

# 03 冬のアクティビティー 体験ルート

START!!

釧路別保IC

国道  
44移動距離  
約40km

手ぶらで簡単!ワカサギ釣り体験ツアー



## 手ぶらで簡単!ワカサギ釣り体験ツアー【厚岸町】

道の駅厚岸グルメパークが主催するガイドツアーで体験できます。結氷した別寒辺牛川の上で体験するワカサギ釣りは、真冬の大自然を体感できるアクティビティ。釣ったワカサギをその場で天ぷらにして食べるのが醍醐味です。



道の駅  
厚岸グルメパーク  
公式HP

冬にしか体験できない、  
冬だから面白い!  
自然体感アクティビティー。



## 釧路川支流で冬のカヌー体験【標茶町】

早朝に、塘路湖から釧路川の支流へと漕ぎ出すカヌーツアー。朝日に輝く樹氷の美しさはとても幻想的です。エゾシカ、オオワシなどの野生動物との出会いも、川と岸辺という、カヌーならではの「近さ」に感動ひとしお。



レイクサイドとうろ  
公式HP

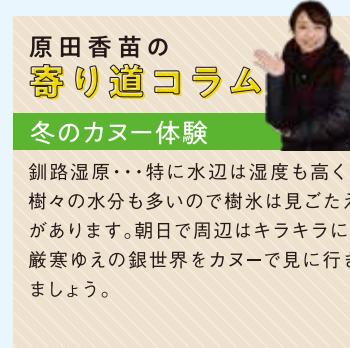
道道  
1128  
移動距離  
約42km

釧路川支流で冬のカヌー体験

## 原田香苗の 寄り道コラム

### 冬のカヌー体験

釧路湿原…特に水辺は湿度も高く、樹々の水分も多いので樹氷は見ごたえがあります。朝日で周辺はキラキラに。厳寒ゆえの銀世界をカヌーで見に行きましょう。



## 体験 ドライブ 03 冬のアクティビティ体験ルート



### 摩周湖周辺のスノーシュートレッキング 【弟子屈町】

冬の摩周湖は夏とは違う魅力がたくさん。雪上に残る足跡など野生動物の痕跡を見つけたり、冬ならではの絶景を満喫できます。日常から離れ、冬の風景に溶け込むウォーキング体験は格別です。



弟子屈なび  
公式HP

### 原田香苗の 寄り道コラム



#### 冬の摩周湖

快晴率が高い冬の摩周湖、あたり一面銀世界で、どこを撮っても良い景色が続きます。野生動物の形跡がわかるのも、足跡が雪上に残る冬ならではの見方。それを写真におさめていくのも、旅の想い出になります。



### 冬こそ楽しい鶴居どさんこ牧場【鶴居村】

見渡す限りの雪原を馬の背に揺られながら進む、野趣あふれるホーストレッキング。スノーモビルでは味わえない、冬の静寂と馬との一体感に感動します。天気が良ければ、体もポカポカあたたまります。



鶴居どさんこ牧場  
公式HP

### スノーパラダイス阿寒湖エリア【釧路市】

「阿寒国際スキー場」でのスキーやスノーボードをはじめ、「あいすランド阿寒」のバナナボートや四輪バギー、ワカサギ釣りなどの氷上アクティビティの数々…冬の阿寒湖は、まさに遊びのワンダーランドです。

※体験は有料です



釧路・阿寒湖観光  
公式HP



### スノーパラダイス阿寒湖エリア

### 原田香苗の 寄り道コラム

#### 阿寒の雪道さんぽ

阿寒では気軽に冬のアクティビティ・デビューできちゃいます。ビジターセンター裏からも雪道おさんぽに出発することができます。途中“ボッケ”という景勝地では「泥火山」も見ることができ、パワースポットとも言われています。たのしみながら、チチ雪道トレッキングが嬉しい。



# 04 湯めぐり&タンチョウ観察ルート

START!!

阿寒IC



## 赤いベレー& 阿寒国際ツルセンター『グルス』 【釧路市】

阿寒国際ツルセンター【グルス】で美しいタンチョウの舞いを満喫したあとは、冷えた体を赤いベレーの温泉でゆっくり温めましょう。入浴後は、レストランでの食事や、道の駅や阿寒マルシェでショッピングが楽しめます。

釧路・阿寒湖観光  
公式HP

銀世界を舞うタンチョウに感激!  
温泉リゾート&秘湯を  
めぐる冬旅へ。



### 阿寒国際ツルセンター【グルス】

タンチョウを見に来たはずが!? キタキツネやいろんな鳥たちも遊びに来る…サプライズもあるツルセンターです。屋内資料展示は「自分がタンチョウのたまごからかえった」という設定でまわる工夫がされており、面白いので体験してみてください。



阿寒湖温泉

## 阿寒湖温泉 【釧路市】

宿泊先のホテルでの入浴はもちろん、さらにディープに「ウレ・カリア」(写真)などの足湯や温泉街の民宿で日帰り入浴を楽しむのが温泉通というもの。夜は「カムイルミナ」などアイヌ文化を体験するイベントにも参加できます。  
※カムイルミナの開催については、HP等でご確認下さい。

釧路・阿寒湖観光  
公式HP

## 弟子屈温泉郷【弟子屈町】

泉質自慢の温泉がひしめく弟子屈町での湯めぐり。川湯温泉、摩周温泉、仁伏温泉など、それぞれの湯あみが楽しめます。屈斜路湖畔にある露天風呂「コタンの湯」では、越冬する白鳥たちとの「混浴(!?)」が体験できます。



弟子屈温泉郷

弟子屈なび  
公式HP

### 原田香苗の 寄り道コラム

## 川湯温泉

お気に入りの温泉地です。日本屈指の酸性の強い硫黄泉。色も香りも、温泉の醍醐味。美白効果もあるようです。温泉街を流れる“湯の川”公園も、ビジターセンターも風情とどこか洗練感もあり、例えば女子1人旅でもくつろげます。





### 鶴居村温泉と タンチョウ観察【鶴居村】

肌がすべすべになると評判のモール泉が特徴の「美人の湯」で知られる鶴居村温泉。冬はタンチョウの撮影に訪れた旅人同士の情報交換の場にも。主な給餌場は「伊藤タンチョウサンクチュアリ」「鶴見台」の2カ所です。



NPO法人美しい村・  
鶴居村観光協会公式HP

道道  
53  
移動距離  
約38km

鶴居村温泉とタンチョウ観察

### 標茶温泉

#### 【標茶町】

「ホテルテレーノ気仙」「藤花温泉ホテル」「味幸園」「富士温泉」など、町内に点在する温泉施設では、標茶温泉ならではの褐色のモール泉が楽しめます。「ホテルテレーノ気仙」では、敷地内にタンチョウが飛来することも。



標茶町観光協会  
公式HP

道道  
53

国道  
274

移動距離  
約35km

標茶温泉

国道  
274

移動距離  
約60km

山花温泉



### 山花温泉

#### 【釧路市】

入浴はもちろんレストランでの食事も楽しめる市民の憩いの場です。タンチョウが観察できる「釧路市動物園」に隣接するほか、少し足をのばすと「釧路市丹頂鶴自然公園」があり、飼育されているタンチョウに出会えます。



山花温泉リフレ  
公式HP



### 原田香苗の 寄り道コラム

#### 山花温泉

女子には嬉しい！アロマのスチームサウナが隔日であります。ココロから身体をリセット。泉質も「昔、海だった名残りの湿原」を感じる強食塩泉。釧路湿原の恵みで、パワーチャージできる温泉です。

