

## 36

6	認知症パートナー養成講座 ID 1025225 寄り添い方のアドバイスや、介護保険施設などでレクリエーションを行うときに役立つ実践演習	日①2月4日(水)午後1時30分～4時30分②2月13日(金)午後1時30分～4時30分。全2回会①総合コミュニティセンター②オレンジサロン石蔵③介護保険施設などでの支援活動を希望する認知症サポーター定先着15人申1月5～23日(必着)に、直接または電話、はがき・ファクス・Eメールで問高齢福祉課☎(632)2332、FAX(632)3040、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jp
7	基礎を学ぶヨガ教室 ID 1040623 ￥各3,000	日2月4・18・25日①午前9時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分③2月5・12・19日、午前11時45分～午後0時45分。各3回会①②市スケートセンター③宮原運動公園④19歳以上の妊娠していない女性定各先着12人申1月8日午後1時から、電話で、①②宇都宮市スケートセンター☎(655)6817③宮原運動公園☎(658)1052へ問スポーツ都市推進課☎(632)2738
8	精神保健家族交流会 ID 1043795 「精神科の薬について」と題した、薬剤師による講話と家族交流会	日2月5日(木)午前10時～正午会保健所④市内在住で、精神障がいを抱える人の家族定先着30人程度申1月5日午前9時から、電話で問保健予防課☎(626)1116
9	難病医療生活相談会(全身性強皮症) ID 1043600 ①講演会②個別相談③患者・家族など交流会	日2月5日(木)①午後1時30分～2時30分②③午後2時30分～4時30分会保健所④①全身性強皮症などで療養中の患者および家族など②③免疫系難病疾患で療養中の患者および家族など定①先着40人程度、オンライン20人程度②先着4組③先着40人程度申1月8日午前9時から、市HPまたは電話で問保健予防課☎(626)1116
10	出張型健康ミニイベント(ウエルシア薬局戸祭元町店との協働事業) ID 1041445 運動指導員による座ってできる筋力運動の実技、握力や骨の健康状態チェックなど	日2月6日(金)午前10時～10時50分と午前11時～11時50分会ウエルシア薬局戸祭元町店内ウエルカフェ④運動制限のない人定各先着10人申1月5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
11	市民・民生委員向けゲートキーパー研修会 ID 1043806 悩んでいる人を支援へつなげる「ゲートキーパー」の研修会	日2月6日(金)午後1時30分～3時30分会保健所定先着50人程度申1月6日午前9時から電話で問保健予防課☎(626)1116
12	バドミントン ID 1006584 ￥3,900 初心者向けのバドミントン教室	日2月6・13・20・27日、3月6・13日。午後7時15分～8時45分。全6回会河内体育館④16歳以上定先着20人申1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
13	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	日2月6・13・20・27日、3月6・13日。午後7時15分～8時45分。全6回会河内体育館④16歳以上で試合に出たことがある人定先着16人申1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
14	ストレッチ&リズムダンス ID 1040623 ￥2,000	日2月12・26日(木)午前10時～11時。全2回会市スケートセンター④19歳以上の妊娠していない女性定先着12人申1月8日午後1時から、電話で、市スケートセンター☎(655)6817へ問スポーツ都市推進課☎(632)2738
15	ジュニア体操(とび箱・マット) ID 1006584 ￥1,500	日2月18・25日、3月4日。午後5時50分～6時40分。全3回会ブレックスアリーナ宇都宮④小学生定先着30人申1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
16	ヨガ ID 1006584 ￥3,000	日2月19・26日、3月5・12・19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)④16歳以上定先着40人申1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
17	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	日2月19・26日、3月5・12・19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)④16歳以上定先着45人申1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



## 文化・教養

NO.	タイトル(市HPのID)・内容	日時・会場など
1	緑化講習会 ID 1015080 ￥2,500 冬でも元気な寄せ植え	日1月22日(木)午前10時～正午会横川区④市内在住か通勤通学者定先着30人申1月7～15日に、電話で問景観みどり課☎(632)2593

