



# みたか環境ひろば

令和8年7月号 vol.96

みんな読んでね！



## 井の頭池の湧水復活のために

私の高校生時代、場所が近いこともあって、学校帰りに井の頭公園によく立ち寄ったものだった。ただし、「お茶の水」をはじめとする神田川の水源として豊かな湧水に恵まれていたこの池がすでに枯渇しており、深井戸で汲み上げられた地下水によってかろうじて維持されているという事実を知らないわけではなかった。

当時はその原因を究明しようとは思わ

なかったが、井の頭公園の近辺に居を構えるようになった現在、公園エリア一体の環境保全に関心を持



たざるを得ない状況になっている。

従来、渇水の原因は都市化による「不浸透域の拡大（舗装道路や屋根によって雨が地面にしみ込まないこと）」とみなされる場合が多かったようだが、都市河川の研究者である守田優氏によれば、深井戸による「地下水の大量汲み上げ」による可能性が高いと結論付けられている（注）。

現在、武蔵野市や三鷹市では水道水の一部が地下水によって賄われているという話を聞く。地下水と湧水との好循環のメカニズムをさらに追及するとともに、地下水の汲み上げなどに関する行政上の問題は残るにせよ、汲み上げの適正化によって人間の生活や生物多様性の源泉である井の頭池の湧水が復活することを祈るとともに、貴重な湧水を守るため、この問題にぜひとも関心を持ってほしい。（吉野）

注）「地下水は語る」守田優 岩波新書

## 三鷹市は

『緑と水の公園都市』  
の実現を目指しています



## 「三鷹市緑と水の基本計画2027」

三鷹市の計画が明記されていますので、ぜひ覗いてみてくださいね。



## まるいけツアー

市内3つの里のひとつ丸池の里で「まるいけツアー」が行われました。

小学生対象で10か所のポイントを回る自然観察オリエンテーリングです。「田植えを終えた田んぼに植えられているものは何かな？」というクイズをしたり、丸池にいる生き物を見つけたり、公園のルールを守ることを勉強したり、仙川で生きものを見つけて名前や絵を書いたりしました。この時、運よくカワセミを見ることができ感激でした。また、雑木林では、仙川でとれたアオダイショウを大人も子どももおそろおそろ触ってみたいりました。

その他、人気のダンゴ虫レースや、各学校の記念樹探しを行い、兜（かぶと）をかぶっている人を探して三鷹市の史跡である兜塚の秘密を聞いてゴールという流れでした。子ども

よりも大人の方がヒミツに納得していた様子でした。

五感で自然を感じ知識や環境の大切さを理解して、公園でのルールを身につけて頂ければ嬉しいです。

いつまでもこの自然環境の大切さが守られますように願っています。（大平）

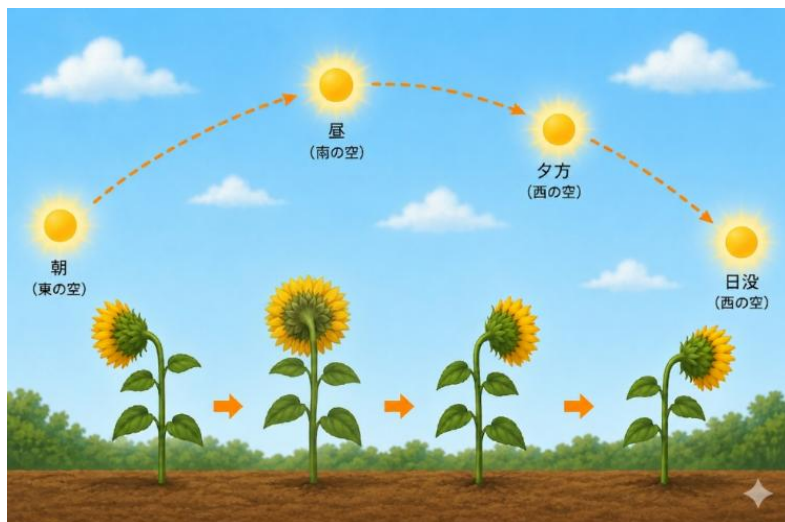


## ..... ひまわりの向日性(こうじつせい) .....

ひまわりは夏の代表的な花の一つです。「向日葵」とも書くように、花が太陽を追いかける向日性を持つことが知られていますが、畑のひまわりを見ると、太陽の方角を向いていない花もあります。調べてみると、向日性のしくみは、光の当たらない反対側の部分に成長するもとになるホルモンが集まり、光の当たった部分よりも多く成長するため、植物の茎は光の方へ曲がるようになるもので、向日性は茎の成長期にだけ見られ、花がしっかり咲く頃になると東向きになる、ということでした。

私たち人間も日光をたくさん浴びると体内にビタミンDができ骨が丈夫になります。

ただし、浴びすぎるとシミの原因になるので日焼けには注意しましょう。ひまわりには暑さに強そうなイメージがありますが、高温になると光合成の効率が下がるなど気候変動による影響を受けると言われています。ひまわりが無事に咲ける環境を守っていききたいですね。(岡村)



## ..... 野菜の皮活用で一石三鳥 .....

普段の料理で捨ててしまいがちな野菜の皮が万能な事をご存知でしょうか？掃除、染物、肥料、料理などで活用できます。その中でも料理は、たくさんの活用方法があります。ベジブロス（野菜出汁）、ふりかけ・佃煮や、いつもの料理にプラス1品できるチップス、漬物・浅漬け、きんぴら・炒め物などがあります。

野菜の皮には食物繊維が豊富な為、今流行りの腸活だったり、ポリフェノール、ビタミン・ミネラル類が摂取できるので、健康になりながらフードロス削減にも繋がります。フードロスは国民1人あたり換算で毎日お茶碗1杯分と言われてっていますが、過剰除去（調理の過程で食べられる部分も捨ててしまうこと）もその中に含まれています。

まずは身近なところから一物全体食（食材全体をいただく）を心がけていきたいです。また、市内に多く存在する農家の庭先販売で野菜を買えば新鮮なものを手に入れるだけでなく農地の保全にもつながります。こちらもお試しく下さい。(根本)



発行：みたか環境活動推進会議(愛称 みんなの環境)

連絡先：三鷹市生活環境部環境政策課

電話：0422-29-9612(直)

E-mail：kankyo@city.mitaka.lg.jp



※ 本誌は、市役所、市政窓口、図書館、コミセンや市のHPから入手できます。