

るるる
特別編集

厚真川 安平川

あづまがわ

あびらがわ

北海道で
ダイナミックな
自然体験!



厚真川・安平川・鶴川・沙流川流域の観光情報が盛りだくさん!

厚真町

安平町

白老町

苫小牧市

日高町

平取町

むかわ町

エリア全域を楽しむ
1Dayドライブコースも
掲載!

7つの

魅力的なまちを
訪ねて

まちの
自慢の名店を
ズラリ♡



色とりどりな
お肉グルメを



おいしいおみやげは
これで決まり!



テーマを決めて旅したい!

1 **アイヌ**の人々の
歴史と文化を知りたい

2 **恐竜**が暮らした町で
ロマンを感じて

3 **イザベラ・バード**の
足跡を辿る

4 レースもグルメも楽しい
門別競馬場



8

10月限定の豪華一皿

●告先と並ぶししゃもすだれ干しは秋の風物詩。価格は1串10尾1000〜2800円程度

●メスは卵の甘さ、オスは栄養たっぷりの身を楽しんでください

●代表取締役の大野秀貴さん

むかわ町

カナダイ大野商店
かねだいのおしょうてん

☎0145-42-2468 MAP P14E3

●むかわ町産の本ししゃもを扱う専門店。旬の時期に仕入れて急速冷凍するため通年販売しているが、貴重な生ししゃもが味わえるのは最旬の10〜11月だけ。ふくらみ豊かな食感のできたて生ししゃもも購入できる。

●むかわ町美幸2-42 JR釧路川駅から徒歩5分
●10〜17時(10〜12月は9時〜。レストランは10〜16時) ●日曜(10〜12月は無休) ●40台

●そばと一緒に注文する人が多いご飯は小1250円〜

ごぼう天そば
(自家製揚げ物付き)
1000円
ゴボウ、ニンジン、エビのかき揚げ入り。自家製野菜で作る漬物も人気

●店内では購入した生干ししゃもを焼いて味わえる

苫小牧市

マルトマ食堂
●まるとまよくどう

☎0144-36-2023
MAP P15C3

朝 から行列が絶えない大人気の海鮮食堂。とれたての魚介をたっぷり盛った海鮮丼など、豊富なメニューが揃う。なかでも水揚げ量日本一を誇る苫小牧のホッキ貝を使った料理がオススメ。

●苫小牧市夕見町1-1-13 JR苫小牧駅から車で10分 ●5〜14時 ●日曜、祝日 ●12台

●11時には連日行列ができるほど人気

大型で肉厚な苫小牧のホッキ貝をぜひ味わってみて!

苫小牧名物のホッキ貝を心ゆくまで堪能

ホッキカレー
(味噌汁付き)
1200円
甘辛いカレーにジューシーで軟らかいホッキ貝がゴロゴロ入った名物メニュー

白老町

白老牛の店 いわさき ご馳走亭
●しらおいぎやうのみせ いわさき ごちそうてい

☎0144-82-7352 MAP P15B2

町 内に3つの牧場をもつ生産者直営のハンバーグ&ステーキレストラン。エサからこだわった最高級品質の黒毛和牛は、肉質の軟らかさと甘みのある脂が特徴。ステーキは異なる部位2種類を食べ比べて楽しめる。

●白老町社台271-58 JR白老駅から車で5分 ●11〜20時 ●月曜(祝日の場合は翌日) ●15台

●キッズスペースもあり、ファミリーにも人気

「ご馳走亭」目玉焼きハンバーグデミグラスソース
(ライスまたはバゲット、スープ付き)
1430円
牛肉本来のうま味を生かしたシンプルな味付け。目玉焼きの玉子も白老産を使用

●最高級と名高いサンの入った白老牛

●マネージャーの岩崎麻美さん

●すぐ近くには炭火焼肉が味わえる「おもてなし亭」もあります!

ご当地グルメを召し上がれ

東胆振・日高地域には、海の幸はもちろん、ストレスの少ない環境で育成された畜産物、豊かな大地の栄養をたっぷり含んだ農作物と、産地ならではの素材を生かしたグルメがたくさん! ほかでは味わえない「おいしい」を満喫しよう。

カチョカバロと野菜のハンバーグ
(ライス、サラダ、スープ、カップソフトクリーム付き)
1342円
シンブルな肉のうま味と濃厚なチーズを、甘めの和風ソースが引き立てている

安平町

レストランみやもと
●れすとらんみやもと

☎0145-22-2131
MAP P15D2

は やきたチーズ」を生産する夢民舎直営のレストラン。チーズ作りの工程でできる栄養満点のホエーで育てた、クセがなく甘みたっぷりの夢民豚を使った料理を提供する。自慢のチーズと合わせたハンバーグは絶品。

