

こどもるつくる

親学にチャレンジ 

今回のテーマ 子どもと親の笑顔のために



第28号の内容紹介

- | | | |
|--------|------------------------|------------------|
| 1～5ページ | 子どもと親の笑顔のために | 「受容」と「共感」からはじめよう |
| 6ページ | かばくんのらいぶらり通信 | 市立図書館からすてきな本のご紹介 |
| 7～9ページ | 行ってみよう!やってみよう!じょうほうBOX | 親子体験活動等のご紹介 |
| 10ページ | 「子育て支援事業」のお知らせ | |
| 裏表紙 | こどもるつくるWEBアンケートご協力をお願い | |

子どもと親の笑顔のために ～「受容」と「共感」からはじめよう～



実はこのようなことが起こっているかも!

- ・ 子どもの「**思い** (気持ちや考え)」と、親の「**正論**」がずれており、なかなか交わらない。
- ・ 親の「**正論**」を聞かされても、子どもにも「**思い**」があるので、納得できない (したくない)。
- ・ 子どもは、自分の「**思い**」を「分かってもらいたい」「知ってもらいたい」。
- ・ 親は、「こうしたほうがいい」ができるようになってほしい。
- ・ どちらも「なんで分かってくれないの?」…子どもも親も「イライラ」や「モヤモヤ」

これでは、**子どもの自己肯定感が下がるだけでなく、親への信頼感も下がってしまいます。**

→子どもは「イヤイヤ」や「反抗」状態になり、親はもっと「イライラ」することに…

では、**子どもも親も笑顔で過ごせる**時間を増やすためにはどうすればよいでしょう…

大切なのは、「受容」と「共感」です!



「**受容**」と「**共感**」をしてから「**正論**」を伝えて話し合い、子どもが納得してくればよし!

結果として子どもの考えを受け入れてあげるのも「あり」です!

では、「受容」と「共感」のしかたやその大切さについて見ていきましょう!

「受容」と「共感」はとっても大切！

○子どもの話を聞くときには…

受容

思い・考えを受け止める

例：そんな気持ちだったんだね
○○してほしいんだね

共感

気持ちの共有

例：あなたの気持ち分かるよ

思い・考えを

受け入れる(許容する)

例：いいよ 分かったよ

受容

≠

許容

です

(受け止める)

(受け入れる)

まずは
受容と共感から



どうしてほしいか
伝える(許容しない)

例：○○はどうか
一緒に考えてみよう

受容と共感を

するかしなが
「子育ての分かれ道」
こんな違いが…



正しいことを教えるのも大切ですが、
子どもは「自分の**気持ちを聞いて
もらいたい**」「どうすればいいか
一緒に考えてほしい」と思ってい
ることが多いです。

子育ての分かれ道



受容と共感を
しないで一方
的に話す…

受容と共感
をしてから
話し合う…

お子さんの年齢や性格によって
言葉の選び方は違ってきますが、
**受容と共感をしてあげると、
前向きな気持ちになり、悩みを
乗り越えられる可能性が高まります！**

そして…

「**自分は大切にされている**」と感じる
と子どもの**自己肯定感が育つ**だけで
なく、**家族の信頼関係が深まります**。
親子の笑顔の時間が増えるかも！



いつでも受容と共感をするのはとても難しく、勢いで怒ってしまうことや話した後に「やっちゃった」と気が付くこともたくさんあります。そんなときは、その思いを「ごめんね」という言葉とともに子どもに伝えて次に生かしましょう！**行き渋りなどにもまずは受容と共感、その後の話し合いが効果的**です。

あまえてくるときも「受容」と「共感」！

あまえてくるのは、**愛情を確認**し、不安や疲れで減っている**心のエネルギーを補給**するためです。

あまえてきたときも、受容と共感が大切！

「あまえる」ことで愛情を確認し、心のエネルギーがたまると、いろいろなことに挑戦できるようになります。そのためには、受容と共感が大切です。そのような経験を繰り返し、子どもは少しずつ自信をつけて自立していきます（右図）。

こんな違いも…

あまえる ≠ **わがまま**
(愛情の確認) (自己都合の欲求)

あまえさせる ≠ **あまやかす**
(愛情を与える) (大人の都合で世話をする)



①心のエネルギーが不足

②あまえる（エネルギー要求）

ここで**受容と共感**！

③**愛情の確認・エネルギー補給**

安心感・挑戦への意欲UP

④次の挑戦へ

①～④を繰り返しながら…

少しずつ自立

あまえ方もいろいろ

だっこなどのスキンシップ！

話をたくさん聞いてほしい！



※ あまえるのが苦手な子どももいます。親の方からも声をかけましょう！

手が離せない時には…



ごめんね
今は〇〇だから
できないの
終わったら
いっぱい遊ぼうね

- ①謝る
- ②理由を伝える
- ③約束をする
- ④約束を守る

※約束を守らないと、わがまが増えることも…

わがままには、「あまやかす」のではなく「あまえさせる」対応を

子どもの欲求に答えてあげることも大切ですが、過度に「あまやかす」と親に頼ることに慣れてしまい、自立心が育たず「あまえん坊」になってしまうかも…そんなときは、**受容と共感で接した後に「あまえさせる」**ことが大切です。

