



うつのみやの イベント



学ぼう！市内の教室・講座



ビジネス

NO.	タイトル・内容（市HPのID）	日時・会場など
1	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	日8月27日(火)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分、③8月30日(金)午後1時30分～3時30分 会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人 各先着24人 申8月5日から、市HPで 商工振興課 ☎(632)2446
2	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	日8月30日(金)午前10時～正午 会東市民活動センター おおむね65歳以下で、市内在住か通勤者または市内への就職を希望する人 先着24人 申8月5日から、市HPで 商工振興課 ☎(632)2446
3	ビジネス支援講座 ハローワーク 宇都宮×東図書館「面接対策セミナー 障がいがある方の就労」 図書館HP	日9月11日(水)午前10時～11時30分 会東図書館 障がいがある人 先着20組。支援者含め1応募につき3人まで 申8月16日午前9時30分から、図書館HPで 会東図書館 ☎(638)5614
4	女性デジタルスキル習得・就労支援事業 ID 1032928 在宅ワークなど柔軟な働き方で就労できるよう、デジタルスキルの習得やキャリアカウンセリングなどの就労支援を実施	日10月2日から2カ月間 会オンライン 市内在住で、令和6～7年度中の就労を希望する女性 選考20人 申8月5日～9月13日に、市HPから 会女性のデジタルスキル習得・就労支援事業事務局 ☎050(2000)7242、男女共同参画課 ☎(632)2346



健康・スポーツ

NO.	タイトル・内容（市HPのID）	日時・会場など
1	平日エクササイズデビュー教室 ID 1004463 自宅の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	日9月5・12・19・26日、10月3・10日。午前10時～正午。全6回 会市保健センター 市内在住の運動制限のない30～64歳の人で、運動習慣のない人 先着10人 申8月3日から、市HPまたは電話で 市保健センター ☎(627)6666
2	健康づくり講演会 ID 1027349 「健康と幸せを目指すミドルシニアライフ」と題した、一石英一郎さん（国際医療福祉大学病院内科学教授）による講話	日9月7日(土)午前10時～正午 会市保健センター 市内在住か通勤通学者 先着80人 申8月4日から、市HPまたは電話で 市保健センター ☎(627)6666
3	コアトレーニング ID 1002821 体幹力をあげるための運動の実技	日9月7日(土)午後1時30分～2時30分 会市保健センター 市内在住の30～64歳の人 先着15人 申8月5日から、市HPまたは電話で 市保健センター ☎(627)6666
4	生活習慣病予防講座 ID 1027350 市医師会医師による「今すぐ始める血圧リセット習慣」がテーマの講演会	日9月8日(日)午前10時30分～正午 会市保健センター 市内在住か通勤通学者 先着80人 申8月4日から、市HPまたは電話で 市保健センター ☎(627)6666
5	こころの健康づくり講座 ID 1036363 知っておきたいうつ病の話と題した、中村研之さん（精神科医）による講話	日9月10日(火)午後2時～4時 会保健所 先着50人程度 申8月1日から、電話で 会保健予防課 ☎(626)1116



文化・教養

NO.	タイトル・内容（市HPのID）	日時・会場など
1	緑化講習会 ID 1015080 ￥2,500 ①真夏も元気な寄せ植え②ハーブの寄せ植え	日①8月18日(日)②8月27日(火)。午前10時～正午 会①豊郷区②平石区 市内在住か通勤通学者 各先着30人 申8月5日から、①8月14日②8月22日までに、電話で 会景観みどり課 ☎(632)2597



