

# みどらん（7月号）



## 【総会のご報告と今後の活動について】

### 【コミュニティガーデン支援事業のご報告】

- ・みんなで楽しむコミュニティガーデン入門講座
- ・「花とみどりのお散歩隊」でめぐる豊洲のガーデン
- ・地区別交流会  
    亀戸・大島地区／湾岸地区／砂町地区／深川地区
- ・アドバイザー派遣について

### 【各ガーデンから活動のご報告】

- ・大島ハーブガーデナーズ

### 【イベント参加のご報告】

- ・新木場チャリティハーブガーデンに参加して

### 【今後の予定】

- ・花端サロン
- ・秋の行事予定  
    区民まつり・グリーンフェスタ

### 【別紙】

- ・生物多様性フェア2025のお誘い
- ・えがお新聞への寄稿より

## 総会のご報告と今後の活動について

令和7年の定例総会は、5月24日（土）に森下文化センターで行いました。参加者は会場出席者16名、委任状34名の合計50名でした。

### i) 活動の振り返り

昨年度の活動を振り返ると、花端サロンを毎月開催したことが、一番大きなことだったと思います。花端サロンでは、運営の役割分担について話し合うとともに、区民まつりやグリーンフェスタについて話し合い、出展内容や段取りを詰めていくことができました。また、そうした話し合いの中からバス見学会の企画が具体化し、11月13日（水）に神代植物園と読売ランド HANA・BIYORIに行くことが出来ました。

それと合わせて、念願のホームページが出来上がり、3月に公開することができました。みどりネットKotoやコミュニティガーデン活動の発信するための強力なツールが整うようになりました。

### ii) 役員の改選とサポートスタッフ

新役員として加藤和子さん（通称：植村さん）、山本夏実さん（会計担当）、三村和子さん（会計監査）の3名に就任いただきました。また、サポートスタッフとして、みどらん編集は松田恵さん、CG支援事業は肥沼理恵さんにサポートいただくことになりました。

今後は広報、総務などについても、皆さんにサポートしてもらえればと思っていますので、ご協力をお願いいたします。（次ページへ）

### iii) 今後の活動

新たな役員やサポートスタッフを迎えることが出来ましたので、例年行っている事業に加えて、今後は次のようなことを進めて行きたいと考えております。

- ・ホームページの更新管理
- ・みどりネットの活動を紹介するリーフレットの作成
- ・区役所や区内企業に対するみどりネットKotoやコミュニティガーデン活動のPR

みどりネットKotoは2000年の10月に発足しましたので、今年の10月で結成25年目となります。区内のコミュニティガーデンも86団体まで増えておりますので、多くの皆様のご協力をいただきながら、‘花と笑顔にあふれる街づくり’を進めてゆきたいと思っています。（■美濃又哲男）

## 新役員挨拶

### 【渉外担当】植村 和子

このたび、みどりネットKotoの役員を務めさせていただくことになりました植村と申します。

江東区に引っ越してきてから、少し広めのバルコニーがあるマンションに住んでおり、久しぶりにガーデニングを楽しんでいます。

コミュニティガーデンの活動は、植物を育てるだけでなく、人と人とのつながりや、地域のまちづくり、災害のときの助け合いなど、いろいろな意味を持つ大切な取り組みだと感じています。

「100箇所」を目指していく中で、みなさんと一緒に工夫しながら、少しでもお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 【会計監査担当】三村 和子

皆さま、こんにちは。

今年度、みどりネットKotoの会計監査を務めることになりました三村和子です。江東区に住みはじめてから、街なかで花で彩られているなど感じていました。

次第に、携わっているのはどんな方たちなのか、どのようなつながりがあるのか等知りたいことばかりふくらみ、仕事の休みが合えばCIGの講座やコミュニティガーデンの活動に足を運ぶようになりました。

現在、公私ともに緑に関わる活動をしており、人とのつながりや草花にふれて笑顔があふれる機会を皆さまとつくれたらと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

