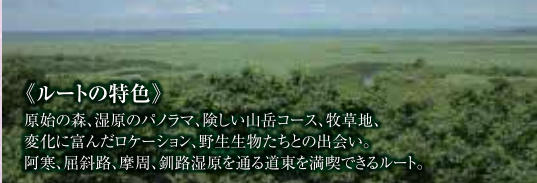


日本有数のサイクリングパラダイス “くしろ”へようこそ!

釧路空港を起終点とし、2つの国立公園を通り、東北北海道をまわるルート



《ルートの特色》

原始の森、湿原のパノラマ、険しい山岳コース、牧草地、変化に富んだロケーション、野生生物たちとの出会い。
阿寒、屈斜路、摩周、釧路湿原を通る道東を満喫できるルート。

冷涼で爽やかな気候、豊かな自然環境や雄大な景観を有し、走りやすい道路環境など、北海道は「サイクルツーリズム」の適地です。

北海道開発局・北海道は2017年に「北海道のサイクルツーリズム推進に向けた検討委員会」を設立し、審議結果を踏まえつつ、サイクルツーリズム推進に向け、モデルルートの整理と試行を2017～2018年度の2年間にわたり、実施しました。

阿寒・摩周・釧路湿原ルートでは、2年間の試行の取組において、釧路空港を拠点として、広域にわたる阿寒・摩周・釧路湿原を安心してサイクルできるよう、自転車走行環境の改善や統一的なルート案内、路面表示による安全対策、受入環境の充実（休憩施設の充実、移動のサポート等）などの取組を行っております。



阿寒・摩周・釧路湿原ルート周辺におけるサイクリスト向けの主なサービス

詳しくは各施設へお問い合わせください。

道の駅							
施設名	トイレ	売店	工務店	トイレ	営業時間	住所	連絡先
しらかべ恋間	○	○	○	○	9:00～17:30	釧路市東区3丁目5番地1	0154-75-3317
阿寒丹波の里	○	○	○	○	9:00～18:00	阿寒町上阿寒23線2番地1	0154-66-2988
摩周温泉	○	○	○	○	8:00～18:00	弟子屈町湯の島3丁目5番5号	0154-82-2500
くろとパノラマ美術館	○	○	○	○	9:00～18:00	美幌町字吉布	0152-75-0700

レンタサイクル							
施設名	ロード	クロス	MTB	その他	営業時間	住所	連絡先
サイクルガレージ PAZ	○	○	○	○	10:00～19:00 (月・火・金) 12:00～19:00 (土・日・祝日)	釧路市錦町5-1 錦町ユタカビル 1F	0154-65-6554
釧路市民活動センター「わっと」					10:00～19:00	釧路市末広町3-1-1	0154-22-2232
釧路観光コンシェルジュ(EHAB内)			○	○	10:00～17:00	釧路市錦町2-4 フィッシャーマンズウーフMOO1 階 (EHAB内)	0154-31-1996
ホテルTAITO	○	○			従前営業サービス	釧路市鶴屋西1丁目	0154-64-3111
くしろココサイクルプロジェクト	○	○			7:00～24:00	釧路市阿寒町新町2-4-7 (特)阿寒観光ハイヤー内	0154-66-3221
サーカスハウス 赤いベレー		○			9:00～16:00	釧路市阿寒町上阿寒23線66道の駅内	0154-66-2330
ロイヤルパレスキースタジアム			○		9:00～16:00 (日・休)	釧路市阿寒町上阿寒23線66道の駅内	0154-66-3422

