



倉沢里山を愛する会会報
NEWS LETTER No.106

2023年夏号(7月1日発行)

発行責任者 田村はる子
編集

〒191-0033

日野市百草698-6(田村)

TEL/FAX 042-592-5859

mail: info@alice-fm.info

URL: http://alice-fm.info

出会いの奇跡

山縣依里

この度、3月に新規入会させていただきました山縣と申します。入会した経緯は、市民農園のお隣さんであり本会の会員でもある櫛田貴司さん(2023年春号掲載)より、百草に素晴らしい里山があるとご紹介いただいたことがきっかけです。その後、田村はる子さんとお会いする機会に恵まれ入会いたしました。初めて里山を訪れたときは、青々とした緑と美しい花々、鳥のさえずり、土の爽やかな香りに、心身が満たされたのを覚えています。

会の皆さまが温かく受け入れてくださったお陰で、現在は植物の保護活動を中心に参加しております。季節ごとに美味しい実をつける果樹や、様々な姿形の可憐な花、漢方薬として利用されている植物もあると教えていただき、自然の持つ力には驚くばかりです。

大学時代は環境系の学部生だったこともあり、自然と人との共生について少々学んだことがありました。里山と人の暮らしは密接に関わっているものと、当時は知識として理解をしていただけでしたが、会の活動を通して、本当に暮らしと結び付いていたんだなあ…と少しずつ実感できるようになりました。

自然と生き物が絶えず循環しながら、人と共生する

里山。昔ながらの当たり前であった暮らしが、今でも「倉沢里山を愛する会」の里山の中で生きていること。その里山は、会の皆さまが定期的に手入れをされていることで、美しく保たれていること。それは、皆さまの想いによって今の里山の姿があるということでもあり、百草には、なんて貴重な場所が残されているのだろうか、言葉では言い表せない気持ちです。

これからも、微力ではありますが自分の

ペースで保全活動に携わっていかれたらと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



里山の植物誌(104)

フタリスズカ(センリョウ科)

源義経が頼朝に追われてさまよっていた時、眼前に義経の妾となる静御前が現れたエピソードにちなみ、ヒトリシズカという植物があり、吉野静・眉掃草と言われます。花茎は1本ですが、今回は、花穂が2本のフタリスズカを扱います。植物の高さは50cmくらい。茎は直立し枝



をださず45cmくらい上の節に2枚ずつ葉が対生し、上の茎の頂上に2~3本の花穂を直立しますが3~4本の花穂のも結構多く親られ(4本静か=コンホンシズカ)とよびたい時もあります。1本の花穂に小さな白っぽい丸い花を12個くらいずつ付ける。花弁がなく3個の雄しべが丸く子房を抱くという変わった花です。花期もヒトリシズカに比べこちらの方が遅いです。4枚の葉の1枚を主脈を中心に中表に折ってみると中脈のあり方が芸術的に見え、その先は葉の縁はきれいに整った鋸葉です。晩夏以降はさっさと紅葉し、地上部は消えます。このような花期・大きさや葉・花弁の数・構造などヒトリシズカとの違いを、フタリスズカは倉沢里山のあちこちで見せてくれた5月下旬でした。(写真は花が終わり種になったヒトリシズカ)

—註—植物誌の103号で出した問題は、植物の「科」何科とわかると新しく植物の名を見つける時、見つけやすいのでやってみました。ところが「科」は植物研究上から変わる植物があるということをはる子さんに指摘され、我が娘からも指摘されました。現在お持ちの図鑑は変わる以前だった方が多かったです。お詫びします。 峰岸立枝

倉沢里山の風に誘われて...



石垣正枝

聖蹟から百草に移って30年。歩いて30分の距離なのに静かで、少し冷気を帯びた清しい風、鳥や虫の声、月の満ち欠けを身近に感じるこの地の豊かさに日々しあわせを感じています。タラの丘の下がまだ林だった頃のこと。

真夏の炎天下、聖蹟から倉沢まで来たところまでひと休みと思って入った緑陰の涼しいこと、心地よいこと！木々の持つ自然の力と恵みに樹林帯の大切さをしっかりと心に刻んだ時でした。

それから長い時を経て、この倉沢を守っていると聞いていた里山の会に入りたいと、田村さんを訊ねました。案内されて初めて見たキンラン、ギンランの可憐なこと。希少種を守り育て、里山の環境維持のために草刈りや外来種の駆除、落ち葉掃きをし、その間に筍や梅、柿、栗等々、山の恵みのおすそ分けをいただく楽しみもあることを知りました。里山の花々を見て、山歩きに出かけてもひたすら山頂だけをめざしていた私は、ずいぶんもったいないことをしていました。

