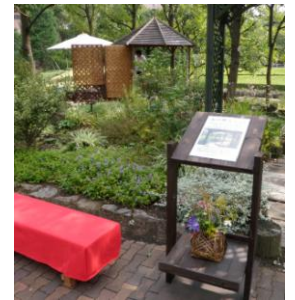


リン鳴尾浜公園だより

H & B 通信 vol. 7

トピックス

- 秋の収穫祭!! 皆さん来てくれてありがとう(´0´)/
- 年末年始☆特大号☆イベント目白押し
- ボランティア活動《グリーンパートナーズ》活動報告と活動参加へのいざない
- 秋の風を感じる野点でこちよひと時を・・・



ごあいさつ



いろとりどりの木々の葉、美しい紅葉の季節も終わりあわただしい年の瀬となってきました。

この秋、当公園では食にちなんだ催しを計画・実施しました。

特に、10/29～11/10の収穫祭ではゲームや採れたて新鮮野菜の即売会、焼き芋の試食会など多数のイベントを行ないました。

今後も鳴尾浜臨海公園とよろしくお付き合いいただき、H & B通信を参考に、少しでも気になるイベントがあれば、迷わず当公園へGOooooo!!

《元気》と《きれい》 - 暮らしのうるおい講座 -

9/19 (土)

《六甲山ばら園を訪ねて》 藤岡 友宏 先生



六甲山ばら園は、六甲山カンツリーハウス内にイングリッシュガーデンとして2007/6/2にオープン。自然の丘陵を利用した園地に、イギリスからの輸入バラを中心に多品種、約2,000本のバラをはじめとした色とりどりの花々が咲き乱れる山上のさわやかな園地です。

このばら園は、講師でもある藤岡先生が指導管理されているばら園の一つでもあり、珍しいオールドローズから流行りのバラまで、見事に管理されており、この日は天候にも恵まれ、多数の花が咲き誇っていました。

藤岡先生に案内して頂き、6月の多湿度での病害虫対策、1～2月の厳寒対策などの苦労話を交え園内のバラの説明を聞き、散策を行いました。今回参加された皆さんも庭にミニばら園を作る気満々で、栽培方法などを熱心に質問されていました。来年の春は、各家庭の庭に彩りと芳香が漂っていることでしょう。

●9/26 (土)

《催事と食事》 武庫川女子大学 上中 登紀子 先生



催事とは年中行事を意味し、冠婚葬祭や記念日、誕生日などのことです。こういった普段とは違った日を「ハレ」と呼び、普段の日常のことを「ケ」と呼びます。

よく結婚式のスピーチなどで「このハレの日に・・・」というのは、この「ハレ」のことです。「ハレ」の日には、昔から特別な思いから食事も特別なものが供され、冬至の日にはカボチャを食べたり、人日の節句(1/7)には七草を食べたりと昔から伝わる料理が

あり、これらは、ほとんどが健康にかかわるもので、季節の変わり目に旬の食材を美味しく、健康的に食べようという、昔の人の知恵がたくさん詰まったものです。今まで、私はこういったことを軽んじていましたが、これからは「ハレ」の日を大切に食事にも気を配っていきたいと感じた講座でした。

●10/17 (土)

《健康と食事》 武庫川女子大学 上中 登紀子 先生

健康であるための食事の在り方についての講座を受け、死亡原因の一つ癌や要介護の要因になる骨粗鬆症、痴呆などにならないためには、食事について腹八分目に抑えることやカロリー制限、低脂肪な料理、バランスの良いメニュー、そして最近注目され始めたフィトケミカルの摂取が大切です。フィトケミカルとは?植物化学物質と呼ばれ、皆さんもよく知っておられる、リコピンやカロチン、アントシアニンがそれにあたります。これらの物質には、抗酸化作用や抗腫瘍作用があり、健康的な生活を送る上で是非、摂取したいものです。これらを上手に摂取するには農薬をあまり使っていない有機栽培の旬の野菜や果物を採り、生よりも加熱してたくさん食べると良いです。



いまインフルエンザが大流行していますが、私もこの講座を参考に、フィトケミカルを上手に採り入れて、免疫力UPで乗り切りたいと思います。

ボランティア《グリーンパートナーズ》活動報告

●花と緑の小川ゾーンでの草花育成管理 (能勢 健吉 先生)

8/22 (土) 効果的な植栽手法、景観立・地条件等を検討し、植栽計画の策定

9/26 (土) 植栽計画に基づき植物の播種

10/24 (土) 園内にある宿根草の株分けの知識、技術の習得



●古土の再生利用と剪定枝を活用した腐葉土づくり (安田 武司 先生)

8/29 (土) 剪定枝を活用した腐葉土による植物栽培試験

9/5 (土) 市民より植物の成育しなくなった「古土」を受け入れ、再生知識・技術の普及、啓発

10/10 (土) 同上



●屋上・水上(小川)を対象とした緑化の研究 (山田 宏之 先生)

9/5 (土) 水上でパンジー・イポメアなどの植物を育成し、発達した根系による水質浄化の検証

11/7 (土) 屋上での野菜、ブルーベリーの栽培実施

食を通しての景観デザイン、温暖化軽減の実証



●海づり公園を対象とした海づりの指導等

11/8 (日) 第二回ファミリー釣り大会開催
59組 174名参加 優勝 大阪市 真壁 様

●ハーブガーデン及びキッチンガーデンの育成管理 (小野 康裕 先生)

