留萌・稚内・利尻ルート

夏

旭岳のハイキングでスタートし、2泊3日でオロロンラインを経由し利尻島へ向かう。アクティビティな体験ができる。

Day1

① **旭岳 姿見ハイキング**

旭岳ロープウェイを利用すれば絶景のパノラマを見ながら姿見駅まで10分で到着。1周約1時間のハイキングコースは夏は高山植物、9月には紅葉が広がり、大雪山系の山並みを眺めながら心も体もリフレッシュ。

2h15m

② **オロロンライン**

日本海に面した全長380kmのロングドライブコース。潮風の香りをいっぱいに感じながらのドライブは、砂浜や切り立った海岸線、大きな風車、放牧された牛たちや移り変わる景色など見どころスポットも満載です。

1h25m

③ **金比羅神社の夕陽**

崖の下の海面に浮かぶ真っ赤な鳥居。金比羅様（水の神様）が祀られています。黄金色の夕日が鳥居と重なる瞬間は息を呑むほど幻想的。高台の上には、キャンプ場や温泉宿泊施設、天文台を備えています。

バンガロー宿泊

1h15m

Day2

④ **サロベツ原野**

サロベツ湿原センター 9:00〜17:00

日本一の高層湿原。厳しい環境に適した様々な植物が花を咲かせ、一年を通して多くの渡り鳥たちが立ち寄る場所でもあります。「利尻礼文サロベツ国立公園」として国立公園の一部でもあり、湿原内は木道で散策ができます。

