TAKE FREE

大府を味わう
ヘルシー&リラックスマガジン

ひとつひとつの
“いいトコ“から、
大府らしさが
見えてくる！

# KURUTOKO
クルトコ

05

2020.1

特集　大府の花を愛でよう

おおぶの逸品
（P.6）にも
おぶちゃん登場！

イラスト：おぶちゃん原作者 木村香央里さん

COUPON
ランチ又はディナー注文の方
お好きなシルクアイス
（+350円）が無料！
※フルーツ全種対象
有効期限
2020.4.30迄

2020年
2月9日～16日
大府盆梅展
開催！

## 花の季節は、大府盆梅展から！

# 大府の花を愛でよう

一足早く春を感じる「大府盆梅展」を皮切りに、大府は、桜やつつじなどがいたる所で咲き誇る花のまち。今回は、そんな花の魅力を存分にお届けします！

### 盆梅展は、今年も優雅！

まだまだ寒さも厳しい2月中旬。大倉公園の管理棟、休憩棟に一歩足を踏み入れると、そっと漂う梅の香り。畳敷きの室内にズラリと並んだ芸術的な盆梅が、一気に春を運んできます。

今年で29回目となる「大府盆梅展」は、パッと華やぐ人気のイベント。会場内には丹精込めて育てられた盆梅約70点を展示。梅に添えられた川柳も楽しみながら、じっくりその美しさを堪能しつつ、琴や尺八の演奏に耳を傾けたり、呈茶でホッと一息ついたり。苗木や観光みやげの販売、甘酒、ぜんざいサービスやウクレレ演奏に加えて、今年はやキッチンカーも。大府の春は、盆梅展から始まりますよ！

### 第29回大府盆梅展スケジュール

| 開催内容 | 9日(日) | 10日(月) | 11日(火・祝) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) | 16日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 盆梅・川柳展 | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ |
| 呈茶（当日券350円） | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ |
| 苗木・観光みやげ販売 | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ |
| 琴・尺八演奏 | ❀ | － | ❀ | － | － | － | － | － |
| 無料サービス※無くなり次第終了 | 甘酒 | － | － | － | － | － | ぜんざい | － |
| ふるさとガイド（大倉公園の案内） | － | － | － | － | － | － | ❀ | － |
| ウクレレ演奏 | － | － | － | － | － | － | ❀ | － |
| キッチンカー | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ | ❀ |

※詳細はパンフレットをご覧ください。

呈茶（過去の様子）

琴演奏（過去の様子）

とっておき秘話が続々！

# 盆梅の魅力、教えてください！

植木鉢に植えられた盆梅は、いわゆる盆栽の仲間。小ぶりなものからダイナミックな大鉢まで様々です。
その魅力や育て方などを、大府の盆梅に詳しい水野さんにお聞きしました！

インタビュー

**水野 友式さん**
第1回目の大府盆梅展立ち上げから関わる。イベントの企画のみならず、自身も多くの作品を出展。日本盆栽協会東知多支部長。

## Q 大府盆梅展の歴史を教えてください。

実は立ち上げ当時は市の担当職員。ぶどう狩りに代わる催しをと、どぶろく祭りで有名な長草天神社の梅文様に着目したのが始まりです。第1回は桃山公園の桃陵荘で、2回目以降は大々的に大倉公園で開催。元々植物好きでしたが、この盆梅展をきっかけに自身でも育て始めました。

テープカットも行われる茅葺門。右の青い鉢は水野さんの大作です。

## Q 大府盆梅展の特徴は？

手前の管理棟には大府盆栽会の作品。奥の休憩棟には日本盆栽協会の作品が並びます。花の少ない寒い時期の開催とあって、お年寄りが外に出るきっかけになったり、休日には家族連れも多いですね。遠方からも多くの方が来場します。何より風情がありますし、無料なのでおトクですよ。

## Q 梅ならではの魅力とは？

梅の木の生命力には脱帽します。薄い革と幹だけなのに、花は艶やかで香り豊か。普通の盆栽よりも花が付く分、映えるのも魅力です。枝が曲がった雲竜梅や枝やガクが緑の青軸など品種も多く、育て甲斐がありますね。

