

ひがし北海道〔知床ねむろ〕 教育旅行 体験学習プログラム

産業体験・平和学習・環境教育・人材育成・食育



日本で最 雄大



も東に位置する「知床ねむろ」の な大自然で魅力ある体験を楽しもう。

らうすちょう 羅臼町 RAUSU TOWN



羅臼町は北海道知床半島の東側に位置し、海と山の自然に恵まれた漁業を主産業とした町です。当町を含む「知床」は豊かな自然を有し、希少な動植物の生息地となっていることなどから、平成17年7月に世界自然遺産に登録されました。

遺産地域内の体験として、山や森でのトレッキングや、観光船での野生動物観察、ヒグマについてのレクチャー、海岸保全活動等の学習をご用意しています。観光船では、此處でしか遭えない野生のシャチやマッコウクジラ等との遭遇を楽しみながら北方領土国後島を眺め、その近さを体感する事で平和学習も同時に実行できます。産業体験としては、市場に水揚げされた様々な魚を観察したり、競り見学を行える「市場見学」、高級羅臼昆布の加工作業を体験する「ひれ刈り体験」など、羅臼ならではの体験を行えます。海、陸二つの恩恵を受けて成り立つ学習プログラムを体験して頂く事で、SDGsの学習にも繋がります。

しべつちょう 標津町 SHIBETSU TOWN



標津町は、世界自然遺産知床の玄関口、目の前24km先には根室海峡洋上に浮かぶ北方領土国後島、左は知床半島を一望、右にはラムサール条約登録湿地の野付半島が位置するなど世界が認めた自然の宝庫と風光明媚な地です。海・山・川・大平原がおりなす豊かな大自然とともに、行政と町民の積極的な協働によるまちづくりの取り組みなどから「日本で最も美しい村連合」に加盟しています。また、令和2年6月には『「鮭の聖地」の物語～根室海峡一万年の道程～』として日本遺産に認定されました。

道東らしい地域資源を活用した体験プログラムを実践し、教育旅行を中心に都市住民の受入を行っており、なかでも地域の魅力を十分に知り尽くした町民インストラクターとの体験活動を通じた交流では、高い学習効果が得られるほか、感動の共有が図られたとの評価を受けております。

なかしべつちょう 中標津町 NAKASHIBETSU TOWN



根釧台地の中心、ひがし北海道の中心に位置する中標津町。生乳生産量国内トップクラスを誇る酪農が盛んな街でありながら、大型店舗や商業施設が多く集まるなど商工業が盛んなまちです。日本最東端の「中標津空港」の周辺は、世界自然遺産知床をはじめとした魅力的な自然にあふれており、観光地への玄関口として利用されています。

代表的な景勝地である標高270mの小高い丘陵「開阳台」の展望台からは「地球が丸く見える、330°の眺望」として、豊かに広がる牧場と、北海道遺産に登録された「根釧台地の格子状防風林」、そしてはるかに北方領土「国後島」まで一望できます。

べつかいちょう 別海町 BETSUKAI TOWN



別海町は、乳牛・肉牛を併せて約11万頭を数え、生乳生産量日本一を誇る酪農王国です。また、ラムサール条約登録湿地である野付半島・野付湾・風蓮湖など世界的にも貴重な自然環境に恵まれています。野付湾の風物詩である打瀬舟の光景や牧草地が地平線まで広がる雄大な農村風景は多くの人々を魅了しています。

特に、日本最大の砂の半島「野付半島」周辺の「自然環境学習」がメインのプログラムになります。野付半島は、花と野鳥の楽園でもあり、知識豊富なガイドが対応するクルージングやネイチャーガイドが体験できる他、周辺では、北海シマエビ、ジャンボホタテ等、ブランド価値の高い食の生産地でもあり、北方領土国後島からわずか16kmの距離にあるため、産業学習や平和学習も可能で学習効果に優れています。冬には内海側（野付湾）が結氷し、あたり一面に氷水平線が現れ真っ白な世界を体験できます。

ねむろし 根室市 NEMURO CITY



日本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、希少な特産物の「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。

そんな根室市は、北方領土返還要求運動の原点の地であり、日の出スポットとして有名な納沙布岬の3.7km先に歯舞群島が位置し、北方領土の関連施設や様々な資料が充実しているため、国内でも数少ない目で見る平和学習メニューとして、北方領土学習が盛んに行われています。

また、根室半島は、手つかずの自然が豊富であり、ラムサール条約登録湿地に指定されている春国岱や風蓮湖では、自然をテーマにした学習が体験できるほか、地域特有の冷涼な気候に最適な農業である酪農業の体験学習などもご用意しております。

北方領土学習

体験プログラム実施地域
根室市 別海町 中標津町
羅臼町 標津町

最大人数 所要時間 受入期間



北方領土地図



二木口館内



北方領土学習・元島民の語り部

根 別 羅 標

第二次世界大戦の終了直後、ソ連軍により不法に占拠され、現在に至っている。元島民により引き揚げ当日など当時の様子から現在の現地交流や返還運動などについて詳しく紹介されている。

