



这里
应有尽有



道北周游旅行指南

道北旅游联盟

玩乐方式可任意选择！ 在道北，享受户外体验。

道北位于北海道北部，范围从旭川到稚内。

以向北流淌河流——天盐川为中心，周边有很多原生态的自然景观，那里森林深处的湖泊，水量非常丰富。

目前，在道北，参加户外之旅的人越来越多，可以充分享受大自然带给你的自由之旅。

在天盐川流域，可以划皮筏和露营，也可以骑自行车以贯穿南北的道北国道40号线为主干道，将各道路连接起来，观赏道路周边美景。

铁路不仅可以作为交通工具使用，还可以拍摄到道北特有的铁路风景。

这并非是传统形式的观光旅行。可以根据您自己的喜好随意调整您的旅行方式。

A Land with Everything——在这里，您可以尽情游玩。这里就是道北。





约180分
约 90分



旭川机场↔名寄站
旭川机场↔稚内(宗谷岬)

1日(约100km)
3日(约330km)

发 行 / 道北观光连盟(名寄市、士别市、和寒街、剑渊街、幌加内街、下川街、美深街、音威子府村、中川街)
http://www.douhoku.com/douhokukan-kou_top.html
秘书处 / NPO法人名寄旅游城市打造协会 名寄市东1条南7丁目1-10 站前交流广场寄名IF
<http://www.nayoro-kankou.com/>



可以游玩河流

天盐川

t e s h i o g a w a



简单，但正宗。

手工 & 玩乐



虽然感到不方便，
但却享受其游玩的魅力。

生态 转移 游

被称为北海道遗产的天盐川，是一条贯穿南北的道北一级河流，它全长256km。河水向北流淌。大约在160km的范围内都没有人工建筑。是日本排名首位可进行划皮筏长途穿越的圣地。在其周围是郁郁葱葱的茂密深林。面对美景，也许您会觉得世界上仿佛只剩下自己一个人。也可和朋友一起露营，露营期间，你们可以在河边悠闲地散步聊天，也可以享受垂钓带个您的乐趣，或是做其他事情。您不妨找找属于自己的游乐方式。



游玩天盐川

●美深街

大波斯菊划皮筏企划

http://www.d1.dion.ne.jp/~ksms_70/

河流之旅骆驼(river trip camel)

<http://camel-trip.biz/>

●音威子府村

天盐川温泉河畔露营地

中川郡音威子府村咲来919

感谢来自于大自然的恩惠，让我们通过自己的双手制作自己喜欢的道具，进一步提高道具的使用性。用刀具削木头，现场制作杯子和碟子，可以在上面盛放菜肴，或是手工制作滑雪板到雪山滑雪。我们将这种“自制+游玩”方式称为“手工&玩乐”。让我们充分体验这种自娱自乐的户外活动。让您一年四季都可以感受到来自于大自然的温柔和严酷。



手工&玩乐，哪里好？

●美深街

我们向您推荐河流之旅骆驼 <http://camel-trip.biz/>

●音威子府村

山村城市交流中心木游馆

音威子府村字音威子府179-1

●下川街

NPO法人 森林生活 <http://morinoseikatsu.org/>

“生态转移游”指，将含有自行车和皮筏、步行小道等依靠“人力”进行移动的交通方式与公共交通方式进行组合，由此形成的，将空间转移这一行为作为旅游活动来体验的新型旅游方式。例如，先乘坐JR，然后换骑共享单车到天盐川之后，将共享单车放在固定位置，然后再划皮筏……。只有在河流与国道及铁路相互连接的道北才能实现的旅行方式，您是不是也很想参与呢？



共享单车站

●剑渊街

viva 羊驼牧场 剑渊街东街3733

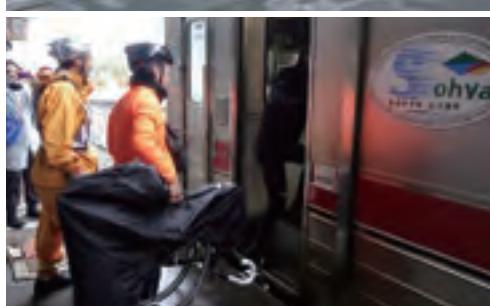
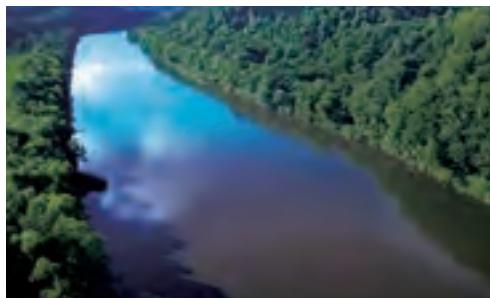
●名寄市

