

高尾山山頂から発信！

のぶすま

「のぶすま」とは
ムササビの古い呼び名です。

vol.84 季刊
2026年夏号

高尾山の水辺でじっくり生き物を観察したことはありますか？

本号では6号路を流れる「前の沢」に生息する生き物にスポットを当てて紹介します！

高尾山の森が育んだ沢環境は 「命交わる交差点」

カワゲラの仲間
(幼虫)ムカシトンボ
(幼虫)

サワガニ



キセキレイ



ニホンイタチ

▲ 6号路 前の沢に生息する生き物たち

多くの登山者が利用する6号路「前の沢」には多種多様な生き物たちが暮らしています。解説員による2011年～2026年6月までの調査では哺乳類は14種、鳥類は52種など、多くの生き物が確認されています。沢の水中や石の上、沢沿いの林内など様々な環境にて、異なる種同士が互いに繋がり合って生きています。その繋がりとは、一体何でしょうか。

X(旧Twitter)でふりかえる 高尾山ニュース！

高尾ビジターセンターのX(旧Twitter)・Facebookをチェックしていただいているみなさま、いつもご覧いただきありがとうございます！
山頂の気温や天気、旬な自然情報などを毎日発信しています。
2026年4月～6月の間のポストから、注目のニュースをご紹介します。



高尾ビジターセンター【公式】

#高尾山 にはゴミ箱がありません。

かつて、その周辺がゴミで溢れてしまった歴史があるからです。
現在は、皆さまのご理解とご協力のおかげで、世界一登山者数が多い山としては綺麗な状態です！

引き続き #ゴミ持ち帰り運動 へのご協力をお願いいたします！

#ビジターセンターに聞いてみよう



2 8/1 1,540 22

高尾山が綺麗に保たれている裏側には、善意で毎朝ゴミを拾い、持ち帰って下さる常連さん達の存在もあります。私たちもゴミ拾いをしていますが、間に合わないのが現状です。この場をお借りして感謝を申し上げるのと共に、このような方々によって高尾山が支えられている事を皆様にも知っていただけたら幸いです。

解説員 こらむ vol.46

森の建築士

少し前、大きな買い物として一軒家を購入しました。家族で何度も話し合い、日当たりや周辺環境などの条件を一つ一つ確かめながら、納得のいく物件に出会うまでに一年以上の時間を費やしました。住まい選びとは、これからの暮らしを思い描きながら、形にしていくなことなのだ、実感した出来事でした。

ある日、高尾山を歩いていると、偶然、岩の窪みにひっそりと収まるオオルリの巣を見つけました。普段は野鳥にストレスを与えないように、営巣中の巣に近づくことはありません。しかし、周辺環境に溶け込んでおり、近くを通るまで巣の存在に気づきませんでした。オオルリの子育ては、オスが縄張りを確保した後、主にメスが巣作りを担い、コケや枯れ草などを使って丁寧に形を整えていきます。巣の外側は周囲の岩や土と見分けがつかないほど巧みに仕上げられ、内側にはやわらかなコケが敷き詰められます。その小さな空間には、雨風や外敵から身を守る工夫が凝縮されているのです。

オオルリの巣を見ていると、ふと自分たちの住まい探しの時間が重なりました。時間をかけて場所を選び、環境を見極め、安心して暮らせる空間をつくる。その営みは、人も鳥も変わらないのかもしれない。

春から夏にかけて、野鳥は子育てシーズンを迎えます。森の中で巣を見かけることがあれば、距離を保ち、小さな命を支える住まいの工夫に思いを巡らせてみてください。そこには、森の建築士たちの生きる知恵が見えてくるかもしれません。

〈解説員 おさき〉

季刊高尾ビジターセンターニュースレター「のぶすま」2026年夏号vol.84

東京都高尾ビジターセンター自然解説員作成 2026年7月1日発行

所在地：〒193-0844東京都八王子市高尾町2176 電話：042-664-7872 FAX：042-662-9926

(公式ホームページでバックナンバーが閲覧できます <https://takaovc.ces-net.jp/>)

