

石北峠からオホーツク海に至る広大な面積を誇り、温泉やオホーツクの味覚など、さまざまな魅力にあふれる海あり山ありの自然豊かなまちです。

<https://www.city.kitami.lg.jp/>

人口 113,036人

世帯数 61,725世帯

面積 1,427.41km<sup>2</sup>

(令和4年12月末現在)

## ■主な観光スポット

北見ファミリーランド、  
山の水族館（北の大地の水族館）、  
ハッカ記念館、ピアソン記念館、  
ワッカ原生花園、ところ遺跡の森、  
カーリングホール

## ■特産品

北見焼肉、ハッカ製品、玉ねぎ、オニオンスープ、  
オホーツクビール、ホタテ、カキ、白花豆加工品

## ■主なイベント

### 北見厳寒の焼き肉まつり（2月）

2月上旬の夜、寒空の下、屋外に七輪を並べ大勢で焼肉を楽しむ祭り。厳しい寒さと焼肉の香り、炭火の煙に包まれながら、厳寒カラオケ大会や大抽選会など、ステージイベントも会場の一体感を盛り上げます。

#### ■その他イベント

- ・サロマ湖100kmウルトラマラソン（6月）
- ・北見ぼんちまつり（7月）
- ・おんねゆ温泉まつり（8月）
- ・たんのカレーライスマラソン（9月）
- ・きたみ菊まつり（10月）



山の水族館（北の大地の水族館）



北見厳寒の焼き肉まつり

## ■ご当地グルメ

オホーツク北見  
塩焼きそば

2007年登場。オホーツクのうまみが凝縮した塩ダレで、北見名産のホタテや玉ねぎを焼きそばに。B-1グランプリ厚木大会で初出場10位入賞。市内約20ヶ所のホテルや飲食店で提供されています。

オホーツク干貝柱  
あんかけ焼きそば

2017年登場。1960年代に始まったとされるオホーツク&北見の「塩あんかけ焼きそば」の食文化をリスペクトして開発。ホタテ貝柱入りのあんを、ふんわりの卵焼きと固焼きした麺でサンドした直径25センチの「オム塩あんかけ焼きそば」です。北見産たまねぎを使用した漬物とスープ付き。

知床連山とオホーツク海を眼下に望む名勝「天都山」、オホーツク文化の起源「モヨロ貝塚」、オホーツクの冬を代表する「流氷」など自然と歴史文化にあふれたオホーツクの中心都市です。

<https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/>

人口 33,425人  
世帯数 18,046世帯  
面積 471.00km<sup>2</sup>

(令和4年12月末現在)

## ■主な観光スポット

オホーツク流氷館、博物館網走監獄、能取岬、流氷観光砕氷船おーろら、大曲湖畔園地、フラワーガーデン「はな・てんと」、能取湖サンゴ草群落地、モヨロ貝塚館

## ■特産品

サケ、ホタテ、カニ、キチジ（キンキ）、シジミ  
網走ビール、ニポポ人形



「流氷観光砕氷船おーろら」と「流氷」

## ■主なイベント

### オホーツク網走マラソン2023（9月）

オホーツクの食・景観・歴史のすべてを満喫。重厚な赤レンガ門で有名な網走刑務所正門前をスタートし、能取岬で絶景のオホーツク海を眺めながら、260万本の広大なひまわりが咲き誇る大曲湖畔園地でフィニッシュするコースが人気です。網走の味覚を堪能できるエイドステーションも魅力です。

#### ■その他イベント

- ・春カニ合戦in網走（5月）
- ・あばしりオホーツク夏まつり（7月）
- ・あばしり道の駅夕市まつり（7月）
- ・あばしりオホーツク流氷まつり（2月）



オホーツク網走マラソン

## ■ご当地グルメ

オホーツク網走  
ザンギ丼

2008年に網走のご当地グルメとして登場。網走産の新鮮なオホーツクサーモン（カラフトマス）を地場産のこだわり魚醤油に漬け込んで揚げた「網走ザンギ」を網走産の長いもや山わさびとともに熱々のご飯にのせたどんぶりです。

網走ちゃんぽん

長崎県雲仙市との長ちくわ対決から始まった交流をきっかけに誕生した「網走ちゃんぽん」は、雲仙の小浜ちゃんぽんのスープと、網走の海の幸を組み合わせた、新しい「ちゃんぽん」です。

網走モヨロ鍋

網走で生産される新鮮な魚介類や野菜を、網走発祥のすり身とともにオホーツク土器に見立てた特製鍋でいただくご当地鍋。古の北方の民、オホーツク人（モヨロ人）に思いを馳せ、仕上げたご当地グルメです。

ホタテ、カニなどの魚介類が美味しく、流氷観光船「ガリンコ号Ⅲ IMERU」でオホーツク海を探検できる自然豊かなまちです。

<https://mombetsu.jp/>

人口 20,603人

世帯数 11,647世帯

面積 830.67km<sup>2</sup>

(令和4年12月末現在)

