

3  
3  
3i

附录  
可取下阅读!



土特产指南!

新千岁机场  
&  
JR札幌站  
BOOK

北海道  
自驾游  
MAP

# 北海道

旭山动物园  
特辑

函馆早市  
BOOK

札幌  
小樽  
函馆  
富良野  
美瑛

去这片大自然编织的

## 五彩大地 看一看 看一看 吧!

旭川  
十胜·带广  
钏路·阿寒湖·摩周湖  
知床·网走  
稚内·利尻岛·礼文岛  
洞爷·二世古  
登别

富良野  
美瑛·富良野  
花人街道  
十胜·带广  
花园街道  
知床  
水上的旅  
TOMAMU  
云海展望台

一起去看吧!

- \* 函馆山夜景
- \* 札幌钟楼
- \* 小樽运河

- \* 红砖商业广场
- \* 雪的美术馆
- \* 一甲威士忌余市蒸馏所
- \* 回忆《幸福黄手帕》

- \* 拉面
- \* 海鲜盖饭
- \* 寿司
- \* 成吉思汗烤肉
- \* 汤咖喱

中国旅游出版社



项目策划: 张润生  
责任编辑: 王欣艳 林小燕  
责任印制: 冯冬青

---

图书在版编目(CIP)数据

北海道 / 日本 JTB 出版株式会社著; 马谦译. -- 北京: 中国旅游出版社, 2016.1

(走·看·玩系列)

ISBN 978-7-5032-5432-1

I. ①北… II. ①日… ②马… III. ①旅游指南—北海道 IV. ①K931.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 246883 号

---

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2015-5268

审图号: GS (2015) 2566 号, 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由日本 JTB 出版株式会社独家授权中国旅游出版社出版, 未经原著  
作物版权所有人书面允许, 本书文字以及图片的任何部分不得以任何方式复制, 转载  
或抄袭。版权所有, 违者必究。

RURUBU HOKKAIDO 15-16

Issuer: MAMORU AKITA

Logo Design: BEAM

Cover Art Direction: Nakajima Design Office

© JTB Publishing, Inc. (2015)

Originally published in Japan in (2015) by JTB Publishing, Inc.

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged  
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

The maps printed in the original work were produced with 1:500,000 scale district maps, 1:25,000 scale  
topographic maps and Digital Topographic Map 25000, used with permission from the Director-General  
of the Geospatial Information Authority. (Approval Number: 平 26 情使, #244-389)

The maps printed in the original work were produced with digital maps issued by the Geospatial  
Information Authority. These maps, used with the permission of the authority's Director-General, have  
contour lines for every 50 meters of elevation.

(Approval Number: 平 26 情使, #242-262)

书 名: 北海道

---

作 者: JTB 出版株式会社

译 者: 马 谦

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: [cttp@enta.gov.cn](mailto:cttp@enta.gov.cn)

营销中心电话: 010-85166503

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1092 毫米 1 / 16

印 张: 21.75

字 数: 460 千

定 价: 78.00 元

I S B N 978-7-5032-5432-1

---

版权所有 翻印必究

指定销售区域: 中华人民共和国内地——不包括香港、澳门、台湾地区

这就是“传说中的北海道!”  
触动心灵之旅

P 4

北海道的  
基本信息

- ① 北海道是这样—个地方……P10  
② 体会距离感制订行程计划……P12  
③ 周游北海道的经典线路……P14

可取下阅读!

## 另送3大附录

- ① 伴手礼、美食、娱乐内容  
丰富、魅力满载!!

新千岁机场 &  
JR札幌站  
BOOK

- ② 休息区信息 &  
自驾游建议  
北海道  
自驾游MAP



- ③ 函馆早市  
BOOK



动物们的各种“技能”令人惊叹!!

## 旭川市旭山动物园 P16



## 札幌 P30

## 十胜·带广 P244

## 小樽·积丹 P106

钏路·阿寒湖·  
摩周湖 P258洞爷·二世古·  
登别 P134

## 知床·网走 P274

## 函馆·大沼 P144

稚内·利尻岛·  
礼文岛 P292

## 富良野·美瑛 P216



## 说明

- 本书所载数据均为2014年12月当时的情况。本书发行后, 收费、营业时间、定休日、菜单等与经营相关的信息可能会发生变化, 也可能会有临时停业的情况出现。虽然对书中包括各种数据在内的全部内容, 我们已经尽可能地做到了保证其正确性, 但还是建议在旅行前或旅行中通过电话等方式事先查询确认以及进行预约。另外, 对因阅读本书所载内容而导致财产损失以及伤害, 本社不承担任何责任, 特此向读者声明。
- 本书所载的收费金额, 原则上都是采访时了解到的含消费税的金额。门票等费用, 如没有特别标记均为成人票价。不过, 各种费用可能会出现变化, 在实际的旅行中请留意确认。
- 有关交通的内容中提到的用时均为估算时间, 请注意。乘坐公共交通工具时, 有些地区或公司可能会规定如使用IC乘车卡, 票价会有别于普通车票。
- 关于定休日, 书中省略了新年假期、盂兰盆节假期、黄金周假期以及临时停业。
- 本书所载营业时间, 原则上指各店铺场馆开门至关门的时间。最终点餐以及最终可进入店铺场馆的时间, 通常为关门前30分钟~1小时, 请注意。最终点餐以LO表示。
- 本书所载温泉的泉质、功效均指源泉, 浴池中实际情况未必与此完全吻合。相关内容均根据各温泉设施提供的信息编写。
- 本书所载住宿费用, 原则上均指标准间1间的费用。1晚2餐、1晚含早餐、单纯住宿是指双人同住一间客房时每名客人的费用。所列费用金额包含根据采访时的消费税率计算出的税费以及服务费。根据季节、游客人数的不同, 费用可能会发生变化, 请留意。
- 本书刊登的电话号码均为从日本境内拨打时的电话号码, 从日本境外拨打该号码时, 需先拨打国际电话识别码“00”+日本的国家代码“81”+去掉“0”的区号+对方电话号码。带“0120”的免费电话只能从日本国内拨打。本书介绍的导览团有些只提供日语服务, 请事先确认后再次参加。

# RURUBU “OMOTENASHI Travel Guide” 的特征

RURUBU 的特征，是彻底保证信息的“新鲜度”“乐趣度”“信赖度”。为了方便中国读者的使用，本系列丛书的表达、设计等均经过精心研究。

## 新鲜度

每年专赴  
实地取材、刊载大量  
最新信息



## 信赖度

由资深旅行专家  
严格筛选最新信息，多年来  
在读者中铸就坚实的信赖



## 乐趣度

这是一本杂志大小的书，  
美丽的照片和有趣的版面传递  
旅行的魅力

# 一本通



# Travel Guide

您的旅行指南



## RURUBU “OMOTENASHI Travel Guide” 开始发售!

第一批的《北海道》《东京》《京都》《九州》《冲绳》正在发售中。  
这是正在走向全球 的RURUBU，请多多关照!



