青空主義

兵庫おでかけ情報

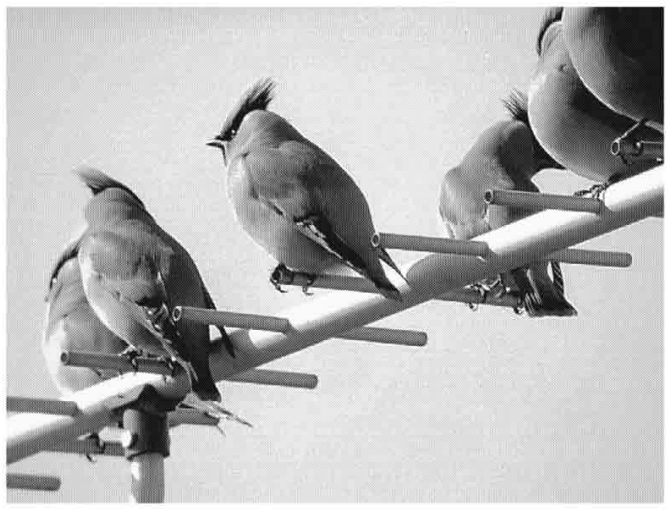
- 火 Tue 遊ｉｎｇ
- 水 Wed アウトドア
- 木 Thu 食べ歩き
- 金 Fri まち探検
- 土 Sat カルチャー

■情報のご提供は
FAX 078-362-7093
E-mail
aozora@kobe-np.co.jp

◆バードウオッチング編は毎月第2水曜日に掲載します。

冬の公園にでかけよう

実のなる木チェック



ヒレンジャク。冬から初春、群れで実を食べにやってくる

いよいよ冬本番、暖かい日はこたつを出て近くの公園へでかけましょう。

ネズミモチ、ナンキンハゼ、クスノキ、クロガネモチなど公園には実のなる木がたくさん。スズメ、ヒヨドリ、キジバト、ムクドリ、ツグミは常連、ときにはレンジャクの仲間が大挙してやってくることもあります。どの実にどんな鳥ががきているか、どんなふうに食べているか比べてみるとおもしろいですよ。

木の上や茂みに何かいませんか。「チー　ジュクジュクジュク」と鳴きながら忙しく枝を渡り歩いたり、地面に降りたり。グレーの背中、白い胸に黒いネクタイ、そうシジュウカラです。山にもいますが街のちょっとした緑にもすんでいる身近な鳥です。茂みの中からは「チャッ　チャッ　チャッ」という声。ちょこまか動く茶色っぽい鳥、見つかりましたか？　実はこの声の主はご存じ「ウグイス」。この鳴き方は昔から笹鳴きと呼ばれています。冬、私たちのすぐ側にウグイスがいるなんて知ってました？

花をいっぱいつけたサザンカに「チーチュルルル」とやってきたのはメジロ。蜜をなめるのに適したブラシのような舌をしています。ヒヨドリも甘い蜜が大好き。顔を黄色に染めながら花から花へと飛び回っています。ツバキやサザンカは「鳥媒花」。虫の少ない冬に花をつけ、花粉を鳥に運んでもらっているのです。

地面の上にも意外と多くの鳥がいます。カサコソ音がしたらそーっと見てみましょう。餌探しに夢中のシロハラがいるかもしれません。

冬の公園の花形はジョウビタキ。グレーの頭にオレンジの胸、黒い背中には鮮やかな白い紋、ときどき尾羽を小刻みにふるわせて「ヒッ　ヒッ　ヒッ」とか「カカッ　カカッ」と鳴きます。メスは全身うす茶色、背中に白い紋があるのはオスと同じ。クリッとした目がとてもかわいい鳥です。

