

飛行船

A I R S H I P



TOKADAI

育ち 花咲く 人のまち

VOL.135

2025年10月



令和6年度 絵画コンクール金賞受賞作品 奥出 任栞さん(北里保育園 年長)※学年は受賞時のものです。

CONTENTS

■キラリ!この人

ヨゴスポーツ(余語 充、余語 将馬)

■いきいきサークル紹介

ひめトレ&シナプソロジー

■桃花台センター発 情報ステーション

ピアール・ピースイベント

第14回安全なまちづくりフェアinピアール2025

健康講座 及び 第1回みどりの教室 受講生募集 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⑱

清水 豊

■ちょっとひと息 アフタヌーンティー

大野じゅん子料理教室 大野 順子

■俳句

鈴木 年春 選

■あい・らぶ My Town VOL.78

「住み慣れた地域で暮らし続ける」

～篠岡地域包括支援センターを利用してみよう～

余語充さんと余語将馬さんは、林で生まれ育った同級生。そして幼馴染。共に野球に心血を注ぎ、互いに切磋琢磨してきました。そんな2人が3年前「野球で小牧を盛り上げる。小牧からプロ野球界に選手を送り出す」と決意し、「ヨゴスポーツ」というYouTubeチャンネルを開設し、目標に向かい、共に歩み始めました。そんな2人に思いを聞いてきました。

小学校低学年で、地域の少年野球チーム「篠岡ブルーインパルス」に入団。小学5年、ピッチャー充さん、キャッチャー将馬さんでバッテリーを組んだ2人。「テレビゲームとかは全くやらず、毎日、野球をやっていた。努力というより遊びが野球でした」と。

中学に入り、将馬さんは、クラブチーム（硬式野球）・江南ボーイズに入団。一方、充さんは、学校の部活動・軟式野球部に入部しました。2人とも高校のスカウト担当が試合を見に来ていたほど秀でた選手でした。充さんは愛工大名電高校へ、将馬さんは誉高校へと高校は別々になりました。

●互いをリスペクトする 最高のパートナー

30歳を迎え、再会を果たした2人は、「野球で小牧を盛り上げたいね。子どもたちの夢を後押しできることがしたいね」と話したことがきっかけで、気持ちが固まりました。「走っても速い。勉強もよくできる。充はすごい人ですよ」と、話す将馬さん。一方、「将馬は、ずっと野球という夢を追い続け、ぶれない軸を持つ野球職人ですよ」と充さん。「互いに相手がない物を持ち合わせ、互いに補完し合える2人で、1人じゃできないんですよ」と、お互いに強い信頼とリスペクトで繋がっています。

●さあ、ヨゴスポーツ本格始動！

社会人野球チームを退団し、名古屋市内のクラブチームで指導者として活躍する将馬さん。ジムや



篠岡保育園の卒園式で。写真⑤が充さん



代球岡イン時代の少年野球チーム・ブルパルの2人



篠岡小学校の入学式で。写真⑥が将馬さん



甲子園を目指して。写真⑦が充さん

インタビューを終えて

野球の申し子のような将馬さんに、目標に向かって着実にプラン作成や交渉・渉外ノウハウを持つオールラウンドプレイヤーの充さん。互いの強みが生かされ、素晴らしいチームワーク。この2人なら何でも可能にしようというパワーを感じました。ファイト！



YouTube

いきいきサークル紹介

機能改善のエクササイズ、普段と違う動きで脳の活性化。緩めて、引き締めて、笑って、考えて…心も体も元気になろう！



「ひめトレ」ポリウレタンの棒で、柔らかくしなやかで、モチモチとした触り心地の良いボール。これを使ってエクササイズを行います。

ひめトレ&シナプソロジー

シナプソロジーで脳を活性化中

東部市民センターで毎月、最終水曜日に開催している「ひめトレ&シナプソロジー」。「ひめトレ」というのは、オレンジ色の直径4センチ、長さ20センチほどの柔らかい棒を使って、普段意識しづらい骨盤底筋群を鍛えるエクササイズのことを言い、尿漏れ予防やウエストのシェイプアップを目指します。そして、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など普段行わない動作をすることで脳に刺激を与え、活性化するプログラムをシナプソロジーと言い、認知症予防に繋がります。

