

私たちが暮らす清里町の新たな魅力をあなたにも伝えたい

「水の生まれる里」

清里町

# きよさとSTYLE



FOR  
FREE

ご自由に  
お持ちください

## 清里の水が織りなす物語

裏摩周展望台から摩周湖を見る ～清里の水の源1～

・摩周湖の成り立ちと断面

神の子池 ～ここも清里の水の源～

・神の子池はなぜ青い？ ・池の生き物たち

斜里岳 ～清里の水の源2～

・竜神伝説 ・湧き水の男鹿の滝

さくらの滝

・サクラマスハイジャンプ水中図解 ・サクラマスってなに？

水と大地の恵み

・水の利用 ・じゃがいものこと ・小麦のこと ・焼酎のこと

清里の自然を体感しよう！

・斜里岳登山 ・サイクリング ・農業体験 フルーツ収穫体験

清里水物語MAP

施設のご案内

神の子池

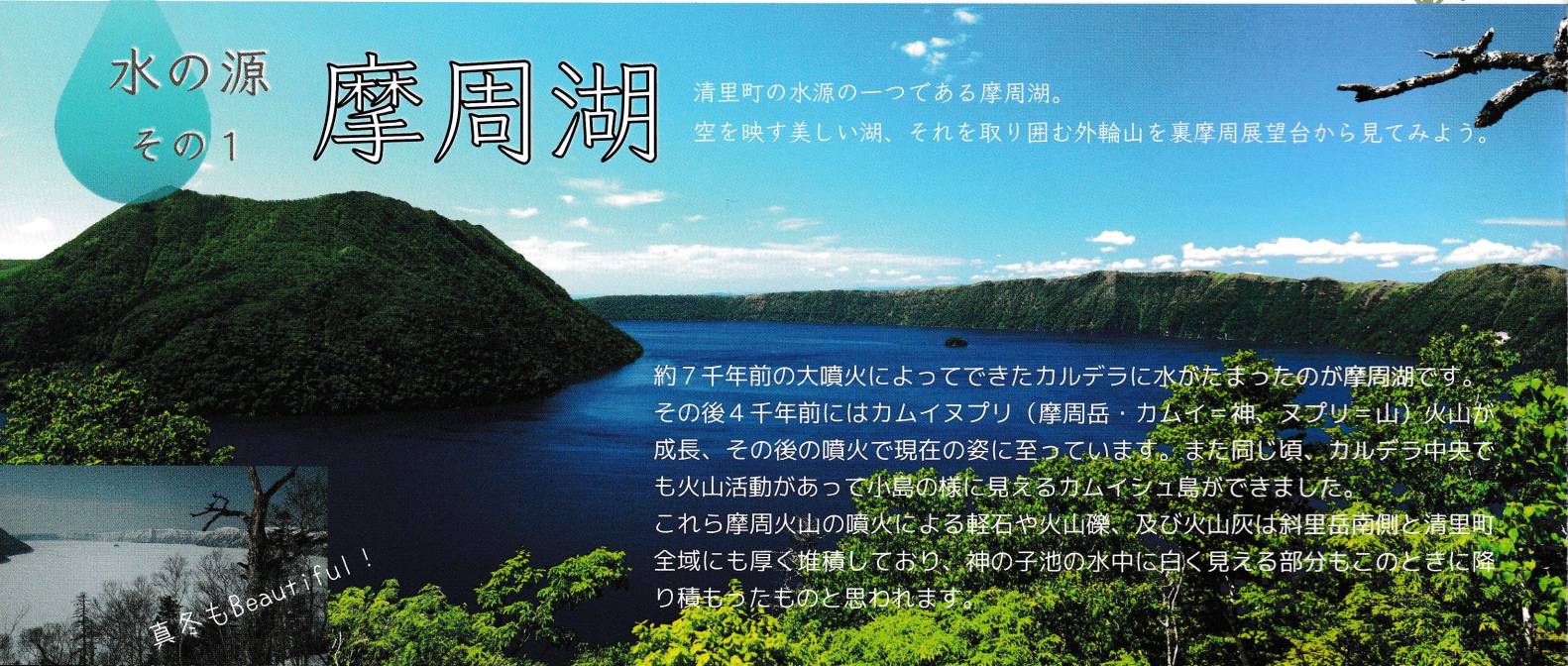
# ここは水の清らかな里 「清里町」

雄大な水辺、神秘の水色、躍動の流れ、湧き出る水、これらをつなぐ一つの川。  
今回はそんな魅力いっぱいの清里町を、自慢の“水”をテーマに源流から下流まで  
Love 清里100%の私たちがちょっと深掘り、紹介します。  
あなたも【きよさとSTYLE】のくらしと旅を楽しみませんか。

