

こどもるつくる

親学にチャレンジ 

今回のテーマ

親だからこそむずかしい
感情のコントロール



第24号の内容紹介

- 1～5ページ 親だからこそむずかしい感情のコントロール **子どもに伝えたいこと、イライラ解消法**
- 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 「魅力ある学校づくり地域協議会」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

「ほめて のばす」と言うけれど・・・
 たくさんほめてあげたいけれど・・・
 それなのに・・・ それなのに・・・



今日も子どもの行動に イライラ
 子どもの言葉に イライラ
 うまくいなくて イライラ
 お願いだから、そんなにイライラさせないで！

でも、子どもはもしかしたら“そんなにイライラしないで!”って、心の中で叫んでいるときもあるかもしれません。

親のイライラから出る子どもへの言動は、場合によっては、子どもによく影響を与えていることがあります。今号では、イライラを子どものために変えていくヒントやイライラ解消法などをお伝えします。

どうしてイライラ？

「親学出前講座」の参加者に聞いてみました

Q. 子育てでイライラを感じるのはどんなときですか？

- ・ やることが遅いとき
- ・ おもちゃを片づけないとき
- ・ 呼んでも来ないとき
- ・ 言うことをきいてくれないとき
- ・ 好きなものしか食べないとき
- ・ また同じことをしていると思ったとき
- ・ □答えされたとき
- ・ 自分が寝不足のとき
- ・ 自分の体調が悪いとき
- ・ 家族の協力がないうとき
- ・ 時間に追われているとき



みなさんの意見を聞くと、「思い通りに行動してくれない不満」「親に対する態度に感じる不快」「親自身の体や心の状態」などにより、イライラを感じているようです。



子育てでイライラするのは、子どものことを思うからこそであり、誰にでも起こることです。親が描く理想の姿と現実の姿の違いから「どうして」「こんなはずじゃ」という焦りや落胆が生じ、そして、親として「なんとかしなくちゃ」「しっかりやらなくちゃ」という強い気持ちからイライラしてしまうのです。

でも、イライラしてしまったとしても
 それを子どもにぶつけないようにしたいところです。
 そこで・・・

子どものために変えていきたいイライラ

イライラして感情的になってきつく怒ってしまう。そして長いお説教がスタート・・・
なんてことはありませんか？

子どものために、成長のために叱っているのだからしかたない。



きつく言わなきゃわからない。
ちゃんとやらない子どもが悪い。



でも・・・本当に子どものため？
全部しかたがないこと？
もしかしたら、そうじゃないこともあるかも・・・

例えば・・・

イライラあるある①

このくらい
できるのが
当たり前

できないなんて
おかしい

できなかったら
ゆるさない

例えば・・・

○半分できるのが精いっぱいなのかも → **できたところまでを認める**



親は、子どもの「できた」「できない」という結果に目が行きがち。子どもは、「半分できるまでがんばった」ことを認めてほしいのです。結果だけではなく、その過程にも目を向けるようにしましょう。

○ハードルが高すぎるのかも → **目標を低く設定する**



ゴールまで大きなジャンプ1回で行くのではなく、10歩に分けて1歩ずつ進んでいくイメージ。1歩進む時間も決まっていなく、短いときもあればとても長いときもあります。焦らず、小さな目標を設定しましょう。

○とても苦手なことなのかも → **できないことも受け入れる**



親は、「これができるなら、あれもできるはずだ」という思い込みにより、できないことにイライラしてしまいます。「できるはず」と決めつけず、「できないこともあるんだ」と受け入れ、一緒に取り組んでいきましょう。

イライラあるある②

つつい思っちゃう・・・

どうしてまだできないの？

お兄ちゃんのおときは
できたのに



同じクラスの
〇〇さんはできるのに

私が子どものころは
できたのに

親は、子どもの成長や発達についての心配や不安を持ち、きょうだいや同学年の子どもと、または自分の子どもの頃と比べてしまいます。ただ、それを子どもに言うことは避けたいものです。親のその言葉に、子どもは「自分はだめなんだ」「自分には価値がない」と思い、自信をなくしてしまいます。



比べるのは、その子自身の過去と今

過去と比べて、前進したことを認めて話してあげましょう。ちょっとしたことでもいいので、「前は1つしかできなかったことが今日は2つできた」というような小さな変化を見つけていけるといいですね。

イライラあるある③

こんなイライラも・・・



仕事がうまくいかない



大切なものが見つからない



予定どおりにいかない

子育てのイライラではなく、仕事や生活の中でのストレスや不満などからイライラがつり、些細なことで子どもに強く当たってしまうこともあるかもしれません。その時は、その日のうちに謝って、いつものように会話ができるようになるといいですね。次の日まで気まづいままにしておかないようにしておきましょう。

