

堅香子の花

可児市の西に位置し気軽に楽しめる山として、多くの登山者で賑わう鳩吹山。

その麓の可児川下流域自然公園では春はカタクリの花の群生、そして秋は紅葉を楽しめます。

カタクリの可憐な姿は平安時代から変わらず私たちを楽しませてくれています。

日本に現存する最古の和歌集「万葉集」では三十六歌仙の一人、大伴家持がこの花について詠んでいます。

『もののふの 八十娘子らが汲みまがふ 寺井の上の 堅香子の花』

この「堅香子」は、カタクリの古名です。厳しい寒さが緩み、待ちわびた春の訪れとともに咲き始めた堅香子の花に、家持も魅せられたのでしょう。

3月29日(土)・30日(日)には第3回カタクリまつりが開催されます。早春の妖精(スプリングエフェメラル)ともいわれる花たちに会いに足を運んでみませんか。



フェイスブックページアドレス
<http://www.facebook.com/kanibrand>
アカウントを持っている人は、ぜひ「いいね!」をお願いします。



問合せ 経済政策課

四季折々に美しい

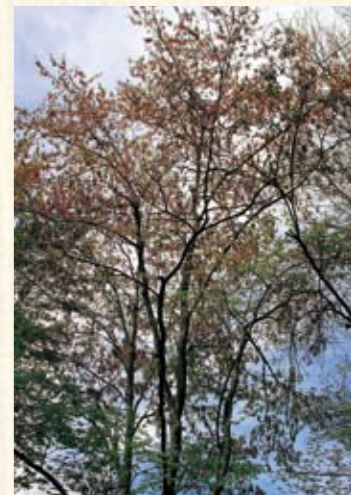
ハナノキ

春の到来を告げるように梅や草花が咲き始める頃、ハナノキが紅く色づきます。

ハナノキは、日本の固有種で、長野・岐阜・三重にのみ自生が確認されています。市内では久々利地内に自生地が点在し、市の天然記念物に指定されています。

ハナノキは、開花した後に葉をつける木です。3月下旬に開花し、鮮やかな紅色に染まる美しい姿が遠くからでもわかります。種子にはプロペラ状の羽根があり、回転しながら飛んでいきます。5月頃青々とした葉をつけ、秋には紅葉し、四季折々に美しい姿を楽しむことができます。

環境の変化により自生木は減少しましたが、その美しい姿から、街路や公園などに植栽されています。小淵ダムの周囲にも植栽され、散策に訪れる人の目を楽しませています。



春には花と種子をつける



秋の紅葉

問合せ 教育文化財課



小松菜の煮浸し

【材料(4人分)】

小松菜 180g/油揚げ 20g
A { しょうゆ 小さじ2/酒 小さじ2/
みりん 大さじ1と小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は根元を切り落とし、3cm長さに切る。
- ② 油揚げはお湯を回しかけて、油抜きをする。水気を絞って、1cm幅に切る。
- ③ 平たい耐熱容器に油揚げを敷き、小松菜の葉、茎の順に広げて入れる。2人分ずつ分けて加熱するとよい。
- ④ Aを混ぜ合わせ、③に回しかける。
- ⑤ 端を少しあけてラップをかけ、(2人分の場合)600wの電子レンジで約3分加熱する。取り出して軽く混ぜ、さらに30秒~1分加熱する。
- ⑥ 加熱が終わったらラップをしたまましばらくおき、味をしみ込ませる。



コメント・ポイント

小松菜には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。また、風邪を予防するビタミンCも豊富に含まれています。

【栄養成分(1人当たり)】

エネルギー 45kcal / 鉄分 1.5g / カルシウム 93mg

問合せ 健康増進課

「1・2・3・4で健康づくり」

昭和初期までの日本の主な死因は、肺と消化器の感染症によるもので、特に肺の慢性感染症である結核が猛威をふるっていました。

その後急速な復興による生活環境の改善や医療および治療薬の進歩・発展により、これら感染症は急減し日本人の平均寿命は伸びてきました。

ところが、感染症が減少してきた一方で、悪性新生物や脳卒中、心臓病など成人病と呼ばれる病気が発症するようになり、疾病構造を塗り替えることになりました。

また、近年こうした疾病にかかるのは、加齢、遺伝子的要因のほか病原体や有害物質、ストレスなどの外部要因に加え、食生活、運動、休養などの生活習慣要因の3つが大きく関わっていることが判明し、加齢によりかかりやすくなるのではなく、生活習慣の改善によって予防しうるものという認識を持つことが重要になっています。

“生活習慣の改善”は気づきにくいものですし、ま

た何から始めたらよいかとも困惑しがちですが、市は、健康づくりのため次の4つの点を意識していただくことで生活改善が実践され、結果疾病の予防につながることを考え、「1・2・3・4で健康づくり」という合言葉を作りました。

- 年に1回定期的に健(検)診を受けましょう
- 週に2回30分のウォーキングを行う
- 「歩こう可児302運動」を実践しましょう
- 毎日3度のバランスの取れた食事をとりましょう
- 4やかい(社会)活動に積極的に参加しましょう

この4つの取り組みを生活の中に無理のないように取り込んで、自分にあった健康づくりを実践しましょう。そして、効果的に生活習慣を改善し、医療に頼らず笑顔で暮らしていきましょう。

問合せ 健康増進課