

2025年度 子育てセミナー



講

座

一

覧

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 保健師/公認心理師 株Dream Seed 代表	「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。	幼稚園のみ
	2	子どもの性格に合わせた接し方のコツ	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	「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 栗が丘クリニック産業カウンセラー	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 栗が丘クリニック産業カウンセラー	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 墨坂中学校 学びの教室	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。	
	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。 ※申込2ヶ月前	
	7	一緒に考えよう！子どものこと	森田 舞子 長野市民病院 子どもの心発達医療センター小児科医	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っぱいの毎日。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。	
子どもの健康	8	「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。	幼稚園のみ
	9	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	
	10	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。	
	11	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う。	子同伴可
	12	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
	13	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-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
	14	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「食いたい」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	幼稚園のみ
	15	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
	16	「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
	17	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
	18	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

分野	No.	講座名 ・ 講師（敬称略）	内 容	備考
子どもの健康	19	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
	20	「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。	全 世 帯 対 象 子 同 伴 可
	21	大切な人を守りたい！～今学ばべき応急手当～ 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
子どもとメディア	22	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	
	23	「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
	24	上手なインターネットとのつきあい方 小林 晃 信州SOHO支援協議会理事長	便利なインターネットですが、そこには危険も潜んでいます。インターネットの長所と短所を知って、上手なつきあい方を学びます。また、GIGAスクールで変わる保護者の役割についても一緒に考えましょう。	子 同 伴 可
	25	ネット社会における人権 ～ネットとの上手な付き合い方とは～ 北信教育事務所生涯学習課指導主事	インターネットは非常に便利なものです。しかし、トラブルになり人権が侵害されることもたくさん起こっています。具体的な事例を通して、危険を伴うネット社会からどのようにして自分や子どもたちを守っていくのか学びます。	子 同 伴 可
子どもとスポーツ	26	イエローカードを出す前に！ グリーンカード知ってますか 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
	27	チームの一員になるために 篠崎 寛 長野がロンスパレールームチームGM	様々な形のチームがあります。今と昔の違いをガロンスのメンバーと共に、今の時代をどのように団結して目標に向かっていくか。応援されるという事と、自分の目標を達成する進め方について、皆さんと共に考える事ができればと思います。	子 同 伴 可
	28	ポッチャを通して 人間関係づくりプログラム 北信教育事務所学びの共創課指導主事	パラスポーツのポッチャを通して、言葉で伝える難しさや大切さを学びます。実際にポッチャを楽しみながら学べる講座です。	子 同 伴 可
	29	育てよう！運動好きな子どもに！ 北信教育事務所学びの共創課指導主事	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
社会からみた子育て	30	SDGsを学び、 持続可能な社会について考えよう 北信教育事務所生涯学習課指導主事	学校で子どもたちも学び、社会でも取り組まれるようになってきたSDGs。今私たちは、どのような取組ができるのか、日常の生活を振り返りながら考えます。	
	31	子や孫にSDGsな未来を 月岡 英明 須坂市教育委員会ESG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。	
	32	ジェンダー平等社会の実現をめざして 月岡 英明 須坂市教育委員会ESG指導員	「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しましょう。	以 中 上 学 生
	33	住みやすい社会と教諭師の役割 増澤 秀誉 本山特別派遣布教師 布教師会会長 長野県刑務所教諭師	教諭師（きょうかいし）の社会に対しての役割からお話します。	
