

# げんきっこ family

夏の号



## おもな内容

- |     |            |   |           |
|-----|------------|---|-----------|
| 2~3 | 自分を守るためにほか | 4 | 読書のページ    |
| 5~7 | 夏のイベント情報   | 8 | かんたん☆朝ごはん |



地震が  
発生しました!



## 学校・園などでの取組

市内の各学校や園などでは、地域の特徴に合った**学校防災教育マニュアル**を作成し、地域と学校が協力した防災訓練を行っています。

今後はさまざまな場面を想定した避難訓練が大切になってきます。

学文路小学校、学文路幼稚園で、休憩時間での地震発生を想定した避難訓練。いつ起こるか分からない災害。子どもたちの命を守るため、訓練も工夫されています。



このほっとルームでは橋本消防署の救急隊員さんを講師に、人工呼吸法やAEDの使い方を実習。



境原幼稚園・境原小学校の合同火災避難訓練では、消火器の使い方も体験。



いざというときのために

# 自分を守るために



災害は突然やってきます。災害から身を守るためには、日ごろからどんなことがおきるか、そのときどうすればよいかをイメージしておくことが大切です。自分や子どもに何が起きるのか想像して、自分の家庭にあった防災対策をしておきましょう。

いざというとき命を守るために、ひとりひとりができることを家族で話し合ってみてください。

## 1. わが家の安全をチェックしよう。

地震が起きると、倒れた家具や落ちてきた物でけがをすることが考えられます。倒れた家具は外へ逃げるときの障害にもなります。こうした被害は「家具を固定する」「家具の上に物を置かない」などのちょっとした工夫で防ぐことができます。家の中をチェックし、危険な箇所があれば安全対策をとっておきましょう。

### ★安全チェックポイント

1. 家具の転倒防止対策をしていますか。
2. 重いものや危ないものを高い位置に置いていませんか。
3. ガラスに飛散防止フィルムを貼っていますか。
4. 玄関までの通路に倒れそうな家具はありませんか。
5. 火元付近に燃えやすいものはないですか。

## 2. 持ち出し品を用意しよう。

必要最低限のものをまとめておき、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。用意したものを一度持ってみて、いざというとき持ち出せるか確認しておくことも大切です。

### ★食料（3日分）

米、インスタント・レトルト食品、缶詰、お菓子（アメ・ビスケット・チョコなど）など、子どもの食べなれたものを用意しておくとう安心です。

### ★飲料水（1人1日3リットルが目安）

ペットボトル飲料など

### ★救急医薬品（いつも使っている薬など）

救急セット、常備薬、マスクなど

### ★貴重品

現金（小銭含む）、保険証・運転免許証のコピー、緊急連絡先のメモなど

### ★生活用品

携帯ラジオ、懐中電灯、電池、ライター、雨具、軍手、ビニール袋、タオル、ティッシュ、ラップ、新聞紙、使い捨てカイロ、着がえなど

### ★赤ちゃんのいる家庭

母子手帳、ミルク、哺乳びん、離乳食、紙おむつ、おしりふき、着替え、おもちゃなど



定期的の中身をチェックして、賞味・消費期限が近づいたものから入れかえ、携帯ラジオや懐中電灯なども使えるかどうか確認するようにしましょう。

## 3. 家族で防災会議を開こう。

災害は突然やってきます。災害がおこったとき、落ち着いて適切な行動がとれるように、日ごろからどんなことが起きるか、そのときどうすればよいかをイメージし、自分の家庭にあった防災対策をしておくことが大切です。

いざというとき、命を守るために、ひとりひとりができることを家族で話し合っておきましょう。

### ★家族防災会議で確認しておきたいこと

1. 地震が起こった時の身の守り方
2. 家族が離れている時に災害が発生した場合の連絡方法
3. 避難場所（公民館や学校など、会う場所を決めておく）
4. 火の始末、非常持ち出し品などについて
5. 応急手当の仕方 ※避難はできるだけ2人以上で！

子どもはとても敏感です。災害やもしもの場合について家族で話し合うときは、子どもの不安をあおるようなことがないようにしましょう。もし大きな災害がきても、まわりの大人が子どもを守ってくれること、学校や家は安全な場所であることなどを伝え、安心させてあげてください。



## 防災わかやまメール配信サービス

「防災わかやまメール配信サービス」は、県内の気象情報や避難勧告などの緊急情報を携帯電話等の電子メールで即時に知らせてくれるサービスです。警報の発令などを知りたいときや地震や土砂ずずれなどの情報を知りたいときに役に立ちます。

