

みどりに関する相談は
塚山公園 みどりの相談所
☎03-3302-9387
杉並区下高井戸5-23-12
毎週日曜日(第5日曜日を除く)
午前9時30分～正午、午後1時～4時30分



盆栽の手法を取り入れた野菜の鉢植え栽培

杉並区など都心での住宅事情から、植物を育てる場所は小さいスペースしかない、そんなご家庭も多いのではないのでしょうか。実を食べる野菜となると、さらに難しく感じてしまうことでしょう。
そこで、盆栽の手法を取り入れて生育を抑えつつ、小スペースでもコンパクトに、そこそこ収穫も可能なユニークな栽培方法をご紹介します。



1. 小さくコンパクトに育つのはなぜか
盆栽は、なぜ小さくコンパクトに育つのでしょうか。根の制限と肥料のコントロールがあげられます。
図1 右のように、高さが低く幅の広いお盆のような鉢に植えると根は深く伸びず、また植え替えるときに極力細い根をたくさん出すように根を切ることで、植物の地上部が縦方向に伸びにくくなります。
肥料は、生育に支障が無い程度に窒素比率を少なくしながら育てることで、地上部全体の伸びを抑えることが出来ます。

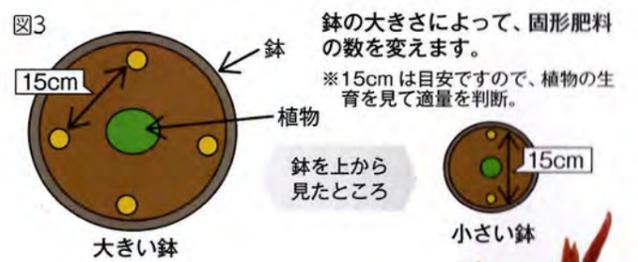
2. 鉢への植え方
(今回は、実のなる春夏野菜で説明)
①一番作りやすいのはナス科の野菜です。特にトウガラシは実が小さく作りやすいです。
②苗は、まず茎から下に伸びている太い根(直根)を、1/3～1/4ぐらい切り取ります(図2参照)。残った細い根は、できるだけ残します。古土や枯れた根を取り除くこ

ナス科の、実がなる春夏野菜の場合
※各野菜の細かな管理方法は、各野菜の標準的管理方法を参考にしてください。

苗を購入し定植												
定植した株を無加温で栽培						定植した株を室内または霜が降りない・霜柱が出来ない野外で栽培(出来れば加温が望ましい)						
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
施肥			施肥			施肥			灌水は、表土が乾いたらたっぷり			

- とで、生育は抑制されやすくなります。
③赤玉土の小粒を用意します。「フルイ」で、赤玉土から出る粉はふるい落としてください。「フルイ」がない場合は、粉が入らないよう、粒だけ選んで使います。
④鉢は通常のプラ鉢や駄温鉢でよいので、3.5号や4号ぐらいの大きさを用意します。鉢の大きさに比例して地上部は大きくなるため、置く場所を考慮しましょう。
⑤鉢底に鉢底石を入れ、その上に赤玉土を1/3位入れます。
⑥苗を中央に配置し、周囲に赤玉土を入れます。ウォータースペースは5mm以上確保します。
⑦水やりは、鉢底から出る水が透明になるまでたっぷりまきましょう。
⑧支柱などの支えは、苗の大きさによって適宜使用してください。

3. その後の管理
水は表面が乾いたら、早朝にたっぷりとまいてください。猛暑日などの場合は、夕方気温が下がった頃にもう一度水やりをしましょう。なお、鉢下に受け皿を置いている場合は、水やり後に溜まった水をすぐ捨てましょう。
肥料は、実付きを促すため、リン酸分が多めの肥料を、適量施肥してください。(緩効性の固形肥料なら、約15cm間隔で鉢の周囲を1周する間隔で置くと良いでしょう。)(図3参照)



みどりとひと

樹木のふしぎ/クチナシ
みどりの相談所/馬橋公園
特集/気候区民会議
みどりの窓/新しい公園
緑の歳時記/「似て非なるもの」
園芸ワンポイント/盆栽の手法を取り入れた野菜の鉢植え栽培



樹木のふしぎ

クチナシ (アカネ科クチナシ属)

