

はしもと

げんきっこ family

2024
秋の号

し あんしん たの ぼうさい 知って安心 楽しく防災

じぶん み じぶん まも じしんへん
～ 自分の身は自分で守る ～ 地震編

みなさんは、**地震**と聞くとどんな気持ちになりますか？

せっしゃ、なんだか**怖い**…

いつ起こるのか分からない**不安**でござる…

だいじょうぶ
大丈夫だよ♡

じしん お とき そうぞう こうどう
地震が起こった時のことを想像して行動できるよう
ふだん じゅんぴ **あんしん**
普段から準備をしておくと、**安心**だよ。

じしん お
「地震が起きたときどうすればいいの？」

じしん お まえ
「地震が起こる前にできることってなんだろう？」

近畿大学 生物理工学部 人間環境デザイン工学科

島崎 敢(しまざき かん) 准教授

せんもん あんぜん しんりがく
専門は安全心理学。元トラックドライバー。
ぼうさい こうつうあんぜん けんきゅう しんりがくしや
防災や交通安全などの研究をしている心理学者。
「防災は特別なことではありません。日常生活の
えんちようせんじよう
延長線上にあるものです。
楽しみながら、家族や 地域で防災について考え、
そな
備えることが大切です。」

しまざきせんせい はなし き
島崎先生にたくさんお話を聞いてきました。
こんかい とくしゅう つぎ つた
今回の特集では、次↓↓のことをお伝えします。

- ◆ じしん はっせい とき こうどう まき
地震が発生した時の行動の巻
- ◆ こうどう じゅんぴ
行動にあわせた準備の巻
- ◆ ゆ じしん こうどう
揺れがおさまってから行動の巻
- ◆ ぼうさい かんが
防災グッズを考えてみようの巻

さあ、みんなもいっしょに見てみよう。

せっしゃ
さき
先に見てみる



もくじ

2～3 知って安心 楽しく防災 地震編
4 げんきっこの本棚 どの本がすき？
5 げんきっこレシピ

6～7 秋のイベント
8 すこやか橋本まなびの日お知らせ・
げんきっこでスリッパを作ろう

にんじゃ しゅぎょう
忍者になりきって修行のつもりで
こうどう かくにん じゅんぴ
行動の確認や、準備を楽しみながら
やってみよう。

はしもとし きき かんり はっこう
橋本市危機管理室が発行する
『橋本市 やさしい防災ハンドブック』を参考に
考えてみよう。



きき かんり
危機管理室でももらえますが、
橋本市のホームページからも
ダウンロードできます↓



わたしにも分かりやすく
考えやすい内容だから
そなたも読むのじゃ♡



危機管理室から

地震はとつぜん起こります。

どこで起こるかも分かりません。

だからこそ、わたしたちは地震を正しく理解して、
地震に対応できる知識と知恵を身につけることが
大切です。

『橋本市やさしい防災ハンドブック』を読んで、
家族や大切な人と一緒に防災について考えましょう。

子どもだけで留守番中も
これで情報をゲット

さいがいじょうほう
災害情報などを教えてくれる
こべつ じゅんしき か
戸別受信機が借りられるよ。



げんきっこでスリッパを作ろう

げんきっこを全部読み終わって
いらなくなったら作ってみて♪
作り方は最後のページを見てね。



地震が発生した時の行動の巻

地震発生 ゴゴゴォー



忍法
落ち着くの術

息をゆっくり吐いてみよう



ギシギシ

ビー
ビー

ワンワン
ワンワン

行動にあわせた準備の巻

音でケガをすることはないでござる

今までに聞いたことのない大きな音におどろくことも
あるかもしれない。

- ・ 地面の割れるような音
- ・ 戸別受信機からの放送
- ・ 家がきしむ音
- ・ スマホの警報音、通知音
- ・ 犬や猫たちも鳴きだすかも
- ※ どんな音が聞いて
おくのも良いね。

