



特別編集

血友病患者さんの旅をサポート



へもとりっず

北海道版



旅行先での注意点

北海道(札幌・旭川)の血友病診療
医療施設ガイド

先生イチオシ!

北海道の魅力スポット

人気スポット&グルメを制覇!

さっぽろ王道プラン

観光スポット充実の拠点都市

旭川のおすすめスポット



sanofi



“We chase the miracles of science to improve people’s lives”

人々の暮らしをより良くするために、科学のもたらす奇跡を追求する企業

サノフィとは？

私たちサノフィは、“人々の暮らしをより良くするために科学のもたらす奇跡を追求する”，というゆるぎない使命を原動力に進み続ける革新的でグローバルなヘルスケア企業です。

サノフィは健康上の課題に立ち向かうすべての人々を支えるために、革新的な医薬品を創出し続けます。

世界
約**135**の
国と地域に
進出

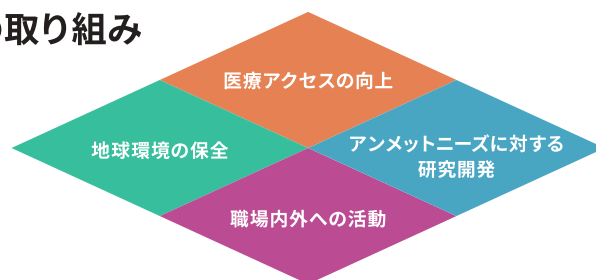
社員数
約**90,000**人

世界
約**70**カ所に
製造拠点

世界
約**20**カ所に
研究開発拠点

● 企業としての責任 サノフィの社会への取り組み

サノフィは人々と地球が直面する課題に取り組んでいます。社会課題の解決に向けて、「医療アクセスの向上」「アンメットニーズに対する研究開発」「地球環境の保全」「職場内外への活動」の4つの軸から構成されるCSR戦略に基づき活動しています。



● 希少血液疾患領域 血友病への貢献

サノフィはこれまでに血友病A、血友病Bそれぞれに対する世界初の半減期延長型血液凝固因子製剤の研究・開発を行ってきました。

血液疾患の患者さんが抱えるアンメットニーズに取り組むため、サノフィは革新的なサイエンスを用いて、患者さんが直面している数々の障壁に挑み、患者さんの健康と生活が大きく改善される未来を目指します。



血友病および希少血液疾患の
グローバル・リーディングカンパニー

● 世界における血友病コミュニティへの支援活動

サノフィはSobi社とともに、血友病患者さんに対して世界血友病連盟(WFH)人道支援プログラムを通し、血液凝固因子製剤の無償提供を行っています。

2015年に寄付が開始されて以来

治療を受けた患者数
世界**48**カ国
21,000人以上

寄付した血液凝固因子製剤
8億4,000万国際単位

急性出血の治療
約**200,000**件

救命を含む外科手術
約**6,200**件

WFHおよびWFH USAと協働で行われた寄付事業(2024年6月時点までの実績)

はじめに…

「ヘモトリップ」とは？

※血友病“ヘモフィリア”×旅行“トリップ”を合わせた言葉



●ヘモトリップ発行への想い

血友病の方でも安心して旅を楽しんでいただきたいという想いで制作した旅行ガイドブックです。

●旅行を楽しむ際は、いつもの治療をきちんと行っただうえで、緊急時の対応を知っておくことが重要です

本誌では、旅行の事前準備に必要なこと、もしもの場合に備えての病院リストや対応が可能な病院や先生をご紹介しますとともに、観光情報やおすすめのお店をたくさん掲載しています。ぜひ、本誌を利用して、旅行先でお役立てください。



ぼくはハッピーロボ

一緒に眠るといい夢を見ることができて、
血友病に関するいろいろな問題を一緒に解決するよ。
ぼくのことをもっと知りたい人はこちらを見てね。



URL https://www.hemophiliatoday.jp/common/pdf/materials/happy_robot_touch.pdf



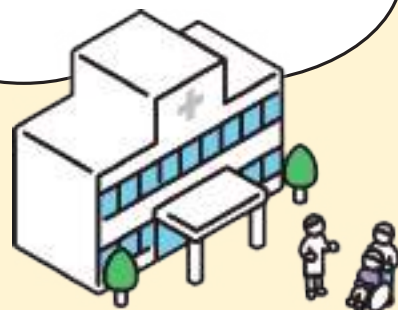
絵本で見る血友病
「ハッピーロボとハイタッチ」

旅行の事前準備

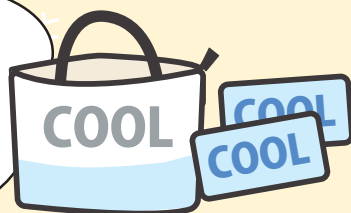
万が一に備えて、
普段使用している薬剤と
出血時対応の薬剤を
必ず持参しましょう。



