

詢問處

公益社團法人 北海道觀光振興機構

<http://tw.visit-hokkaido.jp>
TEL +81-(0)11-231-6736

北海道廳經濟部觀光局

北海道札幌市中央區北3條西6丁目
TEL +81-(0)11-204-5305

北海道札幌觀光諮詢處

北海道札幌「美食與觀光」情報館
北海道札幌市北區北6條西4丁目 JR札幌站西廣場北口
TEL +81-(0)11-213-5088
FAX +81-(0)11-213-5089

公益財團法人札幌國際Plaza

北海道札幌市中央區北1條西3丁目札幌MN大樓3樓
TEL +81-(0)11-211-3670
<http://www.plaza-sapporo.or.jp>



「北海道周遊之旅」是北海道觀光資訊滿載的網站。

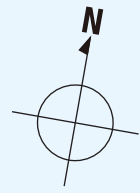
<http://tw.visit-hokkaido.jp/>

請記得要加入有補償醫療費用的海外旅遊平安保險。
※若尚未加入保險者，入境日本後也可加買。

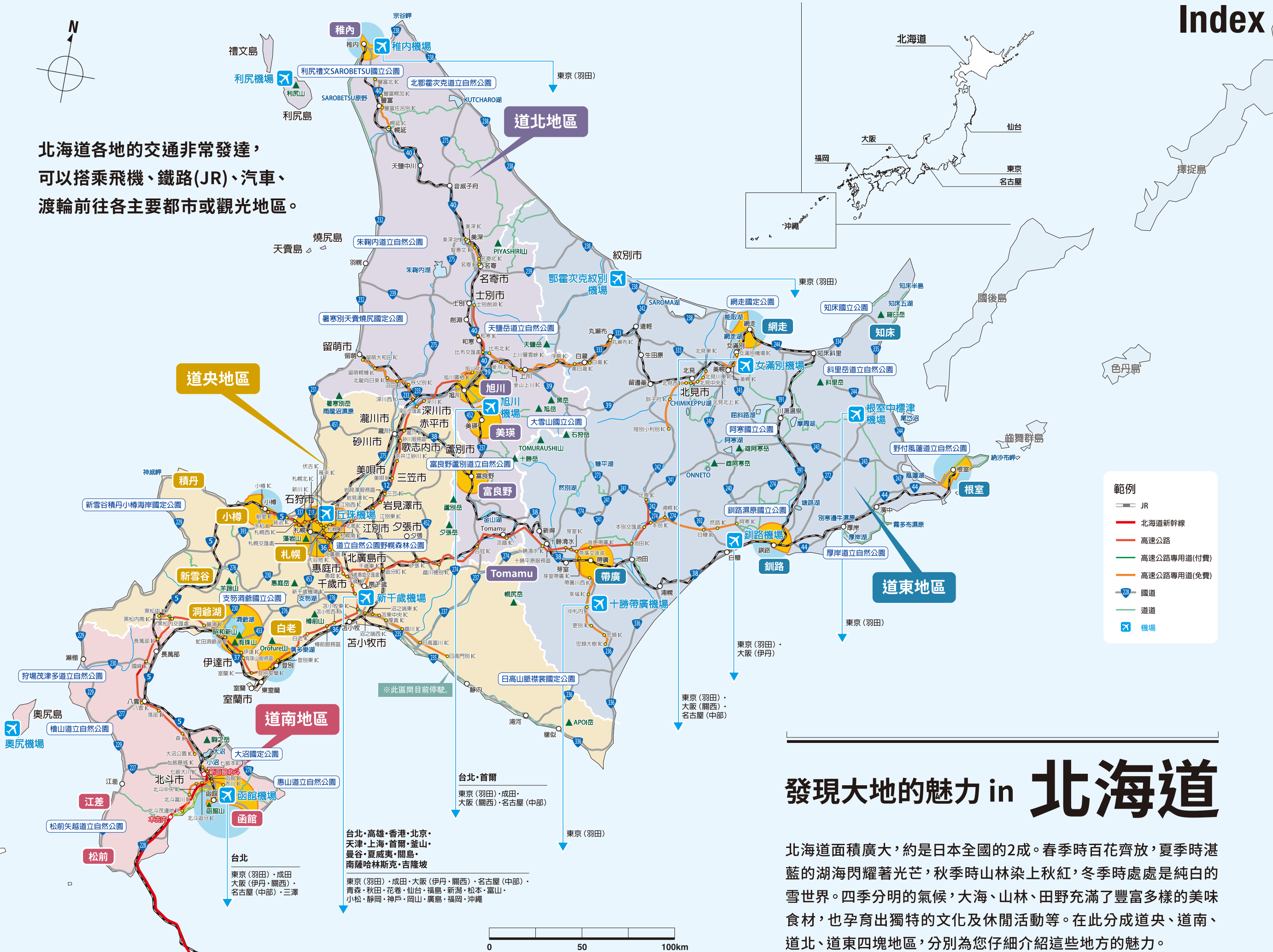


輕鬆周遊
北海道

北海道觀光振興機構



北海道各地的交通非常發達，
可以搭乘飛機、鐵路(JR)、汽車、
渡輪前往各主要都市或觀光地區。



Index

休閒活動

雪白季節
盛綠季節



P03-04

美食&特產



P05-07

道央地區

千歲周邊
札幌
小樽、積丹、新雪谷
洞爺、登別、白老
日高

P08-13

道南地區

函館
江差
松前

P14-17

道北地區

旭川
美瑛
富良野
Tomamu
稚內周邊

P18-21

道東地區

帶廣
釧路
阿寒
知床
根室
網走

資訊

有用的基本會話 P26
行程範例 P27-28
北海道年曆 P29-30
交通 P31-34

P26-34

發現大地的魅力 in 北海道

北海道面積廣大，約是日本全國的2成。春季時百花齊放，夏季時湛藍的湖海閃耀著光芒，秋季時山林染上秋紅，冬季時處處是純白的雪世界。四季分明的氣候，大海、山林、田野充滿了豐富多樣的美味食材，也孕育出獨特的文化及休閒活動等。在此分成道央、道南、道北、道東四塊地區，分別為您仔細介紹這些地方的魅力。

休閒活動

快投進雄偉的大自然懷抱，嘗試體驗北海道才有的活動吧！
從春季到冬季，在山林、河川及大地都有許多好玩的活動等著您。
相信首次的挑戰也一定會帶給您美好的旅途回憶。



札幌國際滑雪場(札幌市)
寬100公尺的主滑雪道及最長滑行距離3.6公里的路線等，從初學者至高階人士、全家大小都能盡情享受滑雪的樂趣。
■Tel. 011-598-4511(札幌國際滑雪場)
http://www.sapporo-kokusai.jp



留壽都度假區(留壽都村)
在降下粉雪的3座山中，設有堪稱北海道第一的37條滑雪路線，也有初學者能安心使用的滑雪道。
■Tel. 0136-46-3111(留壽都度假區)
http://www.rusutsu.co.jp



Niseko Garand HIRAFU(俱知安町)
除了粉雪之外，在廣大雪地上的平整雪道也很完善。豐富多樣化的滑雪道也是這裡的魅力之一，無論圖家光臨或滑雪程度高階人士都能盡情享受滑雪的樂趣。
■Tel. 0136-22-0109(Niseko Garand HIRAFU)
http://www.grand-hirafu.jp



星野TOMAMU渡假村(占冠村)
廣大的滑雪道及極寒空氣所產生的粉雪是這裡的魅力所在。也有許多適合全家大小玩樂的區域。
■Tel. 0167-58-1122(星野TOMAMU渡假村)
http://www.snowtomamu.jp



富良野滑雪場(富良野市)
過去曾在此舉辦過10次FIS世界盃滑雪大賽的著名滑雪場，是北海道屈指可數的滑雪渡假村。
■Tel. 0167-22-1111(富良野滑雪場)
http://ski.princehotels.co.jp/furano



喜樂樂度假勝地(赤井川村)
位於離小樽、札幌60分鐘的路程內。擁有引以為豪的北海道頂級優良雪質。和滑雪道直通的飯店設施也很完善。
■Tel. 0135-34-7111(喜樂樂度假勝地)
http://www.kiroro.co.jp

札幌手稻(札幌市)
■Tel.011-682-6000
http://www.sapporo-teine.com

Niseko Village(新雪谷町)
■Tel.0136-44-2211
http://www.niseko-village.com

新雪谷安努普利國際滑雪場(新雪谷町)
■Tel.0136-58-2080
http://annupuri.info

夕張MOUNT RACEY滑雪場(夕張市)
■Tel.0123-52-5151
http://www.yubari-resort.com

神居滑雪場LINKS(旭川市)
■Tel.0166-72-2311
http://www.kamui-skilinks.com

左幌渡假村(新得町)
■Tel.0156-64-4121
http://www.sahoro.co.jp



雪鞋(北海道各地)
在鞋子上加裝雪鞋，即使行走在鬆軟的雪地上也不會陷下去，步伐輕快許多。您不妨也來體驗看看吧。



雪上摩托車(北海道各地)
無論在雪深山林或滑雪場，都能暢行無阻的小型車。乘上雪上摩托車，向銀白的世界探險去吧。

雪白季節

流冰破冰船(網走市、紋別市)
好像要滿覆整個鄂霍次克海般，漂浮在海面上的巨大冰塊就是「流冰」。這艘破冰船一邊發出嘎嘎聲響，一邊從流冰之間破冰前進。分別有從網走起航的「極光號」及從紋別起航的「Garinko號II」。網走「極光號」
●11月20日~4月2日 ●3,300日圓
■Tel. 0152-43-6000(道東觀光開發)
http://www.ms-aurora.com

紋別「Garinko II」
●11月10日~3月31日
●3,000日圓
■Tel. 0158-24-8000
(鄂霍次克Garinko塔)
http://www.o-tower.co.jp



流冰漫步(斜里町)
彷彿從前在流冰上來往走動的北方民族般，體驗穿著潛水衣在冰上漫步吧。
●1月下旬~3月(小學生以上，且身高130公分以上者)
■Tel. 0152-22-2125
(知床斜里町觀光協會)
http://www.shiretoko.asia

流冰浮潛(斜里町等)
潛到流冰底下，探索神祕的世界吧。提供潛水衣及調節器的租借服務。
●2月~3月(具備潛水執照者)
■Tel. 0152-24-2888(海豚飯店)
詳細資訊請用電子郵件詢問
info@iruka-hotel.com
http://www.iruka-hotel.com/



知床健行(斜里町)
快來知床世界自然遺產走走吧。有Furepe瀑布等輕鬆的路線，也有受歡迎的知床五湖或羅臼湖路線等，可以依體力狀況來選擇。
■Tel. 0152-22-2125(知床斜里町觀光協會)
http://www.shiretoko.asia/



知床賞鯨 & 賞鳥(羅臼町)
去知床世界自然遺產海邊觀看動物們吧，春季時可以看到虎鯨群，夏季時可以看到身長超過15公尺的抹香鯨，冬季時可以看到與流冰一同到來的天然紀念物虎頭海鷗！
■Tel. 0153-87-3360(知床羅臼町觀光協會)
http://www.rausu-shiretoko.com/
(英文: http://www.rausu-shiretoko.com/en/index.html)



採果樂(仁木町等)
位於道央的仁木町是水果之鄉。從6月到10月左右，可以現場採草莓、李子等品嚐的「採果樂」很受歡迎。
■Tel. 0135-32-2711(仁木町觀光協會)
http://www.niki-kanko.jp/



賞鯨(室蘭)
在船邊游來游去的小鬚鯨、多時可達400隻左右的太平洋斑紋海豚群，海豚的朋友中最大等級的虎鯨等，從春季到秋季，可以在室蘭近海欣賞到海豚、鯨魚、海狗等約10種動物。
●5月~8月
■Tel. 0143-23-0102(室蘭觀光協會)
http://www.muro-kanko.com
■Tel. 0143-27-1822(ELM)
http://www.kk-elm.jp
■Tel. 090-1644-6793(Star Marine)
http://www.muro-nc.com/watching/

盛綠季節



騎馬(北海道各地)
北海道是日本國內最大的馬產地。有許多騎馬設施，其中也有指導初學者騎馬的地方。歡迎從馬背上體驗大自然的威力！



獨木舟(七飯町)
湖面平穩的大沼非常適合划獨木舟。在湖上品嚐嚮導沖泡的咖啡，更是別有一番風味。
■Tel. 0138-67-3020(七飯大沼國際觀光會議協會)
http://www.onuma-guide.com

泛舟(新雪谷町)
乘著橡膠船順流而下的一種運動。有時可以靜靜的欣賞景色，有時則是伴著氣勢十足的湍流而下。是一種讓人無比感動的體驗活動。
■Tel. 0136-43-2051
(道休休息站新雪谷View Plaza
觀光諮詢處)
http://www.niseko-ta.jp/