自転車修理							
施設名	待機修理	出張修理	営業時間	住所	連絡先		
サイクルガレージ PAZ	○ (ロード/バイク可)	○	10:00～19:00 (月・火・金) 12:00～19:00 (土・日・祝日)	釧路市錦町5-1 錦町ユタカビル 1F	0154-65-6554		
大久保自転車商会	○	×	7:00～19:00 (休:無)	釧路市錦町4-4	0154-22-4663		
佐藤オート	○	×	9:00～18:00 (休:日)	釧路市春採3-1-19	0154-41-5826		
野上自転車商会	○	○ (釧路市内のみ)	9:00～19:00 (休:無)	釧路市豊原1-25-3	0154-37-8950		
城山輪業サイクルショップ	○	×	9:00～18:00 (休:水)	釧路市城山1丁目4-22	0154-41-1414		
二輪ショップツチヤ	○	○		釧路市星が浦大通り1丁目	0154-51-8301		
やました商店	○	×		釧路市豊原西1丁目31-24	0154-64-1944		
サイクルショップあべ	○	×		釧路市鶴町1丁目1-25	0154-36-3388		
中国商会	○	○	8:00～17:00 (休:出.急.夜2番)	弟子屈町中央3丁目3番12号	01548-2-2583		
平山モーター商会	○ (ロード/バイク可)	×	8:59～18:59 (月・土)	釧路市首別町中園1丁目21番地	01547-6-2054		

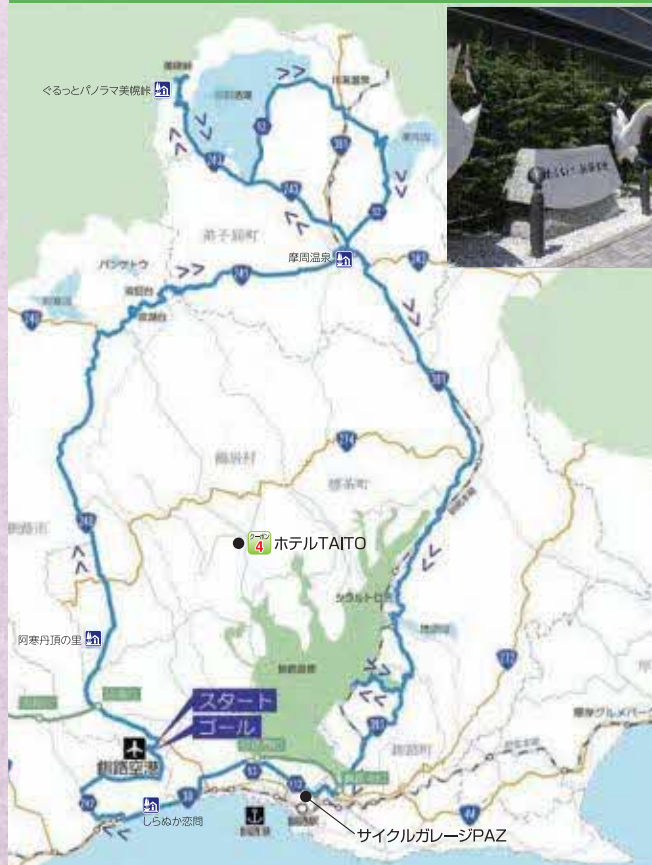
緊急サポート				
施設名	自転車輸送	営業時間	住所	連絡先
阿寒観光ハイヤー	○	7:00～24:00	釧路市阿寒町新町2-4-7	0154-66-3221

阿寒・摩周・釧路湿原ルート

【活動主体】くしろサイクルツーリズム推進協議会

【連絡先】くしろサイクルツーリズム推進協議会(鶴居村観光協議会)

釧路開発建設部道路計画課



ルートには、順ルート、逆ルートともに案内看板シールを設置しています。ルートが左右分岐する交差点で道路付属物(道路標識、道路照明、固定式視線誘導等の支柱)、あるいは道路の路面に案内シールにより、進行方向の案内をしています。



サイクリストのコミュニケーションサイト
サイクル十北海道
HOKKAIDO CYCLING ROUTES

<https://cycle-hokkaido.jp>

ルートや高低差情報、休憩施設などの情報を提供するとともに、サイクリストの満足度を評価し、サイクリング環境改善にフィードバック可能なサイトです。
サイトにアクセスして、どんどん皆さんの感想・意見をお聞かせ下さい。





