

QRコードでもっと詳しく

広報うつのみやの記事の中にあるQRコードをスマートフォンのカメラアプリなどで読み取ると、より詳しい情報や関連情報などを見ることができます。



HELLO, NEW CITY.
新しいまちの暮らし。
スーパースマートシティうつのみや

広報

うつのみや

令和8年(2026年) / No.1799

Public Relations Utsunomiya

目次

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 未来へ進むライトライン 2 大谷石がつかないだ石のまちうつのみや 5 子育てするならうつのみや 8 所得税の確定申告 12 これだけは知ってほしい 難病 14 青少年の悩みはふらっぴへ 16 栃木SC2026-27シーズン開幕 17 林野火災注意報・警報の運用開始 18 シニア 20 健康・福祉・国保・年金 22 子ども・子育て | <ul style="list-style-type: none"> 24 暮らし・住まい・環境・安全／外国人市民向けの情報 30 猫の正しい飼い方推進月間 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8年1月1日現在 (前月比)


■人口 総数 510,740人 (-140人)
男 255,395人 (-128人)
女 255,345人 (-12人)
(転入 1,260人 転出 1,151人)
出生 251人 死亡 500人)

■世帯 242,497世帯(-27世帯)

■市政研究センター ☎(632)2124

さっそく実践！

野菜使用量1人分100g



1人分の栄養価
エネルギー38kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、炭水化物9.8g、食塩相当量0.5g

ベジ

減塩・野菜増しレシピ

ID 1041020

白菜と大根のはちみつレモン漬け

材料 (2人分)
白菜100g、大根100g、塩3g、レモン(レモン汁 小さじ2、レモン皮 少量)、はちみつ 小さじ2

1歳未満のお子さまがいるご家庭では、はちみつの代わりに砂糖を使用してください。

作り方

- ①白菜は一口大のそぎ切りにする。大根は薄い半月切りにする。
- ②白菜と大根をビニール袋に入れて塩を振り、よく揉み込み、10分程度おいておく。
- ③レモンは絞ってレモン汁をとっておく。皮は少しむいて千切りにしておく。
- ④白菜と大根を絞って水気を切り、レモン汁・はちみつ・千切りにしたレモンの皮をビニール袋に入れ、揉んで混ぜ合わせて、冷蔵庫で30分程度冷やす。



宮のものの知り達人検定

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

平成18(2006)年に国の名勝となった大谷の奇岩群に含まれているものはどれですか。

1. 古賀志山

2. 御止山

3. 多気山

4. 赤岩山

今月の表紙



1月にオープンした大谷グラウンド・センターの内部の様子です。

以前営業していた温浴施設の空間を活用して、プロジェクトマップングにより幻想的な空間が作られています。

皆さんも、変わりつつある大谷の新たな魅力に触れてみてはいかがでしょうか。

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。