

NORTHERN HOKKAIDO

CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO

THE

15

BEST CYCLING ROUTES



さあ出かけましょう！

北宗谷にしかない

絶景と感動に出会える旅へ！

サイクリングの心得

1. ライトやブレーキなど自転車を事前に点検しましょう。
2. 安全のためヘルメットを着用しましょう。
3. “止まれ”“徐行”の道路標識や信号など交通ルールを守りましょう。
4. 交差点では一時停止と安全確認をしましょう。
5. 危険な「ながら運転」はやめましょう。
6. 道に迷わないようにマップを持って出発しましょう。
7. 夏でも暖かい格好の準備をしましょう。
8. 無理せず、自分のペースで走りましょう。
9. トイレ・休憩ポイント間が長いので注意しましょう。
10. 風が強い地域なので横風等に注意しましょう。



持ち物チェックリスト

万が一のトラブルに備えて、万全の準備をしましょう。

- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> グローブ | <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> ドリンクボトル |
| <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> お金 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 地図 | <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> 携帯工具* | <input type="checkbox"/> スペアチューブ* |
| <input type="checkbox"/> タイヤレバー* | <input type="checkbox"/> 携帯ポンプ* | <input type="checkbox"/> バンク修理キット* | <input type="checkbox"/> |

※サイクルステーションで利用可



サイクルステーションで自転車をレンタルしてサイクリング旅行をしよう！

●本書面（パンフレット）は、観光庁「訪日外国人旅行者周辺促進事業」の支援を受けて制作しております。



北宗谷の魅力

日本で最も北に位置するこのエリアには、「サロベツ原野」をはじめとする多くの原生花園や、氷河期に形成されたといわれる「宗谷丘陵」など、雄大なスケールの自然が広がっています。また、猿払村のホタテなど一年を通じて海の幸も豊富。日本最北端の「宗谷岬」をはじめ、観光スポットも随所にあり、利尻島・礼文島という人気の離島や日本最北の温泉郷・豊富温泉なども有し、各地には街の自然や文化を体験しながら学べるコンテンツもそろっています。絶景を眺めながらのサイクリングが楽しめます。

ACCESS 北宗谷へのアクセス

空路

羽田(東京) ▶ 稚内	通年運行	約1時間50分
新千歳 ▶ 稚内	通年運行	約1時間
新千歳・丘珠(札幌) ▶ 利尻	季節運行	約50~55分

●HAC(JAL) <https://www.info.hac-air.co.jp>
●ANA <https://www.ana.co.jp>

JR

札幌～稚内間には、JRの特急宗谷(所要時間約5時間)、特急サロベツ(所要時間約5時間40分)が運行されています。また、旭川～稚内間は約3時間45分で運行(列車により異なります)されています。

●JR北海道 <http://www.jrhokkaido.co.jp>

都市間長距離バス

札幌 ▶ 稚内	通年運行	約5時間50分
---------	------	---------

●宗谷バス <http://www.soyabus.co.jp>

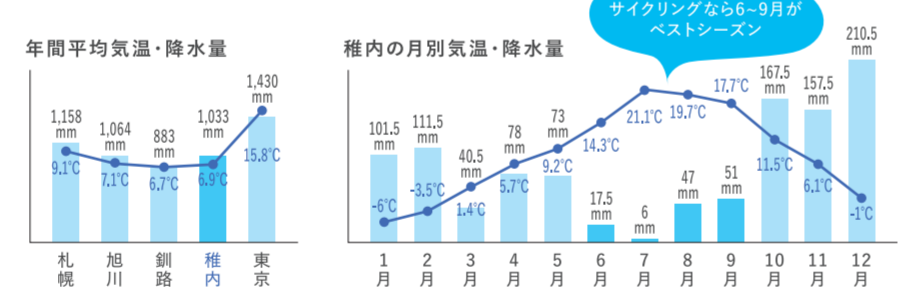
フェリー ※季節運行

稚内 ▶ 利尻(鷺泊)	通年運行	約1時間40分
稚内 ▶ 礼文(香深)	通年運行	約1時間55分
礼文(香深) ▶ 利尻(鷺泊)	通年運行	約40分

●ハートランドフェリー <http://www.heartlandferry.jp>

北宗谷地域の気候

管内の気候は、夏でも最高気温は低く、25℃を超える日はほとんどなく、沿岸部では年間を通じて風が強いのが特徴です。内陸部では、夏季の気温が30℃前後まで上昇することがありますが、朝夕は寒暖の差が大きい地域です。



