

北海道在住・エキスパートツアーリーダーと歩く 第10弾

北海道ネイチャーハイキング

2026.5～10

—私がご案内します—

阿久澤 小夜里

(あくざわ さより)



こんにちは。北海道在住ツアーリーダーの阿久澤です。新しい年が始まり(いつものことですが)、可憐な春の山野草や優しい色合いの春紅葉、柔らかな新緑や高山、原生花園を彩る花々、遅く美しい野生動物や鮮やかな秋色の水辺など、大好きな北海道の自然風景を思い浮かべながらワクワクしています。

様々な表情を持つ北海道の自然の中で、ゆったりとした時間を過ごしていただきたいと思いながら企画、ご案内をさせていただいている「北海道ネイチャーハイキング」も今年で6年目を迎えることができました。これも、ご参加いただいた皆様のおかげです。本当にありがとうございます。

今年も、この時期にはぜひここに!というオススメの場所で、少人数だから訪れることができる場所も含め企画しています。今年も5月は十勝。残雪の日高山脈の麓を彩る山野草のお花見と幻のアーチ橋へ、6月は固有種を含め様々な高山植物を育むアポイ岳と襟裳岬へ、7月は初夏の花々を楽しむ道東の海岸線へ、9月は大雪山中腹で紅葉ハイキングとミヤベイワナが遡上する川へ、10月にご好評いただいている釧路川・湿原と源流の川旅へご案内いたします。地元愛あふれるガイドさんや食もお楽しみに!今年も皆様と、北海道の自然の中でお会いできることを楽しみにしています。

Aコース ～北海道・十勝の春を満喫!～

春のお花見ハイキングと
幻のアーチ橋を訪ねる 4日間

Bコース ～日高山脈襟裳十勝国立公園南部の自然を満喫!～

花の名山・アポイ岳ゆっくり登山と
襟裳岬 4日間

Cコース ～道東の海沿いの自然を巡る旅～

花の霧多布湿原・野付半島ハイキング
と知床ネイチャークルーズ 5日間

Dコース ～大雪山国立公園の秋を遊ぶ～

秋色の然別湖&黒岳ハイキングと
リバーウォッチング 4日間

Eコース ～道東の秋に浸る～

釧路川カヌー(湿原&源流)と
チミケップ湖ハイキング 4日間

春のお花見ハイキングと 幻のアーチ橋を 訪ねる 4日間



旅行期間 5/11(月)～14(木) **集合時間** 帯広空港 13:30

旅行代金 186,000円

●一人部屋利用追加料金:36,000円

●最少催行人数:8名(定員8名) ●食事:朝3回、昼2回、夕3回

※お部屋は2名1室利用が基本となります。お一人部屋希望の方はお問い合わせください。

～春の大地を優しく彩る花々～

春の山野草が花咲く美しい季節に、十勝の山野草のスポットでお花見散歩を楽しめます。雪解け間もない然別湖では、亜高山帯の森の可憐な芽吹きを味わいながら歩きます。本格的な芽吹き前の森は見通しがよくバードウォッチングもオススメです。淡いピンク色が美しいエゾヤマザクラの並木道、新緑の溪谷など春のスポットも訪れます。山野草愛溢れる泉さん手作りの「太四郎の森」を泉さんの案内で歩き、花々を愛でながら、湧き水で淹れたコーヒーをいただきます。



▲然別川の桜並木



▲然別湖のコケの森



▲エゾオオサクラソウとサンカヨウ



▲オオバナノエンレイソウの群落

自然と人の物語「幻のアーチ橋」

糠平湖の水位が上昇すると水没し、水の少ない時期だけ姿を現す「タウシュベツ川橋梁」。季節によって変化する自然とともに佇む姿は多くの人を魅了しています。糠平湖愛いっぱいの地元ガイドの案内で幻のアーチ橋「タウシュベツ川橋梁」をお楽しみ下さい。



