

みどりのメッセージブック



みどりと暮らす
松戸に暮らす
豊かに暮らす

草花であそぼう～公園の木の実で草花あそび
New草花あそび研究所 相澤所長インタビュー
まちの人たちと楽しむ みどりのある暮らし

みどりと遊ぶ暮らしの提案

みどり豊かなまち、まつど

大切なみどりに目を向け
暮らしにみどりの豊かさを..



そんなまちづくりを推進するため
身近なみどりを楽しむライフスタイルを提案します

みどりと暮らすってどういうこと？
みどりで生活がどう豊かになるの？

その答えを、みどりのメッセージブックと一緒に探
していきましょう

みどりのメッセージブック もくじ

【みどりと遊ぶ】…………… P.02~06

草花であそぼう！

さがして、ひろって、あつめて、つくる！

公園で草花あそび体験記

関連する「みどりのあるライフスタイル」

あそぶ

はぐくむ

【インタビュー】…………… P.07~10

New草花あそび研究所 所長 相澤悦子さん

松戸市在住の草花あそびのスペシャリストに

身近な自然を楽しむコツを伺いました

あそぶ

はたらく

はぐくむ

【チャレンジ】…………… P.11~12

草花あそびの作り方を紹介

身近な草花であそんでみよう！

あそぶ

【食べられる景観】…………… P.13~16

まちの人たちと楽しむエディブルウェイプロジェクト

みんなで育て、みんなで作る食べられる景観づくり

「エディブルウェイ」を紹介

つどう

たべる

はぐくむ

うごく

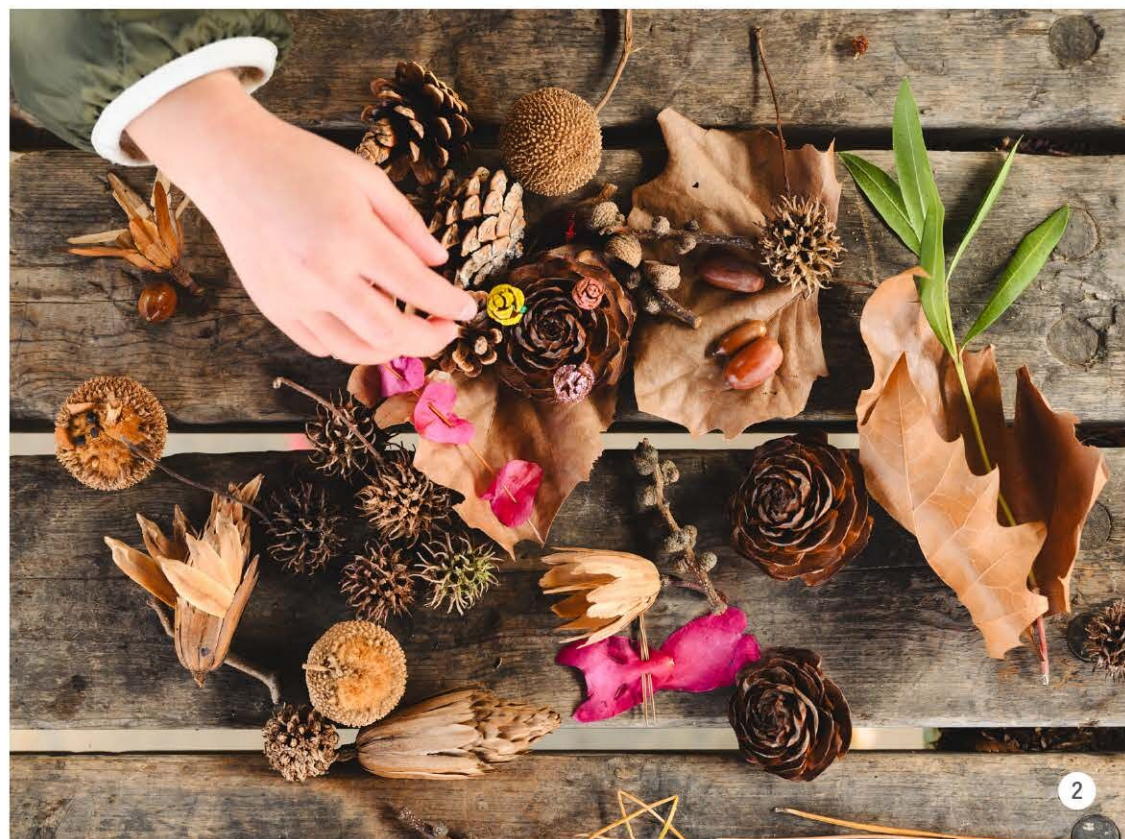


さがして、ひろって、あつめて、つくる 草花であそぼう！

近くの公園で たから探しをしてみませんか？
落ちている木の実や草花で いろいろな作品がつくれます

New草花あそび研究所の所長 相澤悦子さんは
身近な草花と仲良く遊ぶスペシャリスト

相澤先生の草花遊びを 親子で体験しました！



大きな ヒマラヤスギの 木の下で

相澤悦子先生



Rちゃん

Nさん

先生：相澤悦子さん
(New草花あそび研究所)
体験してくれた方：
Nさん・Rちゃん親子
場所：横須賀中央公園



先生 私が一番好きな木はこれ！**ヒマラヤスギ**です。**バラの花みたいな実**がなります。落ちて実を探してみよう！

Rちゃん あっ、あったー！

