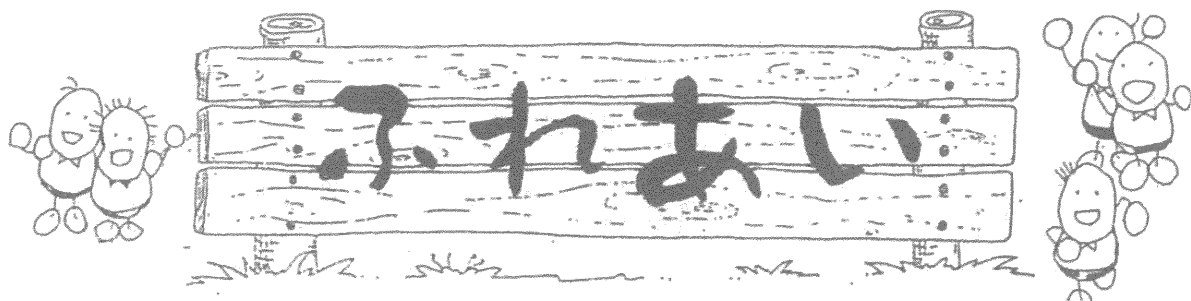




あなたと地域を結ぶミニコミ誌

2024 秋号 No.156

秋の野鳥(耳をすませば)

野鳥を見られる季節で大きく分けると留鳥(りゅうちょう)、夏鳥、冬鳥、旅鳥(たびどり)となります。留鳥は同じ地域で年中見られる鳥です。夏鳥は日本で子育てを終えると、冬を南の地方で過ごし、春になるとまた戻ってきます。冬鳥は北の地方で子育てをし、秋になると南下してきて日本で冬を過ごします。

建物の多い大崎ですが、ビルの周りには緑地が、住宅には庭木があり、様々な野鳥が暮らしています。さらに秋になると南下の途中で立ち寄る鳥(旅鳥)もいます。スズメやカラスとは違う鳴き声が聞こえたら、そっと周りを探してみると思いがけない野鳥に出会えるかもしれません。

大崎で秋に見つけやすい2種類の野鳥(冬鳥)



ジョウビタキ(オス):

スズメくらいの大きさですが、家の上のアンテナなど高いところで「ヒッヒッ」と澄んだ声で鳴くので、見つけやすいです。オスの頭は白く、メスは薄い茶色。オスメスともに腹から尾はオレンジ色をしています。翼に白い斑点があるので「紋付き鳥」と呼ばれることもあります。家の庭にピラカンサなどの実を食べに来ることもあります。



ツグミ:

ハトより小さく、ずっとスリムです。羽は赤茶色でおなかに点々模様があります。オスメスで模様の違いはありません。電線にとまっているほか、植栽の実を食べていることもあります。冬になると校庭などの開けた場所でも見かけます。地面を数歩歩いてはピタッととまり、また数歩歩く特徴的な動き方をするので分かりやすいです。冬の間はあまり鳴きませんが、春が近づくと鳴くようになります。

秋や冬の鳥をもっと見てみたくなったら、区内の緑が多い公園のほか、国立科学博物館附属自然教育園(品川区・港区)や東京港野鳥公園(大田区)に行ってみることをお勧めします。

(監修:国立科学博物館附属自然教育園 写真提供:白金自然写真クラブ)