子どものために伝えたいこと・伝えてはいけないこと

「それはだめ」だけではなく、子どもとの対話も大切です

子どもに考えさせる

どうしてだめなのか、どうしてこうなってしまったのかを考えさせましょう。

子どもの気持ちを聞く

そうしてしまったときの気持ちや今の気持ちを聞きましょう。また、相手がいる場合は、相手の気持ちや自分に置き換えたときの気持ちを考えさせましょう。

親の思いを伝える

子どもの気持ちに寄り添う言葉やそうしたことに対しての親の考えや気持ち、今後に生かせるようなアドバイスなどを伝えましょう。



対話は、子どもの成長の大きなチャンスとなることも

「カッとなって、つい…」を「カッとなっても…」に

別のことを持ち出さない

「だから、この前も〇〇ができなかった」
「これじゃ、〇〇もきっとできないな」

存在を否定するようなことは言わない

「そんな子、うちにはいません」
「あなたのことはきらいです」「だめな子だ」

たたかない

たたくことは対話ではありません。心にも深い傷を負ってしまいます。



よくない伝え方は、子どもの成長の妨げになってしまいます

「感情的に怒らずに、冷静になって話しましょう」なんて言うけど…



わかってはいるけれど、現実ではなかなかそうはいかないこともありますよね。

時には怒りの頂点に達して、大きなカミナリが…なんてことも。でも、それは子どものことを思っていることであり、子どもに精一杯関わっている証拠です。

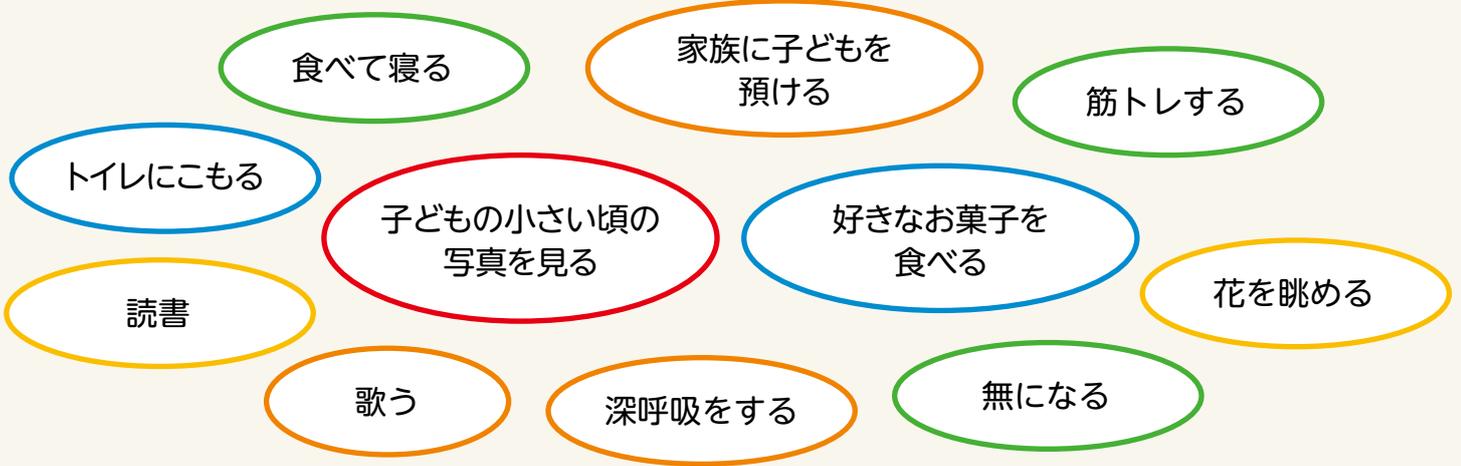
子育てをしていく中で、これからも感情的になって怒ってしまうことがあるかもしれません。そんなとき、「私はだめな親だ」と思うことなく、「今度はこういう言葉をかけよう」「子どもの気持ちに寄り添える部分はあるかな」など、振り返りながら考えてみて、また前に進んでいきましょう。

親もまた、子どもと同じように「できた」「できない」を繰り返して、成長していきます

子どものために気持ちを穏やかに



「親学出前講座」の参加者にきいてみました
Q. あなたのイライラ解消法はなんですか？



子どもと向き合うことは大切ですが、子どもと向き合わない自分の時間も大切です。親だってちょっと一休み。自分なりの方法で、気持ちをリフレッシュしてみてください。

つらくなるときは、一人で抱え込まずに家族や先生、または県や市の相談機関にご相談を

生涯学習課でも・・・

おやがく相談

ちょっと話を聞いてほしいな

こんなときどうすればいい？

- ・イヤイヤ期の子どもに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・・・

生涯学習課では、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

相談無料

＼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。



子育て中の方に ぜひ読んでもらいたい オススメの本!