庭木や生垣に利用されます。八重咲きのものはガーデナリといひ、西洋で品種改良されたもので、実はずつません。



☆どんな木ですか
静岡県以西の、少し湿った所に生える常緑低木です。シンチヨウゲやキンモクセイと共に三天堂木のついでにわけています。

☆どんな花と果実ですか
花は大きく良い香り、イライラや不安を抑制するリラックス効果があります。花びらは6枚の1重咲き、花期の見頃(6〜7月)は甘い芳香が漂います。
果実は熟しても開かないためクチナシ(クチナシ)、また、別名センブリクとも言われるようです。



☆用途は

果実には黄色い色素が含まれ、タフアンやお正月のきんごんの着色料として使用。また生薬、漢方薬に使用されます。

☆花言葉
甘美な香りが表す
「喜びを運ぶ」
「洗練」
「優雅」などがあります。



編集後記

「みどりとひと」はみどりのボランティアと協働で編集しています。

馬橋公園に初めて行きました。緑が多く、あずまやがある日本庭園は素晴らしく、心なごみます。一時避難地でもあり、ぜひ皆様足を向けていただきたく思いました(原)
近所の知人の庭にセイヨウアジサイ、ガクアジサイ、カイザキ(貝咲き)アジサイが見事に咲いています。真にアジサイ三姉妹のようでした。庭の前を通るたびにしばらく楽しめそうです。(山)
数年ぶりの執筆?に悪戦苦闘!入院、リハビリ生活の呆けた心身に、かなりの刺激となりました。(小)
もう枯れたと思い、庭に放っておいたシクラメンの鉢が驚きの復活!5月の末頃まで赤い小ぶりの花を咲かせ続けました。ごめんね。けなげだね。できれば来シーズンもね。(松)
馬橋公園の木々の鮮やかなみどりは目に優しく、吹き抜ける風は爽快だ。(石)



馬橋公園

みどり探訪



馬橋公園は、筑波に移転した国立気象研究所の跡地に、防災機能を備えた公園として、昭和60年3月に整備されました。令和6年4月に拡張し、芝生広場、災害備蓄倉庫、管理棟などを新設しました。



公園内は、この地の気候にあったタブノキ、マテバシイ、スダジイ、シラカシなどの常緑広葉樹が周りを囲んでいます。疎林広場には武蔵野の面影を再現したクヌギやコナラの落葉樹の雑木林があり、その中に大型の遊具が設けられています。

疎林広場



管理棟

東京ドームの半分強の広さの公園です。公園を散歩して様々な樹木を楽しんだら、「涼」と書かれた管理棟でゆっくり休憩してみてもいいのではないでしょうか。



イスノキ

虫こぶ
枝にできた大きな虫こぶ

池から少し離れた東方面の境界には、葉に虫こぶ(※)ができるイスノキが何本か植えられています。材は硬く、建材や木刀、そろばんの玉、杖、三味線等の棹などに使われるそうです。

(※)虫こぶ…虫が植物に寄生して組織が異常成長してできるこぶ状の突起。イスノキはアブラムシ類が寄生する



現地の案内板

※地図内の「現地」は、この案内板の位置を示す



馬橋公園は、震災時の一時避難地として防災設備なども備えられています。一度馬橋公園に足を向けてみませんか。



ゲートシャワー

放水銃

震災時の一時避難地区立馬橋公園



ここは、大地震により皆さんの住んでいる周辺が、大火災に発展する恐れがあるときや、小規模な火災が発生したときなどに、一時的に避難する防災公園です。

公園内の主な防災設備
放水銃 広場散水装置
樹木スプリンクラー 震災用備蓄倉庫
ゲートシャワー

杉並区

アクセス

杉並区高円寺北4丁目35番5号
交通：JR阿佐ヶ谷駅北口
または高円寺駅北口下車徒歩10分



一年を通して水が流れるジャブジャブ池や下流にある池の周りには、多くのモミジや桜などが植栽されています。池面に写る落葉樹の春夏秋冬それぞれの姿に変化していく様、その独特の風景は四阿(あずまや)で堪能・鑑賞出来ます。

水辺広場の橋

憩い・集おう 公園・施設紹介



下高井戸みんなの公園

～心地よいみどりに囲まれた遊びと憩いの庭～

近隣住民や子どもたちへのアンケートやオープンハウス形式の説明会等を通じて整備を進めてきた新しい公園が、令和7年3月に開園しました。

回転遊具、パーゴラ、健康遊具などを設置、芝生広場を整備し、元の生産緑地にあったみかんの木をシンボルツリーとして活用しました。

住所：下高井戸4丁目17番3号

面積：653.89㎡



荻外荘公園 展示棟

この7月、昨年末に一般公開を開始した荻外荘の東向かいに、「荻外荘展示棟」がオープンしました。

●展示室

荻窪のまちの成り立ちに関する常設展のほか、荻窪ゆかりの文化人にまつわる企画展などを開催します。

こけら落とし展示は、「近衛家 荻窪でのくらし」と題し、「政治家・近衛文麿」よりも「荻窪に住み、荻外荘を愛した近衛文麿さん」として、資料や荻外荘に残る遺愛品とともに紹介します。

