

# 月刊 やちまなこ

2026. 3.15 発行

No.340

## 3月号

釧路湿原国立公園 塘路湖エコミュージアムセンター（あるこっと）日より



雌阿寒岳 [ 主峰：ポンマチネシリ 標高 1,499 m ]

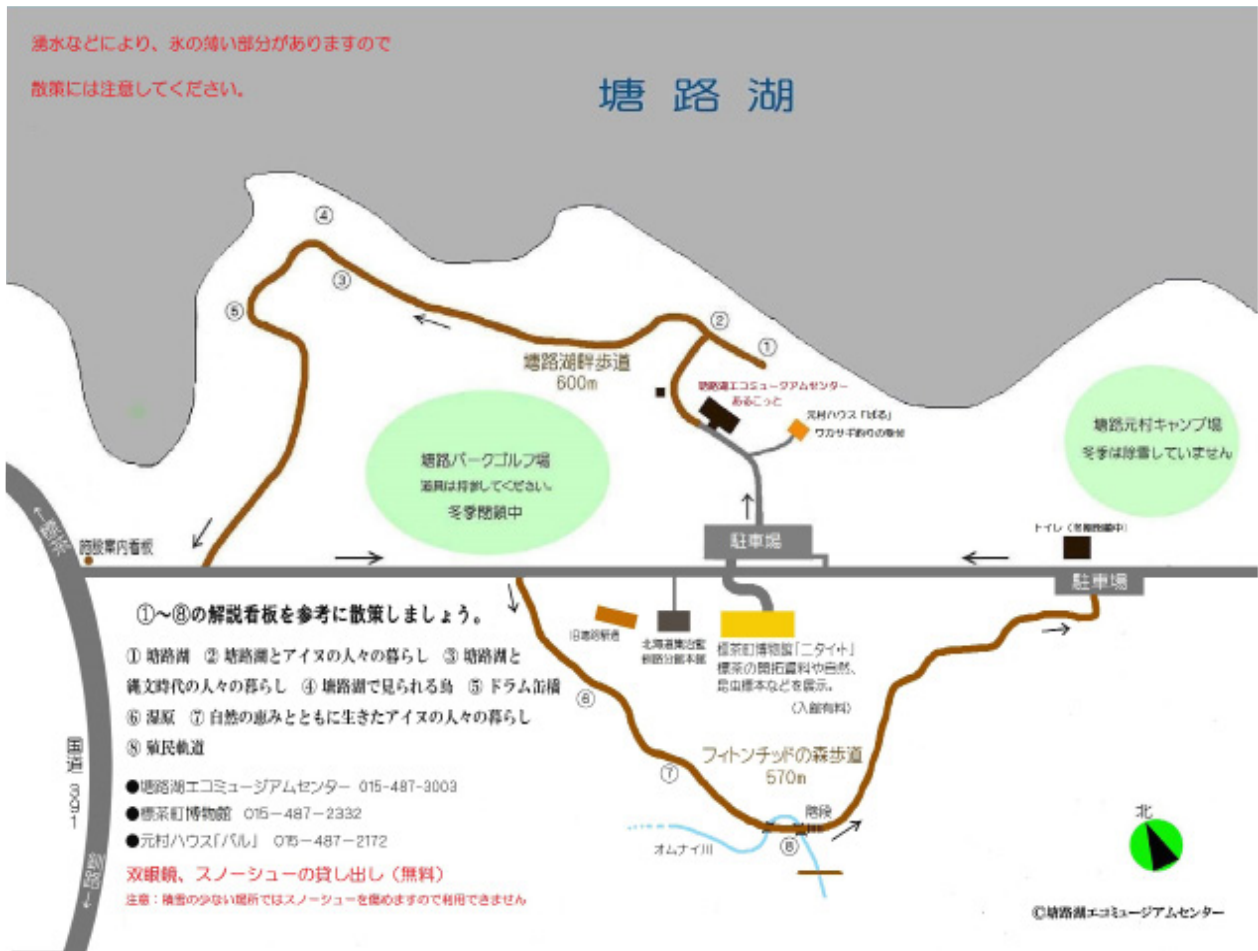
釧路湿原の向こうに、  
雌阿寒岳が白くそびえる。

アイヌ語で「マチネシリ（女の山）」と呼ばれ、対になる雄阿寒岳は「ピンネシリ（男の山）」。その名のとおり、どこか柔らかな稜線を持ちながらも、去年は噴火のニュースが伝えられ、山が生きている存在であることを思い起こさせた。

