

● 環境省 釧路自然環境事務所
郵編:085-8639 北海道釧路市幸町10-3 釧路地方政府聯合辦公大樓4樓

知床國立公園

Shiretoko National Park

日本的國立公園2

知床國立公園

知床紫羅蘭(紫羅蘭科)



畫：二橋愛次郎

Viola kitamiana

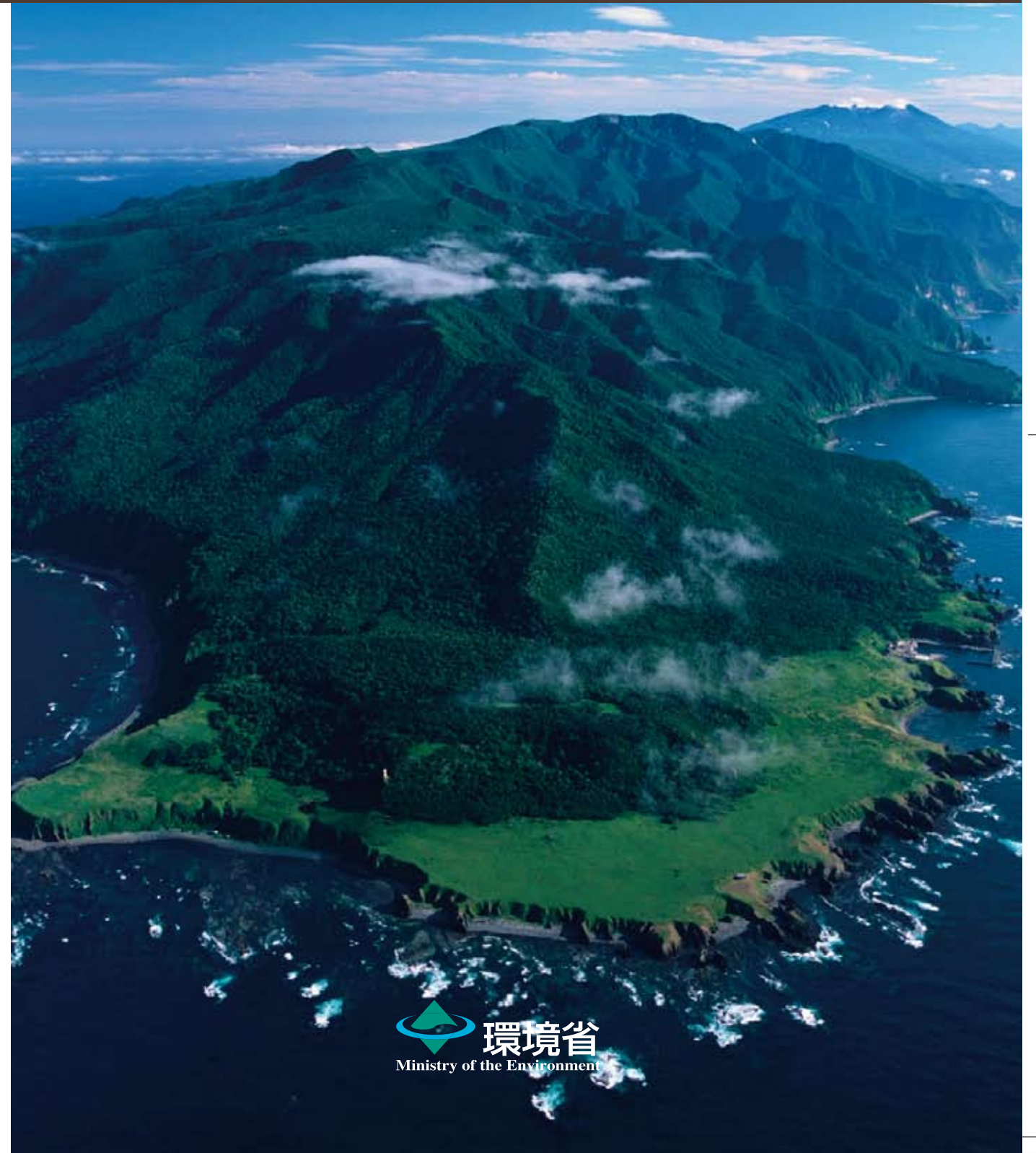
在知床山系的沙礫地上生長。其花的直徑大約2cm，全長不到10cm。花的顏色呈白色但中央部分呈鮮明的黃色，綠葉為帶有光澤的深綠色，在經過硫磺漂白后的沙礫地裡被很好地付托映照。緊挨著一些較大的石塊綻放。

● 宇登呂自然保護官事務所
郵編:099-4355北海道斜裡郡斜裡町宇登呂東186
TEL 0152-24-2297 FAX 0152-24-3646

● 羅臼自然保護官事務所
郵編:086-1822北海道目梨郡羅臼町湯之澤町
TEL 0153-87-2402 FAX 0153-87-2468

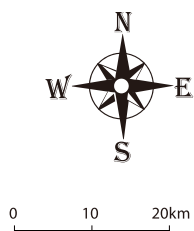
● 羅臼來客中心
郵編:086-1822北海道目梨郡羅臼町湯之澤町
TEL 0153-87-2828

 環境省
Ministry of the Environment



National Parks in Eastern Hokkaido

北海道東部的國立公園



知床國立公園

Shiretoko National Park

知床(shiretoko)的詞源，由來於【斜裡
談得庫sir-etok】，意味著 大地(sir)·突
出部分(etok)=大地突出端(盡頭)，岬。



歡迎光臨知床國立公園

Welcome to Shiretoko National Park

保障眾多野生生物生長的豐足的森林和海

被阿伊努族稱為“斜裡談得庫(大地終端的地方)”的知床半島。

至今仍保留著原始自然景色的這片土地，

生息著被阿伊努族的人們稱為“加木(神)”的棕熊和島梟。

流冰的到來哺育著豐饒的大海，養育了河川，並給森林帶來恩惠。

那片濃密而且貴重的自然，於2005年夏天，被列入世界自然遺產名錄。



照片訂綴的知床國立公園—— 1
Exuberant energy of wildlife

激烈粗獷的野生的氣息

生活在雄偉大自然中的生物類

Shirakami National Park introduced with photos



走在海岸邊的棕熊

在日本是最大的陸上動物。除了以草本和樹木的果實、蘑菇等為主食以外，在秋天還食用逆流而來的鮭魚・鱒魚以準備冬眠。

📖 棕熊：阿伊努語稱為【七門・加木】(山的・神)



流冰與虎頭海雕， 白尾海雕

在世界上也屬稀少的大型猛禽類，展開兩翼時超過2m。很多虎頭海雕・白尾海雕在冬季從俄羅斯遠東部為過冬而飛來，不過，一部分白尾海雕也在國內繁殖，在知床整年可以見到它們的身影。

📖 阿伊努語將虎頭海雕稱為【卡帕其裡】，【卡帕其裡・加木】，將白尾海雕稱為【達內】

虎頭海雕(左)，白尾海雕(右)



