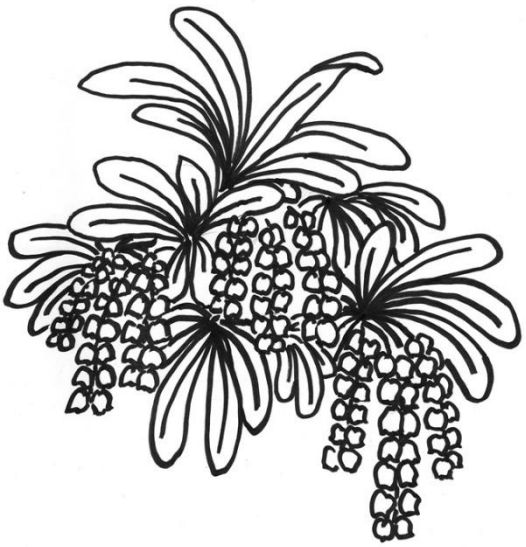
われもこう 第47号

2026年4月22日 発行

軽井沢は森林が面積の七割を占める、緑豊かな町。
そんな軽井沢が昔は一面の草原だったこと、知っていますか？

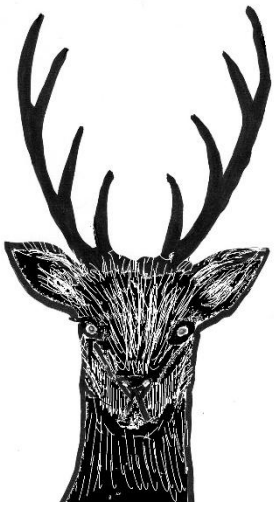


一七八三年、浅間山の大噴火によって町のほぼ全域が噴出物に覆われ、ほとんどの植物は死滅しました。やがて風や鳥によって運ばれた草木のタネがこの地で芽吹き、成長して草原ができ、時を経て大きく育った木々は森林を形づくります。さらに第二次大戦後に盛んにカラマツの植林が行われ、濃さを増した軽井沢の森は、多様な生き物たちにとって安全で豊かな住処となりました。今の軽井沢には、実に千種を超える植物が自生し、カモシカ、クマ、シカ、サル、キツネ、リスをはじめ、さまざまな動物や数十種の野鳥が生息すると言われています。

「われもこうの会」は一九九七年、軽井沢で急速に進む開発により、こうした環境が失われていることに危機感を抱いたメンバーによって発足しました。活動拠点である二か所の空き地「原っぱ」に軽井沢に自生する山野草を植えて増やす、採れたタネや株分けした苗を会員たちが持ち帰って自宅の庭で増やす・・・を続け、今や四十種以上の野の花が「原っぱ」と会員たちの庭を彩るようになりました。

そうした中で、軽井沢の自然環境がここ十年ほどで大きく変化しています。樹木の大量伐採、クマやイノシシ、サルの人里への出没、そして、シカによる食害・・・。特に森に近いエリアで、シカが庭に侵入し、樹木の幹や葉を食べて木が枯れたり、せっかく植えた草花が食べられてしまったりなど、人間とシカとの距離が年々近くなっている印象があります。

ご多分にもれず、われもこうの会の会員たちの庭にも、シカはたびたび遊びに来て悪さをするようです。今号では、シカの被害に悩む会員たちのおしゃべりをこっそり聞いてみました。



