

HOKKAIDO

北海道



骆 驼 书

北海道 TOP8 美食

北海道 TOP10 小众之景

24Hrs 札幌、小樽完美一日游

跟着《非诚勿扰》游北海道

城市系列
City Guide

guide.qunar.com



About Hokkaido

关于北海道

01 关于北海道

02 从数字看北海道

Before the trip

行前计划

03 最佳出游时间

06 最优住宿推荐

10 最佳交通工具

Classic Hokkaido

经典北海道

12 吃货必看 / Top8 北海道美食

12 达人必访 / Top10 北海道小众之景

12 24Hrs 札幌 & 小樽完美一日游

Do 's& Don'ts!

必备物品 & 注意事项

21 必备物品 & 注意事项

Explore Hokkaido

探索北海道

22 北海道东部公共交通地图

22 北龙 - 富良野浪漫花之旅

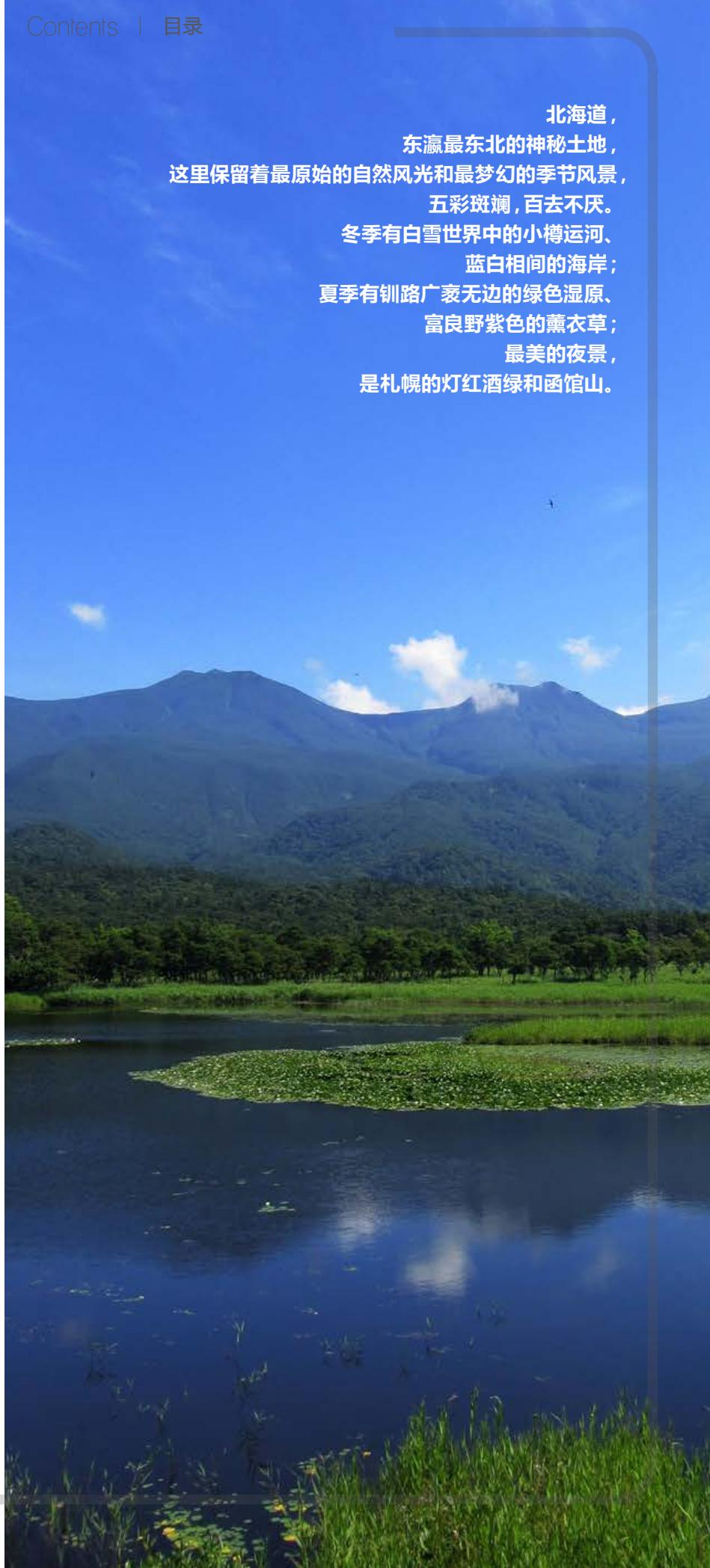
22 跟着《非诚勿扰》游北海道

22 24Hrs 探秘知床半岛

版权声明 / 本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他任何方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

Qunar 温馨提醒 / 本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前做好准备，以免造成您的出行不便。

北海道，
东瀛最东北的神秘土地，
这里保留着最原始的自然风光和最梦幻的季节风景，
五彩斑斓，百去不厌。
冬季有白雪世界中的小樽运河、
蓝白相间的海岸；
夏季有钏路广袤无边的绿色湿原、
富良野紫色的薰衣草，
最美的夜景，
是札幌的灯红酒绿和函馆山。



PITERA™
Essence

口碑臻品 日本必买

了解更多



推荐北海道必玩体验



[花花世界]

赏花趣

北海道从春到秋都开满了各样的花朵，让你在避暑之余，沉醉在花花世界的香气里，享受静谧的悠游时光。

每年4~5月绽放的樱花，5~6月绽放的紫丁香、铃兰，6~8月盛开的薰衣草，7~8月的向日葵都能让人瞬间恋上这片遥远而亲切的天地，

此外，给北海道大地增添色彩的还有春天的杜鹃花、峰斗菜，夏天的北海道龙胆花、秋天的大波斯菊……

在季节更替中变幻着各种样子，令人赏心悦目。



[温泉王国]

泡汤趣

北海道被称为“温泉王国”，从现代建筑物之中的大温泉点到山间的露天温泉等，种类十分丰富。在北海道人的习惯中，饕餮鱼生之前、吃完晚饭之后都会去泡一泡，在他们看来，只有这样的坦诚相见才是人生之道，而对于游客来说，也只有这样才能够融入北海道之“道”。

[冰雪奇缘]

滑雪趣

北海道是日本境内滑雪爱好者最爱的滑雪地，这里约有100处滑雪场，其最大的特点是：景观美丽、世界上首屈一指的雪质（粉质雪）和雪道极长。一边眺望壮丽的风景，一边在皑皑白雪上踏滑板滑过，感觉格外畅快。北海道滑雪场每年的营业时间约在11月下旬至翌年5月上旬。

[美食天堂]

寻味趣

北海道是享受日本四季美食的天堂。这里有格外新鲜的海味、原味充足的各类蔬菜、浓郁鲜美的牛奶等，其他地方难以享受的美食都聚集在这里。其中，一碗就能尝尽“面”“汤”“食”“物”美味的拉面是北海道的代表性美食，其他不可错过的美味还有螃蟹、甜点、成吉思汗烧烤等。

[取景圣地]

探秘趣

北海道是影视作品的取景圣地，广为人知的《非诚勿扰》就是在知床半岛为首的北海道各地拍摄外景的，此外，岩井俊二导演的著名爱情电影《情书》也以北海道的小樽为主要拍摄景点，小樽市内现在还保有当时的拍摄场景。来到北海道，怎能不去这些取景地探秘一番呢？



Smart
Traveller
聪明旅行家



谢牧阳

业余设计师、专栏作者。现工作于日本东京，从事IT软件行业。旅日两年间走遍日本除冲绳、离岛外的46个都道府县，对北海道情有独钟。在日本的多种经历使他对此国度抱有非常复杂的感情——这个在国人眼中要么被极端丑化、要么被过分赞扬的列岛的真实所在，只有自己深入体验才能得出一番见解。平静如镜的河口湖中倒映的富士山终究是下一秒就有可能喷发的活火山；每年因严寒封冻近半年的北海道腹地却有着日本最美丽绚烂的春天。

怀着用心传达日本独特而真实的现状的想法，2013年在知乎开设专栏《走遍岛国》和《东瀛杂记》，拥有万余稳定读者，同时，与日本通讯社合作的日语专栏也多次被当地网媒转载。

专栏 - 走遍岛国: [z.zhihu.com/travelacrossjapan](https://zhihu.com/travelacrossjapan)
专栏 - 东瀛杂记: [z.zhihu.com/japan-talk](https://zhihu.com/japan-talk)

北海道相当于日本的一个省，它不仅是一个有着丰富人文气息的现代化都市，也是一个有着最佳自然景观的观光胜地。北海道在不同的季节给人的感觉完全不一样，是一个值得多次前往旅行体验的地方。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳

对于未曾到过此地的旅行者，能否简明扼要介绍一下这个城市？

北海道是位于日本北端的一个岛屿，古称虾夷（えみし Emishi）。作为著名观光地，北海道一年四季都受人欢迎。这里有大雪山国立公园，它是北海道的屋脊，而知床半岛有着许多不为人知的秘境。冬天举行的札幌冰雪节和纹别的流冰节，夏天在富良野举行的薰衣草节以及沿岸各城市为祈祷渔业丰收和安全而举行的渔港节等各具特点，北海道全年有1200多个庆典活动，它们构成了一幅幅季节的风情画，深受人们喜爱。

能否描述一下你对当地人和他们生活的观察与感受？

札幌和函馆都是相对较大的城市，这里既有丰富的公园设施，也有灯红酒绿的繁华街。而北海道大部分地广人稀的地方生活则比较简朴。在农场工作的人并没有周末和平时的分别，而其他人在周末往往开车到几十公里以外的大型购物中心，或者干脆去札幌和函馆游玩。当然，季节合适的时候，北海道的人们也会去欣赏大自然的美景或者去海钓。

能否给旅行者推荐一些能帮助更深入了解当地的建议或人文艺术资料？

- 游玩北海道，最好的方式是自驾，然而在日本租车对大部分中国大陆居民来说都是无法实现的。这样一来，各大交通公司或旅游公司开行的巴士则成了能到达必去景点并且价格相对实惠的出行方式
- 北海道在近年已经成为了广受中国游客欢迎的地方，很多车站、旅游咨询设施、景点、商铺都会有中文说明甚至会有中国工作人员。非东京大阪等国际大都市的日本人英语普遍较差，有时直接使用中文反而会更方便
- 尽管各大景点的商铺也逐渐开始接受银联卡消费，但由于可用银联卡取款的便利店和银行网点较少，建议去北海道之前准备好足够的日元现钞
- 值得推荐的书籍 / 音乐 / 电影：著名电影《情书》是一部讲述发生在小樽的故事的电影
- 关于吃喝玩乐的本地网站推荐：日本全国通用的餐厅饮食信息网站 tabelog.com

Hokkaido in Numbers

从数字看北海道

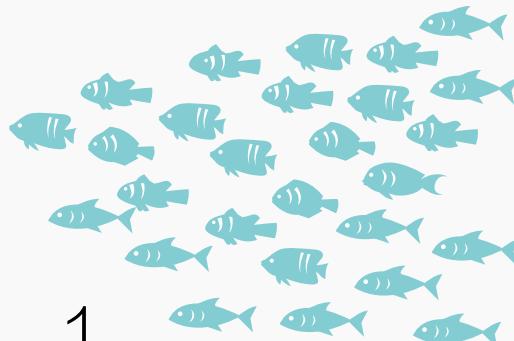


83,456.58 km²

北海道，是日本 47 个都道府县中唯一的道，本岛面积 83456.58 平方公里，为日本除了本州以外最大的岛，也是世界面积第 21 大岛屿

2,319km²

日本大雪山国立公园位于北海道中部，占地 2319 平方公里，是日本最大的国立公园和最大的山岳公园。



1

北海道渔场位于千岛寒流与日本暖流的交汇地带，浮游生物丰富，故鱼群密集，是世界第 1 大渔场

6°C ~10°C

北海道属温带季风气候，气候寒冷。年平均温度 6°C ~10°C，12 月至次年 3 月有积雪，最深达 4 米

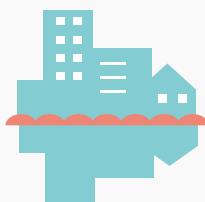


3

函馆夜景素有世界三大夜景之称，从函馆山上可一眼望到整个函馆市的夜景，海面映著街灯，光影随著波浪，如万道金蛇翻腾

5 月

北海道樱花开放的时间一般在 5 月上旬左右



1,900,000

札幌的人口数为 1900000，在日本排第五，是北海道的政治经济中心，也是日本东京以北最大的城市

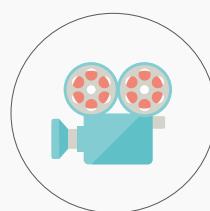
12

北海道有以钏路湿地、乌多奈湖等 12 个根据拉姆萨尔条约得到国际认定的水鸟的生存地的湿地



北京 & 北海道生活水平比一比

(近期汇率 / 1 元 ≈ 19.3 日元，1 日元 ≈ 0.05 元)



30.5~34
(590-650 円)

麦当劳汉堡
(基本套餐)

5~8
(100-150 円 / 个)

一个苹果

78~104
(1500-2000 円)

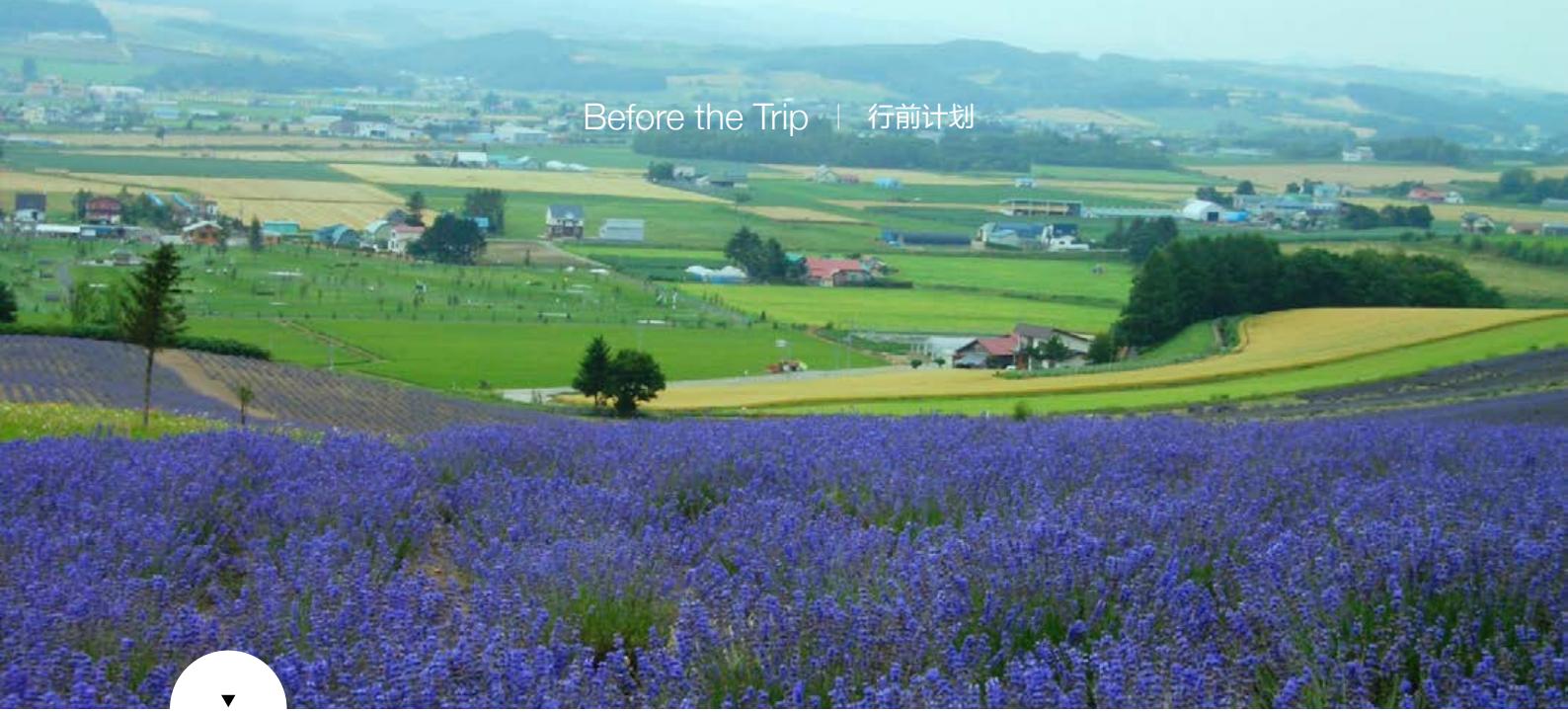
35

一场电影

4~7
(70-130 円)

瓶装矿泉水

■ 北海道 ■ 北京 单位(RMB)



When

最佳出游时间

北海道是一个不同季节拥有完全不同风景的地方，一般建议在夏天或冬天前往。夏天主要欣赏各种自然风景和花草，可去的地方较多；冬天大部分地区被大雪封冻，除了可去鄂霍次克海看流冰，一般旅行者的活动范围都只在札幌、小樽和函馆一带。2月的小樽冰雪祭和6月薰衣草田里的特别观光列车都是不错的季节性观光项目。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳



气候 & 提醒

和日本的其他地方一样，北海道在春天也会有遍地樱花绽放的景象。此外，大量的花田和农场所种植的各类春季花草也会展现出最大的艳丽姿态来。高山附近的地方能欣赏到各种花儿以雪山为背景争奇斗艳的场面。



[节庆活动]

滝川油菜花祭（滝川菜の花まつり）5月底

北海道真正的春天要到5月底才会到来，位于道央地区的滝川自然也是如此。每年这个时候，滝川广袤的菜花田的万花齐放的时候，就是油菜花节的展开之时。

YOSAKOI索朗祭（YOSAKOI ソーラン祭り）

6月初（一般此类庆典会选择周六日举行，日期不定）

YOSAKOI是起源于高知县夜来祭的一种传统庆典，在庆典期间，当地市民和各种团体甚至外来人员会组成各自的团队，穿上华美服装上街游行舞蹈并参与评选，这个欢乐祭典逐渐蔓延到全国多个城市，道民将带有表演性质的游行加入北海道民谣的“索朗”元素，使之成为音乐主旋律，便有了“YOSAKOI索朗祭”。如今北海道的YOSAKOI索朗祭已成为日本所有夜来祭中最火爆的一个。

📍 札幌大通公园（Odori Park）

7月~8月上旬
Summer
夏

气候 & 提醒

夏天是北海道各地展现最美姿态的时节。广袤的绿色钏路湿原，野生动物活跃的知床半岛，五彩缤纷的富良野，都应该在夏季观赏。需要注意的是最著名的薰衣草只有在7月中旬到下旬这短短的两周时间才能看到。



