

知ってる？

高尾山の野鳥たち

木の葉が落ち、野鳥の姿が見つけやすくなる冬は、バードウォッチングにぴったりの季節！

ここ高尾山では、年間を通して100種類以上の野鳥が確認されています。

その中には、1年中高尾山で暮らしている野鳥や、季節によって移動する渡り鳥もいます。

高尾山で1年中暮らす野鳥たち

1年を通じてずっと同じ場所で暮らす野鳥のことを「留鳥」と言います。
ここでは、1年中高尾山で見られる留鳥たちをご紹介します。

ヤマガラ

オレンジ色の羽と、よく通る鳴き声がポイント。これは仲間を集めときの鳴き声で、いろんな声を使い分けます。

見られる場所

1号路～6号路、稻荷山コース



カケス

ハトくらいの大きさで、「ジェー・ジェー」という鳴き声がポイント。翼に入った青×黒がおしゃれ！

見られる場所

1号路、3号路、4号路、稻荷山コース



自然豊かな高尾山

高尾山は、南と北で植物の様子が異なります。南側には1年中葉をつけた常緑樹、北側には冬に葉を落とす落葉樹が多く生育しています。1号路の男坂と女坂の分岐点へ立つと、植物の違いがよくわかります。この植物の違いが、高尾山の自然の豊かさを生み出しているのです。

シジュウカラ

黒いネクタイ模様がチャームポイント。地面から林の中ほどを移動し、食べ物を探していることが多いです。

見られる場所

1号路～6号路、稻荷山コース



エナガ

ふわふわの小さな体から伸びる長い尾羽がポイント。冬は他の小鳥とも群れをつくって移動します。

見られる場所

1号路～6号路、稻荷山コース



アオゲラ

キツツキの仲間で木の幹を滑るように移動します。木をつつく「コンコンコン...」という音が見つけるときのポイント。

見られる場所

1号路、3号路、4号路、6号路



長距離移動！

渡ってくる野鳥たち

野鳥の中には、過ごしやすい気候や食べ物を求めて渡りをする種類がいます。冬にやってくる渡り鳥は、高尾山で冬を越すために、秋頃に夏の繁殖地から移動してきます。毎年決まった時期に渡る種類がいる一方で、厳しい気候の年や、食べ物の少ない時だけ渡りを行う種類もいるようです。

