

市役所の出前講座

特集
③

テーマ・講座名	内 容	担当課
保健と福祉	良い睡眠の上手な取り方	心身の休養には欠かせない睡眠を上手に取るための工夫など 保健予防課 ☎(626)1114
	正しい知識で防ごう食中毒	ノロウイルスなどの食中毒に関する話題や食中毒予防に役立つ正しい手洗い方法などについて説明 生活衛生課 ☎(626)1110
	食品表示を知って活用しよう	食品を購入する上で重要な情報源となる食品表示の見方など
	もっと知りたい食の安全	食品添加物・残留農薬の基準値の決め方や食物アレルギー、食の安全を守る仕組みなどについて説明
	犬・猫の正しい飼い方	犬・猫などの家庭で飼育される動物の正しい飼い方など 生活衛生課 ☎(626)1108
宮っこスマイルセミナー	宮っこの子育て・子育てを応援します	「宮っこ 子育て・子育て応援プラン」の概要 子ども未来課 ☎(632)2342
	青少年の健全育成活動を応援します	青少年健全育成事業の概要や仕組み 子ども未来課 ☎(632)2344
	青少年の自立について考えよう	ニートや引きこもり、非行問題の現状と支援 青少年自立支援センター「ふらっぶ」 ☎(635)5834
	ひとり親家庭を応援します	仕事と子育てを一人で担うひとり親家庭の現状と支援 子ども家庭課 ☎(632)2386
	ストップ ザ 児童虐待	児童虐待の未然防止から早期発見・対応など 子ども家庭課 ☎(632)2788
	子育てを楽しもう	地域の子育て支援情報の提供や子どもとの接し方 保育課 ☎(632)2392
	地域で盛り上げよう子育て支援	子ども・子育て支援新制度の趣旨から仕組みまで 保育課 ☎(632)2393
	発達障がいを知ろう	発達障がいへの正しい理解やその子どもたちへの接し方 子ども発達センター ☎(647)4720
	CO2ダイエット	地球環境問題と家庭で取り組める環境配慮行動
環境	地球温暖化の問題を考えよう	もったいないの心で地球環境問題を考える
	宇都宮市のもったいない運動	もったいない運動について学び、実践につながるような取り組みを考える 環境政策課 ☎(632)2409
	身近な自然で「いきものつながり」を体感する	身近な自然の生き物のつながりを、生態ピラミッドマップを使って体感する
	宇都宮市が目指す環境都市の姿	環境基本計画に掲げた環境都市の姿とその実現に向けた取り組み

テーマ・講座名	内 容	担当課
保健と福祉	食肉の安全について学ぼう	食肉の安全を守るために獣医師が行っている「と畜検査」や「BSE検査」、「放射性物質検査」など 食肉衛生検査所 ☎(656)5981
	知っておきたい薬の知識	医薬品の正しい使い方などの基礎知識や生活習慣病薬（高血圧薬、高脂血症薬、糖尿病薬など）※市薬剤師会と合同実施 保健所総務課 ☎(626)1103
	症状に応じた正しい救急医療の利用を	高齢者によく見られる事故や子どもの急な病気の対処法
	気軽にエンジョイ Miya運動（おおむね65歳未満対象）	お腹回りが気になり出した人へ、メタボ解消のためのポイントや、市オリジナル運動メニュー「気軽にエンジョイMiya運動」を活用した脂肪燃焼などに役立つ運動の方法を紹介 市保健センター ☎(627)6666 ※申し込み条件あり。詳しくは、市保健センターへお問い合わせください。
	気軽にエンジョイ Miya運動 ロコモ予防編（おおむね65歳以上対象）	筋力の衰えや足腰の弱さが気になり出した人へ、ロコモ予防のためのポイントや市オリジナル運動メニュー「気軽にエンジョイMiya運動」を活用した筋力アップに役立つ運動の方法を紹介
	身近な公園での運動	ラジオ体操の正しい方法や、身近な公園の健康遊具の使用方を紹介
	よくかんでおいしく食べて健康に（成人対象）	口の中を健康に保ち、よくかんで食べることの大切さや、歯周病予防に役立つ正しい歯磨き方法 健康増進課 ☎(626)1129
	知っておきたい感染症のはなし	O157・インフルエンザ・結核・肝炎その他感染症に関する正しい知識と予防法など
	ストレスと上手に付き合おう	ストレスによって生じやすい心の病気やストレスを軽減するためのこつ
	あなたはお酒に強い体質 弱い体質	アルコール体質試験パッチを使って、自分のアルコール体質をチェック。知って得する健康のためのお酒の豆知識 保健予防課 ☎(626)1114
こころのサインに気づいたら	身近な人の悩みを上手に聴くための方法や、相談する人も相談を受ける人も気持ちを楽にするためのこつ	

