

はなみどPAPER

🌸 はなと 🌿 みどりの ① 情報センター広報誌 | 2026.1-6月

TAKE FREE

特集 ① はなみどりの親子イベント

20



はなみど探検隊 〇 20 | 今号の表紙 場所: 健都レールサイド公園 写真: 東郷 憲志

健都レールサイド公園は、「健康・医療」をキーワードに、3つのゾーンで構成される緑豊かな公園です。園内の「健康増進広場」には、27基の健康遊具や4つのウォーキングコースが整備されています。はなみど探検隊のお気に入りにはけんけんマット。「ケンケンパ♪」のリズムに合わせて楽しく遊びながら、健康になれる魅力的な場所です。

身近な自然や生き物から街を知ろう！

はなみどの親子イベント

幼児期から自然とふれる機会を増やすことは、自然との共生や街への理解を深めるための基盤になるとはなみどは考えます。今回は、子どもたちのみずみずしい感受性や五感を刺激する、はなみど主催の親子イベントをご紹介します。



おやこでてくてくさんぽ

五感を使って親子で楽しむ植物や虫との一期一会

おとうさん、おかあさんの「公園での遊ばせ方がわからない」との声をきっかけに生まれた乳幼児向けのイベント『てくてくさんぽ』。身近な公園の草花や木の実、生き物など五感をつかってふれながら楽しくおさんぽします。乳幼児の今だからこそ見える世界を大切にしながら、子どもの歩く速さや目線にあわせて観察遊びをするので気兼ねなく参加することができ、親御さん自身もリフレッシュできると大好評。先生から楽しみ方を教わると、足元の草花や木の実が宝物のようにも見えてくるから不思議です。身近な自然の中には、吹田の街がより色鮮やかに見えてくる出会いが詰まっています。



てくてくさんぽの案内人

野口明美さん

自然案内歴18年。自身の子育て経験を通して身近な自然に興味を持ち、森林インストラクターの資格を取得。小学校環境体験学習授業指導、企業のCSR活動、緑の少年団など、乳幼児から大人まで幅広い年齢層の方と自然を楽しんでいる。

てくてくさんぽの心得

- ◎自然の中で見て聞いて触って香りや味も。五感を刺激しよう。
- ◎おもしろい、不思議、なぜ？を感じる感性を豊かにしよう。
- ◎親子で楽しい！びっくり！を共有しよう。

見て、触って、香りをかいで
子どもたちの興味と感性を育む

つつつ、ざらざら、
いろんなはっぱがあるね！



タブノキの葉はつるとなめらかな手ざわり。枝葉には粘液を多く含んでいます。



きのみを
みつけたよ。

みつせんは
どこかな？



サクラの葉をよく観察すると小さなイボのような蜜腺があります。

おちばをハートの
かたちにあつめよう。



赤や黄色の落ち葉を集めて、離れてみるときれいなハートができました。

いっぱいみつけたから
ならべてみよう。



どんぐりざ
またのしい♪

ラクウショウの
きん
気根で
わなげをしたよ。



親子で街の木プロジェクト

自然観察や工作体験を通して 親子で吹田の街の木にふれる

はなみどでは、子どもたちが街の木にふれる体験を通して、身近なみどりを大切に想う気持ちや街への愛着を育むきっかけづくりを目的としたイベントを年数回開催しています。2025年は吹田で活動しているボランティア団体「すいたみどりのサポーターの会」のみなさんに協力をいただき、「葉っぱのこすりだし」や「木の実でつくる工作」など、子どもたちの感性を大切にしながら、街の木についても知れる取り組みを実施しました。

公園で花とみどりとあそぼう はなみどにて配布中



子どもたちが五感をひらいて、たくさんのやってみたいに出会える場所のひとつが公園。この冊子は、季節ごとに公園で出会う花やみどりと友達になれるようなあそびかたをまとめた一冊です。はなみどPAPERでおなじみの樹木医の岩谷美苗先生や、吹田で活動している森のようちえんの先生にも話を聞き、身近な自然との関わり方のヒントを紹介しています。ぜひ公園であそぶ時のお供に活用ください。

はなみどのアプローチ

プロジェクトやイベントなど「はなみど」のさまざまな取り組みを紹介します。

Event つつ市@佐井寺南が丘公園

開催日: 2025年10月4日(土)



「つかう・つくる・つどう」をテーマに、新しい公園のつかい方を研究するためのちいさなマーケット『つつつ市』。この日はあいにくのお天気でしたが、寄せ植えワークショップや自然工作ワークショップ、飲食ブースでは地元の人気店のおにぎりやコーヒー、焼きたての本格ピザなど、まちのみどりの空間で、ゆったり、ゆったりの時間を過ごせる『つつつ市』となりました。



