



北海道十勝
更別村観光パンフレット

SARABETSU VILLAGE

さらべつ村旅日記

7月15日

晴天・

更別村へ



「マチアルキ」アプリをダウンロードして
リアルな更別村を動画で楽しもう！

アプリをダウンロードして「[マチアルキ](#)」の
ついた画像にスマートフォンをか
ざすと動画が視聴できます。視聴
方法は2pにも掲載しています。



ダウンロードは
こちら

Welcome To
Sarabetsu village

「マチアルキ」アプリの楽しみ方

- ① アプリをダウンロード
- ② QRコードをスキャン
- ③ カメラマークをタップし、「」のついた画像に画面をかざすと動画が始まります！



マチアルキアプリをダウンロード後、こちらのQRコードを読み込んでください。

ようこそ、更別村へ

十勝平野の真ん中に位置する更別村。
農業が盛んで、広々とした畑ではおいしい作物が豊かに育ちます。
大きく深呼吸したくなるような美しい風景や
村で採れた素材をたっぷり使った料理を心ゆくまで楽しんで。

日本一の

大規模農業の村

農家一戸あたりの耕地面積は、なんと約50ヘクタール（東京ドーム10個分以上）！中でも豆類は日本屈指の生産量を誇ります。



6月下旬から7月中旬にかけてはジャガイモや亜麻の花が咲く畑も。その季節だけの美しさをお楽しみください。

初夏に

広がる花畑



ここでしか

出会えない味



ラインナップ豊富な飲食店が揃います。すももや小麦など、村の特産品を使った商品もたくさん開発されていますよ。

更別村の旅情報をお届けします！



季節ごとの更別村をめぐる旅情報をお届けします。ぜひ訪ねてみてほしいおすすめポイントもたくさんあります。



1,000本のすももの木が 植えられた「すももの里」へGo!

もともとは「むらおこし」の一環として村の有志らによって造られ、すももの木をオーナー制で管理していましたが、現在は村で管理しています。白い花が咲く5月下旬の見頃に「さらべつすももの里まつり」を開催。8月頃には実の収穫を行い、村の特産品としても活用されています。



開花時期 5月下旬 収穫時期 8月

更別村どんぐり公園内 更別村字更別南4線95-1

イタラタラキ川駅通所跡には
歴史が記された看板も!



※駅通とは、旅人の宿泊や運送、郵便の役割を担った施設のこと。

イタラタラキ川のほとりで、 心癒やされる時を。

昔、イタラタラキ川流域は葦(あし)や茅(かや)が密生した平原だったと言われています。周囲が畑になった今も、川の美しさは変わらないまま。清らかな川のせせらぎを眺めるだけで心が癒やされます。

イタラタラキ川駅通所跡
更別村字勢雄454

① すももジャムクッキー

道の駅さらべつ自家製の甘酸っぱいすももジャムがたっぷり。



① 更別すももサイダー

元気が出るような甘酸っぱさ。疲れた時にもぴったりです。

Sumomo Zammai

① すももの焼肉たれ

すももの酸味がアクセント。ご飯がモリモリ進みます。



すももざんまい

甘酸っぱい味のすももは、パンやジャムをはじめ、さまざまな商品に加工されています。その一部をご紹介します。



② すもものチーズケーキ

チーズの旨味とすももの甘酸っぱさが相性抜群のおいしさ。



① すもも美肌 フェイスマスク

すもも果汁をたっぷり配合した、こだわりの無添加マスクです。



③ スモモ・デ・ パティシエール

更別農業高校とコラボしたひと品です。すもものコンポート入り。

SHOP DATA

1 道の駅さらべつ

更別村字弘和464-1
☎ 0155-53-3663
🕒 9:00~18:00
📅 年末年始
<http://www.sarabetsu-pipopa.jp>

2 お菓子のニシヤマ

更別村字更別南1線91-31
☎ 0155-52-2065
🕒 9:00~19:00(日・祝~18:00)
📅 月・火曜
<https://www.okashino-nishiyama.com>

