

飛行船

A I R S H I P



TOKADAI

育ち 花咲く 人のまち

VOL.120

2022年1月

謹賀新年

令和四年
睦月



CONTENTS

■新年のごあいさつ

(一財)桃花台センター理事長 安藤 康広
小牧市長 山下 史守朗

■いきいきサークル紹介

ファブリックデコレ

■桃花台センター発 情報ステーション

ピアーレ新春イベント
第2回みどりの教室 ほか

■イベントインフォメーション (1月～3月)

■篠岡の自然散策 ③

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.63

自分らしくウォーキングを楽しもう

新年のごあいさつ



小牧市長
山下 史守朗

新年明けましておめでとうございます。市民の皆様には、輝かしい令和4年の幕開けをお健やかに迎えのことに、心からお慶び申し上げます。

さて昨年は、世界的に新型コロナウイルスワクチンの接種が進んだことに加え、テレワークなど新しい生活様式の普及により、感染拡大防止に一定の成果が見られた年でした。

本市におきましても、希望者へのワクチン接種を計画的かつ積極的に進めるとともに、事業者への販路開拓支援やこまきプレミアム商品券の発行など地域経済の活性化にも全力で取り組んでまいりました。

一方では、新たな魅力を備えた東部のまちづくりを目指す「東部振興構想」や中心市街地の将来像を示す「ランドデザイン」の策定に取り組むなど、持続可能な魅力と活力あふれる小牧市を実現する取組を進めました。また、昨年5月には、これまでの取組と目標達成に向けた提案が評価され、全国の自治体の中から尾張地域初の「SDGs未来都市」に選定されました。

明けて本年は、新たに策定する「東部振興構想」に基づく取組を地域の皆様と着実に実行するとともに、「SDGs未来都市」として未来につながる取組のさらなる推進を図っていく所存です。

なにとぞ本年も、市民の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



一般財団法人桃花台センター
理事長 安藤 康広

新年明けましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃は桃花台センターの運営に格別のご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、当センターは、平成元年の設立以来、豊かで潤いのある居住環境の形成をめざし、様々な取り組みを実施しております。

昨年、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、「安全なまちづくりフェア」は中止としたものの、毎回多くの園児と児童の皆様にご参加いただいている「絵画コンクール」をはじめ、健康体操を中心とした「健康講座」などの催しについては、感染症拡大防止対策に万全を期して実施してきました。

このほか、公園や緑道の維持管理、駐車場の管理運営、公園樹木の樹勢回復、里山保全などの事業も引き続き実施してまいります。

また、桃花台地域の情報ステーションとして120号を数えるこの「飛行船」をはじめ、ホームページなどにより、豊かな生活の一翼を担うことができまよう情報発信に努めてまいります。

本年も引き続き、皆様のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



いきいき サークル 紹介

「ファブリックデコレ」

～作ることの楽しみを感じて、 生活の中の彩りに～



自分の世界に入りつつ、
楽しく作品づくりをしています

半年間のファブリックデコレの市民講座修了後に参加者と立ち上げた「ファブリックデコレ」。4月には満2年を迎えます。現在のメンバーは7人で、講師は早稲田明美さんと舟橋亜紀さんの2人です。サークルでは毎回、講師から次の作品についての提案がありま

す。もちろん、メンバーから「こんな物が作りたい!」というリクエストにも応えてもらえます。講師の提案には、ファブリックデコレ以外にもリボン作り、アーティファイシャルフラワー、ハーバリウムなど人気の高いハンドメイド作品づくりもあり、メンバーは「趣味の世界が広がります」と、笑顔で作品を眺めます。毎回、講師が布や型紙などを用意するので、気軽に参加できるのも長続きする秘訣です。

穏やかな雰囲気の魅力

活動は、東部市民センターで毎月1回木曜日(第2または第3が多い)。「皆さんも忙しいので、月1回の講座がちょうど良いようです」と語るの、代表の津田りつ子さん。「このサークルは、のんびりしていて、とても穏やかな雰囲気、メンバー同士もちょうどいい感じの距離感があって、とても楽しいですよ」と皆、和やかに話します。

作ることが好きな人なら仲間に!