“站前交流广场”寄名”

名寄市东1条南7丁目1-10”

●中川街

napauto公园 中川街中川439-1



道北 地区地图

- 南区 ●和寒街●剑渊街●幌加内街(南部)●士别市
- 中央区 ●名寄市●下川街●幌加内街(北部)
- 北区 ●美深街●音威子府村●中川街





南区

道北旅行地图

● 和寒街 Hehanjie

● 剑渊街 Jianyuanjie

● 幌加内街(南部) Huangjianeijie

● 士别市 Shibieshi

这是位于旭川市北面不远处，属于和寒街北上区域。以出产南瓜和越冬卷心菜等农产品而著称的和寒街诞生了“全日本入球锦标赛”这一独特的体育运动。其北面邻近地区——剑渊街也曾经是电影《JINJIN》的外景拍摄地。您不妨将探访外景地也列入到行程之内。还有，其西面的邻近地区——幌加内街是“荞麦之乡”。耕种面积也排在日本首位。所产的荞麦原料提供本州各地使用。也许您正在吃的荞麦面就是幌加内所产！而且，位于这个地区最北部的士别市是黑脸羊和萨福克种羊的故乡。据称，在北海道美食烤羊肉中也有这种羊肉，属于最高级肉品之一。您一定要品尝一下。



和寒街 Hehanjie

Hehanjie



守望城镇的夫妇岩

在可将街内一览无遗的南丘顶峰景色中，并列有三块岩石。它们是2座高度达10m的岩石（分别是“男岩”和“女岩”）和一块较小的“子岩”。据称是由在1200~1300万年前的火山活动中喷出的溶岩凝固而成。



这是一座将作家三浦绫子的旧居复原而成的建筑物。在那里展出的有作者写小说《冰点》时所在的房间和关于小说及电影《盐狩山口》的资料等实物。

和寒街的南瓜耕种面积位居日本首位！作为吃其种子的南瓜，存有属于西葫芦的一种的“条纹西葫芦”。目前，人们也正朝着该品种的南瓜产地化开展相关工作。



咨询 /
和寒街公所产业振兴课 工商旅游劳政经办处
TEL. 0165-32-2423
<http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/>

士别市

Shibieshi



③ 羊和云之丘

地区品牌羊肉“士别萨福克羔羊肉”

在地域宽广的牧场里，人们饲养着很多萨福克种羊。在位于其区域内的餐厅——养羊人之家，您可以吃到数量稀少的士别产羊肉(羔羊肉)的原创料理。此外，在那里的“世界的绵羊馆”，您可以体验一下喂养来自世界各国的不同羊种的乐趣。在“绵羊工艺馆kururun”，您还可以亲自体验制作羊毛制品的乐趣。



天西打酒

这是一款使用天盐川的水和士别产的砂糖“beetoligo”制成的地方西打酒。



④ 天盐岳

这座山海拔为1557.6m，是北见山地的最高峰。它也是北海道稀少物种“虾夷兔”的栖息地。

咨询 /
士别观光协会 TEL.0165-29-2225
<http://www.shibetsu.ne.jp/kanko-k/>

剑渊街

Jianyuanjie



⑤ 剑渊绘本之馆

这里是收藏的日本国内外绘本数量多达4万册。也设有绘本创造时的故事会和创作教室及可以玩到木制玩具的空间。它很受不同年龄层人士的欢迎。每年夏天，都会根据来馆人士的投票来确定“绘本之乡大奖”作品。



⑥ viva 羊驼牧场

羊驼的特点是拥有毛茸茸的毛，而且和蔼可亲。在这里，您可以与这种动物亲密接触。体验一下给羊驼喂食的乐趣。这里也有共享单车站。



⑦ 眺望之丘公交车站

不仅有曾做过电影“JINJIN”外景拍摄地的剑渊街，这里也是拍摄重要场景的场所。现在依然保存有为电影拍摄而设置的公交车站(眺望之丘公交车站)。

咨询 /
剑渊观光协会 TEL.0165-34-3848
<http://www.kembuchi-kankou.com/>

中央区

道北旅行地图



●名寄市

Mingjishi

●下川街

Xiachuanjie

●幌加内街(北部)

