



名寄は「きた北海道」の入口です。
旅の相談は、なよる観光まちづくり協会へ。

交通アクセス

飛行機

東京(羽田)～旭川 約1時間40分
名古屋～旭川 約2時間
東京(羽田)～新千歳 約1時間30分



自動車

旭川～名寄(約77km) 約1時間30分
札幌～名寄(約206km) 約3時間

JR北海道

旭川～名寄 約1時間
札幌～名寄 約2時間30分

バス

旭川～名寄 約2時間15分
札幌～名寄 約3時間40分

お問い合わせ・体験のお申し込み窓口はこちらです。

電話 01654-9-6711

ウェブ オンラインからも
ご予約いただけます

メール n-gateway@nayoro-tourism.com

詳しくはこちらから



最新情報は
こちらから



NPO法人

なよる観光まちづくり協会

〒096-0001 北海道名寄市東1条南7丁目1番地10 駅前交流プラザ「よる-な」1F
Tel.01654-9-6711 Fax.01654-9-6712

NAYORO

Authentic Hokkaido Experiences!

なよる観光ガイド

NAYORO TOURIST GUIDE



なよろは 「きた北海道」の入口です。

天塩川と山々が美しい「きた北海道」の中核地。
森や大河、農村に囲まれた、旅のゲートウェイ。
寒暖差が生み出すドラマチックな四季を楽しむ、
そんな旅へ出かけましょう。



- 3 名寄市のご紹介
- 6 カヌーとサイクリングでしか見られない絶景体験
- 7 大自然の中でサバイバルゲームを楽しむ
- 9 観光農園やエコファーマー農園でのおいしい食体験
- 11 癒しの空間で歴史文化に触れる体験
- 13 白銀の360度パノラマとモンスターに出会う体験
- 15 日本一のシルキースノー体験
- 17 豪雪地帯の歴史を学び、日本屈指の星空を体験
- 19 なよろの「おいしい」をみつけよう
- 21 なよろのホテル・旅館に宿泊する、キャンプする

ひまわり畑

夏季、市内一円に咲き誇るひまわり。毎年見ごろの時期には道立サンピラーパークに展望台や観光案内所が設置され、鮮やかな黄色のじゅうたんを見に多くの人が立ち寄ります。また、こうした観賞用のほか、種を压榨して「ひまわり油 北の輝き」を作ったり、搾ったあとの油粕を食べさせて、特産品の豚肉「ひまわり畑ポーク」を生産したりと様々な活用されています。



サンピラー現象

氷点下20℃以下の冷え込みや、風のない早朝、夕暮れ時など、特別な条件下において空気中の水蒸気が昇華し、キラキラ輝くダイヤモンドダストが生まれます。そしてダイヤモンドダストが太陽の光に反射した時、稀に幻想的なサンピラー（太陽柱）が姿を現します。



名寄 = ナイオロフト (川の合流するところ)

北緯44度、東経142度に位置する名寄市は、天塩川が作り出す名寄盆地のほぼ中央に位置し、農業を基幹産業とするまちです。始まりは1900年（明治33年）。山形県からやってきた38名の入植者によってこの地が切り開かれました。当時彼らは畑作や材木業で生計を立てていましたが、次第に稲作を中心に、道北地域の鉄道の要衝として発展を遂げました。1954年（昭和29年）に智恵文村（現在の智恵文地区）と、2006年（平成18年）に風連町（現在の風連地区）との合併を経て、現在の姿になっています。

北海道の先住民族アイヌのことは「ナイオロフト」＝「川の合流するところ」を語源にした地名の通り、長大河川「天塩川」とその支流「名寄川」が合流する地点に存在します。

川の流域に広がる盆地ならではの気候で、一年の寒暖差は60度以上。この厳しい環境を利用して、夏は観賞用や搾油用のひまわりを育て、冬にはスキー場やカーリングなど寒さを生かしたスポーツ施設を運営するなど、さまざまな取り組みを行っています。

