

催し

### 県障害者文化祭 カルフルとちぎ2019 ハルノのついで

- ▼日時 11月2日(土) 午前10時～午後3時。
- ▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。
- ▼内容 障がい者による作品展

示、芸能発表、製造品販売、模擬店など。

問 県障害福祉課 ☎(623)3490、障がい福祉課 ☎(632)2229

### 秋の味覚を味わおう さんま祭り ボランティア募集

- ▼日時 11月23日(土・祝) 午前9時～午後2時。
- ▼会場 青少年活動センター(今

泉町)。

▼内容 焼きさんま定食の調理と販売など。後日ボランティア証書を発行。

- ▼対象 市内在住か通学する高校生・大学生。
- ▼定員 抽選10人。
- ▼申込期間 10月25日午後2時～11月15日。
- ▼申込方法 電話で、青少年活動センター ☎(663)3155へ。

### 紅葉シーズンに 季節を感じよう うつのみや百景ツアー

- 1 徒歩ツアー
- ▼日時 10月31日(木) 午前9時～正午。雨天決行。
- ▼コース 市営多気山駐車場(田下町・集合)→七曲り→御殿平→多気山持宝院と社叢→市営多気山駐車場(解散)。約4.5kmを徒歩で移動。
- 2 バスツアー
- ▼日時 11月12日(火) 午前9時～午後4時。雨天決行。
- ▼コース 宇都宮城址公園(集合)→大谷寺・御止山→森林公園→宇都宮美術館→長岡百穴→駅東公園→宇都宮城址公園(解散)。全行程バスで移動。コース変更の場合

あり。

▼対象 市内在住か通勤通学者。小学生以下は保護者同伴。

- ▼定員 1抽選30人 2抽選35人。
- ▼申込期限 1 10月16日 2 10月25日(必着)。
- ▼申込方法 往復はがきの往信に参加者全員の ㊞ 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 ☎(632)2568へ。1グループ1通限り5人まで。
- ▼その他 うつのみやシティガイド協会の解説付き。

### 登れば愉快だ宇都宮 宇都宮アルプス 紅葉の篠井富屋連峰

- ▼日時 11月10日(日) 午前9時～午後2時。
- ▼コース 冒険活動センター駐車場(篠井町・集合)→本山・飯盛山分岐→本山→男山→榛名山→冒険活動センター(解散)。
- ▼定員 抽選20人。
- ▼費用 100円(保険料)。
- ▼申込期限 10月15日(必着)。
- ▼申込方法 往復はがきの往信に ㊞ ・年齢を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-8540 市役所観光交流課 ☎(632)2456へ。

### 宮の朝活

ID 1021291

### 朝の先乗りで2020・2030を目指せ

- ▼期日・内容 下の表の通り。全3回。
- ▼時間 午前5時45分～7時30分。
- ▼会場 人材かがやきセンター(中央1丁目・中央区内)。
- ▼対象 市内在住か通勤通学する大学生または20～40代の人。
- ▼定員 抽選30人。
- ▼申込期限 10月10日(必着)。
- ▼申込方法 申し込み専用フォーム ㊞ URL3 に必要事項を入力するか、電話またはファクス・Eメール(㊞・交通手段を明記)で、人材かがやきセンター ☎(632)6332、FAX(632)6336、✉manabee@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。



▲申し込み専用フォーム ㊞

期日・講座名	内容
1 10月18日(金) 今から始める行動改革 未来はもっともっと発展できる	佐川友彦さん(阿部梨園マネージャー)による、500の業務改善やFARMSIDE worksの設立など、農業や小規模経営などの経営体質改善と未来への挑戦に関する講話
2 11月1日(金) 困難への挑み方を知る 宇都宮ブリッツェン キャプテンと2020	増田成幸さん(宇都宮ブリッツェン選手)による、リーダーシップや、けがや病気を乗り越えるための気持ちの保ち方などに関する講話
3 11月8日(金) 2030の新常識 カードゲーム	寺島義智さん(未来創造サポート代表)による、「SDGs(持続可能な開発のための2030アジェンダ)」の講義と、先読み力やチームワークなどを養うカードゲーム体験

