

ガーデニング通信

Gardening letter



草津市ガーデニングサークル“グラッシー”事務局
(草津市 建設部 公園緑地課) 〒525-8588 草津市草津三丁目13番30号
tel077-561-2393/fax 077-561-2487 E-Mail koen@city.kusatsu.lg.jp



CONTENS

はじめに
第3回ガーデニング講演会 参加者募集
第4回ガーデニング講習会 参加者募集
クリスマスリース作り講座
専門家 岡本能成さんのコラム
身近な植物の利用法
今後のスケジュール
スイセン里親
イベント情報

はじめに

まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しいですが、いかがお過ごしですか。1月は活動をお休みにしていましたが、2、3月は講演会や講習会等、盛りだくさんの内容となっています。

月2回の活動日は、家でのガーデニングの悩みなども相談できるよい機会です。気軽にご参加ください。

第3回ガーデニング講演会 参加者募集

今回は景観デザイナーとして活躍されている二見恵美子（ふたみえみこ）先生をお招きし、今後の活動に活かせる話をさせていただきます。先生は病院や大学などに数多くのオアシスを創り出しておられ、ボランティア育成にも取り組まれています。当日は意見交換の場も用意しています。ぜひ、ご参加ください。

日時 **平成27年2月21日（土）10時～12時**

場所 市役所8階 大会議室

内容 「ガーデニングから広がる花とみどりのまちづくり」

講師 二見恵美子先生（景観デザイナー・京都光華女子大学客員教授
E. M. I. プロジェクト代表）

申込 不要

その他 詳しくは別紙の案内を御覧ください。



第4回ガーデニング講習会 参加者募集

11月16日に南草津駅西口で実施した第2回のガーデニング講演会では、吉川節子先生にお越しいただき、ハンギングバスケットの作り方を実演いただきました。今回は、南草津のグラッシーガーデンに飾るハンギングバスケットを作成したいと思います。また、参加者の方には手軽に楽しめるペットボトルを使ったハンギングバスケットを作っていただきます。ぜひ、ご参加ください。

日時 **平成27年3月14日（土）14時～16時**

場所 南草津駅東山道記念公園内（南草津駅西口）

内容 「ペットボトルを使ったハンギングバスケットに挑戦しよう」

講師 吉川節子先生
(英国王立園芸協会公認ハンギングバスケットマスター)

申込 3月2日（月）～3月6日（金）に直接・電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・電話番号・ファクス番号を書いて、公園緑地課 まで申込みください。

その他 参加費等、詳しくは広報くさつ（3月1日号）を御覧ください。
雨天決行（荒天が見込まれる場合は中止することがあります。その場合は前日までに申込者へ連絡いたします。）



▲第2回ガーデニング講演会の様子



当日は寒波のため、会場をニワタスからまちづくりセンターに変更しましたが、24組の参加者があり、グラッシー会員ともども楽しいひとときを過ごしました。

最初にリーダーの山口さんからリース作りのポイントについて説明をしてもらい、そのあといくつかのグループに分かれ、会員が協力して事前に準備、加工しておいた「どんぐり」や「松ぼっくり」、「木の実」など、それぞれ思い思いの飾り付けを施しながら作業を進めました。

参加者からは「初心者でも素敵なリースを作ることが出来て、とても楽しかった」とか「またこのような機会があれば参加したい」といった声が寄せられ、大盛況のうちに終わることができました。

なお、当日会員で作製したジャンボリースは、講座終了後にニワタスのパーゴラに取り付けました。イルミネーションの優しい光に照らされて、街ゆく人にクリスマスシーズンの到来を告げるとともに、みんなにしあわせが届くようにと願いながら・・・

途中、沢尾代表から甘酒が振舞われ、みんな身も心もほっこり満足といった様子でした。



岡本能成さんのコラム

近くのホームセンターやガーデンセンターで、培養土を購入しようとする時、その種類のたくさんあることに吃驚してしまいます。

どれを購入すればよいのか解らないままに、店員さんのお勧めの商品を購入するか、高価な商品であれば大丈夫だろうと判断したり、廉価な商品であっても植物は強いから大丈夫だろうと判断して購入してしまいます。

最近はそのような悩みは無用とばかり、用途別に〇〇用培養土と商品名に植物の名前が記された商品も並んでいます。ガーデニングを楽しむために、培養土をどれにするかを迷うことなく選べることはありがたいようにも思いますが、植物別に培養土を商品化しなくてはならないのは、それだけ培養土についての内容は深く、植物との関連が深いということなのです。

