



▲茂原健康交流センター[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	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	▼10月3・10・17・24・31日、午後1時30分～3時 ▼プレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	▼16歳以上の人 ▼各500円（参加費）	▼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
2	ライフプラン支援講座 ID 1004338 ①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②シニア世代のコミュニケーション	▼①10月11日（水）②10月28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	▼10月2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
3	いきいき健康サッカー教室 ID 1003863 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	▼10月19日（木）午後2時～4時 ▼清原体育館（清原工業団地）	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	▼10月10日午前10時から、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SC☎（666）0615、FAX（666）0613へ ▼[高齢者等地域活動支援ポイント]の対象事業です ☎高齢福祉課☎（632）2358
4	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	▼10月25日、11月1・8・15・22・29日、12月6・13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	▼10月1～13日午後8時までに、茂原健康交流センター[HP]の申し込みフォームに必要事項を入力するか、直接またははがき・ファクス（願を明記）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	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	▼10月27日、11月10・17・24日、12月1・8・15・22日。午前10時30分～11時50分 ▼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	▼10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願を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0112屋敷町558、ことぶき会館FAX（656）8792へ ☎ことぶき会館☎（656）8792
6	老人福祉センターことぶき会館で陶芸講座 ID 1004290 お皿や湯飲みなどの製作を通して初心者でも気軽に陶芸を学べる講座	▼10月27日（金）午後1時～3時 ▼ことぶき会館（屋敷町）	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選12人 ▼作品1点に付き1,000円（材料費）	▼10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
7	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、栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など	▼11月13・20・27日、12月4・11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	▼10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願を書き、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	ペン字講座 ボールペン字の短期講座	▼11月16日～令和6年2月15日の第1・3木曜日、午前10時～正午。全7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8人	
9	筋力アップ体操講座 高齢者や体力のない運動初心者でも気軽にできる体操講座	▼11月29日（水）午前10時～11時15分 ▼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	

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

10	家族介護教室 ID 1003862 介護保険サービスの活用について	▼10月17日（火）午後2時～4時 ▼娑川区（西川田町）	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、娑川南部地域包括支援センター☎（654）2281へ
11	緑化講習会 ID 1015080 ①花束のように植えるギャザリング ②冬を迎えるためのバラ講座	▼①10月18日（水）②10月29日（日）、午前10時～正午 ▼①娑川区②平石区（下平出町）	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人 ▼①3,000円（教材費）	▼①10月3～13日②10月3～25日に、電話で、景観みどり課☎（632）2597へ
12	家族介護教室 ID 1003862 福祉用具の選定方法について	▼10月20日（金）午後1時30分～3時30分 ▼城山区（大谷町）	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、城山地域包括支援センター☎（652）8124へ
13	家族介護教室 介護者交流会	▼10月24日（火）午後1時30分～3時30分 ▼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20人	▼電話で、宇都宮介護者の会☎（652）3525、☎090（2151）0013へ
14	家族介護教室 ID 1003862 住宅改修のポイントと福祉用具の活用	▼10月31日（火）午後1時30分～3時30分 ▼瑞穂野区（下桑島町）	▼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瑞穂野☎（656）9677へ

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）

15	働く世代男性のシェイプアップ教室 ID 1004463 お腹の引き締めや基礎代謝量アップのための強度の高い筋力運動と有酸素運動の実技、食生活改善のための講話。腹囲・体組成測定など	▼10月29日、11月12・26日、12月10日、令和6年1月14・28日。午後2時～4時。全6回	▼市内在住の30～59歳の男性で、20歳ごろと比べて体重が増加している人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先 ▼先着10人	▼10月6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、電話で、市保健センター☎（627）6666へ
16	11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	▼11月5・25・30日、午前10時～11時30分	▼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	
17	ママパパ食育教室 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などの栄養士の講話やレシピの紹介	▼11月11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	▼10月5日午前9時30分から、電話で、市保健センター☎（627）6666へ



教室・講座

一般向け



環境学習センター（茂原町）

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
18	押し絵講座 厚紙を絵柄ごとに切り抜き綿を入れて古布でくみ、貼り合わせ立体的な作品（櫛）をつくる	▼11月2・9日（木）、午前10時～正午。全2回	▼抽選16人 ▼500円（材料費）	▼10月12日（消印有効）までに、往復はがきの往信に参加者の顔写真を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、Eメール（件名に講座名、本文に参加者の顔写真を明記）で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター✉jutsunomiya.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
19	環境大学「脱炭素社会に向けてPart3」 脱炭素に向けたさまざまな取り組みを学び、「木質バイオマス発電」を行うエフオン再生発電所と「地中熱利用施設」のユウケイ武道館の見学を通して再生可能エネルギーの有効活用について考える	▼①11月11日②12月9日③令和6年1月13日、午前10時～正午④令和6年2月7日、午前9時30分～午後3時30分 ▼①～③環境学習センター④バスによる施設見学	▼①～③各抽選50人④抽選20人	▼10月1～15日に、環境学習センターHPの申し込みフォームに必要事項を入力 ☎環境学習センター ☎(655) 6030
20	ロングランで楽しむハンギングバスケット 春まで楽しめるハンギングバスケットをつくる	▼11月17日（金）午前10時～正午	▼抽選16人 ▼2,500円（材料費）	▼10月19日（消印有効）までに、往復はがきの往信に参加者の顔写真を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、Eメール（件名に講座名、本文に参加者の顔写真を明記）で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター✉jutsunomiya.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
21	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つくる	▼11月26日（日）午前9時30分～正午	▼抽選16人 ▼400円（材料費）	▼10月19日（消印有効）までに、往復はがきの往信に参加者の顔写真を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、Eメール（件名に講座名、本文に参加者の顔写真を明記）で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター✉jutsunomiya.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

