

● 環境省釧路自然環境事務所
〒085-8639 北海道釧路市幸町10-3 釧路地方合同庁舎4階
TEL 0154-32-7500 FAX 0154-32-7575

釧路湿原国立公園

Kushiro Shitsugen National Park

日本の国立公園4

釧路湿原国立公園



クシロハナシノブ
(ハナシノブ科)



画:二橋愛次郎

*Polemonium
caeruleum ssp.
campanulatum
var. paludosum*

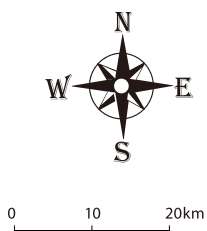
サハリン、アムール、ウスリーに分布し、日本では北海道の釧路と根室のみに分布する水河期の遺存種である。カラフトハナシノブの変種で、道東の湿地に生えるものをクシロハナシノブという。高さ30～60cmの多年草で、6～8月に青紫色の花を咲かせる。別名「湿原の貴婦人」。環境省レッドリスト：絶滅危惧1B類(EN)

- 釧路湿原自然保護官事務所
- 釧路湿原野生生物保護センター
〒084-0922 北海道釧路市北斗2-2101
TEL 0154-56-2345 FAX 0154-56-2267
- 温根内ビジターセンター
〒085-1145 北海道阿寒郡鶴居村温根内
TEL 0154-65-2323
- 塘路湖エコミュージアムセンター「あるこっと」
〒088-2261 北海道川上郡標茶町塘路原野
TEL 015-487-3003

 環境省
Ministry of the Environment



National Parks in Eastern Hokkaido 北海道東部の国立公園



釧路湿原国立公園



Kushiro Shitsugen National Park 釧路湿原国立公園

釧路（クシロ）の語源は、アイヌ語の通路・越路（交通の要所）を意味する【クシル kus-ru】、咽喉（湖）を意味する【クッチャロ kutcaro】、薬（＝温泉）を意味する【クスリ kusuri】などの説がある。

CONTENTS

ようこそ釧路湿原国立公園へ	002
写真でつづる釧路湿原国立公園	004
地図でみる釧路湿原国立公園	012
釧路湿原国立公園のプロフィール	014
釧路湿原国立公園の利用について	018
釧路湿原国立公園に行くには	022
関係施設・機関連絡先一覧	023
国立公園のプロフィール	024
北海道の自然環境保全	025

ようこそ釧路湿原国立公園へ

Welcome to Kushiro Shitsugen National Park

奇蹟のウエットランド

毛細血管のように全域を潤しながら流れる大小の河川。
海が後退する過程で誕生した個性豊かな海跡湖の数々。
スポンジのようにふわふわとした湿原で見られる生態系は、
驚くほどの多様性に満ち、命の循環は今なお脈々と続いている。
日々ここで繰り広げられている生命のせめぎ合いに気づいたとき、
この日本最大の湿原が小さな宇宙のように見えてくる。

写真でつづる釧路湿原国立公園—— 1

Various, different views of the Kushiro Wetland

釧路湿原が見せるさまざまな表情

ここでしか見られない景観、ここでしか感じられない命の鼓動

Kushiro Shitsugen National Park introduced with photos

釧路川が描く地上絵

高低差の少ない湿原を流れる釧路川は、大きな蛇行を繰り返し、見事な地上絵を描きだす。ところどころに見られる三日月湖が、この湿原に流れてきた悠久の時を物語る



夕景とタンチョウ

釧路湿原の象徴ともいうべき美しい鳥・タンチョウ。とりわけその優雅な飛翔は、見る者の胸を打たずにはおかない。その姿が見られる場所は、国内では北海道の一部にしかない。絶滅危惧Ⅱ類(VU)

夏の釧路川

水量も豊かにとうとうと流れる釧路川は、文字通り釧路湿原の動脈といえる。川の両岸は鬱蒼とした広葉樹林。樹種はハルニシ、ミズナラ、ハンノキ、ヤナギなどが多い



おみわた 塘路湖の御神渡り

冬季、釧路湿原は連日マイナス10度～20度という厳しい寒さに見舞われる。もっとも寒さが厳しくなる1月下旬から2月上旬、塘路湖には氷と氷がぶつかって山脈状に亀裂が走る「御神渡り」が出現する



街と湿原

初めてここを訪れる人の多くは釧路の街並みと湿原の近さに驚く。背後、というより「すぐ隣」と言ったほうが正確なのだ

写真でつづる釧路湿原国立公園 ——2
Life in the Kushiro Wetland

釧路湿原に生きる

湿原という特殊な環境が守り続けてきた北海道在来の生態系

Kushiro Shitsugen National Park introduced with photos

国内最大の淡水魚イトウ

環境省レッドリストにおいて絶滅危惧IB類(EN)に指定されている希少種。北海道の限られた水域にしか生息しておらず、釧路湿原における個体数も極めて少ない

イトウ：アイヌ語で【デライ】【オピラム】【オピライズ】と呼ぶ

キタサンショウウオ

国内では釧路湿原にのみ生息する。春、寒天状の卵を産むために水辺へと集まる。準絶滅危惧(NT)

キタサンショウウオ(サンショウウオ全般)：アイヌ語で【オチウ・チェッポ】【ホマ・ルラ】と呼ぶ



オオジシギ

遠くオーストラリアから渡ってくるシギ。初夏、尾羽をザザザッと鳴らしながら急降下するディスプレイフライトが観察される。準絶滅危惧(NT)

オオジシギ：アイヌ語で【チビヤク】と呼ぶ



イイジマルリボシヤンマ

氷河期の遺存種とされるトンボで、個体数が少なくなかなか見ることができない。準絶滅危惧(NT)

イイジマルリボシヤンマ(トンボ全般)：アイヌ語で【ハンク・チョッチャ】【ハンク・カチュイ】と呼ぶ

エゾシカ

釧路湿原では四季を通じて比較的容易に見ることができる。「ピツ」という鋭い声もよく聞かれる

エゾシカ：アイヌ語で【ユク】と呼ぶ



オジロワシ

少数がおもに北海道東部と北部で繁殖しているほか、冬はロシアなどからの越冬個体も加わる。絶滅危惧IB類(EN)

オジロワシ：アイヌ語で【オンネウ】と呼ぶ



クシロハナシノブ

「湿原の貴婦人」の別名を持つ、釧路湿原を象徴する美しい花。氷河期の遺存種とされている。絶滅危惧IB類(EN)

写真でつづる釧路湿原国立公園—— 3
Japanese crane: a protected species

守られた鳥 タンチョウ

アイヌの人々から
「サルルンカムイ(湿原の神)」と呼ばれる
タンチョウ。
釧路湿原の豊かな自然が
彼らを守ってきた

Kushiro Shitsugen National Park introduced with photos

求愛の舞い

冬のおわり、ペアのタンチョウはジャンプを交えた華麗なダンスを繰り返す。タンチョウは一生一つがいを守りとおすため、互いの絆を確かめ合うための行動とされている



川霧に浮かぶ

冬の間、タンチョウは釧路川支流などの川面に集まり、集団でねぐらをつくる。冷え込んだ夜の翌朝には、川面を流れる霧の中に数十羽のシルエットが浮かぶ幻想的な光景が見られる

