



里山のめぐみ案内人と
日本の原風景「松之山」を
歩いてみませんか？

里山のめぐみ案内人とは？
里山の自然、暮らし、歴史などを語り伝える、地元で暮らす里山の達人のことです。

プログラム ① 美人林ハイキング

四季折々に美しい変化を見せる美人林。ブナ林をのんびり歩きながら、地元に精通した案内人だからこそ知り得る美人林の成り立ちや里山のめぐみについてご案内いたします。



【所要時間】1時間半 【料金】お一人様 2,000円 【最少催行人数】2名様

プログラム ② 美人林スノーシューツアー

スノーシューを履いて雪の美人林を散策します。冬ならではの美人林を楽しみながら、松之山の豪雪を体験できます。スノーシューの後には、地炉（囲炉裏）で甘酒を飲み昔ながらの松之山の暮らしを味わいます。



【所要時間】2時間 【料金】お一人様 2,200円 【最少催行人数】2名様

その他のプログラム：田舎暮らし体験、ホテル観察、星空探訪、バードウォッチングなど

お申し込み・お問い合わせ先
ご宿泊旅館フロント または 松之山温泉合同会社「まんま」
TEL：025-595-8588 / 025-596-2114 HP：http://manma.be/

十日町市 **松之山温泉** **薬湯の森**
日本三大薬湯を育む森
花の散歩道ガイドマップ



花を探しに出かけてみよう！

松之山には豊かな自然環境が残っていて、季節ごとに花々が変わっていきます。このパンフレットには実際に調査をして見つけた散歩道を彩る花の情報が満載です！ぜひこのパンフレットを片手に「薬湯の森」に花を探しに出かけてみませんか？きっと新たな花の魅力、松之山の魅力に出会えますよ。

松之山温泉「薬湯の森」 花ごよみ調査ルートマップ



散策のマナーについて

- ・ **生き物を大切にしましょう。**
里山の生き物は、豊かな自然と里山に暮らす人々によって維持されています。むやみに採集したり、外からの生き物を持ち込んだりするはやめましょう。
- ・ **足元に注意しましょう。**
小さな花々が咲いていたり、道が滑りやすくなっていたりします。気をつけて歩いて下さい。
- ・ **「里に入りて里に従い」ましょう。**
山菜をはじめとした山の幸を勝手に採集するのは、やめましょう。里山のルールを守って楽しい散策を。

春 (5月)

松之山では雪が多いため、雪解けを待ってましたとばかりに、花々が一斉に咲き誇ります。

春の妖精とも呼ばれています

春植物

高木のまだ芽吹かない林床が明るい時期に現れ、素早く花を咲かせる植物を春植物(スプリング・エフェメラル)といいます。春植物の観察は早春だけの楽しみです。



薬師堂東側の沢沿いの斜面には、ショウジョウバカマ(右、ユリ科)とカタクリ(右下、ユリ科)が群生しています。まるで妖精たちが出迎えてくれるようです。



ニリンソウ(キンポウゲ科)
新芽を山菜として食べる地域もある。



エンレイソウ(ユリ科)
3枚の葉の中心から花が咲く。



エゾエンゴサク(ケシ科)
地中に塊状の茎を持つ小型の植物。

春の花図鑑



オオタチツボスミレ(スミレ科)
多雪地に多い大型のタチツボスミレ。



ホクリクネコノメ(ユキノシタ科)
葉の黄色と雄しべの赤が目に見鮮やか。



カキドオシ(シソ科)
葉をもむと独特の芳香がする。

雪の下で春を待っていた

常緑植物 (1年中葉をつけている植物)

雪の中は意外に暖かいので葉をつけたまま冬を越す植物が生育しています。それらは、雪解けとともに花を咲かせるものが多いです。



ユキツバキ(ツバキ科)
枝がしなるため雪の重みでも折れない。



ヒメアオキ(ミズキ科)
雄株と雌株がある。写真は黄色い花粉の雄株。



トキワイカリソウ(メギ科)
花の形が船の錨(いかり)に似ている。



コシノホンモンジスゲ
(カヤツリグサ科)



オニグルミ(クルミ科)
木々も花盛り。開葉とともに花をつける。

夏 (6～8月)

日差しの暑い夏でも、散策路は木陰と小川を流れる水の音でとっても涼やかです。植物たちも生き生きと夏を謳歌しています。



春に食べた山菜がこんな姿に...

