

知床でしかできない流水体験を！



流水ウォーク®



1月下旬～2月ごろ、知床には「流水」がやってきます。ロシア・アムール川からオホーツク海に注ぐ淡水が流ってきた流水は、知床まで南下するうちにどんどん大きくなり、一夜にして海を白く埋め尽くすこともあります。知床の海を豊かにしてくれる流水。その美しさをぜひ目に焼き付けてください！

そう、流水が今よりもっと勢いがあった昔々、地元の子どもたちは、冬になると、大人に口ずさぶく言葉を聞かされた。『流水の上に乗って遊んではいけない！』

それから時は流れて2000年代。知床で、流水の上で遊ぶアクティビティが誕生しました。人間の力の及ばない自然のスペクタクルを前に、大人だって流水の上で遊びたかったのです。

特殊なドライスーツを着て、専門のガイドと歩く流水の上へ、触ったり、寝そべったり、全身で流水を感じる知床だけの不思議体験です。水の割れ目に足を滑らせても大丈夫。流水と一緒に海を漂う不思議な浮遊感を味わってみてくださいね！

問い合わせ先

シラ
TEL:0152-22-5522
www.shinra.or.jp

MEPS
TEL:0152-22-5288
meps.biz

ピクニック
TEL:0152-26-7839
shiretoko-picchio.com

ゴジラ岩観光
TEL:0152-24-3060
kamuiwakka.jp

知床オプショナルツアーズ SOTI
TEL:0152-24-3467
www.shiretoko.info

LAN'TOKO
TEL:080-5135-7698
https://drift-ice.com/

知床を見よう

気軽に絶景体験！

〈知床峠（例年4月下旬～10月下旬）MAP★5〉 知床八景

車でひょいっとハイマツ帯へ行ける場所は全国でも数少ないですよ。

ウトロと羅臼を結ぶ知床横断道路は絶景のドライブコース。標高によって植生が変化し、標高738mにある知床峠ではハイマツの樹海が広がっています。目の前に迫りくる羅臼岳と遠くに横たわる北方四島の国後島を一望できます。

〈オシロシの滝（通年）MAP★6〉 知床八景

斜里市街から知床国立公園に向かう国道334号線沿いにあるよ。

オシロシの滝はアイヌ語で「そこにエゾマツが生息するところ」の意。落差は30mあまり。断崖から水しぶきを上げてオホーツク海へ流れ落ちる滝は迫力満点！その水しぶきを浴びるほど近くまで行けるので涼満点！

〈夕陽台（通年）MAP★7〉 知床八景

ここから眺める夕陽が一番美しいという人も。ウトロ港周辺を一望できるほか、晴れていれば遠く網走まで続くオホーツクの海岸線まで見渡すことができます。冬は流水のビューポイントとしてもオススメです。

国設知床野営場にある夕陽の名所。ウトロ港に沈む太陽がオレンジ色のインクを海に流し、冬には氷の大団に虹の虹を数分間…これぞ知床ロマンチズムの真骨頂！思いきり感動してください。

〈ブユニ岬（通年）MAP★8〉 知床八景

ここから眺める夕陽が一番美しいという人も。ウトロ港周辺を一望できるほか、晴れていれば遠く網走まで続くオホーツクの海岸線まで見渡すことができます。冬は流水のビューポイントとしてもオススメです。

（シークヤック）エンジン音のない静かな海。パドルを渡りながらゆっくりと楽しむ。初心者でもOK。

ビグマ カミイカ オジロシ ユキマフ オオセグロカモメ

ただ、ただ、白い息だけが動いている



厳冬の知床五湖エコツア

サワサワ、ザクザク、サワサワ、ザクザク。とても静かな冬の森。風の音、雪を踏みしめる音が心地よく響きます。晴れた日は雪の表面がキラキラ輝くまぶしい世界、曇りの日には少しグレーがかった神秘の世界。スノーシューで冬の森に踏み出せば、夏とはまったく違う知床の美しさ、奥深さを感じられるはずです！

