

はしもと

げんきっこ
family2026
夏の号ホンニ
ソヤソヤ

むかし ぼう うた おど
昔、お坊さんが歌をうたいながら踊ったことが、盆踊りのもとになったそうです。
いま あつ おど
今では、みんなで集まって踊り、交流を楽しむ夏の行事として親しまれています。
こんかい とくしゅう はしもとおんど かた わ しょうかい
今回の特集では、橋本音頭の踊り方を分かりやすく紹介します。
また、橋本音頭の歌詞には、橋本の歴史や名所がたくさん登場します。
ちゅうもく か し れきし めいしや どうじやう
歌詞にも注目しながら、橋本の魅力を感じてみてください。



はし もと おん ど

橋本音頭

もくじ

1～3 ホンニ ソヤソヤ 橋本音頭

4 げんきっこの本棚 どの本がすき？

5～7 夏の講座・イベント

8 げんきっこレシピ

リズムに合わせて踊ろう

写真提供 橋本橋：谷口善志郎さん

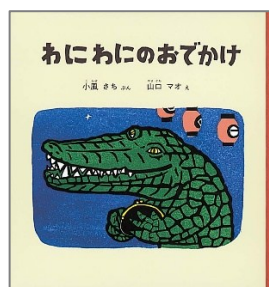
げんきっこの本棚 どの本がすき？

夏だ！ まつりだ！ おどって わらって 輪になって



しかけえほん
題名/くだもの音頭
作/きのした けい
絵/斉藤ヨーコ
出版/コクヨ

くだものたちが
たいこにあわせて リズムよく。
たてに切ったらどうなるの？
よこに切ったらどんなかな？
楽しいしかけ どん どん どん！
音頭にあわせて めくってみてね。



題名/わにわにのおでかけ
文/小風さち
絵/山口マオ
出版/福音館書店

眠れない わにわに。
「ずりずり づづづ」とお出かけ。
夜はちょっと怖くてドキドキ。
お祭りはとってもワクワク。
わたあめ おめん 金魚すくい。
花火が「ひゅううー どーん！」
あー楽しかった。おやすみなさい。



題名/だれでもおんど
作・絵/サトウ マサノリ
出版/パイ インターナショナル

トントントン♪
セミのたいこに さそわれて
次々 輪になり おどりましょう。
日々の思いを おんどにのせて
みんなみんな で 歌いましょう。
アソレ 生きましょう ドン！



題名/おどってる こまってる
作・絵/高島那生
出版/フレーベル館

おどってる？
それとも こまってる？
うれしいと体が動くよ。
こまっいても体が動くよ。
あれあれっ
おどってる こまってる。
さあ どっちかな？



題名/あいうえおばけの
おまつりだ
文/うえの あきお
絵/美濃瓢吾
出版/ロクリン社

おどろおどろしい おばけたちが
七五調のリズムにのって
ぞくぞく登場。
ちょっとこわいけど おもしろい。
巻末には「おばけずかん」もありますよ。



題名/おぼん ぼんぼん
ぼんおどりの日！
作/ますだ ゆうこ
絵/たちもと みちこ
出版/文溪堂

大好きなおばあちゃんが
きゅうりの馬で帰ってきた。
お盆の夜にだけおこる
ちょっぴり不思議で
あたたかいお話です。
優しい絵とともに
お盆の風習も自然と学べます。