旅行先や旅行期間について
主治医に伝えておきましょう。
また、事前に旅行先の
近隣の病院を調べておきましょう
(P8、P10参照)。



温度管理が必要な
薬剤は保冷バッグと
保冷剤を用意しましょう。



飛行機を利用する際、
薬剤類は可能な限り
機内に持ち込む手荷物の中
に入れておきましょう。



ブロック拠点病院と
地域中核病院のリストは
右記の二次元コードで
確認しましょう。



ブロック拠点病院



地域中核病院

持ち物チェックリスト



チェック項目

- ☐ 血友病治療薬
- ☐ 輸注セット
- ☐ 駆血帯※
- ☐ 注射針廃棄ボックス※
- ☐ 携帯用ポーチ※
(1バイアル用 / 2バイアル用)
- ☐ 輸注記録※
- ☐ 紹介状
- ☐ マイナ保険証(旧健康保険証)
- ☐ 緊急時用・患者カード※※
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



携帯用ポーチ

閉じた状態



開いた状態



駆血帯



注射針廃棄ボックス

輸注した日時	月	日	時	分	月	日	時	分	月	日	時	分	月	日	時	分	月	日	時	分
ロット番号シール	[シール貼付欄]																			
輸注の種類	☐ 定常輸注 ☐ 定常輸注 ☐ 定常輸注 ☐ 定常輸注 ☐ 定常輸注 ☐ 予備的輸注 ☐ 予備的輸注 ☐ 予備的輸注 ☐ 予備的輸注 ☐ 予備的輸注 ☐ 出血時輸注 ☐ 出血時輸注 ☐ 出血時輸注 ☐ 出血時輸注 ☐ 出血時輸注																			
memo																				
体重	kg		名前																	
確認者のサイン _____					出血の記録 月 日 時 分 月 日 時 分 															
出血した箇所をチェックしてください。																				

輸注記録

※患者さんへ：ご入用の際は主治医の先生にご相談ください。
主治医の先生へ：サノフィ医薬情報担当者にご連絡ください。

※※巻末の綴じ込みから切り離してご利用ください。

旅行先で 対応が必要なこと

出血した場合は、補充療法で止血するとともに補助的なケア
「**RICE**(ライス)」を行いましょう。

R : 安静



出血した場所を動かさずに安静に保ちます。

I : 冷却



出血した場所を氷嚢などタオルに包んで冷やします。

C : 圧迫



出血した場所を清潔なガーゼなどで押さえます。

E : 挙上



出血した場所を心臓の位置よりも高く上げます。

RICEの詳細は、ウェブサイト「ヘモフィリアTODAY」を
ご覧ください。

URL <https://www.hemophiliatoday.jp/treatment/rice/>



旅行先での注意点

大きな出血があった場合は、
事前に調べておいた病院で処置をしてもらいましょう。
救急車で運ばれた際は、ご自身の情報(病名、使用製剤、投与量など)を
医療従事者に伝えてください。

緊急時用・患者カードを携帯しておきましょう。

地面が雪で覆われて、
凍ってしまうことがあるので、
**靴の底が滑らない
冬靴(ブーツ)**で
お出かけください。



冬の北海道は
寒さが厳しいので
防寒用の服装で
行動してください。



夏は朝晩は気温が
下がったり、
標高の高い場所は
気温が低いので、
上着を持って
いきましょう。



万が一ケガをしたら、**RICE**を行いましょう。

北海道(札幌・旭川)の血友病診療 医療施設ガイド

緊急時の対応が可能な
2つの施設をご紹介します。

医療法人 徳州会



札幌徳洲会病院

MAP P16C1



☎ 011-890-1110

FAX 011-896-2202

URL <https://www2.satutoku.jp>

〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東1丁目1-1



当院は、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」を理念に設立されました。救急センターをはじめ、外来、病棟、コメディカル、事務スタッフが年中無休24時間体制で活動している活気のある病院です。

