

NORTHERN HOKKAIDO

CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO THE BEST CYCLING ROUTES



嘿，出門走走吧！
來趟邂逅北宗谷
特有絕景的感動之旅！



北宗谷的魅力

本地區位於日本最北端，擁有「Sorobetsu 原野」等眾多原生花園，以及據說於冰河時代形成的「宗谷丘陵」等雄偉壯麗的大自然景觀。且這裡一年四季海產豐饒，像是猿拂村的扇貝等便十分知名。此外，本地區以日本最北端的「宗谷岬」為首的觀光景點俯拾即是；擁有利尻島、禮文島等人氣離島、日本最北端溫泉鄉、豐富溫泉等觀光地，各地皆可供您同時體驗與學習城市的自然和文化。在這邊騎自行車，飽覽絕美的景致，可謂一大享受。

ACCESS 前往北宗谷的交通方式

✈️ 航空路線

羽田(東京) ▶ 稚內	整年運行	約1小時50分鐘
新千歲 ▶ 稚內	整年運行	約1小時
新千歲・丘珠(札幌) ▶ 利尻	季節運行	約50~55分鐘

● HAC (JAL) <https://www.info.hac-air.co.jp>
● ANA <https://www.ana.co.jp>

🚆 JR

札幌~稚內間有JR特急宗谷(所需時間約5小時)、特急 Sorobetsu (所需時間約5小時40分鐘)等列車運行。此外，旭川~稚內間行車時間約3小時45分鐘(時間依列車而異)。

● JR北海道 <http://www.jrhokkaido.co.jp>

🚌 都市間長途巴士

札幌 ▶ 稚內	整年運行	約5小時50分鐘
---------	------	----------

● 宗谷巴士 <http://www.soyabus.co.jp>

🚢 輪渡 ※季節運行

稚內 ▶ 利尻(雷泊)	整年運行	約1小時40分鐘
稚內 ▶ 禮文(香深)	整年運行	約1小時55分鐘
禮文(香深) ▶ 利尻(雷泊)	整年運行	約40分鐘

● Heart Land 輪渡 <http://www.heartlandferry.jp>

在被海洋環繞，自然生態豐饒的北宗谷享受特有的體驗！

EXPERIENCE

體驗

● 稚內市 冰壺

歡迎您空手前來輕鬆體驗
有「冰上象棋」之稱的冰壺之樂趣！



稚內市冰壺場
地址：稚內市綠3丁目14-1 電話：0162-73-4125
營業時間：9:00~21:00(冰壺場為10:00~21:00)
公休日：週一及年末年初(12/31~1/5)
費用：100分鐘3,000日圓(最多2人)；3區票子1小時1,400日圓(租借用具須另外付費)；
冰壺教室時可開課60分鐘1人3,000日圓

● 利尻町 捕捉海膽體驗



和漁夫採用同樣的方法，捕捉利尻島的名產「海膽」，並當場品嚐其鮮度超群的美妙滋味。

● 利尻町 海藻押花手工藝體驗



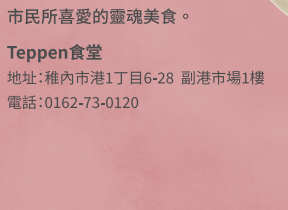
將被打上海岸的海藻和島上盛開的花朵，做成明信片或書籤吧！
島之站利尻 海藻之鄉
地址：利尻町形字本町51
電話：0163-84-2514
營業時間：9:00~17:00(受理至16:00止)
公休日：5月~10月無休，11月~4月週二公休
費用：1,500日圓起(贈一杯飲料)

● 利尻町 豐富溫泉



位在日本最北端，擁有全世界罕見、富含油質之泉質的溫泉鄉。

● 利尻富士町・禮文町 健行

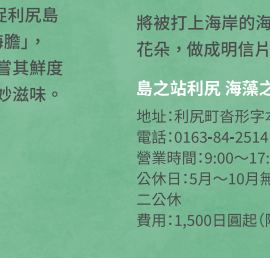


在步道完善的兩座離島漫步，飽覽大自然美景。
姥沼一周(利尻島)
距離：約1公里
行車時間：約20分鐘
桃岩展望台(禮文島)
距離：約7.1公里
行車時間：約4小時



