咨询处

社团法人 北海道观光振兴机构
札幌市中央区北4条西4丁目1 伊藤加藤大楼
TEL +81-(0)11-231-0941
FAX +81-(0)11-232-5064

北海道经济部观光振兴局
札幌市中央区北3条西6丁目
TEL +81-(0)11-204-5305

札幌国际Plaza
札幌市中央区北1条西3丁目札幌MN大楼3F
TEL +81-(0)11-211-3670
FAX +81-(0)11-211-3673

"visit HOKKAIDO Official Hokkaido Tourism Website"
是满载北海道观光情报的网站。
除可依地区和目的地搜寻旅游资讯外，
还介绍经典行程。

visit HOKKAIDO
http://www.visit-hokkaido.jp/cn/

2203

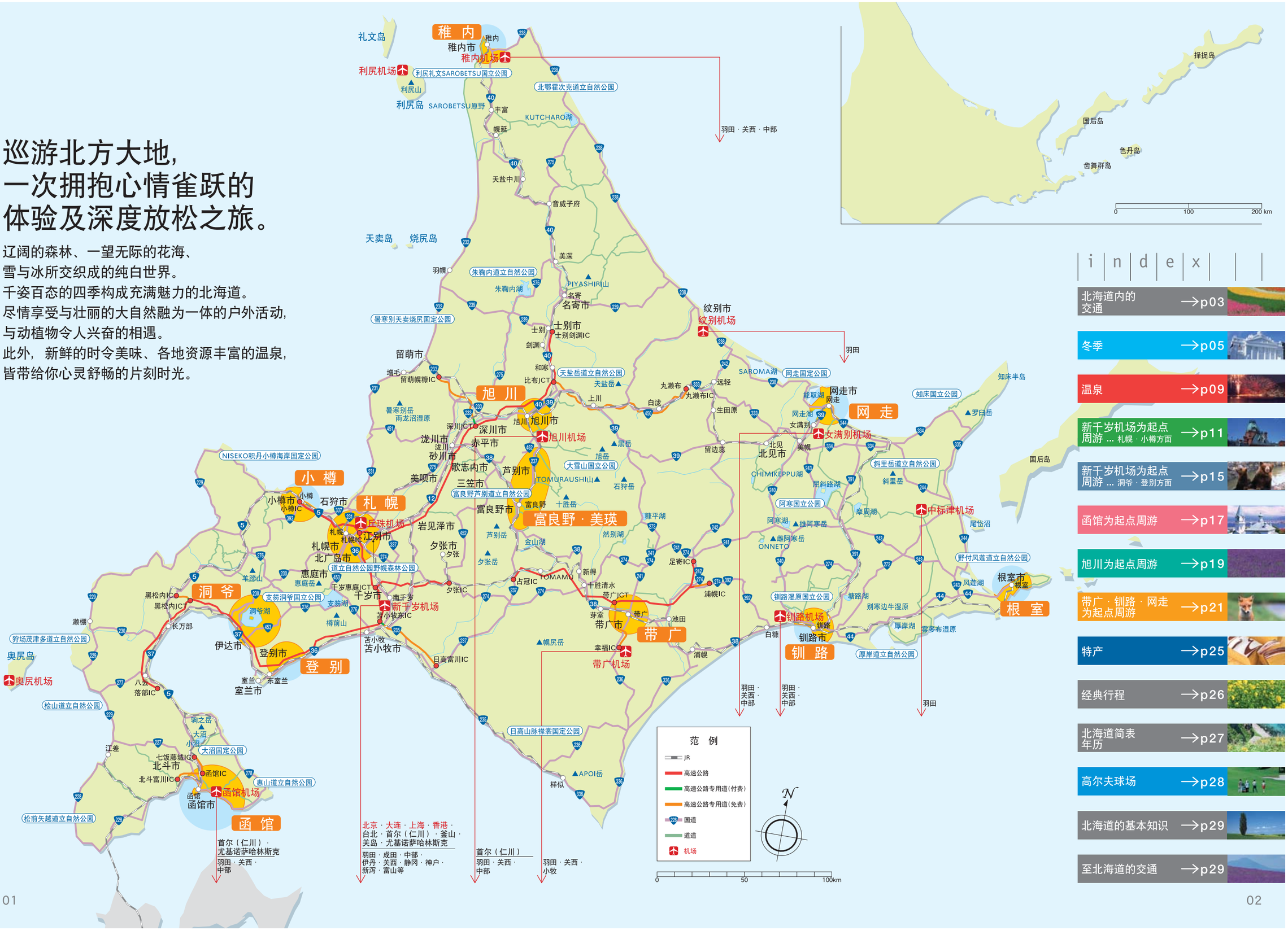
JOURNEY IN HOKKAIDO

北海道周游之旅

社团法人 北海道观光振兴机构

巡游北方大地，一次拥抱心情雀跃的体验及深度放松之旅。

辽阔的森林、一望无际的花海、
雪与冰所交织成的纯白世界。
千姿百态的四季构成充满魅力的北海道。
尽情享受与壮丽的大自然融为一体的户外活动，
与动植物令人兴奋的相遇。
此外，新鲜的时令美味、各地资源丰富的温泉，
皆带给你心灵舒畅的片刻时光。



i n d e x

北海道内的交通 →p03
冬季 →p05
温泉 →p09
新千岁机场为起点周游 … 札幌・小樽方面 →p11
新千岁机场为起点周游 … 洞爷・登别方面 →p15
函馆为起点周游 →p17
旭川为起点周游 →p19
带广・钏路・网走为起点周游 →p21
特产 →p25
经典行程 →p26
北海道简表年历 →p27
高尔夫球场 →p28
北海道的基本知识 →p29
至北海道的交通 →p29

北海道内的交通

开 车

周游辽阔的北海道，开车是最有效率的。请充分利用各地“道路休息站”的旅游资讯。

租车

- NIPPON汽车租赁
  http://www.nipponrentacar.co.jp
- NISSAN汽车租赁
  http://nissan-rentacar.com J
- ORIX汽车租赁
  http://car.orix.co.jp J
- MMC汽车租赁
  http://www.mmc-dia-finance.com/rentacar J
- JR北海道汽车租赁
  http://www.ekiren.co.jp J
- TOYOTA汽车租赁
  http://www.toyotarentacar.net
- MAZDA汽车租赁
  http://www.mazda-rentacar.co.jp
- HONDA汽车租赁
  http://www.hondarent.com

道路休息站

日本各地国道沿线都设有休息站，除24小时均可使用停车场、洗手间、电话的设备之外，还提供周边的路况及地区情报。有餐厅和商店，还可购买到当地的特产等商品。此蓝色看板是标志。

巴 士

城市间巴士

以札幌为中心，与道内各地主要城市衔接的路线众多。虽比乘火车花时间，但价格便宜。

- 道南巴士
  http://www.donanbus.co.jp J
- 北海道中央巴士
  http://www.chuo-bus.co.jp J
- 沿岸巴士
  http://www.engan-bus.co.jp J
- 宗谷巴士
  http://www.soyabus.co.jp J
- 银岭巴士
  http://www.ginreibus.co.jp
- 北都交通
  http://www.hokto.co.jp J
- 道北巴士
  http://www.dohokubus.com
- 富良野巴士
  http://www.cbnet.co.jp/furanobus/ JC
- 钏路巴士
  http://www.kushirobus.jp/ J
- JR北海道巴士
  http://www.jrhokkaidobus.com J
- 十胜巴士
  http://www.tokachibus.jp J
- 北海道拓殖巴士
  http://www.takubus.com J
- 北海道北见巴士
  http://www.h-kitamibus.co.jp J
- 网走巴士
  http://www13.ocn.ne.jp/~abashiri J
- 阿寒巴士
  http://www.akanbus.co.jp J
- 根室交通
  http://nemurokotsu.ftw.jp J

定期观光巴士

游览著名观光景点的一日游或半日游观光巴士。多无导游随行。

- 北海道中央巴士
  http://www.chuo-bus.co.jp J
- 北都交通
  http://www.hokto.co.jp J
- 道北巴士
  http://www.dohokubus.com
- 宗谷巴士
  http://www.soyabus.co.jp J
- 十胜巴士
  http://www.tokachibus.jp J
- 网走巴士
  http://www13.ocn.ne.jp/~abashiri J
- 富良野巴士
  http://www.cbnet.co.jp/furanobus/ JC
- 斜里巴士
  http://www.sharibus.co.jp J
- 钏路巴士
  http://www.kushirobus.jp/ J
- 阿寒巴士
  http://www.akanbus.co.jp J
- 根室交通
  http://nemurokotsu.ftw.jp J

飞 机

从新千岁机场飞往函馆、钏路、稚内等地，在1小时内即可抵达。是节省时间的好方法。因为班次不多请提早预约。

- JAL日本航空
  http://www.jal.com
  - 新千岁⟷女满别
- ANA全日空
  http://www.ana.co.jp
  - 新千岁⟷稚内
  - 新千岁⟷利尻
  - 丘珠⟷函馆
  - 丘珠⟷钏路
  - 丘珠⟷女满别
  - 丘珠⟷中标津
  - 丘珠⟷稚内
- HAC北海道Air System
  http://www.hac-air.co.jp
  - 新千岁⟷钏路
  - 丘珠⟷钏路
  - 函馆⟷钏路
  - 丘珠⟷函馆
  - 函馆⟷旭川
  - 函馆⟷奥尻