茂原健康交流センター（茂原町）

22	成人平泳ぎ水泳教室（初心者）	▼10月3・17・24・31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）	☎茂原健康交流センター ☎(654) 2815
23	成人バタフライ水泳教室（初心者）	▼10月3・17・24・31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）	
24	水中腰痛体操教室	▼10月3・17・24・31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）	
25	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	▼10月3・17・24・31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）	
26	筋力向上体操教室	▼10月3・17・24・31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	▼10月3・17・24・31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	フラダンス教室	▼10月3・17・24・31日、午後2時～3時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円（参加費）	
29	成人背泳ぎ水泳教室 ①初心者②上級者	▼10月4・11・18・25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）	
30	アクアビクス教室	▼10月4・11・18・25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）	
31	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼10月4・11・18・25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）	
32	ベリーダンス教室	▼10月4・11・18・25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）	
33	やさしいヨガ教室	▼10月5・12・19・26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）	
34	成人クロール水泳教室 ①初心者②上級者	▼10月5・12・19・26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	らくらくフィットネス教室	▼10月5・12・19・26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）	
36	フィットネスウォーキング教室	▼10月5・12・19・26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）	
37	陳式太極拳教室	▼10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）	
38	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	▼10月6・13・20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）	
39	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼10月6・13・20・27日、正午～午後1時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円（参加費）	
40	編みぐるみ教室 見本品に倣い楽しく編みぐるみを作成	▼10月6・13・20・27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	
41	笑いヨガ教室	▼10月6・13・20・27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）	
42	竹はり画教室	▼10月24日（火）午後1時30分～3時30分	▼各先着20人 ▼施設利用料と材料費自己負担	

スポーツ施設

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	▼10月3・10・17・24・31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
44	ダンスエクササイズ（ラテンエアロビクス） ラテンの音楽と動きを取り入れた有酸素運動	▼10月3・10・17・24・31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）	
45	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	▼10月4・11・18・25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）	
46	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	▼10月5・19日（木）、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）	
47	明保野エアロビクス	▼10月5・12・19・26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）	

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
48	清原エアロピクス	▼10月5・12・19・26日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円(参加費)	
49	ズンバ	▼10月6・20・27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)	▼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
50	雀宮エアロピクス	▼10月6・13・20・27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)	
51	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	▼11月1・15・29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)	▼10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
52	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	▼11月7・21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)	▼10月4日午前9時から、電話で、市スポーツ振興財団☎(663)1611へ
53	ボディメイクダンス ダンス未経験者でも楽しめます	▼11月9・30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20人 ▼2,000円(参加費)	▼10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	フラ教室 初めてのフラダンスを楽しく学ぶ	▼11月10・17・24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)	
55	ボディメイク・ピラティス 運動強度を高めたピラティス	▼11月21・28日、12月5・12・19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)	▼10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

56	選べる和文文化入門講座 ID 1032817 ①和菓子作り②茶道③能④華道⑤香道を学ぶ	▼①11月9日午前10時～正午または午後1時30分～3時30分。②11月16日午前10時～正午。③11月22日④12月1日⑤12月7日、午後1時30分～4時 ▼北運(若草3丁目)	▼市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ▼①各抽選12人②～⑤各抽選15人 ▼実費(材料費など)	▼10月16日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願・年齢・希望講座・①は午前か午後を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北運☎(621)7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ ▼複数の講座への申し込み可
57	かがやき塾 ときめき大人の教養講座 ID 1033041 ①多文化共生社会を目指して②「第九」について学ぶ	▼①11月15日(水)②11月29日(水)、午後2時～4時 ▼中央運	▼市内在住か通勤通学者 ▼抽選50人	▼10月26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、電話またはファクス・Eメール(願・年代を明記)で、人材かがやきセンター☎(632)6332、FAX(632)6336、✉manabe@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
58	おとなの学び講座 生きづらさを抱える子どもの居場所づくりについて、地域での取り組みを考える	▼11月18・25日(土)、午前10時～正午。全2回 ▼東運(中今泉3丁目)	▼市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ▼抽選30人	▼10月23日(必着)までに、直接またはEメール(願・年齢を明記)で、東運☎(638)5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
59	郷土の歴史を学ぶ ID 1032819 ①鎌倉期から戦国期の宇都宮氏の足跡を学ぶ②「かるた取り」を行いながら「新和歌集」と「倉百人一首」の歴史背景を学ぶ	▼①11月20日(月)②11月27日(月)、午後1時30分～3時30分。全2回 ▼北運	▼市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ▼抽選30人	▼10月23日(必着)までに、直接または電話、はがき・ファクス・Eメール(願・年齢を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北運☎(621)7745、FAX(622)7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

図書館・視聴覚ライブラリー

60	栃木県よろず支援拠点×東図書館 連携講座 「補助金を活用するもう一つの効果」と題した、乾泰夫さん(中小企業診断士)による講座	▼10月8日(日)午後2時30分～3時30分 ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼先着5人	▼電話で、県よろず支援拠点☎(670)2618へ
61	おうち性教育Vol.7「大学生～大人の性」編 船木理恵さん(ゆずき助産院院長)による、大学生から社会人向けの性の知識とスキルを学ぶ講座。妊娠前からの健康を含めたいろいろなお悩みを解決	▼10月13日(金)午後6時～7時 ▼南図書館(雀宮町)	▼大学生以上 ▼先着15人	▼10月4日午後2時から、電話で、南図書館☎(653)7609へ
62	ビジネス支援講座 2回連続講座 「創業・イノベーション 経営、ベンチャー、新規事業を目指す方へ」	▼10月25日(水)、11月2日(木)。午後2時30分～4時30分 ▼東図書館	▼先着30人	▼No.62は10月4日、No.63は10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
63	学生のためのビジネスプラン作成講座② 栃木県よろず支援拠点のコーディネーターからビジネスプラン作成についての講話	▼10月28日(土)午前10時～午後0時30分 ▼東図書館	▼学生 ▼先着10組	
64	視聴覚ライブラリー・パソコン講座 「Wordでクリスマスカード&年賀状をつくらう!」	▼10月28日(土)午後2時～3時30分 ▼東図書館	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着10人	▼10月4日午後2時から、電話で、視聴覚ライブラリー☎(638)5704へ
65	東図書館よるとしよ 切り離せない、心と呼吸と動き「太極拳」入門講座	▼10月28日(土)午後6時30分～8時 ▼東図書館	▼先着20人	▼10月21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	講座「鑑真和上と下野薬師寺」	▼11月2日(木)午前10時30分～正午 ▼河内図書館(中岡本町)	▼先着20人	▼10月20日午前9時30分から、直接または電話で、河内図書館☎(673)6782へ
67	ワークショップ 「オリジナル綴じで製本してみよう!」 笹川アツコさん(グラフィックデザイナー)によるワークショップ	▼11月19日(日)午後1時30分～3時30分 ▼中央図書館(明保野町)	▼中学生以上 ▼先着16人 ▼200円(材料費)	▼10月18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 ☎中央図書館☎(636)0231

