

CYCLING IN  
NORTHERN HOKKAIDO

THE  
15  
BEST  
CYCLING  
ROUTES

REBUN TOWN  
WAKKANAI CITY  
RISHIRIFUJI TOWN  
RISHIRITOWN  
TOYOTOMITOWN  
SARUFUTSU VILLAGE

嘿，出門走走吧！  
來趟邂逅北宗谷  
特有絕景的感動之旅！

# NORTHERN HOKKAIDO



## 北宗谷的魅力

本地區位於日本最北端，擁有「Sarobetsu原野」等眾多原生花園，以及據說於冰河時代形成的「宗谷丘陵」等雄偉壯麗的大自然景觀。且這裡一年四季海產豐饒，像是猿拂村的扇貝等便十分知名。此外，本地區以日本最北端的「宗谷岬」為首的觀光景點俯拾即是；擁有利尻島、禮文島等氣離島、日本最北端溫泉鄉、豐富溫泉等觀光地，各地皆可供您同時體驗與學習城市的自然和文化。在這邊騎自行車，邊飽覽絕美的景致，可謂一大享受。

### ACCESS 前往北宗谷的交通方式

#### 航空路線

羽田(東京) ▶ 稚內	全年運行	約1小時50分鐘
新千歲 ▶ 稚內	全年運行	約1小時
新千歲・丘珠(札幌) ▶ 利尻	季節運行	約50~55分鐘

HAC(JAL)  
<https://www.info.hac-air.co.jp>

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

#### JR

札幌～稚內間有JR特急宗谷(所需時間約5小時)、特急 Sarobetsu(所需時間約5小時40分鐘)等列車進行。此外，旭川～稚內間行車時間約3小時45分鐘(時間依列車而異)。

JR北海道 <http://www.jrhokkaido.co.jp>

#### 輪渡

稚內 ▶ 利尻(鷺泊)	全年運行	約1小時40分鐘
稚內 ▶ 稚文(香深)	全年運行	約1小時55分鐘
稚文(香深) ▶ 利尻(鷺泊)	全年運行	約40分鐘

Heart Land 輪渡 <http://www.heartlandferry.jp>

#### 自行車之旅的心得

- 請事先檢查自行車的頭尾燈、剎車等設備是否完善。
- 為了安全起見，騎車時請戴好安全帽。
- 請遵守「停車再開」、「慢行」等道路標誌及信號等交通規則。
- 騎至十字路口，請暫時停車確認安全後再通行。
- 為了避免意外發生，嚴禁邊騎車邊做其他事情。
- 騎車時請隨身攜帶地圖，以防迷路。
- 即使是夏天也請準備好保暖的衣物。
- 騎車時請衡量自身體力，切勿勉強。
- 各廁所、休息站的間隔頗遠，請多留意。
- 本地區風勢強勁，請多小心橫風等現象。



#### 攜帶物品檢查表

<input type="checkbox"/> 安全帽	<input type="checkbox"/> 手套	<input type="checkbox"/> 太陽眼鏡	<input type="checkbox"/> 飲料
<input type="checkbox"/> 補給食品	<input type="checkbox"/> 手機	<input type="checkbox"/> 錢	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 地圖	<input type="checkbox"/> 急救用品	<input type="checkbox"/> 攜帶型工具*	<input type="checkbox"/> 備胎
<input type="checkbox"/> 換胎扳手*	<input type="checkbox"/> 攜帶型打氣筒*	<input type="checkbox"/> 爆胎修理套件*	

※可在自行車站使用

在自行車站租一台自行車，來趟自行車之旅吧！

●本文件(手冊)係受觀光廳「訪日外國人旅行者周遊促進事業」之支援所製作而成。

在被海洋環繞，自然生態豐饒的北宗谷享受特有的體驗！

## EXPERIENCE

### 體驗

#### 稚內市 冰壺

歡迎您空手前來輕鬆體驗  
有「冰上象棋」之稱的冰壺之樂趣！  
稚內市綠運動公園  
地址：稚內市綠3丁目14-1 電話：0162-73-4125  
營業時間：9:00～21:00(冰壺場為10:00～21:00)  
公休日：週一及年末年初(12/25～1/5)  
費用：60分鐘3,000日圓(最多2人)；張席子1小時1,400日圓(租借用具須另外付費)，  
冰壘教室隨時可開課60分鐘3人3,000日圓

#### 利尻町 捕捉海膽體驗

和漁夫採用同樣的方法，捕捉利尻島的名產「海膽」，並當場品嘗其鮮度超群的美妙滋味。  
島之站利尻 海藻之鄉  
地址：利尻町蒼形字本町51 電話：0163-84-2514  
營業時間：9:00～17:00(受理至16:00止)  
公休日：5月～10月無休；11月～4月週二公休  
費用：1,500日圓(附一杯飲料)