### 北海道

详细介绍北海道的札幌、小樽、函馆等人气旅游场所。在“旭山动物园大特辑”当中对动物们的魅力进行了笔酣墨饱的特写。此外，从新鲜鱼虾纷纷登场的海鲜盖饭和寿司，到大快朵颐的札幌拉面，再到脍炙人口的成吉思汗烤肉，为您讲述那些到了北海道不得不吃的美食和不得不去的好玩的地方。



### 东京

在东京美食特辑中，超有人气的烤薄饼和甜点、连老饕都食指大动的烤熟成肉，组成排队也一定要品尝的最新美食大特辑！作为东京观光的新招牌景点“东京晴空塔”和东京限定发售的纪念品信息，内容丰富多采。从经典到最时尚旅游信息一本书为您一网打尽。



### 京都

参观完绝对不可错过的清水寺和岚山·祇园，再到拥有町屋和舞伎的充满京都时代情调的街道游玩，一本书把京都的最新情报兼收并蓄。精心筹划的经典旅游路线，让初次来到京都的游客也能尽享乐趣，还附赠介绍纪念品、京都料理、抹茶甜点等，丰富的信息应有尽有。



### 九州

对福岡县、佐贺县、长崎县、大分县、熊本县、鹿儿岛县、宫崎县乃至九州全境的力荐景点进行介绍，使您的自助旅行计划成为可能。博多拉面、长崎烧面、熊本拉面、鹿儿岛黑猪肉、宫崎本地鸡等美食景点也有囊括。



### 冲绳

绝对值得一去的美妙海滩、颇具人气的冲绳美丽海水族馆等，如果有在冲绳想做的事、想去的地方，RURUBU为您彻底导游！甜点、冲绳料理、岛上咖啡等，从经典到最新热评的美食信息都分量十足地呈上。在BOOK的附录上还附有纪念品信息。

# RURUBU是诞生于日本的旅行指南丛书

RURUBU这个名字，是由旅行中重要的三个关键词“miru (看)”“taberu (吃)”“asobu (玩)”的日文尾音拼成的。RURUBU不仅是一本介绍旅游观光信息的旅行指南，也是由资深旅行专家选择出的真正值得推荐的景点情报的导游丛书。

RURUBU创刊于1984年。2010年以“世界最大发行量的旅行指南丛书 (Longest book series travel guides)”被收录进《吉尼斯世界纪录大全》。在全球知名的旅行社区TripAdvisor (官方中文名:猫途鹰)的“TRAVELERS' CHOICE (旅行者真实点评栏目)”中，RURUBU曾获得日本旅游指南书第一名的奖项。



To See



To Eat



To Play

# 您好。我是旅行

# OMOTENASHI

## RURUBU用数字说话

发行品种**4772种!**

RURUBU 每月发行品种都在不断增加，截至2015年3月已经突破4772种!

总长度**1227米!**

将截止目前已发行的RURUBU按品种每期竖着连起来，长度可达1227米! 这相当于自由女神像高度的约13倍、胡夫金字塔高度的约9倍、新加坡金沙娱乐城高度的约6倍、埃菲尔铁塔高度的约4倍。



长约**1227米**



总发行量**4亿4000万册!**

如果把发行过的4亿4000万册也竖着连起来，总长度约在11万公里以上! 地球的一周长约4万公里，RURUBU马上要环绕地球3周了。



这就是“传说中的北海道！”

# 触动心灵之旅

北海道地域辽阔，面积在日本各都道府县中雄踞第一。除了地域广袤之外，这里的旅游资源和美食的丰富程度也远超过日本其他地区！本书特别精选出最具有北海道风情的美景与美食与您分享。

## 富良野·美瑛的花田

富良野·美瑛的花田

**遍** 花香绚丽多彩的花田，  
环绕着薰衣草香气的牧场，  
由农场（—p.218）、鲜花盛开的  
的美瑛（—p.221）。

地点 富良野·美瑛

最佳季节 7~9月

→0218-220

由农场 全日本历史最悠久的薰衣草田

景色 漂亮的 尽是 满眼

## 风景·自然篇

Scenery ★ Nature

## 大雪~富良野~十胜 北海道花园街道

大雪~富良野~十胜  
北海道花园街道

**一** 条长约250公里的道路，连接着  
十胜千年森林公园、上野农场  
等8个庄园。这里就是人们在广阔大地  
上利用自然之美而建造的一座大花园。

地点 十胜·富良野·旭川

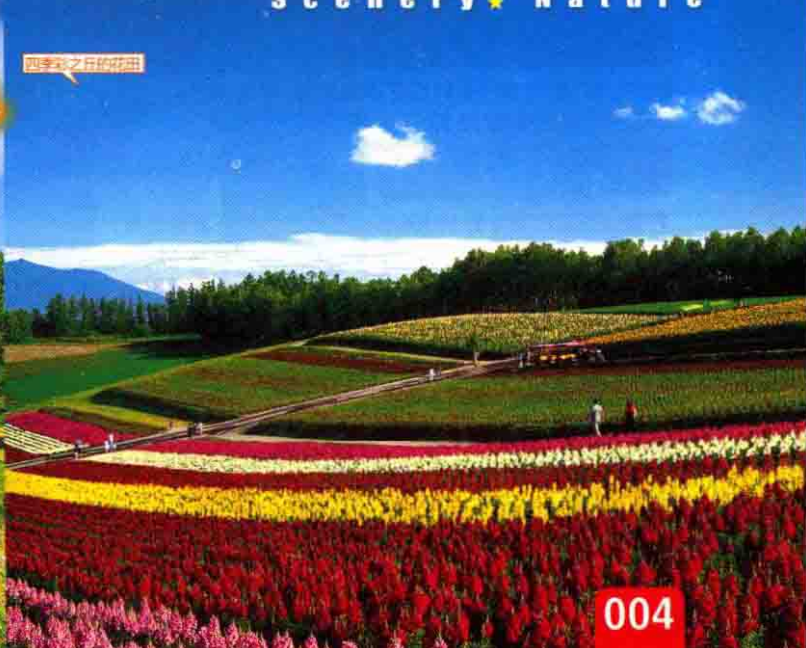
最佳季节 5~11月

→0246



森林花园 游毕后的  
平面花园

不知觉中  
走进了  
宛如  
欧洲的  
花园中



这就是「传说中的北海道」！  
触动心灵之旅

如此广阔

也是

牧场

Naha  
Naha 通原的开放式牧场



### 十胜牧场

●十胜の牧场



胜盛产乳制品，因此这里有很多牧场。总面积1700公顷的Netai高原牧场，大小相当于358个“东京巨蛋”，是全日本最大的公共牧场。

### 星野TOMAMU度假村的云海展望台(Unkai Terrace)

●星野リゾートトマムの青海テラス

可在位于海拔1088米的TOMAMU的TOMAMU山顶峰附近(星野TOMAMU度假村)的展望台上观赏壮美的云海。最佳季节 6~10月  
云海的出现需要多种气象条件结合。 →●243