ヘスティア主催講座のお知らせ

講座を通じてのお友達づくり、学びの場を目的に、
子育てに関心のある人などどなたでも参加していただけます。
1回だけの受講でもOKです。

申込み・問合せ：
家庭教育支援室

TEL： 0736-33-2129 ↑申込みOK



7/9(木) 10:00~11:30 **かんたん手織**

いろいろな好みの糸を使って、コースターや
ミニタペストリーを作しましょう。

持ち帰ってお家でも
作ってみてね

参加費：100円

場所：保健福祉センター3F洋室 定員：15名



8/28(金) 10:00~11:30 **絵本をよむ日**

たくさんのステキな絵本がみなさんを待っています。
大人も子どももゆったりした時間を絵本の森で
過ごしてみませんか？お気に入りの絵本に出会えるかも…

参加費：無料 場所：隅田地区公民館すみだホール

定員：申込みなし出入自由



7/27(月) 10:00~12:00 **夏休み図書館探検**

橋本市図書館を貸し切りにして、いつもは
行かないようなところまで探検します。

参加費：無料 場所：橋本市仁昌堂図書館

定員：こども（5歳くらい〜）と保護者 15組

ゲームもあるよ
クイズもあるよ



8/29(土) 10:00~12:00

子育て講座「主体性を育む子育て」

子どもの主体性を育むために、どんなかわり方ができるか
考えてみましょう。

参加費：無料 場所：保健福祉センター2F AB 定員：10名

8/8(土) ① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00 **親子で作ろう！クレイクラフトのアートBOX**

樹脂粘土で好きなものを作ってボックスに飾り、
自分だけの小さな世界を作ろう！
夏休みの宿題の工作としてもOKです。

参加費：300円 場所：保健福祉センター3F洋室

定員：こども（小学生）と保護者 各8組



9/26(土) ① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00

親子で作ろう！ハロウィンリース

和紙やお花紙を使って、かんたんで華やかな
ハロウィンのリースを作しましょう。
ラメやスパンコールで、キラキラに仕上げることも♪

参加費：150円 場所：保健福祉センター3F洋室

定員：こどもと保護者 各8組 持ち物：ウエットティッシュ



遊ぎ室で 遊べるよ！

無料

※7.8月は土曜(午前も)、日曜(終日)もあいています

時間 月曜～土曜 13:00～17:00 (日・祝日除く)
第1・第3火曜 13:00～14:30は
行事のため利用できない場合有

場所 橋本市保健福祉センター2階
遊ぎ室、屋外遊ぎ場(砂場)
※土曜は屋外遊ぎ場利用不可

時々ヘスティアも
おじゃまします

【原則第2土曜】
14:00～16:00 (4～9月)
13:30～15:30 (10～3月)

問 合 せ

0736-33-6102
健康福祉部 こども課

屋外遊ぎ場(砂場)



