

# 飛行船

A I R S H I P



TOKADAI

育ち花咲く人のまち

VOL.133

2025年4月



令和6年度 絵画コンクール金賞受賞作品 中村 優花さん(光ヶ丘小学校1年)※学年は受賞時のものです。

## CONTENTS

### キラリ!この人

瀬口 幸恵

### いきいきサークル紹介

おのれしよ  
己書もとちゃん道場

### 桃花台センター発 情報ステーション

ピアレイベント

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⑩

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.76

東部地域の地震防災を考える

介護の道に進んだきっかけは「自宅で祖母の介護をしていた母の姿を見ていて、大変だなあと感じた半面、興味を持った」と話します。

真面目な性格だけに、介護の世界に飛び込んだら一筋。現場で経験を積みながら、介護福祉士、ケアマネジャー、主任介護支援専門員と自分自身が介護の現場で、できることを増やそうと資格を取得してきました。

さまざまな介護の現場を経験し、平成24年に小牧の篠岡地域包括支援センターに配属。それから8年間、現場の管理者として、この東部地域のために奔走してきました。

定年退職を迎え、大杉富孝さんが設立した「NPO法人生活支援サービズ・ラポール」の活動に魅力を感じて、令和2年に副理事長として活動を始めました。

活動開始翌年の令和3年には、もつと本腰を入れて活動を支えるために、名古屋市から小牧市への引越しを決めました。

### ●ラポールでの活動

ラポールでは、週に2回、高齢者の方が集まり、話をしたり、体操をしたり、食事を楽しんだりするカフェの運営だけでなく、通院や買い物などが困難な方への送迎（福祉有償運送）、病院への付き添いも行っています。また、個人の活動として認知症などで判断能力がない状態の方の不利益を防ぐための活動（成年後見制度）、困って

## 介護の活動を通じて、生きることの 意味・尊さを学んでいます

キラリ!  
この人



瀬口 幸恵さん=光ヶ丘在住

NPO法人ラポールの副理事長を務め、地域の高齢者福祉に精力的に活動を展開する瀬口さん。高齢者の皆さんからだけでなく、共に活動する仲間からも頼りにされる瀬口さんに話を聞いてきました。

●今を大切にしたい  
いる方の相談や支援、情報提供などの活動も行っています。

長い経験の中で、涙が出てしまうほど（職業的にはいけないことだそうです）辛いこともあったそうです。しかし、今では「自分が正しいと思うことではなく、誰にとって正しいのかを考え、自分と違うことを認めていくこと。そして、生き方や人生をジャッジしないこと。今を受け入れて、今できることをする、支える。自分が冷

●地域の皆さんとともに  
静に本気で利用者さんに寄り添う支援者の一人であることを自覚することが、自分にできることだ」と話してくれました。

瀬口さんは「スタッフの皆さん、ラポールを利用してくださる高齢者の皆さん」といろいろ話をしたり、体操をしたり、本当に楽しいですよ。通院支援では利用者さんの生きてきた話をいっぱい聞いて、命の尊さを知りました。帰り際に「あ



た」と言われて心から嬉しかったし、良い仕事に就けたと思います」と話します。そして「高齢であっても元気な人たちが、地域の中で、『自分ができることで誰かのためになるなら...』と集まってくれるような場所。ラポールになれるよう頑張っていきたいと思っています」と、地域の皆さんが幸せになる、そんな大きな夢を語ってくれました。

瀬口さんの熱い思い、大きな夢がみんなに届きますように...。

高齢者の集う「ラポールカフェ」で、食事の配膳をしたり、利用者さんと歓談したり、送迎のお手伝いをする瀬口さん。どんなシーンでも笑顔がいつばいいます。

### インタビューを終えて

「人が好き」と話す瀬口さんの目は、温かくて力強く、心が癒されるような人でした。これからの更なる活躍を期待しています。

# いきいきサークル 紹介

おのれしよ  
「己書もとちゃん道場」

個性・感性を大切に、  
いきいきと描く己書  
あなたも今日からアーティスト!