メンバーは、他にも編み物やお菓子作り、つまみ細工、バランスボールなど多彩な趣味を持ち、互いの会話が弾みます。基本、「作ることが好き」な人が集まっています。

会では、新しい仲間を募集していて、体験教室(1回3000円程度)も随時開催しています。「い



ファブリックデコレはこんな感じです

ろいろな作品づくりも私たちの生活に彩りを添えてくれます」と津田さんをはじめ、皆は話します。講師の舟橋さんは「難しいことはあまりないので、誰でも挑戦できますよ」と。作品の展示会や発表会も特に開催することもなく、自分の中で作品づくりを楽しみたいと話し、「家で作った作品は、本当にたくさんさんの知人や友人にプレゼントしましたよ」と、笑います。



講師の舟橋亜紀さん(右)と代表の津田りつ子さん



今までにサークルの中で作った作品の一部
2年前に作ったお正月用のしめ縄

●ファブリックデコレとは
フランスの伝統工芸をベースとしたクラフトです。好みの布で身近なものをアレンジして作品を作ります。針や糸は使わず、ポンドや両面テープ、グルーガンなどを利用しますので、裁縫が得意という人でも気軽に始めることができます。ティッシュケースやウエルトティッシュボックス、袱紗(ふくさ)やタストボックスなど生活の中にある物が、自分の好みで素敵に愛身します。

●お問合せ
東部市民センター
☎0568・79・0011

桃花台センター発 情報ステーション

第2回 桃花台音楽まつり

～木管の優しい音色でコロナの疲れを癒したい～

私たちが住むまちの魅力をつくりだし、新しい住民が住みたいと思うまちづくりを目指して活動する「桃花台を考える会」では、「音楽のまち桃花台」を目標に掲げ、「桃花台音楽まつり」を立ち上げました。

本年度は、木管の優しい音色が私たちのコロナ鬱を晴らし、分断された住民のつながりの回復になればと祈念して、「第2回桃花台音楽まつり」を開催します。生演奏の魅力をたっぷりお楽しみください。(マスクの着用をお願いします。)



日時	2月27日(日) 14:00開演(13:15開場)
場所	東部市民センター 講堂
演奏	中部フィルハーモニー交響楽団 木管五重奏
定員	300名(先着順)当日12時15分から整理券配布
料金	無料 共催 桃花台を考える会、小牧市
問合せ	建部 ☎090-4259-4868

第2回 みどりの教室 受講生募集

バラを育てる“一鉢のバラが生活に潤いを!!”

バラ栽培はむずかしいと思われていますが、基本を覚えたら意外と簡単です。今回は、バラの基本的性質をはじめ、適した培地の作り方、病気、害虫防除の適期や薬剤の選択、肥料の与え方などをお伝えし、初心者でも簡単にバラ栽培が楽しめるよう鉢植えで実践します。

(品種はマルゴズシスターを予定)



写真はイメージです。

日時	令和4年2月26日(土) 10:00～12:00
場所	東部市民センター 講堂
募集	40名
材料代	1,500円/1人
講師	「あいあいガーデニング」 西 高伸さん
持参物	筆記具・ゴム手袋か軍手・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2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・【バラを育てる】と記入のうえ応募下さい。1枚に2名まで応募できます。 1月28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・年末年始を除く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。

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	1月21日(金) 2月18日(金) 3月18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・年末年始を除く 9:00～17:00



相談者
先着10名様に
粗品進呈

ピアレ新春イベント

●巨大書道パフォーマンス

筆女子アイドル八角麗子さんによる巨大書初めショー!

日時	1月1日(土・祝)、2日(日) 時間はいずれも13:30～14:00
場所	ピアレ広場
料金	観覧無料
内容	1日目…今年の干支「寅」 2日目…新年の始まり何事も 飛躍していこうという 意味の「翼」を披露



八角麗子 REIKO YASUMI

- ・小学4年生の時に「清和書道会」に入会
- ・高校2年生で「全日本高等学校書道公募展」金賞受賞、日本書道専門学校主催「第33回全国公募千字文大会」特選受賞
- ・高校3年生で「第10回和洋女子大学競書大会」金賞受賞
- ・書道の発展、育成活動の傍ら、書のライブペインティングや歌と書を融合させたライブパフォーマンスを展開中

●お正月書道体験

先生にアドバイスをもらいながら、自由に書道体験。書いたものは台紙に貼り付けて、お持ち帰りいただけます。

日時	1月1日(土・祝)、2日(日) 時間はいずれも、10:30～12:30、14:30～16:30
場所	ピアレ広場
条件	当日のピアレ専門店、MEGAドン・キホーテUNY桃花台店での お買上げ合計1,000円分(税込・合算可)以上のレシートを提示で お1人様ご参加できます。 ※MEGAドン・キホーテUNY内の専門店は除外



