

北海道

HOKKAIDO Guide & Map

玩全指南



吴秀云 / 编著

特制28幅
超好用
分区地图

畅游缤纷北海道 浪漫北国250热点快报

★精选10大必赏美景：山海景观五彩花田、
史迹建筑人文步道，感受辽阔大地的四季风光，
走一趟就惊艳一次！

★吃喝购物指南：15道幸福赏味名物、13种
特色限定伴手礼，自然纯正的好味道，畅游北海
道不可错过！

★精彩游点分区导览：19个重点分区精华、
人气主题旅游线路，必游、必赏、必买、必尝情
报通通搜给你！

行前KNOW HOW一网打尽：食衣住行
当地民情、花季庆典旅游日历，旅游秘技抢
先掌握，随时上路超轻松！

领路地图深入导引：最详尽分区道
路图，由当地达人为你做向导，完整提
示全书景点所在位置，按图索骥不求人！

Check Out! 完整收录北海道魅力风情!

- 【城市印象导览】札幌·旭川·函馆·网走·稚内
- 【小镇风情悠游】小樽·二世古·富良野·阿寒湖
- 【自然秘境探访】美瑛·知床·钏路湿原·利尻·礼文
- 【温泉天堂享乐】定山溪·层云峡·登别·洞爷湖·川汤
- 【季节限定玩法】YOSAKOI索朗节·白色灯彩节·札幌雪祭

中国旅游出版社



北海道

玩全指南

HOKKAIDO Guide & Map

责任编辑：高 瑞 朱轶佳

责任印制：冯冬青

图书在版编目（CIP）数据

北海道玩全指南 / 吴秀云编著. --北京：中国旅游出版社，2010.5

ISBN 978-7-5032-3718-8

I. ①北… II. ①吴… III. ①旅游指南—北海道

IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第038965号

北京市版权局著作权合同登记号：01-2009-6869

书 名：北海道玩全指南

作 者：吴秀云

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@cmta.gov.cn

发行部电话：010-85166507 85166517

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：2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：10.75

字 数：206千

定 价：29.00元

I S B N 978-7-5032-3718-8

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

HOKKAIDO



北海道玩全指南

HOKKAIDO Guide & Map

吴秀云 编著



中国旅游出版社



目录

北海道玩全指南

Contents



(图片提供: 北海道观光协会)