東部市民センターで開催された市の生涯学習の講座を修了した人、サークルとして開講した後に参加した人など12人のメンバーが活動する「己書もとちゃん道場」。代表を務めるのは、講師でもある本美保さんで、男性1名、女性11名と女性が多いサークルですが、男女ともに楽しむことができます。

「己書ってなに？」

己書（おのれしよ）とは、筆ペンを使い、自分だけの書を描くことを言います。簡単なコツやルールはありますが、絶対こうしなればいけないという規則はありません。書き方や文字の書き順にと



真剣に自らの作品づくりに取り組みます。



らわれることなく自由に筆を走らせ、自分の感性を表現する新感覚

の書です。習字のような『払う』ではなく、太い細いといった線の動き、震える感じ、文字の強弱のインパクトなど個性を楽しみ、後から付け加えたり、なぞったりして修正を加えながら作品を作ります。イラストは講師の作品を真似て描きます。



「止める」ではなく、太い細いといった線の動き、震える感じ、文字の強弱のインパクトなど個性を楽しみ、後から付け加えたり、なぞったりして修正を加えながら作品を作ります。イラストは講師の作品を真似て描きます。

写真は、今年最初の講座のお題（作品）。お題は皆同じでも出来上がりはいろいろ。己書の醍醐味ですね。

本さんの講座では、笑いが絶えません。メンバーも口を揃えて「先生が楽しいし、ここへ来ると笑顔になれる」と話します。一方、作品作りを始めると誰もが集中して、無言で筆を走らせ、イラストを描きます。毎回90分の講座で、講師が用意したお題（作品）を作ります。基本、練習をすることはなく、一発勝負です。頭の中でイメージをしたり、鉛筆で全体の文字枠を囲んだりしますが、書き始めたら全神経を集中させて完成させます。「集中する時間が気持ちいい、家ではこんなに集中できないから」と話すメンバーがいるほど。出来上がった作品を講師のところへ持っていきますが、講師の第一声は「上手に描けたじゃん！」です。「良い悪いといった批評はしません。あくまでもアドバイスやコツを伝授したり、こうしたら更に良くなるよと話したりするだけです。自分では下手だなあと思っても家に帰って自分の作品を見ると、上手く描けたなあと思えますから」と、笑います。

楽しい雰囲気と心地よい集中



誰でもできる  
自己満足度の高い脳トレ!?

## ●己書もとちゃん道場

活動日：毎月1回(第2または第3日曜日午前中)  
場 所：東部市民センター  
参加費：1回2,200円  
体験講座あり(要予約 1回2,200円)  
道具は講師が用意  
連絡先：☎090-7697-4720



代表で、講師の本 美保さん

「月に1回、講座の中で作品作りをしている時は、まるで脳トレのようであり、出来上がった作品で自己満足を味わう。そして、仲間たちとおしゃべりをして、笑って...と、たくさんさんの感性を刺激するワクワクする講座ですよ」と、講師の本さんが元気に話します。聞いていたメンバーの頷く姿がこのサークルの楽しさを表しているようでした。

## 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ご相談に応じますので、お気軽にご利用ください。

**日時** 4月18日(金)  
5月16日(金)  
6月20日(金)  
いずれも  
10:00~12:00

**場所** ピアール広場  
(桃花台ピアール2階)

**相談員** 日本樹木医学会愛知県支部会員、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



**無料**

相談者  
先着10名様に  
粗品進呈

## フレッシュパーク

[問合せ] ☎0568-78-1110

### ●花ふれあい教室

ペチュニアを使ったカラフルな初夏の寄せ植えづくり

**日時** 5月18日(日) 10:00~12:00

**募集人数** 10名 **応募方法** 管理事務所の窓口又は電話で申込み

**参加費** 3,300円 **持ち物** 園芸用手袋、持ち帰り用袋

**協力** 日本ハンギングバスケット協会 春日井支部

**場所** フレッシュパークセンター

### ●青空ヨガ教室

いつまでも若々しく過ごすために、自然を感じながらパークヨガで心も身体もフレッシュ!!