0h50m

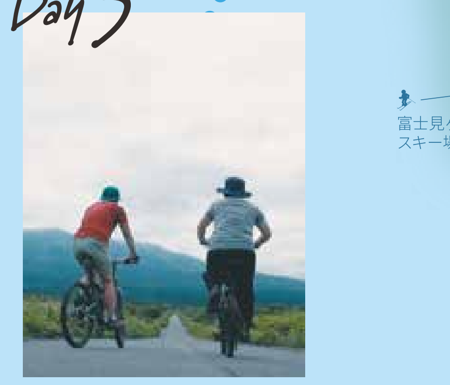
⑤ **日本最北 たこしゃぶ**

ミズダコの水揚げ量日本一の稚内。大きなものでは40kgを超え、宗谷の大タコと呼ばれるほどのタコの切り身は食べ応え十分。各店自慢のタレにつけて召し上がれ。

フェリー移動

温泉宿泊

Day3



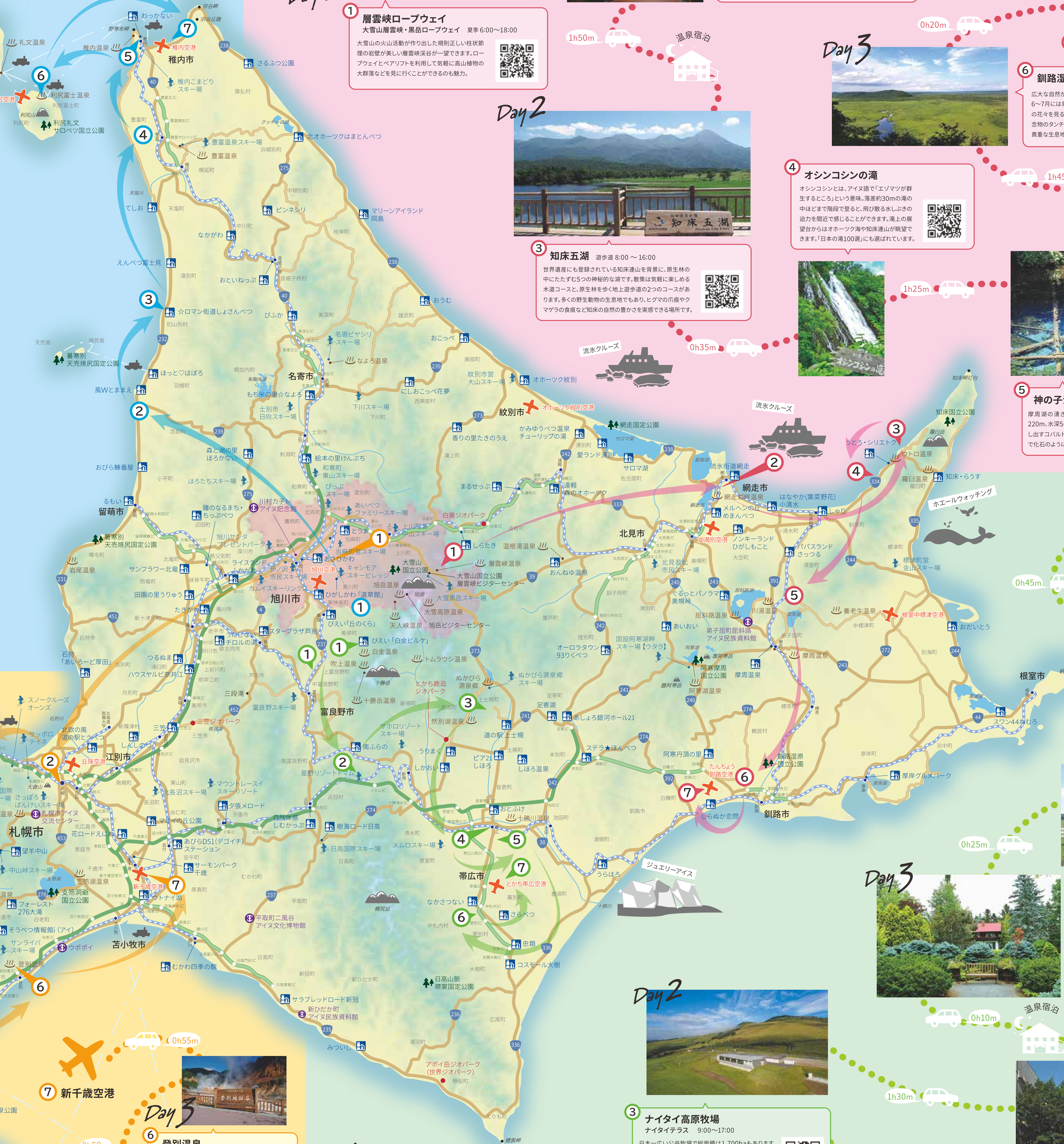
⑥ **サイクリング**

レンタサイクル旅館雪国 8:00〜17:00

日本海に浮かぶ最果ての「利尻山」。見る角度・季節によって様々な表現を楽しめます。麓には美しい海岸線が続き、海の向こうには礼文島と360度パノラマが続き、色彩豊かな自然美・絶景がサイクリストを魅了します。

フェリー移動

⑦ **稚内空港**



稚内空港
稚内市
礼文温泉
富士見ヶ丘スキー場
利尻空港
利尻富士温泉
利尻山
利尻礼文サロベツ国立公園
天売島
焼尻島
暑寒別天売焼尻国定公園
留萌市
名寄市
紋別市
オホーツク紋別空港
網走国定公園
サロマ湖
網走市
流氷クルーズ
北見市
女満別空港
知床国立公園
羅臼岳
ウトロ温泉
羅臼温泉
ホエールウォッチング
根室中標津空港
根室市
釧路湿原国立公園
たんちょう釧路空港
釧路市
旭川空港
旭川市
大雪山国立公園
富良野市
帯広市
とかち帯広空港
札幌市
小樽市
苫小牧市
室蘭市
登別温泉
洞爺湖有珠山ジオパーク（世界ジオパーク）
アポイ岳ジオパーク（世界ジオパーク）
襟裳岬

網走・知床・釧路ルート

夏

層雲峡からスタートし、網走・知床を巡り釧路湿原へ向かう、大自然を感じられる2泊3日。

Day1

① **層雲峡ロープウェイ**

大雪山層雲峡・黒岳ロープウェイ 夏季 6:00〜18:00

大雪山の火山活動が作り出した規則正しい柱状節理の岩壁が美しい層雲峡渓谷が一望できます。ロープウェイとペアリフトを利用して気軽に高山植物の大群落などを見に行くことができるのも魅力。