	34	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
	35	「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	水滴がボタリボ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、ホタルなどのいきものがたりが始まるように、子育ても一歩一歩。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
	36	親と子の願いや思いを共有する 家庭でのつながり 内藤 靖 元県立高等学校校長 元児童センター所長	勉強や物事に前向きな子どもに育てるポイントは？ また、将来「伸びしろ」のある子どもに育てるコツについて考えてみます。※ハーモニカ・トーク形式です。紙芝居にも対応できます。	子 同 伴 可
	37	子育て期の居場所づくり 内藤 靖 元県立高等学校校長 元児童センター所長	今、大人も子どもも居場所を求めている人が増えています。幼児期にふさわしい居場所づくりについて考えてみます。※ハーモニカ・トーク形式です。紙芝居にも対応できます。	子 同 伴 可
	38	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。	子 同 伴 可
	39	無理なくできる節約術 ～子どものために今できること～ 子育てを応援する会	子どものための費用をためるにはどうしたらいいの？ 今の生活も維持したいし… 楽しく節約する手段や日常生活の考え方などをお聞きしましょう。	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	40	今、社会で求められる人材とは 青木 十郎 オリオングループホールディングス㈱ 人材開発部部长	最近の子どもたちは、世の中の急激な変化を知らずに必要とされる力を十分に備えないまま社会に飛び出してしまい、大きなギャップに苦しむケースが増えています。現代社会が求める積極的で挫けない人間力を備えるためには、高校生や大学生になってからでは準備が間に合いません。子どもたちが変化を読めない未来を逞しく生き抜くために、私たち大人に何ができるでしょうか。	
	41	子育てにかかわる組織・団体運営で役立つ「参加型ビジネスコミュニケーション」 青木 十郎 オリオングループホールディングス㈱ 人材開発部部长	育成会やPTAなどの組織を運営する上で最も重要な要素がチームコミュニケーション。コミュニティ活動は地域活性化のカギではありますが、核家族化の進行などの生活習慣の変化で、難しい組織運営にご苦労する場面も多いのではないのでしょうか。ビジネス現場で活用されているコミュニケーショントレーニングの体験をして皆様の組織運営に活かしませんか。	
	42	コミュニケーションの原点である笑顔の種を見つけよう「笑顔のコーチング」 青木 十郎 オリオングループホールディングス㈱ 人材開発部部长	いくらあってもムダにならない笑顔。その笑顔に参加者同士で引き出しあうのが「笑顔のコーチング」です。互いに引き出しあうことの心地よさを実際に体験します。※コーチングとは「隠れている力を引き出す技術」。高学年以上参加可。お気軽に参加ください。	子同伴可
	43	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つをすごしませんか。	子同伴可
	44	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 公認心理士 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。	
	45	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
子育てを楽しむ	46	子育てをもっと楽しませませんか～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。	
	47	あなたはあなたのままでいい♡ 小林 由紀子 公認心理士 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。	
	48	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 ㈱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
	49	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。	
	50	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。	
	51	赤ちゃんってどこからくるの？ 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	子どもの質問にドキッ！ 思春期を迎える我が子とどう話せば…なんとなく話しづらい「性」の話題。その気持ちはどこからくる？ 性の知識をアップデートし、なんでも話し合える親子関係をめざしましょう。	子同伴可
	52	『いのちのちってなあに？』 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？	
	53	笑って子育て！「笑いヨガ」体験 小林 知美 笑いヨガ認定講師/健康管理士 フリータレント	「笑いヨガ」とは“笑いの体操”と“ヨガの呼吸法”を組み合わせたものです。免疫力アップや自律神経の調整がとれるなど心身ともに健康効果があるとされています。笑ってスッキリ！ ワッハハ!!	子同伴可
	54	子育てママ・働く親 座談会 小林 知美 フリータレント/司会/モデル など	“座談会は子育てヒントの宝庫” 仕事も家事も子育ても、自分の時間づくりも…ぜんぶ大事。皆さんは、どうこなしているのか!? 教科書にない情報交換でヒントを見つけましょう♪	子同伴可
	55	ママの自己肯定感UP↑講座 アトリエツリハウス 内閣府(財)生涯学習開発財団認定 アートワークセラピスト (twinkle)	ママの心を満たしてママも家族ももっとハッピーに♡ 日々の山盛りタスクやモヤモヤ感から心を整えて、ママの自己肯定感をUP↑。おうちアートで『自分の心を満たし、癒す』という体験ができる内容です。※平日9時～14時	子同伴可
	56	親子でコミュニケーション！ヨガで楽しい時間！ たくみフィットネスクラブ	親子ヨガで、動物や自然になりきってポーズをとります。ママとお子さん一緒に楽しい時間を過ごしましょう。	子同伴可
	57	リズムに合わせて親子でスキンシップ たくみフィットネスクラブ	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
	58	家族の役割って？ 高橋 克彦 須崎市人権同和・男女共同参画課長 人権同和教育課長	暮らしの中で、「男性だから、女性だからこうあるべき」という先入観はありませんか？ 誰か一人が負担を抱えていては、楽しい子育てにはなりません。虐待などの身近な事例なども交えてお話します。ご夫婦の参加も大歓迎です。	

