

SHIMOKAWA TIME

G U I D E
B O O K





表紙イラスト メイメイ

SHIMOKAWA TIME

G U I D E B O O K

- | | |
|---------------|--------------|
| 06. 1泊2日の過ごし方 | 23. 宿泊・店舗 |
| 09. シモカワグルメ | 25. 施設 |
| 13. 手延べうどん | 26. おみやげ |
| 15. 森林ウォーク | 29. イベント |
| 17. 川で遊ぶ | 30. 森と暮らす日々 |
| 18. 体験 | 32. 近隣エリアマップ |
| 21. ものづくり | 34. マップ |

そうだなあ、アラスカにでも
行こうと思っていたんだよ。

「世界中を旅した末に、下川を選んだのはどうしてですか？」

ふらり立ち寄った、お店のマスターに聞いてみた。

「なんでだろうね」。

賑やかにテーブルを囲むお客さんを見つめながら

「分からないけど、気づいたらずっとここにいるんだ」と静かに笑った。

ここは、派手な観光地でも、有名スポットがたくさんあるわけでもない。

“平熱” でいられるこの町に、なぜか惹かれる不思議のワケは

きっと人それぞれ違うだろう。

美味しい食事やきれいな景色は旅の醍醐味ではあるけれど

旅先が好きかどうかは、誰と出会うかで決まるから。

ほんの少しだけ勇気を出して

しもかわの日常に飛び込んでみよう。



下川町の1泊2日の過ごし方

スケッチ/高松尾

1日目 12:00～ 下川町到着



Lunch Time

お昼

お昼ご飯は赤い看板が目印のはるころカフェ。名物「ホワイトソースうどん」を食べた。コーヒーを飲みながら、スローな時間を過ごす。



Sanpo Time

散歩

「万里長城」へ行き、公園の外周2kmに及ぶ石垣の歩道をお散歩。



Dinner Time

夕食

夕食は予約していた共立日和へ。築100年以上の古民家のレトロで洗練された佇まいは時間が止まったかのよう。フレンチのコースと美味しいワインで楽しい時間を過ごす。

Sake Time

お酒



帰り道、ネオンサインが目に残る。ついドアを開けると、ママが明るく迎えてくれた。お店で偶然出会った紳士と一緒に旅の話を楽しんだ。

2日目 06:00～ 起床

Fishing Time

釣り

早朝、朝露の冷えた空気の中、川で釣りを楽しんだ。静かに流れる川の音を聴くと不思議と心が和んだ。秋や冬の景色を想像し、またこの場所に來たくなった。



Onsen Time

温泉

少し冷えた身体を温めに五味温泉で朝風呂へ。国内では珍しい天然炭酸泉のお風呂にサウナ。仕上げは冷たい水風呂。身も心も整った。



Omiyage Time

お土産

帰り際、焼き立てパンとお土産を買いに矢内菓子舗へ。お土産に、あのレジェンド葛西が愛しメディアでもよく取り上げられている“生クリームあんぱん”を購入。





住宅地から少し離れたお店の近くには
マスターお気に入りの川が流れているという。
食べ終えたら、歩いて見に行ってみようか。



個性的で隠れた
名店がある町

Lunch & Dinner

シモカワグルメ

アポロのナポリタン

アポロの看板メニューナポリタンは常連に愛される定番。珈琲、洋食の定番メニューも豊富で、心地よい時間を過せる喫茶店です。ワイン、クラフトビールも充実しています。事前予約で鹿肉も。



モレーナのインドカレー

世界中を旅して下川にたどり着いたモレーナのマスターが作るカレーはインドを旅した時に教わったレシピでつくられています。農場の一軒家を改装した店内はやさしい雰囲気包まれています。



