HOKKAIDO CYCLING ROUTES 7

石狩北部・増毛
サイクルルート

自転車で巡ろう!遊ぼう!
石狩北部と増毛!

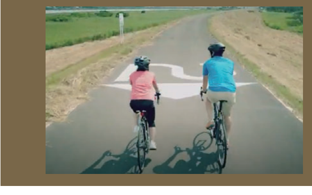
◆ルート全長：約290km　2023年3月版

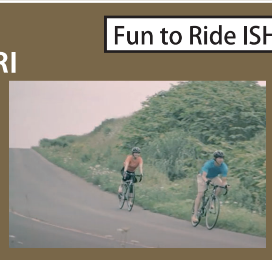
YouTubeで動画配信!

石狩北部・増毛のサイクリングの魅力をPRする動画を配信しています。

【プロモーション動画】　North Ishikari and Mashike　🔍検索
Northern Ishikari and Mashike Cycling Tourism

【石狩市公式動画】　Fun to Ride ISHIKARI　🔍検索
Fun to Ride ISHIKARI





Fun to Ride! ISHIKARI

↓石狩北部・増毛サイクルルートの情報もこちらから↓

サイクリストのコミュニケーションサイト

サイクルート北海道
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。

■ 活動主体／石狩北部・増毛サイクルツーリズム推進協議会　■事務局/石狩市 企画経済部 企画課
<<お問い合わせ先>> サイクルルートについて　石狩市 企画経済部 企画課(TEL 0155-24-4106)

サイクリング環境向上の取組について

■サイクルルートの案内

サイクリストが迷わず安心してルートを走行できるよう、交差点および一部の直線道路に案内看板シール・案内路面表示を設置しています。

案内路面表示

案内看板シール

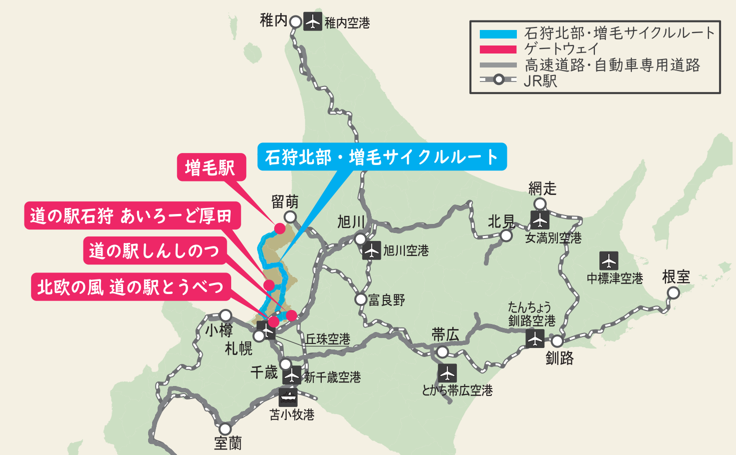
■サイクルルートの注意喚起

自転車走行を、自転車、自動車の双方に示し、安全な道路交通環境を確保するため、交通量の多い主要交差点部や見通しの悪い急カーブにおいて矢羽根型路面表示を設置しています。

主要交差点部の矢羽根

急カーブ前の矢羽根

石狩北部・増毛サイクルルートへのアクセス


稚内
稚内空港
石狩北部・増毛サイクルルート
ゲートウェイ
高速道路・自動車専用道路
JR駅
石狩北部・増毛サイクルルート
増毛駅
道の駅石狩 あいろーど厚田
道の駅しんしのつ
北欧の風 道の駅とうべつ
留萌
旭川
旭川空港
網走
北見
女満別空港
中標津空港
根室
富良野
小樽
札幌
丘珠空港
千歳
新千歳空港
苫小牧港
帯広
とかち帯広空港
たんちょう釧路空港
釧路
室蘭
函館空港
函館

交通アクセス（時間は目安です）

石狩北部・増毛サイクルルートの最寄り空港

■飛行機
・羽田空港～新千歳空港／1時間30分（札幌駅までJRで約40分）
・羽田空港～旭川空港／1時間45分（旭川駅までバスで約35分）

北欧の風 道の駅とうべつまで

■ＪＲ
・JR札幌駅～JR太美駅／約30分
※太美駅から徒歩／約15分、タクシー／約3分
■バス
・JR太美駅～道の駅とうべつ／約7分
（当別ふれあいバス）
■車
・札幌中心部から／約40分
・新千歳空港から／約60分

道の駅しんしのつまで

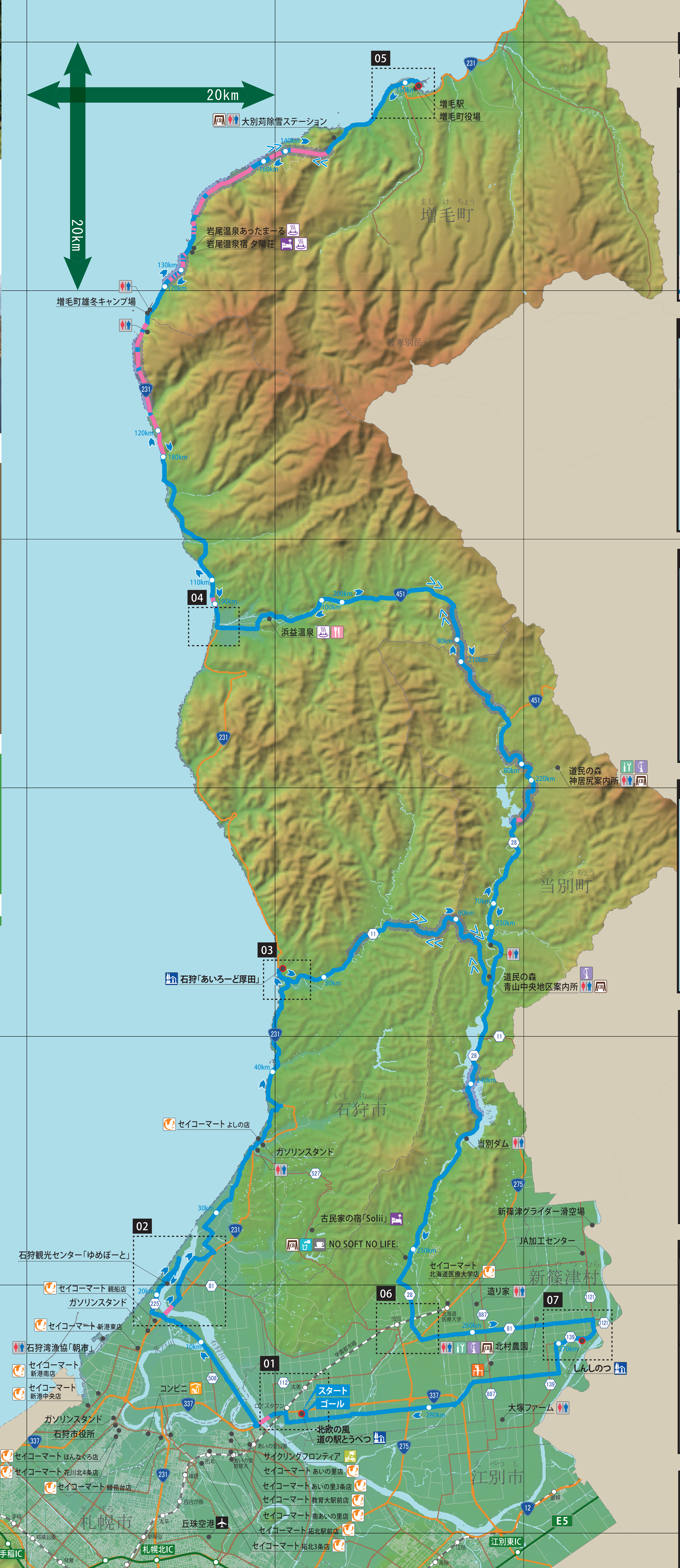
■ＪＲ
・JR札幌駅～JR岩見沢駅まで／約25分
■バス
・岩見沢ターミナル～道の駅しんしのつまで
／約30分（新篠津交通）
■車
・札幌中心部から／約50分
・新千歳空港から／約1時間40分

増毛駅まで

■バス
・札幌駅前ターミナル～増毛駅／約2時間15分（沿岸バス）
・札幌駅前ターミナル～留萌ターミナル／約2時間10分
（中央バス）、 留萌駅前～増毛駅／約30分（沿岸バス）
・旭川駅前～留萌駅前／約2時間10分（沿岸バス）、
留萌駅前～増毛駅／約30分（沿岸バス）
■車
・札幌中心部から／約2時間
・新千歳空港から／約3時間
・旭川中心部から／約1時間25分
・旭川空港から／約2時間

