

中野区 生き物

ガイドブック



中野区の地形や気候の特徴

中野区は、東京都の山の手地域を形成する武蔵野台地の中央部に位置しています。区内の大部分は、比較的平坦な台地で占められています。神田川、妙正寺川などの河川が流れ、河川沿いには低地が広がっています。

中野区におけるみどりの現状

近年、都市化の進展に伴い、中野区においても、緑地の減少やヒートアイランド現象などの課題が生じています。そのため、区では、緑化の推進や自然環境の保全に積極的に取り組んでいます。例えば、公園の整備や街路樹の植栽、保護指定樹木等の推進などが行われています。

COLUMN

地域に根付く植物

中野区内には、歴史的な背景を持つ植物も存在します。例えば、中野区立歴史民俗資料館の敷地内にある「醤油屋のいの木（シノキ）」は、地域の歴史を見守ってきた貴重な存在です。

また中野駅周辺は「桃園」という地名が残っているとおり、昔は桃の栽培が盛んで、ハナモモが多く植栽されている地域です。



▲ハナモモ
▶醤油屋のいの木（シノキ）



中野区内の生き物調査の実施について

中野区では、区内の生物多様性を把握するため、令和6年秋と令和7年春に生き物調査を実施しました。

調査の結果、公園などの緑地を中心に、樹林地にすむアブラゼミやアオスジアゲハ、草地を好むオンブバッタやアゲハチョウなど、様々な生き物が生息・生育していることがわかりました。また、水辺のある公園や河川では、カワヨシノボリやシオカラトンボのヤゴといった水生生物もみられました。

中野区内には緑地や水辺が点在しており、中野区における生物多様性を維持し、区民が自然と触れ合える貴重な場所となっています。

今後も中野区内で多様な生き物が生息していけるよう、このような環境をみんなで守っていきましょう。



公園での調査の様子



河川での調査の様子

公園や河川等で調査を行うため、特別な許可を得て生き物を採集しています。採集した生き物は、種名を確認した後、元いた場所に返しています。

自然観察を行う時の注意事項

自然の中には、トゲのある植物や触るとかぶれるおそれのある植物、刺されると腫れてしまう虫など危険がいっぱいです。十分に対策してから、安全に自然観察を行いましょう。

基本の服装

季節を問わず、長そで長ズボンを着用し、なるべく肌を出さないようにしましょう。特に、スズメバチは黒いものを攻撃する傾向があるので、黒っぽい服は避けましょう。

帽子

日差しから頭を守るだけでなく、頭の保護にも役立ちます。

歩きやすい靴

スニーカーや運動靴など底がしっかりしたものが良いです。

軍手

ケガの防止に役立ちます。

注意したい生き物

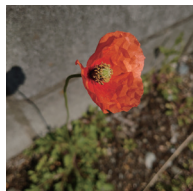
アザミのなかま

鋭いトゲがあり、触れると刺さることがあります。



ナガミヒナゲシ

葉や茎から出た汁でかぶれることがあります。



イラガのなかま

幼虫の毒針に触れると、激しい痛みとかゆみが生じます。



ハチのなかま

刺されると強い痛みがあり、アレルギー体質の場合、アナフィラキシーショックの危険があります。



フィールドマナーを守ろう

これらのマナーを守って、みんなで楽しく安全に自然観察をしよう！

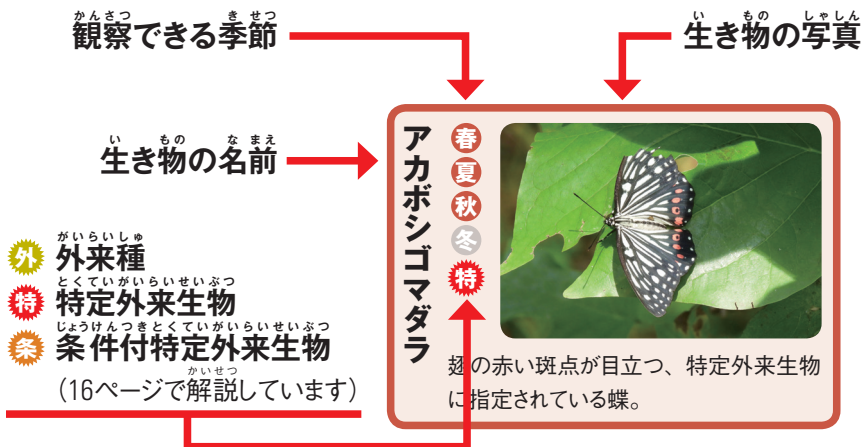
●生き物のすみかを守ろう

- ▶ 植物の葉っぱをむやみにちぎったり、花を折ったりしないようにしましょう。
- ▶ 石をひっくり返したら、元の場所に返そう。
- ▶ 子育て中の生き物を見つけたら、近寄らずに遠くからそっと見守ろう。
- ▶ 生き物を捕まえて観察したら、元の場所にそっと返そう。

