

# **北海道東トレイル Q&A集**

## **Hokkaido East Trail FAQ**

**北海道東トレイル運営事務局**

略語一覧／Abbreviation list

名称／Name	略語／Abbreviation
北海道東トレイル ／Hokkaido East Trail	北海道東トレイル ／HET
北海道東トレイル 川湯トレイルオフィス ／Hokkaido East Trail Kawayu Trail Office	トレイルオフィス ／Trail Office
北海道東トレイル運営事務局 ／Hokkaido East Trail Management Office	運営事務局 ／HET Management Office
北海道東トレイル データブック ／Hokkaido East Trail Data Book	データブック ／Data Book

## 目次 Table of contents

### 【HET全般／About the HET in general】

Q1：北海道東トレイルに関する問合せはどこにすればよいですか？	6
Q1：Where should I direct inquiries about the Hokkaido East Trail (HET)?	7
Q2：北海道東トレイルとは何ですか？	8
Q2：What is the Hokkaido East Trail (HET)?	8
Q3：「北海道東トレイル憲章」とはなんですか？	9
Q3：What is the Hokkaido East Trail Charter?	9
Q4：どうやって歩いたらよいですか？	10
Q4：How should I hike the HET?	10
Q5：歩行計画はどのように立てたらよいですか？	11
Q5：How should I plan my hike?	11
Q6：歩く上で注意すべきことはありますか？	12
Q6：What should I be mindful of during my hike?	13
Q7：補給場所やトイレ等がありますか？	14
Q7：Are there supply points and toilets along the HET?	14
Q8：冬期（11月～4月頃）はトレイルを歩くことができますか？	15
Q8：Can I hike the HET during the winter (November to April)?	15
Q9：1日で歩ける距離はどれくらいですか？スルーハイキングには何日必要ですか？	16
Q9：How far can I walk in one day? How many days are needed for a thru-hike?	16
Q10：初心者でも歩きやすい場所はどこですか？1日で歩けるモデルコースはありますか？ お勧めの場所がありますか？	17
Q10：What sections are suited for beginners? Do you have any model courses that can be done in a day? Where do you recommend?	17
Q11：携帯電話は繋がりますか？	18
Q11：Will mobile phones work along the HET?	18
Q12：入林届は必要ですか？	19
Q12：Is a forest entry notification required?	19
Q13：道に迷ったり、怪我をしたり、事故が起きたらどうすればよいですか？	20
Q13：What should I do if I get lost, injured, or in an accident?	20
Q14：自転車走行やトレイルランニングの大会はできますか？	21
Q14：Is it possible to hold bicycle races or trail running events on the HET?	21

### 【地図・装備等／Maps/Equipment】

Q15：地図はどこで入手できますか？	22
Q15：Where can I get the maps?	22
Q16：地図のデータや専用アプリはありますか？	23
Q16：Are there any map data or a dedicated app?	23
Q17：データブックの見方を教えてください。	24
Q17：How do I use the Data Book?	24

Q18：どのような装備が必要ですか？.....	25
Q18：What kind of equipment is necessary?.....	25

### 【アクセス／Access】

Q19：北海道東トレイルにアクセスするにはどうしたらよいですか？.....	26
Q19：How can I access the HET?.....	26
Q20：一本道のルートですが、ゴールした後、スタート地点に戻る方法がありますか？... 27	
Q20：Is there a way to return to the starting point after reaching the goal, even though HET is a one-way route?.....	27

### 【野生生物／Wildlife】

Q21：野生生物はいますか？.....	28
Q21：Are there any wild animals?.....	28

### 【宿泊・野営場／Lodging/camping】

Q22：周辺に宿泊施設はありますか？.....	29
Q22：Are there accommodations along the HET route?.....	29
Q23：キャンプ場はありますか？.....	30
Q23：Are there any campgrounds?.....	30

### 【ハイカーコミュニティ／Hiking community】

Q24：歩道上の障害（崩落、倒木等）を見つけた場合は、どうすればいいですか？.....	31
Q24：What should I do if I encounter obstacles on the trail (such as landslides or fallen trees)?.....	31

### 【イベント・ツアー／Events/tours】

Q25：トレイルを活用したハイキングイベントを開催する際、申請は必要ですか？.....	32
Q25：Is an application required to hold a hiking event using the HET?.....	32

### 【各種申請関連／Various permissions related】

Q26：北海道東トレイルに関連する画像、動画を二次利用することはできますか？.....	33
Q26：Can I reuse images and videos related to the HET?.....	33
Q27：北海道東トレイルのロゴマークは使用できますか？.....	34
Q27：Can I use the HET logo?.....	34
Q28：ドローンを利用できますか？撮影する際、申請は必要ですか？.....	35
Q28：Can I use a drone on the HET? Do I need to apply for permission to film?.....	35
Q29：北海道東トレイルのパンフレットを送っていただくことはできますか？.....	36
Q29：Can you send me a pamphlet of HET?.....	36

北海道東トレイル憲章.....	37
Hokkaido East Trail Charter.....	38

## 【HET全般／About the HET in general】

### Q1：北海道東トレイルに関する問合せはどこにすればよいですか？

北海道東トレイルに関する情報発信拠点は、北海道東トレイル川湯トレイルオフィスとなります。お問い合わせに関しては、トレイルオフィスにお越しいただくか、メール、電話にてお問い合わせください。

#### 【北海道東トレイル川湯トレイルオフィス】

- ・住所：北海道川上郡弟子屈町川湯温泉2-2-6 川湯ビジターセンター内
- ・メールアドレス：daihyo@dototrail.org
- ・電話番号：080-2128-7689

また、その他トレイル沿線の協力施設は以下の通りです。

エリア	施設名	連絡先
HET全般	<a href="#">川湯トレイルオフィス</a>	080-2128-7689
釧路湿原エリア	<a href="#">細岡ビジターズラウンジ</a>	0154-40-4455
	<a href="#">塘路湖エコミュージアムセンター</a>	015-487-3003
阿寒摩周エリア	<a href="#">阿寒湖畔ビジターセンター</a>	0154-67-2785
	オンネトー野営場休憩舎	0156-28-0115
	和琴フィールドハウス	015-484-2835
	<a href="#">川湯ビジターセンター</a>	015-483-4100
知床エリア	<a href="#">知床世界遺産センター</a>	0152-24-3255
	<a href="#">知床自然センター</a>	0152-24-2114
	<a href="#">知床羅臼ビジターセンター</a>	0153-87-2828

## Q1 : Where should I direct inquiries about the Hokkaido East Trail (HET)?

The information for the Hokkaido East Trail (HET) is provided by the Hokkaido East Trail Kawayu Trail Office. For inquiries, please visit the Trail Office, contact us by email, or call us by phone.

[Hokkaido East Trail Kawayu Trail Office]

- Address: Kawayu Visitor Center, 2-2-6 Kawayu Onsen, Teshikaga-cho, Kawakami-gun, Hokkaido
- Email: [daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)
- Phone number: 080-2128-7689

Other facilities along the HET are listed below.

