

＼ 自転車ツーリングで楽しむ ／

# 寄り道のススメ



Vol.2  
釧路編

愛車でドライブもいいけれど、時にはどこか遠い町で自転車にまたがり、自分のペースでゆっくりと走ってみてほしい。パノラマに広がる景色を眺め、時に土地の人との会話を楽しみながら、あちらへ寄り道、こちらへ寄り道——、そんな小さな旅を、道内各地をリレーしながらご紹介していく。第2回目は阿寒、屈斜路、摩周、釧路湿原を通る道東を満喫できるルート。お気に入りの景色や寄り道スポットを見つける旅に、いざ、出発！



企画・文  
ばんや りくこ  
萬谷 利久子さん

## PROFILE

生産者の商品開発、レストランなど「食×農×観光」をサポートする北海道6次産業化プランナー。中小機構北海道本部、農商工連携アドバイザーや北海道大学大学院観光学院デスティネーションマネージャーなども務める。

## ガイドのプロと巡るインスタ映え満載のロケーション

この1年、三密にならないスポーツ、交通手段として自転車の人気が高まっています。道東では、ワーケーションしながら自転車でツーリングを楽しむビジネスウーマンにも出会いました。仕事の仕方、旅の仕方が変化し、自転車の使い方も多様化しています。選ぶ自転車も、スポーツ系から電動自転車、ママチャリまで自分の体力や目的に合うタイプの自転車で無理のないツーリングが楽しめるようになりました。今回私が体験した「電動自転車」は、まるで「魔法の絨毯」です！野趣あふれる林間道や私の脚力では無理な登り坂をまるでアスリートのようにスイスイと駆け上がることができます。

今回のルートは、2つの国立公園の中を走ります。摩周湖などの3つの湖が存在し、有名な観光スポットも目白押しです。山あり湖あり、田園ありと自転車で目にする風景も

実に変化に富んでいます。またコース内には温泉が点在。走り疲れたら温泉で足の疲れを取り、また元気に走り出す。なんと贅沢なツーリングでしょう。SNSに載せたくないようなシャッターチャンスも多く、丹頂鶴の姿やまっ赤な夕陽、森の中の苔の風景にもカメラを向けました。

旅先で気ままに自転車に乗るのも楽しいですが、プロのガイドさんに案内をお願いするのもオススメです。ルートと参加者の安全に配慮しながらガイドマップにないような隠れスポットにも連れて行ってもらいました。土地に根差した歴史や、地球の生きざまを感じるような地質の話まで幅広く語って下さり、地域への興味と北海道への愛情が増すのを感じました。遠くまで行かなくても、地元を深くきめ細かくまわり、再発見できる喜びは自転車ツーリズムならではです。

## 阿寒・摩周・釧路湿原ルートを 紹介してくれるのは…



松岡 篤寛さん

### PROFILE

多種多様な道東の観光タクシーメニューも充実している、阿寒観光ハイヤー取締役社長。サイクルツーリズムを牽引する「くしろロコサイクルプロジェクト」の代表も担っている。



有限会社  
阿寒観光ハイヤー

住所／釧路市阿寒町新町2丁目4-7  
TEL／0154-66-3221  
<https://www.akanhire.com/>

阿寒・摩周・釧路湿原ルートを紹介してくれるのは、地元阿寒町育ちの松岡篤寛さん。阿寒観光ハイヤーの代表でサイクルツーリズムのリーダー的存在です。松岡さんが代表を務める「くしろロコサイクルプロジェクト」では、観光客の誘致や町の振興を目標に、レンタサイクルと自転車道の利用者の増加を推進しています。松岡さんは、自らサイクルガイドも行っています。生まれ育ったエリアを知り尽くし、愛情いっぱい風土を語ってくれます。

松岡さんが思う自転車の魅力は、自転車ならではのスピード感と解放感。ご自身も地域を自転車で走ること、歴史にも深い興味がわくようになったそうです。エリアには、開拓の頃からの歴史が色濃く残っている場所が随所にありました。松岡さんイチ押しのスポットは、「岩保水木門」です。今は使われていない昭和初期の水門で、釧路湿原をバックに他にはない造形の美しさと荒涼感を醸し出しています。縄文時代の竪穴式住居の穴の跡が残る「北斗遺跡」もまさに穴場スポットです。