道の駅石狩あいろーど厚田まで

■バス
・札幌ターミナル～道の駅石狩あいろーど厚田
／約100分（中央バス）
■車
・札幌中心部から／約1時間10分
・新千歳空港から／約1時間30分


20km
20km
05
大別苅除雪ステーション
増毛駅
増毛町役場
231
140km
150km
160km
ましけちょう
増毛町
岩尾温泉あったまーる
岩尾温泉宿 夕陽荘
130km
170km
増毛町雄冬キャンプ場
暑寒別岳
120km
180km
110km
190km
04
浜益温泉
200km
100km
451
90km
210km
道民の森
神居尻案内所
80km
220km
28
とうべつちょう
当別町
70km
230km
03
石狩「あいろーど厚田」
11
60km
道民の森
青山中央地区案内所
50km
40km
240km
当別ふくろう湖
いしかりし
石狩市
セイコーマート よしの店
ガソリンスタンド
527
当別ダム
275
古民家の宿「Solii」
NO SOFT NO LIFE.
新篠津グライダー滑空場
JA加工センター
30km
02
石狩観光センター「ゆめぽーと」
250km
セイコーマート 北海道医療大学店
しんしのつむら
新篠津村
セイコーマート 親船店
81
20km
225
ガソリンスタンド
06
当別
北海道医療大学
造り家
887
07
1121
セイコーマート 新港東店
260km
石狩湾漁協「朝市」
10km
茨戸川
石狩川
北村農園
139
270km
しんしのつ
セイコーマート 新港南店
セイコーマート 新港中央店
01
学園都市線
508
112
太美
スタート
ゴール
コンビニ
337
ロイズタウン
280km
大塚ファーム
ガソリンスタンド
石狩市役所
北欧の風
道の駅とうべつ
あいの里公園
サイクリングフロンティア
セイコーマート ばんなぐろ店
セイコーマート 花川北4条店
セイコーマート 緑苑台店
セイコーマート あいの里店
セイコーマート あいの里3条店
セイコーマート 教育大駅前店
セイコーマート 南あいの里店
セイコーマート 拓北駅前店
セイコーマート 拓北3条店
拓北
あいの里教育大
篠路
百合が原
太平
新琴似
丘珠空港
さっぽろし
札幌市
えべつし
江別市
手稲
稲積公園
発寒
手稲IC
札幌北IC
江別
高砂
豊幌
12
E5
江別東IC

凡　例

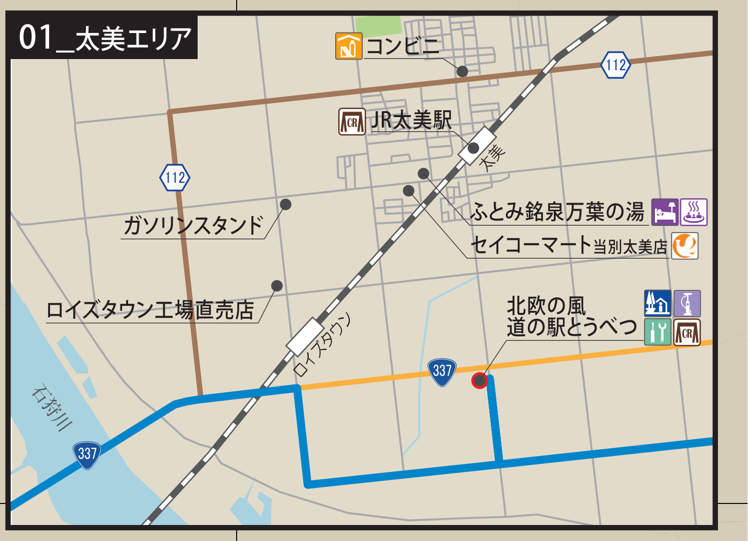
▬	高速道路・高規格道路	>>	勾配	☕	喫茶・軽食	🛏	宿泊施設
▬	一般国道	○	ゲートウェイ	🏪	コンビニ	CR	サイクルラック
▬	主要道道・一般道道	✈	空港	●	セイコーマート	🚰	給水・飲料水
▬	トンネル・覆道・橋	SOS	非常電話	●	休憩場所有	●	自動販売機
▬	石狩北部・増毛サイクルルート	☎	公衆電話	🚲	レンタサイクル	●	展望地・景勝地
➤	ルートの推奨方向	●	道の駅	🚲	自転車修理	♨	温泉（日帰り入浴可）
⬭	携帯電話不感エリア	🚻	トイレ	●	空気入れの貸出	─○─	JR駅
		🍴	食事	●	修理工具の貸出		

