

●北海道地方環境事務所

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

日本の國立公園 1



利尻禮文佐呂別國立公園

綻放在國立公園的花

利尻雛罌粟  
*Papaver fauriei*



畫・二橋愛次郎

日本自生唯一的罌粟屬的植物，僅生育在利尻山高山帶的岩礫地。7月時長出數支高約20cm左右的花莖，每支花莖的先端僅開一朵花。直徑約3cm左右，淡黃色的花朵。

●稚內自然保護官事務所

〒097-8527 北海道稚內市末廣 5-6-1 稚內地方合同庁舎  
Tel. 0162-33-1100 Fax. 0162-33-1101

●佐呂別原生花園自然教室

〒098-4100 北海道天鹽郡豐富町上佐呂別  
Tel. 090-3113-0299

●幌延遊客中心

〒098-3228 北海道天鹽郡幌延町下沼  
Tel. 01632-5-2077

# 利尻禮文佐呂別國立公園

*Rishiri-Rebun-Sarobetsu National Park*

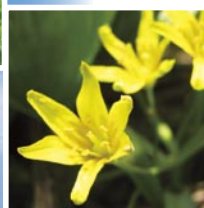
充滿生命的光輝，花朵綻放最北的公園







綻放著蝦夷萱草的佐呂別原野



## 北方的島嶼與原野 華麗的花園與豐沛的大海



屹立著的蠟燭岩（利尻山頂付近）



自海面聳立而上的高山，描繪著波浪般曲線的丘陵，廣大的原野……。  
這個國立公園在短暫的春季到夏季之間，到處都淹埋在花海之中。

花田的散策路徑（礼文島西海岸）



# 利尻禮文佐呂別國立公園

## 禮文島 花之浮島

與利尻島不同的是，一座低緩台地狀的島嶼。緩緩起伏的廣闊草原是高山植物的寶庫，稀有種也很多。西側海岸有延綿不斷的如刀切般的斷崖。



## 利尻島 北方的秀峰

位於利尻島中央的利尻山，無論是從島內，甚至從禮文島以及佐呂別原野的眺望自海上聳立的容姿都是很優美。就此涵義而言，可說是以成為本公園的風景中心點之山岳。與禮文島同樣有很多稀有植物。



## 佐呂別原野 繪出地平線的草原

在低地中是日本最大的高層濕原。海岸細長且連續的砂丘林也保持著原始的姿態。還有 Penke 沼以及 Panke 沼也是越洋而來的候鳥們，無可取代的休憩場所。



## 往公園的交通

從東京、名古屋、大阪、札幌有到稚內的班機。還有從札幌到利尻的班機。鐵路有 JR 從札幌的特急列車。從稚內到利尻、禮文兩島間有定期船班航行。





# 海洋上的獨立峰・利尻島

## 自海面聳立而起的火山島

利尻島是距離稚內市海岸約 20km 處的島嶼，外圍約 60km 約呈圓形的島嶼，全島是由利尻山為主。

利尻山標高 1,721m, 大約 20 萬年前所形成，是約在 7,000 年前左右終止活動的火山。山體是有著很長山裙富士山型的山型，但是山頂一帶，瘦細的稜線尖銳的岩峰群突立，也有數條深峻的山谷，呈現出一副蠻荒的容貌。水澤幾乎都是乾枯的水澤，山麓處有很多湧水。山麓有幾個側火山之外，還有姬沼 Otadomari 沼等湖沼及濕原。

### 島嶼獨特的氣象

高山自海面聳立而起的利尻島，可見到島嶼獨特的氣象。一般而言風很強，特別是在山頂附近更是如此。但是低地處在島嶼的單面處雖然吹著強風，反面處則是無風。島的一半由於濃霧封閉但另一半則是晴天的狀況也常見。

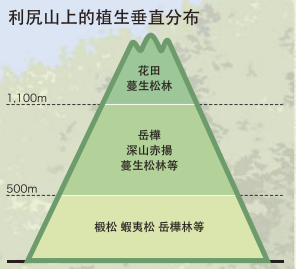
聳立在海洋中的利尻山



### 專 題

#### 明顯的植生垂直分布與高山帶的下降

由獨立峰的特性很容易就得知，利尻山上的植生是依標高而變化。狹小的平地上有海岸草原，稍微往上登高就是以蝦松為主的，岳樺等闊葉樹與針葉樹的混生林。標高約 500m 以上是以岳樺、深山赤楊等為主的森林，也出現了蔓生松。1,100m 左右以上則是蔓生松與高山植物的花田。出現蔓生松帶的高度與其他山相比，本州中部約是 2,400m, 北海道中央部的大雪山則是約 1,800m 處，利尻山是相比之下標高位於相當低之處。這是由於，位於比較北方之處，而且是氣象條件較為嚴酷的海上獨立峰之故。