2つのエクササイズを同時に楽しむユニークな「ひめトレ&シナプソロジー」は、自分のできるところを無理なく挑戦する、笑い声の絶えない楽しいサークルです。

みんなに参加してほしい

活動のきっかけは、10年ほど前、桃花台にあるコパンススポーツクラブのインストラクターで、パーソ



普段動かさない手首の細かいストレッチ

ナルトレーナーでもあった榎本加代子さんが、シナプソロジー教育トレーナーの資格を取得し、クラブ内で講座を始めたことでした。この講座に参加していた代表の葉山真弓さんが「もっと皆に体験してもらいたい」と思い、東部市民センターでサークルとして活動を開始しました。メンバーは多少の入れ替わりはありますが、10名ほどで、60歳から80歳代までの人が在籍しています。毎月1回の開催で、参加時に1500円を払います。「無理なく参加できるし、休みかどうかはSNSのラインで連絡するだけなので、気軽に続けられます」と、メンバーは話します。

無理せず、自分を楽しませて



取材日に参加していたメンバーの皆さん

まずは「ひめトレ」で、軽いストレッチから始まり、じっくり体を緩めていきます。いつも同じではなく、季節や状況に応じて、さまざまな動作を組み合わせたストレッチやエクササイズを行います。少し汗をかいてきたら、休憩をして「シナプソロジー」へ。椅子に座って榎本さんのシブシブな質問に答えながら頭を使う、記憶をたどる…、笑いながら、考えながら、軽く体を動かします。1時間半の間に交互に体験することで、心も体もすっきりした気分になります。

「体の仕組みを分かりやすく教えてもらえて楽しい」とか「先生の軽快なトークが好き」という声だけでなく「将来の体調や尿漏れな

どが不安だったから参加した」という声も聞こえてきました。講師の榎本さんは「普段家ではなかなかやらないストレッチや簡単なエクササイズですが、自分のペースで動いて、体の現状維持ができればよいかと思っています。気分も変わって楽しいですよ」と話し、代表の葉山さんは「多分、家でエクササイズをやっている人はいないかも…（笑）。皆が、それぞれに楽しく参加してもらえたらいいですね」と、話します。

「ど忘れ」や「頭で分かっているけど体が動かない」「何度やってもできない」そんなことも全部、許容範囲で笑い飛ばせる、明るくて元気な雰囲気だから、若返ること間違いなしですね。

●ひめトレ&シナプソロジー

- 活動日時：毎月最終水曜日10:00～11:30
- 場所：東部市民センター
- 参加費：1回1,500円
- 連絡先：090-7316-0613 葉山さん

※参加希望の方は、運動のできる服装、タオル、飲み物を持参してください。



講師の榎本加代子さん（写真左）と、代表の葉山真弓さん

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15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、飲み物、動きやすい服装で
応 募 先・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24日(金) 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!

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20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 樹木匠 鳥居 郁夫氏(補助員1名)
持 ち 物 筆記具、ゴミ袋か軍手、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 先・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31日(金) 締切(当日必着)
■応募者多数の場合は抽選とし初めて受講する方を優先します。
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】



写真はイメージです

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 10月17日(金)
11月21日(金)
12月19日(金)
10:00~12:00
場 所 ビアール広場
(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

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。

10月9日(木)、23日(木)
11月13日(木)、27日(木)
12月18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



桃花台センター 発 情報ステーション

ピアール・ピエスタ イベント

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抽選会を実施

日 時 10月15日(水)、12月15日(月) 10:00~
※景品がなくなり次第、終了

場 所 ビアール広場(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(専門店は除外)で、お買上げ合計1,000円(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可(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



◆工作 雪の結晶をとじこめよう! アクセサリーづくり

透明なレジンの中に、美しい雪の結晶をとじこめたアクセサリーをつくろう! 冬の思い出に自分だけのオリジナルアクセサリはいかがですか?

出来上がった作品は、キーホルダーやネックレスに!

日 時 11月9日(日) 10:00~12:00 13:00~17:00

場 所 ビアール広場(桃花台ピアール2階)

参加人員 先着70名 ※なくなり次第、終了

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(専門店は除外)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人参加可



◆Kidsダンスフェス

ピアール広場で子どもたちの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 10月12日(日) 11:00~16:00

場 所 ビアール広場(桃花台ピアール2階)

問 合 せ アリックス音楽堂

☎0568-40-5969 ☎080-1612-1185



ピエスタイベント

◆スポーツフェスタ

スポーツの日になんで、5つのゲーム(野球、サッカー、アメフト、バスケット、ダーツ)が1つになったワールドスポーツ、ボウリング、バランス体験など、いろいろなスポーツが楽しめます。お子さんはもちろん、大人の方も楽しめます。