渡 轮

前往利尻、礼文等离岛一般是搭乘渡轮。冬季因天气变化经常停航，搭乘前请事先洽询确认。

- Heart Land渡轮
  http://www.heartlandferry.jp
  - 江差⟷奥尻
  - 濑棚⟷奥尻
  - 稚内⟷利尻（鸳泊）
  - 稚内⟷礼文（香深）
  - 利尻（鸳泊）⟷礼文（香深）⟷利尻（沓形）
- 羽幌沿海渡轮
  http://www18.ocn.ne.jp/~enkai J
  - 羽幌⟷烧尻⟷天卖

J R 火 车

前往主要城市时，特快列车非常便捷。班次多，可配合行程选择。到小樽及新千岁机场等地也推荐搭乘JR。

特快列车等

特快Super-Kamui	札幌⟷旭川 1小时20分钟
特快Super-Tokachi	札幌⟷带广 2小时30分钟
特快Super-Soya	札幌⟷稚内 5小时00分钟
特快Super-Hokuto	札幌⟷函馆 3小时20分钟
特快Super-Ozora	札幌⟷钏路 3小时40分钟
特快Okhotsk	札幌⟷网走 5小时30分钟

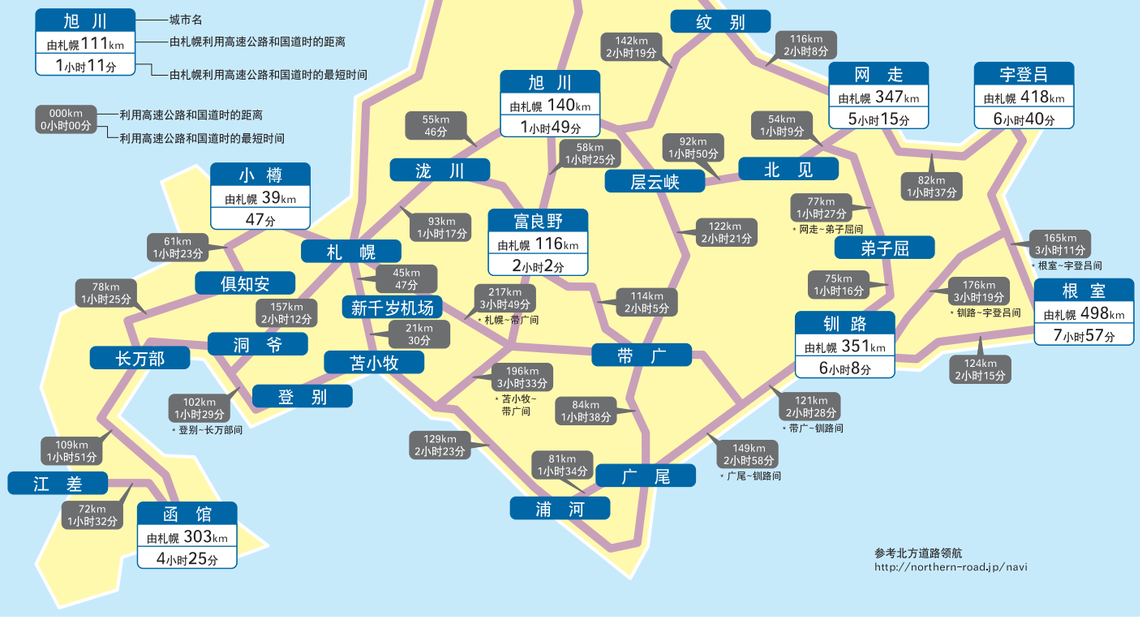
JR北海道铁路周游券

3日用	普通车用	15,000日元
	特等车用	21,500日元
任选4日畅游券	普通车用	19,500日元
	特等车用	27,000日元
5日用	普通车用	19,500日元
	特等车用	27,000日元

※6~11岁未满：半价

- JR 北海道
  http://www2.jrhokkaido.co.jp/global

主要城市间的道路距离・时间



参考北方道路领航
http://northern-road.jp/navi

主要城市间的火车距离・时间

参考JR北海道主页

J 标有此标志的网页，只有日文版。　JC 标有此标记的网页，只有日文版和中文简体版。

冬季户外活动

冬天的严寒及雪带来许多乐趣。
用雪橇及滑雪板滑行在粉雪中，穿着雪鞋巡回冬季的大自然等，
尽情享受只有在北国才能体验的乐趣吧。

滑雪场

❶札幌国际滑雪场
【札幌市】
以长线雪道为主。面向初级、中级者。
TEL 011-598-4511
http://www.sapporo-kokusai.jp

❷NISEKO山庄滑雪度假村
【二世古（新雪谷）町】
从滑雪场内的酒店出发，可直接前往滑雪练习场。
TEL 0136-44-2211
http://www.niseko-village.com

❸留寿都度假区
【留寿都村】
在3座山中设有37条多种类型的滑雪路线，是北海道有名的滑雪圣地。
TEL 0136-46-3111
http://zh-cn.rusutsu.co.jp

CAT游程
坐上CAT（雪上车），领略冬天的自然美景。
●12月中旬~4月上旬
●50分钟3,000日元
❽喜乐乐度假村
http://www.kiroro.co.jp

滑雪学校
有些滑雪场开设了滑雪课程。
●11月下旬~4月下旬
●2小时3,000日元~
●富良野滑雪学校【富良野市】
TEL 0167-22-4907
http://www.princehotels.co.jp/ski/furano_e

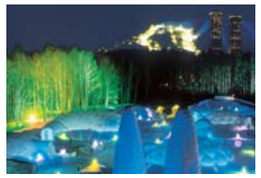
ICE VILLAGE/ICE酒店
在冰和光的映衬下绚烂夺目的街道上，有可以住宿的冰制的房间。
●ICE VILLAGE
12月下旬~3月中旬
17:00~22:00
入场免费
●ICE酒店
1月中旬~2月中旬
收费（要预约）
1人20,000日元
❻北海道途玛都（TOMAMU）度假村

雪上摩托车
行驶在雪地上的摩托车。边欣赏雪中风景，边豪迈地前进吧。
●12月~3月
●滑雪套餐价格
30分钟7,000日元
（附雪鞋、手套）
60分钟10,000日元
（附滑雪服、接送巴士）
⓮札幌雪上摩托车乐园
http://www.snowmobileland.jp

雪上泛舟
用雪上摩托车牵引橡皮艇，飒爽地在雪地滑行。
●12月中旬~3月下旬
●1,500日元（350m路线1圈）
❹NISEKO山庄度假村
GRAND HIRAFU

❹NISEKO山庄度假村 GRAND HIRAFU
【俱知安町】
二世古（新雪谷）地区最大的滑雪场。
TEL 0136-22-0109
http://www.grand-hirafu.jp

❺富良野滑雪场
【富良野市】
举办世界杯FIS滑雪板竞赛的滑雪场。
TEL 0167-22-1111
http://www.princehotels.co.jp/ski/furano_e J



❻北海道途玛都（TOMAMU）度假村
【占冠村】
被称为“丝绸雪”细致的雪质为其特征。还针对上级者开放滑雪场以外的冬季登山滑雪。
TEL 0167-58-1111
http://www.snowtomamu.jp

直升机滑雪
坐上直升机，不用动也能享受滑雪。
●2~3月的特定日
（详情请咨询）
●78,750日元
（带午餐、要预约）
❻北海道途玛都（TOMAMU）度假村
TEL 0167-58-1122
FAX 0167-38-2102
http://www.snowtomamu.jp

动力前行
在雪上蜿蜒前进的橡皮船。
●12月中旬~3月下旬
●1,050日元~
❸留寿都度假区
TEL 0136-46-3332
http://zh-cn.rusutsu.co.jp/winter/winter_activity.html

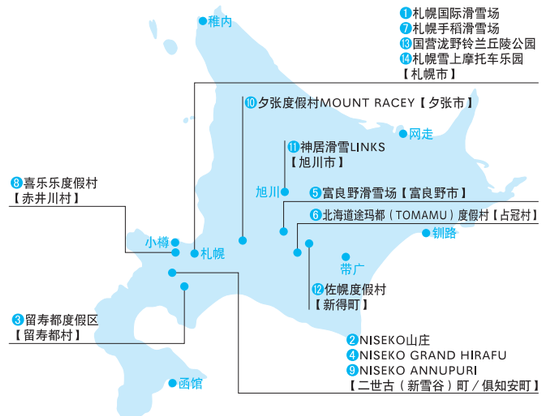
夜间滑雪
大多数滑雪场晚上都可以滑雪。
●12月中旬~3月中旬
●夜间券1,800日元
（16:00~21:00）
❼札幌手稻滑雪场
TEL 011-682-6000
http://www.sapporo-teine.com J

滑雪后
在滑雪场周边的餐厅等，可以和当地的居民愉快地交流。

其他户外活动

雪鞋
即使是行走在刚下的雪中也不易陷入，穿着雪鞋在隆冬的森林及雪原中漫步。
●12月下旬~3月下旬
●免费租借雪鞋
⓭国营泷野铃兰丘陵公园
【札幌市】
TEL 011-592-3333
http://www.takinopark.com

高速巴士
●从新千岁机场出发到留寿都、二世古（新雪谷）
Niseko White Dolphin【道南巴士】
TEL 0123-46-5701 http://www.donanbus.co.jp J
●从新千岁机场出发到到主要滑雪场
北海道Resort Liner号【北海道Access Network】
TEL 011-219-4411 http://www.access-n.jp



专栏

儿童学校/托儿所

如果有小孩子的话，推荐到开设了托儿所或儿童学校的滑雪场滑雪，可以事先打电话确认。

其他道内主要滑雪场

❼札幌手稻滑雪场【札幌市】
TEL 011-681-3191 http://www.sapporo-teine.com J
❽喜乐乐度假村【赤井川村】
TEL 0135-34-7111 http://www.kiroro.co.jp
❾NISEKO ANNUPURI国际滑雪场【NISEKO町】
TEL 0136-58-2080 http://www.cks.chuo-bus.co.jp/annupuri J
❿夕张度假村MOUNT RACEY【夕张市】
TEL 0123-52-5151 http://www.yubari-resort.com J
⓫神居滑雪LINKS【旭川市】
TEL 0166-72-2311 http://www.kamui-skilinks.com/index1.html J
⓬佐幌度假村【新得町】
TEL 0156-64-4121 http://www.sahoro.co.jp/language/english

