



▲宇都宮
スポーツナビHP



▲サイクリング
ターミナルHP



▲市スケート
センターHP



▲茂原健康交流
センターHP

教室・講座

一般向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
1	ライフプラン支援講座 ①老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用②エンディングノート の活用と相談窓口・元気なうちから 介護予防	▼①5月13日(土)午前10時～正午②5月 24日(水)午前10時～正午 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)	▼市内在住か通勤するおおむね50 歳以上の人 ▼各先着10人	▼5月8日から、直接または電話・ファクス・Eメール (願・年齢を明記)で、みやシア活動センター ☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyase nior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
2	地域デビュー講座 変化や刺激を求めているシニア世 代のための講座	▼5月26日、6月2・9・16日。午前10時 ～正午。全4回 ▼市総合福祉センター他	▼市内在住か通勤するおおむね50 歳以上の人 ▼抽選20人	ID 1004338
3	「鶴田沼緑地でサツマイモの植付 けから収穫までを通し、里山の循 環型農業を体験しよう」	▼5月14日、8月20日、11月19日。午前 9時～正午。全3回 ▼雨天時は、現地で開催可否を決定 ▼鶴田沼緑地(鶴田町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着10組 ▼300円(保険料など) ▼収穫したサツマイモは実費で配付	
4	「鶴田沼緑地で落花生の種まきか ら収穫までを通し、里山の循環型 農業を体験しよう」	▼5月14日(日)、10月1日(日)。午前9時 ～正午。全2回 ▼雨天時は、現地で開催可否を決定 ▼鶴田沼緑地	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着10組 ▼300円(保険料など) ▼収穫した落花生は実費で配付	▼5月8日から、電話で、グリーントラストうつの みや事務局(景観みどり課内)☎(632)2559へ
5	「鶴田沼緑地で自然観察会 ザリ ガ二釣り」 初夏の鶴田沼緑地を散策し、ザリ ガ二釣りをする	▼6月4日(日)午前9時～正午 ▼雨天時は、現地で開催可否を決定 ▼鶴田沼緑地	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着10組 ▼200円(保険料など)	
6	「海道小北樹林地でサツマイモの 植付けから収穫までを通し、里山 の循環型農業を体験しよう」	▼5月13日、7月22日、10月28日。午前 9時～正午。全3回 ▼雨天時は、現地で開催可否を決定 ▼海道小北樹林地(海道町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着8組 ▼300円(保険料など) ▼収穫したサツマイモは実費で配付	
7	ロングランに楽しめる ハンギン グバスケット ID 1015080 空中花壇と呼ばれるハンギングバ スケットの基礎を学ぶ	▼5月22日(月)午前10時～正午 ▼姿川区(西川田町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人 ▼2,500円(教材費)	▼5月8日から、電話で、景観みどり課☎(632) 2597へ
8	ハーブの寄せ植え ハーブをプリキ器に寄せ植えし、 収穫しながら育てる	▼5月27日(土)午前10時～正午 ▼横川区(屋板町)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人 ▼2,000円(教材費)	
9	就職セミナー ID 1026779 ①適性・職業選択②キャリアプラ ン③応募書類・面接対策	▼①5月23日(火)午前10時～正午②午後 1時30分～3時30分③5月30日(火)午 後1時30分～3時30分 ▼東市民活動センター(中今泉3丁目)	▼次のいずれかに該当する人。 ①市内在住か通勤者②市内への 就職希望者 ▼各先着24人	▼5月8日午前10時から、電話で、商工振興課☎ (632)2446へ
10	働く人のためのストレスマネジ メントセミナー ID 1028906 ストレスの解決法を考える	▼5月30日(火)午前10時～正午 ▼東市民活動センター	▼おおむね65歳以下の人で①市内 在住か通勤者②市内への就職希望 者 ▼先着24人	
11	エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェ イプアップ	▼5月2・9・16・23・30日、午前10時～ 11時 ▼ブラックアリーナ宇都宮(元今泉5丁 目・市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各600円(参加費)	
12	いきいきスポーツ倶楽部 ストレッチやウォーキング運動で 健康づくり	▼5月2・9・16・23・30日、午後1時30 分～3時 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各500円(参加費)	
13	清原ズンパ ラテンミュージックを中心に世界 中のダンスリズムに合わせて楽し くエクササイズ	▼5月10・17・24・31日、午前11時～ 正午 ▼清原体育館(清原工業団地)	▼16歳以上の人 ▼各600円(参加費)	▼開始時間の20分前から、直接、会場へ。 ID 1006584 市スポーツ振興財団☎(663)1611
14	エンジョイトレーニング トレーナーと一緒に有酸素運動や 筋力アップ運動	▼5月11・18・25日、午後1時30分～3 時 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各500円(参加費)	
15	ズンパ ラテンミュージックを中心に世界 中のダンスリズムに合わせて楽し くエクササイズ	▼5月26日(金)午後1時30分～3時 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼600円(参加費)	
16	ペルビック(骨盤)コンディショ ニング① 身体の歪みをセルフトレーニング で解消	▼6月1・8・15・22・29日、午前9時30 分～10時30分。全5回 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各抽選30人 ▼各3,000円(参加費)、2,000円(託 送料)	
17	ペルビック(骨盤)コンディショ ニング② 身体の歪みをセルフトレーニング で解消	▼6月1・8・15・22・29日、午前10時50 分～11時50分。全5回 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼抽選30人 ▼3,000円(参加費)、2,000円(託 送料)	▼5月10日までに、宇都宮スポーツナビHP申し込み フォームに必要事項を入力。定員に満たない 場合は電話で、市スポーツ振興財団☎(663) 1611へ
18	筋膜リリース&セルフマッサージ 筋膜を解さばくす運動とマッサー ジで、身体をスムーズに動かす	▼6月1・8・15・22・29日、午後7時30 分～8時30分。全5回 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼抽選30人 ▼3,000円(参加費)	
19	パレト フィットネス・パレエ・ヨガの要素 を取り入れたエクササイズ	▼6月6・13・20・27日、7月4日。午前9時 40分～10時40分。全5回 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼抽選30人 ▼3,000円(参加費)、2,000円(託 送料)	
20	スポーツ健康体力相談 スポーツアドバイザーが、個人の 目的に合ったトレーニングメニュー を提供	▼6月6・20日(火)、午後1時30分～3時 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各先着10人 ▼各600円(参加費)	▼5月8日午前9時から、電話で、市スポーツ振興 財団☎(663)1611へ
21	卓球(硬式&ラージ) ラケットの握り方から丁寧に指導	▼6月9・16・20・27・30日、7月4日。 午後7時15分～8時45分。全6回 ▼ブラックアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼抽選30人 ▼4,500円(参加費)	▼5月10日までに、宇都宮スポーツナビHP申し込み フォームに必要事項を入力。定員に満たない 場合は電話で、市スポーツ振興財団☎(663) 1611へ
22	河内エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェ イプアップ	▼5月2・9・16・23・30日、午前10時～ 11時 ▼河内体育館(中岡本町)	▼16歳以上の人 ▼各500円(参加費)	▼開始時間の20分前から、直接、会場へ 市スポーツ振興財団☎(663)1611
23	明保野エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェ イプアップ	▼5月11・18・25日、午前9時40分～10 時40分 ▼明保野体育館(明保野町)	▼16歳以上の人 ▼各先着20人 ▼各600円(参加費)	

