

エゾリス

Ezo-Squirrel (Sciurus vulgaris orientis)

木登りがうまく、木から木へ飛び移る時は、長い尾がパラシュートの役目をします。北海道の森林に住んでいますが、あまり高い山にはいません。

Good tree-climber. When it jumps from one tree to another, it uses its long tail as a parachute. Inhabits wood lounds forests in Hokkaido.



ノゴマ

Siberian Rubythroat (Erithacus calliope)

東南アジアから渡ってきて、日本では北海道だけで繁殖します。湿原内や牧草地の低木林の上でさえずっている姿が見られます。オスの喉が赤いことから「日の丸」とも呼ばれます。

Migrate from Southeast Asia. In Japan, they live and propagate exclusively in the Hokkaido Area. There is a vivid crimson spot on the birds' throats, so they are also called 'the Rising Sun'. They sing in short trees in wetlands or meadow.



「おねだりキツネ」

に会ったら「知らんぷり」してください。人間が一時の楽しさのために与える、スナック菓子はキタキツネの食習性を乱し、厳しい冬を越せずに死んでゆきます。釧路湿原に生きる野生動物との共存の為に協力おねがいします。

Important : Please do NOT feed the foxes! If they become dependent on gifts from humans as a source of food, then their natural eating habits may be disturbed; thus, causing death during the harsh winters. We need your cooperation in order to wild life in the Kushiro Marsh.



The Kushiro Marsh Teku-Teku Map

釧路湿原

てく てく

M A P



Map and Guide to Kushiro Shitsugen National Park

ゆっくり触れる釧路湿原全域ガイドマップ保存版

釧路湿原 てくてくコース紹介 CONTENTS



温根内

温根内ビジターセンター 木道&鶴居軌道コース

Onnenai Visitor Center
route through wooden walkway
& Tsurui Track



釧路湿原は、1987年わが国で28番目
そして、北海道では6番目の国立公園に指定
されました。国立公園の面積は28,788ha。
日本最大の湿原です。それぞれのコースを
できたての空気をいっぱい吸いながら、
ゆったりてくてく歩きましょう。

The Kushiro Marsh, the 28th national park in Japan
(6th in Hokkaido) covering an area of 28,788ha,
is the largest wetland in Japan.

Questions

○湿原の瞳「ヤチマナコ」って何？

ヤチマナコ(谷地眼)の出来かたもいくつ
かありますが、一般的には昔の河川跡など
で、現在でも伏流水(湧き水)が出ている
ために、草が埋まりきらない状態の「そこ
なし沼(?)」の事をいいます。

○What are 'Yachimanako'/pupils in a wetland?

Yachimanako/the pupils (of the eyes) in
wetland are generally the remains of ancient
a part of rivers. Springs still flow there, so they
remain as bottomless(?) pits.

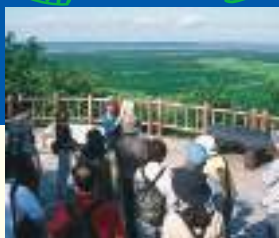
Access

阿寒バス鶴居線「温根内ビジターセンター」
下車。釧路駅前より約45分。温根内駐車場
からビジターセンターまで階段があります
ので、車イスご利用の方はセンターへ事前に
連絡を入れて下さい。

Get off Akan Tsurui route Bus at Onnenai Bus
Stop from JR Kushiro Sta. approx. 45min. ride.
There are stairs to go down to the Visitor Center
from Onnenai Parking. If visitor is in a wheelchair,
contact the staff at the Center in advance.



北斗

釧路湿原展望台
木道&鶴居軌道コースHokuto & Kushiro Marsh Observatory
route through Wooden walkway
& Tsurui Track

春:オオバナ/エンレイソウ
Spring:Trillium kamschatcicum
夏:エゾオサクラソウ
Summer:Primula jesoana var. Pubescens

釧路市湿原展望台

Kushiro Marsh Observatory

☎0154-56-2424
1984年 やちぼうずをイメージして
つくられた。展望バルコニー、展望室、資料・
展示室などがある。入館有料。
休館日:12月31日~1月3日

Built in 1984 to resemble 'Yachi-bouzu'.
Equipped with balcony and penthouse;
provides great view of the Kushiro marsh.
Reference & exhibition room.
(Admission charged.)
Closed: Dec.31~Jan.3

Questions

○「湿原の怪人」ヤチボウズって何？

スゲの根の株が、凍結と雪解けのくり返しによって、
トックリを逆にした様な愛敬ある姿になったもの。

What is 'Yachi-bouzu'? A goblin in a wetland?

