



# とよおか 生きもの歳時記

皆さんに豊岡の自然を身近に感じてもらうため、  
豊岡らしい季節の言葉や事柄を紹介します。

2023年度～2025年度の広報とよおかで掲載した内容  
を、1月から12月まで順に再編しました。





# 春の七草

正月7日に七草粥を食べましょう



正月7日というのは、旧暦の1月7日、現在なら2月初旬くらいです。本来2月に集める植物が1月に集まるわけがないので、自分で7種類を集めるのは大変ですが、今は便利な時代。スーパーに行くとパックに入っていて売っています。

## 七草の歴史

この七草は、平安時代ごろまで遡ることができる昔からの風習ですが、7種と決まったのは14世紀頃ではないかと言われています。その前は、若草つみとしてさまざまな植物をつんでいたようです。今では正月で疲れたお腹を優しく労るような扱いですが、当時の若草つみは、真剣に食料を得るための活動だったと言われています。

せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ これぞ七草

「せり」は「セリ」、「なずな」は「ナズナ」、「はこべら」も「ハコベ」です。では、ほかの4つは何でしょう。「ごぎょう」は「ハハコグサ」、「ほとけのざ」は実はホトケノザではなく「コオニタビラコ」、「すずな」は「カブ」、「すずしろ」は「ダイコン」なのだそうです。

セリ、カブ、ダイコンはお馴染みの野菜ですね。昔々の草餅はヨモギではなくハハコグサを使っていました。ナズナはぺんぺん草とも呼ばれますが、漬物にするとなかなか美味しいものです。ハコベはサラダに、コオニタビラコは、天ぷらや炒めものに使えるそうです。

どうしてこの7種が春の七草なのでしょう、不思議ですね。



ナズナ

(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 菅村 定昌)





# ウメに○○

春を告げる鳥のさえずりが聴こえてきます



雪に埋まる冬の但馬では、ツバキやサザンカの赤や白の花が目を楽しませてくれます。虫たちがいなくなる冬でも、野花の花粉を運んでくれる別の生きものがあります。鳥です。冬の花に小鳥が寄ってきているのを見かけた人もいると思います。ヒヨドリなどの少し大きな鳥もやってきます。彼らの目的は花の蜜。エサの少ない季節、冬の花の蜜は鳥たちの大事な栄養源です。

## 早春の風物詩

春の足音が聞こえはじめるころ、ウメの花が咲きだします。ウメの花にウグイス色をした小鳥が蜜を求めやってきます。やがて「ホーホケキョ」の声聞こえだし、ウメにはウグイス色の小鳥。ウメとウグイスは、早春の風物詩として古くから日本人の心にすり込まれてきました。花札の柄にもなっています。



## 小鳥の正体

写真は、ウメの後に咲く彼岸桜の花の蜜を吸いにきたウグイス色の小鳥です、ウメの花でも同じ光景が見られます。この鳥、実はウグイスではありません。目のまわりに白いふちどりが特徴のメジロです。

自然界でよく見られる光景としては、“ウメにウグイス”ではなく、“ウメにメジロ”が正解なのです。

(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 高橋 信)





# ジンバ

ジンバが採れる季節になりました。



海沿いに住む方々には馴染み深いジンバは春先が旬の海藻です。正式名称はホンダワラで、最近マスコミなどでよく取り上げられるアカモクも、同じホンダワラ科の海藻です。

ジンバは夏のうちは小さくて目立ちませんが、秋から冬にかけてぐんぐん伸び始め、春には長さ2～3メートルになります。小型船で行う磯見漁で採られます。炊く、炊き込みご飯や汁物の具にするほか、最近では、サッと茹でてサラダに添えたりもするようです。

