

ノマド 山と秘境の旅

ノマド LINE 公式アカウント

「お友達」登録募集中!

ツアー催行状況、受付状況、お得なモニターツアーや臨時ツアーなど、最新の情報をお届けします。

◆ご登録をいただいた方には、ノマドツアーにご利用いただける 1,000円割引クーポン進呈!!




ノマドツアーのポイント

- ◆最少催行人数 3~6名。サポート・目が行き届く少人数の旅
- ◆全コース、ツアーリーダー同行 (添乗員または現地ガイド)
- ◆ほぼ全ツアーが現地集合・解散でのご参加可能 (空港、駅、登山口、宿など)

- ツアー情報はホームページでもお知らせしています ※「QRコード」で簡単アクセス↓
- 各ツアーの詳細を別途ご用意しています。下記までお電話・メールなどでお気軽にご請求下さい

☎ 011-251-1900

E-mail / tour@hokkaido-nomad.co.jp



日本の山旅・島旅・歩き旅

2026年7月~2027年2月出発 / 3~6月予告版

- 大きく記載のツアー代金は、新千歳空港またはJR札幌駅発着です。全ツアー、現地発着での参加が可能です。記載地以外の場所に参加・解散ご希望も承ります。詳しくはお問い合わせ下さい。
- 集合場所から(解散場所へ)は専用車または公共交通機関を利用します。
- お部屋は男女別相部屋が基本です(2名以上1室・山小屋は除く)。国内ツアーでは基本にお一人部屋利用の設定はありませんが、ツアーによっては手配が可能な場合も有ります。お一人部屋をご利用の場合は追加料金を申し受けます。追加料金はツアーによって異なりますので、詳しくはお問い合わせ下さい。
- ※相部屋をご希望でも、お一人参加で相部屋のお相手がいない場合は、追加料金をお支払い頂き、お一人部屋をご利用頂きます。
- 花の山旅について / 行程に記載の花が見られる例年の時期に合わせてツアーを設定しておりますが、開花は自然現象です。年によって開花状況や時期が変わりますので、必ず見られると保証するものではありません。あらかじめご了承下さい。

ツアーレベルの目安		行程内の移動マーク	
★	健康な方ならどなたでも参加可能なウォーキングやハイキング。観光も含まれます	→	航空機
★★	低山や日帰り登山で、1日の行動に4~5時間程度の歩行力が必要	=	車、バス、鉄道など
★★★	1日の行動時間が5時間以上で、2日~数日間に渡り持続できる体力、歩行力が必要な登山、縦走、トレッキング	~	水上交通(船など)
		...	徒歩

●ツアーレベルは目安です ●小さな★は、その中間ほどのレベルを示します ●行程内に記載のOkmはおおよその歩行距離、Ohは休憩などを除いたおおよその行動時間の目安です。時間は当日の天候や道路状況、歩行ペースによって前後します