▲朽ちゆくタウシュベツ川橋梁



▲秘境感漂う糠平湖



▲春の山野草が咲き乱れる太四郎の森

日程	スケジュール/食事【宿泊地】
1	<p>帯広空港集合。🚗専用車で、然別湖へ(所要時間約1時間30分)。 早春の然別湖の森の散策(約1時間)。👣標高800mにある然別湖の森は雪が溶けたばかり。亜高山の植物の芽吹きや夏鳥たちの歌声を聴きながらのんびりと歩きましょう。</p> <p>その後、🚗専用車で然別湖畔温泉へ。</p> <p style="text-align: right;">☐☐夕【然別湖温泉ホテル風水泊】</p>
2	<p>🚗専用車で、扇が原展望台に立ち寄り、然別川へ(所要約40分)。 👣然別川沿いの桜並木ハイキング(歩行約2時間)。エゾヤマザクラの淡いピンク色とヤナギの新緑の彩りが美しい川沿いの小道をハイキング。鹿追町内で昼食の後、🚗ぬかびら源泉郷へ(所要約1時間)。👣タウシュベツ橋ツアー(所要約2時間)。幻のアーチ橋と呼ばれる旧国鉄土幌線コンクリートアーチ橋のタウシュベツ川橋梁周辺を散策などで楽しめます。</p> <p>🚗専用車で十勝川温泉へ(所要約1時間)。</p> <p style="text-align: right;">朝☐夕【十勝川温泉第一ホテル泊】</p>
3	<p>🚗専用車で太四郎の森へ。👣太四郎の森散策(所要約2時間)。個人の方が30年の歳月をかけて作った野花であふれる森を散策。森の中の湧水で淹れたコーヒーを楽しみます。🚗大樹町周辺で昼食後、中札内アートビレッジへ(所要約40分)。👣柏林に囲まれたまくら木の遊歩道を散策しながら、点在する美術館を巡ることができる六花亭のアートビレッジでゆっくりお過ごしいただきます(所要約2時間)。🚗十勝野フロマージュ、道の駅なかさつないに立ち寄り、専用車で十勝川温泉へ。</p> <p style="text-align: right;">朝☐夕【十勝川温泉第一ホテル泊】</p>
4	<p>🚗専用車で岩内仙境へ(所要約1時間)。👣岩内仙境ハイキング(所要約2時間)。日高山脈襟裳十勝国立公園の山麓にある岩内仙境は、美しい溪流風景が広がる景勝地。地元ガイドの案内で、山野草など春の自然を楽しみながらのんびり歩きましょう。</p> <p>🚗専用車で帯広空港へ(約30分)。 帯広空港着後、解散。(12:15頃予定)</p> <p style="text-align: right;">朝☐☐</p>

※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

芸術鑑賞&十勝の食

柏林に囲まれた遊歩道を散策しながら美術鑑賞を楽しめる「六花亭アートビレッジ中札内村」も訪れます。ツアーは全泊、温泉に宿泊。散策の後は温泉とお食事でゆっくりお過ごしください。ツアー後に、春の十勝の味覚「アスパラガス」をお届けします！



▲春の芽吹きが始まった岩内仙峡



▲お土産のアスパラガス

花の名山・アポイ岳 ゆっくり登山と襟裳岬 4日間



旅行期間 6/2(火)～5(金)

集合時間 新千歳空港 12:30

旅行代金 172,000円

●一人部屋利用追加料金:18,000円

●最少催行人数:8名(定員8名) ●食事:朝3回、昼2回、夕3回

※お部屋は2名1室利用が基本となります。お一人部屋希望の方はお問い合わせください。

新緑と花々を愛でながら アポイ岳の頂上へ

標高810mのアポイ岳は、かんらん岩という特殊な土壌と海霧や風の影響を受け、低標高なのに多くの高山植物が楽しめる花の山。6月初旬は春のお花の季節です。五合目までは新緑の森を夏鳥たちの歌声を聞きながら歩きましょう。森林限界を越えると登山道はザレた岩混じりになりますが、太平洋や日高の山並みが広がる展望はもちろん、ここからがお花見の本番です。登山口から山頂へ、変化していくアポイ岳特有の自然を観察しながら、ゆっくり頂上を目指しましょう。