その他の施設

68	家族介護教室 ID 1003862 腸内環境を整えよう	▼10月12日(木)午後1時30分～3時30分 ▼桜地域コミュニティセンター(桜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さくら西☎(610)7370へ
----	-----------------------------------	---	------------------------------	--------------------------------



教室・講座



▲「宮の朝活」専用申し込みフォーム



▲大谷石文化協議会HP



▲宮っこ子育てアプリ



▲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

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
69	家族介護教室 ⑩ 1003862 認知症について	▼10月14日(土)午前10時～正午 ▼河内総合福祉センター(白沢町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、地域包括支援センターかわち☎(673)8941へ
70	家族介護教室 ⑩ 1003862 知って安心があると助かる福祉用具	▼10月17日(火)午後1時30分～3時30分 ▼とちぎ福祉プラザ(若草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細谷・宝木☎(902)4170へ
71	家族介護教室 ⑩ 1003862 補聴器の体験と介護用品について	▼10月24日(火)午前10時～正午 ▼築瀬地域コミュニティセンター(南大通り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
72	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	▼①10月24日(火)午前10時～正午②午後1時30分～3時30分③10月31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	▼10月3日午前10時から、電話で、商工振興課☎(632)2446へ
73	家族介護教室 ⑩ 1003862 おいしく楽しく高齢者の介護食	▼10月26日(木)午前10時～正午 ▼陽光地域コミュニティセンター(緑5丁目)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、緑が丘・陽光地域包括支援センター☎(684)3328へ
74	家族介護教室 ⑩ 1003862 在宅での医療について知っていますか	▼10月26日(木)午前10時～正午 ▼陽東地域コミュニティセンター(陽東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石井・陽東☎(660)1414へ
75	家族介護教室 ⑩ 1003862 認知症の正しい理解と接し方	▼10月26日(木)午後1時30分～3時30分 ▼御幸地域コミュニティセンター(御幸本町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、鬼怒地域包括支援センター☎(683)2230へ
76	働く人のためのストレスマネジメントセミナー ⑩ 1028906 ストレスの解決法を考える	▼10月31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)	▼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 ▼各先着24人	▼10月3日午前10時から、電話で、商工振興課☎(632)2446へ
77	地域活動における女性参画セミナー「人生が豊かになる!地域活動でステキな生き方見つけよう」 ⑩ 1031569 川面充子さん(宇都宮大学特任助教)による講演と、参加者同士の座談会	▼11月4日(土)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)	▼地域で活動している、活動したいと思っている、市内在住か通勤通学者 ▼先着50人	▼10月27日までに、市HPの申し込みフォームに必要な事項を入力 ▼1歳～未就学児の託児あり ☎アコール☎(636)4075
78	宮の朝活第21弾「宇都宮×温活!! 今日から始める、ポカポカライフ」 ⑩ 1033013 筋トレ、ハーブ、薬膳について学ぶ	▼11月10・17・24日、午前6時～7時45分 ▼人材かがやきセンター(中央1丁目)他	▼市内在住か通勤通学者20～40代の人と大学生 ▼抽選30人	▼「宮の朝活」専用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、ファクス・Eメール(願・年代を明記)で、人材かがやきセンター☎(632)6332、FAX(632)6336、☑manabee@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
79	もしもの備えを学ぼう 応急手当講習会 ⑩ 1003342 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用方法を学ぶ	▼11月12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	▼10月2日午前8時30分から、市HPの市電子共通システムに必要な事項を入力 ☎消防局警防課☎(625)3008
80	女性起業スタートアップセミナー「女性の働き方は十人十色」 ⑩ 1031474 起業や在宅ワークなど、多様な働き方について、どのように始めたらいいのかなどを紹介	▼11月18日(土)午前10時～正午 ▼アコール	▼市内在住か通勤通学者の起業に興味のある女性 ▼先着50人	▼11月10日までに、市HPの申し込みフォームに必要な事項を入力 ▼1歳～未就学児の託児あり ☎アコール☎(636)4075
81	日本遺産「大谷石文化」ガイド初級講座受講生募集 ⑩ 1027561	▼11月25日、12月2日、令和6年1月20・27日、全4回 ▼市内各所	▼市内在住で、講座終了後にガイド活動や、日本遺産「大谷石文化」をPRする意志のある人 ▼抽選30人 ▼1,500円(受講料)	▼申込方法について、詳しくは、大谷石文化協議会HPをご覧ください ☎文化課☎(632)2766
82	生花を使ったフラワーリースづくり体験教室 ⑩ 1032843 クリスマスに向けたフラワーリースづくり	▼11月21日(火)午前10時～正午 ▼宇都宮共同高等産業技術学校(中戸祭町)	▼市内在住か通勤者 ▼先着10人 ▼1作品2,000円(材料費)	▼10月3日午前9時から、電話で、宇都宮共同高等産業技術学校☎(622)1271へ

子ども

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

83	親子で歯みがきピカピカ教室 ⑩ 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、むし菌菌の検査	▼11月19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組	▼10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
84	11月の離乳食教室 ⑩ 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	▼①11月6日(月)②11月15日(水)、午前10時～11時 ▼①市保健センター②平石区(下平出町)	▼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	▼10月5日午前9時から①11月1日まで②11月10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

茂原健康交流センター(茂原町)

85	小中学生水泳教室 ①泳げない人②泳げる人	▼①10月3・17・24・31日、午後5時30分～6時。10月5・12・19・26日、午後7時～7時30分②10月3・17・24・31日、午後6時～6時30分。10月5・12・19・26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
----	-------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------

