



ストレスフリーで 日本のてっぺんまで駆け抜ける！ (旭川市～宗谷岬)



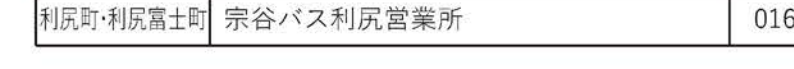
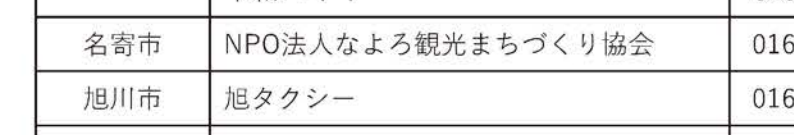
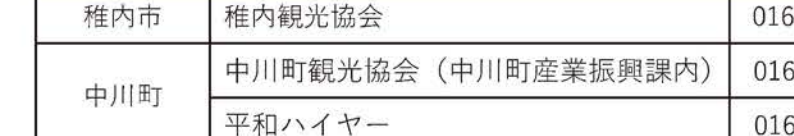
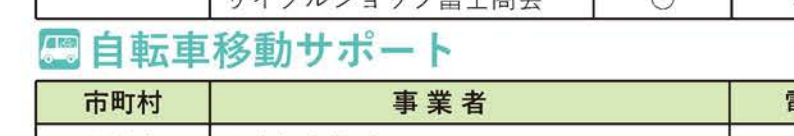
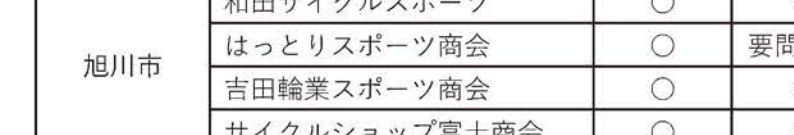
HOKKAIDO CYCLING ROUTES
きた北海道ルート



YouTube
でサイクリング動画 公開中！！
きた北海道サイクルルート

活動組織：きた北海道サイクルツーリズム連絡会議（上川地区部会・宗谷地区部会）
事務局：なよろ観光まちづくり協会（上川地区）、稚内観光協会（宗谷地区）

お問い合わせ先
サイクルルートについて 旭川開発建設部 道路計画課 0166-32-4285（代表）
稚内開発建設部 道路計画課 0162-33-1146（代表）
観光情報について 上川総合振興局 0166-46-5900
宗谷総合振興局 0162-33-2927



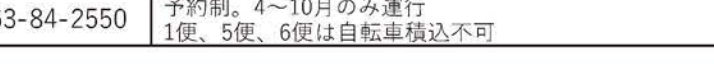
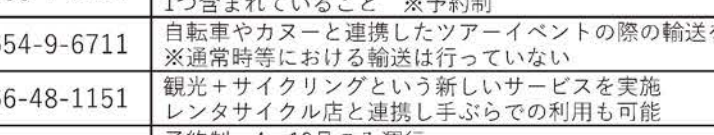
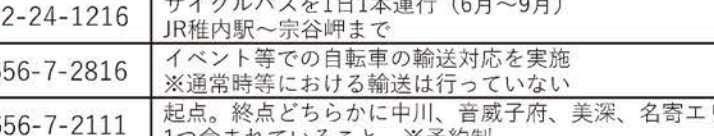
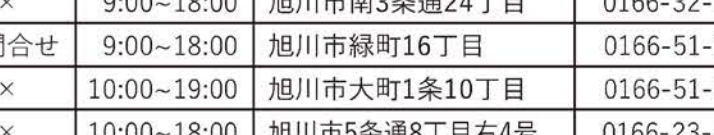
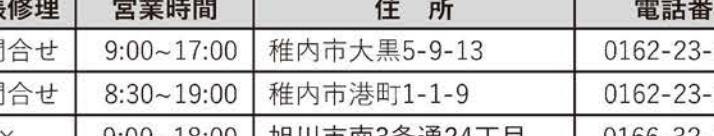
サイクルツーリズム推進に向けた ルート協議会の取組

