

2026年度 須坂市 子育てセミナー講座一覧

* テーマ「今 親力を磨く」

開催をお待ちしています

開催について

- ① 子育てに関心のある仲間数人から開催できます。
- ② ひと月ほど前までに、事務局に開催の相談をしてください。
- ③ 講師連絡、謝礼負担、チラシ作成は事務局がします。
- ④ 会場予約をしてください。



お申込 お問合せ

須坂市教育委員会 子ども課 児童青少年係 東庁舎1F

☎ 026-214-6061

mail kodomo@city.suzaka.nagano.jp

分野	No.	講座名	講師 (敬称略)	内 容	備考
子ども理解	1	心の栄養ってなあに？	三井 洋子 <small>保健師/公認心理師</small>	「誰かに気づいてほしい」「認めてほしい」これは子どもも大人も共通の欲求です。体への栄養と同じように心にも栄養が必要。心への栄養補給の方法をご紹介します。	昼間のみ
	2	子どもの性格に合わせた接し方のコツ	跡部 奈美 <small>心理カウンセラー/ヨガインストラクター ココロカラダサポートCocohana代表</small>	「同じように育てているつもりなのに…」「子どものためにやっているのに、この子の思っていることがわからない。」とお悩みの方、人格適応論に基づいて方策を探ってみましょう。	
	3	運のいい子の育て方	荒井 忠幸 <small>栗が丘クリニック産業カウンセラー</small>	親なら誰でも“運のいい子”に育ててほしいと願うものです。そのためには、子どもよりも、まず大人の姿勢が問われるのですが…。	
	4	目からうろこの「子育てのお悩み」解決法！	荒井 忠幸 <small>栗が丘クリニック産業カウンセラー</small>	なぜ、すれ違いや勘違いなどの悩みが起きるのか。その原因がわかれば“目からうろこ”のように、具体的な対策も見えてきます。	
	5	子どもの「よさ」を応援し伸ばそう	田幸 康宏 <small>墨坂中学校 学びの教室</small>	子どもの気になる点ばかりに目が向きますが、裏返して見れば、その子の良さにつながる点でもあるのです。よりよく子育てするヒントを見つけましょう。	

分野	No.	講座名 ・ 講師（敬称略）	内 容	備考
子ども理解	6	感覚のでこぼこと発達のでこぼこ 南 勇樹 信州医療センター小児科部長 子どもの心相談医	人間の感覚には五感と固有受容覚、前庭覚があります。それぞれの過敏さ、鈍感さの特徴と感覚統合について考えていきます。	
	7	一緒に考えよう！ 子どものこと 森田 舞子 長野市民病院小児科医 長野県発達障がい専門医	子どもの発達、人間関係、コロナの影響、将来のこと等々、子育ての悩みや不安がいつぱいの毎日。そんな皆さんの声にお応えします。事前に悩みをお聞きできれば、関連の話題を準備します。	
	8	子どもの自尊感情を育てるには ～子どもの人権～ 北信教育事務所学びの共創課	子どもの心がふわっとあたたかくなるような、自尊感情が育つ関わり方を一緒に考える講座です。日々の声げや向き合い方についてのヒントをお伝えします。	
子どもとメディア	9	スマホ・ケータイ安全教室（保護者向け） (株)KDDI	スマホ・ケータイを利用する際のルールやマナー、インターネットに関わるトラブルや事件・事故の事例をふまえて、子どもたち自らの判断でリスクを回避していく能力を身に付ける講座の保護者版です。※申込6週間前まで	
	10	「e-ネット安心安全講座」 「e-ネット安心安全講座plus」 e-ネットキャラバン講師 (株)Goolight	インターネットの7つの危険に加えて、plusの講座ではスマートフォンのフィルタリング機能およびご家庭内でのスマートフォン（インターネット）利用ルール作りについてお伝えします。※申込2ヶ月前まで	子同伴可
	11	ネット社会における人権 ～ネットとの上手な付き合い方 長野県人権啓発センター	手軽で便利なインターネットですが、SNS上では様々な問題が多発しています。不用意な言葉の発信が他者を傷つけることもあります。インターネットと人権の問題を一緒に考えてみましょう。※申込2カ月前まで	
	12	インターネット問題から人権を考える 法務局職員・人権擁護委員	インターネットは機材があれば手軽に利用できますが、使い方を誤ると犯罪の被害者にも加害者にもなりうるリスクがあります。インターネットとの向き合い方、被害に遭ってしまった場合の対処法を学んでみませんか。※申込2カ月前まで	
	13	投資詐欺・お金のトラブルから家族を守ろう！ お金110番 証券外務員	近年インターネットやSNSからお金のトラブルの被害に遭われる方が多く、他人事ではありません。手口は年々巧妙化しています。知らないうちに被害に遭わないよう、正しい知識を身に付け家族を守りましょう。	
子どもとスポーツ	14	イェローカードを出す前に！ 傳田 明康 須坂市スポーツ協会会長 JFC須坂サッカースクール総監督	長年サッカー少年の育成にかかわり、子どもや親と触れ合ってきた中で、子どもの本音を知っているからこそ言える子育てへのヒントがお聞きできます。	子同伴可
	15	みんなで楽しくニュースポーツ 県スポーツ振興課スポーツ指導主事	ポッチャ モルック ラダーゲッターなど、子どもから大人までが一緒に楽しめるニュースポーツを体験する講座です。世代間交流やチームワーク向上のきっかけをつかみましょう。地域のイベントなどにも活かします。	子同伴可

