

催し

ヨガで健康になろう
森林公園で朝ヨガ



▼日時 6月11日
(土)午前7時30分
～8時30分。
▼会場 森林公園
(福岡町)。雨天時
はサイクリングタ
ーミナル(福岡町)。
▼内容 阿久津通
恵さん(ヨガインストラクター)
による、ヨガを楽しむイベント。
▼対象 市内在住の高校生以上の
人。

ふれあい
バドミントン交流会



▼日時 6月29日(水)午前9時
～午後0時30分。
▼会場 明保野
体育館(明保野町)。
▼内容 ダブルスの試合やシャット

ルラリー、シャトルdeゲーム。
▼対象 16歳以上の入。
▼定員 先着24人。
▼費用 500円(参加費)。
▼申込期間 6月3～17日。
▼申込方法 直接または電話で、
明保野体育館☎(632)6381へ。

ウォーキング健康体操
体験会に参加しませんか

▼日時 6月22日(水)午前10時～
11時。
▼会場 上河内体育館(中里町)。
▼内容 動きを取り入れたウォー
キングで、楽しく健康づくり。
▼対象 16歳以上の入。
▼定員 先着30人。
▼申込期間 6月3～17日。
▼申込方法 直接または電話で、
上河内体育館☎(674)3290へ。

あなたの健康を応援します
目的・体力に応じた運動で
スポーツ健康体力相談

▼日時 7月5・12・19・26日、
午後1時30分～3時。
▼会場 ブレックスアリーナ宇都
宮(元今泉5丁目・市体育館)。
▼対象 16歳以上の入。
▼定員 各先着12人。
▼費用 各500円(参加費)。

▼申込開始 6月3日午前9時。
▼申込方法 電話で、市スポーツ
振興財団☎(663)1611へ。

市総合福祉センター
(中央1丁目)で
ほんのりサタデー

▼日時 ①7月2日(土)②7月23
日(土)、午前10時～正午。
▼内容 ①聴覚障がいについての
講座②視覚障がいについての講座。
▼対象 市内在住か通勤通学者。
親子での参加も可。
▼定員 各先着20人。
▼申込期間 6月24日。
▼申込方法 直接または電話・ファ
クス(☎を明記)で、市社会福祉
協議会ボランティアセンター☎(636)
1285、FAX(634)2870へ。

出版記念講演会

田村洋三著

沖縄の島守を語り継ぐ群像

▼日時 7月2日(土)午後2時～
3時30分。午後1時30分開場。
▼会場 南図書館(雀宮町)。
▼内容 羽原清雅さん(元朝日新
聞社政治部長)による、「沖縄戦
における荒井退造と学童疎開」に
ついての講話。
▼定員 先着150人。

ジャズのまち 宇都宮で

宮ふれあい ステーションジャズ

▼日時 6月19日(日)午後2時～2時30分と午
後3時～3時30分の2回。
▼会場 JR宇都宮駅2階改札前。
▼出演者 一丁目ユニ
バーシティストリー
トバンド。
▼お問い合わせ 宮ふれあいのまち委員会(観光交流
課内) ☎(632)2437



1022989
うつのみや百景ツアー
白沢宿と
石の里散策バスツアー

▼申込開始 6月18日午後2時。
▼申込方法 電話で、南図書館☎
(653)7609へ。
▼その他 当日、「沖縄の島守を語
り継ぐ群像」を販売します。
▼日時 7月22日(金)午前9時～
正午。雨天決行。
▼コース 宇都宮城址公園(集合)
～岡本家住宅～白沢宿～白沢公園
～東下ヶ橋天棚～芦沼～上田集落
～宇都宮城址公園(解散)。

河川をもっとキレイに



- ▼日時 7月2日(土)午前10時～11時。午前9時30分～受け付け。小雨決行。
- ▼会場 道場宿緑地(道場宿町)付近の河川敷。
- ▼内容 ごみの質と量をポイントで競い合うチーム対抗の河川清掃活動。上位入賞チームには入賞賞品、参加者全員に参加賞あり。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。1グループ3～5人。小学生以下の場合、保護者同伴。
- ▼定員 先着100人。
- ▼申込期限 6月22日。
- ▼申込方法 直接または電話・ファクス・Eメール(代表者の名・グループ名・参加人数を明記)で、河川課☎(632)2689、FAX(632)5370、✉u1609@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
- ▼その他 詳しくは、河川課へお問い合わせください。

早見優の
HAPPY ZUMBA®

- ▼日時 7月2日(土)午後6時～7時。
- ▼会場 清原球場(清原工業団地)。雨天時は清原体育館(清原工業団地)。
- ▼内容 早見優さん(歌手)による、ズンバフィットネス。
- ▼対象 16歳以上の人。
- ▼定員 抽選200人。
- ▼費用 2,000円(参加費)。
- ▼申込期限 6月10日。
- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビHPURLの申し込みフォームに必要事項を入力。
- 問 市スポーツ振興財団☎(663)1611