北宗谷地域を走る際の注意事項

- 1/ 夏でも暖かい格好の準備を
夏でも朝晩や標高の高い峠を中心に、気温が下がる場合があります。下り坂など、少ない運動量で風を切る体温が低下していきます。
- 2/ 補給ポイントの確認を
都市圏を離れると、数十kmに渡って、水分や食料品を補給できない場合があります。余裕を持った装備を心がけましょう。
- 3/ 交通量の多い国道に注意
国道を中心に交通量が多く、幹線道路は大型車も多いです。また、北海道特有の幅員が広く長い直線道路では、自動車のスピードも早くなります。
- 4/ 野生動物の遭遇に注意
エンリスやエゾシカなど北海道ならではの可愛らしい野生動物もたくさんいますが、弾薬やヒグマやエゾノコックスを保有しているキタキツネなどには注意が必要です。



EXPERIENCE

海と自然に恵まれた北宗谷でここでしかない体験を！

体験する

- 稚内市 **カーリング**
氷上のチェスとも称されるカーリングを手ぶらで気軽に体験しよう！
稚内市みどりスポーツパーク
住所/稚内市緑3丁目14-1 TEL/0162-73-4125 営業時間/9:00~21:00(カーリング場は10:00~21:00) 定休日/月曜日及び年末年始(12/31~1/5) 料金/60分3,000円(2名まで)、1シート1時間1,400円(用具レンタル別料金)、カーリングレッスン随時60分1名3,000円
- 利尻町 **ウニ採り体験**
利尻島名産のウニを漁師と同じ方法で採り、新鮮な状態で食べられる。
島野の駅 利尻 海藻の里
住所/利尻町香深字本町51 TEL/0163-84-2514 営業時間/9:00~17:00(最終受付16:00) 定休日/5月~10月は無休、11月~4月は火曜休 料金/1,500円(1人)
- 利尻町 **海藻押し葉クラフト体験**
海岸に打ち寄せられた海藻と島に咲く花でハガキやしおりを作ろう。
島の駅 利尻 海藻の里
住所/利尻町香深字本町51 TEL/0163-84-2514 営業時間/9:00~17:00(最終受付16:00) 定休日/5月~10月は無休、11月~4月は火曜休 料金/1,500円(1人)
- 利尻島 **トレッキング**
フットパスが整備された2つの離島で、歩きながら自然を満喫。
姫沼一周(利尻島) 距離/約1km 走行時間目安/約20分
桃岩展望台(礼文島) 距離/約7.1km 走行時間目安/約4時間
町営温泉入浴施設 豊富温泉ふれあいセンター
住所/豊富町字温泉 TEL/0162-89-1777 営業時間/10:00~21:00(最終受付20:30) 定休日/火曜(祝日の場合は翌日) 料金/大人(中学生以上)910円、子ども(小学生)250円、65歳以上300円
- 豊富町 **豊富温泉**
世界でも珍しい油分を含んだ泉質を持つ日本最北の温泉郷。
町営温泉入浴施設 豊富温泉ふれあいセンター
住所/豊富町字温泉 TEL/0162-89-1777 営業時間/10:00~21:00(最終受付20:30) 定休日/火曜(祝日の場合は翌日) 料金/大人(中学生以上)910円、子ども(小学生)250円、65歳以上300円

SIGHTSEEING

見どころいっぱいの北宗谷からおすすめのスポットをご紹介します！

観る

- 礼文町 **北のカナリアパーク**
映画「北のカナリアたち」のロケ地であり、映画に登場する麗端小学校分校が一般公開されています。ここから利尻島を望む景色も絶景です。
住所/礼文町香深字字アンペネフ621 TEL/0163-86-1001
- 稚内市 **ノシャップ寒流水族館**
日本最北端の水族館。愛くるしいアウセウオやアザラシなど北方系の生き物を中心に100種約1,300点を飼育展示しています。
住所/稚内市ノシャップ2丁目2-17 TEL/0162-23-6278
- 豊富町 **サロベツ湿原センター**
サロベツ原野の玄関口に立つ環状の案内施設。園内では湿原の成り立ちや生息する動植物などを写真や映像資料から学ぶことができます。
住所/豊富町上サロベツ8662 TEL/0162-82-3232
- 稚内市 **礼文島到達証明書**
観光案内所で発行している証明書。礼文島にあるトレッキングコース完歩の記録も記入できるようになっています。
住所/稚内市中央2丁目8-22 TEL/0162-23-4111
- 稚内市 **日本最北端到着証明書**
「日本最北端の地の碑」がある宗谷岬周辺の土産店で発行している証明書。店舗で購入した日付と時間を入れてもらえます。