ベランダなど各家庭で簡単に野菜づくりが可能な知識技術の修得と普及、啓発

8/30 (日) フランターでフロッコリー作り
9/20 (日) ハーブを育てる
10/17 (土) ベランダで新玉ねぎ収穫にチャレンジ



秋の風を感じる野点にて。。。



「中秋の名月」10/3 (土) に、初めてのお茶会は、東屋で開きました。好天にも恵まれ、ススキやハギが秋らしい爽やかな風に揺れる中、沢山の方々に訪れていただきました。お抹茶のふくよかな香りと景色に、日頃の忙しさを忘れ、ゆったりした気分になっていただきました。

今回のお茶会では、鎌田さん (左写真中央) に御道具の一切をお借りしたうえに、お茶の振舞もして頂き、また、ボランティアのご協力も得て、大変、盛会に終わることができました。この公園だよりをお借りしてお礼申し上げます。



大好評のうちに幕を閉じた☆秋の収穫祭！！



今年の収穫祭は一味違いました。園内の未利用地に小さいながらも芋畑を作って、そこで、子供たちに芋掘り体験をしてもらいました。芋掘りの後は、恒例の焼き芋大会！！アツアツのお芋に皆さん悪戦苦闘しながらかぶりついていました (美味しそう)。



グリーンラザ内ではグリーンパートナーズのボランティア指導のもと、ドングリを使ったやじろベえやコマ、ペンダント、トナカイの置物などを作って楽しんでもらいました。また、当公園の趣旨に賛同して頂いた有機栽培の農家の方々から、朝採れ新鮮野菜や果物を分けていただき、販売しました。



今後の催しのご案内

さあ、いよいよ年末年始です。皆さんも忘年会、クリスマス、お正月とイベントだらけですね！！
もちろん、当公園も下記のようにイベント目白押しです。グリーンパートナーズのボランティア講習会も含めてどなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください(^o^)/

- | | | |
|----|-----------------|------------------------------------------------|
| 講座 | 12/19 (土) | 「元気」と「きれい」潤い講座【第5回】 クリスマスメニュー |
| | | 講師：武庫川女子大学 上中 登紀子 先生 時間：13:00～ 参加費：500円 |
| | 1/16 (土) | ラン・観葉植物の育成管理【第6回】 珍しいラン・美しいランのお話し |
| | | 講師：NHK 趣味の園芸でお馴染みの 富山 昌克 先生 時間：13:00～ 参加費：500円 |
| 展示 | 11/8 (水)～ | クリスマス展示 |
| | | 「健康と食」をテーマに元祖のツリーと館内の飾付を行っています。 |
| | 1/2 (土)～7 (木) | 七草展 |
| | 1/14 (木)～19 (火) | 原種ラン展 |

グリーンパートナーズ

●花と緑の小川ゾーンでの草花育成管理

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| 12/26 (土) | 迎春の寄せ植え教室 時間：13:00～ 材料費：1,800円 |
| 1/23 (土) | 春花壇フランニング 時間：13:00～ |

●バラコーナーでの育成管理

- | | |
|----------|--------------------------|
| 12/6 (日) | バラの植付 時間：13:00～ |
| 2/13 (土) | 美しい花を咲かせるための剪定 時間：13:00～ |

●ハーフガーデン及びキッチンガーデンの育成管理

- | | |
|----------|-----------------------------|
| 1/30 (土) | フランターで春採り野菜にチャレンジ 時間：13:00～ |
|----------|-----------------------------|

●その他

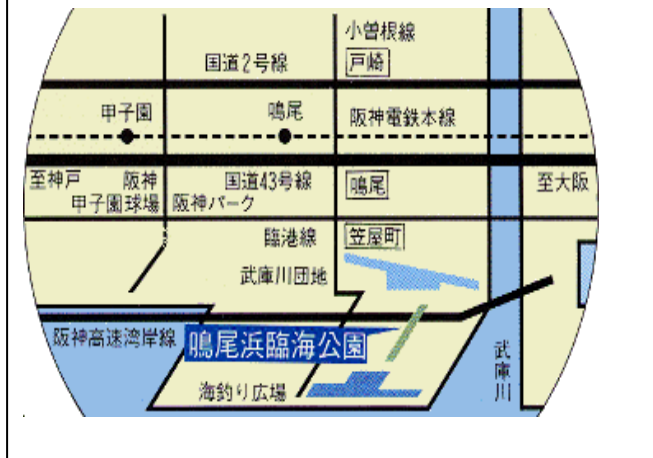
- | | |
|-----------|----------------------------------|
| 12/26 (土) | クリスマス展示撤去作業 10:00～12:00 |
| | 迎春の寄せ植え教室 13:00～ |
| | グリーンパートナーズ懇親会 16:00～ 振ってご参加ください！ |



☆グリーンパートナーズにご興味を持たれた方は下記までご連絡ください。

お問い合わせ・鳴尾浜臨海公園へのアクセス

- ・阪神甲子園駅より直通シャトルバス（無料）
- ・阪神甲子園駅より阪神バス7番のりば「鳴尾浜行き」乗車所要時間20分程度
- 「リノ鳴尾浜」バス停、下車すぐ



鳴尾浜臨海公園南地区指定管理者
 共同事業体 鳴尾ウォーターワールド
 西宮市鳴尾浜3丁目13番地
 【電話】(0798)-48-9386
 【FAX】(0798)-48-9388
 【メール】info@naruohama.jp
 【受付時間】9時～17時
 毎週 水曜日は休みです
 鳴尾浜臨海公園ホームページ
<http://www.naruohama.jp>
 リノ鳴尾浜ホームページ
<http://www.reso.jp>