



パークセンターだより 第136号 2015年12月・2016年1月号

森を歩いて元気をもらう

自然解説員
栗田 吉治

森の中を歩くと「健康と癒^{いや}し」の効果があることをご存知ですか？森の中に入る、ただそれだけで心が落ち着くと云われます。森には心身をリラックスさせてくれる要素がたくさんあり、森の中を歩くことで楽しみながら健康と癒^{いや}しの効果を得ることができます。

人類史上のほとんどを自然環境の中で生活してきた私たち人間にとって、現代の人工物に囲まれた緑の少ない環境と不規則な生活は大きなストレスになっています。また、他者とのコミュニケーションも日常生活の忙しさの中で途絶えがちであり、その結果、ストレスにより抵抗力^{ていこうりょく}が弱まって心身のバランス^{くず}を崩すことや、運動不足によって生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}や体力低下を招いていると云われます。

森の中のフィトンチッド（※1）や木の葉の香り、木もれ日、小川のせせらぎや鳥の鳴声、足元から伝わる土や落ち葉の感触など、それらは心地よい刺激^{しげき}となって気持ちをリラックスさせてくれます。また、樹木や草花の季節ごとの移^{うつ}ろいや小動物との出会いは、自然とのコミュニケーションにはずみがつき、起伏^{きふく}のある森の路^{みち}を歩くことで運動効果も見込めます。

森でいっときを過ごすことにより、都市にいる時と比較して、唾液^{たえき}中のストレスホルモンが減る、血圧や脈拍数^{みやくはくすう}が減少する、副交感神経^{ふくこうかんしんけい}（リラックスした時に働く）が向上するなど、その効果として免疫力^{めんえきりょく}が高まることが科学的にも確かめられています（※2）。また、これらの効果は森の広さにかかわらず、身近にある小面積の公園や樹林地でも変わらないことが分かってきています。

森の癒^{いや}し効果を高めるコツは、まず自分のお気に入りの森のコースを見つける、好きな景色や草木を楽しむ、途中に四阿^{あすまや}やベンチがあれば休息、そこで読書をしたり、目を閉じて森の音色に耳をかたむけるなど、普段より五感を意識して無理せずゆっくりと楽しみながら

歩くのがポイントです。

千葉県では、身近な森林や里山で気軽に健康と癒^{いや}しの効果が得られる森を「健康と癒^{いや}しの森 30 選」として選定していますが、ここ 21 世紀の森と広場の森もその中の一つです。この公園の森と広場の台地やその斜面には、シイ・カシ類などの常緑樹とコナラ・クヌギやイヌシデなどの落葉樹、それに人手により植えられたスギやヒノキなどが混在する豊かな森が残されています。また水辺や湿地にはヤナギやハンノキなどがしげり、広場や遊歩道沿いにはイロハモミジ・ユリノキ・トチノキなどさまざまな樹木が植栽^{しょくさい}され、四季折々の森の移ろいを楽しむことができます。

それでは、ここに公園の健康と癒^{いや}しの効果が上がるお勧めコースをご紹介します。

- A 里山コース：みどりの里・つどいの広場にかけての東の林縁^{りんえん}の園路を南端までたどり、そこから生命の森の道に入り、新緑の丘・縄文^{じょうもん}の森を経由する約 2km のコース。
- B 光と風コース：光と風の広場の林縁沿いの園路を一周する約 1km のコース、起伏が少なく平坦な園路で歩きやすいコースです。

さあ、公園の健康と癒^{いや}しのコースを歩いてみませんか。“歩こう・歩こう・私は元気・歩くの大好き・どんどん行こう”、公園に遊びに来た幼稚園児の歌声が遠くから聞こえてきます。

