2025

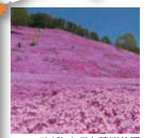
ひがし北海道

自然いきいき、人のびのび

雄大な自然のふるさと

バルーンフェスティバル ■上士幌町

牡蠣の見える丘■厚岸町


ひがしもこと芝桜公園 ■大空町

尾岱沼産ホタテ■別海町

日高山脈■中札内村

秋の銀仙峡■滝上町

ひがし北海道観光協議会
北海道
オホーツク観光連盟・十勝観光連盟・釧路観光連盟・知床ねむろ観光連盟
JR 北海道釧路支社・日本航空・ANA 全日本空輸・AIR DO

発行■ひがし北海道観光協議会
TEL0154-41-2111(釧路総合振興局内)

オホーツク地方

美幌峠■美幌町

連なる山々や身近な湖沼や滝、森林など恵まれた美しい自然景観はもっともオホーツクらしい風景だ。中でも世界自然遺産・知床は今もなお原生の姿を残している。原生花園や広大な花公園のパレット、渓谷の紅葉など季節ごとの色彩が豊かで厳冬期にオホーツク海に流れる流氷や霧氷の季節に合わせて五季のある地域とも言われる。

周遊おすすめポイント
網走国定公園(小清水原生花園・清津湿原・サロマ湖・能取湖) 知床国立公園(知床五湖・岩尾別・知床岬・海上遊覧) 阿寒摩周国立公園(美幌峠・神の子池・津別峠) オホーツク文化史跡 世界自然遺産:知床 ラムサール条約登録湿地:清津湿

モデルコース1
〈雄武町〉日の出岬 26.3 〈枝幸町〉オムサロ遺跡公園・オムサロ原生花園 30 〈枝幸町〉オホーツク流氷科学センター・GEZA 1 〈枝幸町〉オホーツクタワー 22.2 〈枝幸町〉旧上藻別駅遺 22 〈雄武町〉がんぼう岩 30.6 〈遠軽町〉昆虫生態館 2.2 〈遠軽町〉丸瀬布温泉泊 30.8 〈遠軽町〉遠軽町埋蔵文化財センター 34.7 〈遠軽町〉道の駅遠軽のオホーツク
走行キロ計 199.2km

モデルコース2
〈大空町〉女満別空港 6 〈大空町〉メルヘンの丘 14 〈美幌町〉美幌町うましゃもの道り 28 〈美幌町〉白樺街道通って美幌峠 62.3 〈美幌町〉クリンソウ観賞・ノンノの森 22.5 〈津別町〉つべつ本材工芸館キノス 35 〈津別町〉くんねっぷ叶橋・メロン街灯 14.8 〈置戸町〉オケクラフトセンター 33 〈北見市〉おんねゆ温泉
走行キロ計 215.6km

モデルコース3
〈網走市〉網走湖新温泉郷 3.8 〈網走市〉博物館網走監獄 2.4 〈網走市〉オホーツク流氷館 1 〈網走市〉北海道北方民族博物館 16.7 〈網走市〉小清水原生花園 24.2 〈網走市〉アルプ美術館 0.7 〈斜里町〉知床博物館 10 〈斜里町〉天に続く道展望台 24 〈斜里町〉オシンコシンの滝 10.4 〈斜里町〉フユニ岬展望台からのタロ 3 〈斜里町〉ウトロ温泉
走行キロ計 96.2km

●自然がいっぱいの道東は予想以上に広い。プランを立てて時間を有効に使おう。

ひがし北海道 おすすめ モデルコース

十勝地方

ばんえい競馬■帯広市

十勝から眺める日高山脈のスケール感は圧巻。2024年6月に「日高山脈襟裳十勝国立公園」が誕生し、視界いっぱいに広がる山並みの雄大さは必見だ。北側には「大雪山国立公園」の然別湖・糠平湖、秘境トムラウシ温泉がある、東側には静寂境オンネトーに本別山渓、中央部にはモール温泉の十勝川温泉、ワインの町池田、そして世界で唯一、体重1トンを超える馬が鉄ソリを曳く大迫力のレースを間近で鑑賞できる帯広の「ばんえい競馬」があり、魅力あふれる地域だ。

