

飛行船

A I R S H I P



TOKADAI
育ち花咲く人のまち

VOL.131

2024年10月



令和5年度 絵画コンクール金賞受賞作品 西山 睦都さん(山北保育園 年長)※学年は受賞時のものです。

CONTENTS

■キラリ!この人

服部 修

■いきいきサークル紹介

モアナフラサークル

■桃花台センター発 情報ステーション

ピアレイベント

健康講座 受講生募集

第1回みどりの教室 受講生募集

第13回安全なまちづくりフェアinピアレ2024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⑭

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.74

東部地域の地震防災を考える



大学を出て、教職の道を選んだ服部さん、最初の赴任先は旧東加茂郡旭町（現豊田市）でした。3年間の勤務を経て、27歳で味岡中学校へやってきました。そこで、躰道を始め40年余。「これまで続けてこられたのも山本清隆先生のおかげです。たくさんの出会いや楽しい日々を過ごさせてもらいました」と、何度も口にする服部さん。教師であり、躰道の師と仰ぐ山本清隆さんは、全国に数名しかいな

い八段範士の1人で、愛知県躰道協会を設立、理事長に就任するなど愛知県の躰道の発展に尽力をした人で、服部さんにとって躰道を語る上で、なくてはならない存在です。

●躰道の魅力とススメ

躰道は沖繩空手をルーツとした戦後生まれの武道で、体の軸の変化を利用し攻撃をかわして技を繰り出します。器械体操の要素もあ



『躰道を通じて心と体を鍛え、「楽しい!」を感じてほしい』

服部 修さん=躰道篠岡道場指導者

教員として子どもたちと接する傍ら、40年余、躰道の選手、そして指導者として活躍する服部修さん。躰道の魅力だけでなく、躰道を通して得た出会いや楽しかったことなど話を聞いてきました。



篠岡道場に通う皆さんと

り、俊敏で空間を縦横無尽に使ったアクロバティックな動作が特徴です。服部さんは四段の腕前で、現在は篠岡道場（篠岡中学校武道場）、味岡道場（味岡中学校武道場）で指導者として活躍しています。体操のコーチの経験を生かして多くの選手にバク宙蹴りの基本となる転技も指導してきました。「技を磨くだけでなく、運動って楽しい！汗をかくことって気持ちいい！と思ってもらえるとともに、姿勢や挨拶なども身につけてほしい。高齢の方には呼吸法など体の基本となる練習も行っています」と、話します。

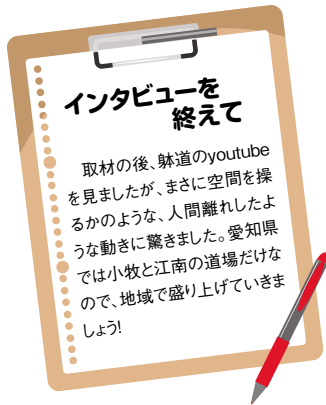
●躰道から始まった出会い

「娘が保育園年中の頃、山本先生の勧めもあり、躰道を始めました。会話が少なかつた親子でしたが、

習い始めてからは躰道の話をしたり、全国大会と一緒に出掛けたりと、楽しい時間を過ごすことができたのも躰道のお陰です」と、話します。

現役の教師として40年余、子どもたちを見守り続けてきました。「若かりし頃は夜10時、11時まで学校で働いていたし、生徒指導の担当になり、生徒にも真剣に怒るような厳しい先生だった」と、当時を振り返り笑います。現在勤めている学校に通っていた子どもが習いに来てくれたり、中学校の時の教え子が立派な親になり子どもを道場に連れてきてくれたりと時間の流れをかみしめるようです。

「以前のような俊敏な動きは難しいけれど、体が動く限り躰道を続けていきたい」と優しく微笑む服部さん。きつと生涯現役を貫いてくれると思えました。





メンバーの皆さんからは「初心者クラスだったから参加した」とか「年齢に関係なく踊れると聞いて



サークルの魅力

味)は、ゆったりとした動き、癒しの音楽など年齢を問わずに楽しめます。踊っているうちに、自然に体幹が鍛えられ、シェイプアップ効果も期待できるそうです。また、フラの手の動きは歌詞の意味を表現しているので、一つ一つの動作の意味を考えながら、覚え、踊ることが脳トレにも繋がっているようです。

2023年7月に市民講座が修了し、サークルとして活動を始めたモアナフラサークル。講師のナオコ カノエラニ 山口さんが代表を務め、現在の会員数は13人です。フラ初心者向けのサークルで、夕方6時過ぎから1時間、月2回と、ゆったりした活動も魅力です。