# 花之島・禮文島

## 平坦的地形與海蝕崖的對照

禮文島位於利尻島西北約 8km 處。禮文島東西約 5km, 南北約 20km, 與利尻島不同的是, 是一座非火山性細長的島嶼。全島是丘陵狀的地形, 最高點是標高 490m 的禮文岳。東側是向海岸緩緩傾斜, 而西海岸由於多是斷崖之故, 聚落集中在東海岸。北部有堰塞湖久種湖。



從桃岩展望台付近遙望西海岸

### 從海岸線出現的高山植物群落

寒冷的氣候條件, 加上島嶼形成已經古老, 由於無暖地系植物的入侵之故, 僅存寒地系植物, 高山植生從海拔 0m 處就出現。被稱為花之浮島, 也是因為如此。雖然森林很少, 但並不是自古久以來就沒有。由於山林火災被燒去, 或是過去鱈魚漁業盛行的時代, 被砍伐作為燃料之後, 由於嚴酷的氣象條件之故森林無法再生, 大部分的地方已經成為細竹原。

蝦夷白山一華



深山芋環

### 西海岸與東海岸的差異

南北狹長的禮文島, 島嶼東西完全不同。斷崖上方的西斜面由於強風不會積雪之故形成草原, 種種花會相互競爭綻放。另一方面, 東海岸在冬季的季風沒有西岸那般強勁之故, 有聚落以及民眾居住生活, 段丘上的斜面是開闊的細竹原。



綻放著千島風露的西海岸



從南方上空看到的禮文島 ( 左 : 西海岸、右 : 東海岸 )

### 專 題

### 利尻，禮文兩島上固有種植物

孤立在海上的利尻・禮文兩島, 在長久歷史之間很多的植物走向獨自的進化之路成為固有種的植物。利尻雛罌粟與牡丹金梅是利尻島的固有種, 而禮文金杯草、禮文敦盛草、禮文薄雪草等皆是利尻島的固有種或固有變種。此外, 也有很多如禮文小櫻等在日本分布於極有限地區的物種。



2

- 1 利尻雛罌粟
- 2 禮文敦盛草
- 3 禮文薄雪草
- 4 禮文金杯草
- 5 禮文小櫻



1



3



4



5





利尻禮文佐呂別國立公園的容貌

# 最北的原野・佐呂別

由上空下望的佐呂別原野

## 存留在日本的貴重大濕原

佐呂別濕原在過去南北長 27km、東西寬 8km, 面積達到 14,600ha, 在北海道的濕原之中, 面積之廣僅次於石狩泥炭地與釧路濕原。在 1960 年代中期以後開發速度加快, 現在已經縮小到剩下約 6,700ha。但仍然與釧路濕原以及尾瀨國立公園的尾瀨原並列為, 日本仍存留的代表性的濕原, 在低海拔之處的高層濕原中是日本最大的。



廣闊的佐呂別原野

### 濕原上的生物們

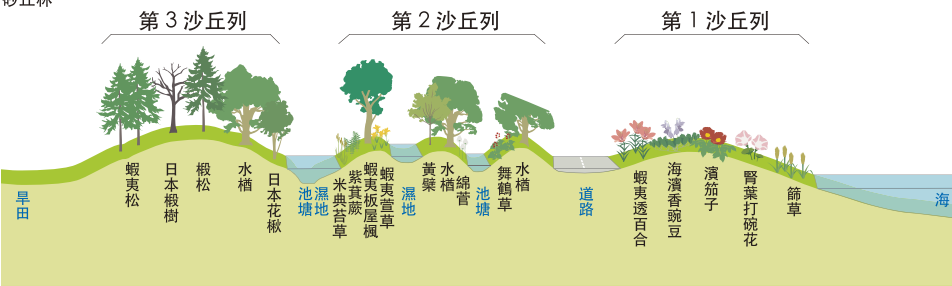
佐呂別原野與海岸砂丘林一帶, 有以蝦夷鹿與東京尖鼠(尖鼠科) 為始, 如長爪鵲鴝、野鶉、長尾雀等多種鳥獸類棲息。在以往僅在日本北海道東部棲息的丹頂鶴在 2004 年以後於佐呂別築巢。此外也可看到白尾海鵬、澤鶩等稀有的猛禽類, 也能見到國內僅分布在北海道北部的爬蟲類孢子蜥蜴。



