

令和3年度 宇都宮市 親学出前講座プログラム一覧（乳幼児・小中学生・高校生の子をもつ保護者等対象）

| No. | プログラム名 | 講座形態 | 内 容 | 対象保護者 | | | 可能人数 | 所要時間 | 所管課等 |
|-----|---------------------------|-------------------|---|-------|------|-----|------------|---------|-------|
| | | | | 乳幼児 | 小中学生 | 高校生 | | | |
| 1 | 子育て新時代 ～子どもの自己肯定感を育もう～ | 講話 | 子どもの自己肯定感を育むことの大切さと、育むために親として心がけておきたい子どもに伝わるほめ方や しかり方などについて考える講話 就学時健康診断におすすめ 親学出前講座が初めての方にもおすすめ | ○ | ○ | | ・10～100名程度 | ・30分～ | 生涯学習課 |
| 2 | 小学校入学に向けて | 講話 | 入学前に親として心がけておきたいことや学校と保護者のより良い関係の築き方などについて考える講話 就学時健康診断におすすめ | ○ | ○ | | ・10～100名程度 | ・30分～ | 生涯学習課 |
| 3 | 思春期の子育て | 講話 | 心身の成長とともにさまざまな課題に直面する思春期の子どもとの接し方などの講話（小学校高学年～） | | ○ | ○ | ・10～100名程度 | ・30分～ | 生涯学習課 |
| 4 | もっと伸ばそう 子どものいいところ | ワーク ショップ | 子どもの特性を理解し、子どもの良いところの見つけ方や伸ばすための接し方などについて、参加者同士 の意見交換を通して考えるワークショップ 家庭教育支援者連携講座 | ○ | ○ | | ・10～40名程度 | ・60分程度 | 生涯学習課 |
| 5 | 子育てのホンネ | ワーク ショップ | 多くの保護者が感じる子育て中の悩みの情報交換や解決策のヒントについて意見交換を行うワークショップ 家庭教育支援者連携講座 | ○ | ○ | ○ | ・10～40名程度 | ・60分程度 | 生涯学習課 |
| 6 | 子育ておしゃべり会 新規 | ワーク ショップ | 子育てにおける様々な場面の中から、「小学校入学」をキーワードに、親子のより良いかかわり方について、 参加者同士の意見交換を通して考えるワークショップ 家庭教育支援者連携講座 | ○ | ○ | | ・10～40名程度 | ・60分程度 | 生涯学習課 |
| 7 | みんなであそぼ | 実技と 講話 | 絵本の読み聞かせや手遊び歌、簡単な工作など、親子で楽しめる実習 ※主に未就園児とその保護者対象講座 子育てサークルなどにおすすめ 家庭教育支援者連携講座 | ○ | | | ・10～20名程度 | ・30～60分 | 生涯学習課 |
| 8 | 子どもと年中行事 | 実技と 講話 | 家庭で行う年中行事の意義や家庭教育支援の経験に基づく事例などの講話と、季節に関する親子で楽しめる 実習 子育てサークルなどにおすすめ 家庭教育支援者連携講座 | ○ | | | ・10～20名程度 | ・40～60分 | 生涯学習課 |
| 9 | うちでもどこでも読み聞かせ 新規 | 講話 | 家庭での読み聞かせの方法や絵本の紹介を行う講話 子育てサークルなどにおすすめ | ○ | | | ・10～20名程度 | ・30分～ | 中央図書館 |
| 10 | いじめについて考えよう | 講話 ワーク ショップ | いじめをしない子、いじめられない子に育てるにはどうしたらよいか、また、いじめに巻き込まれた時に どのように対応するか考えるための講話。時間に応じて、いじめへの対応について考えるワークショップ を加えることも可。 | | | ○ | ・10名～ | ・40～90分 | 学校教育課 |
| 11 | 学校に上手に思いを伝えるために | 講話 | 先生を知り、学校に上手に思いを伝えるためには・・・、保護者と先生がともに手を携えて、子どもを よりよく育てていくための学校とのかかわり方に関する講話 | | | ○ | ・10名～ | ・40～60分 | 学校教育課 |
| 12 | 「親子で学ぼう」スマホ・ケータイ | 講話 | 子どもたちがよく使う、ラインやツイッターなどのSNSの機能や危険性について学び、「スマホ・ケータイ 宮っ子ルール共同宣言」にみんなで取り組むことの大切さや、スマートフォンや携帯電話の正しい使い方 について、親子で共に考える講話（保護者のみの開催も可） | | | ○ | ・10名～ | ・40～60分 | 学校教育課 |
