

私たちの
おすすめ

今月は 青少年活動センター

(今泉町)



「産後セルフケア体験」に参加しました。子どもを抱っこしながら、バランスボールに座って下に弾んでいると、ぐずっていた子どもが、いつの間にか気持ちよさそうに寝ていました。

その後、先生から動きの意味を教えてくださいながら、バランスボールを使って、産後の体のケアや子育てに必要な筋力をつける運動に取り組みました。

産後にこれだけ体を動かしたことはなかったため、たくさん汗をかきましたが、体と心がすっきりして、気持ちよかったです。

また、同じ月齢の子どもを持つママ友と情報交換することができて、楽しかったです。皆さんも、参加してみませんか。

※産後セルフケア体験について、詳しくは、21ページへ。

宇井茂子さん、詞音ちゃん
(一の沢2丁目)



行ってみよう
見てみよう

施設のイベント

宇都宮には、子育て中のパパやママも安心して楽しく過ごせる施設やイベントがたくさんあります。ここでは、原則、申し込みが必要ない施設のイベントをご紹介します。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、産 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、活 市民活動センター、域 地域自治センター



道の駅うつのみや ろまんちっく村

新里町内254 ☎(665)8800
HP <http://www.romanticmura.com/>

休園日 10月13日

- ふれあい自然塾「まなびお」 ▽日時 10月3日午前10時～午後2時▽内容 森の散策体験▽対象 小学2～6年生▽定員・費用など 先着10人、1,500円。申し込みは電話で。
- ふれあい自然塾「のらびお」 ▽日時 10月4日午前10時～正午▽内容 秋の生き物を探す▽対象 3歳～小学2年生。保護者同伴▽定員・費用など 先着20人。1人1,000円。申し込みは電話で。
- ぐーっトラック2015 トラックの日感謝デーイベント ▽日時 午前10時～午後3時▽内容 各種ステージイベント、緊急車両・働く車の車両展示など。
- マロニエ・オートストーリー秋Meeting ▽日時 10月11日午前8時～午後3時▽内容 クラシックカーの走行会や自動車ディーラーによる車の展示など。
- そば打ち体験 ▽日時 10月20日午前9時30分～と11時～の2回▽定員・費用

- など 各先着8人、2,000円。申し込みは電話で。
- 米粉パン焼き体験 ▽日時 10月11日午前11時～と午後1時～の2回▽定員・費用など 1組1,000円(3人まで)。申し込みは電話で。
- ろまんちっく寄席 ▽日時 10月18日午後2時～3時30分▽内容 「宇都宮落語研究会」の皆さんによる楽しい落語▽費用 湯処あぐり入浴料(大人510円、市内在住の60歳以上の460円、中学生250円、3歳～小学生200円)。
- うた声仲間 ▽日時 10月21日午前11時～午後0時30分▽内容 みんなで懐かしい歌を生バンドの伴奏付きで歌う。
- BonMarche100人展Vol.11 ▽日時 10月25日午前10時～午後5時▽内容 手作り作家による、小物・雑貨などの展示販売。
- そば処にもと感謝Day ▽日時 10

- 月31日、11月1日。午前10時～午後6時(オーダーストップ午後5時30分)▽内容 そば・うどんを注文した人に、2日間限定で天ぷらの盛り合わせや地元野菜などをプレゼント。また、この2日間は「新そば」を提供。
- おがわオカリーナフェスティバルin宇都宮2015 ▽日時 10月31日午後1時～4時▽内容 オカリーナアンサンブルやソロ演奏。
- 盆栽展示会・講習会
- 1 展示会 ▽日時 11月1～3日、午前9時～午後4時(3日は午後3時まで)▽内容 日本盆栽協会宇都宮支部の皆さんが育てた盆栽の展示とチャリティー即売会。
- 2 講習会 ▽日時 11月1日午後1時～3時▽内容 大橋和廣さん(日本盆栽協会公認講師)による、小品盆栽の作り方についての講習会▽定員 先着60人。●緑のまちづくり課 ☎(632)2597

◎各施設の休館日(10月) ▽市保健センター ☎(627)6666=毎週水曜日、12日▽上河内保健センター ☎(674)8787、河内保健センター ☎(673)6337=毎週土・日曜日、12日▽茂原健康交流センター ☎(654)2815=5・13・19・26日▽環境学習センター ☎(655)6030=毎週月曜日▽梵天の湯 ☎(674)8963=毎月第1・第3木曜日▽とびやま歴史体験館 ☎(667)9400、旧篠原家住宅 ☎(624)2200、うつのみや遺跡の広場 ☎(659)0193、上河内民俗資料館 ☎(674)3480=5・13・19・26日。



