



令和2年11月18日

冬みち情報をチェックして安全で快適なドライブ観光を！

～道東エンジョイマップ(ヒヤリハットマップ)2020/2021冬版を配布～

釧路開発建設部では毎年、地域で活動する「釧路湿原・阿寒・摩周シーニックバイウエイ」との協働により、ドライブに役立つ情報や交通事故危険区間などを掲載したリーフレット「道東エンジョイマップ(ヒヤリハットマップ)」を作成しており、この度冬版が完成しましたので下記のとおり配布します。

当リーフレットには、管内の「道の駅」や「シーニックカフェ」、移動距離・時間の目安となるエリアマップなど、地域の観光に役立つ情報や、車の運転中に思わずヒヤリ!!ハッ!!とする、危険箇所の情報などが地図上に掲載されています。

冬版では、吹雪による通行止め多発地帯や、視界不良時における運転の注意点など、冬みち情報を掲載しておりますので、冬期のドライブ観光にぜひご活用ください。

※シーニックバイウエイとは、地域住民が主体となって企業や行政と協力し、沿道景観など地域固有の資源を活用することにより、観光地としての魅力向上を図るとともに、地域景観の保全・改善を行っていく取り組み。

※シーニックカフェとは、地域の観光情報やドライブ情報を発信しているシーニックバイウエイがオススメするカフェ。

記

- 配布日 令和2年11月21日(土)から順次配布
- 配布場所 下記のとおり
 - ・道の駅 …「しらぬか恋問」「摩周温泉」「厚岸グルメパーク」「阿寒丹頂の里」「スワン44ねむる」「知床・らうす」「おだいとう」計7駅
 - ・シーニックカフェ …「Pan de Pan」「コル・アカン」「渡辺体験牧場」など計9店舗
 - ・その他 …たんちょう釧路空港、根室中標津空港、各レンタカー会社など

※道東エンジョイマップ(ヒヤリハットマップ)は、釧路開発建設部のホームページにも掲載しています。

https://www.hkd.mlit.go.jp/ks/douro_keikaku/qgmend0000000420.html

※釧路開発建設部では、釧路湿原・阿寒・摩周シーニックバイウエイの取組を支援しています。

【問合せ先】 国土交通省 北海道開発局 釧路開発建設部 電話(ダイヤルイン)0154-24-7268

道路計画課 課長 みうら ゆまひろ 三浦 之裕 (内線:3351)

道路計画課 道路調査官 かくま こう 角間 恒 (内線:3402)

釧路開発建設部ホームページ <https://www.hkd.mlit.go.jp/ks/>



阿寒 クレイズテラス

クレイズテラスとは「タンチョウが集う
癒しの場所」という意味。建築素材は、訓路産のカラ
マツ材を使用しています。

556 182 867*30
015465-2969
4/29~9月 9:00~18:00
10月~4月 9:00~17:00
6月(祝祭日)10:00~16:00

阿寒湖 Pan de Pan

阿寒湖畔にある、パンとオリジナルスイーツが人気の
カフェ、ドリンクも種類豊富。

739 342 609*31
0154 67-4188
8:30~17:00(ドリンク 16:00
毎週火曜定休)

阿寒湖 Cor*AKAN

厚岸小麦、阿寒の搾りたて牛乳、道東で取れたハチ
ミツと地元産材にこだわったホットケーキ・パング
ーのお店です。

739 342 485*42
0154 67-3366
10:30~17:00 月曜、火曜定休

中標津 Caffe kaiyodai

開港台裏山にある絶景カフェ。
中標津牛乳やハチミツを使用したメニューがオス
メです。

976 104 507*71
0153 74-2525
9:00~15:00(10時以降は16:00まで)
11月~4月28日 毎週定休

中標津 レストラン 牧舎

自家製カッターチーズフライが売った
「カッターカレー」を始め、バスやピザ・天然醸
造のパンなどメニューも充実!

429 876 849*77
0153 73-7151
10:00~15:00(毎週火曜)
水・火曜定休
12月~4月下旬

中標津 gelato siretoco

新鮮な中標津牛乳を使用した、出来立てふわふわの
ジェラートが味わえるカフェ。
ジェラートづくりの様子も見学できます。

429 777 468*66
0153 73-2110
平日 10:00~16:00
土日祝 10:00~16:30 火曜定休

Youは何にDoToへ?

Why did you come to DoTo?