J 标有此标志的网页，只有日文版。 ※全部为2009~2010季的数据

冬季节庆活动、风物诗

雪白的大地、冻结的湖泊及瀑布、鄂霍次克海的流冰。
在这北国特有的美丽季节，
尽情享受五彩缤纷的灯彩及壮观的雪像等五花八门的活动。

❶札幌冰雪节【札幌市】
在大通公园等3个会场举办。展示世界及日本的名建筑物、冰雕等作品。

❷札幌白色灯节
【札幌市】
以大通公园为中心，点缀了数十万个灯饰，璀璨的灯光照亮冬天的街道。
●11月下旬~1月上旬
●札幌观光协会
TEL 011-211-3341

❸昭和新山
国际雪仗大会
【壮瞥町】
两队伍用雪球互相攻击，夺下对方旗帜的体育运动。
●2月下旬
●壮瞥町
TEL 0142-66-2244
http://www.yukigassen.jp

札幌冰雪节
国际雪像制作竞赛
持续30年惯例的活动。来自澳洲、中国等10个以上的国家参赛。
●2月上旬~2月中旬
●札幌观光协会 TEL 011-211-3341
http://www.snowfes.com

❹函馆圣诞嘉年华
【函馆市】
由高约20m真的冷杉树所装饰成巨大的圣诞树，华丽地彩绘了冬天的海。
●12月上旬~下旬
●函馆国际观光会议协会
TEL 0138-27-3535

❺然别湖KOTAN
【鹿追町】
在冰冻的湖泊上并排着的冰屋，可体验冰吧台及露天温泉的乐趣。
●1月中旬~3月下旬
●鹿追町观光协会
TEL 0156-69-8181
http://www.netbeet.ne.jp/~nature/kotan-english.htm

专栏

冬季的步行方式

北海道冬天的路面非常容易打滑。请在机场或车站商店购买简易止滑贴。行走时缩小步伐，尽量不让脚离地，是不易滑倒的秘诀。

❻知床极光嘉年华会
【斜里町】
激光光线及音响在知床的夜空交织成幻想般的世界。
●2月上旬~3月中旬
●知床斜里町观光协会
TEL 0152-22-2125

❼层云峡冰瀑节
【上川町】
可在辽阔的石狩川边制作冰柱及山洞、冰屋等。
●1月下旬~3月下旬
●层云峡观光协会
TEL 01658-2-1811
http://www.sounkyo.net

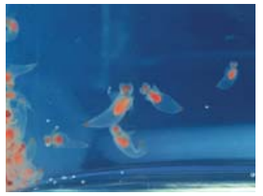
❽阿寒湖冰上幻想曲
ICE、爱、阿寒“冬华美”
【钏路市】
在纯白的冬景中，在冻结的湖泊上点燃五彩的烟火。
●1月下旬~3月下旬
●阿寒观光协会
TEL 0154-67-3200
http://www.lake-akan.com

❾千岁支笏湖冰涛节
【千岁市】
约40座冰雕林立在湖畔。夜晚被绚烂的灯光衬托得更加迷人。
●1月下旬~2月中旬
●千岁观光联盟
TEL 0123-24-8818

❿旭川冬节
【旭川市】
可以欣赏到世界最大的雪像和冰雕的盛大活动。
●2月上旬
●旭川市经济观光部观光科
TEL 0166-25-7168

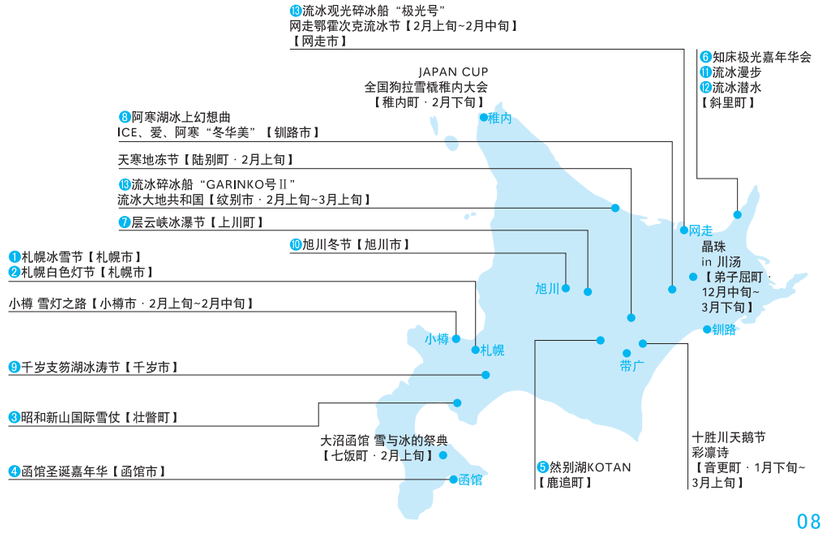
⓫流冰漫步
【斜里町】
体验步行在流冰上的乐趣。可能会发生掉入海中的情况，需穿着潜水衣。
●1月下旬~3月中旬
●约1.5小时~ 约5,000日元~
（通常要预约）
●知床斜里町观光协会
TEL 0152-22-2125
SHINRA
TEL 0152-22-5522
http://www.shinra.or.jp

⓬流冰潜水
【斜里町】
穿着潜水衣，潜入流冰下的大海。
●1月下旬~3月下旬
●约2小时~ 约23,000日元~
（通常要预约）
●知床斜里町观光协会
TEL 0152-22-2125
Iruka Hotel
TEL 0152-24-2888
http://www.iruka-hotel.com



■Clione
在流冰的海中悠游，体长2~3cm的小生物。被称为“流冰天使”。
●1月下旬~3月下旬

⓭流冰碎冰船
【纹别市、网走市】
豪迈破冰前进的观光船。流冰碎冰船“GARINKO号Ⅱ”从纹别起航，流冰观光碎冰船“极光号”从网走起航。
【纹别市】
●1月中旬~3月下旬
●约1小时 3,000日元(要预约)
●Okhotsk Garinko & Tower
TEL 0158-24-8000
【网走市】
●1月下旬~3月下旬
●约1小时 3000日元(要预约)
●道东观光开发
TEL 0152-43-6000
http://www.ms-aurora.com



温泉

北海道拥有两处大规模的火山带，是温泉的宝库。
不论到哪里都可泡温泉舒缓旅途的疲惫。
温泉周边的景色优美，可眺望湖泊及溪谷等风光。

❶汤之川温泉【函馆市】
北海道自古以来繁盛的温泉乡。
夏夜可欣赏垂钓墨鱼的渔火。
●函馆国际观光会议协会　TEL 0138-27-3535
http://www.hakodate-kankou.com

❷登别温泉
【登别市】
1天涌出1万吨丰富的温泉，泉质也种类繁多。
●登别观光协会
TEL 0143-84-3311
http://www.noboribetsu-spa.jp

❹二世古（新雪谷）温泉乡
【二世古（新雪谷）町、俱知安町、兰越町】
在此集中了昆布温泉、ANNUPURI温泉等各种温泉。
多数温泉无需住宿亦可泡温泉。
●兰越町 TEL 0136-57-5111
●新雪谷促进局
TEL 0136-21-2551
http://www.nisekotourism.com

❸洞爷湖温泉
【洞爷湖町】
山明水秀的温泉乡。年间约400万人的旅客来访。除了温泉旅馆外，还有可随意体验的手汤及足汤设施。
●洞爷湖温泉观光协会
TEL 0142-75-2446
http://www.laketoya.com

❺定山溪温泉【札幌市】
19世纪后期，名为美泉定山的僧侣发现此地而命名。作为札幌的后花园深受民众喜爱。
●定山溪观光协会
TEL 011-598-2012
http://www.jyozankei.com

专栏

泡温泉的方法

一般是全裸不穿着泳衣。在洗澡处会用毛巾遮掩身体的某些部位，但泡温泉时不可将毛巾置入温泉内，这是基本的规矩。“手汤”及“足汤”等，不脱衣服也能轻松体验。

❻十胜川温泉
【音更町】
通过泥炭层所涌出的植物性温泉。据说该温泉会让肌肤娇嫩光滑。
●音更町十胜川温泉观光协会
TEL 0155-32-6633
http://www.tokachigawa.net

❼层云峡温泉
【上川町】
位于大雪山国立公园中景色优美的溪谷中。邻近黑岳空中缆车。
●层云峡观光协会
TEL 01658-2-1811
http://www.sounkyo.net

❽阿寒湖畔温泉【钏路市】
阿寒观光的据点。周边有阿伊努的住屋及提供传统工艺及料理的店家。
●阿寒观光协会　TEL 0154-67-3200
http://www.lake-akan.com