2h30m

② **博物館網走監獄** 9:00〜17:00

8/1〜16 9:00〜18:00 入館受付は閉館の1時間前迄

網走監獄（旧網走刑務所）で使用された明治期の歴史建造物25棟を保存する野外歴史博物館。移築復原建造物のうち8棟が重要文化財、6棟が登録有形文化財に登録され、見ごたえある行刑建造物や歴史資料を通じて北海道開拓を学ぶことができます。

1h50m

温泉宿泊

Day2

③ **知床五湖** 遊歩道 8:00 〜 16:00

世界遺産にも登録されている知床連山を背景に、原生林の中にたたずむ5つの神秘的な湖です。散策は気軽に楽しめる木道コースと、原生林を歩く地上遊歩道の2つのコースがあります。多くの野生動物の生息地でもあり、ヒグマの爪痕やクマゲラの食痕など知床の自然の豊かさを実感できる場所です。

0h35m

④ **オシンコシンの滝**

オシンコシンとは、アイヌ語で「エゾマツが群生するところ」という意味。落差約30mの滝の中ほどまで階段で登ると、飛び散る水しぶきの迫力を間近で感じることができます。滝上の展望台からはオホーツク海や知床連山が眺望できます。「日本の滝100選」にも選ばれています。

1h25m

⑤ **神の子池**

摩周湖の湧き出る伏流水でできた周囲220m、水深5mの小さな池。晴れた空を映し出すコバルトブルーの水面と澄んだ水中で化石のように横たわる倒木が神秘的です。

1h45m

温泉宿泊

Day3

⑥ **釧路湿原**

広大な自然が広がる日本最大の湿原です。6〜7月には青々とした若草の景色や無数の花々を見ることができ、国の特別天然記念物のタンチョウをはじめ多くの動植物の貴重な生息地となっています。

0h20m

⑦ **たんちょう釧路空港**

美瑛・富良野・帯広ルート

夏

美瑛・富良野からスタートし、帯広で有名菓子店を巡る2泊3日の旅です。

Day1

① **美瑛白金青い池・ファーム富田**

美瑛町の山間にある水面が不思議なほど青く見える池。立ち枯れたカラマツや白樺とあいまって幻想的な美しさを醸し出しています。

中富良野町のファーム富田は日本最大級のラベンダー畑。一面の紫畑のほか、「彩りの畑」では多彩な花たちが織りなす景観を見ることができます。

青い池　ファーム富田

1h30m

ホテル宿泊

② **星野リゾートトマム 雲海テラス**

早朝のトマムで、特定の気象条件が揃ったときに見られる雲海。出現率は40%と言われていて、見れるとラッキー。大パノラマと雲海のダイナミックな動きに心奪われます。

2h10m

Day2

③ **ナイタイ高原牧場**

ナイタイテラス 9:00〜17:00

日本一広い公共牧場で総面積は1,700haもあります。牛の放牧の様子や、時々野生の鹿も見ることができ、2019年にオープンしたナイタイテラスからは十勝平野が一望できます。

1h30m

④ **六花亭 帯広本店** 9:00〜18:00

北海道の定番お菓子として大人気のマルセイバターサンドを始め数多くのスイーツを世に送り出している製菓店。帯広本店では限定アイスやポテチなどレアなお菓子も販売されています。

温泉宿泊

0h10m

Day3

⑤ **真鍋庭園** 8:30〜17:30

日本庭園・西洋風庭園・風景式庭園の3つのテーマで作られた日本初のコニファー（針葉樹）ガーデン。まるでおとぎの国の迷い込んだような感覚になります。鳥や動物たちも訪れる回遊式ガーデンで優雅な森林浴を楽しめます。

真鍋庭園　北海道ガーデン街道

0h25m

⑥ **花畑牧場**

10:00〜17:00

カフェは15:00L.O.