周遊おすすめポイント
日高山脈襟裳十勝国立公園(狩勝峠・日勝峠・黄金道路・えりも岬)、大雪山国立公園(然別湖・トムラウシ温泉・ぬかびら源泉郷)、阿寒摩周国立公園(雌阿寒岳登山口)

モデルコース1
〈帯広市〉帯広空港 5.4 〈帯広市〉幸福駅 12.0 〈帯広市〉紫竹ガーデン 16.0 〈芽室町〉新嵐山スカイパーク展望台 26 〈帯広市〉真鍋庭園 5.0 〈帯広市〉帯広競馬場/とかちむら 2.0 〈帯広市〉馬車バー 0.1 〈帯広市〉北の屋台 0.5 〈帯広市〉帯広駅
走行キロ計 67km

モデルコース2
〈音更町〉十勝川温泉 14.0 〈音更町〉柳月スイートピアガーデン/道の駅おとふけ「なつぞらのふる里」 48.0 〈上士幌町〉ナイタイ高原牧場 42 〈上士幌町〉ぬかびら源泉郷 7 〈上士幌町〉タウシュベツ展望台 35 〈鹿追町〉幌鹿峠・然別湖 54.0 〈清水町〉千年の森
走行キロ計 200km

モデルコース3
〈帯広市〉帯広空港 12.0 〈中札内村〉六花の森 20.0 〈中札内村〉ビョウタンの滝 32.0 〈更別村〉さらべつボニーファーム 20.0 〈幕別町〉シーニックカフェちゅうるい 2 〈幕別町〉十勝ナウマン温泉ホテルアルコ 17 〈大樹町〉宇宙交流センター SORA 17.0 道の駅コスモール大樹 25.0 大丸山森林公園/広尾サンタランド 5.0 〈広尾町〉フンベの滝/黄金道路
走行キロ計 160km

残雪を横目に一気に花咲く…
ひがし北海道の春

●道東の春のこよみ

本州でサクラが満開になる4月上旬に、ようやく福寿草が咲き始める道東。日陰にはまだ雪が残り、流氷は行きつ戻りつしながら水平線に消える。白鳥も**風蓮湖**や**トーフツ湖**に集結、栄養を補給してシベリアに旅だつ。残雪の山々が美しい五月連休の時期に、**摩周湖**の解氷と**阿寒湖**の遊覧船の運航が始まる。

5月上旬～中旬がミズバショウとエゾムラサキツツジ、中旬～下旬はサクラ、6月に入るとエゾイソツツジが咲き、6月下旬には原生花園の花が一斉に咲き乱れる。

●花の大群落…たくさんし生命力

長い冬を耐え抜いた道東の花は、春から7月上旬にかけて群生開花する。**ミズバショウ(網走湖畔)、エゾイソツツジ(川湯硫黄山)、センダイメギ(野付半島、清津湿畔)、ヒオウギアヤメ(原生花園厚岸あやめケ原、清津湿畔)、エゾカンゾウ(霧多布湿原)、エゾスカシユリ(小清水原生花園)、ハマナス(野付半島)、クリンソウ(津別町上里)**など。

網走地方オホーツク海岸の**コムケ湖・能取・清津湿畔**、十勝地方太平洋岸の**長節湖畔・晩成**、根室地方の**野付半島**の各原生花園が見どころ。エンレイソウ、タンポポ、ジャガイモの花も、大群落として感動的な景観を見せる。

●春の道東観光は季節的な穴場

年間で観光客が少なめなのは4月。五月連休でもオフシーズン並みだ。気温はまだ低めだが、安心して楽しめるだろう。5月は各地で観光行事が一斉に行われ、穏やかな道東を知る好季節だ。6月は山開きのシーズン。虫の出現も少なく、残雪や高山植物を愛でながら、地元の案内付の登山が楽しめる。残念ながら道東の各河川は、ヤマベ保護のため禁漁期。海釣りは好適地が多い。

●海を越えたひがし北海道

5月上旬には北洋のサケマス船団が出盛し、6月上旬からは各地で見布漁が開始される。2月7日が北方領土の日と指定され、返還の日が待たれるが、**納沙布岬**ではいまだ返還されない北方領土を見る事ができる。

