

「歴史」と「風景」を  
8の字で巡るサイクルルート



2024年4月版  
ルート全長：約459km

# HOKKAIDO CYCLING ROUTES どうなん海道サイクルルート



**HPで情報公開**  
こちらからパンフレットもダウンロードできます  
【公式HP】チャリ旅みなみ北海道

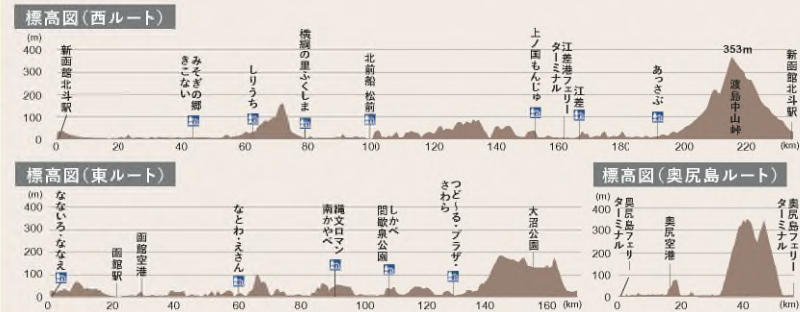
チャリ旅みなみ北海道 Q検索

**[SNS] Facebook**

チャリ旅みなみ北海道

サイクリストのコミュニケーションサイト  
**サイクルルート北海道**  
HOKKAIDO CYCLING ROUTES  
<https://cycle-hokkaido.jp/>

ルートや高低差情報、休憩施設などの情報を提供するとともに、サイクリストの満足度などを評価し、サイクリング環境改善にフィードバック可能なサイトです。  
サイトにアクセスして、どどん皆さんの感想・意見をお聞かせ下さい。



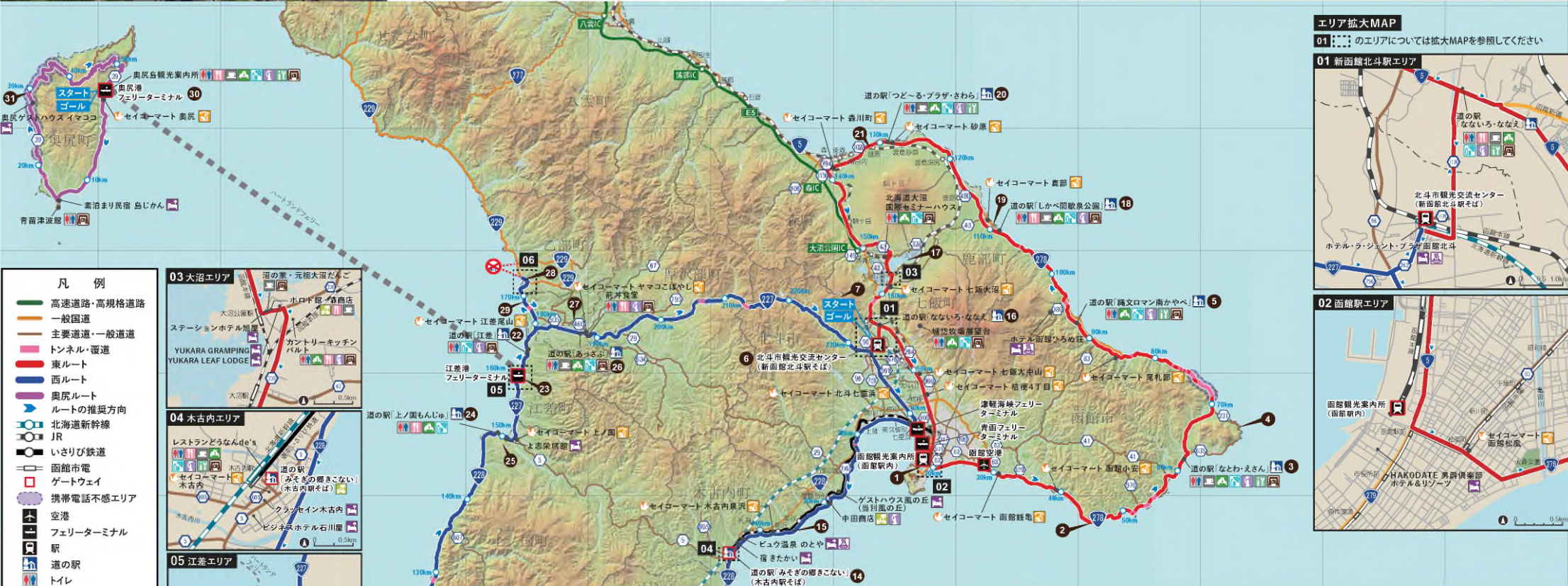
**レンタサイクル**

貸出期間 要問合せ	北斗市観光協会 北斗市渡1丁目1-1 ☎0138-77-5011	中田商店 北斗市当別4丁目1-18 ☎0138-75-3116	ポルト館・森商店 七飯町大沼町1023-10 ☎0138-67-2067	道の駅「みそぎの郷きこない」 木古内町字本町338-14 ☎01392-2-3161
--------------	--	---------------------------------------	--	--

