

### ゆず染め・ストールアレンジ講座

11月5日(出)・6日(日)に開催しました上河内文化交流祭において、「ゆず染め」の展示と、いろはゆずPR用撮影ブースの設置を行いました。引き続き、上河内地区市民センター1階ロビーに展示していますので、ぜひご覧ください。

また同日、「ゆず染め&ストールアレンジ講座」を開催し、5日にはゆず染め講座、翌日6日には前日に染めたゆず染めストールを使ったストールアレンジの公開講座が開かれ、パーソナルファッションスタイリストの勝連さおり先生から、ストールの巻き方について様々なアレンジを教えてくださいました。

地域の多くの皆様から、ご厚意で多くのゆずをご寄付いただきました。こちらのゆずは、ヨガ教室で室内に展示した後、社会福祉法人ひびきへ届けられ、ゆず果汁やゆず染め染料の材料となり、今後のいろはゆず活用事業で大切に使われます。ご協力ありがとうございました。



### いろはゆず×ヨガ教室 初開催

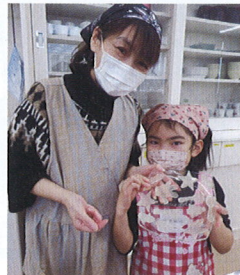
12月3日(出)、女性のヘルスケアに効果のあるゆずとヨガを組み合わせた「いろはゆず×ヨガ教室」を初めて開催しました。ゆずの香りが満たされた会場内で、リラックスしながらのヨガ講座は、香りとヨガの相乗効果で心身ともに癒されたと好評でした。



有料広告

### いろはゆず 丸ごと満喫 ゆずのモイストポップリとグミづくり講座

12月17日(出)・18日(日)、小学生とその保護者を対象に、地元産のゆずを使った講座を開催しました。ゆずの皮を使うモイストポップリと、皮を剥いたゆずの果汁で作るゆずグミと、ゆずを丸ごと満喫できる講座となりました。講座では、地元パティシエからアドバイスを受けながら、親子で楽しくゆずグミを作っていました。



## 情報紙上河内 特別ご優待料金

【セルフプレー料金】

セルフ・昼食付	ゲスト様
平日	¥6,500
土曜	¥12,400
日・祝	¥11,400

- ※ 本券は、1組4名様までご利用できます。
- ※ 左記料金は、お一人様セルフ乗用料金・昼食付です。
- ※ 2名様でご利用の場合は、割増料金(平日¥550・土日祝日¥2,200)別途。
- ※ ご予約の際は、本券利用の旨お伝え下さい。また、受付時にフロントへご提出下さい。
- ※ 本券は、お客様コンペ・オープンコンペ・競技等には使用できません。また、他のサービス割引との併用もできません。
- ※ キャディ付の場合はお早めにお問合せ下さい。(別料金)
- ※ ご予約をお取りすることができない日もございます。ご了承ください。
- ※ 有効期限は、2023年3月12日迄

PGA  
すまいーだカップ  
SENIOR GOLF TOURNAMENT



イーストウッド カントリークラブ

〒321-0417 栃木県宇都宮市冬室町1039-3  
TEL 028-674-8848 FAX 028-674-4384

# 第5回!! 絶景!! 羽黒山ウォーキング開催

12月4日(日)コロナ感染拡大の中、参加人数の絞り込み、参加者への感染予防、実施日における参加者及び係員への感染対策を講じて、3年ぶりに開催しました。参加者は73名でした。

参加者は、晴天、あたたかな天候に恵まれた中、それぞれ、地区のシンボル「羽黒山登頂コース」、羽黒山を間近かに仰ぎながら西鬼怒川沿いの「せせらぎコース」に分かれて歩き、心地よい汗を流しゴールしました。また、初めて宇都宮市スポーツ振興財団の協力を得て、「ノルディックウォーキング教室」を開催し、参加者から好評を得ました。



有料広告



## かみかわち歯科クリニック

歯科

小児歯科

歯科口腔外科

審美歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●	●	△
15:00 ~ 20:00	●	●	●	●	●	●	△

平日夜8時まで診療。お仕事や部活帰りでも安心!!

