

桃花台のいきいきコミュニケーション

飛行船

A I R S H I P



CONTENTS

■キラリ!この人

森 友也

■いきいきサークル紹介

MOMO水彩画教室

■桃花台センター発 情報ステーション

健康講座

第1回みどりの教室 ほか

■イベントインフォメーション (10月~12月)

■篠岡の自然散策 ②

清水 豊

■お家時間はパン作り!

大野じゅん子料理教室 大野 順子

■俳句

安藤 秋虹選

■あい・らぶMy Town Vol.62

自分らしくウォーキングを楽しもう



城山にある「パンベル」の主人・森友也さん。「音楽好き」の森さんがたどり着いたのは古い、古い蓄音機。手間ひま掛けてきれいにして昔の音源を再生。30年来、自分の趣味として聞いていた古き良き時代の音も、今では地域の人と一緒に楽しんでいきます。そんな森さんに話を聞いてきました。

昔から音楽が好きだった森さんは、1980年代にレコードからCDが主流になっても、「CDの音はどこか違う…」と、レコードを聞いていました。そんな頃、ラジオから流れる蓄音機の音を聞き「すごい」と感動したそうです。30年ほど前、たまたま買った古道具屋の隅に置かれていた年代物の蓄音機を見つけ、迷わず購入。ホコリと経年劣化によってこびりついていた 그리스(油)を丁寧に取り除き、新しい 그리스を塗り、きれいにして当時の姿を蘇らせました。2台目は、

ミリタリーカラーのボックス・米軍官給品の蓄音機。古道具屋からのDMで知り、もちろん、即購入。現在2台の蓄音機を所有しています。以前から持っていたSP盤のレコードを乗せて、ぜんまいを巻き、新しい針を落としてみると、目の前で音楽を演奏しているかのよう。な迫力、演奏している人たちがキラキラしているように感じる(実際には見えませんが)ライブ感は、驚きだったと同時に楽しいと感じたそうです。今では国内外から探したSP盤が数十枚あり、クラ

蓄音機から 流れる音に感動。 今では生活の中に…

森 友也さん(53)



シックからジャズ、カントリー、ブルース、ゴスペルなどジャンルを選ぶことなく、自分の気に入った物を揃えているそうで、音楽を聞いている時間は、心が解放され、自分と音楽が会話をしている時間と表現します。



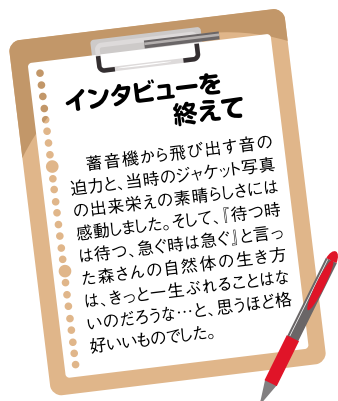
●生活の中にある
ごく自然な普通のハコ

蓄音機だけでなく、100年ほど前のロッカー、気に入ってしまったレトロな扇風機、自宅には70年ほど前の真空管を使ったプレーヤーなど古き良き時代を物語るアイテムが多数あると言います。「これらの物は、コンパクトサイズではないし、手間も掛かり便利な物ではないけれど、便利過ぎて、自分の感覚を使わなくなった今の家電や道具とは違って、自分を引きつける魅力がある」と語ります。「自分の価値観や生活のリズム、空気感が合っているのかもしれない」と微笑みます。

●音楽を楽しむ、
地域との交流を温める

ある時、知り合いから「蓄音機を持ってほしいね」と声を掛

けられたことがきっかけで、『音楽を聴く会』を店内で開きました。口コミで集まった音楽好きの皆とSP盤のレコード、蓄音機から流れる音楽を楽しむ会です。最近は、コロナ禍でもあり、開催できていませんが、落ち着いたらまた、会を開き、皆さんと音楽を堪能する時間を持ちたいと話します。
※常時、店内で蓄音機の音が流れているわけではありません。



蓄音機から飛び出す音の迫力と、当時のジャケット写真の出来栄の素晴らしさには感動しました。そして、「待つ時は待つ、急ぐ時は急ぐ」と言っは森さんの自然体の生き方は、きっと一生ぶれることはないのだろうな…と、思うほど格好いいものでした。