分野	No.	講座名・講師（敬称略）	内 容	備考
地域で校長講話	59	共生社会の担い手となる子どもの育成 水倉 美和子 須坂小学校校長 須坂支援学校校長	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、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。	
	60	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。	
	61	再発見！コミュニケーション力 松本 孝志 森上小学校校長	情報化社会の進歩にびっくりの日々を過ごしていますが、人とのつながり方について一緒に考えてみましょう。	子 同 伴 可
	62	「さんぼ」(野遊び)で 子どもが変わる 竹前 研一 日滝小学校校長	「さんぼ(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が。「さんぼ」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「さんぼ」の魅力を感じあいましょう。	子 同 伴 可
	63	子どもとゲーム 小林 英一 豊洲小学校校長	今、子どもたちがどんなゲームをしているか知っていますか。一緒にゲームについて考えてみませんか。後半は、昔人気だった遊び、けん玉・ペーゴマ・お手玉・おはじき等の体験をします。	子 同 伴 可
	64	あなたにも わたしにも いごこちのいい家庭に 中村 新治 日野小学校校長	親や子・兄弟姉妹など、ともに過ごす家族。みんなにとって いごこちのいい家庭とは… いっしょに考えていきましょう。	子 同 伴 可
	65	いろいろな動きや運動で 健康な体をつくりましょう 西瀬 修二 井上小学校校長	体幹を鍛えたり、様々な動きを通して、体づくりをします。 ※長野県版運動プログラムを参考に行います。	子 同 伴 可
	66	これから生きることもたち 前田 博展 高甫小学校校長	社会の進歩と共にとりまく状況が大きく変わる中で、これから生き社会の創り手となる子どもたちは、どんな力をつけていくことが大切なのでしょうか。一緒に考えましょう。	
	67	子どもと一緒に本を読みましょう 山口 美直 旭ヶ丘小学校校長	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
	68	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
	69	話す力・伝える力 梅本 裕之 豊丘小学校校長	今、子どもたちにも自分の考えを相手に伝える能力が求められています。では、私たち大人はどうしたらいいのでしょうか。「話す力・伝える力」について一緒に考え合ひましょう。	
	70	子どもたちに読み聞かせたい絵本 宮入 勝彦 常盤中学校校長	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。	小 満 学 可 生 未
	71	Society5.0の社会で生きるために 鬼石 喜明 相森中学校校長	地球温暖化、気候変動、大災害、新型コロナウイルス等の新種のウイルス、戦争など、現在の世の中まったく予想不可能になってきています。そんな中でも生きていくために必要な力について、参加者の皆さんで考えていきましょう。	
その他	72	親子で科学を体験 ～科学の芽を育む～ 伊賀 雅志 墨坂中学校校長	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
	73	私が出会った子どもたち 宮下 佐知子 東中学校校長	思春期まった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ます。	子 同 伴 可
	74	小学校入学に備える子育て講座 須山 均 高甫小学校教頭	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21日(土)10:00～11:30 生涯学習センター	託 児 あり
	75	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。	
	76	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。	



開催について

- ① 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。
- ② 講師連絡、謝礼負担、チラシ作成は事務局がします。
- ③ 会場予約をしてください。
- ④ 子育てに関心のある仲間数人から開催できます。

*** テーマ「今 親力を磨く」で開催をお待ちしています**

お申込み
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
✉ kodomo@city.suzaka.nagano.jp