名寄市観光キャラクター なよろう

名寄市のゆるキャラ「なよろう」
おもちゃが大好き♡きれいな
星空を観るのも大好き♪



毎月10日は
「名寄もち米の日」
だよ

もち米生産日本一

名寄市では、約9割の水田でもち米が作られています。その面積は札幌ドームおよそ600個分。生産量は北海道で3分の1、全国でも10分の1の規模を誇ります。とくに市内で多く栽培されている品種「はくちょうもち」は、やわらかく硬くなりにくい特徴があり、伊勢名物の「赤福」をはじめ、多くのもち米商品に使われています。本書の特産品ページ（P19～20）では、自慢のもち米を使った商品をたくさん紹介していますので、おみやげにぜひどうぞ！



なよろもち大使

毎年市内で開催される「もちつきチャンピオン決定戦」で、もちのおいしさと「つきっぷり」を競い、みごと優勝した人に与えられる名誉ある称号が「なよろもち大使」。もち米を内外にPRするほか、小学校や町内会の行事などで行われるもちつき大会で、もちつきの極意を伝授しています。

カヌーと自転車で見られない絶景へ

名寄市内をサイクリングして季節ごとの景色を味わい、日本第4位の長大河・天塩川をカヌーで楽しむアクティビティ体験です。盆地に位置する名寄市は、北海道の中でも四季の移り変わりがはっきりしています。春は「もち米日本一」の街らしく水田が、夏は鮮やかな黄色のひまわり畑が、秋には風に揺れる黄金の稲穂が市内一面に広がって、その美しい自然が作る街並みをレンタサイクルで巡ります。カヌー乗り場に到着したら、今度はカヌーに乗り換えて、天塩川のゆったりした流れに漕ぎ出しましょう。ガイドと一緒に、誰でも安心して景色を楽しめるプランです。



陸から川から、美しい風景を発見！
ガイド&送迎付きの極上体験

期 間 6月下旬～10月下旬
 受付人数 1～5名
 予 約 7日前 15時まで
 所要時間 3時間半程度
 料 金 1名10,000円
※カヌー体験ガイド料
 +レンタサイクル料(ヘルメット付)



レンタサイクルご利用の方は
 駅前交流プラザ「よーな」へ

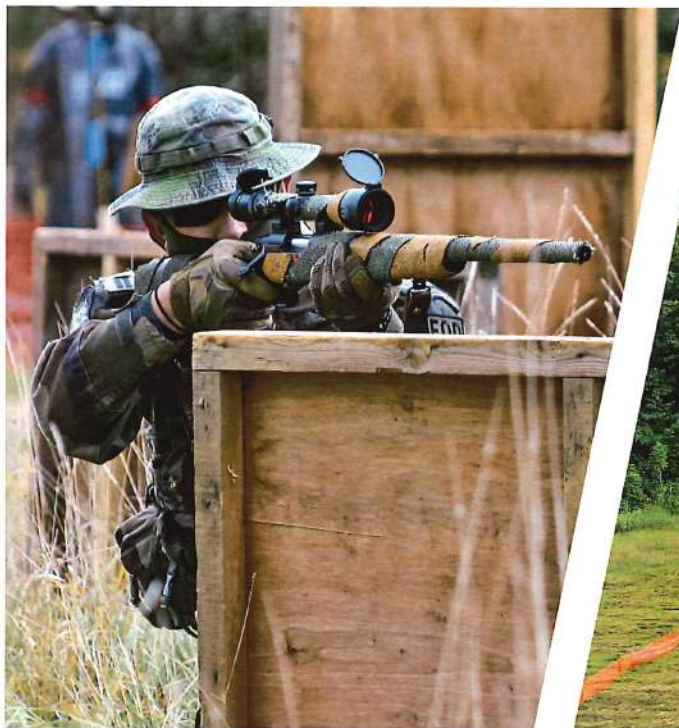
期 間 4月下旬～10月下旬
 9:00～17:00
 料 金 クロスバイク/ロードバイク
 1日 1,500円(子ども用有 500円)
 普通自転車/1日 300円～



サバイバルゲームの新名所 屋外常設フィールドでバトルしよう!



愛好家たちのあいだで、ひそかにサバイバルゲームの名所として注目されていた名寄市で、2020年に、夏期限定の本格的な屋外常設フィールドが誕生しました。ピヤシリスキー場駐車場のおよそ2000坪の広大な芝スペースに、コンパネや廃タイヤ、ドラム缶などで作られたバリケードを配置。経験者はもちろん、手ぶらで行けるレンタルサービスもあり、女性や子供の初ゲームにふさわしい設備が整っています。



ノーマルヒルジャンプ台「ピヤシリジャンツェ」のふもとで
生き残りをかけたスリル満点のゲームに挑戦!