ヘスティアのロゴが

新しくなりました

子育てはママだけのものではなく、
地域ぐるみで子育てをしたい。
そこで、18年間愛用してきたロゴを一新しました。

やっぱり
テーマは「笑顔」

2008～2026年 愛用

2026年4月～



ヘスティアに来るとちょっとホッとできる。
そんな安心できる場でありたい。
これからも笑顔の子育てを応援します。

橋本市家庭教育チーム
ヘスティア

イベント 7月～10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	問合せ
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～低学年 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
毎週土曜日（8/15を除く） 10:30～、11:00～	よみきかせ会	手遊び、大型紙芝居、絵本の読み聞かせ	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	橋本市仁昌堂図書館 33-0899
7/8 15:30～	みんなで遊ぼう！ 水鉄砲で遊ぼう!!	みんなで水鉄砲を使って楽しく遊ぼう！ 濡れてもいい服装で来てね！ 要：着替え・タオル	小学生 30名	無料	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	さしかみ子ども館 32-5094
7/8・9/9・10/7 15:30～	えほんのへや	読書を楽しむ時間でず 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
7/8 15:30～ 7/12 15:00～	パフェづくり	パフェを作って食べよう！	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
7/10 10:30～	キッズらんど 水遊び	ビニールプールに入って、水遊びを楽しもう！	幼児親子 6組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
7/10・9/11・10/9 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
7/11 15:00～ 7/15 16:00～	きらきらネーム作り	自分だけのオリジナル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
7/13、8/17、9/14、10/19 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どもたちに、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 当日参加OK	※福祉課 33-3708
7/15 15:30～ 7/18 15:00～	ふれあいルーム ポップコーン	ボンポンはじけるポップコーンを作って、 食べよう♪	年中児以上親子・ 小学生 各12名	100円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/18、23、24 14:00～ 7/21、22 10:00～	夏休み工作教室① 卵の殻アート	カラフルに塗った卵の殻を割って、素敵な 絵を描こう！あなたならどんな絵にする？	小学生 各16名	200円	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	さしかみ子ども館 32-5094
7/18、21、22、23、8/7、8 14:00～ 7/23、8/8 10:00～	夏休み工作教室① クリームソーダの貯金箱	おいしそうで飲みたくなる貯金箱を作るよ ♪	小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
7/18 9:00～/10:30～	子ども書道教室	夏休みの課題を仕上げましょう 先生が丁寧に指導してくださいます	小学生 各10名	無料	要 7/15まで	山田地区公民館 33-2656
7/21・25・31・8/5 14:00～ 8/22 10:00～	夏休み工作教室① 貯金箱	海とスイーツの貯金箱だよ 申し込みの時にどちらにするか教えてね！	年中児以上親子・ 小学生 各12名	300円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/21・25・8/7・19 14:00～ 7/29 10:00～	夏休み工作教室② きらきらペンライト	ライトをつけてふるとビーズやラメがきら きらするよ	年中児親子・ 小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/22・28・8/6・8 14:00～ 8/21 10:00～	夏休み工作教室② ネームプレート	タイルで自分の名前のプレートを作ろう！	年中児以上親子・ 小学生 各12名	300円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/22・28・8/4・8 14:00～ 7/30 10:00～	夏休み工作教室① 仕分け貯金箱	お金がコロコロ転がり穴に入って コインの大きさごとに仕分けられるよ	年中児親子・ 小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/23・29・8/4 14:00～ 8/19 10:00～	夏休み工作教室③ アクアリウム	ハーバリウムオイルで、涼しげなアクアリ ウムを作ろう！	年中児以上親子・ 小学生 各12名	300円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/23・31・8/5・21 14:00～ 8/1 10:00～	夏休み工作教室③ サマーリース	夏らしいリースを作りましょう 『①青』『②赤』 ★予約の際にリースの色を選んでね	年中児親子・ 小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/24 13:30～	絵画教室	ポスターや水彩画など、夏休みの課題を絵 画の先生がアドバイス！	小学生 10名	無料	要 7/3～	学文路地区公民館 34-1546
7/24 10:00～	フォトフレーム作り	色々なパーツを使ってフォトフレームをデ コレーションします	小学生 15名	400円	要 7/15まで	山田地区公民館 33-2656
7/24 14:00～16:00	夏休みイベント ことばむすび	学芸員作成のカードゲームで昔の文字を 使って遊びましょう！	小学3年生以上 12名	無料	要 受付中	郷土資料館 25-5150
7/24・30・8/7 14:00～	夏休み工作教室④ コースター	PPバンドで、コースターを2個作ろう！	年中児以上親子・ 小学生 各12名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/25、28、29、30、31 14:00～	夏休み工作教室② 癒しの万華鏡	模様がゆっくりと変化するスノードーム風 の万華鏡。一期一会の美しさをのぞいてみ てね！	小学生 各16名	300円	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	さしかみ子ども館 32-5094
7/25、30、8/1 10:00～ 7/25、29 14:00～	夏休み工作教室② くじらの親子	かわいいくじらの親子を作ろう♪	小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
7/25 9:00～	絵画教室	夏休みの課題を仕上げましょう 先生が丁寧に指導してくださいます	小学生 15名	無料	要 7/15まで	山田地区公民館 33-2656
7/29 10:00～	書道教室	美しい文字の書き方を学ぼう！	16名	無料	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
7/29・8/26・9/30 15:30～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しみましょう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
7/30 9:30～	絵画教室	水彩画を描いてみよう！	16名	無料	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
7/31、8/4、5、6 14:00～	夏休み工作教室③ カラフルランタン	カラフルなランタンを作ろう♪	小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
7/31 13:30～	木工教室	様々な工具を使ってマガジンラックを作り ます	小学生 15名	400円	要 7/24まで	山田地区公民館 33-2656