先生 よく見ると後ろに穴があるよ。細い枝をつけてみよう。ほらっ、お花になったね！



細い枝をさしたらバラに！



ヒマラヤスギの実

Rちゃん できた！たくさん作りたいな。

先生 よし、じゃあ、たくさん探さず〜。あるかな、あるかな？

先生 いっぱいいろいろなものが落ちているね。木の下をぐるっと回ってよく見てみよう。ちょっとこれを見て。

木の実でつくったハチさんです。



メタセコイアの実

これはメタセコイアの実でつくりました。メタセコイアの実と、ヒマラヤスギの雄花の軸と、ルナリアの鞘で作ったハチです！



まん丸トゲトゲ、プラタナスの実を探そう！

先生 私がつくったこれ、何に見える？

Rちゃん **ハリネズミ！**

先生 正解！**これはプラタナスの実**

じゃあ、この実を探しに行こう！この木がプラタナス、ハリネズミの木。下に落ちている大きなギザギザの枯れ葉が、この木の葉。上を見ると実がなっているけど、下には落ちていないね。どうしようかな。私が前に拾っておいたのがあるから、それを使って作ろうか。

Rちゃん はい！

Nさん この実が落ちているのはいつですか？

先生 秋には実が落ちはじめます。台風など強い風が吹いたあとは、たくさん実が落ちていますよ。

先生 できたハリネズミは、まわりがトゲトゲで、顔のところふわふわになっているでしょ。どうすればふわふわになると思う？外側のトゲトゲをピンセットで取っていくと、ふわふわが出てくるんです。そうやって、お顔とおなかをつくろう！



トゲトゲを1本1本取ると中のふわふわが出てきます

先生 耳と手はプラタナスの切った葉っぱ。目と鼻はマメアサガオの種。他の種やビーズでも大丈夫。しっぽはプラタナスの実の軸を使います。それらをボンドでつけていきましょう。

Rちゃん …………… (作成中)

先生 ふわふわを出すのはちょっと根気がいるけど、よくできたね。とってもかわいいハリネズミさんですよ。

Rちゃん うれしいー！



プラタナスの実 まわりのトゲトゲは種子



花びらでもいろいろな遊びができるんだね

先生 ここは私が大好きでよく来る公園。
いろいろなところを紹介したいな。
あそこの木、赤い花がいっぱい咲いているね。
あれはサザンカの花だよ。冬になると、花びら
が一枚ずつ落ちていくんです。この花びら、
何となくハートに見えませんか？