在水中飛舞的 北海獅群

海獅類中最大種類的北海獅。從12~1月，可以在羅臼側沿岸見到它們的後型群體。在環境省紅名單瀕臨滅絕II類(VU)中榜上有名，另一方面，也有魚網受損和捕獲魚類受損等漁業損害，現正在摸索共存的渠道。

📖 北海獅：阿伊努語稱為【艾塔希佩】(打呼嚕的東西)



悠然飄遊的逆戟鯨

不論季節，屢次在知床近海裡出現的逆戟鯨。將近10m長的身體，達10噸的體重，卻能以時速80km遊

📖 逆戟鯨：阿伊努語稱為【雷・旺・加木】(在海裡的神)



溪流中的瑪紅點鮭

整年生息在知床的河川中，是紅點鮭的一員。也是知床河川裡的主角，纖細的紅白斑點與橘子顏色的腹部形成反差而非常美麗。同時也是鳥巢等大型猛禽類寶貴的餌食資源。

📖 瑪紅點鮭：阿伊努語稱為【蘭索・個・俄馬】

照片訂綴的知床國立公園—— 2
Wildlife from time immemorial

從遠古時代開始持續的野生生物們的營生

那裡有反覆了幾百年，幾千年的生命的循環

Shiretoko National Park introduced with photos



有著尖銳目光的 島梟

展開雙翼達1.8m的世界上最大類的貓頭鷹。阿伊努族的人們將它們作為“科坦·克·加木”（統治村的神）對其非常尊敬。在日本國內僅生息著120頭左右屬稀少種類。



為了產卵逆流而上的細鱗大麻哈魚

結束了在北洋周遊的細鱗大麻哈魚，到秋天時為了產卵而返回出生的河川。其中有一部分成為棕熊和猛禽類的餌食，其屍體也以豐富的營養素給知床的河川和森林帶來營養。

細鱗大麻哈魚：阿伊努語稱為【誤墨魚】、【黑墨魚】、【托關烏】（背上的疙瘩）



年輕的雄性蝦夷鹿

蝦夷鹿是在日本國內生存的鹿中最大的。角刺攻擊是雄蝦夷鹿在秋天的繁殖期顯示的行動。近幾年，知床的蝦夷鹿急劇增加，由於蠶食造成植被的破壞而成為問題。

蝦夷鹿：阿伊努語被稱為【優酷】



飛舞著尾巴潛行的抹香鯨

長達12~18m的抹香鯨，在夏季，在羅臼海上能見到它豪快的噴水和尾鰭。捕食墨門魚等，一般認為在深海可以深潛至3,000m深度。

鯨魚：阿伊努語稱為【分貝】（發出“分”這種聲音的東西）



流冰上的 胡麻斑海豹

在流冰上隨便躺臥，在冰海露出顏面身姿而現可愛的胡麻斑海豹。與流冰一起為了越冬・產子而來到知床。隨後到3月下旬，在流冰上產下雪白的子海豹。

胡麻斑海豹：阿伊努語呼為【特佳麗】（所有的海豹）、【普其麗】、【克肖普其麗】（帶斑點的海豹）

照片訂綴的知床國立公園—— 3
Rich and varied natural landscapes

富有變化的自然景觀

使人難以靠近的嚴酷環境，同時造就了超越人們想像的景觀。

Shiretoko National Park introduced with photos

被晚霞浸染的岩尾別的懸崖

知床半島的海岸綫綿延著險峻的地形。而在其中屬於斜裡側的岩尾別周圍，高度100~200m的懸崖接連不斷，能見到被波浪和流冰侵蝕的獨特的身姿。
(📍：乙女瀑布展望台)



流入海中的 釣魚房瀧的瀑布

從海岸到山脊一氣呵成的知床半島。它的河川被認為“沒有中・下流流域”，有時候瀑布同時也成為河口。
(📍：宇登呂～知床岬航線的旅遊船上)

晚秋的知床五湖和 初雪中的羅臼岳

散佈在原始森林中夢幻般的五處湖沼。投影出周圍深厚的森林和知床連綿群山的身姿，可以說是代表知床的景觀之一。
(📍：知床五湖・第一湖)



接連成一條直線的 知床連綿的群山

知床連綿的群山由大約25萬年前的火山活動形成。讓人聯想起世外桃源的花園和濕原野，以及現在仍持續活動的活火山，為我們表現出各種各樣的表情。
(📍：在硫磺山附近的山脊上)



照片訂綴的知床國立公園—— 4

Rich ocean helps maintain terrestrial ecosystems

維持陸地生態系的豐饒的大海

流冰帶來的大海的恩惠，哺育著野生生物，維持著人們的生活。

Shirakami National Park introduced with photos



羅臼前濱的海帶之林

知床・羅臼產的海帶作為“羅臼海帶”的最高級品種被運往關西的日本式酒店等。同時，覆蓋竭盡海底的海帶之林作為魚類的搖籃，哺育著魚苗。



海帶之林和細鱗大麻哈魚群

在近岸處為了產卵來到岸邊的細鱗大麻哈魚在搖晃著的巨大鬼海帶上遨遊。到秋天白鮭魚也加入到這一行列中，知床的河川裡到處都是逆流而來的鮭魚・鱒魚。

白鮭魚的打魚上岸

知床以北海道內屈指可數的打魚上岸量而自豪。主要有鮭魚・鱒魚類，而且在羅臼，冬季有明太魚加入。在旺季時幾十艘漁船集聚，港灣充滿活力。



填埋大海的流冰

知床位於能見到流冰的北半球南端，流冰帶來的植物浮遊生物的大繁殖，成為知床生態系的基礎。

流冰之海的天使， 冰海小精靈

與流冰一起從北方大海來到知床的冰海小精靈是象徵知床豐饒大海的存在。它是不帶貝殼的螺的一種。



地圖上看

知床國立公園

被作家司馬遼太郎形容為“劍刀出鞘於大海的形狀”的知床半島，長度大約70km呈細長劍鞘的形狀。並且，沿著那劍的中心線從尖端到根底有高度為1,200～1,600m陡峭的群山連綿。半島尖端部約20km前後連道路也沒有，人工物品，也只有岬上的燈架和沿著海岸散佈的捕魚者的值班小房。

夾著群山，在西北方面有斜裡町，在東南方面有羅臼町。斜裡町的宇登呂和羅臼町的羅臼集中了住宿設施和信息提供設施，成為國立公園的利用據點。

連接這兩個利用據點的是知床貫穿道路。作為貫穿道路最高地點的知床山巔，如果天晴，群山和大海的景色極好。再者，貫穿道路因為積雪和嚴峻的氣象條件而在冬季（從11月上旬到4月下旬）為禁止通行，要往返羅臼和宇登呂，需經由位於半島根底的根北山巔有兩小時以上的行程。