コーヒーと洋食 アポロ

電話 01655-4-3802 営 11:00~15:00
/18:00~22:00 休 水・木曜日 錦町76番地



レストラン モレーナ

電話 01655-4-4110 営 11:00~17:00
休 月曜日 北町309番地



グルメ店舗情報はQRから

シモカワグルメ

京都で和食料理の修行を積んだ店主が作る、下川町自慢のうどん専門店です。



手延べうどん みなみ家

電話 01655-4-3194 営 11:00~14:00 休 月曜日 錦町29番地

名物の串揚げや定食をはじめ、店主が選び抜いたこだわりの日本酒やワインも楽しめます。



You'slu 亭

電話 01655-4-2258 営 18:00~23:00 休 日曜日 錦町79番地

古民家のレトロな雰囲気の中、季節折々の本格フレンチコースを味わえます。



共立日和

電話 01655-6-7588 営 17:30~20:30※前日迄に予約が必要 緑町47

優しい時間の流れる店内でほっと一息。季節毎に変わるうどんメニューも人気。Wi-fi完備でパソコン作業も可能。



はるころカフェ

電話 01655-4-2077 営 10:00~18:00 休 日曜日 錦町23番地

下川産小麦はるゆたか100%で焼いたパン・焼き菓子やスイーツなど地元食材の優しい料理を楽しめます。



カフェ 美花夢

電話 01655-4-2756 営 11:00~19:00 休 火曜日※金土日は20:00まで 幸町125番地

メニュー豊富で手延べうどん、丼物やラーメンも人気。ピリ辛肉みそラーメンは、一度食べたらくせになる味！



味よし食堂

電話 01655-4-2521 営 11:00~14:00 17:30~20:00 休 日曜日・月火祝夜 錦町24番地

週に1度しか開かない、知る人ぞ知る手打ち蕎麦屋。週替わりメニューも楽しみの一つ。



やまと屋

電話 01655-4-3066 営 昼11:30~14:00 夜17:30~21:00(夜営業は木・金・土のみ) 休 水曜日

創業時から続く秘伝のタレで食べる絶品の焼肉。馬刺しやイカゴロ焼きも隠れた人気メニュー。



ハンター

電話 01655-4-3378 営 17:00~23:00 休 不定休 共栄町223番地

鹿線駅舎跡地にお店を構え、地域食堂として住民からも親しまれているレストラン。



駅カフェイチノハシ

電話 01655-6-7878 営 11:30~16:30(ランチは13:30まで) 休 日曜日・月火祝 一の橋603-2

焼き鳥や手羽先明太子他、手延べ麵職人の店主がつくる「串辰うどん」はお腹を優しく満たしてくれます。



串辰

電話 01655-4-3982 営 17:30~23:00 休 不定休 旭町29番地

値段・味ともに文句なしの串焼き。鍋ものなど、その他メニューも充実で、名物のラーメンは絶品。



味源

電話 01655-4-2763 営 18:30より営業 休 日曜日 共栄町188番地

若大将が握る旬のネタやおすすめの日本酒で一杯。15種類のネタが盛りこまれた「上生ちらし」も。



鮎政

電話 01655-4-2211 営 17:00~22:00 休 日曜日 共栄町93番地2

道すがら広がる小麦畑は
日が長くなるまで、しばらく眠りにつくらしい。



日本最北の 手延べ麵の町

特産品

手延べうどん



下川町は日本最北の手延べ麵の里です。製麵所は町内に8つあり、職人の技によって丹念に製麵されています。下川の手延べうどんは、つるつとなめらかな喉ごし、もちもちとした食感と適度なコシで「女うどん」とも呼ばれています。

手延べうどんが食べられる飲食店

みなみ家／はるこカフェ／美花夢／串辰／りんどう(五味温泉)
／味よし食堂／もりした／ハンター

※P34マップに掲載

製麵所一覧

佐藤製麵	電話 0120-404-361	営 8:00～19:00 緑町163
はるお製麵	電話 01655-4-3326	休 日曜日 錦町65
さんが製麵	電話 01655-4-3617	休 日曜日 西町439
たば製麵	電話 01655-4-2032	休 日曜日 共栄町247
杉田製麵	電話 01655-4-2608	休 日曜日 南町362
藤井製麵	電話 01655-4-2239	休 不定休 西町328
中川製麵	電話 01655-4-4655	休 日曜日 共栄町241
高橋製麵	電話 01655-4-4045	休 不定休 上名寄596

雪の華舞

たば製麵



北のハイグレード食品
+2014の選定商品。



希少価値が高く、幻の小麦とも呼ばれる下川産「ハルユタカ」を100%使用。風味豊かでももちもちした食感が特徴です。



この町の子どもたちは、
森や宝物の見つけ方、どちらもよく知っている。



豊かな森と
共に生きる町

体 験

森林ウォーク

季節の森歩き

春は山菜、夏は涼しげな森の空気感、秋は木の実やきのこ、冬はスノーシューで散策など、季節ごとの魅力をたっぷり味わえるプログラム。
お1人4,000円(5名様より受付)