希少種も駆除種もまだよく見分けがつかせませんが尋ねれば、すぐに解るようになりますよと皆親切に教えてくださいます。ちょっとした知恵も授かって、この歳になっての新たな気付きや知ること新鮮さを感じています。

暑い日も里山の中ではそんなに苦痛ではありません。ひと休みの時間に冷水を飲みお話に興じるのもまた楽しみ。リセットしてまた次の作業にとりかかりあつという間の2~3時間です。

併設ファームは、落ち葉や近隣農家さんの牛ふん鶏ふん等を使って耕し育てるとのこと。収穫物は美味しく頂き、得た力で活動して元気になる。ここで行われていることはみな循環しているのですね。本物のSDGsの実践なのだと思いました。

少しずつ、ならってわかる喜びと出会いを楽しみに。どうぞよろしくをお願いします。

石垣正枝、里山の皆さんからいっぱい学ばせていただきます♪

熱中症対策講座

今年も熱中症対策講座を救急救命士の柿沼さんをお願いして開催。今年も大盛況！受講後は、活動時にとても安心感があります。暑さ対策は出来ることから始めましょう。

6/10 (土)

柿沼さん毎年ありがとうございます！



今年も沢山美しく咲いてくれました！都のレッドリスト、絶滅危惧種1類のシロバナカザグルマ。

里山の植物さん達に出会えました♪

小川啓子

5月に入会しました小川です。友人の野村さんから里山活動のお話は聞いていました。野山の植物の名前が分かるようになりたい！子供4人が育った大好きな日野市に私にも何かお役に立てることがあったら出来ることをやれるかな！そんな気持ちから田村さんに里山を案内いただきました。日野にもこんなに心地よい空気を吸える所がある事に感動し、申し込みをして帰りました。毎月必ずとは言えませんが、できる範囲で楽しく参加させていただきます。植物さんたちとも仲良くしたいです。どうぞよろしくをお願いします。

里山を見学させていただいて感じたのは、生まれ育った八王子の由木の子供の頃の風景です。家のまわり中が畑、ちょっと歩くと養鶏場、牛屋さんがあり糞のにおいは生活そのものでした(笑)。

春には茶摘み、真っ青な茶葉を薪の上に乗せてのお茶作りのおりが好きでした。季節ごとの養蚕のおかいこさんの桑の葉を食べる音、冬になると枯れ木を燃やす畑の煙のにおい、子供の頃の何気ない一コマが、里山に来て急に頭に浮かんで来て、タイムスリップさせてもらいました。

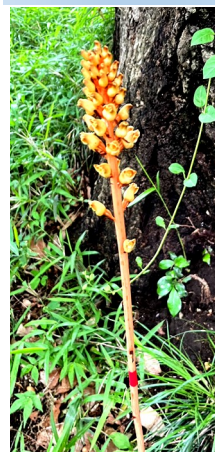
農耕民族の先祖を持つ私達は、吸う空気も食べるモノも着るモノも、植物が身体に馴染むと感じます。里山に出向くことで先輩方、植物さん達から教えてもらえるように感じます。

先日、高尾山散策に参加させていただきセッコクランに会えました。ひたすら上を向いてお花を見つけるのには首が痛くもなりましたが、自然の中で自生する貴重なお花に出会えて、幸せな気持ちと筋肉痛を味わいました。未知の自分にも会えるんですね♪



ファーム管理をしてる方へ

区画内はもちろんですが、区画外の近くの草地は、ファーム規約にもありますように、草刈りや、外来種抜き、笹刈りをお願いしています。また梅雨時でもあり、畑地横に堀のある個所は土を掘り上げて、雨水の流れを良くするようにお願い致します。土留めとして最初から植えてあるリュウノヒゲは、取りますと土が流出します。大切に取扱って頂きたいをお願いします。



オニノヤガラ(第一緑地)都のレッドリスト、絶滅危惧種1B類に区分

写真は会員の田中美恵さんが提供



カワラヒワ

写真と文 杉本 研士

「弱々しい」ことを「ひわひわしい」ということがあり、そうしたものが河原に居ることが多いというので、「カワラヒワ」と呼ばれるようになったのだそうです。が、どんなものでしょう。身体つきががっしりしていて、「キリリ キリ キリコロロ ビーン」というさえずりも力強く声量もあり、あまりひわひわしくはないようです。

