

ガイドブック



Akkeshi-Kiritappu-Konbumori
Quasi-National Park

厚岸 霧多布 昆布森 国定公園

こんぶもり

きりたつぷ

あつけし

湿原と断崖が語る
大地と海の交わり
生命あふれる湿原と海

Interaction between the Earth and the Sea on Wetlands and Cliffs.
-Life-Filled Wetlands and the Sea-

厚岸霧多布昆布森国定公園

Akkeshi-Kiritappu-Konbu mori Quasi-National Park



- 国定公園区域
- ラムサール条約登録湿地
- 乗入れ規制区域
- 北太平洋シーサイドライン
- キャンプ場
- 展望台
- 公園
- 駐車場
- さげ
- カニ
- エビ
- 牡蠣
- ホッキ
- ミルク
- 昆布
- ウニ



国定公園 利用の ルールと マナー	ゴミはすべて お持ち帰りください	動物や動物の卵、植物は とらないでください	野生動物、野鳥にエサを 与えないでください	歩きタバコは ご遠慮ください	キャンプや焚き火は決められた 場所以外でしないでください
	遊歩道や木道を外れて 歩かないでください	地域住民や環境など 周囲への配慮をお願いします	落書きは「器物破損」 という犯罪です	ヒグマの出没に 注意してください	エゾシカの飛び出しに 注意してください

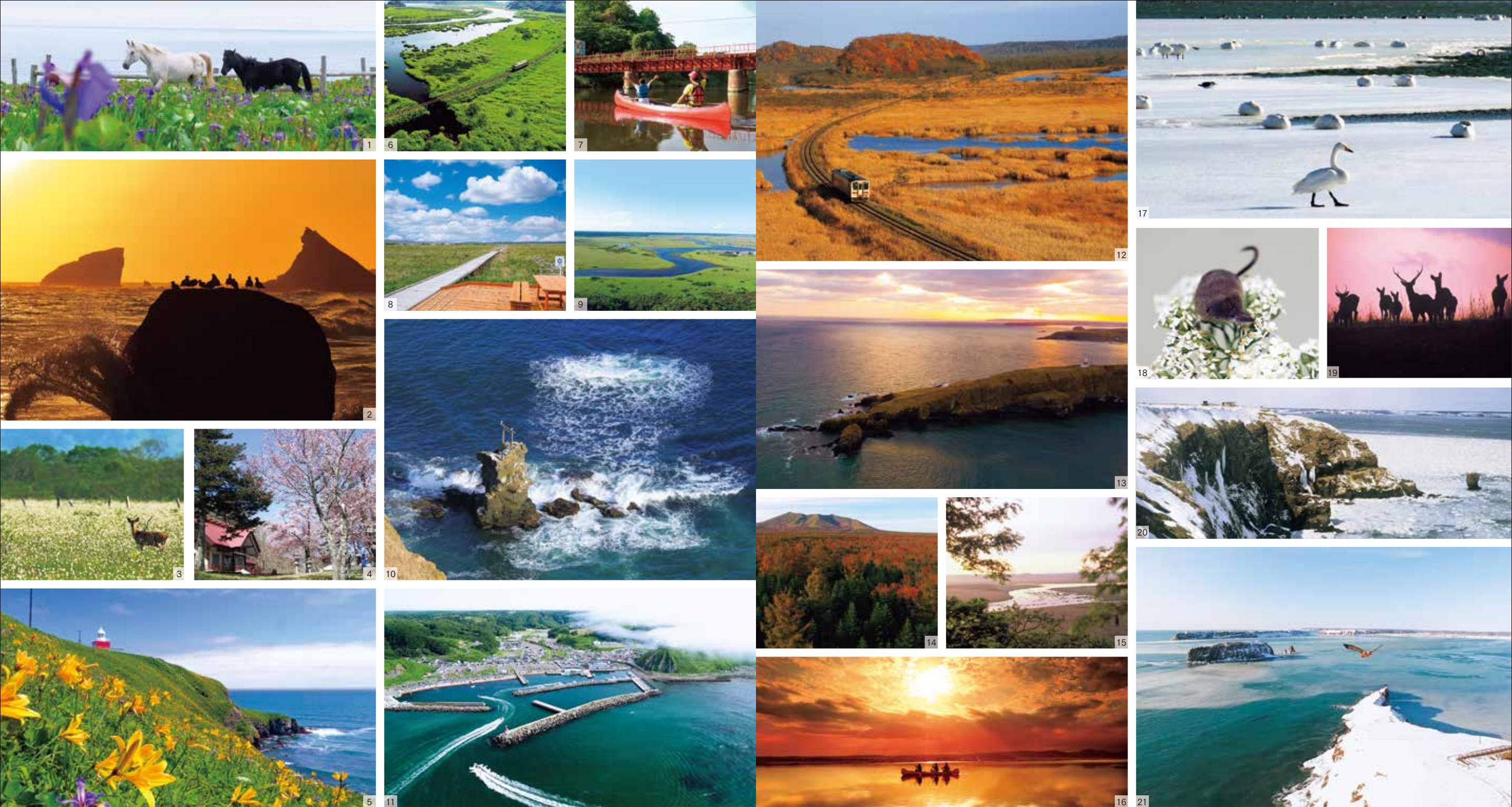
北太平洋シーサイドライン

— 岬と花の霧街道 —

北太平洋シーサイドラインは、十勝管内の広尾町から根室市のノサップ岬まで全長約320kmにもわたる海岸線の総称です。その中でも、本国定公園区域の釧路町・厚岸町・浜中町の3町にまたがる海岸沿いの道路は、雄大な湿原景観や沿岸の岩礁・奇岩を眺望できる、自然が作り上げる美しい景観を楽しめる道東屈指の観光ドライブルートとして、「岬と花の霧街道」と呼んでいます。



昆布森海岸エリア(釧路町)



あつけし きりたつぷ こんぼり
厚岸霧多布昆布森国定公園

2021年3月30日に指定された厚岸霧多布昆布森国定公園は、北海道東部の太平洋側に位置する。国内で58か所目、道内では6か所目の国定公園となり、道内での新たな国定公園の指定は、1990年の暑寒別天売焼尻国定公園の指定以来、約30年ぶりとなる。釧路町、厚岸町、浜中町、標茶町の4町にまたがるその総面積は、41,487ha（うち陸域32,566ha）にも及び、釧路湿原国立公園（28,788ha）の約1.4倍と広域な公園だ。海岸線の後退と砂の堆積で形成された「霧多布湿原」、河岸に水をため続けることによって形成された「別寒辺牛湿原」といった形成過程が異なる2つの湿原が、ほぼ原生的な状態で残され、また、海が後退した後も水を湛えたまま残る、「厚岸湖」「火散布沼」などの海跡湖のほか、昆布森から尻羽岬、愛冠岬から琵琶瀬に至る海岸線の海食崖、さらには、「大黒島」「嶮暮帰島」の島々など、変化に富んだ景観が広がっている。

Contents

- 2 厚岸霧多布昆布森国定公園地図
- 4 厚岸霧多布昆布森国定公園概要
- 6 大地が語る湿原と断崖の物語
- 8 湿原と断崖を包み込む自然の不思議
- 10 湿原や断崖が育む木々や草花
- 14 湿原や断崖に生きる動物たち
- 18 森から川へそして海へ 自然を守り生命を育む
- 20 自然を生かし自然に生かされる風土
- 22 カヌーツーリングコース
- 24 大きな自然に包まれるキャンプ場
- 25 国定公園外のキャンプ場
- 26 厚岸霧多布昆布森国定公園内外を巡るおすすめ周遊ルート
- 28 自然が生み出すかけがえのない宝もの
- 29 宝ものを守り育み自然と共に生きるまち
- 30 鉄道で巡る厚岸霧多布昆布森国定公園

Photo caption

- 1.原生花園あやめヶ原/厚岸町
- 2.タコ岩、トド岩/釧路町
- 3.春のエゾシカ/釧路町
- 4.厚岸神社/厚岸町
- 5.霧多布岬（湯沸岬）/浜中町
- 6.別寒辺牛湿原/厚岸町
- 7.別寒辺牛川/厚岸町
- 8.琵琶瀬木道/浜中町
- 9.霧多布湿原/浜中町
- 10.帆掛岩/釧路町
- 11.昆布森/釧路町
- 12.別寒辺牛湿原/厚岸町
- 13.霧多布岬（湯沸岬）/浜中町
- 14.西別岳/標茶町
- 15.霧多布湿原/浜中町
- 16.琵琶瀬川/浜中町
- 17.越冬するオオハクチョウ/厚岸町
- 18.トウキョウトガリネズミ/浜中町
- 19.冬のエゾシカ/浜中町
- 20.湯沸岬灯台から望む断崖/浜中町
- 21.浜中小島/浜中町

大地が語る 湿原と断崖の物語

かつて湖や沼だった湿原、そこに流れるいくつもの川、
その上流に広がる豊かな深い森。
海岸沿いに連なる断崖絶壁と、太平洋に浮かぶいくつもの島。
この自然風景は、どのようにして誕生したのだろうか。



1



2

3

4

1. 別寒辺牛湿原 (厚岸町) 2. キトウシからの奇岩 (釧路町) 3. 浜中小島 (浜中町) 4. 霧多布湿原と琵琶瀬川 (浜中町)