▲宮っこ子育てアプリ



▲図書館HP

▲市HP
「イベントカレンダー」

市内で開催されるイベントを紹介します。
費用や申込方法など、最新のイベント情報は、市^{ライン}や市公式LINEからご覧ください。

凡例 日=日時、会=会場、対=対象、定=定員、申=申込開始・期限、問=問い合わせ、区=地区市民センター、出=出張所、生=生涯学習センター、費=費用

2	傾聴ボランティア養成講座 聴き上手になるための基本的な技法を楽しみながら学べる講座	日9月3・10・17・24日、午前10時～午後3時。全4回 ^会 市総合福祉センター ^対 市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ^定 先着20人。最少催行人数10人 ^申 8月5日から、電話で ^問 市社会福祉協議会ボランティアセンター [☎] (636)1285、保健福祉総務課 [☎] (632)2919
3	ポーセラーツで自分らしい食器づくり ^{図書館HP} 費1,000	日9月5日(木)午後1時30分～3時 ^会 河内図書館 ^対 市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ^定 先着15人 ^申 8月23日午前9時30分から、直接または電話で ^問 河内図書館 [☎] (673)6782
4	ディスレクシアを知っていますか？ 知られざる学習障がい ^{ID 1036370} 河村宏さん(DAISYコンソーシアム理事)による講座	日9月7日(土)午後1時30分～3時 ^会 人材かがやきセンター ^対 市内在住か通勤者 ^定 抽選30人 ^申 8月23日までに、直接または電話、はがき・ファクス・Eメール・市HPから ^問 人材かがやきセンター(中央1丁目1-13) [☎] (632)6332 ^{FAX} (632)6336 [✉] manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp
5	放送大学栃木学習センター共催・読書推進講座「言葉は変わる 若者言葉に見る日本語の今」 ^{図書館HP} 堀尾佳以さん(宇都宮大学講師)による講演	日9月7日(土)午後2時～3時30分 ^会 中央図書館 ^定 先着50人 ^申 8月5日午前9時30分から、図書館HPで ^問 中央図書館 [☎] (636)0231
6	宇都宮の魅力を発信しよう ボランティアガイド養成講座 ^{ID 1036371}	日9月11日～11月13日の水曜日。全10回。午前9時～正午。ただし、9月11日、10月9・23日、11月13日は午前10時～正午 ^会 中央 ^区 他 ^対 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 先着20人 ^申 8月23日までに、電話で ^問 おもてなし推進委員会観光ボランティア育成部会(観光MICE推進課内) [☎] (632)2437
7	大谷石文化講座 石工が語る大谷石彫刻の魅力 ^{ID 1036218} 渡邊哲夫さん(大谷石彫刻家)と大嶽陽徳さん(宇都宮大学助教)による講話・実演・体験会	日9月8日(日)午後1時30分～4時 ^会 宇都宮大学陽東キャンパス ^定 抽選100人 ^申 8月28日までに、市HPまたは電話で ^問 大谷石文化推進協議会(文化都市推進課内) [☎] (632)2766



子ども・子育て

1	思春期の不登校・ひきこもりの子を持つ家族のための講座 ^{ID 1035795}	日8月25日(日)午前10時～正午 ^会 総合コミュニティセンター ^対 自立に困難を抱える若者とその家族 ^定 先着30人 ^申 8月1日から、電話で ^問 青少年自立支援センター「ふらっぐ」 [☎] (635)5834
2	子育て家族のための体を動かすアンガーマネジメント講座 ^{ID 1036372} ①「怒らない体操」で体を動かす②ゲームで怒りをコントロールする方法を学ぶ	日①9月14日(土)②9月28日(土)。全2回。午前10時～正午 ^会 北 ^区 他 ^対 市内在住か通勤している子育て中の人(1歳～未就学児の託児あり) ^定 抽選16人 ^申 8月20日までに、Eメールまたは市HPで ^問 北 [☎] (621)7745 [✉] u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jp
3	9月のママパパ学級 ^{ID 1004360}	日①9月15日②21日③24日、午前9時45分～11時30分 ^会 市保健センター ^対 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 ^定 ①②先着30組③先着15組 ^申 8月5日午前9時30分から、①9月10日②9月16日③9月19日までに、宮っこ子育てアプリで。アプリで申し込みできない人は、電話で、市保健センター(627)6666へ ^問 子ども支援課 [☎] (632)2664