植物の栽培に適した培養土の条件は、①植物は培養土の中に根をしっかりと伸張させ、莖や幹を支えないと風などで倒れてしまうため、ある程度の重さ(硬さ)があること。②根っこも呼吸しており、常に新しい空気が供給されることと、適切に水が切れないと、呼吸ができず根腐れを起こして枯れてしまいます。そのため、透水性と通気性が良いこと。③植物は生育するために、養分や水分を根っこから吸収しています。そのため培養土には養分と水分を保持する



力が必要なこと。④多くの植物は弱酸性の土壌酸度で生育しますが、植物の種類により生育に適した土壌pHは異なっていますので、適正なpHであること。⑤肥料成分の量を表す目安としてEC値をもちいます。EC値が高いと肥料成分が多いため、根を傷めて根腐れを起こし、EC値が低いと養分が少ないため、生育が遅れます。一般的に、0.4から0.8mS/cmの範囲であること。⑥有機物は微生物や小動物の餌になり、堆肥や腐葉土などの有機物は土壌改良材として万能である。植物が正常に健やかに育つには、有機物が多く含まれていること。⑦雑草の種や病虫害が存在すると、植物の生育を妨げます。また、釘やガラス片、石などが混入していると作業上も危険です。異物を含まない清潔な培養土であること。



以上の条件を市販の培養土はどれも満足させている事と思いますが、培養土は決して使い捨てでなく、リサイクルできるものです。スタートの折には一番高価な商品を選べば培養土で失敗をすることは無いように思います。

今回は、「植物の根っこが喜ぶ培養土はどのような培養土か」について、もう少し詳しくお話します。

身近な植物の利用法 ～体を温めるハーブなど～

新しい年も早やひと月が過ぎようとしています。暦の上では大寒も過ぎましたが、1年で今が最も寒い時期ですね。今回は、植物の力を借りてこの厳しい寒さを乗り切るヒントなどを書いてみます。

ガーデニング通信

Gardening letter

VOL.11 2015.1.

草津市ガーデニングサークル
grassy
クラッシー

寒さによる血行不良は冷えやむくみを誘発し、免疫力を低下させてしまいます。冷えは万病のもとといわれ、特に女性の多くが悩んでいます。冷え症は血管の拡張や収縮を調整する自律神経が、不規則な生活習慣などにより正常に機能しなくなり、血液の循環が悪くなることやストレスなどに起因する精神面の不調によってホルモンバランスを崩すことが原因と考えられているそうです。寒さに負けずに適度なウォーキングや軽い運動などで体を温め、血行を良くすることを心掛け、内側から温める効果のある温かい食べ物や飲み物で冷えを追い払いましょう！

体を温めるハーブ

❖ **ジンジャー（生姜）** 熱帯アジア原産のショウガ科の多年草。手に入りやすく体を温める効果の高い植物。独特の香りや刺激成分は、発汗を促し体を温め、殺菌作用や抗酸化作用、解毒作用など有用成分を含む。

- ・生姜湯、生姜紅茶
- ・生姜風呂
- ・発熱時にはおろし生姜を蜂蜜やレモンと一緒に湯で割れば解熱効果がある

❖ **シナモン（肉桂、桂皮、ニッキ）** 熱帯に生育するクスノキ科の常緑樹の樹皮から作られる香辛料。抗菌作用、発汗作用、健胃作用、血行の改善による冷え症、肩こりの改善など。



- ・チャイ シナモンティー
- ・アップルパイなどのスイーツ
- ・カレーなどのスパイス

❖ **ローズマリー** シソ科常緑低木

血行促進作用 → 肩こりや神経が原因の頭痛などに効果。体を温め集中力を高めてくれる。独特の香りがあるがタイム、ペパーミント、レモンバームなどとブレンドすると飲みやすい。

