

中標津 NAKASHIBETSU

根室 NEMURO



深い自然が
まっっている
知床ねむろ
HOKKAIDO



標津 SHIBETSU

羅臼 RAUSU

CONTENTS

- 「知床ねむろ」広域マップ …… P1-2
- イベントカレンダー …… P3-4
- 根室市 …… P5-6
- 別海町 …… P7-8
- 中標津町 …… P9-10
- 標津町 …… P11-12
- 羅臼町 …… P13-14



日本で最も東に位置する「知床ねむろ」には まだ知らない雄大な大自然と ドキドキわくわくする体験がいっぱい!!

日本列島本土最東端の北海道「知床ねむろ」には、まだまだ手付かずの自然がたくさん。誰にも邪魔されない、独り占めできる自然の中にすっぽりと身を沈めれば、誰もが言い知れぬ安らぎを覚え、いつしか癒されていく…。「知床ねむろ」はそんな体験ができる地域です。ただ、自然はいつもやさしいばかりではありません。マイナス20度の冬の寒さや横から容赦なく吹き付ける風は、自然の偉大さを身をもって感じさせてくれます。しかし、そんな自然の中で生きるこの土地の人々は、限りなく優しく、旅人を、いつも暖かく迎え入れてくれます。あなたも訪れてみませんか、そんな「知床ねむろ」に。

■ アクセス情報

JR鉄道

根室駅／営業時間：5:30～17:00 TEL 0153-24-3208
札幌駅⇒(JR特急スーパーおおぞら)⇒釧路駅／約4時間
～根室本線(花咲線)に乗り換え～
釧路駅⇒(普通列車)⇒根室駅／約2時間20分

バス

都市間バス(要予約)オーロラ号
札幌⇒中標津⇒別海⇒根室／約8時間30分
札幌⇒根室／約7時間15分
根室交通株式会社 TEL 0153-24-2201
北都交通株式会社 TEL 011-272-1211

飛行機

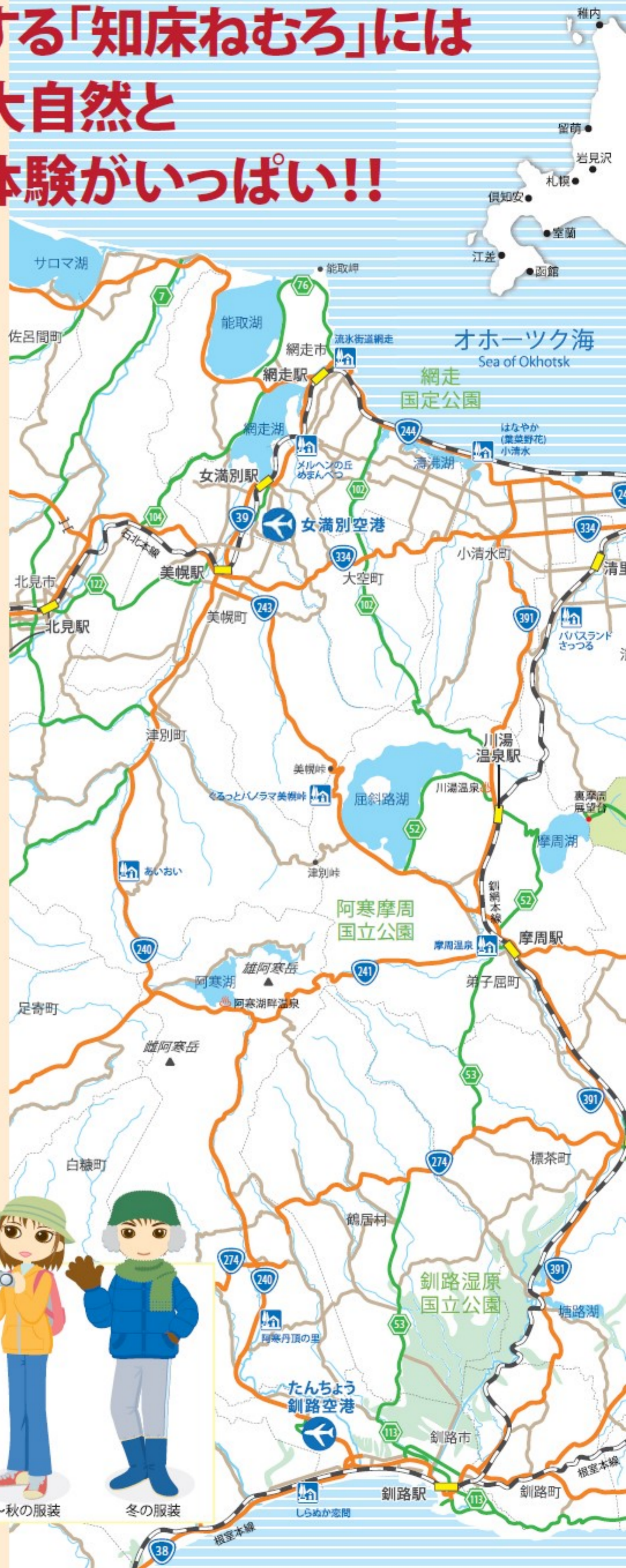
中標津空港 TEL 0153-73-5601
中標津空港⇔東京(羽田)／約1時間40分
中標津空港⇔札幌(新千歳)／約55分