山菜の花

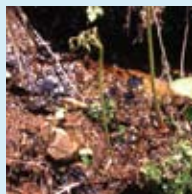
春にいろいろな植物の新芽を山菜として食べますが、夏は春に山菜として味わった植物の花が楽しめる季節です。



タニシと一緒にぬたなどにして食べる。



アズキナ・アツキナと呼ばれ、人気の山菜。



鳥の足を逆にしたような芽は和え物にするとも美味。



ヤブカンゾウ (ユリ科)
外側の花びらはガクで八重咲きのように見える。



エビラフジ (マメ科)
紅紫～青紫のグラデーションが美しい花。



トリアシショウマ (ユキノシタ科)
白い小さな花が集まって咲く。

夏の花図鑑



オオナルコユリ (ユリ科)
1m以上になる巨大なナルコユリ。



ヒメヘビイチゴ (バラ科)
黄色い小さな花が足元を彩る。



シャガ (アヤメ科)
古い時代に中国からやってきた植物。



オカトラノオ (サクラソウ科)
花が垂れ下がる様子は虎のしっぽのよう。

ぬっと伸びた姿はまるでへび!?

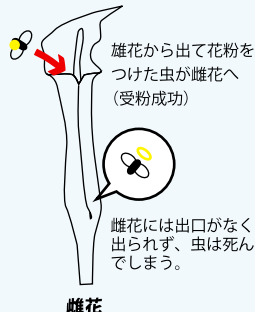
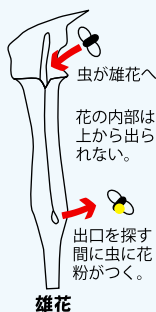
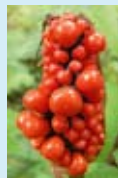
マムシグサ

小さいうちは雄で、大きくなると雌になる不思議な生活史の植物です。蜜を吸いに花に入った虫は脱出できなくなってしまいうちょっと怖い面もあります。



マムシグサ (サトイモ科)

秋にはこのような実になります。実の大きさが様々なのは、中に入っている種子の数が違うからです。



秋

(8~11月)

夏に成長した植物が花をつける秋は、多くの種類の花を観察できます。他にも果実や種子、紅葉など秋の散策路は見どころ満載です。

昔から歌に詠まれる美しさ

秋の七草

春の七草はおかゆにして食べて楽しむ植物ですが、秋の七草は花を見て楽しむ植物です。秋の七草は、草原に現れる植物が主なメンバーですが、森の中でもいくつか見ることができます。一句詠みつつ探してみてください。



ヤマハギ (マメ科)

花が目立ち、松之山の秋の野山を彩る代表。



ススキ (イネ科)

カヤとして昔から屋根などに利用されている。



クズ (マメ科)

根から葛粉がとれ、何mも伸びるつる植物。

違いがわかると楽しいかも!

似てるけど...

日本には、花を咲かせる植物がなんと約 5,000 種もあります。このルートでは、そっくりだけど違う植物を同じ時期に観察することができるので、是非探してみてください。



アキギリ (シソ科)

花の色：紫色
植物の高さ：50cm程になる



キバナアキギリ (シソ科)

花の色：黄色
植物の高さ：30cm 程まで



中間型も見られます

中間型は新潟県には多いようだが、全国的にみると稀。

黄色に紫色が混ざっており、その程度は少しずつ違っている。



ツリフネソウ (ツリフネソウ科)

花の色：ピンク~紅紫色
花の後の突出部 (距)：丸まる
葉の縁：細かいギザギザ



キツリフネ (ツリフネソウ科)

花の色：黄色
花の後の突出部 (距)：下に垂れる
葉の縁：粗いギザギザ

秋の花図鑑



ゲンノショウコ (フウロソウ科)
下痢止めとして有名。淡いピンクの花。



タイリンヤマハッカ (シソ科)
日本海側特有の植物。葉の形は亀のよう。



ミゾソバ (タデ科)
こんぺいとうのような形の花。



アキノキリンソウ (キク科)
茎の上部に鮮やかな黄色の花を多数つける。

秋の野に 咲きたる花を
指折り かき数ふれば
七種 (ななくさ) の花
萩 (ハギ) の花
尾花 (おばな・ススキ)
葛 (クズ) の花
撫子 (ナデシコ) の花
女郎花 (オミナエシ)
また藤袴 (フジバカマ)
朝顔 (あさがお・キキョウ) の花
(万葉集 山上憶良)

