

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。



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.1784

Public Relations Utsunomiya

目次

- 1 はつらつ宮っこ「市民栄誉賞」
- 2 秋のイベント
- 5 未来へ進むライトライン
- 6 地産地消強化月間
- 10 在宅療養
- 12 DV根絶強化月間・児童虐待防止推進月間
- 16 宮っこの居場所
- 17 秋の全国火災予防運動週間／119番の日
- 18 栃木県知事選挙・宇都宮市長選挙
- 20 シニア
- 22 健康・福祉・国保・年金

- 25 子ども・子育て
- 28 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
- 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」
- 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 市民フォト特別企画特集／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10月1日現在 (前月比)

■人口 総数 511,852人 (-210人)
男 256,005人 (-96人)
女 255,847人 (-114人)
(転入 1,416人 転出 1,422人)
出生 270人 死亡 474人)

■世帯 239,655世帯(+41世帯)

■市政研究センター ☎(632)2124

さっそく実践！

野菜増しレシピ ID 1028001

野菜使用量1人分265g

サバ缶とトマトのチーズ炒め

材料 (2人分)
トマト300g、小松菜40g、キャベツ150g、ピーマン40g、サバの水煮缶1缶(190g)、おろしニンニク(チューブ)2cm程度、おろししょうが(チューブ)2cm程度、スライスチーズ1枚

作り方
①トマトは大きめの角切り、ほうれん草は3cm幅に切る。キャベツは大きめのざく切り、ピーマンは千切りにする。
②フライパンにおろしニンニクとおろししょうがを入れてから火にかけ、軽くほぐすように炒め、香りを出す。
③ピーマン、キャベツ、トマト、小松菜の順に炒める。
④混ぜてきたら、サバの水煮缶を汁ごと入れ、だまかにほぐしながら炒めて水気を少し飛ばす。
⑤スライスチーズをちぎりながら入れて、少しとろけさせる。

1人分の栄養価
エネルギー244kcal、たんぱく質22.9g、脂質10.7g、炭水化物15.0g、食塩相当量1.2g



宮のものの知り達人検定

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

問題 宇都宮餃子を注文するとき、ある言葉で注文するのが「うつのみや流」だそうです。それでは焼き餃子2人前を注文するとき、何という言葉を使うでしょうか。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 焼き2人前 | 2. 焼きダブル |
| 3. 焼き餃子2皿 | 4. 焼き餃子2個 |

今月の表紙



10月1日(火)に、パリ2024オリンピックで金メダルを獲得した鏡優翔選手、銀メダルを獲得した松下知之選手に対し、市民栄誉賞を授与する表彰式を行いました。表彰式後の記者会見は、両選手共に東洋大学に在籍しているという共通点もあり、和やかな雰囲気で行われました。詳しくは、1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ーブの登録商標です。



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。