教室・講座

一般向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
24	ダンスエクササイズ (ラテンエアロビクス) ラテンの音楽と動きを取り入れた有酸素運動	▼5月2・9・16・23・30日、午後7時30分～8時30分 ▼ブルックスアリーナ宇都宮	▼16歳以上の人 ▼各600円 (参加費)	
25	清原エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼5月11・18・25日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円 (参加費)	▼開始時間の20分前から、直接、会場へ ☎市スポーツ振興財団 ☎(663) 1611
26	雀宮エアロビクス 有酸素運動とストレッチ体操でシェイプアップ	▼5月12・19・26日、午前11時～正午 ▼雀宮体育館 (南町)	▼16歳以上の人 ▼各先着20人 ▼各600円 (参加費)	
27	初心者向けソフトテニス教室 基礎から学べるソフトテニス	▼6月10・17・24日、午後1時～3時。全3回 ▼下田原運動場 (下田原町)	▼中学生以上の人 ▼先着20人 ▼1,500円 (参加費)	▼5月5日午前10時～5月20日午後3時に、直接または電話で、下田原運動場 ☎(672) 1015へ
28	弓道 弓の持ち方から丁寧に指導	▼6月5・8・12・15・19・22・26・29日、午後7時～8時30分。全8回 ▼市弓道場 (屋板町)	▼16歳以上の人 ▼抽選35人 ▼6,000円 (参加費)	▼5月10日までに、宇都宮スポーツナビ ☎(663) 1611に申し込みフォームに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団 ☎(663) 1611へ
29	森林公園で朝ヨガ! ID 1006608 向久津通恵さん (ヨガインストラクター) によるレッスン	▼5月13日 (土) 午前7時30分～8時30分 ▼森林公園芝生広場 (福岡町)	▼高校生以上 ▼先着20人。全3回 ▼1,600円 (参加費)	▼5月12日までに、電話で、市サイクリングターミナル ☎(652) 4497へ
30	基礎を学ぶヨガ教室 ヨガの動きを基礎から学ぶ教室	▼6月7・14・21日①午前9時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分。全3回 ▼市スケートセンター (城南3丁目)	▼19歳以上の女性 (妊婦不可) ▼各先着10人 ▼各2,400円 (参加費)	▼5月8日午後1時から、直接または電話で、市スケートセンター ☎(655) 6817へ
31	フラダンス教室 初めてフラダンスを習う人、歓迎。楽しくフラを学ぶ	▼6月9・16・23日、午前11時15分～午後0時15分。全3回 ▼市スケートセンター	▼19歳以上の女性 (妊婦不可) ▼先着10人 ▼2,400円 (参加費)	ID 1006608
32	筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	▼5月2・23・30日、午前10時20分～11時20分 ▼茂原健康交流センター	▼各先着20人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
33	ズンパ教室 ラテンの音楽に合わせてエクササイズ	▼5月2・23・30日、午前11時30分～午後0時20分 ▼茂原健康交流センター	▼各先着15人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
34	成人平泳ぎ水泳教室 初心者向け	▼5月2・23・30日、午前11時50分～午後1時 ▼茂原健康交流センター	▼各先着12人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
35	成人バタフライ水泳教室 初心者向け	▼5月2・23・30日、午前11時50分～午後1時 ▼茂原健康交流センター	▼各先着12人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
36	水中腰痛体操教室 腰の筋肉や筋を伸ばす運動	▼5月2・23・30日、午後1時10分～2時 ▼茂原健康交流センター	▼各先着14人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
37	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼5月2・23・30日、午後2時～3時 ▼茂原健康交流センター	▼各先着20人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
38	ワンポイントアドバイス水泳教室 (成人向け) 4泳法技法のレベルアップを目指す。泳げる人向け	▼5月2・23・30日、午後6時40分～7時30分 ▼茂原健康交流センター	▼各先着12人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
39	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼5月23日 (火) 午後1時30～3時30分 ▼茂原健康交流センター	▼先着15人 ▼施設利用料と実費 (材料費)	
40	社交ダンス教室 ①初心者向け②経験者向け	▼5月24・31日 (水) ①午前10時10分～11時②午前11時10分～正午 ▼茂原健康交流センター	▼各先着24人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
41	成人背泳ぎ水泳教室 ①初心者向け②経験者向け	▼5月24・31日 (水)、午前11時50分～午後1時 ▼茂原健康交流センター	▼各先着12人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	▼当日、直接、会場へ ☎茂原健康交流センター ☎(654) 2815
42	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	▼5月24・31日 (水)、午後0時30分～1時30分 ▼茂原健康交流センター	▼各先着20人 ▼各施設利用料と100円 (参加費)	ID 1004676
43	アクアビクス教室 水中制約トレーニング	▼5月24・31日 (水)、午後1時30分～2時20分 ▼茂原健康交流センター	▼各先着14人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
44	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	▼5月25日 (木) 午前10時20分～11時50分 ▼茂原健康交流センター	▼先着22人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
45	成人クロール水泳教室 ①初心者向け②経験者向け	▼5月25日 (木) 午前11時50分～午後1時 ▼茂原健康交流センター	▼先着12人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
46	らくらくフィットネス教室 ストレッチや筋力トレーニングなど	▼5月25日 (木) 午後0時15分～1時15分 ▼茂原健康交流センター	▼先着20人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
47	フィットネスウォーキング教室 水中ウォーキングで心肺機能強化や筋力強化	▼5月25日 (木) 午後1時5分～1時55分 ▼茂原健康交流センター	▼先着14人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
48	陳式太極拳教室 血流を良くし体内バランスを保つ	▼5月25日 (木) 午後1時30分～2時30分 ▼茂原健康交流センター		
49	エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加	▼5月26日 (金) 午前10時30分～11時30分 ▼茂原健康交流センター	▼各先着20人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
50	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼5月26日 (金) 正午～午後1時 ▼茂原健康交流センター		
51	編みぐるみ教室 編みぐるみを作成する	▼5月26日 (金) 午後1時15分～2時15分 ▼茂原健康交流センター	▼先着15人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
52	笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法	▼5月26日 (金) 午後1時30分～2時30分 ▼茂原健康交流センター	▼先着20人 ▼施設利用料と100円 (参加費)	
53	篠井農産加工教室 ID 1026887 手打ちうどんと中華まんじゅう作り	▼5月21日 (日) 午前9時～午後1時 ▼篠井農産加工所 (下小池町)	▼市内在住者 ▼抽選20人。最少催行人数10人 ▼1,000円 (材料費) 3歳以下無料	▼5月12日 (必着) までに、往復はがきの往信に、参加者全員の ☎・年齢を書き、〒321-2105 下小池町466-1、篠井農産加工所 ☎080(9050)2515へ

