



「歴史」と「風景」を
8の字で巡るサイクルルート

2025年4月版
ルート全長：約459km

HOKKAIDO CYCLING ROUTES

10 どうなん北海道サイクルルート



HPで情報公開
こちらからパンフレットもダウンロードできます

【公式HP】 チャリ旅みなみ北海道

チャリ旅みなみ北海道

検索

[SNS] Facebook

チャリ旅みなみ北海道

サイクリストのコミュニケーションサイト

サイクルルート北海道

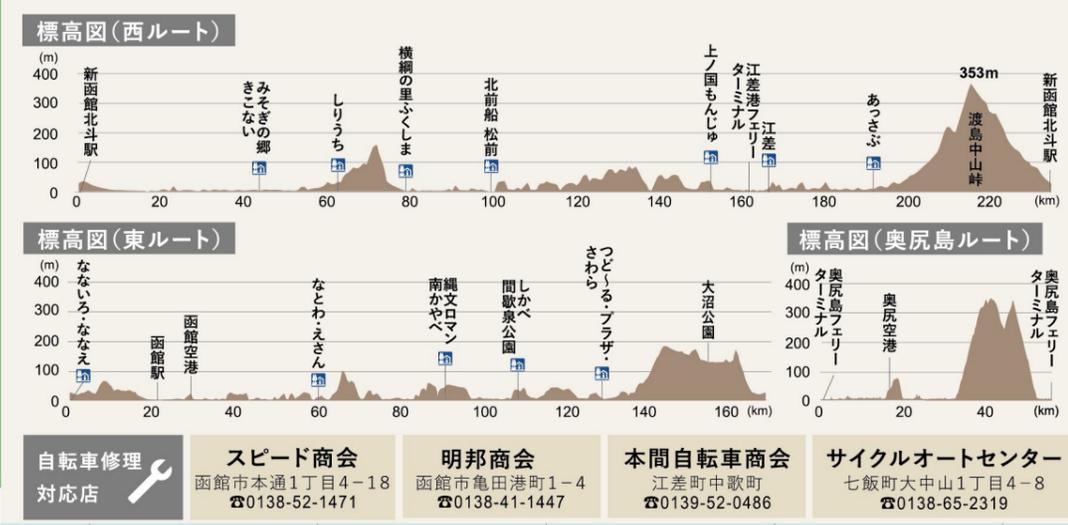
HOKKAIDO CYCLING ROUTES

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、どんでん皆さんの感想・意見をお聞かせ下さい。

<<お問い合わせ先>> ■事務局/道南サイクルツーリズム推進協議会事務局 (TEL 0138-54-3619)



走行環境・受入環境等の整備

安全で快適な自転車走行環境の整備を推進するほか、サイクリストの受入環境の向上や情報発信及び地域独自の取組などを進めています。

ルート案内看板 (国道228号)

サイクルラックの設置 (新函館北斗駅)



凡例

- 高速道路・高規格道路
- 一般国道
- 主要道道・一般道道
- トンネル・覆道
- 東ルート
- 西ルート
- 奥尻ルート
- ルートの推奨方向
- 北海道新幹線
- JR
- いさりび鉄道
- 函館市電
- ゲートウェイ
- 携帯電話不感エリア
- 空港
- フェリーターミナル
- 駅
- 道の駅
- トイレ
- 食事
- 喫茶・軽食
- コンビニ
- セイコーマート
- 休憩場所有
- 自動販売機
- 給水・飲料水
- レンタサイクル
- 空気入れの貸出
- 修理工具貸出
- サイクルラック有
- 宿泊施設
- 温泉(日帰り入浴可)
- 景勝地・観光施設
- ※○番号:裏面観光情報番号

04 大沼エリア

七飯町 大沼ネイチャーセンター

ポト館 森商店

ステーションホテル旭屋 大沼国際交流プラザ

カントリーキッチンパルト YUKARA GRAMPING YUKARA LEAF LODGE

05 木古内エリア

レストランどうなんde's 木古内駅

道の駅「みそぎの郷 きこない」

みそぎ浜 セイコーマート木古内

クラッセン木古内

ビジネスホテル 石川屋 そば処 石川屋

06 乙部エリア

おとべ温泉光林荘

いこいの湯

パリアフリーホテルあすなる ギルド・エンデバー

キッチンcafeのどか

セイコーマート乙部

ゲートウェイの機能

施設名	トイレ	食事	コンビニ	セイコーマート	休憩場	自動販売機	給水	レンタサイクル	空気入れ	修理	ラック	宿泊	温泉	景勝地
北斗市観光交流センター (新函館北斗駅そば)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
津軽海峡フェリーターミナル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
青函フェリーターミナル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
函館観光案内所 (函館駅内)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
函館空港	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「みそぎの郷 きこない」(木古内駅そば)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
江差港 フェリーターミナル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
奥尻港 フェリーターミナル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



