

こどもるっくる

親学にチャレンジ 

今回のテーマ **安心の場としての家庭の大切さ**



第30号の内容紹介

- | | | |
|---------|-------------------------|------------------|
| 1～5ページ | 安心の場としての家庭の大切さ | 自己肯定感を育むために |
| 6ページ | かばくんのらいぐらり通信 | 市立図書館からすてきな本のご紹介 |
| 7～10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 | 宇都宮市のプロスポーツチーム | |
| 裏表紙 | WEBアンケートご協力のお願い | |
| | 学校や園のみなさまへ「親学出前講座」のお知らせ | |

子育てをしていると、自分自身の言葉や態度に「はっ」とする瞬間があるのではないのでしょうか。お子さんの見方によって、親の心は穏やかだったり、荒波が立ったりと揺れ動きます。

それは、私たちが理想と考えている子どもの姿と、実際の姿とのギャップを感じることから起こるのかもしれませんが。あるいは、親の、「色メガネ」や「ネガティブフィルター」を通して、お子さんの言動が私たちの脳内に届いているのかもしれませんが。

もちろん、誰も“子どもに向ける表情は笑顔でありたい”と思っているもの。でも、子どもだけでなく親にとっても、一番の“素の自分”を出せて、ありとあらゆる感情とともに生活しているからこそ、そうできないことがあるのも家庭です。

今号では、「安心の場としての家庭」をテーマに、お子さんの「自己肯定感」のことについて考えてみませんか。



あなたにとって“安心できる家庭”

ってどんなところ？

- ・好きなことを否定されない。
- ・話を聴いてもらえる。
- ・落ち着ける空間がある。
- ・失敗を責められない。 など
- ・()

お子さんと一緒に考えてみるのもいいですね。



自己肯定感って？

「自分は大切な存在だ」「自分なら大丈夫」「自分は自分のままでいい」など、ありのままの自分を肯定することのできる感覚です。

自己肯定感によって、例えば、困難な状況を乗り越える力になったり、自分も他人も思いやって大切にしたりと、生きるための活力につながります。

これから先の、変化の激しい時代を生きていく子どもたちに、育んでいきたい感覚の1つです。



家庭が安心の場であること

日本語では「愛着」と言われる「アタッチメント」の理論に基づく考え方に、「安心感の輪」というものがあります。

これは、子どもが好奇心の赴くままに活動をしていて、何か怖いことや不安なことなどがあつたら、親のもとに駆け寄ってきます。親はそこで、「安全な避難所」と「安心の基地」としての役割を果たして、子どもを慰め、安心させます。すると、子どもは安心を感じ、心が満たされ、また、外の世界に元気に飛び出していきます。そして、また活動していると、怖いことや不安なことがあって、親の元に戻ってくる…、というサイクルのことです。子どもは、このくり返しの中で、輪をだんだんと広げ、世界や自分に対する信頼感を育んでいきます。

これは、子どもの自立や心身の発達に重要であると言われています。



「家庭の大切さ」とどう関係するの？

私たちは、家庭を生活の拠点にして暮らしています。園や学校など“外の世界”に出かけていく子どもたちが、安心を求め、心のエネルギーを回復しに来る物理的な場所はやはり「家庭」なのではないでしょうか。

そこで、お子さんの心の安心や自己肯定感において、一番身近な存在である親の関わり方がとても重要になってくるのだと思います。

安心が大切なのはわかっているけど…。よくない部分が気になって、イライラして、その気持ちをぶつけてしまうこともあるな。



「あんなに言わなくてもよかったな」って、思うこともよくあるんだよね。

あまりネガティブにならないでください。それは、**お子さんのことを考え、必要なことを伝えようとしている証です。**

でも、“もっと違う方向から働きかけたいな”と思うときに、お子さんの見方を変えるための考え方を3つ紹介します。



お子さんの見方を変える3つの考え方

① リフレーミングしてみよう



物事や状況の捉え方を変え、別の視点から捉えようとする心理学の手法です。
“よくない”と考えているお子さんの特性も、見方を変えれば、ポジティブに捉えることができます。(例「おしゃべりな」→「社交的」「感情を素直に表現できる」など)

❗ 例えば、次の特性はどのようにリフレーミングすることができるでしょうか？
(ページの下に言い換えの例があります。)

- ① あきっぽい ② 細かいことに気が向かない
- ③ 大人しい・自己主張が少ない ④ 心配性

もちろん、全てリフレーミングすればよいというわけではありませんが、こうすることで、言葉掛けの内容や見守る表情が変わり、必要以上にネガティブな働き掛けを減らすことにつながります。

② 加点方式で見てみよう

お子さんの言動にイライラしてしまうときには、減点方式の見方が働いているものです。(よくない姿に対して「マイナス〇点!」と注目してしまうこと)