▲アポイ岳山頂



▲稜線へ登るとお花畑が広がる



▲キタヨツバシオガマ



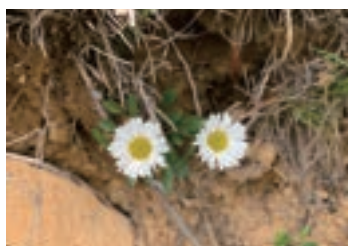
▲エゾキシミレ



▲アポイ岳登山道から海岸線を望む

日程	スケジュール/食事【宿泊地】
1	新千歳空港集合。専用車で様似町のアポイ岳ビジターセンターへ(所要約3時間)。ビジターセンターを見学。 その後、アポイ山荘へ。 ☐☐夕【アポイ山荘 L】
2	徒歩で、登山口へ。アポイ岳登山(歩行6時間)。緑美しい森の中の登山道を登り、360度の眺望が広がる馬の背へ。山頂までは、アポイアズマギク、アポイゼキショウ、アポイクワガタなど、可憐な花々が目を楽しませてくれるでしょう。山頂からは同じ道を歩きアポイ山荘へ戻ります。 朝☐夕【アポイ山荘 L】
3	専用車で、様似町公民館へ。プレートの衝突によって生まれた数々の奇岩、それにより育まれた地形と人の営みなど、アポイ岳ジオパークの見どころをジオパークガイドの案内で巡ります。 様似町で昼食後、専用車で襟裳岬へ(所要約45分)。岬の散策(歩行約1時間30分)をお楽しみください。専用車で優勝ビレッジへ。 朝☐夕【優勝ビレッジ泊 H】
4	専用車で、牧場とサラブレッドの姿を眺めつつ、新千歳空港へ。 新千歳空港着後、解散。(13:00頃予定) 朝☐☐

※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。



▲アポイアズマギク



▲エゾオオサクラソウ

海岸沿いの奇岩と地形の物語を巡る

大地のドラマが詰まった「アポイ岳ジオパーク」は、ユネスコ世界ジオパークに認定されたエリアです。奇岩や独特な地形の成り立ちやこの地の歴史など見どころはたくさん。ジオパークガイドの案内で、景勝地としても人気の海岸沿いのスポットを訪ねます。



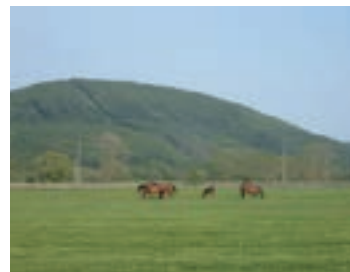
▲エンルム岬から観音山方面



▲観音山



▲襟裳岬



▲サラブレッド

襟裳岬とサラブレッド

日高山脈が海へと沈みこむ先端、襟裳岬も歩きましょう。6月初旬の散策路は、ミヤマアズマギクやハクサンチドリなど春のお花が咲く季節。断崖の絶景の中、ゼニガタアザラシも見られるかもしれません。日高エリアの牧草地で過ごすサラブレッドも必見です！

Cコース ～道東の海沿いの自然を巡る旅～

花の霧多布湿原・野付半島ハイキングと知床ネイチャークルーズ5日間

1 体力
1 難易度
歩行ペース: 歩行者8人に1ガイド

旅行期間 6/29(月)～7/3(金) 集合時間 釧路空港 13:30

旅行代金 264,000円

●一人部屋利用追加料金:48,000円

●最少催行人数:8名(定員8名) ●食事:朝4回、昼2回、夕4回

※お部屋は2名1室利用が基本となります。お一人部屋希望の方はお問い合わせください。

湿原、砂嘴、原生花園！特徴的な自然風景の中を歩く

道東を巡りながらお花、鳥、海や山、毎日、違うロケーションの中を歩くネイチャーハイキングに出かけます。日本最大の湿原「釧路湿原」では、ヨシ・スゲの低層湿原、ミズゴケの高層湿原を歩き、水が育む湿原を体感。エゾカンゾウの季節を迎える霧多布湿原や霧多布岬では、タンチョウやラッコにも会えるかもしれません。野付湾に突き出たトドワ散策路では、野鳥の声に耳を傾けながらフラワーハイキング。エゾシカとの出会いも楽しみです。オホーツク海沿いの小清水原生花園ではエゾスカシユリやクルマユリ、クロユリ、ハマナス、エゾフウロ、エゾカワラナデシコなどが咲くお花畑と斜里岳の展望を期待して…。



