

北海道の国定公園。

誰もが好きな場所で働くこと。
人生をより楽しめる。
さあワーケーションに出よう。
お気に入りの探しに。

網走国定公園

ニセコ積丹小樽海岸国定公園

大沼国定公園

日高山脈樺太国定公園

暑寒別天売境尻国定公園

厚岸霧多布昆布森国定公園

このパンフレットを読んでいただきたい方

- 北海道が大好き! 自然と友達になりたい!
- 旅行なれしている 仕事が好き
- マニアックなタイプ 暑がりさん

【発行】北海道環境生活部環境局自然環境課
060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目 ☎011-204-5204

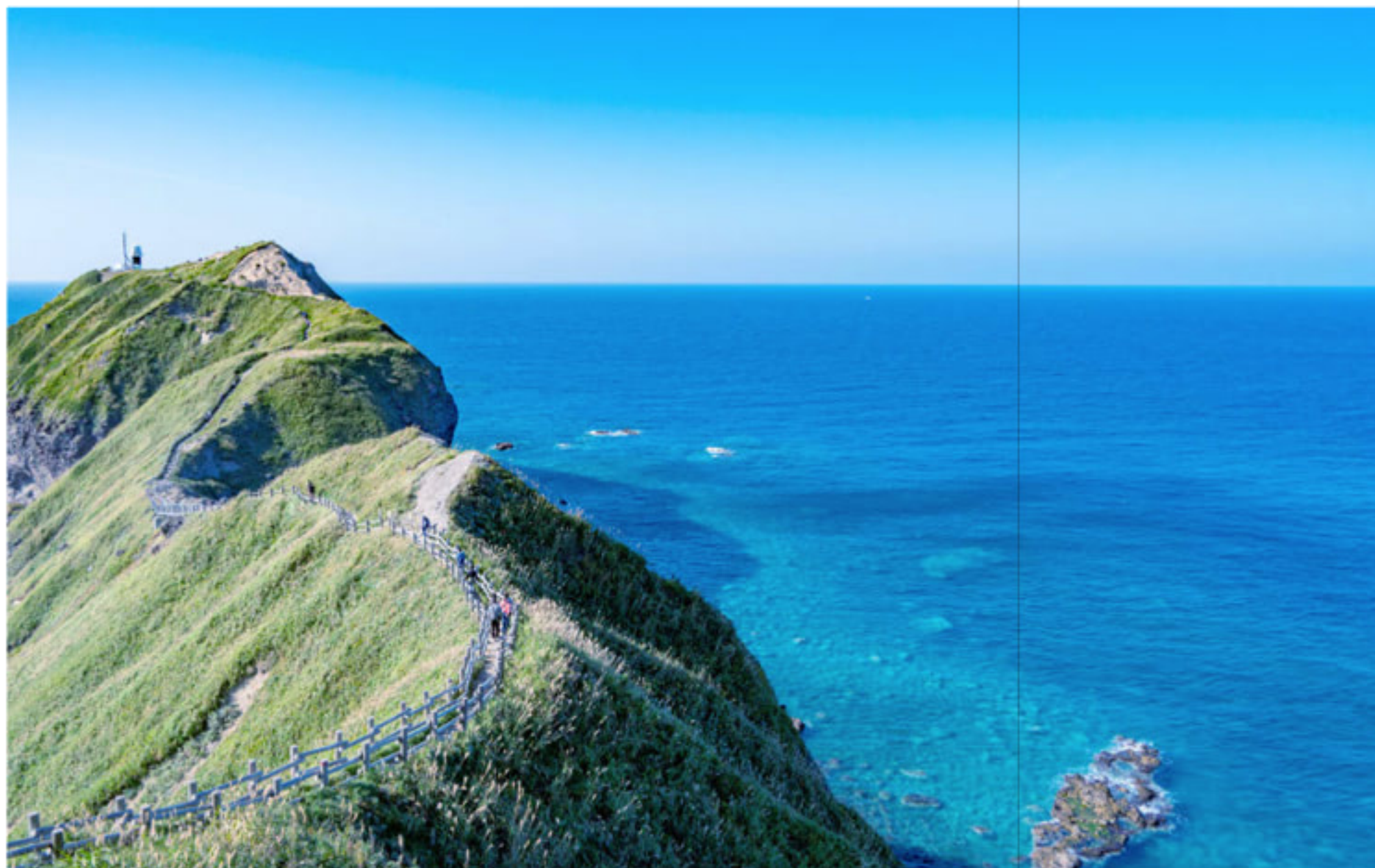


さて、どこで
お仕事しよう。

Hokkaido Quasi national park
Workcation

北海道国定公園
ワーケーションガイドブック

Hokkaido Quasi-national park workcation guide book



神威峠(釧路市)

森と湖と、仕事する。

日本で最も北にあり、
まわりを海に囲まれている北海道には、
本州とは異なる独自の自然環境があります。
国立公園の大自然の中、
新しい働き方のスタイルを提案。
知るほどに魅力あふれる
北海道の国立公園をご紹介します。



紅葉のアッケシソウ(釧路市)



大沼公園(七飯町)