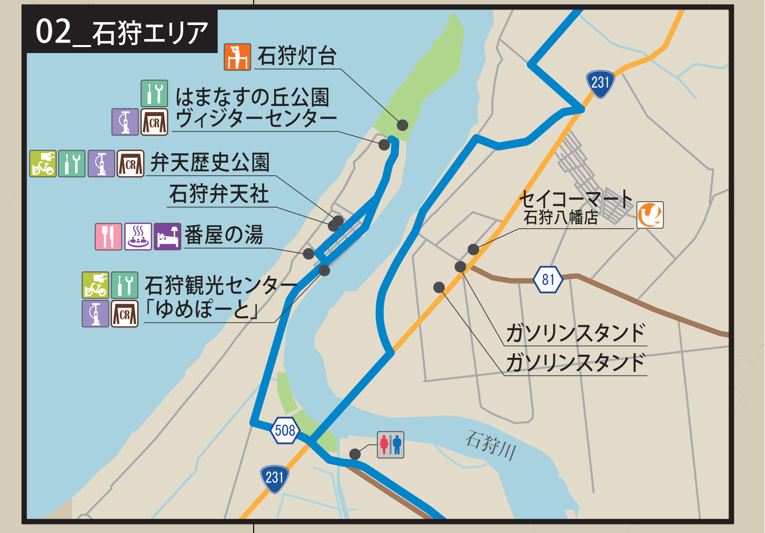
2023年2月末現在

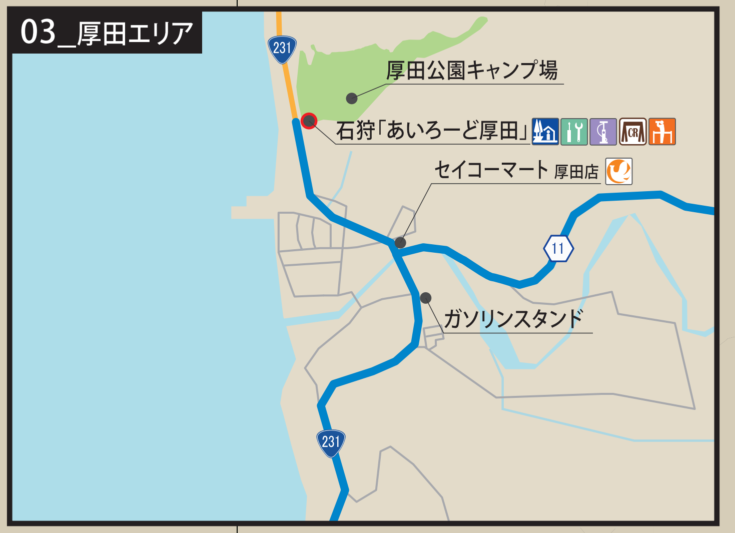
N
0　5　10km

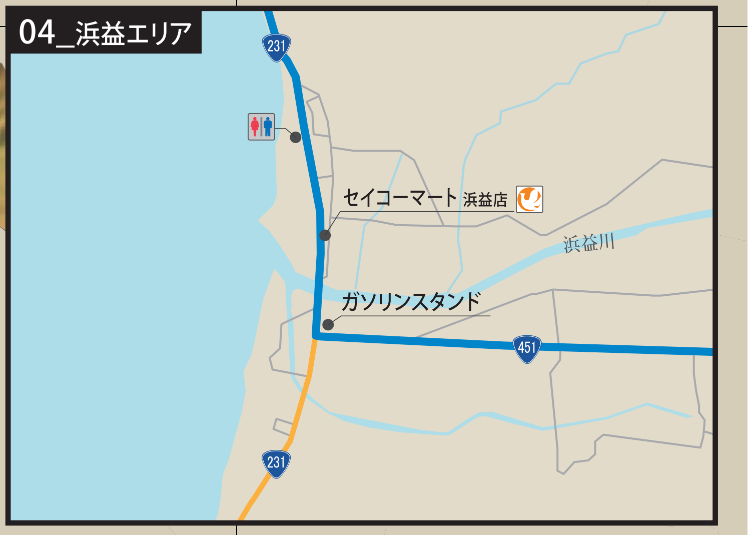
エリア拡大MAP

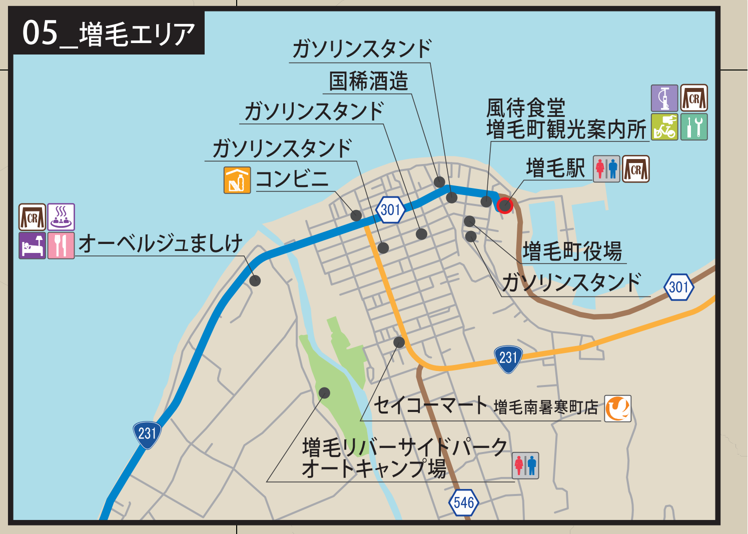
01 ⬚ のエリアについては拡大MAPを参照してください

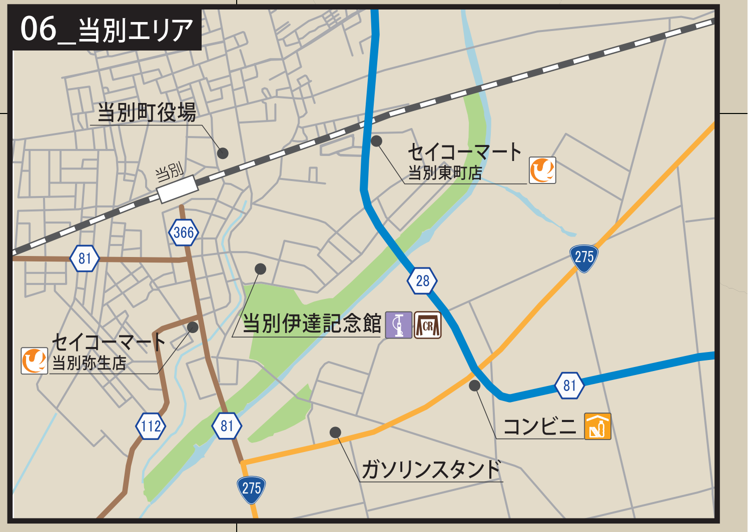

01_太美エリア
コンビニ
JR太美駅
112
太美
ガソリンスタンド
ふとみ銘泉万葉の湯
セイコーマート 当別太美店
ロイズタウン工場直売店
ロイズタウン
北欧の風
道の駅とうべつ
337
石狩川

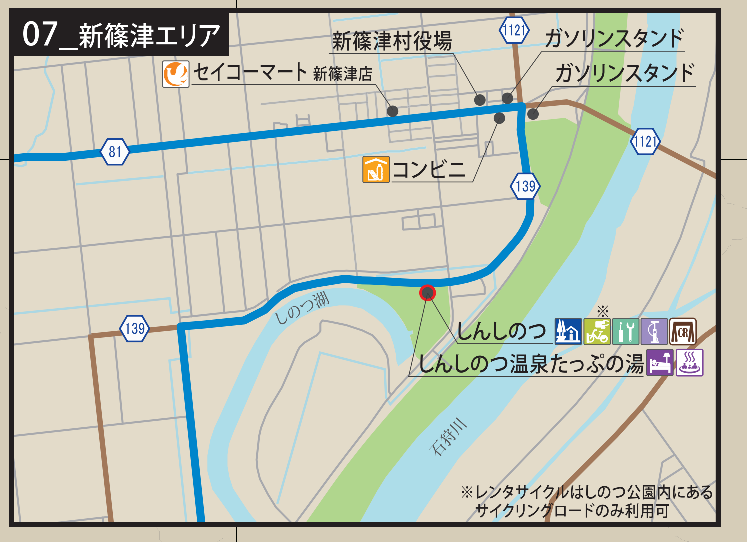

02_石狩エリア
石狩灯台
はまなすの丘公園
ヴィジターセンター
弁天歴史公園
石狩弁天社
番屋の湯
石狩観光センター
「ゆめぽーと」
231
セイコーマート
石狩八幡店
81
ガソリンスタンド
ガソリンスタンド
508
石狩川


03_厚田エリア
231
厚田公園キャンプ場
石狩「あいろーど厚田」
セイコーマート 厚田店
11
ガソリンスタンド


04_浜益エリア
231
セイコーマート 浜益店
浜益川
ガソリンスタンド
451

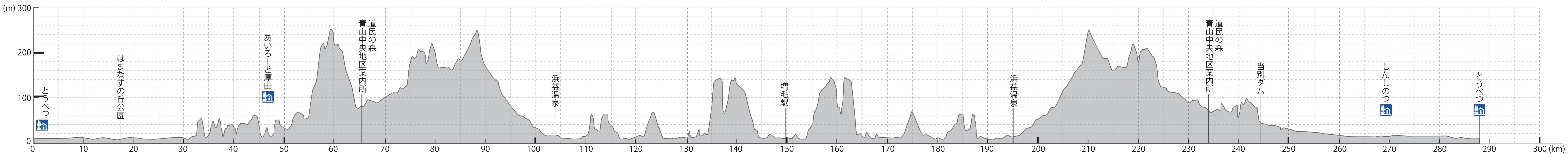

05_増毛エリア
ガソリンスタンド
国稀酒造
ガソリンスタンド
ガソリンスタンド
コンビニ
風待食堂
増毛町観光案内所
増毛駅
オーベルジュましけ
301
増毛町役場
ガソリンスタンド
231
セイコーマート 増毛南暑寒町店
増毛リバーサイドパーク
オートキャンプ場
546


06_当別エリア
当別町役場
当別
セイコーマート
当別東町店
366
81
28
275
セイコーマート
当別弥生店
当別伊達記念館
112
コンビニ
ガソリンスタンド

