



名寄是北北海道的入口。
歡迎連絡名寄觀光造鎮協會洽詢旅行相關事宜。

交通手段

飛機

東京(羽田)～旭川 約1個小時40分鐘
名古屋～旭川 約2個小時
東京(羽田)～新千歲 約1個小時30分鐘



稚内市



汽車

旭川～名寄(約77km) 約1個小時30分鐘
札幌～名寄(約206km) 約3個小時



JR北海道

旭川～名寄 約1個小時
札幌～名寄 約2個小時30分鐘



公車

旭川～名寄 約2個小時15分鐘
札幌～名寄 約3個小時40分鐘



預約・洽詢的窗口如下。

電話 01654-9-6711

網頁 這裡可以線上預約

電子郵件 n-gateway@nayoro-tourism.com

點進去看看



最新資訊
從這裡看



face
book



Insta
gram



LINE



X



You
Tube

NPO法人
なよろ観光まちづくり協会 名寄觀光造鎮協會

〒096-0001 北海道名寄市東1条南7丁目1番地駅前交流廣場「YORO-NA」1F
Tel.01654-9-6711 Fax.01654-9-6712

NAYORO

Authentic Hokkaido Experiences!

名寄觀光導覽手冊

NAYORO TOURIST GUIDE



名寄是 「北北海道」的入口。

住於「北北海道」坐擁美麗的天鹽川與山巒的中心地。

被森林與巨河及農村所包圍的，是旅行的閘口。

讓我們一起踏上劇烈溫差所衍生出如戲劇般多變的四季之旅吧。



- 3 名寄市的介紹
- 5 透過獨木舟與自行車才能見到的美景
- 7 在大自然中挑戰生存遊戲
- 9 在觀光農場與生態農場品嚐美食
- 11 在療癒的空間裡接觸歷史文化
- 13 銀白的360°全景當中與雪怪相遇的體驗
- 15 日本第一的絹雪體驗
- 17 學習豪雪地帶的歷史，體驗日本數一數二的星空
- 19 來尋找名寄的美食吧
- 21 住名寄的飯店、旅館，來名寄露營

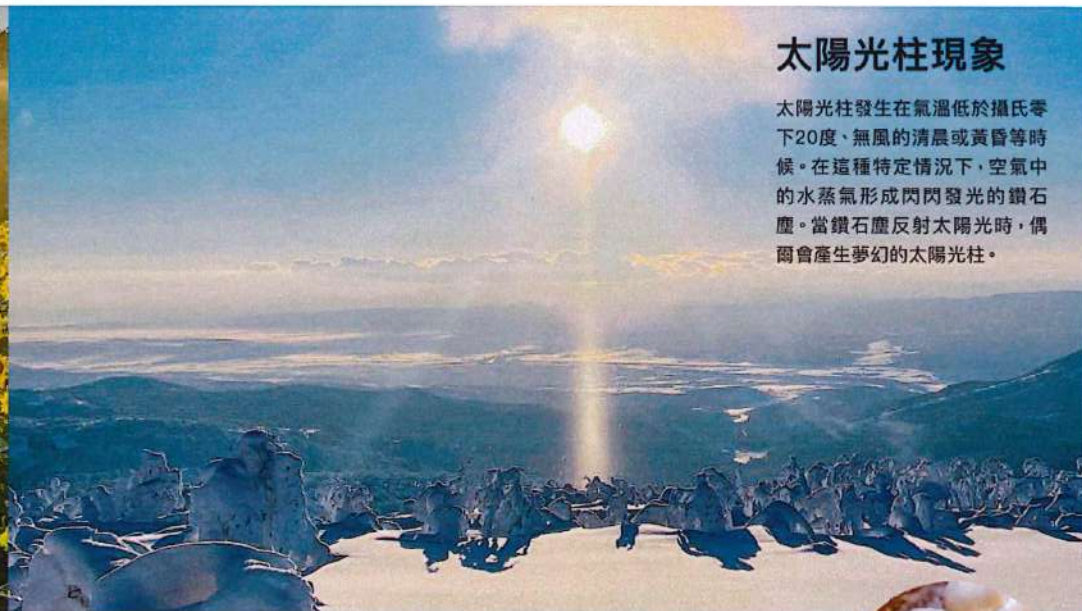
向日葵花田

一到夏天，名寄市內開滿了向日葵。每年花季都會在道立太陽光柱公園設立觀景台和遊客中心，吸引許多遊客前來欣賞猶如鮮黃地毯般的向日葵花海。向日葵除了觀賞之外還能廣泛製成各種產品，例如名寄的特產—向日葵籽油「北之光」，榨取後的殘渣用來餵食豬隻生產「向日葵田豬肉」。