4 认识北海道

6 北海道旅游黄历

Part 1 行前准备 8

→ 行家秘籍全收录 旅游窍门大公开

10 行前须知

14 行程建议

Part 2 北海道初体验 24

→ 吃玩买赏综览分析
畅游北海道不可错过的事

26 必尝美食

30 必买礼物

34 必访花海

38 必赏美景

42 必玩祭典活动



Part 3 分区导览 48

→ 19分区重点精华 尽览大城小镇风光

50 札幌

62 定山溪

66 小樽

74 二世古

78 旭川

84 美瑛

92 富良野

100 层云峡

104 函馆

114 登别

118 洞爷湖

122 网走

128 知床半岛

134 钏路湿原

140 川汤温泉

144 阿寒湖

148 稚内

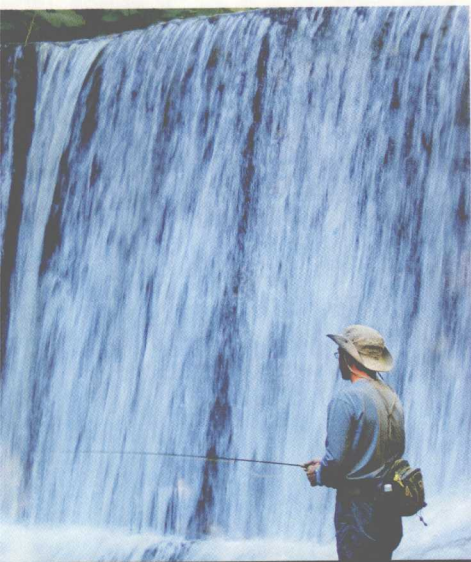
152 利尻岛

158 礼文岛



Part 4 旅游锦囊 164

HOKKAIDO Guide & Map



→ 本书实用指南

★分区导览图示解说

旅游重点

风景景点或美食、购物、住宿等功能指示，本书共有游、赏、享、玩、食、买、宿七种图示。

景点特色

说明此景点之特色或重要性。

内文介绍

详细介绍此景点的旅游趣味及重点。



地图坐标

此景点所在的地图页码与索引坐标。

DATA

此景点的基本资讯，如地址、电话、网址、营业时间、价格及交通方式等。

★旅游重点图例说明



★DATA图示解读原则

- 地 景点地址或所在位置。
- 电 景点电话，括号内为当地区号。
- 时 景点的开放时间或店家的营业时间。
- 网 景点的网址或可供查询资讯的网页。
- 价 景点的门票、入场费或商品价格。
- 交 前往该景点的交通方式。



→ Area Map 分区地图检索

5	北海道地区示意图	114	登别市广域图
50	札幌地铁线路图	115	登别温泉区道路图
51	札幌市广域图	118	洞爷湖广域图
52	札幌市区道路图	119	洞爷湖温泉区道路图
63	定山溪道路图	123	网走广域图
67	小樽市区道路图	123	网走市区道路图
75	二世古市区道路图	129	知床半岛道路图
78	旭川市区道路图	134	钏路市区道路图
79	旭川市广域图	135	钏路湿原广域图
85	美瑛町道路图	140	川汤温泉道路图
93	富良野道路图	145	阿寒湖温泉道路图
101	层云峡道路图	149	稚内市广域图
105	函馆市广域图	152	利尻岛道路图
105	函馆市区道路图	158	礼文岛道路图

认识北海道

话说北海道

北海道是日本最北边的岛屿，古称虾夷，1869年始改今名。根据地理位置可大致分为道央、道南、道北与道东四个部分；气候四季分明，冬季雪期长达4个月以上，雪量多，为滑雪胜地。道内最大的城市是札幌，拥有187万人口，是日本第五大城市，也是多数游客旅游北海道的出发点。

由于开发时间较晚，日本政府在1868年才正式开放移民北海道，又因正逢明治时代，是日本大量吸收西洋文化的时期，使得开拓时代的建筑物，无论木造或石砌都呈现华丽典雅的西式风格，形成与日本本土完全不同的建筑文化。

而这片辽阔的土地，同时也蕴涵着丰富的自然生态与植物资源，且四面环海，渔获四时不绝，造就得天独厚的绝佳自然环境，因此，道内居民多以农业、畜牧业与渔业为生，观光则是他们最主要的副业。



四季玩法各有不同

北海道四季分明的气候，形成四时截然不同的美丽景色，是许多人几度探访却不厌倦的最大原因。北海道的春天开始于5月。天气回暖、积雪消融，许久不见的草地上开满黄色的蒲公英，伴随而来的是樱花绽放的消息，还有远方的山头脱下白雪帽换上新绿春装，昭示着大家春天已经到来。

夏天的北海道当然是属于薰衣草和向日葵的。7月的薰衣草、8月的向日葵、9月的波斯菊，让大批游客蜂拥来到这片北国大地，因绵延的深紫、鲜黄和洋红震慑心灵。这里也拥有丰富的河川，是从事泛舟、划独木舟等水上活动的天堂；清澈的大小河川，孕育出山女鱼、香鱼等多种溪鱼，是钓鱼客的最爱。

秋天的枫红在10月登场。先是山林间的变色植物纷纷红了叶子，将翠绿的森林换上红黄相间的彩色衣裳；再便是枫叶染红山头，溪谷旁的一抹艳红，往往令人心神荡漾；成熟转黄的麦田，成就大地的另一种面貌，像拼布般丰富多彩的农田风光，是视觉的高级享受。

12月开始就进入北海道最长的季节——冬天，长达4个多月的雪季，叫人兴奋又期待；而在雪花飘扬之际，将身体浸泡在热乎乎的温泉中，真是人间一大享受。与此同时，各地一连串有关冰雪的庆典，如札幌雪祭、支笏湖冰涛祭、层云峡冰瀑祭等，是未曾体验过冰天雪地的人们最渴望感受的特殊活动。