NO.	タイトル（市HPのID）・内容	日時・会場など
2	グリーン&ウォーク <small>アソビ</small> <b>ID 1006230</b> まちびあ周辺の地域の散歩とごみ拾い	日1月24日(土)10時～正午 会まちづくりセンター「まちびあ」周辺。雨天中止 申1月5日午前9時から、まちびあHPか電話で 問まちびあ ☎(661)2778、みんなでまちづくり課 ☎(632)2886
3	季節の料理 伝統食講座 <b>ID 1039445 ￥1,000</b> 郷土料理の講話と実習(しもつかれ、赤飯など)	日1月25日(日)午前10時～午後1時 会河内区 市内在住者 定抽選16人 申1月14日(必着)までに、はがきで 問宇都宮伝統文化連絡協議会(文化都市推進課内) ☎(632)2768
4	「しもつかれ」の歴史講座 南図書館HP 伝統食「しもつかれ」に込められた思い、先人たちの工夫や歴史、作り方などを紹介	日1月29日(木)午前10時30分～11時30分 会南図書館 定先着30人 申1月15日午後2時から、電話で 問南図書館 ☎(653)7609
5	八幡山公園通り地区エリアプラットフォーム設立記念シンポジウム <b>ID 1041230</b>	日1月30日(金)午後3時～5時 会二荒テラス 定先着80人 申1月5日午前9時から、まちづくり推進機構HPで 問まちづくり推進機構 ☎(632)8215、NCC推進課 ☎(632)2109
6	ひらり発見講座「伝統的酒造り 宇都宮酒造で学ぶ」 <b>ID 1043686</b>	日1月31日(土)午前9時30分～11時30分 会宇都宮酒造 市内在住か通勤する20歳以上の人 定先着20人 申1月6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
7	冬の里山で落ち葉さらいを体験しよう <b>ID 1005688 ￥200</b> 戸祭山緑地で落ち葉さらいを体験する	日2月7日(土)午前9時～正午。雨天時は、現地で開催可否を決定 会戸祭山緑地 定先着20人 申1月7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
8	伝統文化講座 布ぞうり作り <b>ID 1027208 ￥600</b> 宇都宮伝統文化連絡協議会員による講話と布ぞうり作り体験	日2月7日(土)午前9時30分～正午 会雀宮区 市内在住者 定先着15人 申1月5～23日(必着)までに、市HPまたははがきで 問宇都宮伝統文化連絡協議会(文化都市推進課内) ☎(632)2768
9	古文書講座(初級) 図書館HP 江戸時代の文字を読む	日2月7日(土)午後1時30分～3時 会中央図書館 定先着35人 申1月15日午前9時30分から、図書館HPで 問中央図書館 ☎(636)0231
10	野中英士さん(ベース奏者)によるジャズ講座 <b>ID 1007435 ￥①2,000②1,000</b> ①ベースの実践演習②「ベースとは」と題した講座	日2月7日(土)①午後3時～②午後5時 会市教育センター 市内在住者 定①ベースを持参できる人 定各先着80人 申1月5日から、電話で 問文化都市推進課 ☎(632)2746
11	応急手当講習会(普通救命講習) <b>ID 1003342</b> 心肺蘇生法、AED使用法を学ぶ	日2月8日(日)午前9時～11時 会西消防署 市内在住か通勤通学者 定先着30人 申1月5日午前8時30分から、市HPで 問警防課 ☎(625)3008
12	那須野が原博物館見学と栃木県文化振興大会 <b>ID 1035531 ￥1,500</b>	日2月13日(金)午前8時30分～午後5時 会那須野が原ハーモニーホール 定抽選40人 申1月20日(必着)までに、往復はがきで 問宇都宮市文化協会(文化都市推進課内) ☎(632)2746
13	登れば愉快だ宇都宮 <b>ID 1021488 ￥各200</b> ロウバイ咲く羽黒山に登る	日2月13日(金)午前9時～午後3時 会梵天の湯(集合・解散)～西鬼怒川堤防～愛宕橋(県道)東北道トンネル～県道～一の鳥居～二の鳥居～カラッソ坂～十国平～三の鳥居(昼食)～羽黒山神社～山頂(458m)～蜜獄神社～三の鳥居～だいだら坊の岩～ユッピーの森入り口 市内在住で、登山ができるなど体力がある人 定抽選15人 申1月24日(必着)までに、往復はがきで 問観光MICE推進課 ☎(632)2456
14	鶴田沼緑地 野鳥観察会 <b>ID 1005688 ￥200</b> 冬の里山の散策と野鳥の観察を通して季節の移り変わりを実感する	日2月15日(日)午前9時～正午。雨天時は、現地で開催可否を決定 会鶴田沼緑地 定先着20人 申1月7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
15	第2回Bouken Day! <b>ID 1039390 ￥250</b> 家族や友達と一緒に、自然の中での活動を楽しむ	日2月22日(日)午前9時～正午 会冒険活動センター 定抽選10組程度。1組6人まで 申1月4～17日に、市HPで 問冒険活動センター ☎(669)2441