日程/日数/レベル	ツアー名 (エリア)	ツアー代金(基本/新千歳発着)	最少催行人数/食
7月14日(火)~ 7月17日(金) 花の山旅 4日間 ★★トレッキング	夏の大雪山は花の楽園、旭川のホテルをベースに裾合平(旭岳)と雲の平(黒岳)を歩く 大雪山フラワートレッキング (北海道)	130,000円(旭川発着) (一人部屋追加代金/36,000円)	催 4名 朝0・昼0・夕0
<p>【行程】①旭川(ホテル集合)②=路線バス=旭岳温泉=ロープウェイ=姿見駅...裾合平トレッキング(3~4h)...姿見駅=〈往路と同行程で戻り〉=旭岳温泉=旭川③=路線バス=層雲峡=ロープウェイ&リフト=七合目...黒岳(1,984m)...雲の平トレッキング(4~5h)...七合目=〈往路と同じ行程で戻り〉=層雲峡=旭川④旭川(解散)</p> <p>point 旭川駅前の温泉大浴場付きホテルをベースに、路線バスとロープウェイ、リフトを利用して高山植物開花全盛期のお花畑へ!チングルマの大群落や、ミヤマキンバイ、コマクサなど多彩な高山植物を愛でるベストな行程。早朝の出発が早く、夕刻~夜の帰還となる可能性があるため食事は付いていません(素泊り)。</p>			
7月29日(水)~ 8月1日(土) 花の山旅 4日間 ★★トレッキング	夏真っ盛りの北アルプス稜線散歩 (北アルプス) 八方尾根と岩岳・樽池トレッキング	199,000円 159,000円(白馬発着)	催 4名 朝3・昼0・夕3
<p>【行程】①丘珠または新千歳→松本または羽田=白馬②=ゴンドラ&リフト=鎌池温泉...第1ケルン...第2ケルン...八方池...往路下山(約3h)=岩岳Mtリゾート...岩岳=樽池高原③=ゴンドラ=樽池自然園...天狗原(ハクサンコザクラなどの群落)...樽池自然園(フリータイム)=樽池高原④=松本または羽田→丘珠または新千歳</p> <p>point 後立山の名峰、唐松岳に続く長大な八方尾根で高山植物を見ながら八方池までトレッキング。話題の白馬岩岳Mtリゾートに立ち寄り、ゴンドラで展望絶佳の岩岳山頂へ。樽池高原に連泊。ケーブル利用で樽池自然園へ入り、高山植物の宝庫、天狗原を散策。手軽に真夏の高山植物帯と絶景の山岳展望を楽しめます。</p> <p>白馬連山を映す八方池</p>			
8月4日(火)~ 8月7日(金) 花の山旅 ロングトレイル 4日間 ★★★トレッキング	花の浮島・日本最北のロングトレイルを歩く 礼文島トレッキング (北海道)	150,000円(稚内発着) (一人部屋追加代金/15,000円)	催 4名 朝3・昼0・夕3
<p>【行程】①稚内港(集合)~礼文島・香深港②香深=浜中...8時間コース...香深井=香深③香深=香深井...礼文林道コース...桃岩展望台コース...知床(約6h)=香深④香深港~稚内港(解散)▶礼文島のシンボル・桃岩</p> <p>point 島の北端・浜中から香深井までの8時間コース(約16.5km)と、礼文林道コース~桃岩展望台コース(約14km)を踏破!最果ての雰囲気あふれる最北の島を歩き倒します。この季節でもチシマギキョウなど様々な高山植物が期待できます。心地よい島風を感じながら充実のロングトレイルを歩きましょう!</p>			
8月18日(火)~ 8月21日(金) 山登り 4日間 ★★★登山	上州の日本百名山2座登頂 (群馬県) 上州国境の雄峰 谷川岳・複成火山 赤城山	189,000円 149,000円(現地発着)	催 4名 朝2・昼0・夕3
<p>【行程】①新千歳→羽田=水上温泉郷②=谷川岳ヨツホ(谷川岳ロープウェイ駅)=天神平...天神尾根...谷川岳(トマノ耳 1,963m・オキノ耳 1,977m/日本百名山)...往路下山(5~6h)=前橋③=赤城山麓...黒檜山(赤城山主峰 1,828m/日本百名山)...宿(4~5h)④赤城連山ハイキング/...見晴山...地蔵岳(約3h)=前橋=羽田→新千歳</p> <p>point 対照的な山容と自然景観を見せる上州の日本百名山2座に登頂。岩稜帯の有る峻峰な谷川岳は、ロープウェイ利用で比較的手軽な天神尾根を往復。赤城山は主峰・黒檜山と外輪の峰々を巡ります。山懐に建つ明治創業の宿に泊まるのも楽しみ。</p> <p>展望絶佳の谷川岳</p>			