Huangjianeijie

这是属于道北中部的3个市区。繁花似锦的乡村景色和茂密的森林环境，为您呈现出丰富多彩的自然环境。名寄市以糯米之乡而著称。只要在路边的车站，您便可以购买到多种多样的大福饼。到了夏季，各地的向阳花竞相绽放，吸引了大量游客到访。尤其不要错过到天文台仰望星空，探索宇宙的奥秘。下川街是一座以原始木材作为锅炉能源，而自给自足的城镇。人们也重视森林环保教育，孩子们从上学前就开始亲近大自然，并在此环境下成长。而且，幌加内街的北部有称得上是秘境的森林和湖泊。在日本面积最大的人工湖——朱鞠内湖上，您可以钓到被称为梦幻之鱼的远东哲罗鱼。到了冬季，更可以钓到西太公鱼。在那里设有可野外露营的营地和住宿楼。让您在那度过一段投身于大自然怀抱中的舒适生活。

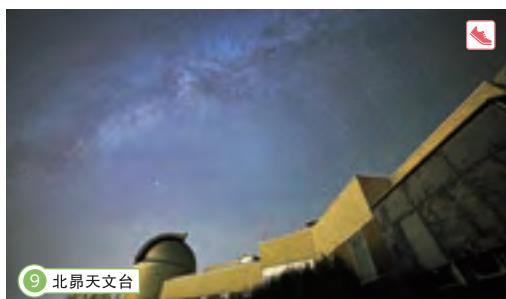
名寄市

Mingjieshi



500万株向阳花竞相绽放迎接各地游客

每年7月末~8月中旬，在整个市内举办向阳花节。作为主会场的太阳柱公园，也进行夜间装饰。让您欣赏到不同于白天的梦幻般景色。



通过日本国内最高级的“皮利卡(pirka)望远镜”来远眺观察，让星空的美景尽收眼底！

正因为名寄的天气以晴天居多，才能让您有这种体验。



8 向阳花节

糯米也是本地著名的特产之一。本地的糯米也已成为全国有名的点心原料。在路边的车站，您便可购买到品种超过15种以上的大福饼。

咨询 /
NPO法人 名寄旅游城市打造协会 TEL.01654-9-6711
<http://www.nayoro-kankou.com/>

幌加内街

Huangjianeijie



11 朱鞠内湖

它是日本面积最大的人工湖，能给您带来置身于北欧湖畔的那种错觉。现在它依然保存有原始大自然的气息，栖息着属于濒临灭绝物种的远东哲罗鱼。因此，这里也被誉为垂钓和户外活动的圣地。夏季，您可以露营以及垂钓远东哲罗鱼。到了冬季，在结冰的湖面上开洞，享受一下垂钓西太公鱼的乐趣，这些项目很受游客们的欢迎。在邻近的“朱鞠内湖畔小屋”，享受晚餐的同时，更为您提供使用当地食材制作出的荷兰锅料理。



12 白银之丘 荞麦田

名列日本首位的荞麦产地

幌加内街的荞麦耕种面积和收获量均位列于日本首位，被称之为荞麦之乡。在每年7月下旬~8月上旬，雪白的荞麦花竞相绽放，景色更是美不胜收，宛如“白雪再次降临幌加内”。美景与美味并存的幌加内荞麦，您一定要品尝一下。



咨询 /

*NPO法人 朱鞠内湖世界中心
幌加内町字朱鞠内 TEL.0165-38-2029
<http://syumari.com/>

下川街

Xiaochuanjie



13 体验工房 木子精(kinokokoro)

<http://kinokokoro.net/>

您可体验到使用当地木材制作私人筷子的乐趣。更可以使用疖子和破损的木材等边角料，来制作个性的生活小家具。



14 手擀乌冬面、炭火烧 南家

<http://shimokawa-minamiya.com/>

下川街自产的haruyutaka面粉，经由街内的制面所加工制作出生面。由此作为乌冬面原料，制作出风味浓郁的乌冬面，更吸引了各地慕名而来的食客。



15 万里长城

观光地的手工艺品均出自于当地居民亲手制作。在2月份，人们会点燃冰蜡烛并举办活动，让寒冷的冬夜增加一份温暖。

咨询 /

下川街旅游协会 TEL.01655-4-2718
<http://www.shimokawa-time.net/>

(私人筷子制作体验活动) ■ 10:00 ~ 18:00 (需预约) ■ 所需时间约1小时30分 ■ 成人1,000日元 ■ 中学生以下500日元 (最多8人)



