

TESHIKAGA

個人旅行 / 日本語版

Travel Guidebook

Eastern Hokkaido

ひがし北海道

弟子屈

神秘の湖

摩周湖

For Independent

てしかが観光パンフレット

風景をDドライブで楽しむ

Plan1

Driving/View Point

半日ドライブコース ● 景勝地めぐり

It begins the view of Lake Mashu.
摩周湖から旅が始まる

Lake Mashu

弟子屈町では、世界的にも貴重な摩周湖の自然環境を守り、次世代に継承するために環境保全の取り組みをはじめている。



エゾイソツツジ

山紫水明

Plan2

Challenging/Nature

1 日体験コース ● 自然体験は川へ森へ

カヌー 釧路川下り (3時間) 屈斜路湖9:00 ▶ 美留和橋12:00

※ツアーガイド毎に集合解散時間が異なります。

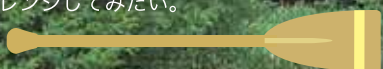
原始の川に漂うカヌートリップ

Let's start canoeing in Kushiro river

道東の自然にゆっくりと浸るなら、まずはカヌーがおすすめだ。屈斜路湖から流れ出す釧路川は全国のカヌーイストの憧れといわれている。中でも源流部の川岸には原始の自然が残され、川の流れに乗ると、大自然のふとこころに抱かれているようだ。その他、初心者でも楽しめるフィッシングや、馬とふれあいながら進むホーストレッキング、大草原の牧場での酪農体験なども、時間が許す限りチャレンジしてみたい。



カワセミ



Canoe

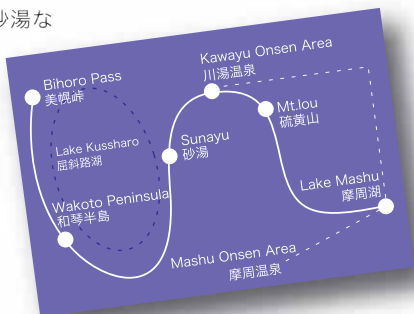
摩周湖展望台9:00(30分)▶ 硫黄山10:00(30分)

▶ 砂湯11:00(30分)▶ 和琴半島散策(オヤコツ地獄を含む)

12:00(90分)▶ 美幌峠14:00 ※括弧内は現地滞在時間

世界有数の透明度を誇る摩周湖と、日本最大のカルデラ湖である屈斜路湖は、悠久の大自然と多くの伝説に包まれている。神秘的で美しいこの二つの湖を中心に、あちこちから噴煙が吹き上がる硫黄山や、独特な動植物の生態系を持つ和琴半島の自然散策、湖畔の砂を掘ると温泉が出て来る砂湯な

ど、変化に富んだ観光が半日程度でも楽しめる。美幌峠からは屈斜路湖と中島が眼下に広がり、そのスケールの大きさ、美しさには思わず息を飲むことだろう。



2 lakes

個性を競う二つの湖



Lake Kussharo



美幌峠から

鳥の声と自然のささやきを探す



&Walk



美登里橋にて／釧路川

Plan3

Relaxing/Onsen

1泊2日登山温泉コース

- 藻琴山登山 9:00(往復3時間) ▶ 登山口12:00
- ▶ 露天風呂・足湯めぐり13:00 ▶ 宿泊施設16:00
- ▶ 摩周湖星紀行20:30

温泉情緒に満喫し、日本の心を知る

弟子屈町は温泉の町。多彩な泉質と豊富な湯量、風情もさまざまな温泉が町内のいたる所であり、そのほとんどが源泉かけ流しというぜいたくさだ。ホテルや民宿のお風呂もいいが、温泉に入りながら鳥のさえずりや爽やかな風を肌で感じる露天風呂は、また格別。中でも屈斜路湖周辺の露天風呂は、雄大な湖と一体化したような気分が味わえる。観光やアウトドア体験の合間に温泉めぐりをして、夜は満天の星を見に行こう。



露天風呂

Goes to Wetland

流れは釧路湿原まで続く



摩周湖登山道

夏ならハイキング気分でも歩ける摩周岳への登山はいかが？摩周湖の外輪山に沿ったならかなコースが大半を占める登山路では、高山植物 や刻々と変化する摩周湖をゆっくりと楽しめます。展望台から頂上まで 約2時間半。最後の急坂はちょっと険しいけれど、頂上からの眺めは格別、展望台からは得られない体験です。

