

●北海道地方環境事務所

〒 060-0001 北海道札幌市中央區北1条西10丁目1番地 U-net 大樓 9F
TEL:011-251-8703 FAX:011-219-7072

支笏洞爺國立公園

Shikotsu-Toya National Park

日本的國立公園 6

支笏洞爺國立公園

綻放在國立公園的花

岩袋（樽前草）
Pentstemon frutescens



画・二橋愛次郎

雖然標準和名是岩袋，但是大多分布在樽前山的原因，以別名樽前草較廣為人知。大多生長在火山地區的砂礫地，羊蹄山地區也很多。花的長度約 2.5cm 左右，花瓣上長有稀疏的白色毛。

●支笏湖自然保護官事務所

〒 066-0281 北海道千歲市支笏湖溫泉
TEL: 0123-25-2350 FAX: 0123-25-2351

●洞爺湖自然保護官事務所

〒 049-5602 北海道虻田郡洞爺湖町字泉 23-3
TEL: 0142-76-4877 FAX: 0142-76-4876

●支笏湖遊客中心

〒 066-0281 北海道千歲市支笏湖溫泉
TEL: 0123-25-2404
<http://www15.ocn.ne.jp/~sikotuv/>

●洞爺湖遊客中心

〒 049-5721 北海道虻田郡洞爺湖町洞爺湖溫泉 142-5
TEL: 0142-75-2555
<http://www.toyako-vc.jp>

●洞爺財田自然體驗屋

〒 049-5813 北海道虻田郡洞爺湖町財田 2-2
TEL: 0142-82-5999
<http://www18.ocn.ne.jp/~toya/>

生氣盎然的活火山與寂靜湛藍的湖泊



火山，它孕育湖泊，培育森林， 創造雄壯的風景。

日本是個火山很多的國家。

29 個國立公園中一半以上，公園範圍內含有火山。

而且在日本國內的北海道及九州有許多曾大型火山爆發的活火山。

本支笏洞爺國立公園主要具有魅力之處包含，

由火山所形成的清澄湖面以及圍繞在周圍的森林，

以及現在仍持續活動傳達地球鼓動的火山景觀。

各處湧出水量豐富的溫泉，則是火山活動的副產品。

戰後 1949 年，立刻被指定為國立公園。

鄰近札幌市中心部及新千歲機場，是座交通便利的公園。



由惠庭岳看支笏湖

定山溪區域 (定山溪) 彩飾山谷的新綠與紅葉

定山溪溫泉也是與登別同樣日本有名的溫泉之一。以豐平川沿岸一帶溪谷與秋日紅葉的美景知名，空沼岳等後背的山脈已成為札幌市民良好的休閒遊憩之處。



羊蹄山區域 (羊蹄山) 有「蝦夷富士」之稱的秀麗山容

與富士山相似的秀麗姿態獨自聳立的羊蹄山，標高1893m，是本國立公園的最高峰，山頂部點綴著高山植物。

公園西方鄰接的Niseko區域，近年來發展成為國際知名的滑雪度假區。



洞爺湖區域 與火山共生

與支笏湖相對照而言，洞爺湖岸邊的平坦地內較多的水田及旱地，也有農村集落，展開著明朗溫和的景觀。南岸並列著有珠山以及昭和新山。



登別區域 豐沛的溫泉之恩惠

登別溫泉湧有豐富的泉水量以及多樣的泉質，是代表日本的溫泉之一。背後有不斷冒出噴煙的日和山以及地獄谷，而在東方有被森林圍繞且湖水透明度很高的俱多樂湖。



支笏洞爺國立公園的風貌

火山活動的博物館

Niseko-annupuri

羊蹄山 以完整獨立峰的姿態讓人印象深刻。山體及火山口因侵蝕來的變形較少,是由於這是一個比較年輕的火山。羊蹄山的噴出物廣泛分布在東方,應該是過去曾經頻繁的活動過,但是歷史時代以來並無火山爆發的記錄。

羊蹄山

支笏湖與周邊的三座山 支笏湖面積 77.3km^2 是日本第 8 位的湖沼。支笏火山口湖是從約 4 萬年前發生巨大的火山爆發所造成。火山爆發之時降下大量的輕石及火山灰、火山塵暴蔓延至札幌市及羊蹄山付近。從湖畔遠眺中印象深刻的三座山,風不死岳・惠庭岳・樽前山是大型火山口形成後開始活動造成。樽前山是 9,000 年前所形成的山,醒目的溶岩圓頂丘是 1909 年的火山爆發所形成。最近在 1978 年有小規模的火山爆發發生。

惠庭岳

支笏湖

風不死岳

樽前山

洞爺湖 洞爺湖面積 70.7km^2 , 約成圓形, 次於支笏湖日本第 9 大的湖泊。約在 11 萬年前大型的火山爆發所形成的直徑 8~11km 的火口湖, 火山爆發時所發生的火山塵暴流流入太平洋與日本海, 在周邊形成廣大的台地。湖中央的中島是洞爺火山口形成之後, 約 5 萬年前開始的火山活動所形成。造成 7 個密集的溶岩原頂丘。南岸的有珠山其後約在 2 萬年前開始的火山活動所形成。