子どもと出掛けよう

ゆうあいひろば(馬場通り4丁目・6階)



■よみきかせ会 ▽日時 10月3日午前10時30分～11時。19・27日、午前11時～11時30分▽内容 歌・手遊び・絵本・紙芝居の読み聞かせ▽対象 乳幼児～小学生。なお乳幼児は保護者同伴。

■工作つくってあそぼう「ほっこりUFO」▽日時 10月22日午前10時～正午。23・24日、午後2時～4時▽内容 UFOみたいなフリスビーを作る▽対象 乳幼児～小学生。なお乳幼児は保護者同伴▽定員 各先着30人。

児童館

岡本児童館(下岡本町) ☎(673)2006

■おしゃれな鉛筆立て作り ▽日時 10月9日まで、午前10時30分～午後4時30分▽対象 幼児～▽定員 先着30人。

■モールでハロウィーン飾り作り ▽日時 10月21～25日、午前10時30分～午後4時30分▽対象 幼児～▽定員 先着40人。

白沢児童館(白沢町) ☎(671)0404

■ハロウィーンバッグ作り(牛乳パックでカボチャ型) ▽日時 10月22～30日、午前10時30分～午後4時30分▽対象 幼児～▽定員 先着30人。

■親子芋掘り ▽日時 10月24日午前10時～正午▽対象 幼児～小学生の親子▽定員 先着20組▽費用 1組500円(参加費)▽申込 10月4日午前10時から、電話で。

田原児童館(上田原町) ☎(672)4001

■によきによきおばけ ▽日時 10月20～23日、午前10時～午後4時▽対象 幼児～▽定員 先着30人。

■ハロウィーンの魔法のぼうし作り ▽日時 10月27～30日、午前10時～午後4時▽対象 幼児～▽定員 先着30人。

休館日 10月3・5・12・17～19・26・31日
あそぼの家(今泉町) ☎(663)3245

■やさいも大会 ▽日時 10月14日午後1時30分～3時▽対象 幼児～小学生▽定員 先着25人。

■ハロウィーンモビール作り ▽日時 10月23日午前10時30分～正午▽対象 未就園児親子▽定員 先着20組。

■読み聞かせ ▽日時 10月9・28日午前11時30分～正午▽対象 未就園児親子。

休館日 10月4・11・12・18・25日

子育てサロン

10月の行事▶
QRコード



▽10月の行事は市HPや携帯サイトをご覧ください。

子育てサロン

検索



◀宮っこ子育て応援ナビ
QRコード

▽子育て情報満載の「宮っこ子育て応援ナビ」もご覧ください。

宮っこ子育て応援ナビ

検索

冒険活動センター(篠井町) ☎(669)2441

■子どものもりフェスティバル ▽日時 10月25日午前10時～午後4時▽内容 アドベンチャーゲーム・クライミングウォール・ニュースポーツ・火おこし・かまど料理・クラフトなどの体験コーナー、森のおはなし会、大浴場・アリーナ・工作室などの開放▽費用 食事代(実費)。

■その他 10月24日は、イベント準備のため、施設利用ができません。

休館日 10月5・12・19・26日



図書館

中央(明保野町7-57) ☎(636)0231
東(中今泉3丁目5-1) ☎(638)5614
南(雀宮町56-1) ☎(653)7609
上河内(中里町182-1) ☎(674)1123
河内(中岡本町3397) ☎(673)6782
☎http://www.lib-utsunomiya.jp/

休館日 中央=10月2・9・16・20・23・30日、東・南・上河内・河内=10月5・13・15・19・26日



視聴覚ライブラリー

☎(638)5704
☎http://www.ucatv.ne.jp/~u_avl/

休館日 10月5・13・15・19・26日

中央図書館会場

■おはなし玉手箱 世界や日本の昔話など素話によるおはなし会。▽日時 10月24日午後2時30分～3時▽内容 「三人の糸つむぎ女(グリムの昔話)」「三枚のお札(日本の昔話)」など▽対象 小学生以上▽定員 先着25人。