- 1 丹頂鶴
- 2 島青鴉
- 3 白尾海鵬
- 4 長尾雀
- 5 野鶉
- 6 孢子蜥蜴



砂丘林



砂丘林的斷面圖

### 專 題

#### 濕原開發的歷史與自然復育的措施

氣候寒冷的佐呂別原野, 過去認為並不適合農業利用。北海道開拓正式開始的 19 世紀後半到 20 世紀前半之間, 一部分有進行泥炭的採掘等, 農用地的開發大致僅限於濕原周圍乾燥的丘陵地。第 2 次世界大戰終戰之後, 作為遣返回國者等人的入住, 進入 1960 年代以後, 進行大規模的總合開發事業, 也完成佐呂別放水路等。但是在這個時期, 以往被認為無用土地的濕原, 重新認定其價值, 保育的氣勢高昂, 因此 1974 年時濕原的主要部分被編入國立公園。由以往的開發事業之故, 可看見排水路的開鑿造成濕原乾燥化與細竹的入侵, 以及土砂流入湖沼所帶來的環境變化等影響。因此開始, 以泥炭採掘跡地的濕原復原, 濕原水位低下的防止等目的的自然再生措施。



防止濕原水位低下的堰堤



由上空見到的泥炭採掘遺跡地



# 生物的網絡

## 豐裕的北之海・對馬暖流的恩惠

這個海域內有，東海所產生從日本海北上的對馬暖流分開，通過宗谷海峽到鄂霍次克沿岸的宗谷暖流。以及，全區域位於大陸棚上比較淺的海域之故，生物種類較多。

### 海獅、海豹、海鳥類的棲息

本公園的海域裡，冬季有斑點海豹等的海豹類與海獅回遊。偶爾也可看到海狗的蹤影。夏季時期，利尻島上有黑尾鷗與大黑脊鷗，禮文島的海獅島則有眼框海鵠繁殖。此外還會遇到遷移途中的紅領瓣足鷸與水薺鳥類的大群。



斑點海豹

### 大豆雁

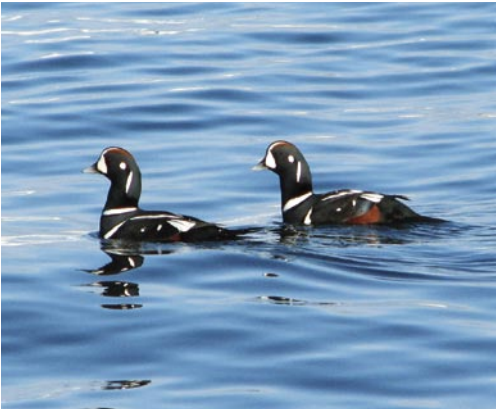
豆雁是大型的雁，有豆雁與大豆雁2種亞種飛渡來日本。大豆雁在勘察加半島繁殖飛渡來日本。飛渡路徑與小天鵝大致相同，由勘察加經由庫頁島在北海道北部上陸，沿北海道西岸南下飛往本州。



小天鵝

### 天鵝類

定期的飛渡來日本的天鵝類有大天鵝與小天鵝2種。其中大天鵝在西伯利亞的泰加地帶繁殖，自庫頁島大多經由北海道東部，往太平洋岸南下。另外，在更北方的凍原地帶繁殖的小天鵝，則由庫頁島在北海道北部登陸，進入佐呂別原野與鄂霍次克海岸的Kutyaro湖休息。然後，由此地沿著北海道西岸的天鹽川與石狩川的主・支流南下，經過苫小牧的Utonai湖飛渡到本州越冬。春天時沿著相反的路線北上，返回到繁殖地。