そこで、**ポジティブな姿に対して加点する見方を取り入れてみましょう。**

「その子自身で比べると、前よりできていること」に注目し、視野を広げて見付けてみましょう。

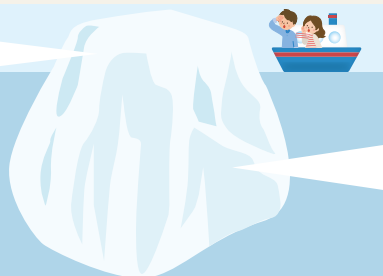
※実際にお子さんの言動に点数を付けて伝えたり、評価したりすることを勧めるものではありません。

③ 氷山の一角水面下を考えてみよう

海から見えている部分が「イライラしてしまうお子さんの姿」だとしたら、水面下の土台にはどんな原因やお子さんの思いがあるか考えてみましょう。

ついイライラして
しまうお子さんの姿

例 家にいると、長時間
ゲームばかりしている



考えられる原因やお子さんの思い

- 例・親が一方的に決めた制限時間に納得していない。
・本当は「テニスをやりたい」という思いがあるが、事情でできていないため、暇でやっているのかもしれない。

行動の背景を想像することで、お子さんと冷静に対話をする時間を設けるなど、この後の親自身の行動を変えることが目的です。

- リフレーミング例
- ① 好奇心旺盛、行動的 など
 - ② おおらか、寛容 など
 - ③ 協調性がある、他人に合わせられる など
 - ④ 慎重に、よく考えて行動する など

お子さんの自己肯定感のために大切にしたいこと

1 ページ目の“安心できる家庭”の要素は、自己肯定感にとっても大切なことです。家庭では“ありのままのあなたを受け止めるよ”という関わり方を大事にしていきたいですね。

例えば…



素直な感情を出せて、
受け入れてもらえる

受容と共感をしながら
話を聴いてもらえる

「評価」から離れ、
存在自体を認めてもらえる

結果だけでなく、
努力や過程を認めてもらえる

決めたことを
尊重してもらえる

お子さんの自己肯定感



おわりに…

家庭が安心できる場であることは、親自身にとっても大切なことです。

例えば、“子育てにおいて、イライラしたり、落ち込んだりしてしまう自分”をリフレーミングしてみるとどうでしょうか。

きっと、“お子さんのことを考え、思いやる自分”や、“家族のために頑張ろうとする自分”と言い換えられるのではないのでしょうか。そんな自分自身のことも忘れずに、認めましょう。

目の前のお子さんは、ほかにはひとりといないかけがえのない存在です。

くらべない、あせらない、まってみる

ときにこんなふうに考え、今しか見られないありのままのお子さんの姿を楽しんでみましょう。その子のペースで、じっくり、じっくりと自己肯定感の芽を伸ばし、花を開かせます。

家族みんなにとって家庭が安心の場でありますように。

～お子さんにとっても、親にとっても、家庭が安心の場となるように、
生涯学習課では以下の取組も行っています～

おやがく相談

- ・イヤイヤ期の子どもにどう関わったらいいの？子育て経験者の人の話をききたい。
 - ・言うことを聞かない子どもにきつく注意してしまう…。ちょっと話をきいてほしい。など
- 子育てについて困っていること、お子さんとの接し方で悩んでいることなどについて、お話してみませんか？お気軽にご相談ください。



STEP1

相談方法を選ぶ。

どちらかの方法で行うことができます！

／訪問相談／

／メール相談／

生涯学習課のおやがく担当者
と、家庭教育ボランティアの
1～2名がお伺いします。

日時：平日の10時～16時

場所：ご自宅や
近隣の公共施設

いただいた相談内容
に、生涯学習課のお
やがく担当者が返信
します。



STEP2

右の二次元コードを読み込み、
必要事項を入力



または

メールに必要事項を記入して送信

✉ 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 or 訪問）
※相談訪問の場合は、希望日時と会場
- ④お子様の年齢 ⑤相談内容



家庭の教育手帳 ～家庭教育のなんでもドア～

「家庭の教育手帳」は、就学前や小中学生の子どもをもつ保護者の皆さまに向けて作られた便利な手帳です。

学校

市の施設

相談窓口

の情報は「家庭の教育手帳」を

CHECK!