3 パン舍

更別村字更別南2線98-34
☎ 0155-52-2897
🕒 11:00~19:00
📅 月・火曜
<https://pansha.jp>



木漏れ日の中、爽やかな風感じるサイクリングへ！

更別村は、アップダウンが少なくまっすぐな道が多いので、のんびりとサイクリングを楽しむのにぴったり。のびやかに広がる畑の風景を満喫しました。爽やかな風吹く中、大きく深呼吸してリラックス。

※畑の中や私有地には立入らないようにしましょう。

公園へ寄り道

どんぐり公園

敷地内に、プラムカントリーパークゴルフ場、休憩施設のプラムハウス、フワフワドームがあります。

※パークゴルフ場は、11月上旬～4月下旬閉鎖しています。

更別村字更別南5線95
☎ 0155-52-2406(プラムハウス)
● 8:00～18:00
(プラムカントリーパークゴルフ場)
<https://www.sarabetsu.jp/sightseeing/shisetsu/donguri>

フワフワドーム



プラムカントリーパークゴルフ場



更別農村公園



更別村のキャラクター「どんちゃん」の帽子をかぶったシンボルタワー、ローラーライダーやバナナスライダーなど、さまざまな遊具がある公園です。夏場は水遊びも楽しめます。

更別村字更別南1線93-4
☎ 0155-52-3171(更別村教育委員会事務局)
https://www.sarabetsu.jp/sightseeing/shisetsu/noson_koen

アクティビティを楽しむ

更別の夏がもっと楽しくなる
アクティビティ情報をご紹介します。



市街地にあるサイクルツーリストの拠点施設で、ロードバイクやクロスバイクなどをレンタルすることができます。1階は案内所とショップ、2階には簡易宿泊所があり、キッチンやシャワー、寝室が揃っています。

更別村字更別南2線92-10 ☎ 0155-66-5894
● 9:00～17:00 ☎ 土・日曜、祝日
※事前に予約成立した場合は休日でもレンタル可能です。
<http://andoor.jp>



Vantrip

キャンピングカーがレンタルできます！

更別村内に、キャンピングカーのレンタル拠点があります。キャンピングカーを借りて、とことん自由な旅の形を。帯広空港までの配車は無料。レンタルできる車両や予約方法の詳細はwebサイトからご確認ください。

更別村字更別南7線43 ☎ 050-3553-3823
● 9:00～19:00 ☎ 不定休
<http://vantrip.jp>



ファミリーパークさらべつ

一年中釣りが楽しめる釣り堀。清らかな伏流水を利用してオショロコマ、ヤマバ、ニジマス、銀ザケなどが養殖されています。家族連れに人気のスポットで、釣った魚は無料で持ち帰ることができます。

更別村字勢雄519 ☎ 0155-52-2062
● 8:00～18:00 ☎ 木曜(祝日は営業)
https://www.sarabetsu.jp/sightseeing/shisetsu/family_park



ネイチャーガイド 齊藤彦馬さん

更別村出身のネイチャーガイド。昆虫が得意分野で、村で開催される子ども向けの自然観察会などで活躍しています。

自然観察会やガイドに関する情報は、「さらべつ昆虫研究所」のFacebookページからご確認ください。
<https://facebook.com/さらべつ昆虫研究所>
-1028205317111598



心温まる

秋の散歩



ゆったりのおんびり、 秋色に染まった村を満喫。

おいしいものや美しい紅葉など、お出かけが楽しい季節。更別村周辺で紅葉が見られるのは、10月中旬～下旬頃。赤や黄色に色づいた木々を眺めながらのドライブもおおすすめです。旅の終わりには、大切な人へのお土産もお忘れなく。



さらべつカントリーパーク

広々とした芝生エリアにトレーラーハウスやコテージなどの宿泊施設が立ち並び、テントサイトもある人気スポットです。パーク内にはおもしろ自転車のレンタルや水路、パークゴルフ場なども完備されています。

更別村字弘和541-62 © 0155-52-5656
 ◎ 通年営業(冬期間一部閉鎖する施設あり)、要予約
<https://www.sarabetsu-pipopa.jp/countrypark>