訓路で「アーユルヴェーダひだまり&カフェ」を経営する
ティーラック・ピーリスさん。アーユルヴェーダとは、ピーリス
さんの故郷であるスリランカの伝統療法のこと。
もともとイタリアンのシェフでもあるピーリスさんは、奥様
の故郷の訓路で、アーユルヴェーダ療法と薬膳カレーラ
ンチのお店を開業しました。
きっかけは東日本大震災。日本に来て30年以上に
上になるピーリスさん。それまで関東(茨城)に住んで
いましたが、震災以来、家族のことや健康のことを深く考
えるようになり移住。自分が生まれ育ったスリランカでは
生活の中に普通にあった自己治療や医食同源の考え方を
日本人の私たちにも提供したいと考え、スリランカで本
格的にアーユルヴェーダを学び、今は奥様と共に施術に調
理に、そしてアーユルヴェーダの普及と、日々奮闘してい
ます。

文:サカタヒロユキ
撮影:澤崎 悠人

アーユルヴェーダひだまり&カフェ

住所 訓路市住吉1-11-32
営業時間 9:30~19:00
ランチ 11:00~14:00
休日 金・土・祝
電話番号 0154-64-9796



道東エンジョイ MAP 2020/2021 WINTER

魅力がいっぱい 道東体験!!

見開き
オススメ観光情報誌! シーニックカフェ情報
お得なクーポン付!!

中国
ハットマップ
ドライブ前に危険をチェック!!

東北道の旬が伝わる・顔が見える情報満載!!
訓路温泉・阿寒・厚岸シーニックハイウェイ

http://www.web-p.jp/scenic/
Facebookも情報更新中! http://www.facebook.com/scenic946

Scenic Cafe Information

お得なクーポン付き

訓路温泉・阿寒・厚岸シーニックハイウェイにあるシーニックカフェは、
旅の情報ステーションです。
地域住民がオススメするドライブ観光情報が手に入ります。
地産地消の美味しいグルメも楽しめますので、是非立ち寄りください。

※クーポンは本誌をご持参の方に限りです
※クーポンのご利用は、1回限りとなります
※感染症対策のため、営業時間に変更になる場合がございます

弟子屈 道東体験牧場

牛乳やヨーグルト、ソフトクリームなどの乳製品
が充実しているほか、アイスクリーム作り、バター
作り、様々な動物体験を楽しめます。

731 354 581*06
015 482-5184
9:30~15:30 ※冬期(11月~4月)は休業

弟子屈 900草原 HomeSweetHome

特製アムリソースを使用したエゾ鹿パター
や厚岸そばなど、地元産材にこだわったメニュー
が好評です。

482 729 552*20
015 482-5009
10:00~16:00
11月~4月下旬

訓路温泉 ハートンツリー

お料理はすべて手づくり。定番のビザンパンからラ
ンチ、そしてヨーロッパ仕込みの甘さ控えめの本
格スイーツが食べられます。

556 626 645*66
0154 64-2542
10:00~17:00(17時以降は予約)
毎週火曜定休

道の駅 知床・らうす

観光船やトレッキングガイドなど、
アクティビティ情報はこの駅へ

757 353 705*48
0153-87-5151
●休館 年末年始、売店は店舗、時期によって異なる

【羅臼昆布】
羅臼昆布醤油や羅臼昆
布だしなど「羅臼昆布」を
使った商品は昆布の味が
濃く、香りが高いと人気。
[らうす深層館]や[海鮮
工房]で購入できる。

地域のイチオシ!情報
冬の羅臼満喫ツアー
羅臼町の冬の魅力を
堪能!ウニ割り体験、
流水ボートクルーズ
体験などセットで楽
しめます!

道の駅 阿寒丹頂の里

丹頂の里・阿寒の観光拠点となる道の駅

556 182 867*30
0154-66-2969
●休館 年中無休
(臨時休業有)

【丹頂ソフトクリーム】
意外な組み合わせですが、濃厚
パナとあまーい訓路産パ
ブリカソーの相性はばっちり!

【阿寒ポーク】
柔らかい良質な阿寒ポーク
は、ステーキはもちろん、
メンチカツやウインナーも
お土産に大人気!

地域のイチオシ!情報
冬を満喫するなら阿寒湖畔へGO!
冬の阿寒を満喫するなら、
阿寒湖畔の「あいらすだ
阿寒」がイチオシ!氷上の
パギー走行にバナナポ
ート、ワカサギ釣りなど、い
ろんな体験が自白押し!
※例年1月よりオープン

エリアマップ&移動距離案内

観光地点や市街地を結ぶ線は、「移動距離や
移動時間の目安」をお知らせしています!

