

## たけべの森公園

所 岡山県岡山市北区建部町  
田地子1571-40  
P あり  
問 0867-22-3111



広大な敷地に様々なアウトドア施設を持つたけべの森公園には紫陽花ロードというあじさいの名所がある。約30品種のあじさいが3.5キロに渡って花を咲かせる。3500株のあじさいが一斉に咲く光景は見もの。  
入園料:大人300円 小人200円

6月中旬  
7月初旬

## 美咲花山園

所 岡山県久米郡美咲町  
北2822  
P あり  
問 0867-27-9800



美咲花山園は400メートルの高台に位置する美しい花に溢れる庭園。中でもあじさいと牡丹が有名で、あじさいは100種類、牡丹は350種類もある。あじさいのシーズンには2万株のあじさいの花が咲く。高原の爽やかな空気の中で散策を楽しもう。

6月中旬  
7月初旬

## 康徳寺

所 広島県世羅郡世羅町  
寺町1386  
P あり  
問 0847-22-0635



康徳寺は雪舟により築造されたといわれる「雪舟庭」で有名。6月中旬から7月中頃にかけ約4000本の色とりどりのあじさいの花が咲く。6月の第四日曜日は「花供養会」を行う。

6月中旬  
7月初旬

# あじさい特集

## 長法寺

所 岡山県津山市井口246  
P あり  
問 0868-22-6436



神南備山の麓に位置する長法寺はあじさいで有名。毎年6月中旬に開催されるあじさい祭りの時期には特に多くの参拝客が訪れており、3500株のあじさいに季節を感じている。

6月中旬  
7月

## 安養寺

所 岡山県倉敷市浅原1573  
P あり  
問 086-422-1110



倉敷市北部の福山山腹、豊かな自然に囲まれた安養寺は、年中花が絶えない「花の寺」として有名。720坪の境内一円に、約30種・2000株のアジサイが七色の花を咲かせる。平安時代の吉祥天立像や毘沙門天立像など数多くの文化財も見どころ。

6月中旬  
7月中旬

## 神宮寺

所 広島県府中市  
栗柄町2987  
P あり  
問 0847-45-5118



80種3,000株のあじさい(市の花)が咲き誇る神宮寺(じんぐうじ)は、別名「あじさい寺」として知られている。毎年6月中旬から下旬にかけては「あじさい祭り」が開催。また、境内には地元栗柄町で発掘された土器や昔の生活用具等を展示した資料館もある。

6月中旬  
7月初旬

## IT情報 高齢層のインターネット利用の実態

### インターネットの利用状況

過去1年間にインターネットを利用した割合 (%)

総務省が発表している調査結果から、65歳以上の年代別に、過去1年間にインターネットの利用した割合をまとめると、表の通りです。26年の結果をみると60代では50%以上が、70代でも30%以上でインターネットを利用しています。なお、年代を問わず利用した割合は男性のほうが高い傾向がみられます。

		22年	23年	24年	25年	26年
65~69歳	男性	56.2	57.8	63.1	63.6	61.9
	女性	40.9	39.1	42.8	49.5	52.5
70~79歳	男性	35.8	39.2	50.4	42.6	43.5
	女性	27.3	24.7	31.0	29.4	31.3
80歳以上	男性	16.0	17.6	33.0	17.9	20.4
	女性	15.5	6.5	13.8	12.3	11.0

総務省「通信利用動向調査」より作成

### 利用目的と用途

インターネットで利用した機能やサービス、目的と用途をみると、65歳以上の男女ともすべての年代で、電子メールの送受信が最も多く利用されています。次いで無料の地図・交通情報の提供サービスや、天気予報の利用が多くなっています。65~69歳は上述の情報収集が利用の上位3つを占

めました。70代以上になると、商品やサービスの購入・取引の利用も増えてきます。購入したものを届けてくれるインターネット通販は、高齢者にとっても利便性の高いサービスであり、一度利用すれば繰り返し利用するケースも多いものと思われる。

インターネット利用経験を持つ高齢者は今後も増加し、利用割合は今後も高まるでしょう。また、こうした年代を対象にしたさまざまなインターネットサービスも、増加してくるものと思われる。

超高速インターネットサービス



インターネットサービスのことは  
つばめガスにお問い合わせください。



## 月々1,000円のセルフセキュリティで安心生活! 留守宅のことが気になりませんか?

### マグネットセンサー

建物の開口部を見張り、窓や玄関が開いたことを感知すると通報します。



### パッシブセンサー

室内の天井や壁に取り付けます。室内を見張り、人の体温を感知すると通報します。

### フラッシュライト

屋内の壁や外壁に設置。フラッシュライトで不審者を威嚇します。



ガス事業で使用している双方向通信システムを利用し、異常をお客様のスマートフォン・携帯電話にお知らせします。

¥1,000 (税抜) / 月

※通信機器代・工事費別途

つばめガス警備事業部  
岡山県公安委員会認定第331号

お問い合わせ 0120-548-288



# つばめTV!

つばめTV料理動画が累計17,500回以上再生されました。誠に有難うございます。

QRコードの読み取り または 検索! [YouTube](#) つばめTV



監修「クレールキッチンサロン」  
河村 啓栄先生  
野菜ソムリエとして活動のほか、雑穀エキスパート、ハーブコーディネーターの資格も持ち、旬の野菜を活かした家族に喜ばれる家庭料理が好評。常にテーブルに集まるみんながHAPPYになれるような、美味しくヘルシーなお料理を提案します。

## 海苔巻き えのきつくね

〈材料〉  
えのきだけ ……1袋  
鶏ももひき肉 ……200g  
醤油、酒 ……各大さじ1  
片栗粉 ……小さじ1~2  
海苔 ……適宜



〈作り方〉  
① えのきだけは石突を残してみじん切りにする  
② すべての材料をボウルにいれよく練って混ぜる  
③ 形をまとめたら、海苔をまいてフライパンで中弱火で焼く

もちろん冷蔵、冷凍可能(^.^)  
お弁当には照り焼きにするのがおすす(照り焼きのレシピは動画でCHECK!)。海苔の香ばしさとふわふわのつくねがたまりません!



## 新玉ねぎとスナップエンドウの卵とじ

〈材料〉  
新玉ねぎ ……1個  
スナップエンドウ ……10本  
卵 ……1~2個  
油揚げ ……小1枚  
白だし ……大さじ2



〈作り方〉  
① 鍋に200ccほどの水を張って、白だしとみりんを煮立てる。短冊に切った油揚げを2分ほど煮る  
② 1cm幅くらいに切った新玉ねぎと筋を取ったスナップエンドウを入れて、時々混ぜながら5分ほど煮る  
③ 味がなじんできたら、卵を全体にまわしいれ、10秒程強火で煮立てたらすぐに火を止めて1分程蒸らす

新玉ねぎのやさしい自然な甘みが美味しいふんわり卵とじです。スナップエンドウで彩りよくおいしさも引き立ちます!

