

げんきっこ family

夏の号



おもな内容

- 2～3 早ね早おき大作戦！ほか 7 読書のページ
4～6 夏のイベント情報 8 かんたん☆朝ごはんほか



「コーディネーターの魅力はなんですか？」と質問させていただいたところ、
「**出会いと発見**です！」という答えが返ってきました。
ボランティアさんをお願いした人から、また新しいボランティアさんを紹介していただき、
どんどん新たな「人の輪」が広がっています。
そんなつながりの中で、「地域には、まだまだすばらしい力をお持ちの方々がいるんだ！」
といううれしい発見がある日々だそうです。
このような活動が「いざ」という時に、地域の底力になると思っています。

地域ぐるみで子育てを支える高野口地域共育コミュニティ本部の取組が今年で4年めをむかえました。

高野口地域共育コミュニティでは、コーディネーターさんたちが地域のみなさんとのふれあいを大切に、学校・家庭・地域の「つながり」づくりに日々活動してくれています。

さて、東日本大震災による被災地では、地域コミュニティ本部を設置している学校のほうが、設置していない学校よりも避難所の開設がスムーズに進んだという調査結果があります。設置校ではコーディネーターさんが学校と地域をつなぐ橋渡し役などの役割を果たしてくれたようです。



地域のボランティアさんが実技授業のサポートに入ってくれています。（応其小学校の家庭科の授業の様子）



高野口中学校図書室で
図書館ボランティアさんと



放課後学習ボランティアの様子
（高野口中学校）



橋本市高野口地域共育コミュニティ本部（高野口中学校・高野口小学校・応其小学校・信太小学校）

コミュニティ本部では学校に入ってくれるボランティアさんを募集しています。保護者の方だけでなく、
地域のみなさんのご参加をお待ちしています。 問い合わせ 教育委員会社会教育課 33-6112



早ね早おき大作戦！

子どもたちが元気に成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠などが必要です。規則正しい生活習慣と毎日の朝ごはん。簡単なようで結構大変なことですね。でもこれをきっちりやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータも…

子どもたちの生活リズムを向上させるために、「早ね早おき大作戦」家庭で取り組んでみませんか？

1. どうして早く寝ないといけないの？

「睡眠」は子どもにとってその後の生活の質を決めるといってもいいほど大事なものです。なぜなら睡眠には、子どもが大きく豊かに発育するうえで欠かせない役割があるからです。

睡眠にはどんな役割があるのでしょうか。

①心身を休養させる。

眠ることで、心身と脳の疲労を回復します。

②体を作る。

眠っている間に、成長ホルモンをはじめとしたたくさんの重要な脳内物質が出ます。

成長ホルモンは体を作ったり、病気への抵抗力をつける働きがあります。この成長ホルモンが最も脳から分泌されるのは**午後10時～午前2時頃**だといわれています。

③心を強くし、頭を良くする。

昼間学習したことや経験したことは、眠っている間に整理されて記憶されます。さらに記憶されるだけでなく、知識が組み合わさって発展したり、能力が向上します。

「睡眠」は体や心をゆったりと休養させ、すみずみを点検してメンテナンス（機能の維持）をし、さらに向上させるという役割まで果たしています。

子どもたちが健康でいきいきとした生活を送るためには、十分な睡眠時間をとることがとても大切なのです。



夜更かし、どうすれば改善できるかな？

- ・見たいテレビは録画して見よう！

どうしても見たいテレビが深夜にある場合は、録画予約して寝ましょう。

- ・朝に勉強をする方法もあるよ。

朝は脳が休息をとった後なので、同じ勉強をするのでも夜よりずっとはかどるかもしれませんよ。



2. 早起きすると何かいいことあるの？

毎朝起きる時刻近くになると、体の中では目覚めのための変化が起こります。

1日を元気に過ごすために大切な「**元気ホルモン**」が脳から分泌^{ぶんびつ}されます。

この「元気ホルモン」が脳から分泌されるのは、だいたい朝日ののぼる**午前5～7時**がピークです。このタイミングに合わせて起きるようにすると、日中の活動や心身の健康がアップします。

また、私たちの体にある生体時計は1日25時間で働いています。そのため、私たちの生体時計を調整する必要があります。朝、目から太陽の光の刺激を受けると、脳が生体リズムを1日24時間に調整します。毎朝早起きして太陽の光を浴び生体時計を合わせることは、1日を元気に活動できるだけでなく、健康で長生きするために必要なことなのです。

