早春のタムシバ



新緑のウラジロヨウラク



夏のノリウツギ



晩夏のギンリョウソウモドキ



杉沢の森　ハンドブック　―植物編―

新潟県長岡地域振興局　農林振興部　林業振興課

自然観察を楽しもう！

杉沢の森 ハンドブック

植物編



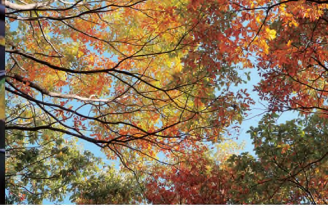






新潟県長岡地域振興局　農林振興部　林業振興課





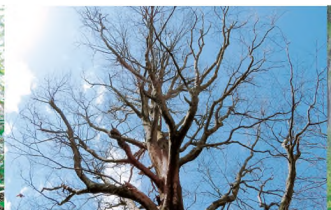
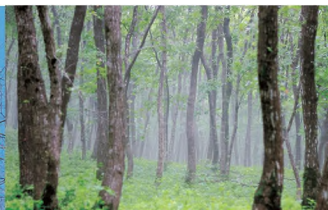
ようこそ！ 杉沢の森へ

田園風景が広がる越後平野のほぼど真ん中、その山裾に位置する見附市杉澤地内に「杉沢の森」はあります。豊かな自然環境とのふれあい体験の場として整備された約 20 ヘクタールの面積を有する県民の森です。

ここでは、里山の森林を活用した自然体験や環境学習、また整備された遊歩道を使った林内の散策など、様々な形で利用できます。また四季を通じて、たくさんの動植物に出会える身近な場所です。

このガイドブックでは、杉沢の森に生育する「木」の花を中心に、「草」の花も少々加えて、合計 99 種（100 個）を掲載しました。一目では花と気づかない目立たない種類も載せています。ちょっと立ち止まって、目を凝らして見てください。きっと面白い世界が広がっていますよ。

また、この本には載せきれなかった植物も杉沢の森にはたくさんあります。是非、双眼鏡や虫眼鏡を持って探してみてください。

目　次

はじめに ……01

写真で見る季節の移ろい ……03

「杉沢の森」散策マップ ……06

この本の見方 ……08

早　春
- 木本 ……09
- 草本 ……15

新　緑
- 木本 ……21
- 草本 ……34

夏
- 木本 ……37
- 草本 ……42

晩夏から秋
- 木本 ……52
- 草本 ……53

掲載種一覧（五十音順）……59

参考文献 ……63

施設案内 ……64



【早春の広葉樹林】
芽吹いている木も少なく、林内は明るい。雪解けを待っていた早春の草花が咲き、林床はにぎやか。



【新緑の広葉樹林】
新緑がみずみずしい季節。木々が次々に花を咲かせ、その移ろいが速い季節でもある。



【夏の広葉樹林】
緑が深まる季節、樹下では「杉沢の森」名物のヤマユリが咲き乱れる。



【秋の広葉樹林】
黄や赤に林は彩られ、落ち葉が歩道をうめつくしていく。
赤、紫、黒・・・、色とりどりの実も楽しめる実りの季節。



【盛夏の広葉樹林】
夏真っ盛り、コナラの樹液は昆虫たちの最大のごちそう。



【冬の広葉樹林】
「杉沢の森」は冬季閉園中。雪に閉ざされ静まりかえった広葉樹林。雪の中でじっと寒さに耐えて春を待つ。

「杉沢の森」散策マップ

代表的な植物が観察しやすい場所を載せています。他にも見られるので、探してみてね。

色による季節の分類
早春(青色)／新緑(黄緑色)
夏(赤色)／晩夏から秋(オレンジ色)

散策時間(往復)
作業棟 ⇔ 見晴らし東屋 約20分
⇔ ブナ王 約30分
⇔ 東屋① 約20分
⇔ 沢田のビオトープ 約15分

【木】ツノハシバミ、オクチョウジザクラ、タムシバ、ヤマツツジ、エゴノキ、ヤマウルシ、クリ、ノリウツギ、リョウブ
【草】センボンヤリ、オカトラノオ、センボンヤリ

【木】タムシバ、ウワミズザクラ、アズキナシ、ウリハダカエデ、タニウツギ、ホオノキ、ヤマボウシ、エゴノキ、アオハダ
【草】センボンヤリ、ヒヨドリバナ、クルマバハグマ、オトコエシ、アキノキリンソウ、センボンヤリ

【木】ユキツバキ、タムシバ、オオカメノキ、オオバクロモジ、エゾユズリハ、アオハダ
【草】マキノスミレ、チゴユリ、ノギラン、クルマバハグマ、アキノキリンソウ

【木】マルバマンサク、ユキグニミツバツツジ、マルバアオダモ、ツクバネ、ウラジロヨウラク、ホツツジ、コシアブラ
【草】ショウジョウバカマ、ナガハシスミレ、ノギラン、アキノキリンソウ

【木】サワフタギ、ノリウツギ
【草】ミズバショウ、ヌマトラノオ、コバギボウシ、サワギキョウ

【木】ホオノキ、ノリウツギ
【草】オオイワカガミ、ショウジョウバカマ、キバナイカリソウ、トリアシショウマ

【木】レンゲツツジ、イソノキ
【草】セイヨウタンポポ、ネジバナ、サワヒヨドリ

【木】ナツハゼ
【草】ヤマユリ

ブナ王
見晴らし東屋
東屋①
東屋②
湿地
イベント広場
炭焼き小屋
作業棟
エントランス
入口
ムジナ潟
沢田のビオトープ

散策路
木道
車道(砂利舗装)
車道(アスファルト舗装)
東屋
誘導板
スギ林
広葉樹林
アジサイ園
ツバキ林
ミズバショウ群落

0 50 100 200 m



この本の見方

季節
おおまかに４つの季節に分け、季節ごとに色分けしてあります。

早春　新緑
夏　晩夏から秋

科名
新しい分類体系であるAPG体系で記載しています。
（旧科名はカッコ書き）

注意
このマークが付いている植物は、食べると毒であったり、さわるとかぶれたりするため、気をつける必要があります。

40 レンゲツツジ　蓮華躑躅　⚠注意

ツツジ科／落葉低木【木本】



枝先にオレンジ色の花がまとまってつく。
野生のツツジの中では花が大きく見ごたえがある。
「杉沢の森」では、イベント広場やその周辺の日当たりのよいところで多く見られる。
葉も花も有毒で、放牧された家畜も食べ残すという。

