



岡崎通のDJ・HAGGYさんがPR

行こう、岡崎へ ゆかりのまち

DJ・HAGGYさん

■ 徳川家康にどっぷり浸る

岡崎といえば徳川家康。まだ少し先ですが、4月の桜まつりでは三河武士団や姫に扮した総勢700人が練り歩く家康行列が行われ、戦国時代の雰囲気を感じることができます。クライマックスには迫力満点の模擬合戦が始まります。今年は長篠の戦いが再現され、織田・徳川連合軍と甲州武田勝頼軍の激しい戦いは見応えがありました。私も甲冑を身に着け、毎年ラジオの実況生中継という形で祭りに参加しています。



桜が咲く季節に岡崎城周辺の市内中心部約3.5kmを練り歩く家康行列



また、歴史を分かりやすく学べるのが岡崎のいいところ。岡崎公園内にある「三河武士のやかた家康館」では、家康の人生を子どもでも分かりやすいように解説しておすすめ。特に関ヶ原の戦いのコーナーは、少し分かりにくい戦いをジオラマと大型スクリーンで再現。楽しく学ぶことができます。

愛知県岡崎市で生まれた徳川家康、その家臣の大岡忠政など大岡家とゆかりのある茅ヶ崎市。両市は1983年にゆかりのまち提携をし、盛んに交流が行われています。今回は、毎週FMラジオで岡崎市との交流コーナーの司会を務め、年に数回は足を運び、ちがさき観光親善大使DJ・HAGGYさんに岡崎市の見どころを聞きました。

【秘書広報課広報担当、男女共同参画課多文化共生担当 ☎(57)1414】

■ 岡崎発祥の八丁味噌

味噌田楽や味噌煮込みうどんなどの名古屋メシに使われ、濃厚なコクがあってめちゃうまい豆味噌の「八丁味噌」。岡崎城から西へ八丁(約870m)の距離にある岡崎市八帖町で、江戸時代初期より2軒の老舗が作り続けています。その味噌が岡崎のさまざまな料理に使われています。

僕のおすすめは、ご当地グルメになりつつある「岡崎まぜめん」。現在、市内で約40店が販売し、和風系や中華系など店によって味が全く違うので、いろいろな店を食べ歩き楽しみもあります。岡崎に行ったらぜひ、食べてみてください。



岡崎まぜめん
食べ比べをするのも楽しいよ！



レディオ湘南 83.1MHz
FMおかざきクロストークコーナー
毎週月曜日9時～9時10分(祝日を除く)

市広報コーナーを放送しているモーニングワイド番組でお互いのスタジオをつないで、まちの最新情報を紹介しあいます。



メスは体が灰褐色で、オスより白斑が小さい

10月末から11月初めに、繁殖地の中国東北部、チベット、ロシアのバイカル湖周辺から日本にやってきて越冬する冬鳥です。大きさはスズメと同じか、やや小さいくらい。両翼に白い模様があり、着物の紋付に似ていることから「紋付鳥」とも呼ばれます。

紋付のような模様

ジョウビタキはスズメ目ヒタキ科に分類される渡り鳥です。「ヒッヒッ」、「カッカッ」という鳴き声から見つけやすく、人をあまり恐れないので親しみやすい野鳥として知られています。

茅ヶ崎の身近な自然 ジョウビタキ

写真・文/文化資料館自然資料整理グループ



ジョウビタキのオス(右)とメス

右の写真は文化資料館近くで12月に撮影されました。この時期は単独で行動し縄張り意識が強いので、オスとメスが一緒にいることは珍しいです。このペアは、このまま春に繁殖地へ渡り、子育てをしたのではないのでしょうか。

【文化資料館 ☎(85)1733】

強い縄張り意識

公園、畑、河川敷、人家の庭などの明るく開けた場所下、おじぎをするように尾羽を上下に振りながら鳴きます。縄張り意識が強く、繁殖期以外は単独で行動し、自分の縄張りに入ったものは追い払います。道路のカーブミラーや車のドアミラーなどに映った自分の姿をほかの鳥と勘違いして攻撃することもあります。

早期発見のために定期健診を

糖尿病は、食事によって増えた血液中の糖の割合(血糖値)が、高い状態で続くことから血管が傷つけられ、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こす病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、世界では6秒に1人が糖尿病に関連する病気で亡くなると考えられています。日本でも総人口の15%を超える約2000万人が糖尿病、または強い疑いがあると診断され、他人事ではない病気といえるでしょう。

糖尿病は初期段階で自覚症状が出にくく、症状を自覚したときには合併症が進んでいることが多いので、定期的に健康診査(健診)を受けて早期発見・早期治療に取り組むことが大切です。また、生活習慣を見直すことも大切です。暴飲暴食をしない、定期的に運動する、お酒を飲み過ぎない、禁煙する、野菜・海藻・きのこ類を食べる、などを心がけましょう。



健康レシピ お弁当づくり教室よりおすすめレシピを紹介します

チンゲン菜とちくわのナムル

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の機能を調節する役割を担っています。お弁当にも野菜のおかずを一品プラスしてみましょう。

材料(4人分)

- チンゲン菜…………… 200g
- にんじん…………… 60g
- ちくわ…………… 2本
- 白すりゴマ…………… 4g
- ごま油…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1/2 A
- 塩、砂糖…………… 少々



作り方

- ① にんじんは薄い短冊切りに、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。ちくわは3mm程度の斜め切りにする。
- ② にんじん、チンゲン菜の茎、葉の順に柔らかくなるまでゆで、ちくわも加熱する。
- ③ 水分が出ないように、しっかりと絞る。
- ④ Aの調味料をからめ、最後に白すりゴマで和える。



糖尿病について知ろう

11月14日は世界糖尿病デーです。この機会に糖尿病について知って、予防や早期発見につなげましょう。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

【関連記事8面】