■案内看板シール
道路標識、照明柱、スノーポール等の支柱に進行方向を伝える案内看板シールを設置

■路面表示
橋梁やトンネル等の路肩が狭くなる箇所の手前に路面表示を設置

■サイクルバスの運行
自転車を積載できる路線バス（宗谷バス）を利尻島、稚内市内で運行

■エコ・モビリティの推進
自転車だけではなく、カーシェアやフットパスなど人の移動と公共交通を組み合わせ、周遊観光するエコ・モビリティの推進を実施



サイクリストサポート体制（サイクリスト応援カー）

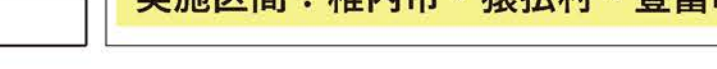
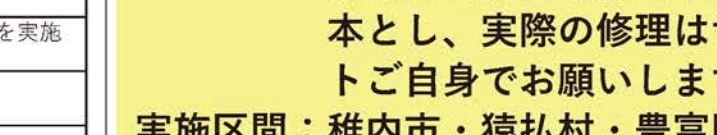
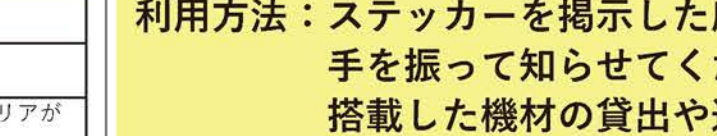
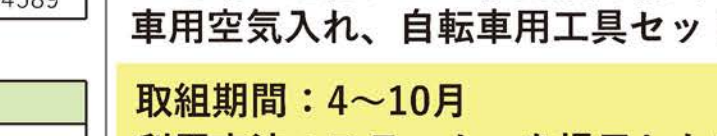
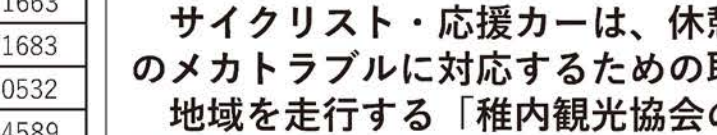
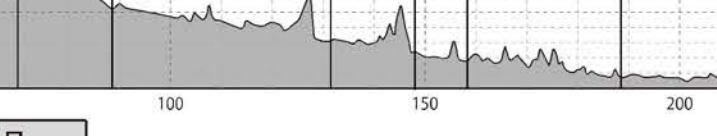
サイクリスト・応援カーは、休憩施設が広域に散在する宗谷地域において、万が一のメカトラブルに対応するための取組です。
地域を走行する「稚内観光協会の社有車」と「国道の道路パトロールカー」に自転車用空気入れ、自転車用工具セットを搭載しています。

取組期間：4～10月
利用方法：ステッカーを掲示した応援カーに手を振って知らせてください。
搭載した機材の貸出や道案内を基本とし、実際の修理はサイクリストご自身でお願いします。
実施区間：稚内市・猿払村・豊富町・幌延町

私たちは
サイクリストを
応援します！

これが目印！！

サイクリスト・応援カーステッカー



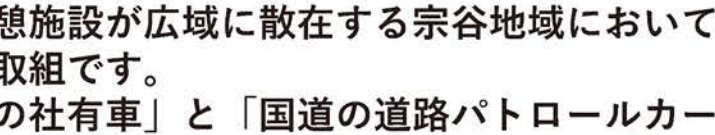
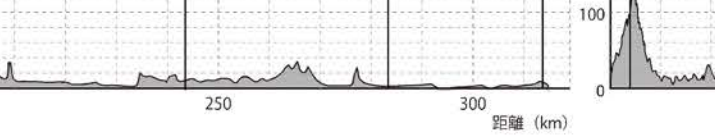
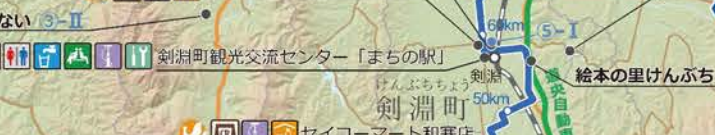
サイクルツーリズム推進に向けた ルート協議会の取組

