

PLAY with NATURE

道東旅行の手引き

Traveling Guide of East Hokkaido

SUMMER

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

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を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

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

みどころ

- ・釧路湿原
- ・釧路川
- ・幣舞橋
- ・和商市場
- ・春採湖
- ・釧路港
- ・塘路湖
- ・細岡展望台



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。夏の阿寒湖では遊覧船に乗って**雄阿寒岳**麓にある滝の美しい景色や、国の特別天然記念物である「**阿寒湖のマリモ**」を見ることができます。湖畔沿いの森を散策すれば、いきいきとした動植物たちや、地熱の影響で泥がボコボコと音を立てて煮え立つ「**ボッケ**」にも出会えます。

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
- ・アイヌ料理
- ・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
- ・アイスコタン
- ・太郎湖
- ・次郎湖
- ・滝見橋



阿寒

SCENIC SPOTS



阿寒湖

マリモも様々阿寒湖では、時間や季節によって異なる表情をもち、カヌーや遊覧船、湖畔沿いの森、様々な角度から楽しむことができます。



阿寒湖温泉街

木彫りの民芸品や、マリモ、アイス紋様の入ったグッズなどが並ぶ商店街。足湯やアートギャラリーもあり散策しがいがあります。



アイスコタン

阿寒湖に根付くアイヌの文化に触れられるエリア。様々な切り口で文化に触れることができ、シアターではアイヌ古式舞踊も見ることができます。



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」は地球のエネルギーを感じることができるパワースポットです。

ACTIVITIES



光の森散策ツアー

認定ガイドとしか入ることのできない「光の森」で、阿寒湖の自然を五感で感じることができるツアー。



アイヌ文化体験

アイヌ文化の根付く阿寒湖畔では、古式舞踊や木彫りに加え、アイヌ文化ガイドと森を歩ける限定ツアーもあります。



阿寒湖カヌー体験

阿寒湖をカナディアンカヌーの上から楽しむツアー。人工物が一切見えない場所で、自然に身を委ねる体験を。



雌阿寒岳登山

阿寒湖の南西部に位置する雌阿寒岳は活火山で、山頂では噴煙が上がるようすが見られる。複数のコースがあり、頂上からは阿寒湖を一望することができます。

SUMMER

CLASSIC

AINU
CULTUREFOREST
WALK

TRAVEL PLAN

夏の定番コース

TARGET

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

CONCEPT

- ・阿寒の特徴をとらえるスポットや体験を！
- ・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



阿寒湖の森で
野生生物と出会う



アイヌ文化に
触れる



壮大な
自然の景色

メインコンテンツ



1 阿寒湖の自然満喫

多様な野生生物や植物に出会うことができる阿寒の森を散策。国の特別天然記念物のクマゲラに出会えることも。



2 アイヌ文化体験

阿寒湖の会に文化に触れる、ナイトウォーク「カムイルミナ」や、シアター演目の「ロストカムイ」を鑑賞。



3 弟子屈の自然満喫

阿寒摩周国立公園を代表する、摩周湖や屈斜路湖、硫黄山といったスポットをめぐり、壮大な自然を満喫。

SUMMER

CLASSIC

AINU
CULTUREFOREST
WALK

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	集合	
	午後	エコミュージアムセンター	
		ポッケ遊歩道	昼食：阿寒湖温泉街
		国設阿寒湖畔スキー場「ウタラ」	(わかさぎ料理/アイヌ料理/ジビエ料理など)
	夜	アイヌコタン散策(民芸品購入など)	夕：ホテル
		カムイルミナ	
	宿泊	阿寒湖：あかん遊久の里 鶴雅	
DAY 2	午前	屈斜路湖	朝：ホテル
	午後	硫黄山	昼食：弟子屈市街地
		摩周湖	(ラーメン/蕎麦/カフェラ)
	夜	川湯温泉散策(各自)	夕：ホテル
	宿泊	川湯温泉：欣喜湯	
DAY 3	午前	釧路湿原国立公園	朝：ホテル
		(釧路市湿原展望台or細岡展望台)	
	午後	和南市場	昼：釧路市街地
		解散	(海鮮/蕎麦/定食屋など)