●ゴミは持ち帰ろう。

●立ち入り禁止の場所には絶対に入らないようにしましょう！

ガイドブックの見方



とくていがいらいせいぶつ 特定外来生物とは？

とくていがいらいせいぶつ かいがい ゆらい がいらいしゅ なか せいたいけい ひと とく おおき
特定外来生物は、海外由来の外来種の中でも、生態系や人に特に大きな影響を及ぼす生物です。法律で飼育や野外放出が禁止されています。

▶ 陸の植物

セイヨウアブラナ

春
夏
秋
冬
外



菜の花として栽培されている。春に黄色い花が咲く。

ナズナ

春
夏
秋
冬



別名ベンペンギサ、ハート形の実が特徴。早春から春に白い花が咲く。

ヘビイチゴ

春
夏
秋
冬



春から初夏に黄色い花が咲く。その後赤い実ができるが、美味しくない。

シロツメクサ

春
夏
秋
冬
外



別名クローバー。春から初夏にかけて白い花が咲く。

カタバミ

春
夏
秋
冬



春から秋にかけて黄色い花が咲く。葉で10円玉を磨くときれいになる。

キュウリグサ

春
夏
秋
冬



キュウリの匂い。春から初夏に小さな青い花が咲く。

ワルナスビ

春
夏
秋
冬
外



茎や葉の裏までトゲだらけ。夏から秋にナスに似た花と実がみられる。

オオイヌノフグリ

春
夏
秋
冬
外



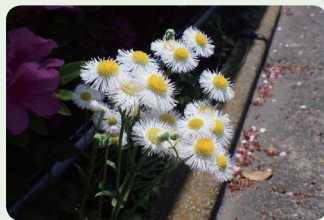
早春(2月下旬～4月頃)に青い小さな花が一斉に咲く。

オオジシバリ

春
夏
秋
冬

夏から秋に黄色の花が咲く。少し湿ったところに生える。

ヒメジヨオン

春
夏
秋
冬
外

道端や公園などでよくみられる。初夏から秋に白い花が咲く。

タンポポのなかま

春
夏
秋
冬

主に春に花が咲くが、日当たりのよい場所ではほぼ一年中みられる。

ニワゼキショウ

春
夏
秋
冬
外

芝生などでよくみられる。春から初夏に青紫色や白色の花が咲く。

▶ 水辺の植物

オオフサモ

春
夏
秋
冬
特

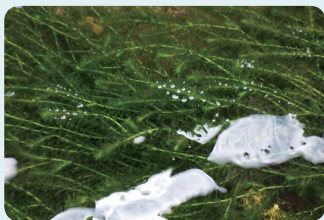
特定外来生物。水面を覆うように生育する。

オオカワデシヤ

春
夏
秋
冬
特

特定外来生物。初夏から秋に青紫色の花が咲く。

オオカナダモ

春
夏
秋
冬
外

水中に生える、繁殖力の強い外来種。「アナカリス」ともよばれる。

アイノコイトモ

春
夏
秋
冬

水中に生える、細い葉を持つ水草。水中植物のため、葉は通年みられる。

▶ 哺乳類・爬虫類・両生類

ホンドタヌキ

春
夏
秋
冬



小動物や果実などを食べる雑食性。ため糞をする習性がある。

アズマモグラ

春
夏
秋
冬



年中土の中で生活している。モグラ塚をつくる。

COLUMN

アライグマ・ハクビシンについて

うしろ
後



まえ
前

シマ模様

もよう



●足のうらをべったりつけて歩く

- 北アメリカ原産
- 足跡はモミジ形

中野区内でも、外来種のアライグマ・ハクビシンが確認されています。

外で見かけただけでは心配ありませんが、屋内に住み着かれると、建物の破損、ふん尿による悪臭、ダニの発生といった被害が及ぶことがあります。

●額から鼻まで続く白い線

まえ
前



うしろ
後



●長い尾

- 東南アジア原産
- 果実、種子が好き

アライグマ・ハクビシンを寄せ付けないための対策をしよう!