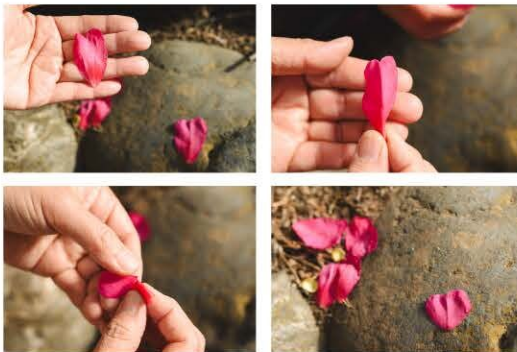
Nさん そう言われると、ハートのようでもあるけれど……。

先生 では、ハートにしちゃいましょう！
花びらを半分に折って、下の方を斜めにちぎると、ほら、ハートのできあがり。やってみる？

Rちゃん うん。…… **ハート、できた！**

先生 松葉は落ちていないかな、松葉、まつば…。
あ、あった。ハートをこの松葉にさして…。
はい、ハートのお団子ができあがりしました。

Rちゃん わあ、お団子だ、赤いお団子！



先生 サザンカの花びら、今度は何だか
キツネに見えてきました……

Nさん キツネですか？

先生 うん、作ってみましょうか。
キツネのお顔に、とがりお目めを爪でつけて、おヒゲは松葉を使いましょう。体は花びらを逆さまにつけて、と。尻尾はサザンカの黄色い雄しべがいいかな。



Nさん 花びらのキツネ、今思いついたんですか？

先生 そう。花びらでハートをつくっていたら、
キツネに見えてきたんです。



モミジバフウの実
スプレーで黒く塗ったら 虫さんのできあがり

先生 木の実、木の花、草の葉などをながめて
「あれかな？ これかな？」
想像をしながら**イメージを重ね合わせて**
いくと、いろいろなものに見えてきますよ。
そこが**草花あそびの楽しいところ**です。

先生 次は松葉でお星さまをつくろうかな。
きれいな松葉と、松ぼっくりも探してね。



松葉でつくった星を松ぼっくりに飾りました

【お母さんの感想】

実際に作ってみて「植物の世界がまた広がったなあ」とうれしく思っています。かわいいハリネズミさん、サザンカのきつねなど、相澤先生と一緒に歩くと、いろいろな木の落としものに目が行って楽しくなりました。この体験のあと、公園や道端で草木をよ〜く見るようになり、「これは何かにつかえそうだな！」と思ってお家でモビールを作ったりもしました。娘もとっても喜んでいて、一緒に公園に遊びに来たおともだちにさっそく作ったものを披露していました。





New草花あそび研究所 所長 相澤悦子さん

草花あそびを教えて下さった相澤先生にその活動や自然を楽しむコツをお伺いしました



草花あそびで植物に詳しくなると 世界の解像度がアップして見えてきます

—草花あそびをはじめたきっかけは？

子育てが落ち着いた頃、ナガミヒナゲシが家の庭にはえていて、面白い形だなと思って遊んでいたら、予想以上にたくさんのができました。植物ってこんなに遊べるんだなと思って、いろんな植物で遊び始めました。

—いつからはじめられたのですか？

2016年から始めました。初めて本が出たのは、2018年です。楽しくて、どんどん作品を作りました。

—参加している子どもたちはどんな様子ですか？

草花あそびの見本を見せると、子どもたちはそこから発展してオリジナルを作



ることが楽しいようです。どんどんアイデアを出してくれます。私もそれを見るのが一番嬉しいです。

男の子の反応がおもしろくて、雑草がたくさんあるところに行くと、雑草をなぎ倒して戦いごっこをする子もいます。それも遊びの一つであり、良いと思います。雑草はそのままでは刈られてしまうものかもしれません。



椿の花で作ったお人形

植物は刈られるより、遊んでほしいと
思っているかもしれません。

お花を摘むのがかわいそうと思う方も
いらっしゃると思いますが、雑草はた
くましいので、また生えてきます。遊
んだからこそ、その花のかわいさや良
さが分かって、大切に思ってくれるか
もしれません。いろんな遊び方で触れ
合ってほしいですね。

