

編集部 = 竹中光子、中務佐代子、上溝敏子、飯田憲三 knziid@gmail.com 090-6665-3750

トピックス できごとやニュース

今号は4頁

○緊急事態宣言、全国で解除 コロナと共存しながら少しずつ日常を取り戻す動きが広がっています。

MONTHLY LETTERでも「巣ごもり」から「少しお出かけ」モードになりました。

○2020年度通常総会の開催

NPO法人「大阪シニア自然カレッジ」の総会が6月6日ファインプラザ大阪で開催されます。

決議事項は2019年度事業報告・決算の承認、役員を選任。報告事項は2020年度事業計画・予算です。

資料は会員の皆様に郵送済みです。同封出欠届ハガキ（書面評決・委任状）の提出をお願いします。

十人十色ひろば

今回は14期講座 講座生の中西さんです

中西あや子さん 14期生 最寄り駅=布施



【自粛生活から解放される日を夢見て】

こんな世の中だからこそ四季の移り変わりにとても敏感になります。今まで気にすることも無かった鳥のさえずりや雑草の中に咲く小さな花まで愛らしいと感動でき、趣味のカメラを向けることで健康への感謝の念を抱いている今日この頃です。

私の自宅は、自転車で行ける距離に大阪城や長居公園、花博記念公園鶴見緑地などがあり、喧騒から離れ、この一年間で教えていただいたことを基本に花を愛で、野鳥を観察する(真似事)で楽しんでおります。

今、ちょっとした怪我で、コロナ自粛プラス自宅での療養生活を余儀なくされていますが、家族とのクロスバイクでのツーリングが堂々と楽しめる日を心待ちにしております。

編集部

いつも明るく活発な中西さん、回復してツーリングや旅行など楽しめる日も間近かと思えます。リハビリ頑張ってください！



しぜん訪ねて

おひさまを浴びて運動しよう！ 14期生 尾位 (おのい) 孔二さん

私はマグロ 自然カレッジの皆さんお元気ですか。

今は如何に日々のモチベーションを持続させるかが大切ですね。

私はマグロと一緒に身体を動かしてないと身がもちません。

身体を動かしての達成感、食欲、睡眠等得ることを目標にしています。

先月は高さ922mの南葛城山に行ってきました。

山行途中ワサビやカタクリの花、イチリンソウ畑に出会い感激です。

自然カレッジに入会してなければ花等マグロには無縁でした。

頂上は和泉山脈最高峰とは云え、周囲は杉林で覆われ眺望はゼロの山歩きでしたが、帰り、伏見稻荷にあるような朱色の鳥居で葛城蔵王権現社に迎えられ疲れを癒されました。

早く自然カレッジが再開し、やがては山歩き部会に入りたいです。



編集部

府県をまたぐ移動が緩和されたら、お勧めは京都の離宮。

桂離宮 (有料)、修学院離宮 (無料)、仙洞御所 (無料) など例年であれば
参観許可取得が困難な施設も今年は予約できます。→「宮内庁参観」で検索



イチリンソウ

アカメガシワの新芽や若葉の赤いのはなぜ？

◆4月中頃から5月にかけて枝先の新芽や若葉の赤色が目立つ**アカメガシワ**。

若葉の表面をよく見ると放射状に分岐している**赤色の星状毛**が密生しており、成長するにつれ星状毛の間隔が広がり、脱落して地の色の緑色が出てくる。赤い若葉の表面を擦り取ると緑の葉が出てくる。

赤色の色素(アントシアニン)には抗菌作用や虫の幼虫を寄せ付けない作用があるといわれている。それに、**アントシアニンは抗酸化物質**なので太陽からの紫外線が生み出した**有害な活性酸素**が葉緑体を傷付けるのを消し去り植物体を守っている。だけど、**波長域の長い紫外線(UVA)**は、アントシアニンの合成には利用されているようだ。また、植物にとっての茎や葉や花にある**細かい毛=トライコーム(毛状突起)**にも役割があり、強い光から逃れたり、保温という断熱材になり、気孔からの過度の水分の喪失を防ぐなどの役目がある。ある種の植物には、害虫を寄せ付けない物質を貯めているのもあるそうだ。生物の世界は不思議、驚き、複雑、巧妙なしくみが一杯だ。

