

PLAY with NATURE

道東旅行の手引き

Traveling Guide of East Hokkaido

WINTER

阿寒アドベンチャーツーリズム株式会社
Akan Adventure Tourism Corp.Ltd.

道東エリアの特色

- 4つの**国立公園**
- 北海道の先住民族
アイヌの文化
- **原生の自然と**
豊かな生態系
- **海と山の幸に恵まれた**
豊かな食文化



道東は、北海道東部の地域で、網走、十勝、釧路、根室の4つの地域を含んだエリアを指します。これらの地域を含めた広大な土地では、北海道らしい雄大な景色や原生林など、豊かな自然を味わうことができます。

道東には、日本最大の湿原である釧路湿原や、阿寒湖、摩周湖、屈斜路湖などの観光地があります。また、世界遺産にも登録されている知床国立公園や、牧草地帯が広がる十勝・帯広エリアなど、種類の異なるスポットがあり見どころ満載です。大自然を活かした登山やハイキング、カヌーやサイクリングなど身体を使ったアクティビティやダイナミックな自然景観を楽しみたい旅行者におすすめのエリアです。

釧路



釧路ってどんなところ？

釧路市は北海道の東部に位置する都市で、**日本最大の湿原である釧路湿原**や、世界三大夕日とも呼ばれる**幣舞橋**からの夕暮の景色など、自然の広大さを感じられる場所です。釧路市は漁業も盛んな地域で、**炉端焼き発祥の地**ともされており、新鮮な魚介を使ったグルメも楽しむことができます。

真夏日がほとんどない釧路の夏は本州と比べて涼しく、冬は北海道の中でも積雪量は少ない地域となっています。地域の歴史や文化を学べる博物館もあり、自然と都市のバランスが取れた観光地として人気のエリアです。

基本情報

面積：1,363 km²
人口：155,516 (2024年7月)
夏の平均気温：15.5℃
冬の平均気温：-3.6℃

特産品

- ・さんまんま
- ・つぶ焼き
- ・釧路ラーメン
- ・無量寿そば
- ・かしわめき
- ・スパカツ



みどころ

- ・釧路湿原
- ・釧路川
- ・幣舞橋
- ・和商市場
- ・釧路市丹頂鶴公園
- ・春探湖
- ・釧路港
- ・塘路湖
- ・細岡展望台



釧路

SCENIC SPOTS



釧路湿原

日本最大級の湿原である釧路湿原は、動植物の住処でもあり、様々な角度から見たり、自分の足で歩いたりすることが出来ます。



和商市場

釧路の新鮮な魚介や野菜、土産物屋が集まる市場。好きな具材を組み合わせて作る「勝手丼」で釧路産の魚介を楽しむことができます。



幣舞橋

世界三大夕日のひとつとされる釧路の夕日を楽しめるスポット。夕日クルーズでは海側からライトアップされた幣舞橋を見ることが出来ます。



釧路市立博物館

釧路エリアの自然や文化、歴史に触れられる情報施設。釧路湿原を取り巻く環境や地域に根づくアイヌ文化の紹介まで幅広く知ることができます。

ACTIVITIES



アレキナイ川カヌー

厳寒期のカヌー体験では、この時期にしか見られない霧氷やフロストフラワーに出会えることも。野生生物観察にもオススメです。



冬のSL

冬季限定で運転している冬の湿原SL号。モクモクと煙をあげながら湿原を駆け抜ける様は外から見ても迫力があります。



炉端焼き

炉端焼き文化発祥の地として知られる釧路のグルメ。目の前で焼かれる様子を見ながら味わうのもまた至福のひととき。



釧路湿原スノーシュー

何も通るものがない冬の釧路湿原の散策路では、真っ白な雪原が目の前に広がります。ビクターセンターではスノーシューのレンタルもしています。

阿寒



阿寒湖ってどんなところ？

阿寒湖は阿寒摩周国立公園の中にあるカルデラ湖で、美しい青緑色の湖水と四季折々の風景が魅力です。湖の周囲には**阿寒湖温泉**があり、リラクゼーションを楽しむのに最適です。また、北海道の先住民族である**アイヌの文化**の根付く地域でもあり、古式舞踊や木彫り、料理といった文化に触れられるエリアでもあります。冬の阿寒湖では、結氷した湖の上で開催される「あいすらんど阿寒」で**ワカサギ釣り**や**スノーモービル体験**といった冬ならではのアクティビティを楽しむことができます。**スノーシュー**をはいて森や湖の上を歩くツアーでは厳寒期ならではの幻想的な景色に出会うことができます。

