

KUSHIRO ADVENTURE TRAVEL MAP



世界に誇る冒険フィールド
「北海道くしろ」



くしろ地域の アウトドアガイド



【英語対応について】
英語対応 英語で説明、対応可
英語対応 カタコトの英語や身振り手振り、または日本語で対応し、
外国の方の受け入れをしている。
英語対応 日本人の方のみ受け入れをしている

釧路市 East power Tel.090-9436-9416 https://www.eastpower946.com カヌー ネイチャーガイド	釧路市 Old Place Tel.080-3259-6557 https://www.oldplace946.com カヌー ネイチャーガイド	釧路市 カヌーショップヒライワ Tel.0154-91-6185 http://hiraiwa-canoe.com カヌー
釧路市 釧路カヌーツーリングGrace field Tel.090-8631-0946 https://www.gracefield946.com カヌー・ネイチャーガイド	釧路市 釧路観光ガイドの会 Tel.090-6696-5336 (木村) http://ja.kushiro-lakeakan.com/things_to_do/3420/ ネイチャーガイド	釧路市 釧路温泉FatBikeガイドツアー Tel.0154-36-1428 http://kushiro-masa.sakura.ne.jp/guide.html ファットバイク スノーシュー
釧路市 NPO法人釧路温泉やちの会 Tel.0154-91-2533 https://www.kushiro-yachi.com ネイチャーガイド	釧路市 アウトドアガイドジス・イズ Tel.0154-46-2772 Tel.090-4873-7719 http://uotdoor-guide-jisis.info ネイチャーガイド 登山 トレッキング	釧路市 ネイチャーガイドはなしのぶ Tel.090-2698-0541 https://hanashinobu946.web.fc2.com/CCP002.html カヌー トレッキング ネイチャーガイド スノーシュー
釧路市 ヒーリングカヌー釧路 Tel.090-3118-4249 http://www.healingcanoe946.com カヌー	釧路市 ReRa レラ Tel.0154-36-5431 http://www.kushiro.com カヌー トレッキング ネイチャーガイド	釧路市 山花公園釧路市ふれあいホースパーク Tel.0154-56-2566 https://www.re-re-yamahana.jp/2020/12/02/horsepark/ 乗馬 ※引き馬のみ
釧路市 LinKushiro Tel.090-7188-1456 https://www.linkushiro.com/ ネイチャーガイド	釧路市阿寒 阿寒アイヌ芸術協同組合 Tel.0154-67-2727 https://www.akanainu.jp アイヌ文化体験 (散策・ものづくり・食)	釧路市阿寒 阿寒アドベンチャーツーリズム Tel.0154-65-7121 http://akanat.co.jp アイヌ文化体験 (ナイトウォーク) ネイチャーガイド
釧路市阿寒 阿寒観光ハイヤー Tel.0154-66-3221 https://akanhire.com サイクリング	釧路市阿寒 阿寒ネイチャーセンター Tel.0154-67-2801 http://www.akan.co.jp カヌー トレッキング スノーシュー	釧路市阿寒 ガイドのお店 イ・モシリ Tel.090-3310-1267 https://imosir.com 登山 ファットバイク スノーシュー スキー スノーシュー スノーシュー
釧路市阿寒 鶴雅アドベンチャーベースSIRI Tel.0154-65-6276 https://tsuruga-adventure.com トレッキング フィッシング ネイチャーガイド	釧路市阿寒 フィッシングランド阿寒 Tel.0154-67-2057 https://www.koudai-akan.com フィッシング ワカサギ釣り(冬)	釧路市阿寒 BLACK☆RIVER Tel.080-1867-9696 http://blackriver.boy.jp カヌー
釧路市阿寒 北海道登山ガイド・西田晋輔 Tel.080-5195-3920 https://hokkaidomountain.com 登山 ネイチャーガイド スノーシュー	釧路市 かんざり Tel.090-2050-6277 カヌー	釧路市 釧路マージョ&リバー Tel.0154-23-7116・Tel.080-6070-0946 https://94river.com カヌー ネイチャーガイド スノーシュー
