

CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO

THE 15 BEST CYCLING ROUTES

REBUN TOWN **WAKKANAI CITY** **RISHIRIFUJI TOWN** **TOTOYOMI TOWN** **SARUFUTSU VILLAGE**

さあ出かけましょう！

北京谷にしかない
絶景と感動に出会える旅へ！

サイクリングの心得

- ライトやブレーキなど自転車を事前に点検しましょう。
- 安全のためヘルメットを着用しましょう。
- 「止まれ」「行く」の道標標識や信号など交通ルールを守りましょう。
- 交差点では一時停止と安全確認をしましょう。
- 危険な「ながら運転」はやめましょう。
- 迷いがないようにマップを持って出発しましょう。
- 夏でも暖かい格好の準備をしてしましょう。
- 無理せず、自分のペースで走りましょう。
- トイレ・休憩ポイント間が長いので注意しましょう。
- 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。

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

*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！

NORTHERN HOKKAIDO

北京谷の魅力

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、犠札村のホタテなど一年を過ぎて海の幸も豊富。日本最北端の「宗谷岬」をはじめ、観光スポットとして人気の離島や日本最北の温泉郷、豊かな温泉地なども有し、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 北京谷へのアクセス

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

JR

稚内-稚内間に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)が運行されております。また、旭川-稚内間に約3時間45分で運行(列車に乗り換えなし)されています。

JR北海道 <http://www.jrhokkaido.co.jp>

フェリー

稚内 → 利尻(青泊)	通年運行	約1時間40分
稚内 ▶ 礼文(青浦)	通年運行	約1時間55分
礼文(青浦) ▶ 利尻(青泊)	通年運行	約40分

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

北京谷地域の気候

管内の気候は、夏でも最高気温は低く、25°C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うのが特徴です。内陸部では、夏季の気温が30°C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。

年間平均気温・降水量

稚内の月別気温・降水量

● サイクリングなら6~9月がベストシーズン

北京谷地域を走る際の注意事項

- 夏でも暖かい格好の準備を
- 補給ポイントの確認を
- 交通量の多い国道に注意
- 野生生物の遭遇に注意

● 北京谷の魅

海と自然に恵まれた北京谷でここしかできない体験を!

EXPERIENCE

体験する

- 稚内市 カーリング
- 利尻町 ウニ採り体験
- 利尻町 海藻押し葉クラフト体験
- 盛岡市 豊富温泉
- 利尻富士町・礼文町 レッキシング
- 利尻富士町・礼文町 滝登攀
- 稚内市 たこしゃぶ
- 利尻町 宗谷牛
- 稚内市 ハーフカレー
- 稚内市 チャーメン
- 礼文町 ウニ丼

DINING

新鮮な海の幸や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肉を湯にくぐらせる稚内名物「たこしゃぶ」。ブリッコした食感が最高です!

東洋・源氏 1階/中央本通り6番地TEL/0162-25-4111

● 利尻町 宗谷牛

濃厚かつ身と旨な脂肪が持もつ牛のブランド。ステーキやハンバーグなど、いろいろ楽しめます。

海鮮丼屋 うちこま 6階/中央本通り6番地TEL/0162-211-911

● 利尻町 ほたてカレー

稚内産の特大ホタテをふんだんに使用した名物カレー。他にはたて飯などのメニューもあり!

レッキシング食堂 1階/利尻町中央6丁目6番地TEL/0162-3-4314

● 稚内市 ハーフカレー

カリとした麺に野菜や海産物のあんかけがのった、稚内で開拓するソウルフード。

ぐっつー食堂 1階/稚内中央1丁目17-7(きらふ公園内)TEL/0162-3-4314

● 稚内市 チャーメン

カリとした麺に野菜や海産物のあんかけがのった、稚内で開拓するソウルフード。

ぐっつー食堂 1階/稚内中央1丁目17-7(きらふ公園内)TEL/0162-3-4314

● 礼文町 ウニ丼

利尻島を素材に育つ二つの海苔で味みのある味わい。4月~9月にはウニ丼で味わえます。

武ちゃん丼屋 1階/利尻島中央1丁目2番地TEL/0162-73-1020

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

利尻昆布は、利尻昆布は、コの上品な出汁が自慢。花折昆布、昆布専門店も売っています。

● 日本最北端到達証明書

「日本最北端の地の所」がある宗谷岬の土産店で発行している証明書。記念写真と一緒に室内で写真を撮ることができます。

● 利尻富士町 ブローバズ証明書

白い恋人の由来でブローバズして写真を撮影し、記念室内で写真を提示してもらいます。

● 稚内市 地酒

北海道内の呑呑場の中でもロンクセラーとして愛されているのが「利尻島こんぶ焼酎」。お通ぎりにすると他の香りも楽しめます。

● 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。オリジナルグッズも各種あるので、好みのデザインを探してみては?