■案内看板シール
道路標識、照明柱、スノーポール等の支柱に進行方向を伝える案内看板シールを設置

■路面表示
橋梁やトンネル等の路肩が狭くなる箇所の手前に路面表示を設置

■サイクルバスの運行
自転車を積載できる路線バス（宗谷バス）を利尻島、稚内市内で運行

■エコ・モビリティの推進
自転車だけではなく、カーシェアやフットパスなど人の移動と公共交通を組み合わせ、周遊観光するエコ・モビリティの推進を実施



観光施設情報

①旭川市

旭山動物園（旭川市東旭川町倉沼）①-I



動物の持つ能力や行動を見せる「行動展示」を行い、全国でも人気を集める日本最北の動物園です。空を飛ぶように泳ぐペンギンや勢いよくプールに飛び込むホッキョクグマなど、動物たちの躍動感あふれる姿を見ることが出来ます。動物たちが餌を食べる様子を見られる「もぐもぐタイム」も人気があります。

②比布町

良佳ブラザ遊湯びっぶ（比布町北7線）②-I



自然豊かなびっぶの大地に、おしゃれで近代的な建物、遊湯（ゆうゆ〜）びっぶ。
和・洋全 25 室を備えた温浴・宿泊施設。おいしい料理でお客様をもてなします。宴会でのご利用も大々歓迎です。

③幌加内町

朱鞠内湖（幌加内町）③-I



道立自然公園に指定された朱鞠内湖一帯は、自然保護上の厳しい規制を受ける原生域が広がり、今なお自然の原型をとどめています。
観光地化されていないことから旅慣れたキャンパーやライダーからの人気が高く、夏のキャンプシーズンには多くのキャンプ客が訪れます。

④和寒町

南丘森林公園（和寒町南丘）④-I



市街地から車で 10 分ほどの距離にあり、周りは山々に囲まれ、美しい貯水池のある森林公園です。豊かな自然の中でキャンプ、カヌー、釣り、遊歩道での散策などが楽しめ、夜は美しい星空を眺めることができます。
子どもたちが水遊びを楽しめるせせらぎ水路もあります。

⑤剣淵町

絵本の館（剣淵町緑町 15 番 3 号）⑤-I



絵本の図書室と美術館がいっしょになった『親子が触れ合える』施設です。赤ちゃん絵本、むかし話、工作や動物、植物、のりものの絵本、紙芝居・大型絵本・布絵本などは、コーナーごとに配置しています。
たまご型の部屋には、木の玉 10 万個の「木の砂場」があります。大人も子ども楽しめます。

⑥士別市

羊と雲の丘（士別市西士別町 5351）⑥-I



羊の毛刈りショーやシープドッグショーを楽しむことができます。
世界のめん洋館では、10 種類以上の羊を見て、ふれることができます。
隣接するショップでは、牧場で育った羊の毛や皮を使用した製品を購入することもできます。

⑦名寄市

なよろひまわり畑（名寄市智恵文）⑦-I



8 月のお盆前後、広大な土地に見渡す限りのひまわりが咲き誇ります。
主なひまわり畑は北海道立サンビラーパークで、同会場は映画「星守犬」の撮影場所として使用されました。

■ ゲートウェイ情報

施 設 名	自転車 輸送	手荷物 預かり	手荷物 輸送	自転車 組立スペース									
旭川駅	×	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○
名寄駅前交流プラザよろーな	×	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	△(売店)	
稚内駅	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
稚内空港	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△(売店)	
稚内フェリーターミナル	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	△(売店)	
鶯泊フェリーターミナル	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	△(売店)	
利尻空港	×	×	○	○	○	×	×	×	○	○	○	△(売店)	

■ アクセス情報

	羽田 ⇄ 稚内	約 1 時間 55 分（1 日 2 往復）
	羽田 ⇄ 旭川	約 1 時間 40 分（1 日 7 往復）
	新千歳 ⇄ 稚内	約 0 時間 55 分（1 日 2 往復）
	新千歳 ⇄ 利尻	約 0 時間 50 分（1 日 1 往復）
	丘珠 ⇄ 利尻	約 0 時間 50 分（1 日 1 往復）

