

令和8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	土日祝日の実施	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～	講話 ワークショップ	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	○	○		講話のみ5名～ ワークショップ 5～40名程度	講話のみ 30～60分  または ワークショップ 40～60分	可	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への接し方など <b>思春期を迎えた子の保護者にも、迎える前の子の保護者にもおすすめ</b>		○	○				
3	小学校入学に向けて	講話 ワークショップ	入学前に親として心がけておきたいことや生活リズムを整えることの大切さなどについての講話（保護者に伝えたい内容を講話に加えることも可能ですので、お気軽にご相談ください。） <b>就学時健康診断におすすめ</b>	○			5名～	10分～30分	可	生涯学習課
4	イライラしない子育て	講話 ワークショップ	子どもも保護者も笑顔で過ごすために、親が子どもに接する際の話し方を練習したり感情のコントロールについて考えたりする講話とワークショップ	○	○		講話のみ5名～ ワークショップ 5～40名程度	40～60分	可	生涯学習課
5	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け直すきっかけとするワークショップ <b>家庭教育支援ボランティア連携講座</b>	○	○		5～40名程度	40分～60分	可	生涯学習課
6	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（保護者のみの開催可） <b>子育てサークルなどにおすすめ</b> <b>家庭教育オピニオンリーダー会連携講座</b>	○			10～20名程度	40～60分	可	生涯学習課
7	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 <b>子育てサークルなどにおすすめ</b>	○			10～20名	30～60分	不可	中央図書館
8	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	不可	学校教育課
9	学校に上手に思いを伝える ために	講話	子どもに関する心配事など、保護者としての思いを上手に学校に伝えるためには・・・保護者と先生がともに手を携えて、子どもをより良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	不可	学校教育課
10	「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LINEなどのSNSやネットゲームなどを利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（保護者のみの開催可）		○		10名～	40～60分	要相談	学校教育課
11	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・中学校で行っている食育の取組の紹介と、家庭でも実践してほしい食事のマナーなどについての講話 (小学校入学前に知っておいてほしい学校給食などの内容を加えることもできます。)	○	○		10名～	45～60分	不可	学校健康課
12	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	不可	学校健康課
13	「体験」をプレゼント！ ～子どもの感性を育むために～	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		○		10～100名程度	45～60分	不可	学校教育課 冒険活動センター
14	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)	学校生活において学習や生活上に困難さのある子どもたちに、どのような工夫や支援を行っていくとよい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	不可	教育センター
15	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		○		10～100名程度	45～60分	不可	教育センター
16	1人1台端末時代の学び ～最新の教育体験とICT 社会 を生き抜く力～	講話 ワークショップ (オンライン可)	1人1台端末時代の到来により、子供たちの学びは大きく変化しています。本講座では、端末操作を体験しながら、情報を正しく扱う力や自律的なネット利用を促す「デジタル・シティズンシップ」の重要性を学びます。		○		10名～	30～90分	可	教育センター
17	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	○	○		講話：10名～ ワークショップ： 10～40名	30～90分	不可	子ども支援課 子ども家庭 支援室
18	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 <b>就学時健康診断におすすめ</b>	○ 就学時 健康診断	○ 主に小学生		10名～	30～60分	不可	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			
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	文化都市推進課 (632-2763)
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	文化都市推進課 (632-2763)
地域の伝統文化 ～ふるさとと心を守り伝える～	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	文化都市推進課 (632-2764)
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	文化都市推進課 (632-2764)
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	文化都市推進課 (632-2764)
子どもの意見を聞いてみよう ～宮っこを守り・育てる都市宣言～	講話 ワークショップ	子どもたち一人ひとりが、地域社会の中で、「人間力」を高めながら、自分らしく、当たり前前に成長できるよう、「宮っこを守り・育てる都市宣言」や「子どもの権利」の講話を通して、家庭での子どもとの関わり方などについて考える講座	○	○	○	講話のみ10名～ 講話・ワークショップ 10～100名	講話のみ 10～20分 講話・ワーク ショップ 20～40分	子ども政策課 (632-2342)
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 (632-2052)
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 (632-2052)
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	ごみ減量課 (632-2413)
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		○	○	制限なし	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 (626-1110)
食品表示を知って食品ロス削減	講話	普段、食べている食品の表示を持参し、食品表示の見方を学ぶほか、期限表示の考え方を学び、食品ロス削減に役立てる講話		○		10～15名程度	30～45分 程度	保健所生活衛生課 (626-1110)
「ペットと安心して暮らすために」 ～備えたい“もしも”と災害対策～	ワークショップ 講話	ライフスタイルの変化などでペットの継続飼育が難しくなることもあります。日頃から、ペットのために考えておくべきことや、災害時のペットとの避難について説明します。	○	○	○	10～40名程度	30～60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。



