

地域番号	017	協議会名	羅臼町
------	-----	------	-----

解説文一覧

NO.	スポット名 (タイトル)	想定媒体
017-001	羅臼へようこそ	その他 (デジタルサイネージ)
017-002	ホエールウォッチング各種ツアー	その他 (デジタルサイネージ)
017-003	クマ観察船ツアー	その他 (デジタルサイネージ)
017-004	流氷ダイビング	その他 (デジタルサイネージ)
017-005	シマフクロウ	その他 (デジタルサイネージ)
017-006	自分だけの海鮮丼を作りましょう	その他 (デジタルサイネージ)
017-007	羅臼昆布ヒレ刈り体験	その他 (デジタルサイネージ)
017-008	魚の競り市ツアー	その他 (デジタルサイネージ)
017-009	羅臼ビジターセンター	その他 (デジタルサイネージ)
017-010	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	その他 (デジタルサイネージ)
017-011	羅臼岳でハイキング	その他 (デジタルサイネージ)
017-012	羅臼湖でトレッキング	その他 (デジタルサイネージ)
017-013	知床世界遺産ルサフィールドハウス	その他 (デジタルサイネージ)
017-014	展望デッキ	その他 (デジタルサイネージ)
017-015	露天風呂	その他 (デジタルサイネージ)
017-016	羅臼の野生生物：陸	その他 (デジタルサイネージ)
017-017	羅臼の野生生物：海&川	その他 (デジタルサイネージ)
017-018	羅臼の野生生物：空	その他 (デジタルサイネージ)
017-019	羅臼町の祭り&行事	その他 (デジタルサイネージ)
017-020	道の駅 知床・羅臼	その他 (デジタルサイネージ)
017-021	屋外アクティビティ	その他 (デジタルサイネージ)

017-022	知床の野生生物	その他（デジタルサイネージ）
017-023	羅臼ビジターセンター	その他（デジタルサイネージ）
017-024	文化体験	その他（デジタルサイネージ）
017-025	羅臼 UNESCO 世界遺産	その他（デジタルサイネージ）
017-026	羅臼神社へようこそ	パンフレット

番号 NO : 017-001

<簡体字>

欢迎来到罗臼

罗臼位于日本东北角的知床半岛，周围环绕着世上首屈一指的美丽自然景观。知床有多处山岳景观，森林密布，被联合国教科文组织列为世界自然遗产地，半岛周围的水域是各种野生动物的庇护所。由于该地区受到严格保护，大部分区域未经开发，而且人烟稀少，因此棕熊、抹香鲸等哺乳动物，以及毛腿渔鸮、虎头海雕等稀有濒危鸟类得以在此繁衍生息。

游客来到罗臼后，可报名参加观光团，前往野生动物的自然栖息地近距离观赏。观察棕熊在怪石嶙峋的海岸边觅食，欣赏鲸鱼和海豚在根室海峡畅游。沿着自然小径漫步，聆听鸟儿啼鸣，观看毛腿渔鸮捕食。冬季，可以看到海豹在浮冰上休息，白尾海雕在海上翱翔，海天使在冰冷的海水中自在游曳。

通过参与各种文化体验，游客可更深入地了解罗臼当地传统。参观鱼市拍卖会，了解当地渔业如何依靠从根室海峡捕获的丰富水产蓬勃发展。参加烹饪课程，学习如何给海胆去壳。探索为何众多世界顶级餐厅都十分喜爱在罗臼沿海水域生长的海带（昆布），参观专门为海带建造的仓库，了解其如何在此制备和分级。罗臼当地一年四季都会举办各种节庆活动，向当地渔业致敬，祭祀保佑着渔民的神明，还会在季节交替时节举办活动。

如需了解更多当地野生动物观赏活动和罗臼的文化遗产，可造访知床罗臼公路服务区的游客信息台，以及罗臼的两座游客中心。

番号 NO : 017-001

<繁体字>

歡迎來到羅臼

羅臼位於日本東北端的知床半島，該地獲選為聯合國教科文組織的世界自然遺產，四周環繞著世界首屈一指的美麗自然景觀，擁有多處森林密布的壯闊山岳，半島周圍的水域則為庇護各種野生動物棲息的所在。知床半島大部分的區域未經開發，而且人煙稀少，加上嚴格的保育措施，讓棕熊、抹香鯨等哺乳動物，以及毛腿漁鴉、虎頭海鷗等稀有瀕危鳥類得以在此繁衍生息。

遊客來到羅臼後，可報名參加觀光團行程，前往野生動物的自然棲息地，近距離目擊棕熊在奇石嶙峋的海岸邊覓食，欣賞鯨魚和海豚悠游於根室海峽。沿著自然小徑漫步，聆聽悅耳的鳥啼，觀察毛腿漁鴉捕食。時至冬日，您能看到海豹在浮冰上休憩，白尾海鷗在海面上翱翔，裸海蝶（海天使）在冰冷的海水中自在漂動。

透過豐富的文化體驗，遊客得以認識羅臼當地的傳統。前往當地漁市，深入了解在根室海峽捕獲的豐富海產，以及這些漁獲如何成為當地漁業蓬勃發展的基礎，或者參加烹飪課程，學習如何為海膽去殼。探索羅臼海岸邊生長的昆布（海帶），包括羅臼昆布受到眾多世界頂級餐廳青睞的原因，然後參觀專為昆布建造的倉庫，理解昆布的準備工作和分級方法。此外，羅臼全年都會主辦各種祭典與節慶活動，藉此彰顯當地漁業的興盛，祭祀保佑漁民的神明。

如需深入了解當地野生動物觀賞活動，以及羅臼的文化遺產的細節，您可造訪知床羅臼道路休息站的觀光諮詢處，還有位於羅臼的兩座遊客中心。

<日本語仮訳>

羅臼へようこそ

羅臼町は、日本の北東端にある知床半島に位置しており、世界有数の美しい自然に囲まれています。ユネスコの世界自然遺産に登録されている森に覆われた知床の山々、そして半島周辺の水辺は、様々な野生動物の聖地になっています。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。世界の一流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。

番号 NO : 017-002

<简体字>

赏鲸之旅

罗臼附近的根室海峡是鲸鱼经常光顾的觅食场所，一年中大多数时候都能在此见到这种大型哺乳动物的身影。来到罗臼的游客可参加赏鲸之旅，观赏虎鲸（4-7月）、抹香鲸（7-9月）和其他鲸鱼。

鲸鱼活动的迹象

观鲸船船员会注视海面寻找鲸鱼活动的迹象，包括划破水面的鲸鱼鳍，从气孔中喷出的水雾，以及水面上留下的“尾印”。发现此类迹象后，船长会驾船靠近，让大家在安全距离观察鲸鱼。

鲸鱼的气孔

鲸鱼无法在水下呼吸，因此它们每隔一段时间就要浮上水面以肺换气。根据不同种类，鲸鱼可以在水下停留几分钟到 40 分钟左右。鲸鱼会通过气孔呼吸几下，然后抬起尾巴，潜回水下。如果看到水雾喷出，那么就有机会看到鲸鱼用尾巴拍打水面。

鲸鱼尾印

鲸鱼潜入水下以后，会留下一道“尾迹”。这道“尾迹”学名为尾印，是鲸鱼尾鳍划过水面时，短暂留下的一道玻璃般的光滑水痕。从“尾迹”可以看出鲸鱼的大小。

旅程详情

旅程通常在 4 月底到 10 月间进行。有多家公司经营根室海峡赏鲸之旅。游客需查看各家公司的宣传材料，或咨询游客信息台。

请注意海上可能会有些寒冷，即使是仲夏时节，气温也很少会达到 20°C。参加赏鲸之旅时可带一件套衫或其他保暖衣物。

番号 NO : 017-002

<繁体字>

賞鯨之旅

根室海峽位於羅臼附近，對於鯨魚來說是覓食種類豐富的場所，一年中大部分的時間，皆能在此見到這類大型哺乳動物的身影。造訪羅臼的遊客可參加賞鯨之旅，觀賞虎鯨（4至7月）、抹香鯨（7至9月）和其他鯨魚。

鯨魚活動蹤跡

賞鯨船的船員會觀察海面，尋找鯨魚的鰭劃破海面、從氣孔噴出水霧，以及在海面留下「尾印」等活動蹤跡。當發現這些蹤跡，船長會將船駛去，在確保安全下讓遊客近距離觀賞鯨魚。

鯨魚的氣孔

鯨魚無法在水下呼吸，因此為了用肺換氣，牠們每隔一段時間必須浮出水面，而且根據不同種類而異，鯨魚可在水中停留數分鐘到 40 分鐘左右之久。在換氣時，鯨魚將會透過氣孔呼吸數次，然後抬起尾巴，再次潛回海中，因此如果看到水霧噴出，就表示有機會看到鯨魚尾鰭劃破海面的壯觀景象。

鯨魚尾印

鯨魚潛入海中之後，會留下一道「痕跡」。這道痕跡的學名稱作「尾印」，意即鯨魚的尾鰭在劃過海面時，短暫留下一道質感有如玻璃般光滑的水痕。此外，尾印有助於判斷鯨魚的體積大小。

觀光行程的詳細資訊

4 月底至 10 月之間，多間公司定期提供根室海峽的賞鯨之旅，遊客可查閱各種行程的宣傳資訊，或洽詢觀光諮詢處。

請留意海上可能有些寒冷，即使是盛夏時節，氣溫也大多低於攝氏 20 度，因此建議在參加賞鯨之旅時，多帶件外套或其他保暖衣物。

番号 NO : 017-002

<日本語仮訳>

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。

海の上は、真夏でも気温が 20℃に達することは少なく、寒さを感じる場合があります。ホエールウォッチングツアーに参加される際は、ジャンパーや暖かい服をご用意ください。

番号 NO : 017-003

<簡体字>

观熊船之旅

一直受到北海道原住民敬畏和崇拜的棕熊常见于知床半岛，因为半岛上的食物资源丰富，而且栖息地受到严格的法规保护。这些熊会在山中、林间和半岛岩石嶙峋的海岸线上觅食。在熊的自然栖息地与熊相遇是很危险的，应尽可能避免。不过，来罗臼町的游客可以参加游船之旅，安全无忧地来观察熊。

观熊体验与令人惊叹的地质风光

游船会沿着半岛的东部边缘北上，一直行驶至半岛最北端。熊往往会在 4 月至 10 月之间活跃在这片区域，因此在此期间看到熊的概率很高。如果在 9 月参加游船之旅，可能会有机会看到熊聚集在河口处捕捉逆流而上的鲑鱼。游客可以一边寻找熊的踪迹，一边欣赏奇特的知床地形，包括高耸的海岸绝壁和神奇的瀑布。

