

別紙 3

管理番号	017	協議会名	羅臼町
------	-----	------	-----

解説文一覧

採用 NO	タイトル	想定ワード数	想定媒体
017-001	Welcome to Rausu	200	その他（デジタルサイネージ）
017-002	Whale Watching Tours	200	その他（デジタルサイネージ）
017-003	Bear Observation Boat Tours	200	その他（デジタルサイネージ）
017-004	Drift Ice Diving	200	その他（デジタルサイネージ）
017-005	Blakiston's Fish Owl	200	その他（デジタルサイネージ）
017-006	Create Your Own Kaisendon	200	その他（デジタルサイネージ）
017-007	Rausu Kombu Trimming Experience	200	その他（デジタルサイネージ）
017-008	Fish Auction Tour	200	その他（デジタルサイネージ）
017-009	Shiretoko Rausu Visitor Center	200	その他（デジタルサイネージ）
017-010	Trekking in Rausu: Bokyo no Mori Trail & Kumagoe no Taki Trail	200	その他（デジタルサイネージ）
017-011	Hiking Mt. Rausu	200	その他（デジタルサイネージ）

			ージ)
017-012	Trekking Rausu Lake	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-013	Shiretoko World Heritage Rusa Field House	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-014	Observation Decks	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-015	Outdoor Hot Spring Baths	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-016	Rausu Wildlife: Land	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-017	Rausu Wildlife: Ocean and River	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-018	Rausu Wildlife: Air	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-019	Rausu Festivals and Events	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-020	Shiretoko Rausu Michi no Eki	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-021	Outdoor Activities	200	その他 (デジタルサイネージ)
017-022	Shiretoko Wildlife	200	その他 (デジタルサイネージ)

017-023	Rausu Visitor Centers	200	その他（デジタルサインージ）
017-024	Cultural Experiences	200	その他（デジタルサインージ）
017-025	Rausu UNESCO World Heritage Site Areas	200	その他（デジタルサインージ）
017-026	Welcome to Rausu-jinja Shrine	200	パンフレット

Welcome to Rausu

Rausu's forested mountains and surrounding ocean are a sanctuary for a wide range of wildlife. Strict conservation measures in the largely undeveloped and sparsely populated area mean mammals such as brown bears and sperm whales, as well as rare and endangered birds like Blakiston's fish owls and Steller's sea eagles, can thrive.

Visitors to Rausu can join observation tours to view these species in their natural habitats. Watch bears forage along the rocky shoreline and whales and dolphins swim in the Nemuro Strait. Wander along nature trails to hear birdsong and see Blakiston's fish owls hunt. During winter, see seals resting on the drift ice, white-tailed eagles soaring above the sea, and clione sea angels gliding under the icy water.

Through cultural experiences, visitors can discover more about Rausu's local traditions. Learn about the fishing industry that thrives on diverse catches from the Nemuro Strait by visiting a fish auction. Discover how to husk a sea urchin in a culinary class. Find out why some of the world's best restaurants prize the kelp (kombu) that grows in Rausu's coastal waters and see how it is prepared and graded at a purpose-built warehouse. Throughout the year, the local community holds festivals and events that honor the Rausu fishing industry and the deities that protect fisherfolk, as well as events marking the changing of the seasons.

The tourist information counter in Shiretoko Rausu Michi no Eki and Rausu's two visitor centers offer more details on local wildlife observation and Rausu's cultural heritage.

羅臼へようこそ

羅臼の深い森に覆われた山とそれを取り囲む海は、さまざまな野生動物の保護区となっています。未開発の人があまり住んでいない区域に厳しい保全対策が講じられれば、ヒグマやマッコウクジラだけでなく、シマフクロウやオオワシといった希少な鳥や絶滅危惧種が育ちます。

羅臼町へ来た旅行者は、自然の生息地に棲むこれらの生き物を見る観察ツアーに参加することができます。岩場の多い海岸線沿いでクマが餌を求めて移動し、イルカが根室海峡を泳ぐ姿を見に行きましょう。鳥の歌声を聞き、シマフクロウが狩りをする様子を見ながら、自然遊歩道を散策してみましょ

う。冬には、アザラシが流氷で休憩し、オジロワシが海の上空を舞い、海の妖精クリオネが凍った水中を泳ぐ姿を見ることができます。

文化体験では、羅臼の地方の慣習についてもっと発見することができます。魚の競り市へ行って根室海峡の多様な漁獲で栄える漁業について学んだり、料理教室でウニの殻の外し方を習ってみましょう。世界の一級レストランがなぜ羅臼町の海岸で育つ昆布を重宝するのかに納得し、専用倉庫でどのように調理・格付けされるのかを見てみましょう。ここでは年中、漁業と漁民を守る神々をたたえる祭りを地元コミュニティが主催し、四季の変化を知らせる行事も行われます。

道の駅 知床・羅臼の観光案内所と羅臼町に2か所あるビジターセンターでは、地元の野生動物観察や羅臼の文化遺産に関する詳しい情報を提供しています。

Whale Watching Tours

The Nemuro Strait off the Rausu coast is a rich feeding ground for whales, and the large mammals frequent these waters during most of the year. Visitors to Rausu can observe killer whales (April–July,) sperm whales (July–September,) and other species on whale watching tours.

Signs of whale activity

Tour boat crews monitor the ocean surface for signs of whale activity, which may include whale fins breaking the water, spray from blowholes, and a whale’s “tailprint.” Upon spotting these signs, captains steer tour boats to a close but safe distance to observe the whales.

Whale blowholes

Whales cannot breathe underwater, so they must come to the surface at regular intervals to recycle the air in their lungs. Depending on the species, whales can stay underwater for a few minutes to around 40 minutes. They use their blowholes to breathe in and out several times before lifting their tails and diving back below the surface. Spotting blowhole spray means there is a chance to see a whale’s tail break the surface.

Whale tailprints

Even after a whale disappears beneath the surface, it leaves behind a “tailprint.” This is technically known as a flukeprint, and it is a smooth, glass-like patch of surface water that lingers for a short time after the tail strikes the water. The “print” offers a clue as to the size of the whale.

Tour details

Tours generally run between late April and October. There are several whale watching companies running tours in the Nemuro Strait. Visitors should check the individual companies’ promotional material or ask at the tourist information counter.

ホエールウォッチング各種ツアー

羅臼海岸沖に位置する根室海峡はクジラの豊富な餌場で、この巨大な哺乳類はほぼ 1 年を通し

てこの水域に現れます。羅臼町を訪れた際には、ホエールウォッチングツアーでシャチ（4月～7月）やマッコウクジラ（7月～9月）などを観察することができます。

クジラが活動している印

ツアー船のクルーが水面を観察し、水面から垣間見えるクジラのひれや潮吹き穴から出てくるしぶき、クジラの「テールプリント」といったクジラの活動の印を探します。印が発見されると船長はすぐさま船の向きを変え、クジラを安全に観察できる距離まで近づけます。

クジラの潮吹き穴

クジラは水中で呼吸ができないため、定期的に水面へ上がってきて肺の中の空気を循環させなければなりません。種類により、クジラは数分から約40分ほどまで水中にもぐることができます。潮吹き穴を通して数回呼吸をすると、尾びれを上げて再び水中へ潜っていきます。潮吹き穴のしぶきが確認できたら、クジラの尾びれが水面を割る様子が見られる可能性があるということです。

クジラのテールプリント

クジラが水面下に消えてしまった後も、「テールプリント（尻尾の跡）」が残ります。正確にはフロックプリントと呼ばれ、尾びれが水を突いた後にわずかな時間だけ水面に残る滑らかでガラスのような波紋を指します。この「プリント」はクジラのサイズを示すヒントとなります。

ツアー詳細

ツアーは、通常、4月下旬から10月に実施されています。根室海峡のツアーを実施しているホエールウォッチングの会社は複数あります。訪れる際は、各社の宣伝資料を確認するか、観光案内所で詳しい情報をご確認ください。

Bear Observation Boat Tours

Brown bears are common on the Shiretoko Peninsula due to abundant food sources and a habitat secured by strict conservation legislation. The bears forage for food in mountains, in forests, and along the peninsula's rocky shoreline. Encountering bears in their natural habitat is dangerous and should be avoided. However, visitors to Rausu can observe bears safely on a boat tour.

Bear sightings and dramatic geology

Tour boats skirt the peninsula's eastern edge up to its northern tip. Bears tend to be active in this area between April and October and the possibility of sightings is high. Tour participants in September are likely to see bears gather at the mouths of rivers to catch salmon heading upstream. During the search for bears, tour-goers can view the dramatic Shiretoko terrain of high coastal bluffs and waterfalls

Tour details

Several companies run bear observation tours. Visitors should check the individual tour companies' promotional material or ask at the tourist information counter.

