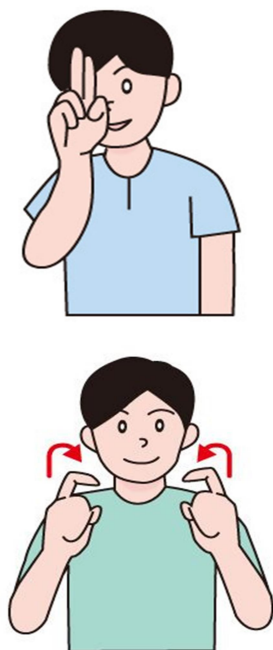


一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

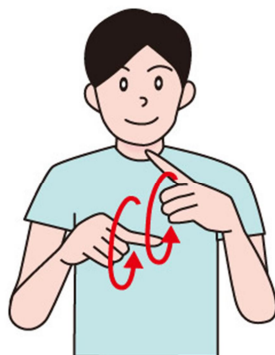
<Ⅱ>

「広報うえのはら」に掲載された手話のページを
まとめました。広報で見た人も、見なかった人も
一緒に手話をまなびましょう

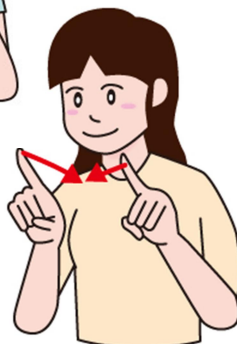
こんにちは



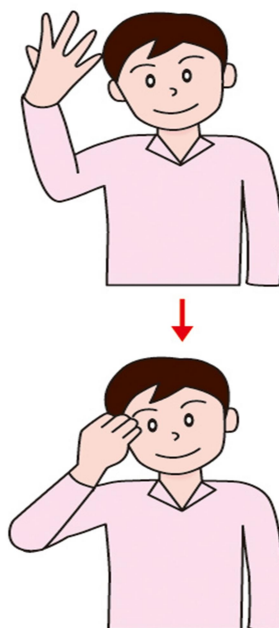
手話



一緒に



おぼえる



お問合せは：福祉課障害福祉担当

☎ 62-4133

目次

Lesson 1 富士山 + 雪	Lesson 15 クリスマスプレゼント	Lesson 29 節分
Lesson 2 買う・売る	Lesson 16 お年玉	Lesson 30 梅の花
Lesson 3 クリスマス	Lesson 17 スキー	Lesson 31 花見
Lesson 4 お正月 + 美しい	Lesson 18 卒業式	Lesson 32 電話・メールする
Lesson 5 おめでとう	Lesson 19 入学式	Lesson 33 地震・避難する
Lesson 6 くだもの	Lesson 20 駅のエレベーター	Lesson 34 オリンピック パラリンピック
Lesson 7 中央高速道路	Lesson 21 電気	
Lesson 8 うえのはら	Lesson 22 聞こえない・手話	Lesson 35 デフリンピック
Lesson 9 つゆ（梅雨）	Lesson 23 かみなり	Lesson 36 コンビニエンスストア
Lesson 10 海で泳ぐ	Lesson 24 はじめまして	Lesson 37 市役所
Lesson 11 台風	Lesson 25 また会いましょう	Lesson 38 健康診断
Lesson 12 山登り		Lesson 39 私の名前
Lesson 13 運動会	Lesson 26 消防車	Lesson 40 あなたの住所
Lesson 14 秋&冬	Lesson 27 忙しい	Lesson 41 手伝う
	Lesson 28 八重山に登る	Lesson 42 お疲れ様

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

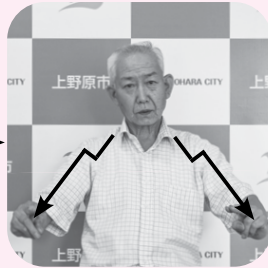
Lesson 1 富士山 + 雪

9月7日（火）、富士山に冠雪が観測されましたね。今月は、「富士山」と「雪」を覚えましょう。

富士山



両手 2 指を少し左右に引く。

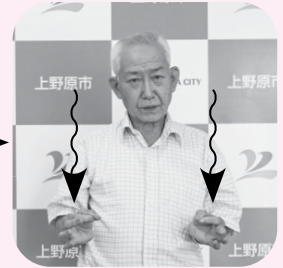


左右斜め下へ降ろす。

雪



口を開き、歯を指差した右手の人差し指を左に振る。



両手 2 指の輪をひらひらさせながら上から下へ降ろす。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 2 買う・売る

「買う」と「売る」は右手でお金、左手で品物を表しています。

買う



右手 2 指で輪をつくり、
左の掌を前に出す。



右手を前に出すのと同時に、
左の掌を手前に引く。

売る



右手 2 指で輪をつくり、
左の掌をうしろに置く。



右手を手前に引くのと同時に、
左の掌を前に出す。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 3 クリスマス

X'mas（クリスマス）の X を両手で表現します。



人差し指で「×」印をつくる。



左右斜め下へ引き降ろす。

Merry Christmas!!