太陽光柱現象

太陽光柱發生在氣溫低於攝氏零下20度、無風的清晨或黃昏等時候。在這種特定情況下，空氣中的水蒸氣形成閃閃發光的鑽石塵。當鑽石塵反射太陽光時，偶爾會產生夢幻的太陽光柱。



名寄 = Naioroputo (河川匯流處)

名寄市，位於北緯44度、東經142度，由天塩川所形成的盆地的中央位置。主要產業為農業。該城市的起源可以追溯到1900年（明治33年），由來自山形縣的38名移民進駐開墾。起初居民以耕作和伐木業為生，逐漸轉向以稻作為主，而後成為了道北地區的鐵路樞紐。歷經1954年（昭和29年）與智惠文村（現在的智惠文地區）合併，以及2006年（平成18年）和風連町（現在的風連地區）合併，形成了現在的名寄市。

該地名源自北海道原住民愛努族語「Naioroputo」，意為「河川的匯流處」。正如其名，它位於主流「天塩川」及其支流「名寄川」匯流的地點。

由河川形成盆地所特有的氣候，一年之中的溫差高達60度。名寄市活用嚴峻的環境，在夏季種植觀賞及榨油用的向日葵，在冬季則利用嚴寒的氣候經營滑雪場和冰壺等運動設施，進行多元化的發展。

名寄市的觀光吉祥物
名寄郎

最喜歡麻糬還有
名寄璀璨的星空♡



每個月10號是
名寄糯米日

名寄市糯米產量是日本第一

名寄市約有九成的水田種植糯米，其種植面積相當於600個札幌巨蛋。佔了北海道三分之一的產量，更佔了全國產量的10分之1。尤其本市大量栽培的品種「天鵝糯米」，它的特色是柔軟且不容易變硬，以伊勢名產「赤福」為首，被應用於許多糯米產品中。在本手冊的特產品頁（P19~20）中，介紹了許多使用我們自產的糯米製成的商品，絕對是一個不錯的伴手禮選擇！



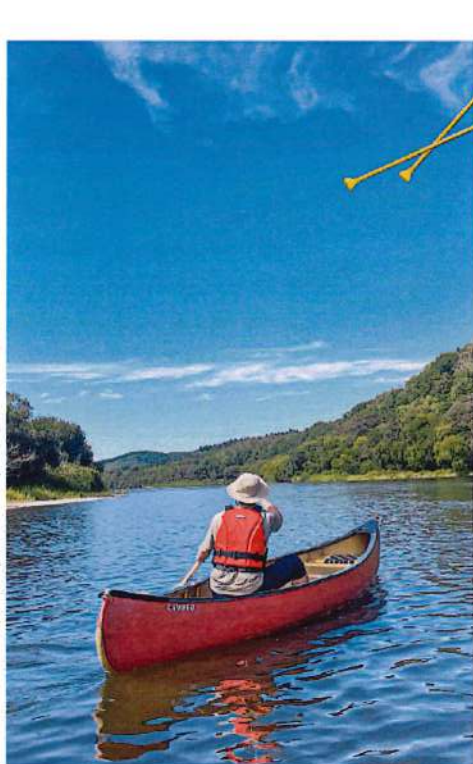
名寄年糕大使

每年在市內舉辦的「搗年糕比賽」中，參賽者們藉由搗年糕技巧和年糕的味道分出勝負，而冠軍會獲得「名寄年糕大使」的殊榮。名寄年糕大使除了在市內市外宣傳糯米，還在小學和町內會舉辦的「搗年糕大會」中，傳授搗糯米的技巧。

划獨木舟和騎自行車 才能欣賞到的絕景

在名寄市騎自行車欣賞四季的風光。並且享受在日本第四大河的天塩川划獨木舟的體驗。位於盆地的名寄市在北海道中是四季分明的城市。騎著租借自行車遊覽這個由美麗的大自然所建構而成的街景。春季擁有作為「日本第一糯米」的成片水田，夏季則是豔黃的向日葵花田，以及秋季時遍佈市內、隨風搖曳的金黃稻穗。