2019年５月８日撮影

写真
全て「杉沢の森」で撮影したものです。

常緑、落葉とは
常緑：一年中葉をつけている
落葉：決まった季節に葉を全て落とす

高木、低木…とは
高　木：10m以上
小高木：５～10mくらい
低　木：１～５mくらい
小低木：１m未満

1 マルバマンサク　丸葉満作

マンサク科／落葉低木【木本】



早春、葉が開く前に花が咲き、里山の春の訪れをつげる。
線状の黄色い花びらと真ん中の赤い萼が特徴的である。
名前は、早春に“ま（ん）ず咲く”からきているというのが説の一つ。



花：2019年４月６日撮影
葉：2019年５月８日撮影
実：2019年９月３日撮影

2 ユキツバキ　雪椿

ツバキ科／常緑低木【木本】



その名のとおり、多雪地に適応していて、雪の下でも粘り強くよくしなる枝を持つ。
「杉沢の森」ではコナラ林の下層で見られる。
「新潟県の木」に制定されている。

2019年４月16日撮影

3 ツノハシバミ　角榛

カバノキ科／落葉低木【木本】









葉が開く前に花が咲く。
たれ下がっているのが雄花で、枝先の、赤いかんむりのようなものの(柱頭)を付けているのが雌花。
“つの”のような形をした実が特徴的である。
ヘーゼルナッツの仲間で、中の種は食べられる。
実の表面にはチクチクする毛がはえているので注意。

花：2019年４月10日撮影
実：2019年８月６日撮影
葉：2019年10月22日撮影

4 オクチョウジザクラ　奥丁字桜

バラ科／落葉低木～小高木【木本】





葉が開く前、または葉が開くのとほぼ同時に花が咲き、早春の山をやさしく彩る。
葉は重きょ歯※。

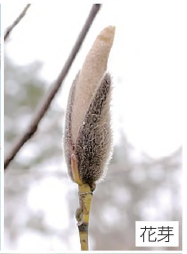
花：2019年４月10日撮影
葉：2019年５月８日撮影

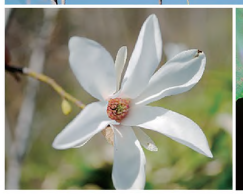
※重きょ歯、または二重きょ歯：葉のへりのギザギザが二重になっている。(粗いギザギザにさらに細かいギザギザがある。)

5 タムシバ

モクレン科／落葉小高木～高木【木本】









葉が開く前に大きな白い花を咲かせる。
周りの木もまだ葉が開いていないので、花がよく目立つ。
よく似たキタコブシは花の下に葉がつく。
花芽は毛におおわれる。

蕾：2019年４月10日撮影
花：2019年４月16日撮影
実：2019年８月６日撮影

6 キタコブシ　北辛夷

モクレン科／落葉高木【木本】



葉が開く前に大きな白い花を咲かせる。
花の下に小さな葉をつけるので、よく似たタムシバと見分けられる。
果実が“にぎりこぶし”に似ていることが名前の由来。

花：2019年４月21日撮影

7 オオカメノキ　大亀の木（別名：虫狩）

レンプクソウ科（旧スイカズラ科）／落葉低木〜小高木【木本】



小さな多数の花の周りに、白い飾り花がつく。
葉は対生※で、丸く基部がハート型。
夏に赤い実も、熟すと黒くなる。



花：2019年４月16日撮影
実：2019年７月２日撮影

※対生：葉が、茎の一つの節の左右に向かい合って一枚ずつつく。植物を見分けるポイントの一つ。

8 オオバクロモジ　大葉黒文字

クスノキ科／落葉低木【木本】







春に葉が開くのと同時に小さい黄緑色の花を咲かせる。
雄花と雌花は別の株につける。
さわやかな香りがするため、枝は高級なつまようじに使われる。
若枝は緑色で黒いもようがある。これが名前の由来。
実は黒色。

花：2019年４月23日撮影
黄葉：2019年11月13日撮影

9 コナラ　小楢

ブナ科／落葉高木【木本】



「杉沢の森」の広葉樹林の主役で、どんぐりがなる木。
若葉のうちはやわらかな絹毛をまとって銀白色なのが特徴。
小さい花が展葉と同時に咲く。たれ下がって咲いているのは雄花。



花：2019年４月23日撮影
実：2019年８月30日撮影

10 ユキグニミツバツツジ　雪国三葉躑躅

ツツジ科／落葉低木【木本】



葉が開く前、または葉が開くのと同時に、枝先に１個、赤むらさき色の花を咲かせる。
「杉沢の森」のツツジの中で一番早く咲く。
枝先に葉が３枚つくことから“ミツバ”ツツジに。



花：2019年５月２日撮影
葉：2019年５月17日撮影

11 モミジイチゴ　紅葉苺

バラ科／落葉低木【木本】



林内がまだ明るい頃、白い花を下向きに咲かせる。
実はオレンジ色に熟し、食べられる。
葉が“モミジ”に似ていることが名前の由来。



花：2019年４月16日撮影
実：2019年６月11日撮影

12 ヒメアオキ　姫青木

アオキ科（旧ミズキ科）／常緑低木【木本】



林内に生育。
枝先に赤むらさき色の小さな花を多数つける。
雄花と雌花は別の株につける。写真は雄花。
実は赤く熟す。



花：2019年４月23日撮影
実：2019年４月16日撮影

13 コシノカンアオイ　越の寒葵

ウマノスズクサ科／常緑多年草【草本】



ギフチョウの幼虫の食草※として知られる。
花は黒っぽいむらさき色で、地面をはうようにして咲くので目立たない。



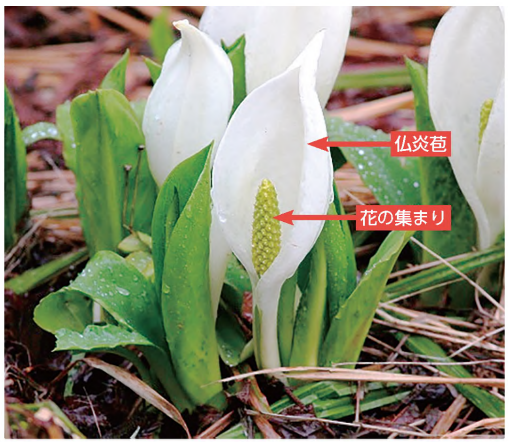
花・蝶：2019年４月14日撮影

※食草：幼虫の食べる植物

14 ミズバショウ　水芭蕉

⚠注意

サトイモ科／多年草【草本】



湿地に生育する。
雪解けとともに大きな白い苞（仏炎苞）に包まれた花が咲く。苞の中央にある黄色い部分が、小さな花の集まり。
花が終わると、葉が大きくなる。
全草が有毒なので、誤食に注意。葉などの汁に触れるとかゆみや水ぶくれを起こすことも。