教室・講座
催し



教室・講座



▲図書館
HP



▲環境学習
センターHP



▲サン・アビリティーズHP



▲トライ東
HP



▲茂原健康交流
センターHP

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
54	ウクレレを楽しもう 大人の習い あずまや姉妹による、ウクレレの 弾き語りと、簡単なレクチャーお よび合奏	▼5月27日(土)午後2時～3時30分 ▼視聴覚ライブラリー(中今泉3丁目)	▼先着20人	▼5月17日午後2時から、電話で、東図書館☎(638)5614へ
55	思春期の不登校・ひきこもりの子 を持つ親のための講座 ID 1029589 子どもの心の変化や発達の特徴、 上手な寄り添い方などを学ぶ	▼5月28日(日)午前10時～正午 ▼中央(運)(中央1丁目)	▼思春期の子ども・若者を持つ家族 ▼先着25人	▼5月24日までに、電話で、青少年自立支援セン ター「ふらっぴ」☎(635)5834へ
56	「健口はお口のケアから 実は怖 い歯周病の話」 ID 1002827 歯科医師による講話、歯科衛生士に よるブラッシングの実演指導	▼6月2日(金)午後1時30分～3時30分 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階)	▼市内在住者 ▼先着30人	▼5月8日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ
57	暮らし彩り講座 ID 1016464 セカンドライフ充実に向けた暮らし を彩るアイデアを学ぶ講座	▼6月8・15・22日、午前10時～正午。 全3回 ▼南(運)(江曾島2丁目)	▼市内在住か通勤通学する18歳以上 ▼抽選30人	▼5月15日(必着)までに、直接またははがき・Eメー ル(願・年齢を明記)で、〒321-0107江曾島2 丁目4-23、南(運)☎(645)0006、✉u470900 03@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
58	西楽アカデミー ID 1006460 レクリエーションやロコモ体操、ハ ンドベルコンサートなど	▼6月15日、7月13日、8月17日、9月 14日、10月26日、11月30日、12月 21日。午前10時～正午。全7回 ▼西(運)(西一の沢町)、大谷地区周辺	▼市内在住か通勤通学する18歳以上 ▼抽選30人 ▼1500円(材料費)。ただし、館外 学習交通費は自己負担	▼5月17日(消印有効)までに、直接またははがき (願・年齢を明記)で、〒320-0046西一の沢町 17-32、西(運)☎(648)7480へ
59	血糖値を下げるコツを学ぶ 糖尿病予防教室 ID 1004461 保健師・管理栄養士による、生活 習慣改善に関する講話と、運動指 導員によるエクササイズ	▼6月16日(金)午前10時～正午 ▼市保健センター	▼64歳以下で、血糖値が高めの人 ▼先着20人	▼5月11日から、市(HP)の申し込みフォームに必要 事項を入力するか、電話で、市保健センター☎ (627)6666へ
60	健康づくり栄養教室 カラダよろこぶおうちごはん ID 1020988 管理栄養士による講話と調理実習	▼6月20日(火)午前10時～午後1時 ▼市保健センター	▼市内在住のおおむね30～74歳以 下の人 ▼先着20人 ▼600円程度(食料費)	▼5月7日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ
61	「実験!再生可能エネルギー」太陽 熱風車をつくらう! 講話と実験をして、コップの中で 風車が回る「太陽熱風車」の工作	▼6月10日(土)午前10時～正午 ▼環境学習センター(茂原町)	▼小学3年生以上(保護者の見学可) ▼抽選30人	▼No61～63は5月16日、No64は6月2日(消印 有効)までに、往復はがきの往信に参加者と見 学者全員の願・年齢を、返信に郵便番号・住所・ 氏名を書き、Eメール(件名に講座名、本文 に参加者と見学者全員の願・年齢を明記)で、 〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター ☎(655)6030、✉utsunomiya.miraikan@g mail.comへ
62	ロングランで楽しくハンギングバ スケット講座 草花や土に触れることの楽しさを 学びながら、秋まで楽しめるハン ギングバスケットをつくる	▼6月11日(日)午前10時～正午 ▼環境学習センター	▼抽選16人 ▼2,500円(材料費)	▼はがき、Eメールのいずれか申込み1件に付き、 62=1家族まで、63・64=1人まで、65=3人 または1家族 ▼同一講座に複数の申込み不可
63	植物で染めてリサイクル講座 不用になった布(絹)を利用して 藍で染めて巾着をつくる	▼6月14・28日(水)午前10時～正午。 全2回 ▼環境学習センター	▼2回とも参加できる人 ▼抽選16人 ▼500円(材料費)	▼はがき、Eメールのいずれか申込み1件に付き、 62=1家族まで、63・64=1人まで、65=3人 または1家族 ▼同一講座に複数の申込み不可
64	専門家と歩く夏の奥日光 バス講 座 奥日光の生物多様性の現状や保 全について学ぶ	▼①6月24日(土)午前10時～正午②7月 1日(土)午前9時～午後4時。全2回 ▼①環境学習センター②環境学習セン ター集合・解散	▼2回とも参加できる人 ▼小学生以上 ▼抽選20人	ID 1005403
65	東図書館よるとしよ 「蔓茶羅アート」でマインドフルネス 閉館後の図書館で、HiROEさん(メ ロウオフィス代表)の指導による「点 描蔓茶羅アート」体験	▼5月13日(土)午後7時～8時 ▼東図書館	▼18歳以上 ▼先着20人 ▼500円(材料費)	
66	ビジネス支援講座「ゼロから始め るDXセミナー」 高橋英基さん(栃木県よろず支援) によるDXの入り口となる「IT化す るにあたり必要な考え方」などDX の本質を学ぶ講座	▼5月25日(木)午後2時～4時 ▼東図書館		▼No65は5月6日午後5時、No66・67は5月9日午 前9時30分から、図書館URL1の申し込みフォ ームに必要事項を記入 ☎東図書館☎(638)5614
67	ビジネス支援講座「副業で稼ごう 副業を始めるには?」 栃木県中小企業診断士会所属の 中小企業診断士による副業のメリ ット、デメリットやそれぞれにあっ た副業を見つける方法、事業所得 の場合の税務処理などの講座	▼5月26日(金)午後6時～7時30分 ▼東図書館	▼各先着30人	
68	うつみやの魅力再発見!伝統染 織の意義を問う 宮染を中心に 佐々木和也さん(宇都宮大学共同 教育学部教授)による講座	▼5月27日(土)午前10時～11時30分 ▼東図書館		▼5月10日午後3時から、直接または電話で、東 図書館☎(638)5614
69	カラオケ教室 ID 1004234	▼6月3・17日、7月1・15日、8月5・19日。 午前10時～正午と午後1時～3時 ▼サン・アビリティーズ(屋敷町)	▼各先着30人 ▼障がいのある人を優先	▼5月3日午前9時から、直接または電話・ファクス (願を明記)で、サン・アビリティーズ☎(656) 1458へ。
70	災害福祉救援ボランティア 養成講座 ID 1007007 災害時要援護者の理解のための 実技や、防災・減災に関する講話 など	▼6月3・10・17日、午前9時30分～午後 0時30分。全3回 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)	▼市内在住か通勤通学する高校生以 上の人(高校生は保護者の同意書 が必要) ▼先着30人。最少催行人数10人	▼5月8日から、直接または電話・ファクスで、 市社会福祉協議会ボランティアセンター☎(63 6)1285、FAX(634)2870へ ☎保健福祉総務課☎(632)2919
71	応急手当講習会 心肺蘇生法、AED(自動体外式除 細動器)使用法を学ぶ	▼6月11日(日)午前9時～11時 ▼西消防署(鶴田町)	▼市内在住または通勤通学者 ▼先着30人	▼5月8日午前8時30分から、市電子申請共通シ ステムURL2に必要事項を入力 ☎消防局警防課☎(625)3008

