地元ガイドがご案内する楽しいMAP

The Kushiro Marsh Teku-Teku Map

釧路湿原てくてくMAP

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.

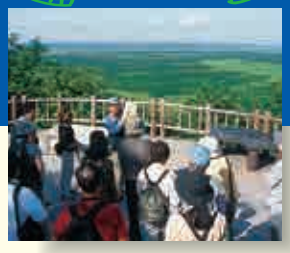
Access

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:オオバナノエンレイソウ
Spring:*Trillium kamtschaticum*
夏:エゾオオサクラソウ
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、トックリを逆さ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？
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)

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「タプコプ」-ぽ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釧網線「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.

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・あるこっと

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釧網線「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.

《サルルン展望台》(海抜70m)
Sarurun Viewpoint *70m above sea level*
冬期SL冬の湿原号撮影地として有名
Well-known site for taking pictures of Steam Locomotive in winter.

《三角点》(79.5m)
A cairn

眼下に沼が見え見晴らしよい道
You can see ponds from just below the path.

《サルボ展望台》(海抜72m)
Sarubo Viewpoint *72m above sea level*

360°の景観
A 360° grand view

竪穴式住居跡群落
Former site of ancient, conical, thatched dwellings

770m

490m

チャシ跡
Former site of 'Chashi'

サルボ遊歩道入口
Entrance to Sarubo Promenade

⇧至 標茶市街
To Shibecha Town

391

《塘路湖》
周囲18km、最大水深7m、面積6.37㎢の海跡湖
《*Lake Toro*》
An inland sea-lake with an area of 637ha, a depth of 7m, and a circumference of 18km.

←至網走
To Abashiri

JR Senmou Line

サルルン沼
Sarurun Pond

至 コッタロ展望台・鶴居
To KottaroViewpoint,Tsurui

アカエリカイツブリ
Red-necked Grebe
(Podiceps grisegena holbollii)

ポントー
Pontoh Pond

※カーブ途中に入口あるため車注意
Watch out for cars! (Entrance is on a curve in the road.)

林道
Dirt road used for forestry maintenance.

ワカサギ
Japanese Smelt
(Hypomesus nipponensis)

塘路湖
Lake Toro

1.15K

トンボの楽園
A Paradise of Dragonflies

葉 *Leaf*

花 *Flower*

実 *Nut*

ヒシ
Water caltrop
(Trapa japonica)

エオルト沼
Eoruto Pond

オオハクチョウ(冬〜春)
Whooper Swan (Cygnus cygnus) (winter and spring)

ノロッコ号折り返し駅
The turning station of Norokko Train

カワセミ
Common Kingfisher
(Alcedo atthis bengalensis)

塘路湖畔歩道

道からアオサギコロニーが見える
A colony of Grey Heron, (Ardea cinerea jouyi) can be seen from the road.

600m

アレキナイ川
Arekinai River

←釧路川へ
To Kushiro River

マクントー
Makuntoh Pond

350m

エコミュージアムセンター・あるこっと WC P
Eco Museum Center 'ARUKOTTO'

600m

塘路駅
Toro Sta.

JR釧網線

← 至釧路
To Kushiro

沼が間近に見える。
You can see ponds very close.

391

標茶町博物館 ニタイ・ト
The Shibecha Local Museum 'NITAI-TO'

塘路湖元村キャンプ場
Toro Motomura Campsite WC 水

アオサギコロニー(春〜夏)
The colony of Grey Heron
(Ardea cinerea jouyi)
(spring and summer)

アカゲラ
Akagera
(Dendrocopos major)

〈フィトンチッドの森遊歩道〉
Promenade in 'Fitontsid Forest'

570 m

○コロニーって何？
巣の群落のこと。

○ What is a 'colony'?
It is group of nests.