分野	No.	講座名 ・ 講師（敬称略）	内 容	備考
	16	育てよう！運動好きな子どもに！ 県スポーツ振興課スポーツ指導主事	子どもの発達段階に応じた運動遊びを紹介します。 子どもと一緒に運動して家族の心と体の健康を高め、運動好きな子どもに育てましょう。 参加者のニーズに応じて柔軟に対応します。	子 同 伴 可
子 ど も の 健 康	17	「食う」「寝る」「遊ぶ」「出す」 三井 洋子 保健師/公認心理師 株Dream Seed 代表	人間は、素晴らしいシステムをもって自然界に存在します。基本的な「食う」「寝る」「遊ぶ」「出す」を保証することで、子どもたちは健全に成長するようにできています。「出す」は、排泄はもちろん感情や表現を含めています。シンプルだけど大切なことを一緒に考えましょう。	幼 保 園 の み
	18	朝起きられない子どもたち 南 勇樹 信州医療センター小児科部長 子どもの心相談医	朝起きられない子どもたち（特に小中学生）には、いろいろな原因があります。原因を一緒に考えてみたいと思います。 ※申込2ヶ月前	
	19	心身を健康に ～生活習慣の知恵～ 堀内 正紀 堀内心身療院院長 カウンセラー	大切なのは“健康的な生き方”です。医療、スポーツ、食生活、日常生活から、子育てをふりかえってみましょう。家族の生活を含めた生活習慣づくりの講座です。実際に体を動かします。	
	20	子どもの笑顔を守るために 歯と口の健康づくり 須坂市健康づくり課 歯科衛生士	子どものむし歯はだんだん減ってきていますが、歯並びが気になる子、口の機能が低下してきている子が増えています。お口の健康を見直しながら子どもの生活も見直してみましょ	子 同 伴 可
	21	家族の健康 ～心も体も元気に～ 須坂市健康づくり課 管理栄養士	子どもの肥満や大人の生活習慣病の原因はどこにあるのでしょうか。 自分の身体を知り、手軽な野菜摂取の方法など、食事について学んでみませんか。	子 同 伴 可
	22	ママと子どもの“特別な時間”に本物の香りを！ 藤澤 綾子 シナリー化粧品アドバイザー	温かい手のぬくもりで子どもたちの心が落ち着きます。嗅覚が優れている子ども。本物の香りでボディーマッサージをすると体調も整います。実際にボディーマッサージを体験してみましょう。	子 同 伴 可
	23	野菜が好きになる！ ～楽しい食育～ NAHO(なほ) 野菜ソムリエ上級プロ	「楽しい」が「食べたい」を生む。簡単レシピも交えて野菜の魅力を、様々な角度からお話します。 ※調理実習を含む講座をご希望の方は要相談	幼 保 園 の み
	24	子どものおやつ 食で健やか応援隊	子どものおやつは心と体の成長に欠かせない役割があります。子どものおやつを楽しく作ってみましょう。 ※調理実習の場合は材料費が必要	子 同 伴 可
	25	「いただきます」の向こう側 食の匠	「いただきます」の意味って何？ いただく命、農家の皆さんや料理してくれた人への感謝、食べることの意義を小さな子どもたちにもわかるように話します。 ※調理実習の場合は材料費が必要	子 同 伴 可