▼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、乗船料、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。

SUMMER

CULTURE

LOCAL
FOOD

HISTORY

TRAVEL PLAN

釧路の文化と歴史探求ツアー

こんなひとにオススメ！

日本の文化、歴史に興味がある
知的好奇心旺盛な中高年層（主
に欧米）

コンセプト

・釧路の文化を深く知るならこ
こ！
・釧路の栄華の時代から現代ま
での移り変わりを知る、ノスタ
ルジーに浸る体験を提供



定番のお土産が
できる過程を知る



釧路の町の
歴史を学ぶ



地元のグルメを
堪能する

メインコンテンツ



1 まりも羊羹工場見学

阿寒湖のお土産の定番「まりも羊羹」の
製造過程を学ぶ。



2 山菜採り体験

この時期の旬である山菜を探しに、地元
ガイドと一緒に森へ入る。採ってきた山
菜は夕食で味わおう。



3 釧路のまちの歴史を辿る

釧路の栄華の時代から現代までの移り変
わりを知る町巡り。

SUMMER

CULTURE

LOCAL
FOOD

HISTORY

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	釧路空港IN	
	午後	阿寒湖温泉着 阿寒湖畔エコミュージアムセンター	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 カムイルミナ体験（アイヌ衣装）	夕食：ホテル
	宿泊	阿寒湖：あかん遊久の里 鶴雅	
DAY 2	午前	オンネトー&原始の森トレッキング (山菜採り体験含める？)	朝食：ホテル
	午後	まりも羊羹 or まりも豆腐! 工場見学	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	夕食：阿寒湖温泉街 (居酒屋)
	宿泊	阿寒湖：あかん遊久の里 鶴雅	
DAY 3	午前	旧太平洋炭礦の歴史探訪 (炭鉱展示館〜コールマイン〜炭鉱列車)	朝食：ホテル
	午後	米町〜南大通〜末広界隈散策 港町として栄え始めた明治時代から 隆盛を誇った1970年代、そして現在 まで、料亭跡地を中心に街を巡る。	昼：釧路市街地 (海鮮/蕎麦/定食屋など)
	夜	釧路ブルワリー見学&試飲 バーホッピング	夕食：釧路市街地 (炉端焼/居酒屋)
	宿泊	釧路市街：ANAクラウンプラザホテル	
DAY 4	午前	釧路和商市場見学&ショッピング	朝食：釧路市街地 (海鮮丼)
	午後	釧路空港OUT	昼食：釧路空港付近 (海鮮/蕎麦/定食屋など)