| 13 | 学校・家庭における食育の取組 | 講話 | 宇都宮市立小中学校における食に関する指導の内容紹介と学校・家庭が連携した食育についての講話 | ○ | ○ | | ・10～50名程度 | ・30～45分 | 学校健康課 |
| 14 | 学校における安全に関する取組 | 講話 | 学校における防災、防犯、交通安全を確保するためのポイントや本市の取組状況などについての講話 | | | ○ | ・20～30名程度 | ・30～45分 | 学校健康課 |
| 15 | 地域の伝統文化 ～ふるさとの心を守り伝える～ | 講話 | 人々により守り伝えられてきた地域の様々な伝統文化について、その行事の目的や意味などの潜在する価値 を抽出して、分かりやすく解説することにより、郷土愛の醸成や、家庭や地域の絆を深め、更にはまち づくりにも生かしていくためのアイデア等の講話 | ○ | ○ | ○ | ・10名～ | ・45～90分 | 文化課 |
| 16 | 地域の文化財 ～先人の営みと宇都宮のこころ～ | 講話 | 地域の中にある身近な文化財の歴史上の成り立ちや、本質的な価値等を学ぶことを通して、地域の歴史理 解や文化財愛護精神の醸成を図りながら、家庭や地域における対話や地域での交流活動を促進していく ためのアイデア等の講話 | | | ○ | ・10名～ | ・45～90分 | 文化課 |
| 17 | 宇都宮ゆかりの百人一首に触れる | 講話と 実習 | 宇都宮にゆかりがある百人一首の歴史講話と家庭で子どもと楽しく対戦するための実習 | | | ○ | ・20～30名程度 | ・60～90分 | 文化課 |
| 18 | 手作り陶芸作品で食卓を彩る | 講話と 実習 | 陶芸を囲み親子団らん食卓づくりについての講話と自分の作りたい物のデザインから形にするまでの実習 （実費 2,500円 ※焼き上がり完成は後日） | | | ○ | ・20～30名程度 | ・60～90分 | 文化課 |

| No. | プログラム名 | 講座形態 | 内 容 | 対象保護者 | | | 可能人数 | 所要時間 | 所管課等 |
|-----|-----------------------------|-------------------|---|------------|-----------------------|-----|------------|----------|---------------------|
| | | | | 乳幼児 | 小中学生 | 高校生 | | | |
| 19 | 宇都宮の歴史文化を紐解く | 講話 | 宇都宮の成り立ちや歴史文化の特徴について、「中世宇都宮氏」や「大谷石文化」など、8つのストーリーの中から学ぶことを通し、郷土愛の醸成や、家族や地域の絆を深め、更にはまちづくりにも生かしていくためのアイデア等の講座 | | ○ | ○ | ・10名～ | ・45～90分 | 文化課 |
| 20 | 今あらためて自然体験活動 | 講話 | 子どものよりよい育ちのための、自然体験活動に関する必要性についての講話 | | ○ | | ・10～200名程度 | ・45～60分 | スポーツ振興課 冒険活動センター |
| 21 | 学習や集団生活に つまずきがある子への理解 | 講話 | 学校生活の中で、何らかの困難さを抱える子どもたちは、人には計り知れない努力をしながらも、ストレスにぶつかり悩んだり辛い経験をしたりしている。支援を求めるSOSをどう理解し、一人ひとりに応じた適切な支援をどう行うかなど特別支援教育についての具体的な講話 | | ○ | | ・10～100名程度 | ・45～60分 | 教育センター |
| 22 | 学校生活を支える 「家庭でのかかわり」のポイント | 講話 | バランスのとれたかかわりや、認め、励まし、自信をもたせるなど、これからの学校生活を支える「家庭でのかかわり」についての講話 | | ○ 主に 小学校 低学年 | | ・10～100名程度 | ・45～60分 | 教育センター |
| 23 | 情報化社会と子どもたち | 講話 | これからの情報化社会を生きる子どもたちが、今後身につけるべき情報活用能力と情報モラルについての講話 | | ○ | | ・10名～ | ・45～60分 | 教育センター |
| 24 | 欲張って生きよう！ ～ワーク・ライフ・バランス～ | 講話 | 仕事や家族との時間の充実、自分らしく生きることの大切さなどについての講話 | ○ | ○ | | ・10名～ | ・30～45分 | 男女共同参画課 |
