



# 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

あなたの生活にみどりはありますか？  
みどりに触れることで得られる効果や  
みどりを生活に取り入れるコツをご紹介します！

# 身近なみどりを浴びに行こう！

自分のケアからつながる地域のみどり

このメッセージブックでは、私たちがみどりに触れることで得られる効果や生活にみどりを取り入れるコツを松戸市内で触れられる身近なみどりのスポットとともにご紹介します！家の中から街の中まで、みどりのあるライフスタイルを楽しんでみませんか？

【インタビュー】

## ▶ 植物とのかかわり方を聞きました P.3-6

千葉大学 大学院園芸学研究院 岩崎 寛 教授

「セルフケアからはじめる身近なみどりの癒しの効果」



## ▶ 家中 P.7-8

インテリアにみどりを！  
癒しの効果と効果的な置き方



## ▶ 公園 P.9-10

身近な公園でみどりを  
浴びよう！

## ▶ 花壇 P.11-12

ボランティアが育てる  
花壇のみどり



## ▶ 水辺 P.15-16

水辺のみどりで  
せせらぎと癒しを楽しむ



## ▶ 団地 P.17-18

団地の豊かなみどりを  
楽しもう！



## ▶ 歩道 P.13-14

歩道のプランターで  
野菜を育てる  
食べられる景観づくり



## ▶ 里やま P.19-20

松戸でもできる森林浴  
里やまに行ってみよう！



## インタビュー

### セルフケアからはじめる

### 身近なみどりの癒しの効果

人と植物とのより良い関係について、緑地や植物からの視点だけでなく、医学、薬学、看護学など様々な視点から研究を進めている千葉大学・岩崎先生にお話を伺いました。



千葉大学 大学院園芸学研究院  
岩崎 寛 教授

#### 緑による癒しの効果

一緑と人の関わりにはどのような効果があるのでしょうか

多くの人が緑と関わるとリフレッシュするなあとか、心地いいなあという感覚を経験したことがあるかと思います。しかし、なぜそういう感覚を持つのかということは、なかなか知る機会がありません。その理由や効果を知ること、緑と関わることを意識したり、行動してみたりすることに繋がり、緑を上手にセルフケアに取り入れることができます。

例えば、森林には「フィトンチッド」という植物の揮発成分があります。フィトンチッドには、殺菌効果や、精神的な癒しの効果などいろんな効果があることがわかっています。我々は森林に行き、森の空気を吸収することで、その恩恵を受けてリフレッシュすることができるのです。

ほかにも、バイオフィリア理論で説明できます。これは、人は生まれながらに植物や自然と関わることを求めており、自然が近くにあると落ち着くという理論です。最近、建物や空間デザインにも、この理論を取り入れたバイオフィリックデザインが増えており、心地の良い快適な空間づくりに活かされています。

一木のそばにいただけでもいいのですか

木のそばにいただけでも、揮発成分を得ることはできますので、効果があります。我々は植物を「五感」で感じているので、そばにいて視覚的に見るだけでなく、幹や葉に触る、香りを嗅ぐなど、五感をフルに活用することで、より効果が得られます。森林セラピーのプログラムには、木に抱きつくというのがあります。



クスノキのそばでリラックス

それから、森林浴は新緑でないとも効果がないと思われがちですが、秋から冬にも得られる効果があります。葉っぱが落ちていくシーズンには、風に吹かれて枯れた葉がカサカサと音をたてたり、落葉を触ったり上を歩くとパサパサという音がする。五感では、聴覚の効果で、自然音に癒されます。夏の新緑では得られない効果がそれぞれの季節にあるのです。

一植物を育てることにも癒しの効果があるのでしょうか

植物との関わり方として、実際に植物に触ることはとても大事です。園芸療法における重要なポイントとして、「育てること」、「収穫する（摘む）こと」の2つが挙げられます。例えば、「花を育てる」場合、単に栽培と維持管理の作業だけでは大変さが多く、楽しみが少ないですよね。でも、育てた花を摘んで部屋に飾ったり、人にあげたりすることで、満足感や楽しみを得ることができます。なぜ「育てること」「収穫すること」の2つが大事かというと、我々は、もともと農耕民族であり狩猟民族であるので、本能的にも育てること、狩猟することに満足感を得られるのです。なので、野菜や花、ハーブの栽培は、育てると狩猟する（摘む）の2つの活動ができて満足感が高いのです。