あの斜面に降り積もった雪は、やがて地下水となり、さらに湧き水となって、'釧路湿原'を潤していく。  
山と湿原は、見えない水の道で確かにつながっている。

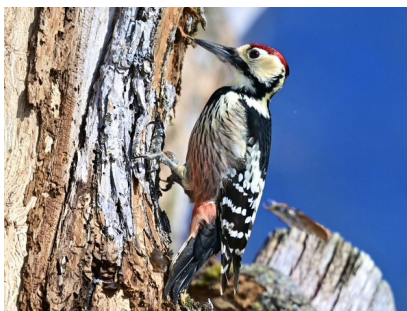
雪はまだ残り、ヨシやスゲは風に揺れ、光だけがわずかに春へと傾く。

遠くで息づく山と、ゆるみはじめる湿原。  
三月は、その循環を思い起こす季節でもある。

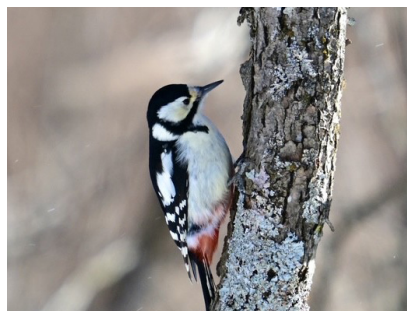


## 塘路フィールドノート【2/15～3/14】

雪解けが進み始めた湿原周辺では、森・水辺・草地それぞれで動物たちの動きが少しずつ目立ってきた。林では幹を叩く音が響き、小さな鳥たちが枝先を忙しく行き交う。水辺にはまだ冬の気配が残り、冷たい水面に姿を見せるものもいる。長い冬を越えた動物たちは、雪の消え始めた場所で餌を探しながら、この季節の変わり目を静かに過ごしている。



**オオアカゲラ♂（塘路湖畔）**  
ハルニレの立ち枯れで、カミキリムシなど材棲昆虫の幼虫を探して食べていた。キツキ科



**アカゲラ♀（釧路湿原）**  
オオアカゲラに似るが、背中の白いハの字斑で見分けられる。生態はよく似ている。キツキ科



**キバシリ（塘路湖畔）**  
キツキのように幹を垂直に登れる数少ない鳥。「ツリリリリ」という虫の様な声の主。キバシリ科



**キクイタダキ♀（塘路湖畔）**  
体長10cmと日本一小さな鳥として知られる。針葉樹で見掛けることが多い。キクイタダキ科



**エナガ（塘路湖畔）**  
啓蟄を迎えて雪上で動き出した黒いトビムシに執着していた。声が聴こえるのに樹上に姿が見えないのはそのため。エナガ科



**エゾシカ（塘路湖畔）**  
雪が解けてそろそろ湿原帯へ向かう群れ。体毛がふわっとして縫いぐるみのよう。シカ科

## ◎雪山のスノーシューハイクを満喫

2月21日(土)は自然ふれあい行事の一環として、サルボ展望台からシラルトロ湖までの雪山ハイクを楽しみました。サルボ展望台駐車場からシラルトロ湖南岸へスノーシューでトレッキングしながら遺跡遺構や釧網本線SL冬の湿原号見物を行いました。積雪不足の遊歩道をサルボチャシまで10分ほど登ってからスノーシューを装着しトレッキング開始。快晴の天候の下しばらく尾根伝いを進んでから谷へ下り、3000年前に縄文人の住居跡があった窪地で長めの休憩時間を取って体力回復を試み次の登りに備えました。