「厳冬の知床五湖エコツア」は、自然ガイドと一緒に冬の知床五湖を歩く、期間限定の特別なツアーです。白く凍った湖や、周辺にそびえる知床連山に圧倒的な壮大さ。心も体もリフレッシュ。寒さは忘れてしまうのではないでしょう。知床斜里町観光協会や各ガイド事業者に申し込めば、必ずルールを守って楽しんでください。

「厳冬の知床五湖エコツア」

Web予約 http://www.shiretoko.asia/wfs/

問い合わせ先

知床斜里町観光協会

TEL:0152-22-2125

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

知床自然センター

TEL:0152-24-2114 www.shiretoko.or.jp

あわてない、騒がない、走って逃げない！



1湖と知床連山

（知床五湖（例年4月下旬～11月上旬）MAP★1） 知床八景

知床連山を背に原生林に囲まれた五つの湖は神秘な指を叩いてきたという伝説を持つ神秘的な水辺。風のない日、水面にのびのびと映し出される「逆さ連山」は息をのむほどの美しさ。静寂な自然とそこに暮らす野生動物たちの生活を間近に観察することができる遊歩道は大ループ（1周約3km、90分）と小ループがあり（1周約1.6km、40分）、時期によって利用条件が異なるので注意。知床連山やオホーツク海の絶景を楽しむ高架木道（バリアフリー）は開園中いつでも無料、手続きなしで1湖まで往復利用（往復約1.6km、40分）できます。知床五湖 公式サイトwww.goko.go.jp/

◆ヒグマのプロフィール
体重:♂400kg以上になるものも…♀100kg前後
一絶対動けません
走る速さ:時速50～60km→絶対逃げ切れません
食べ物:雑食→絶対食べ物を奪えなくてください



私たちは「ヒグマには人に対する強い警戒心を持ち続けてほしい」と思っています。警戒心が薄れると人の生活圏に徐々に侵入してしまうようになります。場合によっては駆除の対象になってしまうからです。

近くで写真を撮り続けたり、餌をあげたりする行為はヒグマの人馴れを助長し、人に対する警戒心を薄れさせてしまいます。こうした状況を踏まえ、令和4年4月1日から自然公園法が改正。国立公園等での野生動物の害しい接近は違法となりました。ヒグマに遭遇しても遠くからその場を立ち去るようにしてください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

＊キツネやその他全ての野生動物に対するえきやりはご遠慮ください。

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

知床を守ろう

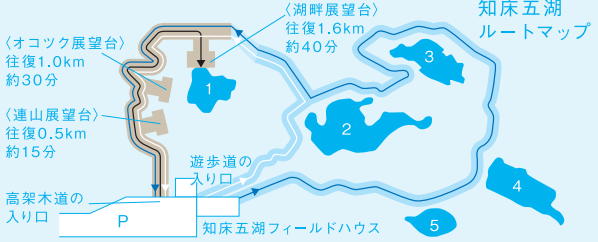
キング・オブ・シレットコ。息をのむほど美しい



1湖と知床連山

（知床五湖（例年4月下旬～11月上旬）MAP★1） 知床八景

知床連山を背に原生林に囲まれた五つの湖は神秘な指を叩いてきたという伝説を持つ神秘的な水辺。風のない日、水面にのびのびと映し出される「逆さ連山」は息をのむほどの美しさ。静寂な自然とそこに暮らす野生動物たちの生活を間近に観察することができる遊歩道は大ループ（1周約3km、90分）と小ループがあり（1周約1.6km、40分）、時期によって利用条件が異なるので注意。知床連山やオホーツク海の絶景を楽しむ高架木道（バリアフリー）は開園中いつでも無料、手続きなしで1湖まで往復利用（往復約1.6km、40分）できます。知床五湖 公式サイトwww.goko.go.jp/



高架木道 開園 ～5/9（植生保護期） 5/10～7/31（ヒグマ活動期）
→ 開園中はいつでも無料・手続きなしで1湖まで往復利用できます。高架木道から
レクチャーを受けて散策 大ループ:5～1湖 有料 1周約3km/約1.5時間
1周約3km/約1.5時間 約15分おきに出発/要予約
（遊山展望台） 往復0.5km 約15分
高架木道の入り口 知床五湖フィールドハウス

