

富良野ヘルシー観光 ウォーキングマップ

富良野の自然を満喫して
お腹が空いたら
富良野の農産物をいっぱい食べて
医食同源のコンセプトで
健康になって帰る
「ヘルシー観光」をお楽しみください。

医食同源
FURANO



「富良野ヘルシー観光」は、富良野の自然と自然の恵みを五感で楽しむ新しい観光スタイルです。

「富良野ヘルシー観光」は、リゾート地富良野で自然の中で体を動かし、お腹が空いたら地元の食材をいっぱい食べて、気軽に楽しく五感を使って富良野を感じる、新しい観光スタイルの提案です。

宿泊施設が提案する「ヘルシーステイプラン」は科学的根拠に基づいた健康ダイエット理論を習得した「健康ダイエットコーディネーター」が、健康測定器を駆使して健康になるためのアドバイスをし、各宿泊施設が趣向をこらしてカロリーを抑えた健康ダイエット料理を提案し「医食同源」のコンセプトで、「食」と「健康」と「観光」を表現します。

食事と運動について

ヘルシーステイプランでご提供する健康ダイエット食は北海道の贅沢な食材を嗜好を凝らしてメニュー構成し、従来の「ダイエット食」の想像を大きく変える豪華なメニューで「これがダイエット食なの？」と



驚きと健康・ダイエットを楽しむひと時をご提供いたします。

日中は、ゴルフやラフティングなどの

アクティブな体験や、サイクリングやジョギング・水泳・森林ウォーキングなどの有酸素運動により富良野の自然を満喫しながらリラックスして体を動かし、食事により摂取したカロリー量と運動により消費した運動消費カロリー量などを健康測定器でデータ分析してヘルシーステイコーディネーターが健康・ダイエットのアドバイスを致します。

ヘルシーステイコーディネーター

ヘルシーステイプランにご参加いただいたお客様には、ヘルシーステイコーディネーターが健康・ダイエットのためのアドバイスをさせていただきます。

一般社団法人日本ダイエット協会のダイエット指導者資格を取得し、ヘルシーステイコーディネーター養成講座を受講した

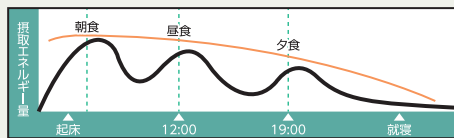
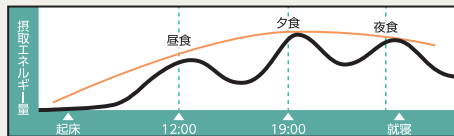
コーディネーターが、お客様の事前データ(性別・年齢・身長・体重など)と実際の健康測定機器を使つてのデータと宿泊施設の提供する健康ダイエット食とのバランスや、日



中のアクティビティーでの運動の楽しみ方や運動強度についてのアドバイスおよび健康・ダイエットを進めるためのアドバイスをさせていただきます。

「血糖コントロールダイエット理論」とは…

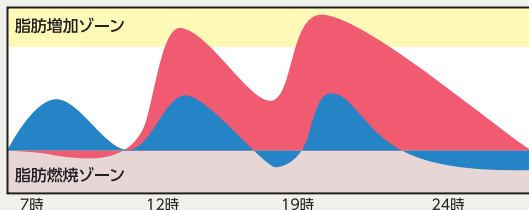
★食生活のパターンを右肩下がり改善する。



上は、脂肪をためやすい悪しき食生活パターン。下は、血糖コントロールダイエットの方法論で、朝食にピークをもってきて、少しずつ減らしていく。

従来の減量基準がカロリーであるのに対して、血糖値を基準とした糖代謝をコントロールする理論です。

つまり、血糖値が上昇した状態は太りやすく、低下した状態はやせやすいことになり、血糖値のコントロールをすることによりダイエットができるのです。



赤色曲線 脂肪増大グラフ

朝食を抜き1日2食でエネルギーを補おうとすると空腹を満たそうとしてドカ食い早食いにより血糖値が急上昇し、脂肪を蓄えることにつながる。

青色曲線 脂肪燃焼グラフ

1日3食の規則正しい食事と血糖値の上昇を抑える食事内容にすることで、日中や睡眠中に脂肪燃焼する時間の確保につながる。

ダイエットには有酸素運動が効果的です

有酸素運動とは、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、スイミング、クロスカントリースキーなど長い時間を掛けて行う運動で、血液を循環させ体内に酸素を取り込んで脂肪を燃焼させて運動エネルギーとします。