わがまま



おもちゃ片づけて！

あまやかす



しょうがない…
うるさくなるからやってあげよう

エスカレート

あまえん坊に…



今日もやって

ねえねえ
やってよ～

わがままを言ったりエスカレートしたりしたときは…

わがまま



おもちゃ片づけて！

受容と共感



片づけて大変だもんね…
一緒にできるかな？

どうするか
一緒に考える

どんなにしぶしぶでも…
我慢出来たら褒める！



分かったよ…
すごい！えらい！



その後「あまえさせる」

反抗期にも「受容」と「共感」！

反抗期は自立への大きな一歩！ここでも**受容と共感の姿勢**で接しましょう！

反抗期は人生で2回…

1歳半～3歳頃までの
「イヤイヤ期」



10歳～16歳頃までの
思春期に訪れる心の変化



今回は2回目について
受容と共感の面から
見ていきます。

「**親から自立したい**」という
気持ちが高まる**一方で**、「**親
から離れること**」への**不安も**
感じます。反抗的な言動とあ
まへの両方が見られるため、
矛盾しているように見えるこ
とがあります。



親として、家族として…

①話し合うときには

味方でいること
悪い評価をしないこと



そうなんだね(受容)

分かるよ(共感)

家族はいつでも**味方**で
あることを伝えましょう
悪い評価は伝えずに
できていることを
褒めましょう

②何かを決めるときには

自分で選ぶ**機会を
増やす**こと



そう思うんだね(受容)
いいと思うよ(共感)

子どもの**選択を尊重した
上で**、選択する際に
**足りない情報や
考え方を補ったり、
別の方法を提示したり**
してあげましょう

③反抗してきたときには

冷静に対応すること



うざい

うざいと思うんだね(受容)

私もあなたくらいの頃は言われるのはうるさいっ
て思っていたけど・・・(共感)

反抗的な気持ちを
押さえつけるのではなく、
その気持ちを
**受け止めながら、
できるだけ
冷静に対応**しましょう

④自分の世界を求めてきたときには

プライベートに
踏み込みすぎないこと



そっとしておいてほしいんだね(受容)
そんなときもあるよね(共感)

子どもの世界も大切に
して、**無理強いしたり、
求められていないアド
バイスをしたりせず**に、
話すタイミングを考
えるようにしまし
ょう

難しいからこそ！

上記の①～④は、いろいろなところで紹介されている対処法ですが、
「実行するのはとても難しい(無理)」という声をよくいただきます。

子育てだって**練習が必要**！大切なのは「**イメージトレーニング**」をしておくことです。

イメージ



きっとあんな
ことを言ったり
やったりするに
違いない

トレーニング



言ってきたら
こう対応して
あげよう

実践



あのさあ
きたきた

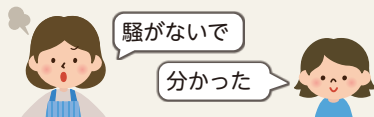
何度もいろいろなパターンを繰り返しイメージすると効果的！

うまくいかなくても
次につなげるのが大切！

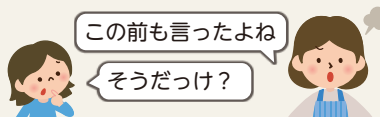
子どもに伝わる話し方をすると笑顔が増える

子どもを叱った後に、同じようなことでまた叱る…
受容と共感を続けても、思いが伝わらない… イライラ…

原因はこれかも



「分かった」と言いつつ、「いつまで？」
「どのくらい？」が伝わっていない



伝えたことを忘れてしまう

× つい出てしまいがちな言葉かけ
なんで～できないの？
だめなことって分からないの？
何回言ったら分かるの？
(攻撃的な質問)

親はイライラ 子どもは悲しい…
少しでも減らすために…

「そもそも、子どもは親の言うことを聞かないもの」と考えて…

大切なのは下の①～⑦の話し方！



子どもに話をするときには、子どもが受容できるように親が心の準備をしておくことが大切です

① 「～しないで」ではなく、「～してね」
具体的にどうしてほしいのかをしっかりと伝える

② 説明は「短く」、「分かりやすく」を意識する
叱るときには特に意識して

③ 「攻撃的な質問」や「罰」よりも、
できたことを褒める
褒めた方が次への意欲につながる

④ 何度でも**根気強く**声をかける
一度では難しいと分かったうえで声をかける

⑤ 叱る前に**一呼吸**、ちょっと時間を
おいてみる
とっさの爆発はその後のフォローを

⑥ 伝えるときの**環境を整える**
集中できるように子どもの視界、音、匂いに気を付けて

⑦ なぜそうなったか**聞き**、次はどうしたらいいか**考えさせる**
良い方向を目指せるようにする

難しいからこそ！

とっさにこんな話し方をするためには… やっぱり**イメージトレーニング**！
様々な場面について準備しておけば、対応できる可能性も増えていきます。
何事にも備えは大切です。そして…

