



十勝エリア

釧路エリア

根室エリア

オホーツクエリア

TAKE
FREEご自由に
お持ちください。

ひがし北海道

周遊観光パンフレット

便利なmap付!

新発見!?

ナシブ岬
NOSAPPUMISAKI

オランダせんべい
ORANDASENBEI

神の子池
KAMINOKOIKE

どんぐりのむら
POTETOCHEIPS

浦瀬橋
NUSAMAEBASHI

ばんえい競馬
BANEIKEIBA

Let's GO!

然別湖
SHIKARIBETSUKO

ほがじゃ
HOGAJA

釧路湿原
みるくまんじゅう
KUSHIROSHITSUGEN
MILKMANJU

タウシュベツ川橋梁
TAUSHUBETSUGAHAKYORYO



ひがし北海道

道を走るのは、私たちの車1台だけ。

旅に出よう。お気に入りの景色を辿って。

発行

オホーツク総合振興局観光室
(直通) 0152-41-0639十勝総合振興局商工労働観光課
(直通) 0155-27-8538釧路総合振興局商工労働観光課
(直通) 0154-43-9184根室振興局観光・交流観光室
(直通) 0153-23-6830

平成30年度発行

このパンフレットは、北海道を応援する皆様からお寄せいただいた
「ふるさと北海道応援寄附金」を活用して作成しています。

北海道の穴場。 ひがし北海道へようこそ。

| CONTENTS | 目次 |

- 04 どこまでも続く、平坦な大地。
まさに「北海道」という景色 **十勝エリア**
- 08 霧のベールをまとった
広大で美しい湿原の姿 **釧路エリア**
- 10 日本で最も早く
朝日が昇る場所 **根室エリア**
- 12 花を鮮やかに、森を墨かに。
偉大なる、オホーツクブルー **オホーツクエリア**
- 16 コラム：お土産 オホーツク、十勝
- 17 ひがし北海道の穴場
いいとこどりドライブ
- 18 十勝～阿寒コース 温泉を巡る！
- 20 釧路コース 絶景を巡る！
- 22 釧路～根室コース 花と海を巡る！
- 24 オホーツクコース 自然を体で満喫！
- 26 イベントスケジュール
- 28 コラム：お土産 根室、釧路
- 29 アクセス
- 30 お問い合わせ



ひがし北海道は、日本の東のはしっこ。

札幌、小樽、函館、ニセコなど、北海道観光客の多くは西側を訪れます。
北海道に住んでいる人の多くも、西の道央圏に集中しています。

だからこそ。

だからこそひがし北海道には、保たれる「北海道の本当の自然」があります。
世界遺産に登録されたことで名を馳せた「知床」は、まさにその象徴です。
手つかずの自然が持つ美しさ、ダイナミックさ。
景色、食、文化、どこを切り取っても「来てよかった」
そう思っていただけるはずです。

まだまだテレビや雑誌に取り上げられることの少ない
ひがし北海道の魅力をぜひあなたの目で、体で味わってみてください。



新 嵐山スカイパーク

芽室町の自然に覆われた広大な敷地に、国民宿舎新嵐山荘、メムロスキー場などを備え、バーゲンゴルフなども楽しめるレクリエーション基地。展望台からの景色は圧巻。

芽室町中央2-4-2
TEL 0155-65-2121



しありべつ湖コタン

真冬の間にだけ現れる、全て雪と氷のみで作られた幻の村。アイスバー、コンサートホール、氷上露天風呂などが楽しめる。1月下旬～3月下旬まで開催。

鹿追町別海畔
然別湖ネイチャーセンター
TEL 0155-69-8181



スイーツ

小麦や小豆、ビート、乳製品などのお菓子の原料となる農畜産物の生産量が、全国トップクラスの十勝。全国的な有名店から地元で人気の遅れた老舗まで、数多くの菓子屋さんがある。

