ACCESS 交通方式

飛機

新千歲 ▶ 稚內	全年行駛	約 1 小時
新千歲 ▶ 利尻	季節行駛	約 50 分鐘
丘珠 ▶ 利尻	全年行駛	約 50 分鐘
羽田（東京）▶ 稚內	全年行駛	約 1 小時 55 分鐘

●HAC（JAL）日本航空
https://www.info.hac-air.co.jp

●ANA 全日本空輸
https://www.ana.co.jp

JR 日本鐵路公司

新千歲 ▶ 札幌（約40分鐘）▶ 稚內（約5小時～5小時40分鐘） 全年行駛

●JR 北海道　https://www.jrhokkaido.co.jp

租賃汽車

新千歲 ▶ 札幌（搭JR約40分鐘）▶ 稚內	約 5 小時～6 小時
旭川 ▶ 稚內	約 4 小時

●TOYOTA 札幌汽車租賃 https://www.toyotarentacar.net
●HONDA 札幌汽車租賃 https://www.hondarent.com
●NISSAN Rent a Car https://nissan-rentacar.com
●Times CAR RENTAL https://rental.timescar.jp
●OTS RENT-A-CAR https://www.otsinternational.jp
●車站租賃汽車 https://www.jrh-rentacar.jp

◎札幌租賃汽車協會
http://sapporo-renta.com/english/index.html

渡輪

稚內 ▶ 利尻（鴛泊）	全年行駛	約 1 小時 40 分鐘
稚內 ▶ 禮文（香深）	全年行駛	約 1 小時 55 分鐘
禮文（香深）▶ 利尻（鴛泊）	全年行駛	約 45 分鐘
禮文（香深）▶ 利尻（沓形）	6 月～9 月	約 40 分鐘

●Heart Land Ferry
http://www.heartlandferry.jp

高速巴士

札幌 ▶ 稚內	全年行駛	約 5 小時 50 分鐘

※宗谷巴士、北都交通的共同營運班次
●稚內號
http://www.soyabus.co.jp/highway/wakkanai-hamanasu

氣候

稚內、利尻島（沓形）、禮文島的各月份平均氣溫和降水量（西元 2022 年）

	1 月		2 月		3 月		4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月		10 月		11 月		12 月	
	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm	氣溫 ℃	降水量 mm
稚內	-4.1	90.5	-3.4	31.5	1.2	45.0	6.3	44.5	10.6	65.0	12.1	69.0	18.6	44.0	21.3	92.5	18.5	165.5	11.7	143.5	5.3	194.0	-2.6	86.0
利尻島（沓形）	-3.8	69.0	-3.3	28.5	1.6	41.5	6.3	57.0	10.9	84.0	13.3	60.5	19.9	20.5	21.6	115.0	18.6	101.5	12.1	134.5	5.5	179.5	-2.4	84.0
禮文島	-4.4	137.0	-3.7	40.0	1.2	37.5	5.8	57.5	9.8	114.5	11.8	67.5	18.5	29.5	21.0	101.0	18.3	175.5	11.6	152.5	4.8	171.0	-3.5	71.5
札幌	-3.2	170.0	-2.2	112.0	2.6	54.5	9.1	15.0	14.9	66.5	16.8	71.0	23.1	63.0	22.7	233.0	19.8	87.5	12.6	80.0	7.1	82.5	-1.4	119.0
東京	4.9	22.5	5.2	71.0	10.9	110.5	15.3	224.5	18.8	198.0	23.0	64.0	27.4	233.0	27.5	105.0	24.4	310.0	17.2	118.0	14.5	102.5	7.5	56.5

各觀光協會網站

稚內市

利尻富士町觀光協會

禮文町

利尻町・利尻富士町
◎RISHIRI PLUS

豐富町

幌延町

猿拂村

發行單位：公益社團法人北海道觀光振興機構

◎本手冊係受觀光廳「訪日外國人旅行者周遊促進事業」之支援所製作。

推薦示範路線

北海道
北國大地與離島之旅

您前所未見的北海道
就在這裡。

ROUTE

A

可緊湊地周遊北宗谷 4 大地區的精彩景點；
推薦給初訪宗谷地區，但沒時間前往離島的旅客。

北宗谷黃金路線之旅

- A - 1 在猿拂村住宿之旅 » 享用日本第一的扇貝，周遊北宗谷
- A - 2 在豐富町住宿之旅 » 體驗享譽世界的石油溫泉，周遊北宗谷
- A - 3 連續在稚內市住宿之旅 » 連續在稚內住宿，悠閒周遊北宗谷地區