洞爺湖

中島

有珠山

昭和新山

由火山造出的自然

用地圖表示出北海道的火山,包括已經停止活動的火山,則可看出火山多的地區連結成一個帶狀。從千島列島連接到東北日本的這個火山帶,是由太平洋板塊沉入海溝,由地殼深處的岩漿上昇而造成的。

北海道位於千島弧與東北日本弧這兩個弧形列島的交接點,火山帶形成一個大型折曲的地方就是支笏洞爺國立

公園的位置。本國立公園中的有珠山及樽前山現在仍然活躍的活動中,促使大地的容貌產生變化。而且,因過去的火山活動而產生的支笏湖、洞爺湖、俱多樂湖三個火山口湖以及豐富的溫泉,造成各具特徵的景觀,使得這個國立公園具有豐富不斷變化的風景。



俱多樂湖與登別 另一個火山口湖,俱多樂湖是數萬年前的火山活動中形成。比支笏・洞爺兩湖小,直徑 2km 左右。登別的地獄谷與大湯沼等等則是約 1 萬年前的日和山火山爆發活動中所形成。



有珠山是在洞爺火山口形成之後,大約1.5~2萬年前所生成的火山。歷經反覆的火山爆發,在7~8千年前山頂地區引起大型的崩塌,岩漿甚至流入到噴火灣。此後,長時間的休止之後在1663年再度開始活動。直到現在為止有8次以上火山爆發的記錄,20世紀以後有4次,約每20~30年間隔,指定為國立公園之後也在1977年以及2000年有2次火山爆發的紀錄。

2000年在有珠山西方山麓發生的火山爆發,於溫泉街附近的金比羅山等噴開了新的火山口。因此國道遭到破壞無法通行,自金比羅山有熱水噴出,形成泥流漫流到溫泉街。而且地面隆起70m之多等等的地殼變動造成住宅、道路及鐵道多處的損壞。從火山爆發後所設置散步道可見到現在仍在噴著水蒸氣的火山口

以及破損的國道與住宅的遺址。由此可見,有珠山是日本最頻繁活動的火山之一。

不會說謊的山

歷史時代中有珠山的火山爆發,其前兆的地震以及地表分裂的發生,從噴出岩漿的火山爆發之後形成溶岩圓頂丘的出現等等,其現象是有規則性的。因此,學者將有珠山稱為「不會說謊的山」。到今日為止,在有珠山周邊以火山爆發預知為目的對火山活動的觀測及研究十分盛行,同時持續進行災害時的預測受害的危險地圖的作成及避難對策。2000年的火山爆發時,火山爆發前發表緊急火山情報,居民1萬6千名能確實的進行事前的避難,所以並無出現死傷者。

有珠山 現在仍持續活躍的火山活動

洞爺湖周邊生態博物館 與火山共存的社區營造

位於有珠山山下的洞爺湖溫泉與壯瞥溫泉,都是在1910年的火山爆發後發現溫泉湧出,而發展形成的聚落。之後經驗過3次的火山爆發的災害。

2000年火山爆發之後,洞爺湖町進行排出泥流的流路工的整備與學校等的移轉,邁向能強力抵抗災害的社區營造。同時與伊達市、壯瞥町、豐浦町結為一體,將災害所造成的遺址作為觀光事業加以活用,學習歷史以及科學知識等,進行加深對火山了解的活動等等。並且將地方全體視為一座「自然生態博物館」加以建設,持續進行對振興地區有幫助的策略。

如此多的居民住在如此靠近火山活動依然激烈的地區,這種地區在世界上是非常稀少的。居住在此地的人們,在享有火山所創造出的美麗風景與溫泉帶來的恩惠的同時,過著積極的面向火山存在的生活。真可謂是「與火山共生」的地區。

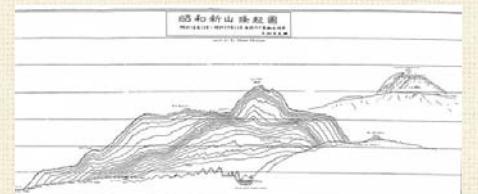
火山爆發的有珠山與洞爺湖溫泉街(1977年)



有珠山爆發(2000年)

專題

昭和新山與三松圖表(Mimatsu Diagram)



第2次大戰中1943年12月,開始強烈地震的有珠山的活動,同時1944~45年間山體東方的土地隆起,造成標高

407m(當時)的寄生火山・昭和新山。當地的郵便局長三松正夫(1888~1977)在這間600日間進行地形變化等的觀測,留下詳細的記錄。特別是每日地盤的隆起與溶岩圓頂丘的成長狀況利用獨創的方法,定點記錄的圖,在戰後1948年國際火山會議中發表,以「三松圖表」名聞全世界,是世界上最早的紀錄火山成長的過程。



三松正夫畫



誕生10年後的昭和新山(1954年)

水的網絡

清澈可見20m下的水底

支笏湖是本公園的一個中心處。在日本的湖泊之中，其透明度可誇稱是最高等級的湖泊，湖岸圍繞著森林，濃紺清澈的湖水誘惑著前來的訪客。

支笏湖的湖水如此清澈是因為水中浮遊生物很少,而且湖岸四周圍繞著自然性高的森林,使造成湖水混濁原因的土砂等的流入及落下機會也很少。透明度在1960



包覆在原生林中的 Okotanpe 湖

羊蹄山的湧水

間隙多的岩漿等層層重疊的火山，雨及雪容易滲透入地底下形成地下水，在山麓地區湧出。羊蹄山的山麓有 10 處以上的湧泉，其中以北東山麓的「羊蹄京極湧水」，據說湧水量可達 1 日 8 萬噸，入選為日本名水 100 選。湧泉經年累月在地下流動，多種成分溶入其中，是良質的礦泉水。許多人自遠地帶著容器前來取水。