ひょうちょう 漂鳥

夏の間は標高の高い山地や寒地で子育てをし、冬の間は低地や暖地へ移動して冬を越す野鳥のこと。日本国内で季節による移動をしています。



ジョウビタキ

ふゆどり 冬鳥

秋に北方の繁殖地から日本へ渡り、冬を越す野鳥のこと。日本海の離島で休みながら、長い距離を渡って日本へやってきます。

高尾山に渡ってくる野鳥たち

秋から冬にかけて、さまざまな渡り鳥がやってきます。
山内では、食べ物を探して移動する野鳥たちを観察することができます。

ヒレンジャク

リーゼント風の頭とキリっとした目元は思わず番長と呼びたくなるカッコよさ！ヤドリギの近くに集まります。

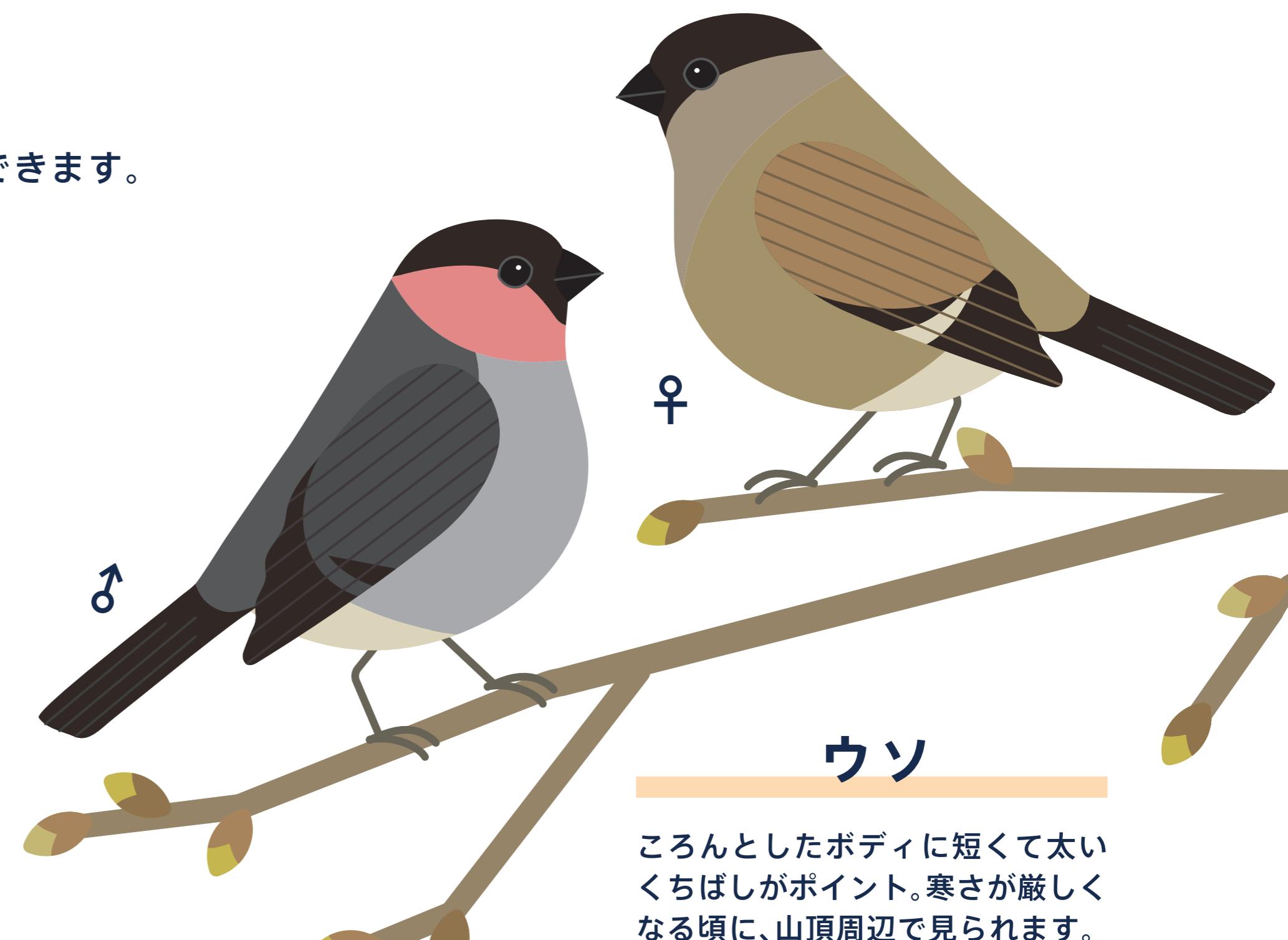
見られる場所
1号路、稻荷山コース