2019年４月４日撮影

15 シュンラン　春蘭

ラン科／常緑多年草【草本】



雪解け後、春を告げるように花が咲く。
“ホクロ”という別名もある。これは赤むらさき色のはん点をホクロに見立てたもの。



2019年４月12日撮影

16 ショウジョウバカマ　猩々袴

シュウロソウ科（旧ユリ科）／常緑多年草【草本】



少し湿った林内の遊歩道沿いで多く見られる。
花は薄いピンク色からこいむらさき色まで幅があり、早春の林床を彩る。

2019年４月14日撮影

17 キバナイカリソウ　黄花碇草、黄花錨草

メギ科／多年草【草本】



船の碇のような形の薄いクリーム色の花が咲く。
よく似たトキワイカリソウの葉は冬も葉が残るが、本種の葉は冬に枯れる。
花時に冬を越した古い葉が残っていればトキワイカリソウ。



花：2019年５月６日撮影

18 オオイワカガミ　大岩鏡

イワウメ科／常緑多年草【草本】



花茎の先にピンク色の花を数個つける。
花は下向きに咲き、そのふちはふさのように細かくさける。
葉は丸く大きく、表面に光沢があることが名前の由来。

2019年４月21日撮影

19 マキノスミレ　牧野菫

スミレ科／多年草【草本】



早春のまだ林内が明るい頃に花を咲かせる。
ほぼ垂直に立ち上がる細長く先がとがった（長披針形）の葉が特徴。



2019年４月14日，23日撮影

20 ナガハシスミレ　長嘴菫（別名：天狗菫）

スミレ科／多年草【草本】



花の後ろに長く突き出た距が特徴。
それを“てんぐ”の鼻に見立て、テングスミレとも言う。
日本海側に分布するスミレ。

2019年４月17日撮影

21 ツボスミレ　坪菫（別名：如意菫）

スミレ科／多年草【草本】



花は小さく１㌢ほど。
白い花の中心にむらさき色のすじがある。
少し湿り気のあるところに生育する。

2019年４月23日撮影

22 スミレ　菫

スミレ科／多年草【草本】



花はむらさき色。
葉はへら型。
日当たりのよい田んぼのあぜや野原に生育する。

2019年４月28日撮影

23 セイヨウタンポポ　西洋蒲公英

キク科／多年草【草本】



道ばたでよく見られる。
ヨーロッパ原産の植物。
「杉沢の森」でもほとんどがこのタンポポだが、まれに在来のエゾタンポポもある。



西洋タンポポは総苞片が反り返る（写真）が、在来タンポポは反り返らない。

2019年４月７日撮影

24 エゾタンポポ　蝦夷蒲公英

キク科／多年草【草本】



在来のタンポポ。
総苞片が反り返らないことが、外来のセイヨウタンポポと見分けるポイント。



2019年５月４日撮影

25 センボンヤリ　千本槍　春型

キク科／多年草【草本】



春と秋に２回花を付けるが、それぞれ形が違う。
春の花は径1.5㌢ほどで白色。裏はむらさき色をおびる。
「杉沢の森」では遊歩道沿いで多く見られるが、春は高さ10㌢ほどで、つつましく咲いているため見過ごしてしまうかも。

2019年４月21日撮影

※秋型はNo.98

26 マルバアオダモ　丸葉青梻、丸葉青楢

モクセイ科／落葉高木【木本】



枝先に多数の白い花をつける。
新緑の時期、白く細かい花がさわやか。



花：2019年５月２日撮影
実：2019年８月９日撮影

27 ウワミズザクラ　上溝桜

バラ科／落葉高木【木本】



新枝の先から、コップを洗うブラシのような白い花が咲く。つぼみを塩漬けして食用にする地域がある。



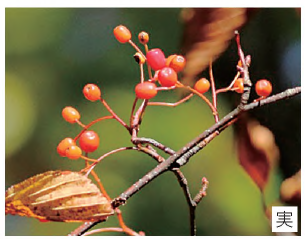
花：2019年５月８日撮影
実：2019年６月18日撮影

28 アズキナシ　小豆梨

バラ科／落葉高木【木本】



１～1.5㌢の白い花が咲く。５枚の丸い花びらは平らに開き、雄しべが目立つ。
果実はだ円形で赤く熟す。



花：2019年５月８日撮影
実：2019年11月13日撮影

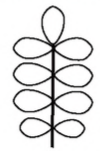
29 ナナカマド　七竈

バラ科／落葉高木【木本】



枝先に小さな白い花を多数つける。
葉は羽状複葉※。
紅葉や赤い実が楽しめるので、庭木や街路樹にも用いられる。

【※羽状複葉】



花：2019年５月17日撮影
実：2019年９月26日撮影

※羽状複葉：葉軸の左右に小葉が対になって並んでついている複葉

30 フジ　藤

マメ科／落葉つる植物【木本】



つる性の木本植物。
他の木に茎が巻きついてよじ登る。
むらさき色の複数の花がたれ下がって咲き、美しい。
長さ10～20㌢の実は、乾くとはじけて中の種が勢いよく飛び出す。