- 小学校入学前のチェックリスト
- 子育てに役立つキーワード
- 学年に合った子育ての極意
- 子どものスマホの使い方
- GIGA スクールをはじめとした学校のこと
- 市内の施設や相談窓口

など…

子育てに役立つ情報が満載のデジタル情報誌です。



こちらから
ご覧ください▼



パソコンやスマートフォン・タブレットなどの通信端末でいつでもどこでもご覧になれます。
また、利用登録は不要で、無料で閲覧できます。



待ちに待った夏休み！いつもより家族で過ごす時間も増え、楽しいことも大変なことも増えるかもしれません。

時間に余裕があるときは、こちらに紹介した本を家族で楽しんでみてはいかがでしょうか。一緒に楽しい時間を過ごしなが、自分（家族）の居場所を再確認しませんか？



『いろいろななかぞくのほん』
メアリ・ホフマン／ぶん
ロス・アスキス／え
すぎもとえみ／やく
(少年写真新聞社)

かぞくにはいろいろな形があります。住んでいる人や休みの日の過ごし方など、さまざまです。君のかぞくはどんな形？ぜひおうちで話しながら読んでみてください。



『ちいさいおうち』
パージニア・リー・パートン／文・絵
(岩波書店)

70年以上も前に誕生し、今も読み継がれている名作絵本です。自然に囲まれているおうちには、いきいきして楽しそう。季節を感じる大切さが伝わるお話です。



『くっついた』
三浦 太郎／作・絵
(こぐま社)

子どもの成長は早く、あっという間に大きくなりますが、こんな頃もあったと思い出す1冊。親子でほっぺたをくっつけるだけで、あたたかくて幸せな気持ちになれる、赤ちゃん絵本です。



『よくできました!』
こどもルールブック
齋藤孝／監修 オブチミホ／イラスト
(日本図書センター)

お家の人や友達、みんなと気持ちよく過ごすための46のルールを紹介。「よくできました!」を合言葉に、親子で楽しく一緒に学んでみましょう。



保護者の方へ



『子育ては声かけが9割』
佐藤亮子／著 東洋経済新報社

子どもを褒めるとき、注意するとき、ふと会話をしているとき…どう声をかけたら良いか悩んだことはありませんか？何気ない声かけから子どもとの信頼関係を築くための方法を紹介しています。



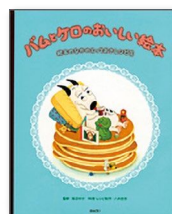
『イラストでわかる 自己肯定感をのばす育て方』
諸富祥彦／監修 池田書店

「ありのままの自分でいい」とよく聞きますが、実は自分のことを理解するのが一番難しい…。この本には、親子で自己肯定感を高めるメソッドが分かりやすく書かれています。



『子どもが伸びる「待ち上手」な親の習慣』
庄子寛之／著 青春出版社

子どもを思って注意しても、全然言うことを聞いてくれない時は、ほんのちょっと意識を変えてみましょう。「待ち上手」になるための5つのステップや魔法の言葉が紹介されています。



『バムとケロのおいしい絵本』
八木佳奈／料理・レシピ制作
島田ゆか／監修 文芸春秋

『バムとケロ』の絵本に出てくるおいしい料理を集めたレシピ集です！絵本を思い出しながら、親子でつくってみてはいかがでしょうか？きっと素敵なコミュニケーションの時間になるはず。

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 東図書館 ☎638-5614 南図書館 ☎653-7609
上河内図書館 ☎674-1123 河内図書館 ☎673-6782 ※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

7/18(土)~8/23(日)
第87回企画展 家電のしくみを見てみよう

時 9:30~16:30
所 コジマ子どもサイエンスパーク(栃木県子ども総合科学館) (西川田町567)

対 どなたでも **定** なし
費 無料※展示観覧料がかかります
申 不要
問 企画事業課展示事業担当 ☎028-659-5555

FAX 028-659-5353
✉kagaku01@tmf.or.jp

市内

7/27(月)~8/23(日)
木の美の作品展

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

FAX 028-638-5966
✉green02@t-chuokoen.jp

市内

6/4(木)~8/30(日)
プラネタリウム番組「イナズマデリバリー」

時 日によって異なるためHPでご確認ください
所 コジマ子どもサイエンスパーク(栃木県子ども総合科学館) (西川田町567)

対 どなたでも **定** 各回180名
費 大人540円、小人(4歳~中学生)200円
申 当日、観覧券を購入
問 天文課 ☎028-659-5555

FAX 028-659-5353
✉tksk@tmf.or.jp

市内

7/18(土)~8/30(日)
夏の自由研究展

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 入館料 大人400円(6~2月) 子供110円
申 なし
問 とちぎ花センター ☎0282-55-5775

FAX 0282-55-5770
✉t-hanac@florence.jp

栃木市

7/15(水)~8/31(月)
金魚展×深堀隆介〜動と静〜

時 9:30~16:30
所 栃木県なかがわ水遊園(大田原市佐良土2686)

対 幼児~小学生とその保護者
定 なし
費 大人900円、小中学生300円、幼児無料
申 不要
問 栃木県なかがわ水遊園 ☎0287-98-3055

FAX 0287-98-3115
✉info@tnap.jp

大田原市

7/11(土)~9/6(日)
夏の企画展「もっと知ろう!奥日光のツキノワグマとニホンジカ」

時 9:00~17:00(最終入館16:30)
所 栃木県立日光自然博物館(日光市中宮祠2480-1)

