

Eastern Hokkaido

东北海道

弟子屈

神秘之湖
摩周湖

For Independent

弟子屈观光指南

路线1 Driving/View Point

半日驾车路线 ● 环岛游

It begins the view of Lake Mashu.
旅行从摩周湖开始

驾车享受风景

Lake Mashu

摩周湖拥有世界上首屈一指的自然环境，为了将优美的自然环境代代相传，弟子屈町采取了一系列的环境保护措施。

路线2 Challenging/Nature

1 天体验游 ● 到河流、到森林去体验大自然

钏路川皮划艇漂流(3小时) 屈斜路湖9:00 ▶ 美留和桥12:00
※集合解散时间会有所变化。

原始河川的皮划艇旅行
Let's start canoeing in Kushiro river

山紫水明

杜鹃花

路线2 Challenging/Nature

1 天体验游 ● 到河流、到森林去体验大自然

如果您想投身到道东大自然中去，首先推荐的就是皮划艇。源流于屈斜路湖的钏路川是全国皮划艇爱好者的向往之地。河岸两旁保留着原始的自然生态。旅行一开始，犹如投入了大自然的怀抱。另外，在这里还可以钓鱼、骑马。在大草原的牧场体验酪农生活。尽情地挑战吧！

Canoe & Walk

寻找鸟鸣与自然的声音

川蝉

美登里桥 / 钏路川

路线3 Relaxing/Osen

两天一晚的登山温泉路线

摩周湖展望台9:00(30分) ▶ 硫黄山10:00(30分)
▶ 砂汤11:00(30分) ▶ 和琴半岛散步(包括OYAKOTSU地狱)
12:00(90分) ▶ 美幌峠14:00 ※括号内为观光停留时间

摩周湖的透明度在世界上屈指可数，屈斜路湖是日本最大的火山口湖，它们被雄伟的大自然所包围，有着许多美丽的传说。以神秘而美丽的二湖为中心，有许多冒着热气硫黄山，还有拥有独特的动植物生态系统的和琴半岛很适合散步，在湖畔的沙滩上还可以挖砂，自己动手做砂浴，即使只是半天的时间，也可以充分享受具有丰富变化的观光路线。在美幌峠可以俯瞰屈斜路湖和中岛，您一定会为眼前广阔而美丽的景色所惊叹！

充分体验温泉文化，了解日本精髓

弟子屈町是温泉之乡。町内的温泉也各有风情，泉质多样、出水量充足，大部分温泉都是直接从泉眼涌出的。饭店和民宿的温泉非常好的享受，不过，泡着露天温泉，听着鸟鸣，沐浴着凉爽的微风，更是别有一番风味。屈斜路湖周边的露天温泉与雄大的湖面浑然一体。在户外观光之余好好地享受一下温泉，夜晚眺望一下满天的繁星吧。

露天風呂

2 lakes

充满个性的两湖

Lake Kussharo

寻找鸟鸣与自然的声音

从美幌峠远眺

路线3 Relaxing/Osen

两天一晚的登山温泉路线

摩周湖展望台9:00(30分) ▶ 硫黄山10:00(30分)
▶ 砂汤11:00(30分) ▶ 和琴半岛散步(包括OYAKOTSU地狱)
12:00(90分) ▶ 美幌峠14:00 ※括号内为观光停留时间

摩周湖的透明度在世界上屈指可数，屈斜路湖是日本最大的火山口湖，它们被雄伟的大自然所包围，有着许多美丽的传说。以神秘而美丽的二湖为中心，有许多冒着热气硫黄山，还有拥有独特的动植物生态系统的和琴半岛很适合散步，在湖畔的沙滩上还可以挖砂，自己动手做砂浴，即使只是半天的时间，也可以充分享受具有丰富变化的观光路线。在美幌峠可以俯瞰屈斜路湖和中岛，您一定会为眼前广阔而美丽的景色所惊叹！