十勝清水牛玉ステーキ丼

「新・ご当地グルメグランプリ北海道」で殿堂入りした人気の牛玉丼。地元産「十勝若牛」のカットステーキと鶏卵を、味噌味で仕上げた新しい丼。

清水町



ししゃも

道内有数の水揚量を誇る広尾町のししゃも。10月下旬～11月下旬の間、町内の飲食店がししゃもを使った特別メニューを提供するラリーが開催される。

広尾町

食



豚丼

帯広市は豚丼の発祥の地。豚肉を醤油ベースの甘辛いタレに絡めて焼き、アツアツのご飯にのせる。市内には行列の絶えない人気店もある。

帯広市



どこまでも続く、平坦な大地。
まさに「北海道」という景色



ワイン城

地下熟成室にはワインが静かに眠るフレンチオーク樽やオールドボンテージの数々、1階はワインの試飲コーナーと特産品販売のショッピングエリア、4階にはレストランがあり、楽しみ方はさまざま。

池田町湖岸103
TEL 0155-572-2467

十勝 エリア

TOKACHI-AREA

面積 10,831.62km²
人口 339,157人
(H30.3.31)

定番



十勝千年の森

広大な自然の中に、美しい北海道ガーデン、現代アート、山羊舎、チーズ工房が楽しめる観光ガーデン。セグウェイ体験も大人気。

清水町洞爺南10
TEL 0155-63-3000



ぬかびら源泉郷

源泉かけ流しの温泉が自慢のぬかびら源泉郷。大雪山国立公園の豊かな自然の中に9軒の宿がある。

上士幌町ぬかびら源泉郷

ばんえい競馬

世界で唯一、帯広競馬場だけで開催されているばん馬レース。サラブレットの約2倍にもなる巨大な馬が、最大1tの鉄ソリを力強くひく姿は圧巻の迫力！

勝馬市西13南9
TEL 0155-34-0225

新!
定番



シープドッグショー (ボーヤ・ファーム)

自由自在に羊の群れを操る牧羊犬(シープドッグ)のショー。駆け回る牧羊犬が羊の群れを追い込んでいく姿は圧巻のパフォーマンス！

池田町字舟見224-2
TEL 0155-572-6000



然別峠 鹿の湯

然別峠温泉場の奥、川沿いに湧く温泉。露天風呂になっており、大自然を思い切り楽しむことができる。

鹿追町然別峠

十勝エリア 各市町村 観光スポット紹介

TOKACHI-AREA

十勝総合振興局(19市町村)



狩勝高原エコトロッコは、旧狩勝線の新駅構内でレール走行ができる保線用軌道自転車。全長800mのコースが整備されている。



標高約800mと道内一高い場所にある然別湖。夏はカヌーやカヤックなどのアウトドアスポーツを楽しむことができる。



旧国鉄士幌線跡に残るアーチ橋群。「幻の橋」とも呼ばれるタウシュベツ川橋梁をじっくり楽しむなら、ツアー参加や展望台へ。



落差10mにもなる位置から爽快に流れ落ちるピコウタンの滝。豊かな自然と豊富なマイナスイオンが疲れた心を癒してくれる。



めむろファーマーズマーケット「愛菜屋」は、生産者の顔が見える直売所として新鮮で安全な農産物を提供。珍しい野菜はレシピの紹介も。



「清水四景+1」と呼ばれる日勝峠展望台、清水公園、美菴バノラマパーク、清水円山展望台、十勝千年の森は、町の必須観光スポット。



FIA公認サーキット「十勝スピードウェイ」ではモータースポーツの聖地として「北海道クラブマンカップ」や「全日本ママチャリ耐久レース」などのイベントを開催している。



幸福駅駅舎には、幸福の舊いや頼いが継られた切符、名刺がひっしりと貼られている。今も昔も変わらない帯広随一のパワースポット。夜は十勝の味覚と人情を堪能できる「北の屋台」へ！