※山頂部は岩場で狭いため、人数が多い場合は十分に注意してください。

Mt.MASHU Climbing Course

摩周岳への登山

摩周岳登山コース／摩周湖第1展望台 ◀▶ 摩周岳(往復約5時間)



川湯温泉街の足湯



JR 摩周駅の足湯

湯治という伝統文化がある。 *Onsen makes Japanese mind.*

湯治とは、温泉に入ることによって自然治癒力を高め病気を治療すること。温泉天国の弟子屈町だが、気軽に立ち寄れて、「足の疲れがとれる」と旅人に好評なのが足湯。摩周駅前と川湯駅前、川湯市街地に無料で開放されている。町民も利用しているので、とっておきの地元情報などが聞けるかもしれない。



Outdoor bathing

足湯

Plan4 Staying / East Hokkaido Region 3泊4日道東満喫コース

DAY①：女満別空港13:00—小清水原生花園14:30—美幌峠16:00（弟子屈泊） DAY②：開陽台9:00—野付半島10:30—知床横断道路12:30—知床五湖14:30（弟子屈泊） DAY③：屈斜路湖（釧路川カヌー体験）9:00—美留和橋12:00—硫黄山14:00—摩周湖15:00（弟子屈泊） DAY④：阿寒湖畔9:00—オンネトー10:30—釧路湿原・細岡展望台 14:00—釧路空港16:00

道東観光の核になる ロケーションの良さが人気 *Teshikaga is the Hub of East-Hokkaido*

弟子屈町は東北道のほぼ中心に位置し、ここを拠点に、いろいろな観光スポットに足を伸ばすには絶好の場所だ。釧路湿原やタンチョウで有名な鶴居村はもちろん、知床やオホーツク方面の日帰りも出来る。また釧路—網走間をつなぐ釧網本線が走っているので、列車を利用することも可能。釧路、女満別、中標津空港へは車でそれぞれ1時間前後と、空港へのアクセスも大変便利で、渋滞がないので快適なドライブが楽しめる。



タンチョウ

Akan / Kushiro Wetland / Shiretoko

We have big nature trips in 3 parks.

阿寒、釧路湿原、知床。
国立公園の存在が物語る
世界一流の自然がここにある。

道東には、国立公園や国定公園・道立自然公園などが数多く散在している。中でも弟子屈町の大半を占める阿寒国立公園や、世界自然遺産の知床国立公園、ラムサール条約登録湿地の釧路湿原国立公園は、まさに手つかずの自然が残されたナチュラルリストたちの聖地。じっくりと時間をかけて、そのスケールを味わいたいものだ。

3 parks



オシドリ◎釧路川



カムイワッカの滝◎知床



細岡展望台

三つの国立公園が日帰りで楽しめる自由プランの旅



オジロワシ◎知床



色づく樹々◎屈斜路湖



ひまわり畑◎弟子屈



羅白湖ツアー◎知床



シーカヤック◎知床



知床五湖

冬だからこそ輝く個性に触れてみたい



Deer at lake Mashu / エゾシカ

静寂の冬 *Cristal Winter*

北の大地には、雪と氷に閉ざされた冬にしか出会えないものがある。その代表的なものの一つが、全面氷結した湖面に亀裂が入って氷が競り上がる、屈斜路湖の“御神渡り”だ。この現象は時には長さ10km、高さが2mにも及び、自然が創り出す造形の迫力にだれもが言葉を失う。また砂湯湖畔に飛来する数百羽ものハクチョウや、雪原に舞うタンチョウなど、この季節ならではの美しい姿には心が和むだろう。



摩周湖外輪山にて

White Season



Swan at Lake Kussharo / 白鳥



Omiwatari / 御神渡り



Lake Mashu in Winter



Access Diagram

てしかが / アクセス / ナビ

航空 / Airports & Airlines

釧路空港 / JAL(東京・名古屋)

/ ANA(東京・丘珠)

/ HAC(新千歳・丘珠・函館・旭川)

女満別空港 / JAL(東京・名古屋)

/ ANA(東京・丘珠)

/ HAC(新千歳・丘珠・函館・旭川)

中標津空港 / ANA(東京・丘珠)

