2023

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

知床海鮮丼■羅臼町

森林鉄道蒸気機関車「雨宮21号」■遠軽町

オホーツク
根室
釧路
十勝

道の駅おとふけ「なつぞらのふる里」■音更町

シマエナガ■釧路市
釧路市立博物館提供

Nemuro
おちいし岬パス■根室市

Okhotsk
神の子池■清里町

Tokachi
新嵐山スカイパーク■芽室町

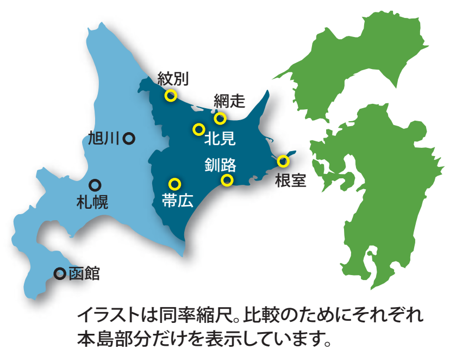
Kushiro
阿寒湖■釧路市

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・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）

どこまでも雄大な大地と気候

ひがし北海道は広い



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。

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県に山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（東側）の四つの国立公園と、網走・日高山脈襟裳、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。

ひがし北海道への鉄道と空

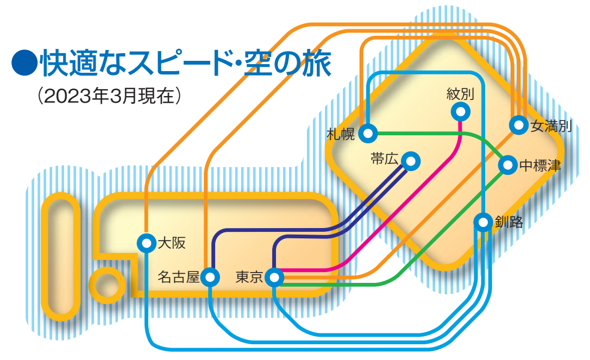
●旅情あふれる・鉄道の旅

- 札幌 特急・約2時間40分 帯広
- 札幌 特急・約5時間20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

（2023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45分	女満別	東京	約1時間45分	紋別
東京	約1時間40分	中標津			
名古屋(中部) (8/1～8/31、火・木・土曜運航予定)	約1時間50分	釧路	名古屋(中部) (8/1～8/31、月・水・金・日曜運航予定)	約1時間45分	帯広
名古屋(中部) (7/14～9/30運航予定)	約1時間55分	女満別	大阪(伊丹) (8/11～8/15運航予定)	約1時間55分	釧路
大阪(伊丹) (7/21～8/31運航予定)	約2時間	女満別	大阪(関西) (7/1～10/28火・木・金・日曜運航予定)	約2時間	釧路
大阪(関西) (7/1～10/28、月・水・土曜運航予定)	約2時間	女満別	札幌(千歳)	約40分	釧路
札幌(千歳)	約45分	女満別	札幌(千歳)	約50分	中標津
札幌(丘珠) (毎日運航ではありません)	50分	女満別	札幌(丘珠)	約45分	釧路

