

旅游指南



Akkeshi-Kiritappu-Konbumori
Quasi-National Park

厚岸 雾多布 昆布森 国家公园

湿地与断崖在低语
大地与海洋的交际
（生机盎然的湿地与海洋）



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



厚岸雾多布昆布森国家公园

Akkeshi-Kiritappu-Konbu mori Quasi-National Park

北太平洋海滨线 —岬与花之雾大道—

北太平洋海滨线是十胜辖区内的广尾町至根室市的纳沙布岬、全长约320km的海岸线的总称。其中，在本国家公园区域内横跨钏路町、厚案町、滨中町的海岸沿线公路，可以观赏到宏伟的湿地景观及沿岸的礁石、奇石。这里作为可欣赏自然绝美景色的北海道东部最佳观光自驾路线之一，被人们称为“岬与花之雾大道”。



昆布森海岸区域(钏路町)

国家公园 行为守则					
	请把所有垃圾带回家	请勿带走动物、动物蛋或植物	请勿喂食野生动物、野生鸟类	请勿在走路时抽烟	请勿在规定范围外露营或生篝火
	请勿离开游步道或木道的范围	请注意勿打扰地区居民及周边环境等	涂鸦将被视为“损坏财物”的不法行为	棕熊出没，敬请注意	虾夷梅花鹿窜出，敬请注意



厚岸雾多布昆布森国家公园

厚岸雾多布昆布森国家公园于2021年3月30日获得认定，位于北海道东部的太平洋侧。这是日本第58个国家公园、北海道第6个国家公园，也是北海道自1990年的暑寒别天卖烧尻国家公园认定以来，时隔约30年后第一次认定的新国家公园。本公园跨钏路町、厚岸町、滨中町、标茶町4町，占地广阔，总面积达41,487公顷(土地面积32,566公顷)，是钏路湿地国立公园(28,788公顷)的1.4倍。公园内遍布着多变的各色景观，因海岸线后移及沙粒堆积而形成的“雾多布湿地”、因河岸持续蓄水而形成的“别寒边牛湿地”，这两种形成过程不同的湿地均基本保持了原生态。此外还有海水退去后仍蓄满海水的“厚岸湖”、“火散布沼”等海迹湖，蜿蜒于昆布森、尻羽岬、爱冠岬至琵琶瀬海岸线的海蚀崖，以及“大黑岛”、“鲛暮归岛”等各类岛屿。

Contents

- 2 厚岸雾多布昆布森国家公园地图
- 4 厚岸雾多布昆布森国家公园概要
- 6 大地低语 湿地与悬崖的故事
- 8 湿地与悬崖构建的自然奇观
- 10 湿地与悬崖孕育的草木花朵
- 14 栖息在湿地与悬崖的动物们
- 18 从森林到河川 远至海洋 守护自然孕育生命
- 20 利用自然并以自然为生的风土民情
- 22 独木舟游览路线
- 24 广袤自然中的露营地
- 25 国家公园外的露营地
- 26 环行厚岸雾多布昆布森国家公园内外推荐 环游路线
- 28 自然创造的不可替代的宝藏
- 29 孕育并守护宝藏 与自然共生的町
- 30 铁路巡游 厚岸雾多布昆布森国家公园

Photo caption

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 绫原野花园/厚岸町 | 12. 别寒边牛湿地/厚岸町 |
| 2. 章鱼岩、海马岩/钏路町 | 13. 雾多布岬(汤沸岬)/滨中町 |
| 3. 春天的虾夷梅花鹿/钏路町 | 14. 西别岳/标茶町 |
| 4. 厚岸神社/厚岸町 | 15. 雾多布湿地/滨中町 |
| 5. 雾多布岬(汤沸岬)/滨中町 | 16. 琵琶瀬川/滨中町 |
| 6. 别寒边牛湿地/厚岸町 | 17. 越冬的大天鹅/厚岸町 |
| 7. 别寒边牛川/厚岸町 | 18. 东京尖鼠/滨中町 |
| 8. 琵琶瀬木道/滨中町 | 19. 冬天的虾夷梅花鹿/滨中町 |
| 9. 雾多布湿地/滨中町 | 20. 从汤沸岬灯塔眺望的悬崖/滨中町 |
| 10. 帆掛岩/钏路町 | 21. 滨中小岛/滨中町 |
| 11. 昆布森/钏路町 | |

大地低语 湿地与悬崖的故事

曾是湖泊及沼泽的湿地、流经湿地的数条河流以及湿地上
游茂密广袤的森林。
海岸边绵延的断崖绝壁，以及漂浮在太平洋上的数个岛屿。
这些自然风景是如何形成的呢？



1



2



3



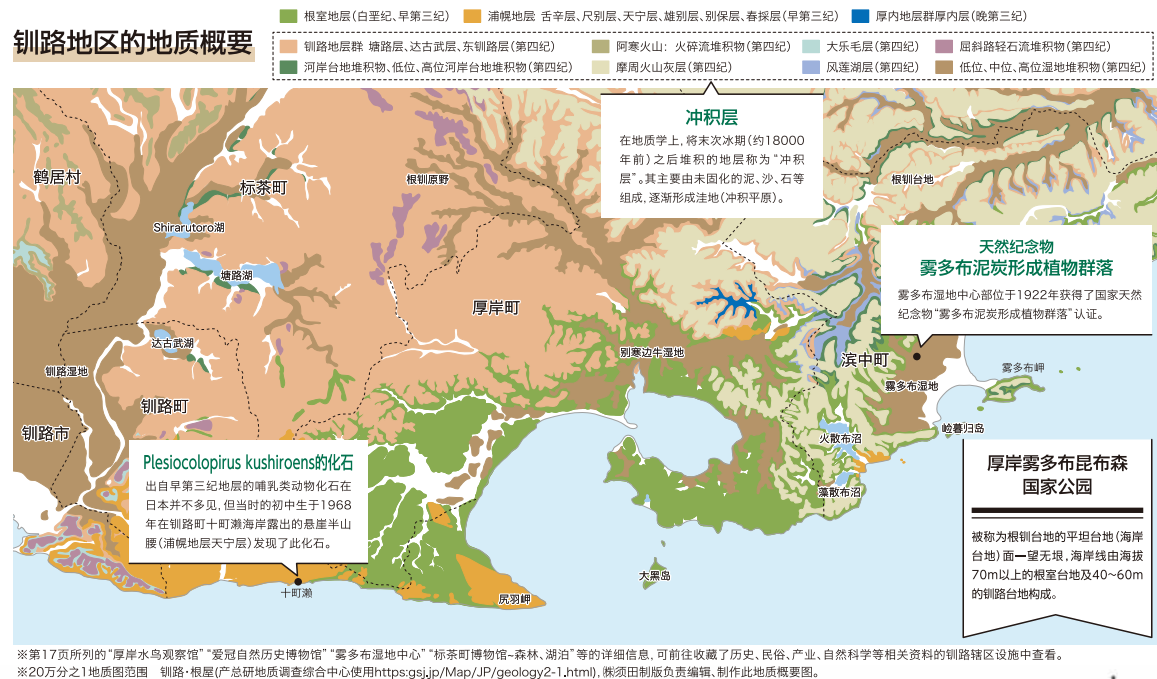
4

1. 别寒边牛湿地(厚岸町) 2. 来止卧奇岩(钏路町) 3. 滨中小岛(滨中町) 4. 雾多布湿原与琵琶濑川(滨中町)