子どもに話が伝わると、褒められる・叱らない

→ 親も子どもも笑顔が増える！

何かを「伝える」、「教える」だけでなく、親子が楽しく話す時間を増やすことも大切です。

親はいつでも「受容」と「共感」
子どもに伝わる話し方をしよう
イメージトレーニングで準備しよう

悩んだら相談することも大切です！
相談先はこちらから



家庭の教育手帳 (P60)
「こんなときどうする？
子育てについての
悩み相談窓口」

生涯学習課でも・・・

ちょっと話を聞いてほしいな

おやがく相談

こんなときどうすればいい？

- ・イヤイヤ期の子どものどう関わったらいいですか？
- ・子どもにきつく注意してしまいます・・・

家庭教育に関する「おやがく相談」(個別訪問相談・メール相談)を実施しています。
子育てについて困っていること、子どもの接し方で悩んでいることなど、何でもお気軽にご相談ください。

STEP 1

QRコードを読み込み必要事項を入力
スマホで簡単入力

または
メールに必要事項を記入し送信する
✉ manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

必要事項

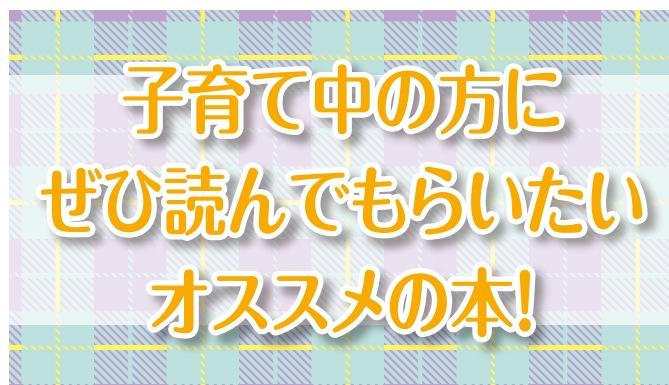
- ①氏名 ②メールアドレス
- ③相談方法(メール相談or個別訪問相談)
- ④お子様の年齢 ⑤相談内容

STEP 2

個別訪問相談
時間：平日10時～16時
場所：ご自宅、または、お近くの公共施設
相談者：教育委員会のおやがく担当者
家庭教育支援ボランティアの1～2名

メール相談
教育委員会のおやがく担当者が返信します。まずはメール相談から、お気軽にご相談ください。

相談無料



だれにでもあるイヤイヤ期や反抗期など。年代特有の悩みは尽きません。
子どもの気持ちを理解するにはどうしたらいいのか…。そんなときには、本の中からヒントを探してみるのはいかがでしょう。

保護者の方へ



『泣いてもいいんだよ』の育児
峯田昌／著
(自由国民社)

「何をしてもかわいい」「生まれてきてくれてありがとう」の気持ちは必ず赤ちゃんに伝わります。目の前の赤ちゃんをよく見て受け止めることから始めてみませんか？



『子どもを否定しない習慣』
林健太郎／著
(ラオレスト出版)

子どもを注意するときや何かを頼むときに、無意識のうちに否定的な態度をとっていませんか？否定しない会話することで、家族みんなが過ごしやすい環境に変えることができます。



『アクティブリスニングでかなえる最高の子育て』
島村華子／著
(主婦の友社)

無条件にただ話を聴くことは、意外と難しいものです。子どもを一人の個人として尊重し、心のゆとりをもって子どもに向き合うためのヒントが詰まった本です。



『親の「聴き方」ひとつで失敗に負けない子が育つ』
田嶋英子／著
(青春出版社)

子どもを伸ばすための聴き方(傾聴)や子どもをへこませてしまう聞き方(質問)が、具体的な状況とともに紹介されています。子どもとの接し方に迷ったときにはぜひ。



『だって…』
石津ちひろ／作 下谷(助)絵
(国土社)

子どもがよく口にする“だって”。「また言った! “だって”って言わないの!」と、つい叱っていませんか? でも、“だって”という言葉の向こう側には、大人にわかってもらいたい理由があるのかもしれないですね。



『ピッツァぼうか』
ウィリアム・スタイク／作 木坂涼／訳
(好学社)

雨のせいで外に遊びに行けず、ご機嫌ななめのピート。お父さんはそんなピートをピザに見立ててごっこ遊びを始めます。こねて、のばして、ひっぱって、オーブンで焼かれる頃にはすっかり機嫌も良くなって…。発想の転換で大切なことかもしれません。



『ねえ だっこして』
竹下文子／文 田中清代／絵
(金の星社)

「いいよ かしてあげる だいすきな おかあさんの おひざ」赤ちゃんが生まれた家の飼い猫の視点から語られる、優しさや寂しさのいろんな気持ち。弟や妹が生まれたときの子どもの気持ちに似ています。たまには上の子も思いきり甘やかしてあげたいですね。



『どうせ自分なんてと思う君に、知っておいてほしいこと』
加藤隆行／文
(小学館)

子どもたちは、その時々で様々な悩みを抱えているものです。そんな悩みも、ちょっとした気持ちの切り替えでスッと楽になります。筆者の体験も交え、悩みの解決のヒントを紹介しています。

読み聞かせ等に関するご相談は、ぜひ、下記の図書館までどうぞ!

