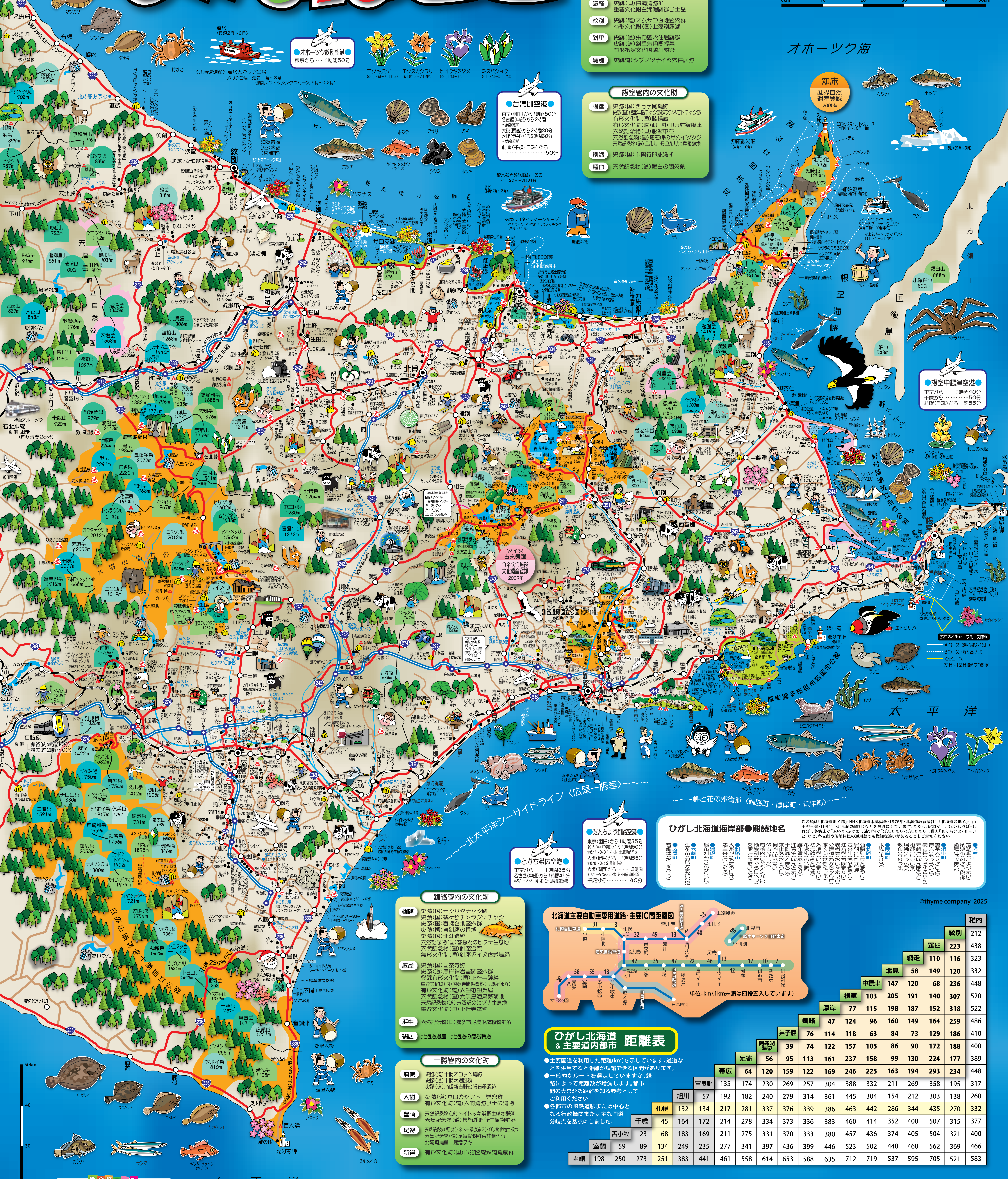
道東のわが「まち」自慢を集結させました！ 見どころも楽しさも満載！

# ひがし北海道

## ●凡 例●

- ◉ 市
- ○ 町村
- 振興局界
- 国立公園
- 国定公園
- 道立自然公園
- 鉄道線
- 船舶航路
- 高速自動車道
- 自動車道IC・SA・PA
- 鉄道
- 国道
- 道々などの一般道
- 歩道
- ♨ 温泉
- 景勝地・史跡
- ● 施設
- ● 道の駅


