

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
スーパーマーケットシティうつのみや

広報

うつのみや

令和7年(2025年) / No.1795

Public Relations Utsunomiya

目次

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 未来へ進むライトライン 2 秋の宇都宮 6 2025宇都宮ジャパンカップサイクルロードレース 8 宇都宮ブルックス2025-26シーズン開幕 9 3R推進月間・食品ロス削減推進月間 10 エールU 12 教育支援制度 13 がん検診 14 令和6年度の決算 16 人事行政の運営等の状況 17 シニア 20 健康・福祉・国保・年金 | <ul style="list-style-type: none"> 24 子ども・子育て 26 暮らし・住まい・環境・安全／外国人市民向けの情報 30 犬の正しい飼い方強調月間 31 税・産業・雇用 33 文化・教養・スポーツ 35 情報ひろば 36 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9月1日現在 (前月比)

■人口 総数 511,211人 (-139人)
男 255,812人 (-48人)
女 255,399人 (-91人)
(転入 1,322人 転出 1,313人)
出生 247人 死亡 395人)

■世帯 242,391世帯(+53世帯)

市市政研究センター ☎(632)2124

さっそく実践！

野菜使用量1人分75g

ベジ

減塩・野菜増しレシピ

ID 1041020

カボチャとナッツのサラダ

1人分の栄養価
エネルギー109kcal、たんぱく質3.0g、脂質7.5g、炭水化物10.5g、食塩相当量0.3g

材料 (2人分)
カボチャ150g、お好みのナッツ18g、マヨネーズ 大さじ2

作り方

①カボチャを火の通りやすい大きさ(4cm角位)にカットし、水にくぐらせ、皮がやわらかくなるまで加熱する。
電子レンジ(600W)で1分半～2分程度加熱する。

②①に砕いたナッツとマヨネーズを加えて手早く和える。



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

上河内地域では、ある果物の栽培が盛んです。秋に収穫されるその果物はなんでしょう。

1. ユズ

2. ミカン

3. リンゴ

4. マンゴー

今月の表紙



南図書館(雀宮町)で絵本(※)を読んでいる親子の様子です。

本市では、芸術の秋やスポーツの秋、食欲の秋など、皆さんの日常を豊かに彩るイベントが盛りだくさんです。秋のイベントについて、詳しくは、2～5ページをご覧ください。

※ 「りんご」童心社 文＝松野正子、絵＝鎌田暢子

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。