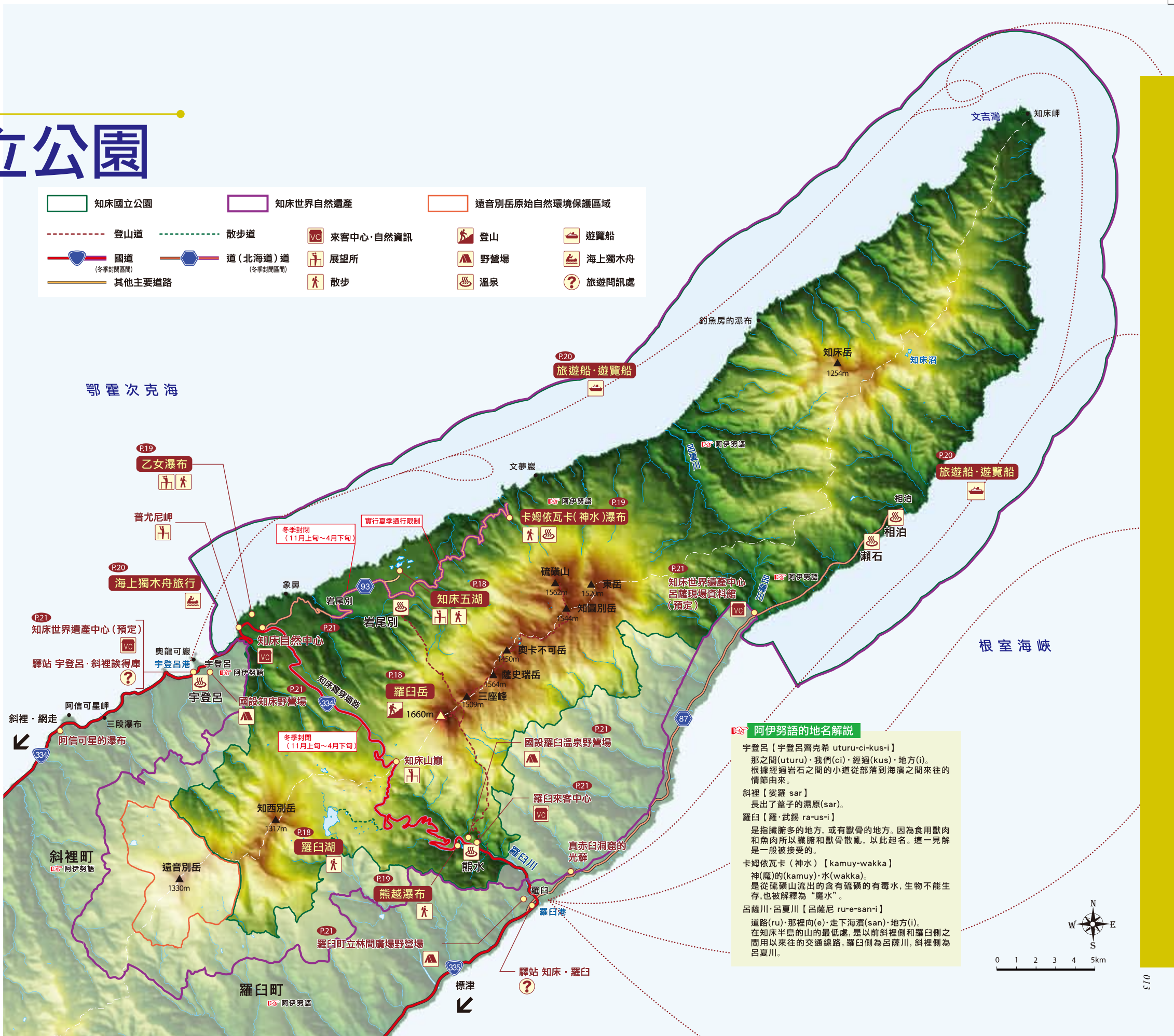
宇登呂方面的景點，有能對鄂霍次克海進行展望的普尤尼岬，沿著懸崖安靜地流動著的瀑布是美麗的乙女瀑布，可以觀賞在湖面上映照群山景色的知床五湖，此外，還有流出溫泉水的卡姆依瓦卡（神水）瀑布等。

羅臼町方面的景點，是位於知西別岳東部，知床最大的湖羅臼湖和羅臼川上的熊越的瀑布等。

如果是喜歡登山的人，也是日本百座名山之一的羅臼岳，能從宇登呂側，羅臼側兩側進行當天來回的登山旅行，能夠飽享知床獨具的景觀。

旅遊船，從宇登呂側，羅臼側兩側都有航行。在宇登呂方面，與延續到知床岬峭立的懸崖織成的既嚴峻又雄偉的景觀一起有眾多的海鳥，在羅臼方面從春天開始到秋天，海豚和鯨魚等大型海棲哺乳類，而在冬季則有流冰和虎頭海雕・白尾海雕，海豹類可以觀賞。

並且，在宇登呂側和羅臼側，兩側都有幾處自然味濃厚充滿個性的溫泉，對消除旅途的疲勞最合適。



阿伊努語的地名解說

宇登呂【宇登呂齊克希 uturu-ci-kus-i】
那之間(uturu)・我們(ci)・經過(kus)・地方(i)。
根據經過岩石之間的小道從部落到海濱之間來往的情節由來。

斜裡【娑羅 sar】
長出了蘆葦的濕原(sar)。

羅臼【羅・武錫 ra-us-i】
是指臟腑多的地方，或有獸骨的地方。因為食用獸肉和魚肉所以臟腑和獸骨散亂，以此起名。這一見解是一般被接受的。

卡姆依瓦卡（神水）【kamuy-wakka】
神(魔)的(kamuy)・水(wakka)。
是從硫磺山流出的含有硫磺的有毒水，生物不能生存，也被解釋為“魔水”。

呂薩川・呂夏川【呂薩尼 ru-e-san-i】
道路(ru)・那裡向(e)・走下海濱(san)・地方(i)。
在知床半島的山的最底處，是以斜裡側和羅臼側之間用以來往的交通線路。羅臼側為呂薩川，斜裡側為呂夏川。

Description of the Shiretoko National Park

知床國立公園檔案

在日本國內也屈指可數擁有豐富生態系的知床國立公園。2005年7月，它的自然價值被認可，被列入了世界自然遺產名錄。引起全世界矚目的知床的自然，具體有哪些驚人的地方呢。同時，它的豐富的自然被保護到現在又有哪些經歷呢，在此做一些解說。

知床國立公園的特徵

知床國立公園的特徵有四個。首先，有棕熊和逆戟鯨等大型哺乳類動物，以有可能滅絕的島梟為首的很多野生生物棲息在這裡。並且，流冰到來的大海和原始性森林殘留的陸地，互相沒有關聯，但卻形成一體維持著生態系。同時，能見到由火山活動，侵蝕活動形成的，既險峻又雄偉的自然景觀。最後是，在這些自然裡的人們一邊過生活，一邊守護著自然。



