



98号

あいさつで親しみ  
広がるまちづくり

発行日：令和2年9月1日  
発行：成城地区身近なまちづくり推進協議会  
ミニコミ紙編集委員会  
事務局：成城まちづくりセンター  
(TEL: 3482-1348)

こんにちは!

・碓くみん窓口より参りました。中島と申します。地域の皆様との活動を通じて、まちの活性化に貢献していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。中島彩



・今年度、新規採用で成城まちづくりセンターに参りました沼上です。ミニコミ紙の活動をする中で成城の街に詳しくなれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。沼上耀一郎



沼上耀一郎

「ある 碓」  
歩き始めた



でぶらり

# 古きよき成城を歩くコース

2月、碓健康づくりウォーキングマップ「歩き始めた」(成城地区版)を手に歩いてみました。  
(全長2.6km 約5,000歩、消費エネルギー量バナナ3本分相当)  
季節の変化を感じながら歩いてみませんか。

## 祖師谷公園(ツレ寄り道で発見)

いろいろな種類のサクラ  
・十月桜～花は白-淡紅色で小輪。花弁が10-15個です。10月頃から味き始めます。  
・河津桜～静岡県河津町で発見。花は散房状につき、淡紅紫色の5弁花です。

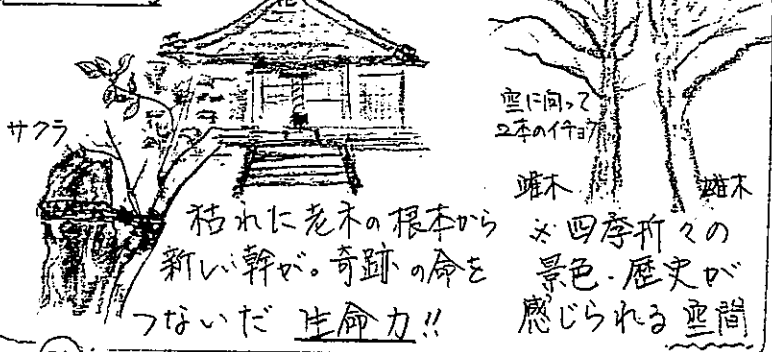
・寒桜～花は2-3個ずつつき、淡紅色の5弁花。早咲で、暖地では年明け頃から咲き始めます。  
・御衣黄～花は花弁が約13個で、淡緑色に濃緑色の筋がはりのちに紅紫色を帯びます。

その他、  
・レダネ桜(紅白)・流丁花  
・ローズマリー(紫の花)  
・サンジュエ(花は黄色、葉が出る前に花が咲く) など

## 静かな住宅街

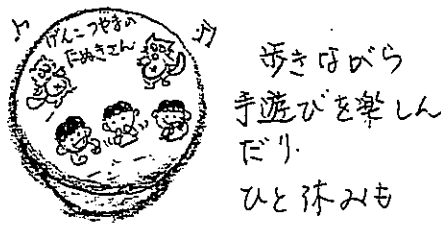
和風建築や道の隅切りなど古き良き成城をしのびながら、個性が光るオブジェのお宅も。店の前には季節を感じる菜の花、歴史を感じるツタのからまる建物も。

## 観音堂



枯れた老木の根本から新しい幹が。奇跡の命をつないだ生命力!!  
※四季折々の景色・歴史が感じられる空間

仙川遊歩道沿いには、  
わらべうたのベンチが  
あちこちに

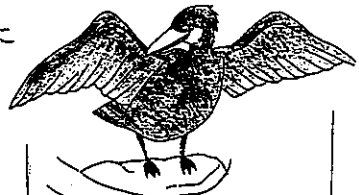


## 遊歩道沿いの花

・ピンクの紅梅・白梅が満開でした。  
・ツバキ  
・デイジー・ミモザ・ホトトギス  
・ニホンスイセン・シバザクラ(早咲ヒメツクシの花)  
・はなむぎ  
・エキヤナギ(おぼろぎ) など

## 出会った鳥

・カルガモ、マガモ、サギ  
・メジロ(紅梅のミツをすっていた)  
・ワカボウセイインコ(2羽電線に)  
・セキレイ など



ずっと石の上で羽を広げていたカワウ



成城学園初等学校  
※中洲もあり陽当り良好。水鳥たちにはオアシス!!  
下校時間の親子連れはカモを見つけ会話もはずみ楽しそう!!