期 間 7~8月 ※変動あり 対象年齢 3歳以上
 予 約 7日前までにWEBにてご予約ください
 ※直前のご予約の場合はEメールまたは電話にてお問い合わせください
 (キャンセルポリシー前日 50% | 当日 100%)
 利用時間 午前 9:00~12:00 10名まで
 午後 13:00~16:00 10名まで
 料 金 大人 1名2,200円 | 学生 1名1,100円
 終日貸切 9:00~16:00 20名まで 1日11,000円
 体験場所 名寄市日進 名寄ピヤシリスキー場駐車場



レンタル料金

手ぶらパック エアガン・赤外線銃・マガジン・バッテリー・ ウエア(ポンチョまたはジャケット)・ゴーグル・ フェイスマスク・軍手・BB弾(約2000発分)	大人 2,200円 学生 1,100円	エアガン 赤外線銃	大人 1,100円 学生 550円
BB弾(ポトル入) 約2,000発	0.2g 1,100円~	ウエア 軍手	大人 330円 学生 330円
BB弾(ポトル入) 約1,000発	0.2g 550円~	フェイスマスク ゴーグル	

※年齢によりレンタルできる種類が異なります ※学生料金をご利用の場合は、学生証等の提示が必要です
 ※見学や付き添いでフィールド内に入る場合でも安全のため装備が必要となります(レンタル品は有料) ※安全のためスタッフの指示に必ず従ってください

野菜がおいしいまち、 なよろで収穫体験



豊かな水と土、爽やかな気候が、とびっきりの野菜を育てます。

北海道らしい雄大な空の下で、おいしい農&食体験、しませんか。



収穫体験&ピザ作り

観光農園で大切に育てたいろいろな野菜たちが、収穫の時を待っています。コースは2つ、旬の野菜の収穫体験と、収穫体験+野菜のピザ作り。採れたて野菜で手作りし、お外で食べるピザは絶品! 時間にゆとりがあれば、ぜひ体験してみてください。



収穫体験& 野菜で手作りピザランチ

所要時間 約120分
料 金 10歳以上 1名3,500円
9歳以下 1名2,000円
※未就学児無料

なよろ野菜の収穫体験

所要時間 約60分
料 金 小学生以上 1名1,000円
※未就学児無料

期 間 7~9月末
受付人数 1日2組限定
※グループ利用は
お問い合わせください
予 約 5日前まで
(キャンセルポリシー
前日50%、当日100%)
体験場所 名寄市旭東
中川ファーム「観光農園」
ほか

エコファーマー農園で ミニトマト収穫

夏でも一日の寒暖差が大きく、湿度が低い名寄市。病害虫の発生が少なく、作物が健康的に育つこの気候を活かし、ノースファーム44(中野ファーム)では必要最小限の有機肥料を与え、農業は一切使わずミニトマトを育てています。このプランでは、清潔なビニールハウスの中で育った「アイコ」の摘みたてそのままを味わいます。ときにメロンほどにもなる糖度の高さに、驚くこと間違いなし! また、ここで作られるミニトマトジュース「トベンペ」は、塩や砂糖、保存料を加えず自然のままの超濃厚な味わい。毎年品切れになるこの人気商品の試飲もできますよ。



期 間 8月上旬~9月中旬
受付人数 1~10名
予 約 当日まで
所要時間 30分(ミニトマト収穫体験、トマトジュース試飲)
料 金 1名1,500円

※ファームオーナーによるガイドは、
1グループにつき追加料金2,000円



雪遊びと 寒締めホウレンソウ収穫体験

冬の2カ月間しか食べられない「なよろ星空雪見法蓮草」は、極寒の雪の中で育つ希少なホウレンソウ。ちりめん状の肉厚な葉はえぐみもなく、甘さと旨みがたっぷり乗っています。とくに1月の凍った土から掘り出す根の部分は甘みが強く、生で食べるのはもちろん、しゃぶしゃぶ鍋にすると最高です。このプログラムでは、ふわふわの雪が積もった田んぼで思う存分遊んだあと、暖かいビニールハウスの中で地元食材100%のしゃぶしゃぶ鍋を味わいます。日本でここだけの、忘れられない体験になるはずですよ。



