



(公財) 兵庫県園芸・公園協会 花と緑のまちづくりセンター

花緑に癒される脳

第1回 「ストレスを下げるネイチャーブレイク」

兵庫県立大学大学院 緑環境景観マネジメント研究科 教授／
兵庫県立淡路景観園芸学校 主任景観園芸専門員 豊田 正博

長引くコロナは、私たちに心理的ストレスを与えているようだ。昨年、我々が行った調査では、「緊急事態宣言下の外出自粛の影響」について、2,379人39.6%の人が「心理的ストレス増加」を感じていた。

ストレスとなる刺激が脳に届くと、脳内の扁桃体から視床下部、交感神経へと指令が伝わり、心拍数や血圧、血糖値が上昇する。このストレス反応が慢性化すると、自律神経や内分泌系の不調、心身の不調、免疫機能低下を引き起こす。そして、高血圧、高血糖、糖尿病、がん、脳卒中、うつ病につながる。高血圧、糖尿病、うつ病などの疾患は認知症リスクも高める。

一方で、穏やかな自然の風景、美しい草花といった視覚刺激、清流の音や鳥のさえずりのような聴覚刺激、おいしい食べ物のような味覚・嗅覚・体性感覚刺激が脳に届くと、脳内の側坐核からドーパミンが放出されて快感情が起こる。この時、ストレス反応はおさまる。

外出自粛の折、屋内でできるストレス軽減法を紹介しよう。これは、米国誌ホルトテクノロジー(2019)掲載の私の研究(邦題：机上の小さな植物がオフィスワーカーのストレスを軽減する可能性)である。

まず、ご自身が使う机かテーブルに、邪魔にならない大きさ(高さ20-30cm程度)で、好きな鉢植えを置く。屋内植物(観葉、鉢花、小型ラン等)がよい。

そして、疲れやストレスを感じた時に3分間、できるだけ何も考えずにその植物を“ぼーっ”と眺める。これを自然と触れあう休憩、ネイチャーブレイクという。

研究では、3分間、好きな植物を見ると脈拍が低下することが示された。大切なのは、自分が気



コウモリランを見ながらネイチャーブレイク

に入った植物を使い、自分で育てて愛着が生まれることだ。

愛着が生まれると、植物に飽きることなく快感情がわき、ストレス軽減効果が長く期待できる。

ネイチャーブレイク中、脳は、植物という外部からの視覚刺激に注意を向ける。この時、快を感じると、扁桃

体の活動が鎮まり、ストレスフルな状態からクールダウンする。これを、ストレスを感じるたびに行うと、ストレスの慢性化を防ぐ。ぜひ一度、お試しを。



花壇で育てている草花やハーブもネイチャーブレイクに使える

2021 ガーデンコンペ・ひょうご 作品募集のご案内

ひょうご まちなみ
ガーデンショー in 明石

来たる9月19日(日)から26日(日)まで、美しい県土づくりやふるさと兵庫づくりを目指し、花と緑のまちづくりをいっそう推進するため、県民主体のイベントとして「2021ひょうごまちなみガーデンショー in 明石」を、兵庫県立明石公園ほかにて開催します。

会場にはガーデンコンペの作品を展示しますので、皆様の出展をお待ちしています。

詳細につきましては、ガーデンショーのホームページをご覧ください。出展申込書もダウンロードできます。

※B部門は受付終了しました。



A 部門 写真

(1) コミュニティ・職場 (2) 家庭 (3) 学園

申込期間 受付中～8月7日(土)
展示場所 県立明石公園 パークギャラリー
(明石公園サービスセンター内)

対象
(1) 自治体や商店街などの地域団体や事業所にある花壇・植栽
(2) 家庭の花壇・植栽
(3) 教育機関と保育所、こども園のなかにある花壇・植栽

写真サイズ
キャビネ版=2Lサイズ(縦127mm×横178mm) 4枚
※2020年秋以降に撮影された異なる4種類の写真をご用意ください

申込方法
出展申込書に必要事項を記入の上、写真4枚とともに申込先まで郵送



出展写真の展示風景

< 2020 年最優秀作品 >

C 部門 まちなみガーデン

花や樹木等を用いて「まちなみの装飾技術」を競うガーデン

申込期間 6月28日(月)～8月7日(土)
展示場所 県立明石公園 正面入口付近
対象 花緑団体、学校や会社の園芸クラブ、自治会、老人会などグループで活動している団体
※先着12団体