▲エゾカンゾウ



▲小清水原生花園から斜里岳



▲センダイハギが咲き乱れる野付半島



▲霧多布岬の散策路

知床の海でネイチャークルーズ

夏、栄養豊富な羅臼の海に、マッコウクジラやイルカ、シャチ、ミズナギドリの大群などがやってきます。会えるかどうかは運もありますが、知床連山や国後島の壮大な景観を楽しみながら、クジラ類や鳥類を探すクルージングに出かけましょう。



▲クルーズではシャチと出逢えるかも



▲マッコウクジラのダイブ



▲琵琶瀬展望台から望む霧多布湿原

日程	スケジュール/食事/宿泊地
1	釧路空港集合。専用車で温根内湿原へ(所要約30分)。釧路湿原の西側に位置する温根内エリアの自然を観察しながらゆっくり歩きます(所要約90分)。専用車で釧路市内へ(所要約30分)。夕刻、ホテル着。 【釧路プリンスホテル泊 H】
2	専用車で、琵琶瀬展望台に立ち寄り、霧多布湿原・仲の浜木道へ(所要約2時間)。仲の浜木道散策(所要約1時間)。花の湿原と呼ばれる霧多布湿原で夏のお花を楽しみながら歩きましょう。専用車で霧多布岬へ(所要約15分)。霧多布岬散策(所要約1時間)。太平洋に突き出た岬の散策路からは、海沿いに続く断崖の絶景が見渡せます。専用車で霧多布湿原センターへ(所要約15分)。霧多布湿原センターでランチ後、納沙布岬へ(所要約1時間30分)。納沙布岬(滞在約30分)。専用車で根室市内のホテルへ。 【根室イーストハーバーホテル泊 H】
3	専用車で根室駅へ(所要約15分)。国の天然記念物に指定されている「車石」に立ち寄ります(滞在30分)。その後、野付半島ネイチャーセンターへ(所要約1時間45分)。ネイチャーセンター内で昼食。野付半島原生花園ハイキング(所要約2時間)。通称「フラワーロード」と呼ばれる海に続く散策路をガイドの案内で歩きます。専用車でウトロへ(所要約1時間45分)。 【KIKI 知床 ナチュラルリゾート泊 H】
4	専用車で知床五湖フィールドハウスへ(所要約20分)。高架木道を歩き、一湖まで散策(所要約1時間)。湖に映る知床連山やオホーツク海が見渡せます。専用車で知床峠に立ち寄り、羅臼へ(所要約1時間)。羅臼道の駅周辺でランチの後、知床ネイチャークルーズ(所要約2時間30分)。クジラ、イルカ、シャチ、ミズナギドリなど野生動物を探しながらクルージングを楽しみます。専用車でウトロのホテルへ戻ります(所要約40分)。 【KIKI 知床 ナチュラルリゾート泊 H】
5	専用車で「オシンコシンの滝」、「天に続く道」を経由し、小清水原生花園へ(所要約2時間)。小清水原生花園散策(約1時間)。オホーツク海と瀟湘湖に挟まれた海沿いのお花畑を歩きます。専用車で、女満別空港へ(所要約45分)。女満別空港着後、解散。(12:30頃予定) 【朝〇〇】

※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

一度は訪れたい名所にも

歯舞群島の貝殻島や水晶島、国後島など北方領土が間近に見える本土最東端「納沙布岬」、放射状節理構造の玄武岩で、車輪を思わせる美しい形をした「車石」。朝日にいちばん近い街、根室市の見どころも訪れます。旅の最後はウトロの温泉宿でお過ごしください。



▲日本の本土最東端納沙布岬と歯舞群島



▲放射状節理のきれいな車石

Dコース ～大雪山国立公園の秋を遊ぶ～

秋色の然別湖& 黒岳ハイキングと リバーウォッチング 4日間



旅行期間 9/28(月)～10/1(木)

集合時間 帯広空港 13:30

旅行代金 178,000円

●一人部屋利用追加料金:34,000円

●最少催行人数:8名(定員8名) ●食事:朝3回、昼2回、夕3回

※お部屋は2名1室利用が基本となります。お一人部屋希望の方はお問い合わせください。

色づく森、風穴を彩るコケ、固有亜種ミヤバイワナ 然別湖の自然にじっくり触れる

然別湖に滞在し、森と川の秋をたっぷりお楽しみいただけます。「日本の貴重なコケの森」に認定された風穴の森は、ゴゼンタチバナやミスゴケ、特徴的な姿のシダに覆われ彩り豊か。シマリスやナキウサギなど、野生動物たちの気配も探しながらゆっくり歩きましょう。然別湖に注ぐ清流「ヤンベツ川」では、然別湖の宝石とも呼ばれるミヤバイワナが産卵のための遡上を始めています。ウェダーを履いて川沿いを歩きながら、箱メガネで水中をのぞき、川の自然を観察します。



