

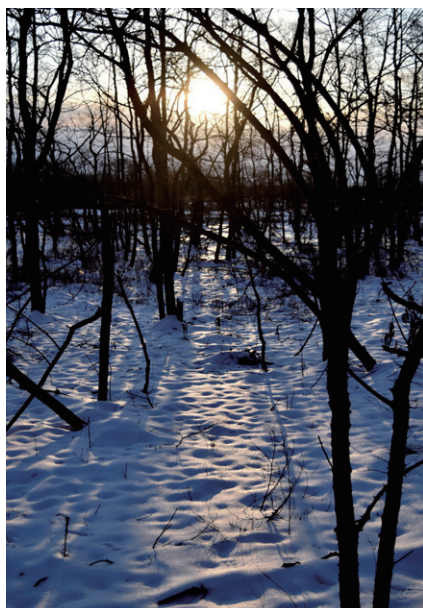
釧路湿原国立公園 温根内ビジターセンター

お ん ね な い

月刊 温根内 通信

—— 2026 年 1 月号 No.352

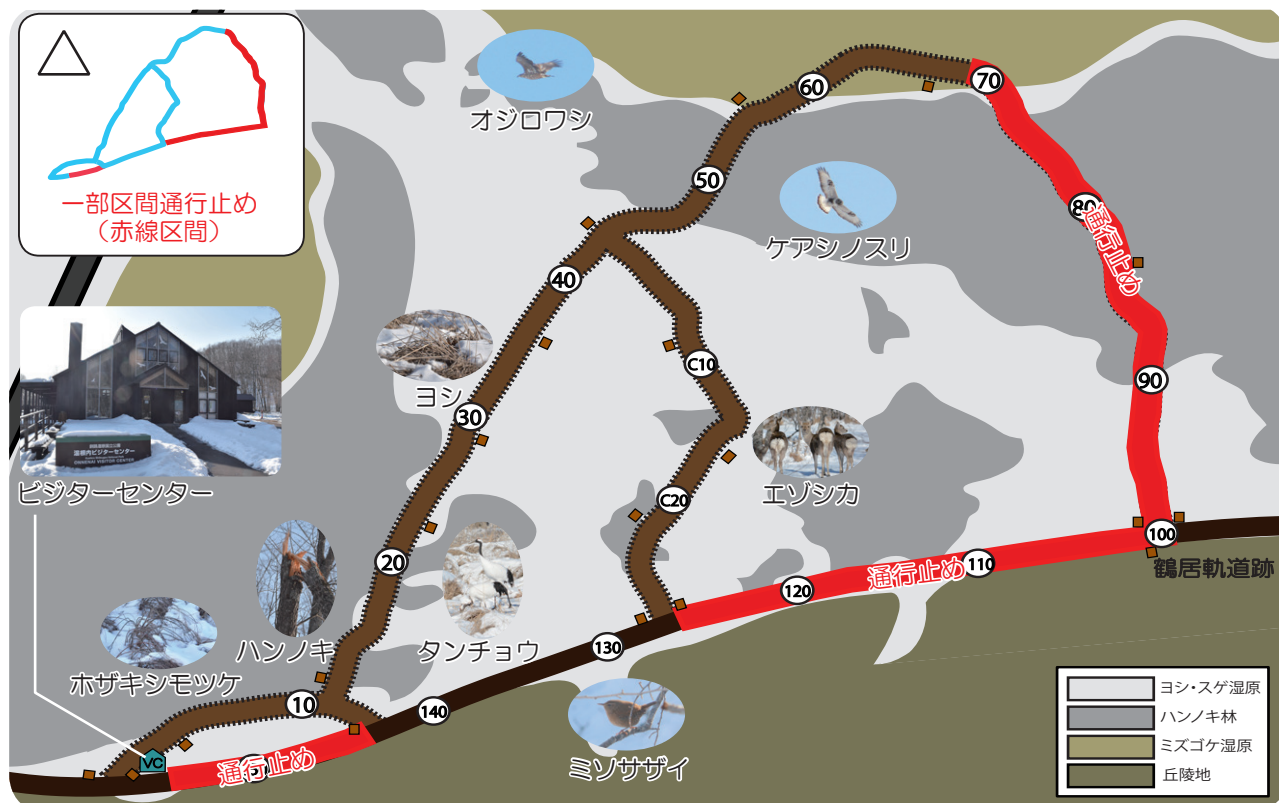
1 月 15 日（木）発行 ——



湿原から昇る朝日

新年あけましておめでとうございます。皆様にとってよい1年でありますよう、心からお祈りいたします。初日の出、というわけではないですが、1月早朝に木道に出て朝日の写真を撮りに行きました。温根内は釧路湿原の西側に位置するため、湿原の東側から昇ってくる朝日を拝むにはもってこいの立地です。幻想的な湿原の空気の中、朝日の景色を見ると、早起きした見返りを十分に感じることができました。