JR(列車) / Trains & Station

札幌一帯広一釧路 ▶ 摩周・川湯温泉(弟子屈)

札幌一釧路●特急スーパーおおぞら/約3時間50分
(1日8本、おおぞら含む)

釧路一摩周・川湯温泉●普通列車/1時間15分~45分
釧網本線 7本(季節により変動あり)

札幌一網走 ▶ 川湯温泉・摩周(弟子屈)

札幌一網走●特急スーパーオホーツク/約5時間20分
(1日8本、おおぞら含む)

網走一摩周・川湯温泉●1時間15分~45分
釧網本線 7本(季節により変動あり)

バス(長距離) / Long-Distance Buses

札幌一釧路●約6時間30分 昼夜2便

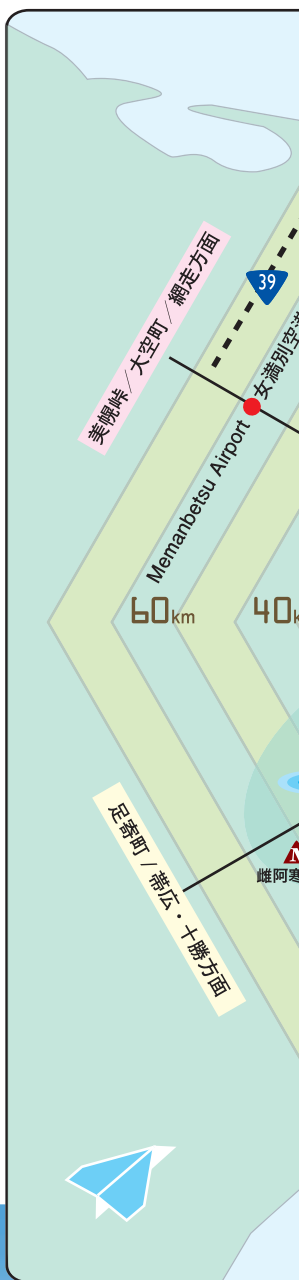
札幌一網走●約7時間 昼夜2便

観光・交通 / Teshikaga Yellow Page

J R 摩周駅	015-482-2030
阿寒バス川湯営業所	015-483-2128
摩周観光レンタカー	015-482-2260
マツダレンタカー	015-482-5688
摩周ハイヤー	015-482-3939
川湯相撲記念館	015-483-2924
屈斜路コタンアイヌ民俗資料館 (4月~10月)	015-484-2128
川湯エコミュージアムセンター	015-483-4100
摩周湖レストハウス	015-482-1530
硫黄山レストハウス	015-483-3511
900草原レストハウス (4月~11月)	015-482-5009

官公庁・郵便局・病院 / Public Offices

弟子屈町役場	015-482-2191
弟子屈警察署	015-482-2110
川湯警察官駐在所	015-483-2151
弟子屈消防署	015-482-2073
川湯消防支署	015-483-2216
弟子屈郵便局	015-482-2440
川湯郵便局	015-483-2325
川湯駅前簡易郵便局	015-483-2246
美留和郵便局	015-482-2610
屈斜路郵便局	015-484-2021
摩周厚生病院(救急)	015-482-2241



TESHIKAGA



川湯エコミュージアムセンター●周辺の自然や歴史を解説した展示ユニットが設置され、常駐のスタッフが季節の見所などを教えてくれる。



屈斜路コタンアイヌ民俗資料館●屈斜路湖周辺の地形の成り立ちや、アイヌの人々の生活やコタンの歴史などを紹介している。

上空から望む屈斜路湖の全景

弟子屈は
二つの湖と豊富な温泉がつくる
道東屈指のリゾート&自然体験型観光地

P	駐車場	Parking	①	病院	Hospital
WC	トイレ	Toilet	②	神社	Shrine
T	郵便局	Post Office	③	消防	Fire Dept.
Ⓔ	銀行	Bank	④	交番	Police Box
GS	給油所	Gas Station	⑤	タクシー	Taxi
🔥	温泉	Onsen	⑥	コンビニ	Convenience Store
BUS	バスセンター	Bus Center	⑦	警察	Police Station
i	観光案内所	Tourist Info.	⑧	小学校	Primary School
▲	キャンプ場	Camping Site	⑨	中学校	Junior High School
👣	足湯	Footbath	⑩	高校	High School