厚岸 厚岸味覚ターミナル・コンクリエ Tel.0153-52-4139 https://www.conchiglie.net カヌー サイクリング ワカサギ釣り(冬) ネイチャーガイド スノーシュー (ハードウォッシュ)	浜中 北太平洋シーサイドライン乗馬クラブ Tel.0153-68-6458 http://www.jouba.net/club/seaside.html 乗馬	浜中 霧多布温泉センター Tel.0153-65-2779 https://www.kiritappu.or.jp/center/ ネイチャーガイド
浜中 霧多布の風土&Foodsを紹介する〜風土のナバタカ Tel.090-1380-5150 http://navetacaa.jp カヌー ネイチャーガイド	浜中 宿房 樺のん Tel.0153-62-3101 https://log-cabanon.com カヌー ネイチャーガイド	浜中 ペンションポーチ Tel.0153-62-2772 http://porch.sakura.ne.jp カヌー 無人船ツアー 歩くスキー トレッキング サイクリング フィッシング ※英語はビギナー
浜中 ポルト案内舎 http://poroto.la.coccan.jp ネイチャーガイド ※宿泊者限定	浜中 Land Edge Tel.090-8631-5215 https://www.land-edge.com カヌー ショーカヤック ネイチャーガイド サイクリング	標茶 HGMアウトフィッターズ Tel.015-488-3888 https://www.hgm-outfitters.com 乗馬
標茶 釧路温泉とうろの宿 Tel.015-487-3655 http://toro106.moon.bindcloud.jp カヌー	標茶 塘路ネイチャーセンター Tel.015-487-3100 https://dotoinfo.com/naturecenter/ カヌー トレッキング スノーシュー フィッシング ワカサギ釣り(冬)	標茶 どさんこ Ranch Tel.015-486-9502 https://dosanko-dosanko-ranch-com.jimdo.com/ 乗馬
標茶 ファミリーカヌーとうろ Tel.015-487-2888 https://familycanoe106.sakura.ne.jp カヌー	標茶 民宿 木理 Tel.015-485-1785 https://mokuri.jp カヌー ワカサギ釣り(冬)	標茶 レイクサイドとうろ Tel.015-487-2172 http://www.shitsugen.com ワカサギ釣り(冬)
標茶 ロッジシラトル Tel.015-487-2325 https://siratorutor.in カヌー	弟子屈 Outdoorguide YARINOME Tel.080-5592-0722 https://www.junki-yarinome.com カヌー スノーシュー スキー	弟子屈 遊び屋 屈斜路 Tel.0167-23-5910 http://asobiyajp/kusharo/ カヌー フィッシング
弟子屈 アトレユー Tel.015-484-2455 https://www.atreyu.info カヌー トレッキング	弟子屈 Okku Outdoor Challenge Tel.080-6089-8192 https://www.okkuoutdoorchallenge.com サイクリング	弟子屈 片瀬自然ガイド事務所 Tel.015-484-2400 https://shinbukatase.com 登山 ネイチャーガイド スノーシュー
弟子屈 川湯パーク牧場 Tel.015-483-2723 https://www.masyuko.or.jp/introduce/kawayubokujou/ 乗馬	弟子屈 屈斜路ecoツアーズ Tel.015-483-3987 http://kusharo-eco.com カヌー トレッキング	弟子屈 ゲストハウス ゆうあん Tel.015-482-2977 http://www.uan.ne.jp フィッシング ※宿泊者限定
弟子屈 SAWAKKA Tel.070-8330-1030 https://www.sawakka.com SUP	弟子屈 Jfactory カヌー&ネイチャーツアー Tel.015-484-3239 https://www.jfactorys.com カヌー ネイチャーガイド スノーシュー	弟子屈 自然ガイド・萩原寛暢 Tel.090-6697-5734 https://www.masyuko.or.jp/at/ トレッキング ネイチャーガイド