休憩後に小山を超えて尾根歩きをしつつ徐々に標高を下げていくとアイヌ時代のチャシに到達。そこから谷を下ると11:40にシラルトロ湖南岸に到達。広大な雪原と釧網本線が臨める場所で昼食タイムとなりました。遠く雄阿寒岳を望む場所でオジロワシが出迎え、対岸にはタンチョウ2羽の姿も。SL冬の湿原号が煙を上げて通過する時刻となり、煙を上げる列車の勇姿を撮影して折り返しへ。復路は気温も上がり、土の露出を避け積雪のあるルートを選択し13時ちょうどイベント終了となりました。 気温+3℃ 快晴 参加者 11名



トレッキング風景



塘路湖の南岸へ到達

## ◎塘路湖の自然現象を観察

3月7日(土)は、晩冬の塘路湖をスノーシューで移動し、塘路湖北岸の開拓時代の神社跡ならびに氷丘脈地点をゴール地点とするイベントを実施しました。

2月後半の暖気から一転、雪が舞う中のやや東寄りの風。かつて開拓時代に馬を動力にした殖民軌道塘路-阿歴内線の跡を眺めてから湖岸に降りる。湿った雪の降るなか水上トレッキング開始。湿った雪が顔に当たる向かい風の塘路湖水上を一直線に進むと、消えかけている氷丘脈(御神渡り)が姿を現しました。近くにある開拓時代の神社跡で休憩し、開拓時代の名残の灯籠などを見たあと復路スタート。次第に東からの風雪も強くなるが戻りは追い風のため往路より楽な水上歩きとなりました。 気温0℃、雪 参加者 5名



トレッキング風景



開拓時代の神社跡

### 【開館時間変更のお知らせ】

4月1日(月)よりセンターの開館時間が下記のとおり変更となります。

○10:00～16:00 → **10:00～17:00** (10月31日まで)

## 4月の自然ふれあい行事

事前の申込が必要です。

### 早春の湿原 野鳥観察会

[日 時] 4月11日(土) 10時～12時

[定 員・参加料] 15名 無料

[開催場所] シラルトロ湖畔・蝶の森(集合はシラルトロ自然情報館駐車場)

◎申込・問い合わせは塘路湖エコミュージアムセンターまで

### 温根内木道の植物ダイジェスト

[日 時] 4月19日(日) 10時～12時

[定 員・参加料] 15名 無料

[開催場所] 温根内ビジターセンター

◎申込・問い合わせは温根内ビジターセンターまで  
(0154-65-2323)

# 令和8年度 自然ふれあい行事予定表

## ●早春の湿原 野鳥観察会

4月11日(土) 9時～11時 定員15名  
渡り鳥の中継地シラルトロ湖周辺で、講師の解説を聞きながら野鳥観察を楽しみましょう。

## ●【企画展示】SL冬の湿原号の四半世紀～標茶を駆け抜けた25年～

4月25日(土)～5月5日(火)10時～17時  
2000年より運行が開始されたSL冬の湿原号は、今年26年目となりました。SL冬の湿原号フォトコンテスト受賞作品と関連資料と共に、その歴史を振り返ります。(共催：標茶町博物館)

## ●新緑直前の樹木を見てみよう

5月2日(土) 10時～12時 定員15名  
塘路湖周辺の森を散策しながら、冬を乗り切って芽吹く直前の樹木を観察します。

## ●塘路湖東端秘境の砦(チャシ)探検

5月23日(土) 10時～12時 定員15名  
塘路湖東岸に降り立ち、秘境の砦(コタンヌベツチャシ)を目指して歴史探訪します。総移動距離3.6km

## ●新緑の湿原 茅沼奥のほそみち探検

6月6日(土) 10時～13時 定員15名  
森に湖にヤチボウズ群も歩いて湿原探検。飲み物昼食持参。歩行距離約4.2km

## ●夏の湿原 野鳥観察会

6月27日(土) 8時～10時 定員15名  
夏鳥が勢揃いしたフィールドで、繁殖期の野鳥の姿とさえずりの特徴を教わりながら散策しましょう。

## ●縄文土器作り講座

7月4日(土) 10時～14時 定員15名  
塘路周辺には縄文時代の遺跡があり、実際に出土した土器を参考に作る講座です。(共催：標茶町博物館)