● 副港市場

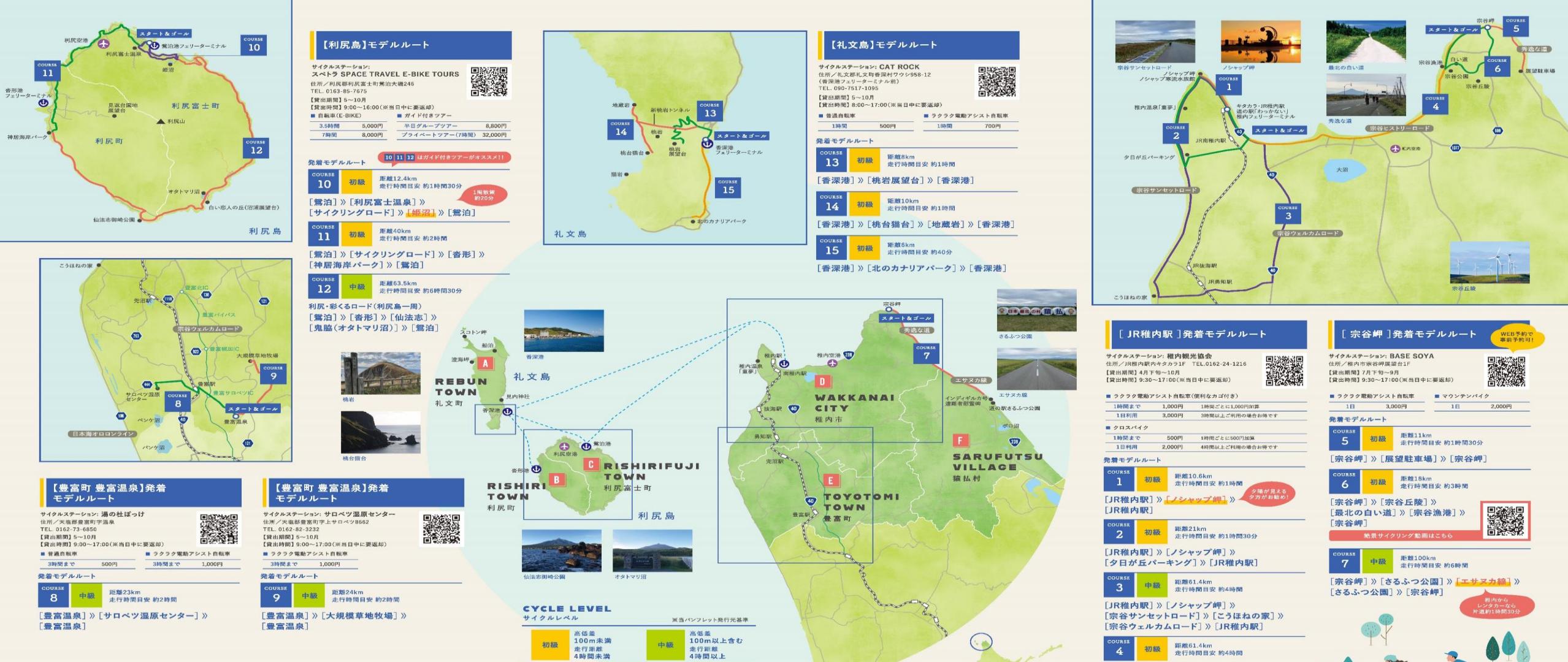
活潑や干物をはじめ、食卓の一品やギフト、お土産で最適な商品がそろっています。

● 稚内市 相沢食料百貨店

活潑や干物をはじめ、食卓の一品やギフト、お土産で最適な商品がそろっています。

● 稚内市 相沢食料百貨店

活潑や干物をはじめ、食卓の一品やギフト、お土産で最適な商品がそろっています。



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

礼文町が生むる礼文島は、約300種類の高山植物が咲く「花の浮島」とも呼ばれる日本唯一の離島。中でも瀬戸岬は島内屈指のおすすめスポットで、日本海の荒波がくり出した入り江と海岸まで踏き通し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。



利尻山の絶好的の眺望と高山植物や野鳥など自然の宝庫

B | 利尻町

利尻島の西岸部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生息する自然の宝庫。島の中で一番高い利尻山の5合目にある展望台「利尻山頂」は、利尻島のシンボルで、日本百名山の一つである「利尻富士」を望む絶景スポットとして人気です。天気が良く風のない日には、湖面に利尻富士が映る「逆さ利尻富士」と出会えることもあります(牧場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