たかおさん

「大きいとは限らない」の巻



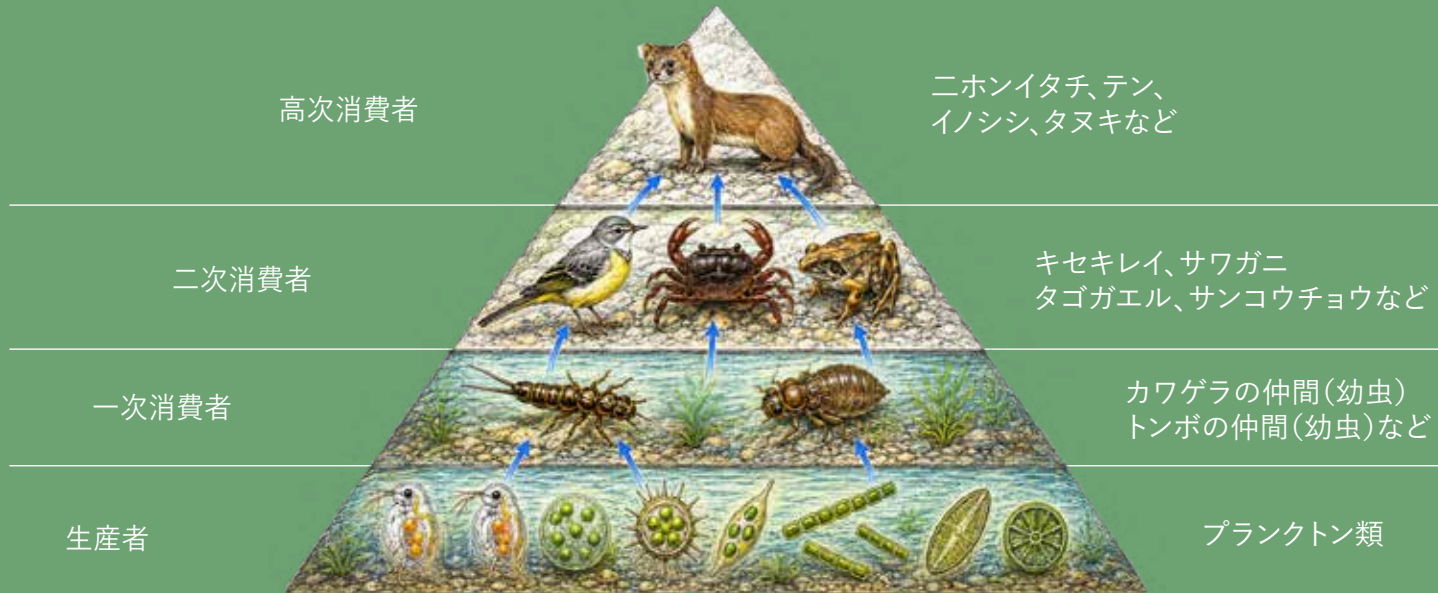
作・絵：わたなべ

「のぶすま」最新号とバックナンバーを高尾山山頂にある、高尾ビジターセンターにて配布しております。希望の方はビジターセンター窓口までお越し下さい。

沢の生き物は「食物連鎖」で密接に繋が合う

食物連鎖とは、自然界の「食べる・食べられる」の繋がり。

植物が太陽の光で栄養を作り、それを草食動物が食べ、さらに肉食動物が食べる…というように、生き物の命(エネルギー)がバトンリレーのように次々と移動していく仕組みを指します。これにより特定の生き物だけが増えすぎることなく、地域の生態系のバランスが保たれています。



Q. 高尾山の森林と沢ってどういった関係があるの？

A. 豊かな森林があることで、沢環境にも大きく2つの良い影響を与えます。

①豊かな森が沢を生みだす。

落ち葉が豊富な土は雨水を蓄え、時間をかけて水を流すことで、沢の水量を一定に保ちます。

微生物が落ち葉を分解！

②栄養は森から沢、生き物へ移動する。

枯れ葉や生き物の死骸などが細かく分解されることで栄養が溶け出し、プランクトン類の元に届きます。

※自然コーナーのイラストは解説員が撮影した写真を元にAIを用いて作成しています。



殺生禁断の碑(1号路)



前の沢沿いの道(6号路)

おわりに

高尾山の森林は、薬王院の「殺生禁断」の教えのもと、古くから人々の手により守られ、現在も貴重な水辺と森林、そして多様な命の繋がりが息づいています。特に6号路は、サワガニや水生昆虫を観察できる前の沢があります。本号をきっかけに、ぜひ現地で生き物たちと出会い、彼らを育む自然環境の大切さを体感してみてください。

〈解説員なかの〉

高尾山の れきし vol.46

とんとん地蔵様から学ぶ高尾山の昔

高尾山薬王院の開山から約1300年の歴史を持つ高尾山。その歴史は、昔話というかたちで人々に広まり、語り継がれてきました。そこには昔話を丹念に研究し、自らも語り手となって昔話を未来に伝える架け橋となった人物がいます。その足跡は、今も高尾山の麓に残されています。

