



教室・講座



▲宮っこ子育てアプリ



▲トライ東HP

シニア向け

No.	タイトル・ID・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「ライフプランの必要性・豊かなシニアライフを送るために」 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼12月13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よね50歳以上の人 ▼先着10人	▼12月1日から、直接または電話、ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、 ✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
2	ライフプラン支援講座「シニア世代のコミュニケーション」	▼12月23日(土) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤するおおよね50歳以上の人 ▼先着10人	
3	65歳から始めるしっかり貯筋教室 ID 1026715 ロコモティブシンドローム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	▼令和6年1月16・23・30日、2月13・20日。午前10時～正午。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で、運動制限がない人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先 ▼先着18人	▼12月7日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
4	いきいきシニアアップ講座 ID 1006451 ①特殊詐欺に気を付けよう②日本古来のエコバック風呂敷の活用法③毎日の食事で健康にいつまでも元気でいるための食の秘訣など	▼2月7・14・21・28日、3月6日。午前10時～正午。全5回 ▼中央(運)(中央1丁目)	▼市内在住の64歳以上の人 ▼抽選30人	▼12月15日(必着)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(運)☎(632)6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

一般向け

各地区市民センター

5	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 グリーフケアについて知ろう	▼12月6日(水) 午後1時30分～3時30分 ▼横川区(屋板町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着15人	▼電話で、よこかわ地域包括支援センター☎(657)7234へ
6	緑化講習会 ID 1015080 ①お正月の苔玉②お正月の寄せ植え	①12月20日(水)②12月24日(日)、午前10時～正午 ①平石区(下平出町)②横川区	▼市内在住か通勤通学者 ▼各先着30人 ▼①2,000円②3,000円(材料費)	▼12月4日から、①12月15日②12月20日までに、電話で、景観みどり課☎(632)2597へ
7	伝統文化講座「黄ぶな」 ID 1020748 黄ぶなの由来についての講話と黄ぶな(張り)の絵付け体験	▼12月22日(金) 午前9時30分～正午 ▼富屋区(徳次郎町)	▼市内在住者 ▼抽選20人 ▼1,500円(材料費)	▼12月11日(必着)までに、はがきに「宇都宮の伝統文化講座 黄ぶな」・参加希望者全員の住所・氏名・電話番号(代表者は氏名の前に○を付ける)を書き、〒320-8540宇都宮伝統文化連絡協議会(文化課内)へ ▼応募は1グループ2人まで ☎宇都宮伝統文化連絡協議会☎(632)2768

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

8	平日エクササイズデビュー教室 ID 1004463 自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など	▼令和6年1月12・19・26日、2月2・9・16日。午前10時～正午。全6回	▼市内在住で運動制限のない30～64歳の人で、運動習慣のない人 ▼先着10人	▼12月4日午前9時30分から、市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
9	1月のママパパ学級 ID 1004360 出産・育児に向けての心得と赤ちゃんのいる生活、赤ちゃんのお風呂など	▼1月9・13・21日、午前10時～11時30分	▼市内在住で妊娠6～9カ月(20～35週)の妊婦とその夫。初めて母親や父親になる人優先。1人での受講も可 ▼各先着25組	▼12月5日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
10	1月の離乳食教室 ID 1013510 栄養士などによる離乳食(初期)の進め方や、生活リズムなどの講話	▼①1月18日(木)②1月24日(水)。午前10時～11時 ▼①市保健センター②平石区(下平出町)	▼市内在住で、これから離乳食を始める、受講時生後4～6カ月の乳児とその保護者。②は保護者1人まで。第1子の人を優先 ▼①先着20組②先着12組	▼12月5日午前9時から①令和6年1月13日②1月19日までに、宮っこ子育てアプリをダウンロードし、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

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

11	ヤングセミナーⅢ期 ボクササイズ 全身運動でシェイプアップ&ストレス解消	▼令和6年1月26日～3月15日の金曜日、午後7時30分～8時30分。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生～35歳の人 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	▼No.11は12月7日、No.12は12月8日、午後7時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ ▼定員に満たない場合は、申込開始の翌日から40歳未満の人も申し込み可
12	ヤングセミナーⅢ期 免疫力UPヨガ 冬のお悩みで多い冷えやむくみを改善するヨガを行う	▼1月27日～3月23日の土曜日、午前10時30分～正午。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生～35歳の人 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	