写真はイメージです。

イベントインフォメーション

2022年1月▼3月

小牧市 ☎0568・72・2101

●消防出初式

市民会館駐車場
(雨天時は市民会館ホール)

1月8日(土)

●こまなびフェスティバル2022

市民会館・市民館

1月22日(土)、23日(日)

●てくてくarko城見市

ラピオ周辺の中心市街地
(にぎわい広場)

シンボルロード〜小牧山

3月27日(日)

瀬戸市 ☎0561・82・7111

●第21回陶のまち瀬戸のお雛めぐり

瀬戸蔵周辺一帯

1月29日(土)〜3月6日(日)

●瀬戸蔵ロボットアカデミー

春休みロボットワークショップ&
瀬戸蔵からVRロボコン

3月25日(金)〜27日(日)

大山市 ☎0568・61・1800

●冬の犬山キャンペーン

市内全域

2月15日(火)

江南市 ☎0587・54・1111

●歴史民俗資料館企画展

「戦前の寅年賀状展」
歴史民俗資料館

1月11日(火)

北野天神社

1月15日(土)、16日(日)

●筆まつり

北野天神社

1月15日(土)、16日(日)

篠岡児童館の催し 1~3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】1/17(月)、2/14(月)、3/14(月)【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
- 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】2/10(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
- 楽器であそぼ**【対象】2~3歳児と保護者【定員】6組【日にち】1/31(月)、2/28(月)、3/28(月)【時間】11:00~11:30
- インターナショナルあそび「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】2/26(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】1/18(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】1/20(木)、3/10(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】3/15(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】3/5(土)【時間】11:00~11:30

大城児童館の催し 1~3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】1/7(金)、3/4(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】2/4(金)【時間】11:00~11:30
- インターナショナルあそび「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】1/10(月・祝)、2/7(月)、3/7(月)【時間】11:00~11:30
- ベビーと一緒に産後ヨガ**【対象】2~10カ月児と保護者【定員】8組【日にち】1/10(月・祝)、3/14(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】1/22(土)、2/19(土)、3/19(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】1/22(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】1/24(月)、3/21(月・祝)【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】2/21(月)【時間】11:00~11:30
- ベビーマッサージ教室**【対象】2~6カ月児と保護者【定員】5組【日にち】2/17(木)【時間】10:00~11:30
- 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】3/4(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(※1/2(日)を除く)【時間】水曜日は18:00~、日曜日は14:00~
- 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~

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、電話番号を一世帯ごとに記入し、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。



1月~3月 特別体験教室日程表

受講料無料

教室名	日時	定員
★ 布ぞりを編んでみよう	1月19日(水)	各5人
	2月2日(水)	
★ ステンドグラスでカプトを作ろう ※2回で1つの作品を作ります	3月8・15日(火)	各5人
	3月10・17日(木)	
	午前9時30分~正午	
★ 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	2月10・17日(木)	各6人
	3月23・30日(水)	
# とんぼ玉を作ろう(花柄)	1月28日(金)	各4人
	2月19日(土)	
	3月2日(水)	
◆ 干支のお皿を作ろう(サンドプラスト)	1月16日(日)	各10人
	1月25日(火)	
◆ サンドプラストで鏡に絵を描こう	2月20日(日)	各10人
	3月20日(日)	
	午前10時~正午	
◆ おひなさまを飾ろう(紙すき)	2月6日(日)	各10人
	2月13日(日)	
◆ さくらの花立てを作ろう(紙すき)	2月25日(金)	各10人
	3月6日(日)	
◆ 新聞で花のブローチを作ろう	1月21日(金)	各10人
	3月26日(土)	

★中学生以上 #小学4年生以上 ◆5歳以上

(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。



ホームページ

日にち 1月4日(火)、2月1日(火)、3月1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・年末年始を除く)

※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、面談を中止する場合がありますが、電話等の方法でご相談を承ります。

邦楽コンサート 黒田鈴尊×LEO～尺八と箏の競演～

表現豊かな音色が織りなす和楽器デュオコンサートをお楽しみください!