木道や観察・展望施設の工事・開館時間等詳細については 釧路湿原国立公園連絡協議会HPから

釧路市湿原展望台木道&鶴居軌道コース

距離 2.5km 所要時間 約60分



釧路市湿原展望台から一周約2.5kmの遊歩道が整備されており、誰でも気軽に散歩することができる。この遊歩道上にある広場・展望台からは、雄大な釧路湿原の四季折々の変化を見ることができる。

- 所在地/釧路市(釧路市湿原展望台)
- 利用期間/通年(冬季はバリアフリー木道のみ利用可能)
- TEL/0154-56-2424(釧路市湿原展望台)

温根内ビジターセンター木道&鶴居軌道コース

距離 3.1km 所要時間 約60分



温根内木道には、湿原の動植物などを紹介する解説板が設置され、コンシゲ湿原やミスゴケ湿原、ハンノキ林など様々な表情を持つ湿原を見ることができ、バリアフリー木道を利用すると約40分で1周できる。

- 所在地/阿寒郡鶴居村温根内(温根内ビジターセンター)
- 利用期間/通年(ただし、冬期間除雪なし)
- TEL/(温根内ビジターセンター)0154-65-2323



塘路湖&サルポ・サルン展望台コース

距離 0.5km 所要時間 約15分



塘路湖と周辺の4つの沼(サルン、ポントー、エオルトー、マクントー)で構成される雄大な「湿原と湖沼」の景観を眺めることができる。

- 所在地/標茶町塘路
- 利用期間/通年(ただし、冬期間除雪なし)
- TEL/015-487-3003(塘路湖エコミュージアムセンター)



コッタロ湿原展望台コース

所要時間 約10分



コンシゲ湿原の広がりや蛇行するコッタロ川と無数の小さな沼が散在する様子を見ることができ、湿原内の小さな沼ではミンガシワの群落が見られ、タンチョウやアオサギなどの野鳥が観察できる。

- 所在地/標茶町コッタロ
- 利用期間/通年(ただし、冬期間除雪なし)
- TEL/015-487-3003(塘路湖エコミュージアムセンター)



達古武夢ヶ丘歩道&細岡展望台コース

達古武夢ヶ丘歩道コース 距離 2.3km 所要時間 約40分 達古武夢ヶ丘歩道コース



- 所在地/釧路町宇達古武
- 利用期間/5月1日~10月31日
- TEL/0154-40-4448(達古武オートキャンプ場)

細岡展望台コース



釧路湿原の東側に位置する展望台で釧路川の大きな蛇行と釧路湿原の広がり、湿原の北側には雄阿寒岳・雌阿寒岳を望むことができ、美しい夕日を見ることができる展望台としても知られている。

- 所在地/釧路町宇達古武
- 利用期間/通年
- TEL/0154-40-4455(細岡ビジターズ・ラウンジ)

細岡展望台コース

距離 460m 所要時間 約8分

釧路湿原 周辺エリア 「掲載エリア」 釧路市・釧路町・標茶町・鶴居村

MAP 05 釧路湿原国立公園

昭和62年7月国内28番目の国立公園として誕生。湿原部分と湿原東部の海跡湖・周辺丘陵部を含む28,788haが国立公園区域となっています。

釧路湿原は日本最大の湿原で、東西最大幅25km、南北36km(釧路湿原:釧路新書より)、面積22.070ha(環境省算出)。東京都JR山手線の内側が3個人ります。湿原のほとんどはロシヤ湿原です。地層は表面から1~4mは泥炭層、その下は泥や砂、貝などの化石を含む地層です。植物約600種、哺乳類30種、両生爬虫類9種、魚類38種、鳥類約170種、昆虫類約1,130種などが生息しています。(自然保護ガイド釧路湿原:釧路自然保護協会データより)

MAP 01 MAP 03 釧路市湿原展望台・遊歩道



ヤチボウズをモチーフとした建物内部は資料館となっており、湿原のなりたちや生息する動植物について学ぶことができます。遊歩道は1周約60分、一部車椅子利用可の木道あり。