クマ観察船ツアー

知床半島にはヒグマがたくさん生息しています。豊富な食料源と厳しい保全規制により守られた生息地があるためです。クマは、山々や森、半島の岩場の多い海岸線沿いで食料を求めて移動します。自然の生息地でクマと遭遇するのは危険なので、回避する必要があります。しかし、羅臼町へ訪れた方はボートツアーで安全にクマを観察することができます。

クマの目撃と印象的な地質

ツアー船は半島の東部の端から北部の先端までを巡ります。クマは、4月から10月にかけてこの地域で活発に動いています。9月のツアー参加者の方はサケが上流を目指して泳ぐところを捕まえに河口へ集まって来る様子を目撃できる可能性が高いです。クマが見つかるまでは、海岸の高い絶壁や滝などの印象的な知床の地形を楽しむことができます。

ツアー詳細

複数の会社がクマ観察ツアーを実施しています。訪れる際は、各社の宣伝資料を確認するか、観光

案内所で詳しい情報をご確認ください。

Drift Ice Diving

Ice floes that drift into the Nemuro Strait every winter provide novel diving opportunities for experienced divers. Diving tour operators cut entry points into the ice with a chainsaw, and divers can slip below the ice in a dry suit to view life beneath the floes. Northern marine life is different from that of warm water oceans, and divers can expect to see cold-water species such as clione—translucent sea slugs commonly called sea angels.

Opportunities for diving under drift ice are relatively rare worldwide. Ice floes are generally restricted to locations around the poles and rarely form at lower latitudes. However, floes occur annually in the Sea of Okhotsk, off the coast of northern Hokkaido. They form because freshwater from Russia’s Amur River flows into the sea, diluting the salt content and raising the freezing point. The Sea of Okhotsk freezes around the mouth of the Amur River before breaking apart and flowing south towards the Rausu coast.

The ice-diving season is between February and March, and open water certification is required to join a diving excursion. Due to the freezing water temperatures, each dive is limited to around 20 minutes. One tour company offers ice-diving experiences; ask at the tourist information counter for more information. Tour company staff can give basic instruction in English. Note that reservations are required at least 24 hours in advance.

流氷ダイビング

毎年冬に根室海峡へと流れてくる浮氷塊は、経験豊富なダイバーにとって新たなダイビングの機会を与えてくれます。ダイビングツアーの業者がチェーンソーを使って氷の侵入口を作り、ダイバーはそこからドライスーツを着て氷の下へ潜り、氷塊下の生き物を目にすることができます。北の海洋生物の暮らしは暖水域のものと異なり、ダイバーは、一般的に海の妖精と呼ばれる透明のウミムシ、クリオネなど、冷水域の種を見ることができます。

流氷下でダイビングする機械は、世界的にも比較的稀です。浮氷塊は、通常、北極・南極周辺に限られていて、緯度の低い地域では稀にしか形成しません。しかし、北海道北部沖のオホーツク海では、毎年、浮氷塊が発生します。ロシアのアムール川の真水がこの海域に流れ込んできて塩分濃度を低め、氷点が高くなるためです。オホーツク海の水はアムール川の河口周辺で凍り、その後、分岐して羅臼海岸へと南に向かって流れます。

アイスダイビングのシーズンは 2 月から 3 月で、ダイビングに参加するにはオープンウォーター認定証が必要です。水温は氷点下になるため、各潜水時間は 20 分程度に制限されています。アイスダイビング体験はツアー会社のひとつが実施しています。詳しい情報については観光案内所でご確認ください。ツアー会社のスタッフが基本的な指導を英語で行うこともできます。24 時間前までの予約が必須です。

Blakiston's Fish Owl

The Blakiston's fish owl (*shimafukuro*) is the world's largest owl and a critically endangered species. The bird's nesting sites have dwindled worldwide due to deforestation; however, Shiretoko's strict conservation measures provide a safe habitat in the peninsula's forests. It roosts in the hollows of large trees and fishes for prey in shallow rivers. Visitors to Rausu may be able to view these birds after dusk when they leave their nesting sites to hunt.

Viewing the Blakiston's fish owl

As with all wild animal encounters, it is impossible to guarantee owl sightings. However, years of monitoring have revealed their behavioral patterns. They rarely travel far from their roosts and regularly return to the same hunting grounds. They are generally active after dusk, although this depends on the time of year. In November, they tend to appear around sunset. However, in February and March—during breeding season—they tend to appear much later, around 1 a.m. There are several viewing points around the Shiretoko Peninsula. Staff at the Shiretoko Rausu Michi no Eki tourist information counter can recommend a location.

The Blakiston's line: a boundary of species

The owl gets its name from the Blakiston's Line, a zoogeographical boundary between Hokkaido and Japan's largest island, Honshu. Animals above this line are related to species in northern Asia, which tend to be larger. Species below the line share similarities with those of southern Asia and tend to be smaller. The line was named after British explorer and naturalist Thomas Blakiston (1832–1891,) who first made this observation.

シマフクロウ

シマフクロウは世界最大のフクロウで、絶滅危惧種となっています。森林伐採により、シマフクロウの営巣地は世界中で減少しているものの、知床の厳しい保全対策により、同半島の森林には安全な生息地が残されています。大木のくぼみをねぐらとし、浅い川で餌をつります。羅臼町を訪れた際は、シマフクロウが営巣地を離れて狩りに出かける夕暮れ後にこの鳥を目にすることができるかもしれません。

シマフクロウ鑑賞

他の野生動物同様、フクロウに遭遇できるかは保証できません。ただし、長年の観察により、行動パターンが分かっています。シマフクロウはねぐらをあまり離れることはなく、定期的に関同じ狩場へ戻って来ます。季節によるものの、シマフクロウは夕暮れ後に活発に動くことが多い生き物です。11月には、日暮れごろに現れる傾向があります。ただし、繁殖期の2月と3月には、もっと遅い午前1時ごろに現れることが多いです。知床半島には複数の鑑賞ポイントがあります。道の駅 知床・羅臼のスタッフが場所をお勧めの場所を教えてください。

ブラキストン線：種の境界線

シマフクロウの英語の名前 (Blakiston's fish owl) の由来は、北海道と本州の境界線を指すブラキストン線に由来します。この線より北部に住む動物は北アジアの種が親せきで、大型になる傾向があります。この線より南部に住む種は、南アジアの動物と共通点が多く、小型になる傾向があります。ブラキストン線という名前は、この境界線を最初に作ったイギリスの探検家で博物学者の Thomas Blakiston (トーマス・ブラキストン：1832～1891) に由来しています。

Create Your Own Kaisendon

Fishing is the key industry in Rausu. Large catches of fish and other marine life such as sea urchin are landed in the Nemuro Strait off the Rausu coast. Visitors to the area can join a class to learn about the wide variety of local seafood and create their own *kaisendon*, a bowl of rice topped with fresh sea urchin (*uni*) and a selection of other seasonal sashimi.

Participants choose an urchin from the tanks before cracking open the spiky husk and layering the creamy orange flesh on an *ori*—a box-like wooden serving plate for sashimi. A selection of sashimi is available for participants to add to their *kaisendon*. Bowls of rice are then ready to be loaded with the sea urchin and the sliced fresh raw fish.

Staff communicate with non-Japanese speakers through simple English phrases and gestures. Inquire at the Shiretoko Rausu Michi no Eki tourist information counter for further details, including times, dates, and location. The facility is around a 15-minute drive from the Michi no Eki.

自分だけの海鮮丼を作りましょう

漁業は羅臼町の中核産業です。羅臼町海岸沖の根室海峡では、大量の魚やウニなどの他の海洋生物が獲れます。この地域を訪れた際は、地元で獲れる様々な魚介類について学ぶことができる教室に参加し、ウニや他の季節の鮮魚をトッピングした自分だけの海鮮丼を作ることができます。

参加者は水槽からウニを選び、とげとげの殻を割って開いてクリーム状のオレンジ色の身を箱のような木製の刺身用の木皿に重ねていきます。参加者は、選りすぐりの刺身を自分の海鮮丼に追加することができます。ウニや鮮魚などの具材を選んだら、それを丼のご飯に乗せます。

日本語を話さない参加者には、スタッフが簡単な英語やジェスチャーで説明します。日時や場所などの詳細については、道の駅 知床・羅臼観光案内所までお問い合わせください。当施設は、道の駅から車で15分ほどのところにあります。

Rausu Kombu Trimming Experience

Rausu kombu is a type of kelp that only grows in Rausu's coastal waters. This kombu has garnered a high reputation among some of the world's best restaurants for its umami. Umami is the rich, savory taste that forms the basis of dashi broth—the backbone of Japanese cuisine. Visitors to Rausu can discover more about this special variety of kelp at a kombu trimming experience.