●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	オホーツク合同庁舎内	☎0152-45-1885
(一社)北見市観光協会	北見市大通西2丁目2-1	☎0157-32-9900
(一社)北見市観光協会端野支部	北見市端野町238	☎080-2596-0348
(一社)北見市観光協会常呂支部	北見市常呂町	☎080-9569-1412
(一社)北見市観光協会おんねゆ温泉支部	北見市留辺蘂町	☎0157-45-2921
(一社)網走市観光協会	道の駅流氷街道網走内	☎0152-44-5849
(株)紋別観光振興公社	紋別市幸町5丁目24-1	☎0158-24-3900
(NPO)オホーツク大空町観光協会	大空町女満別昭和	☎0152-74-4323
美幌観光物産協会	JR美幌駅舎内	☎0152-73-2211
(NPO)津別観光協会	津別町さんさん館内	☎0152-77-3771
(NPO)知床斜里町観光協会	斜里町産業会館内	☎0152-22-2125
(NPO)きよさと観光協会	情報交流施設「きよ～る」	☎0152-25-4111
(一社)小清水町観光協会	小清水町字浜小清水474-7	☎0152-67-5120
訓子府町産業観光振興協議会	訓子府町役場内	☎0157-47-2116
置戸町観光協会	置戸町役場内	☎0157-52-3313
佐呂間町観光物産協会	佐呂間町役場内	☎01587-2-1200
(一社)えんがる町観光協会	遠軽町木楽館内	☎0158-42-8360
湧別町観光協会	湧別町栄町112-13	☎01586-8-7611
(一社)滝上町観光協会	滝上町旭町道の駅2F	☎0158-29-2730
(一社)おこっぺ町観光協会	興部町興部710	☎0158-82-2345
(NPO)雄武町観光協会	道の駅おうむ	☎0158-85-7234
西興部村産業建設課	西興部村西興部100	☎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
音更町十勝川温泉観光協会	十勝川温泉観光ガイドセンター内	☎0155-32-6633
士幌町観光協会	士幌町役場内	☎01564-5-5213
上士幌町観光協会	上士幌町役場内	☎01564-7-7272
鹿追町観光インフォメーションデスク	鹿追町東町3丁目2	☎0156-66-1135
(一社)新得町観光協会	新得町役場内	☎0156-64-0522
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7丁目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	☎01558-6-2114
広尾町観光協会	広尾町役場内	☎01558-2-0177
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	☎01558-8-2111
池田町観光協会	池田町役場内	☎015-572-2286
豊頃町観光協会	豊頃町役場内	☎015-578-7202
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	☎015-576-2181

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
音別町行政センター地域振興課	釧路市音別町行政センター内	☎01547-6-2231
釧路町観光協会	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	標茶町商工会内	☎015-485-2264
(一社)摩周湖観光協会	摩周観光文化センター内	☎015-482-2200
(NPO)鶴居村観光協会	鶴居村役場内	☎0154-64-2020
白糠町経済課	白糠町役場	☎01547-2-2171
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	根室市観光インフォメーションセンター内	☎0153-24-3104
別海町観光協会	交流館ぷらと内	☎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14条北1丁目1	☎0153-77-9733
知床らうす観光案内所	知床らうす交流センター内	☎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　TEL.0154-41-2111（釧路総合振興局内）

●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

オホーツク地方

かみゆうべつチューリップ公園■湧別町

（面積は岐阜県程度）　原生の姿を残す知床、身近な湖沼や森林、大雪山系や阿寒摩周国立公園に囲まれた起伏の激しい地形など、オホーツクは自然景観に恵まれた地域。広大な面積を誇る森の中をゆったり散策する森林ウォークが静かなブームとなっている。原生花園や花公園、渓谷など季節ごとの色彩を楽しめるフラワーランドでもある。

周遊おすすめポイント　網走国定公園（小清水原生花園・濤沸湖・サロマ湖・能取湖）　知床国立公園（知床五湖・岩尾別・知床峠・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:濤沸湖

モデルコース1

女満別空港 6.0 〈大空町〉メルヘンの丘 11.0 〈網走市〉博物館網走監獄 2.5 〈網走市〉オホーツク流氷館 1.2 〈網走市〉道立北方民族博物館 16.0 〈網走市〉能取岬 36.4 〈北見市〉カーリングホール(カーリング) 7.5 〈北見市〉ところ遺跡の森・遺跡の館　サロマ湖の夕日　サロマ湖畔宿泊 7.7 〈北見市〉ところ流氷窯（陶芸体験） 30.6 〈北見市〉仁頃ハッカ公園 15.2 〈北見市〉北見ハッカ記念館・薄荷館 33.0 〈北見市〉北の大地の水族館 0.5 〈北見市〉北きつね牧場 1.2 〈北見市〉おんねゆ温泉