いきいき サークル 紹介



MOMO 水彩画教室

描くことを学び楽しむ



桃花台文化センターで水彩画を受講していた有志で立ち上げたのが「MOMO水彩画教室」です。2016年9月に文化センターが閉鎖になってしまいましたが、受講生たちは継続して講座を受けたと思います、講師にお願いし、場所を東部市民センターに移し、当時

いて総合的に学ぶことができました」と話します。また、モデルを呼んでデッサンをしたり、屋外で風景画を描いたり、花を描いたり、模写をしたりとさまざまなテーマで描きます。クレヨン画、モノトーン画などに挑戦したり、季節に応じて絵手紙

と同じサークル名で現在も活動を続けています。会員数は9人で、受講歴20年以上の人から1年未満の人までいろいろです。サークル名の「MOMO(モモ)」は、桃花台のサークルだからという理由で名付けたそうです。

ユニークで 多彩な内容が魅力

このサークルの一番の特徴は、座学があること。「クレヨンとクレパスはどう違う」、「陰影のつけ方」、「鉛筆の固さの使い分け」など理論を学ぶ時間があります。また、講師の特別講座ではパソコンを使い、技法や画家の紹介などが行われます。

メンバーの一人は「学生に戻ったような気持ちになります」と笑い、「知識も身につ

風の色紙を作ったり、暑中見舞いや年賀状などの作品作りなど多彩な講座内容が魅力です。



のんびりとおらかな雰囲気

講師を務める画家で名古屋芸術大学非常勤講師の倉地秀行さんは「良い絵を描けることが上手いということではないですよ。描くことを楽しめたらよいと思う。好きが一番です」と、おらかな雰囲気がサークル内の雰囲気にもなっているよう。

犬山の喫茶店で開かれる年4回の発表、展示会では、メンバーの力作が並びます。今年のテーマは犬山の風景。事前にメンバー数人が犬山に出掛け、たくさん写真を撮影してきました。各人が好きな風景の写真を手に絵を描いてきました。

渡部達郎代表は「絵は自己満足だけど、楽しい時間が増えるね」と、



開催日:原則、毎月第1・3木曜日
※会場等の都合で第2・4日になる場合があります。
時間:午後1時30分~4時
会費:3,000円/月(講師謝礼・会場費として)
連絡先:渡部達郎さん(電話090-1092-0077)

精巧に描かれた自身の絵を眺めて言います。興味があつて50年ぶりに筆を買って始めた人、中学時代は絵が好きだったからと始めた人もさまざま。男性メンバーが多かったから入会したという男性もいて、メンバーも多彩ですが、のんびりと絵を楽しむ雰囲気に時間も忘れそうです。



健康講座 受講生募集

◆膝痛・腰痛・肩こりの楽しい予防体操◆

『つらい運動』ではなく、日常生活の中で『ついでにできる運動』など、簡単♪楽しい♪を合言葉に身体を動かしてみませんか？膝痛・腰痛・肩こりの予防ができますよ。4人の健康運動指導士の先生に、皆さんの日頃の疑問・質問に答えてもらいながら、予防体操の指導をしてもらいましょう。皆さんの参加をお待ちしています!!



- 日時** 11月13日(土) 10:00~12:00
- 場所** 小牧勤労センター(上末2233-2)多目的ホール
- 受講料** 無料
- 講師** 健康運動指導士 菅原 一子氏ほか
- 定員** 70名(電話受付先着順、定員になり次第締め切ります)
- 持ち物** タオル・お茶・室内用シューズ・動きやすい服装で(マスクの着用をお願いします。)
- 申込み** 10月13日(水) 午前9時から電話受付
(一財) 桃花台センター ☎0568-79-1330
【土・日・祝日を除く 9:00~17:00】



菅原一子先生
(健康運動指導士)

◆もれなくステキな参加があります!
◆無料《超音波骨密度測定》できますよ!