有酸素運動の最も効果的な時間帯は「起床してから朝食を摂る前」と言われています。その理由は空腹時の低血糖時に運動すると蓄積した脂肪を燃焼するからです。また、朝、体を動かすことにより、気分爽快で仕事や勉強の集中力がアップします。



●運動の強さが適切かどうかは脈拍数でわかります

運動中の適正な脈拍数(1分間) = $138 - (\text{年齢} \div 2)$

運動の強さ

- たとえば、あなたが60歳なら
運動中の適正な脈拍数(1分間)は $138 - (60 \div 2) = 108$
- あなたの運動中の脈拍数を推定するには
運動中の推定脈拍数(1分間) = (15秒間の脈拍数) $\times 4 + 10$

これは脂肪燃焼効率が最も効率的とされ、多すぎると乳酸が出て脂肪が燃焼しにくくなります。



脈拍数の測り方

- 10分位、早歩きや運動をして、すぐに15秒間脈を測ってみましょう。
- 脈は手首の内側(親指の根本)に、3本の指をあてて測ります。

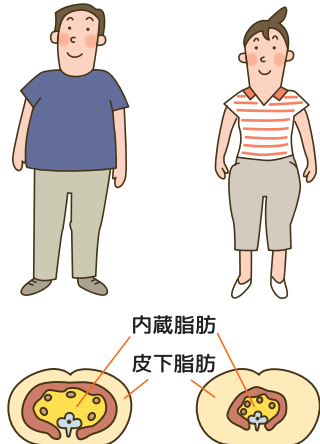
知っ得情報

内臓脂肪と皮下脂肪はどう違うの??

わかりやすく言うと、おなかのお肉がつまみ易いのは皮下脂肪が多い状態。逆に、お腹が出ているのにお肉がつまみにくいのは内臓脂肪が多い状態です。皮下脂肪は女性につきやすく、分解され(減らし)にくい性質があり、内臓脂肪は男性につきやすく、分解(減ら)しやすい性質があります(メタボの原因になる体脂肪です)。

内臓脂肪も皮下脂肪も「脂肪を減らす」ためには有酸素運動が有効です!

脂肪は運動開始後20分から燃焼を始めますので1日30分程度のウォーキングやジョギングなどから始めましょう。



ダイエット運動法

ウォーキング、ジョギング

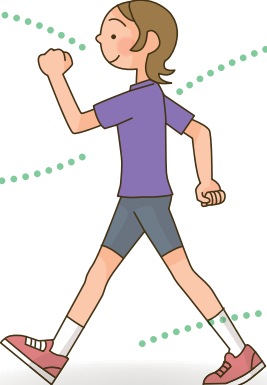
ウォーキングは通勤、昼休などいつでも実施でき、誰にでも始められるエクササイズです。またジョギングは運動強度を速度で調整しやすく有酸素運動の代表的な種目です。ダイエットに有効な運動ですので日常の中に上手に取り入れましょう。

- 【効 果】
- ① 呼吸が活発になるので心肺機能が刺激され、働きがよくなる。
 - ② 新鮮な酸素を含んだ血液が脳に送られるので脳が活性化する。
 - ③ 血行がよくなることで血管が太く柔軟になり動脈硬化を予防する。
 - ④ 体内の脂肪を燃焼させ肥満を防ぐ。
 - ⑤ 筋肉を引き締め美しいボディーラインをつくる。

- 【強度・時間・頻度】
- 強度…………… 100拍～145拍
 - 時間…………… 20分～60分
 - 頻度…………… 週2回～5回

- 【注 意 点】 足首、膝、股関節のストレッチを十分行なってください。急激に距離を増やすと故障の原因になりますので、始めは距離を短くし徐々に伸ばしていきましょう。

正しいウォーキングフォーム

- 
- 顎を引いて、視線をまっすぐ前方に向けます。
 - 腕は軽く曲げ、前方に振りながら歩きます。
 - 足は踵から着地し、爪先で蹴るようにします。
 - 体の中心線がずれないように腰と背中を真直ぐ伸ばします。
 - 広めの歩幅をとり、速歩で歩きます。