湿原で餌をとる親子

夏、北海道東部各地へ分散したタンチョウのつがいは、それぞれのなわばりで営巣、子育てを行う



続々と舞い降りる

冬になると、道内に生息するタンチョウのほとんどが、鶴居村や釧路市周辺に点在する給餌場へと集結する。甲高い声で鳴き交わしながら羽を広げる姿は、見る者を魅了してやまない



彼らを救った給餌活動

明治時代に絶滅したと考えられていたタンチョウの生存が確認されたのは1924（大正13）年。以後、個体数の回復を目指して冬季の給餌活動が行われるようになり、現在では1000羽を超えるまでに回復した。1993（平成5）年には、種の保存法に基づく保護増殖事業が策定され、生息環境の維持・回復などの取り組みが進められている



カメラマンにも人気の的

タンチョウの優美な姿を撮影しようと、冬には全国から多くの愛好家が集まる

写真でつづる釧路湿原国立公園——4

釧路湿原を楽しむ

悠々と流れる川、どこまでも続く空。湿原の恵みを満喫する楽しみいろいろ

Kushiro Shitsugen National Park introduced with photos



釧路川をカヌーで下る

国内でも数少ない「ダムを持たない川」として、全国のカヌー愛好者から愛されている釧路川。中でも塘路湖から細岡の区間は流れもゆるやかで、ガイド付きのツアーも盛んだ

010



ホーストレッキング

湿原周辺では、気性の優しい北海道の和種馬「どさんこ」でのガイド付きツアーが行われており、誰もが気軽に参加できる。

遊歩道を歩く

湿原周辺には、展望台や遊歩道がいくつも設けられている。湿原そのものを歩くには、写真の「恩根内木道(→p19参照)」が最適。展望台から湿原全体を眺めるのもいい



氷上のワカサギ釣り

冬季、厳しい冷え込みによって釧路湿原周辺の湖沼は厚さ数十cmの氷に覆われる。そんな中、塘路湖はドリルで穴をあけて行うワカサギ釣りを楽しむ人々で賑わいを見せる



011

一方、釧路市街から道道53号を鶴居へ向かうと、小高い丘を上がったところに「釧路市湿原展望台」があり、湿原全体を一望できる。その北には湿原の上を歩ける「温根内木道」があり、基点の「温根内ビジターセンター」とあわせて、多くの人々に利用されている。

釧路湿原国立公園

Legend:

- 釧路湿原国立公園 (Kushiro Wetland National Park)
- 遊歩道 (Walking Path)
- 国道 (National Road)
- 道道 (Prefectural Road)
- その他の主要道路 (Other Major Roads)
- 鉄道 (Railroad)
- ビジターセンター・エコミュージアムセンター (Visitor Center / Eco Museum Center)
- 展望地 (Scenic Spot)
- キャンプ場 (Camping Ground)
- 散策 (Stroll)
- 温泉 (Hot Spring)
- カヌー (Canoeing)
- ホーストレッキング (Horse Trekking)

Map Labels:

- 鶴居村 (Tsurugimura)
- 釧路市 (Kushiro City)
- 釧路町 (Kushiro Town)
- 白糠町 (Shirane Town)
- 根室本線 (Nemuro Main Line)
- おたのしけ しんおたのしけ (Otanoike Shinotanoike)
- しんふじ (Shinbuji)
- くしろ (Kushiro)
- ひがしくしろ (Higashikushiro)
- むさ (Musa)
- べつぽ (Betsumpo)
- 中標津 (Nakabetsu)
- 根室 (Nemuro)
- 標茶町 (Hakusai Town)
- アイヌ語 (Ainu Language)
- アイヌ語の地名解説 (Explanation of Place Names in Ainu Language)
- シベツチャ (Sibetcha)
- 大きな(シ)・川(ペト)・岸(カ) (Large(S)-River(Peto)-Bank(Ca))
- 釧路川がシベツ(本流)でその岸の意。斜里方面から釧路方面に向かう交通路で、ここから水路となる重要な地点であったらしい。
- 達古武(タコブ)【タブコプ tapkop】
- ぼこんと盛り上がっている小山(tapkop)。
- 釧路川に向かって達古武湖の北側の丘陵が長く伸びていて、その先端が盛り上がっていることによる。
- 塘路(トウロ)【トオロ to-or】
- 沼(to)・の所(or)。
- 久著呂(クチョロ)【クチオロ kuci-or】
- その崖(kuci)・の所(or)。
- 雪裡(セツリ)【セツチリ set-cir , セツチリウシイ set-cir-us-i】
- 果(set)・鳥(cir)。中流の崖に巨鳥が巣をつくっていた。
- 果(set)・鳥(cir)・多い(us)・所(i)。クマタカ多き所。

Scale: 0 1 2 3 4 5km

Compass Rose: N, S, E, W

標茶(シペチャ)【シペツチャ si-pet-ca】
大きな(sì)・川(pet)・岸(ca)。
釧路川がシペチャ(本流)でその岸の意。斜里方面から釧路方面に向かう交通路で、ここから水路となる重要な地点であったらしい。

達古武(タッコブ)【タコブ tapkop】
ぼこんと盛り上がっている小山(tapkop)。
釧路川に向かって達古武湖の北側の丘陵が長く伸びていて、その先端が盛り上がっていることによる。

塘路(トウロ)【トオロ to-or】
沼(to)・の所(or)。
久著呂(クチョロ)【クチオロ kuci-or】
その屋(kuci)・の所(or)。

雪裡(セツリ)【セツチリ set-cir、セツチリウシイ set-cir-us-i】
果(set)・鳥(cir)・中流の崖に巨鳥が巣をつくっていた。
果(set)・鳥(cir)・多い(us)・所(sor)・(i)。マタカ多き所。

Description of the Kushiro Shitsugen National Park

釧路湿原国立公園のプロフィール

イトウが潜み、タンチョウが舞う釧路湿原。国内最大の面積を持つこの湿原は、海の進入（海進）と後退（海退）という壮大なドラマによってうまれた。ここでは釧路湿原の歴史、そして湿原ならではの特殊な生態系などについて写真と文で詳しく紹介する。

釧路湿原国立公園の価値

釧路湿原の特色のひとつとして挙げられるのはまず“大きさ”である。面積は全国の湿原のなかで、他を大きく引き離してトップ。北海道にいくつかある湿原のなかでも、面積は道内の湿原のおよそ3分の1を占めている。圧倒的な平原の広がり、大きく蛇行しながら流れる河川。未だ人工物のほとんどない手つかずの自然風景は、この地の何よりの魅力といえるだろう。

広大な湿原は、多くの生物を育む場所でもある。釧路湿原のシンボルとして有名な特別天然記念物のタンチョウをはじめ、多数の鳥類、キタキツネやエゾシカなどの哺乳動物、魚類、両生類、爬虫類、湿原全体を覆うさまざまな植物と、その生態系は非常に多彩だ。