200 120 通年



国後島の様子



北方領土見学

展望塔より国後島を近くに感じ、北方領土について興味を深める。

根 別 羅 標

40 30 通年



洋上クルージング

根 別 羅

北方領土を間近に感じられるクルーズ。晴れた日には、建物なども確認できるなど、臨場感により北方領土問題がより身近になる。

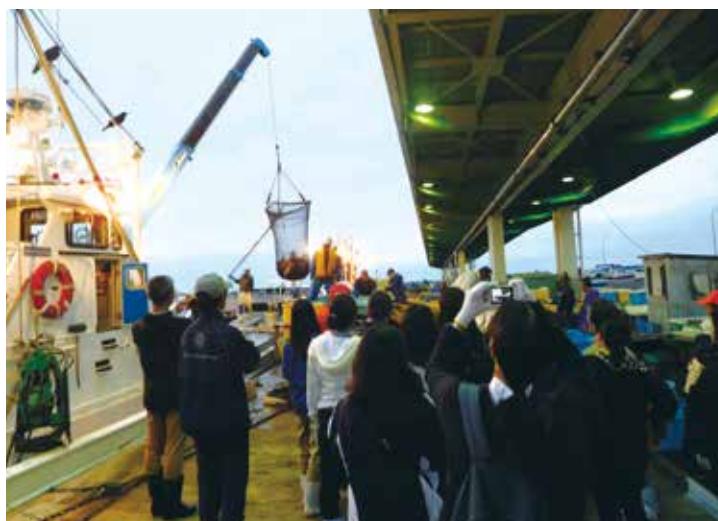
※羅臼町は受入れ最大人数280人 (通常時)

280 (※) 150 5~10

漁業体験学習

体験プログラム実施地域
根室市 別海町 中標津町
羅臼町 標津町

最大人数 所要時間 受入期間 料金



秋鮭荷揚げ見学

標津漁港において、鮭漁・ホタテ漁など魚介類の荷揚げ作業をガイドが案内する。時には十数万匹もの鮭が水揚げされる。早朝からの鮭の荷揚げは圧巻である。

50 120 秋鮭 ホタテ
9~10 12~7



羅臼漁港市場見学

羅臼の基幹産業である水産業の生の現場を体感できます。市場見学は、ガイドから魚の説明やセリの説明を受けながらセリ見学が可能。

40 60 通年
(日曜を除く)



齒舞市場／昆布製品加工施設 見学

齒舞市場のセリ場見学では、季節ごとに水揚げされる魚の説明やセリの見学をすることができます。昆布製品加工施設では、当組合で製造している昆布製品の袋詰め作業の見学や、貝殻棹前昆布に関する説明と保管倉庫の見学等ができます。(昆布製品の加工施設は冬季間は休業の場合があります)

40 60 通年

根

農林水産体験学習

体験プログラム実施地域
根室市 別海町 中標津町
羅臼町 標津町

最大人数 所要時間 受入期間



チーズ・ソーセージづくり体験

中

地元産の新鮮な原料を使い製品の製造を体験実習していただき、地場産物の付加価値を高めていただくことと、自分で作る楽しみを体験していただくことを目標とし、普段何気なく食べているチーズ・ソーセージの製造過程、又、歴史も学習していただく。

20 180 通年



鮭フレーク作り

羅

現役漁師や浜の母ちゃんからの指導で羅臼沖の定置網でとれた鮭を蒸すなどして「鮭フレーク」を作る体験。作った鮭フレークはお弁当と一緒に食べられる。現役漁師との対話交流で楽しく学びながら調理できる。

40 60 9中
~10



羅臼昆布のひれ刈り体験

羅

現役の昆布漁師や漁協職員から羅臼昆布の説明を聞いた後、昆布の加工作業（ひれ刈り）を体験します。加工した昆布は友人や家族におみやげにすることができます。現役漁師ならではのお話も聞くことができる。

80 90 通年



新巻鮭づくり

標

標津漁港に水揚げされた鮭を、さばいて塩をして、新巻鮭を作る。家庭での色々な鮭料理にできる。素材が違うので鮭の味を見直すことになる。

30×2方所 120 9~11



イクラづくり

標

標津で採れた新鮮な鮭をさばいてイクラを作る。イクラの苦手な人も自分で作ったイクラの味は別物。最高のお土産になる。

20 120 9~11



農業体験学習

体験プログラム実施地域
根室市 別海町 中標津町
羅臼町 標津町

最大人数 所要時間 受入期間



酪農体験学習

根

実際の大型牛舎で乳しぼりやエサやり、牛との触れ合いを通じた酪農体験のほか、バター作り体験を通して食育学習ができます。

100 120 通年



シイタケ菌床栽培施設見学・収穫体験

中

良質な中標津産シイタケ「想いの茸」を生産している栽培施設で、シイタケを育てる菌床作りから出荷までの行程を見学できる。また、シイタケの収穫作業を体験することができる。

30 60 通年



牧場見学

中

中標津町内の希望農場では、アジアで初めて導入された搾乳機械・オートマチックミルキングロータリー (AMR) をはじめ、様々な設備が導入されたスマート農業の現場を見学することができる。

30 60 繁忙期を除いた通年

自然・アウトドア体験学習

体験プログラム実施地域
根室市 別海町 中標津町
羅臼町 標津町

最大人数 所要時間 受入期間



アザラシウォッチング

別

日本最大の砂の半島・野付半島の湾内でクルージング。ネイチャーガイドやアザラシウォッチングなど北海道の自然を満喫できます。

150 60 5~10



クルーズ&潮干狩り体験

別

日本最大の砂の半島・野付半島の湾内でクルージング。野付半島の先端で潮干狩り体験ができます。

150 90 5~7



野付半島自然散策コース

別

日本最大の砂の半島・野付半島は野鳥と草花の楽園。ネイチャーセンター常駐のガイドが野付半島の自然を解説します。尾岱沿漁港から観光船で半島に上陸。半島を散策するコースです。