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
86	幼児水泳教室 幼児のための水慣れ・基礎を中心とした水泳教室	▼11月7・14・21・28、12月5・12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)	▼10月1～10日(必着)に、茂原健康交流センター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㊦・生年月日・幼稚園または保育園名・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

87	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	▼11月7・21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1～3年生 ▼先着20人 ▼2,000円(参加費)	▼10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
88	ジュニアチアダンス with ブレクシー ブレクシーと一緒にチアダンスに挑戦	▼11月21・28、12月5日・12・19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(元今泉5丁目・市体育館)	▼小学生 ▼抽選20人 ▼2,500円(参加費)	▼10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

図書館・視聴覚ライブラリー

89	ミミズさんとおともだち 南谷幸雄さん(県立博物館学芸部研究員)による、身近な生き物に目を向けて、専門家に話を聞いたり実際に触れたりするワークショップ	▼10月9日(月・祝)午前10時30分～正午 ▼南図書館(雀宮町)	▼先着30人	▼10月4日午後2時から、電話で、南図書館☎(653) 7609へ
90	子どもと子どもの本をつなぐ講座 「自然はふしぎがいっぱい！」 高柳芳恵さんによるドングリなどを使ったワークショップ	▼10月22日(日)午後1時30分～3時 ▼中央図書館(明保野町)	▼市内在住または通学する小学生とその保護者 ▼先着15組(1組3人まで)	▼10月7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 ㊦中央図書館☎(636) 0231
91	Happy Halloween! 英語えほんの読み聞かせ	▼10月28日(土)午後2時～3時30分 ▼河内図書館(中岡本町)	▼先着20人	㊦河内図書館☎(673) 6782
92	小学生向けプログラミング講座 スクラッチを使ってプログラミングの初歩を学ぶ	▼10月29日(日)午前10時30分～12時 ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼市内在住の小学3～6年生。小学3年生は保護者同伴 ▼先着10人	▼10月4日午前10時から、電話で、視聴覚ライブラリー☎(638) 5704へ

その他の施設

93	星空観察教室 in 高間木キャンプ場 天体望遠鏡による星空観察、冬の星座の説明	▼11月18日(土)午後6時～7時30分 ▼高間木キャンプ場(宮山田町)。雨天時は下田原運動場(下田原町)、当日午後2時に決定	▼小学生 ▼先着10人	▼10月5日午前10時～10月20日午後3時までに、直接または電話で、下田原運動場☎(672) 1051へ
94	親子ネイチャーふれ合い事業 大学生が主体となって、身近な自然の中で楽しく遊びながら、自然の素晴らしさや面白さに気付く	▼11月25日(土)午前10時～正午 ▼宇都宮共和大学長坂キャンパス(下荒針町)	▼先着10組	▼10月11日午前9時から、電話で、環境学習センター☎(655) 6030へ

催し

一般向け

各地区市民センター

95	出前映画会 「赤い袴 富岡製糸場物語」	▼10月14日(土)午後1時30分～ ▼瑞穂野区(下桑島町)	▼先着50人	㊦視聴覚ライブラリー☎(638) 5704
96	上河内民俗資料館企画展関連事業「江戸時代における五十里湖の誕生と決壊 五十里村の被災体験と復興過程」 ID 1020881 平野哲也さん(常盤大学教授)による五十里洪水についての講話	▼11月4日(土)午後1時30分～3時 ▼上河内区(中里町)	▼先着50人	▼10月3日午前9時から、電話で、上河内民俗資料館☎(674) 3480へ

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

97	食育情報コーナー ID 1004752 10月は「食事の適量知っていますか？」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時から午後5時。入館は午後4時30分まで	-	㊦市保健センター☎(627) 6666
98	歯科相談 歯科医師歯科衛生士による歯やお口に関する個別相談	▼11月5日(日)午後2時～4時	▼市内在住の人 ▼歯科医師・歯科衛生士各先着6人	▼10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

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

99	トライ東ハロウィーンカーニバル2023 ①ハロウィーンえんにち②おぼげ迷路③おぼげ親子パレード&コスチュームコンテスト	▼10月28日(土)①午後3時～5時。最終入場は午後4時45分②午後5時～7時③午後6時～7時	▼市内在住または通勤通学する年少児以上。ただし、未就学児は保護者1人以上同伴が必要 ▼①子ども先着200人。1家族4人まで②先着25組③先着15組 ▼子ども1人に付き①300円②500円③1,000円(参加費)	▼10月4日午後6時～18日午後6時に、トライ東[HP]の申し込みフォームに必要事項を入力 ㊦トライ東☎(663) 3155
100	パパママ向けマネーセミナー 貯蓄の必要性や投資信託・保険商品の選び方や見直し方法、NISAやiDeCoについて学ぶ	▼11月11日(土)午後2時～3時30分	▼市内在住か通勤する母親または父親。夫婦受講可 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	▼10月13日午後6時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ



教室・講座

一般向け



▲トライ東
HP



▲図書館
HP



▲八幡山公園
HP



▲農業王国
うつのみやHP



▲中央卸売
市場HP

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
101	トライ東秋まつり フリーマーケット、子どもレクリエーションコーナー、飲食ブース、ダンスショーなど	▼11月19日(日) 午前10時30分～午後1時30分。最終入場は午後1時	-	▼10月20日午後6時から、トライ東HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ☎ トライ東 ☎ (663) 3155

スポーツ施設

102	百人一首全国大会・市民大会 ID 1007440 本市にゆかりのある百人一首の全国・市民大会の観覧者を募集	▼全国大会=10月28日(土) 午前9時30分～午後9時(予定)、市民大会=10月29日(日) 午前8時30分～午後4時 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	-	☎ うつのみや百人一首市民大会実行委員会事務局(文化課内) ☎ (632) 2763
-----	---	--	---	--