日程/日数/レベル	ツアー名 (エリア)	ツアー代金(基本/新千歳発着)	最少催行人数/食
8月25日(火)~ 8月29日(土)	羽黒山・月山・湯殿山を歩く<往路フェリー(苫小牧航路)利用> 出羽三山 巡礼路登山・ハイキング (山形)	188,000円 158,000円(鶴岡発着4日間)	催 4名 朝3・昼0・夕3
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  登山 歴史 トレイル </div> <div style="text-align: center;"> 5日間 登山+ハイキング </div> </div>	<p>【行程】①苫小牧東港(19:30発)~<フェリー/船中泊>②~秋田港(7:35着)=鶴岡=羽黒山(五重塔...出羽三山神社)=羽黒山宿坊③=月山八合目...月山(1,980m/日本百名山)...往路下山(約6h)=鶴岡④=仙人沢=参詣バス=湯殿山神社(出羽三山奥の院。裸足でご神体を参拝)...仙人沢=鶴岡⑤鶴岡観光(致道博物館など)=仙台→新千歳</p> <p>point 1400年の歴史を持つ山岳信仰の聖地、出羽三山を登山&ハイキングで巡ります。巡礼登山の基本「三関三渡(さんかんさんど)」にのっとりて羽黒山→月山→湯殿山の順に巡拝。羽黒山では宿坊体験も。交通不便な場所のため、往路は夜行フェリーを利用します。</p>	 <p>なだらかな稜線の月山</p>	
9月14日(月)~ 9月18日(金)	九州と韓国の上に位置する“国境の島”へ 対馬(つしま)トレッキング (長崎)	280,000円 240,000円(福岡発着)	催 4名 朝4・昼0・夕4
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  登山 のんびり 島旅 </div> <div style="text-align: center;"> 5日間 トレッキング </div> </div>	<p>【行程】①新千歳→福岡→対馬・厳原(いづはら)②有明山(558m)登山と清水山城跡ハイキング(4~5h)=厳原③城山(じょうやま/272m)登山と金田城跡めぐり(3~4h)=比田勝④御岳(479m)登山と烏帽子岳展望所(3~4h)=比田勝~博多⑤=福岡→新千歳</p> <p>point 対馬は島の89%が山地。山岳崇拝の聖地で、現在も極めて自然度の高い原生林(照葉樹林)が存在しています。また、朝鮮半島に近い地政学上の歴史も見逃せません。7世紀、唐・新羅の侵攻に備えて築かれた金田城跡、対馬海峡と朝鮮海峡、無数の島々で構成されるリアス式海岸を一望する烏帽子岳展望所も訪れます。▶霊峰・白嶽を望む</p>		
9月28日(月) ~10月1日(木)	ドンデン高原ハイキングと主稜線歩き (新潟) 大佐渡山脈縦走 <往路フェリー(小樽航路)利用>	160,000円 135,000円(新潟港発着)	催 4名 朝2・昼0・夕2
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  紅葉の山旅 登山 のんびり 島旅 </div> <div style="text-align: center;"> 4日間 縦走登山 </div> </div>	<p>【行程】①小樽港(夕刻発)~<フェリー/船中泊>②~新潟港~佐渡・両津=ドンデン山荘/尻立山(940m)...ドンデン山ハイキング(約2h)③...アオネバ十字路...マトネ(937m)...イモリ平...あやめ池...金北山(佐渡最高峰/1,172m)...栗ヶ沢(約13km・約8h)=両津または千種④両津港~新潟港=新潟空港→新千歳</p> <p>point 9月末の佐渡はそろそろ紅葉が始まる季節。大佐渡山脈の真ん中にあるドンデン高原を起点に、タダラ峰やドンデン池を巡ります。満天の星空と両津港の夜景が自慢のドンデン山荘に宿泊し、翌日は佐渡最高峰・金北山を目指します。アップダウンの多い尾根道ですが、左右に日本海を見ながら大展望の稜線散歩を楽しみます。</p>	 <p>大佐渡山脈の縦走路</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  紅葉の山旅 ロング トレイル </div> <div style="text-align: center;"> 4日間 トレッキング </div> </div>	<p>【行程】①新千歳→釧路=釧路湿原展望台...サテライト展望台(約1h)=温根内木道コース(約1h)=川湯温泉②摩周湖外輪コース(約5h)/=摩周第一展望台...裏摩周展望台=川湯温泉③屈斜路湖カルデラ北コース(約6h)/=登山口...藻琴山(1,000m)...美幌峠=川湯④出発までフリータイム(OP:硫黄山遊歩道など)=釧路または女満別→新千歳</p> <p>point 十勝・釧路・根室など北海道東部エリアをつなぐ大スケールのロングトレイル。その中から特に展望の良い国立公園のセクションを歩きます。初日は草紅葉が始まる釧路湿原の木道散策で足慣らし。2日目は摩周湖、3日目は屈斜路湖を見渡しながら、豊かな森とダイナミックな火山カルデラが広がる稜線をたどります。道東の名湯・川湯に3連泊。</p>	 <p>摩周湖の裏を眺めながら</p>	