チャンベツ地区にあるカラマツの森が国定公園に指定された標茶町から車を走らせる。国道391号を南下し、道道142号で根室方面へ。別名「北太平洋シーサイドライン」と呼ばれる海岸線を進み、昆布森漁港を過ぎて登りに入る。釧路地方特有の、背丈の低い樹林に囲まれさらに進むと、釧路町の難読地名看板が現れる。伏古と書かれた看板から、国定公園海岸エリアの始まりだ。キトウシ野営場への道に入った途端、鬱蒼と茂る国有林が両脇に迫る。しばし未舗装の林道を走ると突如として視界が開け、野営場が姿を現す。見渡す限りの海原と遙か下に波打ち際や岩が見え、眺望がよい。道道へ戻り、セキネップ展望広場で太平洋を眺めながら小休憩した後、尻羽岬へ。風が吹き渡る草原を700mほど歩くと、足下に岩石が波に侵食されて切り立つ海食崖が見える。高度差が50~100mもある所から、恐る恐る崖下を覗き込むと、頭の上に鳥居を乗せた帆掛岩を波が洗う。視線を東に向ければ、大黒島、厚岸小島が太平洋にぽっかり浮かぶ。釧路町から浜中町まで、堅い岩層の岩石海岸が湾や入り江、岬の突出を繰り返し、釧路町のシロ岩、立岩、トド岩、タコ岩、ローソク岩、帆掛岩、厚岸町

の夫婦岩、浜中町の立岩、窓岩など奇形の離れ岩が点在する。優れた海岸景観がこの国定公園の見どころのひとつだ。釧路町仙鳳趾に入ると右手に厚岸湾が広がる。厚岸町おぼろで国道44号に入り厚岸町市街地へ。朱色の厚岸大橋を渡る途中、厚岸湖に牡蠣島弁天神社が見える。厚岸湖は、周囲約25kmの汽水湖で、北から別寒辺牛川が注ぎ、さらに、天然の水路で厚岸湾へつながる川の上流域には、低層湿原の中心部に原生的な高層湿原が発達する別寒辺牛湿原が広がる。愛冠岬、原生花園あやめヶ原と巡り、道道123号で浜中町へ入る。伝説が残る涙岬、藻散布沼、火散布沼を経て、琵琶瀬展望台に降り立ち、太平洋を背に霧多布湿原を見渡すと、淡水の湖沼が数多く残された独特の景観に出会える。東へ進み、琵琶瀬橋にさしかかると、晩暮帰島が姿を現す。旧琵琶瀬小学校 (現NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト) あたりから、右手に浜中小島、アゼチの岬を見通す海岸風景、左手に霧多布湿原が続く。浜中町榊町を過ぎ、道道142号へ直進する。トンネルを通り、丘陵をぬけて公園東端の幌戸沼へ着いたときには、辺り一面が海霧に覆われていた。



太平洋に連なる海食崖 (浜中町)

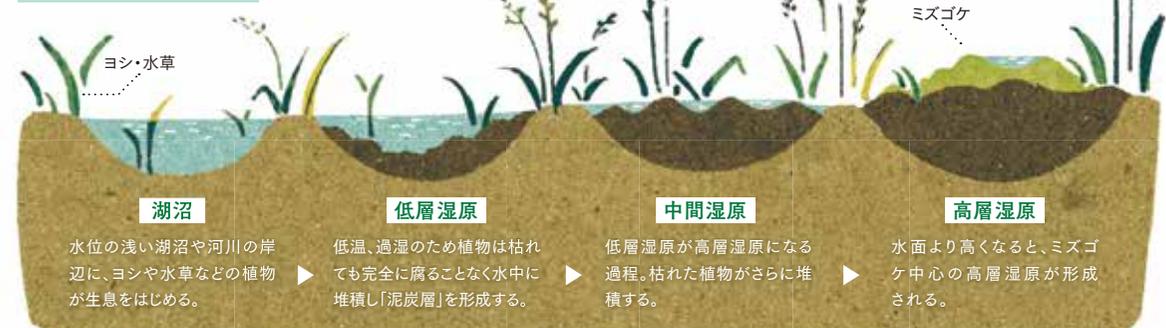
釧路地方の地質概要

- 根室層群 (白亜紀、古第三紀)
- 浦幌層群: 舌辛層、尺別層、天寧層、雄別層、別保層、春採層 (古第三紀)
- 厚内層群厚内層 (新第三紀)
- 釧路層群: 塘路層、達古武層、東釧路層 (第四紀)
- 阿寒火山: 火砕流堆積物 (第四紀)
- 大栗毛層 (第四紀)
- 屈斜路軽石流堆積物 (第四紀)
- 河岸段丘堆積物、低位・高位河岸段丘堆積物 (第四紀)
- 摩周火山灰層 (第四紀)
- 風運湖層 (第四紀)
- 低層・中間・高層湿原堆積物 (第四紀)



※17ページ掲載「厚岸水鳥観察館」「愛冠自然史博物館」「霧多布湿原センター」「標茶町博物館〜ニクイト〜」など、歴史・民俗・産業・自然科学などに関する資料を展示している釧路管内の施設に詳細情報が展示されています。
※20万分の1地質図幅 釧路・根室 (産総研地質調査総合センター <https://www.gsj.jp/Map/Jp/geology2-1.html>) を使用し、(関)須田製版が地質概要図として編集・作図したものです。

高層湿原ができるまで



湿原と断崖を包み込む 自然の不思議



道東の初夏の風物詩のひとつに、^{うみぎり}海霧に覆われる湿原と断崖の風景がある。
^{くしろ}釧路地方で生まれ育った人々にとっては、記憶の中の原風景ともいえるだろう。
人間の^{えいち}叡智をはるかに超える、道東の自然が織りなす不思議な現象だ。

太平洋側に位置する国立公園の海岸エリアは、春から夏にかけて海霧が発生する。その年間霧日数は、100日前後にもなる。釧路地方の海霧を理解するためには、日本近海における海流と、気団を理解する必要がある。日本近海では主に、親潮、黒潮、対馬海流、リマン海流の4つの海流が知られている。これらの海流は、赤道付近から北に流れてくる暖かい海水（暖流＝黒潮と対馬海流）と、北極圏から南に流れてくる冷たい海水（寒流＝親潮とリマン海流）に分けることができる。このうち、暖流の黒潮と寒流の親潮が海霧発生に大きく関わっている。

夏になると、湿った南風が吹き込むようになる。これは、日本に夏をもたらす「太平洋高気圧」が大きく張り出してくるからだ。高気圧からは、常に時計回りに大気が流れ出すため、南風が吹く。この南風ははじめに、暖流の黒潮上空を通過する際に暖められ、「暖かく湿った空気」となる。そして、北緯40度以北（岩手県北部付近）で、寒流の親潮上空を通過する際に少しずつ冷やされる。空気中に存在できる水蒸気の量は、空気が暖かいほど大きく、冷たいほど小さいため、寒い日に息が白くなるように、暖かく湿った空気が急激に冷やされると、その中の水蒸気は行き場を失い霧となる。

釧路地方の霧は、海上で発生した霧がそのまま南風によって到達することから、海で発生した霧、すなわち「海霧」と呼ばれている。海霧は、一日中継続することは少なく、一日の中でも何度も海霧がかかったり、海に後退したりを繰り返す。霧の日が多い理を知ると、海霧が出たり晴れたりすることに納得し、かりそめ海霧専門家として、誰かに話したくなってしまふ。

一方、道東晴れの凜とした空気の季節となる冬は、晴天が続く、日照時間が多くなる。冷え込んだ風のない日の朝には、海の表面に「はすの葉」状の水ができることがある。これは、海水温が-1.8℃程度になると、水面に数ミリ程度の小さな針状の氷の結晶がたくさん浮遊し、これらが互いに集まって層をつくり成長し、直径30cmからときには3m程、厚さ10cm程の「はす葉氷」となるためだ。

ほかにも、太平洋の大海原から強風が吹きつけ、波しぶきに打たれた断崖は、まるで滝が岩肌に残りつきたかのごとく、氷柱が垂れ下がる現象が起こる。また、内陸が放射冷却で冷え込み、気温が氷点下20℃以下になると、冷えた空気が川に沿って海に流れ出す。海水温との温度差が12～15℃以上になると、「けあらし」が発生する。



1. 海霧 2. 海上のはす葉氷 3. 凍りつく断崖 4. けあらし

ちょっと立ち寄り 豆知識 不思議な地名

国立公園を有する釧路町、厚岸町、浜中町、標茶町の地名クイズです。北海道民でも頭をひねってしまう難読レベルを、3つご用意しました。

Lv.1	読めるかな？	Lv.2	読めたらすごい！	Lv.3	なぜ？ どうして？ 読めたら天才！
1.	跡永賀 ()	1.	浦雲泊 ()	1.	重蘭窮 ()
2.	茶安別 ()	2.	五十石 ()	2.	片無去 ()
3.	末広 ()	3.	愛冠 ()	3.	別寒辺牛 ()
4.	奔幌戸 ()	4.	火散布 ()	4.	嶮暮帰 ()