第1回 みどりの教室 受講生募集

◆◆ お正月飾りを作ろう ◆◆

誰もが楽しめるオシャレなお正月飾り(ミニ門松1柱)を自分で作ってみよう!!

- 日時** 12月18日(土) 10:00~11:30
- 場所** 小牧勤労センター
(上末2233-2)多目的ホール



写真はイメージです。

- 募集** 40名
 - 材料代** 1,500円/1人
 - 講師** 樹木医 鳥居 郁夫(補助員1名)
 - 持参物** ゴム手袋か軍手・園芸用ハサミ・土入れスコップ・エプロン(マスクの着用をお願いします。)
 - 応募先** 〒485-0814 小牧市古雅一丁目1番
(一財) 桃花台センター「第1回みどりの教室」係
往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・【ミニ門松】と記入のうえ応募下さい。1枚に2名まで応募できます。
11月12日(金) 締切(当日までに必着)
 - 問合せ** (一財) 桃花台センター ☎0568-79-1330
【土・日・祝日を除く 9:00~17:00】
- 応募者多数の場合は抽選といたします。席はセンターが指定いたします。

噴水・せせらぎの点検

桃花台中央公園の水の修景施設として親しまれている噴水・せせらぎの水が、ポンプなどの機械点検及び清掃のために休止します。

ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。

- 10月 7日(木)、21日(木)
- 11月 4日(木)、18日(木)
- 12月16日(木)



※荒天の場合は変更する場合があります。冬季12月~2月は親水休止。

桃花台センター発 情報ステーション

ピアレ・ピエスタ

●ワークショップイベントを定期的に開催中!!

- 内容** 日常的に使える便利なものや、季節に合った飾りや置物などを楽しく作れます
詳しくは館内掲示のポスターで確認してね。



花と樹木のなんでも相談

花や樹木の病害虫の防除や施肥の方法など、花や樹木に関する様々なご相談に応じます。

- 日時** 10月15日(金) 11月19日(金)
12月17日(金) いずれも10:00~12:00
- 場所** 桃花台ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)
- 相談員** 愛知県樹木医会会員・あいあいガーデニング
- 問合せ** (一財) 桃花台センター ☎0568-79-1330
土・日・祝日を除く 9:00~17:00

無料



相談者
先着10名様に
粗品進呈

絵画コンクール 金賞おめでとう!!

桃花台センター主催令和3年度地域交流事業「絵画コンクール」において、たくさんの応募作品の中から金賞を受賞された3作品を紹介します。



滝元美晴さん 桃花台ひまわり幼稚園 年長



堤 花温さん 大城小学校 2年



内田侑来さん 陶保育園 年長

特別賞【金賞・銀賞・銅賞】及び入選受賞作品を展示します。園児と児童による元気あふれる作品をぜひご覧ください。

- ◆展示期間 令和3年9月25日(土)~10月3日(日)
- ◆展示場所 ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)

イベントインフォメーション

2021年10月~12月

●小牧市 ☎0568・72・2101

●第62回小牧市民美術展

まなび創造館5F5階 アリーナ

10月24日(日)~11月3日(水祝)

●2021いきいきこまき 環境フェア

中央図書館、にぎわい広場

11月6日(土)

●2021いきいきこまき 消防フェア

中央図書館、にぎわい広場

11月14日(日)

●青少年健全育成市民大会 市民会館

11月14日(日)

●2021いきいきこまき 生活展

まなび創造館5F4階

11月20日(土)、21日(日)

●小牧駅周辺アイルミネーション

小牧駅前シンボルロード、小牧市にぎわい広場

12月1日(水)~2月15日(火)

●瀬戸市 ☎0561・82・7111

●第22回せとまるってミュージアム大回遊

ゆるり秋の葉めぐり

瀬戸市内全域・余津・品野・水野エリアほか

11月13日(土)、14日(日)

●愛・地球博開催継承事業

瀬戸蔵ロケットアカデミー

「冬休みロケットワークショップ」 瀬戸蔵

12月26日(日)

●春日井市 ☎0568・81・5111

●かすがい!スポーツフェスティバル 総合体育館

10月10日(日)

●2021春日井市民第九演奏会 春日井市民会館

12月5日(日)