行ってみよう！市内の催し



一般向け=オレンジ

開催月	タイトル・内容 (市HPのID)	日時・会場など
8月	食育情報コーナー ^{ID 1004752} 8月は「あぶらは質と量を考えて」をテーマにパネル展示、パンフレットやレシピの配布など	日休館日(水曜日、祝休日、年末年始)を除く毎日、午前9時～午後5時。最終入館は午後4時30分 ^会 市保健センター ^問 市保健センター [☎] (627)6666
	展示「県内の常緑樹とわたしの町の植物たち」 ^{図書館HP} 県内および市内の植物の展示	日8月3日～9月1日 ^会 南図書館 ^問 南図書館 [☎] (653)7609
	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	日8月10日(土)午前8時～10時 ^会 中央卸売市場 ^問 関連卸商協同組合 [☎] (637)6811、中央卸売市場 [☎] (637)6045

開催月	タイトル・内容（市HPのID）	日時・会場など
8月	日本映画劇場「樺太1945年夏 氷雪の門」 図書館 HP	日8月16日(金)午前10時～、8月17日(土)午後2時～ 会 東図書館 定 各先着50人 申 当日上映開始30分前から、整理券を配付 画 視聴覚ライブラリー 電 (638)5704
	20世紀名画座「硫黄島の砂」 図書館 HP	日8月16日(金)午後2時～、8月17日(土)午前10時～ 会 東図書館 定 各先着50人 申 当日上映開始30分前から、整理券を配付 画 視聴覚ライブラリー 電 (638)5704
	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る	日8月17日(土)午後1時30分～2時30分 会 梵天の湯 画 宇都宮伝統文化連絡協議会(文化都市推進課内) 電 (632)2768
	アニメ映画会「火垂るの墓」 図書館 HP	日8月18日(日)午前10時30分～と午後2時～ 会 東図書館 定 各先着50人 申 当日上映開始30分前から、整理券を配付 画 視聴覚ライブラリー 電 (638)5704
	清明台 へいめい 櫓2階を特別開放 ID 1007296	日8月18日(日)午前11時～午後2時(雨天中止) 会 宇都宮城址公園 画 公園管理課 電 (632)2989
	宮ふれあいステーションジャズ ID 1007436	日8月18日(日)午後2時～2時30分と午後3時～3時30分の2回 会 JR宇都宮駅 画 うつのみやジャズのまち委員会(観光MICE推進課内) 電 (632)2437
	歴史講演会 ID 1007287 ¥500 「江戸時代の城下町 江戸と宇都宮」と題した、高山慶子さん(宇都宮大学准教授)による講演	日8月24日(土)午前10時～11時30分 会 県総合文化センター 定 先着200人 申 8月16日(必着)までに、電話またはファクス・はがき・Eメールで 画 「よみがえれ!宇都宮城」市民の会事務局(公園管理課内) 電 (632)2989 FAX (632)5418 E u55002200@city.utsunomiya.tochigi.jp
	釜川鮎のつかみ取り ID 1009292 ジャブジャブ池で鮎のつかみ取り	日8月24日(土)午前11時～午後2時30分 会 釜川じゃぶじゃぶ池 定 抽選180人程度 申 8月15日(必着)までに、往復はがきで 画 まちづくり推進機構(中央3丁目1-4) 電 (632)8215、NCC推進課 電 (632)2109