十勝スピードウェイ

国際レースも可能なFIA公認サーキット。車やバイクレースのほか、初心者でも気軽に楽しめるイベントなども開催。見て楽しい、走って体感できるサーキットを一度覗いてみてください。

更別村字弘和477 © 0155-52-3910
 ● 9:00～17:00 ◎ 木曜
<http://tokachi.msf.ne.jp>



どんぐりのむら ポテトチップス しお味

道の駅さらべつの人気No.1商品!新鮮なじゃがいもを原料にした無添加のポテトチップスです。



さらべつチーズ 工房の「酪佳」

熟成期間が12ヵ月以上と長く、深い味と強めの香り、コクが特徴です。

すきた養鶏所の イオンたまご

イオン水で育てられた親鳥が生んだ新鮮な卵です。村内にある卵の自動販売機でも購入できます。



Omiyage Iroiro

お土産いろいろ

バラエティ豊かなお土産を集めました。すべて、道の駅さらべつで購入できます。



さらのうキーマ

更別農業高校と更別村が村の「おいしさ」を届けるために開発しました。風味豊かなキーマカレーです。

つぶつぶでんぶん

更別名物・片栗粉。昭和22年創業の神野でんぶん工場、昔ながらの製法によって作られています。



更別ICから車で約15分
 レストランもあります!
 詳細は15pをチェック!

SHOP DATA

道の駅さらべつ

更別村字弘和464-1
 © 0155-53-3663
 ● 9:00～18:00
 ◎ 年末年始
<http://www.sarabetsu-pipopa.jp>



さらべつむらの なまうどん

100%更別産小麦「きたほなみ」を使用したうどん。ツルっとしたのど越しと小麦の風味が感じられます。



冬だけの

幻想的な世界



霧氷

霧氷とは、川面から立ち上がる水蒸気が樹木に付着し氷になることで見られる冬ならではの現象。更別村の勢雄地区は霧氷スポットの一つとして知られ、毎年多くの写真家が訪れています。-20℃にもなる明け方、朝日を浴びて光る様子は息を呑む美しさ。防寒対策をばっちりして出かけましょう。

時期 / 1~2月上旬頃の早朝
 ※気温などの条件が揃った際に見られる現象です。
 更別村勢雄地区(案内看板あり)
 © 0155-52-2211(更別村観光協会事務局)
https://www.sarabetsu.jp/sightseeing/view_point/mufyo

早起きして
 写真を撮りに。
 美しい光景に感動!



冷えた体を温泉で温めて



福社の里温泉

泉質はナトリウム塩化物泉(低張性中性冷鉱泉)。主浴槽、パイプラ、寝湯、サウナ、露天風呂が楽しめます。ロビーもゆったりと広く、旅の疲れをとるのにもおすすめ。長期滞在の方は回数券利用がおすすめです。

更別村字更別190-1(老人保健福祉センター内)
 © 0155-53-3500 (更別村社会福祉協議会)
 ☎ 13:00~22:00(受付は21:00まで) ◎ 月曜
<https://www.sarabetsu.jp/sightseeing/shisetsu/fukushinosato>

ちょっと寄り道

パン&スイーツ



注文が入ってから
 カスタードクリームを入れる
 「クッキーシュー」も人気♪



「更別産亜麻の実と
 くるみのライ麦パン」は
 香ばしい風味で格別の
 おいしさ♪



お菓子のニシヤマ

地元で愛されるスイーツ店。村の特産品であるすももを使った商品をはじめ、店主の思いが込められた種類豊富なスイーツが並びます。クッキーなどの焼き菓子もあるので、旅のお土産にもぴったりです。

更別村字更別南1線91-31
 ☎ 9:00~19:00(日・祝~18:00) ◎ 月・火曜
<https://www.okashino-nishiyama.com>

パン舎

黄色い外観が目印の手づくりパンのお店です。地元産の原材料にこだわったパンの種類は、30~40種類ほど。ずらりと並ぶパンを前に、どれにしようか迷ってしまう。すももの実を使ったデニッシュも。