▲宇都宮スポーツナビHP



▲早見優さん



- ▼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 抽選12人。
- ▼申込期限 7月1日(必着)。
- ▼申込方法 市庁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・参加者全員の画を、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。応募は1グループ1通限り4人まで。
- ▼その他 うつのみやしテイガイ



▲申し込みフォーム

- ▼日時 6月25日(土)午後1時30分～3時。
- ▼会場 まちづくりセンター「まちぴあ」(元今泉5丁目)。
- ▼内容 いっ起こるか分らない災害への備えなどを学ぶ、初心者向け勉強会。
- ▼定員 先着15人程度。
- ▼申込開始 6月6日。
- ▼申込方法 電話で、まちぴあ☎(661)2778へ。

まちぴあ勉強会
防災食と
防災グッズを学ぼう

ド協会の解説付き。なお、コースを変更する場合があります。詳しくは、市庁をご覧ください。

教室・講座

16ミリ映写機技術者養成講習会

- ▼日時 6月26日(日)午前10時～午後5時30分。
- ▼会場 東図書館(中今泉3丁目)。
- ▼対象 県内在住の高校生以上の人。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込期間 6月3～24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16ミリフィルム・映写機などを使用する際には、この講習会修了者に交付される「16ミリ映写機技術修得証明書」が必要になります。



サン・アビリティーズ
(屋板町)で
卓球(ラージボール)教室

- ▼日時 7月13・27日、8月10・24日、9月14・28日。午後1時30分～3時30分。全6回。
- ▼対象 障がいのある人を優先。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込開始 6月3日午前9時。
- ▼申込方法 直接または電話・ファクス(画を明記)で、サン・アビリティーズ☎FAX(656)1458へ。



教室・講座

姿川地区市民センター
(西川田町) で
宇都宮の伝統文化講座

▼日時 6月29日(水)午前9時30分～正午。

▼内容 黄ぶなについての講話、黄ぶなの絵付け体験。

▼対象 市内在住者。

▼定員 抽選20人。

▼費用 1000円(材料費)。

▼申込期限 6月13日(必着)。

▼申込方法 はがきに参加希望者全員の^①を書き、〒320-8540宇都宮伝統文化連絡協議会事務局(文化課内) ^②(632) 2768へ。なお、応募は1グループ通限り4人まで。

市スケートセンター

(城南3丁目) で

女性向けヨガ教室

▼日時 7月6・13・20日、午前9時45分～10時45分。全3回。

▼内容 みさこさん(ヨガインストラクター)による、ヨガの動きを基礎から学ぶ教室。

▼対象 19歳以上の女性。妊婦不可。

▼定員 先着10人。

▼費用 2400円(レッスン代)。
▼申込開始 6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 ^①(655) 6817へ。

大人の宇都宮学

⑩ 1029308
「リズム&スイング」

▼日時・会場 ①7月9日(土) Ⅱ人材かがやきセンター(中央1丁目・中央区内) ②7月30日(土) Ⅱ横川(屋敷町)。午前10時～正午。全2回。

▼内容 ①「ジャズのまちバンド」による生演奏と、「ジャズってなあに」と題した、うつのみやジャズのまち委員会によるジャズに関する講話②「ブレイクシーと楽しくダンス」と題した、宇都宮ブレイクス専属チア「ブレイクシー」によるダンスを盛り込んだ健康体操。

▼対象 市内在住か通勤通学する成人。主に働き盛り世代・子育て世代。

▼定員 抽選30人。

▼申込期限 6月20日(必着)。

▼申込方法 申し込み専用フォームに必要事項を入力するか、直接または電話、郵送・

ファクス・Eメール

(^①・年代を明記)で、



▲申し込み専用フォーム

市民による芸術の祭典 市民芸術祭

⑩ 1007393

①文化課 ^②(632) 2763、市文化会館 ^③(636) 2121

今年も、ホール・ギャラリー・文芸・メディア芸術・茶華道の5部門で、市民の皆さんに楽しんでいただける事業が盛りだくさんです。ぜひ、うつのみや文化の粋をご堪能ください。

