

# いきものふれあいの里 「陶史の森」 だより

土岐市ネイチャーセンター ☎595144

## 良薬は、口に苦し

日当たりがよく、水はけのよい遊歩道を歩いていると、リンドウによく似た1cmほどの白い可憐な花が目に入ります。よく見ると、白い5枚の花びらに紫色の縦線が入っています。センブリです。千回振っても（煎じても）まだ苦いことから「千振」という名前が付けられました。また、別名の「当薬」は「当に薬」という意味があるそうです。

センブリは、ドクダミやゲンノショウコと併せて三大民間薬と呼ばれ、その苦み成分は苦味健胃薬として消化不良、食欲不振、腹痛、下痢などに効果があります。室町時代以前には、ノミやシラミを殺す殺虫剤として使われていましたが、最近では皮膚の血行促進作用があるということで育毛剤としても使われているそうです。

薬草類の採取は、植物成長の最盛期、つまり花が咲いている時期が基本だといわれています。ただしこのセンブリは、花期が終わって種子が飛び散った後に採取しても効き目が変わりません。さらに、2年草のセンブリは、花が咲いている時期に根こそぎ採集されると種が絶滅してしまいます。

自然が私たちの都合に合わせることはありません。私たちが自然を学ぶことで、先人から受け継いだ良薬を次の世代に残すことができるのです。



森	の
日	記

### 陶史の森まつり 9月8日(土)



たくさんの家族連れで陶史の森は大賑わい。丸太切りやちびっ子相撲、毛糸紡ぎ、木工教室、ちびっ子マスつかみどり大会など、ワクワクすることがいっぱい楽しい1日でした。

### 草木染め教室 9月9日(日)

白い布を輪ゴムでしばったりして折り目を付け、カリヤスやクリのイガなどの草や木をグツグツ煮詰めた液の中に入れて後、触媒液に浸してさっと水洗い。折り目をほどくと紫や黄色に染まった布にきれいな模様が浮かび上がりました。自然って不思議です！



### 教室のご案内

#### 11月

- 葉っぱのしおりづくり教室(要申込・定員20人)  
11月4日(日)9:00~11:30  
秋の葉っぱを採集し、しおりを作る
- 秋の天体教室(要申込・定員20人)  
11月10日(土)18:30~21:00  
秋の星座と木星の観察(雨天中止)
- バードウォッチング(自由参加)  
11月25日(日)9:00~11:30  
秋の野鳥を観察(雨天中止)

#### 12月

- バードウォッチング(自由参加)  
12月23日(日・祝)9:00~11:30  
初冬の野鳥を観察(雨天中止)

#### お知らせ

新しく仲間入りしたヒツジたちの愛称が決まりました。仲良くしてくださいね。



陶史の森は自然環境保護地域です。動植物や石などは絶対に採らないでください。また、ペットの同伴はご遠慮ください。