ルリビタキ

オスの羽は名前の通り、美しい瑠璃色をしています。薄暗い場所が好きで、よく尾羽をピコピコ振っています。

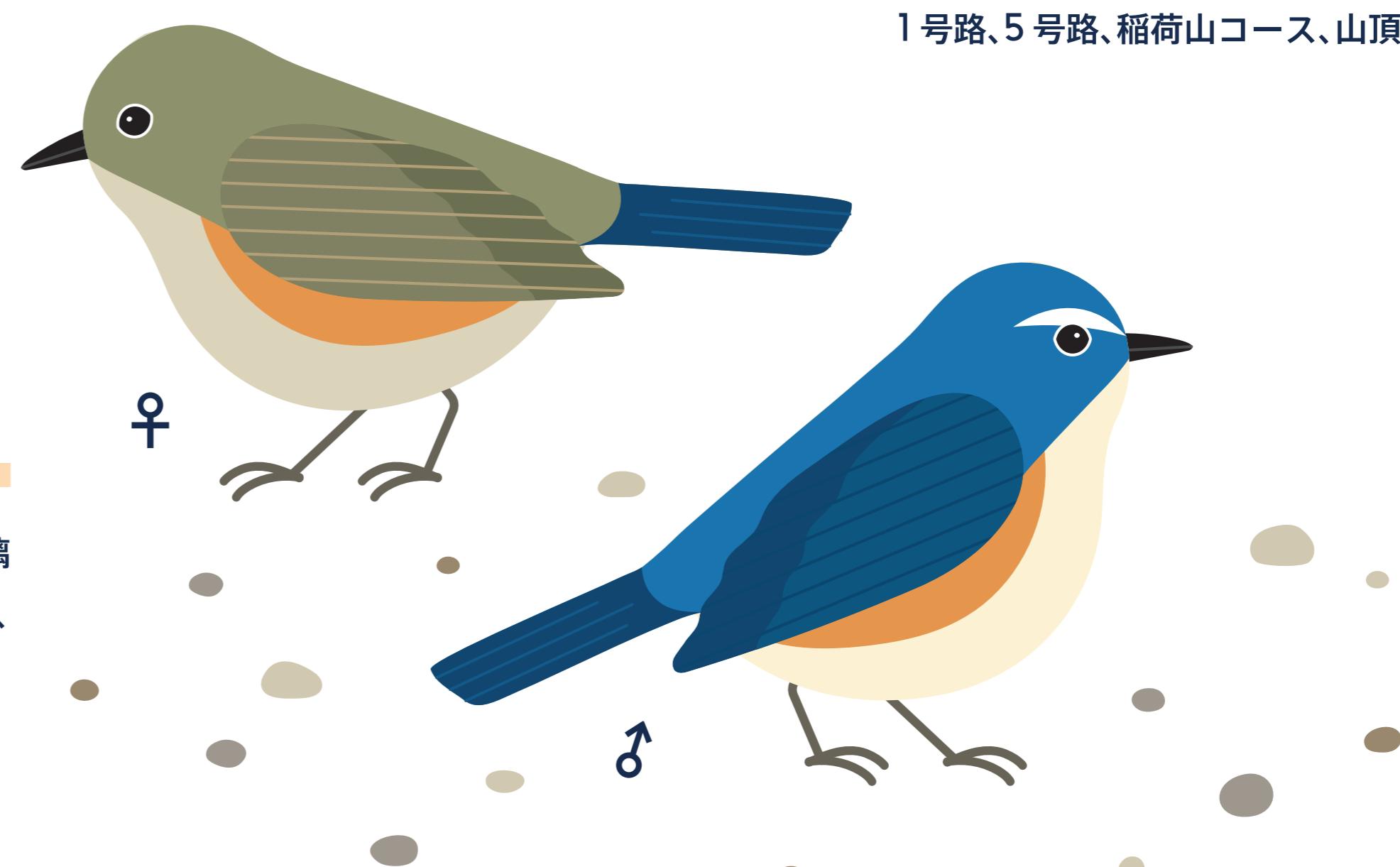
見られる場所
1号路、4号路、5号路、6号路、稻荷山コース



ウソ

ころんとしたボディに短くて太いくちばしがポイント。寒さが厳しくなる頃に、山頂周辺で見られます。

見られる場所
1号路、5号路、稻荷山コース、山頂



おいしそう！→ 野鳥が食べる 色とりどりの実



秋から冬にかけて、野鳥たちの大重要な食べ物となるのが“木の実”です。高尾山内では、色とりどりの木の実や草の実が高尾山を彩ります。それぞれの実一つひとつが、野鳥たちにとっては、厳しい冬を越すための大重要な食べものとなるのです。