### ＜配信情報＞

気象警報・注意報（市町村単位）、地震・津波情報、土砂災害警戒情報、台風情報、雨量情報、河川水位情報、避難発令情報など

### ＜登録方法及び登録変更方法＞

- ・方法① アドレス「regist@bousai.pref.wakayama.lg.jp」宛てに空メールを送信。
- ・方法② 右記QRコードを携帯電話に読み込んで、メールを送信。



※具体的な登録方法等は、下記ホームページ内の「防災わかやまメール配信サービス」の「利用マニュアル」をご利用ください。

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/bousai/>



QRコード

## 子育て はっぴい あどばいす

支援チーム員「ちょっとちゃん」

正直に話してくれてうれしいって思うことがありますよね。心にうかんだ、そんなほんわか言葉を書きとめましょう（つぶやきノート）…が、前回はっぴいあどばいすでした。

今回も、子どもがあったかい気持ちになれるメモのエピソードです。

お仕事が休めなくて見に行けない運動会。そのお母さんはお弁当と一緒にフレイフレイ赤組♥の小さなメモをつけました。硬筆の清書の日、かき方鉛筆を削って、うまく書けように♥のメモと一緒に筆箱に入れました。ずっと後になって、この二つのメモが子どもさんの引き出しの中にあることが分かったそうです。捨てるのを忘れていただけかも…と話されていましたが、そうでしょうか？ 捨てるのなら空のお弁当箱と一緒に渡しますよね。何度か読み返したのではないのでしょうか。

子育ての中のひと手間。そのひと手間がどうつながっていくのか、なかなか分かりません。子育ては長～い種まき作業が続きます。私たち支援チームは子育てに寄り添い、応援します。

ときには一緒にため息もつきましょ。



# おうちで本を開いていますか

## いざというときのために



夏の号のテーマは防災です。6月の台風4号では、県下でも大雨による被害がありました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。台風、地震、津波など、避けることのできない自然災害ですが、その被害を最小限に食い止め、子どもたちの生命をまもるため、日頃から防災について家族で考え、話しあっておくことが大切です。



