

# 飛行船

A I R S H I P



TOKADAI  
育ち花咲く人のまち

VOL.130

2024年7月



令和5年度 絵画コンクール金賞受賞作品 丹羽 紫乃さん(名北ゼンヌ幼稚園 年長)※学年は受賞時のものです。

## CONTENTS

### ■キラリ!この人

赤嶺智也

### ■いきいきサークル紹介

桃花台健康太極拳同好会

### ■桃花台センター発 情報ステーション

ピアーレイイベント

桃花台まつり2024

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(7月~9月)

### ■篠岡の自然散策⑬

清水 豊

### ■人生100年時代を元気に 過ごす健康料理

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.73

東部地域の地震防災を考える

沖縄出身の赤嶺さんは、若い頃から絵を描くことが好きで、アーティストとして活動をしてきました。20代の頃には、イギリスへ留学し、芸術を学び、「ニューカッスルスチューデントアートコンペティション」で最優秀賞を、日本に戻って来てからは「東京ミッドタウンアワード」で優秀賞を受賞するなど多くの作品で賞を獲得。また、松坂屋名古屋店など各地で個展を開くなど活躍してきました。

### ●農業の世界へ

アーティストとして活動しながら、いろいろな仕事を経験してきたという赤嶺さん。結婚して、子どもが生まれたことを機にアーティストと仕事の二足の草鞋を履くことに。生まれ育った沖縄で、祖母の畑を手伝い、両親が営む食堂を助けてきた経験から、できれば、自然に触れることのできる農業の仕事がしたいと思っていた時に、スマイルファーム桃花台と出会いました。

まずは、木が生い茂るような休耕地を、機械で耕したり、土を作ったりと作物を生産する前の地道な作業の連続でした。当初、3、4反(※1)だった農地でしたが、草刈りや土地を耕す姿を見た近隣の人たちから遊休地を紹介してもらい、現在では10町歩(※2)まで広がり、養鶏も軌道に乗ってきました。

農業について初心者だったと話す赤嶺さんは、近隣の有志で作る



# 地域と農業で繋がりがり、 医食同源を体感してほしい

赤嶺智也さん×スマイルファーム桃花台勤務

スマイルファーム桃花台で生産管理責任者を務める赤嶺智也さん。休耕地などを借り、土を耕して作物を栽培すること2年。さまざまな困難や苦勞も持ち前のパワーで乗り越え、現在に至ります。作物を育てるだけでなく、地域との交流などにも積極的に取り組み、まだまだ夢がいっぱいです。赤嶺さんに話を聞いてきました。

収穫間近(撮影は5月)の立派に育った小麦畑の中で。背景に写るのは桃花台の街並みです。



スマイルファーム桃花台のロゴマーク。赤嶺さんの作品で、理事長の梅田さんを野菜でイメージしたものです。創作期間は3カ月だそうです。

「百姓の会」の仲間に入れてもらい、有機栽培の研修会に参加し、JAのアグリ講座を受講するなど、農業の知識を得るためにさまざまな勉強会に参加してきました。中でも近隣の農家の皆さんと交流できる「百姓の会」は、仕事をしている時に声を掛けてくれたり、作物の相談に乗ってくれたり、心強い人たちがばかりで、励みになっているそうです。

この中で「自分たちの食べ物は自分たちで作っていかないと」という思いが強くなったと話します。「収穫した作物を販売するパッケージは、自分の感性を活かして『かっこいい農業』をイメージしたい」として、新しい風を吹かせたい。将来は収穫した作物や卵を使って地域の人が集えるカフェをオープンしたい」と、はじけるような笑顔の赤嶺さん。きっと、大きな風を吹かせてくれると思います。



もみじ(品種)44羽を平飼いしています。8月には名古屋コーチン400羽、もみじ200羽の飼育も始まります。



自然薯畑の草むしり。秋に収穫時期を迎えます。

※1.2ともに田畑、山林の面積の単位  
 (※1)1反は約300坪  
 (※2)1町歩は約3,000坪

**インタビューを終えて**

生き生きとした表情や満面の笑みを見ながら、赤嶺さんにとって「天職」かも...と思ってしまいました。常に皆さんが助けてくれるからと話す謙虚な姿も印象に残っています。