いろんな音がするってことを知っていると安心だよ。



長くても2分で揺れはおさまるよ
歌いながら気持ちを落ち着かせるのも♪

揺れがおさまってから行動の巻



火事が起きて
いないかな？



建物が
倒れないかな？

おうちが安全な時は、
おうちにいよう。
避難するタイミングを
おうちの人と決めておこう。



地震の情報を得よう

- ・ テレビ
- ・ FMはしもと
- ・ 橋本市ホームページ
- ・ 橋本市危機管理室X (要登録)
- ・ 橋本市公式LINE (要登録)

普段から近所の人と
つながっておくことも大事だよ



橋本市公式LINE



自分のハザードマップを作るでござる

学校やうち、公園、よく通る道などふだん行く場所を観察し、もし地震が来たらどうするかをうちの人や、先生、お友だちと一っしょに考えてみよう。

- ・ どういうところが安全なの？
- ・ ここはどうして危ないの？
- ・ 避難するときのこと など

いらぬものを捨てて
整理整頓することも防災♡

高さに関係なく
家具は固定しようね



自分の身は自分で守るでござる

「みんなは大丈夫かな？」「火を止めなくちゃ」、「ドアを開けとかななくちゃ」、いろいろなことが気になるよね。まずは、頭を守って自分の身の安全を確保しよう。

一人一人が自分の力で
絶対に生き残るって強く心に決めること
そう、自分の身は自分で守るんだ♡



先生おすすめ あれもこれも防災

- ・ 町の歴史を勉強する
- ・ 散歩する、寄り道する、道に迷う
- ・ バーベキューやキャンプをする など

防災グッズを考えてみようの巻



せつしやのことも
考えておいて～

赤ちゃんがいる？高齢者がいる？など家族構成や住む環境、普段の生活をもとに、自分たちにとって必要なものは何かを考えてみよう。

食料品や日用品を少し多めに備えておくのも一つの手段だよ。



清潔にするグッズも
忘れずに♡



けいたい
携帯トイレも
おすすめ



今回の特集では、主に地震についての防災のことをお伝えしました。
先生がおっしゃっていたのは、「災害は、想定外のことが起きるものです。臨機応変に動くためには、自分で考えることが大事です。」ということでした。「どうして？」「なんでだろう？」と、わたしたちも子どもと一っしょに考え、確認することの大切さを改めて感じました。
今回お伝えしきれなかった先生の興味深いお話については、「げんきっこfamily」や「ヘスティアのInstagram」などで発信していきます。みなさんの防災の参考になれば、うれしいです。

ほんだな げんきっこの本棚 どの本がすき？

防災

そのとき あわてないために



題名/さいがいで
かつやくする くるま
(まえとうしろどんなくるま？4)
作/こわせ もりやす
出版/偕成社

災害の時、みんなのために
かけつけてくれるいろいろな車。
前と後ろ、ちゃんと見たことある？
ながーい車はなんだろう？
命を守る病院にへんしん！
車の中はどうなっているかな？



題名/ぼうさいバッグの
ちいさなポケット
原案/たかます あやか
作・絵/TWOTWOTWO (ににに)
出版/神戸新聞総合出版センター

ひみつのバッグの中には
なにが入っているのかな？
命を守るために必要なものが
入っていたよ！
ぼくもぼうさいバッグを作ろう。
ポケットには大切な家族の写真も
忘れずに。



題名/かじ どうするの？
(やさしくわかるぼうさい・
ぼうはんのえほん)
絵/せばまさゆき
監修/国崎信江
編著/WILLこども知育研究所
出版/金の星社

「火」はくらしに必要なもの。
でも使い方をまちがえると火事になる！
火事になったらどう逃げる？
火事を起こさないためにはどうするの？
安全にくらすために気をつけることを
知っておこうね。



題名/地震がきたら
どうすればいいの？
作/あかぎかんこ
絵/mitty
出版/埼玉福祉会

いつ、どこで発生するかわからない地震。
もし一人でいる時に来てしまったら、
どうすればいい？
一番大切なのはあなたがケガをせずに
安全な場所に逃げること。
この本を見て考えてみよう。