タンチョウ

釧路湿原の保護は、1935(昭和10)年8月に湿原の一部2,700haが「釧路丹頂鶴繁殖地」として国の天然記念物に指定されたことに始まる。1952(昭和27)年に特別天然記念物なり、1958年には鳥獣保護区に指定された。そして1967(昭和42)年、タンチョウの繁殖地としてだけではなく湿原そのものの価値が認められ、湿原の中心部5,000haあまりが「釧路湿原」として改めて天然記念物に指定された。

さらに地元の研究者および自然保護団体が一丸となって湿原の価値を見直



▲地面を這うような霧に覆われる釧路湿原

す市民シンポジウムを開催したり保護と利用の道筋を示すガイドラインを制定するなどの活動を続けた結果、1980年(昭和55)、同湿原の天然記念物区域は日本で最初の「ラムサール条約登録湿地」に指定され、国際的に重要な湿地であると自他ともに認められた形となった。

こうした経緯を経て、1987(昭和62)年7月31日、釧路湿原は国内28番目の国立公園に指定された。公園の総面積26,861haのうち、湿原の面積は19,357haにおよぶ(2004(平成16)年・環境省)。湿原を中心とする初の国立公園の誕生は、かつて「不毛の土地」と呼ばれた湿原の自然環境に対する価値が地域の活動を通して見出された結果であり、日本の国立公園史に新たな歴史を刻んだ出来事といえる。

釧路湿原の成り立ち

太平洋の海岸線から、最深部ではおよそ40km内陸に入り込んだ形を見せる釧路湿原。この広大な土地は意外にも、太古の時代には海であった。

千年単位の長い時間をかけ、海が湿原へと変わるプロセスは、以下のようなものである。

長く続いた氷河期が終わり、気温の上昇によって世界各地の氷河が解け始めるのは、今から約1万年前。これ以後、海水面が上昇し、海水の内陸への進入（海進）が始まる。約6,000年前、海進がピークを迎えたころ、現在の釧路湿原はいくつもの入り江をもつ、複雑な形をした大きな湾となっていた。この時代に海岸だった場所からは、貝塚など縄文人の暮らした跡を示すものが多数見つかった。当時は気候が温暖で、穏やかな湾に面した土地は食物にも恵まれ、暮らしやすかったようだ。

その後、4,000年ほど前の時代になると、湾の入口、現在の釧路市街西側の海岸に運ばれた砂が、砂嘴（さし）を形成し始める。これによって湾が閉じられる一方、地球の気温が再び下がって海の後退も始まった。こうして湾は湖へと姿を変え、さらに長い年月をかけて徐々に土砂や堆積物で埋められていった。流れ込む川の水によっ

て淡水化も進み始めた。その結果、湿原が誕生したのは今から3,000年前のことである。当初の湿原は現在とは違い、大小さまざまな湖沼が点在する沼沢地であったと考えられている。陸地に海が入り込み、再び消えて湿原に……。現在の風景が生まれる過程にはこのように、文字どおり地球規模の壮大なドラマがあったのである。



エゾシカ

釧路湿原の生態系

広大な面積をもち、その大部分に未だ人の手が入ることなく保たれた釧路湿原には、多様な生物が棲んでいる。

これまでに生息が確認された数は、哺乳類30種、鳥類約170種、昆虫類約1,130種、両生・爬虫類9種、魚類約38種にものぼる。

哺乳類のなかで目立つのはエゾシカとキタキツネ。特にエゾシカは道東一帯でその数が急激に増えており、湿原とその周辺で目にする機会が多くなった。鳥類では、何とんでも釧路湿原のシンボルともいえるタンチョウが有名だが、それ以外にも水鳥を中心にさまざまな鳥を見る機会がある。昆虫ではトンボやチョウが代表的。1954(昭和29)年に標茶町で発見され、同町の天然記念物にも指定されているエゾカオジロトンボは、氷河期の生き残りといわれる希少な種。両生類のなかで特筆されるのは、国内では釧路湿原を唯一の生



キタサンショウウオ



ミヤマクワガタ

息地とするキタサンショウウオだろう。北海道がシベリアと陸続きだった氷河期に渡ってきて、釧路湿原の冷涼な気候のもとでそのまま生存している。しかしながらキタサンショウウオの生息地は湿原の開発によって減少している。魚類では、湿原内の湖沼や河川にアメマス、ウグイをはじめ多くの淡水魚が生息するが、そのなかで“湿原の主”ともいわれるのがイトウド。大きいものでは1mを優に超えるといわ

column

ヤチボウズとヤチマナコ

釧路湿原を歩いていると、壺を伏せたような形の草のかたまりを目にすることがある。これがヤチボウズで、正体はスゲ類の株が盛り上がってきたもの。スゲ類は根元に地下茎を密生させるという特徴を持ち、冬になると地表の凍結によって株ごと持ち上げられる。春先、今度は雪解け水などによって株の根元がえぐられ、冬、再び凍って隆起する。これを繰り返すうちに、高さ50cm近いヤチボウズが出現するというわけだ。一方、泥炭が堆積した湿原にぽっかり空いた穴や溝がヤチマナコ。深さ3mにおよぶことがある。



■ヤチボウズ
まるで頭から緑の髪の毛が生えてきたような春のヤチボウズ。大きく丸くなるまでには、長い年月がかかっている。



産卵行動中のイトウのペア

れるが、近年その数はめっきり減っており、保護が課題となっている。

湿原全域を覆うのは、いうまでもなく植物だ。広大なヨシ・スゲの湿原が、大草原のような独特の風景を作り出している。湿原上に育つ樹林はハンノキが中心で、遠くから見るとカーペットのようなヨシ・スゲの湿原に、こんもりとした変化をつけている。

このように、広大な湿原ではさまざまな生き物が、独特の自然環境のなかで互いにバランスを保ちながら生存しているのである。

湿原の湖と川

海が後退して湿原へと変わる過程で多くの湖沼が存在したことは前述したが、この名残は今でもみられる。湿原の東側にある3つの湖沼、塘路湖(周囲約17.9km)、シラルトロ沼(9.8km)、達古武湖(4.9km)がそれだ。これらはかつて湿原が海だった時代に水深の深かった部分で、海が後退したのちも



塘路湖

水を湛えたまま湖として残ったもの。海の名残の湖であることから「海跡湖」と呼ばれる。もとは海でありながら、流入する川の水により、今では淡水の湖となっている。

こうした湖の成り立ちを証明するのが、塘路湖に生息するクロイサザアミである。これは本来、海に棲むアミ(エビに似た小型の甲殻類)の一種で、淡水と寒冷化に適応して今も生き続けている種だ。このほか達古武湖周辺などで発見されるカキの貝塚も、一帯がかつて海だったことを裏付けている。