#### 豊富町 健行

在日本最北端，兩座離島漫步，飽覽大自然美景。  
姫沼一周(利尻島)  
距離：約1公里  
行車時間：約20分鐘  
桃岩展望台(禮文島)  
距離：約7.1公里  
行車時間：約4小時  
姫沼溫泉入浴設施 豊富溫泉交流中心  
地址：豊富町字溫泉 電話：0162-82-1777  
營業時間：10:00～21:00(入館前20分止)  
公休日：週二(遇連假日則為至20:30止)  
費用：大人(中學生以上)1510日圓，兒童(小學生)250日圓，65歲以上者300日圓

亦可在住宿的飯店享用 新鮮的海產與乳製品等美食。

## DINING

### 品嘗美食

#### 稚內市 章魚涮涮鍋

將薄切的章魚在高湯輕煮過後放入口中，享用稚內名產「章魚涮涮鍋」之美味。其彈牙的口感，堪稱一絕！  
車屋・源氏  
地址：稚內市中央2丁目8-22 電話：0162-23-4111

#### 稚內市

##### 宗谷黑牛

宗谷黑牛是有着濃郁瘦肉和爽口油脂的名牛。您可在這享用牛排和漢堡排等各式各樣的美味料理。  
海鮮燶端 Uroko亭  
稚內市中央5丁目6-28 電話：0162-21-1911

#### 稚內市

##### 扇貝咖哩

奢侈使用大量猿拂產的特大扇貝所製成的名產咖哩。亦有提供扇貝飯等料理！  
餐廳風雪  
地址：猿拂村濱鬼志別214-7(猿拂公園內) 電話：01635-3-4314

#### 稚內市

##### 炒麵

這料理是在豚肉的餡條上淋上勾了芡的蔬菜和海鮮等餡料所製成，是一道深受稚內市民所喜愛的靈魂美食。  
Teppen食堂  
地址：稚內市港1丁目6-28 副港市場1樓 電話：0162-73-0120

#### 稚文町 海膽蓋飯

食用利尻昆布長大的海膽，滋味濃郁鮮甜。  
您可在4月～9月期間享用到生海膽蓋飯。  
武chan壽司  
地址：稚文町蒼森字足忍 香深輪渡站2樓 電話：0163-86-1896



為您介紹精彩之處滿載的北宗谷推薦景點！

## SIGHTSEEING

### 觀賞

#### 稚文町 北方的金絲雀

電影「北方的金絲雀」的拍攝地——麗端小學岬分校，開放給一般人參觀。從這所見到利尻島之景色，亦堪稱一絕。



●稚內市  
野寒布寒流水族館  
此為日本最北端的水族館。此處飼育並展示模樣可愛的圓鰭魚及海豹等，以北方生物為中心100種、約1,300隻生物。  
地址：稚內市野寒布2丁目2-17 電話：0162-23-6278

### COLUMN

#### 旅行紀念

來北宗谷旅行  
千萬別忘了  
領取證書。

●稚文町  
到達禮文島證書  
此為觀光諮詢所發行的證書。上面亦可記載走完禮文島健行線的紀錄。

●利尻富士町  
求婚證書  
此為白色戀人的製造廠商、石屋製菓公認的證書。在「白色戀人之丘」求婚、拍照，再向觀光諮詢處出示照片，即可領取到求婚證書。

●稚內市  
到達日本最北端證書  
此處有著「日本最北之地碑」的宗谷岬附近之伴手禮所發行的證書。上面可記載在這家購得證書的日期與時間。



●利尻昆布  
產於驚濶勝浪中的利尻昆布，可烹飪出令人自豪、滋味優雅濃醇的高湯。此處售有花折昆布、早熟昆布、昆布醬油等琳琅滿目的原創商品。



●當地商品  
各款吉祥物商品也十分值得推薦給您。這裡備有滿意滿點、五花八門的當地T恤，快來找找看您中意的設計吧！

### 推 薦 購 物 景 點



●稚內市  
飯店猿拂故鄉之家  
此處新鮮的魚貝海鮮柳丁刺身，在村裡採集到的牛奶，以及日本漁獲量屈指可數的天然扇貝製品也相當豐富。

●稚內市  
副港市場  
此處備有種類豐富齊全的活蝦及乾貨等，最適合作餐桌上的菜餚、禮物、伴手禮等各式商品。

●稚內市  
相澤食品百貨店  
此處不僅賣有稚內、利尻、禮文的海產品以及伴手禮，也是備受當地居民青睞的地方超市。

地址：稚內市中央3丁目5-8 電話：0162-22-5020



#### 【豊富町 豊富温泉】來回示範路線

自行車站：湯之杜 Bokke  
地址：天鹽郡豊富町字温泉  
電話：0162-73-6850  
出租期間：5～10月  
出租時間：9:00～17:00（※須當日返還）  
■普通自行車 最長3小時 500日圓 ■輕鬆鬆電動支援自行車 最長3小時 1,000日圓