※答えは、31ページをご覧ください。

涙岬・立岩の物語

昔、^{にしん}鯨漁が華やかなりし頃、^{あつけし}厚岸の若者と霧多布の網元の娘が恋に落ちた物語です。ある嵐の日、厚岸から船で霧多布へ向かうとき、ここまで来て座礁し、若者は海の底へ消えてしまいました。それを知った娘は、この断崖に立って泣きながら、声をかぎりに若者の名前を呼び続けていたといえます。今でもこの岬を訪れると、断崖に、悲しい娘の顔を見ることができます。立岩は、断崖で若者を待つ娘の悲しい叫びに向かって、若者が一步一步岸にたどりつこうとする姿にも見えます。嵐の夜には、娘の悲しいむせび泣きと、若者の恋こがれて叫ぶ声が、風とともに聞えてくるといいます。



湿原や断崖が育む 木々や草花

年間を通して気温が低めな釧路地方は、国内で最も涼やかな気候だ。本州では山地でしか見ることのできない高山植物を、海岸の草原や湿原で見ることができるのも、大きな特徴のひとつだ。

尾幌川、別寒辺牛川などが流れる別寒辺牛湿原。大部分は、ヨシ、スゲ、ハンノキが広がる低層湿原だが、1989年に手つかずの原生状態で、イソツツジ、チャミズゴケ群落などが分布する高層湿原が発見された。そのまわりの低層湿原には、ヒメミズトネボ、クシロハナシノブなどの貴重な植物も見ることができる。別寒辺牛川が流れ込む厚岸湖は、北海道を代表する塩生植物「アッケシソウ（別名サンゴソウ）」の発見地としてその名が広まった。北西側にある大別川流域には、日本で唯一といわれる、ヨツバシギナモの生育が確認されている。幾層もの砂丘に仕切られ、海岸に形成された霧多布湿原では、主要部分と西にある火散布沼、藻散布沼を合わせた2,504haが、ラムサール条約登録湿地となっている。また、中央部は、「霧多布泥炭形成植物群落」として、国の天然記念物にも指定されている。ヨシ、スゲ、ハンノキの間にヤチボウズが並ぶ低層湿原と、春から秋まで色とりどりの花が咲き、「花の湿原」と呼ばれる中間湿原、ミズゴケ塊の上に、

ツルコケモモ、ガンコウランなどの高山植物が密生し、エゾカンゾウ、ワタスゲなども生育する高層湿原、ウミミドリなどの塩生植物が生育する河口部の塩湿地と、霧多布湿原は、訪れる人に多様な姿を見せてくれる。霧多布湿原センターの麓にある「やちぼうず木道」、霧多布湿原の中にまっすぐ伸びる「琵琶瀬木道」、海岸線沿いに続く「仲の浜木道」、琵琶瀬川の河畔にある「奥琵琶瀬木道」を実際に歩くと、百聞は一見に如かずの体験が待っているはずだ。海岸エリアは、強い風の影響で変形した、樹高の低い木々が生い茂る森林が点在し、釧路町昆布森から尻羽岬にかけて、トドマツ、ダケカンバ、ミズナラ、エゾミヤコザサなどが分布する。厚岸町の原生花園あやめヶ原は、ヒオウギアヤメを中心に、ヒメイチゲ、ゼンテイカなどの花々が、彩りを添える。浜中町の幌戸沼の周りは、ヨシが占める低層湿原が分布しているが、湖岸から離れた場所では、オオミズゴケをはじめ、ツルコケモモ、イソツツジなど、高層湿原の要素を含む植生が見られる。



ヤチボウズ

ヤチボウズ

湿原の周辺や沢を歩くと、つぼをふせたような形で高さ30～40cmの草のかたまりを目にすることがある。これは、カブスゲなどスゲ類の株が地表から持ち上がり、毎年同じ場所で古い株の上に生い茂り成長したもので、「ヤチボウズ」と呼ばれている。漢字で書くと、「谷地坊主」「野地坊主」で、まるで坊主頭のように見える株が谷地といわれる湿原にあることから、このように呼ばれ始めたと考えられている。

ヤチボウズができるまで



スゲ類が生い茂り、株をつくる。

凍てつく冬期間の土壤凍結による地面の持ち上がりと共に、株も持ち上げられる。

春になると古い株の上に新しい株が生い茂る。根もと雪融けの水でえぐられる。毎年、この作用がくりかえされて、「ヤチボウズ」が成長する。しっかりとたまったヤチボウズの株の中は、アリやクモの住みかとして利用され、ときにはサンショウウオが越冬のために潜り込んでいたりもする。

森と木々の探訪

移りゆく時の中、大地にしっかりと根を張り歴史を見守り続ける。4つの町に今も静かに息吹き続ける木々を訪ねる。

1・3は「国有林」、2は「私有地」、4～7は「道有林」です。木々を訪ねるには、ルールとマナーを守りましょう。詳しくは、Webサイトをご確認ください。

国有林への入林



北海道森林管理局

道有林への入林



北海道釧路総合振興局森林室

仙鳳禅寺



昆布森シレバ自然休養林（釧路町）

針葉樹と広葉樹が入り交じる豊かな自然環境。森林風景に優れ、ハイキングやキャンプと、自然での休養に適した穴場でもある。



1

仙鳳禅寺の双龍杉（釧路町）

1908年頃に青森県から取寄せた杉の苗木を住職が育て「双龍杉」と名付ける。1974年4月に北海道での休養に適した穴場でもある。



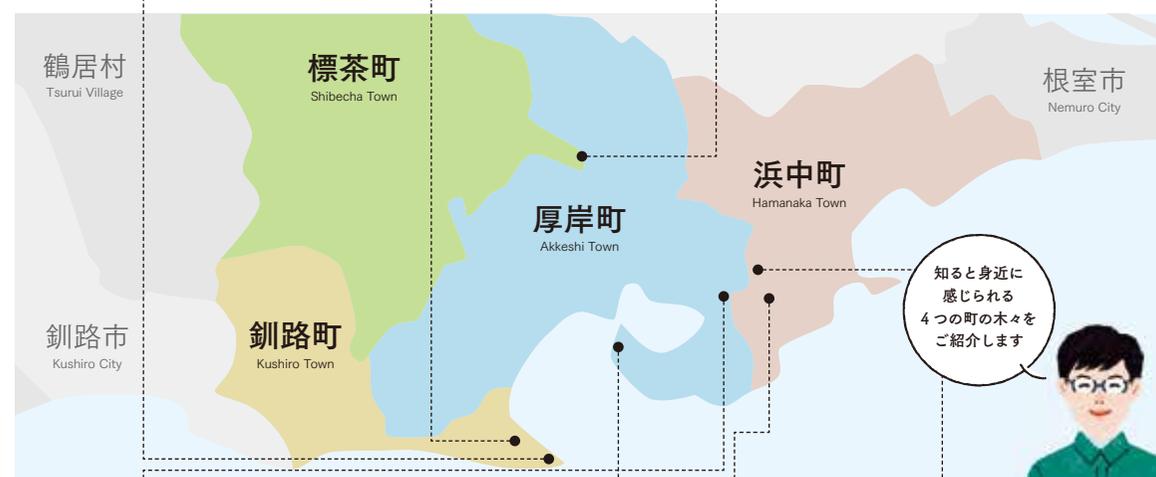
2

パイロットフォレスト（標茶町・厚岸町）

別寒辺牛川中流に位置する国有林約20,000haのうち、計画的に造成された10,778haの区域。1956年から造成がはじまり、10年の歳月をかけ、カラマツを主体とした約7,800haの森林を造成。半世紀を経て、造林地は木材資源供給の場として、また、厚岸湾につながる別寒辺牛湿原の水源として、重要な役割を果たしている。



3



知ると身近に感じられる4つの町の木々をご紹介します



4

シナノキ巨木（厚岸町）

厚岸町別寒辺牛エリアの道有林にそびえる、樹齢およそ200年以上のシナノキ。風濤林道から、少し歩いたところにある。



5

厚岸樹木園（厚岸町）

針葉樹と広葉樹の入り混じった天然林の中に、道内樹種53種、道外樹種16種、外国樹種13種の約800本の樹木が植えられている。



6

いっぶくの松（浜中町）

樹齢400年以上のイチイの木。昔からここを通る人の憩いの場所として親しまれている。道道火散布一茶内停車場線沿いにある。



7

シロエゾマツ保護林（浜中町）

クロエゾマツの変種（1951年、館脇教授鑑定）であり、道内8地域で確認されている希少種で、中でも浜中町の保護林は、まとまって生育している。

花ごよみ

春の雪解けとともに草花が芽吹き、釧路地方に花の季節が訪れる。
 国定公園や釧路町・厚岸町・浜中町を結ぶ「岬と花の霧街道」は、
 可憐な野の花が次々に見頃を迎える。