▲從知床五湖的第二湖遙望知床連綿的群山。從大海到高山帶連續的生態系體現知床的價值

被刻印的爪痕等在各個地方都能發現。同時，蝦夷鹿和北方狐等在道路邊等處頻繁出現使我們大飽眼福。如果仰視天空說不定還能發現打開翅膀有2m大的白尾海雕。特別是在冬季，有從俄羅斯飛來的為數眾多的虎頭海雕·白尾海雕，有時一天能見到100頭以上。在海裡，以

逆戟鯨為首的鯨魚類悠然漂游，在冬季，海豹和北海獅也會來。

ii) 大海和陸地的互相關係

有這麼多的野生生物能在狹窄的範圍裏生活，是同鮭魚科魚類將流冰帶來的恩惠傳遞到陸地，這一只有在知床才有的大海和陸地的關係有著很大的聯繫。每年1月下旬來到知床的流冰，伴隨被稱為冰藻的植物浮遊生物一起來。到春天流冰



◀ 知床的食物網

▼在靠近半島尖端的小川河口，兩頭年輕的棕熊吃著漂至的水貂鯨魚的屍屍。就這樣，在大海和陸地上進行著生命的循環。

溶解後，冰藻急劇性地繁殖，以它為食的浮遊動物增加。而鮭魚科魚類的魚苗，吃著這些的浮遊動物從知床出發，在大海裡周遊幾年以後再返回知床。並且，逆流而上的鮭魚成為棕熊和島梟的食糧，將尿作為營養源被運送到森林中。同時，由於虎頭海雕·白尾海雕吃海裡的魚，棕熊吃被衝上海岸的鯨魚，海裡的營養也被運送到陸地上。就這樣，以流冰的到來作為基點形成高營養源的循環，維持著在知床為數眾多的野生生物的生息。



◀從宇登呂往直直到半島西海岸延續著絕妙懸崖。是鎔岩地形被波浪和流冰等侵蝕後形成的地形。



▲世界自然遺產地區的大約86%位於知床國立公園內。其他，原始自然環境保全地區，國家指定鳥獸保護區，森林生態系保護地區等，遺產地區的自然依靠法律被加以保護。

▶在鄂霍次克海，一到冬天，海水凍住出現海冰。知床，位於這些海冰流動到達的南端。



iii) 雄偉的景觀

羅臼岳和硫磺山等群山，知床五湖和羅臼湖等湖沼，是由火山活動形成的，在知床散在的溫泉也是火山活動的恩惠。同時，在海岸部能見到的，長達120m的海蝕懸崖和獨特形態的奇岩群，是由火山的鎔岩和累積物經過波浪和流冰的侵蝕形成的。

iv) 保護的歷史

就這樣，擁有雄偉的自然景觀，有高密度野生生物生活的知床，被指定為國立公園的，是在1964年。1934（昭和9）年日本最初的國立公園被指定之後，正好經過了30年。當時的國立公園，根據期待旅遊業

振興效果的當地的要求而被指定這一形式是比較普通的，不過，例外性地如知床，根據於1953（昭和28）年實施了對知床調查的植物學家·館脅操等的強烈意見“為了原始景觀的保護”而被指定的。限制嚴格的特別保護地區的面積指定當時佔有50%（現在60%），在全國各國立公園中，可以說是最側重于把重點放在保護上的公園。

在被指定為國立公園後，於1960（昭和35）年代前期部分開工的，是連接宇登呂和羅臼的知床貫穿道路，推進建設了從岩尾別經過卡姆依瓦卡（神水）川到達呂夏的知床林中道路工程，1980（昭和55）年代，國有林的一部分採伐工程也被開發實行，特別保護地區的擴大（1984，1995年），原始自然保護環境地區的指定（1980年），國家指定鳥獸保護區的指定（1982年），森林生態系保護地區的指定（1990年）等強化了保護。

地區居民和當地自治團體的自然保護意識的高度也是知床的特徵。作為當地自治團體的斜裡町和羅臼町，於1974（昭和49）年，制定了保護知床的宣言“知床憲章”。

同時，在1977（昭和52）年，在斜裡町，開始了作為在日本的國民信託組織運動先驅的“知床100平方米運動”，並且，在1988（昭



去除蝦夷鹿的屍體

抬出在知床五湖散步道找到的蝦夷鹿屍體的知床財團的職員。是為了在遊客行走的散步道周邊去除會引誘棕熊的誘餌的一項重要工作。知床的自然和旅遊，依靠有關人員踏實的努力共存。



▲在知床五湖眼前的道路沿線，現在還存在著幾間剩下的棄農開荒人的廢棄房。

和63）年，設立了從事知床的調查・研究，自然保護思想的啟發與普及活動的知床財團。到2006（平成18）年，羅臼町也成為出資團體，跨越知床半島的兩町化為一體

列入世界自然遺產名錄

知床被列入世界自然遺產名錄的時候，以下四個方面受到了高度評價。

（1）是北半球最位於南端的流冰區域，擁有受流冰影響很大的具有特異性生態系統的生產性格，是海洋生態系統和陸地生態系統的互相關聯顯著的範本。

（2）對於包括島鼻，知床紫羅蘭等在內的眾多稀少種類的海洋性及陸地性的類型來說特別重要。

（3）對含有多種鮭魚科魚類和北海獅以及多種鯨類的海棲哺乳類動物來說在世界範圍的重要性。

（4）作為世界上稀少海鳥類的生息地是重要的，同時，對渡來鳥類來說在世界上也是重要的區域。

當然，不僅僅光擁有這些價值，如果沒有讓保護那些價值成為可能的制度和當地採取的一系列措施的話是不可能成為世界遺產的。並且，由於被

列入世界遺產名錄，日本政府和地區的人們，擔負起了永遠保護這些價值的責任和義務。



▲用大樹的樹洞營巢，靠吃溪流的魚生存的島鼻多數生息在此，是知床健全的森林和河流存在的證據。

以地區的視點來保護自然

以推薦申請列入世界遺產名錄為契機，在知床設置了兩個會議。名稱為“知床世界自然遺產候選地聯絡會議”（現為“知床世界自然遺產地區聯絡會議”）和“知床世界自然遺產候選地科學委員會”（現為“知床世界自然遺產地區科學委員會”）。在“地區聯絡會議”方面，不僅僅是相關行政機關，代表地區觀點的團體和漁業合作組合等廣範圍的有關人員聚集就關於世界遺產的管理進行著協商。另一方面，在“科學委員會”方面，聚集了海洋和陸地生態系統的專家們，從科學的見地對世界遺產的管理進行著指導和進言，更進一步就需要有重點地推進配套的“海面區域的管理”，“河川建造物的改良”，“蝦夷鹿的管理”這些問題，在科學委員會下設置了工作小組，進行著協商。

