

# 橋本地区公民館

# つれもていこら

橋本市市脇  
一丁目3番18号  
橋本商工会館2F  
TEL 34-2750  
発行部数4,100



## 健康ウォーキング

第11回

健康のために一日8,000歩!  
皆で楽しく歩きましょう♪



- ◇日時 11月25日(木)
- ◇集合 紀見北地区公民館 10時
- ◇行先 紀見峠駅方面(約4km)
- ◇定員 15名(先着順)
- ◇申込み 11月2日(火)9時から受付

持ち物 飲み物、タオルなど  
※雨天中止



## 大人のクッキング 豚まん作り



- ◇日時 11月26日(金) 13時30分~
- ◇場所 橋本地区公民館 実習室
- ◇講師 辻 智永子氏
- ◇費用 300円
- ◇持ち物 エプロン 三角巾 タオルなど

- ◇定員 8名
- ◇申込み 11月2日(火) 9時から受付
- ※定員になり次第、締め切ります。

※出来上がった豚まんはお持ち帰りください。容器は公民館で用意します。

## 子ども将棋教室

ていねいに指導して頂けます。  
これから始める小中学生も気軽にどうぞ!

- ◇日時 11月21日(日) 13時30分~
- ◇場所 橋本地区公民館
- ◇対象 小中学生
- ※当日参加もできます。



## 健康一番体操

- ◇日時 11月16日(火) 13時30分~
- ◇場所 橋本地区公民館
- ◇講師 岸田 昌章氏
- ◇持ち物 お茶・タオル
- ◇参加費 300円
- ◇申込み 11月2日(火) 9時から受付。

健康  
よもやま話



スマホでアクセス!  
橋本地区公民館QRコード



## 11月 館主催事業案内

お申込み・お問合せは  
TEL 34-2750へお願い致します

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、館主催事業は中止、もしくは延期になる場合があります。

11月の休館日: 1日・3日・8日・15日・22日・23日・29日

新しいお友だちを募集しています♪

# 乳幼児親子学級



子育て中のみなさん、公民館に来て一緒に遊びませんか？仲間作りをしながらゆったり過ごせます。普段おうちでは経験できないこと、やってみたいなあと思っている遊びも提案してみよう。季節のイベントをまじえて、みんなで楽しみましょう。

参加希望の方は事前に申し込んで下さい。お申込・お問合せは 橋本地区公民館 Tel.34-2750

## ベリィーベリィー

## ぐるー☆ちよき☆ばあ

◇10時～（対象：0歳～1歳前後・妊婦さん）

◇10時～（対象：1歳前後～就園前）

★11月は山田地区公民館と合同で行います。

集合 山田地区公民館 9時50分

11月10日（水）パトカー見学

11月17日（水）消防車 見学&避難訓練



### 乳幼児親子学級・活動の様子



### 菖蒲谷ブロックよりイベント中止のお知らせ

毎年楽しみにされております菖蒲谷ブロック主催の『グラウンドゴルフ大会』につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

