第 203 回森で遊ぶ会「有度山散策」実施報告書

1. **実施日時**　令和 6 年 4 月 14 日（月）9：30～13：30
2. **実施場所**　吉田川～有度山
3. **参加インストラクター会員**

　　担当　　：大石　中川

　　アシスト会員：朝比奈、越智、小長井、高橋、矢下

4. **一般会員の参加**　合計２４名
5. **実施状況**

　美術館駐車場の前に集合し、有度山北麓の里山を一周した。先ず美術館脇の林の中を下って吉田川沿いに出た。川沿いを平澤寺まで進み、そこから山に入って有度山稜線部まで登った。稜線沿いに北上し途中から下って沢沿いに森の中を戻ってくると、森林インストラクターの活動場に着く。そこで昼食にしたが、今回ここで参加者に野趣あふれる飲食物を提供するなど、色々な「おもてなし」をした。高橋、矢下、小長井、大石がコース案内を、中川、越智、朝比奈が活動場で待機しておもてなしを担当した。

　なお、当初予定したコースには急な傾斜地がいくつかあることが下見で分かった。そこで参加者には予めストックと手袋の持参をお願いし、かつ当初予定のコースを一部変更するなどして危険防止を図った。

　今回の散策では、クレソンの生えている水のきれいな吉田川沿いでの道端に生えている野草や樹木の観察、平澤寺から有度山稜線部への森の中でのギンリョウソウの発見、起伏の少なく歩きやすい新緑に取り囲まれた稜線部でうぐいすの鳴き声を聞きながらの気持ち良い山歩き、沢沿いの森の中でのウラシマソウとの出会い、そして活動場での「焼きタケノコ」「ヒサカキ茶」「笹茶」等でのおもてなしと、色々と楽しい出会いを楽しんでいただけたのではないだろうか。

[第 1 班]　（担当：高橋）

　メンバーの中に高齢？で、体力的に危惧された方がおられたが、全く問題なく元気に予定のコースを歩き終えたのには感心した。

　ソメイヨシノの花はほぼ終わりに近かったものの、時折吹く風に舞う花びらも風情があり、満開の八重桜、コバノガマズミや野草の花など皆さん楽しんでおられた。

　当会の活動場で、昼食時でのこの場所の来歴や食べられる野草や木の芽についてのレクチャーには皆さん関心をもって聴き入れていたようだった。もてなしの「焼きタケノコ」「ヒサカキ茶」「笹茶」にも興味を持たれたようだし、希望者にはウルイを提供出来たのもよかった。皆さん満足して帰られたようでした。　　（高橋　記）

[第２班]　（担当：矢下）

今回のお客さんは、元気な６名の女性。最初にコース説明。行きは吉田川沿いの土手散策をしながら春の植物観察、帰りは有度山の尾根歩き、途中運が良ければ富士山が見られるが、起伏が多い、足に自信がなければ、途中から谷筋に下る方法もあると説明するが皆さん大丈夫そうだ。吉田川沿いでは可憐な春の花々が足下を彩る。しかし、やがて雑草として蔓延り邪魔にされる存在になってしまう。そんな彼らが、実は漢方が伝わる前から民間療法の＜和薬＞として、利用されていたことを知り、親しんで貰う事に主眼おいた。

吉田川に着く前に、コナラ・シイの雑木林に入った。太いコナラがカシノナガクイムシによるナラ枯れ被害で朽ち倒れていた。これは、里山の利用が放棄されたのも原因の一つであること、このような状態の木を「ナースログ」と呼び、次の世代を育てる為の、重要な要素になること、等を説明した。

吉田川の土手には、アカメガシワ、ヒメオドリコソウ、ホトケノザ、オオイヌノフグり、コオニタビラコ、カラスノエンドウ、オオバコ等が競うように咲いており、夫々の薬効を説明した。

アカメガシワの樹皮は、健胃作用があるので、キハダと共に山伏の作った＜陀羅尼助＞や＜百草丸＞等に利用され、葉の煎液は腫れ物の患部洗浄に使われていた。**オオバコ**の花は雌性先熟で下から咲いていく。蓋果には植物繊維が多く含まれるので、便秘の緩和、乾燥させ細かく刻み煮詰めたものは下痢止めに使った。さらに上流には六角連、その周りにカキドオシがあった。**カキドオシ**はシソ科で葉を揉むとミントのような良い香りがあり、サラダ等の炒め物にすると美味、煎液は糖尿病対策や壊血病予防や強壮薬としても用いられる。十把一絡げに雑草と言われる植物たちの可憐な花や、その意外な効能に驚きながら、足下の花を見直してくれたようだった。