ROUTE A - 1

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

8:30 在稚內市觀光
（野寒布岬、稚內公園、開基百年紀念塔、北防波堤穹頂、在 KITAcolor品嘗 Shikapan 的麵包、在稚內市綠意運動公園玩冰壺）

▼ 車

12:00 午餐（副港市場的海鮮蓋飯）

▼ 車

13:30 在宗谷丘陵觀光
（白色之道、宗谷岬、宗谷岬公園）

▼ 車

猿拂村

16:00 在猿拂村觀光
（Esanuka 線直線道路）

▼ 車

17:00 入住飯店。
在猿拂公園遊玩
晚餐（飯店）
在猿拂村住宿

DAY 2

猿拂村

早餐（飯店）

8:30 在猿拂 Marugoto 館體驗撬開扇貝殼取食貝肉的樂趣

▼ 車

幌延町

10:30 在幌延町觀光
（Otonrui 風力發電廠、Panke 沼）

▼ 車

12:00 午餐
（在幌延馴鹿觀光牧場的餐廳 Polo 享用合鴨料理）

13:00 幌延馴鹿觀光牧場
（體驗餵食馴鹿的樂趣）

▼ 車

豐富町

14:00 在豐富町觀光
（大規模草地牧場、在豐富飯店泡溫泉、Sarobetsu 溼原中心）

▼ 車

17:00 經由 Ororon Line 前往稚內，兜風途中還可眺覽利尻富士之姿。
欣賞野寒布岬的夕照美景
（配合日落時間）

稚內市

19:00 晚餐（在車屋源氏吃名產章魚涮涮鍋）

ROUTE A - 2

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

▼ 車

8:30 在宗谷丘陵觀光
（白色之道、宗谷岬、宗谷岬公園）

▼ 車

猿拂村

11:00 在猿拂 Marugoto館體驗撬開扇貝殼取食貝肉的樂趣、Esanuka線直線道路

12:30 午餐（扇貝料理）

▼ 車

幌延町

14:30 在幌延町觀光
（Otonrui 風力發電廠、Panke 沼、在幌延馴鹿觀光牧場體驗餵食馴鹿的樂趣）

▼ 車

豐富町

17:00 晚餐（飯店）
在豐富町住宿

DAY 2

豐富町

早餐（飯店）

▼ 車

8:30 在豐富町觀光
（大規模草地牧場、Sarobetsu 溼原中心）

▼ 車

11:00 經由 Ororon Line 前往稚內，兜風途中還可眺覽利尻富士之姿。

▼ 車

稚內市

12:00 午餐（副港市場的海鮮蓋飯）

▼ 車

13:30 在稚內市觀光
（野寒布岬、稚內公園、開基百年紀念塔、北防波堤穹頂、在 KITAcolor品嘗 Shikapan 的麵包、在稚內市綠意運動公園玩冰壺）
欣賞野寒布岬的夕照美景
（配合日落時間）

▼ 車

19:00 晚餐（在車屋源氏吃名產章魚涮涮鍋）

ROUTE A - 3

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

8:30 在稚內市觀光
（野寒布岬、稚內公園、開基百年紀念塔、北防波堤穹頂、在 KITAcolor品嘗 Shikapan的麵包、在稚內市綠意運動公園玩冰壺）

▼ 車

12:00 午餐（副港市場的海鮮蓋飯）

▼ 車

13:30 在宗谷丘陵觀光
（白色之道、宗谷岬、宗谷岬公園）

▼ 車

猿拂村

16:00 在猿拂 Marugoto館體驗撬開扇貝殼取食貝肉的樂趣、Esanuka線直線道路

▼ 車

稚內市

18:00 晚餐（在車屋源氏吃名產章魚涮涮鍋）
在稚內市住宿

DAY 2

稚內市

早餐（飯店）

▼ 車

幌延町

9:30 在幌延町觀光
（Otonrui 風力發電廠、Panke 沼、在幌延馴鹿觀光牧場餵食馴鹿）

▼ 車

12:00 午餐
（在幌延馴鹿觀光牧場的餐廳 Polo 享用合鴨料理）

▼ 車

豐富町

13:00 在豐富町觀光
（大規模草地牧場、在豐富飯店泡溫泉、Sarobetsu 溼原中心）

▼ 車

16:00 經由 Ororon Line 前往稚內，兜風途中還可眺覽利尻富士之姿。
欣賞野寒布岬的夕照美景
（配合日落時間）

稚內

19:00 晚餐（飯店的自助餐）

PHOTO SPOT

推薦拍照景點！

北防波提穹頂

這是由土谷實設計師所設計、建造的防波堤。據說這粗碩圓柱及和緩曲線的迴廊設計，是受了古羅馬建築之影響。那充滿異國情調的壯麗外觀，使觀者皆不禁拍照留念。

地址：北海道稚內市開運1丁目
電話：0162-23-6161

稚內市

宗谷岬

這是位於北海道最北端的海岬。蒞臨本地時可別忘了與「日本最北端之地石碑」合照喔！

地址：北海道稚內市宗谷岬
電話：0162-23-6468（稚內市公所建設產業部觀光交流課）

豐富町

豐富溫泉石油溫泉

豐富溫泉可供您享受日本罕見「含有原油之溫泉」的泡湯樂趣。保暖、保溼效果頗高，有益美膚。

地址：北海道天鹽郡豐富町溫泉「川島旅館」
電話：0162-82-1248

幌延町

幌延馴鹿觀光牧場

這是全日本唯一有來自芬蘭的馴鹿的牧場。眾所青睞的伴手禮，便是那與馴鹿相關的特產。

地址：北海道天鹽郡幌延町北進398番地
電話：01632-5-2050

猿拂村

體驗撬開扇貝殼取食貝肉之趣

享受撬開在猿拂村捕獲的天然扇貝殼、取食貝肉的樂趣。新鮮扇貝中的干貝，Q彈可口，美味絕倫。

地址：北海道宗谷郡猿拂村濱鬼志別「猿拂Marugoto館」
電話：01635-4-7780
營業時間：【4月～11月】9:00～17:30
【12月～3月】10:00～17:30
※不定期公休