**日時** 4月2日(水)、16日(水) 5月8日(木)、21日(水)  
6月4日(水)、18日(水) 10:00~11:00

**講師** 4月湯浅晃子さん 5~6月鈴木加奈子さん

**募集人数** 各20名 **応募方法** 管理事務所の窓口又は電話で申込み

**参加費** 500円 ※雨天中止 **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



### ●フライングディスク体験会

愛知県フライングディスク協会から講師を招いて、パーク内の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5日(土)、5月3日(土・祝)、6月7日(土) 10:00~16:00

**募集人数** フリー **応募方法** 当日、直接現地にお越しください

**参加費** 無料 ※雨天中止

**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



イメージ

### ●モルック体験会

家族で大盛り上がり!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)

**日時** 4月19日(土)、5月25日(日)、6月29日(日) 10:00~12:00

**募集人数** フリー **応募方法** 当日、直接現地にお越しください

**参加費** 無料 ※雨天中止

**場所** フレッシュパーク多目的広場



### ●こいのぼりの下で遊ぼう

「こいのぼり」を掲げて、無料遊具貸出しコーナーを設置します。

**日時** 4月26日(土)~5月6日(火・祝) 9:00~16:00 ※定休日4月28日(月)

**参加費** 無料 **場所** フレッシュパークセンター



# 桃花台センター発 情報ステーション

## ピアールイベント

### ◆スペシャルデー

#### スマイルシニアデー抽選会

偶数月の15日はお得でうれしい!  
55歳以上の方を対象に「ちょっとうれしい特典」や「たのしい時間」を過ごせるスペシャルデーをプレゼント



**日時** 4月15日(火) 10:00~17:00 (先着500本限定)

**場所** ピアール広場(桃花台ピアール2階)

**参加方法** 当日ピアール専門店、MEGAドン・キホーテUNY桃花台店(専門店を除く)でのお買上合計1,000円分(税込・合算可)以上のレシートとスマイルシニアパスポートの提示で参加できます(詳細は館内ポスター、ピアールホームページをご覧ください)。

**問合せ** (株) ONEDAY ☎090-9896-4154

### ◆ダンス

#### キッズダンスフェスティバル

子どもたちのパフォーマンスが炸裂するダンスイベントを行います。観覧無料となっていますので、ぜひご覧ください。

**日時** 4月27日(日)、6月1日(日)  
13:00~15:30

**場所** ピアール広場(桃花台ピアール2階)  
※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。

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



### ◆ゴールデンウィークイベント

#### ふわふわ リトルファーム

牧場をイメージしたかわいいエアークレヨンです。中にはトンネルや小さなスライダーがあります。ぜひ、体験してみてください。

**日時** 5月3日(土・祝)~5日(月・祝)  
10:00~17:00

**場所** ピアール広場(桃花台ピアール2階)

**参加方法** 当日ピアール専門店、MEGAドン・キホーテUNY桃花台店(専門店を除く)でのお買上合計1,000円分(税込・合算可)以上のレシート提示で1回参加できます。



### ◆工作

#### オリジナルサコッシュづくり

自分だけのサコッシュをつくろう!布クレヨンを使って好きな絵を描いてアイロンをかけて完成です。小さなお子さんから大人まで楽しめます。

**日時** 5月11日(日)  
10:00~12:00、13:00~17:00  
(先着60名なくなり次第終了)

**場所** ピアール広場(桃花台ピアール2階)

**参加方法** 当日ピアール専門店、MEGAドン・キホーテUNY桃花台店(専門店を除く)でのお買上合計1,000円分(税込・合算可)以上のレシート提示で1人参加できます。



## イベントインフォメーション

2025年4月~6月

小牧市 ☎0568・72・2101

●小牧山さくらまつり

史跡小牧山  
4月6日(日)

●市制施行70周年記念式典

市民会館  
5月18日(日)

瀬戸市 ☎0561・85・2730

●第64回せと陶相まつり

(愛・地球博20祭連携イベント)  
名鉄瀬戸線「尾張瀬戸駅」周辺  
及び市内一円  
4月19日(土)、20日(日)

春日井市 ☎0568・81・5111

●2025レクスポ&ウォーク祭

朝宮公園  
4月27日(日)

●第15回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(火・祝)~5月5日(月・祝)

●第43回わいわいカーニバル

KASUGAI 2025  
落合公園  
5月11日(日)

●第27回内津文化財祭

内々神社  
5月11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(日)

●第391回犬山祭

犬山城下町  
4月5日(土)、6日(日)

江南市 ☎0587・54・1111

●第60回てつなん藤まつり

曼陀羅寺公園  
4月12日(土)~5月3日(土・祝)