就這樣，在推進設置提供讓地區

的居民和漁業者參與協商的機會的同時，推進按照科學的理念和見識研究管理方針的實施。

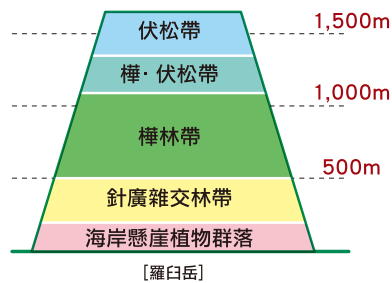
知床數據中心

收集了有關知床世界自然遺產管理資訊的網站就是知床數據中心。可以閱覽以知床為對象的報告書類以及有關的會議資料。
<http://shiretoko.env.gr.jp/>

自然保護和旅遊的兩立

讓眾多的人們觀賞知床極佳的自然，是國立公園應該負有的重要的任務之一。另一方面，無限制的旅遊利用，有可能對自然環境帶來不良影響。為此，在知床，為了討論對知床國立公園進行妥善的保護和利用的最佳方案，以有學識經驗的人士，行政機關和旅遊有關人員，山岳會等當地團體等為成員設置了“利用合理化討論會議”，規劃了以對自然環境無不良影響的方式對國立公園進行利用的基本計劃，制定了利用人員應該遵守的規則“利用知識手冊”。

同時，在2004（平成16）年，以斜裡町和羅臼町的旅遊協會為中心設立了“知床環保旅行推進協會”，為了讓訪問者能深刻體驗知床自然的營生與在那裡生活的人們的關聯，以知床獨有的方式推進環保旅行活動。具體來說，制定了在知床五湖和乙女瀑布等地進行嚮導旅行的規則，與漁業聯合進行旅遊節目的開發，對杜絕由棕熊引發的事



知床多種多樣的環境和植被

在知床，從海拔0米的海岸線到1600米的高山地帶，各種各樣類型的環境安定地被定格在各自應有的位置上。在海岸上有自然草原，在山腹裡有針廣雜交林和樺帶等的原始林，並且在山脊上可以看到伏松帶和花園的高山植物。



▲冬天出入羅臼港的漁船的情況。也以知床近海水產資源豐富而聞名。

故發生的旅遊方案等進行了探討協商。

遊覽知床國立公園的要領

知床國立公園，是原始性自然被嚴格保護的地方。為此，許多人能輕鬆愉快地暢遊的地方意外地較少。就像從小窗口窺視極佳的寶物一樣。為此對如何遊覽和觀賞知床的自然就兩個要領進行介紹。

第一個，“從各種各樣的角度進行觀察”，即做各種體驗。譬如走散步道，乘坐旅遊船，參加嚮導旅行，去博物館等，通過各種各樣的體驗，應該可以了解知道在大街遊覽一邊倒的旅遊所無法見到的知床的身姿。

第二個是“發揮想像力”。即使無法實際看到棕熊，也能通過觀察足

跡和爪痕等痕跡來想像棕熊的生活。同時，在品嚐美味海產品的時候，可以想像一下棕熊捕捉逆流而上的鮭魚時的情形。一邊觀望在天空中飄舞的虎頭海雕・白尾海雕的身姿，與此同時，可以一邊思考他們的故鄉俄羅斯遠東部的嚴峻的自然。同時，有關與溫泉相關的，對從遠古時代開始形成了知床自然的火山活動進行聯想將也是挺快樂的。

希望能慢慢地逗留，感知一下知床自然的深奧之處。

column

遠古時代，人們已生活在知床。

保存了原始自然的知床，在幌別川河口找到了大約8000年前繩文時代早期的遺跡。經過繩文文化期（西元0～7世紀左右），在6～11世紀的前後，由北方的薩哈林度來的海洋狩獵民族（鄂霍次克人）生活在知床半島和鄂霍次克沿岸。從半島沿岸的遺跡來看，使用鯨魚骨的工具，仿照海豹和棕熊的泥偶人出土。從中也能窺視到古代的人們，曾經受賜於知床豐饒大海的恩惠。從鄂霍次克人的動物雕刻等可以想像它們的自然觀，對以後阿伊努族的文化帶來了影響。



海豹的泥偶人



熊的泥偶人

[照片提供：知床博物館]



▲在知床五湖，一邊聽嚮導的自然解說一邊行走的旅行很受人們歡迎。

How to enjoy the Shiretoko National Park

關於知床國立公園的利用

現在還濃厚保留著原始自然景色的知床國立公園，既洋溢著眾多魅力同時在利用其設施的時候，也是有必要遵守一些注意事項的區域。在這裡就一些關於登山・散步路線的利用方法做些介紹。

[登山・散步] Climbing & Hiking

在知床半島，有登山道和散步道的地方極為有限。同時，初學者用的路線和熟練者用的路線的差異明確是它的特徵，希望選擇對自己的體力・本領適合的不勉強的計劃。

羅臼岳登山(1660m)

【DATA】從宇登呂街市到岩尾別溫泉大約13km。登山到山頂大約4小時，下山大約2小時半。

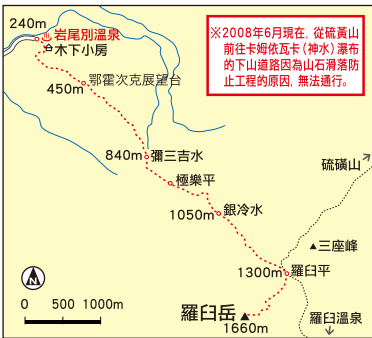
有來自宇登呂，羅臼兩側的登山道，不過，比較起來，適合初學者的是來自宇登呂方面的路線。開始後暫時沿著樹林帶上行，不久在超越森林界限後是明亮的沿池道。在7月中旬左右以前由於殘留著雪谷而容易打滑，而從羅臼平出發的路線因為有岩石場需注意石頭滑落。因為在登山道沿線沒有廁所請自備手提簡易廁所。再者，因為從羅臼方面出發時，雪谷直到很晚仍殘留在上部容易迷路，是適合熟練者的路線。



在登山口的木下小房。可以得到有關棕熊的出沒和登山道狀況等的資訊。也可住宿。



峰頂為滾來滾去的岩石峰比想像的要寬廣。晴天的話可以將國後島收盡眼底。



※2008年6月現在，從硫磺山前往卡姆依瓦卡(神水)瀑布的下山道路因為山石滑落防止工程的原因，無法通行。

知床五湖散步

【DATA】從宇登呂街市出發大約14km可到達知床五湖停車場。夏季也運行巴士。高架樹道路線1周15分鐘，圍繞第一湖～第二湖的路線40分鐘，五湖全部周遊一周3km路線90分鐘

在知床最普遍的散步路線之一的是知床五湖。有巡遊五處湖的地上步行道，和設有棕熊對策電柵欄，輪椅車也能利用的高架樹道。有收費停車場，不過，假日時有時會滿車，可考慮利用巴士。地上步行道因為有時根據棕熊的出沒狀況被封閉，請在出發前不忘向旅遊協會等進行確認。往年，在5月份的連休前有雪殘留泥濘之處也多。可以從各自的湖池觀望到不同表情的知床連綿群山。