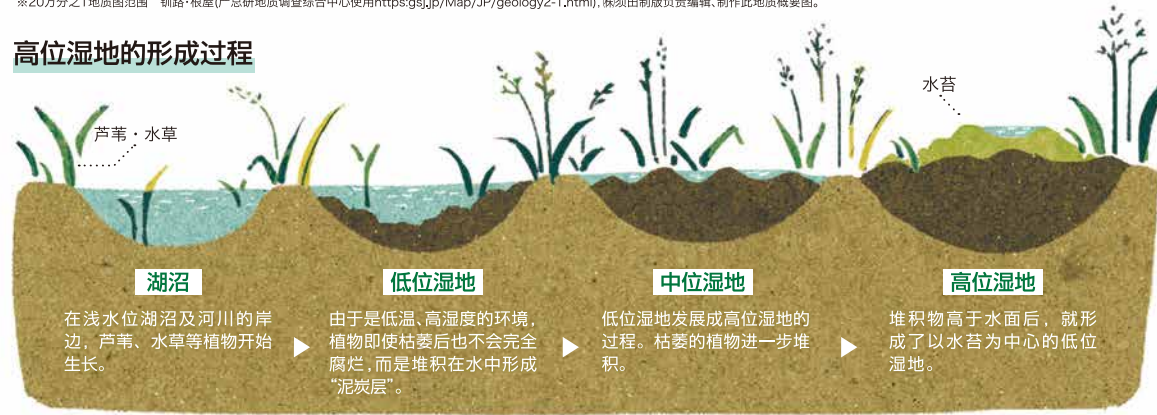
位于Chanbetsu地区的日本落叶松森林可从被认定为国家公园的标茶町驱车前往。从国道391号南下，沿142号道前往根室方向。沿着被称为“北太平洋海滨线”的海岸线前行，过了昆布森渔港后向上走。穿过钏路地方特有的矮小树林后继续前进，就能够看到钏路町的生僻地名看板。从写有伏古的看板开始，就进入了国家公园的海岸区域。一进入前往来止卧野营地的必经之路，两侧就出现了郁郁葱葱的国有树林。只需在未铺修的林道上走一小会儿，视野便豁然开朗，野营地出现在眼前。放眼望去就能看到无边无际的大海及远处的海岸和岩石。回到道道，在賤夫向观景广场远眺太平洋并稍事休息后，前往尻羽岬。在海风吹拂的草原上步行700m左右，就能看到脚下是海浪侵蚀岩石所形成的陡峭海蚀崖。从高度差50~100m的地方小心翼翼地探头查看崖底时，可以看到海浪轻轻拍打着顶部立有鸟居的帆掛岩。将视线转向东边，大黑岛、厚岸小岛漂浮在太平洋中。从钏路町到滨中町，坚硬岩层的岩石海岸在海湾、入水口及岬角中蜿蜒，奇形怪状的岩石星罗密布，如钏路町的白岩、立岩、

海马岩、章鱼岩、蜡烛岩、帆掛岩，厚岸町的夫妇岩，滨中町的立岩、窗岩等。绝佳的海岸景观是这个国家公园的特色亮点之一。进入钏路町仙凤趾，右边就是厚岸湾。在厚岸町尾幌转入44号国道，前往厚岸町市区。穿越朱红色的厚岸大桥时，可以看到厚岸湖上的牡蛎岛弁天神社。厚岸湖是一座周长约25km的半咸水湖，别寒边牛川从北侧注入。此外，在通过天然水渠与厚岸湾相连的河川上游，低湿地的中心位置孕育了一处原生态高位湿地——别寒边牛湿地。巡游爱冠岬、绫原野花园，沿123号道道进入滨中町。途径留有传说的泪岬、藻散布沼、火散布沼，驻足琵琶濑观景台，眺望以太平洋为背景的雾多布湿地，可以看到散布着众多淡水水湖与沼泽的独特景观。继续向东走，临近琵琶濑桥就会看到岨暮归岛。在原琵琶濑小学(现NPO法人雾多布湿地National Trust)四周，右边可以远望滨中小岛、Azechi岬，左边是绵延的雾多布湿地。走出滨中町榊町后，沿142道道直行。穿过隧道、越过丘陵，抵达公园东侧的幌户沼泽时，附近一侧笼罩在海雾中。

钏路地区的地质概要



高位湿地的形成过程



湿地与悬崖构建的自然奇观

北海道东部的初夏景象之一，便是海雾笼罩的湿地及悬崖。
对于生于、长于钏路地区的人们而言，这是他们记忆中的原始风景。
这也是北海道东部自然编织的神奇现象，远远超越了人类的智慧。



位于太平洋一侧的国家公园海岸区域，从春季到夏季都会生成海雾。每年的有雾天数为100天左右。要了解钏路地区的海雾，需要先了解日本近海的海流及气团情况。在日本近海，目前已知的主要海流为4种：亲潮、黑潮、对马暖流、里曼海流。这些海流可分为从赤道附近流向北方的暖流（黑潮与对马海流）及从北极圈流向南方的寒流（亲潮与里曼）。其中，暖流的黑潮与寒流的亲潮与海雾的生成有很大的关系。

夏天来临时，潮湿的南风从南方吹来。这是由于日本的夏季会带来强势的“太平洋高压”。大气受高压影响而顺时针流动，因而吹南风。这股南风先是在经过黑潮暖流的上空时被加热，变成“温暖潮湿的空气”。然后在北纬40度以北（岩手县北部附近），越过寒流亲潮的上空时被逐渐冷却。空气中可存储的水蒸气量会因空气温度高而增多、空气温度低而减少，所以人们在寒冷的天气会呼出白雾。与此类似，温暖潮湿的空气快速冷却后，其中的水蒸气会变成无处可去的雾。

钏路地区的雾是由南风将海上生成的雾直接送达的，因此被称为海上生成的雾，即“蒸发雾”。海雾很少会持续一整天，一天之内一般会出现多次海雾出现与消失的循环。若能明白有雾天数较多的原理，就能理解海雾出现及消失的规律，可以作为海雾专家向他人进行讲述。

另一方面，北海道东部的冬季天气晴朗寒冷，持续晴天且日照时间变长。在寒冷无风的早晨，甚至能在海洋表面生成“莲叶”状的冰。这是因为当海水温度达到-1.8℃左右时，水面上会漂浮着许多毫米的针状小冰晶，它们聚集在一起并不断叠加，形成直径30cm至3m、厚度约10cm的“莲叶冰”。

此外，太平洋面上吹来的强风使得波浪拍打在悬崖上，形成了冰柱垂挂的现象，宛如瀑布被冻在了岩石表面。此外，当内陆通过放射冷却降温时，若气温降至零下20℃以下时，冷空气会沿着河川流向海洋。当其与海水的温差达到12~15℃以上时，就会形成“蒸发雾”。



1. 海雾 2. 海上的莲叶冰 3. 结冰的悬崖 4. 蒸发雾

稍事休息 小知识 奇特地名

国家公园内钏路町、厚岸町、滨中町、标茶町的地名趣味测试。
我们为大家准备了连北海道居民也需要绞尽脑汁的日语汉字读法3阶挑战。

Lv.1	你会读吗?	Lv.2	会读的你超级棒!	Lv.3	什么? 什么? 会读的你是天才!
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()	

※答案在31页

泪岬、立岩的传说

这是在很久以前捕鲱鱼盛行的时候，一个厚岸的年轻人与雾多布船主的女儿坠入爱河的传说。在一个暴风雨天，年轻人从厚岸乘船前往雾多布，但船只却在中途触礁，年轻人消失在了海底。得知这件事的船主女儿站在这个悬崖前哭泣，不断大声呼吸着年轻人的名字。即使到了今日，仍可在海岬的悬崖上看到少女悲伤的脸庞。立岩看起来像是朝着悬崖上等待年轻人的少女的悲伤哭喊，一步步走回岸边的年轻人的身影。暴风雨夜，人们可以在风中听到少女悲伤的抽泣声与年轻人思念恋人的呼喊声。



湿地与悬崖孕育的草木花朵

全年气温较低的钏路地区，是日本国内气候最寒冷的地方。其一大特色就是一般在本州山区才能看到的高山植物，在海岸的草原及湿地也能见到。



谷地坊主

尾幌川、别寒边牛川等流经的别寒边牛湿地。大部分为长满芦苇、菅茅、日本栎木的低位湿地，但在1989年发现了完全原生态、分布着矶躑躅、锈色泥炭藓群落等植物的高位湿地。我们还可以在其周围的低位湿地上看到姬水蜻蛉、钏路花忍等珍稀植物。别寒边牛川汇入的厚岸湖，作为北海道代表性盐生植物“盐角草”的发现地而为人所熟知。经确认，位于西北侧的大别川流域是日本唯一生长四叶杉叶藻的地方。被分为数层沙丘、形成于海岸边的雾多布湿地共有2,504公顷，主要由西边的火散布沼、藻散布藻组成，是拉姆萨公约登记湿地。此外，位于湿地中央的“雾多布泥炭形成植物群落”还获得了国家天然纪念物认证。每位游客都能在此欣赏到各色自然景观，包括在芦苇、菅茅、日本栎木之间长满谷地坊主的低位湿地；从春到秋开满各色花朵、

