釧路湿原野外図鑑

～温根内自然探勝道を歩く～

❶ 水温み、生命が萌え、香が漂い、
様々な歌が流れる春の湿原
霧が流れ花々の色彩を隠すとも、
蚩翔び、命溢れる夏の湿原
葦の穂が白波をうち、
蜻蛉が群れ遊び、清涼さ漂う秋の湿原
一面の雪と氷の静けさの中に、
ふと動物の影が走る冬の湿原

❷ 「湿原」は水の大地といえます。
そして様々な顔を持っています。
日本で最も広い湿原、
釧路湿原は北方系の動植物の宝庫ともいえます。
この温根内木道は、
その湿原に直接入り込むことができます。

❸ ここで生きることを選んだ野鳥や虫たち、
花々などを通じて自然からの
メッセージをお受け取り下さい。

この野外図鑑は、釧路湿原の自然の
ほんの一部を紹介するものです。
木道上に開かれた図鑑のページを参考に、
湿原をのんびり歩いてみませんか！
新しい感動や発見に出会えますように！！

0 野外図鑑案内図

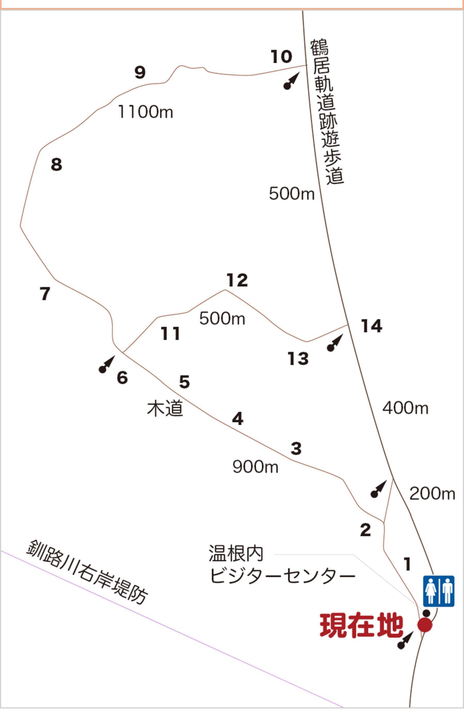
目 次（数字はポイント番号）

1 温根内周辺の植生／やちまなこ・やちぼうず
2 ハンノキ林・萌芽更新／夏鳥
3 温根内木道の花１
4 ヨシ・スゲ湿原／泥炭・ヨシ・スゲ
5 釧路湿原の成り立ち／氷河期からの生き残りたち
6 タンチョウ／ホタル・食虫植物
7 ミズゴケ湿原／温根内木道の花
8 夏鳥２／冬鳥
9 釧路湿原の特定外来生物
10 鶴居軌道跡でみられる樹木
11 釧路湿原の動物たち
12 釧路湿原の昆虫
13 鶴居軌道跡の花
14 留鳥

❹ 湿原クイズ Q&A

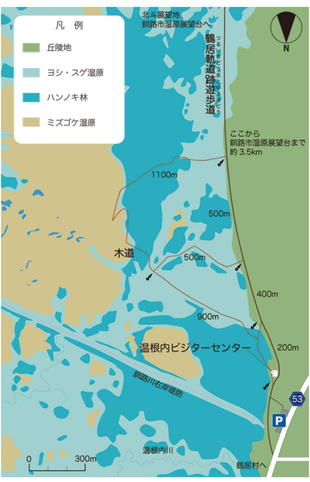
この図鑑のポイントごと（０から６）に湿原についてのクイズ（Q）があります。 ぜひチャレンジしてみてください。答え（A）は、次のポイントにあります。何問正解できるかな？

Q1 この先の左側に「水たまり」が見えます。
深さはどのくらいあるでしょうか？
①１ｍ　②２ｍ　③３ｍ以上



1 温根内周辺の植生

❶ 温根内の周辺は、ヨシ・スゲ湿原（低原湿原）、ミズゴケ湿原（高層湿原）、ハンノキ林、丘陵地の林などで成り立っており、釧路湿原の主な植生を観察できます。これから先の図鑑にそれぞれの説明がありますので、参考にして下さい。



やちまなこ

❷ ヨシ・スゲ湿原の中に、小さな水面がぽっかり開いているところがあります。これは「やちまなこ（谷地眼）」と呼ばれています。「やち」は湿地をいい、水面が光る様が瞳のようなところからその名がついたと言われています。水面の大きさに比べて、水深は深く、横から見ると図のように口のすぼまった壺型になっていて、夏には水草類で水面が隠れることもあり、湧水など水の流れと泥炭との関係で様々なものができます。

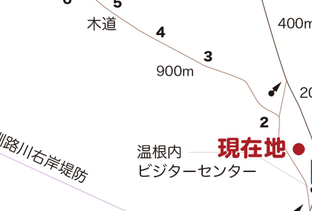
やちぼうず

❸ 丘陵地に近い沢地やハンノキ林に、写真のようなものがたくさんみられます。これは「やちぼうず（谷地坊主）」と呼ばれ、スゲ類等の株が図のような過程でできたものです。いろいろな生き物のすみかにもなっています。

