

Experience Hokkaido by bicycle and rafting!

北海道の大自然を満喫しよう!

www.hofm.co.jp/tag/bicycle/



必見!
サイクリングモデルコース

動画配信中

天塩川の
ラフティング
コース!!

最新情報を
動画で
チェック!!

台湾プロガー絶賛
人気の道北コース



Experience Hokkaido by bicycle and rafting! 北海道の大自然を満喫しよう!

かみかわ北部の川と道

日本の王冠とも称される北海道は、日本全体の20%の面積を有する広大な大地です。海岸沿いでは海産物、内陸部では農作物に恵まれ、北欧のようなすばらしい眺望と温泉を求めて、毎年多くの観光客で賑わいます。

本書では、旭川市から北の地域の「川と道」をテーマに情報をまとめています。北海道らしさをアクティブに満喫したいみなさんにサイクリングにおすすめのコースを紹介します。

まっすぐな道、白樺並木、緑の山々が迎えてくれます。ゆったりとした時間を過ごしたいみなさんには、天塩川でのラフティングがおすすめです。流れに任せて、時を忘れて、川を旅してみませんか？



P.2 モデル1 和寒～剣淵～士別 直線満喫コース(距離42km)

P.8 モデル2 名寄～美深 ひまわりコース(距離22km)

P.12 モデル3 下川 絶景コース(往復距離18km)

P.12 モデル4 下川観光協会推進「空コース」(距離17km)

P.14 モデル5 音威子府 咲来そば畑コース(距離21km)



P.17 ラフティング体験 美深橋～天塩川温泉

〈本文中の記号〉

- 駅 神社 文学校 郵便局 道の駅 国道
- 道道 コンビニエンスストア 空気入れ
- 宿 食事 温泉 遊ぶ 喫茶 風景
- Wi-Fi





Bicycle



自転車は手軽に利用できますが、日本では自動車の交通ルールに従った乗り方が求められます。安全なスピードでサイクリングをお楽しみください。

- 車道の左側を走りましょう。
- 準備運動をしっかりとしましょう。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 水は必ず携帯しましょう。
- ハンガーノック（急激な空腹感）の対策に携帯食を用意しましょう。





Bicycle モデル1

和寒～剣淵～士別 直線満喫コース (距離42km)
<http://urx.nu/hzQb> <http://urx.nu/hzQL>



畑や山の景色を楽しみながら、まっすくな道を満喫できるコース。

土別市の「羊と雲の丘」に向かう激坂の先には、広大な丘陵地帯が広がる。



そば畑が一面に広がる。映画「じんじん」のロケに使われたバス停がある。



B: 眺望の丘



A: フラワー通り

和寒町



① わっさむエココテージ

- 📍 和寒町北町 200
- ☎ 0165-32-3300(交流施設ひだまり)
- 🕒 9:00 ~ 20:00(受付時間)
- 🕒 IN15:00 OUT10:00
- 📅 年中無休
- 👥 定員 1棟 2 ~ 5名。農村体験交流 & 移住希望者用滞在施設。長期滞在にもおすすめ。



② フタバ屋

- 📍 和寒町日ノ出 533
- ☎ 0165-32-2052
- 🕒 9:00 ~ 19:30
- 📅 日曜
- 👥 特産のかぼちゃを使ったプリンや、クッキー「へボのしずく」がおすすめ。



③ 和寒田舎酒屋 冬音

- 📍 和寒町西町
- ☎ 0165-32-6505
- 🕒 17:00 ~ 24:00 ※昼営業は要予約
- 📅 月曜
- 👥 地元食材を使った料理が人気の居酒屋。ロールキャベツは絶品。



④ オーガニック珈琲と雑貨 nido

- 📍 和寒町南町 81-2
- ☎ 0165-32-3115
- 🕒 11:00 ~ 19:00
- 📅 火曜 ※冬季は要問合せ
- 👥 休憩におすすめ。自家焙煎コーヒーを楽しめます。



○ 塩狩ヒュッテユースホステル

- 📍 和寒町塩狩 503-2 (駅から 160m)
- ☎ 0165-32-4600 090-1963-3524
- 🕒 IN16:00 OUT10:00
- 👥 宿泊 4104円 ~ 食事予約可(会員割引・学割あり)オーナー手作りの宿。五右衛門露天風呂あり。各種ツアーあり。