來回示範路線  
COURSE 8 中級 距離：23公里 行車時間：約2小時

【豊富温泉】》【Sarobetsu溼原中心】》  
【豊富温泉】

#### 【豊富町 豊富温泉】來回示範路線

自行車站：Sarobetsu溼原中心  
地址：天鹽郡豊富町字上 Sarobetsu 8662  
電話：0162-82-3232  
出租期間：5～10月  
出租時間：9:00～17:00（※須當日返還）  
■輕鬆鬆電動支援自行車 最長3小時 1,000日圓

來回示範路線  
COURSE 9 中級 距離：24公里 行車時間：約2小時

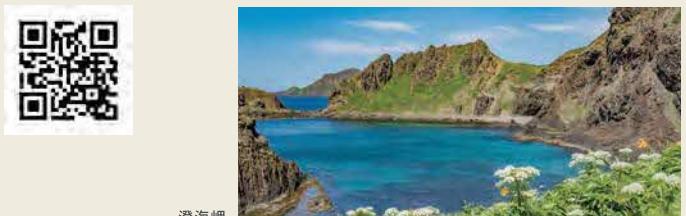
【豊富温泉】》【大規模草地牧場】》  
【豊富温泉】

## CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO THE 15 BEST CYCLING ROUTES

物產豐饒，有約300種高山植物和海膽等海鮮生息的島嶼

#### A | 禮文町

禮文島內有禮文町，是位日本最北端的離島；也因有約300種高山植物生息綻放，而獲「花之浮島」美稱。其中，澄海岬是島內首屈一指的推薦景點；日本海驚濶波浪所生成的海灣，以及清可見底、澄淨湛藍的絢麗海洋，其形態之美，堪稱絕景。



利尻山擁有絕佳的視野，且是高山植物和野鳥等生息的自然寶庫

#### B | 利尻町

利尻町位於利尻島的西南端，春至夏時期有許多高山植物盛開爭艷，是利尻日本歐鴟等眾多野生鳥類所棲息的自然寶庫。「見返台園地」是位在島上最高的利尻山其五合之處的展望台，可供您從標高450公尺的地方，俯瞰島嶼南西部，俯視禮文島。



倒映在神秘沼澤上的百名山、利尻富士，美麗非凡

#### C | 利尻富士町

利尻富士町位於利尻島東部，是產有利尻昆布、海膽等物的漁業繁盛之城。位在北側的「姫沼」是利尻島的象徵，亦是可眺望日本百大名山之一「利尻富士」的人氣絕景景點。天氣晴朗無風時，說不定還可在這觀賞到利尻富士倒映在湖面上的「逆利尻富士」之景致呢！



國境之城，可眺望位在岬前方43公里處的庫頁島（舊樺太島）

#### D | 稚內市

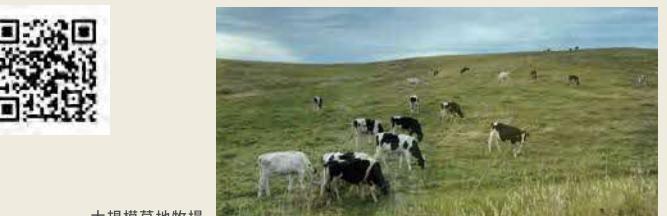
稚內市是位於日本最北端的城市，亦是宗谷地方的經濟中心；其作為通往俄羅斯薩哈林州等北方區域的大門口，擁有無數的歷史。市內的「宗谷岬」前端設有日本最北端之地的石碑，有許多日本觀光客為之日本最北象徵，而造訪此處。



擁有最北溫泉鄉「豐富溫泉」的原野酪農之城

#### E | 豐富町

豐富町除了有日本範圍最大、位處低地的高層溼原「Sarobetsu 溼原」外，町內還有面積約是320個東京巨蛋、規模日本屈指可數的「大規模草地牧場」。從初夏到秋季，一望無垠的丘陵地上放牧著約1400頭乳牛，您可在此欣賞到北海道特有的牧歌般景色。（乘坐公共交通工具，無法抵達牧場）



盛產美味扇貝及酪農業繁盛之村

#### F | 猿払村

猿拂村是位於日本最北方、北海道面積最大之村，其天然扇貝的漁獲量日本屈指可數。「Esanuka線」向北延伸約4公里、向南延伸約8公里，全長16公里的區間，無設一護欄或電線桿，是騎車時不容錯過的直線道路。位在国道238號旁的猿拂公園，亦是道路休息站，極適合當作住宿或自行車旅行休憩之用。



