

●保護者のための学びの情報誌●

# KODOMO こどもツカハ

## LOOK

特別号 2007.4

～考えよう!! 子どもの将来のこと～



普段は、お子さんの様々な体験活動に関する情報を提供しておりますが、今回は、保護者の皆さんに是非とも読んでいただきたい、家庭や子育てに関する「アレコレ」を特別号としてお送りいたします。

## さあ春です! 心もわくわく、体もいきいき

子どもたちの新しい生活、新たなチャレンジが始まっています。お子さんに負けず、お父さん、お母さんも新しいチャレンジをしてみませんか?



特集テーマ

毎日の生活リズムを考える

食事や運動、休養・睡眠など毎日の生活のしかたは、健康と関係しています。そして、朝食を毎日とっている児童のほうが欠食することが多い児童よりも学校の成績が良いという調査結果もあるように、毎日の生活のしかたが子どもにも影響を与えています。子どもの健康と教育のために、毎日の生活リズムについてももう一度見直してみましょう。

## 特集テーマ



# どうする？

# 子どもの生活リズム

今日から始めよう  
リズムをつくる

# 4つのポイント

### 食事

#### 食事の基本は朝食から

毎日、朝食をとりましょう。朝食を食べると、脳にエネルギーが送られて、体内時計をリセットし、体のリズムを整えることができます。



朝食を食べると…良いことがいっぱいです。

#### ▶ 毎日朝食を食べさせるポイント

- 早寝早起きを習慣づけましょう。
- 何も食べないよりも何か1品でも食べさせましょう。
- 前日に下ごしらえをすると、朝の調理がスムーズです。

#### ▶ バランスの良い食事のポイント

- 主食、副菜、汁物の3品が基本です。
- バランスのコツは、緑色（野菜類）、黒色（海藻類）、白色（穀類）、黄色（卵類）、赤色（緑黄色野菜と果物）の色合いです。

## 睡眠

### もっと「睡眠」を大切に

大人の夜型生活の影響により、夜更かし・寝不足など子どもの睡眠のリズムが乱れ、様々な健康問題が起きています。しっかり睡眠をとることで、毎朝すっきり目覚めることができ、生活リズムを整えるのに役立ちます。



#### 早寝早起きを心がけ、ぐっすりねむるためには…？

- 昼間は太陽の下で体を動かすようにさせましょう。
- 寝る前にゲームをしたり、テレビを見たりさせないようにしましょう。
- 夜遅くに、お店などへ子どもを連れて出歩かないようにしましょう。

## 運動

### 日頃から体を動かす習慣を

外遊びやスポーツなどで子どもたちが運動する機会が減少し、体力も低下傾向にあります。子どものうちから体を動かす習慣を身に付けることで、元気な体をつくることができます。



#### 体を動かすって…どうすればいいのかな？

- 水泳、なわとびなど全身を使う運動をさせましょう。
- お友だちとの外遊びも、楽しく効果的な運動になります。
- お風呂掃除をするなど、日常生活の中でも体を動かす機会はつくれます。
- 楽しい体験は長続きの秘訣です。親子で一緒に運動を楽しみましょう。

## 家庭学習

### 子どもの学習のためには

毎日の家庭学習で、学ぶ意欲を高め、学習が習慣化するようにしましょう。学校で学んだことを家庭で繰り返し学習することで、確実に身につけることができます。



#### 家庭学習を続けるためには…？

- テレビやゲームの時間を約束するなど、勉強の時間をつくる工夫をしましょう。
- 毎日、同じ時間に同じ場所で勉強させるようにしましょう。
- 答えが間違っても努力をほめて、自信を持たせましょう。
- 宿題は必ず確認して、自主学習にも声をかけるなど、子どもが進んで取り組むような意識付けをしましょう。

家庭学習の時間の目安 (小学校)

● 1,2年生：20分以上 ● 3,4年生：40分以上 ● 5,6年生：1時間以上

# 親学で親力アップ

子育てで大切な親の力は何ですか？子どもと一緒に楽しみながら子どもの成長を感じたり、子育てに役立つ知識や技術を学んだり、親力をアップできる様々な催しを紹介します。

申込方法など詳しくは、それぞれの問い合わせ先へおたずねください。

## 子育て広場

毎日、親子だけで向き合って子どもを育てていくのは大変ですね。子育て広場では、乳幼児期の親子向けのプログラムをご用意しています。同年齢の子ども達、お母さんたちと一緒に時間を過ごして、新しい親ワザを学んだり、心身をリフレッシュしてみたいでしょうか。専門の子育て相談員がいる日(※)もあります。開催時間はすべて午前10時～正午。開催日・主な内容・開催場所は右のとおりです。

