■『長野市緑と花いっぱいの会』の活動

長野市緑と花いっぱいの会は、公共性ある花壇やガーデンなどで緑化活動をしている団体やグループ、個人の会です。市内の道路の植栽帯や公園、公共施設などの公共花壇のほか、道路に面した個人の庭などが活動のフィールド。

相互の交流や行政との協働による活動促進、さらにはメンバーで育てた花苗や宿根草を用いるなど、楽しく愛着ある新しい都市緑化をめざして活動しています。

■『宿根草ガーデンによる公共緑化促進事業』について

これまでの公共緑化では、安価で育てやすい一年草が中心でした。会でも一年草の花苗を育苗し、会員の手で公共花壇の緑化活動を支えてきました。このような活動は、毎年同じような費用や労力の負担がなければ継続できません。公共花壇の維持・管理の負担を軽減し活動が継続できるように、宿根草の積極的な利用に取り組むことにしました。

本事業では、新たに宿根草のモデルガーデンを会員や市民とともに制作する活動を通じ、宿根草を取り入れた花壇づくりのテクニックを学ぶとともに、宿根草を活用できる人材の育成に取り組みました。公共花壇がまちなかの彩りを豊かにして、美しい景観と快適な生活環境を実現するように取り組んでいきます。

さらに本事業の成果を市民の皆様に情報公開することにより、ガーデニングを通じた都市緑化の充実にも貢献できることを願っています。

■協力者

宿根草モデルガーデンの制作に協力をいただきました。
モデルガーデンＡ：芹田地区住民自治協議会環境美化部会緑と花いっぱい推進委員会
モデルガーデンＢ：花咲かせ隊エコザウルス（篠ノ井）
モデルガーデンＣ：ながの緑育協会

宿根草ガーデンづくりハンドブック ――― 発行：2014年1月

【制　　作】 長野市緑と花いっぱいの会
事務局　特定非営利活動（NPO）法人 CO2 バンク推進機構
〒381-2217　長野市稲里町中央3丁目33番23号
電話.026-285-5370　FAX.026-254-6155　メール：co2bank@nifty.com
ホームページ　http://www.hana-nagano.net/

【制作協力者】 監修と執筆協力・写真提供（2～6ページ）：越　洋子
編集協力：柳澤三千子および長野市緑と花いっぱいの会企画委員会
他に、モデルガーデン制作ボランティアや、講座参加者など幅広い方々からも宿根草についての情報を提供してもらいました。

※モデルガーデンと冊子は、平成25年度　長野県「地域発　元気づくり支援金」により制作しました。

宿根草ガーデンを始めよう!

庭や花壇を宿根草ガーデンに生まれ変わらせるテクニックを知ろう

宿根草ガーデンづくりガイドブック

長野市緑と花いっぱいの会

はじめに

ガーデンを彩る草花たち。なかでも毎年、時季になると芽吹き・花を咲かせるのが宿根草です。宿根草は年ごとに株が成長し、株分けや種などで増やすことができます。さらに株を他の場所に植え付けていくことで、街中に緑と彩りが広がります。また、フォーカルポイントとしての樹木やカラーリーフ、一年草と組み合わせることで、立体的で個性的なガーデンをつくりあげることも上級テクニックです。育てることで愛着が深まり、花苗代の節約や植え替えの労力の軽減効果なども期待できます。
身近なスペースを宿根草ガーデンにしてみませんか！

■宿根草の魅力

①毎年植え替えが必要な一年草とは違い、同じ株が年々成長を続けます。植え付けは最初だけでその後の労力が軽減されます。
②株が成長することで、年を経るごとに葉や花、実が充実します。
③株分けしたり、種を取ったり、球根や挿し木・・・、増やし方いろいろ。増やした株を新しい花壇に広げることができます。
④育てることで、植物への愛着がより深まることでしょう。
⑤一年草の購入にかける毎年のコストを軽減することができ、持続的な都市緑化につなげることもできます。

■本書のねらい

宿根草を取り入れたガーデンにするには、植え方や育て方といった植物の特性を理解し、華やかな一年草や日陰をつくる樹木との組み合わせなどで立体花壇を演出してくれるなど、デザインのテクニックを知っておく必要があります。本書はこのようなポイントをわかりやすく解説しました。

