



21世紀の森と広場



# どんぐり



パークセンターだより 第102号 2010年4月・5月号

## すぎ

スギ科

自然解説員  
藤田 泰

スギは日本の森林を代表する樹種で、昔から建築材、橋梁材、生活のために使う器具材などとして、もっとも身近に使われてきた木です。

古の人の植えけむ杉が枝に  
霞たなびく春は来ぬらし

柿本人麻呂

この万葉集の詩からも、スギの木は古い時代から、人の手によって大切に育てられ利用されてきたことがわかります。21世紀の森と広場の斜面林にも50年～60年前に植えて育てられてきたと思われるスギの木がたくさん見られます。

スギは、屋久島の縄文杉のように、樹齢数千年の寿命の長い常緑の針葉樹です。各地の神社や、お寺には、天然記念物などに指定されている樹齢数百年から千年を超える大きなスギの木が保存されています。

また、千葉県山武地方には「山武杉」といわれる品種のスギがあります。昔から屋敷や畑の防風林として植えられ、また、大きく育った木は、「娘が嫁に行くときに1本伐ると、その費用をまかなうことができた。」との言い伝え



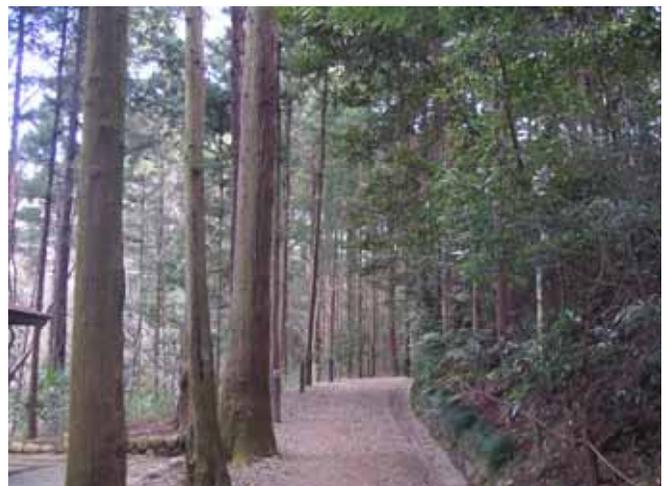
もあります。昭和40年代までは、樹齡100年を超えた大きなスギの木は1本で数十万円もの高価額で販売できたのですが、現在は木材価格が安いので森林を所有している方たちは困っているようです。

また、3月頃、「スギ花粉症」で困る方がいますが、これはスギの雄花の花粉が原因なのです。スギにとっては花粉を飛ばして子孫を残そうとしているのですが、多くの方がアレルギー性の炎症を起こして、くしゃみ、涙などが出る症状があらわれて大変困っています。そこで、国では独立行政法人森林総合研究所・林木育種センターを中心にして、雄花が付かないスギと、雄花の付きが少ないスギの苗木をつくることに成功しています。これをもとに、花粉の少ないスギ人工林を造成しようと、国と都道府県の行政が中心になって努力しているところなのです。

次に、スギなど多くの樹木（森林）は、地球温暖化の防止や自然環境の保全に役立ち、さらに、健康の維持増進などに役立つフィトンチッドを放出していることや、植物同志が情報交換をしているという話などを、どんぐり86・91・94・97・101号で紹介しましたので、今回は植物から発散する香りが病気などに対する免疫力を高めるといふ森林セラピー（森林療法）の話と、昨年の12月に開催されたCOP15（国連気候変動枠組み条約第15回締約国会議）のことに触れてみたいと思います。

平成20年に、日本医科大学の李卿講師により、会社員12人に、長野県内の自然休養林で2泊3日の森林浴を体験してもらったところ、免疫力を示すNK(ナチュラルキラー)細胞の活性が、体験前に比べ56%も向上し、帰宅後1週間過ぎても45%、1か月過ぎても23%も高い状態が持続したことが医学的に証明されたのです。このことについて、李講師は「楽しく山を歩くことは病気になりにくい健康な体作りに効果がある。」と話しています。

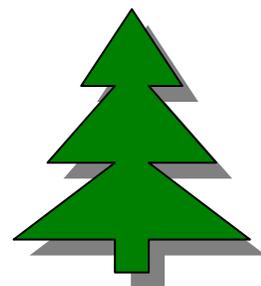
次に、地球温暖化防止のために、平成9（1997）年に京都で行われた世界会議で決められ



た平成 20(2008)年～24(2012)年までの二酸化炭素等の削減量の、次の削減目標を決める世界会議が、昨年 12 月にデンマークのコペンハーゲンで開かれましたが、各国とも、自国の産業・経済などへのおもわくがあって決めることができませんでした。このことにつきましては、次の機会にでも、あらためて触れたいと思います。

参考資料・有用樹木図説(林木編) 林 弥栄  
 ・万葉の花 松田 修  
 ・読売新聞

誠文堂新光社  
 芸林堂  
 読売新聞社



## 自然観察舎・湿地の観察会

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。

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

### 【定員】

先着 25 名(当日受付)

