

# 第2回 春満載

出口・千切・駅前地区まちづくり自治会 主催

## 山菜&野草ウォーキング

3月21日(水)

春分の日

8:30～ 受付開始  
9:00 開会  
講師挨拶  
野草&山菜の学習  
9:30～ ウォーキングスタート  
歩きながら摘み取り  
11:50 採取植物の選別  
12:00 調理開始  
15:00 解散予定

参加者募集!!

和ハーブ調理体験ができます!!

### ☆要項

- ◆申込方法 下記申込用紙に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・Eメールにてお申し込みください。
- ◆申込締切 3月14日(水)もしくは定員になり次第締切
- ◆定員 40名 ※小学生以下は保護者同伴
- ◆参加費 500円(保険代、材料費含む) ※小学生以下無料
- ◆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)
- ◆雨天順延 3月24日(土)  
※延期の決定は、前日17時までにHPに掲載します。

### ☆その他

- ◆当日は歩きやすい服装でお越しください。
- ◆飲み物は各自ご用意ください。
- ◆体調には十分に配慮しご参加ください。
- ◆採った山菜を入れる袋と手袋を各自ご用意ください。(素手だとケガをする恐れがあります。)
- ◆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。お手伝いの方は当日10:00集合、エプロン持参をお願いします。

### \*お問合せ・お申し込み先\*

NPO法人YASU海の駅クラブ  
担当:千並、井土、田中まで  
〒781-5602 高知県香南市夜須町千切536-19(定休日 月曜日)  
TEL 0887-57-1855 FAX 0887-50-4095  
Eメール [yasu-uminoeki@md.pikara.ne.jp](mailto:yasu-uminoeki@md.pikara.ne.jp)  
ホームページで『YASU海の駅クラブ』で検索!  
アドレスは <http://yasu-uminoeki.com>

講師:土佐和ハーブ協会 松岡昭久氏

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。



Facebook

<https://www.facebook.com/wa herb.tosa/>

### お品書き

- ・おにぎり
  - ・ベーコンと和ハーブお焼き
  - ・和ハーブスープ
  - ・天ぷら 採取した植物をオリーブオイルで揚げる
- その他
- ・和ハーブ万能ふりかけ
  - ・ベーコン(ヤマモモチップの自家製燻製)
  - ・和ハーブ茶
  - ・水揚げがあればシラスのお焼きや天ぷら

きりとり

### 参加申し込み用紙

※3名以上の申し込みの場合は、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	どちらかを○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いたします。			

個人情報、当法人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。