充分体验温泉文化，了解日本精髓

弟子屈町是温泉之乡。町内的温泉也各有风情，泉质多样、出水量充足，大部分温泉都是直接从泉眼涌出的。饭店和民宿的温泉非常好的享受，不过，泡着露天温泉，听着鸟鸣，沐浴着凉爽的微风，更是别有一番风味。屈斜路湖周边的露天温泉与雄大的湖面浑然一体。在户外观光之余好好地享受一下温泉，夜晚眺望一下满天的繁星吧。

露天風呂

路线3 Relaxing/Osen

两天一晚的登山温泉路线

藻琴山登山 9:00(往返 3小时) ▶ 登山口12:00
▶ 露天温泉·足汤13:00 ▶ 住宿16:00
▶ 摩周湖观星纪行20:30

充分体验温泉文化，了解日本精髓

弟子屈町是温泉之乡。町内的温泉也各有风情，泉质多样、出水量充足，大部分温泉都是直接从泉眼涌出的。饭店和民宿的温泉非常好的享受，不过，泡着露天温泉，听着鸟鸣，沐浴着凉爽的微风，更是别有一番风味。屈斜路湖周边的露天温泉与雄大的湖面浑然一体。在户外观光之余好好地享受一下温泉，夜晚眺望一下满天的繁星吧。

露天風呂

路线3 Relaxing/Osen

两天一晚的登山温泉路线

藻琴山登山 9:00(往返 3小时) ▶ 登山口12:00
▶ 露天温泉·足汤13:00 ▶ 住宿16:00
▶ 摩周湖观星纪行20:30

充分体验温泉文化，了解日本精髓

弟子屈町是温泉之乡。町内的温泉也各有风情，泉质多样、出水量充足，大部分温泉都是直接从泉眼涌出的。饭店和民宿的温泉非常好的享受，不过，泡着露天温泉，听着鸟鸣，沐浴着凉爽的微风，更是别有一番风味。屈斜路湖周边的露天温泉与雄大的湖面浑然一体。在户外观光之余好好地享受一下温泉，夜晚眺望一下满天的繁星吧。

露天風呂

路线3 Relaxing/Osen

两天一晚的登山温泉路线

藻琴山登山 9:00(往返 3小时) ▶ 登山口12:00
▶ 露天温泉·足汤13:00 ▶ 住宿16:00
▶ 摩周湖观星纪行20:30

充分体验温泉文化，了解日本精髓

弟子屈町是温泉之乡。町内的温泉也各有风情，泉质多样、出水量充足，大部分温泉都是直接从泉眼涌出的。饭店和民宿的温泉非常好的享受，不过，泡着露天温泉，听着鸟鸣，沐浴着凉爽的微风，更是别有一番风味。屈斜路湖周边的露天温泉与雄大的湖面浑然一体。在户外观光之余好好地享受一下温泉，夜晚眺望一下满天的繁星吧。

露天風呂

路线4 Staying / East Hokkaido Region

4天3晚的道东畅游线路

DAY①: 女满别机场13:00—小清水原生花园14:30—美幌峠16:00(宿 弟子屈) DAY②: 开阳台9:00—野付半岛10:30—知床横断道路12:30—知床五湖14:30(宿 弟子屈) DAY③: 屈斜路湖(钏路川皮划艇体验)9:00—美留和桥12:00—硫黄山14:00—摩周湖15:00(宿 弟子屈) DAY④: 阿寒湖畔9:00—Onneto10:30—钏路湿原·细网展望台14:00—钏路机场16:00

道东观光的核心理念
地理位置非常人气
Teshikaga is the Hub of East-Hokkaido

弟子屈町位于东北海道的中心位置，从这里出发，可当日往返很多观光点，是一个绝好的出发点。钏路湿原以及因丹顶鹤而闻名的鹤居村不用说，即使去知床和鄂霍次克方面也可以当天往返。另外，在钏路和网走之间还有电车钏网本线，所以也可以利用公共交通。到钏路、女满别、中津津机场开车大约需要1个小时左右，到机场也非常方便，由于不会堵车，所以非常适合自驾车旅游。