ムーンウォーク

満月の夜にだけ行われる希少な森歩きです。冬の静寂に包まれた森の中、月明かりを頼りにスノーシューで歩くナイトプログラム。
お1人1,000円(冬季中3回開催。各定員15名)



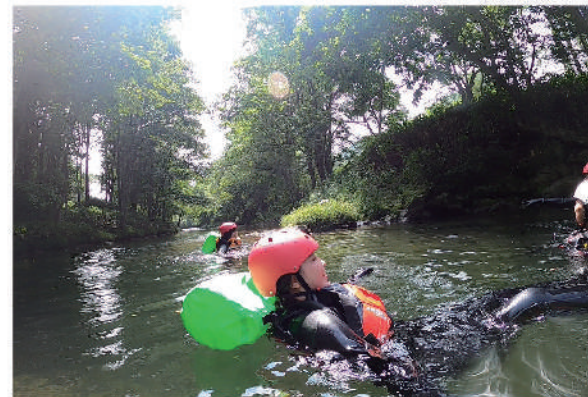
NPO 法人森の生活

電話 01655-4-2606 営 10:00-17:00(平日 月
~木) 休 金・土・日曜日・祝日
<http://morinoseikatsu.org>

注意事項 森へ入る際はダニ対策や熊対策など十分な装備(熊よけの鈴、長靴、防水性の上着等)を心がけてください。



川って、行き止まりなのかと思っていた。



リバーウォーク・フローイング

大人（中学生以上） 1人 8,000円（1名様の場合は16,000円）
 子ども（小学生） 1人 4,000円 ※4名以上から団体割引あり
 所要時間 2～4時間 ※冬季はスノーシュー体験として楽しめます
 道具レンタル 一式1,500円（フローイングは体験料に備品レンタル代が含まれます）

豊かな清流が 流れる川の町

体験

川と遊ぶ

森林の町、下川町は森だけではなく豊かな清流が流れる川の町でもあります。多様な生き物や珍しい鉱物など、川は四季折々の様々な表情を見せて私達を楽しませてくれます。歩いて自然散策をするならリバーウォーク。川の流れに身を委ねながらリラックスするならフローイング。時に優しく、時には厳しく、表情豊かな川で、まだ体験したことのない川の魅力をあなた自身で発見してみたいはいかがでしょうか。



ガイド 園部 峻久

NPO法人しもかわ観光協会

電話 01655-4-2718 営 09:00～17:30

メール nposhimokan3@gmail.com

http://www.shimokawa-time.net/

申込みは10日前までに電話か

メールでしもかわ観光協会まで

注意事項 川に生息する魚は貴重な資源です。資源保護のため、キャッチアンドリリースを推奨しています。川は天候によって増水するなど危険が伴います。必ず同伴者と行動し、装備を整えてから入るようにしてください。



体験情報はQRから

体験

下川町の間伐材をカンナで削ります。お一人さまから受け付け可能で子供から大人まで楽しめます。



マイ箸づくり

体験工房 木子精(きのこころ) 下川町錦町14番地
体験料 1人 1,000円
所要時間 1~2時間

電話 090-33920-9570 営 10:00~18:00 休 不定休

町有林の枝木を使った野鳥と会話するバードコール作り、下川町産クルミ材を使ったマイコースター作り。



下川町の木を使ったワークショップ

森のキツネ 下川町一の橋240(家具乃診療所)
バードコール作り 1人 1,500円 マイコースター作り 1人 2,500円
所要時間 40分~60分
5名以上の場合は電話・またはメール・SNSにて予約が必要
留守番電話 050-3488-3964 メール konken@morino-kitune.com
対応可能時間 日・月曜日10時~15時

