



教室・講座



▲宮っこ子育てアプリ



▲環境学習センター(HP)



▲茂原健康交流センター(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	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	▼4月18・25日、5月2・9・16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歳以上の人で、要支援・要介護認定を受けていない、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	▼3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 ▼「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です

一般向け

各地区市民センター

2	こころの健康づくり講座（統合失調症） ID 1004480 はらたかし 原隆さん（精神科医）による「知っていますか 統合失調症 病気の理解と治療の話」と題した講話	▼3月14日（木）午後2時～4時 ▼豊郷区（岩曽町）	▼市内在住者 ▼先着50人	▼電話で、保健予防課☎(626) 1114へ
---	---	-------------------------------	------------------	------------------------

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）

3	食育情報コーナー ID 1004752 3月は「女性の健康を支える栄養」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・国民の祝日・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
4	4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	▼①4月13日②4月19日③4月21日、午前9時45分～正午	▼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 ▼①③先着30組②先着15組	▼3月5日午前9時30分から①4月8日②4月14日③4月16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、市保健センター☎(627) 6666へ ▼1人での受講も可
5	働く世代男性のシェイプアップ教室 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	▼4月20・27日、5月11・18・25日、6月1日。午前10時～正午。全6回	▼市内在住の運動制限のない30～64歳の男性。20代より体重が増加している人 ▼先着10人	▼3月4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、市保健センター☎(627) 6666へ

環境学習センター（茂原町）

6	現代風刺し子 不用になった布に刺し子をしてポーチを作る	▼4月6・20日（土）、午前10時～正午。全2回	▼抽選16人 ▼500円（材料費）	▼3月15日（消印有効）までに、往復はがきの往信に①回答、返信に郵便番号・住所・氏名を書か、Eメール（件名に講座名、本文に参加者の項目を明記）で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター✉utsunomiya.miraikan@gmail.comへ ▼はがき、Eメールのいずれか申し込み1件につき1人まで。同一講座に複数の申し込み不可 ●環境学習センター☎(655) 6030
---	--------------------------------	--------------------------	----------------------	--

茂原健康交流センター（茂原町）

7	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	▼3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
8	編みぐるみ教室 見本品にならい楽しく編みぐるみを作成	▼3月1・8・15・22・29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	
9	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	▼3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）	
10	筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	▼3月5・12・19・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）	
11	ズンバ教室 ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ	▼3月5・12・19・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）	



## 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・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
12	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼3月5・12・19・26日、午後2時～3時	▼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
13	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼3月6・13・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）	
14	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	▼3月6・13・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）	
15	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	▼3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）	
16	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	▼3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）	
17	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	▼3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）	
18	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼3月8・22日（金）、正午～午後1時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円（参加費）	
19	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼3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

20	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	▼3月1・8・15・22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 ☎市スポーツ振興財団 ☎(663) 1611
21	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	▼3月1・8・15・22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）	
22	エアロピクス	▼3月5・12・19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）	
23	河内エアロピクス	▼3月5・12・19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）	
24	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	▼3月5・12・19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）	
25	ダンスエクササイズ（ラテンエアロピクス） ラテンの音楽と動きを取り入れた有酸素運動	▼3月5・12・19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）	
26	清原ズンバ	▼3月6・13日（水）、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）	
27	清原エアロピクス	▼3月7・14・21日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円（参加費）	
28	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	▼3月7・14・21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）	
29	マシン <sup>de</sup> トレーニング 個人の目的に合ったトレーニングメニューを提供します	▼4月2・16日、午前10時30分～正午、4月9・23日、午後7時～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 ▼各先着10人 ▼各600円（参加費）	▼申込方法など、詳しくは、宇都宮スポーツナビ <sup>HP</sup> をご覧ください ☎市スポーツ振興財団 ☎(663) 1611