診察室

血友病の診療においては、当科で止血管理を行い、必要に応じて他科と連携し、適切な医療を提供できるように努めています。



待合室



受付

Access

地下鉄をご利用の場合

地下鉄大谷地駅

徒歩約7分

札幌徳洲会病院

その他、無料送迎バス、JRバスを利用される場合等の詳細は、下記よりご覧いただけます。

URL <https://www2.satutoku.jp/introduction/access.html>





先生イチオシ！

札幌の魅力スポット



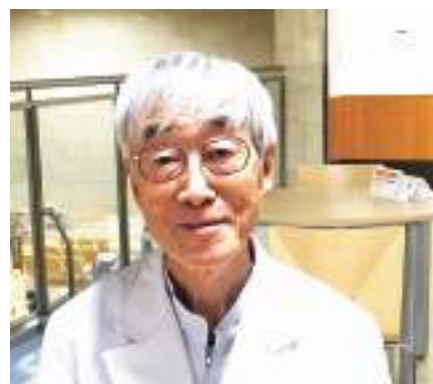
札幌の魅力はなんといっても食べ物がおいしいこと！海鮮料理をはじめ、ラーメン、スイーツとグルメタウンです。また自然がいっぱいで、自然と都市が調和したバランスの良いまちです。私のおすすめのスポットは「藻岩山(P13)」で、山頂は空気が澄んでいて展望台からの眺めはすばらしく、美しい夜景も楽しめます。札幌市内では広大な「円山公園」もおすすめです。公園に隣接して「北海道神宮」や「円山動物園」、さらに近くには人気カフェ「森彦」などがあり、1日ゆっくり散策できます。1年を通していろいろなイベントが催されますが、夏に「さっぽろばんけいスキー場」で開催される「サッポロ・クラフト・ビア・フォレスト」は開放感ある芝生の上で生演奏のステージや多彩なグルメを満喫できます。魅力がいっぱいの札幌を存分に楽しんでください。

札幌は都会でありながら、自然豊かな名所にもアクセスしやすく、非常に便利なロケーションにあります。ケガなど心配事があれば、夜間や休日にかかわらず、連絡してください。



副院長 血友病センター長
金田 眞 先生

血友病センター顧問
岡 敏明 先生



季節を変えて何度も訪れたい人気店

旬の北海道産バリエア 3980円には北海道の美味がぎゅっと

木製テーブルを配した店内は居心地抜群

北海道×スパニッシュ SPOON

●ほっかいどうすばにっしゅすぽん

☎011-251-5001 (MAP P16D2)

道内産素材を使い、季節の美味を盛り込んだメニューが評判のスペイン料理店。北海道限定の生ビール「サッポロバーフェクトクラシック」やスペイン産ワインなど、料理に合うドリンク類も充実している。

①札幌市中央区南3条西2-7-1 I・C・C南3条ビル地下1階 ②地下鉄南北線すすきの駅・東豊線水すすきの駅から徒歩2分 ③18時～23時30分(23時LO)。日曜、祝日は17～22時(21時LO) ④不定休 ⑤なし

森彦

●もりひこ

☎0800-111-4883 (MAP P16A1)

札幌を中心に、個性豊かな11店舗を展開。濃厚なコクと香りを楽しめるオリジナルの深煎りコーヒーには、地元リピーターも多い。ツタに覆われた店舗は、古民家をリノベーションしたもの。

①札幌市中央区南2条西26-2-18 ②地下鉄東西線円山公園駅4番出口から徒歩4分 ③9～19時LO ④無休 ⑤10台 ※一部価格は2025年5月以降変更予定。



札幌のカフェ文化を牽引する珈琲店



森彦ショップブレンド「森の雫」913円、ケーキ各種550円～(いずれもイートインの場合)

クラシカルな雰囲気がいっぱい

札幌市円山動物園

●さっぽろしまるやまどうぶつえん

☎011-621-1426 (MAP P16A1)

昭和26年(1951)に開園した北海道で最初の動物園。ホッキョクグマやアザラシが泳ぐ水中トンネルや、屋内外合わせて5200㎡の広さを誇るゾウ舎など、動物たちの生息環境をできるだけ再現した展示で人気を集めている。

