

- GS ガソリンスタンド
- コンビニエンスストア
- 道の駅
- トイレ
- 【 】 マップコード
- EV 急速充電EVQuick
- 普通充電
- 温泉
- 観光案内所
- ※いずれも複数あるエリアは省略。

知床五湖フィールドハウス
 知床五湖の地上遊歩道を散策する入り口で、入場手続きとレクチャーを行っています。地上遊歩道は、5つの湖すべてを回る大ルートと、2つの湖を回る小ループを選択できます。【期間】4月下旬～11月下旬【時間】8:00～18:00(閉館は時期により変動)☎0152-24-3223

知床自然センター
 フィールドを知り、楽しむためのビジターセンターとして2016年4月にリニューアルオープンしました。最新の自然情報の提供やアウトドアグッズの販売、レンタルも行っていきます。【時間】8:00～17:30(4/20～10/20)/9:00～16:30(10/21～4/19)【休】無休(4/20～10/20)、火(10/21～4/19)、12/29～1/3 ☎0152-24-3255

知床世界遺産センター
 迫力ある自然解説パネルや、動物の痕跡を再現した模型などを展示し、知床の自然を楽しく学ぶことができます。自然の魅力や世界遺産のマナーに関するビデオも上映しています。【時間】8:30～17:30(4/20～10/20)/9:00～16:30(10/21～4/19)【休】無休(4/20～10/20)、火(10/21～4/19)、12/29～1/3 ☎0152-24-3255

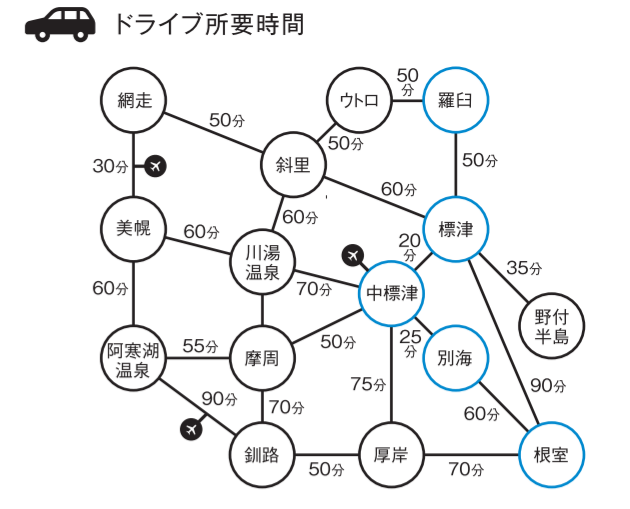
世界自然遺産 知床
 海から陸へつながる生態系、希少な動植物の生息地、これらを保全する管理体制が整っていることが評価され、2005年7月17日知床が世界自然遺産に登録されました。

ルサフィールドハウス
 知床岬や知床岳など、深い自然の地に足を踏み入れる登山者やシカヤッカーに現地の情報を提供しています。展示コーナーでは、海洋生態系と陸上生態系の相互関係や、知床の人と海の関わりなどを知ることができます。【期間】5～10月【時間】9:00～17:00【休】火 ☎0153-89-2722

羅臼ビジターセンター
 知床国立公園の羅臼側の玄関口として、知床羅臼の自然や文化の情報を提供を行っている施設です。はく製、標本、映像、写真など多数の資料が展示されており、羅臼の自然の1年を紹介したハイビジョン映像を上映しています。【時間】9:00～17:00(5～10月)/10:00～16:00(11～4月)【休】月(7～9月は無休)、年末年始 ☎0153-87-2828

野付半島ネイチャーセンター
 日本最大の砂嘴である野付半島の、自然や歴史についての情報を提供している施設です。一階では観光案内や特産品の販売、二階では自然や歴史の展示、解説などを行っています。【時間】9:00～17:00(4～9月)/9:00～16:00(10～3月)【休】12/30～1/5 ☎0153-82-1270

根室市春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター
 レンジャー(自然専門職員)が常駐し、自然環境の調査や利用者の方々のさまざまなサービスを行っています。【時間】9:00～17:00(4～9月)/9:00～16:30(10～3月)【休】土(祝日の場合翌日)、祝日の翌日、12/29～1/3 ☎0153-25-3047