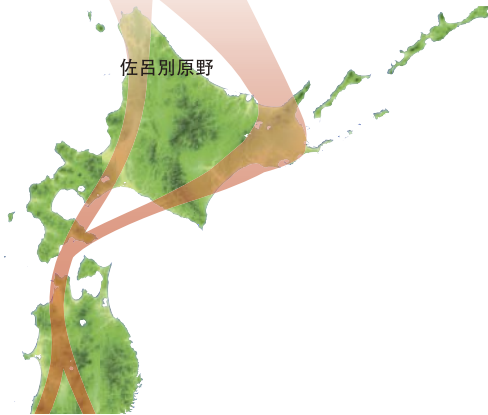


晨鴨

### 候鳥的中繼站

佐呂別原野位於，很多候鳥的移動路線上，是重要的休息與營養補給站。因此，這一帶為了濕地保護之故在2005年登錄于拉姆薩爾溼地公約。此外，週邊的海域有很多長尾鴨等冬候鳥飛來。

候鳥（雁類・天鵝類）飛行的主要路徑



白額雁



# 靠海生活的人們日常生活



## 昆布漁業・海膽漁業

擁有豐富的水產資源的這個海域裡，到處都有好漁場。利尻、禮文兩島的主產業都是漁業，沿岸盛行昆布與海膽漁業。

昆布是大型海藻，日本人很喜愛食用的食品。可利用的昆布約有 15 種，這個海域可採到利尻昆布。昆布漁的最盛期是 8~10 月，在小型船上作「makka」的特殊工具採收。採到的昆布在礫質海濱的晾乾場乾燥，加工成製品。還有在春秋之間可以捕獲到蝦夷馬糞海膽與北紫海膽 2 種海膽。



昆布乾燥



海膽漁業的漁船

### 清掃海岸 為維護資源豐沛的海洋

近來日本的海岸上有著大量人類丟棄漂流物。這些垃圾對景觀帶來嚴重損傷，而且玻璃碎片等危險之物，以及寶特瓶類永遠無法分解的物品，對海岸生態系帶來許多不好的影響。當地的人們定期的清掃海岸，清除漂流而來的垃圾。



昆布漁業的船



元地海岸

由地區居民進行的海岸清掃

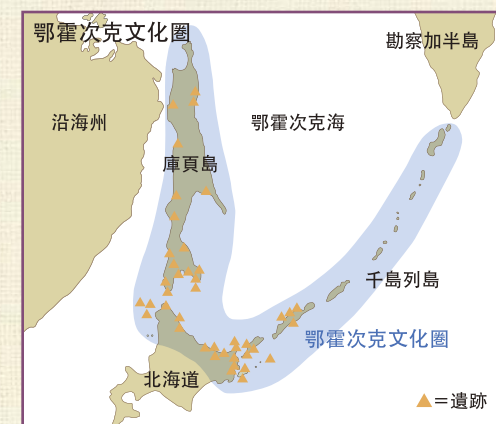
### 專 題

#### 鄂霍次克文化圈的拓廣

7~10世紀左右，北海道與東北地方北部展開以擦文土器為代表的文化。但是在這個時期，包含北海道的鄂霍次克海與利尻・禮文島的日本海北部沿岸，是屬於南千島與庫頁島共同的別別種文化圈。

這個鄂霍次克文化圈，與流冰流來的地區大致重疊。獨特文樣的土器與發達的骨角器製作，以捕捉鯨魚與海豹等漁獵即漁勞為主，飼養狗與豬，也進行雜穀的栽培。並且認為，也有與沿海州的人們接觸。

鄂霍次克文化在，11~12世紀左右被擦文文化吸收而走向衰退。但以其遺跡著名的有網走市的Moyoro貝塚等。在此地區也從，利尻島的亦稚遺跡與禮文島的香深井遺跡等處，有骨角器與骨偶等這個時代的遺物挖掘出土。





# 歡迎來到 利尻禮文佐呂別國立公園

經歷嚴寒而來利尻禮文佐呂別國立公園的自然，是十分優美且很脆弱容易受傷。拜訪公園之時，為了不傷害這珍貴的自然請遵守規則與禮儀。

## 利尻禮文佐呂別國立公園的 散策方式

利尻，禮文兩島中生長著很多固有或稀有的植物種。在享受腳底下寬闊的花田之際，請一定要注意不要走出步道以外。而且折採植物等更是禁止行為。現今「能帶回去的只有照片」已經是一般常識。在利尻山上，走在登山道之外會導致侵蝕加速，也是登山道崩落的原因。在利尻山登山時，請遵守別項中的「利尻守則」。

此外由於濕原是很容易受傷，恢復則需花費很長的時間之故，有木棧道之處，請勿從木棧道走下來。



## 垃圾帶回家

將自己製造的垃圾帶回自己的家裡。無論是看到丟棄的垃圾都會覺得不愉快。而且野生動物會將垃圾當做食物造成習性的異變，甚至也有污水影響到植生的狀況。將垃圾帶回家，只要有心的話是一種簡單可養成的生活習慣。請務必加以實行。

