MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINE

MPM
2025
VOL. 21

むさしのパークライフマガジン



YOUR PARK LIFE：Park Life × ネイチャーポジティブ

FOCUS：むさしのの都立公園とネイチャーポジティブ

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、

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。



都立武蔵野公園

ネイチャーポジティブ

Park Life×

生きものが
豊かであることが、
私たちの豊かさに
つながっています。



公園が取り組む自然の再生

ネイチャーポジティブという言葉を知っていますか？「環境を守る」だけでなく、「自然を回復させ、豊かにしていく」ことを目指す、新しい考え方です。

都市部では年々自然の生きものを見る機会が減ってきています。自然を守るだけでは足りない。もう一度、自然を息づかせる——そんな〝再生〟の一歩が必要です。

わたしたちの公園では、東京の自然を回復させる活動に積極的に取り組んでいます。公園という身近な場所でも、環境を整えることで、絶滅の危機にある生きものたちが、少しずつ回復しています。

その変化は、自然だけでなく、わたしたち自身の暮らしにも〝ポジティブ〟な変化をもたらしてくれるのです。

ネイチャーポジティブは、自然を〝あきらめない〟という約束。子どもたち、そしてその先の世代へ。今よりも豊かな自然を手渡せるように——。

＊ネイチャーポジティブ
「自然再興」を意味し、生物多様性の損失を止め、回復に向かわせる世界的な目標です。経済や社会全体に変革を促し、日本でも2030年までに、陸と海の30%以上の面積で健全な生態系を保全する目標（30by30）を掲げるなどの具体策が進行中です。

クロスジギンヤンマ

美しい森の記憶をつなぐ——

浅間山公園のムサシノキスゲ



ムサシノキスゲ
東京都府中市の浅間山にのみ自生する希少な植物で、ニッコウキスゲ（ゼンテイカ）の変種とされています。5月頃、鮮やかな黄色の花を咲かせ、東京都レッドリストでは絶滅危惧種に選定されています。

ここにしか咲いていない花を未来へ——

ムサシノキスゲは、世界で唯一浅間山公園にだけ咲く、とても貴重な植物です。かつては多摩丘陵に広く生育していましたが、手入れの行き届いた明るい雑木林を好むため、開発とともに姿を消し、いまは浅間山公園だけに残されています。

ここでは、市民が長年にわたりこの花を守り育ててきました。ムサシノキスゲがこの森に生息できるのは、野鳥や昆虫など、さまざまな命が支え合ってつくる生態系のバランスのおかげです。

そこで、市民団体や専門家、公園管理者、行政が力を合わせ、森をいくつかのゾーンに分けて保全するガイドラインを作りました。

いまはその方針のもとで手入れが続けられ、ムサシノキスゲの咲く豊かな森として受け継がれています。

ネイチャーポジティブ アクション 1

保全管理ガイドライン

「浅間山を考える会」では、2011年から8年をかけて独自の保全管理ガイドラインを策定し、2019年に冊子化しました。「草地」「明るい森」「暗い森」など森をゾーン分けすることにより、それぞれが目指す理想像を設定。さらに「手入れ不足」「手入れのしすぎ」の例をわかりやすく図解することにより、誰でも保全作業の目標が分かるようになりました。



※「浅間山を考える会」：産官学民が参画する公園協議会

すこやかな水辺をはぐくむ——

野川公園のニホンアカガエル

水辺と森がつながった
自然がないと
生きられないの



ニホンアカガエル
日本固有のカエルで、赤みがかった茶褐色の体と背中の2本線が特徴。体長は4～6cmほど。寒い時期に浅い水辺に産卵し、成長すると森で暮らします。都市化で生息環境が失われ、東京都レッドリストの絶滅危惧種に選定されています。