⑦ ⑧ 全体図参照



⑤ 剣淵町 絵本の館

〒 剣淵町緑町 15-3
☎ 0165-34-2624
🕒 10:00 ~ 17:00
📅 水曜 📌 入館料無料
📖 36000冊もの絵本を楽しめるだけでなく休憩もできる。軽食・喫茶コーナー「らくがき」あり。



⑥ 駅前旅館

〒 剣淵町仲町 2-4
☎ 0165-34-2346
🕒 11:00 ~ 20:30 (L.O.20:15)
📅 水曜
📖 大人気のラーメン&カレーセット。カレーに盛られた大きめの角煮が嬉しい。宿泊部屋で食事もできる。



⑦ ビバアルパカ牧場

〒 剣淵町東町 3733 番地 (旧ビバガラススキー場)
☎ 0165-34-3911
🕒 9:00 ~ 17:00 (冬季 10:00 ~ 16:00)
📅 年中無休
📖 アルパカとのふれあいを楽しめる体験型牧場。MTBダウンヒルコースあり。



⑧ レークサイド桜岡

〒 剣淵町東町 5141
☎ 0165-34-3100
🕒 日帰り入浴 10:00 ~ 22:00 (受付 21:00)
📖 日帰り入浴もできる天然温泉。サウナも完備。パークゴルフ、キャンプも楽しめる。

士別市





⑧ 香りのガーデン

- 〒 士別市南士別町 1612-2
- ☎ 0165-23-0881(ランドスケープ)
- 🕒 9:00 ~ 17:00
- 📅 【開花時期】 4月下旬 ~ 10月中旬
- 🎫 入場無料
- 🍽️ 四季折々の花々を鑑賞できる。



⑨ SHIBETSU inn 翠月

- 〒 士別市南士別町 1871-21
- ☎ 0165-29-2233
- 🍽️ 素泊り 5730 円
- 🍴 士別産ラム肉や野菜を使った健康食が人気。オリンピック選手の合宿にも用いられる。



⑩ 霊水山不動院

- 〒 士別市南士別町 1871
- ☎ 0165-23-2364
- 📍 北海道八十八ヶ所霊場の第二十二番札所、名水「不動尊の霊水」が汲める。



⑪ 羊と雲の丘

- 〒 士別市西士別町 5351
- ☎ 0165-22-2991
- 🕒 レストラン 11:00 ~ 20:00
- 🔥 火曜
- 🍽️ レストランでは士別サフォークラムを使ったメニューが楽しめる。激坂の後ろに見る展望台からの眺めは必見。100頭あまりの羊を放牧。



⑫ 雑貨とオーダーメイドカーテン 梨の花

- 〒 士別市西 2 条 8
- ☎ 0165-22-3105
- 🕒 11:00 ~ 19:00
- 📅 月曜
- 🍽️ 人と地球にやさしい生活雑貨店。珈琲や紅茶も楽しめる。



⑬ かわにしのおかずお農場 ファームレストランμ

- 〒 士別市東 4 条 21 丁目 473-103
- ☎ 0165-22-4545
- 🕒 11:30 ~ 14:30 18:00 ~ 20:00
- 🔥 水曜
- 🍽️ 士別産のジンギスカンや野菜料理を楽しめるレストラン。宿泊も可能。



○ 士別市サイクリングターミナル

- 〒 士別市東 7 条北 9 丁目
- ☎ 0165-22-3822
- 🕒 IN16:00 OUT10:00
- 🍽️ つくも水郷公園内にある宿泊施設。公園内を自転車で一周でき、蓮の花を見ることができる。

遊びにおいでよ!!





Bicycle

モデル2

名寄～美深 ひまわりコース (距離 22km)
<http://urx.nu/hzRd>



ひまわりに迎えられ、天塩川沿いの道や林の中では森林浴も楽しめるコース。交通量が少なく、平坦な道が多いので、初心者におすすめ。



トロッコ王国

7



名寄市
北部



① 森の休暇村

- 📍 名寄市日進
- ☎ 01654-3-9555
- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 🏠 コテージ 12000 円 (6 名まで利用可)
- 🏕️ サンビラーパーク内にあり、コテージ、キャンプ場が利用できる。夜は星がきれい。



② Shop's Garden 千花

- 📍 名寄市日進 1106
- ☎ 01654-3-0760
- 🕒 ソフトクリーム 10:00 ~ 18:00
カフェ 11:00 ~ 14:30
- 🔥 火曜 (7,8 月無休)
- 🌿 緑の中で味わうソフトクリームは美味！オリジナルの千花もみじバーガーもおすすめ。