1 スゲ類が繁茂して株をつくる。

2 冬、地面が凍結して持ち上げられる。

3 翌春、古株の上に新しい株が生い茂り、根もとは雪解け水で支えられる。毎年この作用がくり返され、ヤチボウズが生長する。



❹ **湿原クイズ Q&A**

Q2 この実をつける木は何でしょう？

①ミズナラ
②ハンノキ
③カラマツ

A1（Q1の答）

この「やちまなこ」の深さは、③3m以上です。そばにある棒をさして確かめてみましょう。

2 ハンノキ林（ヤチハンノキ）

❶ 湿原内で見られる唯一の樹林がハンノキ林です。湿原の周りの丘陵地から流れ込んでくる土砂や、川が運んでくる土壌が堆積した場所に林をつくります。

ハンノキの萌芽更新

❷ このあたりのハンノキを見ると、その多くは、枯れた一個の古い根株から数本の幹が出ているのがわかります。養分が少なく、生育条件の厳しい泥炭地では、２０～３０年しか生長することができず、幹が立ち枯れてしまいます。そして残った根株から再び数本の芽を出し、新しい幹が成長します。これを萌芽更新といいます。

ハンノキの雄花・雌花

❸ 湿原クイズ Q&A

Q3 日本に生息する一般的に草とか花とよばれる植物のうち、水草（水生植物）はどのくらいの割合でしょうか？

①4%ほど　②16%ほど　③28%ほど

A2（Q2の答）

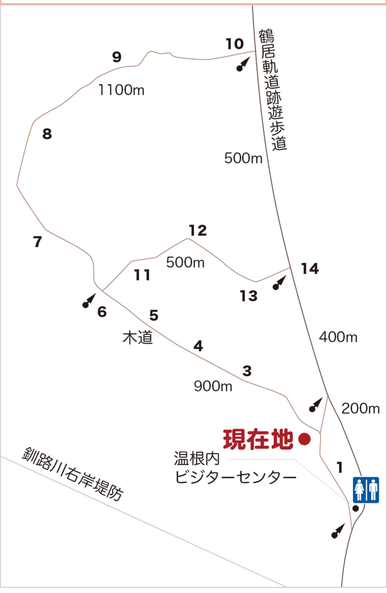
②ハンノキです。夏には緑色の実がなり、秋にはマツボックリのようになります。中の種は小鳥の餌にもなります。