行程详情

这里有多家公司运营观熊之旅。游客请参考各旅游公司的宣传资料或前往游客信息台询问。

番号 NO : 017-003

<繁体字>

觀熊船之旅

棕熊一直以來都是北海道原住民敬畏和崇拜的對象，在知床半島上經常能見到牠們的身影，因為這裡有豐富的食物來源，以及受到嚴格保育法律規範的棲息地。棕熊會在山上、森林裡與多岩的半島海岸線上尋找食物。在棕熊的自然棲息地中，遊客遇到牠們將會相當危險，應盡可能避免。不過來到羅臼時，報名參加觀光船之旅，就能在安全範圍內觀察棕熊。

觀熊體驗與令人驚嘆的地質風景

觀光船沿著半島東部的邊緣北上，一路航行至半島的最北端。4月至10月是棕熊在該區頻繁活動的時期，這時有很多機會能看到牠們。9月參加觀光船之旅時，更有機會見到棕熊聚集在河口處捕捉逆流而上的鮭魚。遊客可以一邊尋找熊的蹤跡，一邊欣賞令人驚嘆的知床地形景觀，包括高聳的海岸峭壁，以及雄偉壯觀的瀑布。

行程詳細資訊

有數家旅行社提供觀熊之旅行程，建議遊客參考各家旅行社相關的宣傳資料，或前往觀光諮詢處獲取相關資訊。

番号 NO : 017-003

<日本語訳>

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おり、北海道の先住民たちに畏敬と信仰の対象とされてきました。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。

番号 NO : 017-004

<簡体字>

浮冰潜水

每年冬天，流入根室海峡的浮冰都会为经验丰富的潜水爱好者提供独特的潜水机会。提供潜水游的公司会用链锯在冰面上切割出入水点，以便潜水者穿着干式潜水衣潜入冰下，欣赏阳光透过冰面产生的绚丽的渐变蓝色。潜水者还可以观赏浮冰下的各种生物。北方的海洋生物不同于温暖水域中的生物。潜水者可以在此看到冷水物种，如裸海蝶——一种通常被称为海天使的晶莹的海蛞蝓。

在浮冰下潜水的机会在全世界都较为罕见。浮冰通常只出现在两极附近，很少在低纬度地区形成。然而，浮冰每年都会出现在北海道北部海岸附近的鄂霍次克海。来自俄罗斯阿穆尔河的淡水流入大海，稀释了海水的盐分，提高了冰点，从而形成浮冰。在阿穆尔河的入海口附近，鄂霍次克海海面冻结，然后冰块破裂，向南漂往罗臼海岸。

每年 2 月至 3 月是冰下潜水的季节，参加潜水之旅需要持有开放水域潜水证书。由于水温极低，每次潜水只能限制在约 20 分钟。有一家旅游公司提供冰下潜水体验；请咨询游客信息台了解详细信息。旅游公司的工作人员可以用英文进行基础性的指导。请注意有意参加者需至少提前 24 小时预约。

<繁体字>

浮冰冰潛

浮冰每年冬季都會流入根室海峽，對於經驗豐富的潛水愛好者們來說，就有機會享受到與眾不同冰潛體驗。提供冰潛行程的公司會用電鋸在冰面上切割好出入口，以便冰潛者穿著乾式潛水衣潛入冰下欣賞陽光透過海面流冰映照出的藍色漸層，還能觀賞浮冰下的生物。與溫暖海域不同，冰潛者可在北方海洋中看到冷水種的海洋生物，例如一般稱之為海天使的裸海蝶，牠是一種半透明的海蛞蝓。

浮冰冰潛的機會世上少有，因為浮冰通常只出現在南、北兩極附近，在低緯度的地區相對少見。不過在北海道北部海岸附近的鄂霍次克海上，每年都有浮冰形成。由於來自俄羅斯阿穆爾河的淡水流入大海，稀釋了海中的含鹽量，進而提高冰點，於是在阿穆爾河的入海口附近，鄂霍次克海的海面凍結，然後冰塊破裂，向南漂向羅臼海岸。

每年 2 月至 3 月是冰潛季，若想參加冰潛行程，必須具備開放水域的潛水執照。由於水溫極低，每次冰潛限於 20 分鐘左右。這裡有一家旅行社提供冰潛體驗行程，詳細資訊請洽觀光諮詢處。此外，旅行社的工作人員可用英文進行基礎指導。請注意，預約行程時最晚必須提前 24 小時報名。

<日本語仮訳>

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、頭上の流氷を通った光が海中につくり出す、さまざまな青のグラデーションや、氷塊下の生き物を目に見ることができます。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。

番号 NO : 017-005

<简体字>

毛腿渔鸮

毛腿渔鸮（日文名读法：shimafukuro）是世界上体型最大的猫头鹰，身长约 66-69 厘米，翼展约 180 厘米。北海道原住民阿伊努族称此鸟为“Kotan Koru Kamui”，即“村落之神”。毛腿渔鸮属于极危物种，由于森林砍伐，这种鸟的筑巢区在全球范围内大幅缩小。得益于知床严格的保护措施，毛腿渔鸮可以在知床半岛的森林中安全栖息。毛腿渔鸮在大树的空洞中筑巢，在浅水河流中捕鱼。在黄昏时分的罗臼，有机会看到这种鸟儿离巢捕猎。

观赏毛腿渔鸮

与其他所有野生动物一样，并不能保证一定能看到毛腿渔鸮。不过，经过多年观察，人们已经了解这种鸟儿的习性。它们几乎不会远离自己的栖息地，而且还会定期回到同一地点捕食。这种鸟类通常在黄昏后活动，不过时间也因季节而异。11 月时，它们常常在日落时现身。而在繁殖季的 2 月至 3 月期间，它们更常于在更晚的凌晨 1 点左右出没。知床半岛上有多处观赏点。知床罗臼公路服务区游客信息台的员工可提供有关具体观赏位置的建议。

布莱基斯顿线：物种分界线

毛腿渔鸮的英文名(Blakiston's fish owl)源自布莱基斯顿线(Blakiston's Line)，这是北海道与日本最大岛屿本州岛之间的一条动物地理学分界线。栖息于分界线以北的物种与亚洲北部物种关联，体型往往较大。分界线以南的物种与亚洲南部物种相近，体型往往较小。英国探险家和自然学家托马斯·布莱基斯顿(1832-1891)首先发现了这一现象，因此分界线以他的名字命名。

番号 NO : 017-005

<繁体字>

毛腿漁鴉

毛腿漁鴉是世界上體型最大的貓頭鷹，66至69公分的身長，翼展距離約為180公分。北海道原住民愛努族將牠們稱為「Kotan Koru Kamui」，即「村落之神」之意。毛腿漁鴉屬於極危物種，面臨森林砍伐的威脅，因此能築巢的區域在全球大幅減少。多虧知床嚴格的保育措施，知床半島上的森林，成為毛腿漁鴉安全的棲息地，牠們可在大樹的洞中築巢，在淺河捕魚，若在黃昏過後造訪羅臼，更有機會目擊此種鳥類離巢捕獵的身影。

觀賞毛腿漁鴉

如同其他所有觀賞野生動物的行程一樣，無法保證一定能看到毛腿漁鴉，不過歷經多年觀察，人們已可掌握此種鳥類的習性。牠們幾乎不會遠離自己的棲息地，並會定期回到同一地點捕食，而且多在黃昏之後活動，不過具體情況也因季節而異；在11月時，毛腿漁鴉則會在日落前後現身。只是2月至3月期間，由於正值毛腿漁鴉的繁殖季，牠們現身的時間會大幅延後至凌晨1點左右。知床半島上遍布多處觀賞點，如需確切位置的相關資訊與建議，不妨詢問知床羅臼道路休息站觀光諮詢處的工作人員。

布萊基斯頓線：物種分界線

毛腿漁鴉的英文名字（Blakiston's fish owl）源自布萊基斯頓線（Blakiston's Line）此一生物地理界線，其位於北海道與日本的最大島嶼本州島之間；棲息在分界線以北的物種，與亞洲北部物種相關，體型往往較大。分界線以南的物種則與亞洲南部物種相近，體型往往較小。英國探險家兼自然學家托馬斯·布萊基斯頓（西元1832-1891）首先發現了這種自然現象，分界線因此以他的名字命名。

<日本語仮訳>

シマフクロウ

シマフクロウは世界最大のフクロウで、全長 66～69 cm、翼を広げると約 180cm の大きさを誇ります。北海道の先住民であるアイヌの人々の間では、集落の守神を意味する「コタン・コロ・カムイ」と呼ばれています。シマフクロウは絶滅の危機に瀕しており、その営巣地は森林伐採により、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。

番号 NO : 017-006

<简体字>

自制“海鲜丼”

渔业是罗臼町的主要产业。在罗臼海岸旁的根室海峡可捕获到大量鱼类以及海胆等其他海产品。游客可以在这里参加体验活动，以了解当地种类繁多的鱼类贝类等，并亲手制作“海鲜丼”（海鲜盖饭）：盛一碗米饭，再放上新鲜的罗臼海胆和其他当季生鱼片。

罗臼海胆被认为是日本最好的海胆之一，因为其以优质海带（罗臼昆布）为食。游客可以从水箱中挑选一只海胆，然后敲破海胆尖刺外壳，将乳脂丰富的橘黄色海胆肉分层叠放到专门用来装生鱼片的盒状木盘“折箱”。游客还可以另外挑选自己喜爱的各种生鱼片，和海胆一起摆放到大碗米饭上做成鲜美的“海鲜丼”。

工作人员会使用简单的英语短语和手势与不会日语的游客交流。游客可以通过知床罗臼公路服务区的游客信息台进一步了解时间、日期和地点等详细信息。该设施距离公路服务区约有 15 分钟车程。

番号 NO : 017-006

<繁体字>

自製海鮮丼

漁業是羅臼的主要產業。在羅臼海岸旁的根室海峽能捕獲到大量魚類和海膽等海產。來到這裡的遊客可以參加課程，藉此了解當地多樣的海鮮種類，並親自製作海鮮丼（在一碗白飯上放上新鮮的羅臼海膽以及其他當季精選生魚片）。

羅臼海膽以優質的海帶（羅臼昆布）為食，因此在日本普遍被視為是一種高級海膽。參與課程的遊客先從水箱中挑選出一個海膽，然後敲破海膽尖刺狀的外殼，並將奶油般的橘黃色海膽肉分層，放在專門用來盛裝生魚片的盒狀木盤「折箱」上。參與者還可在各種生魚片中，挑選自己喜歡的種類，然後跟海膽一起放在以碗盛裝的白飯上，這樣就能完成一碗自製的海鮮丼了。