The large seaweed fronds grow for two years in the Nemuro Strait shallows before being harvested. The 3-meter-long kombu is plucked from the water using hooked wooden poles. Rausu fisherfolk then embark on a labor-intensive, 23-step process involving drying, stretching, wrapping, rolling, trimming, and packaging.

During the Rausu kombu trimming experience, participants view video images of this harvesting and maturation process before learning how to trim and package the seaweed. Visitors then tour the kombu warehouse at Rausu fishing port to see how the seaweed is graded and stored. Staff hand out a detailed English pamphlet to non-Japanese speaking participants and communicate using simple English phrases and gestures.

The waters off the Rausu coast are rich in nutrients due to the ice floes that pack the Nemuro Strait during winter. This mineral-rich water is the likely reason that the seaweed only grows here. Inquire at the Shiretoko Rausu Michi no Eki tourist information counter for further details about the Rausu kombu trimming experience.

羅臼昆布ヒレ刈り体験

羅臼昆布は、羅臼町の海岸でのみ育つ昆布の一種で、世界トップのレストランなどでその旨みが高い評価を受けています。旨みとは、日本料理の支柱である出汁の基本となる濃厚な風味を指します。ここへ訪れた際は、昆布ヒレ刈り体験でこの特殊な昆布についてもっと知ることができます。

この大きな海藻は、根室海峡で2年成長すると収穫されます。3メートルにも達するこの昆布は、木製のカギを使って水から取り出されます。それから、羅臼の漁民は、乾燥・湿り巻き上げ・手返し・葉切り・箱詰めなど、23もの工程がある重労働に励みます。

羅臼昆布ヒレ刈り体験では、この収穫・熟成工程に関する動画を視聴した後、ヒレ刈り・箱詰めの方法を学ぶことになります。その後は、羅臼港の昆布倉庫を見学し、その格付けや保存の様子を見ることができます。日本語を話さない参加者全員にはスタッフが詳しい英語のパンフレットを配布し、簡単な英語やジェスチャーを使って説明を行います。

羅臼海岸沖は、冬の間根室海峡をいっぱいにする浮氷塊により、栄養豊富な海水になります。ミネラル豊富な海水が、羅臼昆布がここでしか育たない理由であると考えられています。羅臼昆布ヒレ刈り体験の詳細については、道の駅 知床・羅臼観光案内所までお問い合わせください。

Fish Auction Tour

Fishing is the primary industry in Rausu, and fresh seafood features on the menu of most local eateries. Visitors to Rausu can join a fish auction tour at Rausu fishing port to learn more about the industry and the seafood caught here.

The tour is hosted by a local guide who introduces Rausu fishing culture, including the protocols involved in fishing in the Russian-controlled waters off the coast of Kunashiri Island. After the explanation, the tour guide leads the group into the fish market to browse the morning's catch and view an auction. The entire tour lasts one hour.

A wide variety of fish is landed in the Nemuro Strait, including both shallow-water fish and deep-sea species. This is due to the strait's ocean floor topography. From the 5-meter shallows, the ocean floor plummets to around 2,000 meters.

The experience is held in Japanese. Non-Japanese speaking visitors can organize an English interpreter to accompany them. Inquire at the Shiretoko Rausu Michi no Eki tourist information counter for further details.

魚の競り市ツアー

羅臼町では漁業が中核産業で、地元のほとんどの食堂などのメニューでは生鮮海産物がメインとなっています。羅臼町を訪れた際は、羅臼漁港で魚の競り市ツアーに参加し、ここで獲れる魚介類や漁業について学ぶことができます。

このツアーは羅臼の漁業文化を紹介する地元のガイドが主催するもので、国後島海岸沖のロシアが管理する海域での漁業における決まりごとなどについて説明してくれます。説明の後は、ツアーガイドが魚市場へと参加者を案内するので、その日の漁獲や競り市を見学することができます。ツアーは所要時間 1 時間ほどで終わります。

根室海峡では、浅海魚から深海魚まで多種多様な魚が獲れます。これは、根室海峡の海底地形によるものです。5メートルの浅瀬から約 2,000メートルの海底まで深くなります。

体験は日本語で行われます。日本語を話さない参加者は、同行する英語通訳を手配することがで

きます。詳細については、道の駅 知床・羅臼観光案内所までお問い合わせください。

Shiretoko Rausu Visitor Center

The Shiretoko Rausu Visitor Center is a hub for information on Shiretoko's wildlife, geology, and history. A large information board near the entrance provides updates on bear sightings, along with illustrations of seasonal flowers and birds. Information panels throughout the center introduce the ecosystems of Shiretoko's seas, rivers, and mountains in English.

Seasons in Shiretoko

The center's theater screens a 25-minute video that showcases Shiretoko throughout the year. See the stark seasonal changes that alter the peninsula's landscape and learn about the behaviors of local wildlife.

A sense of scale

Shiretoko's wildlife ranges from tiny songbirds to large whales, and the center showcases some of the larger species. The facility's centerpiece is the huge skeleton of a male killer whale that beached on the Rausu shore in 2005. The bear paw print exhibit, which consists of two prints cast in concrete, highlights the size of a fully grown male's forepaws.

Bear protection and the surrounding area

Bear bells are on sale at the reception desk, and bear spray and all-weather boots can be rented. A selection of locally designed handicrafts are available for purchase. The center is a few minutes' drive from the entrance to the Shiretoko Mountain Pass and the Kumano Yu outdoor hot spring bath.

羅臼ビジターセンター

羅臼ビジターセンターは、知床の野生生物・地理・歴史に関する情報のハブとなっています。入口付近の大きな情報案内板には、最新のクマ目撃情報や、季節の花や鳥類の絵が掲げられています。センター中にある情報パネルでは、知床の海・川・山の生態系を英語で紹介しています。

知床の四季

センターのシアターでは、知床の1年を紹介する25分間の動画が流れます。知床半島の景色を変える四季の激しい変化を見て、地元の野生生物の行動について学びましょう。

スケール感

知床の野生生物は小さな鳴き鳥から大きなクジラまで幅広く、同センターでは大きめの種を一部展示しています。この施設の最大の目玉は、2005年に羅臼海岸に打ち上げられたオスのシャチの巨大な骨格です。コンクリートで成形された2つのクマの肉球の展示は、大人のオスの前足の大きさを物語っています。

クマの保護と周辺地域

受付ではクマよけ鈴が販売されており、クマ撃退スプレーや全天候用ブーツをレンタルすることもできます。地元でデザインされたさまざまな手工芸品を購入することもできます。同センターは、知床峠入口と熊の湯温泉から車で数分のところにあります。

Trekking in Rausu: Bokyo no Mori Trail & Kumagoe no Taki Trail

Visitors to Rausu can choose to explore ancient forests, walk in woodlands populated by songbirds, and trek trails that criss-cross rivers and marshland.

The Bokyo no Mori Trail

Bokyo no Mori is the collective name for two trekking courses. Wander through forests, traverse marshlands and rivers, and view seasonal blooms and local wildlife. Trekkers can choose to walk a single trail or follow a loop course that connects both trails. A colorful illustrated map with simple English explanations of the courses and local culture is available at the tourist information counter.

The trailhead of the Iyashi no Mori course (3 km) is adjacent to the Rausu ski field. The route passes by the Rausu Kunashiri Observation Tower, a hillside spot for observing Kunashiri Island across the Nemuro Strait. The Manabi no Mori course (5.2 km) begins at Shiretoko Rausu Michi no Eki. The course runs across marshland and through grassland areas frequented by deer.

The Kumagoe no Taki Trail

This trek leads to the Kumagoe Falls, a 15-meter high waterfall deep in the Shiretoko forest. A path winds through the forest among trees over 300 years old. It takes around 20 minutes from the trailhead to reach the observation area in front of the falls. The trailhead is around a ten-minute walk from the Kuma no Yu outdoor hot spring. Bears frequent the area, so preparation is advisable; visit the Shiretoko Rausu Visitor Center before setting off to confirm sightings, purchase a bear bell, and rent bear spray.

Trekkers should avoid straying off marked routes and pathways. Bears are common in the area and the Shiretoko terrain can be steep and hazardous.