### 【会計担当】山本 夏実

会員の皆様、初めまして。みどりネットKotoの会計を務めさせていただくことになりました山本夏実です。

金森ガーデンでガーデンボランティアで参加しておりました折に、みどりネットKotoのお手伝いの話をいただきましたのがご縁です。

そもそもコミュニティガーデンに参加したきっかけは、江東区のガーデン講座です。受講後これからは植物を枯らさない人になりたいと心に誓っていた時に、紹介いただきました。ボランティアを通し園芸のコツ、季節の仕事、活動後のサロン活動で地域の人と繋がっていく。一つのきっかけからどんどん人の輪が広がることを実感してきました。

それだけでなく自宅の庭がよい環境になることにより、庭を活用した休日を家族で過ごすことが増えました。私にとって良いことばかりをもたらしてくれたこの縁に、微力ですがお手伝いをさせていただきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

### 【CG支援事業担当】肥沼 理恵

昨年からみどりネットKotoの会員になり、花壇のお手入れやイベントのお手伝いなどさせていただいています肥沼理恵です。区内には素敵なコミュニティガーデンがこんなにあるのに知らなかったな、としみじみ思う今日このごろです。2017年に同じ幼稚園に通う子供たちとそのお母さんたちで大島ハーブガーデナーズを立ち上げました。2年前から北砂花友ガーデンにも参加しています。私は区内の児童館や子ども家庭支援センターで講座やハンドトリートメントをしています。香りのするハーブは講座でも人気です。何を植えて何を作ろうか考えている時間が大好きです。皆様今後ともよろしくお願いいたします。

### 【みどらん担当】松田 恵

「みどらん」編集のお手伝いをさせていただきます松田恵と申します。コミュニティガーデンとの出会いは、おもてなしガーデン講座に参加したことがきっかけです。いまだに花の名前や適切な育て方を覚えられない万年素人ですが、ガーデン活動にご参加の皆様との温かな交流に魅了されました。街角の花壇に集う人々が花を囲んで緩く繋がり、ガーデン活動を皆で楽しむことでウェルビーイング向上に寄与できることを伝えられれば嬉しいです。みどらんを通して皆様の活動を広く知っていただける一助になれば幸いです。皆様には色々お世話になります。どうぞよろしくお願いいたします。

## みんなで楽しむコミュニティガーデン入門講座

5月に開催しました2回にわたっての入門講座。東陽公園と猿江1丁目公園での実習と座学でした。少人数でしたが、みなさん基本に戻って改めて勉強になったようで良かったです。

参加されたみなさんの感想を一部ですが、掲載します。

- ローコスト、ローメンテでガーデンを作りできるのが負担なく取り組みそうでした
- 植え方、土のこと、育て方、大変勉強になりました
- 植物の性質を考えてすべてを配置してから植え付ける。参考になることを沢山学べました。友人にも紹介したい。
- 知っているようで知らないことがあり参考になりました。
- 大変勉強になりました、水のやり方、参考になりました

10月には上級編の講座（全2回）を予定しています。こちらはすでにコミュニティガーデンをされている方には是非参加してほしいです。お楽しみに。  
(☞中村聖子)



## 「花とみどりのお散歩隊」でめぐる豊洲のガーデン

5月26日（月）、湾岸地区のコミュニティガーデンをめぐる「花とみどりのお散歩隊」に参加しました。集合は10時、豊洲シビックセンター入り口。今回は6名の参加となりました。

最初に訪れたのは、豊洲四丁目公園の「とよ花の会」。大きな交差点の端を、色とりどりの花が彩っており、地域の玄関口のような存在です。なお、ネズミの被害が出たそうで、活動場所が一部撤去されてしまったケースもあると伺いました。

次に向かったのは、豊洲五丁目公園の「ひまわりの会」。タチアオイの花が見事に咲いていて、参加者一同その華やかさに足を止めました。

続いて訪れたのは、豊洲六丁目第二公園「豊洲おもてなしガーデン」。ここでは、私が昨年代表を務めていたこともあり、皆さんをご案内しました。ちょうど抜き取りが終わったばかりで、まだ夏のお花が植えられておらず、少し申し訳ない気持ちになりましたが、昨年のお花盛りの様子を写真で見ただきながら、当時の活動の様子を紹介しました。