- 主要交通機関問合せ先**
- 阿寒バス ☎0154-37-2221
 - 斜里バス ☎0152-23-3145
 - 根室交通 ☎0153-24-2201
 - くしろバス ☎0154-36-8181
 - 根室 中標津空港 観光案内所 ☎0153-73-5651
 - たんちよう 釧路空港 観光案内所 ☎0154-57-8304
 - 女別空港 観光案内所 ☎0152-74-4182
 - 網走バス ☎0152-43-4101

その他の交通情報は右記サイトからご覧ください。 >>>

深い自然がまっている
知床ねむろ
 自然満喫
 ガイドマップ

ほんとの野生に会えるところ



北海道根室振興局
 知床ねむろ観光連盟





知床 ねむろ

ってどんなところ？

根室海峡の向こうに北方領土・国後島を望む地域。海峡独特の地形がもたらす豊富な漁業資源を求め、先人たちが古くからこの地で暮らしを築いてきました。彼らは、時折厳しさを見せる自然と共存する独自の文化を形成し、他に類を見ない雄大な自然の姿を残してくれました。自然本来の恵まれた条件と、人々が築いてきた暮らしや産業が融合してつくられたこの地域は、日本にいながら、まるで異国に来たような風景を見せてくれます。

知床ねむろ 楽しむためのアドバイス

- 夏でも長袖の上着を忘れずに1枚は用意しましょう。
- ラジオの電波が無い所は、お気に入りの音楽を。
- お日様の動きにあわせて刻々と変わる風景を眺めて過ごすのも、おすすめ。
- 飛び出すのは子ども・自転車ではなく、野生動物。
- 道や天気の話は地元の人に聞いてみましょう。
- ガソリンは1/3を切ったら忘れずに給油しましょう。

通行止めや気象情報を確認するなら **北海道開発局北海道地区道路情報**

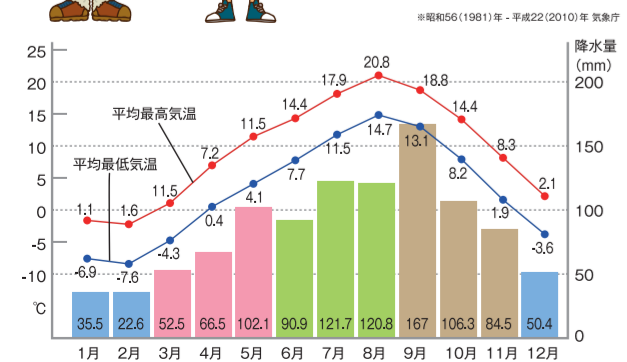
目的地までの距離と時間検索 **北の道ナビ**

道路の異常に気付いたら **道路緊急ダイヤル#9910** (24時間)

運転中、位置を確認したいときは **キロポスト** (道路標識)



知床・ねむろ地域は、真夏でも日中は気温が上がりますが、風が涼しく温度も低いので過ごしやすく快適と感じるでしょう。夜になると気温が下がり、寝苦しさを感じることはほとんどありませんが、寒さ対策が必要です。冬は非常に寒さが厳しく、気温がマイナスになります。帽子、手袋、上着でしっかり防寒しましょう。保温性の高い肌着を利用するのもおすすめです。



制作 北海道根室振興局・知床ねむろ観光連盟
お問い合わせ 根室中標津空港観光案内所 ☎0153-73-5651
イラスト:池田蔵人

自然満喫ガイド

世界自然遺産・知床国立公園や野付半島、風蓮湖といった地形や、海流が織りなす気候条件から、高山植物が低地にあるなど特殊な植生が見られ、多様な海・山の野生動物も生息しています。トレッキングや観光船クルーズ、体験プログラムで、ダイナミックな自然を体感しましょう！

ディープな自然はプロに任せ！ 自然を満喫ガイドツアー



知床・ねむろの自然を満喫するなら、ネイチャーガイドのツアーを。氷河期の生き残りの森や原野の探検、バードウォッチングや写真撮影などリクエストに応えます。
【問】根室ネイチャーセンター ☎0153-27-1434