到達獨木舟租借點後，乘上獨木舟，一同划在緩緩流動的天塩川裡。在導遊的陪同下，每個人都能夠安心地享受風景。



活動期間 6月下旬~10月下旬

參加人數 1~5名

預約時間 7天前 下午3點為止

體驗時間 約3個半小時

金額 一人 11,000日元

※獨木舟體驗的導遊費+
單車租借金(含安全帽)



要租借腳踏車的客人
請至站前交流廣場「YORO-NA」

時間 4月下旬~10月下旬
9:00~17:00

價格 越野自行車/公路自行車
一天 1,500日元(兒童用500日元)
普通自行車/一天 300日元~



生存遊戲的新據點 在戶外搭建的戰場上一起戰鬥！



在生存遊戲愛好者當中蔚為風潮的名寄市於2020年開設了夏日限定的生存遊戲戰場，吸引了不少愛好者前來。利用PIYASHIRI滑雪場的停車場佔地約2000坪的廣闊草地，設置了由三合板、廢輪胎、鐵桶等組成的路障。無論是有經驗的玩家，還是空手前來的新手，我們皆提供了用具租借服務。另外我們的場地也適合初次接觸生存遊戲的女性和兒童加入。



在標準滑雪跳臺「PIYASHIRI 跳臺」之下，
挑戰刺激感滿滿的生存遊戲！



活動期間 7月~8月 ※可能有變動 年齡限制 3歲以上
預約方式 請於7日前至官網預約報名
 ※7日內的預約請透過電子郵件或電話詢問
 (取消退訂說明: 遊戲前一天退 50% | 當天取消不予退款)
可預約時段 上午 9:00~12:00 最多10人
 下午 13:00~16:00 最多10人
價格 成人每位 2,200日元 | 學生每位 1,100日元
 全日包場 9:00~16:00 最多20人 一天 33,000日元
體驗地點 名寄市日進 名寄PIYASHIRI滑雪場停車場



租金

全裝備套組 空氣槍、紅外線槍、彈匣、電池、 外衣(雨衣或夾克)、護目鏡、 面罩、手套、BB彈(約2000發)	成人 2,200日元 學生 1,100日元	空氣槍	成人1,100日元 學生550日元
		紅外線槍	
BB彈(瓶裝)約2000發 BB彈(瓶裝)約1000發	0.2g 1,100日元~ 0.2g 550日元~	外衣	成人330日元 學生330日元
		手套	
		面罩	
		護目鏡	

※依據年齡，可租借的種類有所不同。 ※使用學生優惠需出示學生證。
 ※參觀或陪同他人進入場地，一律需穿戴安全裝備。 ※為了您的安全，請務必聽從工作人員的指示。

來生產美味蔬菜的 名寄市體驗採摘時蔬



豐富的水源和肥沃的土地以及清新的氣候所培育出的美味蔬菜。
在北海道遼闊的天空下，一起享受美味的農業與飲食體驗吧。



採小蕃茄&DIY披薩

體驗時間 約120分鐘
費用 小學生以上
1人4,000元
*小學生以下半價
活動期間 7~9月中旬
參加人數 至多8名
預約 請於活動開始5天前
完成預約
(取消退訂說明
活動前一天退款50%
當天取消不予退款)
體驗地點 名寄市中野農場



在生態農場採摘小番茄

名寄市即使在夏季也一樣日夜溫差大、溫度低，因此很少病蟲害。中野農場善用當地的氣候種植出健康的作物，成功減少使用有機肥料種植出小蕃茄，並且完全不使用農藥。在這個行程中您可以在乾淨的溫室裡採摘「愛子」小蕃茄直接品嚐。小蕃茄的甜度有時甚至可以媲美哈密瓜，絕對會讓您驚艷！



活動期間 8月上旬~9月中旬
參加人數 1~10人
預約 當日截止
體驗時間 30分鐘(採摘小蕃茄體驗)
費用 每人1,500日元
*若需要農場主做農場導覽，
每個團體另收2,000日元導覽費