▲三国峠からの眺望



▲夕景の然別湖



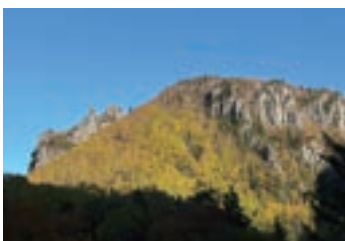
▲ナキウサギ



▲黒岳七合目へロープウェイとリフトで登る

黒岳カムイ森の道、東大雪の黄葉

9月中旬から10月中旬にかけて山頂から層雲峡温泉へと下りてくる黒岳の紅葉。大雪山の鮮やかな秋色をロープウェイとリフトから眺め、黒岳七合目の散策路を歩きながら楽しめます。然別湖から層雲峡へのドライブ途中の黄葉も期待しましょう。



▲秋色に染まる層雲峡の断崖絶壁



▲秋の層雲峡は鮮やかな紅葉・黄葉が楽しめる



▲鏡のような湖面を彩る然別湖の紅葉

日程	スケジュール/食事【宿泊地】
1	帯広空港集合。専用車で、十勝の農場へ(所要約45分)。 農場ピクニック(約1時間30分)。畑ガイドの案内で畑にお邪魔して、北海道・十勝の農業のこと、作物のことについて楽しく学びます。 その後、専用車で然別湖畔温泉へ(所要約50分)。 【然別湖温泉ホテル風水泊 H】
2	然別湖畔温泉に滞在。午前は「リバーウォッチング」。然別湖に注ぐ清流沿いを歩き、箱メガネを使って水中の観察を楽しみます。秋は然別湖だけに生息するミヤバイワナが産卵のため川を遡上する季節です。然別湖畔温泉に戻りお昼ごはん。午後、「湖上遊覧船&フリータイム」。森、山に囲まれた然別湖を遊覧船から楽しみましょう。 その後はカフェや温泉、散策など、夕食までご自由にお過ごしください。OPでカヌーの体験もお楽しみいただけます。 【然別湖温泉ホテル風水泊 H】
3	専用車で登山口へ(所要約5分)。風穴の森ハイキング(所要約2時間30分)。針葉樹と広葉樹が混じり合う森で秋の自然をじっくり味わうネイチャーハイキングに出かけましょう。専用車で移動してお昼ごはん。 昼食後、専用車で黄葉を楽しみながら層雲峡温泉へ。然別湖から層雲峡への道は、黄葉時期の人気ルートです。三国峠、大函、銀河流星の滝などに立ち寄りながら、夕刻、層雲峡温泉へ。 【層雲峡温泉朝陽亭泊 H】
4	朝、黒岳ロープウェイ駅へ。ロープウェイ、リフトを乗り継ぎ黒岳7合目駅へ。カムイ森の道散策(所要約1時間)。秋色の散策路をゆっくり歩き「あまりょうの滝展望台」を往復します。リフト、ロープウェイを乗り継ぎ山麓駅へ。層雲峡温泉で昼食(各自)。専用車で旭川空港へ(所要約1時間30分)。 旭川空港着後、解散。(14:30頃予定) 【朝】

※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

農場ピクニック

農業に詳しい畑ガイドの案内で畑にお邪魔して、食について楽しく学びます。十勝産じゃがいものお土産付き(ツアー後にお届け)。



▲畑ガイドの案内が面白い

リバーウォッチング

特製の箱めがねで清流をのぞくと、驚くほどの数の魚たちが生息しています。ヤマメ、サクラマス、美しいミヤバイワナなどが観察できます。



▲リバーウォッチング

Eコース ～道東の秋に浸る～

釧路川カヌー (湿原&源流)と チミケップ湖 ハイキング 4日間

1 体力
難易度 1
歩行ペース: 歩行者8人に1ガイド

旅行期間 10/19(月)～22(木) 集合時間 釧路空港 13:30

旅行代金 228,000円

●一人部屋利用追加料金:38,000円(3日目を除く)

●最少催行人数:8名(定員8名) ●食事:朝3回、昼1回、夕3回

※お部屋は2名1室利用が基本となります。お一人部屋希望の方はお問い合わせください。

釧路川、湿原と源流2ヶ所で カヌーツーリング!