❖ **ギンコウ（イチョウ葉）** イチョウ科落葉高木



脳や末端の血行を良くすることから冷え症、肩こり、腰痛の改善に効果的。記憶力、集中力の低下を抑え、老化防止に効果があり、副作用の少ない薬草として知られている。

ローズマリー、緑茶などとのブレンドが合う。

❖ **エルダーフラワー（西洋ニワトコ）** レンブクソウ科落葉小高木、低木、多年草

発汗作用と利尿作用に優れ、体内に溜まった毒素の排出を助ける（デトックス効果）
抗ウィルス作用 → 風邪、インフルエンザの治療 花粉症や鼻炎の症状の改善



▲エルダーフラワー

アロマバス

入浴にアロマを活用する。

エッセンシャルオイル（精油）は全部で5滴までとそれぞれの材料をボールでまずよく混ぜ合わせてから入浴直前に浴槽に入れ、首だけを出してフタをして入浴する。

- ・アロマバスソルト… 岩塩（ミネラル塩） 大さじ2 + 好みの精油 → 血行促進
- ・ハニーアロマバス… ハチミツ 大さじ2 + 好みの精油 → 美肌効果

スパイシーホットミルク

牛乳 150cc
ナツメグ 少々
（できればホール）
ローリエ 1枚
砂糖 ハチミツ
メープルシロップなど



- ①小鍋に牛乳とローリエを入れてあたためる
- ②カップに牛乳を注ぎ、ナツメグをおろして振り入れる
- ③好みで甘味を足す

ホットハーブワイン

赤ワイン 1本
りんご 1/4個
シナモンスティック 2本
クローブ 6個
オレンジ 1/3個
好みで砂糖 大さじ1～2



- ①りんごとオレンジは皮ごと使うので、よく洗ってから、皮をつけたまま薄切りにする。
- ②ワインを鍋に移し、①のフルーツとシナモンスティック（軽く折る）、クローブを加えてごく弱火で沸騰直前まで温める。
- ③②を材料ごとピッチャーに移し、保温しておく。
- ④グラスに注いで新しいフルーツを入れ、シナモンスティックを添える。
 - ・作りたてよりも1時間ほど経ってからのほうが味がなじんでおいしい。常温で置いておき、飲む前に温めるとよい。
 - ・バニラビーンズを加えるとよりスイートな香りになる。
 - ・中に入れるスパイスも好みで変えてもよい。

今後のスケジュール

2月14日の活動に、新聞社から取材に来られる予定です。

2月	14日(土)9時～ デッキ、niwa+お手入れ まちづくりセンターで勉強会 21日(土)10時～ガーデニング講演会 28日(土)9時～ 南草津お手入れ ロクハ公園で苗木を植栽
3月	14日(土)9時～ デッキ、niwa+お手入れ デッキにスイセン並べる 14時～ガーデニング講習会 28日(土)9時～ 南草津お手入れ

ガーデニング通信

Gardening letter

VOL.11 2015.1.

草津市ガーデニングサークル
grassy
クラッシー

ロクハ公園



2月28日(土)の活動内容

2月28日は苗木の植栽を行います。南草津のお手入れ後、ロクハ公園に移動していただきます。昨年春にオープンした区域で作業を行います。

この苗木は、皆さんにご協力いただいた「緑の募金」運動の平成26年度の還元事業として、公益財団法人滋賀県緑化推進会から配布されるものです。

9時
南草津ガーデン集合

9時～
南草津ガーデンお手入れ

各自移動

11時～
ロクハ公園(名神側)で
苗木の植栽

スイセン里親

前号の通信でスイセンの里親を募集し、12月13日にスイセンの球根、土等を配布しました。現在、里親のなっていた方には、ご自宅にて育てていただいております。芽が少し出てきている頃かと思っております。

3月14日に育てていただいたスイセンを草津駅前東ロデッキにお持ちいただき、スイセンの花を皆さんで楽しみたいと考えています。

活動日 **平成27年3月14日(土) 10時～12時 雨天決行**
場所 **草津駅前デッキ**

イベント情報

みずの森にぜひお越しください。(入園料が必要です)

水生植物公園みずの森ホームページ<http://www.seibu-la.co.jp/mizunomori/>

みずの森

フォトコンテスト2014作品展

平成27年2月3日(火)～15日(日)

場所: 水生植物公園みずの森

みずの森やハス群生地を撮影した入選作品13点を展示します。

みずの森

雪割草展

平成27年3月6日(金)～8日(日)

9時～17時(最終日は16時まで)

場所: 水生植物公園みずの森

みずの森

イワチドリとウチョウランの栽培講習会

平成27年3月1日(日)

場所: 水生植物公園みずの森

講師: 関西ウチョウラン保存会

定員: 20名(先着順)

参加費: 500円

申込: 2月7日(土)より電話受付。

イワチドリやウチョウランの植え替え講習