中央図書館 ☎636-0231
上河内図書館 ☎674-1123

東図書館 ☎638-5614
河内図書館 ☎673-6782

南図書館 ☎653-7609
※表紙画像の無断コピー禁止



行ってみよう! やってみよう! 8・9月のじょうほうBOX

・ここでは、宇都宮市の事業や市内外の公共施設・団体が実施する子どもの体験や学びなどの情報を掲載しています。

凡例

たいけん まなぶ つくる

時 開催時間 所 開催する場所 対 対象 定 定員 費 費用 申 申込み方法 問 問合せ先

●] 同一施設の情報があある場合に記載しています。(同じ色のマークなら、実施場所は同じ！)
市内] 市内/市外が一目で分かるようになっています。

8/1～9/30までの情報を掲載中！

※講師の都合等により、講座の中止または内容の変更が生じる可能性があります

7/19～11/24
休館日を除く
※9月～11月は土・日・祝日のみ開催
勾玉・ミニ埴輪作り

内容▼
不思議な粘土で勾玉・ミニ埴輪を作る体験。

時9:00～15:00
所しもつけ風土記の丘資料館本館ホール(下野市国分寺993)
対小学生以上
定8名(2組)
費各100円
申5名以上の時は電話予約
問しもつけ風土記の丘資料館
☎0285-44-5049

FAX0285-44-5045
✉fudokinooka@city.shimotsuke.lg.jp 下野市

7/21～8/31
夏の企画展 巡回展
「栃木の遺跡」&発掘調査速報展

内容▼
令和6年度に発掘した成果をいち早くお伝えします。

時9:30～16:30(最終入館16:00)
所栃木県埋蔵文化財センター(下野市紫474)
対どなたでも
定なし 費無料 申なし
問栃木県埋蔵文化財センター
☎0285-44-8441

FAX0285-43-1972
✉tochigimaibun@tmf.or.jp 下野市

7/27・8/3
※2日間出席できる方
だいや体験館夏休み特別企画

内容▼
壁画プロジェクト
みんなで壁画を描きます

時初日: 9:30～12:00
2日目: 9:30～15:00
所日光だいや川公園
だいや体験館(日光市野口224)
対小学生 定15名
費無料
申開催日1か月前から電話か窓口にて申し込み
問日光だいや川公園だいや体験館
☎0288-21-4421

FAX0288-21-4422
✉詳しくはホームページをご覧ください。 日光市

7/28～8/24
木の美の作品展

内容▼
7/27に行われた中央公園の木の美やまつぽっくりを材料にした工作づくりの展示をします。

時9:00～16:15
所栃木県中央公園
緑の相談所(睦町2-50)
対どなたでも
定なし 費無料 申なし
問栃木県中央公園緑の相談所
☎028-636-7621

FAX028-638-5966
✉green02@t-chuokoen.jp 市内

8/1～8/31
(休館日を除く)
勾玉をつくらう

内容▼
滑石で古代の首飾り勾玉をつくりま

時10:00～15:00
所那珂川町なす風土記の丘資料館(那須郡那珂川町小川3789)
対小学生以上 定なし
費150円～200円
申10名以上の場合は連絡
問那珂川町なす風土記の丘資料館
☎0287-96-3366

FAX0287-96-3340
✉nasufudoki@gmail.com 那須郡

8/2
ポリ袋でつくる栄養ごはん

内容▼
災害時やキャンプなどでも活用できるポリ袋を使った調理法を実践!親子で楽しく作りましょう。

時10:30～13:00
所宇都宮短期大学
長坂キャンパス(下荒針町長坂3829)
対お子様5歳～小学6年生とその保護者
定親子16組
費1人700円
申FAX・メールで7/24まで(先着順)
問宇都宮短期大学食物栄養学科
☎028-648-2331

FAX028-648-9870
✉f.open-lect@ujc.ac.jp 市内

8/2
こどもちぎり絵
なかよしねこ

内容▼
猫のまん丸でかわいい背中を、和紙をちぎって貼って表現しよう。和紙の風合いや毛羽を生かすのが面白い。

時9:30～11:30
13:00～15:00
所とちぎわんぱく公園ばなばな工房(壬生町国谷2273)
対親子 定各回10組
費500円
申7/2 9:00～電話又は直接管理事務所へ
問とちぎわんぱく公園
☎0282-86-5855

下都賀郡

8/2
古代文字講座

内容▼
漢字の成り立ちについて学びます。

時9:30～12:00
所那珂川町郷土資料館(那須郡那珂川町馬頭116-5)
対小学生
定15名 費無料
申電話・FAX・メールで(先着順)
問那珂川町なす風土記の丘資料館
☎0287-96-3366

FAX0287-96-3340
✉nasufudoki@gmail.com 那須郡

8/3
恐竜を描いてみよう

内容▼
恐竜の絵を描いてみよう。

時14:00～15:30
所県立博物館(睦町2-2)
対小学生(保護者同伴)
定なし 費無料
申なし 当日参加
問県立博物館教育広報課
☎028-634-1312

市内

8/3
海浜オープンデー

内容▼
来場者に施設見学や活動を体験してもらい、とちぎ海浜自然の家の魅力を知ってもらうイベントです。

時13:00～16:00
所とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市玉田336-2)
対どなたでも 定なし
費参加費無料
申7/1～7/30
HP内の申込フォーム
問とちぎ海浜自然の家
☎0291-37-4004