更別村字更別南2線98-34 © 0155-52-2897
 ◎ 月・火曜(土・日曜、祝日は売り切れ次第閉店)
<https://pansha.jp>

宿泊してのんびり

hotel sarapark

全8部屋、最大22名が宿泊できるホテルです。お部屋は、ダブル、セミダブル、ドミトリータイプの3種類。Wi-fiも完備されているので、ビジネスでの利用も快適です。施設内のレストラン情報については、13pでも紹介しています。

更別村字更別南1線93-38 © 0155-52-3455
<https://okamotopbc.jp/sarapark/hotel>
 ※宿泊料金、予約方法等はWebサイトからお問い合わせください。



Information

activity centre ANDOOR、さらべつカントリーパークでも宿泊できます。

更別村の美味しいごはん



更別村にある、
バラエティ豊かなおいしいごはん。
心安らぎたいひと時に、
おいしいものを探し求める旅へ。

Food 2

食彩空間 ほそや

十勝管外で暮らしていた細矢さんは、2018年に地元・更別村へ戻ってききました。更別村の人たちに一番求められている店は居酒屋だと考え、食彩空間ほそやをオープン。今では地元民が集うお店に。ザンギの他おすすめはタコ・マグロ・サーモン・甘エビ・つば貝の「旬鮮お造り五点盛り」(1,650円)。

更別村字更別南1線91 © 0155-67-8089
● 17:00~1:00 ☉ 水曜
<https://www.facebook.com/pages/category/Bar/469599343440897>

細矢 慶治さん



夜ごはんは食彩空間ほそやに寄ってっ！



「特製たれかけザンギ」(605円)。玉ねぎと果実酢の甘酸っぱいタレが染み込んだ、しっとり柔らかいお肉。一口食べるとジュワッとした肉汁が口いっぱい広がります。



Food 1

中国菜館翡翠樓

ちゅうごくさいかんひすいろう

JAさらべつの建物を専用入口から2階へ上がると、本場の雰囲気漂う中華料理店が。店内には青島啤酒(チンタオビール)を始め、中国ビールが多数並びます。お料理は南十勝の食材を使用し、日本人の口に合うおいしさを追求しています。

更別村字更別南2線92 JAさらべつ2F
© 0155-52-5102
● 11:30~14:00、17:00~22:00(LO21:00)
☉ 月曜(臨時休業あり)
<https://www.sarabetsu.jp/sightseeing/meal/hisuirou>

菊池ご夫婦



十勝食材を使った本場の味を食べてみて！



週替わりランチにはA、B、Cの3種類があり、ご飯もの・麺類など内容はさまざま。「Aランチ」(700円)、「Bランチ」(820円)、「Cランチ」(1,020円)でそれぞれのセットが楽しめます。



Food 3

Kitchen sarapark

キッチンサラパーク

2021年4月にオープンした更別村地域創造複合施設、「sarapark / サラパーク」。8つの施設から広がる豊かな体験をお客様に提供します。キッチンサラパークではカフェドリンクやカレー・豚丼などのお食事をお楽しみいただけます。

更別村字更別南1線93-38 © 0155-52-5000
● 11:00~15:00(LO 14:30)、
15:00~17:00(LO 16:30) ☉ 火曜
<https://okamotopbc.jp/sarapark>

中村果歩さん



ランチだけでなく、ごゆっくりカフェ利用もいかが？



日替わりメニューの「十勝まんぶくプレート」(1,300円)。一皿にお野菜とメイン料理、お米が十分に摂れてまんぶく感◎他にもお客様が喜ぶ新メニューを日々考案中だそうです。



Food 4

お食事処あさひ

村の人で賑わう地元の定食屋。毎日足を運ぶ常連も多い人気店です。日替わり定食の他おすすめは、更別産の片栗粉「つぶつぶでんぶん」により甘さが特徴的な「鶏唐揚げ」(700円)。醤油にんにくが香ばしい、30年以上変わらない味わいです。