2019年５月14日撮影

31 コハウチワカエデ　小羽団扇楓

ムクロジ科（旧カエデ科）／落葉高木【木本】



うす黄色の花がたれ下がって咲く。
葉が対生※であることとプロペラのような実がカエデの仲間の特徴。
実は熟すと２つに分かれ、くるくる回りながら風に運ばれる。



花：2019年５月８日撮影
実：2019年６月11日撮影

※対生：葉が、茎の一つの節の左右に向かい合って一枚ずつつく。植物を見分けるポイントの一つ。

32 ウリハダカエデ　瓜膚楓、瓜肌楓

ムクロジ科（旧カエデ科）／落葉高木【木本】







名前のとおり、若い樹の肌はマクワウリに似て緑色。
花は葉が開くのとほぼ同時に、尾状にたれ下がって咲く。



花：2019年４月23日撮影
葉：2019年５月８日撮影
幹：2020年３月９日撮影

33 エゾユズリハ　蝦夷譲葉

ユズリハ科／常緑低木【木本】



「杉沢の森」では、コナラ林内に生育する。
雄花と雌花は別の株につける。
熟した実は藍黒色。



花：2019年５月８日撮影
実：2019年11月13日撮影

34 ミヤマガマズミ　深山莢蒾

レンプクソウ科（旧スイカズラ科）／落葉低木【木本】



枝先に多数の小さな白い花をつける。
カエデの仲間と同様、葉は対生※。
実は赤く熟す。



花：2019年５月８日撮影
実：2019年10月16日撮影

※対生：葉が、茎の一つの節の左右に向かい合って一枚ずつつく。植物を見分けるポイントの一つ。

35 ケナシヤブデマリ　毛無藪手毬

レンプクソウ科（旧スイカズラ科）／落葉低木〜小高木【木本】



小さな多数の花の周りに、白い飾り花（装飾花※）がつく。オオカメノキ（№7）と似ているが、葉の基部がハート型ではなく、くさび型〜円形。



2019年５月16日撮影

※装飾花：花序の外側の大きな目立つ花をいう。雄しべと雌しべがない中性花。

36 ウゴツクバネウツギ　羽後衝羽根空木

スイカズラ科／落葉低木【木本】



新枝の先に二つずつクリーム色の花がつく。
ろう斗型の花の内側には、よく見ると山吹色の網目もようがある。
２枚の葉が対になってつく（対生）。

2019年５月４日撮影

37 タニウツギ　谷空木

スイカズラ科／落葉小高木【木本】



ラッパ型のピンク色の花が咲く。
この時期、白い花が多いので、ピンク色が目を引く。
一部の地域では、火事花と呼び、家に持ち帰ると火事になるという言い伝えがある。

2019年５月16日撮影

38 ツクバネ　衝羽根

ビャクダン科／落葉低木【木本】



枝先に黄緑色の小さな花を咲かせる。雄花と雌花は別の株につく。
正月の「羽根つき遊び」の羽根のような実が特徴的。くるくる羽根を回しながら落ちるのが面白い。
自ら光合成もしながら、他の植物に寄生して栄養分を吸収している（半寄生植物）。

花：2019年５月17，31日撮影
実：2019年12月19日撮影

39 ホオノキ　朴の木

モクレン科／落葉高木【木本】



葉が開いた後に、直径15㌢ほどの大きな白い花が咲く。
花は甘い香りがする。
葉も大きく、長さ20～40㌢。
果実が熟して乾燥すると、あずき大の赤い種が飛び出す。



花：2019年５月16, 17日撮影
実：2019年９月26日撮影

40 レンゲツツジ　蓮華躑躅

⚠注意

ツツジ科／落葉低木【木本】



枝先にオレンジ色の花がまとまってつく。
野生のツツジの中では花が大きく見ごたえがある。
「杉沢の森」では、イベント広場やその周辺の日当たりのよいところで多く見られる。
葉も花も有毒で、放牧された家畜も食べ残すという。

2019年５月８日撮影

41 ウラジロヨウラク　裏白瓔珞

ツツジ科／落葉低木【木本】



枝先につりがね型の赤むらさき色の花が咲く。
がく片が長くそり返るガクウラジロヨウラクが混在する。



ガクウラジロヨウラク

2019年５月19, 22日撮影

42 ヤマツツジ　山躑躅

ツツジ科／半常緑低木【木本】



枝先に朱色の花をつける。
花の時期、蜜を吸いにアゲハチョウが訪れる。
林縁や日当たりのよい乾いた所で多く見られる。
春と夏の２回葉を出すが、夏の葉は大部分が落葉せずに冬を越すため、半常緑とされている。

2019年５月17日撮影

43 ナツハゼ　夏櫨

ツツジ科／落葉低木【木本】



鐘型の小さな花がつらなる様子は、リズミカルでかわいい。野生のブルーベリーの一種で、黒い実は食べられる。秋に赤く紅葉して美しい。



花：2019年５月31日撮影
実：2019年８月６日撮影

44 ヤマボウシ　山法師

ミズキ科／落葉高木【木本】



平面状にはり出した葉の上に、かれんな白い花が咲く。４枚の白い部分は、実は花びらではなく“総苞片”と呼ばれるもので、中心の丸い部分が花の集合体。30～40個の小さな花が密集している。実は赤く熟し、食べられる。

花：2019年５月22日撮影
実：2019年９月26日撮影

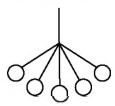
45 タカノツメ　鷹の爪

ウコギ科／落葉小高木～高木【木本】



黄緑色の多数の小さい花が散形状※につく。
３出複葉※もこの木の特徴。
実は秋に黒みがかったむらさき色に熟す。
先の鋭く尖った冬芽が“タカの爪”を思わせることが名前の由来。

【※散形状】



【※3出複葉】

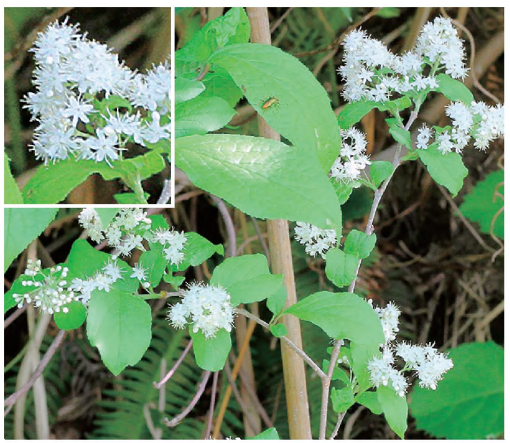


花：2019年５月17日撮影
冬芽：2020年３月７日撮影

※３出複葉：３枚の小葉が１組となって１枚の葉を構成する複葉

46 サワフタギ　沢蓋木

ハイノキ科／落葉低木～小高木【木本】



枝先に白い花を円すい状につける。
果実はるり色に熟し、美しい。
やや湿った所に生育する。



花：2019年５月18日撮影
実：2019年10月22日撮影

47 エゴノキ　薮の木

⚠注意

エゴノキ科／落葉小高木【木本】



清そな白い花が下向きにたれ下がって咲く。
若い実の白い皮には有毒な成分がふくまれていて、つぶしてなめるとのどを刺激して“えぐ(ご)い”。
エゴノキの種子はヤマガラの大好物。



花：2019年５月31日撮影
実：2019年７月12日撮影
鳥：2019年４月７日撮影

48 ヤマウルシ　山漆

⚠注意

ウルシ科／落葉低木～小高木【木本】



黄緑色の小さな花を多数つける。
紅葉が美しい。
触れるとかぶれるので注意。



花：2019年５月31日撮影
実：2019年６月17日撮影
紅葉：2019年10月21日撮影

49 アオハダ　青膚、青肌

モチノキ科／落葉高木【木本】



葉や花が短枝の先に集まって付くのが特徴。
花は小さく見付けにくいが、秋に熟す赤い実は目立つ。
雄花と雌花は別の株につく。
枝をひっかくと緑色(“アオ”色)の内皮(“ハダ”)が見える。



雌花(花期の終盤)

花：2019年５月31日撮影
実：2019年８月31日撮影

50 オクノフウリンウメモドキ　奥の風鈴梅擬

モチノキ科／落葉低木【木本】



長い花柄の先に小さな白い花が咲く。
実は赤く熟す。
ひかえめにぶら下がる様子がかわいらしい。



花：2019年５月31日撮影
実：2019年８月９日撮影

51 サルトリイバラ　猿捕茨

サルトリイバラ科（旧ユリ科）／落葉つる性半低木



多数の黄色い花を散形状※につける。
枝は節ごとにジグザクに折れ曲がる。
枝のとげと葉柄の巻きひげで、他の植物にからみつく。
からみあったやぶに追い込んで“サル”を“捕らえた”のが名前の由来の一説。
赤い実がかわいい。