屈斜路湖から始まり、釧路市で太平洋へと注ぐ釧路川。澄んだ水の流れが美しい源流部、大きく蛇行しながら流れる湿原部は、水の音、川沿いの風景、野生動物など、異なる魅力に満ちています。そんな釧路川の自然をたっぷり味わっていただけるよう、この旅では2つのカヌートリップにご案内します。水の流れに乗って、水鳥の目線で釧路川の多彩な表情をお楽しみください。どちらもガイド同乗なので安心です。



▲釧路川カヌー、遠くに阿寒の山々



▲釧路川源流部カヌー



▲美幌峠からの斜里岳と屈斜路湖



▲阿寒湖遊覧船より楽しむ紅葉

秋色の森の散策と湖上クルーズ

屈斜路湖に突き出た和琴半島では、カツラの巨木やオヤコツ地獄の青色の湖水など、変化に富んだ森の自然を観察しながらのんびり歩きます。エゾリスやキツツキにも会えるといいですね。阿寒湖では遊覧船にも乗船。天然記念物のマリモとともに湖上からの風景もお楽しみください。



▲和琴半島散策路



▲和琴半島のオヤコツ地獄



▲釧路川湿原部カヌーではタンチョウとの出会いも期待できる

日程	スケジュール/食事【宿泊地】
1	釧路空港集合。専用車で細岡カヌーポートへ(所要約50分)。 釧路湿原カヌーツアーで夕暮れ時の釧路湿原を川の流れて乗りながら、ゆったりと楽しめます。専用車で釧路市内へ(所要約30分)。 【釧路プリンスホテル泊 H】
2	専用車で湿根内ビジターセンターへ(所要約30分)。 釧路湿原西部の湿根内湿原散策(歩行約90分)。湿原を歩きながらカヌーから見た釧路湿原の風景を楽しみましょう。専用車で弟子屈町へ(所要約1時間)。弟子屈町内で昼食後、専用車で和琴半島へ(所要約30分)。 和琴半島自然探勝路散策(所要約2時間)。屈斜路湖を眺めながら、秋色の森をのんびり歩きます。 専用車で川湯温泉へ(所要約30分)。 【お宿欣喜湯別邸すいかす泊 H】
3	専用車でsomokuyaへ。屈斜路湖からの流れに乗って、釧路川源流部をカヌーで下ります。澄んだ水の美しさや川岸の自然をお楽しみください。 専用車で美幌峠へ(所要約30分)。美幌峠で昼食&展望台散策(滞在約2時間)。その後、専用車でチミケップホテルへ(所要約1時間15分)。 【チミケップホテル泊 H】
4	チミケップ湖畔をハイキング(所要約2時間)。 専用車で阿寒湖へ(所要約1時間15分)。阿寒湖畔で昼食後、阿寒湖遊覧船(所要約85分)で紅葉に染まる阿寒湖を船上から眺めるクルーズをお楽しみいただきます。まりも展示施設のあるチュウレイ島にも上陸します。専用車で釧路空港へ(所要約1時間)。 釧路空港着後、解散。(17:00頃予定) 【朝】

※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

オーベルジュ「チミケップホテル」に宿泊

太古から続く森に囲まれた幻想的な雰囲気湖、チミケップ湖。そのほとりに佇むオーベルジュがチミケップホテルです。北海道の食材を使った創作フレンチを味わいながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。自然の姿そのままの湖畔の森のハイキングにも出かけましょう。



▲夕暮れ時のゆったりとした時が流れるチミケップ湖



▲おしゃれなチミケップホテル

お問い合わせ・申し込み



観光庁長官登録旅行業第490号/一般社団法人日本旅行業協会 正会員

アルパインツアーサービス株式会社

本社/〒284-0001 千葉県四街道市大日420-3 (八洲ビル2階)

☎043(290)9699 ✉info@alpine-tour.com

www.alpine-tour.com

総合旅行業務取扱管理者 亀田広明