利尻島の西岸部に位置する利尻富士町は、利尻島のシンボルで、日本百名山の一つである「利尻富士」を望む絶景スポットとして人気です。天気が良く風のない日には、湖面に利尻富士が映る「逆さ利尻富士」と出会えることもあります(牧場には公共交通では行けません)。



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・サハリン方面にある「樺太」は、利尻島のシンボルで、日本百名山の一つである「利尻富士」を望む絶景スポットとして人気です。天気が良く風のない日には、湖面に利尻富士が映る「逆さ利尻富士」と出会えることもあります。



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、町内には北海道内で約320ha分の広さを誇る日本有数の大規模草地牧場「宗谷湿原」もあります。また、島内には日本最北の地の碑が立っており、この日本のてっなんを目指す全国から多くの観光客が訪れます。



おいしいホタテと酪農が盛んな村

F | 猿払村

日本最北に位置する宗谷岬で、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6kmの区間にガードレールや柵などなかなか丘陵地帯で約1400頭の乳牛が草から秋にかけて放牧され、北海道らしい牧歌的な景が楽しめます(牧場には公共交通ではありません)。



CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO

THE 15 BEST CYCLING ROUTES

Embrace a journey to discover beautiful sights only found in northern Soya!

ACCESS

- By Air**
 - Haneda (Tokyo) ▶ Wakkanai: Year-round Service, About 1 hr 50 min
 - New Chitose ▶ Wakkanai: Year-round Service, About 1 hr
 - New Chitose / Okadama (Sapporo) ▶ Rishiri: Seasonal Service, About 50 - 55 min
- Japan Rail (JR)**
 - Sapporo ▶ Wakkanai: Year-round Service, About 5 hr 50 min
 - Soya Bus: http://www.soyabus.co.jp
- Ferry**
 - Wakkanai ▶ Rishiri (Oshidomari): Year-round Service, About 1 hr 40 min
 - Wakkanai ▶ Rebun (Kufuka): Year-round Service, About 1 hr 55 min
 - Rebun (Kufuka) ▶ Rishiri (Oshidomari): Year-round Service, About 40 min
 - Heart Land Ferry: http://www.heartlandferry.jp

Cycling Guidelines

- Inspect your bicycle prior to a ride. Check important components such as brakes and lights.
- For safety, always wear a helmet.
- Follow all road signs such as 'stop' and 'yield', signals, and traffic rules.
- At intersections, stop and confirm that it is safe to proceed.
- Distracted driving is very dangerous. Always give full attention to the road.
- Bring a map to prevent losing your way.
- Pack warm clothing, even in summer.
- Ride at a safe and comfortable pace to suit your ability.
- Be mindful of long distances between toilets and rest facilities.
- In windy regions, be cautious of crosswinds.

Gear Checklist

Prepare thoroughly, just in case of trouble along the way.

<input type="checkbox"/> Helmet	<input type="checkbox"/> Gloves	<input type="checkbox"/> Sunglasses	<input type="checkbox"/> Drink Bottle
<input type="checkbox"/> High-energy Food	<input type="checkbox"/> Mobile Phone	<input type="checkbox"/> Money	<input type="checkbox"/> Rainwear
<input type="checkbox"/> Map	<input type="checkbox"/> First Aid Kit	<input type="checkbox"/> Portable Tools*	<input type="checkbox"/> Spare Tube*
<input type="checkbox"/> Tire Lever*	<input type="checkbox"/> Portable Pump*	<input type="checkbox"/> Puncture Repair Kit*	

* Available at Cycle Stations

Cycle Stations offer bicycle rentals, making a convenient starting point for your cycling trip!

NORTHERN HOKKAIDO

The Beauty of Northern Soya

Here in the northernmost reaches of Japan, spectacular nature stretches far and wide on a truly magnificent scale. Fields of native flowers abound throughout areas such as Sarobetsu Plains. The striking shape of Soya Hills is thought to have been formed during the last glacial period. And, in Sarufutsu Village, abundant seafood such as scallops can be enjoyed year-round. Fascinating sights await around every corner. From the northernmost tip of Cape Soya, the popular islands of Rishiri and Rebun, and Japan's northernmost hot spring village of Toyotomi Onsen. Activity programs allow visitors to experience and learn about the unique nature and culture of each community. While cycling in northern Soya, you're sure to enjoy breathtaking scenery along the way.