曲のおもしろい木！

## Q 盆梅展に合わせて咲くんですね！

はい、温めれば早く咲かせることができるので、展示に合わせて調整します。ただ、しだれ梅は開花時期が遅いのでちょっと無理させてしまうかな。

基本的に屋外で、毎日の水やりを欠かさず手塩にかけて育てます。

ズラッと並んだ盆栽たち。

## Q 盆梅展の楽しみ方を教えてください。

難しいことはありません。見てホッとする、落ち着く木を探してみてください。本格的に楽しむなら、ぜひ座って干渉を。盆梅と花台、添え物と呼ばれる小さな盆栽で「一席」です。枝ぶりや花の美しさ、台とのバランスなどを楽しんでくださいね。

**第29回 大府盆梅展**
令和2年
2月9日(日)～16日(日)
10:00～16:00
(最終日は15:00まで)
会場：大倉公園

アクセス方法
JR大府駅へは、JR名古屋駅から新快速で約14分。会場へは、JR大府駅東口から徒歩約10分

樹齢300年あまりの盆梅！

ちょっと寄り道

# 大注目！大倉公園のここがスゴい！

早春の盆梅展につづき、4月下旬にはつつじまつりも催される大倉公園。
歴史と趣あるこの公園は、最近、何かと話題のスポットでもあるのです。

## 防空壕

休憩棟入ってすぐ右の土間部分に入口が。鉄筋コンクリート造の非常に珍しい防空壕は、第二次世界大戦の終戦近くに作られました。歴史的にも必見です。

## 茅葺門

休憩棟と共に平成27年には国の登録有形文化財に。令和元年10月には友好都市提携を結ぶ岩手県遠野市の職人の協力で葺き替えられました。みっちり葺かれた淡く渋い黄色の藁は青空に映えます！

大倉公園 MAP

## 休憩棟

大正時代、日本陶器（現ノリタケ）社長・大倉和親氏の別邸だった大倉公園。その歴史を紐解く休憩棟は、庭に向けて開くL字型の平屋建て。盆梅展の会場やつつじまつりではお茶会の場として使われます。

## ひょうたん池のカッパの親子

大倉公園奥のひょうたん池の子どもを抱いたお母さんのカッパ像。長らく母子のみでしたが、去年の秋、元来の贈り主・岩手県遠野市から新たにお父さんカッパが贈られました！

## つつじ

## つつじまつり

場所：大倉公園・桃山公園
時期：4月下旬～5月上旬

満開のつつじの中で行われる大府の春のの最大イベント。約2、800本ものつつじが咲き誇る大倉公園・桃山公園では、恒例の親と子の写生大会をはじめ、ステージパフォーマンスやバザーなどイベント満載です。

春は花の季節です

# 次々と咲く花の開花時期をお見逃しなく！

## さくら おおぶのさくらまつり

場所：桃山公園・二ツ池公園・石ヶ瀬川
時期：3月下旬～4月上旬

2月下旬の河津桜を皮切りに、様々な表情の桜が満開に。大府の桜をめぐってみましょう！

**二ツ池公園　河津桜**
(2月下旬～)
濃いピンクが華やかな早咲きの桜。池沿いに咲く姿に春を感じます！

**桃山公園 ソメイヨシノ**
(3月下旬～)
ゆったり花見客で賑わう春の風物詩。

**石ヶ瀬　ソメイヨシノ**
(3月下旬～)
堤防のライトアップが幻想的！4/4・5にはウォーキングイベントも開催されます。

## ハナモモ

場所：あいち健康の森公園など
時期：3月中旬～4月中旬

果物の桃の花よりも色が濃く、こんもり咲くのがハナモモ。一本の木から赤、白、ピンクの花が同時に咲く品種もあるのが特長です。大府商工会議所と花まるOBUプロジェクトが推進する「ハナモモ植樹事業」により、あいち健康の森公園を中心に数多く植樹されてきました。