云海仿佛近在眼前

宛如飘在空中的云端



神秘的世界 白色的鄂霍次克

地点 十胜 最佳季节 5~10月  
→●248

照片是旅行于阿寒湖的游船观光船“阿寒丸”的船内。观光船“阿寒丸”



### 网走流冰观光之旅

●網走の流水クルーズ

在纹别到知床半岛的鄂霍次克海沿岸会有流水冰漂至。那里绵延着一片流水。眼前浮现出一片神秘的世界。 地点 网走 最佳季节 2月中旬~3月上旬 →●288

这就是“传说中的北海道！”  
触动心灵之旅

# 动物·建筑物

Animal Architecture



无论在陆地  
还是在水里  
都很强悍的  
北极熊！

海豹在看  
看你呢！



可爱  
动物们！  
触手可及的  
太近了！  
太近了！

企鹅在水  
中自由  
穿梭

## 旭山动物园的动物

●旭山動物園の動物たち  
可以充分展示动物野生能力的动物园  
地点 旭山动物园  
坐落在日本的最北端，是日本超  
佳人气动物园。  
最佳季节 全年  
→016



记得在海水  
的季节来哟  
我哦！

## 知床·罗臼的 抹香鲸、斑海豹

●知床・羅臼のマッコウクジラ  
ゴマフアザラン  
在 罗臼附近的海域里可以  
以近距离观看到野生  
海洋动物。一起坐着专门的  
游船出海看看吧。  
地点 罗臼  
最佳季节  
7~10月(抹香鲸)  
2~4月(斑海豹)  
→0284



野生  
动物  
超爱严寒的

注：  
有抹香鲸  
游过！

## 北海道厅 旧红砖厅舍

●北海道庁旧本庁舎  
从 明治二十一年(1888  
年)至新厅舍建成大约  
80年的时间里担负着北海道  
行政中心的职能。这是一座新  
巴洛克风格的美式建筑物，被  
人们亲切地称为“红砖厅舍”。

这里号称是  
日本的“  
小苏格兰”！



新巴洛克  
风格建筑  
十足的震撼  
感

地点 札幌  
最佳季节 全年  
→062

附近还有一处于2014年  
刚刚建成开业的札幌最  
新好去处——红砖商业广  
场。(p.60)

## 一甲威士忌余市蒸馏所

●ニッカウキスキー余市蒸溜所  
这座酒厂建造于昭和九年  
(1934年)。也是创始人  
竹鹤政孝与夫人丽达的故居。  
地点 余市  
最佳季节  
全年(参观工厂需要预约)  
→0132

## 筒仓矗立的风景

●サイロのある風景  
在 乳制品业发达的北海  
道过去经常可以见到  
这样的筒仓。这家公园是利  
用废旧牧场改建而成的，在  
这里就建有三座这样砖结构  
的筒仓。  
地点 根室  
最佳季节 5~7月、12月下旬  
明治公园  
开放时间  
0153~24~3104 根室旅游  
协会 Y 札幌 2P10 H2  
④ 根室市牧内町31-1 ⑤ 园内  
自由 约100日元  
储存农作物或者  
家畜的饲料

近  
町  
牧场上  
醒目的  
红帽子！







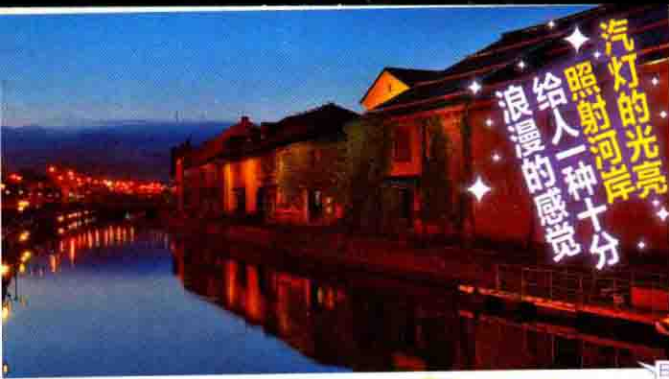
一年四季都可以欣赏到美丽的夜景，但是在空气最清新的冬季，灯光会格外耀眼。

闪亮的  
夜景，  
令人心动

### 函馆山的夜景

●函馆山の夜景  
山顶的瞭望台高334米，到这里眺望到的美丽夜景在世界上其他国家也获得了很高的评价。

地点 函馆 最佳季节 全年  
→●146



汽灯的光亮  
照射河岸  
给人一种十分  
浪漫的感觉

### 小樽运河的夜景

●小樽运河の夜景  
运河的两侧是用石头建成的联排仓库。夕阳西下，华灯初上，柔和的灯光倒映在运河上，风景格外美丽。

地点 小樽 最佳季节 全年  
→●108

日落后感闲地在运河边散步非常惬意



灯火辉煌的  
札幌市区

### 藻岩山展望台的夜景

●もいわ山展望台の夜景  
以乘坐最新型索道车与迷你索道车登上高531米的藻岩山，在这里可以一览札幌的美丽夜景。

地点 札幌 最佳季节 全年  
→●80

还有观览餐厅哦

### 天主教元町教堂

●カトリック元町教会  
属于元町教堂群。高高耸立的大钟楼与屋顶上巍然站立的雄鸡给人留下很深刻的印象。

地点 函馆 最佳季节 全年  
→●177



林立的  
高高的大钟楼



灰蓝色与黄色搭配  
的建筑

### 旧函馆区公会堂

●旧函馆区公会堂  
这座公会堂是一座建于明治时期的西洋建筑，坐落于西洋建筑群集的函馆·元町地区。有贵宾室和大厅，是日本的重要文化遗产。

地点 函馆 最佳季节 全年  
→●176

仍依稀可以感觉到当时华丽气派的韵味

在灯前上咖啡或啤酒更加惬意

在札幌羊之丘展望台(羊之丘展望台)上可看到北海道农学校的第二代教头马克博士的雕像



## 函馆拉面

(函館ラーメン)