日時 2/6(日) 15:00開演(14:15開場)
場所 味岡市民センター 講堂
料金 一般:1,000円

●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



LEO(左)©日本コロムビア、
 黒田鈴尊(右)©Ayane Shindo

出演 尺八:黒田鈴尊 箏:LEO(今野玲央)

山猫団ダンス公演 それでも、踊る

全方位型パフォーマンス集団「山猫団」によるダンス公演。

何もない舞台から皆さんの目の前でダンス作品が生まれていく様子をぜひご覧ください!

日時 3/5(土)14:00開演(13:15開場)
場所 小牧市市民会館 大ホール
料金 一般:1,500円

高校生以下:無料(要整理券)
 ●アートフレンド会員割引あり
 ※全席指定
 チケット好評発売中



山猫団(©岸岡 邦雄)

出演 山猫団

現代美術企画

SIDE CORE展

～ここどこか Here and Nowhere～

ストリートカルチャーを切り口に様々なアートプロジェクトを展開する「SIDE CORE」の展覧会を開催します。

日時 2/26(土)～3/6(日)
 10:00～17:00
 土日は19:00まで
 ※休館日2/28(月)

場所 小牧市中央図書館
 イベントスペース

料金 無料



●初日の出を見よう!

当公園の展望塔から初日の出を見られるよう、午前6時45分に開放します。

日時 1月1日(土・祝) 6:45～7:30
参加料 無料
申し込み方法 公園のホームページでご確認ください。
持ち物 懐中電灯、防寒具、マスク着用
場所 フレッシュパークセンター(展望塔)



イメージ

●花ふれあい教室

ハンギングバスケット協会愛知県支部
 春日井地区の講師の指導により、ミニバラ
 の寄せ植えを作ろう。

日時 2月12日(土) 10:00～12:00
募集人数 10名
参加料 3,000円



イメージ

応募時期と方法 開催日1か月程前からフレッシュパークのホームページと
 管理事務所にてチラシを掲示いたします。その後、直接お電話
 ください。

持ち物 持ち帰り用の袋
場所 フレッシュパークセンター

●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、
 フレッシュパーク内にある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 1月8日(土)、2月6日(日)、3月6日(日)
 10:00～16:00

募集人数 特になし **参加料** 無料
参加方法 当日に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、
 直接お電話ください。

場所 フレッシュパークセンター

※フライングディスクは、窓口でお貸しします。
 ※動きやすい服と運動靴でお越しください。



イメージ

篠岡の自然散策 ③ 清水 豊

新しい年を迎え最初の話となる今
 回は初夢にかかわることを書きたいと
 思います。

元日から二日にかけて見る夢が「初
 夢」。その年を占うとされ、どんな夢
 を見るか気になる方もあると思いま
 す。「一富士(いちふじ)二鷹(にたか)、
 三茄子(さんなすび)」というフレ
 ーズを聞いた方も多いのではないでし
 ょうか。これは江戸時代に広まったとさ
 れる良い夢ベストスリーの一位、二位、
 三位という順番になります。百科事典
 を参考にどんな内容の夢かをまとめる
 と、一富士の富士は富士山を意味し、
 山の夢は困難や達成を表しており運
 気が上昇し繁栄の一年となることか
 らのこと。二鷹は大空を舞い鋭い爪で
 獲物を捕まえる鷹がチャンスをつかめ
 るとの暗示で、鷹と高いとを掛け合
 せ高い可能性が感じられ夢の実現につ
 ながるとのこと。三茄子は江戸時代の
 茄子は高級野菜だったため、お正月に
 食べてみたいと願う人が多く、価値の
 高い実りあるもので事を成すにも掛

かっており蓄財や子孫繁栄を表してい
 ると言われていました。

三つのうち二鷹から市内で観察で
 きる鷹にはトビ、オオタカ、ノスリ、
 サシバ、ミサゴ、ハチクマ、ツミ、ハ
 イタカ、ハヤブサ、チゴハヤブサなど
 があります。鷹には一年を通して見る
 ことができるものと春と秋の渡りの時
 期にしか見ることができないものが
 います。

一番身近な鷹の代表のトビは「トン
 ビ」とも呼ばれ、トンビがタカを産む
 ということわざがあります。生きた動
 物を襲うことは少なく、魚や死んだ動
 物などを食べ、ゴミ捨て場にも集まり
 ます。群れをつくりピーヒョロ口と鳴
 くことで知られています。最近、海辺
 などで手に持った食べ物を上空から飛
 来し持ち去ることもあるようです。