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

題名/津波!!
稲むらの火 その後
文・絵/高村忠範
出版/汐文社

今から約170年前、大津波が和歌山の村を襲いました。
五兵衛は「稲むら(積み重ねられた稲の束)」に
火をつけ、村人を高台へ誘導し、命を救いました。
しかし村は生活できない状態に。
そこで五兵衛は私財をなげうって、
村の再建と命を守る大防波堤工事を始めるのでした。

げんきっこレシピ°



れんこんつくねバーグ



材料2人分

鶏ひき肉200g れんこん約10cm 青ねぎ2本 酢少々 片栗粉少々 油少々

A (酒大さじ1/2 しょうがのすりおろし小さじ1 片栗粉大さじ1 塩こしょう少々)

B (しょうゆ大さじ2 みりん大さじ2 砂糖小さじ1)

作り方

- ① れんこんは5mm程の輪切りにし、酢水につけておく。
- ② 鶏ひき肉と刻んだねぎ、Aをボールに入れてよく混ぜ、10等分にして丸めておく。
- ③ ①の水気をふき取り、袋に片栗粉と一緒にに入れて振りまぶす。
- ④ ③に②のつくねをのせて軽くおさえ、油をひき、肉の面から中火で焼く。
- ⑤ 両面に焼き色をつけ、ふたをして火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤にBをからめる。

秋色のパフェ



材料2人分

さつまいも1/2本 りんご1/2個 バナナ1/2本 レモン汁適量 塩

クッキー（市販）2枚 バター15g グラニュー糖大さじ1

A (水大さじ1 グラニュー糖大さじ1/2 レモン汁小さじ1)

トッピング (生クリーム、お好みのソース (チョコ、ブルーベリーなど))

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま、小さめの乱切りにして5分くらい水にさらす。
水を切り、耐熱皿にうつしてラップをし、レンジで約3分加熱する。
- ② りんご4分の1は飾り用に皮つきのままくし形にうすく切り、塩水につける。
- ③ ②の残りのりんご3/4は小さめの乱切りにする。耐熱皿に入れ、
Aを加えてレンジで約1分半加熱する。
- ④ フライパンにバター15gを中火で熱して、①と③をいためる。
全体にバターがなじんだら、グラニュー糖、塩ひとつまみを加えてからめる。
- ⑤ ④をバットにうつし、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ バナナを輪切りにしてレモン汁をふりかける。クッキーは大きめに砕く。
- ⑦ グラスに⑤⑥を8分目まで入れ、お好みのトッピングでパフェ風に仕上げる。

アイスクリームや季節の果物を
のせてもおいしいよ



栄養士のおすすめレシピ°

秋鮭のきのこ風味



材料1人分

生鮭2切れ 塩こしょう 小麦粉適量 オリーブ油適量 レタス2枚 パプリカ黄1/2個

生しいたけ中2個 まいたけ1/2パック エリンギ中1本 トマト1/2個

A (しょうゆ4cc 酢8cc みりん8cc だし汁15cc 砂糖5g)

作り方

- ① 生鮭は2〜3切れくらいにして塩こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、①の鮭を両面焼く。
- ③ 生しいたけの石づきを取り、あらい目の千切りにする。
まいたけは小房に分ける。エリンギは軸を輪切り、かさは小さく切る。
パプリカもあらい目の千切りにする。
- ④ ③はオリーブ油でいためて、Aをからめる。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさにちぎり器にしく。②の鮭をのせ、
④のきのこ類を盛り、小さめの乱切りをしたトマトも盛る。