アクセスマップ

航空機 (定期便)
札幌(新千歳空港)⇄釧路空港(約50分)
札幌(丘珠空港)⇄釧路空港(約50分)
東京(羽田空港)⇄釧路空港(約1時間45分)
大阪(関西国際空港)⇄釧路空港(約2時間30分)

JR
札幌⇄釧路(約4時間)(おぞら)

バス
札幌⇄釧路(約5時間15分)

自動車
高速/道東自動車道
札幌南IC⇄阿寒IC(約4時間)
阿寒IC⇄釧路外環状道路 釧路別保IC(約35分)

■企画・制作:北海道釧路総合振興局
お問い合わせ/0154-43-9182

根釧チーズマップ
ソフトクリームマップ

防災情報

北海道防災ポータル

Safety tips

App Store Google Play

■改訂:2023年7月

くしろ地域のアウトドアガイド

【英語対応について】
英語対応 英語で説明、対応可
英語対応 カタコトの英語や身振り手振り、または日本語で対応し、
外国の方の受け入れをしている。
英語対応 日本人の方のみ受け入れをしている

弟子屈 メジェールファーム Tel.015-484-2282 https://www.megerfarm.info 乗馬	弟子屈 リオカヌー Tel.090-4383-4923 https://www.masyuko.or.jp/introduce/riocanoe/ カヌー	弟子屈 リバー&フィールド Tel.015-484-2002 https://riverandfield.com カヌー カヤック スノーシュー
弟子屈 リバーガイドカンパニー ナヌーク Tel.090-3897-7322 https://nanook-canoe.com カヌー トレッキング スノーシュー	鶴居 R(アール) Tel.0154-65-4100 http://kushiro-r.blue.coccan.jp カヌー トレッキング スノーシュー ネイチャーガイド	鶴居 ウィルダネスロジックヒッコリーウィンド Tel.0154-64-2956 http://hickorywind.jp カヌー トレッキング スノーシュー 撮影ガイド
鶴居 TAITOネイチャー倶楽部 Tel.0154-64-3111 https://hotel-taito.com/tourism/hiking/ ネイチャーガイド トレッキング サイクリング 撮影ガイド	鶴居 鶴居どさんこ牧場 Tel.0154-64-2931 http://dosanko-farm.com 乗馬	白糠 白糠フィッシングクラブ Tel.090-5957-9788 (連絡先・井藤) https://www.town.shiranuka.lg.jp/section/keizai/qvum4j00000008qv.html 釣り船 ※各船のとりまとめ

弟子屈 SOMOKUYA -そもくや- Tel.015-484-3765 http://www.somokuya.com カヌー スノーシュー 歩くスキー	弟子屈 旅・人・宿 あさ寝坊 Tel.015-483-2725 http://www.asanebou.jp ネイチャーガイド	弟子屈 ぢぢカヌー Tel.015-484-2808 http://www.xn--i9ja3tuey.com カヌー スノーシュー 歩くスキー
弟子屈 cijiyak canoe&books (ジビヤク カヌー&ブックス) Tel.080-2357-1081 http://canoebooks.com/index.html カヌー	弟子屈 てしかがfreetrekkers! Tel.080-1325-1577 https://freetrekkers.xsrv.jp/kpc/ カヌー スノーシュー	弟子屈 道東フィールド Tel.015-482-4686 http://www.doto-field.com フィッシング
弟子屈 ノースイーストカヌーセンター Tel.090-8279-9712 http://north-east.jp カヌー	弟子屈 摩周湖ユースホステル Tel.015-482-3098 https://www.youthhostel.or.jp/mashu/activity.html トレッキング スノーシュー ネイチャーガイド	弟子屈 Matatabi Tel.015-486-7793 https://matatabi-trip.com カヌー

国立・国定公園をアドベンチャー

ベテランガイドおすすめ! エリア別アドベンチャートラベル



屈斜路湖の和琴半島

湖のカヌー マリモを育む「阿寒湖」や日本最大のカルデラ湖「屈斜路湖」で絶景カヌー体験

1 阿寒摩周 国立公園をめぐる冒険

多様な動植物を育む手つかずの大自然。豊かな森と、阿寒湖・摩周湖・屈斜路湖といった国内有数のカルデラ湖が美しい景観をかたちづくれます。ここでは登山、トレッキング、サイクリングを楽しめるほか、湖・河川ではカヌーやフィッシングで水辺を満喫。また、伝統的な舞踊やアートなどでアイヌ文化に触れることもできる特別な地域です。多様な価値が混在し調和するフィールドで、冒険の旅が待っています。