COURSE 10

#### 【利尻島】示範路線

自行車站：  
Supetora SPACE TRAVEL E-BIKE TOURS  
地址：利尻郡利尻富士町鷲泊大磯246  
電話：0163-85-7675  
可租借期間：5～10月  
可租借時間：9:00～16:00（※須當日返還）  
■自行車(E-BIKE) ■導遊導覽旅行

3.5小時	5,000日圓	半日團體旅行	8,800日圓
7小時	8,000日圓	私人旅行(7小時)	32,000日圓

來回示範路線  
COURSE 10 初級 距離：12.4公里 行車時間：約1小時30分鐘

【鷲泊】》【利尻富士溫泉】》【自行車道】》【姫沼】》【鷲泊】

COURSE 11 初級 距離：40公里 行車時間：約2小時

【鷲泊】》【自行車道】》【姫沼】》【神居海岸公園】》【鷲泊】

COURSE 12 中級 距離：63.5公里 行車時間：約6小時30分鐘

利尻・彩自行車道(利尻島一周)  
【鷲泊】》【姫沼】》【仙法志】》  
【鬼脇(Otatomari沼)】》【鷲泊】

COURSE 13

#### 【禮文島】示範路線

自行車站：  
CAT ROCK  
地址：稚內市禮文町香深村 Waishi 958-12  
(香港輪渡站前)  
電話：090-7517-1095  
出租期間：5～10月  
出租時間：8:00～17:00（※須當日返還）  
■普通自行車 ■輕輕鬆鬆電動支援自行車

1小時	500日圓	1小時	700日圓
-----	-------	-----	-------

來回示範路線  
COURSE 13 初級 距離：8公里 行車時間：約1小時

【香港】》【桃台貓台】》【香港】

COURSE 14 初級 距離：10公里 行車時間：約1小時

【香港】》【桃台貓台】》【地藏岩】》【香港】

COURSE 15 初級 距離：6公里 行車時間：約40分鐘

【香港】》【北方的金絲雀公園】》【香港】

COURSE 1

#### 【宗谷岬】示範路線

自行車站：  
KITA Color-JR稚內站  
道路休息站稚內  
稚內渡船站  
地址：稚內市稚内町香深村 Waishi 958-12  
電話：0162-24-1216  
出租期間：4月下旬～10月  
出租時間：9:30～17:00（※須當日返還）

輕輕鬆鬆電動支援自行車(附便利的車籃)	最長1小時 1,000日圓 每延長1小時多加1,000日圓
1天 3,000日圓 租借3小時以上很划算。	

越野自行車  
最長1小時 500日圓 每延長1小時多加500日圓

1天 2,000日圓 租借4小時以上很划算。

來回示範路線  
COURSE 1 初級 距離：10.6公里 行車時間：約1小時

【JR稚內站】》【野寒布岬】》  
【JR稚內站】

COURSE 2 初級 距離：21公里 行車時間：約1小時30分鐘

【JR稚內站】》【野寒布岬】》  
【夕日之丘停車場】》【JR稚內站】

COURSE 3 中級 距離：61.4公里 行車時間：約4小時

【JR稚內站】》【野寒布岬】》  
【宗谷落日之路】》【Kouhoni-ya之家】》  
【宗谷歡迎之路】》【JR稚內站】

COURSE 4 初級 距離：61.4公里 行車時間：約4小時

9:30 租車出發  
【JR稚內站】》【宗谷歷史之路】》

【秀逸之道】》【宗谷岬】》【JR稚內站】

13:00 抵達終點(返還自行車) 回程搭乘宗谷巴士→稚內站  
(享用午餐及購買伴手禮 14:55 出發→15:53 抵達，單程1,420日圓)

\*巴士時刻表有可能變更

COURSE 5

#### 【宗谷岬】示範路線

自行車站：  
宗谷岬展示館  
地址：稚內市宗谷岬展示館1樓  
電話：0162-24-1216  
出租期間：7月下旬～9月  
出租時間：9:30～17:00（※須當日返還）

輕輕鬆鬆電動支援自行車	1天 3,000日圓
山地自行車	1天 2,000日圓

來回示範路線  
COURSE 5 初級 距離：11公里 行車時間：約1小時30分鐘

【宗谷岬】》【宗谷丘陵】》  
【最北白色之道】》【宗谷漁港】》  
【宗谷岬】

掃描此處，觀看絕景自行車之旅影片

COURSE 6 初級 距離：18公里 行車時間：約3時間

【宗谷岬】》【宗谷丘陵】》  
【最北白色之道】》【宗谷漁港】》  
【宗谷岬】

COURSE 7 中級 距離：100公里 行車時間：約6小時

【宗谷岬】》【猿拂公園】》【Esanuka線】》  
【猿拂公園】》【宗谷岬】

從稚內租汽車出發  
車程單程約1小時30分鐘