鹿トーク2026 …… p.2

山野草と茶花「その3 高然暉(こうねんき)」 三原 静子 …… p.4

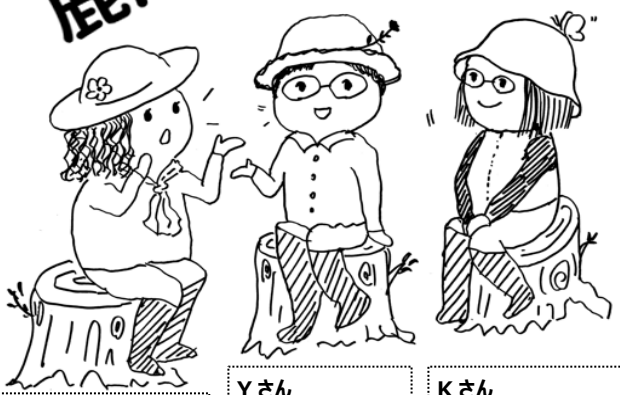
染料植物賦「矢車附子(ヤシャブシ)」 たかの きみこ …… p.5

我が家の庭「シラネアオイ」 江川 洋子 …… p.6

◆本好き会員のおすすめ本紹介◆新入会員の声◆われもこうの会の活動・お知らせ

秋晴れの午後。草むしり作業を終え、恒例のお茶&お菓子タイムです。原っぱのあちらこちらで会員たちのおしゃべりの花が咲く中、「シカ談義」に夢中の一角が・・・。

鹿トーク2026



Oさん
発地の別荘と東京とを行き来して 60 年が経つ。

Yさん
40 年前に神奈川から南軽井沢に移り住む。

Kさん
3 年前から旧軽井沢の別荘で週末を過ごすように。

Kさん 三年前から週末を軽井沢で過ごすようになりました。庭に現れる山野草は山ほどあれど、名前もわからずで・・・。昨年の夏に詳しい方に見ていただく機会がありました。ホトトギスの仲間だと図鑑を示され、「花を見たことがないでしょう?」と。花がないのは日照不足のせいと思っていたのですが、「先っぽをみんな食べられてますよ。シカの大好物です。」と言われ、そうだったのかと驚きました。さらに近くの木を指して、「シカが角研ぎをしていますね。」で、またびっくり!

Oさん 十年ほど前から、我が家の庭の植物がシカに食べられることが増えました。最初は自生のギボウシの新芽だけだったので、「どうぞお食べ下さい」と寛容な気持ちでしたが、そのうち大切にしていたオイランソウやノカンゾウが食べられるようになり、これは何とかせねばと思うようになりました。

Kさん 何か対策をされたのですか?

Oさん 唐辛子やオオカミの尿などをシカ除けに使ってみましたが、効果なしでした。シカとの闘いには十年以上、負け続けていますね。五年前から、嫌だったのですが、庭の一部にシカ除けの網を張り、その中に食べられたくない植物を植えています。

Yさん 我が家では高さ一メートルのネットを庭の周りに張り巡らせました。でも、シカはその高さは難なく飛び越すそうで・・・。シモツケソウの群生に不織布を被せたこともありますが、雨続きで剝がせないでいると、花茎が曲がってしまいました。本当にどうしたらきれいな山野草を楽しめるのでしょうね・・・。

Kさん シカが食べない草花はあるんですか?

Oさん 我が家ではマムシグサやクリスマスローズ、スイセン、ミナヅキ、ハコネウツギは食べられません。

Yさん アセビの葉には毒素が含まれていて、シカは苦手と言われていますね。アセビの木の隣にアナベルを植えていますが、アナベルの柔らかい葉を食べに来



3 人の庭での体験をもとに、シカが好きな草と嫌いな草を分類してまとめてみました!



キク科
ユウガギク
タムラソウ
ヤクシソウ
ルドベキア
エキナセア

バラ科
シモツケソウ
シモツケ
モミジイチゴ
ノイバラ

スイカズラ科
オミナエシ
マツムシソウ

アジサイ科
ウツギ
ノリウツギ
アナベル

ワスレグサ科
アサマキスゲ
ノカンゾウ

ツツジ科
ヤマツツジ
コメツツジ

キンポウゲ科
サラシナショウマ
レンゲショウマ
キクザキイチゲ

ユリ科
ヤマユリ
ホトトギス

キキョウ科
キキョウ
ツリガネニンジン

リンドウ科
リンドウ

サクラソウ科
オカトラノオ

ナデシコ科
フシグロセンノウ

シュロソウ科
ミヤマエンレイソウ

アジサイ科
ヤマアジサイ
コアジサイ
ミナヅキ

キク科
キオン
ハンゴンソウ
マルバダケブキ

スイカズラ科
ハコネウツギ

リンドウ科
アケボノソウ

ツツジ科
アセビ

キンポウゲ科
ヤマオダマキ
ウマノアシガタ
クリスマスローズ
カラマツソウ（食べるシカもいる）
ヤマトリカブト（葉は食べる）

サトイモ科
カルイザワテンナンショウ
マムシグサ

ボタン科
ヤマシャクヤク

ヒガンバナ科
スイセン

センリョウ科
フタリシズカ

[参考資料] きょうと生物多様性センター作成「『ニホンジカ』が植物の生態系に与える影響」

ます。アセビが隣にあっても平気みたい。毒がある植物をどうやって見分けるのかしら。

Kさん シカはどんな季節に現れるのでしょうか？一晩でどっさり食べちゃいますか？

Oさん ユリやリンドウ、キキョウ、アナベルなどを好んで食べますね。一度にどのくらい食べるのかまではわかりませんが、春から夏にかけて軽井沢に来るたびに「あ～また食べてる！」という状況です。