函馆市民创作野外剧 7月 -8月的周末

从1988年起，每年夏天周末的夜晚，在函馆的著名史迹五菱郭会上演日本国内最大规模的历史剧——近1万人参加演出、并且是市民自创的野外剧《星之城堡，闪耀明天》（『星の城、明日に輝け』），可谓是自娱自乐的最高境界了。一场函馆野外剧的时长为75分钟，但近期由于地质灾害造成五陵郭石墙损毁，2015年的野外剧时间缩短为30分钟，预计2016年恢复。2015年的开展日期为：7月18日、19日、20日、25日、26日，8月1日、2日、8日、9日、15日、16日，每天分别在14:00和15:30上演两次。

📍 [函馆五菱郭](#)

8月下旬~10月
Autumn
秋

气候 & 提醒

此时，漫山遍野的红叶是秋天永恒的话题。北海道的红叶比日本其它地区要早出现1-2个月，并且根据区域的不同而不同，所以事前的功课一定要做好，以免扑空。较有名的红叶胜地除了知床、旭岳等山地，其实离札幌近在咫尺的定山溪甚至札幌市内的円山公园和北海道大学也都非常不错。



[节庆活动]

夜高行灯节(夜高あんどん祭り)

8月下旬(一般此类庆典会选择周六日举行,日期不定)

行灯节起源于350年前本州的越中地区，和春天的YOSAKOI一样，是被开拓民引入北海道的节日。祭典的主体在夜晚举行，人们提着行灯大声喧哗、起舞，当然也少不了各式表演和彩车的跟随。沼田町举办的夜高行灯节是北海道地区行灯节中规模最大的一个。

📍 [沼田町 \(Numata-cho\)](#)



松前金枪鱼祭(松前マグロ祭り) 9月下旬

津轻海峡盛产金枪鱼，本州一侧的青森县大间（Ohma）和北海道一侧的松前町（Matsumae）都是拥有发达的金枪鱼捕捞产业的渔业重镇。

每年9月下旬，松前町都会举行金枪鱼祭，届时会有大量贩卖金枪鱼料理或加工食品的露天商户出摊，并可以现场观看金枪鱼解体秀以及金枪鱼盖饭大胃王比赛等节目。

📍 松前町镇内



气候 & 提醒

冬天北海道的主题就是雪。在北海道看雪用不着去特别偏的地方，札幌和小樽的人文景观配上白雪皑皑就已经非常具有美感和冲击力。另外，每年10月到次年4月之间，北海道的各大内陆湖迎来了观鸟的好时节，其中鹤居村（Tsurui Village）和钏路市阿寒町（Akan Town, Kushiro）观测到的是丹顶鹤，而其余地方则基本为白鸟。



[节庆活动]

小樽灯火之路(小樽あかりの路)

2月(根据雪的状况、节假日的日期而不同)

2月严冬，运河冻结。然而，河面的冰上和河边的积雪中却亮起点点灯火，如同平铺在地面的星空——这就是小樽的灯火之路。每年为期10天左右的灯火主题的节庆期间，小樽迎来她最引人注目的时刻。当然，除了各种装饰，在各大会场还能参加到各种音乐会、摄影展、工坊体验等丰富活动。

📍 小樽运河

札幌雪祭(さっぽろ雪祭り)

2月(根据雪的状况、节假日的日期而不同)

每年的札幌雪祭能吸引200多万游客前往。雪祭期间（一般持续一周），札幌的大通公园、薄野等主会场会建立起会堂大小的巨大雪雕和各式冰雕供人观赏，开闭幕等时候还有各类表演和演奏活动。

Where to stay 最优住宿推荐

北海道实际上是一个很大的岛屿。在札幌和函馆这样的主要城市，不妨选择靠近繁华地段的商务酒店，这样就无需担心晚上回去的交通问题；在风景秀美的广袤农场地区，则可以选择质朴而充满情调的小型旅馆（Pension），夜晚草原之上的漫天星空是睡前最豪华的盛宴；而在古老而不失华贵的温泉小镇，要尽享最好的温泉以及正宗日式服务的“Omotenashi”，老牌豪华温泉旅馆是最佳的选择。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳

札幌 (Sapporo) 小樽 (Otaru) 地区

札幌作为北海道的政府所在地，是北海道最大的城市。若考虑到出行的便利性问题，那么在札幌车站附近是不错的选择，这里还有着完备的商业设施；若想体验札幌的缤纷繁华，那么住在食肆酒馆鳞次栉比的薄野（Susukino）地区就再合适不过了。小樽与札幌是不同的城市，但由于二者之间车程仅 30 分钟，因此在旅游手册上也往往被设定成统一的“扎樽地区”。



▲ HOTEL SONIA

HOTEL SONIA

高档豪华型 | 优美的小樽运河风光就在窗外

小樽运河当之无愧是北海道的最大亮点之一。夜晚，装点运河的灯光亮起，运河旁边别具情调的古老建筑倒映在平静如镜的水面，时间便也似乎在此定格。如果想要追求高质量的享受，不妨就入住于小樽河畔的 HOTEL SONIA。在这间充满昭和年代风韵却又不失现代设备带来的豪华感的宾馆，伴着运河夜景入眠绝对是一种极致的享受。

- 📍 小樽市色内 1 丁目 4-20
- ¥ 9000 日元 / 人起
- 🚇 小樽站出站步行 10 分钟左右
- 🌐 [www.hotelsonia.co.jp/ \(日\)](http://www.hotelsonia.co.jp/)

东横 INN- 札幌薄野十字路口店 (Toyoko Inn - Sapporo Susukino Kosaten)

连锁经济型 | 紧邻地铁站交通便利
位于薄野地区的正中央，距离薄野地铁站和丰水薄野地铁站都非常近。晚上在薄野的“拉面横丁”填饱肚子，再找一家觉得不错的酒馆喝个痛快之后，酒店转身即可到达。日本的经济型酒店往往房间面积较小，但房间清洁和服务质量方面都无可挑剔。

- 📍 北海道札幌市中央区南四条西 3-4-1
- ¥ 5000 日元左右，冬夏季略有差异
- 🚇 地铁南北线薄野站（すすきの駅）三号出口步行 1 分钟
- 🌐 [www.toyoko-inn.com/cn_hotel/00100/index.html \(中\)](http://www.toyoko-inn.com/cn_hotel/00100/index.html)

▼ 东横 INN-札幌薄野十字路口店





札幌青年会馆

(札幌ハウス ユースホテル, Sapporo Youth Hostel)

背包客首选 | 札幌车站附近的精致背包客旅社

事实上，根据淡季旺季的不同，北海道城市里的宾馆酒店的价格相比日本其他地区都非常低廉。青年旅社在这些时候完全不具备价格优势。然而，能与来自世界各地的旅行者交流，并通过青年旅社了解当地文化，也是选择这样的住宿方式的一大理由。位于札幌站西面的札幌青年会馆就提供了这样的机会——当然还有非常出色的卫生条件。

📍 北海道札幌市北区北6条西6丁目3-1

¥ 多人宿舍间: 3700 日元起

▶ 札幌站步行 7 分钟

🌐 www.yh-sapporo.jp/english/index.html (英)

◀ 札幌青年会馆

函馆(Hakodate)地区

函馆除了不可错过的函馆山夜景之外并没有札幌那样丰富的夜生活，因此比起札幌这里更多了几分宁静。函馆车站附近的“函馆朝市”举国闻名，十分值得早起光顾。



▲ Villa-Concordia Resort & Spa

Villa-Concordia Resort & Spa

高档豪华型 | 函馆山脚的别墅级享受

离函馆山缆车站近在咫尺的 Villa-Concordia 是函馆市内屈指可数的“低调且奢华”的酒店，或者不如干脆称它为一个度假别墅。这里的房型只有“高级套房”、“行政套房”和“总统套房”之流，每一套都带有起居室、厨房和阳台，家一般的设定，却又也是远比居家豪华的体验。

📍 北海道函馆市末広町 3-5

¥ 人均 9000~32000 日元不等

▶ 函馆有轨电车十字街车站步行 2 分

🌐 villa-concordia.com/ (日、英)

东横 INN-函馆站前大酒店

(東横イン函館駅前大酒店
Toyoko Inn - Hakodate Eki-mae Daimon)

连锁经济型 | 赶早市的最佳住宿地

位于函馆市政府附近，距离“函馆朝市”非常近，而从函馆山下来通过公共交通到此处也不远。尽管车站近在咫尺，但市政府周边即使在大白天也非常安静。东横INN是日本最大的连锁商务酒店之一，故函馆店的装潢和服务也都与札幌一致。

📍 北海道函馆市松风町 5-1

¥ 4000 日元左右，冬夏季略有差异

▶ 函馆火车站步行 5 分钟

🌐 www.toyoko-inn.com/cn_hotel/00057/index.html (中)

▼ 东横 INN-函馆站前大酒店



网走 (Abashiri) · 能取 (Notoro) 地区

从《非诚勿扰》中的著名取景地能取岬到有着悠久历史文物的网走监狱，从能取湖·网走湖·涛沸湖一线到知床半岛的门户，这里有很多被忽略却值得一游的地方。该地区较为偏远，可选择新千岁空港到女满别空港的航线抵达，但寻找合适的住宿地并不困难。

网走中央酒店 (網走セントラルホテル)

中高档 | 边陲小城的优质宾馆

网走中央酒店正如其名，位于网走的繁华市区地段，紧邻饮食商店街和巴士总站。为了照顾从火车站来的客流，它的位置同时也在靠近车站方向的城市西侧，实在是没有什么可挑剔的。网走中央酒店的房间既有质量又够宽敞，经得起其相当于周围一般水平2倍的价格。

- 📍 北海道网走市南2条西3丁目
- ¥ 5600-11200 日元不等
- ▶ 网走巴士总站（網走バスターミナル）步行3分钟；网走火车站步行15分钟



▲ 网走中央酒店

富良野 (Furano) 地区

富良野地区的薰衣草田和大片的鲜花农场是北海道最大的看点之一。如果因为在此流连忘返而打算住下，那么就地入住与花田相邻的农场小屋便是最好的选择。



▲ With You

With You

背包客文艺小旅店 | 花田边的小洋房

位于著名的四季彩之丘一隅的农场小屋“With You”无论是外形还是名字都非常优美文艺。当然，更加吸引人的无疑是其无与伦比的地理位置。

- 📍 北海道上川郡美瑛町字新星第1
- ☎ (81)0166-95-2748
- ¥ 随季节变化不同，参考价格：4000 日元
- ▶ JR 富良野线美马牛站下车
- 🌐 www.withyou-biei.jp/index.html (日)

新富良野王子大饭店 (新富良野プリンスホテル, Prince Hotel New Furano)

中高档 | 坐享完美景观的大型酒店

新富良野王子大饭店坐拥周边的滑雪场和高尔夫球场，是一个能照顾到多方需求的中高档酒店。房间面积虽然不大，但是在细节上的用心是一般档次酒店所无法达到的。

- 📍 北海道富良野市中御料
- ¥ 9000 日元起
- ▶ 从富良野站出租车 10 分钟左右到达，费用约 1700 日元
- 🌐 www.princehotels.com/zh-cn/newfurano/ (中)

➤ 新富良野王子大饭店



芋圆村 Imodango-Son

背包客文艺小旅店 | 在草原上仰望迷人星空

距离网走市内 7 公里的芋圆村 (Imodango-Son) 是一个农场。这是一个可以照顾到游览能取 (Notoro)、网走 (Abashiri)、萨罗马湖 (サロマ湖) 一带广域的住宿地点。其最大的特色是农场中有着美丽的蓝天下草原中的“感动之路”以及夜晚可仰望到的银河星空。

- 📍 北海道网走市字鳟浦 (あざますうら) 75番地66 感动の径
- ¥ 大通铺 2500 日元 / 人；单间 3000 日元 / 人左右
- ☎ 预订后住宿前与店家取得联系，店主会开车到网走市内免费接送
- 🌐 [imodangomura.com/den.htm \(日\)](http://imodangomura.com/den.htm)



▲ 芋圆村 Imodango-Son

登别地狱谷 & 阿寒湖温泉地区

“Omotenashi”是日本“无微不至的服务”之精神的代名词。在北海道各处的温泉胜地享受天然温泉带来的健康舒适体验的同时，这些温泉之乡的豪华旅馆的体贴服务也会让你印象深刻。



阿寒鹤雅別墅 - 鄙之座 豪华温泉旅馆 | 《非诚勿扰》取景地之一

以阿伊努族聚居地闻名的阿寒湖周边亦是相当有名的温泉胜地。电影《非诚勿扰》则让其在中国人的心目中更加有吸引力。其中很多人过目不忘的，则是风景惊艳世人的舒淇入浴的那家酒店，那就是阿寒鹤雅別墅 - 鄙之座。

- 📍 北海道钏路市阿寒町阿寒湖温泉 2-8-1
- ¥ 12000 日元左右
- ☎ 从钏路机场有来往阿寒湖的接驳巴士
- 🌐 [www.tsuruga-g.com/traditional/02hinanoza/index.html \(中\)](http://www.tsuruga-g.com/traditional/02hinanoza/index.html)

◀ 阿寒鹤雅別墅 - 鄙之座

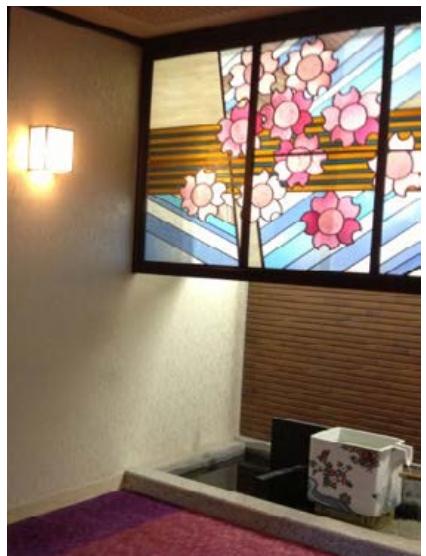
第一滝本馆

豪华温泉旅馆 | 百年历史的温泉酒店

因活火山地貌而得“地狱谷”之名的登别温泉是北海道三大温泉胜地中最具旅游观光价值的一处。第一滝本馆作为距离地狱谷景点最近的大型温泉酒店，至今已有上百年历史。5栋酒店大楼直接与常年烟雾缭绕的地狱谷相连，而登别温泉的源泉甚至也在其领地之内。第一滝本馆的温泉大浴场规模非比寻常，其中“金藏温泉池”是纯天然的。更有特色的是，在这里还可以享受边泡温泉边喝啤酒的体验——这在日本各个温泉地区是非常少有的。

- 📍 北海道登别市登别温泉町 55 番地
- ¥ 10000 日元左右
- ☎ JR 登别站乘道南巴士至登别温泉下车；或预订住宿后可预约酒店接送巴士，每天下午 2 点从札幌站南口巴士总站发车
- 🌐 [www.takimotokan.co.jp/ \(日、英\)](http://www.takimotokan.co.jp/)

▶ 第一滝本馆





How to get around 最佳交通工具

Smart Travel 北海道交通贴士

北海道内移动的交通方式有多种选择。

除了大雪封路的冬天，自驾车是北海道最方便甚至是最实惠的移动方式，但由于大陆无法取得国际驾照，大部分国人可能都无缘租车周游北海道。公共交通有飞机、铁道和巴士。

如果想节省时间去较偏远的道东地区或道北地区，新千岁空港 (New Chitose Airport) 有连接女满别空港 (Memanbetsu Airport) 或稚内空港 (Wakkanai Airport) 的短途航班。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳

交通

铁路 / 北海道有着延伸到各地的铁路。往来函馆 (Hakodate)、登别 (Noboribetsu)、苫小牧 (Tomakomai)、新千岁空港 (New Chitose Airport)、札幌 (Sapporo)、小樽 (Otaru) 的电车非常方便，但其他区域则并不如此。有的线路一天从早到晚也只有六七趟电车，所以如果选择通过铁路移动，一定要注意好时刻以及转车的衔接时间。

2015年3月16日起，由大阪和东京发车去往北海道的两趟卧铺列车已经取消，拉下了日本“蓝色列车”的历史帷幕（日本卧铺列车车厢多为蓝色），带有奢华旅行性质的银色列车“Cassiopeia”号依然持续定期运行。2015年底，北海道新干线“新青森 - 新函馆”区间将开始运行，届时，从东京可以直接乘坐新干线到达北海道而无需转车。

北海道的所有铁路均为JR北海道公司运营，由于北海道是国际旅游的热点地区，JR北海道在其网站上提供了非常详尽的时刻

表信息和路线图，以及各种优惠票和通票的信息，并且均有中文版本：www2.jrhokkaido.co.jp/global/cn/index.html

北海道周游券 / 如果你有意愿玩转北海道各地，那么只需购买一张北海道周游券 (Hokkaido Rail Pass)，即可乘坐北海道境内所有的火车。周游券分3天期限、5天期限、7天期限和“任选4天”几种类型。每种类型下还可以选择普通坐席和特等车厢两种不同档次。在这里对想要遍历北海道的朋友们推荐的是“任选4天”的类型，即在10天之内可以任选4天随意搭乘火车。这样，无需乘车的游览和停留的时间内不会产生浪费。事实上，在北海道完全依靠火车出行是不现实的，所以，除了短途热门线路(如札幌、小樽 - 登别 - 函馆一线)使用3天期限的周游券比较划算之外，5天期限和7天期限相比之下不如说更适合把乘车也当作一种出行目的的火车迷旅行者。

需要注意的是“任选4天”周游券必须在北海道当地购买，且购买当天则为使用的第一天，另外三天随意选定。

JR 北海道周游券价格

使用期限	普通车厢价格	特等车厢价格
3 天	15430 日元	22110 日元
10 天之内任意 4 天	20060 日元	27770 日元
5 天	20060 日元	27770 日元
7 天	22630 日元	30860 日元

巴士 / 在北海道，地域间巴士的使用频度与铁路是不相上下的，在价格上很多时候也具备优势。每个城市或者地区都有当地的巴士公司，担当市内交通和地区间交通的运输任务。较常用的有连接札幌和道南的登别 (Noboribetsu)、洞爷湖 (Toya Lake)、室兰 (Muroran) 地区以及函馆的道南巴士株式会社，担当小樽及周边路线的中央巴士株式会社，以及道东地区的阿寒巴士、钏路巴士、网走巴士等。

根据巴士路线和公司的不同，巴士购票的方式也不太一样。比较可靠的办法是直接通过各大火车站内的旅游窗口咨询并购票。北海道不像日本其他的地区，巴士的座位并不会太紧张，所以一般头一天买第二天的票都不会有问题。

● 道南巴士: donanbus.co.jp/ (日)

● 北海道中央巴士: teikan.chuo-bus.co.jp/zh/ (中)

需要特别提醒的是，在订北海道各地的酒店时，可以多留意一下它们的网站或者直接咨询一下接送车辆的事情。尤其是札幌、函馆市内以外的高级酒店或温泉旅馆，都很有可能提供相关的服务。例如登别温泉的第一滴本馆就提供每天一班从札幌车站出发的巴士，酒店住客只需要出 500 日元，比一般价格便宜很多倍。