③ なよろサンビラーユースホステル

- 📍 名寄市日進 391 の 2
- ☎ 01654-2-2921
- 🕒 IN 16:00 OUT 10:00
- 🏠 1泊2食 5280 円 ~
- 🚲 屋根付き自転車置き場のあるアットホームな宿。
- 🌊 温泉・天文台への送迎や MTB X C スキー カヌー他ツアーも実施。



④ なよろ温泉サンビラー

- 📍 名寄市日進
- ☎ 01654-2-2131
- 🕒 日帰入浴 10:00 ~ 22:00 (受付 21:00)
- 📅 第 3 月曜 (休日の場合は翌日) は 17:00 ~
- 🏠 1泊2食 6600 円 ~ 入浴 + 食事のバックもあり。
- 🌲 ビヤシリの森にありスキージャンプ選手が合宿することので有名な宿泊施設。

美深町



⑤ 井上食堂

住 美深町大通北 3-3

☎ 01656-2-1031

🕒 13:00 ~ 22:00

🍷 ソフトクリームのサイズはSS ~ 5Lサイズ、トッピングのバリエーションも豊富で大人気。ラーメンのバリエーションも驚きの凄さ。



⑥ 久の家

住 美深町大通北 4

☎ 01656-2-1162

🕒 11:00 ~ 20:00

🏠 不定休

🍷 やまべ料理で有名なお店。山菜たっぷりのやまべ弁当は美味。「やまべ粽おこわ」はサイクリングの携帯食料にもおすすめ。



⑦ トロッコ王国美深

住 美深町仁字布

☎ 01656-2-1065

🕒 9:00 ~ 16:00 (夏季繁忙期 8:00 ~ 17:00)

🏠 冬季休業

🎫 1500円~

🍷 日美幸線をエンジン付きのトロッコで、往復10キロ運転できる。(要普通免許) 白樺や木々のトンネルを楽しめる。



○ Art Village Onnenai

住 美深町恩根内 25

☎ 01656-9-6005

🕒 11:00 ~ 17:00

🏠 不定休 (冬季要予約)

🍷 廃校した小学校を改装したギャラリー&カフェ。オレンジケーキがおすすめ。



Bicycle

モデル3 モデル4

下川 絶景コース (往復距離 18km)

下川観光協会推進「空コース」(距離 17km)

<http://urx.nu/hzRz>



サンル町営牧場

道幅が広い!

Uターン

モデル3

下川から北方向、サンル牧場の先に500mほどの白樺並木がある。綺麗に整備された道で走りやすい。Uターンポイントの先には深い森が広がる。体力に自信がある人はチャレンジ!!



モデル4

下川の魅力が散りばめられたコース。五味温泉では体験の森を散策したり、ふれあい牧場では、ポニーやエミューとも遊べる!



ビュースポット!
360度に広がる空

登りが
がんばれ!

下川町



① shop cafe 美花夢

住 下川町幸町
☎ 01655-4-4420
🕒 11:00 ~ 20:00
🔥 火曜

📌 下川産ハルユタカ小麦を使用した手延うどんや、天然酵母パン、手作りケーキがおすすめ。



② ガーデニング・フォレスト フレベ

住 下川町西町 100
☎ 01655-4-2088
🕒 9:00 ~ 17:00

📌 月曜（祝日の場合は翌日）年末年始
📌 ちょっとした休憩におすすめ。チェーンソーアートの作品も展示されている。



③ 五味温泉

住 下川町班溪
☎ 01655-4-3311
🕒 日帰入浴 10:00 ~ 22:00 (受付 21:00)
📌 素泊 3990 円～

📌 豊かな森に囲まれ、美人の湯として知られる一軒宿。お食事処「りんどう」、環境共生型モデル住宅美桑もおすすめ。



Bicycle モデル5

音威子府 咲来そば畑コース (距離 21km)
<http://urx.nu/hzRd>

広大なそば畑を見ながら走る農道は交通量が少なく、北海道らしさを満喫できる。

丘の上から見る草原もさわやか。

ゴールの音威子府駅で黒いそばを食べよう。





① 天塩川温泉

田 音威子府村咲来
 ☎ 01656-5-3330
 日 日帰入浴 10:00~21:00(受付 20:30)
 ¥ 1泊2食 7200円~
 露天風呂からは天塩川の自然を眺望。
 休憩室・レストランもあり。