走行キロ計165.2km

モデルコース2

〈斜里町〉フレペの滝 19.8 〈斜里町〉知床五湖散策 13.5 〈斜里町〉ウトロ温泉郷宿泊 29.2 〈斜里町〉天に続く道 見晴し台 10.0 〈斜里町〉知床博物館 11.3 〈斜里町〉来運神社 5.9 〈清里町〉清里焼酎醸造所 情報交流施設きよ～る 13.6 〈清里町〉さくらの滝（7月～8月） 15.9 〈清里町〉神の子池 8.1 〈清里町〉裏摩周展望台 33.1 〈小清水町〉こしみずリリーパーク 5.2 〈小清水町〉天に続く道 終点 9.5 〈小清水町〉小清水原生花園 16.1 〈網走市〉流氷硝子館 1.5 〈網走市〉モヨロ貝塚館

走行キロ計192.5km

モデルコース3

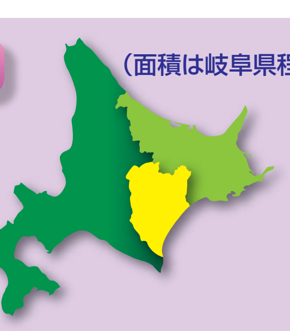
ファミリー愛ランドYOU（大パノラマ観覧車）〈湧別町〉 22.0 幌岩山展望台〈佐呂間町〉 21.2 ワッカ原生花園・常呂遺跡〈北見市〉

走行キロ計 54.9km

えんがる太陽の丘公園〈遠軽町〉 13.3 チューリップ公園〈湧別町〉 0.5 五鹿山公園〈湧別町〉 32.0 オホーツク流氷公園〈紋別市〉 4.0 オホーツクトッカリセンター〈紋別市〉 オホーツクタワー〈紋別市〉 10.3 オムサロ原生花園・遺跡公園〈紋別市〉 34.7 「錦仙峡」〈滝上町〉 森の美術館木夢〈西興部村〉 6.8 道の駅にしおこっぺ花夢

走行キロ計 128.3km

十勝地方



（面積は岐阜県程度）　帯広市を中心に広がる日本一の畑作地帯で、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り、南側は黄金道路に続くえりも岬と太平洋に沿う原生花園と湖沼群、東側には静寂境オンネトーに本別山渓、西側には男性的な日高山脈と狩勝・日勝峠がある。中央部にもモール温泉の十勝川温泉とワインの町池田、自然豊かな札内川園地にあるピョウタンの滝周辺は、マイナスイオンがたっぷりと降り注ぐ魅力あふれる地域だ。

タウシュベツ川橋梁■上士幌町

周遊おすすめポイント　大雪山国立公園（然別湖・トムラウシ温泉・山田温泉・ぬかびら源泉郷）　阿寒摩周国立公園（雌阿寒岳登山口・雌阿寒温泉・オンネトー）　日高山脈襟裳国定公園（えりも岬）　十勝川温泉　日勝峠

モデルコース1

JR新得駅 15.0 〈新得町〉狩勝高原梅園 24.0 〈鹿追町〉神田日勝記念美術館 30.0 〈士幌町〉士幌高原ヌプカの里 45.0 〈上士幌町〉ぬかびら源泉郷 3.0 エコレール 5.0 タウシュベツ展望台

走行キロ計122.0km

モデルコース2

とかち帯広空港 5.4 〈帯広市〉幸福駅 12.0 〈帯広市〉紫竹ガーデン遊華 15.0 〈帯広市〉八千代牧場 30.0 〈帯広市〉真鍋庭園 24.0 〈芽室町〉新嵐山スカイパーク展望台 23.2 〈清水町〉十勝千年の森

走行キロ計109.6km

モデルコース3

とかち帯広空港 10.5 〈中札内村〉中札内美術村 23.0 〈中札内村〉ピョウタンの滝 20.0 道の駅なかさつない 37.0 〈音更町〉十勝川温泉 0.3 〈音更町〉道の駅ガーデンスパ十勝川温泉 16.6 〈池田町〉ワイン城（夕日） 35.0 〈本別町〉本別公園 65.0 〈足寄町〉オンネトー