| 25 | 知っておきたい「デートDV」 | 講話 | デートDVの理解と保護者のかかわり方についての講話 | | ○ 中学生以上 | ○ | ・10名～ | ・30～60分 | 男女共同参画課 |
| 26 | 宮っ子スマイルセミナー 「STOP！児童虐待」 | 講話 ワーク ショップ | 児童虐待の未然防止や早期発見、早期対応につなげるため、本市の児童虐待の現状を伝えたり、地域やPTAなどでできる具体的な対応方法などについて考えたりする講話・ワークショップ | ○ | ○ | | ・10名～ | ・30～90分 | 子ども家庭課 子ども家庭支援室 |
| 27 | 宮っ子スマイルセミナー 「子育てのヒント」 | 講話 | 子どもの自己肯定感を育むために、親として心がけておきたい「話の聞き方」、「ほめ方・叱り方」などについて、虐待や体罰と関連させながら考える講話 就学時健康診断におすすめ | ○ 主に年長児 | ○ 主に小学生 | | ・10名～ | ・30～60分 | 子ども家庭課 子ども家庭支援室 |
| 28 | 宇都宮市の防災 | 講話 | 宇都宮市の防災対策のほか、地震や台風などの災害に対する日頃の備えや避難方法、ハザードマップなどについての講話 | ○ | ○ | ○ | ・10～100名程度 | ・約60分 | 危機管理課 河川課 |
| 29 | みんなで避難所作戦会議 | ワーク ショップ | 避難所運営ゲームを通して、災害時の避難所の開設・運営を体験するワークショップ | ○ | ○ | ○ | ・10～20名程度 | ・60～120分 | 危機管理課 |
| 30 | マイタイムラインで避難の準備づくり | ワーク ショップ | いざというときに安全に避難を行うため、災害の状況と対応した自分だけのタイムラインを作成するワークショップ | ○ | ○ | ○ | ・10～50名程度 | ・約90分 | 危機管理課 |
| 31 | 今日から実践 「3Rでエコライフ」 | 講話 ワーク ショップ | 本市のごみの現状や課題等について広く学習し、3Rの重要性について理解を深めるための講話。時間に応じて、ごみのサンプル等を活用しながら、参加者同士の意見交換を通して3Rについて考えるワークショップを加えることも可。 | | ○ 小学4年生 以上 | ○ | ・10名～ | ・45～90分 | ごみ減量課 |
| 32 | 消費者トラブルから 子どもたちを守るために | 講話 | 架空請求、インターネット通販、オンラインゲームの課金など、子どもたちが遭いやすい消費者トラブルの未然防止のための、具体的な事例や対処についての講話 | | ○ | ○ | ・10～100名程度 | ・30～60分 | 消費生活センター |
| 33 | 正しい手洗い教室 新規 | 実習と 講話 | 市職員による食中毒予防の講話と食品衛生協会所属の「手洗いマイスター」による正しい手洗い方法の実習を通じて、手洗いの大切さを学ぶ講座 | ○ | ○ | | ・10～15名程度 | ・45分程度 | 保健所 生活衛生課 |

【企業等連携プログラム】

| No. | プログラム名 | 講座形態 | 内 容 | 対象保護者 | | | 可能人数 | 所要時間 | 企業等名 |
|-----|---|-------------------------|--|-------|------------------|-----|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| | | | | 乳幼児 | 小中学生 | 高校生 | | | |
| 34 | おなかの中の健康と乳酸菌 | 講話 | 「腸の健康は体の健康につながる」という「健腸長寿」の考え方から、腸の働きと排便の大切さに着目した講座 企業等連携講座 | ○ | ○ | ○ | ・10名～ | ・45分～ (変更可能) | 宇都宮ヤクルト販売株式会社 |
| 35 | スマホ・ケータイ安全教室 ～子どもをトラブルから 守るために～ | 講話 (原則オンライン で実施) | スマートフォン・携帯電話に関する子どもたちの実態やトラブルについての情報提供と、対策としての家庭でのルール作りの大切さとそのポイントについての講話 企業等連携講座 | | ○ | ○ | ・10名～ | ・30～50分 (※応相談) | NTTドコモ スマホ・ケータイ 安全教室事務局 |