赤嶺さんの活動はコチラから

# いきいき サークル 紹介

## 「心・息・動」の ゆっくりとした動作で、 体と心の健康を維持

### ～桃花台健康太極拳同好会～



講師の話や説明を受ける参加者

市民講座修了とともに同好会として活動を始めた桃花台健康太極拳同好会。代表を務めるのは、日本健康太極拳協会の師範の資格を持つ江川昌己さんです。平成29年8月、川南集会所（古雅）で活動を開始。その後、中部公民館、そして東部市民センターと活動の場を広げ、現在50人余がメンバーとして在籍しています。



健康であるために…

この同好会で学ぶ健康太極拳は、比べない、競わない太極拳で、「健康」を基本的なスローガンにしています。誰でも自分の体の状態に合わせて動くことを推奨していて、心を込めて、深い呼吸とともに柔らかく、ゆったりと無理なく動くことで、心身がリラックスでき、健康に繋がると考えています。



この同好会は、男性の割合が4割くらいで男性も参加しやすいようです。「奥さんに誘われた」とか「体調が良くないから来てみた」など参加理由はさまざま



メンバーの皆さんは…

ぎてしまいます。

体がほぐれたら、「楊名時太極拳二十四式」や医療（呼吸）体術と言われる「楊名時八段錦」などを行います。途中、健康太極拳の思いや動き方の説明など皆で輪になって話をする時間もあり、レッスンの2時間はあつという間に過ぎてしまいます。



講師であり代表の思い…

講師の江川さんは、働きすぎから体調を崩した経験を経て、健康太極拳に出会い、現在に至ります。自身の体験から健康や心の安寧などの大切さを参加者の皆さんに伝えたい

まですが「この同好会は、いい人ばかりだから、楽しいよ」、「舞踊やダンスはできないけれど、太極拳の動きは誰でもできるシンプルなものなので、男性も参加しやすい」などと話してくれました。

そして「姿勢が良くなったと思う」、「生活の支えになっっている」と言う人もいます。

年齢層は40代から最高齢は92歳の女性、88歳の男性と幅広く、参加者同士も仲良しです。最高齢の2人は、大勢の参加者に混じってしまおうと分らなくなるほど背筋もピンとしていて、足取りも軽く、驚いてしまいます。



#### ● 桃花台健康太極拳同好会

活動日：毎週水曜日(月3回)9:30～11:30

※他に野外講座を実施

場所：東部市民センター 講堂

参加費：2,000円/月

問合せ：江川昌己さん

☎080-6216-1295



代表で講師の江川昌己さん(中央)と指導員の皆さん

## 第38回 桃花台まつり 2024

### 桃花台は、私たちの“ふるさと”

昨年、新型コロナ明けで4年振りに開催しました「桃花台まつり」は大盛況であり、今年も開催いたします。

「桃花台まつり」は1987年にスタートし、地域の皆様のご理解とご協力により毎年引き継がれ、今年で第38回を迎える住民の“ふるさと”のまつりとして、なくてはならない地域最大のイベントになっています。

今年も盆踊り、地域の皆様の多数の出店・ステージなど様々な催しを行いますので、ぜひお誘い合わせの上、ご来場をお待ちしております。



**日時** 7月27日(土)、28日(日) 16:30~21:00  
**場所** 桃花台中央公園  
**主催** 桃花台区長会  
**問合せ** 石田 ☎080-1623-7345 【駐車場はありませんのでご協力をお願いします】

### 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相談に応じますので、お気軽にご利用ください。

**日時** 7月19日(金)  
 8月16日(金)  
 9月20日(金)  
 いずれも10:00~12:00



**場所** ピアレ広場  
 (桃花台ピアレ2階)

**相談員** 日本樹木医会愛知県支部会員・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



**相談者**  
 先着10名様に  
 粗品進呈

### 里山保全活動の実施

光ヶ丘中学校の「総合的な学習の時間」における「里山保全活動」も14年目を迎え、5月8日と17日の2日間、3年生と2年生が生態系などに被害を及ぼす特定外来生物オオキンケイギクの駆除を篠岡緑地一帯で実施しました。



生徒さんたちは指導員から具体的な作業の説明を受けた後、斜面を上り下りしながら「ねじり鎌」などを片手にオオキンケイギクを根元から引き抜き、市から配布されたごみ袋に回収しました。

作業後は「貴重な体験ができた」、「黄色い花すべてがオオキンケイギクに見える」との感想があり、両日で約110kgを回収し自然環境の保全に取り組みました。

### 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。

7月11日(木)、25日(木)  
 8月8日(木)、22日(木)  
 9月5日(木)、19日(木)

※荒天の場合は変更する場合があります。



# 桃花台センター発 情報ステーション

## ピアレイベント

### ◆工作

#### 《絵を描いて風を楽しむ、陶器の風鈴づくり》

美濃焼で有名な岐阜県多治見市で作られた、陶器製の風鈴「いろふうりん」に自由に色を塗ったり絵を描こう!