ボクたちがよく食べる実
を紹介するよ！



地面にある実も
見逃せない！

とってもカラフル！



ヤブムラサキ

小粒な紫色の実は、メジロなどの小さな鳥たちにもちょうどいい大きさです。



ミズキ

9月頃に実が黒く熟します。小さい実は小鳥にも食べやすいサイズで、多くの野鳥が食べに訪れます。



イイギリ

赤いブドウのような実を付けます。冬になると、ヒヨドリやツグミたちが食べに来ます。



ガマズミ

秋に熟したばかりの頃は、酸味が強いようです。冬が深まり甘みが増すと、野鳥が食べに来ます。

ジャノヒゲ

地面で食べ物を探すツグミの仲間がよく食べます。消化されるのは、外側の皮だけ！



ノササゲ

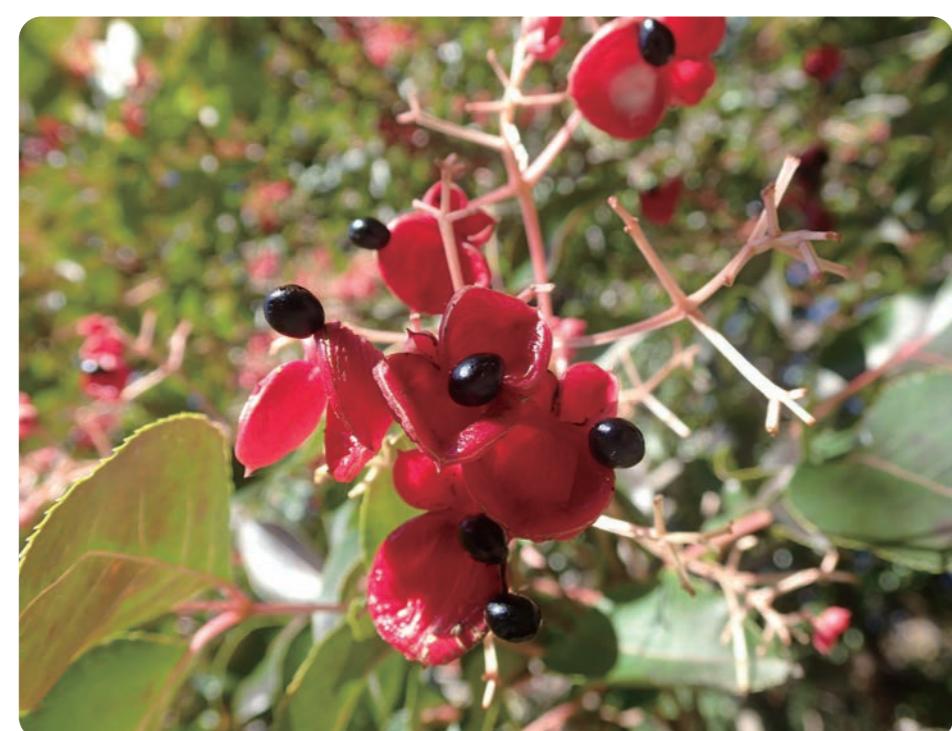
サヤの中には、黒紫色の実が入っています。この色が野鳥にとっておいしそうに見えるのです。