◎母の日似顔絵コンテスト作品募集 ▽募集内容 お母さんの似顔絵▽対象 市内に在住か通学している未就学児～小学生▽申込 青少年活動センターに置いてある応募用紙に作品と必要事項を書き、5月2～6日に、直接、青少年活動センター☎(663)3155へ。

市役所の出前講座

テーマ・講座名	内 容	担当課	
地域教育	宇都宮発＝地域教育について	生涯学習課 ☎(632)2678	
	目指せ地域のかげやき人		
	地域教育力向上フォーラム		
選挙制度	選挙制度や投票率、18歳選挙権など	選挙管理委員会事務局 ☎(632)2793	
防災出前講座	市の防災対策、各種訓練の紹介、災害に対する日頃の備えや、地域での災害対応など	危機管理課 ☎(632)2053	
耐震出前講座	昭和56年以前の基準で建築（着工）された木造住宅について、耐震化の必要性、耐震診断・改修の方法、補助制度など	建築指導課 ☎(632)2573	
消費生活出前講座	質実商法・特殊詐欺についての講話・寸劇など	市消費生活センター ☎(616)1561	
交通安全教室	交通安全についての講話・寸劇など	生活安心課 ☎(632)2136	
防犯講習会	特殊詐欺・空き巣被害防止をはじめとする身近な防犯対策についての講話など	生活安心課 ☎(632)2818	
その他	姉妹都市に広げよう友達の輪	国際交流プラザ ☎(616)1567	
	国際人になろう	外国の文化、日本文化の紹介など	
	男女共同参画教育出前講座（小学5・6年生向け）	将来の夢を考え、自分らしく生きることの大切さについて	男女共同参画推進センター ☎(636)4075
	DV防止啓発出前講座	DVの未然防止や早期発見を図るため、DVに関する基本的な知識や、相談機関などの周知啓発	男女共同参画課 ☎(632)2343
	健康な歯を育てましょう（幼児の保護者向け）	かむ力を育てるために必要な口の健康と正しい歯磨きの仕方など	健康増進課 ☎(626)1129
	上下水道お届けセミナー（水の循環）	水道水ができるまでの仕組みや使われた水がきれいになる仕組み	経営企画課 ☎(633)3230
	まちづくりのルール「自治基本条例」	自治基本条例の趣旨とこれからのまちづくり	行政改革課 ☎(632)2039
小中一貫教育・地域学校園	「小中一貫教育・地域学校園」の基本的な考え方と具体的な取り組み	学校教育課 ☎(632)2733	

