



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!



緑や空気、光を感じるガーデンハウス

中央には芝生広場もあり、小さな子どもも楽しめる展示場

「庭のある暮らし」って家が楽しくなる暮らし

庭とガーデンハウスが配される「庭のある暮らし」が体感できる展示場『マテリアバ』。どんなことができるのか、担当の河村和将さんに会って、話を聞いてきました。

「庭付き一戸建て」という言葉が流行った時代がありました。マテリアバでは「家付きの庭に住もう」というユニークな発想から、「庭のある暮らし」をいろいろ提案しています。

「緑は、心と精神の癒しになり、水のせせらぎは「ゆらぎ」と呼ばれるリラククス効果があります」と話すのは、河村さん。

見てたえあり!

展示場の中には、ガーデンハウスが2棟あります。緑に囲まれた空間の中に最小限のスペースで効率的に作られたキッチンやリビング、ベッドルームなどそれぞれが単独で建っています。常に自然を

感じながら過ごすことができる新しいスタイルの日常だけでなく、庭に置く「離れ」や大自然の中のセカンドハウス、小さなお店など、庭や自然と共存する自分だけのとおきおきの空間を提案しています。

他にも、日本庭園を初め、さまざまな植栽、竹林、竹垣、敷石、石積み、家庭菜園エリアなど庭づくりのヒントになるものが実際に見られるよう作られています。どこを見ても参考になることばかり。



竹林と植栽、家庭菜園があるスペース

庭木を植えれば、伸びた木を切らないといけなし、庭を作ると雑草が生えるし...と言われ、家の回りをコンクリート仕様にしてしまう人が増えているそうです。

河村さんは「ヨーロッパでは、マンションでもベランダで緑を植えているところを多く見かけます。ちょっとした工夫で緑や自然と共存できると思うので、ぜひ、ヒントを探しにきてもらえればと思います。家の回りに緑が増えるとSDGsへの取組にもなります」と話します。

家と緑が生かし合う



多孔性のある強力な合成繊維でできた「袋のプランター」。土のない所でも緑を育てることができます。



水を通す透水石。隣接する資材館には世界各国から取り寄せた造園資材を展示。

マテリアバでは、造園のプロを招き、庭づくりや土づくり、石積みなどさまざまなセミナー、ワークショップを開催し、魅力を発信しています。

編集後記



みる

造園というとなかなか難しく感じるけど、ここに来てみて、緑や自然(＝庭)と家との共存って、意外に身近で、簡単なことだなあと思いました。今、自分が住んでいる場所で、何かできないかココに行くと分かるかもしれませんね。

今回の取材先

人が庭をつなげるプラットフォーム
マテリアバ

場所：小牧原新田1-6-3
電話：39-6100
営業時間：10時～16時
休み：第1、3、5土曜日、日曜日
ホームページ：<https://materialba.com>



ホームページ



イベント情報、予約はこちら



ヘルスラボ・こまきのスタッフと内観です

ヘルスラボ・こまきで 自分に合った健康づくりを発見!!

健康習慣化サポート施設として、今年1月にラピオ5階にオープンした「ヘルスラボ・こまき」。スタッフで管理栄養士の中井さんに、どんなことができて、どのように利用できるのかを詳しく聞いてきました。



ヘルスラボ・こまきは、運動したり、鍛えたりするスポーツ施設ではなく、「健康づくり」に取り組みための気づきやきっかけを提案する新しいスタイルの施設です。

健康づくりって楽しい!

誰でも利用できる体組成計を使った健康チェックをはじめ、食品サンプルを用いて栄養バランスを確認できる「食育SAT」、60歳以上の人を対象にしたフレイル（※）チェックシステム（要予約）などがあります。

また、管理栄養士や運動トレーナーが常駐しているので、健康相談ができます（じっくり相談したい人は要予約）。ストレッチポールを使ったストレッチ教室や目に関するストレスケア

体組成計



体重だけでなく、体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪レベルなどが測定できます。結果をもとに、アドバイスももらえるので、健康づくりのきっかけ作りにもなります。ダイエットに挑戦している人で週1で測りに来る人もいますか…大賛成です！（所要時間 15分程度）



食育SAT

講習会、腸内環境の話など聞くだけでなく体験もできる多彩な健康教室も随時開催されています（要予約）。

他にも、ジムレベルのトレーニングができるフィットネスツール「BODYBASE」は

写真左の食品サンプルの中から自分の食べた物などをお盆に置いて、写真右の機械の上に置くと、モニターに栄養価などが映し出される「食育SAT」。とても精巧に作られた食品サンプルを利用した体験型のシステムなので、とても楽しく体験できます！バランスのよい食事のアドバイスも食品サンプルを使って教えてもらえるので、難しい栄養成分を言われるより、目でも頭でも理解できます。子どもから高齢者までさまざまな年代によって変わる食生活もココなら何でも相談できます（所要時間 30分程度）。子どもに食べたい食品サンプルを選ばせて、バランス良い食事のために追加する食材を教えてもらい、スーパーで買って帰るのもOKです！

2週間、歩数と早歩きの間隔が分かる活動量計は30日間の無料貸出をしています。

まずは、行ってみよう!

自分の今の体の状態をチェックしてみませんか。食育SAT、体組成計は予約なしでも体験できます（順番に案内）。

左下のインスタグラムを読み込むと、健康教室の情報などが見られます。ラインからは予約をすることができ（電話でも可）。



フレイルチェックの様子

編集後記

子どもから高齢者まで、それぞれに合った「健康づくり」が楽しくできることはすごいと思います。皆さんに気軽に使ってもらいたいですね。

ヤンメイ

今回の取材先
ヘルスラボ・こまき

場所：小牧三丁目555 ラピオ5階
※西側エレベーターが便利です。
電話：39・5566
開館時間：10時～18時
休み：毎月第3火曜日とその前日の月曜日