課程的工作人員會使用簡單的英語和手勢來與不懂日語的遊客交流。如需深入了解相關詳細資訊，包括舉辦的時間、日期和地點，請洽知床羅臼道路休息站的觀光諮詢處，舉辦該課程的地點距離道路休息站約 15 分鐘車程。

番号 NO : 017-006

<日本語仮訳>

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、ご飯に羅臼産ウニや他の旬の刺身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。

羅臼のウニは、最高級昆布である羅臼昆布を食べて育つため、日本で最も上質なウニの一つとして知られています。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。

番号 NO : 017-007

<简体字>

罗臼昆布修剪体验

罗臼昆布是一种海藻，仅生长在罗臼的沿海水域。昆布因其鲜味深受世界各地顶级餐厅追捧。这种鲜味馥郁、可口，是日式高汤的基础，也是日本料理的根基。游客来到罗臼后，可以参加昆布修剪体验，深度了解这种特殊的海藻种类。

这种大型海藻生长在根室海峡浅水区，需要生长两年才能收获。昆布可长到 3 米长，须使用带有钩子的木杆从海中收割。之后，罗臼渔民就开始加工昆布，整个过程费时费力，需要 23 个步骤，包括脱水、拉伸、包裹、卷制、修剪和包装。

在罗臼昆布修剪体验过程中，参与者将首先观看收割、加工过程录像，然后再学习如何修剪和包装昆布。接下来，游客会前往罗臼渔港参观昆布仓库，了解这种海带的分级和储存方法。员工会给不会日语的游客发放详细的英文宣传册，而且还会使用简单的英语短语和手势与游客交流。

由于冬季的根室海峡遍布浮冰，因此这里的海水养分丰富。可能正是由于这里有富含矿物质的海水，所以这种特殊的海藻品种只在这里生长。如需详细了解罗臼昆布修剪体验，可咨询知床罗臼公路服务区的游客信息台。

番号 NO : 017-007

<繁体字>

羅臼剪裁昆布體驗

羅臼昆布是一種海帶，僅生長在羅臼岸邊的海水中，因其富有「旨味」的特色，深受世界各地頂級餐廳青睞；旨味是一種馥郁、可口的鮮味，其為日式高湯的基礎，也是日本料理的根基。遊客來到羅臼，可以參加昆布剪裁體驗，深入了解這種獨具特色的海帶種類。

此種大型昆布生長於根室海峽的淺水區，需時 2 年才能收穫；長達 3 公尺的昆布，必須使用帶有鉤子的木製長桿從海中採摘。之後，羅臼漁民開始處理昆布，過程費時費力，需要 23 個步驟才能完成，包括曬乾、展開、包裹、捲起、剪裁和包裝。

在羅臼昆布剪裁體驗中，參與者首先觀看採摘、加工過程影片，然後學習如何剪裁和包裝昆布。接下來便會前往羅臼漁港參觀昆布倉庫，了解海帶分級、保存的方法。對於不會日語的參與者，工作人員會發放詳細的英文觀光手冊，以及使用簡單的英語詞彙和手勢與大家交流。

由於冬季的根室海峽遍布浮冰，海水的養分豐富，也許正因這些富含礦物質的海水，讓羅臼成為羅臼昆布唯一的生長地。如需了解羅臼昆布剪裁體驗的詳細資訊，可以諮詢知床羅臼道路休息站的觀光諮詢處。

番号 NO : 017-007

<日本語仮訳>

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。

番号 NO : 017-008

<简体字>

鱼类拍卖之旅

渔业是罗臼的主要产业，当地大多数餐馆都以新鲜海产为特色。游客可以在罗臼渔港参加鱼类拍卖之旅，以深入了解罗臼的渔业和海产。

负责鱼类拍卖之旅的当地导游会介绍罗臼的捕鱼文化，包括在国后岛海岸附近由俄罗斯控制的水域捕鱼需要遵守哪些规范。一番讲解后，导游会带领大家前往鱼市一睹上午的渔获并观看一场拍卖。整个行程大约持续 1 小时。

根室海峡盛产各种鱼类，既有浅水鱼，也有深海物种。海峡的海床地形为这种多样性创造了条件。海床在 5 米深的浅滩处陡然下沉至 2000 米深左右。

整个行程会以日语进行。不会日语的游客可以安排一名英语口语译员陪同。请在知床罗臼公路服务区的游客咨询柜台了解详细信息。

番号 NO : 017-008

<繁体字>

魚類拍賣體驗行程

漁業是羅臼地區的主要產業，當地多數餐廳的菜單上皆以新鮮海產為主，遊客造訪此地時，若想深入了解羅臼的漁業與海產，可在羅臼漁港參加魚類拍賣體驗行程。

在進行魚類拍賣行程時，帶領遊客的當地導遊會介紹羅臼的捕魚文化，比如由俄羅斯控制的國後島海岸附近海域，進行捕魚時需要遵守哪些規範。導遊在仔細講解完後，接著會帶領遊客前往漁市，一睹上午的漁獲並且觀看一場拍賣活動，約 1 小時結束全程。

根室海峽由於地處海床地形，海床在深 5 公尺的淺灘處陡然下降，直至 2,000 公尺左右的深度，因而擁有豐富的漁產，既有淺水魚，也有深海物種。

整個體驗行程將以日語進行，如果不會日語，遊客可以安排一名英語口譯員陪同參加。若想了解詳細資訊，敬請前往知床羅臼道路休息站的觀光諮詢處。

番号 NO : 017-008

<日本語仮訳>

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。

番号 NO : 017-009

<简体字>

知床国立公园罗臼游客中心

知床国立公园罗臼游客中心是游客了解知床野生动物、地质和历史的理想去处。入口附近的一块大型信息栏上会提供关于熊类出没的最新目击情况，还有季节性花卉和鸟类的插图。中心多处设有信息面板，以英文介绍知床的海域、河流和山脉的生态系统。在游客中心网站上可以下载 PDF 格式的宣传册和宣传单。

知床的四季

游客中心的剧场会播放一段时长 25 分钟的视频，展示知床一年四季的景色。看看鲜明的四季气候会让这座半岛的景观出现哪些变化，了解当地野生动物的行为。

感受大型动物的魅力

从小巧的鸣禽到庞大的鲸鱼，知床的野生动物种类繁多，游客中心也展示了其中一些较大的物种。位于游客中心中央的是一具 8 米长的雄性虎鲸骨架，这条巨大的鲸鱼于 2005 年在罗臼海岸搁浅。熊掌印展览处有两个用混凝土浇铸的印迹，向游客展示一只成年公熊前爪的大小。

熊类保护和周边地区

游客可在服务台选购熊铃，还可以租赁防熊喷雾剂和全天候靴子。此外，还有当地设计的一系列手工艺品可供选购。从游客中心开车前往知床峠的入口和熊之汤露天温泉浴池，都只需要几分钟。

番号 NO : 017-009

<繁体字>

知床羅臼遊客中心

知床羅臼遊客中心是遊客了解知床野生動物、地質和歷史相關資訊的理想去處。入口附近的大型資訊看板上，提供熊出沒的最新目擊情報，以及季節性花卉和鳥類的插圖。中心裡頭多處設有資訊面板，並以英文為遊客介紹知床的海域、河流和山脈的生態系統。如果需要 PDF 格式的觀光資訊手冊，可到遊客中心的網站下載。

知床的四季景色

遊客中心的劇場會播放一段 25 分鐘的影片，展示不同季節的知床風情。不妨觀看影片，探索這座半島在鮮明的四季氣候影響下，呈現出多彩多姿的景色，同時了解當地野生動物的行為。

感受大型動物帶來的震撼

知床的野生動物種類繁多，從小巧的鳴禽到龐大的鯨魚皆有，遊客中心也展示了其中一些體型較大的物種。中心內最引人注目的是一具 8 公尺長的巨型雄性虎鯨骨骼標本，原身是隻 2005 年在羅臼海岸擱淺的巨大鯨魚。此外，熊掌印展覽則呈現兩個以混凝土澆注的印跡，讓遊客可以直接感受成年公熊前爪的大小。

熊類保護與周邊地區

遊客可在服務台買好熊鈴，也能租借防熊噴霧劑和適合各種天候的靴子，另外還有當地居民設計的各式手工藝品供人選購。遊客中心與知床峠的入口、熊之湯露天溫泉浴池相距不遠，開車只需幾分鐘就能抵達。

<日本語仮訳>

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。また、当センターの公式サイトから、案内パンフレットなどの PDF をダウンロードすることができます。

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体長 8 メートルの巨大なオスのシャチの骨格標本です。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。

番号 NO : 017-010

<简体字>

在罗臼徒步：望乡之森步道和熊越瀑布步道

来罗臼的游客可以选择探索古老的森林、在鸣禽聚居的林地中漫步，或者在河流和沼泽地纵横交错的小径上徒步。

望乡之森步道

“望乡之森”被誉为罗臼观景塔，尽管离城市非常近，但这里拥有令人惊叹的景色，是一个迷人的景点。望乡之森是两条徒步路线的统称。游客们可以在森林中漫步，穿越沼泽和河流，观赏季节性的花朵和当地的野生动物。徒步旅行者可以选择只走一条步道，也可以选择将两条步道相连的环形路线。在游客咨询柜台可以买到一张有彩色标注的地图，上面用简单的英语介绍了路线和当地文化。

治愈之森路线（3公里）的起点紧挨罗臼滑雪场。这条路线经过位于山腰处的罗臼国后观景塔，游客可以在此眺望根室海峡另一侧的国后岛。学习之森路线（5.2公里）始于知床罗臼道之驿。这条路线会经过沼泽地和经常有鹿出没的草地。

熊越瀑布步道

这条步道蜿蜒穿过知床森林，通向森林深处 15 米高的熊越瀑布。道路两旁伫立着生长了 300 多年的树木。从步道入口前往瀑布前的观景区大约需要 20 分钟。从入口出发，步行约 10 分钟即可抵达熊之汤露天温泉。该地区经常有熊出没，建议提前做好准备；请在出发前于知床国立公园罗臼游客中心确认熊类出没的目击情况、购买熊铃并租赁防熊喷雾剂。

