エネライフ





エネライフ オリジナルキャラクタ "エネライヌ"



# パードウォッチングに次要なアイテム



### ● フィールドノート

「いつ、どこで、どんな鳥を 見たか」を記録するノート

#### ●双眼鏡

鳥のしぐさや表情など を観察できます

#### 双眼鏡の選び方

一 倍率は8~10倍程度

レンズの口径は30mm以上で、 握りやすいものがおすすめ

#### 🗶 選ばない方がよいもの

ズーム式の双眼鏡や格安の双眼鏡 は、手ブレしやすく、解像度も低いの で不向き



[プロフィール] 中学生の頃から野鳥観 察をはじめ、鳥見歴は50年。大阪湾岸で のシギやチドリなどの調査、生息地である 干潟や湿地の保全や復元などの活動に 力を注いでいる。

監修:納家仁(なやひとし)さん (日本野鳥の会 大阪支部長)



#### ●野鳥図鑑

観察した鳥の種名を調べるた めに役立つのが図鑑。初心者 にはイラスト図鑑がおすすめ



#### く 野鳥ファーストでいこう!

バードウォッチングでは、自然の中 で鳥の生活の一端を見せてもらって いるという謙虚な気持ちを忘れず に。野鳥観察のマナーを守りながら 楽しみましょう

# ネカアに者におすすめのサ場所

身近な都市公園や里山、水辺など、環境に応じてさまざまな 野鳥が見られます。まずは身近なところで鳥の声や姿に 注意を向けることがバードウォッチングの第一歩です

#### 彦 都市公園

秋は渡りの途中の夏鳥が立ち 寄り、冬にかけて冬鳥が姿を見 せます。留鳥とあわせて、さまざ まな種類を観察できます



#### 見られる鳥

キジバト・シジュウカラ・ヒヨドリ・メジロ・ムクドリ・ツグミ

### 慶川や池(淡水域)

秋から冬にかけてカモ類を中 心とした水鳥が増えます。留鳥 とともに冬鳥が混じるので多く の種類が見られます



#### 見られる鳥

コガモ・オオバン・カイツブリ・カワウ、アオサギ、カワセミ

## 里山

秋の実りを食べる留鳥や、冬に やってくる冬鳥などが見られま す。木立や草地、畑地が混在す るので、多様な鳥が集まります



### 見られる鳥

キジ・ノスリ・コゲラ・モズ・エナガ・ホオジロ・カシラダカ 

# **蒼海岸部**(干潟・河口・漁港)

秋は渡り途中のシギ・チドリ 類が立ち寄り、冬にはカモメ類 やカモ類が加わります。干満で 変化に富む観察が楽しめます

### 見られる鳥

シロチドリ・キアシシギ・ウミネコ・セグロカモメ・スズガモ 

### \* 野鳥観察・撮影のマナー

- 鳥との距離に十分注意、 無理に近づいて飛ばさない 巣やヒナには近づかない
- 大きな声や音、急な動きで 鳥を驚かせない
- 周囲の人や環境にも配慮
- 立入禁止エリアや私有地に 許可なく入らない
- 珍しい鳥や繁殖の情報は むやみに人に伝えない
- ・リアルタイムに写真をSNSで 発信しない
- 鳥への給餌はやめよう