アイヌ古式舞踊

アイヌ文化体験

歌や楽器演奏、舞踊の見学や工芸体験も



阿寒湖

フィッシング

湖や河川でのトラウトフィッシングが人気



雌阿寒岳

登山・トレッキング

変化に富んだ景観を楽しむ登山コース

2 厚岸霧多布昆布森 国定公園の絶景体験

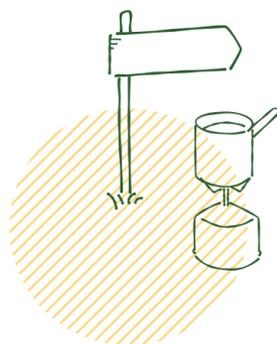
4町にまたがる「厚岸霧多布昆布森国定公園」は2021年に北海道で6番目の国定公園に指定されました。霧多布湿原、別寒辺牛湿原はバードウォッチングに最適なフィールドで、オオワシやオジロワシ、特別天然記念物のタンチョウなどが見られ、ゆったりとカヌーも楽しめます。海食崖（かいしょくがい）が連続する海岸には美しい岬があり、絶景を楽しめるトレッキングコースとして人気です。



霧多布湿原

サンセットカヌー

鏡のような水面が赤く染まる湿原



浜中町の海岸

海辺のホーストレッキング

爽快な潮風のなかで楽しむホーストレッキング



湿原カヌー

大自然に癒されながら別寒辺牛川を湿原へと下る絶景のカヌーコース

3 釧路湿原国立公園を歩く

日本最大の湿地「釧路湿原」とそれを囲む豊かな森が形成する国立公園。その特徴は広大な湿原ならではの「水平的景観」です。どこまでもひろがる草原と、さえぎるもののない大空の下、一本の木道をゆっくりと歩くトレッキングは、まさに非日常そのものです。乗馬、サイクリング、カヌーなどもあわせ、豊かな湿地が育む動植物たちの聖地をぜひ体感してください。



アレキナイ川

冬のカヌー 釧路川の支流で銀世界の釧路湿原を体感するカヌーコース



夢ヶ丘達古武歩道

緑のトンネル

展望台につづく湖沿いの美しい木道



釧路湿原サテライト展望台

遊歩道の先に ひろがる絶景

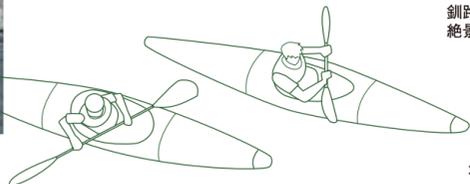
釧路市湿原展望台の遊歩道にある絶景スポット



温根内木道

空と大地の まんなか

地平線に向かって歩くような湿原の遊歩道



ようこそ!冒険のフィールドへ。



Fishing

湖から湿原河川をへて大海へ



Climbing

カルデラ湖を見下ろす山頂をめざす

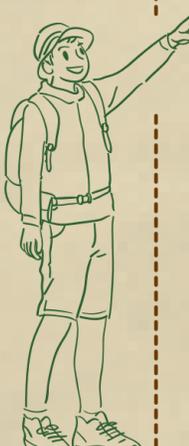


釧路川(標茶町)



阿寒湖のニジマス

阿寒湖は、阿寒川とともにトラウトフィッシングの聖地として名高いフィールド。また屈斜路湖は釧路川の源流で、こちらも湖・河川ともに人気の釣りスポットとなっています。さらに、くしろ地域の特徴は湿原河川でのフィッシング。釧路湿原や別寒辺牛湿原でのカヌーフィッシングもおすすめです。このほか、漁船をチャーターしての海釣りも可能。好みに合わせて様々なフィッシングを楽しめます。



白湯山から望む阿寒湖の雲海

乗馬体験



Horse riding

アクティビティが体験できるオススメスポット



釧路湿原コース

北海道の在来種で農耕馬として活躍した「どさんこ」に乗って釧路湿原国立公園を探索するコースが人気です。クルマや徒歩では行きにくい森の中も、馬の背に揺られて快適にトレッキングを楽しめます。また、広大な太平洋の海岸線を眺めながらのシーサイドトレッキングもおすすめ。真夏でも涼しい爽やかな砂浜を馬達がゆっくり案内してくれます。波音を聞きながら、心からリラックスできるひとときです。



雌阿寒岳の頂上



白湯山の木道

雄阿寒岳(1,371m)、雌阿寒岳(1,499m)、白湯山(950m)は、いずれも阿寒湖を一望する火山。また、摩周岳(857m)も頂から摩周湖を見下ろす絶景が素晴らしい山です。登山シーズンは概ね6月~10月で、季節やコースごとに景観を楽しみながらマイペースで登山が楽しめます。長いコースでも5~6時間程度で往復が可能。朝に出発してお昼時は山頂で休憩し、ゆっくり戻るのがおすすめ。国立公園ならではの自然をたっぷり体感できます。