GOURMET

推薦美食！

合鴨料理

合鴨肉爽口，但滋味濃郁。「餐廳 Polo」採用在 Sarobetsu 生長的合鴨，製成美味的料理供您享用。拉麵、合鴨排蓋飯等豐富的菜色，令人難以取捨。

ROUTE

B

可緊湊地周遊稚內、利尻島和禮文島的精彩景點；
推薦給初訪宗谷地區，且有充裕時間旅遊的旅客。

稚內&離島
黃金重點之旅

ROUTE

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

8:30 在稚內市觀光
（野寒布岬、稚內公園、開基百年紀念塔、北防波堤穹頂、在 KITAcolor品嘗 Shikapan的麵包、在稚內市綠意運動公園玩冰壺）

▼ 車

12:30 午餐（副港市場的海鮮蓋飯）

▼ 車

14:00 在宗谷丘陵觀光
（白色之道、宗谷岬、宗谷岬公園）
欣賞野寒布岬的夕照美景
（配合日落時間）

▼ 車

19:00 晚餐（在車屋源氏吃名產章魚涮涮鍋）
在稚內市住宿

DAY 2

稚內市

早餐（飯店）
吃完早餐後，可租自行車漫遊稚內市

10:30 搭 Heart Land Ferry 前往禮文島
（稚內～香深）

▼ 渡輪

禮文島

12:25 在禮文島內觀光
（在桃岩展望台附近悠閒散步、在瑪瑙海岸採拾瑪瑙、桃台貓台、地藏岩、在北方的金絲雀公園享受午茶時光）

午餐（海鮮料理）
在瑪瑙海岸眺望璀璨星空

▼ 車

晚餐（飯店）
在禮文島住宿

DAY 3

禮文島

早餐（飯店）

▼ 車

8:30 在禮文島內觀光
（須古頓岬、海驢島展望台、澄海岬等）

午餐（鮸魚鏘鏘燒）

12:50 搭 Heart Land Ferry 前往利尻島
（香深～沓形）

▼ 渡輪

利尻島

13:30 在利尻島內觀光
（在神居海岸公園體驗現剝海膽、海藻壓花體驗、Peshi 岬鴛泊燈台、利尻機場直線道路等）
在夕陽之丘展望台欣賞夕照美景

▼ 車

晚餐（飯店）
在利尻島住宿

DAY 4

利尻島

早餐（飯店）

▼ 車

8:30 利尻島自行車之旅
「絕景蔚藍海線行程」
（共 18.0 公里，約需 3 小時※含觀光時間）野塚展望台、姫沼、灣內大橋等
※在港口或住宿設施等地方租借自行車較為方便

▼ 車

午餐（鮸魚定食）
在利尻島內觀光
（Otatomari 沼、白色戀人之丘、仙法志御崎公園）

▼ 車

17:40 搭 Heart Land Ferry 前往稚內
（鴛泊～稚內）

▼ 車

19:20 晚餐（飯店）
在稚內市住宿

須古頓岬

須古頓岬是位於禮文島最北端的海岬。海岬前方就是「海馬島」，可供您觀賞野生海豹的模樣。

地址：北海道禮文町船泊須古頓
電話：0163-86-1001（禮文町產業課）

北方金絲雀公園

這是可供您參觀電影《北方的金絲雀》拍攝道具及服裝的紀念公園，也是遠近皆知、欣賞利尻山美景的地點。

地址：北海道禮文町香深奮部
電話：0163-86-1001（禮文町產業課）　※11月～4月暫停營業

體驗採拾瑪瑙的樂趣

在禮文島的瑪瑙海岸，找尋乳白色寶石——瑪瑙；撿獲到的瑪瑙是伴手禮首選。

地址：北海道禮文郡禮文町香深村元地「瑪瑙海岸」
電話：0163-86-2655（禮文島觀光諮詢處）※4月～10月

開基百年紀念塔

這是為紀念稚內市開基百年而建造的紀念塔。資料館可供您了解稚內的歷史，展望台則可供您一覽市景。

地址：北海道稚內市稚內村止若內
電話：0162-24-4019
營業時間：【4月～5月、10月】9:00～17:00，【6月～9月】9:00～21:00
※4月～5月、10月為週一公休（如週一遇逢例假日則照常營業，週二公休）

