

花びと通信

花と緑のあふれるまちづくり

No.29 2018年3月15日

花びと会ちば

市民公開講座「薬草の健康術」

日時：平成29年9月9日（土）14:00～16:00 *場所：千葉中央コミュニティセンター

講師：池上文雄さん（薬学博士・千葉大学名誉教授）

昨年大変好評でした池上先生に再度お願いし「薬草の健康術」の講演会を開催しました。NHK 学園で講座をお持ちの先生で笑いの絶えない講義でした。今回は、秋から冬にかけてみられる身近にある薬草を知り、薬（医）食同源の考え方で、薬草の知識と漢方の知恵を日々の生活に生かす方法を伺いました。

◆日本の3大民間薬（日本ハーブ）①ゲンノショウコ②ドクダミ③センブリ

◆大地の力で風邪を吹き飛ばそう！風邪の初期は「ネギ味噌」風邪の妙薬は大根と生姜 大根・ネギ・生姜・ナガイモ・ユリは体をほんわり温めてくれる。

◆実りの秋の味覚・・・木々のちから 柿・栗・梨・ギンナン・ミカン

柿：干し柿は風邪予防、肺を潤し咳止め。

栗：腎、胃に働き生命力を補い気力を増す

梨：風邪、扁桃腺炎、熱をとり止渴、鎮咳

ギンナン：鎮咳、頻尿に効果。必ず火を通し、子供3粒、大人10粒/日。

ミカン：健胃、止渴、食欲増進。果皮は陳皮といい漢方薬に用いる。

◆寒い時季の美味しい野菜（冬）

白菜：ビタミンC、カリウムなどがバランスよく含まれる。鍋で食べるときには汁も取る事は必要。

大根：酵素ジアスターゼやアミラーゼを豊富に含む。ミネラルが豊富で特に葉に多く含むので菜飯やみそ汁に入れて使うと良い。

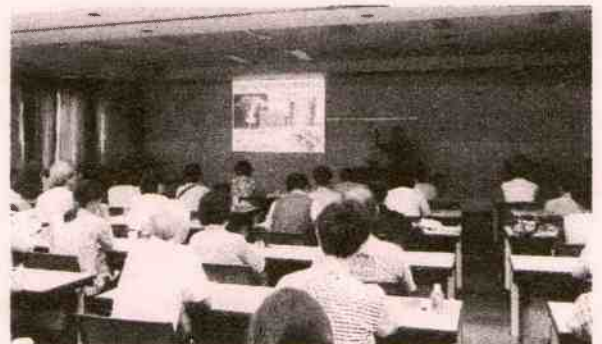
ニラ：ビタミンA、B1、C、β-カロテンが豊富。緑黄色野菜として栄養価の優れた野菜。

ネギ：ビタミンC、β-カロテン、カルシウムが豊富。ビタミンB1の豊富な豚肉と一緒に食べると効果的。

◆古典から学ぶ健康・・・薬食同源----中国伝統医学の根源

五穀、五果、五畜、五菜これを用いて飢えに充つときは、これを「食」といい、以ってその病を療するときにはこれを「薬」という。

◆まとめ：健康な食事・・・食も人生計画の一つ。健康な心身の維持、増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活を



平成30年度 大賀ハスまつり 6月16日(土)～24日(日)

バス研修 町田市大賀蓮まつり

*日時：平成 29 年 7 月 23 日 *研修先：町田市 大賀蓮藕絲館

千葉市の大賀ハスマつりを盛況下に終わらせ、7月23日に19名でバス研修に出かけた。今回は町田市藕絲（ぐうし）館で行われている「大賀蓮まつり」への研修です。本家千葉市の大賀ハスマつりに携わる我々としては、祭りの運営方法等、非常に興味深い思いを抱き訪問した。この町田の大賀蓮は昭和54年に栽培開始し、障害のある通所者の為に大賀蓮



関連商品を開発し、地域ボランティアと力を併せ製造販売を企画、その売り上げを通所者の生活支援に充てているという。いわば町おこしと、福祉を兼ね備えた活動を展開している。大賀蓮の栽培面積は拡張を重ね現在およそ、13,123㎡、10軒の水田農家から土地を借用、委託栽培している。

大賀蓮の栽培に関しその管理について少々気になるところがあったが、その他の取り組みでは見習うべき点が多々あった。

(1) イベントのあり方として、福祉施設の管理者と、それを支えるボランティアが組織的にお祭りを運営し、福祉の支援活動と連動している点である。

(2) 大賀蓮を広く市民に認識して貰うように、関連商品の開発を行い商品化して一時のお祭りだけではなく、通年大賀蓮の街をアピールしている点である。

①蓮の花托から加工した「大賀蓮コースター」と人形

②大賀蓮の種を味噌に加工した「古代ハスマ味噌」

③蓮の葉を乾燥し商品化した「蓮の葉茶」

④大賀蓮の茎から採集した繊維を糸に紡いで、織物としてインテリア商品として開発販売している。今回は、多くのヒントを学び有意義な研修となった。 (谷元光也)



フラワーフェスティバルちば 2017 参加協力

日時：10月21日～22日 場所：三陽メディアフラワーミュージアム

16日の月曜日は花議連のコンテナ作成のお手伝い、18日は、販売用のビスコッティ作りをしました。秋の長雨に週末のフェスティバルも台風が加わり来館者はまばらでした。用意したコケ玉、花カフェ、寄せ植え講座は、開店休業状態でした。富津市からの研修に来られた方やイベント関係者からは格安と評判で持参した品々は持ち帰る事がなくホッとしました。