教室・講座

一般向け



青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
13	ヤングセミナーⅢ期 大人の旅行英会話 英語力を磨く	▼令和6年1月28日～2月25日の日曜日、午前10時30分～正午。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生～35歳の人 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	▼No13・15は12月8日、No14・16は12月7日、午後7時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ ▼定員に満たない場合は、申込開始の翌日から40歳未満の人も申し込み可
14	ヤングセミナーⅢ期 パーソナルカラー診断 自分に似合う色を知って、メイクやファッションを楽しむ	▼2月2日～3月22日の金曜日、午後7時～8時30分。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生～35歳の人 ▼先着10人 ▼4,000円(材料費)	
15	ヤングセミナーⅢ期 美温活リンパストレッチ&ピラティス 日ごろから体温が低く、手足が冷えて困っている人に向けたセルフエクササイズ講座	▼2月4日～3月17日の土曜日、午後3時～4時30分。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生～35歳の人 ▼先着10人 ▼500円(参加費)	
16	ヤングセミナーⅢ期 冬のあったか韓国料理 本場の韓国料理を学ぶ	▼2月6日～3月5日の火曜日、午後6時30分～8時30分。全5回	▼市内在住か通勤通学する高校生～35歳の人 ▼先着8人 ▼3,500円(材料費)	

環境学習センター(茂原町)

17	和紙工芸 段ボールなどに和紙を貼って作品を作る(茶箱も可)	▼令和6年1月18・25日、2月1日。午前10時～正午。全3回	▼抽選10人 ▼1,500円(材料費)	▼12月12日(消印有効)までに、往復はがきの往信に参加者の願を、返信に郵便番号・住所・氏名を書くか、Eメール(件名に講座名、本文に参加者の願を明記)で、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センター☒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し込み不可 ☎環境学習センター☎(655)6030
18	パッチワーク講座 不用品布を利用して作品を作る	▼1月19・26日、2月9日、3月8・22日。午前10時～正午。全5回	▼抽選16人 ▼1,000円(材料費)	
19	ミニ機織り(経験者) 不用になった布を細く裂き、機織りで市松模様の織を学ぶ	▼1月20日=午前10時～と午後1時～。1月27日、2月17・24日、3月9日=午後1時30分～3時30分。全6回	▼抽選10人 ▼1,500円(材料費)	
20	スラッシュキルト講座 不用になった布を利用してバッグ(バンブー取っ手)を作る	▼1月23・30日、2月6・13日。午前10時～正午。全4回	▼抽選10人 ▼1,500円(材料費)	

茂原健康交流センター(茂原町)

21	エアロビクス教室 ストレスを解消・健康維持・体力増加効果	▼12月1・8・15・22日、午前10時30分～11時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	☎茂原健康交流センター☎(654)2815
22	認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	▼12月1・8・22日、正午～午後1時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
23	編みぐるみ教室 見本品に倣い楽しく編みぐるみを作成	▼12月1・8・15・22日、午後0時45分～1時45分	▼各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)。材料費自己負担	
24	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	▼12月1・8・15・22日、午後1時30分～2時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
25	筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	▼12月5・12・19・26日、午前10時20分～11時20分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
26	ズンバ教室 ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ	▼12月5・12・19・26日、午前11時30分～午後0時20分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
27	成人平泳ぎ水泳教室(初心者)	▼12月5・12・19日、午前11時50分～午後1時	▼各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
28	成人バタフライ水泳教室(初心者)	▼12月5・12・19日、午前11時50分～午後1時	▼各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
29	水中腰痛体操教室 水の浮力が体への負担を軽減し腰の筋肉や筋を伸ばす運動で腰痛予防に効果	▼12月5・12・19日、午後1時10分～2時	▼各先着18人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
30	フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	▼12月5・12・19・26日、午後2時～3時	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
31	ワンポイントアドバイス(成人) 4泳法技法のレベルアップを目指す。泳げる人向け	▼12月5・12・19日、午後6時40分～7時30分	▼各先着12人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
32	社交ダンス教室 ①初心者②経験者	▼12月6・13・20・27日①午前10時10分～11時②午前11時10分～正午	▼各先着男女17人 ▼施設利用料と100円(参加費)	

教室・講座

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
33	成人背泳ぎ水泳教室 ①初心者②上級者	▼12月6・13・20日、午前11時50分～午後1時	▼①②各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	☎ 茂原健康交流センター ☎ (654) 2815
34	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	▼12月6・13・20・27日、午後0時30分～1時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
35	アクアビクス教室 水中制約トレーニング	▼12月6・13・20日、午後1時30分～2時20分	▼各先着18人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
36	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	▼12月7・14・21日、午前10時20分～11時50分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
37	成人クロール水泳教室 ①初心者②上級者	▼12月7・14・21日、午前11時50分～午後1時	▼①②各先着15人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
38	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の簡単エクササイズ	▼12月7・14・21・28日、午後0時15分～1時15分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
39	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	▼12月7・14・21日、午後1時5分～1時55分	▼①②各先着18人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
40	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	▼12月7・14・21・28日、午後1時30分～2時30分	▼各先着30人 ▼施設利用料と100円(参加費)	
41	竹はり画教室 竹を生かして工芸品を作る	▼12月12・26日(火)、午後1時30分～3時30分	▼各先着20人 ▼施設利用料と材料費自己負担	

