



Teshikaga Town
弟子屈町

Lake Mashu
摩周湖

Lake Kussharo
屈斜路湖

Teshikaga outdoor_map Summer/Autumn

大自然に囲まれた弟子屈町のアクティビティマップ

Shiretoko 知床

- 
Walking Trail
散策路
- 
Mountain Trail
登山道
- 
Long Trail
摩周・屈斜路トレイル

Activities

Canoe カヌー

広大な屈斜路湖から釧路川へ。野鳥の声、川の中を泳ぐ魚、水的美しさに感動しながらゆっくりと進む釧路川源流カヌーは、弟子屈町ならではのアクティビティ。約3キロ(所要時間約1.5時間)のショートコースと約7キロ(所要時間約2.5時間)のロングコースがある。他にも、和琴半島一周コースをはじめ、野鳥観察を楽しんだり、自分で漕いだり、魚釣りをしたり、etc.。計14のカヌー事業者が、創意工夫を凝らした冒険を用意。カヌーツアーの詳細はこちらから



Kayak カヤック

自分で漕ぐ面白さも実感できるのが、屈斜路湖のカヤック。和琴半島のオヤコツ地獄を巡るコース(約3時間)や、砂湯をスタートしてマリゴケ浜を目指す1日ツアーもすばらしい。