## 魚たちのゆりかご

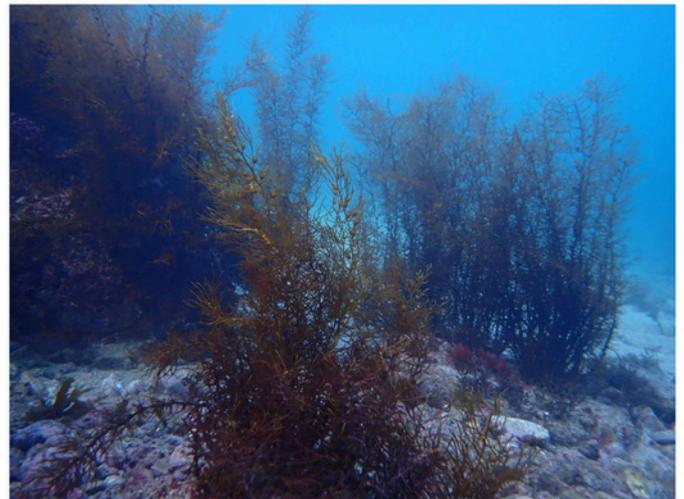
ジンバは私たちの食料となるほか、海では色んな役目を果たしています。海中にはジンバの森「藻場」があり、メバルやカサゴなど、磯魚の大切な棲みかです。また、春を過ぎるとジンバは切れて海面を漂う流れ藻となり、トビウオなどの産卵場所やブリの稚魚の棲む場所になります。ジンバは魚たちのゆりかごにもなっているのですね。

## ジンバを育む、山林や湿地

ジンバなどの海藻類が育つには、山林や湿地も大切な役目を果たしていることが最近分かってきました。

海藻や植物プランクトンが育つには「フルボ酸鉄」という栄養分が必要です。これは、陸上の枯れ葉など植物の遺骸から出た物質が鉄分と結びついてできるものです。山林から流れ出る水と比べて、湿地から流れ出る水には、より多くのフルボ酸鉄が含まれています。豊岡で湿地といえば「コウノトリのエサ場」のイメージが強いですが、ジンバも育んでいるのですね。

豊岡の海、山、湿地が育んだ、豊岡のジンバ。  
今年も美味しくいただきます！



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 北垣 和也)





# コウノトリの産卵・孵化

コウノトリの子育てがはじまる季節となりました。

## コウノトリのつがい

コウノトリは、気のあったオスとメスがいったんつがい(ペア)になると、毎年同じ相手と同じ巣で子育てを繰り返す、とても夫婦仲のよい鳥です。2023年の繁殖期には、豊岡市内の16ペア(人工巣塔16基で営巣)のうち14ペアが合計37羽のヒナを巣立たせました。巣立ち個体数は1羽から最大4羽で、平均すると1ペアあたり2・6羽でした。

## 子育ての準備

コウノトリの繁殖期は年明けの1月ごろから始まります。いきなり産卵するのではなく、2カ月くらいの準備期間が必要です。夫婦で一緒に行動する時間が増え、前年使った巣の補修作業を共同で行いながら、これから始まる子育てのための気持ちを高めていきます。夫婦そろって巣の上でねぐら入りすることが多くなり、やがて産卵の時期を迎えます。

## 産卵と孵化

早いペアで2月の後半に産卵し、多くのペアは3月に一斉に産卵します。抱卵はオスメス交代で行い、ときどき立ち上がってくちばしで卵を転がす「転卵」という行動を繰り返します。1カ月後、大人の握りこぶし大のヒナが孵化し、日ごとに大きくなるヒナのために、夫婦は交代でせっせと2カ月間、途切れることなくたくさんの餌を運び続けます。



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 高橋 信)



# カエルの合唱

田んぼからにぎやかなカエルの声が聞こえてきます。

5月になると、田んぼから聞こえるカエルの声。繁殖期を迎えたオスがメスにアピールするために、そして声が重ならないように少しずつ鳴くので合唱のように聞こえます。

## 鳴き声の特徴

一番の大合唱はアマガエルです。「ゲコゲコゲコ」とあちらこちらで鳴いています。よく聞くとその中に「ゲゲゲ、グググッ」とトノサマガエルの声が聞こえます。それらの声が落ち着いて、夏になると「ゲッ、ゲッ」とヌマガエル。他にも山際近くの環境のいい棚田では、3月終わりから4月初めにかけて「カラカラ」とシュレーゲルアオガエルの大合唱が聞こえます。