短いから余計に力強さを感じる…
ひがし北海道の夏

6月は本州方面の5月並みといったところ。7～8月の2カ月が道東の夏だ。原生花園や湿原などでは花々が咲き競う。一面の緑の牧場で、牛馬の群れが悠々と草をはむ。原始林は厚みを増し、コバルトの空、ターコイズブルーの湖も青さを深くして、主役達は観光本番に「衣装」を整える。

道東は梅雨の影響が少ないため、晴れ日数が比較的多くなる。気温も内陸部ではこの時期に30度を超える日があるが、湿度が少ない。太平洋側では8月上旬までは海霧の季節。乳白色の霧が旅情を誘う。最近は酷暑の道外から避暑目的の長期滞在者も多い。

●短い豪華な道東の夏

6月は本州方面の5月並みといったところ。7～8月の2カ月が道東の夏だ。原生花園や湿原などでは花々が咲き競う。一面の緑の牧場で、牛馬の群れが悠々と草をはむ。原始林は厚みを増し、コバルトの空、ターコイズブルーの湖も青さを深くして、主役達は観光本番に「衣装」を整える。

道東は梅雨の影響が少ないため、晴れ日数が比較的多くなる。気温も内陸部ではこの時期に30度を超える日があるが、湿度が少ない。太平洋側では8月上旬までは海霧の季節。乳白色の霧が旅情を誘う。最近は酷暑の道外から避暑目的の長期滞在者も多い。

●ゆっくり見よう道東の夏

道東は広大で移動に時間がかかるが、そのゆったりとした時間を楽しむのも道東観光の醍醐味だ。

阿寒湖ベースの**オンネトー、太郎湖・次郎湖**探勝と**雌・雄阿寒岳**の登山や、網走ベースの**小清水原生花園、能取岬、サロマ湖**探勝のコースがある。**摩周湖**も第1展望台～第3展望台間(約2.5km)の外輪も歩いてみたい。観光船からは**別海**ではゴマフアザラシ、**網走・羅臼**ではクジラを見ることもできる。バードウォッチング や自然ウォッチングの場としてニーズが高まっている。

また、水平的景観の**釧路湿原、サロマ湖、コムケ湖、野付風蓮、納沙布岬**と**根室半島、別寒辺牛湿原・霧多布湿原、糠平湖・然別湖**など、真に北海道的な景勝地や、**根釧原野、十勝平野・北見盆地**など北欧的生活の場も魅力だ。

●宿・交通機関のアドバイスなど

道東へは7～8月で、年間観光客の約半分が入り込むので、宿泊・交通の予約は早めに。

海から北海道へのアクセスは苫小牧、小樽港へのフェリーが利用できる。広い北海道を陸路で移動するには、高速自動車道をうまく利用したい。特に札幌から一気にひがし北海道まで繋げた道東自動車道の利用度は高い。

ひがし北海道は平坦部が多く、主要道路は大半が舗装路でバイク旅行は快適だ。ただし市販の地図帳では、スペースの関係で北海道だけ縮尺率を大きくしているものがあるので、感のいないように。

深い色合いに自然の鼓動が聞こえる…
ひがし北海道の秋

●豊かな色彩の道東の秋

秋は9月の**能取湖、コムケ湖**のサンゴソウの真紅から始まり、9月下旬、**川湯温泉**や**硫黄山**その他のベニウルシの赤が続く。10月に入ると**釧路湿原**や**霧多布湿原・風蓮湖**等の湿原帯が黄色に染まる。紅葉は、北欧的な黄色を基調に赤や褐色も混じる。マツの常緑も加わり、道東の秋は文字通りに多彩だ。時間とも色を変える**知床五湖、然別湖、糠平湖、オンネトー、阿寒湖、摩周湖、屈斜路湖**など青い空と相まって色彩豊かな景勝地が多い。

●どこまで行っても道東の秋

道東の黄葉や紅葉は、ある地域だけではなく、どこまでも続く美しさが特徴。**十勝**や**北見**地方の広大な畑作地帯や根釧原野の雄大な牧場も、本州方面では見られないスケールの大きさを実感してもらいたい。

9月から11月にかけて、道東ではサケがふるさとの河川を遡る光景が風物詩となっている。**十勝川、釧路川、標津川**がその本場で、**釧路川**や**標津川**では最盛期、ひと網数百匹のダイナミックな捕獲風景が見られる。