基本情報

人口：1,115人（2024年7月）
夏の平均気温：16.1℃
冬の平均気温：-8.6℃

特産品

- ・わかさぎ
- ・レイクオブスター
- ・まりも豆腐
- ・まりも羊羹
- ・アイス料理
- ・鹿肉料理



みどころ

- ・阿寒湖
- ・雄阿寒岳
- ・雌阿寒岳
- ・阿寒川
- ・ボッケ遊歩道
- ・アイヌコタン
- ・太郎湖
- ・次郎湖
- ・滝見橋



阿寒

SCENIC SPOTS



阿寒湖

雪化粧をまとった雄阿寒岳と結氷した阿寒湖が作る厳寒期ならではの景色を楽しむことができます。



阿寒湖温泉

温泉街には足湯や手湯もあり、散策で冷えた身体を温めてくれます。雪景色を眺めながら入る温泉はまた格別。



アイヌコタン

阿寒湖に根付くアイヌの文化に触れられるエリア。土産物屋から、飲食店まで様々な切り口で文化に触れることができます。



ボッケ遊歩道

阿寒湖畔沿いを歩くことができる散策路。地熱の影響で泥が沸き立つ「ボッケ」は冬でもみることができ、地球のエネルギーを感じさせてくれます。

ACTIVITIES



モーニングカフェツアー

厳寒期の早朝には、この時期にしかみられない幻想的な景色が広がっており、自然の厳しさと美しさを体感することができます。



アイヌ文化体験

アイヌ文化の根付く阿寒湖畔では、古式舞踊や木彫り、刺しゅうや、アイヌ料理といった文化に触れられる機会が多数あります。



スノーシューツアー

真っ白な雪に覆われた阿寒の森では、スノーシューをはいて、夏には入っていけない場所を縦横無尽に散策することができます。



わかさぎ釣り

結氷した阿寒湖の表情では冬ならではの体験が満載。手ぶらで楽しめるワカサギ釣りは近隣地域からのお客さんも多いです。

弟子屈



弟子屈ってどんなところ？

弟子屈町は、北海道東部に位置し、自然豊かな環境に囲まれた町です。阿寒摩周国立公園内に位置する弟子屈町には、透明度の高い**摩周湖**や、カルデラ湖である**屈斜路湖**があります。摩周湖は特に「霧の摩周湖」として知られ、神秘的な景観が観光客を魅了しています。屈斜路湖は、日本最大のカルデラ湖であり、湖畔には天然の温泉が湧き出ている場所もあります。**川湯温泉**の源ともなる**硫黄山**は今もなお活火山として活動を続けており、その様子を間近に見ることもできます。カヌーやトレッキングといったアウトドアアクティビティも盛んで、四季折々の風景を楽しむことができます。