■ 気候と服装

「知床ねむろ」の夏は、真夏でも日中は気温が上がるものの、夜になると過ごしやすい気温に下がり、寝苦しさを覚えることはほとんどありません。また日中も、エアコンを設置している所は少ないのですが、野外の風が涼しく湿度も低いので過ごしやすく快適と感じるでしょう。反面この地域の冬は非常に厳しく、気温がマイナス20度にもなることがあるので、この時期旅行されるのであればかなり着込んでお出かけになることをおすすめします。



※昭和56(1981)年～平成22(2010)年 気象庁



春～秋の服装

冬の服装

「知床ねむろ」広域マップ Map of ShiretokoNemuro Region



■「知床ねむろ」の広さ

根室振興局
8,534.32 km²

東京都
2,188.67km²
東京23区
622.99km²

大阪府
1,899.28km²

※平成23(2011)年10月1日現在 国土地理院

■各市町間の距離 (km)

根室市	別海町	中標津町	標津町	羅臼町	釧路市
55.8	78.3	91.3	138.0	124.7	
	23.9	41.0	87.8	93.6	
		20.6	73.0	96.2	
			46.9	114.9	
				161.8	

イベントカレンダー

Winter 春

1月

2月

3月

4月

根室市

鳥たちの楽園へようこそ！
「ねむろバードランドフェスティバル」
根室市は、日本で観察できる野鳥約550種のうち約360種が見られる「野鳥の楽園」です。



根室さんま祭り

何度もさんま水揚げ日本一になっている根室で、脂ののった「トロさんま」が楽しめるお祭り。

● 納沙布岬 初日詣 (1月1日)

■場所/納沙布岬
■連絡/0153-24-3104 (根室市観光協会)

● ニムオロ冬の祭典 (2月中旬)

■場所/根室総合運動公園
■連絡/0153-23-6111 (ニムオロ冬の祭典実行委員会)

●● ねむろバードランドフェスティバル (1月下旬)

■場所/根室内各所 (風蓮湖・明治公園など)
■連絡/0153-24-3104 (根室市観光協会)

別海町

西別川あきあじまつり

西別川の即売会のほか、鮭釣り大会、鮭のつかみどりやサーモンダービーなど催しも多彩。



尾岱沼えびまつり

北海シマエビをはじめホタテ、アサリなどの特産品を大いに堪能できます。

中標津町

じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場

じゃがいも掘り体験をはじめ、地元野菜や乳製品などの即売会・乗馬体験等が開催。



なかしべつ330°開陽台マラソン大会

市街地から空港を抜け、さわやかな空気の中牧草を割って延びる長い直線ロードを走ります。

●● なかしべつ冬まつり (2月上旬土・日曜日)

■場所/中標津町総合文化会館しるべつと広場
■連絡/0153-73-3111 (なかしべつ祭り実行委員会)

標津町

しべつあきあじまつり

鮭の漁獲高日本有数の標津町で行われる「あきあじ」の祭り。いくら丼の無料提供あり。



標津町民祭り 水・キラリ

標津町の象徴である澄んだ水・豊かな水に感謝し、水を守ることをテーマにした祭り。

● キラリ標津冬を楽しもう ~ようこそ川北へ~ (2月中旬)※

■場所/上田組野球場
■連絡/0153-85-2121 (JA標津 川北冬まつり実行委員会)

● キラリしべつ冬まつり (2月中旬)※

■場所/標津サーモンパーク広場
■連絡/0153-82-2333 (標津町商工会)