目　次

はじめに…… 1
宿根草とは…… 2
ガーデンデザインのポイント…… 3
おすすめ宿根草…… 5
宿根草花ごよみ…… 7
宿根草ガーデンの作り方…… 9
モデルガーデンなどで情報収集……10

宿根草とは

園芸店に足を運んでみると、たくさんの植物がならべられています。みなさんは、どんな植物がお好きですか？でも、ただ好きだからといって、何も考えずに植えてしまうと枯れてしまいます。植物によって、植え方や育て方に特徴があります。まずは植物の性質を知っておきましょう。

(1) 植物の区別

おもに栽培上からみた生態的特性に利用目的を加味してグループ分けしたものを、1年草・宿根草・球根などと呼び、園芸的に分類されています。自生地では宿根しても日本では耐寒性や耐暑性のないものは一年草として扱われます。宿根草に思われがちなラベンダーやセージは本来は常緑性の低木です。

(2) 宿根草と一年草

宿根草（宿根性草本植物）

開花・結実しても枯死せずに、株の全体か根などの一部が生き残り、長年にわたって生育し続けます。球根も含めて、多年草とも言われています。

◆利点
- 季節の変化に富んでいる（表情が季節ごとに変わる）
- 毎年の苗の植え付けが不要になる
- 草取りの労力が減る
- 育つ気候により地域性が出る

◆欠点
- 開花期が短いものが多く、花のない時期は葉が目立つ。カラーリーフや斑入り種の活用が効果的。
- 花ガラをつまないと見苦しく見える
- 増えすぎる種類もある

一年草（一年性草本植物）

種子をまいてから開花・結実が1年程度の短期で完結するものです。主に耐寒性の弱い「春まき一年草」、冬を越えられる耐寒性のある「秋まき一年草」で使い分けます。

◆利点
- 開花期が長いものが多い
- 色鮮やかで目につきやすい
- 初心者でも種から育てやすい
- 季節ごとに植え替えるため、土づくりがしやすい

◆欠点
- 季節感が薄い
- 毎年花苗が必要になる
- 地域による個性がでない
- 耐寒性のあるものが少ない

ガーデンデザインのポイント

宿根草は一度植えると、その場所で株が成長していきます。そのため、最初にガーデン全体のイメージをまとめておくと手戻りもなくガーデンづくりが楽しめます。宿根草を取り入れた花壇づくりのテクニックを知っておくことがデザインのポイントです。

テクニック①
さまざまなタイプの植物を組み合わせる

ガーデンを彩りよく、より魅力的にするには、多くの宿根草を植えるだけでなく、一年草、球根、低木などさまざまなタイプの植物を取り入れるとより華やかで遠近感に富んだガーデンになります。開花期の長い一年草との組み合わせで彩り豊かに見せたり、草丈の違いや低木等との組み合わせで立体的に見せるなど、独創的なガーデンが創り出せます。

テクニック②
開花期の違いを利用する

宿根草は一年草と比べて開花期が短い種が多いため、開花期の異なる花の組み合わせによりガーデン全体で花の彩りを楽しめる期間を長くすることができ、開花期をリレーさせることがポイントになります。

また、カラーリーフを入れることで、さらに長く彩りを楽しめます。

5月26日撮影

6月13日撮影

ジキタリス、ラムズイヤー、ナデシコ、リシマキア（ファイヤークラッカー）、シャクヤク、ニオイアヤメなどを組み合わせた花壇。
約2週間の間に、ガーデンの彩りが変化していくのが分かります。
季節ごとに次々と花が変わっていく変化が楽しめます。

テクニック③
フォーカルポイントをつくる

ガーデンの中で目をひく場所やモノをフォーカルポイントといいます。

自然な風合いを楽しめる宿根草ガーデンに個性を演出するためのテクニックとして、アプローチやプランター、オーナメントなどで写真に撮ったときに絵になるようなフォーカルポイントを作ってみましょう。