實施棕熊對策而被設置的高架樹道。到展望台從停車場走15分鐘左右。



地上步行道，是能便捷地感受知床自然的路線。不過，因為棕熊出沒的情況也多，不要忘記佩帶避熊用的鈴等做準備。



羅臼湖散步

【DATA】散步道入口周邊禁止停車。私人汽車的話請利用知床山巔停車場，到散步道入口徒步約1小時。或乘巴士到羅臼湖入口巴士站下車。從散步道入口到羅臼湖往返大約3小時

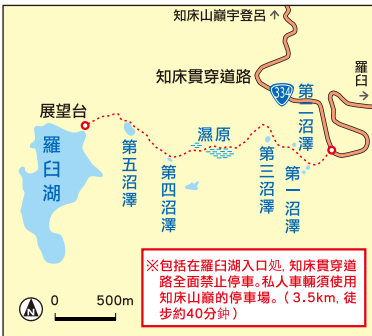
圍繞大小5個沼澤，以羅臼湖為目的地的羅臼湖步行道，高度升降不多，是能同時觀賞沼澤和植物以及大山的途徑。與普通散步道不同，由於殘雪和霧容易迷路，同時也是棕熊的高密度生息地，需要與登山同樣的裝備和經驗。再者，因為散步道泥濘之處多，最好穿長筒靴。散步道入口周邊因為不能停車，或是利用知床山巔停車場，或是利用巴士以及觀光計程車。推薦利用將到散步道入口為止的交通和嚮導作為配套的嚮導旅行。



到羅臼湖的途中有三處沼澤。水面中映出的羅臼岳的身姿極佳。



有流暢山容的知西山丘，和寧靜地盛滿湖水的羅臼湖。



※包括在羅臼湖入口處，知床貫穿道路全面禁止停車。私人車輛須使用知床山巔的停車場。(3.5km，徒步約40分鐘)

乙女的瀑布散步

【DATA】從宇登呂街市出發到知床自然中心大約4km。有停車場。也運行巴士。散步道單程大約1km，往返40分鐘。四季都能利用。

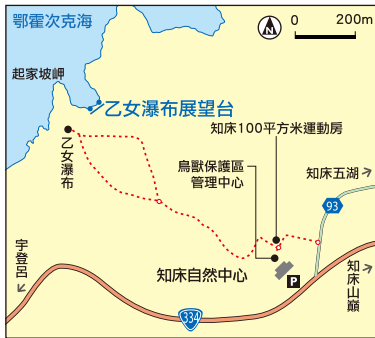
乙女瀑布又被稱為“乙女淚”，是從刷地一刀斷落下的懸崖的途中開始由知床峰巒的底流水刮起的瀑布。散步道從知床自然中心旁側開始。緩慢往下步行於年輕樹林中，隨後來到明亮的草原並可遙望遠方蔚藍的鄂霍次克海。在草原經常可以見到蝦夷鹿群，在6月份前後還可能遇見生後不久的仔鹿。從展望台定情展望瀑布懸崖的話，能觀察到海鷗和灰背鸕的集群。



到俯視瀑布的展望台從知床自然中心出發徒步20分左右。海鳥的飛舞非常壯觀。



嚴冬季節能看到漂亮的冰柱。利用西洋櫟和走板滑雪的散步也是挺有趣的。



熊越的瀑布散步

【DATA】從散步道入口到熊越的瀑布徒步15分鐘左右。此外，知床貫穿道路因為全線路上禁止拍停車，請務必利用熊水露天溫泉的停車場。

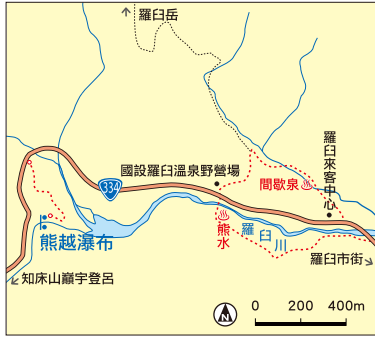
在羅臼川有高度大約15m的瀑布。傳流著以前獵人將熊母子倆趕進這個瀑布的時候，母熊為了放跑仔熊拼命地將其往上推這樣的傳說。從熊水，或者從羅臼溫泉野營場的停車場沿著知床貫穿道路向山巔前進大約1km的話，左側將會出現散步道的入口處。隨後在森林中前進的話，不久會走到羅臼川，在右手可以看見瀑布。距離雖短，但是，深綠色和梅花藻繁茂的清激流水印象深刻。



雖然是從國道走馬上就能到達的地方，不過，只有真正懂得的人才知道這一瀑布。下流方面的散步路，現在不能使用。



瀑布下流有熊水露天溫泉。是無人、免費的設施，利用時請遵守禮儀。



卡姆依瓦卡(神水)的瀑布散步

【DATA】前往卡姆依瓦卡(神水)瀑布需利用從知床自然中心或從五湖出發的區間巴士(11km)。因為整年禁止通行，所以私人汽車，自行車，徒步將無法利用。從區間巴士終點站到第一瀑布徒步15分鐘。

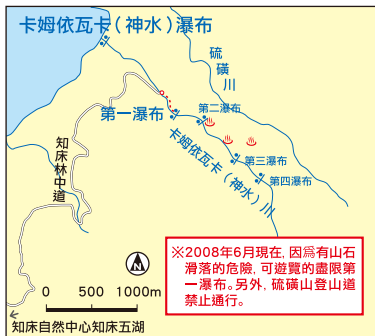
作為活火山的知床硫磺山山腰噴出的溫泉流入河川，溫泉水成為瀑布形成的卡姆依瓦卡(神水)瀑布。在區間巴士終點下車，橋的袖子為入口。因為酸性強，皮膚弱的人要注意。在容易滑的池中攀登，最好穿稻草鞋或澤上行(鞋)，或者是釣魚用的不易打滑的鞋，預先將行李放入到背包裡以使用雙手。如果進入水塘需穿上游泳衣等。



從斜面的各處湧出的泉水與水攪雜，瀑潭成為熱水塘。



因為容易打滑的地方也多，穿上專用的鞋或草鞋比較合適。光腳和穿拖鞋不可。



※2008年6月現在，因為有山石滑落的危險，可遊覽的處限第一瀑布。另外，硫磺山登山道禁止通行。

[自然體驗旅行] Nature Tour

不僅是散步道散步，在知床有各種各樣享受自然樂趣的方法。試著尋找適合自己的旅行節目。有豐富知識的嚮導，引導你前往各種各樣的場所。

旅遊船・遊覽船

【DATA】宇登呂方面，羅臼方面均有數家公司航行。所需時間為1～2小時左右（宇登呂～知床岬航線為3～4小時）。

海裡也有知床深奧的妙趣。從宇登呂港・羅臼港出發起航的旅遊船・遊覽船，將帶你遭遇不同的知床。如果訪問了知床，請務必觀賞一下海中景觀。

【宇登呂方面】

從宇登呂港出港的旅遊船，能看到因為流冰被削成的懸崖，從懸崖的裂縫流下來的大小不同的瀑布，眾多的奇岩，能觀察到黑海鵠等稀少種類的無數的海鳥等。同時，在川河口等看到蝦夷鹿和棕熊的身姿也不足為奇。在半島尖端部能感受到散在的作為漁業據點的值班小房等，與嚴峻自然共存的人類的營生。而在夏季，在晴天較多的宇登呂方面，能以高概率觀賞到藍天下伸展的知床岬和岬台地的景色。