この冬はぜひ庭や家の周りの公園で鳥たちを探してみてください。こんな近くにいたのってきっと驚くことでしょう。

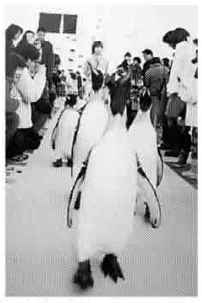
（NPO法人　自然と友だちになろう副理事長　北野光良）

初めてのアウトドア講座

バードウオッチング

ペンギン様のお通りだ〜い

海遊館、クリスマスイベントも



大阪市港区の天保山ハーバービレッジ・海遊館で多彩なイベントが開催されている。クリスマスイベントとして、高さ26㍍の巨大ツリー「アクアツリー」を含め約8万個のＬＥＤなどを使い光の世界を演出する「クリスマスイルミネーション」（25日まで、16時45分―23時、イベント広場など）をはじめ、サンタルックのダイバーが、ジンベエザメやオニイトマキエイ（マンタ）が泳ぐ「太平洋」水槽に入り、客との記念撮影に応じたりする「サンタダイバー」（25日まで、平日11時、13時15分、15時45分、土日祝日11時、13時25分、15時55分）などを開催。また冬の恒例イベントとして2月19日まで「ペンギンパレード」＝**写真**＝が行われている。ふだんは水槽のガラス越ししにしか見られないオウサマペンギン5羽が、イベント広場に敷いたマットの上を約50㍍パレードする。実施時間は17、18日、23日―1月9日（11時半、13時半、15時半）と1月14日―2月19日（13時半、15時半、土日祝日は11時半も）。ほかにも盛りだくさんの催しが予定されている。入館料大人2000円、小中学生900円、4歳以上400円。イベント広場は入場無料。市営地下鉄大阪港駅。☎06・6576・5501

こんなのおすすめ

■**道の駅東浦ターミナルパーク**（淡路市）　国道28号の休憩施設として、物産館とレストランを兼ねたメーン施設のほか、観光施設が集まる。ガーデニングセンターは地元農家の野菜や花の苗などを販売。猫を描いた中浜稔氏の水墨画を集めた美術館、陶芸を体験できる陶芸館があり、夏季は隣接の浦県民サンビーチが海水浴客でにぎわう。【アクセス】神戸淡路鳴門自動車道東浦ＩＣから約1㌔。駐車場350台。淡路市浦【営業時間】9時―18時半、無休。駐車場、トイレは24時間利用可【料金】駐車無料。「淡路市立中浜稔猫美術館」は大人500円（月曜休）【問い合わせ】☎0799・75・2119

ハイク　◆**裏六甲　古寺山**　15日9時50分、神鉄有馬口駅改札口集合。逢山峡―古寺山―神鉄六甲駅。40歳以上対象。参加費400円。雨天中止。前日までに申し込む。いこいの山岳会、岩崎さん☎050・7538・9768（19―21時）

◆**兵庫県歩け歩け協会**　①「六甲全山分割縦走〝ゴルフ場から宝塚〟」15日10時、六甲ケーブル山上駅集合。ゴルフ場―一軒茶屋―水無山―船坂峠―大平山―塩尾寺―ＪＲ宝塚駅。約18㌔。②「名谷　納めウオーク」19日10時、市営地下鉄名谷駅前集合。総合運動公園―転法輪寺―奥畑大歳神社―名谷駅。約11㌔。いずれも参加費300円。熊原さん☎078・792・9940

◆**神鉄ハイキング**　①「長坂山・六條八幡宮」15日10時、藍那小学校前集合（神鉄藍那駅）。長坂山―六條八幡宮―みのたにグリーンスポーツホテル―箕谷駅。約9㌔。②「百丈岩」17日10時、神鉄田尾寺駅集合。平田配水場―百丈岩―神鉄道場駅。約8㌔。③「公園都市線公園めぐり」20日10時、神鉄ウッディタウン中央駅集合。平谷川―はじかみ池公園―さんだネスパ（有料、入館自由、解散）―フラワータウン駅。約10㌔。いずれも当日の中止・決行の問い合わせは神鉄鈴蘭台駅☎078・591・0064（7時以降）

◆**高取山から菊水山ハイク**　18日10時、山陽電車本社駐車場集合（山陽西代駅）。高取山―丸山町―鵯越―菊水山山頂―鈴蘭台車庫前―神鉄鈴蘭台駅。約10㌔、健脚向き。事前の問い合わせは須磨浦遊園ハイキング係☎078・731・2520、当日の中止・決行の問い合わせは山陽東須磨駅☎078・731・5179（7時以降）

◆**山の会こまくさ**　①「北摂・大峰山」18日9時半、ＪＲ武田尾駅集合。廃線跡―桜の園入り口―アカマツ広場―安倉山―大峰山―桜の園―廃線跡―ＪＲ生瀬駅―（電車）―ＪＲ宝塚駅。約14㌔、5時間、中級向き。トンネルを歩くため懐中電灯必携。②「六甲・アイスロード」23日9時半、阪急御影駅集合。石切道―渚雲台―記念碑台―前ケ辻―アイスロード―六甲ケーブル下―阪急六甲駅。約15㌔、5時間。③「六甲・新穂高」25日9時、阪急六甲駅集合。杣谷―杣谷峠―徳川道―新穂高―徳川道―トエンティクロス―市ケ原―ＪＲ三ノ宮駅。約14㌔、5時間。いずれも参加費400円。当日ＮＨＫ6時の気象情報で県南部の降水確率が50％以上の場合は中止。益田さん☎06・6428・1015