## 教室・講座

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
30	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	▼4月10・17・24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）	▼3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
31	ボディメイクダンス ダンス未経験者でも大丈夫。楽しく身体づくりをしたい方にお薦め	▼4月11・25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15人 ▼2,000円（参加費）	
32	ペルビック（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	▼4月11・18・25日、5月2・9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 ▼先着45人 ▼3,000円（参加費）	▼申込方法など、詳しくは、宇都宮スポーツナビ☎をご覧ください ☎市スポーツ振興財団☎（663）1611
33	ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	▼4月12・19・26日、5月10・17日。午前10時～11時。全5回 ▼河内体育館	▼16歳以上の人 ▼先着30人 ▼2,500円（参加費）	
34	フラ教室 初めてのフラダンス。楽しく学びましょう	▼4月12・19・26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）	▼3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
35	ボディメイクヨガ 運動強度を高めたヨガ	▼4月16・23・30日、5月7・14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 ▼先着50人 ▼3,000円（参加費）	▼申込方法など、詳しくは、宇都宮スポーツナビ☎をご覧ください ☎市スポーツ振興財団☎（663）1611
36	筋膜リリース&セルフマッサージ 筋膜を解きほぐす運動とマッサージで、身体をスムーズに動かす	▼4月18・25日、5月2・9・16日。午後7時30分～8時30分。全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	▼16歳以上の人 ▼先着45人 ▼3,000円（参加費）	

## 図書館・視聴覚ライブラリー

37	落語会 視覚障がい者観賞用音源作成落語会	▼3月16日（土）午後2時～4時15分 ▼中央図書館（明保野町）	▼先着80人	☎中央図書館☎（636）0231
38	ビジネス支援講座「まずは、小さくはじめてみる 思いやアイデアをアウトプット」 大木浩土さん（中小企業診断士・企画プロデューサー）による自分の夢の実現に向けてどうすればいいのかの講話	▼3月24日（日）午後2時～3時30分 ▼東図書館（中今泉3丁目）	▼先着30人	▼3月5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 ☎東図書館☎（638）5614
39	南図書館 おうち性教育Vol.12 柚木理恵さん（ゆづき助産院助産師）による学校では教えてくれないのはなし。保護者編	▼3月29日（金）午後6時～7時 ▼南図書館（雀宮町）	▼中学生以上 ▼先着15人	▼3月19日午後2時から、電話で、南図書館☎（653）7609へ

## その他の施設

40	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ☎1003862 成年後見制度を学ぼう	▼3月13日（水）午後1時30分～3時30分 ▼とちぎ健康の森（駒生町）	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	☎地域包括支援センター細谷・宝木☎（902）4170
41	就職セミナー ☎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	▼①3月19日（火）午前10時～正午②午後1時30分～3時30分。③3月22日（金）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	▼3月4日午前10時から、電話で、商工振興課☎（632）2446へ



## 教室・講座



▲宮っこ  
子育てアプリ



▲トライ東  
HP



▲宇都宮  
スポーツナビHP



▲市スケート  
センターHP



▲環境学習  
センターHP



▲図書館  
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
42	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	▼3月22日(金) 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 ▼先着24人	▼3月4日午前10時から、電話で、商工振興課 ☎(632) 2446へ
43	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 男性のための安心介護教室(腰を痛めないための介護の方法について)	▼3月23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	☎地域包括支援センターかわち ☎(673) 8941

### 子ども

### 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

44	4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	▼①4月16日(火) ②4月22日(月)、午前10時～11時 ▼①市保健センター②姿川区(西川田町)	▼市内在住で、これから離乳食を始める、受講時生後4～6カ月の乳児とその保護者(①は保護者2人まで、②は保護者1人まで)。第1子の人を優先 ▼①先着26組②先着15組	▼3月5日午前9時から①4月11日②4月17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)

