

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	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26日(火)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分③8月29日(金) 午後1時30分～3時30分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8月4日から、市HPで問商工振興課 (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 ストレスの解消法を考える	日8月29日(金)午前10時～正午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8月4日 から、市HPで問商工振興課(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」図書館HP 障がいがある人の就労・就職に必 要な知識を学び、企業に対して自 分を売り込むノウハウを取得する	日9月11日(木)午前10時～11時30分会東図書館対障がいのある人とその 関係者定先着20組申8月19日午前9時30分から、図書館HPで問東図書館 (638)5614
4	スキルと経験を活かす起業講座 ID 1041286 実践の場としてマルシェ出展をする	日講座=9月13日、10月18日、11月22日。午前10時～正午。実践(マルシェ出 展)=12月13日(土)午前11時～午後3時。全4回会男女共同参画推進センター 「アコール」他対マルシェに出展できるスキルや経験のある市内在住か通勤す る女性定抽選30人。無料の託児あり申市HPで問アコール(636)4075
5	働き世代の講座 ID 1025438 やる気を引き出すポジティブな声 かけ「ペップトーク」を学ぶ	日9月19日(金)午後6時～8時会東(運)対市内在住か通勤通学する18～50歳 までの人定抽選20人申8月29日(必着)までに、直接またはEメールで問東(運) (638)5782、u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jp
6	宇宙ビジネスアイデアワーク ショップの参加者募集 ID 1036483 ①宇宙ビジネスセミナー②アイデ アワークショップ	日①9月26日(金)午後6時～8時②9月27日(土)午前10時30分～午後3時 会①県総合文化センター②若者まちなか活動・交流センター対宇宙ビジネスに 興味のある学生、起業家、企業に勤める人定①抽選50人程度②抽選20人程度 申9月5日までに、市HPで問産業政策課(632)2442

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	ボディメイク・ピラティス ID 1006584 ￥3,000 体を引き締め、理想の体に近づける	日 9月2・9・16・30日、10月7日。午後7時～8時。全5回 会 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館） 対 16歳以上の人 定 先着50人 申 8月5日午前9時から、宇都宮スポーツナビHPで 問 宇都宮市スポーツ振興財団 ☎（663）1611、スポーツ都市推進課 ☎（632）2738
2	基礎を学ぶヨガ教室 ID 1040623 ￥2,400	日 9月3・10・17日 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分 ③9月4・11・18日、午前11時45分～午後0時45分。全3回 会 宮原運動公園球場 対 妊娠していない19歳以上の女性 定 各先着12人 申 8月6日午前10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
3	統合失調症家族教室 ID 1036318 ①病気を正しく理解する②家族の対応③家族にできること④生活障がいとリハビリテーション	日 ①9月4日②9月11日③9月18日④9月25日、午後1時30分～3時30分。全4回 会 保健所 対 市内在住で、統合失調症患者の家族 定 先着30人程度 申 電話で 問 保健予防課 ☎（626）1116
4	ペルビック（骨盤）コンディショニング ID 1006584 ￥3,000 ストレッチポールを使って体の歪みをセルフトレーニングで解消	日 9月4・11・18・25日、10月2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歳以上の人 定 先着50人 申 8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
5	ストレッチ ^{アンド} リズムダンス ID 1040623 ￥2,000	日 9月4・18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 8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
6	ヨガ ID 1006584 ￥3,000 ヨガの呼吸法と基本エクササイズなどで心と体のバランスを整える	日 9月5・12・19・26日、10月3日。午前10時～午前11時。全5回 会 清原体育館 対 16歳以上の人 定 先着30人 申 8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	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 病気の理解と治療について」と題した中村研之さん（精神科医）による講話	日 9月9日（火）午後2時～4時 会 保健所 定 先着50人程度 申 電話で 問 保健予防課 ☎（626）1116
8	健康づくり講座 ID 1002821 「血管の健康が人生100年時代のカギ」と題した市医師会医師による講話	日 9月20日（土）午前10時～正午 会 市保健センター 対 市内在住か通勤通学者 定 先着80人 申 8月4日午前9時30分から、直接または電話、市HPで 問 市保健センター ☎（627）6666
9	健康づくり栄養教室 カラダよろこぶおうちごはん ID 1020988 ￥600 管理栄養士による講話と調理実習	日 9月26日（金）午前10時～午後1時 会 市保健センター 対 市内在住でおおむね30～74歳の人 定 先着20人 申 8月3日午前9時30分から、直接または電話、市HPで 問 市保健センター ☎（627）6666
10	輝く女性のみらい塾「ストレッチポール編」 ID 1004463 ストレッチポールを使った手軽なストレッチや筋力運動の実技など	日 9月29日（月）午前10時～正午 会 市保健センター 対 市内在住で運動制限のない20～64歳の女性 定 先着15人 申 8月3日午前9時30分から、直接または電話、市HPで 問 市保健センター ☎（627）6666