教室・講座

一般向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
72	宮の朝活 ID 1031897 茶道や俳句、座禅を学ぶ	▼6月16・23日、7月1日。午前6時～7時30分 ▼人材かがやきセンター（中央1丁目）他	▼市内在住か通勤通学する20代～40代の人および大学生 ▼抽選30人	▼申し込みフォームURLに必要事項を入力するか、直接または電話・ファクス・Eメール（願・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へ
73	その時どうする 防災講座 ID 1006469 気象台職員による講話と、避難所運営ゲーム（HUG）の体験	▼6月16・23日（金）、午後1時30分～3時30分。全2回 ▼北（運）（若草3丁目）	▼市内在住か通勤する地域防災に関わっている人または防災に関心のある人 ▼先着25人	▼5月8日午前9時から、直接または電話で、北（運）☎(621)7745へ
74	安心食講座 ID 1005403 体に安心、安全な食材や調味料を選び、環境に優しい調理方法や食を通じて体調を整えることなどを学び、試食する	▼6月20日（火）午前10時～午後1時 ▼雀宮（区）（新富町）	▼抽選16人 ▼1,200円（材料費）	▼5月16日（消印有効）までに、往復はがきの往信に願・年齢を、返信に郵便番号・住所・氏名を書きか、Eメール（件名に講座名、本文に願・年齢を明記）で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター☎(655)6030、✉utsunomiya.miraikan@gmail.comへ ▼はがき、メールのいずれか申し込み1件につき1人まで。同一講座に複数の申込み不可
75	健康づくりボランティア養成講座 ID 1004457 栄養・運動・休養に関する講話や実技など	▼6月2・9・15・22日、午前10時～午後4時。10月24日午前10時～正午。全5回 ▼雀宮（区）（新富町）他	▼健康づくりに関心があり、お住まいの地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動ができる人 ▼先着20人 ▼500円程度（実費）	▼5月19日までに、電話または申し込みフォームに必要事項を入力 ☎健康増進課☎(626)1126
76	ライフアップセミナー inかみかわち ID 1016163 歴史、防災、落語や自然などを学び、楽しく教養を深める	▼6月21日、8月23日、9月27日、10月25日、12月6日、1月24日、2月21日。午後1時30分～。全7回 ▼上河内（運）（中里町）	▼市内在住か通勤通学する20歳以上の人 ▼抽選50人	▼5月15～31日に、直接または電話、はがき・Eメール（願・年齢を明記）で、〒321-0414中里町181-3、上河内（運）☎(674)3131、✉u2226@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
77	市の歴史と文化財ボランティア養成講座 ID 1015808 来訪者に市内の歴史や文化財を解説・案内するための現地学習や解説練習	▼6月28日～令和6年2月7日の水曜日。原則、午前9時～正午。全10回 ▼市内各所	▼抽選10人程度	▼5月31日（必着）までに、往復はがきの往信に項目・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-8540市役所文化課☎(632)2768へ。1グループ1通限り4人まで
78	再就職支援セミナー ID 1031473 子育て中の女性の再就職に必要な情報の提供や就職活動の進め方など	▼6月30日（金）午前10時30分～午後0時30分 ▼男女共同参画推進センター「アコール」（明保野町）	▼市内在住で再就職に関心がある子育て中の女性 ▼先着30人	▼6月22日までに、市（印）の申し込みフォームに必要事項を入力 ▼1歳～未就学児の託児あり ☎アコール☎(636)4075
79	子育てパパ・ママ応援講座「子どもがぐんぐん伸びる幼児期の子育て」 ID 1006469 イヤイヤ期の子どもの成長を促す子育てのヒントを学ぶ講座	▼6月3・10日（土）、午前10時～正午。全2回 ▼北（運）（若草3丁目）	▼市内在住か通勤する主に3～5歳未満の幼児の保護者 ▼抽選16人 ▼1歳以上の未就学児の託児あり（抽選）	▼5月17日（必着）までに、直接またははがき・Eメール（願・年齢・子どもの年齢・託児希望の場合は子どもの氏名・生年月日を明記）で、〒320-0072若草3丁目12-25、北（運）☎(621)7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