专栏

洗澡用具

温泉设施内的商店，会出售香皂、洗面乳、化妆水、毛巾等用品。忘记准备时非常方便。有时也会出售该店的浴衣。

美食

温泉旅馆的美食

可住宿的温泉旅馆多附有晚餐。在传统的温泉旅馆中，怀石料理、螃蟹等使用当地的特产及当季的食材，烹煮成丰盛的料理来招待旅客。

■北海道的主要温泉

❾支笏湖温泉
【千岁市】
千岁观光连盟
TEL 0123-24-8818

❿天人峡温泉
【东川町】
东川町
TEL 0166-82-2111

⓫旭岳温泉
【东川町】
东川町
TEL 0166-82-2111

⓬然别湖畔温泉
【鹿追町】
鹿追町观光协会
TEL 0156-66-4034

⓭川汤温泉
【弟子屈町】
弟子屈町
TEL 015-482-2940

⓮屈斜路湖KOTAN温泉
【弟子屈町】
弟子屈町
TEL 015-482-2940

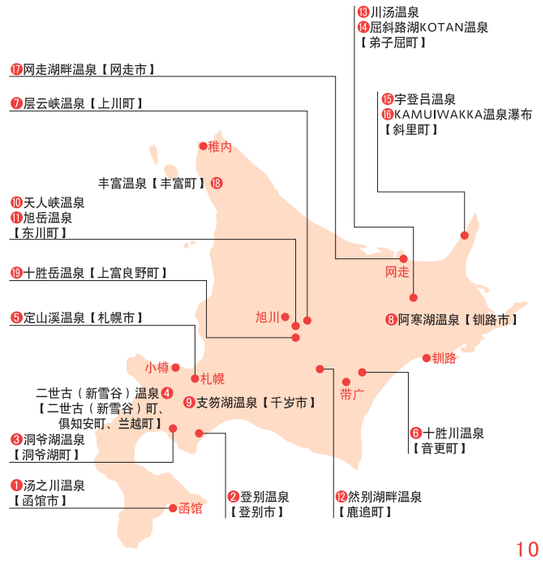
⓯宇登吕温泉
【斜里町】
知床斜里町观光协会
TEL 0152-22-2125

⓰KAMUIWAKKA温泉瀑布
【斜里町】
知床斜里町观光协会
TEL 0152-22-2125

⓱网走湖畔温泉
【网走市】
网走市观光协会
TEL 0152-44-5849

⓲丰富温泉
【丰富町】
丰富町观光协会
TEL 0162-82-1728

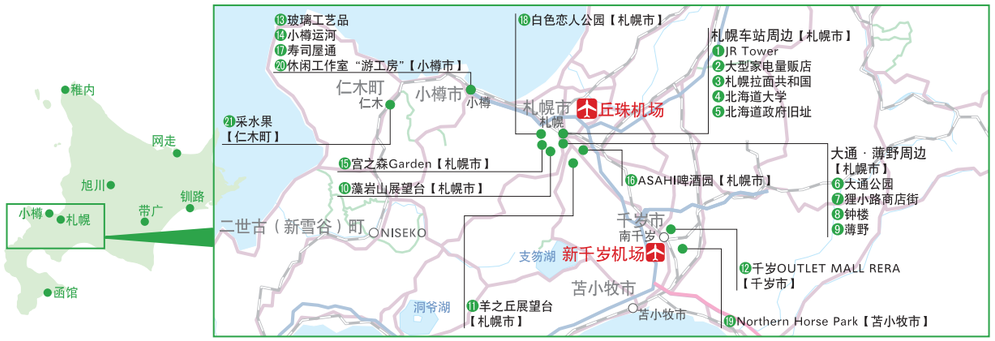
⓳十胜岳温泉
【上富良野町】
上富良野十胜岳观光协会
TEL 0167-45-3150



新千岁机场 为起点周游……①
札幌 · 小樽方面

逛街购物及商务为主的旅程，住在中心的札幌非常方便。
以寿司及玻璃工艺闻名的小樽，及户外活动胜地的二世古（新雪谷）皆在当天往返的范围内。

交通 从新千岁机场出发
- ➡札幌 ●开车／47分 ●JR／36分
- ➡小樽 ●开车／1小时7分 ●JR／1小时25分
- ➡苫小牧 ●开车／30分 ●JR／29分
- ➡二世古（新雪谷）地区（俱知安） ●开车／2小时7分 ●JR／2小时23分



札幌车站周边

❶JR Tower
百货公司及购物中心、饭店所形成的复合设施。可直达JR、地铁车站，是观光及逛街购物的起点。从高达160m的展望室可360度饱览街景。
- ●JR Tower展望室
  TEL 011-209-5500
- ●10:00~22:30
- ●门票700日元

❷大型家电量贩店
JR札幌车站周边集聚了多家大型家电量贩店。每家的商品皆非常齐全、价格也很公道，充满了吸引力。

❹北海道大学
代表北海道的综合大学。校园内有多处历史性的建筑物。
- ●北海道大学
  TEL 011-716-2111

专栏

100日元商店
餐具、杂货、文具、食品等，店内的商品全都是100日元（含税105日元）。大通周边的100日元商店位于中央区南2条西2丁目富樫大厦内。

美食

❸札幌拉面共和国
地区不同，拉面及汤头皆有不同的特色。“札幌拉面共和国”位于邻近JR札幌站的购物中心ESTA内，可品尝旭川、函馆、釧路等各地的美味拉面。
- ●札幌拉面共和国
  TEL 011-209-5031

❺北海道政府旧址
通称“红砖馆”，是北海道的象征。内部设有历史长廊。
- ●8:45~18:00
  （12/29~1/3闭馆）
- ●北海道政府
  TEL 011-231-4111
  （分机22-127）

■药店
除药品之外也销售化妆品。分布在城市各处，非常方便。

大通 · 薄野周边

❻大通公园
东西长约1.5km的公园。5月下旬有“紫丁香节”，每个季节都会举办各种活动。从春季至秋季，在“玉米推车”的流动售货车上都会出售烤玉米。
- ●札幌观光协会
  TEL 011-211-3341

❼狸小路商店街
约长达1km的拱廊商场中，设有饮食店、特产店等约200家店。
- ●札幌狸小路商店街振兴组合
  TEL 011-241-5125
  http://www.tanukikoji.or.jp

❽钟楼
象征札幌的建筑物。每隔1小时会鸣钟报时。可参观内部设施。
- ●8:45~17:10 ●门票200日元
- ●钟楼
  TEL 011-231-0838

❾薄野
拥有约4,500间饮食店及娱乐设施热闹的欢乐街。多数店家营业至深夜12点以后。2月举办“薄野冰节”
- ●薄野观光协会
  TEL 011-518-2005

札幌郊外

⑩藻岩山展望台【札幌市】
标高531m。可360℃一眼望尽札幌的街景。从札幌市中心开车约30分钟。
●4月上旬、11月下旬~12月上旬有时停业 ●缆车行驶10:30~22:00（依季节而异）
●来回费用1,100日圆 ●藻岩山缆车 TEL 011-561-8177 http://www.sapporo-dc.co.jp/eng

⑪羊之丘展望台【札幌市】
札幌的市街风景尽收眼底。札幌农学校（北海道大学的前身）首任副校长的克拉克博士的铜象非常有名。从札幌市中心出发车程约30分钟。
●8:30~19:00（依季节而异）
●门票500日元
●札幌羊之丘展望台 TEL 011-851-3080

⑫千岁OUTLET MALL RERA【千岁市】
拥有流行时尚、运动用品等90家以上的店铺，价钱公道合理。和新千岁机场间有免费短驳巴士（约10分钟）。
●10:00~20:00（依店铺而异）
●千岁OUTLET MALL RERA
TEL 0123-42-3000
http://www.outlet-rera.com

⑬玻璃工艺品【小樽市】
港口城市小樽，因自古以来就制作捕鱼业使用的玻璃浮球，技术发达。有许多出售餐具、油灯等玻璃工艺品专门店。
●小樽观光协会
TEL 0134-33-2510
http://www.otaru.gr.jp

⑭小樽运河【小樽市】
建成于海运业发达的1920年代，当时是为了将货物运送至仓库。建成当时全长1,324m，尔后部份被填平，现长1,140m。成为散步、电影拍摄景点。还举办“雪灯之路（2月）”等活动。
●小樽观光协会
TEL 0134-33-2510

美食

■蒙古烤肉
使用专用的铁锅烧烤羊肉及蔬菜，沾酱后品尝。可在啤酒园等享受其美味。
●札幌啤酒园【札幌市】
TEL 011-742-1531
http://www.sapporo-bier-garten.jp
●朝日啤酒园 羊羊亭【札幌市】
TEL 011-241-8831
●麒麟啤酒园【札幌市】
TEL 011-533-3000

⑯朝日啤酒园

⑮宫之森Garden

■石狩火锅
在味噌汤中加入北海道特产的鲑鱼及蔬菜的乡土料理。

⑰寿司【小樽市】
可在各地品味用当季的海鲜所制成的寿司。在小樽的“寿司屋通”聚集了大型店家。
●小樽观光协会
TEL 0134-33-2510

■甜瓜
代表北海道的甜瓜拥有芳醇的红色果肉。昼夜的温差形成香甜的美味。主要产地为夕张、富良野等地。
●盛产季节／6月下旬~8月下旬

体验

⑱石屋制果 白色恋人公园

⑱参观点心工厂
在巧克力工厂内除可参观制作流程外，还可亲手体验制作。可购买饼干及巧克力。从札幌市中心出发车程约30分钟。或从地铁宫之泽站走路约7分钟。
●9:00~18:00
（依设施而异）
●门票600日元
●白色恋人公园
【札幌市】
TEL 011-666-1481
http://www.shiroikoibitopark.jp

⑲Northern Horse Park

⑲观光马车、骑马
除了能和马儿亲密接触的观光马车之外，还备有让初学者至上级者尽兴的各种路线。从新千岁机场出发车程约15分钟。
●4/23~10/31 9:00~18:00
11/1~4/22 10:00~17:00
（依体验、设施、季节而异）
●门票500日元
●观光马车（冬季为马拉雪橇）
约10分钟500日元
●Northern Horse Park
【苫小牧市】
TEL 0144-58-2116