申込方法 出展申込書に必要事項を記入の上、郵送またはFAX



< 2020 年最優秀作品 >

D 部門

(1) 寄せ植え (2) ミニ寄せ植え (3) ハンギングバスケット

申込期間 6月28日(月)～8月7日(土)
対象 個人
申込方法 出展申込書に必要事項を記入の上、郵送またはFAX



まちなみガーデンショー 検索

< 2020 年最優秀作品 >



寄せ植え



ミニ寄せ植え



ハンギングバスケット

花緑いっぱい運動推進員募集

地域で花と緑のまちづくりに取り組む皆様をボランティアで支援する「花緑いっぱい運動推進員」を募集しています。令和3年5月31日現在、185名の方が花緑いっぱい運動推進員として活動されています。花と緑のまちづくりに関心のある方の積極的な参加をお待ちしています。詳しくは、下記のお問い合わせ先へご連絡ください。



● 活動内容

- 地域の緑化活動に取り組もうとするグループの育成
- 地域の緑化活動への技術的なアドバイス
- 緑化活動グループの交流促進 など

※半年に一度、活動報告書を提出していただきます。

● 活動に対する支援

- 月1,000円の活動助成金
- 兵庫県ボランティア災害共済制度への加入
- 研修会やワークショップの案内

<お申込み・お問合せ先>

(公財) 兵庫県園芸・公園協会 花と緑のまちづくりセンター
〒673-0847 明石市明石公園1-27
TEL.078-918-2405 FAX.078-919-5186



花緑いっぱい運動 検索

事業概要

兵庫県では、都市における環境の改善や防災性の向上等を目的として、県民緑税を活用した「県民まちなみ緑化事業」を実施しています。県民のみなさんによる植樹や芝生化などの緑化活動に対して補助を行っています。また植栽後の維持管理も県民のみなさんで行っていただきます。

緑化区分	補助内容
一般緑化	公園、広場、マンション、学校等への植樹や生垣の設置等を行う住民団体等に対し、緑地整備に要する費用を補助します。
校園庭の芝生化	学校の校庭や幼稚園・保育園の園庭の芝生化に要する費用を補助します。
ひろばの芝生化	公園、広場、グラウンド等の芝生化に要する費用を補助します。
駐車場の芝生化	マンション、事務所、公民館、商業施設、工場の駐車場等の芝生化を行う所有者や管理者等に対し、芝生化に要する費用を補助します。
建築物の屋上緑化・壁面緑化	商業施設、オフィスビル、病院、マンション等の屋上又は壁面の緑化を行う所有者や管理者等に対し、緑化に要する費用を補助します。
大規模都心緑化	人口集中地区内の駅周辺の公共性が高い都心空間で、歩行者空間を豊かにする大規模な緑化を行う協議会に対して、緑化に要する費用を補助します。(最小規模1,000㎡以上)

対象者

- 自治会、婦人会、老人会などの住民団体
- まとまった面積の緑化を行う土地所有者（個人・法人など）
- 法人、個人、住民団体及び市町等により構成する協議会（都心緑化のみ）

対象地域

住民団体が公共用地で実施する場合

- （一般緑化、ひろばの芝生化、駐車場の芝生化）
- 都市計画法に規定する都市計画区域
- 緑豊かな地域環境の形成に関する条例（以下「緑条例」という。）の「さとの区域」、「まちの区域」など