●大山市 ☎0568・61・1800

●秋の大山キャンペーン 市内全域

10月1日(金)~12月5日(日)

●第18回大山市産業振興祭 「わいわい大山フェスティバル」

大山市市民文化会館、名古屋経済大学など

10月9日(土)、10日(日)

●からくり町巡り 大山下町

10月23日(土)、24日(日)

●江南市 ☎0587・54・1111

●第50回記念 江南市美術展

Home&nicohall(江南市市民文化会館)

10月28日(木)~31日(日)

篠岡児童館の催し 10~12月 【問合せ】 ☎0568-79-0690

毎週水曜日休館
年末年始休館
12/28~1/5

新型コロナウイルス感染状況に応じて、3部制、人数制限などを行う場合があります。詳しくは篠岡児童館ホームページ(右記QRコード)で確認してください。



- **リトミック**【対象】2~3歳児と保護者【定員】6組【日にち】第1月曜日【時間】11:00~11:30
- **イングリッシュシャワー**【対象】幼児と保護者【定員】6組【日にち】第2金曜日【時間】10:00~10:30 ※10/8(金)はハロウィン版として定員10組
- **クラフトルーム**【対象】小学生以上【定員】6名【日にち】第2土曜日【時間】10:00~11:00
- **赤ちゃんと一緒に産後ヨガ**【対象】2~6カ月の乳児親子【定員】8組【日にち】10/14(木)、12/9(木)【時間】13:00~14:30
- **えいごであそぼ**【対象】幼児と保護者【定員】6組【日にち】第3金曜日【時間】10:00~10:30 ※10/15(金)はハロウィン版として定員10組
- **アートであそぼ**【対象】幼児と保護者【定員】4組【日にち】10/16(土)【時間】10:00~11:00
- **楽器であそぼ**【対象】2~3歳児と保護者【定員】6組【日にち】第3月曜日【時間】11:00~11:30
- **国際ナショナルあそび「ジュエリークイリングをつくろう!」**【対象】小学生以上【定員】6名【日にち】10/23(土)、12/25(土)【時間】10:00~11:00
- **包括支援センターの育児相談**【対象】支援室利用者【定員】4組【日にち】10/26(火)【時間】10:00~11:15
- **あいあいサロン「助産師のあい先生に育児の相談しませんか?」**【対象】支援室利用者【定員】4組【日にち】11/18(木)【時間】10:30~11:30
- **ベビーマッサージ**【対象】2~6カ月の乳児と保護者【定員】4組【日にち】11/30(火)【時間】10:00~11:30
- **ワールドミュージック**【対象】幼児・小学生と保護者【定員】6組【日にち】12/4(土)【時間】11:00~11:30

大城児童館の催し 10~12月 【問合せ】 ☎0568-78-0046

毎週火曜日休館
年末年始休館
12/28~1/4

新型コロナウイルス感染状況に応じて、3部制、人数制限などを行う場合があります。詳しくは大城児童館ホームページ(右記QRコード)で確認してください。



- **英語であそぼ**【対象】幼児と保護者【定員】8組【日にち】10/1(金)、11/5(金)【時間】11:00~11:30
- **絵本でイングリッシュ**【対象】幼児と保護者【定員】8組【日にち】12/3(金)【時間】11:00~11:30
- **国際ナショナルあそび「えいごでワンダーランド」**【対象】年少以上と保護者、小学生低学年【定員】8組【日にち】第2土曜日【時間】10:00~10:45
- **リトミック**【対象】2~3歳児と保護者【定員】10組【日にち】第1月曜日【時間】11:00~11:30
- **ベビーと一緒に産後ヨガ**【対象】2~10カ月の乳児と保護者【定員】8組【日にち】11/8(月)【時間】13:00~14:30
- **クラフトルーム**【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】10/23(土)、11/27(土)、12/18(土)【時間】10:00~11:00
- **イングリッシュシャワー**【対象】幼児と保護者【定員】各8組【日にち】第4金曜日【時間】10:00~10:30、11:00~11:30
- **ワールドミュージック**【対象】幼児と保護者【定員】8組【日にち】10/23(土)【時間】11:00~11:30
- **楽器であそぼ**【対象】2~3歳児と保護者【定員】10組【日にち】10/18(月)、12/20(月)【時間】11:00~11:30
- **楽器であそぼスペシャル**【対象】2~3歳児と保護者【定員】10組【日にち】11/15(月)【時間】11:00~11:30
- **ベビーマッサージ教室**【対象】2~6カ月の乳児と保護者【定員】5組【日にち】10/21(木)、12/16(木)
- **子育て世代包括支援センターの育児相談&健康診断**【対象】乳幼児と保護者【定員】8組【日にち】12/3(金)【時間】10:00~11:15
- **ポルトガル語教室**【対象】小学生以上【定員】当日自由参加【日にち】毎週水曜日、日曜日【時間】水曜日は18:00~、日曜日は14:00~ ※12/29(水)は休み
- **赤ちゃんサロン**【対象】乳幼児と保護者【定員】当日自由参加【日にち】毎週水曜日、金曜日【時間】13:30~ ※12/29(水)、12/31(金)は休み