ネイチャーポジティブ アクション 2

水辺の整備

昔、東京にはたくさんの田んぼが広がり、その周りには流れの穏やかな浅い水辺がありました。そこは、多くの生きものにとって大切なすみかでした。けれど今では、そうした環境が失われ、生きものたちは絶滅の危機にあります。そこで公園では、外来種の駆除や、池にたまった落ち葉や泥を取り除くなどの整備を進めています。環境を整えることで、少しずつ生きものの数が増え、健やかな生態系を取り戻すことができます。

森と水辺をつないで小さな命の声を響かせる——

3月、まだ寒さの残る雑木林に「ココココ…」と鳴き声を響かせるのは、産卵のため、池にやってきたニホンアカガエル。日本固有の両生類です。

泳ぎがあまり得意でないため、浅く流れのゆるやかな水辺に卵を産みます。オタマジャクシの時期は水中で過ごし、成長すると森で暮らす——だから「水辺」と「森」がすぐそばにあることが欠かせません。

けれど都市化により、そうした環境は失われ、武蔵野地域では、2011年時点で野川公園内の2箇所の池だけが繁殖地でした。

そこで公園と市民が力を合わせ、水辺の再生を続けた結果、少しずつ新たな繁殖地が広がり、2024年にはついに道路を越えて、隣の武蔵野公園でも産卵が確認されました。

いまも池づくりは続けられ、小さな命の声が、未来へと受け継がれています。

ニホンアカガエルの生息地が増えることは、
環境の多様性が保たれ、生態系が豊かである証となります。

土地の力をとりもどす——

玉川上水緑道のキンラン

土の中で
キノコや木とつながって、
花を咲かせます

キンラン
春に鮮やかな黄色の花をつけるラン科の多年草。半日陰の雑木林に育ち、花びらが数輪まとまって咲きます。地中の菌と共生し、栄養の多くを菌から得て生育します。このため、土壌や環境が変わると生育できず、移植や栽培が非常に難しい植物です。環境省レッドリストでは、絶滅危惧種に選定されています。

都市に残された希望の光を輝かせる——

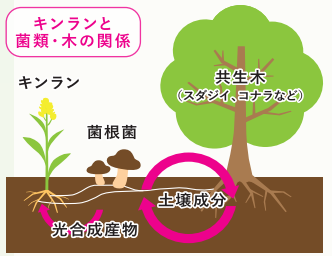
東京23区の西端・杉並区。都市化が進む町の真ん中に、春の終わり頃、黄金色の花を咲かせる「キンラン」がひっそりと息づいています。

コナラなどの落葉広葉樹と共生菌に支えられて育つこの植物は、宅地化や林の荒廃によって姿を消しました。けれど、町の中を流れる玉川上水が細く長く自然をつないできたことで、その命は残されてきました。

しかし近年、その場所も道路建設の計画に伴い、環境への配慮が求められる状況となりました。そこで、浅間山公園で培った経験をいかし、市民団体や行政とともに緑道の再生に取り組んだところ、キンランの株は少しずつ増え、生態系の回復が見えはじめています。

自然はただ「残す」だけでは守れません。人の手とまなざし、そして水と緑のつながりがあってこそ、未来へ受け継がれていくのです。

キンランと菌類・木の関係



※菌根菌は木の根にくらし、木と栄養交換をする共生菌です

ネイチャーポジティブ アクション 3

パートナーシップ

かつて雑木林やため池は、地域の暮らしの中で活用され、村ぐるみの管理で生きものの豊かなすみかとなっていました。その仕組みがなくなった現在、自然を守るには、地元を愛する人々の参加が欠かせません。玉川上水緑道のキンランを再生する取り組みは、地域と公園によるパートナーシップが実を結んだ例です。希少な植物が町なかに残っているのは、自然を思う心と、手を動かす人がいるからこそ。愛着こそが、未来の自然をつなぐ力です。