5月	8月	12月
8日 ④大学生と遊ぼう！(中央)	1日 ④人形劇(北)	6日 子育てサロン(豊郷)
9日 バルーンで遊ぼう(東)	7日 ④夏祭り(中央)	11日 ④クリスマス(中央)
11日 ④バルーンで遊ぼう(西)	8日 ④読み聞かせ(東)	12日 クリスマス会(東)
14日 リトミック(豊郷)	10日 人形劇・ペープサート(西)	14日 ④リズム体操(西)
16日 ④ゲームで仲間づくり(北)	23日 人形劇など(豊郷)	19日 ④クリスマス会(北)
18日 ④リトミック(南)	24日 ペットボトルで馬拉カス作り(南)	21日 クリスマス会(南)
22日 ④シャボン玉遊び(中央)	28日 ④リズム体操(中央)	25日 ④クリスマスコンサート(中央)
6月	9月	1月
7日 子育てサロンと講話(豊郷)	11日 ④お月見(中央)	9日 節分(東)
12日 ④幼稚園の入園事情(中央)	12日 ④リズム体操(東)	11日 冬の童謡メドレー(西)
13日 セタ(東)	14日 ④リトミック(西)	15日 ④親子ヨガ(中央)
15日 春・夏の童謡メドレー(西)	バルーンで遊ぼう(南)	16日 ④節分 豆まきしよう(北)
④パネルシアター・ゆび人形ほか(南)	19日 バルーンで遊ぼう(北)	18日 バルーンで遊ぼう・健やか親子(南)
20日 リズム体操(北)	20日 お月見(豊郷)	29日 ④節分(中央)
26日 ④セタ(総合コミュニティセンター)*	25日 ④バルーンで遊ぼう(中央)	30日 節分(豊郷)
7月	10月	2月
5日 セタ(豊郷)	3日 ④親子フィットネス(中央)	12日 ④バルーンで遊ぼう(中央)
10日 ④トイレトレーニングと歯みがき講座(総合コミュニティセンター)*	17日 ④人形劇(東)	13日 バルーンで遊ぼう(東)
11日 ④リトミック(東)	18日 リトミック(豊郷)	15日 ④リトミック(西)
13日 ④リトミック(西)	19日 ④人形劇・リズム遊び(南)	④リズム体操(南)
18日 子向てママのアロマでリフレッシュほか(北)	23日 ④Let's English & Halloween(中央)	20日 バルーンで遊ぼう(北)
20日 ④人形劇(南)	24日 ④秋の公園で子犬とふれあおう(北)	21日 リトミック(豊郷)
24日 ④オリジナルアルバム作り～スクラップブック作り～(総合コミュニティセンター)*	26日 ④人形劇・リズム遊び(西)	26日 ④リトミック&工作(中央)
11月	12月	1月
13日 ④リトミック(中央)	1日 ④人形劇(北)	9日 節分(東)
14日 ④リトミック(東)	7日 ④夏祭り(中央)	11日 冬の童謡メドレー(西)
15日 読み聞かせ・紙しばい(豊郷)	8日 ④読み聞かせ(東)	15日 ④親子ヨガ(中央)
16日 健康講話・バルーンで遊ぼう(西)	10日 人形劇・ペープサート(西)	16日 ④節分 豆まきしよう(北)
④リトミック(南)	23日 人形劇など(豊郷)	18日 バルーンで遊ぼう・健やか親子(南)
21日 英語で遊ぼう・健康講話(北)	24日 ペットボトルで馬拉カス作り(南)	29日 ④節分(中央)
27日 ④幼児安全法(中央)	28日 ④リズム体操(中央)	30日 節分(豊郷)

