

TESHIKAGA

個人旅行 / 中文繁體字版

Travel Guidebook

Eastern Hokkaido

東北海道

弟子屈

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。



杜鵑花

山紫水明

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小时) 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！



川蟬



Canoe

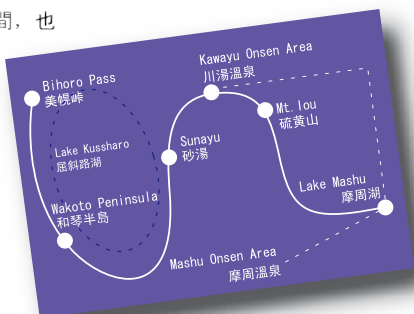
摩周湖展望台9:00(30分) ▶ 硫黃山10:00(30分)

▶ 砂湯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和琴半島很適合散步，在湖畔的砂灘下還可以挖砂，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！



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



然

& Walk



美登里橋 / 釧路川

路線3

Relaxing/Onsen

兩天一晚的登山溫泉路線

藻琴山登山 9:00(往返 3小時) ▶ 登山口12:00

▶ 露天溫泉・足浴13:00 ▶ 住宿16:00

▶ 摩周湖觀星紀行20:30

充分體驗溫泉文化， 了解日本文化精髓

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。



露天風呂

Goes to Wetland

流向釧路濕原



摩周湖登山道

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)



川湯溫泉街的足湯



JR 摩周站的足湯

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來帶來的腳部疲勞，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

足湯

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 地理位置非常人氣

Teshikaga is the Hub of East-Hokkaido

弟子屈町位于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，由于不會堵車，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。

在道東，有許多國立公園、國定公園、道立自然公園。其中有占據大半個弟子屈町的阿寒國立公園、還有世界自然遺產知床國立公園、登錄聯合國濕地公約的釧路濕原國立公園等，這裡完全是沒有任何人工痕迹的自然生物的聖地。

3 parks



鴛鴦◎釧路川



KAMUIWAKKA瀑布◎知床



細岡展望台

遊覽三個國立公園的一日自助遊



大鷲◎知床



彩色的樹◎屈斜路湖



向日葵園◎弟子屈



羅白湖旅行◎知床



皮劃艇◎知床



知床五湖

因寒冬而閃耀的個性令人神往



Deer at lake Mashu / 摩周的鹿

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縫，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。

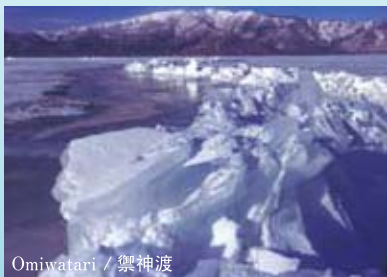


摩周湖外廓山

White Season



Swan at Lake Kussharo / 天鵝



Omiwatari / 禦神渡



Lake Mashu in Winter



TESHIKAGA

弟

子

屈



Tourist Information / 観光諮詢

(社) 摩周湖観光協會 電話: 015-482-2200

観光網頁

<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

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)

- 札幌一釧路●特急超級大空號 / 約3小時50分
(1天7車次, 包括大空號)
- 釧路一摩周・川湯溫泉●普通列車 / 1小時15分~45分
- 釧網本線 7車次(不同季節有變化)

札幌一網走 ▶ 川湯溫泉・摩周(弟子屈)

- 札幌一網走●特急鄂霍次克號 / 約5小時20分
(1天4車次)
- 網走一摩周・川湯溫泉●1小時15分~45分
- 釧網本線 7車次(不同季節有變化)

巴士(長距離) / Long-Distance Buses

- 札幌一釧路●約6小時30分鐘 每天2班
- 札幌一網走●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	015-483-2216
弟子屈郵局	015-482-2440
川湯郵局	015-483-2325
川湯站前簡易郵局	015-483-2246
美留和郵局	015-482-2610
屈斜路郵局	015-484-2021
摩周厚生醫院(急救)	015-482-2241



TESHIKAGA



川湯環保博物館●通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、愛奴人的生活和古丹的歷史等。

以東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。



野付半島●6月～8月，乘坐傳統的打瀨舟可體驗北海捕蝦。



開陽台●靠近中標津機場的展望勝地。如果天氣好，從這裡可以遠眺北方四島。



阿寒湖●從湖畔可以看到阿寒岳。從登山口到山頂約需要3小時。



神之子池●登往裏摩周展望台途中的一個小池子。據說池中的水是從摩周湖的地下湧出來的。

● 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。



川湯相撲紀念館●紀念館是為了歌頌優勝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。



湯沼●古硫磺火山成為死火山之後，在火山口底部形成的沼池，現在仍有溫泉湧出。這裡也是橇熊生息的秘境。

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

P	停車場	Parking	①	醫院	Hospital
WC	衛生間	Toilet	②	神社	Shrine
T	郵局	Post Office	③	消防	Fire Dept.
🏦	銀行	Bank	④	警亭	Police Box
GS	加油站	Gas Station	⑤	出租車	Taxi
♨️	溫泉	Onsen	⑥	便利店	Convenience Store
BUS	公共汽車站	Bus Center	⑦	警察	Police Station
i	觀光指南處	Tourist Info.	⑧	小學	Primary School
🏕️	宿營地	Camping Site	⑨	初中	Junior High School
👣	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)