	札幌 ⇄ 旭川	約 1 時間 25 分（1 日 24 往復）
	旭川 ⇄ 名寄	約 0 時間 55 分（1 日 3 往復）
	旭川 ⇄ 稚内	約 3 時間 40 分（1 日 3 往復）

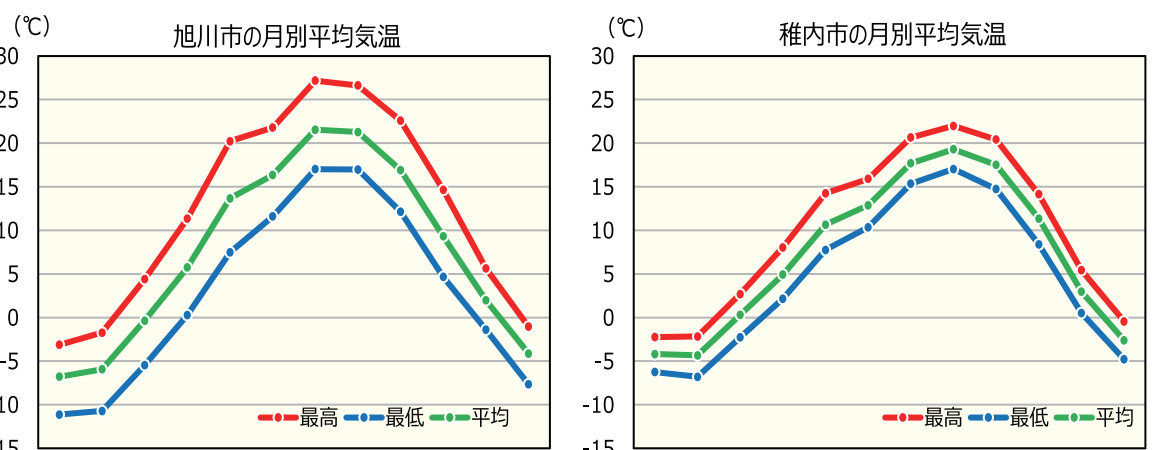
	稚内 ⇄ 利尻	約 1 時間 40 分（1 日 3 往復）
--	---------	-----------------------

※本数は 2022 年 7 月時点

■ 服装と持ち物

旭川市は、夏場の 7 ～ 8 月は平均最高気温が 25℃を超えますが、平均最低気温は 15℃前後と寒暖差が激しいので服装にはご注意ください。稚内市は、夏場でも平均最高気温が約 25℃を超えることはなく、過ごしやすい気温です。春や秋はどちらも平均最低気温が 10℃を下回ることがあるので暖かい服装をオススメします。

○オススメの服装
春・秋：長袖ジャージ（厚手）、ベーシックインナー、7 分丈またはロングパンツ（15℃程度）
夏：半袖ジャージ、夏用インナー、7 分丈またはショートパンツ（25℃以上）
冬：長袖ジャージ（厚手）、冬用インナー、ロングパンツ（10℃程度）



出典：気象庁アメダスデータ（2016～2020 年の平均）

上野ファーム（旭川市永山町 1 6 丁目 1 8 6）①-II



いくつかの庭で構成されるガーデンには、北海道の気候にあった植物が育ち、寒暖差が大きいことで色鮮やかな花を咲かせ、訪れる人々を楽しませてくれます。
納屋を改装したカフェもあり、テイクアウトしてガーデン内で食べることができます。

グリーンパークびっぶ（比布町北 7 線 16 号）②-II



四季折々の美しい景観があり、素晴らしい見どころ、遊びどころが盛りだくさんです。
自然の起伏を利用した 36 ホールのパークゴルフ場をはじめ、テニス、ストリートバスケッ、サッカー、キャンプなどを楽しめる良佳村。
一年を通してびっぶを満喫できる観光の拠点です。

道の駅 森と湖の里ほろかない（幌加内町字政和第一）③-II



幌加内町を縦断する国道 275 号線にある、道の駅「森と湖の里ほろかない」です。
露天風呂「三頭の湯」でゆっくり身体を癒やしたあとは、レストラン「そばの里」では手打ちそばを初めとしたお食事でくつろいでいただけます。

