

Eastern Hokkaido

東北北海道



## 神秘之湖 摩周湖

For Independent

弟子屈觀光指南

駕車享受風景

**路線1 Driving/View Point**  
半日駕車路線 ● 環島遊

*It begins the view of Lake Mashu.*  
**旅行從摩周湖開始**

Lake Mashu

摩周湖擁有世界上首屈一指的自然環境。為了將優美的自然環境代代相傳，弟子屈町取了系列的環境保護措施。

**山紫水明**

杜鵑花

**路線2 Challenging/Nature**  
1日體驗遊 ● 到河流、到森林去體驗大自然

釧路川皮劃艇漂流 (3小時) 屈斜路湖9:00 ▶ 美留和橋12:00  
※集合解散時間會有所變化。

**原始河川的皮劃艇旅行**  
*Let's start canoeing in Kushiro river*

如果您想投身到道東大自然中去，首先推薦的就是皮劃艇。源流于屈斜路湖的釧路川是全國皮劃艇愛好者的嚮往之地。河岸兩旁保留著原始的自然生態，旅行一開始，猶如投入了大自然的懷抱。另外，在這裡還可以釣魚、騎馬，在大草原的牧場體驗酪農生活。盡情地挑戰吧！

## Canoe & Walk

摩周湖展望台9:00(30分) ▶ 硫黃山10:00(30分)  
▶ 砂瀨11:00(30分) ▶ 和琴半島散步(包括OYAKOTSU地獄)  
12:00(90分) ▶ 美幌峠14:00 ※括弧內為觀光停留時間

摩周湖的透明度在世界上屈指可數，屈斜路湖是日本最大的火山口湖，它們被雄偉的大自然所包圍，有著許多美麗的傳說。以神秘而美麗的二湖為中心，有許多冒著熱氣硫黃山，還有擁有獨特的動植物生態系統的的和琴半島很適合散步，在湖群的砂瀨下還可以挖砂，自己動手做砂浴，即使只有半天的時間，也可以充分享受具有豐富變化的觀光路線。在美幌峠可以俯瞰屈斜路湖和中島，您一定會為眼前廣闊而美麗的景色所驚歎！

充分體驗溫泉文化，了解日本文化精髓

**2 lakes**  
充滿個性的兩湖

Lake Kussharo

從美幌峠遠眺

**尋找鳥鳴與自然的聲音**

川鯉

**路線3 Relaxing/Osen**  
兩天一晚的登山溫泉路線

藥琴山登山 9:00(往返 3小時) ▶ 登山口12:00  
▶ 露天溫泉・足湯 13:00 ▶ 住宿 16:00  
▶ 摩周湖觀星紀行 20:30

**露天風呂**

弟子屈町是溫泉之鄉。町內的溫泉也各有風情，泉質多樣、出水量充足，大部分溫泉都是直接從泉眼湧出的。飯店和民宿的溫泉非常好的享受，不過，泡著露天溫泉，聽著鳥鳴，沐浴著涼爽的微風，更是別有一番風味。屈斜路湖周邊的露天溫泉與雄大的湖面渾為一體。在戶外觀光之余，好好地享受一下溫泉，夜晚遙望一下滿天的繁星吧。

**Goes to Wetland**  
流向釧路濕原

夏天，到摩周岳體會一下登山的樂趣，如何？登山路大半是圍繞摩周湖的外廓山脈，還可以欣賞到高山植物以及各個角度的摩周湖。從展望台到山頂大約需要2個半小時。雖然最後一段陡坡有些險峻，但登到山頂能欣賞到在展望台看不到的風景。※山頂都是岩石，而且空間比較狹窄，遊人多時，請務必注意安全。

**Mt.MASHU Climbing Course**  
登摩周岳

摩周岳登山路線 / 摩周湖第1展望台 ▶ 摩周岳(往返約5小時)