足湯

所谓汤治，指通过泡温泉来提高自然免疫力，从而达到治愈疾病的效果。弟子屈町是温泉天堂，足汤(足浴)随处可见。足汤可以很好地消除旅途带来的脚部疲劳，深受游客的欢迎。在摩周站前、川汤站前和川汤市街道，到处都有足汤免费对游客开放。当地町民也常到这里来泡足汤，也许在这里您还可以听到许多当地的街头新闻。

Outdoor bathing

路线4 Staying / East Hokkaido Region

4天3晚的道东畅游线路

DAY①: 女满别机场13:00—小清水原生花园14:30—美幌峠16:00(宿 弟子屈) DAY②: 开阳台9:00—野付半岛10:30—知床横断道路12:30—知床五湖14:30(宿 弟子屈) DAY③: 屈斜路湖(钏路川皮划艇体验)9:00—美留和桥12:00—硫黄山14:00—摩周湖15:00(宿 弟子屈) DAY④: 阿寒湖畔9:00—Onneto10:30—钏路湿原·细网展望台14:00—钏路机场16:00

道东观光的核心理念
地理位置非常人气
Teshikaga is the Hub of East-Hokkaido

弟子屈町位于东北海道的中心位置，从这里出发，可当日往返很多观光点，是一个绝好的出发点。钏路湿原以及因丹顶鹤而闻名的鹤居村不用说，即使去知床和鄂霍次克方面也可以当天往返。另外，在钏路和网走之间还有电车钏网本线，所以也可以利用公共交通。到钏路、女满别、中津津机场开车大约需要1个小时左右，到机场也非常方便，由于不会堵车，所以非常适合自驾车旅游。

足湯

所谓汤治，指通过泡温泉来提高自然免疫力，从而达到治愈疾病的效果。弟子屈町是温泉天堂，足汤(足浴)随处可见。足汤可以很好地消除旅途带来的脚部疲劳，深受游客的欢迎。在摩周站前、川汤站前和川汤市街道，到处都有足汤免费对游客开放。当地町民也常到这里来泡足汤，也许在这里您还可以听到许多当地的街头新闻。

Outdoor bathing

路线4 Staying / East Hokkaido Region

4天3晚的道东畅游线路

DAY①: 女满别机场13:00—小清水原生花园14:30—美幌峠16:00(宿 弟子屈) DAY②: 开阳台9:00—野付半岛10:30—知床横断道路12:30—知床五湖14:30(宿 弟子屈) DAY③: 屈斜路湖(钏路川皮划艇体验)9:00—美留和桥12:00—硫黄山14:00—摩周湖15:00(宿 弟子屈) DAY④: 阿寒湖畔9:00—Onneto10:30—钏路湿原·细网展望台14:00—钏路机场16:00

道东观光的核心理念
地理位置非常人气
Teshikaga is the Hub of East-Hokkaido

弟子屈町位于东北海道的中心位置，从这里出发，可当日往返很多观光点，是一个绝好的出发点。钏路湿原以及因丹顶鹤而闻名的鹤居村不用说，即使去知床和鄂霍次克方面也可以当天往返。另外，在钏路和网走之间还有电车钏网本线，所以也可以利用公共交通。到钏路、女满别、中津津机场开车大约需要1个小时左右，到机场也非常方便，由于不会堵车，所以非常适合自驾车旅游。

足湯

所谓汤治，指通过泡温泉来提高自然免疫力，从而达到治愈疾病的效果。弟子屈町是温泉天堂，足汤(足浴)随处可见。足汤可以很好地消除旅途带来的脚部疲劳，深受游客的欢迎。在摩周站前、川汤站前和川汤市街道，到处都有足汤免费对游客开放。当地町民也常到这里来泡足汤，也许在这里您还可以听到许多当地的街头新闻。

Outdoor bathing

Akan / Kushiro Wetland / Shiretoko

We have big nature trips in 3 parks.