高爾夫(北海道各地)
對高爾夫球友來說，北海道簡直是高爾夫樂園。在讓人神清氣爽的大自然中，揮出滿意的好球吧。

美食

北海道之旅中最大的樂趣之一，正是享受美味的食物。從在地料理、當季美味到能享受新鮮食材的市場，集合了各種值得推薦的美食資訊，每樣都不可錯過。



札幌拉麵共和國(札幌市)
札幌以及其他北海道各地知名店家，在ESTA10樓組成了一個共和國，直通札幌車站。在此能一次嘗試各種多樣的風味。
●11:00~22:00 ●全年無休
■Tel. 011-213-2010(札幌拉麵共和國)

成吉思汗烤肉(札幌市等)
以專用鍋具燒烤羊肉，加上醬油口味的醬料，很適合搭配啤酒。讓我們歡樂張口享受肉的美味吧。



海膽(利尻、禮文、積丹等)
北海道有最新鮮的海膽，可以做成壽司、蓋飯或生魚片品嚐。道北的利尻、禮文，道央的積丹都是著名的產地。



葡萄酒(富良野等)
歷史悠久的產地包括池田、富良野、小樽、函館及余市等。洞爺、三笠則是最近受到矚目的新興產地。



釧路和商市場(釧路市)
盛上一碗飯，到市場內自由購買喜歡的海鮮蓋上稱為「勝手丼」，這種獨特的吃法受到全國矚目。
●8:00~18:00
●週日公休
■Tel. 0154-22-3226
(釧路和商市場)



螃蟹
北海道有豐富蟹膏的毛蟹、超大的帝王蟹、口感濃厚的花開蟹。新鮮水煮是最美味的烹調法。

北海道的拉麵系統裡，札幌主要為味噌拉麵，函館是鹽味拉麵，旭川與釧路是醬油味道，也有其他獨創的咖哩味、蝦味等。多數店家能為您調整味道濃淡、油膩程度，以及麵條軟硬。

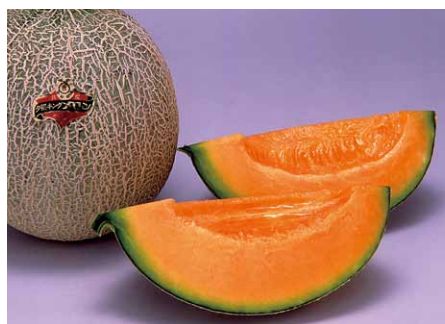
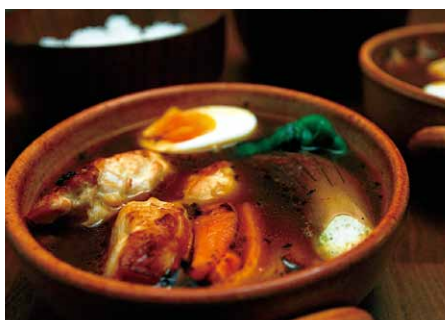


壽司(小樽市等)
如果說到札幌會想到拉麵的話，小樽就是壽司。120間壽司店遍布全市，以時令食材與精粹技術熱情迎接客人。



石狩火鍋(石狩市等)
代表北海道的石狩市當地美食。使用白味噌調味，放入鮭魚和白菜等蔬菜，最後加上山椒，這是最正統的吃法。

湯咖哩(札幌市等)
不像傳統咖哩，把咖哩變成了清爽的湯汁。從札幌發源，已在日本全國流行。



哈密瓜(夕張市等)
以夕張為首，北海道許多城鎮都生產著橙色及綠色果肉的哈密瓜。生產季節是6月下旬至8月。



霜淇淋
用北海道的鮮奶做成霜淇淋和冰淇淋，口感香醇濃郁，非常受歡迎。



豬肉蓋飯(帶廣市等)
香噴噴的優質烤豬肉，加上甜辣口味醬汁，做成蓋飯。在發源地帶廣有很多專賣店。



牡蠣
氣候越冷牡蠣越美味。北海道東部佐呂間和厚岸生產的牡蠣最受歡迎。炸、煮、與醋涼拌都非常好吃。



函館早市(函館市)
販售海鮮、甜點、珍味等各式商品的巨大市場。也有許多以海鮮蓋飯和花枝料理聞名的餐廳。
●5:00~過中午(部分店家營業至15:00左右) / 1月~4月從6:00開始營業
●全年無休
■Tel. 0120-858-313
(函館早市協同組合連合會)



花枝細麵(函館市)
在函館一定要品嚐的花枝料理。尤其是夏天，推薦品嚐將新鮮透明的活花枝切成細絲的花枝細麵。

自由市場(函館市)
專業廚師常來此選購食材。海鮮種類豐富，品質優良，也販售北海道的特色名產。
●8:00~17:30左右 ●週日公休
■Tel. 0138-27-2200(自由市場)



鮮魚蕎麥麵(江差町等)
日本的蕎麥麵加上以甜辣口味的鮮魚。常被認為是京都特產，但其根源是道南的江差町。



獨具風格！

用當地食材，
做成原創料理。



富良野咖喱蛋包飯
咖哩加上蛋包飯的絕配！



十勝清水牛排雞蛋蓋飯
品嚐味噌口味的牛肉



鄂霍次克網走炸鮭魚蓋飯
鄂霍次克海的炸鮭魚與白飯真是絕配！



阿寒烤鹿肉蓋飯
鹿肉有3種吃法！份量滿滿，充滿趣味的一道料理！



羽幌蝦章魚餃
使用甜蝦與章魚的健康料理



新美瑛咖哩烏龍麵(烤麵)
咖哩烏龍麵加上起司焗烤而成



十勝芽室玉米炒飯
奶油炒甜玉米，味道香甜



鄂霍次克北見鹽味炒麵
品嚐扇貝的美味！



別海巨型扇貝漢堡
巨大扇貝做成春捲夾進漢堡皮中。



根室秋刀魚壽司卷
用昆布包秋刀魚和白飯。

新千歲機場可購買的特產伴手禮

北海道被稱為「甜點王國」，道內各地都有各式美味的甜點，尤其使用天然高品質的原材料製成的點心可謂一絕！定能成為旅行美好的回憶。



白色戀人(石屋製菓)
「白色戀人餅乾」在香脆的白色薄餅中夾入獨家調製的白巧克力，30年來持續獲得顧客好評，是北海道代表性的甜點之一。



三方六(柳月)
此年輪蛋糕使用牛奶和白巧克力製成，外觀彷彿北海道代表性的樹木「白樺」的紋路，充滿奶油的香氣。堅持使用北海道的材料，風味獨特，是暢銷40年以上的人氣商品。

北海道開拓米菓(北菓樓)

米菓是日本傳統的燒菓子。本產品使用高品質的糯米和北海道產的鹽，製成「襟裳昆布」、「鄂霍次克枝幸扇貝」、「標準秋鮭」、「松前花枝」、「增毛甜蝦」等多樣口味。



牛奶餅乾札幌農學校(KINOTOYA)

北海道大學授權的牛奶口味餅乾，2008年起連續3年獲得世界食品品質評鑑大會(Monde Selection)最高金獎。歡迎來享用北海道產牛乳的香醇風味和鬆軟綿密的口感。

玉蜀黍巧克力(HORI)

將北國大地孕育的金黃色玉蜀黍(玉米)裹上高品質的白巧克力，將北海道的美味封存於此，有酥脆和微甜的口感，甚獲好評。



北海道觀光行銷吉祥物 Kyun醬

讓可愛的周邊商品陪您回國，延續北海道的「Kyun(悸動)」回憶。

Kyun醬在各處傳遞著北海道的觀光魅力。為了讓大家看到Kyun醬就能想起北海道的美好記憶，我們開發了許多周邊商品。請您與Kyun醬一起向家人和朋友推廣北海道的美好！

商品購買請洽

JR札幌站內
「北海道四季彩館」札幌西
●6:30~23:00
■Tel. 011-261-8655



※照片僅供參考。

Kyun醬還有好朋友「電視爸爸」!

Kyun醬的好朋友「電視爸爸」是札幌大通公園的札幌電視塔非官方吉祥物。特徵是紅色的身體、綠色的腰帶和一根聳立的角。札幌電視塔的商店中，最受歡迎的是「手掌大小人偶吊飾」，還有其他約100種的周邊商品。想購買珍奇伴手禮的旅客，歡迎到此看看。



Kyun醬是誰?

在日本，感動時我們會說「胸口悸動(kyun)」。Kyun醬的名字，正是希望大家將北海道的美好回憶和感動帶回自己家鄉，永存心中。他的原型是北海道特有的蝦夷鳴兔，本性膽小，所以變裝成北海道各地都有的蝦夷鹿，展開一趟北海道魅力發現之旅。

周邊商品購買

札幌電視塔商店
(札幌市中央區大通西1丁目)
9:30~21:30
※大通公園活動舉辦期間可能有所調整。

道央地區

千歲周邊

札幌

小樽、積丹、新雪谷

洞爺、登別、白老

日高

19世紀後半，北海道經日本政府及美國技術人員的開拓而發展起來。這個地區有著從那個時代起就是北海道中心的札幌、仍保留運河及瓦斯街燈的小樽、火山與湖泊景色，以及可認識愛努文化的完善設施。



支笏湖(千歲市)
隸屬於支笏洞爺國立公園的火口湖。茂密的原生林環繞，四季有不同的美麗景觀。湖水溫度全年偏低，水深是全日本第二，因此即使在嚴冬時期湖水也不會結凍，以「日本最北方的不凍湖」而聞名。
■Tel. 0123-24-8818(千歲觀光連盟)

支笏湖溫泉(千歲市)
支笏湖畔有支笏湖溫泉、丸駒溫泉、伊藤溫泉等三溫泉地，可以讓您享受到不同泉質的泡湯樂趣。
■Tel. 0123-24-8818(千歲觀光連盟)

千歲周邊

此地區以新千歲機場為中心，從清晨到深夜有許多國內、國際航班起降，全年約有1,600萬人次旅客使用。

2 新千歲機場(千歲市)

新千歲機場連結了北海道與日本國內外地區。除了提高旅遊及商務便利性的商業設施與餐飲店外，還於2011年7月國內線旅客航廈新開了電影院、溫泉設施及巧克力工廠等。新千歲機場已成為很受歡迎的娛樂景點。
■Tel. 0123-23-0111(新千歲機場綜合導覽所)



©藤子製作・小學館・朝日電視台・SHIN-EI・ADK

4 千歲暢貨中心Rera(千歲市)

集合了流行商品、運動用品、戶外用品及時尚家具等400家以上品牌商店的大型暢貨購物中心。還有免費接駁巴士連結新千歲機場。
●10:00~19:00(部分餐飲店11:00~)
●全年無休
■Tel. 0123-42-3000(千歲暢貨中心Rera)



6 北國優駿公園(苫小牧市)

離新千歲機場開車約15分。在廣大的公園中乘坐馬車或騎馬、嘗試源自北海道的迷你高爾夫、或在花園欣賞各種季節花卉等，全家無論老幼都可同樂。
●9:00~17:00(冬季及夏季時會有所調整)
■Tel. 0144-58-2116(北國優駿公園)



3 哆啦A夢空中樂園(千歲市)

哆啦A夢在亞洲等外國也很受歡迎，這個娛樂設施就以他為主角。Park Zone以秘密道具為主題，可讓您遊戲體驗，商店區則陳列著哆啦A夢商品，全部共有7塊區域。

- 新千歲機場旅客航廈 聯絡設施3樓 微笑之路
- Park Zone營業時間：10:00~18:00

●Park Zone入場費：一般800日圓、國高中生500日圓、小學生以下400日圓、未滿3歲免費
■Tel. 0123-46-3355



Park Zone(收費區)裡重現了「大雄的房間」

5 千歲・支笏湖冰濤祭(千歲市)

支笏湖的湖水及冰點以下的冷空氣製作出北國特有的冰雕雪像。白晝時閃耀著藍色光芒，夜晚時點上燈彩，讓人進入夢幻世界。
●1月下旬~2月中旬 ●支笏湖畔
■Tel. 0123-23-8288
(支笏湖祭典實行委員會)



7 Ecorin村(惠庭市)

Ecorin村位於40公頃放牧地上，村內有許多設施活動可讓您盡情玩樂，例如擁有30座主題花園的「銀河庭園」，可遇見羊或大羊駝等的「農場之旅」、「牧羊犬秀」，以及與可愛羊駝的互動等。(冬季期間關閉)
●銀河庭園/9:30~17:00
※營業時間依設施及季節而異。
■Tel. 0123-34-7800(Ecorin村)