短冊にも絵や文字を描けば完成です! 釣鐘の中にも陶器のベルが入っていて、チリンチリンと素朴で懐かしい音が鳴り響きます。暑い夏、風鈴の涼やかな音色を聞いて過ごしませんか?



イメージ写真

**日時** 7月14日(日)  
 10:00~17:00

**場所** ピアレ広場  
 (桃花台ピアレ2階)

**参加人員** 先着60名 ※無くなり次第終了

**参加条件** 当日ピアレ専門店、MEGADON・キホーテ・UNY桃花台店(専門店を除く)で、お買上げ合計1,000円(税込・合算可)以上のレシート提示で1人参加できます。

### ◆ダンス、音楽 ※観覧無料

様々なジャンルの音楽、ダンスイベントを行います。

※日時等は変更となる場合がありますのでご了承ください。

#### キッズダンス

**日時** 7月28日(日) ①11:30~、②13:00~

※当日は「桃花台まつり」も同時開催! 子どもたちのパフォーマンスをご覧ください。

**場所** ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)



#### ゴスペルコンサート

**日時** 8月17日(土) 14:00~

**場所** ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)



◆問合せ アリックス音楽童 ☎0568-40-5969 ☎080-1612-1185

- 愛・地球博開催継承事業  
 瀬戸蔵ロケットアカデミー  
 「夏休みロケットワークショップ」  
 (要事前申込み)  
 瀬戸蔵  
 8月16日(金)~18日(日)
- 第93回せともの祭  
 名鉄瀬戸線尾張瀬戸駅周辺・瀬戸市内一円  
 9月14日(土)、15日(日)
- 第29回来る福招き猫まつり in 瀬戸  
 名鉄瀬戸線尾張瀬戸駅周辺ほか  
 9月28日(土)、29日(日)
- 春日井市 ☎0568・81・5111  
 ●第48回春日井市民納涼まつり 落合公園  
 7月20日(土) ※荒天時は21日(日)に順延
- 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(土))
- 日本ライン夏まつり ロングラン花火  
 木曾川河畔一帯  
 8月1日(木)~10日(土)
- 第49回市民芸能祭 市民文化会館  
 9月29日(日)

### イベントインフォメーション

2024年7月~9月

- 小牧市 ☎0568・72・2101  
 ●南スポーツセンター フールオープン  
 南スポーツセンター  
 7月1日(月)
- 社会を明るくする運動 小牧市民大会  
 勤労センター  
 7月13日(土)
- 子育て★知って楽しい! 情報week  
 フリオ5階  
 8月1日(木)~4日(日)
- 小牧市平和祈念式典 勤労センター  
 8月6日(火)
- ごまぎ令和夏まつり  
 小牧駅周辺及びラビオ4・5階  
 8月24日(土)
- 小牧市敬老会 パークアリーナ小牧  
 9月13日(金)
- 小牧山新能  
 小牧山史跡公園 ※雨天時・まなび創造館  
 9月21日(土)
- ごまぎ信長夢夜会 小牧山史跡公園  
 9月21日(土)