基本情報

面積：774.33km²
人口：6,714 (2022年)
夏の平均気温：15.6℃
冬の平均気温：-6.2℃

特産品

- ・摩周蕎麦
- ・摩周メロン
- ・摩周ルビー(いちご)
- ・摩周豚・摩周牛
- ・牛のおっぱいミルク

みどころ

- ・摩周湖
- ・屈斜路湖
- ・砂湯
- ・川湯温泉
- ・摩周岳
- ・藻琴山
- ・つつじが原
- ・硫黄山



弟子屈

SCENIC SPOTS



硫黄山

かつて硫黄採掘が行われた硫黄山は今もなお火山活動をしており、地球のエネルギーを感じさせる景色を作り出しています。



砂湯

地熱の影響で掘るとお湯が湧き出る「砂湯」では、越冬するために訪れたオオハクチョウが間近に見られます。



屈斜路湖

日本最大のカルデラ湖で、美穂峠の展望台から一望すると、その壮大さは圧巻。冬になる湖は結氷し幻想的な景色に。



摩周湖

日本一の透明度を誇る摩周湖では、条件が揃うと霧氷で真っ白になった木々と青い湖のコントラストを楽しむ事が出来ます。

ACTIVITIES

摩周湖外輪山
スノーシュー

厳寒期の早朝には、この時期にしかみられない幻想的な景色が広がっており、自然の厳しさと美しさを体感することができます。



川湯温泉

硫黄山の影響を受けて酸性の強い硫黄泉が特徴の川湯温泉。足湯や日帰り入浴なども楽しむ事ができます。



星空ツアー

澄んだ冬の夜空に浮かぶ星々を眺める星空観賞ツアー。遮るものがない展望台で眺める夜空は一段々と広く感じられます。



WINTER

CLASSIC

SNOW
ACTIVITY

WILDLIFE

TRAVEL PLAN

冬の定番満喫コース

こんなひとにオススメ！

- ・初めて阿寒に訪れる旅行者
- ・まずはその土地の定番をバランスよく楽しめるコース

コンセプト

- ・冬ならではの幻想的な景色や体験を！
- ・2つの国立公園(釧路湿原国立公園/阿寒摩周国立公園)で自然を満喫



阿寒湖氷上で
わかさぎ釣り



厳寒期だけの
幻想的な景色



雪の中で鳴き合う
タンチョウの姿

メインコンテンツ



1 阿寒湖氷上での体験

冬季間限定の結氷した阿寒湖の上で開催される冬のアクティビティ(わかさぎ釣りやスノーモービル等)を体験



2 厳寒期の早朝カフェツアー

この時期にしか見られない『フロストフラワー』や『霧氷』に出会えるかもしれない早朝ツアー。



3 丹頂の観察

冬になると人工給餌が行われることで、タンチョウを間近に見ることが可能。

WINTER

CLASSIC

SNOW
ACTIVITY

WILDLIFE

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	集合	
	午後	阿寒湖IN 阿寒湖畔スキー場(リフト4時間券)	昼食：阿寒湖温泉街 (わかさぎ料理/アイス料理/ジビエ料理など)
	夜	冬華火鑑賞	夕食：ホテル
	宿泊	阿寒湖温泉 遊久の里 鶴雅	
DAY 2	午前	モーニングカフェ あいすらんど阿寒 わかさぎ穴釣り	朝食：ホテル
	午後	あいすらんど阿寒 わかさぎ穴釣り その他スケートやスノーモービル等 (阿寒湖氷上アクティビティ)	昼食：阿寒湖温泉街 (わかさぎ料理/アイス料理/ジビエ料理など)
	夜		夕食：ホテル
	宿泊	阿寒湖温泉 遊久の里 鶴雅	
DAY 3	午前	屈斜路湖砂湯 硫黄山	朝食：ホテル
	午後	摩周湖 展望台	昼食：弟子屈市街地 (ラーメン/蕎麦/カフェランチなど)
	夜		夕食：ホテル
	宿泊	鶴居村 ホテルTAITO	
DAY 4	午前	音羽橋・伊藤タンチョウサンクチュアリ 丹頂鶴観察	朝食：ホテル
	午後	釧路湿原展望台 解散	昼食：鶴居村 (定食屋/カフェランチなど)

▼ツアー代金参考価格(税込)

2名様参加参考価格 ￥220,000～

お1人様あたり参考価格 ￥110,000～

※参考価格には宿泊代、体験料、サービス代が含まれます。

(時期、曜日により宿泊代が変動いたします)

