

8/21(木) キッズライト・オデッセイ

南部町

自分だけの“金魚ねぶた提灯(ちょうちん)”をつくって街を歩こう!

金魚ねぶた絵付け体験

南部町ふれあい交流プラザ

15:15~

(受付 14:45)

[参加費] 無料

[材料費(税込)] 2,500円

※当日お支払ください

夏休み
特別企画



なぎさ なおこの
青森の旬をぎゅっと詰めた
親子のバランス弁当教室

お弁当づくり体験

一般社団法人
主催: Jocol

子どもたちに
世界の一流との出会いをプレゼント

照明探偵団 体験

世界で活躍する照明デザイナー
面出薫先生と一緒に
南部町を探検しよう!

8/21(木) 15:15 (受付 14:45)

南部町 金魚ねぶた絵付け体験

(南部町ふれあい交流プラザ)

16:45

青森の旬をぎゅっと詰めた
親子のバランス弁当教室

(なぎさ なおこ 先生)

18:00

照明探偵団
世界の照明デザイナーと街歩き

20:00

(三戸駅周辺 → ふれあい交流プラザ)



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

体験の風を
おこそう

金魚ねぷた

自分だけの「金魚ねぷた提灯」をつくって街を歩こう！

「もろもろ」もろもろ

絵

つけ 体験



自分の手で、金魚に命をふきこもう！金魚ねぷた絵付け体験

この体験では、金魚ねぷたの仕上げとなる「絵付け（えつけ）」を行います。
すでに紙が貼られた金魚ねぷたに、顔や模様、色をつけて、
自分だけの作品に仕上げていく楽しい作業です。※汚れてもいい服装で参加しましょう。

夏休み 青森の旬をぎゅっと詰めた 親子のバランス弁当教室

特別企画



Naoko Nagisa

料理のチカラを未来のチカラに！
食育料理家 なぎさ なおこ

青森県八戸市在住。

2014 年料理本グルメ世界料理本大賞の
ウーマンシェフ部門で世界2位受賞。
コミュニケーションを重視した講座は
企業や教育機関など幅広い年代に支持され
受講者はのべ4万人を超える。
全国の自治体や飲食店の商品開発
店舗運営などのコンサルティングも行う。
2児の母。

夏の青森を、親子で味わおう

「まごにはやさしいわ」の食材をベースに

旬の青森の食材をたっぷり使ったバランス弁当を

親子で一緒に手づくりします。

地元ならではの食材を使って

自然と栄養のことも楽しく学べる

クッキング教室。

親子で協力してつくったお弁当は

きっと夏休みの思い出のひとつに。

五感で楽しむ“おいしい学びの時間”

ご家族でぜひご参加ください！

「まごにはやさしいわ」ってなあに？

健康的なごはんのバランスを

覚えやすい言葉で表した合言葉です。

ま るい まめ類・とうふ (なっとう・とうふ・えだまめなど)	ご しゅし るい ごま・ナッツ・種子類 (ごま・ミックスナッツ・ごまペーストなど)	に うし にく (牛・ブタ・ニワトリなど)
は はっこう しょうひん 発酵食品 (みそ・漬物・塩こうじなど)	や りょくおうれくやさい たんしよくやさい やさい (緑黄色野菜・単色野菜など)	さ ぎょかいりい さかな (魚介類・イカ・たこ・えび・アサリなど)
し るい しいたけ・きのこ類 (しいたけ・えのきだけ・なめこなど)	い こくもつ るい いも・穀物類 (米・雑穀・とうもろこしなど)	わ かいそう わかめ・海藻 (もずく・めかぶ・ひじきなど)

このバランスを意識して作ると、栄養たっぷりのお弁当に！

世界のすごい人に会いに行こう！

みんなは、すごい人に会ったことはありますか？ 世界で活やくしている人。
たくさんの人を笑顔にしてくれた人。
そんな「ほんもののプロ」に出会えるチャンスが
この南部町にやってきます。



面出 薫 Kaoru Mende

照明デザイナー
ライティング プランナーズ アソシエーツ 代表

本を読むことも、勉強することも大切。
でも、「出会い」から学べることもあるんです。

どうやってその人は夢を見つけたの？
どんな気持ちで仕事をしてるの？
どんな失敗をして、どう乗り越えたの？

すぐに答えが出るわけじゃないけれど
きっと、心のどこかに「ひかり」が残るはず。

その小さなひかりは、これから大きくなっていくみんなの未来を、そっと照らしてくれます。

《保護者の皆さまへ》

子どもたちに、世界の一流との出会いを

都市部とちがい、地方では
「ほんもの」と出会う機会は限られています。
だからこそ、今回のような出会いの場には、大きな意味があります。

子どもたちが、心を動かされ、未来を想像する体験を。
この日が、何年後かの選択や夢につながるかもしれません。

そんな想いで、南部町でキッズライト・オデッセイを開催します。
ぜひ、お子さまと一緒にご参加ください。

面出薫先生の作品 | 2012 | ガーデンス バイザ ベイ Photo by Toshio Kaneko

▼ 事前申し込み



※金魚ねぷた絵付けは**年長以上**、街歩きは**小学3年生以上**を対象としています。
※雨天時は、街歩きに代えて「光と闇の実験室」を開催します。
※内容は予告なく変更になることがあります。最新の情報は公式ホームページをご覧ください。

〈主催・お問合せ〉一般社団法人TOCOL <https://www.tocol.net/> E-mail donna@tocol.net

〈後援〉青森県／青森県教育委員会／弘前市／弘前市教育委員会／八戸市／八戸市教育委員会／南部町／南部町教育委員会／
デーリー東北新聞社／東奥日報社／弘前大学／八戸工業大学

〈協賛〉株式会社トイ 愛瀬詩塾（えみしじゅく） 〈協力〉照明探偵団 <https://shomei-tanteidan.org/>