①札幌市中央区宮ヶ丘3-1 ②地下鉄東西線円山公園駅から徒歩15分 ③入園800円 ④9時30分～16時30分(11～2月は～16時。最終入園は各終了30分前) ⑤第2・4水曜(祝日の場合は翌日、8月は第1・4水曜)、4・11月は第2水曜を含む週の月～金曜、12月29～31日 ⑥有料888台(1回700円)



国内最大級のゾウ舎が見どころ

アジアゾウは2023年8月に生まれた子ゾウを含め5頭

2024年5月に新施設「オランウータンとボルネオの森」がオープン

旭川医科大学病院



MAP P16C2



☎ 0166-65-2111
(時間外・救急: 0166-66-9901)

FAX 0166-69-3044
(患者総合サポートセンター)

URL <https://www.asahikawa-med.ac.jp/hospital/>
〒078-8510 旭川市緑が丘東2条1丁目1番1号



診察室



処置室

当院は「大学病院としての使命を認識し、病める人の人権や生命の尊厳を重視した先進医療を行うとともに、次代を担い、地域医療に寄与し、国際的にも活躍できる医療人を育成する」を理念に設立されました。血友病診療は、小児の血液の病気を専門としている小児科医や血液内科医が中心となって行っています。時間外や緊急時にも、当直医や薬剤部と連携して対応できる体制が整っています。



カラフルなフルーツのデコレーションで彩られた天井



木彫りのレリーフが飾られた待合室

Access

タクシー利用の場合

JR旭川駅

↓ 約20分

旭川医科大学病院



その他、バスを利用される場合等の詳細は、下記よりご覧いただけます。

URL <https://www.asahikawa-med.ac.jp/hospital/access/>



先生イチオシ！ 旭川の魅力スポット

旭川の魅力は雄大な大雪山連峰に囲まれた街並みの美しさ！特に撮影スポットとしておすすめしたいのが、市内を流れる川に架かる橋の造形美。病院近くの忠別川に架かる「ツインハープ橋」や中心部を流れる石狩川に架かるアーチ橋「旭橋」は周囲の自然にとけ込んだ景観が魅力的です。観光スポットは「北竜町ひまわりの里」がイチオシ。一面に咲くヒマワリは圧巻で感動的です。また人気観光地、美瑛や富良野は混雑を避けて、早朝に出かけるのがポイント。ウインタースポーツでおすすめのスキー場「カムイスキーリンクス」は、パウダースノーと絶景が満喫できます。旅のプランは冬でも就航率が高い旭川空港を起点に、ぜひ楽しんでください。



旭川は雪質がいいのでウインタースポーツに最適です。冬は地面が雪に覆われて、凍ることがあるので、転ばぬようにスノーシューズ・ブーツを用意することをおすすめします。緊急時に備えて、事前に主治医から当院へ連絡いただけると安心です。

腫瘍センター 講師
更科 岳大 先生



山海の幸と
おいしい地酒に大満足

おかみ旬の盆1800円はお酒のお供にぴったり

居酒屋 独酌三四郎

●いざかやどくしゃくさんしろう

☎0166-22-6751 MAP P16A4

季節の素材をふんだんに使い、丁寧に仕上げる女将さんの手料理は、どれも味わい深い。なかでも小鉢で少しずつ楽しめる「おかみ旬の盆」がおすすめ。長年使っているかまどで温めてくれる地酒とともに、じっくり味わおう。

☎旭川市2条通5丁目左7 ☎JR旭川駅から徒歩15分
⑤17～22時(21時最終入店、21時30分LO) ⑥日・月曜、祝日⑦なし



昭和21年(1946)
創業という老舗

みそラーメンの よし乃本店

●みそらーめんのよしのほんてん

☎0166-31-3619 MAP P16C2

昭和43年(1968)創業、地元で愛されている人気店。名物のみそラーメンは、ショウガやニンニクがきいたピリ辛スープが、コシのある麺とよく合う。おみやげ用の生ラーメンも販売しているのでこちらも要チェック。

☎旭川市豊岡1条1丁目1-8 ☎JR旭川駅から車で約2.5km ⑤11～18時(変更の場合あり) ⑥木曜(祝日の場合は水曜) ⑦20台



一番人気のみそ
ラーメン1000
円は野菜たっ
ぶり

ピリッときゅうり
スープが美味
な



観賞は晴れた日の
午前中が狙い目！

ひまわりまつりは7月
中旬～8月中旬に開催



ひまわり迷路や遊覧車に
乗って楽しもう

北竜町ひまわりの里

●ほくりゅうちょうひまわりのさと

☎0164-34-6790(北竜町ひまわり観光協会)
MAP P16A2

例年7月下旬から8月中旬にかけて、約200万本のヒマワリが広大な敷地に咲き誇る。開花に合わせて開催される「ひまわりまつり」では、隣接する「ひまわり観光センター」内に売店が開設され多くの観光客で賑わう。