#### 地域でケアする 摘んでよい花壇

我々は植物を「摘む」ことに価値観を持っています。それがもし身近な公園でできたら、公園に愛着を持ってもらえるのではないかと考え、千葉市花見川区にある花園公園で、実験的に「摘んでよい花壇」を始めました。

駅から近く、通勤通学で多くの人が通る公園なので、急いでいても歩きながらも摘めるように、高い位置で植物を育てることができるレイズドベッドを設置し、育てやすく使いやすいハーブを植えました。

最初は関心を持って見ている、公園の植物を摘むことに慣れていないため、誰も摘みませんでした。そこで、摘んだハーブの使い方を説明する講座を開催しました。すると、ハーブを摘んでよいことや、摘んでからの使い方が分かったため、徐々に地域の皆さんがハーブを摘み始めました。すると、自分たちの花壇という意識から、水やりなどの管理にも、多くの人に関わってくれるようになりました。最初は、ルールを決めていなかったため、植物の状態が悪くなったりもしました。そうなる地域の人たちが公園について話し合うようになり、小学生とデイサービスのお年寄りとの交流が生まれたり、中学生が公園のゴミ対策を考えて、ゴミが捨てられる場所に看板を立てたり、花壇を作ってくれたり活動が広がっていきました。こうして公園と関わるが増えることで、いろいろな活動のきっかけになり、植物が好きな人に限らず、地域の方々が公園に愛着を持つことにつながっています。



花園公園のレイズドベッド



## 1日5分の「公園浴」

—1日どのくらいの時間、緑にふれると良いですか

森林浴では、週に1～2回、森を散策すると身体にいいと言われています。でも、都市で生活していると、それはなかなか難しい。そこで、多くの人がすぐに実践できるように、公園での研究に取り組みました。森にある樹木と同じ種類の樹木は、多くの都市公園にも植えられています。身近な公園で森林と同じような効果があったら、明日からでもすぐ行けそうじゃないですか。また、1日1時間は公園で座ろうという結果が出て、1時間座ることがストレスになるかもしれません。しかし、5分程度だったら、ちょっとお茶を一杯飲んだり、音楽を1曲聞いたり、誰でも気軽に始められます。そこで私の研究では、公園で5分間座った際の効果について実験をし、血圧やストレスホルモンの数値が改善することがわかりました。身近な公園で、5分の滞在でも、効果があることがわかり、「公園浴」という言葉をつくり、提唱しています。1日5分という誰でも明日から始められるような気軽さがポイントです。



身近な公園で1日5分の滞在から！

## —公園のおすすめの過ごし方はありますか

コロナ以降で、公園の使い方が大きく変わったかなと思います。私が長く調査をしていた公園では、コロナ前の調査では、芝生広場でお子さんがボール遊びをするような公園でしたが、コロナ後に行くと、遊んでいる人がいなくて、子どもたちが宿題をしていたんです。びっくりして、何で公園で勉強しているの？と聞くと、宿題は友達と相談しながらやりたいからだ。これまでは塾を使っていたけど、密になる。でも、公園は風通しがいいから、集まってやってもいいよ、と言われたからだ。公園で勉強すると視覚に緑が入るからか、子どもたちは勉強がはかどるようで、何回も来て宿題をしているようでした。ポストコロナでは、そのような従来とは違った公園の使い方があるのだと思いました。



公園で宿題をする子供たち

大人であれば、仕事がかどるのかなと思っていたときに、明治神宮に調査に行くと、明治神宮の前のカフェでは、鳥居の前に置かれていたテーブルでたくさんの方がリモートワークをしていました。その光景を見て、リモートワークは、必ずしも家ではなく、身近な緑地や公園で働くのも

いいのではないかと思います。

公園でのリモートワークの実証実験をすると、仕事では、事務作業というよりも、アイデアを考えたり、クリエイティブなことやブレインストーミングなどがはかどることがわかりました。従来、公園は遊びの整備だけでしたが、今後は、仕事や勉強がしやすいテーブルやWi-Fi環境の整備をして、遊びの空間だけではなく、落ち着ける空間の整備も進むと、多くの方が利用するのではないかと提案しているところです。