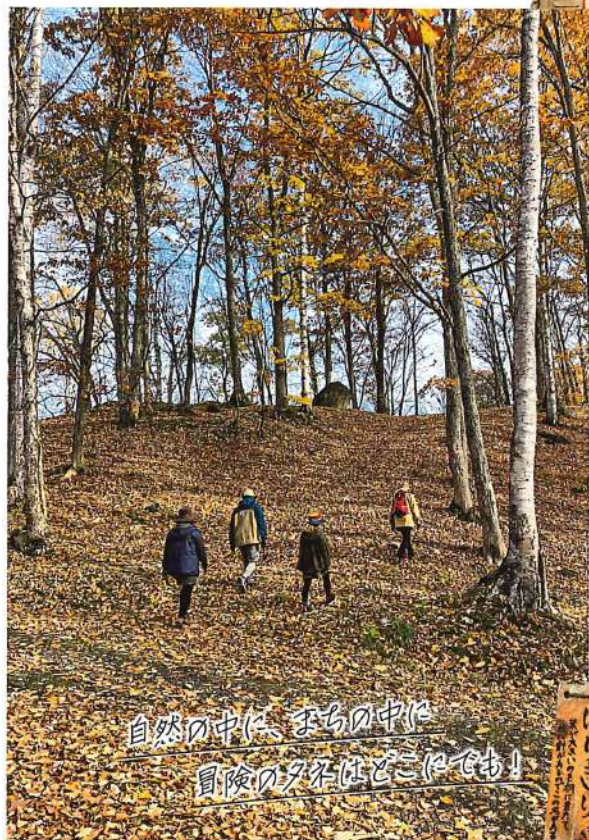
収穫コース (ホウレンソウ収穫体験、
持ち帰りホウレンソウ1袋)
所要時間 約30分 料 金 1名2,000円

収穫ランチコース (ホウレンソウ収穫体験、
ホウレンソウしゃぶしゃぶ鍋)
所要時間 約90分 料 金 1名5,600円

期 間 12月中旬~1月中旬
受付人数 4名~ 予 約 14日前まで

癒しの空間に包まれて 特別な体験に心打たれる

名寄市は名寄盆地に位置し盆地特有の気候で、朝晩の寒暖差や夏冬の気温差が大きいので、四季の変化がはっきりとしているまち。その四季折々に変化する自然に見て触れて、五感を使って楽しんだり、市内や商店街にある歴史名所を、ガイドの話聞きながら学んだり…「小さな冒険」に出掛けましょう♪



自然の中に、まちの中に
冒険の足跡はどこにでも!



山形神社の ハルニレ大木 切株

開拓記念木の一つ。
台風による風倒で伐採、
クローン苗を境内に移植



体験問合せ

NPO法人なよろ観光まちづくり協会
TEL:01654-9-6711

ツアーへの参加ご希望の方は
お気軽にお問い合わせください。
※時期により内容は異なります

もち米農家の もちつき&もちパーティ



日本一の産地でついて食べる!
もちの絶いしさを体験しよう

名寄では昔から、祝いごとや人が集まる日にもちをついてきました。また毎年8月の「なよろ産業まつり」ではもち米300kg相当のもちまきがおこなわれるなど、人々の暮らしに深くかかわっています。このプログラムでは、市内のもち米農家を訪ね、名人の「なよろもち大使」の二人や、地元の人たちと一緒に杵(きね)と臼(うす)を使った昔ながらのもちつきを体験します。はっぴを着て準備を整えたら、もち大使の指導のもと、もち米が熱いうちにつきあげます。重い杵を持ち上げてまっすぐつのはなかなか難しいのですが、100回ほどつくと、ねばりのある良いもちができていきます。きなこやあんこをトッピングしたり、のりで巻いたりして、つくたてを味わいましょう!

「はくちょうもち」で作るもちは、なめらかで
のびもバツグン!