北海道小档案

【地理位置】	为日本最北端的岛屿，介于北纬40度至45度之间，与我国沈阳、加拿大多伦多、意大利罗马、美国波士顿同纬度。
【面积】	83453平方公里，占日本国土的1/5。
【人口】	约563万人
【官方语言】	日语
【货币】	日圆，100日圆对人民币约为7.4元（2010.3）。
【时差】	较北京时间快1小时



北海道旅游黄历

赏花

祭典

活动

购物

1月

2月

3月

4月

5月

6月

上

中

下

上

中

下

上

中

下

上

中

下

上

中

下

上

中

下

1月下旬~
2月中旬

★千岁支笏湖冰涛祭

■地点：千岁幌（支笏湖温泉）

2月首个周五
起，为期7天

★札幌雪祭

■地点：札幌（大通公园、薄野、乡里公园）

2月上旬~3月中旬

★层云峡冰瀑祭

■地点：上川（层云峡温泉）

2月

★函馆白色灯彩节

■地点：函馆（元町）

2月，为期10天

★小樽雪灯之路

■地点：小樽（小樽运河）

元月2日开始

★冬天折扣季

1月中旬开始

★Outlet冬季折扣季

4月下旬~
5月上旬

★樱花

■地点：札幌（大通公园、圆山公园）、函馆（五棱郭公园）等

5月下旬~
6月中旬

★紫丁香

■地点：札幌（大通公园）等

6月上旬

★YOSAKOI 索朗

■地点：札幌（大通公园）

4月下旬~
5月中旬

★松前樱花祭

■地点：松前（松前公园）

5月下旬周六、日

★函馆五棱郭祭

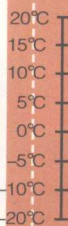
■地点：函馆（五棱郭公园）

4月下旬~10月末

★洞爷湖烟火大会

■地点：洞爷湖（洞爷湖温泉）

平均气温



1月

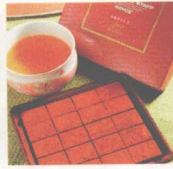
2月

3月

4月

5月

6月



7月

8月

9月

10月

11月

12月

上 中 下

上 中 下

上 中 下

上 中 下

上 中 下

上 中 下

7月

★熏衣草

■地点：中富良野
(富田农场、彩香之里)等

7月中旬

★中富良野熏衣草祭

■地点：中富良野(町营熏衣草园)

7月下旬

★北海肚脐祭

■地点：富良野
(富良野车站)

8月上旬

★函馆港祭

■地点：函馆(函馆车站周边、港区、五棱郭公园)

8月中旬
~下旬

★向日葵

■地点：北龙(向日葵之里)、名寄(智惠文)等

8月底

(8月最后一个周末)

★登别地狱祭

■地点：登别(登别温泉)

9月上旬

★根室螃蟹祭

■地点：根室(根室港)

10月上旬
~中旬

★枫叶

■地点：层云峡、丰平峡、定山溪、支笏湖等

10月

★阿寒湖绿球藻祭

■地点：阿寒(阿寒湖)

11月中旬~翌年1月初

★札幌白色灯彩节

■地点：札幌(大通公园、站前通、南1条)

12月1日~25日

★函馆圣诞灯彩节

■地点：函馆(金森仓库港区)

月底、月初开始 ★夏天折扣季

7月

8月

9月

10月

11月

12月

Part 1>> 行前准备

- 行前须知 10
- 行程建议 14
 - 札幌近郊3日游 14
 - 道央5日游 16
 - 道南5日游 18
 - 道东5日游 20
 - 道北5日游 22



Planning Your Trip



充满浪漫色彩的北海道，有着与中国截然不同的生活方式与态度。由于幅员辽阔，交通是旅游当地的考量重点；其次，依据主题、地区、气候选择喜爱的旅游景点及住宿地，也是一门学问，若旅游行程安排得宜，就能融入北海道人的生活步调，亲身体验北海道之美。因此，出发前要多做功课，才能尽兴出游！

★吃喝玩乐当地民情

行前须知



1 JR周游券最好用

在北海道，最方便的交通工具还是日本国铁（JR），火车网络串联东南西北各大城市，也是当地人经常使用的交通工具。然而，城市间往来的长途列车，如札幌到函馆、网走、钏路、稚内等地，往返车票往往都会超过 10000 日圆，想省钱的背包客事先买好 JR PASS（即火车周游券），便可在期限内不限次数搭乘火车。