Area	Facility Name	Phone Number
All sections	<a href="#">Kawayu Trail Office</a>	080-2128-7689
Kushiro Marshland Area	<a href="#">Hosooka Visitors Lounge</a>	0154-40-4455
	<a href="#">Lake Toro Eco-Museum Center</a>	015-487-3003
Akan-Mashu Area	<a href="#">Lake Akan Visitor Center</a>	0154-67-2785
	Onneto Campsite Rest House	0156-28-0115
	Wakoto Field House	015-484-2835
	<a href="#">Kawayu Visitor Center</a>	015-483-4100
Shiretoko Area	<a href="#">Shiretoko World Heritage Conservation Center</a>	0152-24-3255
	<a href="#">Shiretoko Nature Center</a>	0152-24-2114
	<a href="#">Shiretoko Rausu Visitor Center</a>	0153-87-2828

## Q2：北海道東トレイルとは何ですか？

北海道東トレイルは、日本の国立公園を世界水準の“ナショナルパーク”としてブランド化を図ることを目標にした「阿寒摩周国立公園満喫プロジェクト」の取組みの一つで、長期滞在しながらゆっくりと国立公園の自然を満喫するためにトレイルを充実させ、より広域に歩く旅を楽しめるトレイルネットワーク構想の柱となる1本の長く歩く道として、環境省が策定しました。

北海道東部の知床、阿寒摩周、釧路湿原の3つの国立公園と地域を結び、長く一本に繋がった歩く旅の道である北海道東トレイルには、世界自然遺産知床の「海」、斜里岳の裾野に広がる広大な「畑作地帯」、日本最大の「カルデラ」、釧路川流域の山肌に広がる「酪農地帯」、日本最大の「湿原」、北海道の大地が生み出した壮大な景観があります。自然と共にある人々の暮らし、積み重ねられた歴史・文化は、厳しくも豊かな自然の恵みと重なり合いながらいまに繋がっています。また、歩く中で生まれる人と人との温かな交流もこの道の大きな魅力の一つです。

環境省をはじめ、14市町村に及ぶ関係自治体、民間団体、地域住民の協働により、2024年（令和6年）10月、釧路市から羅臼町までの北海道東部を南北に縦断する全長400kmを超えるロングトレイルとして開通しました。

## Q2：What is the Hokkaido East Trail (HET)?

The Hokkaido East Trail is part of the "Akan-Mashu National Park Mankitsu Project," an initiative aimed at branding Japan's national parks as world-class "National Parks." The Hokkaido East Trail has been designed as a trigger to enable visitors to enjoy the natural beauty of the national parks through long-term stays. Additionally, the trail is a significant component of a trail network concept intended to enable extended walking journeys across wider areas as a "long-distance walking trail."

The Hokkaido East Trail connects the three national parks of eastern Hokkaido, Shiretoko, Akan-Mashu, and Kushiro Shitsugen, and the surrounding regional communities in one continuous walking trail. It offers breathtaking landscapes shaped by the vast expanse of eastern Hokkaido, including the sea of the Shiretoko World Natural Heritage site, the expansive farmlands at the base of Mt. Shari, Japan's largest caldera, the dairy farming areas spread across the Kushiro River basin, Japan's largest wetland, and the spectacular scenery created from the land of Hokkaido.

In October 2024, the Ministry of the Environment officially established the trail as a long-distance trail stretching approximately 410 km from Kushiro City to Rausu Town, traversing eastern Hokkaido from south to north.

### Q3：「北海道東トレイル憲章」とはなんですか？

北海道東部の14市町村を通る北海道東トレイルは、地方自治体など、さまざまな所有者により管理される道を繋ぎ、400kmを超える「長く歩く旅の道」となりました。この道を長く一本に繋がる道として未来に繋いでいくためには、道そのものの管理者だけではなく、沿線の地域団体やガイド組織、個人、宿泊施設や交通事業者、地域住民、そして、この道を歩くハイカーなど、数多くの人々の協力と協働が必要です。

多様な人々と共に、この道を繋ぎ続け、地域の宝として育てていくために策定されたのが「北海道東トレイル憲章」です。なぜ、この道がつくれ、何のために未来に繋いでいこうと願うのか、憲章には、時間や距離を超えて共有されるべき思いや理念が記されています。（参照：[北海道東トレイル憲章](#)）

### Q3：What is the Hokkaido East Trail Charter?

The Hokkaido East Trail (HET), which passes through 14 municipalities in eastern Hokkaido, connects various roads managed by different owners, including local governments, creating a long-distance walking trail of over 400 km.

To ensure that this trail remains a continuous and lasting path for the future, the cooperation and collaboration of many people are essential—not only the road managers but also local organizations along the trail, guide groups, individuals, accommodation providers, transportation operators, local residents, and the hikers who walk this trail.

To continue connecting this trail with a diverse range of people and nurture it as a regional treasure, the Hokkaido East Trail Charter was established. This charter outlines the thoughts and principles that should be shared across time and distance, answering why this trail was created and why we wish to pass it on to future generations. (Please refer [Hokkaido East Trail Charter](#))

#### Q4：どうやって歩いたらよいですか？

北海道東トレイルは総延長400kmを超える一本の歩く道ですが、さまざまな歩き方ができます。一気通貫で歩くもよし（スルーハイキング）、区切りながら歩くもよし（セクションハイキング）、部分的に日帰りでも歩くもよし（デイハイキング）。ご自身に合った歩き方で楽しんでください。

まずは、地域や道の特徴を運営事務局のウェブサイトやパンフレットなどで確認し、歩いてみたい場所や時期を決めましょう。詳細情報は、運営事務局のウェブサイトで得ることができます。歩く方向は、北向きでも南向きでも、一方向に決めなくても、気の向くままに楽しむことができますが、気温や日没時刻の観点から、これから暖かくなるという季節には北上、次第に寒くなる季節には南下するハイカーが多いです。あるいは、自宅等を基準に遠方に向かって歩いていくと、旅情をより深く味わえるかもしれません。なお、トレイル沿線の気候や注意事項等については、運営事務局のウェブサイトでご確認いただき、歩き方について検討してみてください。

トレイルを歩く際は、必ず地図をご用意ください。北海道東トレイルは地図を見て歩くことを基本として設定されています。地図は、運営事務局のウェブサイトからダウンロードいただけます。地図をダウンロードする際に、トレイルを歩く際の注意事項に関するクイズにお答えいただいております。また、地図を補助するものとして、Google Map上でルートや道路状況、最新の注意情報についてご確認いただけるオンラインマップとダウンロード用の地図データ（GPXファイル）も下記ウェブサイトにご用意してあります。また、運営事務局のウェブサイトの「お知らせ」ページに、最新の注意情報等を掲載しております。歩く前に必ず目を通すようにしてください。また、冬季間（11月～4月頃）の歩行は推奨しておりません。詳細は、最新の道路情報をご確認ください。

運営事務局ウェブサイト：<https://dototrail.org/>

運営事務局ウェブサイト「お知らせ」：<https://dototrail.org/news/>

#### Q4：How should I hike the HET?

The Hokkaido East Trail (HET) is a continuous walking trail spanning over 400 km, offering various ways to enjoy it. You can hike it all at once (thru-hiking), walk it in sections (section hiking), or explore parts of it as a day hike (day hiking). Choose the style that suits you best and enjoy your journey on the HET.