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 4 お正月 & 美しい

お正月は漢数字の「一」をふたつで「一月一日」、
「美しい」は手のひらに何もついていないことを
表し、「きれい」「美しい」としています。



お正月



両手人差し指を左右から
引き寄せて上下に置く。

美しい



てのひら てのひら
左の掌を右の掌で撫でなが
ら、素早く右方へ動かす。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 5 おめでとう

いろいろな場面で使える「おめでとう」の手話。
その由来は、門松や花火など、諸説あるそうです。



両手 5 指をつまんで上に向ける。



上に上げながら開く。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 6 くだもの(果物)

木にたくさんの果物が実っている様子を表して
います。



両手 5 指を折り曲げて上へ向ける。



両手を上下させながら体の外側へ動かす。



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 7 中央高速道路

中（中央）



平行に伸ばした左手 2 指に右手人差し指をあて、「中」の字形をつくる。

「中」は漢字、「高速道路」は自動車が素早く動いている様子で表します。

高速道路



つまんだ右手 2 指をひらきながら……



斜め下へ素早く動かす。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 8 うえのはら（上野原）

上



右手 2 指を直角に伸ばし、人差し指を上に向けて上げる。

の（野）



人差し指でカタカナの「ノ」を書く。

原



てのひらの右手の掌を下に向け、前方に水平に円を描く。

「上」は人差し指で上方向を、「野」はカタカナのノ、「原」は原っぱの様子で表します。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

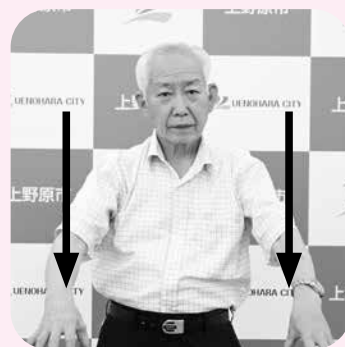
Lesson 9 つゆ（梅雨）



唇の下につけた右手 3 指のつまみをこめかみにつける。



指を広げた両手を上から下へ 2 回下ろす。



「梅」と「雨」の手話の組み合わせで表します。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

「海」と「泳ぐ」の手話の組み合わせで表します。

Lesson 10 海で泳ぐ

海



右手の小指を唇に当てたあと、
掌を右方へ波打たせる。

泳ぐ



両手で平泳ぎの動きを2回繰り返す。



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

台風風の風を全身で表しましょう。

Lesson 11 台風



指を広げた両手を、右上方から左下方へ下ろす動作を繰り返す。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 12 山登り