常用路线参考价格

路线	单程	往返
札幌 - 函馆	4810 日元	8580 日元
登别 - 新千岁空港	1370 日元	-
札幌 - 登别	1950 日元	3650 日元

札幌和函馆的市内交通 / 札幌是一个日本规模前十的大城市，有着完备的公交和地铁系统，票价均为 200 日元起。札幌市内和近郊的地方几乎都可以通过公交和地铁抵达，非常便利。

札幌地铁一共有 3 条线路，分别是东西线 (Tozai Line) 、南北线 (Nanboku Line) 和东丰线 (Toho Line)。三条线在札幌市中心的“大通站” (Ohtori Station) 交汇，东西线主要可以去円山公园、円山动物园和北海道神社，均在“円山公园站” (Maruyama-Koen Station) 下车。

南北线则可以去往すすきの (Susukino) 繁华街和札幌市内最大的绿地，中岛公园。

位于北国 的札幌每年 11 月到次年 4 月都有积雪，步行时需要注意防滑。而市政建设充分考虑到了冬天不便的札幌，在札幌站周边道路的地下都设置了地下街，可以一路从札幌车站走到大通公



园甚至更远的地方，免去了人们在天寒地冻之下赶路的辛苦。札幌和函馆的市内还有一种有意思的交通工具，那就是有轨电车。函馆的有轨电车通达各大景点，非常实用，而札幌的有轨电车则更像是一条象征意义上的小环线，性价比比较低。

¥ 地铁 / 公交 200 日元起；

函馆市有轨电车: 200-240 日元 (一日自由乘车券: 600 日元 ;

一日巴士 · 有轨电车自由乘车券: 1000 日元)

札幌市有轨电车: 统一价 170 日元

观光巴士 / 在北海道，JR 以及一些大型旅游公司会提供当地组团的观光巴士旅游服务。这些观光巴士主要集中在札幌去往富良野、旭川周边，相当于国内各旅游城市的“XX 一日游”。参加这样的观光巴士旅行方法与国内基本相同，既可以在当地旅行社窗口、旅游指南处(一般在各大车站内有设)直接咨询路线并报名。虽然也可以在旅行社网站上进行预约，但预约均需要日本国内的住址和联系方式，且网站一般仅有日语版本，故不推荐网上预约。在线路上，富良野的观光巴士虽并不一定都相同，但基本上应该去的景点也都会照顾到，并且一般都包括了一顿或两顿餐食，总的来说费用一般都是很实惠的。

由于是低价格的巴士服务，加之富良野地区本身就是人文人工景点居多，故观光巴士免不了在各个购物点停车。不过，日本的景点、热门休息站的商店所售卖的商品在品质上和价格上都与其他地方基本一致，所以不会出现被坑的情况。

出租车 / 在日本，出租车是非常贵的一种交通工具，所以一般不到万不得已不推荐使用。但在北海道的一些偏远地区，会需要依赖出租车才能到达目的地。同乘的人多一点的话分摊下来的车费就能便宜一些，所以如果周围有同样需要坐车的同胞，不如上前问问目的地，一起拼车的话才划算。

- ¥ 札幌：起步 1600 米 670 日元，之后每 302 米加算 80 日元；或者每 1 分 50 秒加算 80 日元
- 旭川：起步 1400 米 580 日元，之后每 316 米加算 80 日元；或者每 1 分 55 秒加算 80 日元
- 函馆及其他所有地区：起步 1400 米 570 日元，之后每 280 米左右加算 90 日元；或者每 1 分 45 秒左右加算 90 日元

通讯

设备租赁 / 新千岁空港 2 楼有专门的手机或随身 WiFi 路由器的租赁窗口。窗口的具体位置如以下电子地图所示：

www.new-chitose-airport.jp/ja/tmap/floor/?floor=2f&facility=WiFi&area=international

窗口的营业时间为每天 8:00~17:00。也可以通过如下链接（英文）进行网上申请：

www.telecomsquare.co.jp/en/appli/form.html

需要注意的是，网上申请必须在实际领取设备之前一天当地时间的 15:00 前完成。否则须电话联系 +81-3-3239-3422 进行预约。

购买电话卡 / 北海道的机场和酒店以及一部分景点一般都有免费的 WiFi 热点。所以如果你不需要随时随地上网，也许用不着专门租一台手机或随身路由。需要打电话时，可以到任何的便利店

购买电话卡，1000 日元的电话卡根据发行商的不同大约可以通话 15~20 分钟。最常见的电话卡一般是 KDDI 和 NTT 发行的卡，其中 NTT 的卡在往中国打电话时要稍微便宜一些。

寄明信片 / 明信片在各个景点周边的纪念品商店均能找到（注意，邮局一般是没有当地风景明信片出售的），约 100 日元/张。日本的明信片是不附带邮票的，在有的商店可以直接买到邮票，但有时也会遇到没有邮票出售的商店，这时可以在邮局或者随处可见的便利店购买。

从日本往中国及任何其他国家寄明信片的邮资是统一的，船运的话贴 60 日元的邮票，空运的话贴 70 日元的邮票。航空明信片一般能在一周之内抵达国内的各个主要城市。

在便利店购买明信片需要与店员说明自己要买明信片，但店员并不一定能听得懂英语。如果您确信自己将要寄出一些明信片，不妨在抵达北海道时在机场内的邮局窗口一次性买足。





吃货必看 北海道美食

北海道是一个海产品与农产品都十分丰富的旅游地。在北海道，一整年都品尝得到新鲜美味的海鲜，以螃蟹为首，鲜虾、海胆、鲑鱼子、扇贝，应时的鲜鱼、乾燥的海藻、加工品等，各种美味一应俱全。当然，味道鲜美的农牧产品以及用乳制品制作的甜点等也不容错过。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳

01 北海道拉面（ラーメン）——

北海道的代表性食物

说到日本美食，你一定会马上想到寿司、刺身和拉面。但你可能不知道日本最有名的拉面就是北海道拉面。但实际上并不存在“北海道拉面”这种拉面，尽管在日本的其他地方总能看到打着“北海道拉面”招牌的店铺，到了北海道你就会发现实际上准确地来说那只是“札幌拉面”“函馆拉面”和“旭川拉面”的总称。一般来说，“札幌拉面”味道浓厚，以酱油拉面为招牌，但也提供盐拉面和味增拉面；“旭川拉面”是北海道最为有名的“味增拉面”的化身；“函馆拉面”是汤汁清澈的盐拉面，与前两者在外观和味道上都有较大差别。

推荐品尝地 / 拉面共和国（ラーメン共和国）

拉面共和国更像是一家拉面主题的展会，集合了从来自北海道各地的店铺中经过精挑细选、且又都不是人人皆知的好评店家在此“磨砺”。从2004年开办以来，在拉面共和国经过“磨砺”之后“毕业”的店铺多达38家，所以，不同时候来拉面共和国，能看到和尝到的店铺其实是不一样的。至于想知道哪家最好吃最符合胃口，就只能看着招牌上的图片挑选，然后自己亲自尝试了。

- 📍 札幌市中央区北5条西2丁目エスタ10階
- ⌚ 11:00~22:00
- ¥ 人均650~1500日元
- 🚇 札幌车站南出口广场东面

推荐品尝地 / 拉面横丁（ラーメン横丁）

拉面横丁号称札幌拉面的发祥地，虽然正统地说札幌拉面的真身是“酱油拉面”，但这里的招牌却是“味增拉面”。拉面横丁的入口招牌上写着“元祖：さっぽろラーメン”（首创：札幌拉面），这是因为其名气和吸引力已经大到了出现山寨版拉面横丁的地步。至于味道到底怎么样呢？和拉面共和国一样，只有自己判断了。

- 📍 札幌市中央区南5条西3丁目6
- ⌚ 各家店铺各不相同，从中午11点到次日凌晨4点都有店铺营业
- ¥ 人均650~1300日元
- 🚇 地下铁南北线薄野站3号出口步行3分钟，东丰线薄野站4号出口步行4分钟
- 🌐 www.ganso-yokocho.com/rekishi.html#chinese (中)





02 ▾ 海胆盖饭 (うに丼) —

《非诚勿扰》葛大爷倾情推荐

还记得《非诚勿扰》中葛大爷在北海道的一个小餐馆里面吃的海胆盖饭吗？他的那句经典的台词：“腥！通透！刺激！”也被人们瞬间记住。其实海胆盖饭是非常甜美可口的，海胆盖饭通常选用生的海胆和少量海苔。为了能品尝到海胆原有的味道，一般只按个人喜好添加少量酱油和芥末食用。有时也会选用盐腌的海胆。

推荐品尝地 / 海胆村上 (Uni Murakami)

村上是一家海胆食品加工厂直营的店铺。其最大的特色和卖点，就是不在海胆盖饭里添加任何添加剂，这即使是在北海道也算是极少数。除了海胆之外，村上的料理还包括了北海道各类时鲜蔬菜料理和其他的海鲜料理，不能说物美价廉，但原料的品质一定是最好的。

📍 函馆市大手町 22-1

⌚ (冬季) 9:00-14:30、17:00-22:00；(夏季) 7:30-14:30、17:00-21:00；每周三停业

¥ 人均 1500-3500 日元，普通尺寸海胆盖饭单品 3420 日元

➡ 函馆车站步行 5 分钟



03 ▾ 寿司 (SUSHI) —

最新鲜的寿司只在北海道

作为日本的代表美食——寿司，你可以在日本任何一个地方品尝到，但北海道的寿司却有它独特的美味。有人说这是因为北海道出产到大量的新鲜鱼类，并且能在保证鲜度的基础上运输到北海道内的各个地方；也有人说是因为做寿司用的醋饭（专门用语称为“SYARI”）的水质很好，而且手艺好的厨师很多也是原因之一。优秀的厨师，最佳的食材，这样的寿司又怎能不让人赞不绝口呢？

推荐品尝地 / 花丸 (花まる, Hanamaru)

发祥于北海道最东端根室半岛的寿司“花丸”（花まる，Hanamaru）在札幌车站的商场美食街众多店铺里永远是能形成客人排队等候之景的一家店。它也是几乎所有旅游导航上都会介绍的一家回转寿司店。花丸寿司的菜单随季节而变化，食材均为当天从根室直接送到店铺的新鲜渔获。

📍 JR 札幌车站东检票口楼上 (Stella Place) 6 楼

⌚ 11:00-23:00

¥ 2000-3000 日元

➡ JR 札幌车站直通

▼
tips

将太的寿司之乡小樽

日本知名漫画家寺泽大介的著作《将太的寿司》，其故事即以北海道小樽为主要场景，并凸显了北海道人对寿司艺术的坚持与初衷，据传作者是以当地知名老店“政寿司”为蓝本，並且也在此拍摄。

政寿司官网：www.masazushi.co.jp/framepage1.htm

04 > 汤咖喱(スープカレー) —

北海道仅次于拉面的必吃美食

汤咖喱 (Soup Curry) 算不上是一道日本料理，但可能只有在北海道才能吃到正宗的。咖喱由印度传到日本后，日本人做出的咖喱饭与印度的原版有着较大的差别，而到了北海道之后这种差别更加扩大了。咖喱酱汁化成了一锅汤，食材也由简单的肉块土豆萝卜丁之类变成了多种大块蔬菜甚至加上了烤鸡排的组合，色泽鲜艳，香气沁人，令人胃口大开。

推荐品尝地 /Hiri Hiri Soup Curry

在日本其他地方几乎见不到踪影的汤咖喱店在札幌有不少。在札幌较有名气的 Hiri Hiri Soup Curry 如今已经开了 3 家分店，也许是秉信“专注才能出经典”，菜单上除了汤咖喱和饮品什么都没有。最早的本店开在了西 18 丁目的地铁站附近，而分店都位于札幌站、大通公园附近等极好的地段，使游客也不费吹灰之力就能找到。

- 📍 北海道札幌市北区北 6 条西 6-1-1 WE ST 6
- 🕒 (午餐) 11:30-15:00; (晚餐) 17:00-21:30
- ¥ 人均 1000-2000 日元
- 👉 札幌站西口高架下 / 西口检票口步行 3 分钟，距离さっぽろ駅 (札幌地铁札幌站) 398m



05 < 北海道海鲜 —

全日本评价最高的海产品

北海道有着得天独厚的自然环境，因此这里出产全日本评价最高的海产品，主要产鱼类型：鲑鱼、狭鳕、太平洋鲱鱼、远东拟沙丁鱼、秋刀鱼等。小樽作为北部的港口城市，自然不会让喜好鱼生海味的人失望。几条主街里海产品店和餐厅的数量和小樽标志性的玻璃工艺品店不相上下，景色优美的运河两旁的黄金旺铺更是基本被餐饮业霸占。

推荐品尝地 / 小樽运河食堂

小樽运河食堂不仅提供北海道拉面、寿司、汤咖喱等代表性美食，还有各类美味海鲜和螃蟹料理。小樽运河食堂内部由多家店铺组合而成，每家店都提供不同类型的餐点。

其中“浅草桥 Beer Hall”是一家自助餐厅，只需 1500 日元左右就能品尝“北海道自助”，包括北海道各地食材所制成的佳肴。“炙り海鮮 ほっかい丸”（烧海鲜：北海丸），“海鮮問屋”和“海鮮小丼 北の小町”（海鲜盖饭 北方小镇）这三个商户则提供各类最新鲜的海鲜料理，多为鱼生、鱼子酱或海鲜盖饭。

- 📍 北海道小樽市港町 6-5
- 🕒 根据各家商户和季节而不同
- ¥ 自助餐 1600-3700 日元左右，海鲜盖饭 1000 日元左右，综合平均 800-5000 日元不等
- 👉 小樽车站步行 10 分钟（小樽运河航道最南端）
- 🌐 www.comsen.jp/otaru

06 > 螃蟹料理——

北海道最具人气的美食

说到北海道的代表性螃蟹，有“毛蟹”“松叶蟹”“鳕场蟹”3种。其中“花蟹”只有在道东地区的根室才能捕获，“毛蟹”比较甘甜，扎实的口感及大量的蟹黄是其特色。而“松叶蟹”以高质感的甜味及纤细的味道为其特长。

推荐品尝地 / 蟹将军

“蟹将军”是一家“蟹料理专门店”，蟹将军在午餐时间供应较便宜的单品料理，而晚上则开始提供数十种以螃蟹为主打的正餐Course，所使用的螃蟹种类和烹饪方法各不相同，但同样美味。

📍 北海道札幌市中央区南4条西2丁目14-6

⌚ 11:00-22:30

¥ 午餐1200日元起，晚餐正餐3000-12000日元/人

▶ 札幌地下铁薄野(Susukino)站三号出口步行3分钟

🌐 www.kani-syogun.com/menu.html



08 > “成吉思汗”烤肉 (ジンギスカン)——

北海道的“乡土料理”

成吉思汗烤肉的吃法相当豪放，将羊肉和蔬菜一起放在中央突起的铁盘上边烤边吃，再配上北海道的名产——啤酒，大口喝酒大口吃肉非常过瘾。成吉思汗烧烤一般有两种吃法，一种是先将肉片腌好再烤；另一种是将生羊肉烤好再蘸上酱吃。

推荐品尝地 / 成吉思汗 (ジンギスカン)

札幌最繁华的薄野地区有一家很有人气的店名字就叫做“成吉思汗”(ジンギスカン)，其使用的肉材料可是冰岛产的羊里脊肉或和澳大利亚进口肩肉，滋味非同一般。

📍 札幌市中央区南5条西6丁目多田ビル1F

⌚ (周日至周四) 18:00 ~ 次日1:00; (周五、周六、法定假日前夜) 18:00 ~ 次日3:00;

¥ 每道菜850日元起

▶ 地铁东西线薄野(Susukino)站步行5分钟

🌐 genghis Khan.jp/index.htm

07 < 甜点——

北海道的“甜蜜诱惑”

甜美又可口的点心，让每个人都感到幸福。牛奶、黄油、奶酪等，拥有日本第一的乳制品产量北海道，充分运用这些资源，造就了各式各样丰富的甜点！其中最具代表性的，应该是冰激凌。北海道的各个地区都有其特产的水果、蔬菜口味等富有创意的冰激凌。甚至还有很多特地远道而来，只为了吃上一口特产冰激凌的客人也很多，可见它受欢迎的程度！

当然，蛋糕、曲奇饼、布丁等甜点更是种类繁多。特别是白色的“白布丁”，和北海道的冬天的印象相结合，其美味可是盛名远播。

推荐品尝地 / 雪印冰淇淋 (雪印パーラー)

札幌车站前的“雪印冰淇淋”，最受欢迎的是Royal Special冰淇淋，这是北海道的限定贩卖品。据说这种顶级冰淇淋，是为了应当年昭和天皇视察北海道时特别研制出来的。

📍 札幌市中央区北3条西3丁目1番地

⌚ 9:00-21:00 (全年无休)

¥ 800日元起

▶ JR“札幌”站步行约3分钟

🌐 www.snowbrand-p.co.jp



top10

北海道 小众之景

北海道主岛面积达近 8 万平方公里，是世界上第 21 大岛。

这个大岛除了蜿蜒多变的海岸线，内陆部分的地形也多种多样，形成了各种风格截然不同的景观。

除了广为人知的札幌、函馆等地区的景点外，
这块看似偏僻的土地实际上还有众多独具特色的景点等你来发现。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳



01

【冰雪海岸——冰雪与浪花交融的梦幻景像】

你可能见过无数次黄金沙滩和蓝色大海的风景，甚至“水清沙白，海天相接”的如画场面，但满眼只有白色和蓝色、冰雪和浪花的交融却不太有机会见到。或者说，这种略微“背离常识”的搭配往往被人忽略，又或者因为其风寒地冻而令人望而却步。然而，冰雪海岸之景非常美丽而有震撼力。在北海道，你用不着顶着寒风站到海边才能观赏到，北海道各条海岸线边都有铁路通过——无论是《非诚勿扰》中出现的网走 (Abashiri) • 北见 (Kitami) 地区，还是游客到北海道必经的札幌 (Sapporo) 到小樽 (Otaru) 之间，冬天时节都能看到这般梦幻的景象。

¶ “JR 北海道函馆本线”这条铁路的札幌到小樽之间的路段可以看到

02

【襟裳岬——

日本的“天涯海角”】

从地图上来看，襟裳岬 (Cape Erimo) 的位置非常显眼——位于北海道南部三角形突起的最尖端。由山脉形成的岩礁，断断续续延伸到海湾数公里远的洋面上，海浪翻滚，闪闪发亮，气势雄伟，构成了一幅充满律动的景观。襟裳岬以一年中平均有 108 天都是雾天、几乎每天都会刮强风为名，是日本观测黑潮的重要地点。襟裳岬尖端地形崎岖，落差较高，称得上是日本的“天涯海角”。