●味覚いっぱいの道東の秋

秋は味覚の豊富な季節で、毛ガニや花咲ガニも旬を迎える。ホタテやホッキ、カキなどの貝類、サケ、シシャモ、メンメの魚類、それに**尾岱沼**のホッカイシマエビもよい。海水温が低くなり始めるこの時期、海の生き物は産卵期に向けて、大部分が栄養を蓄えた状態になる。

日本一の畑作地帯では、ジャガイモが豊富に出回る。その中でもメークインは女王格。ポコポコとして甘味の多いカボチャもよい。もぎたてのトウモロコシは9月上旬まで味わえる。牛乳も濃さを増しおいしくなる。なお、海岸や河川では釣りの好シーズンでもある。

●秋のお天気など

道東の秋は、季節の深まりと共に快晴の日が多くなる。それに伴って日中は暖かくても朝夕は冷え込むので、肌着など余分に用意しておくことが大切。11月からは気候的には「本州南部の冬」と考えた方がよい。バスの運行は、11月からは冬タイヤとなり、時刻表のチェックが必要。

白が広がる寒さも楽しい…
ひがし北海道の冬

●厳しくても明るい道東の冬

道東は、12月から3月までが冬。降雪で交通機関が一時的に運行停止することは、山岳部を除いて2～3日程度。寒さは厳しくても晴れの日が多く、降雪は少ない(冬の平均日照時間参照)。これは日本海に豪雪をもたらす雪雲が、日高山脈で遮られるため。青森県の十和田湖が冬眠に入っても、**阿寒湖**や**摩周湖**や**然別湖**(**コタン**)などへは冬でもバスが運行されている。旅館やバスは暖房完備でむしろ本州などよりしのぎやすい。

●白いメルヘン5白観光

5つの白で表現される冬の、道東観光のシンボルだ。

【タンチョウ】 現在1,000羽以上が確認されている国の特別天然記念物。観賞地は**釧路市の阿寒国際ツルセンター**と**鶴居村の鶴見台・タンチョウサンクチュアリ、釧路線茅沼駅**など。

【白鳥】 道東は世界有数の白鳥飛来地で、**風蓮湖、野付半島、清津湿畔、屈斜路湖、コムケ湖、厚岸湖**などで見られる。

【流氷】 流氷の南限。**紋別、網走、ウトロ、羅臼、標津、納沙布岬**等で北極圏が体感できる。また**野付半島**の内側では結氷のため、水平線からぬ水平線が見られる。

【冬のまつりと樹氷】 氷雪や寒さに工夫を凝らした楽しい冬のイベントは、厳寒期各地で目白押し。トドマツ・エゾマツに付いた樹氷や枯木に花開く霧氷は、自然の造形を満喫できる。

●遊びと味覚もいっぱい

道東はウインタースポーツが盛んだ。比較的雪は少ないが、雪質は最良との評価。凍結したグランドや湖沼はスケートリンクに早変わりする。氷上モータースポーツや、スノーボードやカーリングも盛んだ。**網走湖、阿寒湖、シラルトロ湖、塘路湖、糠平湖**の氷上釣りも楽しい。

冬の味覚は、温かい鍋物と冷たいルイベが最高。寒い季節によりおいしくなるカニやカキなど地場の魚介を、食膳に上げる宿泊施設も多い。脂が乗ったホッケや、卵を抱いたシシャモなどを炉ばた焼きで楽しむ市中の夜も格別。

●冬の服装のアドバイス

冬の道東は凍結地帯なので、スベリ止めのついた靴は必需品。風が冷たいので風を通さない服装も大切。つまりスキーや登山スタイルで旅行するのが手っ取り早い。肌を露出させない工夫を。

気象	網走 最高気温	網走 最低気温	網走 平均日照時間	帯広 最高気温	帯広 最低気温	帯広 平均日照時間	釧路 最高気温	釧路 最低気温	釧路 平均日照時間	根室 最高気温	根室 最低気温	根室 平均日照時間		札幌 平均日照時間	東京 平均日照時間
4月	9.1℃	0.6℃	178.6時	12.2℃	0.8℃	192.9時	8.0℃	0.7℃	182.2時	7.4℃	0.5℃	180.9時	4月	175.8時	178.8時
5月	14.6	5.8	187.1	18.2	6.2	188.8	12.6	5.4	177.5	11.9	4.5	171.6	5月	200.4	179.6
6月	17.7	10.2	172.2	21.3	10.8	148.2	15.8	9.5	126.8	14.9	8.1	135.5	6月	180.0	124.2
7月	21.4℃	14.6℃	167.6時	24.3℃	15.1℃	121.9時	19.6℃	13.6℃	118.9時	18.7℃	12.1℃	117.3時	7月	168.0時	151.4時
8月	23.3	16.6	163.9	25.4	16.5	125.2	21.5	15.7	117.6	20.9	14.8	124.6	8月	168.1	174.2

