



4 森の精油づくり

森を歩いて下川町の木「トドマツ」の葉を採取したあと、蒸留器を使って精油を抽出する体験プログラム。精油(約3ml)は小瓶に詰めて持ち帰れるので、自宅や職場でも森の香りが楽しめる。



- 下川町西町100番地 ガーデニング・フォレスト「フレバ」
- 森の精油づくり/一般5,000円、高校生以下3,000円、小学生未満は無料
- ※冬季のスノーシューレンタル料は1足500円
- ※精油を詰める遮光瓶の追加は1本200円
- 3時間 / 通年、「フレバ」休館日(月曜※祝日の場合は翌火曜、年末年始)は体験できません
- 喫煙スペースなし P「フレバ」駐車場を使用
- 090-6217-9786(のらねこ屋)
- noranekoya1211@gmail.com
- https://sites.google.com/view/noranekoya/

下川町

5 層雲峡紅葉トレッキング

大雪山の北麓にある層雲峡は、日本で最も早く紅葉が訪れるエリアのひとつ。山の斜面一面を錦に染める紅葉、赤い絨毯を敷き詰めたような草紅葉など、絶景スポットをめぐるのが、「層雲峡紅葉トレッキングツアー」。日本山岳ガイド協会認定資格を持つプロガイドが、自然について解説し、山歩きをレクチャー＆サポートする。下山後は、層雲峡温泉の日帰り入浴を(別途料金)。



- 上川町層雲峡
- ※詳細はお問い合わせください
- 所要時間 4~5時間 / 9月中旬~10月上旬の10:00~15:00
- 喫煙スペースなし P登山口に駐車場あり
- 080-9037-8398 info@mg-pika.com
- https://mg-pika.com

上川町

新感覚の木登りに挑戦する!

7 ツリーイング

星野リゾート トマムのGAOアウトドアセンターで開催している「ツリーイング」。専用のロープとサドルを使う木登りアクティビティで、コツさえつかめば誰でも高い木に登れる。樹上で葉ずれの音を聞きながら、鳥や動物の視点で森を眺められるのが魅力だ。

- 占冠村中トマム 星野リゾートトマム内
- ツリーイング/一律3,000円 約45分 / 7月~8月の①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 ⑤15:00スタート
- 喫煙スペースなし P駐車場あり
- 0167-56-7341(リトルリー 空知川リバーベース) info@little-tree.jp https://www.little-tree.jp/portfolio_page/treeing-2/



160余年の増毛山道をガイドと歩く

8 NPO法人増毛山道の会

江戸末期に整備され、北海道の名付け親・松浦武二郎も歩いた「増毛山道」。33kmの道中には、歴史遺産や推定樹齢が最大で900年のミズナラなど見どころが点在している。



- 留萌市港町3丁目60-1
- 体験トレッキング1日間(現地集合) / 大人1名8,000~10,000円
- プログラムの内容による / 7~10月の8:00~17:00
- 喫煙スペースなし P10台
- 0164-56-0003 oldis21@kosugi-sp.jp
- http://www.kosugi-sp.jp/sando/top.html

留萌市

十勝岳連峰の絶景を目指して森林浴

9 キトウシ森林公園 家族旅行村

標高457mのキトウシ山に広がる自然公園には、野生動物と山野草が多く生息している。整備された森林浴コースをたどると、展望閣からは十勝岳連峰が一望できる。



- 東川町西5号北44番地
- 入園無料 ※キャンプ場は4月下旬~9月末まで 1泊小学生以上1名300円、貸別荘は1泊1棟18,900円~
- 約30分~1時間(森林浴コース) / 公園の開閉時間・物産センター・キャンプ・貸別荘の受付時間は異なりますのでお問い合わせください。
- 喫煙スペースなし P700台
- 0166-82-2632 info-kitoushi@kazokuryokamura.jp
- https://www.kazokuryokamura.jp

東川町

ネイチャーガイドと国立公園を散策

6 白金原生林フォレストウォーク

大雪山国立公園にある十勝岳の麓の森を散策する「白金原生林フォレストウォーク」。ネイチャーガイドと歩いてみると、森は目から鱗の新しい発見に満ちている。抹茶ロールケーキのような大木や爪先立ちしているような木の根元など、悠久の時の中で築かれた森の芸術、クマゲラの開けた穴やヒグマの爪痕など野生動物の営みが見られるかもしれない。



- 美瑛町字白金 道の駅がえい「白金ビルケ」
- 白金原生林フォレストウォーク / 大人1名5,000円
- 所要時間 約2時間 / 4月下旬~11月中旬の①10:00~12:00 ②13:00~15:00
- 喫煙スペースなし P200台
- 0166-94-3355 info@mybiei.jp
- [申し込み先] https://mybiei.jp ※要予約(3日前)

美瑛町

砂金掘りで一攫千金を夢見る

10 そうや自然学校

その昔、ゴールドラッシュに沸いた中頓別町。おすすめは1泊2日で砂金掘りが体験できる「宿泊パック」。静謐な森に囲まれたカムイト沼の「秘境サンセットレイクカム」では、湖上ティータイムが楽しめる。



- 中頓別町敏音知72-7
- 砂金掘りゴールドハンティング!
- 宿泊パック / 大人1名30,000円
- プラン名:砂金掘りゴールドハンティング!宿泊パック
- 1泊2日(1日目 13:00~15:30、2日目8:00~12:00) / 6月~10月頃
- 喫煙スペースなし P駐車場あり
- 01634-7-8510 activity@nakatom.com
- https://souyashizen.com

中頓別町

広大な利尻島の森を体感する自然探索

11 利尻町森林公園

豊かな自然をそのまま生かした遊歩道が整備された森林公園。四季折々の草花の姿、野鳥のさえずり、木の香りを五感で味わいながら、自然探索を楽しみたい。



- 利尻町若形字富野
- 無料
- 約1時間 / 5月~10月頃まで ※詳細はお問い合わせください
- 園内にテントサイト・バンガロー・バーベキュー施設など有り
- 喫煙スペースなし P8台
- 0163-84-2345
- https://www.rishiri-plus.jp/shime-taikou/利尻の森自然探索/

利尻町