つい忙しい日々の中で、イライラが止まらない（抑えられない）ことは誰にでもあります。ほんの少し見方や考え方を変えてみると、感情を穏やかに保つことができるかもしれません。自分に合った気持ちのコントロール法をぜひ見つけてみませんか。

保護者の方へ



『怒りの扱い方大全』
戸田 久美／著
(日経BP日本経済新聞出版本部)

目指すのは「怒らない人になる」ではなく「怒りと上手に付き合えるようになる」ということ。家庭でも仕事でも使える「怒り」の扱い方や対処法など、具体例を挙げて説明しています。



『子どもが幸せになることば』
田中 茂樹／著
(ダイヤモンド社)

子どもが元気になる関わり方などを日常生活の親子の関わりの中で実践できる「言葉かけ」にまとめたもの。つい「言いがちなことば」と子どもの元気を引き出す「信じることば」を対比して紹介しています。



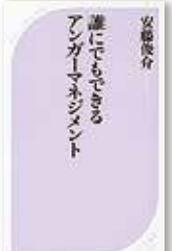
『心療内科の名医が教える怒り、不安がすぐ消える魔法の感情整理術』
ゆづき ゆづ／著
(日本文芸社)

心療内科医が教える感情整理術の本。感情的になってしまう原因から、感情を落ち着かせる生活習慣、感情に左右されず幸せに生きるコツまでを、イラストを交えて解説しています。



『怒らざるばす育て方』
篠 真希／著
(池田書店)

「怒り」はごく当たり前の感情です。この本では、自分の感情をコントロールする方法のほか、よくあるイライラの場面での子どもの心に働きかける叱り方・言葉かけについて、わかりやすくアドバイスしています。



『誰にでもできるアンガーマネジメント』
安藤 俊介／著
(ベストセラーズ)

日本におけるアンガーマネジメントの第一人者が、「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むように線引きする」という考え方のもとで、怒りの感情への対処法や人間関係が楽になる考え方を紹介しています。



『叱らない子育て』
岸見 一郎／著
(学研プラス)

子どもへの「勇気づけ」の声掛け、対等な親子関係とは。ベストセラーになった『嫌われる勇気』の著者がアドラー心理学の考え方をもとに実践してきた子育てのコツをまとめた一冊。



『きもち』
谷川俊太郎／文 長新太／絵
(福音館書店)
友達のおもちゃをとりあげたときの気持ち、とられた子の気持ち・・・絵からいろいろな「きもち」が伝わります。自分の気持ち、人の気持ち、親子で一緒に考えてみませんか。



『イライラのあらし』
ルイズ・グレッグ／作
ジュリア・サルダ／絵 (金の星社)
エドはちょっとしたことで不機嫌になった。イライラは募るばかり。しまいには大きな嵐を巻き起こしますが…。イライラを解消するのも実は「ちょっとした」ことなのかもしれません。

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
- 東園図書館 ☎638-5614
- 南園図書館 ☎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と学び情報を掲載しています。

たいけん まなぶ つくる

凡例 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

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。

7/15～2/25 ※9月以降は土日祝のみ
勾玉・ミニ埴輪づくり

不思議な粘土で勾玉・ミニ埴輪をつくる体験です。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)費各100円申5名以上の場合は電話予約要問同施設☎0285-44-5049FAX0285-44-5045✉fudokinooka@city.shimotsuke.lg.jp

7/22～8/27(休館日を除く)
企画展「ビー玉でサイエンス!」

ビー玉を使ったいろいろな展示品を体験してみよう。時9:30～16:30所栃木県子ども総合科学館(宇都宮市西川田町567)対一般定無混雑時は整理券発行費無料(要展示観覧料)申無問栃木県子ども総合科学館 展示課☎028-659-5555(代)FAX028-659-5353✉tksk@tmf.or.jp

8/5
ミミズをよーく観察してみよう

博物館の周りでミミズを捕まえて、動きや体の構造などを観察します。時9:30～12:00所中央公園対小学生以上(保護者同伴)定20人費50円※保険代申6/1から電話問県立博物館教育広報課☎028-634-1312