分野	No.	講座名 ・ 講師（敬称略）	内 容	備考
子どもの健康	26	大切にしよう ”生活リズムと食事” 須坂市子ども課 管理栄養士	子どもの心と体は元気なのが一番。そのためのポイントは、生活リズムと食事にもあるんです。生活リズムと食事をどのように整えたら、生き生きと生活できるのでしょうか。	幼稚園のみ
	27	東洋医学から見た食卓 山下 徹也 薬剤師	子どもが健康であるためには、親も健康でなくてはなりません。身近に溢れている薬膳の考え方を基に、未病を防ぐ食事がわかる講座です。	子同伴可
	28	身近に迫っている薬物の恐怖 山下 徹也 薬剤師	「薬物」「乱用」とは何か「喫煙」との関係は？ 低年齢化が進む薬物問題を親子で考えてみましょう。	子同伴可
	29	「成長期に必要な身体づくり」 関 賢一 アスレティックトレーナー (株)BCF 代表取締役 松本大学非常勤講師	幼児から小中学生には発育発達に合わせた身体づくりが大切です。県教育委員会の報告では、授業以外の1週間の平均運動時間は、0～60分と少なく、子どもの健康づくりには身体を動かすことが欠かせない状況になっています。子ども・保護者・地域の皆様も、必要な身体づくりを体験してください。	子同伴可 全世帯対象
	30	大切な人を守りたい！～今学ぶべき応急手当～ 須坂市消防署	身近な人の呼吸や心臓がとまってしまったとき、どう対応しますか？ 心肺蘇生やAEDの操作はできますか。出血、やけど、骨折、のどに物がつまった時の対処法も知りたいですよ。	子同伴可
社会からみた子育て	31	コミュニティスクールって何だろう 北信教育事務所学びの共創課	コミュニティスクールの取り組みが広がっています。「どんな取組なの」「自分たちでできることは」具体的な活動事例を共有し、地域と学校が一体となって子どもたちを育て、地域が元気になる取組について考えます。地域・学校関係者向けです	
	32	子や孫にSDGsな未来を 月岡 英明 須坂市教育委員会ESD指導員	子どもたちが学習しているSDGs。大人も学んで、子どもたちとの話題のひとつにしてみませんか。	
	33	ジェンダー平等社会の実現をめざして 月岡 英明 人権交流センター館長	「女の子だから」「男の子だから」と子育てしていませんか。日本における男女格差の実態について正しく学び、自身の生き方や子育てのあり方に活かしましょう。	中学生以上可
	34	住みやすい社会と教誨師の役割 増澤 秀誉 本山特別派遣布教師 布教師会会長 長野刑務所教誨師	教誨師（きょうかいし）の社会に対しての役割からお話します。	
	35	あいさつは大切だ 酒井 志郎 (株)酒井商会代表取締役社長	『あいさつはなぜ必要なのか、あいさつはなぜ大切なのか』を皆さんと一緒に考えます。あいさつからはじまる人生の成功者といわれる方々の共通点を学びます。	子同伴可
	36	「いきものがたり」から考える子育て 中村 幹夫 中野ホテルの会	水滴がポタリポタリと山肌に浸み込み伏流水となって小川の流れを生み、ホテルなどのいきものがたりが始まるように、子育ても一步一步。そんないきものがたりから子育てを考えてみませんか。不登校の子の親の体験からのお話です	子同伴可