※1：樹木が放散^{ほうさん}する化学物質、本来、樹木に有害な生物を遠ざける物質ですが、人間をリラックスさせる効果が分かっています。

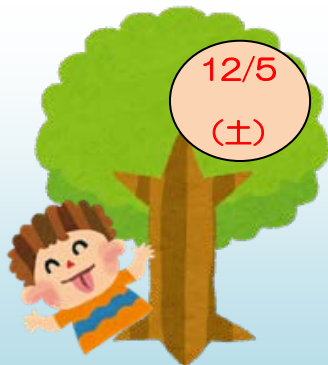
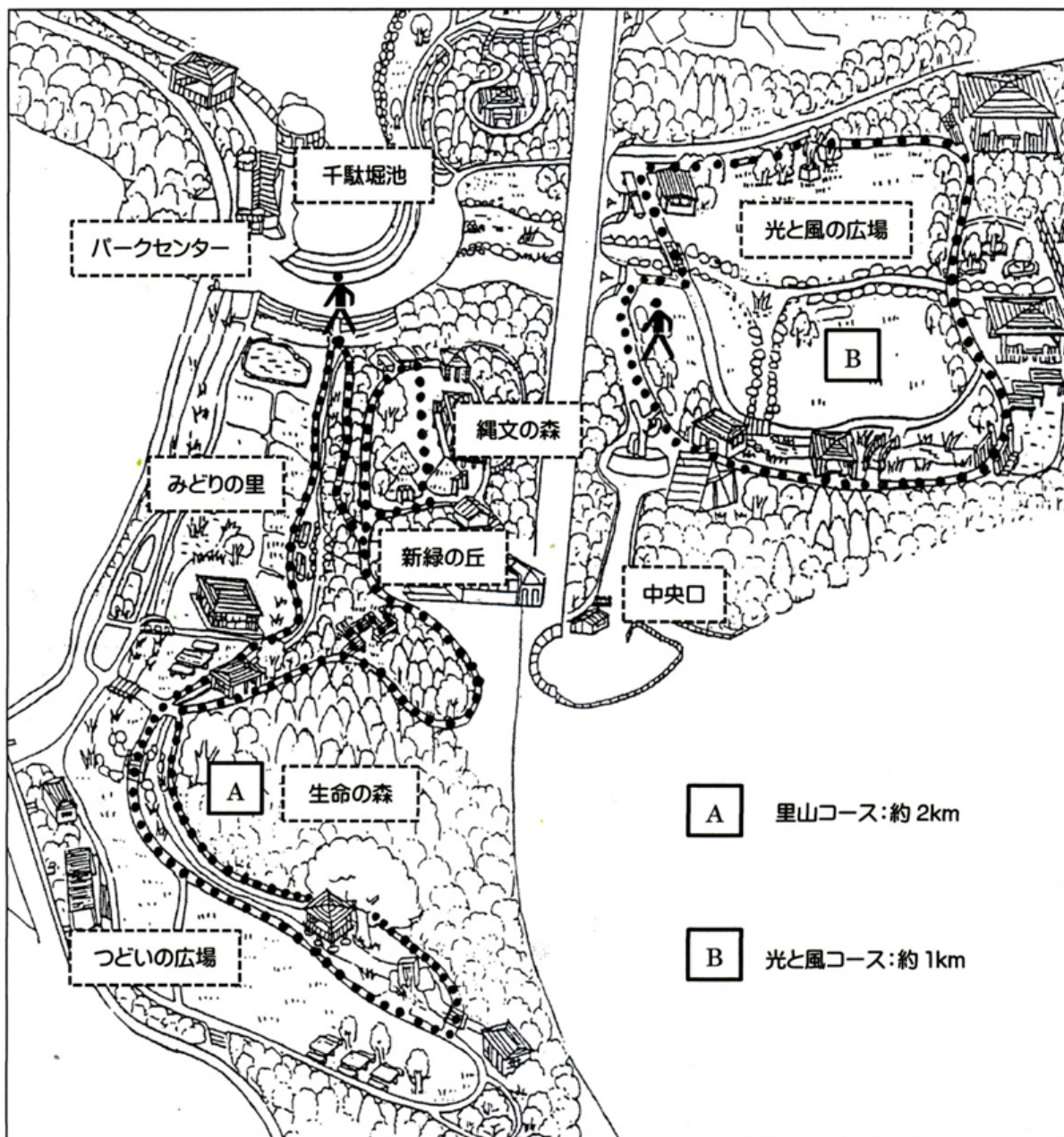
※2：森林総合研究所、全国森林セラピー基地・ロード 35 箇所、420 人の分析結果。