編集:岩崎

👂 👂 耳つぼってなに？ 👂 👂

そのため、それぞれの神経や体の部位に対応する耳つぼに刺激を与えると、全身の自律神経が整うように働きかけるので、心身の様々な不調の改善効果が期待できます！！

- 2 -

④ 気になる症状のつぼを押してみよう ④

☆つぼを押す順番に決まりはありません。

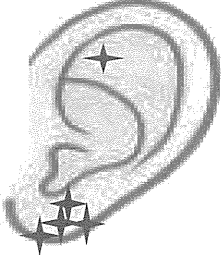
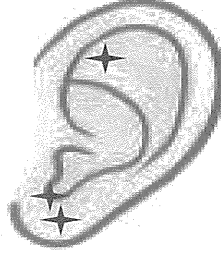
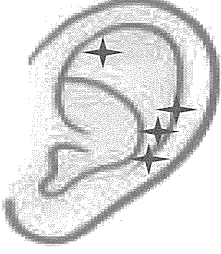
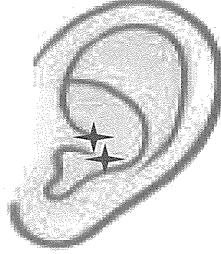
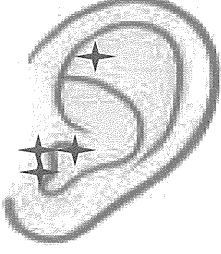
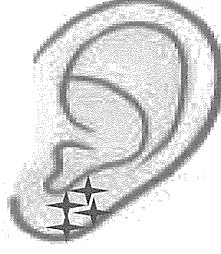
☆慣れるまでは、鏡を見ながらつぼの位置を確認しましょう。

☆他の箇所より少し痛いところが不調のサインです。

☆イタ気持ちいい程度の力加減で押すのがポイントです。

☆入浴後など血流が良い時に行うと、より効果的です。

☆回数は1日3～5回くらいが目安です。

頭痛	目の疲れ
	
肩こり	冷え性
	
ダイエット	リフトアップ
	

※注意点※

- ・強い痛みを伴う場合には、無理して押し続けるのは控えてください。
- ・妊娠中は控えたほうがよいとされています。
- ・上記内容は効果を保証するものではなく、あくまで参考程度にお楽しみください。

編集：杉田、津金

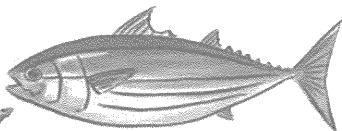
秋の魚を食べましょう

秋は産卵や気温の下がる冬に備えて栄養や脂肪を蓄えるため、魚がおいしい季節です。ちょうど旬を迎える青魚の脂肪には、必須アミノ酸であるEPAやDHAが豊富に含まれています。血中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、思考や記憶力の維持に役立つ栄養素です。おいしくて栄養たっぷりの秋の魚をぜひ積極的に食べましょう。