## ジョウビタキ

オスは灰色の頭に黒いのど、 オレンジ色のおなか。 メスは全体にうすい茶色。 「ヒッヒッ」と鳴きながら尾を 細かく振る動きが特徴

見かける場所・農耕地や公園など

サイズ スズメぐらい

# 「ものさし鳥」を覚えましょう

キジバト ハシブトカラス スズナ ムクドリ 約14cm 約24cm 約33cm

野鳥のサイズの基準になる鳥を「ものさし鳥」と いいます。日本ではおもに、上記の鳥が使われます

いう習性があります

陸鳥

ムクドリよりやや小さい

水鳥

モス 秋には、木のてっぺん等目立つところ

にとまり、長めの尾をゆっくりと回すよ うに動かしながら「キィーキィキィキィ

キィ」と大きな声で鳴く(高鳴き)。枝な

どに獲物を串刺しにする「はやにえ」と

見かける場所 農耕地や公園など

/ モズは「百舌鳥」の名前のとおり、

他の鳥の鳴きまねがとても上手です

#### ◇ 日本で見られる / ヒヨドリ

灰色の体と逆立った冠 羽が特徴。「ヒーヨヒーヨ」と 鳴きます。秋には大きな群れで渡っ ていく姿がよく見られます

見かける場所 街路樹や庭木

くちばしが黄色く、オ

表的なカモの一つ。「グェッ

の池や川でもよく見られます

グェッ」と鳴き、冬になると都市部

スは緑の頭が目立つ代

マガモ

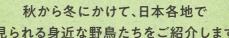
見かける場所 池や川の岸辺、水面

※陸鳥:樹上、地上、草原を主な生息地とする鳥類の総称 ※水鳥:水辺を主な生息地とする鳥類の総称

ハシブトガラスより

少し大きい

ムクドリより少し大きい



野鳥

見られる身近な野鳥たちをご紹介します

# カイツブリ

尾がとても短く全体的に丸い体形。 「ケレケレケレ」と鳴き、潜水が得意 で、水中に潜って魚やエビなどを とらえます

見かける場所

流れのゆるやかな 川や池や湖

ムクドリぐらい

## ユリカモメ

白い体に赤い足とくちばしが特徴 の冬鳥。夏羽では頭部が黒くなる。 「ギューイ」と鳴きます。公園の池など にも群れで飛来します

見かける場所 海岸・河口など

キジバトより ひとまわり大きい

# 季節ごとに見られる鳥の区分(日本国内)

#### 留鳥(りゅうちょう)

見られる鳥

鳥の一例)カワセミ、スズメ、 シジュウカラ、メジロ、ムクドリ、 イソヒヨドリ、ハクセキレイなど

#### 漂鳥(ひょうちょう)

ある地域で一年を通して 北日本や高地で繁殖し、西日 本や低地で越冬するなど、日 本国内で季節移動をする鳥

> 鳥の一例 アオジ、オオジュリ ン、ルリビタキなど

#### 夏鳥(なつどり)

春に日本へ渡ってきて、夏に繁々に日本にやって来て、春に 殖し、秋には南へ帰る渡り鳥

▶ 羽ばたいて直線的に飛ぶ スズメ・カラス・ハトなど

多くの鳥がこれにあたる

#### 冬鳥(ふゆどり)

は北の繁殖地へ帰る渡り鳥

**(鳥の一例)コアジサシ、ツバメ、 (鳥の一例)ガンやカモの仲間の** ホトトギス、サンコウチョウ、オオヨニ大半、ユリカモメ、ツグミ、ジョウビタ シキリ、コサメビタキ、オオルリなど キ、タヒバリ、アトリ、カシラダカなど

春や秋の渡りの途中に 一時的に立ち寄る鳥

鳥の一例)シマアジ、シギ 類の多く、エゾビタキ、ムギ

迷鳥(めいちょう)といって 台風などの影響で本来の 生息域でない地域に迷って きた鳥もいます。南洋域にす む海鳥が日本で見られたと いう記録も

# の 見つけ方のコツ

鳴き声や動きによく注意すれば、 だんだんと一人で鳥を見つけることが できるようになります

- ▼ 時間帯を考慮する(朝が最も活動的)
- ✔ 動かずに"待つ"時間をつくる
- ▼ 実のなる木や、水辺・電線を探す
- ✔ 鳴き声に耳を澄ませる
- ✔ 景色の中の"違和感"に目を向ける

#### 波状飛行

▶ 飛行の軌跡が波打つように 上下する飛び方

キツツキ類、セキレイ類、 ヒヨドリなど

#### 滑空飛行

▶ 数回羽ばたいてから 翼を広げて滑るように飛ぶ

トビやオオタカなどのタカ類

# 飛び方ユ

直線飛行

### ホッピング

▶ ピョンピョンと跳ねて歩く

スズメ・シジュウカラ・ メジロなど、小型の鳥や 樹上性の鳥に多い

ホッピングとウォーキング どちらもする鳥もいます

#### ウォーキング

▶ 足を交互に出して歩く

ハト・セキレイ類・ムクド リなどの地上性の鳥や、 カモなど水鳥の全て

# ♪見つけたり

鳥を見つけたら、**どんな声で** 

鳴いているのかよく聞いてみ

ましょう。鳴き声の特徴で種類が分かる鳥が多くあります。 姿が見えるときは、体の形、色や模様、くちばしの長さや形など に注目。1羽でいるか群れているかなども観察しましょう。鳥の 名前が分かるようになれば楽しさが増しますよ