子ども・親子向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
1	トライスタディールーム ID 1006231 高校生・大学生との学習など	▼毎週火・水曜日（祝休日を除く）、午後4時～6時 ▼青少年活動センター「トライ東」（今泉町）	▼市内在住の小中学生	☎トライ東☎(663)3155
2	小中学生対象水泳教室 ID 1004676	▼①5月2・23・30日、午後5時30分～6時30分②5月25日午後7時～8時 ▼茂原健康交流センター（茂原町）	▼小中学生 ▼各先着10人 ▼施設利用料と100円（参加費）	☎茂原健康交流センター☎(654)2815
3	補助輪を卒業しよう宇都宮ブリッツェン自転車教室 ID 1006608 ブリッツェン職員による自転車教室	▼5月20日（土）午後1時～3時 ▼森林公園駐車場（福岡町）	▼5歳以上で、自転車とヘルメットを持参できる子ども ▼抽選10人 ▼3,000円（参加費）	▼5月12日（必着）までに、往復はがきの往信に参加者全員の願を、返信に代表者の願を書き、〒321-0342福岡町1074-1、市サイクリングターミナル☎(652)4497へ
4	はじめての歯磨き講座 ID 1002827 歯科衛生士による講話と歯磨き指導	▼6月1日（木）午前10時30分～11時30分 ▼市保健センター（トナリエ宇都宮9階）	▼0歳児とその保護者 ▼先着20組	▼5月8日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
5	イヤイヤ歯磨き攻略法 ID 1002827 歯科衛生士による講話と歯みがき指導	▼6月3日（土）午前10時～11時30分 ▼市保健センター	▼1歳児とその保護者 ▼先着20組	▼5月9日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
6	6月のママパパ学級 ID 1004360 出産・育児に向けての心得などを学ぶ	▼6月11・17・22日、午前10時～11時30分 ▼市保健センター	▼市内在住で妊娠6カ月～9カ月（20週～35週）の妊婦とその夫 ▼各先着25組	▼5月6日午前9時30分から、電話で、市保健センター☎(627)6666へ
7	6月の離乳食教室 ID 1013510 離乳食（初期）の進め方や生活リズムなどの講話	▼①6月9日（金）②6月14日（水）午前10時～11時 ▼①市保健センター②姿川（区）（西川田町）	▼市内在住の乳児（おおむね生後4～6カ月）とその保護者1人 ▼①先着20組②先着12組	▼5月8日午前9時～6月4日（電話の場合は6月2日午後5時まで）②5月8日午前9時～6月9日（電話の場合は6月9日午後5時まで）に、宮っこ子育てアプリURL4で必要事項を入力。アプリから申し込みできない人は、電話で、子ども支援課☎(632)2388へ。アプリからの予約を優先。
8	速くなるう かけっこ塾（明保野） 正しいフォームやスタートの方法を身に付ける	▼6月2・7・14日、午後5時30分～6時20分。全3回 ▼明保野体育館（明保野町）	▼小学生 ▼抽選35人 ▼1,500円（参加費）	▼5月10日までに、申し込みフォームに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団☎(663)1611へ
9	親子deリズムあそび（6・7月）Aコース 音楽に合わせて楽しく動き、親子のコミュニケーションを深める	▼6月5・12・19・26日、7月3・10・24日。午前10時～10時50分。全7回 ▼フレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	▼令和5年度内に2歳以上になる未就学児の親子 ▼抽選15組 ▼3,500円（参加費）	ID 1006584

一般向け

教室・講座
催し



教室・講座

子ども・親子向け



▲宇都宮
スポーツナビ(HP)



▲図書館
(HP)



▲八幡山
公園(HP)



▲オリオン
スクエア(HP)



▲トライ東
(HP)

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
10	パパ・ママ キッズエクササイズ 楽しく体を動かしながら親子の絆を深める	▼6月5・12・19・26日、7月3日。午後3時40分～4時30分。全5回 ▼ブルックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	▼年少～年長 ▼抽選15組 ▼2,500円(参加費)	
11	親子deリズムあそび(6・7月) Bコース 音楽に合わせて楽しく動き、親子のコミュニケーションを深める	▼6月9・16・23・30日、7月7・14・28日。午前10時～10時50分。全7回 ▼ブルックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼令和5年度に2歳以上になる未就学児の親子 ▼抽選15組 ▼3,500円(参加費)	▼5月10日までに、宇都宮スポーツナビ(HP)申し込みフォームに必要事項を入力。定員に満たない場合は電話で、市スポーツ振興財団☎(663) 1611へ
12	ジュニアヒップホップダンス リズムレッスンを中心に楽しくダンス	▼6月6・13・20・27日、7月4日。午後5時30分～6時20分。全5回 ▼清原体育館(清原工業団地)	▼小学生 ▼抽選40人 ▼2,500円(参加費)	⑩ 1006584
13	速くなろう かけっこ塾(河内) 正しいフォームやスタートの方法を身に付ける	▼6月21・28日、7月5日。午後5時30分～6時20分。全3回 ▼河内体育館(中岡本町)	▼小学生 ▼抽選50人 ▼1,500円(参加費)	
14	我が子をギョッと子育て講座 親子でストレッチなど	▼6月15・22・29日、午前10時～正午。全3回 ▼上河内(中里町)	▼市内在住の未就学児とその保護者 ▼抽選20組	▼5月15～26日に、直接または電話・Eメール(願・年齢を明記)で、上河内(願)☎(674)3131、✉u2226@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
15	すくすく子育て リトミック、人形劇など	▼6月14日、7月12日、8月9日、9月20日、11月8日、12月13日。午前10時～正午。全6回 ▼西(西一の沢町)	▼市内在住か通園する1～3歳児とその保護者 ▼抽選15組	▼5月17日(消印有効)までに、はがきまたはEメール(願・年齢を明記)で、〒320-0046西一の沢町17-32、西(願)☎(648)7480、✉u47090002@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
16	パパもママもはぐはぐ子育て タップダンスや歌の鑑賞	▼6月18日(日)午前10時～正午 ▼中央(中央1丁目)	▼市内在住の乳幼児とその保護者 ▼抽選20組	▼5月12日(必着)までに、直接またはEメール(参加者全員の願・年齢・子どもの生年月日を明記)で、中央(願)☎(632)6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
17	親子でDoing 親子でストレッチや不思議な科学工作	▼7月1・15・29日、午前10時～正午。全3回 ▼東(中今泉3丁目)	▼市内在住の小学3・4年生の親子 ▼抽選20組 ▼実費(教材費など)	▼5月18日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願・学校名・学年を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東(願)☎(638)5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
18	おうち性教育Vol.2「親子で学ぶ生理の教室」 柚木理恵(助産師)が伝える性の話	▼5月19日(金)午後6時～7時 ▼南図書館(雀宮町)	▼小学生～高校生とその保護者 ▼先着10人	▼5月9日午後2時から、電話で、南図書館☎(653)7609へ

シニア向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
1	東雲塾 高齢者の生きがいづくり	▼6月2日、7月14日、9月8日、12月1日、令和6年1月19日=午前10時～正午。11月10日=午前10時～午後1時。全6回 ▼東(東)	▼市内在住か通勤する65歳以上 ▼抽選40人	▼5月15日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東(願)☎(638)5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
2	シニアセミナー南悠塾 和文化や健康など、暮らしに役立つ情報などを学ぶ	▼6月9日、7月21日、9月15日、10月13日、11月10日、12月1日。午前10時～正午。全6回 ▼南(江曾島2丁目)	▼市内在住か通勤する60歳以上 ▼抽選50人	▼5月12日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願・年齢を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南(願)☎(645)0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
3	北洲塾 地域社会への参加の輪を広げ、健康で豊かな人生を送るための講座	▼6月14日、7月12日、10月11日、11月8日、12月13日=午後1時30分～3時30分。9月13日=午前9時～午後4時。全6回 ▼北(若草3丁目)、館外学習あり	▼市内在住か通勤する65歳以上 ▼抽選30人 ▼実費(材料費など)	▼5月22日(必着)までに、直接または電話、はがき・Eメール(願・年齢を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北(願)☎(621)7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
4	しっかり貯筋教室 ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ・筋力測定など	▼6月5・12・19・26日、7月3日。午後2時～4時。全5回 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階)	▼市内在住の65歳以上の人。要支援・要介護認定を受けていない人 ▼先着18人	▼5月7日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
5	絵手紙講座 花や果物をモチーフに絵手紙を描く	▼6月6日(火)午前10時～正午 ▼上河内老人福祉センター(松田新田町)	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人 ▼100円(レンタル費)	▼5月19日までに、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願を書き、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
6	家族介護教室 いつまでも元気に歩き続けよう歩くフォームを見てみませんか	▼5月11日(木)午前9時30分～11時30分 ▼清原(清原工業団地)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、地域包括支援センター清原☎(667)8222へ
7	家族介護教室 移乗や体位変換はどうしたらいいのか。どんな福祉用具があるのか	▼5月17日(水)午前10時～正午 ▼明保地域コミュニティセンター(鶴田町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着10人	▼電話で、地域包括支援センター砥上☎(647)3294へ
8	家族介護教室 病院との上手な付き合い方	▼6月1日(木)午後1時30分～3時30分 ▼戸祭地域コミュニティセンター(戸祭1丁目)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センターきよすみ☎(622)2243へ
9	家族介護教室 ちょっとひと休み 色って楽しい パーソナルカラーのお話	▼6月5日(月)午後1時30分～3時30分 ▼雀宮(新雷町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着25人	▼電話で、地域包括支援センター雀宮・五代若松原☎(688)3371へ

