What's a community garden?

コミュニティガーデンづくりヒント集

コミュニティガーデンとは?

――地域のみんなが、みんなで楽しむために、みんなでつくり出す地域の“庭”です。

そんな“地域の庭”づくりをするうえでのアイディアをまとめてみました。それぞれの地域でのオリジナリティあふれた活動にお役立て下さい。

はじめに

1. コミュニティガーデンのはじまり

発祥は1970年代のアメリカです。ベトナム戦争や不景気のさなかニューヨーク等大都市は荒廃し、市街の空き地はゴミの山となり犯罪の温床ともなって治安も著しく悪化していました。そんなまちを住民が住民自身の手によって再生しようと、荒れた空き地を清掃し、花や木を植え住民の居場所づくりをした試みが始まりです。その後、様々な場所で様々な手法によって同様のガーデンづくりが広まりました。

地域の人たちが力をあわせて育てた花や木々でいっぱいにして、地域住民の憩いの場として使用されるもの。あるいは、市民農園のように個々に農作物を育て、収穫の時期に収穫祭などを行って地域で分かち合うもの。また若い芸術家が作ったオブジェ等の作品を設置するなど、芸術活動を主にしたコミュニティガーデンもあります。

日本でもいくつかのコミュニティガーデンがあらわれました。たとえば、使い道がなく未利用となっている公有地や、虫食い状態で放置されている建設予定地、民間企業が有効活用できずに遊ばせている工場用地など、永年塩漬けの状態となっている空地を住民たちが借り受け、コミュニティガーデンとして有効利用しているものなどです。

1973 ニューヨーク

ニューヨーク　Liz Christy community garden

2. 公園愛護会

横浜市が日本で最初に公園愛護会制度を創設したのが1961年（昭和36)。半世紀になります。2010年までに市内 2,588 公園のうち 2,295 の公園に愛護会が結成されています。（愛護会数は 2,353 です。1つの公園内に複数愛護会が存在することもあります）

各公園愛護会へは横浜市から、いくつかの支援がおこなわれています。

〇活動面積に応じた2～4万円の**愛護会費**の支払い
〇技術支援などの実施の調整や新たな活動のための相談に応じる活動の**コーディネート**
〇花壇づくりや中低木の管理・刈払機の使い方講習などの**技術支援**
〇活動に必要な道具や活動をPRする看板などを提供する**物品支援**

環境創造局の HP に詳しいです。環境創造局 > 公園 > 公園愛護会 > 公園愛護会への支援制度
http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/park/aigokai/aigokaihikijun.html

公園ができると、横浜市から周辺の住民へ公園愛護会の結成を呼びかけますが、実際の公園愛護会の成り立ち方には様々なものがあります。公園の周辺住民の有志の場合もあり、自治会・町内会が結成母体となっている場合もあれば、老人会、子供会、マンションの管理組合もあり、地域の市民活動グループもあれば、地元企業の社会貢献チームといった例もあります。

ニューヨーク　West Side Community Garden

LaGuardia Place Corner Community Garden

3. 公園をコミュニティガーデンに

都筑区では135 公園中124 の公園に 143 の公園愛護会（このほか指定管理者 3）が結成されています。そのおよそ85%がニュータウン開発後のここ25年以内に出来ている、比較的新しいものです。港北ニュータウンでは、グリーンマトリックスの考え方を取り入れ、開発時に多くの公園・緑地・緑道が緑を残した公園としてつくられました。いわば「緑のインフラ」です。その緑のインフラ整備後に移住してきた住民数は 15 万人近く、じつに区民の 3/4 は、すでに公園がある、あるいはつくっている土地に移り住んできていることになります。

有志が始めた愛護会もありますが、ほとんどは自治会・町内会が担っています。公園愛護会を自発的な住民自治とみるか、行政による日常的な清掃作業や軽作業の市民利用とみるか、は意見の分かれるところかもしれません。しかし、新規住民のコミュニティもまだ無いエリアにおいて、ある程度行政の指導のもと愛護会がつくられてきたことは、いわばこの都筑区にあっては必然だったともいえそうです。
しかし、現在、公園愛護会はその活動のほとんどが自治会・町内会のよびかけによるゴミ拾いですが、実際には参加者を募るのにも苦労しているようです。様々な地方から集まった集団には、未だ、土地や周辺環境への愛着は薄いのかもしれません。また、愛護会の存在すら知られていないこともあり、目にする愛護会の活動が「行政からお金をもらって請け負っている業者の仕事」と誤解されるといいます。

2010年に報告された横浜市「環境に関するアンケート」調査をみると、Q. 地域の環境保全活動に参加したいと思いますか?という問いに、A. 可能であれば何らかの形で参加したい人は 75%を超えています。そして、Q. どんな活動で参加したいか?は、A.「花や緑を育てる」が男女の別なくほぼ60パーセントでトップでした。それでいて、Q. 今参加していない理由は A.「時間がない」に次ぐのが「どこでどのような活動が行われているか、分からない」でした。

ここでは、自分の近く、普段目にする場所「目に見えるカタチとしての“環境”である公園」が、美しく、気持ち良い空間となるようなガーデンづくりを提案します。自分の手で花や緑を育てられる機会を作りだし、公園愛護会への参加を呼びかけてみませんか。ガーデンづくりをきっかけにコミュニティ醸成をはかりましょう。

4. コミュニティガーデンづくり　ここでの基本の考え方

特定の人だけでなく、誰もが、無理なく、楽しみながら、続けていけるガーデンづくりを考えます。

●一年草だけではなく、何年にもわたって育てていく楽しみのある植物――有用植物（和洋/ハーブ）もふくめた宿根草、球根――のうち、都筑区の気候風土にあったものや昔からこの土地にある在来のもの、花のきれいな花壇にふさわしいものなどを講習会、セミナー他を通じて学んだり、調べる。

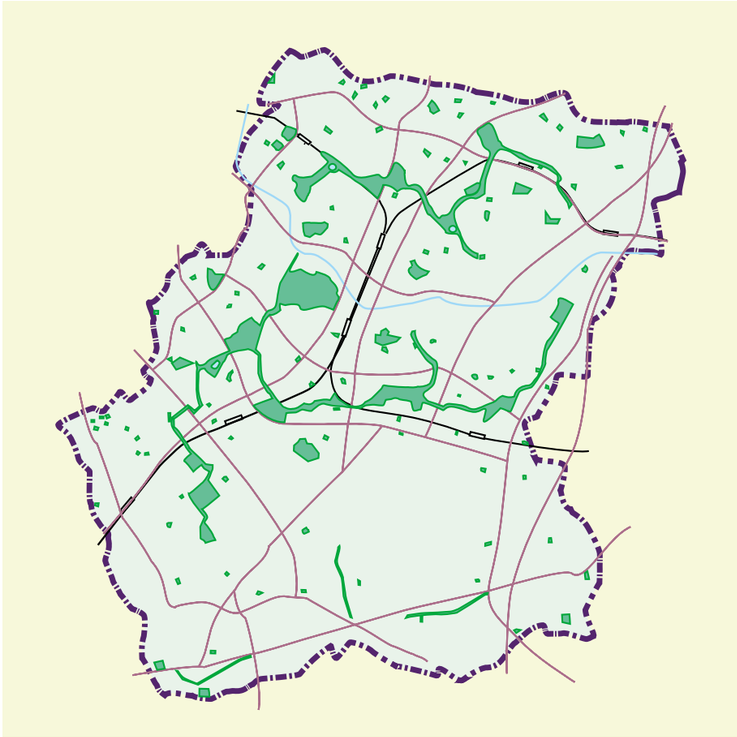
●それぞれの公園にふさわしいイメージを決め、苗の種類を選び、デザインやレイアウトを考える。

●公園花壇での栽培をすすめ、株が増えたら、他の公園花壇にも株分けする「苗の里親制度」を実施する。

●ただ眺めるだけでなく、暮らしに役立つ植物の活用―和洋を問わず植物の様々な活用　例えば、料理、お茶、リース、染色、薬効など、を公園花壇を利用したイベントなどを通じて学び、ひろめる。

●誰でもが参加できる機会をつくるためのアイディアや、無理なく続けられるための工夫を考える。

もちろん、これはマニュアルではなくヒント集です。いくつかのヒントをもとに、それぞれの公園でアレンジされて“地域の庭”が増えるよう願っています。



目　次

2 ■はじめに
1. コミュニティガーデンのはじまり
2. 公園愛護会
3. 公園をコミュニティガーデンに
4. コミュニティガーデンづくり ここでの基本の考え方
6 ■目次
7 ■花壇づくりをしよう
1. 公園花壇のイメージを決める
1-1. 公園のタイプを知る
1-2. タイプ別公園花壇のイメージ
1-3. ガーデンのレイアウト例
12 2. 植えるものを選ぶ
2-1. 公園花壇におすすめの植物を考える　花カレンダー
14 3. 植え付け準備～水やりの留意点
3-1. 見えない部分が一番大事。土づくりノウハウ
3-2. 植え付け
3-3. 水やり
16 4. 苗の里親制度
4-1 株を増やす
4-2. 増やし方
18 ■参考資料　都筑の在来植物を知ろう
1. 都筑の土壌と公園所在地を見てみよう
2. 都筑の地質と公園所在地を見てみよう
3. 都筑の林床植物を知ろう
21 ■参考資料　都筑の在来植物を知ろう　林床植物ギャラリー
27 ■イベントで参加の機会をふやそう
1. イベントのアイディアを練ろう
2. 行政の支援を知ろう
3. イベントまでに用意しておきたいこと
28.29 4. 花壇を中心としてのイベントアイディア・マップ
30 5. イベント実例　かげふみ公園ワークショップをもとに
5-1. ハーブガーデンづくり
5-2. イベント告知
5-3. ハーブセミナー
5-4. 苗の植え付け
5–5. 藍染め体験
5-6. ハーブ料理
5-7. 苗の交換会
35 ■参考資料　当日のテキストから―当日植える植物図鑑・藍染め体験手順・ハーブ料理レシピ
46 ■コミュニティガーデンが永く続いていくために
1. 花壇の維持
2. 組織の維持
3. イエローページづくり