¶ JR 日高本线样拟站 (Samamie) 乘坐
JR 北海道巴士 55 分钟可到





03

[雪漫小樽运河——寻找岩井俊二的《情书》]

小樽运河 (Otaru Unga) 是小樽市的地标，若是在飘雪的时节到访，白雪映着天空的深蓝，运河两旁的装饰灯亮起，古老的红砖房和灯光一起倒映在镜面般的水里，时间即在此凝固，周围有再多的游人也不会闯入你的心里。这里是著名电影《情书》的拍摄场地，也是每年“小樽灯火之路”活动的举办场地，非常值得一游。

从 JR 小樽站步行 10 分钟



05

[野付半岛—— 奇特的冷杉枯木林]

野付半岛 (Notsuke-hanto Peninsula) 位于北海道东北，从上空来看就像一只公鸡的尾巴。一条细长的 10 公里公路延伸的海中的尽头。在这块半岛上可以看到成片被称为“涛到哇啦”的冷杉枯木林。这是生长在野付半岛上的冷杉终年被海水冲洗浸泡，枯萎后形成的景观。这些根株和树干犹如根根白骨，层层叠叠地突兀在绿色的湿地中。此外，还有被风吹枯又受强风吹撼而扭曲得千奇百怪的水枹林、枹草，也不失为一道特殊景致。这里建有一条木板路，绕一圈 20 分钟，便于游客观光。

每年 7 月 ~8 月，阿寒观光巴士公司会开行前往野付半岛的公交车，在半岛顶端附近的自然中心停车半个小时或 1 个半小时供游人观光。每年巴士开放的期间都不一样，时刻表也不尽相同，请务必在提供中文服务的札幌、小樽等大城市或者富良野、阿寒湖等热门景点的观光导航处咨询



04

[大沼国定公园——函馆郊外的老牌休闲胜地]

大沼 (Ohnuma) 国定公园从明治时代起就成为了日本人民所厚爱的休闲胜地。以驹ヶ岳为背景的“大沼”“小沼”和“じゅんさい沼”(Junsai 沼) 三个湖为中心，周围的大片绿地也好，高尔夫球场和马场也好，都是能让人度过愉快轻松的休息日的治愈系元素。

从函馆乘电车 20 分钟（特急）或 40-60 分钟（普通车）即可到达

06

【摩周湖 & 屈斜路湖——地球上最后的圣境】

位于北海道东部弟子屈 (Teshikaga) 地区的摩周湖 (Mashu Lake) 和屈斜路湖 (Kusharo Lake) 分别为日本最大和第六大的火山口湖。著名旅游指南《米其林绿色指南·日本》将摩周湖评为三星，将屈斜路湖评为两星。摩周湖几乎终年起雾，被称为“地球上最后的圣境”。在天晴雾散之时，摩周湖才会展露出它最美丽而神秘的姿态。摩周湖水色为不可思议的深蓝色，被称为“蓝色摩周湖”。屈斜路湖与摩周湖距离车程仅 30 分钟，是一个巨大的钴蓝色 (Cobalt blue) 湖。在屈斜路湖附近，可以体验独木舟、游艇、滑浪风帆、钓鱼等乐趣。

▶ 乘坐 JR 列车至摩周站下车，换乘前往摩周湖第 1 展望台方向的阿寒巴士，乘坐 25 分钟至终点下车，步行即到



07

【利尻岛 & 礼文岛——“利尻富士”& “花之浮岛”】

利尻岛 (Rishiri-to Island)、礼文岛 (Rebun-to Island) 是日本最北端的有人居住岛屿。风景秀丽的利尻山 (海拔 1721 米) 矗立在利尻岛的中心，从稚内西岸望去，仿佛浮在海面上一般，人们亲切地称之为“利尻富士”。在天气晴朗的时候，从山顶不仅可以将岛内所有美丽的沼泽和森林尽收眼底，还能眺望到附近的礼文岛和 SAROBETSU 原野。利尻岛再向北是礼文岛，因岛屿本身地处高纬度地带，自然生长出多达 300 余种的高山植物，所以礼文岛也被称作“花之浮岛”。每年 5~8 月是赏花的最佳时节，可以尽情享受在花田中漫步的乐趣。

📍 稚内市 (Wakkanai)

▶ 每天从东京、大阪、名古屋等日本国内大城市都有经由新千岁空港、稚内空港最后到达利尻岛的航班；稚内市、礼文岛、利尻岛之间每天有 1-4 班不等的轮渡（耗时 40 分钟左右）



08

【北龙町的向日葵——日本向日葵之乡】

位于富良野地区西北端的北龙町 (Hokuryu Town) 被称为向日葵之乡。黄色的花海即使从展望台上也一望无际，顺着向日葵田中的小道走向深处，就完全置身于向日葵花海了。向日葵的花期一般为 1 个月。北龙町向日葵开放的时间为 7 月中旬至 8 月中旬，此时也是这里每年夏天最重要、最热闹的一个月。在这期间，北龙町会召开“向日葵节”。白天，游客们可以在 130 万株向日葵的环绕下享受夏日的阳光，在如迷宫般的向日葵花田中感受浪漫的气息。



推荐赏花地 / 北竜町ひまわりの里 (Hokuryu-machi Himawarino-sato)

📍 北海道雨竜郡北竜町板谷 143-2

▶ 乘 JR 滝川站或 JR 深川站始发的公共汽车在“ひまわりの里北竜中学校前”巴士站下车

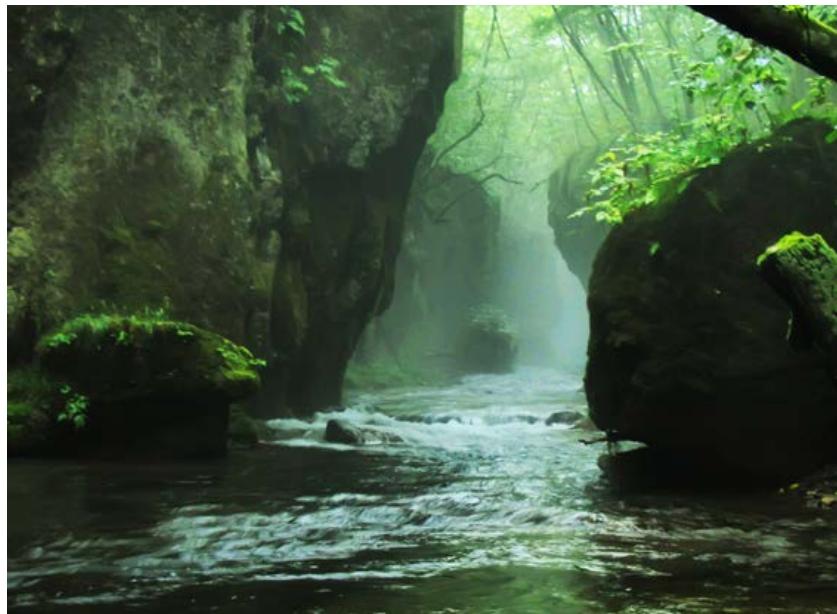
¥ 向日葵田本身免费，但如果要进入其中的人工迷宫，则需要交 200 日元

09

[樽前溪谷——充满梦幻气息的 自然科学观察点]

位于苫小牧市（Tomakomai）境内、樽前山的南侧山腰部的樽前溪谷（樽前ガロ一 Tarumae Garoh）是名符其实的小众景点——你甚至无法知道 Garoh 到底用英文应该如何讲。河水将岸边的石灰岩侵蚀后，形成了被切得方方正正的五米高左右的沿河小峡谷，两边是峭壁，被深绿色青苔所覆盖的岩壁有如天鹅绒的绒毯，充满了梦幻气息。在迎来新绿的六月，照射到川底的阳光是最美的了，也因此樽前溪谷成为自然观察和科研的热门地点。

从 JR 苫小牧站开车约 40 分钟可抵达



10

[钏路湿原——日本最大的湿原]

钏路湿原（Kushiro Marsh）位于北海道东部的钏路市北面，是夏天北海道的必去地点之一。湿原总面积 183 平方公里，蜿蜒的河流贯穿之间，呈现出一种只有在国家地理纪录片里才能看到的景象。夏季运行的观光列车“闹老靠”号行驶于钏路（Kushiro）车站和标茶（Shibecha）车站之间，缓缓驰去，一路上向游人介绍湿地。除此以外，还有从塘路湖（Toroko）到细冈（Hosooka）9 公里长的河流中放舟的皮艇，离地 50 米眺望湿地风景的热气球飞行，以及骑在北海道饲养的马上悠哉闲哉的观光等，这里有其它不少充满乐趣的旅游项目。当然，想要从高处目睹湿原的绝景，光靠坐火车是无法达到的。你需要开车深入湿原腹地，再爬上陡峭的观景台才行。

拍摄照片的展望台位于道道 1060 号（注：日本的国道、县道（道道、都道、府道）、市道（町道、村道）等同于中国的国道、省道、县道）沿线，须自驾前往。细冈展望台除了上述旅游列车可到，别无其他公交方式。（交通不便就是钏路湿原小众的原因之一）



24

札幌&小樽完美一日游

Hrs

作为北海道旅游精髓的札幌和小樽，不仅汇聚着整个北海道的文化沉淀和经典美食；距离札幌仅 40 分钟车程的小樽更以浪漫港口闻名。无论是冬日的踏雪漫步还是夏夜的闪闪星光，札幌和小樽都能给你带来惬意的旅行体验。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳

>
从札幌站乘坐 JR 普通列车到桑园站（そえん、Soen）下车，从西检票口的左侧出口出来后往右行 100 米后向左直行，约需步行 9 分钟



8:00

札幌场外市场 —— 新鲜的海鲜早餐开启美好旅途

札幌场外市场全名“札幌中央批发市场（札幌中央卸売市場）场外市场”。这是一个由 60 家从清晨 7 点就开始营业的饮食店组成的市场。为什么要叫场外市场呢？为什么要早上 7 点就开始营业呢？答案只有一个：那就是近水楼台先得月，可以最及时地从旁边的批发市场获取当天捕获的新鲜渔获。

在开始美味的早晨之前，最好先把整个场外市场转一转，看一看每一家店门口的带写实照片的菜单招牌再做决定。场外市场里的各家饮食店或者“食堂”的价位不一，但提供的餐食基本为各种什锦海鲜盖饭、寿司或者纯粹的鱼子酱盖饭之类，当然，也会有便宜而淡雅的面食。在此建议选择价位在 1000~1600 日元之间的海鲜盖饭，既新鲜又实惠。不过，由于海鲜盖饭的主料基本都是生鱼生虾，不习惯鱼生或者有过敏情况的话可不要勉强哦。

📍 札幌市中央区北 11 条西 21 丁目 2-3

🕒 7:00~16:00

¥ 700~3500 日元不等

🚇 从 JR 桑园车站步行 10 分；地下铁东西线二十四轩车站步行 7 分

👉 什锦海鲜盖饭（海鮮丼）、鱼子酱盖饭（いくら丼）、海胆盖饭（うに丼）

🌐 www.jyogaiichiba.com (中)

从场外市场西北侧出来后第一个红绿灯往左，之后第一个路口往右至地下铁东西线的二十四轩车站（二十四軒駅），在此乘坐往大通（Ohdori）·新札幌（Shin-sapporo）方向的列车到円山公园（Maruyama Koen）站下车，出2号出口后步行5分钟



沿公园林间小路往西行走，路过小巧玲珑的开拓神社（Kaitaku Shrine），10分钟左右便到达与円山公园并为一体的北海道神宫



从北海道神宫正面的参道走到马路上，或者从円山公园境内的原路返回円山公园车站，乘坐大通（Ohdori）·新札幌（Shin-sapporo）方向的地铁至大通公园下车，从27号出口上地面



从电视塔往西第一个路口右转后左转，过马路步行100米左右

9:00

円山公园——四季皆美的休闲观光好去处

位于札幌市西部的円山公园（Maruyama Park）的历史可以追溯到19世纪。这块与原札幌神社邻接、曾经的皇室御用木料培养地于1908年改建成公园，又在之后的100年中逐渐发展成了拥有动物园、棒球场等配套设施，与市民密切相关且令人引以为傲的休闲观光好地方。公园境内高大古老的树木使之亦成为了天然氧吧，并且在四季都拥有不同风景——春樱花秋红叶，夏日绿荫冬日雪。

📍 札幌市中央区宮ヶ丘他

¥ 免费

🚇 地下铁东西线円山公园站2号出口步行5分钟

🌐 www.sapporo-park.or.jp/maruyama/lang/china.html (中)

9:30

北海道神宫——纪念北海道开拓之地

明治2年（公元1870年），明治天皇为明确国家对虾夷（北海道的古称）的统治关系，将其以“北海道”命名，同时在东京举行了北海道镇座神祭，指定大国魂神·大那牟遲神·少彦名神为守护北海道的开拓和发展的“开拓三神”。次年，供奉这些神的神社在札幌开始建设，并在之后的明治4年被命名为札幌神社。这就是最早的北海道神宫（Hokkaido Jingu）的前身。明治天皇死后，除了东京大名鼎鼎的明治神宫外，也被札幌神社所供奉，札幌神社也因此“升格”成为了现在的北海道神宫。在日本，按照传统习惯，进入神社寺庙前都需要进行清洁。在院外往往设有被称为“手水舍”的洗手池，在这里一次用右手持瓢盛水冲洗左手，再左手持瓢洗右手，然后用左手接水送入口中漱口（嘴不可接触水瓢），最后将水瓢竖立使瓢中的水顺把手而下使之清洁，方可进入神社参拜。

📍 札幌市中央区宮ヶ丘474

⌚ (冬季) 7:00~16:00; (夏季) 6:00~17:00

¥ 免费

🚇 地下铁円山公园东西线步行15分钟

🌐 www.hokkaidojingu.or.jp/china/index.html (中)

10:30

札幌电视塔——冬季俯瞰雪雕的最佳场所

完成于1957年的札幌电视塔（札幌テレビ塔）并不是一座特别高的建筑。但由于其位置正对着大通公园，而周围又鲜有高于它的其他建筑，札幌电视塔的高层展望台依然是非常值得一去的地方。尤其在冬天札幌雪祭举办的期间，这里便会成为俯瞰大通公园里各种或精致或大气的雪雕的最佳场所。

📍 札幌市中央区大通西一丁目

⌚ (冬季) 9:30~21:30; (夏季) 9:00~22:00

¥ 顶部展望台收费，大人：720日元 小孩：300日元

🚇 地下铁大通（Ohdori）27号出口

11:15

札幌市钟楼——札幌的地标建筑之一

札幌市钟楼（一般直接按其日语称作“札幌时计台”）是任何一本旅行导航上都会提到的札幌景点，也是公认的札幌市的标志之一，其形状经常出现在当地的各类店铺和品牌的商标中。这座2层的小洋楼最初是以前札幌农学校的一部分，因为其2楼以上



部分的钟表而获得“时计台”这一通称。来到札幌，如果不按时计台附近照几张相，似乎会觉得少了点什么。但值得说明的是，札幌时计台在获得众人瞻仰的同时也“荣获”了“日本三大见了就失望的景点”的称号——因为它真的就是一座普通的、被挡在众多大楼深处的小洋楼。而对海外远道而来的游客来说，其一楼大厅需要交 200 日元入场费才能进去，而其中的看的展览几乎不可能有任何趣味性和纪念意义（因为时计台的展览都是和其本身无关的个人和团体租用这里的场地举行的），这使得很多看了旅游推荐而来的人都大呼上当。

札幌时计台由于离电视塔和大通公园近在咫尺，值得稍微走一点距离去看一看、拍几张外观的照片，然后就可以离开；除非正好遇到了自己感兴趣的展览，否则不推荐买票进入。

- 📍 札幌市中央区北 1 条西 2 丁目
- ⌚ 8:45-17:10
- 📅 每月第四个星期一
- ¥ 根据展览内容而不同（不推荐观展）
- 🚇 地下铁大通（Ohdori）站 31 号出口步行 3 分钟；札幌电视塔步行 3.5 分钟
- 🌐 sapporoshi-tokeidai.jp（日）

向南返回大通公园，沿公园绿地向西，步行约 3 分钟



沿着狭长公园的绿地行至“大通西 4”路口往右，在前行三百米左右



往道厅正门正对着的“北 3 条通（Kitasanjo Dori）”直行后在第二个路口“北 2 西 3/ 北 3 西 2”左转，之后在“北 3 西 3”路口过马路后右转，到达“札幌站前（札幌駅前）”公交车站，乘坐“环 88”路至“札幌啤酒园（さっぽろビール園）”下车

11:30

大通公园——横贯札幌市中心的巨大街心公园

如果说时计台是札幌的一种精神标志，那么大通公园（Ohdori Koen）则可以称为札幌市的颜面。与其把大通公园看作是横贯札幌市中心的巨大街心公园，不如将其当做一条贴着公园皮肤的宽敞大道——“大通”一词在日语的意思就是“大马路”。有着百年历史的大通公园作为札幌市的横轴，延伸 1.5 公里，面积约 7.8 公顷。公园两侧就是繁华的市街，且被数条纵向的主街隔成多个不同区块。大通公园的绿化和设计都经过了精心雕琢，无论对本地人还是外来游客来说，放松身心从头走到尾都是一种享受。在札幌停留时，一定要体验一下。

12:15

北海道道厅——历史悠久的地标建筑

作为地标建筑可与时计台媲美，但形象和视觉冲击感远超后者的北海道道厅（Former Hokkaido Government Office）旧厅舍也是来札幌不得不看的一处景观。道厅也就是北海道的政府。这座建于 1888 年的新巴洛克式建筑为北海道政府服役了约 80 年，目前已经成为记录北海道历史的公开展厅。道厅门前的庭园亦因其精美端庄，吸引所有游客驻足留影。

- 📍 札幌市中央区北 3 条西 6 丁目
- ⌚ 8:45-18:00
- ¥ 免费
- 🚇 札幌（札幌）站步行 7 分钟，地下铁南北线札幌站（さっぽろ）步行 1 分钟
- 🌐 bit.ly/akarenga

12:45

札幌啤酒园——品味北海道经典美食

利用旧酒厂的红砖建筑而开放的札幌啤酒园（Sapporo Beer Garden）内的三大餐厅，是札幌难得的集环境和美味为一身的好地方。其中“Lilac”和“Garden Grill”两家店都提供实惠的午餐套餐。前者是一家日式餐厅，主打菜单包括各种经典的和食拼盘，而且份量十分可观；后者则主营洋风烧烤料理，从各类海鲜到著名的“成吉思汗”羊肉午餐都一应俱全。



就在札幌啤酒园内



乘坐地铁或公交车返回札幌站，购买 640 日元的车票（或使用您已买好的周游券），乘坐函馆本线小樽方向的列车（站台请参照站内实际的电子牌）。下车车站为南小樽（Minami Otaru）车站