文化・教養

NO.	タイトル・内容 (市HPのID)	日時・会場など
1	はじめてのギター教室 ID 1006231 ¥800 楽しみながら、ギターに挑戦	日①8月3・24日(日)、午後3時～4時30分。全2回会青少年活動センター「トライ東」市内在住か通勤通学する中学生以上の人定先着8人申8月4日午前9時から、トライ東HPで問トライ東 ☎(663)3155、子ども政策課 ☎(632)2944
2	浴衣姿でお祭りに出かけよう！着付け体験教室 ID 1006230	日8月9日(土)午前10時30分～午後0時30分会まちづくりセンター「まちぴあ」定先着10人申8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)2288
3	緑化講習会 ID 1015080 ¥2,500 ①グリーン多めの涼し気な寄せ植え②夏の寄せ植え	日①8月17日(日)②8月26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定先着30人申8月4日から①13日②22日に、電話で問花と緑のまちづくり推進協議会事務局(景観みどり課内) ☎(632)2593
4	歴史講演会 ID 1007287 ¥500 「中世宇都宮周辺のムラの様相をさぐる 考古学視点から」と題した、今平利幸さん(県考古学会理事)による講演	日8月23日(土)午後3時～4時30分会市役所14階大会議室定先着150人申8月20日(必着)までに、市HPまたは電話で問「よみがえれ!宇都宮城」市民の会事務局(公園管理課内) ☎(632)2989
5	手打ちそば・ブルーベリージャム作り ID 1026887 ¥1,000	日8月24日(日)午前9時～午後1時会篠井農産加工所市内在住者。中学生以下は保護者同伴定抽選30人。最少催行人数10人申8月15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 ☎028(632)2456
6	傾聴ボランティア養成講座 ID 1007007 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2・9・16・30日、午前10時～午後3時。全4回会市総合福祉センター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4日から、電話で、市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎(636)1285へ問保健福祉総務課 ☎(632)2919
7	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を飾り付け。参加者全員に花苗をプレゼント	日9月6日(土)午前9時30分～正午会オリオンスクエア市内在住か通勤通学者定先着50人申8月20日までに、電話で問花と緑のまちづくり推進協議会事務局(景観みどり課内) ☎(632)2597
8	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	日種まき=9月7日(日)、収穫=12月7日(日)。午前9時～正午会鶴田沼緑地定先着10組申8月4日から、電話で問グリーントラストうつのみや事務局(景観みどり課内) ☎(632)2559
9	ボランティアガイド養成講座 ID 1036371 宇都宮の観光スポットなどを学び、観光ボランティアとして活動するためのスキルを身に付ける講座	日9月9日～11月18日。座学=第1・4・7・10回、午前10時～正午。屋外活動=第2・3・5・6・8・9回、午前9時～正午。全10回会中央(運)他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22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)2456
10	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9月14日(日)午前9時～11時会東消防署市内在住か通勤通学者定先着30人申8月4日8時30分から、市HPで問警防課 ☎(625)3008
11	くり拾い体験 ID 1005688 ¥300	日9月14・21日(日)、午前9時～正午会鶴田沼緑地定各先着30人申8月4日から、電話で問グリーントラストうつのみや事務局(景観みどり課内) ☎(632)2559
12	古文書読み方講座(入門編) ID 1041209 古文書の読み方の基礎を学ぶ	日9月16日、10月16日、11月12日、12月22日、令和8年1月15日。午後2時～3時30分。全5回会中央(運)市内在住で、初めて古文書に触れる人、古文書の基礎を学びたい人、全5回参加できる人定先着10人申8月29日までに、直接または電話で問文化都市推進課 ☎(632)2766