ところで釧路湿原の地図を見ると、これらの湖沼が湿原の東側に集まっていることに気付く。これは単なる偶



夕焼けに染まるシラルトロ沼

然ではなく、地殻の運動によるものといわれる。湿原一帯では東側の地盤が沈下、西側では隆起する傾向があるため、低くなった東側に水が溜まって湖沼ができた。また釧路湿原内を流れる最大の川であり、湿原に水を供給する役目をもつ釧路川が同様に湿原の東側を流れているのも、湿原の地盤の"西高東低"傾向によるものである。

展望台から湿原を見渡すとき、風景に美しいコントラストをつける湖や川の深い青色が印象的だが、それらの成り立ちもまた、興味深いものといえる。



達古武湖



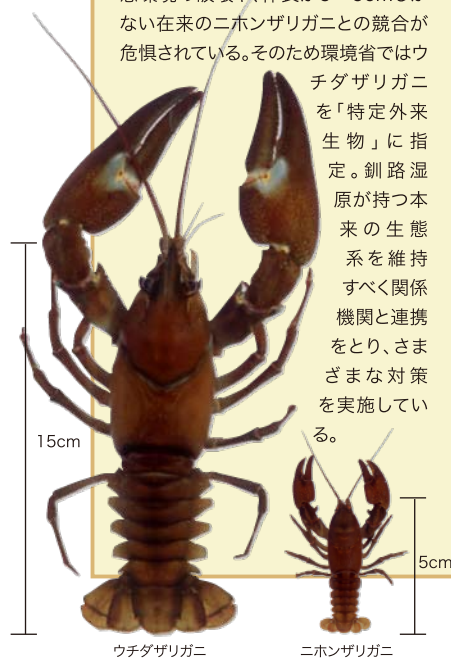
湿原内では徐々にハンノキ林が増えている

column

外来種・ウチダザリガニ

釧路川を中心とする釧路湿原全域で、現在大きな問題となっているのがウチダザリガニという外来のザリガニだ。北アメリカ原産とされ、はさみから尾の先までの大きさは平均で17～18cm。何でも食べる雑食性で、在来生物の生息環境の破壊や、体長が5～6cmしかない在来のニホンザリガニとの競合が危惧されている。そのため環境省ではウ

チダザリガニを「特定外来生物」に指定。釧路湿原が持つ本来の生態系を維持すべく関係機関と連携をとり、さまざまな対策を実施している。



ウチダザリガニ

ニホンザリガニ

湿原の開発と保全

北海道では明治時代に入って、各地で本格的な開拓が始まった。広大な平地である釧路湿原でも、農地としての利用を目指してさまざまな取り組みが行われることになる。幕末には、早くも湿原を水田に変えて米作を行うという大胆な構想が出され、その後、湿原の周辺部で実際に稲作が試みられたこともあった。米作は成功しなかったが、その後は酪農などを目的とした農地開発、宅地造成なども行われ、湿原の面積は徐々に減少の傾向をたどっている。さらに湿原に流れ込む河



釧路川

川の流域での開発の結果、土砂の流入が増えて湿原に堆積していることも大きな問題となっている。本来は湿原の主体であるヨシ・スゲの湿原が、ハンノキの樹林帯に姿を変える傾向が近年顕著となっている。

こうしたなか、2002(平成14)年に制定された自然再生推進法を受け、「釧路湿原自然再生協議会」が立ち上がり、住民、関係団体や行政機関などが連携して、釧路湿原の自然の回復に向けた取り組みが始まっている。

具体的にはまず湿原の生態系そのものや、希少野生生物の生息環境を守ること。このなかでは、過去に直線化された釧路川を再びもとの蛇行する流れに戻し、野生生物の棲む環境を取り戻すことなども検討されている。さらに、湿原を守るには周辺の森林を再生したり、流入する河川流域を保全することも必要となる。すでにいろいろな形で手の加えられた釧路湿原の自然を元に戻すことには大きな困難がともなうが、時間をかけ、さまざまな取り組みを組み合わせることで、目標が達成されていくことが期待されている。

【もう少し詳しく知りたい人へ】

釧路新書29「新版 釧路湿原」
(釧路市地域史料室／編 釧路市／発行)

自然ガイド 釧路湿原
(杉沢拓男／著 北海道新聞社／発行)

北海道の湿原
(辻井達一ほか／編著 北海道新聞社／発行)

北海道・自然のなりたち
(石城謙吉・福田正己／編著 北海道大学図書刊行会)

How to enjoy the Kushiro Shitsugen National Park

釧路湿原国立公園の利用について

釧路湿原はあまりに広大であるがゆえ、その姿にふれるといっても、どこから手をつけていいか迷うほど。まずは遊歩道を歩き、高台の展望地に上ってその湿原の全貌を見渡してみたい。このほかカヌーによる湿原内の川下りなども魅力的な体験だ。

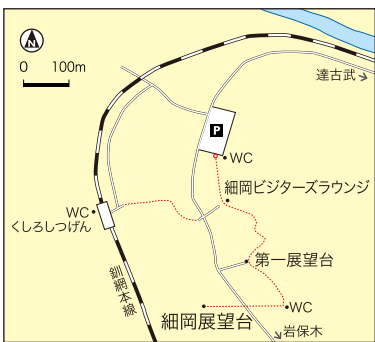
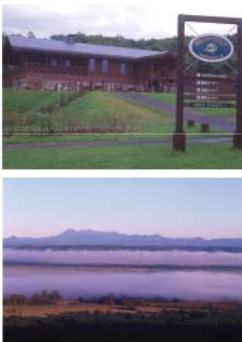
[湿原を見る]
Watching

湿原の姿を間近に見るには、湿原の中に設けられた遊歩道を歩くのがいちばんいい。また、何力所かの高台にある展望地に上がれば、湿原の大きさを実感することができる。

細岡展望台

【DATA】JR釧路湿原駅から徒歩10分。細岡ビクターズラウンジは年中無休（年末年始を除く）である。（→p21参照）

湿原東側に位置する展望地。展望台の近くまで車でアクセスできるほか、JR釧網本線の釧路湿原駅からも歩きやすい距離にあることから、利用度の高い場所だ。手軽に行ける展望地だが、「大観望」の別名もあり、ここから眺める湿原のスケール感はなかなかのもの。ゆったりと蛇行しながら流れる釧路川、湿原の広がり、そして遠くには阿寒方面の山々までもが望まれる。西側に向いているため夕景を見る場所としても有名で、湿原の向こうに日が沈んでいく雄大な眺めを求めて来る人も少なくない。展望台付近には細岡ビクターズラウンジがあり、無料で休憩などに利用できる。



サルボ展望台

【DATA】国道脇に「サルボ入口」の看板が立ち、数台の駐車スペースがある。ここから展望地まで徒歩20分程度。

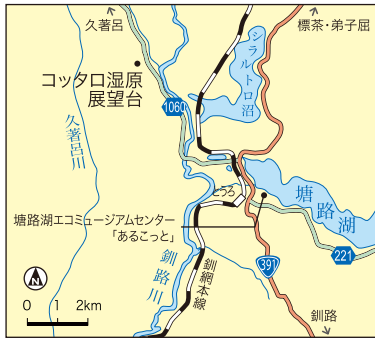
湿原の東側、塘路湖とシラルトロ沼のあいだの高台にある展望地。国道391号脇の駐車スペースから始まる道は樹林に覆われた箇所が多く、湿原周辺には珍しくちょっとした山歩きの雰囲気が感じられる。途中やや急な区間もある道を登りきると、そこが高台の最高地点。展望台からは左手奥に塘路湖、手前にはサルルン沼、エオルト沼など大小の湖沼群が間近に望まれ、広大な湿原を主体とする他の展望地からの眺めとは、やや趣が異なる。サルルン沼は多くの水鳥が集まる場所で、春・秋の渡りの時期には水面で羽を休めるオオハクチョウの姿を見ることが出来る。