**源** 于明治十七年(1884年)报刊广告“养和轩”的南京面。特点是通透爽口的盐味汤底配上的细直面。

**推荐店家** 函馆→●162  
新千岁机场→附录①●11

卖点是海港码头  
代代相传的  
清澈透明的盐味汤底



这就是“传说中的北海道！”  
触动心灵之旅

味道超浓厚！  
以酱油为主的  
双味汤底



## 旭川拉面

(旭川ラーメン)

**追** 溯历史要从昭和二十二年(1947年)的“蜂屋”“旭川らうめん青菜”的开业算起。在猪骨汤里加入鱼类等提升鲜味的双味汤底是旭川拉面的主流做法。

**推荐店家**  
旭川→●234  
新千岁机场  
→附录①●10

札幌五乡创出超  
级的双味汤底

# 美食篇

Gourmet

## 梅花鹿肉(エゾシカ肉)

**梅** 花鹿肉作为北海道野味的  
一种，最近备受关注。无  
论是做汉堡包还是做成盖饭，都  
十分美味，鹿肉可以适应各式各  
样的料理方法。一定要尝试一下哦。

**推荐店家** 札幌→●53

一种想尝试的  
味道，它叫  
「北海道野味」



Bistrante Vraicoueur的  
熟制烤梅花鹿肉(熟成エ  
ゾシカ肉のロースト)

## 带广猪肉盖饭

(帯広豚丼)

**用** 酱油味的甜辣蘸料  
刷在猪肉上煎一下，  
然后盖在米饭上面。在  
十胜是非常普遍的家庭  
料理。

**推荐店家** 带广→●252  
新千岁机场→附录①●10

原创猪肉盖饭PANCHO的猪肉盖饭



甜辣口味的  
调味蘸料与  
鲜美的肉汁互相  
融合，超赞！

## 札幌拉面(札幌ラーメン)

**传** 统的做法是，在烹炒肉  
与蔬菜的过程中直接把  
浓厚的味噌汤底倒入炒锅中再  
加入Q弹面。现在，除了味噌  
味道以外，还衍生了许多口味。

**推荐店家**  
札幌→●34  
新千岁机场  
→附录①●10

拉面战区中的王者  
味噌拉面



## 成吉思汗烤肉(ジンギスカン)

**把** 羊肉放在凸形铁锅上烤  
着吃。有两种吃法，一  
种是烤好以后蘸着蘸料吃，也  
称“蘸料吃法(後付け)”，另  
一种是提前将羊肉浸好味道的  
叫作“加味吃法(味付け)”。

**推荐店家**  
札幌→●50

用铁锅烤出鲜美肉汁！  
好吃到晕倒！！

用炭火烤制的  
成吉思汗烤肉



# 这就是“传说中的北海道”触动心灵之旅



## 寿司

**北** 海道是被太平洋、日本海、鄂霍次克海这三片海域包裹着的水产品王国。如果驴友们想要尝尝应季的鱼类，推荐去正宗的寿司店或者价格合理的旋转寿司店。

札幌 → ●42  
小樽 → ●158等

超级O弹的寿司食材+寿司职人的专业手法，真是美味！

用最新鲜的鱼类做成盖饭最好吃！



近藤升商店寿司店家三店的招牌盖饭 (他的けいらん店のけいらん丼)

## 海鲜盖饭(海鲜丼)

**应** 季的食材搭配出多彩的海鲜盖饭，令人满足度迅速提升。在海鲜市场附近也有店铺，在那里吃早饭也是一个不错的选择。

札幌 → ●45



## 吃遍海鲜要去居酒屋

**用** 相对合理的价格吃到新鲜的海产品，去居酒屋也是一个不错的选择。跟当地人一起混杂在居酒屋，一边品尝美味的北海道产的日本酒，一边吃着最新鲜的海鲜，幸福感倍增。♡

札幌 → ●46

居酒屋(さちの) 札幌店 (かにたるま)

居酒屋(さちの) 札幌店 (かにたるま) 札幌店 (かにたるま)

刺身! 炉端烧(炉端焼き) 羡慕嫉妒 北海道人!



## 富良野咖喱饭(富良野カレー)

**富** 良野盛产土豆、洋葱等做咖喱最基本的蔬菜，所以富良野咖喱饭几乎成为了每一位到富良野旅游的游客必尝料理。蛋包饭咖喱也一定记得尝一尝哦。

富良野 → ●229

富良野 富良野咖喱饭 (自家製ソース付きカレー)

富良野的美味 尽收其中!



## 札幌汤咖喱(スープカレー)

**用** 蔬菜、鸡肉、猪肉、鱼类等做成的爽口汤咖喱，另外还配有一份米饭，美味的汤汁融合米饭的甘美味道，这也是享受咖喱的一种绝对好吃法。

札幌 → ●38

胡子男的内乳酪 (ひげ男の内乳酪)

## 天然乳酪等乳制品(ナチュラルチーズなど乳製品)

**北** 海道天然乳酪的产量，占日本天然乳酪总产量的90%。不单单是乳业生产厂商，许多酪农自家也会做一些乳酪，而且非常有人气。

富良野 → ●223·224  
※在新千岁机场、JR札幌车站也有出售



营养丰富、新鲜的蔬菜宝库

在农场餐厅可以吃到最新鲜的蔬菜

## 甜品(スイーツ)

**毋** 庸置疑，北海道是盛产优良牛奶、黄油、面粉、水果等食材的宝库。无论札幌的西洋蛋糕生产厂商还是老字号的甜品都容错过。

札幌 → ●56  
新千岁机场 → ●12

只有在酪农王国才能见到种类这么多的乳制品



## 北海道的蔬菜

**作** 为日本蔬菜产量最高的北海道，蔬菜的味道也比其他地方高一个层次。以品种繁多的土豆为代表，洋葱、番茄、芦笋、玉米等都是北海道最常见的农作物。

札幌 → ●84  
新千岁机场 → ●9  
富良野 → ●224·222  
美瑛 → ●226  
十胜·带广 → ●250



西式甜点(パティスリー) (ミルクパティスリー) 札幌Bessou 店内特选

富良野甜品(スイーツ) 本店特选

主要观光地有**10**处

# 北海道 是 这样一个地方

北海道的面积占日本全国面积的1/5。因为面积广阔，所以北海道各个地方的景色和气候环境也各不相同。那么，我们来了解一下这些地方的特点、位置关系以及主要景点。



距札幌约205公里  
在广阔的乳制品  
产地休闲

## 十胜·带广 → P244

●十胜·带广  
这是日本最大的食品产地，在这片广阔的大地上，农民们从事着农业、乳业、畜牧业生产。北海道花园街道经过这里，有5个富有气派的庄园。十胜的中心地带以及带广的猪肉盖饭和甜品都非常有名，对喜欢美食的游客来说这里无疑是一个好去处。十胜也是一个进行户外运动的的好地方。