北区

道北旅行地图

● 美深街

Meishenjie

● 音威子府村

Yinweizifucun

● 中川街

Zhongchuanjie

沿着天盐川，有3个村落并列分布。过去，人们利用天盐川运输木材。因此，每个村落都发展了林业并且修建运输木材的铁路。现在，在美深街，除了有天盐川上的皮筏之外，也开展了很多其他的活动项目。此外，道路两侧的站台和美深岛也很受游客的欢迎。此地盛产美味的马铃薯可乐饼和用当地的牛奶制作的冰激凌蛋筒及奶酪，非常受游客的喜爱。音威子府村以磨出带皮的深黑色荞麦而著称。离此10km左右的笈岛地区，坐落有已故雕刻家砂泽Bikky的美术馆。中川街种植大量天然林，在那里有很多林业工作者被称作樵夫。在冬天，举办樵夫技能和经验大赛即“樵夫节”。



美深街

Meishenjie



16 轨道行驶的小货车王国 美深
<http://www.bifuka-kankou.com/torokko.php>

在轨道的小货车一般行驶在已停止运行的旧美幸线铁路上，使这条铁路又重新焕发青春。小货车行驶在真正的铁路轨道上，人总会摇摇晃晃。您不妨享受一下这往返大约10km的慢情调。如果您有驾驶执照的话，您也可以自驾观光。



导游会提供在天盐川上划皮筏和渔船撒网等游乐体验。河边也有各种各样的教学课程。



17 松山湿地

这里是日本重要湿地之一。是一片海拔为797m、范围达25公顷的高山湿地。登山路单程大约为30分钟，即使是新手，也能在安全的路线上体验一把自然漫步。

中川街

Zhongchuanjie



⑯ 天盐川de投石北海道大会

在北海道唯一“可以在上面游玩的大河”，投石游戏。

投掷石块，比谁能将石块在水面上弹起的次数多。这种游戏叫“打水漂”。很多人在小时候都喜欢玩这个游戏。在每年7月份举办的大会上，都吸引了各种年龄层的参加者到访，场面非常热闹。



蓝果忍冬西打酒

这是一款以街产蓝果忍冬的美味而制作的西打酒。为了让更多人尝到这种美酒，使用5%蓝果忍冬果汁，并且不添加任何添加剂。其特点是有较强的碳酸和爽口的酸味。是一款适合成年人的西打酒。



⑰ 中川街生态博物馆中心

这个博物馆展示的是街内发掘出的化石。在夏天，也举办挖掘化石等体验活动。

咨询 /
中川街观光协会 TEL 01656-8-7085
[https://nakagawatourism.com/](http://nakagawatourism.com/)

音威子府村

Yinweizifucun



⑲ 以北海道命名的地碑

有一个趣闻，是说幕府时代末期的探险家——松浦武四郎到访筱岛地区，成为日后被命名为“北海道”的契机。2018年是“北海道”被命名150年的时间。您不妨趁此机会到访命名之地，欣赏一下跟武四郎当年所看到的景色。



⑳ 生态博物馆箴岛中心
<http://bikkyateier3more.wixsite.com/atelier3more>

这里展出了100多件已故雕刻家砂泽Bikky的作品。您能感受到Bikky生前所处的时代和在箴岛上的创作的作品。Bikky亲手装潢的札幌立酒吧也得到了复原。您可在里面享受喝茶的乐趣。