真鯛（まだい）



鯉（かつお）



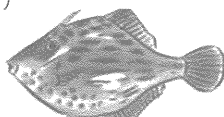
秋刀魚（さんま）



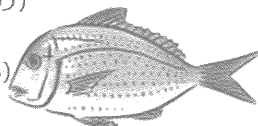
鰯（ぶり）



皮剥（かわはぎ）



血鯛（ちだい）

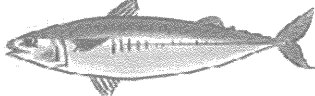


秋の魚

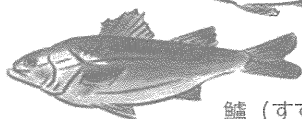
秋鮭（あきざけ）



真鯛（まさば）



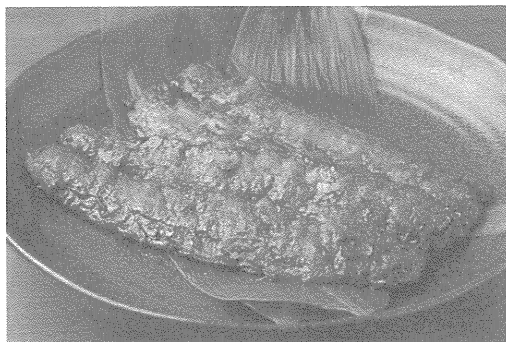
鱸（すずき）



秋の魚といえば、やっぱりさんま。

定番の塩焼きもいいですが、

たまには目先を変えてかば焼きはいかがですか？



おうちで簡単さんまのかば焼き

材料

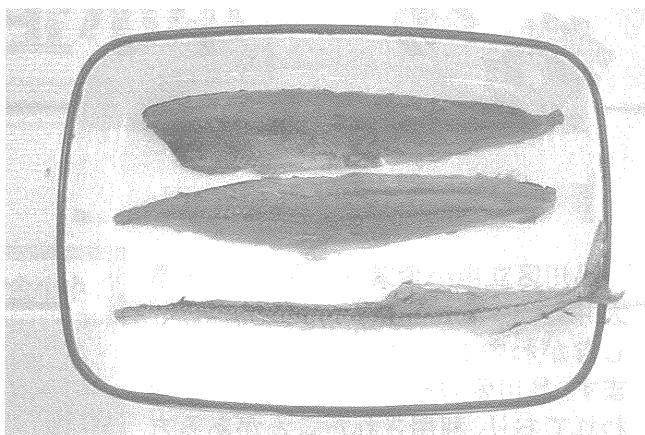
さんま：2尾
片栗粉：適量
揚げ油：適量

水：大さじ1と1/2
砂糖：大さじ1と1/2
酒：大さじ1と1/2
みりん：大さじ1と1/2
醤油：大さじ1と1/2

作り方

①まずはさんまを三枚におろしましょう。

頭を落として体をてのひら全体で押さえながら、尾に向かってスーッと包丁を入れます。反対側も同じ要領で身と骨を分けます。動画サイトを参考にしてもいいですし、スーパーで魚をおろしてくれるサービスを頼むという方法もあります。

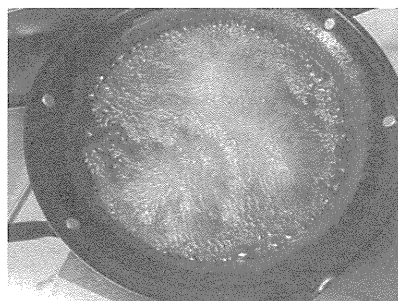


②かば焼きのタレを作ります。

水・砂糖・酒・みりん・醤油を各大さじ1と1/2ずつ鍋にいれ、沸騰させればタレは完成。

③さんまの身に片栗粉を薄くはたき、油できつね色に揚げます。

170℃くらいで1分半も揚げれば十分です。ふっくらとしたさんまの身を楽しむために、火を通しすぎないように気をつけましょう。



④揚げたてをさきほど作ったつけダレにくぐらせて、

できあがり。

お好みで、野菜の素揚げを添えても美味しいです。



さんまは良質なたんぱく質だけでなく、DHA・ビタミン・ミネラルなど、成長期のお子さんや、中高年の老化防止にも効果があるといわれています。

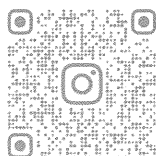
健康のためにも、ぜひ積極的に食べてほしいお魚です。

今回大崎の旨肴すすきさんにレシピを監修いただきました。店主としては、個人的には焼き魚の中で一番さんまが好きとのこと。近年高級魚になってきましたが、ぜひ食べて季節を感じましょう！

旨肴すすき

品川区大崎2-9-2-S201

03-5487-0388



SUZUKI_OHSAKI

旨肴
すすき

編集：柳澤

ものも

中小企業センター

をお得に使う方法

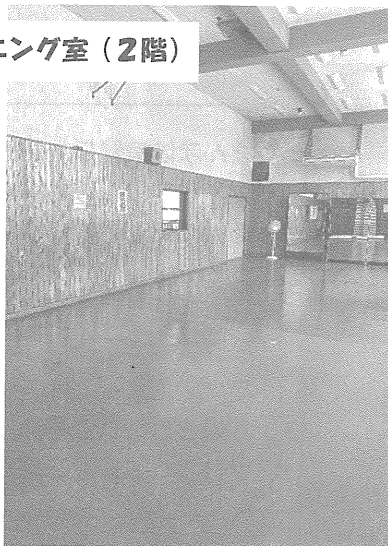
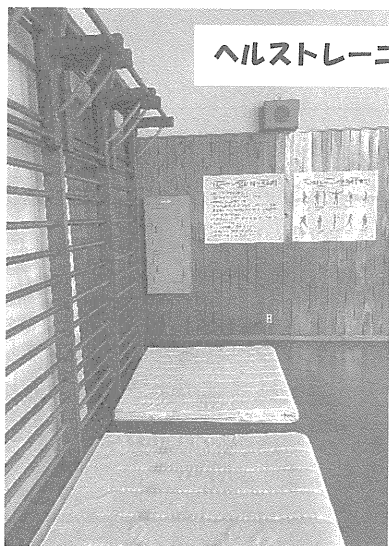
品川区立中小企業センターは、東急大井町線「下神明駅」から徒歩2分、しながわ中央公園のすぐそばにあります。品川区のイベント等でもよく使われており、利用されたことがある方も多いと思います。

