

おおたか写真館

ちょっとはやめの
クリスマス



レッツ★チアダンスの元気な発表！練習の成果を発揮出来ました。



どんぐり学童クラブのハンドベル＆ダンス。息の合った発表でした。



クリスマスのポップアップカードづくりも大盛況でした。



ちょっと早めのクリスマス 2022 を 11 月 27 日に開催しました。1年に1度開催している三社共催イベントです。当日は大勢の方にお越し頂き大盛況でした。始まる前はとても緊張していた面持ちの皆さんも、ホールでの発表が始まると、きらきらの笑顔で素晴らしいパフォーマンスを披露していました。クリスマスの雰囲気の中、カフェブースでゆっくり過ごされている方も多かったです。(齊藤)

特集 急な災害にそなえて非常食クッキング！ポリ袋1つで簡単にできるレシピを紹介します。(中面)



流山市おおたかの森センターと 2023年 冬号

地域をつなぎ

寄り添うジャーナル誌。

Vol.2

[編集・発行] 流山市おおたかの森センター 〒270-0128 千葉県流山市おおたかの森西 2-13-1 TEL.04-7159-7031 FAX.04-7159-7062 Nagareyama City Otakanomori Center 2-13-1 Otakanomori Nishi,Nagareyama City,Chiba 270-0128, Japan

[発行日] 2023年 2月 6日

[印刷] 流山市おおたかの森センター [責任者] 野口恵一

Instagram @otakanomori_center Twitter @OtakanomoriCity

今月の選書

by こども図書館

オオカミがとぶひ



イーストプレス/ミロコ マチコ 作・絵

きょうはかぜがつよい。ぴゅうぴゅうびょうびょうふきぬける。だってオオカミがかげまわっているから。とおくでカミナリがなっている。ゴロゴロドンドンなっている。そうか、ゴリラがむねをたたいているんだ——動物たちが本から飛び出してきそうな迫力ある絵本です。色使いもハツとするほど鮮やか。アマゾンのジャングル、はたまた恐竜の世界にタイムスリップしたかのようにびっくり仰天、想像の世界が広がります。みなさんも目をつぶって想像のつばさを広げてください。(野口)

編集後記

1月は阪神淡路大震災、3月は東日本大震災。防災意識が高まるこの季節、みなさんは災害に備えてなにか工夫されていることはあるでしょうか。おおたかの森センターでは、町全体で防災意識を高めるイベントを多く行っています。イベントを開催してとても驚いたのは、公衆電話の使い方を知らないお子様が多い事。親子で災害時の流れについて話し合っておく事は非常に大切です。津波災害史研究家である山下文男さん等が掲げた「津波でんでんこ」をご存じですか。家族は必ず避難していると信じて自分自身の避難に集中するという標語です。信じる基盤となるのは正に日頃の訓練です。中面の非常食クッキング特集も参考になさってくださいね。(編集・デザイン 齊藤)

おおたかの森センターからのお知らせ

4月が近づき、新しい門出を迎える時期。春に向けて新しいことにチャレンジするのはいかがでしょうか？子育て中のママや体を動かしてリフレッシュしたい大人の方には「リフレッシュサロン」。未就学児のお子様と一緒に親子で楽しく運動したい方は「わくわく親子体操」。乳幼児の親子でふれあいながら、児童館のおもちゃで遊ぶ「おおたかの森ひろば」。キッズ★フェスタに向けて仲間たちと一緒に練習する「みんなでレッツ★チアダンス」。親子で季節ごとの夜空を観察できる「親子星空探検隊」。また新企画「おおたかの森 Life with flowers」は、世界的問題となっている廃棄花（ロスフラワー）に着目し、新たな命を吹き込むイベントです。イベントのご予約はおおたかの森センター（☎04-7159-7031）にお電話または窓口まで。(谷澤)



季節色々

ENJOY!! 非常食ツキコブ! ～心がホッとする温かレシピ～



(企画・島中)



岩佐 善之 さん

今回は、NPO 防災対策サポートの岩佐善之さんにお話を伺いました。急な災害にそなえて、ポリ袋で簡単に作れる料理のレシピを紹介して頂きます。湯煎調理のみで、貴重な水を節約しつつ美味しい料理を作ります。食材が水にふれないので、雨水や井戸水でも OK です。

湯煎調理で
洗い物を出さず
水を温存!



ポリ袋調理の基本

1. 耐熱ポリ袋に材料を全部入れて混ぜ、空気をしっかり抜いた後、輪ゴムできつく縛ります。
2. ポリ袋を沸騰したお湯に入れて、食材に熱が通るまで湯煎するだけで完成です。

ポイント

袋に食材を入れた後、平たく成型して湯煎すると熱の通りが早いです。また、湯煎中に中の空気が膨張して袋が浮いてきてしまうので、最初に空気をしっかりと抜きましょう!

やけどに
ご注意ください!

ホットケーキ 蒸しパン



材料

- ・卵 1個
- ・牛乳 100ml
- ・ホットケーキミックス 150g程度
- ・チョコレートや羊羹(お好みで)

作り方

災害時、袋の中で材料を混ぜると洗い物がでません。

1. 卵・牛乳・ホットケーキミックスを混ぜる。
2. お好みでチョコレート等を入れ袋に詰める。
3. 縛った袋を20分程度湯煎して完成!