イラストマップ記載範囲
北方領土
択捉島
国後島
色丹島
歯舞諸島
北海道
オホーツク
根室
十勝
釧路
0km
10
20
30
40
50km
オホーツク海
太平洋
根室海峡
知床
世界自然遺産登録
2005年
アイヌ古式舞踊
ユネスコ無形文化遺産登録
2009年
～～～北太平洋シーサイドライン〈広尾ー根室〉～～～
～～～岬と花の霧街道〈釧路町・厚岸町・浜中町〉～～～
網走国定公園
知床国立公園
阿寒摩周国立公園
釧路湿原国立公園
厚岸霧多布昆布森国定公園
野付風蓮道立自然公園
大雪山国立公園
日高山脈襟裳十勝国立公園
流氷観光砕氷船おーろら（1月20日～3月31日）
流氷（見頃2月～3月）
あばしりネイチャークルーズ クジラ・イルカ・ウミドリウォッチング（4月～10月）
エゾキスゲ（6月下旬～7月上旬）
エゾスカシユリ（6月中旬～7月中旬）
ヒオウギアヤメ（6月上旬～下旬）
ミズバショウ（4月下旬～5月上旬）
センダイハギ 6月中旬～8月上旬）
サケ
ホッケ
ホタテ
アサリ
カキ
キンキ、メメセン（キチジ）
シジミ
ホッキ
タラバガニ
ねむろ太鼓
シシャモ
蝦夷太鼓（釧路市）
若衆太鼓（昆布森）
長ぐつアイスホッケー（釧路町）
ケガニ
ハナサキガニ
ヒオウギアヤメ
エゾカンゾウ
カジカ
サンマ
マガレイ
ヤナギガレイ
クロガシラ
スルメイカ
ハマナス
百人浜
風の館
えりも岬
北海道主要自動車専用道路・主要IC間距離図
札樽自動車道
小樽
31
札幌北
3
札幌JCT
32
岩見沢
49
滝川
13
深川西
深川留萌自動車道
4
深川JCT
40
旭川北
37
士別剣淵
十勝オホーツク自動車道
北見西
89
小利別
道央自動車道
北広島
12
18
千歳恵庭JCT
42
夕張
35
占冠
47
道東自動車道
十勝清水
22
帯広JCT
46
本別JCT
13
足寄
42
阿寒
17
釧路西
10
釧路東
7
釧路別保
苫小牧東
18
苫小牧西
55
室蘭
58
黒松内JCT
94
大沼公園
沼ノ端西
日高自動車道
日高門別
単位：km（1km未満は四捨五入しています）

### オホーツク管内の文化財

**網走**
史跡（国）桂ヶ岡砦跡
史跡（国）モヨロ貝塚
重要文化財網走監獄内8棟

**北見**
史跡（国）常呂遺跡

**遠軽**
史跡（国）白滝遺跡群
重要文化財白滝遺跡群出土品

**紋別**
史跡（道）オムサロ台地竪穴群
有形文化財（国）上藻別駅逓

**斜里**
史跡（道）朱円竪穴住居跡群
史跡（道）斜里朱円周提墓
有形指定文化財越川橋梁

**湧別**
史跡道）シブノツナイ竪穴住居跡

### 根室管内の文化財

**根室**
史跡（国）西月ヶ岡遺跡
史跡（国）根室半島チャシ跡群ヲンネモトチャシ跡
有形文化財（国）陸揚庫
有形文化財（道）和田屯田兵村被服庫
天然記念物（国）根室車石
天然記念物（国）落石岬のサカイツツジ
天然記念物（道）ユルリ・モユルリ海鳥繁殖地

**別海**
史跡（国）旧奥行臼駅逓所

**羅臼**
天然記念物（道）羅臼の間欠泉

### ●オホーツク紋別空港●

東京から……1時間50分

### ●女満別空港●

東京（羽田）から1時間50分
名古屋（中部）から2時間
＊季節運航
大阪（関西）から2時間30分
大阪（伊丹）から2時間30分
＊季節運航
札幌（千歳・丘珠）から
……………………50分

### ●根室中標津空港●

東京から……1時間40分
千歳から……………50分
札幌（丘珠）から…約55分

### ●とかち帯広空港●

東京から……1時間35分
名古屋（中部）から1時間45分
＊8/1～8/31月・水・金・日曜運航予定

### ●たんちょう釧路空港●

東京（羽田）から1時間35分
名古屋（中部）から1時間50分
＊8/1～8/31 火・木・土曜運航予定
大阪（伊丹）から…1時間55分
＊8/8～8/12 運航予定
大阪（関西）から………2時間
＊7/1～9/30 火・木・金・日曜運航予定
千歳から…………40分

### ひがし北海道海岸部●難読地名

この項は「北海道地名誌」（NHK北海道本部編著・1975年・北海道教育論社）、「北海道の地名」（（山田秀三著・1984年・北海道新聞社）などを参考にしています。ただし、尻羽が「しりは・しりぱ・しれぱ」、冬窓床が「ぶいま・ぶゆま」、浦雲泊が「ぽんとまり・ぽんどまり」、貰人「もうらいと・もらいと」など、各文献や現地住民の通用語でも微細な違いがあることもご承知ください。