※) 6月26日、7月10日・24日の子育て広場に関するお問合せは、中央生涯学習センターまでお願いします。



中央：中央生涯学習センター	☎632-6331	定員なし(当日直接会場へ)
東：東生涯学習センター	☎661-2642	定員30組(要事前申込)
西：西生涯学習センター	☎648-7480	定員35組(要事前申込)
南：南生涯学習センター	☎645-0006	定員50組(要事前申込)
北：北生涯学習センター	☎621-7745	定員35組(要事前申込)
豊郷：豊郷生涯学習センター	☎660-2340	定員なし(当日直接会場へ)

## おはなしひろば

図書館の「おはなしコーナー」で絵本の読み聞かせをしたり、絵本の選び方や読み聞かせのアドバイスもしています。

【日にち】毎月第2・4火曜日  
11:00～11:20(1,2歳児とその親向き)  
11:20～11:40(0歳児とその親向き)

【費用】無料  
【場所】市立図書館(明保野町)、東図書館(中今泉3丁目)  
【申込】不要。当日直接会場へ。  
【問】市立図書館(☎636-0231)  
東図書館(☎638-5614)

## (予告)

7月 夏休み工作教室 小学生と保護者が対象です。  
8月 夏休みお楽しみ会 幼児から小学生までの子どもと保護者を対象に、人形劇などの催しを企画しています。  
9月～11月頃 子どもの本の講座 子どもの読書や本について学びます。対象は一般市民です。

## パパとあそぼうー親子えほん教室ー

お父さんにも絵本の読み聞かせに親しんでもらおうと企画しているところ。対象は3歳～5歳の子どもとお父さんです。(祖父もOK)

詳しくは、東図書館(☎638-5614)まで。



### 親学のススメ

離乳食作りや家族のアルバム作り、スキンシップの取り方、パパの子育て参加、先輩ママとの交流などを通して、子育てに少しだけ自信が持てるよう、初心者ママを応援します。

【連続講座・全8回】

【日時】6月22日～10月19日の金曜日 午前10時～正午

【対象】初めて6～12ヶ月児を持つ保護者 20組

【費用】1,000円程度（材料費等）

【場所・問】北生涯学習センター（☎621-7745）

### ほっぷ・すてっぷ・親力UPセミナー

民話・絵手紙などの様々な手法からコミュニケーション力を育み、上手なほめ方や我が家のルール作り、簡単なおやつ作りなどを通して、幼児期の子育て知識や親の役割を楽しく学びます。

