

自転車で巡ろう!遊ぼう!
石狩北部と増毛!

石狩北部・増毛 サイクル ルートマップ

トンネル要注意!!

トンネルの中は湿っぽく、幅も狭く、気をつけましょう。暗いのでライトの点灯を忘れずに。

増毛駅

海・山・緑をぐるっと 好いところ!

行け!ロングコースへ挑戦だ!!【想定:2泊3日】

1日100km程度進めば、3日間で周れるコース。海だけでも山だけでもなく、湖や森の中を通り、時々見える街の風景にもほっこり。新緑の香りとまだ雪解けが混ざった匂いの春、海風が心地よく感じる暑い夏、空高く色鮮やかな紅葉の秋。自然が多いコースなので、同じ風景でも、季節や周遊する方向によって、全く違って見える楽しみがあります。連続した3日間だけでなく、また違う日に出直しチャレンジもあり!

*途中でコンビニやトイレなどの休憩箇所がないエリアもあるので、事前にチェックしてね。

ぐるっと290モデルコース

(1日目:海エリア/約75km)

◎北欧の風 道の駅とらべつ (約40km) ⇒ 道の駅石狩「あいろんど厚田」:ランチ (約35km) ⇒ 道民の森神居尻地区キャンプ場(泊:コテージも有り)

(2日目:山と森エリア/約93km)

◎キャンプ場 (約25km) ⇒ ◎浜益温泉 (50km) ⇒ ◎増毛駅:ランチ ⇒ (折り返し:約18km) ⇒ ◎岩尾温泉宿夕陽荘(泊)

(3日目:森&田園&街エリア/約120km)

◎岩尾温泉宿夕陽荘 (約10km) ⇒ ◎セイコーマート浜益(昼食を購入) ⇒ ふくろう湖・望郷橋・小松の沢橋(約110km途中休憩有り) ⇒ 道の駅とらべつ



| 【参考】 | |
|-------|--------------------|
| 総走行距離 | 約290km |
| 最大標高差 | 249m |
| 平均 斜度 | 全体0%、上り3.5%、下り1.2% |
| 獲得標高 | 上り2447m、下り2397m |

*スタート・ゴールは、北欧の風 道の駅とらべつとして設定しています。

増毛南部~石狩北部間は、トンネルや覆道が多いエリアではありますが、注意して走ればそれも魅力! 海を横目に気持ち良い景色が広がり、覆道の柱から注がれる陽の光と、そこからの海・岬・漁師の姿(時々)は圧巻です。この区間にはトンネルが14箇所あります。途中で覆道や橋も多いので、走行には十分にお気を付けてください。



広域コース
約290km
最大標高差 249m
獲得標高 2447m

おいしい! 面白い! 美しい!
が満載!
Let's go cycling!

石狩北部・増毛エリア
稚内 稚内空港
旭川 旭川空港
札幌 丘珠空港 新千歳空港
帯広
函館

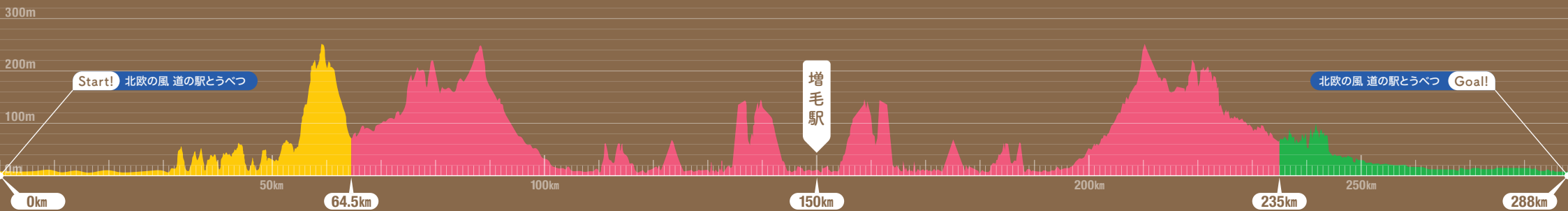


| 増毛町エリア | |
|--------|--------|
| 1 大別岬 | 1,992m |
| 2 ベリカ | 394m |
| 3 マッカ岬 | 683m |
| 4 日方泊 | 2,900m |
| 5 黒岩 | 767m |
| 6 湯泊 | 220m |
| 7 日和 | 140m |
| 8 汐の岬 | 64m |
| 9 岩尾 | 90m |
| 10 武好 | 108m |
| 11 雄冬 | 134m |

| 石狩市エリア | |
|---------|--------|
| 12 浜益 | 4,744m |
| 13 千代志別 | 346m |
| 14 ニッ岩 | 1,793m |