更別村字更別南1線91-19 ☎ 0155-52-2248
 ● 11:00~20:00 ☉ 土曜
<https://www.sarabetsu.jp/sightseeing/meal/asahi>



お手頃価格で満足できる「日替わり定食」(平日限定800円)は、肉・魚・卵類のメイン料理が交互になるよう高木さんが毎日献立を考案。副菜2品まで抜かりない旨みがクセになります。

高木修一さん



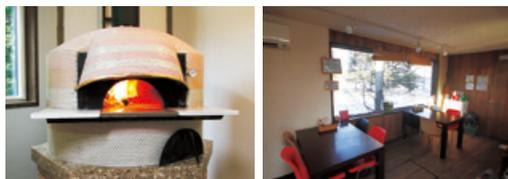
メニューは豊富！
好きなものを
食べにきて。

Food 5

ピッツェリアTUKA

さらべつチーズ工房で作られるチーズを使ったピッツァが絶大な人気を誇るお店。深い味わいが特徴的で何枚でも食べられるおいしさです。休日は特にお店が賑わうので、時間に余裕を持ってご来店ください。

更別村字更別北1線95-20 ☎ 0155-52-5575
 ● 12:00~17:00 ☉ 木曜
<https://ja-jp.facebook.com/pages/category/Restaurant/353172071710880>



塚本洋平さん



唯一無二の
ピッツァを作って
待ってるよ！

写真の「さらべつチーズ」(1,300円)は、モッツアレラ・ウォッシュ・ゴーダ・ブルーの4種類のチーズが濃厚に絡む旨みが絶品。生地は分厚くモチモチとした食感で、たまらなく食が進みます。

Food 6

5p・9pでも
紹介しています！

レストラン ポテト

道の駅さらべつのレストラン。十勝名物の豚丼や更別産小麦100%のうどん、ジンギスカン定食など魅力的なメニューが揃います。

更別村字弘和464-1 ☎ 0155-53-3663
 ● 9:30~17:00 ☉ 年末年始
<http://www.sarabetsu-pipopa.jp/michinoeki>



人気商品「さらべつむらのなまうどん」を使った「ごぼ天うどん」(650円)は、モチモチツルツルの麺や香ばしいゴボウの天ぷらが旨味の利いた出汁によく合う看板メニューです。

Food 7

かつこう料理店

季節のお野菜をふんだんに使用したメニューをご提供。広大な景色を眺めながらお料理を楽しめます。

更別村字勢雄317-8 ☎ 0155-52-5180
 ● 1~4月 お食事/11:30~14:00 喫茶/14:00~16:00 5~12月 お食事/11:00~15:00(要予約) ☉ 日曜、祝日、他不定休あり

Food 8

食堂わがや

店内の歴史ある懐かしい佇まいと昔ながらのお料理が魅力的な、フラッと立ち寄りたくなるお店です。

更別村字更別南2線91-7
 ☎ 0155-52-2026
 ● 11:00~13:30、17:00~21:00
 ☉ 日曜

Food 9

焼肉つがる亭

ジンギスカンや上カルビ、サガリなどが人気。座敷料は掘りごたつとアットホームな雰囲気です。完全予約制のため、事前に電話予約を。

更別村字更別南2線92-9 ☎ 0155-52-2020
 ● 17:00~22:00 ☉ 日曜

Food 10

パブリックハウス・ヤジ

現役ミュージシャンが店内にてライブを行ったことも。アットホームな雰囲気でお酒と創作料理をお楽しみいただけます。

更別村字更別南2線95-20
 ☎ 0155-52-3222 ● 18:00~23:00
 ☉ 日曜

Food 11

拉麺 二つで十分ですよ。

ラーメンや丼が味わえるお店。ラーメンは化学調味料を使っていません。店主のこだわり抜いたメニューをご賞味あれ。

更別村字更別南2線95-20 ☎ 0155-52-3222
 ● 11:00~14:00、木曜のみ17:00~20:00も営業 ☉ 火曜(祭日は営業)

Food 12

e-tonne (エトネ)