もう一つはオオタカ。瀬戸市海上の
 森で絶滅の恐れがあるオオタカの営巣
 が確認され、保護を求める大規模な活
 動が起きた結果、平成十七年の愛知万
 博の主会場から変更されました。

市内東部丘陵の里
 山でもオオタカが営巣
 しており、成鳥と幼鳥
 とが一緒に飛ぶ姿を見
 ることもあります。

新年を迎え、あな
 たはどんな初夢をご覧
 になりましたか。



トビ 四季の森



オオタカ 四季の森

お家時間はパン作り! 「蒸しパン」



第3回目は蒸しパンです。寒い日が続く冬には、あったか蒸しパンはいかがですか。
今回は、「はさみ中華蒸しパン」を作ります。



材料
10個分

- | | | |
|----------------|------------------|--------------------|
| ・強力粉……………90g | ・ベーキングパウダー… 3g | 《具》 |
| ・薄力粉…………… 210g | ・湯…………… 170cc | ・焼き豚…………… 適量 |
| ・砂糖…………… 30g | ・ラード(サラダ油) …… 9g | ・レタス…………… 適量 |
| ・塩…………… 2.4g | ・ごま油…………… 適量 | ・キュウリ…………… 適量 |
| ・ドライイースト …… 6g | ・オープンペーパー | ※他に、ハム、焼肉、サラダチキンなど |

〈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。



※基本のパン作り
中での注意点

- ・生地は材料全体がまとまってから2分だけ軽くこねます。
- ・発酵のしすぎに注意しましょう(一次発酵は温度30度・湿度60%・時間20分程度)

⑧ 成型

10個分に分割し、楕円にのばして、ごま油を塗って折り、押さえます。
8cm角に切ったオープンペーパーにのせます。



⑨ 仕上発酵

温度35度の温かいところに10分置きます。



⑩ 蒸す

強火で5～6分蒸します。



⑪ 盛り付け

具材を蒸しパンの真ん中に飾り、完成です。

※中華風の場合、香りを楽しむために、ごま油を使いますが、オリーブオイルでも食用油でも可。また、具材に合わせてオーロラソースなどを使って可。



《お祝い紅白あんまん》

お正月らしくアレンジしてみましょう。

基本のパン作りの①こね、の時に食紅を適量入れます。
⑧の成型時に生地の中央に餡をのせ、生地で包みます。



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

【自解】初夢は楽しいものです。宇宙三日で吟行の夢を見ました。つじつまの合わない、月面散策やら風花やら流れ星やらでした。

初夢や宇宙三日を吟行す
安藤 秋虹(小牧原新田)

【評】大巨は元日の朝のことです。元巨、元朝ともいいます。松は、竹・梅・鶴とともに目出度い取り合わせとして使われます。しっとり、めでたい正月元巨の床の間です。

掛軸は「老松と鶴」大巨
栗田 宣子(久保一色)

【評】初便りと言えは年賀ハガキが決めりです。が、スマホが出てからは、一瞬にしてととくメールが重宝されるようになりました。「空気が揺らして」とはよく言ったものです。

メール音空揺らして初便り
島田 美代子(大山)

【評】ベートーベン作曲交響曲第九の合唱は、コロナ禍のため一昨年は行なわれず、昨年末はマスクをつけて行なわれました。マスクなしの合唱を、はればれ迎えたいものです。

マスクして第九合唱年の暮
玉置 文子(久保一色)

俳句

小牧市文芸協会顧問
安藤敏幸(秋虹)選

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。1人で、友達と、夫婦で…と、誰とでもいつでも、どこでも楽しみ、体力作り、健康の維持だけでなくストレス解消なども効果的。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3回 ウォーキングコース (桃陵中学校区編)

今回は、桃陵中学校区を中心としてウォーキングコースを紹介します。



●冬のウォーキングの注意点

寒い環境でいきなり体を動かしてしまうと血圧が上昇するリスクが高まります。まずは、普段よりも念入りにウォーミングアップに取り組みましょう。

次に、風を通さない防寒性のきちんとした服装、帽子や手袋など寒さ対策をしましょう。肌着は、通気性、吸湿性の良いものを着用しましょう。また、冬は夏よりも喉の渴きを感じにくくなりますが、意識的に水分補給をしましょう。

寒い時期は基礎代謝が上がりやすいので、エネルギー消費量が増えやすく、冷えやすい体質を改善できることも。高齢の方などは、気温の下がる朝晩を避け、日中の動きやすい時間帯がおすすめです。



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.=<https://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