●安平町早来町85-1 JR早来駅から徒歩3分 ●9時〜20時30分(レストランは11〜20時LO) ●水曜、第3水曜 ●30台

●自家製のソースがたっぷりかかったハスカップソフトクリーム400円

あつま豚丼 特盛
(味噌汁、漬物付き)
1500円
甘辛いタレが絡んだ豚肉がどんぶりからあふれんばかり! 普通盛り1200円もある
※販売は11時30分〜13時30分、17時〜19時30分限定



●入口の券売機で食券を購入するスタイル

びらとり和牛のカットステーキとハンバーグのセット
(ライス、味噌汁、サラダ、漬物付き)
2380円
ステーキは仕入れによって異なる希少部位を使用。ニンニクを効かせた醤油ベースの自家製ソースがマッチ!

半取町

じゃんけんぽん ●じゃんけんぽん

☎01457-3-3200 MAP P14G2

野 粟から米まで地元産の食材にこだわる人気の軒。なかでも希少種のびらとり和牛は、脂があっさりとしていくくらでも食べられるおいしさ。冬にはビーフシチューや土鍋ハンバーグも登場する。

●平取町振内町30-11 ●日高自動車道日高川ICから車で45分 ●11〜14時、17時〜19時30分LO ●月曜(祝日の場合は翌日) ●30台

●東家経営のアットホームな雰囲気

●赤い三角屋根が目印

地元で育った食材のおいしさを感じてみてください

日高町

いずみ食堂 ●いずみしやうどう

☎01456-2-5302 MAP P14F4

徳 島出身の祖母が打つそばの味を3代にわたって守り続けるそば店。十勝産の新そばを製粉から行うこだわりのそばは、驚くほどの極太。キリッとしたツユにそばの風味がよく合う。みやげのそばは地方発送もOK。

●日高町緑町41-22 JR日高門前駅から徒歩15分 ●11〜20時(11〜3月は〜19時、土・日曜、祝日は〜19時30分。そばが売り切れ次第終了) ●不定休 ●25台

●店内は震災を機に座敷からテーブル席にリニューアルした

●スタッフの木田有紀さん

厚真町

レストランこぶし
●れすとらんこぶし

☎0145-26-7126
MAP P15A1

公 共の湯浴施設「こぶしの湯あつま」に併設。和洋中と各種揃った料理には、放牧豚、さら米など厚真産の食材をふんだんに使用している。名物のあつま豚丼は、北海道産の炭でじっくり焼き上げた肉が香ばしい。

●厚真町本郷229-1 こぶしの湯あつま内 ●道東自動車道道分町ICから車で30分 ●11時30分〜14時LO、17時〜19時30分LO(5〜9月の土・日曜、祝日は〜20時LO) ●無休(年3、4回施設休日のため休館) ●100台

夏はたかき揚げ天ざるそば 1100円が人気です



日高町

HOA北海道アウトドアアドベンチャーズ

●ほあほあというあうとあどべんちやーず

☎01457-6-2668 MAP P14H1

北海道唯一の山脈・日高山脈は自然遊びの宝庫。ここを舞台に、鶴川と沙流川のラフティングにチャレンジ！2〜7名のチームで協力して川を下りながら、移り変わる景色を楽しもう。

◎(集合場所)日高町千栄132◎道央自動車道占冠ICから車で25分◎半日ツアー6600円(中学生以上、約3時間、最少催行人数2名)ほか5歳から参加できるファミリープランもあり◎プランにより異なる◎10月下旬〜4月下旬◎15台

まだまだある！アクティビティ体験

●みんなで力を合わせて激流を下ろう

苫小牧市

●のーざんほーすぱーく

☎0144-58-2116 MAP P15D2

千歳空港から車で15分の距離とは思えない広大な敷地を有するテーマパークで、ボニーのショーや乗馬など、馬たちとのふれあいを楽しめる。ガーデンレストランやバーベキューでのグルメも楽しみ。

◎苫小牧市美沢114-7◎道央自動車道千歳空港ICから車で20分(千歳空港から無料シャトルバスあり)◎入場800円(11月6日〜4月9日は500円 ※2020年4月9日までは入場無料)◎9〜17時(11月6日〜4月9日は10〜16時)◎4月10〜14日、そのほか公式HPを確認◎500台



◎冬期はクロスカントリースキー体験も可能

苫小牧市

ウトナイ湖で野鳥観察 ウトナイ湖では270種類以上の野鳥が確認されており、1年を通して自然観察路を歩いて野鳥観察が楽しめる。ウトナイ湖サングチュアリネイチャーセンターでは日本野鳥の会のレンジャーの話を聞くことができる。