注目度アップの2色使い！



2色使いって
トキメクよねえ



ゴンズイ

赤い種皮と真っ黒なタネの2色の効果で、鳥にとっては、さらにおいしそうに見えます！

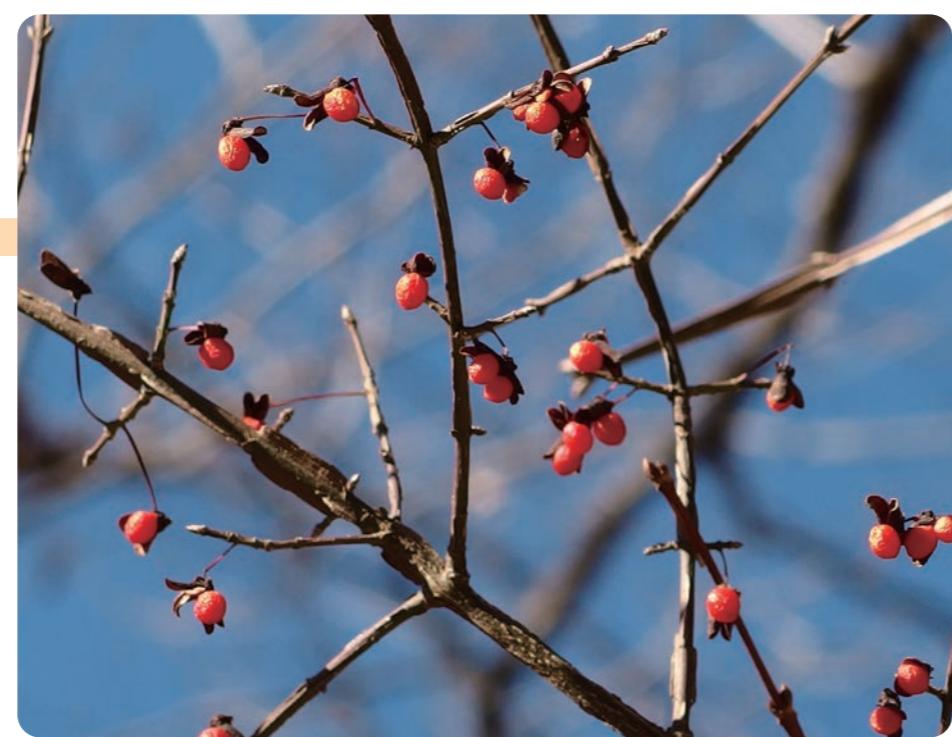


クサギ

赤い星形のがくと、青い実が美しい実。ヒタキ類やカラ類などが食べに訪れます。

ニシキギ

タネを包むオレンジ色の仮種皮は、油分たっぷりのごちそう！キツツキ類やカラ類などが集まります。



サンショウ

赤い果皮が裂けると、つややかな黒い実が現れます。キジバトが食べに来ることが多いです。



ボクらの目にはすごく輝いて見える！

あとで食べよう



ドングリ

カケスやヤマガラが、冬の間の保存食として色々な場所へ隠します。カケスは喉の奥に何個かドングリを溜めて運ぶことができます。



木の実のきもち

ここで紹介した木の実は、鳥に実を食べてもらうかわりに、遠くまでタネを運んでもらっています。鳥が実を食べても、実の中のタネは消化されずにフンとして外に出されるのです。しかも、鳥に食べられたほうが芽が出る確率が高くなる実もあります。

鳥は人間以上にさまざまな色が見分けられるため、植物の実は、赤や黒、青などカラフルな色で鳥にアピールします。また、できるだけ遠くに、いろんな場所へ運ぶには、少しずつたくさんの種類の鳥に食べてもらう必要があります。そのため、植物の実に苦い成分や弱い毒を含ませることで、一度にたくさん食べられないための工夫をしています。