8/5
お風呂でシュワシュワバスボムづくり

エッセンシャルオイルと重曹を使ってバスボムをつくります。時10:00～11:00所井頭公園グリーンサロン学習室対どなたでも定16名費1000円申7/5から電話もしくはHPのお申込みフォームより(先着順)問井頭公園グリーンサロン☎0285-82-4475FAX0285-83-

8934✉i-midori01@park-tochigi.com

8/5
昆虫標本づくり

カブトムシの標本を作ります。小さいお子さまでも大人の方と一緒に作ることができます。時10:00～12:00所那須野が原公園(那須塩原市千本松801-3)対どなたでも定30名費材料費600円申7/5から電話・FAX・E-Mailで(先着順)問那須野が原公園☎0287-36-1220FAX0287-36-5781✉n-midori01@park-tochigi.com

8/5・6(宿泊)
ファミリー登山教室

防災教育についての講義や避難生活を体験したり、茶臼岳登山を行ったりします。時8/5 11:00、8/6 16:00所なす高原自然の家(那須町湯本157)対県内外の家族(小学生以上)定35名費(県内)大人8,500円、大学生8,000円、高校生6,500円、中学生6,000円、小学生5,000円(県外)大人11,000円、大学生10,000円、高校生7,500円、中学生6,500円、小学生5,500円申6/5～7/3Web申込み、メール、電話、FAX問なす高原自然の家☎0287-76-6240FAX0287-76-6241✉nasushusai@tmf.or.jp

8/5、8/20、9/3、9/30
天文台公開

県内最大の望遠鏡をご覧いただけます。晴天時には、昼間に見える天体の観察がお楽しみいただけます。時13:00～15:00所栃木県子ども総合科学館(宇都宮市西川田町567)対小中学生とその保護者等定無費無料申無問栃木県子ども総合科学館 天文課☎028-659-5555(代)FAX028-659-5353✉tksk@tmf.or.jp

8/6
夏休み「昆虫教室」

園内で見つけた虫を観察したり、図鑑で調べたりすることで、昆虫観察が上達し、さらに面白くなります。時9:00～11:00所園内:集合ばなばな工房対小学生定15名費無料申7/6の9:00～電話・来所で(先着順)問とちぎわんぱく公園☎0282-86-5855

8/6
公園で夏休み自由研究のヒントを探そう
井頭公園の自然を活用して、自由研究のヒントになるものを緑の相談員と一緒に見つけましょう。時9:30～11:30所井頭公園グリーンサロン学習室対小学生(保護者の同伴可)定10名

費無料申7/6から電話もしくはHPのお申込みフォームより(先着順)問井頭公園グリーンサロン☎0285-82-4475FAX0285-83-8934✉i-midori01@park-tochigi.com

8/6
ふれあい自然塾

葉っぱの純銀チャームを作ろう。時10:00～12:00所道の駅うつのみや ろまんちっく村対3才～小学生定10名費2,500円申電話問アクティビティセンター☎028-615-7730FAX028-615-7739✉act@farmersforest.co.jp

8/6
高原の花と虫の観察会

日光の戦場ヶ原を歩きながら、草花やそこに集まる昆虫を観察します。時10:00～15:00所日光市対小学生(保護者同伴)定20人費50円※保険代申6/1から電話問県立博物館教育広報課☎028-634-1312

8/8～8/20(休館日を除く)
おしごとラボカンパニー

架空の会社で、ものづくりをしたり、楽しくなることを考えたりするあそびです。時未定所栃木県子ども総合科学館(宇都宮市西川田町567)対小学生中心定各回15名費無料(要展示観覧料)申当日受付問栃木県子ども総合科学館育成課☎028-659-5555(代)FAX028-659-5353✉tksk.asobi@tmf.or.jp

8/8、8/22、9/12
0・1・2歳のおはなし会

年齢に合わせた絵本の読み聞かせやわらべうた。時①11:00～11:20②11:30～11:50所中央図書館(明保野町7-57)対①1・2歳児とその保護者②0歳児とその保護者定各回先着15名程度費無料申各日事前申込。詳細は図書館ホームページで問中央図書館☎636-0231FAX639-0740✉tosyokan@lib-utsunomiya.jp

8/9
夏休み点字体験

点字を書き入れてオリジナルしおりを作ろう。誰にでも読みやすい「バリアフリー資料」の展示も行います。時10:00～12:00所中央図書館(明保野町7-57)対一般市民定なし費無料申当日会場へ問中央図書館☎636-0231FAX639-0740✉tosyokan@lib-utsunomiya.jp

8/12・20
里山野あそび隊

虫むし探検・夏編①～はじめての虫探し。時10:00～11:00、11:30～12:30、13:30～14:30の各日3回所道の駅うつのみや ろまんちっく村対3歳から大人のファミリー対象定先着12名費1,000円申電話(開催日の3日前16:00まで)問アクティビティセンター☎028-615-7730FAX028-615-7739✉kact@farmersforest.co.jp