Contents

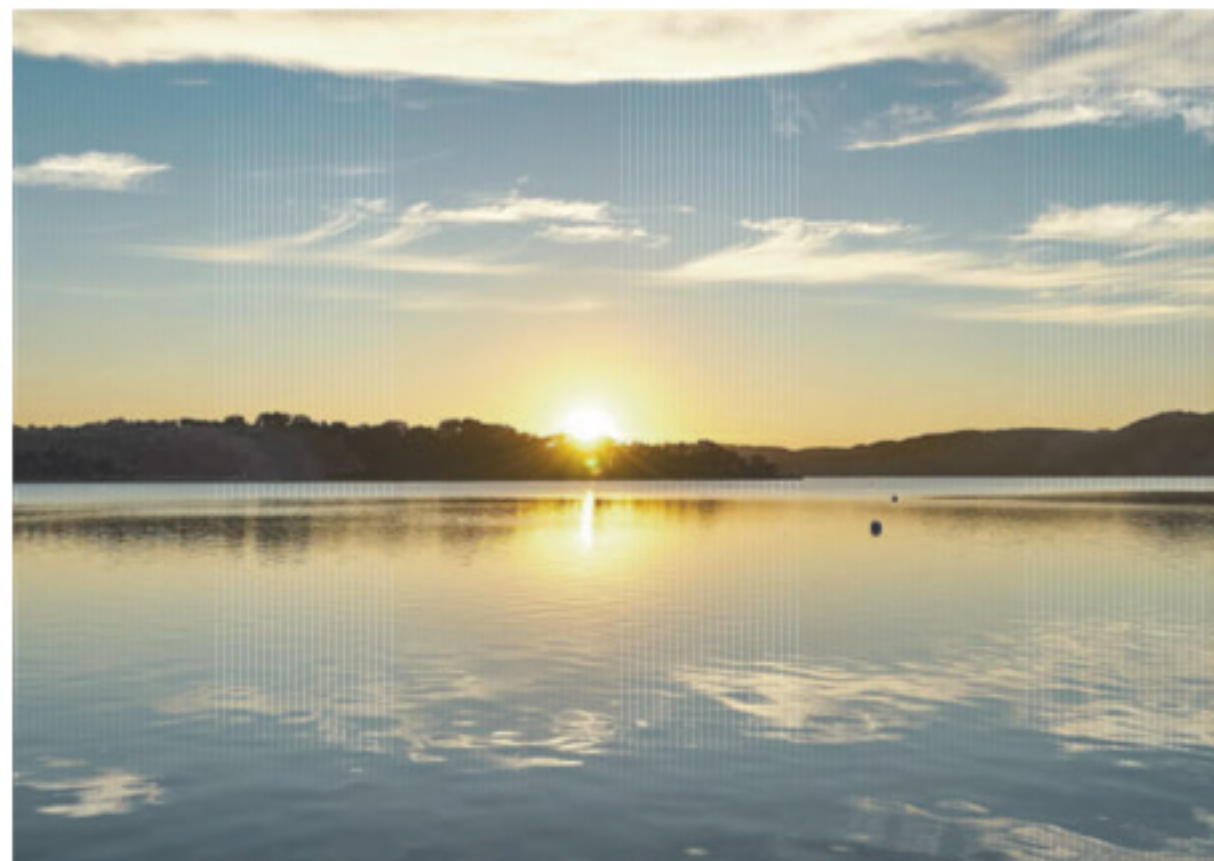
網走国立公園	03
ニセコ積丹小樽海岸国立公園	07
大沼国立公園	11
日高山脈襟裳国立公園	14
暑寒別天売焼尻国立公園	17
厚岸霧多布昆布森国立公園	20

湖沼群、砂丘、動植物の多様性が魅力

網走国定公園

あばしりこくていこうえん

昭和33年7月1日指定 / 総面積 37,261ha



網走湖の夕焼け

WHAT IS LIKE?

網走国定公園ってこんなところ。

網走を中心とするオホーツク海岸とサロマ湖・能取湖・網走湖・清澄湖・藻琴湖などの7つの海跡湖からなり、起伏の少ない平地風景を特色としています。海岸線の砂丘に広がる原生花園や冬のオホーツク海の流水、春秋の渡り鳥など季節ごとに特徴的な景観を呈しています。なお、清澄湖はラムサール条約の登録湿地になっています。

WHERE IS IT?

網走国定公園ってどこにあるの？

網走国定公園は、北海道の北東部にあって、オホーツク海に面し、網走市、大空町、斜里町、小清水町、佐呂間町、北見市、清原町の2市5町にまたがって南北に長く広がる面積およそ37,000haの自然公園です。公園の区域は、サロマ湖、能取湖、網走湖、清澄湖など大小7つの海跡湖及びこれらを取り囲む砂丘、草原、丘陵からなり、わが国でも傑出した風景に恵まれています。



網走湖ワカサギ釣り



サンゴ草まつり

FIND OUT MORE!

知れば知るほど好きになる、網走国定公園。

カラフト(現在のサハリン)、北海道北東部及び千島列島においては、8世紀前後に、縄文式文化や弥生式文化とは明らかに系統の違う海洋民族によるオホーツク文化が発達していました。数世紀にわたり特異な文化を残した後、やがて縄文式文化に同化吸収されたものと考えられています。1950年(昭和25年)に道立公園として指定されたのが自然公園としての始まりで、1957年(昭和32年)の自然公園法制定に伴い、翌年、国定公園として指定され現在に至っています。また、オホーツク海沿岸に位置し、比較的温暖ですが、流水の接岸する時期には厳しい寒さになります。降水量は、年間800~900mmと非常に少なく、降雪量も1m程度です。



網走国定公園 × やりたいこと

見に行こう!



海岸砂丘上に形成されている海岸草原では、夏の間にさまざまな植物がさまざまな色の花を咲かせて北国の短い夏を彩ります。また、放牧の牛馬や静寂な湖水とあいまって北方特有の風景となっています。

観察したい生き物



アオサギやカモ類などの水辺の鳥やノゴマなどの草食性の鳥、オオハクチョウなどの渡り鳥など、数多くの鳥を身近に見ることができます。また冬には、オジロワシ、オオワシなどの猛禽類やアザラシなどの海鳥類を観察することができます。

見に行こう!



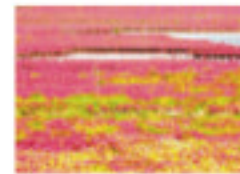
海流などの影響により、オホーツク海から分離してできたサロマ湖などの7つの海跡湖群は、風光明媚な景勝地として古くから人々に親しまれているとともに、その豊かな水産資源は、地元産業の基幹となっています。

まだまだ楽しめる網走国定公園。

オホーツク海沿いの穏やかな起伏の地形で構成されています。この穏やかな地形にあって、公園のみどころは、湖沼群やオホーツク海沿いに形成された砂丘、そしてそこに息づく動植物など多種多様であり、訪れる度に新たな楽しみを見つけることができます。

EVENT

- 5月 期間 スノーモービルランドinサロマ湖 網走湖ワカサギ釣り
- 6月中旬 サロマ湖100kmウルトラマラソン
- 7月下旬 めまべつ観光夏まつり
- 9月下旬 サンゴ草まつり



お問い合わせ | ○北海道オホーツク総合振興局 保健環境部環境生活課 / TEL 0152-41-0630



網走国定公園の見どころ



① 網走山
標高376mと本公園の最高峰です。山頂の展望台からは、サロマ湖の全景を見渡すことができます。



② 天都山展望台
網走湖東側の丘陵地帯に位置する展望スポットです。展望台からは360°のパノラマを楽しむことができます。



③ 能取岬灯台
比較的穏やかな地形の多い本公園にあって、数少ない雄々しい海蝕崖の風景を見ることができます。また遠くに知床連山を望むこともできます。



④ 天寛ヶ丘展望台
小清水原生花園の中心部に位置し、知床連山や斜里岳、半馬の放牧風景などを見ることができます。



⑤ サロマ湖
国内で3番目の大きさの汽水湖で周囲は92kmに及びます。大正期の詩人大町稚月が、1921年(大正10年)に当地を訪れて絶賛し、延長26kmに及び砂洲を「輪窓街道」と命名したのは有名です。