個人・法人等が実施する場合

- 都市計画法に規定する市街化区域
- 用途地域が定められた区域
- 市街化調整区域のうち、特別指定区域及び開発指定区域
- 緑条例の「まちの区域」など

*ただし、校園庭の芝生化は県下全域、大規模都心緑化は人口集中地区内の駅周辺が対象です。

兵庫県民の皆さんが行う緑化活動を支援します

一般緑化の一例



道路植栽帯

企業の道路沿いの花壇(全長約200m)にクリーピングタイムとヒメイワダレソウを植栽し道路の景観美化に貢献している。

校園庭の芝生化の一例



園庭

雑草で覆われていた小学校の中庭を芝生化し、学びの場と憩いの場ができました。

ひろばの芝生化の一例



自治会広場

土の広場を芝生化したことにより多目的用途が期待されます。子ども達も裸足で駆け回ることができるようになりました。

屋上緑化の一例



施設屋上

屋上をヘデラで緑化した事により景観も良くなり、夏場の温度上昇を抑えることができました。

問い合わせ先

一般緑化、校園庭・ひろばの芝生化

実施箇所	お問い合わせ先	郵便番号	所在地	電話番号
神戸市	県土整備部まちづくり局 都市政策課緑化政策班	650-8567	神戸市中央区下山手通 5-10-1	078 (362) 3564
尼崎市、西宮市、芦屋市 伊丹市、宝塚市、川西市 三田市、猪名川町	宝塚土木事務所 まちづくり建築課	665-8567	宝塚市旭町2-4-15	0797 (83) 3191
明石市、加古川市、高砂市 稲美町、播磨町	加古川土木事務所 まちづくり建築課	675-8566	加古川市加古川町寺家町 天神木97-1	079 (421) 9402
西脇市、三木市、小野市 加西市、加東市、多可町	加東土木事務所 まちづくり建築課	673-1431	加東市社字西柿1075-2	0795 (42) 9409
姫路市、相生市、たつの市 赤穂市、宍粟市、神河町 市川町、福崎町、太子町 上郡町、佐用町	姫路土木事務所 まちづくり建築第1課	670-0947	姫路市北条1-98	079 (281) 9313
豊岡市、養父市、朝来市 香美町、新温泉町	豊岡土木事務所 まちづくり建築第1課	668-0025	豊岡市幸町7-11	0796 (26) 3757
丹波篠山市、丹波市	丹波土木事務所 まちづくり建築課	669-3309	丹波市柏原町柏原688	0795 (73) 3863
洲本市、南あわじ市 淡路市	洲本土木事務所 まちづくり建築課	656-0021	洲本市塩屋2-4-5	0799 (26) 3247

駐車場の芝生化、建築物の屋上緑化・壁面緑化、大規模都心緑化

実施箇所	お問い合わせ先	郵便番号	所在地	電話番号
全市町	県土整備部まちづくり局 都市政策課緑化政策班	650-8567	神戸市中央区下山手通 5-10-1	078 (362) 3563

募集期間

2021年4月1日(木)～11月30日(火)

*ただし、予定額に達した場合は、受付を締め切りますのでご了承下さい。

グリーンメッセージ

皆さん、ご存知ですか？公園の「ラヂオ塔」

兵庫県参与・(公財)兵庫県園芸・公園協会顧問
石原 憲一郎

今年も阪神・淡路大震災26年目、東日本大震災10年目の節目が過ぎました。黙祷するなかで、今後、高い確率で起こると予測されている「首都直下型地震と南海トラフ地震」を前に、防災や減災、さらに被災後の対応等について自分なりに考える機会となりました。

そうしたなか、元大手広告代理店で活躍した友人が久しぶりに訪ねてきました。差し出された名刺には「臨時災害FM局支援NPO法人Qねっと関西理事長・プロデューサー」と書かれており、思わず震災時の情報確保について話が盛り上がりました。

被災後に重要なのは、避難場所、水、食料などいろいろありますが、情報も不可欠です。彼は、NPO活動とは別に趣味として全国に残る「ラヂオ塔」を訪ね歩き、その実態を様々な雑誌や新聞に記載しているようです。

筆者が勤務する明石市にも「ラヂオ塔」があると聞き、さっそく近くの中崎公園「ラヂオ塔」を見に行きました。

この「ラヂオ塔」は、1937年に建立されたもので、高さ3.5m、幅1.3mの建造物で、クリーム色をしており、一見すると灯籠のようにも見えますが、右から左へ「ラヂオ塔」の表記があり、横には、文化庁の登録有形文化財であるとの標柱もありました。

「ラヂオ塔」は、社団法人日本放送協会（NHK）大阪放送局が1930年（昭和5年）6月、天王寺公園旧音楽堂後に初めて設置したのが始まりのようです。NHKが設置した「ラヂオ塔」は、「公衆用聴取施設」といい、その後、奈良公園、湊川公園（神戸市）、円山公園（京都市）など全国の公園などに460ヶ所余り整備されたとのこと。

「ラヂオ塔」の用途は、主としてラジオ体操放送やスポーツ中継放送が中心だったようです。

筆者が想像する災害時の情報伝達の目的はあまり無かったようです。

昭和初期の歴史の証人として残存する「ラヂオ

塔」は、当時の様子や用途等も解説して保存すべきと考えています。

さて、コロナ禍で、長期在宅による運動不足や心の不調などに起因する健康二次被害が心配されますが、公園など広い屋外空間で健康運動するための装置として、昭和の「ラヂオ塔」に代わる令和の新しい仕掛けがあるのではないかと考えています。コロナ禍で健康インフラとして再認識された公園の重要な役割ではないでしょうか？

また、前述したように今後の大規模災害を想定した時、ICTによる情報伝達システムは最重要事項ですが、ブラックアウト状態の非常時にどれだけ役に立つのか心配が残りますので、再生エネルギーや蓄電の仕組みも考えた取り組みが重要でしょう。

特に、災害時の避難地や防災拠点として指定されている公園等については、「ラヂオ塔」に代わる新たな情報発信装置が必要ではないかと、公園における健康と防災の両面の役割を考えながら、自分自身の運動を兼ねて全国の「ラヂオ塔」を訪ねて行きたいと考えています。



中崎公園のラヂオ塔

ほっと

相談員ニュース

見て触れて地域で楽しむセンターのコミュニティガーデン

緑の相談所長 松永 龍児



(写真3)