## クチナシ

場所：市役所（向畑公園）など
時期：6月～7月

純白で香り豊かな花を咲かせます。10～11月頃にはオレンジ色のかわいい実が。乾燥させた実は着色料や染料にも使われます。昭和50年、市制5周年を記念して市民投票によって「市の花」となりました。おぶちゃんの頭上にもあしらわれています！

## なんじゃもんじゃの木

場所：大倉公園・あいち健康の森公園など
時期：4月下旬～5月上旬

本名は「ヒトツバタゴ」。つつじと同じ時期に白い花を付ける高木で、その姿はまるで雪に覆われたよう！日本では愛知、岐阜、長野などでしか咲かない貴重な木で、絶滅危惧種にも指定されています。

## ハス

場所：星名池
時期：7月～8月

ピンクのグラデーションと大輪の花が美しいハス。みどり公園横の星名池は、県内随一のスポットとして写真愛好家にも人気です。ハスの花は午後には閉じてしまうので注意が必要。夏の早朝がオススメですよ！

## 今すぐチェック！ 大府のイベント・花カレンダー

| 時期 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| イベント | 大府盆梅展 | さくらまつり | 大倉公園つつじまつり | 花まつり | | |
| 花 | 梅 | はなもも<br>桜 | からしな<br>はなみずき | なんじゃもんじゃの木<br>つつじ<br>かきつばた | さつき<br>たいさんぼく | 紫陽花<br>睡蓮<br>ハス |

今回のおおぶらり散歩道（P.7）でも、桜と花スポットのコースをご紹介しています。ぜひご覧ください！

KURUTOおおぶ × TANITA CAFE タニタカフェ

# こだわりシェフのひとりごと

みんなに知ってほしい料理のこだわり、お教えします！

## 豚肉とトマトのスパイシーカレーランチ

（ミニサラダ、野菜マリネ、デリ、ドリンク付）

**¥890**

噛むごとに広がる旬の野菜のうまみと、鼻を抜けるスパイシーな香り。定番のカレーも、おいしさと健康の相乗効果でひと味もふた味も違うのがKURUTO流です。

厚生労働省推奨の一日に必要な野菜量（350g）の半量が摂れる上に、塩分量や脂質、無添加にもこだわったタニタカフェとの共同開発メニュー。上に乗せる焼き野菜とのバランスを考えて、サラッと食べやすく仕上げました。大量の香味野菜を2時間炒め煮にした甘味と、食欲そそる香辛料の香り、トマトの酸味がポイントです。

KURUTOおおぶ×
タニタコラボカフェ
シェフ 三輪 哲也

必見！シェフの技

### 野菜のうまみを引き出すには？

カレーの野菜は極力自然栽培に近い形の自家製をメインにチョイス。かぼちゃは焼く、大根は煮る、里芋は皮ごと蒸して衣かつぎ、白菜や青梗菜は蒸焼きなど、品目ごとにベストな調理を行ってから炙り焼きにします。「各々の野菜のおいしさを最大限に引き出したい」そんな想いのひと手間が味の決め手です。ご家庭でもぜひお試しください。

※金額はすべて税込です。※写真はすべてイメージです。※季節や仕入れ状況によりメニュー内容は変更になる場合がありますので、ご注文時にお気軽にお尋ねください。

Choice 05

# おぶちゃんグッズ

KURUTO おおぶで 好評販売中！

マスキングテープ（3種類）各250円　ミニタオル 300円　タオルハンカチ　500円
ラバータイプマグネット　350円　緊急用ホイッスル　500円　車載用ゆらゆらステッカー（3種類）各600円（全て税込）

木村さんのおぶちゃん愛あふれる3種3様のマステは、ぜひ全部持ちで！

おぶちゃん原作者
木村香央里さん

## 描き下ろしの自信作！

ご存知、大府市公式マスコットキャラクター「おぶちゃん」。愛らしさいっぱいの新作グッズを前に、原作者・木村さんからは貴重なお話が。

「今作は私も商品選びからイラスト作成まで携わりました。子どもたちに気軽に使ってもらいたいですね」

マスキングテープは3種。カラフルタイプは子ども向け、モノクロはシックに、ギンガムチェックには大府の特産品も入れて描き分けを。タオルやハンカチは発色の良さや肌触りにもこだわりました。もちろんすべて木村さん描き下ろしです。さらに、産業文化まつりでは自ら店頭に立って販売。人気の程を実感したそうです。

