

MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINE

むさしのパークライフマガジン

MPM

2022-23
WINTER
SPRING
VOL.18



YOUR PARK LIFE : Park Life × 野鳥

FOCUS : 府中野鳥クラブ × パークレンジャー
公園で出会う野鳥の魅力と
楽しみかた

公園からはじまる、気持ちのいい一日。

季節を感じ、ほっとできる場所。

なにもしない、贅沢な時間。

……きっと、公園で過ごす時間は暮らしを豊かにする。

私たちは、そんなことを思っ日々公園で働いています。

公園を使いこなすと、どんなライフスタイルが待っているのか。

この「MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINE」では、

ちょっと素敵な自然のこと、

いままで気づかなかった生きものの不思議、

暮らしを豊かにする公園の使いこなし方、などなど。

公園で働く私たちだからこそお届けできる、

“パークライフ (Park Life)”の魅力をお伝えしていきます。





Park Life ×

野鳥



チュンチュン、ピーチチチ、ホーホケキョ。
むさしのの公園に行くときとたくさんの野鳥の声が聞こえてきます。
でも、その声の主の姿をじっくり探すことはあまりないかもしれません。
野鳥は、いちばん身近に出会える野生動物です。
公園は、野鳥たちが好む居心地のいい場所や
食べものがたくさんあるので、
野鳥に出会うのに絶好の場所です。
自然の中でイキイキとした可愛らしい姿に出会ってしまったら、
きつとあなたもメロメロになるはず。

ルリビタキ

渡り区分：漂鳥

全長：14.5cm

特徴

その名の通り、青みを持った羽が特徴的な野鳥。メスや若いオスは尾の一部のみが青色だが、成熟したオスはからだの上面のほぼすべてが青くなる。繁殖期には「キョロ キョロ キョロリ」と高く澄んだ声でさえずる。

公園でよく見られる場所・季節

むさしのの都立公園周辺では、冬の時期にのみ、浅間山や玉川上水などの低木ややぶがある場所で見られる。



▽ パークレンジャーが紹介する ▽



公園で楽しめる おすすめ野鳥

パークレンジャーは公園の自然環境がバランスよく機能するよう見守りながら、ガイドウォークなどで利用者に自然への理解を深めてもらうお仕事をしています。

今回はパークレンジャーが、イチオシの野鳥をご紹介します！

野鳥の基礎知識

野鳥は、季節によって生息地を変える「渡り鳥」と、季節に限らず一年中同じ地域に留まる「留鳥(りゅうちょう)」に分けられます。さらに、「渡り鳥」は、夏に繁殖で訪れる「夏鳥」、越冬のため訪れる「冬鳥」、繁殖も越冬もせずに通過する「旅鳥」、渡りほど大きな移動をせずに同じ地域の山地と平地を季節によって移動する「漂鳥(ひょうちょう)」に分類されます。

野鳥によって鳴き声はさまざまですが、同じ鳥でも仲間に警戒を促す時など日常的に使う声の「地鳴き」や、繁殖期に相手に呼びかける「さえずり」など、さまざまな声で鳴き分けています。



ツビツ
ツーツー

春夏秋冬いつでも会える!

シジウカラ

渡り区分：留鳥 全長：14.5cm

特徴

日本全国で良く見かける小鳥。見た目がよく似た「カラ3兄弟」のうちの1種（他の2種はコガラ、ヒガラ）。胸のネクタイ模様がチャームポイント。よく見ると、背中がグリーンで美しい。

公園でよく見られる場所・季節

林縁部に多いが、公園内であれば比較的どこでも一年中見られる。

何といっても、一年中会えること。公園でも家の周辺でも春夏秋冬いつでも会える身近な鳥! 「いつでも会いに行けるアイドル」! こちらが観察しているつもりでも、向こうもこちらを見ているようで、庭仕事をしていると、少しずつ近くに寄ってきます。「こいつ、何にもしないんだぜ」とか思っています。

推しポイント

家の2階から、そつと庭を見ると、見られていることに気付いてない鳥たちは、自由な動きをします。その行動を見て勝手にアテレコをするの楽しい。最近、シジウカラは単語を組み合わせて文章(?)を作ると聞いて、声と状況をセットで観察するようになりました。