45	親子リトミック教室 ピアノ演奏に合わせて、リズムに合わせて歌ったり踊ったり、親子でリトミックを体験	▼3月15日(金) 午前10時～10時50分	▼市内在住の未就園児とその保護者 ▼先着10組 ▼500円(参加費)	▼3月2日午後2時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
46	春休み実験教室 水と油の関係を使って、不思議なオブジェを作る	▼3月24日(日) 午後2時～4時	▼市内在住か通学する小学生 ▼先着15人 ▼1,000円(材料費)	▼3月6日午後7時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
47	親子スキンシップ体操3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	▼3月26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)	▼3月5日午後2時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
48	春休みお菓子教室 お菓子作りに挑戦	▼3月26日(火) 午前10時30分～午後0時30分と午後2時30分～4時30分	▼市内在住か通学する小学生 ▼各先着10人 ▼1,800円(材料費)	▼3月7日午後2時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
49	手作りキャンドル 手作りキャンドルに挑戦	▼3月27日(水) 午前10時～11時と午後2時～3時	▼市内在住か通学する小学生 ▼各先着5人 ▼1,800円(材料費)	▼3月6日午後2時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
50	はじめてのギター教室 ギター演奏を体験する。初心者も大歓迎	▼3月27日(水) 午後1時30分～3時	▼市内在住か通学する中学～高校生 ▼先着5人 ▼500円(参加費)	▼3月8日午後7時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ
51	基本的なスキンケアとナチュラルメイク プロのヘアメイク講師のレッスンを、体験してみませんか。基本的なスキンケアとナチュラルメイクを学びましょう。新社会人にもお勧めです。	▼4月13日(土) 午後6時～7時30分	▼市内在住か通勤通学する中学生以上 ▼先着10人 ▼2,800円(材料費)	▼3月11日午後7時から、電話で、トライ東 ☎(663) 3155へ

## 教室・講座

### 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
52	親子deリズムあそび(4・5月) 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	▼4月5・12・19・26日、5月24・31日。 午前10時～10時50分。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)	▼令和6年度に2歳以上になる未就学児の親子 ▼先着15組 ▼3,000円(参加費)	▼申込方法など、詳しくは、宇都宮スポーツナビHPをご覧ください ☎市スポーツ振興財団☎(663)1611
53	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お子様向け。楽しく踊ろう	▼4月8・22日(月)、午後4時30分～5時30分。全2回 ▼市スケートセンター(城南3丁目)	▼小学1～3年生 ▼先着15人 ▼2,000円(参加費)	▼3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	速くなるう！かけっこ塾 正しいフォームやスタートの仕方を身に付ける	▼4月22・25日、5月2日。午後5時45分～6時45分。全3回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼小学生 ▼先着50人 ▼1,500円(参加費)	▼申込方法など、詳しくは、宇都宮スポーツナビHPをご覧ください ☎市スポーツ振興財団☎(663)1611

### その他の施設

55	星空の魅力(春の星空) 天文台で月・春の星空を観察する	▼4月13日(土)午後7時～9時 ▼田原中学校(下田原町)	▼抽選20人 ▼小学生以上。小学生のみの参加は不可	▼3月19日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者の☎・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、本文に参加者の☎・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、Eメールのいずれか申し込み1件につき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
----	--------------------------------	----------------------------------	------------------------------	---

## 催し

### 一般向け

#### 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
56	トライエンジョイスペース杯 トライピック開催 ミニゲームに挑戦し、みんなで競って賞品をゲット。3月のお題「トランプタワーに挑戦しよう！」	▼3月25日までの、月～土曜日=午前10時～午後8時、日曜日・祝日は午前10時～午後3時30分	▼市内在住か通勤通学する35歳未満の人	▼参加には、登録証の作成が必要 ▼期間中、何度でも参加可能。ただし、1日1回まで ☎トライ東☎(663)3155
57	ウォーキングフェスティバル 「うつのみや健康ポイント事業アプリ」を使用し、ランキングポイントで交流を図る	▼3月16～24日	▼市内在住か通勤通学者	▼3月4～15日に、トライ東HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ▼受け付け後、グループコードを通知します ☎トライ東☎(663)3155