東図書館会場

■1日本映画劇場「Mayuまゆ ココロの星」▽日時 10月16日午前10時～と午後2時～の2回。

■20世紀名画座「我が道を往く」▽日時 10月17日午前10時～と午後2時～の2回。

■親子映画会 ▽期日 10月18日▽時間・内容 午前10時30分～「山ねずみロッキーチャック」他3作品、午後1時30分～「リボンの騎士」▽定員 各先着100人。

☎視聴覚ライブラリー

南図書館会場

■名作映画会「或る夜の出来事」▽日時 10月18日午後1時30分～3時15分▽定員 先着400人。

上河内図書館会場

■親子映画会「おじゃる丸 ちっちゃいもの大きな力」他3作品 ▽日時 10月11日午後1時30分～▽定員 先着60人。

公園

八幡山公園(埴田5丁目) ☎(624)0642



■ペットの飼い方相談とウサギの抱っこ体験 ▽日時 10月20日午前11時～正午と午後2時～3時の2回。

■クジャクの紙芝居 ▽日時 毎週土・日曜日、祝休日、正午～午後0時30分。

■馬のえさやり ▽日時 月・火・土・日曜日=午前10時～午後3時、水～金曜日=午後1時～2時▽費用 100円(餌代)。

■フォキツネザルのお話 ▽日時 毎週日曜日、午前11時30分～正午。

休園日 宇都宮タワー・ゴーカート 10月5・13・19・26日

◎北宇都宮駐屯地(宇都宮飛行場) ■夜間飛行訓練 ▽期日 10月1・6～8・13～15・20～22・27～29日。時刻は午後9時ごろまでを予定しています▽内容 ヘリコプターの飛行訓練。■週末操縦教育 ▽期日 10月3・4・10・11・17・18・24・25・31日。時刻は午前8時～午後5時ごろまでを予定しています▽内容 ヘリコプターの操縦教育。■その他 天候などにより実施日・時刻を変更することがあります。☎陸上自衛隊北宇都宮駐屯地 ☎(658)2151

市文化会館

明保野町7-66 ☎(636)2121
 http://www.bunkakaikan.com
休館日 10月5・19日
 ※文化会館大規模改修工事に伴い、11月1日～平成29年3月31日は全館休館します。

なお、会館プレイガイドについては通常営業します。ただし、11月1～30日は事務所改修工事のため休止します。
 ※駐車台数に限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。
 ※文化会館西側の道路は、土・日曜日、休日を除いて駐車禁止。
 ※車椅子席をご希望の方は、お問い合わせください。

好評発売中

(大ホール)

入場無料

「国際音楽の日」記念事業

(小ホール)

THE ALFEE

Best Hit Alfee Autumn 2015

10月10日(土)
午後6時

【入場料】全席指定 7,560円



※6歳以上有料(6歳未満のお子さまのご入場に関しましては、周囲のお客様への最大限のご配慮をお願いいたします。)

第11回 学生邦楽フェスティバル

～日本の音を継承する学生たち～

10月4日(日)午後1時



好評発売中

(小ホール)

瞳みのるエンタテインメント2015

～Let's Go “カキツバタ”～

10月10日(土)午後5時

【入場料】全席指定 6,000円(未就学児入場不可)



入場無料・市役所1階市民ホール

シティホールふれあいコンサート

宇都宮にゆかりのある、宇都宮で活動続ける演奏家たちのコンサートです。各公演、午後0時15分開演。

第284回

10月15日(木)

ensemble Soleil

クラシックの名曲から映画音楽などおなじみの、メロディーを楽しいトークとともにお届けします。

【フルート・クラリネット・ピアノ】



第285回

12月17日(木)

ウィンビー ハンドベルリンガーズ

4オクターブのイングリッシュハンドベルによる少人数アンサンブルグループ。幅広いジャンルのレパートリーを全国各地で演奏しています。

【イングリッシュハンドベル】



第286回

平成28年1月21日(木)

ミニカル トランペットアンサンブル

東京藝術大学を卒業したトランペット奏者。華やかなファンファーレ、ルロイ・アンダーソンなど、トランペットならではの輝く音色をお楽しみください。

【トランペット・ピアノ】



第287回

平成28年3月17日(木)

Tiramisu

国立音楽大学在学中に結成し、現在は栃木と東京を拠点とし、病院施設、ホテル、レストランやカフェなどで幅広く活動中。

【フルート・ピアノ】



宇都宮美術館

長岡町1077 ☎(643)0100 ☎(643)0895
 http://u-moa.jp/
休館日 10月5・13・19・26日

10月18日は「家庭の日」です。高校生以下の家族と同伴した大学生・一般の企画展観覧料は半額、高校生以下は無料になります。

■企画展「夢見るフランス絵画 印象派からエコール・ド・パリへ」▽期間 11月23日まで▽観覧料 一般900円、高校・大学生700円、小・中学生500円。

①学芸員によるギャラリートーク ▽日時 10月3・10日、午後2時～▽その他 企画



クロード・モネ「エトルタ、夕日のアヴァル断崖」1883年 個人蔵

展チケットが必要です。

■館外プロジェクト「地域産業とデザイン宮の注染を拓く」

①公開審査会「このまちに宮モダンを見つけ」▽日時 10月4日午後2時～5時▽内容 木村雅彦さん(デザイナー)他による、公募で集まったパターン・デザインのうち、予備選考に残ったものについて、「宮モダンの新柄」として制作する数点の最終選考▽定員 先着170人。