EXPERIENCE

- Wakkanai City Curling**

All are welcome to try this fascinating sport, often called "Chess on Ice"! Rental equipment available.
- Rishiri Town Sea Urchin Catching**

Use the same techniques as local fisher to catch Rishiri's famous renowned sea urchin, then enjoy your catch at its very freshness!
- Kamui Kaigan Park**

Address: 51 Aza-honcho, Kutsugata, Rishiri-cho
TEL: 0163-84-2532
Hours: 10:00 ~ 17:00 (last reception 16:00)
Closed: Open daily during operation period
Price: ¥1,000/person (drink included)
- Shime Eki Rishiri Kaiso no Sato**

Address: 51 Aza-honcho, Kutsugata, Rishiri-cho
TEL: 0163-84-2532
Hours: 10:00 ~ 17:00 (last reception 16:00)
Closed: Open daily May - Oct., Shiseki Days May - Apr.
Price: ¥1,000/person (drink included)
- Toyotomi Town Toyotomi Onsen Hot Spring Village**

Japan's northernmost hot spring village features one of the world's few hot springs that contains petroleum.
- Rishiri-Town & Rebun Town Trekking**
 - Himenuma Pond (Rishiri Island)**
Distance: About 1 km
Travel Time: About 20 min
 - Monojirou Observatory (Rebun Island)**
Distance: About 7.1 km
Travel Time: About 4 hr
 - Monojirou Observatory (Rebun Island)**
Distance: About 20 min
Travel Time: About 20 min
- Wakkanai City Dining**
 - Tako-shabu (Octopus Shabu-shabu)**
In this renovated Wakkanai cuisine, thinly-sliced octopus is dipped into a spicy broth, creating a delightfully toothsome texture.
Kurumaya Genji
Address: 2-chome 8-22 Chuo, Wakkanai-shi
Tel: 0162-23-4111
 - Sarufutsu Village Scallop Curry**
This renowned local curry is packed with plenty of extra large Sarufutsu scallops. Also try other scallop dishes, such as scallop rice.
 - Wakkanai City Seafood Delicacies**
Delicacies made from seafood such as scallops, Okhotsk ebi mackerel, saffron cod, and salmon are sure to be happily received as souvenirs. This quality of import seafood and delicacies make these special local products stand out.
- Local Liquors**

Of the various regional shochu (soybean-infused distilled liquor) throughout Hokkaido, Rebun Island Kombu Shochu* stands out as a long-selling favorite. Try mixing it with water to enjoy the fragrance of the sea.
- Recommended Shopping Venues**
 - AIZAWA MARKET**
AIZAWA MARKET is a shop specializing in local products. You can find a variety of items ranging from dried seafood to dried fish.
 - Wakkanai City Furusato Market**
Brows a wide range of products, from live crab and dried seafood to ready-to-serve dishes and gifts of all sorts. You're sure to find something to take home.
 - Wakkanai City Furusato Market**
This supermarket is a favorite among the local community, and also offers a wonderful selection of souvenirs, including fresh produce from Wakkanai, Rishiri, and Rebun.

SIGHTSEEING

- Rebun Town Kitano Canary Park**

This park is known as a popular spot in the area with more than 100 species of canary. Tel: 0163-86-1001
- Toyotomi Town Toyotomi Wetland Center**

Operated by the Ministry of the Environment, this information facility stands at the entry to Sarobetsu Plain. Inside, photo and video presentations explain the history of the wetlands, and the inhabiting plants and animals.
- Wakkanai City Wakkanai Nosappu Aquarium**

Japan's northernmost aquarium exhibits about 1,300 animals of 100 species, with a focus on northern species such as adorable balloon lumpfish, earless seals, and more.
- Rebun Island Passport**

This certificate is issued by the tourist information center. You may also record your achievements completing the island's various trekking courses.

COMMEMORATE YOUR VISIT

- Rebun Town Commemorative your visit to northern Soya with special certificates**
- Rishiri Town Proposal Certificate**

This certificate is issued by Iwase Confectionery, maker of the popular "Shiroi Koibito" cookies. Propose to your partner at Shiroi Koibito Hill, then present a photo of the tourist information center to receive your certificate.
- Wakkanai City Certificate of Arrival at the Northernmost Point in Japan**

This certificate is issued by souvenir shops near Cape Soya, the location of "The Blue Border" of the Northernmost Point in Japan. The date and time of purchase will be stamped into your certificate.

SHOPPING

- Rishiri Kombu (Kelp)**

Rishiri Kombu which grows in the rough seas is perfect for its thick and refined flavor, which is perfect for the stock. A number of unique kombu products include hanadori kombu, hayani kombu, and kombu shoyu.
- Local Accessories & Gifts**

Gifts made with unique local characters make light-hearted souvenirs. Choose from a variety of highly-original local tee shirts to find a design that suits the occasion.

