

託児付き

令和6年度  
北生涯学習センター主催

ご夫婦&  
パパだけの参加も  
大歓迎

# 子育てママパパ応援講座

対象：市内在住か通勤している未就学児を持つ保護者  
(ご夫婦での参加、パパだけの参加も大歓迎！)

定員：20名(抽選)

6月8日・6月22日のみ託児あり(抽選)

参加費：無料

申込：5/1(水)～5/20(月)必着

フォームに入力、またはメールで、参加する保護者全員の氏名・ふりがな・年齢・電話番号・メールアドレス・託児希望の場合は、お子さんの氏名・生年月日、6/15「音楽で遊ぼう！」に参加するお子さんの人数を明記の上、お申込みください。



第1回

6/8(土)

10:00～12:00

仕事と育児の両立応援！  
私たちらしい働き方

仕事と育児の両立って大変！  
家族で役割を分担して、自分たちらしい育児・働き方を見つけましょう。

講師：石井 由貴 さん  
Joy Living Lab.代表

託児あり

第2回

6/15(土)

10:00～12:00

おんがくであそぼう！  
& フルートミニコンサート

リトミックやリズム遊び、打楽器遊びでお子さんの音楽への興味を育てます。いっぱい遊んで、親子で生のフルート演奏に癒されましょう。

講師：高橋 詩織 さん  
フルート奏者  
音楽教室ムジコロアミュージック代表

託児はありません。

第3回

6/22(土)

10:00～12:00

子どもと一緒に避難する！  
私たちにピッタリな避難袋を考えよう

お子さんと一緒に避難するとき大事なことは？  
子育て中のあなたにとって必要な避難袋の作り方を学びます。

講師：堀中 里香 さん  
防災士  
防災備蓄収納一級プランナー

託児あり

申し込み・問い合わせ先

北生涯学習センター

〒320-0072 宇都宮市若草3-12-25

TEL: 028-621-7745

メールでのお申込みはこちら



Mail: u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jp

フォームでのお申込みはこちら

宇都宮市電子申請システムでのお申込みには、アカウント登録が必要です。



## 講師プロフィール

### Joy Living Lab.代表 石井由貴さん

キャリア戦略カレッジ共同主催／マドレボニータ栃木発起人  
女性の健康とキャリア支援「Joy LivingLab.」代表  
国家資格キャリアコンサルタント

リクルート社にて9年間転職支援事業に携わり、二度の産休・育休・職場復帰を経験した後、フリーランスのキャリアコンサルタントとして独立。ワーキングマザー向け連続キャリア講座「キャリア戦略カレッジ」を共同主催。自身の産後の経験を踏まえ、宇都宮市主催の「育休ママ向けの復職支援セミナー」講師など、育休復帰後・育休中の女性支援に定評がある。子育て世代の声を届けるべく、下野新聞「日曜論壇」にて連載執筆（2020年～2021年）。15歳・12歳の母。

### フルート奏者 高橋詩織さん

栃木県立宇都宮女子高等学校卒業。国立音楽大学卒業、オーストリア・ウィーンコンセルヴァトリウム音楽大学フルート研究科、同大学マスターフルート科修了（大学院）。マスター号取得。国内外の受賞歴多数。

ウィーン留学中より演奏活動を開始し、主に日本とオーストリアでソロ、室内楽など様々な場面で活動中。度々TV・ラジオ・新聞などメディアに取り上げられている。

自作の切り絵を駆使した総合演出のコンサート「高橋詩織の音楽と切り絵のプロジェクションコンサートシリーズ」など積極的に趣向をこらした舞台を制作し、栃木県総合文化センター主催事業、那須野が原ハーモニーホール主催事業、黒磯文化会館主催事業などで発表。YouTuber しおりんことしても活動中！

### 防災士 防災備蓄収納一級プランナー 堀中里香さん

防災士，防災備蓄収納1級プランナー，整理収納コンサルタント。「あなたのいえのかたづけこびと，そだてませんか」をモットーに，日常は整理収納，非常時は防災備蓄で，安全で安心な暮らしをサポートする。防災を考慮した整理収納サポートや，リアル及びオンラインの整理収納×防災備蓄セミナーが好評。整理を習慣づける週1オンライン部活動『みんなでおかたづけクラブ』を行っている。NHKひるまえほっと出演。

ブログ『かたづけこびとのみつけかた』<https://ameblo.jp/karikanariho/>

## 【会場】宇都宮市北生涯学習センター

(宇都宮市若草3丁目12-25)