FOCUS

むさしのの都立公園と ネイチャーポジティブ

自然を再生する動きが、公園から地域へ。
みどりの豊かさとともに広がっています。


モズ

自然を積極的に再生していく 公園の取り組み

私たちの暮らしの中で、じわじわと、しかし確実に広がっているのが「自然が失われた影響」です。

海産物の漁獲量減少、ゲリラ豪雨の増加、ヒートアイランド現象の拡大…。確実に生活に影響を及ぼしているのに、都会にいると自然が少ないのが当たり前で、「自然を回復させる」ことにどこか他人ごとになってしまいがちです。だからこそ必要なのが「ネイチャーポジティブ」。自然を守るだけでなく、積極的に再生していこうという考え方です。


ニホンアナグマ（野川公園）

森の土を掘り返し、小動物や昆虫を探す姿は、
豊かな生態系の証です。



ボランティアと協力しながら、
緑地の緑をていねいに守っています。

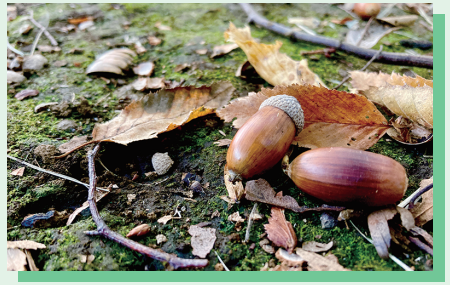
「昔の人は自然を利用しながら生きていたから、その変化に敏感で、“自分ごと”として捉えていたんでしょうね」と語るのは、野川公園の**エコロジカルマネージャー**・金本さんです。

金本さんは、ムサシノキスゲ・ニホンアカガエル・キンランといった絶滅の危機にある生きものたちの実態調査を行い、公園の保全計画に取り組んできました。「東京でまとまった緑が残っているのは、公園くらい。だからこそ、公園がネイチャーポジティブの最前線なんです」と語ります。

自然が人の生きる力を育てる

その自然を、多くの人に感じてもらう役割を担っているのが、**パークレンジャー**の山田さんです。

「ネイチャーポジティブの実現には、人と自然のより良い関係を築くことが大切です。そのために、私たちパークレンジャーは、ガイドウォークや展示などで人と自然のつながりを感じる場を作っています。レンジャーの仕事は“気づきを届ける”こと。その“気づき”は、人それぞれ。例えば、夢中になってどんぐりを拾った記憶。湧水に足をひたした感覚。その本能的な喜びから、人は自然の一部としての自分を取り戻していきます。そして、自然への 慈しみが生まれ、私たちの“生きる力”が育まれていきます」と山田さんは話します。



自然の中には、説明のいらない“うれしさ”が隠れています。



山田レンジャーのネイチャーガイド。
自然とのふれあいは、たくさんの人の生きる力となります

人と自然、人と人の関係を結び直す

そして、もうひとつ重要なのは「人と人のつながり」です。野川公園では、100人を超えるボランティアが活動し、植物・野鳥・昆虫・作業など多様なグループに分かれて保全活動を続けています。それぞれが異なる思いと知識を持つなかで、連携を保ち、活動を前に進めていく。その中心で調整役を務めているのが、**パークコーディネーター**の赤田さんです。

「植物を守りたい人と、昆虫を守りたい人、野鳥を守りたい人。みんなが本気だからこそ、意見がぶつかることもあります。でも、公園という場があるからこそ、互いに理解し合い、協力できるんです」と赤田さんは語ります。

人と自然、人と人。どちらの関係も、ていねいに、少しずつ、結び直していく。ネイチャーポジティブ実現のために、「自然の再生」は誰か特別な人の活動ではなく、日々の暮らしの中で、誰もが参加できる営みにしていきたいと思うのです。



左からパークコーディネーターの赤田さん、パークレンジャーの山田さん、エコロジカルマネージャーの金本さん



野川公園の「自然観察センター」が、全面リニューアルオープン！

自然と人、人と人を結ぶ場所へ。
国分寺崖線を未来へつなぎます——。

野川公園の自然観察センターは、かつて国分寺崖線の自然や歴史文化をわかりやすく紹介する施設として開設されました。今回のリニューアルでは、単なる紹介にとどまらず、国分寺崖線全体をつなぐ「ネットワーク型の普及啓発拠点」へと進化。立川から大田区まで続く崖線の中でも数少ない施設として、交流と連携の中核を担うことを目指しています。