札幌

札幌擁有194萬人口，是流行時尚、文化、資訊傳播的中心地。大自然景觀也非常豐富，也有許多歷史觀光景點及名勝地。



8 JR Tower(札幌市)

集合了購物中心、餐飲店及電影院等的複合性設施。可以從最頂樓(38樓)的展望室眺望360度的全景。直通JR站。
■Tel. 011-209-5050(札幌站綜合開發株式會社)



9 大型家電量販店(札幌市等)

從數位相機至電子鍋等家電商品、化妝品、手錶等應有盡有。JR札幌站周邊的大型家電量販店還提供了包含新上市商品等的優惠促銷價。



11 札幌白色燈節(札幌市)

夜空下，白雪覆蓋的札幌街道上點亮了無數燈飾，營造出夢幻美感的氣息。
●11月下旬~3月中旬
●大通公園、站前通、南一條通
■Tel. 011-211-3341
(札幌白色燈節實行委員會)



13 札幌時計台(札幌市)

並設資料館與禮堂的代表性觀光景點。1878年時作為北海道大學的前身—札幌農學校的演武場而設。現為國家指定重要文化財。
●8:45~17:10 ●參觀費200日圓
※2018年6月1日起至10月31日期間因裝修工程休館。
■Tel. 011-231-0838(札幌時計台)

16 狸小路商店街(札幌市)

和服老店、國外觀光客喜愛的藥妝店及免稅店等相連的拱廊商店街。
■Tel. 011-241-5125
(札幌狸小路商店街振興組合)



18 藻岩山展望台(札幌市)

從約位於札幌市中央的藻岩山望出去的夜景被選為「北海道三大夜景」之一。可搭乘纜車與Morisu迷你纜車到山頂。
■Tel. 011-561-8177
(札幌藻岩山纜車)

19 札幌羊之丘展望台(札幌市)

與北海道大學淵源深厚的克拉克博士銅像矗立的觀光景點。可邊眺望開闊的景色，邊享用成吉思汗烤羊肉料理。
■Tel. 011-851-3080
(札幌羊之丘展望台 管理事務所)



10 大通公園(札幌市)

長約1.5公里的市民綠洲公園。園內種植了櫻花樹等約4,700棵樹木，還擺設了國際知名雕刻家已故野口勇先生的作品及設置了噴水池等。
■Tel. 011-211-3341(札幌觀光協會)



12 札幌雪祭(札幌市)

世界知名而且是雪國最大的活動。將可看到高10公尺以上的大雪像及市民親手製作的雪像等200座以上的冰雕雪像。
●2月上旬~2月中旬 ●大通會場、Tsudome會場、薄野會場
■Tel. 011-211-3341(札幌雪祭實行委員會)

14 薄野(札幌市)

薄野有許多鄉土料理店、居酒屋及娛樂設施例，例如至少一生至少要去過一次的「拉麵橫丁」等，是夜間遊樂的好去處。女性朋友們也可安心在此步行逛街。
■Tel. 011-518-2005(薄野觀光協會)

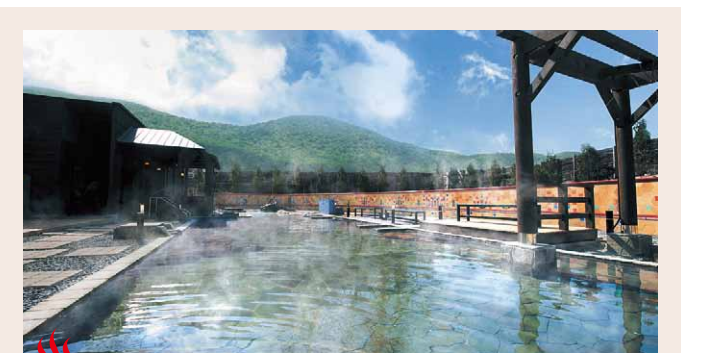


15 北海道廳舊本廳舍(札幌市)

建於19世紀後半，被暱稱為「紅磚樓」的建築物。櫻花及紅葉景色優美的前院是市民的綠洲公園。
●8:45~18:00 ●休館日/12月29日~1月3日
■Tel. 011-204-5019(平日8:45~17:30)
■Tel. 011-204-5000(週六、日及假日)

17 北海道大學(札幌市)

擁有約140年歷史，且是北海道唯一的綜合大學。校園內還可見到重要文化財與史蹟、銀杏和白楊林道等許多景點。
■Tel. 011-716-2111(北海道大學)



定山溪溫泉(札幌市)

離札幌開車約1小時。定山溪的名稱源自於1866年，當時名為定山的僧侶發現此溫泉而得名。
■Tel. 011-598-2012(定山溪觀光協會)

小樽、積丹、新雪谷

以充滿異國氣息的街道聞名的小樽。可一望湛藍大海景色的名勝地-積丹。國際知名的度假勝地-新雪谷。各種度假玩法盡在這裡。

休閒活動

美食&特產

道央地區

道南地區

道北地區

道東地區

資訊



20 小樽運河(小樽市)

建於20世紀前半的運河及瓦斯街燈襯托的景色，是小樽的代表性景觀之一。常有電影或電視劇等在此拍攝。周邊還有販售日本酒等的特產店、日本蕎麥麵等餐飲店與飯店、可讓人了解到小樽歷史的博物館、以及市場等。

■Tel. 0134-33-2510(小樽觀光協會)



23 神威岬(積丹町)

積丹地區從古至今都是漁業興盛的地方。全年都可品嚐到新鮮美味的海產，其中夏季的海膽特別美味。此外，還可從神威岬眺望湛藍的日本海景色。

■Tel. 0135-44-3715
(積丹觀光協會) J

24 道路休息站

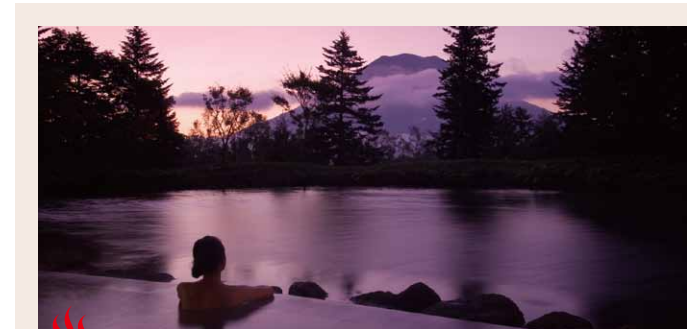
新雪谷ViewPlaza(新雪谷町)

除了介紹新雪谷的觀光景點之外，還有販售特產品、當地牛奶製成的霜淇淋等。

●觀光諮詢處9:00~18:00

■Tel. 0136-43-2051

(道路休息站新雪谷ViewPlaza觀光諮詢處) J



新雪谷溫泉鄉(新雪谷町、蘭越町、俱知安町)

新雪谷地區有數處溫泉地聚集。還有可不住宿僅純泡湯的飯店、旅館。

■Tel. 0136-43-2051(道路休息站新雪谷ViewPlaza觀光諮詢處) J



21 玻璃工藝品(小樽市)

小樽自古以來就有製造玻璃漁具的工廠，因此這裡的玻璃工藝技術特別發達。自然純樸風格的商品很多，也很適合當特產送禮。此外，還有些工房可讓人體驗製作玻璃。

■Tel. 0134-33-2510
(小樽觀光協會)

22 小樽音樂盒堂(小樽市)

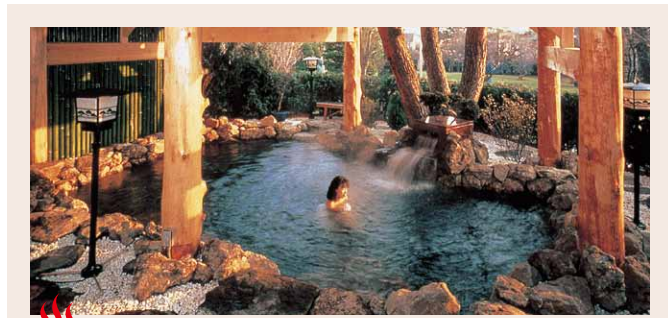
樓層裡擺滿了音色優美的音樂盒，有珠寶盒型、玻璃、陶器、木製、玩偶等，種類眾多。歡迎您來選購送禮。

●9:00~18:00

(夏季時週五、六及假日至19:00)

■Tel. 0134-22-1108

(小樽音樂盒堂本館) J



朝里川溫泉(小樽市)

除了有可以泡湯的飯店之外，還有汽車露營地及滑雪場等度假勝地。離小樽市區開車15分。

■Tel. 0134-33-2510(小樽觀光協會)

25 京極湧泉公園

(京極町)

羊蹄山的雨雪經長時間形成好水而在此地泉湧而出。還有許多遊客為嚐這好水而自遠方而來。

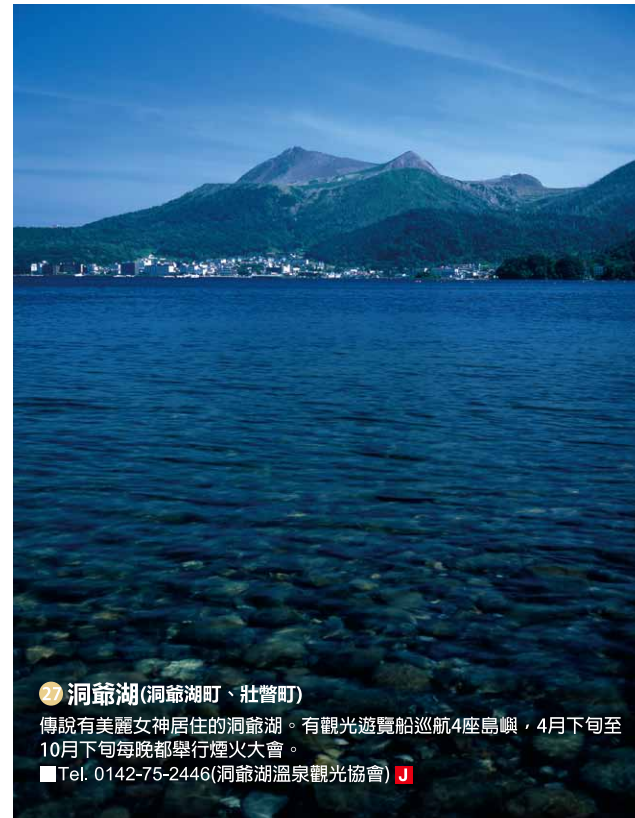
■Tel. 0136-42-2111

(京極町) J



26 羊蹄山(新雪谷町等)

因其姿態很像富士山而又被稱為「蝦夷(北海道舊名)富士」。在許多高山植物棲息的山林裡，備有4條登山道。周邊還有多處湧泉可供取水。



27 洞爺湖(洞爺湖町、壯瞥町)

傳說有美羅女神居住的洞爺湖。有觀光遊覽船巡航4座島嶼，4月下旬至10月下旬每晚都舉行煙火大會。

■Tel. 0142-75-2446(洞爺湖溫泉觀光協會) J

28 洞爺湖有珠山

地質公園(洞爺湖町)

巡遊2000年火山爆發形成的火山口、損毀的道路和建築物等足跡的路線。此外，世界地質公園散步道及遊客中心等設施也很完善。

■Tel. 0142-74-3015

(洞爺湖有珠山地質公園推進協議會)



29 有珠山纜車(壯瞥町)

可以從山頂眺望因有珠山火山爆發而形成的昭和新山，以及洞爺湖、羊蹄山等風景。也可從山頂附近的散步道近距離觀看火山口景色。

■Tel. 0142-66-2750(壯瞥觀光協會) J

支笏洞爺國立公園

「國立公園」為國家指定的公園，能讓人欣賞到代表日本的風景。日本全國共有30座國立公園，其中6座就在北海道。支笏洞爺國立公園位在森林、湖泊及山稜景色相互調和，且涼爽舒適的地區。洞爺湖周邊也曾是舉辦「2008年G8北海道洞爺湖首腦高峰會議」的會場。



洞爺、登別、白老

被列入世界地質公園的洞爺與有珠山地區、日本全國知名的溫泉地-登別、傳承北海道愛努原住民族文化的白老，均各具特色。



洞爺湖溫泉(洞爺湖町、壯瞥町)

2008年舉辦G8北海道洞爺湖首腦高峰會議的溫泉地。洞爺湖、羊蹄山、周圍山嶺所形成的風景為「北海道三大景觀」之一。

■Tel. 0142-75-2446(洞爺湖溫泉觀光協會) J

30 昭和新山國際雪合戰(壯瞥町)

「雪合戰(YUKIGASSEN)」將參加人員分為兩隊，互投雪球攻擊。每年都還有隊伍遠自海外而來，戰況非常激烈。

●2月下旬 ●昭和新山山麓

■Tel. 0142-66-2244

(昭和新山國際雪合戰實行委員會) J



31 Orofure山(壯瞥町、登別市)

展望台是眺望太平洋至羊蹄山雄偉景色的好景點。在冬季期間，途中的Orofure瀨的樹枝等覆上一層冰，名為「樹冰」，相當有名。



休閒活動

美食&特產

道央地區

道南地區

道北地區

道東地區

資訊

道南地區



函館
江差
松前

以函館為中心的這塊區域，有古城與觀光設施可探索武士時代歷史，還有自西洋或俄羅斯傳來的文化，以及浪漫的街景和四季不同的自然風景等，到處都有新鮮事物等著您來發現。



32 登別地獄谷(登別市)