寄せ植えワークショップでは、アスターやダンギクなど秋らしい花を組み合わせました。



葉っぱのこすり出しや木の実で昆虫づくりを通して吹田の身近な樹木を知るきっかけに。

Event 第101回花と緑のフェア@千里南公園

開催日: 2025年11月3日(月・祝)

公園で心地よく過ごしなが、花と緑のある暮らしのきっかけとなるイベント『花と緑のフェア』も今年で101回目を迎えました。子どもから大人まで楽しめるワークショップや公園ならではのアクティビティは大盛況。澄み渡る秋空のもと、人気のお弁当やスイーツを食べたり、お買い物をしたり、笑顔あふれるイベントとなりました。市民講習会のブースでは、イベントを通してそれぞれの活動を知ってもらえる機会になったと思います。これからも老若男女みんなが楽しめるイベントを開催していきますのでご期待ください。



毎年出店を楽しみにしている方も多く、午前中に完売してしまうお店も！



見上げるような高い木に登れるツリークライミング。小学生以上から参加できます。



ポプリやミニアレンジづくりが体験できる市民講習会のブース。



カマキリ探検隊になって、カマキリ博士の渡部宏先生と一緒に千里南公園内のカマキリ探しへ。

Seminar

ガーデンセミナー@いずみの園公園

開催日: 2025年度(全8回)いずれも第3土曜日



プロのガーデナーから園芸技術を学びながら、まちの花壇づくりを担うガーデンセミナー。年間を通して季節ごとのお手入れを中心に、たくさんの植物に触れながら楽しく活動をしています。11月のセミナーでは、10月に花の種類や色を相談して決めた花壇のイメージになるような花苗を植込みました。参加者さんの思いの詰まった素敵な花壇になり、今後のお手入れにもますます力が入りそうです。



夏の間楽しませてくれた一年草をぬいて、色の配置などバランスを考えながら植え付けました。



パンジーやストックなど定番の花に、茎がカブのように太る珍しいコルラビを加えて個性をプラス。

Project

すいたのサクラみまもり講座

開催日: 2025年9月13日(土)、12月13日(土)

会場: 千里南公園



『すいたのサクラみまもり講座』は、樹木医からサクラの観察方法や樹勢回復の処置などを実践的に学びます。今年は千里南公園の東側にある16本のサクラを見守っています。9月の講座では、「サクラを残すために」をテーマに先生からお話があり、先生と一緒によく観察しながら処置を実施。受講者さんが色々考えて、「この枝は子孫として残そう」と、愛情をもって選んでいる姿が印象的でした。

Lecture

藍でバンダナを染めよう

開催日: 2025年7月27日(日)

会場: 花とみどりの情報センター



タデアイの生葉を使ってバンダナを染める講習会を開催しました。はなみどりで5月に種を蒔き、育てたタデアイ。細かくちぎり、少量の水と塩をかくはんして染液を作ります。バンダナをビー玉と輪ゴムを使って結び、染液につけると個性が際立つ素敵な作品に仕上がります。絞りを外した時の模様や染めたバンダナの色の変化など、植物と向き合いながら自然の色を楽しむ時間となりました。

はなみど講習会レポートカレンダー

2025 7月

- 藍でバンダナを染めよう (7/27)

8月

- 食虫植物の苔玉づくり (8/3)



10月

- シクラメンの寄せ植えギャザリング 初級・中級 (10/16)
- おそとではなみど寄せ植えワークショップ (10/18)



11月

- おそとではなみど寄せ植えワークショップ (11/15)
- ビオラの寄せ植えギャザリング初級・中級 (11/20)
- クリスマスの寄せ植えづくり・木の実のリースづくり @内本町コミュニティセンター (11/27)
- おやかでくてくさんぽ (11/29)



12月

- お正月の苔玉づくり (12/7)
- お正月の寄せ植えギャザリング 初級・中級 (12/18)
- おそとではなみど寄せ植えワークショップ (12/20)
- 新春を彩る寄せ植え作り (12/23)

木ともだちになる

知ること、あそぶことで、当たり前にある木が身近な存在に！



スギ

日本の文化や歴史に根付く日本固有種

スギは古来より木材として加工されてきました。なにより薪割りの気持ち良さはありません。スパーンと割れるスギはストレス発散に最適！ところが、戦後日本中にスギを植えたため花粉が毎年大量に飛ぶようになり、花粉症の人が増えたと言われています（私もその一人です）。神社仏閣ではスギは神聖な木として古くから大切にされてきました。お酒とも関係が深く、お酒の麹はスギ材の麹蓋、仕込みはスギの樽を使い、お酒ができあがるとスギの葉でスギ玉を飾り、新酒ができたことを知らせます。北欧では針葉樹の新芽をピクルスにしてサラダなどに入れるそうで、友人がスギの新芽でピクルスを作っていました。これは作るしかない！と思い、ルンルンで友人と春の柔らかなスギの新芽摘みへ。どんな味かと葉をかじると食べ物とは思えぬごわごわと

