

市民レポーターの皆さんが、市内のさまざまな場所に出かけて、市民ならではの視点から小牧の魅力や身近な話題について取材した様子を、毎月紹介していくコーナーです!

新規
メンバー
募集中

REPORT 246



ピンク色のポロシャツを着ているのが、牧連体操クラブの皆さん。一般の参加者と一緒に体操をします。

簡単に親しみやすく健康に役立つ小牧生まれの体操「牧連体操ズンドコ」をご存じですか。この体操を皆に広める活動をしている牧連体操クラブの皆さんに話を聞いてきました。



牧連体操クラブの皆さん

「牧連体操ズンドコ」は、平成17年、保健連絡員の制度ができて20周年を記念し、作られた健康体操です。この体操を市民の皆さんに知ってもらい、皆さんの健康維持に役立ててもらいたいとの思いで「牧連体操クラブ」を作りました。現在は、代表の小島恵子さん（集合写真前列中央）を中心に13人のク

楽しい時間を過ごしましょう!

牧連体操ズンドコの動画はこちらから↓



いつも笑顔がいっぱいです。

クラブ員が活動しています。牧連体操ズンドコとは

みんながよく知っている、氷川きよしさんの「きよしのズンドコ節」の曲に合わせて、体に良い動きを取り入れた体操で、立っても座ってもでき、こどもから高齢の方まで参加できる簡単な動きで構成されています。原曲では途中「きよし」と声を掛ける箇所があります。牧連体操では「こまき」と声を出すことで、心も元気になる体操です。

参加してみませんか



なじみ深い曲ばかりなので、上手に動けなくても楽しい気持ちになれます。

「牧連体操ズンドコ」

11月以降の開催日

開催時間：14:00～15:00

場所：保健センター

11月13日(水)、11月28日(木)

12月11日(水)

1月8日(水)、1月23日(木)

※2月以降は広報こまき「保健だより」を参照してください。

毎月第2水曜、第4木曜には、保健センターで、クラブ員や地域の皆さんと一緒に「牧連体操ズンドコ」を楽しんでいます。牧連体操に加え、水戸黄門の主題歌「ああ人生に涙あり」の曲に乗せて

作られた体操や、小牧を歌った「青春の街」の曲に合わせて体を動かしています。休憩中には楽しいおしゃべりもあり、みんなの笑顔が溢れています。

参加するのは簡単で、開催時間に保健センターに行くだけ（体操ができる服装や飲み物、タオルは必要）。予約も不要で、住所や名前を書くこともないので、気軽に参加できます。参加者は「体操もいいけれど、みんなとおしゃべりが楽しいです」という人もいます。体と心のフレイル予防に、気軽な気持ちで一度参加してみませんか。

編集後記



みくる

楽しく体操すること、体を動かすことが目的なので「指導」などがなくて、自由でも楽しい雰囲気でした。

今回の取材先
牧連体操クラブ

問合せ：小牧市保健センター
成人保健係
電話：75・6471

広報こまき 10月号の4ページ3段目に記載した両口屋是清の創業者の氏名に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。正：猿屋三郎右衛門 誤：猿谷三郎右衛門

松永製菓の「松」から松ぼっくりを意味するスウェーデンの「コッテ」と大人気商品「しるこサンド」の「しるこ」を掛け合わせて「SHIRUKOTTE」と名付けられた直営店。生しるこサンドは、今までの生産量の約2倍、生産することができるようになったそうです。



SHIRUKOTTEの外観

9月6日に、松永製菓の新しい直営店「SHIRUKOTTE（シルコッテ）」が、オープンしました。場所は、中京テレビハウジングセンター小牧の前です。SHIRUKOTTEに行って、広報の担当者に話を聞いてきました。



カフェスペース。店頭に出ると即売の大人気シューコッテの焼き上がり時間はInstagramストーリーで確認できますよ。

をモチーフにしたアイテムが散りばめられ、思わず探したくなるし、見つけた時は感激するワクワク空間が広がっています。

SHIRUKOTTE のプレミアムスイーツで笑顔になろう！～松永製菓～



現在は、カフェスペースとしても利用している多目的のルーム。地域の人たちに楽しんでもらえる催しを企画中だとか。情報はInstagramやX、ホームページで発信されるので、ページ左下の二次元コードを読み込み、フォローしてください。

SHIRUKOTTEでは「和洋折衷」をキーワードに、見た目も、味わいも極上のプレミアムなスイーツを20〜30代の社員の皆さんが総力を結集し、開発しました。新商品は全てここでしか購入できないためまさにプレミアム感満載です。

魅力がいっぱい

1階は、生しるこサンドなどの販売スペース、シューコッテなど生菓子とドリンクをいただけるカフェスペース、しるこサンドの製造工程を見学できる場所もあります。

2階には多目的ルームがあり、地域の人たちに



吹抜けの店内。ディスプレイもお洒落なので、商品と一緒に楽しめます。

楽しんでもらえるワークショップや食育講座などを行う予定です。広報の担当者は「地域の皆さんにご愛顧いただき、松永製菓は続いてきました。地元の方々に、ほっと一息つける時間、笑顔になるようなお菓子をお届けしていきたいと思っています。また、多目的ルームでの催しや講座は、ぜひ地元の方にも参加していただければうれしいです」と、地域への思いを話します。

将来的には、イベントなども開催し、ワクワクが止まらない小牧を代表する観光施設になっていく予定です。

松永製菓のSHIRUKOTTEが、小牧の観光を盛り上げてくれることを楽しみにしています。まずは、行ってみて、食べてみてくださいね。

編集後記



ヤンメイ

店内の商品がキラキラしているように。中でも「喫茶店の恋人」はペアで買うのがおすすめです。中に入っているリフレットには全4話のストーリーがあるんですけど！季節限定商品など定期的に足を運べる工夫もいろいろですね。

今回の取材先

松永製菓株式会社

住所：西之島 330
電話：72-1211

SHIRUKOTTE (シルコッテ)

住所：西之島 350-1
電話：54-1371
営業時間：10:00～18:00
カフェ 11:00～17:30 (L.O.)
工場見学窓 平日 10:00～16:00
定休日：水曜日



SHIRUKOTTE Instagram



松永製菓 Instagram



松永製菓 X