《元気ホルモン：セロトニン、^{らくじんひしつしげき}副腎皮質刺激ホルモン、コルチゾール等のホルモン》

朝ねぼう、どうすれば改善できるかな？

- ・朝起きたらカーテンを開けよう！

太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしよう。

- ・朝熱めのお風呂に入る。

夜型が身についた体は「朝起きる時刻」になっても体温が上がリません。こういう場合は熱めのお風呂に入って体を目覚めさせるのも手だよ。



※橋本市家庭教育支援チームでは、「早寝早起き」に関する講座を展開しています。

子育て

はっぴい
あどばいす

今回のテーマは**やる気！** ✨

「うちの子のやる気、みたことない…」「やる気出したら、もうちょっとは…」

ほんとにネ。私もそう思いますよ。で、私たちはどんな時にやる気が出るでしょう。

実は「お母さん料理うまいな」って言われたんです。結婚して？十年。今頃？ですが、うれしい気分になって、レパートリー広げようって思いましたよ。

「今日、宿題忘れへんかったよ。」に対して「当たり前や」では、子どもの気持ちは 🔄 その上、「昨日もその前も忘れてたで！」なんて、どうにもできない過去のことを付け加えたりしたら 🔄 🔄 です。「良かったあ」「気持ちいいな」「うれしい」と一緒に喜んでくださいね。

ついつい今までのことに気を取られがちな私たちですが、喜んでくれたことの実感が、**またがんばろう**につながりますよ。



7月～10月のイベント

※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。各館が休館日の場合、締切日はその前日になります。
受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。