支笏湖水中散步



支笏湖的姫鱈

最北的不凍湖

支笏湖的水深很深，最深達 363m，平均也有 265m，二者都是日本湖沼之中僅次於秋田県田澤湖。由於很深因此水量也多，與日本最大的琵琶湖（平均水深 41.2m）相比較，面積約為 12% 但水量則約有 75%（水量也是日本第 2 位）。由於對流的關係表層的水溫不易下降，即使在寒冬之際也不會全部結冰。是日本最北的不凍湖。

專題

支笏湖～千歲川與 Utonai 湖相連結的水流

由支笏湖流出的唯一河川 千歲川,在流到千歲市內北方與石狩川合流,流入日本海。由於上游區流經森林區域,流水十分清澈,有鮭魚的遡游而上。此處的農林水產省鮭魚(Salmon Trout)的孵化場中,現在仍然利用稱為「印地安水車」的水車捕獲鮭魚。過去流入太平洋的石狩川,在4萬年前支笏火山大火山爆發,產生的火山塵暴引起堰塞是造成流路向北轉向的主要因素。今日支笏火山口東部山麓一帶成為湧水地帶,以此處為水源的美々川則向南經過Utonai湖注入太平洋。



千歳内別湧泉



多樣的森林



支笏湖畔廣大的混合林

支笏火山口外輪山的森林

圍繞支笏湖的山地，覆蓋著茂密的森林。其林相在湖岸的低地是蝦夷松・椴松與水樺樹及春榆等闊葉樹相交雜的混合林為主體，往高處則轉為成針葉林。

較早結束火山爆發的風不死岳則覆蓋在蝦夷松・椴松之下，但從17世紀後半到現在仍繼續火山活動的樽前山的森林則僅存在標高約600m以下。

美笛的巨木林

支笏湖周邊的森林，在1954年的颱風受到很大的傷害。但是西岸美笛周邊現在依然有很多如春榆、桂樹、水樺樹、日本椴樹、針桐等闊葉樹的巨樹，有「巨樹的森林」之稱。



早春的林床植物

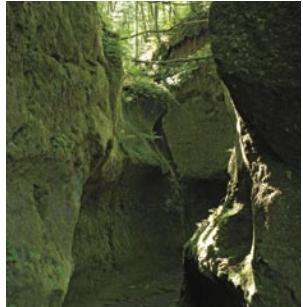
冬天很長的北海道，春天則是瞬間來臨。等不到溶雪之日般，植物們同時覺醒。被稱為「春植物」的花草，比樹木的葉還早綻開，在明朗的林地中依序開花結果，在樹木的葉子綻開後，森林內變暗之後就在地上消失。英語稱為 Spring ephemeral，其意思是說春天在不知不覺中消失。

成長期間短的春植物，從發芽到開花很多都須很長的時間。片栗草要8年，大花延齡草則需要十幾年的時間。

- 1. 蝦夷延胡索
- 2. 片栗草
- 3. 大花延齡草
- 4. 二輪草
- 5. 延齡草
- 6. 福壽草

北南森林交接的北海道

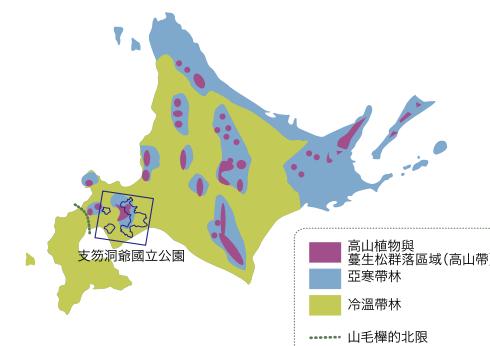
北海道到南部渡島半島為止可看見本州以南廣泛分布的山毛櫟林。而以北則完全看不到山毛櫟林，低地則是廣泛分布著春榆、日本椴樹、桂樹、樺木類等與本州的山地相共通的很多闊葉樹、以及本州所沒有的蝦夷松・椴松等的針葉樹的混合林。這是因為北海道位於冷溫帶與亞寒帶的氣候交界之處、雙方森林的植物都可生存造成混生的原因。這樣的森林結構、與其說本州森林相似、不如說是與北美或東亞的森林相似。



苔之洞門

位於風不死岳的西麓。從樽前山流出的火山岩的裂縫因侵蝕而形成的狹長的乾枯山谷、最大深度約10m、寬3m、延長約有400m。兩側的岩壁上密生著蝦蘚、火山葉蘚等約30種的苔蘚類。這是由於溫度以及溼度、日照條件等等適合苔蘚類生存的原因、形成此種環境需要相當長的時間。由於有崩塌的危機、山谷內部禁止進入、但在入口處可以自觀覽台上觀賞。