10月5日(月) ~10月8日(木)	大自然の宝庫・北海道東トレイルを歩く (北海道) 釧路湿原と摩周湖・屈斜路湖外輪山エリア	133,000円 113,000円(現地発着)	催 4名 朝3・昼0・夕3
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  紅葉の山旅 登山 のんびり 島旅 </div> <div style="text-align: center;"> 6日間 トレッキング </div> </div>	<p>【行程】①新千歳→大阪=橋本②=高野山金剛三昧院...薄峠...大股(約17km・約6h)③...伯母子岳(1,344m/日本二百名山)...三田谷(約16km・約7h)④...三浦峠...西中=バス=十津川温泉(約12km・約6h)⑤...果無集落(天空の郷)...果無峠...八木尾=世界遺産熊野本宮大社(約11km・約6h)=熊野本宮温泉郷⑥=大阪→新千歳</p> <p>point 日本で唯一、海外でも珍しい「道」が主役の世界遺産、熊野古道。平安貴族が参詣した主な4コースのうち、比較的ハードな小辺路を踏破します。豊かな自然を肌で感じながら歩き、宿泊する山村の素朴な原風景や、地域の生活や文化を垣間見るのも興味深いものです。最後は魂の癒し場とも称される熊野本宮大社でゴールです。</p>	 <p>天空の郷・果無集落</p>	
10月8日(木)~ 10月13日(火)	高野山から熊野へ 世界遺産・熊野古道 小辺路を歩く (奈良・和歌山)	228,000円 198,000円(大阪発着)	催 4名 朝5・昼0・夕5
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  登山 歴史 トレイル </div> <div style="text-align: center;"> 4日間 ハイキング+観光 </div> </div>	<p>【行程】①新千歳→中部=昼神温泉/夜は『星が最も輝いて見える場所』の日本第1位・阿智村の星空観賞(ロープウェイ利用)②早朝/希望者は雲海観賞へ(別途料金)=天竜峡(船下り+渓谷ウォーク/約4h)=昼神温泉 ※夜/阿智村の星空観賞予備日③木曾路ハイキング(約3h)/馬籠...妻籠=南木曾④=阿寺溪谷(約2h)=羽田または中部→新千歳</p> <p>point 日本一星が美しいと言われる阿智村で星空を観賞。連泊なので2夜観賞のチャンス有り。急流に削られた天竜峡の渓谷美探勝、旧中山道の宿場風情が残る馬籠~妻籠のハイキング、紅葉の名所・阿寺溪谷の散策と、深まる秋の木曾路を満喫します。</p>	 <p>旧中山道・馬籠峠の石畳</p>	
10月19日(月)~ 10月22日(木)	日本一星の美しい村と中山道ハイキング 木曾路を歩く ~馬籠から妻籠~ (長野)	188,000円 158,000円(現地発着)	催 4名 朝3・昼0・夕3
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  紅葉の山旅 歴史 トレイル </div> <div style="text-align: center;"> 5日間 ハイキング+観光 </div> </div>	<p>【行程】①新千歳→乗継→世界遺産奄美(土盛海岸、ハートロックなど)。夜は星空と野生動物観察ツアー②=マテリアの滝=湯湾岳(694mの島最高峰/約2h)=金作原原生林(ガイド同行でトレッキング/約1h)③マングローブカヌー(マングローブ原生林をカヌーで散策)=野生生物保護センター④終日フリータイム(OP:加計呂麻島観光、シュノーケリングなど)⑤奄美パーク=奄美→乗継→新千歳</p> <p>point 10月の奄美大島は台風シーズン明けで天気が安定、気温も25℃前後とハイキングに快適な季節。アマミノクロウサギなどの固有種が多く生息する緑深い亜熱帯林や、アマミブルーと呼ばれる紺碧の海を様々なアクティビティで味わえます。フリータイムも1日あるので、自分好みの島時間も楽しみいただけます。</p>	 <p>深い緑の亜熱帯林と紺碧の海</p>	
10月26日(月) ~10月30日(金)	サンゴ礁の海と亜熱帯の森を多方面から楽しむ 世界自然遺産 奄美大島の大自然探訪 (鹿児島)	248,000円(6名以上) 268,000円(5名)	催 5名 朝4・昼0・夕4