■花壇づくりをしよう

1. 公園花壇のイメージを決める

1-1. 公園のタイプを知る

愛護会の公園の種類はどれ? 都筑区内の公園数

種類		種　　別	内　容	公園数
基幹公園	住区基幹公園	街区公園	主として街区内に居住する者の利用に供することを目的とする公園で、面積 0.25ha を標準として配置します。	★ 98
		近隣公園	主として近隣に居住する者の利用に供することを目的とする公園で、面積 2 ha を標準として配置します。	★ 19
		地区公園	主として徒歩圏域内に居住する者の利用に供することを目的とする公園で、面積 4 ha を標準として配置します。	★ 8
	都市基幹公園	総合公園	都市住民全般の休息、観賞、散歩、遊戯、運動等総合的な利用に供することを目的とする公園で都市規模に応じ 1 か所当たり面積 10 ～ 50ha を標準として配置します。	★ 1
		運動公園	都市住民全般の主として運動の用に供することを目的とする公園で都市規模に応じ 1 か所当たり面積 15 ～ 75ha を標準として配置します。	★ 2
特殊公園			風致公園、動植物公園、歴史公園等特殊な公園でその目的に則し配置します。	
大規模公園	広域公園		主として一の市町村の区域を越える広域のレクリエーション需要を充足することを目的とする公園で、地方生活圏等広域的なブロック内の容易に利用可能な場所にブロック単位ごとに 1 か所程度面積 50ha 以上を標準として配置します。	
	レクリエーション都市		大都市その他の都市圏域から発生する、多様かつ選択性に富んだ広域レクリエーション需要を充足することを目的とし、総合的な都市計画に基づき自然環境の良好な地域を主体に、大規模な公園を核として各種のレクリエーション施設が配置される一段の地域であり、大都市圏その他の都市圏域から容易に到達可能な場所に都市計画公園 1,000ha、うち都市公園 500ha を標準として配置します。	
緩衝緑地			大気の汚染、騒音、振動、悪臭等の公害の防止、緩和若しくはコンビナート地帯等の災害の防止を図ることを目的とする緑地で、公害、災害発生源地域と住居地域、商業地域等とを分離遮断することが必要な位置について公害、災害の状況に応じ配置します。	
都市林			市街地及びその周辺部においてまとまった面積を有する樹林地等において、その自然的環境の保護、保全、自然的環境の復元を図れるよう十分に配慮し、必要に応じて自然観察、散策等の利用のための施設を配置します。	
広場公園			市街地の中心部の商業・業務系の土地利用がなされている地域にある施設の利用者の休憩のための休養施設、都市景観の向上に資する修景施設等を主体に配置します。	★ 2
都市緑地			主として都市の自然的環境の保全ならびに改善、都市景観の向上を図るために設けられる緑地であり、0.1ha 以上を標準として配置します。但し既成市街地等において良好な樹林地等がある場合あるいは植樹により都市に緑を増加又は回復させ都市環境の改善を図るために緑地を設ける場合にあってはその規模を 0.05ha 以上とします。	★ 1
緑道			災害時における避難路の確保、市街地における都市生活の安全性及び快適性の確保等を図ることを目的として、近隣住区又は近隣住区相互を連絡するように設けられる植樹帯及び歩行者路又は自転車路を主体とする緑地で幅員 10 ～ 20m を標準として、公園、学校、ショッピングセンター、駅前広場等を相互に結ぶよう配置します。	★ 5
国の設置に係る都市公園			主として一の都府県の区域を越えるような広域的な利用に供することを目的として国が設置する大規模な公園にあっては、1 か所当たり面積おおむね 300ha 以上を標準として配置し、国家的な記念事業等として設置するものにあっては、その設置目的にふさわしい内容を有するように整備します。	

もちろん、実際の公園の立地環境や利用状況はそれぞれ違い、一つの公園内にもいろいろな場所がありますが、各公園の設置目的を知っておくことは重要です。

1-2. タイプ別公園花壇のイメージ 春～夏を想定

●街区、近隣、地区公園で

修景的にも気を配った配置や色使いで、公園のフォーカルポイント（焦点）となるような華やいだイメージ

植栽例
- 宿根フロックス
- スカシユリ
- ダイアンサス
- ギボウシ
- アジュガ
- ムスカリ
- 玉リュウ

＋

- 一年草

ハーブなどナチュラルな種類を中心にした親しみやすいイメージ

植栽例
- アスチルベ
- ローズマリー
- ローズゼラニウム
- ヤロウ
- ラベンダー
- ルバーブ
- ゲンノショウコ
- ムスカリ
- 玉リュウ

＋

- 一年草

1-2. タイプ別公園花壇のイメージ 春～夏を想定

●緑道で

歩きながらながめる明るくのびのびとしたイメージ

植栽例
- モナルダ
- アスチルベ
- スカシユリ
- ダイアンサス
- ゲンノショウコ
- アジュガ
- ハナニラ

＋

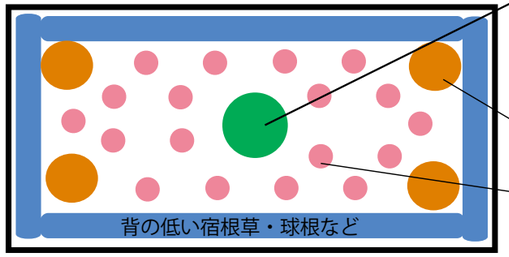
- 一年草

在来種などを中心にした自然の植生に近いナチュラルイメージ

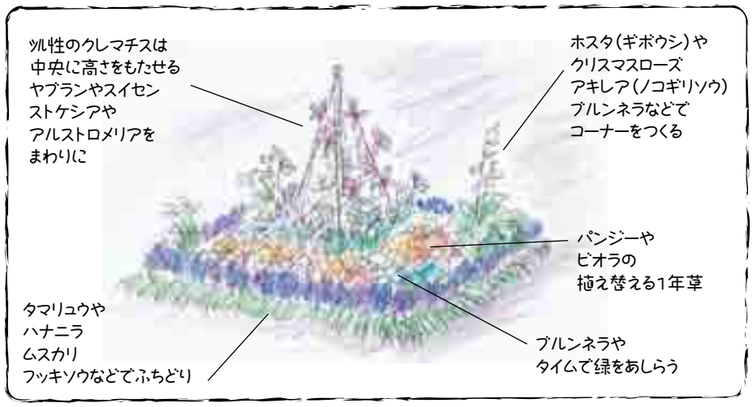
植栽例
- ミソハギ
- ヤブラン
- リコリス(ヒガンバナ)
- ホトトギス
- ゲンノショウコ

1-3. ガーデンのレイアウト例　　宿根草・球根と一年草の配置・バランス例

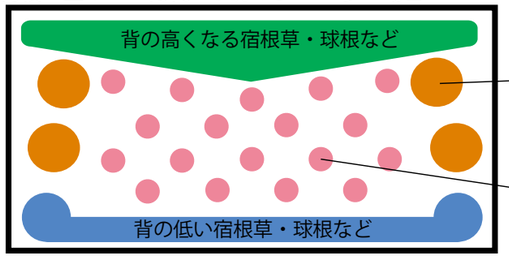
●全方向から眺めることが多い場合



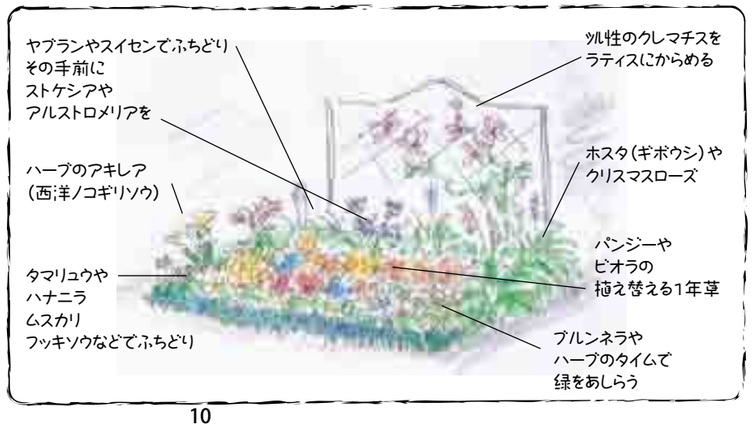
ぐるっと周囲が空いている場合は方向性はあまり持たせず背の高い種類やオベリスクなどに絡ませたツル性の種類を中心に配置すると、アイストップとなって求心力も増す



●背後が壁など 1 方向から眺めることが多い場合



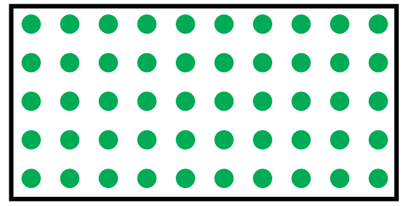
背後がふさがり、一定方向から見る時は、背の高い種類やスクリーンなどに絡ませたツル性の種類を背景に配置すると、奥行き感も出る