被称为“花之湿地”的中位湿地；水苔块上红莓苔子、岩高兰等高山植物丛生，蝦夷萱草、白毛羊胡子草等植物生长的高位湿地；孕育了海绿等盐生植物的人海口盐湿地以及雾多布湿地。若漫步位于雾多布湿地中心山麓的“谷地坊主木道”、雾多布湿地中笔直延伸的“琵琶濑川木道”、海岸沿线的“仲之滨木道”、位于琵琶濑川河畔的“奥琵琶濑木道”，就能够深刻体会百闻不如一见的神奇体验。海岸区域散布着因强风影响而变形的茂密低矮树林，从钏路町昆布森到尻羽岬，分布着冷杉、岳桦、蒙古栎、蝦夷都笹等植物。厚岸町的绫原野花园以山鸢尾为中心，开满了姬一华、北萱草等各色花朵。滨中町幌户沼的四周是长满了芦苇的低位湿地，但在远离湖岸的位置，可以看到泥炭藓、红莓苔子、矶躑躅等属于高位湿地要素的植被。

谷地坊主

漫步于湿地的周边及沼泽，可以看到高约30~40cm的壶状草堆。成因是丛苔草等苔草属植物从地面中钻出，每年都在同一个地方的旧植株上繁茂生长，因此被人们称为“yachibouzu”。汉字写作“谷地坊主”或“野地坊主”，名字来源于看起来像光头的植株生长在被称为谷地的湿地。

谷地坊主的形成过程



探访森林与树木

一路走来，我们都能看到扎根于大地的历史。让我们探访一下至今仍在4个町中静静呼吸的树木吧。

1、3为“国有森林”、2为“私有地”、4~7为“北海道级森林”。探访树木时需要遵守规则和礼仪。详情请前往网站确认。

进入国有森林



北海道森林管理局

进入北海道级森林



北海道钏路综合振兴局森林室

仙凤禅寺



昆布森Shirepa自然休养林(钏路町)

针叶树及阔叶树混杂的丰富自然环境。这里有绝佳的森林风光，是徒步、露营、以及在大自然中休养生息的好去处。



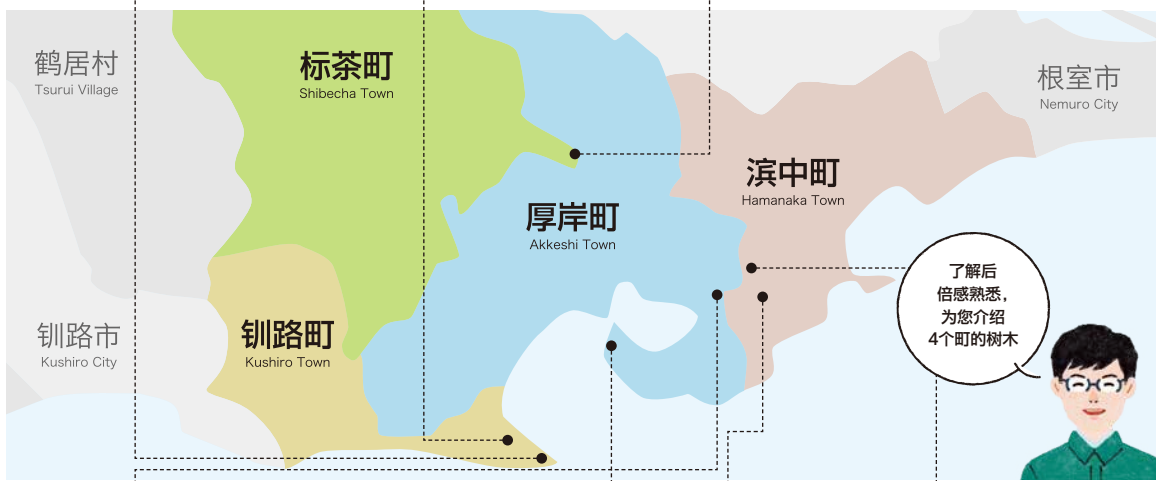
仙凤禅寺的双龙杉(钏路町)

1908年左右，住持培育了从青森县取来的杉树苗并将之命名为“双龙杉”。1974年4月被定为北海道级保护树木。



试验林/指标林(标茶町·厚岸町)

在位于别寒边牛川中游、面积约20,000公顷的国有森林中，计划性建造的试验林面积为10,778公顷。这片试验林始建于1956年，耗时10年时间建成了以落叶松为主的森林，面积约7,800公顷。半个世纪后，造林区域成为了木材资源的供给地。此外，其作为与厚岸湾相连的别寒边牛湿地的水源，发挥着重要作用。



日本榎巨树(厚岸町)

树龄约200年以上的日本榎，伫立于厚岸町别寒边牛区域的北海道级森林。距风洞林道仅数步之遥。



厚岸树木园(厚岸町)

在针叶树阔叶树混杂的天然森林中，种植了约800棵树木，其中北海道内树种53种、北海道外树种16种、外国树种13种。



红豆杉(滨中町)

树龄400年以上的红豆杉。多年以来，它一直是路过之人的休闲好去处。位于道道火散布·茶内停车场沿线。



白蝦夷松保护林(滨中町)

鱼鳞云杉的变种(于1951年由馆胁教授鉴定)，发现于北海道8个地区的珍稀树种。其中，滨中町的保护林中白蝦夷松茁壮成长。

花历

春天白雪融化、花草发芽，钏路地区迎来了花的季节。
在连接国家公园及钏路町、厚岸町、滨中町的“岬与花之雾大道”，
可爱动人的野花一路开放。

※花期因每年的气候而异。※ 可在17页所列的设施中了解更多详细信息。

植物名称	4月	5月	6月	7月	8月	9月
福寿草	*	*				
水芭蕉	*	*				
顶冰花		*				
虾夷猫眼草		*				
虾夷延胡索	*	*	*			
大山樱		*				
虾夷大樱草		*	*			
驴蹄草		*	*			
报春花		*	*			
白花延龄草		*	*			
睡菜			*			
大花藜芦			*	*		
杜香			*	*		
黑百合			*	*		
钏路花忍			*	*		
大毛茛		*	*	*		
芒尖掌裂兰			*	*		
野决明			*	*		
刺玫花			*	*	*	
鹿蹄橐吾			*	*	*	
毛果蓬子菜			*	*	*	
白毛羊胡子草(软毛)			*	*		
唐松草			*	*		
二歧银莲花			*	*		
北萱草(虾夷萱草)			*	*		
球尾花			*	*		
海绿			*	*		
山鸢尾			*	*	*	
假升麻			*	*	*	
苍葱				*		
槭叶蚊子草				*		
瞿麦				*	*	
短毛独活				*	*	
花菖蒲				*	*	
沙头老鹳草				*	*	*
毛百合			*	*	*	
小白花地榆				*	*	*
轮叶沙参				*	*	*
绣线菊				*	*	
山梗菜					*	
圆锥绣球					*	
玉簪					*	
三花龙胆					*	*
乌头					*	*
东亚唐松草					*	*
千屈菜					*	*
沙滩黄芩					*	*
盐角草的红叶						*



1. 山鸢尾 2. 萍蓬草 3. 红莓苔子 4. 瞿麦 5. 毛果蓬子菜 6. 沙滩黄芩 7. 鹿蹄橐吾 8. 白毛羊胡子草 9. 盐角草
10. 海绿 11. 杜香 12. 沙头老鹳草 13. 绣线菊 14. 钏路花忍

花期只有一天，早上开放，傍晚凋谢。

北萱草
(虾夷萱草)