■メディア芸術祭

▼日時 6月18日(土) 午前11時～午後3時30分。
▼会場 オリオンスクエア。

■うつのみや市民文芸第43号発刊

▼発刊日 7月23日(土)。
▼販売価格 1,200円。

市文化会館(明保野町) で開催される市民芸術祭の主な催事

催事名		開催日	時間	会場	入場料など
ギャラリー	洋画・版画展	6月9～12日	午前10時～午後5時 12日は午後4時まで	展示室	無料
	写真展	6月16～19日	午前10時～午後5時 19日は午後4時まで		
ホール	邦楽演奏会	6月12日(日)	午後0時30分開場 午後1時開演	小ホール	1,000円
	バレエ&ダンスフェスティバル	6月19日(日)	午後2時30分開場 午後3時開演	大ホール	無料 整理券が必要となります。 詳しくは、市 ^① をご確認ください
	市民歌謡祭	6月25日(土)	午前9時30分開場 午前10時開演	小ホール	1,000円
	「サウンド・オブ・ミュージック」コンサート	6月26日(日)	午後6時開場 午後6時30分開演	大ホール	1,500円 (前売り1,000円)
	合唱フェスティバル		午前11時30分開場 正午開演	小ホール	無料
大衆芸能祭 おもしろバラエティ	7月3日(日)	午後0時20分開場 午後1時開演	小ホール	大人=1,000円 (前売り900円) 高校生以下=500円 (前売り400円)	

映画を観よう

1 出前映画会

ニタボウ
「NITABOH
仁太坊 津軽三味線
始祖外聞」



- ▼日時 6月25日(土)午後1時30分～。午後1時開場。
- ▼会場 南(運) (江曾島2丁目)。
- ▼定員 先着100人。
- ▼その他 入場時に、整理券の配布、検温、氏名・電話番号の確認をします。
- 📞視聴覚ライブラリー ☎ (638) 5704

2 バリアフリー上映会
「博士の愛した数式」

- ▼日時 6月26日(日)午後1時30分～3時45分。
- ▼会場 河内図書館 (中岡本町)。
- ▼内容 「博士の愛した数式」を音声ガイド、日本語字幕付きで上映。
- ▼対象 小学生以上。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 6月10日午前9時30分。
- ▼申込方法 直接または電話・ファクス(☎を明記)で、河内図書館 ☎ (673) 6782、FAX (673) 6783へ。

- ▼日時 6月30日(木)午前10時～正午。
- ▼会場 人材かがやきセンター。
- ▼内容 高尾俊則さん(元南極地域観測隊員)による、気象の変化と地球環境に関する講話。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼定員 抽選50人。
- ▼申込期限 6月15日(消印有効)。
- ▼申込方法 申し込みフォームURLに

1029307
かがやき塾
「地球大気の
ものがたり」

〒320-0806中央1丁目1-13、人材かがやきセンター(中央4階) ☎ (632) 6332、FAX (632) 6336、
manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp。



▼内容 自然をガラスケースに取り入れたテラリウムを

- 必要事項を入力するか、直接または電話・郵送・ファクス・Eメール(☎・年代を明記)で、〒320-0806中央1丁目1-13人材かがやきセンター ☎ (632) 6332、FAX (632) 6336、manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp。
- 上河内老人福祉センター(松田新田町)で
園芸(テラリウム)講座
- ▼日時 7月29日(金)午前10時～正午。



▲申し込みフォーム

お知らせ

1007380
第43回市民芸術祭
文芸部門
入賞者が決定(敬称略)

- 創作 ▼準市民芸術祭賞 吉田 稔
- ▼奨励賞 徳永楽遥、帯島晶
- 佳作 大泉耀子、駒田敏美。
- 随筆 ▼市民芸術祭賞 戸井田 公子
- ▼準市民芸術祭賞 小林博
- ▼奨励賞 竹澤美恵子、大泉満
- 佳作 大森康史、小久保治子、石川 宗子、楡木佳子。
- 詩 ▼市民芸術祭賞 くぼかわ けんいち
- ▼準市民芸術祭賞 西館 好子
- ▼奨励賞 阿久津多美子、あたゆうすけ
- ▼佳作 助川俊夫、大橋麻由。

- 制作する。
- ▼対象 市内在住の60歳以上の人。
- ▼定員 抽選8人。
- ▼費用 2500円(材料費)。
- ▼申込期限 6月17日(必着)。
- ▼申込方法 各老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに、☎・生年月日を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎ (674) 4003、FAX (674) 4258へ。