📍 北海道札幌市東区北 7 条東 9 丁目 1-1

🕒 11: 30-22: 00

¥ 午餐人均 1000-1500 日元不等

🚌 环 88 路（札幌站南）、东 63 路、188 路（札幌站北）公交车 札幌啤酒园站下车；地下铁东丰线东区役所前（Higashi-ku Yakusho-mae）站下车往南步行 10 分钟；札幌站步行 20-25 分钟

🌐 www.sapporo-bier-garten.jp/foreign/chinese.php (中)



13:45

啤酒博物馆——品味啤酒文化

北海道闻名日本的东西，吃的是拉面，喝的则是札幌啤酒。札幌啤酒起源于 1872 年，是北海道开拓时期兴起的代表性产业之一，也被誉为开拓精神的体现。札幌啤酒园内的札幌啤酒博物馆基于以前的札幌啤酒工厂厂址，建立于 2004 年，并保留了古老的厂房。设立于旧厂房内的博物馆展示了札幌啤酒以及日本其他主要啤酒品牌的历史和酿造方式，馆内还能品尝到新鲜出品的各类啤酒（收费项目）。

📍 北海道札幌市東区北 7 条東 9 丁目 1-1

🕒 10: 30-18: 00

¥ 入馆免费

🚌 环 88 路（札幌站南）、东 63 路、188 路（札幌站北）公交车 札幌啤酒园站下车；地下铁东丰线 东区役所前（Higashi-ku Yakusho-mae）站下车往南步行 10 分钟；札幌站步行 20-25 分钟



14:45

蔚蓝海水 & 雪白海岸——沿海奔驰的函馆本线

函馆本线铁路札幌到小樽段约 30 公里，乘坐火车 30-50 分钟即可到达，并且几乎每十来分钟就会有一班车去往小樽，非常方便快捷。这一段铁路担当了人们往返札幌、小樽两市通勤等日常需求的同时，也是一条风景非常优美的旅游线路。从札幌出发后不久就开始沿着北国的海岸前行，只要天气晴朗，就能欣赏到蔚蓝的大海。而如果是冬天，海边堆积的白雪搭配蓝色的海水则是一种不可多得的风景体验。



为了方便以及节省时间，推荐从南小樽车站下车。出站后往左，在住吉町十字路口过马路后走到下一个路口左转后直行4分钟左右



顺着八音盒堂本馆正对面的2车道宽小街一直往北步行，一路上可以经过小樽商业区中的所有经典店铺，步行200米即到



小樽非常小，可以顺着当前街道跟着感觉漫步



15:30

小樽八音盒堂——音乐盒里的童话世界

小樽八音盒堂（小樽オルゴール堂）是小樽各式各样的工艺品老店中，最值得前往的一家店。尽管本质是一家商店，但它可以说是小樽观光旅游的必去景点之一。

这座离南小樽车站步行5分钟之内便可到达的店位于整个小樽商业区的一角，正好可以作为小樽之旅的起点。小樽八音盒堂本馆建于1912年，迄今已有102年的历史。进入这家“殿堂”之后你会惊讶于它的规模之大——复杂的结构包括上下三层以及数个平行的大厅，而更令人惊艳的，则是琳琅满目的音乐盒商品，在这里几乎可以找到任何式样的音乐盒，也几乎可以找到所有你想听到的经典音乐声。

除了各式各样的音乐盒，八音盒堂还展示了很多典雅的古家具和其他工艺品。每一个角落都让人如同置身于童话之中，又或者会让你想起那些被遗忘的过去或者童年。

📍 小樽市住吉町 4-1

⌚ 9:00-18:00

➡ 南小樽车站（Minami-Otaru Station）步行4分

🌐 www.otaru-orgel.co.jp/simplified_chinese/ck_main.html (中)

16:15

北一大厅——在167盏油灯下享用下午茶

距离小樽八音盒堂仅200米之遥的北一大厅（北一ホール）是一个“即使就站在门口看一眼也一定要去”的轻食餐厅。如教堂般的大厅装潢古朴典雅，极具特色的大圆桌上放置着淡黄色的台灯，大厅顶部的吊灯也非常昏暗，营造了一种十分豪华的气氛。这些灯光实际上都是油灯，共计167个。每天早上8:45就开始营业的北一大厅一整天都以这样的姿态迎接着访客们，每周一三五的下午两点以后还会有三回钢琴演奏，这使得北一大厅被大家称为“小樽最有气氛的地方”。

餐厅提供午餐和下午茶。下午茶包括咖啡等饮品搭配蛋糕或泡芙，其中直径15cm的大泡芙是这里卖的最好的招牌菜品。正餐均为份量偏少的面食或盖饭等，其中以迷你鱼子酱饭、迷你海胆饭等口味的海鲜饭组合最受欢迎。

📍 小樽市堺町 7-26

⌚ 8:45-18:00

¥ 人均1000日元左右

➡ 南小樽站步行10分

🌐 www.kitaichiglass.co.jp/shop/kitaichihall.html

16:45

漫步小樽街头——品味小樽的过去 & 浪漫情怀

直至20世纪中叶，小樽都一直凭借着其主要接运煤炭的港口以及与俄罗斯的积极贸易而在北海道经济中占据的重要地位，人口也曾经是仅次于函馆的第二多的城市。然而，随着后来的煤炭生意衰退，小樽的经济逐渐开始走下坡路，人口也从20万减少到了现在的13万余人，在地位上成了札幌的卫星城。唯一留下来的，就是古老且见证了历史的各种变化的运河和各类古色古香的欧式建筑。这些欧式建筑构成了现在小樽市内的主要商业街，各类店铺鳞次栉比，吸引着大量的游客，使小樽今天的主要产业变成了旅游业。小樽街头巷尾的大小各种店铺包括玻璃制品店、工艺品店、海产品店、咖啡厅等。如果时间足够充裕，悠哉悠哉在此停留一整天也不会觉得腻。小樽的玻璃制品商店中，最有名的也许就是在这块小小的区域开了多家分店的“大正硝子”系列。和八音盒堂一样，大正硝子也是一家仅进去看一眼就能被吸引，能在里面呆很久的地方。小樽的繁荣正是由数十上百个这样的店铺组成着。

顺着商业街走到大正硝子本店处右转，跨过双向 4 车道的“道道 17 号线”，即来到小樽运河的南端



18:50 左右，踏上返回札幌的路途。从小樽运河步行至小樽站需 10 分钟左右。运河旁就能顺着主干道看到小樽车站的建筑和大钟，非常好找。到达札幌站后，乘坐地铁南北线到薄野（すすきの、Susukino）站下车。从 3 号出口出来后沿“札幌站前通（Sapporo eki-mae Dori）”稍走片刻，在“南 5 西 4 / 南 5 西 3”路口处左转后，前行 50 米处的左侧



返回之前的地铁站方向，在“札幌站前通”和“月寒通（Tsukisamu Dori）”的大十字路口找到札幌市电（札幌有轨电车）的薄野站，乘坐电车到“缆车入口（Ropeway Iriguchi）”站下车，全程 22 分钟，车费 170 日元。下车后沿“环状通（Kanjo Dori）”往西走至“南 19 西 15”路口，即可乘坐去往藻岩山缆车站的免费接驳巴士（巴士每 15 分钟一班，末班 21:15。步行 10 分钟去缆车站亦可）

大正硝子

- 📍 小樽市色内 1-1-8
- 🕒 9: 00-19:00
- ➡ 小樽站步行 8 分钟（小樽运河航道步行 2 分钟）
- 🌐 www.otaru-glass.jp/store/honten

18:15

小樽运河——欣赏迷人的黄昏夜景

黄昏时分，来到小樽运河欣赏暮色下的美景，看运河两岸的暖色瓦斯灯逐渐亮起、古老的仓库建筑倒映在平静的运河水面，是小樽观光的必修课。小樽运河 1914 年开凿，全长 1140 公尺，是北海道惟一的、也是最古老的一条运河，承担了以前小樽人生活和生存所必须的运输任务，同时也被视为北海道开拓者的智慧与劳动的结晶。如今，运河的功能早已不再。而经过规划，小樽运河不仅保留原来的风貌，更增添许多浪漫美丽的设计，其中 63 座造型典雅的瓦斯灯，每到黄昏时搭配上夕照、水影与石墙，所营造出的迷人景色更已成为小樽的招牌风光。走一趟小樽运河只需 30 分钟左右，但是却让许多人流连忘返。

如果是在冬季访问，等待时间较长的情况下，可以去运河北端处道道 17 号线对面的小樽市综合博物馆坐一坐、写写明信片，等到灯亮起以后再去观赏。

- 📍 小樽市小樽港附近
- ➡ 从小樽站延车站前的主干道一直步行 10 分钟左右

19:45

拉面横丁——札幌最引以为傲的好味道

奔波了一天，也许已经有点饥肠辘辘，这时，来一碗热腾腾的拉面绝对是最佳的选择。位于札幌最繁华的地区——薄野（Susukino）的拉面横丁不但可以品尝到札幌本地最引以为傲的口味，还能享受狭窄而热闹的小街小店中浓烈的本地气息。拉面横丁由 10 余家不同特色的面店集合而成，至于哪一家最好其实并没有定论。不过，在各式各样的选择中寻找自己最中意的“有缘店”，这本身也是一件非常有意思的事情。

- 📍 札幌市中央区南 5 条西 3 丁目 6
- ¥ 人均 650-1300 日元
- ➡ 地下铁南北线薄野站 3 号出口步行 3 分钟，东丰线薄野站 4 号出口步行 4 分钟
- 🌐 www.ganso-yokocho.com/rekishi.html#chinese (中)

21:15

藻岩山——俯瞰札幌璀璨夜景

乘坐藻岩山缆车至海拔 500 余米的山顶，便可从展望台俯瞰整个札幌。夜空下璀璨的灯光仿佛被踩在脚下，规格整齐的札幌街道行成一个个正方形的格子花纹，市中心高楼簇拥而起，十分有立体感，而反方向的城市边界线被山地和公园塑造成了优雅的曲线。虽然北海道最美的夜景在函馆，但同为北海道 3 大夜景之一、风格独特的藻岩山夜景也非常值得一看。

藻岩山缆车

- 📍 10:30-22: 00（上山末班为 21:30）
- ¥ 单程 900 日元，往返 1700 日元
- ➡ 札幌市电缆车入口站 步行 10 分钟，接驳巴士 5 分钟
- 🌐 moiwa.sapporo-dc.co.jp/nightview/index.html

Do's 必备物品

防寒服装 / 北海道冬天寒冷，可以以中国的黑龙江作为其参照。冬天由于大雪封冻原因，能游览的地方仅限札幌、小樽、函馆以及几个温泉地区。这样，似乎暴露在外的机会会相对少一点，但包括羽绒服在内的足够对付零下十度以下气温的衣服是必须的。

防滑鞋 / 由于满地都会有雪，务必携带有防滑性能的鞋子，当然，并不一定需要登山鞋之类的夸张装备。

移动电源、备用相机电池 / 气温低的环境下，电视的损耗会特别快。所以务必携带移动电源，在住宿的地方充满电、保证白天可以让手机或 Wifi 不至于断电关机。相机电池请务必多携带几块，不然就很有可能会遇到不得不拍几张照就把电池取出来用手捂热的情况。需要提醒的是，移动电源本体上最好保留有清晰的规格信息，否则有可能在机场被拒绝携带。

暖宝宝 / 可以事先从淘宝购买，也可以在日本的药妆店或百元店购买。

零钱包 / 前来日本旅行，为了方便，可以准备一个零钱包或者类似的代替物，因为日本 1000 日元一下单位的货币均为硬币，几乎只要购物就一定会用到或者收到各个面额的硬币，且使用满地都是的自动售货机时用硬币最为方便。

Don'ts 注意事项

●日本绝大多数商户支持 VISA/MASTERCARD/JCB/AMEX/Diner's Club 等信用卡消费。旅游热门地点的商店也都提供银行卡消费服务。现金可以在机场兑换，但更方便的是办一张国内

地方商业银行或华夏银行的卡，在 7ELEVEN 便利店的 ATM 机取款不收手续费。

请务必保证身上一直携带有 3 万左右的日元，以免赶不上公共汽车时需要乘昂贵的计程车、或者不巧遇到了不支持刷卡的商户时的情况。

●24 小时便利店在日本的覆盖率非常高，如果有任何小物件需求，包括创可贴到移动充电器到 SD 卡以及所有常用日用品和食品饮料都可以从便利店买到。当然，比较偏僻的地区商业设施都很稀少，有时也确实应该屯一些食品和必需品以防万一的情况。

●日本是一个民族很单一的国家，虽然北海道也有极少爱奴族原住民，但这块地方和日本其他地方一样，没有什么超乎一般常识的禁忌。

●游客朋友们遵守秩序、保持环境清洁、不大声喧哗、时时为其他游人考虑。

●日本所有商品都是明码标价，不存在砍价的必要。

●在乘坐电车和公共汽车时，请不要饮食。在任何公共场所专门的吸烟处之外的地方，不要吸烟。此外，一定要注意它们的运行时刻，有时如果晚了 1 分钟就得再等 2 小时才会有下一班车，甚至，有的地方如果赶不上下午 2 点的车，就无法赶上接续线路的末班车。

●在北海道野外行走，尤其是知床一带时，真的需要提防熊、狐狸之类的野生动物，所以最好知道一些基本的应对知识。如果遇到熊，最好的办法不是迅速逃跑（熊永远会比你动作快），也不是躺在地上装死，而是尽量不出声音、不动声色地慢慢退离熊的附近。



北海道东部公共交通地图





Best
Itineraries
城市达人
线路推荐

北龙—富良野 浪漫花之旅

如果说北海道是一场美食盛宴，札幌、函馆等地只能算是开胃菜，而富良野则绝对是盛宴里的招牌菜。“富良野薰衣草”几乎可以与“荷兰郁金香”相提并论。五彩缤纷的花草植物配上北海道夏天特有的壮观云彩，使人沉醉其中，而以富良野为中心的旅行线路，则称得上是“花之旅”。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳



谢牧阳 | 图文 / 业余设计师、专栏作者
旅居东京，走遍日本 46 个都道府县，对北海道情有独钟

1、富良野的旅游旺季是夏季。从 6 月起到 9 月，都可以欣赏到数以百计的花田里争奇斗艳的漂亮风景。而让众人垂涎的薰衣草花期，实际上仅仅是 7 月中下旬的两周左右时间。以下攻略的适用时期也为 7 月左右。

2、富良野旅行一般都可以依靠旅游公司——在札幌甚至新千岁机场找当地旅行社就能买到包含大巴和往返列车的套票。自由行方面，如果能够租车出行，那么富良野之旅将非常完美，但中国游客由于在大陆地区无法取得国际驾照，在日本是无法租到车的。如果依靠公共交通，富良野之行的计划将是一件比较头疼的事情，因为依靠公共交通的旅行并不是主流，所以无论是铁路还是公路巴士，运行数量都非常稀少。

参观北海道大学，在浪漫的富良野来一场难忘的山丘赏花之旅。

3、如果你在北海道除了富良野还有其他计划，在开始行程之前，可以在北海道境内的JR火车站根据停留时间长度购买周游乘车券，以确保不会产生冗余的交通费支出。以下攻略将以使用JR周游券为前提条件（即尽量使用铁路交通）展开。从地图上可以很容易看出，狭长的富良野除了北端连接较大规模的城市旭川，并从旭川可以较方便地往返札幌方向，东面、西面均为屏障一般的高山，而南面更是一望无际的山区。这使得旭川方向几乎成了富良野地区公共交通的唯一出口（南面虽然离横贯北海道的高速公路不远，但铁路方面无法通向札幌或新千岁机场）。因此，在富良野之行之后，除非乘坐机场巴士前往新千岁机场或者乘高速巴士去往北海道东部，都必须返回北端。接下来提供的参考行程起始于札幌，终于富良野地区南端的富良野市。如果你需要将其作为整个行程的一部分，请将富良野执行安排在札幌、小樽之行之后·道东（知床、根室、网走、钏路等）之行之前。富良野行程难以与函馆直接衔接。

从札幌车站北广场步行向北，行至“北9条”路左转后一直前行，到“北9西4”路口处即是北海道大学的大门



7:00

北海道大学——在百年校园里吃早餐

1918年设立，如今已有近百年历史的北海道大学位于离札幌喧嚣的城市中心的步行距离之内。但在早上，这里显然才是一座城市最早醒来的第一个地方。

清晨起来在森林一般的校园里散个步，看看西洋老建筑之间的静静小溪，呼吸到的全都是最新鲜的空气。如此开始新的一天，不失为一种非常健康的选择。

一大早跑来学校的另一个理由，就是解决早餐问题。北海道大学的“北大北部食堂”从8:00起就开始提供早餐，这在没有外出用早餐习惯的日本算是一个非常好的解决方案。并且日本大学食堂的饭菜可不是国内人见人恨的“填饱肚子”专用食品，在实惠的同时，味道却意外地好。北大北部食堂甚至供应着整个北海道只有新千岁机场和这里才能尝到的“とろろ牛丼”（山芋泥牛肉饭），是一道冷不防会出现在一些杂志上的料理。

📍 (食堂) 北海道札幌市北区北十五条西8 (大学校园内)

⌚ 周一至周五 8:00-16:00 (8月下旬到9月暑假期间 10:00 开始营业)

¥ 人均 300 日元

▶ 从札幌站可徒步经由北海道大学校园前往。此外距离“北18条”地铁站步行8分钟可到达

🌐 www.hokkaido.seikyou.ne.jp/c-foodserv/menu/hoku_hokubu.html

延伸体验 > 探访日本最大的向日葵园

如果你并不在意在没有车的情况下花费较多的时间和费用成本想体验完整的北海道“花之旅”，在富良野正式开始之前可以执行以下这个“B计划”——北龙町（北竜町、Kitaryu Town）。这里有着日本最大的向日葵田——占地23公顷、总数130万株的“向日葵之乡（ひまわりの里）”

要去北龙町，则需要牺牲早上的时间花费在交通工具上。请适当地在便利店等处买好早餐，并乘坐7:21-8:36从札幌火车站发车的“特急鄂霍次克1号”（特急オホーツク1号）列车，于8:36分到达深川（Fukagawa）车站。

下车后乘坐计程车约28分，前往距离18公里左右的向日葵之乡。计程车费的计算请参照前面章节。同时，请在9:40分之前乘坐计程车返回深川站，之后乘坐10:06分的特急列车即可和原本的路线衔接起来。