向上开放的花瓣内侧有雀斑一样的斑点。

毛百合

相似花朵的分辨方法

花被片裂为五瓣，偏向一侧。

山梗菜

花被片裂为六瓣，内含紫色条纹。

玉簪

外侧花被片的根部为黄心加紫色网眼。

山鸢尾

外侧的花被片根部中央有黄色的斑纹。

花菖蒲

栖息在湿地与悬崖的动物们

日常生活中，可能许多人都意识不到自己与野生动物的关系。但在厚岸雾多布昆布森国家公园，你可以时不时遇到野生动物。当你遇到野生动物时，请一定要抑制自己的惊讶与感动的惊呼声，静静地注视他们。

厚岸町的爱冠岬是一个大概率能遇到鹿的地方。漫步于通往爱冠岬的游步道，或许能在爱冠自然历史博物馆周边的森林及位于爱冠岬尖端的“爱之钟拱门”前的草原上遇到拥有四叉鹿角、宛如森林之神的公鹿，大口吃草的母鹿以及年轻的公鹿群。栖息于这片土地的鹿不会过分警戒，但也不与人亲近，保持了刚刚好的距离感，展现其原始的姿态。北海道东部的北海道赤狐、虾夷梅花鹿、白尾海雕等野生动物经常在人类周边活动，并成为了日常生活的一部分。

湿地区域除了栖息着国家指定特别天然纪念物丹顶鹤外，严冬时期也不会完全冻结的厚岸湖、火散布沼、藻散布沼也是同为天然纪念物的白额雁、豆雁等候鸟的一大迁徙地，同时也成为了大天鹅等鸭科动物的越冬地。此外，厚岸湖周边及雾多布湿地也有虎头海雕及白尾海雕等大型猛禽类前来越冬。别寒边牛湿地等周边湿地被指定为“厚岸·别寒边牛·雾多布鸟兽保护区”，作为许多水鸟栖息的国际重要湿地于1993年成为拉姆萨公约登记



海獭

湿地，在国际上享有较高声誉。本区域的代表性哺乳类动物除了上述虾夷梅花鹿、北海道赤狐外，还包括世界上最小的哺乳类之一——仅分布于日本北海道的珍稀物种东京尖鼠。此处栖息的鸟类包括黑啄木鸟、黄眉姬鹀等各类陆鸟及许多种水鸟、两栖类包括日本蝶螈、鱼类包括远东哲罗鱼、昆虫类包括黑格螳。

在海岸区域，大黑岛除了是斑海豹的栖息地外，也是白腰叉尾海燕的繁殖地，因此在1951年，其西南部作为“大黑岛海鸟繁殖地”，被指定为国家天然纪念物。此外，全岛均被日本国家指定为“大黑岛鸟兽保护区”。斑海豹还分布在尻羽岬、雾多布岬周边，但无论是繁殖期还是换毛期，大黑岛都是个体最多的稳定栖息地。雾多布岬周边的海域，已确认有濒危种海獭在此繁殖，未来个体数有望增加。滨中町的小岛过去曾是日本国内稀有野生动物物种簇海鸕的繁殖地，滨中町正在致力于使小岛重新变为繁殖地。



世界最小的哺乳类！ 东京尖鼠

东京尖鼠是分布于欧亚大陆北部的姬鼯鼯亚种，名字前缀是“东京”，但却只栖息于日本北海道，名字虽然叫“尖鼠”，但却是鼯鼠的近亲。其体型非常小巧，仅有45~49mm，尾巴约30mm，体重仅有2个一日元银币（约2g）那么重，鼻尖长而突出。细查名字的来由，据说是因为“1903年发表新物种时，标本标签写着的‘Yezo（蝦夷→北海道）’被误认为了‘Yedo（江戸→东京）’”。于1957年在北海道被人重新发现以前，一直被认为是分布于本州的神秘物种。被指定为环境省濒危物种。

CHECK POINT

生活于腐殖层等寒冷地区的土壤中。严冬期也不会冬眠。以昆虫、蚯蚓、蜘蛛等土中的小动物为食。



东京尖鼠

北海道 虾夷 梅花鹿

小知识
可根据鹿角的分叉数量分辨1-3岁的年龄。鹿角在初春从根部掉落，一年再生一次。



1岁
1岁左右开始长角。没有分叉的鹿角。



1岁或2岁
长着单根或一个分叉的鹿角。



2岁或3岁
长着一个分叉或两个分叉的鹿角。



3岁以上
变为两个分叉或三个分叉的气派鹿角。



母鹿的年龄无法分辨!?
母鹿不会长角，所以无法一眼就看出正确的年龄。

野生动物的幼崽哺育・独立

小知识

在野生动物与人类共存的北海道东部地区，了解野生动物的生态是人类与动物共生的重要知识点之一。



北海道赤狐

3月~4月在地面的巢穴生产。4月~8月持续哺育幼崽。9月~10月，狐狸幼崽与父母分别并离开出生地。



北海道虾夷梅花鹿

5月~7月出生。既有母鹿与幼崽成对行动，也有数十头鹿成群结队。公鹿大部分单独行动，但也有年轻公鹿成群结队一起生活。



棕熊

于冬眠中的1月下旬~2月上旬产仔，由母熊育子。幼崽会在1岁半~2岁半的夏季开始独立生活。这个时期的幼崽经常会误入城市街镇。



海獭

全年都会产子，但5~6月较多。由母熊育子。母海獭会教幼崽潜水、梳理毛发、觅食、石头等工具的使用方法，一定时间后丢下幼崽让其独立生活。

鸟历

拥有两个拉姆萨公约登记湿地的厚岸雾多布昆布森国家公园栖息着许多珍稀野生鸟类，是日本首屈一指的野鸟观察地。

这是一个四季都能听到鸟鸣、一睹野鸟身姿的大自然宝库。

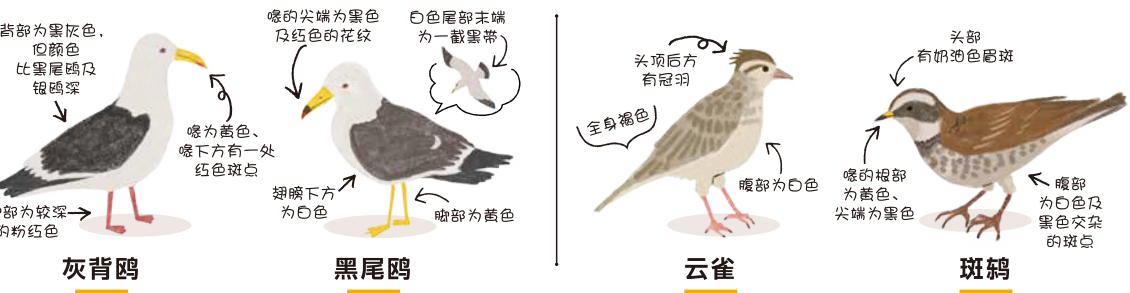
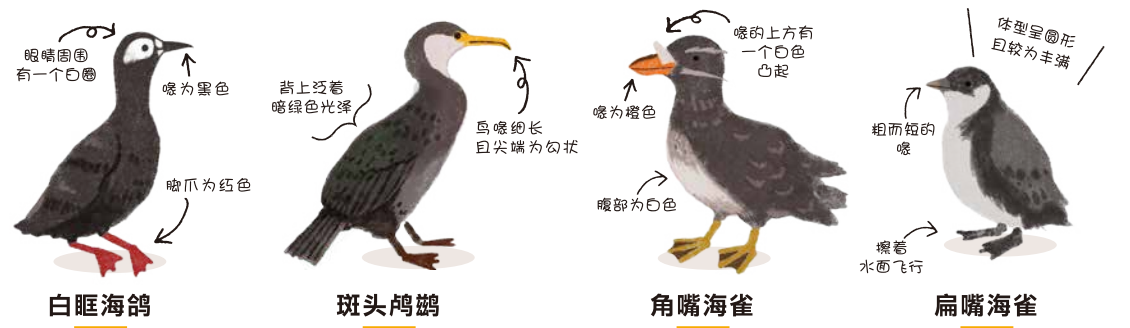
※下列均为野生动物，不一定都能见到。※ 可在17页所列的设施中了解更多详细信息。