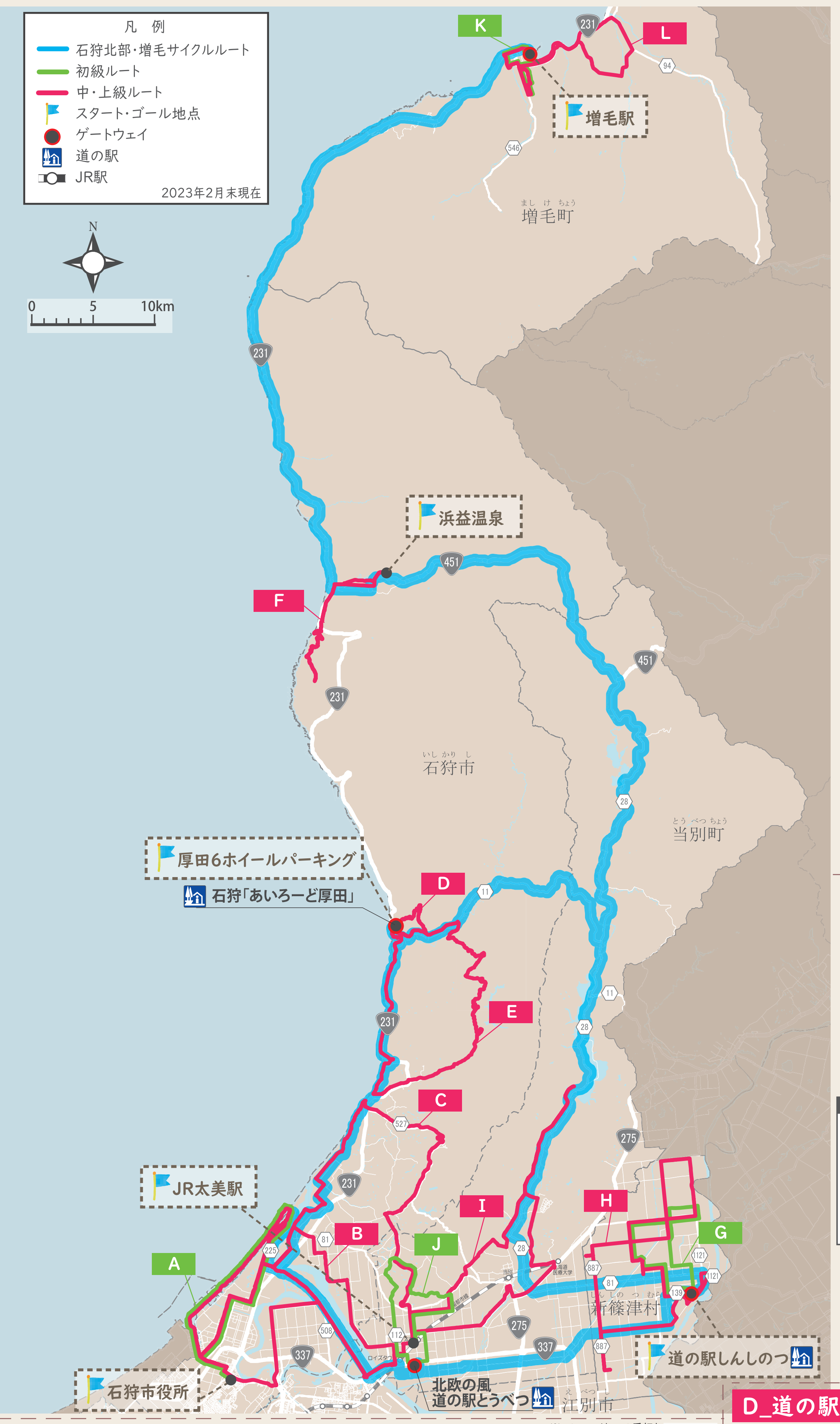

07_新篠津エリア
新篠津村役場
112
ガソリンスタンド
ガソリンスタンド
セイコーマート 新篠津店
81
1121
コンビニ
139
しのつ湖
しんしのつ
しんしのつ温泉たっぷの湯
石狩川

※レンタサイクルはしのつ公園内にあるサイクリングロードのみ利用可

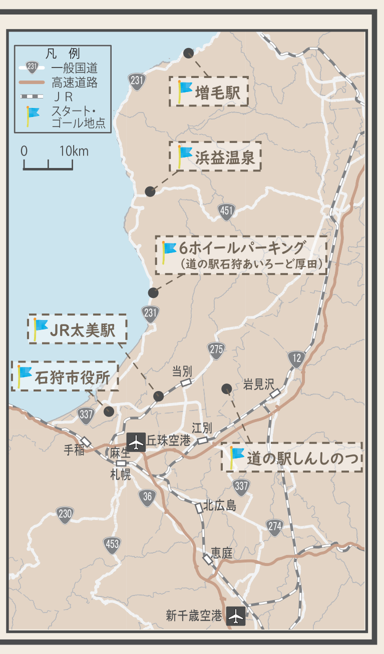
ルート全長（290km）



石狩北部・増毛サイクルルート ～地域ルート・おすすめスポット～


凡　例
石狩北部・増毛サイクルルート
初級ルート
中・上級ルート
スタート・ゴール地点
ゲートウェイ
道の駅
JR駅
2023年2月末現在
0　5　10km
増毛駅
増毛町
浜益温泉
石狩市
当別町
厚田6ホイールパーキング
石狩「あいろーど厚田」
JR太美駅
石狩市役所
北欧の風 道の駅とうべつ
道の駅しんしのつ
新篠津村
江別市
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L

地域ルートへのアクセス


凡　例
一般国道
高速道路
ＪＲ
スタート・ゴール地点
0　10km
増毛駅
浜益温泉
6ホイールパーキング（道の駅石狩あいろーど厚田）
JR太美駅
石狩市役所
道の駅しんしのつ
当別
岩見沢
江別
丘珠空港
手稲
麻生
札幌
北広島
恵庭
新千歳空港

石狩市役所まで

JR・地下鉄 ― 新千歳空港駅から約36分のJR札幌駅、他、札幌市内の主要駅が最寄り駅となっております。

バ　ス ―― 「中央バス札幌ターミナル」または「北5条西1丁目」から中央バスで「石狩庁舎前」下車（約50分）。
※JR札幌駅からは「北5条西1丁目」が最寄りです。
※石狩浜、厚田、浜益へ中央バス・沿岸バスが運行しています。
■地下鉄南北線「麻生駅」から中央バス「石狩庁舎前」下車（約30分）
■JR手稲駅から中央バスで「石狩庁舎前」下車（約30分）

車 ―― 札樽自動車道「札幌北IC」より車で約30分。または札幌中心部から車で約45分。

JR太美駅まで

車 ―― 札幌中心部から約40分。

道の駅しんしのつまで

おもて面を参照してください。

6ホイールパーキング（道の駅石狩あいろーど厚田）まで

バ　ス ―― 「中央バス札幌ターミナル」から道の駅石狩「あいろーど厚田」行きに乗車。終着「あいろーど厚田」で下車（約100分）。

車 ―― 札幌中心部から約70分。

浜益温泉まで

車 ―― 札幌中心部から約95分。

増毛駅まで

おもて面を参照してください。

レンタサイクル

施設名	小径車/シティサイクル	電動シティサイクル	ロード	クロス	ＭＴＢ	e-bike	子供用自転車	その他	乗り捨て	営業時間	連絡先
増毛町観光案内所	○	○								9:30 - 16:00	0164-53-1108
弁天歴史公園										要問合せ	0133-62-4611
石狩観光センター「ゆめぽーと」	○									9:00 - 17:00	0133-62-4611
新篠津温泉たっぷの湯 ※1	○									10:00 - 16:00	0126-58-3166
サイクリングフロンティア			○	○						要問合せ	0120-963-776 080-6097-6405

※1：公園内にあるサイクリングロードのみ利用可。

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よう心がけましょう。

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子供はヘルメットを着用

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

走行前の簡単チェック

タイヤの空気圧

- 強く押してもへこまず、固く感じる程度に調整します
- 空気圧が低すぎるとパンクしやすくなり、こぎも重くなります

ブレーキ

- ブレーキバーの付け根にあるねじで調整してください
- 前ブレーキをかけて車体を前後にゆすり、ヘッドにガタがないか確認してください
- ガタがあると、下り坂で自転車のコントロールがしづらくなります

ペダル

- ペダルは足の親指の付け根がペダルの軸に乗る位置に置くと楽に漕げます

北海道を走る際の注意事項

寒暖差に注意

- 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。
- また、季節によっては日没も早いため、余裕のある行程を組みましょう。

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。
- また、農道ではトラクターなど農業車両も多く走行します。

補給に注意

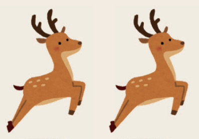
- 都市圏を離れると数十キロにわたりトイレがないことや食事、水分などの補給ができないことがあります。
- 携帯が圏外の地域もあり、事前のしっかりとした計画が必要です。

畑・牧草地等への立ち入り禁止

- 畑、牧草地などに許可なく立ち入ることは禁止です。害虫や病原体を持ち込む危険性があるとともに、不法侵入となる場合があります。

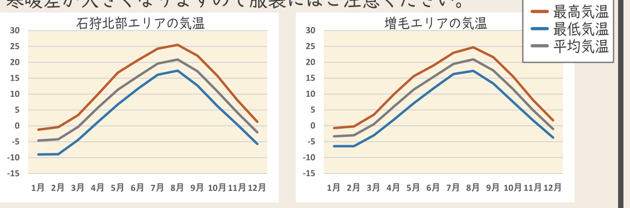
野生動物に注意

- 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。



石狩北部・増毛エリアの気候

夏場は平均最高気温が25度前後ですが、平均最低気温は16℃前後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
□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
□保険証(コピー可)
□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
□日焼け止め
□虫よけスプレー
□自転車の鍵
□
□