## 子ども・子育て

NO.	タイトル (市HPのID)・内容	日時・会場など
1	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 <b>ID 1004051</b> 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1月24日(土)午前10時～正午会市保健センター 定①生後3～5カ月の乳児とその 保護者②妊婦とその家族 定①先着10組②先着5組申1月8日午前10時から、電話で 問子育てサロン中央 ☎(627)0204
2	南図書館こどものおもちゃ病院 <b>南図書館HP</b> 大切なおもちゃを修理している様 子を見て、物の大切さを学ぶ	日1月24日(土)午前10時～午後2時会南図書館 定幼児～高校生 定先着27人。おも ちゃは1人ひとつ申1月8日午後2時から、電話で問南図書館 ☎(653)7609
3	0歳からの親子で学ぶ性教育+お とな性教育第10回「低用量ピルを 学ぼう」 <b>南図書館HP</b> 低用量ピルで思春期の生理痛を乗 り切ろう	日1月30日(金)午後6時30分～7時45分会南図書館 定中学生以上 定先着10人申1月 20日午後2時から、電話で問南図書館 ☎(653)7609
4	2月の離乳食教室 <b>ID 1013510</b>	日①2月2日(月)②2月12日(木)、午前10時～11時会①市保健センター②平石区 定市内在住で、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。 保護者は①2人②1人まで。第1子の人を優先 定①先着26組②先着12組申1月5日午 前9時から、開催日の5日前までに、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
5	サイエンスショー「空気で遊ぼう」 科学工作教室「プラとんぼ」 <b>図書館HP</b>	日2月7日(土)午前10時～11時会東図書館 定小学生 定先着30人申1月22日午後0時 30分から、図書館HPで問東図書館 ☎(638)5614
6	2月のママパパ学級 <b>ID 1004360</b>	日①2月13日②2月14日③2月22日、午前9時45分～11時30分。午前9時30分から 受け付け会市保健センター 定市内在住で妊娠6～9カ月(20週～35週)の妊婦とその 夫。原則、初産婦。1人での受講も可 定①先着15組②③先着30組申1月5日午前9時 30分から、開催日の5日前までに、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、市保健センター(627)6666へ問子ども支援課 ☎(632)2388
7	親子で歯みがきピカピカ教室 <b>ID 1022492</b> 歯科医師による乳歯ケアと家族の 口腔ケアに関する講話、歯科衛生 士による歯みがき指導、むし歯菌の 検査	日2月15日(日)午前10時30分～正午会市保健センター 定市内在住のおおむね1歳6 カ月までの子どもとその保護者 定先着15組申1月6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