Start by checking the trail's regional characteristics and features through the official website or brochures, and decide where and when you want to walk. Detailed information is available on the official website. You can walk in either direction—northbound or southbound—or mix and match as you like. However, many hikers prefer heading north as the weather warms up and south as it gets colder. Alternatively, walking toward a distant destination from your home base may enhance the sense of adventure. Be sure to review the climate and safety precautions along the HET on the official website when planning your hike.

Always carry a map when hiking the HET. The trail is designed for navigation using maps, which can be downloaded from the official website. Before downloading, you will be asked to complete a short quiz on safety precautions. Additionally, an online map is available to check routes, road conditions, and the latest safety information on Google Maps. Downloadable GPX files for navigation are also provided. Be sure to check the latest updates on the Notices page of the official website before you start your hike. Walking during the winter season (November to April) is not recommended. Please check the latest road information for details.

HET Official Website: <https://dototrail.org/>

HET Official Website "Notices": <https://dototrail.org/news/>

### Q5：歩行計画はどのように立てたらよいですか？

トレイルを歩く際は、まず計画を立てましょう。歩く日数、どこからどこまで歩くか、水や食料の補給をどこでできるのか、どこに宿泊するのかなど、歩くために必要な情報を運営事務局のウェブサイトや地図、Google Mapなどを見て情報を集め、事前に計画してください。

自分にあったルートを選び、自分に合った計画を立てる必要があります、無理は禁物です。暗くなる前に歩き終えるよう計画を立てましょう。暗くなってしまいそうな時は、安全が確保できる場所に早めに移動しましょう。また、万が一、暗くなってしまったときのために、ヘッドライトを携帯してください。電灯のないトンネルを歩く際にも役立ちます。トレイル沿線の気候につきましては、運営事務局のウェブサイトでも紹介しています。周辺の川の水位や潮位表も歩く前に確認しましょう。

国土交通省「川の防災情報」：<https://www.river.go.jp/index>

気象庁「潮位表」：<https://www.data.jma.go.jp/kaiyou/db/tide/suisan/index.php>

### Q5：How should I plan my hike?

When hiking the Hokkaido East Trail (HET), start by making a solid plan. Determine how many days you will walk, your starting and ending points, where you can resupply water and food, and where you will stay overnight. Gather necessary information in advance by checking the official website, maps, and Google Maps.

Choose a route and plan that suits your abilities—do not overexert yourself. Always plan to finish your hike before dark. If it looks like you won't make it in time, move to a safe location as early as possible. Additionally, always carry a headlamp in case you find yourself walking after dark. It will also be useful when passing through unlit tunnels.

For information on the climate along the HET, visit the official website. Be sure to check local river water levels and tide charts before starting your hike.

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism - “Disaster Information for Rivers”:

<https://www.river.go.jp/index>

Japan Meteorological Agency - “Tide Prediction Data”:

<https://www.data.jma.go.jp/kaiyou/db/tide/suisan/index.php>

## Q6：歩く上で注意すべきことはありますか？

ハイキングは、自然の中でのアクティビティです。自己の安全管理は自己判断・自己責任が基本です。事前に情報を十分に収集し、しっかりと計画を立ててから歩きましょう。運営事務局のウェブサイト「トレイルを歩く」にて、北海道東トレイルを歩く際に注意していただきたいことをまとめています。特に、ヒグマやキャンプ（宿泊）、畑作・牧草地エリアの歩行、道路情報、気候については事前にご確認いただいた上で歩いていただくようお願いいたします。また、運営事務局のウェブサイトの「お知らせ」で、最新状況についてもご確認ください。

運営事務局ウェブサイト「トレイルを歩く」：<https://dototrail.org/guide/>

運営事務局ウェブサイト「お知らせ」：<https://dototrail.org/news/>

以下の点にもご留意ください。

### ○休憩、キャンプの場所を選ぶ

休憩する時には地面への影響を減らすように心がけましょう。

キャンプは野営場・キャンプ場か、地域住民等に確認して許されている場所で行ってください。

特に国立公園区域内での無許可でのキャンプは、法律によって禁止されています。

### ○地域や動植物への配慮

地域の営みへの配慮をしましょう。また、トレイルが通る自然の中には野生生物が棲み、植物も自生しています。「お邪魔させてもらっている」ことを意識して歩きましょう。

### ○歩道を守る

歩道以外を歩くことを控え、自然への影響を考慮しましょう。

### ○ゴミは全て持ち帰る

持ち込んだものは残さないようにしましょう。水や土を汚さないようにするなど、自然環境への配慮が必要です。トイレは計画的に利用するようにしましょう。

### ○火の取り扱いは細心の注意

火器使用時は最大限の注意を払いましょう。焚き火は指定された場所でやりましょう。枝や木は人の力だけで折れる枯れたものや拾えるものだけにしましょう。特に国立公園区域内での無許可での植物の損傷や採取は、法律によって禁止されています。

## Q6 : What should I be mindful of during my hike?

Hiking is an outdoor activity that requires personal responsibility for safety. It is essential to gather sufficient information in advance and carefully plan your hike before setting out. On the HET official website, "Walking the Trail," we have summarized important points to keep in mind when walking the HETI. In particular, please check in advance for information on bears, camping, walking through farmland and pasture areas, road conditions, and climate before setting out. Additionally, please check the "Notices" on the website for the latest updates.

HET Office Website "Walking the Trail": <https://dototrail.org/guide/>

HET Official Website "Notices": <https://dototrail.org/news/>

Please also keep the following points in mind:

- **Choosing Rest and Camping Locations**

When taking a break, be mindful to reduce your impact on the ground.

Camp only in designated campsites or areas where permission has been granted by local residents or authorities. Camping without permission, especially in national park areas, is prohibited by law.

- **Consideration for Local Communities and Flora & Fauna**

Be considerate of the local way of life. The natural areas through which the HET passes are home to wildlife and self-sustaining plants. Walk with the awareness that you are "visiting" these places.

- **Respecting Trails**

Avoid walking off the designated trail to minimize your impact on the natural environment.

- **Carry All Trash Back**

Do not leave anything behind, including trash. Be mindful of the environment by preventing contamination of water and soil. Use restrooms responsibly and plan ahead.

- **Handle Fire with Extreme Care**

Exercise caution when using fire. Campfires should only be made in designated areas. Use only dead branches or wood that can be easily broken by hand. Especially in national park areas, damaging or collecting plants without permission is prohibited by law.