ウォーミングアップ

ウォーミングアップの目的は、運動に適した身体環境づくりにありますが、運動前に必ず実施しましょう。

方 法

体操、ストレッチ、ジョギング
自転車エルゴメーター等

① 体温を上げる

体温が上昇することで体内の血液の循環が良くなり、酸素の供給がスムーズになります。また、筋肉の温度を上げることで、乳酸を分解する酵素が活発になります。

② 関節の可動域、筋肉の柔軟性を高める

体温が上昇し筋肉の柔軟性が高まったところで、筋肉関節腱をのばします。筋温の上昇が不十分な状態でこれを行うと逆に筋肉や腱を痛める可能性があります。

③ 運動で必要とされる動きづくり

筋肉の動きと神経のつながりを高め、運動の反応をよくします。

④ 心拍数を上げ、運動時の環境に

心肺機能も運動時と近い環境に適応させます。

⑤ 集中力を高める

身体ばかりでなく精神的にも運動に適した状態にすることで集中力を高めていきます。

ストレッチング

ストレッチングとは筋肉を伸ばす体操の一種です。関節、筋繊維の柔軟性は日常生活においても重要です。股関節の柔軟性が失われると歩幅が狭くなり筋力低下とあいまって歩行が遅くなります。また肩関節及び周辺の筋繊維の柔軟性低下は肩こりの原因に、腰周辺の筋繊維の柔軟性低下は腰痛の原因になります。筋力を高めるばかりでなく柔軟性を高めることは運動機能を向上させ障害防止にもつながります。



消費カロリーについて

消費カロリーには基礎代謝と一般的生活活動に必要な消費カロリーとジョギングやゴルフなどスポーツ・運動を目的とした消費カロリーなどがあります。

①基礎代謝

1日24時間じっとしていても消費されるエネルギー量で年齢、性別体重などで異なります。基礎代謝量(kcal)の

計算方法は **あなたの体重 (kg) × 基準値**

で算出されます。(基準値は右記を参照)

■基準値

年 齢	女性	男性
15～17歳	25.3	20.7
18～29歳	23.6	24.0
30～49歳	21.7	22.3
50～69歳	20.7	21.5

②一般的生活活動消費カロリー

生活活動強度により係数化され1日の生活消費カロリー(kcal)の計算方法は

基礎代謝量 (kcal) × 係数

で算出されます。(係数は下記を参照)

■生活活動強度と係数

生活強度	係数	日常生活の内容
I	1.3	通勤、買い物1時間程度の歩行、座位での作業など
II	1.5	通勤、買い物などの歩行、立位での作業時間の多い
III	1.7	立位、歩行、1時間くらいの軽度筋肉労働
IV	1.9	2時間程度の運搬作業や重い筋肉労働

③運動消費カロリー

運動時の消費カロリーは

運動強度 (METS) × 時間 (h) × 体重 (kg) × 1.05 で算出されます。

■身体活動と運動の強度《メッツ (METs) 表》

METs	身 体 活 動			身 体 運 動
	家庭	学校・会社	余暇	エクササイズ
0.9	睡眠			
1.0	音楽鑑賞/映画鑑賞	乗り物での通勤・通学		ジャグジーに入る(座位)
1.5	入浴	一般的なオフィスワーク		
2.0	料理(立位/座位)	手工芸(座位)	旅行	
3.0	洗車/窓ふき	看護	フリスビー	ダンス(マンボ/チャチャ)
3.5	掃除機での掃除	立位での作業	アーチェリー	トランポリン
4.0	庭掃除/屋根の雪下ろし	徒歩通勤・通学	乗馬	アクアビクス/水中ウォーク
4.5		11.3kg以下のモノを運ぶ	ゴルフ/バドミントン	ダンス(フラダンス)
5.0	子供と遊ぶ	階段を下る	子供の遊び	エアロビックダンス
5.5	芝刈り			自転車エルゴ100W
6.0	家財道具の移動		スイミング(海/湖)	ジョギング
7.0			テニス/サッカー/スキー	ジョギング、スイミング
8.0	荷物の運搬(重い)		岩/山登り	ランニング: 8.0km/時
8.5			マウンテンバイク	
15.0				ランニング: 14.5km/時

ダイエットのコツは食事や運動で血糖値をコントロールすることで脂肪を燃焼させること。

消費量が食事による摂取量を上回らなければ脂肪は積極的に燃焼しない。

ふらのウォーキングコース 紹介



- ★1 朝日ヶ丘公園コースP7
- ★2 北の峰コース.....P9
- ★3 空知川コースP11
- ★4 ぶどう畑コースP13
- ★5 「北の国から」コースP15
- ★6 山部・布部コースP17
- ★7 東山・西達布コースP19