📍 北海道雨竜郡北竜町板谷中の岱 153-2

⌚ 24小时开放

¥ 基本免费。园区内有两个向日葵迷宫各须交300日元/人





在“北 18 条”地铁站乘坐地铁至，札幌站，转乘 9:00 发车的“Super Kamui 7 号”（特急スーパーかみい 7 号）-（深川站 10:06 分发车）-10:25 到达旭川（Asahikawa）站 4290 日元（含特别料金 1800 日元）。在旭川站转乘 10:31 发车的普通列车，11:08 到达美瑛（Bi'e）站。下车后美瑛 步行 2.1KM，用时约 28 分钟，最终到达“北西之丘展望公园”（北西の丘展望公園）

11:40 左右往回走，乘坐美瑛站 12:08 发车的富良野方向普通列车，12:15 分到达美马牛（Bibashi）站，出站后往西北直行 300 米后左转后再步行 80 米左右，耗时 5 分钟

11:00

北西之丘（美瑛）——在高处向北海道希望的田野问好

美瑛町是富良野地区的门户，大山之间的美丽丘陵便从此开始。

尽管从车站到目的地的路长达 2 公里，算上爬坡放慢脚步，需要半个小时才能到达目的地，但风景会早早地在路上就开始展现出来——整个富良野可以说步步都是景，在这样的环境下多走一走不但不会觉得疲劳，还是一种真正的放松。当然，请一定注意作好防晒措施。全天候开放的北西之丘展望公园正如其名，位于美瑛町西北部的小山丘上。登上金字塔形的展望台，不但可以 360 度展望公园地域内的薰衣草和郁金香田，还能远眺远处雪未化尽的大山，令人心旷神怡。

12:15

Gosh Café——隐藏在小村里的人气小店

日本最大饮食评价网站 Tabelog 评分高达 3.70 分的这家小咖啡店室内只有 4 张桌子，是生意火爆的文艺小清新店的典范。主要菜品包括各种精心制作的三明治、沙拉以及肉和面包搭配的西式料理。作为一家咖啡店，Gosh 更讲究的是自然是它的咖啡——除了店内供应，还能直接购买成包的咖啡豆带走。

📍 北海道上川郡美瑛町美马牛北 3 丁目 4-21

⌚ 10:00-16:00，每周二休息

¥ 人均 1000-2000 日元

📍 美马牛站步行 5 分钟

🌐 www.gosh-coffee.com/cafe.html

13:45

四季彩之丘——大地铺上了彩带

与北西之丘同样位于美瑛町境内的四季彩之丘（Shikisaino-oka）绝对是富良野所有花田里最值得去的一处——几乎所有游览广域富良野地区的旅游巴士都会把路线引至这里，而自己出游当然也应该到此一访，所以吃完饭走上 30 分钟也是值得的。四季彩之丘的花田覆盖了整个山丘的斜面，天气好时从最高处可以看到以花为前景的绵延雪山。比起其他花田农场，这里并不以薰衣草的紫色为主打颜色，而是汇聚了几十种不同色彩的花做成了一条条平铺在山坡上的彩带，薰衣草只是其中的一种。从 6 月到 9 月底，四季彩之丘都有不同的看点——这可能是所有花田里观光季最长的一个。当然，

返回车站前的主路往东走，顺着道道 824 号线一直步行，或按照景区招牌（一共步行 30 分）行走，最后到达四季彩之丘



14:40 往回走到美马牛车站，乘坐 15:08 发车的 Norokko 号（ノロッコ号）观光列车，15:44 到达薰衣草田（ラベンダー畑）站。下车后按指示牌步行 7 分钟，到达富田农场（ファーム富田）

想要看到种类最丰富的时候，还得应着薰衣草的花期来——每年略有不同，但一般都在 7 月中的某两个星期之内。四季彩之丘除了看花，还有很多其他好玩好吃的东西。比如园区内的羊驼园，又比如由拖拉机牵引的游览车，园内商店里的土豆饼和蜜瓜冰淇淋（300-500 日元）也值得一尝。

📍 北海道上川郡美瑛町新星第三

⌚ 6-9 月旺季 8:30-18:00, 4、5 月和 10 月 9:00-17:00，其他时间 9:00-16:30

¥ 虽然原则上是免费的，但一般游客都会自觉向门口的钱箱里投入 200 日元的“管理费”

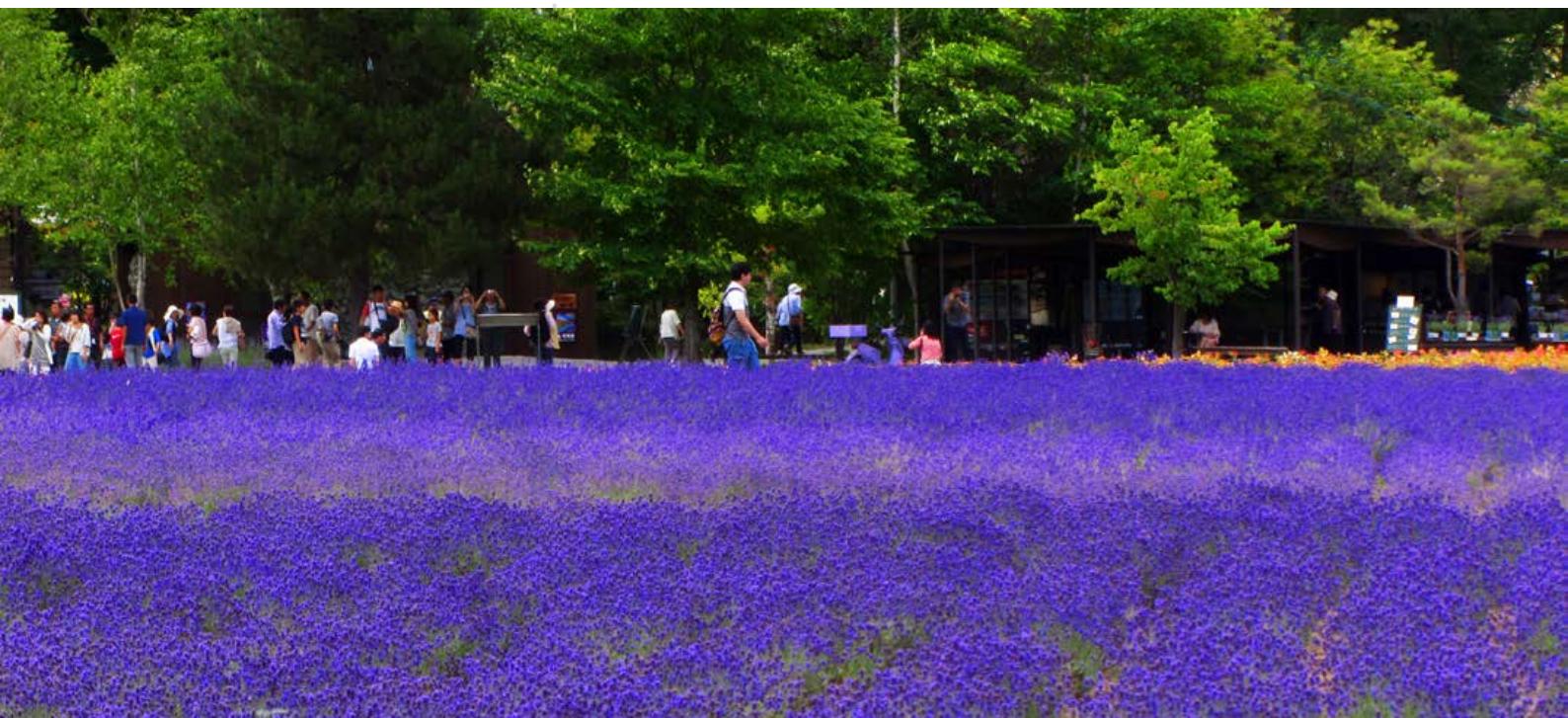
15:45

富田农场——走进薰衣草的世界

富田农场是富良野薰衣草的代表性景点，从网上、旅游攻略里看到的薰衣草景象大半来自于此。农场从 1930 年代北海道开始种植薰衣草、1942 年日本首次通过蒸馏工艺提炼出薰衣草油，到 1970 年代北海道的薰衣草种植业达到顶峰期，最后到整个业界由于化学合成技术以及进口贸易的冲击萎缩到基本销声匿迹、幸存下来的薰衣草田纷纷转型为观光景点的时代，富田农场都一直是其中代表性的存在。如今，即使是在农场也很难买到真正蒸馏提炼出来的薰衣草香料，薰衣草已经完全成为了一种观赏植物。除此之外，就是以其品牌效应和技术混入各类食品之中。在北海道各处都可以看到能作为特产购买并带回家的薰衣草曲奇，而其味道也许并不是特别让人满足，不值得一买。但如果你来到了富田农场，不尝一尝这里的薰衣草冰淇淋（小杯装 250 日元，蛋筒型 300 日元）——薰衣草的香味搭配北海道最傲人的牛奶搭配所制成，是一种带不走的体验。

每到富良野的花期 / 旅游旺季，JR 北海道便会在富良野线开行往返于旭川 / 美瑛和富良野站之间的特别观光列车——Norokko 富良野号。Norokko 号使用的是半开放的车厢，让乘客与风景的距离为 0，不足之处是虽然一天开行好几班（2015 年 6 月仅周末开行），但由于第一班的发车时间已经接近中午，所以并不能太好地安排进各类行程。因此，本指南建议你仅乘坐其中一段体验，而最合适的，便是风景最好的美瑛町穿过上富良野町境内到中富良野町的部分。并且，上富良野町由于没有非去不可的景点而可以直接跳过，这使得乘车时间能相对长一点。

特别观光列车开行的同时，在中富良野町境内还会开放只有这个季节才会使用的特别临时车站——薰衣草田站。这个站因其离最有名的富田农场仅 7 分钟步行距离而得名。



根据当地导航牌往中富良野车站方向步行 20 分、1.6KM 左右便能到达彩香之乡。中富良野车站从小路往上走需花费 15 分钟



中富良野站乘坐 17:31 发车、前往富良野站方向的普通列车。乘坐出租车前往富良野 Wine House，车程约 5 分钟



📍 北海道空知郡中富良野町基線北 15 号

⌚ 8:30-18:30

¥ 免费

➡ 薰衣草花田站步行 7 分钟，中富良野 (Naka-Furano) 站步行 25 分钟

🌐 www.farm-tomita.co.jp/cn/index.html (中)

17:00

彩香之乡(彩香の里)——标志性花景

斜面较陡的彩香之乡以其得天独厚的角度当之无愧地成为了大老远就能看到的“富良野之招牌”的这块花田。而站在花田之上远眺，则几乎能将整个富良野尽收眼底。

彩香之乡的停留时间不会需要太长，如果觉得已经走不动，也可以偷懒只在下面看看坡面上的薰衣草。

📍 北海道空知郡中富良野町丘町 6 - 1

⌚ 6 月 -9 月 8:00-17:00

17:45

富良野 Wine House——美食美酒打造舌尖上的浪漫

位于富良野市郊西北的富良野 Wine House (富良野ワインハウス) 是整个行程中富良野市内唯一的推荐景点。这是一座观摩 (葡萄酒生产) 、观赏 (薰衣草) 、品尝 (美食) 的综合设施——当然，其真正的本体部分就是葡萄酒厂。Wine House 园内的薰衣草田由于相对来访人数较少，更适合放松心情慢慢游赏。累了后便进入设施内部满足自己的胃。酒厂自产的葡萄酒种类多达十余种，自然也会成为晚餐不可或缺的一部分。夕阳余晖下边喝一杯葡萄酒，边品尝全部由富良野本地食材烹饪而成的美食，实在是难得的享受。

📍 北海道富良野市清水山

⌚ 11:00-21:00

¥ 人均 1000-4000 日元不等

➡ 富良野站车程 5 分钟

🌐 www.furano.ne.jp/winehouse/restaurant/index.htm



Best
Itineraries
城市达人
线路推荐

探索《非诚勿扰》热门取景地，感受天然、纯净、令人无限神往的北海道。

> 钏路车站往南步行 1 分钟

tips

本线路为你提供从钏路出发，在阿寒湖周边停留一夜，次日经由弟子屈地区（摩周湖·屈斜路湖）到达网走·能取的单向路线。这条路线之前可以与钏路湿原衔接，之后则可去往知床半岛方向，十分适合作为长假北海道旅行的美好的一部分。

跟着《非诚勿扰》游北海道

一部名为《非诚勿扰》的电影让北海道成为了中国旅行者最向往的日本目的地之一。《非诚勿扰》的取景范围以道东地区为主，覆盖了大半个北海道，但这些取景的地方本来均不是北海道最热的地方。也许只有你跨过大海翻过日高山脉来到道东，你才会发现这些地方才是真正原汁原味的北海道。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳

Day1 > 钏路和商市场 - 阿寒湖温泉街 - 阿寒湖游览 - 品尝虾夷鹿肉拉面

11:00

钏路和商市场——在钏路不用担心午餐

钏路和商市场和札幌、函馆最有名的市场类型一样，是一个拥有数十家店铺、涵盖几乎所有北海道料理种类的批发市场附属的餐饮设施。无论是想快速解决并得到相当的果腹效果的拉面、还是稍微奢侈一点从中午就开始享受当天捕捞的新鲜海鲜料理，这些需求都能在这里得到满足。

📍 北海道钏路市黒金町 13-25

🕒 8:00-18:00

¥ 人均 1000-2000 日元

🌐 www.washiochiba.com/html/question.html (日)

11:45 钏路车站前公交站 阿寒巴士 定期路线车“阿寒线” 2150 日元（11:45发车的班次为7月~10月临时班次），12:30 到达钏路机场（直接乘飞机通过这里来北海道的朋友在此上车），12:33 会到达鹤公园站并停留15分钟



12:48 继续乘坐刚才的巴士，13:50 在阿寒湖温泉下车



沿着温泉主街（仅此一条）向东走，大约步行10-15分钟一直走到尽头



12:30

钏路市丹顶鹤自然公园——最繁荣的丹顶鹤生息地

直至19世纪中期，北海道的很多地方都被湿原所覆盖，各种适合在湿地生存的动物和鸟类也非常丰富。然而由于大规模的农业开垦，到1920年时，湿原大量减少，最大规模的钏路湿原周边竟然沦落到了一年只能观测到10余羽丹顶鹤的局面。为了改变这种局面，日本出台了多项禁捕法规，并展开了环境保护建设活动。位于钏路机场附近的丹顶鹤自然公园则是当时的一个项目之一。日本从1930年代开始对丹顶鹤减少问题进行关注，第二次世界大战后更是真正进入了有效改善的阶段。如今，虽然湿原地貌面积已经不可能恢复到19世纪的状态，但却已经最大限度地保证了野生动物的栖息环境。而丹顶鹤自然公园是目前为数不多的可以近距离看到丹顶鹤的场所。不过，由于路线车停留时间很短，且价格略贵，故丹顶鹤自然公园这个景点可以忽略。

📍 北海道钏路市鹤丘 112

⌚ 4月~9月 10月的第二个星期日：9:00~18:00 其他时间：9:00~16:00

¥ 470 日元 / 人

🌐 kushiro-tancho.jp/index.php

14:00

阿寒湖温泉街——浪漫的午后散步

如果按照中国常用的“乡土宣传语气”来形容阿寒湖，完全可以说“阿寒湖有三宝：森林温泉和绿藻”。温泉指的是火山地带所含有的丰富地热资源，这是阿寒湖畔的大小温泉旅馆赖以经营、阿寒湖畔温泉街得以形成的直接原因；森林则是阿寒湖周围没有尽头的原始山林地貌；绿藻是阿寒特有的、湖里浅水地带所生长的球状藻类（マリモ）。阿寒湖畔的温泉街凝聚了这三种当地的特色资源——历史悠久的“手汤”（温泉洗手池）、各类琳琅满目的纯手工木雕品和同样精致无比的店面、以活绿色球藻为观赏物的漂亮水缸还有做成球藻形状的点心。小店 Pick Up: 树之店 Sanramanto（木なる店 サンラマント）是温泉街中数家小店之一，和其他店一样，店面从里到外、商品从大到小，都十分具有吸引力，让人长久驻足。出售以木雕为主的各种手工艺品，一些小饰物还可以现场按客人要求刻上名字或留言等再出售。

📍 北海道钏路市阿寒町阿寒湖温泉 4-7-28

¥ 数百日元~数十万日元

🕙 (小店) 温泉街主街内

🌐 sanramanto.on.omisenonomikata.jp/

15:30

阿寒生态展览中心——了解阿寒湖的最佳场所

阿寒生态展览中心（阿寒エコミュージアムセンター）位于温泉镇的东北端与湖畔原始林交界的地方。设施整体规模并不大，里面展示了阿寒湖及周边生态环境的介绍、生态保护措施的详细情况——不单只是图文的展览，还有包括了湖底生长的球藻在内的各类植物和鱼类的活体展示。关于地理方面的知识也非常丰富，无论是阿寒湖本身的形式，还是湖附近的主峰雄阿寒岳和雌阿寒岳的数据和登山信息都通过非常直观的展示方式来表现。展示厅的整块地面都印着阿寒湖及周边的卫星地图，访客可以直接踩在地图上行走，而与地图上各个地点相关的展品则置于地面上对应的位置。

📍 北海道钏路市阿寒町阿寒湖温泉 1-1-1

⌚ 9:00~17:00

¥ 免费开放

🌐 business4.plala.or.jp/akan-eco/

按照生态展览中心外的路标，走入森林里的游览步道，步行约 10 分钟



按照游步道的路标，沿湖边往游览船码头（遊覧船乗り場），即温泉街方向步行



乘坐 17:00 出发的阿寒湖游览船（当日最后一班）。请注意留出提前购票的时间



16:15

Bokke ボッケ——火山池子与绿树并存的有趣之景

阿寒湖边树林里——虽然知道这附近的温泉资源很丰富，但结合各种冠有“地狱谷”之称的地方的情况来看，在种地方也能出现一个常年咕噜咕噜沸腾着、散发着硫磺气味的火山池子，确实是一件比较意外的事情。通常的火山地貌往往会由于地热以及硫磺等物质导致周边寸草不生，故被称为“地狱谷”，然而阿寒湖边的 Bokke 却可以见到硫磺温泉池和青青绿树亲密接触的景象——尽管这算不上什么美丽的“绝景”，但却是是一个非常有趣的地方。

16:30

湖畔绿道——思考旅行的意义

阿寒湖畔是一个非常适合放慢步伐静静体验、来一次森林浴的地方。湖边的游步道蜿蜒曲折但地势平坦，时而进入林中，时而又沿着湖水拍岸的滩头前行。边走边眺望湖中的岛、广阔的湖面上空北方地域特有的云、又或者远处守护者这块山间平地的锥形火山（雄阿寒岳），思考一些平时无法静心思考的事情，这便是旅行的意义。沿着湖边的小路走，经过可泡脚的温泉“并庆的足汤”（弁慶の足湯）可以绕过温泉街的主街直接来到游览船码头，走完之后，阿含湖畔可以步行游览的路线也就基本完成了。