8/13
手ぬぐいでミニ巾着をつくろう

手ぬぐいで自分だけのオリジナル巾着をつくろう。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

8/19
加工にチャレンジ! ～ウメジュースづくり～
冷凍したウメの実を砂糖で漬け込み、夏バテ知らずで腸活にも良いウメジュースを作ろう。時10:30～11:30/13:30～14:30所園内:ばな



餃子作り体験コーナー

宇都宮餃子会ベテラン講師による餃子作り体験! 作った餃子はその場でご試食いただけます。

- ◆皮つくり有り(2.5H) 2,300円(税込)
- ◆皮つくり無し(1.5H) 1,800円(税込)

要予約 5名様以上で実施 1回最大15名
■ご予約、お問合せ TEL028-614-5388

餃子で愉快だ宇都宮

UTSUNOMIYA

宇都宮餃子会 直営事業



宇都宮餃子 来らせ 本店

〒320-0026 宇都宮市馬場通り2-3-12
MEGAドン・キホーテ ラパーク宇都宮店B1F
TEL 028-614-5388

営業時間
【日替わり店舗】
平日・祝 11:00～20:30 (LO20:00)
金土日 11:00～23:00 (LO22:15)
【常設店舗】
平日 11:00～20:30 (LO20:00)
土日祝 11:00～21:00 (LO20:30)
【おみやげコーナー】
10:00～21:00
定休日 無休(一部施設を除く)

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)2674へ。

ばな工房対小学生以上の親子(2人1組)定各
回6組費1,000円申7/19の9:00~電話・来所
で(先着順)問とちぎわんぱく公園☎0282-86-
5855

8/19 海浜オープンデー

来場者に施設を見学してもらい、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(茨城県銚田市玉田336-2)対栃木県民・県外の方定制限なし費参加費無料申7/3~8/16HPの応募フォーム問とちぎ海浜自然の家☎0291-37-4004FAX0291-37-4008✉kaihin-info@tmf.or.jp

8/19・20・9/17・18 カヌー体験教室

カヌーの初歩的な操作を学び、ゲームなどを通して楽しく技術を習得します。時10:00~12:00/13:30~15:30所園内:冒険の湖(受付カヌーの家)対小学3年生以上定各日各回12名費1,500円申各日1ヶ月前の9:00~電話・来所で(先着順)問とちぎわんぱく公園☎0282-86-5855

8/20 チャレンジもったいない2023

身の回りの不用になったもので作品をつくる無料の体験コーナー!ガラポン抽選会など。時10:00~14:00所環境学習センター(茂原町777-1)対主に小学生とその保護者定なし費無料申申込不要当日直接会場へ問環境学習センター☎655-6030FAX655-1577✉kankyo@utsunomiya-miraikan.com

8/20 苔玉教室

水苔を丸め、そのまわりに苔をはって、苔玉を作ります。(植物は入りません)時10:00~12:00所那須野が原公園(那須塩原市千本松801-3)対どなたでも定30名費材料費500円申7/20から電話・FAX・E-Mailで(先着順)問那須野が原公園☎0287-36-1220FAX0287-36-5781✉n-midori01@park-tochigi.com

8/20 押し花で彩る「トリック貯金箱」

入れたコインはどこへ?仕掛けのある貯金箱を作り、押し花で飾りつけます。時10:30~12:00/13:00~14:30所園内:ばなばな工房対どなたでも定各回8組費500円申7/20の9:00~電話・来所で(先着順)問とちぎわんぱく公園☎0282-86-5855

8/23 男女共同参画市民企画講座 お金の知識をすごくゲームで学び、 自分らしい生き方・働き方を見つけよう!

お金の知識を学ぶすごくゲームを通して、自分らしい生き方や働き方を考えるきっかけにします。時10:00~12:00所宇都宮市男女共同参画推進センター「アコール」(宇都宮市明保野町7-1)対小学3年生~中学3年生とその保護者定30組費無料申申込フォームで(先着順)問男女共同参画推進センター☎636-4075FAX636-4079✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp

8/23~8/27 児童館美術館科学館対抗KAPLA®大会

木製ブロックを使い作品を製作。作品は全国大会に出品します。(200ピース部門)時①10:00~②11:30~③13:00~④14:30

~※変更の可能性あり所栃木県子ども総合科学館(宇都宮市西川田町567)対持になし定1日16組・各回最大5組※変更の可能性あり費無料(要展示観覧料)申当日受付問栃木県子ども総合科学館 育成課☎028-659-5555(代)FAX028-659-5353✉tksk.asobi@tmf.or.jp