Yさん シカが頻繁に訪れる季節は春で、柔らかい植物の新芽を食べに来ます。人間も新芽を食べるのが大好きですが、シカも同じですね。シモツケソウ、ギボウシ、イブキトラノオなど、どこにあったかしら？と思うほどみんななくなっています。シカは花の蕾も好き。ここには食べ物がたくさんあると知るとたびたびやってきます。

Kさん シカの姿を実際に見たことありますか？私は庭で日向ぼっこをするカモシカは見たのですが、ニホンジカにはまだ出会っていません。先日の雪の朝に見つけた足跡がそうなのか・・・。

Yさん うちの庭に迷い込んだ小鹿の動画がありますよ。（と、スマホを取り出して動画を再生する。）



Kさん バンビ、すご～い！よく撮れましたね。初めて見ました。本当にいるんですね。この愛らしさ・・・複雑な心境です。

Yさん シカがいつ来るのかをどうしても確かめたくて、赤外線カメラを設置したことがあります。夕方タイマーをセットして、翌日録画を見てみると、午前二時ごろに一頭のシカが映っていました。人間が活動しない時間帯に来るようですね。

Oさん 私は庭の同じ場所でよく目撃します。通り道が決まっているのでしょうか。シカは夜行性と思っていましたが、日中も来ます。最近は庭に糞の落とし物まで！肥料になればいいのですが(笑)。

Yさん 私の住まいは、裏手の山を越えるとバイパスを挟んで群馬県という場所にあります。その山にはシカが五十頭ほど住んでいると聞いたことがありますが、シカはどうやらその山から来るようです。動画のバンビは、以前は昼間に親ジカと一緒に近所を歩いていました。昨年は一頭で来ていたので、自立したようです。親が子にこの場所を教えたのでしょう。代々伝わるのでは、いつまでも続きますね・・・。

Kさん うちの庭は夏場はうっそうと樹木の茂る急な傾斜地で、最初はデッキから下の方の草花を眺めるだけでした。これではあまりに寂しいので、庭に散策用の階段を作り、初めて山野草と対面が叶いました。私はレンゲショウマに憧れていまして、庭に迎える準備を始めたところなのですが、お二人の話をお聞きしてなんだか心配になってきました・・・。

Yさん みんなでいろいろ試行錯誤して、良いアイデアがあれば教え合いましょう！

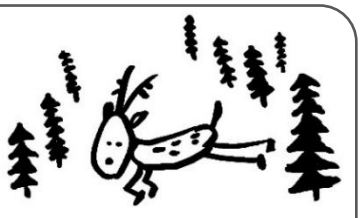
Oさん・Kさん そうですね、そうしましょう！

自然の中に暮らすことは、動植物たちと共存していくこと。軽井沢の森の全体的なバランスが損なわれているように感じる今、野の花と向き合う「われもこうの会」ができることは何なのか、改めて考える時が来ているのかもしれません。

専門家に聞く



軽井沢町が毎月実施している「植生学相談※」で、植生学専門員の蛭間啓さんにお話を伺ってきました。



「シカは食べるものがないと、本来苦手とする毒や強い臭いのある植物にも食指を伸ばします。」と蛭間さん。食欲旺盛なニホンジカから森林の植物を守るために、町の環境課は昨年、矢ケ崎山にシカが飛び越せない高さ 2m の防鹿柵を 3 か所、試験的に設置しました。設置当時、囲いの中にはシカの食害をかろうじて逃れたソバナやレンゲショウマ、サラシナショウマ、ヤマタイミンガサなどの小さな葉がありました。「今年それらが育った姿を見るのが楽しみなんです。」と、蛭間さんの頬が緩みます。

今のところ、庭を柵で囲うのはシカから植物を守る最良の方法とのこと。「高さ 2m が難しければ、高さを下げても、シカが嫌がるという意味で一定の効果はあるのでは」。ノイバラなどトゲのある木で庭を囲うのも同様だそうです。

また、地表からおおよそ 20 ㎝より低い植物は食べ残されることが多いそうで、スミレ類やニリンソウなど背の低い草花を植えると、シカも見逃してくれるかも?!

