くしろの食

1

2

3

4

5

6

7

8

1　チーズ（白糠町、厚岸町、浜中町、鶴居村）
2　牛肉（釧路市阿寒町、標茶町）
3　牡蠣（釧路町、厚岸町）
4　釧路ラーメン
5　和商市場勝手丼
6　釧路ザンギ
7　釧路鉄板スパカツ
8　そば（釧路市、弟子屈町）

世界三大夕日に数えられる
「釧路港の夕焼け」（釧路市）

サクラの名所国泰寺
（厚岸町）

春の霧多布岬
（浜中町）

霧氷の中を進む釧路川カヌー（釧路町）

9　360度見渡せる多和平（標茶町）
10　屈斜路湖の御神渡り（弟子屈町）
11　道産子に乗っての湿原散策（鶴居村）
12　海中みこし（白糠町）

9

10

11

12

くしろの見どころ

くしろの
アクティビティ

01 早朝港まち散策
（景観と産業が織りなす釧路川ウォーターフロント）

実施場所
釧路フィッシャーマンズワーフMOO
及び幣舞橋周辺のウォーターフロント
実施団体　釧路観光ガイドの会
連 絡 先　tel.090-4878-7663
釧路観光ガイドの会
代表　木保秀一
アクセス　釧路駅から車で3分

早朝（7時から8時まで）の短時間に、釧路川左岸の釧路市東部漁業協同組合荷捌所にて、アキアジ定置網漁の水揚げ見学から、観光スポットの解説など、釧路を代表する景観と産業を知ることができます。

料金・定員：要相談
時間：基本的には、7時から8時までの1時間
（ただし、要望に応じて変更可能です。）
実施期間：9月～10月
備考：2週間前までにはご連絡ください。

02 木道から釧路湿原の生態系を五感で感じる

実施場所
温根内ビジターセンター
（鶴居村温根内）
実施団体　温根内ビジターセンター
連 絡 先　tel.0154-65-2323
アクセス　釧路駅から車で35分

釧路湿原の自然環境を館内の展示で学べるほか、四季折々の最新情報を自然伝言板で提供しています。施設から湿原内を散策できる1周3.1kmの探勝歩道を使い、間近で湿原を眺めることにより、五感を使って湿原内の生き物たちの様子を学ぶことができる施設です。

料金：無料
時間：30分～120分
定員：20名まで
実施期間：通年（毎週火曜日、12/29～1/3はお休み）
備考：木道には通常コースのほかにショートカットコースもあり、要望の時間にあわせた対応ができます。

03 釧路湿原体験学習

実施場所
温根内木道・サテライト展望台・北斗遺跡・細岡展望台・キラコタン岬
実施団体　NPO法人
釧路湿原やちの会
連 絡 先　tel・fax.0154-91-1644
NPO法人
釧路湿原やちの会
事務局長　岩間喜美子
アクセス　釧路駅から車で
40分～50分

釧路湿原の歴史・文化を学び、環境教育を含めた幅広いメニューとなっています。ガイドについてはインタープリター16名のうち北海道アウトドア認定ガイド8名体制で実施し、質の高い解説を行っています。

料金：1,000円以上／人、コース別要相談
時間：90分から150分
定員：300名
実施期間：4月～10月

04 冬の釧路湿原体験

実施場所
釧路湿原外周部
実施団体　NPO法人
釧路湿原やちの会
連 絡 先　tel・fax.0154-91-1644
NPO法人
釧路湿原やちの会
事務局長　岩間喜美子
アクセス　釧路駅から車で40分

釧路湿原の外周を中心として、雪原ウォーキング、氷上ウォーキング（凍結湖面）、アニマルトラッキング（足跡からわかる行動生態）、虫メガネの世界（雪の結晶、木々の冬芽観察）などのメニューを用意しています。

料金：要相談
時間：2時間～8時間
定員：40名
実施期間：1月～3月

05 災害時の模擬体験プログラム

実施場所
釧路市民防災センター
（釧路市南浜町4-8）
実施団体　釧路市消防本部
連 絡 先　tel.0154-23-0425
fax.0154-22-8204
アクセス　釧路駅から車で5分