100 100 5~10



原始河川ポー川カヌー

標

ゆったり流れる標津湿原の川を下る。自然との一体感を味わえると好評、道東の穴場である。

20 120 5~10



標津海の公園投げ釣り

標

国後島と対峙しながら、標津前浜の豊かな海で、サケやコマイ、カレイ等が釣れる。

30 180 5~11



羅臼湖トレッキング

羅

知床半島最大の湖「羅臼湖」をガイド付きで楽しむことができます。

40 210 5~10



ホエールウォッチング

羅

日本屈指のホエールウォッチング体験。野生のシャチ・クジラ・イルカとの遭遇が期待できる。雄大な国後島や知床連山を望みながら大海原へ出航し、一生の記憶に残るプライスレスな感動体験を!

※羅臼町は受入れ最大人数280人（通常時）

280
(※) 150 5~10

鮭学習

体験プログラム実施地域
根室市 別海町 中標津町
羅臼町 標津町

最大人数 所要時間 受入期間



標津サーモン科学館（サケの水族館）

標

サケ科魚類展示数「日本一」のサケの水族館。季節展示の魚道水槽では9~10月の2ヶ月間はサケたちの遡上を展示。また展示室からは、知床連山や標津川、北方領土国後島などが眺望できます。

80 90 通年



味覚体験学習

体験プログラム実施地域
根室市 別海町 中標津町
羅臼町 標津町

最大人数 所要時間 受入期間



さくらでんぶ作り

羅臼沖でとれる魚を用いて浜のかあちゃんの指導の下、「さくらでんぶ」を作ります。さくらでんぶ作りは根気のいる単純作業もあり、交代で作業しますが、その間の元気のいいかあちゃんとの交流も楽しめます。

40 90 通年



つみれ汁作り

羅

浜のかあちゃんたちと対話交流などで触れ合いつつ、まるごと一匹の魚（ほっけ等）をさばき、つみれの状態にして羅臼昆布を使用した汁物の具にしてつみれ汁の完成。自分たちで作ったつみれ汁を弁当と一緒に食べることもできます。

40 90 通年



ミルクジャムづくり

標

酪農地帯の地元産牛乳を使いジャムを作ります。（雨天時代替えメニュー）

15 180 通年



いも団子づくり体験

標

じゃがいもを堀り、芋を蒸かし、臼と杵をつぶして澱粉を加えて、焼いて食べる。

40 120 通年



ホタテの貝剥き体験

標

根室海峡で育った天然の活ホタテを調理して食します。プリプリの食感に感動です。

20 90 8~11を除く

ウインタープログラム

体験プログラム実施地域
根室市 別海町 中標津町
羅臼町 標津町

最大人数 所要時間 受入期間



流氷ウォッチング

別 羅 標

例年2月中旬～3月中旬頃、はるか数千kmの彼方、ロシアのアムール川から流れ出た氷の群が接岸する。北国で生きている動植物に豊かな恵みをもたらすことになる。国後まで海一面に広がる純白の世界を見学する。

※羅臼町は受入れ最大人数160人(通常時)

160 (※) 60 2~3



冬の野付半島ガイドツアー

別

冬の野付半島をスノーシューで散策するガイドツアー。雪の状態により、スノーシューを使わない場合もあります。

※トドワラ往復→30名120分、
ミニウォーク(トリック写真撮影)→40名60分

30 120 1~3



スノーシュートレッキング

羅 標

雪が降らないといけないような川も谷もスノーシューなら簡単に渡ることができる。キタキツネやエゾシカ等の痕跡も見つかる。冬の樹木も観察できる。

30 180 1~3

冬の動物たち



アザラシ



オオワシ



オジロワシ



ゴマフアザラシ



シカ



キタキツネ



スキー

標

国後と野付半島を眺め、白樺と針葉樹に囲まれたゲレンデ。厳しい気象条件が創り出す優れた雪質。

40 180 1~2

ひがし北海道〔知床ねむろ〕の味覚



北海シマエビ



四角い太陽弁当



最高級いくらどんぶり



うに



鮭児



エスカルロップ(根室)



さんま(根室)



根室さんまロール寿司



オランダせんべい(根室)



花咲ガニ(根室)



てっぽう汁



別海鮭茶漬け



別海ホタテバーガー



鮭三代漬け丼



鮭のチャンチャン焼き



ホタテの刺身



鮭いしどし



鮭ルイベ



秋味鍋



焼きさんま



鮭山漬



行者にんにく



サケしゃぶしゃぶ(標津)



羅臼ホッケフライバーガー



羅臼ほつけ(開き)



羅臼昆布



いも団子(標津・中標津)



じゃがいも(中標津)



ゴーダチーズ(標津・中標津)



根室いわしロール寿司



しふて牛乳アイス



べつかいの牛乳屋さん(三角パック)



べつかいののむヨーグルト屋さん



ベークチーズ屋さん(さけーる)



ポークチャップ(別海)

