

支笏湖

Lake Shikotsu Handy Guide

支笏湖の自然を知る

千歳市観光課

(一社) 国立公園支笏湖運営協議会

発行／(一財) 自然公園財団支笏湖支部

Chitose City Hall, Tourism Promotion Division

Lake Shikotsu National Park Administration Council

Published by Natural Parks Foundation, Shikotsuko Branch

支笏洞爺国立公園のあらまし

Outline of Shikotsu-Toya National Park

支笏洞爺国立公園は、昭和24年5月16日に指定され、定山溪、支笏湖、登別、洞爺湖、羊蹄山を含む面積99,473haの地域です。

Shikotsu-Toya National Park, which was designated on May 16, 1949, covers an area of 99,473 hectares, including Jozankei, Lake Shikotsu, Noboribetsu, Lake Toya and Mt. Yotei.

■支笏湖についてのお問い合わせは For information on Lake Shikotsu

支笏湖観光案内所 TEL. (0123) 25-2404

Lake Shikotsu Tourist Information Center

支笏洞爺国立公園管理事務所 TEL. (0123) 25-2350

Lake Shikotsu Ranger Office

(一社) 国立公園支笏湖運営協議会 TEL. (0123) 25-6152

Lake Shikotsu National Park Administration Council

千歳市観光課 TEL. (0123) 24-0366

Chitose City Hall, Tourism Promotion Division

(一社) 千歳観光連盟 TEL. (0123) 24-8818

Chitose Tourist Association

石狩森林管理署千歳・支笏森林事務所 TEL. (0123) 23-4236

Ishikari Forest Station, Shikotsu Office

苫小牧市観光振興課 TEL. (0144) 32-6448

Tomakomai City Hall, Tourism Promotion Division

(一財) 自然公園財団支笏湖支部 TEL. (0123) 25-2453

Natural Parks Foundation, Shikotsuko Branch

注意とお願い Points to note

★支笏湖は水温が低いので水泳は危険です。

Swimming in Lake Shikotsu is dangerous due to its low water temperatures.

★ゴミをちらかしたり、公園の施設をこわしたり、野生の花をつんだりしてはいけません。

Do not pick wild flowers, litter the park or break/remove park facilities.

★キタキツネなど野生動物にはエサを与えないようにしましょう。

Do not feed Ezo red foxes and other wild animals.

★釣り糸、釣り針は野鳥にとっては凶器になります。必ず持ち帰るようにしましょう。Fishing hooks and lines can injure or kill wild birds. Please make sure to take them home.

★記載されている情報は2022.3.31現在のものであり、変更される場合があります。The information provided here is valid as of March 31, 2022 and may be changed without notice.

英訳・印刷／東北道アール社 2023.3-40,000

支笏湖 Lake Shikotsu

支笏湖の最大水深は360.1mで、平均水深は265.4mと田沢湖に次いで、わが国第2位の深さがあります。

透明度は、14～20mと高く、代表的な貧栄養湖で美しい紺碧の水をたたえています。

水温は、非常に低く、真夏でも50mより深いところでは5度を超えることはほとんどないと言われています。洞爺湖とともに日本最北の不凍湖で、湖面が凍ることは、ほとんどありません。

Lake Shikotsu, which has a maximum depth of 360.1 meters and an average depth of 265.4 meters, is the second deepest lake in Japan after Lake Tazawa. The underwater visibility is high at 14 to 20 meters, and this typical oligotrophic lake brims with beautiful, deep blue water. The water temperature is very low, and rarely exceeds 5 degrees Celsius at depths of 50 meters or deeper even in midsummer. Lake Shikotsu, as well as Lake Toya, are unfrozen in winter, making the only ice-free lakes in the northernmost part of Japan.

面積	周囲	長軸	貯水量
Area 78.48km²	Circumference 40.3km	Long axis 13km	Storage capacity 20.9km³

最大深度	平均水深	水面標高
Maximum depth 360.1m	Average water depth 265.4m	Altitude at water surface 248m

国土地理院

支笏の野生動物

Wild animals around Lake Shikotsu

獣類では、ヒグマ、キタキツネ、エゾリス、エゾシマリス、エゾユキウサギなどがあり、鳥類では、クマゲラ、アカゲラなどのキツツキ類をはじめ、オジロワシ、フクロウ、クマタカ、エゾライチョウ、イワツバメ、ウグイス、キタビキ、ツグミ、シジュウカラ、ゴジュウカラ、オオルリ、シマエナガ、キンクロハジロなど多種類にわたっています。

There are many types of animals and birds in the area:

Animals: brown bear; Ezo red fox; Ezo red squirrel; chipmunk; mountain hare

Birds: black woodpecker, great spotted woodpecker and other woodpeckers; white-tailed sea eagle; owl; mountain hawk eagle; hazel hen; house martin; Japanese bush warbler; narcissus flycatcher; thrush; great tit; nuthatch; blue-and-white flycatcher; Long-tailed tit; tufted duck



■ヒグマに出会わないために

To avoid encountering brown bears

★入山前にクマ情報を聞きましょう。

Carefully listen to information on bears before entering the mountain.