※移動距離案内は、北の道ナビで算出した
データに参考して作成しています。道路状況に
よっては、記載以上の時間がかかることもあ
りますので、目安として参考にしてください。

マップコード:
カーナビでの目的地検索に便利です

道の駅 摩周温泉

阿寒湖と摩周湖とを結び、
アクセスポイントの道の駅

462 849 725*00
015-482-2500
●休館 年末年始(12/30-1/3)

【えぞしかバーガー】
テイクアウトコーナー
では、ジューシーなエ
ゾシカ肉を使用した
「えぞしかバーガー」や、
「摩周ポークバーガー」
を販売している。いず
れもテイクアウト可。

地域のイチオシ!情報
水郷公園でリフレッシュ
道の駅摩周温泉から訓
路川を挟んで向かい側
にある水郷公園。冬も
白鳥などの野鳥を楽し
めます。ドライブで疲
れた身体に新鮮な空
気を吸いこみましょう!

道の駅 しらぬか恋問

「恋が叶う」ハート型のポストが目印の、
ロマンチックな道の駅

630 264 727*32
01547-5-3317
●休館 無休(4-10月)、毎週水曜日(11-3月)、
※水曜祝日の場合翌日、年末年始(12/31-1/2)、
レストラン(不定休)

【レストラン〜んらいと・この豚丼】
阿寒ポークを炭火焼き
にして、甘いたれを絡
めた「この豚丼」は北
海道・道の駅第1号認
定された逸品。お持ち
帰りのほか、「たれ」も
お土産に人気です。

地域のイチオシ!情報
お鍋の美味しい季節にオススメ
温かいものが食べたくな
るこの時期、タコやし
ゃぶしゃぶはいかがでし
ょうか?恋問館で手軽に調
理できる薄切りの美味
しいタコを販売中です!是
非お買い求めください。

道の駅 厚岸グルメパーク

カキの産地・厚岸の味覚を
思う存分堪能できる、グルメな道の駅

637 191 563*72
0153-52-4139
●休館 月定休、年末年始(12/28-1/2)、7-8月は無休
※月曜日が祝日の場合翌日

【かきぶた合戦丼】(あさり汁、小鉢、香の物付き)
レストランエスカルの大人気「かきぶた合戦
丼」がリニューアル!浜中町
産「ほえいとん」を使用した
柔らかくジューシーな豚
丼に、ふっくらサクサク自
慢のカキフライが3つもつ
たボリュームたっぷりのひ
と品です。

地域のイチオシ!情報
厚岸町の美食堪能
特産品のカキと厚岸
産のウイスキーと合
わせて楽しめる「オ
イスターバルビト
レスク」。厚岸の美食を
堪能ください!

道の駅 スワン44ねむろ

日本最東端の道の駅。
手つかずの自然に囲まれた憩いの空間。

734 353 093*51
0153-25-3055
●休館 月定休、年末年始(12/29-1/5)、
※月曜日が祝日の場合翌日。臨時休業がありま
すので詳しくはHPをご覧ください。

【花咲がにラーメン】
レストランでは花咲がに
ラーメンが大人気。根室
名産、花咲がにの濃厚な
あじわいにあっさり塩味
のスープが相性抜群。

地域のイチオシ!情報
氷下待網漁見学&スノーモービル氷上ソリ体験
真冬の風連湖は、全
面が氷に覆われます。
氷下待網漁は、その
名の通り結氷した湖
の下に網を仕掛ける
漁で、厳しい冬なら
は風物詩となっています。

道の駅 おだいとう

野付半島や国後島を一望できる
絶好のロケーションが魅力

448 418 657*55
0153-86-2449
●休館 火定休(4-6月、9-3月)、年末年始
(12/31-1/5) ※火曜日が祝日の場合火曜
営業、翌日休業

【しまえび醤油】
野付産の北海しまえび
を使用した薄口のだし
醤油。旨味が凝縮され
て風味が強く、炊き込
みごはんなどにおす
めの一品です(道の
駅おだいとう限定商品)。

地域のイチオシ!情報
野付半島ネイチャーセンター
野付湾は、冬(1月か
ら3月中旬頃)にな
ると結氷し、見渡す限
りの水平線を堪能で
きる「水平線ウオー
ター」などを楽しむ
ことができます。

