

# 今日からはじめる和ハーブ生活

和ハーブとは日本をふるさととして古くからこの風土に育ち、日本人とともに長らく生きてきた植物たちです。基礎から学び、日々の生活に取り入れましょう。

いずれも**金曜日** 18:45~20:30 (全3回)

## 第1回 1月18日 和ハーブとは？

和ハーブとは何か？といった基礎から西洋ハーブとの違いや身土不二の考え、冬の和ハーブの代表“ユズ”を暮らしに活用する方法について

**実習：ユズを使いこなそう ～ユズ茶&ユズ種チンキ剤作り～**

ユズ茶を楽しみ、種をローション作りの基となるチンキ剤にしてみましょう

※チンキ剤とはハーブをアルコールに漬けて成分を抽出したものです。



## 第2回 2月8日 雑草ではなく、これも和ハーブ？！

和ハーブ(野草)の効能や生薬名について

**実習：ブレンド和ハーブティーを作ろう**

お好みの和ハーブを数種類ブレンドして作りましょう

## 第3回 3月1日 七味唐辛子を作ってみよう！

七味唐辛子に含まれる和ハーブと期待される効能や栄養について

また、ご自宅で和ハーブを育て、活用する方法のご紹介

**実習：自分だけの七味唐辛子を作ろう**

効能や栄養を参考に自分だけのオリジナル七味唐辛子を作りましょう



※写真はイメージです。



和ハーブ協会認定 和ハーブインストラクター・コーディネーター  
AEAJ認定アロマセラピーインストラクター

**笠原 宏美 氏**

藤沢市内のハーブ園ボランティア活動から、足元にある“雑草”と呼ばれる日本の植物の中にも、西洋ハーブと同様に有用な植物“和ハーブ”があることを知る。それをきっかけにハーブ園の一面に“日本古来のハーブ”と“海辺のハーブ”花壇を開拓し、植物の説明看板を作成。PTA・市民講座・イベント等で、アロマセラピーやクラフト・食を通じ、“和ハーブ”を楽しく生活に役立てる方法を伝えている。鎌倉の畑にて“有用植物かおりの会”を主催。

- 会 場：大和市文化創造拠点 シリウス 6 階  
生涯学習センター611調理実習室・会議室
- 対 象：大和市内在住・在勤の方、全3回参加できる方
- 定 員：先着24名
- 参加費：2,000円(全3回分、材料費込)  
※初回にお支払いください。返金はできません。  
※1/16(水)以降のキャンセルは、キャンセル料300円がかかります。
- 持 ち 物：ふきん2枚(食器拭き、手拭き用)、筆記用具
- 申 込：12/16(日) 10時~受付開始  
お電話または6階生涯学習センター窓口へ



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

### ■アクセス■

小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅徒歩3分  
ホームページ <https://yamato-bunka.jp>



お申込・お問合せ

**046-261-0491**

※本講座ではIH調理器具を使用します。  
※アレルギーについては、自己責任においてご参加いただけますようお願いいたします。  
※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。  
※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。  
主 催：やまとみらい(大和市文化創造拠点 指定管理者) / 大和市生涯学習センター