- 北海道花园街道…P246
- 牧场&废弃铁路…P248

- 农场餐厅…P250
- 猪肉盖饭…P252
- 咖啡&烘焙食品 (Cafe & Bakery) …P253
- 两大名牌甜品…P254



拖拉机也能作为绘画的素材

Basics of Hokkaido  
北海道的**基本信息** **I**

知床五湖的木道  
值得一走

距札幌约417公里

畅游世界自然遗产

## 知床·网走 → P274

●知床·网走

知床半岛已被列为世界自然遗产，这里有世界级的自然环境，同时也是一座野生动物的宝库。网走是因当地的一座监狱而为世人所知，冬季在这里能观赏到流冰。两地都位于鄂霍次克海沿岸，均盛产海鲜。在温根汤温泉，有供游客观赏淡水鱼的“山之水族馆”。



1 “山之水族馆”中建于瀑布之下的水槽，在破冰船上观赏充满野性的流水之海

- 知床五湖…P276
  - 知床半岛出海巡航…P278
  - 网走监狱博物馆…P287
  - 体验流冰…P288
  - 山之水族馆…P291
- 宇登吕(ウトロ)当地产的海鲜美食…P280
  - 罗臼之海味…P285

距札幌约325公里

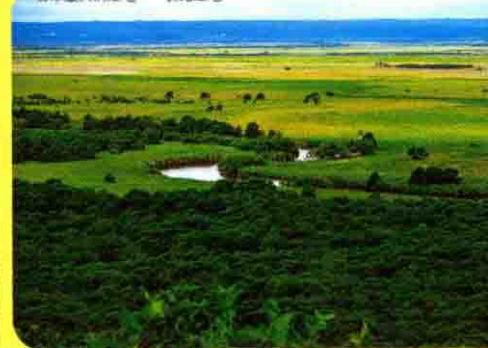
神秘的湿地与湖泊

## 钏路·阿寒湖·摩周湖 → P258

●钏路·阿寒·摩周

钏路湿地栖息着稀有的动植物，是日本最大的湿地。阿寒湖因有日本国家保护植物“珪藻(MARIMO)”而闻名。摩周湖有让人如置身幻境的雾气和透明度极高的湖水。游客可以在这里欣赏到神秘而广袤的自然美景。

日本最大的湿地——钏路湿地



世界上稀有  
的阿寒湖“冰室”



●钏路·阿寒·摩周

- 钏路湿地…P260
- 钏路湿地NOROKKO号列车…P260
- 阿寒湖…P266
- 摩周湖…P270
- 屈斜路湖…P271

- 和商市场的胜手盖饭…P262
- 炉端烧…P263
- 钏路拉面…P264

距札幌约320公里

宗谷岬与两座赏花岛屿最有人气

## 稚内·利尻岛·礼文岛 → P292

●稚内·利尻·礼文



屹立于海上的名山，令人不禁感动

**可** 远眺库页岛的稚内岛是此观光地的起点。利尻岛与礼文岛上有高山植物，那里也是徒步旅行的胜地，可从稚内岛乘渡轮前往。赶上合适的季节，还能吃到当地的特产——海胆。



一定要品尝一下利尻岛、礼文岛一带的极品海胆

必吃必玩

- 宗谷岬…P294
- 利尻岛自驾游…P296
- 礼文岛海上花岛游…P298

必玩必吃

- 海胆…P203

距札幌约150公里

令人神往的超人气动物园

## 旭山动物园 → P16

●旭山动物园

**旭** 山动物园以创意十足的展示以及喂食表演秀（もぐもぐタイム）等深受人们喜爱。园内看点颇多，例如人气排名在前一二位的海豹馆，新建的长颈鹿舍和河马馆等。

必玩必吃

- 旭山动物园…P16

必玩必吃

- 园内美食&伴手礼…P27

游客似乎也在被海豹观赏



距札幌约140公里

满眼的花田

## 富良野·美瑛·旭川·TOMAMU → P216

●富良野·美瑛·旭川·トマム

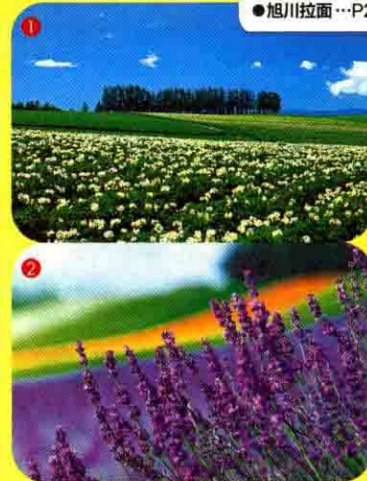
**在** 曾作为电视剧拍摄地的富良野，随处都能看到开满薰衣草等花卉的花田。美瑛的农田明暗交错，绵延于山丘之上。另外本书也要介绍一下酷似电影《冰雪奇缘》中场景的“雪的美术馆”以及大雪森林公园、建有云海展望台（Unkai Terrace）的TOMAMU。

必玩必吃

- 富田农场…P218
- 游览美瑛丘…P220
- 《北国之恋》的录制地…P222
- 富良野的葡萄酒厂…P223
- JR旭川站…P236
- 雪的美术馆…P239
- 北海道花园…P240