**走行環境・受入環境等の整備**  
安全で快適な自転車走行環境の整備を推進するほか、サイクリストの受入環境の向上や情報発信及び地域独自の取組などを進めています。

注意喚起路面標示 (中山トンネル)

サイクルラックの設置 (えさし南の駅)



- 凡例**
- 高速道路・高規格道路
  - 一般国道
  - 主要道路・一般道道
  - トンネル・覆道
  - 東ルート
  - 西ルート
  - 奥尻ルート
  - ルートの推奨方向
  - 北海道新幹線
  - JR
  - いさりび鉄道
  - 函館市電
  - ゲートウェイ
  - 携帯電話不感エリア
  - 空港
  - フェリーターミナル
  - 駅
  - 道の駅
  - トイレ
  - 食事
  - 喫茶・軽食
  - コンビニ
  - セイコーマート
  - 休憩場所有
  - 自動販売機
  - 給水・飲料水
  - レンタサイクル
  - 空気入れの貸出
  - 修理工具貸出
  - サイクルラック有
  - 宿泊施設
  - 温泉(日帰り入浴可)
  - 景勝地・観光施設
  - ※○番号:裏面観光情報番号

**03 大沼エリア**  
道の駅・元祖大沼だご  
ホロト館・森商店  
ステーションホテル旭川  
YUKARA GRAMPING YUKARA LEAF LODGE  
大沼公園

**04 木古内エリア**  
レストランどうなんde's  
道の駅「みそぎの郷きこない」(木古内駅そば)  
セイコーマート 木古内  
クラッセイン木古内  
ビジネスホテル石川屋

**05 江差エリア**  
江差港 フェリーターミナル  
いじしほ環境  
ホテル寺子屋  
旅館  
ホテルニューえさし

**06 乙部エリア**  
道の駅「いいの湯」  
バリアフリーホテル あすなろ  
ギルド・エンデバー  
セイコーマート 乙部  
キッチンcafeのどか

**エリア拡大MAP**  
01 のエリアについては拡大MAPを参照してください

**01 新函館北斗駅エリア**  
道の駅「なないろ・ななえ」  
北斗市観光交流センター(新函館北斗駅そば)  
ホテル・ラジセント・プラザ函館北斗

**02 函館駅エリア**  
函館観光案内所(函館駅内)  
HAKODATE 男性倶楽部  
ホテル&リゾート

**ゲートウェイの機能**

施設名	マップの配布	ロッカー	トイレ	水	空気入れ	修理工具	サイクルラック	宿泊	温泉	コンビニ	飲食	その他
北斗市観光交流センター(新函館北斗駅そば)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
津軽海峡フェリーターミナル	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×
青函フェリーターミナル	×	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×
函館観光案内所(函館駅内)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
函館空港	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「みそぎの郷きこない」(木古内駅そば)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
江差港 フェリーターミナル	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×
奥尻港 フェリーターミナル	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×