周辺の航空写真がフロアマットに。
国分寺崖線を空から眺めてみよう！



パークレンジャーに、生きもののことを聞いてみよう！

広々とした館内には崖線の地形や生息する生きものなどの解説展示、また水生生物の水槽などが配置され、気持ちのいい空間に。外には開放感あるウッドデッキもあり崖線の自然を眺めることができます。また専門スタッフも配置。子どもたちが学びながら未来の担い手へ育つような、自然と人、人と人がつながる場としての新たな一歩を踏み出しました。

都立野川公園 45周年アニバーサリーイベント開催！

[開催日時]2025年10月25日(土)11:00〜15:00〈雨天延期の場合:翌26日(日)11:00〜15:00〉

[会場] 都立野川公園自然観察センター
[アクセス] 西武多摩川線「新小金井」下車徒歩20分、京王バス(調布ー武蔵小金井)「野川公園ー之橋」または「二枚橋」下車徒歩5分

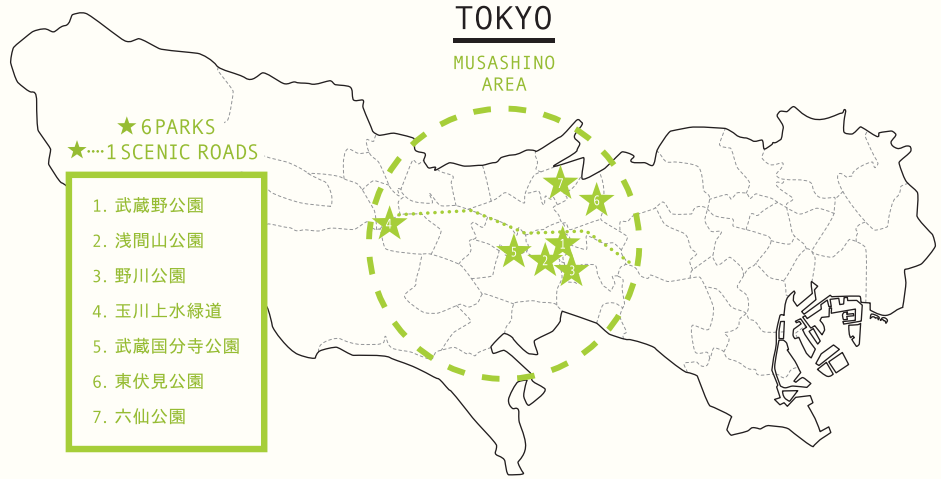
都立野川公園は2025年6月で開園45周年を迎えました。
そこで、みなさまへの感謝を込めて記念イベントを開催！！
レンジャートークやボランティアのミニガイド、地域文化の紹介、45周年記念スタンプなど、自然の魅力や地域文化にふれる多彩なプログラムをご用意しました。
キッチンカーなどマルシェも登場！ 野川公園のお祝いにぜひ遊びにきてください！



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7つの都立公園です。
指定管理者「武蔵野の公園パートナーズ」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。

武蔵野の公園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：武蔵野の公園パートナーズ　TEL:0422-31-6457(都立野川公園)　http://musashinoparks.com
発 行 日：2025年9月26日
写　　真：武蔵野の公園パートナーズ / NPO法人NPO birth / 井上 茂　PI3下段、PI4上段
デ ザ イ ン：川上明子
文　　：鈴木佳子(はけの道編集室)
編集・製作：武蔵野の公園パートナーズ / 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／「ホシホウジャク」都立武蔵野公園（撮影：吉野香織）
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

MUSASHINO PARKS PARTNERS
http://musashinoparks.com