スポーツ施設

42	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	▼12月1・8・15・22日、午前11時～正午 ▼雀宮体育館(南町)	▼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
43	ズンバ 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	▼12月1・8・15・22日、午後1時30分～2時30分 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各600円(参加費)	
44	エアロビクス	▼12月5・12・19日、午前10時～11時 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各600円(参加費)	
45	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	▼12月5・12・19日、午後1時30分～3時 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各500円(参加費)	
46	ダンスエクササイズ(ズンバ) ラテンの音楽と動きを取り入れた有酸素運動	▼12月5・12・19日、午後7時30分～8時30分 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各600円(参加費)	
47	清原ズンバ	▼12月6・13・20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)	
48	清原エアロビクス	▼12月7・14・21日、午前11時～正午 ▼清原体育館	▼16歳以上の人 ▼各600円(参加費)	
49	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	▼12月7・14・21日、午後1時30分～3時 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各500円(参加費)	
50	ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	▼令和6年1月9・16・23・30、2月6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)	▼16歳以上の人 ▼抽選40人 ▼3,000円(参加費)。2,000円(託児費)	
51	初めてのウクレレ教室 初心者向け	▼1月9・23日、2月6・20日、3月5・19日。午前11時15分～午後0時45分。全6回 ▼市スケートセンター(城南3丁目)	▼19歳以上 ▼先着10人 ▼6,000円(参加費)	▼12月4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
52	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	▼1月9・23日(火)、午後1時30分～3時 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼各先着10人 ▼各600円(参加費)	▼12月4日午前9時から、電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ
53	K-POPダンス 人気アーティストの曲に合わせて踊る	▼1月9・16・23・30、2月6日。午後7時15分～8時15分。全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼16歳以上の人 ▼抽選20人 ▼3,000円(参加費)	▼12月10日までに、宇都宮スポーツナビ[HP]の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、申込期限の翌日から、電話で申し込み可 ☎ 市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611



教室・講座



一般向け

スポーツ施設

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
54	基礎を学ぶヨガ教室 ヨガの動きを正しく基本から学ぶ講座	▼令和6年1月10・17・24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。ただし、妊娠中の人は参加できません ▼先着12人 ▼各2,400円（参加費）	▼12月4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
55	ボディメイクダンス ダンス未経験者でも大丈夫。楽しく身体づくりをしたい人にお勧め	▼1月11・25日（木）、午前10時～11時。全2回 ▼市スケートセンター	▼19歳以上の女性。ただし、妊娠中の人は参加できません ▼先着15人 ▼各2,000円（参加費）	
56	フラ教室 初めてのフラダンス。楽しく学びましょう	▼1月12・19・26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。ただし、妊娠中の人は参加できません ▼先着12人 ▼各2,400円（参加費）	
57	卓球（硬式&ラージ） 初心者歓迎。レベルに合わせて丁寧に指導	▼1月12・16・19・26・30、2月2日。午後7時15分～8時45分。全6回 ▼ブレイクスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	▼16歳以上の人 ▼抽選30人 ▼4,500円（参加費）	▼12月10日までに、宇都宮スポーツナビHPの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、申込期限の翌日から電話で申し込み可 ☎市スポーツ振興財団☎（663）1611
58	大人スケート教室 初めてスケートを始める人、歓迎	▼2月7・14・21・28日。午前10時30分～正午。全4回 ▼市スケートセンター	▼19歳以上 ▼先着40人 ▼3,000円（参加費・保険料）。各回別途310円（貸し靴利用料）	▼1月17日（消印有効）までに申し込み ▼申込方法など、詳しくは、市スケートセンターHPをご覧ください ☎市スケートセンター☎（655）6817

生涯学習センター

59	子どもの居場所の担い手を養成する開設準備講座 生野裕子さん（ともだち屋）、高橋治さん（宮っこの居場所&子ども食堂さくら）、土藤光一郎さん（みねっ子と大学生のひみつきち）による、遊びを行う子ども居場所の開設・運営についてのトークセッション	▼12月20日（水）午後1時30分～4時30分 ▼東運（中今泉3丁目）	▼先着30人	▼12月13日までに、電話またはEメール（住所・氏名・電話番号を明記）で、若年者支援機構☎（678）4745、✉kids@tochigi-yso.orgへ ☎子ども政策課☎（632）2344
----	---	--	--------	--