因火山爆發而形成的火山口遺跡(直徑約450公尺)。有許多的湧出口及噴氣口，因熱泉水沸騰冒泡的樣子而得名。由此湧出的多種溫泉則供溫泉街的飯店及旅館使用。

■Tel. 0143-84-3311(登別觀光協會)



登別溫泉(登別市)

有不同效能的9種溫泉，世界罕見，而有「溫泉界的百貨公司」之稱。

■Tel. 0143-84-3311(登別觀光協會)

33 閻魔王(登別市)

安座於登別溫泉街上「閻魔堂」的閻魔王，身上裝著日本傳統的動可機關，每日5~7次會定期演出活動身軀秀。

■Tel. 0143-84-3311(登別觀光協會)



34 登別伊達時代村(登別市)

在廣大的腹地重現了武士時代街景的主題樂園。園內世家豪族的家院等有94棟之多，還可看到忍者家院及表演秀等。

●9:00~17:00
(11月~3月至16:00)

●全年無休

●入園費2,900日圓

■Tel. 0143-84-3311

(登別觀光協會)

35 登別櫻花行道樹(登別市)

每到5月中旬，約2,000棵的櫻花行道樹頓時變身粉紅，彷彿繽紛華麗的日本畫卷。行道樹位於前往登別溫泉的途中。

■Tel. 0143-84-3311(登別觀光協會)

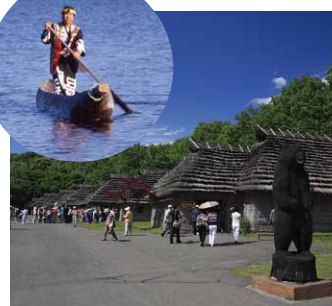


大湯沼川的天然足湯(登別市)

大湯沼川是自大湯沼溢流而出的「湯之川」。可以在大湯沼川沿岸的散步道享受天然足湯。

■Tel. 0143-84-3311

(登別觀光協會)



36 白老波羅多哥但(白老町)

位於波羅多湖畔的愛努民族博物館展示著愛努民族的歷史、生活與文化、音樂與舞蹈等。傳統舞蹈被認定為國家重要無形民俗文化財，也被聯合國教科文組列入世界無形文化遺產。

●8:45~17:00 休館 / 12月29日~1月5日

※2018年3月31日以後休館。2020年4月重新開幕。

●入館費800日圓

■Tel. 0144-82-3914(白老波羅多哥但)



37 俱多樂湖(白老町)

位於白老地區的火山湖，湖水透明度在日本國內屬於最高等級。沒有任何河川流入，是非常有神秘感的湖泊。

■Tel. 0144-82-2216

(白老觀光協會)

日高

得天獨厚的山海自然環境，在北海道算是降雪量較少，氣候較溫暖的地區。這裡是知名的賽馬產地。此外，高山植物豐富的山林及特產柳葉魚等均十分著名。

38 二十間道路櫻花行道樹(新日高町)

約3,000棵櫻花樹沿著7公里長的直線道路綻放著，蔚為日本第一的櫻花行道樹景色，在5月上旬至中旬的最佳賞櫻時期，有20萬人自日本全國各地湧來。

■Tel. 0146-42-1000

(新日高觀光協會)



浦河優駿村AERU(浦河町)

位於知名的馬產地—浦河。可以騎馬、打公園高爾夫以及享受珍貴的天然礦石浴。

■Tel. 0146-28-2111

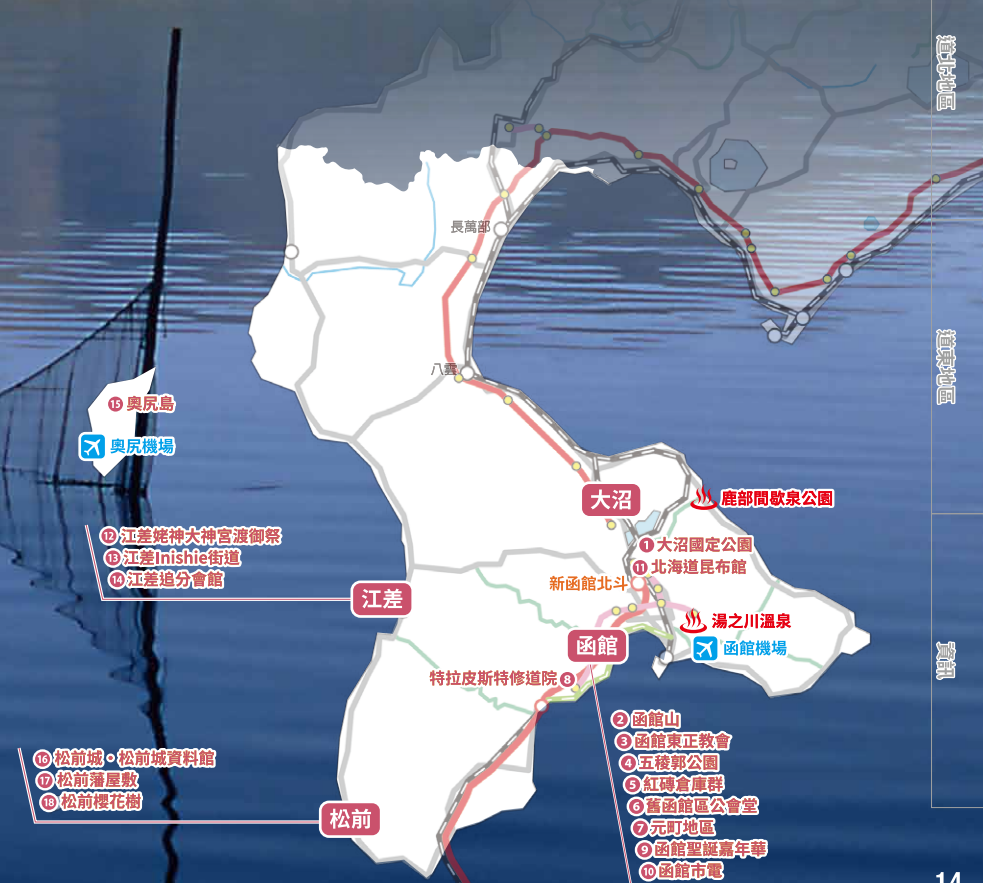
(浦河優駿村AERU)



1 大沼國定公園(白老町)

大沼國定公園裡，駒之岳活火山及以大沼為首的大小湖泊、豐富的綠意景觀等，構成了四季分明的景色。這個美麗景觀已被選為「新日本三景」之一。離函館開車不到1小時即可抵達，也被稱為北海道渡假村的發源地。

■Tel. 0138-67-3020(七飯大沼國際觀光會議協會)



函館

這裡有號稱世界第一的夜景，以及豐富美味的海鮮和傳統街景等，獨一無二的魅力，全年吸引了430萬以上的遊客到訪。

2 函館山(函館市)

標高334公尺的函館山，彷彿函館市街的守護神。從前曾是軍事要塞，因此有些砲台等戰爭遺跡留存。從山頂展望台眺望的夜景全年都很優美，廣受國內外觀光客好評。

■Tel. 0138-23-5440
(函館市觀光諮詢處)



7 元町地區(函館市)

元町地區有許多西洋文化色彩濃厚的觀光景點，和洋折衷的建築與石階步道散發出浪漫的氣息，是函館最受歡迎的地區。走進每一條小巷，都能有新的發現。

■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)



8 特拉皮斯特修道院(北斗市)

日本最早的天主教男子修道院，設立於1896年。院內製作的奶油、餅乾及果醬等是北海道的代表性特產。最近的車站是「渡島當別」站，離函館搭電車約40分。

■Tel. 0138-75-2139(特拉皮斯特修道院)



北海道唯一的國寶 「中空土偶」

「中空土偶」是1975年由在函館市內農田作業的民衆發現的。據推測約為3500年前繩文時代後期所做，特徵是柔和的表情、美麗的身形及巧妙的幾何學模樣等。目前展示在「函館市繩文文化交流中心」，可眺望遺跡與湛藍色大海。
■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)



9 函館聖誕嘉年華(函館市)

姐妹市加拿大哈利法克斯，送來巨大檜樹，成為函館海灣地區的聖誕樹。12月時元町地區也會點上彩燈，函館市內洋溢著聖誕節氣氛。

●11月下旬~12月下旬 ●紅磚倉庫群前
■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)



3 函館東正教會(函館市)

創立於1859年的俄羅斯風格拜占庭樣式的教會，現在的建築物建於1916年。白牆壁與綠屋頂的配色及冠型巨蛋狀的小塔是其特徵。春季櫻花、秋季紅葉及冬季白雪，每個季節都有不同的浪漫景緻。

●10:00~17:00(週六、日則會調整) ●參觀費200日圓
■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)



4 五稜郭公園(函館市)

世界少有的星型要塞，曾是19世紀後半箱館戰爭的舞台。現在則是著名的賞櫻公園，園內還有「箱館奉行所」，復原了武士時代的役所樣貌。

●9:00~18:00(11月~3月至17:00) ●入館費500日圓
■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)



湯之川溫泉(函館市)

1453年創建，歷史悠久的溫泉街。這裡的泉質非常優良，傳說曾治癒了松前藩主的重病。

■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)



10 函館市電(函館市)

函館市電連結了湯之川溫泉、五稜郭公園及函館山等主要觀光景點。每年4月至10月有復古風的人氣「箱館Haikara號」電車行駛。

■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)



5 紅磚倉庫群(函館市)

紅磚倉庫群位於近函館站的港灣地區。7棟倉庫裡設有不同主題的商店、餐飲店及特產店，是函館市很受觀光客歡迎的著名景點。

■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)

6 舊函館區公會堂(函館市)

藍灰與黃色的配色是其特徵，觀光客必定到訪的函館代表性景點。1910年時作為市民集會所而建。可從2樓的露台眺望函館港景色。

●9:00~19:00(11月~3月至17:00) ●入館費300日圓
■Tel. 0138-23-5440(函館市觀光諮詢處)



租借豪華禮服，拍張紀念照吧(收費)！
■Tel. 0138-23-5440
(函館市觀光諮詢處)



11 北海道昆布館(七飯町)

昆布既是健康食品，也是北海道名產，這裡則是昆布的博物館。可以了解昆布的成長態樣及採收的景象，還可以參觀珍貴昆布商品的製造過程。也有很多適合當伴手禮的美味商品。

●9:00~17:00 ●休館 / 12月31日~1月1日
●免費入館
■Tel. 0138-66-2000(北海道昆布館)



鹿部間歇泉公園(鹿部町)

鹿部町內有30處以上的溫泉源頭。「鹿部間歇泉」的溫泉水會往上噴至1.5公尺以上，非常震撼壯觀。

■Tel. 01372-7-3500
(鹿部溫泉觀光協會)

休閒活動

美食與特產

道東地區

道南地區

道北地區

道東地區

資訊



江差

17世紀以後，江差町開始蓬勃發展，成為日本各地商船的停靠港。可以讓您參觀當時富裕的歷史建築及日本文化。

12 江差姥大神宮渡御祭(江差町)

這個感謝漁業豐收而開始的祭典，可追溯至370年以前。裝上豪華的裝飾品與華麗的日本人偶等的13台山車，隨著古典音樂巡迴町內。這樣的傳統日本氣氛，在北海道相當少見。

●8月9日~8月11日 ●町內
■Tel. 0139-52-4815(江差觀光會議協會) J



13 江差Inishie街道(江差町)

「Inishie」是從前的意思。沿著站前一帶，還保存著許多建築物及史蹟等，可以看出武士時代的商業交易與生活情景，也有可品嚐在地鄉土味的餐飲店。

■Tel. 0139-52-4815 J
(江差觀光會議協會)

14 江差追分會館(江差町)

「江差追分」是擁有200年以上歷史的鄉土歌謠。在此除了可以觀看此首歌謠的歷史及解說資料外，還可以在榻榻米上聆聽歌聲或參加簡短課程。

●9:00~17:00 ●入館費500日圓
■Tel. 0139-52-0920
(江差追分會館) J



15 奥尻島(奥尻町)

這個道南的離島，有海岸線的奇岩、優美的島嶼眺望景色，以及親切的島上民衆，真誠歡迎旅客的到來。海膽、鮑魚及樸實的山產等都很美味，近來散步道及奧尻風味的馬寶魚湯等頗受矚目。

