

令和6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～	ワークショップ 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	○	○		ワークショップ 10～40名程度	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との接し方など（小学校高学年～）		○	○	講話のみ 10名～	または 講話のみ 30～60分	可	
3	小学校入学に向けて （就学時健康診断向け講座）	講話	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			10名～	10分～30分	可	生涯学習課
4	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 <b>家庭教育支援ボランティア連携講座</b>	○	○		10～40名程度	40分～60分	可	生涯学習課
5	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（保護者のみの開催も可） <b>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</b>	○			10～20名程度	40～60分	可	生涯学習課
6	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 <b>子育てサークルなどにおすすめ</b>	○			10～20名程度	30～60分	要相談	中央図書館
7	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
8	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
9	「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やX（旧Twitter）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	要相談	学校教育課
10	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
11	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
12	今あらためて自然体験活動	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		○		10～200名程度	45～60分	不可	学校教育課 冒険活動センター
13	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	不可	教育センター
14	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
15	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）についての講話・ワークショップ		○		講話：10名～ ワークショップ： 10～40名	45～90分	可	教育センター
16	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などで行え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
17	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)
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 (632-2052)
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		○	○	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 (626-1110)
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		○ 小4以上	○	10名～15名程度	30～45分	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		○ 小3以上	○	10名～	45～60分	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6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				
18	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、腸の動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～ (変更可能)	不可	宇都宮ヤクルト販売株式会社
19	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関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・ケータイ 安全教室
20	食生活から学ぶSDGs ～環境活動は身近なところから はじめましょう♪～	講話	■SDGsについて、食生活という身近なところから学ぶ講座 「はじめよう!エコ・クッキング(講座型)」(※調理実習はありません。) ➢SDGsへの関心を深め、地球環境のために私たち一人ひとりができることを考えます。自分たちの身近な「食生活」をテーマに、誰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。 ※エコ・クッキングは東京ガス㈱の登録商標です。		○		20～30名	45～60分	要相談 (土曜日)	東京ガス株式会社 栃木支社
21	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	■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「自分たちができることは何か?」を考えます。		○		20～30名	45～60分	要相談 (土曜日)	東京ガス株式会社 栃木支社
22	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れられる体験できる講座です。 加えて、「都市ガスのにおい!」も体験いただけます。		○		20～30名	45～60分	要相談 (土曜日)	東京ガス株式会社 栃木支社
23	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。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り組みを学ぶ講座 ➢「地震がおこったらどうする?」、「地震でガスが止まったら?」、「ガスのにおいがしたら?」などを知ることで、防災力の向上につなげる講座です。		○		20～30名	45～60分	要相談 (土曜日)	東京ガス株式会社 栃木支社
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 自分の身は自分が守る 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	毎日飲んで食べましょう ～ミルクの味力を親子で体験!～	実習 体験	親子でバター作りや簡単なミルク料理を実習・体験してもらいながら、牛乳乳製品に含まれる様々な栄養素がこれから成長する子どもたちや親世代にも必要な食品であることや国産品である牛乳について知っていただく機会としたい講座	○			10～20名	30～60分	可	栃木県牛乳普及 協会
29	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)	可	日本証券業協会 普及推進部 (6月末まで) 金融経済教育推進 機構(7月以降)
30	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	可	
31	楽しいおやつのお勉強教室 ～子どもの好きなおやつから 食の大切さを考える～	講話 実習 (オンライン可)	おやつの役割、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」を培ってもらうことを目的にしています。(親子参加型)		○ 小学3年生以上		10～50名	60分	不可	カルビー株式会社
32	「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年生以上	○	10～50名	50分	不可	カルビー株式会社
33	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	医療法人DIC 宇都宮セントラル クリニック
34	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など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	医療法人賛永会 さつきホームクリ ニック
35	家族でたのしむ! みそを使って発酵の世界を のぞいてみよう	親子ワークショップ	世界に誇るスーパーフード「みそ」を使って、親子でタメになる3つのおもしろ実験をします。不思議な発酵の世界を覗いてみましょう。ミニみそづくり実験では、大豆をつぶすところから仕込み、各ご家庭で熟成の様子を見守っていただきます。夏休みの自由研究にもおすすめです!(実費500円/1組)		○		親子で3組～10組	～90分	要相談 (土曜日)	宮島醤油株式会社