②子どものためのワークショップ「うつつのみやのもようを見つけ、かたちにしてみよう」▽日時 10月25日午後2時～4時▽会場 宇都宮大学UUプラザ2階コミュニティ・フロア(峰町・峰キャンパス)▽内容 梶原良成さん(宇都宮大学教授)や学生と、宇都宮の自然・歴史・産業や風景から、このまちを表す「もよう」を見つけ、形にする▽定員 抽選30人▽費用 50円(保険代)▽申込 はがきまたはファクス(郵便番号・住所・氏名・年齢・参加人数・電話番号を明記)で、10月9日(必着)までに、宇都宮美術館学芸課「館外プロジェクト子どもワークショップ」係へ。

所・氏名・年齢・参加人数・電話番号を明記)で、10月9日(必着)までに、宇都宮美術館学芸課「館外プロジェクト子どもワークショップ」係へ。

■森のコンサート「ハープの黄金時代を築いたフランスの音楽家たち」▽日時 10月10日午前11時～正午▽内容 迎葉保美さんによるグランドハープの独奏。曲目は「泉」、「アラバスク」他▽定員 先着170人。

■第2回・コレクション展 ▽期間 11月12日まで。○作品解説倶楽部ギャラリートーク ▽日時 金・土曜日を除く毎日、午後2時～。

■観覧料 市内在住または通学している高校生以下は無料。一般・大学生は20人以上の団体で2割引き。身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けている人、障がい者を介護する人1人の観覧料は無料。

◎市役所1階市民ホールの催し ■期間・内容 ▽10月5～9日＝平成27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)2797▽10月5～9日＝「浄化槽の日」普及啓発パネルなどの展示 ◎生活排水課 ☎(633)2001▽10月5～16日＝宇都宮城址まつりPR◎公園管理課 ☎(632)2989▽10月13～16日＝ジャパンカップサイクルロードレース展 ◎観光交流課 ☎(632)2736▽10月13～16日＝花と緑のフェスティバルうつつのみや2015寄せ植えコンテスト作品展示 ◎緑のまちづくり課 ☎(632)2597

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、選 生涯学習センター、参 うちのみや表参道スクエア、HP ホームページ、コ 地域コミュニケーションセンター、活 市民活動センター、Eメールアドレス、域 地域自治センター

街なか
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

中心市街地

市民プラザ(参5・6階) ☎(616)1540

■ウイークエンドシネマ(6階多目的ホール)
▽洋画編「ジェーンエア」 10月3日午後2時～。

▽邦画編「父と暮らせば」 10月24日午後2時～。

うつのみや妖精ミュージアム(参5階) ☎(616)1573

■市民ギャラリー展示 4日まで、9～11日=アトリエ・リュミエール「子ども造形教室作品展」、15～18日=グリーントラストうつのみや「第18回自然に親しむ絵画コンクール作品展」、21～26日=シ

ンガイ写真館「裸の赤ちゃん写真展」。

■井村君江名誉館長によるギャラリートーク ▽日時 10月3日午後1時～2時▽内容 日本の幻想文学と妖精について解説。

■学芸員による妖精と作品のお話 ▽日時 10月17日午後2時～2時30分▽内容 古代ケルト人の祭り、ハロウィーンについて。

■妖精ミュージアム読み語り会 ▽日時 10月24日午後2時～2時30分▽内容 おしゃべり妖精の会(ボランティア団体)による絵本の読み語りなど。

オリオンスクエア

■オリスクマーケット ▽日時 10月6日午前10時～午後3時▽内容 農産物などの販売。

■熟年バンドジャム2015 ▽日時 10月11日午前11時～午後6時10分。12日午前11時～午後5時30分▽内容 ジャズの生演奏、ステージイベント、飲食販売など。☎文化課 ☎(632)2763。

■オリスクバル ▽日時・内容 10月21・22日、午後5時～8時▽内容 飲食販売。☎オリオンスクエア管理事務所(午前9時～午後7時) ☎(634)1722

宇都宮競輪

東戸祭1丁目2-7 ☎(625)0100
☎http://www.utsunomiya-keirin.jp



■宇都宮競輪(10月) ▽本場 14～16日=ジャパンカップサイクルロードレース記念杯、第37回スポーツニッポン杯(FI)、グランドチャンピオン500、24～26日=第37回

