

花 緑 掲 示 板



発行月 2019.8

発行／一般財団法人函館市住宅都市施設公社 公園管理部 花と緑の課 函館市美原1丁目26番8号 電話(0138)40-3605

函館市内と近郊の 花と緑に関するイベント・講習会・ワークショップ情報

セミナー・ワークショップの受付は当日10時からとなります。
(事前予約はありません)

イベント 秋のはこボタ ～はこだてボタニカルフェア～

日時 9月8日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行)

場所 北海道立道南四季の杜公園 丘の家, 周辺

内容 ガーデニングに関連したセミナーや寄せ植え体験会, クラフト体験会など
秋から冬のお部屋を飾る植物インテリアを集めた楽しいイベント

問合せ先 (一財)函館市住宅都市施設公社 花と緑の課 電話 40-3605 (土日祝日を除く8:45~17:30)
北海道立道南四季の杜公園 管理事務所 電話 34-3888 (8:45~17:30)

園芸セミナー 秋から長く楽しむ寄せ植えギャザリング

▽ギャザリング(根付きの植物を花束のように組み合わせる寄せ植え技法)についての実演

開催時間/10:30~11:30

講師/北海道ギャザリング倶楽部/佐々木 貴由樹

受講料/無料

場所/丘の家テラス 定員30名



販売コーナー

場所/丘の家正面玄関前

花苗販売/桔梗造園

フード/手作りパンの家こすもす

/JONNYの手羽先

丘の家ラウンジをイートインスペースとしてご利用ください

「押し花の小物」作り

色とりどりの押し花でスマホケース(iフォンのみ)、ボールペン、フック額などの小物を作る体験ができます。

受付時間/10:00~13:00まで

講師/函館手工芸の会/坂下 みどり

材料費/800~1,800円



気軽に楽しめる「サンキャッチャー」作り

太陽やライトの光でキラキラ輝くサンキャッチャーを作る体験ができます。

受付時間/10:00~13:30まで

講師/JADP認定
パワーストーンセラピスト

/竹原 美智子
材料費/500~1,500円



お花の「ジェルランタン」作り

好みのドライフラワーでオリジナルのランタンを作る体験ができます。中に入れたティーライトキャンドルで内側からお花がライトアップされ、お部屋のイメージを引き立ててくれます。

受付時間/10:00~13:15まで

講師/710candle
和泉 詩織

材料費/2,500~3,000円



香りも楽しめる「ハーバリウム・ディフューザー」作り

好みのプリザーブドフラワーと香りを選んでオリジナルのハーバリウム・ディフューザー(お部屋のフレグランス)を作る体験ができます。

受付時間/10:00~13:00まで

講師/ハーバリウム認定講師
ポナーフィル/太田 三千代

材料費/1,000~2,000円



「寄せ植え体験」「多肉の寄せ植えアレンジ」

秋の花を使った寄せ植え体験、ミニリースの土台や杉のかごなどを使った多肉植物のアレンジを作る体験ができます。

受付時間/10:00~13:30まで

講師/公社職員

材料費/花苗代のみ

定員/「多肉の寄せ植え」は
20名限定

その他/受付の後に販売コーナーで
お好きな花苗を購入して
いただきます



「木の皮で染めるバンダナ」作り

自然の植物を使って布を染める体験ができます。お好みの文様(縄文文様やアイヌ文様など)から選べるほか絞りに染めもできます。お子さんも楽しく作れます。

受付時間/10:00~13:00まで

講師/工房はらっぱ 村上 嘉子

材料費/500円

定員/30名限定



夏の暑さで疲れた体をハーブで癒そう

暑い日が続いていたせいか なんだか体の調子がよくないなあ・・・ということはありませんか？
このダメージを、できるだけ体に負担をかけずにやさしく解消できる方法があるといいですね！
今回は、ハーブのさまざまな効用をいくつかご紹介しますので、これなら！と思う方法がありましたら ぜひお試しください。



飲む

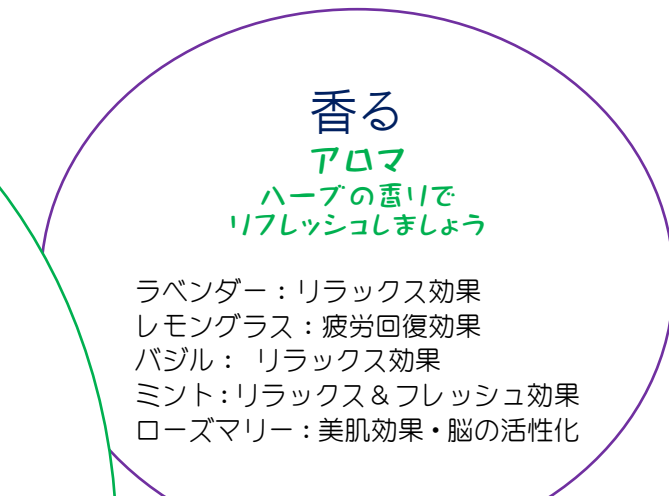
ハーブティー

ビタミンなどの栄養とフレッシュな香り、きれいな色が魅力のハーブティーは、胃の消化を良くしたり、疲労回復やリフレッシュ効果が期待されます。

カモミール・ミント・レモンバーム・コモンマロウ・ローズヒップ・エルダー・ショウガなど

〈おいしい入れ方 1人分〉
フレッシュの場合 大さじ 1, ドライの場合 小さじ 1

- ①あらかじめ温めておいたティーポットにハーブを入れる。大きい葉は手でちぎる。花・種・実はそのまま使う。
- ②沸かたてのお湯を約 200cc 注ぐ。
- ③蓋をして蒸らす。葉・花は 3分, 種・実・根は 5分程度蒸らす
- ④温めておいたカップに注ぐ。



香る

アロマ

ハーブの香りでリフレッシュしましょう

- ラベンダー：リラックス効果
- レモングラス：疲労回復効果
- バジル：リラックス効果
- ミント：リラックス&フレッシュ効果
- ローズマリー：美肌効果・脳の活性化



食べる

フレッシュ・ドライ

生で食べるほかソース・薬味・風味づけなど幅広く料理に使えます。
おいしく食べて体の中から疲労回復されるといいですね。



- シソ：青シソは薬味が一般的。赤シソはジュースなどに。
- ショウガ：薬味, すりおろして下味付けなどさまざまな料理に。
- バジル：フレッシュでサラダやピザなどに。トマトやチーズ, オリーブオイルとの相性良し。
- ルッコラ：ゴマに似た風味。サラダ, 肉料理の付け合わせ, お浸し, 炒めものに。卵やチーズ・バターと相性良し。
- ローズマリー：肉・魚の風味づけ。トマト, ジャガイモにも相性良し。
- ナスタチューム：葉と花をサラダで。
- イタリアンパセリ：肉・魚料理。刻んでタルタルソースなどにも。