北海道森林的種類



因火山爆發而起的自然的破壞與再生



火山爆發對周邊的森林帶來很大的影響。因火山灰、輕石的累積、被捲入火山塵暴的地方、則導致樹木的枯死。火山口附近則因地溫升高、其災害就更加嚴重。植生的回復則須等到地溫下降、從草及苔蘚生長的地方開始、植生進化到成為森林則需要非常長的時間。另一方面、與火山口距離越遠、所覆蓋的火山噴出物越少的話、植物靠其自我復原能力會再度長出新芽、可在比較的短時間內恢復為接近原來狀況的森林。

現在在樽前山及有珠山周邊、相對應於火山爆發影響的程度、可以看見各式各樣的恢復中的森林。



棕熊是日本最大的陸生動物

支笏洞爺國立公園的風貌

與野生動物共存

野生動物的貴重的棲息地



身穿冬日皮毛的狐

北海道棕熊的分布
(2000~2002年)



出典：環境省哺乳類分布調査

- 1 蝦夷鼠
- 2 黃鸝
- 3 熊啄木鳥
- 4 斑鳩
- 5 赤腹鳥



住在森林的鳥類

自然林散開在支笏湖周邊有很多森林性的鳥類，新綠鮮豔的初夏時期在森林中響起優美的鳥鳴聲。冬季氣候嚴寒的北海道森林中，大多數是夏候鳥。留鳥以赤啄木鳥及熊啄木鳥等啄木鳥類、四十雀及巨嘴鴉等雀鳥類、蝦夷雷鳥為主。夏候鳥有黑鶲、赤腹鳥、黃鸝、鶯、青鶲、中杜鵑等等種類很多。

國立公園作為保護生物多樣性的場所之中，扮演著重要的角色。本公園被覆蓋在茂密的森林之中，以棕熊為始、棲息著蝦夷鹿（梅花鹿）、狐、雪兔、蝦夷松鼠、蝦夷鼯鼠與蝙蝠以及老鼠類等等，多數的哺乳類。在這之中，特別是棕熊與蝦夷鹿，在考量與人類的關係上是極為重要的動物。

棕熊是日本最大的陸生動物，在日本僅棲息在北海道。過去廣泛的分布

在北海道全區域，但由於平野部的開發等因素造成棲息地的不斷的縮小與分割。特別是棲息在以本公園為中心地區的石狩地方西部的棕熊，已經有瀕臨絕種的危機。

而蝦夷鹿在近幾年因個體數的增加，引起農林業的受害以及交通事故等等問題，對國立公園的植生也產生影響。因此，北海道制定蝦夷鹿的保護管理計畫，以科學的角度為基礎，加以進行管理。



蝦夷鼯鼠

因外來物種帶來的影響

以寵物及食用等目的輸入的外國動物，因逃出或遭到捨棄而野生化的案例很多。支笏洞爺國立公園周邊來自美國原產的浣熊的棲息範圍逐漸擴大，引發的農作物受損以及對生態系的影響成為一大問題。而對在來種的日本螯蟹產生威脅的美國原產的美國螯蟹，最近也在洞爺湖被發現。同時依據2005年時所制定的外來生物法，針對這兩種動物禁止移動以及野外放生。現在對這兩種動物執行捕獲野生化的個體等等措施。



被捕獲的浣熊

專題

洞爺湖中島的蝦夷鹿



洞爺湖中央的中島在1957年民眾帶入了3頭的蝦夷鹿之後在此地繁殖，造成食害導致森林荒廢。現在，中島的植被是由陸所無法食用的植物佔優勢。一度曾增加到將近300頭，也曾由於食餉不足導致發生大量死亡，現在約有150~200頭，成為考慮生態系平衡的重大案例之一。

中島是一座與周圍約10公里相隔離的小島，蝦夷鹿的個體數與植生的變化等容易掌握。活用此處的環境，鹿的密度與植生的變化、以及鹿為生存所需的植物的量等等，持續進行鹿的保護管理的研究。

開發的歷史

支笏洞爺國立公園周邊，自古以來就是愛奴人生活的場所。

江戸時代中期，在北海道南部進出的松前藩，于支笏湖周邊的千歲、

有珠、虻田等地設有與愛奴民族交易的據點。

北海道開發正式開始于 19 世紀後半，明治政府誕生之後。

這一點指出北海道與本州以南走過極大差異的道路上。



昭和初期洞爺湖畔の風景

松浦武四郎記念館 提供(圖、照片)

專題 ①

松浦武四郎發現支笏湖

留下支笏湖最早現地調查記錄的是松浦武四郎(1818~88)。松浦武四郎是江戸時代末期活躍於北海道及庫頁島調查的探檢家，1857~58 年擔任幕府的「東西蝦夷山川取調御用」，詳細調查北海道內陸部的狀況，留下龐大的記錄。支笏湖是在 1857 年從千歲市沿著千歲川，十分艱辛的經過山中抵達湖畔，這一事記載在「夕張日誌」之中。

明治維新(1868)後，武四郎被明治政府任命為開拓判官，從事北海道的名稱及國・郡名的選定。



19世紀中期，松浦武四郎所作成的東西蝦夷山川地理取調圖(部分)
中央是支笏湖

這個地方的開拓是由海岸沿岸一帶的平地開始。1886 年時，在札幌設置了統括全北海道的北海道廳，所以函館與札幌之間經過洞爺湖相連的交通很盛行，1887 年時來自香川縣 76 人移居在現在的財田地區等例子，湖岸的人口也逐漸增加。