◆葉の基部には一対の**蜜腺**があり、よく蟻が吸蜜に訪れている。ガの幼虫などから食害されることを防いでいる。

◆アントシアニン=日焼け止め
クリーム、星状毛=マフラー、
蟻=警備員と防護は万全。



野鳥このごろ

鳴き声を楽しむ この季節、野鳥の中でも、一度その囀りを聴けば忘れる事のないインパクトのある夏鳥にカッコウ、サンコウチョウ、コマドリがいます。



カッコウ

カッコウはその鳴き声そのまま付けられた名前ですが、英語でもCuckooと書き発音はクッカーでしょうか。鳥の中で唯一の**和英同名の鳥**になります。実は鳩時計の鳴き主はカッコウで日本以外では**カッコウ時計**といいます。

サンコウチョウは「月日星（ツキヒーホシ）ホイホイホイ」と囀るので三光鳥と名付けられたのですが、雌雄どちらも囀る不思議な鳥で、青いアイリングと雄は非常に長い尾羽根を持つ愛らしい鳥です。



サンコウチョウ

コマドリは胸から上は鮮やかな赤色の可愛らしい小鳥です。



コマドリ

「ピッ ピロロロー・・・」と鳴く声が馬のいななきに似ているから駒鳥という名前をいただきました。これらの鳥は何れも金剛山や榎尾山等の山地で、毎年囀りとその姿を見ることが出来ますが、渡りの途中は市街地の公園でも観察されています。

私は3年程前に近くの光明池公園でサンコウチョウに出会いましたし、泉北内でカッコウの声を何度も聴いたことがあります。皆さんこれからの一カ月程は近くで、どうぞ耳を澄ませて、これらの鳥の囀りを探してみてくださいでしょうか

里山だより

ミカンの花咲きました

里山で元気な草木たちを楽しむMAさんより

小満（しょうまん） 草木が成長して天地に満ち始める頃（今年は5月20日～6月4日）

里山のミカンの木に花が咲き始めました。

ジャスミン風の甘い香りが漂い別天地です。

しかし、ミカン山全体が花盛りではありません。

ある木はいっぱい花がついているのに、隣りの木は新芽ばかり。花はどうしたの？、今年は裏作かな？、剪定をし過ぎたのかな？とヤキモキ



ミカンの花



新芽のみ

花いっぱい



草ボウボウのワラビ畑

草刈り後

草刈り前

沢山のワラビを収穫した畑は今や草茫茫。

冬になるまでに3回程度草を刈ります。

そうすれば、来春、美味しいワラビが取れます。

草刈中に、畑の端っこでササユリを見つけました。

無事花が開くよう、祈りながら観察しています。



ササユリ

この春に収穫できた産物の紹介。

初めて植えたイチゴ。初めて種をまいたソラマメ。

巻き付いた葛を取り除き、よみがえったサクランボ。



南大阪・昆虫記

昆虫部会の方々が最近出会った昆虫たちです。 佃さんより



オオヤマカワゲラ



モンカゲロウ



サカハチョウ



マエキトビエダシャク

モンカゲロウ 葉っぱの裏からちらっと見えた長いもの。何かと調べると尾毛と言うものらしい。

サカハチチョウ 小さなチョウで春と夏では模様が違う。春は赤い網目模様。

マエキトビエダシャク オオマエキトビエダシャクと似るが黄色紋中央の切れ込みが深い。判別難しい。（松下さん提供）

ナミテントウ みんな模様が違うが仲間。川沿いを散歩中に発見とか。（泉谷さん提供）

「南大阪昆虫記」第2弾、お届けします。

昆虫部会に入って3年目。活動出来ない今、日々の散歩で見つけた虫達です。

今回、あまりお目にかからない昆虫と、ナミテントウの仲間を紹介します。

オオヤマカワゲラ ゴキブリの仲間？一瞬目にしたときに思いましたがあまりにも平べったいので違うと思い、図鑑で調べて判明。



斑紋型(黒地赤斑紋)