—作品はどうやって生み出しているの
でしょうか？

2パターンあって、植物が何かに似て
見えたときは、それに近づけるために試
行錯誤します。また、植物の美しさ、
面白さにときめいたときは、その特徴
を更に楽しめる方法を考えています。

—ご家族の反応は？

初めは、やめなよー。って息子に言わ
れたのですが、止まらないんだよ。と
言って続けました。制作で部屋を散ら
かしても怒られないのは助かります。



—先生のお子さんの自由研究のお話も
おもしろかったですよね。

子どもの自由研究は養蜂、井戸掘り、
ニワトリの骨格標本づくりなどを行いま
した。

井戸掘りでは、お隣の工事で2m位
掘ったところで水たまりができていま
のを見つけて、子どもに見せると、
「井戸を掘りたい」と言ったので、子
どもが井戸の掘り方を調べて、4m
掘って、ポンプを設置して井戸を作り
ました。その井戸も10年以上使っていま
す。



1



2



3

1 ニワトリの骨格標本 2 4m掘って作った井戸は今でも使用中

3 3年がかりで成功した養蜂・庭に設置した日本ミツバチの巣箱

養蜂は、巣箱を設置して、試行錯誤で3年かけて成功させました。7kgのはちみつが採れました。

ニワトリの骨格標本づくりでは、庭でモグラの骨を見つけたところから、骨格標本に興味を持って、ニワトリを1羽ゆでて骨格標本をつくりました。

子どもとのこの体験は良い思い出です。

—普段所長としてのお仕事は？

X (旧Twitter) に作品を上げるのがお仕事です。見た方が、それをきっかけに植物の名前を覚えたり、面白いと思って遊んでくれると嬉しいし、見るだけでも、関心を持ってくれれば嬉しいです。なので、作り方も全部のせています。

—普段の生活の中で、身近な自然を楽しむコツはありますか？

まずは草花を手にとってみて、よく観察してみる。水に挿して飾ってもいいし、机の上に置いておくだけでもドライ



ツツジでつくったネズミ3兄弟

になる変化を楽しめます。木の実なら拾って、油性ペンで顔を書いてみたり。ちょっとしたふれあいでも自然との対話がうまれて、その積み重ねで十分自然を感じられます。この公園も、私にとっては、十分大自然です。小さな草花を覗き込むと豊かな無限の世界が待っています。

—先生からメッセージ

自然の美しさに触れることはとても大切だと思います。木の樹形や葉の形や色、本物に触れてほしいです。自然の美しさにたくさん触れて、吸収してほしいです。私が草花あそびを思いつくのは、植物をきれいだと思うからです。植物を愛する気持ちを植物に向けてほしいし、草花あそびで植物に詳しくなると、世界の解像度がアップして見えてきます。



猫じゃらしで遊べば、猫じゃらしが目に入るようになって、楽しめるようになる。植物はどこにでもあるから、植物のお友達を増やしてください。

草花あそびは、身近な植物をつかいます。変わらない姿で、いつでも同じようなところにいてくれる植物。みんなが大人になっても、同じように遊んで、誰かに伝えることもできるでしょう。普遍的なものだからこそ伝承することができるのです。花を摘むのはかわいそうとか言われているけれど、雑草は摘んでも遅く生えてきます。