全講座は市ホームページからチェック！

宇都宮市 出前講座



令和8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	土日祝日の実施	企業等名
				乳幼児	小中学生	高校生				
19	おなかの健康と乳酸菌	講話 (オンラインは要相談)	「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、腸のはたらきと排便の大切さに着目した、おなかの健康について学ぶ講座	○	○	○	15名～	40～60分 (応相談)	不可	宇都宮ヤクルト販売株式会社
20	スマホ・ネット安全教室 ～子どもをトラブルから守るために～	講話 (オンラインのみ)	スマホやネットトラブルの知識を身につけ、ご家庭におけるお子さまとのかかわり方やルール作りについて考えます(ナレーション教材の提供もごさいます。ぜひご活用ください。)	○	○	○	制限なし	30～50分 (応相談)	不可	NTTドコモ スマホ・ネット 安全教室
21	食生活から学ぶSDGs ～はじめよう！エコクッキング～	講話	SDGsへの関心を深め、地球環境のために私たち一人ひとり出来る事を考えます。自分たちの身近な『食生活』をテーマに、だれもがすぐに実行できる環境に配慮した行動や工夫のポイントについて学びます。		○		～20名程度	45～60分	不可	東京ガス株式会社 栃木支社
22	くらしを支えるエネルギー ～都市ガスが届くまで～	講話	海外のガス田から家までの都市ガスが運ばれてくる道のりをたどりながら、安全に安定的に都市ガスを供給するための様々な取組をご紹介します。また天然ガスの環境性や将来性についても取り上げます。		○		～20名程度	45～60分	不可	東京ガス株式会社 栃木支社
23	くらしを支えるエネルギー ～安心安全ガスの防災～	講話	大きな地震時に、ガスに関して身を守るための初動、その後のガス(メーター)の復帰方法、そしてガス漏れの対応方法をご紹介します。災害時の自助・共助にお役立ていただけます。同時にガス会社の地震防災対策を知り、必要以上に不安がらず持続可能な社会のための工夫も学びます。		○		～20名程度	45～60分	不可	東京ガス株式会社 栃木支社
24	食の安全について	講話	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	可	宇都宮おおるり 高根沢ライオンズク ラブ
25	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	40～60分	可	とちぎいやしの 園芸研究会
26	ミルク講座 ～ミルクがあなたにできること～	講話 実習	カルシウムの吸収率が高く良質なたんぱく質等牛乳は子供からシニアまで必要とする大切な栄養素を含み安価な手軽にとれる食品です。コップ1杯の牛乳をプラスしたり、おやつやお食事に加えるヒントをお伝えする講座です。	○	○	○	～30名 (応相談)	30～60分 (調理ありの実習 は90分程度)	可	栃木県牛乳普及協会
27	楽しいおやつのお話 ～子どもの大好きなおやつから 食の大切さを考える～	講話 (オンライン可)	おやつのお話、量と時間、パッケージ表示の見方(本当のお菓子を教科書として使用)の講座となります。お話だけではなく、クイズ、ポテトチップスができるまでの生産現場の動画を視聴いただけます。子どもたちに「正しい食習慣」「自己管理能力」を培ってもらう事を目的にしています。児童のみ、親子でも活用いただけます。		○ 小学3年生から 6年生		10～50名	45～90分	不可	カルビー株式会社 コーポレート コミュニケーション 本部
28	「朝ハロしよ！教室」 自分らしい朝をつくろう	講話 個人ワーク (朝食メニューを 考える)	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+食物繊維について学びます。学びを通して、幸せなサイクルと栄養バランスを意識した生活を実践してもらうための講座です。児童、生徒、親のみでも活用いただけます。		○ 小学5年生から 中学1年生		10～50名	45分	不可	カルビー株式会社 コーポレート コミュニケーション 本部
29	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	不可 (月曜日 不可)	医療法人DIC 宇都宮セントラル クリニック
30	子どもの未来を支える健康づくり ～家庭で取り組めるがん予防～	講話 (オンライン可)	2人に1人が何らかのがんになる現代において、子どもと保護者が健康を保ちながら暮らせるよう、家庭の中で取り組める「がんや生活習慣病の予防」に関する知識を保健師等の医療専門職がお伝えし、子どもと保護者の健康づくりに役立てていただける講座	○	○	○	10～100名 (応相談)	30～60分 (応相談)	可 (応相談)	医療法人賛永会 さつきホーム クリニック
31	今日から役立つ ストレスを緩和するセルフケア	講話 ワークショップ (オンライン可)	ストレスと上手につき合うために、すぐに活用できるセルフケアの方法を保健師がお伝えします。参加人数、実施時間によって内容を組み替えて実施します。	○	○	○	10～100名 (応相談)	30～60分 (応相談)	可 (応相談)	医療法人賛永会 さつきホーム クリニック
32	おうちでできる“ABC”	講話 ワークショップ (オンラインは要相談)	ご家庭でできる英語学習方法をご紹介します。体験いただくことで、ご家庭で積極的に英語を取り入れていただけるようにする講座です。	○	○		2～16名 (応相談)	30～50分 (応相談)	要相談	英会話のイーオン 宇都宮テラス校
33	生きづらさのSOS ～若年の市販薬、ゲーム依存が 示すサイン～	講話 ワークショップ (オンライン可)	近年、社会問題となっている若年の市販薬の乱用やゲーム依存が起こる要因や、それらへの対応についての講義やワークショップを実施。相談先や適切な関わり方などについても講座の中で伝えていく。		○	○	講話のみ 10名～ ワークショップ 10～40名程度	講話のみ 30～60分 または ワークショップ 40～60分	可	特定非営利活動法人 栃木 DARC