

うつのみやの イベント

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HP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・方法、問=問い合わせ、費=1人当たりの費用(別途入館料などがかかる場合があります)



▲宮っこ子育てアプリ



▲図書館HP



▲市HP [イベントカレンダー]



▲市公式LINE 教えてミヤリー



学ぼう！市内の教室・講座・催し

事前申し込みが必要！



ビジネス

NO.	タイトル・内容 (市HPのID)	日時・会場など
1	福祉・保育のお仕事就職フェア 2025・夏 ID 1006870	7月13日(日)午後0時30分～3時30分 会 ライトキューブ宇都宮(宮みらい) 対 教育・保育施設などで働きたい人や保育の仕事に興味・関心のある人 問 とちぎ保育士・保育所支援センター ☎(307)4194、保育課 ☎(632)2384
2	就職セミナー ID 1026779 ①キャリアプラン②適性・職業選択 ③応募書類・面接対策	7月23日(水)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分③7月29日(火)午前10時～正午 会 東市民活動センター 対 市内在住か通勤者または市内への就職を希望する人 定 各先着24人 申 7月3日から、市HPで 問 商工振興課 ☎(632)2446
3	中小企業診断士会(企業内診断士会)×東図書館 ビジネス支援講座 「動画制作の基礎を学ぶ」 図書館HP 動画制作の大まかな流れや企画構成のポイントなどを学ぶワーク形式	7月26日(土)午前10時～11時30分 会 東図書館 定 先着30人 申 7月4日午前9時30分から、図書館HPで 問 東図書館 ☎(638)5614
4	ジェンダーカードでモヤモヤ解消! みんなで作る男女共同参画社会 ID 1031574	7月26日(土)午後1時30分～3時30分 会 男女共同参画推進センター「アコール」 対 市内在住か通勤通学者 定 先着40人 申 7月18日までに、市HPで 問 アコール ☎(636)4075
5	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	7月29日(火)午後1時30分～3時30分 会 東市民活動センター 対 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 定 先着24人 申 7月3日から、市HPで 問 商工振興課 ☎(632)2446
6	栃木県よろず支援拠点×東図書館 ビジネス支援講座「揺らぐことないビジョンを描けていますか?」 図書館HP 山下典江さん(中小企業診断士)と「ビジョン」について一緒に考える	8月7日(木)午後2時～4時 会 東図書館 定 先着20人 申 7月5日午前9時30分から、図書館HPで 問 東図書館 ☎(638)5614

本文中に記載がないものは、原則として、対象=どなたでも、費用=無料、申込=不要。申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。[区]=地区市民センター、[出]=出張所、[運]=生涯学習センター