打開洞爺湖畔觀光事業之路是在，大正時代(1912~1926)初期發現溫泉，末期通過本地的連結函館與札幌的國鐵室蘭本線與千歲線開始行駛之後。1929 年從虻田(現 JR 洞爺)車站到洞爺湖畔的鐵路(第二次世界大戰中廢止)開通之後，飯店以及高爾夫球場也開始進駐。關於國立公園的指定，戰前雖被列為候補地但卻是阿寒與大雪山先被指定為國立公園。但是在戰後由於鄰近札幌其利用性優良得到很好的評價，所以在 1949 年指定成國立公園。而且在 1955 年到 1973 年之間，高度經濟成長時的流行觀光旅行潮流，同時將洞爺湖畔發展成為一知名觀光景點。



洞爺湖畔 珍古島付近(1954年)

專題 ②

惠庭岳奧運競技場原址的自然復育

1972 年所舉辦的札幌冬季奧運中，惠庭岳是滑雪滑降競技的會場。為了競賽路徑的設置，必須砍伐國立公園內的樹木一事引起爭議，最後決議在競賽後將所有設施撤去，種植樹木恢復元來的狀態為條件，建設了全長 2 公里多的男女競賽路徑之外，纜車以及建築物等。競賽結束後立刻開始進行原狀回復的工作，到 1974 年為止實施了設施的撤去，植樹以及急斜面的治山工事。而且之後花費相當長時間進行維護作業。現在，競賽路徑的痕跡已經非常微薄，所植栽的樹木與周邊的樹木相比仍然還小。



札幌冬季奧運時的惠庭岳滑雪滑降競賽路徑

森林・鑛山的開發與國立公園



過去在美笛金山的專用鐵路(1936 至 1951 年運轉)

雖然支笏湖周邊殘留著自然性高的森林，但在指定為國立公園以前，仍有著鑛山開發等產業活動的歷史。國土狹小的日本在指定國立公園之際，各地與鑛業、發電等產業之間的調整有很多且大的課題。日本的國立公園制度，自創設當時以來，經歷過在與許多產業之間相互調整，同時進行各種建設。

王子製紙(株)在苦小牧設置工場，1908 年時從苦小牧到支笏湖畔建設鐵路(山線)，千歲川建立發電廠，進而砍伐支笏湖周邊的森林。而且在鑛山開發極盛之時，支笏湖畔的美笛金山、登別市的幌別鑛山等，在公園區域內外有幾座鑛山，一部分在公園成立之後仍繼續操作。現在公園內的鑛山已經全部廢止，當時所建設的鐵橋等當作產業遺產成為公園景觀一部分。



千歲市指定為文化財產的山線鐵橋



守屋 憲治氏 提供



歡迎 來到支笏洞爺國立公園

來到國立公園首先得先到遊客中心走一走。透過當地的自然及歷史的展示，常駐的職員的解說等，可得到公園的最新資訊。在此舉辦著各式各樣的自然體驗特別活動及節目。

在支笏洞爺國立公園中，環境省在各處各自整備了以下的設施，有支笏湖畔的支笏湖遊客中心、洞爺湖畔的洞爺湖遊客中心以及財田自然體驗屋。此外也有其他可以學習公園自然相關的設施，如火山科學館以及洞爺湖森林博物館等等。而在公園區域外的登記在拉姆薩爾溼地公約的溼地 Utonai 湖也設有野生鳥獸保護中心。

洞爺湖遊客中心

位於有珠山山麓、洞爺湖溫泉的遊客中心。開館於2007年。展示介紹洞爺湖與其周邊的動植物以及有珠山的火山活動等等，是自然體驗的資訊基地。與火山科學館併設，建築物南邊，還殘留有火山爆發時受害的設施以原樣作為災害遺址。



〒 049-5721 北海道虻田郡
洞爺湖町洞爺湖溫泉 142-5
tel 0142-75-2555
<http://www.toyako-vc.jp>

火山科學館

以有珠山的火山爆發與防災為主題的博物館。與遊客中心有通道相連。利用3面多媒體螢幕與體驗展示室等可體驗2000年的火山爆發。也展示受災害的汽車及火車鐵軌道等等。入館須付費。



Takara da 洞爺財田自然體驗屋

位於洞爺湖北岸、財田地區，展示周邊的自然及動物的資訊。敷地內設有生態池，除了舉辦觀察水生生物及環境整備等活動之外，通過工藝教室、競走等許多的行事，提供自然體驗的機會。而且湖畔設有1.5km的遊園步道。



〒 049-5602
北海道虻田郡洞爺湖町財田 2-2
tel 0142-82-5999
<http://www18.ocn.ne.jp/~toya/>

支笏湖遊客中心

位於支笏湖溫泉以南，靠近千歲川的湖畔。展示介紹著支笏湖的形成過程以及周邊的自然。鄰接的野鳥之森自然探勝路舉辦的導覽之旅與夜間的幻燈片放映會等。



〒 066-0281 千歲市支笏湖溫泉
tel 0123-25-2404
<http://www15.ocn.ne.jp/~sikotuv/>

支笏湖野鳥之森

支笏湖溫泉南方，千歲川右岸的湖畔一帶約100ha是支笏湖野鳥之森，設有鳥類觀察的步道與解說板等。植生以闊葉樹為主，混生著常綠針葉樹，一年四季可見到啄木鳥類、雀鳥類等多種森林性鳥類極湖上的鴨類。支笏湖遊客中心可得到鳥類等的最新資訊。