⑥ 網走湖
古くから道東の景勝地として知られています。アオサギやミスバショウなどの自然観察のほか、夏はボートなどの船遊びやキャンプ、冬はワカサギ釣りなどにぎわいます。



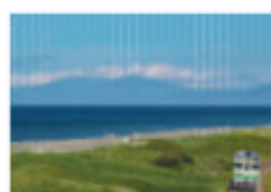
⑦ 清澄湖
野鳥の宝庫として知られており、バードウォッチングには格好の場所です。2005年(平成17年)にはラムサール条約に登録されました。



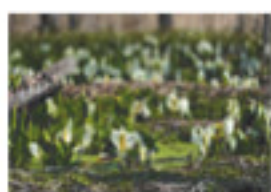
⑧ 小清水原生花園
オホーツク海と清澄湖の間にできた海岸砂丘上に形成された植物群落です。6月になるとエゾスカシユリやエゾキスゲなど色鮮やかな花々が咲き競います。



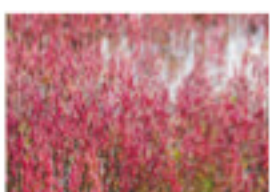
⑨ ワッカ原生花園
オホーツク海とサロマ湖の間の砂洲上に形成された植物群落です。6月になるとエゾスカシユリやエゾカンゾウなどの花が咲きます。



止別-斜里草原
オホーツク海に面した海岸砂丘上に形成された植物群落です。指定当時の風景を思い起こさせる見事なお花畑が見られます。



ミスバショウ
5月になり雪融け水がぬるみはじめると、網走湖畔や清澄湖畔の湿地等では、ミスバショウの花が咲き春を告げます。



アッケシソウ
別名サンゴソウとも呼ばれているように、能取湖畔やサロマ湖畔では、秋の訪れとともに、赤いジュウタンのように萌え広がります。



⑩ メルヘンの丘
緩やかな丘の上に立つ7本のカラマツがランドマークの丘陵地です。丘の上からは広大な田園風景と網走湖を望むことができます。



⑪ 網走港
オホーツク海に面した港で、網走市・北見市をはじめとする北網広域圏の物流拠点として重要な役割を果たしています。

ちょっと寄り道

オホーツク海沿いに位置する網走国定公園からちょっと足を伸ばし内陸へ向かうと、そこには北海道らしい農村風景が広がります。海岸側の風景とは違った風景を楽しむことができます。

Workcation ワーケーション しながらかんぷりに過ごそう

夏の Workcation

1 日	14:00	✕ 各出発地点〜女満別空港着	3 日	9:00	🚗 小清水原生花園へ移動
	14:30	🚗 女満別空港集合、メルヘンの丘へ移動		9:30-10:30	📷 小清水原生花園 ⑧
2 日	14:45-15:00	📷 メルヘンの丘 ⑩	11:30-12:30	📷 能取岬、能取湖 ③	
	16:00-17:00	📷 サロマ湖、ワッカ原生花園 ⑨	13:00	✕ 昼食	
3 日	18:00	📺 ワークタイム	14:00	🚗 清澄湖カヤックエコツアー ⑦	
	9:00-12:00	📷 あばしりネイチャークルーズ ○クジラ ○イルカ ⑪	15:30	📺 ワークタイム	
4 日	12:30	✕ 昼食	9:00	🚗 女満別空港へ移動	
	14:00	📺 ワークタイム	12:30	✕ 女満別空港〜各到着地点	

冬の Workcation

1 日	14:30	✕ 女満別空港〜宿泊施設	3 日	9:30-11:30	📷 バードウォッチング ○オオワシ ④
	15:30	📷 能取岬		12:00-12:45	✕ 昼食
2 日	16:30	📺 ワークタイム	12:00-16:00	🚗 スノーシュー(網走郊外)	
	9:00-12:00	📷 網走湧水観光水車おーろ6 ⑪	15:30	📺 ワークタイム	
3 日	12:30-13:30	✕ 昼食	9:00	📺 ワークタイム	
	14:00-15:30	🚗 網走湖でファットバイク ⑥	10:30	🚗 網走湖わかさぎ釣り ⑥	
4 日	16:00	📺 ワークタイム	12:30	✕ 女満別空港〜各到着地点	

北海道で唯一の海城公園地区に指定

ニセコ積丹 小樽海岸国定公園

にせこしゃこたんおたるかいがんこくいていこうえん

昭和38年7月24日指定 / 総面積 19,009ha



積丹ブルーの島尻海岸

WHAT IS LIFE?

ニセコ積丹小樽海岸国定公園ってこんなところ。

1,000m級の山々がそびえるニセコ連峰と雷電海岸、積丹半島から小樽に至る海岸を含む海陸にわたる公園で、ニセコアンヌプリ・チセヌプリ・目国内岳などのすぐれた山岳景観と、海蝕崖の連続する豪壮な海岸風景を特色としています。また、道内の公園で唯一、海城公園地区に指定されています。



ニセコ連峰



積丹海岸などの海蝕海岸

WHERE?

ニセコ積丹
小樽海岸
国定公園って
どこにあるの？

ニセコ積丹小樽海岸国定公園は、北海道西部の日本海側に位置し、小樽市、ニセコ町、積丹町など1市8町2村にまたがる、面積およそ19,000haの自然公園です。ニセコアンヌプリ、チセヌプリなどのニセコ連峰を中心とした1,000m級の山岳景観や山地草原、コックリ菜などの火山性湖沼及び雷電海岸からなる「ニセコ地区」と、オタモイなどの海蝕崖と奇岩及び積丹岬、神威岬等からなる「積丹・小樽海岸地区」の2地区に大別され、山と水と海岸の変化に富んだ景観を含んでいます。