※開花時期はその年の気候によりずれがあります。※17ページ掲載の施設で、詳しい情報を知ることができます。

植物の名前	4月	5月	6月	7月	8月	9月
フクジュソウ	*	*				
ミズバショウ	*	*				
キバナノアマナ		*				
エゾネコノメソウ		*				
エゾエンゴサク	*	*	*			
エゾヤマザクラ		*				
エゾオオサクラソウ		*	*			
エンコウソウ		*	*			
ユキワリコザクラ		*	*			
オオバナノエンレイソウ		*	*			
ミツガンワ			*			
バイケイソウ			*	*		
イソツツジ			*	*		
クロユリ			*	*		
クシロハナシノブ			*	*		
シコタンキンポウゲ		*	*	*		
ハクサンチドリ			*	*		
センダイハギ			*	*		
ハマナス			*	*	*	
トウゲブキ			*	*	*	
エゾノカワラマツバ			*	*	*	
ワタスゲ(綿毛)			*	*		
カラマツソウ			*	*		
フタマタイチゲ			*	*		
ゼンテイカ(エゾカンゾウ)			*	*		
ヤナギトラノオ			*	*		
ウミミドリ			*	*		
ヒオウギアヤメ			*	*	*	
ヤマブキショウマ			*	*	*	
ギョウジャニンニク				*		
エゾノシモツケソウ				*		
エゾカワラナデシコ				*	*	
オオハナウド				*	*	
ノハナショウブ				*	*	
エゾフウロ				*	*	*
エゾスカシユリ			*	*	*	
ナガボノワレモコウ				*	*	*
ツリガネニンジン				*	*	*
ホザキシモツケ				*	*	
サワギキョウ				*	*	
ノリウツギ				*	*	
タチギボウシ				*	*	
エゾリンドウ				*	*	*
カラフトブシ				*	*	*
アキカラマツ				*	*	*
エゾミソハギ				*	*	*
エゾナミキ				*	*	*
アッケシソウの紅葉						*



1. ヒオウギアヤメ 2. ネムロコウホネ 3. ツルコケモモ 4. エゾカワラナデシコ 5. エゾノカワラマツバ 6. エゾナミキ 7. トウゲブキ 8. ワタスゲ 9. アッケシソウ
 10. ウミミドリ 11. イソツツジ 12. エゾフウロ 13. ホザキシモツケ 14. クシロハナシノブ

似ている花の見分け方

一日しか咲かず、朝に咲いたものは夕方にしぼんでしまう

ゼンテイカ
(エゾカンゾウ)

上向きに咲く花びらの内側にそばかすのような斑点がある

エゾスカシユリ

花びらは5つに裂けていて、片側に偏っている

サワギキョウ

花びらは6個で、紫色の筋がある

タチギボウシ

外側の花被片の基部に黄色地に紫色の網目模様がある

ヒオウギアヤメ

外側の花被片の基部中央に黄色の斑紋がある

ノハナショウブ

湿原や断崖に生きる動物たち

日常生活の中で、野生動物との関わりを意識する人は多くないかもしれないが、
厚岸霧多布昆布森国定公園では、ふとした拍子に野生動物と出会うことがある。
そんなときは、驚きと感動の歓声はぐっと飲み込み、静かに見守ることが大切だ。



ラッコ

厚岸町の愛冠岬は、エゾシカと出会う確率の高い場所のひとつだ。愛冠岬へと続く遊歩道を歩いてみると、愛冠自然史博物館周辺の森や愛冠岬の先端にある「愛の鐘ベルアーチ」手前の草原で、四股の角を持つ森の神のようなオスのエゾシカや、草をもりもり食べるメスや若いオスの群れと出会うかもしれない。この地に生息するエゾシカは過度の警戒をせず、また、人と馴れ合う様子もなく、程よい距離感でありのままの姿を見せてくれる。道東では、キタキツネやエゾシカ、オジロワシなどの野鳥がごく身近にいることが暮らしの一部になっている。

湿原エリアには、国指定特別天然記念物のタンチョウが生息するほか、厳冬期でも全面が凍りつくことのない厚岸湖、火散布沼、藻散布沼は、同じく天然記念物のマガンやヒシクイなど渡り鳥の一大渡来地となっていて、オオハクチョウをはじめとするガンカモ類の越冬地にもなっている。さらに、厚岸湖周辺や霧多布湿原には、大型猛禽類のオオワシやオジロワシが越冬するなど、別寒辺牛湿原を含むその周辺は、国指定「厚岸・別寒辺牛・霧多布鳥獣保護区」に指定され、多くの水鳥が生息する国際的に重要な湿地として、1993年にラムサール条約登録湿地となり、国際

的に高い評価を受けている。代表的な哺乳類では、先に述べたエゾシカ、キタキツネ、希少な種では、世界最小の哺乳類のひとつとして知られ、日本では北海道だけに分布するトウキョウトガリネズミが生息している。鳥類では、クマガラ、キビタキなどの陸鳥と、水鳥の多くの種が生息し、両生類では、エゾサンショウウオ、魚類ではイトウ、昆虫類では、カラフトイトトンボなどがあげられる。海岸エリアは、大黒島がゼニガタアザラシの生息地であるほか、コシジロウミツバメの繁殖地となっていることから、1951年に島の南西部が「大黒島海鳥繁殖地」として、国の天然記念物に指定されている。さらに、島全体が国指定「大黒島鳥獣保護区」となっている。ゼニガタアザラシは、尻羽岬、霧多布岬周辺にも生息しているが、特に大黒島は、繁殖期、換毛期を問わず個体数が多く、安定した生息地になっている。霧多布岬周辺の海では、絶滅危惧種に指定されているラッコの繁殖が確認されており、個体数の増加が期待される。浜中町の小島はかつて、国内希少野生動物種に指定されているエトピリカの繁殖地であったことから、浜中町では、再繁殖を目指した取り組みが行われている。



6



6



7



8



2



3



9



10



4



5

1. タンチョウ 2. クマガラ 3. エゾフクロウ 4. オオワシ 5. オジロワシ
6. ゼニガタアザラシ 7. エトピリカ 8. オオハクチョウ 9. エゾフクロウの幼鳥
10. エゾモモンガ

世界最小の哺乳類！ トウキョウトガリネズミ

トウキョウトガリネズミは、ユーラシア大陸北部に分布するチビガリネズミの亜種で、名前に「トウキョウ」とついているのに、日本では北海道だけに生息している。「ネズミ」とついているのにモグラの仲間。体はとても小さく、45～49mmで、尻尾は約30mm、体重は1円玉2枚ほどの約2gで、鼻先は長く突き出ている。名前の由来を調べると、「1903年に新種として発表されたとき、標本ラベルに『Yezo(蝦夷→北海道)』と書くところを、『Yedo(江戸→東京)』と間違えて記してしまったから」といわれている。1957年に北海道で再発見されるまで、本州に分布する謎の種類といわれていた。環境省絶滅危惧種に指定されている。

CHECK POINT

寒冷地の腐植層など、土の中で生活をしている。厳寒期でも冬眠しない。昆虫やムカデ、ミミズ、クモなど、土の中にある小動物を食物にしている。



トウキョウトガリネズミ

エゾシカ

豆知識

角の枝分かれの数を数えると、3歳までは年齢が分かる。角は春先につけ根から落ちて、一年に一度生え変わる。



メスは年齢の見分けがあまりない！
エゾシカのメスは角が生えないため、見た目では正確な年齢がわからない。

野生動物の子育て・子離れ

豆知識

野生動物と人が共生する道東では、野生動物の生態を知ることも、共に生きる重要なポイントのひとつ。



キタキツネ

3月～4月に地面の巣穴で出産。子育ては4月～8月くらいまで続き、9月～10月になると、子キツネは親キツネと別れて生まれた場所からいなくなる。



エゾシカ

5月～7月に産出。母親と子どものペアで行動することもある。数十頭の群れになることもある。オスは単独生活が多いが、若いオスは群れをつくることもある。



ヒグマ

冬眠中の1月下旬～2月上旬に産出。子育てはメスが行う。子グマは1歳半～2歳半の夏頃、独り立ちする。この時期に若いオスが市街地に迷い出てしまうことがある。



ラッコ

通年産出するが、5～6月が多い。子育てはメスが行う。母親は、潜水、毛づくろい、食べられるえさ、石など道具の使い方を子どもに教え、時期がくると子どもを置き去りにして独り立ちさせる。

鳥ごよみ

2つのラムサール条約登録湿地を有する厚岸霧多布昆布森国定公園は、希少な野鳥が数多く生息する日本屈指の野鳥観察地。四季折々にその鳴き声を聞き姿を見ることのできる、大自然の宝庫だ。

※野生動物ですので必ず見られるとは限りません。※17ページ掲載の施設で、詳しい情報を知ることができます。

野鳥の名前	季節	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
オジロワシ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
タンチョウ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
エゾライチョウ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ハシブトガラ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ミヤマカケス	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ヤマゲラ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
シマエナガ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
キバシリ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ヒガラ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ノスリ	留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
コマドリ	夏鳥		🐦	🐦	🐦	🐦	🐦						
ウグイス	夏鳥		🐦	🐦	🐦	🐦	🐦						
エゾセンニュウ	夏鳥		🐦	🐦	🐦	🐦	🐦						
ベニマシコ	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦					
エゾムシクイ	夏鳥		🐦	🐦	🐦	🐦							
ミソサザイ	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦							
コルリ	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦							
ノビタキ	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦							
ツツドリ	夏鳥		🐦	🐦	🐦	🐦							
オオジシギ	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦						
シマセンニュウ	夏鳥			🐦	🐦	🐦	🐦						
マキノセンニュウ	夏鳥			🐦	🐦	🐦	🐦						
ノゴマ	夏鳥		🐦	🐦	🐦	🐦	🐦						
ルリビタキ	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦							
オオジュリン	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦					
コシジロウミツバメ	夏鳥		🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦				
カワラヒワ	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦			
ヒバリ	夏鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦						🐦
キクイタダキ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ツグミ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ヒドリガモ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ホオジロガモ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ホシハジロ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ハシビロガモ	冬鳥	🐦							🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
コオリガモ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ウミアイサ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
カワアイサ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
オオバン	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
クロガモ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ハギマシコ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
オオハクチョウ	冬鳥	🐦							🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
オオワシ	冬鳥								🐦	🐦	🐦	🐦	🐦
ケイマフリ	冬鳥/留鳥	🐦	🐦	🐦	🐦	🐦			🐦	🐦	🐦	🐦	🐦