「細い坂道」は、ワクワク「秘密の抜け道？」のよう。この先には...

●むき出しのマンホール蓋がありました。土の中はこうなっていました。

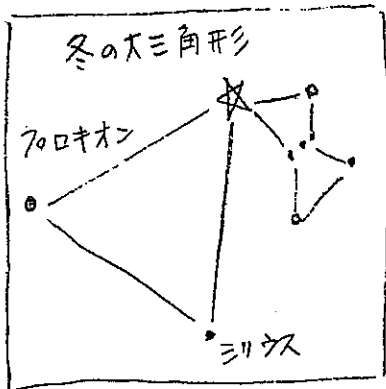
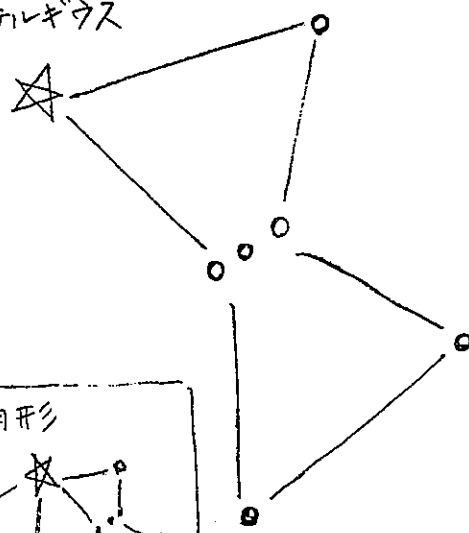


コロナ・熱中症対策をして、お散歩しましょう!!

歩道工事中!!

# オリオン座のベテルギウスが暗くなっていた?!

ベテルギウス



冬を代表する星座オリオン座の左上の赤い星ベテルギウスが昨年末から急に暗くなり、爆発するのではないかと話題になっています。

- ベテルギウスは800万歳。太陽の46億歳より若い。重さは太陽の10倍以上。自分の重さを支えられなくなり、内部から崩れて膨れあがってしまった超巨星で、いずれは大爆発を起こす。

- もし爆発したら半月ほどの明るさで、昼間でも見える。
- 地球からの距離は光の速さで約700年。
- 爆発は明日かもしれないし、10万年後かもしれない。もしがしたらすでに爆発していて、私たちが確認できるのはその700年後かも?

(2月の朝日新聞より)

# 詐欺にご注意!!



## キャッシュカード詐欺

- 金融機関を名乗って「カードが悪用されているので使用を止めたい」と電話した後、自宅を訪問。
- カードと暗証番号のメモを封筒に入れさせ、「割印が必要」と言って、印かんを取りに行かせている間に偽のカードが入った封筒とすりかえる。割印をした封筒を三日間開けられないように言い、本物のカードを持ち去る。

## 屋根のリフォーム詐欺

- 作業員風の姿をして「お宅の屋根が壊れています」と言い、リフォームをすすめる。

## 封書による架空請求

- 法務省を語り架空請求が封書で届く。訴訟取り下げ最終期日が翌日など、考える時間を与えない。

## 不安な時は、交番や警察に相談を!

<<みごまちからの お知らせ>> 今年の健康講座・秋の歩行会は中止になりました。

### マグロのレアステーキ ガーリック風味

2人分

- マグロ(サケ)200g、塩をふり、オリーブ油で軽く焼く
- おろし玉ねぎ 大1、おろしニンニク 小1、おろししょうが 小1、白ワインポネグ 大1/2、しょうゆ 大1
- マグロをスライスし、大葉をそえ、残ったたれを、白コマをふる

### おいしい健康講座 レシピ編①

毎年、世田谷区健康づくり課のご協力のもと、体成分分析の測定から始まる健康講座。今年はミニコミ紙での開催です。テーマは「筋肉とつきあう」。筋肉をつくるには運動が大切。でも食事も大切、たんぱく質をしっかり摂りましょう。(みごまち健康部会)

### 国勢調査

ご協力を  
お願いします



### 感染症対策

## 3密を避けよう = 密閉・密集・密接

手洗い・マスク  
咳エチケットを  
忘れずに!



手洗いはせっけんを  
使って20秒以上



マスク着用



とっさの時は  
袖で口をおお

編集後記

97号以来8ヶ月ぶりの発行となりました。皆さまもお気を付けて。