体験・見学施設のごあんない



道の駅 スワン44ねむろ

根室市酪陽町1番地
TEL0153-25-3055・FAX0153-25-3058

ラムサール条約登録湿地の風蓮湖に隣接している施設です。

収容人数 100名
開館・営業時間 9:00~17:00(4~10月)
10:00~16:00(11~3月)
閉館日 年末年始と月曜日
(祝日の場合は翌日)
見学時間 30分 説明員なし



道の駅 知床・らうす

目梨郡羅臼町本町361-1
TEL0153-87-5151

北方領土国後島を望める道の駅です。軽食やお土産も充実しています。

収容人数 50名
開館・営業時間 9:00~17:00(4~10月)
10:00~16:00(11~3月)
※売店ごとに異なる
閉館日 年末年始
※売店ごとに異なる
見学時間 30分 説明員なし



道の駅 おだいとう(別海北方展望塔)

野付郡別海町尾岱沼5-27
TEL0153-86-2449

北方領土の資料や語り部により平和学習が可能です。

収容人数 10名~30名
開館・営業時間 9:00~17:00(5~10月)
9:00~16:00(11~4月)
閉館日 年末年始と9月~6月の火曜日
(火曜祝日の場合は翌日が休館)
見学時間 40~60分 説明員あり



根室市春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター

根室市東梅103番地
TEL0153-25-3047・FAX0153-25-8570

ラムサール条約登録湿地の春国岱に隣接している施設です。

収容人数 40名
開館・営業時間 9:00~17:00(4~9月)、
9:00~16:30(10~3月)
閉館日 年末年始と水曜日(祝日の場合
その翌々日)と祝日の翌日
見学時間 30分 説明員あり



根室市歴史と自然の資料館

根室市花咲港209番地
TEL-FAX0153-25-3661

館内でガイドを受けながら展示資料を見学し、根室地域の歴史や自然について学習します。

収容人数 40名
開館・営業時間 9:30~16:30
閉館日 年末年始と月曜日と祝日
見学時間 30分 説明員あり



北方四島交流センター(ニ・ホ・ロ)

根室市穂香110番地9
TEL0153-23-6711・FAX0153-23-6713

説明員が北方領土の歴史、自然、文化をわかりやすく解説するほか、元島民による当時の講話が受講できます。

収容人数 120名
開館・営業時間 9:00~17:00
閉館日 月曜日と年末年始
※5~10月は無休
見学時間 60~120分 説明員あり



北方館

根室市納沙布36番地
TEL0153-28-3277・FAX0153-28-3280

北方館が建つ納沙布岬のわずか数キロメートル先の歯舞群島を望みながら、北方領土問題の歴史や当時の生活の様子を学習します。

収容人数 80名
開館・営業時間 9:00~17:00(3/1~10/31)
9:00~16:30(11/1~2/28)
閉館日 月曜日と年末年始
※5~10月は無休
見学時間 60分 説明員あり



旧奥行臼駅舎

野付郡別海町奥行15-12
TEL0153-75-0802(F兼)

開拓当時に活躍しており
町内で唯一現存する駅舎。

収容人数 100名
開館・営業時間 10:00~16:30
閉館日 月曜日、
冬季(11月4日~4月30日)
見学時間 30分 説明員あり



別海町郷土資料館・加賀文書館

野付郡別海町別海宮舞町30
TEL0153-75-0802(F兼)

江戸末期の資料や
貴重なマンモスの化石を展示。

収容人数 10名~50名
開館・営業時間 9:00~17:00
閉館日 第2・4月曜日、第1・3・5日曜日、
毎土曜日、祝日、年末年始
見学時間 30分 説明員あり

体験・見学施設のごあんない



野付半島ネイチャーセンター

野付郡別海町野付63
TEL0153-82-1270

野鳥と草花の楽園・野付半島の自然学習施設です。

収容人数 15名～30名

開館・営業時間 9:00～17:00(4～9月)
9:00～16:00(10～3月)

閉館日 12月30日～1月5日

見学時間 30分 説明員 あり



別海町郷土資料館 豊原分館(ハイロットファーム資料館)

野付郡別海町豊原
TEL0153-75-0802(F兼)

酪農郷開拓・国家プロジェクトの歴史を学べます。

収容人数 10名～20名

開館・営業時間 要相談

閉館日 年末年始

見学時間 30分 説明員 あり



開陽台

標津郡中標津町保落
TEL0153-74-0464(中標津町役場)

中標津町の象徴ともいえる標高270mの開陽台から見下ろすと美しく広がる格子状防風林の先に、330°地球が丸く見える地平性が見られ、改めて北海道の広さを実感できる場所。

収容人数 300名

開館・営業時間 10:00～17:00(4月末～10月末) 見学時間 30分 説明員 なし
※10月のみ16:00まで



羅臼国後展望塔

目梨郡羅臼町礼文町32-1
TEL 0153-87-4560

羅臼町の市街地にほど近い海拔167mの高台に設置する。館内には北方領土問題を開設した展示コーナーのほか、望遠鏡が設置されていて、北方領土・国後島や羅臼市街を一望できる絶景なビューポイント。

収容人数 40名

開館・営業時間 9:00～17:00(4～10月)
10:00～15:00(11～1月)

9:00～16:00(2～3月)

閉館日 月曜日、年末年始(5～10月は無休)