1-3. ガーデンのレイアウト例　　少ない本数でも視覚的に見劣りしないような工夫例

● 1m×2 mの花壇に 20 cm間隔で苗を植える

甚盤目状に植えるには50株が必要きちんと植込むには気を使ううえに動きがなくて堅苦しく見えてしまう

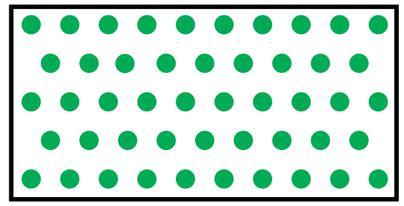


50 株

↓

列をずらす形で交互に植えてみる

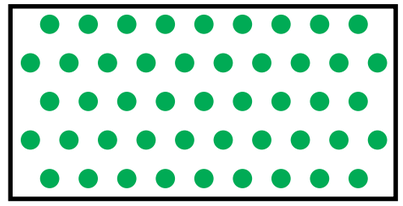
↓



48 株

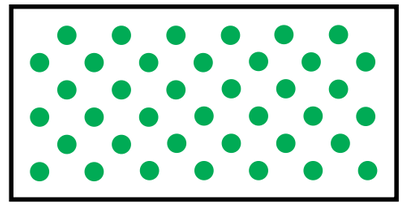
↓

甚盤目状よりは変化がついたが、株数にあまり変化はない



47 株

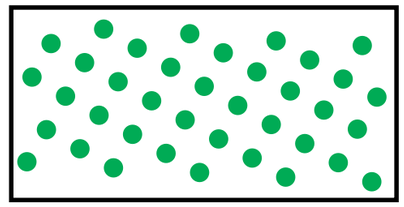
思い切って 45°ふってみると、株数も適当で、それなりに変化もついた



39 株

⇒約 2 割少なくなっても植え方と配色で遜色ないものになりそうだ

ここまで角度をつけると、株数の割に効果は薄くなる



38 株

2. 植えるものを選ぶ

2-1. 公園花壇におすすめの植物を考える　花カレンダー

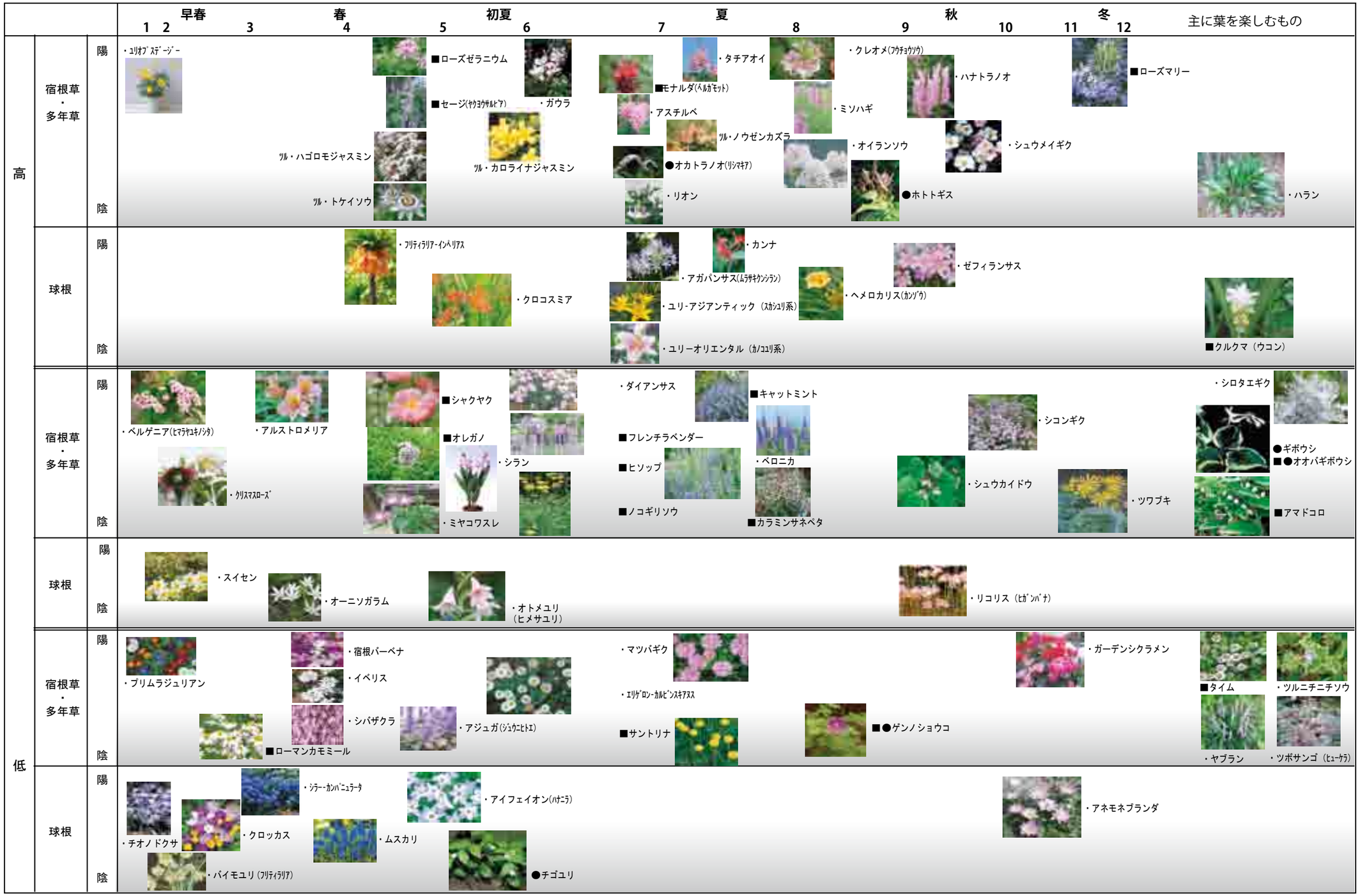
カレンダーの見方

■=有用植物（ハーブ）
ツル=つる性植物
●=都筑区在来種

高=草丈 60cm ～
　花壇の真ん中や
　背景に向く
低=草丈 ～ 20cm
　広い面積を覆う
　グランドカバーに

陽=日当たりを好む
陰=半日陰～日陰も可

・開花時期はめやすです
・品種によって、花色に
　違いがあります



3. 植え付け準備～水やりの留意点

3-1. 見えない部分が一番大事。土づくりノウハウ

植物が元気に育つには、根が丈夫で養分を吸う細根がたくさんあることが重要です。しっかりとした良い根を張らせれば、十分に養分を吸い上げられ、元気に育って、病害虫予防にもなります。良い根をはやすポイントは土づくりです。

●耕す深さは 30cm めやす

なるべく深く耕すことで、根の伸びが格段に良くなります。根が伸びれば地上部もその分育つわけですね。できるだけ小石やガラも取り除いておきます。

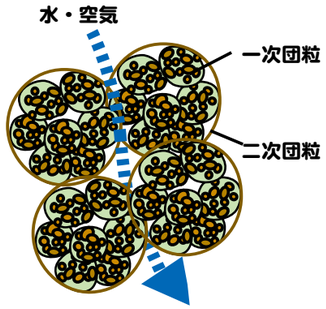
●団粒 (だんりゅう) 構造をつくる

農作物をつくるわけではなくても、植物の成長には「ふかふかの」土がいいわけです。この「ふかふか」感をつくっているのが、「団粒構造」です。

腐葉土やバーク堆肥を混ぜると、土中の微生物がそれらを分解していわばガムのような接着物質を作り出し、土の粒子（砂～シルト）を結びつけます。小さな団子（一次団粒）ができあがり、さらにそれらがくっついて大きな団粒（二次団粒）を作ります。団粒化した土壌はふかふかして軟らかく、水を蓄えるとともに、余分な水は下に逃がします。また、植物の根も張りやすく安定します。

もともとの土質によって団粒構造をつくりやすくするための工夫があります。

・水はけが悪い土の改善
　粘質土の土壌は一般的に水はけが悪いので砂を混ぜ込む
・水はけがよすぎる土の改善
　砂質土の土質は保水力の改善のため、粘質土やバーミキュライトなど多孔質な土を混ぜ込む



●土壌酸度を調整する

植物の原生地での生育環境に近づけてあげることが生育を良くするコツです。

ヨーロッパ原産とアジア原産では、気候の違いからくる土壌の酸度も違います。例えば年間降水量の少ないヨーロッパ原産のラベンダーなどはややアルカリ性から中性の土質を好みますが、ユリなど雨の多い東アジアの植物は酸性の土を好みます。ただ、花壇に植えるほとんどすべての植物は弱酸性～中性の土で生育しますので、中和する意味で、土の酸度を調整します。

・土壌がアルカリ性の時は酸度調節していないピートモスをすき込む
・酸性の時は苦土 (マグネシウム) 石灰をすき込む

もともと雨が多い日本は、石灰や苦土も流亡しやすく酸性になりがちで、1 年余りで元の酸度に戻ることも多いので再調整する必要が出てきますが、ただ石灰をあまり使いすぎると、土が固まりやすく、肥料分が分解しにくくなるので要注意です。

土壌酸度計

最近では、土に差し込むだけで酸度が測れるものもあります

土壌酸度と肥料成分の吸収の関係
チッ素：pH5.5 ～ 8.0 まではよく吸収されますが 5.5 以下では吸収は悪いです。
リン酸：pH7.5 以上、5.0 以下では不溶性になって吸収されません。
カ　リ：pH8 まではよいですが、それ以上では吸収は悪いです。
マグネシウム：pH4.5 以下、pH8.5 以上では吸収されません。
カルシウム：pH7 以上ではよく吸収されます。
マンガン：pH5.0 ～ 7.0 では吸収が少なく、5.0 以下で多くなります。

3-1. 見えない部分が一番大事。土づくりノウハウ

●元肥をほどこす

長期間肥効が続く緩効性化成肥料あるいは油かす、魚かす、骨粉、鶏糞・牛糞堆肥など、一般に動植物を原料として作られた有機質肥料をすき込んでおきます。有機肥料を撒く場合は、根に直接当たらないように離して撒きます。ただ、ここでおすすめしているハーブ、宿根草や球根は肥料をあまり必要としません。与えすぎると土壌中に溶け込んだ肥料分の濃度が、根の内部よりも高くなり、根の中にある水分が奪われてしまう肥焼け等のトラブルを招くことにもなります。与える場合は、ごくわずかで十分です。

肥料成分の主なもの
チッ素：N　”葉肥え”ともいわれ、主に葉や茎の生育に効果あり
リン酸：P　”実肥え”ともいわれ、主に花や実つきに効果あり
カリウム：K　”根肥え”ともいわれ、主に根の生育を促進。植物を丈夫にする
マグネシウム：Mg　葉緑素を作り、リン酸分の吸収を助ける　　苦土と表記されることがある
カルシウム：Ca　根の生育を促進。植物を丈夫にする

3-2. 植え付け

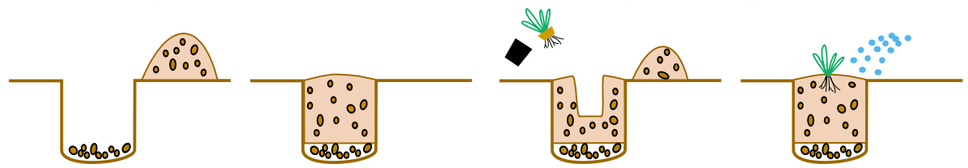
●部分的に植え替える場合

全面に植え付けるなら、上記のような土づくりをした後そのまま植えて OK ですが、すでに1年草や球根、宿根草が植えられていて部分的に植えたい場合は、スポット植えの要領で植え付けます。

・大型宿根草
　背の高くなるものは直径50cm、深さ40cm 位の穴を掘り、底に腐葉土などを2cm 位入れる。掘り上げた土は腐葉土などを2～ 3 割、緩効性肥料少しを混ぜ込み埋め戻します。
・中～小型宿根草
　直径 30cm、深さ 20 ～30cm 位の植え穴を掘ります。底に腐葉土などを入れなくても十分です。

●ポットの苗を植える

ポットの苗を根鉢を崩さないよう取り出してみて、土の種類が違い過ぎていたり、根がぎっしり回っていたら、根をつきほぐして土を落としてから植えこみます。新しい土になじんで根がよく伸びるように、基本です。



3-3. 水やり

●植え付けたら水は株もとにたっぷりあげる。その後は控えめに

花壇の水やりは雨水で充分です。　水やりを控えると植物は根を広く、深く伸ばしていき水分を吸収するように務めます。毎日水やりをすると、余り根を張らなくても充分な水が吸収できるので、根圏が小さくなります。できるだけ根を深く張らせるように水やりは控えめにしましょう。そのかわり、日照り続きの時などは日中を避けて、地中深くまで浸み込むくらいたっぷりやります。葉っぱにはかけず、株もとに、がポイントです。

4. 苗の里親制度

4-1 株を増やす

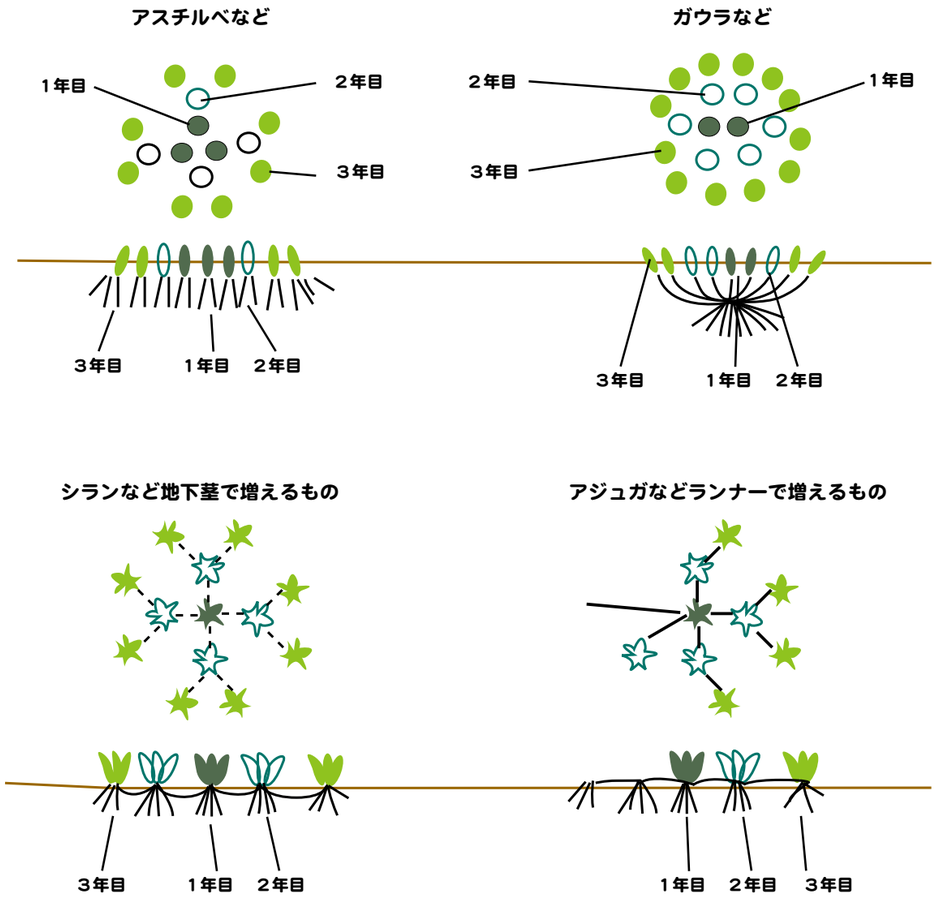
宿根草や球根は毎年植え替える必要はありません。むしろ、大きく育てるには植えっぱなしの方がよいくらいです。植え替えや株の更新、株分けは3～４年がめどです。