玩雪和採收雪地菠菜體驗

只有在冬季的兩個月之間才能品嚐到的「星空雪見菠菜」生長在嚴寒的雪堆裡，是極為稀有的菠菜。葉片厚實呈波浪狀不帶澀味，味道甘甜。特別是在一月從凍結的土裡挖掘出來的菠菜根特別甜，不僅可以生吃，搭配涮涮鍋食用更加美味。
在這個行程中，您可以在積滿鬆軟雪堆的田地裡盡情玩耍後，進到溫暖的溫室內品嚐用100%當地食材製成的涮涮鍋。這一定會成為您只有來日本名寄市才能體驗到的難忘經驗。



採收行程 (菠菜採收體驗+外帶菠菜1包)

體驗時間 約30分 費用 一人2,000日元

採收+風味餐行程 (菠菜採收體驗+菠菜涮涮鍋)

體驗時間 約90分 費用 每人5,600日元

活動期間 12月中旬~1月中旬
報名人數 4人成行
預約 請於活動14天前完成預約

置身於療癒的空間裡， 特別的體驗觸動您的心弦！

名寄市位於名寄盆地，因為盆地的獨特氣候，因此早晚、夏冬的溫差大，四季氣候的變化明顯。

在這座城市中，您可以親身感受大自然的變化，發掘四季之美。也可以聆聽導遊的講解，一邊參訪市內與商店街裡的歷史建築物，展開一場屬於您的小冒險♪



山形神社的 春榆樹墩

開拓紀念樹之一，
被颶風吹倒後遭砍伐後，
將其無性繁殖苗移植
到神社內



活動洽詢

NPO法人名寄觀光造鎮協會
TEL:01654-9-6711

若您有興趣參加相關導覽，
請隨時與我們聯絡！

(內容會因應季節做調整)

無論是在大自然還是城市當中，
冒險的題材無所不在！



糯米農家的搗年糕 體驗與年糕派對



讓我們一起到日本第一的年糕產地，
享受年糕的美味吧！

名寄市自古以來在節慶或聚會活動時都有搗年糕的傳統。政府在每年8月舉行的「名寄產業祭」當中，搗約300公斤的糯米分送給市民。糯米深深融入名寄市民的生活當中。

這個行程會到糯米農家家中，與兩位「名寄年糕大使」和當地人一同使用杵和臼，體驗傳統方法的搗年糕。

穿上法被做好準備，在年糕大使的指導下，將熱呼呼的糯米搗成年糕。要舉起沉重的杵垂直往下搗年糕並不是件容易的事，搗大約100次後，Q彈軟糯的年糕就完成了！將剛搗好的年糕搭配黃豆粉、紅豆餡或是用海苔捲起來吃，風味絕佳！

「天鵝糯米」所搗出來的年糕口感絲滑，延展性極佳！



與年糕大使 一起體驗日本文化

活動期間 6月下旬到3月
參加人數 1~20人
預約 請於活動14天前完成報名
體驗時間 60分鐘(包含搗年糕以及試吃的時間)
費用 一組 35,000日元

前往樹冰遍佈的山頂， 享受山中不可思議的景色！



名寄市冬季深受歡迎的「粉雪探險」是騎著雪上摩托車穿梭在深雪的森林道路與雪地上，欣賞由冰雪覆蓋而成的樹冰「雪怪」。運氣好的話還可以欣賞罕見的「太陽光柱」，以及距離名寄市以北130公里，位於日本海上的利尻山（海拔1,721公尺），或眺望鄂霍次克海。請別錯過可以感動您的絕美景色的體驗！



由專業駕駛雪上摩托車載著您前往山頂，
穿梭於雪地與樹林間的「粉雪探險」

活動期間 1月下旬~3月下旬
※視天候狀況調整
參加人數 最多10人
年齡 10歲~70歲
※未滿10歲者請來電洽詢
預約 請於活動開始7日前的
下午3點之前完成報名
活動時間 約2小時
費用 一人 12,000日元



極寒孕育出 絕佳雪質

名寄PIYASHIRI滑雪場

名寄的自然環境孕育出冬季的絕景「太陽光柱」、「鑽石塵」，以及日本第一的粉雪。最好的雪質提供了精進滑雪表演動作和花式技巧更多的可能性。在引以為傲的斜坡技巧公園裡培育出許多在世界賽場上活躍的職業選手，更讓PIYASHIRI的雪質世界聞名。請您來享受這前所未有的極致雪質。

