

QRコードでもっと詳しく

広報うつのみやの記事の中にあるQRコードをスマートフォンのカメラアプリなどで読み取ると、より詳しい情報や関連情報などを見ることができます。



目次

- 2 キラリ 輝く宮っこたち
- 4 水害に強いまちづくり
- 8 イベントに出掛けよう
- 10 ごみ減量・リサイクル推進週間
- 11 熱中症を防ぎましょう
- 12 届ける 伝わる うつのみやの広報
- 14 子育てするなら宇都宮
- 15 消費者月間
- 16 生物多様性
- 17 健康づくりボランティア／民生委員・児童委員
- 18 シニア
- 21 健康・福祉・国保・年金
- 24 子ども・子育て
- 27 暮らし・住まい・環境・安全／外国人市民向けの情報
- 32 税・産業・雇用
- 34 文化・教養・スポーツ
- 37 情報ひろば
- 38 うつのみやのイベント
- 42 俳歌柳壇
- 43 マンガ「雷都さんちの令和LIFE」
- 44 今月の記者会見／メディア・SNS情報
- 45 宇都宮がもっと好きになる テレビ番組放送中！
- 46 相談窓口／日程・情報
- 48 はつらつ宮っこ／みんなのひろば

宇都宮市代表電話
市政情報コールセンターおしえて宮
☎028(632)2222

人のうごき

令和6年4月1日現在 (前月比)

■人口 総数 511,519人(-1,167人)
男 255,701人(-646人)
女 255,818人(-524人)
(転入 3,701人 転出 4,581人)
出生 222人 死亡 509人)

■世帯 237,764世帯(+446世帯)

☎市政研究センター☎(632)2124

さっそく実践！ベジ野菜増しレシピ

丸ごとトマトのカップサラダ

野菜使用量1人分165g



一人分の栄養価
エネルギー97kcal、たんぱく質4.4g、脂質5.5g、炭水化物8.6g、食塩相当量0.7g

材料 (2人分)
トマト300g、きゅうり(1/4本)30g、プロセスチーズ30g、イタリアンドレッシング(大さじ1)15g、バジルソース(あれば)少量。

作り方
①トマトはヘタを上にして1cmほど残して切り落とす(ふたのようにして使う)。中身をくり抜いて、さいの目切りにする。きゅうりとチーズもさいの目切りにする。
②材料をドレッシングで和えて混ぜ合わせ、くり抜いたトマトの中に盛り付ける。バジルソースでトマトの周りを飾る。

みや宮の物知り達人検定

意外と知らない!? 宇都宮の歴史や文化、自然、観光など、さまざまな分野のクイズを出題します。楽しく学んで「宮の物知り達人」を目指しましょう！

☎市おもてなし推進委員会(宇都宮観光コンベンション協会内)☎(678)8039

問題

宇都宮市のごみはいくつに分別されるでしょうか？

1. 3種6分別	2. 4種8分別
3. 5種14分別	4. 6種12分別

今月の表紙



昨年5月に道場緑地(道場宿町)で行われた、水防訓練の様子です。水害の増える梅雨時期に備え、応急対策や水難救助の訓練などを行いました。

本市では、水害に強いまちづくりに取り組み、5月号では市民の皆さんが今日からできる備えについて紹介します。詳しくは、4～7ページをご覧ください。

広報うつのみやの掲載記事に変更などがあった場合は、市☎でお知らせします。☎1021369



よりやさしい文字で広報します

「広報うつのみや」は、見やすい文字「ユニバーサルデザインフォント」を使用しています。