●株の植えなおしには土の力も取り戻して

育ちすぎて姿が乱れてきたり、広がりすぎるようなら、株を掘り上げて株分けなどで株を小さくして植え直すのがよいでしょう。その時に、深く耕し古い根っこや枯れ葉は取り除き、腐葉土をすきこむと、また「ふかふかの土」がよみがえります。珪酸白土を混ぜれば土の浄化、発根促進、土壌改良にも効果的です。緩効性肥料なども同様に。

●株の増え方

宿根草には多くの種類があり、増え方も異なります。



4-2. 増やし方

●株分けの時期

春に咲く宿根草は秋に株分けをし、夏や秋に咲く宿根草は春に株分けをする、を、めやすにしてみましょう。ただし、熱帯地方を原産地とする草花は、観葉植物も含めて６月に行なうのが最も適しています。

●里親となって増えたらおすそわけ

- 株分けは、スコップや移植ゴテなどで広めに掘り上げ、古い根や腐っている根を取り除きます。清潔なハサミやナイフで補助的に分け目をいれ、芽を3～4つ、それにつながる根をできるだけ手で分けます。
- 挿し芽は、枝や茎、葉、新芽など植物の一部分を切り取って根を出させ、その植物と同じ性質の苗をつくることができます。天芽挿しは、親木の伸びた茎や枝の先のほうを７～10 ㎝切り取って挿すものです。胴挿しは、天芽挿しの挿し穂をとったあとの部分の４～５節を切り取って挿します。葉挿しは、葉を切り取って挿し穂とします。
- 根伏せは、根を7～８cm切り分け天地を間違えないように挿したり、不定根を土に埋め発生した子株を切り分けるものです。

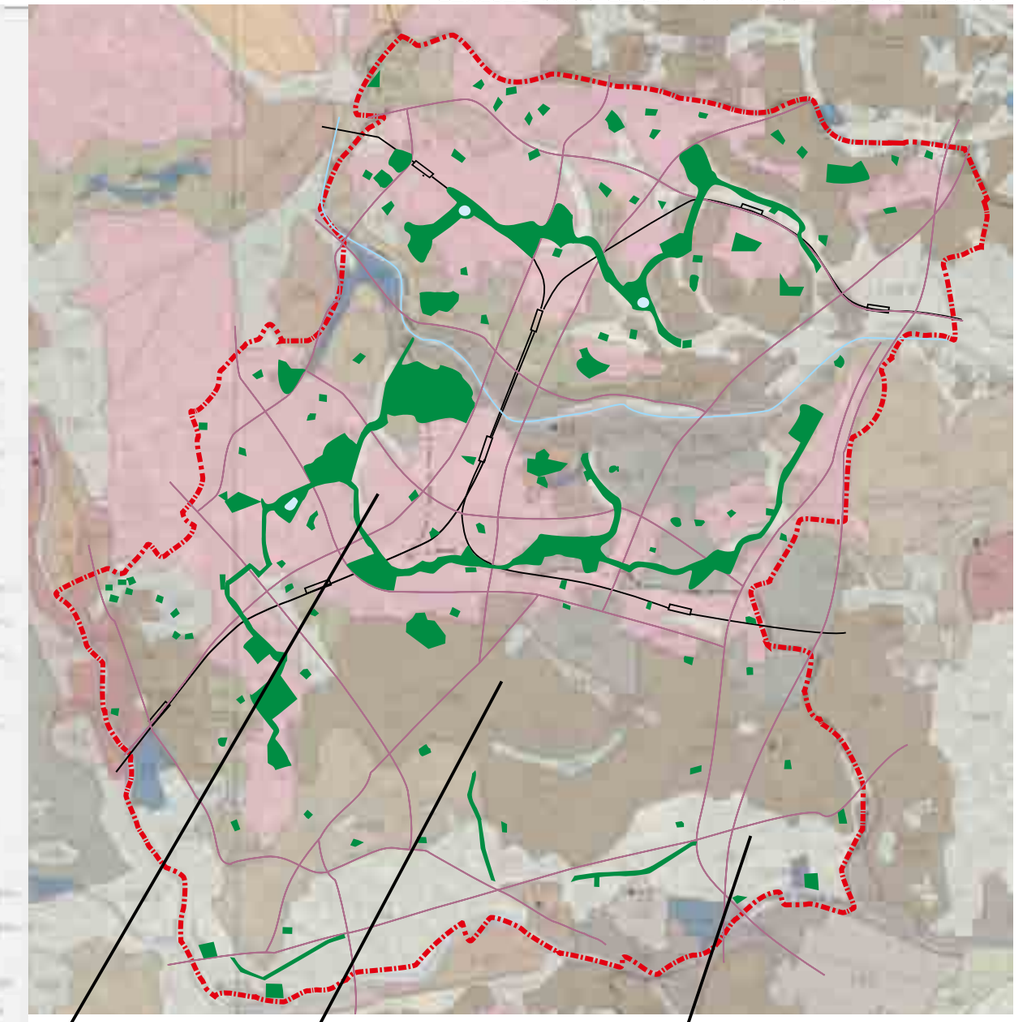
株の増やし方

方法	ふやし方	適する宿根草
株分け法	株元からでる複数の芽を切り分けてふやす	ほとんどの宿根草
挿し芽法	茎や葉を用土に挿し、新しく発根・発芽させる 多くの株を得られる	株分けが難しい宿根草 ガウラ、シレネなど
タネまき法	タネをまいてふやす	株分け、挿し芽が難しい宿根草 ジギタリス、デルフィニウム
根伏せ法	根を土にうめて、不定芽を出させてふやす	根から不定根を出す宿根草 シュウメイギクなど

■参考資料　都筑の在来植物を知ろう

1. 都筑の土壌と公園所在地を見てみよう

国土交通省土地・水資源局　国土調査課　5 万分の 1 都道府県土地分類基本調査・土壌図を利用



大規模造成地

高層多腐植質多湿黒ボク土

元水田

ピンクの大規模造成地・農地土壌=畑の黒ボク土・人口改変低地土の元水田が大部分を占めています。
ニュータウン開発後残っている斜面緑地は、林野土壌としての黒ボク土が主体です。これで見ると、ほとんどの公園が造成地に計画されていますが、造成時になるべく表土を保存しておき、埋め戻したという区域もあるようです。

2. 都筑の地質と公園所在地を見てみよう

多摩丘陵 (多摩 II 面) 標高約 60 m～

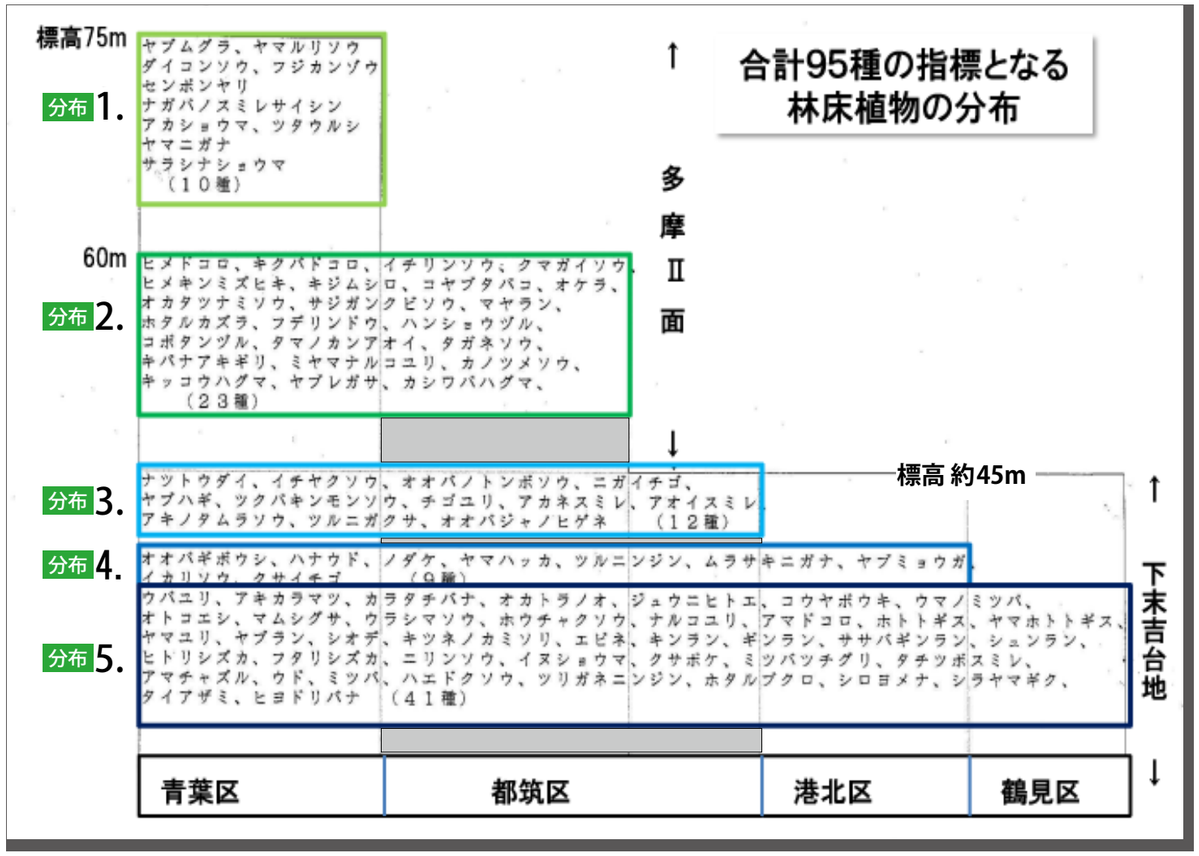
下末吉下末吉台地　標高約 30 ～ 40 m

もともとの地形・地質を見てみると、多摩II面は多摩丘陵の末端部分で標高が約 60 メートル以上、その後にできた下末吉台地はおおむね 40 m前後のようです。
この地形地質の違いが、植生にも多少の違いを生み出しているようです。 一続きで同じように見える緑道にも、ひょっとするとその地由来の植物がひっそり息づいているかもしれません。

3. 都筑の林床植物を知ろう

2010 年 7 月に開催したハーブセミナー「都筑の山野草を知ろう」で、日本の竹ファンクラブ代表平石氏が披露してくれたデータです。およそ 20 年前の横浜市北部から東部の緑地に生えていた植物たちです。
お花のきれいなもの、風情のあるもの、暮らしに密接にかかわっていたもの…。豊かな林床がこれらを養っていたわけですね。