紅型(赤地黒斑紋)



紅型(黄地黒斑紋)



二紋型(黒地変形黄2紋)



ナミテントウの文尾



ナミテントウの幼虫



二紋型(黒地赤2紋)



二紋型(黒地黄2紋)



四紋型(黒地赤4紋)



ナミテントウの仲間

アブラムシを食べるナミテントウの幼虫

前に紹介した河内長野市河合寺前の市民農園。その畦で、春の一日、**ノカンゾウの若芽**を採った。包丁を土の中に差し込み、茎を切り取る。葉っぱは早緑だが、茎の下部は真っ白。いかにも「食べてください」といわんばかり。これが食べられると知ったのは、シニア自然カレッジに入って教わったからだ。それまでは見向きもしなかった。そこへ、同じ菜園仲間の年配の女性を通りかかった。以下、その女性との会話――。



「何を採ってはんの？」「ノカンゾウなんです。こんな若芽を採ってるんです」「えっ、そんな雑草をどうしはんの？まさか、食べはるんじゃないよね」

「いや、食べるんですよ。おいしいですよ」「あんた、**そんな草なんか食べんでも、おいしい野菜をいっぱい、作ってるん**とちがうの」

「いや、作っている野菜とはまた、違った味があるんですよ。**春の味**がするんです」「でもねえ、わざわざ雑草を食べることはないと思うけどねえ。私らはそんな無理やわ」

野草をめぐる会話は全くかみ合わず、平行線に終始。収穫したものを持ち帰り、早速、お湯にくぐらせて、さっと湯がく。それに自家製の酢味噌を乗せれば、完成。実に簡単である。味噌は故郷・九州の味のする麦味噌。幼いころからこれで育っており、「**味噌は麦**」が我が家の鉄則である。その夜の晩酌。ややぬめりのある、素朴な早春の香りをゆっくり味わいつつ、ビールから焼酎、さらには日本酒へ。いつもの3倍くらい、飲んでしまった。翌日は二日酔い。頭がガンガン、参った。

この**ノカンゾウ**とそっくりなのが**ヤブカンゾウ**である。見た目はそっくり。橙色の花が咲かないと、ほとんど見分けがつかない。その花だが、ノカンゾウは一重、ヤブカンゾウは八重である。「ヤブのヤは、八重のヤ」と覚えると間違えない。ちなみに、**カンゾウは漢字で書くと萱草**。萱はカヤとも読み、カンゾウの仲間の葉が屋根を葺くのに用いる萱（ススキやスゲなど）に似ていることに由来するという。こういう知識を得られるのも、カレッジの魅力だ。

ここの土手では、**ドクダミ**もたくさん採れる。これは**ドクダミ茶**に加工して、毎年、愛飲している。作り方は実に簡単。茎を根元から摘み取り、持ち帰ってきれいに洗う。それを束にして、10日間くらい陰干し。葉が薄い褐色になってパリパリに乾いたら、茎ごと3センチくらいに刻んで、大きなタッパーに保存して出来上がり。

収穫するのはだいたい梅雨の6月、白い花が咲いたころ。植物は開花するときに、一番、栄養を蓄えるので、そのころ刈り取るのがいいのだ。このお茶は4か月くらい愛飲する。十薬との別名があるほど、健康効果は絶大。老廃物を排出、ダイエット効果があり、利尿作用やアトピーの緩和、高血圧の予防にも効くとか。まさに万能である。飲み始めて4年、効果が出ている（ような気がする）。

だが、家人は「その割には、耳鳴りや足の冷えなど、持病が多いじゃないの」と冷ややか。「いや、**飲んでいるから、この程度で収まっているわけで、飲んでなかったら、寝た切りや**」。当方はそう強弁する。

何はともあれ、皆さんも、お試しあれ。特にダイエットが必要な貴女（あ・な・た）！（渡口 行雄）

