

飛行船

A I R S H I P



TOKADAI
育ち花咲く人のまち

VOL.125

2023年4月



令和4年度 絵画コンクール金賞受賞作品 福田 心音さん(光ヶ丘小学校3年) ※学年は受賞時のものです。

CONTENTS

■キラリ!この人

ムスタファ・カドリ

■いきいきサークル紹介

桃花台 NOSS サークル

■桃花台センター発 情報ステーション

ピアレゴールデンウィークイベント
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⑧

清水 豊

■お家時間を楽しむ お菓子作り!

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.68

「こまくる」を使って出掛けよう!



ムスタファさんはパキスタン・イスラム共和国出身。大学を卒業後、イスラム教や国際関係の勉強をして、20年前に日本に仕事でやってきました。パキスタンではウルドゥ語が公用語で、英語も話します。ムスタファさんは、アラビア

語や中国語、バンジャブ語（インドとパキスタンにまたがる地域の言葉）、インド語も話せ、日本語もとても流暢に話します。来日当初は、企業に勤めていましたが、イスラム教の勉強をしてきたことから、イマーム（イスラ

ム教を教える先生）として、日本全国に出向き、イスラム教徒に教えを説いています。日本では馴染みの少ないイスラム教ですが世界で第2位の信徒数で、世界人口の25%を占める宗教です。



地域の活動に参加するムスタファさん

ムスタファ・カドリさん=光ヶ丘在住

来日以来20年、日本語もマスターして、子どもパトロールや夜回りなど地域活動に積極的に参加しているムスタファさん。日本のこと、自身のことを聞いてきました。

●日本での暮らしを大切にしています

日本で、日本人の奥さんと知り合い、結婚し、桃花台に住んでいます。そして、時間の許す限り、朝、通学路に立ち、子どもたちを守る交通安全ボランティアや夜、地域を見守る夜回りなど地域の活動に積極的に参加してきました。朝のボランティアでは冬でも手袋をせずに、学校に通ってくる子どもたち一人一人に「おはよう」と声をかけます。地域の人に誘われて始めたボランティア活動ですが「日本にいますから、一緒にやりましょう。皆、いい人ですよ」と、穏やかな表情で答えてくれます。共に活動する人たちも「誘っても参加してくれない人が多い中、ムスタファさんは、とても真面目で、一生懸命、地域の活動に参加してくれる」と感謝しています。

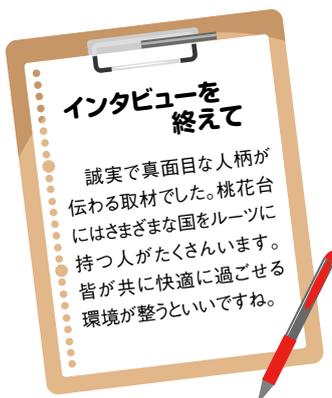
●世界からみた日本を教えてください

「日本は平和な国です。サービスやおもてなしに関しては世界一だと思われ、日本人は優しい」と話します。「島国だからではありません。世界中に島国はたくさん存在しますから」と。そして、「嘘をつかない、人のものを取らない、悪いことはしない、迷惑を掛けない」という教えは日本にしかありません」と、世界を歩いてきたムスタファさんの言葉には説得力があり



ます。「ただ、柔軟性に欠けますね」という言葉にもうなずけます。「日本はゴミなど落ちていないきれいな国であるのは、人間関係と同じです」と、深い言葉も残します。

現在、イスラム教にとつて重要な意味を持つ金曜礼拝には、日本各地に招かれ、教えを説いています。「日本ではイスラム教を分かっている人は少ないけれど、とても良い宗教で、日本人の行いはイスラム教に近い」と話します。「アシユハド・アン・ラー・イラーハ・イッラッラーホ」「ワ・アシユハド・アンナ・ムハンマダン・ラスツールッラー」という言葉は、「イスラム教徒になる宣誓の言葉だ」と教えてくれたムスタファさんは、イマームとして、皆に良いことを教え、皆、いい人になってくださいと日々、願っているそうです。