☆☆☆ 温根内木道周辺で見られた自然（12/15～1/14） ☆☆☆



【折れるハンノキ】

カバノキ科 榛の木



【しなるホザキシモツケ】

バラ科 穂咲下野



【埋もれるヨシ】

イネ科 葦・葎など

12月に降った雪と強風で湿原の様子がガラリと変わりました。暴風雪のとき植物がどうなるかは、それぞれ特徴があります。背を高くして日光を独占しているハンノキはこういうときに大きな代償を払わされます。一方、ホザキシモツケなどの低木はうまく枝をしならせて折れるのを回避。ヨシなどの草本類は有無を言わず埋もれていきます。



【ケアシノスリ】 冬鳥

タカ科 毛足鷲

ノスリよりやや大きく白さの際立つ冬鳥。上空で旋回しており、尾羽先端の黒い帯ははっきり見えました。



【ミソサザイ】 夏鳥（一部越冬）

ミソサザイ科 鷓鴣

越冬すると思われる個体が見られます。この雪の中、どんな餌を採って過ごしているのか不思議です。



【オジロワシ】 冬鳥・留鳥

タカ科 尾白鷲

冬になると特に見る機会の多い大型の猛禽類。写真は尾が完全に白くなく、若い個体と思われます。

○温根内木道周辺で観察された鳥（12/15～1/14）

厳冬期を迎えている釧路湿原。鳥たちも生き延びるために必死です。丘陵地側ではカラ類の混群がよく観察できます。この混群にはキツツキ類やエナガが混ざっていることもあります。上空には大型のワシ類やケアシノスリなどの猛禽類が時折見られています。確認種数は少なくなる時期ですが、快晴の日も多く、遠くまで見渡せるのでバードウォッチングには適した時期です。意外な野鳥とも出会えるかもしれません。ビジターセンターでは双眼鏡を無料で貸し出しております。

鳥(和名は日本鳥類目録第8版の順)	7	ケアシノスリ	14	ハシブトガラス	21	キバシリ
1 オオハクチョウ	8	ノスリ	15	ハシブトガラ	22	トラツグミ
2 タンチョウ	9	コゲラ	16	シジュウカラ	23	カワラヒワ
3 ダイサギ	10	アカゲラ	17	ヒヨドリ	24	ベニヒワ
4 トビ	11	クマゲラ	18	エナガ		
5 オオワシ	12	カケス	19	ミソサザイ		
6 オジロワシ	13	ハシボソガラス	20	ゴジュウカラ		

※温根内木道周辺の植物を折ったり持ち帰ったりしないようお願いします。また、木道から降りて写真を撮ることはおやめください。皆様が気持ちよく散策・観察できるようご理解とご協力をお願いします。

☆☆☆☆ 双眼鏡を使いこなそう！ ☆☆☆☆

皆さんは普段のお散歩や散策の際に、双眼鏡を持ち歩いてますか？私も木道を巡視するときは必ず持って行きます。なぜなら双眼鏡には色んなメリットがあるからです！今回はこの双眼鏡の機能や温根内木道での使い方についてご紹介したいと思います。（ただし、ここでは双眼鏡の専門用語や細かな数値の説明は省きます。）

①なぜ双眼鏡を持参するのをおすすめするのか？

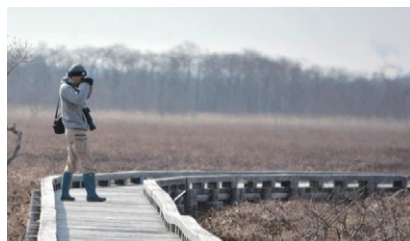
それはやっぱり、見ている世界が変わるからです！双眼鏡を使う意義は大きく2つあると思っています。

1. 遠くの対象を拡大して見ることができる
2. 対象の微細な部分を見ることができる

1は大体の方は想像できると思います。遠くの野鳥を見るバードウォッチングが典型例です。初めて野鳥をレンズで捉えられたときの感動は忘れられませんよね。さて、2はどうでしょう？2は近～中距離の対象物を見る場面ですが、ここで次の項目に移りましょう。

②温根内木道でどう使う？

温根内木道で散策するときは、やっぱり動物や鳥を探して歩くのがワクワクしますよね。そういうときには双眼鏡を使いましょう。慣れない場合は、ピントの合わせ方などを一度練習してから来るといいです。そして動くものだけでなく、時には植物の世界も双眼鏡で覗いてみてください。



ん。木道から見えている湿原もそうです。そんなとき、双眼鏡のピントを一番近くに合わせ、足元の湿原を

見てみましょう。湿原に迷い込んだ小人のような気分が味わえます！そして裸眼では気がつかなかった思わぬ発見があったりもします。双眼鏡で色んなものを見てみると、自分がいかに「雑に」ものを見ているかを実感します。