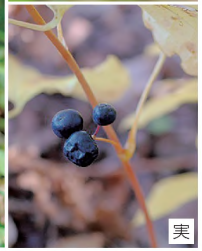
花：2019年５月８日撮影
実：2019年11月13日撮影

52 タチシオデ　立牛尾菜

サルトリイバラ科（旧ユリ科）／多年草【草本】

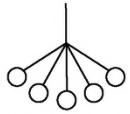






黄緑色の小さな花が散形状※につく。
若芽は山アスパラと呼ばれ食べられる。
実は白粉をかぶった黒色。

【※散形状】



花や実のつき方

花：2019年５月８日撮影
実：2019年11月13日撮影

53 チゴユリ　稚児百合

イヌサフラン科（旧ユリ科）／多年草【草本】



早春の花に少し遅れて、林内でつつましく花を咲かせる。
茎の先に１～２個の白い花がななめ下を向いて開く。
実は熟すと黒くなる。



花：2019年５月８日撮影
実：2019年８月23日撮影

54 ギンラン　銀蘭

ラン科／多年草【草本】



林内にひかえめに生育する。
５～６月、茎の先に１寸ほどの白い花を数個咲かせる。
白い花の「銀らん」に対し、黄色い花の「金らん」という植物もある。

2019年５月15日撮影

55 トリガタハンショウヅル　鳥形半鐘蔓　⚠注意

キンポウゲ科／落葉つる性低木



つる性植物で、他の木にからみつく。
鐘型のうすクリーム色の花が咲く。
花の形が、むかし火事のときに使った火の見やぐらにある“半鐘”に似ていることが名前の由来。
茎や葉の汁に触れるとかぶれることがあるので注意。

2019年５月18日撮影

56 ヒメハギ　姫萩

ヒメハギ科／多年草【草本】







遊歩道沿いなどの日当たりのよいところに生育する。
赤むらさき色の小さな（５～８ミリ）花が咲く。
草丈は花の時期は10センくらいだが、花後に伸びる。

花：2019年５月17日撮影
実：2019年８月６日撮影

57 ツルアリドオシ　蔓蟻通し

アカネ科／常緑多年草【草本】



林床をはって生育する。
枝先に２個、1.5センほどの白い花をつける。
よく見ると花の中に白い毛がある。
２つの花が合わさって１つの実になるのが面白い。
実は赤く熟す。

花：2019年５月31日撮影
実：2019年８月30日撮影

58 クリ　栗

ブナ科／落葉高木【木本】



梅雨どきに花が咲き、強い香りで昆虫をさそう。
白く尾状に伸びているのが雄花で、その基部に付くのが雌花。



「いが」が大きくなり始めた雌花

花：2019年６月11日撮影
若実：2019年７月２日撮影

59 ハイイヌツゲ　這犬黄楊

モチノキ科／常緑低木【木本】



葉の付け根に小さな白い花を咲かせる。
雄花と雌花は別の株に付ける。写真は雄花。
実は黒く熟す。



花：2019年６月11日撮影
実：2019年10月16日撮影

60 イソノキ　磯の木

クロウメモドキ科／落葉低木【木本】



葉の付け根に小さな多数の花をつける。
花は目立たないが、虫が集まってきて賑やか。



花：2019年６月11日，７月２日撮影
実：2019年８月６日撮影

61 ホナガクマヤナギ　穂長熊柳

クロウメモドキ科／落葉低木【木本】



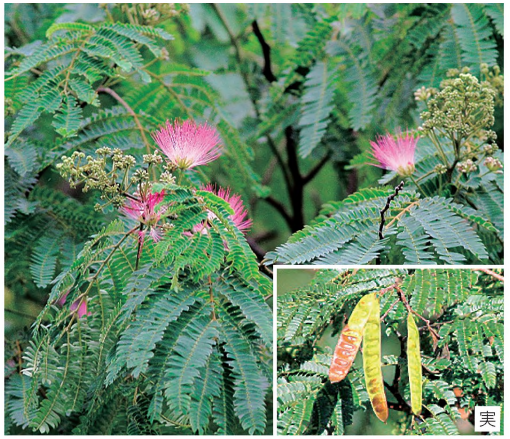
枝先に緑白色の小さい花を多数つける。
果実は翌年の夏に、はじめは赤く、やがて黒に熟す。
葉はだ円形。



花：2019年６月25日撮影
実：2019年６月１日撮影

62 ネムノキ　合歓の木

マメ科／落葉高木【木本】



林縁などの明るい場所に生育する。
ピンク色の針状の花が特徴的。実はこれは雄しべで、花びらはその根元にあるというが、目立たない。
葉（小葉）は日がくれると“眠るように”閉じる。これが名前の由来。

花：2019年７月２日撮影
実：2019年９月26日撮影

63 ムラサキシキブ　紫式部

シソ科（旧クマツヅラ科）／落葉低木【木本】



葉は対生※。
薄むらさき色の花が咲く。
むらさき色に熟す実が美しい。



花：2019年７月２日撮影
実：2019年10月16日撮影

※対生：葉が、茎の一つの節の左右に向かい合って一枚ずつつく。植物を見分けるポイントの一つ。

64 イワガラミ　岩絡み

アジサイ科（旧ユキノシタ科）／つる性落葉木本【木本】



木の幹などにからみついてはい登る。
小さな花の周りをとりまく飾り花（装飾花※）のがく片は1枚。似た植物のツルアジサイは３～４枚。



2019年６月26日撮影

※装飾花：花序の外側の大きな目立つ花をいう。雄しべと雌しべがない中性花。

65 ノリウツギ　糊空木

アジサイ科（旧ユキノシタ科）／落葉低木～小高木【木本】



枝先に、円すい形の花が咲く。
花の外側には白い飾り花（装飾花）がとりまき、昆虫をさそう目じるしになっている。
装飾花は冬になっても枯れたまま枝先に残る。
幹の内皮にぬめりがあり、紙をすくときの糊に使われたという。