コッタロ湿原展望台

【DATA】国道391号からJR塘路駅付近で道道1060号に入り約7kmで第1展望台へ。駐車場とトイレがある。道道は未舗装区間が多く、道幅も狭いので運転には注意。

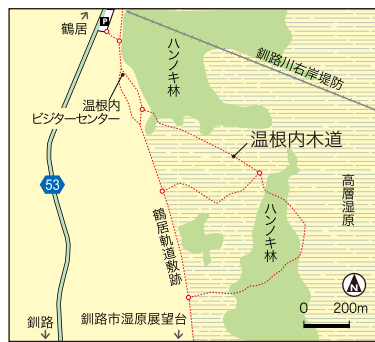
釧路湿原を横断する唯一の道路である道道1060号沿いに位置する展望地。高さ約80mの高台まで階段を登り詰めると、眼前に湿原の大パノラマが広がる。いくつかある湿原の展望地のなかでも、とりわけ広がりのある景観を楽しめる。豊かな湧き水に支えられる湿原を象徴するさまざまな要素が見られ、「湿原らしい」風景を堪能できる場所としても知られる。メインとなる第1展望台からおおよそ1km間隔で第2、第3展望地もあり、それぞれに違った景観を見ることができる。付近にはタンチョウの営巣地があり、双眼鏡を使えばタンチョウの姿が見られるかもしれない。

[散策]
Hiking

温根内木道散策

【DATA】温根内ビクターセンターを起点にした遊歩道は一周約3km、所要1時間。中央の道を経由すると約2km、所要40分。木道部分もバリアフリーに対応している。

温根内木道は湿原の西側、道道53号近くに住つ、温根内ビクターセンターを起点とする散策路。一周約3kmの周回路だが、その中央を通る道をたどると一周約2kmのコースとなる。散策路沿いには、湿原を代表するヨシ・スゲの湿原をはじめ、ミズゴケの湿原、ハンノキの樹林とさまざまな植生が広がり、歩きながらその変化を見ることができる。散策路のうち南北方向の直線区間約1kmは、1929(昭和4)年から1968(昭和43)年まで利用された簡易軌道、鶴居軌道敷跡を利用したもの。この道を南に5kmほど進むと、釧路市湿原展望台から延びる散策路へと続いている。



フィトンチッドの森遊歩道散策

【DATA】所要時間：遊歩道全長約600m、所要時間は約15分程度

塘路湖の南岸、標茶町元村地区の森の中に設けられた遊歩道。アップダウンも少なく、運動靴さえ履いていれば誰でも気軽に湿原周縁部の森の魅力を味わえる。四季を通じてアカゲラ、シジウカラ、ハシトガラなどの野鳥に出会えるほか、エゾリスの姿を見かけることも珍しくない。また春から初夏にかけてはオオバノエンレイソウの群落が目を楽しませてくれる。遊歩道入口には標茶の歴史や自然を紹介する「標茶町郷土館」、ジオラマやハイビジョン映像で釧路湿原を紹介する「塘路湖エコミュージアムセンターあるこっと」などがあり、釧路湿原に関する知識を立体的に学べるのも嬉しい。

釧路湿原国立公園
利用の注意事項
CAUTION

1 湿原への立ち入りは、指定の遊歩道のみ
釧路湿原は、自然を守ることはもちろん、安全上の理由から、どこでも自由に立ち入って歩けるわけではありません。湿原内にある遊歩道を利用して散策を楽しむのが基本です。不用意な立ち入りは植物や、動物の生息地を荒らすことにつながります。

2 動物にエサを与えるのはやめよう！
野生動物が、たとえすぐ近くに現れた場合でも、エサやりは禁物。特にキタキツネは路上に姿を見せることも多いですが、人慣れの結果、かえって交通事故を増やすおそれがあります。野生動物へのエサやりは生態系を乱すことにもなるため、慎みましょう。

3 カヌーでの川下りでは、上陸地に注意

湿原内を流れる釧路川の川下りでは、自然への影響にも配慮が必要です。トイレは出発前に済ませ、川下り中の上陸は極力控えましょう。なお釧路川では、カヌーの適正な利用と自然環境への影響を緩和することを目的とした「釧路川保全と利用のカヌーガイドライン」が策定されています。（<http://www.kushiro-wetland.jp/news/canoe/>）

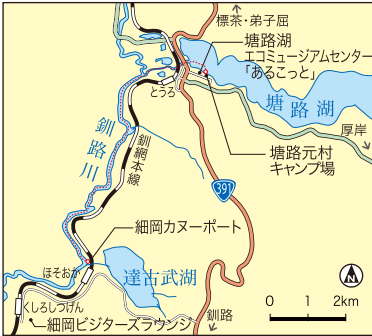
4 タンチョウを脅かさないために

春から夏はタンチョウの子育てのシーズン。近年では生息地の過密化から、湿原周縁部でも営巣するケースがあります。もし子育て中のタンチョウを見つけた場合も決して近寄ってはけません。また冬季は給餌場で至近距離からタンチョウを観察できますが、ここでも彼らを脅かさないように配慮しましょう。

[その他] Others

釧路川下流のカヌーツアー

屈斜路湖から流れ出て釧路市街地で太平洋に流れ込む釧路川は、国内の一級河川としては数少ない本流にダムを持たない川だ。流路延長はおよそ90km。上流から下流に至るまで、流域は豊かな自然に恵まれ、とりわけ釧路湿原の中を行く下流部は、目にする人工物も、通過する橋もほとんどなく、全国のカヌーイストにとって憧れのツーリングコースとなっている。また、この区間は川幅が広いうえに流れが緩やかで障害物も少なく、基本的な操作と注意点さえ守れば初心者でも川下りを楽しむことができる。特に塘路湖から細岡カヌーポートまでの区間を2時間あまりかけて下るコースがポピュラーで、いくつかのガイド業者がツアーを行っている。なお釧路湿原の手つかずの自然を見ることができるが、マナーも忘れずに（→p19参照）。



一般的な、徒歩による湿原観光のほか、ひとあじ違った手段としてカヌーやホーストレッキングで湿原やその周辺の自然を楽しむこともできる。いずれもツアーが行われているので、手軽に体験できるだろう。

【DATA】塘路湖～細岡コースは所要約2時間。通常、塘路元村キャンプ場からスタートし、アレキナイ川の水路を経て釧路川本流に合流する。ゴールの細岡にはカヌーポートがあり、細岡駅も近い。