三笠山自然公園こどもの国（和寒町三笠）④-II



ゴーカート、バッテリーカー、豆汽車、ハイスクリュータワー、スカイダンボ、フワフワくまさんなどの遊具があり、家族で楽しめる遊園地です。
キャンプ場やパークゴルフ場などのアウトドア施設も利用できます。

レークサイド桜岡（剣淵町東町 5141 番地）⑤-II



桜岡湖を一望できるレークサイド桜岡では、四季折々の景色を感じながら、天然温泉でゆっくりとおくつろぎいただけます。
周辺にはパークゴルフ場やアルパカ牧場などの施設もあります。

岩尾内湖白樺キャンプ場（士別市朝日町岩尾内）⑥-II



岩尾内ダムの建設によって形成されたダム湖（岩尾内湖）の周辺には、シャワーやコインランドリーが完備された管理棟があり、フリーサイトやバンガローで快適なキャンプを楽しむことができます。
湖ではカヌー、ボートなどを楽しむこともできます。

なよろ市立天文台「きたすばる」（名寄市日進 157-1）⑦-II



星の観望はもちろん、隕石や投影機を展示。最新設備のプラネタリウムなど楽しく天文について学ぶことができます。
また、国内最大級の望遠鏡があり、星の観測や研究を北海大学と共同で行っています。

⑧下川町

五味温泉（下川町班ヌ 2893）⑧-I



泉質は良質な「含二酸化炭酸水素塩泉」であり、神経症、皮膚病に有効で『美人の湯』として親しまれています。
炭酸ガスが皮膚粘膜等の毛細血管を拡張し、心臓の拍動を増やずに血液の循環がよくなるので、心臓に負担をかけずに血圧を下げることができ、ヨーロッパでは『心臓の湯』と言われています。

⑨美深町

美深チョウザメ館（美深町紋徳内 森林公園ひぶかアイランド）⑨-I



国道 40 号沿いにある道の駅ひぶかは、イタリアの建築家が中世ヨーロッパをイメージして設計したお城風の建物です。
ひぶかアイランド内には、キャビアで有名な古代魚チョウザメを観察できる水族館があります。

⑩音威子府村

砂澤ビッキ記念館（音威子府村字物満内 55 番地）⑩-I



彫刻家 砂澤ビッキ氏がアトリエとして使用した旧・成島小学校を砂澤ビッキ記念館としてリニューアルしました。
記念館には、ビッキ氏が残した作品約 1000 点のうち、200 点あまりを展示しています。ここでは作品だけでなく、ビッキ氏が使っていた制作道具なども見ることが出来ます。

⑪中川町

エコミュージアムセンター（中川町安川 2 8）⑪-I



白亜紀（およそ 1 億～7200 万年前）の地層が多く見られる中川町は、世界的にも有名な化石の産出地です。復元骨格のほか、町の川原から発見されるアンモナイト化石も数多く展示されています。1999 年に廃校となった佐久中学校の校舎を利用しており、宿泊施設（約 60 名）としても利用できます。

⑫天塩町

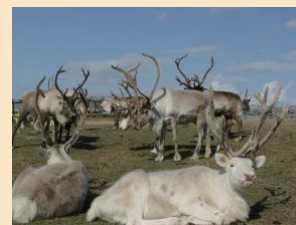
鏡沼海浜公園（天塩町サラキン 7476 番地）⑫-I



鏡沼を中心にした、公園でバーベキューを楽しむる多目的施設やキャンプ場があり、「しじみまつり」などのイベントも開催されています。近くには保養施設の「てしお温泉夕映」があり、西側の丘には、ハマナス 100 万本を目標にボランティアが植栽活動を進めています。

⑬幌延町

幌延町トナカイ観光牧場（幌延町字北進）⑬-I



ユーラシア大陸、北アメリカ大陸等の北方圏の寒い地域に生息している動物・トナカイを飼育しています。飼育しているトナカイはフィンランドからやってきた二世・三世で現在は約 50 頭のトナカイが暮らしています。
また、寒い地方にしか咲かない貴重な花々とも出会えます。