FAX0291-37-4008
✉kaihin-info@tmf.or.jp 茨城県

8/3
昆虫教室

内容▼
園内で見つけた虫を観察したり、捕まえて図鑑で調べたり、さまざまな虫に親しもう。

時9:00～11:00
所とちぎわんぱく公園ばなばな工房/園内(壬生町国谷2273)
対小学生
定15名 費無料
申7/3 9:00～電話又は直接管理事務所へ
問とちぎわんぱく公園
☎0282-86-5855

下都賀郡

9月のキッズ・マネー・スクール 参加費無料

こども投資チャレンジ

投資の基本である「集中」「分散」「売却」を、ゲームを通して親子で楽しく体験しながら学びます。3つの基本を理解した後は、自分で投資方法を選び、実際にお金を増やすチャレンジ!投資ゲームを通して、将来に役立つお金の使い方も自然と身につきます。

9/6[土] 9:30～11:30 対象 小学3年～6年生 定員 10組(先着順・要予約) 持ち物 電車・筆記用具・水筒(任意)

9/13[土] 9:30～11:30 対象 年中～小学2年生 定員 10組(先着順・要予約) 持ち物 色えんぴつ・水筒(任意)

会場・ライトキューブ宇都宮(宇都宮市宮あらい1-20) ※駐車場なし

WEBからのお申込み・セミナー詳細についてはコチラから

あかねの相談室事務局 ☎028-908-4143 受付時間: 平日 10:00～17:00(予定)

広告主: 嶋田商事株式会社 TEL028-634-4188

広告内容については、広告主に直接お問い合わせください。広告掲載についてのお問い合わせは生涯学習課TEL(632)2648へ。

8/3
昆虫標本づくり

内容▼
カブトムシの標本を作ります。

時13:00～14:00、
14:00～15:00
所那須野が原公園
緑の相談所(那須塩原市千本松801-3)
対幼児から大人(幼児の方は保護者同伴)
定各18組
費1,000円
申7/3から窓口・電話・HP・FAX(先着順)
問那須野が原公園緑の相談所
☎0287-36-1220

FAX0278-36-5781 那須塩原市

8/3、8/17、8/31、9/7、9/21、9/28
勾玉作り体験

内容▼
古墳時代にも使われた石を削って、世界に一つだけの勾玉を作ってみよう。

時10:00～15:00(所要時間80分程度)
所栃木県埋蔵文化財センター(下野市紫474)
対どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
定なし 費無料
申当日受付
問栃木県埋蔵文化財センター
☎0285-44-8441

FAX0285-43-1972
tochigimaibun@tmf.or.jp 下野市

8/9～8/11
子ども総合科学館 広報イベント

内容▼
さわって発見!ドキドキ科学体験&ワフワフワ工作

時9:30～16:30
所とちぎ花センター(栃木市岩舟町下津原1612)
対どなたでも
定なし 費無料 申なし
問子ども総合科学館
☎028-659-5555

FAX028-659-5353
tksk@tmf.or.jp 栃木市

8/9～8/11
子ども総合科学館 広報イベント

内容▼
ドキドキ!わくわく!科学の実験ショー

時11:00～11:45
13:30～14:15
所井頭公園 緑の相談所(真岡市下籠谷99)
対小学生 定各回40名
費無料
申井頭公園HPのフォーム
問子ども総合科学館
☎028-659-5555

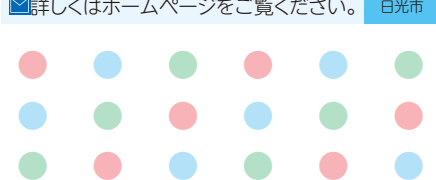
FAX028-659-5353
tksk@tmf.or.jp 真岡市

8/9
森の素材を使った夏休み工作教室

内容▼
竹を使った楽器をつくりま

時10時～、11時～、
14時～、15時～
所日光だいや川公園 だいや体験館(日光市野口224)
対小学校高学年～
定各10名 費500円
申開催日1か月前から電話か窓口にて申し込み
問日光だいや川公園だいや体験館
☎0288-21-4421

FAX0288-21-4422
詳しくはホームページをご覧ください。 日光市



8/9
押し花で彩る'トリック貯金箱'

内容▼
入れたコインが消える不思議な貯金箱づくりです。箱の中やまわりに押し花を飾りつけます。

時10:30～12:00/
13:00～14:30
所とちぎわんぱく公園ばなばな工房(壬生町国谷2273)
対どなたでも
定各回8組
費550円
申7/9 9:00～電話又は直接管理事務所へ
問とちぎわんぱく公園
☎0282-86-5855

下都賀郡

8/10
クワガタ・カブトムシの育て方

内容▼
クワガタやカブトムシの生態や長生きさせる育て方の秘訣を教えます。受講後にクワガタがもらえます。

時10:00～12:00
所那須野が原公園 緑の相談所(那須塩原市千本松801-3)
対どなたでも
定18組 費1,700円
申7/10から窓口・電話・HP・FAX(先着順)
問那須野が原公園緑の相談所
☎0287-36-1220