催し

一般向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
1	消費生活パネル展 ID 1004872	▼5月10日まで ▼うつつのみや表参道スクエア5階交流スペース（馬場通り4丁目）	—	消費生活センター ☎ (616) 1561
2	食育情報コーナー「減塩生活をはじめよう」 ID 1004752 パネル展示、パンフレットやレシピの配布など	▼休館日（水曜日、祝休日）を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで ▼市保健センター	—	市保健センター ☎ (627) 6666
3	お口と歯のブラッシング相談会 ID 1002827 歯科医師・歯科衛生士による個別相談	▼①6月3日（土）午後1時～3時30分②6月4日（日）午前10時～午後3時30分 ▼市保健センター	▼市内在住者	
4	まちなかマルシェ 手作り雑貨などの販売	▼5月2日（火）正午～午後5時 ▼オリオンスクエア	—	オリオンスクエア管理事務所 ☎ (634) 1722
5	宇都宮タワーの営業時間を午後8時まで延長	▼5月3～7日 ▼八幡山公園（塙田5丁目）		
6	ヒツジの毛刈り	▼5月3～7日、午後2時～2時30分 ▼八幡山公園	—	
7	宇都宮タワーライトアップ	▼5月3～7日、午後6時～8時 ▼八幡山公園		八幡山公園 ☎ (624) 0642
8	こどもの日のイベント 宇都宮タワー無料	▼5月5日（金・祝）午前9時～午後8時 ▼八幡山公園		ID 1005755
9	コスプレ in 八幡山公園	▼5月14日（日）午前11時～午後3時 ▼八幡山公園	▼1,000円（参加費）	
10	ペットの飼い方相談とウサギの抱っこ体験	▼5月20日（土）午前11時～正午と午後2時～3時の2回 ▼八幡山公園	—	
11	清明台2階を特別開放 ID 1007276	▼5月21日（日）午前11時～午後2時（雨天中止） ▼宇都宮城址公園	—	公園管理課 ☎ (632) 2989
12	うんめ～べ朝市 ID 1014347 水産物や水産加工品、菓子・乾物、野菜・果物などの販売	▼5月13日（土）午前8時～10時 ▼中央卸売市場（築瀬町）	—	関連卸協同組合 ☎ (637) 6811、中央卸売市場 ☎ (637) 6042
13	縄文時代にタイムスリップ 遺跡の解説案内とキスゲを楽しもう ID 1031632 約30分間で、遺跡の解説や草花の観賞を案内	▼5月13日（土）午前10時～、午前10時30分～、午前11時～、午前11時30分～。全4回 ▼うつつのみや遺跡の広場（上欠町）	—	うつつのみや遺跡の広場 ☎ (659) 0193
14	「ミニソーラーカー・ミニLRT・ミニ新幹線」乗車体験 宇都宮工業高等学校科学技術研究部によるソーラーカーなどの乗車体験	▼5月13日（土）・14日（日）、午前10時～午後3時 ▼南図書館	—	南図書館 ☎ (653) 7609
15	麻薬探知犬によるデモンストレーション 麻薬探知犬のデモンストレーションと横浜祝園展	▼5月13日（土）午後1時30分～2時 ▼南図書館		
16	アサガオさんこんにちは 種まき 押し花	▼5月20日（土）午前10時30分～11時30分=種まき、7月22日（土）午前10時30分～11時30分=押し花 ▼南図書館	▼先着15組	▼5月11日午後2時から、電話で、南図書館 ☎ (653) 7609へ
17	お茶会 ID 1007432 流派 習軒流煎茶道	▼5月14日（日）午前11時～午後3時 ▼清明館（宇都宮城址公園内）	▼茶券1枚500円	宇都宮茶華道協会 ☎ (648) 0780
18	日本映画劇場 米百俵 小林虎三郎の天命	▼5月19日（金）①午前10時～11時38分②午後2時～3時38分 ▼東図書館（中今泉3丁目）		
19	20世紀名画座 断崖	▼5月20日（土）①午前10時～11時40分②午後2時～3時40分 ▼東図書館	▼各先着50人	▼当日、直接、会場へ 視聴覚ライブラリー ☎ (638) 5704
20	アニメ映画会 キャプテン翼 宿命のライバル俺と日向小次郎	▼5月21日（日）①午前10時30分～11時40分②午後1時30分～2時40分 ▼東図書館		
21	うつつのみや新発見伝2023 ID 1018649 竹下遺跡・下桑島西原南遺跡などの出土品やみや遺産のパネルなどの展示	▼5月20日～6月25日、午前9時～午後5時（休館日を除く） ▼とびやま歴史体験館（竹下町）	—	とびやま歴史体験館 ☎ (667) 9400
22	宇都宮市民芸術祭軽音楽祭「ミヤ・ストリートギグ」 ID 1007396 190団体による音楽フェスティバル	▼5月20日（土）・21日（日）、午前10時～午後7時 ▼中心市街地（オリオンスクエアなど、8会場）	—	文化課 ☎ (632) 2763
23	うつつのみや民話の集い ID 1017615 地域に伝わる説話や昔話などの民話語り	▼5月20日（土）午後1時30分～2時30分 ▼梵天の湯（今里町）	—	宇都宮伝統文化連絡協議会（文化課内） ☎ (632) 2768
24	落語会 視覚障がい者観賞用音源作成落語会	▼5月20日（土）午後2時～4時30分 ▼中央図書館（明保野町）	▼先着60人	▼5月10日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館 ☎ (636) 0231へ
25	一緒に作るうくッキング交流会 ピザも恋もアツアツのうちに ID 1006231 段ボールでピザ窯を作り、ピザを焼きながら、出会いを見つける	▼5月21日（日）午前10時～午後1時30分 ▼青少年活動センター「トライ東」（今泉町）	▼市内在住か通勤する30～49歳で、独身の男女各先着10人 ▼2,500円（材料費など）	▼5月2日午後6時～5月14日に、電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ

教室・講座
催し



催し

一般向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
26	グループ展vol.01 unique link 個性の共生	▼5月24～28日 ▼市民ギャラリー (うつのみや表参道スクエア5階)	—	☎うつのみや妖精ミュージアム☎ (616) 1573
27	宇都宮さつき&花フェア ⑩ 1016168 さつき品評会と展示即売会など	▼5月27日～6月4日、午前9時～午後5時 ▼道の駅うつのみやろまんちっく村 (新里町)	—	☎観光交流課☎ (632) 2456
28	名画鑑賞会 スバイの妻 (劇場版)	▼5月27日 (土) 午後2時～3時55分 ▼東市民活動センター (中今泉3丁目)	▼先着200人	当日、直接、会場へ ☎視聴覚ライブラリー☎ (638) 5704
29	井村君江名誉館長によるギャラリーツアー	▼6月3日 (土) 午後1時～4時 ▼うつのみや妖精ミュージアム (うつのみや表参道スクエア5階)	▼先着15人	▼5月29日午後3時から、電話で、うつのみや妖精ミュージアム☎ (616) 1573へ
30	宇都宮エスペール賞コンサート ⑩ 1025461 ①川久保博史さん②黒岩航紀さん (宇都宮エスペール賞受賞者) によるコンサート	▼①6月4日 (日) ②6月17日 (土)、午後2時～ ▼宇都宮美術館 (長岡町)	▼各先着150人	▼市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、文化課☎ (632) 2763へ
31	宇都宮市まちなみ景観賞巡りバスツアー ⑩ 1028912 市役所～岡本家住宅～猿沢の池のスイレン～梵天の湯 (昼食)～白沢宿のまちなみなど	▼6月7日 (水) 午前9時～午後4時 ▼市内各所 (市役所集合・解散)	▼市内在住か通勤通学者。小学生以下は保護者同伴 ▼抽選20人	▼5月15日 (消印有効) までに、市HP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参加者全員の顔を、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。
32	文化財めぐり 宇都宮氏ゆかりの寺を歩く ⑩ 1021135 善願寺～宝蔵寺～興禅寺など (約4.5km) を徒歩で移動	▼6月10日 (土) 午前9時～正午 ▼市内各所	▼抽選30人	▼5月24日 (必着) までに、往復はがきの往信に顔・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-8540市役所文化課☎ (632) 2766へ
33	うつのみや文化の森「自然観察会」 ⑩ 1016669 ホテルと夜の生き物観察会	▼6月10日 (土) 午後7時～9時 ▼うつのみや文化の森 (長岡町) ▼雨天中止	▼抽選40人 (1組5人まで)。小学生以下は保護者同伴 ▼1人50円 (保険料)	▼5月15日 (必着) までに、往復はがきの往信に参加者全員の顔・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒320-0004長岡町1077、宇都宮美術館「自然観察会」係☎ (643) 0100へ ▼結果は、当落に関わらず、通知します
34	市長とトーク ⑩ 1009803 教育、健康・福祉、産業、暮らし・安全安心、文化・スポーツ、宇都宮の魅力から、テーマを1つ選び、市長と懇談	▼①6月30日 (金) 午後3時～4時②8月10日 (木) 午前9時50分～10時50分③11月24日 (金) 午後3時15分～4時15分 ▼市役所内会議室など	▼市内在住か通勤通学する5～10人のグループ。ただし、②は高校生対象。 ▼各抽選1グループ	▼①5月20日②6月30日③8月31日 (必着) までに、直接または送付・ファクス・Eメール (参加者全員の顔・グループ名・グループ紹介・選択テーマ・話したい具体的な内容を明記) で、〒320-8540市役所広報広聴課☎ (632) 2023、FAX (637) 5151、✉u2030@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。1グループ1通限り

子ども・親子向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
1	大好きなお母さんの似顔絵を描こう 母の日似顔絵コンテスト ⑩ 1006231	▼5月2～13日 ▼青少年活動センター「トライ東」(今泉町)	▼市内在住か通学する幼児以上	▼トライ東に置いてある応募用紙に必要事項を書き、作品を添えて、直接、トライ東☎ (663) 3155へ ▼優秀賞受賞者には、5月23日に、電話で通知します
2	産後セルフケア体験会 ⑩ 1006231 バランスボールを使った有酸素運動、コミュニケーションワークなど	▼5月25日 (木) 午前10時～11時30分 ▼トライ東	▼市内在住で令和4年11月25日～令和5年3月25日に出産した女性とその乳児 ▼先着10組 ▼1,000円 (参加費)	▼No.2は5月4日午後2時、No.3は5月6日午後2時から、電話で、トライ東☎ (663) 3155へ
3	親子スキンシップ体操 ⑩ 1006231 楽しい体操をしながら、バランスの良い体を目指し、運動能力を高める	▼5月28日 (日) 午前10時～11時30分 ▼トライ東	▼市内在住の未就学児とその保護者 ▼先着10組 ▼500円 (参加費)	
4	牛乳パックでハートの写真たてを作ろう	▼5月9～14日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館 (下岡本町)	▼先着30人	☎岡本児童館☎ (673) 2006
5	かさ袋ロケットを作って遊ぼう	▼5月23～28日、午前10時30分～午後4時30分 ▼岡本児童館		⑩ 1004100
6	レースペーパーで花束のカード作り ⑩ 1004101	▼5月7～14日、午前10時30分～午後4時30分 ▼白沢児童館 (白沢町)	▼先着20人	☎白沢児童館☎ (671) 0404
7	親子リトミック ⑩ 1004101	▼6月22日 (木) 午前10時30分～11時30分 ▼白沢児童館	▼1歳児以上の未就学児とその保護者 ▼先着8組	▼5月24日午前10時から、直接または電話で、白沢児童館☎ (671) 0404へ
8	風船でウルトラボールを作ろう ⑩ 1004102	▼5月12～17日、午前10時30分～午後4時30分 ▼田原児童館 (上田原町)	▼先着20人	☎田原児童館☎ (672) 4001
9	タッチケア ⑩ 1004102	▼6月7日 (水) 午前10時30分～11時30分 ▼田原児童館	▼0歳児とその保護者 ▼先着6組	▼5月9日午前10時から、直接または電話で、田原児童館☎ (672) 4001へ
10	よみきかせ会 ⑩ 1004099	▼5月9・16・23・29日、午前11時～11時30分 ▼ゆうあいひろば (馬場通り4丁目・うつのみや表参道スクエア6階)	—	☎ゆうあいひろば☎ (616) 1570
	おもちゃクリニック	▼5月17日 (水)・18日 (木)、午前10時～正午 ▼ゆうあいひろば	▼先着5組	▼事前予約サイトURL1に必要事項を入力
11	おやこリトミック	▼5月24日 (水) 午前11時～11時30分 ▼ゆうあいひろば	▼1歳児以上の親子 ▼先着20組	☎ゆうあいひろば☎ (616) 1570
13	工作つくってあそぼう「グゴグゴがえる」	▼5月25日 (木) 午後2時30分～4時 ▼ゆうあいひろば	▼先着10組	⑩ 1004099