平澤寺で一休みし尾根歩きに入る。お寺の裏手に、＜トックリ病＞の檜の大木があった。苦手の水気の多い場所に育つとなりやすい事、材木として利用するのに罹病部分の上部からしか利用できないので、林業としては好ましくない事を話した。しかし植物はその生育環境を自分で選択出来なく、人が自然に干渉する危うさを考えて貰った。

途中＜ヤブニッケイ＞に出会ったので、一葉いただき、揉んで香りを嗅いでもらった。樟脳のような良い香りがする、これは葉の防御機能の一つで、仲間に危険を知らせるサインで、樹木達は、こうして連絡を取り合っていると説明した。そしたら、わあ！利口と言ってくれて、植物に一層親しみを感じてくれたようだった。

尾根道からは、雲が多く待望の富士山には出合えなかったが、画眉鳥やメジロの囀りに元気を貰って、昼食場所のインストラクター活動地に向かった。焼きタケノコをごちそうになり、帰りにはウルイ（オオバギボウシ）を採取させてもらい、お土産に持ち帰ってもらった。　（矢下　記）

[第３班]　（担当：小長井）

夫婦２組と女性２人の６人を案内した。初参加１人を含め、参加回数は数回程度の人が多かった。

美術館の敷地内にあるタンポポの観察からスタートした。セイヨウタンポポは無性生殖でクローンで増えていること、クローンの利点や欠点について説明した。植物の性の関連として、林内のアオキの「雌雄異株」、吉田川沿いに咲いていたオオイヌノフグリやナズナの「同花受粉」、オオバコの「異熟性（雌性先熟）」などを説明した。性の多様性について「植物はすごい」との声があった。

平澤寺の先の林内で、ギンリョウソウが生えていて、「腐生植物」であることを説明した。皆さん、実物は初めて見たようで感動され写真を撮っていた。マムシグサやウラシウマソウが複数個所で生えていて、キノコバエを騙して受粉させていることを説明した。仏炎苞を開けて、付属体の下にある花（雄しべ）まで覗き込んで写真を撮る方がいた。

平澤寺からの先の林内にはタブノキ（新芽）、コバノガマズミ（花）、アラカシ（葉）などが沢山確認できたので、特徴を説明して、これらの木が現れる度に「この木の名前は？」と何度か質問してみたが、皆さん、すぐには覚えられないようだった。

五感の体験としては、キュウリグサ、カキドオシ、ヤブニッケイの葉の匂い、セイヨウカラシナの葉の味、アカメガシワの新芽の上を覆う赤色の星状毛の感触、ウグイスやメジロのさえずりなどを体験してもらった。「セイヨウカラシナの葉は料理にも使っている」との声があった。

美術館に戻る手前で、「今日は他の予定があったが、こちらに参加してよかった。」との声があった。他の皆さんも満足していただけたのではないだろうか。（小長井　記）

[第４班]　（担当：大石）

４班は女性６名で、３人は初めての参加、残り３人は何回も参加されてる方でした。

穏やかな天気の中、きれいな水の流れの中に、白い花をつけたクレソンがびっしりと生えている吉田川沿いにゆっくりと歩いていった。道端には普段は雑草として見過ごしてしまう野草が可憐な花を咲かせていた。ホトケノザ、ヒメオドリコソウ、オオイヌノフグリ、オニタビラコ、コオニタビラコ、キュウリグサ、オランダミミナグサ、マツバウンラン等話した。皆さん熱心にメモを取ってくれていた。大きな梅の木にはもう立派な実が成長していて、皆さんおどろいていた。しばらく前までは満開だったソメイヨシノザクラは散り終わりの状態だった。セイヨウジュウニヒトエ、ムスカリがきれいに咲いていた。ヒサカキの花は終わっていたが。シキミ、アケビの花はまだ少し残っていた。

平澤寺から有度山の稜線までのコースは今までと一変して、登りもきついところもあったが、無事通過出来た。途中ギンリョウソウが咲いていて、皆さんの注目するところとなった。有度山稜線沿いに北上した。アップダウンも少なく、涼しい木陰の新緑の林、ウグ

イスの囀りが聞こえる中での稜線歩きは快適そのものであった。ちょうどコバノガマズミも花が見ごろであった。アップダウンのきつくなる稜線の手前で山を下り、沢沿いに森の中を進み、森林インストラクターの活動場に到着した。そこでは、待機していた森林インストラクター会員が参加者に「焼きタケノコ」「ヒサカキ茶」「笹茶」をサービスしながら、当地の来歴とここで採取できる食べられる植物について解説した。帰りがけには、ウルイ、セリのおみやげもさし上げた。　　（大石　記）

平澤寺での休息

有度山稜線目指しての山道

活動場での昼食

ヒサカキ茶　笹茶を作る