～自然観察舎 湿地の観察会のご案内～

自然観察舎では自然解説員と一緒に「自然生態園」の木道を歩く観察会を実施しています。費用は無料です。定員：各回当日先着 25 名

実施日	土曜日・日曜日・祝日
実施時間	10:00～10:30
	11:00～11:30
	13:30～14:00
	14:30～15:00

＜公園内お勧め散歩コース図＞



森のこども館のお知らせ

毎月第一土曜日に森の工芸館で「森のこども館」が開かれています。野菊野こども館のスタッフが、自然体験や工作など、自然の中での遊びを提供します。

動きやすい服装で、ぜひ遊びにきてくださいね。

お問い合わせ：松戸市野菊野こども館（電話：331-1144）

※1月の森のこども館はお休みです。

中級 やちょうしきべつ 野鳥 識別 ポイント

～フィールドマークパート2～

自然解説員
いまむら ひろゆき
今村 裕之

(1) 2014年12月—2015年1月 第130号の続きとなる、パート2です。

①センダイムシクイ (ムシクイ科 12.5cm)

②メボソムシクイ (ムシクイ科 13cm) ※1: 眉のように見える線状、または帯状の模様のこと。

※2: 次列、三列風切羽の上部の羽。風切羽の付け根を覆い守る。

両種は大きさもほとんど同じ、体色も似ていて眉斑びはん(※1)も長く、大雨覆おおあまおおい(※2)の先端の小さな白色部も、どれをとってもよく似ています。雌雄しゅうう同色で、識別することはできません。

①センダイムシクイ (夏鳥)

繁殖地はんしょくちへ移動する途中のセンダイムシクイは、21世紀の森と広場では、特に生命の森、野草園、パークセンター裏駐車場のある斜面林しゃめんりん、自然観察舎入口の森で囀りさえずが聞かれます。チョチョビー(しょうちゅういっばい)(焼酎一杯グイーと聞きなします)と囀りさえずます。チョチョビーの「ビー」は下がります。



＜センダイムシクイ＞

スズメ (スズメ科 14.5cm) より小さく、若葉の中をせわしなく動くので、囀さえずっていてそこにいるのに姿は見つけにくいです。低い山の落葉広葉樹林らくようこうようじゅりんで繁殖します。

以前はウグイスの仲間と言っていたましたが、2012年の改訂かいていでムシクイ科に属しています。21世紀の森と広場では、繁殖が終わり南の国(マレーシア、スマトラ島等)へ帰る途中のセンダイムシクイに会うことができます。渡りというと、春の渡り、秋の渡りといいますが、センダイムシクイは、まだ夏も終わらない8月中旬から下旬にかけて渡って行きます。この時季にムシクイ類を見たら、センダイムシクイと思って間違いはないでしょう。

21世紀の森と広場で休息していくセンダイムシクイは、シジュウカラ、メジロ、エナガ等の混群こんぐんの中にいることが多いです。でも先頭で枝渡りはしません。シジュウカラ等の混群が通り過ぎる、その直後を付いて行きます。この時は枝先を移動するので、腹側しか見えま

せん。フィールドマーク(※3)は見にくいですが、でも、双眼鏡ですっと追っていると、虫を取ろうと枝先にぶら下がった時、ホバリング(低空飛翔)をした時などに頭頂が見えます。

頭の中央部から襟の方にかけて、灰褐色の帯が見えます。これが『頭中央線』といってセンダイムシクイだけにあるフィールドマークです。 ※3：良く目立ち鳥の種類を見分けるのに役立つ模様のこと。
※4：鳥の鳴き声のうち、さえずり以外のもの。
この時季のセンダイムシクイの地鳴き(※4)は、「フィッ」と小さな声で鳴きます。

②メボソムシクイ(夏鳥)

21世紀の森と広場では、春の渡りは少ないかもしれません。あまり囀りを聞かないからです。囀りはチョリチョリチョリ(銭とり銭とりと聞きなします)と聞こえます。

繁殖は高山で、乗鞍岳や富士山に探鳥に行く時、2,000mを過ぎたかなと思う頃、車窓からチョリチョリの囀りが聞こえてきます。



＜メボソムシクイ＞

21世紀の森と広場へ飛来するムシクイ類では、メボソムシクイが一番多いと思います。センダイムシクイが渡りを終えた9～10月にかけて、この公園を利用しています。シジウカラ、ヤマガラ、メジロ等の混群の後を付いて行きます。