緊急地震速報を活用した地震体験装置や、火災を想定した煙体験室などがあり「見て」「触れて」体験していただく防災空間です。体験学習を通じて防災に対する意識と行動力の向上を目的としています。平成26年導入の防災マイ・まっぷシステムにより避難施設までの一人ひとりに合った避難計画の作成体験学習を行うことができます。

料金：無料
時間：60分～90分
定員：100名
実施期間：通年（日曜日、月曜日、国民の祝日、12/31～1/5はお休み）
備考：月曜日が国民の祝日に当たる場合は火曜日
事前申込が必要で、団体（10名以上）は使用日10日前までにお申込ください。

Activity

※掲載内容は、2015年10月現在の情報です。予告なく変更する場合もありますので、あらかじめご了承ください。

06 釧路市水産資料展示室（マリン・トポスくしろ）

実施場所
くしろ水産センター3階
マリン・トポスくしろ
（釧路市浜町3-18）
実施団体　釧路市水産課
連 絡 先　tel.0154-22-0191
アクセス　釧路駅から車で10分

マリン・トポスくしろでは、日本有数の水産都市である釧路の水産業の映像上映や資料の展示を行っています。また、5階の展望室では、釧路港全体を見渡すことができます。

料金：無料
時間：30分～60分
定員：100人
実施期間：5月～10月／9：00～16：00（11月～4月は閉館）
備考：DVD上映は80名まで対応可能です。閉館期間中も、団体に限り事前申請で開館いたします。案内や説明についてはお問い合わせください。

07 北海道の動物たちに会える遊歩道（釧路市動物園北海道ゾーン）

実施場所
釧路市動物園内 北海道ゾーン
（釧路市阿寒町下仁々志別11）
実施団体　釧路市動物園
連 絡 先　tel.0154-56-2121
アクセス　釧路駅から車で30分

釧路市動物園は日本屈指の敷地面積を誇ります。市民から贈られたキリンの展示場を抜けると、そこが北海道ゾーン。森と湿地を通り抜ける散策路や北海道固有の動物展示場で、北海道の自然を感じ、その生態系を学ぶことができるプログラムとなっています。

料金：大人（高校生以上）570円　団体15名以上／大人460円
時間：約60分
定員：要相談
実施期間：通年（12/29～1/2、12月～2月の毎週水曜日はお休みです）
備考：祝日が水曜日の場合は開園します。北海道ゾーンでガイドを希望される場合は事前に調整が必要です。北海道ゾーンの受入は1回最大20名前後です。（イヤホンガイドが可能です）小中高、大学等の総合学習を実施しています。

08 タンチョウの生態観察

実施場所
釧路市丹頂鶴自然公園
（釧路市鶴丘112番地）
実施団体　釧路市丹頂鶴自然公園
連 絡 先　tel.0154-56-2219
アクセス　釧路駅から車で40分

特別天然記念物タンチョウを自然に近い環境で飼育しており、一年を通して間近でツルの観察が可能です。また、展示室を設け、タンチョウの生態について解説を行っています。

料金：個人／大人470円　中学生以下110円
団体（15名以上）／大人376円　中学生以下88円
時間：15分～60分
定員：要相談
実施期間：【夏期】4/10～体育の日…9：00～18：00
【冬期】体育の日の翌日～4/9…9：00～16：00
（12/31～1/3は休園です。）
備考：解説については、事前に調整が必要なため前もって相談ください。

09 釧路湿原体験プログラム

実施場所
塘路湖周辺及び釧路川
実施団体　レイクサイドとうろ
（標茶町塘路原野北8線73番地）
連 絡 先　tel.015-487-2172
fax.015-487-2220
アクセス　釧路駅から車で50分

釧路湿原の豊かな自然を題材として、自然の中に入り、体験、学習をします。カヌー、ネイチャーウォッチング、ヤチマナコ体験、ワカサギ釣り、犬ぞり、スノーラフティングなど、塘路湖を基地に総合的なアウトドア体験メニューを完備しています。