**百分之百的源泉、找回健康的自己**

湯治是一種傳統文化。  
*Onsen makes Japanese mind.*

所謂湯治，指通過泡溫泉來提高自然免疫力，從而達到治愈疾病的效果。弟子屈町是溫泉天堂，足湯(足浴)隨處可見。足湯可以很好地消除因旅途帶來的腳部疲勞，深受遊客的歡迎。在摩周站前、川湯站前和川湯市街道，到處都有足湯免費對遊客開放。當地町民也常到這裡來泡足湯，也許在這裡妳還能聽到許多當地的街頭新聞。

Outdoor bathing

**路線4 Staying / East Hokkaido Region**  
4天3晚的道東暢遊線路

DAY①: 女滿別空港13:00—小清水原生花園14:30—美幌峠16:00 (宿 弟子屈) DAY②: 開陽台9:00—野付半島10:30—知床橫斷道路12:30—知床五湖14:30 (宿 弟子屈) DAY③: 屈斜路湖(釧路川皮劃艇體驗)9:00—美留和橋12:00—硫黃山14:00—摩周湖15:00(宿 弟子屈) DAY④: 阿寒湖畔9:00—Onneto10:30—釧路濕原・細岡展望台14:00—釧路空港16:00

**道東觀光的核心理位置非常人氣**  
*Teshikaga is the Hub of East-Hokkaido*

弟子屈町位於東北海道的中心位置，從這裡出發，可當日往返很多觀光景點，是一個絕好的出發點。釧路濕原以及因丹頂鶴而聞名的鶴居村自不用說，即使去知床和鄂霍次克方面也可以當天往返。另外，在釧路和網走之間還有電車釧網本線，所以也可以利用公共交通。到釧路、女滿別、中標津空港開車大約需要1個小時左右，到空港也非常方便，由於不會堵車，所以非常適合自駕車旅遊。

丹頂鶴

**Akan / Kushiro Wetland / Shiretoko**  
*We have big nature trips in 3 parks.*  
阿寒、釧路濕原、知床。  
見證國立公園的存在。  
這裡有世界一流的環境。

**3 parks**

遊覽三個國立公園的一日自助遊

鷺鷥◎釧路川

**White Season**

KAMUHWAKKA瀑布◎知床

丹頂鶴

皮劃艇◎知床

知床五湖

**因寒冬而閃耀的個性令人神往**

**靜寂的冬天**  
*Cristal Winter*

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獨特的風景。其中具有代表性的是，到了冬天完全結冰的屈斜路湖湖面上會有裂痕，在斷裂處堅冰會隆起，形成長長的一道冰牆，這裡的人們稱之為屈斜路湖的“禦神渡”。長長的冰牆有時會長達10公里、高2米，大自然如此的造型讓人歎為觀止。另外，在砂湯湖畔會有數百只白天鵝到這裏來過冬，還有在冰雪世界飛舞的丹頂鶴，形成了這個季節壹道獨特的風景線，令人心曠神怡。