⑳制作音乐盒
挑选喜欢的八音盒装在盒子中，自己上色、装饰等。
●9:00~16:30
●约45分~1时
1,800日元~
●休闲工作室“游工房”
【小樽市】
TEL 0134-21-3101
http://www.otaru-orgel.co.jp

㉑采水果【仁木町】
在初夏感受摘草莓、樱桃、秋天摘葡萄、苹果等采水果的乐趣。
【采樱桃】
●6月下旬~8月上旬
●1000日元~
【采葡萄】
●8月下旬~10月中旬
●700日元~
●仁木町观光协会
TEL 0135-32-2711
●仁木水果公园
TEL 0135-32-3500

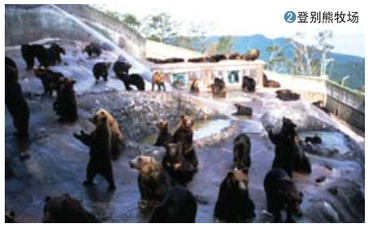
新千岁机场 为起点周游……②
洞爷・登别方面

本地区可欣赏火山地带壮观的自然与美丽的景色。
在冒烟的火山口可身临其境地感受大自然惊异的力量。

交通 从新千岁机场出发
➡登别 ●开车／58分 ●JR／51分
➡室兰 ●开车／1小时18分 ●JR／1小时23分
➡洞爷湖 ●开车／1小时41分

❶登别地狱谷【登别市】
约1万年前火山爆发所形成的火山口。
由此涌出的温泉供周边的旅馆及饭店利用。
●登别观光协会 TEL 0143-84-3311
http://www.noboribetsu-spa.jp

❹OROFURE岭【登别市】
连接登别温泉及洞爷湖的道路上标高930m的山岭。可远眺太平洋、洞爷湖、羊蹄山。7月可欣赏娇怜可爱的高山植物。冬季夜间禁止通行。
●登别观光协会
TEL 0143-84-3311



❷登别熊牧场【登别市】
饲养了100多头棕熊。棕熊会表演骑脚踏车等特技。由展望台可欣赏在日本屈指可数的透明度极高的俱多乐湖。
●7:30~17:50（依季节而异）●门票2,520日元
●登别熊牧场 TEL 0143-84-2225

❸俱多乐湖

❺登别伊达时代村【登别市】
可亲身体验武士时代的主题公园。尽情观赏华丽的表演秀。
●11~3月星期三休息
●9:00~17:00（依季节而异）
●门票2,900日元（个人）
2,500日元（团体）
●登别伊达时代村
TEL 0143-83-3311
http://www.edo-trip.jp/en

❻樱花行道树【登别市】
JR登别车站起至登别温泉约长达8km，种植了约2,000棵的樱花树。5月中旬以后是赏花季节。
●登别观光协会
TEL 0143-84-3311

❼有珠山西山喷火口散步道【洞爷湖町】
2000年有珠山爆发。喷气及断层真实地让人类感受到来自火山的威胁。4月下旬至11月上旬可在周边散步。
●洞爷湖温泉观光协会
TEL 0142-75-2446
http://www.laketoya.com

❽有珠山缆车【壮瞥町】
北海道有名的活火山。
由山顶的“有珠山火口展望台”可以眺望火山口。
●运营时间8:15~17:30（依季节而异）●来回费用1,450日元
●有珠山缆车 TEL 0142-75-2401
http://wakasaresort.com/usuzan

❾白老波罗多KOTAN爱努民族博物馆【白老町】
复原过去的爱努部落。
可接触生活、手工艺、舞蹈等文化。
●12/29~1/5休 ●8:45~17:00
●门票750日元
●爱努民族博物馆 TEL 0144-82-3914
http://www.ainu-museum.or.jp

专栏 公园高尔夫

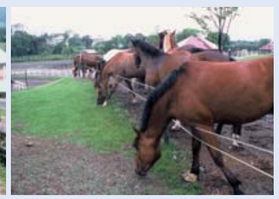
1983年诞生于北海道的公园高尔夫。只要有一根球棒即可，其特征是球的直径较大，有6cm。玩法简单且比高尔夫球便宜。租用球具约500日元左右。不仅是北海道，日本各地皆有此设施。
●国际公园高尔夫协会（IPGA）
TEL 0155-54-2260

美食

■鲑鱼锵锵烧
在新鲜的鲑鱼上加上蔬菜及海鲜，淋上味噌酱烧烤，豪爽的乡土料理。

体验

❿骑马
在良种马的产地日高地区，享受骑马的乐趣吧。
可体验真正的骑马健行。
●9:00~15:30 ●入园免费
●骑马教学30分钟4,200日元~（要预约）
●浦河优骏农庄“AERU”【浦河町】TEL 0146-28-2111
http://www.lilac.co.jp/aeru



⓫观赏海豚和鲸鱼【室兰市】
由喷火湾乘船出海可观赏海豚及鲸鱼的身影。
●5月上旬~8月下旬
●约2小时30分钟6,000日元（要预约）
●K・K ELM
TEL 0143-27-1822
FAX 0143-27-3822

⓬摘苹果
在“壮瞥水果之村”，可饱尝现摘新鲜的美味。也可参加自助采摘活动。
●9月中旬~11月上旬
●费用850日元~
●壮瞥水果之村【壮瞥町】
TEL 0142-66-2333

函馆 为起点周游

北海道中历史悠久，且拥有不少遗迹的区域。松前还保留着武士时代的风貌。
19世纪被指定为国际港的函馆的特色是保存着许多教会及洋风建筑。

交通 从函馆机场出发【从JR函馆站出发】
- ➡函馆 ●开车／10分
- ➡松前 ●开车／2小时
- ➡大沼国定公园（七饭）●开车／44分【●JR／19分】
- ➡江差 ●开车／1小时42分【●JR／2小时11分】

❶函馆山【函馆市】
函馆山的夜景号称世界三大夜景之一。可搭乘缆车至山顶。
●缆车行驶时间10:00~21:50（依季节而异）●来回费用1,160日元
●函馆山缆车 TEL 0138-23-3105　http://www.334.co.jp

❸渔火【函馆市】
吸引墨鱼靠近的渔火。只有在盛行捕墨鱼的函馆才拥有的美丽风景。
●函馆国际观光会议协会
TEL 0138-27-3535

❹五棱郭公园【函馆市】
19世纪后半所建的城塞。可全方位攻击的星型建筑是其特征，可从五棱郭塔眺望全貌。在5月下旬的“箱馆五棱郭节”，举办充满历史感而华丽的游行。
●五棱郭塔 TEL 0138-51-4785
http://www.goryokaku-tower.co.jp
（有多国文字的宣传单页。）

美食

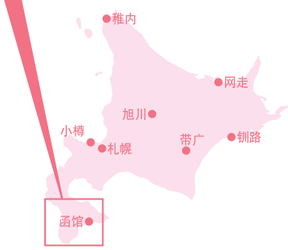
■墨鱼细面
函馆是墨鱼的产地。可在函馆早市品尝用新鲜的活墨鱼切成细丝的墨鱼细面。

❷函馆早市【函馆市】
约设有360间商店，出售海产品。还设有食堂。
●5:00~12:00（依店铺而异）
●函馆朝市协同组合联合会
TEL 0138-22-7981

❺函馆哈利斯特正教会【函馆市】
日本历史最悠久的希腊正教会教堂，于19世纪后半建成于函馆。现今的建筑物建于1916年。教会有例行活动时不对外开放。
●10:00~17:00（依日而异）
●捐献200日元左右
●函馆国际观光会议协
TEL 0138-27-3535

❻红砖仓库群【函馆市】
建设于20世纪初期的出租仓库。
现在改建为复合型购物商场。
●金森商船 TEL 0138-23-0350

❼旧函馆区公会堂【函馆市】
建于1910年木造的洋风建筑。
出租拍摄纪念照片用的礼服（3~12月、20分钟1,000日元）。
●9:00~19:00（11~3月 至17:00）
●门票300日元
●旧函馆区公会堂 TEL 0138-22-1001



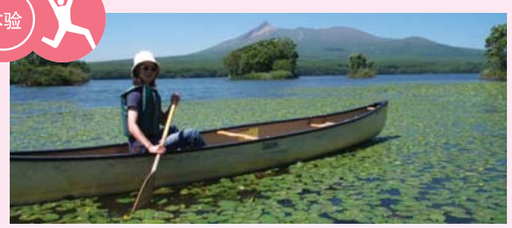
❽特拉比斯特修道院【北斗市】
19世纪法国的修道士所创设。现今的建筑物建成于20世纪初期。
外形及展示室可自由参观。
●特拉比斯特修道院 TEL 0138-75-2139

❾松前城
【松前町】
约400年前修筑。（现今的天守阁为重建）。内部展示武士时代的武器、衣物。
●4月10日~12月10日
●9:00~17:00
●门票350日元
●松前城资料馆
TEL 0139-42-2216

❿古街道
【江差町】
复原17世纪后因捕鲱鱼及交易而繁荣的小镇风光。建有商家、寺院及神社等建筑物。
●江差观光会议协会
TEL 0139-52-4815

⓫北海道昆布馆
【七饭町】
可学习北海道特产之一海带的历史及生态等的设施。
●9:00~17:00　●免费
●北海道昆布馆
TEL 0138-66-2000

体验



⓬独木舟
在大沼国定公园周边，配合人数和季节设有不同的路线。
●4月下旬~11月上旬　●2小时约4,000日元（要预约）
●Exander大沼独木舟中心【七饭町】TEL 0138-67-3419

⓬游览船
在周长24km美丽的大沼中约30分钟的船上之旅。还有水上脚踏船等。
●4月中旬~11月下旬
●960日元（要预约）
●大沼游船【七饭町】
TEL 0138-67-2229

