尼崎市都市緑化植物園
No.383

緑の相談所だより

春
2021

ハーブを育ててみませんか

おうち時間を楽しもう
代表的なハーブと
その活用法をご紹介します！

ハーブでリフレッシュ！

With コロナ時代をすこやかに乗り越えよう！

ハーブインストラクター
松尾あや子さん

ハーブは古代から薬草としてはもちろん、生活を豊かにするアイテムとして世界中で活用されています。育てる、飲む、食べる、美容、クラフトなど、様々な用途に楽しんで使える植物です。そしてハーブの特徴はなんといってもその香り。この香りにさまざまな人に役立つ成分が含まれています。ここでは暮らしの中で気軽に取り入れて、気分をリフレッシュできるようなハーブの活用法をお伝えします。

(※妊娠中や体調、薬の飲み合わせ等により、飲食や塗布を避けた方がよいハーブもありますので、ご注意下さい。)

ハーブティーで気分を明るく！

ミント	爽やかな清涼感で心身のリフレッシュ。健胃作用。
レモンバーム	緊張やイライラの改善。消化促進。発汗作用。
レモングラス	レモンに似た香り。気分をリフレッシュして疲労回復。
柑橘類	気持ちを明るく前向きに。

つくり方

ポットにお好みのフレッシュハーブをちぎり入れ、熱湯を注いで、1～3分蒸らしたら出来上がり！お好みでハチミツをプラスしてもいいですよ。何度か作っていると、自分好みのハーブの分量や抽出時間がわかってくるので、どんどん作ってみましょう！

右の写真はドライハーブを使ったハーブティーです。ハイビスカス(ローゼル)とローズヒップのブレンドで、ビタミンCとクエン酸が豊富です。見た目にきれいな、ビビットカラーのハーブティーで癒しのひと時を！

さわやかに香る ハーブのスプレーを作ろう!

ウォッカやホワイトリカーなど度数の高いアルコールを使って、ハーブの成分を抽出するハーブチンキを作ります。ルームスプレーやマスクスプレー、入浴時など、ひとつ作っておくといろんな用途に使えますよ。

ローズマリー、ペパーミント、タイムなど殺菌や消毒作用の成分を持つハーブを使いましょう。

つくり方

煮沸消毒した保存ビンに、洗って乾かしたフレッシュハーブを入れます。そこへウォッカなどのアルコールをハーブが浸かるまで注ぎ入れ、直射日光が当たらない冷暗所に2週間～1カ月程度(時々ひっくり返す)置き、茶こしなどでこすと出来上がり！約1年で使いきってね。

使い方

スプレーボトルに入れ替えて、ルームスプレーやマスクスプレーとして。お風呂には50ml～100mlを目安に加減しながら使って下さい。爽やかな香りを楽しみましょう。

※アルコールを使用していますので、お肌の弱い方は注意してお使い下さい。
マスクにスプレーした場合は乾いてから、装着して下さい。

自分で育てたハーブを活用して、おうち時間を楽しく過ごしませんか。
左ページで使用したものをいくつかご紹介します。
園芸店やホームセンターでも手に入り、育てやすい基本的な種類ばかりですが、家に一鉢あれば、なにかと重宝する優れもののハーブ達です。
さぁハーブの季節がやってきました。ハーブ生活をはじめましょう！

ローズマリー/ *Rosmarinus officinalis*

地中海原産の低木になるハーブです。立性とほふく性、その中間タイプがあります。シソ科の仲間で、スキッと爽やかに強く香ります。料理の風味付けやくさみ消し、美容、クラフトなど幅広く利用できます。古くから不老と美容のハーブとされ、近年テレビでローズマリーとレモンの精油の組み合わせが認知症予防にいいと紹介され、一時期ブームになりました。花言葉は「記憶」「思い出」など。
(育て方)乾燥気味な環境を好み、水はけと日当りの良い場所で育てましょう。梅雨前にムレないよう風通しを良くするために剪定します。丈夫なのでこまめに切って、どんどん活用しよう。