図書館・視聴覚ライブラリー

103	宮のものづくり達人パネル巡回展 卓越した技術・技能を有する「宮のものづくり達人」に関するパネルの巡回展	▼①9月30日～10月6日②10月7～13日③10月30日～11月2日 ▼①上河内図書館(中里町)②河内図書館(中岡本町)③市役所1階市民ホール	-	☎ 商工振興課 ☎ (632) 2434
104	中央図書館有償リサイクル市 図書館でリサイクル対象となる本や雑誌(子ども向けの本は除く)の販売	▼10月15日(日)・16日(月)、午前9時30分～午後6時 ▼中央図書館(明保野町)	▼販売価格(1冊) 文庫本・雑誌=50円 単行本=100円 大型本=200円	☎ 中央図書館 ☎ (636) 0231
105	日本映画劇場 「Mayu-ココロの星-」	▼10月20日(金) 午前10時～、10月21日(土) 午後2時～ ▼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
106	20世紀名画座 「仁義」	▼10月20日(金) 午後2時～、10月21日(土) 午前10時～ ▼東図書館	▼先着50人	
107	名作映画会 「巴里のアメリカ人」	▼10月29日(日) 午後2時～4時 ▼南図書館(雀宮町)	▼先着300人	☎ 南図書館 ☎ (653) 7609

八幡山公園(埴田5丁目)

108	宇都宮タワーライトアップ ID 1005755 10月の「臓器移植普及推進月間」のため緑色にライトアップ	▼10月1～31日、午後5時～9時	-	☎ 八幡山公園 ☎ (624) 0642
109	手ぶらでバーベキュー ID 1005755	▼10月15日(日) 午前10時～午後3時。荒天中止	▼先着10組(1組6人以下) ▼1万4,000円～(1組4人分の食材・機材)	▼10月7日午後4時までに、電話で、八幡山公園 ☎ (624) 0642へ
110	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	▼10月20日(金) ①午前11時～正午②午後2時～3時。全2回	-	☎ 八幡山公園 ☎ (624) 0642

その他の施設

111	花と緑のフェスティバルうつのみや2023 花と緑のウォークラリー ID 1033017 まちなかのミニガーデンを巡るウォークラリー。6カ所にあるキーワードを集めて抽選に参加	▼10月1～15日 ▼金川ふれあい広場、ミハシカフェ前、宇都宮城址公園北側・おほり橋、市役所北側バス停横、まちかど広場	-	▼応募ポストやチェックポイントにある応募用紙に6カ所のキーワードを書き、ミスズ洋装店(曲師町・オリオン通り店舗)前または宇都宮城址公園ものしり館内の応募ポストに投函 ☎ 花と緑のまちづくり推進協議会(景観みどり課内) ☎ (632) 2597
112	第26回ミニ企画展「地名から見る岡本城」 ID 1021102 岡本城周辺の情景を地名から探る企画展示	▼10月1日～11月12日、午前9時～午後5時 ▼とびやま歴史体験館(竹下町)	-	☎ とびやま歴史体験館 ☎ (667) 9400
113	老人福祉センター「作品展」舞台発表会 ID 1004290 教養講座生や各老人福祉センターを利用する団体の日ごろの学習成果や活動成果を発表する	▼10月1日～11月30日、午前9時30分～午後4時 ▼ことぶき会館(屋敷町)、ふれあい荘(陽東2丁目)、やすらぎ荘(玉木本町)、すこやか荘(下砥上町)、上河内老人福祉センター(松田新田町)	-	☎ ことぶき会館 ☎ (656) 8792、ふれあい荘 ☎ (663) 3156、やすらぎ荘 ☎ (665) 5284、すこやか荘 ☎ (648) 7750、上河内老人福祉センター ☎ (674) 4003
114	採れたてうつのみやまるかじりキャンペーン ID 1027968 宇都宮産農産物を購入し、シールを集めて応募すると賞品が当たる うつのみや地産地消推進店フェア	▼10月1日～11月30日 ▼うつのみや地産地消推進店の小売店・直売所のうち57店舗	-	☎ 農林生産流通課 ☎ (632) 2843
115	デジタルdeスタンプラリー ID 1028059 地産地消メニューを飲食し、デジタルスタンプを集めて応募すると賞品が当たる	▼10月1日～12月31日 ▼うつのみや地産地消推進店の飲食店・宿泊施設のうち61店舗	-	
116	ようなん彩 水彩画展 水彩画の展示	▼10月3～9日 ▼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
117	上河内民俗資料館企画展「宇都宮の災害五十里洪水から300年を考える」 ID 1021280 宇都宮の過去の災害をパネル展示などで取り上げ、これからの防災について考える	▼10月3日～11月26日、午前9時～午後5時 ▼上河内民俗資料館(中里町)	-	☎ 上河内民俗資料館 ☎ (674) 3480
118	まちなかマルシェ 手作り雑貨などの販売	▼10月3日(火) 正午～午後5時	-	☎ オリオンスクエア管理事務所 ☎ (634) 1722