期 間	①通年 ②6月下旬から3月
受付人数	4~10名
予 約	14日前まで
所要時間	60分(もちつき体験、試食含む)
料 金	①もちつき体験コース 1組 12,000円 ②もち大使と文化体験コース 1組 22,000円

モンスターの待つ山頂へ！ ピヤシリ山の驚異の景色



名寄市の冬の人気アクティビティ「パウダースノーサファリ」は、雪深い林道や雪原をスノーモービルで走り抜け、氷雪をまとった巨大な樹氷「スノーモンスター」に会いに行くツアー。自然希少現象「サンピラー」や名寄市から130km北の利尻島にある日本海側の「利尻山(りしりざん)」(標高1,721m)やオホーツク海までを運が良ければ一望することもできます。絶景感動体験をぜひ！



山頂へはドライバーが運転するスノーモービルに乗って
雪原と林道を駆け上がる「パウダースノーサファリ」

期 間 1月下旬～3月下旬
※変動あり
受付人数 10名まで
対象年齢 10～70歳
※10歳未満の方は要相談
予 約 7日前 15時まで
所要時間 2時間程度
料 金 1名12,000円



極寒が生む 極上の雪質

名寄ピヤシリスキー場

名寄の自然環境が生み出す冬の絶景「サンピラー」「ダイヤモンドダスト」、そして日本屈指のパウダースノー。最高の雪質は、更なるパフォーマンスと技術の向上を可能にします。自慢のスロープスタイルパークで育った数多くのプロが世界を舞台に活躍し、ピヤシリの雪質は世界でも知られるところとなりました。さあ、今までに体験したことのない、極上スノーをぜひ堪能してください。

名寄市日進147
TEL.(01654)2-2131



最高のパフォーマンスを引き出す、日本一のシルキースノー



コース紹介

- ① 変化に富んだ斜面を一気に滑走。スピードを楽しめるコース
- ② 初心者におすすめな緩斜面コース
- ③ 眺めがよく、なだらかに続くコース
- ④ 急斜面が楽しめる FIS公認バーン(ポール優先)
- ⑤ ジャイアント第1よりもやや緩やかな FIS公認バーン(ポール優先)
- ⑥ アップダウンの全長1,800mコース。深雪での滑りが楽しめます
- ⑦ なだらかな白樺林の先は大きな急斜面。迫力あるコース
- ⑧ 下からの景色はまさに壁。最大斜度35度の超上級者向けコース
- ⑨ 樹氷が見ごたえの絶景撮影スポット



名寄ピヤシリジャンツェ

ノーマルヒル、ミディアムヒルを備えるスキージャンプ競技施設です。サマージャンプを含め全国規模の大会も開催されており、五輪メダリストも数多く出場します。日本国内において最も早く公式戦(冬季大会)が開催される競技場です。



学び、体感する 豪雪地帯の歴史

厳寒の冬の自然と先人が培った歴史に学ぶため、「北国」をテーマに冬の森のジオラマや住居と採暖の移り変わりを復元したコーナーを中心に、先史時代、アイヌ文化、暖房・防寒・除雪具、スキーなど雪・寒さに関する生活資料を展示しています。また郷土コーナーとして、国指定天然記念物「名寄鈴石」「名寄高師小僧」、全国に名寄の名を広めた力士大関・名寄岩、アイヌ文化伝承者・北風磯吉のコーナーがあります。

キマロキの完全編成が残る博物館！郷土資料も充実



SL排雪列車キマロキ

全国で名寄市にしか現存しない排雪用編成列車で、現在は旧名寄本線の線路上に展示されています。ボランティアを中心としたスタッフによって丁寧に手入れされており、宗谷本線を走る列車の窓から、今にも走り出しそうな雄姿を望むことができます。