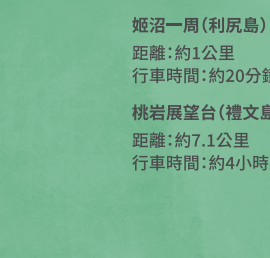
稚內市綠運動公園
地址：稚內市綠3丁目14-1 電話：0162-73-4125
營業時間：9:00~21:00(冰壺場為10:00~21:00)
公休日：週一及年末年初(12/31~1/5)
費用：100分鐘3,000日圓(最多2人)；3區票子1小時1,400日圓(租借用具須另外付費)；
冰壺教室時可開課60分鐘1人3,000日圓

● 利尻町 海藻押花手工藝體驗



將被打上海岸的海藻和島上盛開的花朵，做成明信片或書籤吧！
島之站利尻 海藻之鄉
地址：利尻町形字本町51
電話：0163-84-2514
營業時間：9:00~17:00(受理至16:00止)
公休日：5月~10月無休，11月~4月週二公休
費用：1,500日圓起(贈一杯飲料)

● 利尻富士町・禮文町 豐富溫泉



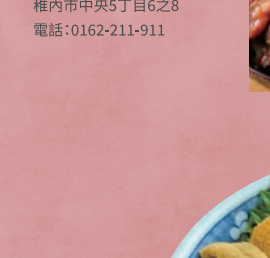
位在日本最北端，擁有全世界罕見、富含油質之泉質的溫泉鄉。

● 利尻富士町 求婚證書



此為白色戀人的製造廠商・石屋製菓公認的證書。
在「白色戀人之丘」求婚、拍照，再向觀光問詢處出示照片，即可領取求婚證書。

● 稚內市 章魚涮涮鍋



將薄切的章魚在高湯輕輕涮過後放入口中，享用稚內名產「章魚涮涮鍋」之美味。其彈牙的口感，堪稱一絕！
車屋・源氏
地址：稚內市中央2丁目8-22
電話：0162-23-4111

● 稚內市 宗谷黑牛



宗谷黑牛是有著濃郁肉和爽口油脂的名牌牛。您可在這享用牛排和漢堡排等各式各樣的美味料理。
海鮮爐端 Uroko亭
稚內市中央5丁目6-23
電話：0162-211-911

● 稚內市 炒麵

這料理是在酥飽的麵條上淋上勾了芡的蔬菜和海鮮等餡料所製成，是一道深受稚內市民所喜愛的靈魂美食。
Teppen會堂
地址：稚內市港1丁目6-28 副港市場1樓
電話：0162-73-0120

● 禮文町 海膽蓋飯

食用利尻島產長大的海膽，滋味濃郁鮮甜。您可在4月~9月期間享用用海膽蓋飯。
武chan壽司
地址：禮文町香深村字尺足 香深輪渡站2樓
電話：0163-86-1896

為您介紹精彩之處滿載的北宗谷推薦景點！

SIGHTSEEING

觀賞

● 禮文町 北方的金絲雀公園

電影「北方的金絲雀」的拍攝地——蘭蘭小學分校，開放給一般人參觀。從這所見利尻島之景色，亦堪稱一絕。



● 豐富町 Sarobetsu 溼原中心

此為位處 Sarobetsu 原野大門口的環境等導覽設施。館內備有溼原之形成、生態之動物植物等相關照片及影像資料，可供參觀學習。
地址：豐富町上 Sarobetsu 8662
電話：0162-82-3232

● 稚內市 野寒布寒流水族館

此為日本最北端的水族館。此處飼育並展示模樣可愛的圓鰭魚及海豹等，以北方生物為中心100種、約1,300隻生物。
地址：稚內市野寒布丁目2-17
電話：0162-23-6278

● 禮文町 到達禮文島證書

此為觀光問詢處所發行的證書。上面亦可記載完成走禮文島健行路線的紀錄。
● 禮文町 求婚證書
此為白色戀人的製造廠商・石屋製菓公認的證書。在「白色戀人之丘」求婚、拍照，再向觀光問詢處出示照片，即可領取求婚證書。