カフェでゆったりお料理をいただくもよし、雑貨を目当てにお買い物するのもよし。店内は楽しい空間が広がります。

更別村字更別南1線91-18
 ☎ 0155-66-7575 ● 9:00~18:00
 ☉ 月・火曜(不定休あり)

Event schedule

更別村の年間イベントスケジュール

村の人々が参加する更別村のイベント。それは長い年月をかけて

歴史を重ね、地元を盛り上げてきた人々が輝く時間。

春

5月下旬

すももの里まつり

約1,000本ものすももの木が、春になると真っ白な花を咲かせます。イベント中はすもも特産品の販売や飲食店・抽選会・ミニゲームを開催します。



会場内はすももの花の甘い香りに包まれ、癒したっぷりな空間に。ぽかぽかした日はお花見日和ですよ！



さらべつすももの里 ©0155-52-2211

夏

8月上旬

十勝スピードウェイ夏祭り

迫力満点のサーキットやドリフト走行がイベントを一気に沸かせます。普段街中で見ることのないスポーツカーの姿とスピードを目の前に、観客は大興奮です！



十勝スピードウェイ ©0155-52-3910

夏

8月中旬

どんぐり村の盆踊り

村の人々が集う大イベント、盆踊りです。この日はみんなお気に入りの浴衣や法被でおめかし。役場前通りの会場は、村の人たちの笑顔で賑やかに。

村の各地区から踊り手たちが集まり、お囃子に合わせて会場狭しと輪になって踊りを披露します。



役場前通り ©更別村商工会 0155-52-2010

夏

8月下旬

全日本ママチャリ耐久レース

本気で挑むアスリート集団から、記念に参加する仲間たちまで全国から約100チームが集合します。ママチャリライダーの奮闘ぶりに注目です！

みんなで協力し合い、ゴールを目指す姿には思わず感動。会場の雰囲気もグッと熱くなります。



十勝スピードウェイ ©0155-52-3910

秋

9月上旬

秋季例大祭

更別神社や上更別神社で行うお神輿。豊作や商売繁盛、地域の安全を祈願します。子どもたちも笑顔で神輿を練り出し、元気な声をあげながら、五穀豊穡を願います。



更別市街・上更別市街

秋

10月下旬

さらべつ大収穫祭

更別産の「食」が集結するイベント。おいしい味覚を求めて、村内外からたくさんの人々が訪れます。ステージでのパフォーマンスや抽選会もお楽しみの一つです。

地元の農産物やご当地メニューが盛りだくさん！屋台も並び、お腹を空かせて多くの人々がやってきます。



更別村ふるさと館 ©0155-52-2211

冬

12月上旬～2月中旬