JR 周游券是发行给外国游客使用的火车票，有日本全国和北海道两种，北海道分为 5 天、3 天期限，以及头等、普通等级车厢共 4 种，票价约为 15000 ~ 27000 日圆。所有的周游券都必须先到火车站的“绿色窗口”开票，并将票券换成卡片，上面会注明你的姓名、护照号码、票种、开始使用日期与结束日期。

北海道目前还没有新干线，速度最快的是特急列车，普通车厢分为指定席和自由席两种座位，也就是对号与非对号座位的区别。自由席可直接凭卡上车；若已事先确认班次、时间，到“绿色窗口”去预约划位指定席，就不怕没位子。



2 搭夜车省钱省时间

北海道幅员辽阔，城市间的移动常需要花上三四小时，此时不妨选择半夜出发、清晨抵达的夜行列车，来回票价通常是一般票的五折，使用期限是6天，不但省钱还省住宿费。不过火车座位并不适合睡觉，无法一觉到天亮，但若体力允

许的话，倒是很实用的旅行方式。

如果想更省一点，长途夜行巴士则是另一种选择，而且日本的巴士无论出发或到达都很准时，在交通衔接上可以安心规划。其票价比火车便宜，内部也很舒适，有电视、耳机、毛毯、厕所等设备，不过花费的时间会更长一些。



3 观光巴士超便利

北海道许多城市或旅游景点，在旅游季节都会为游客提供定期观光巴士服务，且通常会依照时间和前往景点的不同，分成多条线路，价钱也随时间长短有所不同。半天游程约为3~4小时，全天游程则会包含午餐。若语言不通也不必担心，通常乘务员小姐会在小黑板上写下各景点集合时间，只要记住就没问题了。

这种像是短期旅行团的观光巴士，安排的都是当地最著名的景点，对停留时间不长的游客，是非常方便的选择。

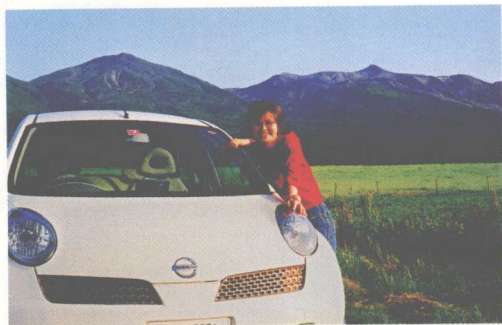
不仅不必考虑交通工具和接驳时间的问题，还有专人解说景点。在一些交通不便的地区，如礼文、利尻等离岛，搭乘观光巴士是快速浏览全岛景色的最佳

方式。



4 在日本租车

到北海道旅游，大都是以火车和巴士为主要交通工具，可是到乡村小镇时，当地巴士往往班次不多，在安排行程上总是不太方便。最好的方式是在日本全国的租车公司办理租车手续，开车旅行。一般外国游客要想在日本租用和驾驶汽车需要拥有国际驾照，国内游客可在出国前申请办理。另外，日本轿车和国内不同，属于“右驾驶座、靠左行驶”，行驶时需多加注意，最好先习惯一下再上路，并要遵守交通规则，安全最重要。



5 住民宿好超值

民宿多是当地民家将多余的房间出租给游客投宿，具有家庭的温馨气氛，且主人都很亲切，愿意提供各种旅游信息，有些甚至还会设计一日游行程，十分热心；民宿通常都是“一泊二食”，也可以选择纯住宿。在与主人聊天之间，更能了解当地的风俗民情，或是好玩的景点，也可以品尝到用地方特产做成、有“妈妈味道”的美食，是与当地人交流的好机会。

此外，在北海道除了一般民宿，还有一种名为 Pension 的欧风民宿，以欧式木屋建筑为特色，周围环境都很开阔秀丽，提供的餐点也以西餐为主，仿如度假别墅的气氛，很受日本人欢迎。