走行キロ計207.4km

釧路地方

温根内ビジターセンター■鶴居村

（面積は山口県程度）　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。南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・別寒辺牛湿原・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

釧路 20.7 〈鶴居村〉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 7.9 〈弟子屈町〉つつじヶ原　川湯温泉

走行キロ計135.6km

モデルコース2

釧路 16.0 〈釧路市〉釧路市湿原展望台 31.2 〈標茶町〉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 琵琶瀬展望台 9.0 〈浜中町〉霧多布湿原センター 12.0 〈浜中町〉アゼチの岬

走行キロ計178.3km

モデルコース3

釧路 26.0 〈釧路町〉細岡展望台 15.2 〈標茶町〉塘路 11.0 〈標茶町〉かや沼蝶の森 37.5 〈標茶町〉多和平展望台 53.5 〈釧路市阿寒町〉双湖台 13.2 〈釧路市阿寒湖温泉〉阿寒湖アイヌシアター「イコロ」　阿寒湖温泉

走行キロ計156.6km

●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

（面積は鳥取県程度）　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、旅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。

標津町サーモン科学館■標津町

周遊おすすめポイント　知床半島（羅臼・羅臼温泉）　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（知床横断道路開通時） 〈羅臼町〉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 〈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 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〉[北方四島交流センター]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飛び立つ。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…たくましい生命力

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）、センダイハギ（野付半島、濤沸湖畔）、ヒオウギアヤメ（原生花園厚岸あやめケ原、濤沸湖畔）、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・濤沸湖畔**、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漁し、6月上旬からは各地で昆布漁が開始される。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

●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のも魅力。気温も内陸部でまれに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、惑わされないように。

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、サロマ湖、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。時間ともに色を変える**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、肌着などを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月からは冬ダイヤとなり、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回程度。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、釧網線茅沼駅**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、濤沸湖、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、水平線ならぬ氷平線が見られる。

【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			帯広			釧路			根室				札幌	東京
	最高気温	最低気温	平均日照時間	最高気温	最低気温	平均日照時間	最高気温	最低気温	平均日照時間	最高気温	最低気温	平均日照時間		平均日照時間	平均日照時間
4月	9.1 ℃	0.6 ℃	178.6 時間	12.2 ℃	0.8 ℃	192.9 時間	8.0 ℃	0.7 ℃	182.2 時間	7.4 ℃	0.5 ℃	180.9 時間	4月	175.8 時間	178.8 時間
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 時間	24.3 ℃	15.1 ℃	121.9 時間	19.6 ℃	13.6 ℃	118.9 時間	18.7 ℃	12.1 ℃	117.3 時間	7月	168.0 時間	151.4 時間
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			帯広			釧路			根室				札幌	東京
	最高気温	最低気温	平均日照時間	最高気温	最低気温	平均日照時間	最高気温	最低気温	平均日照時間	最高気温	最低気温	平均日照時間		平均日照時間	平均日照時間
9月	20.7 ℃	13.4 ℃	162.9 時間	22.0 ℃	12.7 ℃	137.8 時間	20.1 ℃	12.9 ℃	143.9 時間	19.4 ℃	13.6 ℃	144.5 時間	9月	159.3 時間	126.7 時間
10月	15.0	7.0	157.4	15.9	5.3	167.6	15.1	10.3	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	6.2	167.6	8.6	2.3	148.2	11月	99.1	149.8
12月	0.7 ℃	16.0 ℃	117.4 時間	1.0 ℃	-8.9 ℃	172.0 時間	2.5 ℃	3.7 ℃	175.6 時間	2.1 ℃	-3.6 ℃	151.8 時間	12月	82.7 時間	174.4 時間
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