【注意事項】

- ・無理をしないように自分の体力に合わせてください。
- ・ゴミはお持ち帰りください。
- ・水分はこまめにお取りください。
- ・畑等に入らないようにしてください。
- ・コース誘導表示のサインボードはありません。
- ・所要時間は各コースの状況(アップダウン等)を考慮した時間ですので目安にしてください。

4月～10月までの 富良野市の平均気象データ

月	日の出	日の入り	平均気温	
			最高気温	最低気温
4月	4:45	18:16	14	2
5月	4:03	18:51	20	6
6月	3:47	19:14	21	10
7月	4:01	19:09	25	16
8月	4:33	18:34	24	17
9月	5:07	17:42	22	12
10月	5:42	16:49	15	8

MAP内案内表示

-  スタート/ゴール
-  マップコード
トイレ
-  マップコード
トイレ・駐車場
-  マップコード
駐車場

<ふらの街コース>
朝日ヶ丘公園コース

●コース紹介(コース )

宿泊施設が集中する北の峰地区にあり、18 ホールのパークゴルフ場を併設する富良野市街地最大の公園です。園内には子どもの遊べる木製遊具や遊水路もあり、親子でピクニック気分が楽しめる公園です。

コースがある通称「なまこ山」は4月には、カタクリやエゾエンゴサクなどの北海道の春を告げる花々があちこちに咲き、5月にはエゾヤマザクラなどの桜で公園全体がピンク色に染まります。

距離	離	約 3.4 km
時間	間	約 50 分
コース概要		舗装道路
指定駐車場		朝日ヶ丘総合公園
施設名		朝日ヶ丘公園
マップコード		【450 029 590 *17】
トイレ		日赤の森公園 朝日ヶ丘公園内(山頂付近)
交通機関		ふらのバス(御料線利用) ※ふらのバス時刻表参照 問い合わせ：ふらのバス株式会社 ☎0167-23-3131
AED設置場所 自動体外式除動細動器		富良野協会病院……………☎0167-23-2181 ふらの西病院……………☎0167-23-6600 かわむら整形外科医院……………☎0167-22-4341
緊急連絡先		富良野警察署(110)……………☎0167-22-0110 富良野消防署(119)……………☎0167-23-5119
難易度		初級者(★☆☆)

【ルートマップ】



<注意> 路面にコケが生えており、雨が降ると滑りやすくなりますのでご注意ください。

北の峰コース

●コース紹介(コース)

宿泊施設が集中する北の峰地区から出発し、新富良野プリンスホテル敷地内のニングルテラスや喫茶「森の時計」、スキー場の上から富良野の景色を楽しめるロープウェーなどに立ち寄り、富良野チーズ工房でお土産や特性ピザを食べながら一息入れて、一面タマネギ畑の道を経由して富良野の母なる川「空知川」を見ながら一周するコースです。

距離	約 9.1 km
時間	約 2 時間 30 分
コース概要	舗装道路(河川敷利用)・一部山道
指定駐車場	 日赤の森・朝日ヶ丘公園・富良野チーズ工房・新富良野プリンスホテル
施設名	日赤の森 【450 029 590*17】
電話番号	富良野チーズ工房 ☎0167-23-1156 【550 840 231*58】
マップコード	新富良野プリンスホテル ☎0167-23-1111 【349 060 756】 富良野演劇工場 【919 554 778*00】
トイレ	日赤の森公園・朝日ヶ丘公園 富良野チーズ工房・新富良野プリンスホテル
交通機関	ふらのバス(御料線利用) ※ふらのバス時刻表参照 問い合わせ：ふらのバス株式会社 ☎0167-23-3131
AED設置場所 自動体外式除動細動器	 ①新富良野プリンスホテル ②富良野演劇工場
緊急連絡先	富良野警察署(110)…………… ☎0167-22-0110 富良野消防署(119)…………… ☎0167-23-5119
難易度	中級者(★★☆)

[ルートマップ]



空知川コース

●コース紹介(コース)