このガーデンは、オリパラ2020東京大会の際に行われた講座をきっかけに生まれたもので、近隣には学校もあり、人通りも多く、頭上にはゆりかもめが走っています。

そして最後に訪れたのは、ハッピーおもてなしガーデン豊洲6。道中、小さなさくらんぼの実を見つけ、思わずひとつ口にしてみるという楽しいハプニングもありました。

途中、それぞれの団体の皆さんも加わり、6名だった参加者はいつの間にか大勢となり、みんなで記念撮影を撮ることができました。お互いの活動場所についても見学し合うことができ、とても参考になる交流の時間となりました。

今回は参加者が少なく、区報での告知への反応があまりなかったことが、今後の課題として挙がりました。たとえば、「樹木医と行く、コミュニティガーデン巡り」など、視点を変えた企画も新鮮で面白いのではないかと思います。（井本和歌子）



各ガーデンで集合写真  
（ハッピーおもてなしガーデン豊洲6）



お花いっぱい時の写真を見てもらいました。（豊洲おもてなしガーデン）

## 地区別交流会（亀戸・大島地区）

亀戸・大島地区コミュニティガーデン交流会が6月3日(火)10時から青少年交流プラザにて開催されました。実習場所は、亀七南ガーデニングクラブが活動する亀戸七丁目南公園で、この夏から工事が予定されています。青少年交流プラザにて東方先生の植物についての説明があり、亀戸七丁目南公園に移動しました。当日の天候が雨だったので、植物の抜き取り等の説明のみ行われ、別日にて抜き取り等を行うこととなりました。雨の中、アジサイが見事に咲いていました。改修工事が行われるのが残念という声が多数聞かれました。（☞肥沼理恵）



室内で挿し木の実演をしたのち、公園を見学しました。

## 地区別交流会（湾岸地区）

湾岸地区コミュニティガーデン交流会は、6月11日(水)午後、有明湾岸ファイトクラブ（有明二丁目児童公園）で小雨の降る中開催されました。植え付けのために、均された3か所の花壇に、花の色を見ながら配置のアドバイス。

移動した部屋での交流会は自己紹介から始まり、クラフトソープを実施。材料は石けん、はちみつ、ラベンダーローション、植物オイルで安心な材料です。粘土のように自由な形を作り、世界で一つだけの石けんを作りました。

6団体16名の参加があり、アンケートには今後に繋がるたくさんの意見をいただきました。（☞山本夏実）



小雨の中、花の植え方、配置方法を実演しました。

## 地区別交流会（砂町地区）

砂町地区コミュニティガーデン交流会は6月16日(月)午後、江東図書館に集合し、開催されました。梅雨の時期とは思えないほどの快晴の中、図書館館長・江東区土木部監理課CIG推進係の職員の方から挨拶いただきました。赤レンガガーデン、東砂七丁目フローラーガーデン、アークユセ丁目ガーデンを徒歩で巡り、それぞれのガーデンの特徴と課題、今後について共有しました。散歩後東砂七丁目町会西地区集会所に移動しガーデン活動の意見交換を行い、東方先生から近隣で催されるイベントの紹介もいただき、皆様の活動のすそ野がさらに広がりを見せる予感のする一日でした。（☞山本夏実）



吉木図書館長もお話ししてくれました。

## 地区別交流会（深川地区）

深川地区コミュニティガーデン交流会は、6月24日(火)13時30分から富岡区民館にて開催されました。実習場所は、富岡区民館から程近い深川公園の一角にある「深川なごみの庭」でした。アジサイやアナベル、斑入りイワミツバ、オタフクナンテン、ノブドウ、ブルーサルビア、ユリ、アジュガ等、東方先生から剪定の仕方等の説明がありました。

梅雨の蒸し暑い曇りのお天気ではありましたが、皆さん剪定方法を熱心に聞いて、確認していました。最後には収穫した植物で小さなかawaii花束を作りました。それぞれの交流も活発に行われていたようです。（☛肥沼理恵）