健康・スポーツ

NO.	タイトル・内容 (市HPのID)	日時・会場など
1	フラ教室 ID 1040623 ¥2,400	☎8月1・8・22日、午前11時15分～午後0時15分。全3回 会 宮原運動公園 対 妊娠していない19歳以上の女性 定 先着12人 申 7月7日午前9時から、電話で、宮原運動公園管理事務所 ☎(658)1052へ 問 スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
2	エクササイズデビュー教室 ID 1004463 自宅で手軽に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、体組成測定など	☎8月1・8・22・29日、9月5・12日。午前10時～正午。全6回 会 市保健センター 対 市内在住の運動制限のない30～64歳までの人 定 先着15人 申 7月3日午前9時30分から、市HPまたは電話で 問 市保健センター ☎(627)6666
3	基礎を学ぶヨガ教室 ID 1040623 ¥2,400	☎8月6・20・27日、午前9時30分～10時30分と午前10時45分～11時45分。各全3回 会 宮原運動公園 対 妊娠していない19歳以上の女性 定 先着12人 申 7月7日午前9時から、電話で、宮原運動公園管理事務所 ☎(658)1052へ 問 スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
4	ストレッチ&リズムダンス ID 1040623 ¥2,000	☎8月7・21日(木)、午前10時～11時。全2回 会 宮原運動公園 対 妊娠していない19歳以上の女性 定 先着12人 申 7月7日午前9時から、電話で、宮原運動公園管理事務所 ☎(658)1052へ 問 スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
5	ソフトピラティス ID 1006584 ¥3,000 運動強度軽めのピラティス	☎8月20・27日、9月3・10・17日。午前9時40分～10時40分。全5回 会 明保野体育館 対 16歳以上 定 先着20人 申 7月5日午前9時から、宇都宮スポーツナビHPで 問 市スポーツ振興財団 ☎(663)1611、スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
6	筋膜リリース&セルフマッサージ ID 1006584 ¥3,000 筋膜を解きほぐす運動とマッサージで、体をスムーズに動かす	☎8月21・28日、9月4・11・18日。午後7時30分～8時30分。全5回 会 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館) 対 16歳以上 定 先着45人 申 7月5日午前9時から、宇都宮スポーツナビHPで 問 市スポーツ振興財団 ☎(663)1611、スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
7	バドミントン ID 1006584 ¥3,900 初心者向けのバドミントン教室	☎8月22・29日、9月5・12・19・26日。午後7時15分～8時45分。全6回 会 明保野体育館 定 先着20人 申 7月5日午前9時から、宇都宮スポーツナビHPで 問 市スポーツ振興財団 ☎(663)1611、スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
8	スキルアップバドミントン ID 1006584 ¥3,900 中級者以上のバドミントン教室	☎8月22・29日、9月5・12・19・26日。午後7時15分～8時45分。全6回 会 明保野体育館 対 16歳以上 定 先着16人 申 7月5日午前9時から、宇都宮スポーツナビHPで 問 市スポーツ振興財団 ☎(663)1611、スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
9	ラテンエアロビクス ID 1006584 ¥3,000	☎8月22・29日、9月5・12・19日。午後7時30分～8時30分。全5回 会 明保野体育館 対 16歳以上 定 先着20人 申 7月5日午前9時から、宇都宮スポーツナビHPで 問 市スポーツ振興財団 ☎(663)1611、スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
10	ズンバゴールド ID 1006584 ¥3,000 運動やダンスに慣れていない初心者やシニアでも気軽に行える優しいズンバ	☎8月25日、9月1・8・22日、10月6日。午前9時40分～10時40分。全5回 会 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館) 対 16歳以上 定 先着20人 申 7月5日午前9時から、宇都宮スポーツナビHPで 問 市スポーツ振興財団 ☎(663)1611、スポーツ都市推進課 ☎(632)2738
11	初めての弓道教室 ID 1040623 ¥7,000	☎9月2・5・9・12・16・19・26日、午後7時～8時30分。全7回 会 市弓道場 対 19歳以上の段位を持たない初心者 定 先着20人 申 7月7日午前9時から、電話で、屋板運動場管理事務所 ☎(656)7329へ 問 スポーツ都市推進課 ☎(632)2738