似ている野鳥の見分け方

わかると楽しい
野生動物の
豆知識を
ご紹介します



釧路地方を訪れると、海岸、湿原、草原、森林などさまざまな場所で、ここに描かれている野鳥を見かける。このガイドブックで紹介しているのはほんの一部だが、野鳥の見分けに役立てていただきたい。

オジロワシ

オオワシ

トビ

ノスリ

ケイマフリ

ウミウ

ウトウ

ウミスズメ

オオセグロカモメ

ウミネコ

ヒバリ

ツグミ



厚岸水鳥観察館 (厚岸町)
1993年にラムサール条約登録湿地に指定された厚岸湖・別寒辺牛湿原の情報センター。1階には展示室があり、湿原の映像を大画面で見られるほか、2階は観察コーナーになっている。
【問合せ先】0153-52-5988



愛冠自然史博物館 (厚岸町)
北海道大学厚岸臨海実験所が運営する博物館。道東地域の海洋生物、陸上哺乳類、鳥類、昆虫類、顕花植物、菌類、鉱物、化石などの標本約2,000点を常設展示している。
【問合せ先】0153-52-2056



霧多布湿原センター (浜中町)
霧多布湿原や自然に関する展示、季節の花や鳥、湿原を楽しむための情報を提供するほか、エコツアーも開催。館内では、浜中町で観察される代表的な45種のバードカービングを展示している。
【問合せ先】0153-65-2779



標茶町博物館〜ニタイ・ト〜 (標茶町)
アイヌ語で「ニタイ」は「森」、「ト」は「湖」という意味。標茶町の自然や歴史、アイヌ文化などを学べるほか、標茶町を中心に道東の昆虫相解明の研究に取り組んだ飯島一雄氏の昆虫標本も紹介している。
【問合せ先】015-487-2332

森から川へそして海へ 自然を守り生命を育む

豊かで美しい自然環境は、洪水の緩和や水質浄化などの水源かん養機能だけでなく、観光資源としても地域振興に重要な役割を果たしている。また、その自然環境に育まれた生物多様性がもたらす恵みは、多くの生命と人々の暮らしを支えている。森、川、海の水の循環によって生み出される良質な水資源や、豊かな自然環境を守るための取り組みが行われている。



森づくり

漁業協同組合婦人部による魚を殖やす植樹運動や河川環境保全の取り組みなど、各地域において産官学民が連携し、ミズナラ、ヤチダモ、アオダモ、ヤマハンノキ、ハルニレ、イタヤカエデ、エゾヤマザクラ、トドマツ、アカエゾマツなどを植樹し、針葉樹と広葉樹が混ざった天然林に近い針広混交林の森づくりを行っている。



清掃活動

別寒辺牛湿原、霧多布湿原、厚岸湖内、JR花咲線沿線、昆布森沿岸、塘路湖周辺などでは、行政、漁業協同組合、農業協同組合、民間企業、NPO法人、地元小中学校の児童や生徒、町内外からのボランティアが定期的に清掃活動を実施しているほか、河口域に漂着した浮き玉などを、カヌーを利用して回収する作業も行っている。



動植物保護のための民有地買い取り

NPO法人霧多布湿原ナショナルトラストでは、霧多布湿原の民有地約1,200haの内、開発の可能性が高い海沿い道路際の約200haやタンチョウの営巣地にある民有地の買い取りを進めている。公益財団法人日本野鳥の会では、別寒辺牛湿原の上流部に位置するも法的指定がなされていない湿原を、タンチョウ保護のため寄付を元に買い取っている。



木道・散策路の維持管理

霧多布湿原の保全活動では、NPO法人霧多布湿原ナショナルトラストが所有する保全地に設置されている、やちぼう木道、仲の浜木道、琵琶瀬木道、奥琵琶瀬野鳥公園の木道の改修作業や散策路の下草刈り、枝払い、個人・団体会員や地元高校生などによるボランティア活動が行われている。



環境教育

標茶高校では、「くしろ湿原ノロッコ号」川湯温泉延長運行時の車内で、生徒が観光客へ湿原の歴史などについてガイドを行っている。厚岸町の小学校では、環境保全についての家での取り組みや環境について調べたこと、自然素材を使った工作の発表会を通して環境について考える機会を設けている。標茶町立標茶小学校と釧路町立別保小学校では、5年生の学習で湿原を題材にフィールド学習を行うほか、霧多布湿原センターでは、小学生を対象とした会員制の「霧多布子ども自然クラブ」で、大自然を満喫できるカヌー体験や無人島探検などを実施している。



エコツーリズム

釧路地方では、ラムサール条約登録湿地など優れた自然環境を背景に、数多くの事業者や団体がエコツーリズムや体験型観光に取り組んでいる。エコツーリズムは、自然環境や歴史文化などの観光資源を保全、維持するための配慮を行いながら、専門家からのガイダンスを受け、自然・歴史・文化といった地域の魅力を体感することのできる旅行の考えだ。国立公園を有する4町では、湿原を流れる川や湖を活用したカヌーツーリングや、ネイチャーツアー、湿原トレッキング、バードウォッチング、無人島探検ツアーなどを行っている。

森と川と海はひとつ

森林は、私たちの生活に必要な木々が育ち、多くの野生動物が生息する大切な場所だ。さらに、自然環境を守り、生き物に欠かすことのできない「水」について重要な役割を果たしている。大量の落ち葉からつくられる森林の腐葉土は、雨や雪融け水をスポンジのように蓄え、やがて、川の水や地下水として流れ出し、生き物を育む栄養分を、川や海にもたらしてくれる。



釧路地方の国有林、道有林は、防霧保安林に指定されている。防霧保安林とは、森林によって空気の乱流を発生させて霧の移動を阻止したり、霧粒を捕捉する。さらに、沖合で発生する「海霧」による農作物などの被害を防止する役割がある。

自然を生かし 自然に生かされる風土

湿原、森、湖沼、河川、海岸、野生動植物などの自然観光資源を活かす。
自然と共に生きる人々は、海と大地の恵みを糧に、
大切な資源を守り、先人から受け継がれた地域文化や景観を次世代へとつなぐ。

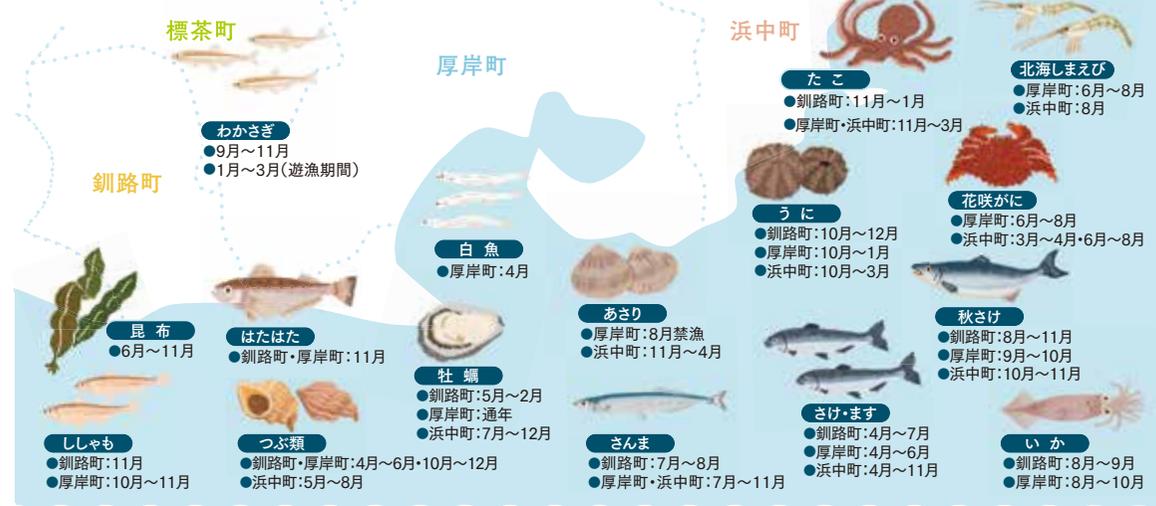


厚岸湖の牡蠣漁（厚岸町）

海岸では、昆布漁のシーズンになると早朝から多くの漁船が一斉に出漁する。午前中には船からこぼれるほどに昆布を水揚げした漁船が次々に港へ戻り、トラックに山ほど積んで、昆布を干す「干場」へ向かう。あめ色に輝く昆布は、一本ずつ手作業で丁寧に並べられ、昆布独特の香りが辺りを包む。厚岸湖では、牡蠣、アサリの漁が盛んに行われ、アモモ場では、春のシラウオにはじまり、ホッカイシマエビ、冬はコマイやチカなど、生息する水産資源の漁業が盛んに