備考 ①1991年から2020年までの平均値 ②最高・最低気温は、日最高・最低気温の月平均値 ③日照時間は月平均値 ④理科年表(国立天文台編)による

気象	網走 最高気温	網走 最低気温	網走 平均日照時間	帯広 最高気温	帯広 最低気温	帯広 平均日照時間	釧路 最高気温	釧路 最低気温	釧路 平均日照時間	根室 最高気温	根室 最低気温	根室 平均日照時間		札幌 平均日照時間	東京 平均日照時間
9月	20.7℃	13.4℃	162.9時	22.0℃	12.7℃	137.8時	20.1℃	12.9℃	143.9時	19.4℃	13.6℃	144.5時	9月	159.3時	126.7時
10月	15.0	7.0	157.4	15.9	5.3	167.6	15.1	6.1	177.0	14.7	8.5	162.8	10月	145.9	129.4
11月	7.6	0.4	121.2	8.4	-1.1	168.2	8.9	-0.3	167.6	8.6	2.3	148.2	11月	99.1	149.8
12月	0.7℃	-6.0℃	117.4時	1.0℃	-8.9℃	172.0時	2.5℃	-7.0℃	175.6時	2.1℃	-3.6℃	151.8時	12月	82.7時	174.4時
1月	-2.2	-8.9	111.5	-1.5	-13.0	188.2	-0.2	-9.8	186.7	-0.9	-6.5	154.4	1月	90.4	192.6
2月	-2.0	-9.6	137.9	-0.2	-12.0	191.5	-0.1	-9.4	183.1	-1.2	-7.1	164.1	2月	103.5	170.4
3月	2.3	-4.9	172.4	4.8	-5.4	217.9	3.3	-4.2	200.8	2.2	-3.7	190.8	3月	144.7	175.3

どこまでも雄大な大地と気候
ひがし北海道は広い

北海道は九州と四国を合わせたよりも広い。『ひがし北海道』だけでも面積は四国4県に由口県と島根県を加えた6県分の広さがある。

このでっかい大地に阿寒摩周、釧路湿原、知床、大雪山(東)、石狩山脈襟裳十勝のうえの国立公園と、網走、厚岸霧多布昆布森国定公園、それに野付風蓮、斜里岳、天塩岳の3道立自然公園がある。2005年には知床が世界自然遺産に登録され、7箇所のラムサール条約湿地登録地も点在し、日本離れした雄大な牧場や大規模畑作地帯などが果てしなく続く。

気候の変化も北欧的、樹木もエゾマツ・トドマツなど亜寒帯性、海岸部に高山植物が生え原生花園が青い海に彩りを添える。白鳥、丹頂鶴、流氷の訪れも異色のもので、北海道の魅力の大部分は道東地方に集中している。

イラストは同率縮尺。比較のためにそれぞれ本島部分だけを表示しています。

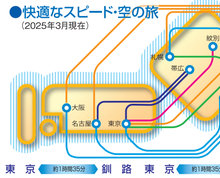
ひがし北海道への鉄道と空

●旅情あふれる・鉄道の旅

札幌	特急・約2時間20分	帯広
札幌	特急・約5時間15分	網走
札幌	特急・約4時間00分	釧路
札幌	特急・快速・約6時間20分	根室

※最速

●快適なスピード・空の旅
(2025年3月現在)