増えている多年草を  
分けてもらいました。

## アドバイザー派遣について

江東区からの委託事業のひとつにアドバイザー派遣があります。各コミュニティガーデンから申し込み頂き、アドバイザーが公園でお手入れの仕方や剪定、活用など実際に一緒に作業します。活動が始める前にご相談がある場合もあります。それぞれのガーデン毎に植えてある植物や活動する頻度、みなさんの趣向など違うのでなるべくそれに沿ったアドバイスができるように努めています。現在は、東方を中心に役員の皆さんと一緒に回っています。

保育園では園児たちと一緒に植え込みの指導に行くところもあります。先日行った南陽幼稚園では、保護者の皆さんが中心となり作業し、子どもたちは日々のお水やりという場所です。お教室でコミュニティガーデンの魅力や育て方の基礎など簡単にお話しし、そのあと、土づくりや花壇への植込みの仕方など実演しました。あいにくの雨でしたが小雨になったところを見計らって作業をしました。さすが若いママさんたちは元気です！毎年新しいメンバーが入れかわっていましたが、今年から卒園児のママたちも参加するグループになったそうです。卒園後もママ友とつながるいい機会になりますね。

なお、今年度は30回の派遣を予定しています。実は昨年度は25回だったので5回増えました。アドバイザーとして一緒に活動してもらえる仲間も増えますように。ご一緒にいかがでしょうか？（☛東方陽子）



## 大島ハーブガーデナーズ活動報告

6月20日(金)の午前中、大島ハーブガーデナーズが活動しているのは大島八丁目公園にある花壇です。タコのような怪獣の遊具がある公園なので、子供がよく遊んでいます。保育園のお散歩も来る公園で、チューリップのお花を持っていってもらったり、ダンゴムシを探しに來たりして賑やかなこともあります。

今回は、エキナセアとセンニチコウを植えました。  
北砂花友ガーデンから2名の助っ人が来てくれました！  
春はフレンチラベンダー、ローズゼラニウム、ヘリクリサム、ノイバラや原種バラのスイートブライアーが咲きます。  
夏はマートルがたくさん咲いて雪のように散ります。  
ボリジ、グロッソ・ラベンダー、ベルガモットの花にはクマバチが重そうにぶらさがります。

今年もラベンダーが開花したので、メンバーに声をかけて「蒸留の会」を行いました。陶器製の「蘭引(らんびき)」にラベンダーと水を入れ、1時間ほど加熱すると香りのする水が採れます。精油成分は微量ではありますが入っているはず。清涼感のある甘い香りが部屋中に漂います。私は蒸留する時間が大好きです。お茶を飲みながら仲間と他愛のない話をしているうちに、ラベンダーウォーターがビーカーにいっぱい溜まります。毎年ラベンダーが咲くと、つい蒸留の会を計画してしまうのでした。今度はフレッシュラベンダーでラベンダーバンドルズを作ろうかと企画中です。  
(●肥沼理恵)



### ラベンダーの香りに包まれて ～新木場チャリティハーブガーデンに参加して～

6月8日(日)ラベンダーの摘み方についてのレクチャーを受けた後、約50名の参加者が一斉にラベンダーの摘み取りを始めました。1時間ほどで、それぞれの新聞紙の上にはいっぱいのラベンダーが並びました。

摘み取ったラベンダーは30本ずつ束ねられ、次々に束の山ができていきました。これらの束は、会社のエントランスで数か月間乾燥させ、秋の区民まつりではクラフト作品として生まれ変わります。

みどりネットKotoでは、NECソリューションイノベータ様より毎年花苗のご寄付をいただいています。そのご恩返しの気持ちで今回の作業に参加したつもりでしたが、実際はラベンダーの香りに包まれて、心も体も癒される、楽しく至福のひとつときとなりました。

もう、来年のラベンダーの季節が待ち遠しい思いです。(●永井薫子)