松戸市・市民との協働で管理される里やまの緑

## 身近な緑のあるライフスタイル

—まずは松戸で、1日5分の公園浴から実践しようと思います！

身近な緑がある松戸はとても良い環境なんですよ。自然環境の良い場所はすごくあるんですが、健康やセルフケアと結びつけたアプローチは、まだあまりされていないと思います。緑を保全しましょうという、自然が好きな人は積極的に参加しますが、関心がない方にとっては、全く関心が持てない。でも、健康や身体にいいことは、自分ごとになります。そうなると多くの方が関心を持って、自分や家族の健康のために緑が必要というところから始まり、緑の環境を残していこうという意識につながっていきます。ゴールは環境や地域の緑ですが、どの入り口から入ると、多くの方が共感してそこに向かっていくかというのが、今まではあまりなくて、研究や行政、政策もそうですよね。まずは、セルフケアに緑を上手に活用していただければと思います。

### 千葉大学 大学院園芸学研究院

#### 岩崎 寛 教授

園芸療法やアロマセラピー、森林療法など「植物の療法的効果」に関する研究、それらを実践する場である病院や高齢者施設など「医療福祉施設の緑化」に関する研究、地域の公園など緑地空間を住民の健康に活かす「緑による地域ケア」に関する研究を行う。著書に『みどりの処方箋：ヒーリング時代の緑の使い方』グリーン情報、2023年。





室内に緑を取り入れることで、ストレスを軽減し、リラックス効果を高めることが研究により報告されています。どのように植物を置くと、より癒しの効果を得られるのでしょうか。岩崎先生に聞いてみました！



人は植物を五感で感じます。五感の中でも一番身近なのは視覚で、意識してなくても生活する空間の中に緑があると、自然とそれが目に入ってきて、緑の癒し効果を十分得ることができます！

### 日常的に目に入る位置が効果的！

部屋の中のインテリアとして置く場合、普段座っているところから常に見える位置に配置すると効果的です。テレビをよく見る人ならば、テレビの横に置くというふうに、いつでも視界に入る位置に設置する工夫をしてみましょう！

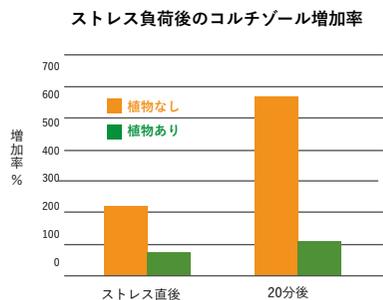


### 植物を見えるところに置くとストレス軽減！

室内で植物が視界に入るように配置することで、人のストレスがどのように軽減されるか調査した研究では、ストレス負荷をかけた場合、植物がある空間では、ストレスホルモンであるコルチゾールの増加率が75%程度であったのに対して、植物がない空間では、230%の増加率に。

さらに20分後には大きな差があり、植物を見えるところに置くことで、ストレスを大きく軽減する効果があることが示されました。

岩崎寛,山本聡,権孝延,渡邊幹夫(2006)屋内空間における植物のストレス緩和効果に関する実験,日本緑化工学会誌32(1),247-249.



### 仕事や勉強中も目に入る位置に植物で癒しを！

#### ストレス解消で 効率UP！

視界に入るように机の上に植物を置いておくと、ストレスの緩和効果が高く、仕事の作業能率が上がることも報告されています。

### 好きな植物を置いてみよう 切り花でも効果あり！

植物の選び方は、好みに合う植物や、育て方が自分の生活に合うものを置くとGOOD！

育てることが難しい植物なら、切り花でも効果があります！



### キッチンにはハーブを植えてみたら？ 料理にも使えてGOOD！

最初は視覚から入ったとしても、だんだん愛着が出て、手入れをしてみたり、香りを嗅いだり、収穫したりと、五感で感じるが増えると、より癒しの効果は上がってきます。

まずは置くことから、そこからどんどん関わりを増やしてみましょう！



インテリアとして植物を取り入れ

おしゃれで癒される空間づくりを始めませんか？





# 身近な公園でみどりを浴びよう！

岩崎先生が提唱する「公園浴」(p.5)は、1日5分、公園で過ごすだけでも緑の癒し効果を得ることができるというもの。散歩や読書、ベンチでのひと休みなど、身近な公園で、気軽にリフレッシュする習慣を始めてみませんか？



## 21世紀の森と広場

緑豊かな園内は、山、林、池、畑など様々な自然に触れ合うことができる環境となっています。広い芝生広場には、子どもたちが緑のなかで遊べるオリジナルの遊具があります！

21世紀の森と広場  
情報はコチラ▶



## 東松戸ゆいの花公園

四季折々の花を楽しむことができます。マグノリアハウスでは、休憩したり、花の講座や音楽会などのイベントを行ったりしています。

東松戸ゆいの花公園  
情報はコチラ▶



## 公園の新しい使い方

公園では、勉強したり、仕事をしたたり、本を読んだり…、遊ぶだけではない活用もできるのでは？と岩崎先生に教えていただきました。子どもたちに実際に体験してもらったところ、集中して勉強ができたようです！