## 母のように愛情込めて

おぶちゃん誕生は2006年。保健センター等で活躍する健康づくりマスコットキャラクターとして一般公募で採用されたのが始まりです。当時、木村さんは大府東高校生。その絵心で美術部。「全体を大府市の地形にして黄色で健康的に、市の花くちなしも付けて」と家族も一緒に考えました。

「地元の方に愛されるようにずっと描き続け、2017年に公式マスコットキャラクターに。翌年はゆるキャラグランプリ6位。嬉しかったですね」描くことでスキルアップにもつながるそうで、名古屋芸術大学卒業後も手腕を活かす仕事で邁進中。様々な表情のおぶちゃんは木村さんの愛情あってこそ。今後の新作登場が楽しみですね。

レスリングや柔道姿など、描き分けたパターンは優に100を超えています。

## 現場リポート ～逸品ができるまで～

本邦初公開！描き始めのおぶちゃんは丸と楕円形でラフに。

輪郭や花も整えて、立派なおぶちゃんが！貴重な手描きイラストです！

パソコンに取り込み実線に。線の配置で印象が決まります。

色付けして微調整。花に立体感を出したり、向きを調整したり。

最終調整後、プリントすればおぶちゃん完成です！

ふるさとガイドおおぶがおすすめ

# おおぶらり散歩道 vol.5

## さくらめぐり、花めぐり
（3月中旬～下旬が見頃です）



❸石ヶ瀬川堤防
ソメイヨシノ
堤防沿いが映える！3月下旬からは夜のライトアップも素敵。



❷人間環境大学周辺
陽光さくら
ソメイヨシノより少し早咲き。花の色が濃く華やか！

❶KURUTOおおぶ
観光情報、お土産販売、タニタコラボカフェなど見どころ満載！



❺長澤寺客殿
天井絵
こんな所にも美しい花々が！客殿に描かれた天井絵は必見。

❹森岡八幡社
ソメイヨシノ
地元民に愛される八幡神社にも見事な桜が。

## あいち健康の森公園

❻ハナモモ
白、ピンク、赤が混ざり合うハナモモ。

❼荘川さくら2世
トヨタ労連寄贈。岐阜県の御母衣ダムにルーツを持つ桜。

❽花ノ木
中部地方にのみ生息する深紅色の花を咲かせる愛知県の木。

❾レンギョウ
早春に咲く鮮やかな黄色の花が特徴。

❿カンヒざくら
濃いピンク色の花が下を向いて咲く沖縄の桜。

⓫豊後梅
ウメの花の中で最も可憐な花。梅干しや梅酒など果実も楽しめます。

⓬ハナニラ
可憐な白から青へのグラデーション。葉っぱはニラの匂い！

⓭あいち健康の森公園薬草園
ベニバナトキワマンサク
細いリボンのような花びらがこんもり美しい庭園木。

KURUTO おおぶで 観光ガイド（無料）受付中！
※要事前予約

芽吹きの季節のお散歩は、歩くほどに体もポカポカ。今回は早春の花々を愛でながらのコースをご紹介しましょう。ナビゲーターは大府市観光ボランティアガイド「ふるさとガイドおおぶ」の尾崎さんです。

「代表的な桜・ソメイヨシノはもちろんですが、あいち健康の森を中心に様々な品種が楽しめますよ」この地図片手にお散歩も楽しいのですが、オススメはKURUTOおおぶへ申し込み、ふるさとガイドおおぶと一緒に回るサービス。ガイドさんの説明を聞きながら、花を愛で、春を感じるこの時期だけのお楽しみです。この機会に花のまち・大府を実感しに出かけませんか。

ふるさとガイドおおぶ
尾崎 光政さん

vol.4

Enjoy!OBU♪

# おおぶのイベントを10倍楽しむ方法

## おおぶ映画祭2020

3月14日(土)10:30〜18:30・15日(日)10:30〜16:00
会場:愛三文化会館　入場料:500円

Obu Film Festival
映画に、恋をしよう。

### 「映画の可能性」を感じる2日間。
### 注目は大府の中学生主演作『スイッチバック』!

昨年までの「大府ショートフィルムフェスティバル」から名前を変えて今回で3回目となる「おおぶ映画祭」。感度の高い厳選作品に、思う存分浸れそうです!