| 36 | 食育セミナー ～考えよう明日のからだ作り～ | 講話 (オンラインでの 実施も可) | 大切なからだで作られる成長期の今だから児童、生徒に必要な食事のとり方、からだ作りを知る講座 (パソコン、プロジェクター、マイク等の準備をお願いします。) 企業等連携講座 | | ○ | | ・100名～ (100名未満の場合 は応相談) | ・50分程度 (11時以降) | 株式会社明治 関東支社 |
| 37 | 食育セミナー ～水分補給教室～ | 講話 (オンラインでの 実施も可) | 「熱中症」はなぜ起こるかについて正しい知識を身につけるとともに、熱中症の予防方法や対処方法などについて理解する講座(パソコン、プロジェクター、マイク等の準備をお願いします。) 企業等連携講座 | | ○ | | ・100名～ (100名未満の場合 は応相談) | ・50分程度 (11時以降) | 株式会社明治 関東支社 |
| 38 | はじめよう! エコ・クッキング | 講話 | 環境のことを考えながら、自分のいろいろな感覚を使って食材選択～調理～食事～片づけのポイントを学びます。 企業等連携講座 | | ○ 小学5年生 以上 | | ・20名～40名 | ・45～60分 | 東京ガス株式会社 宇都宮支社 |
| 39 | みんなで防ごう地球温暖化 ～持続可能な 社会の実現のために～ | 実習と講話 | 二酸化炭素が赤外線を吸収して温度が上がる現象を実験で確認するなど、身近な省エネに関する実習と講話 企業等連携講座 | | ○ 小学4年生 以上 | | ・20名～40名 | ・45～60分 | 東京ガス株式会社 宇都宮支社 |
| 40 | 燃料電池って何だろう? ～地球温暖化を防ぐために 私たちができること～ | 実習と講話 | 水素と酸素から電気ができることの体験や、燃料電池がエネルギーの有効利用と地球温暖化防止に役立つことを学ぶなど、地球温暖化対策に関する実習と講話 企業等連携講座 | | ○ 小学5年生 以上 | | ・20名～40名 | ・45～60分 | 東京ガス株式会社 宇都宮支社 |
| 41 | ガス管で万華鏡を作ろう | 実習と講話 | ポリエチレンガス管の廃材を利用した万華鏡を作りながら、都市ガスの流れやリサイクルの大切さについて学ぶ実習と講話 企業等連携講座 | | ○ 小学4年生 以上 | | ・20名～40名 | ・45～60分 | 東京ガス株式会社 宇都宮支社 |
| 42 | 間伐材でコースター作り | 実習と講話 | 間伐材を使ったコースター作りを通して、森の大切さについて学ぶ実習と講話 企業等連携講座 | | ○ 小学3年生 以上 | | ・20名～40名 | ・45～60分 | 東京ガス株式会社 宇都宮支社 |
| 43 | リサイクル プレスレット | 実習と講話 | ゴミを減らすために簡単にできることや、3Rについて学びながら、ポリエチレン管の廃材を利用して、オリジナルのプレスレットを作ります 企業等連携講座 | | ○ 小学4年生 以上 | | ・20名～40名 | ・45～60分 | 東京ガス株式会社 宇都宮支社 |
| 44 | 保健師から見た家族の健康 | 講話 | 子どもの健康増進のための、生活習慣についての講話 企業等連携講座 | | ○ | ○ | ・10～50名程度 | ・45～60分 | 一般財団法人 栃木県社会保険協会 |
| 45 | 助産師による日常の健康づくり | 講話 | 助産師の経験を基に、家族の健康と女性の健康、食生活と睡眠、自己肯定感などについての講話 企業等連携講座 | ○ | ○ | | ・10～50名程度 | ・45～60分 | 一般財団法人 栃木県社会保険協会 |
| 46 | 「食と健康」家族の食生活について考えてみませんか | 講話 | 食は家族の健康の源、子どもの健やかな成長のための食生活について考える講話 企業等連携講座 | ○ | ○ | | ・10～50名程度 | ・45～60分 | 一般財団法人 栃木県社会保険協会 |
| 47 | 遊ぶ事から得られるもの ～なぜ子どもは 遊ぶことが仕事なのか～ | 講話 | 子どもの体力低下が社会問題化されて久しい。幼少期の生活習慣は、成人以降の生活習慣にまで影響する。体力低下による影響や、体力向上によるメリットを理解し、子どもの発育過程に沿ってその時期に必要なものは何かを考える講話 企業等連携講座 | | ○ | ○ | ・20～40名程度 | ・45～60分 | 一般財団法人 栃木県社会保険協会 |
| 48 | 食品添加物の知識について | 講話 | 暮らしの中でかかせない食品添加物の正しい使い方と食品加工食材に関する知識と安全性についての講話 企業等連携講座 | | ○ | ○ | ・10～200名程度 | ・60分 | 宇都宮おおるり 高根沢ライオンズ クラブ |