スポーツニッポン杯(FII)▽場外 4日まで=京都日向町記念、5～7日=青森FI、10～13日=熊本記念、17～20日=千葉記念、21～23日=弥彦FI、24～27日=大垣記念、28～30日=大宮FI、31～11月3日=函館記念。

■モーニング競輪・ミッドナイト競輪を初開催 宇都宮競輪場では、新規顧客の確保や収益改善を目的として、モーニング競輪・ミッドナイト競輪を新たに開催します。

1 ■モーニング競輪 ▽期日 10月24～

26日、午前8時30分開門▽内容 毎日、先着300人に場内で利用できるサービス券をプレゼント。未確定車券抽選会を実施。

2 ■ミッドナイト競輪 ▽期日 10月9～11日、11月5～7日▽内容 青森競輪場での開催▽車券 インターネットでのみ発売。競輪場および場外車券売場では、車券発売を行いません。詳しくは、JKA ☎http://keirin.jp/pc/dfw/portal/guest/campaign/midnight_keirin/をご覧ください。公営事業所 ☎(625)0100へ。

いい汗
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

スポーツを楽しもう

スポーツ施設で各種スポーツ教室

ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)会場 ☎(663)1611

1 ■エアロビクス ▽日時 10月6・13・20・27日、午前10時～11時、午後7時30分～8時30分▽内容 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ。

2 ■エンジョイトレーニング ▽日時 10月1・15・22・29日、午後1時30分～3時▽内容 トレーナーと一緒に楽しく分かりやすく有酸素運動や筋力アップ運動。

3 ■ズンバ ▽日時 10月2・9・16・23・30日、午後1時30分～2時30分▽内容 ラテン系の音楽に合わせたダンスエクササイズでシェイプアップ。

4 ■いきいきスポーツ倶楽部 ▽日時 10月6・13・20・27日、午後1時30分～3時▽内容 手軽にできるやさしいスポーツで無

理なく健康づくり。

清原体育館(清原工業団地)会場 ☎(667)1227

5 ■清原エアロビクス ▽日時 10月1・8・15・22・29日、午前11時～正午▽内容 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ。

明保野体育館(明保野町)会場 ☎(632)6381

6 ■明保野エアロビクス ▽日時 10月1・8・15・22・29日、午前9時45分～10時45分▽内容 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ。

雀宮体育館(南町)会場 ☎(655)0058

7 ■雀宮エアロビクス ▽日時 10月2・9・16・23・30日、午前11時～正午▽内容 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ。■対象 一般。ただし、4は中高年。

■定員 6先着40人。■費用 500円。

10月のプロスポーツ試合日程

■栃木SC(ホームゲーム・県グリーンスタジアム)日時・対戦相手 ▽10日午後1時、大分トリニータ▽25日午後1時、東京ヴェルディ。☎栃木SC ☎(600)5555

■リンク栃木ブレックス(ホームゲーム・ブレックスアリーナ宇都宮)日時・対戦相手 ▽17日午後6時、18日午後2時、サイバーダイナミックロボッツ。☎リンク栃木ブレックス ☎(637)8132

■宇都宮ブリッツェン期日・大会名 ▽3・4日、いわきクリテリウム(福島県)▽11日、輪島ロード(石川県)▽17日、ジャパンカップクリテリウム(栃木県)▽18日、ジャパンカップサイクルロードレース(栃木県)▽25日、知多半島美浜クリテリウム(愛知県)▽31日、おおいとロードレース(大分県)。☎宇都宮ブリッツェン ☎(643)6626
☎都市魅力創造室 ☎(632)2460

■持ち物 運動に適した服装・室内専用の運動靴。15 6 7 はヨガマットか大判のバスタオル。■申込 開始時間の20分前から、直接、各会場へ。■その他 子ども連れ参加不可。

◎市役所1階市民ホールの催し ■期間・内容 ▽10月19～23日=「ふれあいのある家庭づくり」作品コンクール入賞作品展 ☎子ども未来課 ☎(632)2944▽10月19～23日=もったいないポスター(絵画)・4コマまんがコンクール入賞作品展 ☎環境政策課 ☎(632)2409▽10月19～23日=男女共同参画社会づくり標語・4コマまんがコンクール入賞作品展 ☎男女共同参画推進センター ☎(636)4075▽10月26～30日=鳶木遣(とびきや)り衣裳・道具などの展示 ☎文化課 ☎(632)2766