花ごよみ調査とは？

花ごよみ調査の目的

現在、人と自然が共生してきた里山環境が管理放棄などにより急速に失われつつあります。我々は、野外調査で里山の豊かさを発見し、作成した展示物やホームページで情報発信することを通して、多くの人に里山の魅力を伝え、里山の未来をとともに考えていくために、花ごよみ調査を行っています。

野外調査

野外調査では、調査地で花の咲いている植物を探し、記録しています。参加者はそれぞれ植物を探す係、記録係、撮影係になり、全員参加型で調査を行います。



展示物作成・ホームページ (http://ymn.daizinger.jp/)

野外調査で確認された植物の中から紹介したい植物を選び、発見したことをシートに記入し展示物を作ります。この情報はホームページで公開され、全国へ発信すると同時に、データベース化され地域情報として保存されていきます。

花ごよみ調査は、毎年、場所を変えて行う予定です。興味のある方は、是非ご参加ください。

2010 年度調査結果

2010 年度の調査は 5 月から 11 月まで行われ、200 種近くの植物の開花を確認することができました。今年は 9 月に 70 種と最も多くの花が観察されました。また、他の季節でも 5 月～10 月に 40 種以上の植物が花を咲かせていました。本コースは、やや湿った場所に育つサワグルミ・ケヤキ林や明るく

開けた草地、少し薄暗いスギ林、斜面中腹の適湿な場所に育つブナ林といった多様な環境が広がり、多くの植物が観察できるコースです。

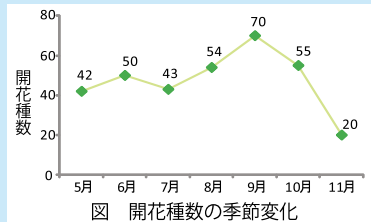


表 2010 年度花ごよみ調査で確認された種と開花確認月 (調査日は⑤: 5/15、⑥: 6/19、⑦: 7/17、⑧: 8/14、⑨: 9/11)

科名	種名	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
イヌガヤ科	ハイイヌガヤ	●	●					
クルミ科	オニグルミ	●	●					
	サワグルミ	●	●					
カバノキ科	サワノキ	●	●					
ブナ科	コナラ	●	●					
クワ科	クワ	●	●					
イラクサ科	アカソ	●	●					
	ヤマトキホコリ	●	●					
	ウバミソウ	●	●					
	ムカヨイラクサ	●	●					
	アオミス	●	●					
タデ科	ミスヒキ	●	●					
	サクラタデ	●	●					
	ヤナキタデ	●	●					
	イヌタデ	●	●					
	タニソバ	●	●					
	ハナタデ	●	●					
	ミソソバ	●	●					
	スイバ	●	●					
	ギンギシ	●	●					
ナデシコ科	オランダミミナグサ	●	●					
	ツメクサ	●	●					
	ノミノフスマ	●	●					
	ウシハコベ	●	●					
	サワハコベ	●	●					
ヒユ科	ヒナタイノコツチ	●	●					
クスノキ科	クスノキ	●	●					
キンボウゲ科	ニリンソウ	●	●					
	キクザキイチゲ	●	●					
	アスマイチゲ	●	●					
	サラシナショウマ	●	●					
	ボタンツル	●	●					
	アスマシロカネソウ	●	●					
	ケキソウ	●	●					
	アキカラマツ	●	●					
メギ科	トキワケカリソウ	●	●					
アケビ科	ミツハアケビ	●	●					
ドクダミ科	ドクダミ	●	●					
ツバキ科	ユキツバキ	●	●					
オトギリソウ科	サワオトギリ	●	●					
ケシ科	エゾエンゴサク	●	●					
	タケニグサ	●	●					
アブラナ科	タネツケバナ	●	●					
	イヌガラシ	●	●					
ベンケイソウ科	ツルマンネングサ	●	●					
ユキノシタ科	トリアジショウマ	●	●					
	ホクリクネコノメ	●	●					
	エゾアジサイ	●	●					
	ツルアジサイ	●	●					
	コチャルメルソウ	●	●					
	ハシカグサ	●	●					
	ツルアリオシ	●	●					
	アカネ	●	●					
ヒルガオ科	ネナシカズラ	●	●					
ムラサキ科	ミスヒキ	●	●					
クマツヅク科	ムラサキシキブ	●	●					
シソ科	ニシキゴロモ	●	●					