平成28年に東部市民センターの市民講座「日本舞踊を取り入れた健康体操（N.O.S.S）」を受講したメンバーで立ち上げた「桃花台N.O.S.Sサークル」。現在、6人のメンバーで活動をしています。

N.O.S.Sというのは、N（日本・Nihon）、O（おどり・Odori）、S（スポーツ・Sport）、S（サイエンス・Science）の略称で、西川流三世家元・西川右近さんと中京大学名誉教授・湯浅景元さんの合同研究でつくられました。

日本舞踊を取り入れた健康保持のための運動（踊り）は、有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチがバランスよく組み込まれています。美しい調べの音楽にのり6分40秒の間、ゆっくりとした動きの踊りをする事で全身の筋力を強化していきます。一通り踊ると、ウォーキングの1・3倍の運動量になることは、科学的にも証明されているそうです。



自分に合ったスタイルで

「サークル活動として軌道に乗りかけた矢先にコロナの影響を受け、活動場所である施設の利用停止などで、なかなか満足していく活動ができなかった」と話す代表の森啓子さん。メンバーの年齢的なこともあり、感染してはいけないと思うと、再開の時期を決定することも難しかったそうです。

いきいきサークル紹介

桃花台 NOSS サークル

無理せず、楽しく筋力維持と健康を!



前列中央はNOSSインストラクターで、講師の柳生美恵さん。話が楽しくて、ためになることがいっぱいです。

月2回、東部市民センターの和室を借りて集まります。入念な機能改善体操を終え、N.O.S.S.を踊ります。振付けは、手をしなやかに上げたり、ひらひらと舞い散るように手を下したり、立ったり、座ったり、クルリと向きを変えたり、片足をふわっと上げたりと日本舞踊の美しさを取り入れたさまざまな動きがありますが、美しさを競うわけではないので、どの動きも自分にできる範囲内で自分のスタイルで踊ることができます。

メンバーは「音楽がいい。癒される」、「ストレッチやリンパマッサージなど講師からのアドバイスで膝が軽くなった」とか、「家でも自分一人でもできる」、「月2回なので踊りがなかなか覚えられないけれど、ちょっとした脳トレかも」、「帰りの足取りは軽いわ」なんて、皆それぞれにN.O.S.S.への思いを語ります。踊りの中にある「乙女のポーズ」という首を傾けて少し上を見る動きには、皆が口を揃えて「ココだからできるけれど、家に帰ったら笑われてしまう!」と、大笑いする場面も。しかし、優雅で緩やかな動きは、日常を忘れさせてくれるようです。



気軽に参加してほしい

代表の森さんは「Tシャツとズボンでお稽古をするし、誰でもできる踊りですから、たくさんの方に知ってもらいたいし、私たちは

これからも続けていきます」と話します。コロナの規制が緩やかになれば、発表会が開かれる予定もあるそうです。「これからは、メンバーでお茶をしたり、食事を楽しんだりできるといいね」とうなずく姿は、皆、仲良しなんだなあと感じるワンシーンでした。



中腰や足の置き方など日本舞踊を取り入れた動き



最初は手が上がらなかった人もだんだん上がるように...



自分に合ったスタイルで。座っていたり立ったままでもスタイルは自由です



踊りが始まります



NOSSにつながる機能改善体操です

代表：森 啓子
連絡先：☎0568-79-3543

場 所：東部市民センター
練習日：月2回（第2、4火曜日）
10:00～11:30

受講料：月1,000円
服 装：Tシャツとズボン
持ち物：タオルや飲み物



●花ふれあい教室

ハンギングバスケット協会講師の指導のもと、初夏の花で爽やかなワイヤー丸バスケットを作ります。



日時 5月14日(日)
10:00~12:00

場所 フレッシュパークセンター

募集人数 10名

イメージ

応募時期と方法 4月中旬から、電話または管理事務所で受付
※詳細はホームページ等で確認してください。

参加費 3,000円

持ち物 持ち帰り用の袋

●こいのぼりの下で遊ぼう

「こいのぼり」を揚げて、無料遊具貸出しコーナーを設置します。



日時 4月22日(土)~5月7日(日)
※無料遊具貸出しコーナーは
9:00~16:00
※4月24日(月)、
5月1日(月)は定休日

場所 フレッシュパークセンター

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13日(木)、27日(木)
5月11日(木)、25日(木)
6月 8日(木)、22日(木)

