!トリスタディールーム	▼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
159	親子スキンシップ体操9月クラス	▼9月23日(土・祝) 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人 ▼500円(参加費)	▼No.159は9月5日、No.160は9月7日、午後2時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
160	産後セルフケア体験会9月クラス 赤ちゃん、バランスボールを使った産後の骨盤に優しい運動や、セルフケア実習	▼9月28日(木) 午前10時～11時30分	▼市内在住で令和5年3月28日～7月28日に出生した女性と子ども ▼先着10組 ▼1,000円(参加費)	

図書館・視聴覚ライブラリー

161	9月のこどもおもちゃ病院 おもちゃドクターによるおもちゃを修理を見学し、もの大切さを学ぶ	▼9月23日(土・祝) 午前10時～午後2時 ▼南図書館(雀宮町)	▼幼児～高校生 ▼先着27人	▼9月13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
162	南図書館開館12周年記念・いわむらかすお14ひきシリーズ40周年記念事業「人形劇団ポポロによる14ひきのおつきみ」	▼10月8日(日) 午後2時～3時 ▼南図書館	▼先着200人 ▼前売り=2,300円、当日券=2,600円(チケット代)。2歳以下は無料。ただし、膝上で同席	☎宇都宮子ども劇場 ☎(680) 4005、南図書館 ☎(653) 7609

八幡山公園(埜田5丁目)

163	アドベンチャーUせせらぎ水路 この夏最後の水遊びをどうぞ	▼9月3日まで、午前10時～午後4時。 雨天中止	—	☎八幡山公園 ☎(624) 0642
164	動物の飼育体験	▼9月17日(日) 午前9時～午後2時	▼小中学生 ▼先着5人 ▼1,200円(参加費)	▼No.164は9月9日、No.165は9月16日、午後4時までに、電話で、八幡山公園 ☎(624) 0642へ
165	ゾウのうんちの紙すき体験	▼9月24日(日) 午前9時～午後4時30分	▼小学生以上 ▼先着20人	

その他の施設

166	子どものもりフェスティバル ☎1006661	▼10月8日(日) 午前10時～午後3時 ▼冒険活動センター(篠井町)	▼食事は有料	☎冒険活動センター ☎(669) 2441
167	チャレンジ自然inかわち 稲刈りなどの農業体験。昼食付き	▼10月15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30人 ▼中学生以上=1,500円、4歳～小学生=1,000円、4歳未満=無料	▼9月21日(必着)までに、はがきに代表者の氏名・参加者全員の名前・年齢を書き、〒320-8540市役所観光交流課へ ☎観光交流課 ☎(632) 2456

市役所1階 市民ホール(9月)

- 7日まで
 - ▼食品衛生月間 毒きこの模型・食中毒予防パネル展示 ☎生活衛生課 ☎(626) 1110
- 4～8日
 - ▼健康増進普及月間パネル展 ☎健康増進課 ☎(626) 1126
 - ▼屋外広告物・住宅耐震化促進事業ポスター・パネル展示 ☎建築指導課 ☎(632) 2573
- 11～15日
 - ▼自殺予防週間パネル展 ☎保健予防課 ☎(626) 1114
 - ▼もったいない月間パネル展示 ☎環境創造課 ☎(632) 2404
- 19～21日
 - ▼歯科健診・後期高齢者歯科健診パネル展 ☎健康増進課 ☎(626) 1129
- 19～22日
 - ▼宇都宮鷺木遺り衣装・道具等展示 ☎文化課 ☎(632) 2766
- 22～29日
 - ▼結核予防週間におけるパネル展示 ☎保健予防課 ☎(626) 1114
- 25～29日
 - ▼「第26回自然に親しむ絵画コンクール」入賞作品展示 ☎景観みどり課 ☎(632) 2559