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 (市HPのID)・内容	日時・会場など
1月	食育情報コーナー <b>ID 1004752</b> 1月は「栄養成分表示を活用しよう」 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	日休館日(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
	いきいきスポーツ倶楽部 <b>ID 1006584</b> ¥各500	日1月6・13・20・27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) 定16歳以上 定各先着80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 <b>ID 1006584</b> ¥各500 有酸素運動や筋力アップ運動	日1月8・15・22・29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) 定16歳以上 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
	雀宮エアロビクス <b>ID 1006584</b> ¥600	日1月9・16・23・30日、午前11時～正午会雀宮体育館 定16歳以上 定各先着40人問宇 都宮市スポーツ振興財団 ☎(663)1611、スポーツ都市推進課 ☎(632)2738

開催月	タイトル（市HPのID）・内容	日時・会場など
1月	うんめ〜ベ朝市 ID 1014347 水産物や水産加工品、菓子・乾物、野菜・果物などの販売	日1月10日(土)午前8時〜10時 会中央卸売市場 関連卸商協同組合 ☎(637)6811、中央卸売市場 ☎(637)6045
	妖精ミュージアム井村君江名誉館長によるギャラリートーク ID 1007373	日1月10日(土)午後1時〜2時 会うつのみや妖精ミュージアム 関うつのみや妖精ミュージアム ☎(616)1573、文化都市推進課 ☎(632)2746
	ウォームシェアイベント「プログラミングの部屋へようこそ！」 図書館HP	日1月11日(日)午後1時〜4時 会東図書館 関市内在住の小学3〜6年生 関視聴覚ライブラリー ☎(638)5704
	第28回「自然に親しむ絵画コンクール」・第34回「自然の緑写真コンテスト」入賞作品展示 ID 1005688	日1月14〜23日 会南図書館 関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
	シティホールふれあいコンサート ID 1015113 鶴見靖子さん(声楽)、塚田由美子さん(ピアノ奏者)による演奏	日1月15日(木)午後0時15分〜0時50分 会市役所1階市民ホール 関文化都市推進課 ☎(632)2763
	日本映画劇場「もういちど」 図書館HP	日1月16日(金)午前10時〜と1月17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 関視聴覚ライブラリー ☎(638)5704
	20世紀名画座「シンデレラ 3つの願い(代替)」 図書館HP	日1月16日(金)午後2時〜と1月17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 関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に所属する会員が地域に伝わる説話や昔話などの民話を語る	日1月17日(土)午後1時30分〜2時30分 会梵天の湯 関宇都宮伝統文化連絡協議会(文化都市推進課内) ☎(632)2768
	落語会 図書館HP 視覚障がい者鑑賞用音源作成落語会	日1月17日(土)午後2時〜4時15分 会中央図書館 関市内在住者 定先着80人 関中央図書館 ☎(636)0231
	富士見(橋)2階を特別開放 ID 1007296	日1月18日(日)午前8時〜11時。雨天中止 会宇都宮城址公園 関公園管理課 ☎(632)2989
	アニメ映画会「シチリアを征服したクマ王国の物語」 図書館HP	日1月18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 関視聴覚ライブラリー ☎(638)5704
	うつのみや新発見伝2025 ID 1025594 令和6年度新たに指定・認定された文化財に関するパネルや、市内で実施された発掘調査に関する展示	日1月19日〜3月22日 会清明館(宇都宮城址公園内) 関文化都市推進課 ☎(632)2768
	名画鑑賞会「荒野に希望の灯をともす」 図書館HP	日1月24日(土)午後2時〜 会田原コミュニティプラザ 定先着300人 申当日、上映開始45分前から、整理券を配付 関視聴覚ライブラリー ☎(638)5704
	ミニ工作会「紙コップで作るトコトコ馬」 図書館HP	日1月25日(日)午前10時〜正午 会上河内図書館 関幼児以上 定先着30人 関上河内図書館 ☎(674)1123
	あなたの声を市政に 陽南地区まちづくり懇談会 ID 1035769	日1月27日(火)午後6時〜7時頃 会陽南地域コミュニティセンター 関広報広聴課 ☎(632)2023
2月	わくわくおたのしみタイム「みんなで豆まき」 南図書館HP	日1月31日(土)午前11時〜11時30分 会南図書館 関おおむね2歳〜小学2年生 定先着15人 関南図書館 ☎(653)7609
	あなたの声を市政に 上河内地区まちづくり懇談会 ID 1035769	日2月7日(土)午前10時〜11時頃 会上河内区 関広報広聴課 ☎(632)2023
	南としょかん第26回ビブリオバトル 南図書館HP ゲーム感覚を取り入れた書評合戦	日2月14日(土)午後2時〜4時 会南図書館 定①バトラー=先着12人②観覧者=50人程度 申①1月15日午後2時から、電話で 関南図書館 ☎(653)7609