いきいき サークル 紹介

「癒しのフラで自分へのご褒美時間を過ごしましょう」

～モアナフラサークル～



メンバーの皆さん。活動中はバウスカートを着用します。ギャザーがたくさん入った長めのスカートで腰骨のあたりではきまず



ウクレレを生演奏する講師の山口さん

講師の山口さんは「皆にフラを楽しんでもらいたいので、ゆっくりしたペースでレッスンをしています。フラを通して体や心を緩め



講師の思い

踊っている間は、ゆったりとして筋肉も使っていないように見えますが、翌日は筋肉痛になると言います。ただ、踊っている時は皆、素敵な笑顔です。

たので興味があった」など、参加するきっかけのワードは「初心者クラス」であることのようにです。また、講師がハワイのフラスクールを卒業していて、本場のフラを体感できるだけでなく、ハワイ語やハワイの文化・歴史、曲の背景、ハワイアンミュージックの内容や歌詞に出てくる場所などフラを楽しむためのさまざまな知識も学べることです。「市民講座が修了しても続けたかった」、「講師の話が楽しい」などというメンバーもいます。

で、優しい気持ちや温かい気持ちになって自分時間を満喫してもらいたい」と話します。時には山口さん自身がウクレレを弾いたり、ハワイのアロマを焚いたりと趣向を凝らした企画もあります。自分のペースで参加してもらいたいという思いがあり、発表会などへの参加予定はありません。優しい笑顔で「皆とフラシスターズになりませんか」と呼び掛ける山口さんでした。



●モアナフラサークル

活動日：第2、第4水曜日 18:15～19:15

場 所：東部市民センター

参加費：4,000円/月

問合せ：ナオコ カノエラニ 山口さん ☎080-3612-8821

覚えるというより、フラを知り、楽しむことで優しく穏やかな気持ちになり、自然に笑みが出てくるような雰囲気が魅力です

絵画コンクール 金賞おめでとう!!

桃花台センターが主催する令和6年度地域交流事業「絵画コンクール」において、たくさんのお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。



ささき あおはさん
名北ゼンヌ幼稚園 年長



奥出 任祐さん
北里保育園 年長



中村 優花さん
光ヶ丘小学校 1年

特別賞【金賞・銀賞・銅賞】及び入選受賞作品を9月21日(土)～29日(日)の間、ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)において展示しました。

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)を自分で作り、自宅に飾るなどして新しい年を迎えましょう!

- 日時 12月21日(土) 10:00～11:30
- 場所 小牧勤労センター 多目的ホール
- 募集 40名 材料代 1,500円/人
- 講師 樹木医 鳥居 郁夫氏(補助員1名)
- 持参物 筆記具、ゴム手袋が車手、園芸用ハサミ、土入れスコップ、エプロン、作品持ち帰り用袋
- 応募方法 〒485-0814 小牧市古雅一丁目1番 (一財) 桃花台センター
- ・「往復はがき」に【ミニ門松】と明記し、お住まいの郵便番号、住所、氏名、電話番号、初めて受講の方はその旨を記入のうえ応募してください。
- ・「往復はがき」1枚に2名まで応募できますが、応募者全員の氏名等を記入してください。10月1日から郵便料金が変わります。
- ※10月31日(木)締切(当日必着)
- 応募者多数の場合は抽選とし初めて受講の方を優先します。



写真はイメージです

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】

第13回 安全なまちづくりフェア in ピアレ 2024

*防犯、交通安全、防災など警察の活動について体験広報ブースの出展など、様々なイベントを行います。

- 日時 10月12日(土) 10:00～16:00
- 場所 ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)
- 内容 ◆コノハけいぶとあそぼう!
・記念撮影会(10:00～、15:30～)
・サイコロゲーム(11:30～)
- ◆ハルーンパフォーマー(10:30～、12:30～、15:00～)
- ◆ぬりえ&ペーパークラフトコーナー(10:00～、13:00～)
- ◆愛知県警察音楽隊によるコンサート(14:00～)
- ◆パトカー展示
- ※イベントの内容等は変更となる場合があります。
なお、観覧、参加はすべて無料です。



写真はイメージです

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《作って楽しい遊んで楽しい》

木製のヨーヨーやコマに自分で色をつけることで愛着がわき、どんな模様を描くかで遊ぶときに見え方が変わります!



