

森ってスゴイ4 生きものの宝庫② - 鳥編 -

みなさんは鳥をどこで見かけますか？学校や家の近く、公園や川、それにアルプスの山の上にもいます。野生の生きものがこんなに身近に暮らしているって、すごいことですよ。ぼくは小学校高学年のころから鳥に夢中です。きっかけは、手作りのパチンコでスズメを打ち落としてしまったこと。ひろい上げるととてもあたたかく、しばらくして手から飛び立ちました。気絶してただけだったんです。ホッとすると同時に、「鳥ってすごい！」と心から思いました。

スズメ



鳥といえば空を飛ぶ羽ですが、ぼくは「くちばし」にもおもしろさを感じています。とても器用で様々な役割があり、サギという鳥は愛情表現にも使います。くちばしをすり合わせたり、お互いに羽をやさしく整えたりするんです。

こちらが観察する以前に、鳥の方がぼくをよく見えています。危険かどうかを見きわめているんです。だから、鳥がいやがっていないか感じる力が大切。まずは遠くからゆっくり、「敵じゃないよ」という気持ちで、そっと見つめます。声もしぐさも種類によってまちまちで、わくわくする発見がありますよ。

サギ



文・写真 小林健吾

森へ行こう！ 気軽に行ける森（上伊那）vol.4

高遠城址公園（伊那市高遠町）

桜で有名な高遠城址公園は、鳥にとっても大切な暮らし場所です。ぼくが見たり声を聞いたりただで、40種類ほどにもなります。つばみを食べる鳥、花の蜜を吸う鳥、樹についた虫を食べる鳥、木の実をかくして冬にそなえる鳥、巣を作って子育てする鳥…。桜の木は鳥たちの命を支えています。桜守さんの手入れのおかげで環境が安定していて、水場やかくれ場所もあるので、鳥もすごしやすいんだと思います。一年の中で会える種類が変わるのもおもしろいですよ。

メジロ



文・写真 小林健吾

【森のかくれんぼ】答え：5わ 【森で学ぶ・なんのあしあと?】答え：①クマ ②シカ ③リス ④イノシシ

発行：伊那市農林部 50年の森林推進課 長野県伊那市新田 3050番地
発行日：2026年2月 制作：モリマガ編集室 TEL 0265-96-0438 (ワイルドツアー内)

小学生記者募集中！
モリマガ編集室までお問い合わせください

50年の森林 MAGAZINE

もり マガジン

モリマガ4号



森のかくれんぼ
スズメが何羽かかいているかさがしてみよう！
【答えはうら面です】

森のめぐみ

伊那市の約8割が森です。そんなにたくさんあるものの、森は身近ではない森に親んでいる人も多くはありません。伊那市は2016年に「伊那市50年の森林ビジョン」を作りました。50年のあいだにだれにとっても森が身近で大切になっている伊那市になるう！というものです。学校でも仕事でも、毎日の暮らしに森とのつながりを感じる、生きるベースに森がある未来。どうしたらそうなるのか、みんなで考えるマガジンです。

CONTENTS

- 森で何する？ / 長谷小学校
- 森を楽しむ / 森の恵みで草木染め
- 森で学ぶ / 生きものと向き合う
- 森の人にきく / マツタケ生産林家・藤原儀兵衛さん
- コラム「森ってスゴイ」 / 生き物の宝庫②-鳥編-
- 森へ行こう / 高遠城址公園

森で何する？

身近な森で遊び尽くしている
長谷小学校の
6年生に聞きました



竹を折る
(その中の水を飲む)

夏の夕方、行ったことない場所を
のぼっていくこと(山の景色がきれい)

川の水が
冷たくて気持ちいい



木のぼり

(道具なしで)
木で家を作る

おもしろい形の
木を見つける

かぶと虫

川を上る、奥に行く
においが違う、
空気がうまい

みんな大好き
川遊び
川上り

水をかける

きのこを育てる

自然の食べ物を食べる
(くるみ・にら)

長谷小6年生のみなさんへ質問
Q, 森を好きになるには
どうしたらいい？

家づくり
ひみつ基地

生き物をさがす
(かに)

ほうかご
放課後川上り

魚さがし
天然わさびとり

山菜とり
きのことり

いちご摘み

A, とにかく森に
行けばいいよ!

森を楽しむ



文・常盤みのり
(伊那市地域おこし協力隊・森の学び推進コーディネーター)



森の恵みで草木染め

10月に高遠町山室地区「みんなの村」で第10回月1モイmoi「森の恵みで草木染め」という会を行いました。その場に生えている胡桃の木から実や葉を採って、たき火でぐつぐつ煮込んで、個性豊かな草木染めの作品が出来上がりました。自然の中での作業は気持ちよくて、たき火で焼いた食べ物はおいしくて、大人も子どもも思い思いのびやかに過ごした一日でした。



クルミの木から
葉や実をとって...



おおなべ
大鍋でぐつぐつ...

森のよさは「広がりがあること」。そして森はありのままにいられる場所。これからも伊那の森のすばらしさを感じてもらえる場や、伊那の色々な人々がまるで森みたいに交流できる、あたたかな場づくりをしていきたいです。



森で学ぶ

文・山本風音
(伊那市地域おこし協力隊・未来の教育コーディネーター)



生きものと向き合う

みんなが学校に行ったり家で眠ったりしている間、野生の動物たちは森の中でどんなふう暮らしているんだろう？自然ガイドで猟師でもある浅子智昭さん(ニックネームはあなごさん)と森を歩くと、森の中で暮らす動物たちのいろんなサインを「ほら、そこに」と示してくれます。市民の森も、シカの足跡やイノシシが土を掘り返した跡だらけ。その姿は見えなくても、わたしたちが今いる森で、動物たちは確かに暮らしているようです。何度も歩いている森が、いつもと違って見えてきました。この日は、あなごさんが獲った鹿の足をみんなでさばきました。生々しい鹿の足。さばくとき、生きていた命なんだ、と緊張しました。わたしたちの暮らしのすぐ隣で、森の中には動物たちの時間が流れている。そんなことに思いを巡らせると、ワクワクや不思議さがわいてきませんか？



Q なんの動物のあしあとかな？(答えは裏面へ)

- ① ● リス
- ② ● イノシシ
- ③ ● シカ
- ④ ● クマ

森の人にきく



藤原 儀兵衛さん(87歳) マツタケ生産林家

マツタケ名人と呼ばれる藤原儀兵衛さんのところには、マツタケがとれる山づくりを学びに日本中から人が訪ねてきます。マツタケは、松の山を整備することしかとれないのです。工場で大量につくることは今もできません。それが、貴重で高い理由です。「土の中の松の細い根を切って、新しい根を生やすとそこに胞子*がつきやすい。そして山の地面の落ち葉をきれいにかけとる。これを続けると10年ぐらいでマツタケが出るよ」努力して発見したマツタケ山づくりの方法を、藤原さんは学びにきた人みんなに伝えます。一人でも多くの方がマツタケ山づくりをしてくれたら、山全体が元気になって、水も空気も良くなって、生えたマツタケがお金になるので人も地域も元気になる、といいことづくめだから、と笑います。

*胞子はきのこのタネのようなもので、胞子が飛ぶことできのこが広がる

編集委員K



アカマツの木の下に生える大きなマツタケ!

YouTube



藤原さんのお仕事の様子はこちらのQRコードから詳しく見られます。