**White Season**

摩周湖外廓山

大鷲◎知床

彩色的樹◎屈斜路湖

向日葵園◎弟子屈

瀧白湖旅行◎知床

皮劃艇◎知床

知床五湖

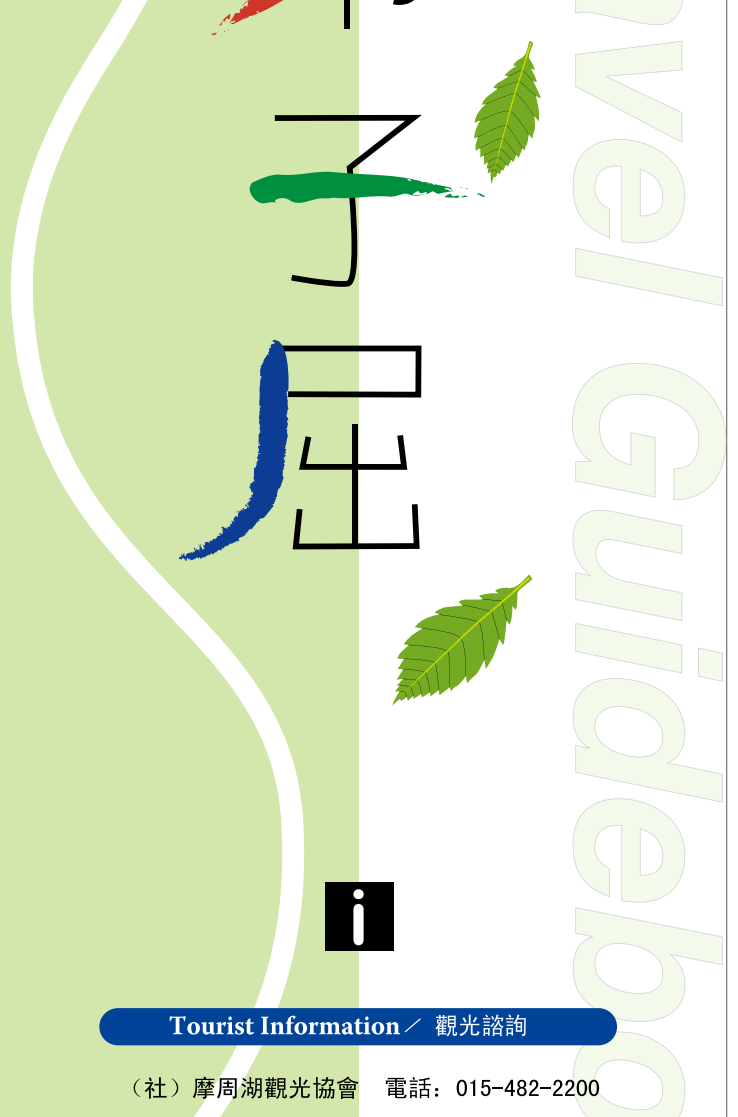
**Swan at Lake Kussharo / 天鵝**

**Omiwatarai / 禦神渡**

Lake Mashu in Winter

Eastern Hokkaido

東北北海道



## 弟子屈

For Independent

弟子屈觀光指南

Tourist Information / 觀光諮詢

(社) 摩周湖觀光協會 電話: 015-482-2200

觀光網頁

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

發行 / 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

# Access Diagram

## 弟子屈 / 交通 / 指南

### 航空 / Airports & Airlines

- 釧路空港 / JAL (東京・名古屋) / ANA (東京・丘珠) / HAC (新千歲・丘珠・函館)
- 女滿別空港 / JAL (東京・新千歲) / ANA (東京・丘珠・名古屋)
- 中標津空港 / ANA (東京・新千歲)

### JR (列車) / Trains & Station

- 札幌一帯廣一釧路 ▶ 摩周・川湯溫泉 (弟子屈)
  - 札幌—釧路 ● 特急超級大空號 / 約3小時50分 (1天7車次, 包括大空號)
  - 釧路—摩周・川湯溫泉 ● 普通列車 / 1小時15分—45分
  - 釧路本線 7車次 (不同季節有變化)
- 札幌—網走 ▶ 川湯溫泉・摩周 (弟子屈)
  - 札幌—網走 ● 特急鄂霍次克號 / 約5小時20分 (1天4車次)
  - 網走—摩周・川湯溫泉 ● 1小時15分—45分
  - 釧路本線 7車次 (不同季節有變化)

### 巴士 (長距離) / Long-Distance Buses

- 札幌—釧路 ● 約6小時30分鐘 每天2班
- 札幌—網走 ● 約6小時 每天9班

### 觀光・交通 / Teshikaga Yellow Page

- 株式會社旅遊觀光事業弟子屈 015-483-2101
- J R 摩周站 015-482-2030
- 阿寒巴士川湯營業所 015-483-2128
- 摩周觀光租車 015-482-2260
- 馬自達租車 015-482-5688
- 摩周出租車 015-482-3939
- 川湯相撲紀念館 015-483-2924
- 屈斜路古丹愛奴民俗資料館 015-484-2128 (4月~10月)
- 川湯環保博物館 015-483-4100
- 摩周湖快餐店 015-482-1530
- 硫黃山休息處 015-483-3511
- 9 0 0 草原休息處 015-482-5009 (4月~11月)