**●根室市**
珸瑶瑁（ごようまい）
納沙布（のさっぷ）岬
歯舞（はぼまい）

**●浜中町**
恵茶人（えさしと）
貰人（もうらいと）
羨古丹（うらやこたん）
奔幌戸（ぽんぽろと）
後静（しりしず）
湯沸（とうふつ）
散布（ちりっぷ）

**●厚岸町**
末広（まびろ）

**●釧路町**
仙鳳趾（せんぽうし）
尻羽（しれぱ）岬
去来牛（さるきうし）
知方学（ちぽまない）
老者舞（おしゃまっぷ）
分遣瀬（わかちゃらせ）
賤夫向（せきねっぷ）
入境学（にこまない）
初無敵（そんてき）
冬窓床（ぶいま）
跡永賀（あとえか）
浦雲泊（ぽんとまり）
十町瀬（とまちせ）
来止臥（きとうし）
幌内（ぽろない）
伏古（ふしこ）
宿徳内（しゅくとくない）
地嵐別（ちゃらしべつ）
又飯時（またいとき）

**●釧路市**
大楽毛（おたのしけ）
馬主来（ぱしくる）

**●浦幌町**
昆布刈石（こぶかりいし）

**●大樹町**
生花苗（おいかまない）沼

**●広尾町**
音調津（おしらべつ）

©thyme company 2025

### 釧路管内の文化財

**釧路**
史蹟（国）モシリヤチャシ跡
史蹟（国）鶴ヶ岱チャランケチャシ
史蹟（国）春採台地竪穴群
史蹟（国）東釧路の貝塚
史蹟（国）北斗遺跡
天然記念物（国）春採湖のヒブナ生息地
天然記念物（国）釧路湿原
無形文化財（国）釧路アイヌ古式舞踊

**厚岸**
史蹟（国）国泰寺跡
史蹟（道）厚岸神岩砦跡竪穴群
登録有形文化財（国）正行寺鐘楼
重要文化財（国）国泰寺関係資料（日鑑記ほか）
有形文化財（道）太田屯田兵屋
天然記念物（国）大黒島海鳥繁殖地
天然記念物（道）床譚沼のヒブナ生息地
重要文化財（国）正行寺本堂

**浜中**
天然記念物（国）霧多布泥炭形成植物群落

**鶴居**
北海道遺産　北海道の簡易軌道

### 十勝管内の文化財

**浦幌**
史跡（道）十勝オコッペ遺跡
史蹟（道）十勝太遺跡群
史蹟（道）浦幌新吉野台細石器遺跡

**大樹**
史蹟（道）ホロカヤントー竪穴群
有形文化財（道）大樹遺跡出土の遺物

**豊頃**
天然記念物（道）トイトッキ浜野生植物群落
天然記念物（道）長節湖畔野生植物群落

**足寄**
天然記念物（国）オンネトー湯の滝マンガン酸化物生成地
天然記念物（道）足寄動物群束柱類化石
北海道遺産　螺湾ブキ

**新得**
有形文化財（国）旧狩勝線鉄道遺構群

## ひがし北海道 & 主要道内都市 距離表

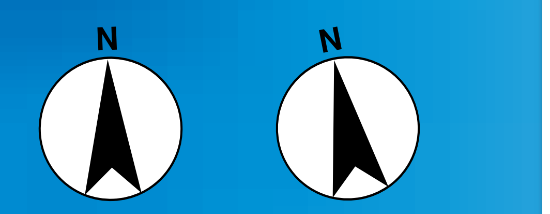
- 主要国道を利用した距離(km)を示しています。道道などを併用すると距離が短縮できる区間があります。
- 一般的なルートを選定していますが、経路によって距離数が増減します。都市間の大まかな距離を知る参考としてご利用ください。
- 各都市のJR鉄道駅または中心となる行政機関または主な国道分岐点を基点にしました。