野生鸟类名称	季节	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
白尾海雕	留鸟												
丹顶鹤	留鸟												
花尾榛鸡	留鸟												
沼泽山雀	留鸟												
松鸦	留鸟												
灰头绿啄木鸟	留鸟												
长尾山雀	留鸟												
旋木雀	留鸟												
煤山雀	留鸟												
普通鳶	留鸟												
歌鸲	夏候鸟												
日本树莺	夏候鸟												
苍眉蝗莺	夏候鸟												
长尾朱雀	夏候鸟												
淡脚柳莺	夏候鸟												
冬鹳鹌	夏候鸟												
蓝歌鸲	夏候鸟												
黑喉石鹇	夏候鸟												
中杜鹃	夏候鸟												
澳南沙锥	夏候鸟												
北蝗莺	夏候鸟												
矛斑蝗莺	夏候鸟												
红喉歌鸲	夏候鸟												
红胁蓝尾鸲	夏候鸟												
芦鹀	夏候鸟												
白腰叉尾海燕	夏候鸟												
金翅雀	夏候鸟												
云雀	夏候鸟												
金冠戴菊	冬候鸟												
斑鸠	冬候鸟												
赤颈鸭	冬候鸟												
鹊鸭	冬候鸟												
红头潜鸭	冬候鸟												
琵嘴鸭	冬候鸟												
长尾鸭	冬候鸟												
红胸秋沙鸭	冬候鸟												
普通秋沙鸭	冬候鸟												
白骨顶	冬候鸟												
黑海番鸭	冬候鸟												
粉红腹岭雀	冬候鸟												
大天鹅	冬候鸟												
虎头海雕	冬候鸟												
白眶海鸬	冬候鸟/留鸟												

相似野鸟的分辨方法

探访钿路地区时，您可以在海岸、湿地、草原、森林等各类场所看到以下所示的野鸟。本指南仅介绍了区域内的部分鸟类，但希望能帮助您分辨野鸟。

了解以后
会很有趣
学习一下野生动物
小知识吧



厚岸水鸟观察馆 (厚岸町)

1993年列入拉姆萨公约登记湿地的厚岸湖·别寒边牛湿地的信息中心。1楼设有展厅，除了可在大屏幕上观看湿地影像外，2楼还设有观察区。

【咨询电话】0153-52-5988



爱冠自然历史博物馆 (厚岸町)

由北海道大学厚岸临海实验室所运营的博物馆。馆内陈列了北海道东部地区的海洋生物、陆地哺乳动物、鸟类、昆虫类、显花植物、菌类、矿物、化石等约2000件标本。

【咨询电话】0153-52-2056



雾多布湿地中心 (滨中町)

除了提供雾多布湿地及自然相关展示，各个季节的花鸟、可更好欣赏湿地的信息外，同时也举办生态游览活动。馆内展示了可在滨中町观察到的45种代表性鸟类的雕刻品。

【咨询电话】0153-65-2779



标茶町博物馆~Nitai·To~ (标茶町)

在阿依努语里，“Nitai”意为森林，“To”意为湖泊。这里除了可以学习标茶町的自然与历史、阿依努文化等外，还介绍了以标茶町为中心进行北海道东部昆虫阶段分析研究的饭岛一雄先生的昆虫标本。

【咨询电话】015-487-2332

从森林到河川 远至海洋 守护自然孕育生命

美丽富饶的自然环境不仅可以起到防洪、净化水质等水源养护功能，还能作为旅游资源在区域发展中发挥重要作用。此外，在这种自然环境中孕育的生物多样性产物，惠泽许多生命及人们的生活。人们采取了许多举措来保护森林、河川、海洋之间水循环所打造的优良水质以及富饶的自然环境。



植树造林

渔业协同组合妇女部在各地区致力于产官学民合作，开展养鱼种树及河流环境保护等运动，种植了蒙古栎、日本水曲柳、青栎、毛赤杨、春榆、五角枫、大山樱、冷杉、赤蝦夷松等树木，培育了一个与针叶树及阔叶树混杂的天然森林非常相似的针阔混交林。



清扫活动

来自行政机关、渔业协同组合、农业协同组合、民间企业、NPO法人、当地中小学校的儿童及学生等町内外的志愿者们，定期在别寒边牛湿地、雾多布湿地、厚岸湖内、JR花咲线沿线、昆布森沿岸、塘湖路周边等地开展清扫活动。此外，他们还会利用独木舟回收漂浮在入海口区域的渔网浮球等。



出于动植物保护目的购买私人土地

在雾多布湿地约1,200ha的私人土地内，NPO法人雾多布湿地National Trust正在收购开发可能性高的沿海道路边约200ha以及位于丹顶鹤巢区域的私有土地。出于保护丹顶鹤的目的，公益财团日本野鸟协会购买了位于别寒边牛湿地上游未受法律认证的湿地。



木道、步行道的维护管理

雾多布湿地的保护活动，包括由个人·团体会员及当地高中生等在NPO法人雾多布湿地National Trust所持有的保护地中设置的谷地坊主木道、仲之滨木道、琵琶濑木道、奥琵琶濑野鸟公园开展木道的翻修作业以及步行道的除草、树木修剪工作等志愿活动。



环境教育

在“钏路湿地NOROKKO号”川汤温泉延长运行时的车内，由标茶高中的学生向游客介绍湿地历史等。厚岸町小学通过环境保护相关的家庭措施及环境相关调查、使用自然素材的手工发表会，提供思考环境相关问题的机会。除了有标茶町町立标茶小学及钏路町町立别保小学组织五年级学生开展以湿地为题材的实地学习外，雾多布湿地中心也通过面向小学生的会员制“雾多布儿童自然俱乐部”，开展深入体验大自然的独木舟体验及无人岛探险等。

