

アクティブ

vol
03
無料

可憐な草花が咲き誇る！

東海のミニ尾瀬 葦毛湿原



川柳で
脳活性化！

川柳大募集！
「お題」は6ページを見て！



和太鼓
破天鼓
Kitchen PAPA Club
男の料理教室

こんにちは！あなたの町の市民館

南陽地区市民館



極奥三河 東三河シニアリフレッシュ事業 参加者募集！

愛知県北東部の「奥三河」には、豊かな自然と鮎の住む清流、魅力ある里山が昔ながらの姿で残っており、山里に根づく悠久の伝統と文化が今も受け継がれています。そんな豊かな自然と伝統・文化に触れながら、奥三河を知り尽くし、技を極めた「名人」と一緒に、都会では味わうことのできない、ゆったりとした時間をお過ごしください。

奥三河の魅力満載！5つのプログラム。

対象年齢50歳以上

※現地での体験、宿泊費、食事、材料費、傷害保険料、税込み

プログラム名	実施日 / 滞在日数 / 実施場所 / 宿泊先	参加費用 / 定員 / 食事
おいしい酪農体験 ～最高の牛乳であなたのチーズを作る～ ・牧場ならではの新鮮なミルクによるチーズ作りや牛乳風呂、田舎料理を楽しんでいただきます。 ・牛追い、哺乳、搾乳、牛舎の清掃、ベッドメイク、草取りなどの酪農作業を体験できます。	平成22年11月12日(金)～14日(日) 2泊3日 大東牧場(新城市) / (宿)大東牧場MILK工房スコット他	20,500円 10名(申込順) 朝食 2回 昼食 1回 夕食 2回
森林の中でリフレッシュ！ ～山の醍醐味 炭焼き体験～ ・石窯とドラム缶窯の二種類の窯で炭焼きを楽しんでいただきます。炭のお土産もあります。 ・見渡す限りの大自然の中で、心身ともにリフレッシュできます。	平成22年11月11日(木)～13日(土) 2泊3日 とみやまの大自然(豊根村) / (宿)とみやま来富館	18,500円 10名(申込順) 朝食 2回 昼食 2回 夕食 2回
蜂の生態を観る！ ～大自然の恵み 山のロマン 蜂追い体験～ ・ヘボサミットに参加し、ヘボ料理を作ります。 ・古くから伝わる山の暮らしの一部を体験してください。	平成22年11月6日(土)～8日(月) 2泊3日 東栄町内の山林ほか(東栄町) / (宿)はやしや旅館	23,000円 10名(申込順) 朝食 2回 昼食 1回 夕食 2回
自然を感じる！林業体験 ～自分たちの森づくり&遊具づくり～ ・大自然の中での林業体験を通じて、林業や森林、山遊び全般について学びます。 ・イノシシ肉や鮎、フキ等の地元の素材を使った「山家(やまが)料理」を作って食べます。	平成22年10月21日(木)～24日(日) 3泊4日 設楽町内の山林ほか(設楽町) / (宿)みのや旅館	32,500円 12名(申込順) 朝食 3回 昼食 3回 夕食 3回
養殖がわかる！ ～淡水魚の生態を学び、川魚料理を楽しむ～ ・給餌や選別、鑑別、採卵などの養殖体験を行います。川魚料理も作ります。 ・養殖に関する座学により、養殖の歴史や魚の生態など、養殖に関する幅広い知識を身に付けます。	平成22年11月2日(火)～4日(木) 2泊3日 設楽町内の養殖池ほか(設楽町) / (宿)奥三河総合センター	22,500円 5名(申込順) 朝食 2回 昼食 2回 夕食 2回

お問い合わせ・申込先 東三河広域協議会事務局(豊橋市役所 広域推進課内) ☎ 0532(51)2181

ホームページをご覧ください。昨年度の様子が映像でご覧いただけます。



情報をお寄せください

本紙では50～60代を中心としたアクティブシニア向けの情報を募集しています。下記までお気軽にお問い合わせください。
※平成22年度の「アクティ」は年3回(秋、冬、春)の発行予定です。