■Tel. 01397-2-2351(奥尻町) J



鍋吊岩

松前

松前町位於北海道最南端，曾是繁榮的日本最北邊的城下町。

隨處散發著日本風情，而有「北方小京都」之稱，種植了250種，共超過1萬棵以上櫻花樹，聞名全國。



16 松前城・松前城資料館(松前町)

位於日本最北方，且是日本最後期的番式城堡。天守閣的內部為資料館，可以觀賞到盔甲戰袍、衣裳及名畫等。此外，還可以從展望台眺望町內到津輕海峽的景色。

●9:00~17:00(4月10日~12月10日)
●360日圓
■Tel. 0139-42-2216(松前城・松前資料館) J



17 松前藩屋敷(松前町)

這個主題樂園可以參觀時代劇裡會出現的14棟建築物，模擬體驗藩政時代。試穿盔甲戰袍也很受歡迎(收費)。

●9:00~17:00(4月上旬~10月底)
●入館費360日圓
■Tel. 0139-43-2439(松前藩屋敷) J



18 松前櫻花樹(松前町)

松前町種植了250種，共1萬棵的櫻花樹。4月下旬起約1個月的時間，松前公園裡陸續有不同品種的櫻花綻放笑顏。

■Tel. 0139-42-2726
(松前町旅遊推進協議會) J

道北地區

旭川

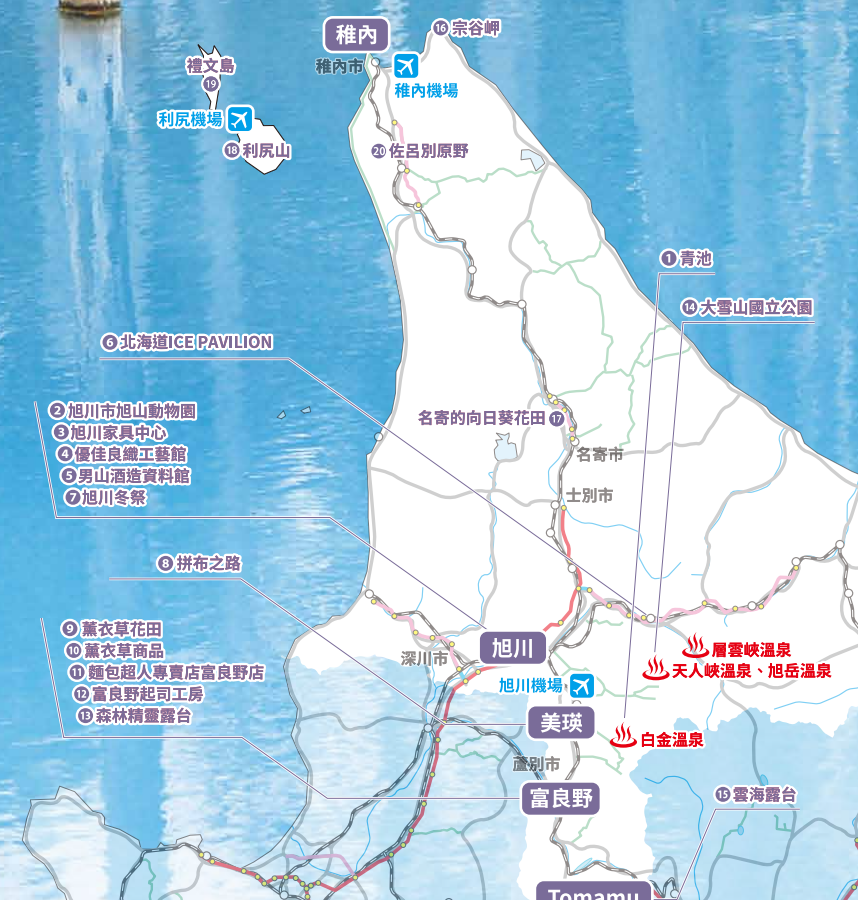
美瑛

富良野

Tomamu

稚內周邊

旭川、富良野到最北邊宗谷岬的廣大區域，夏季時可以賞花，冬季時可以進行許多雪上活動等。還有富饒大地與大海所帶來的豐富多樣食材與美味的日本酒，可讓您盡情享用。



1 青池(美瑛町)

1988年時附近的十勝岳火山爆發，美瑛町為了保護市街而設置了堰堤，之後水流就累積在此形成了池塘。因水的成份及太陽光線的影響，池水看起來像青色而有「青池」之稱，充滿夢幻色彩的風景吸引了許多遊客來訪。

■Tel. 0166-92-4378(美瑛町觀光協會) J

- 2 旭川市旭山動物園
- 3 旭川家具中心
- 4 優佳良織工藝館
- 5 男山酒造資料館
- 7 旭川冬祭

- 8 薰衣草花田
- 9 薰衣草商品
- 11 麵包超人專賣店富良野店
- 12 富良野起司工房
- 13 森林精靈露台

旭川

旭川是北海道第二大都市，也是道北的交通要地。可觀察動物生態的旭山動物園、國際評價頗高的木工家具均相當著名，被稱為文藝與美食之城。



3 旭川家具中心(旭川市)

展示了旭川及其近郊共32間家具廠商的1,700件產品。以兼具實用性與設計感的椅子為主，可實際親眼確認、觸摸及試坐，也可購買商品。

- 9:00~17:00
- 週六、日、例假日有開放(年底、年初、盂蘭盆節休息)
- Tel. 0166-48-4135(旭川家具工業協同組合) J



2 旭川市旭山動物園(旭川市)

位於日本最北邊的動物園，園內飼育了750隻以上的動物。可以看到海豹垂直地游過圓柱隧道、北極熊跳向泳池，以及仰視企鵝悠遊水中彷彿漂浮空中的景象。

- 9:30~17:15(冬季期間至15:30)
- 夏季開園期間 / 4月下旬~11月上旬、冬季開園期間 / 11月下旬~4月上旬
- 入園費820日圓
- Tel. 0166-36-1104(旭川市旭山動物園) J



5 男山酒造資料館(旭川市)

在清澈好水的旭川，這間酒廠持續340年以上生產日本酒「男山」，這裡是它的資料館。不僅有造酒相關的資料，還可以看到歌麩的浮世繪及江戶時代的酒器等。

- 9:00~17:00
- Tel. 0166-47-7080(男山酒造資料館) J



4 優佳良織工藝館(旭川市)

優佳良織是旭川市染織創作家木內綾女士所創。可欣賞使用200~300種顏色，如油畫般將北海道自然景色展現出來的作品。

- 9:00~17:00
- Tel. 0166-62-8811(優佳良織工藝館) J



6 北海道ICE PAVILION(上川町)

這個冰的美術館可以體驗極寒狀態(-20°C~-41°C)，參觀寒冰禮堂，也有全球首座且最大規模的酷寒及冰凍體驗設施，可進行各種實驗。

- 8:30~17:30
- 入場費1,080日圓
- Tel. 01658-2-2233(北海道ICE PAVILION) J



7 旭川冬祭(旭川市)

廣大的場地上，有金氏世界紀錄認定的世界最大等級(高度相當於8樓建築物)的巨大雪像。閃閃發亮的冰雕及超大滑雪台也不容錯過。

- 2月中旬
- 石狩川旭橋河畔、平和通購物公園
- Tel. 0166-25-7168(旭川市) J



層雲峽溫泉(上川町)

層雲峽溫泉位於大雪山山麓，長24公里的柱狀節理地形峽谷中。這裡的日本溫泉風情很受好評。

- Tel. 01658-2-1811(層雲峽觀光協會) J



天人峽溫泉、旭岳溫泉(東川町)

天人峽溫泉位於大雪山國立公園內，可以看到震撼的羽衣瀑布景觀。在旭岳溫泉，夏天時可到旭岳登山，冬天時可進行冬季運動，運動玩後還可以到山麓的旭岳溫泉悠閒地享受泡湯樂趣。

- Tel. 0166-82-3761(東川觀光協會) J

美瑛

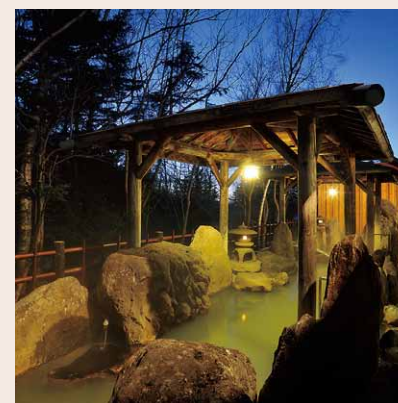
平緩的丘陵地、廣闊天空以及綠意與花朵編織成的自然風景畫，經常出現在廣告或電影畫面中。還有許多觀景台，也是開車兜風旅遊的人氣景點。

8 拼布之路(美瑛町)

美瑛丘陵上的多種農作物，依季節而替農田塗上不同的色彩，彷彿一幅巨大的拼布畫。可在「北西之丘展望公園」眺望丘陵地帶的全景。

- 代表性景點：
- ①「健與瑪莉之樹(白楊樹)」
- ②「七星之樹(柏樹)」
- ③山丘與樹木線條優美的「七星淡菸之丘」

- Tel. 0166-92-4378(美瑛町觀光協會) J



白金溫泉(美瑛町)

白金溫泉位於可望見秀巒景色的山麓，泉質優良。從美瑛町往白金溫泉的途中，還可看到一片白樺林。

- Tel. 0166-94-3025(美瑛白金溫泉觀光組合) J

富良野

富良野約位於北海道中央，曾是全國家喻戶曉的連續劇「來自北國」的拍攝舞台，在這個山岳城市，夏季可欣賞紫色薰衣草花田，冬季可體驗世界知名的白雪景色。



9 薰衣草花田(富良野市)

薰衣草有著怡人淡香的紫色小花，在富良野及近郊地區到處可看到廣闊的薰衣草花田，6月下旬起揭開賞薰衣草之幕，7月中旬至7月下旬迎接開花旺季。您絕對不能錯過代表夏季北海道的薰衣草景色。

- Tel. 0167-22-5777(富良野觀光協會)



10 薰衣草商品(富良野市)

薰衣草從古羅馬時代就用來紓壓放鬆，富良野薰衣草花田及庭園製造的薰香品、泡澡劑及香皂等非常適合送禮。

- Tel. 0167-22-5777(富良野觀光協會)

11 麵包超人專賣店富良野店(富良野市)

麵包超人在日本、亞洲都非常受到小朋友們喜愛，位於「富良野果醬園」內的這家專賣店由原作者柳瀨嵩先生直營。店內還有展示珍貴的平面與動畫商品藝廊，以及北海道內規模最大的麵包超人商品賣場。

- 9:00~17:30
- Tel. 0167-29-2235(麵包超人專賣店富良野店) J



12 富良野起司工房(富良野市)

使用新鮮牛奶製造並販售日本最早添加紅酒的天然起司及奶油等。還可品嚐濃醇的「富良野牛奶」、冰淇淋及現烤披薩等。

- 9:00~17:00(冬季至16:00)
- 全年無休(年底年初及工房整修時休館)
- Tel. 0167-23-1156(富良野起司工房) J



13 森林精靈露台(富良野市)

連續劇編劇倉本聰先生在富良野打造的森林購物園區。園區內有原木小屋藝品店、咖啡廳及手工藝工房等15家商店。

- 12:00~20:45
- Tel. 0167-22-1111(新富良野王子飯店)



14 大雪山國立公園(富良野市等)

日本最大的國立公園，主要位於大雪山連峰，主峰「旭岳」是北海道最高峰。山麓上的層雲峽、天人峽、白金、然別湖等溫泉地，可享受大自然的景色，為著名觀光景點。

- Tel. 0166-97-2153(旭岳遊客中心)
- Tel. 01658-9-4400(層雲峽遊客中心) J

Tomamu

這個綜合度假勝地位於北海道中央的占冠村，擁有豐富自然景觀。夏季時可在露台欣賞雲海，冬季時可在北海道知名的粉雪上滑雪、體驗大自然等，多采多姿的活動等著您。



15 雲海露台(占冠村)

搭乘纜車到了露台，眼前就是一片雲海景色。腳邊朵朵白雲綿延，雄偉的山巒連峰映入眼簾，這絕美景色只在夏季才能欣賞。

- 清晨 / 5月中旬~10月中旬
- 1,900日圓
- Tel. 0167-58-1111(星野Tomamu渡假村)

水之教堂(占冠村)

「水之教堂」是國際知名建築家安藤忠雄先生以「與自然共生」為理念而建，巨大的十字架佇立在天空倒影的湖面上，充滿了神祕的氣氛。



稚內周邊

位於日本最北邊的這個地區，擁有國境之城—稚內、花之島—利尻島和禮文島等觀光景點。美味海鮮也頗受好評。



16 宗谷岬(稚內市)

