

とっておきの1枚をシェアしよう!

— 気付くことで得られた「健幸」 —
20代よりも40代の今が元気
野菜で人生が変わった!

体の疲れを感じ始めた20代後半。重い体を必死に動かしているような毎日でした。食生活は、お腹を満たせばよし、気になる野菜不足はサプリメントで。30代で生活習慣病が気になり始めたものの、食の知識は全くなし。出産のことも考え、とにかく体調を良くしたいと、野菜について学び、少し意識して食べ



三田地区
眞田 さとみさん
野菜ソムリエ

るようになりました。すると体調が激変! 疲れ知らずな体になっただけでなく、1年で10kgも痩せることができました。それをきっかけに、食の大切さに気付き、今は野菜に関わる仕事をしています。三田は農の爽りが豊かで、新鮮な野菜を手に入れやすい恵まれた土地ですね。毎日食卓に並ぶ三田の恵みに、子どもたちもその美味しさはよく分かっています。これからは、親子で野菜の大切さを知ってもらえるような食育活動を広げていきたいです。

— 学生 × 地域 —
みんなの暮らしに彩りをそえたい
花で人を幸せにすることが僕の夢



市役所前花時計を色とりどりの花で彩る様子



人と自然科
古門 聖貴さん
有馬高校3年生

「みんなの暮らしに彩りをそえたい」その思いから、高校の「人と自然科」に入学。花苗の育成・地域販売などに加え、市役所前の花時計や三田警察署前花壇など、育てた花苗で植栽をしています。意識して目を向けなくても、色や香りなどそこにあるだけで人を癒すことができます。僕が植栽にこだわるのは、そんな幸せな「空間」を作りたいからです。花を育てる上で大切にしているのは、「いいもの」をつくること——元気で大き

な花が咲くよう一つ一つ心をこめて丁寧に作っています。植える土へのこだわり、水やりの仕方一つも、一切妥協しません。植物を好きになったきっかけは、祖父の家の近くの畑で一面に咲き誇っていた花たち。何気ない景色も花があるだけで元気をもらえました。将来は、建築・造園業などに携わり、家の庭から街なかまで、花でいっぱいになりたいです。そして一人でも多くの人を幸せにすることが僕の夢です。



毎年有馬高校で花苗を購入する
濱田 恭子さん
(フラワータウン)

すっかり有馬高校の花苗のファンに
毎年、有馬高校へ花苗を買いに来ます。数多く並ぶ中で、ペゴニアが気に入りました。ここの苗は本当に元気で強いんです。初心者の私でもきれいに咲かせることができ、同じ苗から今年3回目の葉が顔を出しています。学生さんがしっかり学んだ知識で、大切に育てているからですね。もっと多くの人に知ってもらいたいです。

— 花と緑と水のまち三田 —
お庭づくりはまちづくり
このまちの未来に花を植える

緑化活動や自宅の庭を一般公開するオープンガーデングループ「三田グリーンネット」を行政、企業、市民と一緒に創立。「植えた種が双葉になり、開花していくときの喜びは格別。あなたも、まず自分の好きな花を植えてみませんか」と微笑む。



三田グリーンネット
高嶋 清子さん

三田でお庭づくりをする魅力は、まちと里山が近いこと。買った花苗以外にノブドウやミズヒキソウなど小鳥が運んで来た種から芽生える植物たちも庭の宝物。庭は小さな自然です。花の輪から人の和へ。花を通じ人とつながるまちを目指しオープンガーデンを開催しています。庭を紹介して人と出会い、知らない植物や育て方を知る。誰かのお庭づくりのきっかけになる。それが嬉しくて気づけば開催は20回を超えました。

庭の個性は庭主さんの想いでそれぞれ違います。庭からあふれ出ていく花や緑で、まちなみがいきいきと美しく変わっていくのを感じます。私の夢は花と緑にあふれるまちなみを未来の子どもたちに伝えること——そんな願いを込め、庭やこのまちに花を植えて続けています。花散歩は楽しいものです。いろいろな庭をめぐり、季節を感じ自然を楽しむ。そんなまちの雰囲気作りができたら幸せですね。

来年はぜひオープンガーデンにお越しください!



高嶋さんのお庭にて



三田グリーンネット



いきがい 応援プラザ HOT



これからも毎日その可愛い笑顔を見せてね!

やまおか こうだい
山岡 煌大ちゃん 4歳 / 三田



大好きなシカちゃんとなりにすくすく大きくなってるね!

みやわき りん
宮脇 梨ちゃん 0歳6カ月 / 三輪



生まれてきてくれてありがとう。毎日の成長が楽しみだよ! たくさん楽しい思い出を家族3人で作ろうね。

にしなか ぎんや
西中 銀哉ちゃん 0歳3カ月 / ウッディタウン

「さんだっ子スマイル」への掲載応募は、右記二次元コードの申し込みフォームから⇒



INDEX < TOPICS < 情報コーナー < 子育てNews < 保健だより・休日診療 < 相談・生活 < 連載・みんなのひろば < フォトニュース