

＼とちぎテレビ／

教えてイトコ うつのみや

宇都宮のイトコを再発見します

今回は「宇都宮市保健センター」



今回は、市保健センターにお邪魔して、7月から開設されている「ヘルスケアinfoベース 学んでMiya」や、健康情報の発信などの事業内容について担当者に説明をいただきました。

また、通常は65歳以上が対象の「しっかり貯筋教室」にも参加させていただき、家でも気軽にできるトレーニングを体験しました。ぜひ、皆さんの健康づくりに市保健センターを活用してみてください。

リポーター いのうえ 井上



12市保健センター(トナリエ宇都宮9階)では、土・日曜日と春・夏・冬休み期間に「ヘルスケアinfoベース 学んでMiya」を開設し、健康情報や学習スペースなどを無料で提供しています**3**運動や食事などの情報や、健康づくりに関する講座の案内などについて、常設展示されています**4**「エクササイズデビュー教室」「しっかり貯筋教室」などの運動に関する講座も開催しています。



市保健センター
副所長
たけさき 田嶋

とちぎテレビ「教えてイトコ うつのみや」は毎月第4金曜日午後7時から放送しています。

この模様や過去の動画は市公式YouTubeでご覧になれます。



公共交通を利用して、
毎月旬なスポットをご紹介します

第4回 空き家を利活用して「問題」から「資源」に！

リポーター やまぐち 山口あつ



人と表現が集まるところ のんき「音」



おでん屋「のんき」時代に使われたL字カウンターを再利用しています。和の食材を使ったカジュアルなフレンチのお店なので、雰囲気がいいです。

12:00 - 12:10 (10分)	190m
12:00 東京宇都宮線	
12:04 松井町駅	徒歩 4分 / 448m
12:04 松井町駅	
12:10 松井町駅	徒歩 6分 / 590m
12:10 松井町駅	
12:10 松井町駅	徒歩 6分 / 590m
12:10 松井町駅	

空き家の友



学生団体「空き家の友」の活動場所である空き家、たぬき亭です。みんなの家として、地域に開かれた居場所を創出しています。

12:13 - 12:27 (14分)	280m
12:13 東京宇都宮線	
12:16 松井町駅	徒歩 3分 / 153m
12:16 松井町駅	
12:21 松井町駅	徒歩 5分 / 280m
12:21 松井町駅	
12:27 松井町駅	徒歩 6分 / 538m
12:27 松井町駅	

私たちは、空き家を活用し、高齢者や子どもたちのためにイベントを企画・運営しています。モルック＆輪投げ大会や縁日、スマホ教室などさまざまな活動をしています。大学内にとどまらず、地域の人と交流できることが魅力です。これからも地域を盛り上げていきたいです。



宇都宮大学 空き家活用団体
「空き家の友」

金井 美雨さん 富田 陽菜乃さん 木村 美空さん

「乗ろよ！ナビ」は
こちらからチェック！

ID 1033040



ケーブルテレビで放送中！

毎月、第4月曜日から1週間、ケーブルテレビで放送しています。放送終了後は、市公式YouTubeでご覧いただけますので、ぜひご覧ください。

詳しくは、
こちらから！