## 水の源 その1 摩周湖

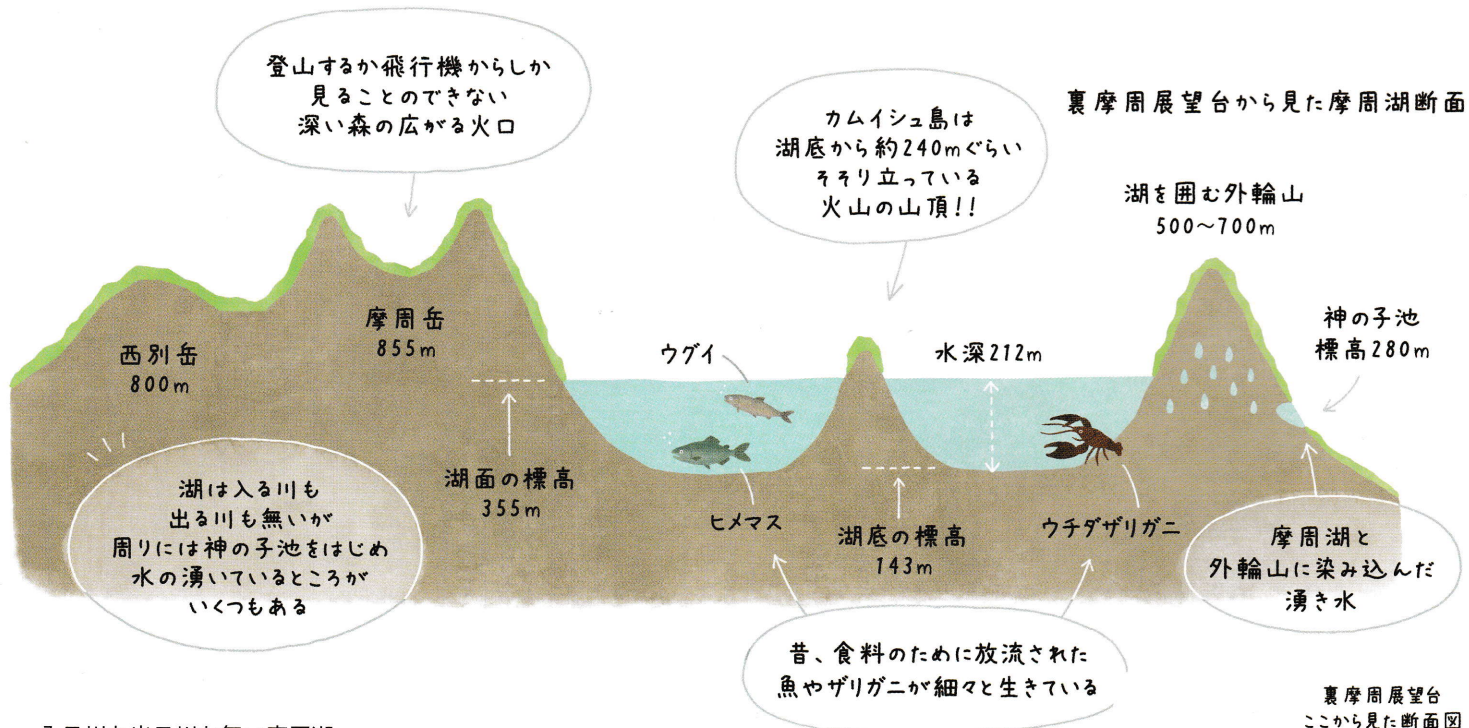
清里町の水源の一つである摩周湖。

空を映す美しい湖、それを取り囲む外輪山を裏摩周展望台から見てみよう。



約7千年前の大噴火によってできたカルデラに水がたまっただのが摩周湖です。  
その後4千年前にはカムイヌプリ（摩周岳・カムイ=神、ヌプリ=山）火山が  
成長、その後の噴火で現在の姿に至っています。また同じ頃、カルデラ中央で  
も火山活動があつて小島の様に見えるカムイシュ島ができました。  
これら摩周火山の噴火による軽石や火山礫、及び火山灰は斜里岳南側と清里町  
全域にも厚く堆積しており、神の子池の水中に白く見える部分もこのときに降  
り積もったものと思われます。

真冬も Beautiful!

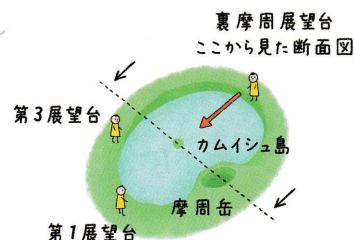


入る川も出る川も無い摩周湖。

透明度は極めて高く、雨が降っても天気が続いても水の量は変わりません。

その摩周湖の水は地下に浸透し、周りの外輪山にしみ込んだ雪や雨の水と一緒に神の子池  
などの湧水となり清里町の水の源の一つとなっているのです。

想像してみてください。摩周湖の水があちこちから染み出して周りの大地を潤していることを。



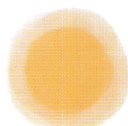
# 神の子池

鏡のように静かな水面だけど、底付近をよ〜く見ると中央の黒い砂がわらわら動いているのが見えます。摩周湖と周りの山々の地下にしみ込んだ水がここから湧いているのです。  
摩周湖はアイヌ語でカムイトー（神の湖）、ここはその子供ということで「神の子」なのです。