※「植生学相談」は、R8 年度から「身近な草木の談話室」に名称を変更して実施されます。

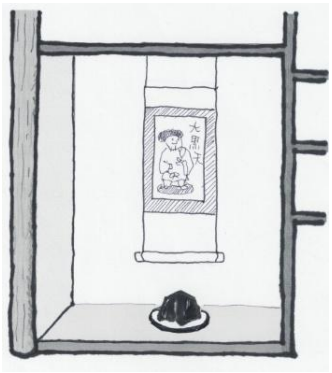
山野草と茶花

その3 高然暉（こうねんき）

三原 静子

正月の茶の湯の席に「高然暉」を飾る習わしがあることを知ったのは、もうずいぶん前のことである。高然暉とは「盆景」のことで、楕円形のお盆に白い細かな寒水石（白色大理石）を敷き詰めて、その中央に銘石を置く。石を花になぞらえているから、花そのものは飾らない。

我が家の高然暉は、もとは茶の湯とはゆかりのない普通の銘石で、さまざまな人の手を経て、その一人ひとりの人生に寄り添って、私のもとにたどり着いた。それを私が茶の湯の床飾りの高然暉として生かしてみて、現在に至っている。その石は灰緑色をしており、自然の山の形を成している。



ところで、「高然暉」とは人の名前で、中国元の時代の画家のことである。山水画の名手で雪舟も彼を師として学んだという。彼の山水画が室町時代にもてはやされ、そのスタイルが盆景に採り入れられた。「山水」をたった一つの石で最もシンプルに表現したのである。やがてその飾り石は「高然暉」と呼ばれるようになり、茶室の前身である「書院」の床に盆景を置く、書院飾りの様式へと繋がった。

この書院の中より、戦国時代の禅僧で「わび茶の祖」と称される村田珠光、珠光の精神を引き継いで深化させた武野紹鷗が茶の湯の世界を生み出した。彼らは茶の湯に禅の精神を取り入れ、「不足の美」を良しとする新しい美意識を目指したのである。目の前の一つの石にどのような美を見い出すか、それは見る人に完全にゆだねられる。山水を原点とする盆景は、わび茶の精神と相通じるものがある。

「わび茶」は、紹鷗に師事した千利休によって完成をみる。茶の湯の中に花を取り入れたのは利休である。利休は花の持つ美を、茶の美として茶室の中で際立たせることに心を砕いた。その季節にあるものを、それが育む場にあるように、あるがままに活けること、それが花の持つ美しさを最も際立たせるものだった。そうして、茶の湯の花の形が自然に定まった。

茶花の起源を池の坊による生花と信じる人が多いが、実はそうではない。茶花は書院の中から生まれた茶の湯と源を同じくし、高然暉の山水画から銘石、盆景へ、そして利休の時代から茶室に花を活ける様式へと変化したものである。



石とは異なり、花は日々姿を変える。利休は茶花に野山に咲く花を選ぶことが多い。山野草が冬に枯れても春には芽吹き、葉を広げ、花を咲かせる、そうした一年を繰り返す存在であることに、ある意味、石と同じ「変わらぬ美」を利休は見たのかもしれない。

利休が変わらぬ美を、不足の美を良しとする美意識を高然暉の石に捉えたように、今の我々も物言わぬ石から、心動かされることがある。それは茶室の飾られた石から壮大な山野の姿を思い描くように、茶室の自然の花からその花のあった野山を思い描くことと同じ捉え方として現代にも通じている。

私事ではあるが、亡き父は私の結婚が決まった時、心の修行のために私を高野山に連れて行ってくれた。高野山での最後の日に、父は赤い銘石を買い、「石はいつまでたっても姿を変えない。お前も結婚生活で辛いことがあった時には、この石を見るんだよ。きっと乗り切れる。」と私に贈った。石に対する思いは昔も今も変わらない。

我が家の高然暉は、今年も正月飾りとして床の間を飾った。私はこの銘石に花の美を映しとるが、それとあわせて、これまでの持ち主たちがこの石にどのような美を見出したのか、花から見る思いと重なることがある。

［参考文献］福田宗位（一九八七年）「茶の美」信濃毎日新聞社

みはら しずこ
長野県上田市にて「信濃茶道会」というお茶の勉強会で茶道に出会い、以来四十年にわたり茶道の道を歩む。上田で「表千家茶道教室」を開いて十五年、茶道を地域に広めることを目指して地道に活動している。われもこうの会の会員。