TEL 028-674-3705 宇都宮市中里町3001-7

Webはコチラ▶ <http://www.kamikawachi-dc.com>





## 地域の話題



### 花いっぱい活動に表彰

東芦沼芦友会では、日頃、花いっぱい活動に従事し、地域に潤いと安らぎをもたらしており、このほど、その活動が、宇都宮市長から感謝状が授与されました。



### せせらぎコース道標の改修

せせらぎコースは、絶景!!羽黒山ウォーキングでなじみのコースです。だいだらぼうの会が整備した道標が劣化して倒れるなどしたため、このほど、だいだらぼうの会と健康づくり推進協議会合同で、その改修をしました。せせらぎコースは、平坦な一周4キロと大変歩き易く、さくらやあじさいがあり、また、羽黒山を仰ぐ、ウォーキングに最適であります。健康づくり推進協議会でも、皆さんに歩いていただきたいと、マップを作りセンターに置いてあります。ぜひご利用ください。



有料広告

森永宅配 **ミルク生活** 無料お試し宅配実施中



日本宇宙食に認定!

これ1本で  
栄養バランス抜群

ビフィズス菌+シールド乳酸菌+ラクトフェリン

さらに...

タンパク質+カルシウム+鉄+11種類のビタミン+  
7種類のミネラル+食物繊維+葉酸 配合

森永乳業宅配ミルクセンター (有)平石商店

まずはお電話を ☎028-674-3350 FAX028-674-1220  
hiraishi-milk.com

森永乳業

### 牛乳配達員募集

勤務：週2日【月・金または火・土】  
時間：早朝4時間程度  
待遇：交通費有・ユニフォーム有・研修有  
応募：年齢65歳位まで（健康な方）  
女性の方 大歓迎

森永宅配ミルクセンター  
(有)平石商店 028-674-3350



# お知らせコーナー



## 上河内生涯学習センター

### 令和5年宇都宮市二十歳を祝う 成人のつどいを開催します

令和5年より、成人式は「二十歳を祝う成人のつどい」となります。

- ・開催日時 **令和5年1月8日(日)**  
午前9時30分受付開始、午前10時式典開始、午前11時終了
- ・会場 ホテルマイステイズ宇都宮  
(宇都宮市東宿郷2丁目4番1号)
- ・該当者 平成14年4月2日から平成15年4月1日の間に生まれた、宇都宮市の住民基本台帳に登録されている上河内中学校の卒業生または市外に転出した等で当会場への参加を希望する者。

※市外に転居している方で、参加を希望される場合は、下記まで御連絡下さい。

お問い合わせ：上河内生涯学習センター  
電話028-674-3131

## 上河内民俗資料館

### ひな人形展

#### 【ひな人形展】開催

開催期間 **2023年2月4日(土)～3月5日(日)**  
休刊日 毎週月曜日・2月24日(金)

## 上河内図書館

### 上河内図書館まつり

- 日時 **令和5年2月26日(日)**  
午前9:30～午後12時
  - 体験 しおり作りや、おすすめの本のポップを作って飾る本の木、ブックー掛け体験
  - その他 バルーンアート、ゆず染め展示、キッチンカーなど
- イベントに参加していただいた方に先着で、特製缶バッチをプレゼントします。
- 体験のお申し込みは、  
上河内図書館 028-674-1123まで

## 上河内小・中学校 ゆずっ子標語作品

令和4年度 あいさつ運動標語

**最優秀作品**

ごめんねと  
言えるあなたへ  
ありがとう

上河内中学校 三年 紀平 倅希

上河内中学校地域協議会

令和4年度 元気なあいさつ  
ていねいな言葉つかい運動標語

**最優秀賞**

マスクでも  
笑顔と一緒に  
あいさつを

上河内西小学校 四年 佐藤 ひなた

上河内西小学校魅力ある学校づくり地域協議会

令和4年度 あいさつ運動標語

**最優秀作品**

温かい言葉で  
つながる  
心の輪

上河内東小学校 六年 池田 風歌

上河内東小学校地域協議会

令和4年度 あいさつ運動標語

**最優秀作品**

あいさつは  
笑顔をつなぐ  
心の輪

上河内中央小学校 六年 増淵 陽大

上河内中央小学校地域協議会

読者の皆様、新年あけましておめでとうございます。今年も「卯」を引かれた今年の運勢はいかがでしたか。

卯年生まれの方は、もの静かで落ち着いた生活を好む平和主義者と言われています。令和五年がそのように平和な幸多い年でありますよう祈念いたします。

さて、昨年は、「コロナ」に振り回された1年でした。その中でも、文化祭や絶景羽黒山ウォーキングを開催し、人と人の交流ができたことは、良かったと思っております。今年こそは「コロナ」から脱却し、地域の皆さんとたくさん交流できることを強く念じております。

### 編集後記

### 住民基本台帳人口

令和4年11月末日現在

人口	9,616人
男	4,805人
女	4,811人
世帯数	3,847戸

### かみかわちの人口