ホーストレッキング

釧路湿原周辺の自然を、違った視点から楽しめるアクティビティーとしておすすめしたいのがホーストレッキングだ。レジャーとしての乗馬には、ウェスタンスタイル、ヨーロッパスタイルなどがあるが、釧路湿原で行われているのは、北海道の和種馬「どさんこ」でのツアー。どさんこは体高が低く気性もおだやかで、さらに前に行く馬を忠実に追うよう調教されているので、ほとんど初めての人でも無理なく騎乗することができる。ちょっと高い視線から見る景色も新鮮で楽しい。

【DATA】乗馬初体験の人のツアーは所要約1時間程度



くしろ湿原ノロッコ号

国道や道道を走るだけではなかなかわからない釧路湿原の表情を、意外なほど近くから楽しめるのがJR釧網本線だ。これは釧網本線の線路が、湿原内ではほぼ釧路川に沿って敷かれていることによる。例年、4月から6月にかけて釧路駅～塘路駅の間で運転される特別列車「くしろ湿原ノロッコ号」は特におすすめ。通常、30分しかかからない同区間を、ノロッコ号は1時間かけてのんびりと走る。蛇行する釧路川や周囲の緑を楽しみながら、湿原の澄んだ空気を満喫してみたい。

【DATA】4月下旬から6月下旬に運転予定。運転日に注意。問い合わせはJR釧路駅へ（→p23参照）



関連施設案内

釧路湿原周辺には、湿原散策・見学の拠点となる施設がいくつもあり、いずれも湿原の生物などに関する展示を設けているので、まずは立ち寄って予備知識を得ておきたい。

インフォメーション

温根内ビジターセンター

木道の起点ともなっている温根内ビジターセンターは、牧舎のような素朴な風合いを生かした建物。湿原西側を通る道道53号から250mほど離れたかつての鶴居軌道敷跡に面して建ち、一周約3kmの歩道散策の拠点として利用されている。館内には湿原に関する展示もあるので、散策前に見ておくといいたろう。



【DATA】所在地／北海道阿寒郡鶴居村温根内
tel.0154-65-2323 開館期間／通年(年末年始除く)
開館時間／10:00～17:00(11～3月は～16:00)、火曜休館 入館料／無料

塘路湖エコミュージアムセンター「あるこつ」

釧路湿原内で最大の面積をもつ塘路湖では、水鳥の姿も多く見られる。南岸に面して建つこの施設では、湿原の生命線となる「水」をテーマに、豊富な展示を見ることができる。ヤチマナコやヤチボウズを再現したジオラマ、大画面で上映される湿原風景のハイビジョン映像もぜひ見てみたい。



【DATA】所在地／北海道川上郡標茶町塘路原野
tel.015-487-3003 開館期間／通年(年末年始除く)
開館時間／10:00～17:00(11～3月は～16:00)、水曜休館 入館料／無料

釧路湿原野生生物保護センター

湿原や野生生物の保護・管理を目的に環境省が設ける施設。研究施設のほかに一般向けに公開される展望室もあり、湿原や、道東に生息する生物に関する展示を行っている。またシマフクロウを一時的に保護するケージもあり、そこでの映像をモニタリングカメラを通して見られるようになっている。

【DATA】所在地／北海道釧路市北斗2-2101
tel.0154-56-2345 開館期間／通年(年末年始除く)
開館時間／10:00～17:00、無休(冬期は土・日・祝休館) 入館料／無料

釧路市湿原展望台

湿原西側にある唯一の展望施設。展望台の建物は、湿原に生育するヤチボウズをモチーフにしたドーム型。館内には湿原を見渡す展望室のほか、湿原に関するさまざまな展示がある。建物の背後から延びる一周約2.5kmの遊歩道もぜひ歩いてみたい。

【DATA】所在地／北海道釧路市北斗6-11
tel.0154-56-2424 開館期間／通年(年末年始除く)
開館時間／8:30～18:00(11～4月は9:00～17:00)
入館料／400円

史跡北斗遺跡展示館

釧路市の北西、「釧路市湿原展望台」のそばにある展示施設。釧路湿原を見下ろす台地上に残る重複遺跡「北斗遺跡」について復元住居や遺構の全体模型を展示している。展示館から木道を数分歩いたところに竪穴式の住居跡がくぼんだ状態で残されているほか、復元住居が6棟あり、先人たちの生活の様子を垣間見ることができる。

【DATA】所在地／北海道釧路市北斗6-7
tel.0154-56-2677 開館期間／4月～11月
開館時間／10:00～16:00、月曜休館
入館料／無料

細岡ビジターズラウンジ

大展望の名もある細岡展望台に隣接するこの施設は、外装にも木をふんだんに使った洒落た建物。館内には薪ストーブを囲むラウンジがあり、散策のあいだの休息に利用できる。湿原周辺で撮影された写真を展示するギャラリー、軽食もとれる喫茶コーナー、売店など、観光拠点として充実した設備を完備している。

【DATA】所在地／北海道釧路郡釧路町達古武22-9
tel.0154-40-4455 開館期間／通年(年末年始除く)
開館時間／9:00～18:00(季節により変動あり)
入館料／無料

シラルト口自然情報館

シラルト口湖キャンプ場が2006年に移転オープンしたのにもない、場内に設けられた建物。無人の施設で規模は大きくないが、釧路湿原や、多くの水鳥が集まることでも知られるシラルト口の生態系について、動植物を樹脂の中に封入した立体標本なども用いてコンパクトに紹介している。

【DATA】所在地／北海道川上郡標茶町字コックロ原野茅沼
tel.015-487-2121(憩の家かや沼)
開館期間／5～10月 開館時間／9:00～日没
入館料／無料

標茶町郷土館

標茶町塘路湖の元村地区にある博物館。特徴的な建物は、もともと釧路集治監本館として利用されていたもので、モダンな洋風建築が目を引き。館内には縄文期の遺物や、釧路湿原に生息するタンチョウやシマフクロウの剥製などを展示。アイヌが猟に使った道具なども数多く収蔵しており興味深い。

【DATA】所在地／北海道川上郡標茶町字塘路56
tel.015-487-2332 開館期間／通年(12月30日～1月5日休館) 開館時間／9:30～16:00
入館料／無料

キャンプ場

達古武オートキャンプ場

釧路湿原の湖沼のひとつ、達古武湖に面したオートキャンプ場。湖岸では水鳥の姿もよく見られる。キャンプ場でカヌーのレンタルも行っていて、場内から手軽に漕ぎ出せるのが魅力だ。なおキャンプ場から西側には遊歩道も整備されており、ファミリーでも安心して湖畔の散策を楽しむことができる。



【DATA】所在地／北海道釧路郡釧路町達古武65-2
tel.0154-40-4448 開設期間／5月～10月
利用料／オートサイト1区画1200円、フリーテントサイト1区画600円など

塘路元村キャンプ場

場所は塘路湖のほとり、エコミュージアムセンターの隣。キャンプ場の敷地が湖に面しているため、カヌーの利用者を多く見かける。また釧路川の本流にも近いことから、ここから川下りツーリングをスタートさせる人も多い。施設は比較的質素だが、湖畔の静かな雰囲気味わえる、心地よい場所だ。