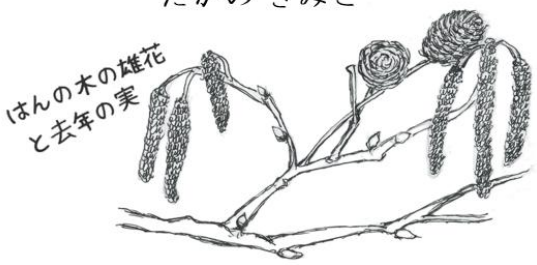
染料植物賦

矢車附子（ヤシャブシ）

たかの きみこ

植物染料を学び始めた頃、グレーを染める染料は矢車附子（ヤシャブシ）でした（何故こんな字を使うのかは不明です）。松ぼっくりを小さくしたような形をしていますが、広葉樹の榛の木（ハンノキ）の実です。ハンノキ属（ハンノキ、ヤマハンノキ、ヤシャブシ、ヒメヤシャブシなど）の実を総称して言います。

矢車附子では茶系の色も染まりますが、鉄媒染で灰色から黒を染めることが多いです。染めた後、鉄の媒染剤で処理すると灰色から黒に近い色になるのですが、染める前に媒染すると赤味と灰味の混じった焦茶色（ちょっと説明が難しいのですが）になります。媒染を染めの先にするか後にするかは場合によるのですが、それによって色味が変わることはあまりないので不思議です。



今日私たちは様々な色を”楽しむ”ことを享受できます。むしろ色が氾濫しているとも言えます。”色”を追求するあまり、もはや自然界にない色に翻弄されているのではないかとさえ思えます。しかし、誰もが好きな色の衣類を自由に選べるようになったのは、そう昔のことではありません。天然の染料を用いて布に美しい色をつけるには、大変な技術と時間と労力が必要です。故に衣装の色は権力の象徴でもありました。源氏物語に出てくる貴族や姫君たちの衣装の色とその名前は興味深いものですが、これはあくまで雲上人のことで、庶民が着用できるものではありませんでした。身分によってどれほどの制約があったかということもよくわかります。

そんな中で榛の木で染める（実だけではなく枝や樹皮も使っていたようです）「榛摺」「榛染め」は地味ながら手軽に染められるので、クヌギなどと共に庶民の染料だったのでしょう。位の低い人に許された色でした。万葉集にもしばしば出てきます。

この原稿を書くに当たり榛の木について調べていたら、早春が開花時期ということがわかり、どこかに生えていないか探してみました。榛の木は湿地など水気の多い所に生えるとのことなので、当たりをつけて適当に車を走らせているとありました、ありました。私たちが手入れして山野草の居場所にしている前沢の原っぱの近くに。まさかこんな身近なところにあったとは！

「はんの木のそれでも花のつもりかな」という小林一茶の句がありますが、枝先から垂れ下がった雄花はまだ蕾で赤く、青空に映えて可愛らしい。まだ花の無いこの時期、春を予感させる素敵な花だと私は思いました。もっとも花粉症のアレルゲンの一つでもあるので御用心。

去年の実が落ちずに枝に残っていましたが、榛の木では熟す前の緑色をした実を採取し、乾燥させて使用するよう習ったため、枝の実はそのままに。茶色く熟した実は雨に当たると色素が流れ出てしまいます。染まらないわけではないのですが、染料の含有量が不安定で染まる色の濃さを安定して予測できなくなるからです。緑の実は採取した後、乾燥させると茶色になります。

榛の木の学名は Alnus japonica です。ふと西洋ではどうなのだろうと思い、イギリスの植物染色のテキストを見てみると、西洋榛の木（Alnus glutinosa）の枝や樹皮から日本と同じような色を得ていたようです。媒染なしでウールを煮染めするだけで「くすんだ赤みの茶色」が得られる、との記述もあります。無媒染で茶色が染められるクルミや紅茶と同じように、タンニンが多いからかもしれません。試してみる価値ありです。また、他のテキストでは、染め方はわかりませんが黄色が染まるとありました。



因みに Alnus はケルト語の al（近く）＋lan（海岸）が語源。軽井沢には海はありませんが、「海」＝「水辺」と解釈すれば納得です。



たかのさんの「染料植物賦」のバックナンバーは、われもこうの会の HP でお読みいただけます。HP の URL は 8 ページをご覧ください。

たかの きみこ

染織作家。軽井沢町追分にて手織工房 槐（KAI）を主宰。天然素材を天然染料で染め、手織りならではの技法を用いて現代人の生活を潤す作品作りを行っている。われもこうの会の会員。