北海道産の素材を活かしたチーズや生キャラメルなどが人気の牧場。ラクレットチーズ日本一を受賞したこともあるこだわり商品の製造工場を見学したり、動物たちと触れ合えるファームランドやカフェも備え、お楽しみ要素が盛り沢山です。

0h45m

⑦ **とかち帯広空港**

札幌・小樽・登別ルート

春〜秋

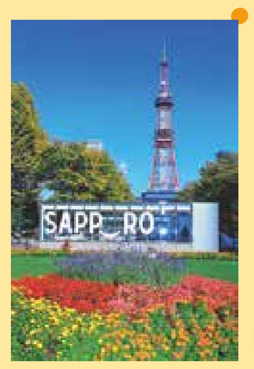
旭山動物園から札幌、小樽方面を経由して洞爺・登別へ。

Day1

① **旭川市旭山動物園** 夏季 9:30〜17:15

動物たちの自然なままの姿を見せることをテーマにした「行動展示」が有名な動物園。飼育員さんが説明しながらエサをあげる「もぐもぐタイム」が人気です。

2h00m



② **大通公園**

オフィス街のオアシスとして約4,700本の木々に囲まれた大きな道路。札幌市民の憩いの場として、のんびりとくつろいだり、大きなイベント会場としても利用されています。花壇や噴水のほか、東端のさっぽろテレビ塔は写真スポットとしても人気です。

ホテル宿泊

0h45m

Day2

③ **小樽運河**

全長1,140mの埋め立てによって作られた運河。現在は運河としての役目を終え、石造り倉庫群のレトロな雰囲気はそのままに、散策路や街園などが整備され、緩やかな時間が流れる観光スポットとなっています。夜にはガス灯の温かな光が昼間とは違った表情を見せます。

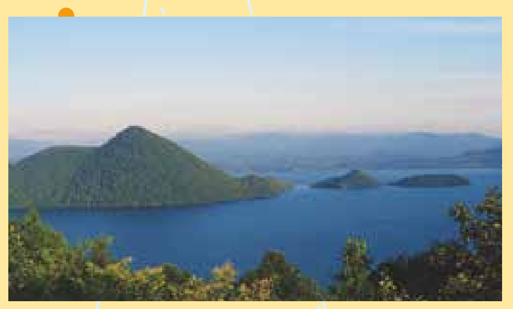
0h30m

④ **ニッカウヰスキー余市蒸溜所**

9:00〜17:00

1934年創業の蒸溜所。創業者がこだわり抜いた「石炭直火蒸留」の製造工程が見学できます。敷地内にある、ウイスキー博物館では、工場限定のシングルカスク（原酒）の試飲もできます。

1h45m



⑤ **洞爺湖**

国内で3番目に大きなカルデラ湖です。湖面に浮かぶ中島はパワースポットとしても人気で、夏の間は遊覧船で上陸することもできます。湖の西岸の展望台からは有珠山や昭和新山が一望できます。

温泉宿泊

0h50m

Day3

⑥ **登別温泉**

豊富な湯量と泉質に恵まれた温泉地。狭い地域の中に9種類もの泉質を持つと言われています。周辺には地獄谷や天然の足湯など景勝地も多数。「湯鬼神」と呼ばれる温泉の守り神とされている鬼をモチーフにした像やお土産を探す楽しみも。

0h55m

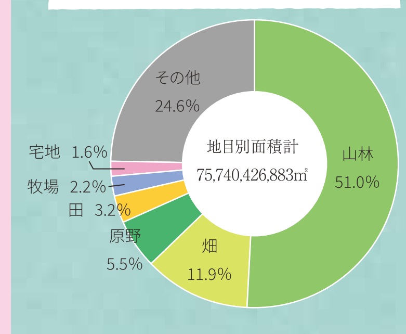
⑦ **新千歳空港**

北海道ってどんなところ？

北海道は日本の最北に位置する日本で一番大きな島です。雄大な山岳の景色やそこに生息する動植物たちは独自の自然と生態系を持っています。また、四季の移り変わりが明確で、それぞれの季節に合わせたスポーツやアウトドア活動を楽しむことができます。