【DATA】所在地／北海道川上郡標茶町塘路
tel.015-487-2172(元村ハウスばる)
開設期間／5月～10月 利用料／大人360円

シラルト口湖キャンプ場

シラルト湖畔にあったキャンプ場は2003年の大雨で冠水して使用停止となり、06年、湖畔から一段高い場所に新設された。広い草地に炊事場とトイレが建つシンプルな造りだが、清潔で使い勝手は良い。ホテル「憩の家かや沼」に隣接し、温泉がすぐ近くにあるのも魅力。

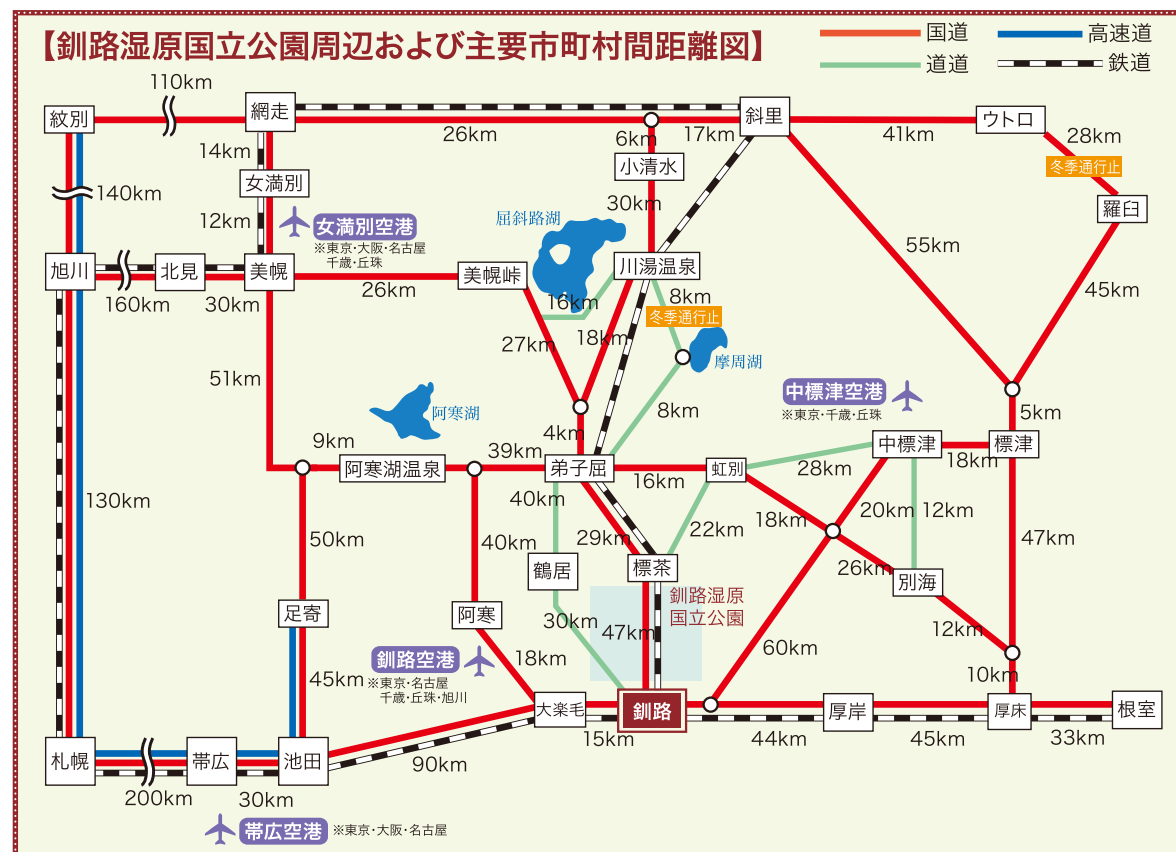
【DATA】所在地／北海道川上郡標茶町字コックロ原野茅沼
tel.015-487-2121(憩の家かや沼)
開設期間／5月～10月 利用料／大人360円

釧路市山花公園オートキャンプ場

湿原からはやや距離があるが、場内に樹木を多く残した雰囲気の良い、設備の充実度で人気の高いキャンプ場。場内は非常に広く、各テントサイトは木立で仕切られているので、利用者の多い時期でも快適さが損なわれない。キャンプ場周辺の牧草地ではエゾシカやタンチョウの姿を見かけることもある。

【DATA】所在地／北海道釧路市阿寒町ニニセツ11-37
tel.0154-56-3020 開設期間／6月～10月
利用料／大人630円、フリーテントサイト1区画1050円など

釧路湿原国立公園に行くには



The map illustrates the Jozei Expressway (釧路道) and its surrounding infrastructure. Key features include:

- Jozei Expressway (釧路道):** Shown as a red line running horizontally across the center of the map.
- Interchanges and Airports:**
 - 釧路空港 (Kushiro Airport):** Located near Kushiro, with a distance of approximately 50km and a travel time of 1.0h.
 - 帯広空港 (Hakuda Airport):** Located near Kamikawa, with a distance of approximately 160km and a travel time of 3.2h.
 - 中標津空港 (Nemuro Airport):** Located near Nemuro, with a distance of approximately 90km and a travel time of 2.0h.
 - 女満別空港 (Utsunomiji Airport):** Located near Nemuro, with a distance of approximately 130km and a travel time of 2.5h.
- Distances and Travel Times:**
 - 旭川 (Asahikawa) to 釧路 (Kushiro):** Approximately 300km, 6.0h.
 - 北見 (Kitami) to 釧路 (Kushiro):** Approximately 150km, 3.0h.
 - 釧路 (Kushiro) to 帯広 (Hakuda):** Approximately 160km, 3.2h.
 - 釧路 (Kushiro) to 中標津 (Nemuro):** Approximately 90km, 2.0h.
 - 釧路 (Kushiro) to 帯広 (Hakuda):** Approximately 130km, 2.5h.
 - 釧路 (Kushiro) to 根室 (Nemuro):** Approximately 120km, 2.4h.
- Other Locations:**
 - 東京 (Tokyo):** 1.8h to 女満別空港, 1.7h to 中標津空港, 1.5h to 帯広空港, 1.75h to 釧路空港.
 - 名古屋 (Nagoya):** 2.1h to 女満別空港, 2.1h to 中標津空港, 1.7h to 帯広空港, 2.0h to 釧路空港.
 - 大阪 (Osaka):** 2.1h to 女満別空港, 2.1h to 中標津空港, 2.0h to 帯広空港, 0.8h to 釧路空港.
 - 札幌 (Sapporo):** 約320km, 6.4h.
 - 旭川 (Asahikawa):** 約300km, 6.0h.
 - 北見 (Kitami):** 約150km, 3.0h.
 - 根室 (Nemuro):** 約150km, 3.0h.