**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】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】4/10(木)、6/12(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】毎月第2土曜日【時間】10:00~11:00
- **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
- **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
- **みんなでキャンプめし**【対象】小学生以上【定員】6名【日にち】4/29(火・祝)【時間】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】4/26(土)、6/28(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】5/20(火)【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】6/24(火)【時間】10:00~11:15
- **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】6/7(土)【時間】11:00~11:30
- **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】5/13(火)【時間】10:30~11:30
- **アートであそぼ**【対象】幼児と保護者【定員】6組【日にち】6/1(日)【時間】10:00~11:00
- **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
- **赤ちゃんサロン**【対象】乳児と保護者【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
- **ゆうぎしつであそぼ**【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【時間】10:00~10:30

**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】乳幼児と保護者【定員】15組【日にち】5/2(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】4/4(金)、6/6(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】5/12(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】6/21(土)【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】4/19(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】4/21(月)、6/16(月)【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】5/19(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】4/17(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】8組【日にち】6/21(土)【時間】10:00~11:30
- **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】毎週水曜日【時間】13:30~

**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。

**ガチャピン・ムックのサーカスエコロジカル**

ガチャピン・ムック、TEAMパフォーマンスラボと一緒に、実験やさまざまなパフォーマンスで地球温暖化問題を楽しくまなびます。

日時	5月11日(日)15:00開演 (14:00開場)
場所	市民会館 大ホール
料金	一般 2,000円 3歳以上18歳以下 1,000円 (大人1人につき2歳以下1人 膝上鑑賞無料) ※全席指定



©ガチャムク ©TEAMパフォーマンスラボ

**こまき日本文化の日  
「文化百花」~みんなで文化の花を咲かせましょう**

実用書道、茶道、華道、和菓子作りなどの伝統文化をたくさん体験しよう!

日時	5月31日(土)、6月1日(日) 10:00~16:15
場所	市民会館
料金	300円~(各体験による) ※年齢制限なし



**「ヘレン・ケラー~ひびき合うものたち」  
バリアフリー演劇**

奇跡の物語として、世界中の人々に親しまれるヘレン・ケラー。演劇による「人と人の繋がり可能性」をめざした本格派バリアフリー公演。  
※開演 1時間前からバックステージツアー・舞台説明有!  
※会場前方に思いやりエリア有

日時	6月15日(日) 15:00開演(14:00開場)
場所	市民会館 大ホール
料金	一般 2,500円 中学生以下 1,000円 障がい者手帳をお持ちの方及び介助者(1名)各1,000円 (2歳以下1人膝上鑑賞無料)



**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、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	4月1日(火)、5月13日(火)、6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。

**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10日(木)、24日(木)
- 5月8日(木)、22日(木)
- 6月5日(木)、19日(木)

※荒天の場合は変更する場合があります。



## 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」として、12月13日に3年生を対象に城山緑地一帯で竹林整備を、1月16日に2年生を対象に篠岡緑地一帯で堆肥づくりを実施しました。

生徒さんたちは複数のグループに分かれて、城山緑地では伐採済みの竹100本余を集積場所へ運び出し、粉碎機で細かく砕いて竹チップを作る作業に、また、篠岡緑地では付近一帯の落葉をビニールシートに拾い集め、カブトムシの幼虫の住処になる木製のボックスに運び入れ、足で踏み固める作業に取り組みました。

活動後には、「住宅街の中に竹林などの自然が残されていることに驚いた。日頃の運動不足も解消できて楽しかった」との感想をいただきました。

この活動で作られた竹チップや堆肥は、桃花台地内の公園樹木の樹勢を回復するための肥料等として利用されます。



竹をチップ化する様子(城山緑地)



落葉を踏み固める様子(篠岡緑地)

## 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

### 特別体験教室等に関するお知らせ

4月から6月の特別体験教室は準備が整いしだい実施予定ですが、現時点では実施未定となっています。7月以降に関しては、実施日時及び内容等は、次号の情報誌「飛行船」及び市ホームページにてお知らせします。

また、特別体験教室とは別に7月から小牧市民を対象に、「家庭から出る生ごみを堆肥化することで、家庭からの「燃やすしかないごみ」を減量する講座」を新たに実施します。詳しくは4月以降に市ホームページにてお知らせします。



## 桃花台センター

[問合せ] ☎0568-79-1330

### 令和7年度「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 (3月は木曜日)	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	夏休み期間に、市内保育園・児童館、篠岡地区の幼稚園・こども園・児童館及び小学校3年生以下の児童を対象に作品を募集し、審査のうえ、特別賞受賞者を表彰するとともに、入賞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&2月	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 お正月飾り(ミニ門松)づくり ・第2回 花木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。