旭川 为起点周游

若要漫游薰衣草等的花田，就从旭川出发吧。
若由旭川出发，除富良野和美瑛，前往开满向日葵的北龙也可当天往返。

交通

从旭川机场出发【从JR旭川站出发】

- ➡美瑛 ●开车／25分
- ➡富良野 ●开车／1小时10分 【●JR／1小时13分】
- ➡稚内 ●开车／4小时40分 【●JR／3小时34分】

❶薰衣草
【富良野市等】
一望无际的紫色花田是代表北海道夏天的风景。
中富良野町的富田农场非常有名。
- ●7月中旬~8月上旬
- ●富良野观光协会 TEL 0167-23-3388
  http://www.furanotourism.com
- ●上富良野十胜岳观光协会 TEL 0167-45-3150
  http://www.kamifurano.jp
- ●中富良野町观光协会 TEL 0167-39-3033
- ●富良野美瑛展会 TEL 0167-39-2312 http://www.furano.ne.jp/furabi

❷薰衣草商品
【中富良野町等】
薰衣草香水、干燥花、香等，散发着薰衣草香气的产品很适合馈赠亲友。
- ●富田农场
  TEL 0167-39-3939
  http://www.farm-tomita.co.jp

❺拼布之路【美瑛町】
国道237号及452号间的农道。
可开车兜风或骑单车，欣赏一望无际的田园风景。
- ●美瑛町观光协会 TEL 0166-92-4378 http://www.biei-hokkaido.jp

❸大雪山国立公园
【上川町·东川町等】
北海道最高峰的旭岳（标高2,290m）位于日本最大的国立公园内。6月中旬起至8月下旬可欣赏高山植物。
- ●大雪山国立公园观光联盟
  TEL 0166-25-7168
  http://www.asahikawa-daisetsu.jp

❹向日葵之里【北龙町】
约绽放着100万朵的向日葵。7月中旬~8月下旬举办“北龙町向日葵节”，可享受向日葵迷宫带来的乐趣。
- ●7月下旬~8月下旬
- ●北龙町 TEL 0164-34-2111

❻柳濑崇之店 红豆面包超人专卖店 富良野店【富良野市】
出售极受欢迎的电视卡通人物“红豆面包超人”之周边商品。还放映红豆面包超人的卡通片。
- ●富良野果酱园
  TEL 0167-29-2233

❼旭山动物园
【旭川市】
别出心裁的展示方法可由各种不同的角度来观察动物。
- ●9:30~16:15（依季节而异）
- ●门票800日元
- ●旭山动物园
  TEL 0166-36-1104
  http://www5.city.asahikawa.hokkaido.jp/asahiyamazoo

❾北海道 ICE PAVILION【上川町】
全年皆可体验雪与冰的世界的设施。挑战零下41℃的酷寒吧。
- ●8:30~17:00（依季节而异）
- ●门票1,050日元
- ●北海道ICE PAVILION
  TEL 01658-2-2233

❽男山造酒资料馆
【旭川市】
介绍传统产业的造酒历史及文化的设施。还可试饮。团体需预约。
- ●9:00~16:30
- ●免费
- ●男山造酒资料馆
  TEL 0166-47-7080

❿层云峡【上川町】
柱状节理的断崖绝壁、雄壮的瀑布及溪谷，是一个风景宜人的地区。适合徒步或骑单车。
- ●层云峡观光协会
  TEL 01658-2-1811

⓫宗谷岬【稚内市】
北纬45度31分22秒是日本最北端。可远眺位于43km前的海中库页岛的轮廓。
- ●稚内市
  TEL 0166-23-6161

⓬利尻山【利尻町、利尻富士町】
位于岛的正中央标高1,721m的山。在岛上任何一处皆可观赏其秀丽的山姿。
- ●利尻町观光协会
  TEL 0163-84-3622
  http://kankou.rishiri.jp
- ●利尻富士町观光协会
  TEL 0163-82-1114

美食

海胆
有橘色的虾夷马粪海胆及白色的北方紫海胆。
- ●盛产季节／6月~8月

⓭富良野葡萄酒【富良野市】
富良野的气候很适合酿制葡萄酒，其优良的品质受到全世界的好评。
- ●富良野观光协会
  TEL 0167-23-3388

体验

⓮制作奶油和奶酪
可体验亲手制作奶油、奶酪、冰淇淋等乳制品。
- ●制作奶酪约1小时850日元
- ●制作奶油约40分680日元
- ●富良野奶酪工房
  【富良野市】
  TEL 0167-23-1156

带广·钏路·网走 为起 点周游

以世界自然遗产的知床半岛为首，北海道的东部是保留原始风貌的自然宝库。
请尽情地感受植物及野鸟等珍贵的自然及壮观的景色。

交通

从十胜带广机场出发
→带广 ●开车／34分
→池田 ●开车／1小时1分

从钏路机场出发
→阿寒湖 ●开车／1小时3分
→钏路湿原（鹤居）●开车／1小时12分

从女满别机场出发
→网走 ●开车／30分
→宇登吕 ●开车／2小时3分

①然别湖
【鹿追町】
标高803m的湖，夏天可划独木舟。1月下旬起至3月下旬，举办“然别湖KOTAN”的活动，可在冰冻的湖上制作冰屋等。
●独木舟约1小时30分3,150日元
●然别湖自然中心 TEL 0156-69-8181

②钏路湿原国立公园
【钏路市・标茶町等】
拉姆萨湿地条约登录湿地
道东有多处在拉姆萨湿地条约上登录的湿地。占地约26,861ha辽阔的钏路湿原国立公园也是其中之一，是丹顶鹤等野生动物重要的栖息地，广受世界性注目。
●钏路湿原国立公园联络协议会
TEL 0154-31-4594
●钏路观光协会
TEL 0154-31-1993
http://www.kushiro-kankou.or.jp/english

④雾多布湿原【浜中町】
可观赏丹顶鹤等各种鸟类，由春天至秋季可欣赏各式各样的野花。
●雾多布湿原中心 TEL 0153-65-2779

③阿寒国立公园
【钏路市・弟子屈町等】
拥有湖泊、森林及火山等秀丽景观的公园。旅游景点是阿寒湖、摩周湖、屈斜路湖。
●阿寒观光协会
TEL 0154-67-3200
http://www.lake-akan.com
●摩周湖观光协会
TEL 015-482-2200
http://www.masyuko.or.jp
（有多国文字的宣传单页。）

⑤春国岱原生野鸟公园
【根室市】
600ha的沙州上，共栖息着山林的鸟、水鸟等约250种的鸟类。
●根室市春国岱原生野鸟公园自然中心
TEL 0153-25-3047

●丹顶鹤
在北海道东部作为留鸟终年栖息于此。冬天会飞来给饵场，是观赏的好时机。
●阿寒国际鹤中心
TEL 0154-66-4011
●钏路市丹顶鹤自然公园
TEL 0154-56-2219
●鹤居村
TEL 0154-64-2111

体验

⑥制作点心体验
可体验烘焙饼干或制作装饰蛋糕等。兼营咖啡厅，可在店内享用蛋糕及冰淇淋等。
●5月~10月
①11:00 ②13:00 ③14:00
11月~4月
①13:00 ②14:00
●免费
●制作饼干约需1小时 1,200日元
（需要在3天前预约）
●柳月Sweetpia garden【音更町】
TEL 0155-32-3366

⑦参观葡萄酒工厂
可参加参观葡萄酒工厂等活动。
●9:00~17:00
●免费
●葡萄酒城游览约40分钟免费
①11:00 ②14:00（可当天申请）
●葡萄酒城【池田町】
TEL 015-572-2467

⑧热气球【音更町】
用绳索固定后约上升30m。晴天时，可欣赏十胜川、雄伟的日高山脉及田园风景。
●5月上旬~9月下旬
●6:30~7:30
（5月、6月、9月）
6:00~7:30
（7月、8月）
●热气球体验（定点停留）
约5分2,000日元
●十胜自然中心
http://www.nature-tokachi.co.jp

知床五湖

⑨知床半岛【斜里町 · 罗臼町】
长70km，中间部宽25km的细长半岛。种类繁多的植被覆盖着高山、山谷、森林、高山带、海岸等辽阔的大自然，并栖息着各式各样的野生动物。
●知床斜里町观光协会 TEL 0152-22-2125
●罗臼町 TEL 0153-87-2126 http://www.shiretoko.or.jp/en

⑩知床岭【斜里町】
位于连接斜里町UTORO和罗臼町的横贯知床道路的顶峰，知床连绵群山的山脊处标高738m的山岭。
●知床斜里町观光协会 TEL 0152-22-2125

⑪KAMUIWAKKA温泉瀑布【斜里町】
由硫黄山所喷出的温泉流向河川中，瀑潭则形成露天温泉。
●知床斜里町观光协会 TEL 0152-22-2125

⑭珊瑚草【网走市 · 能取湖畔】
生长在含有盐分的湿地。
9月上旬起至10月上旬变成宛如珊瑚般鲜红色，是最佳观赏时期。
●网走市观光协会 TEL 0152-44-5849

⑮博物馆网走监狱【网走市】
使用至1984年为止真实的监狱改装而成。真人大小的人偶逼真地重现了服刑的样子。
●8:00~18:00（11~3月为9:00~17:00）
●门票1,050日元
●博物馆 网走监狱 TEL 0152-45-2411
http://www.kangoku.jp

知床的野生动物

拥有海岸、河川、森林、高山带多样的自然环境的知床半岛内，栖息了约600种的动物。也是濒临绝种危机的岛枭猫头鹰及白尾鹫等动物们的重要的栖息、越冬地。

虎头海雕

北狐

棕熊

虾夷鹿

⑫纳沙布岬【根室市】
东经145度49分01秒北海道的最东端。是日本最早可以看到日出的地方。
●根室市观光协会
TEL 0153-24-3104
http://www.nemuro-kankou.com