高架木道 8/1～開園（植生保護期）
→ 池上に閉じることになります。
レクチャーを受けて散策 大ループ:5～1湖 有料 1周約3km/約1.5時間
1周約3km/約1.5時間 約15分おきに出発/要予約
高架木道 小ループ:2～1湖 有料 1周約1.6km/約40分

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

ガイドさんと楽しむよう

知床五湖だけじゃ、ないんだからね

〈フレベの滝（通年）MAP★4〉 知床八景



フレベの滝（別名:乙女の涙）

高さ100mの断崖の途中から清水がたおやかに流れ落ちる不思議な滝。知床自然センターから片道1km（約20分）の遊歩道が整備されています。原生林、断崖絶壁、オホーツク海、野生動物など知床の様々な魅力を手軽に楽しめるお得感いっぱいのスポット。冬にはスノーシューを借りて出かけることができます。流水で埋め尽くされた海や真っ白な雪原の上を悠々と飛ぶオジロシやオオワシの姿は冬の恋人たちを魅了すること間違いなし。

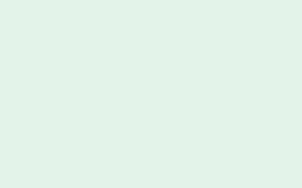
〈羅臼湖（例年6月下旬～10月下旬）MAP◆1〉



三の沼と冠雪した羅臼岳

知床横断道路の羅臼側の中腹に位置する、知る人ぞ知る羅臼湖。遊歩道入口に駐車場がないためアクセスが少々不便で、遊歩道の大半が遠道で長靴が必要なおももあり、ちょっとした穴場スポット。羅臼湖にたどり着くまでに4つの沼が点在し、高山植物や野鳥の観察を静かに楽しむことができます。平坦なトレッキングでは物足りない、でも登山に行くほど元気じゃない、でも知床のバックカントリーを体感してみたい、という方がでしょうか？

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景



高さが約60mもある巨大な岩。ウトロ市街地やオホーツク海、知床連山などを一望できる素晴らしい景色は200段ある階段を上り切った頂上にたどり着いた人だけに与えられるプレゼント。ここはエゾシカが侵入できないところなので、今や他の場所では見ることが難しくなった花たちがコンパクトに生息する学術的にも貴重な場所となっています。

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

〈オロンコ岩（春～秋）MAP★3〉 知床八景

体で感じる世界遺産

「知床」と遊ぶ。

アイヌ語で「地の果て」を意味するシリエトクー知床半島に位置する斜里町。日本最後の秘境とも言われ、太古の自然をそのまま残す知床には海に森に、野生動物たちの楽園が広がっています。

残雪と新緑のコントラストに包まれる春、多くの花で彩られる夏、湖面に映る紅葉の鮮やかさに息をのむ秋、最も厳しく美しい流水の冬

知床は四季折々にその表情を変えてゆきます。野生動物の気配を感じながらゆっくりと歩き、眺め、触れ、耳を澄ませ、息を吸い込む―五感をフルに使い「体で感じる世界遺産」それが知床です。

世界自然遺産

オホーツク海に約70kmつき出た北海道北東部の先に位置する知床半島。知床の海は冬、流水に覆われます。流水が運んでくるプランクトンを魚が食べ、鳥たちもその恵みを受けます。その魚がふるさとの川をのぼってヒグマなど陸の生物のエサになり、海・川・陸にまたがる、一大食物連鎖が四季を通して見られます。このような知床独特の生態系からなる命の循環と、生物の多様性、自然を守る地域の人々の活動などが評価され、2005年、世界自然遺産に登録されました。