問い合わせ先 豊橋市 福祉部 長寿介護課 TEL 0532-51-2330 FAX 0532-56-3810

情報提供方法 専用の情報提供用紙によりFAXまたは郵送等にて。
豊橋市ホームページ内で「アクティブシニア活動促進」と検索してください。情報提供用紙がダウンロードできます。

【ご注意】お寄せいただいた情報は、内容や紙面の都合等により掲載できない場合があります。あらかじめご了承くださいませようよろしくお願いします。

葦毛湿原

草花が生い茂る秋の葦毛湿原を楽しもう



「東海のみニ尾瀬」とも云われ、都市近郊として全国にも珍しく約5ヘクタールの原野に高山性植物のミカワバイケイソウをはじめ、湿性植物など約250種が自生し四季折々の花園をつくり出しています。1992年には、愛知県指定天然記念物とされました。



自然観察指導員
吉田 豊さん

愛知県指定天然記念物「葦毛湿原展」
—里山の多様な生物と人間—

- 10月9日(土)～11月7日(日)
- 豊橋市美術館にて ※観覧無料

講演会 美術館講義室にて、10月23日(土) 13:30から、吉田さんと保護の会の星野清治さんによる講演会を開催いたします。
定員80名(当日先着順) 無料

「葦毛湿原観察会」を開催します!

開催日 10月9日(土) 9:00～
講師 保護の会 ※参加費無料
申込み方法は広報にてお知らせします。

葦毛湿原はウォーキング愛好者にも人気のコース。湿原を抜けて中継所から山間部にかけて自然歩道が整備されています。いつものウォーキングに自然観察の楽しみをプラスすれば、心身ともにさらに豊かなものになることでしょう。長年この湿原を探求されている吉田氏にお話を伺いました。

魅力あふれる 葦毛湿原の神秘

吉田氏は「葦毛湿原の自然にはたくさんの魅力がある」と語ります。幼い頃の湿原での思い出は昆虫採集。20数年前からは植物に興味を抱き、葦毛湿原の自然探求に力を注いでいます。本業は電子工学の教師ですが、趣味が高じて「花かおる葦毛湿原」と題した植物図鑑を執筆されたり、葦毛湿原に関する講座を開催されています。

氏が撮影した写真と共に豊かな自然の美しさと不思議さを感じていただければ幸いです。ぜひ足を運び、皆で感動を共有しましょう。

全国でも珍しい 形成の湿原です。

尾瀬や釧路の湿原は沼や川跡が埋まってできたものですが、葦毛湿原は枯れることのない湧き水が染み込みにくいチャート層

満天の星空のように 湿原に咲く可憐な シラタマホシクサ。

秋の葦毛湿原といえば、シラタマホシクサの群落です。かつては湿原一面に満天の星を散りばめたかのように咲いていました。現在はヌマガヤ等に繁殖地を奪われつつあり、年々群落の規模が縮小するのは残念ですが、今年は図の①⑧⑦で、その可憐な姿を見ることができるとおもいます。シラタマホシクサを見つけたら、茎を注意深く見て下さい。コヨリのような形状は、丸い花を細い茎で真っ直ぐに支えるためと思われれます。

吉田氏は語ります。「植物も小さな動物も、生きるために、そして子孫を残すために驚くような工夫をしています。この小さな湿原の観察を続けるだけでも、それが明確に解かります。その系統システムは本当にすごい。私の専門は工学系ですが、つき詰めれば共通点があり、『人の生きる術』という意味でも勉強になります。植物の生態のたくましさ、人間へのメッセージさえ感じます。市街地からも近く、駐車場も広いので、皆さんもぜひ「自然の神秘」に触れてみてはいかがでしょうか。



シラタマホシクサの群生



イワショウブ(ユリ科)
湿原に生える多年草で花茎の高さ20～40cmになる。葉は長さ10～20cm程度で、ショウブのものに似ている。氷河期の遺存植物と言われる。(散策路①④付近)
9月上旬～9月下旬