北方領土
択捉島
国後島
色丹島
歯舞群島
北海道

地目別面積構成比（2016年）



資料：北海道総合政策部「固定資産の価格等の概要調書」

面積：83,424㎢（オーストリア83,880㎢と同じくらい）

人口：530.4万人（2019年1月）

一番高い山：旭岳 2,291m

一番大きな川：石狩川 長さ268km、面積14,330㎢

北海道の中心部（旭川市）と同程度の緯度の都市

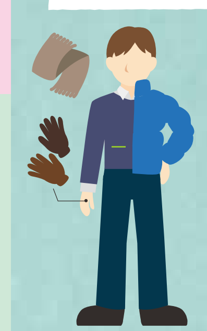
カナダ：トロント、アメリカ：シカゴ、イタリア：フィレンツェ、フランス：マルセイユ

北海道パウダーベルトとは？

北海道パウダーベルト
旭川
富良野
トマム

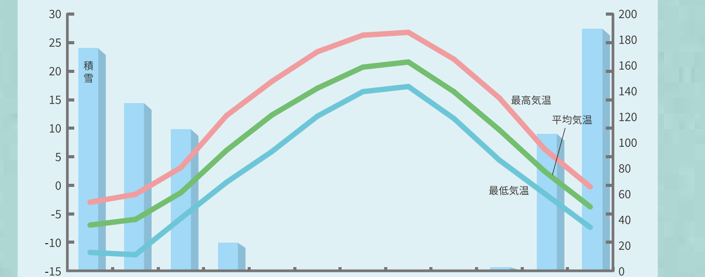
北海道のほぼ中央に位置するトマム、富良野、カムイ、旭岳、黒岳周辺に繋がる一帯の総称。世界でもトップクラスのパウダースノーが楽しめる。本州では雨の降り出す3月でも北海道パウダーベルトではまだまだ極上のパウダースノーが降り積もります。その中でも旭川エリアは東京から飛行機で1時間半というアクセスの良さと、北海道最高峰の旭岳や道北最大級のカムイスキーリンクスなど、多くのスキー場が密集し、人気を集めるエリア。世界中のスキーヤーやスノーボーダーが憧れるjapowを味わうことができます。

旭川市の季節ごとの服装



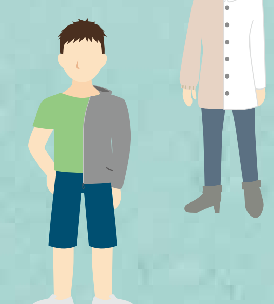
1月〜4月

日中も氷点下の気温が続きます。ダウンジャケットか厚手のコート・マフラー・手袋が必要です。屋内は暖かいところが多いので脱ぎやすいように厚手の上着に薄手のインナーがオススメ。



5月〜6月

山の残雪も溶け始め、カラッと晴れる日が増えますが、まだ風が冷たく、ジャケットやセーターの重ね着が必要です。6月に入ると、日中は長袖のシャツで過ごせる日もあります。



7月〜8月

お祭りなどのイベントが多いこの季節。日中は暖かい日が多く、半袖のシャツに短パンで過ごせます。夜との寒暖差が大きいため薄手のカーディガンなど羽織物があると安心です。

