

# 飛行船

A I R S H I P



TOKADAI  
育ち 花咲く 人のまち

VOL.121

2022年4月



令和3年度絵画コンクール金賞受賞作品 堤 花温さん(大城小学校2年) ※学年は受賞時のものです。

## CONTENTS

### ■キラリ!この人

尺八奏者 成瀬介山(信吉)

### ■いきいきサークル紹介

光ヶ丘チェリーズ

### ■桃花台センター発 情報ステーション

花と樹木のなんでも相談 ほか

### ■イベント

インフォメーション  
(4月~6月)

### ■篠岡の自然散策④

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.64

自分らしくウォーキングを楽しもう



尺八の演奏を聞いたことがありますか。これだけ個性的で表現力のある楽器はなかなか見つからないほど、多彩で多様な尺八。練習を重ね、聞いた人の心を震わせるような音を奏でる成瀬さんに話を聞いてきました。

子どもの頃、近所のお寺の和尚さんが吹く尺八の音色に「いい音だなあ」と感じていたそうです。それから10数年が経ち、仕事でお客様の所に行く途中、尺八の音が偶然、聞こえてきました。それが「習ってみよう」と思ったきっかけで、以来40年余、尺八とともに過ごしてきました。

### ●尺八と成瀬さん

尺八は、竹筒に5つの穴というシンプルな構造の縦笛です。風が

通り抜けるような優しい音から地面を揺るがすような低い音、かすれた音、高く鋭い音など多彩な音色は、奏者の個性が光る楽器とも言われています。

成瀬さんは、尺八を始めてから20年、先生について学びました。「一から教えてもらって、音が出だして、だんだん面白くなり、吹いていると爽やかな気分になったし、面白かった」と、当手を振り返ります。それから独自で練習を重ねてきましたが、さらなる高み(尺



尺八同好会の練習の様子

# 多彩な表現力を持つ 尺八を巧みに操り 人々の心を魅了する

成瀬 介山(信吉)さん=光ヶ丘在住



八のために作曲され、尺八だけで奏でる曲を完成させるため)に、再び、師匠について学んできました。本人曰く「天才じゃないからね。新しいこと、知らないこともたくさんある」と、謙虚すぎる言葉を発しますが、コンクールに出るほどの腕前になりました。

### ●尺八の普及に努めて

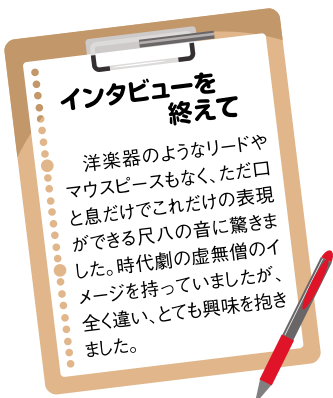
現在、小牧市三曲連盟の会長を務める傍、生涯学習を支援する「こまなび」で、尺八の入門講座などを開き、日本の伝統楽器の普及に努めています。また、毎月第1・3土曜日の午後1時から4時まで東部市民センターで開講している「尺八同好会」の講師も務めています。「興味のある人はぜひ来てください」と呼びかけます。

### ●終わりにきき音への追求

尺八の魅力は、人それぞれの音が出ることで、個性・感性を表現できることが魅力と語ります。これからも音を極めていきたいと話す成瀬さん。穏やかな雰囲気とは対照的に、尺八への思いはとても強いものだと感じました。



尺八の音の名前は「ロ・ツ・レ・チ・ハ」です



### インタビューを終えて

洋楽器のようなリードやマウスピースもなく、ただ口と息だけでこれだけの表現ができる尺八の音に驚きました。時代劇の虚無僧のイメージを持っていましたが、全く違い、とても興味を抱きました。

# いきいき サークル 紹介

光ヶ丘チエリーズ

## 伝統あるソフトボールチームで、 頑張るごとく、楽しむごとくを体感



設立は30年ほど前。スポーツ振興会の一つとして始まりました。設立当時は、活動する子どもたちの保護者が、監督やコーチを務めていたため、数年ごとに交代という状況でした。今から16年前、現在の代表・加藤和則さんが監督に就任した時、他のチームは専任の監督がいることを知り、自分の子どもたちが卒団した後もチームに残り監督として活動を続けてきました。