- 家屋への侵入口となるような隙間はふさぐ。
- 餌となる生ごみなどを放置しない。
- 池などで魚などを飼育している場合は、金網で池を覆う。

ニホンヤモリ

春
夏
秋
冬

家壁に貼りつき虫を食べる、夜行性の爬虫類。

ヒガシニホントカゲ

春
夏
秋
冬

光沢ある褐色の体、幼体は青い尾が特徴。

ニホンカナヘビ

春
夏
秋
冬

草むらに多い細身のトカゲ、すばしっこい。

ヒキガエルのなかま

春
夏
秋
冬

茶色でずんぐり、皮膚から毒を出すカエル。

クサガメ

春
夏
秋
冬

甲羅に3本のキール、成長すると黒化する傾向。

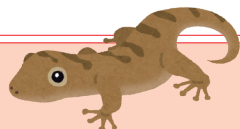
アカミミガメ

春
夏
秋
冬

条件付特定外来生物。耳元が赤い外来種、生態系に影響大。

COLUMN

ヤモリはなぜ家守？

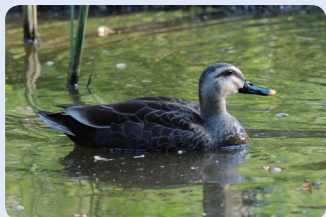


ヤモリは家の中の虫などを食べてくれるため、家を守る存在、縁起の良い生き物として親しまれてきました。そのため、「家を守る」という意味合いで「家守」と漢字が当てられるようになったのです。