Travelling Times & Distances

弟子屈周辺のドライブ案内 (時間&距離)

D Around

55km
60min(分)

▼ JR Mashu Station (Teshikaga) JR 摩周駅 (弟子屈)

14	▼ Lake Mashu 摩周湖															弟子屈を中核とした道東の主要観光地間の距離(上段・km)と移動(ドライブ)時間(下段・分)を示した。移動時間は1時間あたり55kmを概算の移動距離として算出した。時間は5分刻みを単位として表示。なお弟子屈町はJR摩周駅を基点とした。
15	▼ Mt. Ioh 硫黄山															
18	11	▼ Lake Kussharo 屈斜路湖														
20	10	▼ Mt. Oakan 雄阿寒岳														
20	24	13	▼ Koshimizu Pass 小清水峠													
20	25	15	▼ Bihoro Pass 美幌峠													
37	42	46	48	▼ Mt. Mokoto 藻琴山												
40	45	50	50	▼ Turumidai 鶴見台												
30	25	16	23	59	▼ Nakashibetsu Airport 中標津空港											
35	25	20	25	65	▼ Lake Tohro 塘路湖											
32	42	36	24	60	48	▼ Lake Akan 阿寒湖										
35	45	40	25	65	50	▼ Kushiro Wetland Nat. Park 釧路湿原										
34	28	18	27	62	1.0	51	▼ Koshimizu Wild Flower Park 小清水原生花園									
35	30	20	30	70	5	55	▼ Mt. Shari 斜里岳									
44	57	61	63	40	74	78	80	▼ Hosooka Lookout 細岡展望台								
50	60	65	70	45	80	85	90	▼ Memanbetsu Airport 女満別空港								
50	63	70	64	80	81	84	85	88	▼ Kushiro Airport 釧路空港							
55	70	75	70	90	90	90	95	95	▼ Utoro/shari ウトロ							
52	65	69	70	81	81	83	85	36	81	▼ Rausu 羅臼(知床)						
55	70	75	75	90	90	90	95	40	85	▼ Nemuro 根室						
52	66	65	71	24	81	82	86	51	103	104						
55	70	70	75	25	90	90	95	55	110	115						
62	75	79	81	40	92	93	95	40	88	18	104					
70	80	85	90	45	100	100	105	45	95	20	115					
62	55	46	54	90	35	57	38	100	88	112	78	112				
62	55	46	54	90	50	79	53	100	67	112	113	122	53			
65	60	50	60	100	55	85	60	110	75	120	125	135	60			
63	75	77	81	91	107	93	95	46	88	14	109	9	123	123		
70	80	85	90	100	115	100	105	50	95	15	120	10	135	135		
67	61	52	59	76	32	35	36	106	117	118	65	128	38	74		
75	65	55	65	85	35	40	40	115	130	130	70	140	40	80		
86	100	104	105	57	116	118	120	39	116	50	70	43	147	147		
95	110	115	115	60	125	130	130	45	125	55	75	45	160	160		
104	97	88	96	132	78	109	82	142	91	156	148	165	60	85		
115	105	95	105	145	85	120	90	155	100	170	160	180	65	95		
111	131	121	130	140	110	141	115	153	68	142	164	149	93	118		
120	140	130	140	150	120	155	125	165	75	155	180	160	100	130		
116	129	133	134	145	144	147	149	149	81	118	169	132	169	144		
125	140	145	145	160	160	160	160	160	90	130	185	145	185	160		



MAP4 TESHIKAGA / 弟子屈全図

位置 Location

東経144度13分から36分、
北緯43度23分から42分の地点
標高102.7m(役場前)

弟子屈町は釧路支庁の北部に位置し、西北面は高峻なる山脈をもって網走支庁管内に接する。東は根室高原、南は標茶町を経て釧路湿原へとつながる。

広さ Territory

東西:28.8Km
南北:31.0Km
面積:774.7Km

釧路川源流でのカヌー体験エリア

● 和琴半島一周ウォーキング



Travelling Distances

町内のドライブ案内 (距離 Km)