花：2019年７月12日撮影
冬の花：2020年１月11日撮影

66 リョウブ　令法

リョウブ科／落葉小高木【木本】



尾根部などの明るい場所で多く見られる。
夏、枝先に白い尾状の花をつける。
幹はサルスベリに似て美しい。



花：2019年７月12日撮影
幹：2019年８月６日撮影

67 ヤブコウジ　藪柑子

サクラソウ科（旧ヤブコウジ科）／常緑小低木【木本】



林内に生育する。高さ10～20㌢と小さい。
１㌢に満たない小さな花が下向きに咲く。
赤い実が美しく、正月の飾りに使われる。



花：2019年７月12日撮影
実：2019年10月22日撮影

68 ノアザミ　野薊

キク科／多年草【草本】



普通に見られるアザミ。
花の根元の緑色の部分（総苞片）を触ると、ベタベタとねばりつくのが特徴。
葉のふちのギザギザは鋭いとげになっている。

2019年６月11日撮影

69 ミヤマナルコユリ　深山鳴子百合

キジカクシ科（旧ユリ科）／多年草【草本】



白い筒状の花が、葉の付け根からたれ下がって咲く。
茎は赤むらさき色。
林内に生育する。

2019年６月４日撮影

70 ホクリクムヨウラン　北陸無葉蘭

ラン科／多年草【草本】





葉が無く光合成をしないため、菌から栄養をもらっているラン。
地味な色のため、なかなか見つけることができないかも。

花：2019年６月12日撮影
実：2019年８月６日撮影

71 ネジバナ　捩花

ラン科／多年草【草本】



ピンク色の小さな花をらせん状につけ、下の方から順に咲かせる。
らせんの向きには決まりがなく、右巻きと左巻きがある。
日当たりのよい草地に生育し、「杉沢の森」ではイベント広場でよく見られる。
写真はネジバナとキアゲハ。

2019年６月23日，７月３日撮影

72 イチヤクソウ　一薬草

ツツジ科（旧イチヤクソウ科）／常緑多年草【草本】



林内に生育する。
根元に集まって付く葉の間から、花茎をのばし上部に花を数個つける。
花は白色で下向きに咲く。



2019年６月23日撮影

73 ノギラン　芒蘭

キンコウカ科（旧ユリ科）／多年草【草本】



クリーム色で少し黄緑色をおびた小さな花が、穂状に集まって咲く。
葉は根元に集まってつく。



2019年７月１日撮影

74 オカトラノオ　丘虎の尾

サクラソウ科／多年草【草本】



名前のとおり、虎のしっぽのようなたれ下がった形の花が咲く。
日当たりのよい場所に生育する。



2019年７月２日撮影

75 ヌマトラノオ　沼虎の尾

サクラソウ科／多年草【草本】



その名のとおり、湿地に生育する。
ヌマトラノオの花序はオカトラノオ（No.74）のようたれ下がらず、直立する。
オカトラノオよりも少しおくれて花が咲く。

2019年７月20日撮影

76 トリアシショウマ　鳥足升麻

ユキノシタ科／多年草【草本】



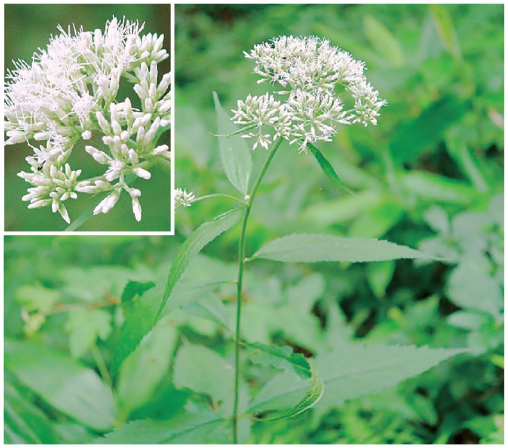
林内に生育する。
多数の白い小さな花が、暑い夏に清涼感をもたらす。
展葉前の形を鳥の足に見立て、名がついたという説あり。



新葉：2019年４月23日撮影
花：2019年７月12日撮影

77 ヒヨドリバナ　鵯花、火取花

キク科／多年草【草本】



遊歩道沿いで見られる、夏に咲く花。
花の色は白く、むらさき色を帯びるものもある。
花柱が長くて目立つ。



ヒヨドリが鳴くころに咲くというのが名の由来という説があるが、実際は花期以外も鳴いている？

花：2019年７月12日撮影
鳥：2019年４月８日撮影

78 オオバノトンボソウ　大葉の蜻蛉草　（別名：ノヤマトンボ）

ラン科／多年草【草本】



花の形が面白い。横から見るとトンボに見えなくもない!?
花が黄緑色なので、注意深く探さないと見過ごしてしまうかも。
他にも似ている植物はあるが、茎が角ばっている（ひれ状の稜※がある）のがこの種の特徴。

2019年７月12日撮影

※稜：茎や果実、種子などの表面にある紙の折れ目のような線

79 ヤマユリ　山百合

ユリ科／多年草【草本】



白色で赤褐色のはん点のある美しい花が咲く。
地元のボランティア団体「杉沢森の会」が大切に保全してきたため、花の時期には咲き乱れ、強い香りを放つ。



2019年７月20, 23日撮影

80 コオニユリ　小鬼百合

ユリ科／多年草【草本】



オレンジ色の花が咲く。
紅色のはん点がある花びらは反り返る。
葉腋※に「むかご」が付かないことが、よく似たオニユリとの見分け方。



2019年７月20日撮影

※葉腋：葉が茎につく部分の上側

81 オトギリソウ　弟切草

オトギリソウ科／多年草【草本】





茎頂に黄色い花が数個つく。
かわいい花に似合わず、この花をめぐって弟を斬ったという、悲しい伝説に基づいた名がつく。
よく見ると花や葉に黒点があるが、これは飛び散った血という話。
葉のつき方も本種の特徴（十字対生※）。

2019年８月６, 23日撮影

※十字対生：２枚の向き合った葉が90度ずつずれてつく

82 ボタンヅル　牡丹蔓

⚠注意

キンポウゲ科／落葉つる性半低木



日当たりのよいところに生育する、つる性半低木。
花は白く、多数の雄しべが目立つ。
葉や茎の汁に触れるとかぶれることがあるので注意。



2019年８月９日撮影

83 コバギボウシ　小葉擬宝珠

キジカクシ科（旧ユリ科）／多年草【草本】



湿ったところに生育する。
茎の上部に、うすむらさき色の花が、数個～十数個横向きにつく。



根元の葉
中心から花茎がのびる

2019年８月23日撮影

84 ミヤマウズラ　深山鶉

ラン科／常緑多年草【草本】



林内に生育。
うっすらピンクがかった白色の花が咲く。
花茎は毛が密生しており、青白い。



2019年８月６日撮影

85 ヌスビトハギ　盗人萩

マメ科／多年草【草本】



実の形を、ぬすびと（どろぼう）のしのび足の形に見立てたことが名前の由来とか。
うすピンク色の小さい花が咲く。
実の表面にはかぎ状の毛があり、衣服などにくっつく。

花・実：2019年８月６日撮影

86 ヘクソカズラ　屁糞蔓、屁臭蔓

アカネ科／多年草【つる性草本】



日当たりのよい草地などに生育する。
つる性で他の植物にからんでのびる。
葉などをもむと独特なにおいがするのが名の由来。

2019年８月６日撮影

87 ホツツジ　穂躑躅

⚠注意

ツツジ科／落葉低木【木本】



夏の終わり頃、枝先にピンク色をおびた白色の花が咲く。
花の外に飛び出た雌しべと、くるりと丸まった花びらが特徴的。
全体に毒性がある。このハチミツで中毒を起こした例もあるという。