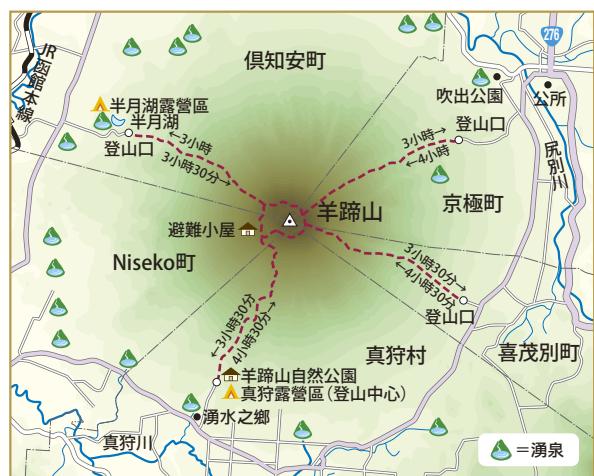
享受自然的活動



登山・徒步旅行



晚秋的羊蹄山（由真狩側）



公園利用的規則與禮儀

為了能將珍貴的自然流傳給後世，不傷害且不污染國立公園內的自然，須要求遊客要遵守利用規則與禮儀。主要內容舉例說明。每一項都只是簡單的習慣。

羊蹄山 (1,893m)

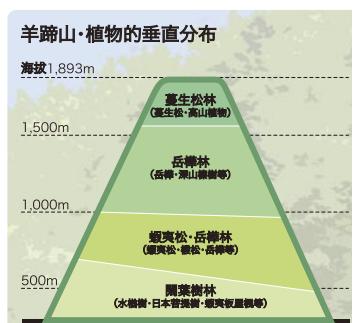
一座無論從何處看都是很搶眼且美麗的獨立峰。享受登山沿路的開闊的景觀的同時，慢慢的往上走的話，高山的花兒們在此處迎接你的到來。山頂上有3個火山口。由於是座高山，登山時須有完備的裝備以及心理準備。現在在真狩登山口處，環境省正進行著可成為登山者據點的登山中心的建設。完成之後負責國立公園以及羊蹄山的自然介紹，登山的注意事項以及安全資訊的提供等等業務，也附設有廁所、淋浴室。山麓處有很多湧泉。



山頂部的花田

羊蹄山上植物的垂直分布

由於羊蹄山是一座獨立峰，所以隨著標高升高伴隨的植物的變化很明顯。從山麓到標高650m是春榆、水樺、蝦夷板屋楓等闊葉林，往上到1,000m為止，是一片蝦夷松、椴松與岳樺相交雜的針葉樹林。自1,000m附近到1,600m付近為止是細竹岳樺帶，上方則可出現蔓生松。到了1,600m以上則成為高山帶。羊蹄山的高山植物有岩梅、岩桔梗、岩袋、岩姆櫻、黃花石南花等約260種，以獨立峰而言其種類相當多。



● 為保護植物，不要走在步道及木道之外。

● 不要亂丟垃圾，將垃圾帶回家。

● 不要拿走當地的植物或石頭。可以帶走的只有照片。

● 不要餵食野生動物。而且不要追趕或過度靠近。



有珠山 (733m)

到山頂設有纜車，從山頂車站走上火口原展望台或外輪山步道，可以看到過去火山爆發的遺跡，及植物群落的恢復狀況。若已知1977年火山爆發以前，此處曾經放牧牛馬，應該會被這些改變後的風貌嚇一跳。



深山苧環

Orofure 山 (1,231m)

洞爺湖與登別溫泉之間的Orofure山，雖然標高低但以擁有很多高山植物著名。登山口位於道道的舊道進入Orofure峠處。路途中白根葵的群落，而且7月時盛開著岩鬚（杜鵑科）、稚兒草（薔薇科）、深山苧環等數十種的花，成為花田。



糊空木

惠庭岳 (1,320m)

東麓的Poropinai有登山口。雖然樹林內視野不佳，但是走出稜線可遠望火山口的外輪山。但是山頂附近有崩落的危險，所以8合目以上禁止通行。



紋別岳 (866m)

位於支笏湖溫泉北側的山。可循著管理用的狹小車道。從山頂上看得到的不僅是支笏湖，甚至到千歲市方面開闊且雄大的平原的眺望景觀，非常的出色。



樽前山 (1,041m)

樽前山一座尚有冒煙活動的活火山。自車到的終點抵達山頂不需1小時。從圓頂丘之前的東山可以很近的看到寬闊的火山口原與溶岩圓頂丘。也可以看到白玉木、礫躑躅、岩袋等植物。雖然亦可周遊外輪山一周，但火山口內由於危險的原因禁止進入。