※冬期間は劣化を防ぐために保護されており、見ることはできません

名寄市北国博物館

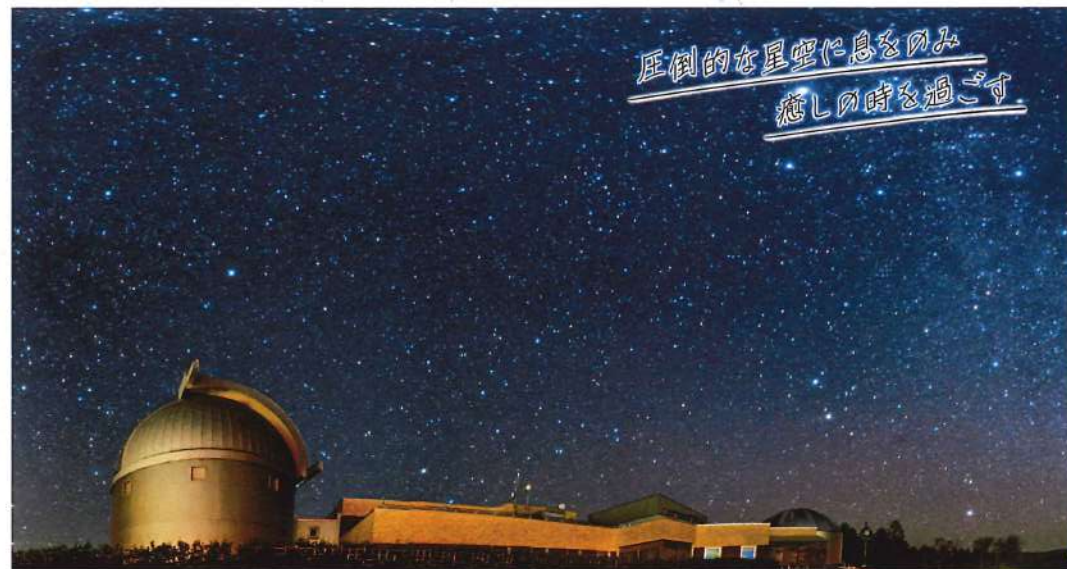
名寄市緑丘222
TEL. (01654)3-2575

開館日 火曜～日曜
時間 9:00～17:00 ※入館は16:30まで
観覧料 一般・学生 220円 | 65歳以上 110円
団体(10名以上) 152円 | 高校生以下 無料



大口径望遠鏡で観る 日本屈指の星空

名寄市は国内でもトップクラスで星がよく見える星空環境抜群の場所。名寄駅から車で15分と、市街地に近いにもかかわらず、光害が少なく、晴れ渡った夜空に満天の星空を見ることができます。口径50cmの望遠鏡や北海道大学のピリカ望遠鏡でより深く楽しんだり、広いスペースに寝転んで流れ星を待ってみたりしませんか？また、プラネタリウムも併設しており、1日4回の投影で、曇りの日も楽しめます。



ピリカ望遠鏡

「ピリカ望遠鏡」は、公開天文台としては、国内2番目の大きさとなる1.6mの口径を持つ望遠鏡で、北海道大学が設置しています。北海道大学での研究に使われているほか、週末の夜は一般にも開放されており、より暗い天体を見ることができます。



なよろ市立天文台きたすばる

名寄市日進157-1 TEL. (01654)2-3956

開館日 火曜～日曜・祝日
時間 4～10月 13:00～21:30 / 11～3月 13:00～20:00
観覧料 一般 410円(310円) | 学生 310円(210円)
65歳以上 200円 | 高校生以下・障がい者 無料
※()内は団体料金、団体利用は10名以上



名寄の「おいしい」、ここにあり!

アスパラやトウモロコシ、寒締め法蓮草、ゆり根など地域自慢の季節野菜、もち米から生まれる加工品の数々。名寄ならではの味、見つけにこころ。



NPO法人 なよる観光まちづくり協会 観光案内所 なよるギフトショップ「Clim-クリム-」

名寄市東1条南7丁目 駅前交流プラザ「よーな」1F
TEL.(01654)9-6711 9:00~17:00



名寄駅横にある交流プラザ「よーな」1階のなよるギフトショップ「Clim」では、名寄市の人気特産品やご当地キャラクターグッズ、鉄道グッズなど約130品目を販売しています。ここでしか手に入らない商品もあるので、ぜひ立ち寄って。農産品の地方発送も受付中。



主な取扱商品

なよる煮込みジンギスカン/トパンペ/
ひまわり油/山わさびドレッシング/
くんせい卵/ピヤシリラーメン/いかめし/
チーズ/クロワッサン/白樺樹液 ほか

なよる
煮込み
ジンギスカン

2022年3月、
文化庁の「100年フード」に認定されました!