日 時 10月12日(日)、13日(月・祝) 10:00~17:00

場 所 ビエスタ広場

参加方法 ビエスタ専門店街での当日お買上げレシート1,000円(税込)以上の提示または、300円(税込)で1回参加可



第14回 安全なまちづくりフェア in ピアール 2025

*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11日(土) 10:00~16:00
場 所 ビアール広場(桃花台ピアール2階)
内 容 愛知県警察音楽隊の演奏 14:00~
コノハけいぶがやってくる
防犯及び交通安全に関する催事ほか



イベントインフォメーション

2025年10月~12月

小牧市 ☎0568・72・2101

小牧市制70周年記念
第46回小牧市まつり

小牧市山崎公民館、小牧市市民会館、小牧市市民会館、小牧市市民会館、小牧市市民会館

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

小牧市制70周年記念
第66回小牧市市民会館市民会館(展示場、講堂)

第12回 本庄ふれあいまつり

楽しいステージイベント、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1日(土) 10:00~12:00 場 所 ビアール広場(桃花台ビアール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】10/9(木)、12/11(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】11/3(月・祝)【時間】お問い合わせください
- 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】10/4(土)、12/20(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】11/18(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】10/14(火)、12/9(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】12/6(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】11/11(火)【時間】10:30~11:30
- 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
- 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(祝日を除く)【時間】10:00~10:30
- アートであそぼ【対象】幼児と保護者【定員】6組【日にち】12/7(日)【時間】10:00~11:00
- 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】12/7(日)【時間】14:00~
- ドッジボール大会【対象】小学生以上【定員】当日自由参加【日にち】11/2(日)【時間】13:30~

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】10/3(金)、11/7(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】12/5(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】11/10(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】10/18(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】10/20(月)、12/15(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】11/17(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】10/16(木)、12/18(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】10/20(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】毎週水曜日【時間】13:30~

第9回桃花台音楽まつり

～連弾のレボリューション～ 春の祭典 & ベトルーシュカ

「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。今回は、全日本ピアノコンクール・デュオ部門最優秀賞を獲得した曲の演奏です。ぜひ、ご来場ください。

日 時 11月30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/北村 真紀子(piano duo)
演 目 ストラヴィンスキー作曲「春の祭典、ベトルーシュカ 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



前田 陽一朗 さん



北村 真紀子 さん

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1回で終了し、継続教室ではありません。

申 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へ
※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。

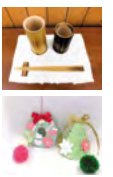
10月~12月 特別体験教室日程表 受講料無料

	教 室 名	日 時	定 員
#	とんぼ玉でイモムシを作ろう	10月 5日(日) 10月26日(日)	各4名
#	子供服からカバンを作ろう	10月12日(日)	4名
◆	牛乳パック・紙ねんどで何が作れるかな?	10月19日(日)	8名
#	とんぼ玉で雪だるまを作ろう	11月 1日(土) 12月 7日(日)	各4名
★	竹廃材から食卓セットを作ろう	11月 8日(土) 12月14日(日)	各5名
◆	クリスマスツリー&リースを作ろう	11月22日(土) 12月21日(日)	各10名

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。
※生ごみを利用して肥料を作る「ぼかし講座」を毎月2日曜日に開催しています。時間は、午前10時から11時まで、参加費は500円です。家庭からの生ごみ減量に挑戦してみませんか。



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。※12月は東部市民センターの修繕工事のため、小牧市ふれあいセンターで相談に応じます。

日 に ち 10月7日(火)、11月11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 FAX 0568-74-5855

※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。

<研修内容>

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

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7年度地域交流事業「絵画コンクール」において、たくさんの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。



保母 純さん
小木保育園 年長



井上 茉香さん
桃花台ひまわり幼稚園 年長



片山 翔雄さん
大城小学校 1年

特別賞【金賞・銀賞・銅賞】及び入選受賞作品を9月20日(土)～28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。

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。

岸谷香コンサート KAORI PARADISE 2025

プリンセス プリンセスの名曲「Diamonds <ダイヤモンド>」や「M」、そして岸谷香ソロ楽曲をピアノとアコースティックギターでお届けします。



日 時 11月9日(日)16:00開演 (15:30開場)
チケット発売中
場 所 市民会館 大ホール
料 金 一般 6,500円 アートフレンド会員一般 6,000円
※3歳以上有料(2歳以下大人1人につき1人膝上鑑賞無料)

尾崎裕哉 Concert 2025

混迷の時代に希望と光を探し、歌を届けることを使命として、独自の存在で輝き続ける尾崎裕哉による小牧での初コンサート!