キセルアザミ(キク科)
湿原内のあちこちで多く見られる。花が咲いたようすは、まさに火をつけた煙管(キセル)のようである。(散策路⑥付近)
9月中旬～10月上旬



シラタマホシクサ(ホシクサ科) (散策路①⑧⑦付近)
伊勢湾沿岸の湿地にだけ生える1年草で、高さ20～40cmになる。白い花が徐々に膨らんでいく様子は、線香花火の玉が膨らんでいく様子にどこか似ている。 8月下旬～9月中旬



- 豊橋青年会議所や豊橋山岳会のボランティアにより1967年、湿原保全のために枕木遊歩道が作られました。
- NHK中継所まで豊橋自然歩道が続いているため、ウォーキング愛好者も多数、葦毛湿原の風景を楽しみながら山に向かいます。



【所在地】
豊橋市岩崎町
豊橋駅より東へ約8km
【交通機関】
豊橋駅前3番のりばより、
豊橋鉄道バスの赤岩口行き
(飯村経由)が朝7時頃から出ています。
下車すれば、葦毛湿原の案内板がすぐ目に入ります。
バス停より葦毛湿原入口までは、岩崎自然歩道を通って約1km。

※文章及び写真の多くが吉田氏の著書とお話から抜粋したものです。ご協力に感謝いたします。



葦毛湿原およびその周辺の雑木林、背後の山などで比較的簡単に見ることのできる植物を中心に、著者吉田豊さんが選んだ221種を紹介。オールカラーの写真図鑑。



キッチンパパクラブ

健康をテーマに、楽しく作って食べて！

平成17年、市民講座のひとつとして行われた「初めての男の料理」は大人気。募集15名のところ応募は47名でした。書店の店頭にも男性向けの料理本が並ぶ。昨今、自分で作ってみたいと考える男性が増えてきたようです。

取材した「キッチン・パパ・クラブ」は、市民講座を受講したメンバーが中心となって作られた自主グループです。40年代から70年代の男性が月に1度南陽地区市民館に集まり、和気あいあいと料理を楽しんでいます。講師は豊橋市健康づくり食生活改善推進協議会から派遣され、調理だけではなく栄養面についての指導もしていただけます。



和気あいあいの料理教室 男子厨房に入ってみよう

キッチンに立つ メリットはいっぱい

今回は51回目。最近ではレパートリーも増えて腕前も上がり、レシピを見れば一人で料理ができるようになった方もいらっしゃるようです。メンバーの皆さんに感想を伺うと、「自分でつくったものは美味しい」「薄味で栄養バランスも良い料理を覚えられた」「家でも台所に立つようになった」「月1回のこの日がとても楽しい」等々。また「女房の有り難さがよくわかった、片付けくらい手伝っています」というメンバーも。

午前10時に集合して1時間半、いよいよ完成です。忙しく動きまわって、お腹もべこべこ。「こんな少ない油で揚げられるんだ」「胡麻が香ばしくて美味しいね」など、言葉交わし合いながら笑顔のランチタイムを楽しんでいました。

この日のメニュー

727Kcal

鶏肉の胡麻揚げ

たっぷり胡麻を付けた鶏ムネ肉を少量の油で揚げた健康レシピ。黒と白のコントラストが食欲をそそります。

ミモザひじき

ひじきはカルシウムたっぷりの健康的な食品。黄色い卵黄がミモザのように咲いています。

和風ジュリエンスープ

ジュリエンスープとは、野菜の千切りのこと。味はもちろん包丁使いの練習にもぴったりです。

あずき牛乳かんてん

あずきの上品な甘さをつるんとした口当たりが魅力のデザート。砂糖は足さないヘルシーデザート。



包丁さばきもなかなかのもの。

料理をつくる楽しさを仲間と一緒に味わってみませんか？

講師は豊橋市健康食生活改善推進協議会の方々です。詳しくは南陽地区市民館(☎48-6576)まで

【日時】毎月第4日曜日 午前10時～12時

【会場】南陽地区市民館

【費用】1回につき1,000円



みんなで作ってみんなで食べる料理はひと味違います！この日はカルシウムたっぷりの骨力アップメニューを堪能しました。講師の先生が考えるバラエティに富んだレシピを覚えるのも楽しみのひとつです。

