

# 自転車であぐる富良野・美瑛 Tour Furano and Biei by bicycle

季節の移ろいを肌で感じながら、田畑や花畑、丘の風景を楽しみませんか？ How would you like to feel the changing seasons as you take in the beautiful pastures, flowers and undulating hills?

初心者から上級者まで楽しめる多彩なロケーション！  
Plenty of locations to be explored by beginners and advanced cyclists alike!

## 富良野・美瑛サイクリングロード Furano Biei Cycling Road

富良野市・中富良野町・上富良野町・美瑛町の4市町にまたがる、全長80kmのサイクリングロード。路面に案内表示が塗装されているので、ロングライド初心者でも、観光で訪れている方でも、安心してコースを走行できます。約1km毎に表示されている通し番号により、マップと照らし合わせて今いる場所が分かります。There is a cycling road 80 kilometers long that stretches across the four cities of Furano, Nakafurano, Kamifurano and Biei. Directions are painted on the road itself for added assurance for beginners who want to take a long ride, and for visitors who are new to the area. Cyclists can check the number indicated every 1 kilometer and refer to the map to identify current location..



←こちらのQRコードから「ルートラボ」を開くとコースの詳細や所在地が確認できます。  
You can also confirm course details and current location from the Route Lab on this QR Code.



## サイクリングの計画を立てよう！ Plan a cycling trip!

### ルートを決める Deciding the Route STEP 1

メンバーの年齢・体力・経験値などから、無理のないコースを設定しましょう。所要時間、高低差の確認も忘れずに！  
Remember to set a course according to the age, physical capacity and experience of each member. Don't forget to figure in duration and elevation!

### 自転車の準備 Preparing Your Bike STEP 2

マイ自転車の場合は整備を、レンタルする場合はショップへ。自転車のお届け・お迎えサービスをしているショップもあるので、コース設定の参考にもなります。  
If you are riding your own bike, be sure it is well maintained. If you are renting, go to the rental shop. Some shops offer shuttle service and bicycle deliveries, which will help you map out your course.

### ウェアと持ち物の用意 What to Wear and Take STEP 3

季節に合わせたサイクリングウェアの準備をしましょう。気候や体温の変化に対応できるように脱ぎ着のしやすいアウターがあると安心です。帽子・ヘルメットは必ず準備を。  
Be sure to wear clothing fit for cycling and according to the season. It is wise to have outer wear that can easily be shed or put on in order to adjust to the weather and to regulate body temperature. Hats and helmets are a must.

### 当日の天気確認 Check the Weather STEP 4

出発前に天気予報をチェック。走行コース、メンバー同士の連絡先、緊急連絡先などの確認をしましょう。  
Be sure to check the weather report for the day. It's also a good idea to check the course, contact information and emergency contact information of party members.

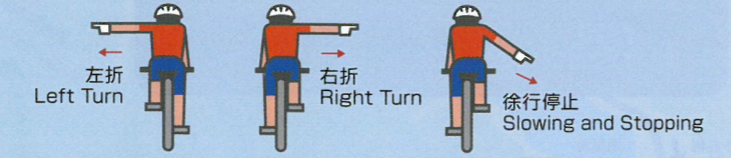
## おススメのサイクリングウェア Recommended Cycling Wear

体にフィットし伸縮性の高いサイクリング専用のウェアが最適ですが、お手持ちの服でも大丈夫！  
The best wear for cycling is clothing made especially for cycling, which fits the body and has a high elasticity, but your own clothing will be just fine!