アプローチ（小道）やプランター（鉢）のようなフォーカルポイントを作ることでメリハリが出ます。

テクニック④
場所や視点を意識してデザインを工夫

公共的な場所や個人の庭など、ガーデンのある場所や眺める人の視点によってデザインを工夫しましょう。「誰にどのように見てもらうのか」の意識が大切です。

例えば・・・

公共的な場所：幾何学的な配置
⇒遠目からでもはっきりわかる

個人の庭：不規則で自然な配置
⇒間近な視線で細やかに楽しめる

乾燥しやすい日なた、樹木や建物の影になる日影、湿りやすいなどの日照条件といった、ガーデンの環境を理解して、それに見合った種類を植えましょう。

また、花の色の組み合わせも同色系か反対色、パステル調でまとめるなど、自分の好みやイメージに合った組み合わせを探してみましょう。

【日陰の植栽例】
ミヤコワスレ、ツボサンゴ、イカリソウ、シモツケソウ、ギボウシ、ツワブキなど。灯篭がフォーカルポイント。

おすすめ宿根草

宿根草は、種類によって葉や花、形など、それぞれが特徴的です。また、暑さ・寒さ、日なた・日陰など、育ちやすい環境も異なります。信州の寒さに耐えて育てやすい代表的な宿根草（ここでは主に日なたで育つ種）をご紹介します。

①早春に咲く宿根草

ブルモナリア
瑠璃色の花色が美しく、春先に目立つ。やや湿り気のある半日陰を好む丈夫なカラーリーフ

クリスマスローズ
水はけの良い半日陰を好む。乾燥にも耐える。

アリッサム・サキサチーレ
満開になると鮮やかで目立つ。暑さにやや弱い。

②春に咲く宿根草

ムラサキセンダイハギ
マメ科の植物で旺盛に育つ。70～120cmの高茎種。

ニオイアヤメ
香りの良いのが特徴。春か秋の株分けで容易に増やせる。

シャクヤク
日本を代表する宿根草。品種改良で花色や咲き方が豊富。

■カーペット状に広がる種

グランドカバーと呼ばれる地表を覆う品種は、雑草防止効果もあります。ヒメイワダレソウやアジュガ、マツバギク、ラミウム、リシマキアなどが人気です。

シバザクラ
草丈10cm程度で、地表を埋めるように広がる。

イベリス（宿根）
草丈30cm程度で、よく広がる。半日陰から日なたを好む。

③初夏から夏に咲く宿根草

ヘメロカリス
花色や大きさのバラエティに富む。一日花だが次々に咲く。

アガパンサス
落葉性のものが耐寒性あり。湿り気を好む。

フウロソウ、アルケミラモリス
花色や形の異なる種を組み合わせるのも美しい。

④開花期が長い夏の花

エキナセア
花色は赤紫・白・黄色などで、花びらが特徴的。

フロックス
オイランソウとも呼ばれる。日当たりを好む。

三尺バーベナ
ヤナギハナガサとも呼ばれる。こぼれ種で増える。

サルビア・ガラニチカ
メドーセージとも呼ばれる。数あるサルビアのなかでも、四季咲き性。寒冷地では冬越しが難しい。

⑤秋から晩秋に咲く花

フジバカマ
秋の七草のひとつ。初夏に切り戻すと背丈を抑えられる。

オオベンケイソウ
ピンク色の花をたくさんつける多肉植物。水はけのよい場所を好む。病害虫に注意。

シュウメイギク
風情ある白やピンクの花。湿り気を好み日陰から日なたで育つ。

イソギク
晩秋に小さな黄色い花を枝先に密集させて咲く。

宿根草花ごよみ

季節ごとにさまざまな宿根草が花を楽しませてくれます。信州（長野市）のガーデンで育てやすい宿根草の開花期を参考にしてデザインしてみましょう。

品種名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	日照	草丈
クリスマスローズ			■	■						■	■		日なた	中
スイセン			■	■						■	■		日なた	低
クロッカス			■	■						■			日なた	低
スノードロップ			■	■						■			半日陰～日なた	低
ヒヤシンス			■	■					■	■			日なた	低
プリムラ			■	■	■					■			明るい半日陰	低
ダイアンサス（四季咲き）				■	■	■	■	■	■	■			日なた	中
イベリス				■	■	■			■	■			日なた	低～中
シバザクラ				■	■					■			日なた	低
チューリップ					■					■	■		日なた	中
ブルモナリア			■	■	■					■			日なた～半日陰	中
アリッサム・サキサチーレ					■				■	■			日なた	中
スノーフレーク					■					■	■		日なた～半日陰	中
ムスカリ					■					■	■		日なた	低
カンパニュラ				■	■	■							日なた～半日陰	高
ジャーマンアイリス					■	■			■	■			日なた	中～高
ヒューケラ（ツボサンゴ）				■	■	■				■	■		半日陰～日陰	中
ムラサキセンダイハギ				■	■	■				■	■		日なた～半日陰	高
ラミウム				■	■	■				■			半日陰	低
ラムズイヤー				■	■	■				■			日なた	中
ルピナス（ノボリフジ）				■	■	■				■	■		日なた	中～高
アジュガ					■	■			■	■			半日陰	低
シャクヤク				■	■	■			■	■			日当～半日陰	中
セラスチウム（シロミミナグサ）				■	■					■			日なた	中
ニオイアヤメ、アヤメ類				■	■					■	■		日なた	中
スカビオサ（マツムシソウ）				■		■	■	■	■	■			日なた	中
アスチルベ				■	■	■	■			■	■		日なた～半日陰	中