科名	種名	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
シソ科	クルマバナ	●	●					
	トウバナ	●	●					
	イヌトウバナ	●	●					
	ミヤマトウバナ	●	●					
	カキドオシ	●	●					
	イヌコウジュ	●	●					
	タイリンヤマハッカ	●	●					
	アキギリ	●	●					
	キハサアキギリ	●	●					
ナス科	アメリカイヌホオズキ	●	●					
ゴマノハグサ科	トキワハセ	●	●					
	ミツホオズキ	●	●					
	ハエドクソウ科	●	●					
オオバコ科	オオバコ	●	●					
スイカズラ科	ニワトコ	●	●					
	ケナシヤブデマリ	●	●					
	タニウツギ	●	●					
オミナエシ科	オトコエシ	●	●					
キキョウ科	ツルニンジン	●	●					
	ヨモギ	●	●					
	ゴマナ	●	●					
	アメリカセンダングサ	●	●					
	モミジガサ	●	●					
	ナンブアザミ	●	●					
	ベニバナボロギク	●	●					
	ヒメムカシヨモギ	●	●					
	ハルジオン	●	●					
	ヒヨドリバナ	●	●					
	ハキダメギク	●	●					
	ニガナ	●	●					
	ジシバリ	●	●					
	ユウガギク	●	●					
	ヨメナ	●	●					
	アキノノゲシ	●	●					
	セニゴナ	●	●					
	フェキ	●	●					
	コウツリナ	●	●					
	オオハンゴンソウ	●	●					
	メナモミ	●	●					
	セイタカアワダチソウ	●	●					
	アキノキリンソウ	●	●					
	ヒメジョオン	●	●					
	セイヨウタンポポ	●	●					
	オニタビラコ	●	●					
ユリ科	チユクリ	●	●					
	カタクリ	●	●					
	シヨウジョウバカマ	●	●					

科名	種名	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
ユリ科	ヤブカンソウ	●	●					
	オオハキボウシ	●	●					
	オオウバユリ	●	●					
	ツクバネソウ	●	●					
	オオナルコユリ	●	●					
	タシシオデ	●	●					
	エンレイソウ	●	●					
ヤマノイモ科	ヤマノイモ	●	●					
	オニドコロ	●	●					
アヤメ科	シヤガ	●	●					
イグサ科	イ	●	●					
	クサイ	●	●					
ツクサ科	ツクサ	●	●					
イネ科	ヌカボ	●	●					
	コブナグサ	●	●					
	メヒシバ	●	●					
	アキメヒシバ	●	●					
	ヒロハノシノゲサ	●	●					
	ミヤマササガヤ	●	●					
	ヒメアジソン	●	●					
	イブキヌカボ	●	●					
	カリヤスモドキ	●	●					
	ススキ	●	●					
	ケチヂミササ	●	●					
	コチヂミササ	●	●					
	ヌカキ	●	●					
	スズメノヒエ	●	●					
	ヨシ	●	●					
	スズメノカタビラ	●	●					
	オオイチゴツナギ	●	●					
	アキノエノコロサ	●	●					
	キンエノコロ	●	●					
サトイモ科	マンシユサ	●	●					
カヤツリグサ科	ミノボロシゲ	●	●					
	ヒメカスゲ	●	●					
	ミヤマシユスゲ	●	●					
	ヒコグサ	●	●					
	ヒメラスゲ	●	●					
	ヒヤマカスゲ	●	●					
	アズナルコ	●	●					
	コシノホモンジユスゲ	●	●					
	ヒメク	●	●					
	コメガヤツリ	●	●					
	アブラガヤ	●	●					
ラン科	サイハヤラン	●	●					
	ネジバナ	●	●					