## Q7：補給場所やトイレ等がありますか？

補給場所やトイレ等はトレイル上に点在しています。それらの情報を事前に知るには、「起点・終点からの累計距離」「地点間距離」「標高差」「隣の駅」「トイレ」「水場」「商店」などの情報が全線に渡って網羅されたデータブックも役に立ちます。スマートフォンをお持ちの方は、Google Mapでご自身がいる場所周辺の施設等を確認することで、最新の現地情報や営業時間等の詳細を入手することができます。9つの情報提供施設をはじめ、各地の観光案内施設等にお立ち寄りいただくと、地域住民しか知らないような穴場情報が入手できるかも知れません。

トレイル沿線では、野外のトイレは冬期（11月～4月頃）になると閉鎖される場合もあるので、ご注意ください。また、鉄道の駅も無人駅が多く、必ずしも駅にトイレがあるとは限りません。携帯トイレを準備しておくとう安心です。携帯トイレの処分については附属の説明書や現地の地方自治体の処分方法に従って行ってください。

## Q7：Are there supply points and toilets along the HET?

There are supply points and toilets scattered along the Hokkaido East Trail (HET). To gather information about these, you can refer to the HET Data Book, which covers the entire trail with details such as cumulative distances from the starting/ending points, distances between locations, elevation changes, nearby stations, toilets, water sources, and stores.

If you have a smartphone, you can use Google Maps to check facilities and nearby locations, allowing you to access the latest local information and details like operating hours. By visiting the nine information centers and local tourist information facilities, you may also discover hidden gems that only locals know about.

Please note that outdoor toilets along the HET may be closed during the winter season (around November to April). Additionally, many train stations along the trail are unmanned, so toilets may not always be available at stations. It is recommended to bring a portable toilet for peace of mind. When disposing of a portable toilet, please follow the instructions provided with it or the disposal guidelines from local municipalities.

Q8：冬期（11月～4月頃）はトレイルを歩くことができますか？

冬期（11月～4月頃）は、低温や積雪や低温、地吹雪などの厳しい気象条件となるため、冬季間の歩行は推奨しておりません。また、一部区間では、通行止めや除雪していない道路もあるため、冬季間の道路状況につきましては、運営事務局のウェブサイトをご確認ください。

運営事務局ウェブサイト「お知らせ」：<https://dototrail.org/news/>

Q8：Can I hike the HET during the winter (November to April)?

During the winter (November to April), the trail experiences harsh weather conditions, including low temperatures, heavy snow, and blizzards, making hiking during this period not recommended. Additionally, some sections may be closed or have roads that are not cleared of snow. For updated information on road conditions during winter, please check the official website.

HET Official Website "Notices": <https://dototrail.org/news/>

Q9：1日で歩ける距離はどれくらいですか？スルーハイキングには何日必要ですか？

一般的に人が歩く速度は時速4km程度（傾斜のない舗装路を歩いた場合の標準値）と言われています。景色や地域の人々との交流を楽しみながら歩くには、1日に15～20km程度に設定することをお勧めします。1日平均15kmで、全線を一气通貫で歩いたとすると、踏破には30日弱、平均20kmであれば20日前後、必要です。セクションハイキングやデイハイキングを繰り返して踏破を目指す場合は、さらに日数が必要になります。

もちろん、歩く速度は人それぞれですし、1日に歩こうとする時間や、日帰りなのか複数日歩くのか、という計画にも寄ります。基礎体力、疲労度、路面状況、地形（平野、山間、高低差、等）、天気、気温、同行者、ハイキングの目的にも大きな影響を受けます。ご自身で無理なく歩ける速度を事前に把握した上で、全体の歩行計画や、1日で歩く距離を設定することを推奨します。

Q9：How far can I walk in one day? How many days are needed for a thru-hike?

The average walking speed for most people is around 4 km per hour (on flat, paved roads). To enjoy the scenery and interactions with local people along the way, it is recommended to set a distance of 15–20 km per day.

If walking an average of 15 km per day, it would take just under 30 days to complete the entire trail. If walking 20 km per day, it would take about 20 days. For section hiking or day hiking, where you break the journey into parts, it will take additional days to complete the whole trail.

Of course, walking speed varies from person to person and depends on factors like how long you plan to walk each day, whether you are hiking one day at a time or over multiple days, your physical condition, fatigue levels, trail conditions, terrain (flat, mountainous, elevation changes), weather, temperature, companions, and the purpose of your hike. It is recommended to assess your own comfortable walking speed in advance and set your overall walking plan and daily distance accordingly.

Q10：初心者でも歩きやすい場所はどこですか？1日で歩けるモデルコースはありますか？お勧めの場所がありますか？

一般的に各市街地あるいはその周辺に設定されている歩道は、アクセスも良く、舗装されているため歩きやすい道が多く、短い距離設定も容易です。一方で、カルデラエリア等で見られる山岳ルートは高低差や気象リスク等もございますので、難易度は高くなります。また、全線を区切って歩くための具体的なルートにつきましては、「セクションハイキングプラン」をご参照ください。

Q10：What sections are suited for beginners? Do you have any model courses that can be done in a day? Where do you recommend?

In general, sidewalks set in city areas or their surroundings are easily accessible, well-paved, and provide comfortable walking conditions, making it easy to plan short-distance hikes. On the other hand, mountain routes, such as those found in caldera areas, involve elevation changes and weather-related risks, making them more challenging. For specific routes to walk the entire trail in sections, please refer to the "Section Hiking Plan."

## Q11：携帯電話は繋がりますか？

トレイル上では、サービスエリア外となる場所もあります。また、サービスエリア内であっても、地形や天気によって通信圏外になることがあります。見通しのきかない、山間部、谷底、トンネルなどは地形の影響で通信圏外になる場合が多いです。電波状況につきましては、運営事務局のウェブサイト内「Google Mapデータ」で、各キャリアのサービスエリアは各通信事業者のウェブサイトでご確認ください。

運営事務局ウェブサイト「Google Mapデータ」：

<https://www.google.com/maps/d/viewer?ll=43.55100881313214%2C144.55346708789244&z=9&mid=1QzhYccu3Mt1xvNx74fC3KavaYhm5xz4>

キャリア名	URL
NTTドコモ	<a href="https://www.docomo.ne.jp/area/">https://www.docomo.ne.jp/area/</a>
au	<a href="https://www.au.com/mobile/area/">https://www.au.com/mobile/area/</a>
Softbank	<a href="https://www.softbank.jp/mobile/network/area-map/">https://www.softbank.jp/mobile/network/area-map/</a>
楽天	<a href="https://network.mobile.rakuten.co.jp/area/">https://network.mobile.rakuten.co.jp/area/</a>

## Q11：Will mobile phones work along the HET?

There are areas along the HET route where there is no mobile service. Even within service areas, you may experience a loss of signal due to terrain or weather conditions. Areas like mountain ridges, valleys, or tunnels are often affected by these conditions, leading to no signal. For details on mobile service coverage, please refer to the "Google Map Data" section on the official website, and check the service areas of each carrier on their respective websites.