### 図書館・視聴覚ライブラリー

58	東図書館有償リサイクル市 図書館で不用になった本や雑誌(子ども向けの本は除く)を販売	▼3月8日(金)・9日(土)。午前の部=10時～正午、午後の部=午後1時～3時 ▼東図書館(中今泉3丁目)	—	▼価格は、大型本=1冊200円、単行本=1冊100円、雑誌・文庫=1冊50円。1人1回30冊まで ☎東図書館☎(638)5614
59	栃木県よろず支援拠点×東図書館連携講座 「その事業 何のために 誰のために」と題した、山下典子さん(中小企業診断士)による講座	▼3月9日(土)午前10時30分～11時30分と午後2時30分～3時30分 ▼東図書館	▼各先着5人	▼電話で、栃木県よろず支援拠点☎(670)2618へ
60	日本映画劇場 「天狗飛脚」	▼①3月15日(金)午前10時～②3月16日(土)午後2時～ ▼東図書館	▼各先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638)5704



## 催し

### ■一般向け



▲図書館  
HP



▲八幡山公園  
HP

### 図書館・視聴覚ライブラリー

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
61	20世紀名画座 「野ばら」	▼①3月15日(金)午後2時～②3月16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
62	栃木県よろず支援拠点×東図書館 連携講座 「創業者のための収支計画の見える化」と題した乾泰夫さん(中小企業診断士)による講座	▼3月23日(土)午前10時30分～11時30分と午後2時30分～3時30分 ▼東図書館	▼各先着5人	▼電話で、栃木県よろず支援拠点 ☎(670) 2618へ
63	ロングライフ支援講座 「認知機能を刺激するリクリエーション クイズ・パズルを楽しもう」と題した、結城俊也さん(ライブラリナビリネットワーク代表)による講座	▼3月23日(土)午後2時～3時30分 ▼東図書館	▼先着40人	▼電話で、東図書館 ☎(638) 5614へ
64	骨格診断でクローゼット整理 勝連さおりさん(パーソナルスタイリスト)による講座	▼3月24日(日)午後1時30分～3時 ▼上河内図書館(中里町)	▼先着20人	▼3月8日午前9時30分から、直接または電話、ファクスで、上河内図書館 ☎(674) 1123、FAX(674) 1120へ
65	春のお楽しみ会 おはなしきゃらばんつぼみ座による人形劇など	▼3月27日(水)午前10時30分～11時30分 ▼東図書館	▼先着30組	▼3月6日午後3時から、直接または電話で、東図書館 ☎(638) 5614へ ▼1組3人まで

### 八幡山公園(埧田5丁目)

66	ウサギとふれあい	▼毎週土・日曜日、祝休日(3月30・31日除く)。午後1時30分～2時	-	
67	八幡山公園 写真・絵画展	▼3月20日まで	-	
68	コスプレ in 八幡山 コスプレイヤーとカメラマンによる撮影会	▼3月10日(日)午前11時～午後3時	▼1,000円(参加費)	📍八幡山公園 ☎(624) 0642
69	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	▼3月20日(水・祝)午前11時～正午と午後2時～3時	-	
70	宇都宮市民の日 宇都宮タワー・ゴーカート無料開放	▼4月1日(月)	-	

### その他の施設

71	特別展「セント・パトリックス・デー！」 アイルランドの守護聖人、聖パトリックを記念する祝祭や、アイルランドの妖精についての展示	▼3月5～24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
72	まちなかマルシェ 手作り雑貨などの販売	▼3月5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
73	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	▼3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
74	清明台2階を特別開放 📍1007296	▼3月9日(土)午前10時～午後3時。雨天順延 ▼宇都宮城址公園	-	📍公園管理課 ☎(632) 2989