【羅臼方面】

羅臼周圍的根室海峽現在作為日本屈指可數的賞鯨活動點受到人們關注。從春天到秋天從羅臼港乘坐旅遊船的話，條件好的時候可在船的周圍看到無數的鯨魚噴氣。從春天的水貂鯨魚，逆戟鯨，抹香鯨，貝氏喙鯨，與季節變化一起看到各種類變化是極大的魅力。在冬天，也實施與流冰一起能觀察到白尾海雕・虎頭海雕和胡麻斑海豹等近在咫尺的流冰周遊觀光船旅遊。



划船競賽旅行

【DATA】適合初學者的旅行所要時間大約3小時，費用1萬日元左右

沿著險峻的海岸線以手劃的划船競賽巡遊蔚藍大海的旅行。從海面近距離仰視懸崖，猶如懸崖蓋落到頭上一般充滿大迫力，能在眼前觀察到海鳥們育兒的身姿。即使是初學者也能參加的宇登呂周邊旅行的話，普遍是到乙女瀑布或者男人淚為止的往返。初學者因為與嚮導一起乘坐到二人座的劃艇能放心乘坐。此外也實施化上數天時間繞知床半島一周的適合熟練者的旅行。



前往知床岬方面
應在遵守規則的
同時以自身責任進行

在知床岬等的知床半島尖端部地區，不設有為利用者服務的設施等，特別是保留著原始性的自然。對以巡迴山麓遊覽和划船競賽等進入的人，針對以自身責任進行活動的重要性和為了保護環境的注意事項・禁止事項等地區的規則制定了“知床半島尖端部地區的利用知識”。

知床國立公園 利用時的注意事項 CAUTION!

- 1 對野生動物不給予餌食
不僅僅搞亂自然的生態系統，還會吸引棕熊，是非常危險的。
- 2 不要偏離步行道
偏離步行道和樹道走的話不僅僅危險，植物可能被亂踩，泥土被削刮。

- 3 不要採取和捕獵動植物，不威脅他們，不傷害它們，不帶入動植物
纖細的自然界，細微的行為也會使其受到大的影響。

- 4 垃圾帶回
給景觀和野生動物帶來不良影響，也有引誘棕熊的危險。

- 5 不帶寵物行走
有刺激棕熊的可能。

- 6 不進行在散步道上邊走邊吃和在野外的烹調行為
吃漏的食物和食物本身的氣味成為吸引棕熊靠近的原因。

- 7 不接近棕熊
有被棕熊襲擊的可能性。

- 8 如果看到了棕熊應該馬上走開
如舉棕熊對人習慣了的話，有可能成為其他人遭遇事故的原因。請馬上返回。

- 9 控制行車速度
鹿和狐狸會飛跑出來。有可能造成大的事故。

- 10 不給漁業者添麻煩
避開給採集海產品，給漁業活動（幹曬海帶等）・設施（定置網，值班小房設施等）帶來障礙的行為。是他們支撐著地區人們的生活。

相關設施介紹

提供有關動植物的知識和有關登山道資訊等的相關設施，能滿足盡情體驗知床自然的野營場等，為了幫助你更有效地利利用好國立公園，在此向你介紹相關設施情況。

資料

知床自然中心

最大的看點為高12m，寬20m的巨大螢幕放映出的映像“黛娜理想”。是較多使用了空中拍攝的有震撼力的映像，將人類無法進入的知床真正的身姿，以扁的角度呈現。同時，在知床財團提供的資料・服務台，可以獲得登山道和自然觀察資訊。還設有能用便飯的餐館和小賣部。



【DATA】地址/北海道斜裡郡斜裡町岩石字別531 tel.0152-24-2114 開館時間/8:00～17:40（10/21～4/19為9:00～16:00）閉館日/12月31日 入館費/免費（黛娜理想 成人500日元，兒童200日元）

羅臼來客中心

是於2007年5月更新開放的環境省的設施。成為進行知床半島羅臼側的資訊提供和自然保護活動的據點。在館內，能一邊體會一邊了解知床的自然和歷史，文化等。並且，設有綜合嚮導服務台和授課室，能進行多種目地的利用。



tel.0153-87-2828 開館時間/9:00～17:00（11月～4月為10:00～16:00）閉館日/星期一及年末年初 票價/免費

知床博物館

在斜裡町中心部，正如館名所示，豐富展示以知床半島為首有關斜裡町的歷史和自然的資料。

特別是以海豹和鷺類為主介紹知床的野生動物和植物的生態，展示內容充實，剝製標本的數量也非常多。



【DATA】地址/北海道斜裡郡斜裡町本町49-2 tel.0152-23-1256 營業時間/9:00～17:00 閉館日/4～10月星期一（節日・換假日開館），11～3月為星期一，節日，年末年初 票價/普通300日元 小・初中生效費

知床世界遺產中心（預定）

隨著知床列入世界自然遺產名錄，以2009年開放為目標正在準備中的資料設施。建設預定地點為知床利用據點的斜裡町宇登呂地區，將其作為世界遺產地區的入口設施，讓更多的利用者了解知床作為世界遺產的價值和魅力，利用規則，禮儀的宣傳等作為目的。



另一方面，在羅臼町呂薩地區推進設置“呂薩現場資料館”。這是針對利用世界自然遺產地區半島尖端部的利用者提供有關規則和禮儀的講義，提供尖端部的實時資訊，以達到事故防止和環境保護的目的。同時，傳輸海洋和陸地在生態系的關聯，人和海洋的關聯等，是預定成為宣傳知床自然價值的設施。



野營場

國設知床野營場

從宇登呂街市徒步大約15分鐘，被稱為夕陽台的寧靜高地上的野營場。散在的大樹營造出好心情的樹陰，在晴朗時沉落鄂霍次克海的夕陽會是非常美麗的。



【DATA】地址/北海道斜裡郡斜裡町宇登呂 tel.0152-24-2722（開設期外）0152-62-2211 開設期/6月20日～9月10日 利用費/成人1晚320日元，兒童200日元

國設羅臼溫泉野營場

利用知床貫穿道路從羅臼到知床山麓方面大約3km處有森林中的野營場。夾著道路對面有免費的露天溫泉“熊水”頗受歡迎，旺季時比較擁擠。距離羅臼岳登山口和間歇泉也近。“熊水”由當地志願者提供著維持管理，也是當地居民的休息場所，在利用時務必遵守禮儀。