テーマ・講座名	内 容	担当課	
環境	今日から実践 3R（スリーアール）でエコライフ	ごみを出さない工夫や、分別・リサイクルなど、ごみを減らすために必要な3Rの重要性	ごみ減量課 ☎(632)2415
	不法投棄の未然防止	不法投棄の実態や未然防止のための取り組み事例の紹介	廃棄物対策課 ☎(632)2929
景観	都市計画出前講座	都市計画の概要や都市計画マスタープラン	都市計画課 ☎(632)2565
	うつのみやの風景じまん（小学生向け）	うつのみや百景の紹介	都市計画課 ☎(632)2568
	うつのみや百景を守る	うつのみや百景の紹介や百景を守るための活動の紹介	
	宇都宮市の景観まちづくり	魅力ある景観づくりに向けた取り組みの紹介	
	違法な電柱チラシや看板を防ぐ	チラシなどの屋外広告物のルールの紹介	河川課 ☎(632)2689
	私の街の景観づくりを始めよう	先進的な取り組み事例や支援制度などの紹介	
	うつのみやの川づくり	河川の役割、河川改修や河川愛護会など	
消防	普通救命講習	傷病者視察・気道確保要領、AED（自動体外式除細動器）の操作方法	中央消防署 ☎(625)3453
	救急指導	簡単な応急処置や心肺蘇生法など	東消防署 ☎(663)0119
	火災予防・放火防止講座	家庭や職場での火災予防や放火防止対策など	西消防署 ☎(647)0119
	住宅用火災警報器を取り付けよう	住宅用火災警報器の重要性や取り付け場所など	南消防署 ☎(653)0119
図書館	読み聞かせ講座 入門編	集団への読み聞かせに向く、絵本の選び方と絵本の紹介	中央図書館 ☎(636)0231
	読み聞かせ講座 実践編	集団への読み聞かせの実践方法	
	うちでもどこでも読み聞かせ	家庭での読み聞かせの方法や絵本の紹介	
	図書館を活用した資料・情報の探し方講座	さまざまな課題を解決するための図書館活用法。特定のテーマについて資料を探す場合の探し方	
	インターネットサイトの活用講座	インターネット上にある、有用で信頼性のあるサイトを紹介し、活用の仕方、調べ方を案内	
宇都宮について調べよう	宇都宮の歴史や人物などについて、調べ方と地域資料の紹介		

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、進 生涯学習センター、参 うつのみやや表参道スクエア、HP ホームページ、コ 地域コミュニケーションセンター、☑ Eメールアドレス、活 市民活動センター、☑ 地域自治センター

◎毎月1日はもったいないの日 日々の行動を振り返ろう 市では、地球上にあるすべてのものに、尊敬と感謝の気持ちを持ち、ひとやものを大切にする「もったいない運動」を進めています。日々、実践している行動をさらなる行動・実践につなげるために、月の初めに先月までの行動を振り返りましょう。
 ☎環境政策課☎(632)2409

テーマ・講座名	内 容
今あらためて自然体験活動	子どものより良い育ちのために、自然体験活動の必要性についての講話
小学校入学へ向けた幼児期の子育て	小学校での円滑な集団生活に向けた子どもとの関わり方についての講話
学習や集団生活に「まずきがある子への理解	支援を求めるSOSへの理解や適切な支援など特別支援教育についての講話
不登校等に関する理解と対応	心理面からの理解と未然防止・解決に向けた保護者の関わり方についての講話
情報化社会と子どもたち	情報化社会で安全に生活する判断力を育てるための講話
欲張って生きようワーク・ライフ・バランス	仕事と家族との時間の充実、自分らしく生きることの大切さについての講話
知っておきたい「デートDV」	デートDVの理解と保護者の関わり方についての講話
ストップ 児童虐待	児童虐待の未然防止や早期発見・対応につなげる講話
腸内フローラの神秘	腸を丈夫に保つことで得られる、さまざまな健康効果についての講話
スマホ・ケータイ安全教室	携帯電話に関する子どもたちの実態やトラブルについての情報提供とその対策についての講話
食育セミナー「考えよう明日のからだ作り」	成長期に必要な食事の取り方、体作りについての講話
食育セミナー「水分補給教室」	熱中症の予防方法や対処方法などについての講話
エコ・クッキング	環境教育をテーマとした講話と食に関する実習
みんなで防ごう地球温暖化	身近な省エネに関する実習と講話
燃料電池って何だろう	燃料電池の有効利用など、地球温暖化対策に関する実習と講話
ガス管で万華鏡を作ろう	廃材を利用した万華鏡作りと、都市ガスの流れやリサイクルの大切さについて学ぶ講話
間伐材でコースター作り	間伐材を使ったコースター作りを通して、森の大切さについて学ぶ実習と講話
保健師から見た家族の健康	子どもの健康増進のための生活習慣についての講話
助産師による日常の健康づくり	助産師の経験を基にした家族や女性の健康などについての講話
「食と健康」家族の食生活について考えてみませんか	子どもの健やかな成長のための食生活についての講話
遊ぶ事から得られるもの	子どもの発育過程に沿って体力向上などの必要なことを考える講話
命の大切さ	危険ドラッグなどの薬物や酒・たばこの弊害についての講話と視聴
食生活から子どもの身を守る	食生活から子どもの身の安全を守ることについての講話
花を通して優しい心を育てよう	エコの視点を取り入れた講話と親子で花の寄せ植えなどを行う実習
しあわせのタネをまこう	園芸作業の効用や気持ちが前向きになるエピソードの紹介
わくわく体験を通して牛乳のことをもっと知ろう	牛乳ができるまでの過程や牛乳の特性・効能についての講話、乳製品を使った体験
わが家の安心ライフプラン	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についての講話
楽しいおやつを食べ方	正しい食習慣や自己管理など、おやつをテーマにした講話と実習