メボソムシクイのフィールドマークは、特にここを見ればという所はありません。あとは声です。メボソムシクイの地鳴きは『ジッ』と一声、少しおいてまた『ジッ』と鳴きます。

(2) エゾムシクイ(夏鳥 ムシクイ科 12cm)

エゾムシクイは前出の2種と大きく変わったところはありませんが、背の色は、センダイムシクイやメボソムシクイの緑褐色に対し、褐色味が強いかもしれません。

平成26年度の21世紀の森と広場の早朝バードウォッチングでは、自然観察舎裏の林にエゾムシクイがいました。でも声だけで、囀りではありませんでした。『ヒッヒッヒッ』と聞こえ、ジョウビタキかな、ルリビタキかなと思いましたが、両種共5月にはこの公園にいない鳥です。

以前に石川県の舳倉島に行った時、目の前の草原の中にヒッヒッヒッと鳴く鳥があり、じっと見ていると、姿を現した鳥がエゾムシクイでした。ヒッヒッと地鳴きをしていた鳥が、姿を現したとたんヒューキ、ヒューキと囀りだしました。エゾムシクイは、秋だと、見た目にはこれといった特徴がないので、見過ごしているかもしれません。

(3) キマユムシクイ (夏鳥 ムシクイ科 10cm)

キマユムシクイは、ムシクイ類としては見ればすぐわかる鳥です。まず小さい、10cmしかない鳥はクイタダキ(10cm)と同様、日本で一番小さな鳥だからです。それと、肉眼でもわかる白い翼帯よくたいがあります。大雨覆おおあまおおいの先端せんたんが白いのです。キマユムシクイの地鳴きは「フィッ」。

この鳥は一度だけ21世紀の森と広場で写真に撮られた鳥です。公園の常連じょうれんさんのお一人がウグイスの写真撮ったのでと、自然観察舎の事務所へ持ってきてくださいました。写真を見て、ウグイスではなくキマユムシクイと判明しました。

もしもこのキマユムシクイが一週間以上野草園にいたとしたら、多数のカメラマンが集まるでしょう。そのくらい珍しい鳥です。



<キマユムシクイ>

🎄パークセンター12月・1月の催し物🎄

講座名	日時	定員	講師	材料費	受付
ミ二門松作り	12月12日(土) 13:30~15:30	20	こちらの講座は定員に達しました。		
落葉果樹の剪定	12月13日(日) 13:30~15:00	24	みどりの相談員 野口 宣二氏	無料	11月15日 から
厄除けにもなる稲穂の正月飾り	12月16日(水) 13:30~15:00	30	こちらの講座は定員に達しました。		
クリスマスを楽しく彩る アレンジメント	12月19日(土) 13:30~15:30	24	(社)日本フラワーデザイナー協会 吉田 エリコ氏	2,500円	11月15日 から
公園で見られる冬鳥の観察	12月20日(日) 10:00~11:30	25	自然解説員 今村 裕之氏	無料	11月15日 から
公園で見られる冬の鳥たちに 会おう	1月17日(日) 10:00~11:30	25	自然解説員 直井 宏氏	無料	12月15日 から
草花栽培の基本と春の花壇 計画	1月17日(日) 13:30~15:00	30	みどりの相談員 秋元 満司氏	無料	12月15日 から
共催「自然観察基礎講座・ 冬こそ楽しい!野鳥と植 物一座学と野外観察」	1月23日(土) 10:00~15:00	20	東葛しぜん観察会	300円	12月15日 から
土作りから始めよう!春の 菜園	1月30日(土) 13:30~15:00	70	みどりの相談員 橋本 倉司氏	無料	12月15日 から
かわいいカモの置き物 (デコイ)をつくろう	1月31日(日) 13:30~15:30	20	森林インストラクター 栗田 吉治氏	300円	12月15日 から