ぜひ植物と遊んで、その美しさ、面白さ、素晴らしさを感じてもらえたら嬉しいです。



相澤悦子さん プロフィール

「New草花あそび研究所」所長

簡単で楽しい草花あそびを日々考えていて、オリジナルの草花あそび・草花工作は700種以上。日々、新しい作品を考案し続けている。松戸市在住。

Instagram



@INORI.KUSABANAASOBI

X



野ねずみきょうだいの草花あそび
~初夏から秋まで~
作・相澤悦子 / 絵・長谷川直子
福音館書店刊

＼チャレンジ！＼

まっば ほし つく 松葉で星を作ってみよう！

相澤先生に教えていただいた
草花あそびの作り方をご紹介します



まっばのおほしさま



アレンジ
松ぼっくりに乗せると
かわいいツリーに

How to make つくりかた



1 葉が2本ついた松葉を三等分に折ります。



2 松葉の付け根を上にし、数字の「4」になるように持ちます。



3 横の葉先を手前から真ん中に通します。



4 もう片方を奥から手前に通します



5 葉の平らな面を見つけ、折り目のところで葉先をさします。



たんぽぽの綿毛のパンダ

ほかにも季節の草花で遊んでみよう！

- 1 飛ばない綿毛を作る。花が終わって閉じた状態のものをつみ、綿毛が開くまで置いておく。種がベージュ色のものを選ぶ（焦茶色に熟したものは綿毛が飛ぶのでNG）。
- 2 ビオラの押し花などを木工用ボンド少量でつける。

- 1 胴体の鞘（大）に爪で切れ目を入れ、主翼の鞘（大）と尾翼の鞘（小）を、鞘の先端の硬い方から差し込み、爪で翼の形に切って整える。
- 2 葉を取り除いたツルで吊るしたり、投げて遊びます。



カラスノエンドウの飛行機



お花のお絵かき

- 1 ダンボールに花カゴや花瓶などの絵を描く（ポスカがお勧め）。
- 2 花を差したい場所に爪楊枝などで穴を開け、摘んだ花を差してできあがり。花びらが散ったり、ドライフラワーになったり、観察も楽しんで。



公園での草花あそびでは、次のことに気をつけてくださいね。
・草花や樹木を大切にしましょう。
・植物の採取はしないでください。
・落ち葉や木の実など、木から落ちたものは自由に遊べます。

まちの人たちと楽しむみどりのある暮らし

「エディブルウェイ」をご存知ですか？

JR松戸駅から千葉大学園芸学部まで道筋で見かける黒い布製のプランター。そこには野菜やハーブが植えられています。これが食べられる景観づくりとして2016年に始まった「エディブルウェイ」。代表の江口亜維子さん、副代表の渡邊 愛さんと青木恵美子さんに、活動を始めたいきさつやそのねらいを尋ねました。

エディブルウェイとは？

食べられる景観（エディブル・ランドスケープ）とは、果実や、野菜、ハーブなど食べることができる植物で、美しく計画的な景観をつくることを意味します。コミュニケーションを促し、コミュニティづくりに役立つと言われています。

「エディブルウェイ」は、沿道の家やお店の前のスペースに、プランターを置いて、野菜やハーブなどを育てる「食べられる景観」づくりのプロジェクトです。

ハーブや野菜など食べられる植物を植えたおそろいのプランターが並ぶことで、「食べられる＝エディブル」「道＝ウェイ」ができ、みんなで、食べられる景観づくりの「方

法＝ウェイ」を探索しようという意味がこめられています。

JR松戸駅から千葉大学松戸キャンパスまでの約1kmの沿道で食べられる景観づくりに取り組み、人と人、人と緑をつなごうと、2016年に、千葉大学園芸学部木下勇地域計画学研究室と地域にお住まいの方との協力により、プロジェクトを開始しました。2020年4月からは、市民活動団体としてプロジェクトを進めています。食べられる景観づくりから、沿道でのコミュニケーションを増やすこと、植物を使ったクラフトづくりを通じ、地域環境を学び合う、多世代の交流の場をつくることなど、園芸活動を通じたゆるやかなコミュニティづくりを目指しています。



どんな活動をしているの？

● 食べられる景観づくり

住宅、お店など敷地内の道路から見える場所にエディブルウェイのプランターを置いて、野菜やハーブを育てています。プランターの植え替えは、年2回。植え替えの時期に、講座とタネと苗の交換会を開催。2024年4月までに、60箇所、120個ほどのプランターで栽培しています。景観づくりには、子どもから90代まで幅広い世代の方が参加しています。