6 温泉旅馆很享受

既然到了温泉区，一定要尝试一下日本式的泡汤，以及睡榻榻米的滋味，当然“一泊二食”也是很棒的选择，稍微奢侈一晚，可获得非常难忘的体验，相当值得。

旅馆内的大众温泉浴池分为男汤和女汤，规模依旅馆大小而有所不同，有些会有露天风吕——那也将成为该旅馆最重要的特色。吃完晚饭后，还会有服务生来帮忙铺床。房价通常包含“一泊二食”，也就是住宿和早、晚两餐，多为纯日式料理，菜色丰富多样，且是利用当地特产精心烹调的，让人有物超所值的感受。



7 到高级餐厅吃午餐

日本许多知名的餐厅或日本料理店，为了吸引上班族光临，常会推出便宜又美味的超值午餐：一份平时 2000 ~ 3000 日圆的套餐，午餐时段可能只要 1000 ~ 1500 日圆，而且店家还会大方地将价格写在店外看板上，以招揽客人，内行的游客当然不能错过这样的好机会，去吃一顿物超所值的美味午餐。



8 气候与穿着



因为幅员辽阔，北海道各个地区的气候也有所差别。像是 5、6 月的春天，札幌、旭川气温大约在 20℃ 左右，道东和道北则还只有 15℃，要带厚外套，室内偶尔还会开暖气。而 7、8 月的盛夏，气温通常也不会超过 30℃，不过于闷热，但紫外线很强，一定要做好防晒措施；道东、道北气候变化较大，薄外套还是必要的，而礼文、利尻等离岛，夏天也有下雨的可能，最好带件防雨夹克。

秋天 9 月早晚温差大，平均温度又回到 20℃，除了长袖衣物，外套也不可少；10 月就只有 15℃ 左右，还有下初雪的可能，毛衣等冬季服装就该派上用场了。

11 月开始就是真正的冬天，而 12 月到来年 2、3 月都会持续下雪，气温会降到 -5℃ 左右。北海道的冬季干冷，虽然不像我国南方的湿冷锥心刺骨，

可是冷风吹来还是很难抵挡；帽子和手套是必备的保暖配件，还要有防雨材质的厚外套或大衣，尤其下雪，一旦融化就会弄湿衣服。

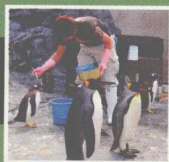
冬季的服装需要多层次穿法，除了厚大衣之外，里面的衣物最好是薄而多件，穿脱比较方便，因为车上、室内都有暖气，而且北海道人习惯把暖气开得很足。旅行时常需要步行，在穿脱之间小心别着凉。

现在北海道设立了一个穿着咨询网站，教游客如何穿着才最适应气候的变化，网站也有中文，不过只是随机直译，但可以 E-mail 提出个人问题，值得利用一番。详情请上 www.collekite.com 网站查询。



★精华线路满载而归

行程建议



北海道地域广阔，每一个大城小镇都有其不同的旅游特色，从都市购物、文化古迹、当地美食，到缤纷花田、温泉胜地、魅力部落、度假离岛等，多彩多姿的旅途风情，往往很难一网打尽。因此，本书特别根据不同地区，规划出以下五条精华行程，供自助旅行者参考。

札幌近郊3日游

【旅游地区】札幌、艺术之森、小樽、定山溪温泉



札幌可以说是游客踏进北海道的第一站，至今仍保留着开拓时代的诸多古迹建筑，繁花似锦的景观公园也不容错过，邻近的定山溪温泉则是赏枫名所；而以运河风光闻名的小樽，也是玻璃工艺品的盛产地。除了前往定山溪需搭乘巴士之外，在札幌、小樽市区内，以步行的方式游览，最为便利，也最经济实惠。

DAY

1

- ◆ JR 札幌车站 (JR 快速列车 32 分钟)
- ◆ JR 小樽车站 (步行 10 分钟)
- ◆ 小樽运河、北一硝子、金融街、寿司通 (步行 10 分钟)
- ◆ JR 小樽车站 (JR 快速列车 32 分钟)
- ◆ 北海道大学、旧道厅、時計台、电视塔、大通公园、薄野、狸小路商店街 (步行 15 分钟)
- JR 札幌车站 (夜宿札幌市区)