FACT SHEET

知れば知るほど好きになる、
ニセコ積丹小樽海岸国定公園。

北海道後志総合振興局管内に指定されていますが、「しりべし」という地名が初めて書物に出てくるのは「日本書紀」です。659年に大和朝廷の命を受けた阿部比羅夫が船軍180艘をもって蝦夷国を討ち、「後方半踏」に群狼(役所)を置いて帰ったと記されています。1869年(明治2年)には国郡制が制定され、「後志国」が置かれました。自然公園としては、ニセコ地域が1950年(昭和25年)に道立公園として指定されたのが、その始まりで、1958年(昭和33年)に道立自然公園条例が施行されたことにより道立自然公園となりました。その後、1963年(昭和38年)7月24日に、ほぼ現在と同じ区域が国定公園として指定され、数度の公園区域の変更などを経て現在に至っています。また、公園の区域は、北海道西部の日本海側に位置していることから、ほぼ全域が真日本型の気候に属し、春から夏にかけては温暖で晴天に恵まれる日が多いのですが、冬は北西の季節風を受け、降雪量が多く、平地でも11月中旬から4月中旬までは積雪に覆われます。しかし、複雑な地勢のため、局地的に気象はかなり異なり、特に冬はその違いが著しく現れます。ニセコ地区は、北海道でも最も降雪が早く、道内屈指の豪雪地帯なのに対し、小樽海岸は、比較的温暖で積雪量も少なめです。また、積丹半島などの沿岸部は、季節風を正面から受けて風力が強く、海の波も激しくなります。



二つのエリアのニセコ積丹小樽海岸国定公園

ニセコエリア

古くから四季を通しての温泉保養地として有名でしたが、最近では、夏には登山などの自然探訪や各種のアウトドアスポーツの拠点、冬にはパウダースノーの雪質を生かしたスキーエリアを備えたリゾート地として全国に知られるようになりました。道庁からの交通アクセスも整備され、大型の宿泊施設も整備されていますが、昔ながらの温泉街や自然の中での散策を楽しむこともできます。



積丹・小樽海岸エリア

ニシンで栄華を極めた過ぎ去り、日々が賑わいのぼれる積丹の街並、サン象が沖揚げの際にロズさんだソーラン節の発祥地として知られています。美しい海と、奇岩怪石の海蝕風景が特徴的で、特に積丹半島を代表する3つの岬、神威岬、積丹岬、黄金岬からの眺めは絶景です。青く透き通るような海はその美しさから「積丹ブルー」と呼ばれ、日本の道内にも選ばれており、透明度抜群の島尻海岸や女神子岩などの奇岩が彩りを添えます。



まだまだ楽しめるニセコ積丹小樽海岸国定公園。

EVENT

- 8月月初 ニセコ山開き
- 6月上旬 ワイスホルン 神社辺自然休養林山開き ニセコ山系の新緑
- 7月中旬 群衆(くき)まつり
- 9月中旬 ニセコマラソンフェスティバル
- 10月上旬~中旬 ニセコ山系の紅葉
- 11月下旬 ニセコエリア スキー場開き

お問い合わせ

○北海道後志総合振興局 保健環境部 環境生活課
TEL 0136-23-1354





ニセコ積丹小樽海岸国定公園の見どころ



① 神仙沼 P H
標高760mの地点にあり、アカエゾマツなどの原生林に囲まれた沼です。四季に限りなくさまざまな風景から、数あるニセコの湖沼の中で最も美しいとされています。



② 長沼
ひょうたんを思わせる形で、豊かな緑に包まれています。神仙沼と隣り合わせて背後にそびえるチセヌプリとのコントラストが美しい、原生林に囲まれた沼です。



③ ニセコアンヌプリ
ニセコ連峰東端の最高峰で絶壁・にある山(ニセコ・アンヌプリ)の意味をもつ山。低高度ながら高山植物が多く、山頂からはニセコ連峰、羊蹄山、日本海、さらには駒ヶ岳を望むことができます。



④ チセヌプリ
アイス屋で家(チセ)の形をした山と呼んでいたとおり、その山容は家の屋根を想わせます。山頂には三角沼があり、沼の周囲の湿原には多くの高山植物が見られます。



⑤ 五色温泉郷 P H
ニセコアンヌプリとイワオヌプリに挟まれた谷あいの温泉で、夏は登山やニセコ湖沼群探訪のベースキャンプとして古くから人気があり、冬は深い雪に囲まれた野趣あふれた露天風呂が旅情をそそぎます。



⑥ 湯本温泉郷
チセヌプリの南麓に湧く熱湯の沼、大湯沼を源流にした温泉です。大湯沼では学術的に貴重とされる黄色球状硫黄が見られます。夏は登山やニセコ湖沼群めぐりの拠点として親しまれます。



⑦ 奥布温泉郷 P H
ニセコ山系の温泉郷の中では最大の規模を誇り、春の新緑、秋の紅葉が美しい溪流沿いに広がっており、若者グループからファミリーまで幅広く楽しまれています。



⑧ 雷電温泉郷 H
日本海の荒波が造りだした奇岩怪石が連なる、寛々しい雰囲気の良い海沿いであり、雷電海岸での海水浴の宿として親しまれています。日本海に沈む美しい夕日が楽しめます。



⑨ おたる水falls
東洋でも有数の規模を誇り、約350種2万点以上の生きものが飼育されています。オタリア、トド、イルカのショー、ラッコなどが人気を集め、近隣地区だけでなく、道内外から多くの観光客がやってきます。



⑩ 神威岬 P H
険しい岬ですが、岬の先端まで遊歩道が伸び、遠かな水平線を見渡せます。岬の先端の神威岩には、悲恋の物語が伝えられています。「水無しの立岩」の周辺は海城公園地区に指定されています。



⑪ 積丹岬
積丹半島の最北端にある、波に削られた断崖絶壁の岬です。東は余市のシリバ岬から西は神威岬まで一望できます。日本の渚百選にも選ばれた美しい渚の島武意海岸と結ばれています。



⑫ ニセコパノラマライン
春は新緑、秋は紅葉が雄大に広がる大パノラマを車窓から眺めながら、気分爽快のドライブが楽しめます。ただし、わき見運転やスピードの出し過ぎには、くれぐれもご注意ください。例年11月上旬から5月下旬まで一部が冬期閉鎖されています。

Workcation ワーケーション しながらこんなふうに過ごそう

夏の Workcation

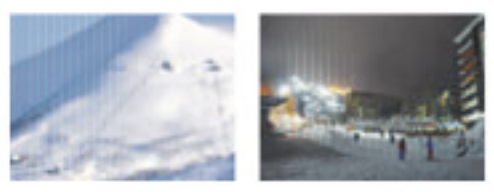
1日目	--- 13:00-17:00	✕ 各出発地点〜ニセコ駅着 ➡ ニセコアンヌプリ登山	③	3日目	9:00 12:30 15:30 18:30	➡ 神威岬ハイキング ⑩ ✕ 昼食 ➡ 積丹半島神威岬 ⑩ ☐ ワークタイム
2日目	9:30-12:00 12:30 14:00-15:00 18:00	➡ ラフティング体験(辰別川) ✕ 昼食 ☺ 五色温泉 ☐ ワークタイム	⑤	4日目	9:00 11:00 12:30 13:30 16:30	➡ 青の洞窟観光船(オタモイ海岸) ➡ 小樽海岸自然探勝路(オタモイ海岸) ✕ 昼食 ☐ ワークタイム ✕ ニセコ駅〜各到着地点
3日目	6:30 8:00	☺ 熱気球 ✕ 朝食	③			