●魅力いっぱい！四季の催し物●

●計画や開催日時などは、中止・変更になる場合があります●

根室エリアのイベント

根室市	5月上旬	明治公園千島桜ライトアップ
	7月中旬	ねむろ港まつり
	8月11日～13日	金刀比羅神社例大祭
	8月下旬	根室かに祭り
	10月中旬	根室さんま祭り
	9月中旬	根室産業フェスティバル
	1月1日	納沙布岬初日詣
	1月下旬	ねむろバードランドフェスティバル
	2月上旬	ニムオロ冬の祭典
羅臼町	4月中旬	知床雪壁ウォーク
	6月中旬	知床開き
	9月中旬	らうす産業祭漁火まつり
別海町	5月中旬日曜日	ホッキ市
	5月～6月	尾岱沼潮干狩りフェスティバル
	6月最終日曜日	尾岱沼えびまつり
	9月第3土・日曜日	別海町産業祭
	10月第1日曜日	別海町パイロットマラソン
	10月第2日曜日	西別川あきあじまつり
中標津町	6月第1日曜日	標津岳山開き
	6月第2日曜日	武佐岳山開き
	8月第2土・日曜日	なかしべつ夏祭り
	9月中旬	じゃがいも伯爵まつり＆ふれあい広場
	2月上旬	なかしべつ冬まつり
標津町	8月第1土・日曜日	標津町民祭り・水キラリ
	9月最終日曜日	しべつあきあじまつり

オホーツクエリアのイベント

北見市	5月上旬	つつじまつり（おんねゆ温泉）
	7月中旬	ぽんちまつり
	8月第1土・日曜日	温泉まつり（おんねゆ温泉）
	8月中旬	ところふるさとまつり
	8月中旬	太陽まつり
	10月中旬	北見オクトーバーフェスト
	10月中旬	端野農業物産フェア
	10月下旬～11月上旬	きたみ菊まつり
	2月上旬	北見厳寒の焼き肉まつり
	2月上旬	北見冬まつり
網走市	5月中旬	春カニ合戦in網走
	7月下旬	あばしり道の駅夕市まつり
	7月下旬	オホーツク夏まつり
	9月中旬	網走・能取湖サンゴ草まつり
	1月上旬～3月中旬	わかさぎ釣り
	1月上旬	ワカサギ釣り選手権大会
	2月上旬	あばしりオホーツク流氷まつり
紋別市	7月下旬	もんべつ港まつり
	7月～8月	オホーツクラベンダーフェスティバル
	10月上旬	もんべつグルメまつり
	2月上旬～中旬	もんべつ流氷まつり
大空町	5月上旬～6月上旬	ひがしもこと芝桜まつり
	7月	めまんべつ観光夏まつり
	8月下旬	ノンキーランドふるさとまつり
	1月上旬～3月中旬	氷上わかさぎ釣り
	2月上旬	道の駅まつり
美幌町	7月中旬	美幌観光和牛まつり
	8月上旬	びほろ夏まつり
	1月	美幌峠初日の出フェスティバル
	2月下旬	びほろ冬まつり
津別町	6月	クリンソウウィーク
	7月上旬	つべつ夏まつり
	8月中旬	つべつ納涼盆踊り大会
	10月	つべつ産業まつり
	2月第1土曜日	アイスキャンドル点灯まつり
小清水町	7月中旬	小清水ふるさとまつり
	7月下旬	なつ!夏!はな　花フェスティバル
佐呂間町	10月上旬	サロマ大収穫祭
置戸町	7月上旬	おけと夏まつり・人間ばん馬大会
	7月最終日曜日	おけと湖水まつり
	9月～10月	おけと森林ウォーク
	秋分の日	もっと馬力だすべえ祭
清里町	7月上旬	グランフォンドきよさと
	9月第1日曜日	清里町ふるさと産業まつり
	2月	神の子池かんじきウォーキング
斜里町	7月下旬	しれとこ斜里ねぷた
	9月第4日曜日	しれとこ産業まつり
	秋季・冬季	知床トコさんスタンプラリー
	1月下旬～3月下旬	厳冬期の知床五湖エコツアー
訓子府町	6月上旬	くんねっぷ銀河公園まつり
	7月下旬	くんねっぷふるさとまつり
	2月上旬	訓子府さむさむまつり
遠軽町	6月上旬	まるせっぷ藤まつり
	7月中旬	いくたはらヤマベまつり
	7月	遠軽がんぼう夏まつり
	8月上旬	まるせっぷ観光まつり
	8月下旬～10月上旬	太陽の丘コスモスフェスタ
	8月	アンジくんのふるさとまつり
湧別町	5月～6月上旬	チューリップフェア
	7月中旬	屯田七夕まつり
	7月下旬	湧別サロマ湖龍宮えびホタテまつり
	9月下旬	湧別町産業まつり
	3月上旬	五鹿山スキー場まつり
遠軽町・湧別町	2月下旬	湧別原野オホーツククロスカントリースキー大会
滝上町	5月上旬	たきのうえマルシェ
	5月上旬～6月上旬	童話村たきのうえ芝ざくらまつり
	9月上旬	童話村たきのうえふるさとまつり
興部町	5月中旬	興部公園まつり
	7月下旬	さるる海浜祭り
	8月上旬	おこっぺ夏祭り
	9月中旬	おこっぺ街中マルシェ
	2月中旬	ミニミニ冬まつり
西興部村	7月最終日曜日	氷のトンネル一日開放
	8月上旬	ウッディサマースクール
	8月下旬	むら興しまつり
雄武町	4月下旬	雄武漁協毛がにまつり
	6月下旬	おうむ産業観光まつり
	7月上旬	オホーツク韃靼そばまつり