Fishing フィッシング

屈斜路湖から注ぐ釧路川は人工の堰などが一切なく、本流だけでなく支流にも豊富に魚類が生息。アママス、ニジマス、ヤマメの大物が期待される、溪流釣りの好ポイント！

アトレーユ

庭先に釧路川源流の流れる宿。カヌーのみの方でもOK。熟練ガイドを手配します。夏〜秋はカフェも。☎015-484-2455



屈斜路ecoツアーズ

初心者も楽しめる提案をしています。生き物さがしや魚釣りやセットになったツアーも人気。☎015-483-3987

SOMOKUYA

自然に溶け込むような心地いい時間が過ごせます。集合は、屈斜路湖畔のオフィス兼雑貨店にて。☎015-484-3765



ノースイーストカヌーセンター

町内唯一の女性ガイドがナビゲート。ゆっくり過ごすツアーでは、手作りランチやスイーツも堪能。☎090-8279-9712

RIVER & FIELD

外遊びが大好きなガイド3名が、フレキシブルに対応。地域唯一のカヤックコースにも注目を！☎015-484-2002



Outdoorguide Yarinome

自然の中でスローな時間を。写真撮影や野鳥観察もサポート。☎080-5592-0722

遊び屋 屈斜路

屈斜路プリンスホテルを拠点に展開。ゴムボートも体験可。☎0167-23-5910

JFactory

大自然の中、ゆったりのおもてなしツアー催行中。☎015-484-3239

cipiyak canoe&books

カナディアンカヌーと読書、そして偶然の出会いを。☎080-2357-1081

ぢぢカヌー

屈斜路湖で練習して、いざ源流部へ！自分で漕ぐコースも。☎015-484-2808

てしかが freetrekking

子供好きなガイドと遊ぼう！看板犬“ちょも”もいます。☎080-1325-1577

Nanook

パドルを操作して自分の力で川下り。源流でカヌー初体験！☎090-3897-7322

Matatabi

老若男女が楽しめるツアーが充実。水中カメラの貸出(要予約)も。☎015-486-7793

リオカヌー

弟子屈の自然を熟知したガイドと、魚釣りしつつ川下り。☎090-4383-4923

SAWAKKA

「#屈斜路湖でSUPするならSAWAKKA」ガイドの予約はHPで。☎070-8330-1030

Okku Outdoor Challenge

硫黄山界隈や屈斜路湖畔など、自転車に乘れば楽しみが何倍にも！自転車のレンタルのみでもOK。☎080-6089-8192

EZO HOUSE

道東を巡るライダーに人気の素泊まり宿で、自転車レンタル。電動アシストやファットバイクも。☎015-486-7767

知床サイクリングサポート

道東の広域で様々なサイクリングツアーを開催。空港やホテルへのレンタサイクル配送・乗捨可。☎090-9526-3572

RECAMP 砂湯

湖畔の砂を掘れば露天風呂に!? 屈斜路湖に面した砂湯のキャンプ場は、家族やグループで賑わいます。予約はHPから。

RECAMP 摩周

森の中の静かなロケーションでありながら、近くにはコンビニや温泉もある、人気のオートキャンプ場。予約はHPから。

RECAMP 和琴

グランピングやサウナ、手ぶらキャンプも可。屈斜路湖を眺めながら、上質な時間が過ごせます。予約はHPから。

オートキャンプ場 摩周の森

国道に面したオートキャンプ場。コンビニまでは徒歩5分！☎015-486-7188

和琴半島キャンプフィールド

絶景の湖畔キャンプ場。ギアレンタルやバンガロー、釣ボード体験も。詳細はHPで。

フライショップ チニタ

屈斜路湖畔にあるショップでは、地元ならではの情報も入手。☎015-486-7114

道東フィールド

ルアー、フライ、エサ釣りなどの溪流釣りをガイドします。☎015-482-4686

メジェールファーム

馬のお世話をする「ふれあいホーストレッキング」では「湖と森のお散歩コース」などを用意。☎015-484-2282

川湯パーク牧場

硫黄山の麓にある牧場で乗馬体験。摩周湖を目指すコースも。☎015-483-2723

Bird watching バードウォッチング

シマエナガやタンチョウなどの留鳥をはじめ、夏のオオジシギ、冬のオオハクチョウなど、一年中、野鳥の宝庫。宿泊者限定でガイドをする宿「鱒や」(☎015-482-5489)も有名。

Night Sky watching ナイトウォッチング

弟子屈町は、夜空の美しさもスペシャル。とくに摩周湖カミテラスは、天然のプラネタリウムだ。周辺の雲や天候状況を摩周湖星空ライブカメラでチェックできる。

Places

① 摩周岳

標高857m/片道約7.2km 摩周湖沿いを延々と進み、最後に急勾配を登るコース。

② アトサヌプリ(硫黄山)

認定ピーク337m/ルート全長約4.5km 登山は、認定ガイド同伴で。事前に予約を。

③ 藻琴山

標高1000m/片道約1km〜(全3コースあり) 屈斜路カルデラ外輪山の最高峰。

④ 辺計礼山

標高732m/片道約2.5m 山頂からは、弟子屈町が一望でき、道東らしい景観が。

⑤ 西別岳

標高799.5m/片道約3.3km 3つのお花畑と急登「がまん坂」がある人気の山。

⑥ つつじヶ原自然探勝路

片道約2.6km 硫黄山から川湯温泉のアカエゾマツの森まで、植生の変化が楽しい。

⑦ アカエゾマツの森

一周約2.2km アカエゾマツによる天然林。ショートコース(一周約0.8キロ)も。

⑧ 仁伏の森

一周約3.2km カツラの巨木に出合える、針広混交林。紅葉時期は、とくに美しい。

⑨ 和琴半島自然探勝路

一周約2.5km 湖に突き出た半島に、オヤコツ地獄やマダラスなど、見どころ満載。

⑩ 桜ヶ丘森林公園

一周約2km 「げんきの森」と呼ばれる散歩道。夏はトレラン、冬は歩くスキーも。

⑪ ポンポン山

片道約2km 地熱の影響で、足踏みすると「ポン」と音が！ ガイド同伴で散策を。

⑫ 池の湯

ちょっとぬるめの屈斜路湖畔の絶景野湯。男女別の脱衣所あり。24時間入浴可。

⑬ コタンの湯

冬はオオハクチョウが集う人気の野湯。24時間入浴可(清掃時には不可)。

⑭ 和琴温泉

和琴半島の付け根にある、町民もキャンパーも集う開放的な野湯。24時間入浴可。

⑮ 川湯温泉街

温泉街の真ん中にある足湯は、憩いの場。☎弟子屈町川湯温泉2丁目3-40

⑯ JR川湯温泉駅

昭和11年に建てられた駅舎に併設した足湯。始発から終電まで、無料で利用できる。

⑰ JR 摩周駅

駅前にある岩風呂風の「ぼっぼ湯」は、列車やバスの待ち時間に。24時間利用可。

⑱ 砂湯

屈斜路湖畔の景勝地・砂湯には、24時間利用可能な足湯が。自分で掘ってみても！

⑲ 道の駅摩周温泉

24時間利用可能な足湯が併設。☎弟子屈町湯の島3丁目5-5 ☎015-482-2500

⑳ 900草原

小高い丘の上に広がる、総面積1440haの町営牧場。パークゴルフ場も併設。

㉑ 摩周湖第一展望台

メインとなる展望台に併設の摩周湖カミテラスもチェック。☎015-482-1530

㉒ 摩周湖第三展望台

第一展望台から車で約5分。中島がより近く感じられ、西側の景観も堪能できる。

㉓ 裏摩周展望台

標高585m 北東側から眺める摩周湖も魅力的。カミテラスから、車で約1時間。

㉔ 津別峠展望施設

雲海を見るならココへ。☎0152-77-8388 (津別町産業振興課商工観光係)