### 利尻守則（利尻山登山的守則）

#### 1 使用攜帶式廁所

攜帶式廁所可在旅館等處購買。登山道的途中設有使用時的專用包廂空間，登山口有使用後的回收區。

#### 2 登山杖蓋上尖端蓋子

登山杖尖銳的前端會挖掘起容易崩落的土壤，為避免加速崩落，使用登山杖時希望能將頂端的蓋子蓋上。

#### 3 不座在植物上面，不踐踏植物

為了不傷害植物，並且減少或防止土的侵蝕，請勿走出步道之外。



### 保育利尻山登山道的對策

利尻山上常常可以看到紅色的火山岩渣。這種火山岩渣特別脆弱，因登山者的踩踏造成植生消失的登山道，容易由於雨或溶雪的流水移動而使得侵蝕進展。特別是利尻山上頂部，登山道上會看到被嚴重挖掘或崩壞之處。為了保育的對策，當地的登山關係者與關係機構相互協力，試行著登山道的補修。在登山之際，在品味利尻山自然的美妙之處，同時也請注意登山道的脆弱，一步一步小心地走。

### 下佐呂別 自然觀察路



本公園內有2處遊客中心。來到國立公園之後，首先進入遊客中心看看。有地區的自然與歷史等的展示，通過常駐職員的解說等，可以取得最新的資訊。而且，通過自然體驗的節目，可以得知濕原的趣味性。

### 佐呂別原生花園自然教室

位於上佐呂別原野的中央地區，在由JR豐富駅往稚內方向的途中。內有佐呂別原野的形成與濕原的構成等的解說展示，從二樓可眺望濕原。此外還有可在濕原內巡迴的木棧道，可以觀察植物與野鳥。



〒098-4100 北海道天鹽郡豐富町上佐呂別 Tel. 090-3113-0299

開館日期和時間：5月至10月 上午9點至下午5點



### 幌延遊客中心

位於下佐呂別原野的 Panke 沼附近。館內展示著佐呂別原野與棲息在此地多樣的動植物。而且有通過長沼到 Panke 沼的木棧道，可以觀察濕原植物與水生植物，以及野鳥。



〒098-3228 北海道天鹽郡幌延町下沼 Tel. 01632-5-2077

開館日期和時間：5月至10月 上午9點至下午5點







登山與山麓以及海岸線的健行

# 利尻島

由稚內搭船到鴛泊約 1 小時 40 分，搭飛行機從札幌（新千歲）出發須約 50 分。島內有沿海岸線一周的道路，也有公車與定期觀光巴士。



- 1 蝦夷杜鵑
- 2 岩弁慶草
- 3 岩梅



利尻山山頂附近

## 利尻山 (1,721m)

登山道有由利尻島北岸的鴛泊或西岸的沓形出發，位於港口的鴛泊出發的路線使用者較多。兩條路線所需的登山時間皆為 10 小時。由於是海上的獨立峰之故，享有的眺望景觀是一絕。但是山頂附近由於山體的崩落嚴重，崩塌的斜面以及狹小的稜線連續之故，須注意落石以及滑落小心行走。在山頂標高 1719m 的北峰以上是禁止通行。而且從沓形路線上的三眺山上方的崩落很嚴重，也有很危險的地方，適合進階的登山利用者。另外在登上利尻山之時為了不傷害自然請遵守利尻手則 (P16)。



登山道沿線綻放的岩薔花和蝦夷杜鵑的花蕾

## 山麓與海岸線的景觀勝地

位於山麓上的姬沼與 Otadomari 沼，還有幾座 Pon 山 (Pon 在愛奴語是指小的意思) 是爆裂火山口的痕跡與側火山。自利尻山出來的峻險山谷，在山麓處都形成廣闊的扇狀地，道出了山頂部的侵蝕的激烈。雨水形成伏流，河川少也可說是這個島嶼的特徵。也由於如此，湧泉很多。湧泉在沿岸海中也有，滋潤了當地的漁場。