太平洋を望む大浴場で、ゆったりとした時間を過ごすことができる晩成温泉。全国的にも珍しいヨード泉で、殺菌・保湿効果が高い。



ノルウェー・オスロ市認定の「広尾サンタランド」がある。大丸山森林公園。ロマンチックな雰囲気で、「恋人の聖地」に認定された。



一般公開型としては日本最大級の115cm反射望遠鏡や4連太陽望遠鏡を備える「銀河の森天文台」。人工オーロラ発生装置も備える。



DREAMS COME TRUEプロデュースの「DCTgarden IKEDA」は、池田町出身の吉田美和氏にまつわるたくさんの資料を保管・展示している。



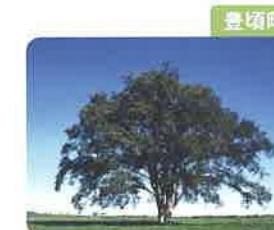
神居山の頂上にある展望台からは本別市街地を一望できる。30分ほどで登ることができ、散歩コースとして地元住民にも親しまれている。



オンネトー展望台からは、湖面の色が美しく変化することで「五色湖」と呼ばれるオンネトーを見渡すことができる。



ナウマン象記念館には、町内で発見されたナウマン象の復元全身骨格をはじめ、発見から復元までの歴史をわかりやすく展示している。



左右に大きく枝を伸ばしたはるにれの木。推定樹齢は約150年。2本の木が一体化した姿は、永遠の愛を誓い合った恋人たちのよう。



うらはろ留真温泉は、道内でトップクラスの高いアルカリ性(Ph10.0)の天然温泉。源泉掛け流し。



H29.4に移転リニューアルした道の駅「ピア21しほろ」「しほろ牛」を堪能できる「にじいろ食堂」をはじめ、ショップではオリジナルテイクアウトメニューも人気。



北海道満喫モール温泉を水着で満喫する「ガーデンスバ十勝川温泉」は、スパの他に十勝の美味しさを味わう4つのレストランや十勝の特産品を販売するマルシェ、食品加工体験工房などで楽しめます。



食

スパカツ

熱々の鉄板の上にミートソース
スパゲティを乗せ、さらにカツ
を乗せた釧路のご当地グルメ。

釧路市

釧路ザンギ

さまざまな調味料(醤油・しょうが・にんにく等)
で下味をつけるのが釧路ザンギ(鳥のから揚げ)。特製ソースをつけて食べる「ザンタレ」も釧路名物。

釧路市



釧路大漁どんばく

大地の恵・大海の幸・大空の華を
テーマに開催されるお祭り。北海道最大級の三尺玉大花火と食の
の祭典。

釧路市幸町3丁目3
釧路市観光交流センター前庭ほか

各市町村観光スポット紹介

KUSHIRO-AREA 釧路総合振興局(8市町村)

白糠町



特産品や土産物などが豊富に揃う道の駅「しらぬか恋問」。漁協直売店に海産物も。海の見えるレストランで提供する炭火焼の「この豚丼」がおすすめ。

鶴居村



酪樂館では、地元で生産された新鮮な材料でチーズ、アイスクリームなどの乳製品や漁製などの肉製品の製造加工をしている他、食品加工体験もできる。

標茶町



森と湖に囲まれた博物館「ニタイト」。平成30年7月にオープンし、館内には標茶で見られる生き物のジオラマやアイヌ文化など町の自然と歴史について学ぶことができる。

釧路市



釧路市丹頂鶴自然公園は日本最初の鶴公園として、飼育、人工孵化の実践を続けてきた施設。一年中タンチョウを観察できる。また、音別町にある体験学習交流センターでは、フキの紙漉き、手打ちそは作り、釣り、天体観測などさまざまな体験ができる。

浜中町



霧多布岬の展望台からは、3km先にアザラシのいる帆掛岩、浜中湾越しに奔騰戸、貴人の絶壁、海岸線などを望むことができる。

厚岸町



別寒辺牛湿原は水鳥の楽園で、ヨシ、スケの広がる雄大な低層湿原。別寒辺牛川中流域に高層湿原が確認され、大いに注目を集めている。

弟子屈町



屈斜路湖は日本最大のカルデラ湖。夏はレジャー、冬は白鳥・御神渡り現象と一年を通して楽しめる。

霧のベールをまとった
広大で美しい湿原の姿ぬさまいばし
幣舞橋

札幌の豊平橋、旭川の旭橋と並ぶ三大名橋のひとつ。4体のブロンズ像が四季を表現しており、ここから見る夕日は絶景。

釧路市北大通1丁目

あいかづぶみさき
愛冠岬

厚岸湾に突き出ているこの岬は、約80mの断崖の上にあり、眼前には海鳥繁殖地として有名な大黒島を、眼下には筑紫恋海岸を望み、勇壮な景色を見ることができる愛とロマンの溢れる岬。