題名/津波!! 命を救った稲むらの火  
原作/小泉八雲 文・絵/高村忠範  
出版/汐文社

和歌山県広川町で1854年の安政南海地震で実際にあった「稲むらの火」のお話です。5才頃～

題名/津波!! 稲むらの火 その後  
文・絵/高村忠範  
出版/汐文社

津波のあとの広川町の復興の姿が力強く描かれています。皆で作った大防波堤は、昭和の南海地震から町の人々を守りました。小学校～

題名/じしんのえほん こんなときどうするの?  
作/国崎信江 絵/福田岩緒 監修/目黒公郎  
出版/ポプラ社

おうちで、公園で、教室で、地震がきたらどうしたらいいの?  
子どもたちが身を守るためにできることを、わかりやすく伝えます。小学校低学年～



題名/モグラ博士の地震たんけん  
作・絵/松岡達英 構成/松村由美子 監修/溝上 恵  
出版/ポプラ社

「地震ってどうして起きるの?」  
モグラ博士といっしょに、地震が起きるしくみを探しに地面の中を探検してみましょう。小学校～



題名/地震の夜にできること  
文・絵/松本春野  
出版/角川書店

東日本大震災後、不安をかかえる子どもたちと保護者の心のケアのために描かれました。巻末には「子どもの不安にどう向き合うか(汐見稔幸)」のコラムを掲載。幼児～大人



題名/親子のための地震マニュアル 2011年度版  
著者・企画・編集/インパクト  
出版/日本出版社



東日本大震災後に改訂された最新版です。「こんなとき地震がきたら…」と地震時のシミュレーションが読み物形式で書かれています。

イラストも豊富なので、親子で一緒に地震から身を守る具体的な方法を考えるための参考に。



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。

## 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
毎週火・木曜 14:30～15:15	ちびっこ親子教室	親子のスキンシップを楽しむ、水慣れ、水遊びの水泳教室。入会金1000円 無料体験有	満4歳未満の未就学児親子各10組	月4000円～ 5500円	要 受付中	市温水プールレインボー42-5077
7/18 ～H25.3/13	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。水曜16:00～ 夏休11:00～	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
7/19～H25.2 全16回 19:00～21:00	こども狂言 in はしもと	日本の伝統芸能を学んで、舞台上に立とう。	小学3年生～ 中学3年生 15名	1人 3000円	要 受付中 日程問合せ	橋本市市民会館 33-6108
7/21～H25.3/31 詳細は問合せ	自然体験クラブ	橋本市運動公園、郷土の森の自然にふれて学ぼう。	小学4年～6年生 20名	年間1000円 と毎回500円	要 受付中 お早めに	橋本ひだまり倶楽部 32-5151(土日)
7/21～8/31(日月休) 13:00～15:00	きしかみ・はらだ子ども館 プール開湯	子ども館のプールで楽しく泳ごう。持ち物-水泳帽、水着、タオル、着替え、水筒(お茶)	どなたでも 未就学児は保護者同伴	無料	不要	きしかみ 32-5094 はらだ 33-0330
7/22 13:00～	JTマーベラス ジュニアパレーボール教室	JTマーベラス(女子リーグ)の選手によるパレーボール教室を見にきませんか?	どなたでも 観覧のみ	無料	教室受付終了 観覧OK	県立橋本体育館 32-9660
7/23～H25.3/11 月曜 19:30～21:00	バドミントンサークル	バドミントンでリフレッシュしませんか? 初心者歓迎。用具貸出可	小学生～大人	300～500円	当日受付 日程問合せ	県立橋本体育館 32-9660
7/24・31 8/7・14・21	ボランティア体験 ※教育文化会館3F	①10:00～11:30 点字体験教室 ②13:30～15:00 手話体験教室	小学4年生以上 各15名	無料	要 受付中	※市社会福祉協議会 33-1294
7/24・25・26・27	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	あさよし歴史館 33-0211
7/24～28 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	市温水プールレインボー42-5077
7/24 ①13:30～ ②15:00～	書道教室	JA書道の宿題をしよう。	小学生 各15名	無料	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
7/24・8/18 14:00～ 7/25～27 10:00～	夏休み工作教室① ウェルカムボード	アイロンビーズでウェルカムボードを作ろう! 文字を変えるとルームボードにもなるよ!	小学生 各20名	150円	要 7/21・24・25 26・8/17	きしかみ子ども館 32-5094
7/25・8/22 9:30～10:20	夏休みジュニアスポーツ トレーニング無料体験会	ラダー等を使って、遊びながら運動神経を伸ばすトレーニングをします。(両日参加OK)	小学2年～6年生 25名	無料	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
7/25 10:00～	押し花教室	押し花を使ってオリジナルノートや風鈴を作ろう。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	500円	要 7/21	恋野地区公民館 33-2458
7/25・8/23 13:30開演	映画まつり	何を上映するかは当日のお楽しみ。	小学生	無料	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
7/25・27・31・8/21 14:00～	夏休み工作教室 コロコロ貯金箱を作ろう	真夏のイメージいっぱい貯金箱。お金がコロコロころがるのがとってもおもしろいよ。	小学生 各15名	100円	要 7/24・26 28・8/18	名古屋児童館 42-5560
7/25 10:00～ 7/26・8/23 15:30～	夏休み工作教室 I フォトフレーム	ステキな折りたたみのフレームを作ろう。	小学生 各10名	300円	要 7/24・25・8/22	はらだ子ども館 33-0330
7/26・8/3(両日参加) 13:30～	石粉粘土で作品作り	サインプレートを作ろう。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	300円	要 7/22	恋野地区公民館 33-2458
7/26 10:00～	手ごねビザ作り	ビザ、サラダ、手づくりドレッシングを作って食べよう。	小学生 20名	500円	要 受付中	隅田地区公民館 34-2312
7/26・8/3(両日参加) 10:00～12:00	石粉粘土で作品作り	サインプレートを作ろう。2日間で形作りと色付けをするよ。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	300円	要 7/22	学文路地区公民館 34-1546
7/26・31・8/18 14:00～	夏休み工作教室	ねんどのカップケーキ屋さん	小学生 各15名	200円	要 7/25・28・8/17	友愛児童館 42-5004
7/27 10:00～12:00	書道教室	お習字の練習をしよう。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	無料	要 7/25	学文路地区公民館 34-1546
7/27・8/24 13:30～	絵画教室	自分の描きたい物を描こう。	小学生 各15名	30円 画用紙代	要 7/26・8/23	友愛児童館 42-5004
7/28・8/19 13:30～ 全2回	親子陶芸教室	自分で作った作品を暮らしの中に!	小学生の親子 12組	1組 500円	要 受付中 電話受付不可	高野口地区公民館 33-3111
7/28 17:30～21:00 (雨天時 7/29)	夏まつり ※三石台中央公園グラウンド	盆おどりや模擬店、ゲームもあるよ。	どなたでも	—	—	※紀見北地区公民館 33-2867
7/28・8/25・9/22・ 10/27 1日4回開催	読み聞かせ会	絵本や紙芝居の読み聞かせ 10:30～・11:30～・13:00～・14:00～	就学前の幼児と その保護者 各30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
7/28 15:00～	キャンプファイアの集い	ゲーム、大道芸などを楽しもう。カレーやかき氷もあるよ。	小学生 80名 3年生以下は保護者要	500円	要 7/22	恋野地区公民館 33-2458
7/28 13:30～16:00	陶芸教室	世界でひとつ! オリジナルの作品を作ってみよう♪	小学生 20名 3年生以下は保護者要	1,000円	要 7/25	学文路地区公民館 34-1546
7/28・9/1 14:00～	ふれあいルーム 卓球教室	初めての人でも楽しめます。卓球クラブの人が基礎から指導してくれます。	小学2年生以上 各10名	無料	要 7/27・8/31	名古屋児童館 42-5560
7/28 14:00～ 8/22 10:00～	カーネーションクラブ プリザーブドフラワー	小さな鉢にすてきなミニバラとアジサイをアレンジ。	市内在住の小学生・親子 各15組	600円	要 7/27・8/21	友愛児童館 42-5004
7/29 10:00～12:00	ぶっくんクラブ ダンボール工作	好きな本の絵をかいて、ダンボールの額ぶち工作をしてかべかけを作ります。	小学生 20名	無料	要 7/20	橋本市図書館 33-0899
7/29 9:00～16:00	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。	小学生 20名	300円	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
7/30・8/2・9 9:00～11:30	夏休み 炎の卓球教室	伊都卓球連盟の先生が指導してくれるよ。技術向上から初心者まで。	小学3年～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
7/31 10:00～15:00	絵本のひろば & おはなし会	いろんな絵本が大集合! 先着50名にミニプレゼントがあるよ! ※おはなし会 10:30～11:10	どなたでも	無料	要 電話受付中	高野口地区公民館 33-3111
7/31 10:00～11:30	こどもルーム よみきかせ会	「ぐりとぐらえほんの会」の読み聞かせ。まっくらな部屋でちょっぴりこわい絵本とおはなし。	小学生	無料	不要	紀見地区公民館 33-2302
7/31 13:30～16:00	型染め友禅教室	自分だけのTシャツをつくろう。	小学生 20名	500円	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750