PHOTO SPOT
推薦拍照景點！

白色戀人之丘

這景點可供您欣賞北海道超人氣伴手禮「白色戀人」包裝上的利尻山之美景。在這拍下您求婚的照片，出示給利尻富士町觀光諮詢處看，還可拿到十分有紀念價值的「求婚證書」。

地址：北海道利尻郡利尻富士町鬼脇沼浦　※11 月～ 4 月暫停開放
電話：0163-82-2201（利尻富士町觀光諮詢處）

仙法志御崎公園

這是位在利尻島最南端的自然公園。公園內飼養著海豹，夏天可在這體驗餵食海豹的樂趣。

地址：北海道利尻郡利尻町仙法志御埼
電話：0163-84-2345（利尻町產業課商工觀光組）
※5月～10月營業

神居海岸公園（體驗現剝海膽）

與當地漁夫用相同的方法捕捉海膽，享受現捉、現剝、現吃的海膽美味。工作人員會教您怎麼剝 就算是新手也完全不用擔心。

地址：北海道利尻郡利尻町沓形字神居149-2
電話：0163-84-3622
營業時間：10:00～16:00　※6月～9月營業

白色之道

將在稚內市捕獲的扇貝殼碾碎，再鋪設而成的道路。無邊無際的蓊鬱丘陵和蔚藍海洋所交織而成的景致，怎麼拍怎麼美，深受大家好評。

地址：北海道稚內市大字宗谷村字宗谷
電話：0162-23-6468（稚內市公所建設產業部觀光交流課）

GOURMET
推薦美食！

鮸魚定食

在日本海捕獲的鮸魚尤其鮮嫩美味、油脂豐富。海鮮料理豐富多樣的「名取本店」等店，可供您恣意品嘗份量滿點的鮸魚定食。鮮香細嫩的鮸魚和白飯，堪稱絕配。

ROUTE

C

這是能有效率且輕鬆地享受利尻島和禮文島人氣健行路線的行程；
推薦給想輕鬆飽享北海道大自然樂趣的旅客。

飽享離島健行樂趣之旅（輕鬆行程）

ROUTE

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

7:15 搭 Heart Land Ferry 前往利尻島
（稚內～鴛泊）

▼ 渡輪

利尻島

8:55 Pon 山、甘露泉水健行
（約 3 公里，約需 2 小時 30 分鐘）

▼ 車

13:00 在利尻島內觀光
（Peshi 岬、姬沼、Otatomari 沼、白色戀人之丘、仙法志御崎公園、在神居海岸公園體驗現剝海膽之趣、海藻壓花體驗等）

午餐（便當）

▼ 車

在夕陽之丘展望台欣賞夕照美景

▼ 車

晚餐（飯店）

在利尻島住宿

DAY 2

利尻島

早餐（飯店）

9:20 搭 Heart Land Ferry 前往禮文島
（鴛泊～香深）

▼ 渡輪

禮文島

10:05 在禮文島內觀光
（桃台貓台、地藏岩、在瑪瑙海岸採拾瑪瑙）

▼ 車

午餐（鰍魚鏘鏘燒）

▼ 計程車／路線巴士

13:00 禮文島健行：桃岩展望行程
桃岩登山口～知床（共 5.7 公里，約需 3 小時）、北方的金絲雀公園

▼ 計程車／路線巴士

晚餐（飯店）

在瑪瑙海岸眺望璀璨星空

在禮文島住宿

DAY 3

禮文島

早餐（飯店）

▼ 計程車／路線巴士

9:00 禮文島健行：巡遊海岬行程
（共 12.4 公里，約需 5 小時 20 分鐘）
海驢島展望台、須古頓岬、Gorota 岬、澄海岬等

午餐（便當）

薄雪之湯溫泉
出發前採購伴手禮（交流）

▼ 車

17:10 搭 Heart Land Ferry 前往稚內
（香深～稚內）

▼ 渡輪

稚內市

▼ 車

19:05 晚餐（飯店）

PHOTO SPOT

推薦拍照景點！

澄海岬 (Sukai 岬)

澄海岬是有禮文島最澄淨清澈海洋美譽的人氣景點。此地特徵正如其名所示，海洋澄澈，可清楚地見到海底。一望無垠、以被稱為「禮文藍」的蔚藍海洋為主的景觀，洋溢著南國氣氛。

地址：北海道禮文郡禮文町船泊村字 Nishiuentomari
電話：0163-86-2655（禮文島觀光諮詢處）

GOURMET

推薦美食！

鰍魚鏘鏘燒

說到北海道的鏘鏘燒，眾所皆知的是秋鮭鏘鏘燒，但本地區則以鰍魚鏘鏘燒最為經典。放上味噌和蔥的鰍魚，烤得恰到好處，令人垂涎；鰍魚油豐肉嫩，風味絕佳。

利尻富士町

Pon 山 & 甘露泉水健行

邊健行，邊享受森林浴，朝著可眺覽絕美景觀的山頂前進。健行途中還可品嘗榮獲名水百選的甘露泉水之滋味。

地址：北海道利尻郡利尻富士町鴛泊
電話：0163-82-1114（利尻富士町產業振興課商工觀光組）
※平日8:30～17:15

利尻町

海藻壓花手工藝體驗

把在海岸捕撈到的海藻做成壓花；不論是自製的壓花畫明信片還是鑰匙圈，都是獨一無二的，更是伴手禮首選喔！

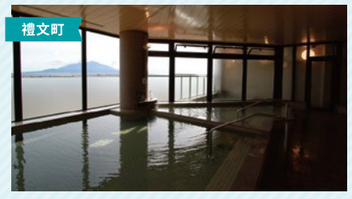
地址：北海道利尻郡利尻町沓形字本町51「利尻島之站 海藻之鄉利尻」
電話：0163-85-7755
營業時間：10:30～17:00（受理至16:00）
※冬季期間有公休日