由利尻登山道遙望鴛泊

## 姬沼

是山麓代表的景觀勝地，離鴛泊港很近。被原始森林圍繞寧靜的氣氛中，可眺望利尻山。有約 800m 的木棧道，可環繞湖畔一周。

## 鴛泊 pon 山

可以從 pon 山眺望利尻山的全貌。從利尻山登山口北麓野營區有步道，也可以通過 pon 山到姬沼。路途中有被選為日本名水百選的甘露泉水。

## Otadomari 沼

位於島嶼的東南，三面被低矮的丘陵所圍繞。湖岸是蘆葦、莎草類為主的沼浦濕原，與姬沼截然不同。越過北岸的赤蝦夷松林看見的利尻山，與從姬沼所看到的完全不同是尖銳的型態。西方約 2km 處是高層濕原的南濱濕原，有木棧道。



由沼浦展望台看到的利尻山

## 海岸

南端的仙法志御崎、西岸的沓形岬等可以看到流入海底的溶岩等奇岩，也可岩濱上遊玩。利尻山的眺望也很棒。



從仙法志海岸遙望利尻山



利尻山頂附近的岩峰



小梅蕪草的花田





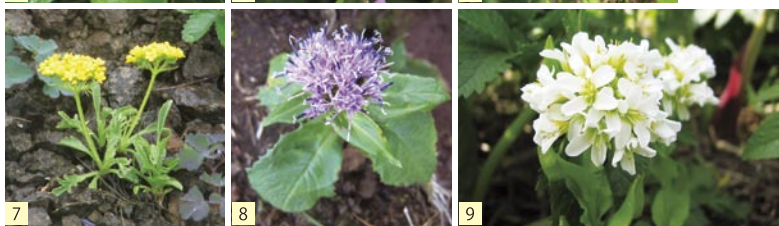
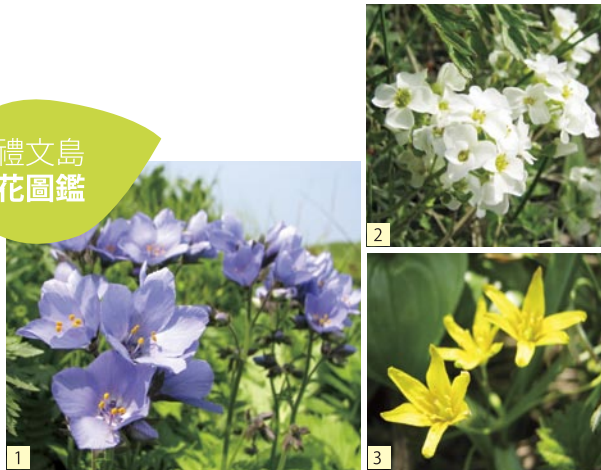
巡迴花之島的健行

# 禮文島

雖然禮文島內最聚集人群的是桃岩周邊，但其他可供觀賞之處很多。

由稚內到禮文島的香深搭船須 1 小時 55 分，由利尻島駕泊到香深則約 40 分。島內有公車與定期觀光巴士。也可騎腳踏車。

## 禮文島 花圖鑑



- 1 樺太花忍
- 2 蝦夷犬薔
- 3 黃花甘菜
- 4 蔓櫛
- 5 櫻草擬
- 6 根室鹽電
- 7 千島金鈴花
- 8 禮文唐飛簾
- 9 濱旗竿



## 西海岸

島嶼西岸由於海蝕崖發達，由陸地上很難窺視其全貌。從元地園地可以眺望地藏岩、貓岩，同時其背後有桃岩聳立。海浪平穩之日時，也可以搭海上小艇探訪名勝。



由海上看到的桃岩

## 桃岩路線

桃岩是形狀如桃子般的岩石，可從桃岩展望台一覽。由岩漿冷卻凝固所形成，表面可看見如洋葱的表皮一般的裂縫（板狀攝理）重重相疊。可以從香深步行到桃岩展望台，在展望台前的管理屋舍處除了步道以外也有車道。從桃岩展望台到元地灯台的西斜面一帶已成為花田。步道延續到南端的知床。



桃岩展望台



由桃岩路線上見到的貓岩



桃岩路線上的花田

## 四小時路線・久種湖

Sukoton 岬位於禮文島的北端。從其南方經由江戸屋山道・Gorota 岬，再經過澄海岬，通過途中的禮文敦盛草的群落地可以返回到濱中，大約 4 小時的散步路線。各處望見的青澄的海洋是一絕景。Gorota 海濱在西海岸是很稀有的沙灘。