ちなみにミズナラとカラマツの実はこんな形をしています。

ミズナラの実　カラマツの実

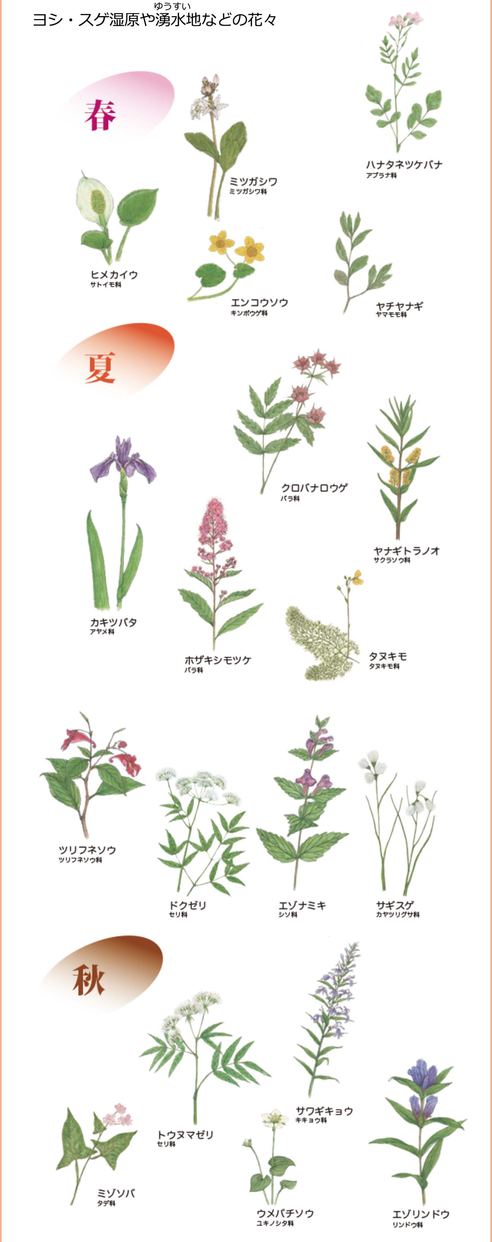
夏鳥 1

夏に温根内周辺でよく見られる鳥たち



3 温根内木道の花 1

ヨシ・スゲ湿原や湧水地などの花々



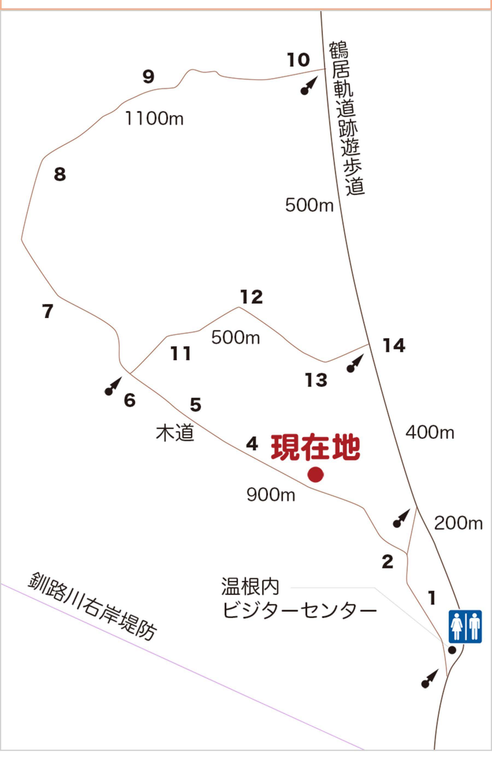
❶ 湿原クイズ Q&A

Q4 昔からヨシは人の生活に利用されてきましたが、実際に使われていたのは次のうちどれでしょうか？（複数回答）

①葦舟（あしぶね）　②燃料　③屋根や壁材（かべざい）・垣根

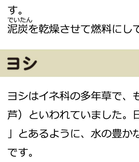
A3（Q3の答）

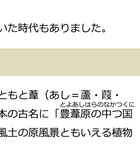
①４％ほどと考えられています。水生植物の定義など研究者でいろんな考え方がありますが、8,000種以上が自生するといわれる日本の植物の中で、非常に少ないのは確かです。釧路湿原の植物群は、湿地の減少が進むなか貴重な存在といえるでしょう。



4 ヨシ.スゲ湿原(低層湿原)

温根内木道を進むと、背の高い草が木道にかぶさるように広がっている一帯と１m以下の低い草が広がっている一帯があることがわかります。どちらも下を覗くと水浸しの状態ですが、生育地はあまり重なっていません。水の深さや透明度なども違っています。
背の高いほうがヨシで低いほうがスゲ類、水の下に堆積する土壌（泥炭等）や地下水位の状況等で優占する植物が違ってきています。
ヨシ湿原は、河川の氾濫などで供給された土壌や有機物によって、やや富栄養状態の湿原で、もっとも広がりをみせています。
スゲ湿原は、かつての池塘の中央部や旧河川の渕などに広がる湿原で、水位が高く、日光が通りやすいこともあって、湿原の花にとっても群落を形成しやすい環境になります。温根内の代表的な花、ミツガシワやハナタネツケバナ、トウヌマゼリ、サワギキョウ、タヌキモなどは、このスゲ湿原を彩る花々です。


ヨシ湿原


スゲ湿原

泥炭(ピート)

ヨシ・スゲ湿原の水の下、ミズゴケ湿原のミズゴケの下には、泥炭や火山灰が層をなしています。
泥炭は枯死した植物体が完全には分解されずに積もったもので、水が多く、冷涼な環境のところにつくられるもので、構成される植物などでいろんな泥炭（地）があります。
泥炭を乾燥させて燃料にしていた時代もありました。

ヨシ

ヨシはイネ科の多年草で、もともと葦（あし＝蘆・葭・芦）といわれていました。日本の古名に「豊葦原の中つ国」とあるように、水の豊かな風土の原風景ともいえる植物です。
釧路湿原では、生態系のトップにあるタンチョウがヨシ原に依存しているように、ヨシの根茎に共生する微生物からスタートする生物相 が生物の多様性を支えているともいえます。
最近では、水質の浄化の働きにも注目されています。

スゲ

湿原のスゲといえば、認知度でナンバー１なのはワタスゲと思われますが、ホタルの飛ぶころスゲ湿原に白く浮かぶサギスゲも目立ちます。
スゲはカヤツリグサ科の多年草（一部一年草）で、釧路湿原で６０種以上、この木道でも１５種以上が確認されています。
花も実も地味なものが多く、ワタスゲのように実が綿毛状になるのは一部の仲間だけですが、ヤチボウズをつくるカブスゲ、オオアゼスゲなどや、１m以上に伸びるオオカサスゲ等々景観的だけでなく、ヨシと同様に湿原環境を支えている重要な植物といえます。
スゲ類の茎は中身があって三角形、ヨシなどイネ科の稈（茎）は中空の円柱形、触れて確認してみてください。

❶ 湿原クイズ Q&A

Q5 ６０００年前、今立っている場所はどんなところだったでしょう。

①海　②湖　③川

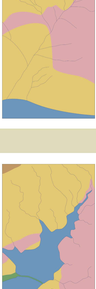
A4（Q4の答）

②と③です。昔、水辺で生活していた人々にとっては、ヨシは重要な植物であり、乾燥させて燃料にしたり、屋根（葦葺き）や垣根（葦垣）として利用していました。
北斗遺跡にある復元住居（擦文時代）にも、大量のヨシが使用されています。
①の葦舟は、ヨシを刈り取って運ぶための舟で、よく言われるナイル川や南米チチカカ湖の葦舟は、カヤツリグサ科のパピルスとトトラを使っており、ヨシではありません。ただ、ヨシの葉を折った舟を使って、小川に流して遊ぶこともありますので、間違いとはいえないかもしれません。