図書館・視聴覚ライブラリー

60	南図書館 おうち性教育Vol.9 柚木理恵さん（ゆずき助産院助産師）による、学校では教えてくれない性のはなし。今回のテーマは「妊娠・避妊」	▼12月15日（金）午後6時～7時 ▼南図書館（雀宮町）	▼中学生以上 ▼先着15人	▼12月6日午後2時から、電話で、南図書館☎（653）7609
61	みや学講座 ジャズのみやinザンクロス 吉原郷之典さん（うつのみやジャズのまち委員会会長）による、ジャズ初心者のための講座	▼12月23日（土）午前10時～11時30分 ▼南図書館	▼先着50人	▼12月5日午前9時30分から、図書館HPの申し込みフォームに必要事項を入力 ☎南図書館☎（653）7609

その他の施設

62	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 認知症の人の理解と接し方	▼12月6日（水）午前10時～正午 ▼陽南地域コミュニティセンター（大和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ようなん☎（658）2125へ
63	ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 高齢者施設と介護技術	▼12月12日（火）午後2時～3時30分 ▼ケアハウス奈坪ヶ丘（中岡本町）	▼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奈坪☎（671）2202へ
64	就職セミナー ID 1026779 ①キャリアプラン②適性・職業選択③応募書類・面接対策	▼12月19日（火）①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分。③12月22日（金）午前10時～正午 ▼東市民活動センター（中今泉3丁目）	▼市内在住か通勤者または市内への就職を希望する人 ▼各先着24人	▼12月4日午前10時から、電話で、商工振興課☎（632）2446へ
65	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	▼12月22日（金）午後1時30分～3時30分 ▼東市民活動センター	▼市内在住か通勤者または市内への就職を希望する、おおむね65歳以下の人 ▼先着24人	
66	認知症サポーター養成講座 ID 1004328 地域で認知症の人や家族を手助けする認知症サポーターの養成講座	▼令和6年1月19日（金）午後1時30分～3時 ▼福祉プラザ（若草1丁目）	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人	▼12月28日（必着）までに、直接または電話、Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課（市役所2階）☎（632）2332、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

教室・講座

子ども

各地区市民センター

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
67	親子で体験学び塾「ミニミニ門松作り」に挑戦 ID 1019341	▼12月23日(土) 午前9時30分～正午 ▼上河内区(中里町)	▼市内在住の小中学生とその保護者 ▼先着15組 ▼1組1,000円(材料費)	▼12月5日午前9時から、電話で、上河内民俗資料館☎(674)3480へ

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

68	家庭の日プログラム12月 飯ごうで炊きたてご飯&手作りギョーザを作る	▼12月17日(日) 午前10時～午後1時	▼市内在住か通学する年少～小学6年生とその保護者。子どものみの参加は不可 ▼先着5組(1組4人まで) ▼1人700円(材料費)	▼12月4日午後2時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
69	冬休みお菓子教室 クリスマス直前!トナカイチョコプリン&松ぼっくりケーキを作る	▼12月22日(金) 午後2時～4時	▼市内在住か通学する小学生 ▼先着8人 ▼1,800円(参加費)	▼12月6日午後6時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
70	小学生書き初め教室 書き初めに挑戦!新年に向けて書き初めの練習をする	▼12月23日(土) ①午前10時～正午②午後2時～4時	▼市内在住か通学する小学3～6年生 ▼先着10人 ▼各1,000円(参加費)	▼12月6日午後2時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
71	簡単アイス作り 冷凍庫なしで簡単アイス作りに挑戦	▼12月24日(日) ①午前10時～正午②午後2時～4時	▼市内在住か通学する小学生 ▼先着8人 ▼各800円(材料費)	▼12月5日午後2時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
72	親子で門松作り 若山農場の協力のもと、親子で門松を作る	▼12月26日(火) 午前10時～午後1時	▼市内在住か通学する小中学生とその保護者 ▼先着8組(1組2人) ▼4,000円(材料費)	▼12月8日午後2時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
73	手作りキャンドル 手作りキャンドルに挑戦	▼12月27日(水) ①午前10時～11時②午後2時～3時	▼市内在住か通学する小学生 ▼先着5人 ▼各1,500円(材料費)	▼12月5日午後6時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ
74	はじめてのギター教室 ギター演奏を体験する。初心者大歓迎	▼令和6年1月7日(日) 午後1時30分～3時	▼市内在住か通学する中高年生 ▼先着5人 ▼500円(参加費)	▼12月15日午後6時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ

環境学習センター(茂原町)

75	親子で楽しく自然体験 市内の大学生と一緒に自然と触れ合う活動や工作などを行い、自然の素晴らしさや命のつながりを体感する	▼令和6年1月20日(土) 午前10時～正午	▼先着12組	▼12月7日午前9時から、電話で、環境学習センター☎(655)6030へ
76	ワークショップリサイクル工作体験 新聞紙や牛乳パックを使った工作	▼1月20日(土)・21日(日)、①午前10時～正午②午後1時～3時	▼先着16人	☎環境学習センター☎(655)6030