徒步者应避免偏离标明的路线和道路。该区域经常有熊出现，而且知床部分地形陡峭而危险。

番号 NO : 017-010

<繁体字>

羅臼健行：造訪望鄉之森步道和熊越瀑布步道

遊客來到羅臼，可以選擇探索古老的森林、在鳴禽聚居的林地中漫遊，或在河流和沼澤地縱橫交錯的小徑上徒步健行。

望鄉之森步道

「望鄉之森」有羅臼觀景台的美名，儘管離城市非常近，卻擁有令人驚嘆的景色，因此成為一處人氣的魅力景點。望鄉之森是兩條徒步路線的統稱，遊客們可以在森林中漫步，穿越沼澤和河流，觀賞季節性的花朵和當地的野生動物。徒步健行者可以選擇只走一條路線，也能選擇走完連接兩條路線的環形路線。在觀光諮詢處可以買到標有彩色圖示的地圖，上面以簡單的英語介紹各條路線，以及在地文化等資訊。

療癒之森路線（3 公里）的起點緊鄰羅臼滑雪場。這條路線途經羅臼國後展望塔，遊客可在此位於山腰的景點，眺望根室海峽另一側的國後島。學習之森路線（5.2 公里）始於知床羅臼道路休息站，這條路線會經過沼澤地，以及常有鹿出沒的草地。

熊越瀑布步道

這條步道蜿蜒穿越知床森林，通往森林深處有 15 公尺高的熊越瀑布，300 多年樹齡的樹木沿途佇立步道兩旁。由步道入口前往瀑布前的觀景區，大約需要 20 分鐘；從熊之湯露天溫泉浴池出發，步行約 10 分鐘即可抵達步道入口。該地區常有熊出沒，建議提前做好準備，如在出發前造訪知床羅臼遊客中心，確認熊出沒的目擊情報、購買熊鈴並租借防熊噴霧劑。

徒步健行者應避免偏離標示路線和道路，因為知床除了經常有熊出沒，部分地形陡峭而且危險。

番号 NO : 017-010

<日本語仮訳>

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ハ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

羅臼の展望塔ともいえる「望郷の森」は、市街地のすぐ近くにも関わらず見事な景色が広がる魅力的なスポットです。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。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、クマ撃退スプレー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。

番号 NO : 017-011

<简体字>

攀登罗臼岳

罗臼岳（1661 米）是知床山脉中最高的一座山。知床山脉由一系列火山组成，这些火山穿过知床半岛中部，从东北向西南延伸。通往罗臼岳顶峰的步道有两条。如果天朗气清，游客登顶后可以看到周围的山峰和鄂霍次克海。

知床半岛与加拿大南部和蒙古中部的纬度相近，因此，山区环境和天气条件较为恶劣。在这个纬度，偃松等耐寒高山植物会在海拔 1100 米的山上生长。而在日本主岛本州岛上，这类高山植物通常只生长在海拔 2000 米以上的地方。

这里地形崎岖，有巨大的岩石和陡峭的峡谷，登山口和山顶之间的海拔落差高达 1000 米以上。如果从罗臼温泉登山口出发，徒步往返大约需要 11 个小时。攀登罗臼岳需要周详的计划，只推荐有经验的徒步者尝试。

登山口和登山季

罗臼温泉登山口靠近知床国立公园罗臼游客中心，位于熊之汤露天温泉对面。知床半岛西岸斜里町的岩尾别温泉处也有一个登山口。可以从一个登山口出发，在另一个登山口结束旅程，但须注意，从岩尾别返回罗臼的公共交通工具有限。知床的登山季从每年 7 月上旬持续到 9 月中旬。登山者应注意，直到 7 月山上都会有积雪，因此可能需要准备冰爪和冰镐。

小心熊类出没

熊生活在知床山脉，包括罗臼岳。它们往往会避开人类，并且对噪音很敏感。登山者应随身携带熊铃，以避免在徒步过程中遇到熊。

番号 NO : 017-011

<繁体字>

攀登羅白岳

羅白岳（1,661 公尺）是知床山脈的最高峰，至於知床山脈則由數座從東北向西南延伸，並且貫穿知床半島中部的火山組成。如要前往羅白岳頂峰，有兩條步道可供選擇。在天氣晴朗的情況下，遊客登頂後能欣賞周圍的山巒景色，以及廣闊的鄂霍次克海。

知床半島與加拿大南部、蒙古中部的緯度相近，因此山區環境和天氣條件較為惡劣。身處如此緯度，像是偃松等耐寒高山植物會在海拔 1,100 公尺的山上生長；至於日本的主島本州島上，通常這類高山植物僅於超過海拔 2,000 公尺的地方生長。

這裡地形崎嶇，遍布巨大的岩石和陡峭的峽谷，登山口和山頂之間的海拔落差更是急遽（超過 1,000 公尺）。如果從羅白溫泉登山口出發，徒步往返大約需要 11 小時。若想攀登羅白岳，需要事先制定詳盡的計畫，因此只推薦有經驗的健行者前往挑戰。

登山口與登山季

羅白溫泉登山口緊鄰知床羅白遊客中心，位於熊之湯露天溫泉浴池的對面，另一個登山口則在知床半島西岸斜里町的岩尾別溫泉。登山者可從其中一個登山口出發，然後在另一個登山口結束登山行程，但請留意，從岩尾別返回羅白的大眾交通工具選擇不多。至於知床的登山季，每年從 7 月上旬持續到 9 月中旬，登山者務必小心山上到了 7 月仍有積雪，因此需要準備好防滑的冰爪和冰鎬。

熊出沒請小心

羅白岳所在的知床山脈間有熊類棲息，牠們往往會避開人類，並對噪音很敏感，因此登山應隨身攜帶熊鈴，以免在登山過程遇到熊。

<日本語仮訳>

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いため、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、このような鉱山植生は、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。羅臼岳の登山には綿密な計画を立てる必要があり、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。また、アイゼンやピッケルが必要です。

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。

番号 NO : 017-012

<简体字>

徒步游览罗白湖

罗白湖是知床半岛上最大的湖泊，坐落于知西别岳（1317 米）的山脚下，四周是原始的岳桦和库页冷杉林。如果要欣赏这座湖泊，游客可以徒步 3 公里，穿过森林和沼泽，绕过几个池塘，然后到达俯瞰湖泊的观景台。

游客可以探索沿途的五个池塘，并在多个观景台暂歇脚步，欣赏周围的山景。游客还可能会遇到野生动物，因为小路两侧的森林里生活着大量的鹿、鸟和松鼠。请注意，此地还经常有熊出没，请务必带上熊铃以免与熊不期而遇。每年 5 月下旬至 9 月下旬，沿途高山花卉争奇斗艳，而且直到 7 月上旬，这里都会有樱花绽放。与此同时，这条路线周围的山上还会有一堆堆积雪，直到 7 月上旬才融化。壮美的景色和鲜明的季节特色正是在该地区徒步旅行的乐趣之一。

罗白湖徒步路线的起点位于罗白湖巴士站（罗白湖入口）。巴士从罗白中部出发，大约 20 分钟抵达罗白湖巴士站。驾驶私家车的游客应在知床峠停车场停车，然后搭乘巴士（约 5 分钟）或步行（约 40 分钟）至徒步路线的起点。

番号 NO : 017-012

<繁体字>

徒步遊覽羅白湖

羅白湖是知床半島上最大的湖泊，坐落於知西別岳（1,317 公尺）的山腳下，四周環繞著岳樺和庫頁冷杉原始林。遊客若想欣賞這座湖泊，沿著 3 公里長的健行步道，穿過森林和沼澤，繞過幾個池塘後，就能抵達俯瞰湖泊的觀景台。

步道沿途坐落著五個池塘，還有多座觀景台可讓遊客稍作休息，同時欣賞周圍美麗的山景。步道兩側的森林中居住著大量的鹿、鳥和松鼠，因此走在步道時有機會遇到野生動物。請注意，此地也是熊經常出沒的地點，請務必攜帶熊鈴以防與牠們不期而遇。每年 5 月下旬至 9 月下旬，沿途高山花卉爭奇鬥豔，而且直到 7 月上旬都有櫻花綻放。與此同時，這條路線周圍的山上仍有多處積雪，直到 7 月上旬才會融化。美不勝收的景致，加上鮮明的四季變化，正是在此區徒步健行的樂趣之一。

羅白湖徒步路線的起點位於羅白湖公車站（羅白湖入口）。搭乘從羅白中部出發的公車，大約 20 分鐘即能抵達目的地。至於自行駕車前往的遊客，應在知床峠停車場停車，然後搭乘公車（約 5 分鐘）或步行（約 40 分鐘）前往徒步路線的起點。

番号 NO : 017-012

<日本語仮訳>

羅臼湖でトレッキング

羅臼湖は、知西別岳（1,317m）の麓にある大きな知床半島最大の湖で、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。さらに、この地域では 7 月上旬まで桜を楽しめる場所もあり、また、周りの山々には所々に雪が残っています。壮麗な景色と季節のコントラストを堪能できるのも羅臼湖トレッキングの魅力の一つです。

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。

番号 NO : 017-013

<简体字>

知床世界遗产罗臼园地之家

知床世界遗产罗臼园地之家面朝根室海峡，位于一栋现代化的木质建筑内，既是游客中心又是教育中心。这里有多张大地图，详细列举当地的地质亮点，还有一系列介绍当地野生动物的标本展览。工作人员会定期更新入口附近的信息栏，以告知游客天气变化和熊类出没的目击情况。

如果想在知床山脉徒步旅行或在半岛周围的水域尝试划双桨皮划艇，请务必在出发前造访园地之家。工作人员会举办简短的讲习班，介绍该地区的地质，由于常常有未经标记的地带，工作人员还会讲解如何安全地在这些有潜在挑战性的地区活动。

园地之家位于根室海峡岸边，是观赏海岸野生动物的理想地点。游客可以使用二楼的单筒望远镜和双筒望远镜，在大海和蓝天中搜寻鲸鱼、海豚、虎鲸、海鸥和老鹰的身影。游客可以参考同样在二楼提供的相关信息，了解有机会看到哪些物种。

部分面板以英文书写信息，工作人员通常也能以英语交流。游客可在此租用防熊喷雾和防熊食品容器。园地之家每年 5 月至 10 月开放，在知床漫长的冬季则会关闭。从罗臼中部出发，沿着海岸驱车 20 分钟即可抵达该处。

番号 NO : 017-013

<繁体字>

知床世界遺產羅臼旅遊服務中心

知床世界遺產羅臼旅遊服務中心正對根室海峽，是一棟現代化的木造建築，兼具遊客中心和教育中心的功能。這裡展示多張大型地圖，詳細列出當地的特殊地質景點，還有多個介紹當地野生動物的標本展示可供遊客參觀。工作人員會定期更新入口附近的資訊板，以告知遊客天氣變化，以及熊出沒的目擊情況。

