

令和5年度宇都宮市親学出前講座プログラム（乳幼児・小中学生・高校生の子をもつ保護者等対象）

No.	講座名	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	自己肯定感を育もう ～心の土台となる大切なもの～	ワークショップ (講話のみも可)	子どもの自己肯定感を育むことの大切さと、自己肯定感を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 ※就学時健康診断や就学前講話（年長組の保護者対象）の際に実施する場合、入学前に親として心がけておきたいことなどの内容を加えることもできます。 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おすすめ	○	○		ワークショップ 10～40名程度 講話のみ 10名～	ワークショップ 40～60分 または 講話のみ 30～60分 (就学時健診の場合 などは要相談)	生涯学習課
2	思春期の子育て		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（小学校高学年～）		○	○			
3	ちょっと聞いて 子育て座談会	ワークショップ	子どもの成長の喜びや子どもとの接し方などを参加者同士で話し合い、自分の子育てについて見つめ直すきっかけとするワークショップ 家庭教育支援者連携講座	○	○		10～40名程度	40分～60分	生涯学習課
4	子どもと年中行事	実技 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 家庭教育オピニオンリーダー会連携講座	○			10～20名程度	40～60分	生涯学習課
5	うちでもどこでも読み聞かせ	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	30～60分	中央図書館
6	いじめについて考えよう	講話	近年のいじめの特徴について学びながら、いじめをし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ときにどのように対応するか考えるための講話		○		10名～	40～60分	学校教育課
7	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
8	「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を使用する上での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 Ver.2」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、親子でともに考える講話（保護者のみの開催も可）		○		10名～	40～60分	学校教育課
9	学校・家庭における食育の取組	講話 (オンライン可)	宇都宮市立小・中学校における、食に関する指導の取組の紹介と学校・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
10	学校における安全に関する取組	講話 (オンライン可)	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
11	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を分かりやすく解説することにより、地域住民として伝統文化の継承にどのように関わられるかについて考える講話	○	○	○	10名～	45～90分	文化課
12	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、地域の歴史や文化財をどのように守り伝えるかについて考える講話		○	○	10名～	45～90分	文化課
13	宇都宮ゆかりの百人一首に触れる	講話 実習	宇都宮にゆかりの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
14	手作り陶芸作品で食卓を彩る	講話 実習	陶芸を囲む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
15	うつのみや今昔ものがたり ～宇都宮の歴史を紐解く8ストーリー～	講話	「中世宇都宮氏」や「大谷石文化」など、宇都宮の歴史を紐解く8つのストーリーを学ぶことで、宇都宮の歴史や文化の魅力をより深く知ってもらうための講座		○	○	10名～	45～90分	文化課
16	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

No.	講座名	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			
17	学習や集団生活に つまずきがある子への理解	講話 (オンライン可)	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
18	学校生活を支える 「家庭でのかかわり」のポイント	講話 (オンライン可)	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
19	GIGA スクール時代の 子どもたちに育みたい力	講話 ワークショップ (オンライン可)	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デジタル・シティズンシップ(情報技術の利用において、自ら正しく判断し、責任をもって行動する力)についての講話		○		10名~	45~90分	教育センター
20	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	子ども支援課 子ども家庭支援室
21	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		○ 主に小学生		10名~	30~60分	子ども支援課 子ども家庭支援室

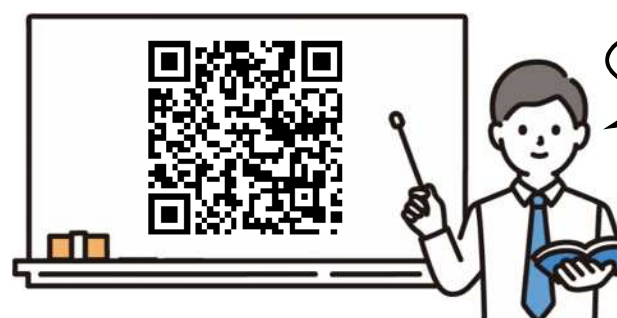
そのほかにも親子の関わりに役立つ講座がありますのでご紹介します。

講座の受講を希望する場合には所管課等へ直接お問い合わせください。

講座名	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			
自分らしく生きよう! ~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	男女共同参画推進センター (636-4075)
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	男女共同参画推進センター (636-4075)
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	30~45分	危機管理課 河川課 (632-2053)
マイタイムラインで避難の作戦づくり	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 (632-2053)
今日から実践 「3Rでエコライフ」	講話 個人ワーク	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や、ごみのサンプル等を活用しながら、社会科補助教材や分別ゲームを通じた正しい分別を認識させる個人ワーク		○	○	10名~	45~60分	廃棄物政策課 (632-2415)
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 (616-1561)
正しい手洗い教室	実習 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 (626-1108)

宇都宮市では親学出前講座のほかにも多くの出前講座を実施しております。
詳細は市ホームページ「ご利用ください出前講座」をご確認ください。
右のQRコードを読み込むと直接ホームページをご覧いただくことができます。

宇都宮市 出前講座



全講座は市ホームページからチェック!