知床最大の湖沼で絶景を堪能 羅臼湖トレッキング

羅臼岳稜線にある羅臼湖までの登山道には4つの沼があり、三の沼の水面に映る美しい羅臼岳が見どころ。高山植物や湿性植物が見られるのも魅力です。季節ごとのトレッキングについてはお問い合わせください。
【問】知床羅臼町観光協会 ☎0153-87-3330

大迫力！シャチ・クジラに会える シャチ・クジライルカ&バードウォッチング



春先から初夏にかけてはシャチやハンボソメズナキドリの大群、夏はインシロカやマッコウクジラがやってきます。1.5mを超えるオスのマッコウクジラが見られることも。日本で羅臼以上に野生のシャチと出会える場所は他にありません。
【問】知床羅臼町観光協会 ☎0153-87-3330

陸の王者に会いに行こう 知床岬ヒグマポートクルーズ



知床羅臼の海を熟知した漁師が操船する小型ボートで、知床岬を目指すツアー。道路の終点となる相泊ら岬へと続く海岸で、降りてくるヒグマを高確率で観察することができます。ガイドから国後島や知床の自然と動植物、羅臼の漁業や歴史などの話も聞かれます。
【期間】4/25~10/15 (予定) 【問】知床らうすリンクル ☎080-6072-0705

歩きながら地域の魅力を発見 フットパス・グリーンツーリズム

「フットパス」とは、地域の自然、景観、歴史などにふれ、楽しみながら歩くために整備された道です。



根室フットパス
美しい酪農環境を体感してもらおうと、5人の牧場主が2003年から整備を始め、厚床バス、初田牛バス、別当質バス、明郷バスの4ルートを開いてきました。ぜひ北の大地の風景に会いに来てください！
【問】酪農家集団AB-MOBIT ☎0153-26-2798



落石シーサイドウェイ
落石駅を起点とした海岸沿いの2つのルート。地域の自然や歴史の糸をたぐりながら、人と人、人と自然、人と風景のつながりを取り戻す「共生」の道への可能性を感じてください。
【問】落石漁業協同組合 ☎0153-27-2121

北方領土を間近に望む 本土最東端パノラマクルーズ



北海道最東端の納沙布岬周辺は、日本有数の海鳥の飛来地として人気のポイント。納沙布岬と貝殻島灯台の間は3.7km、その中間点より東側が北方領土です。クルージングでは、ケイマリアやオオワシ、ウミウ、ラッコ、ミンククジラなど多数の生き物に出会えます。
【期間】11~4月 【問】歯舞漁業協同組合 ☎0153-28-2124

かわいいアザラシがお迎え 野付湾ネイチャークルーズ



野付半島と対岸の尾岱沼(おだいとう)を結ぶ観光船。湾内のドワラコースでは、野生のアザラシが干潮に寝転ぶ姿や、波間から顔を出す姿、敏捷な泳ぎが見られます。外海の生き物を探すネイチャーウォッチングコースもおおすすめです。
【時】約80分
【Y】大人3,200円(ドワラコース往復) 【問】別海町観光船 ☎0153-86-2533

それぞれの季節を思いっきり遊び倒そう！ 上原農場「最果てプロジェクト」



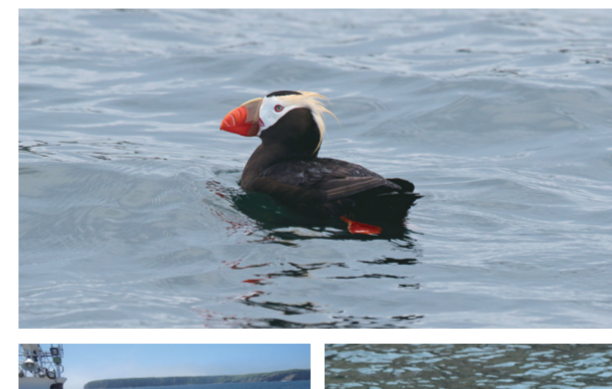
夏はバードウォッチングや巨木めぐり、冬は白銀の大地でスノーモービル、スノーラフティングなど、雄大な自然をアクティブに楽しむ体験ができます。
【問】上原農場 ☎080-3266-1915