※荒天の場合は変更する場合があります。

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。



相談者
先着10名様に
粗品進呈

日時 4月21日(金) 5月19日(金) 6月16日(金)
いずれも10:00~12:00

場所 ピアーレ広場(桃花台ピアーレ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

- 小牧市 ☎0568・72・2101
小牧山さくらまつり 史跡小牧山
4月7日(金)
- 令和5年度小牧市消防観開式
光ヶ丘中学校グラウンド(雨天時:体育館)
4月28日(日)
- バラ・アジサイまつり
花いっぱい、笑顔いっぱい
小牧市総合公園 市民四季の森
5月20日(土)~5月11日(日)
※5月20日(土)、21日(日)のみイベント有
こまき産業フェスタ パークアリーナ小牧
5月27日(土)、28日(日)
- 瀬戸市 ☎0561・82・7111
●第62回せと陶祖まつり
名鉄瀬戸線「尾張瀬戸駅」周辺及び市内一円
4月15日(土)、16日(日)
- 春日井市 ☎0568・81・5111
●愛岐トンネル群 春の特別公開
愛岐トンネル群
4月26日(水)~30日(日)
- 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(土祝)
- 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(土祝)~5月9日(金祝)
- 内津文化財祭 内々神社
5月14日(日)
- サボテンフェア 落合公園
5月27日(土)、28日(日)
- 大山市 ☎0568・61・1800
●犬山観光プロモーション(上期) 市内全域
8月31日(木)
- 第8回犬山城下町端午の節句まつり
犬山城下町
4月10日(月)~5月10日(水)
- 吉田初三郎 来犬100周年記念企画展
「犬山名所案内」初三郎と観光
文化資料館(城とまちミュージアム)
4月28日(金)~6月5日(月)
- 北名古屋市 ☎0568・22・1111
●企画展「おつかいおかいもの展
思い出の中の買い物情景」
昭和日常博物館
5月30日(火)

篠岡児童館の催し 4月～6月 【問合せ】 ☎0568-79-0690

**毎週水曜日
休館**

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】10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】10組【日にち】4/13(木)、6/8(木)【時間】13:30～15:00
- **イングリッシュシャワー**【対象】幼児と保護者【定員】10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】10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】10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】10組【日にち】第3金曜日【時間】10:00～10:30
- **国際的あそび「ジュエリークイリングをつくろう！」**【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】4/22(土)、6/24(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】乳幼児と保護者【定員】8組【日にち】5/12(金)【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】8組【日にち】5/16(火)【時間】10:00～11:30
- **ワールドミュージック**【対象】小学生・幼児と保護者【定員】10組【日にち】6/3(土)【時間】11:00～11:30
- **あいあいサロン**【対象】乳幼児と保護者【定員】7組【日にち】5/11(木)【時間】10:30～11:30
- **赤ちゃんサロン**【対象】乳幼児と保護者【定員】7組【日にち】毎週月曜日、木曜日【時間】13:45～14:15

大城児童館の催し 4月～6月 【問合せ】 ☎0568-78-0046

**毎週火曜日
休館**

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】5/5(金・祝)【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】4/7(金)、6/2(金)【時間】11:00～11:30
- **国際的あそび「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】5/15(月)【時間】13:30～15:00
- **クラフトルーム**【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】6/17(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】4/22(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】4/17(月)、6/19(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】5/15(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】4/20(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】6/17(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】6/12(月)【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】毎週日曜日、水曜日【時間】日曜日は14:00～、水曜日は18:00～
- **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～