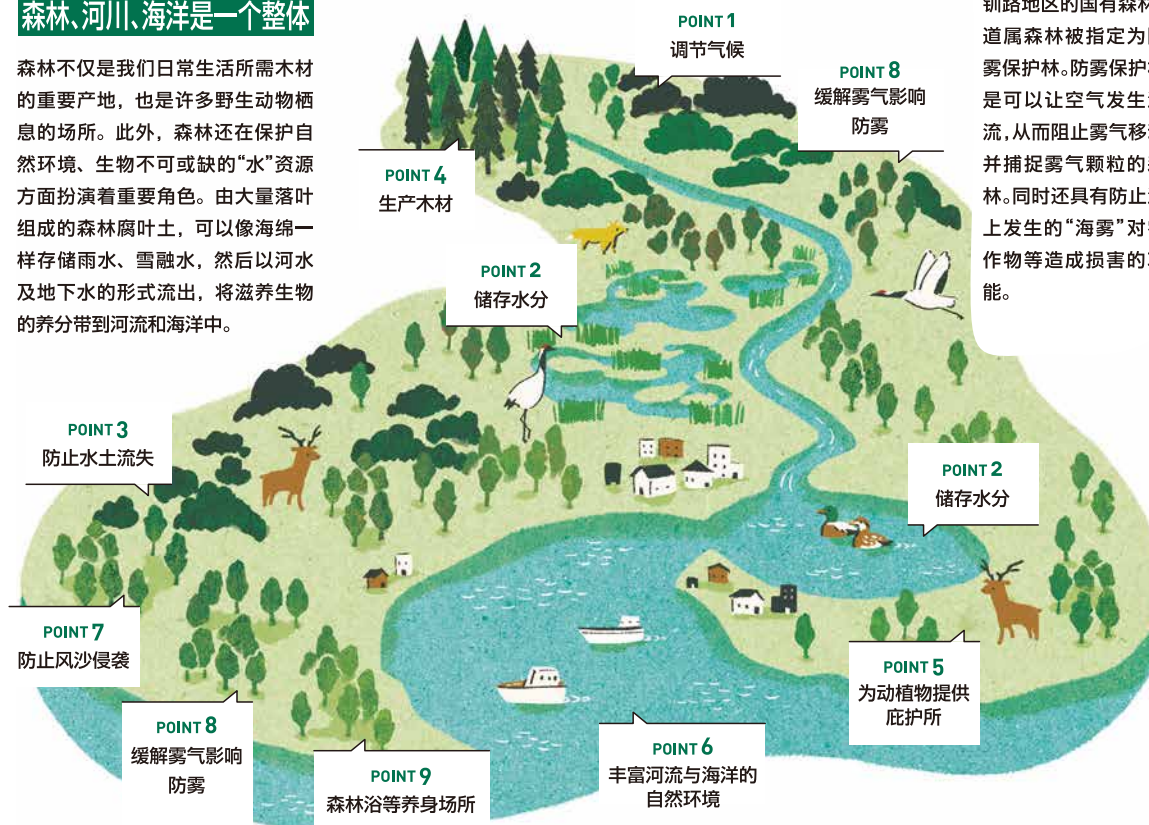


生态旅游

钏路地区以拉姆萨公约中登记的湿地等优越的自然环境为背景，面向众多企业及团队提供生态旅游及体验型旅游。生态旅游是指在专家指导下，以保护、维护自然环境及历史文化等旅游资源为前提，体验自然、历史、文化等地区魅力的全新旅游方式。国家公园内的4个町，利用流经湿地的河流及湖泊提供独木舟之旅、自然之旅、湿地徒步、鸟类观察、无人岛探险之旅等旅游项目。

森林、河川、海洋是一个整体

森林不仅是我们的日常生活所需木材的重要产地，也是许多野生动物栖息的场所。此外，森林还在保护自然环境、生物不可或缺的“水”资源方面扮演着重要角色。由大量落叶组成的森林腐叶土，可以像海绵一样存储雨水、雪融水，然后以河水及地下水的形式流出，将滋养生物的营养带到河流和海洋中。



钏路地区的国有森林、道属森林被指定为防雾保护林。防雾保护林是可以让空气发生湍流，从而阻止雾气移动并捕捉雾气颗粒的森林。同时还具有防止海上发生的“海雾”对农作物等造成损害的功能。

利用自然并以自然为生的风土民情

有效利用湿地、森林、湖沼、河川、海岸、野生动物等自然旅游资源。
与大自然共生的人们以海洋和大地的恩赐为食、保护重要的资源，
将先人传承下来的地域文化和景观传承给下一代。

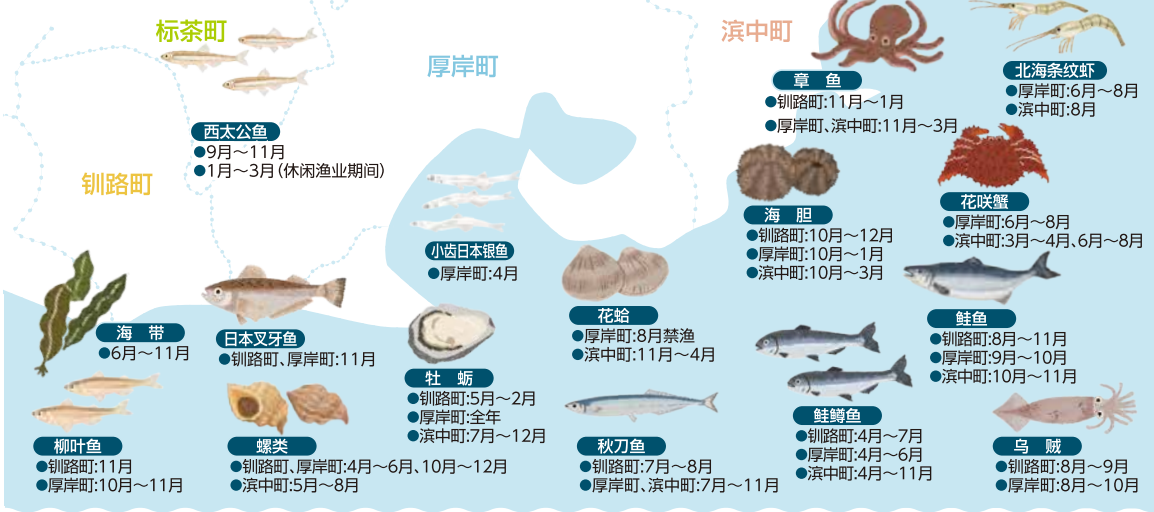


厚岸湖的牡蛎捕捞(厚岸町)

在捕捞海带的季节，每天清晨都会有许多渔船一起从海岸出海捕捞。上午就会有载满海带的渔船陆续回港，然后用卡车装满一车又一车海带运往“晾晒场”。泛着浅棕色光泽的海带被人们精心排列，海带特有的清香环绕四周。厚岸湖盛产牡蛎、蛤蜊等。在鳗草海草场，春季有银鱼、宽吻长颌虾，冬季有鳕鱼、日本公鱼等，以栖息水产资源为主的渔业蓬

勃发展。在厚岸町的绫原野花园、滨中町的琵琶濑以及汤沸地区，通过放牧北海道日本马(道产子)形成了半自然草原。在横跨标茶町、厚岸町的试验林中，从1956开始在因开荒失火等导致荒芜的土地上植树造林。如今，日本落叶松形成了广袤的森林，作为别寒边牛湿地的水源林发挥着重要作用。

海的恩赐



大地的恩赐

	奶牛的数量	肉牛的数量	牛奶产量	町内生产的加工制品
钏路町	553头	51头	2,625t	—
厚岸町	13,473头	169头	69,941t	奶酪、牛奶、黄油、冰淇淋、雪糕
滨中町	23,920头	2,434头	100,269t	牛肉、牛奶、雪糕、奶酪、酸奶饮料
标茶町	48,450头	17,371头	172,479t	牛奶、奶酪、冰淇淋、酸奶、黄油、清炖牛肉、牛肉大和煮

截至2021年6月末



1. 集体出海捕捞海带(厚岸町) 2. 火散布沼的蛤蜊渔场(滨中町) 3. 鲑鱼抬网捕鱼(钏路町) 4. 海带晾晒作业(钏路町) 5. 奶牛放牧(滨中町) 6. 在绫原野花园放牧北海道日本马(厚岸町)

致力打造厚岸All Star威士忌

潮湿的海雾、清新的空气、丰富的泥炭(泥煤)、凉爽的气候、将流经泥炭层并拥有清澈冰冷河水的“Homakai川”设为自来水管道的取水口，厚岸町的自然环境与威士忌的圣地——苏格兰艾莱岛非常相似，因此于2016年开始在厚岸蒸馏所酿造威士忌。与艾莱岛相同，这里也用流经泥炭层的水酿造威士忌，促进其每日熟成。厚岸町与艾莱岛都生产牡蛎。在一年四季都有生蚝出产的厚岸町，您可以随时享用“新鲜牡蛎搭配威士忌”的佳肴美味。厚岸蒸馏所正在致力于打造“所有原料均来源于厚岸的All Star威士忌”，威士忌酿造原料“水”、“大麦”、“威士忌酿造桶”等均为厚岸当地产物。



Activity

国家公园内外设有数条可以在“别寒边牛湿地”、“雾多布湿地”、“钏路湿地”

沿江漂流



遇到丹顶鹤时，不要发出声音、



森林地区栖息

拍照时，请勿

遇到野生动物时应静静



请使用正规的独木舟起

请勿践踏或采摘花草



别寒边牛湿地

先是进入原始森林。

有很多急转弯。

幸运的话，会有

最后, 可通过现场直播

许多水鸟栖息

 独木舟中间点

通。

5月~6月可

景色突变。湿

白尾海雕出

为了避免独木舟出没



霧多布湿地

涵盖天然纪

 独立肉体自虐

道看到丹顶鹤等

为了保护丹顶鹤、避开



钏路川

5月~8月是雏鸟繁育

独木舟港塘路湖站

请勿进入生长着
许多路羽情鸟笼

为了保护钊路川及钊路湿地的良好自然环
境, 钊路湿地自然生态

请访问网站获取更
多资料。在伟思网



Outdoors 广袤自然中的露营地

国家公园内的露营地绿树成荫、悠然自得，是旅行的真正乐趣之一。

此外，三个露营地附近均设有可以感受植物气息、边散步边享受森林浴的游步道及林道。

这里可以让你忘掉日常的琐碎烦恼，在大自然的怀抱中深呼吸。

钏路町 来止卧野营地

天气晴朗时，可以远眺太平洋的海面。营地周围充满了原始森林野趣的露营地。在静静流逝的时间中，欣赏一望无际的蔚蓝大海、被海雾包围的寂静、一片鲜红的夕阳、月光照射的海面等绝佳风景。连接干线与野营地的700m林道未经铺设且道路狭窄，同时还是野生动物的通道，途经时请千万小心。