清滝広場から自然研究路1号路方面に進んですぐ左側に、「とんとん地蔵尊」があります。本を片手に、まるで人々に語りかけているようです。このお地蔵様は、八王子市周辺の昔話や伝説を収集し続けた菊池正(きくちただし)氏の長年の功績を称えたものです。菊池先生は昭和20年から58年まで八王子市内の小学校で教鞭をとり、そのかたわらで昔話や伝説を子どもたちに分かりやすく、哀しみや欲深さなども直接的な表現ではなく、やさしい言葉に変えて伝えてきました。

菊池先生が伝えた高尾山の昔話には、仏教の思想や信仰が盛り込まれた説話や、山に暮らす生き物が登場する話などが数多くあります。なかでも印象的なのが、天狗信仰にまつわるエピソードです。そのひとつである「天狗だおし」という話では、「とんとんむかし」という語り始めから、高尾山の天狗は大きな千年杉に腰を掛け、人間の行動を見守っており、悪行を働いた者に対して天狗が木や鳥居を倒して戒め、改心すると元に戻るといふ物語が語られます。

実際に、この物語に登場した千年杉は存在し、今でも天狗伝説の残る木として大切にされています。それが、薬王院付近の樹齢700年以上のスギ並木のなかにひととき大きく目立つ「天狗の腰掛杉」です。この木に天狗が腰掛けて、参拝者を見守っていると伝

えられています。

「とんとんむかし」から始まる数々の昔話には、多くの人に語りかけ、高尾山を愛する心を持ってほしいという想いが込められています。「とんとん」は、「尊い尊い」という意味であり、その言葉には高尾山への深い敬意が表れています。菊池先生は、八王子市の昔話や語りを伝承する語り部を育成、保護するため、平成14年に「高尾山とんとんむかし語り部の会」を立ち上げました。4年後に菊池先生が亡くなられた後も、語り部の会の方々によって高尾山の昔話が語り継がれており、現在は市内の小学校や高尾599ミュージアムなどでおはなし会が開かれています。

私は、とんとん地蔵様について調べていくうちに、昔話に込められた想いに胸を打たれました。高尾山の昔話を広めてきた方々は、高尾山の歴史を現在まで届けるために欠かせない存在だったのではないかと思います。高尾山は、昔から多くの人が訪れるようになり、今では国内外から多くの人が訪れるようになりました。賑わう高尾山の麓では、人々が歴史を知り、この山を慈しむ心を持つことを、とんとん地蔵様は静かに願っているように感じます。

〈解説員 すえひろ〉

参考文献
菊池正『とんとんむかし』大本山高尾山薬王院、1996年、p148
『とっておきの高尾山』福至社、2012年、p50
八王子のむかし話と伝説高尾山とんとんむかし語り部の会
東京都産業労働局 TOKYO イチオシナビ

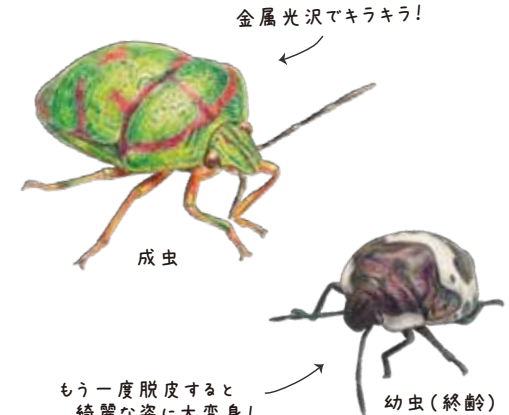
解説員の

ち
おし

vol.42

アカスジキンカメムシ

カメムシ界の貴公子



※このイラストは解説員が撮影した写真を元にAIを用いて作成しています。

カメムシというと「臭い」とイメージしてしまうかもしれませんが、強烈な匂いを出すのはごく一部で、このアカスジキンカメムシはほとんど臭いしません。むしろ、全体がキラキラと輝き緑を基調とした中に赤いラインが走るオシヤレ具合に目を奪われること間違いなし！思わず近くで見たいと思ってしまうことでしょう。成虫は派手な装いの対し、幼虫は黒地に白のラインで、シックな装いです。

〈解説員 やぎぬま〉

観察場所：山内の木の枝や葉っぱ
観察時期：5月～9月ごろ