⑬TODOWARA【别海町】
野付半岛的冷杉受海水及海风的侵蚀，干枯后仍矗立在海边。
●别海町自然中心
TEL 0153-82-1270

⑰芝樱公园【大空町】
8ha的丘陵公园内，宛如铺上绒毯般盛开着白色、红色、粉红色的小花。
●5月中旬~6月上旬
●8:00~17:00
（星期六、日及节假日为7:00~18:00）
●门票500日元
●大空町东藻琴综合支所
TEL 0152-66-2131

美食 丰富的海产

钏路、根室、罗臼等道东地区拥有大量渔港，新鲜海产种类丰富。

■秋刀鱼
钏路市及根室市很有名气。
●盛产季节 / 7月下旬~10月

■牡蛎
佐吕间町和厚岸町最有名。也可油炸吃。
●盛产季节 / 11月~3月

■猪肉盖饭
将猪肉煎熟后淋上酱汁，放在饭上。这是自古以来盛行养猪的带广地区的名产。

胜手盖浇饭

⑯钏路和商市场【钏路市】
代表北海道的市场之一。这里摆放着渔港才有的当季食材。端起装着白饭的大碗，挑选自己喜欢的海鲜食材享用的“胜手盖浇饭”深受欢迎。
●钏路和商协同组合
TEL 0154-22-3226

体验

⑱知床健行【斜里町】
提供自然探胜的资讯，这里有举办自然观察会的设施。
●5月上旬~10月下旬
●知床自然体验1日游
8小时30分11,000日元（要预约）
●知床Nature Office
TEL 0152-22-5041

⑲知床观光船【斜里町】
不能由陆地前往知床半岛的顶端，但可由海面眺望知床岬。
●6月上旬~9月下旬
（知床岬航路）
●约3小时45分（1天1班）
6,500日元
●道东观光开发
TEL 0152-43-6000
http://www.ms-aurora.com

特产

奶酪畜牧业发达的北海道，使用新鲜的乳制品所制成的点心及巧克力种类五花八门。用各地的海产品所制成的零食，善用特产品风味的限定商品等也琳琅满目。

■ROYCE' 鲜软巧克力
使用浓郁的北海道新鲜生奶油，入口即溶的巧克力。

■奶油兰姆葡萄干夹心饼干
白巧克力及北海道产黄油、葡萄干的夹心饼干。

■天下一品WAKASAIMO
用洞爷湖周边有名的豆子所制成的白馅，制成宛如烤地瓜般美味的高级点心。

■白色恋人
用轻脆口感的饼干夹着北海道新鲜的牛奶所制成的白巧克力。

■KIBANA
杏仁粉所烘焙的香脆点心，中间夹着高品质的白巧克力。

■牛奶糖
哈密瓜、牛奶、玉米、薄荷味等，尽享北海道名产的风味。

■马铃薯条
使用马铃薯所制成的零食。可随心品尝马铃薯的美味。

■札幌农学校
加入足量的北海道牛奶制成的饼干。松松脆脆好口感。

■利尻海带
可以提取出透明且具有上等品质风味的汤汁，提取汤汁后的海带还可以做菜。

■扇贝薰油渍
利用新鲜扇贝的美味，只用天然盐及植物油薰渍加工而成。

■洋葱汤
使用从北见特产的洋葱中所提取的洋葱精制成的速食浓汤。

■手机吊饰、钥匙圈
以北海道观光地为主题的纪念品。

在哪里购买?

■新千岁机场
北海道点心、乳制品、海产物、畜产加工品、工艺品等，集中了各种北海道特产。
●新千岁机场综合咨询
TEL 0123-23-0111
http://www.new-chitose-airport.jp

■道路休息站
这里有糕点或加工品等只有本地特有的土特产品。
●北海道　北的道路休息站
http://www.hokkaido-michinoeki.jp J

J 标有此标志的网页，只有日文版。

道南、5天4夜

	行　程	住　宿
1	新千岁机场→洞爷湖	洞爷湖温泉
2	【洞爷地区观光：火山科学馆→昭和新山、有珠山缆车】 →午餐→大沼公园（体验独木舟）→函馆山（夜景）	汤之川温泉
3	【函馆市内观光：函馆早市→元町地区散步→港湾地区（购物） →午餐（海鲜）】→登别地狱谷	登别温泉
4	白老波罗多KOTAN爱努民族博物馆→午餐→【札幌市内观光：北海道政府旧址→钟楼 →大通公园→札幌啤酒园（晚餐）】	札幌
5	【小樽市内观光：小樽运河→小樽音乐盒堂→北一玻璃（玻璃品工艺） →午餐（寿司）】→新千岁机场	

道央、5天4夜

	行　程	住　宿
1	新千岁机场→【札幌市内观光：北海道政府旧址→钟楼 →藻岩山缆车（夜景）→薄野（晚餐：螃蟹or居酒屋）】	札幌
2	【札幌市内观光：大通公园→钟楼→购物】→午餐（寿司） →【小樽市内观光：小樽运河→小樽音乐盒堂→北一玻璃（玻璃品工艺）】	朝里川温泉
3	【旭川市内观光：旭山动物园→男山造酒资料馆→午餐（旭川拉面）】 →美瑛之丘（车窗）→富田农场	富良野
4	【富良野市内观光：富良野奶酪工房（体验制作奶酪）→富良野果酱园 →红豆面包超人专卖店】→午餐→北海道ICE PAVILION→层云峡	层云峡温泉
5	层云峡散步（租借自行车）→旭川机场	

道东、7天6夜

	行　程	住　宿
1	新千岁机场→札幌市内观光→薄野（晚餐：螃蟹or居酒屋）	札幌
2	向十胜移动→手工制作荞麦面（午餐）→紫竹园→中札内美术村	十胜川温泉
3	体验热气球→池田葡萄酒城→午餐（牛肉、葡萄酒） →购物（点心店：六花亭、柳月两家或者其中一家）→向钏路移动→晚餐（炉端烤）	钏路
4	【钏路市内观光：钏路和商市场（早餐）→钏路湿原展望台→阿寒湖 →午餐→阿寒湖阿伊努KOTAN】	阿寒湖温泉
5	向屈斜路地区移动→砂汤（温泉）→午餐→屈斜路湖（体验独木舟）	川汤温泉
6	摩周湖→美幌岭→午餐（海鲜）→博物馆网走监狱	网走湖畔温泉
7	鄂霍次克流冰馆→女满别机场	

北海道简表 年历

平均气温	日出 · 日落		花 · 植物	美食	节庆活动
0.8 −4.7	7:01 16:30	1月		墨鱼 全年	**春天** 支笏湖开湖节【4月上旬／千岁市】 松前樱花节【4月下旬~5月下旬／松前　町】 洞爷湖长期烟火大会【4月下旬~10　月下旬／洞爷湖町】 上涌别郁金香节【5月上旬~6月上旬　／上涌别町】 静内樱花节【5月上旬／新日高町】 箱馆五棱郭节【5月下旬／函馆市】 札幌紫丁香节【5月下旬／札幌市】 铃兰鉴赏会【5月下旬~6月上旬／平取　町】
1.8 −5.2	6:27 17:11	2月			
4.4 −2.4	5:38 17:47	3月		毛蟹 4月~8月	
10.6 2.7	4:45 18:23	4月	樱花 4月下旬~ 5月下旬	海胆 5月上旬~9月	
16.8 8.9	4:06 18:56	5月	郁金香 5月上旬~6月上旬 芝樱 5月中旬~ 6月下旬		**夏天** 鬼火之路【6月上旬~11月下旬／登别　市】 YOSAKOI 索朗节【6月上旬／札幌　市】 礼文花节【6月中旬／礼文町】 厚岸菖蒲节【6月下旬~7月上旬／厚岸　町】 太平洋音乐节【7月上旬~8月上旬／　札幌市等】 北龙町向日葵节【7月中旬~8月下旬　／北龙町】 北海肚脐节【7月下旬／富良野市】 小樽海潮节【7月下旬／小樽市】 北海道热气球大会【8月上旬／上士　幌町】
23.8 15.2	3:55 19:18	6月	薰衣草 6月中旬~ 8月下旬	甜瓜 6月下旬~ 7月下旬	
24.2 16.3	4:13 19:08	7月	向日葵 7月中旬~ 8月下旬	玉米 7月中旬~ 8月中旬	**秋天** 根室螃蟹节【9月上旬／根室市】 石狩鲑鱼节【9月中旬／石狩市】 秋之葡萄酒节【10月上旬／池田町】 厚岸牡蛎节【10月上旬／厚岸町】 知床番屋节【10月中旬~11月下旬／　斜里町】
28.3 19.6	4:46 18:30	8月			
23.1 15.6	5:23 17:30	9月	珊瑚草 9月中旬~ 9月下旬 红叶 9月中旬~ 10月下旬	多罗波蟹 9月~12月	**冬天** 札幌白色灯树【11月下旬~1月上旬／　札幌市】 函馆圣诞幻想曲【12月上旬~下旬／　函馆市】 冰晶 in 川汤【12月中旬~3月下旬／　弟子屈町】 阿寒湖冰上幻想曲ICE · 爱 · 阿寒　“冬华美”【1月下旬~3月下旬／钏路市】 千岁 · 支笏湖冰涛节【1月下旬~2月　中旬／千岁市】 层云峡冰瀑节【1月下旬~3月下旬／　上川町】 然别湖KOTAN【1月中旬~3月下旬／　鹿追町】 札幌冰雪节【2月上旬／札幌市】 旭川冬节【2月上旬／旭川市】 小樽雪灯之路【2月上旬／小樽市】 网走鄂霍次克流冰节【2月上旬~中　旬／网走市】 国际狗拉雪橇札幌大会【3月上旬／　札幌市】 Vasaloppet Japan【3月下旬／旭川　市】
1.9 −3.0	7:03 16:03	10月			
		11月			
		12月			