② 一路食堂

田 音威子府村 492-2
 ☎ 01656-5-3880
 日 11:45 ~ 19:00
 休 月曜(要確認)
 多年の経験と独特の秘伝により自家製粉した秘伝の「黒いそば」が好評。井物などもあり。



③ 常盤軒

田 音威子府村 J R音威子府駅内
 ☎ 01656-5-3018
 日 9:30 ~ 16:00
 休 水曜
 店舗は J R音威子府駅内にある。黒いそばを目当てに訪れる観光客もいる。お土産用そばもあり。

川ガール KAWA GIRL &



大自然の中で、川と遊ぶラプリーガールが急増中！楽しく川下りが楽しめるラフティング体験は大人気。

天塩川は、天塩岳から北上し日本海へと流れ込む大河です。アイヌ語で「テッシーオーベツ」やなの多い川という意味がある、長さ256kmの日本で4番目に長い川です。

毎年カヌー愛好者が全国各地から集まる「ダウン・ザ・テッシーオーベツ」は、天塩川の自然を満喫する人気の大会です。





咲来駅
 カヌーポート
 天塩川温泉
 止若内橋
 豊清水の瀬&つり
 豊清水駅



中島岩盤で記念撮影



橋には距離が分かる看板も

カヌーポート
びふかアイランド
 (拡大図 P18)



ゆるやかな流れのなか、風が気持ちよい

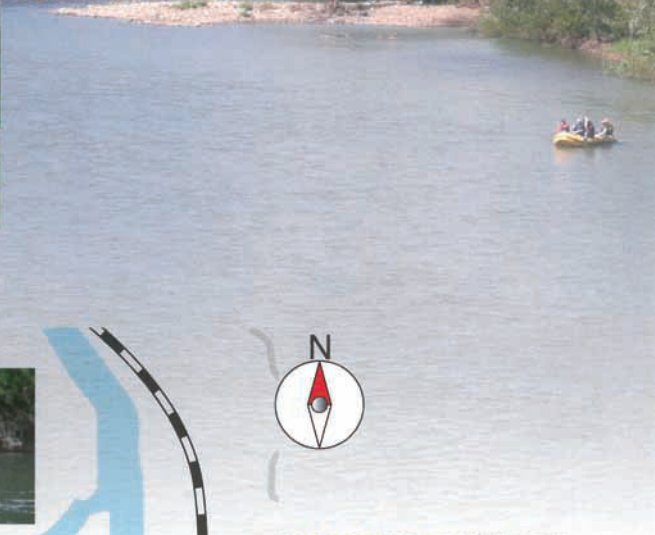


森林公園びふかアイランド

アウトドアファンに人気の施設。敷地内には道の駅、びふか温泉、キャンプ場、チョウザメ館などがあり大人も子どもも楽しめる。

住 美深町森林公園びふかアイランド

☎ 01656-2-2900



コスモスカヌー企画
高橋里志代表

カヌーやラフティングを体験したい時に相談してみよう！1996年、天塩川唯一のカヌーレンタル会社として誕生。天塩川の大自然のすばらしさを、カヌー体験で伝え続けている。

所在地：美深町東1条北3丁目
TEL01656-2-2608



びふかアイランドは天塩川とつながっているため、地上とは違った自然を満喫できる。

美深チョウザメ館

☎ 01656-2-2595 休 月曜日
🕒 9:00 ~ 17:00 ¥ 無料



カヌー体験

☎ 01656-2-3688
🕒 5月上旬 ~ 10月下旬
¥ カヌー使用料 (有料)



ログコテージ

調理器具を完備。浴室には「びふか温泉」と同じ天然泉をひいている。
全4棟、各棟最大6人まで宿泊可能。
それぞれの季節で、美深の自然を満喫できる施設

ターフゲレンデ

☎ 01656-2-3688
🕒 5月上旬 ~ 10月下旬
¥ レンタルそり (有料)



かみかわ北部サイクリングモニターツアー

「台湾人気ブロガー達の絶賛コメント」

「北海道は、ゆるやかな丘で快適に
自転車を楽しめて気持ちがいい！」

「JR駅を基点に、自転車を
電車に持ち込み、降りたら
サイクリングするというスタ
イルがおすすめ」 (レオ)



北海道のジンギスカンは大
人気！台湾人は肉好きなの
で受けた。トマトジュースも
美味しかった (ヒロシ)