どれくらいの量が湧いているの？



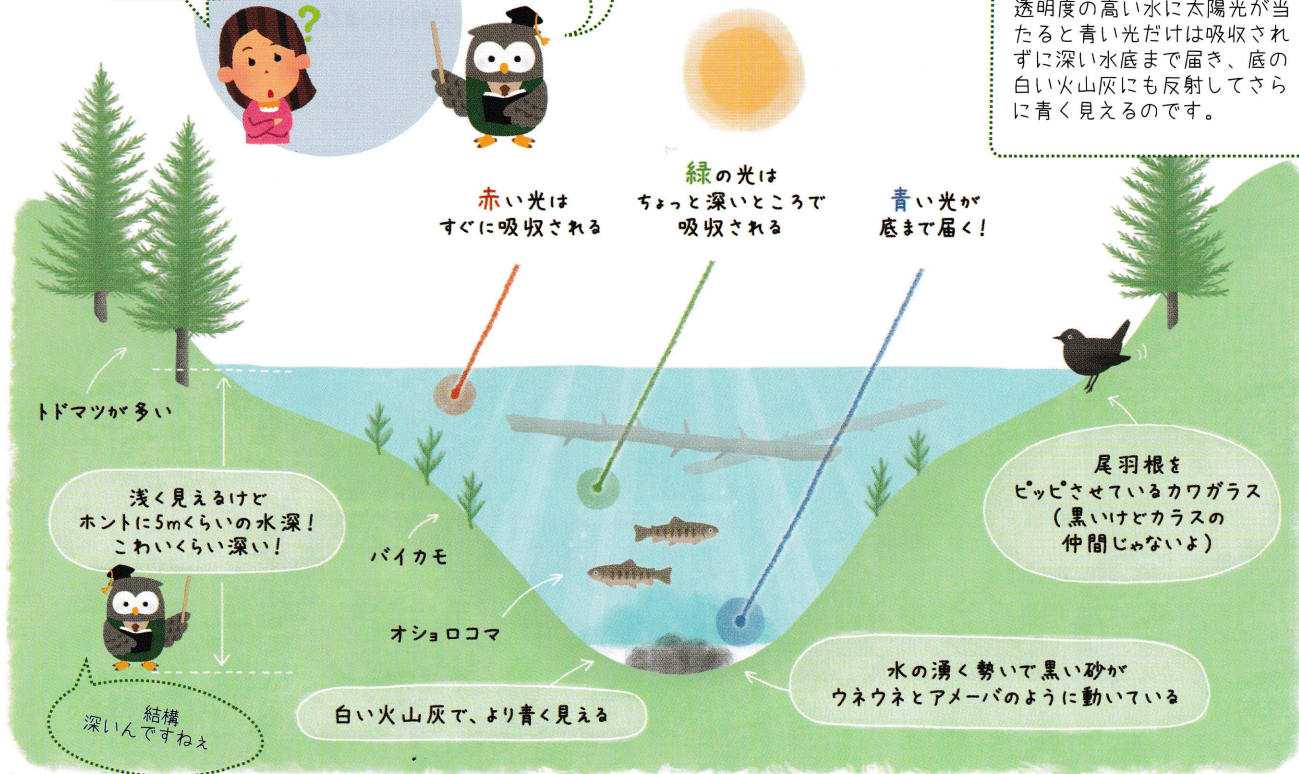
一日1万2千トン、これは25mプール20の杯分のすごい量！



透明度の高い水に太陽光が当たると青い光だけは吸収されずに深い水底まで届き、底の白い火山灰にも反射してさらに青く見えるのです。



なんでこんなに青いの？

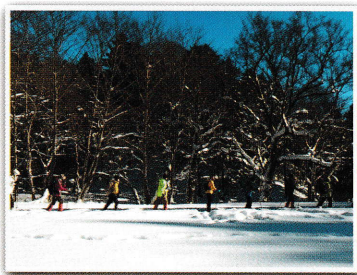


Point

一番青いときに見たい！という方は日差しが高くて光が湖面に射す時間がおすすめ。でも曇りでも冬でもきれいに青くみえますよ。

## 冬の神の子池

冬は林道が除雪されていないので片道2キロをスノーシューやスキーで歩いて行きます。



探  
し  
て  
み  
て  
ね

### パイカモ（キンボウゲ科）

水の冷たい清流に生える水草。梅のような花が咲くので「梅花藻」という。花は水中でも咲き、夏に水の中でゆらゆら揺れている白い花はとても美しいですよ。



### カワガラス（カワガラス科・カラスの仲間じゃないよ）

飛びながらピピッと力強く鳴いている20センチぐらいの黒い鳥。留まっている時の尾を上下にピコピコ動かす姿がカワイイ。潜って川底を歩いたり、泳いだりすることも得意な鳥です。