野太い声で「ウォーンウォーン」と鳴くのは特定外来生物のウシガエル。ため池のようなちょっと深い池にいます。最近は鳴き声を聞くことが少なくなっているように思います。

そうそう、鳴くのはオスばかりではありません。トノサマガエルでは産卵を終えたメスほどよく鳴いて、オスにプロポーズされないようにしているそうです。

## よく出会うカエル



**アマガエル**

鼻先から目の後ろにかけての黒いラインが特徴



**トノサマガエル**

背中真ん中ラインが特徴

(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 村田 美津子)



# コウノトリの巣立ち

コウノトリの巣立ちの季節を迎えています。

コウノトリは、3月に産卵し、1カ月の抱卵期間を経てヒナが孵化します。ヒナの数  
は2～3羽が多いですが、豊岡盆地内の赤石巣塔や福田巣塔では4羽育てた実績があり  
ます。

## ヒナの食事

親鳥は交代で巣に餌を運びます。ヒナが育つ4～6月の水田にはオタマジャクシやカ  
エルなど、たくさんの生きものが湧き出ます。そんな餌生物をおなかいっぱい食べた親  
鳥が巣に戻ると、待ち構えていたヒナは「ジュージュー」と濁った声をしきりに出し、親  
鳥のくちばしをつついて餌をねだります。親鳥の胃の中から吐き出された餌をヒナたち  
が一斉に食べていきます。

## 親鳥のように大きく

ヒナが育つにつれ、餌生物は水生昆虫やオタマジャクシから、カエルに、フナ等にと  
大きなものになっていきます。孵化から1カ月半経ったころ、ヒナの足環付けが行われ  
ます。孵化からおおよそ2カ月後の6月、親鳥と同じ大きさまで育ったヒナはいよいよ  
巣立ちの時を迎えます。

## いざ、巣立ちの時

風の強く吹く日には、風上に向かって翼を  
広げ、羽ばたきを繰り返しながら、飛ぶとい  
う感覚を身につけていきます。ジャンプの高  
さはやがて2mを越え、あるとき突然、勇気  
を振り絞って高さ13mの巣塔の上から空に飛  
び出します。空を羽ばたき、巣のまわりを旋  
回飛行し、初めて大地に降り立った時、巣立  
ちが終了します。



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 高橋 信)



# セミの声

田んぼのカエルの合唱が少し静かになった頃、里山や公園ではセミの出番です。

6月の下旬から7月初旬にかけて、ニイニイゼミが鳴き始めます。ヒグラシ、アブラゼミなどが続き、7月下旬からは、皆さんもよく知るミンミンゼミ、クマゼミ、ツクツクボウシという真夏のセミが現れます。

## 天然記念物のセミ

7月下旬から8月上旬だけに現れるセミがいます。ヒメハルゼミです。港地区の絹巻神社や城崎の四所神社、温泉寺の周辺のシイ林に生息するヒメハルゼミは豊岡市の天然記念物に指定されています。照葉樹林帯に生息する暖地性のセミで本州の日本海側では生息地が限られています。鳴き声は小さな体の割には大きくて、ギーォギーォと唸るような合唱になります。

## セミ採りをした夏休み

かつて子どもたちの夏休みの人気の遊びにセミ採りがありましたが、今はどうでしょうか。竹竿の先に針金の輪をつくり、そこにコガネグモの網を巻き付けて、そっとセミに当てるとセミがクモの網に絡めとられる仕組みです。何処にでもいたニイニイゼミやアブラゼミよりも、透明の翅を持ったミンミンゼミやヒグラシは小学生の子どもたちにとっては憧れのセミでした。

もっともセミの世界では、透明翅の方が普通で茶色の翅を持つアブラゼミの方が珍しく国外ではこちらの方が人気だそうです。

今年の夏は、久しぶりにセミとりをしてみませんか。



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 上田 尚志)



# ギンヤンマ

飛翔するギンヤンマの姿がよく見られる季節となりました

## 真夏の水辺の人気者

ギンヤンマが多いのは平地の水草の多い池。日本全国に分布し各地で最も普通に見られるヤンマです。黄緑色の胸に淡い空色の腰。大きな複眼が目立ちます。海外にも分布しますが日本のものは亜種として区別されます。