◆**レッドベレーズ「比叡山」**　18日8時半、ＪＲ京橋駅と京阪京橋駅との連絡通路に集合、または9時45分、叡山電車出町柳駅改札前集合。耳の不自由な人に理解のある人と聴障者のふれあいのハイキング。八瀬駅―叡山ケーブル八瀬―比叡山バスセンター―比叡山延暦寺東塔―本坂―日吉大社―京阪坂本駅。16時ごろ解散。参加費300円。前日の夜のＮＨＫ天気予報で、京都南部の午前の降水確率が70％以上、または当日の朝に雨の場合は中止。上井さん、ファクス06・6934・7123

催し　◆**かいばら厄除け市**　18日10―15時、八幡神社および八幡筋商店街（ＪＲ柏原駅北徒歩約10分）。フリーマーケットや厄除（よ）けもちつき、野菜市、屋台などが出る。また10時「次祭」、11時「大祓いの儀」、13時「人形感謝祭」などの神事、木の根橋の「しめ縄のつけ替え」が行われる。雨天決行。柏原町商工会☎0795・72・0433

天体　◆**お昼の星見会**　18日10―12、13―14時、加古川市立少年自然の家（加古川市東神吉町天下原、平荘湖北岸）。太陽黒点やプロミネンスを観望する。曇雨天中止。当日は同自然の家の無料散策日（9―15時）で施設内の散策やアスレチック、クラフト体験（有料）、本岡家住宅の見学などができる。☎0794・32・5177

◆**プラネタリウムコンサート**　18日14時半―15時20分、姫路科学館（ＪＲ姫路駅から神姫バス太市行きで星の子館前下車）。プラネタリウムの星空の下で、姫路飾西高校吹奏楽部が星やクリスマスをイメージした曲などを演奏する。またコンサート前後の13時半と15時半からプラネタリウム一般番組を投影、引き続いての参加可能（コンサートのみの参加も可能）。入場料一般400円、高校生100円、小中学生50円。☎0792・67・3961

探鳥　◆**平日探鳥会**　20日9時、大阪モノレール万博記念公園駅改札出口集合。万博記念公園で冬鳥たちを探す。歩行約3―4㌔。14時ごろ解散。参加費200円。宝塚野鳥の会事務局、丹羽さん☎0797・86・6351

スキー　◆**初心者のための中高年スキー教室**　県立兎和野高原野外教育センター（美方郡香美町村岡区宿）が参加者を募集。ハチ北高原スキー場でそれぞれのレベルに応じてレッスン、白銀の世界で初めての人も楽しくスキーの基礎技術を学ぶ。開催は①1月9―13日②1月23―27日③2月27日―3月3日。この期間中の1泊2日―4泊5日の日程で自由に選択する。対象はおおむね40歳以上、先着各回30人（実施10日前締め切り）。参加費は1泊2日9000円、2泊3日15000円、3泊4日21000円、4泊5日27000円（いずれも夕食、朝食、保険料、兎和野―ハチ北間のバス料金など含む。ただしリフト料金、昼食代は含まない）。詳細・申し込みは同野外教育センター☎0796・94・0211、ファクス0796・94・0212

募集　◆**県立なか・やちよの森公園「1／1ご来光登山」**　1月1日6―10時。初日の出を同公園（多可郡多可町中区糀屋）黒木山の頂上で迎える（往復約3㌔）。下山後、おもちを焼き、お雑煮を食べる。おもち（自分が食べる分）持参。雨天、積雪の場合は中止。定員50人。参加費300円。電話で申し込む。同公園運営協議会事務局☎0795・30・0050

水と生きる SUNTORY

まずは、20日間
無料 お試しセットで
はじめてみませんか！

40代からの健康づくりに！ サントリーで始めよう 健康応援キャンペーン

抽選で1万名様に20日間お試しセットをお届けします。
［サントリーの健康食品を初めてお試しになる、1世帯様・1回限り］

さあ！今すぐ、お申し込みを！ お電話、またはFAX・ハガキにて

お電話 0120-372-390（みんなに サンキュー）
◎お電話で、申込番号 E88 とおっしゃってください。
※携帯電話からもご利用になれます。※お電話の際には、おかけ間違いのないよう電話番号をご確認ください。
受付時間 9:00～21:00 土日・祝日も承ります

FAX 0120-456-303［24時間受付］
●下記の①～⑦の必要事項をご記入の上、FAXにてご送信ください。

ハガキ 〒105-8691 芝郵便局 私書箱28号
サントリー健康食品「E88」係
●郵便ハガキに、下記の①～⑦の必要事項をご記入の上、ご投函ください。

FAX、ハガキでご応募の場合の記入事項 ①「グルコサミン&コンドロイチン お試しセット」②氏名（フリガナ）③〒・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦「E88」係