※宿泊先以外の飲食代、交通費に関しては料金に含まれません。

WINTER

ACTIVITY

SNOWSHOE

WILDLIFE

TRAVEL PLAN

冬こそソトアソビ！

TARGET

・都会で喧騒から離れて、自然の中で過ごしたい20～30代の個人旅行者
・アウトドアや身体を動かすのが好き

CONCEPT

都会の喧騒から離れて、非日常の景色が広がる道東で心躍るワクワク体験を！
温泉やサウナで癒されて緩急のある旅体験を。



雪で覆われた森は最高の遊び場



スノーシューで自由に歩き回る



ドラマチックな冬の景色

メインコンテンツ



1 阿寒湖畔のスノーシュー

冬の森は、雪に覆われて縦横無尽に冒険できるフィールド。童心にかえってはいしゃいでもOK！



2 オンネトー散策ツアー

冬の静かなオンネトーで寝転んで、その静けさと美しさを堪能。野生生物の気配や、自然の音を耳を傾けて。



3 摩周湖スノーシュー

この時期ならではの外輪山スノーシューから、冬の『摩周ブルー』を目の当たりにする。

WINTER

ACTIVITY

SNOWSHOE

WILDLIFE

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	集合 阿寒湖畔エコミュージアムセンター	
	午後	光の森スノーシュー体験 有資格者のガイドとのみ入れる森をスノーシューをはいて散策。	昼食：阿寒湖温泉街 (わかさぎ料理/アイヌ料理/ジビエ料理など)
	夜	阿寒湖温泉街散策 地元グルメを楽しむ夜。	夕食：阿寒湖温泉街 (居酒屋)
	宿泊	阿寒湖温泉泊	
DAY 2	午前	オンネトープライベートツアー 地元ガイドと共にありのままの自然を深く楽しむプライベートツアー。	朝食：ホテル
	午後	ホテル滞在(温泉/岩盤浴/サウナなど)	昼食：阿寒湖温泉街 (カフェ/喫茶店など)
	夜	ロストカムイ鑑賞 阿寒湖のアイヌ文化に触れる。	夕食：ホテル
	宿泊	阿寒湖温泉泊	
DAY 3	午前	摩周湖外輪山スノーシュー 冬の神秘的な摩周湖の姿を外輪山から望むスノーシューツアー。	朝食：ホテル
	午後	硫黄山・砂湯・美幌峠 弟子屈エリアの名所を巡る。	昼食：弟子屈市街地 (ラーメン/蕎麦/カフェランチなど)
	夜	川湯温泉の硫黄泉を楽しむ。	夕食：ホテル
	宿泊	川湯温泉泊	
DAY 4	午前	弟子屈ー鶴居村移動 鶴見橋でタンチョウ給餌鑑賞	朝食：ホテル
	午後	鶴居村内にて昼食 解散	昼食：鶴居村 (定食屋/カフェランチなど)