5 釧路湿原の成り立ち

約２万年前

最後の氷河期の時代、海面は現在より低く、現在の湿原域は陸地でした。



１万～６千年前

陸地に海水が入り込み、現在の湿原域は海となりました。（縄文海進）

６千～４千年前

海水がひき、土砂や泥炭などがたまり、湿原ができはじめました。（縄文海退）また、西高東低の地盤運動により、西側から陸化が始まりました。

現在

約３０００年前に海跡湖を残し、現在の湿原の姿になりました。

氷河期からの生き残りたち

❶ 約２万年前の氷河期、気温が下がり大地と陸続きになったために、多くの北方系の動植物が南下しました。
その後、約１万年前に氷河期が終わり気温が上がると、それらの動植物は生息できなくなり、今では高山帯や釧路湿原など、涼しい気候の地域に生き残るのみとなりました。
釧路湿原の湿原域の減少や、湿原の植生の変化は、これら釧路湿原固有の生物の生存に大きく影響しています。
また、最近は地球温暖化の影響も懸念されています。

キタサンショウウオ

❷ キタサンショウウオは北方系の種類で、日本では釧路湿原だけに生息しており、絶滅に瀕している種でもあります。このため一部の生息域は釧路市の天然記念物に指定され、保護の取り組みがなされていますが、その生態はなお不明なことが多く、釧路湿原周辺の湿原域の減少により、生息数の減少が危ぶまれています。

出典：釧路湿原自然ガイド

ミツガシワ

❸ 寒地性植物の代表格で、北半球の冷涼な湿地や湖沼に見られます。

ハナタネツケバナ

❹ サハリン以北に分布の中心をもつ寒地性植物で、霧多布湿原などにもみられます。

エゾカオジロトンボ

❺ 昭和２９年に発見された北海道固有亜種で、釧路湿原だけに生息しています。

撮影者：佐々木誠治

❻ 湿原クイズ Q&A

Q6

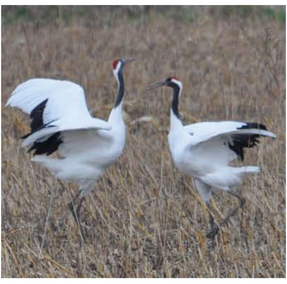
タンチョウは白いイメージが強い美しい野鳥です。
では、タンチョウの姿で正しいのは、どれでしょうか？

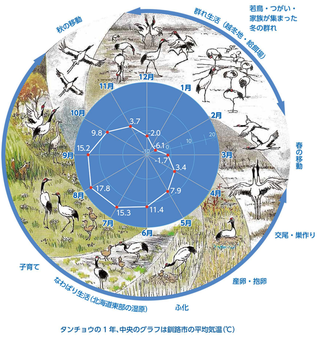
A5（Q5 の答）

①海の中でした。左のページを参考にして下さい。

6 タンチョウ

❶ タンチョウは、現在は釧路湿原のシンボル的な存在といえますが、一時日本では絶滅したと思われていました。１９２６年に釧路湿原で生息が確認され、１９５２年に大規模な調査が行われ３３羽が確認されました。以来、保護活動が地元を中心に進められ、現在は千羽を超えるまでに増えました。生息地も広がり、釧路湿原だけでなく主に道東の湿地を営巣地としています。
この探勝道の周りでは、１つがいがテリトリーを持っています。





タンチョウの１年、中央のグラフは釧路市の平均気温（℃）

湿原の光　ホタル

❷ この木道では、夏の短い間「ヘイケボタル」を観察することができます。
北海道から九州まで分布している体長８～１０mmの小型のホタルで、釧路湿原では、７月中旬から８月上旬に成虫の発生が見られ、多くの人が夜の散策に訪れます。