日 時 12月14日(日)16:30開演 (16:00開場)
チケット発売中
場 所 市民会館 大ホール
料 金 一般 6,000円 アート会員一般 5,500円



秋のサンデーコンサート

「ショパンの魅力」～ショパン国際ピアノコンクールを楽しもう～

5年に一度のショパン国際ピアノコンクールが現在開催中。YouTube配信もされているコンクールの楽しみ方や聴きどころ、ちょっとした秘話などを交えながらショパンの名曲を紹介します。

日 時 10月12日(日)14:00開演 (13:00開場) 当日会場にてチケット発売
場 所 味岡市民センター 講堂
料 金 一般 500円 18歳以下 無料 ※全席自由



フレッシュパーク

【問合せ】 ☎0568-78-1110

●花ふれあい教室

①秋色の花と野菜のポタジェ作り ②葉牡丹とパンジーのお正月寄せ植え
③豪華なクリスマスリース作り

日 時 ①10月19日(日)10:00～12:00 ②11月16日(日)10:00～12:00
③12月6日(土)10:00～12:00

募集人数 各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 各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

自然の中で心も身体もリラックス。パークヨガで日頃の疲れを癒しましょう。

日 時 10月1日(水)、15日(水) 11月5日(水)、19日(水)10:00～11:00
講 師 鈴木 加奈子さん、湯浅 晃子さん(10月15日) **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 バスタオル又はヨガマット、飲み物 **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26日(日)、11月30日(日)、12月7日(日)13:00～15:00
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



●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 10月4日(土)、11月8日(土)、12月13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 **場 所** フレッシュパークディスクゴルフコース

●自転車乗り方教室

4歳から小学校3年生までのお子さんを対象に自転車の卒輪指導を行います。

日 時 11月8日(土)9:30～12:00 ※雨天時予備日11月9日(日)

講 師 鈴木 宏幸さん(元競輪選手) **募集人数** 10名

応募方法 10月1日(水)から先着順 **参加費** 500円(保険料込)

持ち物 自転車、ヘルメット ※フレッシュパークにて貸出し可。
ただし、20インチ以上。申込時にお伝えください。



後 援 小牧市 協 力 小牧警察署 **場 所** フレッシュパークおもろ自転車広場

●フレッシュパーク音楽祭

聴く、見る、参加するフレッシュパーク秋の音楽祭(音楽ライブ:生バンドと一緒に歌ってみよう、写真クイズ:お菓子の景品あり、ワークショップ:缶バッジ作り等)

日 時 11月2日(日)12:00～16:00 **参加費** 無料

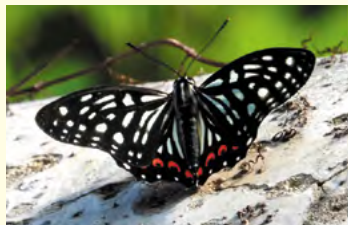
場 所 フレッシュパーク体育館前
※詳細は、尾張広域緑道のホームページでご案内します。

篠岡の自然散策 ⑱ アカボシゴマダラ

18

清水 豊

前回に続き外来種の蝶「アカボシゴマダラ」について紹介したいと思います。



アカボシゴマダラ夏型



アカボシゴマダラ白化型(上)と
ゴマダラチョウ(下)

アカボシゴマダラの在来種は奄美大島に生息しています。しかし、ふれあいの森や市民四季の森で観察されている蝶は、中国から持ち込まれた故意に放蝶されたものと考えられます。アカボシゴマダラは在来種のゴマダラチョウの近縁種ですが、野外での交雑は低いと考えられています。しかし、幼虫の餌であるエノキはゴマダラチョウも唯一の食草としており、今後は生息環境とともに競合が問題になるかもしれません。

場合によってはゴマダラチョウとの雑種ができるかもしれません。

アカボシゴマダラを見つけた場合、特定外来生物のため飼育、生きたままの運搬、野に放つということが原則

禁止とされています。誤って捕まえた場合は、駆除もしくはその場で放つことは問題ありません。しかし、捕まえた蝶を別の場所で放つことは、分布域の拡大につながる可能性があります。そのため絶対に行わないでください。

