

あなたの知識やスキルを誰かのために役立てませんか？

いきがい応援バンク

登録者を募集しています

登録
無料

もっと知りたい方は
ここをチェック



いきがい応援バンクに登録すると・・・

「いきがい応援プラザ～HOT～」があなたと“あなたの知識やスキルを必要とする団体や市民”をお繋ぎします。登録することで活動の機会が広がります。登録者の中にはいきがい応援プラザが主催するセミナーの講師として活躍されている方も。



「いきがい応援プラザ～HOT～」は、シニアの皆さんの社会参加・社会貢献活動をサポートしています。窓口(三田市役所本庁舎4階)へお気軽にご相談ください。

講師を探している方もご利用いただけます！

地域活動・高齢者の集い、保育園や幼稚園の保護者会などで、講師を探していいらっしゃる方には、登録者の中から最適な人材をご紹介します。

シニアのための いきがい応援セミナー リフレッシュ体操

参加
無料

「ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素エクササイズ・リラクゼーション」をバランスよくとり入れた体操をして、リフレッシュしませんか？

令和8年

■5/28(木) 10時30分～12時
ウッディタウン市民センター

■6/4(木) 10時30分～12時
まちづくり協働センター(キッピーモール)

※どちらか1つをお選びください。5月と6月で会場が異なりますのでご注意ください。

対象:55歳以上の市内在住者 講師:川邊規子さん(フィットネスインストラクター、いきがい応援バンク登録者)

定員:各50名 ※応募者多数の場合は抽選となります

持ちもの:受講証、飲み物、汗拭きタオル、あればヨガマット(バスタオルでもOK)
※動きやすい服装とシューズでお越しください

申込方法:住所・氏名・電話番号・年齢・セミナー名・希望の日(どちらか1日)をご記入のうえ、ハガキ・FAX・窓口のいずれかで下記までまたは、上記の申し込みフォームでお申し込みください

※窓口にご持参の場合は平日のみとなります

※受講の可否については開催日の1週間前頃に文書でお知らせします

締切:5月17日(日)



申し込みフォーム

発行・編集:いきがい応援プラザ～HOT～ OPEN:9:00～16:30

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階

高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



ホームページ
はこちら



26高支8-016A4

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

感想をお寄せください



第47号
令和8年4月

もうし 母子地区に広がる美しい茶畑 ～地産地消の『母子茶』で心やすらぐひと時を～
もうし ちゃ



～地産地消～
母子茶レシピ

ほっとHOTスタッフ
茶道に挑戦!

シニアのための
いきがい応援
バンク・セミナー

三田市母子地区の茶畑

三田のお茶を味わおう!

知っているようで知らない、『母子茶』の魅力

知っているけれど飲んだことがないという人も多いのではないのでしょうか？

母子茶は、三田市・母子地区で栽培される伝統的な茶葉。その起源は約600年前に遡ると言われ、長い年月を経た今も生産者によって確かな品質が受け継がれています。標高500mの寒暖差が大きい環境でゆっくりと成長するため、渋みが控えめで旨味と甘みのバランスがよいのが特徴。

そんな母子茶の新茶の摘み取りがいよいよ、5月20日前後からスタート。新茶(一番茶)は香り高く、甘みが増し、旨味成分であるテアニンが豊富。また、渋み成分であるカテキンには抗酸化作用や抗菌作用があるため、日々の健康を支える強い味方です。

地元でとれた茶葉は、摘みたての風味を味わえるのが魅力。ゆったりと味わうお茶の香りや温かさは、日々の暮らしの中で見過ごしがちな小さな豊かさに気づかせてくれるでしょう。



～地産地消～

母子茶

レシピ



知るだけで変わる！
いつものお茶をもっとおいしく

何となく、お茶を選んでいませんか？
母子茶にも煎茶・番茶・ほうじ茶など様々な種類があります。種類によって味や香り、淹れ方が異なり、違いを知ることによってその時の自分に合ったお茶が選べます。おいしく淹れるコツや母子茶の新茶を使ったレシピもご紹介。
お茶の楽しみ方がぐっと広がります♪

種類	【煎茶】	【番茶】	【ほうじ茶】
特徴	若い茶葉を蒸して揉みながら乾燥させて作る最も一般的な緑茶	煎茶と同様の工程で、成長した葉や茎などを使って作るお茶	煎茶や番茶などを強火で焙じた茶色のお茶
味・香り	旨味・苦み・渋みのバランスがよく、爽やかな香り	渋みが少なく、軽やかに日常的に飲みやすい	焙じることで香ばしく、後味はすっきり
基本の淹れ方	低温でじっくり	熱めのお湯でサッと	熱湯で香りよく
おすすめのシーン	ほっとひと息つきたい時に	食事と一緒に	食後にすっきり、香りでリラックスしたい時に