2019年８月23日撮影

88 コシアブラ　漉し油、濾し油

ウコギ科／落葉高木【木本】







枝の先端に黄緑色の小さな花を多数つける。
写真は花が開く前。
葉は、小葉５枚が「てのひら」状に付いているが、これで１枚の葉（掌状複葉という）。
若芽は山菜として人気。
秋にすけるような薄いレモン色に黄葉する。

若芽：2019年４月23日撮影
花：2019年８月27日撮影
黄葉：2019年11月13日撮影

89 ヌルデ　白膠木

⚠注意

ウルシ科／落葉小高木【木本】



明るい林縁に生育する。
夏に、多数の小さな白い花を咲かせる。
葉軸に翼があるのが特徴。
ウルシの仲間で、ヤマウルシ（No.48）ほどではないが、枝や葉に触るとかぶれることがあるので注意。

2019年８月30日撮影

90 ユウガギク　柚香菊

キク科／多年草【草本】



わずかに青むらさき色をおびた白い花が咲く。
似たような花のノコンギク（No.99）よりも花の時期が少し早く、葉が薄い。
冠毛もごく短い。
葉をもんで匂いをかぐと“ゆず”の香りがするとかしないとか。

2019年８月９日撮影

91 クルマバハグマ　車葉白熊

キク科／多年草【草本】



「杉沢の森」では、コナラ林内に多く見られる。
名は葉が車輪状につくことによる。
花びらはくるりとそり返る。



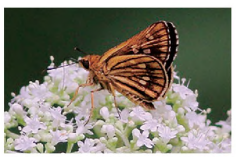
2019年８月23日撮影

92 オトコエシ　男郎花

スイカズラ科（旧オミナエシ科）／多年草【草本】



似た植物の黄花のオミナエシ（女郎花）に比べ、白花でたくましい姿なので、“男”をつけこの名になった。
独特なにおいがする。



花とコチャバネセセリ（蝶）

花：2019年８月23日撮影
蝶：2019年８月31日撮影
実：2019年９月26日撮影

93 ツルリンドウ　蔓竜胆、蔓龍胆

リンドウ科／多年草【つる性草本】



つる性のリンドウ。
むらさき色の鐘型の花が咲く。
実は赤むらさき色。



花：2019年８月27日撮影
実：2019年12月19日撮影

94 ギンリョウソウモドキ　銀竜草擬

ツツジ科（旧イチヤクソウ科）／多年草【草本】



薄暗い林内で、地面から生えた白い物体は、さながら幽霊のよう。
白いのは葉緑素※をもたないからで、菌から栄養をもらっている。葉も退化している。
別名はアキノギンリョウソウ、ユウレイタケモドキ。

2016年9月10日撮影

※葉緑素：植物の中に含まれる緑色の色素。

95 サワギキョウ　沢桔梗　⚠注意

キキョウ科／多年草【草本】



湿地に生育する。
夏から秋にかけて、むらさき色の美しい花が咲く。
全草有毒なので、誤食に注意。



2019年10月５日撮影

96 アキノキリンソウ　秋の黄輪草、秋の麒麟草

キク科／多年草【草本】



名前のとおり秋に黄色い花が咲く。
明るめの林内や遊歩道沿いで見られる。



2019年10月２日撮影

97 オヤマボクチ　御山火口

キク科／多年草【草本】



高さが１～1.5メートルになる大型の多年草。
４～５センチほどの赤むらさき色の花が下向きに咲き、存在感がある。
葉の繊維をそばのつなぎとして使う地域もある。



下部の葉

2019年10月16日撮影

98 センボンヤリ　千本槍　秋型

キク科／多年草【草本】



※春型はNo.25

春と秋に２回花が咲く。
秋は春よりも花茎が長く、30～60センチになる。
また、秋の花は果実が熟すまで閉じたままである（閉鎖花）。



2019年10月16日撮影

99 ノコンギク　野紺菊

キク科／多年草【草本】



明るい場所でよく見られる野生のキク。
花はうすむらさき色で、葉はざらざらする。
冠毛の長さもユウガギク(No.90)などの似た種と見分けるポイント。



2019年10月16日撮影

※舌状花：キク科は1個の花に見えても、たくさんの小さな花の集まり。外側の花びらのように見えるのが舌状花。なお、真ん中の筒状の花を筒状花という。

100 サワヒヨドリ　沢鵯、沢火取

キク科／多年草【草本】



その名のとおり、日当たりのよい湿ったところに生える。
「杉沢の森」では、イベント広場近くの湿地で見られる。



2019年10月16日撮影

掲載種一覧(五十音順)

	No.	種名	カテゴリー	ページ
ア	49	アオハダ	新緑(木本)	33
	96	アキノキリンソウ	晩夏から秋(草本)	56
	28	アズキナシ	新緑(木本)	22
	60	イソノキ	夏(木本)	38
	72	イチヤクソウ	夏(草本)	44
	64	イワガラミ	夏(木本)	40
	36	ウゴツクバネウツギ	新緑(木本)	26
	41	ウラジロヨウラク	新緑(木本)	29
	32	ウリハダカエデ	新緑(木本)	24
	27	ウワミズザクラ	新緑(木本)	22
	47	エゴノキ	新緑(木本)	32
	24	エゾタンポポ	早春(草本)	20
	33	エゾユズリハ	新緑(木本)	25
	18	オオイワカガミ	早春(草本)	17
	7	オオカメノキ(ムシカリ)	早春(木本)	12
	8	オオバクロモジ	早春(木本)	12
	78	オオバノトンボソウ(ノヤマトンボ)	夏(草本)	47
	74	オカトラノオ	夏(草本)	45
	4	オクチョウジザクラ	早春(木本)	10
	50	オクノフウリンウメモドキ	新緑(木本)	33
	81	オトギリソウ	夏(草本)	49
	92	オトコエシ	晩夏から秋(草本)	54
	97	オヤマボクチ	晩夏から秋(草本)	57
カ	6	キタコブシ	早春(木本)	11
	17	キバナイカリソウ	早春(草本)	17
	54	ギンラン	新緑(草本)	35
	94	ギンリョウソウモドキ	晩夏から秋(草本)	55