見学時間 15～30分 説明員 なし



知床羅臼ビジターセンター

目梨郡羅臼町湯ノ沢町6-27
TEL0153-87-2828

世界自然遺産知床の自然・歴史・文化・利用について展示があり学ぶことができる国(環境省)の施設。館内中央部には大型シャチの骨格標本が展示されているほか、レクチャールーム(約50名収容可)で知床の四季を開設するダイナビジョン映像が鑑賞できる。

収容人数 少人数～120名程度受入可能

開館・営業時間 9:00～17:00(5～10月)
10:00～16:00(11～4月)

定休日 月曜日(7月～9月を除く)、年末年始

見学時間 30～60分 説明員 あり



ルサフィールドハウス

目梨郡羅臼町北浜8番地
TEL0153-89-2722

知床岬や知床岳などの一般的な旅行客が普段訪れることがない地域を利用する登山者等へのルールやマナー、現地のリアルタイム情報を提供。

収容人数 約40名

開館・営業時間 9:00～17:00(5～10月)

閉館日 火曜日、11月～4月

見学時間 20～30分 説明員 あり



羅臼町郷土資料館

目梨郡羅臼町峯浜町307-1
TEL0153-88-3850

オホーツク文化をはじめとした考古展示室や、アイヌ文化や和人の歴史が見られる近世展示室、2階には知床の陸・海・空の野生動物の剥製や模型など展示室等がある。

収容人数 40名

開館・営業時間 9:00～17:00

閉館日 土・日・祝日、年末年始

7月～9月上旬は無休

見学時間 30～60分 説明員 あり



羅臼町海洋深層水取水施設

目梨郡羅臼町共栄町
TEL0153-87-2126

一般公開はしていない、海底300mから汲み上げている海洋深層水取水施設の見学。海洋深層水の特徴及び漁港内での利活用方法など水産業についても学ぶことができる。

収容人数 40名

開館・営業時間 9:00~17:00(要事前相談)

閉館日 土・日・祝日、年末年始

見学時間 30分 説明員あり



昆布倉庫

目梨郡羅臼町共栄町
TEL0153-87-3360(知床羅臼町観光協会)

一般公開はしていない羅臼漁業協同組合関連施設。高級羅臼昆布を貯蔵している倉庫で昆布について解説を受け「流通」の現場を学ぶことができます。

収容人数 80名

見学時間 30分 説明員あり

※産業施設につき一般開放していません
上記連絡先に要事前問合せ



ウニ種苗センター

目梨郡羅臼町岬町
TEL0153-87-3360(知床羅臼町観光協会)

一般公開はしていない羅臼漁業協同組合関連施設。ウニやナマコの赤ちゃんが育てられている施設で「育てる漁業」の現場を学ぶことができます。

収容人数 40名

見学時間 30分 説明員あり

※産業施設につき一般開放していません
上記連絡先に要事前問合せ



標津サーモン科学館

標津郡標津町南1条西6丁目1番地1-1
TEL0153-82-1141-FAX0153-82-1112

サケ科魚類と根室海峡に生息する魚などを展示している水族館。年間を通してサケ科の生態に関する学習ができるほか、ここでしか体験できない感動があります。

収容人数 80名

開館・営業時間 9:30~17:00
(2月1日~11月30日)

閉館日 2・3・4・11月は水曜日休館
※5~10月は無休

見学時間 90分 説明員あり



生涯学習センター あすぱる

標津郡標津町南1条西5丁目5-3
TEL0153-82-2900

多目的ホール・特別会議室・音楽室・和室・調理室・図書館等があり、サークルや各種会議で使用可能。

収容人数 北方領土学習200名・料理体験40名

開館・営業時間 9:00~22:00

閉館日 12月30日~1月5日



ポー川史跡自然公園(ビジターセンター)

標津郡標津町字伊茶仁2784番地
TEL0153-82-3674

歴史民俗資料館と開拓の村を備えた公園、湿原性植物が花を咲かせる国指定天然記念物標津湿原、国指定史跡伊茶仁カリカリウス遺跡の3つのセクションから成ります。知床周辺の歴史、文化、自然が融合した野外博物館としての機能をもつ公園です。

収容人数 40名

開館・営業時間 9:00~17:00
(入園は16:30まで)

閉館日 11月24日~4月28日

※開園期間中は無休



北方領土館

標津郡標津町北2条東1丁目1-14
TEL0153-82-2422

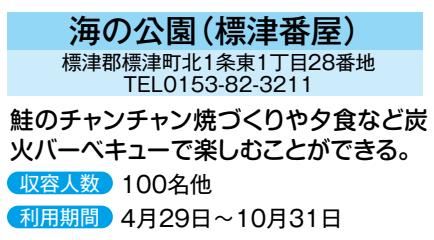
北方領土の資料や写真などを見ることができる学習施設です。2階の展望室から望遠鏡を使い国後島を見ることができます。北方領土を身近に感じることができます。

開館・営業時間 5~10月 9:00~16:00

11~4月 9:00~15:00

閉館日 月曜日

※祝日の場合は翌日7~10月は無休年末年始



海の公園(標津番屋)

標津郡標津町北1条東1丁目28番地
TEL0153-82-3211

鮭のチャンチャン焼づくりや夕食など炭火バーベキューで楽しむことができる。

収容人数 100名他

利用期間 4月29日~10月31日

モデルコース (釧路IN 80名)