富良野の母なる川「空知川」の土手を歩くコースです。

富良野市民も多く利用するこのコースは、空知川を挟んで「なまこ山」があり、春には山全体がピンクに染まる風景を楽しめ、夏は空知川からの心地よい風を感じ、秋には紅葉も楽しめる四季折々の顔を持つ、フラットで歩きやすいコースです。

距離		約 2.6 km
時間		約 30 分
コース概要		舗装道路（空知川の河川堤防を使用、堤防下の芝生も利用可能です）
指定駐車場		河川敷野球場横・富良野市営球場
施設名		新空知橋付近
マップコード		【349 030 078 *47】
トイレ		※各施設利用可能
AED設置場所 自動体外式除動細動器		① 内海内科クリニック…………… ☎0167-39-1133 ② いんやく小児科クリニック…………… ☎0167-39-1177 ③ かわむら整形外科医院…………… ☎0167-22-4341 富良野協会病院…………… ☎0167-23-2181 ふらの西病院…………… ☎0167-23-6600
緊急連絡先		富良野警察署（110）…………… ☎0167-22-0110 富良野警察署 駅前交番…………… ☎0167-23-2709 富良野消防署（119）…………… ☎0167-23-5119
難易度		初級者（★☆☆）

【ルートマップ】

富良野市役所

※土日祝日は休みの為、トイレは使えません。



至 チーズ工房 ↓

200m

<ふらの観光コース>
ぶどう畑コース

●コース紹介(コース )

富良野を代表する景色の十勝岳連峰を遠景に楽しみながら歩いていると、ワイン工場からぶどう果汁工場にかけてブドウ棚が続き、ブドウ棚越しに見る十勝岳連峰の景色はイタリアやフランスの田園地帯を思わせる情緒あふれるコースです。コース中にはカンパーナ六花亭もあり、休憩しながらスイーツを食べてまわったりゆっくり楽しめるコースです。

距離	約 7.5 km
時間	約 2 時間 30 分
コース概要	舗装道路(上り・下り有り)
指定駐車場	 ふらのワインハウス・ふらのワイン工場・ふらのぶどう果汁工場
施設名	ふらのワインハウス ☎0167-23-4155 【350 060 637】
電話番号	ふらのワイン工場 ☎0167-22-3242 【349 060 637】
マップコード	ふらのぶどう果汁工場 ☎0167-23-3033 【349 060 756】
トイレ	ふらのワインハウス・ふらのワイン工場・ふらのぶどう果汁工場 ※各施設利用可能
AED設置場所 自動体外式除動細動器	 ふらの西病院……………☎0167-23-6600 ふらのスポーツセンター……………☎0167-23-3292
緊急連絡先	富良野警察署(110)……………☎0167-22-0110 富良野警察署 駅前交番……………☎0167-23-2709 富良野消防署(119)……………☎0167-23-5119
難易度	初級者(★☆☆)