⑭豊富町

稚咲内海岸（豊富町稚咲内）⑭-I



日本海を望む絶景スポット、稚咲内海岸（わかさかないかいがん）。オロロンラインを北上するルート上にあります。
晴れた日には海に浮かぶ利尻山・夕日が一望できます。
また、4 月・8 月には「ダイヤモンド利尻富士」が見られます。

⑮稚内市

日本最北端の地の碑（稚内市宗谷岬 3）⑮-I



日本最北端の地の碑は、北緯 45 度 31 分 22 秒、宗谷岬の先端にあります。
この日本最北端の地には、全国・海外から多くの観光客が訪れます。また、宗谷岬は日本縦断のスタートやゴールにする人もいます。
中央にある N の字は「北」を、台座の円形は「平和と協調」を表しています。

⑯利尻島（利尻町）

利尻島には風光明媚な景色を眺めながら快適に走行できる自転車専用道路や車道があります。島一周のサイクリングコースとして「利尻・彩るロード」とも呼ばれています。

杏形ミニビジターセンター（利尻町杏形字富士見町）⑯-I



季節によってチシマフクロやクロロリなどの花々をみることができ、夕日が美しいスポットです。杏形岬公園内には展望台があり、利尻山や礼文島も見えます。
建物は利尻山、礼文島、日本海の眺望をバナーで楽しめるよう八角形にデザインされています。施設内では、利尻の自然などを紹介する資料が展示されています。

■ 自転車利用のルール・マナー

自転車は車道通行が原則！！

- 車道と歩道区別があるところは、原則車道を通行しましょう。（自転車歩行者道に指定された歩道は自転車も歩道を通行できますが歩行者優先です）
- 車道を走るときは、道路の左側に寄って通行しましょう。
- 歩道を通行する場合は、車道寄りの部分を徐行しましょう。歩行者の通行を妨げる場合は一時停止が必要です。

交通ルールを守って楽しく・安全に走行！！

- 飲酒運転、2 人乗り（6 歳未満の幼児同乗を除く）、並進、運転中の携帯電話やヘッドフォン、傘の使用は法律などにより禁止です。
- 交差点では信号を守り、一時停止・安全確認を行いまししょう。
- 自転車に乗るときは、安全のためヘルメットを着用しましょう。
- 薄暗くなってきたら、早めにライトを点灯しましょう。
- スピードの出すぎには注意して、適度な速度を心がけましょう。

■ きた北海道ルート走行時の『注意事項』

日本海側の風向きには要注意！

日本海側の海岸線では、6 月～8 月にかけて北西からの風の頻度が高くなります。走行時のふらつきによる自動車等との接触事故には特にご注意ください。

休憩施設が 30km 以上離れている区間があります！

音威子府村から中川町の約 30km の区間や、中川町から幌延町の約 40km の区間では、公衆トイレやコンビニなどの休憩施設がありませんので、ご注意ください。

旭川市から稚内市の間はスポーツバイク専門店がありません！

旭川市から稚内市の間はスポーツバイク専門店がありません。パンク修理キットや携帯用空入れなどの応急処置に対応した装備を持参ください。

豊富北 IC から稚内市市街地入口までは副道を走りましょう！

豊富北 IC（豊富町開源）から稚内市市街地入り口までの国道 40 号は、副道を走行してください。副道ではトラクターなどの農作業車にご注意ください。

■ レンタサイクル店

市町村	設置場所	電話番号	住所
利尻・利尻富士町	レンタサイクル ザ国 利尻アクティビティ	0163-82-1046 080-1883-8768	利尻富士町葉泊字津町4番地2 利尻町杏形字日出55ツギノ内
稚内市	稚内観光協会	0162-24-1216	稚内市中央3-6-1キタカ1階
	ツアーセンター「Base Soya」	0162-24-1216	稚内市宗谷岬
	THE STAY WAKKANAI	0162-73-4610	稚内市中央2丁目12-16
	豊富町観光情報センター	0162-82-2100	豊富町豊富駅前通
豊富町	港の杜ばっけ	0162-73-6850	豊富町字温泉
	サロベツ温泉センター	0162-82-3232	豊富町上サロベツ8662番地