しかしながら、この中小企業センターに限らず、品川区のほとんどの施設では会議室や和室、レクリエーションホール等を利用するためには団体登録が必要なが多く、一個人として利用するにはハードルが高いと感じた人も少なからずいるのではないのでしょうか。

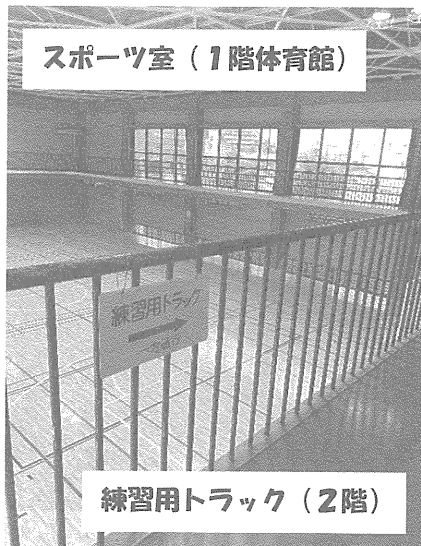
中小企業センター外観



ヘルストレーニング室（2階）



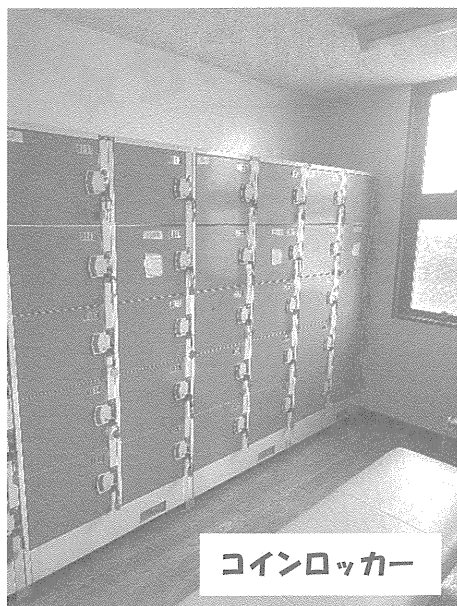
スポーツ室（1階体育館）



練習用トラック（2階）

今回は団体登録がなくても、一個人としてすぐに利用できるスポーツ室、ヘルストレーニング室、練習用トラックを見学してきました。

スポーツ室はいわゆる体育館（728.3㎡）で、スポーツ室の2階の奥にあるヘルストレーニング室は25メートルプール程の大きさで（103.7㎡）、小さめの体育館のようでした。ヘルストレーニング室には大きな鏡や体操マットもあり、ダンスの練習や格闘技系のスポーツなどいろいろなことに利用できると感じました。



コインロッカー



シャワー室

練習用トラックはスポーツ室の2階部分がランニングできるようになっており、コインロッカーやシャワー室、更衣室もあるので、朝、荷物をロッカーに預けて、少し走ったら、シャワーを浴びて通勤するというランニングステーションのような使い方も可能かもしれません。

個人で利用できる時間は、スポーツ室は17時半から21時半まで、ヘルストレーニング室と練習用トラックは9時から21時半までです。詳細は直接お問い合わせください。

- | | | | |
|-------------------|---------------|-------|------|
| ① スポーツ室の個人利用 | (一般開放・水曜日) | 1人/1回 | 300円 |
| ② ヘルストレーニング室の個人利用 | (日曜日・月曜日・金曜日) | 1人/1回 | 250円 |
| ③ 練習用トラックの個人利用 | (日曜日・月曜日・金曜日) | 1人/1回 | 200円 |
- (予約不要・当日受付 お問い合わせ先 中小企業センター 03-3787-3041)