Repetitious freezing & melting made the roots of this sedge
take on a funny shape; like an up-side-down bottle.

○丹頂に関する質問ベスト3

- Q1. 北海道のタンチョウはシベリアから渡ってくるのですか？
A1. 1年中東北北海道に生息する留鳥です。
- Q2. タンチョウのオスとメスの見分け方は？
A2. 見た目で見分けることは困難です。
つがいになったタンチョウの「鳴き合い」で、オスが
一声鳴くと、それに続いてメスが二声鳴きます。
- Q3. タンチョウは何年くらい生きるのでしょうか？
A3. 記録によると、釧路市丹頂鶴自然公園の飼育下では36歳
まで生きたタンチョウがいます。

The three most frequently asked questions
about Red-crowned(Tancho)cranes.

- Q1. Do Red-crowned cranes inhabiting Hokkaido migrate
from Siberia?
A1. No, they are resident birds.
They live in eastern Hokkaido throughout the year.
- Q2. How do you tell the male from the female?
A2. It is difficult to tell the difference from their appearance.
In duets(unison calls)performed by a pair, a single sound
of the male is followed by two shorter sounds of the female.
- Q3. How long do they live.
A1. According to records, a Red-crowned crane reared at
the Kushiro Japanese crane Reserve lived 36 years.

Access

阿寒バス鶴居線「湿原展望台」下車。
釧路駅より約40分。
Take Akan Bus Tsurui route
to 'Shitsugen Tenboudai'.
(Approx.40min. from JR Kushiro Station)

北斗展望台
Hokuto Viewpoint

バリアフリー木道
Barrier-free Wooden
Walkway

サテライト展望台
まで(約1.1Km)は
車イス可能ユニバ
ーサルデザイン。
Accessible to the
Satellite Viewpoint
by wheelchair.
(Approx. 1.1km)

〈いざない広場〉
Izanai Square

道道53
Entrance of
Wooden Walkway

バス停
「湿原展望台」
Shitsugen Tenboudai
Bus Stop

〈ふれあい広場〉
Fureai Square

〈こもれび広場〉
Komorebi Square

アカゲラ・
コゲラ
Dendrocopos
major,
Dendrocopos
kizuki

北斗遺跡資料館
Gallery of the Archeological
Findings of the Hokuto Site

《北斗遺跡》
ここには先土器時代の石器から縄文・擦文時代
に至る生活の跡が見られる。擦文時代のもの
が多い。
(Hokuto Archaeological Site)
You can see stone implements of
Palaeolithic period and former site of dwellings
in Jomon and Satsumon periods.

ヤチボウズ群落
Groups of 'Yachi-bouzu',
tussock grasses

ツルウメモドキ
'Tsuruumemodoki',
(Celastrus orbiculatus)

〈はばたき広場〉
Habataki Square

冬期除雪
対応歩行可
(木道入りローサ
テライト展望台)

Accessible for
walking throughout
the year(Entrance of
Walkway to
Satellite Viewpoint)

〈北斗の森〉
Woods of Hokuto

〈丹頂広場〉
Tanchō Square

〈ひだまり広場〉
Hidamari Square

ホザキシモツケ
Spiraea(Spiraea salicifolia)

ヘイケボタル(7月)
Japanese Firefly(July)
(Luciola lateralis
Motschulsky)

絶滅危く指定種
ニホンザリガニ

「Nihonzarigani crayfish',
(Combaroides japonicus),
an endangered species

つり橋
Suspension
Bridge

1.2 K

1.3 K

1.5 K

1.5 K

1.5 K

1.5 K

1.5 K

1.5 K

1.5 K

1.5 K

↑ 至 温根内
To Onnenai
↑ 鶴居村
Tsurui Village
↓ 釧路市
Kushiro City

エゾシマリス
Asiatic Chipmunk
(Combaroides japonicus)
丘陵地から湿原へ多様な
植生が楽しめます。
You can enjoy the diversity
of vegetation from the hill
area to the wetland area.

下りながらの湿原の
風景がきれいです。
Beautiful view of the
Wetland as you descend
along the walkway.

ケヤマハンノキ
・ヤナギ並木
Row of the trees of
'Keyamahannoki'
(Alnus hirsuta)
and willow.