8/26 親子料理教室

子どもと一緒に夏バテ回復メニューを作ろう!
子どもが今不足している栄養を摂取できる3色そろった食事作り時10:30~13:00所宇都宮短期大学(宇都宮市下荒針町長坂3829)対親子5歳~小学校6年定20組費1人500円申メールまたはFAX問宇都宮短期大学食物栄養学科☎648-2331FAX648-9870✉f.openlect@ujc.ac.jp

8/26、9/23 おはなし会

絵本の読み聞かせなど時11:00~11:30所中央図書館(明保野町7-57)対幼児~小学校低学年定先着15名程度費無料申当日会場へ問中央図書館☎636-0231FAX639-0740✉tosyokan@lib-utsunomiya.jp

8/26 男女共同参画推進センター主催講座

子どもの強みの見つけ方
~自分らしさこそ最強の武器!
幼少期から、科学や自然に興味をもち、好奇心や探究心を育む大切さを学ぶとともに、将来、子どもが進路を検討する際、性差でなく、能力で選択できるような促し方をお伝えします!
時11:15~12:15所宇都宮市男女共同参画推進センター「アコール」(宇都宮市明保野町7-1)対市内在住・在勤の方定50名費無料申7/1から申込フォームで(先着順)問男女共同参画推進センター☎636-4075FAX636-4079✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp

8/27 里山野あそび隊

野の色探し&藍の叩き初め時10:00~12:00、13:00~15:00の2回所道の駅うつのみや ろまんちっく村対3歳から大人のファミリー対象定先着12名費1,500円申電話(開催日の3日前16:00まで)問アクティビティセンター☎028-615-7730FAX028-615-7739✉act@farmersforest.co.jp

9/2&11/4 農業体験「秋野菜くらぶ」

キャベツなどの苗の植え付けやダイコンの種まきと収穫を体験します。時①9:00~10:15 ②10:30~11:45 ③13:30~14:45所園内:ばなばな工房~なかよし農園対連続で参加可能な4歳~小学生定48名(各回16名)費初回のみ500円申8/2~8、web申込(抽選)*詳細はHP問とちぎわんぱく公園☎0282-86-5855

9/8、9/20 まめこタイム「ペーパーペーパー」

小さな子どもたち親子のふれあいタイム。紙を使ってあそびます。時11:00~11:40所栃木県子ども総合科学館(宇都宮市西川田町567)対1~3歳の子とその保護者定各日15組費無料申当日受付(10:45~)問栃木県子ども総合科学館 育成課☎028-659-5555(代)FAX028-659-5353✉tksk.asobi@tmf.or.jp

9/9、9/30 秋のファミリーデー

秋の自然を満喫しながら、野外調理活動や創作活動を行い、家族で楽しい時間を過ごします。時10:00~16:00所栃木県芳賀青年の家(益子町益子4470)対県内在住の家族定各回10組(定員を超える場合には抽選)費1,500円(変更の場合あり)申募集期間:8/6~8/24ハガキ・FAX・メールで(電話では確認のみ)問栃木県芳賀青年の家☎0285-72-2273FAX0285-72-7434✉haga-seinen@pref.tochigi.lg.jp

9/9 宇都宮ブリッツェン補助輪卒業教室

プロサイクルロードレースチームによる補助輪卒業教室時13:00~15:00所宇都宮市森林公園(栃木県宇都宮市福岡町1074-1)対自転車とヘルメットを持参できるお子様定抽選10名費3,000円(嬉しいブリッツェンノベルティ付♪)申申込フォームまたは、往復はがきの往信に参加者全員の年齢・性別を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号を書き、〒321-0342 宇都宮市福岡町1074-1宇都宮市サイクリングターミナルへ問宇都宮市サイクリングターミナル☎028-652-4497✉ucct4497@bell.ocn.ne.jp

9/10 まゆ玉でお月見うさぎを作ろう

まゆ玉を使って、お月見うさぎをつくろう。時

ほたるの里 梵天の湯



東屋のある露天風呂をはじめ、内風呂、寝湯、ジェットバス、サウナでゆっくりした後は、レストランでお食事や農産物直売所で買い物も楽しめます。

【料金】

大人 510円
中学生 350円
小学生以下 300円
市内在住 60歳以上 460円
個室風呂(90分以内) 1,030円+入浴料

営業時間: 10:00~21:00 定休日: 毎月第1、第3木曜日
宇都宮市今里町 18-4 TEL028-674-8963

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)2674へ。

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

9/10 ヤギと友だちになろう

双子のヤギ、はな(姉)&そら(弟)に餌やり体験しよう。時10:00～11:00 所 園内:なかよし農園ヤギ舎 対 どなたでも 定10組 費100円 申 当日会場にて申込み(先着順) 問 とちぎわんぱく公園 ☎0282-86-5855