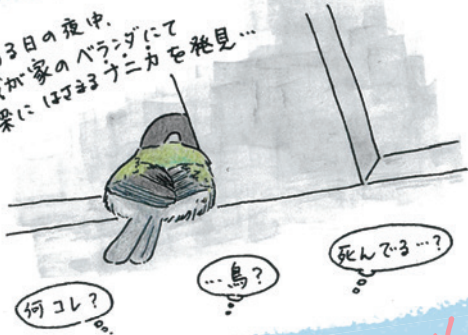
野鳥の楽しみかた



矢口 直生

得意分野：植物、イラスト描き

あの日、夜中、我が家のベランダにて梁にはびこるナニカを発見...

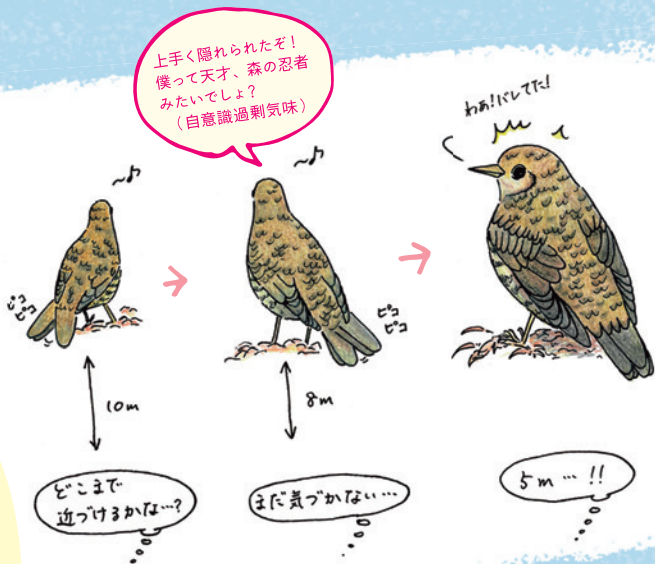


よく見たら...、シジウカラの後姿!



夜に寂しげに「ヒィヒィ」と鳴く声は、妖怪の鶴（ぬえ）のモデルと言われている。妖怪と思われるのは、隠れ上手で姿を現さず、正体が分からないから。警戒心が強く、独特のトラ模様でやぶに溶け込んでいます。ただ、隠れ上手を過信しがち。「上手く隠れた」と思うと油断するので、どこまで近づけるか試してもおもしろいかも？「こわがり&のんびりや」。

▷▷ 押しポイント ▷▷



▷▷ 野鳥の楽しみかた ▷▷

切り株などに腰掛けて気配を消していると、鳥たちも警戒を解いてくれます。受け入れてくれたらじつじつと観察して、鳥の気持ちを考えます。エサ探し？求愛？リラックス？怖がっている？そんな瞬間を写真にできたらいいのですが、カメラを向けた瞬間に警戒心が戻ります。微妙な距離感の駆け引きができることが鳥たちの魅力のひとつだと思います。



金本 敦志
得意分野：昆虫類など生きもの全般

うまく隠れたつもりなんだけど!?

トラツグミ

渡り区分：漂鳥 全長：29.5cm

特徴

山地で繁殖し、武蔵野エリアには冬鳥として飛来。警戒心が強くやぶの中に潜み、トラ模様の保護色で地面の色に溶け込む。

公園でよく見られる場所・季節

12月～2月の冬季に人があまり立ち入らない、やぶや低木が多く残っている場所。閉鎖管理地、バードサンクチュアリなど。





はばたいた時の羽を見て!



カワラヒワ

渡り区分：留鳥 全長：14cm

特徴

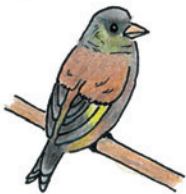
くちばしは肌色で太くて短め。羽と尾に黄色の斑がある。繁殖後は広い草地や河原でよく見られることからこの名前がついた。

公園でよく見られる場所・季節

冬から春先は、地面に落ちた実を食べに降りてくるので見つけやすい。芝生の広場や小さな実が落ちている園路など。



！失礼な！



目のまわりが黒いので
目つきが ずどく見える。

「カウが悪い！」

リリリリリ...