今日行程：

小樽最著名的景点就是运河，而运河旁这条全长 1120 米的散步道路，为港都风光增色不少，而且一年四季有不同的风貌，夏天的游人如织、冬天的白雪流水都令人印象深刻；还有运河边一栋栋红砖或石造建筑的仓库，则是造就这小镇充满浪漫异国风情的主要功臣。

不管是去寿司屋通吃寿司、到北一硝子买玻璃工艺品，或是欣赏文艺复兴风格的古老银行建筑，都能让你更进一步了解这个曾经是北海道最繁荣商港的小镇。

而回到札幌后的市区之旅，可以先到风景优美的北海道大学和充满开拓历史的旧道厅散散步，然后在车站周围的百货公司、商场购物，或是去传统的狸小路商店街买特产，当然，登上大通公园的电视塔远眺札幌夜景也是不错的选择。



DAY

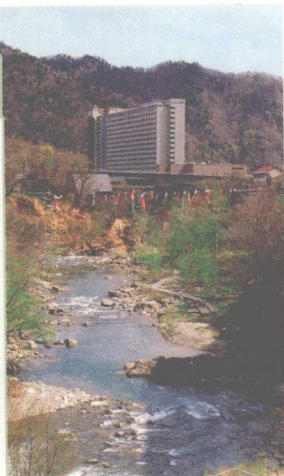
2

- JR 札幌车站 (地铁南北线 17 分钟到真驹内转巴士 15 分钟)
- 艺术之森 (巴士 15 分钟到真驹内转巴士 1 小时)
- 定山溪 (夜宿定山溪温泉)

今日游程:

趁着早晨的清新空气, 来到由绿地、浓密森林和雕塑品所组成的艺术之森, 其面积高达 40 万平方米, 分为收藏日本国内外近代雕塑品和札幌当地艺术家画作的室内美术馆, 与展示着超过 70 件雕刻作品的野外美术馆, 就像一个充满雕塑品的森林, 让人在休憩间也能感受艺术之美。

接着来到拥有 140 年历史的定山溪温泉街, 不但有免费的手汤和足汤可以泡, 还有一座造型可爱的河童雕像出现在路旁、桥上, 原来河童是这里的守护神, 也是象征。街上有十数家温泉旅馆, 大部分都接受纯泡汤的游客, 花上 600 ~ 1200 日圆, 就能悠闲地享受温泉的乐趣, 还有露天风吕可以欣赏风景; 当然, 住上一晚, 更能让身心充分得到休息。



DAY

3

- 定山溪 (巴士 70 分钟)
- JR 札幌车站 (步行 1 分钟)
- 札幌 JR Tower (步行 5 分钟 + 地铁东西线 5 分钟)
- 地铁圆山公园站 (步行 5 分钟)
- 圆山公园、北海道神宫 (步行 10 分钟 + 地铁东西线 5 分钟)
- 大通公园 (步行 5 分钟)
- JR 札幌车站 (行程结束)

今日游程:

清早不妨沿着丰平川溪谷散步, 线路共有两条, 全程分别为 1.5 与 2.5 公里, 约 1 个小时便可走完, 是悠游定山溪的最佳行程, 也是泡汤后较好的运动方式。步道从月见桥开始, 穿过旅馆街, 左转沿着溪流来到二见公园, 先跟公园里的河童大王打声招呼; 然后走过红色的二见桥, 就是一片浓密林荫的定山溪园地, 桥的右边就是知名的河童渊。漫步在森林步道中, 看看河童渊与青翠的溪谷景色, 听着潺潺的溪水声, 让身体感受自然的魅力。

回到札幌市区, 先登上札幌 JR Tower 的展望台, 眺望整个市区的辽阔景致, 欣赏这座城市的建筑之美; 再到有 100 多年历史的北海道神宫参拜, 买个 Hello Kitty 的护身符, 祈求旅游平安。



本行程预算	交通费	3500 日圆 (包含札幌地铁 1 日卡)
	住宿费	22000 日圆
	饮食费	9000 日圆
	门票	600 日圆
	杂费	3900 日圆
	总计	39000 日圆