- 開館 / 8:30~18:00 (4~9月) 9:00~17:00 (10~3月)
- 定休日 / 年末年始
- 料金 / 一般・大学生480円 高校生250円 小・中学生120円
- TEL / 0154-56-2424

MAP 04 くるし湿原ノロッコ号



ゆっくりのんびり走る列車で、湿原の雄大な景色を、間近で見ることができます。

- 期間 / 4月~10月上旬 (一部連休日有)
- 区間 / 釧路~塘路
- 料金 / 釧路~塘路 / 大人片道640円 指定席 別途840円 小入片道320円 指定席 別途420円
- ※運転期間、運転区間は変更される場合があります。

MAP 04 鶴居たちょうプラザ つるぼの家

地域の観光情報を発信し、鶴居チーズなど特産品を販売する施設です。ソフトクリームなどのテイクアウトもあります。

- 営業時間 / 夏季(5月~10月) 9:00~18:00 冬季(11月~4月) 9:00~17:00
- 定休日 / 毎週月曜日(冬季)・年末年始
- URL / <https://tsurubonoie.com/>
- TEL / 0154-64-5350

MAP 05 温根内ビジターセンター 温根内木道



釧路湿原国立公園西端に位置し、釧路湿原特別地域の中に取り、身近に湿原の生態を観察できます。車椅子で利用できる木道あり。

- 開館 / 9:00~17:00 (4~10月) 9:00~16:00 (11~3月)
- 定休日 / 火曜日・年末年始 (12/29~1/3)
- TEL / 0154-65-2323

MAP 02 MAP 06 細岡展望台 細岡ビジャーズ・ラウンジ



JR釧路湿原駅から徒歩8分。大きく蛇行する釧路川と釧路湿原、遠くに雄阿寒岳・雌阿寒岳の連なりが見渡せる絶景ポイント。ビジャーズ・ラウンジには軽食喫茶のほかお土産コーナーもあります。

- 開館時間 / (4~5月) 9:00~17:00 (6~9月) 9:00~18:00 (10~11月) 9:00~16:00 (12~3月) 10:00~16:00
- 定休日 / 12月31日~1月5日
- TEL / 0154-40-4455

MAP 07 塘路湖エコミュージアムセンター 「あること」

湿原東端にあり、自然情報の拠点。

- 開館 / 10:00~17:00 (4~10月) 10:00~16:00 (11~3月)
- 定休日 / 水曜日・年末年始 (12/29~1/3)
- TEL / 015-487-3003

2022主なイベント

- 10/22 塘路フィールドウォッチング~錦秋編~
- 11/26 クリスマスマスリースを作ろう
- 12/17 塘路フィールドウォッチング~初冬編~
- 3/4 塘路フィールドウォッチング~晩冬編~
- ※変更される場合がありますので、お問い合わせください。



MAP 08 コッタロ湿原展望台



釧路湿原の最深部、原始の風景と呼ばれる光景を望むことができます。国道塘路駅付近から鶴居方面へ向かう途中砂利道あり。展望台へは急な階段あり。

MAP 09 秘境 キラコタン岬



釧路湿原最深部のキラコタン岬は、国立公園の特別保護区に指定されており、また私有地でもあるため、許可なく立ち入ることはできません。許可されたガイドの案内で岬の先端に立てば、湿原の真の姿、貴重な風景を見ることが出来ます。

MAP 10 岩保木水門



釧路湿原の広さを実感するには絶好のポイント。特に夕陽は絶景。大正9年の釧路川洪水をきっかけに建設されたが、昭和6年の完成以来開けられたことがない。途中砂利道や細い道があるので気をつけて。

MAP 11 サルボ展望台 サルルン展望台



塘路湖周辺の湖沼を一望できるポイント。国道391号塘路駅を過ぎたあたりに駐車場を示す看板あり。

MAP 12 標茶町博物館 「ニタイト」



森と湖に囲まれた博物館。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ます。

- 開館 / 9:30~16:30
- 休館日 / 月曜日、年末年始(7月8日は無休)
- 料金 / 220円(高校生以下、障がいのある方、70歳以上無料)
- TEL / 015-487-2332