### 【受付】

自然観察舎窓口

### 【電話】

047-340-4140

## 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



## 21世紀の森と広場が、

千葉県

# 健康と癒しの森

## 30選

に選ばれました。



森林が持つ癒し効果(森林のセラピー効果)を健康づくりに結びつけることを目的とした、千葉県の「健康と癒しの森整備事業」の一環として、当公園が、身近で気軽に森林の癒し効果を実感できる場として、県内30箇所のうちのひとつに選ばれました。



### みどりとふれあうことで こんな効果が期待されています！

人が利用できるように整備された森には、心身をリラックスさせてくれる要素がたくさんあり、五感を使いながら安心して活動することができます。

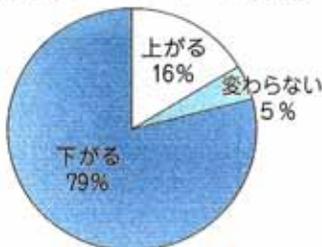
また、森の中を歩くことで、楽しみながら運動をすることができます。

- 森の木々や草花が発散するいろいろな香りや、水の音、木もれ日、風や土の感触によって心身がリラックスする。
- 動植物を通して、他者とのコミュニケーション能力が弾む。
- 起伏のある散策路があり、高い運動効果が見込める。



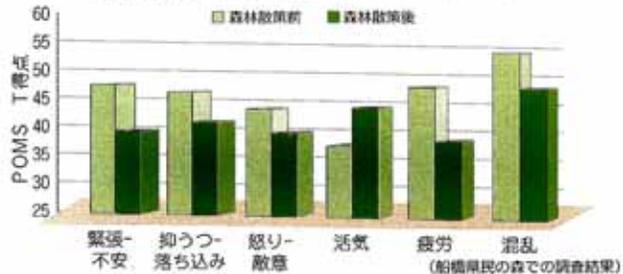
里山の整備作業や整備された里山で様々な活動を行うことで、心身のストレスが緩和されるといわれています。実際に人の体にどのような効果があるのかは、最近になってわかってきました。

林内活動前後のコンチゾール<sup>※1</sup>濃度の変化



(船橋市民の森での調査結果)

林内活動前後の気分の変化 (POMS<sup>※2</sup>棒グラフ)



(船橋市民の森での調査結果)

※1 コンチゾール：副腎皮質ホルモンの一つで、ストレスが加わると濃度が高くなることが知られています。

※2 POMS：心理状態を把握するためのアンケート記入による検査。

この事業に関するお問い合わせ；千葉県農林水産部森林課 043-223-2966  
ホームページ；<http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsui/10rinmu/index.html>

# ツツジ

みどりの相談員  
こばやし きよ じ  
小林 喜代 次

## ツツジの性質

春から初夏にかけて鮮やかな花を咲かせるツツジは、育てやすいため花木の中でも古くから人気があります。ツツジ科の植物で常緑性と落葉性があり、酸性土を好み、水はけの良い土が適しています。

## 花後の手入れ

- ・ツツジの手入れは花後に早めに行う

ツツジは枝が伸びやすいので、樹形を良くするには剪定は大事な作業です。この剪定の時期を誤ると、次の年に花が見られなくなるので、注意が必要です。花後に新しく伸びた枝の先端に、7～8月ごろに来年の花芽ができます。せっかくできた花芽を切り落とさないように、9月以降の剪定はしません。したがって、剪定時期は花後から6月中ごろまでにします。