名寄市日進147
TEL. (01654) 2-2131



日本第一的絹雪成就最好的滑雪表演



路線介紹

- 在充滿變化的斜坡上衝刺。享受速度的路線。
- 適合初學者的緩坡道路線。
- 視野良好，連續緩坡的路線。
- 享受陡峭的坡道。FIS公認滑雪道（旗門優先）。
- 略緩於「巨人第1」FIS公認滑雪道（旗門優先）。
- 全長1,800公尺，坡度變化豐富的滑雪道。可以享受深雪中滑雪的樂趣。
- 平緩的白樺樹林前方是陡峭的坡面，景色壯觀的滑雪道。
- 由下仰望就像一面牆。最大坡度35度，適合超級高手的滑雪道。
- 拍攝樹冰的絕佳景點。



名寄PIYASHIRI跳臺

是一個配備有標準跳臺和中型跳臺的跳臺滑雪競技設施。這裡不僅舉辦包括夏季跳臺滑雪在內的全國性比賽，也吸引了許多奧運獎牌得主參加。它是日本國內最早舉辦官方賽事（冬季大賽）的競技場。



學習和體驗 豪雪地帶的歷史

為了學習嚴寒冬季的大自然和先人們所留下來的歷史，博物館以「北國」為主題，還元了冬季森林的立體透視模型、居住環境以及取暖方式的變遷史，展覽內容包括了史前時代、愛努文化、暖氣設備、除雪工具、滑雪道具等等與雪和寒冷相關的生活資料。此外，在地方特色展示區裡，展示了國家指定的天然紀念物「名寄鈴石」和「名寄高師小僧」，以及讓名寄市聞名全國的力士大關「名寄岩」，還有愛努文化傳承者「北風磯吉」的專區。

現存完整SL除雪列車編制的博物館！
鄉土資料也非常豐富。



SL除雪列車KIMAROKI

名寄市內保存由四輛車組編成的除雪列車在日本國內碩果僅存。現今已不再行駛，而是展示於舊名寄本線的鐵軌上。主要由志工負責維護，從運行於宗谷本線的列車窗口可以看見它彷彿隨時都準備出發的雄姿。

※在冬季期間為了防止鏽蝕，全車輛將進行包覆而無法參觀。

名寄市北國博物館

名寄市綠丘222 TEL. (01654)3-2575

開館日 週二~週日

參觀時間 9:00~17:00 ※最後入館時間16:30

門票 一般・學生 220日元 | 65歲以上 110日元

團體票 (10人以上) 每人 152日元
高中生以下 免費



用大口徑望遠鏡觀賞 日本首屈一指的星空

名寄市在日本國內也是數一數二的頂級觀星地。從名寄車站開車到天文臺只要15分鐘，雖然靠近市區卻少光害，在晴朗的夜空下觀看滿天星斗。歡迎您和我們一起使用直徑50公分的望遠鏡或北海道大學的PIRIKA望遠鏡更深入的觀察星空，或是躺在寬敞的空間之下靜待流星。此外，這裡還有一座星象儀，每天放映4場讓您在陰天也能享受觀星的樂趣。



欣賞令人屏息的壯闊星空

PIRIKA望遠鏡

「PIRIKA望遠鏡」在開放參觀的天文台當中，1.6公尺的大口徑是日本國內第二大望遠鏡，由北海道大學設置在此。除了供北海道大學的研究，週末的夜晚也會開放一般民眾參觀，讓人們有機會觀察到光線微弱的天體。



名寄市立天文臺北昂

名寄市日進157-1 TEL.(01654)2-3956

開館日 週二~週日・假日

時間 4~10月 13:00~21:30/11~3月 13:00~20:00
開放日為週二至週日及國定假日。

門票 一般 410日元 (310日元) | 學生票 310日元 (210日元)
65歲以上 200日元 | 高中生以下・身障者免費。

※ () 內為團體票價，10人以上適用團體票。



名寄的「美味」，都在這裡！

有蘆筍、甜玉米、雪地菠菜、百合根等當地人自豪的時蔬，還有糯米加工製作的各種加工食品。只有在名寄才能品嚐到的美味，歡迎您來探尋。



NPO法人 名寄觀光造鎮協會 觀光案内所 名寄禮品店「Clim」

名寄市東1條南7丁目 站前交流廣場「YORO-NA」1F
TEL (01654) 9-6711 9:00~17:00



位於名寄車站旁的站前交流廣場「YORO-NA」1樓的禮品店「Clim」，販賣約130種的當地吉祥物的周邊商品以及鐵路相關商品。還有其他只有在這裡才買得到的商品，請大家一定要來參觀選購。