菖蒲谷ブロック長 大居 満佐子

## <主催事業のご報告>

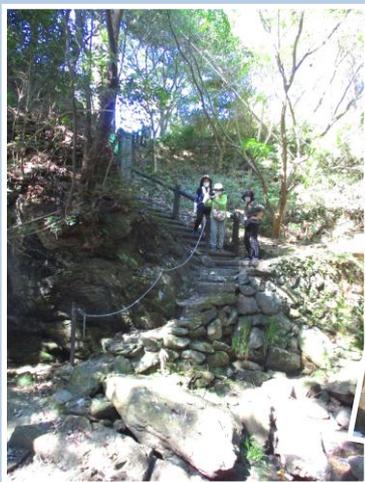
### ちりめん根付作り 「五福寅のストラップ」



毎年恒例の干支のストラップ作り。  
来年の干支『寅』のかわいいストラップができました。

### 健康ウォーキング♪

隅田地区公民館から真土の「飛び越え石」をめざしました。  
晴天に恵まれ、気持ちの良いウォーキングとなりました。



### 健康一番体操

健康維持に役立つミニ講座のあと、体操を行います。  
軽い柔軟運動からだんだん負荷をかけていきます。



### サークル活動のご紹介

ハンドベル演奏 ミュース



きよらかなベルの音色に心癒されます。  
乳幼児のためのミニコンサートをお願いする  
事もあります。興味のある方は橋本地区公民  
館へお問合せ下さい。



# 橋本小学校&橋本中央中学校だより



## 11月 主な行事予定

《小学校》

1	月	認証集会
2	火	森林体験学習（5年・高野山）
9	火	運動会予行
10	水	委員会活動
13	土	橋小運動会
15	月	運動会振替休業
18	木	就学時健康診断
19	木	おはなしのいす読み聞かせ（5年）
24	水	クラブ活動
25	木	ブッキー号
26	金	授業参観・学級懇談会
29	月	文化芸術「かかし座」公演（影絵）
30	火	森林体験事後学習（5年）

### ＜小学校＞

先月、6年生が修学旅行に行ってきました。2日間とも素晴らしい快晴で、風光明媚な和歌山県の良さを再発見してることができました。6年生にとって、とても記憶に残る修学旅行になったと思います。

11月13日（土）には運動会を開催します。昨年同様、いろいろなことを制限しながらの開催となりますが、素晴らしい運動会の実現に向けて頑張っております。保護者の皆様方・地域の皆様方、ご理解と応援をよろしくお願いいたします。



修学旅行の様子



橋小ホームページ  
QRコード



《中学校》

### ＜中学校＞

いよいよ中学校は、10月末に2学期の新学期を迎えています。そこで、1学期での反省と課題を踏まえたうえで、気持ちも新たにスタートを切っています。そこでは、『努力してうまくいった点』や『新しいことにチャレンジをしたけれども、失敗してしまった点』、『自分自身の努力が足りなかった点』等を振り返りながら、頑張っています。

この大きな「節目」での橋本中央中学校生の飛躍と成長を大いに期待したいと思います。



1	月	授業参観〈1・2年〉、進路説明会〈3年〉
5	金	漢字検定
8	月	食育講座〈2年〉
10	水	薬物乱用防止教室〈2年〉
15	月	食育講座〈2年〉
17	水	伊都地方耐久リレー〈市運動公園陸上競技場〉
19	金	中間テスト発表〈3年〉
21	日	修学旅行〈3年〉～23（火）
24	水	中間テスト発表〈1・2年〉
27	土	伊都地方総合文化祭〈各会場〉～28（日）
29	月	食育講座〈2年〉

### 展の会 【春夏秋冬】

納豆は大好き

たけへ  
竹部 美紀



冷蔵庫の中にはいつも納豆が入っている。1日1パック食べることを目標に常備しているのだが、またそういうようにはいかない。

子どもの頃は納豆を食べる習慣がなく、その存在も知らなかった。テレビドラマの朝食の場面で、何やらぐるぐるかき混ぜると糸を引くおかずを、美味しそうに食べるのを見て、こんな食べ物があるのかと思ったくらいだ。

納豆を初めて食べたのは大人になってからのこと。スープーで見かけて買ったのは藁に包まれた納豆だった。開けると表面がうっすら白くて、すごい匂いがする。一口お皿に取って食べたがネバネバして気持ち悪く、それ以上食べられなかった。

60代に入り、血液検査の数値が気になって食事を考え直さなければと思うようになった。医療や食の情報誌では、栄養価がすごい大豆が納豆になることで、さらに栄養アップするとあり、医師が選ぶ健康に効果的な食材第1位だと書いてあった。納豆に挑戦しようと思ったのはそのときである。

今は苦手の納豆を工夫して食べている。長芋やオクラ、それに茹でたモロヘイヤなどを細かく切って納豆に混ぜると、ズルズルとネバネバがよく合ってなかなかいける。

「納豆は好き？」と聞かれてもイエスとは言えないけれど、毎日の食卓に出したいと思う。