【ご注意ください】新型コロナウイルスの影響で営業日、営業時間に変更がある場合があります。詳しくはお電話などでご確認ください。

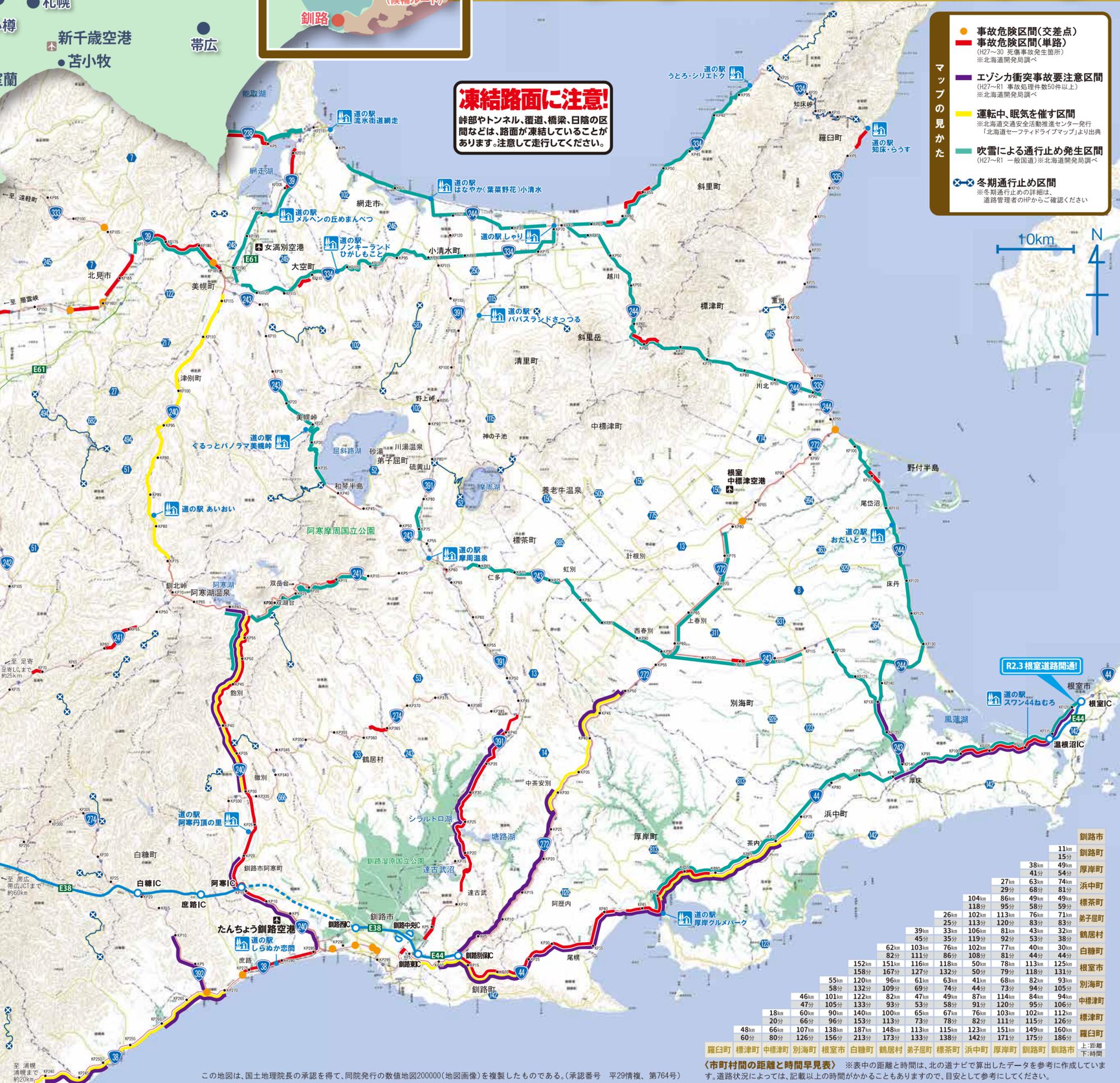
吹雪や地吹雪に注意! 思わずヒヤリ!!ハッ!!とする場所を知って、安全ドライブ!