松岡さんは、この3年で自転車利用者が増加している事を実感しています。火山が織りなすダイナミックな風景を望むルートは世界に通用するナショナルサイクルルートだとも言われるほどです。松岡さんは今後、釧路を訪れる国内外からのサイクリストを増やすとともに、釧路に住む住民が自転車を通して、地域の自然環境や歴史に愛着や誇りを持てるようなきっかけになればと語ってくれました。

# いつかは走破したい……!

原始の森、湿原のパノラマなど変化に富んだロケーション。  
野生動物たちとの出会いも期待できるサイクリングルートです。



## 阿寒・摩周・釧路湿原ルート

釧路空港を起終点とし、2つの国立公園を通り、東北海道をまわる、延長310kmの自然豊かなルート。日本有数のサイクリングパラダイスを体感できます。

- 基幹ルート
- 高速道路
- 一般国道
- JR 駅
- 道の駅



### 1 摩周湖



アイヌ語で「カムイトー」、山の神の湖と呼ばれる摩周湖は、約7千年前の巨大噴火によって生まれた窪地に雨水が溜まったカルデラ湖で、世界一級の透明度を誇ります。眺望できる展望台は3ヵ所にあり、周囲を高いカルデラ壁で囲まれているため、不純物が流れ込まない透明な水は「摩周ブルー」と呼ばれ、人々を魅了してやみません。

眺めることができる展望台は3ヵ所にあり、周囲を高いカルデラ壁で囲まれているため、不純物が流れ込まない透明な水は「摩周ブルー」と呼ばれ、人々を魅了してやみません。

住所／川上郡弟子屈町字弟子屈原野  
TEL／015-482-2200  
摩周湖観光協会

### 2 阿寒横断道路



弟子屈から阿寒湖を抜けて、足寄を結ぶ国道241号の通称。道路の整備も行き届いているので気持ちよく自転車ツーリングを楽しむことができるルートです。途中にある展望台「双湖台」から森を見下ろすと、「ペンケト」と「バンケト」と呼ばれる青く澄んだ小さな湖が美しく、別の「双岳台」からは雄阿寒岳と雌阿寒岳を同時に眺望できます。

住所／釧路市阿寒町双湖台  
TEL／0154-67-2505  
釧路市産業振興部阿寒観光振興課

### 3 岩保木水門



昭和6年に竣工された歴史的建築遺産。釧路川の流路を切り替えて水害を防ぐ役割と、上流で切り出した木材等を船で運搬する際に水門を開けて物資の輸送を担う目的がありました。しかし、物資は船を使うことなく鉄道を使用するようになり、結局一度も開く事がない水門となりました。今もその姿だけが広大な湿原の中に悠々と佇んでいます。

住所／釧路郡釧路町字鳥通原野  
TEL／0154-62-2111  
釧路町役場商工観光課



## 2 釧路阿寒自転車道コース (片道約25km)



釧路阿寒自転車道線  
(湿原の夢ロード)



釧路市の市街地と釧路市阿寒町の市街を結ぶ旧雄別鉄道跡につくられた自転車専用道路。全線舗装されており、沿線には釧路湿原や動物園などがある自然豊かなコースとなっています。他にも「史跡北斗遺跡」、道の駅「阿寒丹頂の里」、温泉施設など、寄り道スポットも豊富です。

### マルシェ山花



北海道が世界に誇る身体に美味しい良質な商品を提供するマルシェ。自社ファームの「朝採れ新鮮野菜」は、旬の食材をお手頃な価格で購入できます。地元産の卵を使用し、しっとりとした食感のシフォンケーキは、「ガトーショコラ」や「かぼちゃ」など定番の味から、季節限定の商品など種類も豊富なのが嬉しい。道産食材を使用し、安心で安全な美味しさを追求しています。



住所／釧路市山花14線141-2  
TEL／0154-56-2755  
営業／9:00～17:00(3～11月)  
10:00～16:00(12～4月)  
※1～2月は水曜休、その他不定休

### カレー&スモーク プリシード



国道240号沿いにある人気のカレー店。道中の腹ごしらえにぴったりの一軒です。「鹿肉カレー」は、鹿肉とカレーの相性も抜群で、クセになる美味しさ。添加物など一切使用せず、絶妙なバランスで調合されたスパイスがたまりません。カレーの美味しさを満喫しながら、じわじわと辛さを実感してください。また、ポークジャーキーやチキンレッグなどのスモークもテイクアウトに最適です。

住所／釧路市阿寒町富士見1-1-35  
TEL／0154-66-1807  
営業／11:00～15:00 火曜休