お好きなハーブチンキを組み合わせ、自分だけの化粧水を作れます。



化粧水づくりワークショップ

SORRY KOUBOU 下川町一の橋607の内
体験料 1人 1,000円
所要時間 30分

希望日時の1週間前までに電話・またはメールで申込みが必要
電話 01655-6-2822 メール info@sorrykoubou.jp

町内の循環型森林経営やエネルギーについて理解を深めます。希望に合わせ説明や現場見学をコーディネート。



バイオマス視察

NPO法人しもかわ観光協会 まちおこしセンターコモレビ
基本料金 3,000円 (お1人様の場合6000円)
所要時間 2時間

観光協会HPより申込書をダウンロードし送信してください
<http://www.shimokawa-time.net/guide/>

サイクリングコース



サイクリング

下川町にはサイクリングにピッタリのコンパクトなコースが多くあります。レンタサイクルで気軽にお楽しみください。

レンタサイクル

NPO法人しもかわ観光協会 まちおこしセンターコモレビ
シティサイクル 300円/日
クロスバイク 1,000円/日

電話 01655-4-2718 営 09:00~17:30



注意事項 飲み物を携帯し、こまめな水分補給を心がけましょう。人気のない場所へ行くときは、万が一に備え熊鈴を携帯する等の熊対策をおこなってください。



ものづくり情報はQRから

ものづくり



ときおり聞こえる「ここには何もないよ」とこぼす声。
それより記憶に残るのは「ここではなんでも作れるよ」と弾む声。



防腐剤を一切使わず、種を植えるところから手作業でコスメを作っています。肌にも自然にもやさしい質感と香りです。

手作りのやさしさが肌を包む

SORRY KOUBOU

<http://sorrykoubou.jp>



心をホッと落ち着かせる炎はよく乾燥された薪が不可欠です。オリジナルのキャリーエブロンなど薪のある暮らしを届けます。

薪のある暮らしをあなたに

薪屋とみなが

https://www.instagram.com/firewood_tominaga/



下川町のトドマツの枝葉を活かした精油で作られる香りの製品。暮らしを豊かにしてくれる森の香りを日々の生活に取り入れてください。

森の香りが日々を彩る

フブの森

<http://lupunomori.net>



パルプ材とは違った下川の広葉樹の魅力を人々の暮らしに役立てたい。手作りテーブルなどの製材、販売も手がけられます。

ヒト・モノ・コトの視点で森のある暮らしを届ける

NPO 法人 森の生活

<https://morinoseikatsu.org>



森を見守り、遊び、感謝する。なめらかな曲線美が特徴的な木の器など、下川の広葉樹から生み出されるものづくりです。

自然の佇まいを切り取る芸術品

クラフト蒼

<http://www.craft-so.com>



下川町の森林資源を活かす家具工房「森のキツネ」と、使い続けたい家具を修理する「家具乃診療所」。制作、お手入れ、修理を提案するFACTORYです。

身近なモノを活かし大切にする生活

森のキツネ（家具乃診療所）

<http://morino-kitune.com>



寝床までの帰り道、呼吸が刻むほろ酔いリズムと一緒に
遠回りするのも悪くない。



宿泊情報はQRから

宿泊・店舗

国内では珍しい天然炭酸泉が湧き出る温泉宿。
露天風呂、サウナ、カラオケルームも完備してます。



五味温泉

電話 01655-4-3311 受付 10:00~22:00(受付終了21:00)
班溪2893番地 <http://gomionsen.jp>

地元産FSC認証材を使った
環境共生型の宿泊施設。



エコハウス美桑

受付 五味温泉まで
<http://gomionsen.jp/mikuwa/>

飲食店街からのアクセスが良く、ビジネス客からも人気のあ
る宿泊施設。シングル〜ツインのお部屋が選べます。



結いの森

電話 01655-6-7636 チェックイン15:00~21:00 南町89番地2
<http://yuinomori.net/>

設備の整ったコテージで、1泊でも長期滞在でもお勧め。
夏場は無農薬栽培の畑の野菜やハーブをいただけます。



森のなか ヨックル

電話 01655-4-3101 受付 09:30~17:30(平日) 南町411番地2
<https://morinoseikatsu.org/yokkuru/>

店舗

地産地消とエコに取り組む、まちのお
弁当屋さん。



ケータのケータリング

電話 090-7514-6616 営 10:30~13:30、16:00
~19:00(売り切れ次第閉店) 休 日・祝 共栄町67

旅の記念にちょっと変わったおみや
げを。



ヨナタストア

営 青いソリが出ているとき 住所 秘密(町
民に聞か、探してみてください!)