和太鼓の魅力と一緒に味わってみませんか？

【場所】豊城中学校体育館(市役所北側)

【日時】月2回(月曜日) 19:30～21:30

【連絡】白井 090-2182-4172

※楽器は必要ありません

今年で17年目になる『破天鼓』は、20代から60代の男女約15人で活動している和太鼓の愛好団体。豊城中学校の体育館をお借りし、勉強会と練習を行っています。「細く、長く、楽しく、そして派手に！」が『破天鼓』のモットーです。現在の講師は『四神』を主宰する和太鼓奏者、伊藤弘典先生。三重県の長島町からお越しいただき、絶えない笑顔で指導をしてくださいます。

「月に2回、1回2時間程の練習ですから進歩



継続は力なり…、練習場にも感動が響きます

今年で17年目になる『破天鼓』は、20代から60代の男女約15人で活動している和太鼓の愛好団体。豊城中学校の体育館をお借りし、勉強会と練習を行っています。「細く、長く、楽しく、そして派手に！」が『破天鼓』のモットーです。現在の講師は『四神』を主宰する和太鼓奏者、伊藤弘典先生。三重県の長島町からお越しいただき、絶えない笑顔で指導をしてくださいます。

全身で感じる和太鼓の音…、あなたも打ち鳴らしてみませんか！



はゆつくりです」とお聞きしました。その腕前はかなりのもの。体育館に響き渡る、息のあった迫力ある演奏に感動しました。さすが継続は力なり…、取材にお邪魔したこの日は、10月に開催される豊橋和太鼓フェスタで、桶締め太鼓を担ぎながら練り歩くための練習をしているとのことでした。

左右の手を自在に使いながら打つ和太鼓は脳の活性化にも有効。そして姿勢を正すことで肩こりの解消にも期待ができるとのこと。

皆さんにお話を伺いました。「心が浮き立ちます。ストレスの発散には最高」太鼓の響きは私の中の祭りです」など本当に楽しそうに語って頂きました。「良い事はいつばいあるけれど、叩いて楽しい」ということが一番です。これが結論と感じました。



和太鼓の魅力は全身で演奏し、全身で感じる！

講師の伊藤弘典先生に和太鼓の魅力をお聞きしました。「まず、楽器としてはシンプルですが『叩けば鳴る、単純明快』ということが第一でしょう。他の楽器は耳で聴くのが普通ですが、太鼓は身体が包み込まれるような振動も感じる。太鼓はメンタルな部分に直接作用する楽器だと思っています」。

豊橋は和太鼓を愛好している団体が多く存在します。10月31日には第2回目となる「ええじゃないか！豊橋和太鼓フェスタ」を「ライブポートとよはし」にて開催。20団体に参加し、もちろん『破天鼓』も出場する予定です。入場無料なので皆さんも出かけてみてはいかがでしょうか。そして和太鼓の魅力を感じたら、まずは気軽に見学してみてもいいでしょう。

20代～60代まで総勢15名。幅広い年齢層で楽しく活動しています。



つきいちパン教室

日時 原則的に月の最終日曜日
(例外もあります)10:00~12:00
参加料 1500円 材料費・試食(おみやげ付)
会場 前芝地区市民館
申込み 前芝地区市民館
☎ 32-3750 (受付時間 9:00~21:00)
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

手ねから成形まで学び、出来たての美味しいパンを作ります。
【今後の予定】
9月26日 カレーベーコンロール・米粉パン
10月31日 エッグパンズ・イタリアントマトパン
11月28日 スイートポテトパン・バターロール
12月19日 シュトーレン・ツリーパン