東京	約1時間35分	釧路	東京	約1時間35分	帯広
東京	約1時間50分	女満別	東京	約1時間45分	紋別
東京	約時間40分	中標津	名古屋(中部)	約1時間55分(季節運航)	釧路
名古屋(中部)	約1時間55分(季節運航)	帯広	名古屋(中部)	約時間(季節運航)	女満別
大阪(伊丹)	約1時間50分(季節運航)	釧路	大阪(伊丹)	約2時間30分(季節運航)	女満別
大阪(関西)	約2時間(季節運航)	釧路	大阪(関西)	約2時間30分(季節運航)	女満別
札幌(千歳)	約40分	釧路	札幌(千歳)	約50分	女満別
札幌(千歳)	約50分	中標津	札幌(丘珠)	50分	女満別
札幌(丘珠)	約45分	釧路	札幌(丘珠)	約45分	帯広

＊ 行き上時で飛行時間が異なる場合があります。

●ひがし北海道観光のお問い合せは

オホーツク地方

オホーツク観光連盟	☎0152-45-1885
(一社)北見市観光協会	☎0157-32-9900
(一社)北見市観光協会常野支部	☎080-2596-0348
(一社)北見市観光協会常呂支部	☎080-9569-1412
(一社)北見市観光協会ふれあい交流支部	☎0157-45-2921
(一社)網走市観光協会	☎0152-44-5849
(株)紋別観光振興公社	☎0158-24-3900
(NPO)オホーツク太空戦略協会	☎0152-74-4323
美幌観光物産協会	☎0152-73-2211
(NPO)津別観光協会	☎0152-77-3771
(NPO)知床斜里観光協会	☎0152-22-2125
(NPO)きよさと観光協会	☎0152-25-4111
(一社)小清水町観光協会	☎0152-67-5120
訓子府町産業観光振興協議会	☎0157-33-5008
置戸町観光協会	☎0157-52-3313
佐呂間町観光物産協会	☎0587-2-1200
(一社)えんがる町観光協会	☎0158-42-8360
湧別町観光協会	☎0158-86-7611
(一社)滝上町観光協会	☎0158-29-2730
(一社)おこっぺ町観光協会	☎0158-82-2345
(NPO)雄武町観光協会	☎0158-85-7234
西興部村産業建設課	☎0158-87-2111

十勝地方

十勝観光連盟	JR帯広駅エスタ東館内 ☎0155-22-1370
(一社)帯広観光コンベンション協会	JR帯広駅エスタ東館内 ☎0155-22-8600
とかち観光情報センター	JR帯広駅エスタ東館内 ☎0155-23-6403
とかち帯広空港観光案内所	とかち帯広空港内 ☎0155-64-4078
(一社)音更町十勝川温泉観光協会	十勝川温泉観光インフォメーション ☎0155-32-6633
士幌町観光協会	士幌町役場内 ☎0154-5-5213
上士幌町観光協会	上士幌町役場内 ☎0154-7-7272
鹿追町観光協会	鹿追町役場内 ☎0156-66-4034
(一社)新得町観光協会	新得町役場内 ☎0156-64-0422
清水町観光協会	清水町役場内 ☎0156-62-1156
芽室町観光物産協会	めむろまちの駅内 ☎0155-66-6522
中札内村観光協会	中札内村大通南77目14 ☎0155-68-3390
更別村観光協会	更別村ふるさと館内 ☎0155-52-2211
大樹町観光協会	大樹町役場内 ☎0158-66-2114
広尾町観光協会	広尾町役場内 ☎0158-2-0177
幕別町観光物産協会	幕別町役場内 ☎0155-54-6606
幕別町観光物産協会忠類支部	幕別町忠類総合支所内 ☎0158-8-2111
池田町観光協会	池田町役場内 ☎0155-72-2286
豊頃町観光協会	豊頃町役場内 ☎0155-574-2216
本別町観光協会	本別町役場内 ☎0156-22-2141
(NPO)あしょろ観光協会	あしょろ銀河ホール21内 ☎0156-25-6131
陸別町観光協会	陸別町役場内 ☎0156-27-2141
浦幌町観光協会	浦幌町役場内 ☎0155-76-2181