ほんのリ汗ばむ晴れの日、散歩中に見つけた建物で
足元の花と目があった。



施設情報はQRから

施設

町民たちの手によって積み上げられた全長2000m！
石には名前や年代が刻まれています。



万里長城

ふるさと交流館 電話 1655-4-2511 下川町教育委員会
営 9:00～17:00 休 月曜 入場料 大人200円(高校生以下100円)

まちの情報を集約・発信します。観光案内所、無料Wi-fi
の休憩スペースやバリアフリー対応のトイレも完備。



まちおこしセンターコモレビ

観光案内所 電話 01655-4-2718(9:00～17:30)
営 9:00～21:00 休 年末年始

地元産の木材を使った、交流や休憩所としてご利用できる
施設です。お土産販売スペースもあります。



ガーデニングフォレスト「フレペ」

電話 01655-4-2088 営 9:00～17:00
休 月曜日(祝日の場合火曜日)

標高238mの丘の上に立つ象の鼻展望台。ダム湖しもか
わ珊瑚湖、下川町市街地の全景を見渡すことが出来ます。



象の鼻展望台 / しもかわ珊瑚湖

電話 01655-4-2511(下川町 森林商工振興課) 北町1164番地15
※冬季中は閉鎖

旧下川営林署庁舎。館内では歴史資
料など書籍を読むことが出来ます。



恵林館

電話 01655-4-2511(下川町役場)
営 10:00～17:00(5月～10月) 休 月曜日

ゲレンデや大小4つのジャンプ台があ
ります。リフトは無料です。



スキー場

電話 01655-4-3914
営 10:00～21:00(12/1～3/31)

国際パークゴルフ協会認定の全36ホ
ール。初心者も楽しめます。



万里長城パークゴルフ場

電話 01655-4-3914 営 08:00～19:00(4月下
旬～10月下旬) 休 月曜日(祝日の場合火曜日)



しもかわのおみやげ

01.「とまとジュース ふるさとの元気」1ℓ瓶 添加物なし、糖度の高い下川産トマトと天然塩だけでつくられた濃厚な味わい 02.「雪ふりプリン」1個 287円下川の雪景色をそのまま瓶に閉じ込めたような、地元食材の美味しさが詰まった濃厚スイーツ 03.「しもかわしいたけ」環境に優しいバイオマスエネルギーでじっくり育てられた肉厚のしいたけ 04.「かりんころ」1袋334円『サクッ!しっとり』な食感がクセになる、幅広い世代に人気のロングセラー商品 矢内菓子舗 電話 01655-4-2113 下川町錦町81 05. つぶとま・こしとま 1瓶(270g)各2,000円 下川産フルーツトマトをていねいに煮詰めて濃縮トマト以外は一切入っていません。アテネファーム<http://athenefarm.com/>

01・06 下川事業協同組合、五味温泉、Qマートなどで販売 02・04 矢内菓子舗で販売 07・08 五味温泉、あべ養鶏場直売所などで販売

06.「しもかわ手延べ各種」下川手延べの定番といえばこれ!うどん、ひやむぎ、そうめん(1束200g) 07.「下川六〇酵素卵」 寒暖差60℃にもなる自然環境の中、手間を惜しまず良好な環境で生産された卵。 08.「下川六〇燻製卵」 五味温泉の温泉水で茹でた卵を町内産ウッドチップで燻し、卵本来の旨味を引き立たせた半熟燻製卵 株式会社あべ養鶏場 <http://www.abe-youkei.com/> 09.「うめこ下駄」12,000円 店主の梅子さんが一つ一つ木彫りから絵付けまで行う、オーダーメイドの華やかな下駄 さがの 01655-4-3341 <http://www7.plala.or.jp/sagano/> 下川町共栄町125