千葉市フェア

12月13日(日) 農政課からの依頼によりイオン鎌取店でフラワーアレンジメントの講習会を開催いたしました。午前と午後の2回講座です。

4回目となる今回も手軽に参加できるワンコイン(500円)で季節の花々を使ったミニアレンジメント講習をしました。容器からあふれる花々で参加された方は、「市価相場は1000円でも売ってませんよ。」と嬉しい声もありました。回を重ねるごとに親子での参加が増えうれしい限りです。お子さんの独創力には親もタジタジの様子でした。

千葉市花のあふれるまちづくり推進議員連盟との意見交換会

*日時：11月7日（火）10：00～11：30

*場所：議会棟

花議連から5名のご参加を頂き当会の会員と意見交換会を行いました。

始めに大賀ハスマつりについては、年々盛り上がってきているが千葉公園を認知してもらうために、四季折々の行事を行い、年間を通して楽しめる公園に。又、駅からの案内表示も更に必要である。大賀ハス公園と名称変更も良いのではないかな等の意見がでました。



次に大賀ハスの常設展示については、蓮華亭内の展示の工夫や内容の充実、早急に冷暖房の修理をして欲しいとの意見が出されました。

千草台公民館 講師派遣事業

3年連続となる千草台公民館の主催事業による「季節の寄せ植え講座」に会員5人で伺いました。市政だよりの広報と同時に今年も定員を超える応募があったそうです。冬の定番の人気講座となっているようです。

11月29日寄せ植え、12月13日ハンギングバスケットの講習を行いました。はじめに、花苗の名前や特性について、そして基本的な植栽時の根の処理、植え方、全体の配置、肥料等の講義のあと、思い思いに楽しみながら、作品作りに入りました。

この時期は花の種類も限られ、夏の水不足で花材も少なく材料集めに大変苦労しましたが、スカビオサ・イベリス・木百香・エレモフィラなどの宿根草を入れてアレンジしました。受講者の半分は、三年連続、そこに新規の受講者が混じっての和やかな時間が流れました。同じ花材でも出来上がりは個性豊かな作品が出来上がり、それぞれの作品を鑑賞して講座を終えました。参加者が最後の片づけを進んでやって下さり、気持ちよく終ることができました。
(斎藤美智子)

市民会館 花壇

今年度 最後となる花苗の植え替えを12月18日に行いました。市民会館外壁工事のため、いつもの半分でした。作業は古株をぬき、雑草・小石等をとりどき、培養土を入れ整地。今回は、植栽株数が少ない分インパクトを強くするために、黄・白、オレンジ・赤紫など色とりどりのパンジーのみとしました。

年が明けてから、二度の降雪でダメージを受けていないかと心配になり立ち寄りしましたが、今にも消え入りそうな姿で健気にがんばっていました。もう少し気温が上がれば回復できるのではと思っていますが心配です。昨年の暑すぎた日々…そして今の寒さ、異常気象相手のお花選びは難しいです。植込みの時、もう少しお手伝いしてくれる方が増えるといいですね。
(渡辺美知子)

会員研修 ～ 竹を使った壁飾り ～

*日時：平成30年2月8日 *場所：中央コミュニティセンター

今回の講座は竹という素材を組み合わせ、形あるものを作り上げるという普段やらない造形という貴重な勉強をさせて頂きました。自然の竹に触れ、表裏をよく観察し、枝のつき方を見ながら作業を進めました。形を作る段階では想像力を働かせる格好の機会となりました。会員の皆さんも思い思いの作品を作られていてどれも違って素晴らしいものでした。竹の葉の取り方やワイヤーの締め方のコツも学べて大変学びある講座で満足しています。

(村田里美)

市民向け ミニ蓮の栽培講習

*日時：平成30年3月10日 10:00～11:30 *場所：千葉公園 蓮華亭

*講師：南 定雄先生（蓮文化研究会会長）

花びと会ちばの今年度最後の行事を、河津桜が満開の千葉公園内の蓮華亭で行われました。千葉公園に初めて来られた方や男性、親子での参加者もおりました。はじめに蓮の歴史や生息地、蓮の分類として、花色、花径、花弁により分類されること、品種改良や中国との関わりなどの話をさせて頂きました。その後、ミニ蓮の植付けの実演です。はじめに、昨年植え付けた鉢を逆さにして種レン



コンの取り出し方や処理の方法を学びました。植付け方も詳しく教えて頂き、参加者は真剣そのものでした。きっと、今年の夏にはそれぞれのお庭に可愛いミニ蓮の花が咲くことでしょう。

(畔田幾子)

今後の予定

内容	日時	場所
30年度 総会&講演会	4月20日(金) 14:00～16:30	千葉市民活動支援センター
講演：オオガハスの魅力について		講師：斉藤久芳さん
大賀ハスマつり	6月16日(土)～24日(日) 8:00～14:00	千葉公園
市の花オオガハス25周年 記念シンポジウム	6月20日(水) 13:30～16:00	生涯学習センター 大ホール

個人会員&賛助会員 募集!

花や緑に関心のある方一緒に活動しませんか。

研修会、講座、講演会等を開催しています。

個人会員・団体会員:年会費:1,000円

賛助会員 年会費:3,000円



花びと会ちば

事務局「千葉市都市局公園緑地部緑政課」

Tel043-245-5753 Fax043-245-5885