写真はイメージです

オリジナルヨーヨーづくり

日時 10月13日(日) 10:00～17:00
(※12:00～13:00休憩)

オリジナルコマづくり

日時 11月10日(日) 10:00～17:00
(※12:00～13:00休憩)

(共通項目)

- 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。

◆音楽、ダンス

ピアレ広場で様々なジャンルの音楽、ダンスイベントを行います。観覧無料となっておりますので皆様お誘いの上お越しください。

ゴスペルコンサート

日時 10月19日(土)&12月14日(土)
14:00～



キッズダンス

日時 11月17日(日) 13:00～

(共通項目)

- 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

無料 健康講座 受講生募集

◆膝痛・腰痛・肩こり解消! 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・肩こりの予防にもなりますよ。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9日(土) 10:00～11:30
- 場所 東部市民センター 講堂
- 募集 70名 受講料 無料
- 講師 健康運動指導士 菅原一子先生ほか
- 持ち物 タオル、飲物、動きやすい服装で
- 応募方法 〒485-0814 小牧市古雅一丁目1番 (一財) 桃花台センター
- ・「往復はがき」に【健康体操】と明記し、お住まいの郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入のうえ応募してください。
- ・「往復はがき」1枚に3名まで応募できます。
- 10月1日から郵便料金が変わります。*10月23日(水)締切(当日必着)
- 応募者多数の場合は抽選となります。
- 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】



菅原一子先生
(健康運動指導士)

◆全員に参加賞あります! ◆【超音波骨密度測定】も無料でできます!

イベントインフォメーション

2024年10月↓12月

●小牧市 ☎0568・72・2101

●第45回小牧市民まつり

●小牧山史跡公園、小牧駅周辺

10月26日(土)、27日(日)

●第65回小牧市民芸術展

まなび創造館(リリーナ)

10月26日(土)～11月3日(日)祝

●2024いきいきまなび

小牧駅周辺、中央図書館、にぎわい広場、ラビオ

11月16日(土)、17日(日)

●小牧駅周辺イルミネーション

小牧駅前シンボルロード、にぎわい広場

12月1日(日)

●小牧市社会福祉大会

小牧勤労センター

12月5日(木)

●第43回小牧市民駅伝競走大会

パークアリーナ小牧

12月8日(日)

●瀬戸市 ☎0561・82・7111

●第24回せと・まるごとミュージアム大回遊

ゆるり秋の祭めぐり

瀬戸市全域(赤津品野・水野エリアほか)

11月9日(土)、10日(日)

●春日井市 ☎0568・81・5111

●第48回春日井まつり

春日井市役所周辺

10月19日(土)、20日(日)

●第34回ハニワまつり

二子山公園

10月26日(土) ※荒天中止時は27日(日)に順延

●第76回道風展

春日井市役所、文化フォーラム春日井

10月27日(日)～11月4日(月)祝

●令和6年度松竹大歌舞伎

春日井市民会館

11月14日(木)

●2024春日井市民第九演奏会

春日井市民会館

12月1日(日)

●大山市 ☎0568・61・1800

●音楽の絵本〜ブリージー〜

大山市市民文化会館

10月14日(月)祝

●かちくり町巡り

犬山城下町

10月26日(土)、27日(日)

●River to Summit 2024

木曾川河畔遊歩道ほか

10月26日(土)、27日(日)

第11回 本庄ふれあいまつり

楽しいステージ企画、バザー販売、抽選会を企画しています。皆さまのご来場お待ちしております。

日時 11月2日(土) 10:00~12:00 場所 ピアール広場(桃花台ピアール2階)
問合せ 本庄授産所 小牧市大字本庄1440番地 ☎0568-78-5575

篠岡児童館の催し 10月~12月 [問合せ] ☎0568-79-0690

毎週水曜日 休館
年末年始休館
12/28~1/4

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】10/10(木)、12/12(木)【時間】各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】10/12(土)、11/9(土)、12/14(土)【時間】各10:00~11:00
- あいあいサロン(助産師のあい先生とお話しませんか?)【対象】乳幼児と保護者【定員】当日自由参加【日にち】11/14(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】毎週月曜日・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
- 国際的なあそび【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】10/19(土)、12/21(土)【時間】各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】11/19(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】15組【日にち】12/7(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】10/5(土)、11/16(土)、12/7(土)【時間】各13:30~14:30
- 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】10/8(火)、12/10(火)【時間】各10:00~11:15
- アートであそぼ【対象】幼児と保護者【定員】6組【日にち】11/23(土・祝)【時間】10:00~11:00
- みんなでキャンプめし【対象】小学生以上【定員】6名【日にち】11/3(日・祝)【時間】10:00~
- ハロウィンコンサート【対象】フリー(要予約)【定員】40名【日にち】10/6(日)【時間】14:00~
- 秋色コンサート【対象】フリー(要予約)【定員】40名【日にち】11/24(日)【時間】14:00~
- クリスマスコンサート【対象】フリー(要予約)【定員】40名【日にち】12/15(日)【時間】14:00~