【連続講座・全6回】

【日時】6月14日～9月27日の木曜日 午前10時～正午

【対象】3歳～就学前の子の保護者 30名

【費用】未定（材料費等の実費負担あり）

【場所・問】北生涯学習センター（☎621-7745）

### 3歳児と親のふれあいスクール

人形劇やリズム遊びなど、親子のふれあいを通して子育て知識を楽しく学びます。

【対象】平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの子どもと保護者

【費用】未定（学習内容により実費あり）

【連続講座・全6回】

【日時】9月18日～12月18日の火曜日  
午前10時～11時30分

【定員】25組

【場所・問】東生涯学習センター  
（☎661-2642）

【連続講座・全10回】

【日時】9月5日～2月20日の水曜日  
午前10時～正午

【定員】24組

【場所・問】西生涯学習センター  
（☎648-7480）

【連続講座・全8回】

【日時】6月7日～10月25日の木曜日  
午前10時～正午

【定員】30組

【場所・問】南生涯学習センター  
（☎645-0006）



## 親子チャレンジ教室

親子が一緒に工作やスポーツ、野菜栽培など様々なことに挑戦します。そして、時には親だけで学んで親力アップにチャレンジしてみませんか！

### みんなのまち「うつのみや」

【連続講座・全5回】

宇都宮の過去・現在・未来を遊びの中から学んでいきます。また、保護者の方を対象に、親子のコミュニケーションのとり方などを学習する日もあります。

【日時】6月9・23日、7月14日、9月8日、10月13日  
午前10時～正午

【対象】小学1年生～3年生と保護者 25組

【費用】未定（材料費等の実費負担あり）

【場所・問】東生涯学習センター（☎661-2642）

※11月から後期講座（全5回）開催予定

### 宮っこ文化たいけん隊

【連続講座・全10回】

普段なじみの少ない伝統的な文化に触れる体験をします。保護者の皆さんには、お子さんの生活について学ぶ機会もあります。

【日時】6月9・23日、7月7・21日、8月25日、  
9月8・22日、10月6・20日、11月17日  
主に午前10時～正午

【対象】小学1年生～3年生と保護者 30組

【費用】2,000円程度（材料費・保険代等）

【場所】西生涯学習センター（西一の沢町）ほか

【問】西生涯学習センター（☎648-7480）

### アソビとマナビで極上親子をつくります

【連続講座・全9回】

子どもにとってあそびは大切な学びです。おもちゃづくりや里山遊び、実験など、楽しみながら学びましょう。保護者の方が子どもの成長についてじっくり学ぶ時間も設けます。

【日時】5月19日、6月16日、7月7日、8月18日、  
9月15日、10月20日、11月17日、  
12月15日、1月19日 主に午前10時～正午

【対象】小学1年生～3年生と保護者 20組

【費用】未定（材料費等の実費負担あり）

【場所】南生涯学習センター（江曾島2丁目）ほか

【問】南生涯学習センター（☎645-0006）

### やさい博士になろう

～地産地消・うつのみやの農業～

【連続講座・全10回】

家庭での野菜栽培やスーパーの食材選びから、選果場・中央卸売市場の見学、野外料理体験、食育フェアなどのイベント参加などを通して、「食育」をテーマに親子も参加型で学びます。

【日時】5月19日、6月9・30日、7月14日、9月1日、  
10月6・27日、11月3日、12月15日、  
1月19日 主に午前10時～正午

【対象】小学1年生～3年生と保護者 20組

【費用】3,000円程度（材料費・保険代等）

【場所】北生涯学習センター（若草3丁目）ほか

【問】北生涯学習センター（☎621-7745）



### エンジョイサタデー

- 【日にち】① 4月14日(土) 火おこし&杉板焼き  
② 5月5日(土) 園内写真オリエンタリング  
③ 6月9日(土) クライミングウォール&  
ニュースポーツ

【対象】どなたでも

【費用】①新代1人80円 ②③無料

【申込】不要。当日直接会場へ。

【場所・問】冒険活動センター（☎669-2441）

### 家族ふれあいキャンプ

テント生活や自然の中での活動を中心に、家族でのんびりとした2日間を過ごしてみませんか？

【日にち】5月26日(土)～27日(日)

【対象】市内在住が勤務する人で、小中学生を含む親子 20組

【費用】大人3,700円、中学生3,300円、4歳～小学生3,000円

【申込】4月20日(金)までに電話・FAXで。

定員を超えた場合は抽選。

【場所・問】冒険活動センター  
（☎669-2441・  
FAX632-2240）



# 本は家族みんなのコミュニケーションアイテム

幼児期の子どもを豊かに育てるためには、おうちの方からの心のこもった語りかけが欠かせません。子どもにとって、絵本を見ながら優しく語りかけてもらうことは、とてもうれしいことです。