ペパーミント/ *Mentha × piperita*

ミントの仲間はキャンディーやガム、歯磨き粉など、用途も広く身近に使われています。あのスース―とした清涼感はメントールという揮発性の精油成分で、高い抗菌作用があると言われています。また、日本にはニホンハッカが自生し、洋種のミントに比べ、メンソールの含有量が多く含まれています。
(育て方)やや湿り気のある環境を好みます。繁殖力が旺盛で、地下茎で増えるので、地植えにするのは注意が必要。収穫を兼ねて摘芯して、わき芽を増やしましょう。冬の間は地上部はほとんどなくなりますが、春から新芽が出てきます。

レモングラス/ *Cymbopogon citratus*

熱帯地方原産のイネ科のハーブでススキのような姿をしています。レモンのような香りのするシトラールという成分を多く含み、気分をリフレッシュさせてくれます。トムヤムクンなどのエスニック料理によく使われています。ハーブティーのブレンドに入れると、ハーブティーに慣れない方も飲みやすくなります。
(育て方)真夏の暑さに強く、あまり土質も選びません。熱帯のハーブなので、寒さには弱いですが、尼崎では大寒波の年に枯れるぐらいで通常の年には戸外で越冬できます。

レモンバーム/ *Melissa officinalis*

ヨーロッパ南部原産のシソ科の多年草です。2,000年前から蜜源植物として栽培されています。シトラス系の爽やかな香りがし、ハーブティーは風味がよいだけでなく、神経を安定させ、イライラを解消するといわれています。
(育て方)程よい日当りを確保して、乾燥に気を付けておけば、丈夫に育つハーブです。冬になると地上部はほとんどなくなり、新芽がロゼット状になっています。

第68回 尼崎さつき展

中央公園

5月22日(土)～5月30日(日) 10時～16時(最終日15時まで)

昨年は残念ながら新型コロナの影響で開催が中止になりましたが、今年は開催の予定です。感染防止のため会場を一方通行にするなど万全な対策で開催させて頂きます。また規模も若干縮小いたしますが、会員が丹精込めて育てたさつき盆栽、銘花、等を市民の皆様に見て頂きたく存じます。

お友達等お誘いあわせのうえ皆様のご来場をお待ち致しております。

(尼崎皐月協会)

尼崎の森中央緑地からのお知らせ

尼崎の森

・家族で楽しむ！あまがさき森っこ活動日
(毎月第4日曜日)

3/28(日)、4/25(日)、5/23(日)(10:00～11:30)

◎家族で楽しめる、季節に応じた環境体験プログラムなど

・森づくり定例活動 (毎月第1日曜日、第3金曜日)

3/19(金)、4/4(日)、4/16(金)、5/2(日)、5/21(金)(9:45～12:00)

◎森の手入れなど

尼崎の森中央緑地パークセンター

住所:尼崎市扇町33-4 TEL:06-6412-1900

開館時間:9:00～17:00 休館日:年末年始(12/29～1/3)

各申込方法や詳細及びその他のイベントについては決定次第WEBサイト「尼崎21世紀の森ウェブマガジン」http://ama21mag.jpにてお知らせしますのでご確認ください。

また「新型コロナウイルス」感染拡大防止に伴い、中止や延期となる場合があります。

春を満喫!

中央公園ほか

今年もチューリップ色に尼崎が染まる!

昨年も多くの方に「花のまち　あまがさきチューリップ運動」にご賛同いただきありがとうございました。今年市内全域で植えられたチューリップの数は94,700球になりました。また、東日本大震災被災地支援プログラムで尼崎市が支援を続けている宮城県気仙沼市でも7,200球が開花の予定です。

- 中央公園(阪神尼崎駅北) ····21,000球
- 尼崎市都市緑化植物園 ·····3,000球
- アルカイック広場 ·····1,600球
- JR尼崎駅北緑道 ·····8,000球
- JR尼崎駅南ロータリー ·····2,000球
- 西武庫公園 ·····2,000球
- 大井戸公園東 ·····1,600球
- 阪急武庫之荘駅南広場 ·····1,200球
- 元浜緑地 ·····1,000球

etc...

3密を避けてご鑑賞下さい。新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

花と緑の伝言板

「賛助会員」募集中です!!