● 稚內市 到達日本最北端證書

此為有著「日本最北端之地石碑」的宗谷岬附近之伴手禮店所發行的證書。上面可記載在店家購得證書的日期與時間。

地址：禮文町香深村字 Funbenefu 621
電話：0163-86-1001



● 稚內市 野寒布寒流水族館

此為日本最北端的水族館。此處飼育並展示模樣可愛的圓鰭魚及海豹等，以北方生物為中心100種、約1,300隻生物。
地址：稚內市野寒布丁目2-17
電話：0162-23-6278

● 禮文町 到達禮文島證書

此為觀光問詢處所發行的證書。上面亦可記載完成走禮文島健行路線的紀錄。

● 禮文町 求婚證書

此為白色戀人的製造廠商・石屋製菓公認的證書。在「白色戀人之丘」求婚、拍照，再向觀光問詢處出示照片，即可領取求婚證書。

● 稚內市 到達日本最北端證書

此為有著「日本最北端之地石碑」的宗谷岬附近之伴手禮店所發行的證書。上面可記載在店家購得證書的日期與時間。

自行車之旅的心得

- 請事先檢查自行車的頭燈、剎車等設備是否完善。
- 為了安全起見，騎車時請戴好安全帽。
- 請遵守「停車再開」、「慢行」等道路標誌及信號等交通規則。
- 騎至十字路口，請暫時停車確認安全後再通行。
- 為了避免意外發生，嚴禁邊騎車邊做其他事情。
- 騎車時請隨身攜帶地圖，以防迷路。
- 即使是夏天也請準備好保暖的衣物。
- 騎車時請衡量自身體力，切勿勉強。
- 各廁所、休息站的間隔頗遠，請多留意。
- 本地區風勢強勁，請多小心橫風等現象。



攜帶物品檢查表

請做好萬全的準備，以因應突發狀況的發生。

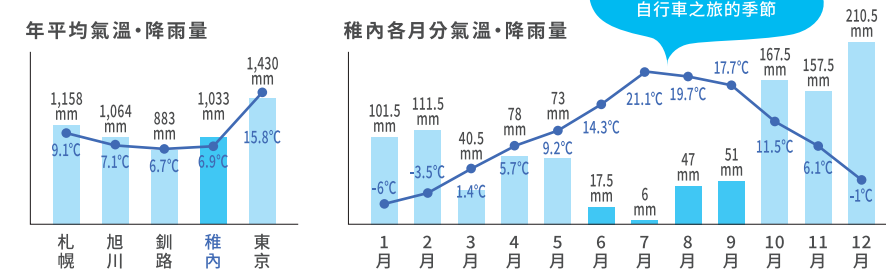
- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 安全帽 | <input type="checkbox"/> 手套 | <input type="checkbox"/> 太陽眼鏡 | <input type="checkbox"/> 飲料 |
| <input type="checkbox"/> 補給食品 | <input type="checkbox"/> 手機 | <input type="checkbox"/> 錢 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 地圖 | <input type="checkbox"/> 急救用品 | <input type="checkbox"/> 攜帶型工具* | <input type="checkbox"/> 備胎* |
| <input type="checkbox"/> 換胎扳手* | <input type="checkbox"/> 攜帶型打氣筒* | <input type="checkbox"/> 爆胎修理套件* | |

*可在自行車站使用

在自行車站租一台自行車，來趟自行車之旅吧！

北宗谷地區的氣候

本轄區內氣候的特點是即使在夏季，最高氣溫也偏低，白天很少超過25度，沿海地區全年風勢強勁。內陸地區的夏季氣溫雖可高達30度左右，但早晚溫差大。



在北宗谷地區騎車所需注意事項

- 即使是夏天，也得準備好保暖的衣物
即使是夏天，有時在早晚的時段，或高海拔地區・山頂等地方，氣溫也會偏低。在下坡等運動量又少迎風之際，體溫也會降低。
- 確認好補給站，準備好補給品
由於離都會區後，很多時候得騎個幾十公里，才可補給水分和食物，所以請務必準備好充分的補給品。
- 騎在交通量多的國道上時，請多小心
以國道為中心的交通流量大，幹線道路上大型車輛也頗多，騎車時須特別小心。此外，北海道的道路有著寬敞長直的特徵，騎乘自行車時，常會不自覺地加速，請多留意。
- 請避免接觸野生動物及遭受其攻擊
北海道除了有蝦夷栗鼠、蝦夷鹿等許多可愛野生動物棲息之外，也有兇猛的棕熊，以及帶有棘刺的狗熊的北海道赤狐等動物出沒，請避免接觸及遭受其攻擊。