横浜の植生



都筑区内で発見できた林床植物は 85 種

都筑区の地形は多摩Ⅱ面と下末吉台地から構成されていました。多摩丘陵の末端に当たる多摩Ⅱ面では、約 20 年前には比較的標高の高い丘や山でみられる種類もありました。下末吉台地の林地も入れると、全体的には豊かな植生であったことがわかります。今ではみられなくなっている種類もあるかもしれませんが、これらはその植物の生育環境や繁殖のための条件さえ整えば回復することも可能だと考えられます。指標植物として、緑地や緑道の整備をする時の目安としてもよいでしょう。

■参考資料　都筑の在来植物を知ろう　林床植物ギャラリー

1.青葉区の標高75メートル付近の多摩Ⅱ面で自生がみられた林床植物（10/10種）

2.青葉区・都筑区の標高約60メートル付近の多摩Ⅱ面で自生がみられた林床植物（10/23種）

2.青葉区・都筑区の標高約60メートル付近の多摩Ⅱ面で自生がみられた林床植物 (10/23種)

マヤラン

ホタルカズラ

フデリンドウ

ハンショウヅル

コボタンヅル

タマノカンアオイ

タガネソウ

キバナアキギリ

ミヤマナルコユリ

カノツメソウ

キッコウハグマ

ヤブレガサ

カシワバハグマ

3.青葉区・都筑区(下末吉台地を含む) で自生がみられた林床植物 (10/12種)

ナツトウダイ

イチヤクソウ

オオバノトンボソウ

ニガイチゴ

ヤブハギ

ツクバキンモンソウ

チゴユリ

アカネスミレ

アオイスミレ

アキノタムラソウ

ツルニガクサ

オオバジャノヒゲ

4.青葉区・都筑区・港北区の標高約40メートル前後（下末吉台地含む）でみられた林床植物（9/9種）

オオバギボウシ

ハナウド

ノダケ

ヤマハッカ

ツルニンジン

ムラサキニガナ

ヤブミョウガ

イカリソウ

クサイチゴ

5.青葉区・都筑区・港北区・鶴見区で自生がみられた林床植物（10/41種）

ウバユリ

アキカラマツ

カラタチバナ

オカトラノオ

ジュウニヒトエ

コウヤボウキ

ウマノミツバ

オトコエシ

マムシグサ

ウラシマソウ

5.青葉区・都筑区・港北区・鶴見区で自生がみられた林床植物（20/41種）

ホウチャクソウ

ナルコユリ

アマドコロ

ホトトギス

ヤマホトトギス

ヤマユリ

ヤブラン

シオデ

キツネノカミソリ

エビネ

キンラン

ギンラン

ササバギンラン

シュンラン

ヒトリシズカ

フタリシズカ

ニリンソウ

イヌショウマ

クサボケ

ミツバツチグリ

5.青葉区・都筑区・港北区・鶴見区で自生がみられた林床植物（11/41種）

■交流イベントで新しいメンバーの参加の機会をふやそう

1. イベントのアイディアを練ろう

次ページに花壇を中心としたイベントアイディアをあげてみました。各愛護会で実施するには、メンバー自ら楽しめるようなメニューに企画を立てることが大事です。足りない知識やノウハウを前にしり込みするより、まずトライしてみる方がいい結果を呼び寄せます。より面白味を増す工夫に心をくだくことが、周囲の興味を引き、自発的な協力も得る近道です。

2. 行政の支援を知ろう

横浜市の公園愛護会支援も充実してきました。活動のやり方や、支援の中身についてまとめた、「公園愛護会マニュアル」というものも整備されています。各区に 1 人はいるコーディネーターを介して行政と相談することも、より楽しいイベントづくりへの近道とも言えそうです。

公園愛護会マニュアルは、横浜市環境創造局のホームページからもダウンロードできます。
http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/park/aigokai/aigokaihe.html

3. イベントまでに用意しておきたいこと

●公園における許可手続きについて

「公園でイベントを行う」、「公園内に施設を設置・管理する」など、公園内で活動する際には原則として公園条例に基づき、所定の手続きを行う必要があります。

・公園内行為許可――土木事務所（公園緑地事務所）への申請
公園内でお祭りなどの行事やイベント、幼稚園や保育園の運動会などを行なう場合、原則として行為許可申請を行う必要があります。許可にあたって原則として使用料が発生します（愛護会、自治会町内会などが行う場合は使用料が免除になる場合があります）。許可にあたっては、行事の内容、申請者の違いなどにより、許可できる内容と許可できない内容があります。

・火煙発生届――消防署への申請
火災とまぎらわしい煙等が発生するおそれのある行為を行おうとする場合

・報告営業の報告――区役所福祉保健センター（生活衛生課）への申請
臨時的、短期に模擬店などで食品の調理販売行為を行おうとする場合には、営業許可はいりませんが営業の報告をする必要があります。事前に開催地を管轄する保健福祉センターにまず相談しましょう。
1 取扱い品目の制限
2 調理・加工行為の制限
3 簡易施設の衛生保持等 についての説明があります。

4. 花壇を中心としてのイベントアイディア・マップ

いつ頃	イベントメニュー	概　要		準備したい素材や道具	気をつけたいこと、もっといいこと
正月～早春	・土づくり	寒い間に土を耕し、良質の土をつくる		・腐葉土・元肥として緩効性肥料 ・場合によって苦土石灰 ・スコップ・鋤、鍬・竹箒	・苦土石灰を使用する場合は一週間程度間をおく
	・春植え球根の植えこみ	初夏～秋咲きの球根の植え込		・移植ゴテ (シャベル)	・プラントマーカーを用意しておくと何を植えたか目印になる
	・花壇のレイアウトワークショップ	レイアウトのイメージ共有		・希望の花やハーブの資料 ・模造紙あるいは画用紙 ・ノリ、ハサミ ・クレヨンなど筆記用具	・土質や手入れ法などが近いものを選ぶ ・花の色、形の取り合わせ
春	・春まきタネ、宿根草の植え付け	直まきタネ、株分けした草花の植え込		・移植ゴテ・軍手・肥料	・植え穴は苗が浮かないようしっかり掘り、押さえる
	・宿根草の株分け、交換会	新芽時期が適した植物の株分け		・移植ゴテ・剪定バサミ・軍手 ・ポリポットなどの容器 ・袋、新聞紙	
夏～秋	・花と蝶の観察会	咲いてきた花と、訪れる蝶など昆虫、鳥の観察		・図鑑・捕虫網・虫カゴ	・昆虫を観察した後は、放すなどの工夫
	・ハーブ料理大会	ハーブを利用してのバーベキューなどの料理		・テント・テーブル・チェア ・コンロまたは炭・取り皿 ・コップ・ポットなど	・メニューによって下ごしらえするものなど有り
	・草木染め	藍の生葉など媒染液なしで簡単にできる染物体験		・絹の小布など・ポリ手袋 ・ストッキング排水ネット ・バケツ・水 ・ハンガー、洗濯ばさみ	・藍はタネの直まきから育てることが容易
	・かご作り	クズ、フジ、ヘクソカズラ、アオツヅラフジなどのツルを活用してカゴづくり		・剪定ばさみ	・蔓草の事前の刈り取りも考えられる
	・ポプリづくり	ハーブの類の収穫と活用		・ザルなどの容器・新聞紙 ・剪定ばさみ	
	・秋植え球根の植え込み	春咲き球根の植え込		・移植ゴテ	・プラントマーカーを用意しておくと何を植えたか目印になる
	・秋の虫の声鑑賞会	スズムシ、カンタンなど虫の声の聞き分け		・図鑑・捕虫網・虫カゴ	・夕方から夜間にかけての集い
冬	・リースづくり	クリスマスや正月に向けたクラフトづくり		・リース土台のツル・ハーブ ・ドングリ､マツボックリなどの実 ・グルーガンまたはボンド ・ワイヤー・カッター ・カラースプレーなど	・スプレーを使う場合は段ボールなどで覆って着色

5. イベント実例

ここでは、北山田のかげふみ公園で行ったイベント（花壇の会ワークショップ）をもとに、交流イベントのヒントとなりそうなポイントをあげてみます。

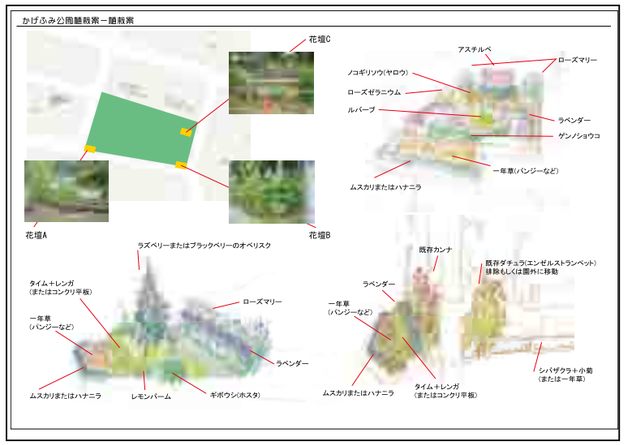
5-1. ハーブガーデンづくり

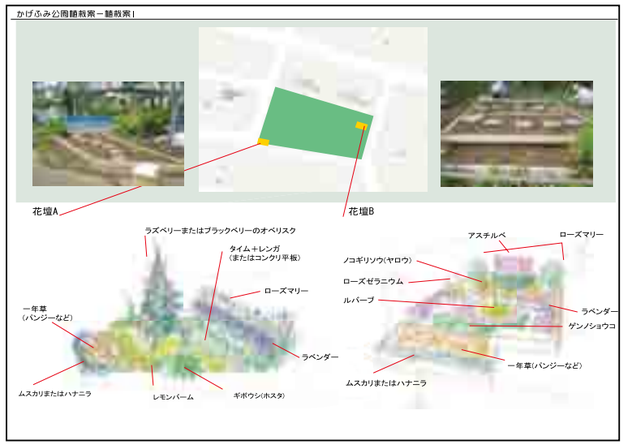
●コンセプト

静かな住宅地の一角にある、とても大きなサクラやケヤキの木のあるかげふみ公園。幼稚園のお出迎えの集合場所にもなっています。そんなママたちやご近所の子どもからお年寄りまでにも、公園の花壇ってみんなで手入れしていいんだ、公園ってこんな風にも使えるんだ、ということをアピールしよう。その時、どんなことができそうか、公園愛護会ができそうなイベントのヒントを考えてみよう、というのこのワークショップです。

●現場状況をみる

南側の歩行者専用道路に面する２つの変形花壇と東向きの長方形花壇があります。

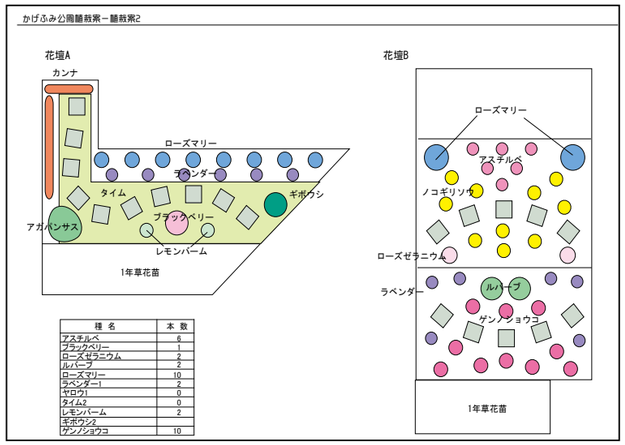




5－1. ハーブガーデンづくり

●リニューアルイメージを決める

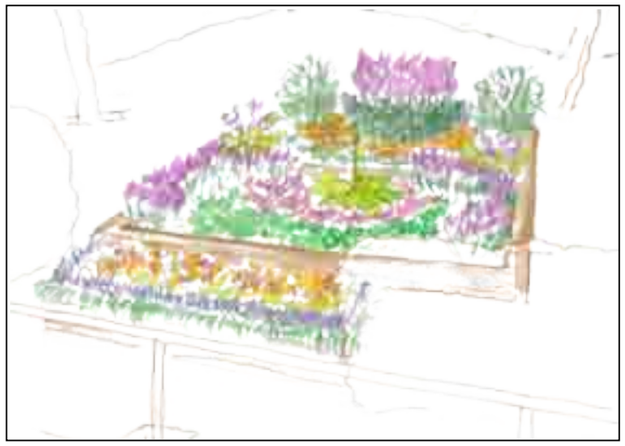
大きめの2つの花壇をなじみのあるハーブを中心とした宿根草ガーデンにリニューアルすることにしました。