対 どなたでも **定** なし
費 入館料:4才~中学生260円、高校生以上510円
申 不要
問 栃木県立日光自然博物館 ☎0288-55-0880

FAX 0288-55-0850

日光市

7/18(土)~11/23(月)
**※休館日を除く
※7/26、8/2~9/30は開催なし
※9月以降は土日祝のみ**
体験コーナー「勾玉・ミニ道輪づくり」

時 9:00~15:00
所 しもつけ風土記の丘資料館(下野市国分寺993)

対 どなたでも **定** 8名(2組)
費 1人100円
申 5名以上の場合は電話予約要
問 5名以上の場合は電話予約要 ☎0285-44-5049

FAX 0285-44-5045
✉fudokinooka@city.shimotsuke.lg.jp

下野市

8/1(土)
森の集い「藍の生葉染め体験」

時 9:00~11:30 / 13:00~15:30(2回)
所 森林展示館(矢板市長井2927)

対 栃木県内在住の方
定 12名 **費** 2,000円
申 7月4日から7月17日まで電話にて(先着順)
問 県民の森管理事務所 ☎0287-43-0479

FAX 0287-44-1510
✉info@tochimori.moo.jp

矢板市

8/1(土)
古代文字講座「漢字はどうやってできたのか?」

時 10:00~12:00
所 那珂川町なす風土記の丘資料館

対 小学生 **定** 10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

FAX 0287-96-3340
✉nasufudoki@gmail.com

那珂川町

8/1(土)・2(日) ※両日参加
子どもたちのためのレインボープロジェクト「壁画」

時 初日9:30~12:00
2日目9:30~15:00
所 日光だいや川公園緑の体験館(日光市野口224)

対 小学生 **定** 15名
費 無料
申 開催日1か月前の9:00から電話が窓口にて申し込み
問 日光だいや川公園緑の体験館 ☎0288-21-4421

FAX 0288-21-4422
詳しくはホームページをご覧ください

日光市

8/1(土)・2(日)
夏の折り紙工作

時 10:00~12:00 / 13:00~15:00(2回)
所 日光だいや川公園緑の相談所(日光市瀬川844)

対 5歳~※保護者同伴
定 各回6名程度 **費** 300円
申 開催日1か月前の9:00から電話が窓口にて
問 日光だいや川公園緑の相談所 ☎0288-23-0208

FAX 0288-23-0331
詳しくはホームページをご覧ください

日光市

8/2(日)
あつまれ!海浜オープンデー

時 10:00~16:00
所 とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市玉田336-2)

対 栃木県民及び県外住民
定 なし
費 参加費:無料※活動によって費用がかかります
申 6/29から7/31にHPで
問 指導課 ☎0291-37-4004

FAX 0291-37-4008
✉kaihin-info@tmf.or.jp

茨城県

8/2(日)
ミヤマクワガタの育て方

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(小学生以下の方は保護者同伴)
定 10組 **費** 2,000円
申 7/2から窓口・電話・HPで(受付時間9時~17時まで、先着順)
問 那須野が原公園緑の相談所 ☎0287-36-1220

FAX 0287-36-5781

那須塩原市

8/2(日)・9/6(日)
パズルの日

時 10:00~12:00(受付11:30まで) / 13:30~15:30(受付15:00まで)
所 コジマ子どもサイエンスパーク(栃木県子ども総合科学館) (西川田町567)

対 小学生以上 **定** なし
費 無料※展示観覧料がかかります
申 当日受付
問 企画事業課育成事業担当 ☎028-659-5555

FAX 028-659-5353
✉tksk.asobi@tmf.or.jp

市内

主催:キッズ・マネー・スクールいろは校

あつまれ!ちびっこ店長!

参加費無料!!

キッズ・マネー・スクール
Kid's Money School
キッズマネースクールは、子どもたちに「お金」の大切さを学び、将来の自立を助けるための体験型イベントです。

遊びながら「お金の仕組み」を学べる体験型イベント!

学校では教わらないお金の大切さや親への感謝を、「うさぎとカメ」のお話を交えて楽しく学ぶ勉強会!子ども達が店長になり、商品の仕入れ・陳列・販売・利益の計算までを体験してもらいます。

商品の色塗り(仕入れ) 陳列や声かけ(集客) 値決めや交渉(売上げ) 前後のお金の増減(利益)

日時 2026.8/23(日)・8/30(日)
[各回] 9:30~11:30 [受付開始9:20~]

対象 4~10歳のお子様とその保護者様
※数が数えられればOKです

会場 栃木県総合文化センター(宇都宮市本町1-8)
※駐車場なし(周辺の有料駐車場をご利用ください)

定員 各回10組(先着順・要予約) 持ち物 色えんぴつ

お申込みはこちら おかねの相談室事務局
☎028-908-4143 受付時間 平日 10:00~17:00(不定休)