《本庄ふれあいまつり中止のお知らせ》

今年度も桃花台ピアレ広場での「本庄ふれあいまつり」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とさせていただきます。

問合せ 本庄授産所 小牧市本庄1440番地
☎0568-78-5575

新型コロナウイルスの感染状況により、イベント・催しが中止・変更になる場合があります。

エコハウス・小牧 【問合せ】プラザハウス ☎0568-78-5016

〒485-0802 小牧市大字大草5786-83 FAX 0568-78-5061
E-mail:saisei@city.komaki.lg.jp

ところ プラザハウス

対象 市内在住・在勤・在学の方が優先
※各教室は一部を除き1回で終了し、継続教室ではありません。

申込み 申し込み受付中、定員に満たない教室は開催日前日まで申し込み可。希望教室名、参加日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名(ふりがな、保護者同伴の場合)、年齢、学年、電話番号を一併ごとに記入し、はがき、FAX、メール又は直接プラザハウス窓口
※一人で複数の教室を申し込むことが出来ます。詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



10月~12月 特別体験教室日程表 受講料無料

教室名	日時	定員
★ 布ぞうりを編んでみよう	10月15日(金)	各5人
	11月17日(水)	
★ ステンドグラスで星を作ろう ※2回で1つの作品を作ります	11月2・9日(火)	各5人
	12月3・10日(金)	
	12月8・15日(水)	
★ さき織りでマットを作ろう ※2回で1つの作品を作ります	10月20・27日(水)	各6人
	11月19・26日(金)	
# とんぼ玉で雪だるまを作ろう	11月24日(水)	各4人
	12月7日(火)	
	12月24日(金)	
◆ 季節(ハロウィン)のお皿を作ろう(サンドブラスト)	10月16日(土)	各10人
	10月17日(日)	
◆ クリスマスグラスを作ろう(サンドブラスト)	11月21日(日)	各10人
	12月5日(日)	
◆ ハロウィンのキャンディポットを作ろう(紙すき)	10月23日(土)	各10人
	10月24日(日)	
◆ お年玉袋を作ろう(紙すき)	12月18日(土)	各10人
	12月19日(日)	
◆ 松ぼっくりでツリーを作ろう	11月23日(火・祝)	各10人
	11月28日(日)	

★中学生以上 #小学4年生以上 ◆5歳以上
対象年齢 (対象年齢は各講座の難易度を示しています)
通常授業がある日は、小・中学生の方は参加できません

*小学生以下は、保護者同伴で参加できます。保護者はお子さんの付き添いになります。保護者1名につき、お子さん2名まで参加可能です。*教室に申し込みしていないお子さんを連れての参加はご遠慮下さい。



尾張北部権利擁護支援センター

成年後見制度に関する巡回相談

毎月1回、相談員が東部市民センターに向いて相談をお受けします。

(1)相談は1日3組(1組50分)

(2)相談には、予約が必要です。

なお、巡回相談以外でも電話・FAXでの相談を随時受け付けています。

日にち 令和3年10月5日(火)、11月2日(火)、12月7日(火)