- 短歌 ▼市民芸術祭賞 如月さつき
- ▼準市民芸術祭賞 北市邦子
- ▼奨励賞 久保川賢一、平塚祐輔
- ▼佳作 田畑邦弘、塚田哲夫、鈴木みき、福田樹生里、相田嘉壽子、河原美恵。
- 俳句 ▼市民芸術祭賞 斎藤武夫
- ▼準市民芸術祭賞 吉田良二
- ▼奨励賞 山寄仁、齋藤弘子
- ▼佳作 渡邊公之、板垣博史、高下真知子、細井悦子、黒崎法子、星野榮子、石川弥生、大樹龍五郎。
- 川柳 ▼奨励賞 水上義明、小堀翠泉
- ▼佳作 竹内竹ノ花、小池 貞雄、山寄仁。
- 市民芸術祭実行委員会事務局(文化課内) ☎ (632) 2763
- 1009511
広報うつのみやは
電子書籍アプリでも
読めます
- 広報うつのみやは市の主な施設に置いてある他、市(☎)などから電子書籍版を読むことができます。また、無料アプリ「マチイロ」で、いつでもどこでも、スマートフォンやタブレットなどで広報うつのみやを読むことができます。ダウンロード方法など、詳しくは、市(☎)をご覧ください。
- 📞広報広聴課 ☎ (632) 2028



いちご一会とちぎ国体
第77回国民体育大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ国体・
とちぎ大会を盛り上げよう

いちご一会とちぎ大会
第22回全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022



いよいよ両大会の開催が近づいてきました。今月も、市内各所で大会や関連イベントが開催されます。誰でも参加できるものもありますので、皆さんも一緒に国体を盛り上げ、楽しみましょう。

100日前イベント

- ▼日時 6月25日(土) 午前10時～午後3時30分。
- ▼会場 ①オリオンスクエア②オリオン通り。
- ▼内容 ①開催100日前を記念した、サトウヒロコさん(シンガーソングライター)によるステージやアスリートによるトークショーなど②競技体験コーナーや観光物産紹介ブースなどを開設。
- ▼申込方法 当日、直接、会場へ。

デモンストレーションスポーツに 触れてみませんか

デモンストレーションスポーツは、通称「デモスポ」と呼ばれ、幅広い世代の人が参加できるスポーツです。

1 アームレスリングを観戦しませんか

- ▼日時 6月19日(日) 午前10時～。午前9時開場。
- ▼会場 県総合文化センター(本町)。

2 3x3の参加者を募集

- ▼日時 7月3日(日) 午前9時～。

- ▼会場 オリオンスクエア。
- ▼対象 県内在住の小学生以下または、県バスケットボール協会が認めた人。
- ▼申込期限 6月19日。
- ▼申込方法 参加申込書兼同意書(県国体局HP URL1から取り出し可)に必要事項を書き、送付またはEメールで、〒320-0074細谷町674-3、県バスケットボール協会✉tochigi.3x3.com@gmail.comへ。
- 3 ファミリーフットサルの参加者を募集
- ▼日時 7月17日(日) 午前10時30分～。
- ▼会場 清原体育館(清原工業団地)。
- ▼対象 小学生以下の子どもとその保護者8人以内で構成されたチーム。ただし、常に、小学生以下2人、女性1人が出場すること。
- ▼申込期限 6月30日。
- ▼申込方法 参加申込書兼同意書(県国体局HP URL2から取り出し可)に必要事項を書き、送付またはEメールで、〒321-0932鶴田2丁目2-10鈴運メンテックビル2階、県フットサル連盟✉futsal@tfa.or.jpへ。
- その他 詳しくは、市実行委員会HP URL3をご覧ください。
- 問いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会宇都宮市実行委員会事務局(総務広報課内) ☎(678) 6953

施設の教室・講座

茂原健康交流センター(茂原町)の教室

茂原健康交流センター ☎(654) 2815

- ▼費用 1～12各100円(参加費)。
- ▼申込方法 当日、直接、会場へ。

茂原健康交流センターHP URL4



教室名・内容	日時	定員
1 筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	6月7・14・21・28日 午前10時20分～11時20分	各先着 20人
2 ズンバ教室 ラテン音楽に合わせて楽しくエクササイズ	6月7・14・21・28日 午前11時30分～午後0時20分	各先着 15人
3 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	6月7・14・21・28日 午後2時～3時	各先着 20人
4 社交ダンス教室 基本動作などの初心者基本編	6月8・15・22・29日 午前10時10分～午後0時10分	各先着 36人
5 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	6月8・15・22・29日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
6 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	6月9・16・23日 午前10時20分～11時50分	各先着 22人
7 MIXフィットネス教室 さまざまなストレッチと軽いエアロビクスをミックスしたエクササイズ	6月9・16・23・30日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人

教室名・内容	日時	定員
8 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	6月9・16・23日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
9 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	6月10・17・24日、7月1日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
10 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	6月10・17・24日、7月1日 正午～午後1時	各先着 20人
11 編みぐるみ教室 見本品にならいうれしく編みぐるみを作成	6月10・17・24日、7月1日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
12 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	6月10・17・24日、7月1日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
13 竹はり画教室 竹の自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品を作る	6月14・28日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着 10人