9/10 秋の山野草の寄せ植えづくり

秋に花が楽しめる山野草の寄せ植えをつくります。時10:00～12:00 所 那須野が原公園(那須塩原市千本松801-3) 対 どなたでも 定30名 費材料費3,000円 申 8/10から電話・FAX・E-Mailで(先着順) 問 那須野が原公園 ☎0287-36-1220 FAX0287-36-5781 ① n-midori01@park-tochigi.com

9/16 紙ヒコーキをつくって飛ばそう!

講師による特製キットを組み立て、作る・飛ばすを楽しみながら飛行タイムを計ります。時13:00～15:00 所 園内:ばなばな工房～風の原っぱ 対 どなたでも 定25組 費300円 申 当日会場にて申込み(先着順) 問 とちぎわんぱく公園 ☎0282-86-5855

9/17 ふれあい自然塾

稲刈りをしよう 時10:00～12:00 所 道の駅うつのみや ろまんちっく村 対 3才～小学生

定10名 費1,500円 申 電話 問 アクティビティセンター ☎028-615-7730 FAX028-615-7739 ① act@farmersforest.co.jp

9/18 水面を楽しむみどりの生け花

トクサにワイヤーを通し、インドアグリーンの葉とあわせ、創作生け花に挑戦します。時10:00～11:30 所 園内:ばなばな工房 対 どなたでも 定12組 費1,500円 申 8/18の9:00～電話・来所で(先着順) 問 とちぎわんぱく公園 ☎0282-86-5855

9/23-24(宿泊) Let's enjoy fishing!

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:7,100円、高校生:5,300円、中学生:4,400円、小学生:4,200円、3歳以上:3,300円、3歳未満:300円 申 7/17～8/16HPの応募フォーム 問 とちぎ海浜自然の家 ☎0291-37-4004 FAX0291-37-4008 ① kaihin-info@tmf.or.jp

毎週日曜日開催予定 ※会場、講師の都合により、お休みになる場合がございます。約1ヶ月前には、ホームページで開催日をご案内いたします。

パンの成型&薪窯パン焼き体験

パンの生地を好きな形に成型し、薪窯で焼き上げます。約1時間の教室です。持ち物:エプロン、頭覆い、汚れても良い服装(粉がつきます) 時11:00、13:00の2回 所 道の駅うつのみや ろまんちっく村 対 どなたでも参加

OK定1組(3名まで)先着5組まで 費1組1,000円 申 電話 問 アクティビティセンター ☎028-615-7730 FAX028-615-7739 ① act@farmersforest.co.jp

毎月第3日曜日開催予定 ※会場、講師の都合により、お休みになる場合がございます。約1ヶ月前には、ホームページで開催日をご案内いたします。

米粉パン作り体験

米粉を使用し、生地からつくりあげます。作ったパンは、パン工房のオーブンで焼き上げ米粉を使用し、生地からつくりあげます。約2時間30分の教室です。持ち物:エプロン、頭覆い、汚れても良い服装(粉がつきます) 時11:00、13:00の2回 所 道の駅うつのみや ろまんちっく村 対 どなたでも参加 OK定1組(3名まで)先着5組まで 費1組1,000円 申 電話 問 アクティビティセンター ☎028-615-7730 FAX028-615-7739 ① act@farmersforest.co.jp

子育て支援「わいわいひろば」作新短大HPに掲載中

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 ① 本学HPでご確認ください ② 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 ③ 費無料 ④ 申 本学HPでご確認ください ⑤ 問 地域協働広報センター ☎028-670-3614 ⑥ https://www.sakushin-u.ac.jp/sjc/about/page.php?id=607

水泳教室

9/5・12・26・10/3・17・24(全回参加)

幼児水泳教室

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茂原町777-7 対 年中・年長 定20名 費参加費2,000円、別途施設利用料金(プール使用料250円/回) 申 8月1日～8月10日 茂原健康交流センター ホームページまたは往復はがき(抽選) 問 茂原健康交流センター ☎028-654-2815 FAX028-654-2830 ① mobara@proteck.co.jp



①9/5・12・26②9/7・14・21・28

小中学生水泳教室(泳げない人)