羅臼町でトレッキング：望郷の森コース&熊越えの滝コース

羅臼町を訪れた際は、古代林を探検したり、鳴き鳥が生息する森林を散策したり、川や湿地帯を横切るコースへトレッキングに出かけたりすることができます。

望郷の森コース

望郷の森は、2 つのトレッキングコースの総称です。森の中を散策し、湿地帯や川を超え、季節の花々や現地の野生生物を見て回りましょう。1 つのコースを進んでもいいし、2 つのコースを繋ぐコースを周ることもできます。観光案内所では、各コースや地元の文化に関する簡単な英語の解説付きのカラフルな図解入りの地図が用意されています。

癒しの森コース（3km）の起点は、羅臼スキー場に隣接しています。根室海峡の先にある国後島が観察できる、丘の中腹にある羅臼国後展望塔のそばを通るコースです。学びの森コース（5.2km）は、道の駅 知床・羅臼が登山口となっています。このコースは、鹿が頻繁に出没する湿地帯や草原を横切る道となっています。

熊越えの滝コース

このコースは、知床の森奥深くにある高さ 15 メートルの熊越えの滝へ続いています。樹齢 300 年を超える木々の間を通り抜けていく道です。コースの登山口から滝の向かいにある展望地までは約 20 分程で到着します。コースの登山口は露天風呂の熊の湯から 10 分ほど歩いたところにあります。この地域には熊が頻繁に出没するので、対策をしていくことをお勧めします。出発前に羅臼ビジターセンターへ立ち寄り、目撃情報の確認、クマよけ鈴の購入、クマ撃退スプレアのレンタルなどを済ませておきましょう。

トレッキングの際は、指定のコースから外れないようにしましょう。この地域では熊がよく出没します。また、知床の地形は急斜面があり危険な場合があります。

Hiking Mt. Rausu

Mt. Rausu (1,661 m) is the tallest peak in the Shiretoko mountain range, a series of volcanoes that run northeast to southwest through the middle of the Shiretoko Peninsula. Two trails lead to the summit of Mt. Rausu. Hikers reaching the peak on a clear day can view the surrounding mountain landscape and the Sea of Okhotsk.

The Shiretoko Peninsula is around the same latitude as southern Canada and central Mongolia, and as such, the mountain environment and weather conditions are harsh. At this latitude, hardy alpine plants like Japanese stone pines grow on the mountain at elevations of 1,100 meters. On Japan's main island of Honshu, such alpine vegetation usually only grows at elevations upwards of 2,000 meters.

The terrain is rugged and includes large rocks and steep gorges, and there is a sharp elevation change between the trailhead and summit (over 1,000 meters). A round-trip hike from the Rausu Onsen trailhead takes around 11 hours. Climbing Mt. Rausu is recommended only for experienced hikers.

Trailheads and the hiking season

The Rausu Onsen trailhead is adjacent to the Shiretoko Rausu Visitor Center, across from the Kuma no Yu outdoor hot spring. There is an alternative trailhead at Iwaobetsu hot spring in the Shari district on the peninsula's west coast. It is possible to begin at one trailhead and finish at the other, but there are limited public transport options for returning to Rausu from Iwaobetsu. The hiking season in Shiretoko runs from early July to mid-September. Hikers should note that snow remains on the mountain well into July.

Beware of the bears

Bears live in the Shiretoko mountains, including on Mt. Rausu. They tend to avoid humans and are sensitive to noise. Hikers should carry a bear bell to avoid encountering bears on the trails.

羅臼岳でハイキング

羅臼岳（1,661m）は、知床半島の中央で北東と南西に連なる火山群である知床連山の中で

最も高い山頂です。羅臼岳山頂へと続くコースは 2 つあります。晴れた日に山頂へ行くことができれば、そこを取り囲む山々の景色とオホーツク海を眺めることができます。

知床半島はカナダ南部やモンゴル中部と緯度が近いので、厳しい山岳環境や気象条件となっています。この緯度では、カサマツなどの耐寒性高山植物が山岳地帯の標高 1,100 メートル付近で育ちます。本州では、このような鉾山植生は、通常、標高 2,000 メートルを超えない限り育ちません。

この地形は起伏に富んでいて、巨大な岩や険しい渓谷もあり、登山口から山頂までは激しい標高変化（1,000 メートル以上）があります。羅臼温泉の登山口から往復すると、所要時間は約 11 時間です。羅臼岳の登山は、経験豊富なハイカーにのみ推奨されます。

登山口とハイキングシーズン

羅臼温泉の登山口は、熊の湯露天風呂の向かいにあり、羅臼ビジターセンターに隣接しています。半島の西海岸にある斜里町の岩尾別温泉には、もう 1 つの登山口があります。一方の登山口から開始してもう一方の登山口で終了することは可能ですが、岩尾別から羅臼へと戻るための公共交通機関は選択肢が限られています。知床のハイキングシーズンは、7 月上旬から 9 月中旬までとなっています。ハイキングを予定している方は、山では 7 月になっても雪が残っていることに注意してください。

クマに注意

羅臼岳を含め、2 つあります。クマは人を避ける傾向があり、音に敏感です。ハイキングに出かける際は、クマよけ鈴を持ち歩き、クマとの遭遇を回避するようにしてください。

Trekking Rausu Lake

Rausu Lake is a large lake at the base of Mt. Chinishibetsu (1,317 m), surrounded by a primeval forest of Erman's birch and Sakhalin fir. Visitors can access the lake via a 3 kilometer trekking trail that threads through forest and marshland, and around a series of ponds, before reaching an observation deck overlooking the lake.

Visitors will discover five ponds along the trail and several observation decks to stop and view the surrounding mountains. Wildlife encounters are likely as deer, birds, and squirrels populate the forest that flanks the path. Be aware that bears also frequent the area, so carry a bear bell to avoid any chance encounters. Alpine flowers grow along the route from late May to late September.

The trailhead to the Rausu Lake trekking route begins at the Rausu Lake bus stop (Rausuko-iriguchi). The bus ride from central Rausu takes around 20 minutes. Drivers in private vehicles should park at the Shiretoko Pass parking area and take a five-minute bus ride or walk 40 minutes to the trailhead.

羅臼湖でトレッキング

羅臼湖は、知西別岳（1,317m）の麓にある大きな湖で、ダケカンバやトドマツの原生林に囲まれています。ここを訪れた際は、森林や湿地帯を通り複数の池を周回する 3 キロのトレッキングコースを通過して、この湖を見渡すことのできる展望台に到達することができます。

コース中には池が 5 つあり、立ち寄って周りの山々を見渡すことのできる展望デッキも複数あります。コースの両側に広がる森林には鹿や鳥やリスが生息しているので、野生生物との遭遇も期待できます。クマも頻繁に出没する地域なので、鉢合わせしないようクマよけ鈴を持ち歩きましょう。5 月下旬から 9 月下旬にかけては、コース沿いに高山植物の花が咲きます。

羅臼湖トレッキングコースへの登山口は、羅臼湖（羅臼湖入口）バス停で開始しています。羅臼中心部からはバスで約 20 分です。自家用車で向かう場合は、知床峠の駐車場に車を停めて、そこから登山口までバスで 5 分、または徒歩 40 分です。

Shiretoko World Heritage Rusa Field House

Shiretoko World Heritage Rusa Field House is a visitor and education center in a modern timber building facing the Nemuro Strait. Large maps detail points of geological interest in the local area, and a selection of taxidermy exhibits introduces local wildlife. Staff regularly update the information board near the entrance to inform visitors of weather changes and bear sightings.

Visitors considering a hike in the Shiretoko mountain range or kayaking around the peninsula should visit the field house before setting off. Staff provide short workshops on the geology of the area and offer advice for staying safe amongst the potentially challenging and often unmarked terrain.

The facility's location on the shore of the Nemuro Strait makes it an excellent place to observe the coastal wildlife. Use the telescopes and binoculars on the second floor to monitor the sea and sky for whales, dolphins, killer whales, seagulls, and eagles.

Some panels provide information in English, and staff can generally communicate in English. Bear deterrent spray and bear-resistant food containers are available to rent. The field house is open between May and October; the center is closed during the long Shiretoko winter. It is located a 20-minute drive up the coast from central Rausu.

