

# CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO THE 15 BEST CYCLING ROUTES

さぁ出かけましょう！

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 <sup>※</sup>     | <input type="checkbox"/> スペアチューブ <sup>※</sup> |
| <input type="checkbox"/> タイヤレバー <sup>※</sup> | <input type="checkbox"/> 携帯ポンプ <sup>※</sup> | <input type="checkbox"/> バンク修理キット <sup>※</sup> | <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遊促進事業」の支援を受けて制作しております。

# NORTHERN HOKKAIDO

## 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、狼狽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**

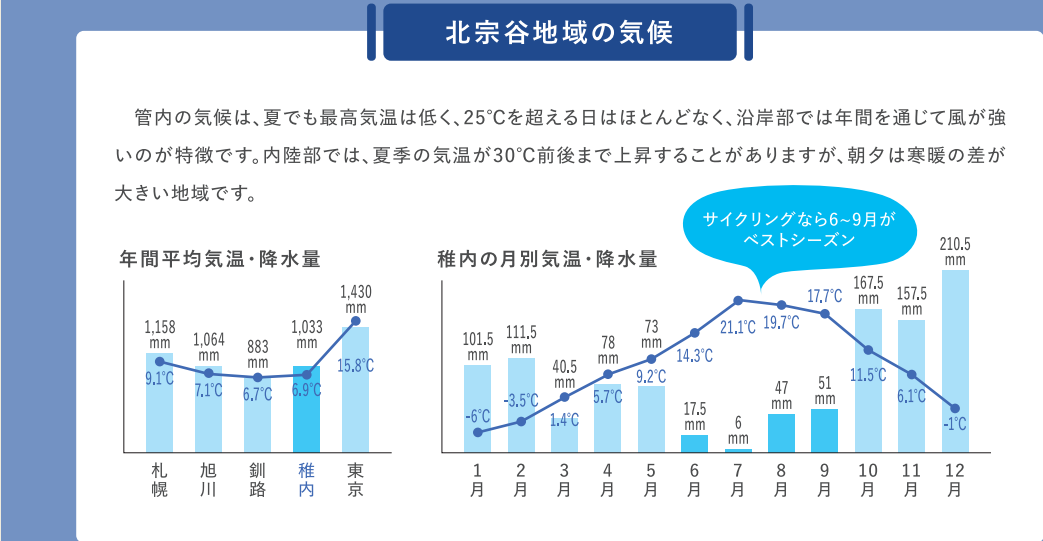
|         |      |         |
|---------|------|---------|
| 札幌 ▶ 稚内 | 通年運行 | 約5時間50分 |
|---------|------|---------|

●宗谷バス  
<http://www.soyabus.co.jp>

**フェリー** ※季節運行

|                 |      |         |
|-----------------|------|---------|
| 稚内 ▶ 利尻(霧泊)     | 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(霧泊) | 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と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がちです。
4. 野生生物の遭遇に注意  
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生物もたくさんいますが、弾猛な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！

**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。

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。

島の子の里 海藻の里  
住所／利尻町富形字本町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)

**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／0162-62-1777 営業時間／10:00～21:00(最終入浴20:30) 定休日／火曜(祝日の場合は翌日) 料金／大人(中学生以上)510円、子ども(小学生)250円、65歳以上300円

**利尻富士町・礼文町**  
**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

## DINING

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湯にくぐらせる稚内名物「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**  
狼狽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／狼狽村浜鬼志別214-7(さるふつ公園内) 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のつた。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**  
利尻昆布を佃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／礼文町香深村字 香深フェリーターミナル2F TEL／0163-86-1896

## 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！

**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、映画に登場する麗瑠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／礼文町香深村字アパネフ621 TEL／0163-86-1001

**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境省の案内施設。館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**  
**ノシャップ寒流水族館**  
日本最北端の水族館。愛くるしいフウセン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

## COLUMN

北宗谷を旅する際は 証明書もろうのも忘れずに。

**北宗谷を旅する際は 証明書もろうのも忘れずに。**

●礼文町  
**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。

●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。

●礼文富士町  
**プロポーズ証明書**  
白い恋人の製造元、石屋製菓公認の証明書。「白い恋人の丘」でプロポーズして写真を撮影し、観光案内所で写真を提示するともらえます。

## SHOPPING

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。

利尻昆布  
住所／稚内市中央2丁目8-22 TEL／0162-23-4111

**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として喜ばれる一品。素材の良さと旨みを感じられます。

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」。お湯割りにすると磯の香りが楽しめます。

**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。

## おすすめショッピングスポット

**稚内市**  
**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／稚内市港1丁目6-28 副港市場1階 TEL／0162-29-0829

**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