万里長城・桜ヶ丘公園（下川町西町 1026 番地）⑧-II



2000 年に完成を迎えた万里長城は、1986 年から 15 年の年月をかけて、人の手によって一つずつ積み上げられてきました。
名前などを刻めるサービスも行っていますが（現在は休止中）、町外、道外、海外の皆さんがその足跡を残した石は、12 万 5000 個以上となっています。

トロッコ王国美深（美深町字仁宇布）⑨-II



旧国鉄・美幸線が昭和 60 年に廃止され、平成 10 年 7 月からトロッコの運行という形で鉄路がよみがえりました。
本物のレールの上をトロッコに揺られること往復 10km の旅。
オンリーワンの体験ゾーンです。

高橋昭五郎 彫刻の館（音威子府村字音威子府 443）⑩-II



室蘭市在住の芸術家 高橋昭五郎氏の作品を展示しています。
「木は山で育つもの、その木を私は彫り続けて来た。いつか自分の彫刻を山へ返したい」との想いから、幼少期の室蘭を思い出す音威子府村に作品を寄贈しました。

ナポートパーク（中川町中川）⑪-II



ゆったりとした天塩川の流れと深緑の里山に見守られているかのような、豊かな自然と、充実した設備が自慢のオートキャンプ場です。初心者でも楽しめるカヌー体験など、心に残る体験メニューも用意しています。本格的なカヌーツーリングや、釣り、森林浴なども楽しめます。

川口遺跡（天塩町川口）⑫-II



天塩川沿岸の砂丘林に幅 200m、長さ 1.5km の範囲にわたり 230 基もの竪穴住居群が分布しています。続縄文期、標文文化期、オホーツク文化期の暮らしを知る貴重な文化遺産となっています。当時の住居が復元されており周辺は自然散策も楽しめます。

幌延ビジターセンター（幌延町下沼）⑬-II



下サロベツ原野自然探勝路の入口にある環境省設置のビジターセンター。ビジターセンターから長沼・小沼を経てバンク沼園地まで延びる 3 km の木道では、湿原の生きものを観察することができます。
2 階展望室からは望遠鏡による野鳥観察や利尻山を眺望することもできます。

利尻礼文サロベツ国立公園（豊富町上サロベツ 8662 番地）⑭-II



北海道北部の日本海側に広がる 6,700ha のサロベツ湿原は、日本 3 大湿原の 1 つで「利尻礼文サロベツ国立公園」に指定されています。
湿原内を巡る 1 周約 1km のバリアフリー木道を歩くと、雄大なサロベツの自然を満喫できます。

ノシャップ岬（稚内市ノシャップ 2）⑮-II



ノシャップの語源である「ノッ・シャム」は、アイヌ語で「波のくだけ散る場所」「岬がアゴのように突き出たところ」という意味があると言われています。
夕日の名所として知られており、水平線に沈む夕日が感動的な情景を作り出しています。



市町村	設置場所	電話番号	住所
幌延町	幌延町移住情報PR支援センター	01632-9-7780	幌延町1条北1（R幌延駅横内）
天塩町	てしお温泉夕映	01632-2-3111	天塩町字サラキン5807番地の5
中川町	中川町観光協会	01656-7-2816	中川町字中川（貸出はナポートパーク）
名寄市	駅前交流プラザよろーな	01654-9-4607	名寄市東1条南7丁目1-10
剣淵町	剣淵町観光協会	0165-34-3848	剣淵町剣淵7-1（剣淵商工会館内）
	剣淵温泉レークサイド仮園	0165-34-3100	剣淵町東町5141番地
	道の駅絵本の里げんぶち	0165-34-3811	剣淵町東町2420番地
	ピッパアルパカ牧場	0165-34-3911	剣淵町東町3733番地
	剣淵町絵本の館	0165-34-2624	剣淵町仲町15番3号
	café noir	0165-26-9518	剣淵町仲町8-8
旭川市	旭川観光物産センター	0166-26-6665	旭川市宮下道8-3-1