お茶をおいしく淹れるコツ

☆温度・お湯と茶葉の量・抽出時間で味がキマる
(パッケージの表示にしたがって淹れてみましょう)

☆湯のみに交互に注いで味を均等に

☆旨味が凝縮された“最後の1滴”まで注ぎ切る

☆2煎目の温度は、少し高めにして味を出す

☆2煎目の抽出時間は、渋みが出ないように短く(特に煎茶)



飲むだけじゃない！ 母子茶を、毎日の食卓に

実は、料理にも活用できる母子茶。新茶の母子茶は渋みが少なく、素材の旨味を引き出します。塩分や油分を抑えた身体にやさしい食事づくりのために、ぜひ毎日の食卓にとり入れてみてください♪



母子茶の新茶ごはん(4人分)

- ・米 2合
- ・新茶のお茶 280ml
- ・酒 小さじ1
- ・新茶の茶葉 4g

- ①米を洗い、炊飯器に入れる。新茶で淹れたお茶と酒を加え通常の水加減で炊く。
- ②新茶の茶葉をビニール袋に入れ、すりこぎなどで砕いて粉状にする。
- ③炊きあがったごはん②を加えて軽く混ぜる。

母子茶の出がらしを活用して、ごはんのお供に♪

新茶の佃煮(4人分)

- ・新茶の出がらし 100g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・いりごま 適量
- ・かつお節 適量

- ①新茶の出がらしを鍋に入れ、★を加えて火にかける(焦げないように注意しながら水分をとばす)。
- ②好みでいりごまやかかつお節を加える。

大好評！塚本さんの
郷土料理講習会も開催

● 監修・レシピ提供



調理師・薬膳マイスター
塚本富美代さん

さんだ市民センターで年4回、郷土料理講習会を開催。
いきがい応援バンク登録者(詳細は裏面)として母子茶や健康に関するセミナーを行う。

濃い目のお茶でつくる清涼感のあるデザート

母子茶の新茶ゼリー(4人分)

- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大さじ2
- ・お湯 300ml
- ・新茶の茶葉 5g
- ・つぶあん 適量
- ・ホイップクリーム お好みで



- ①粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②鍋に300mlのお湯を沸かし、新茶の茶葉でお茶を濃い目に抽出しておく。
- ③温めた②の新茶に、①のゼラチンを加えて溶かす(※約80℃くらいで、沸騰させないようにする)。
- ④粗熱をとり容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める(約1～2時間)。
- ⑤固まったら器に盛り、つぶあんやホイップクリームを添える。

キッチンママ 夏の郷土料理講習会 「夏野菜を使ったスパイス料理」

日時:令和8年7月15日(水)・16日(木)
両日とも10:00～12:30(受付:9:45～)

場所:さんだ市民センター2階調理室
持ち物:エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具
定員:各日25名(※先着順) 参加費:1,000円
申込締切:7月9日(木) 申込先:塚本
メール:matsujun.tabi-280523@ezweb.ne.jp
※キャンセルは前日までにお願いします
(当日キャンセルの場合は参加費を頂戴します)



HOTスタッフ・横田の

「お茶の時間にしませんか？」

～人生初の茶道に挑戦！～



三田市で茶道の指導を行う井上みち代さん(いきがい応援バンク登録者)に茶道を体験させていただきました。ご興味のある方は「いきがい応援プラザ～HOT～」までお問合せください。

茶道は「正座をして厳しい作法を守らなければならない」と、敷居の高いイメージでしたが、椅子とテーブルを使って行う「立礼式(りゅうれいしき)」があることを知ってぐっと身近に感じられました。

デジタル機器から離れ、お気に入りのお茶碗を両手で持ちゆっくりと味わう。それだけでも自然と呼吸が深くなり、心が整いますよ。

知っておきたい、茶道のミニ知識

● お菓子は、お茶よりひと足先に

茶席ではお菓子をいただいてからお茶を味わう。甘みを先に感じることでお茶のおいしさがより引き立つ。

● お茶を出す時は、茶碗の正面(絵柄)をお客様に向ける

器の最も美しい面を向けて相手に歓迎の意を表す。いただく際は茶碗の正面を90度ずらして、正面(絵柄)を避けて飲み、おもてなしをしてくれた人へ敬意を表す。



茶道の道具である茶筌(ちゃせん)を使って抹茶とお湯を混ぜる。茶筌の先を茶碗の底につけず、M字を描くように混ぜるのがポイント。