我が家の庭

シラネアオイ



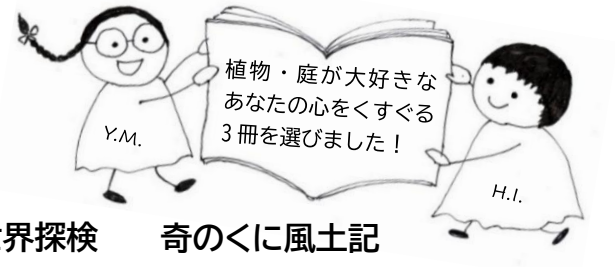
標高 1000m、道路から 70mのアプローチを入ると複雑な地形の庭が広がっている。移り住んで 25 年近く経ち、我が家の庭も変貌を遂げた。以前と比べて種類は減ってきているものの、スイセン、バイモ、ヤマシャクヤク、ニリンソウ、ヤマブキソウ、イカリソウ、シャクヤク、サクラソウ、クリンソウ、カッコソウ、クマガイソウ、ルリソウ、ミヤコワスレ、レンゲショウマ、フシグロセンノウ、トリカブト、トリアシショウマ等が季節ごとに花開く。

アズマイチゲが真っ先に定位置に開き、春を告げてくれる。ニリンソウが地面を這うように広がり、群馬県桐生市では売買が禁止されているカッコソウの勢いが良い。かつてはクリンソウが庭の中心に増え、咲き誇っていたが、カッコソウ、サクラソウがクリンソウを数株残すまで駆逐した。夏季のジシバリやオオバコ、シソ科の葉の繁茂は悩ましく、手に負えない。シラネアオイがここ 20 年ほどの間に一株から数を増やしたのが嬉しく、今年も開花が待ち遠しい。

シラネアオイはキンポウゲ科の日本の固有種である。3 月の重い雪がとけた 4 月に、掌状の先が裂けてとがった新芽が俯いたように出てきて葉が開き、高さ 20cm ほどになると、真に美しい淡紅紫色の花が葉の間から現れる。なんとも言い難い、山を散策している気分にさせてくれる。4 枚の花弁状のものはがく片で、その中に多数の雄しべと 2 個の雌しべがくっついている。花が終わると果実ができて種子となり、周りに落ちる。根茎は横に這うから株分けしやすい。

シラネアオイが生息する庭の斜面は急で、大輪を付ける大株が増える条件は揃っているが、株分けするのに相当の体力を必要とする。これまで欲しいという方に差し上げてきたが、まだ 15 株は残っているはずである。我が家のシラネアオイが元気である所以は、庭の地形が群馬県の新潟県境に近い野反湖のシラネアオイが群生する斜面と似ていることと、雑木の葉の間から木漏れ日がほどよく差すことにあるかもしれない。今年は株分けをし、増やす計画である。さらに未だ我が家にない種類の山野草を増やして寂しい所に植え、もっと賑やかな庭にしたいという夢があるが、歳を重ねるごとに体力の衰えとの真剣勝負になっている。 [江川 洋子]

本好き会員の おすすめ本紹介



園芸家 12 ヵ月（新装版）

カレル・チャペック著／小松太郎 訳
（中央公論新社 2020 年）

天気とにらめっこをしながら、庭のどこかしらの土を掘り返し、草を抜き、苗を植えては、時間をかけて水やりをし、堆肥をあげる…毎月この繰り返しです。なんでそんなことをするのかって？それが園芸家というものであり、真理なのです。チェコを代表する作家カレル・チャペックが自身の園芸家としてのいとなみを伝えてくれるこのエッセイ集は、ユーモアたっぷりに私たち植物好きの人間像を描き出してくれています。抱腹絶倒まちがいなし！

カラー版 草花のふしぎ世界探検

ピッキオ 編著（岩波書店 2005年）

2025 年の今年の漢字は「熊」。ピッキオが取り組んでいる”ベアドッグ”のことをニュースなどで目にした方も多いかもしれません。この本はそんなピッキオが書いた"軽井沢の草花のガイドブック"とも言える本。どうしてアズマイチゲは木々が芽吹き出す前の早春に花を咲かせるのだろう。地面から芽を出したその時に、すでにつぼみを持っているって本当？その後 1 ヶ月ほどで枯れたあと、地中ではどのように過ごしているのだろう。軽井沢に自生するさまざまな植物のふしぎを紐解く一冊です。