A_石狩初級コース

ルート延長：27.0km、最大標高差：9m
平均斜度：0%、上り1.6%・下り1.5%
獲得標高：上り15m・下り8m
ルート難易度：初級
発着：石狩市役所

Googleマップでコースと現在地が確認できます。

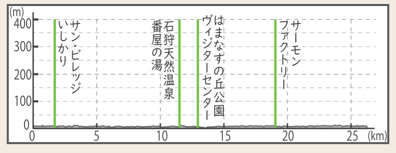
石狩湾新港地域

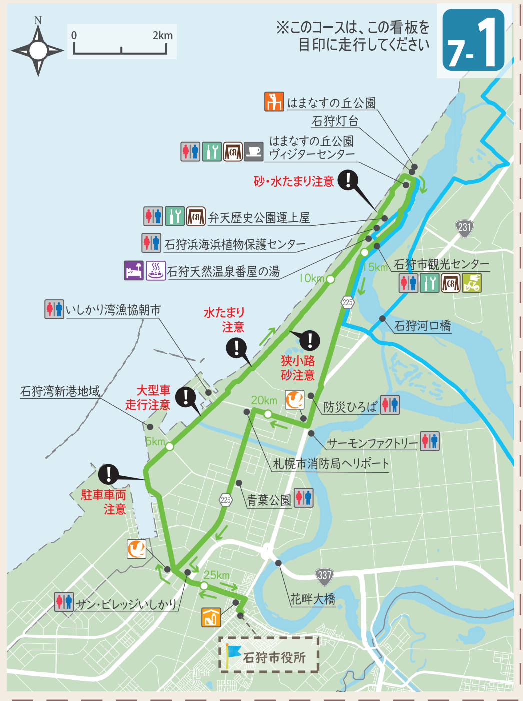
約680社の企業が操業する北海道を代表する産業拠点です。5つの地区に分かれていて、中でも中央地区にある直径90mのLNGタンクは迫力満点です。

はまなすの丘公園

180種類の海浜植物が自生し、春から秋にかけて多くの花を見ることができます。6月下旬から7月上旬にかけてはハマナスが咲き乱れます。また、現存する北海道最古の灯台である「石狩灯台」も見ることができます。

標高図




0　2km
※このコースは、この看板を目印に走行してください
7-1
はまなすの丘公園
石狩灯台
はまなすの丘公園ヴィジターセンター
砂・水たまり注意
弁天歴史公園運上屋
石狩浜海浜植物保護センター
石狩天然温泉番屋の湯
石狩市観光センター
いしかり湾漁協朝市
水たまり注意
狭小路砂注意
石狩河口橋
石狩湾新港地域
大型車走行注意
防災ひろば
サーモンファクトリー
札幌市消防局ヘリポート
駐車車両注意
青葉公園
サン・ビレッジいしかり
花畔大橋
石狩市役所
5km
10km
15km
20km
25km

B_石狩歴史探索コース

ルート延長：51.5km、最大標高差：8m
平均斜度：0%、上り1%・下り1.2%
獲得標高：上り1m・下り6m
ルート難易度：中級
発着：石狩市役所

Googleマップでコースと現在地が確認できます。

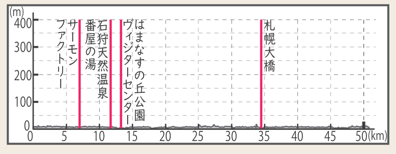
弁天歴史公園

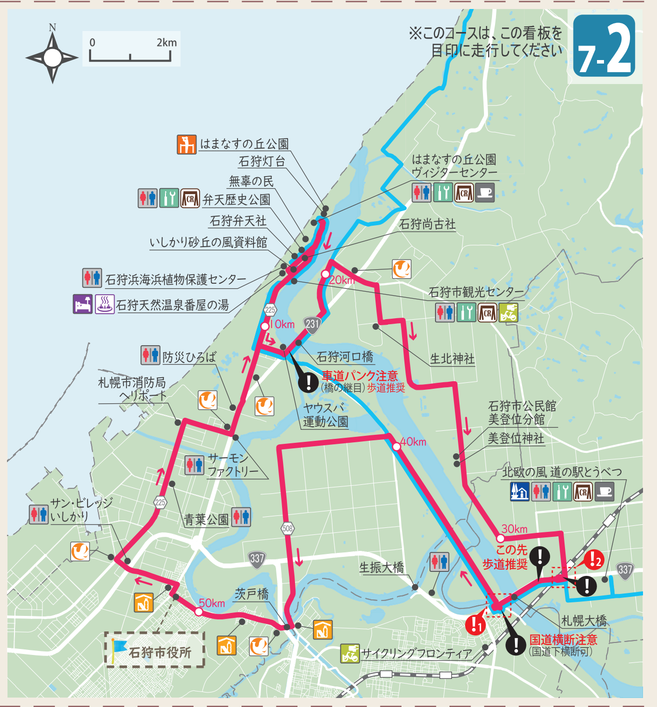
弁天歴史通りと一体的に作られた公園で、園内には「楽山居」「運上屋」「先人たちの碑」などがあり当時の石狩の様子を知ることができます。周辺には、「石狩弁天社」や「石狩尚古社」など石狩の歴史について触れることのできる施設がたくさんあります。

石狩天然温泉番屋の湯

源泉100%茶褐色の温泉。ジャグジーや露天風呂もあり、疲れをとるのに最適です。2階休憩所から眺める石狩湾に沈む夕日は美しいと評判です。館内中央にはカピバラ専用の温泉が備え付けられており、かわいい入浴の様子に癒されます。

標高図




0　2km
※このコースは、この看板を目印に走行してください
7-2
はまなすの丘公園
石狩灯台
無辜の民
弁天歴史公園
はまなすの丘公園ヴィジターセンター
サン・ビレッジいしかり
青葉公園
生振大橋
茨戸橋
札幌大橋
50km
30km
この先歩道推奨
国道横断注意（国道下横断可）
サイクリングフロンティア
石狩市役所

C_石狩自然満喫中級コース

ルート延長：76.1km、最大標高差：89m
平均斜度：0%、上り3.2%・下り3.7%
獲得標高：上り215m
下り219m
ルート難易度：中級
発着：石狩市役所

Googleマップでコースと現在地が確認できます。

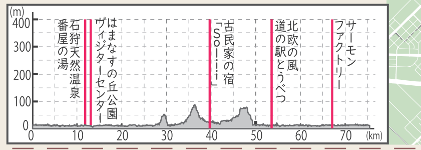
古民家の宿「Solii」

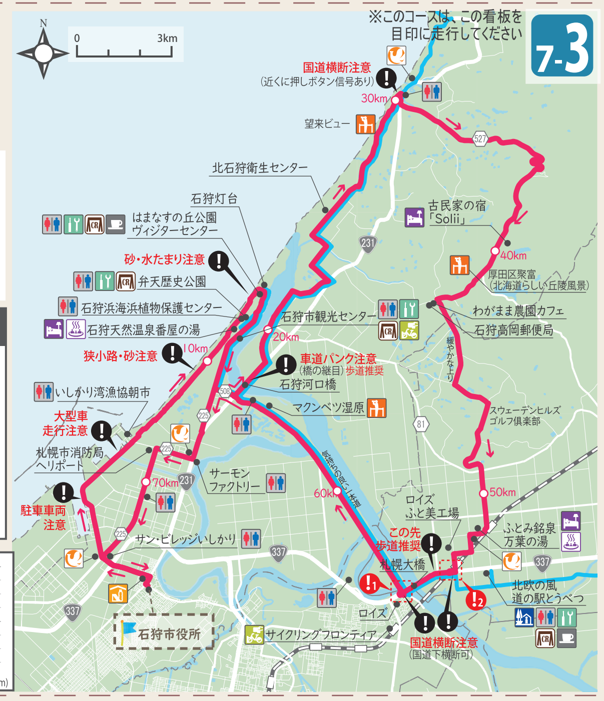
築100年の古民家を改築し2019年にオープンしました。1棟貸しなので気兼ねなくマイペースに過ごせます。ここを拠点に周辺の散策やサイクリングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

はまなすの丘公園ヴィジターセンター

テラス席からは石狩湾と石狩川を一望できます。特産品やハマナスを用いた商品などを販売しており、ハマナスの香りが楽しめるほんのりピンクの「ハマナスソフト」は人気商品です。

