

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！



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

広報

うつのみや

令和7年(2025年) / No.1787

Public Relations Utsunomiya

目次

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 未来へ進むライトライン 2 所得税の確定申告 6 子育てするならうつのみや 8 進化する地域活動の“今” 10 みんなで支える 難病 12 栃木SC開幕 13 宇都宮市職員採用サイトU+ 14 闇バイト 15 世論調査 16 シニア 18 健康・福祉・国保・年金 | <ul style="list-style-type: none"> 21 子ども・子育て 24 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 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7年1月1日現在 (前月比)

■人口 総数 511,957人 (-106人)
男 256,140人 (-27人)
女 255,817人 (-79人)
(転入 1,366人 転出 1,212人)
出生 222人 死亡 482人)

■世帯 240,018世帯(+14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

ピーマンのツナ野菜詰め

野菜使用量1人分75g



材料 (2人分)
ピーマン90g(3個)、ニンジン30g、タマネギ30g、
ツナ缶(油漬け)70g、とろけるチーズ16g(1枚)
Aマヨネーズ12g、塩コショウ少々

作り方
①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
②ニンジン・タマネギはみじん切りにし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。ツナの油を切っておく。
③②とAの調味料を混ぜ合わせる。
④ピーマンに③を詰め、チーズを乗せる。
⑤オーブントースターにアルミホイルを敷き、④を10分焼く。

1人分の栄養価
エネルギー182kcal、たんぱく質7.8g、脂質14.7g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.6g



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

問題

全国高校サッカー選手権大会で、優勝したことがある宇都宮市内の学校は？

- | | |
|------------|------------|
| 1. 作新学院高校 | 2. 宇都宮高校 |
| 3. 宇都宮工業高校 | 4. 宇都宮商業高校 |

今月の表紙



送迎保育ステーション「未来」で遊ぶ子どもたちの様子です。送迎バスで保育所などから帰ってきた後も、塗り絵やブロック遊びなどでお迎えまでの時間を過ごしていました。

本市は全国でも有数の子育てしやすい街です。本市の子育て支援について、詳しくは、6・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。