必玩必吃

- 地产地销餐厅…P226
- Homemade Café…P228
- 富良野咖喱饭…P229
- 旭川拉面…P234



1 经常出现在广告画面中的美瑛山丘上的树木  
2 北海道首屈一指的富田农场薰衣草花田

距札幌约310公里

具有异国情调的  
港湾地区

## 函馆·大沼

●函馆·大沼 → P144

**教** 堂与洋楼等历史悠久的建筑林立，让这里成为充满异国情调的港口城市。晚上站在函馆山上，可以看到日本屈指可数的夜景。富有生气的早市以及在幕末动荡中成为重要历史舞台的五棱郭也都非常有名。



1 幕末舞台，五棱郭也是观赏樱花的地方  
2 在函馆山上眺望夜景

必玩必吃

- 函馆山夜景…P146
- 元町教堂…P177
- 港湾…P182
- 五棱郭…P192
- 函馆早市…函馆早市BOOK附录③

必玩必吃

- 乌贼…P156
- 盐味拉面…P162
- LUCKY PIERROT 汉堡包

函馆最具代表性的当地小吃是LUCKY PIERROT 汉堡包



距札幌约40公里

颇具怀旧色彩的港口城市

## 小樽·积丹 → P106

●小樽 积丹

**小** 樽曾经是北海道的经济中心。小樽运河沿岸是北国的华尔街石头建造的仓库等建筑向我们讲述着那段辉煌的历史，同时也让小樽弥漫着浓厚的怀旧气息。小樽的玻璃制品和甜品也很有名。经过这里还可以很方便地往盛产海胆的积丹和盛产威士忌的余市。



1 在小樽运河边散步也很有情趣  
2 这里是著名的玻璃工艺品产地

必玩必吃

- 小樽运河…P108
- 堺町通…P112
- 一甲威士忌余市蒸馏所…P132

必玩必吃

- 改建餐厅…P120
- LeTAO甜品…P116
- 小樽寿司…P124
- 积丹半岛的海胆…P133

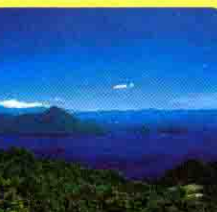
距札幌约105公里

火山与温泉都很具有吸引力

## 洞爷·二世古·登别 → P134

●洞爷·二世古·登别

**洞** 爷湖、登别一带是道内顶级的温泉胜地，游客还可以在此游览火山。二世古位于羊蹄山麓，那里的广阔自然环境是人们进行户外运动的极佳场所。此外，游客们还可以品尝新鲜的高原蔬菜。



1 在洞爷湖周边体验大自然的力量  
2 水质种类丰富的著名温泉——登别温泉

必玩必吃

- 二世古户外运动…P136
- 洞爷湖…P140
- 去电影《幸福的面包》拍摄地看看…P141
- 登别温泉地獄谷…P142

必玩必吃

- 产地直送美食…P137
- 洞爷温莎度假酒店的餐厅…P141

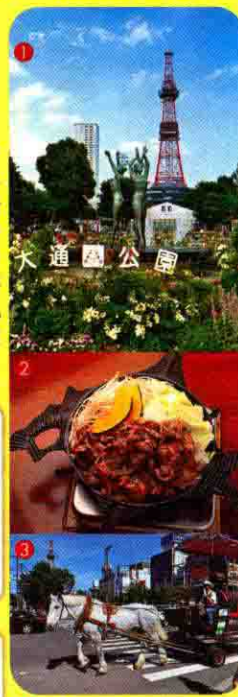
北海道的中心

北方的美食大都市

## 札幌 → P30

●札幌

**札** 幌作为北海道的中心城市而发展起来。市内随处都能见到源于开拓时期的景点。这里集中着具有北海道特色的各种美食，例如札幌拉面、海鲜盖饭、成吉思汗烤肉等，所以札幌也是一座知名度很高的美食城。



1 被花和绿色植物围绕的休闲广场——大通公园  
2 札幌啤酒园的成吉思汗烤肉  
3 马儿阔步于街头！极具人气的观光马车

必玩必吃

- 红砖商业广场…P60
- 北海道厅旧红砖庁舎…P62
- 札幌钟楼…P63
- 大通公园…P66
- 北海道大学…P74
- 札幌羊之丘展望台…P82
- 白色恋人公园…P81
- 新千岁机场…附录①
- 场外市场…P72

必玩必吃

- 寿司&海鲜盖饭…P42
- 海鲜居酒屋…P46
- 札幌拉面…P34
- 汤咖喱…P38
- 成吉思汗烤肉…P50
- 道产肉餐馆…P53
- 甜品…P56
- 狸小路…P68

# 制订行程计划!

如果在有限的时间内游览辽阔的北海道美景，就一定要在出发前做好旅行计划。本书以札幌为始发地，预估北海道的各个地方到札幌的距离，可以作为制订旅行计划时的参考。

## 札幌~知床(宇登吕)

417 公里

推荐程度 ★★★★★

3 天2夜游览札幌+知床，这个行程时间极其紧张。如果想更好地体验知床自驾游的话，建议选择女满别机场或者钏路机场，这样可以制订北海道东部的周游计划。



记得注意休息哦!

3天2夜可以到达的区域



推荐乘坐可以从海上眺望知床的游船出海项目



如果直接去目的地的话，走高速公路也很方便

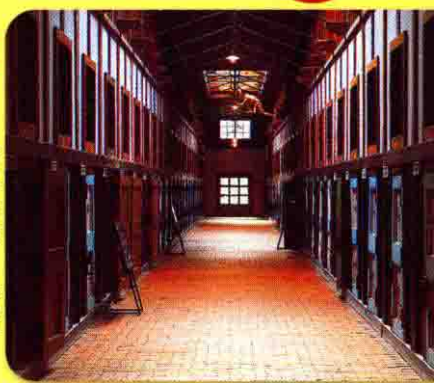
## 札幌~网走

355 公里

推荐程度 ★★★★★

如果从札幌出发3天2夜周游，行程时间是极为紧张的。可以考虑增加旅行时间或者利用北海道东部的机场起降。

博物馆 网走监狱的五栋里放射状的平房牢房



有时候还可以见到须鲸或者虎鲸等浮出海面

夏季也可以看到丹顶鹤



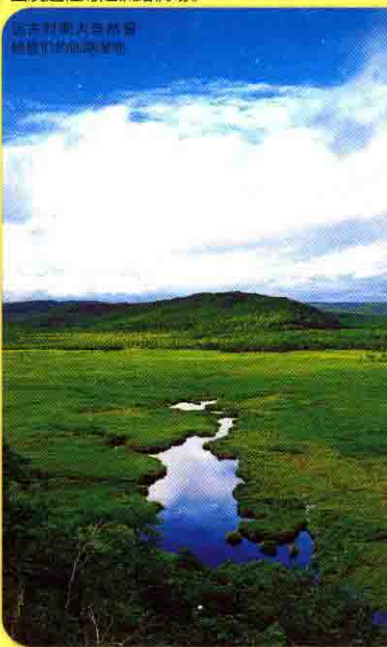
## 札幌~钏路

325 公里

推荐程度 ★★★★★

这段路程非高速的道路比较多，所以从札幌出发3天2夜的周游计划比较困难。可以试着从札幌出发返程时走钏路机场。

富士时期大自然曾随旅行而动/变地



品美食、赏美景，充实而又惬意的北海道之旅。什么时候才是最佳旅游季节呢?