①函館山



標高 334m で「牛が寝そべるような」外観から「臥牛山」とも呼ばれています。

②汐首岬



北海道と本州の最短地点（距離約 17.5 km）となる岬。

③道の駅「なとわ・えさん」



展望デッキや後方に続く砂浜の海岸から、恵山の絶景を望むことができます。

④恵山岬灯台公園



太平洋を一望する恵山岬灯台を中心に整備した公園。背後には活火山恵山がそびえ迫りある風景を望めます。

⑤道の駅「縄文ロマン 南かやべ」



国内唯一の国宝のある道の駅。地元の特産品と、縄文にちなんだアイテムを販売。

函館市

⑥北斗市観光交流センター



みなみ北海道の観光情報と食・文化・魅力の発信を行っている観光交流施設です。

⑦きじひき高原



函館山と津軽海峡、駒ヶ岳と大沼を見渡すことができます。キャンプ場有。

北斗市

⑧道の駅「北前船松前」



津軽海峡を望むことができる海岸線沿いの道の駅。

⑨松前公園



松前城、寺町、松前藩屋敷を含む広いエリアの公園で、桜の名所として有名です。

松前町

⑩道の駅「横網の里ふくしま」



エリア内には「横網千代の山・千代の富士記念館」が併設されています。

⑪海峡横綱ビーチ



2011年にオープンした、道南最大級の砂浜人工海水浴場。

福島町

⑫道の駅「しりうち」



国道 228 号沿いにある道の駅。新幹線展望塔を併設。

⑬重内さくらロード



重内神社から津軽海峡側へ約 2 km 続く桜並木。秋の紅葉の景色もおすすです。

知内町

⑭道の駅「みそぎの郷 きこない」



北海道新幹線の駅がある木古内町に 2016 年開館した道の駅。

⑮サラキ岬



岬からは、津軽海峡を一望することができ、函館山を眺めることもできます。

木古内町

⑯道の駅「なないろ・ななえ」



地元の食材を楽しむことができる飲食店、特産品やお土産も充実しています。

⑰大沼国定公園



道南で唯一の国定公園で、豊かな自然と雄大な景色が人気。

七飯町

⑱道の駅「しかべ間歌泉公園」



しかべ間歌泉公園では、全国的にも珍しい間歌泉を見ることができます。

⑲駒ヶ岳のビュースポット



海岸沿いから太平洋を挟んで雄大な駒ヶ岳を見ることができます。

鹿部町

⑳道の駅「つど〜る・プラザさわら」



360 度の大パノラマを楽しむ展望ホールや特産品を販売する物産館があります。

㉑さわらフラワーロード



約 4 km に渡って国道 278 号に、花街道が続きます。

森町

㉒道の駅「江差」



8 畳ほどの広さしかない、自称日本一小さな道の駅。

㉓いにしえ街道



歴史的建造物や史跡、旧跡が数多く残る観光スポット。

江差町

㉔道の駅「上ノ国もんじゅ」



海沿いに位置しており、ダイナミックな日本海を一望することができます。

㉕北海道夜明けの塔



八幡牧野の丘陵地・中世の丘に造られた、上ノ国のシンボルタワー。

上ノ国町

㉖道の駅「あっさぶ」



清々しい香りが特徴の地元のヒノキアスナロ村を使って建てられた道の駅。

㉗夏のじゃがいも畑



広大な畑一面に広がる薄紫の花は、厚沢部町の特産品「メークイン」の花です。

厚沢部町

㉘館の岬



白亜の断崖が、東洋のグランドキャニオンとも呼ばれています。

乙部町

㉙滝瀬海岸（シラフラ）



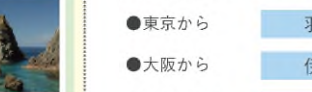
高さ 20m 程の白い断崖が、約 500m にわたって美しい海岸線を形成しています。

㉚奥尻港フェリーターミナル



フェリーターミナル 1 階には観光案内所、2 階にはお土産店があります。

㉛オクシブルーの海

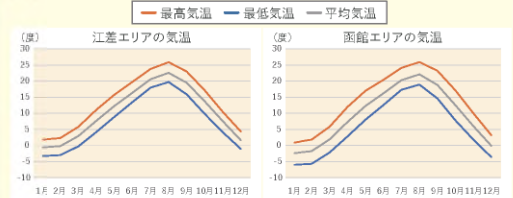


奥尻の海は「オクシブルー」と言われ、水深 25m の透明度を誇ります。

奥尻町

道南エリアの気候

夏は平均最高気温が25度前後ですが、平均最低気温は20度以下と寒暖差が大きくなりますので服装にはご注意ください。



出典:気象庁アメダスデータ(1991~2020年の平均)

持ち物チェックリスト

- ヘルメット
- サングラス
- シューズ
- ボトル
- 補給食
- 工具一式
- 雨具・ウインドブレーカー
- 携帯電話
- ライト・リフレクター
- ベル
- 地図
- 救急用品
- お金・クレジットカード
- GPS・サイクルコンピューター
- 着替え類
- 虫よけスプレー
- 自転車の鍵
- 
- 
- 
- 
- 
- 

サイクリング時のルールとマナー

自転車に乗るときに、忘れてはいけないのが周囲への気配りとマナー。すべての人が安全で快適に道路を利用できるように、一人ひとりがきちんとルールやマナーを守る心がけましょう。

- 基本マナー**
  - ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
  - ②車道は左側を通行
  - ③歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行
  - ④安全ルールを守る
  - ⑤ヘルメットを着用
- 安全ルール**
  - ①片手運転(スマホ操作、傘さし運転など)の禁止
  - ②車道の右側通行の禁止
  - ③交差点での一時停止と安全確認
  - ④他の自転車との並走の禁止
  - ⑤飲酒運転の禁止
  - ⑥二人乗りの禁止
  - ⑦夜間はライトを点灯

北海道を走る際の注意事項

- 大型車に注意**
  - ・国道を中心とした幹線道路は交通量が多く、大型車も多く走ります。
- 補給に注意**
  - ・都市圏を離れると数十キロにわたってトイレがないことや食事、水分などの補給ができないことがあります。
  - ・携帯が圏外の地域もあり事前のしっかりと計画が必要です。
- 野生動物に注意**
  - ・野生動物の多いエリアのため、遭遇した場合は触らず、慌てずその場を去りましょう。
  - ・餌やりは厳禁です。ごみのポイ捨ては生態系に悪影響を与えてしまうので、絶対にやめましょう。

アクセス情報

◇飛行機をご利用の場合



◇フェリーをご利用の場合