D Around

55km
60min(分)

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

14	▼ Lake Mashu 摩周湖														以弟子屈為起點至道東主要觀光地的距離(上段 / 公里)和駕車時間(下段 / 分鐘)。駕車時間以時速 55 公里為標準計算。駕車時間以 5 分鐘為刻度單位。弟子屈町以 JR 摩周站為基點。
15	▼ Mt. Ioh 硫黃山														
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 釧路濕原									
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 綱岡展望台							
50	60	65	70	45	80	85	90	▼ Memanbetsu Airport 女滿別空港							
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 斜里						
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	75	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			
70	60	50	60	100	40	60	40	110	95	120	85	120			
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	

MAP1 川湯溫泉 Kawayu Onsen Area



MAP2 屈斜路・和琴・仁伏溫泉 Kussyaro, Wakoto, Nibushi Onsen Area



MAP3 摩周溫泉 Masyu Onsen Area



MAP4 TESHIKAGA / 弟子屈全圖

位置 Location

距東經144度13分駕車36分鐘、
距北緯43度23分駕車42分鐘的地點
標高102.7m (町政府前)

弟子屈町位於釧路支廳的北部，西北面是高峻的山脈，與網走支廳地區相接。東面是根室高原、南面經過標茶町為釧路濕原。

範圍 Territory

東西：28.8km²
南北：31.0km²
面積：774.7km²

津別峠

和琴半島環島漫遊

釧路川源流皮划艇體驗區

阿寒橫斷道路

Travelling Distances

町內的駕車指南 (距離 / 公里)

D In the town

▼ JR Mashu Station 摩周站

0.4	▼ Teshikaga (Town Office) 弟子屈 (役場)													
1.5	3.8	▼ Info. Teshikaga 觀光諮詢處 / 弟子屈												
1.5	3.8	0.2	▼ Water Park 水鄉公園											
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 湯沼									
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 川湯相撲紀念館							
20.6	15.0	19.7	20.0	23.9	11.3	13.4	0.4	▼ Kawayu Eco Museum Center 川湯環保博物館						
16.8	17.0	16.1	19.1	23.7	11.1	13.2	0.3	0.4	▼ Kawayu Onsen 川湯溫泉					
14.4	17.1	13.9	16.8	20.7	8.1	10.2	3.3	3.7	3.5	▼ JR Kawayu Onsen Station 川湯溫泉站				
18.6	18.3	17.7	18.0	21.9	9.3	11.4	2.1	2.6	2.3	1.7	▼ Mt. Ioh 硫黃山			
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	20.0	21.0	10.3	25.5	15.0	14.5	14.7	17.5	17.0	4.4	▼ Kussharo Kotan 屈斜路古丹	
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

氣候 Weather

平均氣溫

夏：14.6°C、冬：-5.9°C(弟子屈地區)

夏：15.4°C、冬：-7.4°C(川湯地區)

弟子屈氣候涼爽，年平均氣溫為 4.8 度。初雪一般在 11 月旬，降雪量較少，約 50 ~ 100 公分，但天氣寒冷。12 月到 3 月的平均氣溫均在零度以下，因此土壤凍結得很厲害。但是，由於屬太平洋氣候，冬季以晴天為主。初夏的開花時期和農耕時期有降雨，因此不少地區以酪農為主。



從摩周湖第1展望台到摩周岳往返大約需要5小時的登山路線

左邊為町內的觀光地至各種觀光設施的大概距離。弟子屈以JR摩周車站為基點。

比例尺：20 萬分之 1

0 5km 10km

節日活動/體驗指南

川湯的霧凇現象

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



摩周湖觀星紀行

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會有所變化，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

從川湯溫泉街穿越森林就來到了杜娟花原野，散步道單程約 2.5 公里。跟隨當地誌願者的引導，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，有專供殘疾人穿越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

屈斜路湖南側突出的和琴半島有一條環半島一週長約 2.5 公里的自然漫步道，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蟬，還有很多種天然動植物，在半島的最前端還有冒著熱氣的 OYAKOTSU 地獄溫泉。和當地的環保觀光導遊一起來領略這裡美麗的大自然吧！



觀光特產 / For Your Gift

弟子屈肥沃的大地與涼爽的氣候孕育了豐富的農產品。首先要推薦的就是最受歡迎的摩周網紋蜜瓜，晝夜的巨大溫差培育出高糖度和美味的蜜瓜，這也是在日本國內最遲時間採摘的網紋蜜瓜品種。另外，這裡還盛產全國的蕎麥麵愛好者嚮往的摩周蕎麥麵，在當地的餐館可以品嚐美味的摩周蕎麥麵，而蕎麥粉和蕎麥燒酒則最適合作為當地特產買回去送給親朋好友。