## 花端サロン 今後の予定

7月26日(土) パルシティ江東3階、第1会議室(扇橋3-22-2)  
8月23日(土) 森下文化センター3階、第1会議室(森下3-12-17)  
9月27日(土) 江東文化センター3階、第1研修室(東陽4-11-3)

いずれも午後2時～4時の予定です。皆様のご参加をお待ちしています。

## 秋の行事予定

### 【区民まつり】

10月18日(土)、19日(日)に木場公園で開催されます。  
みどりネットKotoの出展については、6月28日の花端サロンで話し合う  
予定です。

### 【グリーンフェスタ】

11月16日(日) 東陽公園で開催されます。

### 《去年の写真》



モリモリのハーブブーケ



はじめての「たねダンゴ」



グリーンフェスタ  
「東陽公園」

### ★みどらん令和7年9月号の原稿を募集いたします

活動報告、お花の写真等々、テーマはご自由ですので、是非  
皆様のお声をお寄せください。原稿はLINE、メール、郵送で  
も構いません。

締め切り 8月20日

送り先・問合せ先 江東区猿江1-23-2-101 090-1032-6773  
fwij2713@nifty.com 美濃又

みどらんをLINEではなく郵送で送ってほしい方は、遠慮な  
くお知らせください。

### 【ホームページ】



Instagramも始めました



編集後記：世界情勢が目まぐるしく変動し、未来への不安も  
増している状況ですが、だからこそ街中のコミュニティー  
ガーデンが果たす役割も大きくなっていると感じます。6月  
の交流会で親睦が深まり、さらに花友の輪が広がったことと  
思います。区内100ヶ所に幸せを育むガーデンができ、花友  
の輪が広がっていくのが楽しみです。(■松田恵)

第136号 みどらん 7月号  
2025年 7月 1日  
発行人 みどりネットKoto  
発行責任者 美濃又哲男  
江東区猿江1-23-2  
編集責任者 松田 恵

# 生物多様性フェア2025のお誘い

生物多様性フェア2025 7月9日(水)～15日(火)

今年で4回目となる生物多様性フェアが、江東区文化センター2階ロビーで開催されます。このフェアでは江東区の生物多様性やみどりに関わる市民団体、学校、企業、区役所など29団体がポスター展示を行います。また11日(金)、12日(土)の午後にはポスターセッションが行われます。

みどりネットKotoでも、コミュニティガーデン活動のご紹介を行います。区内で行われている様々な活動について知ることができると思いますので、ぜひ会場に足を運んでみてください。

## ●猿江恩賜公園エクスカーションのご案内

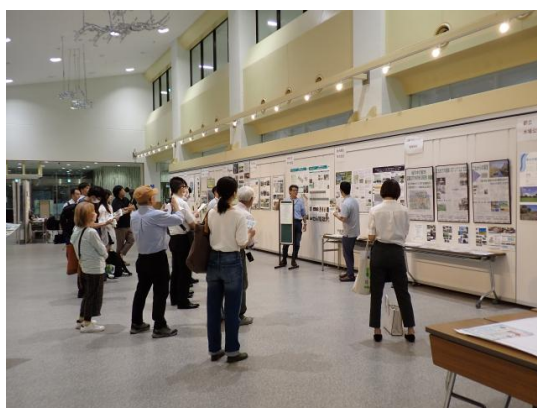
7月10日(木)の午後3時から、「都立公園における多様な生物が生息する空間」として保全整備が行われている猿江恩賜公園においてエクスカーションが行われます。

生物多様性に配慮した維持管理について公園管理者の方からお話しが聞けるほか、日頃から生物観察行っている都立科学技術高校の生徒さんのお話しも聞けます。

ご興味の方は美濃又(Tel. 090-1032-6773)までご連絡をお願いします。

追記 江東区では令和6年、7年の2年間で、生物多様性保全の地域戦略作りが進められています。(美濃又哲男)