初お披露目となる『スイッチバック』

今回も意欲的な監督や出演者たちが来場予定です!

※写真は昨年の様子。

**希少な作品を一挙上映**

「大府に〝映画〟という芸術が根付いてほしい。そんな思いで作品を選りすぐりました」そう熱く語るのはプロデューサーの辻さん。普段なかなか観ることができない自主映画を十数本一気に上映するとあって、市内外から注目を集めています。強烈な個性やメッセージ、虐待やLGBTなど社会問題にも触れる作品は、心に刺さる意欲作ぞろい。また、子どもたちの未来を考える大阪の「はぐくみ映像大作戦」の上映作品やワークショップも楽しみです。

**市制50周年事業作品!**

祭のテーマは「映画の可能性」。生きる喜びや今伝えるべきメッセージを追求する中で、象徴的なのが大府市制50周年記念映画『スイッチバック』です。メインキャストは大府の中学生たち。市内各所で撮影を行い、大府の魅力を再発見するとともに、子どもたち自身が未来を描き、可能性を模索する物語です。全国、世界での上映も視野に入れたこの作品。「中学生たちの自然な演技に心打たれます。ぜひ多くの子どもたちに観てもらいたいですね」。映画を通して未来を見つめる貴重な時間になりそうです。

インタビュー:
おおぶ映画祭
Future Cinema Project
プロデューサー
辻 卓馬さん

### おおぶ映画祭2020プレ上映会

13:30〜16:30(13:00開場)
場所 愛三文化会館くちなしホール

**part1** 1/26(日) 入場無料
昨年の映画祭セレクト作品や『スイッチバック』予告編を上映。

**part2** 2/15(土) 入場料500円
ひと足早く、映画の自由さやおもしろさに触れる厳選作品!

# タニタ式ダイエットのコツ②

## ～基礎代謝を高めましょう～

ダイエットと聞くと「減らす」ことに重きを置きがちですが、ダイエット後もリバウンドを繰り返さない為には「やせやすく太りにくいからだ（エネルギーをたくさん使うからだ）」を作ることが大切です。
それには、基礎代謝量（心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量）が高いことが絶対条件になるのです。

基礎代謝は1日の消費エネルギー量の約70％を占めます。実は、基礎代謝は生まれてから思春期までは上昇しますが、からだが完成する10代後半をピークに徐々に低下していきます。これに加えて30代後半になると、年齢によるホルモンバランスの変化や、筋肉量の減少、運動不足なども影響して基礎代謝が大きく低下してしまいます。この年齢による基礎代謝の低下を考えずに若いころと同じ量の食事をしていると、カロリーを消費しきれない食べ過ぎの状態になり徐々に太ってしまうのです。
そこで、基礎代謝を高める行動ポイントをご紹介します！

**【行動編】**

①体組成計で基礎代謝量をチェック
脂肪消費効率が高いからだであるかどうかは「体重1kgあたりの基礎代謝（基礎代謝基準値）」で判定します。この判定ができる「基礎代謝判定機能」のついた体組成計でチェックしましょう。

②毎日できるだけ積極的にからだを動かしましょう
これは、必ずしも運動する時間を作らなくとも、行動を少し変えるだけでOKです。
（例）エレベーターではなく階段を使う、電車やバスなど通勤時の乗り物でも立って移動する　など

③簡単なストレッチやトレーニングで筋力アップ
気分転換のためにも、会社や自宅でストレッチやエクササイズを取り入れ、特に背中や太ももなどの「大きな筋肉」を意識して動かしましょう。
テレビを見ながらのスクワット&その場でも上げ、エキスパンダーで全身ストレッチなどもおすすめです。