景勝地・樽前ガローを見学 市の自然環境保全地区に指定された景勝地。樽前山麓にあり、切り立った岩の景観と、岩肌の新緑の苔が神秘的な美しさ。川底まで日差しが届く初夏是一年一番美しい時期。●熊の生息地のため、動きが活発になる朝・夕の訪問は控えてください。

ポロト湖でSUP体験 ポロト湖でボードの上に立ち、パドルを漕ぐアクティビティ「SUP」を体験。森林や湖などの景色を味わいながら湖上遊覧を楽しもう。●開催は不定期なので要問合せ。

ウヨロ川のサケの遡上を見る 白老町中央部を流れるウヨロ川では、保全団体による野生サケの産卵場所の調査を実施、秋には産卵のために故郷に戻ってくるサケのたくましい遡上を観望できる。詳細はHPへ(URL) www.shiraori.org/trust/salmon

ナチュの森で多彩な体験を！ スキンケアメーカーによる「工園」は、ガーデンやカフェレストラン、ショップ、マグマヨなどが充実した複合施設。ひき馬体験(5〜10月の土・日曜、祝日)や、工場見学(毎週火曜・要予約)なども開催しており、家族で楽しめるスポットだ。

みんなで野菜収穫体験！ 農業が盛んな厚真町で野菜の収穫体験プログラムに参加。7月のハスカップ狩り、8月下旬〜9月下旬のイモ掘り(団体のみ)、9月下旬〜10月上旬のコウワ狩りは特に人気！ほかに7〜10月はさまざまな野菜の収穫が楽しめる。



活気溢れる港町や牛がたたく牧場、青い湖や森の木々…。そんな北海道らしい景色を楽しめるサイクリングに出かけてみませんか？ 胆振地域のサイクリング

これぞダイナミック北海道！ ほかでは味わえない 自然体験

北海道といえば、広大な大自然！都会にはない豊かな自然を全身で体感できる、さまざまなアクティビティやワークショップにぜひ参加を。「ここだけの地域体験」が待っている！

●自然のなかでホーストレッキング

苫小牧市

●のーざんほーすぱーく

☎0144-58-2116 MAP P15D2

千歳空港から車で15分の距離とは思えない広大な敷地を有するテーマパークで、ボニーのショーや乗馬など、馬たちとのふれあいを楽しめる。ガーデンレストランやバーベキューでのグルメも楽しみ。

◎苫小牧市美沢114-7◎道央自動車道千歳空港ICから車で20分(千歳空港から無料シャトルバスあり)◎入場800円(11月6日〜4月9日は500円 ※2020年4月9日までは入場無料)◎9〜17時(11月6日〜4月9日は10〜16時)◎4月10〜14日、そのほか公式HPを確認◎500台