木の実にとっての鳥は、より遠くまでタネを運んでくれる相棒。キレイな木の実の裏には、緻密な作戦が隠されているのです！



見てみよう！ ヤマガラの食べものカレンダー

豊かな自然が残る高尾山には、野鳥にとっての食べものがたくさんあります。

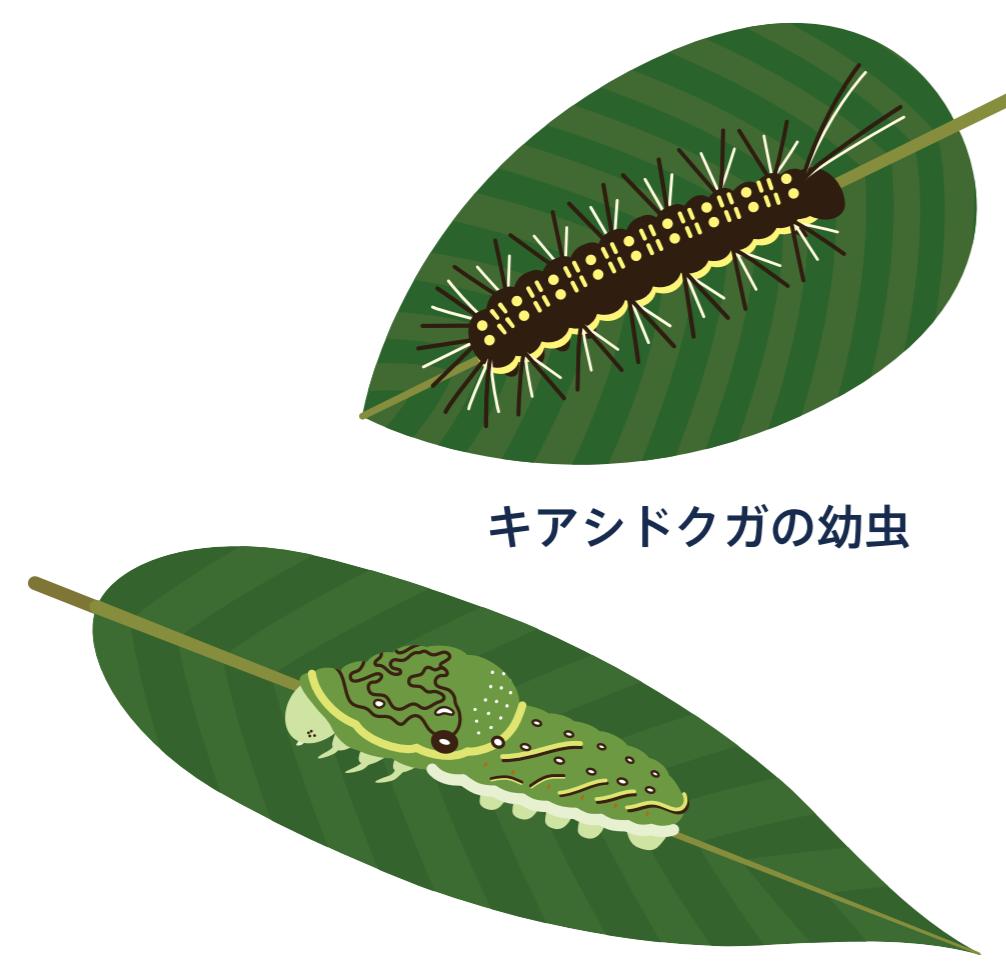
ここでは1年中観察しやすいヤマガラを取り上げ、1年間の食べものをお紹介します。

主食

昆虫類

イモムシ

ヒナへあげるときには、最初は毛のないイモムシを選び、ある程度大きくなると毛虫もあげるようです。



春

夏



さまざまな昆虫

チョウやガの仲間やセミなどの昆虫を食べます。



冬越ししている昆虫

葉の裏に隠れている昆虫や、繭の中にいるサナギなどを食べます。



冬

秋

主食

昆虫類・果実類

秋～冬は昆虫類が少なくなるため、主食に木の実が加わります。特にエゴノキやシキミが大好物！すぐに食べるだけではなく、地面や木の根元などさまざまな場所へ実を隠します。