中小企業センターでは実は他にもこんな楽しいことを探すことができます！

習い事を少しだけしたいけど、近所でなかなか見つからない、金額が高すぎる・・・。
実はインターネットでは見つかりにくい情報は近くの施設に掲示されていることがあります。

例えば、この品川区中小企業センター1階には掲示板があり、そこには社交ダンスやマジック、絵手紙、油絵等々・・・。多くはインターネットに情報を掲載されておらず、詳細は直接お電話するかメールでの問い合わせに限られてしまいますが、ほとんどの場合で体験や見学が可能のようです。この機会に一度近くの施設に立ち寄られた際は掲示板も是非覗いてみてください。

今回、編集と誌面が限られていたためひとつだけの取材となりましたが、そんな掲示板の中からカポエイラのキッズクラスを見学してきました。

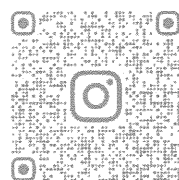
カポエイラは、格闘技・ダンス・アクロバットなど様々な要素のあるブラジルの伝統武術で、カポエイラの音楽をBGMに、終始なごやかな雰囲気、丁寧に先生がサポートしながらレッスンをされていました。

残念ながら、こちらのカポエイラ教室は現在中小企業センターでの活動は休止中で、西大井方面での活動が主とのことでしたが、見学・体験は大歓迎とのことでしたので、興味を持たれた方は是非一度体験してみてください。

カダラ カポエイラ 東京

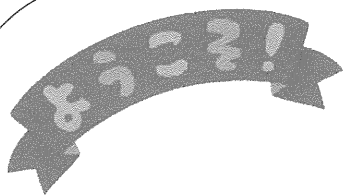


親子クラス 4歳～ プレキッズクラス 年長～
キッズクラス 小学3年生～
アクロバットクラス 大人クラス 中学生～
詳細はホームページ、Instagramでご覧いただけます。



@KADARA_CAPO_JP

☆大崎第二地域センター管内のお知らせ☆



新任先生インタビュー☆

いまい ひろと
芳水小学校副校長 今井 洋登 先生

～港区立赤坂学園赤坂小学校より～

この4月に芳水小学校に新しく着任された、今井副校長先生にお話を伺いました。

Q. 芳水小学校の第一印象は？

A. 保護者や地域の方が協力的で、教職員、子どもたちがみんなやる気に満ち溢れている学校です。

Q. 芳水小学校の子どもたちの印象は？

A. とても明るくフレンドリーで、笑顔が素敵な子どもたちです。

Q. 先生になられたきっかけは？

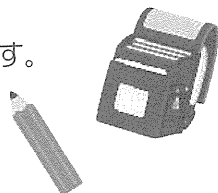
A. 水泳が得意なので、子どもたちに水泳を教えたいと思ったからです。

Q. 好きな言葉は？

A. 「できるかできないか、ではなく、やるかやらないか」

Q. これからの抱負などをお聞かせください。

A. 芳水小にかかわる全ての人が、笑顔になれる学校になるよう尽力したいです。



これからどうぞよろしくお願いいたします！

【予告】第42回 大崎第二地区運動会

日時：10月20日（日）午前9時30分～午後2時（予定）※雨天時、抽選会のみ実施
場所：芳水小学校（大崎3-12-22）

子どもから大人まで楽しめる競技が盛りだくさん！
競技の後はお楽しみ抽選会を行います。ぜひご参加ください！
※詳細はポスターやホームページ等でお知らせ予定です。

地域コミュニティ誌『ふれあい』 2024年 秋号 No.156 2024.9.20発行

事務局：大崎第二地域センター TEL:3492-2000 FAX:3492-2095

「ふれあい」は、大崎第二地区の地域の方（大崎中・芳水小・三木小のPTAとOB）がボランティアで取材・編集している地域コミュニティ誌です。

「ふれあい」は、品川区役所ホームページからもご覧いただけます。

⇒<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

詳しくはこちら⇒

品川区ホームページ 大崎第二地区 ふれあい

検索