以前は、桃ヶ丘学区にもソフトボールのチームがありました。現在では、光ヶ丘チエリーズが唯一のチームです。メンバーには名古屋、春日井、犬山など市外から参加する子どもたちもいます。

2年前、光ヶ丘チエリーズは東海大会への出場権を手に入れ、盛り上がり上がりましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大のため、大会は中止。監督の加藤さんは「本当に残念でした」と当時を振り返ります。

通常、練習は、毎週土曜日と日曜日。土曜日は午後1時から夕方まで、日曜日は午前9時から夕方まで、練習場所は、光ヶ丘小学校のグラウンドです。コロナ禍の今、練習場所が使えなかったり、試合が行えなかったりと苦しい状況が続きます。



頑張っています

「勝利をめざし、ひたむきに努力を重ね何事も全力でプレーする！そして最後まで諦めない!! そういった子どもたちの姿に感動をもっています。そして、ソフトボールを通してスポーツを好きになってもらえたらいいと思います。練習中は厳しくなる時もあります。が、休憩中やお弁当の時間は、みんなが笑いながら楽しく過ごしています」と話し「卒団した子ども



たちから、このチームで良かったと言う言葉を聞くと、嬉しくなります」と微笑む加藤さん。



これからのチームは...

少子化が進み、3月時点でメンバーは12人と少ないですが、毎年、大募集しています。昔のようにお母さんが付き添うというのではなく、自分の子どもの送迎だけをお願いしています（たまに遠方への試合の時は参加をお願いすることはありますが...）。逆にお父さんは、子どもと一緒に過ごし、成長を見守ることができるメリットがあったり、祝勝会などの親同士の交流もあつたりと、地域とのコミュニケーションが楽しめます。加藤監督は「ソフトボールを通じて、いろいろな地域、学校の子どもたち、学年の違う子どもとも仲良くなれます。学年の違う子どもとも仲良くなれます。興味があれば、体験・見学を実施しているので、ぜひきてください」と、話します。



代表の加藤さん

●光ヶ丘チエリーズ  
練習日：毎週土曜日（午後1時〜夕方、日曜日（午前9時〜夕方、弁当持参）  
場所：光ヶ丘小学校グラウンド  
※見学、体験は随時開催。代表加藤まで電話（090・1729・5000）または、直接、練習場所へ。

## フレッシュパーク

【問合せ】 ☎0568-78-1110

### 花ふれあい教室

ハンギングバスケット協会講師の指導により、ニチニチソウを中心にハンギングバスケットを作ります。

**日時** 5月14日(土) 10:00~12:00  
**場所** フレッシュパークセンター  
**募集人数** 10名

**応募時期と方法** 4月12日(火) 午前10時から  
 電話または管理事務所窓口で受付

**参加料** 3,000円  
**持ち物** 持ち帰り用の袋



イメージです

### 青空ヨガ教室

「美容と健康」を目的に、幅広い年齢層、そして、初心者にも取り組みやすいヨガを野外で楽しみます。

**日時** 4月12日(火)、26日(火)、5月10日(火)、24日(火)、  
 6月14日(火)、28日(火) いずれも10:00~11:00

**場所** フレッシュパーク多目的広場  
**募集人数** 各回20名

**応募方法** 電話または管理事務所窓口で受付

**参加料** 各回500円  
**持ち物** 大きめのバスタオル又はヨガマット



イメージです

### こいのぼりの下であそぼう

「こいのぼり」を揚げて、遊具の無料貸出しコーナーを設置します。

**日時** 4月23日(土)~5月8日(日)の  
 土日、祝日 9:00~16:00



### 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** 4月3日(日)、5月1日(日)、6月5日(日) いずれも10:00~16:00  
**場所** フレッシュパークセンター  
**参加料** 無料

**参加方法** 当日、管理事務所の窓口で参加希望をお伝えください。

※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。



イメージです

# 桃花台センター発 情報ステーション

## 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。

### 相談者先着10名様に粗品進呈



**日時** 4月15日(金)、5月20日(金)、6月17日(金)  
 いずれも10:00~12:00  
**場所** 桃花台ピアール広場(桃花台ピアール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

## 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。

4月 7日(木)、21日(木)  
 5月 12日(木)、26日(木)  
 6月 9日(木)、23日(木)