★音を出すなど、クマに人の存在を積極的に知らせましょう。突然に出会うと、クマは驚いて飛びかかってくることが多いです。

Make sounds to alert bears to your presence. If surprised by humans, bears will attack.

★夜や日暮れの山歩きは避けましょう。

Do not walk in the mountain at night or at dusk.

★残飯や食べ物は必ず持ち帰りましょう。食べ物の不始末は、クマに襲われる原因になります。

Do not throw away leftovers and food; take them home. Discarded food can cause bears to attack.

■それでもヒグマに出会ってしまったら...

If you should still encounter a bear ...

★遠くにクマを見つけたら。

落着いて状況を判断してください。クマがこちらに気付いていないなら、その場を静かに立ち去りましょう。

★If the bear is quite a distance away

Stay calm and assess the situation. If the bear hasn't noticed you, leave the place slowly and quietly.

★クマがこちらに気付いていたら。

クマの移動する方向を見定めながら、静かに立ち去りましょう。

まず立ち竦くことです。普通に行けば、ほとんどクマは立ち去るはずですが。

★If the bear has noticed you

Watch which way the bear is moving while slowly and quietly moving away. Stay calm; if you don't do anything untoward, the bear will usually walk away.

★それでも近づいてきたら。

クマから視線を離さないでください。そしてクマの動きを見ながらゆっくりと後退してください。

★If the bear gets closer

Don't let the bear out of your sight. Slowly back away while watching the bear's movements.

見どころ Worth a look

■オコタンベ湖 Lake Okotanpe

うっそうとした原生林に囲まれた秘湖で、周囲約6.5km、面積約0.4km²、最大水深約21.1m、水面標高599m、湖中にはエゾサンショウウオ、ザリガニ等が生息しています。

This mysterious lake surrounded by dense virgin forests has a circumference of approximately 6.5 kilometers, an area of 0.4 square kilometers, a maximum depth of 21.1 meters and an elevation of 599 meters above sea level. It is home to Ezo salamanders and crawfish.



■恵庭岳 Mt. Eniwa-dake

登山口 Trailhead	→210分 210min.	第2見晴台 2nd lookout platform
	←150分 150min.	

恵庭岳は、アイヌ語のエ・エン・イワ(頭の尖った岩山の意)そのままの山谷で支笏湖一帯の最高峰(1,320m)です。頂上東向きには爆裂火口があり、今も噴気が見られます。また、西南尾根は、1972年冬季オリンピックの滑降コースに使用されました。

Mt. Eniwa-dake, called "e-en-iwa" (meaning a pointed rocky hill) in Ainu, has a pointed shape just as the name suggests, and is the highest peak (1,320m) in the area around Lake Shikotsu. There is an explosion crater on the eastside of the summit, and fume can be seen even now. The west-south ridge was used as a course for downhill skiing at the Winter Olympics in 1972.

■樽前山 Mt. Tarumae

支笏湖温泉 Shikotsuko Onsen	→20分(車)20min.(by car)	7合目 7th station	→50分 50min.	外輪山・東峰 Somma/east peak
	←20分(車)20min.(by car)		←40分 40min.	

7合目以上には高山植物のお花畑があり、山頂からは勇払原野、支笏湖、羊蹄山、日高山脈などを眺望することができます。7合目に駐車場があり、頂上へは短時間で登ることができます。活火山なので、火山情報に注意するとともに、危険箇所には絶対に立ち入らないでください。火山活動の状況により、登山禁止となることもあります。



This mountain is covered with alpine flowers at the seventh station and higher, and the summit commands panoramic views of the Yufutsu Plain, Lake Shikotsu, Mt. Yotei and the Hidaka Mountains. There is a parking area at the seventh stage, from where hikers can easily reach the summit. The mountain is an active volcano, so please pay attention to volcanic information and be sure to stay away from dangerous areas. Climbing may be prohibited as a result of volcanic activity.

■風不死岳 Mt. Fuppushi-dake

樽前山ヒュッテ Lodge of Mt. Tarumae	→110分 110min.	932m峰北鞍部 Peak 932m north saddle	→120分 120min.	風不死岳山頂 Summit of Mt. Fuppushi-dake
	←80分 80min.		←90分 90min.	