☎北竜町字板谷143-2 ☎旭川空港から車で約65km、JR妹背牛駅から車で約11km ⑤⑥入場自由(ひまわり迷路は有料) ⑦500台
※ひまわりまつり期間中、ひまわりの里内は車輛通行禁止。駐車場の料金は2025年6月ごろに変更予定。



テーブル席もあり、グループでも利用しやすい



今も時を刻む
日本最古の塔時計

開拓のシンボル・赤い星は全部で17個ある



幻想的な雰囲気にもまれる冬のライトアップ



1階の大展示室で時計台の歴史を学ぼう

札幌市時計台

●さっぽろしとけいだい

☎011-231-0838 MAP P16D1

明治14年(1881)に運転を開始して以来、現在も当時の姿をとどめ、鐘の音を響かせている時計台。札幌らしい景色の一つとして人気が高いが、館内には見ごたえのある展示があるので、こちらの見学もお忘れなく。

③札幌市中央区北1条西2 ④地下鉄大通駅3番出口から徒歩3分 ⑤入館350円 ⑥8時45分～17時 ⑦無休 ⑧なし

人気スポット&グルメを制覇！ さっぽろ王道プラン

札幌市時計台や大通公園など、定番&必見スポットが点在する札幌。人気スポットを巡り、札幌グルメを満喫する“王道プラン”をご紹介します！



高さ90mから市街を一望！

「日本新三大夜景」に選定されている札幌の夜景を鑑賞

さっぽろテレビ塔

●さっぽろてれびとう

☎011-241-1131 MAP P16D1

大通公園の東に隣接して立つテレビ塔は、札幌のランドマーク的存在。展望フロアから360度の大パノラマを楽しめる人気スポットだ。オリジナルキャラクター「テレビ父さん」グッズや御朱印も人気を集めている。

③札幌市中央区大通西1 ④地下鉄大通駅に直結 ⑤展望台入場1000円 ⑥9～22時(イベントにより延長あり) ⑦不定休 ⑧なし



テレビ父さんグッズは売店「SKY SHOP」へ！

展望台への入場券は3階チケットカウンターで販売



自然豊かな都心のオアシス

公園に隣接してさっぽろテレビ塔がそびえる

大通公園

●おどおりこうえん

☎011-251-0438(管理事務所)

MAP P16D1

札幌市中心部、西1丁目から12丁目まで約1.5kmにわたってのびる緑地帯。園内には噴水やオブジェが点在し、札幌市民にも憩いの場として親しまれている。春から秋にかけて登場する「とうきびワゴン」で食べ歩きを楽しもう。

③札幌市中央区大通西1～12 ④地下鉄大通駅・西11丁目駅から徒歩すぐ ⑤⑥⑦散策自由 ⑧なし

「とうきびワゴン」は西3・4丁目に出店。醤油味の「焼き」(左)と塩味の「ゆで」(右)があり1本500円(変更あり)



西3丁目にある噴水は15分ごとに見られる



札幌グルメはコレ!

味の三平

●あじのさんべい

☎011-231-0377 (MAP P16D1)

初代店主が考案したとされる札幌味噌ラーメンが名物。炒め野菜と挽き肉の甘み、コクのある味噌が絶妙なバランスのスープは絶品。中太麺にもよく絡み、食べごたえも抜群だ。

①札幌市中央区南1条西3 大丸藤井セントラルビル4階 ②地下鉄大通駅12番出口から徒歩3分 ③11時～18時20分LO(15時20分～16時30分は休憩) ④月曜、第2火曜、ほか不定休あり ⑤なし



札幌味噌ラーメンと言えはコレ!