9月〜10月

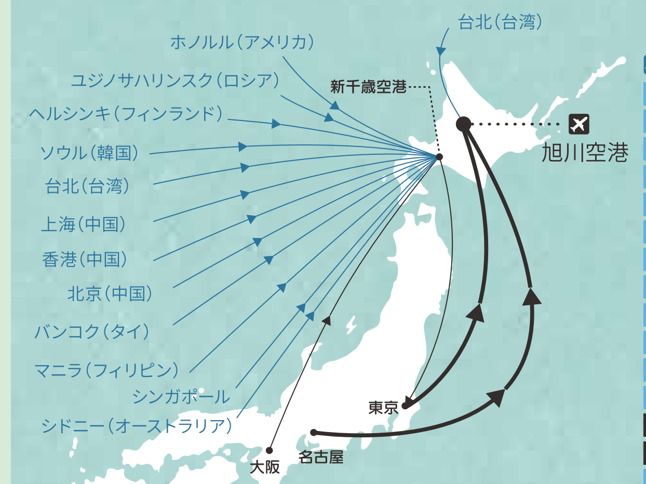
山の上では雪が積もり始めます。平地でも徐々に気温が下がり、10月に入ると冷え込む日も増えてきます。日が沈んだ後は、コートやセーターが必要です。

11月〜12月

降雪の日が増え、本格的な冬シーズン到来です。ダウンジャケット、厚手のコート、手袋、マフラーが必要です。地面も凍るため温かく滑りにくい靴を履きましょう。

アクセス情報

道外から飛行機の場合



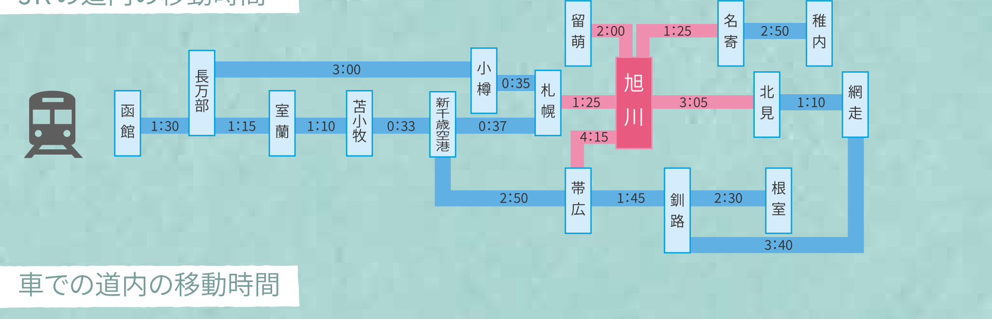
台北（台湾）
ホノルル（アメリカ）
ユジノサハリンスク（ロシア）
ヘルシンキ（フィンランド）
ソウル（韓国）
台北（台湾）
上海（中国）
香港（中国）
北京（中国）
バンコク（タイ）
マニラ（フィリピン）
シンガポール
シドニー（オーストラリア）
新千歳空港
旭川空港
東京
大阪
名古屋

国際線　国内線

ソウル（韓国）	2時間45分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
台北（台湾）	3時間35分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
北京（中国）	3時間40分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
上海（中国）	3時間25分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
香港（中国）	4時間50分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
バンコク（タイ）	6時間25分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
ユジノサハリンスク（ロシア）	1時間20分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
ヘルシンキ（フィンランド）	9時間00分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
マニラ（フィリピン）	5時間30分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
シドニー（オーストラリア）	11時間00分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
シンガポール	7時間30分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
ホノルル（アメリカ）	9時間00分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
東　京	1時間30分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
大　阪	1時間50分	新千歳空港 → 2時間45分 → 旭川
台北（台湾）	3時間50分	旭川
東　京	1時間40分	旭川
名古屋	1時間45分	旭川