### オショロコマ（サケ科）

国内では北海道にのみに生息するイワナの仲間、絶滅危惧種にもなっている貴重な魚。斜里川や知床半島の河川に特に多く生息しています。しっかり姿が見られる神の子池は貴重です！



# 水の源 斜里岳

## その2

### 斜里岳は清里町のシンボル

町を見守ってくれているかのようにそびえ立つ斜里岳。その姿はいつ見てもカッコイイ！ここに降った雨が雪が川になり、町を流れて行きます。私たちや畑をいつも潤してくれている川の生まれる場所がこの山なのです。

### 竜神伝説 ～竜神様と雨乞い～

斜里岳登山道の7合目付近、新道と旧道が分岐する上二股から熊見峠に向かう途中、側道に足を延ばすと小さく神秘的な池「竜神ノ池」が現れます。

この池には古くから地元の人たちに水の神「竜神様」が住んでいるという言い伝えがあります。



今から約90年前の昭和7年、強い日照りが続き干ばつに見舞われました。人々は丸山の頂上で太鼓をたたいて徹夜の雨乞いの祭りをし、斜里岳麓の高台に竜神様を祀る神社を建立しました。そして、大きな藁の大蛇をつくり夜をかけて斜里岳に登り竜神ノ池に大蛇を泳がせ祈願をしたところ、山を下りてくるころからぽつりぽつりと雨が降り始め今度はなかなか降り止まなかったという。