# 教えて!となりの朝ごはん

夏の

かんたん☆  
朝ごはん

## そうめんチャンプルー



### 【材料1人分】

そうめん 1束 シーチキン缶詰 小1/2缶  
玉ねぎ 1/2個 ピーマン 1/2個  
にんじん 1/2本 和風だし(顆粒)少々  
めんつゆ又はだししょうゆ 適量 ごま油 少々

### 【作り方】

- ① そうめんを固めにゆがく。シーチキンは油をきっておく。
- ② 玉ねぎは細めのくし切り、ピーマン、にんじんはせん切りにして、薄く油をしいたフライパンで炒める。
- ③ 野菜に少し火が通ったら、シーチキン、そうめんを加え、和風だしを入れて炒める。
- ④ 仕上げにめんつゆをなべ肌から回し入れ、香りづけにごま油を少々ふり入れる。

■おとな用には紅ショウガをのせるとおいしいよ。

## とろろ焼き

### 【材料1人分】

卵 1個 長芋 約100g ピザ用チーズ 20g 小口ねぎ 少々  
和風だし(顆粒) ふたつまみ  
A (マヨネーズ、めんつゆ又はだししょうゆをそれぞれ好みの量混ぜ合わせる)

### 【作り方】

- ① 卵を器に割りほぐしておく。長芋はすりおろす。
- ② ①を合わせて混ぜ、さらに和風だし、ピザ用チーズも入れて混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油を引き、②をフライパンに流し入れ、菜ばしで大きく混ぜながら焼く。火が通ってきたらひっくり返し、両面を焼く。
- ④ チーズが溶けたら器に盛り、ソースをかけ、仕上げに小口ねぎを散らす。

■とんかつソースやお好み焼きのソースをかけてもおいしい。  
またシーチキン、豚肉などを加えて、晩ごはんにもどうぞ!



栄養士さんからの  
ひとこと

糖質をしっかり取って、頭も身体も  
スムーズに動かしましょう。

## 豆腐スープ・リゾット風



### 栄養士さんのおすすめスープ

### 【材料1人分】

きゃべつ 70g にんじん 20g 絹ごし豆腐 80g 卵 1個 生わかめ 10g  
ごはん 70g 塩こしょう A(水 200g 洋風スープの素 6g)

### 【作り方】

- ① キャベツはひと口大、にんじんは大きめの千切りにする。
- ② 生わかめは水洗いして、2cm くらいに切る。絹ごし豆腐はひと口大に切り、水気を切っておく。
- ③ 鍋にAを入れ、煮上がった①を入れて煮る。
- ④ ③に②とごはんを加えて2~3分煮、塩こしょうをする。
- ⑤ ④に溶き卵を回し入れ、半熟状に焦がさないよう仕上げる。

■チーズを加えてもおいしいよ。

※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はん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。