Local souvenirs are also available at hotels and ferry terminals



Rishiri Island Model Routes

Cycle Station: Space Travel E-bike Tours (Supetora)

Address: 246 Oiso, Oshidomari, Rishirifiji-cho, Rishiri-gun
Tel: 0163-7675
Rental Season: May - Oct
Rental Hours: 9:00 - 16:00 (Same day returns only)
■ E-bike Rentals ■ Guided Tours
3.5 hr ¥5,000 Half-day Group Tour ¥8,800
7 hr ¥8,000 Private Tour (7 hr) ¥22,000

Circuit Model Routes

- COURSE 10 Beginner** Distance: 12.4 km Travel Time: About 1 hr 30 min
Oshidomari ➡ Rishirifiji Onsen ➡ Cycling Road ➡ Himenuma Pond ➡ Oshidomari
- COURSE 11 Beginner** Distance: 40 km Travel Time: About 2 hr
Oshidomari ➡ Cycling Road ➡ Kutsugata ➡ Kamui Kaigan Park ➡ Oshidomari
- COURSE 12 Intermediate** Distance: 63.5 km Travel Time: About 6 hr 30 min
Rishiri Cycle Road (Circuit around Rishiri Island)
Oshidomari ➡ Kutsugata ➡ Senposhi ➡ Onwaki (Ostatomari Swamp) ➡ Oshidomari



Rebun Island Model Routes

Cycle Station: Cat Rock

Address: 958-12 Wausa, Kafuka-mura, Rebun-chō, Rebun-gun
(In front of Kafuka Port Ferry Terminal)
Tel: 090-7517-1095
Rental Season: May - Oct
Rental Hours: 8:00 - 17:00 (Same day returns only)
■ Regular Bicycle ■ Electric Assist Cycle
1 hr ¥900 1 hr ¥700

Circuit Model Routes

- COURSE 13 Beginner** Distance: 8 km Travel Time: About 1 hr
Kafuka Port ➡ Momoiwa Observatory ➡ Kafuka Port
- COURSE 14 Beginner** Distance: 10 km Travel Time: About 1 hr
Kafuka Port ➡ Momoiwa Nekodai ➡ Jizowa ➡ Kafuka Port
- COURSE 15 Beginner** Distance: 6 km Travel Time: About 40 min
Kafuka Port ➡ Kitano Canary Park ➡ Kafuka Port



Model Routes Starting & Ending at Toyotomi Onsen, Toyotomi Town

Cycle Station: Yunomori Pokke

Address: Aza-2-1, Toyotomi, Toyotomi-cho, Teshio-gun
Tel: 0162-88-8500
Rental Season: May - Oct
Rental Hours: 9:00 - 17:00 (Same day returns only)

■ Regular Bicycles ■ Electric Assist Cycle
Up to 3 hr ¥500 Up to 3 hr ¥1,000

Circuit Model Routes

COURSE 8 Intermediate	Distance: 23 km	Travel Time: About 2 hr
------------------------------	-----------------	-------------------------

Toyotomi Onsen ➡ Sarobetsu Wetland Center ➡ Toyotomi Onsen

Model Routes Starting & Ending at Toyotomi Onsen, Toyotomi Town

Cycle Station: Sarobetsu Wetland Center

Address: Aza-2-1, Kamisitoro, Toyotomi-cho, Teshio-gun
Tel: 0162-88-8528
Rental Season: May - Oct
Rental Hours: 9:00 - 17:00 (Same day returns only)

■ Electric Assist Cycles
Up to 3 hr ¥1,000

Circuit Model Routes

COURSE 9 Intermediate	Distance: 24 km	Travel Time: About 2 hr
------------------------------	-----------------	-------------------------

Toyotomi Onsen ➡ Okibosochi Ranch ➡ Toyotomi Onsen



CYCLING DIFFICULTY LEVELS

* Standards used by the publisher of this pamphlet	
Beginner	Elevation Change Less than 100 m Travel Time Under 4 hr
Intermediate	Elevation Change Includes changes of 100 m or more Travel Time 4 hr or more

CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO THE 15 BEST CYCLING ROUTES

A nature-filled island with about 300 species of alpine plants, famed for its abundant sea urchin and other seafood

A Rebun Town

The town of Rebun is situated on Rebun Island, Japan's northernmost island, which is also known as the "floating island of flowers" for the blizzards of its over 300 species of alpine plants that grow there. It is best reached by boat.

Cape Sukei stands out for its cove and seafloor, which were carved out by raging waves of the Sea of Japan. Here, the blue water is so clear that the beautiful shape of the seafloor can be observed — a true scene of art created by nature.



B Rishiri Town

Located along the southwest coast of Rishiri Island, the township of Rishiri is a true treasure trove of nature. The coastal areas are renowned for their ancient blossoming alpine vegetation from spring to autumn, and also as a habitat for many species of wild birds, including the rarest of Rishiri Japanese robin. Mikairai Park, located at an elevation of 450 m adjacent to the fifth station of Mt. Rishiri, the highest mountain on the island, offers a magnificent overlook of the island's southwest region. From here, you can even look down upon Rebun Island. (Please note that this park cannot be reached by public transportation.)