	No.	種名	カテゴリー	ページ
カ	58	クリ	夏（木本）	37
	91	クルマバハグマ	晩夏から秋（草本）	54
	35	ケナシヤブデマリ	新緑（木本）	26
	80	コオニユリ	夏（草本）	48
	88	コシアブラ	晩夏から秋（木本）	52
	13	コシノカンアオイ	早春（草本）	15
	9	コナラ	早春（木本）	13
	31	コハウチワカエデ	新緑（木本）	24
	83	コバギボウシ	夏（草本）	50
サ	51	サルトリイバラ	新緑（木本）	34
	95	サワギキョウ	晩夏から秋（草本）	56
	100	サワヒヨドリ	晩夏から秋（草本）	58
	46	サワフタギ	新緑（木本）	31
	15	シュンラン	早春（草本）	16
	16	ショウジョウバカマ	早春（草本）	16
	22	スミレ	早春（草本）	19
	23	セイヨウタンポポ	早春（草本）	20
	25	センボンヤリ（春）	早春（草本）	21
	98	センボンヤリ（秋）	晩夏から秋（草本）	57
タ	45	タカノツメ	新緑（木本）	31
	52	タチシオデ	新緑（草本）	34
	37	タニウツギ	新緑（木本）	27
	5	タムシバ	早春（木本）	11
	53	チゴユリ	新緑（草本）	35
	38	ツクバネ	新緑（木本）	27
	3	ツノハシバミ	早春（木本）	10
	21	ツボスミレ（ニョイスミレ）	早春（草本）	19
	57	ツルアリドオシ	新緑（草本）	37
	93	ツルリンドウ	晩夏から秋（草本）	55
	20	テングスミレ（ナガハシスミレ）	早春（草本）	18
	76	トリアシショウマ	夏（草本）	46
	55	トリガタハンショウヅル	新緑（木本）	36
ナ	20	ナガハシスミレ（テングスミレ）	早春（草本）	18
	43	ナツハゼ	新緑（木本）	30
	29	ナナカマド	新緑（木本）	23
	21	ニョイスミレ（ツボスミレ）	早春（草本）	19
	85	ヌスビトハギ	夏（草本）	51
	75	ヌマトラノオ	夏（草本）	46
	89	ヌルデ	晩夏から秋（木本）	53
	71	ネジバナ	夏（草本）	44
	62	ネムノキ	夏（木本）	39
	68	ノアザミ	夏（草本）	42
	73	ノギラン	夏（草本）	45
	99	ノコンギク	晩夏から秋（草本）	58
	78	ノヤマトンボ（オオバノトンボソウ）	夏（草本）	47
	65	ノリウツギ	夏（木本）	41
ハ	59	ハイイヌツゲ	夏（木本）	38
	12	ヒメアオキ	早春（木本）	14
	56	ヒメハギ	新緑（草本）	36
	77	ヒヨドリバナ	夏（草本）	47
	30	フジ	新緑（木本）	23
	86	ヘクソカズラ	夏（草本）	51
	39	ホオノキ	新緑（木本）	28
	70	ホクリクムヨウラン	夏（草本）	43
	82	ボタンヅル	夏（木本）	49
	87	ホツツジ	晩夏から秋（木本）	52

	No.	種名	カテゴリー	ページ
ハ	61	ホナガクマヤナギ	夏（木本）	39
マ	19	マキノスミレ	早春（草本）	18
	26	マルバアオダモ	新緑（木本）	21
	1	マルバマンサク	早春（木本）	9
	14	ミズバショウ	早春（草本）	15
	84	ミヤマウズラ	夏（草本）	50
	34	ミヤマガマズミ	新緑（木本）	25
	69	ミヤマナルコユリ	夏（草本）	43
	63	ムラサキシキブ	夏（木本）	40
	7	ムシカリ（オオカメノキ）	早春（木本）	12
	11	モミジイチゴ	早春（木本）	14
ヤ	67	ヤブコウジ	夏（木本）	42
	48	ヤマウルシ	新緑（木本）	32
	42	ヤマツツジ	新緑（木本）	29
	44	ヤマボウシ	新緑（木本）	30
	79	ヤマユリ	夏（草本）	48
	90	ユウガギク	晩夏から秋（草本）	53
	10	ユキグニミツバツツジ	早春（木本）	13
	2	ユキツバキ	早春（木本）	9
ラ	66	リョウブ	夏（木本）	41
	40	レンゲツツジ	新緑（木本）	28

参考文献（ぶんけん）

■「山溪ハンディ図鑑１　野に咲く花」（1989年）
株式会社 山と渓谷社／林　弥栄（監修）／平野隆久（写真）

■「山溪ハンディ図鑑２　山に咲く花」（1996年）
株式会社 山と渓谷社／畔上能力（編・解説）／永田芳男（写真）

■「山溪ハンディ図鑑３　樹に咲く花　離弁花①」（2000年）
株式会社 山と渓谷社／茂木　透（写真）

■「山溪ハンディ図鑑４　樹に咲く花 離弁花②」（2000年）
株式会社 山と渓谷社／茂木　透（写真）

■「山溪ハンディ図鑑５　樹に咲く花 合弁花・単子葉・裸子植物」（2001年）
株式会社 山と渓谷社／茂木　透（写真）

■「山溪名前図鑑　樹木の名前」（2018年）
株式会社 山と渓谷社／高橋勝雄、長野伸江、茂木　透、松見勝弥（著）

■「野草の名前　春　和名の由来と見分け方」（2018年）
株式会社 山と渓谷社／高橋勝雄（著）

■「野草の名前　夏　和名の由来と見分け方」（2017年）
株式会社 山と渓谷社／高橋勝雄（著）

■「野草の名前　秋・冬　和名の由来と見分け方」（2017年）
株式会社 山と渓谷社／高橋勝雄（著）

■「目で見る植物用語集」（1985年）　株式会社 研成社／石戸　忠（著）

■「フィールドベスト図鑑16　日本の有毒植物」（2012年）
株式会社 学研教育出版／佐竹元吉（監修）



施設案内



■アクセス　自動車利用：北陸自動車道中之島見附ICより約30分

■開園期間　4月～11月（ただし臨時に休園したり、開園期間を変更したりする場合があります）

■施設運営　見附市建設課 景観緑花係

杉沢の森 ハンドブック －植物編－

2020年3月発行

発行元／**新潟県長岡地域振興局**
農林振興部 林業振興課
〒940-8567 新潟県長岡市沖田2丁目173-2
TEL：0258-38-2573

印刷所／有限会社 めぐみ工房
〒940-0032 新潟県長岡市千場1-2-17
TEL：0258-32-7427