フィールドノート に観察したこ とを書いておきましょう。鳥の 色や形をスケッチしたり、写真

や動画に記録できれば、あとで鳥の名前を調べるのに 役立ちます。身近なフィールドでも何度も足を運べば、 季節によって色々な鳥との出会いがあることでしょう



# 採鳥会に参加しませんかっ

日本野鳥の会の全国の支部が、探鳥会を 開催しています。会員以外の方もご参加い ただけます。初心者向けの探鳥会も開催し ていますので、ぜひwebサイトをご覧くだ

さい。野鳥観察のコツや野 鳥の生態などをていねいに 解説し、野鳥観察の楽しさ をお伝えしています





# 武蔵先生の 旬×旬のレッピ。



## れんこんと牛肉の黒酢炒め

#### 作り方

#### 

サラダ油......大さじ1

ごま油......小さじ1

材料(4人分)

- ●れんこんは皮をむいて7~8mm幅のいちょう切りにし、酢水に3分ほど放し水けをよくきっておきます。牛肉は食べやすい大きさに切り、分量の酒大さじ2と片栗粉をまぶしておきます。
- 2フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにくを炒めます。香りが出
- てきたら、牛肉を加えて炒めます。肉の色が変わってきたら、れんこんを加えて炒めます。全体に油が回ったら、残りの酒を回しかけてふたをし、1分ほど弱めの中火で蒸し焼きにします。
- ③強火にして、砂糖、しょうゆを回し入れて混ぜ、全体になじんだら、最後に黒酢を回しかけます。大きくひと混ぜしたらごま油を加え、すぐに火を止めます。



火を入れすぎると黒酢の酸味が飛んでしまうので、手早く炒めるのがポイントです。

#### ミックスきのことりんごのマリネ

#### 材料(作りやすい分量)

生しいたけ4個	5
しめじ1パック(約100g	)
えのき小1袋(約100g	)
りんご 1/2個	
Aオリーブ油大さじ2と1/2	2
酢大さじ	3
砂糖	
しょうゆ	



武蔵 裕子先生 (料理研究家)

#### 作り方

- ①生しいたけは5~6mm幅の薄切りにし、軸は細切りにします。しめじは根元を切り、ほぐしておきます。えのきは根元を切り落として半分に切ります。きのこをゆでてざるにあげ、水けをきっておきます。りんごは皮をよく洗い、小さないちょう切りにします。△はバットに合わせておきます。
- ②きのことりんごを▲に加えて、15分以上なじませます。

#### 揚げ焼きかぼちゃの鶏ひき肉あんかけ



材料(4人分)	
かぼちゃ	350g
鶏ひき肉(もも)	120g
サラダ油	
片栗粉	小さじ1/2
Aだし	2/3カップ
	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
しょうが汁	小さじ1/2

#### 作り方

- ●かぼちゃは6~7mm幅のくし形に切ります。片栗粉は同量の水(分量外)で溶いておきます。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、かぼちゃを両面とも揚げ焼きにします。
- ⑤小さい鍋に、▲を入れて煮立たせます。ひき肉をいれ、3分ほど煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてかぼちゃにかけます。

# プゴム管の点検

## LPガスの 正しい 使い方

ガス栓

# ガス栓と機器をつなぐゴム管が劣化していないか確認しましょう。

- ●オレンジ色のLPガス専用ゴム管が使用されているか (ただし、防鼠タイプ\*はLPガス用でもベージュ色です)
- ※ ねずみなどがホースをかじるのを防ぐタイプ
- ●ゴム管がガス栓の赤い線まで差し込まれているか
- ●ホースバンドがしっかりと締められているか 赤い線
- ●ゴム管が長過ぎないか
- ●ゴム管にひび割れなどがないか
- \*ビルトインコンロはゴム管を使用していません。



気になることはご契約の販売店へご相談ください。

# LPガス訪問販売員の 悪質な勧誘にご注意ください!



勧誘を受けたらこのようなことを 確認 しましょう!

- ▶訪問販売員の**社名・名前・身分**など
- ► LPガス納入会社
- ▶割引やサービスがいつまで保証されるのか
- ▶料金表がどのように発行されるのか

「! ] 断る場合ははっきりと断ることが大切です!