WEBからのお申込み・セミナー詳細についてはコチラから

QRコード

広告主: 嶋田商事株式会社 TEL 028-634-4188

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。

8/2・23・30・9/6・13・27(日)
バックヤードツアー

内容▼
遺跡から出土の土器などを保管している収蔵庫をご紹介します。

時 10:30、14:00の計2回
(所要時間:30～45分)

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** 当日受付

問 普及活用課
☎0285-44-8441

FAX 0285-43-1972

☑HPの「お問い合わせ」をご利用ください

下野市

7/27(月)・31(金)・8/3(月)
ジュニア逆上がり

内容▼
逆上がりが苦手な子のための集中練習

時 17:50～18:40

所 清原体育館(清原工業団地14番地)

対 小学生 **定** 30名

費 1,500円

申 6/5(金)9時から市スポーツ振興財団HPで

問 宇都宮市スポーツ振興財団 ☎028-663-1611

FAX 028-663-0067

☑sports-lesson-events@utsunomiya-sponavi.or.jp

市内

8/3・17・9/7・28(月)
キッズHIPHOP教室

内容▼
初心者大歓迎!!曲に合わせて楽しくかっこよくダンス♪

時 16:30～17:30

所 宇都宮市スケートセンター会議室

対 小学1年生～小学3年生

定 先着10名 **費** 4,000円

申 7/27(月)～お電話にて

問 宇都宮市スケートセンター ☎028-655-6817

FAX 028-655-6827

市内

8/8(土)・9(日)
藍の叩き染めでエコバッグ作り

内容▼
簡単に染めれる「生葉のたたき染め」でオリジナルエコバッグ作り

時 10:00～15:00

所 道の駅うつのみや

対 どなたでも

定 先着20名 **費** 500円

申 電話

問 総合案内所 ☎028-615-7730

FAX 028-615-7739

市内

8/10・24・9/14・28(月)
ズンビーニ 教室

内容▼
歌、ダンス、英語、ふれあい遊びを通じて、お子様の様々な能力やグローバルな感受性、柔軟性を養います♪

時 10:30～11:30

所 宮原運動公園 野球会場会議室

対 0歳～4歳の乳幼児とその保護者1名

定 先着10組20名

費 4,000円

申 7/27(月)～お電話にて

問 宮原運動公園管理事務所 ☎028-658-1052

FAX 028-658-1052

市内

8/9(日)
夏の公園・生き物観察

内容▼
園内に散策しながら中央公園内に自生している植物や昆虫などの生き物を観察します

時 9:00～11:00

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 7/9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

FAX 028-638-5966

☑green02@t-chuokoen.jp

市内

8/9・30(日)
森の素材を使った夏休み工作教室

内容▼
8/9 竹を使って楽器を作ります
8/30 竹炭を使って風鈴を作ります

時 10:00～、11:00～、14:00～、15:00～(4回)

所 日光だいや川公園だいや体験館(日光市野口224)

対 小学校高学年以上

定 各10名 **費** 500円

申 開催日1か月前の9:00から電話か窓口にて

問 日光だいや川公園だいや体験館 ☎0288-21-4421

FAX 0288-21-4422

☑詳しくはホームページをご覧ください

日光市

[前半]8/13(木)・14(金)・15(土)・16(日)
[後半]8/22(土)・23(日)・29(土)・30(日)
親子で楽しむ夏休み工作

内容▼
木の実や小枝のほか、いろいろな素材を組み合わせて自由な作品をつくろう!

時 [前半]10:00～12:00/
13:30～15:30(2回)
[後半]10:00～12:00(1回)

所 とちぎわんぱく公園(ばなばな工房(壬生町国谷2273))

対 中学生までの親子

定 各回8組

費 1作品につき500円

申 各日1か月前の9:00から電話または直接管理事務所へ

問 とちぎわんぱく公園管理事務所 ☎0282-86-5855

下都賀郡

8/14(金)
奥日光ナイトサファリ

内容▼
バスの中から野生動物を探したり奥日光の自然を見て聞いて楽しみましょう!晴れば満天の星も!

時 18:30～21:00

所 集合:赤沼自然情報センター(日光市中宮祠)

対 どなたでも **定** 30名様

費 4才以上3,300円(低公害バス往復運賃別途)

申 webにて2日前までに申込

問 栃木県立日光自然博物館 ☎0288-55-0880

日光市

8/16・9/20(日)
クイズにチャレンジ

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 当日受付

問 県立博物館教育広報課 ☎028-634-1312

FAX 028-634-1310

☑hakubutsukan@pref.tochigi.lg.jp

市内

8/16・9/20(日)
キッズツアー

内容▼
動物や植物など、いろいろなテーマを子ども向けに解説します。

時 14:00～14:30

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 当日受付

問 県立博物館教育広報課 ☎028-634-1312

FAX 028-634-1310

☑hakubutsukan@pref.tochigi.lg.jp

市内

8/16(日)・9/23(水祝)
勾玉作り体験

内容▼
滑石を紙やすりで削り、自分だけの勾玉を作ってみよう!