## ■主な観光スポット

ガリンコ号Ⅲ IMERU、オホーツクタワー

## ■特産品

ズワイガニ、毛がに、ホタテ

## ■主なイベント

### もんべつ流氷まつり（2月）

重さ100キロの天然氷を、約2000本使用したメイン氷像はまさに圧巻！速さを競う流氷曳き人間ばん馬など、数多くのイベントが会場を盛り上げます！

#### ■その他イベント

- ・もんべつ港まつり（7月）
- ・もんべつグルメまつり（10月）
- ・もんべつ海産まつり（12月）
- ・氷灯りの街もんべつ（2月）



ガリンコ号Ⅲ「IMERU」とガリンコ号Ⅱ



もんべつ流氷まつり

## ■ご当地グルメ

オホーツク  
ホワイトカレー

2007年に地域のご当地グルメとして登場。オホーツク紋別産のホタテと乳製品を使用し、旬の野菜や、海産物など美味しい味覚を一度に味わうことのできるホワイトカレーです。

美幌町への旅は、美幌峠から。眼下に広がる屈斜路湖、遠くには世界遺産の知床連山、また、阿寒摩周国立公園の山々を一望できる大きな感動が待っています。

<http://www.town.bihoro.hokkaido.jp/>

人口 18,171人  
世帯数 9,396世帯  
面積 438.41km<sup>2</sup>

(令和4年12月末現在)

## ■主な観光スポット

美幌峠

## ■特産品

美幌豚醬まるまんま、オホーツク焼「美幌窯」、おかず味噌、じゃがいも、小麦、ビート、アスパラ



天下の絶景「美幌峠」

## ■主なイベント

### ビホロ100kmデュアスロン大会（8月）

ラン10km、バイク80km、ラン10kmの過酷なレース「ビホロ100kmデュアスロン大会」。毎年、多くの鉄人たちが自分の限界に挑みます。

#### ■その他イベント

- ・美幌観光和牛まつり（7月）
- ・びほろ夏まつり（8月）
- ・美幌ふるさと祭り（9月）
- ・びほろ冬まつり（1月）



ビホロ100kmデュアスロン大会

## ■ご当地グルメ

「美幌豚」  
バーガー

第2回北海道ご当地バーガーグランプリ準優勝の「美幌豚バーガー」。東京白金にある人気店のシェフとレシピを開発。美幌豚100%のパテとジャガイモのガレット、クリームチーズをはさんだ今までにない味。豚の飼育や商品開発に美幌高校の生徒達が積極的に参加し、学・商・農連携によって開発した美幌のご当地グルメです。

津別峠展望台（標高947m）からの眺望は道東一と言われ、遠くに知床連山を望み、眼下には屈斜路湖が広がります。なかでも津別峠で見られる雲海は、その絶景に言葉を失います。

<https://www.town.tsubetsu.hokkaido.jp/>

人口 4,211人  
世帯数 2,189世帯  
面積 716.80km<sup>2</sup>

（令和4年12月末現在）

## ■主な観光スポット

チミケップ湖、最上・双葉のミズナラ、  
ノンノの森（上里町民の森自然公園）、  
ノンノの森ネイチャーセンター、  
シゲチャンランド、つべつ木材工芸館キノス

## ■特産品

木工芸品、ビート、小麦、クマヤキ、  
クマヤキサブレ



津別峠の雲海

## ■主なイベント

### つべつ夏まつり（7月）

前夜祭の千人踊りと花火大会でスタートする津別最大のイベント。本祭では、つなげたタイヤチューブの上を渡りスピードを競う「つべつ川のぼり大会」。また、芝生の上では津別産牛肉が味わえる「ビーフまつり」も開催されます。

### ■その他イベント

- ・クリンソウまつり（6月）
- ・つべつ七夕まつり（8月）
- ・つべつふるさとまつり（9月）
- ・つべつ紅葉マラソン大会（10月）
- ・つべつ産業まつり（10月）



つべつ夏まつり

## ■ご当地グルメ

クマヤキ

道の駅あいおいで販売。かわいいクマの形をしたスイーツ。ヒグマ（粒あん、豆乳クリームの種類）、シロクマ、ナマクマ（粒あんと生クリーム）の4種類があり、シロクマはタピオカ入りのモチモチとした皮の食感がやみつきになります。

原生の大自然と多種多様な生物が生息する「世界自然遺産・知床」を抱えるまちです。

<https://www.town.shari.hokkaido.jp/>

人口 10,888人

世帯数 5,456世帯

面積 737.13km<sup>2</sup>

(令和4年12月末現在)

## ■主な観光スポット

知床五湖、プユニ岬、オロンコ岩、オシンコシンの滝、知床峠カムイワッカ湯の滝、フレペの滝、天に続く道

## ■特産品

知床しゃりブランド品、じゃがいも、ビート、小麦、人参、鮭、鱒、ホッケ、たこ

## ■主なイベント

### しれとこねぶたまつり（7月）

毎年7月の第4金曜・土曜の二日間にわたって、青森県弘前市との交流から伝授された大小20基あまりのねぶたが、躍動感あるお囃子とともに、斜里市街を練り歩きます。



知床五湖高架木道



しれとこねぶたまつり

## ■ご当地グルメ

知床鮭

町内には、知床鮭を味わえるお店が多数。各店舗によってさまざまな斜里町産鮭を使った料理や特産品があります。また、斜里町ウトロ漁港二階の「ウトロ鮭テラス」は一般の方も無料で利用でき、秋の朝7時～10時には水揚げ作業を真上から見学できます。