釧路湿原の食虫植物たち

釧路湿原では４種の食虫植物が自生しており、そのうち２種がこの木道沿いに見られます。

タヌキモ

❸ 葉に小さな補虫嚢（ほちゅうのう）をもち、水中の小さなプランクトンなどを捕らえて栄養にしています。７～８月に黄色い花を水面上に咲かせます。

モウセンゴケ

❹ 葉には粘った多数の赤い腺毛（せんもう）があり、それで小さな虫を捕らえます。ミズゴケ湿原に生育し、７月ころ小さな白い花をつけます。

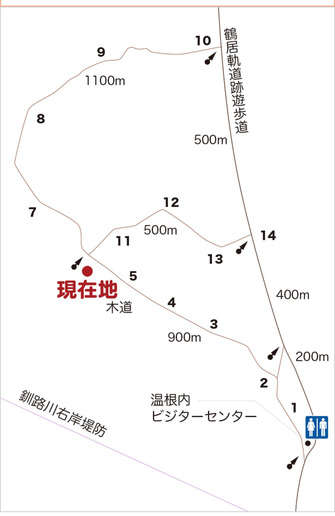
❺ 湿原クイズ Q&A

Q7 釧路の年平均気温は何℃でしょうか？
（東京は15.9℃）

①１.０℃　②６.０℃　③１１.０℃

A6（Q6の答）

①です。写真（立ち姿）で見られる尾の黒い部分は、実は風切羽（次列風切、三列風切）で、翼をたたむと白い尾を隠してしまいます。

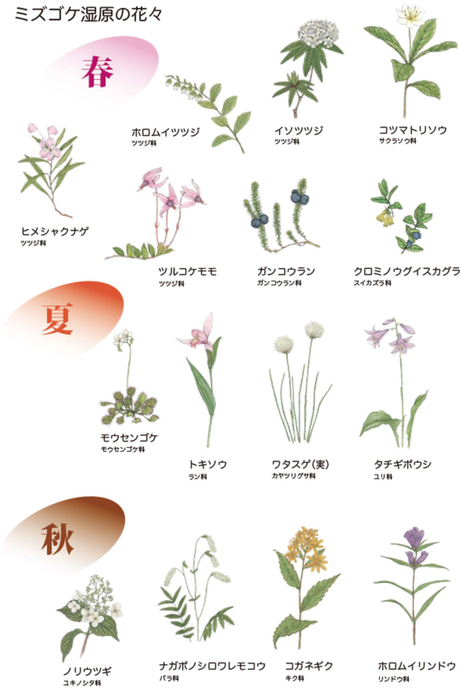


7 ミズゴケ湿原（高層湿原）

❶ ミズゴケ湿原は、周辺水位より高いところに位置する泥炭上につくられ、１年に１mmほど堆積するミズゴケは雨水から水分と養分を得ています。そのため栄養が乏しく、厳しい環境下でも育つ高山植物の群落が広がるなど、釧路湿原のなかでも特殊な一帯となっています。よくみると、ミズゴケの広がりは一様ではなく、色々なミズゴケが凹凸を作っていて、その高低のなかに植生の違いを発見できます。

温根内木道の花２

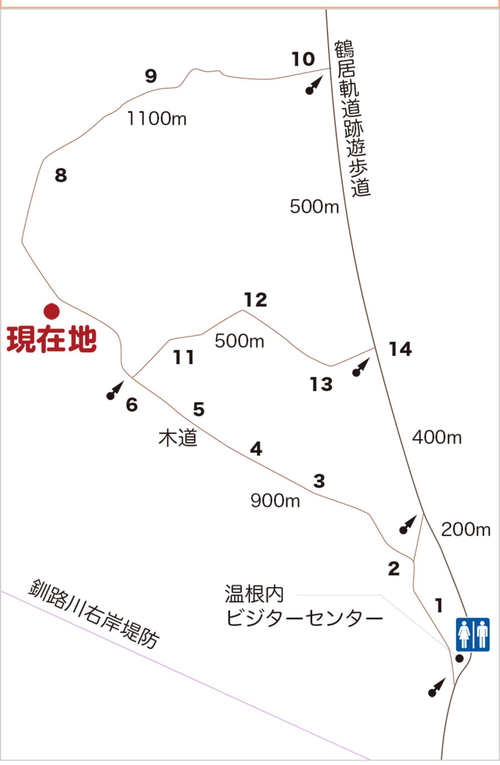
ミズゴケ湿原の花々



❷ **湿原クイズ Q&A**

A7（Q7の答）

②の６．０℃です（２００９年度版　理科年表、１９９９年では５．７℃）。
日本の気象観測点では、富士山に次いで低い気温です。この冷涼な気候も釧路湿原特有の自然を支えている要因のひとつになっています。



8 夏鳥2

夏に温根内周辺でよく見られる鳥たち

冬鳥

おもに秋から春にかけて見られる野鳥

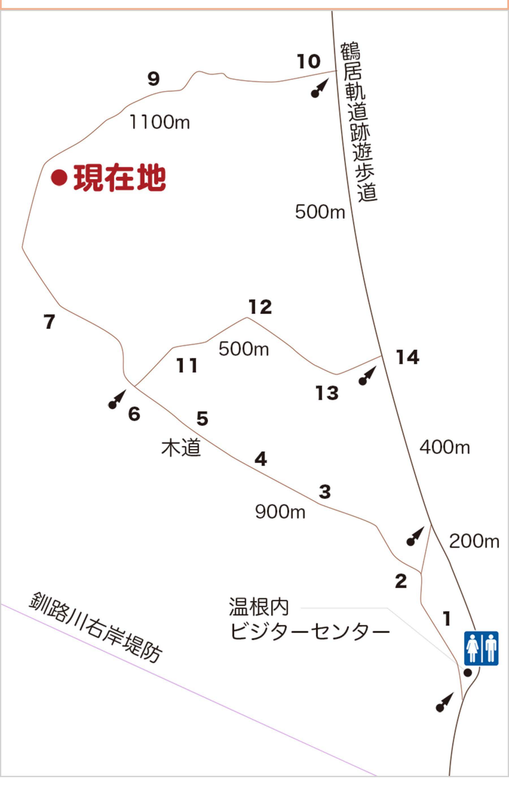
❶ 一口メモ

季節による野鳥の移動

野鳥の多くは、季節によって移動します。そこで、繁殖(はんしょく)のため春に南から渡来し、秋に去るのは「夏鳥」、越冬(えっとう)のため冬に北から渡来し、春までに帰るのは「冬鳥」、一年中同じ地域で過ごすのを「留鳥(りゅうちょう)」といっています。（季節により山地から低地に移動するのは「漂鳥(ひょうちょう)」。）

同じ野鳥でも地域によって異なることもあります。

例えば、ウグイスやアオサギなどは、釧路湿原では夏鳥ですが、本州などでは留鳥(りゅうちょう)です。



9 釧路湿原の特定外来生物

外来生物とは？

もともとは外国で生息していた生き物たちが何らかの理由で日本にやってきて定着したものを「外来生物」と呼びます。明治時代以降、約２０００種類の外来生物がいると言われています。

