

催し

ヘルマン・ヘッセ著
「少年の日の思い出」
講演会

- ▼日時 9月11日(日)午後2時～3時30分。
- ▼会場 中央図書館(明保野町)。
- ▼内容 「本の虫、虫の本」と題した、「少年の日の思い出」の翻訳者である岡田朝雄さん(東洋大学名誉教授)による講演。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 8月8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。

季節を感じながら巡る
うつつのみや百景ツアー

- ▼日時 9月8日(木)午前9時30分～正午。雨天決行。
- ▼コース うつつのみや文化の森駐車場(長岡町・集合)～瓦塚古墳群遊歩道～長岡百穴～まほろばの道～うつつのみや文化の森駐車場(解散)。全行程約3.5kmを徒歩で移動。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 抽選15人。
- ▼申込期限 8月19日(必着)。
- ▼申込方法 申し込みフォームURL1に必要事項を入力するか、



▲申し込みフォーム

- 往復はがきの往信にツアー名・参加者全員の圃を、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。申し込みは、1グループ1通限り4人まで。
- ▼その他 うつつのみやシティガイド協会の解説付き。

宇都宮の歴史を学ぼう
歴史講演会

- ▼日時 8月28日(日)午前10時～11時30分。
- ▼会場 県総合文化センター(本町)。
- ▼内容 江田都夫さん(宇都宮短期大学人間福祉学科教授)による、「戦国の城郭都市・宇都宮多気」をテーマにした講演。
- ▼定員 先着150人。
- ▼費用 500円(資料代など)。ただし、「よみがえれ!宇都宮城」市民の会正会員は無料。当日の入会可。
- ▼申込期限 8月17日(必着)。
- ▼申込方法 電話またはファックス・Eメール:はがき(圃を明記)で、

大会前日開催

ジャパンカップのコース
走ってみませんか



- ▼期日 10月15日(土)。
- ▼会場 森林公園(福岡町)周辺周回コース。
- ▼内容など 下の表の通り。
- ▼申込期限 9月5日。
- ▼申込方法 ジャパンカップ公式HPURL2の申し込みフォームに必要事項を入力。
- 問 ジャパンカップ実行委員会事務局(都市魅力創造課内)☎(632)2736



▲ジャパンカップ公式HP

コース名	距離	内容・対象・定員	費用(参加費)
オープニングルーラー	10.3km (10.3km×1周)	ジャパンカップコースの走行体験 先着350人	3,000円
チャレンジレース	20.6km (10.3km×2周)	JCF登録競技者によるタイムレース 先着300人	5,000円 臨時登録者=7,000円
オープンレース	男子=72.1km (10.3km×7周) 女子=30.9km (10.3km×3周)	JCF登録競技者によるタイムレース 男子=先着300人 女子=先着100人	5,000円

文化財めぐり
宇都宮の建造物

- ▼日時 9月3日(土)午前8時30分～午後0時30分。雨天決行。
- ▼コース 市役所(集合)～岡本家住宅(民話語りを含む)～智賀都神社～野口雨情旧居～市役所(解散)。全行程をバスで移動。
- ▼対象 市内在住者。

- 〒320-8540「よみがえれ!宇都宮城」市民の会事務局(公園管理課内)☎(632)2989、FAX(632)5418、☒u55002200@city.utsunomiya.tochigi.jp。
- 問「よみがえれ!宇都宮城」市民の会事務局(公園管理課内)☎(632)2989

教室・講座

オトナ世代を楽しむために
宮ミドル世代の勉強室

- ▼日時 ①9月2日②9月9日③9月16日、午後7時～8時30分。全3回。
- ▼会場 ①③人材かがやきセンター(中央区内・中央1丁目)②中



うつのみや百人一首市民大会 参加者募集

ID 1007385

☎ うつのみや百人一首市民大会実行委員会事務局
(文化課内) ☎ (632) 2763

- ▼日時 11月20日(日) 午前8時30分～。午前8時～受け付け。
- ▼会場 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)。
- ▼競技区分 下の表の通り。なお、小中学生部門は、例年の開催方法から変更があります。

	部門・競技方法	競技人数	登録人数
団体戦	小学1～3年生(チラシ戦)	各3人	各3～5人
	小学4～6年生(チラシ戦)		
	中学生(チラシ戦)		
	高校生(競技かるた形式)		
	ファミリー(チラシ戦)		
	ファミリー初級(チラシ戦)		
個人戦 (※)	経験者(競技かるた形式)	各1人	
	初心者(競技かるた形式)		

※個人戦は同レベルで対戦ができるよう配慮します。経験者=学校やその他、団体などで1年以上継続的に百人一首の練習をしている人。初心者=百人一首の経験が1年未満の人。

- ▼対象 原則、市内在住か通勤通学者。
- ▼申込期限 9月13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、参加申込書(市庁から取り出し可)に必要事項を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540 うつのみや百人一首市民大会実行委員会事務局(文化課内) ☎ (632) 2763、FAX (632) 2765、✉ u4607@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。なお、団体戦(小学生・中学生・高校生)は学校単位でお申し込みください。