知床世界遺産ルサフィールドハウス

知床世界遺産 ルサフィールドハウスは、根室海峡に面した現代的な木造建築のビジター/教育センターです。大きな地図は現地エリアの地質学的に興味深いポイントを解説するもので、さまざまな剥製展示では現地の野生生物を紹介しています。スタッフが定期的に入口付近の情報掲示板を更新し、天候の変化やクマの目撃情報を旅行者に伝えています。

知床連山でのハイキングや半島を回るカヤッキングを検討している場合は、出発前に当フィールドハウスを訪れましょう。スタッフがエリアの地質に関する簡単なワークショップを実施しており、時に難しく標識もないことが多い地域で安全に過ごすためのアドバイスを提供しています。

当施設は根室海峡の海岸にあり、海岸の野生生物を観察するのに非常に適した立地となっていま

す。2 階の望遠鏡や双眼鏡を使って海や空を観察し、クジラ、イルカ、シャチ、カモメ、ワシなどを探してみましよう。

一部の展示では英語での情報提供も行っており、大抵の場合、スタッフは英語でのコミュニケーションも可能です。クマ撃退スプレーとクマ防除食料コンテナはレンタルできます。当フィールドハウスは 5 月から 10 月まで営業しており、知床の長い冬の間は閉まっています。羅臼中心部からは車で海岸沿いを 20 分の距離に位置しています。

Observation Decks

Two observation decks high up in the Shiretoko hills offer visitors excellent vantage points to see whales, dolphins, and Kunashiri—the large island that sits across the Nemuro Strait from Rausu.

Whale Observation Hill Park (Kujira no Mieru Oka Koen)

This wooden deck looking out over the Nemuro Strait is ideal for viewing the whales and dolphins that frequent the waters year round, and a board with whale illustrations indicates each species. These include killer whales (April–July) and sperm whales (July–September). Spotting sperm whales from land is rare as these giant creatures are only usually found in deep waters off of the coast. At times, superpods totaling 100 whales of various species gather in the strait during mating season from June to July.

Rausu Kunashiri Observation Tower

This two-story building faces Kunashiri, the island 25 kilometers across the Nemuro Strait. View the island through a telescope on the first floor, or from the outdoor deck on the second floor. Kunashiri is one of four islands that are part of an ongoing territorial dispute between the Japanese and Russian governments.

展望デッキ

知床を登ったところには 2 つの展望デッキがあり、クジラ、イルカ、そして羅臼から根室海峡を挟んで反対側にある国後島を見渡すことができる絶景ポイントがあります。

クジラの見える丘公園

根室海峡をはるかに見渡すこの木造デッキは、1 年を通してこの海域に現れるクジラやイルカを観察するのに最適で、クジラの絵があるボードには異なる種類のクジラが描かれています。その中には、シャチ（4 月～7 月）やマッコウクジラ（7 月～9 月）も描かれています。マッコウクジラは、通常、海岸沖の深海で見られる巨大生物であるため、陸から観察できることは稀です。6 月から 7 月にかけての発情期には、様々な種類のクジラが集まる 100 頭にもものぼるメガポッドが根室海峡に現れることもあります。

羅臼国後展望塔

この 2 階建ての建物は、根室海峡から 25 キロ離れた国後島に面しています。1 階の望遠鏡や 2 階の屋外デッキから、国後島を見てみましょう。国後島は、日本政府とロシア政府の間で継続中の領土問題の一部となっている 4 島の 1 つです。

Outdoor Hot Spring Baths

Visitors to Shiretoko have the opportunity to bathe outdoors in some rugged and unusual locations. Kuma no Yu outdoor hot spring bath—named after the bears (*kuma*) that live in the forest—is set in thick forest at the base of Mt. Rausu. Baths on the Nemuro Strait’s rocky shore offer opportunities to gaze upon the ocean while relaxing in therapeutic waters.

Kuma no Yu outdoor hot spring bath

This outdoor wooden bath in the Shiretoko forest is separated with a wooden divide for gender-segregated bathing. There are basic changing facilities. It is located across the road from the Yunosawa trailhead to Mt. Rausu (1,661 m), making it an excellent spot to relax after hiking Shiretoko’s highest peak.

Aidomari outdoor hot spring bath

This large bath is located on the rocky shoreline overlooking the Nemuro Strait. During the bathing season (late-May to mid-September), bathers will find a tent-like awning over the bath and a screen for gender-segregated bathing (swimsuits cannot be worn during these periods). At other times of the year, there is no awning or separation, and swimsuits are permitted.

Seseki outdoor hot spring bath

These two rock-pool baths are located in the shallows of the Nemuro Strait, a 10-minute walk down the coast from the Aidomari outdoor bath. Bathing here requires knowledge of the tidal forecast as the bathing pools only emerge at low tide; at high tide, they are completely submerged. The baths are only accessible between early July and late September and there are no changing facilities.

露天風呂

知床を訪れた際には、岩場の多い一風変わった場所にある露天風呂に浸かる機会に遭遇します。森に生息するクマが名前の由来となっている熊の湯温泉は、羅臼岳麓の2つあります。根室海峡の岩場の多い海岸にある温泉では、癒しの水でくつろぎながら海を眺める機会を訪れる者に提供しています。

熊の湯露天風呂

知床の森の中にあるこの木造露天風呂は、男女別の内湯が木造の仕切りで仕切られています。簡単な更衣室があります。羅臼岳（1,661m）へ続く湯の沢登山口の道の反対側に位置しており、知床の最高峰をハイキングした後にリラックスするには最高のスポットになっています。

相泊露天風呂

この広い温泉は、根室海峡を見渡す岩場の多い海岸線に位置しています。入浴が出来る季節（5月下旬～9月中旬）には、風呂を覆うテントのようなオーニングと、男女別入浴用の仕切りが設置されています（この時期、水着は着用できません）。他の時期にはオーニングも仕切りもないため、水着の着用が許可されています。

瀬石露天風呂

この2つの潮溜まり温泉は根室海峡の浅瀬に位置しており、相泊露天風呂から海岸を10分ほど歩いたところにあります。入浴プールは干潮時にのみ現れ、満潮時には完全に水中に沈むため、ここでの入浴には潮見表の知識が必要となります。お風呂に入れるのは7月上旬から9月下旬の間のみで、更衣室はありません。

Rausu Wildlife: Land

Wildlife thrives in Shiretoko's remote mountains and forests, where strict conservation measures contribute to healthy wildlife populations and natural habitat preservation. During a trip to Rausu, visitors may encounter large mammals such as bears and deer, along with a host of other smaller mammals such as foxes, hares, stoats, and Siberian chipmunks.

Brown bears

Shiretoko is home to one of the largest population densities of brown bears in the world. The population is supported by abundant food sources and a healthy natural habitat. Bears in Shiretoko have access to grasses and flowering plants in the mountains, nuts and berries in the forests, salmon in the streams, and seals and other mammals along the coast.

Encountering bears in the wild should be avoided, and visitors should plan appropriately for treks. Boat tours, however, allow visitors to view the bears at a safe distance. Tours operate along the Shiretoko shoreline where the large mammals forage for food from spring to autumn.

Deer

Deer are common in the Shiretoko forests and are often sighted. Look out for them along the Bokyo no Mori trekking trails. Patches of flattened grass indicate the recent presence of resting deer. Be especially careful when driving in the area, as deer sometimes bound out of the woodland onto the road.

Other wildlife

Foxes tend to roam residential areas at night and are somewhat used to human presence. However, glimpses of smaller mammals are likely to be brief due to their tendency to scurry away at the sound of human activity.

羅臼の野生生物：陸

厳しい保全対策が功を奏して健康的な野生生物集団と自然の生息地保全につながっている、知床の遠く離れた山森では、野生生物が元気に育っています。羅臼町を訪れた際は、クマやシカなどの

大型哺乳類だけでなく、キツネ、野ウサギ、オコジョ、シベリアシマリスといった多くの小型哺乳類にも遭遇するかもしれません。

ヒグマ

知床は、世界でもヒグマの密度が最も高い場所の 1 つになっています。この高密度は、豊富な食料源や健康的な自然の生息地に支えられています。知床のクマは、山の草や花を咲かせる植物、森のやナッツ類や液果類、小川のサケ、そして海岸沿いではアシカや他の哺乳類にアクセスすることができます。

野生でのクマとの遭遇は回避すべきです。訪れる際は、トレッキングの十分な用意をおきましょう。ただし、ボートツアーでは安全な距離からクマを観察することができます。ツアーは、春から秋にかけて大型哺乳類が食料を求めて移動する知床の海岸線で運行されています。

シカ

シカは、知床の森では一般的で、目撃情報も多数報告されています。望郷の森トレッキングコースでは注意して探してみましよう。草が平らになっている箇所があったら、それはシカが少し前にそこで休憩していたことを示しています。シカは森林地帯から道路へ飛び出してくることがあるので、このエリアを運転する際は特に注意してください。

その他の野生生物

キツネは夜間に住宅地をうろつく傾向があり、人の気配にもある程度慣れていますが、小型の哺乳類は人間が動くときに出す音を聞くと逃げ出す傾向があるため、彼らを垣間見ることができる時間は短いと思われます。

Rausu Wildlife: Ocean and River

The waters of the Nemuro Strait between Rausu and Kunashiri Island are nutrient-rich and support a wealth of marine life. This thriving marine environment is due to ice floes which flood the strait with fresh oxygen-rich water each winter. An explosion of plankton under this drift ice sparks a marine lifecycle from tiny fairy shrimp to enormous sperm whales. Depending on the season, visitors to Rausu can watch whales, Steller's sea lions, dolphins, porpoises, seals, and salmon from observation decks or boat tours.