日本野鳥の会 ウトナイ湖 サングチュアリ ネイチャーセンター

●はんどやちうのかいとうをいこさんちありわいちゃーせんたー

☎0144-58-2505 MAP P15D2

◎苫小牧市権田150-3◎道央自動車道苫小牧ICから車で10分◎入場無料◎9〜17時◎月〜金曜◎観覧路の散策は自由◎50台

●神秘的な光景が広がる樽前ガロー

樽前ガロー

●たるとまろー

☎0144-32-6448(苫小牧市観光振興課) MAP P15B3

◎苫小牧市樽前◎JR社台駅から車で10分◎入場自由◎周辺の無料駐車場を利用

白老観光協会

●しろおいかんこうきようかい

☎0144-82-2216 MAP P15A2

◎(集合場所)白老町白老ポロト自然休養林インフォメーションセンター◎JR白老町から車で10分◎要問合せ◎50台

NPO法人ウヨロ環境トラスト

●えぬびーおーほうじうようかんきようたうすと

☎0144-83-2888 MAP P15A3

◎(観覧場所)白老町石山(ウヨロ川中流周辺)◎JR白老駅から車で15分◎散策自由◎周辺の無料駐車場を利用

Natural Skincare Garden ナチュの森

●なちの森 すきんけあーがーでん なちの森

☎0144-84-1272 MAP P15A4

◎白老町虎杖浜393-12◎JR登別駅から車で8分◎入場無料(ガーデン入場は300円)◎10〜17時(カフェは〜16時)◎水・木曜◎100台

厚真町観光協会

●あつまきょうかんこうきようかい

☎0145-29-7711

収穫する野菜やフルーツによって収穫場所や料金異なるため、詳細は厚真町観光協会HPを確認

コースを提案する「走ろう！ いぶりの道」

では、むかわ町や苫小牧市などのコースも掲載。サイクリストにお役立ちのサイクルスタンドやトイレの情報もある。

「走ろう！ いぶりの道」のHP



東胆振・日高地域の生乳のみを使ったチーズ
●サイロ最中 1個170円
●純米大吟醸 あびら川 720ml 2970円
●カンパニールはやきた 125g 810円

東胆振・日高地域は 食の宝庫

おいしい おみやげは コレで決まり！

農業も漁業も盛んな地域とあって、おみやげもバラエティー豊か。大自然に育まれた極上の素材でつくる、加工食品やスイーツを厳選。コレなら喜ばれること間違いなし！



よいとまけ 1本730円
●フッキーシュークリーム 1個250円
●北寄カレー 1080円
●純米大吟醸 あつま川 720ml 2500円



あつまジンギスカン(右) 400g 920円
●熟成ロースジンギスカン(左) 400g 1200円
●あつま大吟醸 720ml 2500円



ハスカップゼリー 1個205円
●北寄カレー 1080円
●純米大吟醸 あつま川 720ml 2500円

Shop List

A	厚真町	あつま成吉恵汗本舗 ●あつまじきずかんほんぽ ☎0145-27-2407 MAP P15A1
B	厚真町	Aコープ厚真店 ●スーニーあつまてん ☎0145-27-3102 MAP P15B2
C	苫小牧市	道の駅ウトナイ湖 ●みちのえきとうない ☎0144-58-4137 MAP P15D2
D	苫小牧市	三星本店 ●みつほしほんてん ☎0120-333-153 MAP P15C3
E	白老町	白老たまごの里 マザーズ 白老本店 ●しろおたまごのさと まーずしろおほんでん ☎0144-82-6786 MAP P15A2
F	安平町	安平町物産館 ●あひらちうぶざんかん ☎0145-22-2992 MAP P15D2
G	安平町	佐藤菓子店 ●さとうかしたん ☎0145-22-2041 MAP P15D2
H	安平町	レストラン みやもと ●れすとらん みやもと

新鮮さと安全性にこだわり、無添加で仕上げた肉加工品を製造・販売する。厳選した最高級牛肉を秘伝のタレで仕上げたジンギスカンが大人気。●厚真町表町3◎JR早来駅から車で15分◎10〜18時◎火曜◎5台

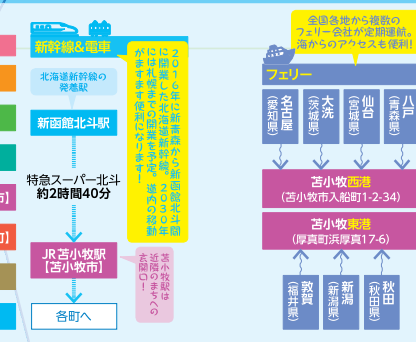
地域で育てられた農産品をはじめ、独自に開発した加工食品を扱うスーパーマーケット。●厚真町表町10-2◎JR早来駅から車で15分◎9〜19時(11〜4月は〜18時)◎日曜◎20台

加工食品から農林産物の直売、オリジナルの野鳥グッズまでみやげが充実。飲食コーナーではホッキ貝やブランド豚などの当地グルメを味わうことができる。◎苫小牧市権田156-30◎道央自動車道苫小牧ICから車で5分◎9〜18時(11〜2月は〜17時)◎無休◎105台

明治31年(1898)創業の老舗パン・和洋菓子店。北海道産の素材やハスカップにこだわったアイツパンが人気。◎苫小牧市糸井141◎JR早来駅から車で5分◎8〜19時◎無休◎100台

天然飼料で育てたニワトリの産みだての卵を使って、こだわりの製法で作るスイーツが評判。本店では親子丼などの料理も味わえる。●白老町社台289-8◎JR白老駅から車で5分◎10〜18時(冬季は〜17時)◎火曜(祝日の場合は営業。たまご館は10〜15時のみ営業)◎80台
JR早来駅に併設。チーズやハスカップの加工品など、安平町の特産品や馬にちなんだグッズが並ぶ。観光情報の入手にも便利。◎安平町早来大町199-1◎JR早来駅から車で5分◎8時30分〜18時◎無休◎12台

大正7年(1918)の創業以来、地域の人々に愛される和菓子店。北海道胆振東部地震による被害で一時的閉店したが、多くのファンを要望により仮設店舗にて復活！◎安平町早来大町32◎JR早来駅から徒歩5分◎9〜18時◎水曜◎周辺の無料駐車場を利用
→P11参照