禮文敦盛草

久種湖由於砂丘與海相隔絕，是約 60ha 大小的湖泊，南岸有濕原，鋪設有木棧道。春天時有水芭蕉，初夏則有黑百合綻放。湖畔有露營區。



Sukoton 岬上的展望台



岩高蘭

## 禮文岳

禮文岳標高 490m 是禮文島的最高峰。雖然標高低，但山頂一帶是蔓生松、岩高蘭等低木林，有如在本州中部高山帶一樣的氣氛。從山頂可眺望禮文島全體，甚至可看到庫頁島。



花田綿延的四小時路線

遙望西海岸（澄海岬與 Gorota 岬）



# 佐呂別原野

佐呂別原野可由 JR 豐富車站或下沼車站進入。開車的話利用國道 40 號線或海岸的道道稚內天鹽線較好。由豐富駛到海岸的稚畛內有路線公車行駛。

- 1 長爪鵲鴿
- 2 野鴿
- 3 小葦切



## 濕原觀察路徑

原生花園自然教室前的木棧道，鋪設在高層濕原處。這附近泥炭的厚度約 5~6cm 左右，夏季全開的蝦夷萱草是一流的美景，此外也可看見姬石南花、毛氈苔、蔓苔桃（杜鵑科）等，高層濕原特有的，蔓生在地表的植物們。而且也可觀察到野鶉等居住在草原的鳥類。

並且，若是從幌延遊客中心前走在木棧道上的話，除了濕原植物以外，也可看到萍蓬草（睡蓮科）以及蓴菜等水生植物。鳥類除了草原性鳥類以外，長沼、Penke 沼、Panke 沼與週邊農地在候鳥飛渡時期也可看見很多水鳥聚集。



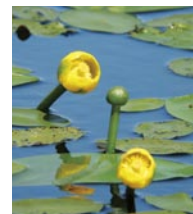
### 綻放著蝦夷萱草的佐呂別濕原



寧靜的砂丘林的沼澤

## 海岸砂丘與濕地地形

佐呂別原野與海之間，有廣大的砂丘林。延長達40km 中有數列的砂丘與海岸線平行排列，砂丘與砂丘之間的低地連續著濕原與小型池沼，是在其他地方不太看得到的景觀，是能讓人感覺到深奧的原始性之處。雖然可以從稚咲內等地進入砂丘林及濕原內部，但是步道不是很明確之故容易迷路，因此建議最好與當地導遊一起散策。



萍蓬草



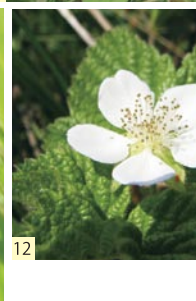
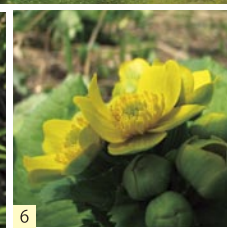
從佐呂別海岸看的利尻山

### 瞭望地點

從稚內沿著日本海岸延長的道道稚內天鹽線沿線，夕來與稚咲內等地，各處都是良好展望景觀的場所。而在，雖在國立公園區域之外，通過公園的內陸側的國道40號線沿線，豐富町宮之台德滿與幌延町名山台也有瞭望台。



夕來展望地

佐呂別  
花圖鑑

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 立擬寶珠  | 7 澤桔梗   |
| 2 三樹    | 8 蔓苔桃   |
| 3 大花獨活  | 9 山鳶尾   |
| 4 朱鸞草   | 10 野花薑蒲 |
| 5 長葉毛氈苔 | 11 蝦夷龍膽 |
| 6 蝦夷立金花 | 12 幌向母  |



## 嚴冬的佐呂別原野 體驗天之涯海之角的嚴冬

拜訪本公園的人們多在春季到夏季之間，在深冬時來訪的人很少。

在本公園享受或穿雪鞋健行或是越野滑雪的人尚屬少數。

但是幾即是嚴冬也有舉辦自然觀察會。受到宗谷暖流的影響因素最低氣溫不像內陸地區般下降。

風勢較弱的溫和的日子裡，可見到冬季佐呂別的美好自然。



雪原上的散步



毛足鶯

### 享受雪中的原野

嚴冬期佐呂別的氣象十分嚴酷。吹雪封閉了視界，由於風將雪往上卷，什麼也看不到的日子也有。享受到冬日原野是，感受到春天來訪的徵兆之時，溫和晴朗之日較好。穿著雪鞋或越野滑雪鞋在原野中散步，由雪上紀錄的動物足跡中，可得知它們的活動樣態。也可了解耐冬的植物們的樣子。也許可以偶遇來過冬的朱雀或雪草鴉。