でも声はきれい!

！どーだ！



羽もきれい!

飛んでいるも
目にとびひ鮮やかさ!

ギャップ萌え...

▷▷ 押しポイント ▷▷

止まっている姿は地味だけれど、はばたくと羽の黄色い帯がはつとすほど美しい鳥。
春先に群れて地面に落ちた実などを食べているところに近づくといっせいに飛び立ちます。そんなときは黄色い帯に一瞬圧倒されます。

▷▷ 野鳥の楽しみかた ▷▷

春先にカッブルを探す。2月のバレンタイン前後は野鳥の世界でもそろそろ恋の季節。小鳥たちの声が明るく高いさえずりに変わってきたら、カッブルはいないかな、あのオスはまだ彼女がいらないのかな、などコイバナを染しむ気分で見守り観察をしています。



浅野井律子

公園の好きなスポット：武蔵野らしさが感じられる雑木林

もふもふした小さな体に、つぶらな瞳と小さな口ばし、長い尻尾と抜群の愛らしさ！
そして、子育ては群れの仲間がサポートしてくれる、仲間との絆が強いところも推し。巣は、クモの糸でコケをつないだ楕円形の巣。中にはたっくさんの羽毛も！いつか巣の中で眠ってみたい☆もふもふ

▷▷ 押しポイント ▷▷



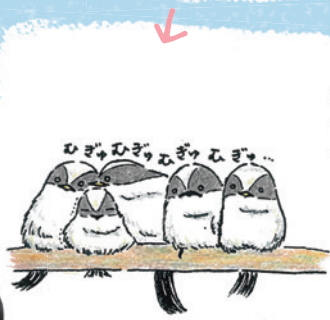
まん丸おほかに
長いしっぽ
なんだかとても
「串団子」

私は、野鳥の暮らしを観察するのが大好きです。観察していると、まだ幼い鳥が春の陽気につられて、うたた寝したり、あくびや伸びをする様子に出会ったり、鳥も人も同じなんだなって（笑）とても愛おしく感じます。
また冬は、わずかな食べものを頼りに懸命に生きる姿から力をもります。小さな体で逞しく豊かに生きる姿を、皆さんにもぜひ見てもらいたいです。

▷▷ 野鳥の楽しみかた ▷▷



山田 陽子
公園の好きなスポット：野川公園自然観察園、国分寺崖線



春先の巣立ち直後は
こんなにかわいい
「エナが団子」が
見られることも…

← 巣立ち直後の
しっぽはふしれから

もふもふ感で
抜群の可愛らしさ！

エナガ

留鳥 全長：13.5cm

特徴

目の上と羽の一部が黒色、尾は体と同じくらい長い、口ばしが小さい。昆虫やクモ、木の実などを食べる。

公園でよく見られる場所・季節

平地から山林の林、樹木の多い住宅地や公園など。むさしの都立公園周辺では、年間を通して観察できる。



ジュリイ ジュリイ
チリリ



ガサガサの達人!

コサギ

渡り区分：留鳥

全長：61cm

特徴

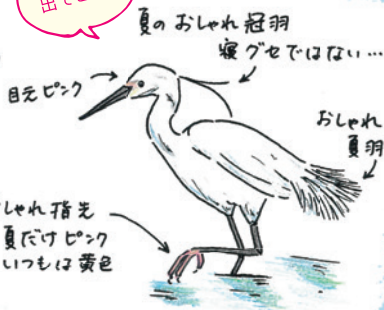
全身が白く、ダイサギやチュウサギと並んで「シラサギ」と称されるサギの仲間。飛行時は首をZ型に縮めている。くちばしは一年中黒色。脚は黒色で、指は黄色。

公園でよく見られる場所・季節

公園内では、季節を問わず池や川などの水辺に飛来する。

夏のコサギは
おしゃれさん
(憎めない色といひます)

お魚
出てこい!



お魚大好き♪
脚で ガサガサ魚をさす。
たまに 逃げられる...