時 13:30(所要時間:60～90分)

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3以下は保護者同伴)

定 先着6組24名 **費** 無料

申 当日受付

問 普及活用課 ☎0285-44-8441

FAX 0285-43-1972

☑HPの「お問い合わせ」をご利用ください

下野市

8/22(土)
エンジョイカガフ

内容▼
理工・医療系進学体験イベントで、カガフの魅力を体験しよう

時 13:00～16:00

所 帝京大学宇都宮キャンパス

対 小学生

定 イベント・講座によって異なります

費 無料

申 HP特設サイトから

問 帝京大学宇都宮キャンパス総務課 ☎028-627-7111

FAX 0285-43-1972

☑HPの「お問い合わせ」をご利用ください

下野市

8/22(土)
カフェセミの模型の絵つけしよう

内容▼
中央公園に生息しているカフェセミの環境に優しいエコデコイを使って色をつけよう

時 10:00～12:00

所 栃木県中央公園緑の相談所(睦町2-50)

対 小学生 **定** 10名

費 無料

申 7/22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

FAX 028-638-5966

☑green02@t-chuokoen.jp

市内

8/22(土)
ペーパークラフトでクラゲをつくろう!

内容▼
プロダクトデザイナーを招き、ゆらゆら揺れるクラゲをつくります。完成後はインテリアとして楽しんで!

時 11:00～14:00～(2回)

所 えにし(アークタウン宇都宮内)

対 どなたでも

定 各回最大8名

費 1,500円+税

申 電話

問 えにし ☎028-333-5978

FAX 028-612-3357

市内

8/23(日)
体験教室「化石発掘体験」

内容▼
栃木県博物館の先生に教わる石を割って化石発掘体験

時 10:30～11:30/
13:30～14:30(2回)

所 とちぎ花センター(栃木市岩舟町下津原1612)

対 小中学生 **定** 各回15名

費 材料費1,500円

申 7/1より電話かHPから

問 とちぎ花センター ☎0282-55-5775

FAX 0282-55-5770

☑t-hanac@florence.jp

栃木市

8/23(日)
苔玉教室

内容▼
水苔を丸めて動物やキャラクターなど好きな形を作り、苔を貼り付け作品を作ります

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** 20人

費 1個900円

申 7/23から窓口・電話・HPで(受付時間9時～17時まで、先着順)

問 那須野が原公園緑の相談所 ☎0287-36-1220

FAX 0287-36-5781

那須塩原市

8/23(日)
草玉教室

内容▼
丸めた土に植物を入れ苔を貼り作品を作ります

時 13:00～15:00

所 那須野が原公園緑の相談所(那須塩原市千本松801-3)

対 どなたでも **定** 20人

費 2,000円から※選ぶ植物や植物の数で費用が変わります

申 7/23から窓口・電話・HPで(受付時間9時～17時まで、先着順)

問 那須野が原公園緑の相談所 ☎0287-36-1220

FAX 0287-36-5781

那須塩原市

8/23(日)
森の素材を使った夏休み工作教室

内容▼
木の実やアルミを使って森の生き物を作ります

時 10:00～、11:00～、14:00～、15:00～(4回)

所 日光だいや川公園だいや体験館(日光市野口224)

対 小学校高学年以上

定 各10名 **費** 500円

申 開催日1か月前の9:00から電話か窓口にて

問 日光だいや川公園だいや体験館 ☎0288-21-4421

FAX 0288-21-4422

☑詳しくはホームページをご覧ください

日光市

8/23(日)
親子で歯みがきピカピカ教室

内容▼
・歯科医師の講話「乳歯のケアと家族の口腔ケア」
・歯科衛生士の講話「上手な歯みがきのコツ」
・お子さんのむし歯菌検査

時 10:30～11:45

所 宇都宮市保健センター

対 1歳から2歳4か月までの子と保護者

定 25組 **費** 無料

申 7/4(土)から市HP、電話にて受付(先着順)

問 宇都宮市保健センター ☎028-627-6666

FAX 028-643-1679

☑u19070550@city.utsunomiya.tochigi.jp

市内

8/23(日)・9/27(日)
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本格的な手作りピザ焼き体験

時 10:30～14:30

所 道の駅うつのみや

対 どなたでも

定 30分ごとに5名ずつ

費 1,000円

申 電話

問 総合案内所 ☎028-615-7730

FAX 028-615-7739

市内

作品募集期間
8/24(月)～9/18(金)
とちぎこども芸術祭
2026

内容▼
県内の小学生を対象に
募り、選考された入賞
作品展示です。

FAX028-636-4079
✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp

8/29(土)
動物のお面をつくろう

内容▼
動物のお面を作ります

FAX028-634-1310
✉hakubutsukan@pref.tochigi.lg.jp

8/29(土)・8/30(日)
おしごとラボ

内容▼
おしごとをして、お給料
を貯めたり、お買い物
をしたり、お店を出した
り、遊びの中で「おしご
と」することを体験して
みよう!