## マナー&ルール Manners & Rules

- 車道の左側を通行しましょう。  
Always ride on the left side of the road.
- 原則、歩道の自転車走行は禁止です。通行する場合は自転車から降りましょう。  
As a basic rule, riding on the sidewalk is against the rules. Be sure to get off your bike when you must get on the sidewalk.
- 二人乗り・ヘッドフォン・携帯電話・傘・飲酒は法律や条例で禁止されています。  
Riding double, wearing earplugs, headphones, carrying an umbrella and drinking and riding are prohibited by law.
- 蛇行運転、仲間との並走は他の車の走行の妨げになるのでやめましょう。  
Zig-zagging, and riding in a horizontal line with friends can obstruct traffic, so please refrain from doing so.
- スピードの出し過ぎは単独事故だけでなく、歩行者との衝突事故を起こしやすくなり大変危険です。適度な速度を心がけましょう。  
Speeding not only endangers yourself, but can cause accidents with pedestrians, and is very dangerous. Be sure to maintain a modest speed.
- 夜間はライトを点灯しましょう。Turn your bike light on at night.
- 右折、左折、徐行・停止時は、手信号で後続車に知らせましょう。  
Use hand signals to notify drivers when you are turning left, right, slowing, or stopping.



## レンタサイクルショップ Bicycle Rental Shop

美瑛 BIEI	寺島商会 Terashima Shoukai	美瑛町本町1丁目 0166-92-2191
	松浦商店 Matsuura Shouten	美瑛町本町1丁目 0166-92-1415
	宇野商店 Uno Shouten	美瑛町本町1丁目 0166-92-1851
	滝川サイクル Takikawa Cycle	美瑛町栄町1丁目 0166-92-3448
	ガイドの山小屋 Guide-no-Yamagoya	美瑛町美馬牛南1丁目 0166-95-2277
Guided Cycling Tour 美瑛 Guided Cycling Tour BIEI		美瑛町大町1丁目 090-5956-4567
上富良野 KAMIFURANO	長沼自転車店 Naganuma Bicycle Shop	上富良野町中町2丁目3-27 0167-45-2417
	YAMAICHI Yamaichi	上富良野町西9線北34号 0167-45-3157
中富良野 NAKAFURANO	立野サイクル Tateno Cycle	中富良野町南町8-41 0167-44-2777
	コロポックル Koropokkuru	中富良野町東1線北4号 0167-44-2583
	トコトコサイクリング Tocotoco Cycling	中富良野町西1線北14号 090-5679-8236
富良野 FURANO	遊び屋 Asobiya	富良野市学田三区4746番 0167-22-0534
	スポーツピア Sportpia	富良野市北の峰町 北の峰ターミナル1F 0167-22-1935
	杉本レンタサイクル Sugimoto Rental Cycle	富良野市北の峰町35-17 0167-22-2769
	磯山ミシン商会 Isoyama Mishin Shoukai	富良野市日の出町2-1 0167-22-2273
	長江商店 Nagae Shouten	富良野市日の出町2-3 0167-22-2859
藤田サイクル Fujita Cycle	富良野市朝日町12-1 0167-22-2906	
占冠 SHIMUKAPPU	道の駅 自然体感しむかっぶ Shimukappu Roadside Station	占冠村字中央 0167-39-8010

### 気象情報 Weather Information

旭川地方気象台 Asahikawa Local Meteorological Office TEL 0166-32-6368

### 緊急連絡先 Emergency

● 富良野警察署 Police Station 110 TEL 0167-22-0110  
● 富良野消防署 Ambulance and Fire Station 119 TEL 0167-23-5119

### 病院 Hospital

● 富良野協会病院 Furano Kyokai Hospital TEL 0167-23-2181  
● ふらの西病院 Furano Nishi Hospital TEL 0167-23-6600