【ルートマップ】



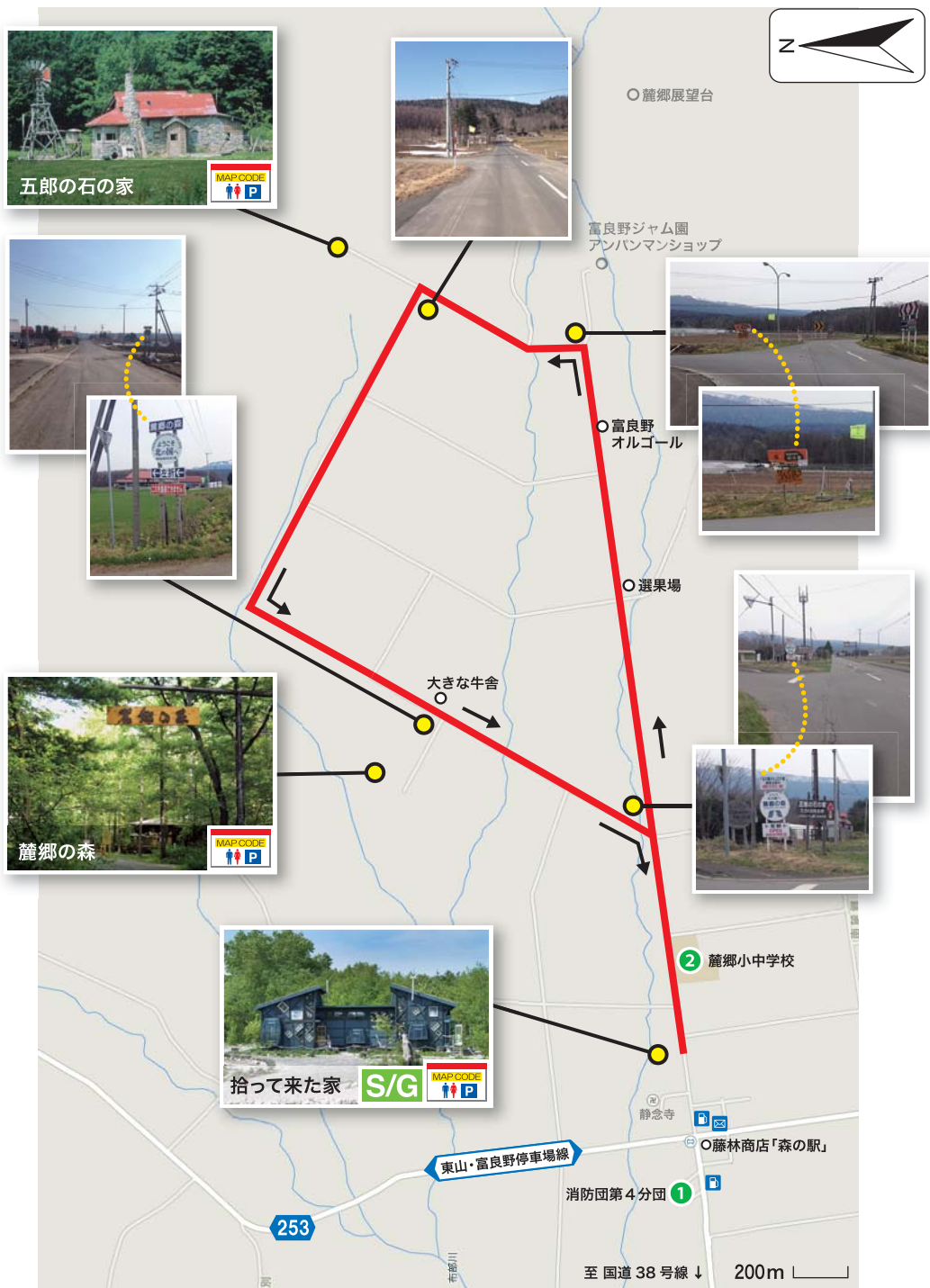
「北の国から」コース

●コース紹介(コース)

テレビドラマ「北の国から」のロケ地で有名な麓郷地区にあるコースです。「拾って来た家」を起点に、「石の家」まではなだらかな上り坂、途中に「北の国から」で出てきたニンジン選果場やふらのジャム園・アンパンマンショップなどがあり、「石の家」を通過した後は畑の中のジャリ道を歩いて、五郎さんや純、蛭、中畑のおじさんを思い出してみませんか。

距離	約 7.5 km
時間	約 2 時間
コース概要	舗装・ダート
指定駐車場	 拾って来た家駐車場
施設名 マップコード	拾って来た家 【550 798 054 *40】 五郎の石の家 【550 798 425 *55】 麓郷の森 【550 783 179】
トイレ	拾って来た家・麓郷の森・五郎の石の家
交通機関	ふらのバス(麓郷線利用) ※ふらのバス時刻表参照 問い合わせ：ふらのバス株式会社 ☎0167-23-3131
AED設置場所 自動体外式除動細動器	 ①富良野消防団 第4分団…………… ☎0167-29-2201 ②麓郷小中学校
緊急連絡先	富良野警察署 麓郷駐在所…………… ☎0167-29-2110 富良野消防団 第4分団…………… ☎0167-29-2201
難易度	初級者(★☆☆)

【ルートマップ】



<ふらの観光コース>
山部・布部コース

●コース紹介(コース  コース )

赤ラインコース：テレビドラマ「北の国から」がここから始まった JR布部駅～隣駅のJR山部駅までの山裾を縫うコースは、かつて石綿(アスベスト)の露天掘りをしてきた鉱山下を歩きます。

青ラインコース：富良野メロンのメイン産地である山部のメロン農家が多い地域を歩きます。途中、廃校になった小学校を利用した万華鏡みゅーじあむ「ふらび」に立ち寄り、幻想的な万華鏡の世界を楽しみ、直売所でメロンや農産物を買ったりと、楽しみ方は色々です。