※親学出前講座

テーマ・講座名	内 容
子育て新時代	自己肯定感を育む大切さと、子どもとどう向き合っていくかを考える講話
生活リズム向上宣言	生活リズム向上のきっかけ作りのための講話
話し合ってみようみんなの子育て	「親の振り返りカード」の調査結果を通して、子育て観についてのワークショップ
子どものいいところを伸ばそう	子どもの特性を理解し、良いところの見方や接し方などについてのワークショップ
コミュニケーションのコツ	家庭や地域、学校で役に立つ良いコミュニケーションについて考えるワークショップ
小学校入学に向けて	親として心がけておきたいことや学校と保護者のより良い関係の築き方などについての講話
子育てのホンネ	子育て中の悩みの情報交換や意見交換を行うワークショップ
「叱り」の極意	意見交換を通して叱る基準や叱り方について考えるワークショップ
家庭のルールって、どうしてる	家庭でルールなどを決めるときはどうしたらよいかを考えるワークショップ
子どもと年中行事	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実習
パパママ交流タイム	簡単なゲームなどを通して参加者同士の交流を促進するアクティビティ
より良い子どもの育ちのために	家庭生活を改善するための工夫についての意見交換
「家庭の教育手帳」でふりかえり	各家庭の取り組みについて意見交換を行うワークショップ
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の講話
ほめほめシャワーで子育て	「子どもをほめて伸ばす」ことをテーマとしたワークショップ
いじめから子どもを守るために	いじめから子どもを守るチェックポイントなどの講話
いじめをしない子に育てる	いじめに向かわないように、子どもとどう向き合うかを考える講話
いじめに巻き込まれたら	事例を通して、保護者の望ましい対応や学校との連携の仕方などの講話とワークショップ
いじめについて話し合ってみよう	いじめの問題について参加者同士による話し合いと、Q&(アンド)A(質問と答え)方式によるワークショップ
学校に上手に思いを伝えるために	子どもをより良く育てていくために、学校との関わり方についての講話
「親子で学ぼう」スマホ・ケータイ	スマートフォンや携帯電話の正しい使い方について、親子で共に考える講話とワークショップ
学校・家庭における食育の取組	食育の必要性について、小中学校の取り組みを通じた食に関する講話
学校における交通安全に関する取組	通学路の交通安全確保のポイントや本市の取り組みなどの講話
一期一会	生活文化の精神を学び、気配りや思いやりを体得するための講話と実習
地域の伝統文化	身近な伝統文化を学び、家庭や地域の絆を深めたり、まちづくりに生かしたりするための講話
地域の文化財	身近な文化財を学び、家庭や地域での対話や交流活動を促すための講話
宇都宮ゆかりの百人一首に触れる	宇都宮にゆかりが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
手作り陶芸作品で食卓を彩る	親子団らん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

※親学出前講座

◎5月15日(第3日曜日)は「家庭の日」市では、家庭における親と子の触れ合いや絆づくりを推進するため、触れ合いのある家庭づくり事業に取り組んでいます。爽やかな風を感じる気持ちの良い季節になりましたね。今月の「家庭の日」には、家族でピクニックに出掛けてみてはいかがでしょうか。緑であふれる景色に癒されながら、笑顔いっぱいの「家庭の日」をお過ごしください。☎子ども未来課 ☎(632)2944