茂原健康交流センター(茂原町)

77	小中学生水泳教室 ①泳げない人②泳げる人	▼①12月5・12・19日=午後5時30分～6時、12月7・14・21日=午後7時～7時30分②12月5・12・19日=午後6時～6時30分、12月7・14・21日=午後7時30分～8時	▼小中学生 ▼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
----	-------------------------	---	-------------------------------------	-----------------------

図書館・視聴覚ライブラリー

78	宇都宮工業高等学校との連携講座 キャンドルメリーゴーランドを作ろう 宇都宮工業高等学校の生徒と一緒に、木材とろうそくを使ったメリーゴーランドを作る	▼12月17日(日) 午前9時30分～正午 ▼南図書館	▼小学4年生～中学生 ▼先着15人 ▼500円(材料費)	▼12月5日午後2時から、電話で、南図書館☎(653)7609へ
79	小学生向けプログラミング講座 スクラッチを使ってプログラミングの初歩を学ぶ	▼令和6年1月14日(日) 午前10時30分～正午 ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼市内在住の小学3～6年生 ▼先着10人。小学3年生は保護者同伴	▼12月19日午前10時から、電話で、視聴覚ライブラリー☎(638)5704へ

スポーツ施設

80	ジュニア卓球 ラケットの持ち方、ボール慣れから始める	▼令和6年1月12・16・19・26・30日、2月2日。午後5時30分～7時。全6回 ▼プレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	▼小学4～6年生 ▼抽選30人 ▼3,600円(参加費)	▼12月10日までに、宇都宮スポーツナビ[HP]の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、申込期限の翌日から電話で申し込み可 ☎市スポーツ振興財団☎(663)1611
----	-------------------------------	---	------------------------------------	--



教室・講座

子ども

スポーツ施設



No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
81	初めてのキッズ・ヒップホップ 初めてヒップホップを習う子ども向け。楽しく踊ろう	▼1月15・29日(月)、午後4時～5時。 全2回 ▼市スケートセンター(城南3丁目)	▼小学1～3年生 ▼先着15人 ▼2,000円(参加費)	▼12月4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

催し

一般向け

各地区市民センター

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
82	あなたの声を市政に まちづくり懇談会 本市のまちづくりなどについて、市民の皆さんと市長が地域の課題を中心に意見交換	▼12月21日(木)午後6時30分～ ▼富屋区(徳次郎町)	-	▼2歳以上の未就学児の託児あり。希望者は、12月8日までに、電話で、広報広聴課☎(632)2025へ

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

83	食育情報コーナー ID 1004752 「年に一度は見直そう防災食」をテーマにしたパネル展示、パンフレットやレシピの配布など	▼休館日(水曜日・祝休日、年末年始)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☎(627)6666
----	--	--	---	--------------------

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

84	トライエンジョイスぺース杯 トライニック開催! ミニゲームに挑戦し、みんなで競って賞品をゲット。12月のお題「サイコロの1を出してみよう」	▼12月25日までの、月～土曜日=午前10時～午後8時、日曜日・祝休日は午前10時～午後3時30分	▼市内在住か通勤通学する35歳未満の人	▼参加には、登録証の作成が必要です ▼期間中、何度でも参加可。ただし、1日1回まで ☎トライ東☎(663)3155
85	クリスマスロビーワーク(オーナメント) 期間中、オーナメントに色を塗ってロビーに飾ってあるクリスマスツリーに飾る	▼12月4～26日、午前9時～午後9時。 日曜日、祝休日は午後5時まで	-	☎トライ東☎(663)3155
86	新春餅つき餅まき大会 餅つき体験をし、餅まきで新春のお祝いをする	▼令和6年1月6日(土)午前10時30分～正午。午前10時15分から受け付け	▼市内在住か通勤通学する小学生以上の人 ▼先着60人 ▼1,000円(参加費)	▼12月21日午後6時から、電話で、トライ東☎(663)3155へ

図書館・視聴覚ライブラリー

87	南図書館 名作映画会 16mmフィルム「鉄道員 ぽっぽや」	▼12月10日(日)午後2時～3時52分。 午後1時30分開場 ▼南図書館(雀宮町)	▼先着100人	☎南図書館☎(653)7609
88	日本映画劇場 「お茶漬の味」	▼①12月15日(金)午前10時～②12月16日(土)午後2時～ ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼各先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638)5704
89	20世紀名画座 「素晴らしき哉、人生!」	▼①12月15日(金)午後2時～②12月16日(土)午前10時～ ▼東図書館	▼各先着50人	
90	クリスマス音楽会 ピアノ・ソプラノ・チェロによる、子どもから大人まで楽しめるクリスマスにちなんだ音楽会	▼12月17日(日)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 ▼南図書館	▼各先着250人	▼12月7日午後2時から、電話で、南図書館☎(653)7609へ