禮文町

桃岩展望台行程

可巡遊禮文島南部的健行行程；可供您盡情享受浮現在海面上的利尻山之姿，以及遍布高山植物的花田等優美自然景觀。

地址：北海道禮文郡禮文町香深村「桃岩展望台」
電話：0163-86-2655（禮文島觀光諮詢處）※4月～10月營業



禮文町

薄雪之湯溫泉

這是溫泉水量豐沛、流放著源泉的天然溫泉。其泉質溫和，泡了讓人長時間全身暖和，且美膚效果亦佳。

地址：北海道禮文郡禮文町香深村Betsusyu 961-1
電話：0163-86-2345
營業時間：【4月～9月】12:00～21:00 ，【10月～3月】13:00～21:00※受理至20:30

ROUTE

D

這是適合想爬利尻山、禮文島長距離登山道健行等對自身體力有自信者的高階行程；推薦給想深度走訪日本最北端的離島（利尻島、禮文島），暢享大自然樂趣的旅客。

飽享離島健行樂趣之旅（高階行程）

ROUTE

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

7:15 搭 Heart Land Ferry 前往利尻島
（稚內～鴛泊）

▼ 渡輪

利尻島

8:55 「利尻精彩自行車道路」
環利尻島一周自行車之旅
（共61.2公里，約需6～7小時※含觀光時間）
利尻機場直線道路、在神居海岸公園享受現剝海膽之樂、在仙法志御崎公園體驗餵食海豹之趣、Otatomari沼、白色戀人之丘（沼浦展望台）、姬沼、灣內大橋

午餐（海鮮料理）

▼ 車

晚餐（飯店）
在利尻島住宿

DAY 2

利尻島

早餐（飯店）

▼ 車

5:00 爬利尻山
鴛泊路線（中階難度）
（標高差1490公尺，上山6小時、下山4小時）
沓形路線（高階難度）
（標高差1280公尺，上山6小時、下山4小時）

午餐（便當）

▼ 車

晚餐（飯店）
在利尻島住宿

DAY 3

利尻島

早餐（飯店）

9:20 搭 Heart Land Ferry 前往禮文島
（鴛泊～香深）

禮文島

10:05 在禮文島內觀光
（桃台貓台、地藏岩、瑪瑙海岸）

▼ 車

午餐（鏘鏘燒）

▼ 計程車／路線巴士

13:00 禮文島健行：桃岩展望行程
桃岩登山口～知床（共 5.7 公里，約需 3 小時）、北方的金絲雀公園

▼ 計程車／路線巴士

晚餐（飯店）
在瑪瑙海岸眺望璀璨星空
在禮文島住宿

DAY 4

禮文島

早餐（飯店）

▼ 計程車／路線巴士

8:00 禮文島健行：巡遊海岬行程
（共12.4公里，約需5小時20分鐘）

可從 7 種健行路程中，依照難度選擇適合自己的路線

午餐（便當）

▼ 計程車／路線巴士

晚餐（飯店）
在禮文島住宿

DAY 5

禮文島

早餐（飯店）

8:55 搭 Heart Land Ferry 前往稚內
（香深～稚內）

▼ 渡輪

稚內市

10:55 抵達稚內後，自由活動

爬利尻山

這有「利尻富士」美譽的雄偉山岳，可供您欣賞豐饒自然美景，以及天然紀念物千島櫻等珍貴花卉。

電話：【鴛泊路線】0163-82-1114（利尻富士町公所產業建設課商工觀光組）
【沓形路線】0163-84-2345（利尻町公所產業課商工觀光組）

禮文島健行（7 種登山道）

禮文島設有「桃岩展望台行程」等 7 種健行路線。成功走完所有健行行程還可獲得獎品喔！

電話：0163-86-2655（禮文島觀光諮詢處）

禮文岳行程

禮文岳是禮文島中海拔標高最高的山岳。歡迎您前來登峰縱享壯麗的須古頓岬、利尻山等風光。

電話：0163-86-2655（禮文島觀光諮詢處）

巡遊海岬行程

這是可邊眺覽禮文島西海岸的風景，邊從最北端的須古頓岬開始走，經過 Gorota岬、澄海岬再到濱中的行程。

電話：0163-86-2655（禮文島觀光諮詢處）

PHOTO SPOT

推薦拍照景點！

姬沼

姬沼是四周環繞著蓊鬱原生林的人工湖沼。無風時，您可在此觀賞到利尻山倒映在湖面上的神秘美景。附近的商店售有大自然的照片、明信片等豐富的伴手禮，且這裡用利尻山湧泉製成的咖啡，也值得一嘗。