料金・時間：各メニューごとに設定
定員：カヌー体験／10～80名　湿原ウオッチング／5～30名
湿原やちまなこ体験／5～15名　※その他についてはお問い合わせください。
実施期間：釧路川カヌーツーリング／4月～11月
塘路湖カヌーツアー／5月～11月
湿原ウオッチングツアー／通年
湿原やちまなこ体験／5月～10月
備考：北海道認定アウトドアガイドが在籍しています。

10 館内の展示物を通し、自然解説

実施場所
塘路湖エコミュージアムセンター
（標茶町塘路原野）
実施団体　塘路湖エコミュージアムセンターあるこっと
連 絡 先　tel.015-487-3003
アクセス　釧路駅から車で50分

日本国内では一番大きな湿原である釧路湿原。生息する多種多様な生き物が、水という環境で命を育んでいます。釧路湿原独自の生態系を通し、私たち人間がどのように関わるべきか、湿原の保護と利用について学ぶ施設です。

料金：無料
時間：30分～40分
定員：20名～30名
実施期間：通年（毎週水曜日、12/29～1/3はお休み）
備考：特に、雨天時可能プログラムとして有効です。

11 冬のタンチョウ観察と保護活動レクチャー（鶴居・伊藤タンチョウサンクチュアリ）

実施場所
鶴居・伊藤タンチョウサンクチュアリ
（阿寒郡鶴居村中雪裡南）
実施団体　公益財団法人日本野鳥の会
連 絡 先　tel.0154-64-2620
アクセス　釧路駅から車で60分

タンチョウとその生息地を守るため、日本野鳥の会が直営するサンクチュアリです。秋から冬の間、ネイチャーセンターでは目の前にいるタンチョウの鳴き声や行動についての解説を行っている他、タンチョウの保護活動の実態を知ることができます。

料金：要相談
時間：30分～1時間
定員：要相談
実施期間：10月1日～3月31日…9：00～16：30
（毎週火曜日、水曜日、12/26～12/30はお休みです。）
備考：4月～9月も事前に相談いただければ、タンチョウは見れませんが周辺のご案内、解説を行うことができます。（日本野鳥の会のスタッフが従事）団体の視察においては事前連絡が必要です。E-mail：tancho-sanc@wbsj.org

Activity

12 湿原探訪乗馬体験

実施場所
鶴居どさんこ牧場、釧路湿原周辺、キラコタン岬、宮島岬など
実施団体　鶴居どさんこ牧場（鶴居村久著呂）
連絡先　tel.0154-64-2931
アクセス　釧路駅から車で50分

北海道和種で地元では「どさんこ」と言われる馬を中心に、乗馬体験を通し、釧路湿原の秘境キラコタン岬や宮島岬への探訪を行います。主なメニューとして、「どさんこ引き馬」、「角馬場乗馬指導」、「湿原トレッキング半日または1日コース」などがあります。

料金：各メニューにより設定されております。
時間：引き馬…5分、輪乗り…45分、トレッキング半日コース…120分
トレッキング1日コース…5時間
定員：2時間で最大35名程度（交代制、要相談）
実施期間：通年（年中無休、ただし正月休み有）／9:00～17:00
事前予約が必要です。
備考：宿泊、食事施設もあります。年間宿泊者は約850名で修学旅行の受入も増えております。インストラクター4名、夏期は5名体制。乗馬指導は基本的に1名につき4頭対応です。

13 阿寒湖で学ぶ大自然の奇跡と力 ーマリモ編

実施場所　阿寒湖温泉
実施団体　NPO法人阿寒観光協会まちづくり推進機構（釧路市阿寒町阿寒湖温泉2-6-20）
連絡先　tel.0154-67-3200
アクセス　釧路駅から車で90分

阿寒湖のジンボル「マリモ」をテーマにした学習プログラム。阿寒湖の地形ができるまでのお話と、丸くて大きいマリモが阿寒湖温泉だけに生息するのかを知ることができるプログラム。また、地域の保護活動をお伝えします。このプログラムを通して、地元の自然を見つめなおす事ができます。