雖然日本有很多的溫泉，但是其分布大致與火山的分布一致。這是因為溫泉多數是因滲透到地底下的雨水受到火山內的地下岩漿加溫的影響。其他也有少數的溫泉與火山無直接關係。

因溫泉由於地底地下水的分布與岩石成分的差異，溶在其中的物質有所不同，可分為單純泉（含有成分較少者）、鹽化物泉、硫磺泉、酸性泉等等，很多泉質。溫泉浴的效果也因此有所不同。

享受溫泉

[溫泉是來自火山的恩惠]

位於大湯沼川的天然足浴（登別溫泉）

地獄谷的噴煙（登別溫泉）

專題

溫泉的効果

溫泉因其含有的成分而具有療養・疾病預防的效果、以及遠離日常生活置身於自然環境中而得的精神解放的效果等等，具有各樣的效果。日本人喜歡將全身浸在浴槽裡，慢慢的暖和起來，被稱說是「喜好泡澡的民族」，溫泉利用的歷史很古老，在8世紀日本最古的歷史書・古事記中，已經有有關溫泉的記述。

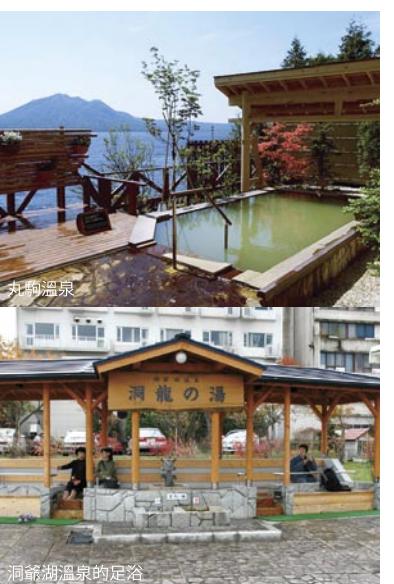
而且溫泉不僅僅只是溫泉浴而已，還有各式各樣的用途。除了當作直接熱源飼養及栽培動植物之外，利用熱泉取得熱水作為熱源、也可當作設施的暖房使用。壯齡町的農家利用溫泉，在大型溫室栽培番茄。



主要的溫泉與景點介紹



定山溪溫泉



僧侶定山所發現。位於札幌市郊外，自古以來就是市民熟悉的休養的場所。溫泉的上游，沿著豐平川有2.5km的遊步道。

碳酸氫鹽泉、硫酸鹽泉

支笏湖溫泉

支笏湖畔唯一的聚落。公園指定後為了有計畫的進行整備，整體設施都融入樹林內的景觀。此處的溫泉是1974年掘井而得，泉質是碳酸氫鹽泉。鄰近支笏湖野鳥之森（→ p19）。橫跨在附近的千歲川上的紅色鐵橋，是過去由苦小牧來的王子製紙會社的專用鐵道（山線），也是北海道現存最古老的鐵橋。另外，在支笏湖北岸，還有丸駒溫泉及伊藤溫泉。泉質同樣是碳酸氫鹽泉，硫酸鹽泉。

各式各樣的泉質

登別溫泉

代表日本的溫泉地之一。自古以來在愛奴人間著名，江戶時代末期時駐留在函館的官員們，也在此處進行溫泉療法。1日超過1萬噸的溫泉量，以及擁有硫酸鹽泉、硫化氫鹽泉、含鐵泉等11種的泉質、可享受各式各樣的泉質。所以此處也是由近代醫學的角度



伊藤溫泉

進行各種溫泉療養研究的場所。

溫泉街附近有現在仍然激烈冒出火山蒸氣以及熱水的地獄谷與大湯沼。自大湯沼流出的河道沿岸設有座椅，可享受天然的足浴。

氯化物泉、碳酸氫鹽泉

洞爺湖溫泉

明治末年因有珠山火山爆發而有溫泉湧出，湖畔發展成溫泉街。積極的進行與有珠山共生的社區營造（→ p8~9）。泉質是氯化物泉、碳酸氫鹽泉。設有數十處的手浴、足浴。而且走在西山火山口或金比羅火山口的遊步道的話，可在近距離處觀察2000年火山爆發的痕跡。



氯化物泉

定山溪溫泉

形成溫泉街的規模大的溫泉，是含有豐富泉量的氯化物泉。1866年時岡山的



硫磺鹽泉
北湯澤溫泉

位於洞爺湖東方面對長流川的溫泉，泉質是硫磺鹽泉。自溫泉到溪流沿岸設有遊步道，有溫泉水的清流中可裸足步行的足浴。而且附近也有滑雪場。

含鐳礦的硫酸鹽泉
Karurusu 溫泉

位於登別北方約8km處的硫酸鹽泉。1957年北海道最早指定的國民保養溫泉地，現在仍留有湯治場的氣氛。Karurusu的名稱由來是因，含鐳礦的泉質與捷克著名的溫泉 Karlsbad(現 Karlovy Vary)相似。

溫泉祭典等特別活動



昭和新山國際打雪戰

將單純的打雪球戰遊戲制定規則，每年參加的隊伍漸漸增加，最近在芬蘭也舉行歐洲選手權的比賽。[2月下旬]



支笏湖冰濤祭典

由居民手創的祭典成長成為千歲市的代表活動。湖畔並立著諸多的冰像，夜晚加以燈光照明，醞釀出夢幻的氣氛。[從1月到2月下旬]