文化・教養

NO.	タイトル・内容 (市HPのID)	日時・会場など
1	月釜(お茶会) ID 1007432 ¥500 大日本茶道学会	日7月13日(日)午前11時～午後3時 会 清明館和室(宇都宮城址公園内) 申 電話で、宇都宮茶華道協会 ☎(648)0780へ 問 文化都市推進課 ☎(632)2763
2	宇都宮ずいひつの会 文芸講演会 図書館HP 「教育の原点と未来を拓く 自主 夜間中学とは」と題した、田巻松雄 さん(宇都宮大学名誉教授)による 講演会	日7月13日(日)午後1時～3時 会 中央図書館 定 先着70人 申 7月3日午前9時30分～7月10日午後7時に、直接または電話で 問 中央図書館 ☎(636)0231
3	開館33周年記念事業 「朗読会 怖い話」 図書館HP 鵜飼雅子さん(女優)による朗読と ツルタハルさん(オカリナ奏者)に よるオカリナ演奏	日7月13日(日)午後2時～3時 会 東図書館 対 中学生以上 定 先着50人 申 7月3日午後0時30分から、図書館HPで 問 東図書館 ☎(638)5614
4	きらきらセミナー ID 1040960 「くらしがかがやくシリーズ」魅惑の オペラで細胞活性化	日7月16日(水)午前10時～正午 会 平石(運) 対 市内在住か通勤する18歳以上 の人。先着5人の無料の託児あり 定 先着20人 申 7月3日午前9時から、直接また は電話、Eメールで 問 平石(運) ☎(660)1964、✉u2215@city.utsunomiya. tochigi.jp
5	緑化講習会 ID 1015080 ¥2,500～ ①涼しげな寄せ植え②じっくり育て よう盆栽苔玉	日①7月19日(土)②7月27日(日)、午前10時～正午 会 ①姿川区②横川区 対 市 内在住か通勤通学者 定 各先着30人 申 7月4日から①14日②22日までに、電話 で 問 景観みどり課 ☎(632)2593
6	手打ちうどん・小麦饅頭作り ID 1026887 ¥1,000	日7月20日(日)午前9時～午後1時 会 篠井農産加工所 対 市内在住者。中学生以 下は保護者同伴 定 抽選30人。最小催行人数10人 申 7月11日(必着)までに、往 復はがきで、篠井農産加工所(下小池町466-1) ☎080(9050)2515へ 問 観光 MICE推進課 ☎(632)2456
7	第3回 市主催婚活イベント 大谷石の石窯でピザ作り体験編 ID 1009484 ¥1,000	日7月20日(日)午前10時30分～午後1時30分(予定) 会 カネホン採石場 対 市内 在住で独身の25～45歳の人 定 各抽選20人 申 7月13日までに、市HPで 問 都市 ブランド戦略課 ☎(632)2115
8	推しを語ろう!ホイップデコで押し 活グッズを作ろう! ID 1006230 ¥200 押し(夢中になっている人・物)につ いて語り合う	日7月25日(金)午後4時30分～6時30分 会 まちづくりセンター「まちぴあ」 対 推しがいる人 定 先着10人 申 7月3日から、まちぴあHPまたは電話で、まちぴあ ☎ (661)2778へ 問 みんなでまちづくり課 ☎(632)2900
9	とびやま講演会「笠間城について」 ID 1007425 「中世の笠間城を考える」と題した、 額賀大輔さん(笠間市教育委員会) による講演会	日7月26日(土)午後1時30分～3時30分 会 とびやま歴史体験館 定 先着80人 申 7 月5日(土)午前9時から、直接または電話で、とびやま歴史体験館 ☎(667)9400 へ 問 文化都市推進課 ☎(632)2764
10	古文書講座(初級) 江戸時代の文字を読む	日7月29日(火)午後1時30分～3時 会 中央図書館 対 小学5年生以上 定 先着40 人 申 7月7日午前9時30分から、直接または電話で 問 中央図書館 ☎(636)0231
11	お盆を迎えるための郷土料理講座 ID 1017072 ¥1,000 釜のふたまんじゅう、お盆の料理、 かんぴょうの料理などの実習	日8月2日(土)午前10時～午後1時 会 姿川区 対 市内在住者 定 抽選16人 申 7月 16日(必着)までに、はがきで。1グループ2人まで 問 宇都宮伝統文化連絡協議会 (文化都市推進課内) ☎(632)2768

12	あなたの意見を市政に市長とトーク ID 1040539 市政をより身近に感じてもらい、市政への理解を深める	日①8月6日(水)午前11時～正午②8月22日(金)午前10時～11時 会 市役所3階 対 小・中学生 定 各先着10人程度 申 ①7月15日②7月31日までに、市HPまたは電話で 問 広報広聴課 ☎(632)2025
13	応急手当講習会(普通救命講習) ID 1003342 心肺蘇生法、AED使用法を学ぶ	日 8月10日(日)午前9時～11時 会 中央消防署 対 市内在住か通勤通学者 定 先着30人 申 7月7日8時30分から、市HPで 問 警防課 ☎(625)3008
14	輝く女性のための歯科講座「口元美人の作り方」 ID 1022492 女性ホルモンと歯周病の関係、口元を若々しく保つための歯科医師講話、歯科衛生士によるブラッシング指導、個別相談会など	日 8月21日(木)午前10時～正午 会 市保健センター 対 おおむね40歳以上の人 定 先着30人 申 7月3日午前9時30分から、市HPまたは電話で 問 市保健センター ☎(627)6666
15	釜川コケ落とし&クリーンウォーク ID 1006230 みんなで釜川をきれいにする	日 8月23日(土)午前10時～正午。雨天中止 会 釜川ジャブジャブ池周辺 定 先着20人程度 申 7月3日から、まちぴあHPまたは電話で、まちぴあ ☎(661)2778へ 問 みんなでまちづくり課 ☎(632)2900
16	みや魅力講座 ID 1016464 ①市内の大谷石建造物②宇都宮藩の種痘③伝統作物エソジマモチと「老農篠崎若功績碑」	日 ①8月28日②9月11日③9月25日、午前10時～正午。全3回 会 南(運) 対 市内在住か通勤する18歳以上の人 定 抽選50人 申 7月15日(必着)までに、直接または、はがき、Eメール(項目を明記)で 問 南(運)(江曾島2丁目4-23) ☎(645)0006、 ✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp
17	ミドル世代の賢いデジタル活用術 SNSやchatGPTで情報収集&人生を豊かに ID 1041158 ①「人生の転換期をどう生きるか・伝えたい思い」と題したスピシアさん(インスタグラマー)による講演 ②デジタルを介して情報収集③便利なアプリなどを教え合い、おしゃべりしながら学ぶ	日 ①8月29日②9月5日③9月12日、午後7時～9時。全3回 会 中央(運) 対 市内在住か通勤通学する30～60歳の人 定 先着30人程度 申 8月7日(消印有効)までに、直接または電話、市HP・はがき・ファクス・Eメールで 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