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
119	宇都宮城址公園清明館で秋の企画展「うつのみやの人車軌道」 ID 1027727 かつて宇都宮市内を走っていた人車軌道に関する当時の写真や資料を展示 うつのみやふれあい文化祭	▼10月6日～12月24日、午前9時～午後7時 ▼清明館（宇都宮城址公園内）	-	☎文化課 ☎(632) 2768
120	ID 1025270 障がいのある人によるステージ発表、作品展示、製品販売など	▼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
121	ID 1033016 花と緑のフェスティバルうつのみや2023 ステージイベント バラに関する講習会、苗木・花苗の無料配布、緑に関するワークショップなどのブース出展	▼10月7日(土) 午前10時30分～午後3時 ▼オリオンスクエア	-	☎花と緑のまちづくり推進協議会（景観みどり課内） ☎(632) 2597
122	ID 1027726 私が描いた旧篠原家住宅絵画作品展 市内小中学生が描いた旧篠原家住宅に関する絵画作品の展示	▼10月7～28日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで ▼旧篠原家住宅（今泉1丁目）	-	☎旧篠原家住宅 ☎(624) 2200
123	ID 1027726 うつのみや産地消マルシェ 市産農作物の販売やバター作り体験など	▼10月9日(月・祝) ▼宮みらいライトヒル（宮みらい）	-	☎農林生産流通課 ☎(632) 2843
124	ID 1005688 第26回「自然に親しむ絵画コンクール」 絵画作品の展示	▼10月11～15日 ▼市民ギャラリー（うつのみや表参道スクエア5階）	-	☎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
125	ID 1014347 うんめ〜べ朝市 水産物や水産加工品、菓子・乾物、野菜・果物などの販売	▼10月14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
126	ID 1005688 ザリガニ捕りを体験しよう トウキョウサンショウウオの保護の為、ザリガニ駆除を体験	▼10月14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（戸祭町）集合	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着8組 ▼200円（保険料など）	▼10月4日から、電話で、グリーントラストうつのみや事務局 ☎(632) 2559へ
127	ID 1032871 宇都宮城下町をめぐるウォークラリー 市内に所在する徳川家康と関連のある名所をめぐるウォークラリー。参加者にはオリジナル缶バッジのプレゼントと特典あり	▼10月15日(日) 午前9時30分～午後0時30分。受け付けは午前10時まで ▼まちかど広場（中央1丁目）受付	▼先着200人 ▼小学生以下は保護者同伴	▼10月2～11日(必着)に、電話または文化課(市役所12階)、各区・運などに置いてある申込書に必要事項(参加者全員の氏名・電話番号)を書き、ファクスまたはEメールで、文化課 ☎(632) 2768、FAX ☎(632) 2765、✉u4607@city.ut.sunomiya.tochigi.jpへ
128	ID 1032871 ステーションジャズ 「ジャズのまち宇都宮」を市内外に発信するライブイベント	▼10月15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
129	ID 1032871 秋の山野草展 宇都宮山野草愛好会が育てた秋の山野草の寄せ植えなどを展示	▼10月21日(土)・22日(日)、午前9時～午後4時（22日は午後3時まで） ▼養護老人ホームアオーラ而今（陽東3丁目）	-	☎景観みどり課 ☎(632) 2597
130	ID 1032871 アトリエHŌJŌ「こどもたちの展覧会」 第18回伝統文化フェスティバル	▼10月20～22・27～29日 ▼市民ギャラリー（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
131	ID 1027728 伝統芸能の発表、伝統芸能・伝統工芸の体験、伝統食の試食	▼10月21日(土) 午前10時～午後3時 ▼ろまんちっく村（新里町内）	-	☎宇都宮伝統文化連絡協議会事務局（文化課内） ☎(632) 2768
132	ID 1027728 手打ちうどん・りんごジャム作りチャレンジ	▼10月22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	▼10月13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	ID 1007276 清明台2階を特別開放	▼10月22日(日) 午前10時～午後3時。雨天中止 ▼宇都宮城址公園	-	☎公園管理課 ☎(632) 2989
134	ID 1033026 宇都宮ゆかりの電気機関車EF57-7号機一般公開 運転席や車内の見学、写真パネルの展示など	▼10月22日(日) 午前10時～午後2時30分 ▼宇都宮駅東公園（元今泉5丁目）	-	▼小学生以下の来場者、先着100人に下敷きをプレゼント ☎文化課 ☎(632) 2768
135	ID 1033026 宇都宮シティガイドの街なかツアー ①街中の小社廻り散策・東コース。 ②宇都宮空襲の跡を巡るコース。 ③ゆっくり宮散歩・宇都宮に息づく大谷石コース	▼①10月27日(金)、11月7日(火)②10月26日(木)・30日(月)、午前9時30分～午後0時30分③10月31日(火) 午前9時30分～11時30分 ▼①宇都宮城址公園集合・解散②中央(運) (中央1丁目) 集合・浄鏡寺(堀田2丁目) 解散③ライトキューブ宇都宮(宮みらい) 集合・上河原ロータリー解散	▼各抽選20人。最少催行人数各5人 ▼①②500円③300円	▼10月11日(必着)までに、往復はがきの往信に参加希望コース名・参加希望日と参加者全員の氏名・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0141さつき1丁目10-16、うつのみやシティガイド協会へ ▼応募は1グループ5人まで ☎うつのみやシティガイド協会 ☎090(5411) 8667
136	ID 1027510 LRT 開通記念&飛山城跡愛護会20周年記念事業 武者行列、巨大御城印作成パフォーマンス、お城で謎解きゲームなど	▼10月28日(土) 午前9時～正午 ▼飛山城史跡公園（竹下町）	-	☎とびやま歴史体験館 ☎(667) 9400
137	ID 1027510 令和5年度盆栽展示会・講習会 ①展示会=日本盆栽協会宇都宮支部が育てた盆栽の展示と、チャリティー即売会 ②講習会=大橋和廣さん(日本盆栽協会公認講師)による五葉松の盆栽作業	▼①11月3～5日、午前9時～午後4時。最終日のみ午後3時まで②11月4日(土) 午後1時～3時 ▼ろまんちっく村	▼②先着30人程度	☎日本盆栽協会宇都宮支部 ☎090(1654) 4728、景観みどり課 ☎(632) 2597
138	ID 1016500 県障害者文化祭 カルフルとちぎ2023こころのつどい 障がいのある人による作品展示、芸能発表、製品販売、模擬店など	▼11月3日(金・祝) 午前10時～午後3時 ▼とちぎ福祉プラザ、わかくさアリーナ(若草1丁目)	-	☎県障害福祉課 ☎(623) 3623、障がい福祉課 ☎(632) 2228