申込み
二次元コード



← いきいき健康課
保健予防係
きしかみ子ども館 →



実施日時	事業名	事業内容	対象定員	費用	申込・締切	問合せ
7/31 10:00～12:00 14:00～16:00	夏休みイベント シュロバスケット	自然の材料を使ってバスケットを親子で作 りましょう	9歳以下保護者同伴 各6組	無料	要 受付中	郷土資料館 25-5150
8/1 9:30～	マフィンを作ろう	夏休みのおやつ作りに挑戦！	12名	300円	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
8/2 10:00～12:00	段ボール工作	段ボールで約10倍サイズの「ヘラクレスオ オカブト」を作ります	小学生 20名 ※基本保護者同伴	800円	要 7/24まで	山田地区公民館 33-2656
8/4、5、6、7 14:00～	夏休み工作教室③ アイロンビーズでかざる ホワイトボード	アイロンビーズやシールでかざって、楽し く使えるホワイトボードを作ろう！	小学生 各12名	300円	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	きしかみ子ども館 32-5094
8/5 9:30～	星と月と太陽	星座早見盤を作ります。星、月、太陽の不 思議を学ぼう！	20名	無料	要 受付中	橋本地区公民館 34-2750
8/8 10:00～、14:00～	夏休み工作教室④ 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キーホルダー を作ってね	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	きしかみ子ども館 32-5094
8/16、9/20 10:30～11:00	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か楽し みをおいおう	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	橋本市仁昌堂図書館 33-0899
8/16 13:00開場 13:30開演	橋本市祝祭 アンサンブル ファミリーコンサート2026	0歳から楽しめるクラシックコンサート	どなたでも	500円	要 受付中	サカイキャニニング 産業文化会館 42-5070
8/18、19、20 14:00～ 8/21、22 10:00～	夏休み工作教室⑤ テラコッタにデコパージュ	植木鉢に色を塗ったり、プリントを貼っ たりして、モザイクタイルでかざってしあ げましょう！	小学生 各16名	300円	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	きしかみ子ども館 32-5094
8/18 10:00～11:30	友愛夏まつり	ゲームをしたり、工作をして楽しい時間 を過ごしましょう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
8/20 10:00～	わいわい！夏まつり♪	みんなでわいわい、楽しい夏まつりをし よう♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
8/21 10:00～12:00 14:00～16:00	夏休みイベント ぞうり編み	布ひもでぞうりを編みます。小さいもの から大きいものまで作ってみましょう	9歳以下保護者同伴 各6組	無料	要 受付中	郷土資料館 25-5150
9/3、4 15:30～ 9/5 15:00～	シャボン玉で遊ぼう！	いろいろな大きさのシャボン玉を作って 遊ぼう！	小学生 各20名	無料	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	きしかみ子ども館 32-5094
9/9、16 15:30～ 9/12 14:00～	わくわくクッキング お月見だんご	みんなでおいしいきな粉団子を作って食 べよう！爪は短く切ってきてくださいね	小学生 各12名	100円	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	きしかみ子ども館 32-5094
9/9・16 15:30～ 9/19 15:00～	ハロウィンかざり	おしゃれなハロウィンの小物入れを作 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
9/11 10:30～	キッズらんど 小麦粉粘土遊び	粘土の感触を楽しんで遊びましょう おすわりアートもあるよ	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
9/12、19 15:00～ 9/16 16:00～	ハロウィンかざり	ハロウィンかざりを作ってお部屋にかざ ってね♪	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
9/12・19 15:00～ 9/16 15:30～	お月見かざり	お月見かざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各12名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
9/26～27	秋キャンプ	秋の自然で遊ぼう	小学4～6年生 30名	県内 5,500円 県外 6,340円	要 8/1～9/12	紀北青少年の家 22-5530
9/27 8:30～11:00	若年者健診	健康診断を受ける機会のない年齢の方 に、早い時期から生活習慣病の予防と健 康維持を図っていただけるように健診を 実施します。検査項目：身体測定・血 液検査・尿検査・血圧測定、骨密度測 定等	健診を受ける 機会のない 19歳～39歳の市民	500円	要 定員100名 ※欄外二次元コードから	いきいき健康課 保健予防係 33-6111
9/30～10/6 10:00～16:30	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	橋本市仁昌堂図書館 33-0899
10/7、14 15:30～ 10/10 15:00～	ハロウィンモンスター	ころころ小さなスクイズ風のモンスター を作ろう	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで ※欄外二次元コードから	きしかみ子ども館 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	問合せ
7/17 10:00～	ひまわりクラブ 夏のリース飾り	ひまわりの夏飾りを作りましょう	10名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
7/17 10:00～	いちごクラブ ハーバリウム	涼しげな夏の飾りを作りましょう ※夏休み期間中、子どもの工作时、一 緒に作れますよ♪	30名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
9/18、19 10:00～	ペンギン倶楽部 いろいろデコパージュ	色々な素材の中から選び、お気に入りの プリントを貼って、自分だけの作品にし ましょう！	保護者 各16名	200円～	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
9/18 10:00～	ひまわりクラブ ハロウィン飾り	素敵なハロウィン飾りを作りましょう	10名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
9/25 10:00～	いちごクラブ お月見飾り	ステキなお月見の飾りを作りましょう	30名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
9/25 10:00～	カーネーションクラブ お月見飾り	かわいいお月見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
10/2、3 10:00～	ペンギン倶楽部 季節の飾り	布を使って可愛い季節の飾りを作 ります	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