十勝エリアのイベント

帯広市	6月中旬	八千代牧場まつり
	8月中旬	おびひろ平原まつり
	9月初旬	とかちマルシェ
	10月上～中旬日曜日	岩内仙峡もみじまつり
	10月下旬～11月上旬	おびひろ菊まつり
	10月下旬	フードバレーとかちマラソン
	1月下旬～2月上旬	おびひろ氷まつり
音更町	6月下旬～7月下旬	花風景ハナックと花ロード
	10月上旬	みのり～むフェスタおとふけ
	10月下旬～11月下旬	オータムフェスタ in 十勝川
	1月下旬～2月下旬	十勝川白鳥まつり彩凛華®（さいりんか）
士幌町	8月中旬	しほろ7000人のまつり
	10月中旬	しほろ収穫祭
上士幌町	8月上旬	北海道バルーンフェスティバル
	2月中旬	上士幌ウィンターバルーンミーティング
鹿追町	7月第1土曜日	白蛇姫まつり
	9月下旬	ふるさと産業まつり
	1月下旬～3月中旬	しかりべつ湖コタン
新得町	9月下旬	しんとく新そばまつり
	10月上旬	うまいっしょ"しんとく"大雪まつり
	1月上旬～2月下旬	サホロ湖ワカサギ釣り解禁
	2月中旬	新得うまいもんフェア
清水町	5月下旬	十勝清水やきもの市
	7月下旬	清流まつり
	7月中旬	清水公園Festival
	7月中旬～10月上旬	十勝清水トラックマーケット
	8月下旬	十勝清水肉・丼まつり
	10月上旬	十勝清水にんにく肉まつり
更別村	5月下旬	さらべつすももの里まつり
	7月下旬	全日本ママチャリ耐久レース
	10月下旬	さらべつ大収穫祭
	12月上旬	ときめきイルミネーション
芽室町	7月中旬	イリス・フェスタ・イン・めむろ
	8月中旬	めむろまちなかマルシェ
	8月下旬	全国発祥の地杯ゲートボール大会
	2月上旬	氷灯夜
陸別町	5月第3日曜日	オフロードバトル
	7月下旬	りくべつ鉄道まつり
	8月上旬	オフロードレース
	8月中旬	りくべつ夏まつり
	2月第1土・日曜日	しばれフェスティバル
大樹町	4月下旬～5月上旬	歴舟川清流鯉のぼり
	7月下旬	砂金掘探訪会
	8月上旬	歴舟川清流まつり
	9月中旬	柏林公園まつり
広尾町	5月中旬	つつじまつり
	8月第1土曜日	十勝港まつり・十勝港海上花火大会
	10月第4土曜日	サンタランドツリー点灯式
	12月第2日曜日	広尾毛がにまつり
幕別町	7月中旬	まくべつ夏フェスタ
	10月第2日曜日	まくべつ産業まつり
幕別町忠類	10月第3日曜日	忠類どんとこいむら祭り
	2月第3日曜日	忠類ナウマン全道そり大会
豊頃町	8月上旬	とよころ夏まつり
	9月中旬	〈海と大地の祭典〉とよころ産業まつり
	12月上旬	大津港大漁まつり
本別町	5月上旬	本別山渓つつじ祭り
	9月上旬	本別きらめきタウンフェスティバル
	1月下旬	豆まかナイト
	2月上旬	道の駅「ステラ★ほんべつ」冬あかり
足寄町	6月中旬	足寄ふるさとラワンぶきまつり
	8月15日	足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会
	9月最終日曜日	オンネトー物語
	1月最終土曜日	ウッドキャンドルナイト
池田町	8月中旬	いけだ夏まつり
	10月第1日曜日	秋のワイン祭り
	11月下旬～12月上旬	池田町大物産展
中札内村	5月上旬	中札内村桜のある休日
	7月第1日曜日	やまべ放流祭
	10月第1日曜日	道の駅フェア
	2月第2日曜日	スノーアートヴィレッジなかさつない
浦幌町	8月15日	ふるさとの夏まつり
	9月第4日曜日	ふるさとのみのり祭り
	12月第2日曜日	うらほろ物産フェア