HET Official Website "Google Map Data":

<https://www.google.com/maps/d/viewer?ll=43.55100881313214%2C144.55346708789244&z=9&mid=1QzhYccu3Mt1xvNx74fC3KavaYhm5xz4>

Company Name	URL
NTT Docomo	<a href="https://www.docomo.ne.jp/area/">https://www.docomo.ne.jp/area/</a>
au	<a href="https://www.au.com/mobile/area/">https://www.au.com/mobile/area/</a>
Softbank	<a href="https://www.softbank.jp/mobile/network/area-map/">https://www.softbank.jp/mobile/network/area-map/</a>
Rakuten	<a href="https://network.mobile.rakuten.co.jp/area/">https://network.mobile.rakuten.co.jp/area/</a>

## Q12：入林届は必要ですか？

トレイル上には、入林届が必要なエリアが2箇所あります。藻琴山～屈斜路湖畔に続く藻琴山林道ルート、裏摩周～神の子池に続く神の子池林道ルートです。入林届につきましては、運営事務局のウェブサイトからダウンロードいただき、記入後、運営事務局宛（[daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)）にお送りください。

運営事務局メールアドレス：[daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)

運営事務局ウェブサイト「入林届」：

<https://dototrail.org/wp-content/themes/dototrail/assets/pdf/Notification-of-Entry-into-the-Forest-Related-to-the-Hokkaido-East-Trail.pdf>

## Q12：Is a forest entry notification required?

There are two areas along the HET route where a forest entry notification is required. These are the Mt. Mokoto to Lake Kussharo route (Mt. Mokoto Forest Road) and the Uramashu to Kamigaminokoike Pond route (Kaminokoike Pond Forest Road).

You can download the forest entry notification form from the official website, fill it out, and send it to the HET management office at [daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org).

Email: [daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)

HET Official Website "Forest Entry Notification":

<https://dototrail.org/wp-content/themes/dototrail/assets/pdf/Notification-of-Entry-into-the-Forest-Related-to-the-Hokkaido-East-Trail.pdf>

### Q13：道に迷ったり、怪我をしたり、事故が起きたらどうすればよいですか？

道に迷った、怪我をした、事故にあった等、身動きが取れない状態や自分で解決できない状況になったら、躊躇せずすぐに警察（110番）に連絡し、救助要請であることを明確に伝えましょう。電話をかけると、携帯電話の基地局情報やGPSにより通報者の位置情報も通知されます。また、家族や知人に、トレイルを歩く事や、ご自身の行動計画を事前に伝え、万が一のリスク軽減に努めてください。緊急時に備えて、防寒着や雨具、携帯ライト、充電器、水、行動食（携行食）、ファーストエイドキット等をバックパックに入れておくことも重要です。

### Q13：What should I do if I get lost, injured, or in an accident?

If you get lost, injured, or encounter an accident, or find yourself in a situation where you cannot move or resolve the issue on your own, do not hesitate to contact the police (dial 110) immediately and clearly communicate that it is a rescue request. When you make the call, your location information will be sent via the mobile phone's base station or GPS. If you do not speak Japanese, carry supplemental phone numbers you can use in case of an emergency such as the Japan Visitor Hotline. Additionally, inform your family or acquaintances in advance about your hiking plans on the HET and share your itinerary to reduce potential risks.

It is also important to prepare for emergencies by packing cold-weather gear, rain gear, a flashlight, a charger, water, snacks (portable food), and a first aid kit in your backpack.

#### Q14：自転車走行やトレイルランニングの大会はできますか？

北海道東トレイルは、地権者や歩道を管理する関係省庁・地方自治体の「歩くための道」としての共通認識の上で運営しています。歩道への自転車やバイクの乗り入れはご遠慮ください。国立公園内でのトレイルランニング大会については、下記ウェブサイトを参照ください。

環境省「国立公園内におけるトレイルランニング大会等の取扱いについて」：

[https://www.env.go.jp/nature/trail\\_run/](https://www.env.go.jp/nature/trail_run/)

#### Q14：Is it possible to hold bicycle races or trail running events on the HET?

HET is operated with a shared understanding as a "trail for walking" by landowners, relevant government ministries, and local municipalities responsible for managing the trail. Please refrain from bringing bicycles or motorcycles onto the trail.

For information on trail running events within national parks, please refer to the following website:

Ministry of the Environment - "Handling of Trail Running Events within National Parks":

[https://www.env.go.jp/nature/trail\\_run/](https://www.env.go.jp/nature/trail_run/)

## 【地図・装備等／Maps/Equipment】

### Q15：地図はどこで入手できますか？

北海道東トレイルの地図は、運営事務局のウェブサイトよりダウンロードいただけます。地図をダウンロードする際には、注意事項に関するクイズにお答えください。また、地図に加えて、Google MapやGPXデータもあわせてご活用ください。現在ご利用いただける地図は、PDF、Googleマップ、GPXデータの3種類のみですが、今後、標高差や地点間距離、ランドマーク等を記載したマップブックの販売を予定しております。

運営事務局ウェブサイト「Google Map」：

<https://www.google.com/maps/d/viewer?ll=43.55100881313214%2C144.55346708789244&z=9&mid=1QzhYccu3Mt1xvNx74fC3KavaYhm5xz4>

運営事務局ウェブサイト「HETトレイル・データ」：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScuIVQMzuVU2O55JoenuKUHHR\\_5qoLj5Dx6lOh5Jysa2Yy8nONQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScuIVQMzuVU2O55JoenuKUHHR_5qoLj5Dx6lOh5Jysa2Yy8nONQ/viewform)

### Q15：Where can I get the maps?

The map of the Hokkaido East Trail can be downloaded from the operation office's website. When downloading the map, please answer a quiz regarding the safety guidelines. In addition to the map, you can also use Google Maps and GPX data for further navigation. Currently, the available maps come in three formats: PDF, Google Maps, and GPX data. However, we are planning to release a map book in the future, which will include details such as elevation differences, distances between points, and landmarks.