ヒヤリハットマップ



凍結路面に注意!
峠部やトンネル、覆道、橋梁、日陰の区間などは、路面が凍結していることがあります。注意して走行してください。

- マップの見た
- 事故危険区間(交差点)
● 事故危険区間(単路)
● エゾシカ衝突事故要注意区間
● 運転中、眠気を催す区間
● 吹雪による通行止め発生区間
● 冬期通行止め区間



市町村間の距離と時間早見表

羅臼町	標津町	中標津町	別海町	根室市	白糠町	鶴居村	弟子屈町	標茶町	浜中町	厚岸町	釧路市	釧路町	厚岸町	浜中町	標茶町	弟子屈町	鶴居村	白糠町	根室市	別海町	中標津町	標津町	羅臼町																																																																																																																																								
48km	66km	107km	138km	187km	148km	113km	115km	123km	151km	149km	160km	186km	27km	29km	68分	81分	104km	86km	49km	49km	44分	44分	38分	49分	41分	54分	63分	74分	81分	102km	113km	76km	71km	33km	106km	81km	43km	32km	39km	25分	113分	120分	83分	83分	62km	103km	76km	102km	77km	40km	30km	62km	82分	111分	86分	108分	81分	44分	44分	152km	151km	116km	118km	50km	78km	113km	125km	158分	167分	127分	132分	50分	79分	118分	131分	55km	120km	96km	61km	63km	41km	68km	82km	93km	58分	132分	109分	69分	74分	44分	73分	94分	105分	46km	101km	122km	82km	47km	49km	87km	114km	84km	94km	47分	105分	133分	93分	53分	58分	91分	120分	95分	106分	18km	60km	90km	140km	100km	65km	67km	76km	103km	102km	112km	20分	66分	96分	153分	113分	73分	78分	82分	111分	115分	126分	48分	66分	107分	138分	187分	148分	113分	115分	123分	151分	149分	160分	60分	80分	126分	156分	213分	173分	133分	138分	142分	171分	175分	186分

【ドライブは計画的に!】

- できるだけ明るい時に目的地に到着できるよう余裕を持った予定を立て、予定到着時刻や予定ルートを家族や訪問先にあらかじめ知らせておきましょう。
- 目的地までの天気・道路状況を、テレビ・ラジオ・新聞・インターネット・携帯電話・スマートフォンなどで事前に確認しましょう。
- ★道路状況を画像で確認! ⇒北海道地区道路情報へ
- ★今後の視界状況を確認! ⇒北の道ナビ~吹雪の視界情報へ
- 大雪や地吹雪で視界が悪く、運転が困難だと思う時は、出発時間の変更や公共交通機関の利用を検討しましょう。

出発前にしっかりチェック!

- 水・食料・防寒具・スコップ
- 牽引用ロープ・タイヤチェーン
- カイロ・砂・ブースターケーブル

☐ 燃料やウォッシャー液は十分ですか?
☐ バッテリーは弱っていませんか?
☐ 携帯電話は充電してありますか?
☐ もしものために上記のものを積んでありますか?

【吹雪で視界の悪い時の運転は...】

吹雪中での運転はライト点灯、スピードダウン、車間距離! 相手に自分の存在を知らせることが大事。ライトをつけましょう。前方の車が急に止まるから見づらくありません。車間距離を十分とってスピードダウン。

大型車の雪煙に注意! トラックなどの大型車が巻き上げる雪煙で視界が悪くなります。すれ違う時や追い越される時はワイパーを早めに作動し、減速を。

車に雪が付いたら、安全な所に止まって落とす

ヘッドライトやテールランプに付いた雪で、あなたの車が相手から見づらくになります。また、ワイパーに付いた雪で拭きが悪くなります。道路から離れた安全な所で雪を落としましょう。

疲れたり、運転に危険を感じたら休憩を

吹雪中の運転は緊張の連続です。疲れたり、危ないと思ったら道の駅やガソリンスタンドなどでゆっくり休みましょう。道の駅では道路情報や気象情報を提供しています。危険ですので、決して路上では止まらぬください。

【もし動けなくなったら...】

01 車から離れない!
避難できる場所や救助を求められる人が確実に確認できる時以外は、車を離れてはいけません。

02 救助を求める場合
ハザードランプを点滅させると同時に停止表示板や旗(明るい色の布)を掲げて、停止していることが他車にわかるようにします。

03 救助を待つ間
濡れた服は替えて、あらゆる防寒具を利用して体温の保温につとめ、低体温症や凍傷、及び排気ガスによる一酸化炭素中毒にならないよう注意しましょう。排気口が雪に埋まると車内に排気ガスが逆流して、一酸化炭素中毒になります。マフラー付近が埋まらないよう定期的に除雪し、窓を少しだけ開けて換気を行ってください。除雪が追いつかず、排気ガスが車内に入るのが心配される際は、エンジンを切り、むやみに車外には出ず、毛布や防寒着で体を暖めつつ、救助を待ちましょう。

警察や消防等に電話するときは、出来るだけ自分の位置を正確に伝えてください。

※国道では国道番号と位置が、道路わきに設置された地点標(キロポスト)に示されています。

体を暖めることが大事! 換気と除雪を忘れず!