| 49 | 青少年健全育成 命の大切さ | 講話 | 薬物乱用防止 薬の正しい使い方 自分の身は自分が守る 命の大切さを学ぶ講話 企業等連携講座 | | ○ | ○ | ・10～200名程度 | ・60分 | 宇都宮おおるり 高根沢ライオンズ クラブ |
| 50 | 糖尿病予防料理 | 講話と実習 | 53年の食の商いの経験に基づいた、調理師免許資格者による糖尿病予防料理の実習と講話 企業等連携講座 | | ○ | ○ | ・10～50名 | ・60分 | 宇都宮おおるり 高根沢ライオンズ クラブ |

| No. | プログラム名 | 講座形態 | 内 容 | 対象保護者 | | | 可能人数 | 所要時間 | 企業等名 |
|-----|---|-------------------------|--|---------|------------------|-----|------------|--------------------|-------------------------------|
| | | | | 乳幼児 | 小中学生 | 高校生 | | | |
| 51 | 花を通して優しい心を育てよう ～親子で寄せ植え・ フラワーアレンジメント体験～ | 講話と 実習 | 花を通して、地球環境などエコの視点を取り入れた講話と、命や個性について考えるきっかけとする ために親子で花の寄せ植えやフラワーアレンジメントを行う実習（実費800円～） 企業等連携講座 | | ○ | ○ | ・10～50名程度 | ・30～90分 | 藤野 グリーンセンター |
| 52 | しあわせのタネをまこう ～転んでも起き上がるために～ | 講話 | 小学生のかわいい詩を交えながら、植物や園芸活動の効果を紹介し、誰もが、つまずいてもまた歩み 出せるよう、心を「ほっこり」していただける講話 企業等連携講座 | ○ | ○ | ○ | ・10～200名程度 | ・40～60分 | とちぎいやしの 園芸研究会 |
| 53 | 知っておきたい！牛乳力 | 講話と実習 | 牛乳についての講話と乳製品を使った実習等 企業等連携講座 | ○ 年長 | ○ | | ・10～20名 | ・60分 | 栃木県 牛乳普及協会 |
| 54 | 将来に備えたライフプラン ～子どもの教育費や 家庭の資産づくりを考える～ | 講話 (オンラインでの 実施も可) | 子どもの教育費や、それぞれの家庭のライフステージに合わせた資産づくりのために、話題の「個人型 確定拠出年金『iDeCo（イデコ）』」やNISA、つみたてNISAの制度の概要、金融商品に関する 基礎知識についての講座 企業等連携講座 | ○ | ○ | ○ | ・10名～ | ・90～120分 (※応相談) | 日本証券業協会 普及推進部 |
| 55 | チャレンジ！お菓子の株式会社 | 講話 ワークショップ | 親子で会社経営を体験しながら、株式会社の仕組みやお金の流れを学習できるプログラム (保護者のみの開催も可) 企業等連携講座 | | ○ 小学5年生 以上 | ○ | ・20～40名 | ・90分 | 日本証券業協会 普及推進部 |
| 56 | 楽しいおやつのお食育 ～子どもの大好きなおやつから 大切な食を考える～ | 講話と実習 | おやつをテーマにした講話と実習を通して、子どもと「正しい食習慣」「自己管理能力」「おやつの役割」 などについて話し合うきっかけづくりとする講座（親子参加型） 企業等連携講座 | | ○ 小学3年生以上 | | ・10～30名 | ・60分 | カルビー株式会社 東日本営業本部 |
| 57 | 「朝ハロしよ！教室」 自分らしい朝をつくろう 新規 | 講話 個人ワーク | 毎日の生活をよりよく過ごすために、日頃の生活サイクルを見直し、三色食品群や五代栄養素について学ぶ ことを通して、栄養バランスを意識した朝食メニューを考える講座（親子参加型） 企業等連携講座 | | ○ 小学5年生以上 | ○ | ・10名～30名 | ・45～60分 | カルビー株式会社 東日本営業本部 |
| 58 | 親の笑顔は子の笑顔 ～乳がんについて もっと知ってみよう！～ | 講話 | 親が心身ともに健康であることが大切な子育てにおいて、専門医から、女性の罹患率1位の乳がんの 基礎知識、早期発見の重要性などを学び、乳がんや命の大切さについて、親子で話し合うきっかけ づくりにつなげる講座 企業等連携講座 | ○ | ○ | ○ | ・10～200名 | ・30～60分 | 医療法人 DIC 宇都宮セントラル クリニック |