奇のくに風土記

木内昇 著（実業之日本社 2025年）

ふと気配を感じて、草の隙間から顔を出す野の花と目が合い、思わず「あら、こんにちは」と声をかけてしまうことありませんか。十兵衛はそんな若者。この物語には、彼が紀伊国の豊かな自然の中で生きものたちと交わりながら、本草学者 畔田翠山へと成長していく姿が描かれています。師や家族、同志たちのみならず、草花や木々、そして”幻”にも背を押され、愛する植物の世界へまっしぐらに進む若き日の翠山に、「がんばれ！」と声援を送りたくなります。

新入会員の声



一九六三年頃から東京と軽井沢を行き来し始めて六十年以上になります。昔は、発地にある我が家の裏山には自生のオミナエシ、ナデシコ、キキョウ、ユリがいっぱい咲いていて、ヨシキリの声がするヨシの草原が広がり、アサマフウロ、アヤメ、クサフジがそこかしこにある畑のあぜ道を歩くと、沢山のバッタが音をたてて飛び立ち、カッコウの声がよく聞こえていたような…。近年の凄まじい開発に淋しさを感じる年齢になりました。

ここ十年ほどの間に、我が家の小さな庭にも鹿が来て、軽井沢町植物園の故佐藤邦雄園長からいただいたオイランソウやノカンゾウが鹿に食べられ少なくなってしまいました。そんな時、ちいき活動みほん市で、誰かのお庭の苗木や草花だろうと思われる植物が置いてあるコーナーを見つけました。いいな！と思い見ていると、一人の方が鹿のこと、植物のことを穏やかに詳しくお話してくださり、満ち足りた気持ちになりました。それが「われもこうの会」でした。

作業日に参加させていただき、ほんわかした雰囲気の中、楽しい時間でした。高齢でお役に立てるかわかりませんが、皆様との時間を楽しみにしています。

［K.O.］

二〇二三年の春先より、やっと週末だけ森の家で過ごせるようになった軽井沢の新参者でございます。

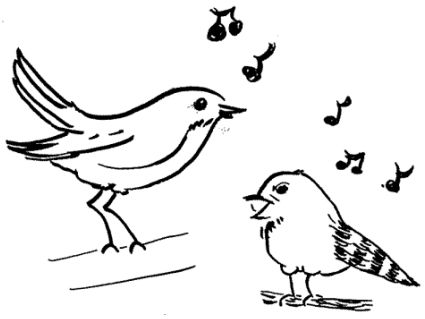
鳥の声を聴くことが好きです。森に親しむ生活を叶えたい気持ちがつのり、コロナ禍の収束と共に、巡り合うまま急な傾斜地を古い家ごと、エイ！と住み家に決めてしまいました。

コルリやミソサザイが目の前で美声を響かせたときは感動しました。あふれる緑を眺めると、野鳥の森で出会った草花の姿も目に留まります。名前がわかると嬉しくなりますが、名無しさんのままもどんどん増えます。何か糸口はないかと植物園を訪ねた時、この「われもこうの会」の会報に出会ったのです！　山野草が色々な切り口で興味深く語られています。庭のあちこちに現れる「テンナンショウ」について書かれていたのはお導きのようで、押しかけ入会させていただきました。

会の先輩方は山野草にとても深い思いを持っていらっしゃると感じます。呆れるほど知識の乏しい私の質問に、いつも優しくお答えくださってありがとうございます。

我が急傾斜の庭には、毎年あちこちにタチツボスミレが姿を見せます。居場所を見守れるよう、ただいま滞在延長計画推進中です。

［壁谷　眞由美］



二〇二五年に東京から軽井沢へ家族と共に移住しました。最大の変化は車移動となったことですが、幸い愛犬のおかげで毎日、長距離を歩けています。散歩中、道端やお庭に目を向けると、標高の高さや寒冷地ならではの見慣れぬ植物が多い印象です。

咲き乱れていた花々が幕を引き、次の主役へとバトンを渡す移ろいの早さに気づき、目にとまった植物は絵を描き、特徴をまとめた小さなノートを作り始めました。軽井沢に自生する植物をもっと知りたく入会いたしました。

東京にいた時、ご縁があってカフェの庭づくりに参加し、その師匠に土づくりが何よりも大事と伺いました。当時は目から鱗で、試しにベランダで生ごみコンポストを作り、あっという間に無くなる野菜クズの様子を見るのが密かな楽しみでした。現在、庭を手に入れたことで土への関心が更に高まり、腐葉土枠を作ったり、もっと科学的に土を学んでみたくなり土壌医検定を受けたりしています。知る→試す→考察するという実験のようなことができ、日々楽しく過ごしています。今後とも皆様、どうぞ宜しくお願いします！