時間 ①13:30~14:20 ②14:30~15:20 ③15:30~16:20

場所 東部市民センター 会議室

お問合せ・相談の予約 ☎0568-74-5888 FAX0568-74-5855

※受付時間は、平日午前9時から午後5時(土日・祝日を除く)

※手話通訳・要約筆記など障害のため配慮が必要な方はご連絡ください。

※緊急事態宣言下におきましては、面談を休止しますが、電話等の方法でご相談を承ります。



「地域ふれあい学びフェスティバル」開催中止のお知らせ

光ヶ丘中学校で毎年開催してきました「地域ふれあい学びフェスティバル」は、9月25日(土)に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年度も中止とさせていただきます。

問合せ 光ヶ丘中学校 ☎0568-79-7377

吉田兄弟コンサート "THE YOSHIDA BROTHERS"

国内外で活躍する若手実力派の三味線奏者、吉田兄弟のコンサート。バンドも加わる豪華な演奏をお楽しみください。

- 日時** 12月12日(日)17:30開演(16:45開場)
- 場所** 小牧市市民会館 大ホール
- 料金** S席:5,000円 A席:4,000円 B席:3,000円
 U25 (25歳以下):各席種の半額
 ●アートフレンド会員割引あり
 ※全席指定 ※未就学児入場不可 チケット好評発売中!
- 出演** 吉田兄弟、バンドメンバー



プラネタリウム新番組
「プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!
チョコとキョエの宇宙大冒険!無知との遭遇」

**好評
 放映中**

NHKの人気番組がプラネタリウムに登場です。永遠の5歳児・チョコちゃんがドームスクリーンいっぱいに大活躍!

- 日時** 毎週火・水・土・日曜日および祝日の15:30~(約45分)
 ※上記は11月末までの放映時間
 ※イベント等で番組を変更する場合がございますので、放映時間は事前にHP(QRコード)でお確かめください。
- 場所** 小牧中部公民館 プラネタリウム
- 料金** 100円(中学生以下無料)
- 問い合わせ先** 小牧中部公民館
 ☎0568-75-1861



「チョコちゃんに叱られる!」©NHK

フレッシュパーク音楽祭

音楽ライブ(生バンドと一緒に歌ってみよう)その他

- 日時** 11月7日(日)12:00~16:00 当日自由参加
- 参加料** 無料
- 持ち物** 敷くもの(雨天時は上履き)
- 場所** フレッシュパークセンター
- ※荒天時中止

親子花の寄植教室

ハンギングバスケット協会講師の指導により、ハロウィンをテーマの寄せ植えを作ります。

- 日時** 10月16日(土)10:00~12:00、13:00~15:00
- 募集人数** 午前、午後各10組
- 場所** フレッシュパークセンター
- 応募時期と方法** フレッシュパークのホームページと管理事務所でチラシを掲示いたします。その後、直接お電話ください。
- 参加料** 500円 **持ち物** 持ち帰り用の袋

健康ダンス体験会

AHI国際ハートフライズ協会から講師を招いて「美容と健康」を目的とし、花広い年齢層、初心者にも取り組みやすいエクササイズをします。

- 日時** 10月8日(金)、22日(金)いずれも10:00~12:00
- 募集人数** 各日20名
- 場所** フレッシュパークセンター
- 応募時期と方法** 管理事務所の窓口で参加希望をお伝えください。詳しくは直接電話。
- 参加料** 無料 **持ち物** 動きやすい服と室内用運動靴

ディスクゴルフ体験会

愛知県フライングディスク協会から講師を招いてディスクゴルフコースで投げ方やルールを学びます

- 日時** 10月2日(土)10:00~16:00
- 募集人数** 特になし
- 応募時期と方法** 管理事務所の窓口で参加希望をお伝えください。詳しくは直接電話。
- 参加料** 無料 **持ち物** 動きやすい服と運動靴
 ※フライングディスクは窓口で貸し出します。

篠岡の自然散策②

清水 豊

秋の七草

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」と春の七草をご存じの方は多いと思います。

それでは秋の七草はどうでしょう。私が小学生の頃、担任の先生から何か覚えやすい言い方がないか考えてみましようという問いかけられ、必死で考えたのが「お・く・は・ふ・な・す・き」。