D In the town

▼ JR Mashu Station 摩周駅

0.4	▼ Teshikaga (Town Office) 弟子屈 (役場)
1.5	3.8 ▼ Info. Teshikaga 道の駅 / 弟子屈
1.5	3.8 0.2 ▼ Water Park 水郷公園
3.9	7.3 4.6 3.9 ▼ 900 Sougen Lookout 900 草原
9.1	8.5 12.5 11.0 23.4 ▼ Kinmutou キンムトー
14.6	14.3 13.6 13.9 19.0 16.3 ▼ Lake Mashu 摩周湖
20.2	14.5 19.2 19.6 23.5 10.9 13.0 ▼ Sumo Memorial Hall 川湯相撲記念館
20.6	15.0 19.7 20.0 23.9 11.3 13.4 0.4 ▼ Kawayu Eco Museum Center 川湯エコミュージアムセンター
16.8	17.0 16.1 19.1 23.7 11.1 13.2 0.3 0.4 ▼ Kawayu Onsen 川湯温泉
14.4	17.1 13.9 16.8 20.7 8.1 10.2 3.3 3.7 3.5 ▼ JR Kawayu Onsen Station 川湯温泉駅
18.6	18.3 17.7 18.0 21.9 9.3 11.4 2.1 2.6 2.3 1.7 ▼ Mt. Ioh 硫黄山
20.2	19.9 19.2 19.6 23.0 6.5 23.9 11.1 10.6 10.9 14.3 13.1 ▼ Wakoto 和琴
21.0	20.0 20.0 21.0 10.3 25.5 15.0 14.5 14.7 17.5 17.0 4.4 ▼ Kussharo Kotan 屈斜路コタン
23.0	22.7 22.0 22.3 26.2 2.8 20.7 7.8 7.4 7.6 11.0 9.9 13.1 7.1 ▼ Sunayu 砂湯