亦可在住宿的飯店享用 新鮮的海產與乳製品等美食。

DINING

品嘗美食

● 稚內市 章魚涮涮鍋

將薄切的章魚在高湯輕輕涮過後放入口中，享用稚內名產「章魚涮涮鍋」之美味。其彈牙的口感，堪稱一絕！
車屋・源氏
地址：稚內市中央2丁目8-22
電話：0162-23-4111

● 稚內市 宗谷黑牛

宗谷黑牛是有著濃郁肉和爽口油脂的名牌牛。您可在這享用牛排和漢堡排等各式各樣的美味料理。
海鮮爐端 Uroko亭
稚內市中央5丁目6-23
電話：0162-211-911



● 猿拂村 扇貝咖哩

奢侈使用大量猿拂產的特大扇貝所製成的名產咖哩。亦有提供扇貝飯等料理！
餐廳風雪
地址：猿拂村濱荒志別214-7(猿拂公園內)
電話：01635-3-4314

● 稚內市 炒麵

這料理是在酥飽的麵條上淋上勾了芡的蔬菜和海鮮等餡料所製成，是一道深受稚內市民所喜愛的靈魂美食。
Teppen會堂
地址：稚內市港1丁目6-28 副港市場1樓
電話：0162-73-0120

● 禮文町 海膽蓋飯

食用利尻島產長大的海膽，滋味濃郁鮮甜。您可在4月~9月期間享用用海膽蓋飯。
武chan壽司
地址：禮文町香深村字尺足 香深輪渡站2樓
電話：0163-86-1896

SHOPPING

購物

● 利尻昆布

產於鄂濱海中的利尻昆布，可萃取出令人自豪、滋味極濃醇的高湯。此處備有花折昆布、早蕨昆布、昆布湯等琳瑯滿目的原創商品。

● 海產珍饈

章魚、鰻魚(遠東多鰻魚)、冰下魚(細身寬突鰻)、鮭魚等海產珍饈，也是深受大眾喜愛的伴手禮；可供您品嚐到好食材的好滋味。

● 地方酒

北海道昆布燒酒中備受喜愛的暢銷商品「禮文島昆布燒酒」。兌熱水品嘗可享受香醇海味。

● 當地商品

各地吉祥物商品也十分值得推薦給您。這裡備有創意滿點、五花八門的當地T恤，快來找找您中意的設計吧！

推薦購物景點



● 猿拂村 飯店猿拂故鄉之家

此處新鮮的魚貝海鮮類比，在村裡採集到的牛奶，以及日本漁獲量屈指可數的天然貝類製品也相當豐富。
地址：猿拂村濱荒志別214-7(猿拂公園內)
電話：01635-3-4314



● 稚內市 副港市場

此處備有種類豐富齊全的活蟹及乾貨等，最適合當作餐桌上的菜餚、禮物、伴手禮等各式商品。
地址：稚內市港1丁目6-28
電話：0162-29-0829



● 稚內市 相澤食品百貨店

此處不僅有稚內、利尻、禮文產的海產品以及伴手禮，也是當當地居民青睞的地方超市。
地址：稚內市中央3丁目5-8
電話：0162-22-5020



【利尻島】示範路線

自行車站：**Supetora SPACE TRAVEL E-BIKE TOURS**
 地址：利尻郡利尻富士町鷺泊大磯246
 電話：0163-85-7675

可租借期間：5~10月
 可租借時間：9:00~16:00 (※須當日返還)

■ 自行車 (E-BIKE)	■ 導遊導覽旅行
3.5小時 5,000日圓	半日團體旅行 8,800日圓
7小時 8,000日圓	私人旅行(7小時) 32,000日圓

來回示範路線

COURSE 10 初級 距離：12.4公里 行車時間：約1小時30分鐘

【鷺泊】»【利尻富士溫泉】»【自行車道】»【大磯】»【鷺泊】

COURSE 11 初級 距離：40公里 行車時間：約2小時

【鷺泊】»【自行車道】»【杓形】»【神居海岸公園】»【鷺泊】

COURSE 12 中級 距離：63.5公里 行車時間：約6小時30分鐘

利尻・彩自行車道(利尻島一周)
 【鷺泊】»【杓形】»【仙法志】»【鬼脇(Otomari沼)】»【鷺泊】



【豐富町 豐富溫泉】來回示範路線

自行車站：湯之杜 Bokke
 地址：天鹽郡豐富町宇溫泉
 電話：0162-73-6850

出租期間：5~10月
 出租時間：9:00~17:00 (※須當日返還)