行われている。厚岸町の原生花園あやめヶ原や、浜中町の琵琶瀬、湯沸地区では、北海道和種馬（道産子）の放牧による半自然草原を生み出し、標茶町・厚岸町にまたがるパイロットフォレストでは、開拓のための火入れによる失火などから原野化した土地に1956年から植林をはじめた。現在では、カラマツの広大な森林が広がり、別寒辺牛湿原の水源地として大きな役割を果たしている。

海の恵み



1



2

3

4



5

6

1. 昆布漁一斉出漁（厚岸町） 2. 火散布沼のアサリ漁（浜中町） 3. 秋サケ定置網漁（釧路町） 4. 昆布干し作業（釧路町） 5. 乳牛の放牧（浜中町） 6. 原生花園あやめヶ原の北海道和種馬放牧（厚岸町）

大地の恵み

	乳牛の数	肉用牛の数	生乳生産量	町内で生産されている加工品
釧路町	553頭	51頭	2,625t	—
厚岸町	13,473頭	169頭	69,941t	チーズ、牛乳、バター、アイス、ソフトクリーム
浜中町	23,920頭	2,434頭	100,269t	牛肉、牛乳、ソフトクリーム、チーズ、ドリンクヨーグルト
標茶町	48,450頭	17,371頭	172,479t	牛乳、チーズ、アイス、ヨーグルト、バター、牛肉水煮、牛肉大和煮

2021年6月末日現在

厚岸オールスターのウイスキーを目指して

潮気を含んだ海霧、澄んだ空気、豊富な泥炭（PEAT）、冷涼な気候、PEAT層を通った冷たく清澄な水が流れる「ホマカイ川」を上水道の取水口とする環境が、ウイスキーの聖地スコットランドのアイラ島と似ていることから、2016年に厚岸蒸溜所でウイスキー造りが始まった。アイラ島と同様に、PEAT層を通った水を仕込み水に用いて、日々、ウイスキーの熟成が進んでいる。厚岸町もアイラ島も、牡蠣が名産だ。一年を通して牡蠣の水揚げする厚岸町では、「新鮮な生牡蠣に厚岸ウイスキーをかけて味わう」ことが、いつでも楽しめる。厚岸蒸溜所では、ウイスキー造りの原料となる「水」「大麦」「ウイスキーを熟成させる樽」まで、「すべて厚岸産の厚岸オールスターウイスキー」の実現に向けて、取り組みを進めている。



カヌーツーリングコース

国定公園内外には、「別寒辺牛湿原」「霧多布湿原」「釧路湿原」を航行できるカヌーツーリングコースがある。それぞれの地域でカヌーを利用する際のルールとマナーが異なるため、まずは、地元ガイドツアーに参加するのがおすすめだ。

川下りのマナー



タンチョウを見かけたときは、騒がず、接近しないで、ゆっくり航行しましょう。特に、ヒナを連れている場合には、家族が避難できるよう最大限の注意を払いましょう。



森林地帯には、ヒグマが生息しています。ヒグマの出没に注意してください。



写真を撮影する場合は、フラッシュなどで野生動物を驚かせないように心がけましょう。



野生動物に出会ったときは、接近したり、エサを与えたり、大きな声を出したり、手を振ったりせず、静かに観察しましょう。



定められたカヌー発着場所を利用しましょう。また、カヌーポート・カヌー発着場・休憩地点以外では、上陸しないでください。



植物を踏み荒らしたり、採取しないでください。また、昆虫や両生類、魚などの動物をとらないでください。



野生動植物が数多く生息している地域です。ゴミの持ち帰りを徹底し、トイレは事前に済ませましょう。



Outdoors 大きな自然に包まれるキャンプ場

国立公園内のキャンプ場で、緑に囲まれながらのんびりするの、旅の醍醐味のひとつ。

さらに、3つのキャンプ場近くには、植物の息吹を感じ、森林浴をしながら歩くことのできる遊歩道や林道がある。

いつもの日常をしばし忘れ、大自然に包まれながら深く呼吸できる場所が、ここにある。

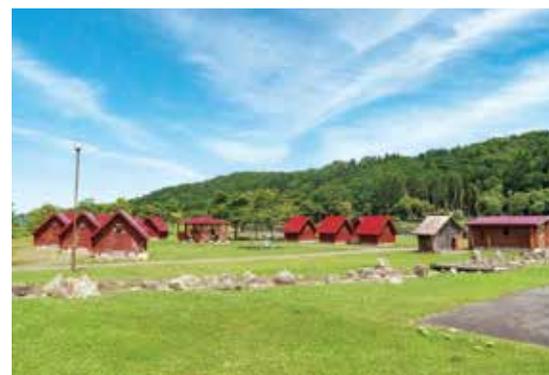
くしろ 釧路町 キトウシ(来止臥)野営場

天気の良い日は、眼下に太平洋の海原を見渡し、キャンプ地の周囲は原生林の野趣あふれるキャンプ場。静かでゆったりとした時の流れと、限りなく広がる青い海、海霧に包まれる静寂、真っ赤に染まる夕日、月光に輝く海の水面などの風景に、最高の気分を味わえる。幹線と野営場を結ぶ700mほどの林道は未舗装で道幅が狭く、野生動物の通り道にもなっているのでご注意ください。

【利用期間】 6月1日～10月31日

【設備】 フリーサイト(無料)、トイレ、炊事場、水道

【問合せ先】 0154-62-2193(釧路町役場産業経済課)



あつけし 厚岸町 筑紫恋キャンプ場

緑豊かな自然の中、テントサイトとバンガローが用意されており、ニーズに合わせて楽しめるのが魅力。ランドリーや温水シャワーもあるので、連泊利用しても快適に過ごすことができる。厚岸町の観光名所のひとつ愛冠岬の近くにあるキャンプ場で、市街地も近く、筑紫恋通りに面していることから、観光拠点としての立地条件もよい。

【利用期間】 7月1日～9月30日、牡蠣まつり期間中における土曜日、日曜日及び国民の祝日

【設備】 テントサイト(有料/フリースペース)、バンガロー全12棟(有料/LEDランタン無料貸出あり)、炊事場、トイレ(簡易水洗式)、コミュニティー施設(洗濯機、乾燥機、シャワー、会議室)、管理棟

【問合せ先】 0153-52-6627(筑紫恋キャンプ場)



はまなか 浜中町 霧多布岬キャンプ場

霧多布岬から徒歩5分ほどの場所にあり、高台の緩やかな傾斜面に、バンガロー(有料)が18棟あるほか、テントサイト(無料)、ドッグラン(無料)もある。また、休憩舎(有料)では、団体でバーベキューをすることもでき、車中泊やバイクキャンプも可能。高台から太平洋を見渡すことができるロケーションは、霧多布岬キャンプ場ならではの。

【利用期間】 6月上旬～10月上旬

【設備】 バンガロー全18棟(電源、照明設備、寝具等なし)、共同簡易水洗トイレ、共同炊事場、ゴミステーション

【問合せ先】 0153-62-2111(浜中町役場商工観光課)

※予約状況や予約期間、開設期間や料金などの詳細は、各施設へ直接お問合せください。

※利用にあたっては、マナーを守り、気持ちよく自然を楽しみましょう。

※動植物をとったり、傷つけたり、驚かさないようにしましょう。

※火気の取り扱いには十分注意しましょう。

※キャンプは認められた場所で行うようにしましょう。

※大きな音を立てたり、ゴミを放置したりしないようにしましょう。

Outdoors 国立公園外のキャンプ場

国立公園外にも、標茶町、釧路町、浜中町には、自然を存分に堪能しながらアウトドアライフを快適に過ごすことのできるキャンプ場がいくつもある。

しべつ 標茶町 虹別オートキャンプ場



にじべつ 虹別オートキャンプ場

フリーサイト、コテージ、テントスペースの広さが自慢。自然木が隣のサイトとの仕切りになっている個別サイト、バンガローほか、多様なアウトドアライフを可能にしてくれる、小さなお子様のいる家族にも安心・安全・快適な環境だ。

【利用期間】 5月1日～10月31日

【設備】 フリーサイト(有料)、センターハウス(洗濯機、乾燥機、シャワー)、コテージ3、個別サイト25、バンガロー2、パーティースイト1、パワーサイト5

【問合せ先】 015-485-2111(標茶町役場観光工課)

たわだいら 多和平キャンプ場

多和平展望台の下に位置する、緑の芝生が美しい開放感たっぷりのキャンプ場。テントからの眺めも抜群だ。受付の「グリーンヒル多和」は、標茶町の素材を使った料理を提供するレストランや、特産品販売も行っている。

【利用期間】 5月1日～10月31日

【設備】 フリーサイト(有料)、炊事場、トイレ

【問合せ先】 015-485-2111(標茶町役場観光工課)

とうろもとむら 塘路元村キャンプ場

塘路湖畔に接する自然との一体感が味わえるキャンプ場。カヌー体験受付も行っている休憩施設「元村ハウスぱる」、パークゴルフ場、塘路湖エコミュージアムセンター「あるこつと」、標茶町博物館～ニタイ・トへがすぐ近くにあり、観光の拠点としてもよい場所だ。

【利用期間】 5月1日～10月31日

【設備】 フリーサイト(有料)、炊事場、トイレ

【問合せ先】 015-485-2111(標茶町役場観光工課)