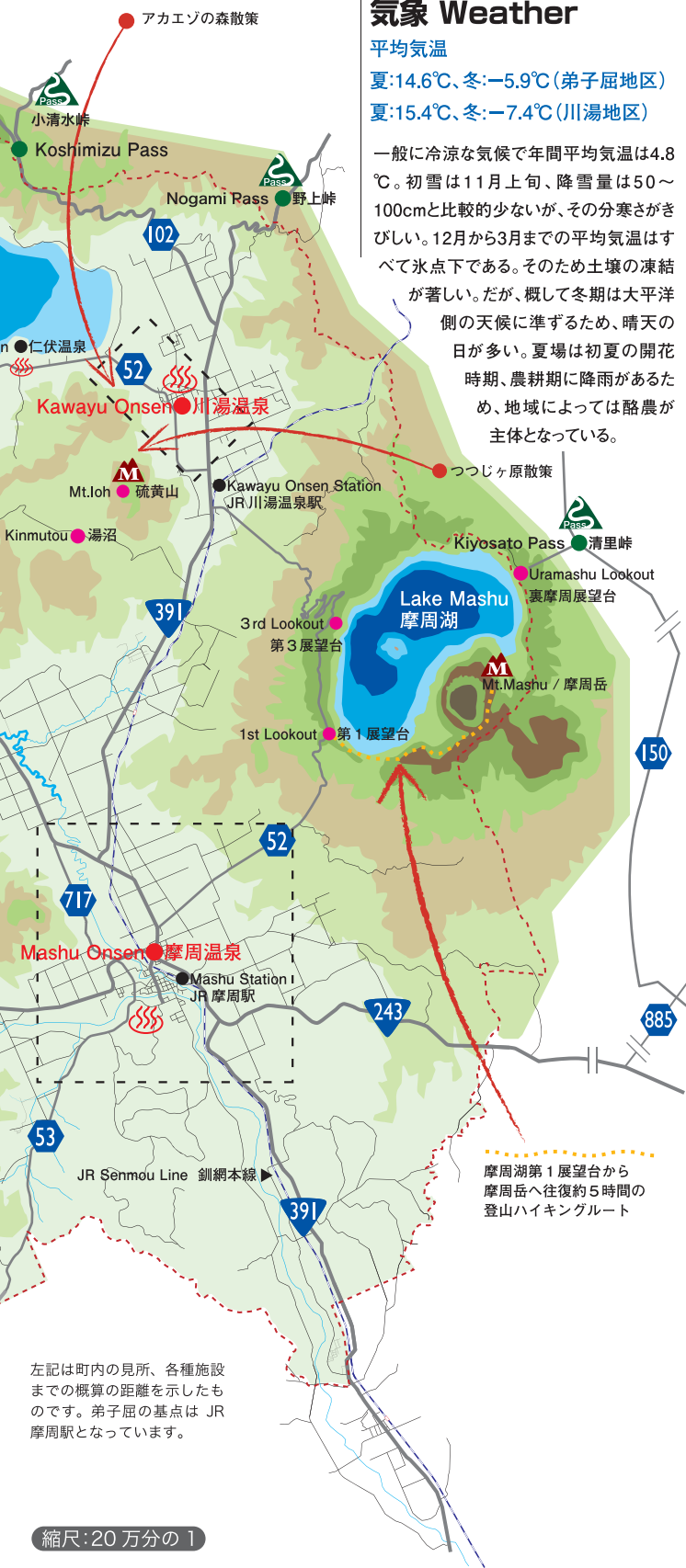
気象 Weather

平均気温

夏:14.6℃、冬:-5.9℃(弟子屈地区)

夏:15.4℃、冬:-7.4℃(川湯地区)

一般に冷涼な気候で年間平均気温は4.8℃。初雪は11月上旬、降雪量は50～100cmと比較的少ないが、その分寒さがきびしい。12月から3月までの平均気温はすべて氷点下である。そのため土壌の凍結が著しい。だが、概して冬期は大平洋側の天候に準ずるため、晴天の日が多い。夏場は初夏の開花時期、農耕期に降雨があるため、地域によっては酪農が主体となっている。



左記は町内の見所、各種施設までの概算の距離を示したものです。弟子屈の基点は JR 摩周駅となっています。

摩周湖第1展望台から摩周岳へ往復約5時間の登山ハイキングルート

縮尺:20万分の1



イベント/体験ガイド

ダイヤモンドダスト in Kawayu

空気中の水分が凍りキラキラと輝く自然現象、ダイヤモンドダストは-12℃以下にならないと発生しにくい。そんな厳しい寒さと美しい光景を体験していただくというのが、このイベントだ。空中に舞う無数の輝きは、あなたを幻想の世界へと誘ってくれる。



摩周湖星紀行

清浄な大気と静寂の中で、まるで神秘的の湖に降りそそぐかのような星の数々。人工的な灯りが見えないから、季節によって位置が変わる星座もはっきりとわかり、壮大な宇宙のロマンを感じるはずだ。親切なガイド付きだから、いろいろ質問してみよう。



つつじヶ原散策

川湯温泉街から森を抜け、つつじヶ原を歩く片道 2.5 kmの散策路。地元ボランティアによるガイドが人気のコースで、硫黄山をバックにエゾイソツツジの大群落広がる。6月中旬から7月初旬には白い花が咲きそろう見事だ。スタート地点から前半800mには、森の中を進むバリアフリーロードが整備されている。



アカエゾの森散策

川湯エコミュージアムセンターの裏は、「アカエゾの森」(約800m)や「アカゲラの小径」(約2km)といった自然散策路の入口だ。温泉街のすぐ近くとは思えない静かな森の中は、森林浴にも最適な、まさに動植物の宝庫。希望者には、同センターのスタッフが「アカエゾの森」を無料ガイドしてくれる。



和琴半島一周ウォーキング

屈斜路湖の南側に突き出た和琴半島には、家族連れでも手軽に一周できる距離 2.5 kmの自然探勝路がある。国の天然記念物に指定されている和琴ミンミンゼミをはじめ、多様な動植物が生息し、半島の先端では噴気を上げるオヤコツ地獄も見られる。地元エコツアーガイドと素晴らしい自然を堪能してはいかがだろう。



旅の特産品 / For Your Gift



弟子屈の豊かな大地と冷涼な気候は、そこで育まれた農産物にも息づいている。まずは、昼夜の温度差による高い糖度と、バランスのとれた美味しさが人気の摩周メロン。日本で最も遅い時期に採れるメロンでもある。また全国のそば通を魅了している摩周そばは、地元レストランで味わうことが出来、そば粉やそば焼酎などはお土産にも最適だ。



TESHIKAGA

弟

子

屈



Tourist Information / 観光のお問い合わせ

(社)摩周湖観光協会 015-482-2200

観光ポータルサイト

<http://www.masyuko.or.jp>

発行 / 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

TEL: 015-482-2191 FAX: 015-482-5669

Travel Guidebook