催し

1021280  
上河内民俗資料館で  
大谷石文化の源流を探る  
企画展・講演会

会場 上河内民俗資料館(中里町・上河内区内)。

1 企画展

期間 10月5日～12月22日。

内容 日本遺産「大谷石文化」のストーリーや歴史などを紹介。

2 講演会

日時 10月12日(土)午後2時～3時30分。

内容 橋本澄朗さん(市文化財保護審議委員会委員長)による、大谷石文化を物語る古代大谷の歴史についての講演。

定員 先着100人。

申込開始 10月3日。

申込方法 電話で、上河内民俗資料館☎(674)3480へ。

1015780  
シティガイド街中ツアー  
日光街道を歩く

日時 10月23日(水)午前9時30分～午後0時30分。雨天中止。

コース 宇都宮地方事務局南側街かど広場(材木町・集合)～追分～不動堂～江曾島一里塚～菅原

神社～雀宮神社～芦谷家仮本陣～本陣跡～雀宮駅(解散)。約8.1kmを徒歩で移動。

定員 抽選15人。

費用 500円(参加費)。

申込期限 10月11日(必着)。

申込方法 往復はがきの往信にコース名、参加者全員の☎・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☎090(5411)8667へ。

問 観光交流課☎(632)2437

ブロンズ世代から始める  
アクティブライフ  
タイを知ろう

日時 10月26日(土)午後3時30分～5時30分。

会場 まちづくりセンター「まちぴあ」(元今泉5丁目)。

内容 タイの暮らし・文化を学び、セカンドライフの過ごし方を考える。

定員 先着15人。

費用 500円(資料代)。

申込開始 10月3日。

申込方法 直接または電話・メールで、まちぴあ☎(661)2778、  
info@u-machipia.orgへ。

各種スポーツ教室

▼宇都宮スポーツナビ[HP]URL1



教室名・日時・対象など 下の表の通り。  
会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。  
申込期間 1210月10日(消印有効)まで310月3日から。  
申込方法 12宇都宮スポーツナビ[HP]URL1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☎・年齢、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0954元今泉5丁目6-18、市スポーツ振興財団へ。はがき1枚に付き1講座、複数名の申し込み可。子ども連れの参加は不可。2歳以上の託児あり(有料)。希望者は、申し込みの往復はがきに教室名、子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記。3電話で、市スポーツ振興財団☎(663)1611へ。

教室名・内容	日時・会場	料・定員・費用など
1 第5・6回ヨガ教室 ヨガの体位と呼吸法の習得で心身ともにリラックス	11月19・26日、12月3・10・17日 全5回 第5回=午前9時40分～10時40分 第6回=午前10時50分～11時50分	一般 各抽選50人 2,500円 託児料 2,000円
2 ペルビック(骨盤)コンディショニング教室 身体のゆがみをセルフトレーニング	11月21・28日、12月5・12・19日 午前9時40分～10時40分 全5回	一般 抽選30人 2,500円 託児料 2,000円
3 スポーツ健康体力相談 目的・体力に応じたトレーニングメニューを提供	11月6・20・27日 午後1時30分～3時	一般 各先着12人 500円

魅力を再発見 釜川秋の宴  
釜川源流ウォーキング

日時 11月16日(土)午前9時～正午。午前8時集合。

コース 県産業会館(中央3丁目・集合)～釜川源流「西弁天沼」～「東弁天沼」～競輪場通り～下野新聞社～ふれあい広場～田川放流口～県産業会館(解散)。釜川源流と競輪場通りまではバスで移動。

動。徒歩行程は約5km。

定員 先着40人。

費用 500円(入園料他)。

申込期限 10月21日。

申込方法 はがきまたはファクス(☎を明記)で、〒320-0806中央3丁目1-4、宇都宮まちづくり推進機構☎(636)7421へ。

その他 県産業会館に駐車場はありません。

問 地域政策室☎(632)2108、宇

都宮まちづくり推進機構 ☎(632) 8215

### とびやま歴史体験館 (竹下町) で 十三夜古城の音楽会

- ▼日時 10月12日(土) 午後2時～3時30分。
- ▼内容 お月見行事と雅楽演奏。
- ▼定員 先着80人。
- ▼申込方法 当日、直接、とびやま歴史体験館 ☎(667) 9400へ。