ときめきイルミネーション

雪とネオンカラーのイルミネーションがロマンチックで、幻想的な雰囲気です。初日には点灯式があり、カウントダウンで会場を盛り上げます。

期間中は多くのカップルや家族が農村公園をお散歩。かじかむ寒さの中、あまりの美しさに心がぽっと温かくなります。



更別村農村公園運動広場周辺 ©0155-52-2211

更別村まちあるきマップ

市街地マップ

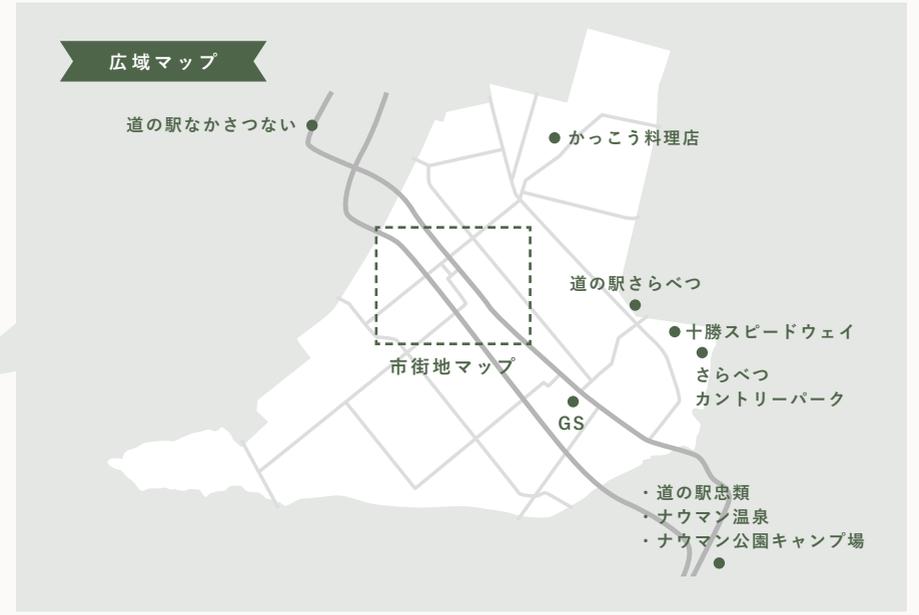
- ① さらべつチーズ工房
- ② ピッツェリア TUKA
- ③ 更別運動広場
- ④ 更別農村公園
- ⑤ sarapark
- ⑥ 更別村役場
- ⑦ 更別街なか交流館ma・na・ca
- ⑧ お食事処あさひ
- ⑨ e-tonne(エトネ)
- ⑩ 食彩空間 ほそや
- ⑪ お菓子のニシヤマ
- ⑫ 食堂わがや
- ⑬ 焼肉つがる亭
- ⑭ 中国菜館 翡翠楼(JAさらべつ内)
- ⑮ activity centre ANDOOR
- ⑯ コミュニティプール
- ⑰ バン舎
- ⑱ パブリックハウス・ヤジ
- ⑲ 二つで十分ですよ。
- ⑳ 更別神社
- ㉑ 福祉の里温泉
- ㉒ 更別村ふるさと館
- ㉓ すももの里
- ㉔ どんぐり公園

ココが更別村の市街地。
飲食店や公共施設が
集まっているエリアです。

更別村の楽しい
スポットをぜひ巡って
みてくださいね！



広域マップ



更別村 ACCESS

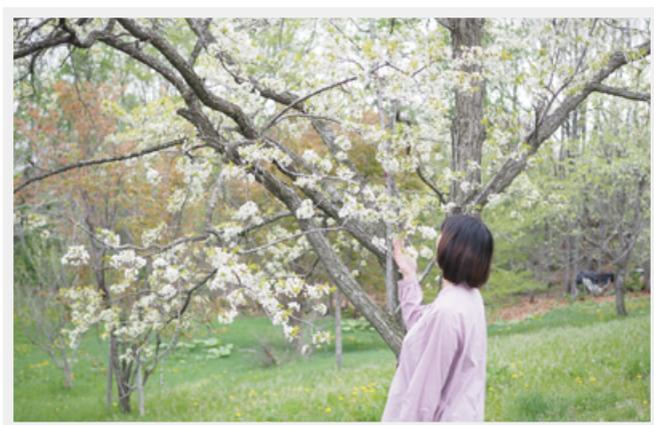
※移動時間は目安です。

帯広駅	車37分	バス1時間15分	市街地			
道の駅 なかさつない	車10分	バス14分	市街地	道の駅忠類	車14分	バス31分
帯広空港	車13分	市街地				
中札内IC	車7分	更別IC	車3分	市街地		
忠類IC	車15分	更別IC	車3分	市街地		

帯広駅から市街地までは、帯広バスターミナル～更別街なか交流館 ma・na・ca前を十勝バスが運行しています。詳しくは十勝バスwebサイトをご確認ください。その他タクシーもご予約により乗車できます。詳しくは大正交通webサイトをご確認ください。

さらべつ村で

心がほくほくする旅を



ACCESS

 飛行機で [約1.5時間]
羽田空港ーとかち帯広空港ー更別村

 JR・バスで [約4時間]
札幌駅ー帯広駅ー更別村
※札幌駅～帯広駅間はJR、帯広駅～更別村
まではバスを使用

 車で [約3.5～4時間]
札幌市ー帯広JCTー更別IC
※千歳・恵庭ICより高速道路を使用