阿寒、钏路湿原、知床。
见证国立公园的存在。
这里有世界一流的自然环境。

游览三个国立公园的一日自助游

在道东，有许多国立公园、国定公园、道立自然公园。其中有占据大半个弟子屈町的阿寒国立公园、还有世界自然遗产知床国立公园、登录联合国湿地公约的钏路湿原国立公园等，这里完全是没有任何人工痕迹的自然生物的圣地。

游覽三個國立公園的一日自助游

尾白鷺 © 知床

彩色的樹 © 屈斜路湖

向日葵園 © 弟子屈

羅白湖旅行 © 知床

皮划艇 © 知床

Akan / Kushiro Wetland / Shiretoko

We have big nature trips in 3 parks.

阿寒、钏路湿原、知床。
见证国立公园的存在。
这里有世界一流的自然环境。

游览三个国立公园的一日自助游

在道东，有许多国立公园、国定公园、道立自然公园。其中有占据大半个弟子屈町的阿寒国立公园、还有世界自然遗产知床国立公园、登录联合国湿地公约的钏路湿原国立公园等，这里完全是没有任何人工痕迹的自然生物的圣地。

游覽三個國立公園的一日自助游

尾白鷺 © 知床

彩色的樹 © 屈斜路湖

向日葵園 © 弟子屈

羅白湖旅行 © 知床

皮划艇 © 知床

Akan / Kushiro Wetland / Shiretoko

We have big nature trips in 3 parks.

阿寒、钏路湿原、知床。
见证国立公园的存在。
这里有世界一流的自然环境。

游览三个国立公园的一日自助游

在道东，有许多国立公园、国定公园、道立自然公园。其中有占据大半个弟子屈町的阿寒国立公园、还有世界自然遗产知床国立公园、登录联合国湿地公约的钏路湿原国立公园等，这里完全是没有任何人工痕迹的自然生物的圣地。

游覽三個國立公園的一日自助游

尾白鷺 © 知床

彩色的樹 © 屈斜路湖

向日葵園 © 弟子屈

羅白湖旅行 © 知床

皮划艇 © 知床

White Season

静寂的冬天
Cristal Winter

因寒冬而閃耀的个性令人神往

北方的大地，一到冬天就成了冰雪的世界，弟子屈的冬天自然也有它独特的风景。其中具有代表性的是，到了冬天完全结冰的屈斜路湖湖面上会有裂痕，在断裂处坚冰会隆起，形成长长的一道冰墙，这里的人们称之为屈斜路湖的“御神渡”。长长的冰墙有时会长达10公里、高2米，大自然如此的造型让人叹为观止。另外，在砂汤湖畔会有数百只白天鹅到这里来过冬，还有在冰雪世界飞舞的丹顶鹤，形成了这个季节一道独特的风景线，令人心旷神怡。

摩周湖外廓山

Swan at Lake Kussharo / 天鹅

Omiwatari / 御神渡

Lake Mashu in Winter

White Season

静寂的冬天
Cristal Winter

因寒冬而閃耀的个性令人神往

北方的大地，一到冬天就成了冰雪的世界，弟子屈的冬天自然也有它独特的风景。其中具有代表性的是，到了冬天完全结冰的屈斜路湖湖面上会有裂痕，在断裂处坚冰会隆起，形成长长的一道冰墙，这里的人们称之为屈斜路湖的“御神渡”。长长的冰墙有时会长达10公里、高2米，大自然如此的造型让人叹为观止。另外，在砂汤湖畔会有数百只白天鹅到这里来过冬，还有在冰雪世界飞舞的丹顶鹤，形成了这个季节一道独特的风景线，令人心旷神怡。

摩周湖外廓山

Swan at Lake Kussharo / 天鹅

Omiwatari / 御神渡

Lake Mashu in Winter

White Season

静寂的冬天
Cristal Winter

因寒冬而閃耀的个性令人神往

北方的大地，一到冬天就成了冰雪的世界，弟子屈的冬天自然也有它独特的风景。其中具有代表性的是，到了冬天完全结冰的屈斜路湖湖面上会有裂痕，在断裂处坚冰会隆起，形成长长的一道冰墙，这里的人们称之为屈斜路湖的“御神渡”。长长的冰墙有时会长达10公里、高2米，大自然如此的造型让人叹为观止。另外，在砂汤湖畔会有数百只白天鹅到这里来过冬，还有在冰雪世界飞舞的丹顶鹤，形成了这个季节一道独特的风景线，令人心旷神怡。