知床の楽しみ方は十人十色。

海で流水と一緒にプカプカ浮かんでみる。生き物の気配に耳をすませながら原生林をてくてく散策する。高山植物の宝庫、多様な変化に富んだ山を登る。

大自然のふとこに飛び込んで一さあ、知床と遊ぶ！



特定非営利活動法人
知床斜里町観光協会
Shiretoko Shari-cho tourism association



斜里町の特長（じまん？）

斜里町は北海道の東、オホーツク海に面し、北に100キロを超える海岸線は日本一！、東南に知床連山を擁し、弓状三角形をしています。

また、南は清里町、西は小清水町と隣接しており、知床半島を羅臼町と二分しています。

気温は年平均7度以下。積雪量はさほど多くありませんが、融雪時期が遅く、6月中旬頃までフェーン現象による南東の強風が吹きつづけます。

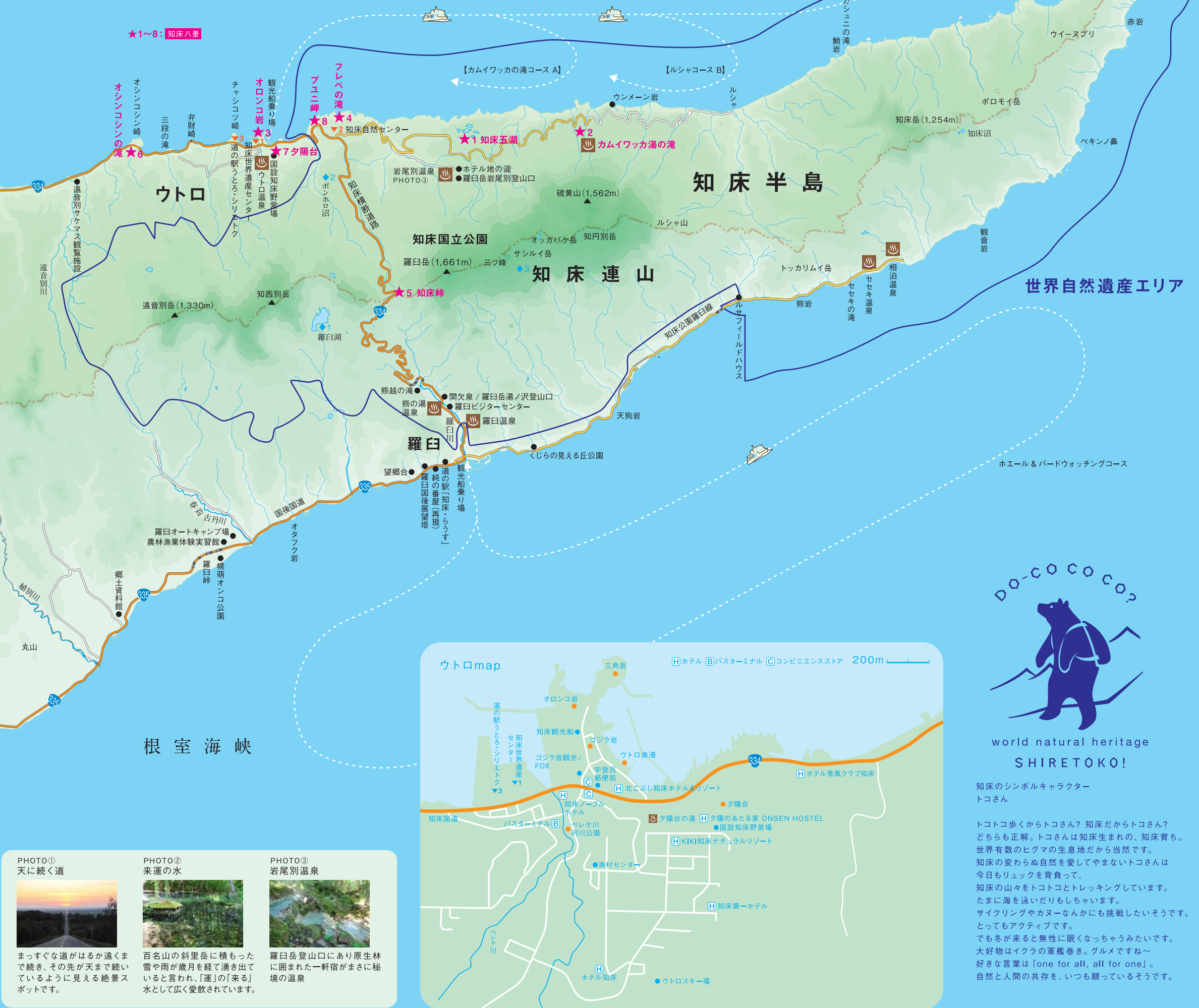
農業と漁業と観光業が基幹産業。小麦、ビート、ジャガイモを主体とした畑作農業が行われ、日本の貯倉地帯の一つとなっています。