料金：3,000円
時間：約3時間
定員：午前・午後各80名
実施期間：5/1～11/31

14 アイヌ民族文化体験プログラム

実施場所
アイヌコタンオンネチセ
アイヌシアターイコロ
実施団体　阿寒アイヌ工芸協同組合（阿寒町阿寒湖温泉4丁目7-19）
連絡先　tel.0154-67-2727
アクセス　釧路駅から車で90分

国の重要無形民俗文化財に指定されている「アイヌ古式舞踊」や、民族楽器「ムックリ」の製作・鳴らし方を体験できるほか、それぞれに意味を持つアイヌ文様の木彫りや刺繍も体験することができます。人形劇では、アイヌ民族の世界観を学べます。

料金・時間・定員：各メニューごとに設定しております。
実施期間：通年［古式舞踊公演、講話、ムックリ講習・製作、木彫り製作、刺繍］
人形劇「ふんだりけったりクマ神様」
備考：古式舞踊、Theユーカラ（ユーカラ劇）は事前にお問い合わせ願います。
ムックリ・木彫り製作、刺繍体験は必ず前日までの予約をお願いします。
講話・ムックリ講習は古式舞踊公演・各種体験等とのセットメニューで、15名以上からとなります。

15 阿寒湖周辺体験プログラム

実施場所
阿寒湖周辺～オンネトー周辺～白湯山～雌阿寒阿岳～ボッケ遊歩道
実施団体　㈲阿寒ネイチャーセンター（阿寒町阿寒湖温泉5丁目3-3）
連絡先　tel.0154-67-2801
アクセス　釧路駅から車で90分

阿寒国立公園内にある阿寒湖周辺ではカナディアンカヌーや、オンネトー周辺や温泉の湧き出る「ボッケ」、森の再生事業を行う前田一歩園財団所有の「光の森」で、阿寒の森の歴史とエゾシカ問題など森を歩きながら学ぶことができます。また、養殖マリモの手作り体験やミニわらじ作り体験などもあります。

料金・時間・定員：各メニューごとに設定しております。
実施期間：5月上旬～10月下旬（カヌー、オンネトートレッキング）
5/1～11月（光の森展望トレッキング、ボッケ自然散策）
通年（マリモ作り、ミニわらじ作り）

16 ラフティング体験

実施場所　阿寒川周辺
実施団体　ノーアスク［NOASC］（虻田郡倶知安町字山田20-6）
連絡先　tel.0136-23-1688
アクセス　釧路駅から車で90分

ラフティングとは、大型のゴムボートに乗って、川を漕ぎ進んでいくスポーツです。自然体験を通して自然の大切さや共生の必要性を学ぶプログラムとなっています。修学旅行の受入実績があり、雄大な阿寒の自然を体験するには、最適なメニューです。

料金：修学旅行団体／5,400円　一般／6,500円
時間：3時間～3時間半
定員：80人～150人
実施期間：5月上旬～10月中旬
備考：ホームページ　http://www.noasc.com

17 メープルシロップと驚きの森満喫体験

実施場所
白糠町上茶路青少年旅行村（白糠町上茶路西１線67番地１）
実施団体　上茶路ネイチャーランド
連絡先　tel.01547-2-7122
アクセス　JR白糠駅から車で約30分

青少年旅行村の管理人である横田宜伯さんの案内により、参加者はスノーシューを履いて森を散策します。森に群生するイタヤカエデからメープルシロップの原料となる樹液を採取したり、生息するモモンガを観察したりなど、白糠の自然を満喫することができます。

料金：樹液採取のみ2,500円、樹液採取・モモンガ観察3,500円
時間：樹液採取のみ2時間、樹液採取・モモンガ観察4時間
定員：1～7名
実施期間：2月下旬～3月中旬の間で指定する日
http://www.conchiglie.net/tour/canoe.html

※掲載内容は、2015年10月現在の情報です。予告なく変更する場合もありますので、あらかじめご了承ください。

18 別寒辺牛川カヌーツーリング

実施場所
別寒辺牛川（集合場所：厚岸味覚ターミナル・コンキリエ）
実施団体
株式会社厚岸味覚ターミナル
連絡先　tel.0153-52-4139
fax.0153-52-8139
アクセス　JR厚岸駅から徒歩5分