17:00

阿寒湖游览汽船——跟着葛大爷出航去

《非诚勿扰》中，葛大爷一行 3 人入住阿寒湖畔酒店的一段中，游船从港口出航的场景不止一次出现。由于拍摄角度问题，也许有的观众会误认为那是一艘从海港出航的游轮，但实际上它就是阿寒湖的游览汽船。游览船除了早上 6:00 出发的第一班，均走左图所示的红色环形路线，全程 18 公里，中途在湖北面的 Churui 岛（チュウルイ島）停靠，并提供 15 分钟进入岛上的“球藻展示观察中心”（マリモ展示観察センター）参观时间。阿寒湖球藻观察中心内设置有大型水槽，可以近距离直接观察到球藻在湖底的生长形态。

📍 游船游览时间 85 分钟，含球藻观赏时间 15 分钟

¥ 大人 1900 日元，儿童 990 日元

🌐 (汽船公司) www.akankisen.com/exBoat1.html

(球藻观察中心) www.akankisen.com/exMarimo.html



就在阿寒湖畔，步行约 5 分钟



19:00

Ginrei (ぎんれい)——实惠的虾夷鹿肉拉面

虽然每个人来到阿寒湖都想寻找《非诚勿扰》中出现过的“四姐妹”居酒屋，但非常遗憾的是，这个由摄制组灵机一动得来的点子而产生的段子并不真实存在——作为温泉街的阿寒湖畔，大部分人都会选择在自己下榻的酒店或温泉旅馆用餐——日本带餐食的酒店住宿非常流行，并且温泉旅馆的和食晚餐往往非常具有吸引力。

如果一定要在外面用餐，且想来一点小酒的话，可以选择菜单较为简单却有一定特色的小店。当然，太小或者菜单较复杂的店对于不懂日语的朋友来说可能难度较大。这里推荐的是温泉街西段营业到晚上 11 点的 Ginrei，虽然主打是拉面，可能让已经在北海道呆了好几天的朋友觉得有些厌了，但是可以尝到新鲜啤酒和虾夷鹿肉（虾夷鹿是北海道特有的鹿品种），也未尝不是一种经济实惠的选择。

📍 北海道钏路市阿寒町阿寒湖畔温泉 4 丁目 7-61

⌚ 11:00-15:00; 19:00-23:00

¥ 1000 日元左右

Day2 > 和式旅馆的和食早点 -摩周湖 -网走监狱 -能取岬

就在温泉主街（仅此一条）上



7:00

早餐——体验日式旅馆的和食早点

日本温泉酒店的住宿习惯往往是，头天晚上至少泡一次温泉（时间有余的情况下一般是 Check In 后晚餐前立即先泡一次，晚上睡觉前再泡一次），第二天早上早餐后再泡一次（时间不够的话可以清晨先泡一次再吃饭）。

温泉酒店本身就是旅行中的一大项目，所以在温泉街度过的时候，也许用不着那么着急赶路，充分利用好设施里的服务和舒适感，让自己好好放松一下吧。

日式旅馆和酒店（商务酒店除外）的早餐一般提供的也是和食早点。特征除了和食所一直追求的食材的新鲜，对种类的丰富也是有独特要求（こだわり）的。早上到旅店的餐厅就坐，会发现面前的早餐至少有 10 来样东西，看起来每样都少得可怜，但实际上吃起来会发现分量于早餐来说真的已经足够多了。

🌐 www.hinanoza.com/cuisine

9:30

摩周湖——以高透明度著称的神秘之湖

7:40 鹤雅酒店门口发车的“阿寒摩周号”巴士，可以带您去往摩周町。往返 1500 日元。8:45 左右巴士到达摩周湖 (Mashuko) 火车站站前，然后乘坐 8:55 弟子屈 Eco Passport 巴士 摩周线，下车后步行即到



📍 北海道弟子屈町

⌚ 乘坐 JR 列车至摩周站下车→换乘前往摩周湖第 1 展望台方向的阿寒巴士，乘坐 25 分钟至终点下车，步行即到

🌐 www.eco-passport.net

9:45 乘坐返程车回到摩周湖火车站（10:30 到达），直接转乘马上发车的阿寒摩周号巴士回阿寒湖边，到达时刻为 11:20 分左右。11:13 乘坐钏路发出、经停阿寒的“钏北号”巴士去往北见（Kitami）车站。票价：1850 日元。请事先询问乘车地点和 / 购票方式。从北见车站北面往西步行 2 分钟即到。

乘坐 13:45 从北见开车的网走方向 JR 火车，到西女满别（Nishi-memanbetsu）车站下车，票价 740 日元。下车后打车到女满别空港前。乘坐“女满别空港线”在“天都山入口”车站（Tento-san Iriguchi）下车，按路牌指示方向往网走监狱步行 10 分钟可达。巴士的票价为 720 日元



直接从网走监狱乘坐出租车，单程约 4500 日元

12:45

カツカレーの店秀——北见名物鄂霍次克炒面

来到北见，不可错过的食物是风格与其他北海道料理不太相同的鄂霍次克炒面。这种炒面全部使用北海道自产的原料，用铁板烹调后直接以铁板盛装送上桌，也算是印象偏廉价的日本炒面里相对豪华的一个类型。可以吃到鄂霍次克炒面的店家并不少，但所谓众口难调，推荐的是其他选项也较丰富、且离北见车站近在咫尺的“咖喱猪排饭店‘秀’”（カツカレーの店秀）。这家店本来的主打是咖喱猪排饭，但其炒面却也在鄂霍次克炒面的排行榜名列前茅。北见车站就是《非诚勿扰》中葛优和舒淇来到北海道后与邬桑相见时下车的车站。

📍 北见市大通西 2 丁目まちきた大通ビル 6F

⌚ 11:00~19:30

¥ 1000 日元左右

15:15

网走监狱——极具传奇色彩的古老监狱

凡是提到网走，日本人最先想到的便是网走监狱。网走监狱本名网走刑务所，曾是日本最难逃脱的监狱，关押刑期 10 年以上的重犯。由于其传奇色彩，网走监狱在上世纪经常出现在各类电影电视作品中而开始小有名气。木造建筑部分老化后，更是在 1984 年被改建成了网走监狱博物馆，原本的监狱则迁至别处。

除了重现当时监狱的样子（博物馆内甚至还设有模拟当时监狱餐食的“监狱食堂”），网走监狱还展示了各类拥有历史沉淀的北海道展品。

📍 网走市字呼人 1-1

⌚ 4 月 ~10 月：8:00~18:00 11 月 ~3 月 9:00~17:00；所需参观时间：30~90 分钟

🚌 网走车站、女满别空港均有巴士可达；从网走站步行 40 分钟亦可到达

🌐 www.kangoku.jp/index.html

18:00

能取岬——《非诚勿扰》笑笑跳海的地方

《非诚勿扰》中最令人印象深刻的北海道场景——舒淇和前男友拥有美好回忆的地方、葛优像舒淇求婚的地方，同时也是舒淇跳海的地方。





网走市内国道 39 号线和“南 3 条”路交汇处，从网走车站步行约 15 分钟

“岬”（Misaki）指的是半岛的简短突入海中的部分，英文可以翻译成“Cape”。这种地形在日本实为常见，南至九州北至北海道，崎岖的海岸线上能找出无数个“岬”出来，由于深入海中，具有一定标志性，“岬”的上面往往建有为船只导航的灯塔。这种场景在日本司空见惯，但对中国及其他非岛国国家的游客来说却总是具有或神秘或浪漫的色彩，这也是为什么能取岬作为网走国定公园的一部分但一个此前从未有观光地经验、至今没有开通公交线路的地方为何在《非诚勿扰》拍摄后就成了游客蜂拥而至的热门景点的原因。

当然，能取岬的风景之美是毋庸置疑的。从那条高出海平面数十米、拐弯伸向灯塔的公路开始，到灯塔侧面的山崖，加上北方大海的磅礴气势，您也绝对不会认为它是一个没有必要去的景点。

📍 北海道网走市岬 7

⌚ 全天

¥ 无门票

❗ 灯塔无法进入参观

19:00

四季旬菜居酒屋さわ——品尝网走的季节气息

“四季旬菜居酒屋 Sawa”这家营业至深夜 1 点的中等规模居酒屋可以同时尝到网走的两种招牌料理——鄂霍次克网走三文鱼饭（オホーツク網走サンギ丼）以及带有古时北海道饮食文化色彩的网走 Moyoro 火锅（網走毛ヨ口鍋）。

📍 北海道网走市南 3 条東 1 丁目

⌚ 17:00-次日 1:00

¥ 人均 3000 日元以上

🌐 www2s.biglobe.ne.jp/~abashiri/shop/sawa/ (打印此页面并带到店内可免费获赠店长原创料理一份)



24

探秘知床半岛 hrs

知床半岛 (Shiretoko Peninsula) 是北海道东端的世界自然遗产, 由于同其他主流景点相去甚远加之景点季节性强而较少出现在旅游指南中, 但这里却有北海道最富魅力的生态风景。即使无法将其包含在函馆、札幌、富良野等黄金旅行线路, 哪怕专门为之再跑一趟北海道, 也相当值得。

——去哪儿网聪明旅行家 谢牧阳



3分钟认识知床半岛

1. 抵达知床的公共交通

从札幌去往知床半岛需要忍受长途巴士或者班次稀少的铁路的颠簸, 非常不划算。因此建议朋友们从新千岁机场或者直接从东京乘搭前往女满别空港 (Memambetsu Airport) 或中标津空港 (Nakashibetsu Airport) 的飞机——二者依然离知床有一定距离, 而且为了保证行程的完整性, 还是需要提前一天到达, 在知床斜里町 /Utoro 温泉镇 (对应女满别空港), 或者罗臼町 (对应中标津空港) 住宿一晚, 否则将无法赶上去往知床的第一班公交车。而如果赶不上第一班公交车, 则意味着在这一天之内你根本无法逛完知床的必去景点。当然, 如果你愿意再呆一天并且走许多回头路, 还是可以游刃有余的, 只是那样就和花费大半天时间坐巴士火车来知床相比没有任何优势了——坐飞机过来就是为了节约时间。

当然, 还有更好的办法。那就是将知床和其他景点串起来组成一套完整计划。比如能取·网走等道东观光地其实就和知床很接近, 完全可以将那边的观光计划中的最后一天留出去往斜里方向的时间, 这样次日即可游遍知床。另一方面, 知床半岛另一面则可以与拥有着广袤湿原的钏路 (Kushiro) 连在一起。尽管距离依然不近且无论方向是钏路→知床还是知床→钏路都免不了在罗臼町 (Rausu Town) 的一夜住宿, 但钏路→标津→罗臼的公交系统还算完善, 且钏路湿原本身也是一个不去后悔却也很容易被隔离的景点, 将其与“难兄难弟”知床连起来, 也称得上是非常合理的安排了。



2、知床半岛景点季节性问题 & 岛内公共交通

知床半岛冬季以流冰景观名声远扬，可以乘坐专门去看流冰的船观赏。然而冬天知床半岛本身根本无法旅行，因为岛上的路冬天都是封闭的。准确地来说，其代表性景点知床五湖每年的开放时间一般是5月到10月中旬，最低限度的定期公交车的运行则是在6月-9月之间。而能够保证在一天之内流畅并完整地走完知床半岛的公交系统——往返温水瀑布和知床自然中心的接驳巴士的开行期间则是7月后半到9月。并且即使整体运行时间已经短道了如此地步，接驳巴士的运行数量也还会根据时间而调整，真正达到想走就能走的程度，只有8月中的短短两个星期左右。（如前面就已经提到的，北海道旅行最好的交通方式就是租车自驾，而这对于在大陆地区根本无法通过正常途径取得国际驾照的中国游客来说基本不适用。）

延伸体验 › 入园流程说明

这条线路已经尽最大努力将行程制作得能够大致适用7月后半到9月有接驳巴士开行的期间。如果你的行程安排在7月中旬之前或者在10月，则可以去掉关于温水瀑布的行程试试看能不能确保看到知床五湖。并且，下面将提供的行程是知床半岛公共交通旅行的唯一解，任何环节的公交时刻都不允许被错过。更重要的是，知床的公交车时刻每年都会有些许调整，必须参照行驶里巴士公司(Shari Bus)的网站(www.sharibus.co.jp/r_siretoko.html)才能制定计划。

3、其他

在计划知床半岛旅行时，请一定做足功课，包括住宿安排、行进方向（是从斜里往罗臼去，还是从罗臼往斜里这边来）、巴士时刻、应急食品饮料等。如果天气不佳，请准备好雨具，穿放水防污性能较好的裤子和鞋子。

此外，请牢记以下几条关于野生动物的行动规则：

- 不要做任何伤害动物的事情，包括见到动物后兴奋得大喊大叫；
- 不要给野生动物投喂食物；
- 不要过于接近野生动物（如鹿和狐狸），以免发生危险；
- 熊出没注意。（具体将在行程中说明）



>

罗臼町很小，紧贴着海边，从任何地方都可以在 5 分钟之内到达海边并看到罗臼渔港，以及坐落于渔港内的海鲜市场



从罗臼町的巴士站（巴士站位于罗臼町西北部濒临边界的地方，国道 334 号线和镇上西北朝向的马路的 Y 字形交叉处）乘坐阿寒巴士（阿寒バス）公司运营、9 点发车开往知床的公交车，票价 790 日元（此线路公交车 2015 年仅在 6 月 13 日至 10 月 12 日运行）



从“知床岬”站下车，请记得在车前方 LCD 屏显示下一站是知床岭（「次は、知床峠」）时按下下车按钮



8:00

罗臼町——解决令人头疼的早餐问题

在日本生活，最头疼的就是早餐问题——不像中国到处都会有早餐摊点，每天都能包子油条米粉煎饼换着吃。在一般的城市能找到 24 小时营业的吉野家之类的牛肉盖饭连锁店，但在远离城市的旅游区或村镇，就只能依靠自己住宿的酒店旅馆提供的早餐了。知床之行的早晨，建议对早餐要求较高的朋友在选择罗臼町住宿时确保住宿计划是带早餐的。罗臼町的渔港海鲜市场早上 9:00 开始营业，在这里和札幌、函馆的市场一样，可以吃到海鲜盖饭等美味早餐，但 9:00 意味着会错过第一班巴士（一天也就 4 班），所以还是建议断了这个念想。



9:00

乘搭阿寒巴士前往知床

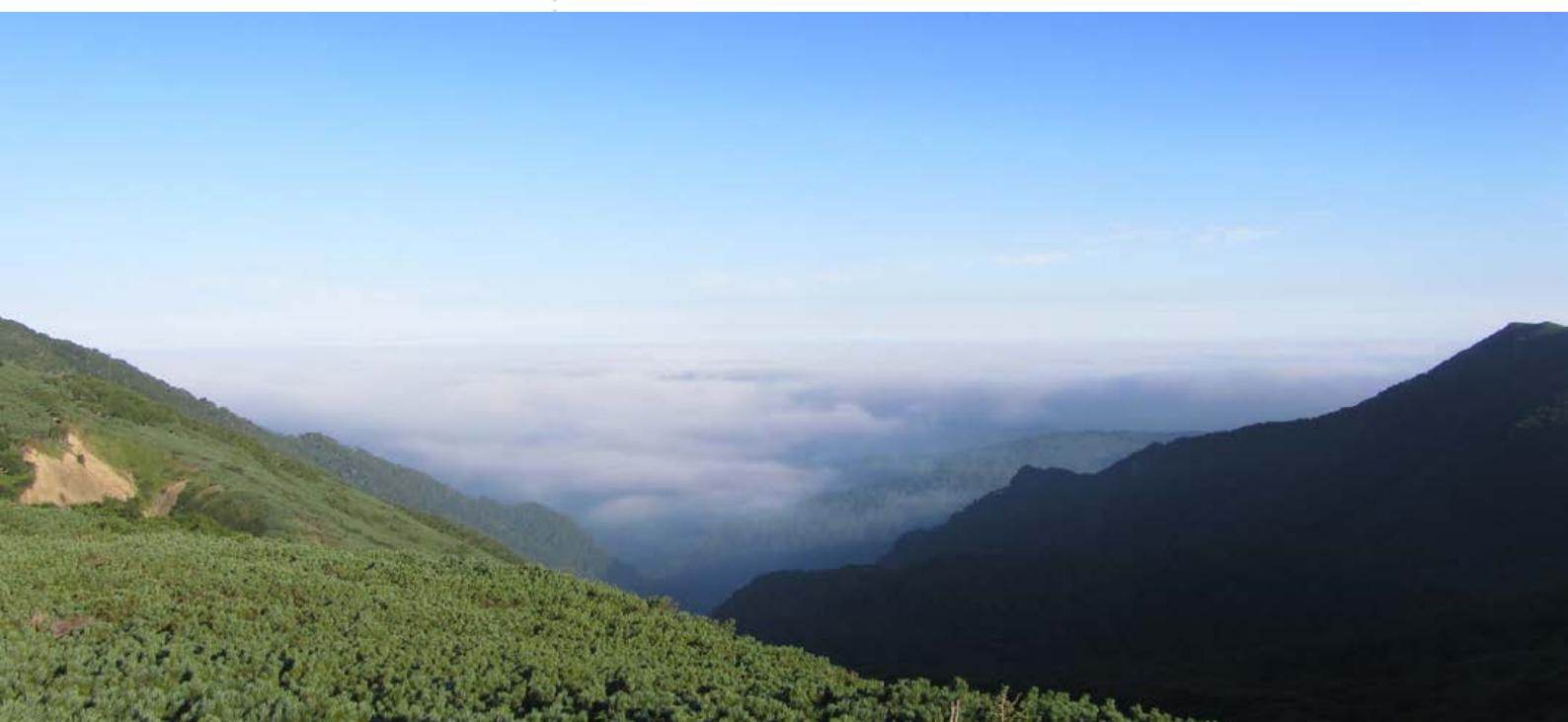
知床半岛上运行的公交巴士包括两种：一种是由地方巴士公司运营的“知床线”，往返半岛东边的罗臼町和西边的斜里町。这条线随知床半岛封冻的道路开通而开通，由阿寒巴士公司和斜里巴士公司运营，采用日本公共汽车常用的分段计价方式，上车拿一张“整理券”，到站之前按铃示意自己将要下车（通过驾驶座上方的 LCD 屏幕可以看到下一站站名），下车之前把整理券和应付的车费投进钱箱里。如果没有零钱，一般可以先用 1000 日元的纸币投入“两替机”换成零钱。具体方法根据巴士公司不同而可能有所不同，但根据司机的指示（尽管不会日语但双方手舞足蹈地总还是能搞定的）做就行了。另一种是只有旅游旺季才会开行的 Shuttle Bus(接驳巴士)，从斜里町方向的 Utoro 温泉（ウトロ温泉）经由知床自然中心（知床自然センター）、知床五湖一直到半岛上公路能到达的最顶端的地方——Kamuiwakka 温水瀑布（カムイワッカ湯の滝），其中知床五湖——温水瀑布区间的公路是交通管制区间，只有这种 Shuttle Bus 才能行驶。Shuttle Bus 的往返车票（往返 1300 日元）可以在其起点或者中途的知床自然中心通过售票机买到。