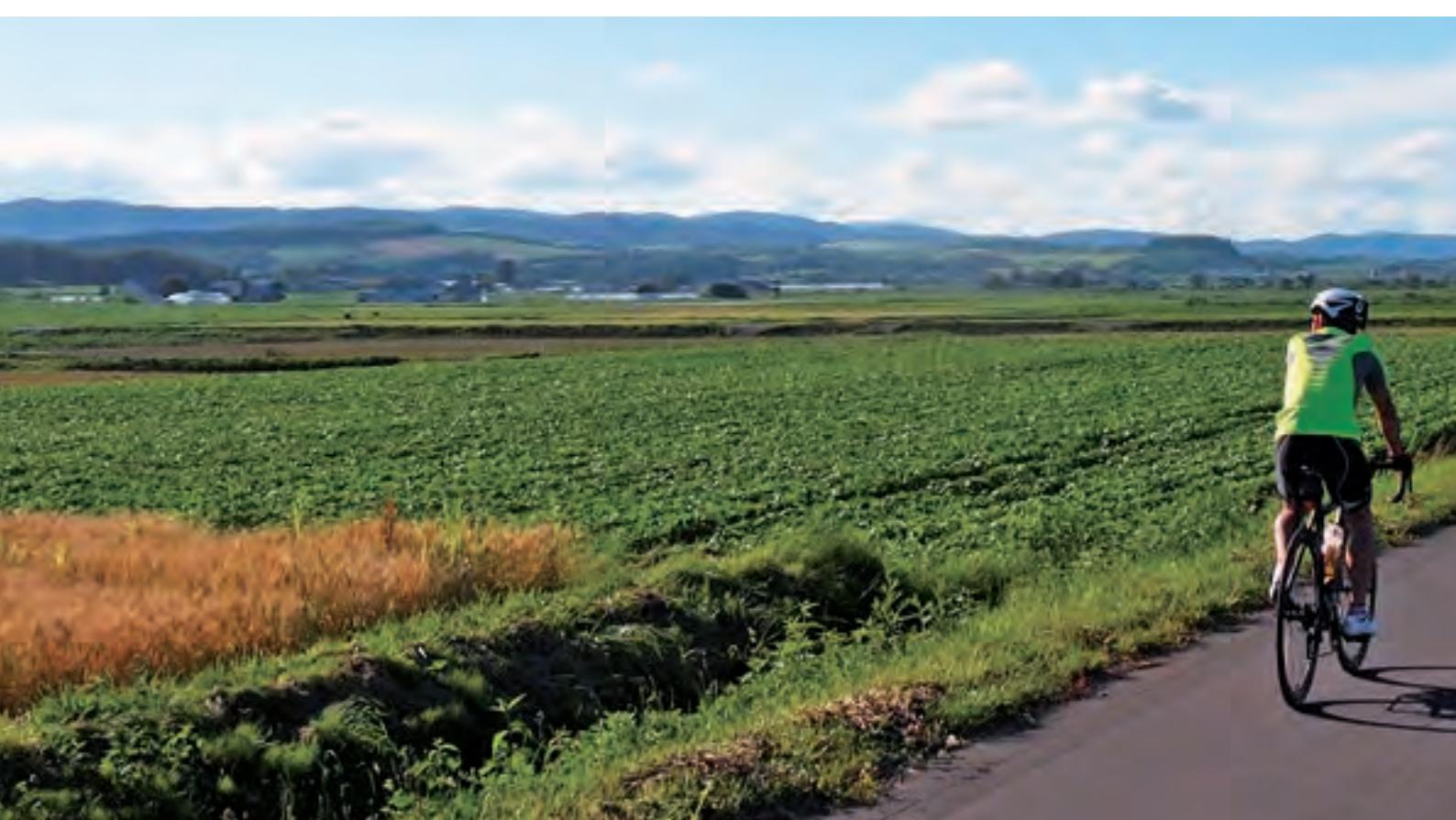
㉑ 天盐川温泉

温泉水采用碳酸氢盐和氯化物冷矿泉水，让您从旅途的疲劳中恢复神采奕奕。泡在露天浴池里也可欣赏到天盐川河水奔流的雄阔景象。

咨询 /
音威子府村村公所经济课 产业振兴室
TEL.01656-5-3313
<http://www.vill.otoineppu.hokkaido.jp/>

人 河流 自然 道路。

天盐川观景小道，是日本最北面的大河“天盐川”与国道40号线延伸形成的。并将沿途各地区所拥有的资源，与隶属于北海道遗产的天盐川及其流域内的资源有机的结合起来，从而做到“河流”、“道路”、“人”与“自然”共存。