COLUMN

北宗谷を旅する際は 証明書をもらうのも忘れずに。

旅の思い出

- 北宗谷を旅する際は 証明書をもらうのも忘れずに。
- 礼文島到達証明書
- 稚内市 日本最北端到着証明書

DINING

食べる

新鮮な海の幸や乳製品などは宿泊ホテルでもお楽しみいただけます

- 稚内市 **たこしゃぶ**
薄くスライスしたタコを温にくらせる稚内名物「たこしゃぶ」。プリッとした食感が最高です！
車屋・源氏
住所/稚内市中央2丁目8-22 TEL/0162-23-4111
- 稚内市 **宗谷黒牛**
濃厚な赤身と淡白な脂肪が持ち味のブランド牛。ステーキやハンバーグなど、いろいろ楽しめます。
海鮮炉端 うるご亭
住所/稚内市中央5丁目6の8 TEL/0162-211-911
- 稚内市 **ぼたてカレー**
猿払産の特大ホタテをふんだんに使用した名物カレー。他にぼたて飯などのメニューもあり！
レストラン風雪
住所/猿払村浜鬼志別214-7(さくら公園内) TEL/01635-3-4314
- 稚内市 **チャーメン**
カリッとした麺に野菜や海産物のあんかけがのった、稚内市民が愛するソウルフード。
てっぺん食堂
住所/稚内市港1丁目6-28 副港市場1階 TEL/0162-73-0120
- 礼文町 **ウニ丼**
利尻島産の餌に育つウニは濃厚で甘みのある味わい。4月~9月には生ウニ丼で味わえます。
武ちゃん寿司
住所/礼文町香深字村 香深フェリーターミナル2F TEL/0163-86-1896

SHOPPING

買う

お土産は各ホテルやフェリーターミナルの売店などで購入できます

- 利尻昆布
荒波にもまれた利尻昆布は、コクのある上品な出汁が自慢。花折昆布、早煮昆布、昆布しょうゆなど、さまざまなオリジナル商品があります。
- 海産物の珍味
タコやホッケ、カンカイ(こまい)、鮭などの海産物の珍味もお土産品として喜ばれる一品。素材の良さや旨みを感じられます。
- ご当地グッズ
各地のゆるキャラグッズもお土産におすすめ。オリジナルティあふれるご当地Tシャツも各種あるので、好みのデザインを探してみよう。

地酒

北海道内の昆布産地の中でもロングセラーとして愛されているのが「礼文島こんぶ焼酎」。お洒落りにすると磯の香りも楽しめます。

おすすめショッピングスポット

- 猿払村 **ホテルさるふつふるさとの家**
新鮮な魚介類が並び、村で採れた牛乳や日本有数の漁獲量を誇る天然ホタテ製品も充実しています。
住所/猿払村浜鬼志別214-7(さくら公園内) TEL/01635-3-4314
- 稚内市 **副港市場**
活鮮や干物をはじめ、食卓の一品やギフト、お土産に最適な商品がそろっています。
住所/稚内市港1丁目6-28 TEL/0162-29-0829
- 稚内市 **相沢食料百貨店**
稚内・利尻・礼文の海産物はもちろん、土産品もそろった地元民も通う街のスーパーマーケットです。
住所/稚内市中央3丁目5-8 TEL/0162-22-5020

おすすめショッピングスポット

- 稚内市 **副港市場**
活鮮や干物をはじめ、食卓の一品やギフト、お土産に最適な商品がそろっています。
住所/稚内市港1丁目6-28 TEL/0162-29-0829
- 稚内市 **相沢食料百貨店**
稚内・利尻・礼文の海産物はもちろん、土産品もそろった地元民も通う街のスーパーマーケットです。
住所/稚内市中央3丁目5-8 TEL/0162-22-5020



【利尻島】モデルルート

サイクルステーション: スペトラ SPACE TRAVEL E-BIKE TOURS
住所/利尻郡利尻富士町鷺泊大磯246
TEL. 0163-85-7675
【貸出期間】5~10月
【貸出時間】9:00~16:00(※当日中に要返却)