4月から5月、春早くに見られるギンヤンマはクロスジギンヤンマといって少しだけ模様が違う別の種類のヤンマです。

## ヤンマ科の仲間たち

ギンヤンマより少し地味な色合いのカトリヤンマは、夕方に家の軒先にたくさん飛来したのですが、今はめったに見かけません。

円山川に沿って点在していた池や沼ではアオヤンマやマルタンヤンマが見られたのですが、今では幻のヤンマです。

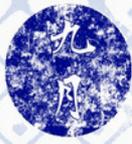
山地の池に行くと主役はオオルリボシヤンマに変わります。ギンヤンマより大きく青い斑点が目立ちます。

## ヤンマ科の仲間たち

ギンヤンマと並んで人気者のオニヤンマは里山の谷間でよく見られます。幸いなことに両種ともまだ各地で見ることができます。様々な水辺環境に住むトンボは、水辺の自然の回復のよい指標となります。



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 上田 尚志)



# ヒガンバナ

ヒガンバナが美しく咲く季節になりました。



## 鮮やかに咲く秋の風物詩

漢字で書くと彼岸花。名前のとおり秋の彼岸を中心に咲きます。花期に葉はなく、地面から伸びた花茎の先に鮮やかな赤い花を咲かせる、最も人目につく植物の一つです。ヒガンバナは人里に近い田畑の縁や畔、堤防、墓地、寺院などでよく見られますが、草全体にある有毒成分を利用するために、かつて人が植えたものです。

## ヒガンバナの役割

田畑にはモグラやネズミ、虫がやってきます。毒がそれらを防ぎ、草も生えにくくなります。さらに裏の目的もあったと言います。毒がある球根は、何度も水にさらすと毒が抜けて食べられるようになります。美味しくありませんが、飢饉のときに命をつなぐことができます。非常時以外に食べてしまわないように、わざと「死人花」「持ち帰ると火事になる」など不吉なイメージをつけたという説もあります。

## 咲き揃う姿は見もの

最近では、咲き揃った景観をめぐるため、積極的に植え育てているところがあります。埼玉県日高市の巾着田は全国的に有名です。豊岡でも小規模ですが、植えたような場所が散見されます。豊岡で最も見応えがあるのは、円山川の堤防です。立野大橋～円山大橋間の右岸堤防(約1 km)を花が埋め尽くします。堤防の管理をしている豊岡河川国道事務所が市民の要望を受けて、草刈のタイミングをヒガンバナの開花と成長に合わせて変更された成果です。



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 菅村 定昌)





# どんぐり

どんぐりがたくさん拾える季節になりました。

## 子どもたちの人気者

どんぐりは子どもたちに人気です。どんぐりを使った工作は、コマづくり、やじろべえ、どんぐり人形などたくさんあります。どんぐりがたくさん落ちていると嬉しくなっ  
てついつい拾ってしまいますね。どんぐりをおいておくといつの間にか穴が空いていたり、イモムシが出てきたりします。気になる人は、水洗い→煮沸→乾燥という下処理をしてください。

## どんぐりの違い

どんぐりには、大小さまざまあり、被っている帽子(人によってはパンツともいう)にも違いがあります。帽子は、正式には殻斗と呼ばれ、同心円状の模様があるものと鱗片状のものが瓦を敷き詰めたように並んでいるものがあります。前者はカシの仲間、後者はナラの仲間です。葉にも違いがあり、カシは表面が光り、冬にも落ちません。ナラは表面が光ることはなく、冬には葉が落ちています。

## どんぐりの仲間たち

豊岡で最も多いカシはシラカシで、庭にもよく見られます。庭にはアラカシもよく植えられており、自生もしますが、豊岡には多くありません。カシの仲間は、ウラジロガシ、ツクバネガシ、アカガシ、イチイガシウバメガシ(植栽)が知られています。これらのカシのどんぐりは全て小さいです。一方で、ナラは、コナラは小さいですが、ミズナラ、ナラガシワ、アベマキ、クヌギ、カシワは大きいです。カシワは、ちょっと変わった帽子を被っており、それだけで工作の飾りに使えます。



