

てしお フットパスマップ



Google map



お問い合わせ先

【天塩町役場】
☎01632-2-1729 (9:00 ~ 17:00)
※年末年始・土日祝日は休み

【道の駅てしお】
☎01632-9-2155 (9:00 ~ 17:00)
※年末年始・1月～4月の日曜は休み



～天塩町フットパスコースのおすすめビューポイント～



利尻島の中央にそびえる利尻山は標高 1,721m の独立峰で、最果ての富士山と呼ばれるほどその綺麗な稜線から「利尻富士」として親しまれています。

日本百名山の第一山として認定された利尻富士の雄大な姿を眺めることも天塩町の魅力です。



天塩川河口部には広大な芝生を有する「天塩川河川公園」があります。夕暮れ時には雄大な日本海に浮かぶ利尻富士と天塩川をバックに沈む夕陽を望むことができるまさに絶景スポット。運が良ければ天然記念物のオジロワシ、ヒシクイなどの渡り鳥とも出会えるかもしれません。駐車場やベンチ、四阿、トイレなどもあり休憩ポイントとしても最適です。



天塩川河口のすぐ南に位置する「鏡沼海浜公園」は広さ約 20ha、ハマナスをはじめスズランやエゾカンゾウなど 50 種類以上の花が咲く原生植物の宝庫です。沼の畔にはオートキャンプサイトやバンガロー、沼の東には「てしお温泉夕映」があり道外からの来訪者も多い観光スポット。遊歩道から繋がる展望台からはその全景が望め、天気の良い日には遠くに利尻富士も見られます。

～天塩町について～



天塩町（てしおちょう）は北海道北部の日本海沿岸に位置する、人口約3,000人の小さな町です。日本で4番目に長い「天塩川」の最下流部に位置しており、天塩川流域では天然記念物のオジロワシやオオワシ、日本最大の淡水魚であるイトウが生息するなど、豊かな生態系が広がっています。主な産業は酪農業と漁業で、大粒のしじみと新鮮な乳製品が特産です。

～コースのルート / 距離 / 所要時間～

鏡沼はまなすコース（約 4.7km : 所要時間約 60 分）
道の駅てしお ▶▶ 歴史資料館 ▶▶ 河川公園 ▶▶ 松浦武四郎像 ▶▶ はまなすの丘 ▶▶ 道の駅てしお

0.4km 約4分	0.4km 約5分	1.1km 約13分	0.8km 約10分	1.6km 約28分
--------------	--------------	---------------	---------------	---------------

河川公園散策コース（ショート / 約 3.9km : 所要時間約 50 分）
（ロング / 約 5.6km : 所要時間約 70 分）

道の駅てしお ▶▶ 歴史資料館 ▶▶ 巖島神社 ▶▶ 川口遺跡 ▶▶ 津波追悼碑 ▶▶ ハート広場 ▶▶ 道の駅てしお

0.4km 約4分	1.2km 約16分	0.4km 約5分	0.5km 約6分	0.6km 約8分	0.8km 約11分
↓ロングコース		1.3km 約15分	1.3km 約16分	0.6km 約8分	0.8km 約11分

- ゴミは持ち帰りましょう。
- 長時間歩くのに適した服装、装備をご用意ください。
- 交通ルールを守りましょう。
- あらかじめトイレや休憩場所を確認しておきましょう。
- 不必要な騒音は立てないようにしましょう。
- 動物は大切にしましょう。
- 事故（特に水辺）やケガに気を付けましょう。

マナーを守って
楽しいウォーキングを！



天塩町フットパスマップ

ビューポイント トイレ 駐車場 宿泊施設 案内看板



鏡沼はまなすコース (約 4.7km : 所要時間約 60 分)
鏡沼を一周しはまなすの丘から天塩川・日本海・鏡沼を一望するコース

河川公園散策コース (ショート / 約 3.9km : 所要時間約 50 分)
日本最北端の一級河川「天塩川」本流の河口沿いに利尻富士を眺めるコース

河川公園散策コース (ロング / 約 5.6km : 所要時間約 70 分)
風景林の林間を散策し津波追悼碑から河川公園を一望できるコース

1

キャンプやバンガロー、てしお温泉夕映など宿泊施設も充実！鏡沼周辺では季節によって様々な野鳥や植物を観察できます。

2

河川公園からロクシナイ川に架かるふれあい橋まで、天塩川の河口を一望できます。天然記念物のオジロワシと遭遇できるかも！

3

野幌レンガで造られた旧天塩町役場を再生したミュージアム。川口遺跡からの出土品など 2,000 点を超える貴重な資料を展示しています。

4

天塩川の奥に広がる日本海。そこに沈む夕日と利尻富士のコラボレーションはまさに絶景！町外からの来訪者も多い人気スポットです★

5

草木が生い茂る散策路の中には、復元された竪穴式住居があり大昔の様子を垣間見ることのできる神秘的な森。時間も忘れる癒し空間です。