実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
H23.7/20～H24.3/21 水曜 16:00～17:00	ジュニア フットサルスクール	フットサルの楽しさをまず体験してみてください。 初心者、未経験者対象。	5歳～小学生	300円	当日受付 日程問合せ	県立橋本体育館 32-9660
①7/20・22・26・27 ②7/22・27・8/18	夏休み工作教室 ステンシルのエコバック	ステンシルを使って、自分だけのオリジナルエコバックを作ろう！①14:00～ ②10:00～	小学生 各20名	100円	要 7/16・21 23・26・8/17	きしかみ子ども館 32-5094
7/21・22・23・24	勾玉づくり	古代人のお守りを作ろう。 ①9:00～12:00 ②13:30～16:30	小学生以上 各15名 3年生以下は保護者要	300円	要 受付中	あさもよし歴史館 33-0211
7/21～8/31(日月休) 13:00～15:00	プール開場	子ども館の大きなプールで遊ぼう。	幼児以上 (未就園児は保護者同伴)	無料	不要	きしかみ子ども館 32-5094
7/21・8/19 14:00～	絵画教室	描きたい野菜や果物、絵の具セットを持ってくる。	小学生 各15名	30円 (画用紙代)	要 7/20・8/18	友愛児童館 42-5004
7/22・8/26 10:00～15:00	スクラップブックング講座	10:00～12:00 アルバム作り 12:00～15:00 自由制作・交流会	市内在住の親子	300円～	不要	はらだ子ども館 33-0330
7/22 13:30～15:30	書道教室	夏休みの宿題をしよう。	小学生以上 15名 3年生以下は保護者要	無料	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
7/22 13:30～15:30	ミニオカリナ作り	オカリナに色を塗って演奏してみましょう。	小学生以上 16名	400円	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
7/23 10:00～ 30 14:00～	ビーズくらぶ 飾り額	アイロンビーズで写真が入る飾り額を作ろう。 画びょうもオシャレにね♪	小学生 各20名	100円	要 7/22・29	きしかみ子ども館 32-5094
7/23 10:30～ 7/26 14:00～	おりがみを楽しもう	海の仲間、動物の仲間、どちらかの折り紙飾りを作 てね。	小学生 各15名	50円	要 7/22・23	友愛児童館 42-5004
7/23 13:30～16:00	こどもルーム 木工教室	木を使って自由に工作をします。	小学4年生以上 20名 3年生以下は保護者要	800円	要 受付中	紀見地区公民館 33-2302
7/23 13:30～16:00	陶芸教室	オリジナルの作品を作ってみよう。	小学生以上 20名 3年生以下は保護者要	1000円	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
7/24・26 14:00～	作って遊ぼう！	身近な材料を使って作るよ。	小学生 各15名	無料	要 8/23・25	名古屋児童館 42-5560
7/25・8/1・8/11 9:00～11:30	夏休み 炎の卓球教室	技術向上から初心者まで	小学3～6年生 中学生 25名	小1回300円 中1回400円	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
7/26～30 5日間	夏休み短期水泳教室	基礎から段階別に練習します。 ①9:30～10:30 ②10:40～11:40	満5歳～中学生 ①30名 ②40名	5000円	要 受付中	市温水プールインポー 42-5077
7/26 10:30～	ママタイム	夏の花を寄せ植えしましょう。	市内在住の保護者 15名	300円	要 7/23	はらだ子ども館 33-0330
7/26①・8/2② 全2回	こどもルーム 親子茶道教室	茶道の作法を親子で体験しよう。2回とも参加してね。 ①10:00～12:00②13:30～15:30	小学生とその保護者 10組	1人 200円/1回	要 受付中	紀見地区公民館 33-2302
7/26 ①9:00～ ②10:30～	子ども書道教室	夏休みの宿題をしよう。	小学生 各15名 低学年は保護者要	無料	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
7/27・8/3 14:00～	子ども将棋教室	初めての人も大丈夫。将棋クラブの人たちが基礎 から指導してくれます。	小学生 各15名	無料	要 7/26・8/2	名古屋児童館 42-5560