C Rishirifiji Town

Rishirifiji Town is located on the eastern side of Rishiri Island. The town's primary attraction is the pond, which is renowned for its clear water, the north lies Himenuma Pond, an area synonymous with Rishiri Island, which is known for its breathtaking views of Mt. Rishiri, one of the One Hundred Mountains of Japan. On clear, calm days, Mt. Rishiri can be seen reflected in the pond surface, creating a magnificent sight known as "upside-down Rishirifiji".



D Wakkai City

Wakkai is Japan's northernmost city, and is the economic center of the Soya Region. Having served as a gateway to northern areas such as Sachalin Oblast, Russia, it is one of the most important regions of the northernmost point in Japan, located at Cape Soya within Wakkai, inspiring many tourists from throughout the nation to visit the very tip of Japan.



E Toyotomi Town

Toyotomi is defined by the magnificent scale of the town's nature. The vast Sarobetsu Wetland is renowned as Japan's largest high-moor in a broad plain. The town is home to one of the largest patches of natural alders in Japan. The long stretch of Esanuka Road, which stretches over 4 km to the north and 14 km to the south, has no artificial construction such as guard rails or streetlights over 16 km span, creating a uniquely rewarding driving experience. Alongside National Route 238, Sarufutsu Park includes a roadside station, and is an ideal place to take a break from cycling or spend a night.



F Sarufutsu Village

The largest village in Japan's northernmost region of Hokkaido, Sarufutsu also boasts one of the largest patches of natural alders in Japan. The long stretch of Esanuka Road, which stretches over 4 km to the north and 14 km to the south, has no artificial construction such as guard rails or streetlights over 16 km span, creating a uniquely rewarding driving experience. Alongside National Route 238, Sarufutsu Park includes a roadside station, and is an ideal place to take a break from cycling or spend a night.



CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO

THE 15 BEST CYCLING ROUTES

BUN TOWN, **RISHIRIFUJI TOWN**, **WAKKAI CITY**, **TOYOTOMI TOWN**, **SARUFUTSU VILLAGE**

出門走走吧！

來趟邂逅北宗谷
有絕景的感動之旅！

自行車之旅的心得

- 請事先檢查自行車的鎖尾燈、剎車等設備是否完善。
- 為了安全起見，騎車時請戴好安全帽。
- 請遵守「停車再闖」、「慢行」等道路標誌及信號等交通規則。
- 騎至十字路口，請暫時停車確認安全後再通行。
- 為了避免意外發生，嚴禁邊騎車邊做其他事情。
- 騎車時請隨身攜帶地圖，以防迷路。
- 即使是夏天也請準備好保暖的衣物。
- 騎車時請衡量自身體力，切勿勉強。
- 各廁所、休息站的間隔頗遠，請多留意。
- 本地區風勢強勁，請多小心橫風等現象。

攜帶物品檢查表

安全帽	手套	太陽眼鏡	飲料
補給食品	手機	錢	雨具
地圖	急救用品	摺帶型工具*	備胎
換胎扳手*	摺帶型打氣筒*	摺帶型工具**	

*可在自行車站使用

在自行車站租一台自行車，來趟自行車之旅吧！

請做好萬全的準備，以因應突發狀況的發生。

NORTHERN HOKKAIDO

北京谷的魅力

本地區位在日本最北端，擁有「Sarobetsu 原野」等眾多原生花園，以及據說是冰河時代形成的「宗谷丘陵」等雄偉壯麗的大自然景觀。且每年一屆的「宗谷岬」為首的觀光景點恰恰即是；利尻與尻鳥、禮文島等之馳名島、日本最北端溫泉鄉、豐富溫泉等觀光地，各地皆可供您同時體驗與學習城市的自然和文化。在這邊騎自行車，能擁覽絕美的景致，可謂一大享受。

ACCESS

航空路線

羽田(東京) ▶ 楠內	整年運行	約1小時50分鐘
新千歲 ▶ 楠內	整年運行	約1小時
新千歲・丘珠(札幌) ▶ 利尻	季節運行	約50~55分鐘

JR

札幌～內閣間有JR特急宗谷(所需時間約5小時)、特急 Sarobetsu(所需時間約5小時40分鐘)等列車運行。此外，旭川～稚內間行車時間約3小時45分鐘(時間依列車種別)。

<http://www.jrhokkaido.co.jp>

輪渡 (冬季運行)