如果想在知床山脈徒步健行，或在半島周圍的水域划雙槳皮划艇，請在出發前造訪旅遊服務中心。工作人員會舉辦簡短的講座，向遊客介紹當地的地質，以及提醒遊客在前往難度可能較高、通常沒有明確標示的區域範圍時，該如何確保自身安全。

旅遊服務中心位於根室海峽岸邊，是觀賞海岸邊野生動物的理想地點。遊客可以利用中心二樓的單筒和雙筒望遠鏡，在大海與藍天間尋找鯨魚、海豚、虎鯨、海鷗及老鷹的身影。參考同樣陳列在二樓的相關資訊，就有機會能了解將會看到哪些物種。

部分展示看板提供英文版本資訊，工作人員通常能以英語交流。此外，遊客可在此租借防熊噴霧與防熊搶食的食物保存容器。旅遊服務中心於每年 5 月至 10 月開放，不過當知床進入漫長的冬季時則會休館。如果從羅臼中部出發，沿著海岸開車 20 分鐘即可抵達此處。

番号 NO : 017-013

<日本語仮訳>

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ょう。

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。

番号 NO : 017-014

<简体字>

观景台

位于知床山脉高处的两座观景台为游客提供了绝佳的视角，可以观赏鸟类、鲸鱼、海豚和国后岛（与罗臼岛隔根室海峡相望的大岛）。

观鲸小丘公园

这里是日本为数不多的可以从陆地上看到抹香鲸的观景台之一。该木质观景台位于根室海峡上方，是观赏常年出没于这片水域的鲸鱼和海豚的理想场所。这里还设有一块带有鲸鱼插图的信息板，介绍每一种鲸鱼，其中包括虎鲸（4月至7月出没）和抹香鲸（7月至9月出没）。在陆地上观赏抹香鲸机会难得，因为这种体型庞大的生物通常只出现在远离海岸的深水区。在6月至7月的交配季，有时会有100头不同种类的鲸鱼聚集在根室海峡。

罗臼国后观景台

这栋两层建筑海拔167米，与根室海峡对面的国后岛相隔25公里。游客可以使用塔内的望远镜或通过位于二楼的户外观景台观赏国后岛上的风光。国后岛是日本和俄罗斯政府之间持续的领土争端所涉及的四座岛屿之一。

番号 NO : 017-014

<繁体字>

觀景台

兩座觀景台位於知床山岳高處，提供遊客絕佳的視角可以觀賞鳥類、鯨魚、海豚，以及國後島（隔著根室海峽與羅臼島相望的大島）。

賞鯨丘公園

這裡是日本為數不多、可從陸上觀賞到抹香鯨的觀景台之一。這座木造觀景台俯瞰根室海峽，因此成為觀賞常年在這一帶水域出沒的鯨魚、海豚的理想場所；觀景台附設鯨魚圖畫的資訊看板，詳細介紹每種鯨魚，包括虎鯨（每年 4 月至 7 月出沒）和抹香鯨（每年 7 月至 9 月出沒）。要在陸地上觀賞抹香鯨的機會難得，因為這種體型龐大的生物，通常只出現在距離海岸相當遙遠的深水海域。在每年 6 月至 7 月的交配季節，有時甚至會有上百頭不同種類的鯨魚聚集在根室海峽。

羅臼國後展望塔

這棟位於海拔 167 公尺高的兩層建築物，與根室海峽對面的國後島相距 25 公里。遊客可以使用塔內設置的望遠鏡，或前往二樓的戶外觀景台欣賞國後島的美景。國後島是日本和俄羅斯政府間至今依然涉及領土爭端的四座島嶼之一。

<日本語仮訳>

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、鳥、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

ここは日本でも数少ない、マッコウクジラを地上から観察できる展望デッキです。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

この海拔 167m の場所にある 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。屋内や 2 階の屋外デッキにある望遠鏡から、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。

番号 NO : 017-015

<简体字>

露天温泉浴池

知床半岛上有许多温泉浴池位于地势崎岖、不同寻常的地点，游客可以在这些隐秘的浴池露天泡温泉。熊之汤露天温泉浴池坐落于罗臼岳脚下茂密的森林中，以居住在森林中的熊命名。根室海峡的岩质海岸拥有多个浴池，游客们可以一边在有疗愈效果的温泉中放松身心，一边欣赏迷人的海景。

熊之汤露天温泉浴池

这座露天浴池位于知床森林中，中间用一块木质隔板隔开，以便男女分浴。这里也配备了基础的更衣设施。浴池就在通往罗臼岳（1661 米）的汤之泽登山口的对面，是攀登知床最高峰后的绝佳放松地点。

相泊露天温泉浴池

相泊温泉是日本最东端的温泉。浴池占地宽广，位于岩石嶙峋的海岸线上，俯瞰根室海峡。在泡温泉的旺季（5月下旬至9月中旬），浴池上方会架起类似帐篷的遮篷，中间还有一张屏风方便男女分浴（这些时期不可穿泳衣入内）。在一年中的其他时节，浴池没有遮篷或屏风，并且允许穿泳衣入内。

濑石露天温泉浴池

这两座岩石潭浴池位于根室海峡的浅滩上，从相泊露天浴池出发沿着海岸线步行 10 分钟即可抵达。浴池为纯天然产物，温泉水从岩石之间的缝隙涌出。来此泡温泉前需要查看潮汐预报，因为浴池只在低潮时露出水面，涨潮时则会被完全淹没。浴池只在 7 月上旬至 9 月下旬期间开放，并且没有更衣设施。

番号 NO : 017-015

<繁体字>

露天溫泉浴池

知床半島上有許多隱秘的露天浴池，位於地理位置特殊的多岩地帶，遊客可在此享受泡湯樂趣。「熊之湯露天溫泉浴池」坐落於羅臼岳的山腳下，地處茂密的森林之中，名稱由來便是取自居住在森林中的熊。至於根室海峽的岩石海岸沿線，擁有多處浴池可供選擇，來到此地的遊客可以一邊泡著放鬆身心的溫泉，一邊欣賞迷人的海景。

熊之湯露天溫泉浴池

這座露天浴池位於知床森林之中，男女浴池之間以一塊木製隔板區分，以便在各自的空間泡湯，同時提供簡單的更衣設施。浴池就在通往羅臼岳（1,661 公尺）的湯之澤登山口對面，因此成為攀登完知床最高峰後的絕佳放鬆地點。

相泊露天溫泉浴池

相泊溫泉是位於日本最東邊的溫泉，浴池占地寬廣，坐落在岩石嶙峋的海岸線上，可以俯瞰根室海峽。在溫泉旺季（每年 5 月下旬至 9 月中旬）期間，浴池上方會架起類似帳篷的遮棚，中間還有隔板，方便男女分浴（這段期間禁穿泳裝入內）。至於一年中的其他月份，浴池則無設置遮棚或隔板，並且能穿泳裝入浴。

瀨石露天溫泉浴池

兩座潮汐溫泉位於根室海峽的淺灘上，從相泊露天浴池出發，沿著海岸線步行 10 分鐘即可抵達。此處的溫泉類別屬於天然溫泉，因此可以看到泉水從岩石間的縫隙汨汨湧出。此外，浴池僅在退潮時才露出水面，漲潮則會被完全淹沒，所以來這泡湯之前，得先查好潮汐預報。浴池僅在每年 7 月上旬到 9 月下旬期間開放，而且沒有更衣設施。

<日本語仮訳>

露天風呂

知床を訪れた人々は、岩場の多い一風変わった場所にある秘湯の露天風呂に浸かれる機会があります。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

相泊温泉は知床半島の羅臼町にある日本最東端の温泉地。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。この温泉は天然温泉で、海岸の岩礁の合間から温泉が湧き出ています。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。

<简体字>

罗臼野生动物：陆地

“罗臼(Rausu)”一名取自“Raushi”，在土著阿伊努族的语言中意为“兽骨之地”。在知床僻静的山区和森林里，野生动物茁壮成长。这里执行严格的保护措施，以确保野生动物种群的健康和自然栖息地保护工作的开展。在游览罗臼的过程中，游客有可能会遇到熊和鹿等大型哺乳动物，以及狐狸、野兔、白鼬和花栗鼠等小型哺乳动物。野生动物的出现可能伴随着危险。请尊重野生动物，并在专业导游的陪同下，以安全的方式欣赏罗臼的自然风光。

棕熊

知床是世界上棕熊种群密度最高的地区之一。这里有丰富的食物来源和健康的自然栖息地，足以让棕熊种群在此繁衍生息。山间的草类和开花植物、林间的坚果和莓果、溪流中的鲑鱼以及沿海的海豹和其他哺乳动物，都是知床棕熊眼中的美味佳肴。

为避免在野外遇到熊，游客应妥善规划徒步旅行。不过如果参加游船之旅，就可以在安全距离观赏熊。游船之旅沿着知床海岸线进行，从春天到秋天，大型哺乳动物都会在这里觅食。

鹿

人们经常在知床森林里看到鹿。沿着望乡之森步道徒步时，请留意鹿的踪迹。如果看到一块块被压平的草地，则表明最近有鹿在此休息。在该地区开车时要尤其小心，因为鹿有时会冲出林地跑到马路上。

其他野生动物

狐狸晚上会在住宅区游荡，对人类的存在已经有些习以为常。但看到其他小型哺乳动物的时间可能只有一瞬，因为它们一听到人类活动的声音就会匆忙逃离。

<繁体字>

羅白野生動物：陸地

「羅白 (Rausu)」一名取自「Raushi」，在原住民愛努族語言中意指「獸骨之地」。在知床僻靜的山區和森林中，野生動物族群生生不息，因為這裡實行嚴格的保育措施，除了野生動物得以健康成長，也讓自然棲息地的保育工作能夠順利進行。在遊覽羅白時，難免會遇到熊和鹿等大型哺乳動物，以及狐狸、野兔、白鼬和花栗鼠等小型哺乳動物。只是野生動物的出現可能伴隨危險，請尊重野生動物，並在專業導遊的陪同下，以安全的方式欣賞羅白的自然風光。

棕熊

知床是世界上棕熊族群密度最高的地區之一，這裡豐富的食物來源，以及對身體健康成長有益的自然棲息地，讓棕熊族群得以茁壯繁衍。山間的草類和開花植物、林間的堅果與莓果、溪流中的鮭魚，以及沿海的海豹和其他哺乳動物，都是知床棕熊可以方便取得的食物來源。

為了避免在野外遇到熊，遊客應擬好完善的徒步健行計畫，不過如果選擇參加觀光船之旅，就能在安全距離觀賞牠們。觀光船之旅會在春天到秋季之間開航，沿著知床的海岸線進行，因為那時大型的哺乳動物都會前往附近覓食。

