



## 御前山ビオトープ周辺の植物等

山野の林の縁などに普通に見られる落葉低木です。花は5～6月ごろに咲きます。果実は長さ6～7mmの楕円状球形で10～12月に紫を帯びた黒色に熟します。イボタノキの仲間にはイボタカイガラムシがつき、その分泌物からイボタロウがとれます。イボタロウはろうそくのほかに家具のつやだしや戸の滑りをよくするために使われたといえます。



(モクセイ科 イボタノキ属)  
(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

## おおみやコミュニティセンターで陰陽ヨガと薬膳料理の教室を開催

### 9/3 陰陽ヨガ 講師 古谷田和世先生

参加者の皆さんの中でヨガ経験者は少なく、ほとんどの方が初めてのヨガでした。ずっとやってみてみたかったけれど、なかなかやる機会がなかったようです。

この日は呼吸を丁寧に行い血の巡りを促し、身体の内側から「潤す」ヨガを行いました。季節によって私たちの身体は変化します。秋は特に乾燥に注意が必要です。肌や粘膜だけでなく、内臓も乾燥しがちです。終了後、「楽しかった」と皆さんの笑顔が素敵でした。



※次回は12月に開催予定です。詳細はお知らせ版(10/25号)をご覧ください。

### 9/11 薬膳教室 講師 坂本美樹先生

「薬膳」と聞くと、特別な食材を使って手間がかかるのでは?と難しく考えがちですが、使用するものは、どれも身近で、普段食卓に並ぶ食材ばかりです。

薬膳の日もヨガと同様に、体を潤し、喉や鼻の粘膜のダメージを軽くすることを目的に、季節のお薦めの食材を使って「長芋の炊き込みごはん」と「蓮根と豚肉の胡麻味噌炒め」の2品を作りました。

参加者はメモを取りながら、先生の調理を真剣に見て、食材や調理方法などの質問も多く出ました。

調理後は完成した薬膳ごはんをいただき、和やかな雰囲気でした。



### 常陸大宮市の人口

(10月1日現在・推定常住者)

総人口 39,904人 世帯数 16,071世帯  
(男 19,679人 女 20,225人)



### 広報 常陸大宮 10月 第181号

発行日 令和元年10月25日

発行/常陸大宮市 編集/秘書広聴課

〒319-2292 茨城県常陸大宮市中富町3135-6

TEL 0295(52)1111 FAX 0295(53)6010

E-mail [hishokou@city.hitachiomiya.lg.jp](mailto:hishokou@city.hitachiomiya.lg.jp)

URL <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>