13	宮デジサポーター講座 ID 1032603 スマートフォンの使い方などを教えるボランティア「宮デジサポーター」として活動するためのスキルを身に付ける講座	日9月20日(土)午前9時30分～11時30分、9月27日(土)午前9時30分～11時30分、午後0時30分～2時30分。全3回会市役所定先着20人申8月31日までに、市HPで問デジタル政策課☎(632)2279
----	---	--



子ども・子育て

NO.	タイトル・内容 (市HPのID)	日時・会場など
1	0歳からの親子で学ぶ性教育+おとな性教育 第5回「世界No.1のオランダの性教育を学ぶ」 図書館HP 尊重を学ぶ性教育について	日8月22日(金)午後6時30分～7時45分会南図書館定先着10人申8月13日午後2時から、電話で問南図書館☎(653)7609
2	子育てパパ同志 つながりピアカフェ ID 1031574	日8月23日(土)午前10時～正午会男女共同参画推進センター「アコール」対市内在住か通勤する乳幼児～未就学児の子育てをしている父親定先着20人。無料の託児あり申市HPで問アコール☎(636)4075
3	協力会員講習会 ID 1004052 ファミリーサポートセンター事業の協力会員になるための保育についての講習会	日8月26～28日、午前9時～午後4時会南市民活動センター対市内在住で子育てに熱意のある人定先着20人申8月18日までに、電話で、ファミリーサポートセンター☎(616)1571へ問子ども政策課(632)2944
4	助産師による講話・出産を控えている人と出産を経験した人との交流 ID 1004051 ①赤ちゃんスキスキ広場②赤ちゃんとプレママパパとのふれあい体験	日8月30日(土)午前10時～正午会市保健センター対①生後3～5カ月の乳児とその保護者②妊婦とその夫定①先着10組②先着5組申8月7日午前10時から、電話で問子育てサロン中央☎(627)0204
5	9月の離乳食教室 ID 1013510	日①9月2日②9月8日③9月22日、午前10時～11時会①姿川区②③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は保護者1人②③は保護者2人まで。第1子の人を優先定①先着15組。②③先着26組申8月5日午前9時から、①8月28日②9月3日③9月17日までに、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
6	9月のママパパ学級 ID 1004360	日①9月4日②9月7日③9月27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週～35週)の妊婦とその夫。原則、初産婦。1人でも受講可定①先着15組②③先着30組申8月5日午前9時30分から、①8月30日②9月2日③9月22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
7	親育ち講座 ID 1029827 ￥600 子育て世代のマナー講座、絵本の読み聞かせ方、食育の調理実習など	日9月4・18日(木)、午前10時～11時30分。10月2日(木)午前10時～正午。全3回会豊郷(運)対市内在住の小学生保護者定先着15人申8月5日午前10時から、電話、またはEメールで問豊郷(運)☎(660)2340、✉u2222@city.utsunomiya.tochigi.jp
8	グランパ・グランマの孫まご講座 ID 1004051 「孫とのかかわり方」と題した助産師による講話	日9月6日(土)午前10時～正午会市保健センター対孫育てに関心のある乳幼児の祖父母定先着20人申8月18日午前10時から、電話で問子育てサロン中央☎(627)0204

