

ウトナイ湖畔の自然観察路で 1pt 野鳥とのふれあい・沼ノ端ウォーク

企画実施：JR北海道

5月25日(日)

スタート 沼ノ端駅 8:15~11:00

ゴール 沼ノ端駅 10:30~15:30まで

設定時間内でのスタート・ゴール受付に、ご協力をお願いします。

基本コース 約14.5km(3.5時間) 

消費カロリー ▶ 約830kcal

ショートコース 約9.0km(2.0時間) 

消費カロリー ▶ 約500kcal

—— ウトナイ湖自然観察路についてご案内 ——

- ・ショートコースは「道の駅ウトナイ湖」で折り返しとなっていますが、ウトナイ湖自然観察路の一部を散策していただくことも可能です。
- ・ウトナイ湖自然観察路は、ウトナイ湖野生鳥獣保護センターの建物に向かって左手に観察路(入口)があります。
- ・自然観察路内には、観察路を示すコース図のほか、ネイチャーセンターや野生鳥獣保護センターを示す案内板があります。

※道の駅ウトナイ湖より先の自然観察路等にはJRヘルシーウォーキング用案内看板の設置ございません。



当日コースでのケガ・病気など緊急連絡について

事務局携帯電話

080-6061-0037

までご連絡ください。

※開催中は事務局スタッフが車でコースを巡回しています。

当日の開催について

悪天候及びコース上に障害が発生した場合は開催を中止することがあります。

●テレホンサービス(前日21:00頃~当日11:30頃)

011-281-3690

●中止の場合のみ、当日主な駅にも掲示します。 ※各駅の営業開始時間より掲示します。

< 重要 > 熱中症対策についてご協力のお願い

- 飲料水を携帯しよう! こまめに水分補給しましょう。
- おかしいな、と思ったら深呼吸! 少し疲れた時は立ち止まって小休憩しましょう。
- 自分の体力を過信せず、体調にあわせて歩きましょう。

列車時刻・おトクなきっぷ
・コインロッカー設置情報は

**JR 北海道の
ホームページで**

列車時刻は
こちら



おトクなきっぷは
こちら



コインロッカー
設置情報は
こちら
(PDFファイルダウンロード)



みどころ&ポイント

ウトナイ湖

ウトナイ湖は、周囲9Km、面積275ha、平均水深0.6mの淡水湖で、美々川をはじめトキサタマップなどの清流がそそぎ、湖の周辺には、原野、湿原などの豊かな自然が形成されています。このことからウトナイ湖は、動植物の宝庫、野鳥の楽園ともいわれ、現在まで約270種を超える鳥類が確認され、バードウォッチングや自然散策、自然観察など、四季折々の自然や野鳥とのふれあいが楽しめます。

ラムサール条約

正式名称を「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」といい、1971年(昭和46年)にイランのラムサールで開催された国際会議で採択され、1975年(昭和50年)に効力を発生しています。この条約は、各締約国がその領土にある湿地を指定し、登録することによって、その保全や適正利用を図り、湿地に生息する動植物、特に水鳥の保護を促進することを主な目的としています。ウトナイ湖は、1991年(平成3年)に国内4番目として登録されました。

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

ウトナイ湖野生鳥獣保護センターは、環境省が全国初めての野生鳥獣共生環境整備事業として建設し、環境省と苫小牧市が共同運営する施設です。展示ホールには、ウトナイ湖の自然や野鳥を紹介する多数の学習展示物が並び、また、屋内から野鳥を観察できる観察コーナー、自然観察の方法を学ぶ自然観察の手引きコーナーなどがあります。レクチャールームには、150インチ大型スクリーンが設置され、ウトナイ湖の四季を紹介します。そのほかに、ボランティアやレンジャー手作りの「ウトナイ湖野鳥パズル」、「野鳥ぬいえ」、「実物大ハクチョウのぬいぐるみ」など実際に手で触れたり、考えたり、親子で楽しめるような体験型の展示も設置してあります。湖畔沿いには、自然観察路が整備され、野鳥や草花などの自然とふれあうことができます。

安全にご参加いただくためのご案内 ※参加の前に必ずお読みください!

<ご参加にあたってのお願い>

- 体調不良の症状がある場合は、ご参加をお控えください。
- 事務局や立ち寄り先の案内に従ってご参加ください。
- 時間内のスタート、ゴールにご協力をお願いします。
- 開催駅までは、JRをご利用ください。駐車場や駐輪場は、用意しておりません。
- スタート、ゴールが異なるコースがありますので、きっぷを購入の際はご注意ください。
- 開催地までの交通費、施設見学料、飲食等の費用は各自ご負担となります。
- 道路交通法、交通ルール・マナーを厳守してください。
- 熱中症等の予防のため、参加時はこまめな休憩、水分補給をお願いします。
- 参加中のけがや病気、事故等については、事務局およびJR北海道は一切の責任を負わないものとします。
- 万一来場、健康保険証をご持参ください。また、任意で保険への加入をおすすめします。
- コース周辺に野生動物が出没する場合があります。注意案内等を確認しながらご参加ください。
- コース上の各施設では、休館日や営業時間の変更がある場合がありますので、ご自身で事前にお調べください。
- 雨具等は、各自ご準備ください。
- 桜、紅葉等の見頃は、天候状況によってお楽しみいただけない場合があります。
- パンフレットに記載の内容は、状況により、予告なく急遽中止や内容の変更が発生する場合があります。

次回のJRヘルシーウォーキング 5/31(土) 厚別駅
厚別川と野津幌川緑地をめぐる、
陽だまりロード・厚別ウォーク 1pt

ホームページ
はこちら



お問合せ JRヘルシーウォーキング事務局

☎ 011-219-8641

平日 9:00~17:00