## 篠岡児童館の催し 7月~9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】幼児と保護者【定員】15組【日にち】毎月第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】8月8日(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】15組【日にち】毎月第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】7月6日(土)、8月10日(土)、9月14日(土)【時間】10:00~11:00
- あいあいサロン(助産師のあい先生とお話ししませんか?)【対象】乳幼児と保護者【定員】当日自由参加【日にち】7月11日(木)、9月12日(木)【時間】10:30~11:30
- 楽器であそぼ【対象】幼児と保護者【定員】15組【日にち】毎月第4月曜日【時間】11:00~11:30
- 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】毎週月・木曜日【時間】13:15~13:45
- えいごであそぼ【対象】幼児と保護者【定員】15組【日にち】毎月第3金曜日【時間】10:00~10:30
- インターナショナルあそび【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】8月24日(土)【時間】10:00~11:00
- ベビーマッサージ【対象】2~6カ月の乳児と保護者【定員】10組【日にち】7月16日(火)【時間】10:00~11:30
- パパとベビーマッサージ【対象】2~6カ月の乳児と保護者【定員】10組【日にち】9月28日(土)【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】15組【日にち】8月31日(土)【時間】11:00~11:30
- このゆびと~まれ!【対象】小学生以上【定員】20名【日にち】毎月第1土曜日【時間】13:30~14:30
- アートであそぼ【対象】幼児と保護者【定員】6組【日にち】9月21日(土)【時間】10:00~11:00
- 七夕コンサート【対象】フリー(要予約)【定員】40名【日にち】7月7日(日)【時間】14:00~
- お月見コンサート【対象】フリー(要予約)【定員】40名【日にち】9月29日(日)【時間】14:00~

## 大城児童館の催し 7月~9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】乳幼児と保護者【定員】15組【日にち】7月5日(金)、9月6日(金)【時間】11:00~11:30
- 絵本でイングリッシュ【対象】乳幼児と保護者【定員】15組【日にち】8月2日(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】15組【日にち】毎月第2土曜日【時間】10:00~10:45
- リトミック【対象】乳幼児と保護者【定員】15組【日にち】毎月第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】10組【日にち】7月8日(月)【時間】13:30~15:00
- クラフトルーム【対象】小学生以上【定員】5名【日にち】毎月第3土曜日【時間】10:00~11:00
- イングリッシュシャワー【対象】乳幼児と保護者【定員】15組【日にち】毎月第4金曜日【時間】11:00~11:30
- ワールドミュージック【対象】乳幼児と保護者【定員】15組【日にち】7月20日(土)【時間】11:00~11:30
- 楽器であそぼ【対象】乳幼児と保護者【定員】15組【日にち】7月15日(月・祝)9月16日(月・祝)【時間】11:00~11:30
- 楽器であそぼスペシャル【対象】乳幼児と保護者【定員】15組【日にち】8月19日(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】8組【日にち】8月22日(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【対象】乳幼児と保護者【定員】8組【日にち】9月9日(月)【時間】10:00~11:15
- 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。



## 7月~9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	8月22日(木)	各5名
		9月10日(火)	
★	スタンドグラスで気球を作ろう ※2回で1つの作品を作ります	午前9時30分~正午	各5名
		7月18日(木)、25日(木) 9月6日(金)、13日(金)	
★	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	午前9時30分~正午	6名
		9月18日(水)、25日(水)	
#	とんぼ玉でカエル人形を作ろう	7月30日(火)	各6名
		8月29日(木)	
◆	季節のお皿を作ろう (サンドブラスト)	午前10時~正午	各10名
		8月24日(土) 9月15日(日)	
◆	ガラスびんで風鈴を作ろう (サンドブラスト)	午前10時~正午	各10名
		7月21日(日) 7月27日(土)	
◆	ゆら・きら飾りを作ろう	8月17日(土)	各10名
		8月18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せん。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ください。



## 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向向いて相談をお受けします。相談は1日3組(1組50分)、予約が必要です。

日にち 7月2日(火)  
8月6日(火)  
9月3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。  
<研修案内>  
成年後見制度や市民後見人等に関心のある方に様々な講演や研修を行っています。詳しくはホームページをご覧ください。



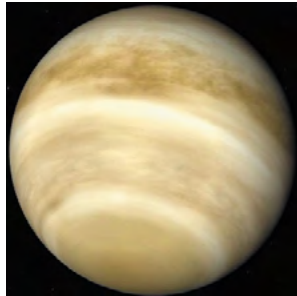
ホームページ

海洋ゴミ楽器集団ゴミンゾク バリアフリーコンサート

海洋ゴミを主原料として、世界各国の民族楽器から得た知識を元に製作した多種多様な「海洋ゴミ楽器」達を通して、ゴミと資源の境目について考えるアート集団ゴミンゾク。ゴミから生まれたとは思えない楽器から奏でられるアンサンブルをお楽しみください。