- 年会費　3,000円/1口(1年更新)
- 特　典　鉢花等をプレゼント
  「緑の相談所だより」(季刊発行)
  花の種子、球根類や資材の斡旋

皆さまからいただいた会費により、講習会や展示会を行ったり、ボランティアを育成したりと有効に活用させて頂いております。

●お問合わせ先

協会事務所 TEL.06-4950-6187

協会事務所　移転のお知らせ

尼崎緑化公園協会は、尼崎中高年事業(株)の解散に伴い、令和3年4月1日付で同社緑化部門を事業統合いたします。

その影響で本部事務所を下記のとおり移転いたしましたのでお知らせします。

新住所
〒661-0012
尼崎市南塚口町4丁目1番44号
TEL.06-4950-6187

これを機に一層花と緑のまちづくりに力を注いでまいります

2020

あまがさきフラワーガーデニングコンテスト

入賞花壇を発表します！

街をお花で明るく彩って下さったみなさん！
ありがとうございました！

最優秀賞

コミュニティ緑化部門
シティーパーク
武庫之荘花の会

最優秀賞

家庭緑化部門
加登 尚子

優秀賞

コミュニティ緑化部門
花まちハッピー

優秀賞

家庭緑化部門 鈴木 輝子

スモールガーデン賞

家庭緑化部門
井上 智恵子

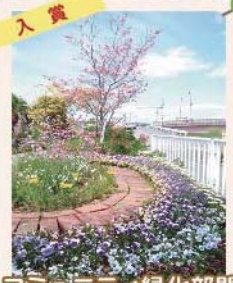
デビュー賞

家庭緑化部門 森若 恵子

入賞

コミュニティ緑化部門
むこっ子ロード
整備実行委員会

入賞



コミュニティ緑化部門
ボランティア
グループ園

入賞

学校緑化部門
学校法人からたち幼稚園

お知らせ

今年のコンテスト
募集については
「緑の相談所だより」
夏号でご案内します

3月 March schedule

展示会 5日(金)～7日(日)
「小品盆栽とうつわ展」
出展:岡地創造倶楽部
場所:展示施設

12日(金) **「多肉植物ハオルチアの寄せ植え」13:30～15:30**
講師:協会職員　田上義信
定員:15名　費用:1,500円
㊙申込

14日(日) **「皐月盆栽」13:30～15:30**
植え替え
講師:尼崎皐月協会 会員　㊙申込

20日(土) **「小品盆栽」13:30～15:30**
雑木盆栽の植え替え他
講師:尼崎小品盆栽山草会 会員
㊙申込

27日(土) **「植物園ガイド」11:00～11:40**
講師:尼崎市都市緑化植物園
グリーンヘルパー

受講の際のお願い

〈講習会・展示会〉
お申込み・お問合せ
尼崎市都市緑化植物園
（上坂部西公園）
TEL.06-6426-4022

※3月27日(土)の植物園ガイドを除く、すべての講習会に申込が必要になっていますので、ご注意ください。

※新型コロナウイルスの今後の動向により、変更または中止とさせていただく場合があります。

4月 April schedule

3日(土) **「菊作り」13:30～15:30**
大菊3本立て、品種の選定他
講師:尼崎市菊花協会 会員

10日(土) **「洋ラン」13:30～15:30 ～シンビジウム～**
講師:尼崎洋ラン会
定員:15名　費用:1,000円
㊙申込

11日(日) **「皐月盆栽」13:30～15:30**
消毒、その他
講師:尼崎皐月協会 会員　㊙申込

17日(土) **「小品盆栽」13:30～15:30**
雑木・松柏の植え替え
講師:尼崎小品盆栽山草会 会員
㊙申込

展示会 23日(金)～25日(日)
「第41回小品盆栽と山野草展」
出展:尼崎小品盆栽山草会
場所:展示施設

23日(金) **「植物園ガイドー絶滅危惧植物ー」11:00～11:40**
講師:協会職員　田上義信
場所:緑の相談所　定員:15名
費用:無料　㊙申込

オガサワラグワ

デンジソウ

24日(土) **「洋ラン」13:30～15:30 ～コチョウラン～**
講師:尼崎洋ラン会
定員:10名　費用:1,200円
㊙申込

5月 May schedule

展示会 6日(木)～9日(日)