FAX028-659-5353
✉tkask.asobi@tmf.or.jp

9/1・8・15・29・10/6・
20(火)全6回
幼児水泳教室

内容▼
幼児のための水泳教室
(水慣れ・基礎)

FAX028-654-2830
✉mobarara@proteck.co.jp

9/2・9・16(水)
速くならう!かけっこ塾

内容▼
正しい走り方を身につ
けて、運動会で大活躍!

FAX028-663-0067
✉sports-lesson-events@utsunomiya-sponavi.or.jp

9/5(土)・11/7(土)
秋野菜くらぶ

内容▼
9/5の第1回はダイコ
ンの種まき及び白菜な
どの秋野菜の苗植えを
します。11/7の第2回
では収穫作業を体験し
ます

FAX028-615-7739

9/6(日)
ひょうたんでストラップ
作り

内容▼
ろまんちっく村の自社
農場で育てたひょうた
んを使った工作体験

FAX028-615-7739

9/8(火)
ベビー&キッズ プラネ
タリウム

内容▼
泣いてもお話ししても
OK! スタッフが手あそ
びなどを交えながら、
プラネタリウムで星の
お話をします。

FAX028-659-5353
✉tkask@tmf.or.jp

9/11・25・10/16・23・
30(金)
親子リトミック

内容▼
音楽に合わせて体を動
かすことで、幼児の心
身の発達を促進し運動
能力を高める

FAX028-663-0067
✉sports-lesson-events@utsunomiya-sponavi.or.jp

9/12(土)
キノコペーパースタンド
をつくろう

内容▼
可愛いキノコのペーパ
ースタンドをつくろう

FAX028-634-1310
✉hakubutsukan@pref.tochigi.lg.jp

9/12(土)
チャレンジもったいない
2026

内容▼
人やものを大切にす
る「もったいない」を知
ってもらい、身近な環
境行動の実践を促すイ
ベントを開催します!

FAX028-655-1577
✉kankyo@utsunomiya-miraikan.com

9/12(土)
親子逆上がり教室

内容▼
お父さんお母さんと
いっしょに逆上がりの
コツをつかむ

FAX028-663-0067
✉sports-lesson-events@utsunomiya-sponavi.or.jp

9/12(土)
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!

FAX028-671-3220
✉u2227@city.utsunomiya.tochigi.jp

9/13(日)
小さい絵本をつくって
みよう

内容▼
手のひらサイズの小さ
い絵本を作ります

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

9/13(日)
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

9/13(日)
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

FAX0287-36-5781

9/20(日)
ボーチにハーダンガー刺
繍を刺そう(基礎コース)

内容▼
織り糸を切ったがって
幾何学模様をつくる北
欧由来のハーダンガー
刺繍をボーチに刺し
ます
※同日10:00～13:00
に応用コースもあります

FAX0287-36-5781

9/21(月祝)
カヌー体験教室

内容▼
カヌー(一人乗り)の初
歩的な操作を学び、水
上のゲームを通して楽
しく技術を習得しよう

FAX0287-36-5781

9/23(水祝)
もったいないフェア宇
都宮2026

内容▼
「もったいない運動」を
知ってもらうため、参加
体験型のブースを中心
としたイベントを実施し
ます!

FAX028-632-5279
✉mottainai@city.utsunomiya.tochigi.jp

9/23(水祝)
ハロウィンを彩るマイ
カップ&プレート作り

内容▼
好きな形のパンチで型
抜きした転写紙をカッ
プまたはプレートに貼
り付け電気窯で焼き付
けます。
※作品は後日引き取り

FAX0287-36-5781

9/24(木)
竹工芸

内容▼
竹ひごを編んで作品を
作ります。今回は蕎麦
ざるに挑戦します

FAX0287-36-5781

9/26(土)～9/27(日)
1泊2日
なげて!つって!海釣り体験

内容▼
大洗海岸で磯釣り、投
げ釣り体験、砂浜遊び
等

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

9/26(土)～9/27(日)
1泊2日
なげて!つって!海釣り体験

内容▼
大洗海岸で磯釣り、投
げ釣り体験、砂浜遊び
等

9/27 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 当日受付
問 県立博物館教育広報課 ☎028-634-1312