植物を観察するには、眼で見るだけではなく、触れたり匂いを嗅いだり利用したりして、植物の形態を本当に知ることが出来ます。例えば、ハランの花を見られたことはあるでしょうか。(写真1)のように葉の根元の茎に花が付きます。ハランは葉の美しい植物で、そこに注目が集まりますが、この根元に咲く花に気が付く方は少ないのではないのでしょうか。

花と緑のまちづくりセンターの入口に、皆さんが植物を観賞するだけでなく、実際に触れて作ってもらえる花手水（はなちょうず）を設置しました。(写真2)

コロナで出かけることのできない昨今、

子どもたちが自由に草花をちぎって飾ることのできる子供用花手水。一日一組限定ですが、花好きの方が植物管理員の作業を手伝いながら、自分だけの花手水を作れる手水鉢を用意しました。季節の花や葉を使って、自分だけの花手水を作ってSNSに投稿してください。

当センターは、皆さん一人一人の協力で、自由に草花を楽しめる場所にしたいと考えています。植物の管理も気が付いた人が手伝っていただけるような場所にしたいのです。

植物に触れると精神的に穏やかになったり、心が豊かになったりと言われることがあります。コミュニティガーデンと呼べるような、皆さんが自由に触れたり匂いを嗅いだりできる、明るく、くつろげるガーデンを皆さんのお力を借り、一緒に作っていききたいのです。

今後、花が咲き誇る庭だけではなく、宿根草を多くした自然風の管理がしやすい庭、カラーリーフの庭や・トロピカルな雰囲気のある庭、自由に楽しめるハーブガーデン等考えています。

みんなでアイデア出し合い、植物の管理をしながら会話が弾む本当のコミュニティガーデンを一緒に作っていきましょう。(写真3)



(写真1)



(写真2)

**** 園芸相談コーナー ****
 10:00~12:00 13:00~16:00
 火曜日を除く毎日
 TEL 078 (918) 2405
 FAX 078 (919) 5186
 MAIL info_midori@hyogopark.com

当分の間、電話又はファックス、メールのみの相談としていますので、ご了承ください。



園芸教室

令和3年度 令和3年7月～9月

実施日	曜日	開催時間	タイトル	講師名	受講料 【円】	受付 開始日
7/16	金	午後	果樹育成講座① ～果樹の基礎知識(環境・土壌・肥料他)～	園芸研究家 間島 朗	100	7/ 1
7/25	日	夜間	◆ 明石公園の自然観察③ 18:00～20:00【雨天の際 8/1(日)に延期】	明石公園の自然に親しむ会 代表 兼光 たか子	100	7/ 1
7/30	金	午後	家庭菜園で秋冬野菜づくり ～品種選定と作付けの準備～	(有)文化農場 代表取締役 小野 康裕	100	7/15
8/ 1	日	午後	◆ 小枝アート ～森の仲間たち～	草木遊び塾主宰 松井 鴻	500	7/15
8/ 8	日	午後	◆ かなな肩アート	フラワーサークル花里主宰 東田 里美	1,600	7/15
8/22	日	午後	ガーデンデザイン② 花と庭づくりのためのポイント	ガーデンデザイン研究家 中山 正範	100	8/ 1
8/27	金	午後	バラの手入れ ～夏の管理～	花と緑のまちづくりセンター 緑の相談員 花元 仁	100	8/ 1
9/ 5	日	午前	◆ 明石公園の自然観察④	明石公園の自然に親しむ会 代表 兼光 たか子	100	8/15
9/12	日	午後	◆ 生藍染めでシルクのスカーフをつくる	ジャパンハーブサティス織インストラクター 松尾 あや子	2,000	8/15

花緑博士へチャレンジ!!

◆印は小学生以上が対象です。対象の教室を5回以上参加した小中学生には、花緑博士の認定証を進呈します。

★★お申し込み・お問い合わせ★★ 花と緑のまちづくりセンター

TEL 078-918-2405

受付時間は、9時から17時迄です
お申込み開始日より先着順 ※電話のみの受付

花と緑のまちづくりセンターの案内や、ひょうご
まちなみガーデンショー情報などをホームページ、
フェイスブックからも配信しています。
「ひょうごはなまち」で検索、または、QRコード
よりご訪問ください。



ホームページ



フェイスブック

開催場所
花と緑のまちづくりセンター 研修室



花と緑のまちづくりセンターだより 57号

- 令和3年6月11日(年4回発行)
- 編集発行 公益財団法人兵庫県園芸・公園協会花と緑のまちづくりセンター長 福田 稔
〒673-0847 明石市明石公園1-27 花と緑のまちづくりセンター
TEL:078(918)2405 FAX:078(919)5186 Eメール:info_midori@hyogopark.com