鹿

許多鹿會在知床森林中棲息，遊客來到此地也常有機會看到牠們的身影。沿著望鄉之森步道健行時，可以多留意鹿的蹤跡，如果看到多處平整的草地，就表示牠們最近在此歇息。此外，鹿有時會從林地衝到路上，所以在此開車需要特別小心。

其他野生動物

狐狸晚上會在住宅區中徘徊，多少已經習慣人類的存在。相較於狐狸，其他小型哺乳動物一聽到人類活動的聲音，就會匆忙逃離，因此基本上只能短暫看見牠們的身影。

<日本語仮訳>

羅臼の野生生物：陸

「羅臼」とは先住民族の言語、アイヌ語の「ラウシ」に由来し、獣の骨のあるところを意味する言葉です。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。野生動物との遭遇は、時には危険を伴うこともあります。ぜひ、プロのガイドの案内で、安全に、そして野生動物のくらしを尊重しながら、羅臼の自然を楽しんでください。

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しておきましょう。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ょ。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。

<简体字>

罗臼野生动物：海洋和河流

罗臼和国后岛之间的根室海峡水域富含营养物质，为大量海洋生物提供了养分。每年冬天都会有浮冰流入海峡，带来富含氧气的淡水，因而造就了欣欣向荣的海洋环境。浮冰下的浮游生物迅速繁殖，催生了从微小的仙女虾到巨大的抹香鲸的海洋生命循环。在不同季节，游客在罗臼的观景台或游船上可以看到鲸鱼、北海狮、海豚、鼠海豚、海豹和鲑鱼等各种生物。

鲸鱼

鲸鱼是一种不断迁徙的动物，食物来源决定了它们的迁徙路线。根室海峡拥有可靠的食物来源和深水，因此，鲸鱼在一年中的大部分时间都在这里出没。贝氏喙鲸（2月至10月）、抹香鲸（7月至9月）、小须鲸和虎鲸（4月至7月）每年都会在各自的觅食季来到这片水域。游客可以前往观鲸小丘公园的观景台观赏鲸鱼，也可以参加赏鲸之旅近距离观赏。

海豹和北海狮

斑海豹和环海豹会定期在知床过冬，北海狮则通常在每年12月至次年4月间在该地区频繁活动。这些北海狮大多是怀孕的雌海狮，依靠根室海峡的丰富食物来源为自己补充营养。参加游船之旅即可观赏北海狮。

鲑鱼

在知床半岛的河流中生活的樱鲑和花羔红点鲑足以证明河水的纯净，因为这两种淡水物种都需要洁净的水文环境才能生存。生活在太平洋的粉鲑和大马哈鱼会游向知床半岛的河流和小溪产卵。9月至11月期间，游客可以在根室海峡海岸线上的多个地点观看这些鲑鱼逆流而上。

<繁体字>

羅臼野生動物：海洋與河川

羅臼和國後島間的根室海峽水域富含營養物質，為大量的海洋生物帶來養分。每年冬季會有浮冰流入根室海峽，帶來富含氧氣的淡水，因而造就生意盎然的海洋環境。浮冰下的浮游生物迅速繁殖，成為微小的仙女蝦以至巨大的抹香鯨等覓食來源，如此持續不斷刺激著海洋生態系統的循環。在不同的季節造訪羅臼，遊客可從觀景台或觀光船上觀賞鯨魚、北海獅、海豚、鼠海豚、海豹和鮭魚等多樣的海洋生物。

鯨魚

鯨魚是一種不斷遷徙的動物，並由食物來源決定牠們的遷徙路線。由於根室海峽有著穩定的食物來源與深水海域，一年中的大部分的時間皆有鯨魚出沒，比如貝氏喙鯨（每年2月至10月）、抹香鯨（每年7月至9月）、小須鯨和虎鯨（每年4月至7月）等，都會在各自的覓食時期來到這片海域。遊客可以前往賞鯨丘公園的觀景台欣賞鯨魚，或者參加賞鯨之旅享受近距離觀察的樂趣。

海豹與北海獅

斑海豹、環海豹定期在知床過冬，北海獅則通常於每年12月至隔年4月間在該地區現蹤，而且大多是懷孕的雌性，仰賴根室海峽豐富的食物來源補充營養。如果想觀賞北海獅，參加觀光船之旅是很好的選擇。

鮭魚

知床半島的河流中棲息著櫻鮭和花羔紅點鮭，足以證明河水的水質清澈，因為上述兩類淡水物種，皆需在純淨的水生環境中才能生存。棲息在太平洋的粉鮭和鉤吻鮭，也會游向知床半島的河流和小溪產卵。9月至11月期間，遊客能在根室海峽海岸線上的多個地點，觀賞這些鮭魚逆流而上。

<日本語仮訳>

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。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の存在によるものです。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ョ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。

番号 NO : 017-018

<简体字>

罗臼野生动物：天空

知床的天空中一年四季都有各种鸟类飞行，从大型的濒危物种毛腿渔鸮和虎头海雕，到大群的短尾鹫和小型鸣禽，种类繁多。知床半岛是鸟类和观鸟爱好者的天堂。不管是在森林中远足，还是从观景台俯瞰海洋，来到罗臼的游客都有机会看到丰富的鸟类。

海洋鸟类

每年冬季，随着浮冰进入根室海峡，虎头海雕和白尾海雕等大型鹰类也纷纷来到这片海域。冬季参加观鸟之旅就可以看到这些鸟类。在初夏，成千上万只短尾鹫从它们在澳大利亚东南部的繁殖地飞抵根室海峡。游客可以在观鲸小丘公园的观景台观赏这些鸟类。

森林和山间的鸟类

濒危的毛腿渔鸮在知床繁衍生息，种群密度颇高。这里的法规以保护为重点，确保这种大型鸟类享有安全的巢穴和可靠的食物来源。在知床的群山之间，松雀和星鸦以偃松为食。秋天，星鸦会将松果种子储存在岩石的裂缝中，为冬天做准备。在向罗臼岳顶峰攀登的过程中，可以留意这些鸟类及其他鸟类的身影。

鸟鸣啾啾的森林

望乡之森徒步路线两旁的森林区被称为“鸟鸣区”。游客可以在途中听到煤山雀和黄眉姬鹀的啼啭、大斑啄木鸟啄击树木的嗒嗒声，以及中杜鹃（筒鸟）独一无二的鸣叫。

番号 NO : 017-018

<繁体字>

羅白野生動物：天空

知床的空中在四季皆能欣賞到各種鳥類翱翔的姿態，從大型的瀕危物種毛腿漁鴉、虎頭海鷗，到一大群的短尾水薙鳥和小型鳴禽，種類繁多。知床半島是鳥類和賞鳥愛好者的天堂，遊客不管是在森林中健行，還是從觀景台俯瞰海洋，來到羅白都有機會看到各種鳥類。

海鳥

每年冬季，隨著浮冰進入根室海峽，虎頭海鷗和白尾海鷗等大型鷹類也紛紛來到這片海域，參加賞鳥之旅就能觀看上述鳥類。至於初夏時節，更有數千隻短尾水薙鳥從澳洲東南部的繁殖地，成群飛往根室海峽，遊客可在賞鯨丘公園的觀景台找到牠們的蹤影。

森林和山間的鳥類

瀕危的毛腿漁鴉以知床為家，在此大量繁衍，形成相當高的族群密度。當地制定以保育為重點的法規，維護這種大型鳥類安全的居住環境，以及可靠的食物來源。在知床的群山間，松雀和星鴉從偃松取得食物。秋季時，星鴉會將松果種子儲存在岩石的裂縫中，為過冬做好準備。在攀登羅白岳頂峰的過程中，可多留意上述鳥類及其他鳥類的身影。

鳥鳴啁啾的森林

望鄉之森徒步健行路線兩旁的森林區，屬於「鳥鳴區」，身在此處可聽到煤山雀和黃眉黃鶉的啼嘯、大斑啄木鳥啄擊樹木的噠噠聲，以及喜馬拉雅中杜鵑（筒鳥）獨一無二的啁啾聲。

<日本語仮訳>

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。

番号 NO : 017-019

<简体字>

罗臼的节日和活动

每年，罗臼当地社区都会举办各种活动来纪念这座小镇的历史和文化。这里有祭祀神道教神灵的节日、季节性的庆祝活动、全社区共同参与的舞蹈，还有以当地食物为主题举办的活动。游客如果在节日和活动期间来到罗臼，就会充分感受到欢庆的气氛。

庆祝季节变迁

每年4月上旬，当地会举办知床雪墙行活动，以庆祝春天的到来。活动期间，参与者可在知床峠的部分路段的雪墙之间漫步。知床峠是一条蜿蜒的山路，将罗臼与半岛东部的宇登吕相连。由于暴雪天气，这条道路在每年11月上旬到次年4月下旬关闭。知床雪墙行活动会在道路重新开放之日的两周前举行。

感谢神灵、渔民和当地社区

罗臼神社会在7月的前三天举办每年一度的纪念活动，向当地供奉的保佑渔民的神灵表达感激之情。人们会抬着可移动的神龛四处游行，当地团体还会带来舞蹈表演。

9月底的渔火祭恰逢秋季鲑鱼和太平洋褶柔鱼的捕捞高峰期，旨在赞美当地渔民，他们是罗臼主要产业渔业的中流砥柱。活动期间，志愿者会向参加节日活动的人免费分发盛有鲜鱼的米饭（海鲜丼）。

每年6月的第三个周末举行的知床开放祭（Shiretoko Biraki）将罗臼社区的人们汇聚到一起。活动期间，罗臼的4600位居民中，有许多人都会聚集在渔港观看舞蹈和音乐表演，玩躲避球等竞技游戏。

当地美食展览

知床罗臼昆布祭会在7月下旬至8月上旬期间连续举办三天。该活动致力于推广罗臼昆布，一种因鲜味而享誉世界的当地海带。参加活动的人可以了解和尝试采摘昆布，并体验生吃的口感。

<繁体字>

羅臼的祭典與活動

羅臼每年都會舉辦各種活動，紀念這座小鎮的歷史與文化。當地社區有祭祀神道教神明的節日、季節性的慶祝活動、社區居民共同參與的舞蹈，還有以當地食物為主題舉辦的活動。如果在節日和活動期間造訪羅臼，遊客就有機會親身體驗、感受當地節慶活動的熱鬧氣氛。

歡慶季節更迭

4月上旬，羅臼當地會舉辦知床雪壁健行活動，慶祝春天的到來。知床峠是一條蜿蜒崎嶇的山路，連接羅臼與知床半島東部的宇登呂。活動期間，參與者可在部分路段的雪壁間體驗步行。由於此區的降雪量豐厚，每年11月上旬至隔年4月下旬期間，這條道路都會封閉，直到重新開放的兩週前，就會在此舉行知床雪壁健行活動。