外来生物の中でも、もともとその場所にいた生物（在来生物）の住みかを奪ったり、食べてしまったりして特にその場所の生態系に影響を与える外来生物を「特定外来生物」と呼んでいます。

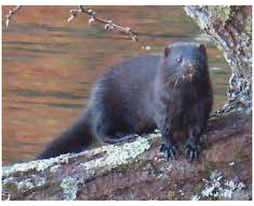
これら「特定外来生物」は釧路湿原でも増加しており、生態系に影響を与えています。

ウチタザリガニ

❶ 北アメリカ原産で、魚の餌として日本に持ち込まれたとされています。様々な小動物を捕獲したり、水草を切断するほか、在来生物である二ホンザリガニの生息に影響を与える恐れがあるとされています。釧路湿原一帯に広く生息しており、食用にもなります。

アメリカミンク

北アメリカ原産で、昭和初めに毛皮採取の目的で日本に持ち込まれました。その後、毛皮工場から脱走したもの等が釧路湿原一帯で繁殖・増加しています。在来生物の捕食やタンチョウのひななどへの影響も懸念されています。カヌーなど行っている際にもまれに見ることができます。



セイヨウオオマルハナバチ

ヨーロッパ原産で、作物の花粉媒介を行う目的で日本に持ち込まれました。在来のマルハナバチの営巣や餌資源の確保に影響を与える恐れがあるとされています。春～夏を中心に釧路湿原に咲く花の蜜を集めるために湿原を飛び回ります。

オオハンゴンソウ

北アメリカ原産で、観賞用に日本に導入されました。繁殖力が強く、在来の植物の生息環境に取って代わり生息域を拡大しています。　７月～１０月に花を咲かせ、釧路湿原では特に道路脇や釧路川周辺に多いです。

❷ 一口メモ

外来生物法

正式には「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律」といい、特定外来生物による生態系、人の生命・身体、農林水産業への被害を防止することを目的としています。

この法律によって、指定された特定外来生物の飼育・栽培・保管・運搬・野外に放つことは原則として禁止されています。釧路湿原に住む生き物達を守るためにご協力をお願いします。

10 鶴居軌道跡でみられる樹木

❶ 湿原の中の樹木はハンノキがほとんどですが、この軌道跡では様々な樹木が見られます。

カエデの仲間

紅葉(もみじ)の葉

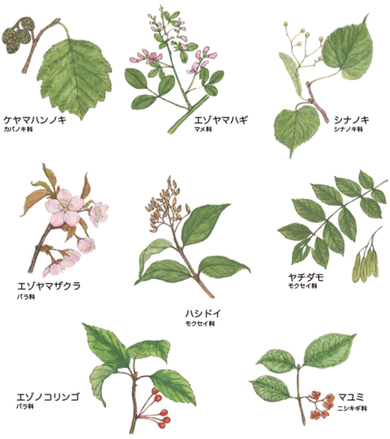
ヤナギの仲間

オノエヤナギ、エゾノキヌヤナギ、イヌコリヤナギ、ネコヤナギなどいろいろな種類のヤナギがあります。

いろいろな果実

これらの果実は、多くの鳥やリスなどの食べ物となっています。

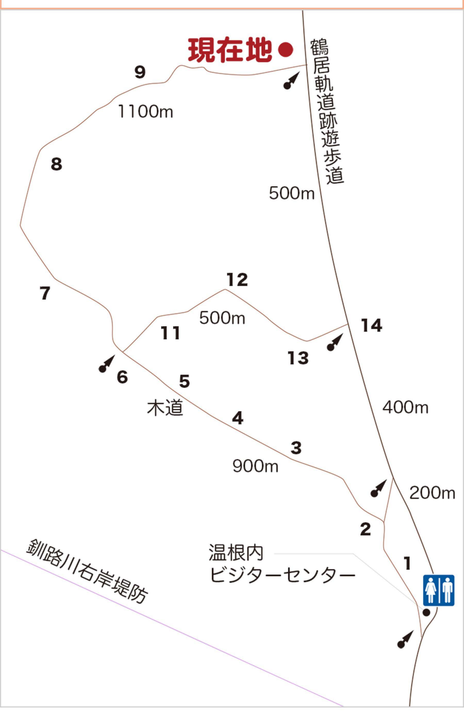
こんな樹木も見られます。



❷ 一口メモ

紅葉の不思議

なぜ秋になると葉は色を変えるのでしょう？
冬が近くなり、気温が下がると葉を緑色にみせる色素が壊れ、隠れていた黄色の色素が目立って葉が黄色くなります。
一方、落葉樹は葉を切り離すために、葉と枝の間に徐々にしきりができます。このため光合成でできる糖分が葉にたまり、赤い色素がつくられ紅葉となります。茶色になる葉は茶色の色素がつくられるためです。