双眼鏡で植物の微細な構造も見ることができます

③双眼鏡を使うもう一つの意味

私が双眼鏡を使ってほしいと考えるもう一つの理由が、「環境に優しいから」です。言い換えると、対象物に近づかなくてよくなる、ということです。数メートル先に気になるお花があったとします。ぜひ近づいて見たい！でも、近づくにはそこに到達するまでの途中の植物を踏み荒らすことに繋がってしまいます。しかし双眼鏡があれば、今立っている場所からその植物を観察できますから、途中の植物を傷める心配はありませんよね。また途中に沢やぬかるみのような障害があっても、双眼鏡があればその場から安全に観察することができます。



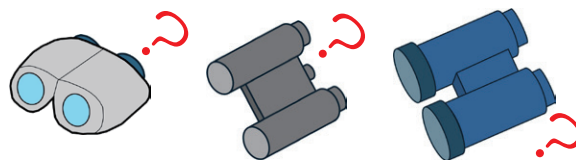
④何倍の双眼鏡がいい？

販売されている双眼鏡の倍率はほとんどの場合、「8倍」

か「10倍」のどちらかです。ではどちらがよいのでしょうか？まず当然ですが、倍率が高いほど対象をより大きく見ることができます。じゃあ10倍がいいのかというと実はそうでもありません。双眼鏡は倍率が高いとそれだけ視野が狭くなる傾向があり、特に動く対象を捉えるのが難しくなります。初めて持ち歩くのであれば、より視野の広い8倍の双眼鏡がおすすめです。10倍双眼鏡は動きの少ない対象物、例えば湖面に佇む水鳥や、展望台から遠くの景色を見るときなどに使うといいでしょう。

⑥大きさはどれくらいがいい？

使う場面や状況によりますが、初めての場合はコンパクト



なものから選ぶとよいと思います。大きい方が視野が広く、性能もよいので見え方もかなり違います。しかし、（登山のときなど）他に持ち物があるときは大きい双眼鏡がどうしても煩わしくなってしまいます。「本格的にバードウォッチングがしたい！」「双眼鏡だけを持ち歩きたい！」という方は大きい双眼鏡にもトライしてみてください。

☆☆☆☆ 無料レンタル もう少々お待ちください ☆☆☆☆

多くのお問い合わせをいただいている、歩くスキー・スノーシューの無料レンタルですが、1月15日現在でまだ開始しておりません。もう少し積雪し、安全確認が取れ次第レンタルを開始します。開始する際には、ビジターセンターのFacebookにて速報をお出ししますのでチェックしてみてください。また、直接お電話でお問い合わせいただいても構いません。ご理解のほど、お願いいたします。

☆☆☆☆ イベントのご案内（2月）事前の申し込みが必要です ☆☆☆☆

○温根内ビジターセンター

⇒お申し込み ☎ 0154-65-2323

♪湿原の裏山でスノーシューハイク

〔日時〕2月15日（日）10:00～12:00 〔定員〕10名（小学生は保護者同伴）

〔参加費〕無料

〔場所〕温根内ビジターセンター

残雪の裏山をスノーシューで歩き、雪解けを待つ植物などを観察します。スノーシュー初心者の方にも丁寧に教えます。



○塘路湖エコミュージアムセンター（あるこっと）⇒お申し込み ☎ 015-487-3003

♪シラルトロ湖・蝶の森スキーハイク

〔日時〕2月7日（土）10:00～12:00 〔定員〕10名（小学生は保護者同伴）

〔参加費〕無料

〔集合場所〕シラルトロ自然情報館駐車場

♪サルボ～シラルトロ湖スノーシューハイク

〔日時〕2月21日（土）10:00～13:00 〔定員〕10名（小学生は保護者同伴）

〔参加費〕無料

〔集合場所〕サルボ展望台駐車場

～双眼鏡レンタルできます～

本誌で双眼鏡について記事にしましたが、ビジターセンターでは双眼鏡を無料でレンタルできますので、ぜひ使ってみてください。なお、当センターで貸し出ししているのは倍率8倍のコンパクトなタイプの双眼鏡です。



..... 月刊 温根内通信 No.352

発行：釧路湿原国立公園 温根内ビジターセンター

〒085-1145 北海道阿寒郡鶴居村字温根内

Tel：0154-65-2323 Fax：0154-65-2185

E-mail：ovc@kushiro-shitsugen-np.jp

ホームページ：http://www.kushiro-shitsugen-np.jp/

fFacebook: 温根内ビジターセンター フェイスブック

開館時間：9:00～16:00（4月～10月は17:00まで）

休館日：毎週火曜日（12/29～1/3は休館）入館無料