山の名前のふっぷし(風不死)は、アイヌ語のフブ・ウシ(トマツの多い意)からきているそうです。コースは、樽前山7合目ヒュッテから入るのが一般的で、他のコースは経験者のリードが必要です。登山に際しては、事前に十分な情報を得ることが賢明です。

The name Fuppushi is said to be derived from hup-us (meaning many Sakhalin fir trees) in Ainu. The course from the Tarumae lodge is most common, and those who wish to take the Osawa Course are required to be led by experienced hikers. It is advisable to collect information on hiking in advance at the mountain lodge and other places.



■紋別岳 Mt. Mombetsu-dake

登山口 Trailhead	→120分 120min.	山頂 Summit
	←90分 90min.	

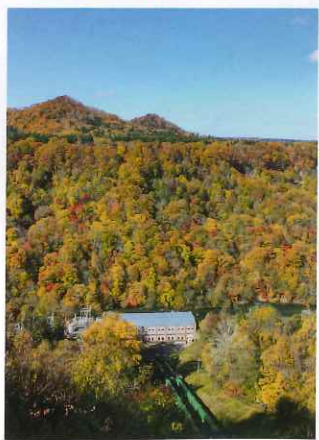
標高866mとそれほど高くなく、家族で気軽に登れる人気のある山です。周囲からそそりたっているため、頂上から太平洋と札幌市街などを展望することができます。

At an altitude of 866 meters, this mountain is not so high and is very popular with families. As it rises up from the surroundings, the summit commands panoramic views of the Pacific Ocean and Sapporo city.

■王子製紙千歳第1発電所

Oji Paper Company Chitose No.1 Power Station

王子製紙(株)苫小牧工場に電力を供給するために1910(明治43)年に完成した水力発電所。100年以上経た現在も同工場と支笏湖温泉地区に電力を供給しています。展望台からは落差130mの谷底にある発電施設を望むことができます。「シコツ」はアイヌ語で「大きなくぼ地(谷)」を意味し、同発電所のある峡谷を指します。



This hydroelectric power plant started operation in 1910 to supply power to the Oji Paper Tomakomai Mill. More than 100 years later, it still supplies power to the Tomakomai Mill as well as to the Lake Shikotsu Onsen area. From the observation deck you can enjoy a view of the No.1 power plant at the bottom of the valley with a drop of 130m.

■シーニックバイウェイ秀逸な道 支笏湖ブルーに出逢う道 Designated a Scenic Road section of the Scenic Byways, Hokkaido: The Lake Shikotsu Bluewater Scenic Road

豊かな原生林に囲まれた神秘の湖と火山に出逢う美しい湖畔の道です。春の雪形、夏の深緑、秋の紅葉、雪景色と四季を満喫するレイクサイドドライブが楽しめます。

On this beautiful road, you'll find a mysterious lake and volcanoes amidst thick virgin forests. Enjoy a lakeside drive to fully appreciate the season's offerings: in spring, snow-patterned mountains; in summer, deep greens; in autumn, colorful leaves; and in winter, snowy landscapes.



■キャンプ場 Campsite

公式ホームページより完全予約制
Only by advance reservation through the official website

美苗キャンプ場 Bifue Campsite
TEL. 090-5987-1284

・開設期間／4月下旬～10月下旬 Open: Late Apr.～Late-Oct

・利用料金 Usage fee

日帰り／大人1,000円 小・中学生400円 4歳以上200円

One-day visit: 1,000 yen for adults; 400 yen for elementary/junior high school students; 200 yen for pre-school children aged 4 and older

1泊／大人2,000円 小・中学生1,000円 4歳以上400円

Overnight stay: 2,000 yen for adults; 1,000 yen for elementary/junior high school students; 400 yen for pre-school children aged 4 and older

千歳市内在住者は半額
Half price for Chitose City residents

モラップキャンプ場(休暇村) Morappu Campsite (Kyukamura)

TEL. (0123) 25-2201 (休暇村)

・開設期間／4月下旬～10月中旬 Open: Late Apr.～mid-Oct

・利用料金 Usage fee

日帰り／大人700円 小学生500円 4歳以上350円

One-day visit: 700 yen for adults 500 yen for elementary school students and older; 350 yen for pre-school children aged 4 and older

1泊／大人1,000円 小学生700円 4歳以上500円

Overnight stay: 1,000 yen for adults; 700 yen for elementary school students; 500 yen for pre-school children aged 4 and older

親水広場 1 Waterfront Open Space

砂浜まで階段が整備されていてきれいな支笏湖の水辺とふれあえます。

There is a stairway to the sand beach, where visitors can touch the clear water in Lake Shikotsu.