【开放时间】 6月1日～10月31日
【设 施】 自由场地(免费)、卫生间、厨房、自来水道
【联系方式】 0154-62-2193 (钏路町政府产业经济课)



厚岸町 筑紫恋露营地

我们在绿色遍野的大自然中准备了帐篷场地与木屋，您可根据自身需求自由选择。营地内还设有洗衣房、热水房等，即使连续多日野营也倍感舒适。本营地位于厚岸町风景名胜之一的爱冠岬附近，同时又临近市区，面向筑紫恋大街，是一个地理位置条件优异的旅游据点。

【开放时间】 7月1日～9月30日、牡蛎节期间的周六日及国家法定节假日
【设 施】 帐篷场地(付费/免费区)、12栋木屋(付费/免费租用LED灯)、厨房、卫生间(简易冲水式)、公用设施(洗衣机、烘干机、淋浴间、会议室)、管理楼
【联系方式】 0153-52-6627 (筑紫恋露营地)



滨中町 雾多布岬露营地

距离雾多布岬仅5分钟徒步路程，我们除了在高地的平缓地面上建了18栋木屋(收费)外，还设置了帐篷场地(免费)、遛狗场(免费)。此外，休息场地(收费)还支持团体烧烤、房车露营及自行车露营等。雾多布岬露营地是唯一一个可以从高地眺望太平洋的露营地。

【开放时间】 6月上旬～10月上旬
【设 施】 18栋木屋(无电源、照明设备、寝具等)、公用简易冲水马桶、公用厨房、垃圾站
【联系方式】 0153-62-2111 (滨中町政府商工观光课)

※关于预约情况、预约时间、开放时间、费用等详细信息，请直接咨询各露营地。
※使用各设施时请遵守礼仪，畅享大自然风光。
※请勿采摘、伤害或惊吓植物或动物。

※请千万注意用火安全。
※请在固定区域内露营。
※不要大声喧哗或乱扔垃圾。

Outdoors 国家公园外的露营地

在国家公园之外的标茶町、钏路町、滨中町也有很多可以一边接触

大自然一边享受户外活动乐趣的露营地。

标茶町



钏路町

达古武汽车露营地

位于周长仅5km的达古武湖的湖畔。除了可以进行动植物及野鸟观察外，夏天还可观测萤火虫。

【开放时间】 5月1日～10月31日
【设 施】 中心馆(投币式淋浴、投币式洗衣机等)、厨房楼、自由场地(收费)、汽车场地(收费)、小屋、木屋、卫生间等
【联系方式】 0154-40-4448 (中心馆)



虹别汽车露营地 中心馆

虹别汽车露营地

以宽敞的自由场地、别墅、帐篷场地为豪。除了用自然树木分割的各个场地及小屋外，这里对有小孩的家庭而言也是一个安全、安心、舒适的环境，可以进行各种户外活动。

【开放时间】 5月1日～10月31日
【设 施】 自由场地(收费)、中心馆(洗衣机、烘干机、淋浴间)、别墅x3、单独场地x25、木屋x2、派对场地x1、能量场地x5
【联系方式】 015-485-2111 (标茶町政府观光商工课)

多和平露营地

位于多和平观景台下方、拥有美丽绿色草坪的开放式露营地。帐篷外的景色也非常出众。接待处“Green Hill多和”还开设了使用标茶町食材制作料理的餐厅，同时进行特产销售。

【开放时间】 5月1日～10月31日
【设 施】 自由场地(收费)、厨房、卫生间
【联系方式】 015-485-2111 (标茶町政府观光商工课)

塘路元村露营地

毗邻塘路湖畔，与自然融为一体的露营地。毗邻可体验独木舟项目的休闲设施“元村House Paru”、公园高尔夫球场、塘路湖生态博物馆“Arukotto”、标茶町博物馆~森林、湖泊~，非常适合作为旅游据点。

【开放时间】 5月1日～10月31日
【设 施】 自由场地(收费)、厨房、卫生间
【联系方式】 015-485-2111 (标茶町政府观光商工课)

滨中町

MO-TTO Kazete

配备了收费合理的厨房、抽水马桶、淋浴间等设施。同时还设有多功能广场及玩具广场等。

【开放时间】 5月上旬～10月下旬
【设 施】 自由场地(收费)(有料)、管理楼、厨房、公用简易冲水马桶、各种体验(需提前预约)等
【联系方式】 0153-64-3000 (MO-TTO Kazete)



自然创造的 不可替代的宝藏



滨中町

滨中小岛・Gome岛・嶮暮归岛

同为无人岛的滨中小岛、Gome岛，过去曾栖息着许多滨中町的鸟类，簇海鹦也在此筑巢。嶮暮归岛是一座周长约4.5km、面积0.07km²的无人岛。约3,000年前海床隆起，后经波浪侵袭形成了现在这座平坦小岛。岛上，铃兰、蝦夷萱草、三花龙胆等植物群落现在仍保持着原始样貌，栖息着世界上最小的哺乳类之一——仅分布于日本北海道的东京尖鼠。草原的高地适宜繁殖海鸟，是白腰叉尾海燕、斑头鸕鹚及黑尾鸥等海鸟的宝贵筑巢地。



钏路町

大地与海洋编织成的壮丽自然景观

北临钏路川与钏路湿地国立公园、南接太平洋及厚岸雾多布昆布森国家公园，大地与海洋编织成的壮丽自然景观是钏路町的瑰宝。钏路町的海岸线，即从又饭时至仙凤趾的海岸线全长约40km，描绘出壮丽的曲线。夏季多发的地方特色海雾将野花遍地的草原、强风中不断变换奇特造型的树木组成的茂密森林等轻轻包裹起来，让人产生误入仙境的错觉。可以从细冈观景台远眺的钏路湿地，在春夏秋冬各个季节、早晚晨昏各个时间段，都能以令人心旷神怡的广阔美景迎接游客。



厚岸町

厚岸小岛・大黑岛

大黑岛是一座周长约6.0km、面积1.08km²的无人岛。1951年，包括厚岸灯塔在内的岛屿西南部(占地约12万m²，约占全岛面积的11%)作为海鸟繁殖地被列为了国家天然纪念物。后又于1964年被列为北海道道立自然公园、1966年被列为特别鸟兽保护区。岛上栖息着白腰叉尾海燕、灰背鸥、斑头鸕鹚、白眶海鸽等鸟类，这里成为了海鸟的乐园，同时也是斑海豹为数不多的繁殖地之一。厚岸小岛是周长0.8km、面积0.05km²的小型岛屿。自1975年岛上的小学关闭后，无人常住在小岛上，只有到7月～9月的海带捕捞期才有10个左右的人口。



标茶町

两个国立公园加一个国家公园

标茶东西长58.9km、南北长60.5km，总面积约为东京的一半，是一座占地面积辽阔的町。南部是珍贵动植物的宝库，包含Kottaro湿地、塘路湖、Shirarutoro湖的钏路湿地国立公园大面积分布于此。北部是雄伟的根钏台地，以乳畜业为核心产业的乳畜地带占地面积辽阔。最北部囊括阿寒周国立公园的部分区域(含西别岳)。拥有两个国立公园及厚岸雾多布昆布森国家公园的宏伟大自然，是标茶町不可替代的宝藏。在阳光明媚的日子里，根钏台地可以360度全方位欣赏多和平的日出·日落、点亮黑夜的星空，为游客们带去感动。