登別地獄祭典

一年一度地獄谷打開地獄釜的蓋子，閻魔大王與眾多的諸鬼隨之出現。閻魔大王的山車與鬼御輿在溫泉街上繞境，是十分活潑的祭典。[8月下旬]



日本國立公園的概況

日本列島的7成國土被森林所覆蓋，擁有自亞寒帶到亞熱帶等多樣的環境及動植物。國立公園則是代表日本的這些豐富且優美的自然地區。

日本的國立公園制度自1931年創設以來，擁有70多年的歷史。現在，全國由北海道到琉球列島為止，成立了29座國立公園，佔國土5%的陸域面積。涵蓋我國代表性的自然環境的國立公園，扮演著為保育自

然環境與生物多樣性等保護地區系統的主要骨架。

日本的國立公園，不僅包括原始森林及濕原，也包含了透過人類與自然互動而形成的農耕地及集落周邊的自然，以及歷史性的、文化的景觀。以作為各式各樣的休閒遊憩以及教育活動等場所為目的，重視與地區社會的共存。

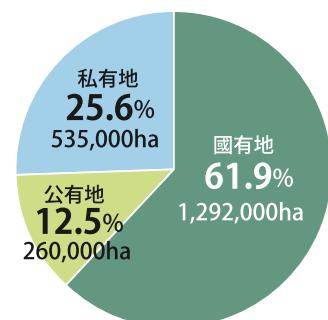
日本的國立公園的成立是不分土

日本的國立公園

- 1 利尻禮文佐呂別
- 2 知床
- 3 阿寒
- 4 釧路濕原
- 5 大雪山
- 6 支笏洞爺
- 7 十和田八幡平
- 8 陸中海岸
- 9 磐梯朝日
- 10 日光
- 11 尾瀬
- 12 上信越高原
- 13 種父多摩甲斐
- 14 小笠原
- 15 富士箱根伊豆
- 16 中部山岳
- 17 白山
- 18 南阿爾卑斯
- 19 伊勢志摩
- 20 吉野熊野
- 21 山陰海岸
- 22 濱戶內海
- 23 大山隱岐
- 24 足摺宇和海
- 25 西海
- 26 雲仙天草
- 27 阿蘇九重（久住）
- 28 霧島屋久
- 29 西表石垣



●日本國立公園的土地所有劃分



1 利尻禮文佐呂別 Rishiri-Rebun-Sarobetsu

指定年：1974.9.20 面積：24,166ha

日本最北的國立公園。海上孤立峰利尻島、可見到固有種植物的禮文島、以及散佈於佐呂別川河口廣闊的大佐呂別溼原的三個區域所形成，其特徵是變化豐富的景觀與動植物。



●

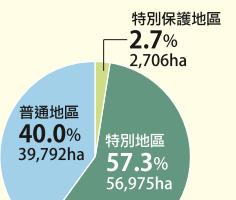
6 支笏洞爺 Shikotsu-Toya

指定年：1949.5.16 面積：99,473ha

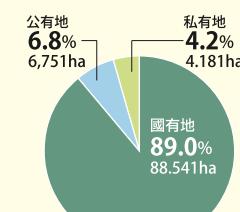
仍持續活躍的火山與火山口湖構成基礎景觀的公園，含有很
多自然性高的森林。由於鄰近札幌大都市圈，抵達性方便的
關係，對很多人而言是一個近郊便利的休閒遊憩之處。

●來訪者數：1,462萬人（2005年）

●保護劃分



●土地所有劃分



写真：阿部豪 大友清志 大橋弘一（Naturally） 大橋年治 久野敬親 小池正一 佐佐木幸彦 佐野勝一 橋智行 津幡孝行 濱頭孝一 百武充 堀川恵子 森本夏彦
山田良造 吉江和幸 竹迫次光 支笏湖自然影像粉絲俱樂部 支笏湖溫泉旅館組合 (財)自然公園財團 (社)定山溪觀光協會 (社)洞爺湖溫泉觀光協會 Niseko町
(社)登別觀光協會 (株)北海道藝術社 北海道映像記錄(株)

北海道的國立公園

3 阿寒 Akan

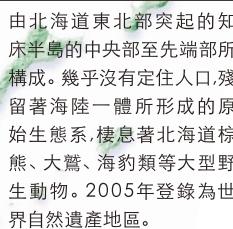


指定年：1934.12.4 面積：90,481ha

日本最具歷史的國立公園之一。椴松・蝦夷松的原生林，以及火山活動所形成的大小湖泊為此處景觀的基礎。讓人感受到具北海道特色且有深度之自然的公園。仍在活動中的火山，使得各處有溫泉的湧出。

2 知床 Shiretoko

指定年：1964.6.1 面積：38,633ha



4 釧路濕原 Kushiro-Shitsugen

指定年：1987.7.31 面積：26,861ha

成立於1987年是比較年輕的國立公園。釧路濕原以釧路川流域廣闊的苔蘚類等低層濕原為主體是我國最大的濕原，對丹頂鶴及伊富魚等瀕臨絕種的野生動物而言是珍貴的棲息地。1980年是我國最初在拉姆薩爾濕地公約中登錄的濕地。



5 大雪山 Daisetsuzan

指定年：1934.12.4 面積：226,764ha