### 官公庁・郵局・醫院 / Public Offices

- 弟子屈町政府 015-482-2191
- 弟子屈警察署 015-482-2110
- 川湯派出所 015-483-2151
- 弟子屈消防署 015-482-2073
- 川湯消防支署 015-483-2218
- 弟子屈郵局 015-482-2440
- 川湯郵局 015-483-2325
- 川湯站前郵便局 015-483-2246
- 美幌利郵局 015-482-2610
- 屈斜路郵局 015-483-2021
- 摩周厚生醫院 (急救) 015-482-2241

★資料截止至 2010 年 3 月

# TESHIKAGA

以北海道的中心弟子屈為起點，有很多條觀光路線。在地理位置上，弟子屈是觀光的中轉站，到各個觀光景點都非常方便。根據空間距離，按照不同的目的和興趣，可以自由設計自己專用的觀光之旅。

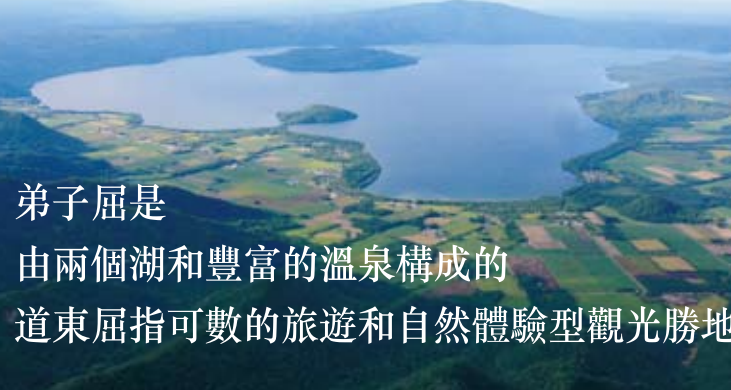


**● 列車時刻表的使用方法**  
時刻表以弟子屈為基點，詳細標註了方位、線路、國道及道道的路線名、大致距離等。時刻表的刻度單位是 10 公里。更準確的距離、目的地之間的距離與時間等信息請參照右邊的“弟子屈週邊駕車指南”。另外，記載的地圖和時刻表的位置關係並不一定完全一致，最好通過地圖或車載導航器進行再確認。



川湯環保博物館 ● 透過這裡的展示設備可以了解週邊的自然情況和歷史知識。工作人員還會向您詳細解說不同季節的觀光知識。  
屈斜路古丹愛奴民俗資料館 ● 館內詳細介紹屈斜路湖週邊的地形成因、愛奴人的生活與古丹的歷史等。  
川湯相撲紀念館 ● 紀念館是為了敬頌優勝 32 次、橫綱在位 10 年的著名相撲選手“大鵬”而建立的，昭和 58 年建設完成。

## 從高空眺望屈斜路湖的全景



### 弟子屈是由兩個湖和豐富的溫泉構成的

### 道東屈指可數的旅遊和自然體驗型觀光勝地

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>P</b> 停車場 Parking         | ① 醫院 Hospital           |
| <b>WC</b> 衛生間 Toilet         | ② 神社 Shrine             |
| <b>T</b> 郵局 Post Office      | ③ 消防 Fire Dept.         |
| <b>G</b> 銀行 Bank             | ④ 警亭 Police Box         |
| <b>GS</b> 加油站 Gas Station    | ⑤ 出租車 Taxi              |
| <b>ON</b> 溫泉 Onsen           | ⑥ 便利店 Convenience Store |
| <b>BC</b> 公共汽車站 Bus Center   | ⑦ 警察 Police Station     |
| <b>I</b> 觀光指南處 Tourist Info. | ⑧ 小學 Primary School     |
| <b>A</b> 宿營地 Camping Site    | ⑨ 初中 Junior High School |
| <b>F</b> 足湯 Footbath         | ⑩ 高中 High School        |