甲を上に向けた右手で、左から
右へ山の形を描きます。



両手の人差し指を足に見立てて、山を登っていく様子を表します。



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 13 運動会



両手の掌を上に向け、胸の前で向きを合わせて左右に揺らす。

両手の指先を斜めにつけ合わせ、同時に斜め下へ引く。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

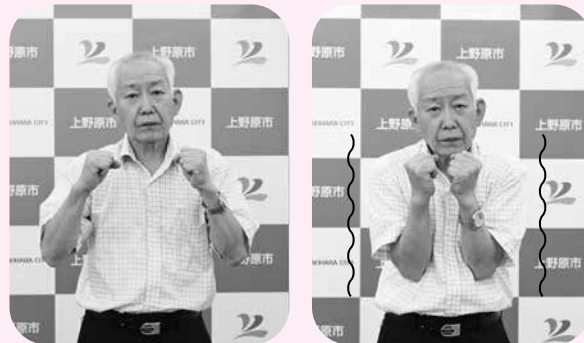
Lesson 14 秋&冬

あき（秋）



指を広げた両手を顔に近づけ、掌であおぐ動作を繰り返す。

ふゆ（冬）

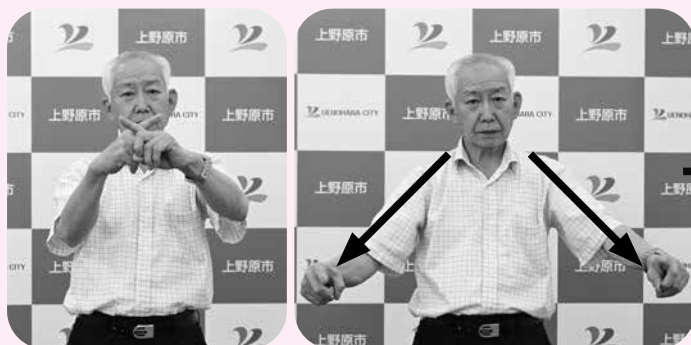


両腕と体を縮こませ、両手拳を上に向けて左右に震わせる。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 15 クリスマスプレゼント

クリスマス



人差し指で「×」印を作り、左右斜め下に引き下ろす。

プレゼント



左手掌の上方に下向きの右手2指を置き、同時に前へ出す。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 16 お年玉



両手人差し指を左右から引き寄せて上下に置く。

左手掌の上方に右手2指の輪(お金)を置き、同時に前へ出す。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 17 スキー



両手の人差し指を前に出し、指先が上を向くように曲げてスキー板の先端部を表す。

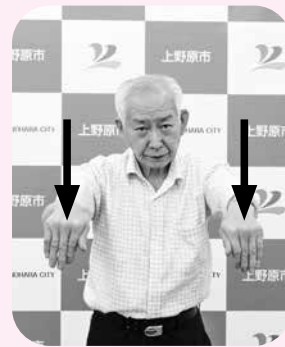
両手を交互に前に出し、滑る動きを表現する。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 18 卒業式



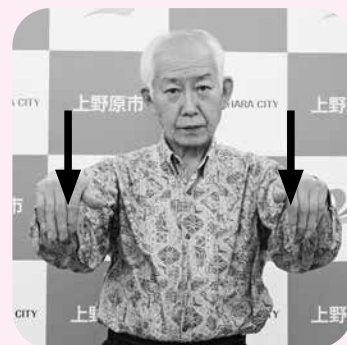
親指を人差し指に乗せた両手拳を、頭を下げながら揃えて上げる。



指先を上に向けた両手の4指を同時に直角に曲げる。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 19 入学式



漢字の「入」を両手人差し指で表す。
※自分から見て「入」でOKです。

指先を上に向けた両手の4指を同時に直角に曲げる。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 20 駅のエレベーター

駅

の

エレベーター



上向きにした左手掌を
右手2指ではさむ。



右手5指を折り曲げ、
指を下に向けて軽く下ろす。



左手掌に右手2指を立て、
同時に上へ上げる。



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 21 電気



高い位置で右手5指を下に向けて、2回開く。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 22 聞こえない・手話

聞こえない



右手掌で右耳をふさぐ。



右手の指で耳をあおぐように上下する。

手話



両手人差し指の指先を左右に向けて上下に置き、垂直に交互に回す。



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 23 かみなり（雷）



両手2指のつまみを開きながら、素早くジグザグに下ろす。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 24 はじめまして



左手甲の上で、甲を上に向けた右手を引き上げながら、人差し指を残して4指を握る。



立てた両手人差し指を前後に向かい合わせ、同時に近づける。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 25 また会いましょう

また

会う



右手拳の手首を返ししながら、2指を左方へ伸ばす。

両手人差し指を前後に向かい合わせ、同時に近づける。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 26 消防車



丸めた両手の掌を上に向けて前後に並べて振り動かす(ホースの放水)。5指を並べて上に向けた右手を頭上で2回、回す(サイレン)。

右手親指と4指を平行に伸ばし、前へ出す。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 27 忙しい



5指を折り曲げて指先を下に向けた両手を、かき混ぜるように回す。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