教室・講座
催し



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
139	ミヤ・ジャズイン 本市中心市街地でゲストバンドやプロ・アマチュアバンドが競演する楽しいストリートジャズ祭	▼11月3～5日、午前11時～午後6時。 会場によって異なる場合があります。 雨天決行 ▼パンパひろば(馬場通り4丁目)、オリオンスクエアなど	-	●ミヤ・ジャズイン実行委員会 ☎(348) 3179、宇都宮商工会議所 ☎(637) 3131、観光交流課 ☎(632) 2456
140	井村君江名誉館長によるギャラリートーク 妖精や文学のお話	▼11月4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	▼11月1日午後3時より、電話で、うつのみや妖精ミュージアム ☎(616) 1573へ
141	宇都宮シティガイド協会会員が案内 紅葉の篠井富屋連峰(宇都宮アルプス)登山 本山・飯盛山分岐～本山～男山～榛名山(昼食)	▼11月5日(日)午前9時～午後2時(予定)、午前8時30分集合 ▼冒険活動センター(篠井町) 駐車場集合・解散	▼登山できるなど十分な体力のある人 ▼抽選20人 ▼200円(保険料)	▼10月13日(必着)までに、往復はがきの往信に参加者全員の願書を、返信に代表者の願書を書き、〒320-8540市役所観光交流課へ ▼うつのみやシティガイド協会の解説付き ●観光交流課 ☎(632) 2456
142	もりのめぐみツアー 自然散策と落ち葉を利用したクラフト作り	▼11月12日(日)午前9時30分～正午 ▼冒険活動センター	▼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)	▼10月3日午前8時30分から、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
143	うつのみや百景雨情旧居跡と鶴田沼徒歩ツアー ID 1033146 駒生運動公園・駒生湿地～JRA馬事公苑宇都宮事業所～野口雨情旧居跡～羽黒神社～鶴田沼	▼11月15日(水)午前9時30分～正午 ▼駒生運動公園駐車場(駒生町) 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	▼10月13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ツアー名・参加希望者全員の郵便番号・住所・氏名・電話番号・人数を、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
144	釜川秋の宴[釜川源流ウォーキング] 産業会館～東弁天沼～西弁天沼～競輪場通り～田川放流口の約6kmを徒歩で移動。釜川源流と競輪場通りまではバス移動	▼11月18日(土)午前8時～午後0時30分。午前7時50分集合 ▼県産業会館(中央3丁目) 集合	▼抽選30人 ▼1,000円(入場料など)	▼10月20日(必着)までに、往復はがきの往信に願書・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-0806中央3-1-4、宇都宮まちづくり推進機構へ ●宇都宮まちづくり推進機構 ☎(632) 8215
145	うつのみや文化の森自然観察会「リースをつくろう」	▼11月25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5人まで) 小学生以下は保護者同伴 ▼1人50円(保険料)	▼10月23日(必着)までに、往復はがきの往信に参加者全員の願書・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 ▼結果は、当落に関わらず、通知します
146	大学生林業体験バスツアー ID 1033160 伐採の現場や製材工場をバスツアーで巡る、木製品のワークショップ体験	▼11月25日(土) ▼JR宇都宮駅(川向町) 集合・解散	▼林業に興味のある、市内に通学する大学1～4年生 ▼先着20人	▼申込方法や申込期限など、詳しくは、市HPをご覧ください ●農林生産流通課 ☎(632) 2476へ
147	第20回飛山城写真展 ID 1021455 飛山城史跡公園やとびやま歴史体験館にちなんだ写真を募集・展示	▼11月25日～令和6年1月21日 ▼とびやま歴史体験館(竹下町)		▼11月12日(必着)までに、とびやま歴史体験館、文化課(市役所12階)、清原区(清原工業団地)に置いてある応募用紙(とびやま歴史体験館HPからも取り出し可)に必要事項を書き、写真を裏面に貼り、直接または郵送で、〒321-3236竹下町380-1、とびやま歴史体験館「飛山城写真展」係へ ▼求館者による投票後、入賞者には賞状と副賞を贈呈。募集内容など、詳しくは、市HPをご覧ください ●とびやま歴史体験館 ☎(667) 9400

子ども

児童施設

148	読み聞かせ	▼10月3日(火)・27日(金)、午前11時30分～正午 ▼あそぼの家(今泉町)	▼市内在住の未就園児とその保護者	●あそぼの家 ☎(663) 3245
149	よみきかせ会	▼10月3・24・30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)	▼ゆうあいひろば利用者	●ゆうあいひろば ☎(616) 1570
150	おやこリトミック	▼10月4日(水)午前10時～10時30分 ▼ゆうあいひろば	▼1歳児以上の親子 ▼先着20組	▼ゆうあいひろば事前予約サイトに必要事項を入力 ●ゆうあいひろば ☎(616) 1570
151	スウィーツマグネット作り	▼10月8～14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
152	ハロウィンかざり	▼10月10～14日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館(下岡本町)	▼先着20人	●岡本児童館 ☎(673) 2006
153	おもちゃクリニック	▼10月18日(水)・19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
154	ミニうどんどうかい	▼10月19日(木)午前10時30分～正午 ▼あそぼの家	▼市内在住の未就園児とその保護者 ▼先着20組(要予約)	▼10月4日午前11時から、電話で、あそぼの家 ☎(663) 3245へ
155	ホイップケーキマグネットを作ろう	▼10月22～31日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館(下岡本町)	▼3歳児以上の児童館利用者 ▼先着20人	●岡本児童館 ☎(673) 2006
156	かぼちゃのりんりんスティックを作ろう	▼10月24～31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
157	ハロウィンバック作り	▼10月24～31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
158	ハロウィンイベントおばけさがし	▼10月25・26・27・30・31日、午後2時～4時 ▼あそぼの家	▼市内在住の小学生・幼児とその保護者 ▼先着25人	●あそぼの家 ☎(663) 3245
159	工作つくってあそぼう「ハロウィンバックをつくろう」	▼10月26日(木)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
160	みんなで遊ぼう	▼10月28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
161	親子エアロビクス	▼11月7日(火)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	▼10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
162	親子ヨガ	▼11月8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12組	▼10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