厚岸町愛冠5

新!
定番

白糠町青少年旅行村

日本で一番遅い、ブルーベリー収穫を行うキャンプエリア。
一般的な収穫時期は6~8月だが、白糠では9月まで収穫をすることができる。

白糠町上茶路西1郷67-1
TEL:01547-2-7122

タンチョウに会える場所

冬期間、給餌場として多くのタンチョウが集まるスポット。優雅な姿を間近で見ることができる。

釧路市書別町中条別549-4

来止臥野営場

ライダーやキャンプ好きの人
に人気のある隠れた給餌キャンプ場。トイレ、炊事場完備。
ここから望む太平洋は美しいのひと言。

釧路町大字昆布森村字来止臥
車予約不要

釧路湿原

釧路平野に位置する日本最大の湿原。日本で最初にラムサール条約登録地となった場所でもある。特別天然記念物のタンチョウやキタサンショウウオなどの希少な動植物が生息する。

釧路
エリア

KUSHIRO-AREA

- 面積 5,997.08km²
- 人口 231,791人 (H30.3.31)



定番





ジャンボホタテバーガー

2Lサイズ以上のホタテを春巻きにして、道産小麦の四角いパンではさんだ新食感のご当地バーガー。3種類のオリジナルソースが決め手。

別海町

食



北海シマエビ

野付湾のシマエビ漁はエサでおびきよせるのではなく、網でとるため、雑味がなく、エビ本来の味わいが特徴。

別海町

祭

根室さんま祭り

水揚げ日本一を誇る根室を代表するさんま。会場では、創作さんま料理等の提供、余興が行われ、多くの来場者でにぎわう。9月中旬開催。

根室市海岸町(根室港岸壁)
根室市役所 TEL.0153-23-6111



エスカロップ

昭和30年代後半に考案され、バーミヤンにカツ(豚肉・海老等)が載った究極のご当地グルメ。

根室市



かに祭り

根室といえば花咲蟹。会場では、創作カニ料理の提供やカニの早食い競争などが行われ、老若男女問わず多くの来場者を楽しませる。9月上旬開催。

根室市海岸町(根室港岸壁)
根室市観光協会 TEL.0153-24-3104

各市町観光スポット紹介

NEMURO-AREA 根室振興局(5市町)



「道の駅スワン44ねむろ」に隣接する風蓮湖では、国内の野鳥の半数、約330種が観られる。馬が放牧されている北方原生花園も一見の価値あり。観光には根室半島を周遊する「のさっぷ号」(季節運行)が便利。

羅臼町



深い原生林に囲まれた神秘的な羅臼湖は、羅臼岳を湖面に映し出しふれる人を魅了する。訪れる際は登山時のような十分な装備が必要。



別海町

野付半島湾内・外のクルージングができる別海町観光船。満内では、重から秋にかけてゴマニアザラシがのんびり寝そべる姿が干潮時に見られる。



標津町



中標津町

「開阳台」は地球の丸さを感じさせる、標高270mの台地。北海道遺産の格子状防風林や、北方領土の国後島を望むことができ、ライダーの聖地とも呼ばれている。



潮干狩りフェスティバル

爽やかな自然を感じながらの潮干狩りは、少し掘っただけアサリが採れるので、すぐにバケツがいっぱいになる。5~6月開催。

別海町尾岱・沼岬町66
別海町観光協会 TEL.0153-75-2111

日本で最も早く朝日が昇る場所

根室エリア

NEMURO-AREA

面積 8,500.4km²
人口 77,128人
(H30.3.31)