**日 時** 8月3日(土)  
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500円 ※全席指定  
※3歳以上有料 (大人1人につき2歳以下のお子様1人路上鑑賞無料)



星をみる会

小牧市天文ボランティアと一緒に、天体望遠鏡を使って月や惑星等を観察します。

**日 時** 8月10日(土)19:00~20:00  
※雨天中止  
※中学生以下の方は保護者要同伴  
**場 所** ピアール桃花台屋上駐車場  
**料 金** 無料 (申込不要)



マリアセレン  
スペシャルコンサート

ジャパングットタレント初代チャンピオンで、ソプラノ・テノールをノンブレスで自在に歌い分ける、驚異の歌声を持つマリアセレンのコンサートです。

**日 時** 8月31日(土)15:00開演(14:30開場)  
チケット好評発売中  
**場 所** 味岡市民センター 講堂  
**料 金** 一般:5,000円  
アートフレンド会員一般:4,500円  
※全席指定 ※未就学児入場不可

●花ふれあい教室

①ピンの中にペラポンを敷き詰め観葉植物を植栽します。  
②ピンに入ったハーバリウムとボールペンを作ります。

**日 時** ①7月21日(日) 13:00~15:00  
②9月7日(土) 10:00~11:30  
**募集人数** 各10名 **参加費** ①3,300円 ②3,300円  
**応募方法** 管理事務所の窓口又は電話で申込み  
**持ち物** 園芸用手袋、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、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** 7月27日(土)、8月10日(土)、9月7日(土)  
各10:00~16:00  
**募集人数** フリー **参加費** 無料  
**応募方法** 管理事務所の窓口又は電話で申込み  
**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出しあり  
**場 所** フレッシュパーク多目的広場



●モルック体験会

家族で大盛り上がり!!北欧フィンランド発祥のニュースポーツ(専門家から簡単なルールを学んで楽しくプレーします)

**日 時** 7月28日(日)、8月25日(日)、9月8日(日)  
各10:00~12:00  
**募集人数** フリー **参加費** 無料 ※雨天中止  
**応募方法** 当日直接お越しください。  
**場 所** フレッシュパーク多目的広場



●青空ヨガ教室

講師を招いて、「美容と健康」を目的とし、幅広い年齢層と初心者にも取り組みやすいヨガを野外で行います。

**日 時** 9月4日(水)、18日(水) 各10:00~11:00  
**講 師** 鈴木加奈子さん **募集人数** 各20名  
**参加費** 500円  
**応募方法** 随時募集中、管理事務所の窓口又は電話で申込み  
**持ち物** 大きめのバスタオル又はヨガマット  
**場 所** フレッシュパーク多目的広場



篠岡の自然散策

13

清水 豊



オニヤンマ

年が明けて半年になりますが、今年の干支は「竜・辰・龍」。竜にまつわる生き物を書こうと考えましたが、竜は想像上の生き物。そこでこじつけになりましたがトンボを選んでみました。なぜトンボと思われる方があると思いますので、その訳を。トンボの英名は全部で三つあり、そのうちの二つに「dragonfly」があります。「竜」を表す「dragon」と「ハエ」の「fly」からつくられた言葉で、トンボの胴体やしっぽの節がドラゴンの体に似ているところ、羽の動かし方がハエに似ていることが語源になっているようです。

小牧市内に生息するトンボは三十種近くいますが、その大半を篠岡地区の河川や池、森で観察できます。今回はそのうちの一種「オニヤンマ」を紹介したいと思います。

オニヤンマは北海道から沖縄まで日本全国の里山の水辺などに広く分布しています。国内において最大のトンボであり、その体長は約十センチ、腹長でも七センチに及びます。大きいだけに、幼虫から成虫になるまで二・三年もかかるそうです。ふれあいの森では初夏から秋の半ばの六月から十月に、遊歩道をゆうゆう