凡例　開花期　植え付け・植え替え時期

みんなに聞いた おススメの宿根草

長野地域で宿根草を育てている方約 100 人に、おススメの宿根草を聞いてみました。みなさん、いろいろな宿根草を楽しまれています。

クリスマスローズ、ギボウシ、ガウラ、シュウメイギク、ジキタリス、フジバカマ、フロックス、ラベンダー、キキョウ、キク、イカリソウ、シバザクラ、スイセン、ナデシコ、ヒューケラ、フクジュソウ、ペンステモン、ホトトギス、ムスカリ、ユリ、エキナセア、オダマキ、フウチソウ　など

信州（長野市）の環境で育てやすい代表的な宿根草（青色は球根）について、開花期と植付け時期の目安をまとめました。

開花期の早い順、長い順に並べています。

〈草丈〉
低：30cm 未満
中：50cm 前後
高：1m を超える

品種名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	日照	草丈
ゲラニウム（フウロソウ）			■	■		■	■			■	■		日なた～半日陰	中
ジキタリス			■	■		■	■			■	■		日なた～半日陰	高
シャスタデージー			■	■		■	■		■				日なた	中
ペンステモン			■	■		■	■			■	■		日なた～半日陰	中
アルケミラ・モリス			■	■		■	■			■	■		日なた～半日陰	中
オダマキ			■	■		■				■			日なた～半日陰	中
リシマキア・ヌンムラリア			■	■	■	■				■	■		日なた～半日陰	低
ベロニカ			■	■		■	■			■			日なた～半日陰	低～中
ギボウシ（ホスタ）			■	■		■	■			■			半日陰～日陰	低～高
バーバスカム				■		■	■		■	■			日なた	中～高
ガウラ				■	■	■	■	■	■	■			日なた	中～高
サルビア・ガラニチカ				■	■	■	■	■	■	■	■		日なた	高
バーベナ、三尺バーベナ				■	■	■	■	■	■	■			日なた	中
フロックス（オイランソウ）				■	■	■	■	■	■				日なた	低～高
エキナセア				■	■	■	■	■		■			日なた	中～高
ヘメロカリス				■	■	■	■	■		■	■		日なた～半日陰	中～高
モナルダ				■	■	■	■	■		■	■		日なた～半日陰	中～高
アガパンサス				■	■	■	■		■	■			日なた～半日陰	低～高
タチアオイ（ホリホック）				■	■	■	■	■					日なた	中～高
スカシユリ、ユリ類						■	■			■	■		日なた～半日陰	中～高
ルドベキア				■	■		■	■	■	■			日なた	中～高
ハナトラノオ（カクトラノオ）				■	■		■	■	■	■			日なた	中～高
オオベンケイソウ				■	■				■	■			日なた	中
フジバカマ				■	■	■	■			■	■		日なた	中～高
シュウメイギク				■	■	■	■			■	■		日なた～半日陰	中～高
イソギク、野生ギク類				■	■	■	■			■	■		日なた	中

凡例　開花期　植え付け・植え替え時期

長野市緑と花いっぱいの会のメンバーや地域で活動するガーデンデザイナーなどの専門家にもアドバイスをいただき、文献などを参考にしながら長野市街地の環境で育ちやすい宿根草を選び、開花期と植え付け・植え替え時期の目安をまとめました。花壇やガーデンの立地条件、その年の気候などによって変わりますので、ご注意ください。