●●● 栄養士からのひとこと

● 実りの秋はおいしいものがたくさんあります。
● 冬に向けて免疫力を高めるようにしましょう。



イベント 10月・12月

- ・※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。
- ・締切が休館日の場合、前日までの開館日になります。
- ・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
水曜 15:50～16:50	ジュニア フットサルスクール	初心者・未経験者でも大丈夫！ 一緒に楽しもう	4歳児～小学6年生 20名	400円 /1回	当日受付	県立橋本体育館 32-9660
水曜 16:00～17:00	キッズスポーツ トレーニング	ラダーやボールなど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	4～6歳児 30名	5,500円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
土曜日(10/12・11/9・ 11/23・12/28を除く) 10:30～・11:00～	よみきかせ会	手遊び、紙芝居、絵本の読み聞かせ	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
10/2～10/8 10:00～16:00	調べる学習コンクール 作品展示	図書館を使った調べる学習コンクールの応募作品を展示	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
10/9・11/6・12/11 15:30～	えほんのへや	読書を楽しむ時間です 絵本の読み聞かせや紙芝居をするよ	小学生	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
10/9・16 15:30～ 10/12 15:00～	ハロウィンかざり	かわいいハロウィンのかざりを作ろう	年中児親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
10/9・16 15:30～ 10/19 15:00～	ハロウィンのリースを 作ろう！	ハロウィンカラーのリースを作っかざろう！	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
10/11・11/8・12/13 10:00～	ぴよぴよクラブ	絵本、紙芝居の読み聞かせや手遊びをして 楽しい時間を過ごしましょう！	幼児親子 各5組	無料	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
10/16 16:00～ 10/19・26 15:00～	手作り工作 ハロウィン飾り	かわいいハロウィンかざりを作ろう	小学生 各10名	150円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
10/16 15:30～ 10/19 15:00～	秋かざり	かわいい秋のかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
10/18 10:30～	キッズらんど おばけちゃん人形作り	パクパクロが動くおばけちゃんを作ろう！ ハロウィンのかざりをつけて遊びましょう	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
10/21・11/18・12/16 10:00～11:30	それいけ！わんパーク	広い体育館の中で小さな子供たちにのびのびと遊んでもらえます ※ 県立橋本体育館	橋本市内在住の 未就園児と保護者	100円 /1家族	不要	※福祉課 33-3708
10/26 10:00～11:30	お芋ほり体験	親子で秋の味覚狩りを楽しもう！自然の中で、土に触れお芋を収穫しましょう！	親子6組 どなたでも	100円 /1人 (未就学児無料)	受付中	※ファミサポ スマイリー 39-7515
10/30 15:30～	ハロウィンパーティ	トリック オア トリート！！ みんなでハロウィンを楽しもう！	小学生 30名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
11/2 14:00～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しもう	幼児親子・ 小学生	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
11/2・16 15:00～ 11/13 15:30～	クリスマス工作	クリスマスのかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
11/3	ピザ作り体験	家族でピザ作り体験をしよう	家族8組 もしくは30名	2,000円	受付中 ～10/20	紀北青少年の家 22-5530
11/6・13 15:30～ 11/16 15:00～	アイロンビーズで作る キャラクターの キーホルダー	好きなキャラクターを選んで作ってね	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
11/8 10:00～	すくすくクラブ ほかほかタイム	幼児ルームで手遊びをしたり～絵本を読んだりするよ	幼児親子 5組	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
11/8 10:30～	キッズらんど 秋の味覚狩りに行こう！	柿・みかんなどおいしいものを作って、たくさん収穫しよう！	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
11/9 13:30～	ビブリオバトル中高生大会	おすすめの本を紹介しあい、読みたくなった本に投票する競技形式の書評大会	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
11/10 13:00～	自主制作者人形劇 「三びきのこぶた」他	『まなびの日』で、楽しい人形劇をするよ ※県立橋本体育館	どなたでも	無料	当日参加OK	※橋本おやこNPO 080-9169-3089
11/16・12/7 15:00～ 11/20 16:00～	UVレジン工作	クリスマスのキーホルダーを作ろう♪	小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
11/16 15:00～ 11/20・27 15:30～	クリスマスかざり	おしゃれなクリスマスのかざりを作りましょう♪	年中児親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
11/17 10:30～	みんなの ストーリーテリング	おはなしの世界を想像しながら聞く楽しみを味わう	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
11/20・27 15:30～ 11/30 15:00～	毛糸のミニツリー	毛糸をくるくる巻いて、ミニツリーにかわいくかざりつけしよう！	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
11/24	バームクーヘン作り	家族でバームクーヘン作りをしよう	家族8組 もしくは30名	2,000円	受付中 ～11/10	紀北青少年の家 22-5530
12/4・11 15:30～ 12/7 15:00～	干支飾り	その年の干支をかざるとラッキーが訪れるそうです♪みんなで福を呼び込もう	小学生 各16名	200円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
12/7・21 15:00～ 12/18 15:30～	お正月かざり	お正月のかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
12/13 10:30～	キッズらんど クリスマスパーティ	クリスマスの簡単工作をするよ♪ サンタさん来るかな??	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
12/14・21 15:00～ 12/18 16:00～	干支飾りを作ろう♪	クラフトテープで来年の干支を作ろう 2つ作れるよ♪	小学生 各10名	100円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
12/14-15(泊2日)	クリスマスパーティ	クリスマスパーティをしよう	小4～6年生 30名	県内 5,000円 県外 5,840円	要 11/1～11/30	紀北青少年の家 22-5530
12/18・25 15:30～ 12/21 15:00～	お正月かざり	ちりめん「へび」のお正月かざりを作ろう！	年中児親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
12/18 15:30～	クリスマスパーティ	クリスマスを楽しもう！	小学生 30名	300円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094