春も本番となると、多摩川の河川敷の中州には、いちめん黄色の花で埋めつくされる所がそこかしこに現れます。アブラナが野生化したもので、「セイヨウアブラナ」と「セイヨウカラシナ」が群落をつくって場所を取り合っているのです。その花が終わりに近づいて実が変わるころは、「カワラヒワ」たちにとっては楽園でありましょう。クチバシのピンク色が、種子の汚れで隠れてしまうほどのドンチャンパーティーが何日も続くのです。なにしろ食べ放題！

全体に地味に見え、好んで群れることからスズメに間違えられることがあります。クチバシがスズメよりもさらに太くがっしりしていてピンクに近い色をしていること、翼に黄色の帯状の斑があって飛んでいるときは特に目立つこと、尾が魚の尾びれのように中央がくびれていること、などから見分けがつきます。

カワラヒワはほとんど日本全国で留鳥として棲息しますが、北海道以北で繁殖するものは冬鳥として本州に飛来します。

晩秋から初冬にかけては、河原から離れた見晴らしの良い梢に群れを成して止まっているのがよく見られます。これから過ごす、新しい土地の様子をよく見ておくとしているのだと思います。



タマノカンアオイの花

自生地が関東地方南部に限られた固有種であり、環境省レッドリストで絶滅危惧Ⅱ類 昭和六年（一九三一）牧野富太郎博士が現在の川崎市生田緑地付近で採集した標本をもとに命名したものである。「*Heterotropa muramatui*(Makono) F.Maek.var *tamanennis* (Makino)f.Maek」



季節を染める

写真と文 金子徳子

足元にある様々な植物を有用して日々の暮らしに取り入れる方法はいろいろありますが、植物から色を戴き布を染める草木染もそのひとつです。季節が巡り様々な植物が芽を出し顔を出してくると、「ああ、またこの季節がやってきたな」と実感します。



ナヨクサフジ

春になると梅・桜・タンポポ・ヨモギ・ドクダミ・クズなどなど、身の回りは豊かな植物で溢れてきます。そんな季節季節に植物から色を戴き、布を染める生活を始めてもう何年にもなります。

先日多摩川にレンリソウを見に行った時、ナヨクサフジの美しい紫の花が咲いていたので少し摘んできて染めてみました。

一般的な草木染では、先ず植物を煮出して染料を作ります。染料は水に溶ける色素なので、布を染液に浸しただけでは色は染まりません。媒染という過程で、色素と布を金属で繋ぎとめてあげます。ミョウバンを使うアルミ媒染では明るい色に、木酢酸鉄を使う鉄媒染では落ち着いた色になります。それを利用して様々な模様を作ることができます。先日のナヨクサフジは板締め絞りという技法を使いました。

布のたたみかた、板の置き方、媒染の使い方の組み合わせで仕上がりのパターンは無限です。戦略を練って色々な模様を考えるのはとても楽しく、良い頭の体操になっています。勿論、単色の作品も大好きですが。

ちなみにナヨクサフジは美しい紫の花の色は出ず、同じマメ科のカラスノエンドウと同じような色に染まりました。

多摩川や野山を歩いて植物を採取してきたり、樹木の剪定をした後の不要な枝葉を貰ってきたりして、季節を感じながら身近な植物で草木染を楽しんでいます。

手仕事による素晴らしい作品



板締め絞りの技法



複雑な模様を染める

日帰り視察旅行のお知らせ11/16

「2023年日帰り視察旅行」の実施内容が下記の通り決定しましたので日程とコース概略をお知らせいたします。参加者の募集については、10月となりますので参加を希望される方は日程の確保をお願いいたします。10/1発行ニュースレター秋号に詳細を正式発表いたします。

日時**2023年11月16(木)** 集合7時30分(雨天決行) 帰着17時30分(午前中のスケジュールの関係で早めの時間となりました)
集合場所 倉沢第一緑地駐車場 (同帰着場所)

目的地 ①**おたかの森** **トラスト** (埼玉県所沢市北岩岡46-1) おたかの森は埼玉県西部に広がる武蔵野の平地林550hです。減少する平地林を購入するなどして管理、再生に取り組んでいる。活動内容の説明後に1時間程度ボランティアで体験活動を行います。(動きやすい服装と靴でいらして下さい)