※上記2つのイベントは隔年で開催されます。

羅臼町

知床開き

約半世紀の歴史を持つ羅臼町最大のお祭り。海の幸を炉端で焼いて食べると格別です。



らうす産業祭漁火まつり

毎年の豊漁を祈願して行われ、地元海産物の即売・秋鮭セリ市が行われます。

● らうすオジロまつり (2月中旬)

■場所/羅臼小学校グラウンド特設会場
■連絡/0153-87-2300 (羅臼町商工会青年部)

海の幸



タラバガニ

タラ

毛

アサリ

ウニ

ホタテ

コマイ

ホッケ

タコ

タコ

Summer

Autumn

冬

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

● 歯舞おさかな祭り(5月下旬)
 ■場所/歯舞漁協屋根付き岸壁
 ■連絡/0153-28-2121(歯舞漁業協同組合)

●● 金刀比羅神社例大祭 ●●
 (8月第2金・土・日曜日) ■場所/金刀比羅神社・根室市街地一円
 ■連絡/0153-23-4458(金刀比羅神社 祭典区連絡協議会)

●● 根室さんま祭り(10月中旬)
 ■場所/根室港特設会場 ■連絡/0153-23-6111(根室さんま祭り協賛会)

● おちいし・味まつり
 (6月上旬日曜日)

●● ねむろ港まつり(7月中旬土・日曜日)
 ■場所/根室港 ■連絡/0153-23-6111(ねむろ港まつり協賛会)

● 根室産業フェスティバル(10月上旬)
 ■場所/道立北方四島交流センター ニ・ホ・ロ
 ■連絡/0153-24-2062(根室商工会議所)

■場所/落石漁港(中央埠頭)
 ■連絡/0153-27-2121
 (マリポートフェスティバル実行委員会)

● 根室市盆踊り大会 ●
 (7月下旬) ■場所/根室市緑町中心街
 ■連絡/0153-24-2062(根室商工会議所)

● 最東端ねむろシーサイドマラソン大会(8月中旬日曜日)
 ■場所/根室市青少年センター
 ■連絡/0153-23-5982(最東端ねむろシーサイドマラソン大会実行委員会)

● 根室半島磯釣全道大会 ●
 (6月中旬日曜日)

● 歯舞こんぶ祭り ●
 (8月下旬日曜日)

●● 根室かに祭り(9月第1土・日曜日)
 ■場所/根室港特設会場 ■連絡/0153-24-3104(根室市観光協会)

■場所/根室半島太平洋側一円
 ■連絡/0153-24-3104
 (根室市観光協会)

■場所/歯舞漁港屋根付き岸壁
 ■連絡/0153-28-2121(歯舞漁業協同組合)

●● 北方領土まで歩こう会(9月下旬)
 ■場所/道立北方四島交流センター ニ・ホ・ロ ■連絡/0153-23-6111(根室市北方領土対策課)

●● 別海町尾岱沼潮干狩りフェスティバル
 (5月上旬~6月上旬、潮まわりのよい土日祝)
 ■場所/尾岱沼ふれあいキャンプ場 ■連絡/0153-74-9018(別海町観光協会)

● 別海町パイロットマラソン
 (10月第1日曜日)
 ■場所/別海町宮陸上競技場
 ■連絡/0153-75-2111(別海町パイロットマラソン実行委員会)

● 西別川あきあじまつり(10月第2日曜日)
 ■場所/別海新港荷捌き施設前特設会場
 ■連絡/0153-75-2111(別海町商工観光課)

●● 尾岱沼えびまつり(6月最終土・日曜日)
 ■場所/尾岱沼漁港特設会場 ■連絡/0153-75-2111(別海町商工観光課)

●● 別海町産業祭(9月第3土・日曜日)
 ■場所/別海町農村広場 ■連絡/0153-75-2111(別海町農政課)

●● なかしべつ夏祭り(8月第2土・日曜日)
 ■場所/中標津町総合文化会館しるべつと広場 ■連絡/0153-73-3111(なかしべつ祭り実行委員会)

● 標津岳山開き(6月第1日曜日)
 ■場所/標津岳 ■連絡/0153-77-9733(一般社団法人 なかしべつ観光協会)

●● 中標津神社例大祭(7月19日~7月21日)
 ■場所/中標津神社表参道 ■連絡/0153-72-2357(中標津神社)