支笏湖野鳥の森 2 Lake Shikotsu Wild Bird Forest

深い緑に被われた園地と中モラップを結ぶ探勝路。野鳥観察舎とこの森で見られる野鳥などの解説や図が設けられています。ただし、現在は災害のため探勝路は一部通行止めとなっています。

A scenic trail connecting the lush green parkland and Nakamorappu. Along the trail there are bird-watching facilities as well as explanatory panels and pictures of the wild birds of the forest. However, the trail is currently partially closed due to damage.



山線鉄橋 3 Yamasen Railway Bridge

湖畔の千歳川にかかる小さな鉄橋は、明治の末、王子製紙が発電所の建設と支笏湖一帯の豊富な木材を苫小牧まで搬出するために敷設した軽便鉄道の名残です。山線の愛称とともに観光客に親しまれましたが、もともとが物資運搬用なので乗車券には「人命の危険は保証しない」という内容が書かれていたそうです。

This small railway bridge spanning the Chitose River in the lakeside area is a remnant of a light railway that was laid by Oji Paper in the late Meiji era to transport materials for power plant construction and to carry lumber from the Shikotsuko area to Tomakomai. The railway was called Yamasen and was extremely popular with visitors. Yamasen tickets carried a warning that there is no guarantee of life, as the railway was originally built for the transportation of materials.



支笏湖温泉 Shikotsuko Onsen



商店街 Shopping & Restaurants

(市外局番0123)

北のうまいもん店 碧水(ヘキスイ) ・軽食 ・テイクアウト ☎25-4115	支笏ガイドハウス かのあ ・自然体験 ☎25-2430	ペンネンホルデ ・マフィン ・コーヒー ・軽食 ☎25-4020	メメール (テイクアウト&ピュッフェ丸) ・テイクアウト ・土産品 ☎25-2717
サークル商事 トントン ・食事 ☎25-4011	ログベアー ・喫茶 ・軽食 ☎25-2738		支笏湖観光商事 ・土産品 ☎25-2507

ビジターセンター

支笏湖セーリング クラブ ・アクティビティ ・ヨソロー ・飲食	お食事処 寿 ・寿司 ・食事 ☎25-2642	刃昭和物産 ・食事
大和 by CARVE ・民芸・土産品 ☎070-8349-1903	支笏荘 ・食事 ☎25-2718 Shikotsu-sou	マリンショップ オーシャンデイズ ⑧シコソカムイ ・ゲストハウス Shikotsu Kamui (guesthouse) ☎080-9325-6507
		CARVE ・Gallery & Shop ☎070-8349-1903

王子軽便鉄道ミュージアム 4 Oji light railway Museum 山線湖畔驛 YAMASEN Kohan Station

王子軽便鉄道「山線」に関する資料が展示されています。

This museum displays materials relating "Yamasen" Oji light railway.



宿泊施設 Accommodation

●支笏湖温泉 Shikotsuko Onsen (市外局番0123)

① 休暇村支笏湖 Kyukamura Shikotsuko	25-2201
② しこつ湖鶴雅リゾートスバ水の譚 Mizu no Uta Lake Shikotsu Tsuruga Resort Spa	25-2211
③ 支笏湖第一 寶亭留翠山亭 Shikotsuko Daiichi Hotel Suizantei	25-2323
④ レイクサイドヴィラ翠明閣 Lakeside Villa Suimeikaku	25-2131
⑤ しこつ湖鶴雅別荘 碧の座 AO no ZA Lake Shikotsu Tsuruga Bessou	25-6006
⑥ 雨ノ日とタヤけ(支笏湖第一 寶亭留) Amenohi to yuyake(shikotsuko Daiichi Hotel)	25-2323
⑦ シコソカムイ(ゲストハウス) Shikotsu Kamui (guesthouse)	080-9325-6507

●ポロピナイ Poropinai

(表面地図) (map on the front page)

⑦ 丸駒温泉旅館 Hot Spring Hotel Marukoma	25-2341
---------------------------------------	---------

●モラップ Morappu

(表面地図) (map on the front page)

⑧ ラップランド(民宿) Lapland (inn)	25-2239
----------------------------	---------

支笏湖ビジターセンター (博物館施設) 5 Lake Shikotsu Visitor Center

支笏洞爺国立公園支笏湖エリアの自然の展示解説と公園利用の案内をしています。

Lake Shikotsu Visitor Center (facility exhibiting materials on natural history)

The center exhibits materials relating to the nature around Lake Shikotsu in Shikotsu-Toya National Park and provides information on the use of the park.