Whales

Whales are nomadic creatures; food sources dictate their travel paths. The Nemuro Strait offers a reliable supply of food and deep waters, meaning whales are present in the strait for most of the year. Baird's beaked whales (February–October), sperm whales (July–September), and minke whales and killer whales (April–July) feed in the waters every year during their respective seasons. Observe the whales from the lookout point at the Whale Observation Hill Park, or join a whale watching tour to view them at close range.

Seals and Steller's sea lions

Spotted seals and ribbon seals regularly winter in Shiretoko, and Steller's sea lions are active in the area periodically from December to April. The majority of the Steller's sea lions are pregnant females who nourish themselves on the ample food sources in the Nemuro Strait. Observe the Steller's sea lions on a boat tour.

Salmon

The presence of cherry salmon and dolly varden in Shiretoko rivers is a testament to the water's purity, as both of these freshwater species require pristine aquatic conditions to live. Pink salmon and chum salmon, that live in the Pacific Ocean, head for Shiretoko's river and streams to spawn. Visitors can observe these salmon making their journey upstream between September and November at multiple spots along the Nemuro Strait coastline.

羅臼の野生生物：海&川

羅臼町と国後島の上に位置する根室海峡の海域は栄養豊富で、たくさんの海洋生物を支えています。

す。このあらゆる生物が元気に育つ環境は、毎冬、この海峡にたくさん流れ込んでくる新鮮で酸素が豊富に含まれた水によるものです。この流氷下で起こるプランクトンの爆発が、小さなホウネンエビから巨大なマッコウクジラまで、海洋生物のライフサイクルを刺激しています。季節により、羅臼では展望デッキやツアーボートからクジラ、トド、イルカ、ネズミイルカ、アザラシ、サケなどを見ることができます。

クジラ

クジラは移動性の生物で、食料源によりその移動行路が決まります。根室海峡には安定した餌と深海があるため、クジラはほぼ 1 年中この海峡にいます。ツチクジラ（2 月～10 月）、マッコウクジラ（7 月～9 月）、ミンククジラやシャチ（4 月～7 月）が、それぞれの季節に、毎年、この海域へ餌を求めてやってきます。クジラの見える丘公園の見晴らしの良い場所からクジラを観察するか、ホエールウォッチングツアーに参加して近距離でクジラを見てみましょう。

アザラシとトド

知床には、ゴマフアザラシやクラカケアザラシが毎冬やってきます。また、トドは周期的に 12 月から 4 月にかけてこの辺りで活動的になっています。トドの大多数は妊娠しているメスで、根室海峡の豊富な食料源で栄養を得ています。トドは、ボートツアーで観察しましょう。

サケ

知床を流れる川にサクラマスやオシロコマが住んでいるという事実は、いずれの淡水種も生存には純粋な水質を必要とすることから、その水の純度が高い証となっています。太平洋に棲むカラフトマスやシロザケは、8 月から 9 月にかけて、産卵するため知床を流れる川へ向かいます。ここを訪れた際は、根室海峡の海岸沿いにある複数のスポットで 9 月から 11 月にかけて、上流へ向かって移動するサケを目にすることができます。

Rausu Wildlife: Air

From large and endangered Blakiston’s fish owls and Steller’s sea eagles to vast flocks of short-tailed shearwaters and small, vocal songbirds, the Shiretoko sky is full of avian species throughout the year. The peninsula is a haven for birds and bird watchers alike, and visitors to Rausu have opportunities to view the abundant birdlife on forest hikes and from observation decks overlooking the ocean.

Ocean birds

The drift ice that flows into the Nemuro Strait every winter is followed by large eagles such as the Steller’s sea eagle and white-tailed eagle. View these birds on a winter bird watching tour. In early summer, thousands of short-tailed shearwaters flock to the Nemuro Strait from their breeding grounds in southeastern Australia. Visitors can view the birds from the lookout at the Whale Observation Hill Park.

Forest and mountain birds

Shiretoko supports a high population density of the endangered Blakiston’s fish owl. Conservation-focused legislation has ensured the large bird has safe places to nest and reliable food sources. In the Shiretoko mountains, the pine grosbeak and spotted nutcracker feed off Japanese stone pines. In autumn, the spotted nutcracker stores pine cone seeds in cracks in the rocks in preparation for winter. Look out for these birds and others when trekking to the summit of Mt. Rausu.

Forests of birdsong

Sections of forest along the two Bokyo no Mori trekking trails are denoted as “bird song zones.” Expect to hear the trills of coal tits and Narcissus flycatchers, the clacking of the great spotted woodpecker, and the distinctive call of the Oriental cuckoo (*tsutsudori*).

羅臼の野生生物：空

大型の絶滅危惧種であるシマフクロウやオオワシから、ハシボソミズナギドリや小型のよく鳴く鳴き鳥の大きな群れまで、知床の空には、1年を通して、さまざまな鳥類が舞っています。知床半島は鳥類にとっても野鳥観察家にとっても聖域であり、羅臼へ訪れた際には、森でのハイキングや海を見渡す展望デッキからあらゆる野鳥を観察する機会が待ち受けています。

海鳥

毎年冬に根室海峡へ流れてくる流氷には、オオワシやオジロワシといった大型のワシがついてきます。冬のバードウォッチングツアーでこれらの鳥を見てみましょう。初夏には、何千羽ものハシボソミズナギドリが東南部オーストラリアの繁殖地から根室海峡へと集まってきます。ここを訪れた際は、クジラの見える丘公園の展望台から鳥を観察することができます。

森や山の鳥

知床は、絶滅危惧種であるシマフクロウの高い密度を支えています。保全に焦点を当てた規制のおかげで、この大型鳥類は巣作りのための安全な場所と安定した食料源を確保することができます。知床の山では、ギンザンマシコやホシガラスがハイマツを食します。秋には、ホシガラスが、岩の割れ目などに松かさの種を蓄えて冬支度を始めます。羅臼岳の頂上を目指してトレッキングするときには、2つあります。

鳥のさえずりの森

2つある望郷の森トレッキングコース中の一部の森は、「鳥のさえずりゾーン」に指定されています。ヒガラやキビタキのさえずり、アケガラのコッコツという鳴き声、ツツドリの特徴的なさえずりを、ここでは聞くことができます。

Rausu Festivals and Events

Every year, the Rausu local community hosts events celebrating the town's history and culture. There are festivals to honor Shinto deities, seasonal celebrations, community-wide dances, and events centered around local food. Visitors to Rausu during festival and event periods can experience the festivities.

Celebrating the seasons

The Shiretoko Snow Wall Walk at the beginning of April is held to celebrate the coming of spring. Participants can walk a snow-walled section of the Shiretoko Pass, the winding mountain road that connects Rausu with Utoro on the peninsula's east side. The road is closed from early November to late April because of heavy snowfall. The event is held two weeks before the road reopens to traffic.

The Aki Matsuri, or "autumn festival," takes place during the first 10 days of September. Residents set up a market to sell seasonal produce and local wares.

Giving thanks to gods, fisherfolk, and the local community

Rausu-jinja Shrine holds its annual festival during the first three days in July to express gratitude to the deity venerated there, who is believed to protect fisherfolk. Portable shrines are paraded around the area, and there are dance performances by local groups.

The Isaribi Festival at the end of September celebrates the local fisherfolk who support Rausu's fishing industry, the town's primary industry. During the event, volunteers hand out free bowls of rice topped with freshly caught fish (*kaisendon*) to festivalgoers.

The Shiretoko Biraki festival on the third Saturday in June is an opportunity for the Rausu community to gather together. During the festival, which roughly translates as "Shiretoko Open House," many of the 4,800 residents gather around the fishing port to enjoy dance performances, and play competitive games of dodgeball and tug of war.

Local food showcase

The Shiretoko Rausu Kombu Festa is held on three consecutive days between the end of July and beginning of August. The event promotes Rausu kombu, the local kelp that has

garnered a worldwide reputation for its umami. Eventgoers can learn about the kelp, try harvesting it, and sample it raw.