日程/日数/レベル	ツアー名 (エリア)	ツアー代金(基本/新千歳発着)	最少催行人数/食
催行決定 11月8日(日)~ 11月12日(木)  5日間 縦走登山	黄・紅葉が見頃の琵琶湖展望の尾根を歩く第2弾 高島トレイルⅡ ~大御影山から木地山~ (滋賀) 199,000円 169,000円(滋賀発着) 催 4名 朝4・昼0・夕4  【行程】 ①新千歳→大阪=近江今津 ②=ピラデスト今津...大御影山(950m)...三重嶽(974m/高島トレイル最高峰)...落合登山口(約6h)=近江今津 ③=石田川ダム登山口...武奈ヶ岳(865m)...水坂峠(280m)...二の谷山(608m/トレイル中間地点)...桜峠(約7h)=近江今津 ④=羽谷越(280m)...行者山(587m)...横谷峠(450m)...駒ヶ岳南尾根...木地山バス停(約7h)=安曇川駅=近江今津 ⑤=大阪→新千歳 point ロングトレイルの先駆・高島トレイルは、低山ながらも琵琶湖を見下ろすダイナミックな展望、中央分水嶺に位置する多様な自然が魅力。今回は第2回目。全長約80kmのうち、中央セクション約20kmを3日間に分けて毎日日帰りです。琵琶湖を見渡すトレイルへブナやカエデの紅葉が美しい季節。3連泊なので荷物の移動も無く快適です。●第一回にご参加の方は3,000円割引		
催行間近 11月17日(火) ~11月20日(金)  4日間 ハイキング	島最高峰とお遍路気分が味わえる低山に登る 錦秋の小豆島ハイキング (香川) 198,000円 158,000円(高松発着) 催 4名 朝3・昼0・夕3  【行程】 ①新千歳→乗継→高松~小豆島 ②寒霞渓ハイキング(4~5h)/寒霞渓山麓駅=ロープウェイ=山頂駅...星ヶ城西峰...東峰(816m/小豆島最高峰)...表十二景または裏八景(下りのハイキング) ③皇踏山ハイキング(約4h)/瀨崎コース...皇踏山(394m/おとうざん)...笠ヶ滝コース(麓に小豆島八十八ヶ所の寺院が点在し、ミニお遍路体験ができる好展望の低山。往復でコースを変えて) ④~高松(栗林公園など観光)→乗継→新千歳 point 晩秋の小豆島でハイキングを楽しみます。まずは瀬戸内海国立公園の象徴、寒霞渓へ。岩峰を彩る紅葉が絶景の季節。登りはロープウェイを利用し、島最高峰の星ヶ城山から奇岩怪石が林立する寒霞渓二十景を巡ります。翌日は瀬戸内海と島々を一望する展望の山へ。下山は「島四国」の遍路道をたどってミニお遍路体験も。島3連泊で郷土料理も堪能。		
11月23日(月・祝) ~11月26日(木) 4日間  ★★ ハイキング	シリーズ・奈良大和路の歴史古道ハイキング 紅葉の飛鳥の里と葛城古道を歩く (奈良) 150,000円 110,000円(奈良発着) 催 4名 朝3・昼0・夕0  【行程】 ①新千歳→大阪=奈良 ②多武峰(とうのみね)~飛鳥の里ハイキング(約10km・4~5h)/=桜井駅=多武峰・談山神社(紅葉の名所)...御破裂山展望台(876m)...飛鳥の里(石舞台古墳・飛鳥寺・甘樫丘など)=奈良 ③葛城古道ハイキング(約12km・5~6h)/=御所駅=猿目橋バス停...九品寺...一言主(ひとことぬし)神社...高天原神社...風の森バス停=奈良 ④出発までフリータイム(OP/紅葉見頃のスポットへご案内)=大阪→新千歳 point 古代史の浪漫を秘めた大和路の歴史古道2コースへ。紅葉見頃の談山神社から下りのハイキングで石舞台古墳へ。着後、「飛鳥・藤原の宮都」として世界遺産登録目前の飛鳥の里の史跡を巡ります。翌日は古代豪族ゆかりの寺社が点在する「神々の里」葛城古道へ。奈良3連泊、古代史に詳しいリーダーの解説付き。		