標高図




0　3km
※このコースは、この看板を目印に走行してください
7-3
国道横断注意（近くに押しボタン信号あり）
30km
望来ビュー
北石狩衛生センター
石狩灯台
古民家の宿「Solii」
40km
厚田区聚富（北海道らしい丘陵風景）
はまなすの丘公園ヴィジターセンター
砂・水たまり注意
弁天歴史公園
石狩浜海浜植物保護センター
石狩天然温泉番屋の湯
石狩市観光センター
わがまま農園カフェ
石狩高岡郵便局
20km
狭小路・砂注意
10km
車道パンク注意（橋の継目）歩道推奨
石狩河口橋
いしかり湾漁協朝市
マクンベツ湿原
緩やかな上り
大型車走行注意
札幌市消防局ヘリポート
スウェーデンヒルズゴルフ倶楽部
サーモンファクトリー
70km
60km
50km
駐車車両注意
ロイズふと美工場
ふとみ銘泉万葉の湯
サン・ビレッジいしかり
この先歩道推奨
札幌大橋
北欧の風道の駅とうべつ
ロイズ
石狩市役所
サイクリングフロンティア
国道横断注意（国道下横断可）

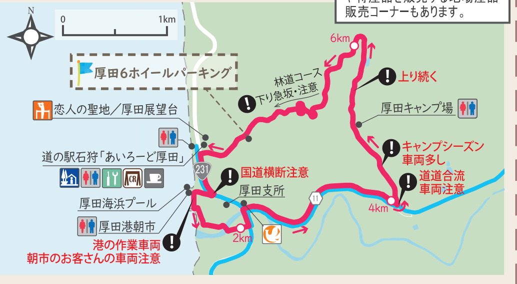
D_道の駅周辺散策コース

ルート延長：8.6km、最大標高差：119m
平均斜度：0.1%、上り4.1%・下り4.8%
獲得標高：上り136m・下り137m
ルート難易度：中級
発着：厚田6ホイールパーキング

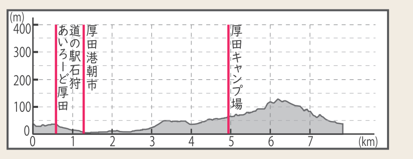
Googleマップでコースと現在地が確認できます。

道の駅石狩「あいろーど厚田」

全国でも珍しい3階建ての道の駅。展望フロアからは日本海や厚田の街を見渡すことができ、海に沈む夕日は絶景です。地元の食材を使用する飲食店や特産品を販売する地場産品販売コーナーもあります。


0　1km
厚田6ホイールパーキング
恋人の聖地／厚田展望台
林道コース下り急坂・注意
6km
上り続く
厚田キャンプ場
道の駅石狩「あいろーど厚田」
キャンプシーズン車両多し
国道横断注意
道道合流車両注意
厚田支所
厚田海浜プール
厚田港朝市
4km
2km
港の作業車両朝市のお客さんの車両注意

標高図



E_厚田自然満喫中級コース

ルート延長：36.5km、最大標高差：132m
平均斜度：0%、上り4.3%・下り4.6%
獲得標高：上り504m・下り502m
ルート難易度：中級
発着：厚田6ホイールパーキング

Googleマップでコースと現在地が確認できます。

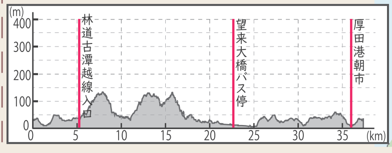
恋人の聖地／厚田展望台

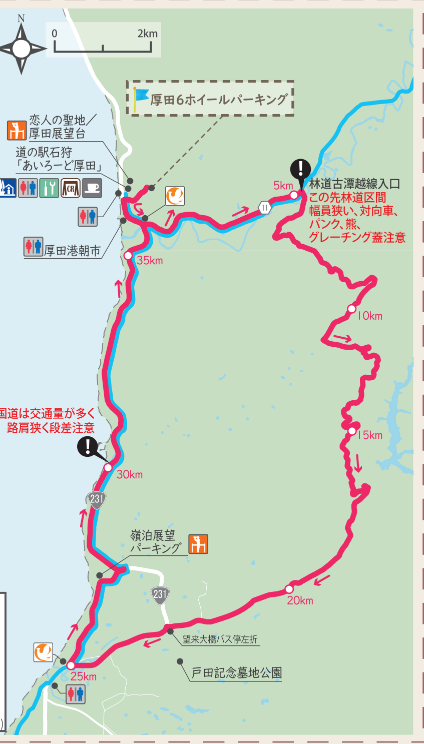
北海道で初めて恋人の聖地に認定されました。「誓いの鐘」というベルや、恋人たちが固く結ばれることを願って南京錠を取り付けるフェンスが設置されています。道の駅よりも高台に位置するため、雄大な海岸線や日本海に沈む夕日が大変美しく見えます。

嶺泊展望パーキング

石狩湾を一望できるスポット。遠くに見える海岸線や山並みが疲れを癒してくれます。美しい夕日も自慢で多くの人が立ち寄ります。

標高図




0　2km
厚田6ホイールパーキング
恋人の聖地／厚田展望台
道の駅石狩「あいろーど厚田」
厚田港朝市
5km
林道古潭越線入口
この先林道区間幅員狭い、対向車、パンク、熊、グレーチング蓋注意
35km
10km
国道は交通量が多く路肩狭く段差注意
15km
30km
嶺泊展望パーキング
20km
望来大橋バス停左折
戸田記念墓地公園
25km

F_浜益千本ナラコース

ルート延長：22.2km、最大標高差：368m
平均斜度：0%、上り17.2%・下り13.3%
獲得標高：上り406m・下り405m
ルート難易度：中級
発着：浜益温泉

Googleマップでコースと現在地が確認できます。

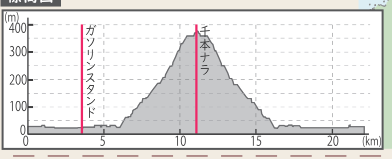
毘砂別からの眺望

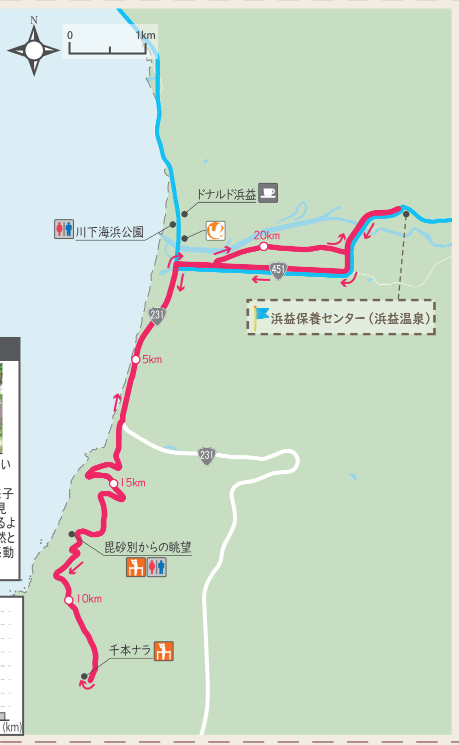
千本ナラ入口から千本ナラまでの間はひたすら坂道の連続ですが、下りは黄金山や暑寒別連峰が望め、眼下に青く広がる日本海の眺望が疲れを癒してくれるでしょう。途中にはソーラーシステムを完備した水洗式トイレもあります。

千本ナラ

新日本名木100選に選定されている樹齢820年（推定）の大木。多くの枝が空に向かって伸びる様子が千手観音の手が伸びるように見えたことから「千本ナラ」と呼ばれるようになりました。長い時を経て悠然とたたずむその姿は、訪れる人の感動を誘います。

標高図




0　1km
ドナルド浜益
川下海浜公園
20km
浜益保養センター（浜益温泉）
5km
15km
毘砂別からの眺望
10km
千本ナラ

G_新篠津 田園風景エンジョイコース

ルート延長：20.4km、最大標高差：6m
平均斜度：0%、上り0%・下り0%
獲得標高：上り0m・下り0m
ルート難易度：初級
発着：道の駅しんしのつ

こちらから新篠津村のサイクリングルートが確認できます。

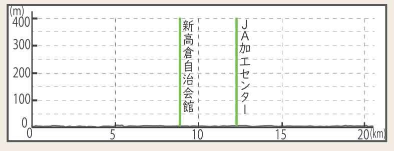
道の駅しんしのつ（しんしのつ温泉たっぷの湯）

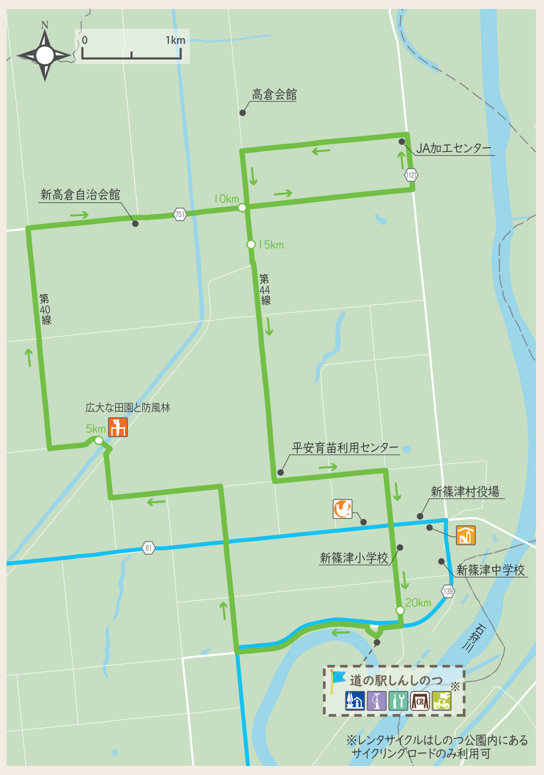
温泉、レストラン、キャンプ場、グランピング、ボート、釣り、農産品直売所など様々なアクティビティを楽しめ、宿泊施設も兼ね備えた新篠津村の観光拠点です。