## 病虫害防除

- ・ツボミムシ（ベニモンアオリンガ）...サツキやシャクナゲにも発生。

夏から秋にできた花芽を食害します。年間3～4回発生しますので、月1～2回防除します。

- ・ハダニ、ゲンバイムシも早めに防除します（ハダニには殺ダニ剤が効果的です）。

肥料 お礼肥え（5月） 花芽の充実肥え（9月） 寒肥え（1～2月）

- ・固形肥料か化成肥料を施す

鉢植えの花後の植え替え（1～2年に1回、根づまり防ぎ）

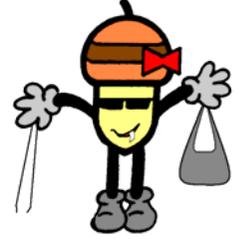
水やり 乾かし過ぎないように忘れずに水やりをします。



「市の花」つつじ



# パークセンター 4月・5月の催し物



講座名	日時	定員	講師等	費用	受付
野草ウォッチング (雨天時は屋内)	平成 22 年 4 月 10 日 (土) 10:00 ~ 11:30	25 名	自然解説員 川端祥子氏	無料	3/15 ~
園芸教室 「芝生の作り方と管理 (実習有)」	平成 22 年 4 月 10 日 (土) 13:30 ~ 15:00	20 名	みどりの相談員 野口宣二氏	無料	3/15 ~
園芸教室 「ツツジ、ポタンなどの 花後の手入れ」	平成 22 年 4 月 24 日 (土) 13:30 ~ 15:00	45 名	みどりの相談員 小林喜代次氏	無料	3/15 ~
こめっこクラブ 「田植え」	平成 22 年 5 月 8 日 (土) 10:00 ~ 12:00	25 名	こめっこ 池田忠男氏	無料	会員 限定
バードウォッチング (雨天時は屋内)	平成 22 年 5 月 9 日 (日) 10:00 ~ 11:30	25 名	自然解説員 今村裕之氏	無料	4/15 ~
樹木ウォッチング (雨天時は屋内)	平成 22 年 5 月 15 日 (土) 10:00 ~ 11:30	25 名	自然解説員 藤田泰氏	無料	4/15 ~
園芸教室 「5 ~ 6 月の花壇作業」	平成 22 年 5 月 15 日 (土) 13:30 ~ 15:00	45 名	みどりの相談員 青島尚祐氏	無料	4/15 ~
みどりの教室 「絵手紙で季節の花を描 こう」	平成 22 年 5 月 20 日 (木) 10:00 ~ 12:00	30 名	絵手紙わの会 萩原典子氏	200 円	4/15 ~
みどりの講習会 「花の寄せ植え : WELCOME コンテナの作成」	平成 22 年 5 月 22 日 (土) 13:30 ~ 15:30	36 名	千葉県グリーン アドバイザーの 会・吉田俊一氏	2,500 円	4/15 ~
昆虫ウォッチング (雨天時は屋内)	平成 22 年 5 月 29 日 (土) 10:00 ~ 11:30	25 名	自然解説員 河合秀樹氏	無料	4/15 ~
野草ウォッチング (雨天時は屋内)	平成 22 年 5 月 30 日 (日) 10:00 ~ 11:30	25 名	自然解説員 加藤裕一氏	無料	4/15 ~
園芸教室 「お部屋で楽しむこけ玉 ~ 手軽に森林浴 ~」	平成 22 年 5 月 30 日 (日) 13:30 ~ 15:00	24 名	みどりの相談員 丸尾三恵子氏	1,000 円	4/15 ~

すべての催し物が、予約制となっております。電話、または直接パークセンター窓口でお申込下さい。  
予定に変更が生じる場合がございますので、詳細はパークセンターまでお問い合わせ下さい。

# 新しい自然解説員のご紹介

3月までお世話になりました、馬場、吉岡両解説員に代わり、新たに4月から加わる、5名の自然解説員を紹介します。



かわい ひでき

**河合 秀樹 解説員（昆虫担当）**

身近にひそむ虫たちのもつ、あっ！と驚くような「ちえ」の数々をとおして、いきもの、そして自然のすばらしさを伝えたいと思います。



おおさかりゅう

**大坂 龍 解説員（昆虫担当）**

虫たちのようすを観察して、面白いことや不思議なことを一緒に体験しましょう。



みやざきゆうた

**宮崎 祐太 解説員（昆虫担当）**

昆虫の解説を担当します。まだまだ若輩者ですが、一緒に自然の奥深さを勉強していきましょう！！



はやしまさゆき

**林 正幸 解説員（昆虫担当）**

まだまだ修行中の身ですが、皆さんと一緒にさまざまな生き物について学んでいきたいと思っています。



あいざわあきひと

**相澤 章仁 解説員（植物担当）**

みなさんと一緒に草花の移り変わりなどを観察することによって、おどろきや感動を共有していきたいと思っています。よろしくお願ひします。

# ゴールデンウィークの催し物

## 緑と花のフェスティバル2010

日時 4月29日(祝) 9:30~15:00(雨天決行)

場所 つどいの広場

問合せ (財)まつどもどりと花の基金 345-9846



## 第37回こども祭り

日時 5月3日(祝)10:00~15:00  
(雨天の場合は翌日に順延)

場所 つどいの広場

問合せ 松戸市青少年課 366-7464

## ご来園の皆様へお願い

安全、快適に公園を利用させていただくため、本公園ではいくつかのルールがあります。

**自転車**(キックボード含む)の乗り入れ、**ペット**の持ち込み、**テント**設営、**魚釣り**(たこ糸を使ったザリガニ釣りはOK、テグスは不可)などは禁止となっています。

また**動植物の採集**や鳥などへ**エサをやる**こともかたくお断りしています。きれいな花もみんなで採ったら無くなってしまいますし、<sup>かわい</sup>可愛いからと、人間の食べ物を鳥などにあげると自分でエサを捕れず、自然界で生きていけなくなり、かえってかわいそうなことになってしまいます。ルールを守って楽しく過ごして下さいね。

発行日:2010年4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

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

<http://www.city.matsudo.chiba.jp/>

- ・ゴミは家までお持ち帰り下さい。
- ・なるべく公共の交通機関をご利用下さい。



21世紀の森と広場シンボルキャラクター  
ドンちゃん・グリちゃん