大きくなって、本を一人で読めるようになって、おうちの方に読んでもらうことは楽しい体験ですし、同じ本を読めば、会話も弾みます。

さあ、あなたもお子さんと一緒に「読書タイム」しませんか？

## 幼児編

### ぽっと人気の絵本



#### 「ちいさなヒッポ」

偕成社  
マーシャ・ブラウン／作  
内田莉莎子／訳

小さなカバのヒッポはいつもお母さんと一緒に。そんなヒッポがある日ワニに襲われそうになります。

#### ●「なにのこどもかな」

福音館書店  
藪内正幸／作  
丁寧に描かれた動物の親子の絵本です。質問しながら、楽しい時間を過ごせます。

#### ●「ぶたためききつねねこ」

こぐま社  
馬場のぼる／作  
子どもたちが大好きなしりとりの遊びの絵本です。

#### ●「ぐりとぐら」

福音館書店  
中川李枝子／文  
大村百合子／絵  
野ねずみのぐりとぐらは、森で見つけた大きな卵で一体何を作ったのでしょうか？

#### ●「でんしゃにのって」

アリス館  
とよたかずひこ／作  
うらちゃんが電車にのっておばあちゃんの家へでかけます。途中の駅でのってきたのは誰でしょう。

#### ●「あっちゃんあがつく たべものあいうえお」

リーブル  
さいとうしのぶ／作  
言葉遊びの楽しい絵本です。一緒に声に出して読んでみましょう。

## いまどきの絵本

#### ●「まり」

クレヨンハウス  
谷川俊太郎／文  
広瀬 弦／絵  
まあるいまりが一つ「ころん」。まりの形と音を楽しんでください。



#### ●「そらまめくんのベッド」

福音館書店  
なかやみわ／作  
そらまめくんは大切なベッドを誰にも貸しません。そんなある日そのベッドがなくなって大慌て。



### 「うつのみやこども賞」決定！

「銃とチョコレート」 乙一／作

市内の小学5・6年生の選定委員が、毎月選ぶ「友達にすすめたい本」の中から、年度末に最優秀作品を選びました。5月には、作者の乙一氏を招いて講演会を開く予定です。

## 小学生編



「ほしになったりゅうのきば」  
中国民話 福音館書店

二匹の龍の争いによって天が裂けてしまいました。若者サンはクマ王の娘の助けを得て、人々の苦難を救いに出かけます。夜空の星の天の川にまつわる壮大な中国民話の世界です。

#### ●「おなべおなべにえたかな？」

福音館書店  
こいでやすこ／作  
おばあちゃんにおなべの番を頼まれたきつねのきっこ達。味見をしているうちにおなべが空っぽになってしまいます。

#### ●「ぼちぼちいこか」

偕成社  
マイク・セイラー／文  
ロバート・グロスマン／絵  
いろいろな仕事に挑戦しては失敗するかば君。最後にかば君が考えたことは？

#### ●「こぶじいさま」 日本民話

福音館書店  
松居 直／再話  
赤羽末吉／絵  
おでこにこぶのあるじいさんが森のお堂で寝ていると、鬼たちがやってきてお堂の周りで歌い踊り始めます。

#### ●「しっぽのはたらき」

福音館書店  
川田 健／文  
藪内正幸／絵  
動物の暮らし方によってしっぽの働きもそれぞれ違います。どんなしっぽがあるでしょう？

#### ●「青空のむこう」(ジュニア版)

求龍堂  
アレックス・シアラー／作  
金原瑞人／訳  
突然の事故で死んでしまった少年ハリリー。あるときハリリーは青空の向こうから地上におりてくる。やり残したことがあるから…。「生きている今が大切なんだよ」というメッセージを伝えてくれる本です。



#### ●「おさるになるひ」

講談社  
いとうひろし／作  
もうすぐお兄ちゃんになるおさるの「ぼく」の複雑な心境が描かれています。ほんわか温かい気持ちになる本です。

体験活動  
のすすめ

# 子どもと一緒に 出かけてみませんか？

子どもたちは様々な生活体験や自然体験を通して、驚きや感動、自然を大切にする心を育てたり、自分の身の回りにある事柄や周囲の人々との関わり方などを学んでいきます。

ここでは、宇都宮市に住んでいるか又は市内に通学している高校生以下の子どもの利用料金等を無料にしている施設をご紹介します。お子さんと一緒に出かけてみてはいかがでしょうか？



## 芸術や歴史にふれる

- **宇都宮美術館** ☎643-0100  
シャガールやマグリットなどの20世紀以降の美術や、 Bauhausを初めとするデザイン作品を展示しています。  
開館時間：午前9時30分～午後5時（入館は午後4時30分まで）  
休館日：月曜日（祝日の場合は火曜日）、祝日の翌日（土日祝日の場合は開館）、年末年始
- **うつのみや遺跡の広場** ☎659-0193  
縄文時代前期の大規模な集落・根古谷台遺跡を復元した史跡公園です。5月中旬には約1万株のニッコウキスゲが咲きほこります。  
開館時間：午前9時～午後5時（11月1日～3月31日は午後4時30分まで。）入園は閉園30分前まで  
休園日：月曜日（祝日の場合は火曜日）、祝日の翌日（土日祝日の場合は開館）、年末年始
- **旧篠原家住宅**（国指定重要文化財） ☎624-2200  
明治時代の豪商の姿を今日に伝える貴重な建造物です。昔の商家の様子や暮らしが分かります。入館料は100円（一般）です。  
開館時間：午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）  
休館日：月曜日（祝日の場合は火曜日）、祝日の翌日（土日祝日の場合は開館）、年末年始
- **とびやま歴史体験館** ☎667-9400  
飛山城史跡公園に隣接したガイドンス兼体験施設です。館内では武将やお姫様の衣装体験、羽根つき・こままわしなどの遊びが楽しめます。入館料は無料。ただし、体験メニューには所定の料金がかかるものがあります。  
開館時間：午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）  
休館日：月曜日（祝日の場合は火曜日）、祝日の翌日（土日祝日の場合は開館）、年末年始
- **宇都宮城址公園** ☎638-9390（清明館）  
平成19年3月25日に土塁と櫓の一部が復元されました。公園内にある3つのガイドンス施設（清明館、宇都宮城ものしり館、まちあるき情報館）では、宇都宮の歴史や観光情報をご案内しています。  
開館時間：午前9時～午後7時  
休館日：年末年始、メンテナンスによる臨時休館あり