主力商品

名寄成吉思汗燻羊肉/
葵花籽油/山山葵/
煙燻蛋/可頌/
軟大福/可麗露 其他

2022年3月，被文化廳認定為「百年美食」！

煮込み シギスカン

越煮越好吃！
名寄的靈魂美食

在Clim、永旺、
西條百貨均有販售

道之驛 糯米之鄉☆名寄

名寄市風連町西町334番地1
TEL. (01655) 7-8686
賣店 9:00~18:00
餐廳 11:00~17:00 (Lo 16:30)



販賣的商品從使用名寄市特產品的糯米加工食品到農作物以及各項名產。另外附設的「風之歌腳處」餐廳以當地食材入菜也相當受歡迎。停車場、廁所、公共電話24小時均能使用。



軟大福
柔軟滑順！
延展性強

主力商品

軟大福/日式年糕/米菓/葵花籽油/
成吉思汗/名寄吉祥物周邊 其他

西條名寄店

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



1947年在名寄市創業。北海道內有14間購物中心，店鋪1樓的名店專櫃展售特產品。因為珍惜和當地居民的情誼，所以也以當地人視角選擇當地好物套裝禮盒寄送到全國各地。



主力商品

惠比壽南瓜派/葵花籽油/
巴西甜點/名寄彗星 其他

永旺名寄店

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



提供「名寄感」，並且和名寄觀光協會合作，在1樓的名店專區展售各項名寄食品 and 雜貨等特產品。另外在專門店區的風連特產館裡販售糯米之鄉名寄著名的軟大福和其他糯米商品。送禮自用兩相宜。



百分之百無添加
羊肉漢堡



主力商品

草飼牛優格/當地咖哩 其他

享受名寄！為您介紹住宿設施

當天來回無法玩遍名寄市，請做好過夜的準備前來。這裡有能放鬆休息的溫泉飯店，也有價格實惠的城市商旅和旅館，更有頗具人氣的露營場。您可以配合自己的旅遊形態挑選住宿。

溫泉



名寄溫泉太陽光柱
名寄市日進
TEL.(01654)2-2131



在這座緊隣以雪質自豪的PIYASHIRI滑雪場的住宿設施裡，您可以享受對皮膚溫和的淡黃色溫泉（溫泉水可飲用）。除了住宿之外也可以當日來回泡溫泉，享用溫泉午餐。

露營場



風連望湖臺自然公園露營場
名寄市風連町池之上165
TEL.(01655)3-2755

小木屋3棟、附電源的汽車露營場20格、自由帳篷區可容納100頂帳篷。忠烈布湖展開在眼前，隨著季節變化露營場內開著不同的花朵，這裡的自然環境不經雕琢保持純天然。



森林渡假村汽車露營場
名寄市日進147-2
TEL.(01654)3-9555

中央棟備有廁所和淋浴間，其他小木屋一共5棟，汽車露營區共20格。緊隣名寄市立天文臺「北昂」，天晴時可以觀測星象。

名寄健康森林・TOMAMU文化森林（森林學舍・露營場） 名寄市日進 TEL.(01654)3-7400



飯店・旅館



格蘭飯店藤花
名寄市西5條南4丁目
TEL.(01654)3-2323



HOTEL MYSTAYS 名寄
名寄市西3條南5丁目
TEL.(01654)8-8100



新富士屋飯店
名寄市大通南5丁目
TEL.(01654)2-2167



B&B Hotel Bird Inn
名寄市西2條南4丁目
TEL.(01654)9-4567



向日葵飯店
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條南5丁目
TEL.(01654)3-1117



名寄太陽光柱青年旅館
名寄市日進391-2
TEL.(01654)2-2921



旅人宿「天鹽彌生站」
名寄市彌生166-4
TEL.090-8898-0397



詳細住宿資訊請
由此進入