地址：北海道利尻郡利尻富士町鴛泊灣內
電話：0163-82-1114（利尻富士町產業振興課商工觀光組）　※平日8:30～17:15

GOURMET

推薦美食！

海鮮蓋飯

本地區隔著宗谷海峽，東臨鄂霍次克海，西臨日本海，形成優秀豐饒的漁場，是日本屈指可數的海產寶庫。若想盡情享受多種海鮮滋味，不妨來碗海鮮蓋飯；剛捕獲到的海鮮，保證新鮮又美味。

ROUTE

E

利用團體包車巴士和自行車，輕鬆享受自行車之旅的樂趣；
推薦給只想在道北絕景區間景點騎自行車的旅客。

利尻島&北宗谷自行車之旅（輕鬆行程）

請參加旅行社等單位主辦的行程

ROUTE

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

▼ 車

8:00 在宗谷岬觀光

在白色之道騎自行車
（宗谷岬～白色之道，
單程 10 公里，約需 40 分鐘）

▼ 車

猿拂村

10:00 道路休息站 猿拂公園

在 Esanuka線直線道路
騎自行車
（單程19公里，約需1小時10分鐘）

12:00 午餐（扇貝料理）

▼ 車

豐富町

14:00 豐富溫泉

在大規模草地牧場
騎自行車
（單程 10 公里，約需 1 小時）

晚餐（飯店）

在豐富町住宿

DAY 2

豐富町

早餐（飯店）

▼ 車

8:00 稚咲內海岸

8:30 邊在稚咲內海岸騎自行車，
邊欣賞利尻富士美景。
（單程 20 公里，約需 1 小時）

▼ 車

稚內市

11:20 搭 Heart Land Ferry 前往利尻島
（稚內～鴛泊）

▼ 渡輪

利尻島

12:50 午餐（在 Sato 食堂
享用海鮮利尻拉麵）

▼ 車

14:00 在利尻島內觀光
（在神居海岸公園體驗現剝海膽之趣、海藻壓花體驗）

▼ 車

晚餐（飯店）

在利尻島住宿

DAY 3

利尻島

早餐（飯店）

9:00 「絕景蔚藍海線行程」
利尻島自行車之旅
（共18.0公里，約需3小時※含觀光時間、野塚展望台、姫沼、灣內大橋、在利尻富士溫泉泡足湯、富士野園地、Peshi岬）

午餐（鯤魚定食）

▼ 車

13:30 在利尻島觀光
（Otatomari 沼、白色戀人之丘、仙法志御崎公園、鴛泊燈台、利尻機場直線道路等）

▼ 車

17:40 搭 Heart Land Ferry 前往稚內
（鴛泊～稚內）

▼ 渡輪

稚內市

▼ 車

19:20 晚餐（飯店的自助餐）

猿拂村道 Esanuka 線

Esanuka線是一條兩旁皆是牧草田、全長約16公里的筆直道路。由於這裡沒有電線桿等物阻礙視野，所以可一覽廣闊無邊的絕美景致。

地址：北海道宗谷郡猿拂村淺茅野台地
電話：01635-2-2211（猿拂村觀光協會）

豐富溫泉交流中心

這是可供您享受流放著源泉的溫泉設施。食堂供應以特產豐富牛奶製成的霜淇淋等餐點，歡迎蒞臨品嘗。

地址：北海道天鹽郡豐富町溫泉
電話：0162-82-1777
營業時間：10:00～21:00（受理至20:30）
公休日：每週二（如逢例假日則照常營業，週三公休）、隔週四

大規模草地牧場

大規模草地牧場擁有日本屈指可數的宏大規模。您哉漫步於大草原上的牛群等北海道特有的壯麗風景，如詩如畫。

地址：北海道豐富町上福永

PHOTO SPOT

推薦拍照景點！

從稚咲內海岸所見到的利尻富士

您可從稚咲內海岸眺覽浮現在日本海彼端的利尻山美景。尤其 4 月和 8 月，夕陽西沈於利尻山山頂的景致，更是動人心弦；該美景亦有「鑽石利尻富士」之美稱。

地址：北海道豐富町字稚咲內
電話：0162-82-1033（餐廳松竹）

絕景蔚藍海線行程（從灣內大橋所見風景）

這是可供您馳騁在海岸線，盡情享受利尻島美景的自行車行程。從灣內大橋看到的利尻山景及海景，更是精彩絕倫。

地址：北海道利尻郡利尻富士町
電話：0163-82-1114（利尻富士町公所產業振興課商工觀光組）

GOURMET

推薦美食！

海鮮利尻拉麵

「Sato 食堂」位在渡輪總站旁。這裡拉麵的海鮮湯頭，淡雅香醇；不論是加了章魚、花枝等海產的拉麵，還是加了海藻有著滿滿海味的拉麵，皆可供您恣意品嘗此處特有的無比美味。