日本最北端的海岬，天晴時還可看見俄羅斯的薩哈林州(庫頁島)。周邊有許多公園、史蹟及文化財等，背後小山丘的宗谷丘陵，可看到冰河地形，起伏如緩波的地形是其特徵。

■Tel. 0162-23-6468(稚內市) J

17 名寄的向日葵花田(名寄市)

7月下旬至8月下旬，600萬朵以上的向日葵在浩瀚的盛夏天空下開花！彷彿童話世界般的風景也曾是電影拍攝地。

■Tel. 01654-3-2111(名寄市) J



提供 名寄市

19 禮文島(禮文町)

位於日本海的日本最北島嶼。夏季時，包含禮文島的固有品種，約有300種的高山植物開花。在步道上賞花散步的活動也很受歡迎。

■Tel. 0163-86-1001(禮文島觀光協會) J



18 利尻山(利尻町、利尻富士町)

因形狀優美而被稱為「利尻富士」。這座山的固有植物很多，是高山植物的寶庫。可以從山頂眺望鄰島禮文島及俄羅斯薩哈林州(庫頁島)。

■Tel. 0163-82-1114(利尻富士町觀光協會) J



20 佐呂別原野(豐富町)

廣大的濕原中央，原生花園裡有100種草花盛開。可在佐呂別濕原中心了解濕原的自然與歷史，還可在步道上輕鬆散步。

■Tel. 0162-82-1728(豐富町觀光協會) J

道東地區



帶廣
釧路
阿寒
知床
根室
網走

這裡保存著許多遠古時代即有的天然景觀。可以多停留點時間，參觀知床半島世界自然遺產、冬季鄂霍次克海流冰及日本最大的釧路濕原等景點。



1 東藻琴芝櫻公園(大空町)

東藻琴芝櫻公園位於山丘斜面上，面積約3個東京巨蛋大。5月中旬至6月上旬，芝櫻盛開，將大地染上了一片粉紅。可搭乘遊園車(收費)到高台上眺望美景。園內還有虹鱒釣魚場、820公尺的卡丁車場(收費)及足湯等。

- 開園時期每年變動。
- 8:00~17:00 ●入園費500日圓
- Tel. 0152-66-3111(東藻琴芝櫻公園管理公社) J

帶廣

十勝地區最可感到北海道遼闊的氣氛，帶廣便位居於此。肥沃土地與豐碩自然使農畜產業非常發達，也是有名的甜點之城及豬肉蓋飯發源地。



2 十勝千年之森(清水町)

在廣大的土地上，體驗北海道的大自然，盡情的享用農業王國—十勝的美味，還可親近這裡飼養的山羊等。也可體驗奇妙的寶格威電車。

●9:30~17:00(依設施而異) ●冬季關園 ●入園費1000日圓
■Tel. 0156-63-3000(十勝千年之森) [J]



3 然別湖(鹿追町)

大雪山國立公園唯一的天然湖泊，蒼鬱森林圍繞，周圍棲息著冰河時期即存在的活化石—鳴兔等珍貴野生生物。

■Tel. 0156-66-4034(鹿追町觀光協會) [J]

4 勝每煙火大會(帶廣市)

在日本夏季常會舉辦煙火大會。勝每煙火的特色是北海道數一數二的大規模及華麗演出，非常受到喜愛。

●8月中旬

■Tel. 0155-22-7555(十勝每日新聞社) [J]



十勝川溫泉(音更町)

離帶廣站開車約20分的溫泉地。特徵是植物性碳酸水，富含美肌成分。

■Tel. 0155-32-6633

(音更町十勝川溫泉觀光協會) [J]

釧路

位於北海道東南部，也是道東的代表性城市。

市中心區域緊鄰捕獲秋刀魚及鮭魚的良港，內陸區域是廣闊未經人工破壞的釧路濕原自然景觀。

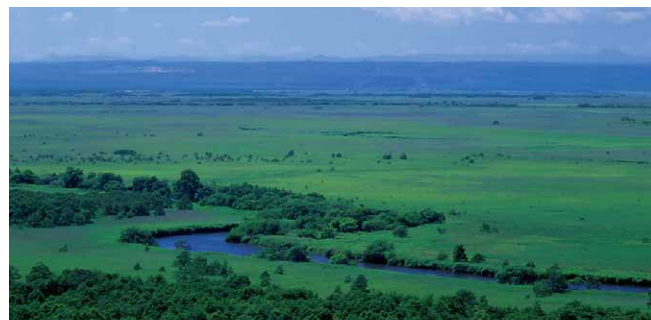
5 丹頂鶴(釧路、鶴居村等)

目前只棲息在北海道東部的一種鶴，是日本國家特別天然紀念物。釧路市內的「丹頂鶴自然公園」裡常時飼養了20隻左右的丹頂鶴。

●丹頂鶴自然公園9:00~18:00(10月~4月至16:00)

●入園費470日圓

■Tel. 0154-56-2219(丹頂鶴自然公園) [J]



7 釧路濕原國立公園(釧路市等)

日本最大的濕原，1980年日本最早列入拉姆薩濕地公約的濕地，是丹頂鶴等水鳥及許多野生生物的重要棲息地。

■Tel. 0154-31-1993(社)釧路觀光協會 [J]



6 霧多布濕原(濱中町)

森林與大海圍繞的廣闊濕原，春季到秋季會有多種多彩多姿的高山植物及蘆葦植物相競開花，又稱「花卉濕原」。也有不少人士特來觀賞「谷地坊主」臺草的大自然景觀。

■Tel. 0153-62-2111(濱中町觀光協會) [J]

知床

知床國立公園仍保存著遠古時代的大自然景觀。周邊還有「知床世界遺產中心」及「知床自然中心」。

11 知床五湖(斜里町)

位於原生林內的夢幻五湖。還設有可遊湖一周的步道及眺望知床連峰景色的展望台。散步途中，或許還可遇到野生動物們。

■4月下旬~11月中旬 Tel. 0152-24-3323(知床五湖Field House) [J]

■上述以外時間 Tel. 0152-24-2114(知床自然中心)



虎頭海鷗

蝦夷鹿

棕熊

北狐

12 知床國立公園(斜里町)

2005年列入世界自然遺產的國立公園，特徵是陸地、河川及大海的原始風貌保存良好，多種野生動物與植物在此棲息。

■Tel. 0152-22-2125(知床斜里町觀光協會) [J]

阿寒

雄偉山岳及原始林圍繞的溫泉鄉—阿寒。夏季時可以盡享水上活動，冬季時可以進行山林活動。此外，這裡也是愛努原住民族歷史、文化色彩濃厚的區域。

9 阿寒湖愛努村落(釧路市阿寒湖溫泉)

兩旁工藝品店林立的坡道上，正面就是Onne chise(愛努語大屋子之意)，過去作為傳統舞蹈場，使用至2011年。到了2012年Onne chise後方的阿寒湖愛努劇場「Ikor」完工後，就在「Ikor」上演愛努傳統舞蹈、人偶劇及Iomante火祭等(收費)。

●有關公演時間請事先確認。

■Tel. 0154-67-2727(愛努工藝協同組合) [J]



阿寒湖溫泉(釧路市)

19世紀中期，愛努原住民族已開始使用阿寒湖溫泉。溫泉街上還有可以浸泡手腳的小溫泉池。

■Tel. 0154-67-3200(阿寒觀光協會)

8 阿寒國立公園(釧路市等)

透明度世界數一數二的摩周湖、日本國內最大的火口湖—屈斜路湖、悠然聳立的雄阿寒岳與雌阿寒岳、特別天然紀念物綠球藻棲息的阿寒湖、Onneto湖等，都是必看景點，不容錯過。



摩周湖

10 阿寒湖冰上嘉年華(釧路市阿寒湖溫泉)

以寒冷結凍的阿寒湖為舞台，在這裡製作雪人、體驗愛斯基摩人雪屋和冰滑台等。盡情地享受北海道的冬季樂趣。

●2月上旬~3月中旬

●阿寒湖冰上

■Tel. 0154-67-3200

(阿寒觀光協會)



川湯溫泉(弟子屈町)

溫泉街上霧氣裊裊上升，散發硫磺氣味，充滿了濃郁的日本風情。這裡的優良泉質頗受好評。

■Tel. 0154-82-2200(社)摩周湖觀光協會 [J]



13 知床嶺(斜里町)

位於知床連峰山脊，標高738公尺，即使到了7月下旬仍有白雪殘留。天晴時可以遙望北方領土的國後島，秋季時還可以欣賞羅臼岳的紅葉景色。

●通行期間 / 4月下旬~11月上旬

■Tel. 0152-22-2125(知床斜里町觀光協會) [J]



14 Kamuiwakka溫泉瀑布(斜里町)

由活火山知床硫磺山山腹湧出的溫泉流進河川，在整條河川形成溫泉。知床八景之一的超人氣景點。

■Tel. 0152-22-2125(知床斜里町觀光協會) [J]



宇登呂溫泉(斜里町)

知床觀光據點的溫泉地。可以享受各住宿設施提供的精緻料理及多彩活動等。

■Tel. 0152-22-2125(知床斜里町觀光協會) [J]

根室

可以欣賞與大海相融的多種自然景觀，還可品嚐螃蟹及鮮美海產。樂趣無窮的道東城市。



15 納紗布岬(根室市)

日本最早日出的地方。元旦時許多人來欣賞日出景色。納紗布岬燈塔是1890年建造，北海道歷史最悠久的燈塔。

■Tel. 0153-24-3104(根室市觀光協會)

16 春國岱原生野鳥公園(根室市)

春國岱這個「奇蹟之島」指的是長8公里、寬1.3公里的沙洲。夏季時，沙洲上生長著北國特有的植物。在涼爽的海風吹拂下，來趟散步之旅吧。

■Tel. 0153-24-3104(根室市觀光協會)



17 Todowara(別海町)

檜松受海水侵襲而鹽化乾枯。寂寥的風景讓人聯想到大地的盡頭，但一到夏季周邊可愛的花朵盛開，變身夢幻的世界。

■Tel. 0153-82-1270(野付半島觀光諮詢處)

網走

緊鄰鄂霍次克海的區域核心都市。四季景色分明，特別是冬季有許多觀光客湧來欣賞鄂霍次克「流冰」景象。



18 佐呂間湖(北見市)

北海道最大的湖泊。周邊還有開著300種以上花卉的「Wakka原生花園」及「常呂遺跡森林」，東側湖畔是著名的欣賞夕陽景點。也是扇貝的知名產地。

■Tel. 0152-54-2140(常呂町觀光協會)



19 山之水族館(北見市)

這裡有日本首座瀑布潭水槽、世界首座冬季結凍水槽等。可以觀賞令人驚訝的超大夢幻淡水魚—伊富魚及用溫泉水飼養的巨型魚。

●8:30~17:00(冬季時9:00~16:30)
●入館費670日圓

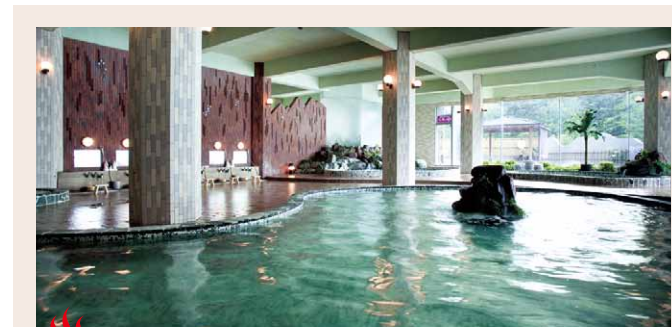
■Tel. 0157-45-2223(山之水族館)

20 網走監獄博物館(網走市)

是一座歷史野外博物館，遷移並保存展示了自明治時代實際作為網走監獄使用的建築物。具有歷史價值的10棟建築物已列入國家有形文化財。

●8:30~18:00
(10月~4月9:00~17:00)
●入館費1,080日圓

■Tel. 0152-45-2411
(網走監獄博物館)



網走湖溫泉(網走市)

溫泉區內有許多渡假飯店、日式旅館及兼住宿的餐廳等。可以依旅遊型態及目的來選擇最適合的住宿設施。

■Tel. 0152-44-6111(網走市)

溫根湯溫泉(北見市)

擁有百年以上歷史的溫泉地。泉質有「美白之湯」之稱，各住宿設施都直接使用這裡湧出的溫泉水。

■Tel. 0157-45-2921(溫根湯溫泉觀光協會)



有用的基本會話

和北海道人聊聊吧。

問候

大都是簡單的單字。試著記住一兩句，和當地人交談看看吧。

早安	Oha yo u Gozaimasu
你好(白天)	Kon ni chi wa
你好(晚上)	Kon ban wa
晚安	Oyasumi nasai
初次見面	Hajime mashite
請多指教	Yoroshiku onegai shimasu
謝謝	Arigatou Gozaimasu
對不起	Gomen nasai
再見	Sayo u nara
再相見吧	Mata Aimashou