まずは宿題だ！  
早く終わらせて遊ぶぞ～  
集中集中…

この問題難しくて  
分からない…  
友達に教えてもらおう！



## 八ヶ崎公園



やっと終わった！  
早く遊ば～！

ブランコ楽しいな～  
次は何しようか？  
かくれんぼ？



## 新松戸中央公園

2025年にリニューアルした約2haの広い公園。アーチ状のパーゴラがあります。



いつもの公園利用の他に  
勉強や仕事に活用してみ  
るのもありかも！

松戸市には、まだまだ素敵な公園がたくさんあります！  
お気に入りの場所を見つけてみませんか？

松戸市内の公園情報はコチラ▶





活動に興味のある方は  
「松戸市 花いっぱい運動」まで▶



松戸市内にある花壇の一部は、ボランティアの手で大切に育てられています！  
花壇づくりや植物の手入れは、街の景観を美しくするだけではなく、地域のつながりや、  
緑の癒しを地域に届けてくれる大切な活動です。どのように植物が育てられているのでしょ  
うか。みどりのボランティア団体とその活動について、一部ご紹介します。



上本郷駅近くの花壇

### 花壇ボランティア

育苗圃(P12参照)で育てられた花は、ボラ  
ンティアの手によって市内の公園や街路樹  
マス等に植え付け・管理されています。市  
内では約100団体の花壇ボランティア団体  
が活躍しています！皆さんの近所の公園  
にも、育苗圃で育った花が植えられてい  
る花壇があるかも…？

市民の方から声をかけられることもあり  
地域とのつながりを感じながら活動しています！  
～市民ボランティアさんの声

### 松戸ハーブボランティア

育苗圃では、ハーブボランティアの活動  
が行われています。素敵なハーブ園が作  
られており、ハーブ独特の魅力的な香り  
がたまりません！なんと100種類以上  
のハーブがあるんですよ！

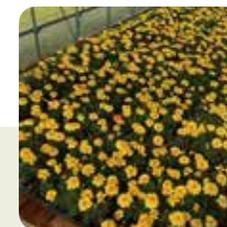


### 松戸花壇づくりネットワーク

育苗圃のビニールハウスで花を育ててい  
ます。育成した花は、団体が管理するボ  
ランティア花壇に植え付けています。  
花づくりを体験できる講座も毎年開催さ  
れています！土と草花に触れ合ってみま  
せんか？



ハーブ園



### 金ヶ作育苗圃

昭和49年に設置され、面積は18,102㎡も  
あります。

松戸市内の公園や駅前、公共施設などに  
植えられる草花の一部が、ここで育てら  
れています。育てられた草花は、主に花  
壇ボランティア団体に配付され、市内に  
植えられていきます。

モデル花壇、生垣見本園、樹木園、野草  
園、ハーブ園などもあるんです！

毎年8月に「あさがお展」が開催されています。  
葉や花のかたちが変異した「変化あさがお」や  
「大輪あさがお」等、多数展示されます！



樹木園



生垣見本園

- 一般開放時間：平日 8:30~17:00  
\*一部規制区域あり
- 住所：〒270-2251  
千葉県松戸市金ヶ作 247
- アクセス：京成電鉄松戸線「常盤平」  
北口から徒歩10分

松戸にこんな素敵な場所があったんだ！と、きっと驚きます

一度訪れてみてはいかがでしょうか？



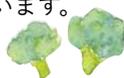
野菜や花を育てて「食べられる景観」づくりをする「エディブルウェイ（JR松戸駅から千葉大学園芸学部キャンパス周辺地域）」。園芸療法でも大切にされる「育てる」「収穫する」2つの活動を地域のみなさんと楽しんでいます。歩道のプランターで始まった歩きたびにちょっと嬉しくなるまちのプランター活動の紹介です。

まちのプランター始動

エディブルウェイプロジェクトでは、2024年度松戸市みどりと花の課へ協働事業提案をし、地域の約300mの歩道にある既存のプランターで食べられる景観づくりを開始しました。