護岸工事が一切されていない100％の自然がそこにあります。湿原の中に生きる野生動物や水鳥を見ながら大自然を満喫できます。また、「釣りバカ日誌20ファイナル」での撮影ポイントや秘話など話題も多く、インストラクターが安全確保しカヌーの指導にあたります。

料金：大人1名6,000円、子ども1名4,000円／11～40名
※10名以下の場合についてはお問い合わせください。
時間：約2時間
定員：40名
実施期間：5月1日～10月31日
http://www.conchiglie.net/tour/canoe.html

19 アザラシウォッチング

実施場所
大黒島周辺（集合場所：厚岸味覚ターミナル・コンキリエ）
実施団体
株式会社厚岸味覚ターミナル
連絡先　tel.0153-52-4139
fax.0153-52-8139
アクセス　JR厚岸駅から徒歩5分

アザラシウオッチングは、地元の漁師が昆布漁で使用している漁船に乗り込み、洋上からアザラシをウオッチング。出会える確率は98％！。アザラシが生息する「大黒島」には沢山のビューポイントもあり、大自然を思いきり満喫できます。

料金：大人1名5,000円、子ども1名3,000円／5名～33名
※4人以下の場合についてはお問い合わせください。
時間：約1時間30分
定員：33名
実施期間：5月1日～10月25日
http://www.conchiglie.net/tour/seal.html

20 あさり掘り体験ツアー

実施場所
厚岸湖（集合場所：厚岸味覚ターミナル・コンキリエ）
実施団体
株式会社厚岸味覚ターミナル
連絡先　tel.0153-52-4139
fax.0153-52-8139
アクセス　JR厚岸駅から徒歩5分

厚岸漁業協同組合が管理している厚岸湖内の砂浜で、掘っても掘っても、出てくる大粒のアサリ堀りをお楽しめます。アサリ掘り道具・長靴・アサリ入れバスケットをお貸しいたしますので、参加準備は一切かかりません。また、掘ったアサリは、お一人様 最低1.5kgはお持ち帰ることができます。

料金：大人1名1,500円、子ども1名1,000円／5名～
※熊手・長靴のレンタルは別途500円。追加お持ち帰りはバスケット（1.5kg）につき500円いただきます。
時間：約1時間30分
定員：50名
実施期間：4月1日～7月15日
http://www.conchiglie.net/tour/clam.html

21 浜中町の牛乳でアイスクリーム作り

実施場所　MO-TTOかぜて
実施団体　浜中町商工観光課
連絡先　tel.0153-62-2111
アクセス　JR浜中駅からバスで3分（くしろバス浜中線霧多布温泉ゆうゆ行）

市販の高級アイスクリームにも使われるほど良質な原材料を使用し、風味豊かなアイスクリームを作ります。自分で材料を計量し、よくかき混ぜてアイスクリームのもとを作り、アイスクリームフリーザーで凍らせて出来上がりです。出来たてのアイスクリームは絶品で、ワンランク上の味を楽しむことができます

料金：10名2,500円程度から
時間：30分～1時間程度
定員：10名～20名
実施期間：通年（1週間前までに要予約）

22 浜中産チーズを使ったピザづくり

実施場所　MO-TTOかぜて
実施団体　浜中町商工観光課
連絡先　tel.0153-62-2111
アクセス　JR浜中駅からバスで3分（くしろバス浜中線霧多布温泉ゆうゆ行）

地元産のチーズや魚介類など、お好みの材料をトッピングしてオリジナルのピザを作ります。料理が苦手な方でも、指導員が一緒に作業してくれます。誰もが手軽にピザを作り、その焼きたてを味わうことができます。

料金：10名5,000円程度から
時間：1時間～1時間30分程度
定員：10名～20名
実施期間：通年（1週間前までに要予約）

23 ホーストレッキング

実施場所
北太平洋シーサイドライン乗馬クラブ（浜中町恵茶人12番地）
実施団体　浜中町観光協会
連絡先　tel.0153-62-2111
アクセス　JR浜中駅から車で約20分