【DATA】地址/北海道目梨郡羅臼町湯之澤町 tel.0153-87-2126（羅臼町公所環境管理課）開設期/6月1日～10月31日 利用費/1晚300日元，學齡前兒童免費

羅臼町立林間廣場野營場

在舊羅臼町町民滑雪場裡面，有著周圍被森林圍著的安靜的野營場。利用了自然地形的場內洋溢著安定的氣氛。旺季時相對比較空閒，推薦尋求安靜野營者利用。沿著通往野營場的坡道繼續上行的話將來到展望台“望鄉臺”，從羅臼街市可以將根室海峽，國後島一眼望盡。

【DATA】地址/北海道目梨郡羅臼町禮文町31-1 tel.0153-87-2126（羅臼町公所環境管理課）開設期/6月1日～10月31日 利用費/1晚300日元，學齡前兒童免費

※主要利用設施的聯繫處請參閱21頁。



JAL (日本航空)	0120-25-5971
※手機專用	0570-025-071
ANA (全日空)	0120-029-222
※手機專用	0570-029-222
AIRDO	0120-057-333

斜裡巴士總社營業所	0152-23-2451
斜裡巴士宇登呂終點站(4/28~10/31)	0152-24-2054
網走巴士網走營業所	0152-43-4101
阿寒巴士羅臼營業所	0153-87-2046
阿寒巴士中標津營業所	0153-73-4370

JR知床斜裡站 0152-23-2634

斜裡包租(斜裡町)		0152-23-2100
知床包租(斜裡町)		0152-23-2010
宇登呂旅遊計程車(斜裡町)		0152-24-2121
羅臼包租(羅臼町)		0153-87-2002

女滿別機場旅遊問訊處	0152-74-4182
中標津機場旅遊問訊處	0153-72-3190
知床斜裡旅遊嚮導中心	0152-23-2424
網走站旅遊問訊處	0152-43-4261

[斜裡町]	
知床斜裡町旅遊協會	0152-22-2125
知床斜裡旅遊嚮導中心	0152-23-2424
知床宇登呂旅遊問訊處(驛站宇登呂・斜裡談得庫內) ...	0152-24-2639
驛站 斜裡	0152-26-8888
驛站 宇登呂・斜裡談得庫	0152-22-5000

知床羅臼町旅遊協會	0153-87-3360
羅臼町旅遊問訊處 (驛站知床羅臼內)	0153-87-3330
驛站 知床羅臼	0153-87-5151
[廣域旅遊關聯機關]	
鄂霍次克圈旅遊聯盟	0152-45-1885
根室旅遊聯盟	0153-29-2427

[斜裡町]
知床森林中心 0152-23-3009
[羅臼町]
羅臼町郷土資料館 0153-87-2004

斜裡町公所(代表)	0152-23-3131
斜裡町公所宇登呂辦事處(代表)	0152-24-2200
羅臼町公所(代表)	0153-87-2111

斜裡警察局（代表）	0152-23-0110
斜裡警察局宇登呂派出所	0152-24-2010
斜裡消防站（代表）	0152-23-2435
斜裡地區消防組合宇登呂分局（代表）	0152-24-2110
中標津警察局羅臼派出所	0153-87-2151
羅臼消防站	0153-87-2119

斜裡町國民健康保險醫院(代表)	0152-23-2102
道立宇登呂診所	0152-24-2052
羅臼町國民健康保險醫院(代表)	0153-87-2116

國立公園檔案

國土的7成被森林覆蓋，從亞寒帶到亞熱帶，受惠於多種多樣的環境和動植物的日本列島。代表豐裕美麗的日本自然的區域是國立公園。

日本的國立公園從1931年該制度創辦以來，有著70年多的歷史。現在，在全國從北海道到琉球列島，有29處國立公園被指定，佔據國土地面積的5%。覆蓋我國有代表性的自然環境區的國立公園，支撐著為了保護自然環境和生物多樣性的“保護區域系統”的骨骼。

在日本的國立公園中，不僅僅是原始性的森林和濕原，也包括通過人與自然的關聯被形成的耕作地和村落周邊的自然，以及歷史的，文化的景觀。對各種各樣的休養和旅遊，以及教育

活動等的利用也是目的，重視與區域社會的共存。

日本的國立公園，不論土地所有形態而被指定。公園內的國有地，多以公園以外的目的被管理著。因此，在同以土地所有者為首的各方面有關人員協商調整產業活動和土地利用安排的同时，使自然資源的保護和持續性利用達到兩立是日本的國立公園管理的基本。

國立公園的管理按照城市規劃被實施。在公園區域，按照自然環境和景觀的特性，被劃分為受最嚴格保護的特別保護地區，作為公園區域主體的特別區域，然後是作為緩衝區域的普通區域這3個地域，對於樹木砍伐和建設工程等給風景帶來影響的活

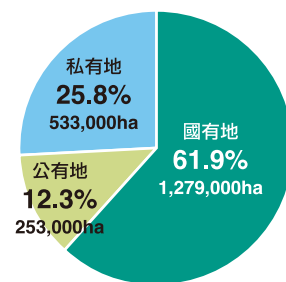
動，則被列為許可或者申報的對象。

國立公園的管理，由環境省的地方環境事務所在通過取得地方公共團體等的合作下實施。在各個公園裡配置了自然保護官，從事調整開發行為，利用設施的整修，普及啟發・解說，自然環境的監測等業務。

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 | |

●按土地所有區分



北海道的自然環境保護

即使在以擁有豐富自然而自豪的日本，被保留下來的原始性自然最多的地區是北海道。為了保護其自然，為了與其共存，為了留給未來，在國立公園以外也有各種各樣有關自然環境保護的體系。

●自然公園

在日本的自然公園中，除了國立公園以外，有按照國立公園的自然風景地為標準的國定公園（在全國有56處），有僅次於國立公園・國定公園的自然風景地的都道府縣立自然公園，成為日本最大的保護區域制度。

●原始自然環境保護區域・自然環境保護區域

指定了幾乎沒有投入過人手而被保留著原始狀態的區域和維持著出色的自然環境區域為原始自然保護區域（在全國有5處），自然環境保護區域（在全國有10處）。

●世界自然遺產區域

按照“關於世界的文化遺產和自然遺產的保護條約”，將其作為對人類有普遍價值的遺產而被國際性地保護・保存的自然區域。

●列入拉姆莎爾條約目錄的濕地

日本在1980年，加入了以國際上重要的濕地及促進在那裡生活・生長的動植物的保護為目的的“拉姆莎爾條約（特別作為有關水鳥的生活地而成為國際上重要濕地的條約）”，同時將釧路濕原列入其目錄（到2008年現在，在全國有33處）

●國家指定鳥獸保護區

為了保障鳥獸（野生生活的鳥類和哺乳類）的保護繁殖而被指定的區域（大規模生息地，集體渡來地，集體繁殖地，稀少鳥獸生息地的4個分類）。除了禁止狩獵捕獲鳥獸以外，實施對野生鳥獸的保護事業。