二年前から観察するようになったアカボシゴマダラですが、年々観察する個体数が増えています。小牧市内で観察するゴマダラチョウは、もともと個体数が少ないのに比べ、アカボシゴマダラとはよく出会います。初めて飛んでいるアカボシゴマダラを見たとき、羽根の色合いや飛び方からアサギマダラ(飛行船 vol.119)と勘違いしました。夏型の成虫は後翅に赤い斑紋がありますが、春型には赤い斑紋のない白化型や薄い赤色斑紋の個体もいます。奄美大島の固有種には白化型はならず、その点在在来種ではないと

ちょっとひと息、 アフタヌーンティー

午後の穏やかな時間をちょっと贅沢にしてくれる
「アフタヌーンティー」を自宅で楽しんでみませんか。
簡単に作れるデザートと美味しい紅茶を4回シリーズで紹介します。
紅茶の話や豆知識などの情報もお届けします。



第2回 ウバティー

世界でも紅茶の産地として名高い、インド洋に浮かぶセイロン島（スリランカ）。中でも標高の高いハイグロウンと呼ばれる地域にある「ウバ」で生産される紅茶「ウバティー」は、世界三大紅茶の一つです。特に7月から9月までのクオリティーシーズンに収穫された茶葉は、鮮やかで赤みの濃いオレンジ色（※水色と呼ばれる）で、刺激的な渋みと芳醇な香り、鼻に抜ける爽快感（メントール系の香り）が特徴で、最高級の茶葉と言われます。上質茶葉であることの証とも言われる紅茶をいれた時にできるゴールデンリング（カップの内側の縁に見える金の輪）も、ウバティーの楽しみ方のひとつとされています。色、香りを楽しむストレートティーがお勧めですが、ミルクにもよく合います。

※抽出された紅茶の色を言います。



紅茶の上手な入れ方



ティープレスは、紅茶の茶葉をしっかり抽出しながら手軽にいれられる便利な器具です。まず、ティープレスを使用する際には、適切な茶葉の量を計ることが重要です。正しい使い方を覚えることで、紅茶の風味を最大限に楽しむことができます。

一般的にはティーカップ1杯（約150～200ml）に対してティースプーン1杯（約2g）の茶葉が適量とされています。ただし、茶葉の種類や好みによって調整するとよいでしょう。お湯の温度にも注意が必要です。一般的には90～95度程度が理想的です。高温すぎると苦味が出やすくなり、低温では十分に抽出されません。お湯を注いだら、すぐにプランジャー（押し下げるフィルター部分）をセットしますが、まだ押し下げずに3～5分ほど蒸らします。これによって、茶葉がしっかりと開き、豊かな香りと味わいが引き出されます。抽出時間が経過後は、プランジャーをゆっくりと押し下げます。この時、強く押しすぎると茶葉が潰れて雑味が出るため、優しく押し下げるのがポイントです。カップに注ぐ際は残さず全て注ぎましょう。残すと渋味が出てきます。

アーモンド チュール



●作り方（12枚分）

- ①無塩バター（40g）は湯せん、または電子レンジで溶かす。
- ②ボウルに卵白（1個分・30g）を入れ、ハンドミキサーで泡立てながら砂糖（40g）を少しずつ加える。バニラエッセンス（2、3滴）を加える。
- ③②に薄力粉（40g）をふるい入れ、ゴムベラで混ぜ、①を加える。スライスアーモンド（60g）を加えて軽く混ぜる。
- ④オープン皿にオープンシートを敷く。スプーンで生地をすくい、直径2cmくらいのおおきさにのばす。スプーンの背で薄く丸形にのぼす。
- ⑤150度のオーブンで13～15分焼く。焼きあがったら素早くはがして乾かす。

★紅茶の国イギリス「アフタヌーンティーの歴史」（その2）

貴族の空腹から生まれたアフタヌーンティー

19世紀頃、貴族たちはイングリッシュブレックファーストと夜8時頃に始まる夕食の2食でした。午後になって空腹に悩まされていた公爵夫人アンナ・マリアがベッドルームでサンドイッチや焼き菓子などを食べていたことが始まりだそうです。彼女が親しい友人を招くようになり、徐々に上流階級の社交の場として広まりました。そして、この習慣は、貴婦人たちの午後の社交場になり、「アフタヌーンティー」と呼ばれるようになりました。

大野じゅん子料理教室主宰。紅茶マイスター、製菓衛生師、管理栄養士。製菓会社の研究室で新商品の開発を担当。世界60数カ国を旅し、各国の食文化に触れる。現在、料理教室にてお菓子、パンの講座を開催している。中部料理講師会理事。