## 季节日历

特点

无论花田的花还是农作物的花，这个时候都是开花季。蔬菜也在这个季节开始收获，这是北海道一年中最美丽的季节。盆地在中午的气温可能会超过30℃，但是早晚很凉爽。

北海道没有梅雨季节，所以5月的天气每天都很好。5月里也推荐平日游玩。

北海道终于彻底进入春季。在黄金周时，旅行成本会增加，所以尽可能选择平日游玩。

北海道的初春时节。南部的函馆五棱郭、函馆近郊的赏樱名所——松前的樱花已经陆续绽放了。

虽然本州岛在3月已经是春意盎然，但北海道整个地区还需要穿着冬天的衣服，屋顶上仍有积雪。

北海道中央地区与日本海沿岸地区会有较深的积雪。东部会出现流冰。在这个月札幌会举办雪祭，所以旅行成本会高一些。

年初与连体的时候价格相对比较高，除此之外价格比较便宜。可以品尝冬季的应季美食和观赏只有冬季才有的美景。

※距离与时间都是预估的。根据季节可能会有变化，请在出发前确认最新信息



## 制订计划的 基本信息

### Q 推荐几日的行程?

**A** 北海道南部·中部的地区通常建议3天2夜

如果2夜都在札幌住宿的话,超人气旭山动物园和富良野都可以当日往返。札幌1夜+函馆富良野1夜也是一个不错的选择。如果进出选择不同地方的机场,游览效果会更好。可以增加日程到4天3夜,那么行程会更加饱满。

### Q 最佳游览季节是什么时候呢?

**A** 从初夏开始整个夏天都是很好的季节。

富良野和美瑛等地最先开花的是薰衣草,之后跨越整个夏季各种花都会陆续开放,天气也都非常爽朗。黄金周期间与日本的夏季假期时间会是游客众多的季节,一定要提前预约。

### Q 汽车与铁路的优缺点是什么呢?

**A** 如果准备环游辽阔的北海道大地,建议选择开车游览。如果只是连接目的地之间的单一旅行的话建议选择电车游览。

**汽车** 在有限的行程内,可以高效率环游幅员辽阔的北海道,选择汽车是比较方便的。但不足的是,大量的长距离驾驶会让人疲劳。最好是有两位驾驶员,可以轮流交换开车。

**铁路** 沿着海岸线行车或者行驶在湿地上,透过宽敞明亮的车窗欣赏着窗外的美景,是最具有北海道特色的铁路旅行。但是选择公共交通出行工具的话,在时间上会比较受限制的。由于每天发车班次比较少,在有些地方的连接也不是很顺畅。

## 以札幌为起点的周游 行程建议

### 札幌~稚内

385 公里

推荐程度 ★★☆☆

**距** 离札幌还是有相当一段距离的,所以3天2夜的行程会比较紧张。如果选择自驾游,建议走道道106号线(オロロンライン)。



① 在往稚内行车的一路上风景都很美,道路两旁时不时还有风车

### 札幌~旭川

140 公里

推荐程度 ★★★★★

**自** 驾游的话走道央道会比较方便,途经砂川服务区,无论商店还是餐厅选择都很多。如果乘坐JR列车或者大巴车的话,班次也很多,十分方便。



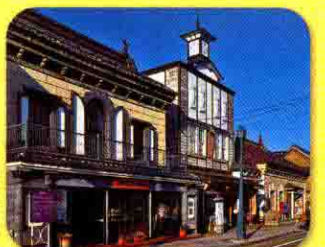
① 看头顶上的企鹅游过,感觉它们就像在天上飞翔

### 札幌~小樽

40 公里

推荐程度 ★★★★★

**小** 樽也是北海道经典的观光地,一般都会选择把札幌与小樽作为一个游览线路的组合。乘坐JR列车前往非常方便。如果还想去景色优美的积丹方向,建议选择驾车出行。



① 有很多经过改建的非常华丽的咖啡馆

### 札幌~二世古

95 公里

推荐程度 ★★★★★

**经** 由中山峠,一路上远眺羊蹄山前行,是中规中矩的路线。在整条路线上有很多休息区。还可以考虑稍微绕道顺便游览一下洞爷湖。



① 在羊蹄山脚下是金灿灿的麦田

### 札幌~函馆

310 公里

推荐程度 ★★☆☆

**无** 论选择道央道还是经由中山峠(二世古周边)都需要半天的路程。如果想节约时间,建议选择乘坐特急JR列车。

① 漫步在遍布着各种洋馆、教会等各种町屋



### 札幌~美瑛

165 公里

推荐程度 ★★★★★

**这** 里是大雪山系丘陵地带一片田野紧挨着一片田野,连绵起伏一望无际,简直就像一幅田园风光的油画。各种各样的庄稼拼接起来就像长卷一样连绵不断。



① 被马铃薯花、油菜花染上漂亮颜色的丘陵地带

### 札幌~富良野

140 公里

推荐程度 ★★★★★

**在** 夏季沿着富良野国道(国道237号)前往,这是去赏花田的一条绝好路线。但是需要注意的是,由于夏季是旺季,所以堵车的情况也时有发生。



① 在富良野的山丘上密布着薰衣草花田

### 札幌~带广

205 公里

推荐程度 ★★★★★

**在** 2011年,道东道IC-TOMAMU(トマム)IC之间的高速道路被开通后,大大缩短了札幌至带广之间的通行时间。如果利用一般道路(经由国道274号·38号),整个路程需要4小时30分钟。



① Natani(ナイタイ)高原牧场悠闲的景

12	11	10	9	8
		大波斯菊	美瑛之丘的花	
	马铃薯	向日葵		
	新米			玉米
		秋刀鱼		
	秋白鲑			

气温在0℃以下的日子逐渐增多。寒冷的街道上装饰着彩色的灯光,其中以札幌、旭川、小樽、函馆为代表。

法定的节假日前后价格也是比较优惠的时期。旭山动物园开始转入冬季营业模式,需要注意的是有些动物在冬季是不能观赏的。

10月山顶上就开始有积雪了。而札幌也迎来了秋季的收获季节,在此期间会有美食盛典——札幌秋季丰收节(さっぽろオータムフェスト Sapporo Autumn Fest)开幕。

