

TESHIO 天塩

「北海道の左上」
アウトドアフィールドガイド

裏面
手描き
マップ付



観光情報
天塩町【公式】

オロロンラインサイクルルート

オロロンラインサイクルルートの最北端が天塩町。遠別町から北上し天塩町のカントリサインが現れると、風が一気に変わる。これまでの7つのマチに共通していた潮風から青い草の匂いとともに、風景も一変。港町、海のマチの風景から牧歌的な牧場の風景が続く、草地に横たわる乳牛の群れ、草を喰み、気持ち良さそうに尻尾を右に左にと揺らす牛達が醸し出すゆったりとした時間の流れが心地よい。さあ、ゴールは間近です！



エクササイズ

天塩川が河口に注ぐ天塩町。遠く利尻富士を望む「天塩川河川公園」は心癒されるヒーリングスポットです。例年7月頃の不定期開催ですが、地元の健康運動指導士とともにサンセットエクササイズを楽しむことができます。ヨガやストレッチで楽しむトワイライトタイム、深呼吸するたびに整う新体験です。



【周遊ルート】
Excursion route
(走行距離：約6.5km)
(所要時間：約1時間)



【通過ルート】
Passage route
(走行距離：約1.8km)
(所要時間：約20分)



天塩サイクル・ルート (Teshio Cycle Route) 案内

天塩町には、鏡沼海浜公園キャンプ場(レンタサイクル有)を起終点に、天塩町市街地、天塩川河川公園沿いを通り、川口遺跡風景林などのスポットを周遊するルート(走行距離：約6.5km)(所要時間：約1時間)と、オロロンライン(国道232号)を南北にツーリングするサイクリストを対象とした「道の駅てしお」からランドマークである天塩川歴史資料館を通り、「天塩川河川公園」沿いの「天塩川」「日本海」「利尻富士」の壮大な景観をバックに通過するルートの2つのサイクル・ルートがあります。



キャンプ場&シン・ライダーハウス

天塩町観光の中心「鏡沼海浜公園」にあるキャンプ場はフリーサイト、オートサイト、バンガロー、オートバンガロー、ライダーハウスとニーズに合わせたステイができます。そして、サイクリスト&ライダーへ朗報です！天塩町にシン・ライダーハウスがオープンしました。これまでのライダーハウスもご利用いただけますが、大切なバイクや自転車と一緒に過ごせます！室内は土足可能なので、とても便利です。ぜひご利用ください。



観光情報
天塩町【公式】

サイクルルート北海道
コミュニケーションサイトをご存知ですか？

WEBサイト「サイクルルート北海道」は、サイクリングルートの道路及び周辺施設と、気象情報の提供、サイクリストとのコミュニケーション機能をもった利用者参加型の情報発信・コミュニケーションサイトです。北海道を世界水準のサイクリングフィールドと一緒に育んでいきませんか？

サイクルルート
北海道【公式】



サイクルルート
天塩川河川ルート

サイクルルート
天塩川河川ルート

観光情報
天塩町【公式】



観光情報
天塩町【公式】

レンタサイクル情報

アップダウンが少なく平らな道が続く天塩町は初心者でもサイクリング、ポタリングが楽しめるマチです。鏡沼海浜公園管理棟受付ではアクティビティとして、レンタサイクルができます。ぜひご利用ください。サイクリングを楽しんだ後は、温泉で汗を流してゆっくりしませんか？

キャンプ飯紹介

天塩川の恵み「しじみ」は天塩町を代表する産物です。大粒のしじみを手軽にキャンプで味わえるのが、道の駅てしお内のアンテナショップ「天塩の國」で販売している「しじみ潮汁」。レシピ通りに調理してももちろん美味しいのですが、一手間加えたアレンジレシピ「しじみの白ワイン蒸し」ならアウトドアクッキングの新たな定番料理に！



レシピ動画
(食の魅力セット)
しじみの白ワイン蒸し



ここまで来れば！
るもい。

留萌管内
1市6町1村
+2島

天塩町
遠別町
初山別村
羽幌町
苦前町
小平町
留萌市
増毛町

天塩川
旭川
稚内
札幌

天塩川歴史資料館
天塩川河川公園
天塩川
日本海
利尻富士

オロロンライン
サイクルルート&キャンプ場
デジタルスタンプラリー

スマホでスタンプ集めて抽選で豪華賞品をGET！

開催期間
2026年(令和8年)
7/4(土)~9/23(水・祝)

対象スポットへ
行くだけで
スタンプGET！
参加無料・登録不要

www.rumoiclub.net/orosta/

「北海道の左上」アウトドアフィールドガイド

【発行・編集】留萌観光連盟 事務局
〒077-0005 北海道留萌市船場町2丁目
㈱エフエムもえる内 TEL0164-42-3871

公式サイト
www.rumoiclub.net

オロロンまっぷ
留萌版全9種類
ダウンロード版
はこちら！

各マチのマップが
つながるよ。



掲載内容は2026年7月現在のものです。詳細は留萌観光連盟へお尋ねください。



製作・発行：留萌観光連盟(エフエムえもる内)
住所：〒077-0005
北海道留萌市船場町2丁目
電話：0164-42-3871 2026年【第16版】
ダウンロードは
北海道の左上、<https://www.rumocub.net>
イラスト・構成 町谷パース工房

天塩町はここ
1 2 3 4 5 6 7 8
まっぷをとなけよう

シーニクバイク付北海道
萌える天塩町観光ルート