### 養護老人ホーム アオーラ而今(陽東3丁目) 秋の山野草展

- ▼日時 10月18・19日、午前9時

午後4時。10月20日午前9時～午後3時。

- ▼内容 宇都宮山野草愛好会会員が丹精込めて育てた秋の山野草の寄せ植えなどを展示。
- 問 景観みどり課 ☎(632) 2597

### 教室・講座

#### 中央図書館(明保野町) で 各種講座・教室

- 1 生活応援講座 「アングーマネジメント入門」
- ▼日時 10月19日(土) 午後2時～4時。

- ▼内容 坂寄和弘さん(産業カウンセラー)による、怒りの感情と

上手に付き合うための心理トレーニングなどを学ぶ講座。

- ▼定員 先着60人。
- 2 読書推進講座
- ▼日時 11月10日(日) 午後1時30分～3時30分。

- ▼内容 「現代に生きるグリム童話」と題した、橋本孝さん(日本グリム協会会長)による講演。
- ▼定員 先着80人。

- ▼申込開始 10月7日午前9時30分。
- ▼申込方法 直接または電話で、中央図書館 ☎(636) 0231へ。

### 日本遺産大谷石文化 ガイド養成講座

- 問 1021498
- ▼日時 10月25日(令和2年1月17日) 午後1時30分～5時。全4回。

- ▼会場 市民プラザ(馬場通り4丁目・うつのみや表参道スクエア5階)。
- ▼内容 大谷石文化のストーリーや構成文化財を解説・案内するガイドを養成する講座。
- ▼対象 市内在住で、講座終了後にガイド活動する意志のある人。
- ▼定員 抽選50人。
- ▼申込期限 10月11日。
- ▼申込方法 ④・年齢・Eメールアドレス(ある人のみ)を書き、ファ

クスで、文化課 ☎(632) 2765へ。

### 南図書館(雀宮町) で みや学講座

- ▼日時 11月10日(日) 午前10時30分～正午。
- ▼内容 池田敏宏さん(とちぎ未来づくり財団埋蔵文化財センター職員)による、市南部で発掘された遺跡をもとに、古代の仏教信仰などについて学ぶ講座。
- ▼定員 先着50人。
- ▼申込開始 10月11日午前9時30分。
- ▼申込方法 電話で、南図書館 ☎(653) 7609へ。

### サン・アビリティーズで 床面カーリングを楽しもう カローリング教室

- ▼日時 11月22日(金) 午前10時～正午。
- ▼会場 サン・アビリティーズ(屋板町)。
- ▼対象 障がいのある人を優先。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込開始 10月3日午前9時。
- ▼申込方法 直接または電話・ファクス(④を明記)で、サン・アビリティーズ ☎・FAX(656) 1458へ。

### 市スケートセンター(城南3丁目) 10月1日オープン

- 期間 令和2年5月15日まで。ただし、10・11・4・5月の毎週水曜日、12月30日～令和2年1月1日は休場日。
- 時間 平日=午後1時～7時。土・日曜日、祝休日=午前9時～午後5時。
- 費用 下の表の通り。ただし、市内在住か通学する高校生以下の滑走料は無料。「宮っこの誓いカード」や「学生証」などを提示してください。
- その他

- ▼休場日以外に大会開催などで利用できない日があります。
- ▼けが防止のため、手袋の着用が義務化となりました。手袋の着用がない場合は滑走ができません。安全な服装でご来場ください。

問 市スケートセンター ☎(655) 6817

券種	一般	中学生以下
滑走券(1人1回)	760円	370円
貸靴券(1人1回)	310円	150円
回数券(6枚つづり)	3,800円	1,850円
定期券(5月15日まで)	23,560円	11,470円

