

催し

サン・アビリティーズ  
(屋根町)でサンアビ感謝祭



▼日時 12月22日  
(日)午前10時～午後3時。

▼内容 障がい者スポーツ体験、野菜・軽食・雑貨の模擬店など。

問サン・アビリティーズ ☎・FAX (656) 1458へ。

宇都宮タワーで  
初日の出を見よう

▼日時 令和2年1月1日(水・祝)午前6時～7時15分。

▼会場 八幡山公園。

▼対象 市内在住者。

▼定員 抽選80人。

▼申込期間 12月1～13日(必着)。

▼申込方法 往復はがきの往信に参加者全員の廻・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-0027 埴田5丁目1-1、八幡山公園管理事務所 ☎(624) 0642へ。同一住所の複数応募は無効。はがき1枚につき5人まで申し込み可。

▼その他 1月1日午前7時20分

～10時は宇都宮タワーを無料開放。

日本遺産「大谷石文化」  
石のまち宇都宮  
シンポジウム

▼日時 12月14日(土)午前10時30分～午後4時。

▼会場 市文化会館(明保野町)。

▼内容 藤森照信さん(東京都江戸東京博物館館長)による講演の他、札幌市などの石の文化の紹介や、パネルディスカッション。

▼定員 先着500人。

▼申込方法 当日、直接会場へ。

▼その他 12月15日に関連史跡などを巡る見学会を実施します。詳しくは、市☎をご覧ください。

問文化課 ☎(632) 2764。

上河内民俗資料館(中里町)・  
上河内地区市民センター内  
昔の農具や道具を展示

▼期間 12月7日～令和2年2月16日、午前9時～午後4時30分。

問上河内民俗資料館 ☎(674) 348

梵天の湯(今里町)で  
うつつのみや民話の集い

▼日時 12月21日(土)午後1時30分～2時30分。

ID 1016953 0

青少年活動センター(今泉町)でヤングセミナー

- ▼セミナー名・日時など 下の表の通り。
- ▼対象 市内在住か通勤通学する、高校生以上35歳未満の人。
- ▼申込開始 134 12月17日 215 12月18日、午後7時～。
- ▼申込方法 直接、費用をお持ちの上、青少年活動センターへ。
- ▼その他 定員に満たない講座は翌日から40歳未満の人も申し込み可能です。詳しくは、青少年活動センター☎URL1

問青少年活動センター ☎(663) 3155



▲青少年活動センター☎

セミナー名	日時	定員・費用
1 KOBA式体幹トレーニング	令和2年1月31日～3月6日の金曜日。午後7時～8時30分。全6回	抽選10人 500円(参加費) 別途1,100円(チューブ代)
2 レディースムーンサイクルヨガ	2月1・8・29日、午後1時30分～3時。全3回	抽選10人 500円(参加費)
3 タヒチアンポディーシェイプ	2月3日～3月16日の月曜日。午後7時～8時30分。全6回	抽選20人 500円(参加費)
4 筋膜リリースエクササイズ	2月5日～3月11日の水曜日。午後7時15分～8時45分。全6回	抽選20人 500円(参加費など)
5 冬のあったか韓国料理	2月15・29日、3月7日 午後6時30分～8時30分 全3回	抽選16人 3,500円(材料費など)

▼内容 宇都宮伝統文化連絡協議会の所属会員による、地域に伝わる説話や昔話などの民話語り。

問文化課 ☎(632) 2768

市内各所で  
餅つき大会

1 うつつのみや遺跡の広場会場(上欠町) ☎(659) 0193

▼日時 12月8日(日)午前9時

▼内容 餅つき体験と、つきたて餅や地元取れたて野菜の販売。

2 とびやま歴史体験館会場(竹下町) ☎(667) 9400

▼日時 12月14日(土)午前9時30分～。

▼内容 子ども餅つき体験と、こま回し・羽根つきなどの昔遊び体験と餅などの販売。

## 各種スポーツ教室

- ▼教室名・日時・対象など 下の表の通り。
- ▼申込期限 12月10日（消印有効）。
- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ<sup>HP</sup>[URL2](#)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<sup>印</sup>・年齢・<sup>1</sup><sup>3</sup>託児の有無、<sup>4</sup>貸しラケットの有無を、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<sup>☎</sup>(663)1611へ。はがき1枚に付き1講座、複数名の申し込み可。
- ▼その他 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。

▼宇都宮スポーツナビ<sup>HP</sup>[URL2](#)



教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用など
<b>1</b> バレトン教室 バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れたシェイプアップエクササイズ	令和2年1月7日～2月4日の火曜日。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）	一般 抽選50人 2,500円 託児料2,000円
<b>2</b> ピラティス教室 インナーマッスルを鍛えて美しく健康的なボディーを目指す	1月7日～2月4日の火曜日。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）	一般 抽選50人 2,500円
<b>3</b> 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	1月10日～2月7日の金曜日。午前10時～11時。全5回 清原体育館（清原工業団地）	一般 抽選30人 2,500円 託児料2,000円
<b>4</b> バドミントン教室 基本ストロークからゲームができるまで	1月28日～3月24日の火曜日。午後7時～8時30分。全8回 ブレックスアリーナ 宇都宮（市体育館）	一般 抽選30人 4,000円

### 3 青少年活動センター会場<sup>☎</sup>(663)3155

- ▼期日 令和2年1月7日（火）午前11時30分～午後1時。
- ▼内容 餅つき体験。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼費用 100円（食材費）。

