

寒くて長い、けど楽しくて楽しい！

温根内木道 Onnenai Trail ポケットずかん Pocket Guide Book



お知らせ
無料レンタル中！
双眼鏡 / スノーシュー

湿原ハイク

1/15(日)
10:00~
12:00

2/12(日)
10:00~
12:00

集合 温根内ビジターセンター
定員 10名
参加 無料 申込要
TEL 0154-65-2323

地元ガイドさんが案内してくれるのでおもしろい話をたくさん聞いたり生きもの観察を楽しめますよ♪どなたでも参加できます！

作成：釧路湿原自然保護官事務所 渡辺 欣正

冬になると わくわくする

釧路地方の寒さは道内でもトップクラス！
しかし12～3月の日照時間は、札幌428
時間に対し釧路は738時間。冬は快晴の日
がつづくのでお出かけシーズン！寒さをふ
りきって温根内木道へLET'S GO！



温根内ビジターセンター
館長
本藤 泰朗さん

釧路湿原のことなら何でも知って
る本藤さん！木道で見つけた生き
ものなど、わからないことがあ
たら聞いてみよう！

釧路湿原の冬の魅力って？

冬の釧路湿原って何もないと思っていませんか？
氷と雪で閉ざされたどこまでも広がる雄大な平原
を眺めるのも冬の湿原ならではのですが、視線を下
に向けてとあちこちに動物の痕跡が見られます。
足あとをたどり、食べ物のあとを探し、糞を観察
すると、なかなか姿を見せてくれない動物たちの
生き生きとした姿が見えてきます。雪上の痕跡を
探して、動物になった気分であれこれ想像すると、
とっても楽しいですよ！

温根内木道にお越しの際は、ビジターセンターに
も寄ってくださいね。お待ちしております！



カワイイ鳥が
鳴いてる～♪

こっちは
動物の足あと！



釧路湿原国立公園
ボランティア・レンジャーの会
小川 進さん

国立公園の管理や調査に協力して
いる小川さんはヒマラヤの山々や
北米最高峰デナリに登頂した経験
をもつ雪山のスペシャリスト！

スノーシューの楽しさって？

靴に装着して雪上を歩くことができるようにする
「下駄のオバケ」みたいな道具。誰も踏み込んで
いないスノーフィールドを歩く、それまで体験
し得なかった冬の大自然を満喫、冬にしか
見られない自然の表情を見ることができ、
別世界が広がります。真っ白な雪原に自分
だけの足あとをつけて歩いてみましょう！



歩くときのコツは？

ズバリおいらん歩きで。左右のスノーシューが接
触してつまづかないよう、足を開いて大腿で巻き
足前進するのがコツです。後ろ歩きは苦手なので、
広い場所で回り込んで方向転換をしましょう。
寒い冬とはいえスノーシューは運動量が多く動い
ていると汗をかき、休むと冷えます。汗をかか
ないようにこまめな服の着脱を心がけましょう。



釧路湿原野生生物保護センター内
(株)猛禽類医学研究所
丸山 久美さん

道内各地の生物調査や、ケガした
ワシなどのリハビリと野生復帰を
担当する丸山さん。釧路湿原の生
きものや自然が大好き！

冬こそ出会いたい生きものは？

なんといっても「オオワシ」！
皆さんはオオワシが渡り鳥だと知って
いますか？春はロシアで繁殖し、冬になると餌を
求め日本に渡ってきます。野生のオオワシが多く
見れるのは、世界でもロシアとこの道東だけ！木
や上空に目を向けて、ぜひ探してみてください♪



ハイキングのあとのオススメは？

鶴居村の温泉でゆっくり日帰り入浴♪アルカリ性
でお肌ツルツル美人の湯ですよ。
その足で必ず寄るのが、去年オープンしたばかり
の「つるぼーの家」。地元産のアイスクリームが
濃厚でとってもおいしいです。私が一番好きなのは
ラムレーズンのジェラート。実はハイキングよ
りもこっちはメインイベントになっているかも♪