FAX0287-36-5781 那須塩原市

8/10
藍の葉っぱスタンプでエコバックづくり

内容▼
ろまんちっく村で育てた「藍」で、簡単に染められる「生葉のたたき染め」をします。

時9:30～15:30
所道の駅うつのみや(新里町丙254)
対どなたでも
定50名程度
費500円
申当日現地
問総合案内所
☎028-615-7730

FAX028-615-7739 市内

8/10
ティッシュBOXのフラワーケース

内容▼
ティッシュボックスケースのまわりに、可愛くデザインした押し花フィルムを飾りつけます。

時10:00～12:00
所とちぎわんぱく公園ばなばな工房(壬生町国谷2273)
対どなたでも
定12組又は20名
費550円
申7/10 9:00～電話又は直接管理事務所へ
問とちぎわんぱく公園
☎0282-86-5855

下都賀郡

8/12
竹工芸

内容▼
竹を使った伝統工芸作品を作ります。初めての方でも1日で作品を持ち帰る事ができます。

時9:30～15:30
所那須野が原公園 緑の相談所(那須塩原市千本松801-3)
対どなたでも
定20人 費3,700円
申7/12から窓口・電話・HP・FAX(先着順)
問那須野が原公園緑の相談所
☎0287-36-1220

FAX0287-36-5781 那須塩原市

8/17
県博デー

内容▼
クイズにチャレンジ!館内のあちこちにあるクイズに答えてね!

時10:00～12:00
所県立博物館(睦町2-2)
対小学生(保護者同伴)
定なし 費無料
申なし 当日参加
問県立博物館教育広報課
☎028-634-1312

市内



8/17
だいや体験館夏休み特別企画

内容▼
七色土玉プロジェクト
色つき粘土で器をつくりま

時10:00～12:00
所日光だいや川公園 だいや体験館(日光市野口224)
対小学生 定15名
費1,000円
申開催日1か月前から電話か窓口にて申し込み
問日光だいや川公園だいや体験館
☎0288-21-4421

FAX0288-21-4422
詳しくはホームページをご覧ください。 日光市

8/20、9/20
アニマルの日

内容▼
ペットの飼ひ方相談とウサギの抱っこ体験

時11:00～12:00、
14:00～15:00
所八幡山公園うさぎ舎(塙田5-1-1)
対どなたでも
定なし 費無料
申当日、うさぎ舎集合
問八幡山公園管理事務所
☎028-624-0642

FAX028-622-6002 市内

8/25～9/19
とちぎこども芸術祭 2025

内容▼
県内の小学生を対象に募り、選考された入賞作品を展示します。(展示期間:12/1～12/25)

所文星芸術大学 ギャラリー(上戸祭4-8-15)
対栃木県内の小学生(学年は問いません)個人の作品に限ります
定なし 費無料
申応募要項、作品展示スケジュール等につきましては、大学ホームページをご覧ください。
問文星芸術大学教務課こども芸術祭係
☎028-625-6888

FAX028-625-6822 市内

8/30・8/31
子ども総合科学館 広報イベント

内容▼
楽しい科学工作&ドキドキサイエンスショー

時10:30～11:30、
14:00～14:30
所ショッピングモールベルモール(陽東6-2-1)
対どなたでも
定午前50名、午後30名
費無料 申なし
問子ども総合科学館
☎028-659-5555

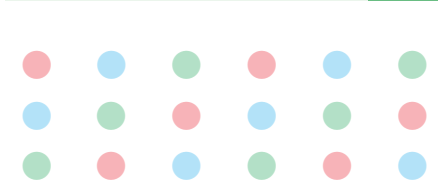
FAX028-659-5353
tksk@tmf.or.jp 市内

9/2、9/9、9/30、10/7、10/21、10/28(全6回)
幼児水泳教室

内容▼
幼児のための水泳教室

時15:30～16:30
所宇都宮市茂原健康交流センター 幼児プール 流水プール(茂原町777-7)
対年中、年長(4歳以上)
定抽選16人
費全6回2,000円
別途施設利用料金
申7/29～8/17 HP又は直接来館
問茂原健康交流センター
☎028-654-2815

FAX028-654-2830
mobara@proteck.co.jp 市内



9/6・7(宿泊)
海を満喫!大洗水族館
バックヤードツアー

内容▼

海に関わる活動をと
おして、自然のすば
らしさを体感し、家
族や仲間とのふれあ
いを深めながら、自
然や生命について考
えるイベントです。

所とちぎ海浜自然
の家(茨城県銚田
市玉田336-2)

対栃木県民 **定**80名20組

費大人:9500円

高校生:7700円

中学生:5800円

小学生:5400円

4歳以上年齢前:4100円

3歳:2200円

3歳未満:500円

申7/7~8/3 HP内の申
込フォーム(募集人数を
超えた場合は抽選)

問とちぎ海浜自然の家
☎0291-37-4004

FAX0291-37-4008
☐kaihin-info@tmf.or.jp



9/13
子育て広場「それゆ
け!ちびっこ運動会」

内容▼

ミニミニ玉入れ、手
遊びコーナーなど、
ご家族で楽しめます。
さいごは、金メ
ダルがもらえるよ!