エメラルドグリーンの複眼



チョウを捕食するオニヤンマ



おにやんま君

とパトロールし枯れ枝で休憩する姿が観察できます。吸い込まれるような美しいエメラルドグリーンの複眼と、はっきりした黄色と黒色のしま模様を持っています。オニヤンマは優れたハンターである事から眼がとても発達しているように思われていますが、実は視力は人間の視力に例えると0.01程度だと考えられています。しかし、捕食に必要な動体視力はとても優れていて、人間が眼では全く追えないような素早く動く小さい虫の動きなども完全に捉えていると言われています。ふれあいの森や四季の森でチョウやトンボを捕食するオニヤンマを観察したことがあります。昨年「おにやんま君」というオニヤンマにそっくりの虫よけグッズが販売され、帽子に付けている友人がいました。虫よけの効果をネットで調べてみるとアブやハチには効果があるような記載がありましたが、関心のある方はご自分でお確かめ願います。

人生100年時代を元気に過ごす健康料理



今回からは、栄養バランスの良い食事をとるために取り入れたい食材・7品目の頭文字をとってできた言葉『まごわやさしい』を使った健康料理を紹介していきます。偏りのない食事で健康維持と増進を心がけましょう。



写真はイメージです

## 第1回 『まごわやさしい』って何？

食品研究家で医学博士の吉村裕之さんが提唱したバランスの良い食事の覚え方、考え方です。今回はこの食材について期待できる効果などを詳しく紹介します。

### ま まめ (大豆、大豆製品など)

「畑の肉」と言われるように、良質なたんぱく質が豊富。筋肉を作り、免疫力アップ! コレステロール0で安心です。

【摂取の目安】1日、納豆小1パック(40g)または、豆腐1/4丁(100g)、ゆで大豆(40g)

### ご ごま (いりごま、くるみ、アーモンドなど)

ミネラルやビタミンEなどが多く含まれる。抗酸化作用が若々しい体を作ります。ビタミンEは若返りのビタミンとも言われています。ごまの脂質は、悪玉コレステロールの減少や動脈硬化の予防に効果があります。

【摂取の目安】アーモンド、ピーナッツは1日、15gまで。脂肪の多い食品を食べたら少なくする。

### わ わかめ (海藻類、ひじき、昆布など)

鉄分、カルシウムなどのミネラルと水溶性の食物繊維が豊富で、低カロリー。糖や脂肪の吸収を穏やかにする働きがあります。

【摂取の目安】1日1回。低カロリーなので、食べ過ぎても安心です。



大野じゅん子料理教室主宰。乳業メーカーのお客相談室で勤務。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](#)

### た 野菜 (緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類)

ビタミンA、カロテンは色の濃い野菜に多く、色の薄い野菜はビタミンCが多く含まれます。

【摂取の目安】1日の目標量は350g!(1回の食事につき生野菜なら両手に、加熱した野菜は片手に一杯が目安です)

### さ 魚 (魚、魚介類)

サバなどの青魚はEPA、DHAが豊富で中性脂肪の低下や動脈硬化の予防に効果があります。血液サラサラ!

【摂取の目安】主菜として、肉料理と交互にとりましょう。

### し しいたけ (しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきなどきのこ類)

ビタミンDや食物繊維が豊富。骨を丈夫にし、低カロリーです。天日で干したしいたけはビタミンDがアップします。

【摂取の目安】低カロリーなので、食べ過ぎても安心です。

### い いも (さつまいも、じゃがいもなど)

ビタミンC、カリウム、食物繊維、炭水化物が豊富。でんぷん質で守られたビタミンCは破壊されにくい。カリウムは血圧の改善に効果があり、ナトリウムを体内から排出します。

【摂取の目安】1日、じゃがいも1個(110g)か、さつまいも1/2本(70g)か、長いも120g

## 俳句

駒来俳壇  
安藤秋虹(敏幸)選

富士登山目指すは一つ御来光

大橋英次(文津)

【評】富士登山で日の出に会えるのは、良い気象条件でなければ会えません。御来光と、御来迎の二つがあり、何れも夏の季節です。御来光は頂上から日の出を迎えることをいい、御来迎は自分の姿が背風の霧や雲に投影され、頭の周りに光の環が現れることを、阿弥陀如来の御来迎といっています。美しい感動の瞬間は尊いものです。

大仏は美男におはす初夏の奈良

木原照子(光ケ丘)

【評】この句は奈良東大寺の大仏を、修学旅行の生徒たちと一緒に拝見した句のようです。大仏は美男におはすとは、優しいお顔で、世の中の争いのない平和な毎日を見守っていたらいい大仏さまであると、手を合わせているのです。

若者が祈りをつなぐ沖繩忌

久保田陽子(小木)