釧路地方

釧路観光連盟	釧路総合振興局内 ☎0154-41-2111
(一社)釧路観光コンベンション協会	釧路市観光国際交流センター内 ☎0154-31-1993
(NPO)阿寒観光協会	阿寒湖まりむ館内 ☎0154-67-3200
釧路市観光振興課	釧路市総合振興局庁舎1F ☎0154-6-2231
釧路市観光国際交流センター内	釧路市観光国際交流センター内 ☎0154-22-8181
釧路町役場内	釧路町役場内 ☎0154-62-2193
厚岸観光協会	厚岸町役場内 ☎0153-52-3131
浜中町観光協会	浜中町役場内 ☎0153-62-2111
標茶町観光協会	標茶町役場内 ☎0155-485-2111
(一社)摩周湖観光協会	摩周観光交化センター内 ☎0154-482-2000
(NPO)鶴居村観光協会	鶴居酒造3丁目1ー1 ☎0154-64-2020
白糠町経済課	白糠町役場 ☎0154-47-2171
JR北海道釧路支社	営業販売グループ ☎0154-25-1683

根室地方

知床ねむろ観光連盟	根室中標津空港1階 ☎0153-72-1311
根室市観光協会	歴史資料センター/ハンドレッドシャンポ内 ☎0153-24-3104
別海町観光協会	交流館ぷらっと内 ☎0153-74-9018
標津町観光案内所	しべつ海の公園内 ☎0153-82-2265
(一社)なかしべつ観光協会	中標津町東1条2丁目1 ☎0153-77-9733
知床ふうすけ観光案内所	知床ふうすけ交流センター内 ☎0153-87-3330

(公社)北海道観光振興機構 (札幌市)緑苑ビル内 ☎011-231-0941

このパンフレットについてのお問い合わせは ひがし北海道観光協議会 TEL0154-41-2111(釧路総合振興局内)

釧路地方

硫黄山MOKUMOKUペース■弟子屈町

道東の交通の要衝かつ経済・物流の基地釧路市の背後には、釧路湿原国立公園が広がる。北側に阿寒摩周国立公園の阿寒湖、摩周湖、屈斜路湖の3大カルデラ湖、雄阿寒岳、雌阿寒岳、硫黄山等の火山群の周囲は原始林が覆う。海に面した南は厚岸霧多布昆布森国定公園の尻羽岬、厚岸湾、愛冠岬、原生花園あやめケ原、霧多布岬、霧多布湿原など北太平洋シーサイドラインが続く。西西部海岸砂丘に咲く原生の花々も魅力的。

周遊おすすめポイント
阿寒摩周国立公園(屈斜路湖・和琴・砂湯/川湯温泉・摩周湖・阿寒湖) 釧路湿原国立公園(釧路市湿原展望台・温根内・細岡展望台・コッタロ湿原展望台・塘路湖・達古武湖・シラルトロ湖) 厚岸霧多布昆布森国定公園(尻羽岬・原生花園あやめケ原・愛冠岬・尻羽岬・原生花園・霧多布湿原・琵琶瀬展望台) ラムサール条約登録湿地:釧路湿原、霧多布湿原、厚岸湖・別寒辺牛湿原、阿寒湖

モデルコース1
〈雄武町〉日の出岬 20.7 〈雄武町〉温根内木道 45.4 〈弟子屈町〉900草原 17.0 〈弟子屈町〉摩周湖カムイテラス 30.0 〈弟子屈町〉和琴 14.6 〈弟子屈町〉砂湯 2.2 〈弟子屈町〉硫黄山 川湯温泉
走行キロ計 135.6km

モデルコース2
〈釧路市〉釧路 16.0 〈釧路市〉釧路市湿原展望台 31.2 〈釧路市〉コッタロ湿原展望台 81.4 〈厚岸町〉愛冠岬 15.4 〈厚岸町〉あやめヶ原 13.3 〈厚岸町〉琵琶瀬展望台 9.0 〈浜中町〉霧多布湿原センター 9.7 〈浜中町〉霧多布岬
走行キロ計 176.0km

モデルコース3
〈釧路市〉釧路 26.0 〈釧路市〉細岡展望台 15.2 〈標茶町〉塘路 11.0 〈標茶町〉か や沼様の森 37.5 〈標茶町〉多和平展望台 43.2 〈釧路市阿寒町〉双岳台 3.5 〈釧路市阿寒町〉双湖台 13.2 〈釧路市阿寒湖温泉〉阿寒湖アイビンターセン 〈釧路市阿寒湖温泉〉阿寒湖温泉
走行キロ計 149.6km