### 駐車場空き状況のお知らせ

桃花台センターでは地域住民の利便及び駐車場の確保等を図るため、桃花台ニュータウン内9ヶ所で駐車場の運営管理を行っています。このうち篠岡第一駐車場(篠岡三丁目110、防犯カメラ設置)では、3月13日現在27台の空きがあります。桃花台ニュータウンにお住まい又はお勤めの方で駐車場をお探しの方は、ぜひ当センターまでご連絡ください。

利用料金等	利用月額	普 6,280円、軽 5,230円
	保証金	普 18,000円、軽 15,000円
短期利用(篠岡第一駐車場のみ)		
10日以上180日未満の普通車区画利用で 210円/日として利用期間の全額分を前納(保証金不要)		



※詳しくは当センターホームページをご覧ください。



# 篠岡の自然散策

## スプリングエフェメラル

清水 豊

スプリングエフェメラルと呼ばれる花をご存じでしょうか。春のほかない命と訳され、春の妖精とも呼ばれる早春に咲く花のこと。夏から秋に地上部が枯れて地下茎や球根に養分を蓄え、翌春に備える植物のことです。春先というのは、実は花を咲かせるのに適さない季節。実際、この時期に花を咲かせている植物は多くありません。なぜなら、受粉を手伝ってくれる昆虫が少ない・他の植物が少ないため芽を出せば草食動物に狙われやすい・寒の戻りで凍結や雪に見舞われることもあり。しかし、それでもなおこの時期に花を咲かせるには、それだけのメリッともあるから。そのメリッとは、ライバルが少ないこと。植物たちが光合成を行うには光が必要ですが、背の低いスプリングエフェメラルの植物たちにとって、背の高い植物たちと競争して光を奪うのは不利。そこで、ライバルの少ない季節に先行して花を咲かせて種子を作ってしまう。そうすることで、競争力の高い植物たちとの衝突を避けているのです。春先に花を咲かせることは、競争激しい野生の世界で生き延びるた



カタクリにとまるコツバメ



早春に咲くショウジョウバカマ



スマレの蜜を吸うピロードツリアブ

めの弱者の戦略なのです。兒の森で見ることが出来るスプリングエフェメラルにはカタクリがあります。株の数はまだ少ないですが、少しずつ増えています。昆虫にもスプリングエフェメラルがいます。早春の森で出会うコツバメやギフチョウ(飛行船VOL・125号に記載)、ピロードツリアブなどをあげることが出来ます。コツバメは春の間に卵・幼虫期間を過ごし、夏から翌春までの約十ヶ月を蛹の姿で過ごします。幼虫はツツジ科、バラ科、マメ科など多くの植物の花や蕾を食べます。ピロードツリアブも春にのみ現れ、日当たりの良い林縁などの地表近くでホバリングを繰り返しながら、さまざまな花で吸蜜します。早春の里山でスプリングエフェメラルを探してみませんか。



第4回は「まごわやさしい」の中から「ま」「ご」「や」「さ」を使った「青菜としらすの油揚げ詰め」のレシピを紹介합니다。ぜひ、ご家庭でつくってみてください。

※「まごわやさしい」は、「まめ、ごま、わかめ、やさい、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考え方、考え方です。

## 第4回 青菜としらすの油揚げ詰め



### 【材料・4人分】

- ま・油揚げ(正方形)……………4枚
- ち・ほうれん草または小松菜……………1/2袋
- さ・しらす干し……………大さじ2
- や・ホールコーン……………大さじ2
- しい・すりごま……………小さじ2
- いも・しょうゆ……………小さじ2
- いも<sup>a</sup>・砂糖……………小さじ1/3
- いも・塩……………少々



### 【作り方】

- ①油揚げの一边を開き、袋状にする。
- ②ほうれん草は塩を加えた熱湯でゆで、細かく切る。しらす干し、ホールコーン、すりごまを混ぜaを加えて調味する。
- ③油揚げの中に、②を平に詰める。フライパンを熱し、両面をカリッとするまで焼く(油は不要です)。
- ④三角に切り、皿に盛る。