“道路”相连接 日本的顶端

如果您来到了北海道，一定要去一趟日本的

顶端—宗谷岬。

每年都会举办自行车骑行活动——

“Long骑行 TEPPEN”。

当然，驾车路线也是值得推荐的。



3日目 约126km

天盐川流域
博物馆林荫道
旅游区

2日目 约94km

总距离
约325km

宗谷岬
终点

宗谷观景小道
旅游区

幌延街
天盐街

音威子府村

中川街

美深街

士别市

名寄市

剑渊街

和寒街

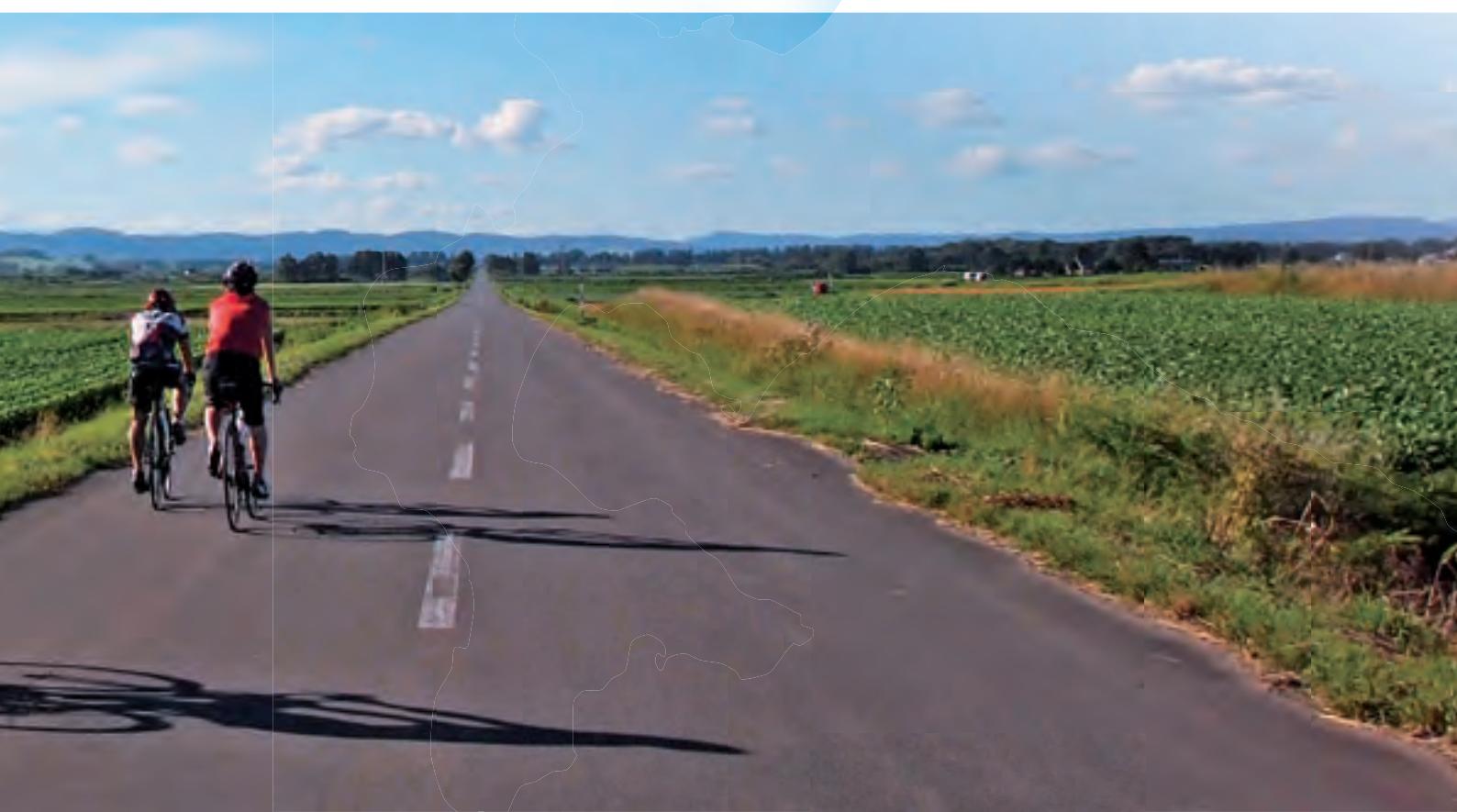
比布街

1日目 约105km

旭川市

旭川机场

始发点



在北方的河边，人与自然之间和谐共存所编制的道路。

天盐川观景小道



观景小道(Scenic Byway)是由

景观是Scene其形容词形式为Scenic, Byway
译为旁道,间道,由这两个单词组合而成的名称。