「シラサギ」の中でもコサギは小さく、獲物を探している時も、脚を小刻みに震わせる姿が愛らしい。小さい頃に川で生き物を網ですくう「ガサガサ」をしていると、コサギがすぐ近くで自分よりも上手に魚を捕まえていました！真似して足を使って茂みから魚を追い出してみると、たくさん魚が網に入った思い出があり、それ以来、コサギくんを敬愛しています！

▷▷ 押しポイント ▷▷

個人的には休日近所の公園を散歩しながら、鳥の声を楽しんでます。また、1年を通して同じ場所や同じ木などに注目して何度も通ってみると、季節ごとに見られる鳥の種類が移りかわることに気付いておもしろいと思います。

▷▷ 野鳥の楽しみかた ▷▷



齋田 滉大

公園の好きなスポット：武蔵国分寺公園の武蔵の池、野鳥の森

野鳥が暮らす武蔵野エリア

玉川上水や野川、南沢湧水群など水辺の環境と、浅間山や国分寺崖線、狭山・境緑道などの雑木林や緑地帯が多く残るむさしのの都立公園周辺は、都市部の中でも多様な環境が残っていて、野鳥が暮らしやすい場所が多くあります。また、公園の野鳥は人の気配に慣れていて、初心者でも観察しやすいことが多いので、バードウォッチングを始めたい方にもおすすめです。



野鳥観察会

むさしのの都立公園のとりにくみ

浅間山公園や野川公園などでは、野鳥の観察会や写真展などを定期的に開催しています。

一人では野鳥をなかなか見つけられなくても、みんなで探せば見つかる確率はグンと上がります。また野鳥に詳しい講師や先輩たちに探し方のポイントや野鳥の生態などを教えてもらえると、野鳥がグッと身近になってきます。

開催の詳細は、ホームページや各管理所でご確認ください。

野鳥観察マナーアップキャンペーン

グッド
マナー
宣言!

PARK LIFE
WITH BIRDS
in Musashino Parks

野鳥観察マナーアップキャンペーン

むさしのの都立公園では、木々の葉が落ち、野鳥が観察しやすい冬の時期に、野鳥や来園者にやさしいバードウォッチングをお願いする「野鳥観察マナーアップキャンペーン」を開催しています。野生の生きものは、生態系の中でそれぞれ関わり合いながら生きています。人間の都合で餌をあげたり、近づきすぎて怯えさせたりしないようにしましょう。また、観察に夢中になりすぎて、他の来園者への配慮を忘れないようにお願いします。

1

エサをあげない!

渡りの時期を逃してしまったり、野鳥の健康や、生きもの同士の命のつながりを奪います。

野鳥はペットではありません!
ありのままの姿を観察しましょう。



2

そっと見守ろう!

近づきすぎると、鳥を驚かせたり怖がらせる原因となり、大きなストレスを与えてしまいます。

園路から出たり、近づきすぎたりしないように気を付けながら、静かに観察しましょう。



3

ヒトへの配慮も忘れずに!

公園には様々な利用者がいます。道をふさいでいないか、他にもその場所を使いたがっているヒトはいないか、周りをよく確認しましょう。



野鳥を観察するときは、マナーを守って楽しみましょう。



府中野鳥クラブ × パークレンジャー 公園で出会う野鳥の 魅力と楽しみかた

浅間山公園や武蔵野公園などで長年野鳥の調査や観察を続けてデータ収集などもしている府中野鳥クラブの橋本和司さんと多田育子さんに、野鳥の魅力について、じっくりお話を伺いました。

山田：お二人とも、10年以上、府中市や武蔵野地域での野鳥観察を続けていらっしゃるんですが、このあたりは年間でも何種類くらいの野鳥を見ることができますか？

多田：武蔵野公園の調査では、78種類まで観察されていますよ。

山田：武蔵野周辺の都立公園は、東京都が計画した連続した緑地空間や拠点をつなげる取り組みの一部として保全が進められ、今でも緑がまともに残っています。そのため、野鳥が暮らせる場所としてはもちろん、渡り鳥が通過の途中で休める場所にもなるので、見られる野鳥の数も多いんですね。公園や府中野鳥クラブのみならず、野鳥調査等を行いながら、そうした環境保全に努めています。

橋本：夏鳥や冬鳥などの渡り鳥が見られるのも、この地域のおもしろいところですね。夏鳥のキビタキやサンコウチョウは通過するんですけど、例えばカッコウは、このあたりに滞在もするし、繁殖した記録も残っています。