### 「まごたちわやさしいこよ」

4回にわたりバランスよく栄養をとるための食材の頭文字をとった「まごわやさしい」を使った料理を紹介してきました。最近では、健康増進のための食材の頭文字を追加して「まごたちわやさしいこよ」とも言われています。「た」は卵。「ち」はチーズ。両方も良質なたんぱく質で、筋肉増強、免疫力アップが期待できます。また、「ご」は米。「よ」はヨーグルトで、

日本人に不足しているカルシウムを補給できます。ぜひ、「まごたちわやさしいこよ」の食材を使ったメニューを取り入れ、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。



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

花は葉に友達できたよ一年生

久保田陽子(小本)

【評】四月日、小学校に入学した新生です。友達と仲よく勉強して遊んでいますよ。けんかをしたいけど、帰って来て、お母さん、友達できたよと、元気がいいの報告です。

深呼吸山にあふるる青葉光

伏屋弘子(本庄)

【評】長い長いトンネルを抜けると、そこは山間にある小さな盆地です。自づと深呼吸をしました。素直な句です。若々しい句です。山にあふるる青葉光は勢があります。「ああ 気持ちいいー」

菜の花の野辺に摘み来て夕餉汁

舟橋ゆたか(三ツ瀬)

【評】菜の花(つばい)の野辺を散策です。小川のほとり蝶々がとんでいます。私の畑です。日に二回は野辺を散策です。菜の花を摘みました。それを夕餉汁にして今日の一日です。

老い桜切られ薬はっほっほ

安藤秋虹(小牧原新田)

【自解】小牧山は城跡とともに桜の名所です。桜の老木を切ると新しい芽が出て来て薬と言います。老木の生命力をたたえ、「薬はっほっほ」とたえているのです。

# 東部地域の 地震防災を考える

第4回

## 在宅避難で用意しておきたい 備蓄品 (生活用品関係)

### 生活用水

※風呂の残り湯でも可



### 食品包装用ラップ、 アルミホイル

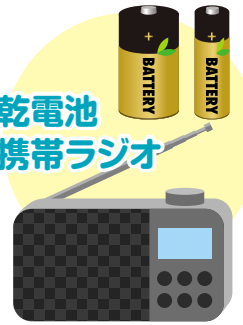


### ゴミ袋、大型ビニール袋、 ポリ袋、ジッパー付ビニール袋

※大型ビニール袋は給水用、トイレ用などに、  
ポリ袋は調理や配膳用の手袋など多用途で使  
うことを考えましょう。

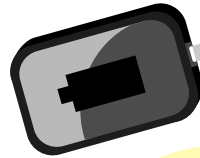


### 乾電池 携帯ラジオ



### 救急箱

(絆創膏、消毒液、はさみ、  
ピンセット、ガーゼ、包帯、軟  
膏、爪切り、三角巾、使い捨  
て手袋、綿棒、体温計など)

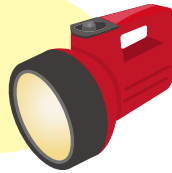


### 携帯電話などの 予備バッテリーや充電器

※車のシガーソケットから充電できるものや  
乾電池式の充電器などもあります。

### 懐中電灯

※できれば家族分は  
用意しておきたい。



### 使い捨て手袋、 軍手



### 持病の薬、常備薬

### カセットコンロ、ガスボンベ

※ガスボンベは気温により使用量が変わり  
ますが、2人で1週間使用する場合、およそ  
6~9本必要と言われています。



### ティッシュペーパー、トイレトペーパー、 ウェットティッシュ、ペーパータオルなど

### 使い捨て箸、 スプーンなど

### 簡易トイレまたは 非常用トイレ

※1人1日5回の1週間分を目安にする。

### 【必要な家庭において】

- ・生理用品
- ・乳幼児用品  
(食品、おむつなど)
- ・介護用品



### ライター、 マッチ



### アルコール 消毒液



### 非常用トイレ (自宅のトイレを利用する場合)

- ①便座をあげて便器の上から大きめのポリ袋をかぶせます。
- ②さらに上から大きめのポリ袋 (排泄物が見えないよう黒いポリ袋がおすすめです) をかぶせます。
- ③袋の中に凝固剤や吸水シート (ペットシーツやオムツなど) を入れます。
- ④使用後は②の袋だけを取り出し、しっかり結んで捨てます。

※トイレの回数は、1人1日5回として1週間分以上を想定し準備しましょう。  
※簡易トイレ (本体) などは、ネットやホームセンターなどで販売しています。

### 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