▼ツアー代金参考価格（税込）

2名様参加参考価格 ￥280,000～

お1人様あたり参考価格 ￥140,000～

※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。

SUMMER

CULTURE

AINU
CULTUREFOREST
WALK

TRAVEL PLAN

アイヌ文化に触れる釧路・阿寒の旅

こんなひとにオススメ！

・アイヌ文化に興味を持っている観光客
・ハードなアクティビティは好まず、文化的な体験を重視

コンセプト

阿寒湖のアイヌ文化に対する理解を様々な体験や施設見学を通して深めていく旅



自然と共に
良き場所



歴史や文化を
知る



アイヌ文化を
身近に感じる

メインコンテンツ



1 光の森プレミアムツアー

認定ガイド「森の案内人」としか入れない、阿寒湖の光の森を歩きながら、森を守ってきた取り組みを知る。



2 カムイルミナ鑑賞

阿寒湖のアイヌにつたわるユーカラ(叙事詩)をもとにつくられたストーリーを巡るナイトウォークアトラクション。



3 アイヌ舞踊鑑賞

阿寒湖のアイヌ文化に触れるシアター演目。伝統的な古式舞踊や、現代のデジタルアートと融合した作品も。

SUMMER

CULTURE

AINU
CULTUREFOREST
WALK

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	釧路空港IN	
	午後	阿寒湖畔EMC	昼食：阿寒湖温泉街 (わかさぎ料理/ジビエ料理など)
	夜	カムイルミナ	夕食：ホテル
	宿泊	阿寒湖：あかん遊久の里 鶴雅	
DAY 2	午前	光の森プレミアムツアー	朝食：ホテル
	午後	古式舞踊鑑賞・体験	昼食：阿寒湖温泉街 (アイヌ料理)
	夜	ロストカムイ鑑賞	夕食：阿寒湖温泉街 (居酒屋)
	宿泊	阿寒湖：あかん遊久の里 鶴雅	
DAY 3	午前	アイヌコタン散策	朝食：ホテル
	午後	釧路市博物館見学	昼食：阿寒町内 (定食/ご当地グルメなど)
	夜		夕食：釧路市街地 (炉端焼/居酒屋)
	宿泊	釧路市街：ANAクラウンプラザホテル	
DAY 4	午前	モシリヤ・ハルトルチャランケチャシ見学	朝食：ホテル
	午後	和商市場	昼：釧路市街地 (蕎麦/定食屋など)
		釧路空港OUT	

▼ツアー代金参考価格（税込）

2名様参加参考価格 ￥240,000～

お1人様あたり参考価格 ￥120,000～

※参考価格には宿泊代、入場料が含まれます。

（時期、曜日により宿泊代は変動いたします）

※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。

SUMMER

NATURE

CANOE

FOREST
WALK

TRAVEL PLAN

水をめぐる旅

TARGET

体を動かすことと景色を楽しみたい人

CONCEPT

道東の自然を形作る、川や滝、湖といった、水が紡ぐ国立公園満喫コース。



釧路川カヌーで自然に身を委ねる



神秘的なオンネトーの景色



ガイドと一緒に歩く森

メインコンテンツ



1 釧路川源流カヌー

釧路川の源流で楽しむカナディアンカヌーのツアー。珍しい野鳥や、川をわたるシカに出会えることも。



2 オンネトー散策

美しい色に染まるオンネトーの周囲を散策。風がない日には湖面に映る雌阿寒岳と阿寒富士がみられることも。



3 湖北の森散策ツアー

認定ガイド『森の案内人』の同伴がないと入れない場所へ一歩足を踏み入れる。

SUMMER

NATURE

CANOE

FOREST
WALK

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	女満別空港 I N	
		空港よりレンタカー又はハイヤー移動	
		さくらの滝	
	午後	釧路川源流カヌー体験	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	川湯温泉：欣喜湯	
DAY 2	午前	双湖台	朝食：ホテル
		阿寒湖遊覧船	
	午後	オンネトー	昼食：阿寒湖温泉街 (わかさぎ料理/ジビエ料 理など)
		白藤の滝	
	夜	カムイイルミナ	夕食：ホテル
	宿泊	阿寒湖：あかん遊久の里 鶴雅	
DAY 3	午前	滝口周辺散策	朝食：ホテル
		鹿鳴の滝ハイキング 又は湖北の森アドベンチャープレミアムツ アー	
	午後	釧路空港OUT	昼食：釧路空港付近 (蕎麦/定食屋など)

▼ ツアー代金参考価格 (税込)

2名様参加参考価格 ￥255,000～

お1人様あたり参考価格 ￥127,500～

※参考価格には宿泊代、体験料、取扱料金が含まれます。
(時期、曜日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。