●カフェ

“杉並の美味しいものを楽しめるカフェ”をコンセプトに、地元で仕入れたお菓子、フードとお飲み物を組み合わせて提供。一部メニューは荻外荘の芝生広場にテイクアウトも可能です。

住所：荻窪二丁目42番12号

2階：展示室

(午前9時～午後5時まで、最終入館午後4時30分)

1階：カフェ (午前10時～午後4時まで)

ショップ (午前9時～午後5時まで)

お休み：水曜日、年末年始 (12/29～1/1)

緑の歳時記

Kさんのちょっと好奇心 「似て非なるもの」

ノミノツヅリを紹介します。
高さ5～20cm、茎の株は地表を這います。葉は卵形で対生し、こまかい毛が生えています。春から夏にかけて葉脈から花柄を出し、白色の五弁花をつけます。果実は卵形で先は六裂し小さな種子をこぼします。

いずれもナデシコ科の一、二年草で日本各地にふつうに見ることが出来ます。
今回区内を歩き観察しましたが、ノミノツヅリばかりでノミノフスマは発見できませんでした。

ノミノツヅリ

(蚕の綴=布をつないだ粗末な衣服)

ノミノフスマ

(蚕の袷=夜具・布団)



花びら・実・葉のイラスト参考：
自然観察と生態シリーズ3
「野の植物」牧野 晩成 著

杉並区 SUGINAMI CITIZENS' CLIMATE ASSEMBLY 気候区民会議

杉並区気候区民会議とは？

「2050年ゼロカーボンシティ」の実現に向けて、無作為抽出で選ばれた様々な年代の区民が、気候変動対策に関して有識者から情報提供を受けながら、自由に議論を重ねる会議です。

全6回の議論を通じて、全体方針と実現したい杉並区のめざす姿、実現に向けて実施すべきテーマ別（エネルギー、循環型社会、みどり、交通）の取組などが区への意見提案としてまとめられました。今回は、みどりについての部分をご紹介します。

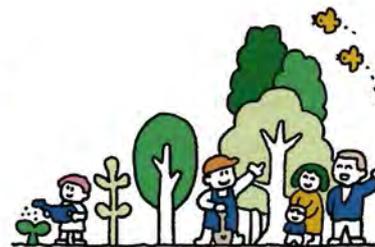
全体方針

- 方針1 個人の我慢ではなく、社会を大きく変える仕組みを考える
- 方針2 さまざまな主体が連携し、チカラを出し合う
- 方針3 みどりや自然を大切にする**
- 方針4 多様な世代が学び合い、将来世代に負担をかけない行動をとる
- 方針5 地域間の不公平を生まない



杉並区のめざす姿

- 環境都市として世界のお手本・モデルになっているまち
- 高い環境意識が受け継がれ、行動力のある区民が育つまち**
- 快適で豊かな脱炭素の暮らしを実現できるまち



みどり 質の高い豊かなみどりを守り、育てているまち

テーマ「みどり」についての提案

みどりを守り・育てる

取組 18

樹林しか勝たん！私有地のみどりを区民が推し活として守るムーブメント「推し樹林」をつくる



取組 19

みどりのおもてなし 駅周辺や大規模な土地に、杉並の顔となるような良質なみどりをつくり区民と守り育てる



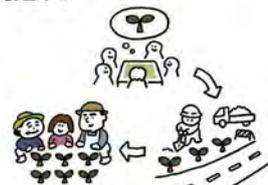
取組 20

お願い「みどり先輩」！みどりに詳しい区民を増やすために、身近なみどりの専門家とつなぐ「みどり先輩マッチングサービス」を立ち上げる



取組 21

公共のみどりの整備をきっかけとした、コミュニティや活動の場を創出する



みどりを増やす

取組 22

歩いて10分森林浴ができる杉並区を実現する



取組 23

一人で始められるみどりを増やすためのサポートを充実させる



取組 24

「わたしが緑を増やさなきゃ」と思える新たなグリーン指標をつくる



取組 25

緑視率30%の小さなモデルエリアをつくる



詳しくは区公式ホームページをご参照ください。
気候区民会議の記録や意見提案に対する区の対応などご覧いただけます。