何の意味がない七草の頭文字をつなげただけののですが、妙に気に入りました。以来これで覚えていきます。「おみなえし、くず、はぎ、ふじばかま、なでしこ、すすき、ききょう」の七種。

市民四季の森の東駐車場近くに秋の七草の植栽花壇があります。秋になり七草の一つの「フジバカマ」が咲き始めると、アサギマダラという美しい蝶が蜜を吸いに訪れます。

この蝶は長距離の渡りをするので知られています。マーキング調査によると信州から台湾まで約二千里を旅した蝶もいました。小さな体の蝶が



フジバカマで蜜を吸うアサギマダラ(市民四季の森)



クスの花(ふれあいの森)

二千里もの距離をどうして飛ぶことができたのでしょうか。蝶をはじめ昆虫は変温動物のため上昇すると気温が下がり仮眠状態になります。そのまま風に乗り滑空していくと次第に高度が下がり気温とともに体温が上昇し、仮眠から覚めた蝶は花の蜜を吸い栄養補給をします。これを繰り返すことにより、長い距離を旅することが可能になります。

秋の七草の中には「クズ」もあります。クズは私たちの生活とかわりが深く、塊根からでんぷんをとり、葛粉としたほか、生薬では葛根(かっこん)とよばれ風邪薬などに用いられます。また、クズの茎を織ることで、葛布(くずふ)という耐水性のある布になり、カーテンやバッグなどの日用品にも使われています。

秋の自然観察講座のネタとしてクズの花の香りを取り上げることがあります。クズはつる性のため大きな木の上にマントのように覆う(マント群落)ため花を手にする機会がないかもしれませんが、読者のみなさんはどんな香りがするかご存じでしょうか。クズの花の香りはグレイプジュースの感じ、手にする機会がある方は一度その香りを確かめてみてください。



お家時間はパン作り! 「揚げパン」

材料 12個分

- 強力粉 240g
- 薄力粉 60g
- 砂糖 40g
- 塩 3.5g
- ぬるま湯(35~38度) 165g
- 卵 30g
- ドライイースト 6g
- バター 30g
- グラニュー糖 適量

第2回目は揚げパンです。
オープンがなくても気軽に作れる揚げパンは
おやつとしても人気です。
今回は、砂糖をまぶした
「イーストーナツ」を作ります。

《基本のパン作り①~⑦》



飛行船vol.118を
ダウンロードして、7ページの
「基本の丸パン」の《基本の生地づくり》
①から⑦を参照してください。

⑧ 成型

《リングドーナツ》生地の真
ん中に指を刺して、リング
状にします。

●生地1個分の大きさにオープン
ペーパーを切り、その上に成型し
た生地を置いておく。揚げる時に
ペーパーごと油に入れば、形が
崩れずに揚げるができます。



《成型のアレコレ》

- ・両端結び…生地を長さ50cmのひも状に伸ばし、端を結び
- ・ツイスト…両端を細くして25cmの長さまで伸ばし、左右によりをかけてねじる。
- ・8の字結び…8の字の形に結び
- ・ベリーナ(ベルニーナ)…丸め直しをして、軽く押さえる。



⑨ 仕上げ発酵

温度36度、湿度60%のところ(ふきんをか
けて温かいところ)で10~20分置く。



⑩ 揚げる

180度の温度で4~5分揚げ
ます。揚がったら、グラニュー
糖をまぶす。

●温度が低いと大きく膨らみ吸油が
多く、高いとキメの細かいもちり
とした仕上がりになります。揚げて
いる時、生地が膨らむので、たくさ
ん入れ過ぎると揚げムラができる原
因になります。



《トッピング》

今回は、グラニュー糖をトッピングとして使いましたが、シナモン
シュガーや粉砂糖、きなこ、チョコレート、アイシング、ホイップク
リームなどお好みで楽しめます。



大野 順子

大野じゅん子料理教室 主宰。乳業メー
カーのお客様相談室で勤務。乳製品を
使った料理の開発・普及を担当し、和食
に乳製品を取り入れた「乳(ニュー)和食」
を提案。東海3県内の保健所・保健セン
ターで栄養講座を開講。現在は、近隣保
健センターで、栄養改善教室を担当。