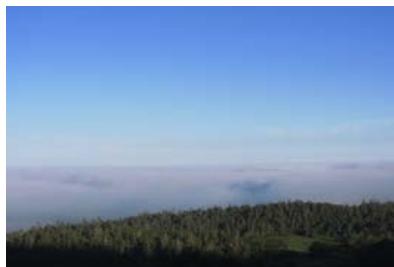


9:30

知床岭——一边下雨一边天晴的气候差异

“知床线”巴士横跨知床半岛中部，自然就将翻过半岛中央高耸的山脉。其行驶的“知床横断道路”（国道 334 号线）经过山区最高点的地段则是知床岭（知床峠，





10:45 从知床岭停车场的巴士停车处乘坐斜里巴士公司运营的第二趟斜里方向的“知床线”巴士，11:00 分左右到达 知床自然中心下车，票价 560 日元



乘坐 11:20 的接驳巴士（8月9日 - 8月17日的为期 10 天的旺季的发车频率为 20 分钟 / 班，故在该期间可以乘坐比此时刻更早的车），到终点 Kamuiwakka 温水瀑布下车，预计 12:03 分到达。往返票价 1300 日元，返程可中途下车



Shiretoko Touge)。“峠”是一个日语特有的汉字，翻译成英文是“PASS”，在中文里有时被译成“岭”，有时则直接被称为“山”，并没有直接对应的词。其实实际指的往往是翻越山岭的道路接近海拔最高点附近的一块区域，而并不一定是一座山的最高点。

事实上，知床横断道路经过的是知床山脉的罗臼岳 (Mt.Rausu-dake) 和天顶山 (Mt. Tencho-zan) 之间的凹地，是一个东西两头低、南北两头高的“鞍部”。

驶过海拔 738 米的知床岭，可以比喻成跨过罗臼岳的肩膀。在这里可以仰望仅在咫尺的罗臼岳朱峰，还可以看到罗臼岳的“前胸”和“后背”的不同气候。知床岭同时也是斜里町和罗臼町的分界线，由地形条件而造成的天气差异使两个町的天气预报往往不同，这个不同在知床岭可以亲身体验得出来——往往是一侧晴空万里，可以直接看到山下的太平洋，另一侧则是一望无际的云海，从那边下山不远则会被笼罩在雨雾里。不过，正因为天气多变，所以你几乎不可能提前把握到知床岭停车场处的天气到底是罗臼这边的天气还是斜里那边的天气，也许你坐在巴士还能上唱着“今天天气好晴朗”，一不留神到站了急急忙忙下车就被淋成了落汤鸡，这也是很有可能的。

天气不好时的知床岭能看到什么呢？恐怕什么也看不到。如果你发现不对劲，办法只有一个：那就是不下车了。原因很简单：如果下车，就意味着你要面对着灰蒙蒙的天空和什么也看不到的停车场等上将近 40 分钟才能有下一班车。

11:00

知床自然中心——知床的中心基地

翻过了知床山脉，即来到知床半岛具有中心地位的知床自然中心(知床自然センター)。这是一个兼休息处、纪念品商店、旅游指南处和展览厅的综合设施，而来这里的主要目的，则是为了转乘去往下一个目的地的接驳巴士。

在大厅里买好票后，可以用等车的时间看看画廊里的知床摄影作品展示，也可以去放映厅观赏以航拍镜头为主的知床纪录短片（请留意不要耽误乘车时间），当然，如果你还未吃早餐，茶餐厅此时已经开始营业了。建议适当补充食物，因为午饭时间将推迟一小时左右。

另外，虽然旅途才刚刚开始，如果背包里有多余空间的话，可以在纪念品商店买一些知床的土特产——毕竟这里是半岛内陆区域唯规模较大的卖纪念品的地方。

📍 北海道斜里郡斜里町大字遠音別村字岩宇別 531 番地

⌚ 夏季：8:00~17:40 冬季：9:00~16:00

🚍 知床半岛所有公共交通的必经·必停之地

🌐 center.shiretoko.or.jp

12:15

Kamuiwakka 温水瀑布——可以往上爬的瀑布

Kamuiwakka 温水瀑布是知床半岛陆上能到达的最靠近顶端的景点。日本大大小小无数个半岛中，顶端部分不通公路的也许就只有知床了。这里面固然有环境保护的原因，更主要的，则是因为整个半岛地形都非常崎岖，靠海处又都是悬崖断壁，自古以来就不是人居住的地方。

巴士先会经过知床五湖，但是去程不要在此处下车，因为下去以后就没法再乘坐瀑布方向的车。五湖的停车场也是知床半岛自驾车能到达的最远处。本指南虽然面向的是使用公共交通的朋友们，但也顺便提醒自驾车的朋友，最好不要开车来知床五湖，而是将车停在免费的知床自然中心停车场，然后购买 Shuttle Bus 的往返票按照本指南的顺序游览温水瀑布和五湖——这样才是最合理的时间安排，且能有效规避五湖停车场的进场等待时间。



乘坐 12:53 的返程接驳巴士，13:20 分左右到达知床五湖站



买午餐的地方就在知床五湖景区的门口



这一出于环保立场的举措也确实能直接体现出效果——一路上就能看到横路而过的鹿群、躺在草丛里休息的狐狸，甚至跟着妈妈出来散步的小棕熊。司机也会在有动物出现的时候放慢速度让游客观看。经过 40 多分钟的颠簸终于来到了终点站——Kamuiwakka 温水瀑布。之所以成为温水瀑布（或者温泉瀑布），是因为这条名为 Kamuiwakka 的河流在上游就汇入了从硫磺山涌出的滚滚温泉，整条河流的水都因此成为了温水，且越往上走温度越高。在这里，不但可以泡脚，还可以淌水顺着坡度较缓的瀑布往上爬！具体的办法就是将鞋袜脱下放在下游合适的石头上等处，然后赤脚进入水里往上走。除了极少的地方，赤脚走都不用担心滑到的问题，反倒是提前带好拖鞋穿进去的人往往会滑得大惊小叫。Kamuiwakka 瀑布的攀登路程其实并不太远，大概也就能走 10 分钟左右。回程时较陡的地方需要注意安全，不过旺季一般都会有工作人员分布在各个路段保证游人安全。上坡下坡的时间很充裕，所以不用着急——动作太快了的话反而会需要站在路边等巴士。不过，早点下去眺望一下峡谷的入海口，也是不错的。

13:15

午餐——品尝鹿肉汉堡包 & 越橘牛奶冰淇淋

下车之后做的第一件事，恐怕是要填饱肚子了。知床五湖景区门口的“知床五湖 Rest House”可以基本满足这个需求。比较推荐的是鹿肉汉堡包以及颇具独创性的越橘牛奶冰淇淋，虽然算不上什么山珍海味，但在这里，快速高效省时间才是应该在意的要点。

📍 北海道斜里郡斜里町岩尾別知床五湖

⌚ 同景区开放时间

¥ 700 日元左右

🌐 www.utopia-shiretoko.co.jp/shop/shop04.html

13:30

知床五湖——五颗明珠串起的生态宝库

知床五湖顾名思义，就是知床半岛上的五个湖，湖的名字也是简简单单的一湖二湖三湖四湖五湖。五个湖位于半岛西北面邻近海边悬崖的地方，原本只是无名沼泽，在 1970~1990 年代之间才被开发出来成为知床最炙手可热的景点。

说五湖是真正的自然保护区一点也不为过，因为其参观限制非常严密，各个时期都只允许每 10 分钟放行一批人。首先，根据季节不同，知床五湖分为“植生保护期”“棕熊活动期”和“自由参观期”。“植生保护期”包括 4 月 20 日开园到 5 月 10 日的一段短时间以及 8 月 1 日起到 10 月中旬的两个半月左右时间；“棕熊活动期”为 5 月 10 日~7 月 31 日（2014、2015 年例）；“自由参观期”则是叶子都已经枯黄的 10 月中旬以后。在“棕熊活动期”访问知床五湖，必须参加有向导的团队行进。向导会尽量保证遭遇棕熊时的安全对策，并花很多时间讲解五湖境内的植物和生态，每个团限 10 个人，费用也不便宜。“植生保护期”相比之下是最划算较安全也能欣赏到不错的风景的时期，进入保护区前须在门口的设施内接受棕熊对策和环保行为讲座，之后领取到“进入许可证”，方可进入。旺季每 10 分钟放行一次，一次最多五十人。游览道路分为“地上游步道”和“高架木道”，前者是直接伸入山林、可以近距离观赏原生植物的土路，有放行限制，后者则是可以自由通行的木制高架游览路。根据路线的不同，又有“大环线”和“小环线”之分。大环线依次遍历五湖、四湖、三湖、二湖并在高架木道上可观赏一湖；小环线虽然也有一半是地上游步道，但实际上能看到的只有一湖。前者全长 3 公里，在向导带领的情况下需要走 3 个小时（因为向导的讲解会非常多，而实际上自己走的话最多也需要 1 个半小时）；后者全长 1.6 公里在向导带领的情况下需要 1 个半小时，自己走最短 1 个小时就能看个够。



延伸体验 > 入园流程说明

以下按照“植生保护期”、且不出现棕熊的情况下为例。

- 首先在设施大厅的机器上购买门票，250 日元 / 张，此后领取一张“立入申请书”，填写完后排队参加讲座。如果你是在 8 月的植生保护期造访，可能会遇上游客最多的时候。为了效率你可以回从知床五湖的官方网站提前下载好 (www.goko.go.jp/shinseisho.pdf) 申请书并填写好。
- 以遭遇熊后的行动方式为主题的“培训时间”。游客被分批放入“教室”，随后会由一名工作人员用日语开始讲解。不过不用着急，屏幕上是有英文字母的，请一定注意观看。
- 讲座结束后，即可拿到“立入认定证”，之后就可以根据工作人员的指示进入五湖的地上游步道了。在此强烈建议选择大环线，五个湖的景象都各有风格，有的开阔平静，倒映出后面雄伟的罗臼岳，有的小巧玲珑，宛若林间的一块碎了的镜子。3 公里的路真的花不了官方资料上写的那么长时间。
可是如果你不巧是在棕熊活动期来到这里而不得不跟从向导行动，选择大环线将可能让你错过之后的一个景点。

📍 北海道斜里郡斜里町岩尾別知床五湖

¥ 门票 250 日元；棕熊活动期大环线 4500–5100 日元不等（不同向导公司价位不同）；

棕熊活动期小环线 2500 日元

🌐 www.goko.go.jp/index.html



请在游览过程中一定不要采摘任何植物，并且真正做到时刻注意熊出没。笔者在植生保护期进入五湖地上游步道的那一次，同一批被放行的人就看到了棕熊，除了笔者和同伴走得太靠前而浑然不知，其他人都按照之前培训的内容慢慢退离了现场。等到我们走完整个大环线从高架木道上下来回到停车场之后，遇到见到我们安全出来后送了一口气的同批游客才知道自己和熊已经近距离擦身而过了。地上游步道当天便没有再开放。回过头来想一想虽然五个湖都已经看完，但为此搭上一条命实在不值得。



乘坐 15:20 的接驳巴士（巴士每 40 分钟一趟），15:40 到达 Utoro 温泉巴士总站（ウトロバスターミナル），票价 1000 日元。下车后步行 7 分钟，往西北海港的方向走 7 分钟



🕒 15:45

Oronko 岩——远眺知床山脉

坐落于 Utoro 镇港口附近的 Oronko 岩（オロンコ岩）是一块高达 80 米左右的巨石。Oronko 在爱奴语中的意思是“坐在那边的岩石”。登上较陡的楼梯到其顶端，可以俯瞰整个温泉小镇、远眺知床山脉以及鄂霍次克海。可以进行 360 度展望的 Oronko 岩与知床五湖、知床岭等最著名的景点一同入选“知床八景”，也是一个非常有游览价值的地方。如果您需要继续前往斜里方向，可能需要抓紧时间，因为距离往斜里方向的巴士发车时间只有半个小时左右，准确地来说，在 Oronko 岩可以停留的时间约为 25 分钟。尤其是 C、17:00 才到达 Utoro 温泉镇的朋友，必须要赶上 17:30 分的末班车。不过，如果你已经将当天的住宿订在了温泉镇，那么就不必这么着急了。下车后可以先去办理入住，然后按照本指南坐上下一班斜里方向的车继续游览剩下的景点，再回过头来看 Oronko 岩并直接在此处欣赏海上日落。

所谓的知床八景并没有什么太玄乎的来由，仅仅只是外来旅游者中人气最高、最能记住的八个地方。“知床八景”除了 Oronko 岩、Oshinkoshin 瀑布、Kamuiwakka 瀑布、知床五湖和知床岭之外，还有可以从知床自然中心步行前往的 Furepu 瀑布、站在 Oronko 岩上可以眺望到的 Puyuni 岬，以及 Utoro 温泉镇靠近内陆一侧山坡上的夕阳台。

返回 Utoro 温泉巴士总站，乘坐 16:20 发车的斜里巴士公司运营的“知床线”（40 分钟一趟车），16:28 左右在 Oshinkoshin 瀑布（オシンコシンの滝）站下车。注：需要去往斜里方向且乘坐的是 17:30 的末班车的朋友请勿下车，放弃本景点；需要返回 Utoro 温泉镇朋友可以乘坐 17:30 的末班车，因为反方向的末班车更加晚。票价 490 日元。下车后马上就能找到路边的景点

乘坐 17:16 或 17:56（仅限返回 Utoro 温泉）斜里巴士知床线，最终到达斜里町。票价 1370 日元（返回 Utoro 温泉镇票价 490 日元）

16:30

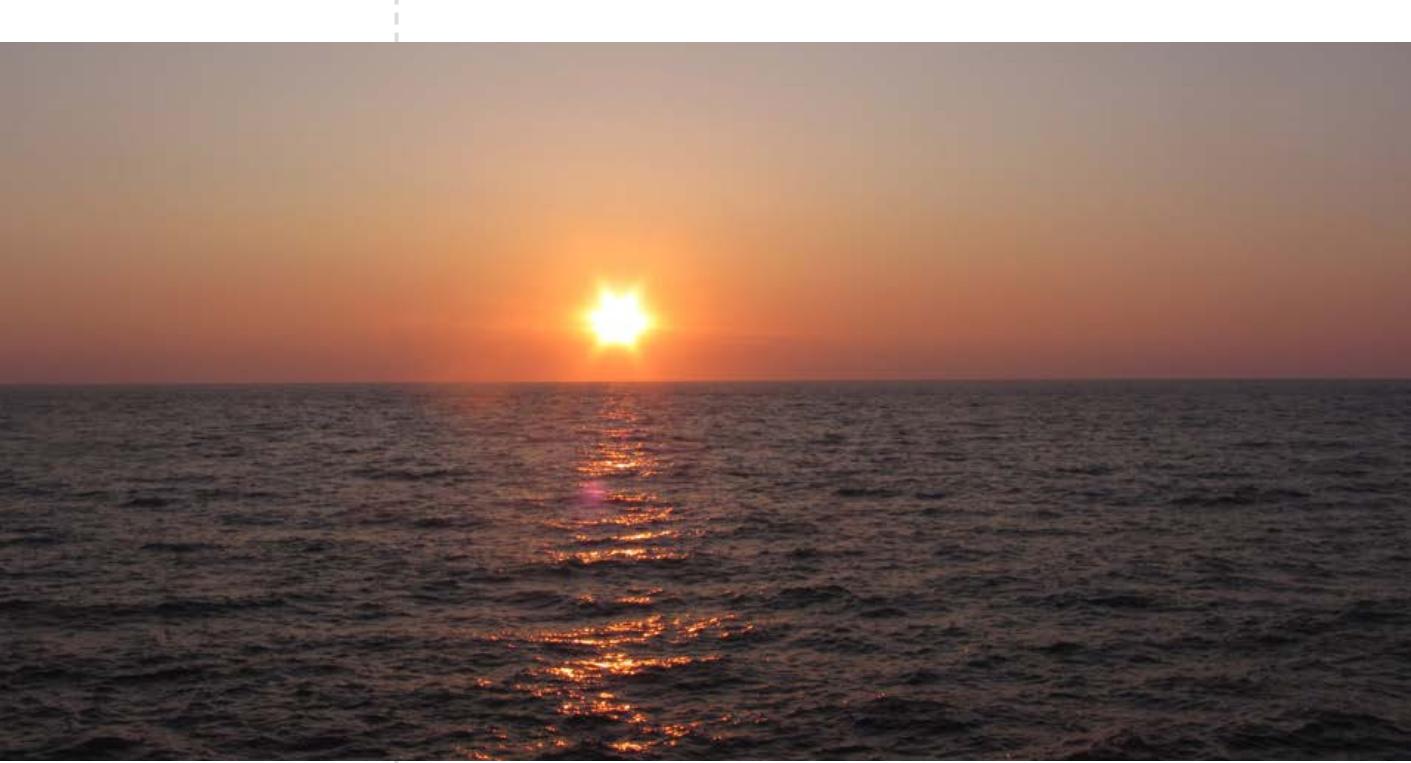
Oshinkoshin 瀑布——“日本瀑布 100 选”

与海滩只有一条公路之隔的 Oshinkoshin 瀑布（オシンコシンの滝）由于水流大致是一分为二的，所以又被称为“双美瀑布”。Oshinkoshin 在爱奴语种是“在那里有很多虾夷松（鱼鳞水杉）生长”的意思。瀑布落差 80 米，宽 30 米，虽然放在中国只能算是一个小瀑布，但在日本已经算有一定规模了，还被选入了“知床八景”和“日本瀑布 100 选”。

18:15

海上日落——夕阳无限好

无论是为了衔接之后的行程而赶到斜里，还是返回 Utoro 温泉镇舒缓身子好好休息，或者次日再从 Utoro 的港口乘坐知床游览船，都可以赶上北国的海上日落。如果在 Utoro，那么看日落的最佳地点无疑就是上述的 Oronko 岩；而在斜里，其实只要是在海边的话就都不会有任何问题。壮观的海上日落使人平静、放松、忘掉疲惫。





更多骆驼书下载



骆驼书

中国最聪明、最接地气的出境游便携指南

由当地旅游达人带路的优质行程

必玩体验、住宿、美食、购物、交通、24Hrs 特色游玩路线

以及私享深度路线

让你的境外游玩绝不是一条平凡之路

扫一扫 关注我们



去哪儿骆驼书微信二维码



去哪儿骆驼书微博二维码

去哪儿骆驼书下载 / guide.qunar.com 官方微博 / weibo.com/lvyougonglve

想法、建议，请告诉我们 / luotuoshu@qunar.com