● 武佐岳山開き(6月第2日曜日)
 ■場所/武佐岳
 ■連絡/0153-77-9733(一般社団法人 なかしべつ観光協会)

● ジャがいも伯爵まつり&ふれあい広場(9月第1または第2日曜日)
 ■場所/道立ゆめの森公園 賢とふれあいのゾーン
 ■連絡/0153-72-3275(ジャがいも伯爵まつり&ふれあい広場実行委員会)

● なかしべつ330°開陽台マラソン大会
 (7月上旬日曜日)
 ■場所/中標津町330°アリーナ ■連絡/0153-72-2316(なかしべつ330°開陽台マラソン大会実行委員会)

● しべつあきあじまつり(9月下旬)
 ■場所/標津サーモンパーク広場 ■連絡/0153-85-7226(南知床標津町観光協会)

●● 標津神社例大祭(7月22日~24日)
 ■場所/標津神社
 ■連絡/0153-82-2038(標津神社)

● オホーツクマラソン(9月中旬)
 ■場所/標津町総合体育館
 ■連絡/0153-82-3112(オホーツクマラソン大会実行委員会)

●● 標津町民祭り 水・キラリ(8月第1土・日曜日)
 ■場所/標津サーモンパーク広場 ■連絡/0153-85-7246(標津町民祭り 水・キラリ実行委員会)

●● 知床開き(6月第3土・日曜日)
 ■場所/羅臼漁港特設会場
 ■連絡/0153-87-2126(羅臼町産業創生課)

●● らうす産業祭 漁火まつり(9月第3土・日曜日)
 ■場所/羅臼漁港特設会場 ■連絡/0153-87-3360(一般社団法人知床羅臼町観光協会)

母ちゃんのごっこ市
 (5月~11月の月1回開催)
 ■場所/羅臼漁港ほか
 ■連絡/0153-87-3116
 (羅臼漁業協同組合女性部)

●● 羅臼神社祭(7月1日~3日)
 ■場所/羅臼神社
 ■連絡/0153-87-2225(羅臼神社)

● クナシリ眺望駅伝競走大会(10月上旬)
 ■場所/羅臼町総合運動公園
 ■連絡/0153-87-2408(羅臼町スポーツ協会 クナシリ眺望駅伝競走大会実行委員会)

タラバガニ

トキシラス

タラバガニ

タラ

毛ガニ

秋鮭

ボタンエビ

花咲ガニ

北海シマエビ

北海シマエビ

アサリ

カキ

カキ

キンキ

ホタテ

コマイ

コマイ

ホッケ

キンキ

ホッケ

サンマ

タコ

朝日にいちばん近いまち

根室市

ねむろ

<https://www.city.nemuro.hokkaido.jp/>

根室市観光協会 TEL 0153-24-3104

<http://www.nemuro-kankou.com/>

日本列島本土最東端に位置する根室市。太平洋とオホーツク海に面し、水揚げ日本一の「花咲ガニ」や、何度も水揚げ日本一になっている「さんま」など、豊かな漁場を持つまちです。また、ラムサール条約登録湿地の風蓮湖・春国岱は、四季を通じてさまざまな自然を体験でき、バードウォッチングの聖地とも呼ばれています。

NEMURO

Nemuro City, located in the easternmost part of Japan's main island chain, is a place where visitors can experience diverse natural surroundings throughout the year. The city is also known as a sanctuary for bird watching.



MAPCODE 952 158 824*47



① 納沙布岬 (のさっぷみさき)

日本で一番早く朝日と出逢える場所、本土最東端の岬。函舞群島が望め、北方領土の近さを実感することができます。先端に建つ灯台は北海道最古のもので、周辺には四島(しま)のかけ橋が建つ「望郷の岬公園」をはじめ、各種施設が充実しています。



② 北方原生花園

広さ約75haの原生花園。初夏から秋にかけて約100種の花々が咲き誇ります。代表的な花はヒオウギアヤメ、エゾカンゾウなど、見ごろは6月下旬から7月下旬です。

MAPCODE 423 771 620*38



MAPCODE 734 383 690*55

③ 春国岱 (しゅんくにたい)

風蓮湖と根室湾を区切るようにのびる、長さ約8km、幅約1.3kmの砂州。野鳥の宝庫としても有名で、広大な湿原・森林・砂丘など変化に富んだ自然が広がっています。



MAPCODE 734 359 548*62

④ 温根沼 (おんねとう)