7/27 9:30～12:00	子どもちぎり絵教室	色紙にちぎり絵を飾ろう。	小学生以上 20名 低学年は保護者要	500円	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
①7/28・29・8/2・3 ②7/29・8/3・19	夏休み工作教室 ペットボトル風鈴	ペットボトルを使った風鈴を作るよ。 ①14:00～ ②10:00～	小学生 各20名	200円	要 7/27・28 30・8/2・18	きしかみ子ども館 32-5094
7/28 10:30～ 7/29 15:00～	ふれあいルーム エコクラフト	牛乳パックで作るヘビやいも虫のくねくねダンス	小学生 各10名	50円	要 7/27・28	はらだ子ども館 33-0330
7/28・29・8/6 14:00～	夏休み工作教室 からくり貯金箱を作ろう	牛乳パックを使った貯金箱。 お金が貯まると、あら不思議！	小学生 各15名	100円	要 7/27・28・8/5	名古屋児童館 42-5560
7/29・30 15:00～	みんなで遊ぼう	しゃぼん玉を作って遊ぼう	小学生 各15名	50円	要 7/28・29	友愛児童館 42-5004
7/29 ①9:00～10:30 ②10:30～12:00	こどもルーム 書道教室	読書会、JA書道の宿題をしよう。	小学生 各15名	用紙のみ 実費負担	要 受付中	紀見地区公民館 33-2302
7/30・8/13 14:00～ 9/10 15:00～	卓球教室	卓球の強くなりたい子、集まれ！ 卓球クラブの人が基礎から指導してくれるよ。	小学生 各15名	無料	要 7/29・8/12・9/9	名古屋児童館 42-5560
7/30 15:00～21:00	キャンプファイアの集い	野外シアター、ゲーム、大道芸などを楽しもう。 カレーやかき氷、フランクフルトもあるよ。	小学生 80名 3年生以下は保護者要	500円	要 受付中 7/22	恋野地区公民館 33-2458
7/30 10:00～12:00	マーブル染め	大判のハンカチをマーブル模様染に染めてみよう。	小学生以上 20名 3年生以下は保護者要	300円	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
7/30 10:00～12:00	親子夏まつり	エプロンシアター、読み聞かせ、パルーンアートなど	未就園児とその保護者 30組	無料	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
7/30 9:00～17:00	梱包テープ作品作り	平面のテープが立体の作品に早変わり。一緒に作っ てみましょう。	小学生以上 20名	300円	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
7/31 13:00～14:30	かりやぞののりこ ダンボール工作	みんなで楽しいダンボール工作をしましょう。	小学生 30名	無料	要 7/26	橋本市図書館 33-0899
7/31 13:30～15:00	こどもルーム 天体教室	星のお話とプラネタリウムを体験しよう。	どなたでも 20名	無料	要 受付中	紀見地区公民館 33-2302
7/31 ①9:50～ ②11:00～	親子でヨガと体操	親子でヨガを楽しもう。 ①未就学児とその保護者②小学生とその保護者	子どもとその保護者 各20組	100円	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
8月木曜(全4回) 11:00～12:00	夏休み ジュニアヨガ教室	心と体を結ぶヨガを体験し、自分を見つめてみよう。 「こころ」も「からだ」もリラックス。全4回	小学生～中学生と その保護者 50名	4回/2000円 親子3000円	要 7/14 受付開始	県立橋本体育館 32-9660
8/2・4・18 14:00～	夏休み工作教室	ダンボールで作るかわいいフォトボード	小学生 各15名	200円	要 7/30・8/3・17	友愛児童館 42-5004
8/2 9:30～12:00	子ども草木染め教室	藍染めをするよ。	小学生以上 20名 低学年は保護者要	500円	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
8/3・4・5	麻ひもプレスレットづくり	キラキラビーズがかわいいよ。 ①9:00～12:00 ②13:30～16:30	小学生以上 各10名 3年生以下は保護者要	300円	要 受付中	あさもよし歴史館 33-0211
8/3 10:30～ 8/4 15:00～	夏休み工作教室 作って遊ぼう	お買い物ゲームを作ろう。	小学生 各10名	200円	要 8/2・3	はらだ子ども館 33-0330