分野	No.	講座名	講師（敬称略）	内 容	備考
社会からみた子育て	37	子育て世代の新NISA活用術 子育てを応援する会		子どもにかかる費用は安くなく、家計の負担も大きいもの。毎日忙しい子育て世代ですが、将来の教育資金やライフイベントについてちょっとだけ一緒に考えましょう。2024年新NISAの制度を交えながらわかりやすくお話しします。親子向けにも実施できます。	子同伴可
	38	親子三世代で考える現代の子育て ながのライフサポーター		昔と今とでは、子育ての環境や価値観が大きく変化しています。最新の子育て事情やお金の面を知り、親子三世代で子どもの将来を考えましょう。おじいちゃん、おばあちゃんもぜひ一緒にご参加ください。	子同伴可
	39	今、社会で求められる自律型人材とは 青木 十郎	オリオングループホールディングス(株) 人材開発部室長	変化が激しく予測困難な未来を、たくましく生き抜くために、自律型人材として求められる要素をご紹介します。その要素を鍛える絶好の機会である義務教育期を、どのように過ごしていただきたいかをお伝えします。	
	40	多様性理解によるチームビルディング (価値観とタイプの違いを分かり合う) 青木 十郎	オリオングループホールディングス(株) 人材開発部室長	チーム活動で、良好なコミュニケーションを築くためにはチームビルディングが有効です。特に多様性の理解は、身近な仲間同士でこそ求められます。ビジネス現場での実践例をご体験いただき、皆様の組織運営に活かしてみませんか。	
	41	笑顔のコーチング（コミュニケーションの原点である笑顔の種を見つけましょう） 青木 十郎	オリオングループホールディングス(株) 人材開発部室長	いくらあってもムダにならないのが笑顔です。参加者同士で笑顔を引き出しあうのが「笑顔のコーチング」です。（コーチングとは「隠れている力を引き出す技術」です。） ※小学校高学年以上の参加も可能。	子同伴可
子育てを楽しもう	42	デザインを学ぶ「布で絵をつくろう」 中沢 定幸	アートディレクター	不要になった布の切れはしを、小さく切って貼ってポストカードをつくろう。親子のコミュニケーションのひとときをすごしませんか。	子同伴可
	43	ママが「わたし」にもどる時間♡ アトリエツリーハウス twinkle	内閣府所管(財)生涯学習開発財団認定 アートワークセラピスト	がんばっているママに、頭と心を休ませるアート体験を通して、心の余裕を取りもどす方法をお伝えします。 ※平日9時～14時	
	44	リズムに合わせて親子でスキンシップ MASAMI	ZUMBA認定インストラクター	リズムに合わせてのびのび楽しく身体を動かしましょう！ お子さんが笑顔でいるためにまずはママが笑顔に！ 音楽の魔法で楽しい時間を共有しましょう。	子同伴可
	45	ママのためのリフレッシュ講座～バランスボールでストレッチ&リズムエクササイズ～ MASAMI	ZUMBA認定インストラクター	家事や子育てで忙しく自分のことは後まわしにしがちなママのためのリフレッシュ講座です。ボールを使ってストレッチしたり、音楽に合わせて身体を動かしたりして心も身体もリラックスしましょう♪	