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できます。詳しくは、小牧市ホームページ(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

対象年齢	教室名	日時	定員
★	布ぞうりを編んでみよう	4月19日(水)	各5名
		6月13日(火)	
★	スタンドグラスでお家を作ろう ※2回で1つの作品を作ります	4月14日・21日(金)	各5名
		6月21日・28日(水)	
★	さき織りでコースターを作ろう	5月23日(火)	各6名
		6月8日(木)	
#	とんぼ玉で お花のストラップを作ろう	5月17日(水)	各4名
		6月10日(土)	
#	チェック皿を作ろう	5月4日(木・祝)	5名
◆	オリジナルグラスを作ろう (サンドブラスト)	4月16日(日)	各10名
		5月21日(日)	
◆	板ガラスにサンドブラストで 絵を描こう	6月17日(土)	各10名
		6月18日(日)	
◆	本型小物入れを作ろう (紙すき)	5月27日(土)	各10名
		5月28日(日)	

対象年齢 ★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

毎月第1火曜日に、相談員が東部市民センターに出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。



ホームページ

日にち 4月4日(火)、5月2日(火)、6月6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

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

*巡回相談以外でも電話・FAX・オンラインによる相談を随時受け付けています。
*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・要約筆記など配慮が必要な方はご連絡ください。

オペラシアターこんにゃく座
「タンゴ〜まほうをかけられた舌〜」+うたのステージ

子どもから大人まで楽しめる日本語によるオペラを創作する劇団「オペラシアターこんにゃく座」。楽しい歌のステージとオペラの二部構成でお届けします。



日時 5月14日(日) 14:00開演(13:30開場) チケット好評発売中!
場所 東部市民センター 講堂
料金 一般:2,000円 小学生以下:1,000円
 アートフレンド会員 一般:1,500円 小学生以下:800円
 ※全席指定 ※3歳以上有料、2歳以下入場不可
出演 オペラシアターこんにゃく座

展覧会 蓮沼昌宏
「こまきくるくる文庫 歩く歩く歩く歩く 転ぶ歩く展」

発見や経験をもとに新たな物語を紡ぎ出し、主に絵画やバラバラマンガの仕組みを用いた手回し式の映像装置「キノラ」によるアニメーション作品を制作している若手芸術家・蓮沼昌宏の展覧会。



©椎木静享

会期中には、ゲストを交えたトークイベントやワークショップも開催します。

日時 5月27日(土)~6月4日(日) 10:00~17:00※休館日5月29日(月)
場所 小牧市中央図書館イベントスペース
料金 無料(ワークショップは300円)

関連イベント開催!(申込受付:4月23日(日)9:00~)※先着順

- トークイベント<蓮沼昌宏×斎藤亜矢> 日時:5月27日(土)14:00~15:30
- ワークショップ<つくろう!クルクルアニメーション> 日時:6月3日(土)13:30~16:30

角笛シルエット劇場
「こぶたのマーチ」「つのはえのうた」

「次世代を担う子どもたちに最高のものを」をテーマに活動する劇団角笛の影絵二本立て。子どもたちの心にもいつまでも残る、楽しくて美しい世界です。



日時 6月11日(日) 11:00開演(10:30開場) チケット好評発売中!
場所 味噌市民センター 講堂
料金 一般:1,500円 小学生以下:500円
 アートフレンド会員 一般:1,200円 小学生以下:500円
 ※全席指定 ※3歳以上有料、2歳以下入場不可
 ※小学生以下のアートフレンド会員割引はございません。
出演 劇団角笛