催し

子ども・親子向け

No.	タイトル・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
14	母の日に贈るカーネーション作り	▼5月9日(火)・10日(水)、午後2時30分～4時 ▼あそぼの家(今泉町)	▼市内在住の幼児・小学生とその保護者 ▼各先着10人	
15	読み聞かせ	▼5月19日(金)・30日(火)、午前11時30分～正午 ▼あそぼの家	▼未就園児とその保護者	☎あそぼの家 ☎(663) 3245 ID 1004103
16	にじみ絵あじさい工作	▼5月25日(木) 午前10時30分～正午 ▼あそぼの家	▼未就園児とその保護者 ▼先着10組	
17	わくわくキッズ体験ブース ▼JAF、TEPCO、カルビー、ストップ温暖化センター、市環境学習センター、サニクリーンの協力による、遊びながら感じて学べる体験コーナー	▼5月13日(土)・14日(日)、午前10時～午後3時 ▼南図書館(雀宮町)	—	☎南図書館 ☎(653) 7609
18	消防車両展示と消防士変身コーナー ▼消防車両の展示、消防士の服を試着	▼5月14日(日) 午後1時～3時 ▼南図書館	▼幼児～小学生 ▼先着200人	
19	「からすのパンやさん」のパンを作る 紙粘土アートワークショップ	▼5月14日(日) 午前10時～正午と午後1時～3時 ▼南図書館	▼幼児～小学生 ▼各先着20人 ▼300円(材料費)	▼No.19は5月5日午後2時、No.20は5月10日午後2時から、電話で、南図書館 ☎(653) 7609へ
20	5月「こどもおもちゃ病院」 ▼壬生おもちゃドクターによるおもちゃの修理	▼5月20日(土) 午前10時～午後2時 ▼南図書館	▼0歳～高校生 ▼先着27人	
21	南図書館「おはなし会」	▼5月21日(日)=①午後2時30分～3時、5月23日(火)=②午前11時～11時20分③午前11時30分～11時50分 ▼南図書館	▼①幼児～小学生とその保護者②1・2歳児とその保護者③0歳児とその保護者 ▼①先着5組(1組3人まで)②③各先着5組(1組2人まで)	▼②③5月16日午後2時から、電話で、南図書館 ☎(653) 7609へ
22	母の日工作会 「カーネーションをつくろう」 お花紙やストローを使って、母の日に贈るカーネーションを作成	▼5月14日(日) 午前10時～午後3時 ▼上河内図書館(中里町)	▼幼児～小学生とその保護者	当日、直接、会場へ ☎上河内図書館 ☎(674) 1123
23	父の日イベント「テラリウムを作ろう！」 テラリウムのワークショップ	▼6月11日(日) 午前10時～正午 ▼上河内図書館	▼先着10人 ▼1,000円(材料費)	▼5月26日午前9時30分から、直接または電話・ファクスで、上河内図書館 ☎(674) 1123、FAX(674) 1120へ
24	ちっちゃなおはなし会 乳幼児向けのおはなし会	▼5月31日(水) 午前11時～11時30分 ▼豊郷(区)(岩曾町)	▼0～2歳児とその保護者 ▼先着15人程度	▼5月10日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館 ☎(636) 0231へ
25	父の日イベント「テラリウムを作ろう！」 テラリウムのワークショップ	▼6月11日(日) 午後2時～4時 ▼河内図書館(中岡本町)	▼先着10人 ▼1,000円(材料費)	▼5月26日午前9時30分から、直接または電話・ファクスで、河内図書館 ☎(673) 6782、FAX(673) 6783へ
26	赤ちゃんスキスキ広場 タッチケア・助産師による講話など	▼5月20日(土) 午前10時～正午 ▼市保健センター(トナリ工宇都宮9階)	▼生後3～5カ月児とその保護者 ▼先着10組	▼5月8日午前10時から、電話で、子育てサロン中央 ☎(627) 0204へ
27	赤ちゃんとプレママパパとのふれあい体験 助産師による講話・出産を体験した人との交流など		▼妊婦とその夫 ▼先着5組	ID 1004051
28	よい歯ではっぴいチャレンジ ID 1002827 歯科に関わるクイズと講話。参加者には記念品をプレゼント	▼6月4日(日) 午後1時30分～2時30分 ▼市保健センター	▼市内在住の3歳以上の就学前の幼児とその保護者 ▼先着100人	▼当日、直接、会場へ ☎市保健センター ☎(627) 6666
29	こどもの日のイベント ゴーカート無料 ID 1005755	▼5月5日(金・祝) 午前9時～午後4時 ▼八幡山公園(塙田5丁目)	▼3歳～中学3年生。なお、3歳～小学2年生と、身長140cm未満の子どもは保護者同伴	☎八幡山公園 ☎(624) 0642
30	春の自然観察会 ID 1026216 生きものを見つけて講師が解説する	▼5月27日(土) 午前9時30分～正午 ▼みずほの自然の森公園(西刑部町)	▼小・中学生とその保護者 ▼先着20人	▼5月8日午前8時30分から、電話で、環境保全課 ☎(632) 2405へ
31	横浜税関と宇都宮財務事務所の体験コーナー 税関キッズに変身コーナーや1億円の重さ体験	▼5月13日(土) 午前10時～午後3時 ▼南図書館	—	☎南図書館 ☎(653) 7609

教室・講座
催し

市役所 1階市民ホール

■5月12日まで

▼リトルベビー啓発パネル展
☎子ども支援課 ☎(632) 2329

■5月15～18日

▼消費生活パネル展 ID 1004872
☎消費生活センター ☎(616) 1561

▼生物多様性の普及に係るパネル展示

☎環境保全課(632) 2405

▼上神主・茂原官衙遺跡パネル展 ID 1031881

☎文化課 ☎(632) 2766

■5月19日(金)

▼わく・わくショップU開設記念日特別販売会 ID 1004235

☎障がい福祉課 ☎(632) 2229

■5月22～26日

▼令和4年度市民活動助成事業パネル展 ID 1006191

☎みんなでまちづくり課 ☎(632) 2288

▼日本画展示

☎高齢福祉課 ☎(632) 2904

■5月29日～6月2日

▼景観の日パネル展 ID 1031898

☎景観みどり課 ☎(632) 2568

▼世界禁煙デー・禁煙週間パネル展 ID 1004469

☎健康増進課 ☎(626) 1126