八幡山公園(埴田5丁目)

91	音楽に包まれた公園 園内に有線放送の軽音楽を流します	▼土・日曜日(12月30・31日は除く)、午前9時～午後4時	-	
92	宇都宮タワーから夜景を見よう	▼12月22～24日、午後4時30分～7時	-	☎八幡山公園☎(624)0642
93	クリスマスライトアップ	▼12月23～25日、午後4時～午前0時	-	

催し

その他の施設

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
94	アトリエまるしおん「第20回アトリエまるしおん造形教室展」	▼12月2日(土)・3日(日) ▼市民ギャラリー(馬場通り4丁目・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
95	妖精学講演会関連イベント「花と妖精猫」	▼12月6～10日 ▼市民ギャラリー(うつのみや表参道スクエア5階)	-	
96	クリスマスフェスタ2023 ステージイベント、飲食販売、物販	▼12月9日(土) 午前10時～午後3時 ▼オリオンスクエア	-	☎オリオンスクエア管理事務所 ☎(634) 1722
97	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	▼12月9・27～29日、午前8時～10時 ▼中央卸売市場(築瀬町)	-	☎関連卸商協同組合 ☎(637) 6811、中央卸売市場 ☎(637) 6042
98	月釜(お茶会) ID 1007432 日本礼道 小笠原流煎茶	▼12月10日(日) 午前11時～午後3時 ▼清明館和室(宇都宮城址公園内)	▼茶券1枚500円	▼電話で、宇都宮茶華道協会 ☎(648) 0780へ ☎文化課 ☎(632) 2763
99	井村若江名誉館長による妖精学講演会「花と妖精 シシリー・メアリー・パーカー」	▼12月10日(日) 午後2時～3時30分 ▼市民プラザ(うつのみや表参道スクエア5階)	▼先着20人	▼12月3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
100	県シニアサポーターによる「ふれあい村」 おしゃべり、ゲーム、脳トレ、情報交換などでストレス解消	▼12月12日(火)・20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のおむね50歳以上の人	☎県シニアサポーター ☎090(9000) 2456、高齢福祉課 ☎(632) 2368
101	キャンドル雷都とちぎ2023冬至 ステージイベント、飲食販売	▼12月16日(土) 午前10時～午後7時 ▼オリオンスクエア	-	☎オリオンスクエア管理事務所 ☎(634) 1722
102	民話の集い ID 1016953 宇都宮伝統文化連絡協議会に所属する会員が地域に伝わる説話や昔話などの民話を語ります	▼12月16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
103	特別展「フェアリーツリー 妖精ねがいごとまつり」	▼12月16日～令和6年1月14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
104	富士見櫓2階を特別開放 ID 1007276	▼12月17日(日) 午前8時～11時。雨天中止 ▼宇都宮城址公園	-	☎公園管理課 ☎(632) 2989
105	手打ちそば・かき揚げ天ぷら作りにチャレンジ	▼12月17日(日) 午前9時～午後1時 ▼篠井農産加工所(篠井区内)	▼市内在住者。中学生以下は保護者同伴 ▼抽選20人。最少催行人数10人 ▼1人1,000円(材料費)。3歳以下は無料	▼12月11日(必着)までに、往復はがきの往信に、参加者全員の氏名・費用区分を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-2105 下小池町466-1、篠井農産加工所へ ☎篠井農産加工所 ☎080(9050) 2515
106	ボランティアによる絵本読み語り会	▼12月23日(土) 午後3時～3時30分 ▼妖精ミュージアム(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
107	宮ふれあいステーションジャズ クリスマススペシャルライブ ID 1007436 木戸孝子さん(ボーカル&ピアノ)と御子貞成仁さん(ドラム)による演奏	▼12月24日(日) 午後3時～3時40分 ▼JR宇都宮駅(川向町)	-	☎観光交流課 ☎(632) 2456
108	宇都宮市文化協会会員展 日本画・洋画・版画・書・工芸・写真部門の会員の作品を発表	▼①会員展=令和6年1月5～9日、午前10時～午後5時。5日は午後1時～、9日は午後4時まで ▼②特別企画ワークショップ「デカルコマニーで偶然の美を作ろう」=1月7日(日) 午前10時～正午 ▼県総合文化センター(本町)	▼②500円(参加費) ▼②先着30人	▼②は子どもも参加可 ☎市文化協会 ☎(632) 2746
109	応急手当講習会(普通救命講習) ID 1003342 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用法を学ぶ	▼1月14日(日) 午前9時～11時 ▼東消防署(中今泉5丁目)	▼市内在住か通勤通学者 ▼先着30人	▼12月4日午前8時30分から、市[HP]の市電子申請共通システムに必要事項を入力 ☎警防課 ☎(625) 3008