冬の Workcation

1日目	--- 15:00	✕ 各出発地点〜ニセコ駅着 ☐ ワークタイム		3日目	9:30-11:00 11:00-12:00 12:30 15:00 16:30	➡ スノーシュー体験(ヒルトンニセコビレッジ) ☺ 五色温泉 ⑤ ✕ 昼食 ➡ 小樽運河クルーズ(小樽市内) ☐ ワークタイム
2日目	9:00-12:00 12:30 14:00-16:00 18:30	➡ スキー体験 ③ ✕ 昼食 ➡ ノルディックスキー(羊蹄山麓) ☐ ワークタイム		4日目	9:00 11:30	➡ おたる水falls ⑨ ✕ 小樽駅〜各到着地点



ニセコスキー地区の
ニセコ地区は、雪国北海道のなかでも特に雪が多い豪雪地帯で、東洋のサンモリッツとされています。しかも、真冬の雪質は雪玉を作れないほどさらさらです。この雪の量、雪質の良さ、そしてスキーに適した地形という環境が、ニセコアイス、ニセコヒラカ、ニセコ東山、ニセコアンヌプリ、ニセコモイワ、ニセコチセヌプリのスキー場が数ある日本有数のスキーエリアを生み出しました。各スキー場は例年11月下旬ごろから5月の連休ごろまでの期間、多くのスキー客で賑わいます。



函館にほど近い北海道の大自然リゾート

大沼国定公園

おおぬまこくていこうえん

昭和33年7月1日指定 / 総面積 9,083ha



大沼公園の紅葉

WHAT IS LIKE?

大沼国定公園ってこんなところ。

北海道南部の玄関口・函館市の北方に位置し、駒ヶ岳を中心にして大沼などの湖沼を含み、北海道には珍しい繊細な箱庭の風景を特色としています。大沼・小沼・葦葉沼の3湖は駒ヶ岳の噴火によって生まれた湖で、大沼は駒ヶ岳を背景として大小百数十の小島を浮かべ、「湖の松島」ともいわれる美しい風景を展開しています。



駒ヶ岳の火山



大沼、小沼、葦葉沼の湖沼

WHAT IS IT?

大沼国定公園ってどこにあるの？

大沼国定公園は渡島半島の中央部、七飯町、函館市、森町の3町にまたがって広がる、面積およそ9,000haの自然公園です。公園区域は、活火山である駒ヶ岳(1,131m)と、その山麓に点在する大沼、小沼、葦葉(じゅんさい)沼の大沼三湖に代表される湖沼群の地域で、山と水の変化に富んだ景観を一体的に含んでいます。公園の中心である南大沼地区は、道南の玄関口である函館市の中心部から北へ20km程のところにあります。

FIND OUT MORE!

知れば知るほど好きになる、大沼国定公園。

大沼一帯は、1859年(安政6年)に函館が開港されると外国人が訪れるようになりました。また、1881年(明治14年)に明治天皇が本道へ行幸した際には休憩に立ち寄るなど、古くから道南随一の景勝地として知られていました。自然公園としては、1931年(昭和6年)に国立公園法が制定される以前の、1905年(明治38年)に北海道庁により道立公園として指定されました。1914年(大正3年)には、本多静六博士により大規模な公園整備計画が策定され、翌1915年(大正4年)に大沼が新日本三景に入選。1921年(大正10年)に管理等の規則も整備されました。その後、1957年(昭和32年)に自然公園法が制定されると、1958年(昭和33年)7月1日に国定公園として指定され、すぐれた自然の風景地を保護し、だれでも自由に風景を楽しみ、休養し、また自然について学べるように、保護と利用の計画をたてて管理し、現在に至っています。また、北海道最南端部に位置しているため、道内の自然公園では最も温暖な地域にあたります。大沼地区は海拔100mを多少超える程度ですが高原状の地形となっているために、真夏でも気温が30℃を超えることはほとんどありません。冬には最低気温が-10℃を下回る日もしばしばみられ、公園内の湖沼群はいずれも全面結氷します。降水量は北海道内では平均的な年間1000mm前後で、季節的には5月と秋季に多くなります。



まだまだ楽しめる大沼国定公園。

- | | |
|-------|---|
| 2月上旬 | 大沼函館雪と氷の祭典 |
| 4月下旬 | 大沼国定公園安全祈願祭(開山祭)
大沼湖畔駅伝競走大会 |
| 7月下旬 | 大沼湖水まつり |
| 10月中旬 | 大沼ハロウィンナイト&
紅葉ライトアップクルーズ
大沼国定公園安全祈願祭(開山祭) |
| 10月下旬 | 大沼グレートラン・ウォーク |

お問い合わせ

○北海道渡島総合振興局 保健環境部 環境生活課
TEL 0138-47-8439



Workcation

夏の Workcation

1 日 目	----	✕ 各出発地点~大沼公園到着	3 日 目	9:00-12:00	➤ 駒ヶ岳登山 ③
	15:00 17:00	● 大沼、小沼、葦葉沼散策 ☐ ワークタイム		12:30 13:30 15:00 17:30	✕ 昼食 ● 城島牧場展望台 ➤ 南高休験(大沼周辺) ☐ ワークタイム
2 日 目	9:00-12:00 12:00-13:00 13:00-15:30 15:30	▲ グランピング(大沼国定公園周辺) ✕ 昼食 ➤ カヌー体験(小沼) ☐ ワークタイム	4 日 目	9:00-12:00 12:30	➤ カヌー体験(小沼) ✕ 大沼公園駅~各到着地点



大沼国定公園の見どころ



① 望洋の森公園 P IT

駒ヶ岳の北麓、標高200～300mにあるこの公園は、いくつかの散策路が整備されています。森林とのふれあいが楽しめるレクリエーションの場としてのほか、防災林や水源かん養林としての役割も担っています。



② 日暮(ひぐらし)山

小沼と葦原沼に挟まれた日暮山の山頂からは、大沼三湖と駒ヶ岳がスケールいっぱいに広がります。小沼の湖畔からの距離約2km、徒歩で約1時間のうち、多くは木立に囲まれた静かな未舗装路です。