味噌ラーメン 1000円

シャキシャキ食感の炒め野菜と弾力ある中太の縮れ麺がよく合う



手切りのマトンにこだわる名店

成吉思汗 だるま 本店

●じんぎすかんだるまほんてん

☎011-552-6013 (MAP P16D2)

毎日仕入れるマトンは新鮮そのもの。いろいろな部位を楽しめるのが、この店の魅力だ。肉の旨みを引き出す特製タレは、好みにニンニクやトウガラシを加えて味わうのもおすすめ。

①札幌市中央区南5条西4 クリスタルビル1階 ②地下鉄すすきの駅5番出口から徒歩3分 ③17～翌5時(4時30分LO) ④無休 ⑤なし

ジングスカン 1皿1280円

厚切りのマトンは肩ロース、ロース、モモ肉が盛り合っており、食べごたえも申し分なし

札幌ナイトはパフェでシメる!

パフェ、珈琲、酒、佐藤 本店

●はふえ、こーひー、さけ、さとうほんてん

☎011-233-3007 (MAP P16D1)

札幌では、飲んだあとにパフェで締めるのがお約束。そんなシメパフェ文化を牽引する人気店が、2024年4月に移転リニューアル。厳選素材で手作りするパフェは、仕上がりの美しさはもちろん、上品な味わいも魅力。新店舗でゆっくり味わおう。

①札幌市中央区南1条西2-1-2 木NINARUビル1～3階 ②地下鉄大通駅22番出口からすぐ ③13～24時(金・土曜は～翌1時) ④不定休 ⑤なし



1階には姉妹店のビスターオ菓子専門店「佐藤堂」が入る

2階のカウンター席はシックな雰囲気



珈琲と赤果実～黒胡椒のラングドシャを添えて～ 1769円

2種類の珈琲アイスクリームと甘酸っぱいベリーの組合せが絶妙



繁華街で楽しむ都市型水族館

キタイワトビペンギンを間近で見よう

AOAO SAPPORO

●あおあお さつぽろ

☎011-212-1316 (MAP P16D1)



キタイワトビペンギンのぬいぐるみ 2480円

①札幌市中央区南2条西3-20 moyuk SAPPORO 4～6階 ②地下鉄大通駅から徒歩3分 ③入館2000～2200円 ④10～22時(最終入館は21時) ⑤無休(臨時休館あり) ⑥なし

水槽の中に自然の生態系を再現した「ネイチャーアクアリウム」、施設のシンボル・キタイワトビペンギンを展示する広場など、ほかにはない展示を楽しめる水族館。ミュージアムショップやカフェも要チェック。



山麓駅から中腹駅へはロープウェイで約5分

地上531mに位置する山頂展望台

山頂展望台から眺める夜景に感動



札幌もいわ山ロープウェイ

●さつぽろもいわやまろーぷうえい

☎011-561-8177 (MAP P16A1・2)



中腹駅と山頂駅を結ぶミニケーブルカー

①札幌市中央区伏見5-3-7 ②市電ロープウェイ入口駅から徒歩15分、またはJR札幌駅から車で約6km ③ロープウェイ&ミニケーブルカー往復2100円 ④10時30分～ロープウェイ上り最終21時30分(12～3月は11時～) ⑤12月31日、ほか荒天時・整備点検による休業あり ⑥山麓駅駐車場利用120台(夏期は中腹駅駐車場80台も利用可)

雪に映える温かみのあるオレンジ色の光が、訪れる人を魅了する札幌の夜景。その美しさのヒミツは、寒さに強いナトリウム灯が多く使われているからなのだと。市街を少し離れ、キラキラと輝く札幌の街を眺めてみよう。

※市電ロープウェイ入口駅からロープウェイ山麓駅へは無料シャトルバスが15分間隔で運行。平日17時15分～、土・日曜、祝日10時15分～(冬期は10時45分～)。営業時間ほか、詳細はHPで確認を。URL <https://mt-moiwa.jp/>



大きな体のホッキョクグマ。じつは泳ぎが得意なのだとか

必見！ かわいい動物たちに 会いに行こう

ここでは30ある動物舎から、3カ所をご紹介します。
寒さの中でも元気いっぱいの動物たちに
会いに行こう。

1
ほっきょくぐま館
ホッキョクグマが大水槽で
悠々と泳ぐ姿や、
豪快にダイブする様子を
見られるかも！



アザラシの目線で観察できる
「シールズアイ」

旭川市 旭山動物園

●あさひかわし あさひやまどうぶつえん
☎0166-36-1104 (MAP P16D2)

昭和42年(1967)開業の日本最北
にある動物園。動物本来の姿や動
きを見られる「行動展示」を積極
的に採り入れており、全国から多
くの人が訪れている。園内はとて
も広いので、時間に余裕をもって
見学しよう。