植え替え講座

● ハーブクラフト・クラフトづくり

育てたハーブを気軽に生活に取り入れる知識を学ぶために、年に2回ハーブクラフト講座を開催。また、自然素材を使ったクラフトづくりワークショップも年に2回開催しています。ワークショップの告知は、Instagramやfacebookで行っています。(16ページQRコード参照)



ハーブクラフト講座



街なかにあるエディブルウェイのプランターには、野菜と一緒に、アリッサムとピオラなど花も寄せ植えている。春に向けて成長している野菜の苗に彩を添えてくれる。



プランターの前で撮影。本紙取材中も、エディブルウェイ参加者から声をかけられ話がはずむ。

-3人はどのようにして出会ったのですか？

渡邊 2017年の春に、リアカーでプランターを運ぶ江口さんを見かけ、声をかけました。娘を出産したばかりの頃で、娘をおんぶして活動に参加したのがはじまりです。

青木 エディブルウェイのプランターが住んでいる集合住宅に置かれていました。2017年春の植替えて何を植えるかの相談会に子どもと参加したのが江口さんとの出会いです。

江口 青木さん、渡邊さんに出会ったのは別々の機会でしたが、アートや建築、クラフトづくりなどそれぞれの背景や関心に共通するものがあって、話がはずみ、エディブルウェイの活動にも色々アイデアをいただくようになりました。

-なぜエディブルウェイに参加したのですか？

渡邊 プランターがおしゃれだな、どこで買えるのかなと思ったのがきっかけです。野菜の栽培に興味はあるけど、私にはハードルが高かったのですが、植え方を教えてもらえるというので、入りやすかったです。

青木 私の場合は、野菜を育てたいというより、コミュニケーションを求めて参加したところが大きいです。

野菜を育てることに興味がない人もいますが、エディブルウェイの取り組みが、コミュニティづくりにつながっていく要素があるというところに魅力を感じました。

渡邊 コミュニティづくりというと、抵抗感を持つ人もいますが、人と人を強く結びつけるようなコミュニティではなく、エディブルウェイはご近所の方々の顔がゆるく見えていくような感じです。

コミュニケーション能力が高くなくても、ゆるいつながりだから気軽に参加できるところが良さといえるでしょうか。

-代表の江口さんは、どのような方ですか？

青木 新しいリーダー像！！

ゆるい感じでまわりの人たちを抱え込むというか…グイグイ人を引っ張っていくようなリーダーではなくて、見ていて他の人が思わず「私がやるよ！」と声も手も出してしまう、そんなリーダーですね。

渡邊 そこが引きの強いところなんですよね。まわりの人から意見や提案が出ると「では、どうすればいいと思う？」とフィードバックしながら進めることで、みんなが自主的に考えて行動するような活動になっています。

江口 学生主体の活動の頃は、どうやって続けていくのが課題でした。地域活動として継続することになった時に、おふたりが「一緒にやるよ」と言ってくださって、今の体制になりました。3人とも環境教育やクラフトづくりに関心があったので、それぞれの得意分野を活かして、植物を使ったクラフトワークショップを始めたり、土づくりを学び始めたり、活動が充実してきました。おふたりがいなかったら、ここまで続けられなかったと思います。



左から江口亜維子さん、渡邊 愛さん、青木 恵美子さん

How to

エディブルウェイを気軽に楽しむアイデアあれこれ

● 野菜の再生栽培

ネギや三つ葉の根を土に植えると、新しい葉が伸びてきて、食べられます。大根やニンジンも、残ったへたの部分を植えておくと、伸びてきた葉を食べられます。水につけておいても、育ちます。いろいろな野菜で試してみるとおもしろいですよ！



● リサイクルプランター

紙パックや、空き缶の底に穴をあけるとミニプランターになります。ミズナやルッコラなどを育てると、食卓に緑が足りない時、気軽にサラダに使えます。見た目もかわいいリサイクルプランターです！