HET Official Website “Google Map Data”:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?ll=43.55100881313214%2C144.55346708789244&z=9&mid=1QzhYccu3Mt1xvNx74fC3KavaYhm5xz4>

HET Official Website “HET Trail Data”:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScuIVQMzuVU2O55JoenuKUHHR\\_5qoLj5Dx6lOh5Jysa2Yy8nONQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScuIVQMzuVU2O55JoenuKUHHR_5qoLj5Dx6lOh5Jysa2Yy8nONQ/viewform)

### Q16：地図のデータや専用アプリはありますか？

専用アプリはありませんが、Google Map上でルート及び注意情報等を確認できます。また、地図を補助するためのGPXデータは、運営事務局のウェブサイトからダウンロードできます。スマートフォンにダウンロードし、お好きな地図アプリ等でご利用いただくことで、ご自身の位置情報を確認しながら歩くことができます。（インストール方法については各アプリのマニュアルをご覧ください。）

なお、スマートフォンは、充電切れ、故障、破損、紛失、通信圏外等、利用できなくなる状況を想定の上、あくまで補助ツールとしてご活用ください。

運営事務局ウェブサイト「Google Mapデータ」：<https://dototrail.org/>

### Q16：Are there any map data or a dedicated app?

There is no dedicated app for the Hokkaido East Trail, but you can check the route and safety information on Google Maps. Additionally, GPX data is available for download from the official website. You can use this data with your preferred map application on your smartphone to track your location while hiking. (Please refer to each app's manual for installation instructions.)

However, since smartphones may become unusable due to battery depletion, malfunction, damage, loss, or lack of signal, they should be considered a supplementary tool rather than a primary navigation method.

HET Official Website "Google Map Data": <https://dototrail.org/>

### Q17：データブックの見方を教えてください。

データブックは、日本ではまだあまり馴染みがないかもしれませんが、アメリカ大陸を縦断するような長距離トレイルを歩くハイカー達には知られており、その日のスタートからゴールまでの距離計算や、補給スポットや宿泊・休憩場所の確認、この先の高低差はどの程度あるのか、など、地図と合わせて歩く計画を立てる際にも、歩行中にも使用されています。

地図にも主要な地点間の情報が掲載されてありますが、データブックには、トレイル全線にわたって、さらに細かく「トレイルの起点・終点からの累計距離」「地点間距離」「標高差」「隣の駅」「トイレ」「水場」「商店」など、ハイカーのための情報が、日英併記で記載されています。その他、ご不明点はトレイルオフィスにお問い合わせください。

### Q17：How do I use the Data Book?

The Data Book may not be very familiar in Japan yet, but it is commonly used by hikers on long-distance trails that traverse the North American continent. It helps them calculate the distance from the start to the goal for the day, check resupply spots, accommodation, and rest areas, and assess the elevation changes ahead. It is used both for planning and while hiking, in combination with a map.

While major location details are included on maps, the Data Book provides detailed information throughout the entire trail. It includes:

- Cumulative distance from the trail's start and end points
- Distance between locations
- Elevation differences
- Nearby train stations
- Toilets
- Water sources
- Shops
- And other essential hiker-friendly information

All information is described both in Japanese and English. For further inquiries, please contact the Trail Office.

#### Q18：どのような装備が必要ですか？

北海道東トレイルは、北海道東部を南北に貫く410kmの歩く道ですが、湿原や酪農地帯、カルデラ、畑作地帯、海など多種多様な場所を通過します。道の状態も自然歩道から林道、砂利道、舗装路までさまざまです。歩く季節やルート、日数等にあわせて、必要な装備を準備をしてください。

#### Q18：What kind of equipment is necessary?

HET is a 410 km walking trail that runs north to south through eastern Hokkaido, passing through a variety of landscapes such as wetlands, dairy farms, calderas, farmland, and coastal areas. The trail conditions vary from nature trails and forest roads to gravel paths and paved roads. Please prepare the necessary equipment according to the season, route, and duration of your hike.

## 【アクセス／Access】

### Q19：北海道東トレイルにアクセスするにはどうしたらよいですか？

北海道東トレイルへは、北海道東部（道東）にある、釧路たんちょう空港、女満別空港、根室中標津空港の3つの空港からのアクセスが便利です。

＜釧路（南の起点）から歩く場合＞

釧路空港 → 幣舞公園

女満別空港 → JR網走駅 → JR釧路駅 → 幣舞公園

中標津空港 → 中標津バスターミナル → JR釧路駅

＜羅臼（北の起点）から歩く場合＞

釧路空港 → JR釧路駅バスターミナル → しおかぜ公園

中標津空港 → 中標津バスターミナル → しおかぜ公園

また、釧路市～斜里町区間はトレイルの近くをJR釧網線が運行しております。詳細につきましては、運営事務局のウェブサイトの「アクセス」をご確認ください。

運営事務局ウェブサイト「アクセス」：<https://dototrail.org/outline/#access>

### Q19：How can I access the HET?

The most convenient access to HET in Eastern Hokkaido is via three airports: Kushiro Tancho Airport, Memanbetsu Airport, and Nemuro Nakashibetsu Airport.

#### **Starting from Kushiro (Southern Trailhead):**

- Kushiro Airport → Nusamai Park
- Memanbetsu Airport → JR Abashiri Station → JR Kushiro Station → Nusamai Park
- Nakashibetsu Airport → Nakashibetsu Bus Terminal → JR Kushiro Station

#### **Starting from Rausu (Northern Trailhead):**

- Kushiro Airport → JR Kushiro Station Bus Terminal → Shiokaze Park
- Nakashibetsu Airport → Nakashibetsu Bus Terminal → Shiokaze Park

Additionally, the JR Senmō Line runs near the trail between Kushiro City and Shari Town. For more details, please refer to the "Access" section on the official website.

HET Office Website "Access": <https://dototrail.org/outline/#access>

Q20：一本道のルートですが、ゴールした後、スタート地点に戻る方法がありますか？

グループで歩くなど、自家用車が2台ある場合は、スタートする前に1台をゴール地点に駐車し、歩き終わったらスタート地点に車で戻る方法があります。自家用車が1台の場合、折りたたみ自転車などをスタート地点かゴール地点に置くことで移動が容易になります。

鉄道や路線バスなど公共交通機関がある場合は、ゴールに自家用車を置き、スタート地点に公共交通機関で移動する方法があります。鉄道や路線バスは運行本数が少ない場合もありますので、運行ダイヤに応じて計画的に歩行、行動することが重要です。タクシーであれば、ゴール地点を選ばずスタート地点に戻ることができます。

Q20 : Is there a way to return to the starting point after reaching the goal, even though HET is a one-way route?

If you have two private vehicles, one option is to park one car at the goal before starting your hike and then use it to return to the starting point after finishing. If you have only one vehicle, you can place a folding bicycle at either the start or goal to facilitate your return.

If public transportation such as trains or buses is available, you can park your car at the goal and take public transportation to the starting point. However, since trains and buses may have limited service, it is important to plan your hike accordingly.

Alternatively, taking a taxi allows you to return to the starting point regardless of the goal location.

## 【野生生物／Wildlife】

### Q21：野生生物はいますか？

北海道東トレイルでは、野生生物が生息するエリアを歩きます。HET沿線では、大型哺乳類であるヒグマだけでなく、スズメバチ、ダニ、アブなどが生息しており、ハイキング中に遭遇することもあります。また、沿線には人々の暮らしがありますが、地域住民は周囲に野生生物がいることを前提に暮らしています。自分自身の身の安全はもちろんですが、この地域の暮らす人々の暮らしにも配慮しながら歩くようにしましょう。歩く際の注意点については、以下のページを参照ください。

運営事務局ウェブサイト「トレイルを歩く」：<https://dototrail.org/guide/>

### Q21：Are there any wild animals?

Hiking on the HET means walking through areas inhabited by wildlife. Along the HET route, you may encounter not only large mammals such as brown bears but also insects like wasps, ticks, and horseflies.