知床峠

羅臼町と斜里町ウトロを結ぶ、国道334号の知床横断道路の峠(標高738m)。北側には羅臼岳、東側には国後島を見渡せ、広大なパノラマが楽しめるスポット。

国道334号線
※冬期閉鎖(例年11月上旬~4月下旬頃)。



野付半島

全長約26kmの日本最大の砂嘴。トドカラやナラワラのような奇觀や原生花園などの驚異的な自然が多く残っており、自然散策ガイドも行っている。

別海町野付



標津サーモン科学館

北海道遺産として選定されている「サケ文化」の代表地。ここでしか体験できない感動がある。

標津町北1西6-1
TEL.0153-82-1141



納沙布岬

納沙布岬灯台は北海道最古(明治5年)のもので、現存施設は昭和5年に建設。本土最東端に位置し、元日の初日の出には多くの人にぎわう。

根室市納沙布



クジラの見える丘公園

ざいもく岩トンネル上の羅臼灯台に隣接しており、世界でも稀な、丘からマッコウクジラを観察できる場所。双眼鏡を携帯すれば座頭鯨や北方領土も見られる。



奥行白駅跡

1994年に北海道指定有形文化財、2011年に国指定史跡に指定された旧奥行白駅跡所は、別海町にあった9つの駅舎のうち、現存している唯一のものである。

別海町奥行15-12



ロングトレイル

中標津町市街地から蕪農地帯を経き、開阳台、モアン山を抜け摩周湖外輪山を経由し、弟子屈町のJR美留和駅まで続く71.4kmのトレールコース。

中標津町~弟子屈町





オホーツク 北見塩やきそば

生産量日本一を誇る玉ねぎとオホーツク海産のホタテを、道産小麦の麺と合わせた一品。オリジナルの塩ダレが食欲をそそる。

北見市

食



オホーツク 網走サンギ丼

網走市産オホーツクサーモンを天然の白魚醤油に漬け込んで揚げたサンギが、ご飯と相性抜群！

網走市



祭

厳冬期の知床五湖エコツアー

銀世界に佇む静寂な知床五湖を、自然ガイドと一緒にスキーやスノーシューで散策。天気によっては雪の知床連山やオホーツク海を一望できる。

予約 知床斜里町観光協会
TEL 0152-22-2125

北海道 清里 じゃがいも焼酎

1975年に日本で初めて誕生した、「じゃがいも」を原料にした本格焼酎。じゃがいもは清里町産のコナフブキを使用。

清里町
清里焼酎醸造所
TEL 0152-25-2227



祭

かぼちゃ祭り 「シンデレラ夢」

佐呂間町特産のかぼちゃをテーマに行われる秋祭り。仮装パレード、コンサート、ジャンボカボチャの重量コンテストなどの催しがある。9月第1土・日曜開催。

佐呂間町字永代町166-1 他
佐呂間町役場 TEL 01597-2 1200

水海展望塔オホーツクタワー

世界で唯一氷下の海中の様子を見ることができる自然体験・観測施設。オホーツク海を一望できる360度パノラマ展望台も併設。

紋別市海洋公園1
TEL 0158-24-8000



花を鮮やかに、森を豊かに。
偉大なる、オホーツクブルー



神の子池

青い清水を湛える神の子池は、摩周湖の地下水によってできたといわれている。池の伏流水は1日に12,000tも湧き出そう。

清里町清泉

北の大地の水族館

日本初の滝つぼ水槽や北海道の川を再現し、冬になると川面が凍る「四季の水槽」など、演出を凝らした展示が楽しい川魚の水族館。

北見市留辺蘂町松山1-4
TEL 0157-45-2223



オホーツク エリア

OKHOTSK-AREA

面積 10,690.53km²
人口 285,314人
(H30.3.31)

定番



かみゆうべつ チューリップ公園

総面積12.5万m²、作付け面積7万m²の広大な敷地の中には、5~6月上旬にかけておよそ200品種のチューリップが咲き誇る。

湧別町上湧別屯田市街地
TEL 01556-2-3600

新!
定番



シゲチャンランド

シゲチャンこと大西重成さんは、坂本龍一のレコードジャケットを手がけるなど、世界的に活躍するイラストレーターであり立体作家。故郷、津別町にオープンさせた私設の美術館。