分野	No.	講座名 ・ 講師（敬称略）	内 容	備考
子育てを楽しもう	46	ヨガで心をほぐしながら聞く 子どもへの接し方 跡部 奈美 心理カウンセラー/ヨガインストラクター ココロカラダサポートCocohana代表	心理カウンセラーでもある、ヨガの先生が、心をほぐしながら子どもへの寄り添い方をお話します。心も身体も笑顔になります。ヨガを多めに体験したいなど内容についてはご相談ください。	
	47	イライラ 落ち込み 自己嫌悪等 不快な気持ちを減らすコツ 三井 洋子 保健師/公認心理師 (株)Dream Seed 代表	「ママは元気で笑顔がいい」わかっているけど、忙しい毎日の中で「つい感情的に怒っちゃう」そんな心の中を探ってみると… 笑顔が自然に戻ってきます。	幼稚園のみ
	48	あなたはあなたのままでいい♡ 小林 由紀子 公認心理師 看護師	みなさん自分のことを大切にしていますか。親も子も人生を生き抜くための「自己肯定感」を育みましょう。	
	49	自分のことを知って子育てに活かそう！ ～心理学を通して～ 小林 由紀子 公認心理師 看護師	自分はどんなタイプが調べてみましょう。人格適応論から自分を知って、人間関係や子育てのヒントを一緒に見つけましょう。	
	50	“自分でできる”を引き出す家庭環境 小池 こず枝 整理収納アドバイザー	毎日の暮らしを少し整えることが、子どもの「自分でできる」につながります。親子で取り入れやすい工夫から、安心して過ごせる環境づくりのポイントをお伝えします。	
	51	子どもと楽しむ絵本の世界 清水 美奈子 絵本専門士	子どもと一緒に読み聞かせを楽しんで親子の絆を深めましょう。読み聞かせに適した本の紹介もします。身も心も絵本の世界に浸るひとときです。	子同伴可
	52	子育てをもっと楽しみませんか ～読み聞かせを通して～ 清水 美奈子 絵本専門士	悩みの多い子育てですが、ちょっとした気持ちの切り替えで大きく変わることもあります。楽しく子育てする工夫を、具体的な事例と絵本の読み聞かせで紹介します。	
	53	乳幼児期から始めるおうち性教育 丸山 明日香 リリーフライフ訪問看護ステーション びいす 看護師	乳幼児期から性教育？ 今話題の『包括的性教育』で、自分の体や心を守るための方法を一緒に学びましょう。親向けや親子でできるワーク・読み聞かせ（体の穴さがし、ふれあいサイコロゲーム）など内容は相談ください。	子同伴可
54	『いのちってなあに？』 丸山 明日香 リリーフライフ訪問看護ステーション びいす 看護師	「いのちを大切に」当たり前なのに、悲しいニュースが後を絶ちません。それらの社会課題の原因治療となる「包括的性教育」。“同意”や“境界線”をキーワードに自分や相手を守るための視点について一緒に考えてみませんか？		