2020年6月現在の情報です。空席情報については、各航空会社へお問い合わせください。

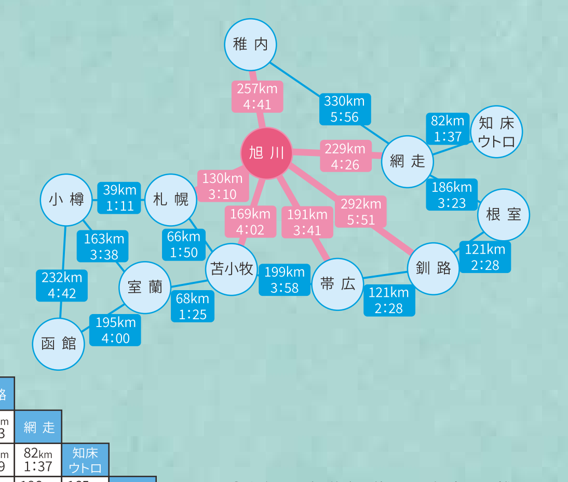
JRの道内の移動時間



函館
長万部
室蘭
苫小牧
新千歳空港
小樽
札幌
旭川
留萌
名寄
稚内
北見
網走
帯広
釧路
根室
1:30
1:15
1:10
0:33
0:37
3:00
0:35
1:25
2:00
1:25
2:50
3:05
1:10
4:15
2:50
1:45
2:30
3:40

車での道内の移動時間

	函館	洞爺湖	室蘭	苫小牧	新千歳空港	札幌	小樽	旭川	帯広	阿寒湖	釧路	網走	知床ウトロ	根室
洞爺湖	157km 3:02													
室蘭	195km 4:00	52km 1:14												
苫小牧	247km 4:50	90km 1:48	68km 1:25											
新千歳空港	254km 5:03	98km 2:01	88km 1:55	21km 0:30										
札幌	249km 5:09	101km 2:19	133km 3:15	66km 1:50	45km 1:24									
小樽	232km 4:42	117km 2:33	163km 3:38	105km 3:01	84km 2:35	39km 1:11								
旭川	379km 8:19	243km 5:25	237km 5:27	169km 4:02	157km 3:48	130km 3:10	159km 3:45							
帯広	443km 8:44	286km 5:42	266km 5:23	199km 3:58	202km 3:56	208km 4:25	249km 5:24	191km 3:53						
阿寒湖	551km 10:39	394km 7:37	374km 7:18	307km 5:53	310km 5:51	316km 6:20	368km 7:18	237km 4:40	122km 2:23					
釧路	563km 11:12	406km 8:10	387km 7:51	319km 6:26	323km 6:24	328km 6:53	369km 7:52	292km 5:51	121km 2:28	74km 1:33				
網走	618km 12:04	461km 9:01	441km 8:42	374km 7:17	377km 7:15	359km 7:36	387km 8:11	229km 4:26	189km 3:47	87km 1:44	152km 2:43			
知床ウトロ	684km 13:20	527km 10:20	508km 9:59	440km 8:36	444km 8:34	449km 9:01	450km 9:36	291km 5:51	256km 5:06	142km 2:46	176km 3:19	82km 1:37		
根室	687km 13:27	531km 10:25	511km 10:06	444km 8:41	447km 8:39	453km 9:08	494km 10:07	367km 7:04	245km 4:43	156km 2:52	124km 2:15	186km 3:23	165km 3:11	
稚内	564km 10:59	440km 8:25	434km 8:27	366km 7:02	354km 6:48	315km 6:07	332km 6:17	257km 4:41	416km 7:55	396km 7:14	473km 8:27	330km 5:56	412km 7:33	516km 9:19



稚内
旭川
知床ウトロ
網走
根室
釧路
帯広
苫小牧
札幌
小樽
室蘭
函館
257km 4:41
330km 5:56
229km 4:26
82km 1:37
186km 3:23
121km 2:28
292km 5:51
130km 3:10
169km 4:02
191km 3:41
121km 2:28
199km 3:58
66km 1:50
39km 1:11
163km 3:38
232km 4:42
68km 1:25
195km 4:00

- ●上段は一般道路を使用した場合の距離
- ●下段は所要時間（時：分）

※距離と移動時間は時間優先経路での大まかな目安です。

0　10　20　30　40　50 km

- JR線
- 新幹線
- 高速道路（有料）
- 高速道路（無料）
- 国道
- 道道・町道他
- 航路
- 道の駅
- 空港
- 港
- 山岳
- 温泉施設
- スキー場
- アイヌ
- 国立・国定公園

このマップは国土地理院発行地理院地図を加工して作成しました。