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
8/3 10:00～12:00	こどもルーム 草木染め教室	季節の草花で草木染めを体験。 Tシャツなどを持ってくる。	小学生 20名	500円	要 受付中	紀見地区公民館 33-2302
8/3 ①10:00～ ②11:00～	子ども茶道教室	茶道の作法を体験しよう。	小学生 各8名 低学年は保護者要	300円	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
8/3 10:00～16:00 8/4 10:00～15:00	えほんのひろば	二日間だけのえほんのおまつり	どなたでも	無料	不要	紀見北地区公民館 33-2867
8/3・12・24 9:00～12:00	夏休み宿題応援隊	夏休みの宿題を一緒に考えよう。	小学生 各20名	無料	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
8/4～6 3日間 9:30～11:00	運動公園プール 水泳教室	泳力に応じ、班に分かれてレッスンします。	小学生 先着50名	2400円 入場料含む	要 7/25	市運動公園事務所 33-1866
①8/4・5・9・19 ②8/5・9	夏休み工作教室 ビーズくらぶ 立体スウィーツ	アイロンビーズで立体のスウィーツに挑戦！ ①14:00～ ②10:00～	小学生 各20名	200円	要 8/3・4・6・18	きしかみ子ども館 32-5094
8/4・20・23 14:00～	夏休み工作教室 お弁当マグネットを作ろう	おにぎりやおかずのマグネットを作って、ホワイトボ ードのお弁当箱に貼って遊ぼう。	小学生 各15名	150円	要 8/3・19・20	名古屋児童館 42-5560
8/4・10 全2回 10:00～12:00	石粉粘土で ボトルキャップ作り	リサイクルビンのボトルキャップを、素敵に変身させよ う。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	500円	要 受付中 7/29	恋野地区公民館 33-2458
8/4 9:30～15:00	夏休み工作教室 ※ひだまりくらぶ	竹細工を楽しもう。	小学生以上 15名	300円	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
8/5 10:00～11:30	押し花	押し花を使って素敵な作品を作ろう。	小学生 20名 3年生以下は保護者要	500円	要 受付中 7/29	恋野地区公民館 33-2458
8/6 10:00～12:00	ビーズのストラップ作り	かわいいビーズのストラップを作ってみよう。	小学生以上 20名 3年生以下は保護者要	300円	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
8/10 13:15～	リーダーズ・シアター 「お話がいっぱい」	児童劇団いちよう座がやってくる！ いろんなお話が聞けるよ！	どなたでも 100名	無料	要 8/9 当日参加可	きしかみ子ども館 32-5094
8/10 10:00～11:30	こどもルーム 押し花教室	押し花でうちわを飾ろう。	小学生 20名	500円	要 受付中	紀見地区公民館 33-2302
8/10 13:30～15:30	親子で楽しむ 型染め友禅教室	自分だけのTシャツを作ろう。	小学生とその保護者 15組	500円	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
8/10 9:30～12:00	ふわふわ羊毛教室	羊毛を使った作品づくり	小学生以上 20名 低学年は保護者要	500円	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
8/11・19・25 14:00～	夏休み工作教室 紙粘土のフレーム作り	手作りの写真立てに夏休みの思い出を飾ろう。	小学生 各15名	100円	要 8/9・18・24	名古屋児童館 42-5560
8/11 13:30～15:00	夏休み書道教室	読書会の練習をしよう。硬筆、毛筆どちらでも練習で きるよ。	小学生 10名	無料	要 7/20～8/5	恋野地区公民館 33-2458
8/13 9:30～12:00	子ども工作教室	竹細工に挑戦しよう。	小学生以上 15名 低学年は保護者要	500円	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
8/17 13:30～	ダンボールの家を作ろう	毎年恒例！ 人が入れるおおきな家をダンボールで作ろう。	小学生 30名	無料	要 8/16 当日参加可	きしかみ子ども館 32-5094
8/17 14:00～ 9/21 15:30～	こども茶道教室	先生がやさしく教えてくれるよ。	小学生 各12名	100円	要 8/16・9/17	友愛児童館 42-5004
8/18 15:00～	ふれあいルーム エコクラフト	ヨットと船のウォールポケット	小学生 10名	50円	要 8/17	はらだ子ども館 33-0330
8/19 10:00～	音楽教室	ハンドベルを楽しもう♪	小学生 10名	無料	要 8/18	はらだ子ども館 33-0330
8/20 10:00～	キッズらんど 夏本番！プールで遊ぼう	子ども館の大きなプールで泳ごう。宝探しやヨーヨー つりもあるよ。	2歳以上の未就学児親子 15組	50円	要 8/19	きしかみ子ども館 32-5094
8/20 14:00～ 8/24 10:00～	夏休み工作教室	牛乳パックで作る「はらぺこ動物貯金箱」	小学生 各15名	100円	要 8/19・23	友愛児童館 42-5004
8/20 9:30～11:30	夏休み子ども体験教室 毛筆教室	公民館で毛筆をしよう。	小学3年生以上 10名	無料	要 8/3受付開始	西部地区公民館 33-2656
8/20 13:00～16:00	型染め友禅体験教室	自分だけのTシャツを作ろう。	小学生以上 20名	500円	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
8/22・9/12 9:30～11:30	それいけわんパーク ※会場橋本体育館	親子で体操、大型遊具で遊ぼう！赤ちゃんコーナー やおしゃべりコーナーも。	橋本市在住の未就園児と その家族	1家庭 100円	不要	※市福祉課 33-1111
8/23・24・25 14:00～	絵画教室 吹き絵	ストローを使って吹き絵にチャレンジ！	小学生 各20名	30円	要 8/20・23・24	きしかみ子ども館 32-5094
8/23 10:30～	ママタイム	可愛いプリント柄の巾着を作ります。	市内在住の保護者 15名	100円	要 8/20	はらだ子ども館 33-0330
8/23 10:30～	めだかクラブ	いないいないばあ人形づくり 手遊び・絵本の読み聞かせ	幼児親子 10組	300円	要 8/20	友愛児童館 42-5004
8/23 10:00～12:00	子ども アレンジフラワー教室	お花のマグネット作り	小学生以上 40名 低学年は保護者要	500円	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
8/23 10:00～11:30	押し花教室	押し花を使った自分だけのウェルカムボードを作ろ う。	小学生以上 20名	500円	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
8/24 15:00～	みんなで遊ぼう	竹馬にチャレンジ！	小学生 10名	無料	要 8/23	はらだ子ども館 33-0330
8/24 13:30～15:30	夏休み子ども体験教室 お菓子づくり	クレープを作ってみよう。	小学生 20名 3年生以下は保護者要	300円	要 8/3受付開始	西部地区公民館 33-2656
8/25 10:00～	作って遊ぼう！①	牛乳パック、トレイ…簡単・エコな工作。 何ができるかお楽しみ！	小学生 15名	無料	要 8/24	きしかみ子ども館 32-5094
8/25 10:30～	すくすくクラブ	紙皿でクマちゃんの小物入れ	幼児親子 10組	50円	要 8/24	はらだ子ども館 33-0330
8/25 10:30～	卓球大会	卓球を楽しもう。	小学生 20名	無料	要 8/24	友愛児童館 42-5004
8/25 14:00～	作って遊ぼう	身近な材料で作って遊ぼう	小学生 15名	無料	要 8/24	友愛児童館 42-5004
8/26 10:00～	作って遊ぼう！②	ペットボトル、画用紙…使う材料も当日のお楽しみ。	小学生 15名	無料	要 8/25	きしかみ子ども館 32-5094
8/26 15:30～	お楽しみタイム	ゲーム・読み聞かせ・手遊び… いろんな出し物を用意しています。	小学生 30名	無料	要 8/25	きしかみ子ども館 32-5094