山田：冬鳥のツグミやジョウビタキも、シベリアから来ていると思うと、あんなに小さな体で何千キロも飛んできたんだ！と感動しますよね。

ここで、初めて公園で野鳥観察をする方に向けて、野鳥を見つけるコツや、楽しむポイントなどを教えてもらえますか？



橋本 和司さん

テレビ局の仕事で訪れた北海道富良野市で、多くの野生の生きものや野鳥と出会い、日本野鳥の会東京支部に入会。定年後は府中市自然環境調査員に応募し、同時に府中野鳥クラブに入会。水辺の学校での安全管理なども行う。府中野鳥クラブ会長。



多田 育子さん

新宿区から府中市に転居後、街の中で野鳥を見かけることに驚き、多磨霊園の探鳥会などに参加。その後、府中野鳥クラブに入会。
府中野鳥クラブ事務局長。

橋本：まずは、カメラですぐ撮ろうとせずに、自分の目で見る。これは、府中野鳥クラブの前事務局長に、私もよく言われたことです。カメラで撮影する場合は、遠くにいる野鳥も案外気づいていますから、脅かさないように配慮することが大事です。特に営巣している時期は、親鳥も敏感になり育児を放棄してしまうこともありますから。

多田：まずは、自分の感覚を研ぎ澄ませて、目や耳を使って観察をするということですね。このあたりだと、スズメ以外で最初に目にする野鳥はシジュウカラだと思うんですが、耳を澄ませると、木や地面からヒュッと上がる音が聞こえます。「何か動いた!」という気配を捉えて、じっと目を向けていればまた動くので、その瞬間から出会いが始まりますよ。

山田：また、木の上や水辺など、野鳥によって好きな場所が違うので、観察する時はそうしたポイントも知っておくとより探しやすくなります。それから、野鳥の仕草や行動を観察するのも楽しいですよ。

橋本：例えば、エナガは羽毛でいっぱいの中の中で抱卵します。長い尾羽を巢内の壁に沿って座るため、その後飛び立つと、尾羽が寝ぐせのように曲がったままなんです。そうしたエナガを見かけると、「さっきまで卵を抱いていたんだ」とわかるんですよ。

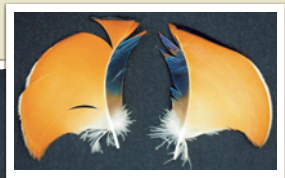


(写真中央) 山田 陽子 パークレンジャー

多田：私は、地面に落ちている野鳥の羽を集めているんです。この前、友人の案内で、灰色と黒色の羽がたくさん落ちている現場に行きました。羽を消毒して調べてみると、普段はこの辺にいない海鳥の羽です。暴風が吹き荒れた時に林の中に避難したところ、カラスに出会ってしまい、すったもんだがあったのだと思いました。羽一つからドラマが見え、存在証明になるので、すっかり羽の虜になってしまいました(笑)

橋本：野鳥を見るためにこういう準備が必要、ということは何もないんです。まずは外に出てみるのが大事ですね。公園に行って、今はどういう季節なのか、どんな木の実が実っていて、どういう野鳥が食べに来るのか。そうして少しずつ興味を広げていくと楽しいですよ。

山田：公園に来た時はこの場所を必ず見る、というマイフィールドを持ってみるのもオススメです。同じ場所ですつと観察していると、四季を通して野鳥達がどんな暮らしをしているのか深く知ることができ、より親しみが深まると思います! みなさんもぜひ、公園で野鳥観察を楽しんでくださいな。



会員の羽コレクション

府中野鳥クラブのHPで見られます。
会員も募集中。

<https://fuchu-yacho-club.jimdofree.com>

レンジャーがおすすめする野鳥の本



新版日本の野鳥
(山溪ハンディ図鑑7)
叶内 拓哉 著 / 山と溪谷社

野鳥を見つけたときに検索しやすいコンパクトでわかりやすい野鳥図鑑。環境、時期、行動、鳴声、特徴などを易しく解説。オスとメス、成鳥と幼鳥、夏羽と冬羽といった、同種で異なる特徴も写真で紹介されています。約520種掲載。