植え付けには、40名を超える方が参加！地域包括支援センターが取り組む「オレンジフラワープロジェクト」とコラボし、オレンジ色の花も育てています。各プランターに野菜、花、ハーブを寄せ植えして見ても食べても楽しめる食べられる景観になっています。



まちの野菜たち



マリーゴールドが彩ります



スイカも実りました！



めずらしい赤オクラ



緑でつながる人と人



おじいちゃん、おばあちゃん世代と子育て世代、地域で働く人など、多世代が集まってお話をしています。「あ、実がなってる！」など緑のお世話をすることで自然と会話が生まれ交流の場となっています。沿道の方からも「ゴミが少なくなりました」「成長が楽しみ」とうれしいお声かけも！

普段は通勤やお散歩の時に各自で水やりをして、月に一度の活動日には集まってお話をしています。300mの沿道ですが、水やり用のペットボトルを持っての移動はいい運動になります！子どもたちは園芸体験、年配の方は外出の機会など様々なきっかけづくりにも役立っています。



育てて収穫していただきます！

収穫したハーブで手浴をしたり、アオジソでペーストを作ったり楽しみました。



マリーゴールドが彩ります



スイカも実りました！



めずらしい赤オクラ



アオジソ大豊作！



ローゼルの花



かわいらしいエンドウマメの花



松戸市には、穏やかに流れる江戸川や、美しく彩られたフラワーラインなど、心癒される水辺の風景が広がっています。水辺は、市民の憩いの場であり、地域の大切な自然環境です。心地よい水の流れと緑に包まれながら、松戸の水辺の魅力を再発見してみませんか？



新坂川緑道（桜並木）

坂川のバイパスとして掘られた新坂川は、昭和30年にお花見できるようにとの計らいで桜が植えられました。川沿いの緑道にはベンチが設置され、散策や緑を楽しむ市民の憩いの場となっています。

坂川

松戸駅から徒歩10分程の旧松戸宿に流れる坂川沿道では、夏には古くより地域に伝承されてきた参詣文化が「献灯まつり」に姿を変え、春には里親制度で植えられた河津桜が彩る「河津桜まつり」が開催されるなど、四季折々の賑わいと安らぎが感じられます。



江戸川

みどりの中を出動！



サイクリングロード  
（水辺の健康エコロード）

江戸川の堤防上部にはサイクリングロードも。素晴らしい景色が一望できますよ！ 天気がよければ富士山とスカイツリーも見えます。川沿いの散歩やサイクリング、ランニングを毎日の習慣にしてみませんか？



江戸川松戸フラワーライン

江戸川河川敷には畑いっぱい太陽を浴びて春はポピー、秋はコスモスの花畑が広がります。松戸で季節を感じることができる貴重なスポット。天気の良い日は憩いの場としてたくさんの人で賑わいを見せています。



川の一里塚

江戸川には休憩施設として設けられた川の一里塚が4カ所（主水新田・古ヶ崎・樋野口・矢切）あります。古ヶ崎の一里塚には健康遊具が設置されていて、身体を動かせます。健康寿命を延ばせそうですね！



松戸市の親水マップはコチラ▶

水辺のみどり



江戸川



松戸市には、常盤平団地や小金原団地などみどり豊かな団地が点在しています。団地やその周辺に広がる木々や花々は、地域全体の環境を豊かにする大切な存在です。ここでは、常盤平団地地域のみどりを楽しむプログラムや活動を紹介します。

## みどりのトンネル「けやき通り」

常盤平団地は1960年に最初の入居が始まりました。60年以上の時を経て育まれた豊かな自然は地域の宝物となっています。特に、常盤平駅から常盤平団地に向かって延びる「けやき通り」には、団地建設時に植えられたケヤキが立派に育ち、新緑の季節も紅葉の季節もみどりを楽しみながら歩くことができます。



新緑のけやき通り

## 常盤平団地地域を歩いて楽しむ

### 健康プログラム TOKIWALK

常盤平団地と周辺地域には、豊かな自然を感じながら、地域を歩くことを楽しむ健康プログラム「TOKIWALK」が設置されています。このプログラムは、松戸市、千葉大学、UR都市機構との連携により推進されています。

団地と周辺の公園等には、22カ所にチェックポイントが設置されていて、ポイントの二次元コードをLINEアプリで読み取るとスタンプを取得できます。ウォークラリーを楽しみながら日々の歩数を増やしてみませんか。