●〈サテライト展望台〉
WC (冬期間使用不可)
Satellite Viewpoint
海拔67~72m
67~72m above sea level
※水道あり(冬期間使用不可)
Water supply and lavatory
available here
(except for winter season)

キタサンショウウオ
人工池で保護
Siberian Salamander,
(Salamandrella keyserlingii)

釧路湿原国立公園
Kushiro Wetlands National Park
釧路市(冬期通行不可)
To Kushiro City
(Closed in winter time)

至 釧路市(冬期通行不可)
To Kushiro City
(Closed in winter time)

1.5 K

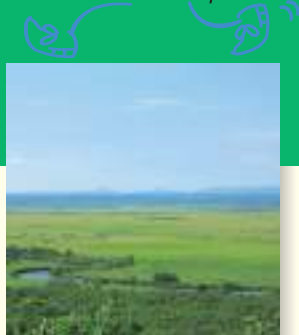
1.5 K

7

達古武・細岡

達古武木道・細岡大観望コース

Route of Takkobu Wooden Walkway and Hosooka Viewpoint



Questions

○達古武(タッコブ)とは？
アイヌ語で「タブコブ」=ぼこんと盛り上がっている小山の意味。

○What is Takkobu?
It comes from the Ainu language and means 'a small hill'.

Access

JR釧路線「細岡駅」か「釧路湿原駅」下車。釧路駅前より車で約40分。

By Train: Take the JR Senmou Line to Hosooka Station or Kushiro Shitsugen Station. By Car: Approx. 40min. from JR Kushiro Station.

細岡展望台(大観望)

Hosooka Viewpoint

蛇行する釧路川、湿原の向こうに沈む夕日、湿原の背景にひろがる「雄・雌阿寒岳」が見事。更に釧路川上流に目をやると摩周岳、斜里岳も遠望できる。

A magnificent view of the winding Kushiro River, a sunset over the marsh with Mts. Oakan & Meakan, Mt. Mashu and Mt. Shari in the distance.

細岡展望台周辺・拡大図 Enlarged Map of Hosooka Area

ハンノキ林を通して見える
湿原風景がよい
Excellent view of the Wetlands through Alder Swamp forest.

なだらかな坂
A gentle slope

釧路湿原駅
Kushiro Shitsugen Sta.

ミズナラ林
Forest of Mongolian oak (Quercus mongolica subsp. crispula)

急傾斜木の階段(108段)
Steep wooden stairs-108 steps

細岡ビジターズラウンジ
Hosooka Visitor's Lounge

☎0154-40-4455
展示・休憩所あり
(12月29日~1月3日休館)
Closed: Dec.29~Jan.3;
a place to have a rest and enjoy exhibitions

《第一展望台》
'The First Viewpoint'
《展望広場》《アート広場》
'Scenic Square' 'Art Square'

スケッチがゆっくりできる
(You can take your time making sketches here.)

To Takkobu・Toro 至 達古武・塘路

To Kushiro 至 釧路

至 岩保木 To Iwabokki

夢ヶ丘展望台

Yumegaoka Viewpoint

南西に向けて釧路川、湿原、達古武湖など270°のパノラマ。

A 270° panoramic view of the Kushiro River, Wetlands, and Lake Takkobu (south-west direction).



釧路湿原駅
Kushiro Shitsugen Sta.

細岡カヌーポート
Hosooka Canoe Port

踏切
Railroad Crossing

細岡駅
Hosooka Sta.

細岡展望台
Hosooka Scenic Viewpoint

2.4K

町道の狭い道路。車両のすれ違いに細心の注意を。未舗装部分多い。
Narrow road: Take care when passing! Much of this road is unpaved.

(林道はダートオフロード車等通行可能)
(Dirt road: travelable by the average passenger car)

至 釧路 To Kushiro City

至 岩保木 To Iwabokki

展望台近くは傾斜ある木道
Wooden Walkway slopes near the viewpoint

東屋

1.1K

1.3K

JR釧路線

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

踏切

《達古武湖》… 周囲5km、深さ3m、面積1.36km²の海跡湖

Lake Takkobu: An inland sea-lake with an area of 136 ha, a depth of 3m, and a circumference of 5 km.