(「江南開拓史」より)

### 斜里岳登山で見られるお花



レッツ・チャレンジ☆斜里岳登山！  
かなりきつくてとても怖くて  
そして最高に面白い！  
夏はいろいろなお花も見られます。  
体力に自信のある方は是非！

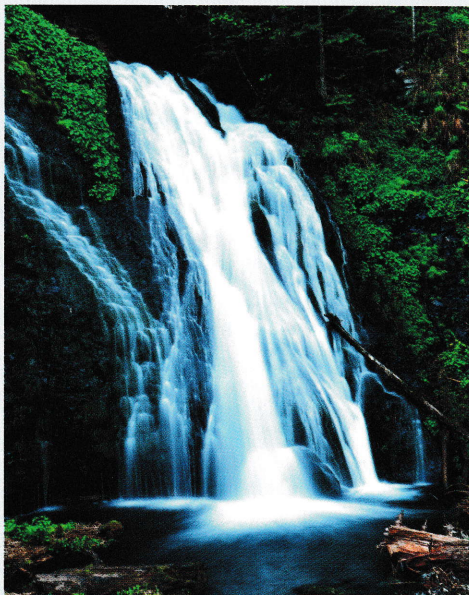
ホシガラス



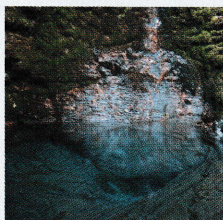
1. シロバナハクサンチドリ
2. ミヤマオダマキ
3. チシマギキョウ
4. チシマノキンバイソウ
5. ウサギギク
6. エゾノハクサンイチゲ

## 男鹿の滝

緑に囲まれた斜里岳林道を車でゴトゴトすること11キロ。たどり着いた駐車場から10分ほど歩くと高さ25メートルの滝が現れます。



ヒグマ注意の看板にドキドキ...  
何かが出そうで涼しさ倍増！  
夏にオススメのスポット



岩の割れ目から湧いているんだね！

この滝の上流には川がありません。滝の上部から斜里岳の伏流水が湧き出しているのです。その量は1日3万トン。25mプール50杯分に相当します。

# さくらの滝



**斜** 里川中流部 青葉地区にあるさくらの滝。  
昔、砂利を取っていたところが川の流れて削られ段差ができたらしい。  
毎年6～8月には滝を次々とジャンプするサクラマス姿が見られます。  
夏に道東を訪れるならここは必見!



サクラマスのジャンプ力はサケの仲間の中でもトップクラス。ずっと見てると、たま～に滝登りを成功させる魚がいますよ！  
水量の多い流れのところがポイント。  
よ～く見てくださいね！



## なぜこんなに跳んでいるの？

何度も水に叩きつけられ、それでも懸命にジャンプを繰り返すサクラマス。彼らはさらに上流のより良い産卵場所を目指しているのです。大まかにいうと川に戻ってくる約3000匹のうち、300匹ぐらいが上られるようです。