羅臼町の祭り&行事

毎年、羅臼町の現地コミュニティでは、町の歴史や文化を記念する行事を主催しています。神道の神様を称える祭りや季節の祝い事、コミュニティ全体が参加する踊りや地元の食べ物を中心とした行事などが開催されています。祭りの時期に羅臼町を訪れることができれば、これらの祭りを体験することができます。

季節を祝う

4月上旬に開催される知床雪壁ウォークは、春の到来を祝うものです。参加者は、羅臼町を半島の東側にあるウトロとつなぐ曲がりくねった山道、知床峠の雪壁になっている箇所を歩くことができます。積雪量が多いことから、11月上旬から4月下旬までこの道路は閉鎖されています。祭りは2週間開催され、その後、道路が開通します。

秋祭りは、9月の最初の10日間に開催されます。住民が市場を設置して季節の産物や地元の商品を販売します。

神々、漁民、そして地域コミュニティに感謝をささげる

羅臼神社では、7月の最初の3日間に、毎年、祭りを開催し、漁民を守るとされるその神に感謝の意を表しています。周辺では神輿が担がれ、地元の団体による踊りが披露されます。

9月末に開催される漁火祭りは、町の中核産業である羅臼の漁業を支える地元の漁民を称えるものです。この行事の際は、ボランティアの人々が訪れる客に無料で、獲れたての海の幸を使った海鮮丼を配っています。

6月の第3土曜日に開催される知床開きは、羅臼町の住民が一か所に集まる機会となっています。知床開きの期間中は、4,800人いる住民の多くが漁港に集結して踊りや、ドッジボールや鬼ごっこなどの対戦ゲームを楽しんでいます。

地元の食べ物を紹介する場

知床羅臼こんぶフェスタは、7月末から8月上旬の間に3日連続で開催されます。その旨みで世界的に定評のある羅臼昆布の普及をテーマにした行事です。羅臼昆布について学び、収穫を体験し、昆布を生で試食することができます。

Shiretoko Rausu Michi no Eki

Visit the Shiretoko Rausu Michi no Eki to dine, purchase local produce and souvenirs, make tour reservations, and gather sightseeing information. The first floor has a range of local produce and handicrafts for sale, a small dining space selling drinks and snacks, and a tourist information counter. The second floor has a dining space that offers a variety of local foods.

Produce for sale includes fresh and packaged fish and packs of Rausu kombu—a rare variety of kelp that grows off the Rausu coast. A selection of locally designed products and souvenirs such as t-shirts, eco-bags, and pin badges are also available. The dining space serves fare centered around fresh seafood.

Tourist information counter

Staff at the information counter can advise about sightseeing in the Rausu area. They can help visitors make reservations for boat tours and cultural experiences, as well as offer up-to-date details on weather conditions and animal sightings.

道の駅 知床・羅臼

道の駅 知床・羅臼では、食事をしたり、地元の農産物やお土産を買ったり、ツアーの予約をしたり、観光に関する情報を収集することができます。1 階には、様々な地元の農産物や手工芸品の販売コーナー、飲料や軽食を販売している小さな食事スペース、観光案内所があります。2 階には、さまざまな地元の食べ物を提供している食事スペースがあります。

販売されている農産物には、新鮮な魚や、羅臼海岸沖で育つ貴重な羅臼昆布などがあります。T シャツ、エコバッグ、ピンバッジといった地元でデザインされた商品やお土産品も購入することができます。食事スペースでは、新鮮な魚介類をテーマにした料理を提供しています。

観光案内所

観光案内所のスタッフが、羅臼エリアの観光についてアドバイスしてくれます。ボートツアーや文化体験の予約を行ったり、天気や動物の目撃に関する詳細な最新情報を入手することができます。

Outdoor Activities

“Shiretoko” carries a meaning close to “the end of the earth” in Ainu, the language of the indigenous people of Japan’s northern territories. The peninsula is mountainous and densely forested with a volcanic coastline of massive coastal bluffs and rock formations. It was likely this dramatic landscape that influenced the Ainu in their naming of the region. Visitors to Rausu can explore the rugged terrain of Shiretoko on hikes and guided excursions.

Exploring the Shiretoko Peninsula

Visitors can board tour boats that skirt the rocky coastline or whale-watching vessels that head into the deep waters of the Nemuro Strait, where whales and dolphins can be spotted almost all year round. There are hiking trails through forests and trekking paths to volcano summits. In winter, experienced divers can explore the marine environment beneath the drift ice.

Home to Ainu gods

The peninsula is home to three kamuy, or deities, from Ainu mythology: brown bears, Blakiston’s fish owls, and killer whales. These animals helped feed and protect communities and were revered for the important role they played in sustaining Ainu livelihoods. They can be seen on observation tours.

屋外アクティビティ

「知床」とは、北方領土の原住民の言葉であるアイヌ語で「地の果て」に近い意味を持った名前です。知床半島には山が多く、巨大な海岸絶壁や岩層火山で深い森林に覆われています。アイヌ民族がこの地につけた名前の由来は、きっとこの印象的な景色から来たことでしょう。羅臼町へ来た際は、ハイキングやガイド付きツアーで知床の起伏にとんだ地形を探索することができます。

知床半島を探索

ここでは、岩場の多い海岸線を周遊するツアーボートや根室海峡の深海域へと進むホエールウォッチング船に乗り、1年を通してここへやって来るクジラやイルカを見ることができます。森の中を抜けるハイキングコースや、火山の山頂へと続くトレッキングコースが用意されています。冬には、経験豊富なダイバーであれば、流氷下の海洋環境を探検することができます。

アイヌ民族の神（カムイ）の里

知床半島は、アイヌ神話に登場する三神（カムイ） — ヒグマ、シマフクロウ、シャチ — が棲む場所です。これらの動物は食料としてこの地域を守ってきており、アイヌの暮らしを支えるうえで果たしたその重要な役割ゆえにあげられています。これらの動物は、観察ツアーで見ることができます。

Shiretoko Wildlife

Shiretoko's forested mountains, rocky shoreline, and deep coastal waters support healthy ecosystems and rich biodiversity. Strict conservation measures protect the habitats of a range of wildlife including bears, sperm whales, and rare and endangered birds such as Blakiston's fish owls and Steller's sea eagles. Visitors to Shiretoko can view the wildlife in their natural environment.

Observing wildlife through the seasons

Brown bears forage along the coast between spring and autumn, songbirds brighten the forests with their song in summer, large eagles and Steller's sea lions migrate to the area in winter, and whale species patrol the deep waters in the Nemuro Strait year-round.

Visitors to Rausu can observe wildlife from lookout points and boat tours or while hiking mountain and forest trails. The tourist information counter in the Shiretoko Rausu Michi no Eki (roadside rest-stop) provides information on available tours and stocks a selection of trail maps and pamphlets.

知床の野生生物

知床の森林に覆われた山々、岩場の多い海岸線、深い沿岸水域は、健康的な生態系と豊かな生物多様性を支えています。厳しい保全対策により、クマ、マッコウクジラ、シマフクロウやオオワシといった希少な絶滅危惧種の鳥類など、あらゆる野生生物の生息地が守られています。知床へ訪れた際は、自然環境の中で野生生物を見ることができます。

季節折々の野生生物を観察する

春から秋にかけてはヒグマが餌を求めて海岸沿いを移動し、夏には鳴き鳥のさえずりが森を明るくし、冬には大型のワシやトドがこの地域へ渡り、クジラ類は1年を通して根室海峡の深海を巡回します。

羅臼へ訪れた際は、展望台やボートツアーだけでなく、山のハイキングコースでも野生生物を観察することができます。道の駅 知床・羅臼の観光案内所では、利用可能なツアーに関する情報を提供しており、ハイキングコースの地図やパンフレットも多数用意しています。

Rausu Visitor Centers

Rausu's two visitor centers provide important information on recent bear sightings and weather warnings and can offer valuable hiking advice. Much of the Shiretoko wilderness is unmarked and can be dangerous for hikers without knowledge of the terrain.

Two visitor centers

The Shiretoko Rausu Visitor Center, located at the base of Mt. Rausu, displays exhibits introducing the area's ecosystems. The small theater shows a video of the Shiretoko landscape through the seasons. The Shiretoko World Heritage Rusa Field House is located a 20-minute drive north of central Rausu. The center overlooks the Nemuro Strait, and the second floor is an observation area for sighting whales and dolphins.

Staying safe in Shiretoko

Awareness of potential hazards is essential for safe exploration of the Shiretoko wilds. Purchase a bear bell from one of the visitor centers to alert bears to your presence when hiking. Bear spray—pepper spray for use in the event of a bear encounter—and wet-weather wear can be rented from either center. Containers to keep food secure from wild animals are available at the Rusa Field House.