**【食事編】**

①極端な食事制限は行わない
栄養バランスを考えずに食事量を急激に減らすと基礎代謝量が低下します。
特に、たんぱく質はできるだけ減らさないようにしましょう。

②特に意識して摂りたい栄養素
・たんぱく質（肉・魚・豆腐・卵など）：筋肉をつくるもとになる栄養素なので、基礎代謝を高めるためには最も重要です。
・ビタミンB群（豚肉、うなぎ、レバー、納豆など）：糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変えることをサポートし、エネルギー消費を促します。
※ヨウ素（海藻類、イワシ、サバ、カツオなど）、アルギニン（ナッツ、ごま、玄米、牛乳など）もエネルギー消費を促す効果があります。

運動と食事内容に気を付けて、やせやすく太りにくいからだを作りましょう！

---

おすすめアイテム　05　Recommended Tanita's Item

### より正確な測定ができるデュアルタイプ体組成計

医療分野や研究施設で使われるプロフェッショナル体組成計の技術を取り入れ、2つの周波数で体組成を測定することでより正確な測定が可能になりました。測定結果の判定をバックライト色で分かりやすく表示します。
Bluetooth 通信対応のiPhone・Android 端末にデータを転送し、アプリでデータ管理ができる機種や（※「対応スマートフォン」を必ずご確認ください。）、体組成計本体でグラフ表示・データ管理できる機種もございます。もちろん基礎代謝量もはかれます。（一部機種はスマートフォンでのみ結果を表示します）詳しくは、QR コードより！

デュアルタイプ体組成計ラインナップはこちら

Recommended
Tanita's Recipe

# タニタ食堂®おすすめレシピ

vol.5

## ポークハンバーグ定食

589kcal・塩分2.9g

**栄養ポイント**

ハンバーグは高カロリーだからと敬遠しがちですが、赤身のひき肉を使用すれば大丈夫!
マッシュポテトも適量ならOK!老若男女に人気のメニューです。

### ポークハンバーグ

◆材料　286kcal・塩分1.3g

- 豚ひき肉……180g
- 玉ねぎ(みじん切り)…80g
- ナツメグ……少々
- しめじ……1/2袋
- 無塩バター……小さじ1/2
- 調味料A(だし粉・砂糖 少々、しょうゆ 小さじ2/3)
- 調味料B(赤ワイン 小さじ1、ケチャップ 大さじ1、ウスターソース 大さじ1/2)
- パン粉……大さじ1・1/3
- 溶き卵……14g
- ほうれん草……5株
- にんじん……1/4本
- 塩・こしょう……少々

◆作り方

1. 玉ねぎはバターで色づくまで炒める。
2. ボウルにひき肉、パン粉、玉ねぎ、溶き卵、塩・こしょう、ナツメグを入れてよくこね、丸く形を整えて中央をへこませる。クッキングシートを敷いた天板にハンバーグを並べ、温めたオーブントースターに入れて10分程焼く。
3. ほうれん草は長さ1cmに切ってさっとゆで、水にさらして水気を切る。調味料Bは温めてたれを作る。
4. しめじはほぐし、にんじんは細切りにし、バターで炒めて調味料Aを加えてさっと煮る。

### スプラウトサラダ

◆材料　44kcal・塩分0.6g

- ブロッコリースプラウト……3/10パック
- マッシュルーム…60g
- ごぼう……1/3本
- にんじん……1/5本
- レタス……2枚
- 好みのドレッシング……大さじ1

◆作り方

1. スプラウトは根を落とし、半分に切る。ごぼうは千切りにしてゆで、にんじんは細切りにする。ボウルに切った野菜とマッシュルームを合わせてざっと混ぜる。
2. 器にレタスを食べやすくちぎって敷き、1を盛り、ドレッシングをかける。

### マッシュポテト

◆材料　98kcal・塩分0.2g

- じゃがいも……1個
- ベーコン……10g
- 牛乳……大さじ2
- 無塩バター……大さじ1/2
- 塩・粗びきこしょう……少々

◆作り方

1. じゃがいもは薄く切り、ゆでてつぶす。ベーコンは短冊に切ってバターで炒める。
2. ボウルにじゃがいも、ベーコンを入れ、塩、粗びきこしょうを加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。