種 名	本 数
アステルベ	6
ブラックベリー	1
ローズゼラニウム	2
ルバーブ	2
ローズマリー	10
ラベンダー1	2
ヤロウ1	0
タイム2	0
レモンバーム	2
ギボウシ2	
ゲンノショウコ	10

歩行者専用道路とゴミ置き場に接する変形の花壇は、ボーダー花壇として背景にローズマリーとラベンダーを列植し、ゴミ置き場との境界は夏場に背の高くなるカンナとアガパンサス（既存）を植込みます。アイストップに実のなるラズベリーを這わせるトレリスを配置し、敷石の間も埋まるようにタイムを敷き詰めます。一段低い歩行者専用道側には縁取りのムスカリと、全面的に植え替える一年草（パンジー）を植込みます。

東向きの花壇は、高木の間にあり夏は明るい日陰になります。アステルベやラベンダー、ヤロウ等のハーブガーデンにします。
一段低い道路側はやはり縁取りのムスカリと、全面的に植え替える一年草のコーナーです。



5-2. イベント告知

●ポスターやチラシの掲示・看板の設置

地域の皆さんに広く知ってもらうために、チラシやポスターを掲示板などに張り出しましょう。当日は、何が行われているのか分かるよう簡単な看板を出しておくとよいでしょう。

ハーブセミナー3　参加無料

かげふみ公園で勉強会（ワークショップ）

教えます。ハーブ栽培のコツと刷用法　その2

10:00　花壇植え込み＋ハーブセミナー

11:00　藍の生葉染め体験（シルクストールは200円の実費）

ハーブ料理　試食

・ハーブチキンソテー

・魚の香草パン粉焼

・ベイクドポテトのハーブバターのせ

・クラッカー＋ルバーブジャム

・アイスハーブティー

12:00　ワークショップ終了

地域懇親会 ★お昼をはさんで、公園の話、木や花の話、地域のことを、みんなで話しましょう！（懇親会の飲食は実費をいただきます）

14:00　終了

主催：都立区公園愛護会花壇の会　共催：特定非営利活動法人I Love つづき

＊この取り組みは「環境まちづくり協働事業」として練馬区が支援しています。

5-3. ハーブセミナー

●ハーブの専門家に活用法を聞く

ハーブの効用や料理などでの使い方を、見本を見ながら栽培のポイントをまなびます。

5-4. 苗の植え付け

●レイアウトに沿って植え込む

事前に腐葉土を漉き込み、苦土石灰をまいておいた花壇に、レイアウトに基づいて苗のポットを置いていきます。全体のバランスを見ながら植え込んでいきます。

5-5. 藍染め体験

●藍の生葉を使った草木染め体験

藍（一年草）も昔から利用されてきたハーブです。ハーブを有効利用する体験の一つとして、火や媒染液などの薬品を使わない生葉染めは楽しい体験となるでしょう。染めやすい絹のストールは実費をもらいます。

5-6. ハーブ料理

●ハーブを使った料理、お菓子を試食

「食べる」ことはうれしい、楽しいイベントです。自分たちの植えたハーブが育ったら、活用できるというイメージを共有できます。おなかいっぱいにならなくても十分楽しさは伝わります。

5-7. 苗の交換会

●里親の育てた株の交換

タネから育てた苗、増えすぎてしまった株、自慢の花などをそれぞれ持ち寄り、各公園花壇のイメージを膨らませながら選び、持ち帰る交換会で、苗の交流もはかれます。

ローズマリー　マリンブルー

英　名　Rosemary
学　名　Rosmarinus officinalis L.
和　名　マンネンロウ
科　名　シソ科ロスマリヌス属
原産地　地中海沿岸

花の形や色からロスマリン（海のしずく）が語源と言われています。
聖母マリアの青い服を、白い花の咲くローズマリーの枝にかけたところ、青い花を咲かせるようになったという言い伝えから「マリアのバラ」となぞらえられてもいます。
また、ハンガリーのエリザベート王妃が、ローズマリーの化粧水で若さを取り戻し、77歳の時に20代半ばのポーランド王に求婚されたという話はよく知られています。

●育て方　石灰質のやせた土が良い

●利用法
料理に―
　葉は、ジャガイモとの相性が抜群に良いことから、ベークドポテトやバターソテーに刻んで添えると良い。
　花は、種類によって香りが少しずつ違い、スパイシーでほんのり蜜の味がします。サラダに飾るのにおすすめ。
ティーで―
　胃の痛みを和らげるといわれています。また、心身の疲労を癒し脳の働きを活性化して記憶力や集中力を高めるといわれています。血行を促し血管を強くする作用から若返りのティーとも言われているそうです。
ハーバルバス（お風呂に）で―
　抗菌効果・体臭予防もあり、血行を良くし、血管を強くするなどの効果から神経痛、リューマチ等にも良いそうです。
抽出液（アルコールにつける）で―
　液で台所を磨くと消臭、ゴキブリの忌避にも良いそうです。
煎じ液で―
　つやの無くなった髪（黒髪用）に、シャンプー後のリンスで利用。頭皮のトラブルにも。
料理に―
　葉は、ジャガイモとの相性が抜群に良いことから、ベークドポテトやバターソテーに刻んで添えると良い。
　花は、種類によって香りが少しずつ違い、スパイシーでほんのり蜜の味がします。サラダに飾るのにおすすめ。

ラベンダー　グロッソ（ラバンディン系）

英　名　Lavender
学　名　Lavandula. x intermedia
和　名
科　名　シソ科ラヴァンデュラ属
原産地　地中海沿岸

ラテン語で「洗う」という学名のLavandulaが示すように、古代ローマ人はラベンダーを入浴剤として用いていたそうです。また、洗濯したものをラベンダーの上に置き、移り香を楽しんだようです。最高品質の香料、エッセンシャルオイルがとれるのが北海道富良野で有名なイングリッシュラベンダーです。（今回植えるのはイングリッシュ系より耐暑性のあるラバンディン系にしました）

●育て方　水はけのよい土を好む

●利用法
ティーで―
　乾燥葉をティーにしたものは、不安や頭痛を和らげ、美容にも効果的。
ポプリで―
　ドライフラワーにした花を匂い袋にしたものは、移り香を楽しむだけでなく防虫効果も。ただし、香りにはリラックス効果があるので、運転する車内には置かないように。
ハーバルバスで―
　葉や茎も一緒に布袋に詰めお風呂に入れると、くつろぎと精神的高揚を期待できます。
石鹸で―
　エッセンシャルオイルを加えたラベンダーソープはどんな肌質の人にも合うそうです。
エッセンシャルオイルで―
　火傷や傷の治癒力を高める効果が期待できます。
しぼり汁の虫よけに―
　生葉を刻んで少量の水とミキサーにかけたしぼり汁を（パッチテスト後変化がなければ）、外仕事の時、手や首などに塗って作業すると、30分以上は蚊に刺されない。よく使いました。
砂糖漬けで―
　花、つぼみを摘み取り、砂糖漬けにしたものをクッキーに入れたり、ティーに浮かべたりできます。

ヤロウ（アキレア）

英　名　Yarrow
学　名　Achillea millefolium L.
和　名　セイヨウノコギリソウ
科　名　キク科ノコギリソウ属
原産地　ヨーロッパ

古代ギリシァの英雄アキレスがトロイ戦争でけがをした兵士の手当てに使ったという伝説を持つことから、別名をアキレスと呼ばれています。繁殖力がとても旺盛で、土地と気候への順応性が高く、また、ヤロウを庭に植えつけると、ヤロウ付近の植物の活力を高めてくれるといわれています。

●育て方　やせ地でも育つ。また、雑草にも勝る繁殖力なため、これといった手入れも必要としない
●利用法
フェイシャルスチームで―
　花に熱湯を注ぎ入れ蒸気を顔などにあてると、肌を柔らかくなめらかにしてくれるそうです。
ティーで―
　発熱を伴う風邪などにも効果があるそうです。
料理で―
　生の若葉をレタスなどと一緒にサラダに。

タイム（コモンタイム）

英　名　Thyme
学　名　Thymus vulgaris L
和　名　タチジャコウソウ
科　名　シソ科イブキジャコウソウ属
原産地　南ヨーロッパ、地中海沿岸

古代エジプトではミイラを作成する際の防腐剤として使われたそうです。古代ギリシァでは神殿でたく香として、また、勇気を鼓舞する草としても信じられていたといいます。中世ヨーロッパでは悪夢を防ぎ安眠を助けるようにと枕の下に敷かれたそうです。

●育て方　水はけが良く日光の多い場所
●利用法
料理で―
　イタリア、フランス料理には欠かせない、セロリ・ベイリーフと一緒に束ねたブーケガルニや、チャイブ・パセリなどと束ねたフィーヌゼルブ等の煮込み料理の香草として必ず用いられるハーブです。料理用ビネガーやオイル等に浸して香りを映したものを様々な用途に利用します。
うがい薬で―
　葉にはチモールというすぐれた殺菌消毒効果を持つ精油が含まれています。冬場コップ一杯の水にタイムを浸しておいたもので帰宅時にうがいをするのに利用できます。

ローズゼラニウム

英　名　Rose Geranium
学　名　Pelargonium graveolens Aiton
和　名　ニオイテンジクアオイ
科　名　フウロソウ科テンジクアオイ属
原産地　南アフリカ

当初は観賞用として珍重されていたが、19世紀半ばにフランス人によって、香料の原料としての商業的な栽培が始められたそうです。仲間には、パイナップル、ミント、アップル、オレンジ、レモンやジンジャー、シナモンの香りなどをもった種類があります。

●育て方　水はけが良く日光の多い場所。やや寒さに弱いので冬越しの工夫を。
●利用法
お菓子やデザートに―
　花を砂糖漬けにしてケーキの彩りにしたり、花の咲く直前の葉は柔らかく香りも最高なのでクッキー生地に刻み込んで焼くといい香りです。湯煎にかけたハチミツの中に葉を入れて香を移したものは様々な用途に使えます。また、花はそのまま摘んでサラダにも。
ポプリで―
　乾燥させた葉は色が悪くなってしまうが、香りは残るので、ポプリやサシェに。

レモンバーム（メリッサ）

英　名　Lemon balm
学　名　Malissa officinalis
和　名　セイヨウヤマハッカ・コウスイハッカ
科　名　シソ科メリッサ属
原産地　南ヨーロッパ