※主な利用施設の連絡先はp21を参照して下さい

JAL (日本航空)・HAC (北海道エアシステム) 0120-25-5971
 ※携帯専用 0570-025-071
 ANA (全日空) 0120-029-222
 ※携帯専用 0570-029-222
 エアーニッポン釧路営業所 0154-25-0811

阿寒バス釧路本社営業所	0154-37-2221
阿寒バス標茶案内所	015-485-1236
くしろバス釧路駅前ターミナル	0154-24-2498
フィッシャーマンズワーフMOOバスター	0154-25-1223

JR釧路駅旅行センター	0154-25-4890
JR釧路駅	0154-22-4314
JR標茶駅	015-485-2018

まりも交通	0120-48-9818
ヴィーナスタクシー	0154-22-3773
永楽交通	0154-22-2386
金星釧路ハイヤー	0154-22-8141
釧路交通	0154-51-1234
釧路個人タクシー協同組合	0154-22-3156
釧路北交ハイヤー	0154-22-9151
こばとハイヤー	0154-36-3636
第一共栄交通	0154-36-4151
標茶ハイヤー	015-485-2512
鶴居ハイヤー	0154-64-2967

釧路駅観光案内所	0154-22-8294
釧路空港観光案内所	0154-57-8304

釧路観光協会	0154-31-1993
釧路フィッシャーメンズワーフMOO観光案内所	0154-23-0600
釧路市湿原展望台	0154-56-2424
釧路町観光協会	0154-62-2111
標茶町観光協会	015-485-2264
塘路漁業協同組合	015-487-2101
鶴居村観光テレホンサービス	0154-64-2020
[広域観光関係機関]	
釧路観光連盟	0154-41-2111

釧路市立博物館	0154-41-5809
釧路市動物園	0154-56-2525
釧路市丹頂鶴自然公園	0154-56-2219

釧路市役所 (代表)	0154-23-5151
釧路町役場 (代表)	0154-62-2111
標茶町役場 (代表)	015-485-2111
鶴居村役場 (代表)	0154-64-2111

釧路警察署 (代表)	0154-23-0110
弟子屈警察署標茶駐在所	015-485-2151
弟子屈警察署塘路駐在所	015-487-2151
釧路警察署鶴居駐在所	0154-64-2151
釧路中央消防署 (救急・救助)	0154-23-0430
標茶町消防署	015-485-2021
鶴居消防署	0154-64-2344

市立釧路総合病院(代表)	0154-41-6121
釧路赤十字病院	0154-22-7171
標茶町立病院	015-485-2135
鶴居村立鶴居診療所	0154-64-2122

国立公園のプロフィール

国土の7割が森林に覆われ、亜寒帯から亜熱帯まで多様な環境や動植物に恵まれた日本列島。豊かで美しい日本の自然を代表する地域が国立公園である。

日本の国立公園は1931年の制度創設以来、70年余りの歴史を有している。現在、全国で北海道から琉球列島まで、29の国立公園が指定されており、国土の陸域面積の5パーセントを占めている。我が国の代表的な自然環境をカバーする国立公園は、自然環境と生物多様性を保全するための保護地域システムの骨格を担っている。

日本の国立公園には、原生的な森林や湿原だけでなく、人と自然の関わりを通じて形成された農耕地や集落周辺の自然、また歴史的、文化的景観も含まれている。さまざまなレクリエーションや教育活動などに利用することも目的

としており、地域社会との共存を重視している。

日本の国立公園は、土地所有にかかわらず指定される。公園内の国有地も、多くは公園以外の目的で管理されている。このため、土地所有者を始めさまざまな関係者と産業活動や土地利用の調整を図りながら、自然資源の保護と持続的な利用を両立させていくことが日本の国立公園管理の基本となっている。

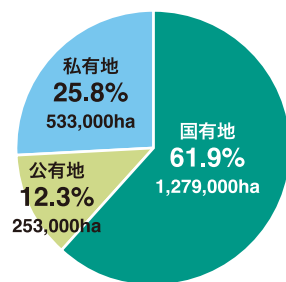
国立公園の管理はゾーニングにもとづいて実施されている。公園区域は、自然環境や景観の特性に応じて、最も厳格に保護される特別保護地区、公園区域の主体をなす特別地域、及び緩衝地域としての普通地域の3つのゾーンに区分されており、樹木の伐採や建設工事など風景に影響を及ぼす活動は、許可または届出の対象となっている。

国立公園の管理は、環境省の地方環境事務所が地方公共団体などの協力を得ながら実施している。各公園には自然保護官が配置され、開発行為との調整、利用施設の整備、普及啓発・インタープリテーション、自然環境のモニタリングなどの業務に携わっている。

日本の国立公園

- | | |
|------------|-----------|
| 1 利尻礼文サロベツ | 19 伊勢志摩 |
| 2 知床 | 20 吉野熊野 |
| 3 阿寒 | 21 山陰海岸 |
| 4 釧路湿原 | 22 瀬戸内海 |
| 5 大雪山 | 23 大山隠岐 |
| 6 支笏洞爺 | 24 足摺宇和海 |
| 7 十和田八幡平 | 25 西海 |
| 8 陸中海岸 | 26 雲仙天草 |
| 9 磐梯朝日 | 27 阿蘇くじゅう |
| 10 日光 | 28 霧島屋久 |
| 11 尾瀬 | 29 西表石垣 |
| 12 上信越高原 | |
| 13 秩父多摩甲斐 | |
| 14 小笠原 | |
| 15 富士箱根伊豆 | |
| 16 中部山岳 | |
| 17 白山 | |
| 18 南アルプス | |

●土地所有別



北海道の自然環境保全

豊かな自然を誇る日本の中でも、原生的な自然が最も多く残されている北海道。その自然を守り、共生し、将来に残していくために、国立公園のほかにも様々な自然環境保全に関するしくみがある。

●自然公園

日本の自然公園には、国立公園のほか、国立公園に準ずる自然の風景地である国定公園(全国に56箇所)、国立公園・国定公園に次ぐ自然の風景地である都道府県立自然公園があり、日本最大の保護地域制度となっている。

●原生自然環境保全地域・自然環境保全地域

ほとんど人の手が加わっていない原生状態が保たれている地域やすぐれた自然環境を維持している地域を、原生自然環境保全地域(全国に5箇所)、自然環境保全地域(全国に10箇所)に指定している。

●世界自然遺産地域

「世界の文化遺産及び自然遺産の保護に関する条約」に基づき、人類にとって普遍的な価値をもつ遺産として国際的に保護・保存されることが決まった自然地域。

●ラムサール条約登録湿地

日本は1980年に、国際的に重要な湿地及びそこに生息・生育する動植物の保全を促進することを目的とする「ラムサール条約(特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約)」に加入し、同時に釧路湿原を登録した(2008年現在、全国で33箇所(130,293ha)が登録)。

●国指定鳥獣保護区

鳥獣(野生に生息する鳥類とほ乳類)の保護繁殖を図るために指定される区域(大規模生息地、集団渡来地、集団繁殖地、希少鳥獣生息地の4区分)。狩猟による鳥獣の捕獲が禁止されるほか、野生鳥獣の保全事業が実施される。