催し

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
75	のろし 烽火実演と武者行列を見よう きよはら飛山まつり ID 1016965 烽火の実演、武者行列、お囃子、吹奏楽などの発表、ガイドによる公園案内、物品・飲食の販売など	▼3月9日(土)午前10時30分～午後2時30分。雨天時は10日(日)に順延 ▼飛山城史跡公園(竹下町)	-	④とびやま歴史体験館 ☎(667) 9400
76	月釜(お茶会) ID 1007432 流派=表千家	▼3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 ④文化課 ☎(632) 2763
77	戸祭山緑地「トウキョウサンショウウオの卵の救出」 ID 1005688 栃木両生爬虫類の会の指導を受けて卵の救出をする	▼3月16日(土)午前9時～正午。小雨決行。天候により現地で開催の可否を決定する場合があります ▼戸祭山緑地(戸祭町)	▼先着8組 ▼200円(保険料など)	▼3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
78	民話の集い ID 1016953 宇都宮伝統文化連絡協議会に所属する会員が、地域に伝わる説話や昔話などの民話を語ります	▼3月16日(土)午後1時30分～2時30分 ▼梵天の湯(今里町)	-	④宇都宮伝統文化連絡協議会(文化課内) ☎(632) 2768
79	鶴田沼緑地「ジャガイモの植付けから収穫までを通し、里山の循環型農業を体験しよう」 ID 1005688	▼①植え付け=3月17日②除草=4月21日③収穫=7月7日。午前9時～正午。雨天時は、現地で開催可否を決定 ▼鶴田沼緑地(鶴田町)	▼全日程に参加できる人優先 ▼先着10組 ▼各300円(保険料など)	▼3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 ▼収穫したジャガイモは実費でお分けします
80	手打ちうどん・おからドーナツ作りにチャレンジ	▼3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。最少催行人数10人 ▼1人1,000円(材料費)。3歳以下は無料	▼3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・連絡先を書き、〒321-2105下小池町466-1、篠井農産加工所へ ④篠井農産加工所 ☎080(9050) 2515
81	ライトラインに乗って!うつのみや百景桜巡りツアー ID 1033828 JR宇都宮駅～宇都宮大学工学部前の桜～清原工業団地3号緑地。ライトラインで移動	▼3月27日(水)午前9時～正午 ▼JR宇都宮駅東口交流広場(宮みらい、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15人 ▼ライトライン乗車賃は実費	▼3月15日(必着)までに、市④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④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 ▼見学先での徒歩移動あり ④景観みどり課 ☎(632) 2558
82	うつのみや百景桜の名所巡りバスツアー ID 1021664 新川・日光街道の桜並木や城山の孝子桜など「うつのみや百景」の桜の名所を巡るツアー	▼4月5日(金)午前9時～午後4時 ▼宇都宮城址公園(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70人程度 ▼昼食は実費	
83	いむらみよ 井村君江名誉館長によるギャラリートーク 妖精や文学に関するお話	▼4月6日(土)午後1時～2時 ▼うつのみや妖精ミュージアム(うつのみや表参道スクエア5階)	-	④うつのみや妖精ミュージアム ☎(616) 1573
84	応急手当講習会(普通救命講習) ID 1003342 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用法を学ぶ	▼4月14日(日)午前9時～11時 ▼中央消防署(大曾2丁目)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人	▼3月4日午前8時30分から、市④の市電子申請共通システムに必要事項を入力 ④警防課 ☎(625) 3008

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

### 子ども

#### 児童施設

	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
85	読み聞かせ	▼3月4日(月)・27日(水)、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
86	よみかかせ会	▼3月5・12・18・19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
87	おもちゃクリニック	▼3月6(水)・7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
88	あつまルーム 読書や自習、オセロなど児童館の和室を気軽に使ってみませんか	▼3月6日・13日(水)＝午後3時～5時。 3月26～29日＝午前10時～午後5時 ▼白沢児童館(白沢町)	▼小学生～18歳	▼入退は自由 ☎白沢児童館 ☎(671) 0404
89	スポンジや色紙を使ってお寿司を作ろう	▼3月8～13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
90	フェルトのブローチ	▼3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組	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
91	おやこリトミック	▼3月13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
92	指スタンプアート 「桜の壁飾り」を作ろう	▼3月14～23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
93	コルマビーズでプレスレット作り	▼3月15～24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
94	よみかかせ	▼3月15日(金) 午前11時～ ▼田原児童館	-	
95	パタパタちょうちょを作ろう	▼3月19日(火) 午前10時30分～正午 ▼あそぼの家	▼未就園児とその保護者 ▼先着10組	☎あそぼの家 ☎(663) 3245
96	うさぎの小物入れ	▼3月26～31日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館	▼先着25人	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
97	しゃくとり虫くんを作って遊ぼう	▼3月26～31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
98	空気砲ロケットあそび	▼3月29日(金) 午後1時～3時 ▼あそぼの家	▼小学生・幼児とその保護者 ▼先着20人	☎あそぼの家 ☎(663) 3245