レモンバームは別名、「メリッサ」とも言いますが、この名前は「ミツバチ」ということを意味するギリシャ語からきたものです。ミツバチがよくこの植物に引き寄せられることからきているようです。13世紀、グラモーガン公ウェリンは、いつもレモンバームのハーブティーを愛飲していたおかげで、108歳まで長生きし、サイデナム在住のジョン・ハシーという男は、毎朝このハーブティーにハチミツをたらして飲むこと50年、116歳まで生きたといいます。

●育て方　明るい日陰となる、水はけの良い場所を選び、栄養豊富で適度に湿り気のある土に植え付けます。
●利用法
ティーで―
　レモンバーム、レモングラス、レモンバーベナとのミックスティーは、体が温まり、軽い頭痛も和らげてくれます。
料理に―
　葉をビネガーやオイルに浸したものをドレッシングに利用するのもよいです。
ハーバルバスで―
　入浴剤としてお風呂に入れると体を芯からあたため、リラックスした気分となめらかな肌が期待できます。

ルバーブ

英　名　Rhubarb
学　名　Rheum rhabarbarum.
和　名　ショクヨウダイオウ・スィートラウンドリーブドドッグ
科　名　タデ科・ダイオウ属
原産地　シベリア南部

漢方のダイオウの仲間。フキのように茎（葉柄）を食用にするため広く栽培されています。葉を煮出した液は、真鍮や銅を磨くために使用されることもあります。葉は、有毒なシュウ酸を多く含むため絶対食べないように注意しましょう。

●育て方　石灰をすき込んで弱アルカリ性にした土壌に植えつけます。夏は腐葉土などでマルチングしながら乾燥を防ぎ、直射日光を避けるように日よけをして管理します。
●利用法
ジャムで―
　茎を刻み砂糖と煮てレモン汁を絞りいれるだけで簡単にできます。食べ過ぎると緩下剤になるので要注意。

ブラックベリー

英　名　Blackberry
学　名　Rubus fruticosus
和　名　セイヨウヤブイチゴ
科　名　バラ科・キイチゴ属
原産地　ヨーロッパ・北アメリカ

古代ギリシャ時代～約200年間の間人々は野生種を収穫していました。ヨーロッパでは垣根作りにし、また北アメリカではネィティブアメリカンが数千年にわたり、野生種を食していました。その後園芸品種の育成がはじまり、現在まで続いています。

●育て方　土壌は特に選びません。地下茎でよく繁殖するので、地植えの場合、数年で広範囲に広がります。
●利用法
ジャムやジュースで―
　ピンクの花びらのかわいい花の後比較的容易に実をつけます。果実は繊維質とビタミンCに富んでいるので100%ジュースにもジャムにも向きます。

ゲンノショウコ

英　名　crane's bill
学　名　Geranium thunbergi
和　名　ネコノアシグサ、ミコシグサ、ゲンソウ（玄草）、
　　イシャイラズ（医者いらず）、タチマチグサ（たちまち草）、
　　テキメンソウほか多数
科　名　フウロソウ科/属名：フウロソウ属
原産地　日本・朝鮮半島南部

「本草綱目啓蒙（ほんぞうこうもくけいもう・1803）」には「根苗ともに粉末にして一味用いて痢疾を療するに効あり、故にゲンノショウコと言う」という記述があります。タンニンを大量に含み、特に下痢止めの効き目がすぐに現れることから「現に良く効く証拠」に由来していると言われています。

●育て方　土壌は特に選びません。
●利用法
煎じて―
　葉の似通った毒のある草と間違えないよう夏の開花時期に摘み取り陰干ししたものを煎じた液は、お腹をこわした時の下痢止めのほか、消炎、止血にも適しているので、扁桃腺炎や口内炎、歯茎の腫れに、うがいをするとよいです。
ハーバルバスで―
　お風呂に入浴剤として使うと、湿疹やかぶれ、あせもの改善にも役立つそうです。

ご注意!!

ハーブも薬効が有りますので、人によって、合う合わないがあります。
・初めてティーにするときは単品で、ミックスしない。
・肌につけるときはパッチテストをしてから。
・料理に使うときはまず少量から、徐々に増やしていく。

これらがコツです。人の受け売りではなくご本人も勉強して自分のものにしてください。私の話の中で一つでも持ち帰って実行して、ハーブ、野菜、植物好きな方が一人でも多く増えてくださいましたら幸せです。また、公園に植えたラベンダーでバンドルズや石鹸やローズマリーのリースなどを皆様とできることを楽しみにしております。　　渡部容子

講師紹介
渡部容子さん

グリーンアドバイザー
家庭菜園検定2級・3級

都筑区在住。40年近く前、結婚とともに現在のお宅に。会社人間だったそれまでの生活はお子さんの学校のPTA役員を引き受けたことで一変。ご自宅前で畑を耕し、地域の方に「農のある生活」体験を伝授してもらう。
昨年、グリーンアドバイザーとして、十数年間務めていた南山田「都筑園芸センター」の閉店後、現在、あざみ野「うかい亭」の専任ガーデナーとなり、広大な庭園の管理を担当している。

目的別ハーブガイド

●公園やお庭、菜園でトライ !! コンパニオンプランツ
公園はいろいろな方のくる場所なので、農薬は使いたくありません。そこで薬を使わず栽培する方法として、コンパニオンプランツをおすすめします。
コンパニオンプランツの混植は土壌微生物相を豊かにする働きもあります。

■アブラムシ退治
・ローズマリー、ラベンダーを植えることは、多くのアブラムシの天敵（テントウムシ、アブラバチ、ヒラタアブ、ショクガタマバエ、クサカゲロウ等）のすみかを提供することとなります。
・春から秋にかけて咲くナスタチュームは、アブラムシを引き受けて、ほかの植物を助けます。
・ニラやネギはアブラムシの天敵を増やします。
・ニンニクやトウガラシを焼酎につけたものの1000倍液を散布する。
・初歩的には春一番のころ手でつぶして駆除する。

■アブラナ科の野菜栽培（ハボタンでもOK）時
・5株に1株としてレタスか春菊を植えるとアオムシや、ヨトウムシ等を忌避する働きがある。

■周囲の植物を元気にする
・カモマイルは、「植物の医者」とも呼ばれ、周りに植えた植物を健やかにするといわれている。
（ただし、子宮の収縮作用があるので妊娠中のティーの飲用は控えめに）

■モグラ、ネズミよけ
・ヒガンバナの鱗茎に多く含まれるアルカロイド（有毒成分）を忌避する

●ご家庭ででトライ !! リンスづくり

■リンス

・黒髪を明るくしてくれる	カモマイル
・髪を明るい色に	ポットマリーゴールド
・髪の成長を助ける	ナスタチュームの葉
・髪につやと輝きを与える	パセリ
・髪の色を濃くする	セイジ、ローズマリー
・抜け毛を防ぐ	ローズマリー

リンス液の作り方
ミネラルウォーター300～500ccを鍋で沸騰させ火からおろしてハーブを入れ、30分ほど放置して抽出液をつくる。
冷めてきたらハーブを濾して取り除き、アップルビネガーやレモン汁大さじ2杯を入れて混ぜ、殺菌済みの容器に移し保存します。
※早めに使い切りましょう
※使用済みのハーブは庭があれば土に戻してあげましょう

アスチルベ

英　名　false spirea
学　名　Astillbe ×arendsii
和　名　ショウマ（升麻）、アワモリソウ（泡盛草）、
　　アケボノショウマ（曙升麻）
科　名　ユキノシタ科アスチルベ属
原産地　日本（沖縄を除く）・中国・中央アジア・北アメリカ

語源は、ギリシャ語の「a」（～がない）とstilbe（輝き）の合成で、地味なことを意味しているといわれます。アスチルベとして流通している種類は欧米で作出された園芸品種で、日本を含む東アジア原産の種類（アワモリショウマなど）が交配に使われているので、ジメジメした日本の気候に順応し丈夫で育てやすいです。

●花 期　初夏～9月ごろ

●特 徴　梅雨前後にかけて風情のある花を咲かせます。花期は短いですが、大型になったものは多くの花穂をつけ美しいです。

●利用法　株が横に広がりやすいので狭い場所には向いていません。葉は羽状複葉でその自然な姿は、和風、洋風どちらにも向きます。欧米ではボーダーガーデンの背景に使われることも多いです。

●育て方　日向の方が花つきがよいですが、半日陰でも元気に育ちます。肥沃でやや湿った土を好み、強く乾燥するような場所には向きません。湿潤な日本の気候に合っている宿根草です。病虫害もほとんどなく、放任でもかまわない手のかからない種です。できれば枯れた花穂は切り取ります。大きくなりすぎたら晩秋に株分けします。肥料は、春と花後に緩効性肥料を与えます。

藍（アイ）の生葉染め

英　名
学　名　Polygonum tinctorium
和　名　タデアイ
科　名　タデ科
原産地　東南アジア

タデアイは誰もが簡単に自分で栽培でき、日本人にとって最も身近な染料植物です。藍染めには、葉を発酵させる建て染めと称する方法と、新鮮な藍の葉をそのまま使って染める方法があります。生葉染めでは、木綿や麻は染まりませんが、絹や羊毛をきれいな水色・縹（はなだ）色に染めることができます。

●生葉染めの仕方
用意するもの
藍の生葉・・・約20gから60g（被染物の5倍から15倍、茎をとって葉だけ摘んだもの）生葉の量で濃さが変わる
水・・・・・・500ml
4g程度の絹のハンカチ・1枚（注：綿製品は染まらない）
ストッキング素材のキッチンネット・・・・1枚
ボール・・・・1個

1. 生葉約20−60g（茎を取って葉だけ摘んだもの）を軽く水洗い後、はさみでなるべく細かく刻み、キッチンネットの中に入れ、口を輪ゴムでくくり、中の葉が出ないようにする。

2. ボールに水500mlを入れ、1のネットに入れた藍の生葉を水中で10分程度揉み出す。だんだん染料液が緑になり、少し粘りが出て藍の葉がどろっとした感じになるまで行う。（注：かなり、力を入れて揉む必要がある。空気中にネットが出ないように注意!）

3. ネットをよく絞って取り出す。これで染色液の完成。

4. 絹のハンカチを少し水で濡らし、染色液の中に入れ、20分～30分間染色する。この時、ムラにならないように布を染色液中でよく動かして混ぜる。空気中には出さないようにする。染色時間があまりにも長いと、くすんだ色に仕上がってしまうので注意。

5. ボールから絹のハンカチを取り出して軽く絞り、空気に十分さらす。そうすると、さらに青く発色してくる。空気中でしばらく広げて15分～20分ほど干して酸化させることが大切。ここで、色が薄いようであれば、2～3回染色と酸化を繰り返ししてもよい。

6. 水2リットルにオキシドール20ccを入れて浸します。15分間です。途中、裏返したりして全体に行き渡るようにします。

7. 水洗いし、干して乾燥させて出来上がり。

※ショールやセーターなど、大きいものを染めるときは、大量の生葉が必要なので、手で生葉を揉み出すのは大変な作業。そこでミキサーがあれば、生葉と水を加えて 粉砕して生葉のジュースを作り、ガーゼや綿布などで濾して染色液を作る。葉のカスを入れるとくすんだ色に仕上がってしまうので、葉を取り除いた染色液を作ることが大切。