▼ツアー代金参考価格（税込）

2名様参加参考価格 ￥268,000～

お1名様あたり参考価格 ￥134,000～

※参考価格には宿泊代、体験料、サービス代が含まれます。

（時期、曜日により宿泊代が変動いたします）

※宿泊先以外の飲食代、交通費に関しては料金に含まれません。

WINTER

ACTIVITY

PHOTO
TOUR

WILDLIFE

TRAVEL PLAN

地元民が守ってきたタンチョウの
野生観察、撮影、保全活動を深く知る！

TARGET

- ・野生動物観察が好きな旅行者
- ・バード愛好者
- ・動物撮影したい方
- ・学習ツアー
- ・サスティナブルツアー

CONCEPT

タンチョウが撮影できるスポットを巡るだけでなく、タンチョウや他のレアの鳥類の保全事業の歴史や取り組みも知る



雪原で出会う
野生のエゾシカ



保護されている
オジロワシ



大空を飛ばたく
タンチョウ

メインコンテンツ



1 釧路湿原スノーシュー

真っ白の雪原をスノーシューで進み、壮大な自然の中に飛び込もう。



2 野生生物保護活動を知る

絶滅が危惧されている野生生物たちを守る人々の取り組みに触れ、このエリアの生物多様性を知る。



3 タンチョウ観察・撮影

この時期ならではの人工給餌の場面を観察し、タンチョウの美しさを目の当たりにする。

WINTER

ACTIVITY

PHOTO
TOUR

WILDLIFE

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	釧路湿原展望台	
		温根内スノーシュー	
	午後	ランチ	
		鶴見台	昼食：鶴居村 (定食屋/カフェランチなど)
		伊藤タンチョウサンクチュアリー	
	夜	鶴居村泊	昼食：ホテル
		宿泊 Hotel Taito	
DAY 2	午前	音羽橋	朝食：ホテル
		細岡展望台	
	午後	釧路湿原カヌー	昼食：釧路町内 (定食屋/ご当地グルメ)
		猛禽類研究所	
	夜	釧路市内泊	夕食：釧路市街地 (炉端焼)
		宿泊 釧路プリンスホテル	
DAY 3	午前	阿寒町へ移動	
		阿寒国際ソルセンターで給餌活動見学	朝食：ホテル
		館長から保護事業についてお話を聞く	
	午後	撮影タイム	昼食：釧路空港付近 (蕎麦/定食屋など)
		解散	

▼ツアー代金参考価格（税込）

2名様参加参考価格 ￥140,000～

お1人様あたり参考価格 ￥70,000～

※参考価格には宿泊代、体験料、サービス代が含まれます。

（時期、曜日により宿泊代が変動いたします）

※宿泊先以外の飲食代、交通費に関しては料金に含まれません。

ツアーオプションサービス

通訳案内士手配

インバウンド旅行者にも満足いただけるツアーを。

現地のアクティビティ専門ガイドとは別に、ツアー全体を通して同行する通訳案内士がいることで、インバウンド旅行者にも過不足なく満足いただけます。

通訳案内士 1 名 ￥30,000～ + 宿泊代/日

※宿泊費用はツアー内容により異なるため変動します。

プライベートハイヤー手配

慣れない土地の運転が不安な方も安心して旅行を。

プライベートハイヤーでお客様をお迎えし、旅行中の移動の全て、または一部をサポートいたします。雪道の運転や、慣れない土地での運転が不安な方におすすめです。

▼ハイヤー手配参考価格

	普通車 (1～3人乗り)	特定大型 (4～8人乗り)
3 時間	¥22,440	¥31,320
6 時間	¥44,880	¥62,640
8 時間	¥59,840	¥83,520

会社概要

■組織名称

阿寒アドベンチャーツーリズム株式会社
Akan Adventure Tourism Co., Ltd.

■本社所在地

北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉2-6-20
(NPO法人阿寒観光協会まちづくり推進機構内)

■主要株主

阿寒湖温泉旅館出資組合/JTB/阿寒観光協会まちづくり推進機構
日本航空/日本政策投資銀行 他

■代表取締役

大西雅之（非常勤）

■設立日

2018年4月2日

■旅行業登録番号

北海道知事登録旅行業 第3-756号

■事業概要

世界にアピールする 阿寒の夜の森活用・宿泊拡大事業（エンターテインメント・コンテンツの開発及び運営）
国際的な屋外デジタルアート制作会社との連携による「阿寒の夜の森を歩くデジタルアート・エンターテインメント創出・運営」
上記と連携した収益事業開発（チケット販売、グッズ開発、その他地域企業や商店街と連携した事業等）
国際ブランド「Akan Lake Resort」の中核となるアドベンチャーツーリズムのガイドツアー・滞在プログラム事業の開発及び運営
マリモ関連事業（自然生息地ガイドツアー）、白湯山トレイルガイドツアー
アドベンチャーツーリズムコンテンツ開発・商品化・販売



【お問い合わせ】

阿寒アドベンチャーツーリズム株式会社
〒085-0467
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉2丁目6-20
TEL : 0154-65-7121 FAX : 0154-67-3024
E-mail : contact@akanat.co.jp