旭川市東旭川町倉沼 JR旭川駅から旭川
旭山動物園行きで40分、
終点下車。またはJR旭川駅から車で11km
●入園1000円
(中学生以下無料)
●500台

2
ペンギん館
水槽内を飛ぶように
泳ぐ様子と陸上をベタベタと
歩く姿に、ギャップ萌え
する人多し！

積雪期は「ペンギンの散歩」
が名物。開催日など、詳細
は公式HPを確認を



4種類のペンギンを一
緒に展示。「水中トンネ
ル」を素早く泳ぐペン
ギンは動画撮影がお
すすめ

観光スポット充実の 旭川のおすすすめスポット

札幌から特急利用で約1時間30分、車なら約2時間でアクセスできる旭川。
人気動物園や地元グルメを満喫したら、美瑛&富良野へも足をのばしてみよう。

人気みやげ&グルメをチェック！



**動物クッキー
1枚200円**

動物たちをデザインし
たクッキーは全14種類。
食べてしまうのがもっ
たない！(フードベー
スカフェとり/こも
れびの丘SHOP)
※店舗により取扱い数・
種類が異なります



**旭山動物園グミ
各432円**

国産フルーツ果汁を使
用し、4つの味が揃うグ
ミはショップ限定品。パ
ッケージもかわいい(い
こいの広場SHOP/こも
れびの丘SHOP)

**旭山のほっこりタオル
ハンカチ 各880円**

くすみカラーがおしゃれなタオル
ハンカチは全3種類。吸水性がよく
肌ざわりも抜群(いこいの広場
SHOP/こもれびの丘SHOP)

**おしりソフトクリーム
450円**

ホッキョクグマのお尻を
かたどったクッキーがポ
イント(フードベスカフェ
とり)



3
あざらし館
巨大な円柱水槽を
行ったり来たり。
屋外放飼場で
のもぐもぐタイムも
楽しみ。



厳しい寒さでヒゲについた
水が凍ってしまうことも



水槽「マリンウェイ」
はアザラシ2頭が通
れる大きさ

◆2025年の開園時間と休園日

通常開園

4月7日まで	10時30分～15時30分(15時最終入園)
4月26日～10月15日	9時30分～17時15分(16時最終入園)
10月16日～11月3日	9時30分～16時30分(16時最終入園)
11月11日～12月29日	10時30分～15時30分(15時最終入園)

特別開園

8月10～16日	9時30分～21時(20時最終入園)
----------	--------------------

休園日

4月8～25日、11月4～10日、12月30・31日

Hokkaido

旭川らうめん 青葉 本店

●あさひかわらうめん あおば ほんてん
☎0166-23-2820 (MAP P16A4)

昭和22年(1947)に屋台でスタートした、旭川ラーメンの元祖と言われる店の一つ。鶏ガラ、豚骨、鯉節、煮干しを使ったスープは、それぞれの持ち味を引き出した独特の味わいで、リピーターも多い。

①旭川市2条通8丁目2 ②JR旭川駅から徒歩6分 ③9時30分～17時30分(14～15時は仕込み中) ④水曜(祝日の場合は翌日) ⑤なし

秘伝のスープは
後味スツクリ



正油らうめん 950円

コクのあるスープに中太麺がよく絡む。
大きなチャーシューもうれしい

必食! 旭川3大グルメ

旭川を訪れたなら、
一度は食べたい絶品グルメがこちら。
いずれも人気店なので、
来店前に電話などで
確認すると安心だ。

1 旭川ラーメン

醤油ベースの豚骨&
魚介スープが旨い!

2 塩ホルモン

新鮮素材が手に入る
旭川ならではの

塩ホルモン 炭や 旭川店

●しおほるもん すみや あさひかわてん
☎0166-26-4303 (MAP P16A4)

道内産の素材を毎日仕入れ、丁寧
に下処理をしたホルモン1皿360
円～が看板メニュー。塩とコショ
ウのシンプルな味付けだけに、鮮
度の良さと素材の旨さが際立つ。

①旭川市5条通8丁目3 ②JR旭川駅から
徒歩10分 ③17時～22時30分(日曜、祝日
は16時～) ④月曜 ⑤なし

塩ホルモン 1皿360円

肉厚でコリコリ食感のガツ(豚の胃
袋)。七輪で焼きながら楽しもう



カウンターやテーブ
ルなど78席を用意

3 新子焼き

市民に愛されている
ソウルフード

旭川で3代続く人気店で
豪快に味わおう



焼鳥らんまん

●やきとりらんまん
☎0166-23-7712 (MAP P16A4)