泳げない人向けの水泳教室 時①17:30～18:00②19:00～19:30 所 宇都宮市茂原健康交流センター茂原町777-7 対 小中学生 定各10名 費参加費100円、別途施設利用料金(プール使用料250円) 申 当日会場へ(先着順) 問 茂原健康交流センター ☎028-654-2815 FAX028-654-2830 ① mobara@proteck.co.jp



①9/5・12・26②9/7・14・21・28

小中学生水泳教室(泳げる人)

泳げる人向けの水泳教室 時①18:00～18:30②19:30～20:00 所 宇都宮市茂原健康交流センター茂原町777-7 対 小中学生 定各10名 費参加費100円、別途施設利用料金(プール使用料250円) 申 当日会場へ(先着順) 問 茂原健康交流センター ☎028-654-2815 FAX028-654-2830 ① mobara@proteck.co.jp



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版または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)。作品裏面に学校名、学年、氏名(ふりがな)、作品へのコメントを記入し、9/8(金)までに直接持込か郵送、または学校を通して宇都宮市役所税制課へ
▽問合せ先 税制課 ☎028-632-2204、FAX028-651-5165、E-mail u15002100@city.utsunomiya.tochigi.jp

うつのみやKEIRINナイトフェスティバル

8/5(土)18:00～21:00 @宇都宮競輪場(東戸祭1-2-7)

- バンクの中で星空を眺めながら映画を見よう!
- 選手が食べている競輪飯(カレー)や場内グルメを満喫!キッチンカーもくるよ!
- 地元選手による大迫力の模擬レースを観戦!
- 光るうちわのワークショップ!
- (先着100名様限定。対象は小学生まで)
- 線香花火を誰が一番長く灯し続けられるか勝負!



▲HPはこちら

費用 無料

参加方法 事前申込不要

問 宇都宮市公営事業所

☎028-625-0100 FAX028-624-9915

① u2335@city.utsunomiya.tochigi.jp



らいいりんちゃん



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、公式ホームページをチェック！

<https://www.tochigisc.jp/>



栃木SCホームゲーム日程

- | | | |
|---------|---------------|----------------|
| 8/13(日) | 18:00キックオフ | VS 徳島ヴォルティス |
| | 栃カンセキスタジアムとちぎ | |
| 8/26(土) | 18:00キックオフ | VS 水戸ホーリーホック |
| | 栃カンセキスタジアムとちぎ | |
| 9/3(日) | 時間未定※ | VS 藤枝MYFC |
| | 栃栃木県グリーンスタジアム | |
| 9/16(土) | 時間未定※ | VS ジェフユナイテッド千葉 |
| | 栃栃木県グリーンスタジアム | |



※開催時間は7月下旬に決定します。

生涯学習課からのお知らせ

魅力ある学校づくり地域協議会(魅力協)ってなに？

「魅力協」とは、市内全ての市立小・中学校区に設置されている組織です。学校と地域が一体となって、子どもたちを心豊かにたくましく育てるため、ともに話し合い、協力して地域ぐるみの子育てに取り組んでいます。

例えば、どのような話し合いをしているの？



楽しい体験学習のために、地域の人たちが昔遊びを教えるボランティアを行ってはどうだろう。

安全な登下校のために、地域で子どもたちの通学を見守るようにしよう。

子どもたちの元気なあいさつが広がる学校にするために、地域としてどのようなことができるだろう。

子どもたちが参加するお楽しみ会を行って、地域のつながりをもっと深めていきたいなあ。

魅力ある学校づくり地域協議会



話し合ったことは、様々な活動につながっています。



親子体験活動



授業の支援



放課後学習支援



校内の環境整備



【お問い合わせ】

興味のある方はぜひ、生涯学習課まで(電話:028-632-2674)

※お問い合わせの際は、「魅力協のことについて」とお伝えください。

市HP「魅力ある学校
づくり地域協議会」へ
簡単アクセス ▶▶▶



お知らせ

＼こどもるっくる第24号についての／

WEBアンケート ご協力をお願い

皆さんの声をお聞かせください！



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」の誌面の参考にいたします。
皆様のご意見・ご要望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**20名様**に当たる！

とちのきファミリーランドの
「乗り物招待券」



5回分をプレゼントします！



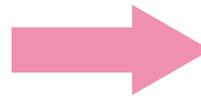
栃木県総合運動公園内にある宮っこ大好き「とちのきファミリーランド」★はやぶさ型ジェットコースターが人気！週末イベントもお見逃しなく♪

お問合せ：028(659)1332

アンケート回答先

アンケートご回答期間

7/18(火)から9/29(金)まで



【ご回答にあたって】

- パソコンまたはスマートフォン、タブレット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。
- 結果はチケットの発送をもってかえさせていただきます。