■ 自転車(E-BIKE)	■ ガイド付きツアー
3.5時間 5,000円	半日グループツアー 8,800円
7時間 8,000円	プライベートツアー(7時間) 32,000円

発着モデルルート

COURSE 10 初級 距離12.4km 走行時間目安 約1時間30分

【鷺泊】≫【利尻富士温泉】≫【サイクリングロード】≫【65322】≫【鷺泊】

COURSE 11 初級 距離40km 走行時間目安 約2時間

【鷺泊】≫【サイクリングロード】≫【杓形】≫【神居海岸パーク】≫【鷺泊】

COURSE 12 中級 距離63.5km 走行時間目安 約6時間30分

利尻・彩くるロード(利尻島一周)

【鷺泊】≫【杓形】≫【仙法志】≫【鬼脳(オタマリ沼)】≫【鷺泊】



【豊富町 豊富温泉】発着モデルルート

サイクルステーション: 湯の杜ぼっけ
住所/天塩郡豊富町宇温泉
TEL. 0162-73-6850
【貸出期間】5~10月
【貸出時間】9:00~17:00(※当日中に要返却)

■ 普通自転車	■ ラクラク電動アシスト自転車
3時間まで 500円	3時間まで 1,000円

【豊富町 豊富温泉】発着モデルルート

サイクルステーション: サロベツ湿原センター
住所/天塩郡豊富町宇上サロベツ8662
TEL. 0162-82-3232
【貸出期間】5~10月
【貸出時間】9:00~17:00(※当日中に要返却)

■ ラクラク電動アシスト自転車
3時間まで 1,000円

発着モデルルート

COURSE 8 中級 距離23km 走行時間目安 約2時間

【豊富温泉】≫【サロベツ湿原センター】≫【豊富温泉】

発着モデルルート

COURSE 9 中級 距離24km 走行時間目安 約2時間

【豊富温泉】≫【大規模草地牧場】≫【豊富温泉】



【礼文島】モデルルート

サイクルステーション: CAT ROCK
住所/礼文郡礼文町香深港ワウシ958-12
(香深港フェリーターミナル前)
TEL. 090-7517-1095
【貸出期間】5~10月
【貸出時間】8:00~17:00(※当日中に要返却)

■ 普通自転車	■ ラクラク電動アシスト自転車
1時間 500円	1時間 700円

発着モデルルート

COURSE 13 初級 距離8km 走行時間目安 約1時間

【香深港】≫【桃岩展望台】≫【香深港】

COURSE 14 初級 距離10km 走行時間目安 約1時間

【香深港】≫【桃台猫台】≫【地蔵岩】≫【香深港】

COURSE 15 初級 距離6km 走行時間目安 約40分

【香深港】≫【北のカナリアパーク】≫【香深港】



CYCLE LEVEL サイクルレベル

※当パンフレット発行元基準

初級	高低差 100m未満 走行距離 4時間未満	中級	高低差 100m以上含む 走行距離 4時間以上
----	--------------------------	----	----------------------------



【JR稚内駅】発着モデルルート

サイクルステーション: 稚内観光協会
住所/稚内市宗谷岬展望台1F
TEL.0162-24-1216
【貸出期間】4月下旬~10月
【貸出時間】9:30~17:00(※当日中に要返却)

■ ラクラク電動アシスト自転車(便利なカゴ付き)	
1時間まで 1,000円 1時間ごとに1,000円加算	1日利用 3,000円 3時間以上ご利用の場合お得です

■ クロスバイク

1時間まで 500円 1時間ごとに500円加算	1日利用 2,000円 4時間以上ご利用の場合お得です
-------------------------	-----------------------------

発着モデルルート

COURSE 1 初級 距離10.6km 走行時間目安 約1時間

【JR稚内駅】≫【ノシャップ岬】≫【JR稚内駅】

COURSE 2 初級 距離21km 走行時間目安 約1時間30分

【JR稚内駅】≫【ノシャップ岬】≫【夕日が丘パーキング】≫【JR稚内駅】

COURSE 3 中級 距離61.4km 走行時間目安 約4時間

【JR稚内駅】≫【ノシャップ岬】≫【宗谷サンセットロード】≫【こうほねの家】≫【宗谷ウェルカムロード】≫【JR稚内駅】

COURSE 4 初級 距離61.4km 走行時間目安 約4時間

9:30レンタル出発
【JR稚内駅】≫【宗谷歴史ロード】≫【秀逸な道】≫【宗谷岬】≫【JR稚内駅】
13:00着(サイクル返却)お帰りは 宗谷バス→稚内駅
(ランチやお土産を買って14:55発→15:53着、片道1,420円)
※バス時刻は変更の場合あり