催し

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
99	みんな楽しく学習!遊び!みんなの居場所トライスタディールーム 学校の宿題・テスト勉強、学習したい教材を持参。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	▼3月5・6・12・13・19・26・27日、午後4時～6時	▼市内在住か通学する小中学生	☎トライ東☎(663) 3155
100	スリー・エックス・スリー トライ東スプリング杯3×3バスケットボール大会 ①小学生の部②中高生の部	▼3月27日(水)午後6時～8時30分	▼①小学3～6年生②中学1年～高校3年生 ▼各抽選5チーム。1チーム5人以内。チーム構成の男女は問わず1チーム最低4人	▼3月1日午後6時～3月13日午後9時に、トライ東HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ▼当日の審判ボランティア(大人も可)も募集 ☎トライ東☎(663) 3155

図書館・視聴覚ライブラリー

101	アニメ映画会 「プーさんと大あらし」「ねずみくんのチョコキ」	▼3月17日(日)①午前10時30分～②午後1時30分～ ▼中央図書館(明保野町)	▼各先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638) 5704
102	3月のこどもおもちゃ病院 壊れたおもちゃを、壬生のおもちゃ博物館のおもちゃドクターたちが修理の様子を見学し、もの大切さを学ぼう	▼3月23日(土)午前10時～午後2時 ▼南図書館(雀宮町)	▼幼児～高校生 ▼先着27人。おもちゃは1人ひとつ	▼3月13日午後2時から、電話で、南図書館☎(653) 7609へ
103	ESD Gsとリサイクルカルビーによる講座	▼3月30日(土)午前10時30分～11時30分 ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼小学3～6年生。保護者同伴可 ▼先着20人	▼3月14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

八幡山公園(埴田5丁目)

104	フアファ(エア遊具)で遊ぼう	▼毎週土・日曜日、祝休日(3月30・31日除く)午前10時～午後4時	▼3歳～小学4年生	☎八幡山公園☎(624) 0642
105	乗馬体験 ポニーの背中に乗って庭を一周します	▼毎週土・日曜日、祝休日(3月30・31日除く)。午前11時～正午と午後1時～2時	▼3歳以上の未就学児 ▼1回200円(参加費)	

その他の施設

106	のぼろう!みどりのほるな山! ID 1030831 宇都宮アルプスの一つ「榛名山」に家族で登る。雨天時はミニ板焼き	▼4月28日(日)①午前8時45分～②午前9時～ ▼冒険活動センター(篠井町)	▼市内在住の①小学3・4年生とその家族②小学1・2年生とその家族 ▼各抽選10組程度 ▼200円程度(保険料)	▼3月14日までに、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
-----	---	--	---	--

市役所1階 市民ホール(3月)

■1日

▼税の百人一首展示・税に関する絵はがき展示 ☎税制課☎(632) 2204

▼旧篠原家住宅パネル展 ☎文化課☎(632) 2766

■4～8日

▼女性の健康週間・世界腎臓デーパネル展 ☎健康増進課☎(626) 1126

▼宇都宮城桜まつりP R ☎公園管理課☎(632) 2989

▼国指定史跡飛山城跡パネル展 ☎文化課☎(632) 2768

■11～15日

▼犯罪被害者等パネル展 ☎生活安心課☎(632) 2135

▼自殺対策強化月間パネル展 ☎保健予防課☎(626) 1114

■18～29日

▼地域教育パネル展 ☎生涯学習課☎(632) 2678

■その他 最終日は早めに終了する場合があります。