※荒天の場合は変更する場合があります。

## イベントインフォメーション

**2022年4月~6月**

- 小牧市 ☎0568・72・2101  
 小牧山さくらまつり~小牧山園遊会~  
 史跡小牧山  
 3月25日(金)~4月10日(日)  
 ※桜の開花状況により変更あり
- 令和4年度小牧市消防観閲式  
 篠岡小学校グラウンド(雨天時:体育館)  
 4月24日(日)
- バラナジサイまつり  
 ~花と緑で元気になるうら~  
 小牧市総合公園 市民四季の森  
 6月4日(土)~19日(日)  
 ※4日、5日のみイベントあり
- 瀬戸市 ☎0561・82・7111  
 第61回せと陶祖まつり  
 名鉄瀬戸線「尾張瀬戸駅」周辺及び市内円  
 4月16日(土)、17日(日)
- 春日井市 ☎0568・81・5111  
 ウォーク大会  
 グリーンピア春日井、みろくの森周辺  
 4月29日(金)~5月1日(日)
- 緑と花のフェスティバル  
 グリーンピア春日井、少年自然の家  
 4月29日(金)~5月5日(木)祝  
 内津文化財祭 内々神社  
 5月8日(日)
- 犬山市 ☎0568・61・1800  
 犬山キャンペーン(上期) 市内全域  
 ~8月31日(水)~
- 第7回犬山城下町端午の節句まつり  
 犬山城下町  
 4月10日(日)~5月10日(火)
- 令和4年度白帝文庫企画展  
 「殿様と文学 成瀬正勝」  
 文化資料館(城とまちミュージアム)  
 4月21日(土)~5月24日(火)
- 北名古屋市 ☎0568・22・1111  
 企画展 紙モノづくし  
 ~つたえろつてみる~つむむ~  
 はる・ふく・あそぶ~
- 昭和日常博物館  
 ~5月29日(日)~

## 篠岡児童館の催し 4~6月 【問合せ】 ☎0568-79-0690

毎週水曜日  
休館

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2月曜日【時間】11:00~11:30
- **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】6/9(木)【時間】13:00~14:30
- **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
- **楽器であそぼ**【対象】2~3歳児と保護者【定員】6組【日にち】第4月曜日【時間】11:00~11:30
- **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
- **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】4/23(土)、6/25(土)【時間】10:00~11:00
- **子育て世代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】5/16(月)【時間】10:00~11:15
- **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】5/17(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】6/4(土)【時間】11:00~11:30

## 大城児童館の催し 4~6月 【問合せ】 ☎0568-78-0046

毎週火曜日  
休館

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】5/6(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】4/1(金)、6/3(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】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カ月児と保護者【定員】8組【日にち】5/9(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】6/18(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】4/23(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】4/18(月)、6/20(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】5/16(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】4/21(木)【時間】10:00~11:30
- **パパと一緒に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】6/18(土)【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】6/24(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~
- **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。



### 4月~6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	4月20日(水)	各5人
		5月19日(木)	
		6月14日(火)	
★	スタンドグラスで蝶を作ろう ※2回で1つの作品を作ります	4月14・21日(木)	各5人
		5月20・27日(金)	
		6月1・8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	5月24・31日(火)	各6人
		6月16・23日(木)	
#	とんぼ玉でイモムシを作ろう	5月11日(水)	各4人
		6月10日(金)	
		6月25日(土)	
#	チェック皿を作ろう	4月29日(金・祝)	各5人
		5月3日(火・祝)	
◆	季節(春)の皿を作ろう (サンドブラスト)	4月17日(日)	各10人
		5月15日(日)	
◆	サンドブラストで 小皿セットに絵を描こう	5月1日(日)	各10人
		6月19日(日)	
◆	気球のモビールを作ろう (紙すき)	4月24日(日)	各10人
		5月22日(日)	
◆	紙筒でプレゼントボックスを作ろう (紙すき)	6月11日(土)	各10人
		6月12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、相談員がお近くの相談会場に向いて相談をお受けします。相談は1日3組(1組50分)で事前予約が必要です。



ホームページ

日にち 令和4年4月5日(火)、5月10日(火)、6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 電話 0568-74-5888 FAX 0568-74-5855