摩周湖外廓山

Swan at Lake Kussharo / 天鹅

Omiwatari / 御神渡

Lake Mashu in Winter

TESHIKAGA

弟子屈

Travel Guidebook

因寒冬而閃耀的个性令人神往

Tourist Information / 观光咨询
(社) 摩周湖观光协会 电话: 015-482-2200

观光网页
<http://www.masyuko.or.jp>

发行 / 弟子屈町
〒088-3292 北海道川上郡弟子屈町中央2丁目3番1号
电话: 015-482-2191 传真: 015-482-5669

Access Diagram

弟子屈 / 交通 / 指南

航空 / Airports & Airlines

- 钏路机场 / JAL (东京·名古屋)
ANA (东京·丘珠)
HAC (新千岁·丘珠·函馆·旭川)
女满别机场 / JAL (东京·名古屋)
ANA (东京·丘珠)
HAC (新千岁·丘珠·函馆·旭川)
中津标机场 / ANA (东京·丘珠)

JR (列车) / Trains & Station

- 札幌一带广一钏路 摩周·川汤温泉 (弟子屈)
札幌-钏路 特急超级大空号 / 约3小时50分 (1天8车次, 包括大空号)
钏路-摩周·川汤温泉 普通列车 / 1小时15分~45分
钏路本线 7车次 (根据季节不同有变化)
札幌-网走 川汤温泉·摩周 (弟子屈)
札幌-网走 特急超级鄂霍次克号 / 约5小时20分 (1天8车次, 包括大空号)
网走-摩周·川汤温泉 1小时15分~45分
钏路本线 7车次 (根据季节不同有变化)

巴士 (长距离) / Long-Distance Buses

- 札幌-钏路 约6小时30分钟 每天2班
札幌-网走 约7小时 每天2班

观光·交通 / Teshikaga Yellow Page

- JR 摩周站 015-482-2030
阿寒巴士川汤营业所 015-483-2128
摩周观光电车 015-482-2260
马自达租车 015-482-5688
摩周出租车 015-482-3939
川汤相扑纪念馆 015-483-2924
屈斜路古丹爱奴民俗资料馆 015-484-2128 (4月~10月)
川汤环保博物馆 015-483-4100
摩周湖快餐店 015-482-1630
硫黄山休息处 015-483-3511
90 O 草原休息处 015-482-5009 (4月~11月)

官公庁・邮局・医院 / Public Offices

- 弟子屈市政府 015-482-2191
弟子屈警察署 015-482-2110
川汤派出所 015-483-2151
弟子屈消防署 015-482-2073
川汤消防支署 015-483-2216
弟子屈邮局 015-482-2440
川汤邮局 015-483-2325
川汤站前简易邮局 015-483-2246
美留和邮局 015-482-2810
屈斜路邮局 015-484-2021
摩周厚生医院 (急救) 015-482-2241

★资料截止至 2009 年 3 月

TESHIKAGA

以「东北海道」的中心弟子屈为起点, 有很多条观光路线。在地理位置上, 弟子屈是观光的中转站, 到各个观光景点都非常方便。根据空间距离, 按照不同的目的和兴趣, 可以自由设计自己专用的观光之旅。



列车时刻表的使用方法
时刻表以弟子屈为基点, 详细标注了方位、线路、国道及道道的路线名、大致距离等。时刻表的刻度单位是 10 公里、更准确的距离、目的地之间的距离与时间等信息请参考右边的“弟子屈周边驾车指南”。另外, 记载的地图和时刻表的位置关系并不一定完全一致, 最好通过地图或车载导航器进行再确认。