しのつ湖

三日月状の形は石狩川のかつての蛇行（だこう）部で、昭和37年に周辺を「しのつ遊園地」として整備されたのを機に「しのつ湖」の名称で訪れる人から親しまれています。
しのつ湖が完全凍結する冬は、北海道きってのワカサギ釣りの名所になります。

標高図




0　1km
高倉会館
JA加工センター
新高倉自治会館
10km
15km
第40線
第44線
広大な田園と防風林
5km
平安育苗利用センター
新篠津村役場
新篠津小学校
新篠津中学校
20km
石狩川
道の駅しんしのつ
※レンタサイクルはしのつ公園内にあるサイクリングロードのみ利用可

H_新篠津 地平線チャレンジコース

ルート延長：48.6km、最大標高差：8m
平均斜度：0%、上り1.2%・下り2.8%
獲得標高：上り3m・下り7m
ルート難易度：中・上級
発着：道の駅しんしのつ

こちらから新篠津村のサイクリングルートが確認できます。

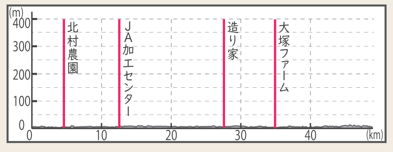
北村農園

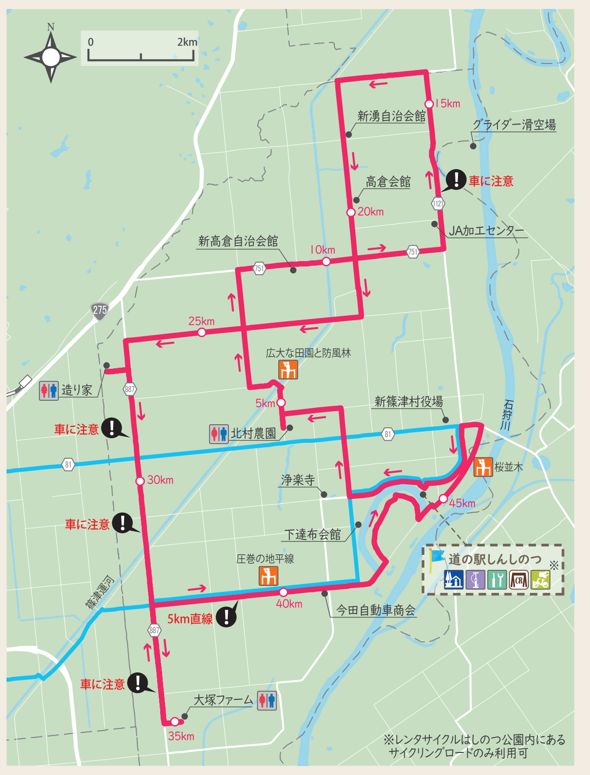
季節により野菜の収穫体験（トマト・とうもろこしなど）が楽しめます。要予約（3日前まで）。

大塚ファーム

農薬、化学肥料を使わない野菜の収穫体験（トマトなど）が楽しめます。見学中はそのままもいで食べ放題！要予約（7日前まで）。

標高図




0　2km
新湧自治会館
グライダー滑空場
15km
高倉会館
車に注意
20km
JA加工センター
新高倉自治会館
25km
10km
造り家
北村農園
新篠津村役場
平安育苗利用センター
5km直線
40km
今田自動車商会
大塚ファーム
35km
道の駅しんしのつ
※レンタサイクルはしのつ公園内にあるサイクリングロードのみ利用可

I_当別町の美味しい食と田園風景を堪能するコース

ルート延長：45.2km、最大標高差：66m
ルート難易度：中・上級
発着：JR太美駅

こちらから当別町のサイクリングルートが確認できます。

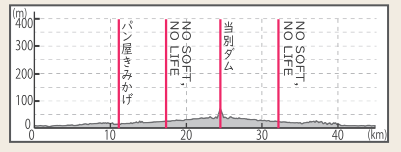
かばと製麺所

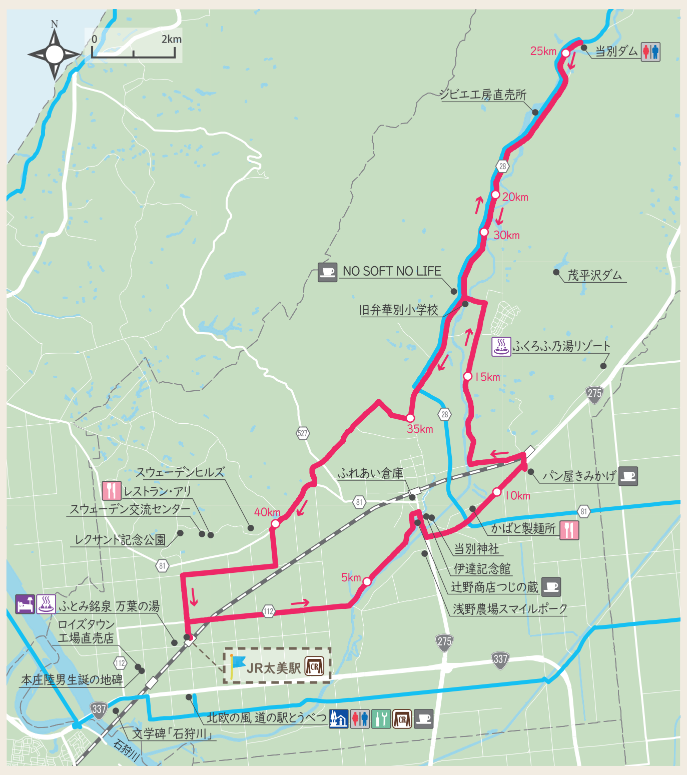
北海道では珍しい本格的な讃岐うどん専門店。道産小麦を使用した麺は、つくり置きをしないので打ちたてを食べられます。また、ナスや春菊、アスパラなどの天ぷらは地元産のものを多く使っています。

パン屋 きみかげ

薪窯で焼く皮がバリッとしたハード系中心のパン屋です。小麦の風味が感じられるバゲットや田舎パン、フルーツやナッツがたっぷり入ったパンなどは噛みしめるほどに味わいが深まります。

標高図




0　2km
25km
当別ダム
ジビエ工房直売所
20km
30km
NO SOFT NO LIFE
茂平沢ダム
旧弁華別小学校
ふくろふ乃湯リゾート
15km
35km
スウェーデンヒルズ
レストラン・アリ
スウェーデン交流センター
ふれあい倉庫
パン屋きみかげ
10km
40km
レクサンド記念公園
かばと製麺所
当別神社
伊達記念館
5km
辻野商店つじの蔵
浅野農場スマイルポーク
ふとみ銘泉 万葉の湯
ロイズタウン工場直売店
JR太美駅
本庄陸男生誕の地碑
北欧の風 道の駅とうべつ
文学碑「石狩川」
石狩川

J_当別 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

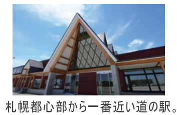
ルート延長：21.7km、最大標高差：76m
ルート難易度：初級
発着：JR太美駅