※平均气温／上段：平均最高气温 · 下段：平均最低气温、札幌市、℃、2007年
※日出 · 日落时间／上段：日出时间 · 下段：日落时间、札幌市、2008年、各月20日左右的时间

气　候

位于温带气候的北限与亚寒带气候的南限。
四季分明，主要为冷凉气候。
在日本也属于气候特殊的地区，夏天湿度低、凉爽舒适。
冬天多数地区皆在0℃以下。日落时间早，因为16:30以后就天黑了，在计划行程时请注意。

服　装

■ 冬季
12月至3月的平均气温为零下12~3℃。需准备御寒的厚外套、手套、帽子。道路结冰很容易滑倒，请在鞋底加上止滑用具。

■ 夏季
6月至8月的平均气温为15~26℃。早晚温度低，除短袖外还需要外衣。

高尔夫球场

充分利用北海道辽阔的大地，各地均设有高尔夫球场。
全道有170座以上的高尔夫球场。
湿气少的北海道，夏天空气干爽、舒适怡人，适合打高尔夫。

新千岁乡村俱乐部

千岁国际高尔夫球场

■北海道主要的高尔夫球场

❶WINDSOR GREAT PEAK OF TOYA【洞爷湖町】
●从新千岁机场出发车程约2小时
TEL 0142-73-1111
（THE WINDSOR HOTEL 洞爷 RESORT & SPA）
http://www.windsor-hotels.co.jp

❷RUSUTSU RESORT 高尔夫72【留寿都村】
●从新千岁机场出发车程约1小时30分钟
TEL 0136-46-3111
http://www.rusutsu.co.jp

❸惠庭乡村俱乐部【惠庭市】
●从新千岁机场出发车程约30分钟
TEL 0123-33-0001
http://www.eniwa-cc.com J

❹御前水高尔夫俱乐部【苫小牧市】
●从新千岁机场出发车程约15分钟
TEL 0144-58-3311
http://www.gozensui-gc.co.jp J

❺苫小牧乡村俱乐部BROOKS COURSE【苫小牧市】
●从新千岁机场出发车程约15分钟
TEL 0144-58-3211
http://www.brooks-c.com J

❻NIDOM CLASSIC COURSE【苫小牧市】
●从新千岁机场出发车程约20分钟
TEL 0144-55-5111
http://www.nidom.com

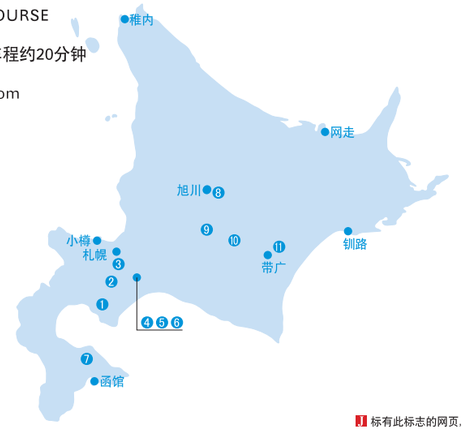
❼北海道乡村俱乐部 大沼高尔夫球场【七饭町】
●从函馆机场出发车程约1小时
TEL 0138-67-1111
http://www.princehotels.co.jp/hakodate-e
（酒店信息）

❽大雪山乡村俱乐部【东神乐町】
●从旭川机场出发车程约10分钟
TEL 0166-83-2011
http://www.taisetsuzan.co.jp J

❾富良野高尔夫COURSE【富良野市】
●从旭川机场出发车程约1小时5分钟
TEL 0167-22-1111（新富良野王子酒店）
http://www.princehotels.co.jp/newfurano-e
（酒店信息）

❿SAHORO乡村俱乐部【新得町】
●从带广机场出发车程约1小时30分钟
TEL 0156-64-6910
http://www.sahoro.co.jp J

⓫十胜乡村俱乐部【音更町】
●从带广机场出发车程约36分钟
TEL 0155-31-1917
http://www.tokachi-cc.com J



J 标有此标志的网页，只有日文版。

北海道的基本知识

北海道的概要

北海道被太平洋、日本海、鄂霍次克海所环抱，壮丽且富于变化的山岳、辽阔的湿原、天然的湖泊等，自然资源极为丰富。奶酪畜牧业、农业、渔业发达，可品味每个季节的丰盛美食。新鲜、高品质的北海道食材，在日本国内很有人气。

北海道数据

面积

83,455km²

日本的行政区划分中最辽阔的地区，约占日本全国土的22％。

位置

东经139°20′~148°53′
北纬 41°21′~45°33′

札幌与意大利的米兰及德国的慕尼黑等纬度相当。属豪雪寒冷地带，在这冬季积雪达5m高的大城市（札幌）拥有180万人口，在全世界也是罕见的。

人口

5,571,770人（2008年3月现在）
人口密度约68人/ km²，约是全国平均的 1/5。

自然

北海道约10％是自然公园。北海道约70％是森林，约占日本森林面积的22％。此外日本33处拉姆萨湿地条约登录湿地中，有12处位于北海道内。知床被登录为UNESCO的世界自然遗产。

知床半岛

至北海道的交通

飞 机

新千岁机场是北海道的主要玄关口，是国内线、国际线航程的据点。乘坐直飞的班机非常方便。东京至新千岁间的航班非常频繁很方便。在北海道内的函馆、旭川、带广、钏路、稚内等地皆有机场。

- 新千岁机场机场大楼 http://www.new-chitose-airport.jp
- JAL日本航空 http://www.jal.com TEL 0570-025-071（国内线）
- ANA全日空 http://www.anaskyweb.com TEL 0570-029-709
- ADO北海道国际航空 http://www.airdo.jp J 0120-057-333
- SKY Skymark Airlines http://www.skymark.co.jp TEL 050-3116-7370
- IBEX航空 http://www.ibexair.co.jp TEL 0120-686-009
- 长荣航空 http://www.evaair.com
- 中华航空 http://www.china-airlines.com
- 国泰航空 http://www.cathaypacific.com
- 中国南方航空 http://www.csair.com
- 中国东方航空 http://www.ceair.com
- 中国国际航空 http://www.airchina.com
- 大韩航空 http://www.koreanair.com
- 韩亚航空 http://www.flyasiana.com
- 美国大陆航空 https://www.continental.com
- 萨哈林航空 http://www.uts-air.com

新千岁机场

J R

可由东京乘坐东北新干线至八户，八户至函馆可转乘特快列车。由上野、大阪出发，有3种寝台特快列车开往札幌。

■ 开往北海道的寝台特快列车

寝台特快Cassiopeia	札幌←→东京（上野）	16~17小时
寝台特快Hokutosei	札幌←→东京（上野）	约16小时
寝台特快Twilight Express	札幌←→大阪	21~22小时

- JR北海道 http://www.jrhokkaido.co.jp TEL 011-222-7111

■ JR周游券（上:成人 / 下:儿童）

	只可乘坐普通席	可乘坐绿色特等席
1周	28,300日元 14,150日元	37,800日元 18,900日元
2周	45,100日元 22,550日元	61,200日元 30,600日元
3周	57,700日元 28,850日元	79,600日元 39,800日元

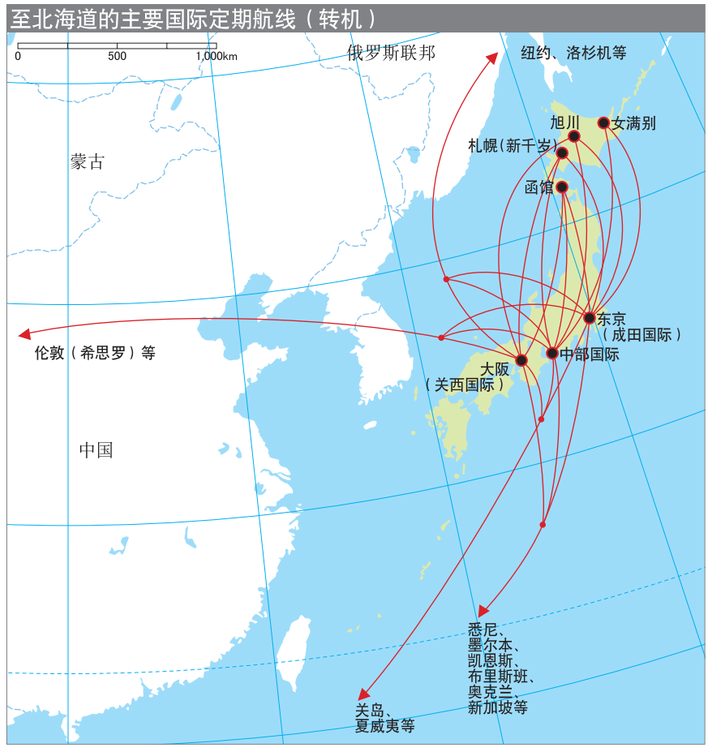
- Japan Rail Pass
http://www.japanrailpass.net

东京 —新干线 HAYATE 约3小时→ 八户 —特快 Hakucho 约3小时→ 函馆 —特快 Hokuto 约3小时→ 札幌

寝台特快列车Cassiopeia
豪华的车厢内

至北海道的国际定期航线（直飞班机）

至北海道的主要国际定期航线（转机）



J 标有此标志的网页，只有日文版。