While there are communities along the trail, local residents live with the understanding that wildlife is present in the area. It is important to prioritize your own safety while also being mindful of the people who live in these regions. For safety precautions while hiking, please refer to the following website:

HET Office Website "Walking the Trail": <https://dototrail.org/guide/>

## 【宿泊・野営場／Lodging/camping】

### Q22：周辺に宿泊施設はありますか？

トレイル沿線には、ホテル、旅館、ペンション、民宿、ゲストハウス、民泊等がありますが、全線において、等間隔にあるわけではありません。各地の観光協会のホームページ等を参照ください。

### Q22：Are there accommodations along the HET route?

Along the HET route, there are various accommodations such as hotels, inns, pensions, guesthouses, and private lodgings. However, they are not evenly distributed along the entire route. Please refer to the websites of local tourism associations for more information.

## Q23：キャンプ場はありますか？

主要なキャンプ場については、以下の表をご覧ください。営業日時の変更や冬期閉鎖等ありますので、各施設に事前にお問い合わせの上、ご利用ください。

キャンプ場名	URL
塘路元村キャンプ場	<a href="https://www.sip.or.jp/~kankou/enjoy/enjoy-camp.html">https://www.sip.or.jp/~kankou/enjoy/enjoy-camp.html</a>
達古武オートキャンプ場	<a href="https://www.welcome-kushirocho.jp/camp/">https://www.welcome-kushirocho.jp/camp/</a>
多和平キャンプ場	<a href="https://www.sip.or.jp/~tawa360/kankou-camp.html">https://www.sip.or.jp/~tawa360/kankou-camp.html</a>
RECAMP 摩周	<a href="https://www.nap-camp.com/hokkaido/13251">https://www.nap-camp.com/hokkaido/13251</a>
和琴湖畔キャンプフィールド	<a href="https://outdoorfield-ehabwakoto.amebaownd.com/">https://outdoorfield-ehabwakoto.amebaownd.com/</a>
RECAMP和琴	<a href="https://www.nap-camp.com/hokkaido/14159">https://www.nap-camp.com/hokkaido/14159</a>
清里オートキャンプ場	<a href="https://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/tourism/?content=1056">https://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/tourism/?content=1056</a>
国設知床野営場	<a href="https://blog.shiretoko.asia/2024/05/510am90061.html">https://blog.shiretoko.asia/2024/05/510am90061.html</a>
羅臼温泉野営場	<a href="https://kanko.rausu-town.jp/spots/view/29">https://kanko.rausu-town.jp/spots/view/29</a>

## Q23：Are there any campgrounds?

There are campgrounds to stay at along the HET. Please see the table below for information about the major campgrounds. Campgrounds can change their business hours or be closed in winter, so try to contact the campground in advance.

Campground Name	URL
Toro Motomura Campground	<a href="https://www.sip.or.jp/~kankou/enjoy/enjoy-camp.html">https://www.sip.or.jp/~kankou/enjoy/enjoy-camp.html</a>
Takkobu Auto Campground	<a href="https://www.welcome-kushirocho.jp/camp/">https://www.welcome-kushirocho.jp/camp/</a>
Tawadaira Campground	<a href="https://www.sip.or.jp/~tawa360/kankou-camp.html">https://www.sip.or.jp/~tawa360/kankou-camp.html</a>
RECAMP Mashu	<a href="https://www.nap-camp.com/hokkaido/13251">https://www.nap-camp.com/hokkaido/13251</a>
Wakoto Lakeside Camp Field	<a href="https://outdoorfield-ehabwakoto.amebaownd.com/">https://outdoorfield-ehabwakoto.amebaownd.com/</a>
RECAMP Wakoto	<a href="https://www.nap-camp.com/hokkaido/14159">https://www.nap-camp.com/hokkaido/14159</a>
Kiyosato Auto Campground	<a href="https://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/tourism/?content=1056">https://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/tourism/?content=1056</a>
National Shiretoko Campground	<a href="https://blog.shiretoko.asia/2024/05/510am90061.html">https://blog.shiretoko.asia/2024/05/510am90061.html</a>
Rausu Onsen Campground	<a href="https://kanko.rausu-town.jp/spots/view/29">https://kanko.rausu-town.jp/spots/view/29</a>

## 【ハイカーコミュニティ／Hiking community】

### Q24：歩道上の障害（崩落、倒木等）を見つけた場合は、どうすればいいですか？

通行できない、危険と判断した場合は、決して無理に通行せず、来た道を戻ってください。その後、可能な範囲で、歩道の状況をトレイルオフィスに情報をお寄せください。歩道管理者に連絡し、状況確認や対応の依頼をします。ハイカーの皆様からの情報は貴重です。ご協力いただければ幸いです。

### Q24：What should I do if I encounter obstacles on the trail (such as landslides or fallen trees)?

If you encounter a section that is impassable or deemed dangerous, do not attempt to proceed. Instead, turn back the way you came. Afterward, if possible, please report the trail conditions to the Trail Office. We will contact the trail management authorities to confirm the situation and request necessary action. Information from hikers is invaluable, and we greatly appreciate your cooperation.

## 【イベント・ツアー／Events/tours】

### Q25：トレイルを活用したハイキングイベントを開催する際、申請は必要ですか？

基本的には必要ありません。誰でも自由に歩くことができますが、このQ&A集にあることを参考に、事前にしっかりと準備をした上で、事故なく歩いていただけるよう、お願いいたします。また、沿線の各施設の利用については、施設管理者へお問い合わせください。

北海道東トレイルが通過する地域の3つのトレイルにてイベントを行う際は、それぞれの運営事務局にお問い合わせください。

摩周屈斜路トレイル：<https://mashukussharotrail.jp/>

屈斜路カルデラトレイル：<https://www.bihoro-k.com/index.html>

裏摩周外輪山・神の子池トレイル：<https://www.kiyosatokankou.com/kiyosato-trail.html>

### Q25：Is an application required to hold a hiking event using the HET?

Generally, It is not required. Anyone is free to walk the HET, but please refer to this Q&A guide and make thorough preparations in advance to ensure a safe hike. Additionally, for the use of facilities along the route, please contact the facility managers directly.