強く運の良い魚は上流の条件の良い産卵場所へ行けますが、上がれなかった魚はこの滝の周辺でも産卵します。

頑張れと声をかけずにはいられない！見始めると目が離せませんよ～！



2002年、隠れた名所の「サクラマスの登る滝」の名称を募集したところ全国から1,950通の応募があり、一番人気の「さくらの滝」に決定しました。

## サクラマスのこと

「サクラマス」という名前の由来は桜の咲くころに上ってくるから、または産卵前に体が桜色になるからと言われています。

サクラマスはサケの仲間。

川にいるヤマメが海に下りるとサクラマスになります。さくらの滝でジャンプしているサクラマスたちは、この斜里川で生まれ、海に下り、産卵のために再び戻ってきた魚たち。

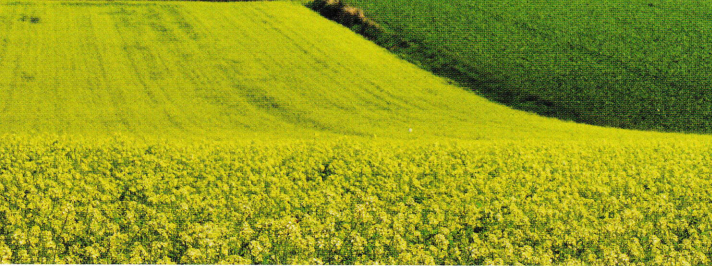
でもヤマメがみんな海に下るわけではなく、川にずっと残る者もいて、川でエサを取るのが苦手なちょっと弱いやつが海に下るのではないかという近年の研究結果もあります。10数センチのヤマメが海に下り、1年で40～50センチになって戻ってくることを考えると、海のエサの豊富さが想像できますね。



# 水と大地の恵み

清らかな水は農業にも恩恵を与えています

清里町は全国的にみても屈指の少雨地域で、年間降雨量は約1,000ml。少ない降水量により農作物がたびたび干ばつ被害に見舞われることから、農業用灌漑ダムと水路が整備されました。また、近年はダムの水を有効活用しようと水力発電施設の整備が進められています。豊かな水資源は、農業と暮らしに大きな恩恵を与えています。



清里町の南東部に位置する緑ダムは1982年に建設に着手し21年の歳月を経て2003年に完成、翌年から稼働しています。緑ダムの水は清里町を含む1市4町（網走市、清里町、斜里町、小清水町、大空町）の広大な土地を潤しビート（てん菜）やじゃがいも、小麦の生産向上はもちろん新しい作物の導入の可能性も限りなく広がっています。



potato

じゃがいもの花

可憐で美しく、思わずカメラを向けてしまいたくなる「じゃがいもの花」。この花も種類によって色が違います。

皆さんがカレーやシチューなどの料理に使う【メークイン】の花の色は紫ですが、清里町で多く栽培されているのは白い花の【コナユタカ】という品種。



メークイン



コナユタカ

あまり耳にすることがないと思いますが、コナユタカとはその名の通りメークインや男爵などに比べ、でんぷん質が多く片栗粉（でんぷん）に加工されます。

そのでんぷんは医療品や製紙用の糊など、とても広い用途に使われています。清里町で白いじゃがいもの花を見たら「あー、この畑のじゃがいもが中華料理のとりみをつけてくれるんだー！」と感じてくださいね。



wheat

小麦の花

清里町で主に栽培されている小麦は2種類で、うどんやパンの原料になります。

秋に蒔き付けされ、雪の布団で春を待つ【きたほなみ】。晩秋なのに緑の畑になっているところは、この小麦畑です。主に中力粉になり、もちり食感のうどんやそうめんなどの麺類に加工されます。



きたほなみ



春よ恋

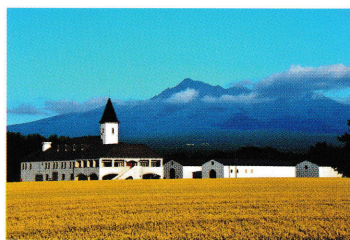
そして穂からツツツと毛がいっぱい出ているのが【春よ恋】。名前のとおり春に蒔き付けをして主に強力粉になります。香り豊かなパンや、中華麺類にもなります。

この2種類は蒔き付けの時期がかなり異なりますが、収穫は夏の一度だけなのです。

清里町内のお店や観光施設の売店では、清里産の小麦を原料としたお菓子や麺類など沢山の商品が販売されています。お土産にいかがですか？

## 清里じゃがいも焼酎

北海道有数のでんぷん原料じゃがいも産地の清里町では、北海道の一村一品の草分けともいわれる「日本初のじゃがいも焼酎」が町の直営工場で作られています。2014年にはボトルのデザインが刷新され「日本グッドデザイン賞」を受賞しました。主力商品の【北海道清里(樽)】はウイスキー醸造に用いられるホワイトオークの樽で熟成しています。