孕育并守护宝藏 与自然共生的町



钏路町

总面积约为252.66km²，总人口约为19,000人，主要产业为渔业、农业、商业。1920年从原钏路町(现钏路市)独立出来，而后于1955年与昆布森村合并成为了“新钏路村”，在1980年开始执行町制之后改名为钏路町。由别保、远矢、Sechiri太、东阳、中央、昆布森五个地区构成。



厚岸町

总面积约为739.27km²，总人口约为9,000人，主要产业为渔业及乳畜业。厚岸这一名称最早出现在成立于庆长9年(1604年)的松前藩的文献中。据传，松前藩是在宽永年间(1624年～1644年)开辟了厚岸地方并设立了缴税点。町的名字来源于阿依努语。



滨中町

总面积约为423.63km²，总人口约为5,600人，主要产业为渔业及乳畜业。据说在宽永年间(1627年以后)就有日本人踏足这片土地。元禄14年(1701年)，厚岸地区被分割、松前藩开设雾多布地方就是滨中町成立的开端。可以说，这是一座从海上开放的城市。



标茶町

总面积约为1,099.37km²、总人口约为7,300人，主要产业为乳畜业。町名“标茶=Shibecha”，是阿依努语“Shipechcha”的简化版，意为“巨大河流的河畔”。町内有钏路川、别寒边牛川、西别川三大河流，水及森林被铭刻在了产业与开拓的历史中。

拉姆萨公约中登记的湿地

拉姆萨公约中登记的湿地是指基于拉姆萨公约的相关规定，被列入“国际重要湿地名录”的湿地。这里不仅是跨国水鸟的栖息地，各种湿地生态系统所发挥的重要作用也在不断得到认可。



别寒边牛湿地(厚岸町/1993年列入/登记面积5,277公顷)

厚岸湖、别寒边牛湿地连续被指定为国家鸟兽保护区，涵盖厚岸湾全域的特别保护地区已被列入拉姆萨公约登记湿地。厚岸湖与太平洋相连接的半咸水湖。别寒边牛湿地布满了沿别寒边牛川(流入厚岸湖)及其支流扩散的树状水网。总面积约8,300公顷。布满芦苇·苔草的湿地，大部分区域都不曾被人类踏足过，保持了原本的自然风貌。各种鸟类栖息在半咸水湖区至森林之间的多元环境中，迄今为止已记录了约240种。迁徙水鸟大多为大天鹅、普通秋沙鸭等鸭科动物，它们将这里当做中继点、越冬地。此外，这里也是白尾海雕、丹顶鹤等濒危物种的繁殖地。



雾多布湿地(滨中町/1993年列入/登记面积2,504公顷)

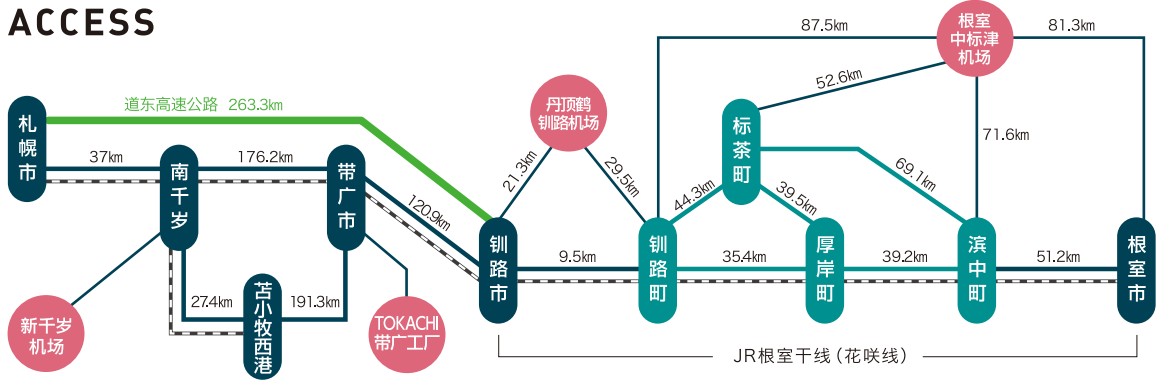
湿地中央作为“雾多布泥炭形成植物群落”被列入了国家天然纪念物。拉姆萨公约中登记的湿地为雾多布湿地的主要部分及湿地西侧的两个半咸水湖，火散布沼及藻散布沼被列入了国家指定鸟兽保护区的特别保护地区。沿面向北海道东部太平洋的琵琶濑湾·滨中湾的海岸线、总面积3,168公顷的湿地，部分区域(2,504公顷)成为了拉姆萨公约的登记湿地，而中央部(803公顷)分作为泥炭形成植物群落被指定为了天然纪念物。低位湿地乃至高位湿地均具备丰富的多样性，湿地内可以进行各种鸟类观察，一睹北海道虾夷梅花鹿等大型哺乳类的风采。



铁路巡游 厚岸雾多布昆布森国家公园

在北海道最长的铁路路线“JR根室本线（泷川-根室）”中，连接钏路市及根室市2市3町的区间被称为“JR花咲线”，深受当地人及铁路迷的喜爱。乘坐单厢列车巡游时，透过车窗可以看到瞬间变换外貌的断崖绝壁及湿地等海洋与大地编织的独特景观不断闪过，有时还能看到只有这里才有的珍稀动植物。

ACCESS



可乘坐从钏路站始发、途经厚岸站后抵达终点根室站的JR根室干线（花咲线）及城际巴士路线前往厚岸雾多布昆布森国家公园。
此外，羽田机场、关西国际机场、新千岁机场均有飞往距离国立公园最近的机场——“丹顶鹤钏路机场”、“根室中标津机场”的航班。



厚岸雾多布昆布森国家公园 旅游指南

咨询
钏路町产业经济课
钏路町别保1丁目1
☎0154-62-2193
✉sangyo_syokokanko@town.kushiro.lg.jp



厚岸町观光商工课
厚岸町真荣3丁目1
☎0153-52-3131
✉kankousyokou@akkeshi-town.jp



滨中町商工观光课
滨中町汤沸445
☎0153-62-2111
✉shokokanko@town.hamanaka.lg.jp



标茶町观光商工课
标茶町川上4丁目2
☎015-485-2111
✉info@office.town.shibecha.hokkaido.jp



北海道钏路综合振兴局
保健环境部环境生活课
钏路市浦见2丁目2-54
☎0154-43-9154
✉kushiro.kankyoi@pref.hokkaido.lg.jp



素材提供 林野厅北海道森林管理局根钏西部森林管理署
环境省钏路湿地自然保护区官事务所
北海道钏路综合振兴局森林室
厚岸水鸟观察馆
标茶町博物馆~Nitai-To~
爱冠自然历史博物馆
NPO法人雾多布湿地National Trust
Ashiyan Canoe
LAKE SIDE TORO

照片提供 北海道钏路综合振兴局森林室
钏路町
厚岸町
滨中町
标茶町
厚岸观光协会
标茶町观光协会
NPO法人雾多布湿地National Trust
[p10]谷地坊主
[p13]3. 红莓苣荬/9. 盐角草/10. 海绿/
11. 杜香/14. 钏路花忍
[p15]7. 旅海鸢
[p18]出于动植物保护目的购买私人土地/ 木道、步行道的维护管理
泷田一雄(来自钏路町摄影爱好会)
[p4-p5]2. 鳊鱼岩、海马岩/3. 春天的虾夷梅花鹿/10. 帆船岩/12. 别寒边牛湿地
[p15]2. 黑啄木鸟/3. 长尾林鸢日本亚种/9. 长尾林鸢日本亚种的幼鸟/
10. 野栗小鼯鼠
宫泽香织
[p28]多和平观景点
[p29]Kottaro湿地

制作・印刷 株式会社须田制版

第8页的答案
[初阶]1. Atoeka 2. Channbetsu 3. Mabirop 4. Ponnporoto
[中阶]1. Ponnptomari 2. gojikkoku 3. Aikappu 4. Hichirippu
[高阶]1. Chipurannekeushi 2. Katamurasi 3. Bekannebeushi 4. Kennbokki

北海道钏路综合振兴局 2021年9月印发

禁止擅自转载本指南中刊载的照片等。此外，刊载的信息仅代表取材时的内容。