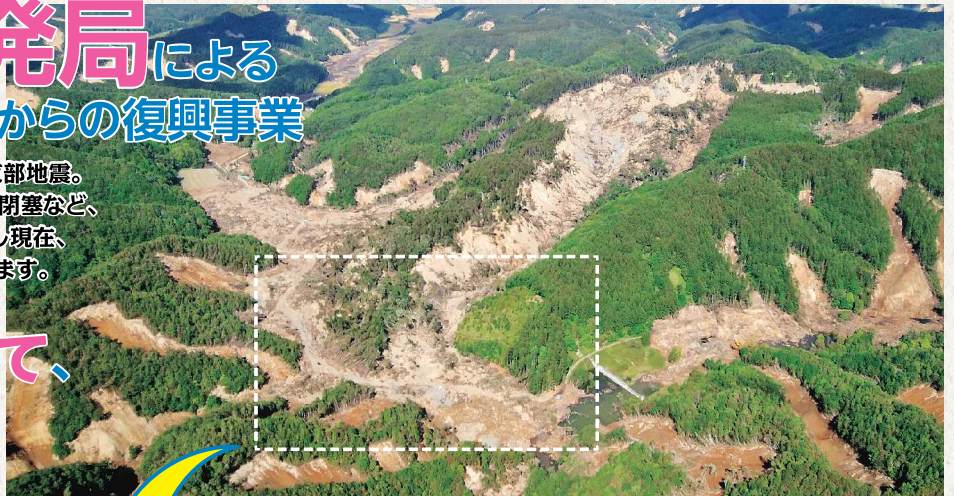
[illegible]

北海道開発局による 北海道胆振東部地震からの復興事業

2018年9月6日に発生した北海道胆振東部地震。大規模な停電をはじめ、土砂災害や河川の閉塞など、道民の生活基盤を揺るがしました。しかし現在、現地では復興への歩みを着実に進めています。

現地の「今」を知って、
学んで、
参加しよう

こんな事業を行っています！



Part

1

さまざまな場所を緊急的に
復旧しています

緊急対策工事後



Part

2

地域との連携を行っています

事

業を行うにあたっては、関わる事業者や地域の方々の理解が必要です。シンポジウムや地元説明会で、情報の収集・発信を行うとともに、自治体とも連携して、地域の要望を聞きながらさまざまな事業に取り組んでいます。



地元農家とドローンを使って
現地調査

生活再建に向け地域の方と
意見交換



胆振振興局と共催した
防災・復興シンポジウム

私たちも
参加できる！

復興への 取り組み

厚真町被災地視察ツアー
での現地説明の様子



あるぼらが
開催した厚真町
見学ツアー



現地の状況を知るには？

厚真町 被災地視察ツアー

厚真町観光協会のスタッフが、町内 0145-29-7711 の復興の現場を案内。未曾有の被害（厚真町観光協会）を受けた厚真町の「今」を実際に見ることは支援への第一歩だ。

(URL) <http://atsuma-kankoukyoukai.jp/>

東胆振観光モデルルート

胆振総合振興局6次観光推進室では、地域の資源をPRする観光事業を推進。山登りやサイクリング、見学施設などの多彩なレジャーをはじめ、観光モデルルートやグルメ情報を紹介するHPをチェックして、ぜひ現地を訪れてみよう。

(URL) <http://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/kanko/>

ボランティアに参加しよう！

北海道災害ボランティアセンター

北海道の被災者支援ボランティア情報を掲載したHPで、厚真町、安平町、むかわ町の災害ボランティア情報も紹介。各町の災害ボランティアセンターなどへのリンクが整理されており、現場で今何が求められているか確認ができる。

(URL) <http://hokkaido-saigai-vc.jp>

あるぼら

北海道大学など道内の大学生を中心に結成されたボランティアサークルで、アルバイトで作った資金を元に物資の寄付やボランティア活動を精力的に行う。2019年度は厚真町の現状を知るための見学ツアーを開催した。最新情報は公式HPをチェック！

(URL) <https://arubora.jimdofree.com>

発行:かわたびほっかいどう事務局
企画・編集・制作:(株)JTBパブリッシング
©2020国土交通省 北海道開発局/
JTB Publishing. All Rights Reserved.

かわたび
ほっかいどう



北海道の
水辺の魅力を発信！

※本誌掲載のデータは2019年12月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承ください。※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※原則として消費税込みの料金で掲載しています。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前です。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。本誌に掲載した地図の作成に当たっては、国土地理院発行の数値地図(国土基本情報、国土基本情報20万)を使用しました。※新型コロナウイルス感染症対策のため、本誌掲載内容が変更となっている場合があります。