

ひまわり便

2012.1
No. 34

1月22日の誕生花 ～キャラウェイ～ 花言葉：迷わぬ愛



古代ヨーロッパでキャラウェイは、人や物を引きとめたり結びつけたりする力があると信じられていました。そのため、キャラウェイの種子を入れておいた品物は盗難に遭うことがなかったと言われています。

あけましておめでとうございます。「ひまわり便」は、今年も魅力満載の情報をお届けします。

第4回 加古川⇄小野アルプス周辺ウォーキング



小野市と加古川市の自然を満喫するコースです。鴨池にはシベリア方面より鴨や白鳥が飛来します。また、みとろフルーツパークでは梅の花が見頃を迎えます。

この時期しか味わうことのできない光景を、楽しんでみませんか。



(日 時) 2月25日(土) 9:00 集合 9:30 出発 雨天中止(当日7:00に判断)
(コ - ス) JR 加古川線小野町駅 鴨池 みとろフルーツパーク(昼食) 漕艇センター
白雲谷温泉ゆぴか(約13km)

山中を歩きますので、足元の悪い箇所があります。

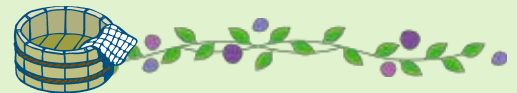
(問い合わせ先) 小野市観光協会 0794-63-1929

事前申込が必要です!

詳しくは[こちらをクリック](#)



ウォーキング後は「白雲谷温泉ゆぴか」でゆっくりと!



温泉基準成分14倍の湯

(開館時間) 10:00~22:00(21:30受付終了)
(休館日) 施設定期点検日、12月31日、1月1日
(料金) 入浴料 大人(中学生以上)600円、小人300円
岩盤浴料 600円(別途入浴料が必要)
(問い合わせ先) 白雲谷温泉ゆぴか 0794-70-0261

小野市立好古館 コーナー展「義経がやってきた!」開催中

NHK大河ドラマ「平清盛」のスタートに合わせ、小野市内に残る義経伝説の数々が紹介されています。この機会に、義経の足跡を辿ってみませんか。

(期 間) 平成24年12月27日(木)まで
9:30~17:00 入館は16:30まで

(場 所) 小野市立好古館 1階常設展内

(休 館 日) 月曜日(祝日の場合は翌日)

(入 館 料) 大人200円、小・中学生100円

(問い合わせ先) 小野市立好古館 0794-63-3390

義経にまつわる
伝説をまとめた
解説書も配布中!



新春映画「一枚のハガキ」



©2011「一枚のハガキ」近大映画協会/渡辺商事/ブランドス

日本映画界の至宝
進藤兼人が99年の人生をかけた
最後の最高傑作！！

監督自らの戦争体験に基づいて作られた映画です。戦争の愚かさを体験者ならではの目線で、時に激しく、時に笑い飛ばすように描かれています。

進藤兼人監督の最高傑作ともいえるこの映画を見ませんか。

(日 時) 1月21日(土) 3回上映
10:00~ 13:00~ 16:00~
(場 所) 小野市民会館 大ホール
(料 金) 800円
平成23年度シネマゴールドカード
提示の方は500円
(問い合わせ先) 小野市民会館 0794-63-1020

みんなで創る市民参加型イベント「～吹奏楽～school楽演祭VII」

北播磨の中学・高校・大学の吹奏学部がマラソン形式で演奏を繋ぎます。ご家族・友人と一緒に聞きに出かけてみませんか。

(日 時) 1月29日(日) 11:00 開演
(場 所) うるおい交流館エクラ エクラホール
(料 金) 無料
(問い合わせ先) うるおい交流館エクラ 0794-62-5080



今月のハーブ フェンネル

草丈は約1~2mに成長し、6~8月になると黄色の小花を多数つけます。また、秋になると7~10mmの茶褐色の実をつけます。主な効能としては、健胃や消化促進、消臭、血液循環作用があります。

～フェンネル活用術～ お正月の疲をとろう！



①ハーブティー

自然界が生んだ薬ともいわれるハーブを、簡単に摂取しやすいお茶にして楽しむ方法です。お正月に食べすぎて弱った胃もフェンネルの健胃作用で回復が期待できます。また、食欲を抑える作用もありダイエットにも効果的と言われています。

(材 料) フェンネルの種子(乾燥させたもの)...ティースプーン1杯、湯...400ml

(作り方) ポットにフェンネルの種子と湯を入れ、蓋をして3~5分おくと出来上がりです。



②入浴剤

フェンネルの葉には、身体を温めてくれる成分が含まれており、デトックス効果が期待できます。また、フェンネルの甘い香りが、心身をほぐしてくれると言われています。

(材 料) フェンネル...3~5束、キッチンネット・輪ゴム...各1個

(作り方) フェンネルをよく洗い、砂や土等を取り除きます。
約3cm間隔に切りキッチンネットに入れます。
最後にキッチンネットの口を輪ゴムで縛り完成です。