For events held on the three trails that intersect with the Hokkaido East Trail, please contact the respective management offices:

- Mashu Kussharo Trail: <https://mashukussharotrail.jp/>
- Kussharo Caldera Trail: <https://www.bihoro-k.com/index.html>
- Ura-Mashu Outer Rim Kaminokoike Pond Trail:  
<https://www.kiyosatokankou.com/kiyosato-trail.html>

## 【各種申請関連／Various permissions related】

### Q26：北海道東トレイルに関連する画像、動画を二次利用することはできますか？

北海道東トレイル運営事務局が運営しているウェブサイト、Youtubeチャンネル、SNS等で使用している画像や動画の使用につきましては、使用許可申請書が必要となる場合があります。詳細は、運営事務局にお問い合わせください。

運営事務局メールアドレス：[daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)

### Q26：Can I reuse images and videos related to the HET?

The use of images and videos from the official HET website, YouTube channel, and social media accounts may require a usage permission application. For more details, please contact the HET administration office.

Email: [daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)

Q27：北海道東トレイルのロゴマークは使用できますか？

北海道東トレイルのロゴマークを使用する際は、許可が必要です。使用を希望される場合は、運営事務局までお問い合わせください。

運営事務局メールアドレス：[daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)

Q27：Can I use the HET logo?

Permission is required to use the HET logo. If you wish to use it, please contact the management office.

Email: [daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)

## Q28：ドローンを利用できますか？撮影する際、申請は必要ですか？

飛行予定地における土地所有者や施設管理者等に事前に了解を得た上で、他の利用者の安全や野生生物の生態等に配慮する必要があります。飛行予定地を管轄する自然保護官事務所や役場等にお問い合わせください。

環境省「国立公園内におけるドローンの使用について【注意喚起】」：

[https://chubu.env.go.jp/shinetsu/pre\\_2022/drone\\_R4.html](https://chubu.env.go.jp/shinetsu/pre_2022/drone_R4.html)

事務所名	電話番号
釧路自然環境事務所	0154-32-7500
釧路湿原保護官事務所	0154-56-2345
阿寒湖管理官事務所	0154-67-2624
阿寒摩周国立公園管理事務所	015-483-2335
ウトロ自然保護官事務所	015-483-2335
羅臼自然保護官事務所	0153-87-2402

## Q28：Can I use a drone on the HET? Do I need to apply for permission to film?

Before flying a drone, you must obtain prior approval from the landowner or facility manager of the planned flight area and ensure the safety of other users and the protection of wildlife. Please contact the relevant nature conservation office or local government office responsible for the area.

Ministry of the Environment: "Regarding the Use of Drones in National Parks [Cautionary Notice]":

[https://chubu.env.go.jp/shinetsu/pre\\_2022/drone\\_R4.html](https://chubu.env.go.jp/shinetsu/pre_2022/drone_R4.html)

Office Name	Phone Number
Kushiro Nature Conservation Office	0154-32-7500
Kushiroshitsugen Ranger Office	0154-56-2345
Lake Akan National Park Ranger Station	0154-67-2624
Akan-Mashu National Park Office	015-483-2335
Utoro Ranger Office	015-483-2335
Rausu Ranger Office	0153-87-2402

Q29：北海道東トレイルのパンフレットを送っていただくことはできますか？

概要が記載されたパンフレットと全体のルートがわかる地図の２種類があります。必要部数、送付先をトレイルオフィスにお知らせください。着払いにて送付いたします。

メールアドレス：[daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)

Q29：Can you send me a pamphlet of HET?

There are two types of pamphlets available: one with an overview and another with a map of the entire route. Please inform the Trail Office of the required quantity and the shipping address. The pamphlets will be sent via cash on delivery.

Email: [daihyo@dototrail.org](mailto:daihyo@dototrail.org)

## 北海道東トレイル憲章

2024年10月、「北海道東トレイル」が誕生しました。

本州とは生物相も大きく異なる北海道には、雄大で貴重な自然がいまもなお多く存在します。なかでも「道東」は、釧路湿原、阿寒摩周、知床、3つの個性的な国立公園を備える特別なエリアです。

北海道東トレイルは、全長約410km。美しくも厳しい山、川、海、湖、森林や湿原を越え、道東ならではの動植物たちに出会い、脈々と続く人の営みである広大な酪農・畑作地帯を眺めながら歩くロングトレイルです。

この道は、行政機関、地域住民・事業者、そしてこの道を歩くハイカーなど、それぞれの責任と協働があって未来へ繋いでいくことが可能になります。多様で広域な連携に必要な理念を、このトレイルに関わるすべての人々と共有するために、ここに6つの憲章を定めます。

- 1.この道は、道東の多彩で多様な風景と風土を楽しむ道。
- 2.この道は、人と自然のあるべき関係を考える学びの道。
- 3.この道は、この土地の自然・歴史・文化を敬い尊ぶ道。
- 4.この道は、たぐいまれな道東の豊かさを未来へ繋ぐ道。
- 5.この道は、地域の人々とハイカーがここを重ねる道。
- 6.この道は、ここに関わるすべての仲間が共に育てる道。

ロングトレイルは人間の営みの原点である「歩く」行為を通し、さまざまな「原点」に立ち返る旅路です。それは、自然＝[環境の原点]、風土＝[歴史の原点]、そして私＝[人間の原点]を訪ね探す旅でもあります。風の人と土の人が織りなす旅の舞台、「北海道東トレイル」が、人と自然の幸福な未来を指し示す、希望の道しるべになることを心より願います。

## Hokkaido East Trail Charter

In October 2024, the "Hokkaido East Trail" opened to the public.

Hokkaido, which has vastly different flora and fauna from mainland Japan, is teeming with magnificent and precious nature. In particular, the eastern half of Hokkaido is a special area with three unique national parks: Kushiro Shitsugen (Marsh), Akan-Mashu, and Shiretoko.

The Hokkaido East Trail has a total length of approximately 410 km. It is a long-distance trail that crosses beautiful but demanding mountains, rivers, oceans, lakes, forests, and wetlands, lets hikers encounter wildlife unique to Eastern Hokkaido, and overlooks the vast dairy and crop farming areas where people have lived for centuries.

The trail will serve as a bridge to the future through responsible cooperation of the involved government agencies, local businesses, those who live in the region, and those who walk the trail. Six items have been stipulated in this charter as guiding principles necessary for collaboration in a diverse, broad region, and are to be shared with all who are involved with this trail.

1. This trail shall be for enjoying the varied and diverse scenery and climate of Eastern Hokkaido.
2. This trail shall be for pondering the ideal relationship between humanity and nature.
3. This trail shall revere and honor the nature, history, and cultures of this land.
4. This trail shall help preserve and carry Eastern Hokkaido's exceptional abundance into the future.
5. This trail shall connect the hearts of local people and hikers.
6. This trail shall be fostered through the cooperation of all those who are connected to this trail.

The long-distance trail is a journey through which one can revisit various "points of origin" through the act of "walking", which is the origin of human activity. That means it is also a journey of seeking nature as the origin of the environment, landscape as the origin of history, and oneself as the origin of humanity, while creating a path to the future. We sincerely hope that, as a stage where the visitor and the inhabitant shall interact and harmonize, the Hokkaido East Trail points toward a rich future for humans and nature alike, and acts as a signpost for hope.