釧路エリアのイベント

釧路市	5月27日～28日	くしろチューリップ＆花フェア
	7月21日～23日	くしろ霧フェスティバル
	8月4日～6日	くしろ港まつり
	8月19日	くしろ市民北海盆踊り
	10月13日～15日	大漁どんぱく
釧路市阿寒町	4月29日	阿寒・湖水開き
	6月上旬～11月中旬	トーラサンペ・ルミナ　マリモの微笑み小径
	5月13日～11月11日	カムイルミナ
	9月中旬	丹頂の里まつり
	10月8日～10日	まりも祭り
	1月1日～3月31日	あいすランド阿寒
	2月上旬～3月上旬	阿寒湖上冬華美 ＊花火大会は3月中旬まで
釧路市音別町	6月18日	北のビーナス蕗まつり
	8月中旬	おんべつ商工まつり
	10月上旬	北のビーナスBBQまつり
釧路町	5月下旬	さくらまつり
	未定	釧路町キッズフェスタ
	10月上旬	昆布森みなとまつり・昆布森花火大会
標茶町	9月16日	標茶町産業まつり
厚岸町	5月13日～21日	あっけし桜・牡蠣まつり
	6月24日～7月2日	あっけしあやめまつり
	7月上旬	あっけし港まつり
	7月上旬	厚岸町民花火大会
	7月上旬	あっけし夏まつり
	10月7日～15日	あっけし牡蠣まつり
浜中町	7月	浜中うまいもん市（未定）
	8月中旬	サマーフェスタ'23 夏まつり
	9月	きりたっぷ岬まつり（未定）
	10月上旬	浜中秋ど真ん中祭り2022
弟子屈町	7月中旬	摩周の里夏まつり（未定）
	未定	湯のまち川湯温泉まつり
	未定	農業祭＆そば祭り
鶴居村	7月中旬	つるい納涼まつり
	8月中旬	鶴居村ふるさと仮装盆踊り・花火大会
	9月下旬	鶴居村ふるさとまつり
	2月上旬	タンチョウフェスティバル
白糠町	6月第4日曜日	港 in 白糠大漁まつり
	8月下旬	港 in しらぬか花火大会
	9月上旬	カミングパラダイス
	12月上旬または中旬	白糠水産物産展