



▲初めて体験する茶葉の釜炒り。釜炒りで感じる茶葉の温もりと立ち上るお茶の香りを楽しんでいました

## 茨城を食べよう運動推進事業 茶摘みと 釜炒り茶作り体験

6月30日、市内農家の女性グループ「食遊三和」が食に関する意識を高め地産地消を推進するために、茶摘みと釜炒り茶作り体験を開催しました。

参加者は、会場のお茶の丸太園で、茶葉を鉄釜で炒り発酵を止める作業(殺青工程)やござの上で茶葉を揉む作業(揉捻工程)を体験しました。

お茶の種類や工程の説明を聞きながら「これからもっとお茶を楽しみたい」と話していました。



▲開花してから4日ほどで花びらを落としてしまう大賀ハス。その大輪は、はかなさと力強さを兼ね備えているように見えます

## 池を彩る夏の風物詩 古河公方公園 大賀ハス

6月下旬から7月下旬にかけて古河公方公園の蓮池に大賀ハスが大輪を咲かせました。

大賀ハスは、千葉市内で2千年前の地層から発見。その後、発芽に成功し、全国各地に移植された古代ハスの一種です。昭和50年に公園開設を記念して2本が株分けされ、今では約3千平方メートルの蓮池いっぱい広がっています。

開花期間中、写真愛好家や散歩する市民の目を楽しませていました。

## 爽やかな香りが広がる 古河公方公園 ラベンダーグッズ作り教室

6月23日、古河公方公園でラベンダーグッズ作り教室が開催されました。公園で刈り取ったラベンダーを使ってオリジナルグッズを作るイベントには多くの親子が参加しました。

ラベンダーの香りに包まれながら、参加者はブローチや香りのスティックを作り、完成したグッズを着けたり見せ合ったりして楽しみました。



▲ラベンダーの香りを楽しみながらブローチを作りました

## 茨城を食べよう運動推進事業 旬のトウモロコシ 収穫体験



▲一生懸命収穫したトウモロコシはどんな味がするかな

市内農家の女性グループ「食遊三和」が、7月14日に旬のトウモロコシ収穫体験を開催しました。44人の参加者は、大人の背丈よりも高いトウモロコシの畑に入り、大きい実を楽しそうに採りました。収穫したトウモロコシを焼き「甘くておいしい」とほおぼる笑顔が見られ、地元野菜への関心が高まりました。

## 自分自身に元気をプレゼント 健康1UP教室 ～もっと健康になるために～

7月10日、三和地域福祉センターで健康1UP教室を開催しました。健康診断の結果から自分の健康状態を見直し、生活習慣病の予防を目的として全3回行います。

第1回目となる今回は、生活習慣病や食事について保健師・栄養士にアドバイスを受け、知識を深めました。



▲健診結果をもとに、健康づくりについて学びました。

## 健康な歯は正しいブラッシングから 30歳代からの お口の健康チェック



▲正しいブラッシング方法でこれからも健康的な歯を

7月1日、健康の駅で30歳代からのお口の健康チェックを開催しました。これは30歳代から40歳代で急増してくる歯周病を予防することで、生活習慣病の予防につなげる目的で行われています。

参加者は普段はできない口腔機能検査やブラッシング指導、フッ化洗口を体験し、セルフケア能力を高めることができました。