旅途中受到幫助時可向對方表達。

旅遊指引會話手冊

Home > 文庫資料 > 宣傳手冊的介紹



visit HOKKAIDO
<http://tw.visit-hokkaido.jp/>

有任何問題或請求時

使用這些詞彙，購物或自由活動時會更方便。

攤開地圖給對方看的話，對方應能更清楚地說明。

●●在哪裡	●● wa doko desuka
這個是什麼	Kore wa nan desuka
這個多少錢	Kore wa ikura desuka
這個是北海道產的嗎	Kore wa HOKKAIDO san desuka
您推薦哪一個	Osusume wa nan desuka
請教吃法	Tabekata wo oshiete kudasai
請教用法	Tsukaikata wo oshiete kudasai
請幫忙拍照	Shashin wo totte kudasai
人氣名產是哪一個	Ninki no omiyage wa doredesuka
您會說英文嗎	Eigo wo hanase masuka

想知道料理內容也可使用

方便向店員詢問時使用

會話溝通

可對店員或觀光區遇到的人使用。

我從●●來的	●● kara kimashita
我的名字是●●	Watashi no namae wa ●● desu
北海道真是不錯的地方	HOKKAIDO wa iitokoro desune
我去了●●(和●●)	●● (to ●●) ni ikimashita
我也要去●●	●● nimo iki masu
看起來很好吃	Oishi sou desune
那個在哪裡買得到	Sore wa doko de kaemasuka
很好玩	Totemo tanoshii desu
我們是朋友	Watashi tachi wa tomodachi desu
歡迎也到我的國家來玩	Watashino kuni nimo asobini kite kudasai

和當地人聊天的開頭

4 地區之行程範例

這裡介紹了各地區的旅遊行程範例，
可當作規劃旅行時的參考。

道央5天4夜

第1天 新千歲機場 ▶ 新雪谷  羊蹄山 ▶P11 住宿：新雪谷

第2天 新雪谷(體驗戶外活動等) ▶ 仁木(採果樂) ▶ 小樽  ▶P04  ▶P04  ▶P11 住宿：小樽

第3天 小樽(體驗製作音樂盒、散步、壽司等)  ▶P05 定山溪 住宿：定山溪溫泉

第4天 札幌(定山溪地區散步、北海道廳、羊之丘展望台等市內觀光)  ▶P11  ▶P11  ▶P11 住宿：札幌

第5天 札幌(購物) ▶ 新千歲機場 ✈️

道南5天4夜

第1天 新千歲機場 ▶ 洞爺湖  洞爺湖 ▶P12 住宿：洞爺湖溫泉

第2天 洞爺湖(觀光遊覽船等) ▶ 壯瞥(昭和新山) ▶ 函館(夜景) 住宿：湯之川溫泉

第3天 函館(函館早市、五稜郭公園等)  ▶P05  ▶P15 大沼  ▶P04 登別 住宿：登別溫泉

第4天 登別(登別地獄谷、登別伊達時代村等)  ▶P13  ▶P13 白老(白老波羅多哥但等)  ▶P13 札幌 住宿：札幌

第5天 札幌(市內觀光&購物) ▶ 新千歲機場 ✈️

道北5天4夜

第1天 新千歲機場 ▶ 札幌(薄野)  薄野 ▶P10 住宿：札幌

第2天 札幌(大通公園、札幌時計台、北海道廳舊本廳舍等市內觀光&購物) ▶ 旭川 住宿：旭川

第3天 旭川(旭川市旭山動物園、優佳良織工藝館等)  ▶P19  ▶P19 富良野、美瑛  ▶P20 住宿：白金溫泉

第4天 富良野、美瑛(薰衣草花田、自行車漫遊等)  ▶P20  ▶P20  ▶P20 札幌 住宿：札幌

第5天 札幌 ▶ 新千歲機場 ✈️

道東5天4夜

第1天 新千歲機場 ▶ 札幌(市內觀光&購物)  JR Tower ▶P09 住宿：札幌

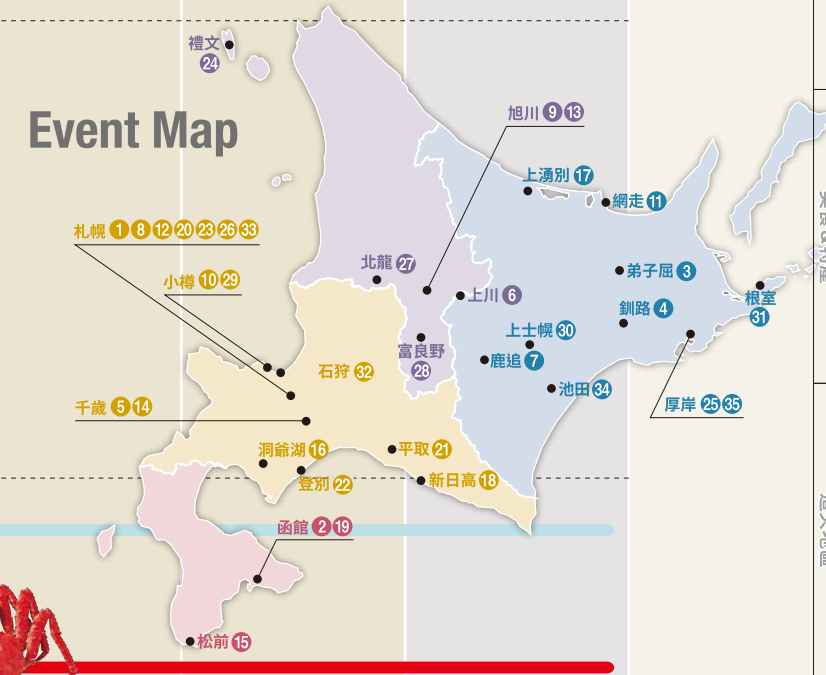
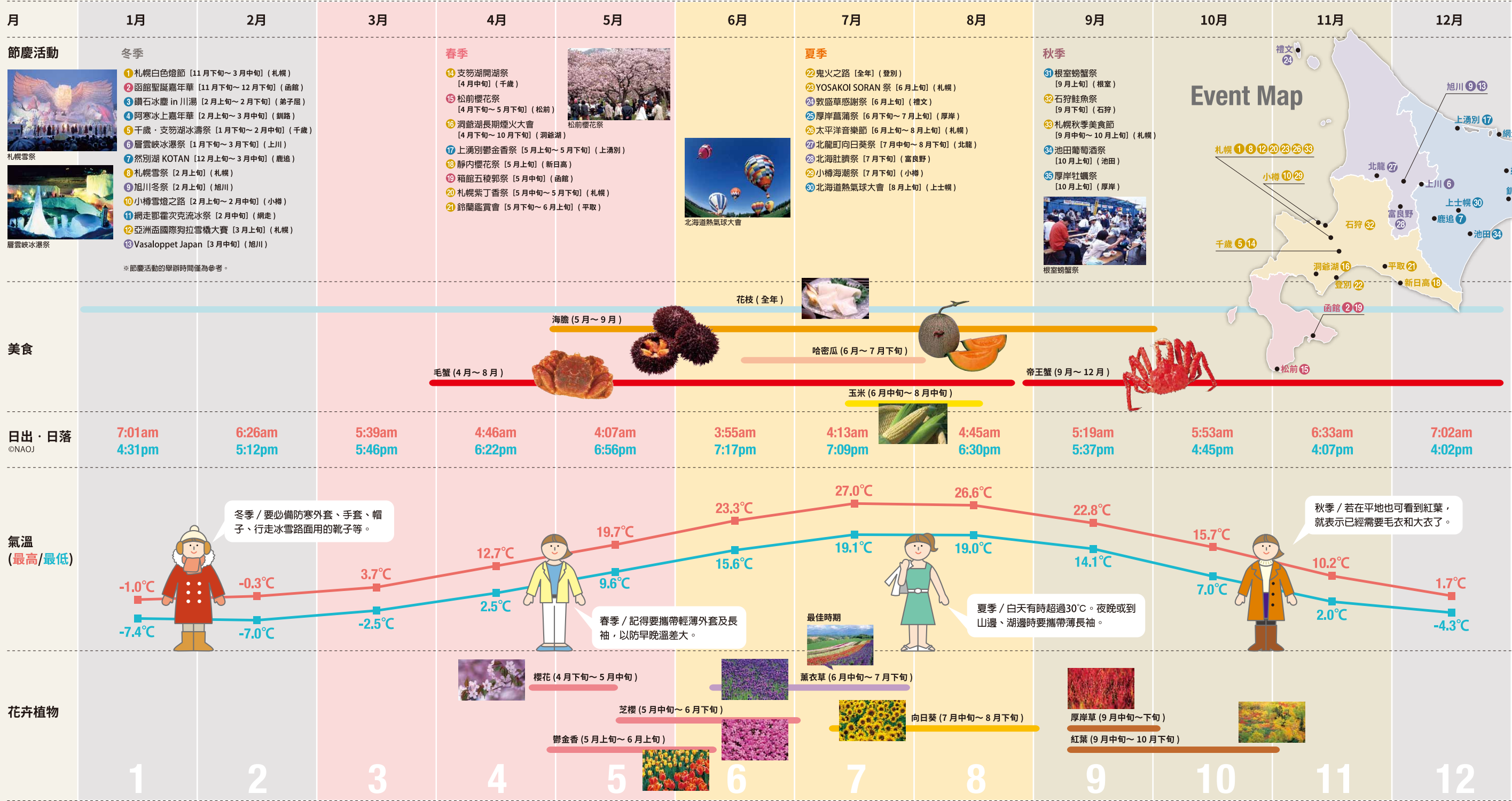
第2天 札幌 ▶ 帶廣(甜點、豬肉蓋飯等)  ▶P06  ▶P06 音更  ▶P23 住宿：十勝川溫泉

第3天 十勝川(體驗搭乘熱氣球等)  ▶P04 池田(葡萄酒城) ▶ 釧路 住宿：釧路

第4天 釧路(和商市場、濕原等)  ▶P06  ▶P23 阿寒湖(愛努文化)  ▶P24 住宿：阿寒湖溫泉

第5天 阿寒湖 ▶ 釧路機場 ✈️

北海道年曆



北海道概況

北海道是日本最北方的島嶼，四周為太平洋、日本海、鄂霍次克海環繞。因大地肥沃及水資源豐富，所以農、漁及酪農業皆很發達。北海道全年出產優質食材，以美食寶庫而聞名日本全國。



以5座國定自然公園為首，知床世界自然遺產、洞爺湖有珠山地質公園、列入拉姆薩濕地公約的13處濕地等，北海道擁有日本獨一無二的特色。這裡有自遠古時代以來的聳立群山、多樣生物棲息的濕地帶與湖泊、豐富的綠意與森林等。氣候四季分明，夏季濕度較低，涼爽宜人，冬季飄下白雪，氣溫降到冰點以下。

北海道數據

位置＝北緯/41度21分~45度33分
東經/139度20分~148度53分
面積83,456平方公里
人口5,412,056人(2015年6月底時的資訊)

位於日本最北方的北海道，是日本最遼闊的行政區，約佔日本全國總面積22%。人口是47個行政區中的第8位，有179個市町村。

冬季在北海道觀光時的注意重點 請注意「鞋子」與「步行方式」



高跟鞋或休閒鞋(鞋底無止滑溝的)都不適合。請一定要準備鞋底止滑溝明顯的冬季鞋款(照片①)或止滑用具。(照片②)機場、便利商店及鞋店等均有販售。另外，在凍結的路面上行走時，訣竅是腳垂直地踏在地面上，縮小步伐，很像企鵝行走的樣子。

北海道內的交通

這裡彙整了飛機、鐵路(JR)、渡輪、租車及高速巴士的資訊。
詳情請瀏覽各公司網站。

鐵路

JR鐵路連結了北海道東西北地區。前往主要都市時，搭乘特急列車較方便。
連結新千歲機場與札幌、小樽的車次也很多，相當便利。

特急列車

特急Super Kamui號	札幌⇌旭川
特急Super Lilac號	約1小時30分
特急Super十勝號	札幌⇌帶廣
特急Super大空號	約2小時40分
特急Super宗谷號	札幌⇌稚內
	約5小時10分
特急Super北斗號	札幌⇌函館
	約3小時30分
特急Super大空號	札幌⇌釧路
	約4小時
特急鄂霍次克號	札幌⇌網走
	約5小時20分

JR北海道鐵路周遊券

3日用	普通車	16,500日圓
	兒童(6~11歲)	8,250日圓
任選 4日暢遊券	普通車	22,000日圓
	兒童(6~11歲)	11,000日圓
5日用	普通車	22,000日圓
	兒童(6~11歲)	11,000日圓
7日用	普通車	24,000日圓
	兒童(6~11歲)	12,000日圓