大野 順子

大野 料理教室 小牧 検索



俳句

虹の会
鈴木年春選

三川の水の恵みや彼岸花

平手 静子（岩崎）

【評】三川は揖斐川、長良川、木曽川。展望タワーから眺めたような木曽三川の遠景と、朱が鮮やかな彼岸花の近景と、その対比が印象的です。両景を結びつける「水の恵みや」という表現も適切だと思います。

雨あがり芋の葉に葉に宿る粒

石田 富子（久保 一色）

【評】秋の季語「芋」は里芋のことです。作者は雨上がりの庭で芋の葉を見えています。葉は雨水を弾き、何枚もの葉の上に丸くなった雨粒が残っています。その光景を「葉に葉に宿る」とリスム良く捉えました。

五箇山に響くこきりこ秋深む

高木 みさ子（久保）

【評】民謡「こきりこ節」では「びんざさら」という楽器（短冊の木板を紐で編んだもの）が使われますが、その音は素朴で郷愁を誘います。こきりこ節が合掌造りの集落に響き渡る頃、里の秋も深まってゆくのですね。

病葉にしどど張りつく秋の雨

早瀬 紀久子（久保 一色）

【評】「病葉」は病気で変色した葉のこと、夏の季語ですが、この句の主季語は「秋の雨」です。緑の中に黄や赤に変色した葉が雨に濡れています。それを、雨が「張りつく」とした所に、作者独自の感性が伺えます。



住み慣れた地域で暮らし続ける

年齢を重ねても、住み慣れた地域で暮らしていきたいと思う人は多いはず。
いざという時に必要な情報や今、やっておくとよいことなどを4回シリーズでお届けします。

第2回

篠岡地域包括支援センターを 利用してみよう

地域包括支援センターは、高齢者が安心して暮らすための地域の相談窓口で、市内に5つのセンターがあります。

東部地域を担当するのは篠岡地域包括支援センターで、愛厚ホーム小牧苑（大山）内にあります。

センターでは、健康のこと、福祉や医療のこと、認知症に関することなど高齢者の方からだけでなく、その家族や近所の方からの相談も受け付けています。

例えば、高齢者の方への虐待の相談、健康づくりや介護予防を進め、介護状態にならないような相談や対応、認知症になっても地域で暮らせるような支援体制づくりなど

『住み慣れた地域で暮らし続ける』ことができる支援、体制づくりを推進しています。



《相談の一例》

- ・腰を痛めて動けないが、介護サービスはどうしたら利用できるのか。
- ・入院中だが、退院後の自宅での生活が不安です。
- ・近所に暮らす一人暮らしの方が、最近、約束したことを忘れたり、
何度も同じことを言ったりするようになったのだけれど、大丈夫でしょうか。
- ・定年退職して、ずっと一人で家にいます。
地域で参加できるボランティア活動はありませんか。
- ・主人が認知症になったかもしれない…。
本人に言うかと否定して怒り出しますが、どうしたらよいでしょうか。
- ・同居する嫁が、私の分のご飯を作ってくれない。



センターでは、社会福祉士、主任ケアマネージャー、保健師が在籍し、さまざまな相談にのってくれるだけでなく、必要であれば、他の相談窓口へ繋げてくれます。

●出張相談窓口

場 所:MEGAドン・キホーテUNY桃花台店 2階 書店横スペース
日 時:毎週火曜日 10:00~12:00
※篠岡地域包括支援センタースタッフが相談を担当します。

●こまき山体操～介護予防教室～

介護予防リーダーとして活躍されている地域の住民が講師として実施しています。
場 所:野口の郷（小牧市大字野口2426-1）
日 時:毎週水曜日 10:15～、11:15～ 2部制

●篠岡地域包括支援センター

場 所:小牧市大字大山字岩次208-15 電 話:0568-78-7530
日 時:月～金（祝日除く）9:00～17:00
※来所する場合は、事前に電話にて連絡をお願いします。



コラム 歯は健康の入口

年齢を重ねるにつれ、歯の病気にかかりやすい口腔内環境になります。口腔内の疾患が進行すると、食生活に支障をきたしたり、脳梗塞や糖尿病、心疾患など全身の病気に繋がることも分かってきています。いつまでも健康な歯を保てるよう、かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう。通院が難しい場合には、訪問歯科診療を受けることも可能です。相談窓口に問い合わせてください。

訪問歯科相談窓口
0568-75-6471
（小牧市保健センター 成人保健係）

小牧市歯科医師会ホームページ: <https://komaki-dent.jp/call/>



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