縁起づくしのすすめ

みどりの相談員

まるお みえこ
丸尾 三恵子

今年も、あとわずかになりました。皆様、何度目の年越しと新年を、お迎えですか。今回は、年越しから新年を、縁起^{えんぎ}づくしくして楽しく過ごす、こだわりの「縁起づくしのすすめ」です。

• 冬至（12月22日頃）の日

ユズ：お風呂に入れると、体が、あたたまって、来年一年、風邪をひかずに無病^{むびょう}息災^{そくさい}だと言われています。

カボチャ：食べると、ビタミン^{ほきゅう}補給で風邪をひかず寒い冬を乗り切ることができると言われています。



• 鏡餅：12月30日に、神様にお供えし、正月が終わったら、

その餅をみんなで分け合って食べることで神様からの祝福を受けます。

鏡餅の上に飾るダイダイ：「代々」と書き、家が代々長くつづくように願いを込めているそうです。

• 年越し（12月31日）

ソバ：ソバは他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄^{さいやく}を断ち切る」という意味で食べるのですって。

• おせち料理（1月1日～7日頃）

昔の人々は、おせち料理に、新しい年の豊作や家内安全、子孫^{しそん}繁栄^{はんえい}を願う意味を込めました。そして、いつも食事づくりで忙しい主婦も、長持ちする料理で、正月、ゆっくりで済むために、おせち料理は、大助かり。代表的な材料に込められた意味を、野菜や果物、植物にしぼって、あげてみましょう。

かち栗：「勝ち」栗で、勝負に勝つ。

栗キントン：美しい黄色は、金運をもたらす。

キンカン砂糖煮：美しい黄色は、金運。悪酔い^{せきど}を防ぎ咳止めにも効きます。

黒マメ：「マメマメ」しく働くように。

くわい：くわいの大きな芽に、出世を祈って。

ごぼう：細く長く地中にしっかり根を張るので、「細く長くしあわせに」。柔らかく煮て、たたいて身を開いたら「開運」です。

紅白なます（大根、ニンジン）：紅白で、めでたい。

昆布：「喜ぶ」の言葉にかけて「よろこんぶ」・・・笑って過ごせるように。
サトイモ・やつ頭：子芋がたくさん付くことから、^{こたからきがん}子宝 祈願。^{しそんはんえい}子孫 繁栄。
チョロギ：梅酢漬けは、赤いいろどりも美しく、「^{ちよろぎ}長老喜」と書いて、長寿祈願。
レンコン：穴が開いているので、「先が見通せるように」と。
ナンテン：「難を転じる」で、食べないけれど、葉っぱを添えます。

・門松

近頃は、玄関ドアに^う吊り下げるドア飾りも人気です。

松：一年中葉が青々として、寿命が長いので、めでたい。

竹：寒くても青々としていて、めでたい。

梅：寒さに耐え咲くので、めでたい。

玄関飾りには、にんにくや^{とうがらし}唐辛子を加えて飾ると、吸血鬼が来ない。・・・らしいです。
さらに、2016年の^{えと}干支のサル年にちなんで、サルの置物で「^{わざわい}禍 もサル」。

これだけこだわれば、気分は、福が来ること万全。しあわせは、まず気分からも大切な要素です。

さらに、こだわって、自分でタネから作ってみるのも楽しいかも。育て方は、下記の「みどりの相談室」でご相談ください。お待ちしております。

※ご注意：地方によって、意味が異なる場合があります。ご了承ください。

みどりの相談室

パークセンター「みどりの相談室」では、相談員の先生が園芸に関するさまざまな質問に無料でお答えします。電話でもお受けしていますのでお気軽にご相談下さい。

【相談日】 水・土・日曜日と祝日

【時間】 午前10時～12時・午後1時～3時30分

【電話】 047-345-8738 ^{ハナミツバチ}

発行日：2015年12月1日

発行：21世紀の森と広場パークセンター

開館：9：00～16：30（11月1日～2月29日 9：00～16：00）

月曜休館（祝日開館／翌日休館）

〒270-2252 松戸市千駄堀269

TEL 047-345-8900

MAIL mckouen21@city.matsudo.chiba.jp