令和5年度 主な「まちづくり啓発事業」年間予定

実施月	事業名	内容
毎月第3金曜日	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、様々な相談に無料で応じます。(先着10名の方に粗品を進呈)
9月	絵画コンクール	篠岡地区幼稚園・こども園及び市内保育園年長児、篠岡地区小学校3年生以下児童を対象に作品を募集・審査し、受賞者を表彰するとともに作品をピアレ広場に展示
10月	安全なまちづくりフェア	地域の安心・安全なまちづくりに貢献するため、防犯及び交通安全に関するイベントを開催
11月	健康講座	地域住民の健康増進に寄与することを目的に、日常生活の中で簡単に楽しくできる予防体操などの体験講座を実施
12月	第1回みどりの教室	花と緑に興味を持ち豊かで潤いのある居住環境づくりを目的に実施 (第1回)誰もが楽しめるお正月飾り(三二門松)の作成
2月	第2回みどりの教室	(第2回)可愛らしい色合いできれいな花を咲かすクレマチスの育て方の講義と鉢植え

※実施月・内容等は変更になる場合があります。詳細は、7月、10月、1月に発行する情報誌「飛行船」に掲載しますので確認してください。

篠岡の自然散策

⑧

清水 豊

ギフチョウ

早春に岐阜の名和昆虫博物館で飼育された「ギフチョウ羽化」のニュースがテレビや新聞で報道されます。春の女神と呼ばれるギフチョウとはどんなチョウでしょうか。

ギフチョウは名和昆虫研究所の創始者の名和靖氏により現在の岐阜県下呂市祖師野で初めて採集され岐阜県にちなんで名付けられたチョウ。普通に見ることができないアゲハチョウの仲間ですが、生態や食草などでアゲハチョウと大きく違ってきます。

よく目にするナミアゲハは年に数回発生しますが、ギフチョウは年一回だけの発生。春の桜の咲くころに羽化したギフチョウは二週間ほどの成虫期間で交尾し食草のカンアオイに産卵します。幼虫が食べて育つ食草はチョウによって異なり、ナミアゲハはミカン類、キアゲハはセリ科植物、アオスジアゲハはタブノキやクスノキを食べます。アゲハチョウの仲間でも幼虫が食べる植物は様々、そういう点でいえばチョウの幼虫は偏食ということになります。

ギフチョウの卵は十日でふ化し幼虫になり、幼虫は四回脱皮し三十日ほどで石の下や落ち葉の中で蛹になります。蛹は約十か月の間、そのまま過ごし翌年春の羽化を待ちます。ギフチョウの食草となるカンアオイはどんな植物でしょうか。

カンアオイはウマノスズクサ科の植物。「寒葵」に由来し、これは徳川

家の家紋のモチーフとなっていることで有名な葵(フタバアオイ)の近縁で冬でも葉が残る常緑性であることにちなみます。そのため花が咲き終わると、新しい葉が伸びて古い葉と交代します。別名「細辛」といい、その一種のウスバサイシンはギフチョウの近縁種であるヒメギフチョウの食草になります。

カンアオイは秋から冬に、里山の落ち葉の中でひっそりと開花します。ハート形の大きな葉を地に伏せて、その根元に先端が三つに裂けた小さく堅い筒状の花を咲かせます。花に見えるのはがくで、花弁は退化してありません。

ギフチョウの交尾



お家時間を楽しむ お菓子作り!

お家にある調味料や食材で簡単に作れるお菓子を紹介する
第4回目は、フライパンで手軽にできるケーキです。
いろいろなアレンジで、家庭の味を作ってみてください。



第4回 『クレープ』

〈材料〉
1個分
(4~6切分)

〈生地〉
・小麦粉……………50g
・卵……………2個
・砂糖……………20g
・塩……………ひとつまみ
・牛乳……………150cc
・バター……………大さじ1
・サラダ油……………少々