※受付時間は、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。

〈アイヌの刺繍・衣装と文化〉～一本の縄から始まる～

### 四辻藍美アイヌ刺繍展

アイヌ刺繍作家、四辻藍美氏の刺繍・衣装作品の展示とともに、アイヌ文化の魅力にふれる展示会をお楽しみください。

**日時** 4月29日(金・祝)～5月8日(日)  
 10:00～17:00  
 ※最終土日は19:00まで

**場所** 小牧市中央図書館イベントスペース  
**料金** 無料(ワークショップ有料)



### 人形劇団ひとみ座 岸辺のヤービ

名作絵本が人形劇になりました。小さな小さな生き物たちの、大きな大きな挑戦と冒険の物語です。日本を代表する人形劇団ひとみ座による作品をお楽しみください。

**日時** 5月15日(日) 14:00開演(13:15開場)

**場所** 味岡市民センター 講堂

**料金** 一般:1,000円、小学生以下:500円 ※チケット好評発売中!  
 ※一般のみアートフレンド会員割引あり  
 ※全席指定 ※4歳以上入場可

**出演** 人形劇団ひとみ座



### ロバの音楽座「わいてくるくるおんがっかい」

普段あまり聴く機会のない古楽器のコンサート。さまざまな楽器が登場します。心柔らかなる優しい音色をお楽しみください。同日、楽器づくりのワークショップも開催します!詳細はHPをご覧ください。

**日時** 6月12日(日)  
 14:00開演(13:15開場)

**場所** 味岡市民センター 講堂

**料金** 一般:1,000円、小学生以下:500円  
 ※一般のみアートフレンド会員割引あり  
 ※全席指定 ※0歳から入場可  
 ※3歳以上有料(大人一人につき2歳以下のお子さま一人膝上鑑賞無料)

**出演** ロバの音楽座



チケット発売日  
 4月15日(金) 9:30～



### ●持続可能な開発目標SDGs

「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、2030年を年限とする17の国際目標。2015年9月の国連サミットで全会一致で採択されています。

優れた取り組みを提案する都市を「SDGs未来都市」として小牧市も選定され、「こまきSDGs宣言」を行う市内の企業や団体を募集しています。

#### SDGs目標15 「陸の豊かさを守ろう」

**森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る。**

愛林会は、会員の自発的な活動により、楽しみながら地域の森づくりを進めるとともに、会員相互の交流親睦を図ることを目的に平成16年より活動してきました。こうした活動はSDGsと合致するところがあると思い、愛林会も「こまきSDGs宣言」を行いました。これから更に森づくりやカブトムシ、ギフチョウなどの繁殖保護等、生物多様性にも尽力していきたいと思えます。

愛林会 代表 鳥居郁夫

## 篠岡の自然散策

④

清水 豊

### 今年は何年?

「何年(なにどし)ですか?」社会人になると、生まれ年を聞かれることがあると思います。干支と聞いて思い浮かぶのは、動物かと思えます。多くの国で干支の文化は普及し、国によって動物の組み合わせが違っているようです。

話題の一つとしても干支について知っておくと、話を広げる事ができるかもしれません。もちろん、干支についてちょっとした豆知識があると、年齢や性別を問わず話題作りになることもあります。

干支(えと・十二支(じゅうにし))は、「子(ね)→丑(うし)→寅(とら)→卯(うさぎ)→辰(たつ)→巳(み)→午(うま)→未(ひつじ)→申(さる)→酉(とり)→戌(いぬ)→亥(いのしし)」の順番と読み方で、書き方の漢字もここで示している通りになります。

今年の干支は寅なので、名前に「とら」がつく生き物を紹介したいと思えます。

一つめが野鳥の「トラツグミ」。

トラツグミは森の中で夜中に「ヒョー、ヒョー」と細い声で鳴くため妖怪の鶴(ぬえ)または鶴鳥(ぬえどり)とも呼ばれます。一九八〇年代の映画「悪霊島のキャッチコピー」ぬえの鳴く夜は恐ろしい」で一躍知られるようになりました。

トラツグミは漂鳥で夏は山地で繁殖し、冬期に暖地や低地に移動します。雑食性で落ち葉の中を歩いて昆虫



トラツグミ 四季の森



エグリトラカミキリ  
 ふれあいの森

や土の中のミミズなどを食べます。その際、ダンスをするように体を揺らすことを愛鳥ファンはトラダンスと呼んでいます。

もう一つが昆虫の「トラフカミキリ」の仲間。写真は「エグリトラカミキリ」。胸部は黒色、上翅は灰色で黒い紋がある小さなカミキリムシ。胸部には細かい毛がはえています。

成虫は、コナラ、クスギ、ヌルデ、フジなどの倒木や伐採木で多く見られます。幼虫はこれらの枯れ木を食べています。カミキリムシの幼虫は植物の幹の中を食ベトンネルのような細長い穴を開けてしまうことからテッポウムシと呼ばれています。