- 道の駅
- コンビニエンスストア
- トイレ
- ガソリンスタンド
- 温泉
- 温泉・宿泊施設
- 飲食店エリア(コンビニもあります)
- 国道
- 道道
- レンタサイクル
- 自転車ラック・空気入れ・工具など
- 不感地帯(時々、電波が届かない場所があります)
- ★「石狩北部・増毛サイクリングツーリズムフォトコンテスト」入賞作品

※JR札沼線(北海道医療大学駅~新十津川駅間)は、2020年5月より廃止となります。



各地域のおすすめコース

石狩市、当別町、新篠津村、増毛町のそれぞれのおすすめサイクリングコースをご紹介します。途中で宿泊したり遊んだり、他の地域のコースと組み合わせたり、時間をかけてゆっくり回るのもおすすめです。

石狩 周遊編

- Aコース:** 歴史探索コース (約54km)
- Bコース:** 石狩市役所発着コース (約80km)



石狩市がおすすめするコースは、いずれも中級ですが景色や立ち寄りスポットが違います。**Aコース**(歴史探索コース)は、石狩湾新港地域から石狩灯台を巡り、生振(おやふる)、美登位(びとい)の田園風景を眺めるコースです。**Bコース**(市役所発着コース)は、石狩湾新港で朝市に立ち寄り、石狩灯台を巡って厚田地区から当別町へと繋がります。

おすすめ View



はまなすの丘公園
春から秋にかけて約180種類の海浜植物がみられる公園。心地よい風を感じながら、ちょっと自転車を降りて木道散策もおススメ。ハマナスは6月下旬~7月上旬が見頃!

| |
|--|
| 【走行距離】: [A] 53.5km, [B] 79.1km |
| 【最大標高差】: [A] 8m, [B] 89m |
| 【獲得標高】: [A] 上り 1m / 下り 6m [B] 上り 215m / 下り 219m |
| 【想定所要時間】: [A] 約3時間半 + 遊び時間 [B] 約5時間半 + 遊び時間 |

【お問い合わせ】 石狩市企画経済部企画課 (TEL: 0133-72-3193)

レンタサイクル
石狩観光センター「ゆめぼーと」
〈車種・台数〉シティサイクル(かご付)・6台
〈貸出期間・時間〉4月上旬~10月末まで / 期間中の9時~17時
〈料金〉無料
〈問合せ先〉(一社)石狩観光協会 TEL: 0133-62-4611
〈住所〉石狩市親船町107

当別 周遊編

- Aコース:** 北欧の風薫るスウェーデンヒルズと道の駅をめぐるコース (約22km)
- Bコース:** 当別町の美味しい食と田園風景を堪能するコース (約45km)



当別町がおすすめするコースは、北海道ならではの田園風景と北欧を感じさせる美しい風景が魅力。**Aコース**は、まるで異国にいるようなスウェーデンヒルズや絶景広がるレクサンド記念公園、北欧の風道の駅とうべつを巡ります。**Bコース**は、田園風景の中を走りながら“食”をテーマに、地場生産品ショップ→手打ちうどん→手作りパン、のお腹いっぱいコースです。

おすすめ View



北欧の風道の駅とうべつ
木の温もりを感じ、どこに座っても美しい風景が目の前に広がる道の駅。テイクアウト商品も充実しているため、ちょっとしたお菓子やパンなど自転車旅のお供に。

| |
|--|
| 【走行距離】: [A] 21.7km, [B] 45.2km |
| 【最大標高差】: [A] 76m, [B] 66m |
| 【獲得標高】: [A] 上り 106m / 下り 107m [B] 上り 71m / 下り 77m |
| 【想定所要時間】: [A] 約2時間半 + 遊び時間 [B] 約4時間 + 遊び時間 |