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 菅村 定昌)



# 紅葉のしくみ

木々が色鮮やかに染まる季節となりました。



秋になると目につくのが紅葉です。赤い葉や黄色い葉、紅葉途中で一枚の葉の中に赤や黄色、緑などが混ざっている葉もとても綺麗ですね。

## 色が変わるしくみ

ところで、どうして色が変わるのか、不思議に思ったことはありませんか。

緑色の葉にはクロロフィルという緑色の色素とカロテノイドという黄色の色素があります。また、葉に光が当たることで赤色色素のアントシアニンができることがあります。クロロフィルは光合成に必要な色素でもあるので夏の間はたくさんあり、葉は緑色をしています。秋が深まるにつれ、気温が下がり日が短くなると、クロロフィルは分解されます。すると隠されていた黄色が出て来たり、新しく作られた赤色が目立つようになります。

## 綺麗な紅葉

気温が一気に下がると紅葉が綺麗になると言われるのは、クロロフィルが急激に分解されるのと、アントシアニンが合成されるからです。

今年は残暑が長引くようです。綺麗な紅葉が見られるでしょうか。



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 村田 美津子)





# しめ飾り

しめ飾りなど、新年に向けた準備に忙しくなる頃です

## 神様をお迎えするために

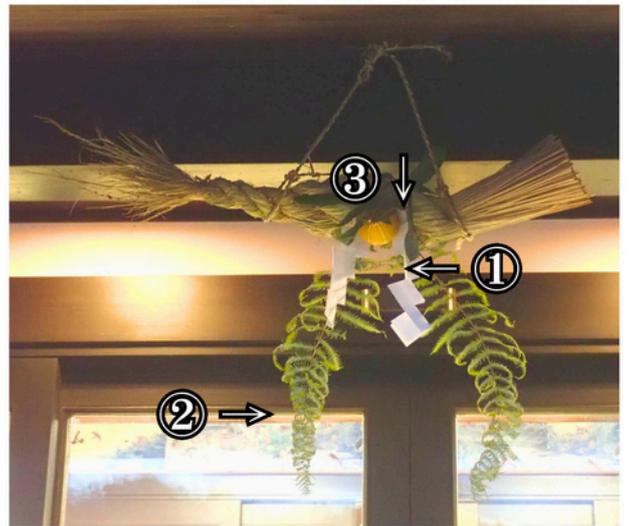
生田神社(神戸市)には、但東町薬王寺の住民グループが作る長さ約5メートルのしめ縄が奉納されています。しめ飾りの縄の編み方には決まりがあり、神棚など神聖な場所の時には左方向に捻じられた左編みが一般的です。形は、地域や飾る場所で変わります。

## 込められた願い

飾りに使うものにも地域性が見られます。但馬でよく使われるのは「ダイダイ」「ウラジロ」「ユズリハ」。これに紙垂をつけます。

### ①ダイダイ

実は熟して橙色になった後も落下せず、また緑色に戻り、数年は木の上に残ります。このように何代もの果実が同時になることから「代々」とも呼ばれ、「代々栄える」という縁起担ぎで中央に飾られるようになりました。



### ②ウラジロ

葉の裏の白さから、清らかな心や夫婦円満を表します。また、きれいに左右に広がった2枚の葉の付け根から、次から次へと葉が出て芽をつけるので「子孫繁栄」の願いも込められます。

### ③ユズリハ

新芽が出た後に古い葉が落ちるため「譲葉」と言われ、親から子へ世代交代して絶えず続く縁起のいい木とされています。実はブルーベリーに似ていますが、葉や実には毒があるので、絶対に食べないでください。

## ウオーキングをもっと楽しく

ウラジロとユズリハは、但馬で自生しています。ぜひ、飾りつけの時にじっくり観察をして、初詣やウオーキングの時に同じものを探してみてください。身近な所で見つめられると楽しみも広がるのではないのでしょうか。

(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 村田 美津子)



---

2026年2月  
豊岡市コウノトリ共生課  
兵庫県豊岡市中央町2-4  
0796-21-9017

---