野鳥

温根内ビジターセンターでは双眼鏡を無料で貸出し中！
自然豊かな釧路湿原には、タンチョウをはじめ170種もの野鳥が暮らしているよ。

見つけやすさ★★★★



ハシブトガラ / 嘴太雀 / ★★★★★
体長12cmの黒いベレー帽をかぶったオシャレさん。他の小鳥たちと一緒に湿原の森の中を飛び回っているよ！



シジュウカラ / 四十雀 / ★★★★★
ハシブトガラに似ていますが黒いネクタイがトレードマーク。名前の「40のスズメ」はどんな意味が分かるかな？



ゴジュウカラ / 五十雀 / ★★★★★
ブルーグレーの体色に、黒いアイラインが強い！木を上下にいったりきたり飛び移ったりする姿はスパイダーマン！



エナガ / 柄長 / ★★★★★
北海道のエナガは顔が真っ白。「雪の妖精」とも呼ばれファンの多い鳥。群れで「リリ」と鳴きながら移動します。



コゲラ / 小啄木鳥 / ★★★★★
日本最小のキツツキ。見つけたい時は森の中でお静かに。キー！って鳴き声やコツコツと木をつつく音がするよ。



アカゲラ / 赤啄木鳥 / ★★★★★
木に穴をあけて中にひそむ虫を探しているよ。舌の先はモリのようにギザギザしてるって知ってた？！鳴き声はツツ！



オジロワシ / 尾白鷲 / ★★★★★
多くは冬にロシアから渡ってくるワシ。少数は釧路湿原にのこって子育てをするよ。オオワシと共に絶滅危惧種で国の天然記念物。上空をよくチェック！



オオワシ / 大鷲 / ★★★★★
翼を広げると2m40cmもある日本最大の猛禽類！「世界で一番美しいワシ」と言われ北海道には約1,500羽が渡ってくるよ。どこかにいないかな～？

植物

知ってた？葉っぱや花がなくなっても、この木なんの木を特定することができるって！チェックポイントを教えるから、植物学者になったつもりで調べてみてね！

見つけやすさ★★★★



ハンノキ / 榎の木 / ★★★★★
☑松ぼっくり風の実
☑ギザギザ裂けた幹
☑湿原の中に多い



ケヤマハンノキ / 毛山榎の木 / ★★★★★
☑冬芽の根本にカイヤ顔
☑幹はツルツル迷彩柄
☑山と湿原の間に多い



ヤチダモ / 谷地榎 / ★★★★★
☑枝先まで太めなシルエット
☑黒くてとがった冬芽
☑山と湿原の間に多い



サワシバ / 沢柴 / ★★★★★
☑枝先にボンボン付
☑冬芽は竹の子みたい
☑山側の道に生える



ヨシ / 葦 / ★★★★★
☑多数の茎が並び立つ
☑稲のようなフサフサの穂
☑湿原の中に多い

コラム「日本の原風景」がココにある！

ふるさとの風景を思い浮かべてください、という田んぼの広がる景色をイメージする方が多いのでは。しかし日本書紀(720年)において日本は「豊葦原瑞穂国」と呼ばれ、馬に乗った人も隠れる程のヨシが茂る所だったと書き残されています。大昔の日本は、きっと釧路湿原のような一面ヨシの世界だったのでしょうか。釧路湿原が手付かずのままの理由のひとつは、「不毛の大地」だから。湿地は、古くから田んぼとして開発され、私たちの生活を支えてきました。北海道は日本一のお米生産量！ですが、釧路湿原は開拓の時代から泥炭のやせた土地と涼しすぎる夏のためにお米がつかれず、湿原としてそのままの形で残ったのです。

足あと

雪の上には動物たちの歩いたあとがいっぱい！足あとの正体を線で結んでみてね♪正解はビジターセンターにて。



エゾシカ 蝦夷鹿 キタキツネ 北狐 タンチョウ 丹頂 エゾユキウサギ 蝦夷雪兎 アメリカミンク ミンク スキーヤー

地図

近くてイトコ温根内木道は、釧路空港や釧路市街から車で20分ほど！ビジターセンターに寄って最新の情報入手してから出発するとさらに楽しい湿原歩きになるよ◎