## アクティブに楽しむ

- **サイクリングターミナル** ☎652-4497  
宇都宮森林公園の緑の中をサイクリングできます。幼児用から本格マウンテンバイクやオフロードタイプまで体験できます。高校生以下のお子さんは、貸し自転車の利用料金の一部（一般車は2時間、特殊車は1時間分）が無料になります。  
休館日：火曜日（祝日の場合は翌日。ただし、ゴールデンウィーク及び夏休期間は除く。）、年末年始
- **水上公園プール** ☎621-0775 ● **駅東公園プール** ☎661-5310 ● **陽南プール** ☎658-5813  
毎年7月1日から8月31日の間、営業しています。利用時間は、午前9時～午後5時です。  
休場日：（水上公園）水曜日（夏休期間は除く。）、（駅東公園）月曜日（夏休期間は除く。）、（陽南）火曜日（夏休期間は除く。）
- **スケートセンター** ☎655-6817  
毎年10月1日から翌年5月15日の間、営業しています。高校生以下のお子さんは、滑走料が無料になります。滑らない付き添いの方も無料です。（貸し靴は有料です。）  
休館日：12月～3月以外の水曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
- **八幡山公園** ☎632-2529（市公園緑地課）  
宇都宮タワー、アドベンチャーU（冒険遊具）、アドベンチャーブリッジ、交通公園（ゴーカート）があります。高校生以下のお子さんは、宇都宮タワーの使用料、交通公園のゴーカートの使用料（中学生以下が対象、土曜日のみ）が無料になります。  
休園日：公園は年中無休、宇都宮タワー・交通公園は月曜日、祝日の翌日（土日を除く）、年末年始

# ちびっこ フェスタ 2007

## 親子でいろいろな遊びを 楽しもう!!

日時●5月26日(土) 午前10時～午後2時30分  
会場●駅東体育館・マロニエプラザ  
対象●乳幼児と保護者



●問い合わせ  
市児童福祉課 ☎632-2391

### 主競技場では…

工作・ゲーム  
伝承あそび  
絵本読み聞かせ  
身体計測・育児相談  
リサイクルバザー など

### 副競技場では…

着ぐるみ人形劇  
リトミック  
ダンス など

### 幼児体育室では…

人形劇  
交通安全教室  
歌あそび など

### 外では…

食育展示  
安全教室 など

### マロニエプラザでは…

赤ちゃんハイハイ  
ベビーマッサージ  
赤ちゃん相談 など



## プレゼント

宇都宮美術館企画展  
無料招待券10組20名様

高校生以下のお子さんが無料で利用できる施設の中から、宇都宮美術館の企画展「北欧モダン デザイン&クラフト ムーミンをはぐくんだ自然と文化の生活」(会期：7月1日(土)～9月2日(日))の無料招待券をプレゼントします。

ご希望の方は、住所、氏名、お子様の年齢、「私の子育て論」をご記入の上、はがき・FAX・Eメールで5月25日(金)までに生涯学習課までご応募ください。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

次号から、子どもの育て方などについて保護者が学ぶ親学情報誌「KODOMO LOOK」としてリニューアルします。子育てに関して知りたいこと、取り上げてほしいことなどご意見をお寄せください。

●うつのみや子ども情報センターの  
開館日・時間  
月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～午後4時

### お問い合わせ先

- うつのみや子ども情報センター(宇都宮市教育センター内)  
TEL&FAX 632-8000
- 宇都宮市教育委員会生涯学習課  
〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5  
TEL 632-2678 FAX 632-2765  
E-mail u4606@city.utsunomiya.tochigi.jp



### 案内図 access