### 目的・体力に応じた運動であなたの健康を応援します スポーツ健康体力相談

- ▼会場 ブレックスアリーナ 宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）。
- ▼定員 各先着12人。
- ▼費用 1回500円（受講料）。
- ▼申込開始 12月3日午前9時。
- ▼申込方法 電話で、市スポーツ振興財団<sup>☎</sup>(663)1611へ。

### 1014955 出前映画会 「そして父になる」

- ▼日時 12月8日（日）午後1時30分。午後1時開場。
- ▼会場 平石<sup>区</sup>（下平出町）。



▼定員 先着150人。  
▼その他 駐車場に限りがありますので、公共交通機関か乗り合わせでご来場ください。

### 東図書館（中今泉3丁目）で うつのみやの魅力再発見 宇都宮ブリッツェン編

- ▼日時 12月22日（日）午後2時

▼視聴覚ライブラリー<sup>☎</sup>(638)5704



▼日時 4時。  
▼内容 柿沼章さん（サイクルススポーツマネージャー）と、増田成幸選手・鈴木龍選手によるトークイベント。

### 教室・講座

- ▼定員 先着50人。
- ▼申込開始 12月4日午前9時30分。
- ▼申込方法 電話で、東図書館<sup>☎</sup>(638)5614へ。

### 街なかの歴史を学ぶ 宇都宮「江戸時代」歩き地図 講演会

- ▼日時 12月20日（金）午後2時。
- ▼会場 二荒山会館（馬場通り1丁目）。
- ▼内容 「本多正純と宇都宮」と題した、福田三男さん（宇都宮「江戸時代」歩き地図筆者）による講演会。
- ▼定員 先着100人。

- ▼申込方法 電話またはファクス・Eメール（<sup>印</sup>を明記）で、宇都宮まちづくり推進機構<sup>☎</sup>(632)8215・FAX<sup>☎</sup>(636)7421、<sup>✉</sup> kikoh@ucaty.ne.jp。
- ▼地域政策室<sup>☎</sup>(632)2108

教室・講座

中央図書館(明保野町)で  
シニア世代応援 音読教室

▼日時 12月24日(火)午前10時30分～11時30分。

▼内容 図書館の本を使い、昔話や詩などを声に出して読み、楽しむ講座。

▼対象 おおむね50歳以上の人。

▼定員 先着15人。

▼申込開始 12月4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。

市スケートセンター  
(城南3丁目)で教室

▼1しなやか麗し美容ヨガ

▼日時 ①令和2年1月9・16・23・30日②2月6・13・20・27日。午前9時45分～10時45分。各全4回。

▼内容 骨盤矯正など、心と体を整える美容ヨガレッスン。

▼2基礎から学ぶ フラダンス教室

▼日時 ①1月10・17・24・31日②2月7・14・21・28日。午前10時30分～11時30分。各全4回。

▼対象 19歳以上の女性。

生涯学習センターの各種講座

▼講座名・日時など 下の表の通り。  
▼対象 市内在住か通勤通学する、116歳～45歳2おおむね65歳以上の人。

会場・講座名	日時・定員	申込
1青少年活動センター(今泉町・トライ東) 仕事を好きになる働き方講座 ID 1016163	令和2年1月18・25日、2月1日。午後1時～3時。全3回	12月2～20日に、直接またはEメール(☎・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東(☎) (638) 5782、 ✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
2中央(☎)いきいきシニアアップ講座 ID 1006451	1月22日～2月26日の水曜日、午前10時～正午。全5回	12月13日(消印有効)までに、直接またははがき・Eメール(☎・年齢を明記)で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央(☎) (632) 6331、 ✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

市スケートセンターで  
大人向けスケート教室

▼日時 令和2年1月15日～3月4日の水曜日、午前10時30分～正午。全8回。

▼会場 市スケートセンター。

▼定員 各先着15人。  
▼費用 3200円(参加費)。  
▼申込開始 12月3日午後1時。  
▼申込方法 直接または電話で、市スケートセンター☎(655)6817へ。

▼内容 宇都宮スケート協会講師による講座。  
▼対象 18歳以上(高校生を除く)。  
▼定員 先着40人。  
▼費用 6000円(参加費など)。ただし、貸し靴は1回310円。  
▼申込開始 12月3日。  
▼申込方法 往復はがきの往信に☎を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0117城南3丁目15-32、市スケートセンター☎(655)6817へ。詳しくはスケートセンターHP URLをご覧ください。

クイズコーナーの答え

表紙裏(自次)で出題したクイズの答えを発表するよ!

問題1の答え 2 ブレックスアリーナ宇都宮

宇都宮市体育館は、プロバスケットボールチーム「宇都宮ブレックス」のホームになっていて、「ブレックスアリーナ宇都宮」と呼ばれているんだ。12月もホームゲームが行われるから、詳しくは、43ページを見てね。また、ジュニアスポーツ教室もやっているから、24ページを見てみてね。



問題2の答え 1 地産地消の日

毎月第3日曜日は、「家庭の日」と併せて「地産地消の日」になっているよ。地産地消とは、地元でとれた農産物を地元で食べることをいうんだ。家族みんなでおいしい宇都宮の農産物を食べてみてね。また、うつのみや地産地消推進店を巡る動画を見ることがができるよ。詳しくは、45ページを見てみてね。