大城児童館の催し 10月~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

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】10/4(金)、11/1(金)【時間】各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】12/6(金)【時間】11:00~11:30
- 国際的なあそび「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】11/11(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】10/12(土)、11/16(土)、12/21(土)【時間】各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】10/19(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】10/21(月)、12/16(月)【時間】各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】11/18(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】10/17(木)、12/19(木)【時間】各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】11/8(金)【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~

第7回桃花台音楽まつり

前田陽一朗、歓喜のピアノ

…ベートーヴェン ヴァイオリンソナタと第九より…

「桃花台を考える会」では、私たちが住むこのまちを「音楽のまち桃花台」として盛り上げるため、地元の演奏家などを招いて上質の音楽をお楽しみいただき明日への元気がもらえるようにとの思いでコンサートを開催しますので、ぜひご来場ください。



前田 陽一朗 さん

日時 11月10日(日) 14:00開演(13:00開場 先着順)
場所 東部市民センター 講堂
演奏 前田 陽一朗(ピアニスト)
林 にこり(ヴァイオリニスト)
演目 ロンド 八長調作品51-1
ヴァイオリンソナタ 第7番八短調作品30-1他
料金 500円/人(高校生以下無料)
共催 桃花台を考える会、小牧市
問合せ 建部 ☎090-4259-4868



林 にこりさん

花と樹木のなんでも相談

花や樹木の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ので、お気軽にご利用ください。



日時 10月18日(金)
11月15日(金)
12月20日(金)
各10:00~12:00



場所 ピアール広場
(桃花台ピアール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

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。



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17日(木)	各5名
	12月4日(水)	
★ ステンドグラスでキノコとドングリを作ろう ※2回で1つの作品を作ります	10月18日(金)、25日(金)	各5名
	11月8日(水)、13日(水)	
	12月12日(木)、19日(木)	
★ 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	11月8日(金)、15日(金)	各6名
	12月3日(火)、10日(火)	
# とんぼ玉でイヌを作ろう	10月14日(月・祝)	各6名
	11月21日(木) 12月18日(水)	
◆ ハロウィングラスを作ろう(サンドブラスト)	10月26日(土)	各10名
	10月27日(日)	
◆ 季節(クリスマス)のお皿を作ろう(サンドブラスト)	12月14日(土)	各10名
	12月15日(日)	
◆ 椿の壁飾りを作ろう(紙ずき)	12月22日(日)	各10名
	12月24日(火)	
◆ 松ぼっくりでツリーを作ろう	11月23日(土・祝)	各10名
	11月24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ください。



こまき市民文化財団【問合せ】 ☎0568-71-9700
 ホームページ <https://www.komaki-bunka.or.jp>
 イベントの内容が変更となる場合がございます。詳しくはホームページをご確認ください。

令和6年度 れきしるこまき企画展
「史跡小牧山主郭地区発掘調査20年の歩み」

20年にわたる、史跡小牧山主郭地区発掘調査の歴史や成果をパネルや資料で展示します。

開催期間 10月1日(火)～11月26日(火) 第3木曜日休館
 時間 9:00～17:00
 場所 小牧山城史跡情報館 企画展示・資料室
 料金 無料 ※常設展観覧の場合、一般200円



朗読会 橋爪功

いぶし銀の魅力を放つ俳優、橋爪功による朗読会。落語家 柳家小三治の面白いと評判の落語の「まくら」を集めた「ま・く・ら」より、人気の「駐車場物語」などをお届けします。

日時 11月23日(土・祝)14:00開演 (13:30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2,500円
 ※全席指定 ※未就学児入場不可

みんなが主役の
芸術フェスティバル2024

音楽やダンスなど、様々なジャンルの文化芸術活動を行っている皆さまと財団職員が一緒に作り上げる芸術フェスティバルを開催します!