白樺林とキレイな道。赤く色づ
いた紅葉は、サイクリングの最
高のごちそう。

何回も止まって見たくなる…
台湾にない風景 (富田)



北海道の電車は一両編成です。
とても可愛いです。(レオ)



無人駅もサイクリングの
ポイントとして立ち寄り
たい！



天塩川周辺 13 市町村 お問い合わせ先

士別市 [総務部企画振興室企画課]

☎095-8686 士別市東6条4丁目1番地

TEL 0165-23-3121 FAX 0165-22-1934

URL:<http://www.shibetsu.jp> E-mail:kikakuka@city.shibetsu.lg.jp

名寄市 [経済部営業戦略室営業戦略課]

☎096-8686 名寄市大通南1丁目1番地

TEL 01654-3-2111 FAX 01654-2-4614

URL:<http://www.city.nayoro.lg.jp> E-mail:ny-eigyo@city.nayoro.lg.jp

和寒町 [総務課まちづくり推進係]

☎098-0192 上川郡和寒町字西町120番地

TEL 0165-32-2421 FAX 0165-32-4238

URL:<http://www.town.wassamu.hokkaido.jp> E-mail:ki-kikaku@town.wassamu.hokkaido.jp

剣淵町 [総務課企画財務グループ]

☎098-0392 上川郡剣淵町 仲町37番1号

TEL 0165-34-2121 FAX 0165-34-2590

URL:<http://www.town.kembuchi.hokkaido.jp> E-mail:kikaku@town.kembuchi.hokkaido.jp

下川町 [環境未来都市推進課]

☎098-1206 上川郡下川町幸町63番地

TEL 01655-4-2511 FAX 01655-4-2517

URL:<http://www.town.shimokawa.hokkaido.jp> E-mail:syokou@town.shimokawa.hokkaido.jp

美深町 [総務課企画グループ]

☎098-2252 中川郡美深町字西町18番地

TEL 01656-2-1617 FAX 01656-2-1626

URL:<http://www.town.bifuka.hokkaido.jp> E-mail:b-syokou@town.hokkaido.jp

音威子府村 [総務課地域振興室]

☎098-2501 中川郡音威子府村字音威子府444番地1

TEL 01656-5-3311 FAX 01656-5-3837

URL:<http://www.vill.otoineppu.hokkaido.jp> E-mail:tiikishinkou@vill.otoineppu.hokkaido.jp

中川町 [総務課企画財政室]

☎098-2892 中川郡中川町字中川337番地

TEL 01656-7-2811 FAX 01656-7-2594

URL:<http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp> E-mail:soumu-nakagawa@circus.ocn.ne.jp

幌加内町 [総務課地域振興室]

☎074-0492 雨竜郡幌加内町字幌加内4699

TEL 0165-35-2121 FAX 0165-35-2127

URL:<http://www.town.horokanai.hokkaido.jp> E-mail:horol@mb.infosnow.ne.jp

天塩町 [企画商工課]

☎098-3398 天塩郡天塩町新栄通8丁目1466番地113

TEL 01632-2-1001 FAX 01632-2-2659

URL:<http://www.teshiotown.com> E-mail:kikaku@teshiotown.com

中頓別町 [まちづくり推進課]

☎098-5595 枝幸郡中頓別町字中頓別172番地6

TEL 01634-6-1111 FAX 01634-6-1155

URL:<http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> E-mail:ijuu@town.nakatombetsu.lg.jp

豊富町 [総務課地域振興係]

☎098-4110 天塩郡豊富町大通6丁目

TEL 0162-82-1001 FAX 0162-82-2806


URL:<http://www.town.toyotomi.hokkaido.jp> E-mail:soumuka@town.toyotomi.hokkaido.jp

幌延町 [総務課企画振興グループ]

☎098-3207 天塩郡幌延町宮園町1番地1

TEL 01632-5-1111 FAX 01632-5-2971

URL:<http://www.town.horonobe.hokkaido.jp> E-mail:webmaster@town.horonobe.hokkaido.jp



Experience Hokkaido by bicycle and rafting!

北海道の大自然を満喫しよう!

www.hofm.co.jp/tag/bicycle/

天塩川周辺情報満載! **てっし散歩**

http://www.kamikawa.pref.hokkaido.lg.jp/ts/tss/tesshi_sanpo/index.html

発行 北海道上川総合振興局 地域政策部地域政策課

〒079-8610 旭川市永山6条19丁目1番1号 上川合同庁舎 ☎0166-46-5914

平成27年3月発行