教室・講座
催し



催し



▲ゆうあいひろば
事前予約サイト



▲トライ東
HP



▲図書館
HP



▲八幡山公園
HP



▲宇都宮競輪
HP

一般向け

その他の施設

No.	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
110	栃木県文化振興大会 久保記念観光文化交流館の見学と 文化振興大会への参加	▼令和6年1月20日(土) 午前9時～午後 4時。市役所発着(予定) ▼いちごホール(真岡市)	▼抽選30人 ▼1,500円(昼食代)	▼12月20日(必着)までに、往復はがきの往 信に参加者全員の住所・氏名・連絡先を、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)へ ☎市文化協会 ☎(632) 2746

子ども

児童施設

111	手形アート 手形で「サンタのかべかざり」を つくってみよう	▼12月1～7日、午前10時30分～午後 4時30分 ▼白沢児童館(白沢町)	▼先着25人	☎白沢児童館 ☎(671) 040
112	読み聞かせ	▼12月1日(金)・11日(月)、午前11時 30分～正午 ▼あそぼの家(今泉町)	▼未就園児とその保護者	☎あそぼの家 ☎(663) 3245
113	よみきかせ会	▼12月5・18・19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
114	おやこリトミック	▼12月6日(水) 午前10時～10時30分 ▼ゆうあいひろば	▼1歳児以上の親子 ▼先着20組	▼ゆうあいひろば事前予約サイトに必要事項を 入力 ☎ゆうあいひろば ☎(616) 1570
115	サンタのベルを作ろう	▼12月7～10日、午前10時30分～午 後4時30分 ▼岡本児童館(下岡本町)	▼先着20人	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
116	松ぼっくりリツリー作り	▼12月8日(金)・9日(土)、午後1時30 分～4時 ▼あそぼの家	▼小学生・幼児とその保護者 ▼各先着10人	☎あそぼの家 ☎(663) 3245
117	おいしゃさんごっこ	▼12月8～13日、午前10時30分～午 後4時30分 ▼白沢児童館	-	☎白沢児童館 ☎(671) 040
118	パタパタサンタを作ろう	▼12月8～13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
119	おもちゃクリニック	▼12月13日(水)・14日(木)、午前10時 ～正午 ▼ゆうあいひろば	▼ゆうあいひろば利用者 ▼各先着2組	▼ゆうあいひろば事前予約サイトに必要事項を 入力 ☎ゆうあいひろば ☎(616) 1570
120	工作 きんちゃくサンタ	▼12月19日(火) 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20組	☎あそぼの家 ☎(663) 3245
121	クリスマスドーム作り	▼12月19～24日、午前10時30分～午 後4時30分 ▼岡本児童館	▼先着20人	☎岡本児童館 ☎(673) 2006
122	工作つくってあそぼう「くるくる コマをつくらう」	▼12月21日(木) 午後2時30分～4時 ▼ゆうあいひろば	▼ゆうあいひろば利用者 ▼先着10組	☎ゆうあいひろば ☎(616) 1570
123	みんなで遊ぼう	▼12月23日(土) 午前10時30分～11時 30分 ▼田原児童館	▼小学生 ▼先着15人	☎田原児童館 ☎(672) 4001
124	リトミック	▼令和6年1月17日(水) 午前10時30分 ～11時30分 ▼田原児童館	▼生後4カ月～1歳児とその保護者 ▼先着15組	▼12月19日午前10時から、直接または電話で、 田原児童館 ☎(672) 4001へ
125	科学であそぼう サイエンスショー、工作「みらい くんキツキ」	▼1月27日(土) 午前10時30分～正午 ▼白沢児童館	▼5歳～小学生。未就学児は保護者 同伴 ▼先着20人	▼12月19日午前10時から、直接または電話で、 白沢児童館 ☎(671) 0404へ

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)

126	親子でクリスマスプチコンサート クリスマスの曲を聴いたり、歌っ たり、親子で楽しむ	▼12月8日(金) 午前10時30分～11時30 分	▼市内在住の未就園児とその保護者 ▼先着15組 ▼子ども1人300円	▼12月2日午後2時から、電話で、トライ東 ☎(66 3) 3155へ
127	トライ東 Xmas3×3 バスケッ トボール大会	▼12月22日(金) 午後6時～8時30分	▼小学生の部=小学3～6年生、中 高生の部=中学1年生～高校3年 生 ▼各先着5チーム。1チーム4～5 人	▼12月4日午前10時～12月19日午後5時に、ト ライ東HPの申し込みフォームに必要事項を入 力 ☎トライ東 ☎(663) 3155