JR Hokkaido

<http://www2.jrhokkaido.co.jp/global/chinese/>

渡輪

前往道南地區與尻島、道北地區尻島及禮文島等離島旅行時，一般是搭乘渡輪。冬季有時會因天候不良而停駛，因此搭乘前請事先確認。

Heart Land渡輪

<http://www.heartlandferry.jp>

羽幌沿海渡輪

<http://www.haboro-enkai.com>

飛機

若要短時間又有效率地在北海道內旅行，推薦可搭乘飛機。新千歲機場與丘珠機場有航班連結函館、女滿別等道東地區及離島。搭乘前請事先預約。

JAL <http://www.jal.co.jp>

ANA <http://www.ana.co.jp/>

HAC <http://www.hac-air.co.jp/>

開車

若要自由在周遊廣大的北海道，開車是最便利的。高速公路非常完善，途中還有可供取得交通資訊或方便休息的「道路休息站」。

租車

日本租車

<http://www.nipponrentacar.co.jp/>

日產租車

<http://nissan-rentacar.com/>

豐田租車

<http://rent.toyota.co.jp>

Times租車

<http://www.timescar-rental.com>

本田租車

<http://www.hondarent.com/>

OTS租車

<http://www.otsrentacar.ne.jp/hokkaido>

巴士

城市間高速巴士/定期觀光巴士

連結札幌以及北海道各主要城市的高速巴士，雖然比搭乘鐵路花時間，但車資相對便宜。此外，各主要觀光城市還有周遊許多觀光景點的定期觀光巴士行駛，特別是在首次到訪的城市觀光非常方便。

道南巴士 <http://www.donanbus.co.jp>

北海道中央巴士 <http://www.chuo-bus.co.jp>

沿岸巴士 <http://www.engan-bus.co.jp>

宗谷巴士 <http://www.soyabus.co.jp>

北都交通 <http://www.hokto.co.jp>

道北巴士 <http://www.dohokubus.com>

富良野巴士 <http://www.cbnet.co.jp/furanobus>

釧路巴士 <http://www.kushirobus.jp>

JR北海道巴士 <http://www.jrhokkaidobus.com>

十勝巴士 <http://www.tokachibus.jp/>

北海道拓殖巴士 <http://www.takubus.com>

北海道北見巴士 <http://www.h-kitamibus.co.jp>

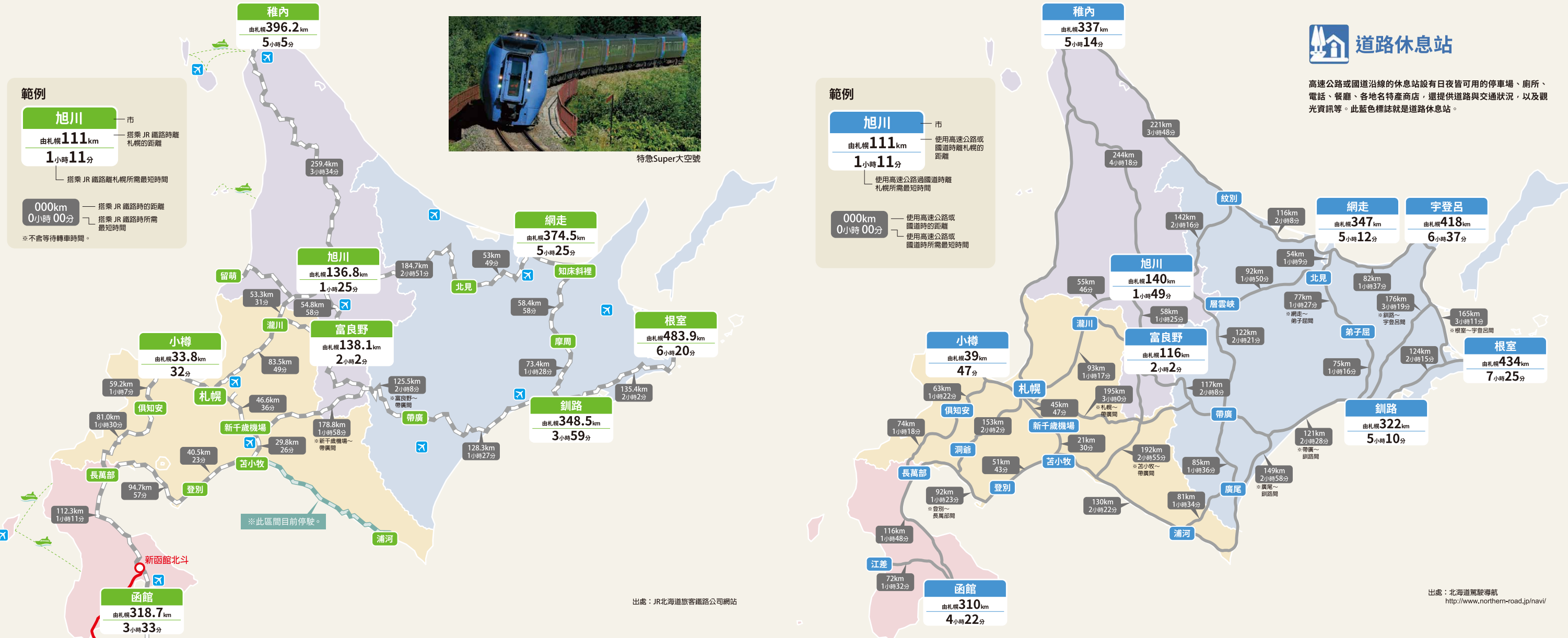
網走巴士 <http://www.abashiribus.com>

阿寒巴士 <http://www.akanbus.co.jp>

根室交通 <http://www.nemurokotsu.com>

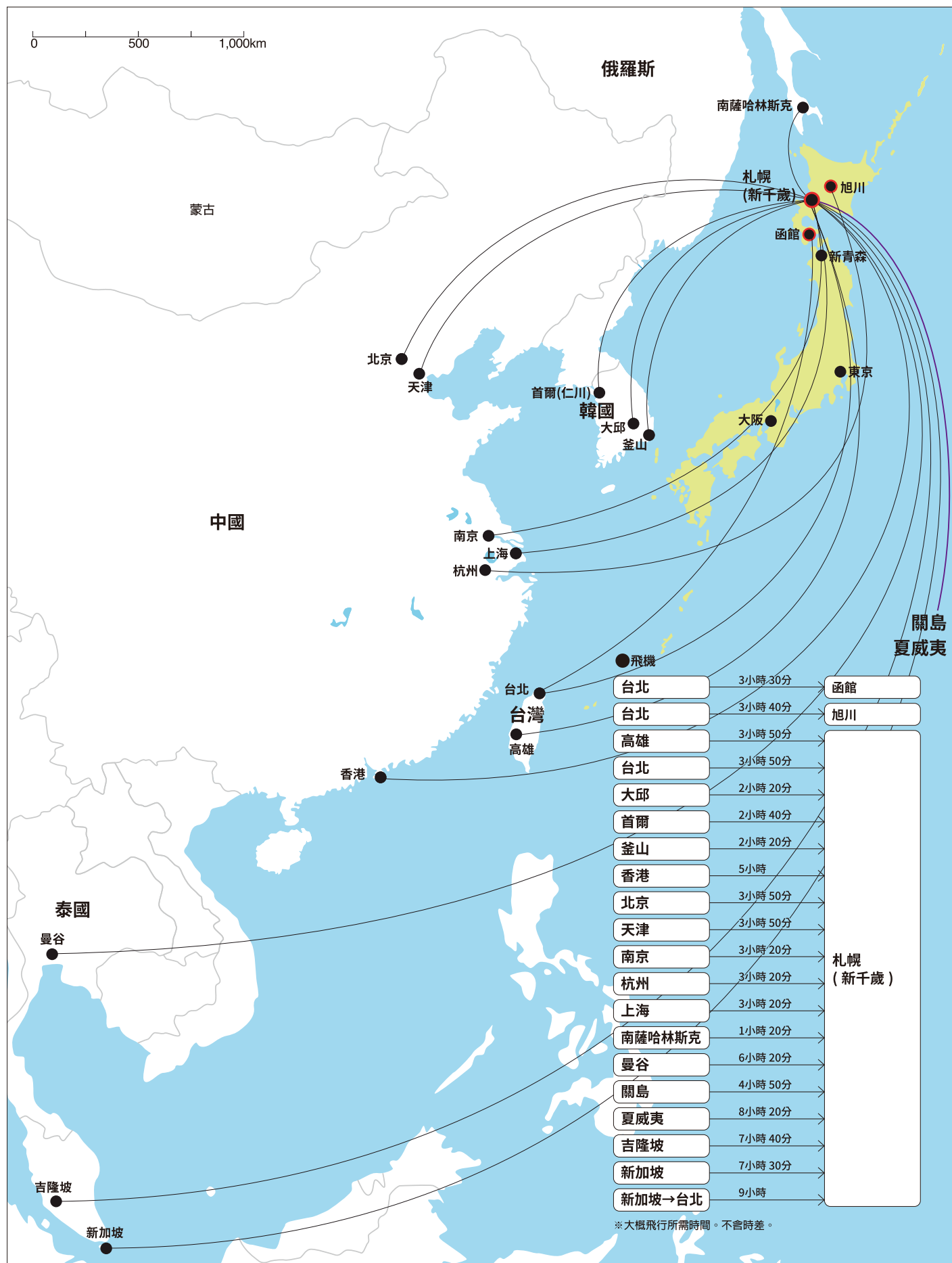
斜裡巴士 <http://www.sharibus.co.jp>

表示僅可對應日文。



前往北海道的交通方式

可搭乘國外直飛航班，或在日本國內轉機前往北海道。
也可以從東京、大阪搭乘鐵路。詳情請瀏覽各公司網站。



飛機

新千歲機場不僅有北海道內及日本國內航班起降，還有來自中國大陸、香港、韓國、台灣、俄羅斯以及關島等的直飛航班。另外，從清早到深夜還有許多航班來往新千歲機場與羽田機場。也有航班自羽田機場飛往函館、旭川、帶廣、釧路及稚內等機場。

- JAL <http://www.jal.com> Tel. 0570-025-071 (日本國內專用)
 - ANA <http://www.anaskyweb.com> Tel. 0570-029-709
 - Eva Air <http://www.evaair.com>
 - China Airlines <http://www.china-airlines.com>
 - Cathay Pacific Airways <http://www.cathaypacific.com>
 - HongKong Airlines <http://www.hongkongairlines.com>
 - China Eastern Airlines <http://www.ceair.com>
 - Air China <http://www.airchina.com>
 - Spring Airlines <https://en.ch.com>
 - Korean Air <http://www.koreanair.com>
 - Jin Air <http://www.jinair.com>
 - T'way <http://www.twair.com>
 - Thai Air <http://www.thaiairways.com>
 - Hawaiian Airlines <http://www.hawaiianairlines.com>
 - Aurora Airlines <http://www.flyaurora.ru>
 - Eastar Jet <https://www.eastarjet.com>
 - JEJU air <http://www.jejuair.net>
 - Air Busan <https://en.airbusan.com>
 - Juneyao Airlines <http://www.juneyaoair.com>
 - Hainan Airlines <https://www.hainanairlines.com>
 - Tianjin Airlines <http://www.tianjin-air.com>
 - Peach Aviation Limited <http://www.flypeach.com>
 - Air Asia <https://www.airasia.com>
 - United Airlines <https://www.united.com>
- ※ 國內線起降航班資訊請瀏覽網站。
新千歲機場旅客航廈 <http://www.new-chitose-airport.jp>



新千歲機場

鐵路

北海道新幹線(新青森⇄新函館北斗)於2016年3月開始營運，北海道與東京間，搭乘新幹線最快4小時2分鐘可到(隼號(Hayabusa))。



- JR北海道旅客鐵路公司 www2.jrhokkaido.co.jp/global
- 日本鐵路周遊券 <http://www.japanrailpass.net/zh/>
- JR東日本・南北海道鐵路周遊券 <http://www.jreasthokkaido.com/tc/>



JR北海道 H5系 (提供: JR北海道)

日本鐵路周遊券 (上列 成人票價 / 下列 兒童票價)

	普通車廂	特等車廂 (Green Car)
7天	29,110日圓 14,550日圓	38,880日圓 19,440日圓
14天	46,390日圓 23,190日圓	62,950日圓 31,470日圓
21天	59,350日圓 29,670日圓	81,870日圓 40,930日圓

日本鐵路周遊券 <http://www.japanrailpass.net/zh/zh001.html>

使用鐵路周遊券從日本各地前往北海道非常經濟實惠！

日本鐵路周遊券的適用對象是從國外以「短期滞在」身分來日本觀光的外國旅客。

JR集團的所有鐵路路線、JR巴士公司的各地方路線、JR西日本宮島渡輪(宮島-宮島口)都可以使用(部分地方路線除外)。