けやき通りのチェックポイント

## 歩幅のチェックをしてみよう！

「望のひろば」のチェックポイントには、歩幅計測プログラムがあります。10歩の歩幅を計測すると、自分自身の歩幅と健康増進に関するメッセージを受け取ることができます！普段はあまり意識しない歩幅。大きめの歩幅で歩くことが健康の維持増進につながると、研究で報告されています。



歩幅計測プログラム

## イベントに参加してみんなでウォーキングを楽しもう！

常盤平団地地域では、年数回TOKIWALKを使ったウォーキングイベントを開催しています。イベントに参加して、常盤平のみどりに触れ、ウォーキングを楽しんでみませんか？



TOKIWALKの情報はコチラ▶



## 団地の広場でみどりを楽しむ暮らしを提案

### 「みんなでつくる暮らしの庭」

常盤平団地の望のひろばには千葉大学園芸学部と常盤平団地の住民が共同で作成している「暮らしの庭」があります。

「暮らしの庭」ではハーブなどの身近な植物が植えられており、五感で楽しむことで生活に彩りを加えることや、「暮らしの庭」をきっかけに地域の人々が仲良くなることがあります！





松戸市には、豊かな自然が広がる里やまが残されています。市内18カ所の森では、地権者さん・市民団体・行政が連携をとりあい、貴重なみどりを未来につなげるため、森の保全活動が活発に行われています。そして、保全した森を楽しむイベントも開催されています。森の手入れは、環境保全だけでなく、自然と触れ合い、身体を動かして、心が癒される活動です。そんな素敵な松戸の森と活動をご紹介します！



保全活動の様子

森では素敵なイベントが行われています！  
一度遊びに来てみませんか？



Instagramで発信中！  
「まつど森ものがたり」



- ・オープンフォレストin松戸 (年に1回)
  - ・ぶらっとみんなの森 (毎月1回)
  - ・あそびの森 (年に1回)
- \*所有者さんの許可を得て開放しています  
(許可なく森に入ることはできません)



左. : 「あそびの森」の様子  
右上: 例年5月に行われる「オープンフォレスト」の様子  
右下: 大人も子どもも気兼ねなく、ふらりと立ち寄って自由に遊べるイベント  
「ぶらっとみんなの森」の様子  
ほぼ毎月第2日曜日、常盤平の囲いやまの森にて行われます



もっと知りたいときは

「まつど森ずかん」をごらんください



里やま活動を体験してみたいあなたへ

- ・近くの森に見学へ行ってみる
- ・里やま入門講座を受講する (例年10月ごろ～)
- ・里やま1日体験 などがあります！

詳しくは、松戸市みどりと花の課へお問合せを



まつど森ずかんはこちら  
(松戸里やま応援団HP)



## 「みどりと暮らす豊かさを実感できるまちづくり」

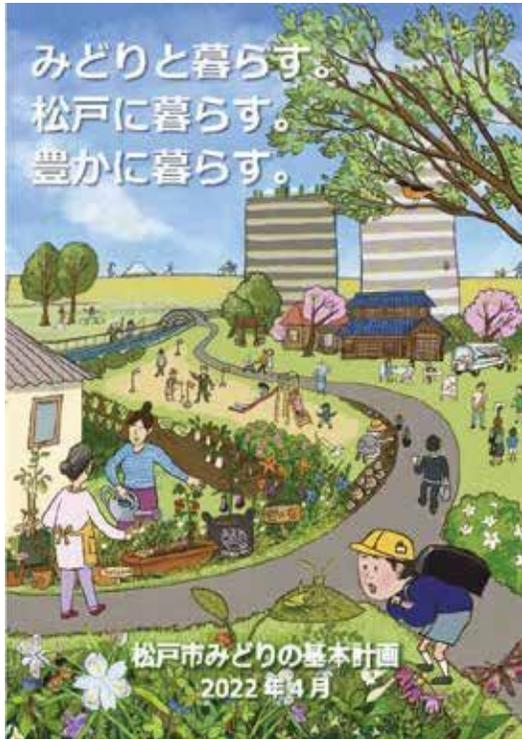
松戸市の将来像である「暮らしが自然と調和する緑のふるさと松戸」の実現に向け、行政・市民・企業の3者が一体となって、みどりと共に暮らす豊かさを大切に思い、松戸のみどりを育てていくために「松戸みどりの市民憲章」を制定しました。

### 「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。様々なみどりの中で、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** みどりの中で、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. 2

発行日：2025年4月29日

発行：松戸市

お問合せ：松戸市街づくり部みどりと花の課

Tel. 047-366-7378