▲市庁



▲申し込みフォーム

央運(中央1丁目)。
▼内容 ①小浜駿さん(宇都宮共和大学専任講師)による「人生の転換期におけるポジティブ心理学を使った対処法」についての講話
②向吉利洋さん(ベルモールスポーツクラブベルフィットトネス支配人)による「ミドル世代のライフスタイルに沿った運動の実践・リフレッシュ方法」についての講話と体験
③佐藤真規子さん(フィットトネスサポートOne健康運動指導士)による「ミドル世代の健康

ダイエツトのための食べ方のコツとストレッチ」についての講話と体験。
▼対象 市内在住か通勤通学者18歳以上の人。おむね40～50代。
▼定員 抽選30人。
▼申込期限 8月19日(必着)。
▼申込方法 申し込みフォームに必要事項を入力するか、直接または電話・送付・ファクス・Eメール(☎を明記)で、〒320-0806 中央1丁目1-13、人材かがやきセ

ンター(中央運4階) ☎ (632) 6332、FAX (632) 6336、✉ manabee@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
目的・体力に応じた運動であなたの健康を応援
スポーツ健康体力相談

▼その他 詳しくは、市社協ボランティアセンター☎ URL をご覧になるか、市社会福祉協議会へお問い合わせください。
講座企画・運営ボランティアスタッフ
企画講座「戦争の記憶」

ID 1029624

▼日時 8月29日(月) 午後1時30分～3時30分。
▼会場 市役所14階大会議室。
▼内容 「戦争の記憶 捕虜収容所長だった祖父の記憶が、現代に問いかけること」と題した、小暮聡子さん(ニューズウィーク日本版記者)による、終戦から77年となり、戦争の記憶を次の世代にどう伝えていくのかを考える講座。
▼対象 市内在住か通勤通学者。
▼定員 抽選60人。
▼申込期限 8月17日(消印有効)。
▼申込方法 申し込み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(☎を明記)で、〒320-0806 中央1丁目1-13、人材かがやきセンター(中央運内) ☎ (632) 6332、FAX (632) 6336、✉ manabee@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。



▲申し込みフォーム

▼日時 9月6・13・20日、午前10時～午後3時。全3回。
▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
▼対象 市内在住か通勤通学者18歳以上の人。
▼定員 先着20人。最少催行人数10人。
▼申込開始 8月8日。
▼申込方法 電話で、市社会福祉協議会 ☎ (636) 1285へ。

楽しみながら学びませんか
傾聴ボランティア養成講座
振興財団 ☎ (663) 1611へ。

▼日時 9月6・13・20日、午前10時～午後3時。全3回。
▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
▼対象 市内在住か通勤通学者18歳以上の人。
▼定員 先着20人。最少催行人数10人。
▼申込開始 8月8日。
▼申込方法 電話で、市社会福祉協議会 ☎ (636) 1285へ。

教室・講座

令和4年度
観光ボランティアガイド
養成講座

- ▼日時 9月15日～11月17日の毎週木曜日。8回目のみ11月2日。午前9時～正午。全10回。
- ▼会場 中央運(中央1丁目)他。
- ▼内容 宇都宮の観光スポットなどを学び、案内する練習。
- ▼対象 市内在住で観光ボランティアガイドとして活動する意欲のある人。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込期間 8月2～19日。
- ▼申込方法 電話で、おもてなし推進委員会(観光交流課内) ☎(632)2437へ。



サン・アビリティーズ
(屋板町)で絵手紙教室

- ▼日時 9月13日、10月18日、11月8日。午後1時30分～3時30分。全3回。
- ▼対象 障がいのある人を優先。
- ▼定員 先着10人。
- ▼費用 300円(材料費)。

- ▼申込開始 8月3日午前9時。
 - ▼申込方法 直接または電話・ファクス(☎を明記)で、サン・アビリティーズ ☎・FAX(656)1458へ。
- 心も体も健康に
女性向け
各種教室



- 1 プールサイドヨガ
- ▼日時 8月20日(土) 午後5時30分～6時30分。
- ▼内容 みさこさん(ヨガインストラクター)による、屋外で開放的なヨガを楽しむ教室。

- 2 フラダンス教室
- ▼日時 9月2・9・16日、午前11時15分～午後0時15分。全3回。
- ▼内容 近藤晶子さん(モアナ・レア・フラスタジオ講師)による、フラダンスを基礎から学ぶ教室。
- 3 ヨガ教室
- ▼日時 9月7・14・21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。
- ▼会場 1 宇都宮駅東公園プール(元今泉5丁目) 2 市スケートセンター(城南3丁目)。

いちご一会とちぎ国体応援

ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)で
スポーツフェスティバル 施設無料開放Day

- ▼日時 9月19日(月・祝) 午前10時～午後4時。トレーニング室は、午前9時～午後5時。
- ▼場所・種目・講師・内容など 下の表の通り。
- ▼持ち物 運動に適した服装と室内用運動靴。7,8ストレッチマットまたは大判のバスタオル。
- ▼申込方法 1～6,9,10当日、直接、会場へ7,8宇都宮スポーツナビ(HP URL1)に必要事項を入力。申し込みは1講座につき、1人1回まで。
- ☎市スポーツ振興財団 ☎(663)1611



