

「歴史」と「風景」を
8の字で巡るサイクルルート

HOKKAIDO CYCLING ROUTES

10 どうなん海道サイクルルート

2025年4月版
ルート全長：約459km

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

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

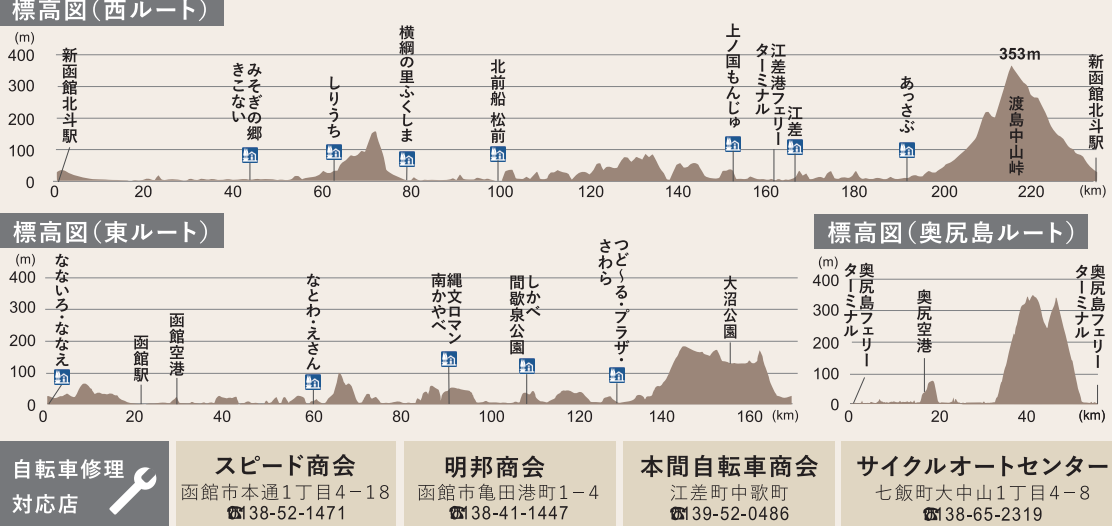
サイクルルート北海道

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、どんどん皆さんの感想・意見をお聞かせ下さい。

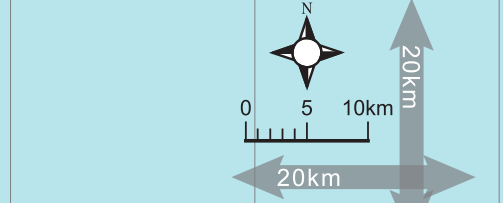


走行環境・受入環境等の整備

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。

ルート案内看板 (国道228号)

サイクルラックの設置 (新函館北斗駅)



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



ゲートウェイの機能									
施設名	トイレ	食事	休憩	自転車	バス	タクシー	レンタカー	レンタバイク	レンタヘルメット
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	○	○	○	○	○	○	○	○	×



交通量や大型車両が多い区間、路肩が狭い区間、路肩が狭く暗いトンネル、人や車が思わぬところから出てくる可能性がある区間など、特に注意が必要なポイントを示しています

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力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

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

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えさし海の駅 開陽丸



エリア内唯一の海の駅。隣接する「かもめ島」からはきれいな夕陽を見ることができます。

江差町

③⑩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。

奥尻町

③①オクシリブルーの海



奥尻の海は「オクシリブルー」と言われ、水深 25m の透明度を誇ります。

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

⑩⑩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。

⑩⑦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

⑩④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。

⑩⑤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

⑩⑩道の駅「横綱の里ふくしま」



エリア内には「横綱千代の山・千代の富士記念館」が併設されています。

⑩⑪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

⑩⑩道の駅「しかべ間歇泉公園」



しかべ間歇泉公園では、全国的にも珍しい間歇泉を見ることができます。

⑩⑨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

⑩⑥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材を使って建てられた道の駅。

⑩⑦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「メイクイン」の花です。

厚沢部町

⑩⑫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。

⑩⑬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めます。

知内町

⑩⑫⑩道の駅「つど〜る・プラザ・さわら」



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

⑩⑫⑨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

⑩⑫⑧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。

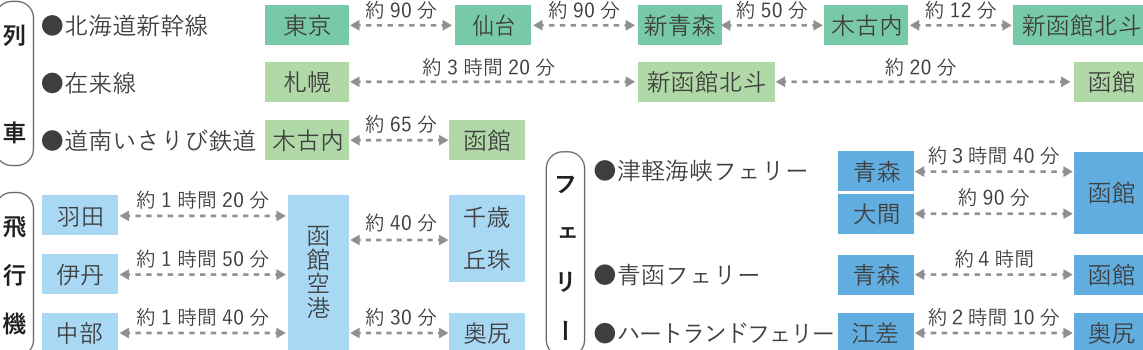
⑩⑫⑨滝瀬海岸（シラフラ）



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。

乙部町

アクセス情報



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

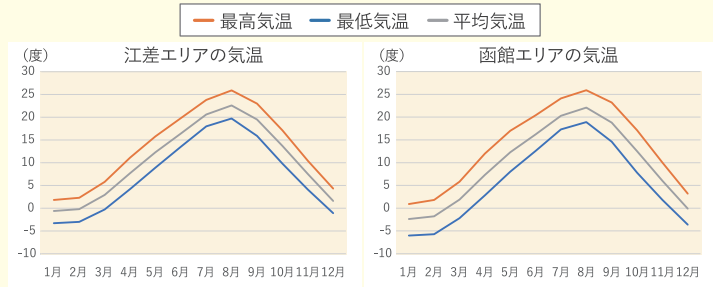
中田商店
北斗市当別4丁目1-18
☎0138-75-3116

ポロト館・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

道南エリアの気候

夏場は平均最高気温が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。



持ち物チェックリスト

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

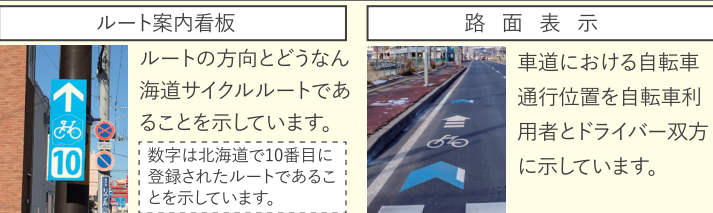
自転車安全利用五則

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よう心がけましょう。

守ろう五則

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

ルート案内看板・路面表示



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り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した計画が必要です |
| 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。 |

サイクリスト・応援カー

サイクリストの万が一のトラブルに対応するために、「サイクリスト・応援カー」が国道を巡回しています。自転車用工具と空気入れを無料で貸出していますので、ステッカーが貼られた車両に手を振ってお知らせください。

