

令和7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～	講話のみ 30～60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 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		○	○	ワークショップ 5～40名程度	または ワークショップ 40～60分	可	
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。） 就学時健康診断におすすめ	○			5名～	10～30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 家庭教育支援ボランティア連携講座	○	○		5～50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め直すきっかけとするワークショップ 家庭教育支援ボランティア連携講座	○	○		5～40名程度	40～60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（保護者のみの開催也可） 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	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 子育てサークルなどにおすすめ	○			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（保護者のみの開催也可）		○		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	子どものより良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	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）	1人1台端末を実際に使いながら、子どもたちが身に付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）について考えていく講話・ワークショップ		○		講話・ワークショップ： 10～40名 講話のみ：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 就学時健康診断におすすめ	○ 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 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し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)
モフモフとずっと一緒にいたいから ～きゅん♡の先にあるもの～	講話	獣医師によるペットを飼育するときに知っておいてほしい知識やマナーのほか、動物をかわいがる こととは何か、命の大切さについて動物の気持ちも考えながら学ぶ講座		○		10名程度	45～60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くださいことができます。

宇都宮市 出前講座



令和7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	おなかの中の健康と乳酸菌	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	○	○	○	10名～	45分程度 (変更可能)	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ざいます。ぜひご活用ください。)	○	○	○	10名～	30～50分 (応相談)	不可	NTTドコモ スマホ・ネット 安全教室
21	はじめよう！エコクッキング	講話	環境に配慮した買い物・調理・後片付けを行うことで、エネルギー、水の浪費を防ぎ、フードロスや野菜くずなどのゴミの量を減らす取組。そのコツを学ぶことで、持続可能な社会の実現に取り組む。		○		20名程度	50～60分	不可	東京ガス株式会社 栃木支社 共創推進部
22	都市ガスが家に届くまで	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	50～60分	不可	東京ガス株式会社 栃木支社 共創推進部
23	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	50～60分	不可	東京ガス株式会社 栃木支社 共創推進部
24	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	可	宇都宮おおるり 高根沢ライオンズ クラブ
25	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 自分の身は自分を守る 命の大切さを学ぶ講話		○	○	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
26	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	可	宇都宮おおるり 高根沢ライオンズ クラブ
27	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
28	牛乳をってますか？ カルシウムだけじゃない牛乳の味力	実習体験 講話	カルシウムだけでない子どもの成長や成人の健康維持に欠かせない牛乳の味力体験と講話でお伝えします。	○	○		10名程度	40～60分	可	栃木県牛乳普及 協会
29	楽しいおやつのおべ方教室 ～子どもの大好きなおやつから 食の大切さを考える～	講話 講習 (オンライン可)	おやつ役割、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工場での生産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。(親子参加型)		○ 小学3年生から 6年生		10～50名	60分	要相談	カルビー株式会社 企画統括本部 営業企画部
30	「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	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年生から 中学1年生		10～50名	50分	要相談	カルビー株式会社 企画統括本部 営業企画部
31	親の笑顔は子の笑顔 ～乳がんについてももっと知って 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	医療法人DIC 宇都宮セントラル クリニック
32	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
33	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)	ストレスと上手に付き合うために、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
34	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
35	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。		○	○	10名～	30～60分	可	特定非営利活動法人 栃木 DARC