●広い道東は見どころも満載だ。時間もゆとりを持ったプランがおすすめ。

ひがし北海道 おすすめ モデルコース

根室地方

花咲ガニラーメン■根室市

日本本土最東端地域で、北方領土の国後・択捉・歯舞・色丹の島々はすぐそばにある。海岸部に景勝地が多く、北には知床国立公園、中央は野付風蓮道立自然公園、南側からは根室半島が北方領土に向かってクサビのように突き出て、底情豊かな北の海岸美を形成する。

内陸部は日本一の酪農地帯で、新酪農村があり、中標津町の開陽台、別海町の新酪農村展望台からは全景を眺望できる。

周遊おすすめポイント
知床半島(羅臼・羅臼国温泉) 野付半島(尾岱沼・トドワラ) 納沙布岬(納沙布岬灯台) ラムサール条約登録湿地:野付半島・野付湾、風蓮湖・春国岱

モデルコース1
〈斜里町〉ウトロ 32.5 〈知床横断道路黒岳通り〉知床羅臼ビジターセンター 5.0 〈羅臼町〉羅臼国後展望塔 20.5 〈羅臼町〉羅臼町郷土資料館 30.0 〈羅臼町〉標津サーモン科学館 30.0 〈別海町〉野付半島ネイチャーセンター 61.0 〈中標津町〉開陽台 18.0 〈中標津町〉養老牛温泉
走行キロ計 197.0km

モデルコース2
〈中標津町〉根室中標津空港 10.0 〈中標津町〉開陽台 30.0 〈標津町〉標津サーモン科学館 30.0 〈別海町〉野付半島ネイチャーセンター 47.0 〈羅臼町〉羅臼町郷土資料館 20.5 〈羅臼町〉羅臼国後展望塔 5.0 〈羅臼町〉知床羅臼ビジターセンター 0.5 〈羅臼町〉羅臼温泉
走行キロ計 143km

モデルコース3
〈根室市〉JR根室駅 4.0 〈根室市〉花咲灯台車石 26.0 〈根室市〉納沙布岬 26.0 〈根室市〉ニ・ホ・ロ 10.5 〈根室市〉道の駅スワン44ねむろ 105.0 〈別海町〉野付半島ネイチャーセンター 30.0 〈標津町〉標津サーモン科学館 48.0 〈羅臼町〉知床羅臼ビジターセンター 0.5 〈羅臼町〉羅臼温泉
走行キロ計 250km

残雪を横目に一気に花咲く…
ひがし北海道の春

●道東の春のこよみ

本州でサクラが満開になる4月上旬に、ようやく福寿草が咲き始める道東。日陰にはまだ雪が残り、流氷は行きつ戻りつしながら水平線に消える。白鳥も**風蓮湖**や**トーフツ湖**に集結、栄養を補給してシベリアに旅だつ。残雪の山々が美しい五月連休の時期に、**摩周湖**の解氷と**阿寒湖**の遊覧船の運航が始まる。

5月上旬～中旬がミズバショウとエゾムラサキツツジ、中旬～下旬はサクラ、6月に入るとエゾイソツツジが咲き、6月下旬には原生花園の花が一斉に咲き乱れる。

●花の大群落…たくさんし生命力

長い冬を耐え抜いた道東の花は、春から7月上旬にかけて群生開花する。**ミズバショウ(網走湖畔)、エゾイソツツジ(川湯硫黄山)、センダイメギ(野付半島、清津湿畔)、ヒオウギアヤメ(原生花園厚岸あやめケ原、清津湿畔)、エゾカンゾウ(霧多布湿原)、エゾスカシユリ(小清水原生花園)、ハマナス(野付半島)、クリンソウ(津別町上里)**など。

網走地方オホーツク海岸の**コムケ湖・能取・清津湿畔**、十勝地方太平洋岸の**長節湖畔・晩成**、根室地方の**野付半島**の各原生花園が見どころ。エンレイソウ、タンポポ、ジャガイモの花も、大群落として感動的な景観を見せる。

●春の道東観光は季節的な穴場

年間で観光客が少なめなのは4月。五月連休でもオフシーズン並みだ。気温はまだ低めだが、安心して楽しめるだろう。5月は各地で観光行事が一斉に行われ、穏やかな道東を知る好季節だ。6月は山開きのシーズン。虫の出現も少なく、残雪や高山植物を愛でながら、地元の案内付の登山が楽しめる。残念ながら道東の各河川は、ヤマベ保護のため禁漁期。海釣りは好適地が多い。

###