③ 駒ヶ岳

現在も活動する活火山です。なだらかな山麓は豊かな自然に包まれており、赤松や林床のヒメアオキ、ツルマサキなどが見られるのは道南ならではです。



④ 東大沼キャンプ場 P IT

大沼湖畔の木立に囲まれたキャンプ場です。開設期間は4月下旬～11月上旬で、駐車場、炊事場とトイレが整備されています。

Workcation ワークケーション しながらこんなふうに過ごそう

冬の Workcation

1 日目	----	✕ 各出発地点～大沼公園駅着	3 日目	9:30-12:00	▲ グランピング(大沼国定公園周辺)
	15:00 16:00	📺 大沼散策 📺 ワークタイム		13:00-14:00	✕ 昼食
2 日目	9:00	🎿 スキー体験(国領七郎スノーパーク)	14:30	🎣 氷上ワカサギ釣り(大沼湖)	
	12:00 13:00-15:00	✕ 昼食 🎒 大沼ネイチャーガイドスノーハイキング(大沼周辺)	16:00	📺 男爵ラウンジ/ないろいななえ道の駅	
	16:00	📺 ワークタイム	17:00	📺 ワークタイム	
			4 日目	18:00-12:00	📺 ワークタイム
				12:00	🚶 大沼公園駅へ移動
				12:30	✕ 大沼公園駅～各到着地点

険しさの中に美しさを孕んだ、原始的な自然公園

日高山脈 襟裳国定公園

ひだかさんみゃくえりもこくていこうえん

昭和56年10月1日指定 / 総面積 103,447ha



襟裳岬

WHAT IS LIKE?

日高山脈襟裳国定公園ってこんなところ。

北海道中央南部を南北約150kmにわたって走る峻険かつ自然性の高い日高山脈を中心に、その山系が南に伸びて太平洋に没する襟裳岬の海岸景観などからなる、わが国最大の国定公園です。アボイ岳は特異な地質による固有植物が多く、標高が低いにもかかわらず高山植物の宝庫といわれています。

WHERE!!

日高山脈襟裳
国定公園って
どこにあるの?

帯広市をはじめとした十勝、日高管内1市1町1村にまたがる「日高山脈襟裳国定公園」は、1981年に指定され、水河の作り出した地形や日本唯一の地質がみられるほか、北海道を代表する野生動物が多く生息しています。国定公園としては10万4千ヘクタールと全国一の公園面積の広さを誇ります。



カムイエクワチカフシ山などの山岳



襟裳岬、百人漁、広尾海岸などの海岸

お問い合わせ ☎北海道日高振興局 保健環境部 環境生活課 ☎北海道十勝総合振興局 保健環境部 環境生活課
TEL 0146-22-9254 TEL 0155-26-9028

FIXED ROUTE

知れば知るほど好きになる、日高山脈襟裳国定公園。



北海道の背骨といわれる雄大な日高山脈の山並み、広尾町から襟裳岬にかけての海蝕崖の続く海岸線一帯、そして花の名山として知られるアポイ岳とその周辺の3つの地区で構成される自然公園です。総面積103,447haは、国定公園としては日本最大であり、広大でバラエティに富んだ自然の姿を見せてくれます。南北約150kmにわたって走る日高山脈は、「幌尻岳」を最高峰とする海拔1,500~2,000m級の山々が連なり、水河の痕跡「カール」、稜線の鋭く切れ込んだ「ナイフリッジ」などの地形がその特徴です。日高山脈には、一般的な登山コースは整備されていません。道のない沢を迂回したり、アプローチが長いことから、人が立ち入ることを拒む厳しい姿がそこにあります。襟裳岬は、1.5kmにも及ぶ岩礁が連続する姿と、非常に風が強いことで知られていますが、一方では岩礁の上にゼニガタアザラシの姿が観察できるなど、穏やかな表情を楽しむこともできます。アポイ岳は、標高810mという低山でありながら、ヒダカソウをはじめ固有の高山植物が数多く見られることで知られています。日高山脈襟裳国定公園の中では登山道が整っており、身近に可憐な花々を見ることができると、多くの登山者で賑わっています。

日高山脈はこうして生まれました

山頂付近にあるスプーンで削り取ったような丘陵は、水河が削ったカールという地形です。日高山脈ではカールが2段に分かれていて、水河の形成が少なくとも2回あったことがわかっています。これらがつくられたのは最終氷期(8万年前から1万年前)の頃で、研究された山にもんでそれぞれトウツバツバツバ氷期(2万年前頃)、ボロシリ氷期(4万年前頃)と呼ばれています。今の日高山脈の場所は、昔は海が広がっていました。地球は卵の殻のような「プレート」という薄い板で覆われています。このプレートが二つ、昔の海で衝突を起こしました。東西両側から押されて海はだんだん浅くなり、最終的に片方のプレートが折れあまってめくれあがりました。めくれた厚さは20kmにもなり、この部分が高く高く、日高山脈へと成長していき、日高山脈は西側ほど深い部分を見せています。東側では非変成の堆積岩類が見られますが、西に向かうにつれて温度が上がっていき、もっとも西側では800℃という高温に達したような石が見られるようになります。マグマ溜まりもそのまま残っています。

千島火山弧、日高山脈、日高町、東北日本火山弧、日高主衝上新層、日高西縁衝上新層、日高東成帯、北東成帯、ポロシリオフィライト、空知エゾ帯、日高帯

日高での Workcation

Workcation しながらこんをふりに過ごそう

1 日	10:20-12:50	🚗 札幌発〜新幌着	3 日	1:01	📄 ワークタイム
	14:00	🚗 乗換(新幌町内)		10:10	🚗 アポイ山往復
2 日	10:00	📍 棒サロン 夕焼け店	11:05	📍 襟裳岬着	①
	15:00	🍴 夕食	12:00	🍴 昼食	
	20:00-22:30	🚗 新幌発〜襟裳着	13:00	🚗 クリフカヤックスツアーもしくは登山道	
3 日	8:00	🚗 アポイ岳もしくは棒山連登山(昼食)	4 日	7:10	🚗 えりも町から札幌へ
	14:00	📍 アポイ岳ビジターセンター		13:30	🚗 札幌到着〜各到着地点
	15:00	📄 ワークタイム			



日高山脈襟裳国定公園の見どころ



① 襟裳岬 P 日高山脈が次第に標高を下げ、そのまま太平洋に沈んでいく、壮大な大自然のドラマを実感できるのが襟裳岬。荒波に洗われているにもかかわらず、遠く2キロメートル沖まで岩礁地帯が続いています。

② アポイ岳登山口野営場 P 日高山脈の登山口でもあり、登山者のためのビジターセンターをはじめ、キャンプ場やゴーカート、アスレチック遊具、パークゴルフ場、親水公園、アポイ山荘などがある、総合レジャー公園です。