11 釧路湿原の動物たち

❶ 釧路湿原には色々な動物達がいます。姿はあまり見られない動物も、足跡や糞などが残されていることもあります。探してみましょう。

ほ乳類

は虫類

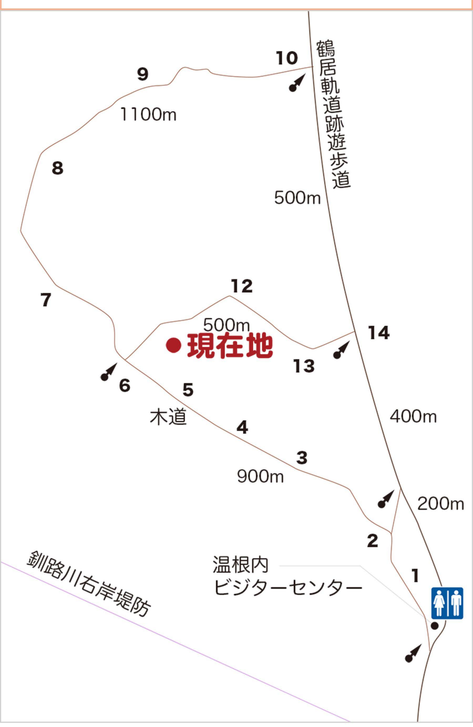
両生類

❷ 一口メモ

もしヘビと出会ったら

釧路湿原では３種のヘビ（上記２種とジムグリ）が生息していますが、いずれも毒は持っていません。静かに立ち止まっていると、たいていはヘビのほうから去っていきます。とぐろを巻いて頭を伸ばすようなら威嚇（いかく）の印、しばらく間をおいて落ち着いたようならゆっくり避けて通りましょう。棒で突くなどは絶対にしないで下さい。

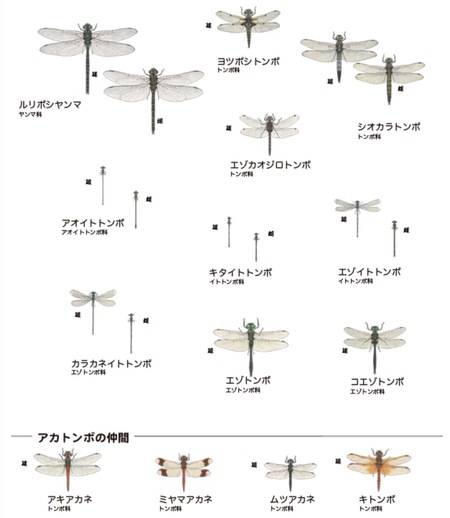
野生との出会いを幸運と思って、じっくり観察しましょう。



12 釧路湿原の昆虫

❶ 釧路湿原とその周辺は、多種多様な昆虫の世界ともいえます。調査が進んでいるトンボ類で４６種、チョウで８４種、ガは８００種類も確認されています。
その他大小の甲虫類、ハチやバッタ、トビケラなど、ここ温根内周辺だけでも１０００種を超えています。

トンボ



チョウ

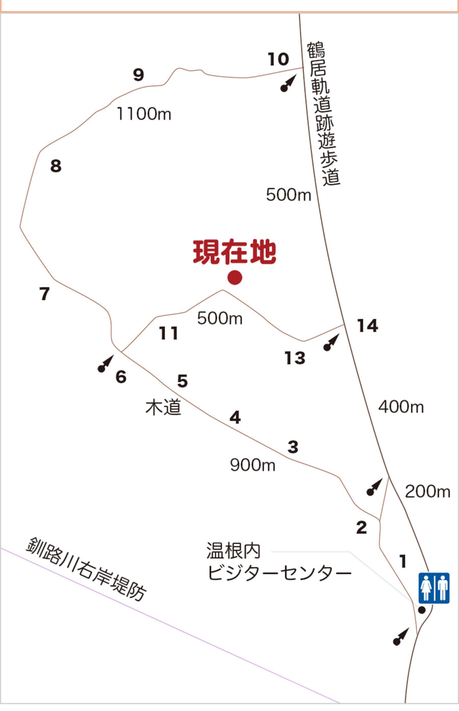
その他

❷ 一口メモ

スズメバチに注意！

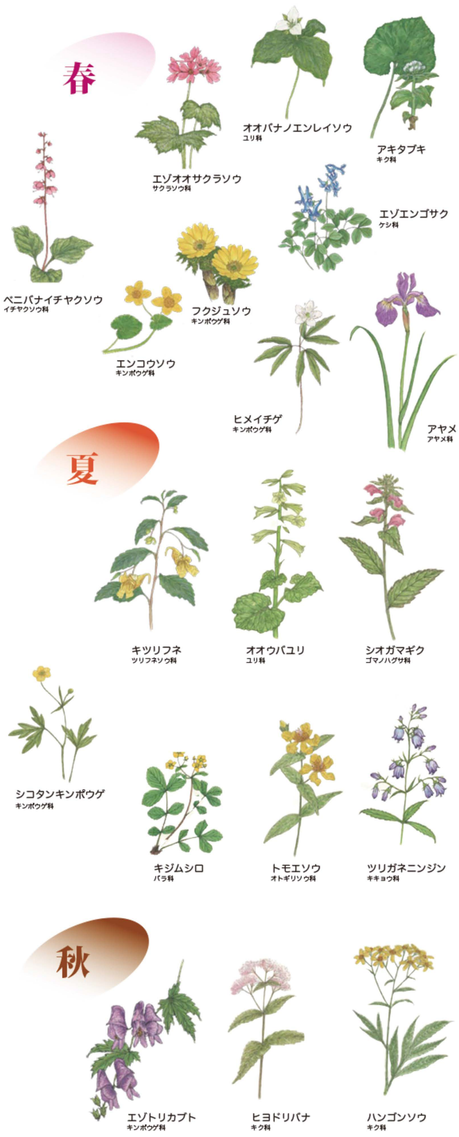
スズメバチによる事故は少なくありません。一口にスズメバチといっても小型から大型まで何種類もいますが、大型になるほど危険度・重症度が増すといっても良いでしょう。小型のクロスズメバチの仲間は、木道上でもよく見かけますが、性格はおとなしく、手で払ったり掴(つか)まない限り刺されることはありません。