(財)豊橋文化振興財団 イベントスケジュール

イベントのお問合せ▶(財)豊橋文化振興財団 TEL.0532-61-6145 ☎ チケット一般発売日

イベント名	日時	会場/チケット発売	入場料
東儀秀樹 & 古澤巖「地球よ」	平成22年11月27日(土) 18:00~	アイブラザ豊橋 ☎ 9月18日(土)~	全席指定 SS席 6,000円 A席 4,000円 S席 5,000円 B席 2,000円
フォレスタ合唱団 ~日本のこころの歌~	平成22年12月4日(土) 18:00~	豊橋市民文化会館 ☎ 10月2日(土)~	全席自由 一般 2,000円 高校生以下 1,000円
劇団四季「ファミリーミュージカル」	平成23年1月8日(土) 18:00~	アイブラザ豊橋 ☎ 10月23日(土)~	全席指定 SS席 4,000円 A席 2,000円 S席 3,000円 B席 1,000円
ライナー・ホーネック ヴァイオリンリサイタル	平成23年1月25日(火) 18:30~	ライフポートとよはし ☎ 11月13日(土)~	全席指定 S席 4,000円 A席 3,000円
豊橋をHAPPYにしてくれる音楽家たち	12月~3月(4回開催) 18:00~	豊橋市民文化会館 ☎ 10月9日(土)~	全席自由 一般 3,000円(4回通し) 高校生以下 1,500円(4回通し) ※1回券も販売あり
人形浄瑠璃「文楽」	平成23年3月9日(水) 昼の部13:30~ 夜の部18:00~	豊橋市民文化会館 ☎ 12月18日(土)~	全席指定 A席 4,000円 高校生以下(B席) 1,000円 B席 3,500円

東三河エリア イベントスケジュール

☎ お問い合わせ ☎ チケット一般発売日

イベント名	日時 / お問い合わせ	会場 / チケット発売	入場料
日本舞踊×尺八×ジャズピアノコラボ	平成22年11月14日(日) 15:00~ (問)ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	ハートフルホール(豊川市) ☎ 9月12日(日)~	一般 2,000円 高校生以下 1,000円
第23回 新城歌舞伎	平成22年11月14日(日) 10:30~ (問)新城市教育委員会文化課 ☎ 0536-23-7655	新城文化会館大ホール	一般 1,000円 全席自由 高校生以下 500円
あったかハートのコンサート「悠久の二胡の想い」	平成22年11月18日(木) 19:00~ (問)ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	ハートフルホールロビー(豊川市) ☎ 9月12日(日)~	500円 (前売り券は菓子・飲物付、当日券は飲物付)
足助のかじやさんコンサート ギター弾き語り	平成22年11月25日(木) 19:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	フロイデンホール(小坂井) ☎ 2ヶ月前より	500円 (前売り券は菓子・飲物付、当日券は飲物付)
クリスマスコンサート ちょっぴりジャズ風味のシャンソンを	平成22年12月5日(日) 15:00~ (問)新城市教育委員会文化課 ☎ 0536-23-7655	新城市リフレッシュセンター (つくで鬼久保広場内)	一般 1,500円 高校生以下 1,000円
人形劇「よだかの★星/セロ弾きのゴーシュ」	平成22年12月12日(日) (問)田原市生涯学習課 ☎ 0531-23-3531	田原文化会館多目的ホール ☎ 10月17日(日) 9:00~	1,000円 全席自由 ※高校生以下500円(予定) 宝くじの助成により特別料金となっています。
鈴木重子クリスマスコンサート	平成22年12月12日(日) 15:00~ (問)ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	ハートフルホール(豊川市) ☎ 10月10日(日)~	3,000円 当日券:3,500円
モーニングタイム with ウクレレ	平成22年12月16日(木) 10:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	フロイデンホール(小坂井) ☎ 2ヶ月前より	500円 (前売り券は菓子・飲物付、当日券は飲物付)
演劇:ねがいごとパズル	平成22年12月19日(日) 15:00~ (問)ウインディアホール ☎ 0533-88-8010	ウインディアホール(豊川市) ☎ 10月17日(日)~	一般 1,000円 当日各500円増し 中学生以下 500円
マリンバで楽しむクリスマスナイト	平成22年12月24日(金) 19:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	フロイデンホール(小坂井) ☎ 2ヶ月前より	500円 (前売り券は菓子・飲物付、当日券は飲物付)
唄と箏でつづる新春の調べ	平成23年1月14日(金) 19:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	フロイデンホール(小坂井) ☎ 2ヶ月前より	500円 (前売り券は菓子・飲物付、当日券は飲物付)
演劇 くずい扇屋でござい 古典落語「井戸の茶碗」より	平成23年1月16日(日) 15:00~ (問)ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	ハートフルホール(豊川市) ☎ 11月14日(日)~	一般 2,000円 当日各500円増し 高校生以下 1,000円
さわやか音楽会「小さな小さなお話」	平成23年1月27日(木) 10:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	フロイデンホール(小坂井) ☎ 2ヶ月前より	500円 (前売り券は菓子・飲物付、当日券は飲物付)
あったかハートのコンサート どうぶつたち!五線譜を大行進!駆け回る20本の指	平成23年1月27日(木) 19:00~ (問)ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	ハートフルホールロビー(豊川市) ☎ 11月14日(日)~	500円 (前売り券は菓子・飲物付、当日券は飲物付)