ヤマガラが好きな木の実

果実の中にあるかたいタネを食べます。油分たっぷりの中身がヤマガラにとってのごちそうです♪

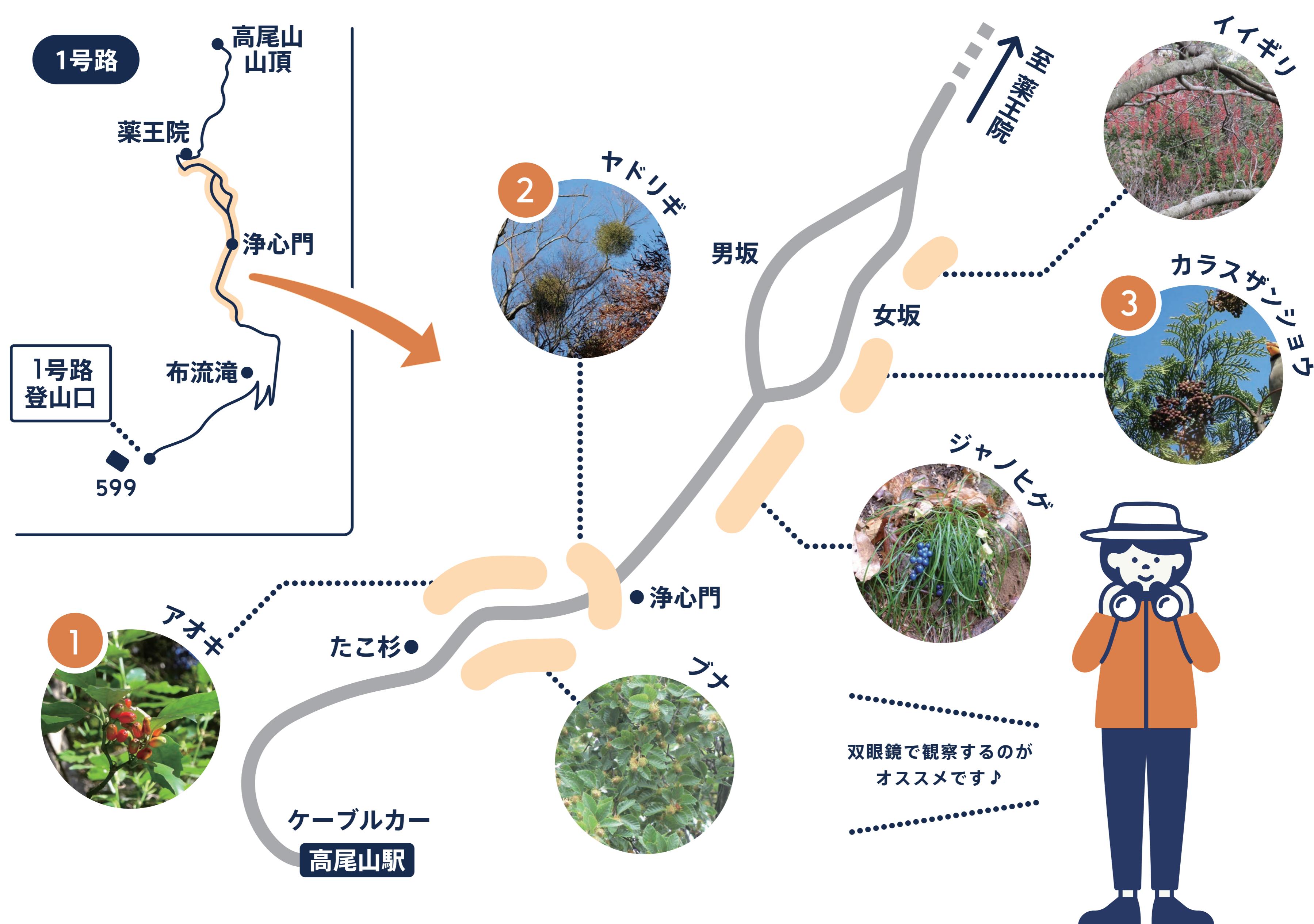


ヤマガラのように普段は昆虫が主食の野鳥も、秋～冬は木の実を貴重な食べものとしています。高尾山は昔から靈山として、人々が関わることで自然が守られてきました。そのおかげで、

豊富な種類の植物が生育し、植物を利用する昆虫も多様化しています。みなさんが歩く登山道で見られるさまざまな植物が、野鳥たちの食べものを支えている重要な存在なのです。

行ってみよう！ 高尾山1号路の 野鳥が食べる木の実マップ

ケーブルカー高尾山駅からしばらく1号路を歩くと、野鳥が好きな木の実が多く見られる場所があります。
野鳥が見られる確率が高いのは、晴れた日の朝！ 寒さ対策を万全にして、野鳥に会いに出かけてみませんか？



ストップ！ 野鳥に エサをあげないで



野鳥たちは、自分で高尾山の中で見つかる食べ物を探しています。しかし、一方で人が鳥にエサをやる“餌付け問題”も起きています。「可愛いから」「近くに来てくれるから」と、軽い気持ちであげてしまう人が多いと思いますが、エサをあげることは、野鳥にとって悪い影響を与えることに繋がりかねないです。

エサやりが野鳥へ与える影響

食べものを自分で
探しなくなる



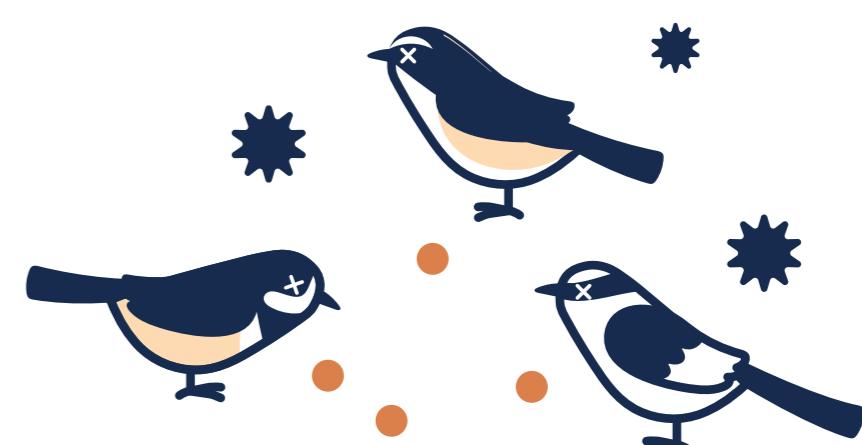
人からエサをもらうことに依存してしまうと、自分で食べ物を探す力が衰えます。自分で食べものが取れないと、自然界で生き残る確率がぐんと下がります。

栄養が偏る



人の食べものは、塩分や脂質が多い上に、野鳥が必要としない添加物も入っています。人にちょうどいい食べものは、野鳥にとって栄養バランスを崩すことに繋がります。

感染症の原因



餌付けすることで、一か所にたくさんのお鳥が集まります。その場で感染症が媒介された場合、一度に大量のお鳥が死んでしまうことがあります。

おわりに

野鳥にとって高尾山の木の実は、冬の間の貴重な食べ物。ここで紹介した木の実は、どれも野鳥たちに人気の木の実です。野鳥が好む実をつける植物をはじめ、豊富な植物が残されている高尾山は、野鳥たちの冬越しに欠かせない場所となっています。

木の実を見つけることで、野鳥と出会える確率はぐんと上がります。また、木の実も鳥に食べられることでタネを遠くまで運んでもらうため、さまざまな色や形で野鳥に見つけてもらえるような工夫しています。

高尾山の野鳥と木の実は、お互いにとってメリットのある関係です。野鳥たちとの距離感も意識しつつ、これから多くの野鳥たちが訪れるような高尾山を守り続けていきたいですね。

高尾山にいる
ボクたちに
会いに来てね！