ほっかいどう酪農・自然満喫コース

◎たんちょう釧路空港in・中標津空港out
◎実施可能期間／5月～10月



	時間	内 容	所要時間の 目安	宿泊地
1 日 目	12:20着	■◆たんちょう釧路空港着、釧路市内で昼食 ◆移動 ■～根室市へ		根室市
	14:00頃	A組◎「明郷☆伊藤牧場」／酪農体験		
	14:30頃		B組◎「道立北方四島交流センター 二・ホ・ロ」／北方領土学習	
	16:00頃	◆移動 ■～根室市街地へ	A移動60分	
	16:30頃		◆移動 ■～根室市街地へ	
	17:00頃	◆宿泊施設着～夕食		
2 日 目	8:30頃	◆宿泊施設発 ◆移動 ■～根室市・体験施設へ	A移動30分	別海町
	9:00頃	A組◎「道立北方四島交流センター 二・ホ・ロ」／北方領土学習	B移動60分	
	9:30頃		B組◎「明郷☆伊藤牧場」／酪農体験	
	11:00頃	◆移動 ■～別海町へ、別海町内で昼食	A移動60分	
	11:30頃		◆移動 ■～別海町へ、別海町内で昼食	
	13:30頃	■A組◎「野付半島外海クルーズ」／ 洋上視察	A 150分	
			B組◎「ネイチャーセンター見学」& 「トドカラ散策」	
	15:30頃		◆移動 ■～別海市街地へ	
3 日 目	16:00頃	◆移動 ■～別海市街地へ	A移動30分	標津町
	16:30頃	◆宿泊施設着～夕食		
	8:30頃	◆宿泊施設発 ◆移動 ■～別海町・体験施設へ	A移動60分	
			B移動30分	
	9:00頃		■B組◎「野付半島外海クルーズ」／ 洋上視察	
4 日 目	9:30頃	A組◎「ネイチャーセンター見学」& 「トドカラ散策」	A 120分	標津町
	11:30頃	◆移動 ～標津町へ、標津町内で昼食	移動 25分	
	13:00頃	◎標津町体験プログラム／選択制(アクティビティ・水産加工体験ほか)	A B 240分	
	17:30頃	◆宿泊施設着～夕食		

モデルコース (女満別IN 80名)

知床の自然と産業体感コース

◎女満別空港in・中標津空港out
◎実施可能期間／5月～10月



	時間	内 容	所要時間の 目安	宿泊地
1 日 目	13:00着	■◆女満別空港着、◆移動 ■～羅臼町へ(斜里町ウトロ経由)	移動 180分	羅臼町
	16:00頃	◎「知床羅臼ビジターセンター」／見学	60分	
	17:30頃	◆宿泊施設着～夕食		
2 日 目	8:30頃	◆宿泊施設発 ◆移動 ■～羅臼町内体験施設へ		標津町
	9:00頃	◎「羅臼国後展望塔」・「市場」／見学		
	9:30頃	◎羅臼町体験プログラム／ 選択制(つみれ汁作りor昆布のひれ刈り体験、ヒグマレクチャー)、昼食	180分	
	13:00頃	■◎「北方領土・洋上クルーズ」／体験学習	150分	
	15:30頃	◆移動 ■～標津町へ	移動 90分	
	17:00頃	◆宿泊施設着～夕食		
3 日 目	8:30頃	◆宿泊施設発 ◆移動 ■～標津町・体験施設へ		中標津町
	9:00頃	◎標津町体験プログラム／選択制 ～標津町内で昼食	終 日	
	16:00頃	◆移動 ■～中標津町へ	移動 60分	
	17:00頃	◆宿泊施設着～夕食		
4 日 目	8:30頃	◆宿泊施設発 ◆移動 ■～中標津町・体験施設へ		
	9:00頃	◎中標津町体験プログラム／選択制 (シイタケ収穫体験、牧場見学など)	180分	
	9:30頃	◎「開阳台」見学		
	12:30頃	◆移動 ■～中標津町内で昼食		
	14:20発	■◆中標津空港発		

モデルコース (釧路IN 80名)

釧路・知床ねむろ満喫コース

◎たんちょう釧路空港in・中標津空港out

◎実施可能期間／2月～11月



	時間	内 容	所要時間の 目安	宿泊地
1 日 目	14:00着	▣◆たんちょう釧路空港着、釧路市内で昼食		釧路市
	午後	◎釧路市内見学・体験／アイヌ文化学習、釧路湿原見学など		
	17:00頃	◆宿泊施設着～夕食		
2 日 目	午前	◎釧路市内見学・体験／アイヌ文化学習、釧路湿原見学など		根室市
		◆昼食／釧路管内 ◆移動 □～根室市・体験施設へ	移動 90分	
	午後	◎根室市・体験プログラム／選択制 (明郷☆伊藤牧場、春国岱ネイチャーセンター)	120分	
3 日 目	17:00頃	◆宿泊施設着～夕食		羅臼町
	8:30頃	◎根室市・北方領土学習／入替制 (◎北方四交流センターニ・ホ・ロ、◎納沙布岬、北方館望郷の家見学)	120分	
		◆昼食／根室市内 ◆移動 □～別海町	移動 60分	
		◎野付半島ネイチャーセンター見学	60分	
		◆移動 □～標津町	移動 20分	
		◎標津サーモン科学館見学	60分	
		◆移動 □～羅臼町	60分	
4 日 目	17:00頃	◆宿泊施設着～夕食		
	8:30頃	◎羅臼町見学 (選択制)		
	A班	B班	AB 120分	
		◎市場見学 (所要時間最短30分)	◎知床峠紅葉眺望 (移動含めて所要時間約1時間)	
		◎知床羅臼ビズターセンター見学 (夏季9時開館)	◎北方領土学習・語り部	
		◎北方領土学習・語り部	◎昆布倉庫見学	
	11:00頃	◆移動 □～標津町	移動 60分	
		◆昼食 (郷土料理) ◆移動 □～中標津空港	移動 30分	
	14:45頃	▣◆中標津空港発		