對神明、漁民和當地社區表達感謝

羅臼神社會在7月的前3天舉辦年度祭典，向當地供奉的神明致意，據信祂們在此守護漁民的安全。人們會抬著可移動的神輿四處遊行，當地團體還會帶來舞蹈表演。

9月底的漁火祭恰逢秋季鮭魚和北魷的豐收時節，旨在頌讚當地漁民支撐起羅臼的主要產業。活動期間，義工會免費分發盛有鮮魚的米飯（海鮮丼）給參加祭典活動的人們。

每年6月的第3個週末舉辦的知床開放祭（Shiretoko Biraki），讓羅臼社區的人們有機會相聚。活動期間，4,600位羅臼居民多半聚集在漁港觀賞舞蹈表演與參加音樂盛會，或玩躲避球等競技遊戲。

當地美食展覽

知床羅臼昆布祭於7月下旬至8月上旬連續舉辦3天，活動目的在於推廣羅臼昆布，那是一種因「旨味」（食物美好的鮮味）而享譽世界的當地海帶。參加活動的人可以了解羅臼昆布相關資訊、參加採摘體驗，並嘗試生吃昆布的口感。

<日本語仮訳>

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口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。

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。

秋鮭や、スルメイカの漁期のピークに合わせて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。この時期は、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週末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、4,600人いる住民の多くが漁港に集結して踊りや、ドッジボールなどの対戦ゲームや、コンサートを楽しんでいます。

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。

番号 NO : 017-020

<简体字>

知床罗臼公路服务区

游客可以在知床罗臼公路服务区用餐、选购当地农产品及纪念品、预约行程和收集观光信息。一楼出售各种当地土产和手工艺品，还设有售卖饮料和零食的小型用餐区以及游客信息台。二楼的餐饮区则供应一系列当地美食。

公路服务区内出售的土产包括新鲜鱼类和包装鱼类，以及袋装的罗臼昆布（一种生长在罗臼沿海的稀有海带）。游客还可以在此选购当地设计的多种商品和纪念品，例如 T 恤、环保袋和胸章。餐饮区供应的美食以新鲜海鲜为主。游客可以在此享用当地料理，如生鱼片套餐、罗臼远东多线鱼套餐和喜知次鱼套餐。菜单会依照季节调整，菜品也会有所变化。

游客信息台

游客信息台的工作人员可以提供罗臼地区观光建议。他们可以帮助游客预约游船之旅和文化体验，并提供关于天气状况和动物目击情况的最新详情。

番号 NO : 017-020

<繁体字>

知床羅臼道路休息站

遊客可以在知床羅臼道路休息站用餐、選購當地農漁產品及紀念品、預約行程和收集觀光資訊。休息站一樓販賣各種當地農漁產品和手工藝品，還設有販售飲料和輕食的小型用餐區與觀光諮詢處。二樓的餐飲區則供應各式各樣的當地美食。

站內販售的農漁產品，包括新鮮魚類、包裝好的魚類，以及袋裝的羅臼昆布（一種生長在羅臼沿海的稀有海帶）。遊客還能在此選購當地設計的多種商品和紀念品，例如 T 恤、環保袋和胸章。餐飲區主要供應新鮮的海鮮料理，遊客來此能享用到當地美食，例如生魚片套餐、羅臼遠東多線魚套餐和金吉魚套餐，而且菜單會依季節調整，菜色也會有所變化。

觀光諮詢處

觀光諮詢處的工作人員可以提供羅臼地區觀光相關建議，也能幫助遊客預約觀光船之旅和文化體驗，並提供關於天氣狀況和動物目擊情報等最新的詳細資訊。

番号 NO : 017-020

<日本語仮訳>

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。訪れた人は、お刺身定食、羅臼産のホッケ定食やめんめ（キンキ）定食など、地元の料理が楽しめます。メニューは季節によって変更します。

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。ポ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。

<简体字>

户外活动

“知床”在阿伊努语中的意思类似于“地球的尽头”，这些土著阿伊努族人在日本北部地区生活。知床半岛有许多山峰和茂密的森林，火山林立的海岸线上还有大量海岸峭壁和岩层。这种令人惊叹的景观很可能影响了阿伊努族对该地区的命名。来罗臼的游客可以通过徒步旅行和导览式远足探索知床半岛崎岖的地形。

探索知床半岛

游客可以乘着游船沿着多岩石的海岸线航行，还可以乘着观鲸船驶入根室海峡深水区，那里几乎全年都能看到鲸鱼和海豚。游客可以沿徒步路线穿越森林，也可以沿登山小径攀上火山山顶。在冬天，游客可以尝试在浮冰中划双桨皮划艇，经验丰富的潜水爱好者还能探索浮冰下方的海洋环境。

阿伊努族神灵的家园

知床半岛是阿伊努族神话中三大神灵的家园：棕熊、毛腿渔鸮和虎鲸。这些动物为当地群落提供食物和保护，并在阿伊努族维持生计方面发挥重要作用，因而受到尊敬。游客可以通过观察之旅观赏这些动物。

番号 NO : 017-021

<繁体字>

戶外活動

名為「愛努族」的原住民在日本北部地區生活，在他們的語言中，「知床」意思接近「地球的盡頭」。知床半島上多山且森林密布，海岸線沿著林立的火山群，有大量的海岸峭壁和岩層。或許就是因為這樣令人讚嘆的景觀，才讓愛努族將此區稱為「地球的盡頭」。來到羅臼的遊客可以透過徒步健行，或者導覽行程探索知床半島崎嶇的地形。

探索知床半島

來到知床的遊客有多種方式可以探索這座半島，比如沿著眾多岩石的海岸線航行的觀光船，還有駛入根室海峽深海區的賞鯨船，那裡全年幾乎都能看到鯨魚和海豚，也可踏上健行路線穿越森林，或是循著登山小徑攀上火山山頂。在冬季時，遊客可以嘗試在浮冰間划雙槳皮划艇，經驗豐富的潛水愛好者能在浮冰下方的海洋環境中探險。

愛努族神明的家園

知床半島是愛努族神話中三大神明（棕熊、毛腿漁鴉和虎鯨）的家園。據信，這些動物一直以來為當地提供食物和庇祐，並在愛努族維持生計方面發揮重要作用，因而受到尊敬。遊客可以報名參加觀察之旅，欣賞這些動物。

<日本語仮訳>

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。冬には流氷カヤックや、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）ーヒグマ、シマフクロウ、シャチーが棲む場所です。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。

番号 NO : 017-022

<简体字>

知床的野生动物

知床地区森林密布的山峰、岩石嶙峋的海岸线和深邃的海域为健康的生态系统和丰富的生物多样性创造了条件。这里执行严格的保护措施，守护着许多野生动物的栖息地，包括熊、抹香鲸以及珍稀的濒危鸟类，如毛腿渔鸮和虎头海雕。共有 36 种陆生哺乳动物、22 种海洋哺乳动物以及 285 种鸟类在知床栖息。游客可以观察这些野生动物在其自然栖息环境中的身影。

在不同季节观赏野生动物

春秋之间，棕熊会沿着海岸觅食；夏天，鸣禽用歌声为森林增添活力；冬天，大型鹰类和北海狮会迁徙到知床地区；各类鲸鱼一年四季都会在根室海峡的深水区畅游。

无论是前往瞭望台、参加游船之旅，还是登山以及在森林中徒步，游客都有机会在罗臼观察野生动物。知床罗臼公路服务区的游客信息台可以介绍各种游览行程，并提供一系列路线地图和宣传册。

<繁体字>

知床的野生動物

知床擁有森林密布的山岳、多岩石的海岸線和深水海域，造就出健全的生態系統和豐富的生物多樣性。這裡實行嚴格的保育措施，維護許多野生動物的棲息地，包括熊、抹香鯨以及珍稀的瀕危鳥類，如毛腿漁鴉和虎頭海鷗。知床共有 36 種陸生哺乳動物、22 種海洋哺乳動物以及 285 種鳥類在此棲息，遊客可以在這些野生動物的自然生活環境中，觀察牠們的身影。

觀賞不同季節的野生動物

從春天到秋季之間，棕熊會沿著海岸覓食；夏季時，鳴禽會輕聲歌唱，為森林增添活力；冬季時，大型鷹類與北海獅會遷徙至知床地區；一年四季，各種鯨魚都會在根室海峽的深水區暢游。

無論是前往瞭望台、參加觀光船之旅、登山或是在森林中徒步健行，遊客都有機會在羅臼見到野生動物。前往知床羅臼道路休息站的觀光諮詢處，那裡提供各種遊覽行程的相關資訊，並有多種步道地圖和觀光手冊可供索取。

<日本語仮訳>

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。すべてを合わせると、36種の陸棲哺乳類、22種の海棲哺乳類、285種の鳥類の生息が知床で確認されています。また、知床には、多くの希少な動植物が生息・生育しています。知床を訪れた人々は、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。

番号 NO : 017-023

<简体字>

罗臼游客中心

罗臼的两座游客中心会提供有关最近熊类目击情况和天气预警的重要信息，还会分享宝贵的徒步旅行建议。知床的许多荒野都没有标识，对于不了解地形的徒步旅行者来说可能存在危险。

两座游客中心

知床国立公园罗臼游客中心位于罗臼山的山脚下，陈列着介绍该地区生态系统的展品。中心的小型剧场会播放一段介绍知床四季景观的视频。知床世界遗产罗臼园地之家位于罗臼北部，距离中心城区约有 20 分钟车程。这座游客中心俯瞰根室海峡，二楼是观景区，可供游客观赏鲸鱼和海豚。中心陈列的各种展品展示着知床的自然之美，强调海洋与陆地生态系统的相互关系，以及人与海洋在知床的关系。

安全探索知床

要安全地探索知床的野外，就必须意识到潜在的危险。在游客中心购买一个熊铃，可在徒步旅行时让熊主动回避。在任一游客中心均可租用防熊喷雾（遇到熊时使用的胡椒喷雾）和防雨衣物。罗臼园地之家还提供用来防野生动物的食物容器。如果想详细了解遇到熊时的应对措施，请咨询游客中心的工作人员。

番号 NO : 017-023

<繁体字>

羅臼遊客中心

羅臼的兩座遊客中心提供有關熊出沒的最新目擊情報，以及天氣警報等重要資訊，也會分享寶貴的徒步健行建議。由於知床許多野外地區都沒有標示，不熟悉當地地形的徒步健行者可能會有危險。