勧誘方法、契約書に少しでも疑問がある場合 には、ご契約の販売店へご相談ください。









## 岡田りんご園

[おかだりんごえん]

自然豊かな奥久慈エリアにある「岡田りんご園」は、観光 りんご狩りが楽しめる人気のスポット。ふじをはじめ、20 種類以上のりんごを樹上完熟で育てており、その場で味 わうもぎたての甘さは格別です。りんごの選び方や取り 方も丁寧に教えてくれるので、初めての方や小さなお子 さま連れでも安心です。お土産用のりんごや、完熟果汁 100%のりんごジュース、ジャムなども販売しています。

#### お取り寄せで楽しめます!!

岡田りんご園 公式Instagram (@apple.okadaen) DMからお問い合わせください。





岡田りんご園

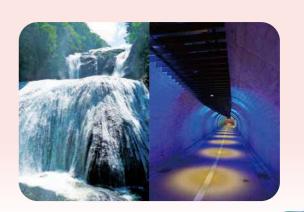
- 茨城県久慈郡大子町 下野宮1615
- 時 9:00~17:00
- 休 水曜日
- **B** 0295 72 4661



### 袋田の滝 [ふくろだのたき]

日本三名瀑のひとつに数えられる「袋田の滝」は、茨城県大子町を代表する絶景スポット。高さ 120m・幅73mの岩肌を四段に流れ落ちるその姿は迫力満点で、季節ごとに異なる美しさを見せて くれます。特に紅葉や冬の氷瀑は見応えがあり、多くの観光客が訪れます。観瀑台から間近に眺め る滝の迫力は圧巻。自然がつくり出すダイナミックな風景に心癒されるひとときを体感できます。

- 休 年中無休
- **厨** 茨城県久慈郡大子町袋田3-19 **B** 【5~10月】8時~18時【11月】8時~17時【12~4月】9時~17時 ※大子来人(ダイゴライト)開催期間中は変更になる可能性あり。
- 問〈袋田観瀑施設管理事務所〉0295-72-4036







りんごジュース・ジャムの 詰め合わせBOX

応募締切

2025年11月17日(月)

応募方法

とうにょうびょう

当ページ下部をご覧ください

先生 か

の毎

健是

康送

アめ

フ

イ

ル

東京都済生会中央病院

医学博士

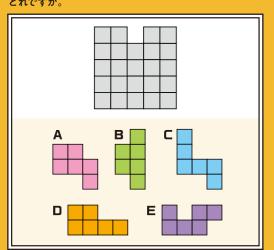
髙橋

寿由樹



余るピースはどれ

4つのピースで上の形( ) を作ったとき、余るピースは どれですか。



#### 今月のテーマ

糖尿病 気づかないうちに進行し、重篤な合併症が起こる糖尿病。放置は危険!

主な症状 💄



予防と早期発見が大切です。

初期にはほとんど自覚症状がなく、知 らぬ間に進行するのが特徴です。進行 に伴い、頻尿、喉の渇き、疲れやすさ、体 重減少、目のかすみなどが現れること があります。

原因



原因は、血糖値を調整するインスリン が十分に働かない、もしくは分泌量が 不足することにあります。高血糖が続 くと、網膜症・腎症・神経障害のほか、 動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳 梗塞など命に関わる合併症を招く恐れ があります。

#### 髙橋先生のワンポイント アドバイス

毎日の食事は、早食いや大食いを避け、規則正しく 摂ることが大切です。野菜など食物繊維の豊富な ものから先に食べ、炭水化物は後に回す「食べる順 番」を意識すると血糖の上昇を抑えられます。GI値 の低い食品(玄米、雑穀、野菜など)を選び、栄養バ ランスのとれた食生活を心がけましょう。

#### 日々の生活の中でできるセルフケア

- ●無理なく続く運動で適正な体重を維持する。
- ●食後のウォーキングや軽い筋トレは血糖値 の改善に効果的。
- ●定期的な健康診断で早期発見・対応に努める。

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

# 先 生

第3回

応募締切 2025年11月17日(月)

\*当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

(はがきは当日消印有効)

# おうちで手軽に



■煙が出にくくて室内でも安心! ●直火でお肉がおいしく焼ける!



## 応募方法 右記をご覧ください。

## プレゼント応募方法

郵送

〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1芝パークビルB館6F (株)エネライフ内「エネライフムティ」事務局 宛 希望商品と下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

必要事項

- ⑥紙面のご感想 ♥ムティをお届けの販売店名とご契約者さま名