③ 日勝峠 P 日高地方と十勝地方を結ぶ標高1022mの峠。5合目付近の第一展望台からは壮大に広がる十勝平野をはじめ、阿寒・東大雪連峰を一望に見渡すことができます。

④ ボロシリオートキャンプ場 P 日高山脈・十勝幌尻長山麓にあるキャンプ場で大自然を思う存分満喫できます。



⑤ 岩内仙峡 P 岩内川をさかのぼった日高山脈にある渓谷で、62mある紅色のつり橋「仙峡橋」を渡ると、白樺の森を散策できます。帯広市内唯一の景勝地です。

⑥ ビョウタン湿原 P 札内川の清流を集めて10メートルの落差で激しく流れ落ちるダム跡の滝。園内には滝の水しぶきや豊富な自然林から発生されるマイナスイオンがふりまかれています。



海と山と島が織り成す、雄大で原始的な景観が広がる公園

暑寒別天売焼尻国定公園

しょかんべつてうりやぎしりこくていこうえん

平成2年8月1日指定 / 総面積 43,559ha



夏の雨電沼原

WHAT IS LIKE?

暑寒別天売焼尻国定公園ってこんなところ。

暑寒別岳を主峰とする山岳・深谷・山地型湿原と雄冬峠・送毛・遺壁の海蝕海岸の地域及び日本海に浮かぶ天売・焼尻両島の地域からなる、自然性の高い変化に富んだ景観を特色とする公園です。暑寒別岳の東側斜面に広がる雨電沼湿原は、「ラムサール条約」の登録湿地に指定されています。



暑寒別岳、群別岳、雄毛山、黄金山などの山岳



天売島の海蝕海岸及び海鳥繁殖地

WHISKEY!

暑寒別天売焼尻国定公園ってどこにあるの？

北海道西部の日本海側に位置し、石狩、空知、留萌の3道界の1市5町（石狩市、新十津川町、雨竜町、北竜町、増毛町、羽幌町）にまたがり、その面積は43,559haです。暑寒別山系とその海岸部、送毛（おくりげ）、遺壁（ごきびる）地区の海岸部及び日本海に浮かぶ天売島、焼尻島の3つの地域で構成されています。

FIND OUT MORE!

知れば知るほど好きになる、暑寒別天売焼尻国定公園。

国定公園に指定されるまでは、1962年（昭和37年）4月10日に暑寒別道立自然公園、及び1964年（昭和39年）2月10日に天売焼尻道立自然公園にそれぞれ指定されていました。これら2道立自然公園を統合し、1990年（平成2年）8月1日に全国で55番目、道内では5番目に指定されたのが当国定公園です。暑寒別山系は、道内でも有数の豪雪地帯であり、日本海側多雪地域に属します。沿岸部は、日本海型気象で冬は北西の強風により地吹雪が多発しますが、積雪量は多くありません。



まだまだ楽しめる暑寒別天売焼尻国定公園。

EVENT

石狩市

- 5月第3日曜日 黄金山山開き（浜益）
- 9月中旬 留来獅子舞（厚田）
浜益ふるさと祭り（浜益）
- 9月23日 ふるさとあきあじ祭り（厚田）

羽幌町

- 7月中旬 日本一の味覚天売ウニまつり（天売島）
- 8月上旬 焼尻めん羊まつり（焼尻島）

北竜町

- 7月下旬～8月中旬 北竜町ひまわりまつり

新十津川町

- 1月最終日曜日 しんとつかわ雪まつり
- 6月中旬土・日 新十津川陶芸まつり
- 7月第1日曜日 ピンネシリ登山マラソン
- 7月最終日曜日 しんとつかわふるさとまつり
- 10月第1日曜日 しんとつかわ味覚まつり

雨竜町

- 6月中旬 雨電沼湿原・南暑寒岳山開き
- 8月下旬 うりゅう暑寒フェスタ

増毛町

- 5月下旬 増毛春の味まつり
- 6月中旬 暑寒別岳山開き
- 7月下旬 増毛町観光港まつり
- 9月下旬 増毛秋の味まつり



お問い合わせ

○北海道石狩振興局保健環境部環境生活課
TEL 011-204-6824

○北海道空知総合振興局保健環境部環境生活課
TEL 0126-20-0043

○北海道留萌振興局保健環境部環境生活課
TEL 0164-42-8436

Workcation

しながらこんをふりに遊ごそう

夏のWorkcation

1 日	2 日	3 日	4 日
13:30 15:30 16:00 18:30	6:30 10:00 13:00 14:30 15:00	9:40 10:30-12:30 13:30 14:30 15:30	9:30-10:30 10:25 12:10
✕ 各出発地点～羽幌着 📍 海ふるさと館（留萌市内） 📍 北海道海鳥センター（羽幌町内） 📄 ワークタイム 📍 はぼろサンセットビーチ夕日鑑賞（羽幌町内）	🚢 羽幌港よりフェリーで焼尻島へ 📍 焼尻島ガイドウォーク（焼尻島内） ✕ 昼食 📍 焼尻島サイクリング（焼尻島内） 📄 ワークタイム	🚢 焼尻島よりフェリーで天売島へ 📍 シーカヤック（天売島） ✕ 昼食 📍 サイクリング（天売島内一周） 📄 ワークタイム	📄 ワークタイム 🚢 天売島よりフェリーで羽幌港へ ✕ 羽幌到着～各到着地点



暑寒別天売焼尻国定公園の見どころ



① 雨竜沼湿原

暑寒別天売焼尻国定公園を代表する自然、雨竜沼(ウリエ)ぬま)湿原。標高850mの台地に東西4km、南北2kmにわたって広がる、日本有数の山岳型高層湿原帯です。ラムサール条約の登録湿地にもなっています。



② 暑寒別山系 南暑寒岳

暑寒別岳の南東に連なる山で、雨竜沼湿原ゲートパークから4時間。標高1,296メートル。



③ 天売島 観音岬

ウミネコの繁殖地として知られる。近年は繁殖数が減ってしまったものの、夕暮れにミヤマキョウと鳴きながら風へと揺る群れが観察できます。景勝地でもあり、「観音岬展望台」から眺める日本海と険しい崖のコントラストは見事。



④ 焼尻島 雲雀ヶ丘公園

焼尻島の森林公園です。森林浴やバードウォッチング、草花の観察で癒しの離島滞在のひとつを過ごすことができます。

Workcation ワークケーション しながらこんをふりに遊ごそう

秋のWorkcation

1日目	----	✕ 各出発地点～留宿者	3日目	8:30	☑ セリ見学(留宿市内)
	12:30	📍 国鉄道庁(増毛町内)		10:00	☑ 黄金海岸公園へ(留宿市内)
2日目	8:30	📍 暑寒別岳登山	12:00	✕ 昼食	
	16:00	📍 樹海温泉	13:30	📍 ワークタイム	
			4日目	8:00	📍 留宿から札幌へ
				10:50	✕ 札幌到着～各到着地点

湿原と断崖が語る大地と海の交わり、生命あふれる湿原と海の公園

厚岸霧多布 昆布森国定公園

あつけしきりたっぷこんぶもりこくていこうえん

令和3年3月30日指定 / 総面積 32,566ha



霧多布町

WHAT IS LIKE?