こちらから当別町のサイクリングルートが確認できます。

レストランAri／アリ

当別のスウェーデンヒルズにあるイタリアンレストラン。道産小麦100%の自家製手打ちパスタや焼き立てパン、サラダや季節のスープなどを堪能できます。

北欧の風　道の駅とうべつ

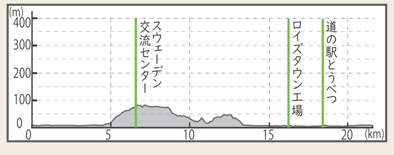


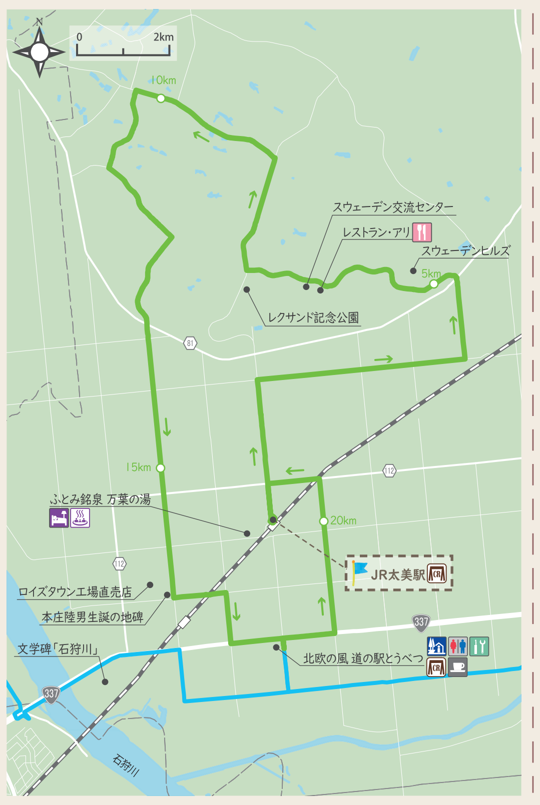
札幌都心部から一番近い道の駅。木のぬくもりが感じられる北欧風の造りになっており、地元の食材を使ったレストラン、野菜の直売所、特産品を扱うショップがあります。

レクサンド記念公園

2007年に、姉妹都市スウェーデン王国レクサンド市との提携20周年を記念して整備された展望公園です。公園内には寄贈されたダーラナホースが、故郷の方角に向けて設置されています。

標高図




0　2km
10km
スウェーデン交流センター
レストラン・アリ
スウェーデンヒルズ
5km
レクサンド記念公園
15km
ふとみ銘泉 万葉の湯
20km
JR太美駅
ロイズタウン工場直売店
本庄陸男生誕の地碑
文学碑「石狩川」
北欧の風 道の駅とうべつ
石狩川

K_増毛街中ぐるっとコース

ルート延長：11.9km、最大標高差：47m
獲得標高：上り76m・下り74m
ルート難易度：初級
発着：増毛駅

こちらから増毛町のサイクリングルートが確認できます。

清流橋

リバーサイドパークと暑寒公園を結ぶ歩行者専用の橋。橋の上から見る暑寒別川の清流を楽しめます。

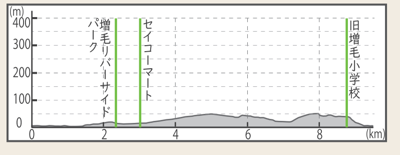
オーベルジュましけ

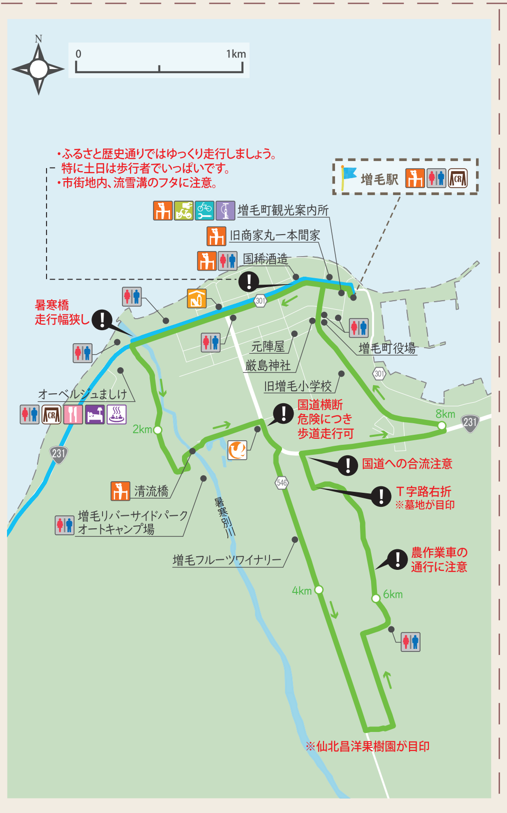
増毛町出身の三國清三シェフ監修による地産地消をテーマとした食にこだわった宿泊温泉施設。増毛の新鮮な山海の幸を使った食事をぜひ。

国稀酒造

暑寒別岳の伏流水を使った主に辛口の日本酒を醸す日本最北の酒蔵。営業時間内であれば酒造蔵の見学可。お土産の品揃えも豊富です。

標高図




0　1km
・ふるさと歴史通りではゆっくり走行しましょう。特に土日は歩行者でいっぱいです。
・市街地内、流雪溝のフタに注意。
増毛駅
増毛町観光案内所
旧商家丸一本間家
国稀酒造
暑寒橋走行幅狭し
元陣屋
厳島神社
増毛町役場
旧増毛小学校
オーベルジュましけ
国道横断危険につき歩道走行可
2km
8km
国道への合流注意
清流橋
T字路右折※墓地が目印
増毛リバーサイドパークオートキャンプ場
暑寒別川
増毛フルーツワイナリー
農作業車の通行に注意
4km
6km
※仙北昌洋果樹園が目印

L_増毛 海風感じるオロロンコース

ルート延長：27.2km、最大標高差：93m
獲得標高：上り209m・下り204m
ルート難易度：中・上級
発着：増毛駅

増毛駅

JR留萌本線の終着駅で、鰊場で栄えた最盛期には人や貨物の輸送の拠点としてにぎわいました。2016年12月の廃線後、昭和50年代の規模に復元し観光拠点として新しい役割を担っています。

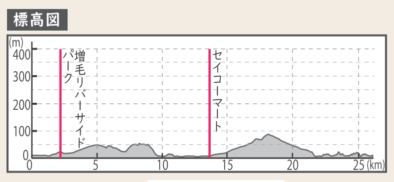
増毛観光案内所

映画「駅ステーション」で使用された「風待食堂（旧多田商店）」。現在は観光案内所として活用。案内所内は撮影当時のセットが再現されています。5月から9月営業。

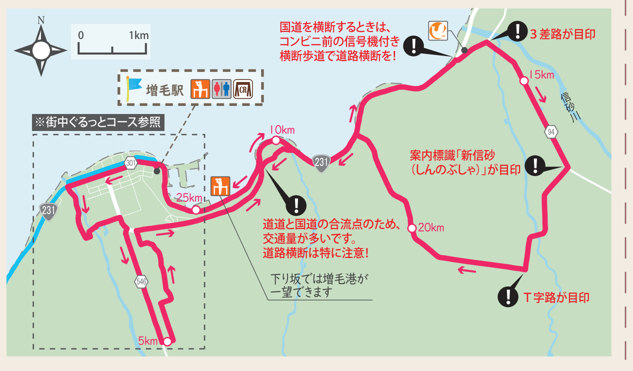
旧増毛小学校

昭和11年（1936年）建造の道内最古の木造校舎。平成13年（2001年）、北海道遺産に指定されています。特別公開日以外は外観のみ見学できます。

標高図

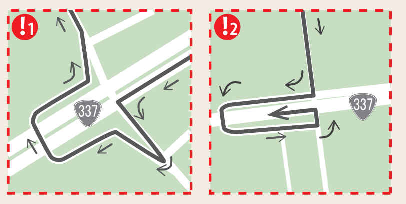


こちらから増毛町のサイクリングルートが確認できます。


0　1km
増毛駅
※街中ぐるっとコース参照
国道を横断するときは、コンビニ前の信号機付き横断歩道で道路横断を！
3差路が目印
15km
信砂川
10km
案内標識「新信砂（しんのぶしゃ）」が目印
25km
道道と国道の合流点のため、交通量が多いです。道路横断は特に注意！
下り坂では増毛港が一望できます
20km
T字路が目印
5km

交差点拡大図

このマークがついた交差点は拡大図をご確認ください。



緊急連絡カード

フリガナ
氏名
血液型　　型　Rh＋/－（　）
生年月日
TEL
本人住所

緊急連絡先
① TEL
氏名 / 関係
② TEL
氏名 / 関係

事故、嫉病発病時にこのカードに記載する私の情報を他の人に提供することに同意します。