にんじんジュース

原料は斜里町産のにんじんとレモンのみで、砂糖も着色料も一切使用していません。斜里町で育ったにんじんは、寒暖差が大きい中で栽培され甘みが強いので、ぜひ天然の甘さを感じてみてください。

日本百名山「斜里岳」の大自然に抱かれ、広大な美しい農村風景・清流と豊かな緑がいっぱいのまちです。

<https://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/>

人口 3,808人

世帯数 1,737世帯

面積 402.76km<sup>2</sup>

(令和4年12月末現在)

## ■主な観光スポット

神の子池、さくらの滝、裏摩周展望台、斜里岳、清里焼酎醸造所、男鹿の滝、パパスランドさつつる

## ■特産品

じゃがいも焼酎「北海道 清里」、じゃがいも、小麦、清里うどん、長いも



神の子池

## ■主なイベント

### グランfondきよさと（7月）

日本百名山・斜里岳の麓、清里町を走るサイクリングイベントです。清里町自慢の風景と美味しい食べ物を楽しみながら走ることができます。

### ■その他イベント

- ・斜里岳ロードレース大会（9月）
- ・神の子池かんじきウォーキング（2月）



グランfondきよさと

## ■ご当地グルメ

じゃがいも焼酎  
北海道清里

清里町が育んだじゃがいも、清廉な仕込み水、地域の恵みを磨き、造り上げた記念すべきじゃがいも焼酎第1号は、1979年の発売後も味わいへの追求を重ね、進化を続けています。長年、積み重ねた醸造法によりじゃがいもの旨みのみを抽出。独特のさわやかな風味、さらに白麹仕込みのほのかな甘みと優しい味わいが魅力です。

世界中のゆり100万本が13ヘクタールの敷地一面に咲き乱れる、ゆりの郷こしみず「リリーパーク」。7月下旬からが見頃です。

<https://www.town.koshimizu.hokkaido.jp/>

人口 4,501人  
世帯数 2,027世帯  
面積 286.89km<sup>2</sup>

(令和4年12月末現在)

## ■主な観光スポット

ゆりの郷こしみずリリーパーク、  
小清水原生花園、ハイランド小清水725  
濤沸湖

## ■特産品

じゃがいも、小麦、ゆり（切り花、球根）



リリーパーク

## ■主なイベント

### じゃがいもフェスティバル（7月）

小清水町の特産物“じゃがいも”にちなんだお祭りで、参加型アトラクションやステージイベントのほか、青空市や味覚市、新じゃが直売が開催される夏の一大イベントです。

### ■その他イベント

- ・ハイランド小清水 山開き（6月）
- ・オホーツク SEA TO SUMMIT（6月）
- ・ゆりフェスティバル（8月）



じゃがいもフェスティバル

## ■ご当地グルメ

でんぷんだんご

でんぷんだんごは、道東地方の伝統食で、煮豆と煮汁・でんぷん・塩をこねた生地を焼いたものです。自然な甘さとモチリ感、そして香ばしさが魅力の一品。小清水町内の飲食店で提供されています。

じゃがいも  
スイートポテト  
「小清水とろり」

“小清水産”のじゃがいもを100%使った滑らかな生地と、カスタードクリームを二層にし、タルトカップに入れて焼き上げました。道の駅とイベントでしか販売されていないため、売れば早々に完売する人気のお菓子です。

恋麺

2018年に誕生したご当地グルメ。小清水産小麦「春よ恋」を100%使用したモチモチ食感の超極太麺に、小清水牛やゴボウ等で作る濃厚肉みそと山わさびが味の決め手！



オホーツクブルーの空が広がる町、訓子府。全国各地へ安全で安心な農畜産物をお届けするオホーツク・エコ・あぐりのまちです。

<https://www.town.kunneppu.hokkaido.jp/>

人口 4,635人

世帯数 2,076世帯

面積 190.95km<sup>2</sup>

(令和4年12月末現在)

## ■主な観光スポット

レクリエーション公園、KAPPAプール

## ■特産品

たまねぎ、じゃがいも、メロン

## ■主なイベント

### ふるさとまつり（7月）

町民が毎年出演するゲストを心待ちにしている「歌と笑いのステージ」、各種イベント、町内の婦人団体や商工会員の売店コーナーがあり、夏の一日を満喫することができます。

### ■その他イベント

- ・さむさむ祭り（2月）



レクリエーション公園



ふるさとまつり

## ■ご当地グルメ

### 訓子府たれカツ丼

40年以上前からある醤油ベースのたれカツ丼は、訓子府カツ丼としてマスコミでも多数紹介されています。各店独自の醤油たれで、「訓子府町でカツ丼といったらこれ!」と、地域にしっかり定着している味です。