自慢の新子焼きは、やわらかな若
鶏を使い、炭火でじっくり焼き上
げ、こだわりのタレをくぐらせて
仕上げる。注文が入ってから焼き
始めるので、時間に余裕を持って
訪れよう。

①旭川市5条通7丁目5 5・7小路ふらりー
と内 ②JR旭川駅から徒歩10分 ③17～23
時 ④日曜 ⑤なし

新子焼き 1760円

コショウをかけて味わうのが定番。
ハーフ990円もある

鮮度抜群!
しかもリーズナブル!



ひと足
のぼして



美瑛&富良野の絶景スポットへ!

どちらのエリアも旭川市街から車を利用して1時間弱でアクセス可能。雄大な景色を眺めながらドライブを楽しもう。

美瑛

白金 青い池 ●しろがねあおいけ

☎0166-92-4378 (美瑛町観光協会) (MAP P16D4)

季節や時間帯によって色合いが変わることか
ら、「神秘的の池」とも称される。青い色は、アル
ミニウムを含んだ地下水が美瑛川と混ざって
発生するコロイド粒子によるものだ。

①美瑛町白金 ②JR美瑛
駅から約17km ③見学無
料 ④7～19時(11～4月は
8時～21時30分) ⑤無休
⑥有料220台(1回500円)



深いブルーが
神秘的なフ
ォト
スポット

冬期はライト
アップも。日程
など詳細は美
瑛町役場HPを
参照

立ち枯れたカラ
マツが幻想的
な雰囲気



園内はトラクターバス(有
料)で巡ることもできる

カラフルな花が帯のように
植えられている

美瑛

四季彩の丘

●しきさいのおか

☎0166-95-2758 (MAP P16D4)

十勝岳や丘をバックに、サルビアやラベンダー、
ヒマワリなど約30種類の花が咲き競う。見こ
ろは7月中旬～9月下旬。アルパカ牧場や野菜
直売所、軽食コーナーを併設。

①美瑛町新星第3 ②JR美瑛駅から約8km ③入園無料(7
～9月は有料。アルパカ牧場は500円) ④8時40分～17時
30分(季節により変動あり) ⑤無休 ⑥300台

富良野

ファーム富田 ●ふあーむとみた

☎0167-39-3939 (MAP P16C4)

園内には13の花畑があり、春から秋まで約80
種類の花々が緩やかに続く丘を彩る。ラベンダー
の見ごろは6月下旬～8月上旬。ラベン
ダーグッズやスイーツも見逃せない。

①中富良野町基線北15 ②JR中富良野駅から約
1.5km ③入園無料 ④8時30分～18時(季節・施
設により変動あり) ⑤無休 ⑥500台



紫色のじゅうたんが
どこまでも広がる



ラベンダーソフ
トクリーム400
円は見た目も風
味もさわやか

日本で最も歴史がある「トラディショナル
ラベンダー畑」

緊急時用・患者カード

医療従事者がすぐに対応するための必要な情報です。緊急時に備えて、必要事項を記入したあと、切り取って保険証などと一緒に常に携帯しましょう。



緊急時用・患者カード

氏名： _____ 血液型： _____

生年月日： _____ Tel： _____

病名： _____

欠乏因子： _____ 因子活性： _____ %

インヒビター： ☐ 有 ☐ 無 アレルギー： ☐ 有 ☐ 無

- ・出血傾向を有する患者です。
- ・出血が止まらないときや頭部を強打したときは、凝固因子製剤の輸注が必要です。
- ・アスピリン系薬剤は禁忌です。
- ・凝固因子製剤の非輸注下では、皮下注射・筋肉注射は原則として控えてください。
- ・事故や意識がないなど緊急時は、至急下記へご連絡ください。

緊急時に連絡する病院及び使用製剤名

病院名：_____ Tel：_____

担当医名：_____

使用製剤名：_____ 投与量：_____ 単位
mg



発行／サノフィ株式会社
企画・編集・制作／JTBパブリッシング
©2025サノフィ株式会社/JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.

MAT-JP-2406338-1.0-04/2025
2025年4月作成

※本誌掲載のデータは2025年3月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前ですのでご注意ください。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。