



HELLO, NEW CITY.  
新しいまちの暮らし  
スーパースマートシティうつのみや

広報

# うつのみや

令和6年(2024年) / No.1781

Public Relations Utsunomiya

## ページIDでもっと詳しく

広報うつのみやの記事の中にある7桁のページIDを、市HPのトップページで入力すると、より詳しい情報や関連情報などを見ることができます。



「ページID検索」  
を選択!

## 目次

- 1 未来へ進むライトライン
- 4 うつのみやの夏  
スリーエックススリー
- 9 3x3
- 10 ふるさと宮まつり
- 12 GAP認証  
ギャップ
- 14 宮デジサポーター・デジタル活用支援窓口
- 16 大谷地域をより快適に楽しもう
- 17 食品衛生月間
- 18 交通事故のない幸せな社会に
- 20 公共交通の乗継割引制度
- 21 シニア
- 22 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
- 31 税・産業・雇用
- 35 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」  
ライフ
- 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／みんなの広場

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7月1日現在 (前月比)

■人口 総数 512,350人 (+78人)  
男 256,224人 (+76人)  
女 256,126人 (+2人)  
(転入 1,489人 転出 1,246人)  
出生 244人 死亡 409人)

■世帯 239,428世帯(+229世帯)

☎市政研究センター☎(632)2124

**野菜増しレシピ**

**ナスの無限ユック**

野菜使用量1人分70g



一人分の栄養価  
エネルギー135kcal、たんぱく質4.9g、脂質10.7g、炭水化物8.5g、食塩相当量1.0g

**材料** (1人分)  
ナス70g、ごま油3g、卵黄1個、いりごま少々、大葉1枚

**作り方**

- ①ヘタとガクを取り除いたナスの表面にごま油を塗り、ラップで1本ずつぴったり包む。耐熱皿に乗せて電子レンジ(600w)で約3分加熱し、粗熱を取る。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③ナスを食べやすい大きさに切り、Aの調味料と絡める。
- ④③を皿に盛り付け、真ん中に大葉と卵黄を乗せて煎りごまを振りかける。

焼肉のたれ10g、コ  
A チュジャン3g、おろしニンニク少々



## 宮のもの知り達人検定

答えは  
44ページ欄外

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「宮のもの知り達人」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

もんだい  
問題

宇都宮市北西部で栽培が盛んな果物は何でしょうか。

1. ブドウ

2. ミカン

3. モモ

4. リンゴ

## 今月の表紙



ライトラインは、たくさんの皆さんにご利用いただき、今月で1周年を迎えます。8月号の表紙では、1周年までのさまざまな思い出を振り返りながら、皆さんに愛される本市のシンボルとしてライトラインが未来に進んでいく様子を表現しました。

1周年を祝い、「LIGHTLINE BIRTHDAY PARTY」を開催します。詳しくは、1~3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HPでお知らせします。ID 1021369 ※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



リサイクル適性(A)



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。