ROUTE

F

利用團體包車巴士和自行車，暢享有效率的自行車之旅；
推薦給想盡情在道北絕景自行車道，騎乘自行車的旅客。

利尻島&北宗谷自行車之旅（高階行程）

請參加旅行社等單位主辦的行程

ROUTE

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

8:00 北宗谷自行車之旅
飯店→宗谷公園（白色之道）→道道 889→宗谷周冰河道路→宗谷岬→國道 238→猿拂飯店
白色之道須從終點(宗谷公園)附近牽著自行車順道前往。
(共76公里，約需4小時30分鐘)

▼ 車

猿拂村

10:00 道路休息站 猿拂公園

13:00 午餐（扇貝料理）
午餐後，在猿拂公園休息

▼ 騎自行車

15:00 前往 Esanuka 線直線道路
(往返共 38 公里，約需 2 小時 20 分鐘)

▼ 騎自行車

18:00 晚餐（飯店）
在猿拂村住宿

DAY 2

猿拂村

早餐（飯店）

8:00 搭專車前往豐富町

▼ 車

豐富町

9:00 邊在稚咲內海岸和大草原牧場騎乘自行車，邊欣賞利尻富士美景。途中順道前往 Sarobetsu 原生花園參觀。(共 30 公里，約需 3 小時)

▼ 騎自行車

12:00 豐富溫泉交流中心
午餐（成吉思汗烤蝦夷鹿肉）
午餐後，搭專車前往稚內港

▼ 車

稚內市

16:40 搭 Heart Land Ferry 前往利尻島
(稚內～鴛泊)

▼ 渡輪

利尻島

18:20 抵達後，前往飯店
晚餐（飯店）
在利尻島住宿

DAY 3

利尻島

早餐（飯店）

9:00 (共61.2公里，約需6～7小時※含觀光時間) 利尻機場直線道路、在神居海岸公園享受現剝海膽之樂、在仙法志御崎公園體驗餵食海豹之趣、南濱溼原、Otatomari沼、白色戀人之丘(沼浦展望台)、姬沼、灣內大橋

在 Otatomari 沼吃午餐
(海鮮料理)

▼ 騎自行車

晚餐（飯店）
在利尻島住宿

DAY 4

利尻島

早餐（飯店）

8:25 搭 Heart Land Ferry 前往稚內
(鴛泊～稚內)

▼ 渡輪

稚內市

10:05 抵達後，自由活動
※不妨在道路休息站租輛自行車，漫遊市內。

稚內市

宗谷丘陵自行車之旅

這是可巡遊起伏和緩的宗谷丘陵之行程。整排大型白色風車等一望無際的絕景，讓人望之舒心開懷。

地址：北海道稚內市宗谷岬
電話：0162-23-6161（稚內市公所建設產業部觀光交流課）

猿拂村

日本數一數二的扇貝產地

猿拂村是日本數一數二的扇貝產地。歡迎您蒞臨本地品嘗大顆飽滿、鮮美Q彈的猿拂產扇貝滋味。

利尻町・利尻富士町

利尻精彩自行車道路

這是可供您暢享雄偉的利尻山等絕美景致，適合自行車高階好手、需花上一整天環遊利尻島一周的自行車行程。

地址：利尻島 ※11月～4月暫停開放
電話：0163-82-1114(利尻富士町公所產業建設課商工觀光組)
0163-84-2345(利尻町公所產業課商工觀光組)
※平日8:30～17:15

PHOTO SPOT

推薦拍照景點！

Sarobetsu原生花園

Sarobetsu 溼原是全球性珍罕的溼原，溼原裡的原生花園有多達 100 種以上的高山植物生長在其中。夏天蝦夷萱草等花卉在此盛開爭豔，冬天則可供您欣賞到一望無際的銀白色雪景；四季迴異的美景，在在令人歎為觀止。

地址：北海道天鹽郡豐富町上佐呂別8662
營業時間：【6～7月】8:30～17:30，【5～10月】9:00～17:00，
【11～4月】10:00～16:00 ※11月～4月為週一公休。
電話：0162-82-3232(Sarobetsu溼原中心)

豐富町

稚咲內海岸

這是可將浮現在日本海的利尻山美景一覽無遺的景點。沿著海岸線的道路筆直延伸，在這一邊欣賞絕景，一邊騎乘自行車，可謂樂趣無窮。

地址：北海道天鹽郡豐富町稚咲內

GOURMET

推薦美食！

成吉思汗烤蝦夷鹿肉

蝦夷鹿肉的特色是油脂少且營養豐富，風味清淡，比豬肉、牛肉還有益健康。您可在豐富溫泉交流中心的食堂，享用以甜鹹醬汁調味的成吉思汗烤蝦夷鹿肉。

ROUTE

G

可巡覽利尻、禮文、Sarobetsu 國立公園，盡覽大自然美景之旅；
推薦給喜愛大自然和山林、花卉的旅客。

利尻禮文 Sarobetsu 國立公園之旅

ROUTE

DAY 1

稚內市

早餐（飯店）

7:15 搭 Heart Land Ferry 前往利尻島
（稚內～鴛泊）

▼ 渡輪

利尻島

8:55 「絕景蔚藍海線行程」
利尻島自行車之旅
（共18.0公里，約需3小時※含觀光時間）
野塚展望台、姫沼、灣內大橋、在利尻富士溫泉泡足湯、富士野園地、Peshi岬