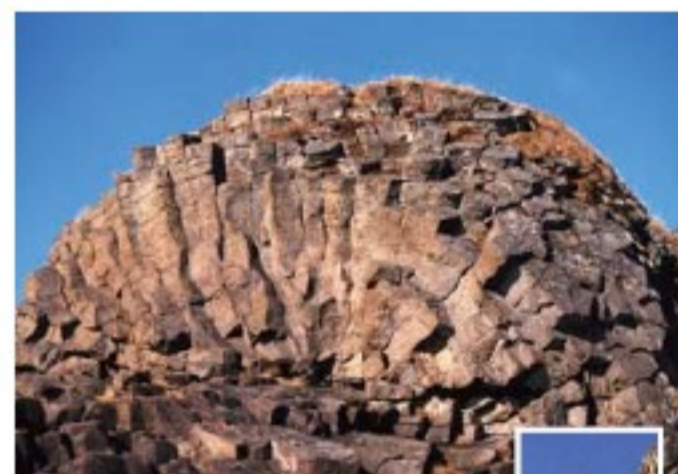
エゾマツに囲まれた、周囲約15kmの湖。根室湾につながっており、干潮時には沖合いまで砂州となり、アサリやホッキ貝などが採れます。根室内への入り口となる温根沼大橋の優美なデザインも見どころです。



MAPCODE 734 353 090*41 (根室市側)

⑤ 風蓮湖 (ふうれんこ)

写真はオオハクチョウが飛来する風蓮湖。根室市と別海町にまたがる汽水湖です。日本で見ることでできる野鳥の半数以上(約330種)が観察できます。



⑥ 根室車石・花咲灯台

<国指定天然記念物>

根室の花咲岬に広く点在するホイールストーンと呼ばれる石を直訳した名前が、国の天然記念物にも指定されている車石です。花咲灯台は、「日本の灯台50選」にも選ばれた灯台です。

MAPCODE 根室車石: 423 401 035*13
花咲灯台: 423 401 094*77



MAPCODE 423 582 789*21

⑧ 長節湖 (ちょうせこ)

針葉樹と広葉樹の混交林に囲まれた、周囲約5kmの美しい湖はバードウォッチングやハイキングに最適。冬は氷上ヨットやワカサギ釣りも楽しめます。湖畔の遊歩道は一周約90分。静寂の中に45体の観音像が安置されていて、お参りもできます。

※2022年1月現在、熊の足跡が発見され、安全確認ができなため通ることができません。

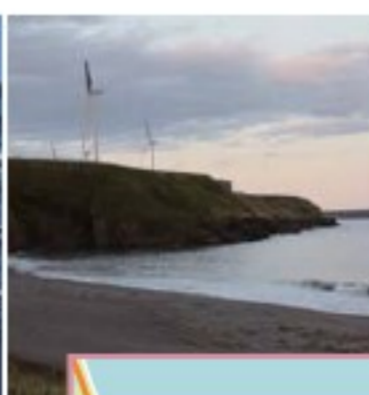
MAPCODE 423 276 442*63



MAPCODE 423 154 317*15

⑨ 浜松海岸

カモメの群生地でもある静かな海岸です。太平洋の沖合にはユルリ・モユルリ島を見渡すことができ、2つの島は野鳥の繁殖地でもあります。



⑦ 明治公園

明治8(1875)年に国が創設した牧場(北海道で2番目に古い)の跡地を利用した公園です。昭和初期に建てられた3基のレンガ造りのサイロがシンボルです。



MAPCODE 1161 240 813*75

⑩ 落石岬 (おちいしみさき)

太平洋に突き出した岬です。散策道を歩けば、国の天然記念物に指定されているサカイツツジ(見ごろは6月上旬)に出逢えます。一帯にはアカエゾマツの純林が広がり、湿地には花々、眼下には太平洋の荒波と見どころもいっぱい。





バードウォッチング

約360種の野鳥が観察されている根室市は、まさに野鳥の宝庫。風蓮湖、春国岱、長節湖などバードウォッチングできる海、湖、森があちこちにあり、穴場を知りたいければ、地元のネイチャーガイドさんに案内をお願いしてみるのもオススメです。