距離 離 約 6.7 km (往復13.4km) [約1時間20分(往復2時間40分)]
 時間 間 約 7.8 km [約1時間40分]

コース概要 舗装道路・一部山道 (河川敷利用)

指定駐車場  JR布部駅・JR山部駅

施設名 JR布部駅 【550 723 675 *66】
 マップコード JR山部駅 【550 571 036 *22】

ト イ レ JR布部駅・JR山部駅

交通機関 ふらのバス(西達布線利用)
 ※ふらのバス時刻表参照
 問い合わせ：ふらのバス株式会社…………… ☎0167-23-3131
 JR布部駅、JR山部駅の問い合わせ：JR富良野駅… ☎0167-22-0909

AED設置場所  ①山部中学校
 自動体外式除動細動器

緊急連絡先 富良野警察署 山部駐在所…………… ☎0167-42-2202
 富良野広域連合 富良野消防署 山部出張所… ☎0167-42-2302

難 易 度 中級者(★★☆)

【ルートマップ】





東山・西達布コース

●コース紹介(コース)

富良野市内より30分程度離れたこの地区は、純農村地域で富良野市近郊では観られない広大な畑の風景が広がります。

日本100名山に選ばれた芦別岳を近景に、丘を切り開いた畑を左右に見ながら丘のアップダウンを感じ、先人の苦労を思いながら農作業を見てみると大地に根付いた農業の力強さ、農業の尊さを感じることができます。

距離		約 6.5 km
時間		約 1 時間 30 分
コース概要		舗装道路
指定駐車場		東山パークゴルフ場(少しコースより離れます)
施設名		東山パークゴルフ場
電話番号		☎0167-27-2727
マップコード		【550 460 002 *88】
トイレ		東山パークゴルフ場
交通機関		ふらのバス(西達布線利用) ※ふらのバス時刻表参照 問い合わせ：ふらのバス株式会社……………☎0167-23-3131
AED設置場所 自動体外式除動細動器		①樹海中学校 ②富良野市役所 東山支所……………☎0167-27-2121
緊急連絡先		富良野警察署 東山駐在所……………☎0167-27-2110 富良野消防団 第2分団第1部……………☎0167-27-2201
難易度		中級者(★★☆)

【ルートマップ】



野菜の生産地域マップ



富良野 グルメマップ

農業が基幹産業の富良野市で、地元の方にも、観光で訪れた方にも、新鮮でおいしい野菜を食べてもらいたい。富良野産にこだわる「グリーンフラッグ」のお店、“まるごと富良野を華麗に食べよう”をキャッチフレーズに、6つのルールを厳守した「富良野オムカレー」提供店をご紹介します。

富良野オムカレーのルール

- 第1条 お米は富良野産を使い、ライスに工夫を凝らす
- 第2条 卵は原則 富良野産を使い、オムカレーの中央に旗をたてる
- 第3条 富良野産の「チーズ(バター)」もしくは「ワイン」を使用する
- 第4条 野菜や肉、福神漬(ピクルス)なども富良野産・北海道産にこだわる
- 第5条 富良野産の食材にこだわった一品と「ふらの牛乳」をつける
- 第6条 料金は税抜 1,000円以内で提供する



※富良野産とは富良野市、上富良野町、中富良野町、南富良野町、占冠村のエリアを指します。
 ※季節等により他産地(国産)の食材になる場合があります。
 ※「ふらの牛乳」が不足あるいは牛乳が苦手なお客様には、富良野産「にんじんジュース」をつけます。
 ※富良野産の卵が不足の際には、北海道産の卵になる場合もあります。