トラスト代表の足立桂子さん

②**トキタ種苗大利根研究農場** (埼玉県加須市阿佐間) 種苗会社が実施するオープンデーに参加し人気のイタリア野菜等を見学します。

昼食 「**繭久里カフェ**」 (加須市油井ヶ島) 農業生産法人誠農社エシカルパーク内の古民家カフェにて有機栽培野菜中心の体に優しいランチをいただきます。

参加人員 **37名** **参加費 5,000円** (バス、昼食代含)
参加者決定連絡後に活動日等に事務局に払い込みいただきます。10月14日決定連絡予定、払い込み期日は11/5
参加申し込みは10月1日から先着順です。**お子様も同額**
事務局にてメール・電話で受け付け、37名を超えた場合は、キャンセル待ちとして受け付けます。

集合**7:20**出発**7:30**→(一般道途中休憩なし)9:00
おたかの森トラスト着 再生の森見学説明・体験活動 同発11:00→(関越/圏央道/東北道途中休憩可)
12:15繭久里カフェ着 昼食・土産 同発13:15→13:45
トキタ種苗大利根研究農場着 施設、圃場見学・土産 同発15:15(東北道/圏央道/中央道 途中休憩)經由
帰路→**17:30**倉沢着**予定**

留意点 倉沢駐車場は台数に限りがあり当日はミニバス利用、車の乗り合いにご協力下さい。



トキタ種苗研究農場



繭久里カフェのパーニャカウダ定食

4月～6月の主な活動記録

- 4/1(土) 外来種除去及び保護棒で保護 (22名)
- 4/12(水) 植物保護、万蔵院台・竹林 (18名参加)
会計監査実施・山椒の葉摘み
- 4/16(日) 外来種抜き・樹木伐採・刈り払い機講習会 (49名参加)
- 4/28(金) 外来種抜き・植物保護 (13名)
- 5/3(水) 外来種除去・万蔵院台機械刈り (21名)
- 5/10(水) 植物保護 (17名) 実山椒摘み
- 5/14(日) 万蔵院台、空地の機械刈り・万蔵院台崖地、ブルーベリー畑草取り (47名)
- 5/21(日) 第一緑地の保護、外来種イネ科 (24名)
- 5/24(水) 第一、第二緑地の機械刈り・そださく、長久保緑地の梅もぎ (28名)
- 6/8(木) 植物保護 (14名)
- 6/10(土) 長久保機械刈り・北緑地手刈り (37名)
- 6/17(土) 植物保護 万蔵院台赤道、タラの丘、北緑地 (18名) 柿沼さんの熱中症対策講座 (21名)
- 6/21(水) 北緑地・赤道・タラの丘の機械刈り、長久保崖地・タラの丘・ブルーベリー畑手刈り (35名)

7月～9月の主な活動予定

- 各回の持物：パンダナ、手袋、スタンプ帳、飲料水
各回とも10:00 炭焼小屋広場集合 雨天時翌日(内容を変更する事や番外編あり。各回おやつあり)
- 7/8(土) 万蔵院台、第二、空地の刈払機作業・ソダ柵
 - 7/23(日) 長久保緑地刈り払い機・万蔵院台崖地草刈り
 - 8/11(金・祝) 栗林2か所刈り払い機作業・第一崖面、周辺手刈り
 - 9/3(日) タラの丘、第二緑地一部刈り払い機・ブルーベリー畑除草、肥料・第二の手刈り
 - 9/20(水) 長久保緑地刈払機作業・パーソブ周囲手刈り、万蔵院台崖地手刈り
- 毎回の作業の数日前に植物保護作業、9時第2緑地集合。**

☆☆☆☆☆ 事務局から ☆☆☆☆☆

☆梅の実が、今年はなぜか沢山なりました。剪定もせず(笑)大収穫で、全部で41.2kgもありました。梅ジュースと梅干しに加工しています。梅ジュースは活動時、冷たい氷と共に皆様に提供します。梅干しは、バザーで販売予定です。

☆外来種は、年々入ってきますがその都度調べて抜き取ります。セリバヒエンソウは数年前から除去していますが、お陰様でかなり減りました。クズは日本の植物ですが、他の植物を駆逐します。長久保のクズは毎年採っていて随分減り、皆様の力により、理想的な緑地に近づきつつあります。

☆活動日の朝礼時に活動の注意点等、安全にかかわることがありますので、**遅刻厳禁**で集合をお願いします。

☆日野市雑木林ボランティア講座の方々が里山見学にいらっしやいました。副会長の伊東さんの説明で、里山を一回り、講座終了後には、是非倉沢里山に御入会頂きたく心よりお待ちしております。