ハーブチキン・ソテー

材 料
- 鶏ムネ肉
- 玉ねぎ
- ニンニク
- ローズマリー
- タイム
- 塩、コショウ
- オリーブオイル

簡単手軽なオープンエアーメニューとしてハーブチキンを考えました。ローズマリーの香りがチキンによくあいます。鶏肉は、もちろんモモ肉や手羽先でもかまいませんが経済的なムネ肉でも十分イケます。ハーブは、ローズマリーのほかタイム、バジルなどでもいいですが、好みもあるので、量は控えめにして、ほんのり香りが移るくらいが、愛護会イベントには向いているかもしれません。
今回は漬け込みましたが、塩コショウしただけで焼く時にオイルにハーブなどを入れて香をたたせてから肉を入れてもいいでしょう。

●作り方
1. 鶏肉は身側にはかるく包丁目を入れ、皮側はフォークをつきたてるように刺して味と香りがしみやすようにします。
2. 玉ねぎ、ニンニクはみじんかすりおろし、ハーブは葉を枝からはずして刻みます。
3. 鶏肉に塩、コショウをしっかりとすりこみ、ビニール袋に2とオリーブオイルを入れてもみ込み、漬け込んでおきます。
4.皮側から焼くとパリッとおいしいハーブチキンです。

魚の香草パン粉焼き

材 料
- 鮭の切り身
- パン粉
- パルメザンチーズ
- バジル
- オレガノ
- 塩、コショウ
- オリーブオイル

鮭の切り身にハーブを混ぜ込んだパン粉をまぶして焼くだけの簡単手軽なハーブ料理です。お家の中ならオーブンを使ってじっくり焼くのもいいでしょう。好みでレモンを絞ったりタルタルソースを乗せて下さい。パン粉に混ぜるハーブはローズマリー、パセリなどもいいでしょう。

●作り方
1. ./パン粉にハーブとチーズを適量混ぜ合わせておく。
2. 鮭の切り身の両面に、軽く塩・こしょうをして下味を付けます。
3. 香草パン粉を鮭にまんべんなくつける。
4.オリーブオイルまたはバターを熱し、両面焼く。

ベイクドポテトのハーブバターのせ

材 料
- ジャガイモ
- バター
- ローズマリー

いわゆる「じゃがバター」です。オープンエアーでは、先にゆでるか電子レンジで加熱しておいたジャガイモを、アルミホイルに包んで焼く方が間違いなさそうです。
ハーブバターも簡単。ドライ、あるいは刻んだハーブをバターに練り込むだけです。その時々にあるフレッシュハーブで即興で作っておくといろいろな用途に使えて便利です。

●作り方
1. 室温で柔らかくしたバターに、ローズマリーを細かくみじん切りにしたものを混ぜ合わせ練り込んでおく。
2 じゃがいもは洗って水気を残したまま、丸ごと電子レンジで約8分かためにに加熱します（または15～20分ゆでます）。
3. ホイルで包んで焼く
4. 焼けたら上に十文字の切り目を入れ開き、熱いうちにハーブバターをのせます。

ルバーブジャム

材 料
- ルバーブ
- 砂糖 ルバーブの重さの半分
- レモン汁

最近はやりのルバーブ。フキのような野菜のような、不思議な植物ですが、蓼（たで）科のイタドリやスイバ（スカンポ）の遠い親戚です。酸味はそんなところからきているのかもしれません。
でも緩下剤効果がありますから食べすぎは禁物です。

●作り方
1. ルバーブは洗って水気をきり、2～3cmの長さに切っておく。分量の1/5くらいの砂糖をルバーブにまぶし、浸透圧で水分が出てくるまで2、3時間おく。
2 1のルバーブから出た水分を鍋に入れ、沸騰したらルバーブを入れる。木ベラで混ぜながら、あくがでればすくいとる。
3. 柔らかく煮溶けてきたら、残った砂糖を混ぜながら加え入れる。（焦げつきやすいので注意する）
4. 混ぜながら好みの固さまで煮つめ、味をみてレモン汁で酸味を調整する。（ルバーブの酸味が強ければ入れなくてもいいですし、もっと増やしてもかまいません）

■コミュニティガーデンが永く続いていくために

1. 花壇の維持

水やりなどの作業を義務のように感じてしまうと、なかなか人は参加してくれません。ハーブ、宿根草や球根は毎年植え替える必要はありません。水やりも基本的には雨水で十分です。公園花壇のコミュニティガーデン化の基本は、例えば花柄摘みや枯れた葉を取るなど“いつでも、誰でも、気づいた時に手入れしてもよい”というスタンスです。そして、ただ眺めるだけでなくハーブの収穫や利用などのイベントで、思いっきり“みんなで楽しもう”という開かれた姿勢がコミュニティを醸成し、そのまちへの愛着を増すことにつながっていくのではないでしょうか。

●大勢の人手が必要になる作業はひろく地域にお知らせしよう

土づくりや植え込みなど人手の欲しいとき、まちにお知らせすると、愛護会参加のきっかけづくりになります。
実施日の1～2 週間前に、花壇の周りや愛護会掲示板にお知らせのポスターを掲示するなど広報告知に力を注いで、参加者を募集します。
「当日飛び入り歓迎」と書いておけば、当日、公園に遊びに来ている方に気軽に声をかけることができます。

●よりオリジナリティある花壇づくりのための資金を確保しよう

ハーブなど宿根草・球根は一年草の花苗に比べて多少手に入りにくく、また、値段もはります。ただ、毎年植え替えはしないし、株が増える楽しみもあります。イニシャルコストは高いものの、その後の利用価値を考えると、決して高いとは言えないでしょう。それでも独自の花壇づくりを目指して苗をそろえるのに少し資金が足りない場合、いくつかの事例が参考になりそうです。

・花苗基金を作る。
花苗や資材を購入する資金を集めるため、募金を募り公園愛護会独自の基金をつくった例があるそうです。
現金の代わりにポイントをもらい受けるシステムをつくった例が最近あります。
・バザー・フリマで資金を獲得する。
・環境に関する様々な助成金に応募する。
様々な企業や団体が環境にかかわる活動に助成をしています。これらに申請応募することも視野に入れておきましょう。

●いろいろな公園の花壇を見て回れるルートをつくろう

都筑区には季節を問わず都内や鎌倉などの遠方からもたくさんの人が散策に訪れます。市街地のすぐそばに川や丘や田園が残されています。自然との共生空間の骨格はしっかり出来ています。あとはそこに、豊かで美しい肉付けを住民たちがしていく番です。あちらこちらの公園がオリジナリティあふれた花壇で彩られたら、散策するコースもまた変化に富み、ふたたび、みたび訪れてくれるファンも増えるのではないでしょうか。

花や緑を育て、いつくしみ、収穫を楽しむ「暮らし」が根付いている様子は、訪れる人にもつたわるでしょう。そんな場をつくっていること、人が見てくれることがメンバーの励みになり、また誇りともなり、より一層この地への愛着を深めていくきっかけともなるのではないでしょうか。
例えば、時期を合わせて各公園でなんらかのおもてなし（ハーブティーサービスなどもいいですね）を考え、来街者に巡り歩いてもらうなども考えられます。

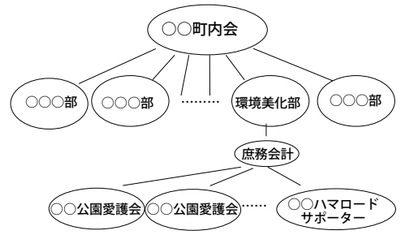
2. 組織の維持

●まちの「暮らしの名人」「花づくりの名人」…を見い出そう

花が好き、ハーブの使い方を知っている、鳥やチョウチョに詳しい、料理がうまい、工作が得意…。まちには、多様な才能をもつ人がたくさん住んでいます。意外な人が意外な趣味や特技をもっていたり…。そんな才能を活かす場づくりをコミュニティガーデンで提供しましょう。
例えば、花作りに詳しい人材に先生役になってもらい、花苗の育成や、花壇の計画づくりなどに本格的に取り組むとか、ハーブに詳しい人と育てるところから取り組んだハーブのティーパーティーを開くとか、フラワーアレンジメントの腕がある人にはクリスマスリースづくりを教えてもらう、などなど、暮らしを豊かにする才能ある人を見出すきっかけづくりを工夫しましょう。

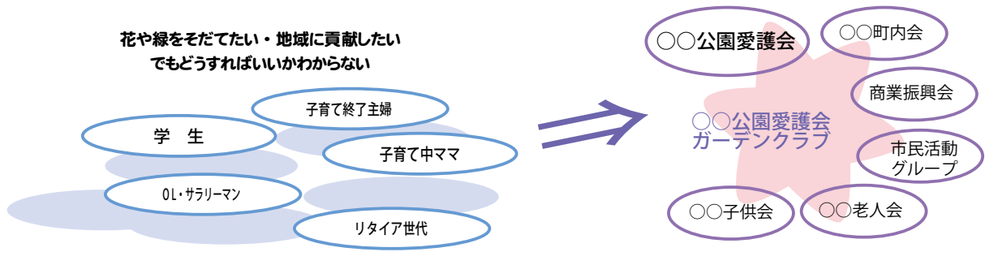
●ガーデンクラブづくり

公園愛護会の成り立ちはさまざまです。近所の有志が立ち上げたもの、区内在住者に限らず遠方からも手入れに参加しているもの、企業や市民活動グループが立ち上げたもの等々、必ずしも公園愛護会=町内会ではありません。
ただ、大多数を占める街区公園は、周辺住民が関わってこその、まちの中の親密な公共空間です。例えば、先にあげた花壇を中心としたイベントなどは、町内会との密な連携がなくては成功はありえません。



ある町内会では、町内にいくつかある公園愛護会とハマロードサポーターを一元的に管理できるような組織を考えているそうです。トータルなまちのイメージづくりにはとても効果がありそうです。

でも、花壇の世話は結構小回りのきく対応を求められます。月一回の活動ではフォローしきれず、参加メンバーも限られてしまうケースもまま見られます。“いつでも、誰でも、気づいた時に手入れしてもよい”みんなの花壇という認識が生まれるように、花壇に関わるゆるやかなメンバーの集まり、ガーデンクラブをつくってみませんか。
花や緑を育てたい、地域のためになることをやりたいという人はたくさんいます。そんな人たちも気軽に参加できる、ハードルの低い、地域活動の窓口がガーデンクラブです。それぞれの公園らしい花壇が増え、そこに集う人が増え、公園がまちの中のとても大切な場所になってくれることを夢みます。



3. イエローページづくり

上にあげたまちの「～名人」や、行政への問い合わせ先等を共有できるようにその公園独自のイエローページを作っておくと、運営ノウハウがほかの人にも引き継がれていきます。

項目	名称・氏名	住所	電話 FAX 番号	備考
各種申請・相談	都筑土木事務所	224-0032 都筑区茅ヶ崎中央 32-1	942-0606 942-0809F	
ゴミの収集	都筑資源循環局事務所		941-7914	
○○名人	○○ ○○○氏			

コミュニティガーデンづくりヒント集

このヒント集は、2009 年から 2 年間実施された、横浜市環境まちづくり協働事業「お花のきれいな有用植物（和洋ハーブ）活用プロジェクト」のまとめとして編集しました。このヒント集が活用されそれぞれの公園らしい花壇が増え、そこに集う人が増え、公園が、まちの中のとても大切な場所になってくれることを夢みています。

横浜市環境創造局　企画課

都筑土木事務所

特定非営利活動法人 I Love つづき