煮込むほど、
うまくなる!
なよるのソウルフード

Clim、イオン、西條で
お買い求めいただけます

道の駅 もち米の里★なよる

名寄市風連町西町334番地1
TEL.(01655)7-8686
売店 9:00~18:00
レストラン 11:00~17:00(Lo16:30)



名寄市特産のもち米で作った加工品をはじめ、農作物やお土産品を豊富に揃えています。また併設の、地元食材を取り入れた料理を提供するレストラン「お食事 風の寄り道」も人気。駐車場、トイレ、公衆電話は24時間利用可能です。

主な取扱商品

ソフト大福/切り餅/おかき/おこわセット/ジンギスカン/トマトジュース/なよるグッズ ほか



なめらかで
柔らかい
のびーもち

西條名寄店

名寄市西4条南8丁目1
TEL.(01654)3-5151
9:30~20:00



1947年に名寄市で創業。道内に14店舗を展開するショッピングセンターで、店舗1階の銘店コーナーで特産品を取り揃えています。また地域の人々との繋がりを大切に、地元目線でセレクトしたご当地商品セットの地方発送も行っています。

主な取扱商品

ブラジル菓子/東陽軒/釜めし/つくね ほか



イオン名寄店

名寄市徳田80-1
TEL.(01654)9-5000
8:00~21:00



「名寄らしさ」を提供したいと、名寄観光協会と連携して、1階の銘店コーナーに食品や雑貨などの特産品を数多く揃えています。また専門店街のふうれん特産館では、もち米の里ならではの大幅やもち商品も販売。贈り物選びにもどうぞ。

主な取扱商品

グラスフェッドヨーグルト/トマトジュース ほか



ラム肉100%
無添加ハンバーグ!

名寄を満喫！宿泊施設のご案内

日帰りでは遊び尽くせない名寄には、ぜひ泊りがけでお越しを。ゆっくりのんびりくつろげる温泉ホテルから、お手頃価格で利用できるシティホテルや旅館、そして人気のキャンプ場まで、あなたの旅に合わせてチョイスして。



なよる温泉サンピラー
名寄市日進
TEL.(01654)2-2131



雪質自慢のピヤシリスキー場に隣接する宿泊施設で、薄く黄色がかったお肌に優しい温泉が楽しめます(お湯は飲むこともできます)。宿泊のほか、日帰り入浴も可能で、ランチと入浴のセットプランも用意されています。



ふうれん望湖台自然公園キャンプ場
名寄市風連町池の上165
TEL.(01655)3-2755

コテージ3棟、電源付きオートサイト20区画、フリーテントサイトは100張。眼前には忠烈布湖が広がり、場内には季節の野花が咲き乱れる、手つかずの自然に恵まれた場所です。

なよる健康の森・トムテ文化の森(もりの学び舎・キャンプ場) 名寄市日進 TEL.(01654)3-7400



森の休暇村オートキャンプ場
名寄市日進147-2
TEL.(01654)3-9555

トイレやシャワーを備えたセンターハウスのほか、コテージ5棟、オートサイトは20区画。名寄市天文台「きたすばる」に隣接しているので、天気の良い日は星空観測を楽しんで。

ホテル・旅館



グランドホテル藤花
名寄市西5条南4丁目
TEL.(01654)3-2323



ホテルマイステイズ名寄
名寄市西3条南5丁目
TEL.(01654)8-8100



ニュー富士屋ホテル
名寄市大通南5丁目
TEL.(01654)2-2167



B&Bホテルバードイン
名寄市西2条南4丁目
TEL.(01654)9-4567



ホテルサンフラワー
名寄市大通南8丁目
TEL.(01654)3-2929



千石屋旅館
名寄市大通南9丁目
TEL.(01654)2-3254



二条旅館
名寄市西2条南5丁目
TEL.(01654)3-1117



かめや旅館
名寄市西4条南3丁目
TEL.(01654)2-2641



四条旅館
名寄市西4条南4丁目3
TEL.(01654)2-3343



なよるサンピラーユースホステル
名寄市日進391-2
TEL.(01654)2-2921



旅人宿「天塩弥生駅」
名寄市弥生166-4
TEL.090-8898-0397





詳しい
宿泊情報は
こちらから