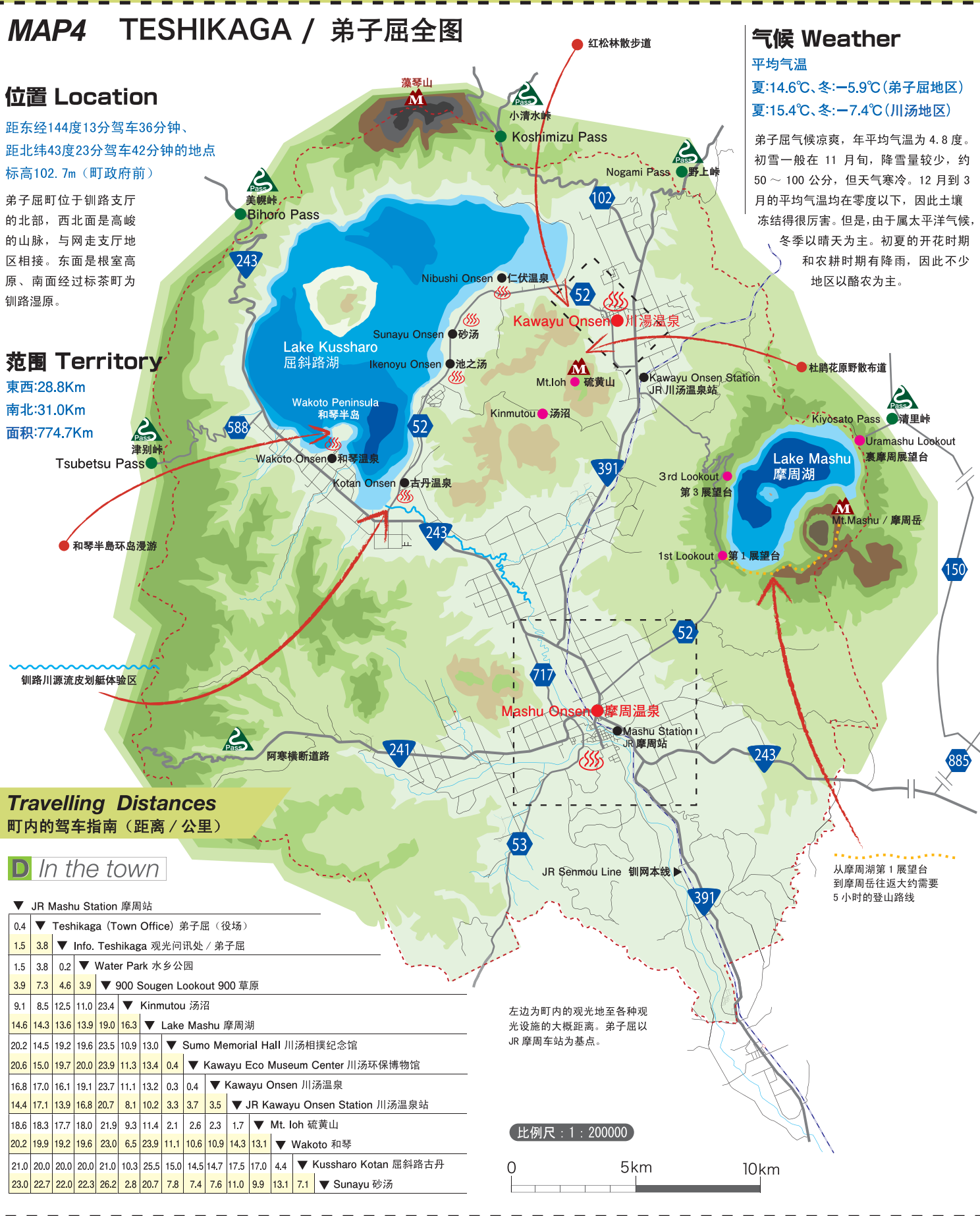
川汤环保博物馆 通过这里的展示设备可以了解屈斜路湖周边的自然情况和历史知识。工作人员还会向您详细介绍不同季节的观光知识。
屈斜路古丹爱奴民俗资料馆 馆内详细介绍屈斜路湖周边的地形成因、爱奴人的生活和古丹的历史等。
川汤相扑纪念馆 纪念馆是为了敬祝优胜 32 次、横纲在位 10 年的著名相扑选手“大鹏”而建立的, 昭和 58 年建设完成。

从高空眺望屈斜路湖的全景
弟子屈是由两个湖和丰富的温泉构成的道东屈指可数的旅游和自然体验型观光胜地

Table with icons and labels for various facilities: Parking, Toilet, Post Office, Bank, Gas Station, Onsen, Bus Center, Tourist Info, Camping Site, Footbath, Hospital, Shrine, Fire Dept., Police Box, Convenience Store, Police Station, Primary School, Junior High School, High School.