● おすすめハーブと使い方

初めてハーブを育てるなら、ミントが育てやすいです。挿し木でも簡単に増えて、どんどん育ちます。簡単な使い方はハーブウォーターがおすすめ。たくさん育つので気兼ねなく、枝ごと切ってボトルに入れ、水を注ぐだけで爽やかな香り。夏の外出にぴったり！



エディブルウェイの情報はこちらから！

Instagram



facebook



ホームページ



「みどりと暮らす豊かさを実感できるまちづくり」

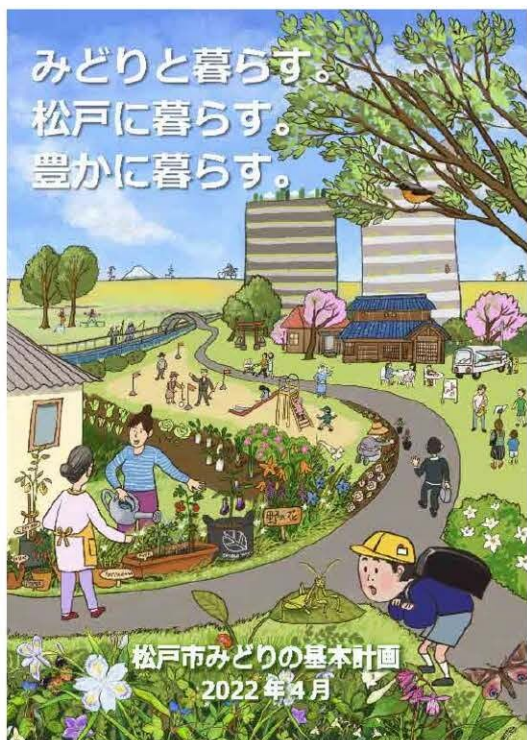
松戸市の将来像である「暮らしが自然と調和する緑のふるさと松戸」の実現に向け、行政・市民・企業の3者が一体となって、みどりと共に暮らす豊かさを大切に思い、松戸のみどりを育てていくために「松戸みどりの市民憲章」を制定しました。

「松戸みどりの市民憲章」(抜粋)

1. 松戸市民はみどりと暮らす豊かさを大切にします。
1. 千年来のみどりの声に耳を傾け、百年後のみどりを育てます。
1. 子どもたちの夢とあそびを受けとめるみどりをいっぱいにします。

2004年(平成16年)10月1日制定

「みどりの基本計画」知っていますか？



みどりの基本計画とは、緑地の保全と緑化を進めるための計画です。

松戸市では、2022年(令和4年)3月に、これまでの計画を刷新し、新しい「松戸市みどりの基本計画」ができました。

「松戸みどりの市民憲章」を目指し、「みどりと暮らす豊かさを実感できるまちづくり」をテーマにしています。みどり豊かな環境づくりやプログラムづくりにより、みどりのある多様なライフスタイルを目指します。

松戸市みどりの基本計画
ホームページQRコード




みどりのあるライフスタイルの楽しみ方

みどりのあるライフスタイルを日常生活のワンシーンとして7つに表現しました。様々なみどりで、多様なライフスタイルを楽しむヒントが見つかります！

- 憩** **いこう** みどりで、くつろぎ、心のゆとりを感じられる暮らし
- 育** **はぐくむ** みどりの魅力や育てる喜びを感じ、緑に彩られた暮らし
- 動** **うごく** 心身の健康を守り、生き生きとした暮らし
- 食** **たべる** くだものや野菜、ハーブなどの収穫や食を楽しむ暮らし
- 遊** **あそぶ** 子どもたちの夢とあそびのある暮らし
- 集** **つどう** まちのにぎわいや楽しさを感じられる暮らし
- 働** **はたらく** 多様なワークスタイルとライフスタイルの提案





みどりのメッセージブック vol.1

発行日：2024年4月29日

企画・発行：松戸市緑推進委員会/松戸市

みどりのメッセージブック編集部

お問合せ：松戸市街づくり部みどりと花の課

ちば電子サービス
アンケートに
ご協力ください