	ミヤ・サンセットジャズ ID 1007437	日8月24日(土)午後4時20分～6時50分 会 オリオンスクエア 画 うつのみやジャズのまち委員会(観光MICE推進課内) 電 (632)2437
	うつのみやKEIRINナイトフェスティバル ID 1027468 屋外大型モニターでの映画上映や地元競輪選手によるオープニングレース、線香花火大会、競輪場グルメの販売など	日8月24日(土)午後6時～9時 申 宇都宮競輪場 HP から(一部イベントの参加には事前申込が必要) 会 宇都宮競輪場 画 公営事業所 電 (625)0100
	ほしぞら映画会「スーパーマリオブラザーズ ピーチ姫救出大作戦!」 図書館 HP	日8月24日(土)午後7時～。雨天中止 会 明保野公園 定 先着100人 画 視聴覚ライブラリー 電 (638)5704
	手打ちそば・シフォンケーキ作り ID 1026887	日8月25日(日)午前9時～午後1時 会 篠井農産加工所 画 市内在住者。中学生以下は保護者同伴 定 抽選20人。最少催行人数10人 申 8月16日(必着)までに、往復はがきで 画 篠井農産加工所(下小池町466-1) 電 080(9050)2515、観光MICE推進課 電 (632)2437
9月	南図書館 名作映画会「紙屋悦子の青春」 図書館 HP	日8月25日(日)午後2時～3時51分 会 南図書館 定 先着300人 画 南図書館 電 (653)7609
	くり拾い体験 ID 1005688 ¥300 里山の中で、くり拾い体験	日①9月1日②9月15日③9月22日。午前9時～正午 会 鶴田沼緑地 定 各先着30人 申 8月5日から、電話で 画 グリーントラストうつのみや事務局(景観みどり課内) 電 (632)2559
	ダイコン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 ID 1005688 ¥300	日①種まき=9月1日②収穫=12月1日。午前9時～正午 会 鶴田沼緑地 定 先着10組 申 8月5日から、電話で 画 グリーントラストうつのみや事務局(景観みどり課内) 電 (632)2559
	まちなかハンギングバスケット大作戦 ID 1005731 ハンギングバスケットを作り、中心市街地の街路灯に飾り付け。参加者全員に花苗をプレゼント	日9月7日(土)午前9時30分～正午 会 オリオンスクエア 画 市内在住が通勤通学者 定 先着50人 申 8月5日から16日までに、電話で 画 花と緑のまちづくり推進協議会事務局(景観みどり課内) 電 (632)2597
	救急の日・救急医療週間イベント2024 ID 1027361 救急医療に関する講話や講習、救急車やドクターカーの展示など	日9月7日(土)午後1時～3時 会 保健所 定 講話のみ=先着50人程度 申 講話のみ=8月7日から、市HPまたは電話で。当日参加できる催しもあり 画 保健所総務課 電 (626)1103
9月	第6回「宇都宮 江戸時代 歩き地図」講演会 ID 1009292 「地形、水系から見た城下町宇都宮の成り立ち」と題した、大塚雅之さん(市文化財ボランティア協議会会長)による講話	日9月18日(水)午後2時～4時 会 県総合文化センター 定 先着150人程度 申 8月28日までに、電話またはファクス・Eメールで 画 まちづくり推進機構 電 (632)8215 FAX (637)8383 E u_kikoh@ucatv.ne.jp、NCC推進課 電 (632)2109