－参考文献－
『信州で楽しむナチュラルガーデニング』（和久井道夫・越洋子　信濃毎日新聞社，2006）
『別冊 NHK 趣味の園芸　ナチュラルガーデンをつくる宿根草』（NHK 出版，2010）
インターネットの情報も参考になります。
みんなの趣味の園芸（WEB 版）NHK 出版　http://www.shuminoengei.jp/

宿根草ガーデンの作り方

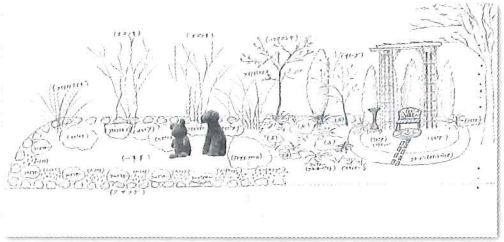
ガーデニングに宿根草をちょっとずつ増やしていくのも楽しみですが、広いスペースの公共花壇に宿根草を取り入れるには、完成をイメージしながら、準備から制作、管理することが大切です。長野市緑と花いっぱいの会では、地域で活動するみなさんとともに専門家の指導をいただきながら、宿根草モデルガーデンを制作しました。そのプロセスをご紹介します。

■宿根草ガーデンができるまで

①デザインを考える

日照条件などを考慮し、ゾーニングや動線など、ガーデン全体の骨格を決めます。

さらに植物の見せ方や管理し易さなどもふまえたデザインを具体化します。図面やイラストがあればイメージを共有できます。



例）せりたコミュニティガーデン

②土づくり

培養土や元肥などを施し、植物の生育しやすい土壌を整えます。

③苗の仮配置

かたっぱしから植え付けずに、最初はポットの状態で花壇に配置してバランスを確認します。

篠ノ井中央公園での作業風景

④植え付け

苗はポットからていねいに取り出し、少し根をほぐしてから植えます。

球根は大きさの２～４倍の深さに植付けます。水やりして完成！

篠ノ井駅西口での作業風景

芹田地区での作業風景

モデルガーデンなどで情報収集

宿根草を取り入れたモデルガーデンに行ってみましょう！新しい種類と出会えたり、デザインや植付け、管理の参考になります。

①モデルガーデンA

場　　所：若里市民文化ホール前

主な植栽種：アジュガ、ガウラ、イトススキ、西洋オダマキ、ヒメイワダレソウ、スノーフレーク、スノードロップ、ギボウシ、セキショウ、コニファー、ツルマサキ、オリーブ　他

ガーデンデザイン：柳澤三千子（ガーデンアドバイザー、日本ハンギングバスケット協会公認講師）

【特徴】宿根草に一年草の彩りと樹木の立体的な造形を組み合わせています。ガーデンを眺めながら憩える「せりたコミュニティーガーデン」として、ベンチやアーチを設置。フォーカルポイントとなるトピアリーも人気です。

②モデルガーデンB

場　　所：篠ノ井駅西口ロータリー

主な植栽種：タナセタム、オルラヤ、チェイランサス、ベロニカ・クレーターレイクブルー、エキナセア・ホットサマー、ガウラ、ジキタリス、ヘメロカリス、ミューレンベルギア・カピラリス　他

ガーデンデザイン：越　洋子（ガーデンデザイナー：越ガーデンデザイン事務所）

【特徴】ガーデン全体で開花期の異なる種類を組み合わせ、連続的に開花するように配置しました。花期の長い一年草で花の少ない季節でも彩りを添えています。以前から植えられていた樹木やツツジなども活用しました。

③モデルガーデンC

場　　所：篠ノ井中央公園、茶臼山公園

主な植栽種：シダルセア、ムスクマロウ、ホリホック、ディエラマ、ガウラ、ホスタ、カンパニュラ、ルドベキア、ユーパトリウム、オダマキ、ジキタリス、リナリア、リシマキア、ツボサンゴ　他

ガーデンデザイン：矢澤　秀成（育種家：ながの花と緑そして人を育てる学校　校長）

【特徴】多品種の宿根草を導入し、ガーデニングの見本に最適な花壇です。『緑育』をテーマにした篠ノ井中央公園では、充実した植栽や講座、イベントが特色です。

全国各地でガーデニングショウが開催されています。斬新なガーデンデザインや宿根草をはじめとするさまざまな植物のディスプレイを見ることで、新たな発見や意欲がわいてきます。

第 15 回 国際バラとガーデニングショウ