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
8/26 15:00～	作って遊ぼう	牛乳パックや身近な材料で、作って遊ぼう。	小学生 10名	無料	要 8/25	はらだ子ども館 33-0330
8/26 14:00～	手作り教室	ドライフラワーのミニミニバスケット	小学生 15名	200円	要 8/25	友愛児童館 42-5004
8/26 13:30～15:00	のんびり映画会	内容は来てのお楽しみ。	小学生 30名 3年生以下は保護者要	無料	要 8/5～8/25	恋野地区公民館 33-2458
8/27 18:45～22:00	仲間と踊ろう郷土のタベ	みんなで盆踊りを楽しもう。花火もあるよ。 雨天時は体育館で開催します。	どなたでも	無料	不要	紀北青少年の家 22-5530
8/27・9/24 1日4回開催	読み聞かせ会	絵本や紙芝居の読み聞かせ（絵本コーナー） 10:30～・11:30～・13:00～・14:00～	就学前の幼児と その保護者 30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
8/27・9/17・10/15 9:00～12:00	おもしろ算数教室	身のまわりの不思議を数学で解き明かし、数学センスをみがこう。	小学4～6年生 各40名	無料	要 受付中	中央公民館 32-0034
8/27 15:00～	読み聞かせ会	楽しい絵本や紙芝居を読むよ。	小学生 15名	無料	要 8/26	名古屋児童館 42-5560
8/27 13:30～15:30	夏休み子ども体験教室 木工細工	竹を使ってかわいい小物作り。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	100円	要 8/3受付開始	西部地区公民館 33-2656
8/28 10:00～15:00	夏休み こどもまつり	今年も開催、夏休み最後の日曜日はこどもまつり！ 橋本市内のこどもみんなのおまつりだよ～！	どなたでも	無料	不要	きしかみ子ども館 32-5094
9/3・7・14 15:30～	わくわくクッキング お月見だんごを作ろう	9月12日は十五夜です。 みんなでお月見だんごを作ろう。	小学生 各24名	100円	要 9/2・6・13	きしかみ子ども館 32-5094
9/7・10 15:30～	うきうきクッキング	お月見おはぎを作ろう！	小学生 各10名	100円	要 9/6・9	はらだ子ども館 33-0330
9/7 15:30～ 9/10 15:00～	にこにこクッキング	お月見だんごを作ろう	小学生 各15名	100円	要 9/2・6・9	友愛児童館 42-5004
9/8・9・10 10:30～	キッズらんど ちびっこクッキング	親子でお月見だんごを作ろうね。 上手に丸められるかな？	2歳以上の未就学児親子 各15組	50円	要 9/7・8・9	きしかみ子ども館 32-5094
9/10 14:00～16:00	フェルトで遊ぼう	フェルトを使ってアップリケなどを作ります。	小学生 10名 3年生以下は保護者要	500円	要 8/16～8/30	恋野地区公民館 33-2458
9/13 13:30～ 9/14・16 10:00～	ママ倶楽部 デコクラフト高砂飾り	色紙にちりめんを貼って、長寿のお祝い飾りを作しましょう。	保護者 各20名	300円	要 9/10・13	きしかみ子ども館 32-5094
9/13 10:30～	すくすくクラブ	お月見おはぎを作って遊ぼう！	幼児親子 10組	100円	要 9/10	はらだ子ども館 33-0330
9/14・28 15:30～	手作り教室	レースモチーフの小物入れ	小学生 各10名	100円	要 9/13・27	はらだ子ども館 33-0330
9/14 15:30～ 9/17 15:00～	季節の手作り教室	かわいいうさぎの壁かざり	小学生 各15名	150円	要 9/13・16	友愛児童館 42-5004
9/14・21 15:30～ 9/17 15:00～	切り紙カード作り	月夜のカードを作ろう。	小学生 各15名	50円	要 9/13・16・17	名古屋児童館 42-5560
9/16 10:00～15:00	スクラップブックングを 楽しもう。	10:00～12:00 アルバム作り 12:00～15:00 自由制作・交流会	市内在住の保護者	300円～	不要	はらだ子ども館 33-0330
9/17・10/1 15:00～ 9/28 15:30～	ピーズくらぶ キャラクターのキーホルダー	大人気！キャラクターのキーホルダーを作ろう。 2個作れるよ。	小学生 各24名	100円	要 9/16・27・30	きしかみ子ども館 32-5094
9/17 10:00～	移動児童館にこにこランド ※恋野小学校体育館	「ペットボトルの小物入れと紙皿フリスビー」作り ゲーム、大型絵本などメニューがいっぱい！	幼児以上 （未就園児は保護者同伴）	100円	要 9/14	きしかみ子ども館 32-5094
9/18 10:30～15:00	川遊びをしよう	川遊びをしながら、川に住む生き物を観察しよう。	県内在住の小学4年生 ～中学生 40名	1人 1500円	要 9/8	紀北青少年の家 22-5530
9/18 14:00～15:00	みんなの ストーリー・テリング	絵や文字に頼らず、話し手の声だけで語り聞かせを します。（読書コーナー）	どなたでも 30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
9/21 15:30～	ふれあいルーム エコクラフト	空きビンに布やボタンでリメイク	小学生 10名	50円	要 9/17	はらだ子ども館 33-0330
9/24 15:00～	読み聞かせ	みんなで紙芝居をみよう。	小学生 15名	無料	要 9/22	友愛児童館 42-5004
9/27 10:30～	ママタイム	おしゃれなフォトスタンド	市内在住の保護者 15名	100円	要 9/24	はらだ子ども館 33-0330
9/28 15:30～	おりがみを楽しもう	ハロウィンのおりがみ	小学生 15名	50円	要 9/27	友愛児童館 42-5004
9/28 15:30～ 10/1 15:00～	リトルガーデニング	ペットボトルでプランターを作って、秋のお花を植えよう！	小学生 各15名	100円	要 9/27・30	名古屋児童館 42-5560
9/30 10:30～	子育て広場 絵本の時間	幼児絵本の読み聞かせ	幼児親子 15組	無料	要 9/29	名古屋児童館 42-5560
10/1 10:00～12:00	スクラップブックング作り	写真をコラージュして、思い出をきれいに残しましょう。	小学生 20名 3年生以下は保護者要	300円	要 9/6～25	恋野地区公民館 33-2458
10/5・12・15 15:30～	季節の手作り	ハロウィンの壁掛け	小学生 各10名	150円	要 10/4・8・14	はらだ子ども館 33-0330
10/8 15:00～	こどもシアター	内容は来てのお楽しみ	小学生 50名	無料	要 10/7	友愛児童館 42-5004
10/12 15:30～ 10/15 15:00～	季節の手作り教室	ハロウィンの壁かざり	小学生 各15名	150円	要 10/8・14	友愛児童館 42-5004