山肌に「牛」の文字が目印 モアン山



放牧期間外(11月上旬から翌年5月下旬)には歩いて登れます。冬はハイキングや山頂から360度のパノラマが楽しめます。
【問】ながしべ観光協会 ☎0153-77-9733

自然のままの野鳥を間近で観察 落石ネイチャークルーズ



落石の海はエトピリカ、ウトウ、コアホドリ、チシマウガラスなど野鳥の宝庫。他の地域で見られない海鳥が飛び交う、自然のままの姿を間近で観察できます。
【時】約2時間30分 【Y】大人8,000円 【問】落石ネイチャークルーズ協議会 ☎0153-27-2772

野鳥のありのままの姿が見られる 野鳥観察施設「ハイド」



人の気配を野鳥に感じさせることなく、ゆっくり四季折々の野鳥を観察できる施設です。根室市、別海町に設置されています。
【問】根室市観光協会 ☎0153-24-3104/野付半島ネイチャーセンター ☎0153-82-1270

馬と友達になれる乗馬スタイル ムツ牧場で乗馬体験



ムツコロ動物王国がルーツの牧場。乗馬の基本から学べるので初めての方でも大丈夫。慣れたら柵を飛び出して森や草原へ。風を感じて雄大な景色を楽しみましょう。推奨年齢は10才です。
【問】ムツ牧場 ☎0153-79-2233

海からの絶景をカヤックに乗りながら 野付湾シーカヤック



国際的にも重要な湿地「野付半島」の内湾でシーカヤックを体験するプログラム。幻想的な風景を穏やかな波の上で楽しみたいだけです。
【問】南知床標準観光協会 ☎0153-85-7226

翼長180cm！世界最大級のフクロウ シマフクロウオブザバトリー



チトライ川のほとりにある小屋には、シマフクロウに関する資料が揃っています。
【時間】日没30分後から深夜12時まで
【Y】1晩4,400円 【問】シマフクロウオブザバトリー ☎0153-87-2877 (鷹の宿)

天然記念物オオワシ・オジロワシに会える 流水&バードウォッチング



流水の上のオオワシ・オジロワシの群れを見たいなら、羅臼の流水&バードウォッチング。日の出の中を飛ぶ鳥の姿を間近で見られる、プロのカメラマンにも人気のツアーです。
【問】知床羅臼町観光協会 ☎0153-87-3330

ここまで来るとべつせかい 水平線じゃなくて、水平線



野付半島に囲まれた野付湾は厳冬期には凍ります。すると、どこまでも続く氷の大地が出現。空の青と氷の白に囲まれた冬の野付も魅力的なんですよ。
【時間】約2時間 【Y】ドワラ水平線コース:大人4,500円
【問】野付半島ネイチャーセンター ☎0153-82-1270

流水の中を、海洋動物とともに潜る 知床流水ダイビング



ダイビングは通年で楽しむことができますが、流水の中のダイビングは冬限定の体験です。年間の水溫差は約20℃。季節ごとの海底変化と、プランクトンから大型海洋哺乳動物まで食物連鎖の中で生きる生物の多様性が魅力です。
【問】知床ダイビング企画 ☎0153-88-2909

トダたちの息が聞こえる 知床海獣ツアー



冬だけ現れる「トド」の群れ。瀬深し専門の船頭が小型のボートでご案内。数十頭のトダたちが吐く息を感じられるほどの距離まで近づいてみることもあります。
【期間】12/25~29、1/5~31
【問】知床らうすリンクル ☎080-6072-0705

知床ねむろアドベンチャートラベル

「圧倒的ワイルドライフ」と「根室海峡一万年の源流」

LIVE FIELD

知床ねむろには、手付かずで豊かな自然があり、ここで暮らす人々がいる。その営みを自らの足で訪ね暮らしを感じ、時間をかけて大地の奥深さをじっくりと体感することで真の贅沢に出会うことができる。ここは野生動物、野鳥、自然、人すべてが生きていることを実感できる舞台。心の内面に響く本質的な旅を通して、日々の暮らしに冒険を。

知床ねむろをもっと楽しむモデルコース
広大な大地が続く北海道の旅。旅のイメージができるようにモデルコースを紹介します。

LIVE FIELD Shiretoko Nemuro
北海道根室振興局 観光情報