津別町相生
津別町役場 TEL 0152-76-2151



香りの里ハーブガーデン

6月から9月にかけて種々なハーブを堪能できる。小高い丘の上にある「フレグランスハウス」では、ハーブを使った軽食や体験を楽しめる。

浦上町元町
浦上町役場 TEL 0158-29-2111

大平高原



さあざるもの何もなく、夏の夜空はプラネタリウムよりよく見えるとの噂も。流れ星を頻繁に見ることができる。

追分町丸瀬布大平

オホーツクエリア 各市町村 観光スポット紹介

OKHOTSK-AREA

オホーツク総合振興局(18市町村)

遠軽町



森林公園いこいの森は、全国で唯一、森林鉄道蒸気機関車「兩宮21号」が走る道内屈指の人気オートキャンプ場。

佐呂間町



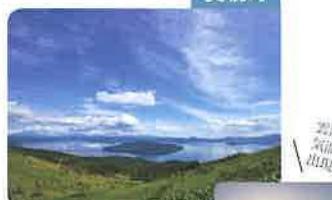
道内最大の湖であるサロマ湖は、夏は木々の緑に彩られ、冬は湖一面が凍り結氷するなど、四季折々に見せる美しい景観が見る人を魅了する。

置戸町



おけとパークゴルフ場は17コース153ホールを有する日本最大級の広さ。センターハウス2階には軽食を提供する売店もあり、一日中楽しめる。

美幌町



標高525mに位置する美幌峠展望台。眼下に広がるパノラマは「天下の絶景」と謳われ、毎年多くの観光客でにぎわう。

興部町



道の駅でもある、交通記念複合施設「アニコウ」とその前に広がる公園「ジョイバーグ」。イベント会場としても利用され、多くの人でにぎわう。

滝上町



見頃となる5月中旬～6月上旬には10万m²の面積が一面、ピンク色の絨毯となる芝ざくら滝上公園。青い空とのコントラストが美しい。

湧別町



町内の遊園地「ファミリー愛ランドYOU」には、グレートボセイドン、観覧車、ゴーカートなど子どもから大人まで楽しめるアトラクションがたくさん！



国内最大の通年型カーリング施設では、初心者でも楽しめる体験プログラムが用意されている。日本最大の海岸草原「ワッカ原生花園」や、昭和3年に開園した「河西ばたん園」なども魅力的。



津別峠からは屈斜路湖、オホーツク海、知床連山までもが展望できる。早朝の雲海と日の出は息を呑む絶景。冬期(11～5月)通行止め。



天都山展望台・オホーツク流水館は「景色の美術館」をテーマに2015年8月グランドオープン。網走湖、能取湖、湧沸湖、深琴湖、そしてオホーツク海を一望できる。当施設と能取岬は市内の2大ビューポイント。



「見て、触れて、遊んで、作って」を合言葉に、森の美術館「木夢(こむ)」には触って遊べる手作りの木のおもちゃ約3千点が大集合！



6月中旬～7月中旬にかけて天然の花畠がピークを迎える小清水原生花園。ハマナスやエゾソカシユリなどが咲き乱れる。北海道遺産指定。



「さくらの滝」では6月上旬から8月上旬にかけて、滝を飛び越えようとするジャンプするサクラマスの姿が見られる。



ゆるやかな丘陵地に連なる畠が、季節ごとに美しい田園風景を描く「メルヘンの丘」。小高い丘の上に佇む木が目印。



原生林に囲まれ、静かに佇む知床五湖。澄んだ湖面に映し出される四季折々の風景は、旅人を非日常へと誘い、時を忘れさせる。



日の出岬突端にある全面ガラス張りの展望台「ラ・ルーナ」。中には無料で使える双眼鏡があり、オホーツク海を一望することができる。



海水を砕きながら白い海を進むガリンコ号Ⅱは観光客に大人気。紋別山の頂上にあるオホーツクスカイタワーからは、息を呑む一大パノラマが見られる。大正15年建築の上諏別駅舎は映画のロケ地として使用された。



町が誇る甘~い「くんねっぷメロン」。夏は最高35℃、冬は最低-25℃という60℃に及ぶ寒暖差や、日照時間の長さが生み出した賜物。