### Travelling Times & Distances

#### 弟子屈週邊駕車路線指南 (時間 & 距離)

Distance (km)	Time (min)	Destination
55	60 (min)	JR Mashi Station (Teshikaga) JR 摩周站 (弟子屈)
14	17	Lake Mashu 摩周湖
18	11	Mt. Ioh 硫黃山
20	10	Mt. Oakan 雄阿寒岳
20	24	Koshimizu Pass 小清水峠
20	25	Lake Kussharo 屈斜路湖
37	46	Bihoro Pass 美幌峠
40	45	Mt. Moko 藻琴山
30	25	Kushimizu Pass 小清水峠
35	25	Bihoro Pass 美幌峠
32	42	Mt. Moko 藻琴山
35	45	Mt. Oakan 雄阿寒岳
34	28	Mt. Moko 藻琴山
35	30	Mt. Oakan 雄阿寒岳
44	57	Mt. Moko 藻琴山
50	60	Mt. Oakan 雄阿寒岳
50	63	Mt. Moko 藻琴山
55	70	Mt. Oakan 雄阿寒岳
52	65	Lake Toho 塘路湖
55	70	Lake Akan 阿寒湖
62	75	Kushiro Wetland Nat. Park 釧路濕原
62	58	Koshimizu Wild Flower Park 小清水原生花園
70	60	Koshimizu Wild Flower Park 小清水原生花園
62	58	Mt. Shari 斜里岳
65	60	Mt. Shari 斜里岳
63	75	Mt. Shari 斜里岳
70	80	Mt. Shari 斜里岳
67	61	Memanbetsu Airport 女滿別空港
75	65	Memanbetsu Airport 女滿別空港
85	104	Kushiro Airport 釧路空港
95	115	Kushiro Airport 釧路空港
104	97	Utoro/shari 斜里
115	105	Utoro/shari 斜里
111	131	Nemuro 根室
120	140	Nemuro 根室
116	128	Nemuro 根室
125	145	Nemuro 根室



## Travel Information

### 節日活動 / 體驗指南

**川湯的霧凇現象**  
霧凇現象發生在-12℃以下，這是一種空氣中的水分凍結後在陽光照射下閃爍的自然現象。來這裡體驗嚴寒和美景吧！空中無數閃爍的冰晶猶如寶石一般，把遊客帶進夢幻的世界。

### 摩周湖觀星修行

滿天繁星在清淨的大氣與靜寂之中，照耀著神秘的湖面。在這裡沒有人工的燈光，不同的季節星座的位置也有所變化。在這裡你可以感受到宇宙的廣博與浪漫氣息。熱情的導遊會為你解答各種問題。

### 杜娟花原野散步

從川湯溫泉街穿過森林就來到了杜娟花原野，散步道僅約 2.5 公里。隨著當地起飛的引導，會來到以硫黃山為背景的一大片杜娟花叢。6 月中旬到 7 月初，白色的杜娟花盛開，非常美麗。從起點處到前半程的 800 米，有專供殘疾人穿過森林用的無障礙道路。

### 蝦夷紅松森林漫步

川湯環保博物館的後面就是蝦夷紅松森林 (約 800 米) 和紅啄木鳥自然散步道 (約 2 公里) 的入口。身處靜謐的森林，讓你想像不到溫泉街就在旁邊。這裡非常適合森林浴，也是動植物的寶庫。中心的工作人員可為遊客免費當導遊。

### 和琴半島一週漫步

屈斜路南側突出的和琴半島有一條環半島一週約 2.5 公里的自然散步道，很適合一家人漫步。這裡有被指定為國家天然紀念物的和琴鳴鳴，還有各種天然動植物。在半島最前端還有冒著熱氣的 OYAKOTSU 地獄溫泉。和當地的環保觀光遊一起來領略這裡美麗的大自然吧！

### 觀光特產 / For Your Gift

