

春満載 山菜&野草ウォーキング

3月19日(日) 8:30 受付開始
9:00 開会
12:00 実食

●申込締切3月5日(日)
●雨天の場合は3月26日に延期
(延期の決定は前日16時までに行い、HPに掲載します)

定員 40名 ※小学生以下は保護者同伴
参加費 無料

集合場所 香南市マリンスポーツセンター(通称シースポ)
(ヤ・シィパークから東へ300m、旧手結海水浴場 駐車場有)

- その他
- 当日は歩きやすい服装でお越し下さい。
 - 飲み物は各自でご用意下さい。
 - 体調には十分に配慮し参加して下さい。
 - 採った山菜を入れる袋を各自ご用意ください。
 - 当日は自治会の炊き出し訓練でおにぎりを作ります。
お手伝いいただける方は各地区の総代さんまでご連絡ください。お手伝いの方は10時集合、エプロン持参です。

参加者募集! 炊き出しボランティア募集!

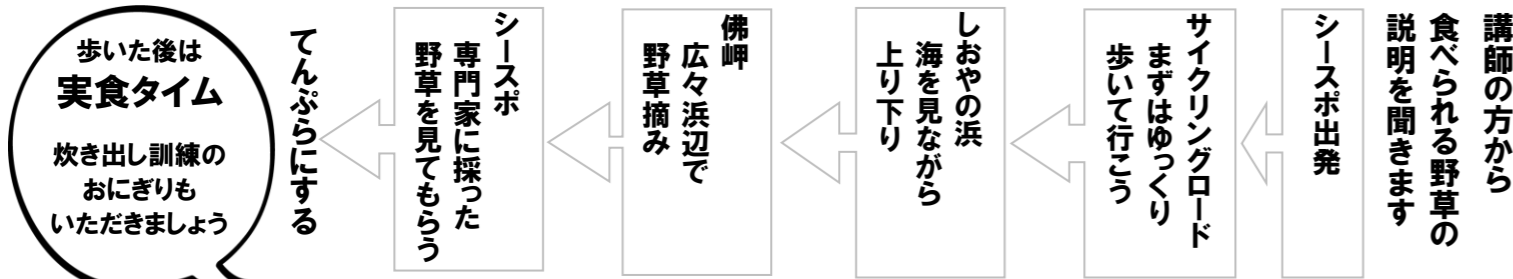
講師: 土佐和ハーブ協会 松岡昭久さん

土佐和ハーブ協会とは・・・
日本のハーブ="和ハーブ"を紹介する、国内唯一の専門団体「和ハーブ協会」と連携して、"和ハーブ"を広め、守っている高知(土佐)の団体です。

<https://www.facebook.com/waherb.tosa/>

ウォーキングコース変更のお知らせ
より山菜・野草の多いコース設定にしました。
たくさんのご参加お待ちしております。

野の幸あふれる約5kmのコース



お問い合わせ・申し込み先
NPO 法人 YASU 海の駅クラブ 担当 千並・井土まで
〒781-5602 香南市夜須町千切 536-19 (定休日 月・水曜日)
TEL 0887-57-1855 FAX 0887-50-4095 Eメール yasu-uminoeki@md.pikara.ne.jp
ホームページ「YASU 海の駅クラブ」で検索 アドレスはhttp://yasu-uminoeki.com
★下記参加申込み書に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・Eメールでお申し込みください。

参加申し込み用紙 ※3名以上の場合はコピーまたは別紙に必要事項を記入しお申し込みください。

ふりがな	1.	生年月日・年齢	2.	生年月日・年齢
氏名				
住所	〒		〒	
連絡先	電話 FAX Eメール		電話 FAX Eメール	
ホームページ閲覧	どちらかに○で囲んでください (可能 ・ 不可能) ※ホームページの閲覧が不可能な方にはお電話にてご連絡します。			

個人情報は、当団体が定める個人情報保護方針に則って、厳重に管理いたします。



コハコベ
ナデシコ科ハコベ属の越年草。
おひたしにするとうまい。



セイトカアワダチソウ
キク科アキノキリンソウ属の多年草。



ヤブツバキ
ツバキ科ツバキ属の常緑樹。小さな花をてんぷらに。



クコ
東アジア原産のナス科の落葉低木。若芽をてんぷらに。



ムベ
アケビ科ムベ属の常緑つる性木本植物。



スズメノエンドウ
ソラマメ属のつる性の越年草。



ハマヒルガオ
ヒルガオ科ヒルガオ属の多年草。



ハマウド
セリ科の多年草。



ハマエンドウ
マメ科レンリソウ属の多年生。若芽をてんぷらに。



ギシギシ
タデ科の多年草。若芽をてんぷら。



チチコグサ
キク科ハハコグサ属の植物。若芽をてんぷらにする。



ハハコグサ
キク科ハハコグサ属の越年草。春の七草の1つ、「御形」でもあり、茎葉の若いものを食用にする。



オオバコ
オオバコ科オオバコ属の多年草。



アマチャヅル
ウリ科アマチャヅル属に属する多年生のツル性植物。若芽をてんぷらに。



ビワ
バラ科の常緑高木。若芽をてんぷらに。



ヤブニッケイ
クスノキ科クスノキ属の植物の一種。ご飯に入れて炊くと良い。