▶ 鳥類

カルガモ

春
夏
秋
冬



カモのなかまの中でカルガモだけが一年中みられる。

キジバト

春
夏
秋
冬



「デデーポッポー」という鳴き声の特徴。ヤマバトともよばれる。

ドバト

春
夏
秋
冬
外



都市の公園などでよくみられる。伝書バトなどが野生化して生活している。

カワセミ

春
夏
秋
冬



青い体が美しい小鳥。水中に飛び込んで餌をとる。

コゲラ

春
夏
秋
冬



体の小さなキツツキ。公園などでもみられる。

ワカケホンセイインコ

春
夏
秋
冬
外



全身緑色のインコ。都市公園の樹洞などで繁殖中。

オナガ

春
夏
秋
冬



黒い帽子をかぶったような頭と長い尾が特徴。群れ(家族)で行動する。

ハシボソガラス

春
夏
秋
冬



草地などの開けたところを好む、くちばしの細いカラス。

ハシブトガラス

春
夏
秋
冬

もともと樹林性。現在はビル上などから餌を探す、くちばしの太いカラス。

シジュウカラ

春
夏
秋
冬

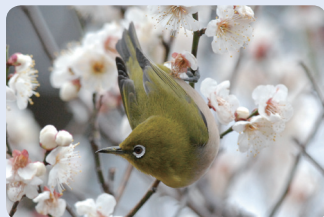
「ツピツピツピ」などと鳴く、首のネクタイ模様が特徴的な小鳥。

ツバメ

春
夏
秋
冬

軒下などに巣をつくる夏鳥。ユスリカなどの昆虫を飛びながら捕まえる。

メジロ

春
夏
秋
冬

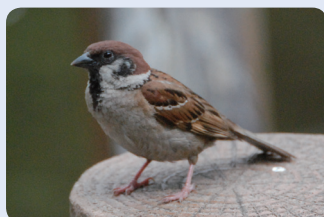
全身緑色で目のまわりに白いリングをもつ小鳥。花や果物の蜜が大好き。

ムクドリ

春
夏
秋
冬

群れで行動する。市街地でねぐらをつくることもある。

スズメ

春
夏
秋
冬

最も身近な小鳥のはずだが最近数を減らしている。

ハクセキレイ

春
夏
秋
冬

白黒模様、尾を振る姿が特徴。駐車場などで歩く姿を見かけることも。

ヒヨドリ

春
夏
秋
冬

大きな声でピーヨヒーヨと鳴く、身近な鳥。赤い頬が特徴。

昆虫類

シオカラトンボ

春
夏
秋
冬



オスは成熟すると白い粉を吹く。メスは茶色で「ムギワラトンボ」ともよばれる。

アキアカネ

春
夏
秋
冬



水田などでよくみられる。秋にオスは赤く色づく。

コバネイナゴ

春
夏
秋
冬



イネ科植物を食べる、水田などでみられるバッタ。

オンブバッタ

春
夏
秋
冬



主に夏から秋。メスの上にオスが乗る小型のバッタ。

ツマグロオオヨコバイ

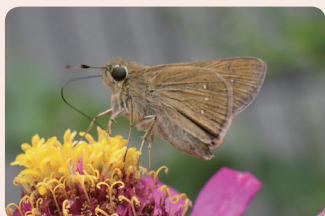
春
夏
秋
冬



黒い斑点がある大型のヨコバイ。イネ科の植物などの汁を吸う。

チャバネセセリ

春
夏
秋
冬



茶色い翅で素早く飛ぶ、庭先でもみられる。

ツバメシジミ

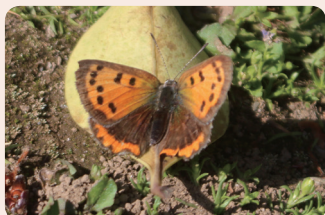
春
夏
秋
冬



尾状突起がツバメの尾に似る、小型の美しい蝶。

ベニシジミ

春
夏
秋
冬



鮮やかな赤い翅が美しい、小型のシジミチョウ。

ツマグロヒョウモン

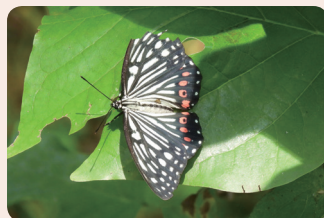
春夏秋冬



都市部でもよくみられるヒョウモンチョウ。パンジーと共に分布を広げている。

アカボシゴマダラ

春夏秋冬特



翅の赤い斑点が目立つ、特定外来生物に指定されている蝶。

アオスジアゲハ

春夏秋冬



翅の青い筋が特徴、俊敏に飛ぶ美しい蝶。

ナミアゲハ

春夏秋冬



黄色と黒の美しい、最も身近なアゲハチョウの一つ。

キタキチョウ

春夏秋冬



黄色い翅のモンシロチョウによく似た蝶、越冬する。

モンシロチョウ

春夏秋冬



白い翅でおなじみ。幼虫はキャベツなどにつく。

ヒメジャノメ

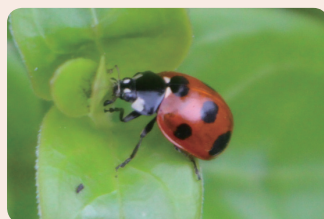
春夏秋冬



蛇の目模様が特徴、草地でよく見かける蝶。

ナナホシテントウ

春夏秋冬



赤い体に7つの黒い点、アブラムシを食べる。

▶ 水辺の生物

モツゴ

春
夏
秋
冬



体は細長い。口は小さく受け口。体には、黒い線が1本入る。

ドジョウ

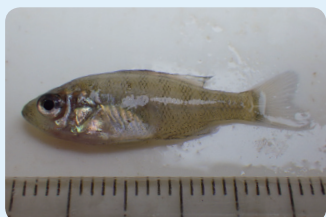
春
夏
秋
冬



5対10本のヒゲを持つ。腸呼吸でき、酸素が少ない環境でも生き残ることができる。

ブルーギル

春
夏
秋
冬
特



特定外来生物。青緑色で、体側に細い縦縞模様が数本ある。

カワヨシノボリ

春
夏
秋
冬



他のヨシノボリ類とは異なり、一生を河川内（純淡水）で過ごす。

スジエビ

春
夏
秋
冬



日本で広くみられる淡水エビ。昼間は石の下や水草の茂みに隠れている。

アメリカザリガニ

春
夏
秋
冬
条



条件付特定外来生物。雑食性で、水生植物や小魚、昆虫などを食べる。

シオカラトンボ(ヤゴ)

春
夏
秋
冬



流れの遅い水辺に生息し、小型のヤゴやミズムシ、ボウフラなどを食べる。

イトトンボのなかまヤゴ

春
夏
秋
冬



水生昆虫を好んで捕食するが、水生昆虫がいない環境ではメダカなどを捕食する。

生物多様性について考えてみよう

生物多様性とは、生き物の種類や数の豊かさ、生き物がすむことのできる生態系(環境)の豊かさのこと。生き物同士がつながりあって、バランスが保たれていることが生物多様性を考える上でとても重要です。