羅臼ビジターセンター

羅臼町に 2 か所あるビジターセンターでは、最近のクマ目撃情報や気象警報に関する重要な情報を提供しており、ハイキングに関する貴重なアドバイスも提供しています。知床の手つかずの自然の大部分には標識がなく、ここの地形に関する知識がないハイカーにとっては危険な場合があります。

2 か所あるビジターセンター

羅臼岳の麓にある羅臼ビジターセンターには、このエリアの生態系を紹介する展示が用意されています。小さなシアターでは、知床の四季折々の景色を紹介する動画を流しています。知床世界遺産ルサフィールドハウスは、羅臼町中心部北側より車で 20 分の距離に位置しています。根室海峡を見渡すことのできる場所で、2 階はクジラやイルカの展望エリアになっています。

知床で安全に過ごす

知床の大自然を安全に探索するには、危険の可能性を認識しておくことが大切です。ビジターセンタ

ーでクマよけ鈴を購入し、ハイキング中にクマと鉢合わせにならないようにしましょう。クマ撃退スプレー（クマに遭遇した場合のための催涙スプレー）と雨天ウェアは、どちらのビジターセンターでもレンタル可能です。野生生物から食料品を守るための容器は、ルサフィールドハウスで入手できます。

Cultural Experiences

The Nemuro Strait off the Rausu coast is fundamental to local food culture. Its nutrient-rich waters support kelp forests and a wide variety of fish. Visitors to the area can learn more about the food culture and local fishing industry by joining a cultural experience. Experiences include a fish auction tour; preparing, and sampling sea urchin over rice; and learning about the harvesting and processing of Rausu kombu—a rare type of kelp that only grows off the Rausu coast.

On the fish auction tour, visitors can browse the day’s catch and watch the auction, which will likely include both shallow-water and deep-sea species. Participants interested in Japanese cuisine can learn how to husk and prepare sea urchin before layering it on top of rice with a sashimi selection to create a kaisendon.

Rausu kombu is a special type of kelp that has garnered attention from top restaurants worldwide for its umami. Through the Rausu kombu trimming experience, participants can learn about this rare sea product, which grows to over 3 meters in length.

Inquire at the Shiretoko Rausu Michi no Eki tourist information counter for further details regarding cultural experiences.

文化体験

羅臼海岸沖の根室海峡は、地元の食文化の基盤となっています。この栄養豊富な水が昆布の森と多種多様な魚を支えています。この地域を訪れた際は、文化体験に参加して、この食文化や地元の漁業についてもっと知ることができます。体験には、魚の競り市ツアー（ウニの下準備、うに丼の試食）と、羅臼海岸にのみ育つ貴重な昆布、羅臼昆布の収穫と加工に関する学習が含まれています。

魚の競り市ツアーでは、その日の漁獲を見て競りを見物することができます。漁獲には、ほとんどの場合に淡水魚と深海魚の両方が登場します。日本料理に関心がある参加者は、ウニの殻剥き・調理法を習い、他の魚介類と合わせて海鮮丼を作ることもできます。

羅臼昆布は、その旨みで世界の一級レストランから注目を集めた特殊な昆布です。羅臼昆布ヒレ

刈り体験では、長さ3メートルにも育つこの貴重な海産物について学ぶことができます。

文化体験に関する詳細については、道の駅 知床・羅臼観光案内所までお問い合わせください。

Rausu UNESCO World Heritage Site Areas

UNESCO granted the Shiretoko Peninsula World Heritage status in 2005. The site boundary extends from the central part of the peninsula to its northernmost tip and includes the surrounding marine area. Much of Rausu is within the boundary. Visitors can join wildlife observation tours and view educational displays at visitor centers to discover why the area was deemed to be of such global importance.

The organization highlights the peninsula's importance for terrestrial and marine species. Rausu's forests and mountains support a high population density of brown bears, and the Rausu coast is a vital wintering location for endangered seabirds such as the Steller's sea eagle. The rare Blakiston's fish owl—the world's largest owl—nests in the large trees in Rausu's forests. Visitors can view the local wildlife in their natural habitats on boat tours and from observation lookouts.

UNESCO credits the seasonal ice floes as key to the peninsula's healthy ecosystem. The floes that drift into Rausu's coastal waters in winter are packed with nutrients that spark blooms of phytoplankton. Plankton form the base of Rausu's marine ecosystem. Visitors can view the drift ice from on a boat tour or an ice-diving excursion. Whales frequent the waters almost year-round and can be sighted on boat tours or from coastal observation decks.

Shiretoko World Heritage Rusa Field House has exhibits that explain the UNESCO designation. Some information is provided in English. The field house is located within the World Heritage site boundary, a 20-minute drive north of central Rausu.

羅臼 UNESCO 世界遺産

知床半島は、2005年に UNESCO 世界遺産となりました。その境界線には半島の中心部から最北端までが含まれており、それを取り囲む海域も含まれています。羅臼町の大部分が、この境界線に含まれています。ここを訪れた際は、野生生物観察ツアーに参加し、ビジターセンターで教育展示を見て、この地域が世界的に重要と見なされた訳を知ることができます。

この団体は、半島の重要性についてその陸生種や海洋生物に焦点を当てて説明しています。羅

臼の森や山々はヒグマの高い密度を支えており、羅臼海岸はオオワシなどの絶滅が危惧される鳥類にとって重要な越冬地となっています。世界最大のフクロウであるシマフクロウは、羅臼の森に育つ高木に巣をつくります。ここを訪れた際は、ボートツアーや展望デッキで自然の生息地に棲む地元の野生生物を目にすることができます。

UNESCO は、知床半島の健康な生態系のカギとして、季節要因による浮氷塊を挙げています。冬に羅臼の沿岸水域に流れてくる浮氷塊には、植物性プランクトンの増殖を刺激する栄養が豊富に含まれています。プランクトンは、羅臼の海洋生態系の基盤を形成します。ここを訪れた際は、ボートツアーやアイスダイビング体験で流氷を目にすることができます。クジラはほぼ 1 年を通して見ることができ、ボートツアーや沿岸の展望デッキから観察することができます。

知床世界遺産ルサフィールドハウスには、UNESCO 登録について説明している展示が用意されています。情報の一部は英語でも提供されています。ルサフィールドハウスは、世界遺産の境界線内に位置しており、羅臼中心部北側から車で 20 分ほどです。

Welcome to Rausu-jinja Shrine

When Rausu's original port area and fishing grounds were established around 1855, residents built a shrine on Mt. Rausu to honor a deity that would protect local fisherfolk. Over the years, the fishing industry boomed, and the population of Rausu grew. The shrine was relocated to its current location in 1887 to make access easier for the growing community. Today, fishing is Rausu's primary industry, and many residents are involved in the trade.

Deity demarcations

Straw ropes (*shimenawa*) are common features at Shinto shrines. Visitors to Rausu-jinja Shrine will notice a *shimenawa* on the main shrine building and another wrapped around the large tree on the grounds. The ropes mark objects or spaces that are imbued with the spirit of kami, Shinto deities. The Shinto religion is centered around the worship of kami, which are expressions of life forces in the natural world.

Personal protections

Visitors can purchase amulets (*omamori*) at the shrine. The *omamori* at Rausu-jinja Shrine are believed to provide luck and protections, and there are amulets for academic success, safety in childbirth, safety while traveling, and general health.

Annual festivities

During the annual festival on the first three days in July, locals gather to give thanks to the deity that watches over the Rausu fishing community. Portable shrines are paraded on and around the shrine grounds, and there are dance performances by local troupes.

羅臼神社へようこそ

1855 年頃に羅臼の本来の港エリアと漁場ができた際、住民は、羅臼岳に、地元の漁民を守る神を称える神社を建造しました。長年をかけて漁業は栄え、羅臼町の人口も増加しました。地域の人口増加に合わせてアクセスを向上させるため、神社は 1887 年に現在の場所へ移動されました。今日、漁業は羅臼町の中核産業となっており、住民の多くが漁業に携わっています。

神の境界

藁のしめ縄は、神社で一般的に見られる特徴です。羅臼神社を訪れた際は、本殿に飾られているしめ縄と、大木に巻きつけてあるもう 1 本のしめ縄があることに気づくことでしょう。しめ縄は、神域である物体や空間を示すものです。神道は、自然界の生命力を表す神の崇拝を中心としています。

護身

ここを訪れた際は、神社でお守りを購入することができます。羅臼神社のお守りは開運と厄除をもたらすものと信じられており、学業成就、安産祈願、交通安全、健康長寿のお守りが用意されています。

年次祭り

7 月の最初の 3 日間に、毎年、開催される祭りでは、地元住民が集まって羅臼町の漁業コミュニティを見守る神に感謝の意を表します。周辺エリアでは神輿が担がれ、地元の団体による踊りが披露されます。