北区立自然ふれあい情報館・
みどりと環境の情報館（エコベルデ）
通信

2026年1月1日発行
No.377

めだか

七草がゆ

五節句 その4

むかしから季節のかわり目をむかえると、節句という行事がおこなわれてきました。節句ごとに異なった風習があり、なかでも「五節句」と呼ばれる日は、健康や作物の豊作を祈るために特別な日とされてきました。

人日の節句：1月7日

★人日って、なぁに？

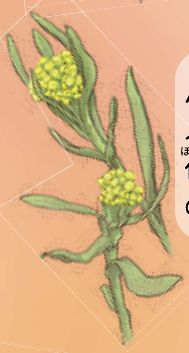
中国ではそのむかし、元日から6日までは動物を、7日目には人を当てはめて占いをしていました。それぞれの日はとても大切にされていて、新年の7日目が「人日」という節句にさだめられました。
この風習が奈良時代に日本へつたわり、日本古来の「新年の若草摘み」の風習と結びついて、7日の朝に「七草がゆ」を食べるようになったそうです。

せり

「せり勝つ」という語呂あわせから、縁起がよいとされます。
食欲増進の効能あり。

なずな

ぺんぺん草といわれます。「なでて災いをさける」といわれています。
熱さましの効能あり。



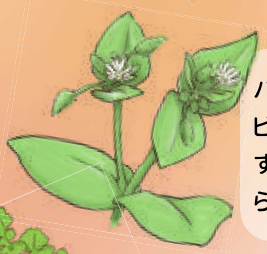
ごぎょう

ハハコグサのこと。ふわふわした綿毛がやさしい仏さまを思わせます。
のどの痛みを和らげます。

せり、なずな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ
すずな、すずしろ
春の七草

すずしろ

野菜のダイコンです。
清らかな白は邪気をはらいます。七草がゆでは若葉をつかいます。



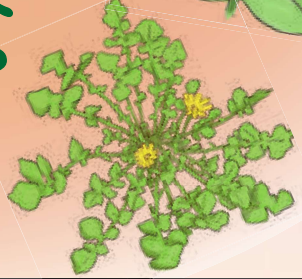
はこべら

ハコベのことです。
ビタミンなどの栄養素にすぐれていて、むかしから食事に利用されました。

おせち料理をたくさん食べてつかれた胃腸をいたわってあげましょう

すずな

野菜のカブのことです。
お正月の食事でつかれた胃腸をいたわる薬草の役目があります。



ほとけのざ

コオニタビラコのこと。
冬越しのすがたが仏さまの台に似ていて、縁起がよいとされます。

自然ふれあい情報館
〒１１４－００３１　北区十条仲原４－２－１清水坂公園内
TEL：０３－３９０８－０８０４
E-mail：jyohokan@eco-plan.jp
※月曜休館（祝日の時は翌日）
ブログ：https://jyohokan.exblog.jp

情報館ブログ

みどりと環境の情報館（エコベルデ）
〒１１４－０００３　北区豊島５－６－１　豊島五丁目遊び場内
TEL：０３－３９１３－８３４０
FAX：０３－５９０２－３８８７
※月曜・火曜休館（祝日の時は翌日）
ブログ：https://ecoverde.exblog.jp

エコベルデブログ

刊行物登録番号7-2-074　東京都北区生活環境部環境課

スタッフは見た！しぜんの事件簿

12 月 3 日、紅葉も終わりつつある清水坂公園で、ビワが花をつけていました。樹上であまり目立ちませんが、さびしい冬の公園で花を咲かせる数少ない植物です。寒い季節にうまく受粉できると、初夏になるころに３ｃｍほどの実ができます。

初夏の味覚です

修了生日記

11 月 30 日、「自然素材でクリスマスリースをつくろう」に、リース作り、飾り付けの補助や安全管理のスタッフとして参加しました。クズのつるを使ったリースの作り方や飾りをつけるときの工夫などについて学びました。活動に興味のある方は自然ふれあい情報館までお問い合わせください。

※修了生とは、北区環境リーダー養成講座に参加された方の総称です。

イベント情報

詳しくは施設のブログ、
ホームページをご確認ください。

自然ふれあい情報館

冬越しする生きものをさがそう

ダンゴムシやカメムシなど、冬越しする生きものを探して観察します。

日時：2026 年 2 月 1 日（日）10：00 ～ 11：30
対象：区内在住、在勤、在学の 5 才以上
（小学 3 年生以下は保護者同伴）
定員：10 組（抽選）
申し込み：往復はがき、または「自然ふれあい情報館ブログ」内にある申込フォームよりお申し込み。申込開始は 2025 年 12 月 15 日から
※はがきの記入方法：住所、電話番号、参加者の氏名、年齢、（在勤、在学の方は勤務先、学校名）

申し込み締切：1 月 22 日（木）必着

自然ふれあい情報館

自然教室「冬の野鳥観察 in 浮間公園」

浮間公園で、身近な野鳥や渡り鳥の冬の暮らしを観察します。

日時：2026 年 2 月 7 日（土）9：30 ～ 11：30
予備日：2月8日（日）9：30 ～ 11：30
対象：区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
（中学生以下は保護者同伴）※初心者対象
定員：15名（抽選）
申し込み：往復はがき、または「自然ふれあい情報館ブログ」内にある申込フォームよりお申し込み。申込開始は 2025 年 12 月 15 日から
※はがきの記入方法：住所、電話番号、参加者の氏名、年齢、（在勤、在学の方は勤務先、学校名）

申し込み締切：1 月 28 日（水）必着

お問い合わせ：自然ふれあい情報館
〒114－0031
北区十条仲原 4－2－1 清水坂公園内
TEL：03-3908-0804
E-mail：jyohokan@eco-plan.jp
※月曜休館（祝日の時は翌日）
ブログ：https://jyohokan.exblog.jp

情報館ブログ