ワクワクおもしろ科学教室

光のふしぎ
～万華鏡・ピンホールカメラを作ろう～

対象 小学4年生～6年生（3年生以下は保護者同伴要）
参加料 無料
定員 各20名
申込締切 申し込み受付中、お早めに！

★ 開催会場・日時 ★

①13:30～15:30 ②9:30～11:30
7/23 西部(33-2656) 8/ 6 高野口(33-3111)
7/29 恋野(33-2458) 8/ 7 紀見北(33-2867)
7/30 紀見(33-2302) 8/25 橋本(34-2750)
8/ 3 学文路(34-1546)
8/27 隅田(34-2312)



※申し込み・問い合わせは各地区公民館へ

おうちで本を開いていますか

「なんで戦争するん？」



数年前、小学校で平和の教材を子どもたちと勉強していた時のこと。ある男の子に「なんで戦争するん？」と聞かれました。「みんなも友達とけんかするやん。戦争は国と国とのけんか」と、答えになっていない話をして、その場を通り過ぎてしまいました。でも、この子の「なんで」という疑問にきちんと答えなかったという思いはずっと残りました。

そんな時『ハロー・ディア・エネミー！展』が開催されるのを知りました。**戦争はなぜおきるのか、平和のために大切なものは何なのか**を問いかける絵本を集めた展示会です。絵本はシンプルに争いの根源を、そして回避や修復の方法を教えてくださいました。今回はその中から5冊を紹介します。



題名/ハロー・ディア・エネミー！
作/グードルン・パウゼバンク
訳/桑田富三子 絵/イング・シュタイネケ
出版/くもん出版

川をはさんで青い服の軍隊と赤い服の軍隊がにらみあっていた。お互いに大砲を撃てと命令されるが、どちらの兵隊も大砲を撃つのは初めて！なんとふたりの将軍だけがふっとばされた。自由になった兵隊達は川の中へ。皆、はだかんぼうで敵か味方かわからない。思わず皆大笑い。
「ハロー・ディア・エネミー！こんにちは敵さん！」とあいさつをしたんだ。



題名/青いかいじゅうと赤いかいじゅう
作/デイビッド・マッキー 文/きたざわきょうこ
出版/アー二出版

2匹のいかいじゅうは高い山をはさんで住んでいた。会ったことはなかったけど、山にあいた穴からおしゃべりするのが楽しみだった。でもある日、赤いかいじゅうはほんの冗談のつもりで青いかいじゅうに「ばかねえ」と言ってしまった。
けんかが始まった。青いかいじゅうが「寝ぼすけ。夜があけるぞ」と言えば、赤いかいじゅうが「朝が来たっていうのよ」と。山の石を投げての大げんかが始まった。
やがて2匹の間の山がくずれてなくなった。出会った2匹は…！？

題名/ゆらゆらばしのうえで
作/きむらゆういち 絵/はたこうしろう 出版/福音館書店

何日も降り続いた雨でぐらぐらのシーソーみたいになってしまった橋の上。きつねとうさぎがバランスをとってしがみついています。きつねがうさぎを食べようと近づくとグラッ！動くことも眠ることもできない2匹は、いろんなことを話し続けました。ひょんなことで向こう岸に渡れた2匹。きつねはうさぎを追いかける！？