それでも刺されると激痛が走り、人によっては命の危険も生じます。体にムシが止まったら、飛び立つまでほおっておくのがベストです（蚊やブヨは別です）。払うさいには、どんなムシか確認してからにして下さい。



13 鶴居軌道跡の花

湿原内とは違った種類の花を見ることができます



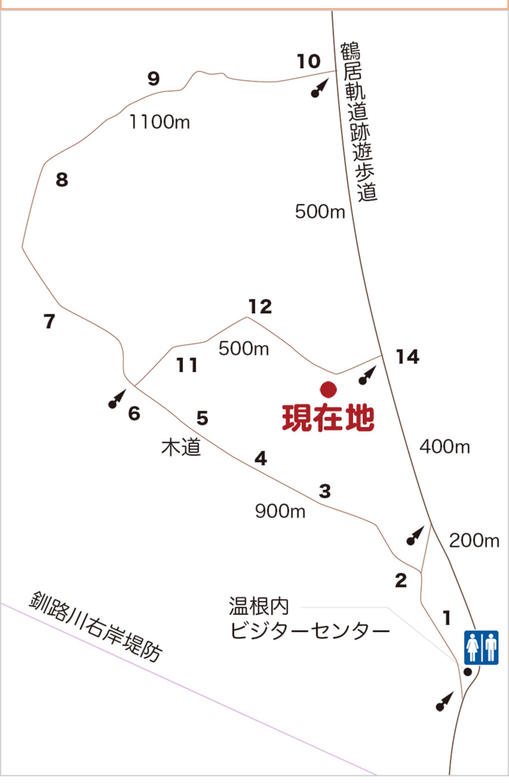
❶ 一口メモ

山菜と毒草

季節の味を食卓へ、山菜採りは楽しいものです。国立公園など自然豊かな場所ではご遠慮ください。足もとには、幼い木や草が春を待ちかねたよう伸びようとしています。それを踏み倒すことになります。

山菜に似た毒草も多く、誤認や混採による食中毒も少なくありません。この近辺ではバイケイソウやエゾトリカブト、スズランなどの若葉が要注意で、ドクゼリはさらにワサビに似た根茎部分での事故もありました。

安全に、採りすぎず、季節を味わいましょう。



14 留鳥

一年中温根内周辺で見られる鳥たち

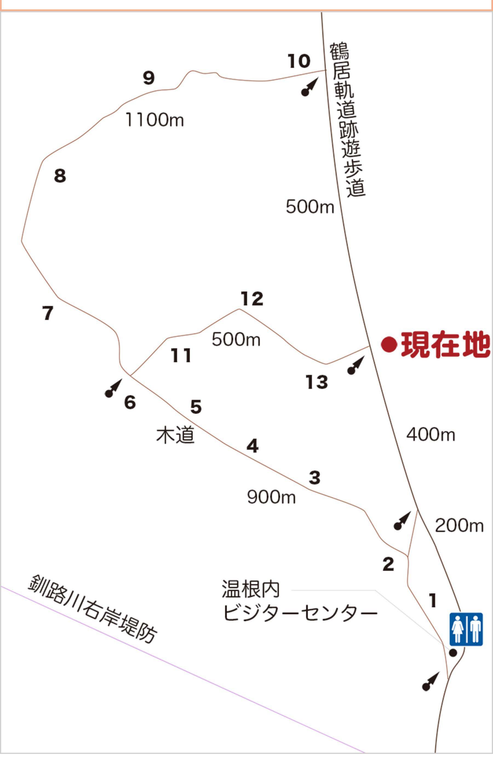
❶ 一口メモ

野鳥の歌、さえずり

野鳥の鳴き声は様々ですが、多くの小鳥の歌声は「さえずり（囀）」といって、昔の人々に愛されてきました。

「さえずり」はほとんどがオスが歌うもので、留鳥（りゅうちょう）の多くは２月頃から歌い出しますが、夏鳥は繁殖（はんしょく）地に着いてからになります。メスを呼び寄せたり、求愛をするためや、なわばりを知らせるために鳴くもので、繁殖（はんしょく）期である春に集中しています。

さえずりと違った短い単純な声は「地鳴き」といって、警戒や恐怖、仲間との会話などに使っています。



温根内木道周辺案内図

N
凡　例
丘陵地
ヨシ・スゲ湿原
ハンノキ林
ミズゴケ湿原
展望テラス
ここから
釧路市湿原展望台まで
約 3.5km
1100m
900m
500m
500m
400m
200m
釧路川右岸堤防
温根内川
木道
鶴居軌道跡遊歩道
(釧路湿原探勝歩道)
温根内ビジターセンター
鶴居村へ
現在地
53
P
バス停
釧路市へ
バリアフリー木道
0
300m