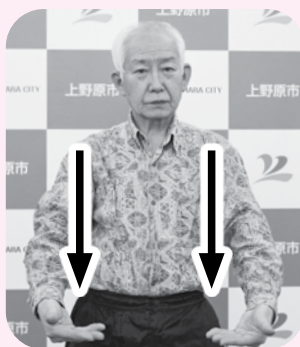
Lesson 28 八重山に登る

8

重い

山

登る



右手の小指以外を伸ばし、甲をこちらに向ける。

掌を上に向け、指を向け合わせ、両手を腹の前でゆっくり下ろす。

甲を上に向けた右手で、左から右へ山の形を描く。

2指を交互に出して、斜め上へ進める。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 29 節分

鬼

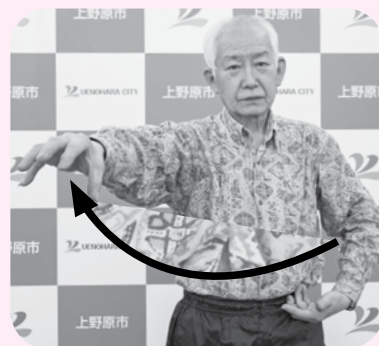
豆まき



両手人差し指で鬼を表す。



左手に抱えた入れ物から豆をつかみ、前方にまく。



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 30 梅の花

梅

花



唇の下につけた右手3指のつまみをこめかみにつける。



曲げた両手の指先を、手首を軸にして左右へ開く。



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 31 花見

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）



両手掌を上下に叩き合わせる。



横に移動させ、上下の手の位置を入れ替えて叩き合わせる。



右手2指で作った輪を右目のあたりから前へ出す。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 32 電話をする・メールをする

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

電話をする



右手2指を伸ばし、親指を耳に、小指を口にあてる。



右手をそのまま前に出す。

メールをする



右手の指文字「メ」形を手掌の上に置く。



右手をそのまま前に出す。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 33 地震・避難する

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

地震



両手掌を上に向けて並べて置き、同時に前後させる。

避難する（逃げる）



両手を握って交互に素早く腕を振る。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

Lesson 34 オリンピック・パラリンピック

オリンピック



両手2指の輪の手を返してつなぐ動作を右へ3回行う。

パラリンピック



オリンピックの動作をした後、両手で車椅子の両輪を回す仕草をする。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

Lesson 35 デフリンピック



両手2指の輪を手を返して合わせる動作を左から右へ2回行う。

デフリンピックってなに？

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのことです。デフ（Deaf）とは、英語で「耳が聞こえない」という意味で、デフリンピックは、国際的な「ろう者のためのオリンピック」です。オリンピック同様に4年に1度、夏季と冬季大会がそれぞれ開かれ、ルールはオリンピックとほとんど同じですが、耳の聞こえない人のためにさまざまな工夫がされています。2025年には東京で開催されます。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

Lesson 36 コンビニエンスストア



右手の数詞「4」と左手の数詞「2」を並べ、両手で垂直に円を描く。

●**手話言語の国際デー 9月23日（月・振休）に、もみじホール展望室をブルーにライトアップします。**

毎年9月23日は、国連総会で議決された「手話言語の国際デー」です。市では、この日に合わせ、社会全体で手話言語への意識をより一層高める活動の一環として、日没からもみじホール展望室のブルーライトアップを実施します。手話はコミュニケーション方法の一つであり、言語であるとの認識のもと、手話への理解と広がり、手話を使って安心して暮らすことができる地域社会の実現に向け、皆様のご理解をお願いします。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 37 市役所

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）



指文字「シ」を表す。



左手掌に右肘を乗せ、指を伸ばして立てた右手を前後に動かす。



右手5指を折り曲げ、指を下に向けて軽く下ろす。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 38 健康診断

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）



右手掌でからだを円く撫でる。



腕を水平に構え、腕前で両手拳を同時に力強く下ろす。



手掌を後ろに向けた左手甲を、曲げた右手2指の指先で叩く。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 39 わたしの名前

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

わたし



右手人差し指で胸を指す。

名前



立てて前に向けた左手掌に右手親指をあてる。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 40 あなたの住所

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

あなた



右手人差し指で相手を指す。

住所



両手の指先を付けて斜めに構え、
屋根を表す。



5指を折り曲げた右手を軽く下
ろす。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 41 手伝う

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）



左手の立てた親指の背を、右手掌で前に押し出すように2回叩く。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 42 お疲れ様

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）



右手拳の小指側で左腕を2回叩く。



顔前で右手を斜めに構えて少し前へ出し、
同時に頭を下げる。

ひとつでもふたつでも手話おぼえませんか？

おぼえた手話が少しでも大丈夫、身振りとか筆談とかメールとか会話の手段は他にもあります。

でもおぼえた手話は、あなたとろうの方とをつなぐきっかけになるかもしれません。

一緒にひとつでもふたつでも手話おぼえませんか？

この内容は上野原市のホームページでも見ることができます。

「広報うえのはら」の**“一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ”**は好評掲載中です。これからも一緒に手話を学びましょう。

～ 令和7年3月 広報掲載分まで集録 ～