しかし、日本の生物多様性は4つの危機にさらされており、多くの生き物が絶滅の危機に瀕しています。

第1の危機

開発や乱獲

開発で生き物のすみかがなくなる。生き物を取り過ぎて数が減ってしまう。

第2の危機

働きかけの減少

里山などは人の手入れ不足で生態系のバランスが崩れてしまう。

第3の危機

外来種などの持ち込みによる生態系のかく乱

外来種が在来種を食べてしまう。交雑してしまう。

第4の危機

地球環境の変化による危機

気温が高くなり、今までいた場所にすめなくなる。

POINT 外来種ってなに？

外来種とは、たとえばアライグマのように、人の手により他の地域から入ってきた生き物のことを指します。海外から日本に持ち込まれた生き物(「国外由来の外来種」)だけでなく、日本国内のある地域からもともといなかった地域に持ち込まれた「国内由来の外来種」もあります。

外来生物による影響は、大きく3つあります。

生態系への影響

在来種を食べてしまったり、在来種のすみかを奪ったりする。

農作物への影響

畑の作物を食べてしまう。

人への影響

病気を運んだり、怪我をさせたりする。

条件付特定外来生物ってなんだろう？

「外来種」の中には、日本の自然や生き物にとって悪い影響を与えてしまう「特定外来生物」（例：アライグマ、コクチバス）という生き物があります。これらは、別の場所に移動したり、育てたり、売ったりすることが法律で禁止されています。

でも、「条件付特定外来生物」は、ちょっとちがいます。「条件付特定外来生物」は、家で飼育することはできますが、野外に放ったり逃がしたりすることは禁止されています。具体的には、アカミミガメとアメリカザリガニが対象です。

POINT

アカミミガメ・アメリカザリガニを飼育する時の注意点



●アカミミガメ・アメリカザリガニが寿命を迎えるまで大切に飼育してください。

●カメやザリガニが自力で逃げ出した場合も違法になることがあります。

●飼いつづけることができなくなった場合は、友人・知人など、新しい飼い主をみつけてください。



詳しくは環境省HP
「条件付特定外来生物」の
紹介ページへ

わたし 私たちにできること

身の回りの豊かな自然をこれからも残していくために、^{わたし}私たちにできることを考えてみよう。



身近な自然や生き物を観察してみよう



ペットは最後まで責任をもって飼おう



生物多様性について周りの人と話してみよう



水を大切に使う



自然観察会に参加しよう



中野区の自然観察スポット

区内には、四季折々の自然を楽しめる公園が点在しているほか、神田川や妙正寺川などの河川沿いでは、水辺の風景や動植物を観察することができます。自然観察におすすめのスポットを紹介します。



1 江古田の森公園

区内最大規模の樹林が残る公園です。四季折々の植物や野鳥を観察することができます。

2 哲学堂公園

歴史的な建造物と自然が調和した公園です。平成21年に東京都の名勝、令和2年に国の名勝に指定されました。様々な樹木や野鳥が生息しており、歴史に触れながら自然観察ができます。





3 平和の森公園

広大な敷地の中に、雑木林や池など多様な

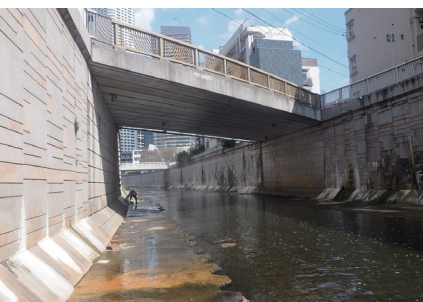
自然環境があります。

水生生物や昆虫など、様々な生き物を観察できます。

4 中野四季の森公園

都会の中にある緑豊かな公園で、四季折々の花や樹木を楽しめます。

開放的な雰囲気の中で自然観察ができます。



5 神田川

川沿いの遊歩道を散策しながら、水辺の生き物や植物を観察できます。

カルガモやカワセミなどの野鳥も観察できます。

6 妙正寺川

哲学堂公園に沿った遊歩道を散策しながら、いろいろな生き物を観察できます。

河川内に水草が多く、カルガモなどの野鳥やシオカラトンボなどのトンボ類も観察できます。





区の花 ツツジ

中野区 生き物ガイドブック

発行 2025年8月
中野区環境部環境課
〒164-8501 東京都中野区中野4丁目11番19号
編集協力 株式会社セルコ
写真提供 吉邨 隆資