「2020あまがさきフラワーガーデニングコンテスト入賞花壇写真展」
場所：展示施設

8日(土) **「洋ラン」10:00～12:00 ～カトレア～**

講師：尼崎洋ラン会
定員：10名　費用：1,200円
㊙申込

9日(日) **「皐月盆栽」13:30～15:30**
施肥、開花前の管理
講師：尼崎皐月協会 会員　㊙申込

展示会 14日(金)～17日(月)
「みどりとやきもの展」
出展：久友会陶芸部
場所：展示施設

14日(金) **「ガーデニング体験講座」10:00～12:00**

講師：協会職員　田上義信
定員：15名　費用：無料　㊙申込

15日(土) **「小品盆栽」13:30～15:30**
雑木盆栽の植え替え、
暖地性盆栽の植え替え
講師：尼崎小品盆栽山草会 会員
㊙申込

展示会 21日(金)～23日(日)
「花と緑の墨彩画展」
出展：彩千会
場所：展示施設

22日(土) **「菊作り」11:00～12:00**
菊苗の管理及び鉢植え
講師：兵庫県菊花連合会
　　尼崎市菊花協会
㊙申込

23日(日) **「洋ラン」13:30～15:30 ～マキシラリア～**
講師：尼崎洋ラン会
定員：15名　費用：800円
㊙申込

29日(土) **「ハーブでバスボム(入浴剤)作り(ハーブの苗付き)」13:30～15:30**

講師：松尾あや子
定員：15名　費用1,000円　㊙申込

ガーデニング体験講座 in 西武庫公園

5月9日(日)10:00～12:00
講師：協会職員
定員：15名　費用：無料　㊙申込

5月22日(土)
尼崎市菊花協会による
菊苗の販売

10:00～11:00(苗がなくなり次第終了)
緑の相談所前で大菊や
ドーム菊などの苗を
販売します。1つ200円から。

温室図鑑
File No.21

森のサボテン
夜の女王
Selenicereus macdonaldiae
サボテン科

開花前の蕾

稜のある茎

森林性サボテンの一種でウルグアイ～アルゼンチン原産の常緑多年草です。幹は径2～3㎝で稜があり、古くなると丸みを帯びます。気根をだしながら上へと昇っていき1シーズンで2～3mも伸び、気づくと温室の天窓に達しています。油断をすると温室のガラスのスキマに入り込み、ガラスが破損することも。普段は目立ちませんが、毎年5月になると幹から綿毛に覆われた可愛い蕾があらわれ、日に日に膨らみ開花が楽しみになってきます。花は月下美人と同様、日没から徐々に蕾がふくらみ、数時間ほどで開花します。直径30㎝以上の大輪で外側の花弁は橙色がかり、大きくそり返ります。一夜だけの開花になりますが、5月上旬～6月中旬にかけて数回開花します。運が良ければ次の日の午前中に花が残っていることも。花を見ればこの園芸名をつけた理由が分かる気がします。

（田上義信）

見頃予報

尼崎市都市緑化植物園（上坂部西公園）緑の相談所

イカル

〒661-0011 尼崎市東塚口町2−2−1　TEL 06-6426-4022（FAX同じ）

［開園時間］ 4月～9月：6:00～21:00
10月～3月：6:00～18:00

［温　　室］ 10:00～16:00（火曜日、水曜日、祝日、年末年始は休館）

［緑の相談所］ 9：00～17:00（年末年始は休館）

［展示施設］ 10:00～16:00（年末年始は休館）

［アクセス］ ＪＲ塚口駅　西南へ徒歩５分
阪急塚口駅　東南へ徒歩15分
阪神バス、阪急バスともに
「ピッコロシアター」下車東南へ１分

令和2年4月1日より兵庫県条例により、公園緑地内は**全面禁煙**になりました。

［緑の相談］ 10:00～16:00（年末年始は休み）

園芸相談専用ダイヤル　TEL：06-6426-7500

植物に関するご質問は、緑の相談コーナーへお越しいただくか、お電話でも対応しています。

ホームページにアクセスできます→

ご来園時のお願い

［編集：発行］ 公益財団法人 尼崎緑化公園協会
TEL 06-4950-6187　FAX 06-4950-6188　URL:https://www.amaryoku.or.jp/