・生クリーム……………150cc
・砂糖……………15g
・好みの果物
(イチゴ・バナナなど)……………適量

〈用意するもの〉

・絞り出し袋 1組
・氷
・ラップ
・キッチンペーパー

作り方

- ①ボウルに小麦粉、砂糖、塩を入れる。卵を割り入れる。牛乳を少しずつ加えて、泡立て器で混ぜ、網でこす。溶かしバターを加え、よく混ぜ、30分くらい休ませる。
※冷たすぎない牛乳を使う。冷たいと溶かしバターが冷えて固まり、焼くときに穴があくので。
※生地を休ませると、弾力のある生地に焼きあがります。
- ②フライパンにサラダ油を薄く塗り、玉しゃくしで生地を流して、両面を焼く。6~8枚焼く。
※薄く焼く。生地を入れすぎないことがポイント。
- ③ボウルに生クリームと砂糖を入れる。氷水をあて、泡立てる。1/4量を絞り出し袋に入れる。果物は飾り用を残して薄く切る。ボウルに残っているクリームを混ぜ、クレープの間に塗り重ねる。上に絞り出し袋のクリームを絞り出し、果物を飾る。
焼きあがったクレープをシンプルに2つに折り、フルーツソースと一緒に食べてもおいしいです。



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

麦の話

小麦粉に含まれるタンパク質の量で用途が違い、タンパク質が多い順に強力粉、中力粉、薄力粉がある。

- ・強力粉(グルテン12%)……………パン、ピザ、中華麺、餃子の皮など
- ・中力粉(グルテン9%)……………うどん、そうめん、フランスパンなど
- ・薄力粉(グルテン8%)……………ケーキ、お菓子、天ぷらなど

小麦は、上記以外では、醤油、味噌に使われ、大麦は押し麦、ビール、ウイスキー、麦茶などに使われる。最近流行りのオートミールは、えん麦と呼ばれ、食物繊維やビタミンB1が豊富です。牛乳をかけて朝食に最適です。

俳句

初蝶に出逢ひしけふは通院日

久保田陽子(小木)

【評】初蝶に出逢ったのは四月始めのモンシロ蝶でした。うきうきとした気分です。今日は通院日です。全快のおすみつきが、先生から頂ける気がします。初蝶に出逢えたのは、幸せのシンボルです。

入学子どの子も立ってよき返事

安藤秋虹(小牧原新田)

【評】小学一年生入学の日です。どの子も緊張して椅子に座っています。名前を呼ばれて「立って」「ハイ」です。保護者席のお母さんたちは、胸を熱くしています。

蒼天に色はぐしゆく辛夷かな

栗田宣子(久保一色)

【評】辛夷は三月下旬ごろから、白色六弁の芳香ある大きな花を葉に先立って咲きます。蒼天に白と言うかぐわしい美の空間をとらえた一句です。

あ、ダムの移植桜よダムに散れ

高橋守雄(東田中)

【評】山間の大きなダム湖は、水資源と発電を得て、流域をうるおしています。山里の桜は、ダム湖畔に移植され今、満開です。「ダムに散れ」と静かにたたえています。



「こまくる」を使って出掛けよう!

第4回目では「こまくる」に乗って、
近隣の楽しめるスポットに出掛ける「春の小旅行」を企画しました。
春の風に誘われて外に出てみませんか。



第4回 こまくるに乗って「春の小旅行」



「こまくる」の利用料金は200円。1日乗り放題!です。

2回目以降の乗車には利用券(初乗りの時に運転手からもらう)を運転手に提示します。65歳以上なら無料で利用できます。バスロケーションシステムが導入されているから、今、バスがどこを走っているかも確認できます。下記のQRコードを読み取って活用してください。

野口の郷に行こう!