大人向け

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
10/11・12 10:00～	ペンギン倶楽部 スクラップブックキング	大切な写真を素敵に飾り付けしましょう お気に入りの写真を数枚持ってきてください	保護者 各10名	300円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
10/18 10:00～	いちごクラブ 秋の寄せ植え	季節のお花の寄せ植えをしましょう	20名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
10/18 11:00～	大人のための ストーリーテリング	おはなしの世界を想像しながら聞か楽しみ をあじわう	大人	無料	不要 当日参加OK	橋本市図書館 33-0899
10/25 10:30～	ひまわりクラブ 秋の寄せ植え♪	秋のお花を可愛く植えましょう♪	10名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
10/25 10:00～	カーネーションクラブ 秋飾り	かわいいふくろうの壁飾りを作りましょう	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
11/15・16 10:00～	ペンギン倶楽部 お正月飾り	型を組み立て、松竹梅等を飾りつけて、豪 華なお正月飾りに仕上げます	保護者 各16名	500円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
11/22 10:00～	いちごクラブ クリスマス飾り	ステキなクリスマスの飾りを作りましょう	20名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
11/22 10:00～	カーネーションクラブ クリスマス飾り	おしゃれなクリスマスの飾りを作りましょ う	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
11/29 10:00～	ひまわりクラブ クリスマス飾り	すてきなクリスマス飾りを作りましょう♪	10名	500円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
12/4・7・11・14 9:30～ 12/6・13 14:00～	ペンギン倶楽部 干支飾り	福を招き、無病息災や厄除け祈願の意味が あるとされている 干支飾りを手作りしてみませんか？	保護者 各16名	1,200円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
12/13 10:00～	ひまわりクラブ お正月飾り	手作りのお正月飾りで素敵な新年を迎えま しょう♪	10名	500円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
12/20 10:00～	いちごクラブ お正月飾り	お正月飾りを飾って、新しい年を迎えま しょう	20名	500円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
12/20 10:00～	カーネーションクラブ お正月飾り	押し絵で来年の干支「巳」のかざりを作り ましょう	大人 10名	700円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
受診期限 R7/2/28	子宮頸がん検診	子宮頸がんの早期発見に努めましょう 検診は、市が指定する医療機関で受診でき ますので予約の上、受診してください	20歳以上の女性 (2年に1回)	1,000円 (70歳以上 無料)	受付中	いきいき健康課 保健予防係 33-6111

ハステリア主催講座のお知らせ

おしゃべりウォーキング ～ 走ってもいいよ ～

自然に囲まれた運動公園の外周を、
楽しくおしゃべりしながら
ウォーキングしませんか。



軽く走ってみたい方は
メンバーがいっしょに
走ります。

日時: 10/24 (木) 10:00～12:00
雨天時 10/29 (火)
両日とも雨天の場合、中止
※ 開催の案内は、当日の8:30に
Instagramのストーリーでお知らせ
対象: 子育てに関わる方などでも 15名
参加費: 無料
場所: サカイキャニオングススポーツパーク内
※橋本市運動公園の外周を歩きます。