漁業では水産資源に恵まれたオホーツク海を漁場とし、サケ・マスの水揚げが日本一。

産業と一体となった食品加工業が盛んで「知床しゃりブランド」として全国に発信しています。

ナショナルトラスト運動の先進地。知床国立公園内の開拓跡地で原生の森を復元し、守り育てる「100平方メートル運動の森・トラスト」を行っています。

オホーツク海上に見える麗気楼の出現率は日本一！？



PHOTO①
天に続く道



まっすぐな道がはるか遠くまで続き、その先が天まで続いているように見える絶景スポットです。

PHOTO②
来運の水



百名山の斜里岳に積もった雪や雨が歳月を経て湧き出ていると言われ、「運」の「来る」水として広く愛飲されています。

PHOTO③
岩尾別温泉



羅臼岳登山口にあり原生林に囲まれた一軒宿がまさに秘境の温泉

知床を味わおう（春）

知床には、雪解けを待っていたかのように山菜が芽吹いてきます。ヤチブキ（エゾノリュウキンカ）や行者にんにくが春を告げてくれます。海では流水が去った海明けと同時に浜ゆでの毛ガニやエゾパワン、二、脂の乗ったトキシラス、サクラマスなど旬の海産物が味わえます。



毛ガニ



トキシラスの刺身

知床を味わおう（夏）

6月～7月にかけては、朝どりの新鮮なグリーンアスパラを食べることができます。その他新鮮な野菜も味わうことができます。海産物では、7月下旬頃から主にオホーツク海でしか漁獲できないカラフトマスが水揚げされます。カラフトマスのチャンチャン焼きは格別です。その他では、キンキ、ホタテ、ホッケ、カレイ類なども味わうことができます。



ホタテの炭火焼



アスパラガス

知床を味わおう（秋）

知床の秋は、食材が一番出揃う季節です。農産物では、冷涼な気候と朝夕の温度差に育まれたトウモロコシ、ジャガイモ（北あかり、男爵、メークインなど）人参、キャベツ、玉ねぎなどを味わうことができます。海産物では、なんといっても鮭の季節になります。脂の乗った身も美味しいですが、新鮮なイクラ丼は格別です。



イクラの醤油漬け



トウモロコシ

知床を味わおう（冬）

冬は雪が積もり、海は流水に閉ざされ生産されるものはありませんが、越冬しているジャガイモやカボチャをはじめとする野菜は、甘くなり美味しく頂くことができます。加工品では、極境そば・うどん、イモ団子なども人気です。また、海産物の加工品としてサーモンハムやホタテハム、鮭スモーク、イクラの醤油漬けそして知床ならではの鹿ジャーキーや鹿スモークなども人気があります。



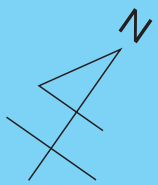
ジャガイモのクリームシチュー



さくらますの味噌漬け

SHIRETOKO MAP

10km



world natural heritage
SHIRETOKO!

知床のシンボルキャラクター
トコさん

トコトコ歩くからトコさん？ 知床だからトコさん？
どちらも正解。トコさんは知床生まれの、知床育ち。
世界有数のヒグマの生息地だから当然です。
知床の変わらぬ自然を愛してやまないトコさんは
今日もリュックを背負って、
知床の山々をトコトコとトレッキングしています。
たまに海を泳いだりもしちゃいます。
サイクリングやカヌーなんかも挑戦したいそうです。
とってもアクティブです。
でも冬が来ると無性に眠くなっちゃうみたいです。
大好物はイクラの軍艦巻き。グルメですね～
好きな言葉は「one for all, all for one」。
自然と人間の共存を、いつも願っているそうです。