題名/6わのからす
作・絵/レオ・レオーニ 訳/谷川俊太郎
出版/あすなろ書房

農夫は麦畑をからすから守ろうとかかしを作った。からすは木の葉や枝で、ものすごい姿の鳥の形の凧を作って農夫を怖がらせた。農夫はもっと怖いかかしを作り、からすももっと大きく恐ろしい凧を作った。
手入れされない麦はどんどんおれていく。ふくろうが仲直りをすすめた。「話し合いに手遅れはないよ」と。農夫とからすはえんえんと話し合った。どなりあっていたが、やがて静かに…。「ことばは魔法つかいさ」

題名/さんびきめのかいじゅう
作/デイビッド・マッキー 訳/なかがわちひろ 出版/光村教育図書

赤いかいじゅうと青いかいじゅうの前に黄色いかいじゅうがやってきた。色も体の様子も違う。いろいろな岩や木や草も喜んでもらっていつてくれる。へんなやつ！でも黄色いかいじゅうは上手にすみかを作ったり…。いつのまにか3匹はお互いに行き来するようになったんだ。

※橋本市家庭教育支援チームでは、「家庭読書班」を編成しており、「家読」に関する講座を展開しています。

教えて！となりの朝ごはん

じゃがいものチーズのっけ



【材料 1 人分】

じゃがいも 1/2 個 ピザ用チーズ 30g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて細いせん切りにする。水にはさらさない。
- ② テフロン加工のフライパン（なければクッキングシートをしく）を熱し、切ったじゃがいもを並べて焼く。じゃがいもに火が通ったら、その上にピザ用チーズをじゃがいもがかかるくらいひいて焼く（チーズの量は好みで調整してね）。
- ③ チーズに色がついてきたら裏返し、カリッとなるまで焼いてできあがり。
※裏返しにくい場合は、火からおろし、濡れふきんの上などでフライパンを冷ましてから返すとうまくいくよ！ ■じゃがいものかわりにキャベツの千切りを使ってもおいしいよ♪

夏の

かんたん☆
朝ごはん

桃のスムージー

【材料 1 人分】

桃（熟したものの、または缶詰でもよい）1 個
プレーンヨーグルト 100g 氷 適量

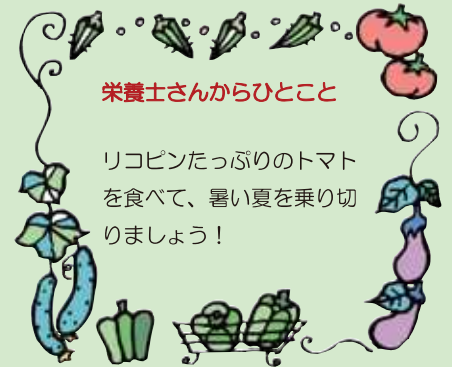
【作り方】

- ① 桃は皮と種を取り除き、適当な大きさに切る。
 - ② ①をヨーグルト、氷とともにミキサーにかける。
なめらかになったらコップにそそぐ。
- スイカ、りんご、イチゴ、みかん、キウイフルーツなど
好きな果物で作ってみてね！



栄養士さんからひとこと

リコピンたっぷりのトマト
を食べて、暑い夏を乗り切
りましょう！



中華風トマトスープ

栄養士さんのおすすめスープ

【材料 1 人分】

トマト 30g たまねぎ 20g もやし 10g 卵 15g
グリーンピース 6g 固形スープ 1/3 個 水 150cc 塩こしょう

【作り方】

- ① トマトは皮をむき、2cmくらいに、たまねぎは薄半月、もやしは適当な大きさにそれぞれ切る。
- ② 鍋に水と固形スープを入れ煮立て、①を入れ3～4分煮る。
- ③ 塩こしょうで味をととのえてとき卵を流し入れ、卵が浮き上がってきたらグリーンピースを散らす。



※げんきっこでは、「教えて！となりの朝ごはん」を募集しています。あなたのおうちのかんたん朝ご飯を紹介してください。
また、橋本市家庭教育支援チームでは、「食育班」を構成しており、「食」に関する講座を展開しています。

■家庭教育支援室から

この度の東日本大震災で被災された方に心からお見舞い申し上げます。

被災地の親子の少しでもお役に立てればと、橋本市家庭教育支援チーム員や市内の子育て支援に携わっている有志が集まって、手作りおもちゃを作りました。

地元のバイル工場から提供いただいた糸巻きの芯や端切れを使って、魚の形をしたカラフルなヨーヨー100体、かわいいくまが飛び出すポップアップドール（いないいないばあ人形）を100個製作しました。いずれも「笑顔で」という手書きメッセージのリボンが添えられています。

おもちゃは岩手県陸前高田市、宮城県亘理町に送られました。



ご協力いただいたみなさん、
ありがとうございました。