市内施設のイベントはこちらからご覧ください

茂原健康交流センター

一般 子ども
●健康・スポーツ
●文化・教養



ゆうあいひろば

子ども
●子ども・子育て
●イベント



道の駅うつのみやろまんちっく村

一般 子ども
●イベント



妖精ミュージアム

一般 子ども
●文化・教養



トライ東

一般 子ども
●健康・スポーツ
●文化・教養



あそぼの家

子ども
●子ども・子育て
●イベント



八幡山公園

子ども
●子ども・子育て
●イベント



宇都宮スポーツナビ

一般 子ども
●健康・スポーツ



岡本児童館・白沢児童館・田原児童館

子ども
●文化・教養
●子ども・子育て ●イベント



環境学習センター

一般 子ども
●文化・教養



オリオンスクエア

一般 子ども
●イベント



市文化会館

一般
●文化・教養
●イベント



宇都宮美術館

一般 子ども
●文化・教養
●イベント



河内総合運動公園・下田原運動場

一般 子ども
●健康・スポーツ



宮原運動公園

一般 子ども
●健康・スポーツ



市役所1階 市民ホール(8月)

2日まで

▼うつのみや花火大会歴代ポスター展示
問観光MICE推進課☎(632) 2437

▼みやエコ園・みやエコスクール活動紹介パネル展示 問環境創造課☎(632) 2409

5～9日

▼エスパー受賞者展 問文化都市推進課☎(632) 2763

▼「ふれあいのある家庭づくり」作品コンクール巡回展示 問子ども政策課☎(632) 2944

14～23日

▼食品衛生月間(パネル、模型展示)
問生活衛生課☎(626) 1110

19～23日

▼「第33回自然の緑写真コンテスト」入賞作品展示 問景観みどり課☎(632) 2885

2885

19～30日

▼平和親善大使広島派遣事業報告パネル展 問男女共同参画課☎(632) 2346

26～30日

▼「文化的景観20年」パネル展 問文化都市推進課☎(632) 2766

■その他 最終日は早めに終了する場合があります。

各施設の休館日(8月)

市保健センター☎(627) 6666

▼7・11・12・14・21・28。

茂原健康交流センター☎(654) 2815

▼5・13・19・26日。

環境学習センター☎(655) 6030

▼毎週月曜日。

道の駅うつのみやろまんちっく村☎(665) 8800

▼なし。

梵天の湯☎(674) 8963

▼毎月第1・第3木曜日。

冒険活動センター☎(669) 2441

▼なし。

とびやま歴史体験館☎(667) 9400、旧篠原家住宅☎(624) 2200、うつのみや遺跡の広場☎(659) 0193、上河内民俗資料館☎(674) 3480

▼5・13・19・26日。

中央図書館☎(636) 0231

▼2・9・16・20・23・30日。

東図書館☎(638) 5614、視聴覚ライブラリー☎(638) 5704、南図書館☎(653) 7609、河内図書館☎(673) 6782、上河内図書館☎(674) 1123

▼5・13・15・19・26日。

妖精ミュージアム☎(616) 1573

5日。

市文化会館☎(636) 2121

▼5・19日。

宇都宮美術館☎(643) 0100

▼5・13・19・26日。

八幡山公園(宇都宮タワーとゴーカート)☎(624) 0642

▼なし。

岡本児童館☎(673) 2006、田原児童館☎(672) 4001、白沢児童館☎(671) 0404

▼3・5・11・12・17～19・26・31日。

あそぼの家☎(663) 3245

▼4・11・12・18・25日。

プロスポーツ試合日程(8月)



▲栃木SC(HP)



▲宇都宮ブリッツェン(HP)



▲宇都宮ブラックスワン(HP)



▲栃木ゴールデンブレーブス(HP)



栃木SC 問栃木サッカークラブ☎(666) 0615
(ホームゲーム・カンセキスタジアム)日時・対戦相手

▼17日午後7時～ブラウブリッツ秋田。

▼25日午後7時～ヴァンフォーレ甲府。



宇都宮ブリッツェン 問サイクルスポーツマネージメント☎(611) 3993
(期日・大会名)

▼24日 シマノ鈴鹿チームタイムトライアル(三重県)。

▼25日 シマノ鈴鹿ロードレースクラシック(三重県)。



栃木ゴールデンブレーブス 問栃木県民球団☎0296 (34) 6030
(ホームゲーム・エイジェックススタジアム)日時・対戦相手

▼17日午後1時～神奈川フューチャードリームス。

▼24日午後1時～茨城アストロプラネッツ。

宇都宮競輪(8月)

東戸祭1丁目2-7
☎(625) 0100



▲宇都宮競輪(HP)

本場開催

▼28～30日=ライトライン開業1周年記念
第28回栃木放送杯(FII・モーニング)(ガールズケイリン)。

■その他 場外発売など、詳しくは、宇都宮競輪場(HP)をご覧ください。