【お問い合わせ】 当別町役場 (TEL: 0133-23-2330)

レンタサイクル
当別観光情報プラザ FIKA
〈車種・台数〉電動アシスト自転車(7段変速)・6台
〈貸出期間・時間〉4月下旬~10月末まで / 期間中の10時~17時(受付16時まで)
〈料金〉500円
〈問合せ先〉FIKA TEL: 0133-27-5388
〈住所〉当別町太美町1499-3(JR石狩太美駅内)

新篠津 周遊編

- Aコース:** 田園風景エンジョイコース (約20km)
- Bコース:** 地平線チャレンジコース (約49km)



新篠津村がおすすめするコースは、いずれも地形を最大限に活かしたコース。**Aコース**は、なんと!ぼぼ坂道がゼロ!なので、脚力に自信がない方にも是非お勧め。その上、北海道の風物でもある「防風林」が並ぶ風景は圧巻。**Bコース**は、地平線が見える直線がポイントとなる、壮大な風景とともにスケール感を楽しめるコースです。

おすすめ View



しんしのつ温泉 たつぷの湯
しんのつ湖を周れるサイクリングコースもあり農業体験やパークゴルフ、ワカサギ釣りなど、一年中様々なアクティビティが楽しめるエリアにある温泉宿泊施設。遊んだ後の温泉はサイコーです!

| |
|--|
| 【走行距離】: [A] 20.4km, [B] 48.6km |
| 【最大標高差】: [A] 6m, [B] 8m |
| 【獲得標高】: [A] 上り 0m / 下り 0m [B] 上り 3m / 下り 7m |
| 【想定所要時間】: [A] 約1時間半 + 遊び時間 [B] 約3時間半 + 遊び時間 |

【お問い合わせ】 新篠津村総務課商工観光係 (TEL: 0126-57-2111)

レンタサイクル
しんしのつ温泉 たつぷの湯
〈車種・台数〉シティサイクル・30台
〈貸出期間・時間〉4月下旬~10月末まで / 期間中の10時~16時
〈料金〉無料
〈問合せ先〉たつぷの湯 TEL: 0126-58-3166
〈住所〉新篠津村第45線北2
※公園内にあるサイクリングロードでご利用いただけます。

増毛 周遊編

- Aコース:** 街中ぐるっとちょいっとコース (約12km)
- Bコース:** 海風感じるオロロンコース (約27km)



増毛町がおすすめするコースは、何といっても“海”。潮風薫るまち・増毛町には、古き良き時代からの石造りや木造の商店などがそのまま残っており、国稀酒造や厳島神社など、**Aコース**は街中を好いとこどりしたコース。**Bコース**は、少し足を延ばして、海の景色や増毛の山々の風景を楽しめます。そうです!増毛へ来たら、“海の幸”をご堪能ください!

おすすめ View



リバーサイドパーク
海の景色を上から眺められる、暖かな森の中にある総天然芝の公園。パークゴルフやサッカーもでき、コテージ・オートキャンプ場もあるので、ここを拠点に家族で楽しめるエリアです。自転車と一緒に是非。

| |
|--|
| 【走行距離】: [A] 11.9km, [B] 27.2km |
| 【最大標高差】: [A] 47m, [B] 93m |
| 【獲得標高】: [A] 上り 76m / 下り 74m [B] 上り 209m / 下り 204m |
| 【想定所要時間】: [A] 約30分 + 遊び時間 [B] 約1時間 + 遊び時間 |

【お問い合わせ】 増毛町商工観光課 (TEL: 0164-53-3332)

レンタサイクル
増毛町観光案内所
〈車種・台数〉シティサイクル・6台、電動アシストシティサイクル・2台
〈貸出期間・時間〉4月下旬~10月末まで / 期間中の9時半~16時
〈料金〉無料(シティサイクル)・500円/3時間(電動アシストシティサイクル)
〈問合せ先〉増毛町観光案内所 TEL: 0164-53-1108
〈住所〉増毛町井天町1丁目