SUMMER

NATURE

MOUNTAIN
HIKING

CANOE

TRAVEL PLAN

阿寒の活火山を体感する旅

TARGET

- ・アクティビティに興味があり、ダイナミックな景色を見たい人。
- ・登山が好きな方

コンセプト

地元の登山ガイドと一緒にダイナミックな火山景色を見ながら、阿寒エリアの自然パワーを感じる。疲れた後には温泉で最高の癒しを満喫



活火山である
雌阿寒岳に登頂



認定ガイドとしか
入れない硫黄山



ガイドと共に
楽しむ自然

メインコンテンツ



1 雌阿寒岳ハイキング

活火山である雌阿寒岳に登頂。アカエゾマツの原生林から始まり、山頂では阿寒湖を一望。



2 硫黄山ハイキング

認定ガイドの同伴でないと入ることができない硫黄山トレッキング。かつて硫黄採掘が行われた場所を歩く。



3 和琴半島カヌー

和琴半島の周囲をカナディアンカヌーでゆっくりと漕ぎすむ。野生生物との出会いや、火山地帯を感じられる場所も。

SUMMER

NATURE

MOUNTAIN
HIKING

CANOE

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	阿寒湖集合	
		オンネトーへ移動	
		雌阿寒岳ハイキング(野中温泉コース)	
	午後	山頂でランチ	昼食：雌阿寒岳 (ランチボックス)
		下山(野中温泉コース)	
		野中温泉(日帰り温泉)	
DAY 2	夜	阿寒湖フリータイム	夕食：阿寒湖温泉街
	宿泊	阿寒湖：鶴雅 遊久の里	(居酒屋)
	午前	ボッケの森散策	朝食：ホテル
		弟子屈へ移動	昼食：弟子屈市街地 (ラーメン/蕎麦/カフェラ ンチなど)
	午後	弟子屈でランチ	
		硫黄山	
DAY 3		硫黄山ハイキング	夕食：ホテル
	夜	川湯温泉フリータイム	
	宿泊	川湯温泉：欣喜湯	
	午前	和琴半島カヌー(おやこつ地獄+源流コース)	朝食：ホテル
	午後	解散	

▼ツアー代金参考価格(税込)

2名様参加参考価格 ￥340,000～

お1名様あたり参考価格 ￥170,000～

※参考価格には宿泊代、体験料、取扱料金が含まれます。

(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。

SUMMER

ACTIVITY

CYCLING

CANOE

TRAVEL PLAN

阿寒摩周の大自然満喫
サイクリングコース

TARGET

・サイクリング愛好者、自分の
足で自然を楽しみたい方

コンセプト

幅広いタイプの自転車を提供し、
参加者たちは自分の足で山・
森・湖・湿原、多様な自然の中
で駆け抜ける



陸水両側から
楽しむ屈斜路湖



多様な景色を
サイクリングで堪能



自然から町へと
つながる道

メインコンテンツ

1 屈斜路湖畔
サイクリング・カヌー

屈斜路湖畔を陸と水上の両方から楽しむ
コース。



2 阿寒湖の山々サイクリング

阿寒横断道路やオンネトーといった、景
色の異なるサイクリングコースを自分の
脚で進もう。



3 釧路湿原サイクリング

阿寒町から釧路市に向かう阿寒自転車道
路をサイクリング。景色の移り変わりを
楽しめるコース。

SUMMER

ACTIVITY

CYCLING

CANOE

Date	Time	Schedule	食事
DAY 1	午前	美幌峠へ移動	
		サイクリング to 和琴半島(下り坂)	
		和琴半島カヌー(おやかつ地獄コース)	
	午後	和琴半島でキャンプランチ	昼食：弟子屈市街地 (ラーメン/蕎麦/カフェラ ンチなど)
		サイクリング to 砂湯	
		サイクリング to 硫黄山	
	夜	川湯温泉フリータイム	夕食：ホテル
		ハイヤー料金	
	宿泊	川湯温泉：欣喜湯	
DAY 2	午前	双岳台へ移動	朝食：ホテル
		サイクリング to 阿寒湖(下り坂)	
	午後	ランチ	昼食：阿寒湖温泉街 (わかさぎ料理/アイスク リーム/ジビエ料理など)
		ボッケの森散策	
		サイクリング to オンネトー	
		オンネトー散策	夕食：阿寒湖温泉街 (居酒屋)
		サイクリング to 阿寒湖	
	夜	阿寒湖フリータイム	
DAY 3		ハイヤー料金	
	宿泊	阿寒湖：鶴雅 遊久の里	
	午前	阿寒町へ移動	朝食：ホテル
		サイクリング to 釧路市内	
	午後	ランチ	昼：釧路市街地 (海鮮/蕎麦/定食屋など)
		サイクリング to 旧岩保水門	
		解散	

▼ツアー代金参考価格(税込)

2名様参加参考価格 ￥380,000～

お1人様あたり参考価格 ￥190,000～

※参考価格には宿泊代、体験料、取扱料金が含まれます。
(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。

※サイクリング中の並走ハイヤー代は含まれます。