琥珀色で芳醇な香りがついた焼酎は、水割りやお湯割りだけでなく、ハイボールにすると普段の飲み慣れているものとは一味違った味わいがあります。ぜひ、お試しください。

## 畑に入らないでね

靴や車のタイヤについた病害虫等を畑に連れ込んでしまうと  
収穫量が激減・・・

一度畑に発生すると根絶が極めて困難なため  
農家の方にとって死活問題となります。



畑に立ち入ったの  
写真の撮影は厳禁！

必ず守ってくださいね。

本格焼酎

北海道清里(樽)

# 清里の自然を体感しよう!

## 斜里岳登山



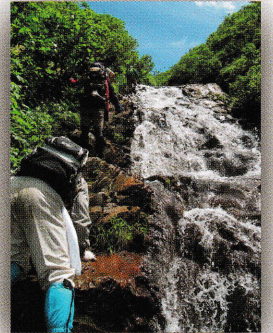
日本百名山の斜里岳。見るだけでも美しいですが登るとさらに素晴らしい景色が広がります。スリルがあり体力も必要ですが装備をしっかり整えてチャレンジしてみてください! 登山ツアーではこの山を知り尽くした地元のガイドがご案内しています。登山道入り口周辺を歩く原生林ハイキングコース(一周約1時間半)もありますよ。



斜里岳の登山道は渡渉(沢渡り)が多いため滑りやすく融雪期や雨天時には沢の増水に注意が必要です。

必ず事前に天候やルート情報の確認を!  
 きよさと観光協会のホームページにある「斜里岳登山コース案内」もご覧ください。

<https://www.kiyosatokankou.com/sharidake/>



## サイクリング



オホーツク海に向かって真っすぐ伸びるストレートロードを駆け抜ける「ショートコース」  
 裏摩周展望台から清里町市街地までの約30kmの下り坂を楽しむ「ロングコース」が人気。  
 きよさと観光交流施設「きよ〜」にて申込み受付。レンタサイクルもあります。

## 農業体験・フルーツ収穫体験



地元ガイドが北海道農業の魅力・楽しさをお伝えします。  
 作物を収穫したり、普段は入れない畑のど真ん中を歩いたり、写真を撮ったり。  
 清里で北海道の広大さと旬を味わおう!

5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月		
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
			ハスカップ						ブルーベリー						ぶどう					
												アロニア								
												シーベリー								
												とうきび								
												えだまめ								
												玉ねぎ								
															大豆					
																		ピート		
																		じゃがいも		



詳しくは  
 きよさと観光協会ウェブサイト「自然体験」をご覧ください  
<https://www.kiyosatokankou.com/guide.html>