大野 料理教室 小牧 検索

★ドーナツとは

「Dough(ドウ)=生地」と「Nut(ナッツ)=木の实」がくっ
ついてできたものというのが名前の由来で、もともとはナッツ
(クルミ)を入れた揚げ菓子でした。オランダが発祥で、
1970年頃に日本にドーナツの店が登場しました。

俳句

小牧市文芸協会顧問
安藤敏幸(秋虹)選

指間よりふるさと溢る今年米

丸山 敏恵(池之内)

【評】この句の今年米は、作者の夫のふるさとから
の新潟米のことです。「指間よりふるさと溢
る」とは何とあたたかい感謝の気持の表現で
しょう。毎年送ってきける、ふるさとの、
おいしい今年米です。

青空に親いも子いも歛あらふ

高木 みさ子(久保一色)

【評】日曜日に家族総出の芋掘りです。おしいちや
んおはあちゃんも手伝ってくれました。用水路
の美しい水でジャブジャブと洗いました。最後
に鉄も洗いました。あゝお腹すいた。たのしい
秋の一日です。

赤トンボ修行僧侶と歩を競ひ

上原 克子(岩崎)

【評】岐阜県多治見市、虎渓山永保寺の山岳修行
僧と赤トンボのひとこまでです。修行僧の歩行
は早いのです。赤トンボは負けじとばかり、
前になつたり後になつたり競つたと言っ
ます。ほほえましい様子です。赤トンボも千日
参りの功德を授かったことでしょう。

妻が弾き我は句を詠む秋の宵

酒井 勝宏(小牧)

【評】秋の夜長、お互い好きな事を楽しみながらす
ごしているのです。おだやかな素敵な秋の夜長
です。俳句を詠み、推敲に推敲を重ねて俳句を
得た時の喜びは正に、秋宵値千金の感でありま
す。

自分らしくウォーキングを楽しもう

ウォーキングは、老若男女問わず、手軽に始められるエクササイズです。一人でも友達と、夫婦で…と誰とでもいつでも、どこでも楽しみ、体力づくり、健康の維持、ストレス解消など自分の目標を持って、楽しくウォーキングをしてみませんか。

第2回 ウォーキングコース（篠岡中学校編）

第1回では、ウォーキングのための服装やウォーミングアップ方法などを掲載しました。今回は、桃花台地区のウォーキングコースを地図をつけて紹介します。



●まずは、ゆっくり街並みや自然を楽しんで

小牧市保健センターが昨年、こまきウォーキングマップを制作しました。桃花台地区では、中学校区別でオススメのウォーキングコースが設定され、今回、紹介する篠岡中学校版では、30分から90分程度のルートが7つあります。自宅から近いコースを選び、無理せず、まずは10分程度から始めてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングなどの有酸素運動は、血液循環が良くなることで代謝が向上し、体脂肪の減少や、骨・筋肉を強くするだけでなく、ストレスの解消などの効果があると言われています。老若男女を問わず、気軽に自分のペースで簡単に始められます。

秋といえども、暑さ対策、水分補給は忘れずに！



お知らせ

「キラリ!この人」、「いきいきサークル紹介」の情報提供を募集しています。その他掲載記事の情報もお待ちしています。

[連絡先=右欄に記載の桃花台センター飛行船担当。なお、掲載の可否、内容、時期などは当センターにお任せ願います。]

▼桃花台センターHP



◇発行/一般財団法人 桃花台センター
〒485-0814
小牧市古雅一丁目1番 ビアール3階
TEL=0568-79-1330
FAX=0568-78-1239
H.P.=http://tokadai-center.jp
E-mail=zai-tokadai@poem.ocn.ne.jp

◇編集/エフデザインワークス株式会社
〒485-0041
小牧市小牧1-135 フジカネひまわりビル1F
TEL=0568-65-7077
FAX=0568-65-7270
H.P.=http://f-designworks.com
E-mail=info.fdw@gmail.com