KUSHIRO ADVENTURE TRAVEL MAP



アイヌ文化体験



Ainu culture アイヌ文化に触れて知る自然との共生



アイヌ古式舞踊や工芸作家の作品に多く出会えるのが阿寒湖アイヌコタンを中心とする阿寒湖温泉街です。阿寒湖アイヌシアター「イコロ」をはじめ、アートミュージアム「オンネチセ」などの施設があり、様々な体験イベントやガイドツアー等も実施されています。ほかにも、「釧路市立博物館」や白糠町の「ウレシバチセ」、弟子屈町の「アイヌ民族資料館」など、地域に根付いたアイヌ文化を学べる施設が多数あります。



バードウォッチング



Bird watching 豊かな森と水辺は鳥たちのサンクチュアリ



特別天然記念物「タンチョウ」

手つかずの森と湖沼、湿原がひろがるくしろ地域には、特別天然記念物のタンチョウをはじめオオワシ、オジロワシ、クマガラなど数多くの貴重な鳥たちが生息しています。オオハクチョウなどの渡り鳥も含め、四季を通じて様々な野鳥を観察できることから、国内外からバードウォッチングを目的に訪れる観光客が絶えません。特に冬の鶴居村では雪景色のなかを舞う美しいタンチョウが人気。近年は生息数が増え季節を問わず見られます。



冬の音羽橋



オジロワシ

サイクリング



Cycling 自然をより身近に感じる アクティビティ



屈斜路湖

冷涼な気候のくしろは、夏場のサイクリングに最適な地域です。国立公園を走破する「阿寒・摩周・釧路湿原ルート(全長約300km)」など、大自然のなかで快適に自転車旅行を楽しめます。阿寒湖エリアなどではレンタサイクルのサービスがあり、クロスバイクやタイヤの太いファットバイク、電動アシスト機能付き自転車などコースに合った自転車を選ぶことができます。ガイドツアーを利用すれば、自然や歴史を学びながらの旅が楽しめます。



阿寒湖



アイヌアイ展望台

カヌー



Canoe 水鳥の視点で発見する 新しい景色



釧路川



塘路湖

くしろ地域でのカヌーは湖沼と川の両方が楽しめます。特別天然記念物のマリモが生息する阿寒湖では、そびえ立つ雄阿寒岳をバックに雄大な自然を体感できます。また、国内最大のカルデラである屈斜路湖は湖上だけでなく釧路川源流の川下りコースも楽しめます。さらに、塘路湖をスタートして釧路湿原の河川をゆったりと下るコースも人気です。水鳥観察には湿原でのカヌーが最適。主に別寒辺牛湿原や霧多布湿原で体験できます。

トレッキング



Trekking 四季を感じながら 「歩く」ことを楽しむ



阿寒湖ボック遊歩道



夢ヶ丘展望台



屈斜路木道

大自然をゆっくりと歩く体験では、貴重な動植物との出会いが待っています。釧路湿原や霧多布湿原では歩きやすい木道が整備されており、気軽にトレッキングを楽しむことができます。特にグリーンシーズンは、湿原ならではの多様な植物や水鳥の姿を観察できるほか、エゾシカやキタキツネなどに会うことも。冬はスノーシューを履いて結氷した湖の上を歩くガイドツアーなど、季節をリアルに体感できるメニューが揃っています。

スキー&スノーシュー



Ski & Snowshoes 壮大なロケーションと 雪を楽しむ



冬の摩周湖



国設阿寒湖畔スキー場

国設阿寒湖畔スキー場「ウタラ」は阿寒湖を見下ろす絶景のゲレンデ。スキー、スノーボードはもちろん、気軽な雪遊びもファミリーで楽しめます。もちろん、用具のレンタルも可能。スキーのあとの温泉は格別です。また、結氷した湖の上や湿原エリアなどを散策するスノーシュートレッキングもおすすめ。ガイドのレクチャーを聞きながら、雪の上に残る足跡などの動物の痕跡をさがしながら歩くのも冬ならではの楽しみです。

結氷した阿寒湖