【宗谷岬】発着モデルルート

サイクルステーション: BASE SOYA
住所/稚内市宗谷岬展望台1F
【貸出期間】7月下旬~9月
【貸出時間】9:30~17:00(※当日中に要返却)

■ ラクラク電動アシスト自転車	■ マウンテンバイク
1日 3,000円	1日 2,000円

発着モデルルート

COURSE 5 初級 距離11km 走行時間目安 約1時間30分

【宗谷岬】≫【展望駐車場】≫【宗谷岬】

COURSE 6 初級 距離18km 走行時間目安 約3時間

【宗谷岬】≫【宗谷丘陵】≫【最北の白い道】≫【宗谷漁港】≫【宗谷岬】

発着モデルルート

COURSE 7 中級 距離100km 走行時間目安 約6時間

【宗谷岬】≫【さるふつ公園】≫【エサヌカ線】≫【さるふつ公園】≫【宗谷岬】



CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO THE 15 BEST CYCLING ROUTES

約300種の高山植物とウニなどの海の幸が豊かな島

A 礼文町

礼文町がある礼文島は、約300種類の高山植物が咲く「花の浮島」とも呼ばれる日本最北の離島。中でも澄海岬は島内屈指のおすすめスポットで、日本海の荒波が作り出した入江と海底まで透き通って見える青く澄んだ美しい海の造形美が、まさに絶景です。



利尻山の絶好の眺望と高山植物や野鳥など自然の宝庫

B 利尻町

利尻島の西南端に位置する利尻町は、春から夏にかけて数多くの高山植物が咲き、リシリコマドリをはじめ多くの野鳥がさえずる自然の宝庫。島の中で一番高い利尻山の5合目にある展望台「見返台園地」では、標高450mから島の南西部を見下ろせ、眼下に礼文島を見ることもできます(園地には公共交通では行けません)。



神秘的な沼の水面に映る百名山・利尻富士が美しい

C 利尻富士町

利尻島東部に位置する利尻富士町は、利尻昆布やウニなどの漁業が盛んな町です。北側に「姥沼」は、利尻島のシンボルで、日本百名山の一つでもある「利尻富士」を望む絶景スポットとして人気です。天気や風が良くない日には、湖面に利尻富士が映る「逆さ利尻富士」と出会えることも。



岬の43km先にサハリン(旧樺太)を望む国境の街

D 稚内市

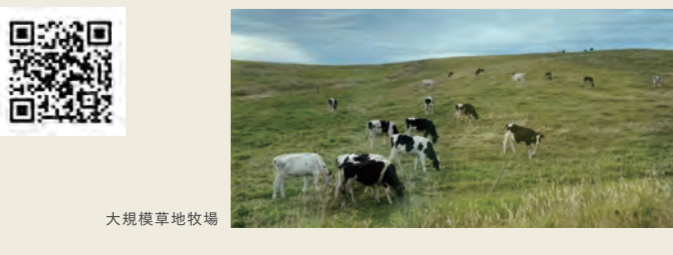
稚内市は日本最北に位置する街で、宗谷地方の経済の中心地であり、ロシア・サハリン州をはじめ北方圏への玄関口としても数々の歴史を刻んできました。市内にある「宗谷岬」の先端には日本最北端の地の碑が立ち、この日本のてっぺんを目指し、全国から多くの観光客が訪れます。



最北の温泉郷豊富温泉と原野と酪農のまち

E 豊富町

低地における高層湿原として日本最大の広さを誇るサロベツ湿原が広がっているほか、町内には東京ドーム約320個分の広さを持つ日本有数の「大規模草地牧場」も。見渡す限りならぬ丘陵地帯に約1400頭の乳牛が初夏から秋にかけて放牧され、北海道らしい牧歌的な景色が楽しめます(牧場には公共交通では行けません)。



おいしいホタテと酪農が盛んな村

F 猿払村

日本最北にある北海道で一番広い村で、天然ホタテ貝は日本有数の水揚げ量を誇ります。北に約4km、南に8kmに延びる「エサヌカ線」は、全16kmの区間にガードレールや電柱が1か所もない、一度は走ってみたい直線道路。国道238号沿いのさるふつ公園は、道の駅となっており、宿泊やサイクリングの休憩に最適です。

