

## まちかどセレクトカフェ 第2回 港北ニュータウンの魅力発見！ ～緑道の楽しみ方～

テーマ：“秋の緑道・里山を歩く”

日時：9月26日(土)13:30～14:30

場所：ハウスクエア横浜

参加費：500円「浜なし」が「地元野菜」お土産付き

都筑区には港北ニュータウン計画で作られた総延長15kmの緑道があり、この木々に囲まれ、里山公園等と繋がる歩道は、区民が最も誇りに思っている物です。秋の緑道は、秋の花、紅葉を楽しみながら歩くことができます。

地元写真家の長澤さん、里山の維持活動をしている竹居さん、NPO法人ぐるっと緑道の塩入理事長が秋の緑道や魅力スポットについて長澤さんの写真を見ながらご紹介します。



長澤 勇さん

## 紅茶で暑い夏を乗り切ろう！

セイロン紅茶専門店 MITSUTEA  
ティーインストラクター 山口裕子

そろそろ夏の疲れが出てくるころ、紅茶にハーブをいれて、リフレッシュしながらからだの調子を整えましょう。



### 紅茶とハーブのおすすめブレンド 【胃腸を整えるリフレッシュブレンド】

紅茶+ペパーミント(4～5枚)+レモンバーベナ(1枝)  
夏の疲れによる食欲不振にぴったり。柑橘の香りでさらに飲みやすくなります。

### 【風邪などの感染症予防ブレンド】

紅茶+タイム(1枝)+レモングラス(2～3本)  
抗菌作用の高いレモングラスと呼吸器系にきくタイムで、ウイルスを撃退。

### 【若々しさを保つエイジングブレンド】

紅茶+ハイビスカス(ドライひとつまみ)+ローズマリー(1枝)  
ほんのり赤い紅茶は疲労を回復させ、体内の巡りをよくします。

\* 紅茶は300cc(ティーカップ2杯分)で淹れた分量、  
ハーブはお好みで増減してください。  
紅茶はティーバッグをお使いいただくと手軽にできます。

## イベントスケジュール

開催会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講座・サークル	開催日時	内容	申込・お問い合わせ
楽しくウォーキング	9/9・10/14(水) 9:30～	※ステージ広場ケヤキベンチ(旧パレット前)集合	事前申込不要 ぐるっと緑道 塩入 ☎ 090-7275-1361
生活に活かす心理学	9/11(金) 9:00～11:00	テーマ 「ストレスとレジリエンス(復元回復力)」	松村治 (早稲田大学総合人文科学研究センター) 参加無料 ☎ 080-4165-1003 メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp
折り紙を楽しむ	① 9/11(金) ② 9/28(月) 9:30～11:00	季節の折り紙や実用折り紙を楽しみます ① は初級の方対象です ② は少し複雑な折り紙も作成します。	大塩桂子(日本折紙協会認定講師) 資料準備のため初めて参加の方は必ずお申込みください ☎ 090-4667-6340 参加費 600円
手芸カフェ	9/28(月) 9:00～11:00	皆様それぞれお気に入りの手芸を楽しみませんか?	片山 mihok1767@yahoo.co.jp 参加無料
NRP 花壇のお手入れ	9/19・10/17(土) 9:00～11:00	※シンボル花壇前集合。みんなできれいな花壇を維持していきましょう。	ほっとカフェ中川 メール hotcafe.nakagawa@gmail.com
生花アレンジメント	10/9(金) 9:30～11:00	「秋の紅葉、ほくほくアレンジメント」	講師 関根直子(フラワーアドバイザー) ☎ 090-7831-4210 参加費 1500円
青女短歌会	10/9(金) 9:00～11:00	前半は提出した短歌の批評会。後半は秀歌鑑賞で話題の短歌を解説します。	講師 鹿取未放(現代歌人協会会員・「かりん」選者) ☎ 045-912-3433 参加費 1000円
ほっとカフェサロン	10/26(月) 9:30～11:00	「コロナで外出が少なくなる今、SNSを楽しもう」 話題提供者 大塩さん	ぐるっと緑道 塩入 ☎ 090-7275-1361 参加無料 様々なテーマを話し合い、親交を深めます

### 【新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い】

- ※ イベントに参加ご希望の方は必ず申込をお願いいたします。(3蜜を避けるため、参加人数制限があります)
- ※ 当日は参加者名簿への記入をお願いいたします。
- ※ ご自宅で検温(37℃以下であることを確認)し、体調を確認の上、入室時はマスク着用し、手のアルコール消毒をお願いいたします。
- ※ 講座では当面の間、飲食サービスを控えていますので、飲み物代の代わりに運営協力金として100円/人 お支払いください。