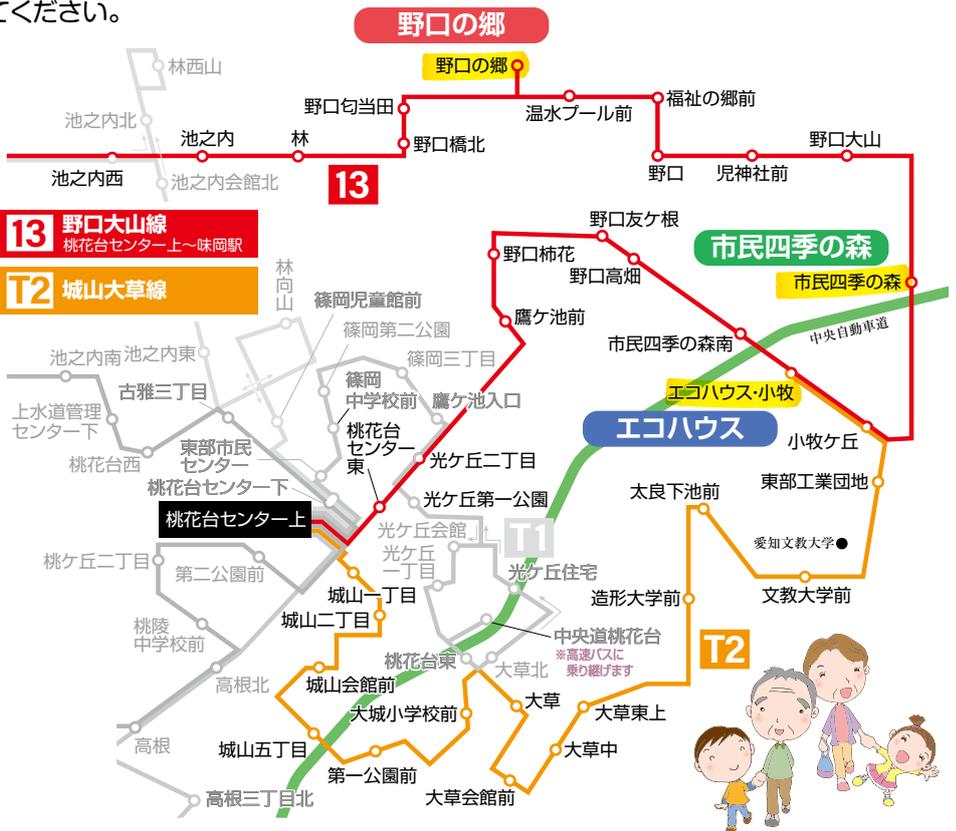


- 1 桃花台センター上バス停から13野口大山線に乗り、野口の郷バス停で下車。
 - 2 野口の郷では、入浴や文化教室、機能回復訓練室でさまざまなトレーニングマシーンを体験することもできます。
 - 3 野口の郷バス停からは13野口大山線に乗って桃花台センター上バス停まで。
- * 野口の郷は60歳以上の方のみ利用可ですが、一般開放日(毎週土曜日・毎月第1日曜日)には60歳未満の方も利用可

市民四季の森に行こう!



- 1 桃花台センター上バス停から13野口大山線に乗り、市民四季の森バス停で下車。
- 2 市民四季の森では、散策や遊具で遊ぶほか、ディスクゴルフやパークゴルフを体験してみよう。
- 3 市民四季の森バス停からは、13野口大山線に乗って桃花台センター上バス停まで。



エコハウスに行こう!

- 1 桃花台センター上バス停からT2城山大草線または、13野口大山線に乗り、エコハウス・小牧バス停で下車。
- 2 エコハウスで、とんぼ玉作りなどの体験や本や服のリユースコーナーを楽しんだり、ピオトープを散歩してみよう。
- 3 エコハウス・小牧バス停からは、T2城山大草線または、13野口大山線に乗って桃花台センター上バス停まで。



コロナ禍で外出を控えていた人も、「こまくる」に乗って近場で「春の小旅行」を楽しんでみませんか。

バスロケーションシステムってなに。

バスに設置したGPSを利用して、バスの位置情報を確認し、発車時刻や遅延状況等の運行情報を提供するシステムです。右のQRコードを読み取ってご利用ください。また、パソコンからは「こまくるバスロケーションシステム」で検索することができます。



バスロケーションシステム

詳しい路線図は、下のQRコードを読み取ってください。



路線図

詳しくは小牧市のホームページをご確認ください。



小牧市ホームページ

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=0568-77-4732
H.P.=http://f-designworks.com
E-mail=info.fdw@gmail.com