げんきっコレシピ



アレンジいろいろ
絶品 肉みそ



材料 作りやすい分量

豚ひき肉300g えのきたけ1株 しょうがのみじん切り1片

にんにくのみじん切り1片 ごま油大さじ2

A (みそ大さじ4~5 酒大さじ5 砂糖大さじ3)

※Aの調味料はあらかじめ、よくまぜあわせておく

作り方

- ① えのきたけは根元を切り落とし、1cmくらいに切る。
- ② フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて弱火にかけ、1~2分いためる。
- ③ ②に香りが出たらひき肉を加えて中火にし、ほぐすようにしていためる。
ひき肉がほぐれたら、えのきたけとAを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

肉みそを使って
かぼちゃの肉みそチーズ



材料 2人分

肉みそ大さじ3~4 かぼちゃ250g ピザ用チーズ20g 油適量

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、横幅0.5cmに切る。フライパンに油を熱し、かぼちゃを並べ入れて両面を焼く。
 - ② ①に肉みそ、チーズの順で全体に散らし、ふたをしてさらに約3~4分蒸し焼きにする。
- ※ オーブントースターに入れて、チーズに焦げ目をつけてもよい。



栄養士のおすすめレシピ

夏のあつたか
中華風スープ



●●● 栄養士からのひとこと

●●● 冷たい飲み物や食べ物、
●●● エアコンの効いた部屋。
夏の身体は、意外と冷えています。
温かいスープを食べて、
身体を内側から温めましょう。

材料 1人分

シーフードミックス70g 塩少々 酒少々 みりん少々 片栗粉適量

サラダ油10cc キャベツ100g 玉ねぎ20g にんじん20g 生しいたけ20g

ほうれん草20g アスパラガス10g 春雨5g トマト30g 卵1/2個

中華スープの素3g 水200cc 濃口しょうゆ少々 塩こしょう少々

作り方

- ① シーフードミックスは塩、酒、みりんで漬け込み、水気を取る。
片栗粉をまぶしてサラダ油で焼いておく。
- ② キャベツは一口大に切る。玉ねぎ、にんじんは半月薄切り、生しいたけは千切り、アスパラガスとほうれん草は2~3cmに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、②を加え、煮上がったたら、中華スープの素としょうゆを入れ、①と3cmくらいに切った春雨を入れ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ トマトは角切りにし、鍋に入れる。
スープを軽く混ぜながら、溶き卵を細く流し入れる。