www.furano-omucurry.com

ふらのグリーンフラッグの種類



富良野地域の農産物や、加工品を食材とした料理を提供いたします。



富良野の食材を使用。



ふらのワイン・食材を使用。



ふらのチーズ
ふらのワイン
食材を使用。



ふらのチーズ
食材を使用。

furanogf.com



	1 ペンション あしたや <small><宿泊者限定></small>	富良野市清水山	☎0167-22-0041
	2 ふらのワインハウス	富良野市清水山	☎0167-23-4155
	3 焼肉 YAMADORI	富良野市朝日町 4-22	☎0167-22-3030
	4 ニュー樹海	富良野市朝日町 6-32	☎0167-39-2880
	5 くんえん工房 YAMADORI	富良野市朝日町 4-14	☎0167-39-1810
	6 Natural Dining & NATULUX CAFE	富良野市朝日町 1-35	☎0167-22-1777
	6 Natural Dining	富良野市朝日町 1-35	☎0167-22-1777
	7 京寿司 お食事処 池田屋	富良野市本町 4-3	☎0167-22-2514
	8 歌謡スナック 歌どろぼう	富良野市本町 3-8	☎0167-23-4828
	9 春ちゃん寿司	富良野市本町 2-18	☎0167-22-3235
	10 Cafe&Restaurant すぶらうと	富良野市日の出町 5-2	☎0167-56-7125
	11 くまげら	富良野市日の出町 3-22	☎0167-39-2345
	12 ふらのチーズラーメンの店 かりん	富良野市本町 9-12	☎0167-22-1692
	13 フレッシュ若どり 鳥せい	富良野市日の出町 12-1	☎0167-23-1189
	14 有限会社 唯我独尊	富良野市日の出町 11-8	☎0167-23-4784
	15 富川製麺所	富良野市日の出町12-22	☎0167-23-1965
	16 民宿 あきば	富良野市栄町 4-1	☎0167-22-3205
	17 お好み焼き 鮮弥	富良野市幸町 2-22	☎0167-22-5220
	18 炭火焼 彩	富良野市幸町 10-1	☎0167-23-3503
	19 レストラン 四季の恵	富良野市新富町 2-5	☎0167-22-1755
	20 キッチンふらの	富良野市幸町 13-1	☎0167-22-0515
	21 ハイランドふらの	富良野市島の下	☎0167-22-5700
	22 ふらのの台所 なんまら	富良野市本町 2-5	☎0167-23-4860
	23 てっぱん・お好み焼き まさ屋	富良野市日の出町11-15	☎0167-23-4464
	24 味処 笑楽亭 <small><平成27年3月一時間店、6月移転オープン予定></small>	富良野市幸町 11-8	☎0167-22-1978
	25 山香食堂	富良野市緑町 9-20	☎0167-22-1045

※平成 26 年 4 月現在加盟店一覧

北の峰まつぷ



	1 ホテル ベルヒルズ	富良野市北の峰町 20-8	☎ 0167-22-5200
	2 正直村	富良野市北の峰町 21-7	☎ 0167-23-3143
	3 ホテル ナトゥールヴァルト富良野	富良野市北の峰町 14-46	☎ 0167-22-1211
	4 磯田水産 株式会社 ニュー富良野ホテル	富良野市北の峰町 14-38	☎ 0167-22-2411
	5 アルパインビジターセンター	富良野市北の峰町 14-6	☎ 0167-22-1311
	6 富良野リゾートホテル エーデルヴェルメ	富良野市北の峰町 9-20	☎ 0167-22-1161
	7 ペンション フラヌイ	富良野市北の峰町 13-15	☎ 0167-22-2480
	8 旅館 ふる郷荘	富良野市北の峰町 14-50	☎ 0167-22-2612
	9 新富良野プリンスホテル メインダイニングルーム	富良野市中御料	☎ 0167-22-1111
	10 炭焼処 きたぐに	新富良野プリンスホテル内 B1	☎ 0167-23-8915
	11 新富良野プリンスホテル内レストラン	富良野市中御料	☎ 0167-22-1111
	12 レウトラン ノルドゥ	富良野市下御料	☎ 0167-23-6565
	13 DINING & BAR AJITO	富良野市北の峰町 13-13	☎ 0167-22-4022
	14 カフェ & ビストロ パニエ	富良野市北の峰町 22-27	☎ 0167-23-6359

※平成 26 年 4 月現在加盟店一覧

山部まっふ



① ちいさなログカフェ ふらわ

富良野市山部中町2-2

☎090-6215-1953



② 山部ドライブイン

富良野市山部南町2-10

☎0167-42-3900



③ 山部太陽の里 ふれあいの家

富良野市字山部西19線32番地

☎0167-42-3445
(山部商業協同組合)

麓郷まっふ



① 富良野とみ川

富良野市字麓郷市街地の5

☎0167-29-2666

② 星人の宿 ペンション 和田

富良野市麓郷別天地

☎0167-29-2468

※平成26年4月現在加盟店一覧



富良野「食」と「観光・健康・教育」開発会議

〒076-0025 富良野市日の出町 1-26

(一般社団法人 富良野美瑛地域資源開発センター内)