12月15日(火)~ 12月18日(金)  4日間 ★★ トレッキング	神仏習合発祥地の古道を歩き信仰の2座登頂 国東半島 峯道ロングトレイル (大分) 198,000円 158,000円(大分発着) 催 4名 朝3・昼0・夕3  【行程】 ①新千歳→乗継→大分=熊野摩崖仏=宇佐神宮=国東 ②K-1コース(5~6h)/西方寺の里...大不動岩屋...旧千燈寺...若戸寺 ③K-2コース(6~7h)/=大聖寺...葛原集落跡...文珠山...文殊仙寺 ④K-6コース一部(約3h)/=走水展望所...両子山(720m/国東半島最高峰)...両子寺(ふたごじ/六郷満山総本山)=大分→乗継→新千歳 point 山岳仏教文化「六郷満山」が花開いた国東半島。その山懐を縫う修行の道「峯入コース」を整備したのが峯道ロングトレイルです。全10コースの中から古刹や石仏、特異な岩峰群など見所の多い3コースを、登山を交えて各日日帰りです。温泉宿3連泊。大不動岩屋からの眺め		
2027年 1月19日(火)~ 1月22日(金)  4日間 ★★ ハイキング	1名1室確約・博多のホテルに3連泊 (福岡) 福岡近郊の名低山 福岡トレイルを歩く 140,000円 100,000円(福岡発着) 催 3名 朝0・昼0・夕0  【行程】 ①新千歳→福岡→博多 ②「光の道」低山縦走(約8km・約3h)/=福岡=宮地獄神社...宮地岳...在自山(あらじやま)=博多 ③立花山登山(約5km・約3h)/=新宮町=立花口...立花山(367m)...三日月山=博多 ④=福岡→新千歳 point 「光の道」で有名な宮地獄神社に連なる標高200~250mの低山縦走と、福岡市東区と新宮町の境にある自然豊かな立花山の軽登山を楽しみます。交通至便の博多駅周辺のホテル3連泊。部屋はシングル確約、飲食や買い物にも不自由しない立地です。ロウバイが見頃(イメージ)		
2月16日(火)~ 2月19日(金)  4日間 ★★ ハイキング	富士山展望と古道めぐりと早咲きの桜 (静岡) 伊豆三山縦走と踊り子歩道・河津桜 165,000円 140,000円(羽田発着) 催 4名 朝3・昼0・夕3  【行程】 ①新千歳→羽田=修善寺または伊豆の国 ②伊豆三山縦走(約9km・約6h)/葛城山...筑端文山...城山 ③昭和の森・踊り子歩道ハイキング(約15km・約6h)/昭和の森...天城峠...河津七滝=河津/早咲きの河津桜を觀賞 ④=羽田→新千歳 point 伊豆の国市に連なる標高300~400m級の伊豆三山の山並みは、晴れた日は駿河湾や南アルプス、富士山の素晴らしい景観が期待できます。また川端康成の名著で知られる「踊り子歩道」は、名勝・天城峠(トンネル)や河津七滝などを巡る変化に富んだロングトレイル。河津町では日本一開花が早いと言われる河津桜が迎えてくれるでしょう。河津桜の並木(イメージ)		

2027年3~6月出発・国内ツアー予告

- 3月/琵琶湖東岸・早春の花ウォーキング、熊野古道・伊勢路 ●4月/大和路歴史古道フラワーハイキング、隠岐の島・4島めぐり、大江山と京丹後ジオトレイル、国東半島峯道ロングトレイル、光城山・桜の昇り龍ハイキング ●5月/高島トレイルⅢファイナルセクション、佐渡ヶ島フラワーハイキング ●6月/白神山地ブナの森ハイキング、信越トレイルほか

※上記ツアーの予定は今後、変更となる場合があります。詳細は弊社ホームページやLINE公式アカウント、DMなどで随時お知らせいたします。

▶断崖が続く国賀海岸(隠岐の島)



▲北海道では見られないセツブンソウ(琵琶湖東岸)