■ 普通自行車	■ 輕輕鬆鬆電動支援自行車
最長3小時 500日圓	最長3小時 1,000日圓

【豐富町 豐富溫泉】來回示範路線

自行車站：Sarobetsu 溼原中心
 地址：天鹽郡豐富町宇 Sarobetsu 8662
 電話：0162-82-3232

出租期間：5~10月
 出租時間：9:00~17:00 (※須當日返還)

■ 輕輕鬆鬆電動支援自行車
最長3小時 1,000日圓

來回示範路線

COURSE 8 中級 距離：23公里 行車時間：約2小時

【豐富溫泉】»【Sarobetsu 溼原中心】»【豐富溫泉】

來回示範路線

COURSE 9 中級 距離：24公里 行車時間：約2小時

【豐富溫泉】»【大規模草地牧場】»【豐富溫泉】



【禮文島】示範路線

自行車站：CAT ROCK
 地址：禮文郡禮文町香深村 Waushi 958-12 (香深港輪渡站前)
 電話：090-7517-1095

出租期間：5~10月
 出租時間：8:00~17:00 (※須當日返還)

■ 普通自行車	■ 輕輕鬆鬆電動支援自行車
1小時 500日圓	1小時 700日圓

來回示範路線

COURSE 13 初級 距離：8公里 行車時間：約1小時

【香深港】»【桃岩展望台】»【香深港】

COURSE 14 初級 距離：10公里 行車時間：約1小時

【香深港】»【桃台貓台】»【地藏岩】»【香深港】

COURSE 15 初級 距離：6公里 行車時間：約40分鐘

【香深港】»【北方的金絲雀公園】»【香深港】



CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO THE 15 BEST CYCLING ROUTES

物產豐饒，有約300種高山植物和海膽等海鮮生息的島嶼

A 禮文町

禮文島內有禮文町，是位處日本最北端的離島；也因有約300種高山植物生息綻放，而獲「花之浮島」美稱。其中，澄海岬是島內首屈一指的推薦景點；日本海鷺瀟瀟浪所生成的海灣，以及清可見底、澄淨湛藍的鮎魚海洋，其形態之美，堪稱絕景。



利尻山擁有絕佳的視野，且是高山植物和野鳥等生息的自然寶庫

B 利尻町

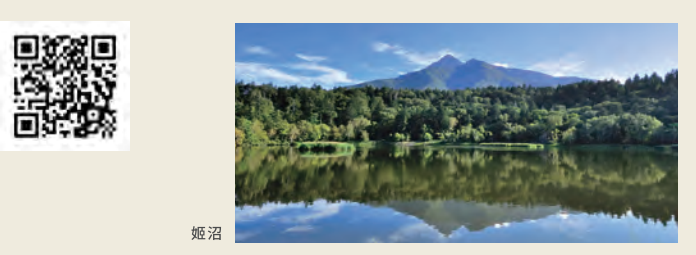
利尻町位於利尻島的西南端，春至夏時期有許多高山植物盛開爭豔，是利尻日本歌鴉等眾多野生鳥類所棲息的自然寶庫。「見返台園地」是位在島上最高的利尻山其五合之處的展望台，可供您從標高450公尺的地方，俯瞰島嶼南西部，俯視禮文島。(乘坐公共交通工具，無法抵達園地)



倒映在神秘沼澤上的百名山、利尻富士，美麗非凡

C 利尻富士町

利尻富士町位於利尻島東部，是產有利尻昆布、海膽等物的漁業繁盛之城。位在北側的「姬沼」，是利尻島的象徵，亦是可眺望日本百名山之一「利尻富士」的人氣風景景點。天氣晴朗無風時，說不定還可在這觀賞到利尻富士倒映在湖面上的「逆利尻富士」之景象呢！



國境之城，可眺望位在岬前方43公里處的庫頁島(舊樺太島)