時10:00~11:30
所河内生涯学習セ
ンター(中岡本町3221
-4)

対市内在住の1歳以上の
乳幼児と保護者

定30組

費ひとりあたり20円(保
険料)

申8/4から電話・メールで
(先着順)

問河内生涯学習センター
☎028-671-3202

FAX028-671-3220



9/14
まゆ玉でお月見うさ
ぎをつくろう

内容▼

まゆ玉でお月見う
さぎをつくろう。

時14:00~15:30
所県立博物館(睦町
2-2)

対小学生(保護者同伴)

定なし **費**無料

申なし 当日参加

問県立博物館教育広報課
☎028-634-1312



募 集

**中学生の
「税に関するポスター」募集**

税金の仕組みや役割、納税意識の高
揚・啓発など税に関することをイメージ
した未発表のポスターを募集

▽場所 宇都宮市役所税制課(宇都宮市
旭1-1-5)

▽対象者 市内に通学している中学生

▽応募方法 ポスターには、作品に合
わせたキャッチフレーズを入れ、B3版
又は4つ切の画用紙を使用し作成する
こと(データで作成する場合は、事前
に要問合せ)。作品の裏面に学校名、学
年、氏名(ふりがな)、作品題名、作品
へのコメントを記入し、9/5(金)ま
でに直接持込か郵送、又は学校を通し
て宇都宮市役所税制課へ

▽問合せ先 税制課☎028-632-2184

FAX028-651-5165☐u15002100@
city.utsunomiya.tochigi.jp

9/20
アイデアカーフェスタ
2025

内容▼

事前に作成したキッ
トカーを持ち寄り、
体育館のコースで
速さやデザインを
競います。

時8:00~13:00
所宇都宮大学陽東
キャンパス(陽東7-1-2)

対どなたでも

定120名 **費**無料

申7/18よりWeb申込
「アイデアカーフェス
タ」で検索!

問ものづくりイベント実行
委員会
☎028-689-7070

☐ideacar@cc.utsunomiya-u.ac.jp



9/20・21(宿泊)
海を満喫!さかなつり

内容▼

海釣りや塩づくりな
どの海にかかわる
体験をとおして、自
然に親しみ、親子の
絆を深めるイベン
トです。

所とちぎ海浜自然
の家(茨城県銚田
市玉田336-2)

対栃木県民 **定**80名20組

費大人:7600円

高校生:5900円

中学生:5000円

小学生:4500円

4歳以上年齢前:3900円

3歳:2500円

3歳未満:500円

申7/21~8/18 HP内の
申込フォーム(募集人数
を超えた場合は抽選)

問とちぎ海浜自然の家
☎0291-37-4004

FAX0291-37-4008
☐kaihin-info@tmf.or.jp



9/20
イヒバの上手な育
て方

内容▼

岩場に生息するシ
ダ植物であるイ
ヒバの育て方につ
いて学びます。

時10:00~12:00
所栃木県中央公園
緑の相談所(睦町2-50)

対どなたでも

定24名 **費**無料

申8/20から窓口・電話・
メールで(先着順)

問栃木県中央公園緑の相
談所
☎028-636-7621

FAX028-638-5966
☐green02@t-chuokoen.jp



9/21
森の集い「ツリーク
ライミング①②」

内容▼

専用のロープを使
い木に登り、自然と
の一体感を楽しみ
ます。

時①9:00~11:15
②12:30~14:45
所全国育樹祭記念緑地
(矢板市長井2927)

対栃木県在住で小学生以
上の方

定各10名 **費**2000円

申8月23日から9月5日ま
で電話(先着順)

問県民の森管理事務所
☎0287-43-0479

FAX0287-44-1510
☐info@tochimori.moo.jp



9/21~2/27
秋・冬の企画展
「とちぎ発掘イッピ
ン図鑑」

内容▼

「栃木県埋蔵文化財セ
ンターだより」の表紙
を飾ったイッピンの出
土遺物を紹介します。

時9:30~16:30
(最終入館16:00)
所栃木県埋蔵文化財セン
ター(下野市紫474)

対どなたでも **定**なし

費無料 **申**なし

問栃木県埋蔵文化財セン
ター
☎0285-44-8441

FAX0285-43-1972
☐tochigimaibun@tmf.or.jp



9/23
2025とちぎ動物愛
護フェスティバル

内容▼

動物に関するステー
ジイベントやブース
展示を行います。動
物についてご家族
皆さんで学んでみ
ませんか。

時10:00~15:00
所オリオンスクエア
(江野町8-3)

対栃木県民(どなたでも)

定なし **費**無料

申なし

問栃木県動物愛護指導セ
ンター
☎028-684-5458

FAX028-684-5926

☐doubutsu-asc@pref.tochigi.lg.jp



毎週土・日・祝日
フアフア

内容▼

アドベンチャーにフ
アフアを設置、フア
フアで遊ぼう。

時10:00~16:00
所八幡山公園アドベ
ンチャーU(塙田5-1-1)

対3才以上小学校4年次

定制限なし

費5分 200円

申当日アドベンチャーU

問八幡山公園管理事務所
☎028-624-0642

FAX028-622-6002



毎週土・日・祝日
ウサギとふれあい

内容▼

ウサギを抱っこした
り餌をあげることが
出来ます

時13:30~14:00
所八幡山公園うさぎ
舎横(塙田5-1-1)