## 富良野・美瑛 サイクリングロード “Furano Biei” Cycling Road

観光案内 Information	
美瑛町観光協会 Biei Tourism Association <a href="http://www.biei-hokkaido.jp">http://www.biei-hokkaido.jp</a> TEL 0166-92-4378	かみふらの十勝岳観光協会 Kamifurano Tokachi-dake Tourism Association <a href="http://www.kamifurano.jp">http://www.kamifurano.jp</a> TEL 0167-45-3150
なかふらの観光協会 Nakafurano Tourism Association <a href="http://nakafukanko.com">http://nakafukanko.com</a> TEL 0167-39-3033	ふらの観光協会 Furano Tourism Association <a href="http://www.furanotourism.com">http://www.furanotourism.com</a> TEL 0167-23-3388
南富良野まちづくり観光協会 Minamifurano Tourism Association <a href="http://www.minamifurano.jp">http://www.minamifurano.jp</a> TEL 0167-39-7000	占冠・村づくり観光協会 Shimukappu Tourism Association <a href="http://shimukappu.com">http://shimukappu.com</a> TEL 0167-39-8010

### お問い合わせ Contact

富良野美瑛広域観光推進協議会(富良野市役所商工観光課)  
Furano Biei Regional Tourism Propulsion Association  
(Furano Commerce and Tourism Division)  
<http://furanobiei.hokkaido.jp>  
TEL 0167-39-2312

## お子さん連れや、体力に自信がない方も安心！ ファミリー・ビギナーにおススメのコース

Recommended courses for families, children, beginners and those who are unsure of their physical strength!

Start/Goal Furano	Start/Goal Nakafurano	Start/Goal Kamifurano
● 富良野駅 JR Furano Station	● 中富良野駅 JR Nakafurano Station	● 上富良野駅 JR Kamifurano Station
● 彩香の里 Saika-no-Sato	● ファーム富田 Farm Tomita	● 日の出公園 Hinode Park
● 町営ラベンダー園 Choei Lavender Farm Nakafurano	● ラベンダーイースト Lavender East	● 四季彩の丘 Shikisai-no-Oka
● ファーム富田 Farm Tomita	● 後藤純男美術館 Goto Sumio Museum of Art	● 美瑛パノラマロード Biei Panorama Road
● 富良野駅 JR Furano Station	● 日の出公園 Hinode Park	● 拓真館 Takushin-kan
	● 中富良野駅 JR Nakafurano Station	● 上富良野駅 JR Kamifurano Station
往復26km 所要時間約1時間50分 Round Trip: 26km about 1 hour 50 min	往復32km 所要時間約2時間10分 Round Trip: 32km about 2 hours 10 min	往復33km 所要時間約2時間20分 Round Trip: 33km about 2 hours 20 min

# "Furano Biei" Cycling Road



- インフォメーション Information
- トイレ Toilet
- コンビニ・売店 Convenience store, Shop
- 病院 Hospital
- 温泉 Hot Springs
- 絶景ポイント View Point
- 必ず一時停止し、左右を確認  
Stop and look right and left to make sure no traffic is coming



正面に十勝岳を望みます。 Mt. Tokachi-dake appears in front

正面に芦別岳を望みます。 Mt. Ashibetsu-dake appears in front

アップダウンが続きます。 Continuous hills



正面に十勝岳を望みます。 Mt. Tokachi-dake appears in front

正面に芦別岳を望みます。 Mt. Ashibetsu-dake appears in front

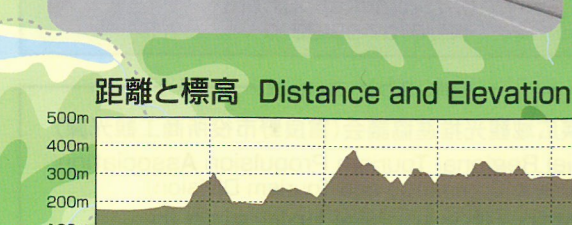
アップダウンが続きます。 Continuous hills



正面に十勝岳を望みます。 Mt. Tokachi-dake appears in front

正面に芦別岳を望みます。 Mt. Ashibetsu-dake appears in front

アップダウンが続きます。 Continuous hills



正面に十勝岳を望みます。 Mt. Tokachi-dake appears in front

正面に芦別岳を望みます。 Mt. Ashibetsu-dake appears in front

アップダウンが続きます。 Continuous hills