大雪山系一进入9月,红叶开始逐渐变色。除了法定节假日前后的日子,价格会有下降,学生们可以选择这个时期入道。

以五三盆节假为中心,是持续的高价格季节。大约从25日以后,价格会陆续下降。

# 线路

牧场线路的风景是北海道的特色风景



行程计划 **3** 3天2夜 较匆忙

## 前往两大人气观光地 札幌·函馆 洞爷湖

住宿地  
函馆1夜  
札幌1夜  
最佳季节  
全年



具有异国情调的函馆与作为北海道中心城市的札幌是回头客最多的两大观光地。可以把行程计划中的洞爷湖改为小樽，但是小樽运河距离稍远，最好提前从札幌出发。

行程计划 **2** 3天2夜 悠闲

## 在札幌近郊悠闲度假 札幌·小樽

住宿地 札幌2夜  
最佳季节 全年



不用赶路也能充分领略北海道的魅力。游客还可以前往电影外景地空知游览。

第1天

✈️ 新千岁机场  
约50公里, 50分钟

札幌 → 约30分钟

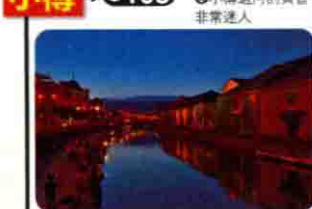


在原点众多的市内游览并品尝札幌美食

札幌观光必看景点——钟楼

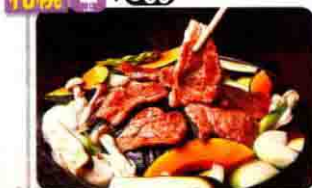
第2天 从札幌出发  
约40公里, 40分钟

小樽 → 约108分钟



小樽运河的黄昏非常迷人

札幌 → 约30分钟



第3天 从札幌出发  
约45公里, 50分钟

空知 → 约102分钟



到了札幌就一定要品尝成吉思汗烤肉

遍地葡萄园的葡萄酒产地

✈️ 新千岁机场  
约80公里, 1小时20分钟

行程计划 **1** 3天2夜 较匆忙

初次踏入北海道的游客首先应去这些地方!

## 旭川动物园

住宿地 札幌2夜 最佳季节 全年  
是初次来到北海道的游客, 应该首先游览札幌、旭川动物园、小樽这些最基本的景点。



第1天

✈️ 新千岁机场  
约50公里, 50分钟

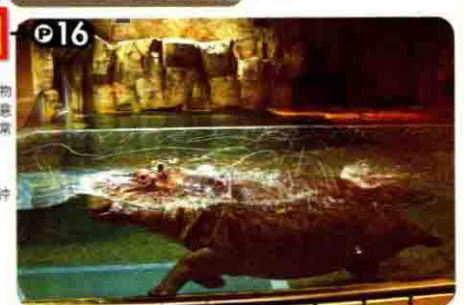
札幌 → 约30分钟



可乘坐札幌市中心的观光马车

第2天 从札幌出发  
约152公里, 2小时15分钟

旭山动物园 → 约16分钟



旭山动物园独具创意的展示非常吸引游客

至美瑛约26公里, 40分钟

来到四季彩之丘的花田, 似乎有了少女般的心境

富良野·美瑛 → 约218分钟



札幌 → 约30分钟

第3天 从札幌出发  
约40公里, 40分钟

小樽 → 约108分钟



盛得满满的鲑鱼子盖饭(イクラ丼)

✈️ 新千岁机场  
约86公里, 1小时15分钟

第1天

✈️ 函馆机场  
约9公里, 15分钟

函馆区公会堂旧址是日本国家指定的重要文化财产

函馆 → 约146分钟



参观早市要提早出发



早市里诱人的海鲜盖饭

约168公里, 2小时30分钟  
洞爷湖 → 约140分钟



欣赏因火山活动而形成的美景

札幌 → 约30分钟

以一碗札幌拉面来结束满野(すすきの)之夜是当地人的典型生活方式

第3天 从札幌出发  
约50公里, 50分钟

✈️ 新千岁机场





# 高效率地旅行 周游北海道的经典

北海道充满着无限魅力。要用有限的时间来实现一次充实的旅行，做好旅行计划是关键。

## 行程计划 7 4天3夜 悠闲

前往北海道本岛最北端与花的岛屿

### 稚内·利尻岛 礼文岛 行程

**住宿地**  
稚内岛2夜  
利尻岛1夜  
礼文岛1夜

**最佳季节**  
5~9月  
(开花季节在6~8月)

游览稚内、利尻岛、礼文岛的行程。在利尻岛、礼文岛住宿要提前预约。稚内机场航班很少，游客可以考虑从旭川或札幌进出。

**第1天**  
✈️ In 稚内机场  
约12公里, 20分钟  
乘坐快捷舒适的渡轮前往利尻岛与礼文岛

**第2天** 早晨从稚内出发  
乘坐Heartland渡轮约1小时40分钟

**第3天** 礼文岛(集合)  
乘坐Heartland渡轮约40分钟

**第4天** 从礼文岛(香深)出发  
乘坐Heartland渡轮约2小时

**Out** 稚内机场

## 行程计划 6 4天3夜 较匆忙

以充裕的时间转遍各人气景点

### 北海道 黄金 行程

**住宿地**  
富良野1夜  
登别温泉1夜  
札幌1夜

**最佳季节**  
春~夏  
(富良野的薰衣草在7月开花)

此行程包括旭川动物园等北海道有代表性的人气景点，并且要经由富良野、十胜前往温泉景区，是一个极为充实的行程。

**第1天**  
✈️ In 旭川机场  
约14公里, 35分钟

**第2天** 富良野  
约85公里, 2小时10分钟

**第3天** 从登别温泉出发  
约145公里, 2小时

**第4天**  
✈️ Out 新千岁机场

## 行程计划 5 3天2夜 较匆忙

游览新奇的景点

### 花园街道&云海 展望台(Unkai Terrace) 行程

**住宿地**  
星野TOMAMU度假村1夜  
十胜川温泉1夜

**最佳季节**  
4月下旬~9月

从旭川到十胜全长200公里的花园街道周边有许多美丽的庄园，游览完这些美景之后可以前往星野TOMAMU度假村观赏云海。

**第1天**  
✈️ In 旭川机场  
约60公里, 1小时

**第2天** 从星野TOMAMU度假村出发  
约37公里, 55分钟

**第3天** 早晨从十胜川温泉出发  
约12公里, 30分钟

**Out** 带广机场

## 行程计划 4 3天2夜 较匆忙

游览北海道东部的世界自然遗产

### 知床·阿寒湖 钏路 行程

**住宿地**  
宇登吕(外口)1夜  
阿寒湖1夜

**最佳季节**  
夏季

如果想饱览知床世界遗产等北海道东部充满动感的大自然，可以选择此行程。建议驾驶或乘坐汽车游览。

**第1天**  
✈️ In 女满别机场  
约22公里, 30分钟

**第2天** 从知床(宇登吕)出发  
约100公里, 2小时

**第3天** 从阿寒湖出发  
约63公里, 1小时10分钟

**Out** 钏路机场