| | 室蘭 | 苫小牧 | 千歳 | 札幌 | 旭川 | 富良野 | 帯広 | 足寄 | 阿寒湖温泉 | 弟子屈 | 釧路 | 厚岸 | 根室 | 中標津 | 北見 | 網走 | 羅臼 | 紋別 | 稚内 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 紋別 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 |
| 羅臼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 223 | 438 |
| 網走 | | | | | | | | | | | | | | | | | 110 | 116 | 323 |
| 北見 | | | | | | | | | | | | | | | | 58 | 149 | 120 | 332 |
| 中標津 | | | | | | | | | | | | | | | 147 | 120 | 68 | 236 | 448 |
| 根室 | | | | | | | | | | | | | | 103 | 205 | 191 | 140 | 307 | 520 |
| 厚岸 | | | | | | | | | | | | | 77 | 115 | 198 | 187 | 152 | 318 | 522 |
| 釧路 | | | | | | | | | | | | 47 | 124 | 96 | 160 | 149 | 164 | 259 | 486 |
| 弟子屈 | | | | | | | | | | | 76 | 114 | 118 | 63 | 84 | 73 | 129 | 186 | 410 |
| 阿寒湖温泉 | | | | | | | | | | 39 | 74 | 122 | 157 | 105 | 86 | 90 | 172 | 188 | 400 |
| 足寄 | | | | | | | | | 56 | 95 | 113 | 161 | 237 | 158 | 99 | 130 | 224 | 177 | 389 |
| 帯広 | | | | | | | | 64 | 120 | 159 | 122 | 169 | 246 | 225 | 163 | 194 | 293 | 234 | 448 |
| 富良野 | | | | | | | 135 | 174 | 230 | 269 | 257 | 304 | 388 | 332 | 211 | 269 | 358 | 195 | 317 |
| 旭川 | | | | | | 57 | 192 | 182 | 240 | 279 | 314 | 361 | 445 | 304 | 154 | 212 | 303 | 138 | 260 |
| 札幌 | | | | | 132 | 134 | 217 | 281 | 337 | 376 | 339 | 386 | 463 | 442 | 286 | 344 | 435 | 270 | 332 |
| 千歳 | | | | 45 | 164 | 172 | 214 | 278 | 334 | 373 | 336 | 383 | 460 | 414 | 352 | 408 | 507 | 315 | 377 |
| 苫小牧 | | | 23 | 68 | 183 | 169 | 211 | 275 | 331 | 370 | 333 | 380 | 457 | 436 | 374 | 405 | 504 | 321 | 400 |
| 室蘭 | | 59 | 89 | 134 | 249 | 235 | 277 | 341 | 397 | 436 | 399 | 446 | 523 | 502 | 440 | 468 | 562 | 369 | 466 |
| 函館 | 198 | 250 | 273 | 251 | 383 | 441 | 461 | 558 | 614 | 653 | 588 | 635 | 712 | 719 | 537 | 595 | 705 | 521 | 583 |

### 魚介類のいろ

本州産と道東産を比べると、明らかに暗い色をしている道東産の魚介類。冷たい海に棲む魚介類は、脂肪を蓄えておいしいのですが、暗く地味な色合いをしているのが普通です。食べておいしいエビやカニもゆでると真っ赤になりますが、生体は目立たない色の外殻で、おいしそうには見えません。カレイ類やイカ、タコなどは同じ種類であっても棲んでいる地形（砂場や岩場）によって、体色を大きく変化させて身を防ぎます。

岩場に棲むソウハチ
砂地に棲むソウハチ



図は真北より西に２度傾いています

北海道の**磁北**は真北よりおよそ９度西寄りです

セーフティドライブガイド
HOKKAIDO ROAD MAP

### 北海道の道路の特徴

広大な面積に明確な四季の変化があり、道路環境にも特有の状況を作り出しています。
- まちからまちへの距離が長い
- 郊外は道路幅が広く直線道路が長い
- 自動車の走行速度が全国と比べ速い
- 冬は積雪により道路幅が狭まり、凍結路面（アイスバーン）となる

### 【冬道の道路標識】

**●停止線の位置**
雪が道路に積もり、停止線や横断歩道が見えなくなることがあります。この標識が停止線の位置です。

停止線

**●矢羽根**
矢羽根の真下が道路の端を意味します。

**●スノーポール**
これが立っているところが道路の端です。

他にも縦長の信号機や坂道に設置している砂箱など、雪道ならではの工夫があります。

### 【冬道運転のコツ教えます！】

❶発進は、ゆっくり慎重に！　急アクセルはタイヤが空回りし、危険です。
❷車間距離は十分に！　乾いた路面の3倍を目安に。
❸カーブ手前は十分に減速し、一定の速度で曲がりましょう。
❹上り坂では前もってシフトダウンし、アクセルを一定に。また車間距離は十分に。
❺下り坂ではあらかじめ減速、シフトダウンし、エンジンブレーキを効かせます。急ブレーキは厳禁！
❻停止時は急ブレーキは厳禁！　タイヤがロックし、止まれなくなります。距離に余裕を持ってゆっくりとブレーキペダルを踏みましょう。

### 【動物の飛び出しに注意】

- 特にエゾシカの出没が多い秋から冬の早朝・夕方は注意が必要。
- 野生動物の他に、牛や馬が移動のため道路を横断することがあります。