※表示価格は全て税別です。



頬の赤み、虹色の粉雪、夕日がともしたキャンドルは
無色な日々を忘れさせてくれた。



イベント情報はQRから

イベント

長かった冬が終わり、町民が待ちわびた春を楽しむ屋外BQイベント。参加型企画も充実しています。



5月 万里長城祭

『森のめぐみをみんなで楽しむ』をコンセプトにした森のジャムセッション。毎年大人も子どもも一緒に楽しめます。



7月 森ジャム

町中が熱気に包まれるうどん尽くしの2日間。全国で有名なうどん店も出店し、数々のうどんを楽しめます。



8月 うどん祭り

街中に飾られた幻想的なアイスク্যানドルの風景は、下川町が日本発祥の地。町全体がミュージアムになります。



2月 アイスク্যানドル
ミュージアム

世界のどこを探しても、下川町にしかないものは
この町の日常に隠れている。



自然と生きる

心穏やかな町

自然環境

森と暮らす日々



下川の森に生きる動物たち



エゾモモンガ



エゾリス



エゾ鹿



山ぶどう狩り

自生する山ぶどうはジュース、ソース、ジャムなど、楽しみ方も様々です。



エゾフクロウ



クマガゲラ



キタキツネ

野草・山菜

下川の森は、こごみ、ゼンマイ、行者ニンニク、タラの芽など春の山菜の宝庫です。

注意事項 森や森で自生する山菜は町や住民の限りある資源です。国有林や町有林だけでなく個人所有の森や畑へ入る場合は許可が必要であり、場所によっては無断で侵入すると罰せられる場合もあります。

下川町の周辺にも魅力的なスポットがたくさんあります。道北地域はもちろん、オホーツク海までなんと車で1時間圏内！このエリアを十分に楽しむには、下川町を拠点とした長期滞在がおすすめです。



西興部村 森の美術館『木夢』 営 10:00～17:00（冬季は16:30まで） 電話 0158-87-2600 休 毎週火曜日（火曜祝日の際は翌日）・年末年始 料金 大人500円 中人300円 小人100円・3歳児未満無料 紋別郡西興部村西興部276番地 <https://komukan.com/>



興部町 PINELAND FACTORY～仔牛のはなきき店～ 営 11:00～17:00 電話 0158-88-2344 休 不定休 紋別郡興部町字北興40番地

酪農が盛んな興部町は美味しい乳製品がいっぱい。チーズ工房やソフトクリーム巡りがおすすめ！



1年を通しておすすめは天文台「きたすばる」。夏はサイクリングでひまわり畑などのスポット巡り、冬はスキーやスノーモービル体験が楽しめます。

名寄市

なよろ市立天文台「きたすばる」 営 13:00～21:30（冬季は20:00まで） 電話 01654-2-3956 観覧料 一般410円 休 月曜日 名寄市字日進157番地1



美しく深い町「美深町」。豊かな緑ときれいな水のある場所で、近年は「チョウザメとキャビアの町」としても知られています。

美深町 トロッコ王国美深 NPO法人トロッコ王国美深 営 08:30～16:00 電話 01656-2-1065 料金 大人2名以上1人1500円（1名の場合1800円） 中学生1人1200円 小学生700円 幼児無料 期間 4月下旬～10月中旬 美深町字仁宇布



5月上旬から6月上旬にかけて丘一面に咲き誇る芝ざくらは、約10万平方メートルと日本最大規模を誇ります。

滝上町

芝ざくら滝上公園 （一社）滝上町観光協会 電話 0158-29-2730 開園期間 5月1日～降雪期まで 開園時間 24時間入場可 入園料等 無料 ※ただし、芝ざくら開花期間中は有料 滝上町元町