教室・講座

東図書館(中今泉3丁目)で各種催し

1 よるとしよ「夜の図書館でヨガ講座」

▼日時 11月7日(木)午後7時～8時30分。

▼内容 加藤恵子さん(ヨガインストラクター)による、初心者向けのヨガ講座。

▼対象 市内在住か通勤通学する20～40代の人。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 10月8日。

▼申込方法 図書館(URL)の申し込みフォームに必要事項を入力。

2 ロングライフ支援講座「新聞から学ぶ文章術」

▼日時 11月13日(水)午前10時～正午。

▼内容 下野新聞社「しもつけ新聞塾」講師による、新聞記事から文章術を学ぶ講座。

▼対象 市内在住か通勤通学するおおむね50歳以上の人。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 10月23日午前9時30分。

▼申込方法 電話で、東図書館

東図書館で16mm映写機技術者養成講習会

▼日時 10月13日(日)午前10時～午後5時30分。

▼内容 機器の操作などを学ぶ。

▼対象 県内在住の高校生以上。

▼定員 先着20人。

▼申込期間 10月3～11日。

▼申込方法 電話で、視聴覚ライブラリー(638)5704へ。

▼その他 視聴覚ライブラリーの映写機などを使用する際は、講習会修了者に交付する「16mm映写機技術修得証明書」が必要です。

幸せの引き寄せ法則を学ぶスピリチュアルコーチング

▼日時 11月2日(土)午前10時～11時30分。

▼会場 青少年活動センター(今泉町)。

▼対象 市内在住か通勤通学する高校生～40歳未満。

▼定員 先着10人。

▼費用 1000円(資料代)。

▼申込期間 10月15日午後7時～26日。

▼申込方法 直接、青少年活動センター(663)3155へ。

生涯学習センターで各種講座

▼会場・講座名・日時・定員など 下の表の通り。

▼対象 市内在住か通勤通学する1ノートパソコンを持参できる20歳以上220歳以上418歳～50歳。

会場・講座名	日時	定員など	申込
1 上河内 <small>(URL)</small> <small>(1016163)</small> パソコン教室 デジカメ写真などを使い、パワーポイント <small>(Windows)</small> 2010以降)の使い方を学ぶ	11月8・15・22・29日 午後1時30分～3時30分 全4回	抽選 40人	10月10日(必着)までに、直接またははがき <small>(URL)</small> ・年齢を明記)で、〒321-0414中里町181-3、上河内 <small>(URL)</small> <small>(674)</small> 3131へ
2 中央 <small>(URL)</small> (中央1丁目) 大人向けマジック講座 マジックショーを鑑賞しマジックを学ぶ	11月9日(土) 午前10時～正午	抽選 20人 2,500円 (教材費)	10月11日(必着)までに、往復はがきの往信に参加者全員の <small>(URL)</small> ・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-8540市文化協会(文化課内) <small>(632)</small> 2746へ
3 北 <small>(URL)</small> <small>(1016163)</small> 和文化入門講座 和菓子作り・華道・茶道・能・漆塗りなどの和文化を学び、日本文化の粋を知る	▼和菓子作り 11月14日(木)午後1時30分～3時30分 ▼茶道 11月21日(木)午前10時～正午 ▼華道 11月28日(木)午後1時30分～4時 ▼能 12月5日(木)午後1時30分～4時 ▼漆塗り 12月12日(木)午後1時30分～4時	各抽選 20人 材料費 (実費)	10月18日(必着)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール <small>(URL)</small> ・年齢を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北 <small>(URL)</small> <small>(621)</small> 7745、 <small>(FAX)</small> (622) 7093、 <small>(E)</small> u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
4 東 <small>(URL)</small> <small>(1016163)</small> 自分が変わる時間管理術 目標達成のための時間管理術やワークライフバランスを学ぶ	11月22・29日(金)午後7時～9時 全2回	抽選 20人	10月18日(必着)までに、直接またははがき・Eメール <small>(URL)</small> ・年齢・職業を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東 <small>(URL)</small> <small>(638)</small> 5782、 <small>(E)</small> u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