くしろ 釧路町 達古武オートキャンプ場

周囲5kmの小さな達古武湖の湖畔にあるキャンプ場。動植物や野鳥観察のほか、夏にはホタル観察もできる。

【利用期間】 5月1日～10月31日

【設備】 センターハウス(コインシャワー、コインランドリー他)、炊事棟、フリーサイト・オートサイト(有料)、ロッジ、バンガロー、トイレ他

【問合せ先】 0154-40-4448(センターハウス)



はまなか 浜中町 MO-TTO かせて

利用料金もリーズナブルで、炊事場や水洗トイレ、シャワーなどの設備も整っている。多目的広場、遊具広場などもある。

【利用期間】 5月上旬～10月下旬

【設備】 フリーサイト(有料)、管理棟、炊事場、共同簡易水洗トイレ、各種体験(要事前予約)他

【問合せ先】 0153-64-3000(MO-TTOかせて)





厚岸霧多布昆布森 国立公園内外を巡る
おすすめ 周遊ルート

道東周遊の交通拠点「根室中標津空港」「釧路駅」を起点に、レンタカーで巡るモデルルートのほか、阿寒摩周国立公園から根室方面へ向かう広域周遊ルートもご紹介。道東をぐるりと楽しめます。

route 01 >>> 根室中標津空港から 📅 2泊3日

スタート 根室中標津空港	1 厚岸町宿泊	11 浜中町で昼食	11 浜中町で昼食
11 中標津町で昼食	4 別寒辺牛川カヌー体験	8 アゼチの岬	ゴール 根室中標津空港
1 多和平展望台	5 原生花園あやめヶ原	9 霧多布岬	
2 細岡展望台	6 琵琶瀬展望台	12 浜中町宿泊	
3 釧路町地産地消センター・パザール	7 霧多布湿原センター	10 霧多布湿原トレッキング	

route 02 >>> 阿寒摩周国立公園から 📅 2泊3日

スタート 阿寒摩周国立公園エリア	4 岩保木水門	8 原生花園あやめヶ原	12 霧多布温泉ゆうゆ
1 多和平展望台	5 尻羽岬	11 浜中町で昼食	11 浜中町で夕食
2 サルボ展望台・サルルン展望台	6 オイスターバー	9 モンキーパンチコレクション	12 霧多布岬キャンプ場宿泊
3 釧路川カヌー体験	10 厚岸町宿泊	10 アゼチの岬	13 嶮暮帰島
11 釧路町で昼食	7 愛冠岬	11 霧多布岬	ゴール 根室方面へ

route 03 >>> たんちょう釧路空港・釧路駅から 📅 3泊4日

スタート たんちょう釧路空港・釧路駅	4 釧路川カヌー体験	9 霧多布岬	13 尻羽岬
11 釧路町で昼食	10 達古武オートキャンプ場宿泊	12 浜中町宿泊	14 キトウシ野営場宿泊
1 細岡展望台	5 厚岸町サイクリング	10 嶮暮帰島	14 釧路町地産地消センター・パザール
2 サルボ展望台・サルルン展望台	6 厚岸味覚ターミナル・コンキリエ	11 浜中町で昼食	15 釧路フィッシャーメンズクラブ MOO
3 塘路湖エコミュージアムあるこっと	7 厚岸水鳥観察館	11 琵琶瀬展望台	ゴール たんちょう釧路空港・釧路駅
	8 やちぼうず木道	12 厚岸漁業協同組合直売店エーウロコ	

🚗 他にもまだまだおすすめルートがたくさん

route 04 >>> 阿寒摩周国立公園から 📅 1泊2日

◆ 阿寒摩周国立公園エリア	◆ 琵琶瀬展望台
◆ 多和平展望台	◆ 浜中町宿泊
◆ 細岡展望台	◆ 霧多布湿原カヌー体験
◆ 釧路町地産地消センター・パザール	◆ 霧多布岬
◆ 厚岸水鳥観察館	◆ 根室方面へ
◆ 原生花園あやめヶ原	

route 05 >>> たんちょう釧路空港・釧路駅から 📅 2泊3日

■ たんちょう釧路空港・釧路駅	■ 厚岸町宿泊	■ アゼチの岬	■ たんちょう釧路空港・釧路駅
■ 釧路町で昼食	■ 別寒辺牛川カヌー体験	■ 霧多布岬	
■ 細岡展望台	■ 原生花園あやめヶ原	■ 浜中町宿泊	
■ サルボ展望台・サルルン展望台	■ 琵琶瀬展望台	■ 霧多布湿原センター	
■ 標茶町博物館〜ニタイト〜	■ 琵琶瀬木道	■ 史跡国泰寺跡	
■ あつけし望洋台	■ 浜中町で昼食	■ 釧路町地産地消センター・パザール	

route 06 >>> 根室中標津空港から 📅 3泊4日

● 根室中標津空港	● 尻羽岬	● 厚岸町で昼食	● 霧多布キャンプ場宿泊
● 西別岳登山	● 別寒辺牛川カヌー体験	● 浜岬・立岩	● 霧多布岬
● 標茶町宿泊	● サルボ展望台・サルルン展望台	● 琵琶瀬展望台	● 義古丹駐車公園
● 釧路町地産地消センター・パザール	● 霧多布湿原センター	● 琵琶瀬木道	● 乗馬
● セキネツ展望広場	● 霧多布湿原トレッキング	● アゼチの岬	● 浜中町で昼食
		● 霧多布温泉ゆうゆ	● 根室中標津空港
		● 浜中町で夕食	

● 冬季閉鎖や休館日、臨時休業等で利用できない場合があります。お出かけの際には、電話等で事前に確認・予約されることをお勧めいたします。

● 道外と釧路・阿寒・摩周を結ぶたんちょう釧路空港は、東京(羽田・成田)・大阪(関西)からの直行便がありますが、需要減などによる欠航もあるため、発着時間・便数等の最新情報は、各航空会社Webサイトを確認ください。

自然が生み出す かけがえのない宝もの



はまなか 浜中町
浜中小島・ゴメ島・嶮暮帰島
 とともに無人島の浜中小島、ゴメ島には、かつて浜中町の島でも多くのエトビリカが営巣していた。嶮暮帰島は、周囲約4.5km、面積0.07km²で、およそ3,000年前に海底が隆起し、波の侵食によって削られてできた平らな無人島だ。スズラン、エゾカンゾウ、エゾリンドウなどの群落が今なお手つかずの自然のまま残されていて、世界最小の哺乳類のひとつとして知られ、日本では北海道だけに生息しているトウキョウトガリネズミが生息している。草原の台地は海鳥の繁殖に適しており、コシジロミツバメやウミウ、ウミネコなど海鳥の貴重な営巣地になっている。



くしろ 釧路町
大地と海が織りなす雄大な自然
 北には釧路川と釧路湿原国立公園、南には太平洋と厚岸霧多布昆布森国立公園があり、海と大地が織りなす雄大な自然がまちの宝だ。町の海岸線となる又飯時から仙鳳趾までの海岸線約40kmは、雄大なカーブを描き、夏に多く発生するこの地方独特の海霧が、野の花が咲き乱れる草原や、強風にあおられ不思議な形の変形樹が立ち並ぶ樹林を白くやわらかに包み込み、まるで異国へ迷い込んだかのような錯覚を覚える幻想的な光景を生み出す。細岡展望台から見渡す釧路湿原は、春夏秋冬どの季節も、朝昼夕夜どの時間帯でも、心がクリアになるような広大な景色が訪れる人を迎えてくれる。



あつけし 厚岸町
厚岸小島・大黒島
 大黒島は、周囲約6.0km、面積1.08km²の無人島で、1951年に厚岸灯台を含む島の南西部約12万m²（全島面積の約11%）が、海鳥の繁殖地として国の天然記念物に、1964年には道立自然公園として、1966年には全島が特別鳥獣保護区に指定された。島には、コシジロミツバメやオオセグロカモメ、ウミウ、ケイマフリなどが生息し、海鳥の楽園になっていて、ゼニガタアザラシの数少ない繁殖地のひとつでもある。厚岸小島は、周囲0.8km、面積0.05km²の小さな島だ。1975年に小学校が閉校してから通年で暮らす住人はいなくなり、7月～9月の昆布漁時期のみ、10名前後の人口になる。



しべち 標茶町
2つの国立公園と国定公園
 標茶は、東西58.9km、南北60.5kmで、総面積は、東京都のおよそ半分ほどの広大な面積を有する町だ。南部は貴重な動植物の宝庫で、コックロ湿原、塘路湖、シラルト湖を含む釧路湿原国立公園の湿地帯が広く分布している。北部は雄大な根釧台地に、酪農を基幹産業とする酪農地帯がどこまでも広がる。最北部には西別岳を含む阿寒摩周国立公園の一部が広がり、ふたつの国立公園と厚岸霧多布昆布森国立公園を有する雄大な大自然が、標茶町のかけがえのない宝ものだ。根釧台地を360度眺望する晴れた日の多和平の朝日や夕日、漆黒に煌く星空は、訪れる人に感動を与えてくれる。