催し

生涯学習センター

No	タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
128	ちっちゃなおはなし会 絵本の読み聞かせと童歌など	▼①12月19日(火)②12月21日(木)、 午前11時～11時30分 ▼①北(運)(若草3丁目)②清原(運)(清 原工業団地)	▼市内在住の0～2歳児とその保護 者 ▼先着15人程度	▼12月6日午前9時30分から、電話で、中央図 書館☎(636)0231へ

図書館・視聴覚ライブラリー

129	手話付きおはなし会 絵本の読み聞かせや童歌など、手 話と一緒に楽しもう	▼12月3日(日)午後2時30分～3時 ▼南図書館(雀宮町)	▼幼児～小学2年生 ▼先着15人程度	☎南図書館☎(653)7609
130	世界を旅するおはなし会 本のない素話(ストーリーテリン グ)によるお話し	▼12月10日(日)午後2時～2時40分 ▼中央図書館(明保野町)	▼小学生以上 ▼先着30人	☎中央図書館☎(636)0231
131	雀宮おはなし会 冬のおたのしみ 会 ようこそおはなしの世界へ 絵本の読み聞かせ、パネルシア ター、童歌など	▼12月16日(土)午後1時30分～2時30 分 ▼南図書館	▼3歳～小学2年生 ▼先着50人。未就学児は保護者同 伴	☎南図書館☎(653)7609
132	おはなしサロンスペシャル 絵本の読み聞かせ、クリスマス小 物の工作	▼12月16日(土)午後2時～3時30分 ▼河内図書館(中岡本町)	▼小学生以下 ▼先着20人	▼12月5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(6 73)6783へ
133	アニメ映画会 「ミッキーマウスのメリークリス マス」他1作品	▼12月17日(日)①午前10時30分～② 午後1時30分～ ▼中央図書館	▼先着50人	☎視聴覚ライブラリー☎(638)5704
134	映画会「ムーミン谷とウィンター ファンダーランド」 ムーミンシリーズの劇場版パペッ トアニメーションを上映	▼12月17日(日)午後1時30分～3時 ▼上河内図書館(中里町)	▼先着20人	▼12月1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
135	第26回「自然に親しむ絵画コン クール」 絵画作品の展示・保全地の紹介	▼12月26日～令和6年1月11日 ▼南図書館	-	☎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

八幡山公園(埴田5丁目)

136	ウサギの抱き方教室	▼12月17日(日)午前11時～正午	▼先着30人	☎八幡山公園☎(624)0642
137	子どもだけのクリスマスプレゼン ト 期間中に宇都宮タワーを利用した 子どもたちに粗品をプレゼント	▼12月22～24日、午前9時～午後7時	▼先着200人	
138	乗馬体験 ポニーの背中に乗って庭を一周す る	▼毎週土・日曜日(12月30・31日は除 く)、午前11時～正午と午後1時～2 時	▼3歳以上の未就学児 ▼1回200円(参加費)	

その他の施設

139	うつのみや KEIRIN ファミリー体 験型イベント ID 1031625 フラワーアレンジメント体験会	▼12月17日(日)午前10時～午後3時 ▼宇都宮競輪場(東戸祭1丁目)	▼中学生以下とその家族 ▼先着30組	▼市(HP)または宇都宮競輪(HP)の申し込みフォーム に必要事項を入力 ☎公営事業所☎(625)0100
-----	---	---	-----------------------	---

市役所1階 市民ホール(12月)

- 1日まで
 - ▼明るい選挙啓発作品コンクール展示 ☎選挙管理委員会
事務局☎(632)2793
 - ▼世界エイズデー普及啓発パネル展 ☎保健予防課☎(62
6)1114
- 4～7日
 - ▼人権週間パネル展 ☎男女共同参画課☎(632)2343
 - ▼障がい者週間に関する啓発展 ☎障がい福祉課☎(632)
2673
- 8日
 - ▼わく・わくショップU特別販売会 ☎障がい福祉課☎(632)
2229
- 11～15日
 - ▼大学生によるまちづくり提案2023+提案・作品展示
☎政策審議室☎(632)2059
 - ▼ジュニア芸術祭特賞作品展 ☎文化課☎(632)2763
- 18～22日
 - ▼交通安全に関する啓発ポスター展示 ☎生活安心課☎
(632)2137
- 18～28日
 - ▼宇都宮市河川愛護活動P R ☎河川課☎(632)2689
- 25～28日
 - ▼第16回うつのみや人づくりフォーラム展示 ☎教育企画
課☎(632)2707