モデルコース (中標津IN 80名)

漁業・水産加工体験コース

◎中標津空港in・女満別空港out

◎実施可能期間／9月～11月



	時間	内 容	所要時間の 目安	宿泊地
1 日 目	14:00着	▣◆中標津空港着 ◆移動 □～開阳台へ	移動 15分	標津町
	14:15頃	◎開阳台 ◎格子状防風林見学	20分	
	14:35頃	◆移動 □～標津町へ	移動 35分	
	15:10頃	◎標津町体験プログラム／選択制 (アクティビティ・水産加工体験ほか)	100分	
	17:00頃	◆宿泊施設着～夕食		
2 日 目	8:30頃	◎標津町体験プログラム／選択制 (アクティビティ・水産加工体験ほか)	終日	標津町
	17:00頃	◆宿泊施設着～夕食		
3 日 目	8:30頃	A班～◆移動 □～羅臼町へ ◎羅臼町見学プログラム	A約6時間	網走市
		◎知床羅臼ビズターセンター見学	B班～ ◎標津町・別海町見学プログラム	
		◎昆布倉庫見学	◎標津サーモン科学館見学	
		◎市場見学	◎北方領土館	
		◎北方領土学習・語り部	◎野付半島ネイチャーセンター見学	
		◎ホエールウォッチング	◎野付湾クルーズ	
		◆移動 □～網走市へ	◆移動 □～網走市へ	
		◆宿泊施設着～夕食	A移動140分	
4 日 目	8:30頃	◎網走市歴史文化学習	150分	
		◆昼食 ◆移動 □～女満別空港へ	移動 30分	
	13:40頃	▣◆女満別空港発		