寒冷多雪な気候で国内一のそばの生産地であり、アウトドアの聖地「朱鞠内湖」がある豊かな自然と共生する町です。

幌加内町

NPO法人シュマリナイ湖ワールドセンター 電話 0165-38-2029 雨電郡幌加内町字朱鞠内 <http://shumarinai.jp/>



海の幸をはじめ、雄武牛や韃靼蕎麦も有名な雄武町。オホーツクの海と空が織りなすサンライズ・サンセットは見逃しません！

雄武町

NPO法人 雄武町観光協会 電話 0158-85-7234 日の出岬展望台『ラ・ルーナ』紋別郡雄武町沢木168



映画「じんじん」で有名になった剣淵町。自然豊かな眺望の丘、パッチワークの丘は絵本の中から飛び出てきたような眺めです。

剣淵町

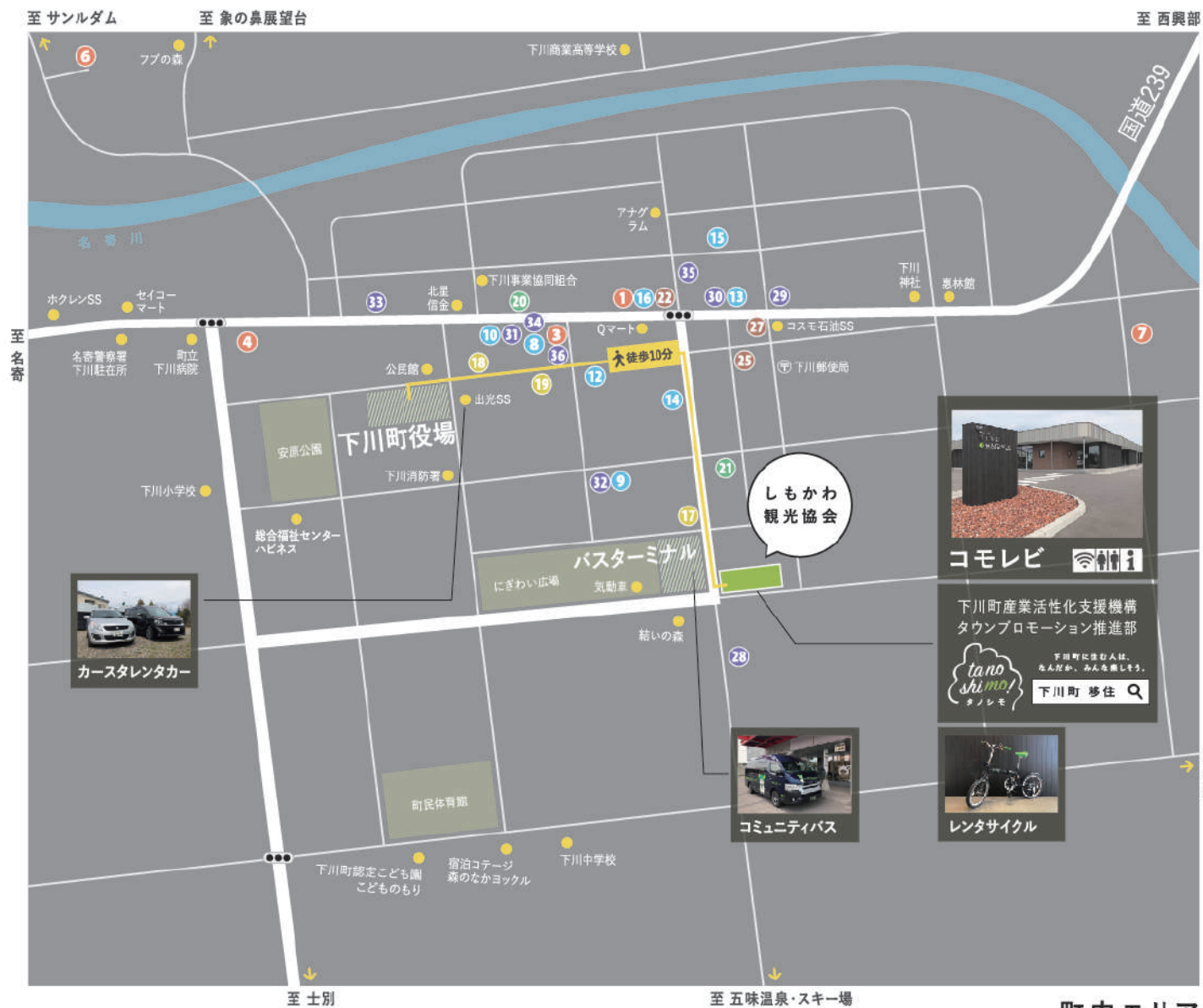
剣淵町絵本の館 営 10:00～17:00 電話 0165-34-2624 入館料 無料 休 毎週水曜日・年末年始 上川郡剣淵町緑町15番3 <http://ahon-yakata.com/>



市内で1100頭ものサフォーク種めん羊を飼育している羊のまち。見て、触れて、食べてサフォークランドを堪能しましょう！

士別市

羊と雲の丘 営 09:00～18:00 電話 0165-22-2991 休 年末年始 士別市西士別町5351



一の橋エリア



広域エリア

町内エリア