### まいたけと長ねぎのすまし汁

◆材料　17kcal・塩分0.8g

- まいたけ……1/2パック
- 長ねぎ……2/3本
- 調味料A(塩 少々、しょうゆ 小さじ1)
- だし汁……300ml

◆作り方

1. まいたけはほぐす。長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を沸かし、まいたけと長ねぎを入れて一煮たちさせ、調味料Aで味を調える。

※材料は全て2人分です

カフェでおいしく、健康を学ぶ。

Pick up! Reports

# 健康講座 in KURUTOおおぶ

「カフェの一部が会場！しかもおいしいスイーツ付き！」そんな口コミで毎回人気の健康講座。今回は、いつもお世話になっているかかりつけのあのお医者様が講師として登場。夢のコラボが実現しました！

12/5(木)
15:00~16:30

## 糖尿病と歯周病　大府市内　医療クリニック、歯科連携

日本糖尿病学会専門医　いまむらクリニック院長　今村繁夫先生
日本歯周病学会専門医　松下歯科医院院長　松下至宏先生

大府市民にとって馴染み深い市内のクリニック。その開業医の先生方が講師を務める人気講座です。今回はお二人の先生が糖尿病と歯周病について解説。各々の立場から最新のケアや普段聞けない貴重なお話が飛び出します。「どちらも生活習慣病で初期は無症状ながら、互いに悪影響を及ぼす」という言葉に、参加者は改めて健康の大切さを実感していました。

**予約カウンセリング好評受付中！** 【開設時間】10:00~18:00(お一人様15分より)
毎週木曜日に運動と栄養に関するカウンセリングを行っています。予約制となりますので、お早めにご予約ください。

**●今後の健康講座案内** 各講座参加費 **800円**(ドリンク&スイーツ付)

| 実施日時 | セミナー内容／講師 |
|---|---|
| 2/13(木) 15:00~16:30 | 健康寿命を踏まえたリウマチとの付き合い方<br>国立長寿医療研究センター　関節科医長、骨粗鬆科医長　渡邉剛先生 |
| 3/12(木) 15:00~16:30 | 「認知症とテクノロジー」~アメリカで活躍中!!介護ロボットパロと触れ合う♪~<br>一般社団法人ハッピーネット　代表理事(元名古屋大学大学院医学系研究科(看護学)教授 )　堀容子先生 |
| 3/27(金) 15:00~16:30 | 足の腫れ、むくみ~その原因と対策~<br>国立長寿医療研究センター　血管外科部長　藤城健先生 |
| 4/9(木) 15:00~16:30 | 「インプラント治療」~本当に聞きたいポイント~<br>日本口腔インプラント学会専門医及び中部支部代議員 松下歯科医院院長　松下至宏先生 |
| 4/16(木) 15:00~16:30 | 「感染症とその予防」~感染症の予防や感染症を広げない注意点~<br>国立長寿医療研究センター　感染管理室長　北川雄一先生 |

ご予約は電話または店頭にて！

※上記以降の講座はホームページでご確認ください。※日時・内容・講師は変更となる場合があります。事前に施設にご確認ください。

来るときっとイイコトがある
"健康にぎわいステーション"
KURUTOおおぶ
大府市健康にぎわいステーション

住所 〒474-0025 愛知県大府市中央町3-278(JR大府駅構内)
連絡先 TEL:[カフェ]0562-77-4197、[観光案内]0562-51-4329
FAX:0562-51-6866
営業時間 [カフェ]8:00~21:00(オーダーストップ20:30)　[観光案内]10:00~18:00
定休日 毎月1日(ただし1日が土・日・祝日の場合は翌平日)、年末年始:12/29~1/3

KURUTOKOークルトコー vol.5　2020年1月26日発行　発行:大府市健康にぎわいステーション推進協議会
編集・校正・アートディレクション・デザイン:engawa