馬に乗っての自然豊かな野山や海岸の散策は、自然の醍醐味を満喫できます。初心者でも、10分程度の練習でトレッキングに出られます。普段とは違う高い目線から臨む景色は格別で、爽快感を味わえます。

料金：要相談
時間：1時間～2時間程度
定員：1名～20名
実施期間：通年（要予約）

Activity

24 釧路川カヌー川下り

実施場所　釧路町細岡～岩保木
実施団体　㈱釧路マーシュ＆リバー
連 絡 先　tel.0154-23-7116
アクセス　JR細岡駅から徒歩3分またはJR釧路駅より車で30分

釧路湿原国立公園を蛇行しながら流れる釧路川をカヌーに乗って下ります。ゆったりとした流れのため、初心者でも安心して気軽に楽しむことが出来ます。静寂の中、大自然の雄大さを体感できます。

料金：1名9,500円～
時間：1時間30分
定員：40名
実施期間：通年（冬期間は発着地が別のコースになります。）

25 達古武湖畔でオートキャンプ

実施場所　達古武オートキャンプ場（釧路町達古武）
実施団体　㈱釧路町振興公社
連 絡 先　tel.0154-40-4448
アクセス　JR釧路駅より車で40分

釧路湿原国立公園の達古武湖畔にある達古武オートキャンプ場は、静かな中で大自然を満喫することが出来ます。レンタルカヌーやMTBも楽しめ、キャンプ場から伸びる夢ヶ丘展望台までの遊歩道は、自然観察にも最適です。

料金：ロッジ3,780円／泊　入場料大人100円／小中学生50円
　　オートサイト1,290円／泊　フリーサイト640円／泊
定員：ロッジ4名×5棟　オートサイト25区画
実施期間：5月～10月

26 弟子屈町まるごと体験

ツアー窓口
㈱ツーリズムてしかが（川上郡弟子屈町川湯温泉2丁目3-16）
連 絡 先　tel.015-483-2101

弟子屈町ではカヌー、トレッキング、スノーシュー、ホーストレッキング、フィッシング、サイクリング、そば打ち、陶芸、農業体験（乳搾り、バター作りなど）、トレッキング、乗馬など様々な手段を通してその雄大な自然を体験できます。㈱ツーリズムてしかがが窓口となって、目的や要望に沿ったガイド業者を紹介します。

※詳細については、（株）ツーリズムてしかがへ
　直接お問い合わせください。
http://www.tourism-teshikaga.co.jp/

27 雄大な大自然でパークゴルフ

実施場所
900草原、屈斜路湖、川湯など

弟子屈町内には街中や郊外に自然を活かした様々なコースがいくつも点在している。競技としても、老若男女問わず初心者が気軽に楽しむスポーツとしてもおすすめできる。

料金：無料　※900草原では用具レンタルあり（300円）
時間：30分～
定員：なし
実施期間：5月上旬～10月下旬

28 雄大な大自然でゴルフ

実施場所　弟子屈カントリークラブ（川上郡弟子屈町字弟子屈原野419-61）
実施団体　弟子屈カントリークラブ
連 絡 先　tel.015-482-1611
アクセス　JR釧路駅より車で1時間30分

弟子屈町の雄大な自然を活かしたコースが魅力の弟子屈カントリークラブ。道具のレンタル、プロショップ、レストランなどの施設も充実している。

料金：1名3,600円～
実施期間：4月末～11月下旬

29 摩周湖星紀行

実施場所　摩周湖第一展望台
実施団体　㈱ツーリズムてしかが
連 絡 先　tel.015-483-2101
アクセス　川湯温泉から送迎バスが出ます。

ガイドの解説付きで、空気の澄み切った摩周湖第一展望台から満天の星空を眺める「摩周湖星紀行」。弟子屈町特有の自然環境でしか体験できない人気のアクティビティとなっている。

料金：大人2,700円　子ども1,700円
時間：1時間30分～
定員：2～40名　※1名から申し込み可能
実施期間：通年

※掲載内容は、2015年10月現在の情報です。予告なく変更する場合もありますので、あらかじめご了承ください。