大型のミズバショウ群落 (6月)

Group of large Skunk Cabbage (Lysichiton camtschatcense) flowers

達古武オートキャンプ場

Takkobu Auto Campsite

☎0154-40-4448

(11月1日~4月30日閉場)

Closed: Nov.1~Apr.30

2.5K

一部専用サイクリングロード

Bike road

You can see countless dragonflies from the wooden walkway. In August and September, you can observe wild flowers such as Marsh-lobelia (Lobelia sessilifolia), Umebachisou (Parnassia palustris var. multiseta), and 'Ezorindou' (Gentiana. triflora var. japonica).

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

木道からトンボがたくさん見られます。また、サウキキョウ、エゾリンドウ、ウメバチソウ等(8~9月)の野草花が見られます。

達古武湖
Lake Takkobu

自転車歩道

3.8K

夏のバードウォッチング
冬のワカサギ釣りが楽しい
Bird-watching in summer,
Fishing for Japanese Smelt (Hypomesus nipponensis)

「細岡展望台入口」
Entrance to Hosooka Viewpoint

至 釧路 To Kushiro City

至 岩保木 To Iwabokki

至 釧路 To Kushiro City

至 岩保木 To Iwabokki

至 釧路 To Kushiro City

至 岩保木 To Iwabokki

至 釧路 To Kushiro City

至 岩保木 To Iwabokki

至 釧路 To Kushiro City



キタキツネ
Red Fox (Vulpes.v.shrenki)

塘路 塘路湖・ サルボ展望台コース

Route of Lake Toro
and Sarubo Viewpoint



エコミュージアムセンター・あることと

Eco Museum Center 'ARUKOTTO'

☎015-487-3003

釧路湿原の自然や利用についての情報
を楽しく得ることができる。入館無料。

休館日：水曜日、12月29日～1月3日

Information available on the Kushiro marsh
and how to respect and enjoy the nature within.
(Closed on Wednesdays. Free Admission.)

標茶町博物館・ニタイ・ト

Shibecha Museum 'NITAI-TO'

☎015-487-2332

アイヌ語でニタイは「森」、トは「湖」の意。
考古資料、生活産業資料、動物・昆虫資料
などが収蔵されている。入館有料。

休館日：月曜日(7月～8月無休)、12月29日～1月3日

The Ainu word for "forest" is nitai, and that for "lake" is to.
The museum has been collecting archaeological items,
materials related to life and industry, and specimens of
animals, including of insects. Admission charged.

Closed: Monday(No holidays during Jul-Aug), Dec. 29 to Jan. 3

Questions

○チャシって何？

アイヌ語で「とりで」「柵」の意味。
河川や湖沼をのぞむ丘などの頂きにあり
昔、見張り台・祭の場として使われていた
と考えられる。

What is 'Chashi'?

It is the Ainu word for 'a fort' or 'a fence'.
Chashi were located on the tops of hills
overlooking rivers and lakes, and they are
thought to have been used as places for watching
and for festivals.

Access

JR釧路線「塘路駅」下車。サルボ展望台まで
徒歩約40分。

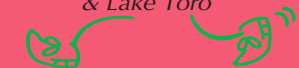
Take JR Senmou Line to Toro Sta. To Sarubo
Viewpoint it is approx. a 40 minute walk.