日時 12月15日(日)10:00開演
 場所 味噌市民センター 講堂
 料金 無料 ※全席自由



噴水・せせらぎの点検

桃花台中央公園の水の景観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3日(木)、17日(木)
 11月7日(木)、21日(木)
 12月19日(木)

※荒天の場合は変更する場合があります。冬季12月～2月は観水休止



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(11月は第2火曜日)に、相談員が東部市民センターに出向いて相談を受けします。相談は1日3組(1組50分)、予約が必要です。

日にち 10月1日(火) 11月12日(火) 12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 視聴覚室(12月は会議室)
 問合せ・相談の予約 ☎0568-74-5888 FAX0568-74-5855
 ホームページ



※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。

フレッシュパーク

【問合せ】 ☎0568-78-1110

●花ふれあい教室

ブリキの鉢に花と野菜を混ぜた収穫できる寄せ植えを作ります。

日時 10月13日(日)10:00～12:00 募集人数 10名 参加費 3,000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

●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 10月2日(水)、16日(水)、11月6日(水)、20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 ※雨天中止
 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

●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5日(土)、11月2日(土)、12月14日(土) 各10:00～16:00
 募集人数 フリー 参加費 無料 ※雨天中止
 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 10月19日(土)、11月23日(土・祝)、12月1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

篠岡の自然散策 ⑭

清水 豊

よく似た三種

秋の森で出会うコサメビタキ、サメビタキ、エゾビタキという三種の小鳥がいます。コサメビタキとサメビタキは夏鳥、エゾビタキは旅鳥ですが、八月末から十月ころ渡る途中のこれらの鳥に森で出会うことができます。また四月から五月ころ渡ってきた鳥に出会うこともあります。

三種とも英名に Flycatcher (フライキャッチャー)がついており、その名前通り林の中を飛んでくるチョウ、ガ、アブなどの昆虫を見つけると枝からパッと飛び立ち、フライングキャッチで昆虫を捕え枝に戻ります。そのため三種とも飛び回りやすく見通しのよい林でよく出会います。

森で一番よく出会うのがスズメより小さく三種の中でも一番小さな(全長十三センチ)コサメビタキ。次に多いのが一番大きい(全長十五センチ)エゾビタキ、中くらいの大きさ(全長十四センチ)のサメビタキとはなかなか出会えようがありません。

三種とも雌雄同色でコサメビタキは胸が白っぽく、サメビタキは胸や脇腹の縦斑が不明瞭に対し、エゾビタキは胸や脇腹に明瞭な縦斑があります。また地鳴きは三種とも「ツイー」とよく似ています。

鳥類が人工構造物に衝突する事故をバードストライクとか鳥衝突と言います。特に航空機と衝突する事例を指すことが多く、鉄道や自動車と



サメビタキ



コサメビタキ



窓ガラスに衝突し気絶したコサメビタキ



エゾビタキ

いった乗り物や風力発電の風力原動機、送電線や送電鉄塔、ビル、灯台などでも起きています。三年前の九月早朝、我が家の窓ガラスにコサメビタキが衝突したことがありました。衝突後は腹を上にし気絶していましたが、しばらくすると無事に飛び立っていきました。鳥が窓ガラスに衝突してしまふ理由は窓ガラスの鏡面効果(ミラーリング)が主な原因で窓ガラスが鏡のように周りの風景を写し込み、鳥にとっては空が続いているかのように見えてしまふ激突してしまうようです。衝突を予防する方法としてレースのカーテンを閉めるとういようですが、我が家の場合カーテンは閉めていました。



第2回は「まごわやさしい」の中から「ま」「わ」「や」「し」「い」を使った『五目豆のみそ風味』のレシピを紹介します。偏りのない食事で健康維持を心掛けましょう。

※「まごわやさしい」は「まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字をとった言葉で、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。

第2回 五目豆のみそ風味

【材料・4人分】

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ま・大豆(水煮)..... 100g | ・サラダ油 .. 小さじ2 |
| わ・昆布..... 4cm | ・水..... 適量 |
| ご・ごぼう..... 60g | ・砂糖..... 大さじ2 |
| に・にんじん..... 80g | ・赤味噌..... 大さじ2 |
| し・干しいたけ(生しいたけでも可)..... 1枚 | ・みりん..... 大さじ1 |
| い・こんにゃく..... 1/4枚 | |
| ・豚肉(薄切り)..... 60g | |
| ・ちくわ..... 1本 | |



【作り方】

- ①豚肉は2センチ幅に切る。昆布は1センチ角に切り、少量の水に浸ける。干しいたけは水で戻して1センチ角に切る。ちくわは7ミリの輪切りにする。
- ②ごぼうは乱切りにし水に浸ける。水を替えて下茹でする。または、熱くなるまで電子レンジにかける。こんにゃくは2枚に削いで角切りにして茹でする。にんじんはイチヨウ切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒めてから②を加える。大豆と昆布、しいたけを入れ、戻し汁と水をひたひたに加え野菜がやわらかくなるまで煮る。ちくわと砂糖を加えて5分程煮る。赤味噌とみりんを加えて弱火で煮含める。
- ④器に盛りつける。



この献立をプラスして完全健康食にしよう!