駐在所
Police station
☎015-487-2151

至 釧路
To Kushiro City ⇩

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

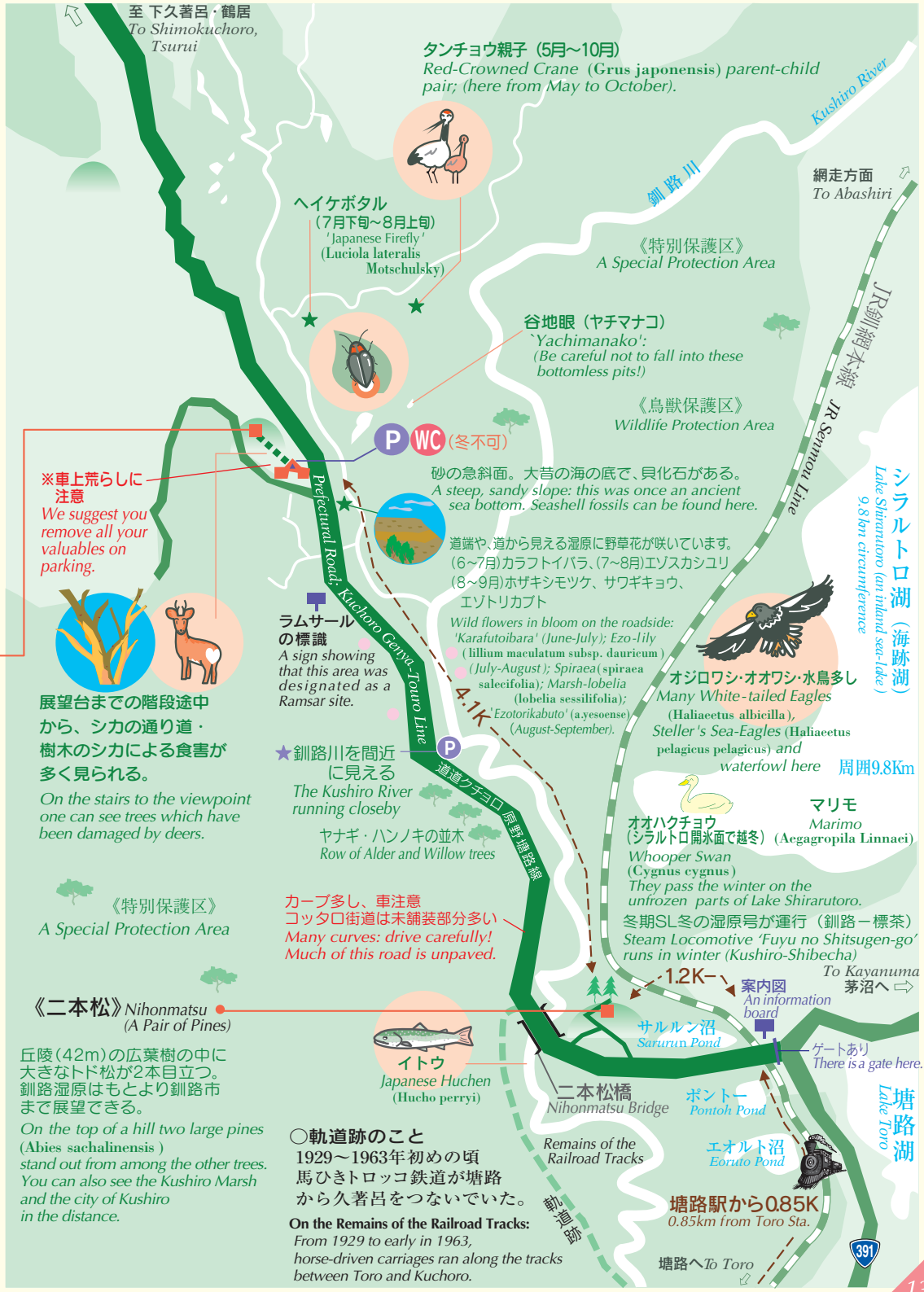
270度のパノラマ。コッタロ川の蛇行と周辺の池沼が素晴しい。展望台まで207段(?)の階段… 数えてみよう！

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

●釧路駅前より「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（0154）23-0919
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
北海道トラウト奇功	Tel（0154）25-2231
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.*

■By Car : *Information at*
Station Rent-A-Car TEL : 0154-22-0610.
Toyota Rent-A-Car TEL : 0154-23-0100 .
NIPPON Rent-A-Car Kushiro Station TEL : 0154-23-0919.
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.
Hokkaido Trout Kikou TEL : 0154-25-2231.
East power TEL : 090-9436-9416.
Heart Ranch TEL : 015-487-2121.

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。

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」に出会ったら「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もご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.

発行：(一社)釧路観光コンベンション協会
TEL 0154－31－1993
発行日：2024年1月発行

Published by Kushiro Tourism and Convention Association
TEL 0154-31-1993
Publication day:1/2024