フットパス

イギリスで発達した自然を歩き、楽しむための散歩道のことです。根室市の歴史や自然、産業や文化などにふれながら歩くことが可能です。

■根室フットパス（厚床・初田牛・別当賀）
Tel.0153-26-2181（酪農家集団AB-MOBIT）
■落石シーサイドウェイ（落石・浜松）
Tel.0153-27-2121（落石漁業協同組合）



野鳥観察舎「ハイド」

ハイドとは、人の気配を野鳥に感じさせることなく観察ができる施設です。「納沙布岬ハイド」を始めとして現在市内7ヶ所のハイドで野鳥を楽しむことができます。

■根室市観光協会 Tel.0153-24-3104



潮干狩り

北海道では、なかなか体験できない潮干狩り。6月～7月の特定の日にしか解禁されず、アサリやホッキ貝も採れるので人気があります。



国指定史跡 日本100名城 根室半島チャシ跡群

「チャシ」はアイヌ語で「柵囲い」を意味し、砦、祭祀の場、見張り場など多目的な用途で使われていたとされます。根室市内には32ヶ所のチャシ跡が残り、現在、見学先として整備されているのはノツカマフ1号・2号チャシ跡とランネモトチャシ跡の2ヶ所です。

■根室市歴史と自然の資料館 Tel.0153-25-3661

クルーズ

■本土最東端パノラマ・クルーズ

北方領土を間近に望むクルーズです。オオワシ（天然記念物）などの希少野生動物やラッコ、イルカなどの動物に出逢える可能性もあります。運行は冬季のみです。

■尚舞漁業協同組合 指導部・遊覧船係
Tel.0153-28-2124



■落石ネイチャークルーズ

秘境の地であるユルリ・モユルリ島を風景として眺めながら、地元漁師が操る漁船に乗り、普段は見ることのない視線でのクルーズに船出しましょう。夏場は運が良いと、エトビリカの姿を見られることもあります。

■落石ネイチャークルーズ協議会
Tel.0153-27-2772



11 道立北方四島交流センター ニ・ホ・ロ

北方四島に住むロシア人との交流拠点施設であり、館内には、北方四島の歴史、返還要求運動、交流の様子などを映像で紹介するコーナーや北方四島の島々の大自然を250インチの大画面で上映する交流ホールなどがあります。
根室市穂香110-9 Tel.0153-23-6711



12 根室市歴史と自然の資料館

根室市内に現存する数少ないレンガ造りの建物で、歴史的にも貴重なものです。館内には根室市指定文化財をはじめ、歴史や自然に関する貴重な資料を展示・保存しています。
根室市花咲港209 Tel.0153-25-3661

美味特産

花咲ガニもさんまも、根室市が誇るおいしい特産品です。花咲ガニの濃厚でコクのある味わいは格別です。「トロさんま」と呼ばれるほど脂がのっていて絶品のさんまは、何度も水揚げ日本一になっています。



花咲ガニ



さんま

ご当地グルメ



根室さんまロール寿司

全国にその名を知られる根室産の脂の乗ったさんまとお大葉やゴマを、ミネラル豊富な根室産の梅酢（さおまえ）昆布で巻いて、さっぱり仕上げられています。「はほまい昆布しょうゆ」をつけてお召し上がりください。

■根室市観光協会 Tel.0153-24-3104



エスカロップ

バターライスの上にトンカツを載せ、デミグラスソースをかけた、根室市民にはおなじみの洋食メニューです。元々は地元の漁師たちのために手早くお腹を満たすことができるメニューとして考案されたと言われています。

注目イベント



金刀比羅神社例大祭

■開催時期/8月第2金・土・日曜日
■開催場所/根室市内

地元市民には、「こんびらさん」の呼び名で親しまれている金刀比羅神社のお祭りです。

日本の北方漁業開発の祖であり根室漁場を開いた豪商・高田屋嘉兵衛が文化3（1806）年に海上安全と漁業・産業の振興、民生の安定を祈願してこの神社を奉斎したのが創祀とされています。これだけの歴史を誇る神社は道内でも数えるほどです。重さ1.5tの大みこしを110人が2班に分かれて担ぐ姿は圧巻です。

宿泊情報

根室市には、個性的な宿泊施設がたくさんあります。バードウォッチングにぴったりの宿や、海辺の絶景を望むことができる宿、海の幸が自慢の宿など、あなたのニーズに合った宿にきっと出逢えるはず。ぜひ、お問い合わせ下さい。

■根室市観光協会 Tel.0153-24-3104 <http://www.nemuro-kankou.com/>