【評】沖繩忌とは、第二次世界大戦中、昭和二十年の夏、沖繩で日本最後の地上戦が行われ、県民の四分の三が死して終結した六月二十三日を沖繩忌(慰霊の日)としています。「若者が祈りをつなぐ」と簡潔に言い切り、日本の平和を世界の平和を祈るばかりです。

水琴窟ミンミン蝉に消されをり

平手静子(岩崎)

【評】水琴窟は、名だたる日本庭園とか静かな茶席のお庭なのでしょ。ミンミン蝉が来て鳴き始めました。一瞬、ミンミン蝉のお庭となり、水琴窟はしばらくお預けです。鳴くオス蝉と、鳴かないメス蝉の見事なカッパルです。命のバトンタッチです。



# 東部地域の 地震防災を考える

今後30年以内に70~80%の確率で発生するとされている南海トラフ地震。「地震」はいつ、どこで起こるか分かりません。地震に備えることや事前に家族で話し合っておくことなど、さまざまな地震防災に関する情報を4回シリーズで紹介します。「備えあれば憂いなし」という慣用句を思い出してみませんか。

## 第1回 地域情報と地震への備え

### ●自分の住んでいる地域を知ろう

市が配布している小牧市防災ガイドブックには、想定される地震ごとに揺れやすさや危険度のマップがあります。また、液状化しやすさマップも掲載されています。自分の家の周辺が、どのような地域になっているのかを確認することが大切です。

### ●地震が起きた時をイメージしよう

自宅ではどんなことが起きるのか、桃花台に多く設置されているエレベーターの中で地震が起きたらどうしたら良いか、普段散歩している遊歩道や通学路ならどうしたら良いか…など災害時にはどんなことが起こるのかイメージしてください。

### ●東部地域のキーワード

東部地域の災害時のキーワードは「高齢化」と「多文化」です。近所の人たちとコミュニケーションを取っておくこと、外国をルーツとする人々には日本語でも良いので、声を掛け孤立しない環境を整えておくことが大切です。

### ●東部地域の避難施設

(地震と風水害の場合で避難所が違います)

#### 指定緊急避難場所(12カ所)

(命を守るために逃げる場所) ※校庭や広場、公園などです。

篠岡小学校、篠岡中学校、桃ヶ丘小学校、桃陵中学校、陶小学校、総合運動場、小牧勤労センター、光ヶ丘小学校、光ヶ丘中学校、市民四季の森、大城小学校、桃花台中央公園

#### 指定避難所(10カ所)

(災害によって自宅で生活できない場合に生活を送る場所。態勢が整い次第開設されます)

篠岡小学校、篠岡中学校、東部市民センター、桃ヶ丘小学校、桃陵中学校、陶小学校、小牧勤労センター、光ヶ丘小学校、光ヶ丘中学校、大城小学校

### ●市の対策

東部地域には東部市民センター、篠岡小学校、篠岡中学校、桃ヶ丘小学校、桃陵中学校、陶小学校、小牧勤労センター、光ヶ丘小学校、光ヶ丘中学校、大城小学校の10カ所に防災倉庫が置かれています。また、避難所で不足する物資に対応するため市内にコンテナ倉庫が8カ所配置されています。市が備蓄している食料などは全てアレルギー対応がなされており、避難所は基本、体育館ですが、高齢者や障がいのある人など配慮が必要な人のために、各学校の教室や福祉避難所\*も確保しています。

各体育館には真っ暗にならないよう非常用照明が備え付けられているほか、停電でも使用できる特設公衆電話が2台ずつ置かれます。

\*指定避難所に避難の後、受入れ態勢が整い次第、順次誘導されます。

◎市民病院、市役所など災害対策の拠点となる施設に避難することは、円滑な災害支援・救助活動等の妨げになりますので、絶対にやめましょう。

・小牧市防災ガイドブックがない場合は、市ホームページで確認してください。確認できない場合は東部市民センターまたは、市役所防災危機管理課(本庁舎6階)で配布しています。



・小牧市では防災に関する情報を携帯電話やパソコンに配信するサービスをしています。いざという時に役立つ防災情報メールに登録をしましょう!

登録方法は防災ガイドブックに掲載していますが、分からない場合は市防災危機管理課でお手伝いをします。

※次号は、在宅避難について紹介します。



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