宝ものを守り育み 自然と共に生きるまち



釧路町
 町の広さは約252.66km²、人口はおよそ19,000人、主な産業は、漁業・農業・商業。1920年に旧釧路町（現釧路市）から分村し、その後、1955年に昆布森村と合併し、「新釧路村」となり、1980年の町制施行により釧路町となる。別保、遠矢、セチリ太、東陽・中央、昆布森の5つの地域で構成されている。



厚岸町
 町の広さは約739.27km²、人口はおよそ9,000人、主な産業は、漁業と酪農。厚岸の名前が初めて文献に登場するのは、慶長9年（1604年）に成立した松前藩の文献に、松前藩が厚岸場所を開設し運上屋を設けた寛永年間（1624年～1644年）といわれる。町名の語源はアイヌ語にも由来している。



浜中町
 町の広さは約423.63km²、人口はおよそ5,600人、主な産業は、漁業と酪農。この地に和人が足を踏み入れたのは、寛永年間（1627年以降）といわれており、元禄14年（1701年）にアッケシ場所を割いて松前藩のキイタツブ場が開かれたのが町の始まりで、まさに、海から開かれたまちといえる。



標茶町
 町の広さは約1,099.37km²、人口はおよそ7,300人、主な産業は、酪農畜産業。町名の「標茶=しべち」は、アイヌ語の「シベッチャ」という発音がなまったもので、「大きな川のほとり」を意味している。町には釧路川、別寒辺牛川、西別川の三大河川が流れ、水と森が産業と開拓の歴史に刻み込まれている。

ラムサール条約登録湿地

ラムサール条約登録湿地とは、ラムサール条約の規定に基づき「国際的に重要な湿地に係る登録簿」に登録された湿地のことです。国境を越えて行き来する水鳥の生息地だけでなく、さまざまな湿地生態系が果たす役割の重要性が広く認められるようになっています。



別寒辺牛湿原（厚岸町/1993年登録/登録面積5,277ha）
 厚岸湖、別寒辺牛湿原は連続して国指定鳥獣保護区に指定されており、厚岸湖全域を含む特別保護地域がラムサール条約に登録されている。厚岸湖は太平洋に接する汽水湖で、別寒辺牛湿原は、厚岸湖に注ぐ別寒辺牛川とその支流に沿って細く枝状に広がっている。総面積は約8,300haで、ほとんどがヨシ・スゲの湿原で、その大部分は人が足を踏み入れることのない自然の姿をとどめている。汽水域から森林までの多様な環境には多種の鳥類が生息しており、これまでに約240種が記録されている。渡り性の水鳥は、オオハクチョウ、カワアイサ等カモ類が多く、中継地・越冬地として利用している。また、オジロワシ、タンチョウ等の絶滅危惧種の繁殖地でもある。



霧多布湿原（浜中町/1993年登録/登録面積2,504ha）
 湿原の中央部は「霧多布泥炭形成植物群落」として国の天然記念物に指定されていて、ラムサール条約に登録されているのは、霧多布湿原の主要部分と湿原の西に位置する2つの汽水湖、火散布沼・藻散布沼で、国指定鳥獣保護区の特別保護地区に指定されている。道東の太平洋に面した琵琶瀬湾、浜中湾の海岸線に沿って広がる、面積3,168haの湿原で、その一部分（2,504ha）がラムサール条約に湿地登録され、中央部（803ha）は泥炭形成植物群落として天然記念物に指定されている。低層湿原から高層湿原までバラエティ豊かで、湿原内では、さまざまな鳥類の観察、エゾシカなど大型哺乳類の姿を見ることが出来る。



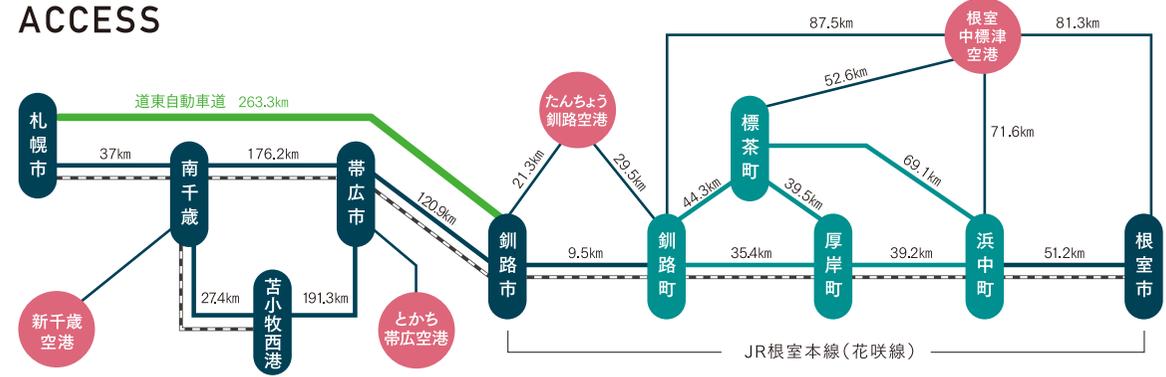
せんもう 釧路本線
 釧路と網走を結ぶ全長166.2kmの釧路エリア沿線には、釧路湿原やコッタロ湿原、塘路湖・シラルト口湖のほか、摩周湖・屈斜路湖など、雄大な道東特有の景観が広がる。

はなさき JR花咲線
 釧路と根室を結ぶ全長135.4kmのJR花咲線(JR根室本線)は、ラムサール条約登録湿地「別寒辺牛湿原」や厚岸湖、季節や時間帯によりエゾシカなど野生動物を間近に見ることができる。

鉄道で巡る 厚岸霧多布昆布森国定公園

北海道で一番長い鉄道路線「JR根室本線(滝川-根室)」のうち、釧路市から根室市の2市3町を結ぶ区間は「JR花咲線」と呼ばれ、地元の人や鉄道ファンに親しまれています。一両編成の列車でめぐる旅の車窓には、一瞬ごとに表情を変える断崖絶壁や湿原など、海と大地が織りなす独自の景観が移りゆき、ここでしか見ることのできない希少な動植物たちとの出会いがあります。

ACCESS



厚岸霧多布昆布森国定公園へは、釧路駅から厚岸駅を経由し根室駅に至るJR根室本線(花咲線)や都市間バス路線が利用できます。また、羽田空港、関西国際空港、新千歳空港からは、国定公園区域の最寄り空港となる「たんちょう釧路空港」「根室中標津空港」とを結ぶ航空便がそれぞれ運航されています。



※交通表記における所要時間は目安です。各交通機関の公式情報をご確認ください。

厚岸霧多布昆布森国定公園 ガイドブック

お問い合わせ
 釧路町産業経済課
 釧路町別保1丁目1
 ☎0154-62-2193
 ✉kanko@town.kushiro.lg.jp



厚岸町観光商工課
 厚岸町真栄3丁目1
 ☎0153-52-3131
 ✉kankousyokou@akkeshi-town.jp



浜中町商工観光課
 浜中町湯沸445
 ☎0153-62-2111
 ✉shokokanko@town.hamanaka.lg.jp



標茶町観光商工課
 標茶町川上4丁目2
 ☎015-485-2111
 ✉info@office.town.shibecha.hokkaido.jp



北海道釧路総合振興局
 保健環境部環境生活課
 釧路市浦見2丁目2-54
 ☎0154-43-9154
 ✉kushiro.kankyo1@pref.hokkaido.lg.jp



取材協力 林野庁北海道森林管理局根釧西部森林管理署
 環境省釧路湿原自然保護官事務所
 北海道釧路総合振興局森林室
 厚岸水鳥観察館
 標茶町博物館〜ニタイ・ト〜
 愛冠自然史博物館
 NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト
 あしやんカヌー
 レイクサイドとうろ

写真協力 北海道釧路総合振興局森林室
 釧路町
 厚岸町
 浜中町
 標茶町
 厚岸観光協会
 標茶町観光協会
 NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト
 [p10] ヤチボウズ
 [p13] 3. ツルコケモロ / 9. アッケシソウ / 10. ウミミドリ / 11. イソツツジ / 14. クシロハナシノブ
 [p15] 7. エトビシカ
 [p18] 動植物保護のための民有地買取り / 木道・散策路の維持管理
 滝田一雄(釧路町写真愛好会所属)
 [p4-p5] 2. タコ岩、トド岩 / 3. 春のエゾシカ / 10. 帆掛岩 / 12. 別寒辺牛湿原
 [p15] 2. クマヅラ / 3. エゾフクロウ / 9. エゾフクロウの幼鳥 / 10. エゾモモンガ
 宮澤香織
 [p28] 多和平景望台
 [p29] コッタロ湿原

制作・印刷 株式会社須田製版

8ページの答え
 [レベル1] 1. あとえか 2. ちゃんべつ 3. まびろ 4. ぼんぼると
 [レベル2] 1. ぼんとまり 2. ごじっこく 3. あいかつぷ 4. ひちりっぷ
 [レベル3] 1. ちぶらんけうし 2. かたむさうし 3. べかんべうし 4. けんぼつき

厚岸霧多布昆布森国定公園連絡協議会 2022年8月発行
 本誌掲載の写真等の無断掲載を禁じます。また、掲載の情報は取材時のものです。

厚岸霧多布昆布森国定公園ガイドブック

Akkeshi-Kiritappu-Konbumori Quasi-National Park

発行 / 厚岸霧多布昆布森国定公園連絡協議会 2022年8月