対親子

定なし

費無料

申当日、うさぎ舎集合

問八幡山公園管理事務所
☎028-624-0642

FAX028-622-6002



**毎月第4日曜日開催
予定**
地元農産物でピザ
焼き体験

内容▼

旬の地元の農産物
を使った手作りピ
ザ焼き

時10:30~14:30
所道の駅うつのみや
(新里町内254)

対どなたでも

定5名/30分ごと

費1000円

申電話

問総合案内所

☎028-615-7730

FAX028-615-7739



**作新・作短 HPにて
掲載中**
子育て支援「わいわ
いひろば」

内容▼

保育者を目指す学
生の教材や、手作
りおもちゃをご用意
し、地域での遊びを
広げる機会として
活用いただけます

時本学HPでご確認
ください
所作新学院大学女子短期
大学部 プレー室等
(宇都宮市竹下町908)

対乳幼児とその保護者

定内容によって変わります

ので本学HPでご確認
ください

費無料

申本学HPでご確認ください

問地域協働広報センター
☎028-670-3614

☐本学HP [https://www.sakushin-u.
ac.jp/sjc/about/page.php?id=607](https://www.sakushin-u.ac.jp/sjc/about/page.php?id=607)



親子で
応援

栃木県の プロスポーツチーム



栃木SC



栃木県のJリーグチーム、栃木SCを応援しよう！
サッカー、グルメ、イベントなどスタジアムにはワクワクがいっぱい！詳しい内容は、公式HPをチェック！



【栃木SC HP】



©TOCHIGISC

栃木SCホームゲーム日程

8/16(土) 19:00 vs アスクラロ沼津
8/30(土) 19:00 vs 奈良クラブ
9/20(土) 時間未定 vs FC琉球

@カンセキスタジアムとちぎ
@カンセキスタジアムとちぎ
@カンセキスタジアムとちぎ



©TOCHIGISC

宇都宮ブリッツェン



9月13日(土)に開催される『わたらせクリテリウム』に宇都宮ブリッツェンの選手がゲストとして参加します！

開催日時 ※詳しい内容は、HPをチェック！

9/13(土) 8:30~16:00 所 わたらせサイクルパーク



【宇都宮ブリッツェンHP】

栃木県子ども総合科学館

リニューアルオープン！
2025年
10月3日 金

—— リニューアルのポイント ——

展示場は環境ゾーンやくらしゾーンなど7つのゾーンに再編され、約160点の展示品を体験できます。

プラネタリウムの投影機が最新鋭に！美しい星空と迫力の映像を楽しむことができます。



問い合わせ先
宇都宮市西川田町 567/028-659-5555

乳幼児の保護者の皆様へ

子どもの家に遊びに来てみませんか？

宇都宮市では、小学校に設置している子どもの家（67か所）で乳幼児と保護者の方に遊びと交流の場を提供しています。



保護者同士がおしゃべりを楽しんだり、子どもたちと遊んだり、支援員に子育ての悩みを相談したりするなど、子育てをしている方の「ふれあいの場」となっています。

実施日時

月曜日～金曜日（学校長期休業期間等（春・夏・秋・冬休み）を除く）
午前10時～正午

実施場所

実施場所一覧はこちらから ▶



お知らせ

＼こどもるっくる第28号についての／

WEBアンケートご協力をお願い

実施期間：7/19(土)から9/30(火)まで



ご協力を
お願いします！

○ご回答にあたって○

- スマートフォンまたはパソコンなどからアンケート回答先にアクセスし、お答えください。
- アンケートはお一人様1回までのご回答となります。

最後までお読みいただきありがとうございました。
今後の「こどもるっくる」の誌面などの参考にいたします。
皆さんのご意見・ご要望・ご感想をお待ちしております。

＼アンケートにお答えいただいた方の中から／

抽選で**30名様**に当たる！！

とちのきファミリーランド

で使える「乗り物招待券3回分」

をプレゼントします！

※結果はチケットの発送をもって代えさせていただきます。



栃木県総合運動公園内にある
宮っこ大好き「とちのきファミリーランド」
★はやぶさ型ジェットコースターが人気！
週末イベントもお見逃しなく♪

お問合せ：TEL 028-659-1332

学校

市の施設

相談窓口

の情報は「**家庭の教育手帳**」を**CHECK!!**

家庭の教育手帳～家庭教育のなんでもドア～は、

1. 子育てや子どもの教育を考えたり決めたりする時の参考として
2. 子どもが学校をよりよく過ごすための参考として
3. 子どもの教育に役立つ施設や子どもに関わる心配事の相談先を知る情報源として様々な情報を掲載しているデジタル情報誌です。

URLをタップすれば関連サイトに飛ぶこともできます！！

詳しくは**右側のQRコード**を読み込んでご覧ください。



↑アクセスはコチラから↑



過去のアーカイブ・電子書籍版は

市ホームページから見られます！

🔍 宇都宮市 こどもるっくる

発行

宇都宮市教育委員会事務局
生涯学習課

お問合せ先

〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5

TEL 028-632-2648 FAX 028-632-2675

E-mail u4606@city.utsunomiya.tochigi.jp