催し

子ども

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
163	みんなで楽しく学習!遊び! みんなの居場所 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。トライエンジョイススペース杯 トライニック開催! ミニゲームに挑戦し、みんなで競って賞品をゲットしよう! 「あ」行から始まるポケモンの名前を答えてみよう!	▼10月3・4・10・11・17・18・24・25・31日、午後4~6時(途中入退室可)	▼市内在住か通学する小・中学生	☎トライ東☎(663) 3155
164	ジャック・オー・ランタンの絵コンテスト オリジナルのジャック・オー・ランタンの絵を描いてみよう!	▼10月25日までの、月~土曜日=午前10時~午後8時、日曜日・祝休日=午前10時~午後3時30分	▼市内在住か通勤通学する35歳未満の人	▼参加には、登録証の作成が必要です ▼期間中何度でも参加可。ただし、1日1回まで ☎トライ東☎(663) 3155
165	家庭の日プログラム 段ボールでピザ窯を作り、オリジナルのピザを焼こう!	▼10月2~23日	▼市内在住か通学する幼児以上	▼トライ東に置いてある専用応募用紙に、作品と必要事項を書き、直接、トライ東へ ▼コンテストの審査結果は、後日お知らせします ☎トライ東☎(663) 3155
166	家庭の日プログラム 段ボールでピザ窯を作り、オリジナルのピザを焼こう!	▼11月12日(日)午前9時30分~午後12時30分	▼市内在住か通学する、年少~小学6年生とその保護者。子どものみの参加は不可 ▼先着5組。1組4人まで ▼1組2,500円(材料費)	▼10月20日午後6時から、電話で、トライ東☎(663) 3155へ

生涯学習センター

167	ちっちゃなおはなし会 絵本の読み聞かせと童歌など	▼①10月18日②10月25日③11月9日、午前11時~11時30分 ▼①平石(運) ②下平(出町) ③瑞穂(野瀬) ④下桑(島町)	▼市内に在住の0~2歳児とその保護者 ▼先着15人程度	▼①②10月4日③10月25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

168	おひさまひろば ミニうんどうかい ダンスや玉入れなど、ミニ運動会を楽しもう	▼10月7日(土)午前11時~正午 ▼南図書館(雀宮町)	▼2歳~小学校低学年 ▼先着10組	▼10月3日午後2時から、電話で、南図書館☎(653) 7609へ
169	ぬいぐるみお泊り会 お気に入りのぬいぐるみが図書館にお泊り。夜の図書館探検やお話し会を体験する様子をアルバムにしてプレゼント	▼お預かり=10月18日午後4時~6時、お迎え=10月20日午後4時~8時、10月21日・22日、午前9時30分~午後8時 ▼南図書館	▼市内在住の幼児~小学2年生 ▼先着10人	▼10月7日午後2時から、電話で、南図書館☎(653) 7609へ ▼ぬいぐるみは1人1つ
170	0・1・2歳おはなし会スペシャル	▼10月20日(金)①午前10時~10時40分②午前11時~11時40分 ▼上河内図書館(中里町)	▼①1・2歳児とその保護者②0歳児とその保護者 ▼各回先着10組	▼10月6日午前9時30分から、電話で、上河内図書館☎(674) 1123へ
171	アニメ映画会 「新山ねずみロッキーチャック」他1作品	▼10月22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)

172	キックバイクを楽しもう ⑩1005755 周回コースでキックバイクを楽しむ	▼10月8日(日)午前10時~正午	▼未就学児。保護者同伴 ▼先着20人	▼キックバイク・保護具を持参 ☎八幡山公園☎(624) 0642
-----	---	-------------------	-----------------------	-------------------------------------

その他の施設

173	子育てサロンまつり2023	▼10月20日(金)午前10時~正午 ▼ろまんちっく村(新里町丙)	▼おおむね3歳までの子どもとその家族、地域の人	☎子育てサロン中央☎(627) 0204
174	うつのみやKEIRINファミリー体験型イベント ⑩1031625 初心者向けBMX体験会	▼10月22日(日)午前10時~午後3時 ▼宇都宮競輪場(東戸祭)	▼自転車に乗れる小学生以下とその保護者	☎公営事業所☎(625) 0100
175	ボランティア団体による絵本読み語り会 ボランティア団体 おしゃべり妖精の会さんによる絵本の読み語り 中世の衣装で七五三を祝おう	▼10月28日(土)午後3時~3時30分 ▼うつのみや妖精ミュージアム	-	☎うつのみや妖精ミュージアム☎(616) 1573
176	⑩1033028 中世の衣装を着て、七五三を祝う エコパーク下横倉で暮らす秋の生きものを観察してみよう	▼11月3~17日、午前9時30分~10時30分、午前11時~正午、午後1時30分~2時30分、午後3時~4時 ▼とびやま歴史体験館	▼今年度、七五三を迎える子ども ▼300円(参加費)。同伴者1人のみ無料で衣装体験可能	▼10月21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
177	⑩1026216 秋の生き物を観察し、講師が解説	▼11月3日(金・祝)午前9時30分~正午 ▼エコパーク下横倉(下横倉町)	▼市内在住か通勤通学する小中学生とその保護者 ▼先着20人	▼10月10日午前8時30分から、電話で、環境保全課☎(632) 2405へ
178	⑩1006657 家族ふれあいデイキャンプ 冒険活動センター	▼12月3日(日)午前9時30分~午後4時30分 ▼冒険活動センター	▼市内在住か通勤する、小中学生を含む家族 ▼抽選15組 ▼1家族550円(材料費)。小学生以下=1,340円、中学生以上=1,400円(食費・保険代)	▼10月1~14日に、市庁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

市役所1階 市民ホール(10月)

- 6日まで
▼男女共同参画推進パネル展 ☎男女共同参画推進センター「アコール」☎(636) 4075
- 2~13日
▼里親月間パネル展示 ☎子ども支援課☎(632) 2390
- 10~13日
▼ジャパンカップPR ☎都市魅力創造課☎(632) 2736
- ▼令和5年度いじめゼロポスターコンクール入選作品展 ☎学校教育課☎(632) 2672

- 16~20日
▼市シルバー人材センターパネル展 ☎高齢福祉課☎(632) 2359
- ▼下水道いろいろコンクール入賞作品展示 ☎経営企画課☎(633) 3230
- ▼宇都宮城址まつりPR ☎公園管理課☎(632) 2989
- 23~27日
▼宇都宮の山車・屋台パネル展 ☎文化課☎(632) 2766
- ▼多気山(多気城跡)のジオラマ展示 ☎城山公園☎(652) 4794
- 30日~11月10日
▼宮のものづくり達人パネル展 ☎商工振興課☎(632) 2434
- ▼DV防止啓発パネル展 ☎男女共同参画推進センター「アコール」☎(636) 4075