享受越野滑雪

### 遙望雪晴的利尻山

雪晴的利尻山，展現出與夏季完全不同的莊嚴姿態。由通過佐呂別海岸線的道路，從拔海、浜勇知、稚咲內或其他各處都可見到利尻島。拔海漁港中可觀察斑點海豹。而且，佐呂別原野到處也都有觀賞景點。請找找看喜歡的景點。



紅鶇



雪霽的佐呂別原野





# 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。

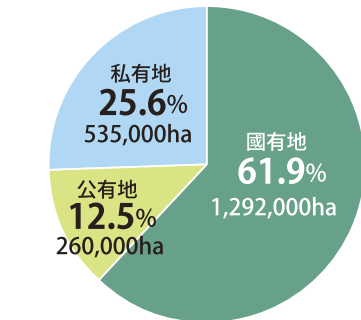
日本的國立公園的成立是不分土

地所有權。公園內的國有地的管理仍有許多公園之外的目的。因此，為謀求以土地所有者為始的各種關係者以及產業活動或土地利用的調整，自然資源的保護與永續利用能夠兩立是日本國立公園管理的基本要件。

國立公園的管理以實施區域制為基礎。公園區域因應自然環境及景觀特性，區分為保護最嚴格的特別保護地區、公園區域主體的特別地區及作為緩衝地區的普通地區等 3 種區域，樹木的砍伐以及建設工事等影響景觀的活動，則須提出申請取得許可。

國立公園的實地管理是由環境省地方環境事務所取得地方公共團體等的協助方能進行。各公園配置自然保護官，執行與開發行為相互調整，利用設施的整備、普及啓發・解說教育、自然環境監控等業務。

●日本國立公園的土地所有划分



## 日本的國立公園

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1 利尻禮文佐呂別 | 19 伊勢志摩        |
| 2 知床      | 20 吉野熊野        |
| 3 阿寒      | 21 山陰海岸        |
| 4 釧路濕原    | 22 瀨戶內海        |
| 5 大雪山     | 23 大山隱岐        |
| 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 阿蘇九重 ( 久住 ) |
| 10 日光     | 28 霧島屋久        |
| 11 尾瀨     | 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 南阿爾卑斯  |                |

## 北海道的國立公園



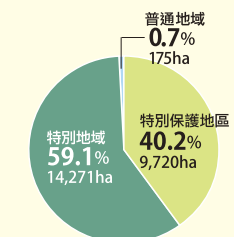
### 1 利尻禮文佐呂別 Rishiri-Rebun-Sarobetsu

指定年：1974.9.20 面積：24,166ha

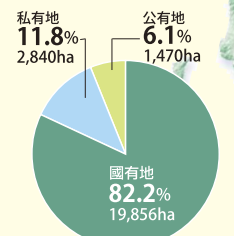
日本最北的國立公園。海上孤立峰利尻島、可見到固有種植物的禮文島、以及散佈於佐呂別川河口廣闊的大佐呂別溼原的三個區域所形成，其特徵是變化豐富的景觀與動植物。

●來訪者數：117 万人 (2007 年)

●保護划分



●土地所有划分



### 6 支笏洞爺 Shikotsu-Toya

指定年：1949.5.16 面積：99,473ha

面積 22 萬 6 千公頃是日本最大的國立公園。形成北海道屋脊的 2000m 級山脈綿延相連，山上散佈著高山植物的大群落是一個原始性很高的公園。北海道棕熊為始的各式各樣的野生動物的棲息在此。



照片：海野孝 大橋年治 小池正一 小林實 小宮山枝里子 作野勝一 橘智行 森本夏彦 八木正和 山田良造 百武充 禮文町 利尻町 (財) 自然環境研究中心 (株) 北海道藝術社



### 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。蝦夷松・蝦夷松的原生林，以及火山活動所形成的湖泊為此處景觀的基礎。讓人感受到具北海道特色咀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

由北海道東北部突起的知床半島的中央部至先端部所構成。幾乎沒有定住人口，殘留著海陸一體所形成的原始生態系，棲息著北海道棕熊、大鷲、海豹類等大型野生動物。2005 年登錄為世界自然遺產地區。



### 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溼地公約中登錄的濕地。



### 5 大雪山 Daisetsuzan

指定年：1934.12.4 面積：226,764ha

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。