- ・さつま芋ご飯(主食)
※ご飯に黒ゴマをふる。= (ま) (ご)
- ・サンマの塩焼き(主菜)
※大根おろしを添える。= (ご) (に)
- ・小松菜のお吸い物(汁物)
※色の濃い葉物野菜を具材にする。= (し) (い)



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

駒来俳壇
安藤秋虹選

嬉嬉として小春を嬰の箱車

坂倉くみ子(久保一色)

【評】 キキとしてハルをヤのハグルマと、リズムのいい句です。箱車の中で嬰子が立ちたり座たり、柵にまとって歩いたり、小春の中で大よるこびです。お母さんにもういっぺん。

戻り来て蟻のヒソヒソ蟻の列

栗田宣子(久保一色)

【評】 蟻の列に焦点のある句です。そんな中の匹がもとりに来て、列の中の一匹とヒソヒソ話をしているのです。この酷暑とは反対に、長い酷暑が待っているかともか、地球上の戦争が長引くかもしれないとかと。

酷暑耐へ屋根に踏ん張る鬼瓦

早瀬紀久子(久保一色)

【評】 今年の夏はとても暑い夏でした。そんな中、鬼瓦が鬼の形相で見下しています。お前たちもこの暑さに負けるなどエールを送っているようです。真夏の暑い日差しの中、ユーモアのある句です。

海神に守られ鳥の渡るかな

田中昭子(三ツ瀨)

【評】 秋たけなわの頃、北方から鴨、雁などが渡ってきます。激しい風雨の中、何万キロのなかを海神に守られ渡ってきたのです。無事においで下さい。日本のひとをゆっくり過ぎてくたさいと、迎えたのです。



東部地域の 地震防災を考える

第2回 在宅避難とは

今回は災害発生後、付近の状況が安全で自宅が無事であった場合、避難所へ行くのではなくそのまま自宅で過ごす在宅避難について考えます。

「在宅避難」は国や自治体、もちろん小牧市も推奨する考え方です。今までは「避難＝避難所へ行く」という考え方でしたが、避難所に限りがあること、感染症のリスクや環境の変化による精神的な苦痛など、さまざまな問題があり、普段の居住環境の中で避難できる「在宅避難」が選択肢の一つとして取り上げられるようになりました。



在宅避難の条件 自宅が安全であること

ペットを飼っている人、赤ちゃんがいる家庭などは、他の避難者へ気兼ねすることなく過ごすことができます。また、障がいのある人や高齢者のいる家庭で、家族でお世話ができる人がいる場合も同様です。感染症のリスクを減らすことができ、トイレや就寝時の騒音などストレスを軽減することができます。

在宅避難の場合、備蓄品の準備等が必要となりますが、備蓄には限界があります。食事（炊き出しやお弁当等）など必要な物資を避難所に取りに行ったり、避難所のトイレを利用することも可能です。

なお、独居老人など在宅避難に不安を感じる人は、避難所に行くことをおすすめします。

在宅避難のポイント

- ・情報の取得が難しくなります。あらかじめ市の防災情報メールに登録しておきましょう。
- ・在宅避難であっても、地域のために避難所の運営などに携わるなど、協力できることはしましょう。
- ・避難所で安否の確認や受付などを行っている場合がありますので確認してください。

●車中泊について

車での移動にあたっては避難所までの経路が安全であるかを確認してください。また、車内では長時間滞在することなどによるエコノミークラス症候群や熱中症などに十分気をつけましょう。東部地域で、災害時に車中泊（駐車場）ができる場所は、東部市民センターと小牧勤労センターです。

- ※小中学校の校庭は、避難所運営本部または学校長などが許可した場合のみ利用できます。
- ※公園は避難所には指定されていません。



●事前にできること

近隣の人とコミュニケーションをとり、災害に遭った時に協力できる環境づくりをしましょう。また、マンションなど高層建物に住んでいる場合、管理組合などと備蓄や安否確認の方法などについて確認をおきましょう。



次回は「在宅避難に必要な備蓄品について」を紹介します。

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