感想 停電時傷みややすい食材を先に消化できて便利な一品。優しい甘みで災害時でもホッとできる味わい。おやつはこれさえあれば十分!

野菜たっぷり やきそば



材料

- ・焼きそば 1袋(ソース付可)
 - ・冷蔵庫の野菜なんでも 適量
- ※粉よりも液体ソースの方がパサパサしにくいです。
粉の場合少し水で溶くとgood!

作り方

災害時、袋の中で材料を混ぜると洗い物がでません。

1. 焼きそば・ソース・野菜を混ぜる。
2. 全て袋に詰める。牛脂やウインナーを入れても美味。
3. 縛った袋を20分程度湯煎して完成!

感想 食欲をそそる味わいで、暑い夏の災害時でも満足できるスタミナ料理。この調理法だと麺がべちょべちょになる事がなく、とても美味しい!

カンヅメ 炊き込みご飯



材料

- ・お米 80g 程度・お醤油 適宜
 - ・水 120g 程度
 - ・好きな缶詰 1缶
- ※今回は鯖の味噌煮缶を使用。
焼き鳥や貝も相性抜群。

作り方

缶詰の水分も足してOK

1. 大きい具材の缶を使用の場合身をほぐしておく。
2. 袋に米と缶詰(具材)を入れ、良く揉みこむ。
3. 縛った袋を30分湯煎した後10分蒸らして完成。

感想 しっかり味がしみ込んでいて美味! どの缶詰を使っても美味しい炊き込みご飯ができそう。水を増やすとおかゆにもできて災害時とても便利。

Oh!散歩
ながれやま
第2回

ファームタカギ



高城 幸夫 さん

おたかの森小中学校近くのビニールハウスの脇、木を剪定した巨大なキャラクターが目飛び込む。キャラクターは季節ごとに装いを変え、通行人を楽しませてくれる。このキャラクターが佇むビニールハウス周辺の畑を管理しているのが「ファームタカギ」の高城さんご家族。代表の高城幸夫さんは、農業を始める以前、交通機動隊の一員として白バイに乗っていたという異色の経歴の持ち主である。今は農業の専門家として60種類の野菜を育て、自宅の一角を無人販売所としている。またサツマイモシーズンには近隣の保育園・幼稚園のみならず、柏市や東京からも園児が芋ほり体験に訪れる。体験者はなんと1シーズン 3000名を超えるというから驚きだ。直売所がオープンするのは朝5時(夏期)と朝7時(冬期)。「野菜を購入してくれたお客さんや、芋ほりをした園児たちの喜びが私の最大の喜びで、エネルギーです。」と答える高城さんの優しい笑顔が印象的だった。(野口)



笑顔で見守り!

無人直売所



当館イベントにてご出店

見ま来ま なっ得!

わくわく親子体操

おおたかの森センターで開催中の「わくわく親子体操」をご紹介します。本イベントは2017年10月から始まった未就学児のお子様と保護者の方が一緒に楽しく運動するイベントです。毎週水曜日(第3水曜日を除く)15:30~16:30に開催しています。講師は澤頭智美さん。流山エルズでは大人向けのヨガも担当する大人気講師で、OB・OGの児童が講師の姿を見つけ、声をかけていくほど人気の先生です。初参加時は緊張した面持ちだったお子様も自然と笑顔になり、汗だくで帰って行きます。広いホールに入ると皆すぐに走り始め、良いストレス発散の場となっています。色々なお子様を見てきた講師の実体験をお話していただくことで、親御さんの良い相談の場にもなっています。ストレッチを兼ねた体操やバランス感覚を養う体操を最初に毎回行いますので、少しずつ出来る事が増えるお子様の成長を直に感じる事が出来ます。その後は毎回違った内容(マット運動や前転やブリッジ、側転・ボール投げ等)を基本から丁寧に教えてくれます。運動を通してお子様との絆を深める本イベント、ぜひご参加ください!(谷澤)

次回開催日などのイベント詳細はセンターHP・広報ながれやまをご覧ください。



館長一筆箋

毎月、歩道に面した掲示板に「今月の書」を展示しています。その月に合った字を選んで書いています。因みに今年の1月は「一富士二鷹三茄子」から「富士」「鷹」「茄子」の3作品を展示しました。昨年は、さつぱつとした事件、事故が絶えませんでした。が、「今年は良い年でありますように」と思いを込めました。その思いが通じたのか先日、三輪野山にお住いの男性が、「掲示板を拝見しています。母が使っていたものですが、何かに役立ててください。」と書道用紙を寄付してくださいました。「今月の書」を見て思いを寄せてくれる人がいることを知りました。何か温かいものを感じます。「今月の書」は、コメントを付けてHPにも掲載しています。次は何を書こうか?ワクワクします。(野口)

今月の書

2/3は節分。邪気を払い
幸運多いことを祈念し
「鬼は外 福は内」。恵方
巻も気になります。(野口)