午餐（海鮮蓋飯）

▼ 車

13:00 在利尻島內觀光
（仙法志御崎公園、在神居海岸公園體驗現剝海膽、Otatomari 沼、白色戀人之丘）

▼ 車

17:00 在夕陽之丘展望台欣賞夕照美景

▼ 車

晚餐（飯店）
在利尻島住宿

DAY 2

利尻島

早餐（飯店）

9:20 搭 Heart Land Ferry 前往禮文島
（鴛泊～香深）

▼ 渡輪

禮文島

10:05 在禮文島觀光
（須古頓岬、海驢島展望台、澄海岬）

▼ 車

午餐（鏘鏘燒）

▼ 車

13:00 禮文島健行：桃岩展望行程
桃岩登山口～知床（共 5.7 公里，約需 3 小時）、北方的金絲雀公園

▼ 車

晚餐（飯店）
在瑪瑙海岸眺望璀璨星空
在禮文島住宿

DAY 3

禮文島

早餐（飯店）

8:55 搭 Heart Land Ferry 前往稚內
（香深～稚內）

▼ 渡輪

稚內市

10:55 抵達後，前往幌延町

▼ 車

幌延町

12:00 幌延馴鹿觀光牧場
體驗餵食馴鹿的樂趣

昼食
（在餐廳 Polo 享用合鴨料理）

▼ 車

豐富町

13:00 在 Sarobetsu 溼原觀光
（Panke 沼、幌延遊客中心展望塔、Sarobetsu 溼原中心、稚咲內海岸）

▼ 車

17:00 經由 Ororon Line 前往稚內，兜風途中還可眺覽利尻富士之姿。

稚內市

欣賞野寒布岬的夕照美景
（配合日落時間）

▼ 車

晚餐（在車屋源氏吃名產章魚涮涮鍋）

Otatomari 沼

Otatomari 沼是利尻島中最大的湖沼。無風時，您可在這一覽利尻山倒映在湖面上的神秘且壯麗的景色。

地址：北海道利尻郡利尻富士町鬼脇
電話：0163-82-1114（利尻富士町產業振興課商工觀光組）

利尻島的高山植物

利尻島由於緯度高，所以平地也可觀賞到高山植物。高山植物展示園可供同時觀賞到包含特有種在內的多種植物風貌，值得推薦給您。

禮文島的高山植物

禮文島由於島內高山植物和特有種繁多，故有「花之浮島」的美譽。春至秋季，多彩多姿的花卉在島嶼各處盛開爭豔。

利尻禮文 Sarobetsu 國立公園

這是座有著北海道天然紀念物等豐饒自然景觀的大規模國立公園（利尻町、利尻富士町、禮文町、稚內市、豐富町、幌延町）。多達 50 種的花卉在此競相綻放，絢麗繽紛的景色無邊無際。

PHOTO SPOT
推薦拍照景點！

野寒布岬的夕陽

野寒布岬可一覽利尻山和禮文島、庫頁島，是稚內備受青睞的絕景景點。日落時分，夕陽西沈夕於地平線，與海豚的藝術裝置，交織成一幅如夢似幻的美景。

地址：北海道稚內市野寒布 2 丁目
電話：0162-23-6468（稚內市公所建設產業部觀光交流課）

Panke 沼

Panke 沼是位在 Sarobetsu 原野上，面積廣達 3.5 平方公里的大型湖沼。這湖畔是可供您眺覽夕陽和利尻山美景的觀景景點。

地址：北海道天鹽郡幌延町字下沼
電話：01632-5-2077（幌延遊客中心）

幌延遊客中心

幌延遊客中心為您介紹生息在 Sarobetsu 原野的動植物。中心對面的監視塔，可供您一覽遼闊壯麗的景色，天氣好時還可看到利尻山浮現在日本海之姿。

地址:北海道天鹽郡幌延町字下沼
電話:01632-5-2077
營業時間:【5月～10月】9:00～17:00
【11月～4月】暫停營業

Sarobetsu 溼原中心

這是供您了解 Sarobetsu 原野的導覽設施;透過照片和影像等展示，供您知曉溼原野的形成、生息在此的動植物、地區的歷史等內容。

地址：北海道天鹽郡豐富町字上 Sarobetsu 8662番地
電話：0162-82-3232
營業時間：【5月～10月】9:00～17:00，【11月～4月】10:00～16:00（每週一及12/29～1/3公休）
※如週一適逢例假日則照常營業，週二公休。

GOURMET
推薦美食！

章魚涮涮鍋

稚內市的北太平洋巨型章魚漁獲量，高居日本第一，而章魚涮涮鍋則是這裡的鄉土料理。將活章魚現切成片的新鮮章魚放入高湯中輕涮品嘗，那鮮甜的滋味和富有嚼勁的口感，令人回味不已。

ROUTE A
ROUTE B
ROUTE C
ROUTE D
ROUTE E
ROUTE F
ROUTE G