㉕ 美幌峠展望台

標高525m 屈斜路湖の外輪山から、知床連山まで見渡せる。道の駅も併設。

㉖ 藻琴山展望駐車公園

標高430m 北側から屈斜路湖一望できるスポット。遠くに雌阿寒岳、雄阿寒岳も。

㉗ 硫黄山MOKMOKベース

2023年夏リニューアル。噴煙を眺めつつ、名物メニューに舌鼓！☎015-483-3511

㉘ レタラチップ砂湯

巨大クッションがお出迎え。いもだんごやあげじゃがも人気。☎015-484-2106

㉙ 川湯ビジターセンター

阿寒摩周国立公園・摩周地域の自然情報が。ショップやカフェも。☎015-483-4100

㉚ 和琴半島フィールドハウス

地熱の影響を受けた希少な生態を、しっかり学べるスペース。☎015-484-2835

㉛ 屈斜路コタンアイヌ民族資料館

かつて使われていた道具等、約400点展示。設計者は毛網彦。☎015-484-2128

㉜ 釧路圏摩周観光文化センター

町内出身、更科源藏の書籍も展示。☎弟子屈町摩周3丁目3-1 ☎015-482-1811

㉝ 和琴半島フィールドハウス

地熱の影響を受けた希少な生態を、しっかり学べるスペース。☎015-484-2835

㉞ 屈斜路コタンアイヌ民族資料館

かつて使われていた道具等、約400点展示。設計者は毛網彦。☎015-484-2128

㉟ 釧路圏摩周観光文化センター

町内出身、更科源藏の書籍も展示。☎弟子屈町摩周3丁目3-1 ☎015-482-1811

㊱ 知床サイクリングサポート

道東の広域で様々なサイクリングツアーを開催。空港やホテルへのレンタサイクル配送・乗捨可。☎090-9526-3572

㊲ 知床サイクリングサポート

道東の広域で様々なサイクリングツアーを開催。空港やホテルへのレンタサイクル配送・乗捨可。☎090-9526-3572

Park Golf パークゴルフ

老若男女が気軽に楽しめるスポーツとして、人気が高いパークゴルフ。町内には7か所のパークゴルフ場があり、雄大な自然の中でプレーができる。

Camp キャンプ

満点の星の下で焚き火を囲み、雲海の下で幻想的な朝を迎える。大自然の中で暮らしているようなキャンプ場が、屈斜路湖畔に3か所。市街地には2か所のオートキャンプ場も。

Lunch ランチ

アクティビティの合い間に栄養補給。名物の摩周そばや人気ラーメン店、歴史ある豚丼や行列必至のカフェなど。事前にチェックしたい飲食店はこちらから

Access

65% of the town is located in the Akan-Mashu National Park.

① たちょう釧路空港	1時間15分(72キロ)
② 女満別空港	1時間10分(65キロ)
③ 根室中標津空港	50分(60キロ)
釧路駅→摩周駅	1時間25分
網走駅→摩周駅	1時間45分
摩周駅	☎015-482-2030
阿寒バス	☎0154-37-2221
TAXI 摩周ハイヤー	☎015-482-3939
くるま館	☎015-482-5688
摩周湖レンタカー	☎015-482-2260
原田自動車工業川湯店	☎015-483-2731

* 登山や散策のコースタイムは参考です。
 * ごみは必ず持ち帰りましょう。
 * 野生動物に近づいたり、餌を与えないようにしましょう。
 * 掲載の情報は2023年7月現在のものです。変更になる場合もありますので、お出かけの際にはご確認ください。
 提供：一般社団法人 摩周湖観光協会 ☎015-482-2200

ポータルサイト「弟子屈なび」

日本語 English