## 《昨年の写真》



生物多様性のために  
私たちができることを  
みんなで一緒に考えてみよう！

## 生物多様性フェア

2025  
7/9(水) - 7/15(火)  
13:00～ ～12:00

会場：江東区文化センター2階ロビー  
(江東区東陽4-11-3/江東区役所東隣り)  
開館時間：9:00～22:00 \*14日(月)は休館日

ご自由にご参加いただけます！  
7/11(金), 12(土)  
14:00～17:00予定

江東区の生物多様性、自然、みどりに関わる区民、市民団体、学校、企業、区役所等が協働して、活動報告や研究成果のポスター展示を開催！  
期間中には2回のポスターセッション(出展者による口説説明)を行います。

### 出展者

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 木場プレーパークぼうけん隊<br>グリーン・コミュニティ会議<br>江東エコリーダーの会<br>こうとうビオトープネットワーク<br>みどりネットKoto<br>NPO法人NPO birth<br>NPO法人江東区<br>ハニービー・プロジェクト<br>NPO法人ネイチャーリーダー江東<br>NPO法人マザーズリー自然学校<br>NPO法人みどり環境ネットワーク<br>KOKOPELLI+ (ココペリプラス) | かえつ有明高等学校<br>東京環境工科専門学校<br>東京都立科学技術高校<br>武蔵野大学工学部<br>サステナビリティ学科<br>(環境システム学科)<br>明治大学生物多様性研究会<br>一般社団法人<br>江東CIGビジョン推進協会<br>アメニス東部地区グループ<br>清水建設株式会社<br>株式会社竹中工務店 | 東陽・新砂地区<br>運河ルネサンス協議会<br>株式会社フジクラ<br>江東区砂町文化センター<br>都立木場公園<br>江東区環境清掃部温暖化対策課<br>江東区土木部河川公園課<br>江東区土木部管理課CIG推進係<br>江東区土木部施設保全課庶務係<br>生物多様性チーム江東 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

主催：生物多様性チーム江東 後援：江東区  
お問合せ：03-5683-0723 / info@teamkoto.org

### 【ガーデニングで夏バテ予防】

今年も夏がやって来ました。

この急激な温暖化は、80万年ぶりの大変化だと聞いてびっくりしています。人間がこの変化に対応するのは、なかなか難しいことですね。

植物も同様に、暑さに耐えきれず夏を越せずに枯死してしまうものも出てきました。夏を越すためには、体力づくりが必要ですね。

ガーデニングは健康に役立ちます。

まず、外に出て陽の光を浴びることでビタミンDが生成され、免疫力が高まります。セロトニンという「幸福ホルモン」が脳内で分泌されることもわかっています。また、お手入れの中で立ったり座ったりする動作はスクワットと同じ。自転車こぎと同じくらいの消費カロリーがあると知ったときは驚きました。意外と木陰は風が通り、暑いと思って外に出ても涼しく感じることも多いものです。お部屋の中で冷房をつけながらテレビを見ているより、花友と“花端会議”をしながらお手入れのあとのお茶を楽しむ時間は、冷房費の節約にもなり、カーボンオフにもつながります。

もちろん、会話をすることが認知症予防に最も効果的だというのは、皆さんもご存じのことでしょう。

実は、土の中には人にとってとても大事な細菌がいることが、2019年にアメリカのコロラド大学の研究によって明らかになっています。

この細菌はストレスを軽減したり、アレルギーを和らげたりする効果があるそうです。コロナ禍では「無菌」であることへの関心が高まりましたが、むしろ共生できる“良い菌”とも離れてしまったのかもしれない。

悪い菌が入り込む前に、良い菌と共生しておくことは、新生児にとっても大事なことです。土の中にいるミミズも、体内を通過することで有害な物質を無毒化してしまうそうです。ちょっと苦手だったミミズのこと、今ではすっかりお気に入りのいきものとなりました。

木陰のある道を選んで、コミュニティガーデンへ足を運んでお手入れされている皆さんにお声がけしてみてください。

今、江東区では86か所で活動が行われています。

（☛コミュニティガーデンアンバサダー 東方陽子『えがお新聞』に寄稿しております）

ガーデン活動の様子  
（豊洲シーサイドガーデン）