Travelling Times & Distances 弟子屈周边驾车路线指南 (时间 & 距离)

Table listing travel times and distances from Teshikaga to various locations like Lake Mashu, Mt. Ioh, Lake Kussharo, etc.



位置 Location

距东经144度13分驾车36分钟、距北纬43度23分驾车42分钟的地点 标高102.7m (町政府前)

范围 Territory 东西:28.8Km 南北:31.0Km 面积:774.7Km

Travelling Distances 町内的驾车指南 (距离 / 公里)

Table listing distances from JR Mashu Station to various locations within the town, such as Teshikaga Town Office, Water Park, etc.

气候 Weather 平均气温 夏:14.6℃, 冬:-5.9℃ (弟子屈地区) 夏:15.4℃, 冬:-7.4℃ (川汤地区)

弟子屈气候凉爽, 年平均气温为 4.8 度。初雪一般在 11 月中旬, 降雪量较少, 约 50 ~ 100 公分, 但天气寒冷, 12 月至 3 月的平均气温均在零下以下, 因此土壤冻结得很厉害。但是, 由于属太平洋气候, 冬季以晴天为主。初夏的开花时期和农耕时期有降雨, 因此不少地区以酪农为主。

Travel Information 咨询 / (社) 摩周观光协会 TEL: 015-482-2200

节日活动/体验指南

川汤的雾凇现象

雾凇现象发生在 -12℃ 以下, 这是一种空气中的水分冻结后在阳光照射下闪烁的自然现象。来这里体验严寒和美景! 空中无数闪烁的冰粒犹如宝石一样, 把游客带进梦幻的世界。

摩周湖观星纪行

满天繁星在纯净的大气与静谧之中, 照耀着神秘的湖面。在这里没有人工的灯光, 不同的季节星座的位置也会有所变化, 在这里你可以感受到宇宙的广阔与浪漫气息。热情的导游会为您解答各种问题。

杜娟花原野散步

从川汤温泉街穿越森林就来到了杜娟花原野, 散步道单程约 2.5 公里。跟随当地志愿者的引导, 会来到以硫黄山为背旗的一大片杜娟花丛。6 月中旬到 7 月初, 白色的杜娟花盛开, 非常美丽。从起点处到半程的 800 米, 有专供残疾人穿越森林用的无障碍道路。

虾夷红松森林漫步

川汤环保博物馆的后面就是虾夷红松森林 (约 800 米) 和红啄木鸟自然散步道 (约 2 公里) 的人口, 身处静谧的森林, 让你想象不到温泉街就在旁边, 这里非常适合森林浴。也是动植物的宝库。中心的工作人员可为游客免费导游。

和琴半岛一周漫步

屈斜路湖南侧突出的和琴半岛有一条环岛一周长约 2.5 公里的自然散步道, 很适合一家人漫步。这里有着指定为国家天然纪念物的和琴鸣鹤, 还有多种天然动植物。在半岛的最前端还有冒着热气的 OYAKOTSU 地獄温泉, 和当地的环保观光导游一起来领略这里美丽的大自然吧!

观光特产 / For Your Gift



弟子屈肥沃的大地与凉爽的气候孕育了丰富的农产品。首先要推荐的就是最受欢迎的摩周网纹蜜瓜, 昼夜的巨大温差培育出高糖度和美味的蜜瓜, 这也是在日本国内最迟时间采摘的网纹蜜瓜品种。另外, 这里还盛产全国的荞麦面爱好者向往的摩周荞麦面。在当地的餐馆可以品尝美味的摩周荞麦面, 而荞麦粉和荞麦烧酒则最适合作为当地特产买回去送给亲朋好友。