## 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・あそぼの家

一般 子ども  
●健康・スポーツ ●文化・教養  
●子ども・子育て ●イベント



### まちづくりセンター「まちぴあ」

一般 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



### 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・市スケートセンター

一般 子ども  
●健康・スポーツ



### 宇都宮競輪場

一般 子ども  
●健康・スポーツ  
●イベント



## 市役所1階 市民ホール(1月)

5～9日

▼第18回うつのみや人づくりフォーラムに係るパネル展示 ●教育企画課 ☎(632)2707

12～16日

▼防災展示 ●危機管理課 ☎(632)2052

▼宮っこの居場所パネル展示 ●子ども政策課 ☎(632)2344

19～23日

▼障がい者福祉センター作品展示 ●障がい福祉課 ☎(632)2229

26～30日

▼学校の食育に関するパネル展 ●学校健康課 ☎(632)2757

▼フレイル月間パネル展 ●高齢福祉課 ☎(632)2358

●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(1月)

■市保健センター ☎(627)6666

▼3・7・12・14・21・28日。

■茂原健康交流センター ☎(654)2815

▼3・5・13・19・26日。

■環境学習センター ☎(655)6030

▼3日、毎週月曜日。

■道の駅うつのみやろまんちっく村 ☎(665)8800

▼6日。

■梵天の湯 ☎(674)8963

▼8・15日

■冒険活動センター ☎(669)2441

▼3・5・12・19・26日。

■とびやま歴史体験館 ☎(667)9400

▼2月18日まで。

■うつのみや遺跡の広場 ☎(659)0193、上河内民俗資料館 ☎(674)3480

▼3・5・13・19・26日。

■旧篠原家住宅 ☎(624)2200

▼11月30日まで。

■中央図書館 ☎(636)0231

▼3・9・16・20～28・30日。

■東図書館 ☎(638)5614、視聴覚ライブラリー ☎(638)5704

▼3・5・13・15・19・27日。

■南図書館 ☎(653)7609、上河内図書館 ☎(674)1123

▼3・5・13・15・19・26日。

■河内図書館 ☎(673)6782

▼3・5・8～15・19・26日。

■妖精ミュージアム ☎(616)1573

▼5日。

■市文化会館 ☎(636)2121

▼3・5・19・21日。

■宇都宮美術館 ☎(643)0100

▼2月7日まで。

■八幡山公園(宇都宮タワーとゴーカート) ☎(624)0642

▼3・5・13・19・26日。

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

▼3～5・12・17～19・26・31日。

■あそぼの家 ☎(663)3245

▼3・4・11・12・18・25日。

## プロスポーツ試合日程(1月)



▲宇都宮  
ブレックス(HP)



▲ホンダヒート(HP)



宇都宮ブレックス(ブレックスアリーナ宇都宮) ●栃木ブレックス ☎(612)6735 (日時・対戦相手)

▼21日(水)午後7時～ 香港イースタン。

▼24日(土)・25日(日)、午後3時5分～ レバンガ北海道。

▼31日(土)午後3時5分～ 群馬クレインサンダーズ。



ホンダヒート(ホンダヒート・グリーンスタジアム) ●ヒートファンクラブ事務局

✉heat-fanclub@linkst.jp

(日時・対戦相手)

▼24日(土)午後1時～ 浦安D-Rocks。