

ほまれ通信

2023年
4月号

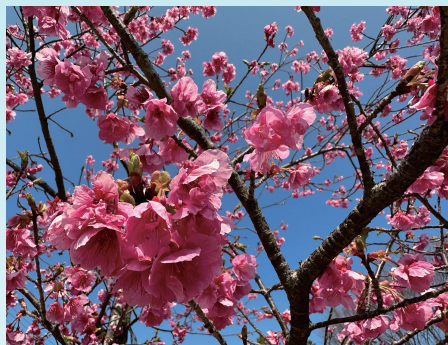
謹啓

春暖の候、桜花爛漫の季節となりました。平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。通勤で通る道すがら、目に入る景色もすっかり春になりました。中でも日本人にとって特別な花である「桜」は古来より和歌に詠まれ、織物など伝統工芸品の意匠となり絵画、文学、歌の題材となってきました。桜前線は南から北へ、市街地などの低所から山裾の高所へと進み、日本列島に春を告げていきます。沖縄では早くも1月末に寒緋桜が咲き出し、最も遅い桜の開化は北海道。連休明けの5月中旬になることもあります。事業所のあるここ横浜でも様々な桜が目を楽しませてくれています。ソメイヨシノはすでに散り始めているところも多いですが、遅咲きの桜はまだまだこれから楽しめます。日本中で多くの人が冬を乗り越えて咲く、桜。美しい景色は、見る者を元気にしてくれます。1年に1度の桜の季節、心に残る絶景に出会ってください。

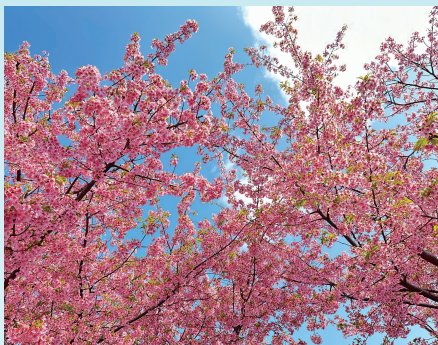
謹白

令和五年 春

桜写真館



▲寒緋桜（風の公園）



▲河津桜（風の公園）



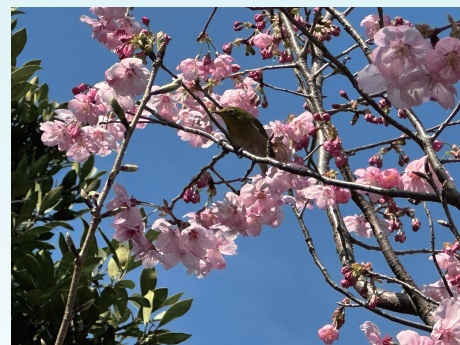
▲ソメイヨシノ（山下公園）



▲しだれ桜（山下公園）



▲ソメイヨシノ（大岡川）



▲桜とメジロ（常泉寺）

春告げ野菜 菜の花

菜の花は柔らかいつぼみと茎、葉を食べる華野菜です。花を咲かせる前の菜の花には、植物が成長するために必要な栄養分がたくさん蓄えられています。つぼみがしっかり閉じた菜の花からは、ほとんど苦味を感じません。少し花が開いてきてもサッと熱を加えれば、苦味をおさえることが出来ます。菜の花を使った料理で食卓に、春の彩りを添えましょう。心が春めきますよ。



菜の花は栄養がたっぷり！

1. 免疫力アップ

菜の花のビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラス。体の免疫力をアップします。

2. 美肌をつくる

ビタミンCはまた、コラーゲンの生成に必要な成分です。シミやソバカスを予防し、美肌をつくれます。

3. アンチエイジング

豊富に含まれるβカロチンは、体が錆びつくのを抑えます。また、目や皮膚の粘膜を健康に保つ働きもあります。

4. 貧血対策に

血液を作り、貧血の予防につながる葉酸、鉄分、亜鉛が多く含まれています。

横浜の春

「ガーデンネックレス横浜 2023」

今月号は春満載のほまれ通信ですが、最後に横浜の春といえば！というイベントをご紹介します。横浜の街並みに溶け込んだ花や緑が見られるみなとエリア、里山にあふれる豊かな自然が見られる里山エリア。どちらも見どころいっぱいです。ぜひお出かけしてみてください。

【みなとエリア】(都心臨海部)

《期間》3月25日(土)～6月11日(日)(79日間)

《場所》山下公園 / 港の見える丘公園 / 日本大通り / 横浜公園 / 新港中央広場など

【里山ガーデン (里山ガーデンフェスタ)】

《期間》3月25日(土)～5月7日(日)(44日間)

《場所》横浜市旭区上白根町 1425-4

(よこはま動物園ズーラシア隣接)

<https://gardennecklace.city.yokohama.lg.jp/>



▲昨年の様子

(2022年4月9日山下公園にて撮影)