稚內 ▶ 利尻(晉泊)	整年運行	約1小時40分鐘
稚內 ▶ 稲佐(深浦)	整年運行	約1小時55分鐘
稚文(香深) ▶ 利尻(晉泊)	整年運行	約40分鐘

<http://www.heartlandferry.jp>

都市間長途巴士

札幌 ▶ 楠內	整年運行	約1小時50分鐘
---------	------	----------

<http://www.soyabus.co.jp>

QRコード

北京谷地區的氣候

本區域內氣候的特點是即使在夏季，最高氣溫也偏低，白天很少超過25度，沿海地區全年風勢強勁。內陸地區的夏季氣溫雖可能高達30度左右，但早晚溫差大。

年平均氣溫・降水量

稚內各月分氣溫・降水量

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
札幌	1.156 mm	1.064 mm	883 mm	1.033 mm	1.059 mm							
旭川	9.2°C	7.1°C	6.7°C	6.5°C	15.8°C	10.5 mm	11.5 mm	40.5 mm	78 mm	14.3°C	73 mm	17.2°C
釧路												
稚內												
東京												

6至9月是適合自行車之旅的季節

在北京谷地區騎車所需注意事項

- 即使是夏天，也得準備好保暖的衣物
- 確認好補給站，準備好補給品
- 騎在交通量多的國道上時，請多小心
- 請避免接觸野生動物，及遭受其攻擊

北海除了有鹿與兔之外，還有許多野生動物，如狼、熊、豹等，因此在騎自行車時，若遇不自覺加快速度，請多留意。

DINING

北京谷地區的氣候

在被海洋環繞，自然生態純美的北宗谷享受特有的體驗！

EXPERIENCE

體驗

- 稚內市 冰壺**
- 利尻町 捕捉海膽體驗**
- 利尻町 海藻押花 手工體驗**
- 利尻町 豊富溫泉**
- 利尻富士町・稚文町 健行**
- 稚內市 章魚洞涮鍋**
- 稚內市 宗谷黑牛**
- 稚內市 炒麵**
- 稚文町 海膽飯**

SIGHTSEEING

觀賞

- 稚文町 北方的金絲雀公園**
- 利尻町 雪藻花園**
- 利尻町 Sarobetsu 濕原中心**
- 稚內市 利尻昆布流水旅館**

COLUMN

旅行紀念

- 來北宗谷旅行 千萬別忘了 領取證書。**
- 利尻富士町 求婚證書**
- 稚文町 到達禮文島最北端證書**
- 稚內市 到達日本最北端證書**

SHOPPING

利尻昆布

產於豐滿漁場中的利尻昆布，可烹煮出令人自豪、滋味優雅濃醇的湯頭。此處有花昆布、單煮昆布、昆布雞肉等琳瑯滿目的原創商品。

海產珍饈

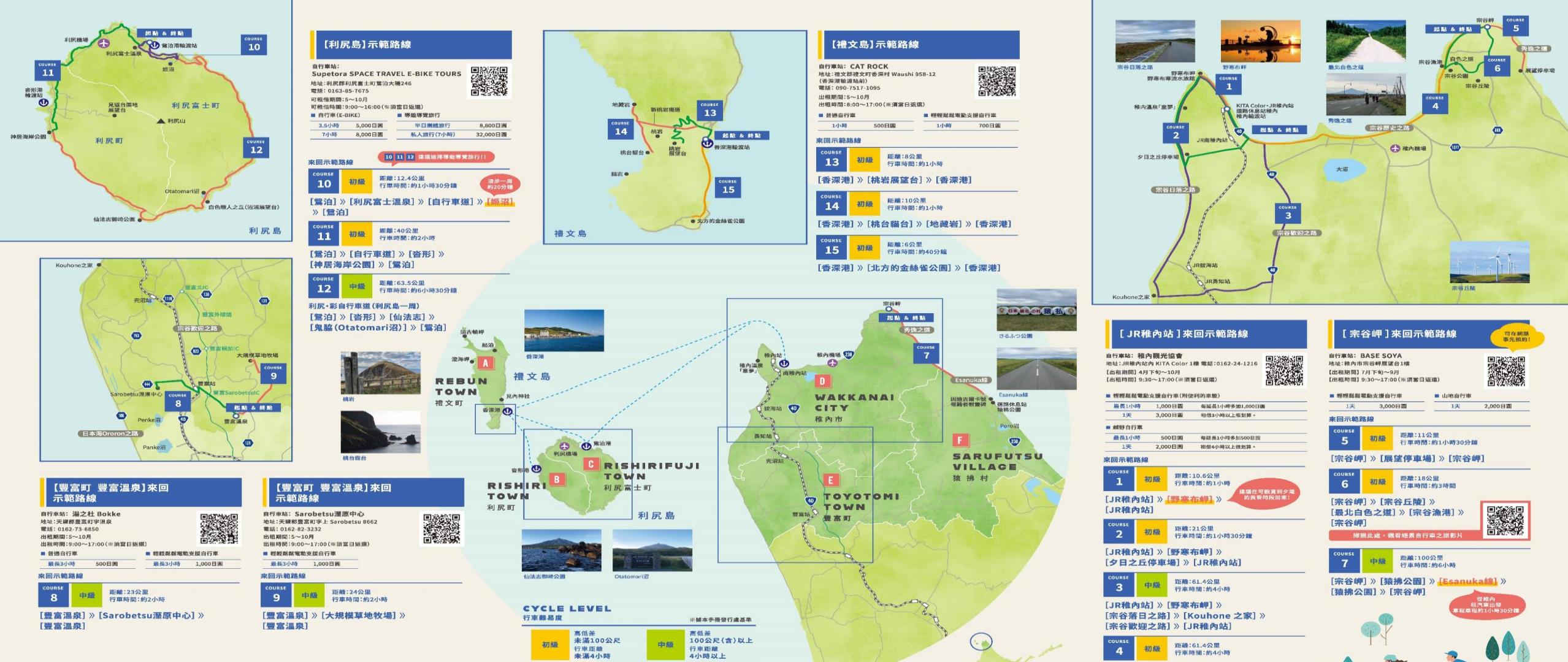
章魚・鮭魚(產地多綠色)、冰下鮭(鮭魚皮)、鮭魚等海產珍饈，也是深澤大眾喜食的伴手禮；可供您品嘗到好食的海鮮好滋味。