［高尾　梨穂］



原っぱで 野の花とつながり 人とつながる

「われもこうの会」では、春から秋にかけて月 2～3 回、「原っぱ」で 1 時間ほど草むしりをしています。

会員たちは、季節ごとに異なる顔を見せる山野草に会うのを楽しみに、そして作業後のおしゃべりタイムをもっと楽しみに、小雨も何のその、原っぱに集まってきます。作業の様子を知りたい方は、当会 HP の「活動報告」をご覧ください！

✿ 集合時間：　午後 1 時 30 分

ご注意！ 暑さ対策のため、7/12(日)、7/22(水)、8/2(日)、8/26(水)は午前 7 時集合です。

✿ 場所：　日曜日は「発地」の原っぱ
水曜日は「前沢」の原っぱ

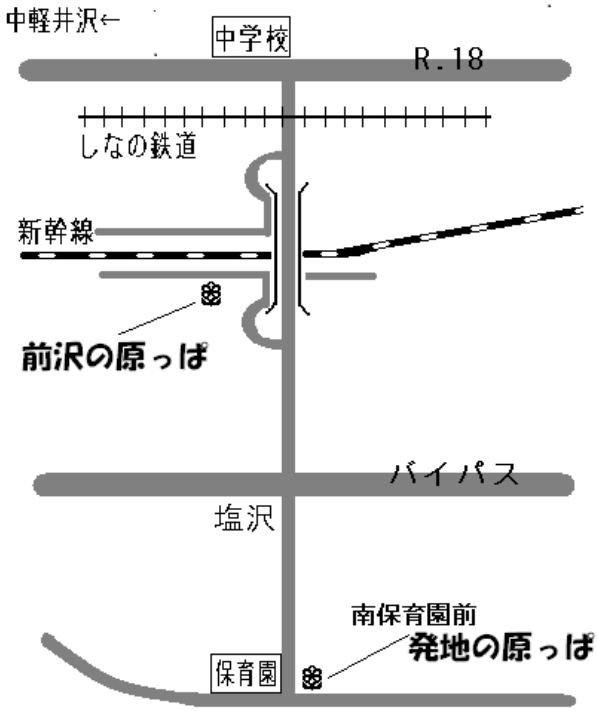
✿ 雨天中止：
小雨の場合、決行することもあります

✿ 持ち物：
園芸用手袋、スコップや草刈り鎌、日よけの帽子、長靴、飲み物(熱中症予防に)

2026 年の作業日

5 月 10 日(日)、20 日(水)
6 月 7 日(日)、17 日(水)、28 日(日)
7 月 8 日(水)、12 日(日)、22 日(水)
8 月 2 日(日)、26 日(水)
9 月 6 日(日)、16 日(水)
10 月 4 日(日)、21 日(水)
11 月 8 日(日)

※7/12(日)、7/22(水)、8/2(日)、8/26(水)は、朝 7 時から作業開始です。



お知らせ

第 14 回ちいき活動みほん市

期日：2026 年 6 月 21 日(日)
時間：午後 1 時 15 分～3 時 45 分
会場：軽井沢町中央公民館
主催：第 14 回ちいき活動みほん市実行委員会
共催：軽井沢町社会福祉協議会

われもこうの会の山野草コーナーには、初心者にも育てやすいオミナエシやワレモコウ、ファンが多いレンゲショウマ、サクラソウなどの苗が並ぶ予定です。

会員募集中！

野の花が好きという方はもちろん、土いじりが好き、外で体を動かすのが好き、という方も。

年会費　1,000 円
（ご家族で入会の場合、2 人目から 500 円）

原っぱの作業日、気軽に見学にお越しください！
ご質問など、HP のお問合せフォームからどうぞ。

編集後記



年々暑さを増す軽井沢の夏。当会も昨年とうとう「サマータイム」を導入しました。日陰がない発地の原っぱでは、真夏の二日間は朝七時の作業開始。やってみるとこれが大好評で、集合時間のかなり前からフライングで作業を始めるメンバーが続出。中には朝五時台から原っぱに繰り出す強者も。確かに、ひんやりとした空気の中、朝露に濡れた草と向き合う作業は気持ちがいい！今年は前沢の原っぱでも導入予定。この「朝活」、おススメです。間違いなくハマります。［H. I.］

発行： *野の花を増やす会* **われもこうの会**　http://waremokou.whitesnow.jp/waremokou3/