問い合わせ先/Contact

支笏湖ビジターセンター
TEL (0123) 25-2404
Lake Shikotsu Visitor Center

支笏湖ビジターセンターホームページURL
http://shikotsukovc.sakura.ne.jp
Lake Shikotsu Visitor Center website

支笏湖の温泉 泉質と効能

●支笏湖温泉

泉質：ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物温泉
効能：神経痛、筋肉痛、冷え症、慢性婦人病など

●丸駒温泉

泉質：ナトリウム-カルシウム-塩化物・炭酸水素塩・硫酸塩温泉
効能：神経痛、筋肉痛、疲労回復、慢性消化器病、慢性皮膚病、きりぎりず、やけどなど

支笏湖駐車場 6 Shikotsuko Parking

駐車場の利用料金は、公園施設の維持管理に使われます。Parking usage fees are used for maintenance and management of park facilities.

開設期間/通年 ただし二輪車、乗用車は4月1日～11月30日まで
Open: Throughout the year
(April 1 to November 30 for motorcycles and passenger cars)

利用料金/二輪車:200円 マイクロバス:1,000円
乗用車:500円 大型バス:2,000円 (1日1回有効)

Usage fee: 200 yen for motorcycle; 1,000 yen for minibuses; 500 yen for passenger cars; 2,000 yen for large buses

問い合わせ先/ (一財)自然公園財団支笏湖支部

TEL (0123) 25-2453

Contact: Natural Parks Foundation, Shikotsuko Branch

バス Bus 7

●北海道中央バス 千歳営業所 TEL (0123) 23-2171

Hokkaido Chuō Bus, Chitose Office

支笏湖温泉 ↔ 新千歳空港 55分 (通年)

Shikotsuko Onsen - New Chitose Airport 55 min. (year-round)

遊覧船 Sightseeing boat 8

●支笏湖観光運輸(株) TEL (0123) 25-2031

Shikotsuko Kanko Unyu Co., Ltd.

・水中遊覧船/30分(4km) (4月下旬～11月上旬)

大人(中学生以上) 1,650円 小人830円

団体(15名以上) 大人1,450円 小人730円

Underwater sightseeing boat: 30min. (4km) (Late-Apr. - early Nov.)

1,650 yen for adults (junior high school students and older); 830 yen for children

Group (15 or more people): 1,450yen for adults; 730yen for children

ボート・カヌー Boat, Canoe

●支笏湖観光運輸(株) TEL (0123) 25-2031

Shikotsuko Kanko Unyu Co., Ltd.

●支笏ガイドハウスのあ TEL (0123) 25-2430

Shikotsu guide house canoe

●支笏湖中央ボート ⑨ TEL 090-8634-4525

Shikotsuko central boat

ボート Boat (表面地図) (map on the front page)

●ポロピナイカンパニー TEL (0123) 25-2041

Poropinai Company (map on the front page)

●支笏湖ボートハウス ⑩ TEL 090-3392-9747

Shikotsuko boat house (map on the front page)

レンタサイクル 5 Bicycle Rental

・利用期間/4月下旬～11月上旬

・利用料金/普通自転車 1台1,000円 電動自転車 1台2,000円

※このほか保証金/普通自転車2,000円・電動自転車3,000円が必要です(自転車返却時に返金。)

問い合わせ先/支笏湖ビジターセンター TEL (0123) 25-2404

Lake Shikotsu Visitor Center

Open/Late Apr. - early Nov

Usage fee/Regular bicycles: ¥1,000 each, Electric bicycles: ¥2,000 each

※A deposit is also required. (This will be refunded when the bicycle is returned.)
Regular bicycles: ¥2,000, Electric bicycles: ¥3,000

ダイビング・カヤック・SUP等 Diving, kayaking, SUP, etc.

●マリンショップ オーシャンデイズ TEL 080-9325-6507

Marine shop ocean-days

チップ釣り Chip fishing

チップとは、ヒメマスのアイヌ語名カバチップ(平たい魚の意)から取った愛称です。支笏湖のチップ釣りは、通常6～8月が解禁となりますが遊漁料が必要なほか、区域及び時間が規制されています。規則やマナーを守りましょう。

Chip is a nickname for kokanee that comes from kabacheppu (meaning flat fish) in Ainu. Chip fishing in Lake Shikotsu is usually open from June to August, and the fishing areas and times are regulated. Please adhere to the lake fishing guidelines.

問い合わせ先/支笏湖漁業協同組合 TEL (0123) 25-2059

Lake Shikotsu Fisheries Cooperative