子ども・子育て

NO.	タイトル・内容 (市HPのID)	日時・会場など
1	子育て中の女性必見!お仕事を始める前に知っておきたいこと ID 1041021	日 7月16日(水)午前10時～正午 会 男女共同参画推進センター「アコール」 対 子育て期の未就労女性。無料の託児有り 定 先着30人 申 7月9日までに、市HPで 問 アコール ☎(636)4075
2	8月のママパパ学級 ID 1004360	日 ①8月3日(日)②8月23日(土)、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週～35週)の妊婦とその夫。原則、初産婦。1人でも受講可 定 各先着30組 申 7月5日午前9時30分から、①7月29日②8月18日に、宮っこ子育てアプリで。アプリから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)2388
3	8月の離乳食教室 ID 1013510	日 ①8月4日②8月25日、午前10時～11時 会 ①平石(区)②市保健センター 対 市内在住で、これから離乳食を始める、受講時生後4～6カ月の乳児とその保護者。①保護者1人②保護者2人まで。第1子の人を優先 定 ①先着12組②先着26組 申 7月7日(月)午前9時から、①7月30日②8月20日に、宮っこ子育てアプリで。アプリから申し込みできない人は、電話で 問 子ども支援課 ☎(632)2388

事前申し込みが不要!



行ってみよう! 市内の催し



一般向け=オレンジ



子ども向け=ピンク

開催月	タイトル・内容 (市HPのID)	日時・会場など
7月	食育情報コーナー ID 1004752 「間食の取り方を見直そう」をテーマにしたパネル展示、パンフレットやレシピの配布など	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。入館は午後4時30分まで 会 市保健センター 問 市保健センター ☎ (627)6666
	ミヤ・サンセットジャズ ID 1007437	7月5・26日(土)午後4時20分～6時50分 会 オリオンスクエア 問 うつのみやジャズのまち委員会(観光MICE推進課内) ☎ (632)2456
	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	7月12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
	第250回記念落語会 図書館HP 精鋭若手落語家による視覚障がい者鑑賞用音源作成落語会	7月12日(土)午後2時～ 会 南図書館サザンクロスホール 定 先着100人 問 中央図書館 ☎ (636)0231
	あなたの声を市政に まちづくり懇談会 ID 1035769 ①陽東地区②緑が丘地区	①7月12日(土)②8月9日(土)、午前10時～ 会 ①陽東地域コミュニティセンター②緑が丘地域コミュニティセンター 問 広報広聴課 ☎ (632)2025
	日本映画劇場「父と暮せば」 図書館HP	7月18日(金)午前10時～と7月19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 問 視聴覚ライブラリー ☎ (638)5704
	20世紀名画座「山河遥かなり(日本語吹替)」 図書館HP	7月18日(金)午後2時～と7月19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 問 視聴覚ライブラリー ☎ (638)5704
	民話の集い ID 1016953 宇都宮伝統文化連絡協議会会員が地域に伝わる説話や昔話などの民話を語る	7月19日(土)午後1時30分～2時30分 会 梵天の湯 問 宇都宮伝統文化連絡協議会(文化都市推進課内) ☎ (632)2768
	アニメ映画会「はだしのゲン」 図書館HP	7月20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 問 視聴覚ライブラリー ☎ (638)5704
	清明台(檜)2階を特別開放 ID 1007296	7月20日(日)午前11時～午後2時。雨天中止 会 宇都宮城址公園 問 公園管理課 ☎ (632)2989
	宮ふれあいステーションジャズ ID 1007436	7月20日(日)午後2時～2時30分と午後3時～3時30分 会 JR宇都宮駅 問 うつのみやジャズのまち委員会(観光MICE推進課内) ☎ (632)2456
	ほしぞら映画会「おしりたんていコズミックフロント」 図書館HP	7月26日(土)午後7時～。荒天中止 会 東図書館 定 先着50人 問 視聴覚ライブラリー ☎ (638)5704
	夏休み点字・本の録音体験と読書 バリアフリー資料展 図書館HP	7月28日(月)資料展=午前11時～午後4時、点字・本の録音体験=午後2時～4時 会 中央図書館 問 中央図書館 ☎ (636)0231
8月	食品安全フェア ID 1005499 手洗いマイスターによる手洗いチェック、食品安全クイズ、食中毒予防パネル、毒きのこ・有毒植物の模型の展示など	8月1日(金)・2日(土)、午前10時～午後4時 会 FKD宇都宮店 問 生活衛生課 ☎ (626)1110