改訂版 **鳥のおもしろ私生活**
ビッキオ(著・編集) / 主婦と生活社

ハンディタイプの野鳥図鑑でありながら、鳥の生態や特徴が詳しく書かれていて、読み物としてもおもしろい一冊。鳥たちの暮らしのひとコマを描いたイラストもあり、野鳥観察を楽しむためのガイドブックとしておすすめです。

公園の生きものをもっと楽しむアイテム



レンジャーミニ図鑑

「むさしの都立公園」で見られる花や昆虫・野鳥などの生きものを、パークレンジャーがまとめたミニ図鑑。「武蔵野で見られる野鳥」は、野鳥のおおよその大きさが比べられて、よく見られる場所や季節もひと目でわかるようになっています。各公園で配布中！

レンジャーミニ図鑑の
ダウンロードは
こちら



YouTube

野川の野鳥を探してみよう！

武蔵野公園と野川公園に隣接する野川で見ることができる野鳥を動画で紹介。カルガモ、マガモ、コガモそれぞれの特徴や、コサギやダイサギが餌を獲る様子などをワンポイント解説。動く様子も見ておくと、出会った時に何の鳥かわかりやすくなります！野鳥の探し方のアドバイスもご参考に。

動画の視聴は
こちら



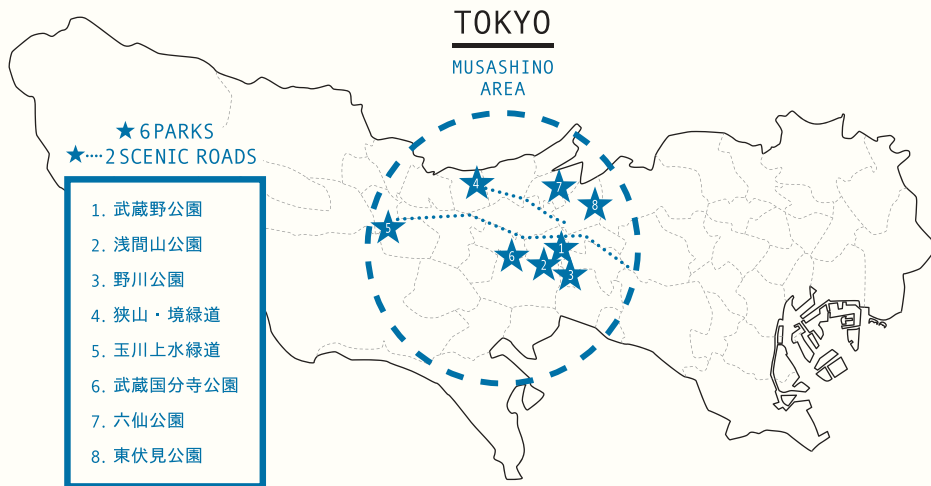
むさしのの都立公園

国分寺崖線や玉川上水など、水とみどり豊かな「武蔵野エリア」にある8つの都立公園です。

指定管理者「西武・武蔵野パートナーズ」は「人・自然・まちが元気になる公園に」をコンセプトに、武蔵野の自然と文化を大切にしながら、みなさんとともに、元気になる公園づくりをすすめています。

西武・武蔵野パートナーズ構成団体：

西武造園(株)・NPO法人NPO birth・ミズノスポーツサービス(株)・(一社)防災教育普及協会



発行：西武・武蔵野パートナーズ TEL:0422-31-6457(都立野川公園) <http://musashinoparks.com>

発行日：2022年12月1日

写真：NPO法人NPO birth / 井上茂 P12~13

イラスト：矢口直生

デザイン：川上明子

文：安達友絵 P12~13

編集・製作：西武・武蔵野パートナーズ / はけの道編集室（合同会社ニーヨリー）

印刷・製本：シナノ書籍印刷株式会社

表紙写真/都立野川公園「イカル」（撮影：木村成美）

MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINEのバックナンバーは、むさしのの都立公園のHPで見ることができます。

<http://musashinoparks.com/magazine/>



MUSASHINO
PARK-LIFE
MAGAZINE

SEIBU・MUSASHINO PARTNERS

<http://musashinoparks.com>