# お家時間は パン作り!

## 「ナン」

「お家時間はパン作り!」の最終回は、オープン以外で焼いたパン(ナン)の作り方を紹介します。今回は、魚焼きグリルで焼いていますが、フライパンで焼くこともできます。

### 材料 6枚分

- 強力粉.....300g
- 砂糖.....15g
- 塩.....4g
- ヨーグルト.....95g
- ぬるま湯.....100g
- ドライイースト.....6g
- バター.....20g
- バター(仕上げ用).....適量



- 1 ボールに強力粉、砂糖、塩を入れ混ぜる。中央をくぼませて、ヨーグルトとぬるま湯を注ぎ、イーストを振り入れて混ぜる。
- 2 5分くらい練り、バターを加え、表面がなめらかになるまでこねる。
- 3 ラップをして、温かいところで40分置く。



4 生地を6等分し、丸め、10分置く。



5 麺棒で8ミリほどの厚さの楕円形にのばし、15分置く。



6 フォークで数カ所、生地に穴をあける。

7 魚焼きグリルを温め、生地をのばして置き、焼き目がついたら裏返して両面を焼く。熱いうちにバターを塗る。



## ナンとは

釜で焼いたパンのことを言い、北インドの宮廷料理です。インドの家庭料理では、全粒粉を使い、発酵させずにフライパンで焼くチャパティーがほとんどで、自宅でナンを焼く家庭はほとんどないそうです。ナンは基本、カレーと一緒に食べますが、バリエーションが豊富で、スパイスを入れたり、チーズを入れたり、はちみつやココナッツで甘くしたり、和風の明太子チーズなんて食べ方も人気です。



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 順子

大野 料理教室 小牧 検索

## 俳句

小牧市文芸協会顧問  
安藤敏幸(秋虹) 選

野に山に一草一花芽吹きたり

伏屋弘子(本庄)

【評】単純明快にリズムよく且つ歯切れもよく、春の芽吹きをたたえています。スケールの大きな句となっています。

葱坊主千の子乗せてゆらゆらと

平手静子(岩崎)

【評】葱は食用の時期をすぎると種採り用の太い茎を立て、葱の花が集って球状になります。これを葱坊主と言って多くの種をつけます。これが「千の子乗せてゆらゆら」とのどかであります。

緑児のにぎりこぶしや若葉風

福住容子(光ケ丘)

【評】いまこの緑児は「にぎりこぶしや」と強調されているので、乳母車の中か母親に抱かれて若葉をにぎっているのでしょう。緑児と若葉風の取り合わせが新鮮でひたります。

大股でたんぽぽ跨ぎゆく幼児

高橋守雄(東田中)

【評】一面にたんぽぽが咲いています。そこを幼児が大股で跨ぎゆくと言っています。さて、どこでしょう、一面の野原でしょうか、小高い丘でしょうか。幼児のやさしい心がキャッチされています。

# 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。1人で、友達と、夫婦で…と、誰とでもいつでも、どこでも楽しめ、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4回 ウォーキングコース (光ヶ丘中学校区編)

今回は、光ヶ丘中学校区を中心としたウォーキングコースを紹介します。



●3回にわたり桃花台地区のウォーキングコースを紹介してきました。このウォーキングコースは、東部地区保健連絡員の皆さんが選んだもので「高台からの景色がきれいだよ」とか「街の歴史を知るきっかけになります」、「トンビが飛んでいるのを見かけたよ」など地元密着のおすすめコースになっています。コロナ禍で家にこもりがちなのだからこそ、いつでも気軽に自分のペースで始められるウォーキングを通じて、健康を手に入れるだけでなく、楽しさや気持ちよさも感じてください。

紹介したコースは、手軽なものからしっかり歩くコースまでありますが、コースの一部を歩いてみるだけでもいいので、まずは、無理せず歩く習慣をつけてみませんか。



### 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。】



◇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 ビアーレ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