コッタロ

コッタロ湿原展望台 ～塘路湖コース

Route of Kottaro Marsh Viewpoint
& Lake Toro



コッタロ湿原展望台

The First Kottaro Viewpoint

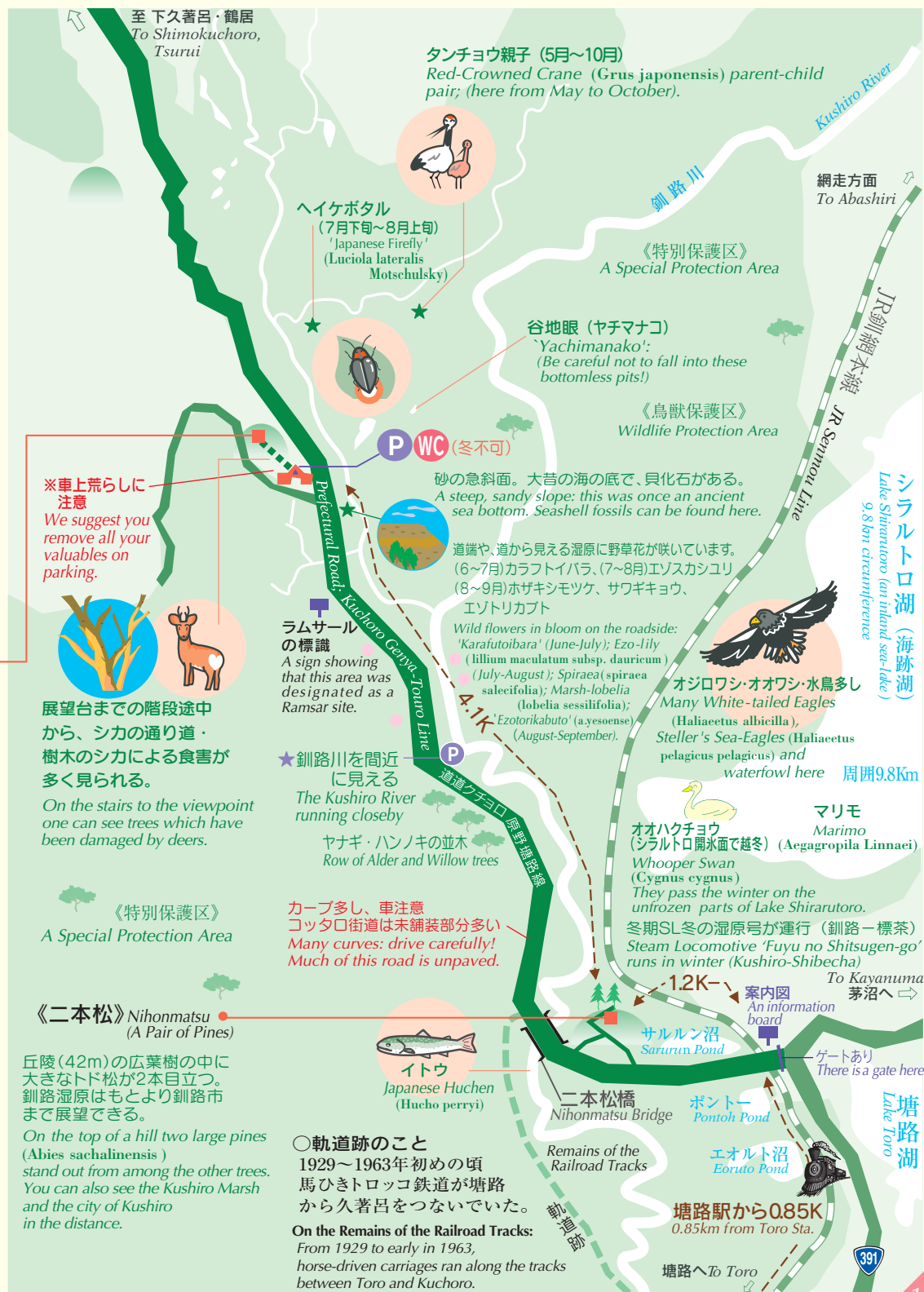
270度のパノラマ。コッタロ川の蛇行と周辺の池沼が素晴らしい。展望台まで207段(?)の階段…数えてみよう!

A 270panoramic view of the winding Kottaro River; ponds can also be seen near by.

Access

JR塘路駅下車。塘路駅にはレンタサイクル(有料)がある。(5月～10月)

Take JR train to JR Toro Station. Rental bikes available at Toro Station to May-Oct.



釧路駅からの所要時間(約) Access from JR Kushiro Station (approx. minutes)

JR釧網本線 JR Senmou Line

- 釧路湿原駅まで20分 ■細岡駅まで25分 ■塘路駅まで35分
- 20min. ride to JR Kushiro Shitsugen Station
- 25min. to JR Hosooka Station ■35min. to JR Toro Station

阿寒バス Akan Bus

- 釧路市湿原展望台まで40分 ■温根内ビジターセンターまで45分
- 鶴見台まで55分
- 40min. ride to Kushiro Marsh Observatory ■45min. to Onnenai Visitor Center
- 55min. to Tsurumidai Plain

たんちょう釧路空港からの所要時間(約) Access from Tancho Kushiro Airport (approx. minutes)

車 Car

- 釧路市湿原展望台まで25分 ■温根内ビジターセンターまで30分
- 鶴見台まで40分
- 25min. ride to Kushiro Marsh Observatory ■30min. to Onnenai Visitor Center
- 40min. to Tsurumidai Plain

各コース間の距離(約)