▲宇都宮スポーツナビ(HP)

場所	種目・講師など	内容・対象など	時間
1階ロビー	1 いちご一会とちぎ国体ブース	地元開催の国体を盛り上げよう	午前10時～午後4時
	2 フォトブース	写真を撮ってSNSなどに載せよう	
参加型イベントエリア 主競技場	3 スラックライン・インディアカ・モルック・ニチレクボール	ニュースポーツを体験しよう	午前10時～午後4時
無料開放エリア	4 バドミントン(6面)	各コート45分無料貸し出し ※バドミントン用具の貸し出しあり	
健康とスポーツエリア 副競技場	5 体組成測定・血圧測定	自分や家族の健康を知ろう	午前10時～正午
参加型イベントエリア	6 キックターゲット・フリースローチャレンジ・ドッジビーターゲット・輪投げ	気分はゲームセンター 楽しく遊ぼう	午後1時～4時
参加型体験エリア 武道場	7 A1さん(フィットネスインストラクター)による運動不足解消トレーニング	初心者対象のスポーツ教室で夏の暑さを吹き飛ばそう	7 午前11時～正午
	8 坂内ひろみさん(キッズインストラクター)によるパパ・ママキッズエクササイズ スポフェス特別バージョン	8 年少～年長の子どもとその家族	8 午後2時～3時
無料開放エリア 3階	9 卓球(5台)	各コート45分無料貸し出し ※卓球用具の貸し出しあり	午前10時～午後4時
	トレーニング室	10 トレーニングエリア	トレーニング室を使ってみよう ※高校生以上利用可

- 対象 19歳以上の女性。妊娠中の人は参加できません。
- 定員 1先着20人 23各先着10人。

■費用 11000円 23各2400円(参加費)。

■申込開始 8月4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 ☎(65)6817へ。

お知らせ

市民芸術祭 演劇ワークショップ 参加者募集

▼期日 8月28日(日)。

▼会場 市教育センター(天神1丁目)。

▼内容 田野邦彦さん(劇団「青年団」団員)による演劇ワークショップ。

▼対象 市内在住か通勤通学している16歳以上の人。なお、高校生の場合、保護者の同意が必要。

▼定員 先着30人。

▼費用 2000円(参加費)。

▼申込期限 8月12日(必着)。

▼申込方法 各區・圏に置いてある募集要項に必要事項を書き、直接または送付・ファクスで、〒320

8570市民芸術祭実行委員会事務局
(市文化会館内) ☎(636)2121、
FAX(635)3593へ。

上河内民俗資料館 写真展で展示する写真を 募集します

☎1016966

▼展示期間 10月8日～11月27日。

▼展示場所 上河内民俗資料館
(中里町・上河内区内)。

▼募集内容 上河内地域の自然や暮らし、伝統文化などの写真。

▼対象 県内在住者。

▼作品の規格 カラーまたは白黒の六つ切り判か、A4判の単写真。自宅プリンター使用可。

▼応募期限 9月17日(必着)。

▼応募方法 上河内民俗資料館、文化課(市役所12階)、上河内区(中里町)に置いてある応募用紙(市Ⓔからも取り出し可)に必要な事項を書き、作品裏面に貼り、直接または送付で、〒321-0414中里町181-13、上河内民俗資料館へ。

1人2点まで応募可。応募作品の返却不可。過去に撮影した写真でも応募可。

▼その他 来館者の投票で、入賞作品を決定します。

0 問 上河内民俗資料館 ☎(674)3480



宇都宮マラソン大会 参加者募集



宇都宮マラソン大会競技内容

種目			定員
距離	クラス	走者区分	
2km (親子が手をつなぎ同時にゴールする)	1	小学生男女3年生と親のペア	各先着150組
	2	小学生男女2年生と親のペア	
	3	小学生男女1年生と親のペア	
3km	4	小学生女子4～6年生	計先着600人
	5	小学生男子4～6年生	
5km	6	中学生女子	計先着300人
	7	中学生男子	
	8	一般女子	
9	一般男子		
10km	10	一般女子	計先着600人
	11	一般男子	

- ▼日時 11月20日(日)午前9時～。
- ▼会場 清原中央公園(清原工業団地)。コースは清原工業団地内道路。
- ▼種目・定員 右の表の通り。
- ▼対象 県内在住者。
- ▼申込期間 8月15日～9月27日。
- ▼その他 新型コロナウイルス感染症対策のため、変更点があります。申込方法など、詳しくは、宇都宮マラソン大会 <http://www.utsunomiya-marathon.jp> をご覧ください。なお、費用については、決まり次第、宇都宮マラソン大会 <http://www.utsunomiya-marathon.jp> に掲載します。



▲宇都宮マラソン大会 <http://www.utsunomiya-marathon.jp>

問 宇都宮マラソン大会実行委員会(市スポーツ振興財団内) ☎(663)1611