【宛先】
〒440-8501
豊橋市今橋町1番地
豊橋市福祉部長寿介護課
アクティ川柳募集係

【ハガキ裏面】
● ● ●
氏 住 川
名 所 柳
名 所 作
品

【締め切り】
平成22年10月18日(月)

※応募多数の場合はアクティ編集部が選定させていただきます。

例
のんほいのラッコレベルの家欲しい
ゴミ出しの 曜日を狙って 妻寝坊

お題
我が家、家族(夫、妻、子供)

川柳は俳句と同様の五・七・五の語句で作るのが基本形ですが、季語や切れの制限もなく、字余り等もOKです。一句考えてみるだけで、頭の活性化にとっても効果的。深遠な人生感が漂う句からダジャレまで、どんな作品も大歓迎! アクティ編集部で選句し、次号「アクティ4号(12月発行)」に掲載させていただきます。ぜひ、ご応募ください。

川柳

作品募集中

アクティ隊が
地区市民館にお邪魔します!
今回は!

南陽地区市民館

豊橋市草間町字平東89 ☎48-6576



地区市民館は趣味や生き甲斐を見つけることができる身近な施設です。あなたも気軽な気持ちで覗いてみてはいかがでしょうか?何かを始めるきっかけづくりに役立ちます!

南陽を1ヶ月に利用する延人数は、0歳児から87歳までなんと約2700人!
「南陽音楽祭」や「南陽地区市民館まつり」などの恒例イベントも人気です。



幼児ふれあい教室



1歳児を対象に開催しました。おやつ作りを体験したり、うちわで紙吹雪を飛ばして遊んだり…。子育ての悩みも気軽に話し合える情報交換の場としても活用されています。

「ウクレレ教室」を開催中!

市民の皆さんのご要望により、今年度のトラムはウクレレ教室を開催中。昨年度の「ギター教室」は、自主グループとして活動を継続しています。



これからの講座

「四季のうた」や「ジャズの歴史」の開催を予定しています。参加ご希望の方は、「四季のうた」は広報とよはし9月1日号、「ジャズの歴史」は12月1日号をご覧ください。

南陽音楽祭



コーラス、ハーモニカ、ギター、カラオケなどを披露。市民館に美しく楽しい音楽が鳴り響きました。

市民館まつり

毎年秋、市民館まつりを開催しています。芸能発表会や作品の展示、ワクワク体験広場など、2日間にわたって盛大に行われます。今年も開催予定!ぜひご来場ください!



作品展



芸能発表会では日頃の練習の成果を發揮しました!出演者の最高齢は87歳!会場が一体となった演目もあり、たいへん盛り上がりました。

南陽地区市民館を拠点に43の自主グループが活動しています。市民館まつりは作品の発表の場。年々腕を上げられ趣味の域を超えた作品も数多くあります。

今年も11月13日~14日、市民館まつりを開催します!お気軽にご来場ください。