

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、そんなことを思って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、

今まで気づかなかつ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、

“パークリフ (Park Life)”の魅力をお伝えしていきます。



Park Life × 野鳥

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「キヨロ キヨロ キヨロリ」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。

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たくさんの野鳥の声が聞こえます。
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
食べ物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、
きっとあなたもメロメロになるはず。



♪ 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！

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。



シジュウカラ

渡り区分：留鳥

全長：14.5cm

特徴

日本全国でよく見かける小鳥。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。

▷推しポイント▷

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」！

▷野鳥の楽しみかた▷



矢口 直生

得意分野：植物、イラスト描き

家の中から、そっと庭を見ると、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なアテレコをする。楽しい。最近、シジュ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。

▷春夏秋冬いつでも会える！▷

春夏秋冬いつでも会える！

夜に寂しげに「ヒイヒイ」と鳴く声は、妖怪の鶲（ぬえ）のモデルと言われています。妖怪と思われたのは、隠れ上手で姿を現さず、正体が分からず、警戒心が強く、独特的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？「こわい＆のんびりや」。

▷推しポイント▷

上手く隠されたぞ！
僕って天才、森の忍者みたいでしょ？
(自意識過剰気味)



金本 敦志
得意分野：昆虫類など生きもの全般

▷野鳥の楽しみかた▷

うまく隠れたつもりなんだけど！？

トラツグミ

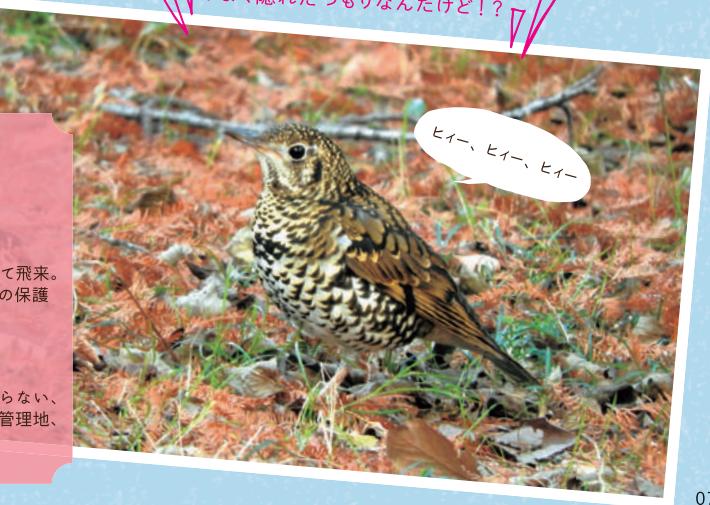
渡り区分：漂鳥 全長：29.5cm

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。





カワラヒワ

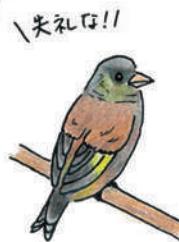
渡り区分：留鳥 全長：14cm

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。



目のまわりが黒いので
目つきがすこしき見えます。
かうか黒い!

リリリリリ...

でも声はきれい!



羽もきれい!
飛んでもいても
目にとびふ鮮やかさ!

ギャップ萌え...

リリリ、リリリ

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つせ
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△△



公園の好きなスポット：野川公園自然観察園、
国分寺線

△△推しポイント△△



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、子育てで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かないだ楕円形の巣。中にはたくさん羽毛毛も！いつか巣の中で眠つてみたい☆もふもふ

△△推しポイント△△



まん丸おなかに
長いしっぽ。
なんだかとっても
「年相子」

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、うた寝したり、あくびや伸びをする子に出会つたり、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らいます。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、
国分寺線

△△推しポイント△△

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つせ
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△△



公園の好きなスポット：武藏野らしさを感じられる雑木林



エナガ

渡り区分：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で長い、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。むさしのの都立公園周辺では、年間を通して観察できる。

春先の巣立ち直後は
こんなにかわいい
「エナガの巣子」が
見られることも…

もふもふ感で
抜群の可愛らしさ！



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。



齊田 淳大

公園の好きなスポット：武藏国分寺公園の武藏の池、野鳥の森



野鳥が暮らす武藏野エリア

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格段と上がります。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うと、野鳥がぐっ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

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めましょう。



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いますが、このあたりは年間で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、今でも緑がまとまって残っています。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さんも、野鳥調査等を行なながら、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よね。夏鳥のキビタキやサンコウチョウは通過するだけですが、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

テレビ局の仕事を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。

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ね。

橋本：例えば、エナガは羽毛でいっぱいの巣の中で抱卵します。長い尾羽を巣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な」とわかるんですよ。

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ではと思いました。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、ということはないんです。まずは外に出てみることが大事ですね。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。そして少しづ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。同じ場所でずっと観察していると、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ね。

橋本：まずは、カメラで撮ろうとせずに、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、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。



（写真中央）山田 陽子パークレンジャー



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.jimdo.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、特徴などを詳しく解説。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
ピッキオ(著・編集) / 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



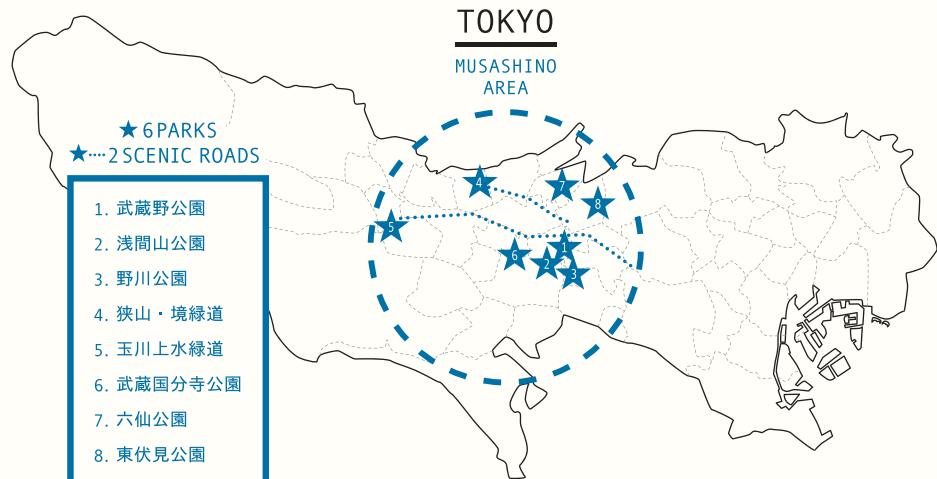
むさしのの都立公園

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 PI2~I3

イ ラ ス ト：矢口直生

デ ザ イ ン：川上 明子

文 文：安達友絵 PI2~I3

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>