厚岸霧多布昆布森国定公園ってこんなところ。

厚岸霧多布昆布森国定公園は、国内では58か所目、道内では6か所目の国定公園となり、道内での新たな国定公園の指定は、平成2年の暑寒別天売焼尻国定公園の指定以来約30年ぶりとなりました。41,387ヘクタール(うち陸域32,566ヘクタール)にも及び、釧路湿原国立公園(28,788ヘクタール)と比べると約1.4倍と大変広大な公園となっております。

知れど!!!

厚岸霧多布昆布森国定公園ってどこにあるの?

尻別から霧多布にかけて広がる海蝕海岸や厚岸湖・火砕青沼・濁池も深などの海蝕湖沼群、タンチョウも生息する霧多布湿原などからなる変化に富んだ公園です。霧多布湿原は泥炭形成植物群落として国の天然記念物に指定されており、厚岸湖とともに「ラムサール条約」の登録湿地にも指定されています。



霧多布にかけての海岸段丘、海食崖、湖沼、湿原



尻別から霧多布にかけての海岸

お問い合わせ | ○北海道道庁総合振興局 保健環境部 環境生活課 / TEL 0154-43-9154

FIXED ROUTE

知れば知るほど好きになる、
厚岸霧多布昆布森国定公園。

公園区域の植生はトドマツ、ダケカンバ、ミズナラ、シナノキなどの混交林、海岸台地の草原にはヒオウギアヤメ、ヤマブキショウマ、ユキワリコザクラなどが群生しています。霧多布湿原では初夏にエゾセンテイカ、クシロハナシノブ、イソツツジなどの高山植物が開花します。また、オオハクチョウをはじめとしたガンカモ類などの水鳥、タンチョウ、オオワシやオジロワシ、エトピリカなどの希少鳥類も分布し、中でもアイヌ語で「美しいウチバシ」という意味のエトピリカは日本国内では厚岸から根室にかけての沿岸部にしか生息していない貴重な鳥であり、大黒島は日本国内最大となるコシジロウミツバメの繁殖地になっています。春から秋にかけて公園区域の湖沼や湿原に国の特別天然記念物であるタンチョウが生息し、海鳥だけでなく、道東におけるゼニガタアザラシの繁殖地にもなっています。豊富な海産物もあり、森林や湿原によって蓄えられた水が河川の安定的な流量を確保しているため、カキ、アサリ、コンブなどの名産地になっております。



厚岸霧多布昆布森国定公園の見どころ



① 尻羽岬 P
厚岸湾に突き出た岬で、正面に大黒島が見られます。周辺地域の郷土産物にも注目ください。



② 愛宕岬 P
厚岸湾に突き出た岬で、海岸や大黒島等が望めるほか、周辺には博物館や樹木園など、利用施設も充実しています。



③ 霧多布岬 P
かつての島が砂の堆積により対岸と繋がった陸繋島の先端にあり、見渡す限りの太平洋を望めます。



④ 括笹湖展望台 P
霧多布湿原を一望できる、公園内で最もよく知られたビュースポットです。季節によって移りゆく様々な湿原の色合いを見ることができます。



⑤ 原生花園あやめヶ原 P
標高100mの位置にあり、広さ約100haの広大な原生花園で、中央には散策路があり、約30万株のヒオウギアヤメをはじめ、ハクサンチドリやキンポウゲなど100種類以上の植物が鑑賞できます。



⑥ 厚岸水鳥観察館 P II
別荘辺牛湿原で、水鳥をはじめとする動植物と湿地の保全や湿原の利用についての理解を深めてもらう活動を行ったり、調査研究やモニタリング等を行う拠点施設となっています。



⑦ 霧多布湿原センター P II
霧多布湿原の歴史、湿原の重要性、生息する動植物について知ることができます。また、湿原敷築、バードウォッチングなどアウトドアの体験メニューも充実しています。



⑧ 北太平洋シーサイドライン
海岸、牧場、湿原の中を緩いカーブをつけながら続く、美しい自然景観を楽しむことができるドライブングルートです。

Workcation しながらこんなふうに過ごそう

夏の Workcation

1日目	15:00 15:30	各出発地点～茶内駅着 括笹湖展望台 ワークタイム	3日目	9:00 10:00-12:00 12:00 14:30 15:30	厚岸へ移動 北太平洋シーサイドライン乗馬 昼食 原生花園あやめヶ原 ワークタイム
2日目	10:00-12:00 12:30 14:00 14:30 15:30	霧多布湿原コース 昼食 霧多布岬 アゼ子の岬 ワークタイム	4日目	9:00-12:00 12:30	別荘辺牛湿原カヌーツーリング 厚岸駅～各到着地点

冬の Workcation

1日目	14:30 15:00	各出発地点～茶内駅着 茶内展望展望台 ワークタイム	3日目	10:00-12:00 12:00 14:30 15:30	北太平洋シーサイドライン乗馬 昼食 厚岸水鳥観察館 ワークタイム
2日目	10:00-12:00 12:30 14:00 14:30 15:30	霧多布湿原コース 昼食 霧多布岬 アゼ子の岬 ワークタイム	4日目	10:00 12:30	ワークタイム 厚岸駅～各到着地点

ちょっと寄り道

北海道を代表するヒオウギアヤメの名所です。アヤメの見ごろは6月中旬～7月上旬、草葉が紫色に染まる様は見事!アヤメの他にも5月～8月までの異ヒメイタゲ、エゾエンゴサク、オオバコ、エンレイソウ、バイケイソウ、ハクサンチドリ、ハマハタザオ、ツリガネニンジン等森林性、海岸性の様々な花が草原に彩りをそえます。駐車場からタンベノ島と呼ばれる岬まで歩道が整備されており、徒歩15分程度。岬からは海食崖の迫る堂々しい海岸線や大黒島も望めます。