Approx. distance of each route



交通インフォメーション

■バス

- 釧路駅より「温根内ビジターセンター」「湿原展望台」へは…「鶴居行き」乗車。
- 〈問合わせ先〉阿寒バス Tel (0154) 37-2221

■JR

- 釧路駅より「細岡駅」「釧路湿原駅」「塘路駅」へは…釧網線「網走方面行き」乗車。
- 〈問合わせ先〉JR北海道電話案内センター Tel (011) 222-7111
- ※運行時刻などは乗車前に時刻表でおたしかめ下さい。

■レンタカー

駅レンタカー釧路営業所	Tel (0154) 22-0610
トヨタレンタリース釧路	Tel (0154) 23-0100
ニッポンレンタカー釧路駅前営業所	Tel 050-1712-2975
ニコニコレンタカー釧路入江町店	Tel (0154) 22-9325
ニコニコレンタカー釧路浪花町店	Tel (0154) 23-3430

アウトドア体験業者一覧

NPO法人釧路湿原やちの会	Tel (0154) 91-2533
釧路市ふれあいホースパーク	Tel (0154) 56-2566
R[アール]	Tel (0154) 65-4100
カヌープロ	Tel 090-2050-6277
カヌーショップ ヒライワ	Tel (0154) 91-6185
レイクサイドとうろ	Tel (015) 487-2172
ロッジシラルトロ	Tel (015) 487-2325
塘路ネイチャーセンター	Tel (015) 487-3100
釧路マーシュ&リバー	Tel (0154) 23-7116
Rera(レラ)	Tel (0154) 36-5431
ファミリーカヌーとうろ	Tel (015) 487-2888
TAITOネイチャー倶楽部	Tel (0154) 64-3111
釧路観光ガイドの会	Tel 090-6696-5336
釧路川カヌーツーリングGrace field	Tel 090-8631-0946
Old Place(オールドプレイス)	Tel 080-3259-6557
Cycle Garage PAZ(サイクルガレージパズ)	Tel (0154) 65-6554
ジス・イズ	Tel (0154) 46-2772
釧路サイクリングツアーズ(阿寒観光ハイヤー)	Tel (0154) 66-3221
East power	Tel 090-9436-9416
Heart Ranch	Tel (015) 487-2121

《 Means of Transportation 》

- By Bus : To 'Onnenai Visitor Center' and 'Kushiro Shitsugen Tenboudai' from JR Kushiro Station: Take Akan Bus headed for Tsurui.
- Information: Akan Bus TEL : 0154-37-2221.

- By Train : To JR Hosooka Station, JR Kushiro Shitsugen Station, and JR Toro Station: from JR Kushiro Station: Take JR Senmou Line headed for Abashiri.
- Information: (Japanese language only) TEL : 011-222-7111.

■By Car :

- Station Rent-A-Car TEL : 0154-22-0610.
- Toyota Rent-A-Car TEL : 0154-23-0100.
- NIPPON Rent-A-Car Kushiro Station TEL : 050-1712-2975.
- NICONICO Rent-A-Car Kushiro Irie TEL : 0154-22-9325.
- NICONICO Rent-A-Car Kushiro Naniwa TEL : 0154-23-3430.

《 Guided Walking Tour, Horseback Riding, Canoeing & Rafting 》

- N.P.O.Yachinokai TEL : 0154-91-2533.
- Kushiro City Fureai Horse Park TEL : 0154-56-2566.
- 'R' TEL : 0154-65-4100.
- Canoe Pro TEL : 090-2050-6277.
- Canoe shop Hiraiwa TEL : 0154-91-6185.
- Lakeside Toro TEL : 015-487-2172.
- Lodgs Shirarutoro TEL : 015-487-2325.
- Toro Nature Center TEL : 015-487-3100.
- Kushiro Marsh & River TEL : 0154-23-7116.
- Rera TEL : 0154-36-5431.
- Family Canoe Toro TEL : 015-487-2888.
- TAITO Nature Club TEL : 0154-64-3111.
- Kushiro Tourist Guide Club TEL : 090-6696-5336.
- Canoe touring Grace field TEL : 090-8631-0946.
- Old Place TEL : 080-3259-6557.
- Cycle Garage PAZ TEL : 0154-65-6554.
- jis is TEL : 0154-46-2772.
- Kushiro Cycling Tours (Akan Kanko Hire) TEL : 0154-66-3221.
- East power TEL : 090-9436-9416.
- Heart Ranch TEL : 015-487-2121.