兩座遊客中心

知床羅臼遊客中心位於羅臼山的山腳下，陳列該地區生態系統的展示，裡頭的小型劇場則會播放一段影片推薦知床四季的景觀。至於知床世界遺產羅臼旅遊服務中心，它位於羅臼中心地帶以北 20 分鐘車程處，俯瞰根室海峽，遊客可以在二樓的觀景區觀賞鯨魚和海豚。中心內陳列的各種展示傳達知床自然之美，強調海洋與陸地生態系統、知床居民與海之間的相互關係。

安全探索知床

為了安全地探索知床的野外地區，必須意識到有潛在的危險。在遊客中心購買一個熊鈴，可在徒步健行的過程中對熊類示警。此外，在任一遊客中心均能租借防熊噴霧（遇到熊時使用的胡椒噴霧）和防雨衣物。羅臼旅遊服務中心也提供食物容器，防止食物引來野生動物。如欲進一步了解在遇到熊時該如何應對，請諮詢遊客中心的工作人員。

<日本語仮訳>

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分の距離の場所にあります。根室海峡を見渡すことのできる場所に位置しており、2階はクジラやイルカの展望エリアになっています。施設の展示は、海洋生態系と陸上生態系の相互関係や、知床における人間と海との関わりなどを通して、知床の自然の素晴らしさを伝えています。

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。万が一、クマと遭遇した際にとるべき行動などについての情報をご希望の方は、ビジターセンターの職員にお尋ねください。

番号 NO : 017-024

<簡体字>

文化体验

位于罗臼海岸附近的根室海峡为当地饮食文化奠定了基础。海峡中的海水营养丰富，滋养着海藻林和各种鱼类。游客可以参加文化体验，进一步了解当地饮食文化和渔业。这些体验包括鱼类拍卖之旅、制作和品尝海胆饭，以及了解罗臼昆布（一种只生长在罗臼海岸附近的稀有海带）的采摘和处理过程。所有体验均需预约方可参加。

参加鱼类拍卖之旅的游客可以一睹当日的渔获并观看拍卖，可能有机会同时看到浅水和深海品种。对日本饮食感兴趣的参与者可以了解如何将海胆去壳并进行处理，然后将海胆和精选生鱼片放到米饭上，制作一碗海鲜丼。

罗臼昆布是一种特殊的海带，因其鲜味而受到世界各地顶级餐厅的青睐。通过体验昆布修剪，参与者可以了解这种长度可超过 3 米的稀有海产品。

请在知床罗臼公路服务区的游客信息台了解文化体验的详细信息。

番号 NO : 017-024

<繁体字>

文化體驗

根室海峽是當地飲食文化的根基所在，位於羅臼海岸附近，海峽內海水營養豐富，為海藻林和各種魚類提供了充足的養分。遊客可以參加文化體驗，進一步了解當地飲食文化和漁業。這些體驗包括魚類拍賣體驗行、製作和品嚐海膽飯，以及學習羅臼昆布（一種只生長在羅臼海岸附近的稀有海帶）的採摘和處理過程；上述所有體驗都需預約才能參加。

參加魚類拍賣體驗行程的遊客，可一睹當日新鮮捕撈的漁獲並觀看拍賣，還有機會同時看到淺水和深海品種魚類。對日本飲食感興趣的參與者，可以學習如何為海膽去殼並進行處理，然後將海膽與精選的生魚片放在白飯上，製作一碗美味的海鮮丼。

羅臼昆布是一種特殊的海帶，它因「旨味」（食物美好的鮮味）而受世界各地頂級餐廳青睞。在羅臼昆布修剪體驗中，參與者能深入了解這種長度可以超過 3 公尺的稀有海產。

如需進一步了解文化體驗的詳細資訊，請洽知床羅臼道路休息站的觀光諮詢處。

番号 NO : 017-024

<日本語仮訳>

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。すべての体験は事前予約が必要です。

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りこともできます。

羅臼昆布は、その旨みで世界の一流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。

番号 NO : 017-025

<简体字>

罗臼联合国教科文组织世界遗产地区

联合国教科文组织在 2005 年将知床半岛列入世界自然遗产名录。入选的范围从半岛中部延伸至最北端，包括周边海域。罗臼的许多地区都在该范围内。游客可以参加野生动物观赏之旅，并在游客中心观看富有教育意义的展览，了解为什么该地区在全球具有如此举足轻重的地位。

联合国教科文组织强调了知床半岛对陆地和海洋物种的重要性。罗臼的森林和山脉养育了高密度的棕熊种群，罗臼海岸则是虎头海雕等濒危海鸟的重要越冬地。世界上最大的猫头鹰——稀有的毛腿渔鸮在罗臼森林高大的树上筑巢。游客可以参加游船之旅或登上瞭望台，观察当地野生动物在自然栖息地中的活动。

联合国教科文组织认为，季节性的浮冰是知床半岛健康生态系统的关键。冬季漂到罗臼海岸附近水域的浮冰富含营养物质，使浮游植物大量繁殖，而浮游生物正是罗臼海洋生态系统的基础。游客可以登上游船观赏鸟类，还可以参加冰下潜水。鲸鱼几乎一年四季都频繁出没于这片水域，游客可以在游船和沿海瞭望台上看到它们的身影。

知床世界遗产罗臼园地之家的展览解释了此地被指定为联合国教科文组织世界遗产的缘由。部分信息以英文展示。园地之家位于世界遗产地区范围内，距离罗臼中心城区约有 20 分钟车程。

<繁体字>

羅臼聯合國教科文組織世界遺產地區

聯合國教科文組織在 2005 年將知床半島列入世界自然遺產，入選範圍從半島的中部延伸至最北端，以及周邊海域。羅臼許多地區位於該範圍內，遊客來此可以參加野生動物觀察之旅，到遊客中心欣賞富有教育意義的展覽，了解該地區為何在全球擁有如此舉足輕重的地位。

如上所述，該組織以此彰顯知床半島對陸地和海洋物種的重要性。羅臼的森林和山岳讓高密度的棕熊族群賴以為生，羅臼海岸則是虎頭海鷗等瀕危海鳥重要的過冬地點。稀有的毛腿漁鴉是世界上最大的貓頭鷹，牠們在羅臼森林中的大樹築巢。遊客可以參加觀光船之旅或登上瞭望台，觀察當地野生動物在自然棲息地中的一舉一動。

聯合國教科文組織認為知床半島之所以有健全的生態系統，季節性的浮冰是其中關鍵所在。浮冰在冬季時流入羅臼海岸附近的海域，富含營養物質，浮游植物在此得以大量繁殖，而且浮游生物正是形成羅臼海洋生態系統的基礎。遊客可以在此乘觀光船，還能參加冰潛行程，欣賞野鳥與浮冰。此外，這片海域全年幾乎都有鯨魚頻繁出沒，無論參加觀光船之旅，還是登上海岸邊的瞭望台，都有機會見到牠們的身影。

在知床世界遺產羅臼旅遊服務中心裡頭，有展示品說明聯合國教科文組織為何將此地指定為世界遺產的原因（部分資訊提供英文版本）。旅遊服務中心在世界遺產的地區範圍內，位於羅臼中心地帶以北 20 分鐘車程之處。

<日本語仮訳>

羅臼 UNESCO 世界遺産

知床半島は、2005年に UNESCO 世界自然遺産となりました。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。ここでは、ボートツアーやアイスダイビング体験を通して流氷や野鳥を見ることができます。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。

番号 NO : 017-026

<简体字>

欢迎来到罗臼神社

1855 年左右，罗臼最初的港口区和渔场建立，当地居民在神圣的日本百名山之一罗臼山上建造了神社，以祭拜保护当地渔民的神灵。经年累月，当地渔业蓬勃发展，罗臼人口也随之增长。1887 年，人们将神社迁到现在的位置，以方便人数日渐增多的当地居民前往祭拜。从城镇中心出发，步行即可抵达神社。神社内有天然泉水，游客可以品尝来自罗臼山的新鲜泉水，感受神社的神圣氛围。如今，渔业是罗臼的主要产业，许多居民都从事该行业。

神灵结界

草绳（注连绳）是神道教神社的常见特征。拜访罗臼神社时，游客会看到一条注连绳系在神社本殿，另一条系在地上生长的大树上。这些草绳的作用是标识出蕴藏着神道教神灵精神的物体或空间。神道教以对神的崇拜为核心，而神是自然界生命力量的表现。

护身符

游客可在神社选购护身符（御守）。人们相信罗臼神社的御守可以提供好运和保护，有专门为学业、安产、出行安全和健康而制作的护身符。

年度节庆

每年 7 月的前三天，罗臼会举行罗臼神社祭，当地人会聚集在一起感谢守护罗臼渔业的神灵。人们会抬着可移动的神龛在神社内和神社周围游行，当地剧团还会进行舞蹈表演。

<繁体字>

歡迎來到羅臼神社

在 1855 年左右，羅臼最初的港口區和漁場建立，當地居民在日本百名山之一、神聖的羅臼山上建造了神社，以祭拜保護當地漁民的神明。經年累月下，當地漁業蓬勃發展，羅臼人口也隨之增長。在 1887 年時，人們將神社搬到現在的位置，以便人數日漸增多的當地居民前往參拜。從城鎮中心出發，步行即可抵達神社。神社內有天然泉水，遊客可以沉浸在神社的神聖氛圍中，嘗到來自羅臼山的新鮮泉水。時至今日，漁業成為羅臼的主要產業，許多居民都從事該行業。

神明結界

草繩（注連繩）是神道教神社的常見特徵。來到羅臼神社後，遊客會看到神社本殿橫掛著一條注連繩，地上的大樹上也環繞著一條，這些注連繩的作用是標示出神道教神明所在的物體或空間。神道教以對神明的崇拜為核心，而該宗教信仰的神明則是自然界生命力量的表現。

護身符

遊客可以在神社選購護身符（御守）。人們相信羅臼神社的御守可以帶來好運和提供保佑，還有一些御守則能祈願學業有成、順產、旅途平安以及身體健康。

年度祭典

一年一度的羅臼神社祭在 7 月前三天舉辦，當地人會聚集在一起感謝守護羅臼漁民的神明。人們抬著可移動的神龕，在神社內與周圍遊行，當地的表演團體還會帶來舞蹈表演。

<日本語仮訳>

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、日本百名山のひとつとしても知られる霊峰羅臼岳に、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。この神社へは市街中心地から歩いて気軽に立ち寄ることができます。境内では羅臼権現水として羅臼山系の湧水を飲んだり、歩きながら神社の神聖な空間を楽しむこともできます。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、開催される羅臼神社祭では、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。