## ●夏休み！塘路湖畔の昆虫を探そう

7月25日(土) 10時～12時 定員15名  
真夏の塘路湖畔で水辺や花や樹液に集まる昆虫を観察しよう。(共催：釧路市立博物館)

## ●森林について学ぼう

8月29日(土) 10時～12時 定員15名  
森の中を散策しながら、森林の仕組みについて学ぶ観察会。

## ●野生生物の「擬態」を見て歩こう

9月26日(土) 10時～12時 定員15名  
釧路湿原に暮らす生物が、天敵から身を守るために、生まれながらにして備えている工夫について学ぶ観察会です。(共催：標茶町博物館)

## ●森とキノコの不思議な関係

10月3日(土) 10時～12時半 定員15名  
湿原の森を探検しながらキノコ探し。キノコの生き方や森とキノコの関係を知ってみよう。飲み物、行動食持参

## ●いきものスタンプでトートバッグをつくろう

10月17日(土) 13時～15時 定員10名  
野生生物の絵柄のハンコをスタンプしてオリジナルトートバッグを作ります。

## ●クリスマスリースを作ろう

11月28日(土) 13時～15時 定員15名  
もうすぐクリスマス！自然の素材を使ってオリジナルリースを作成しましょう。

## ●絵の具づくり講座

12月5日(土) 13時～15時 定員15名  
塘路湖周辺で採取した自然素材で顔料を作り、絵の具にして絵を描いて楽しむ講座です。

## ●アイヌ刺繍講座

1月9日(土) 11時～15時 定員15名  
塘路湖周辺のアイヌ文化について学び、アイヌ民族の紋様を刺繍に取り入れたマタンブシ(鉢巻)を作ります。

## ●塘路湖水面上ノースューで氷丘脈(御神渡り)へ

1月23日(土) 10時～13時 定員8名  
氷上をスノーシューで進み、氷丘脈ができる場所へチャシ跡を経由して到達します。飲み物行動食持参。体力レベル★★

## ●サルボ～シラルトロ湖スノーシューハイク

2月13日(土) 10時～13時 定員8名  
標高70mの小山を2つ越えてシラルトロ湖に降り立ちます。スノーシュー使用。飲み物行動食持参。体力レベル★★★

## ●シラルトロ湖・蝶の森スキーハイク

2月20日(土) 10時～12時 定員8名  
凍った湖を散策しながら釧路湿原の自然や遺跡を観察します。ハイク用スキー使用。体力レベル★★★、技術レベル★★★

## ●コッタロ湿原スキーハイク

3月6日(土) 10時～13時 定員8名  
ハイク用スキーで森林探検しながら殖民軌道へ。飲み物行動食持参。スキー未経験者不可。体力レベル★★★★、技術レベル★★★★

※「SL冬の湿原号の四半世紀～標茶を駆け抜けた25年～」以外は、事前の申し込みが必要です。

◆日出・日入時間 2/15(6:22,16:52)、2/28(6:02,17:09)、3/14(5:38,17:26)

～指導員のひとり言～

■三月の湿原は、まだ白さを残しながら、どこか光がやわらんでいる。凍っていた水辺がわずかにゆるみ、空の色も冬より深くない。目に見えないところで、季節が静かに動いている。

この冬、湿原をめぐるニュースもいくつか伝えられた。開発計画や土地の行方についての議論。遠い出来事のように感じて、こうして立っている風景と無関係ではないのだろう。

雪解けは急がない。ただ、確実に進む。3月の光のなかで、変わるものと残るもの、少しか考えた。

### 釧路湿原国立公園

#### 塘路湖エコミュージアムセンター あること

〒088-2264 北海道川上郡標茶町塘路原野  
TEL：015-487-3003 FAX：015-487-3004  
E-mail：emc@kushiro-shitsugen-np.jp

Instagram [torokoemc](https://www.instagram.com/torokoemc)

開館時間：10：00～16：00 (4～10月：17：00まで)  
休館日：毎週水曜日 12月29日～1月3日  
入館無料