本文中に記載がないものは、原則として、対象=どなたでも、費用=無料、申込=不要。申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。☒=地区市民センター、☒=出張所、☒=生涯学習センター

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



トライ東

一般 子ども
●健康・スポーツ
●文化・教養



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





ゆうあいひろば

子ども
●子ども・子育て
●イベント



あそぼの家

子ども
●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



道の駅うつのみやろまんちっく村

一般 子ども
●イベント



八幡山公園

子ども
●子ども・子育て
●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



妖精ミュージアム

一般 子ども
●文化・教養



市スポーツ振興財団

一般 子ども
●健康・スポーツ



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・屋板運動場

一般 子ども
●健康・スポーツ



市役所1階 市民ホール(7月)

- 3日まで
 - ▼更生保護パネル展示 ●保健福祉総務課 ☎(632)2919
 - ▼平和啓発パネル展 ●多文化共生推進課 ☎(632)2971
 - ▼保健福祉総務課 ☎(632)2930
- 4日
 - ▼わく・わくショップU夏の特別販売会 ●障がい福祉課 ☎(632)2229
 - ▼14~18日
 - ▼令和7年度優良建設工事に関する展示 ●検査室 ☎(632)2489
 - ▼21~25日
 - ▼ボランティア活動紹介パネル展示
- 7~11日
 - ▼26~8月1日
 - ▼宮まつりポスター原画展 ●観光MICE推進課 ☎(632)2437
 - ▼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(7月)

- 市保健センター ☎(627)6666
 - ▼2・9・16・21・23・30日。
- 茂原健康交流センター ☎(654)2815
 - ▼7・14・22・28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
 - ▼8日。
- 梵天の湯 ☎(674)8963
 - ▼3・17日。
- 冒険活動センター ☎(669)2441
 - ▼7・14日。
- 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
 - ▼7・14・22・28日。
- 中央図書館 ☎(636)0231
 - ▼4・11・15・18・25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
 - ▼7・14・17・22・28日。
- 妖精ミュージアム ☎(616)1573
 - ▼7日。
- 市文化会館 ☎(636)2121
 - ▼7・22日。
- 宇都宮美術館 ☎(643)0100
 - ▼毎週月曜日。
- 八幡山公園(宇都宮タワーとゴーカート) ☎(624)0642
 - ▼7・14・22・28日。
- 岡本児童館 ☎(673)2006、田原児童館 ☎(672)4001、白沢児童館 ☎(671)0404
 - ▼5・7・14・19・20・21・28日。
- あそぼの家 ☎(663)3245
 - ▼6・13・20・21・27日。

プロスポーツ試合日程(7月)



▲栃木SC[HP]



栃木SC(カンセキスタジアム) ●栃木サッカークラブ ☎(666)0615(日時・対戦相手)
▼20日午後7時~ SC相模原。

宇都宮競輪(7月)

東戸祭1丁目2-7 ☎(625)0100



▲宇都宮競輪[HP]

■本場開催
▼7~9日=第27回サンケイスポーツ杯(FI・ナイター)。
■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。