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
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	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 市保健センター ☎（627）6666
	夏休み点字・録音体験と読書バリアフリーパネル・資料展 図書館HP	パネル・資料展=8月20日まで。点字・録音体験会=8月19日（火）午後1時30分～3時30分 会 東図書館 東図書館 ☎（638）5614
	いつでもバルーンカフェ まちぴあコネクト特別回 ID 1006230 バルーンアートを覚えるための個別練習会	8月31日まで、月～土曜日=午前9時～午後9時30分、日曜日・祝休日=午前9時～午後5時 会 まちづくりセンター「まちぴあ」 申 8月2日午前9時から、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）2288
	うつのみや妖精ミュージアム企画展「妖精の庭 花に宿る物語」 ID 1007370	8月31日（日）まで 会 市民ギャラリー（市民プラザ内） 問 うつのみや妖精ミュージアム ☎（616）1573、文化都市推進課 ☎（632）2746
	いきいきスポーツ倶楽部 ID 1006584 ￥500 ストレッチやウォーキング運動で楽しく汗を流す	8月5・19・26日、午後1時30分～3時 会 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館） 対 16歳以上の人 定 各先着70人 問 市スポーツ振興財団 ☎（663）1611、スポーツ都市推進課 ☎（632）2738
	エンジョイトレーニング ID 1006584 ￥500 有酸素運動や筋力アップ運動	8月7・21・28日、午後1時30分～3時 会 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館） 対 16歳以上の人 定 各先着40人 問 市スポーツ振興財団 ☎（663）1611、スポーツ都市推進課 ☎（632）2738
	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	8月9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
	出前映画会「火垂るの墓」 図書館HP	8月9日（土）午後1時30分～ 会 平石 区 定 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
	南図書館 夏休み子ども映画会「火垂るの墓」 図書館HP	8月10日（日）午後2時～3時30分 会 南図書館 定 先着300人 問 南図書館 ☎（653）7609
	清明台（櫓）2階を特別開放 ID 1007296	8月17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	8月17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
	日本映画劇場「紙屋悦子の青春」 図書館HP	8月22日（金）午前10時～と8月23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「ブーベの恋人（日本語字幕）」 図書館HP	①8月22日（金）午後2時～と8月23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、整理券を配布 問 視聴覚ライブラリー ☎（638）5704
	ミヤ・サンセットジャズ ID 1007437	8月23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
	アニメ映画会「映画忍たま乱太郎」 図書館HP	8月24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
	南図書館 名作映画会「汚れなき悪戯」 図書館HP	8月24日（日）午後2時～3時35分 会 南図書館 定 先着300人 問 南図書館 ☎（653）7609
	ほしぞら映画会「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」 図書館HP	8月30日（土）午後7時～ 会 東図書館 定 先着50人 問 視聴覚ライブラリー ☎（638）5704
	救急の日・救急医療週間イベント2025 ID 1027361	9月6日（土）午後1時～3時 会 ミライト一条 定 先着30人程度 問 保健所総務課 ☎（626）1103

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、生=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(8月)

4～8日

▼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)2456

18～22日

▼「第34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)2559

18～22日

▼平和親善大使広島派遣報告パネル展
問多文化共生推進課☎(632)2971

25～29日

▼宇都宮市老人クラブ連合会作品展
問高齢福祉課☎(632)2368

■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

▼6・11・13・20・27日。

■茂原健康交流センター☎(654)2815

▼4・12・18・25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

▼7・21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

▼4・12・18・25日。

■中央図書館☎(636)0231

▼1・8・15・19・22・29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

▼4・12・18・21・25日。

■妖精ミュージアム☎(616)1573

▼4日。

■市文化会館☎(636)2121

▼4・18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

▼なし。

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

▼2・4・11・16・17・18・25・30日。

■あそぼの家☎(663)3245

▼3・10・11・17・24・31日。

プロスポーツ試合日程(8月)



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

▼16日午後7時～ アスルクラロ沼津。

▼30日午後7時～ 奈良クラブ。



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

▼17日午後3時～ 茨城アストロプラネッツ。

▼23日午後3時～ 群馬ダイヤモンドペガサス。



▲栃木SC(HP)



▲栃木ゴールデンブレーブス(HP)

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

▼2日まで=第29回栃木放送杯(FI・モーニング)

▼8～10日=第1回女子オールスター競輪(GI・ナイター)

▼25～27日=第47回報知新聞社杯(FI)。

■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。