# 清里水物語MAP

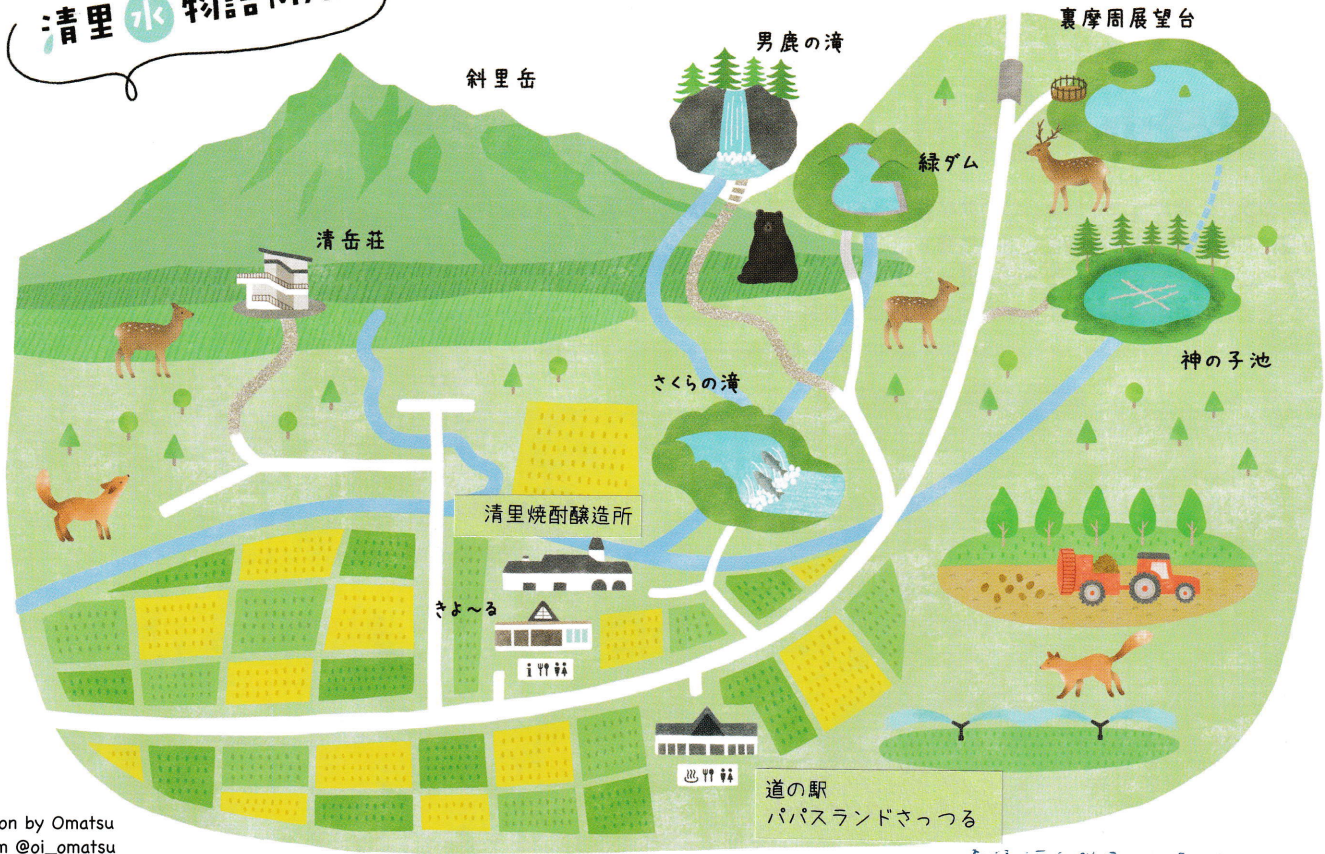


Illustration by Omatsu  
Instagram @oi\_omatsu

## ほしかぜの丘

「ほしかぜの丘」はその名の通り、心地よい風が吹き夜には満点の星空が広がる絶景の丘。目の前には日本百名山の斜里岳がそびえ立ち、遠くには知床連山やオホーツク海も一望！広大な景色を見ながらベンチでゆっくりしたり、マウンテンバイクやスノーシューでアクティブに遊ぶこともできます。駐車場あり／宇宙展望台やキャンプ場からも歩いて行ける距離です



## 宇宙展望台

天体観測はもちろんのこと清里町と斜里町両方の夜景を楽しむことができます。また、春には桜、秋には紅葉も美しく360度のパノラマが広がります。駐車場あり／キャンプ場からも階段でアクセスできます



## 清里オートキャンプ場

シンク・電源付きのオートサイト、ゆったりとしたスペースを確保できるフリーサイト、コテージ5棟とバンガロー7棟があり、ペット同伴サイトや大型ドッグランも併設されています。【営業期間】4月下旬～9月下旬 【ご予約・お問い合わせ】☎0152-25-3500



お問い合わせ  
NPO法人きよさと観光協会

〒099-4405 北海道斜里郡清里町羽衣町62番地  
TEL 0152-25-4111 FAX 0152-26-7508

きよさとの「旬」を発信中！



KIYOSATO.KANKOU