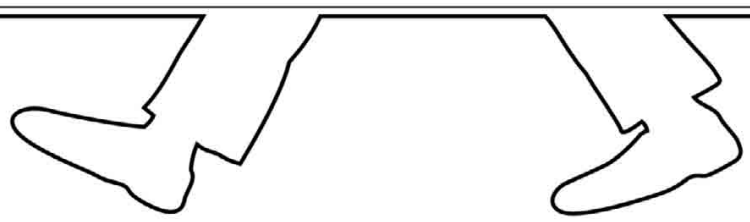
【応募要項】●対象商品：「グルコサミン&コンドロイチン」20日間無料お試しセット●応募締切：2006年1月31日（火）（ハガキの場合は当日消印有効）●応募資格：サントリーの健康食品を初めてお試しになる、前向きに健康維持を考えている中高年の方（1世帯様・1回限り）。お試しいただいた方には、のちほど簡単なアンケートにお答えいただく場合がございます。●応募方法：上記の電話またはFAX、ハガキにて受付。●抽選：厳正なる抽選の上、当選者を決定、総計1万名様にお届けいたします。●発表：当選発表は発送をもって代えさせていただきます。※お客様に関する情報は、商品発送、代金決済、郵便・電話・電子メールによる弊社商品のご案内のほか、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。

◎商品のご購入も、上記フリーダイヤルで承ります。
※ご購入商品のお届けはご注文受付後3～5日前後。※お支払い方法：お振込（郵便局・コンビニエンスストア）商品到着後7日以内に。代金引換・クレジットカードもお選びいただけます。※「定期お届けコース」以外でお買い上げ金額が5,000円（税込）未満の場合、送料として350円（税込）をご負担いただきます。※返品・交換は、商品到着後7日以内に。お客様事由による返品は、商品未開封の場合に限りお受けします。なお、ご返品の際の送料はお客様のご負担となります。　サントリー株式会社 〒135-8631 東京都港区台場2-3-3

※商品は、まれに体質に合わない場合がございます。その際はご利用をお控えください。

通信販売でお届けします。
サントリーの健康食品
http://www.suntory-kenko.com/

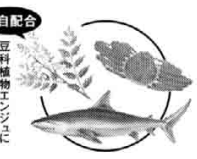
健やかな毎日に大切なのは、
軟骨成分です。



1 中高年を迎えたら補いたい軟骨成分
軟骨成分、グルコサミンとコンドロイチンをご存じですか。これらは健やかな毎日にとても大切な成分で、年齢を重ねてもいつもアクティブなあなたを応援してくれます。
しかし残念ながら、グルコサミンとコンドロイチンはどちらも加齢とともに徐々に減りがちです。つまり、中高年を迎えると、軟骨成分が不足しがちになってしまうのです。

2 食べることで補える、2つの軟骨成分
そこで、中高年を迎えたらぜひ始めていただきたいのが、サントリーで2つの軟骨成分を食べて補う新習慣です。「グルコサミン&コンドロイチン」は、カニ甲殻由来のグルコサミンとコンドロイチンを含んだサメ軟骨粉末を配合。ふだんの食事ではなかなか摂りづらい2つの軟骨成分を、毎日手軽に補えます。

3 サントリーは、酵素処理ルチン配合
また「グルコサミン&コンドロイチン」には、さらに酵素処理したルチンを独自にプラスしています。豆科植物エンジュに含まれるルチンは、今、話題のポリフェノール成分。2つの軟骨成分とともに、健やかな毎日にうれしいトリプルパワーを発揮します。
さあ！これからの長い人生をいくつになってもハツラツと歩むために。あなたもサントリーで不足しがちな軟骨成分を食べて補いませんか。



ほかにはないトリプルパワー！

サントリーの「グルコサミン」で、毎日食べて補いましょう！

こんな方におすすめ！ ●スムーズな動きを求める方 ●ウォーキングをよくされる方 ●活動的な毎日を過ごしたい方

180粒入り／1日6粒目安（約30日分）
【主要成分／6粒あたり】グルコサミン（カニ由来）／1200mg、サメ軟骨粉末（コンドロイチン含有）／300mg　※カニなど甲殻類アレルギーのある方はご注意ください。

サントリー
グルコサミン&コンドロイチン
通販限定
通常価格 4,725円（税込）送料350円（税込）
定期お届けコース価格 4,253円（税込）送料無料
通常価格の10%OFF
「定期お届けコース」は、毎月1回、お届けする便利でお得なコースです。詳しくは、左記のお電話でお尋ねください。（「通常お届け」で2本以上ご注文の場合は送料無料）