親子で作ろう！ Xmasランタン

牛乳パックをリサイクルして、和紙風のランタンを作ります。
ほのかな光にゆれるクリスマスの飾りを楽しみましょう。



日時: 12/7 (土) 13:00～14:30
対象: 子どもと保護者 15組
参加費: 250円
場所: 保健福祉センター3F多目的ホール



子育て講座

「ほめる叱るを考えよう」

「ほめること」「叱ること」に
ついて、じっくり考えてみましょう。

日時: 12/16 (月) 10:00～12:00
対象: 子育てに関わる方などでも 15名
参加費: 無料
場所: 保健福祉センター3F栄養指導室 (洋室)



問合せ・申込み: 家庭教育支援室

☎ 0736-33-2129 📠 0736-33-1667

講座を通じてのお友達づくり、学びの場を目的に、子育てに関わる人など、
どなたでも参加していただけます。一回だけの受講でもOKです。



申込み用

杉村やすらぎ広場
2024年10月20日(日)
10:00～16:00
かざ袋ロケット工作
三輪絵の本のひろば
問合せ: 家庭教育支援室
0736-33-2129

天候により中止や
内容の変更が
ある場合があります。
当日のストーリーズで
お知らせします。⇒

みんなきてね



おひさまの下、まきの上。
自然の中の「絵の本のひろば」を楽しんでね。

かざ袋を使ってロケットが作れるキットを
お渡しします。シールを貼ったりして自分
だけのロケットを作ろう。



どこまで飛ばせるかな～

ハートブリッジ おすすめ防災グッズ



各家庭の目的に応じて、防災
グッズの参考にしてください。
ハステリア主催講座でも
展示することがあります♪

すこやか橋本 まなびの日

好奇心は夢への第一歩

子どもから高齢者まで世代を超えて集い、
心身ともに健康な人づくり、あたたかいふれあいの地域づくりをめざして
「すこやか橋本まなびの日」を開催しています。

出展ブースもあるし
バザーもある
みたいね

模擬店でなにか
食べようか

手作りしたいな

ダンスとか
いろんな発表会が
あるんだって



**手作りしよう！
スイーツデコ「ミニリース」**

粘土で作ったフルーツやスイーツのパーツを
ドーナツ形の土台に飾りつけて、
かわいいミニリースを作りましょう
ハスティアブースで待ってます♪

日時： 11/10（日） 9:30～14:30
場所： 和歌山県立橋本体育館

問合せ： 「すこやか橋本 まなびの日」実行委員会
（橋本市教育委員会 生涯学習課内）
TEL： 0736-33-6112

げんきっこでスリッパを 作るでござる

げんきっこは2枚の用紙があるので、
1枚ずつ折っていきこう。

さいがいに さんらん きげん もの まも やくだ お
災害時に散乱した危険な物から足を守るのに役立つスリッパの折り方
をお伝えするよ。今回は簡単にできるバージョンなので試しに折ってみてね。

3 半分の折り目にそって、
さらに左から右へ折る。



4 裏返す。



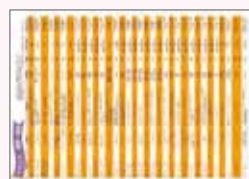
7 もう片方を右から左へ折る。



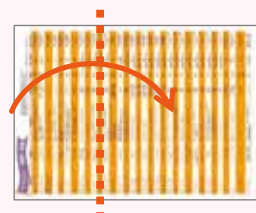
8 折りこんだ下側の紙を上側の
ポケットにはさみこむ。



5 さっき折った方を上にする。



6 だいたい3等分になるところで、
左から右へ折る。



9 いちばん上の紙を
内側に折り中に入れる。



10 裏返してできあがり。
もう一つも同じように作ってね。



足のサイズが約20cm以上の
場合、新聞紙や大きめの
カレンダーなどの紙で
作ってみてね。