内容▼
まゆ玉で可愛いうさぎをつくります。

FAX 028-634-1310
✉ hakubutsukan@pref.tochigi.lg.jp 市内

9/29・10/6・13・20・27 (火) キッズリズムダンス

時 15:40～16:30
所 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目6番18号)
対 年中・年長
定 15名 費 2,500円
申 8/5(水)9時から市スポーツ振興財団HPで
問 宇都宮市スポーツ振興財団 ☎028-663-1611

内容▼
曲に合わせて楽しくおどき、リズム感覚やバランス感覚を高める

FAX 028-663-0067
✉ sports-lesson-events@utsunomiya-sponavi.or.jp 市内

8/1(土)～22(土)の毎土曜日 戦場ヶ原ナイトハイキング

時 19:30～21:00
所 戦場ヶ原(日光市中宮祠)
対 4才以上なたでも
定 各回15名
費 4才以上4,400円
申 webにて2日前までに申込
問 栃木県立日光自然博物館 ☎0288-55-0880

内容▼
初めてでもガイドが一緒なので安心♪明かりのない真っ暗な雰囲気や晴れた日は星空観察も楽しめます。

FAX 0288-55-0850 日光市

8/1(土)～23(日)の毎土日 戦場ヶ原夏のガイドウォーク

時 9:30～11:00 / 13:00～14:30
所 戦場ヶ原(日光市中宮祠)
対 4才以上なたでも
定 各回20名様
費 1,000円
申 webにて前日までに申込。空気があれば当日現地申込も可能
問 栃木県立日光自然博物館 ☎0288-55-0880

内容▼
真夏でも涼しい湿原で自然の魅力を発見しましょう。コースは平坦で短距離のためなたでも安心!

FAX 0288-55-0850 日光市

毎月第3日曜日 毎月第3日曜日は家庭の日

時 9:00～15:45
所 日光だいや川公園(日光市瀬川844)
対 小中学生 定 なし
費 無料
申 当日受付
問 日光だいや川公園管理事務所 ☎0288-23-0111

内容▼
フィールドアスレチックやニュースポーツ(パークゴルフ、グラウンドゴルフ、ディスクゴルフ)が体験できます

FAX 0288-23-0331 日光市
詳しくはホームページをご覧ください

作新短大 子育て支援「わいわいひろば」HPにて掲載中

時 本学HPでご確認ください
所 作新学院大学短期大学部 プレー室等(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

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

本学HP <https://www.sakushin-u.ac.jp/sjc/about/page.php?id=607> 市内



宇都宮市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】



栃木SCホームゲーム日程

8/9 (日) 19:00キックオフ vs ツエーゲン金沢 所カンセキスタジアムとちぎ
8/22 (土) 19:00キックオフ vs ギラヴァンツ北九州 所カンセキスタジアムとちぎ
9/5 (土) 19:00キックオフ vs 高知ユナイテッドSC 所カンセキスタジアムとちぎ
9/26 (土) 17:00キックオフ vs 松本山雅FC 所カンセキスタジアムとちぎ
トッキーチケット(<https://www.jleague-ticket.jp/club/ts/>)にてチケットをご購入ください。試合当日もスタジアムで販売しています。

問合せ先 <https://form.run/@tochigiscinfo>

宇都宮ブレックス



非日常をお楽しみいただけるアリーナエンターテインメントをご用意して、会場でお待ちしております。チケットの購入、その他のお問い合わせは公式HPまで！



【宇都宮ブレックスHP】

ホームゲーム日程

9/26 (土) 未定 VS 横浜ビー・コルセアーズ 所日環アリーナ栃木
9/27 (日) 未定 VS 横浜ビー・コルセアーズ 所日環アリーナ栃木



©TOCHIGI BREX INC.



©TOCHIGI BREX INC.

Astemo 宇都宮ブリッツェン



Astemo 宇都宮ブリッツェンは、ランバイクを持っている栃木県内のお子さんが気軽に参加できる大会を目指して、『とちキッズCUP』をサポートしています。ぜひみなさんも『とちキッズCUP』にでて、思い出を作ってみませんか？



【Astemo 宇都宮ブリッツェンHP】



©UTSUNOMIYA BLITZEN



レース日程 ※詳しい内容は、公式HPをチェック！
9/5(土)とちキッズCUP
18:00レーススタート(予定) 所JA全農とちぎ
(8月初旬募集開始予定)



【とちキッズCUP HP】

お知らせ

＼こどもるっくる第30号についての／

WEBアンケートご協力をお願い

実施期間：7/15(水)から9/30(水)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。
皆様のご意見・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

学校や園のみなさまへ

「**親学出前講座**」では、学校や園の行事等の機会に実施できる
さまざまなプログラムを用意していますので、ぜひご活用ください。

(授業参観や就学时健康診断、保育参観など)

講話やワークショップなど、
希望に合わせて実施できます！
詳しくは生涯学習課 (632-2679) まで

プログラムや申込方法
などはコチラから▼



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