した食感…。試しに酢で煮てみましたが、食べ物レベルではありません。半信半疑のまま3か月待ってみると、意外と香りがよく、ピクルス液と一緒にご飯に混ぜておいなりさんにしたら「高級なお店で出てきそう！」と言われました。日本独自のハーブのようなスギのピクルスは、爽やかな香りを料理にプラスしてくれます。



▲濃い茶色の杉皮は縦に裂け目がある。



▲成熟した杉の実の隙間から種子が落ちる。

＼ 岩谷先生流 / 木とあそぼう！

昔の人の知恵に学びつつ、今風にアレンジしたあそびをご紹介します。木とあそぶ体験がきっかけで、身近な木ともだちのような関係になれるかも。みどりを大切に思う気持ちがあなたの心に芽生えますように。

スギのピクルスを作ろう！

用意するもの

- ☐スギの新芽 ☐ワインビネガー
- ☐砂糖 ☐黒コショウ(粒) ☐塩
- ☐ゲッケイジュの葉(あれば)



スギの新芽の収穫は4月から5月頃。新芽の爽やかな香りをかきながら新芽を摘む時間はなんとも幸せなひとときです。



▲炊き立てごはんにスギのピクルスと漬けた液を混ぜて作るスギビクおいなり。歯ざわりに違和感を感じる人もいるので葉は適宜調節を。

【作り方】

①新芽を集める



春、黄緑色の新芽が伸びます。柔らかい新芽を摘みましょう。新芽はザルに入れ洗い、キッチンペーパーで水気をとりま。

②ピクルス液をつくる



ワインビネガー（三杯酢でも可）、砂糖、黒コショウ（粒）、あればゲッケイジュの葉を入れて一度わかし、冷まします。

③ビンに保存・3ヶ月後完成



消毒したビンに①と②を入れて3ヶ月保存します。緑色だった新芽が茶色になったら完成です。

いつもの料理が店の味に！ スギのピクルス活用料理



スギビクカルパッチョ



スギビク南蛮漬



スギビクポテサラ

＼ 教えてくれた人 / 岩谷美苗さん



1967年島根県生まれ。東京学芸大学卒業後、森林インストラクター第一期の試験に合格し、女性初の森林インストラクターとなる。1998年、樹木医に。2000年、「NPO法人樹木生態研究会」を設立。現在、「街の木らぼ」代表。「木で笑いが取れたら幸せ」をモットーに、講演・出張授業等を多数こなす。「散歩で見かける樹木の見分け方図鑑」など著書多数。YouTubeチャンネル「樹木医の偏った植生活」配信中。

はなみどアルバム # はなみど



Instagramにて「はなみど」に関する投稿の中から、
とっておきの一枚をご紹介します

#はなみど #すいたはなみど #はなみどアルバム

緑豊かな吹田の街で暮らす、あなたのボタニカルライフを発信してみませんか。季節を感じる公園や街路樹の木々、おうちで愛情いっぱい育てているグリーン、思わず見とれてしまうかわいのお花、収穫したハーブや木の実で作るオリジナルのクラフトなどなど・・・左記のハッシュタグをつけて投稿してください。投稿していただいた中から、「はなみどPAPER」でご紹介させていただきます。



tomotsuchina

...



千里南公園でランチの後は公園を散策。
ネモフィラも満開で癒されました。
#千里南公園#ネモフィラ



kino_._midori

...



かわいい幼苗だったピカクシダ。成長したので板付け完了！
#ピカクシダ #うちのみどり #花のある暮らし



kousai007

...



9月になって、やっと咲き始めました・・・
#ひまわり #うちのみどり



naomitsukitani

...



先日作った苔玉。公園の他お家の中でも
撮りました。
#花と緑のフェア #植物のある暮らし #はなみど



hal_desperado

...



三色彩道でも紅く染まってくると、まだの
とこがあって、ここはまだ早かったけど、これ
はこれで美しかった。
#三色彩道 #紅葉2025 #ストリートフォト



mitchan151

...



はなみど講習会に参加。とても素敵な
作品ができました！来年もまた違う花材
で、クリスマスリースを作りたいです。
#はなみど #はなみど講習会 #はなみどアルバム

🌸 はなと 🌿 みどりの ① 情報センター

阪急南千里駅前 千里ニュータウンプラザ1F 〒565-0862 吹田市津雲台1-2-1 [TEL] 06-6155-1987 [FAX] 06-6831-5087
[開館時間] 10:00～18:00 [休館日] 毎週月曜日、祝日、年末年始 ※祝日が月曜日のときはその翌日も休館

講習会やイベントの最新情報はHPでもご紹介！

HP <https://www.suitahanamido.com>



発行：吹田市花とみどりの情報センター 指定管理者：株式会社日比谷アネリス
取材：吹田市花とみどりの情報センター 編集・デザイン：ondoデザイン室