宿泊施設のごあんない

※食事会場の人数は一度に対応出来る人数です



ホテルねむろ海陽亭

根室市常盤町2丁目24番地
TEL0153-22-8881-FAX0153-22-8885

客室数 28室
収容人数 112名
浴室 男20名・女20名
食事会場 112名



照月旅館

根室市梅ヶ枝町2丁目3番地
TEL0153-23-5137-FAX0153-23-6236

客室数 15室
収容人数 48名
浴室 男6名・女4名
食事会場 48名



旅館ニ美喜

根室市西浜町2丁目64番地
TEL0153-23-2101-FAX0153-23-2104

客室数 22室
収容人数 60名
浴室 男8名・女6名
食事会場 60名



野付湯元うたせ屋

野付郡別海町尾岱沼港町132
TEL0153-86-2221-FAX0153-86-2177

客室数 18室
収容人数 60名
浴室 男6名・女6名
食事会場 60名



西春別温泉ペンションクローバーハウス

野付郡別海町西春別95-3
TEL-FAX0153-77-1170

客室数 5室
収容人数 18名
浴室 男18名・女18名
食事会場 18名



別海 まきばの湯 しまふくろう

野付郡別海町西春別321
TEL0153-77-2960-FAX0153-77-2825

客室数 ツイン5室
収容人数 30名
浴室 男40名・女40名
食事会場 30名



旅館石川屋

野付郡別海町別海西本町1
TEL0153-75-2077-FAX0153-75-0125

客室数 17室
収容人数 60名
浴室 男15名・女5名
食事会場 40名



民宿 みつばちの宿

野付郡別海町別海寿町4-39
TEL-FAX0153-75-3610

客室数 7室
収容人数 17名
浴室 共同2名
食事会場 17名



別海パークホテル

野付郡別海町西春別駅前1-11
TEL0153-77-2016-FAX0153-77-2352

客室数 19室
収容人数 65名
浴室 共同 男7名・女2名
食事会場 65名



ホテルマルエー温泉

標津郡中標津町西1条北3丁目
TEL0153-73-3815-FAX0153-72-5088

客室数 和室20室・シングル10室・ツイン5室
収容人数 120名
浴室 男20名・女20名
食事会場 60名



ホテルマルエー温泉俵橋

標津郡中標津町字俵橋15線40-36
TEL0153-78-7888-FAX0153-78-8811

客室数 和室18室・シングル2室・和洋室2室
収容人数 78名
浴室 男20名・女20名
食事会場 78名



トヨーグランドホテル

標津郡中標津町東20条北1丁目
TEL0153-73-1234

客室数 シングル34室・ツイン25室・ダブル5室・コンフォート1室・スイート1室・和室15室
収容人数 200名
浴室 男9名・女10名
食事会場 125名



リブマックスリゾート知床シーフロント

目梨郡羅臼町八木浜町24
TEL0153-88-1313-FAX0153-88-2128

客室数 和室39室・和洋室12室
収容人数 150名
浴室 男15名×2・女15名×2
食事会場 50名※要相談



民宿 船長の家

標津郡標津町南8東1
TEL0153-82-3051

客室数 和室12室
収容人数 30名
浴室 兼用4名
食事会場 24名



標津川温泉 ホテル川畑

標津郡標津町南3西1
TEL0153-82-2006

客室数 和室18室・洋室2室
収容人数 50名
浴室 男10名・女10名
食事会場 40名1室・20名1室

昼食施設のごあんない

<p>道の駅 スワン44ねむろ 根室市鰺陽1 TEL0153-25-3055</p> <p>対応可能人数 40名 バス対応可能台数 2台</p> <p>根室のソウルフード、エスカロップや花咲かに金飯など海の幸を使ったメニューも豊富。お持ち帰りメニューも対応可能</p>	<p>レストランNOTSUKE 野付郡別海町野付63番地 TEL0153-82-1270</p> <p>対応可能人数 70名 バス対応可能台数 2台</p> <p>別海ホタテバーガー他、地元食材メニュー。ティケアウト、お弁当など応相談。</p>	<p>まきばの湯 しまふくろう 野付郡別海町西春別321 TEL0153-77-2960</p> <p>対応可能人数 30名 バス対応可能台数 1台</p> <p>バス駐車スペースはあるが対応は30名まで</p>	<p>西春別温泉 クローバーハウス 野付郡別海町西春別95 TEL0153-77-1170</p> <p>対応可能人数 60名 バス対応可能台数 1台</p> <p>自家製野菜や山菜、地元の旬の味覚など。</p>
<p>野付湯元 うたせ屋 野付郡別海町尾岱沼港町132番地 TEL0153-86-2221</p> <p>対応可能人数 60名 バス対応可能台数 3台</p> <p>宿泊施設。団体昼食のみ受入可能。</p>	<p>トーヨーグランドホテル 標津郡中標津町東20条北1丁目 TEL0153-73-1234</p> <p>対応可能人数 125名(制限) バス対応可能台数 3台</p> <p>団体での昼食が受入可能。</p>	<p>知床ジンギスカン そら 標津郡中標津町緑町南1丁目2番地 TEL0153-73-1100</p> <p>対応可能人数 40名 バス対応可能台数 1台</p> <p>ジンギスカンのほか、知床羅臼産の海産物を使った海鮮丼も絶品</p>	<p>標津番屋 標津郡標津町北1条東1丁目 TEL0153-82-3211</p> <p>対応可能人数 80名(制限) バス対応可能台数 2台</p> <p>ちゃんちゃん焼きやジンギスカン対応のバーベキューハウス</p>
<p>知床食堂 目梨郡羅臼町本町361-1 道の駅横らうす深層館2階 TEL0153-87-4460</p> <p>対応可能人数 80名 バス対応可能台数 2台</p> <p>道の駅隣接のらうす深層館にある食堂。食堂内も広く、団体のお客様への対応が可能。</p>	<p>羅臼丸魚濱田商店 目梨郡羅臼町礼文町365-1 TEL0153-87-3311</p> <p>対応可能人数 40名 バス対応可能台数 1台</p> <p>テーブル席のみで40名程度受け入れられる。水産加工工場も併設されているので、そこでの水産加工体験もセットで昼食が可能。</p>		





飛行機

—中標津空港—

中標津空港	TEL 0153-73-5601
東京(羽田) ⇄ 中標津	約1時間40分
札幌(新千歳) ⇄ 中標津	約55分
札幌(丘珠) ⇄ 中標津	約50分

—たんちょう釧路空港—

たんちょう釧路空港	TEL 0154-57-8304
東京(羽田) ⇄ たんちょう釧路	約1時間35分
札幌(新千歳) ⇄ たんちょう釧路	約45分
札幌(丘珠) ⇄ たんちょう釧路	約45分

—女満別空港—

女満別空港	TEL 0152-74-3115
東京(羽田) ⇄ 女満別	約1時間45分
札幌(新千歳) ⇄ 女満別	約45分
札幌(丘珠) ⇄ 女満別	約50分
名古屋(中部) ⇄ 女満別	約1時間50分

病院、保健所

市立根室病院	TEL 0153-24-3201
町立中標津病院	TEL 0153-72-8200
標津病院	TEL 0153-82-2111
町立別海病院	TEL 0153-75-2311
町立別海病院 尾岱沼診療所	TEL 0153-86-2625
町立別海病院 西春別駅前診療所	TEL 0153-77-2350
知床らうす国民健康保険診療所	TEL 0153-87-2116
根室保健所	TEL 0153-23-5161
中標津保健所	TEL 0153-72-2168



お問い合わせ・お申し込みは

根室市水産経済部商工労働観光課	TEL 0153-23-6111	根室市観光協会	TEL 0153-24-3104
別海町産業振興部商工観光課	TEL 0153-74-9254	別海町観光協会	TEL 0153-74-9018
中標津町経済部経済振興課観光振興係	TEL 0153-74-0464	一般社団法人なかしべつ観光協会	TEL 0153-77-9733
標津町商工観光課	TEL 0153-85-7246	一般社団法人南知床標津町観光協会	TEL 0153-85-7226
羅臼町産業創生課	TEL 0153-87-2126	一般社団法人知床羅臼町観光協会	TEL 0153-87-3360
知床ねむろ観光連盟	TEL 0153-72-1311	北海道根室振興局商工労働観光課	TEL 0153-23-6830