令和5年度宇都宮市親学出前講座プログラム（乳幼児・小中学生・高校生の子をもつ保護者等対象）【企業等連携講座】

No.	講座名	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			
22	おなかの中の健康と乳酸菌	講話 (オンライン可)	「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	○	○	○	10名～	45分～ (変更可能)	宇都宮ヤクルト販売株式会社
23	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 (オンラインのみ)	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	○	○	○	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
24	考えよう！明日の体づくり	講話 (オンラインのみ)	大切なからだだが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。)		○		50名～	50分程度 (11時以降)	株式会社明治関東支社
25	見直そう！水分補給	講話 (オンラインのみ)	「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。)		○		50名～	50分程度 (11時以降)	株式会社明治関東支社
26	はじめよう！エコ・クッキング ～環境活動は身近なところからはじめましょう♪～	講話	エコ・クッキング ※ と「食育」を学ぶ講座 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。「買い物ゲーム」や「調理クイズ」などで学んだことを楽しみながら確認できます。 ※エコ・クッキングは東京ガス機の登録商標です		○ 小学5年生以上		20～30名	45～60分	東京ガスネットワーク 株式会社栃木支社
27	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 ができること～	実習と講話	未来のエネルギー「水素」で“電気”と“熱”をつくる燃料電池を体験できる講座 実験を通してエネルギーの有効利用のために「自分たちにできることは何か？」を考えます。		○ 小学5年生以上		20～30名	45～60分	東京ガスネットワーク 株式会社栃木支社
28	都市ガスが家に届くまで ～まちのエネルギーはどこから？～	講話	まちのエネルギー都市ガス。「ガスはどこから来るのだろうか？」を楽しく学ぶ講座 石炭や原油、ガス管などの実物を見て触られる体験できる講座です。加えて「都市ガスのおいし!?」も体験いただけます。		○ 小学4年生以上		20～30名	45～60分	東京ガスネットワーク 株式会社栃木支社
29	安心安全ガスの防災 ～災害から暮らしや身を守る方法～	講話	まちのエネルギー都市ガスや地震などの自然災害から暮らしや身を守る方法など自然災害と防災への取組を学ぶ講座 「地震がおこったらどうする?」「地震でガスが止まったら?」「ガスのおいしがしたら?」などを知ること で防災力の向上につなげる講座です。		○ 小学4年生以上		20～30名	45～60分	東京ガスネットワーク 株式会社栃木支社
30	食品添加物の知識について	講話 (オンライン可)	暮らしの中で欠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		○	○	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
31	青少年健全育成 命の大切さ	講話 (オンライン可)	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		○	○	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
32	糖尿病予防料理	講話 実習 (オンライン可)	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		○	○	10～50名	60分	宇都宮おおるり 高根沢ライオンズクラブ
33	しあわせのタネをまこう ～転んでも起き上がれるために～	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	○	○	○	10～200名程度	40～60分	とちぎいやしの園芸研究会
34	ミルクの魅力を伝えます 飲んで食べてプラス1！！	講話 実習	牛乳製品のお話と牛乳料理の簡単なデモンストレーション等	○ 年長のみ	○		10～20名	60分	栃木県牛乳普及協会
35	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「少額投資非課税制度 (NISA)」の概要、金融商品に関する基礎知識等について学ぶ講座	○	○	○	10名～	90～120分 (※応相談)	日本証券業協会普及推進部
36	チャレンジ！おかし株式会社	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講座		○ 小学5年生以上		20～40名	100～120分	日本証券業協会普及推進部
37	楽しいおやつのおべ方 ～子どもの大好きなおやつから 大切な食を考える～	講話 実習 (オンライン可)	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)		○ 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
38	「朝ハロしよ！教室」 自分らしい朝をつくらう	講話 個人ワーク (オンライン可)	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、三色食品群や五大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)		○ 小学5年生以上	○	10～30名	45～60分	カルビー株式会社 東日本営業本部
39	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 (オンライン可)	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	○	○	○	20～200名	30～60分	医療法人 DIC 宇都宮セントラル クリニック