當地商品

各地吉祥物商品也十分值得推薦給您。這裡擁有創意滿點、色彩八鬥的獨特商品，絕對挑起您心中的瓶頸吧！

推薦購物景點

- 利尻村 飯店狼拂故鄉之家**
- 稚內市 創港市場**
- 稚內市 潤澤食品百貨店**



CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO THE 15 BEST CYCLING ROUTES

物産豊饒、有約300種高山植物和海膽等海鮮等生息的島嶼

A 稽文町

被譽為日本最北端的鮭魚；也因有約300種高山植物生長綻放，而獲「花之浮舟」美譽。其中，瀧澤岬是島內首屈一指的拍照景點；日本雙滿潮觀測生成的海膽，以及深可見底、澄淨湛藍的蔚藍海洋，其形態之美，堪稱絕美。



利尻山擁有絕佳的視野，且是高山植物和野鳥等生息的自然寶庫

B 利尻町

利尻山位於利尻島東部，是富有利尻昆蟲、海膽等物的漁業繁榮之城。位在島上最高的利尻山頂，有「利尻之頂」是利尻島的象徵，亦是可眺望日本百大名山之一「利尻富士」的人氣觀景點。天氣晴朗無雲時，就不定還可在遠觀利尻富士倒映在湖面上的「利尻富士」之景致！



倒映在神秘沼澤上的百名山、利尻富士，美麗非凡

C 利尻富士町

利尻富士町位於利尻島東部，是富有利尻昆蟲、海膽等物的漁業繁榮之城。位在島上最高的利尻山頂，有「利尻之頂」是利尻島的象徵，亦是可眺望日本百大名山之一「利尻富士」的人氣觀景點。天氣晴朗無雲時，就不定還可在遠觀利尻富士倒映在湖面上的「利尻富士」之景致！



國境之城，可眺望在岬前方43公里處的庫頁島（舊樺太島）

D 稚內市

稚內市位於日本最北端的城市，亦是宗谷地方的經濟中心；其作為通往俄羅斯薩哈林州等北方區域的大門，擁有無數的歷史。市內的「宗谷岬」端處有日本最北端之地的石碑，有許多日本觀光客為了照日本最北象徵，而撫摸此處。



擁有最北溫泉鄉「豐富溫泉」的原野廣袤之城

E 豐富町

豐富町除了有日本最北端、位處低洼的高層藻礁「Sarobetsu 澄原」，町內還有標榜的是320公頃面積巨大、規模日本首屈一指的「大通草草地牧場」。從初夏到秋季，一座座無垠的丘陵草原上收穫的1400頭乳牛，可以在此欣賞到北海道特有的牧歌般景色。



盛產美味扇貝及鰈農業繁盛之村

F 猿払村

猿払村是位於日本最北端、北海道面積最大之村，其天然獨具的漁獲量日本屈指可數。「Esanuka線」向北延伸約4公里、向南延伸約8公里，全長16公里的區域，無第一級產業及電線杆，是體育運動的天堂；是體育車輛不容錯過的直線道路。位在網走238號旁的猿払公園，亦是走路休息站，適合車輛不住宿或自行車路線之用。