D 稚內市

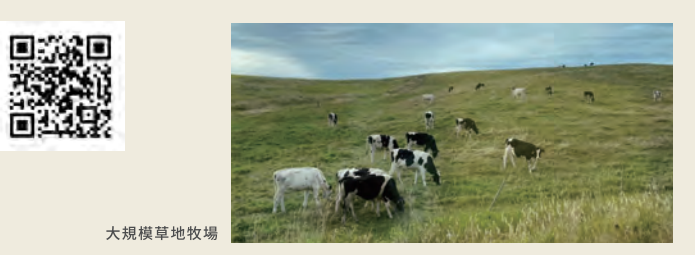
稚內市是位於日本最北端的城市，亦是宗谷地方的經濟中心；其作為通往俄羅斯薩哈林州等北方區域的大門口，擁有無數的歷史。市內的「宗谷岬」前端設有日本最北端之地的石碑，有許多日本觀光客為了這日本最北象徵，而造訪此處。



擁有最北溫泉鄉「豐富溫泉」的原野酪農之城

E 豐富町

豐富町除了有日本範圍最大、位處低地的高層溼原「Sarobetsu 溼原」外，町內還有面積約是320個東京巨蛋大、規模日本屈指可數的「大規模草地牧場」。從初夏到秋季，一望無垠的丘陵地帶上放牧著約1400頭乳牛，您可在此欣賞到北海道特有的牧歌般景色。(乘坐公共交通工具，無法抵達牧場)



盛產美味扇貝及酪農業繁盛之村

F 猿払村

猿拂村是位於日本最北方、北海道面積最大之村，其天然扇貝的漁獲量日本屈指可數。「Esanuka線」向北延伸約4公里、向南延伸約8公里，全長16公里的區間，無一處護欄及電線桿，是騎車時不容錯過的直線道路。位在町道238號旁的猿拂公園，亦是道路休息站，極適合當作住宿或自行車旅行休憩之用。



【JR稚內站】來回示範路線

自行車站：稚內觀光協會
 地址：JR稚內站內 KITA Color 1樓 電話：0162-24-1216

【出租期間】4月下旬~10月
 【出租時間】9:30~17:00 (※須當日返還)

■ 輕輕鬆鬆電動支援自行車 (附便利的車籃)
最長1小時 1,000日圓 每延長1小時多加1,000日圓
1天 3,000日圓 租借3小時以上很划算。

來回示範路線

COURSE 1 初級 距離：10.6公里 行車時間：約1小時

【JR稚內站】»【野寒布岬】»【JR稚內站】

COURSE 2 初級 距離：21公里 行車時間：約1小時30分鐘

【JR稚內站】»【野寒布岬】»【夕日之丘停車場】»【JR稚內站】

COURSE 3 中級 距離：61.4公里 行車時間：約4小時

【JR稚內站】»【野寒布岬】»【宗谷落日之路】»【Kouhone 之家】»【宗谷歡迎之路】»【JR稚內站】

COURSE 4 初級 距離：61.4公里 行車時間：約4小時

9:30 租車出發
 【JR稚內站】»【宗谷歷史之路】»【秀逸之道】»【宗谷岬】»【JR稚內站】
 13:00抵達終點(返還自行車) 回程搭乘乘巴士→稚內站 (享用午餐及購買伴手禮 14:55出發→15:53抵達，車程1,420日圓) ※巴士時刻表有可能變更

【宗谷岬】來回示範路線

自行車站：BASE SOYA
 地址：稚內市宗谷岬展望台1樓
 【出租期間】7月下旬~9月
 【出租時間】9:30~17:00 (※須當日返還)

■ 輕輕鬆鬆電動支援自行車	■ 山地自行車
1天 3,000日圓	1天 2,000日圓

來回示範路線

COURSE 5 初級 距離：11公里 行車時間：約1小時30分鐘

【宗谷岬】»【展望停車場】»【宗谷岬】

COURSE 6 初級 距離：18公里 行車時間：約3小時

【宗谷岬】»【宗谷丘陵】»【最北白色之道】»【宗谷漁港】»【宗谷岬】

COURSE 7 中級 距離：100公里 行車時間：約6小時

【宗谷岬】»【猿拂公園】»【Esanuka線】»【猿拂公園】»【宗谷岬】