分野	No.	講座名 ・ 講師（敬称略）	内 容	備考
地域で校長講話	55	共生社会の担い手となる子どもの育成 水倉 美和子 須坂小学校長 須坂支援学校長	障害のある、なしにかかわらず、すべての人がお互いの人権や尊厳を大切にし、支えあい、誰もが生き生きとした人生をおくることができる「共生社会」の実現に向け、その担い手となる子どもの育成について、共に考えましょう。	
	56	自律した子どもを育てる 家庭と学校の役割 桂本 和弘 小山小学校長	変化の激しい予測困難な社会の中で、自分で考えて行動できる子に育てるための家庭や学校の役割や連携について共に考えましょう。	
	57	子どもと一緒に本を読みましょう 山口 美直 森上小学校長	子どもの本を通して、本の世界に浸り、お話の世界に入り込んで、お子さんと対話してみませんか。お話を純粋に楽しみましょう。	子 同 伴 可
	58	「さんぽ」(野遊び)で 子どもが変わる 竹前 研一 日滝小学校長	「さんぽ（野遊び）で 子どもが変わる？」と、疑問をもたれた方もいるかと思います。「さんぽ」には、子どもに学ぶ力を培い、学力を高める不思議な力があります。共に「さんぽ」の魅力を感じあいましょう。	子 同 伴 可
	59	遊びを通して親子の関係作り 小林 英一 豊洲小学校長	けん玉、コマ、その他簡単な遊びを親子で一緒に楽しみましょう。	子 同 伴 可
	60	親子で遊ぶ音楽セッション 長谷川 貴美子 日野小学校長	かんたんリズム遊びやリトミックなどを通して親子で触れ合いましょう。	子 同 伴 可
	61	遊びの力 関谷 敏 井上小学校長	先が見えない社会状況の中、子どもを取りまく環境も年々変化しています。子どもが遊びを通して学ぶことについて考えあい、対人関係ゲームなどを体験します。	子 同 伴 可
	62	子どもたちに読み聞かせたい絵本 宮入 勝彦 高甫小学校長	子どもたちに読み聞かせたい絵本を何冊か紹介しながら、子どもたちに伝えたいことを、ともに考えていけたらと思います。	未 小 満 児 生 可
	63	家族で防災 和田 佳司 旭ヶ丘小学校長	小学校4年生の社会科では「自然災害からくらしを守る」という学習をします。保護者の皆さん、地域の皆さんも、防災グッズやマイタイムラインについて考えてみませんか。	子 同 伴 可
	64	体験してみませんか？ ソーシャルスキルトレーニング 須山 史 仁礼小学校長	集団行動や対人関係に苦手さを抱える子どもたちに行われているソーシャルスキルトレーニングですが、そのねらいや内容を知って、ちょっと体験してみませんか？	子 同 伴 可

分野	No.	講座名 ・ 講師（敬称略）	内 容	備考
地域で校長講話	65	子どもと過ごす時間を大切に 武居 敦子 豊丘小学校長	親が子どもと過ごせる時間は思っているより短いです。子どもの自己肯定感を育む親子の時間について一緒に考えましょう。	子同伴可
	66	家族の時間は 家族みんなで作ろうよ 塩澤 真千子 常盤中学校長	お母さん、お父さん、一人でがんばっていませんか？ 家族の楽しい時間、日々の何気ない時間、誰か一人の思いや力で作るのではなく、お子様も含めて、みんなで協力して作り出せたらみんな幸せです。そのための工夫を一緒に考えてみたいと思います。	
	67	「令和の日本型学校教育」とは 五味 隆 相森中学校長	子どもたちが抱える課題は複雑化・困難化しています。どのような力が必要か対話を通して、共に考えましょう。	子同伴不可
	68	親子で科学を体験 ～科学の芽を育む～ 伊賀 雅志 墨坂中学校長	日々の暮らしの中には、自然科学がたくさん潜んでいます。親子で一緒に楽しみながら、体験してみませんか。科学的な見方・考え方の芽を育む場になればと思います。	子同伴可
	69	私が出会った子どもたち 宮下 佐知子 東中学校長	思春期まっただ中の多感な子どもたちと過ごした毎日は、まさに疾風怒濤の日々でした。その中で、私自身とても成長させてもらったように思います。これまで出会った子どもたちのことを記憶をたどりながらお話しします。	子同伴可
その他	70	小学校入学に備える子育て講座 野田 久美子 井上小学校教頭	入学前に、家族はどんな心構えをしておけばよいのでしょうか。そんな疑問にお答えします。 6月13日(土)10:00～11:30 旧上高井郡役所	託児あり
	71	子育てトーク	日頃の子育ての悩みを出し合いませんか。悩みを共有したり、解決方法をお聞きしたりしましょう。教育関係者が助言します。事務局に資料あり。	
	72	須坂市生涯学習まちづくり出前講座	須坂市生涯学習推進課発行「まちづくり出前講座」のメニューをご覧ください。事務局が調整します。	