①函館山

 標高 334m で「牛が寝そべるような」外観から「臥牛山」とも呼ばれています。

②汐首岬

 北海道と本州の最短地点（距離約 17.5 km）となる岬。

③道の駅「なとわ・えさん」

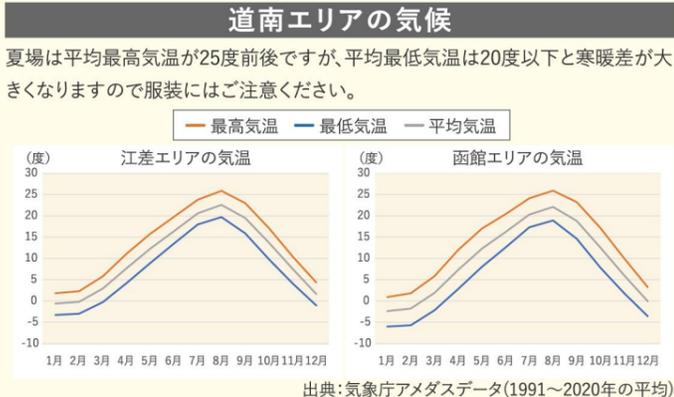
 展望デッキや後方に続く砂浜の海岸から、恵山の絶景を望むことができます。

④恵山岬灯台公園

 太平洋を一望する恵山岬灯台を中心に整備した公園。背後には活火山恵山がそびえ迫る風景を望めます。

⑤道の駅「縄文ロマン 南かやべ」

 国内唯一の国宝のある道の駅。地元の特産品と、縄文にちなんだアイテムを販売。



函館市

⑥北斗市観光交流センター

 みなみ北海道の観光情報と食・文化・魅力の発信を行っている観光交流施設です。

⑦きじひき高原

 函館山と津軽海峡、駒ヶ岳と大沼を見渡すことができます。キャンプ場有。

⑧道の駅「北前船松前」

 津軽海峡を望むことができる海岸線沿いの道の駅。

⑨松前公園

 松前城、寺町、松前藩屋敷を含む広いエリアの公園で、桜の名所として有名です。

⑩道の駅「横網の里ふくしま」

 エリア内には「横網千代の山・千代の富士記念館」が併設されています。

⑪海峡横綱ビーチ

 2011年にオープンした、道南最大級の砂浜人工海水浴場。

⑫道の駅「しりうち」

 国道 228 号沿いにある道の駅。新幹線展望塔を併設。

⑬重内さくらロード

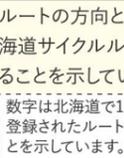
 重内神社から津軽海峡側へ約 2 km 続く桜並木。秋の紅葉の景色もおすすです。

- 持ち物チェックリスト**
- | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 雨具・ウインドブレーカー | <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> お金・クレジットカード | <input type="checkbox"/> 自転車の鍵 |
| <input type="checkbox"/> シューズ | <input type="checkbox"/> ライト・リフレクター | <input type="checkbox"/> GPS・サイクルコンピューター | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ボトル | <input type="checkbox"/> ペル | <input type="checkbox"/> 着替え類 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> 地図 | <input type="checkbox"/> 保険証(コピー可) | <input type="checkbox"/> 日焼け止め |

自転車安全利用五則
 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。

- 守ろう五則**
- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
 - ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
 - ③夜間はライトを点灯
 - ④飲酒運転は禁止
 - ⑤ヘルメットを着用

ルート案内看板・路面表示

ルート案内看板	路面表示
 ルートの方向とどうなん 海道サイクルルートであることを示しています。 数字は北海道で10番目に登録されたルートであることを示しています。	 車道における自転車通行位置を自転車利用者とドライバー双方に示しています。

- 北海道を走る際の注意事項**
- 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。
 - 補給に注意** 都市圏を離れると数十キロにわたりに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。
 - 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。

サイクリスト・応援カー
 サイクリストの万が一のトラブルに対応するために、「サイクリスト・応援カー」が国道を巡回しています。自転車用工具と空気入れを無料で貸出していますので、ステッカーが貼られた車両に手を振ってお知らせください。

このステッカーが目印です!!

私たちは **サイクリストを応援します!**

困った時はお気軽に
お声がけください!!



「サイクリスト・応援カー」
道南サイクリスト・応援カー協議会

北斗市

⑭道の駅「みそぎの郷 きこない」

 北海道新幹線の駅がある木古内町に 2016 年開館した道の駅。

⑮サラキ岬

 岬からは、津軽海峡を一望することができ、函館山を眺めることもできます。

⑯道の駅「なないろ・ななえ」

 地元の食材を楽しむことができる飲食店、特産品やお土産も充実しています。

⑰大沼国定公園

 道南で唯一の国定公園で、豊かな自然と雄大な景色が人気。

⑱道の駅「しかべ間歇泉公園」

 しかべ間歇泉公園では、全国的にも珍しい間歇泉を見ることができます。

⑲駒ヶ岳のビュースポット

 海岸沿いから太平洋を挟んで雄大な駒ヶ岳を見ることができます。

⑳道の駅「つど〜る・プラザ・さわら」

 360 度のパノラマを楽しめる展望ホールや特産品を販売する物産館があります。

㉑さわらフラワーロード

 約 4 km に渡って国道 278 号に、花街道が続きます。

木古内町

㉒道の駅「江差」

 8 畳ほどの広さしかない、自称日本一小さな道の駅。

㉓えさし海の駅 開陽丸

 エリア内唯一の海の駅。隣接する「かもめ島」からはきれいな夕陽を見ることができます。

江差町

㉔道の駅「上ノ国もんじゅ」

 海沿いに位置しており、ダイナミックな日本海を一望することができます。

㉕北海道夜明けの塔

 八幡牧野の丘陵地・中世の丘に造られた、上ノ国のシンボルタワー。

上ノ国町

㉖道の駅「あさぶ」

 清々しい香りが特徴の地元のヒノキアスナロ材を使って建てられた道の駅。

㉗夏のじゃがいも畑

 広大な畑一面に広がる薄紫の花は、厚沢部町の特産品「メイクイン」の花です。

厚沢部町

㉘館の岬

 白亜の断崖が、東洋のグランドキャニオンとも呼ばれています。

㉙滝瀬海岸 (シラフラ)

 高さ 20m 程の白い断崖が、約 500m にわたって美しい海岸線を形成しています。

乙部町

⑩奥尻港 フェリーターミナル

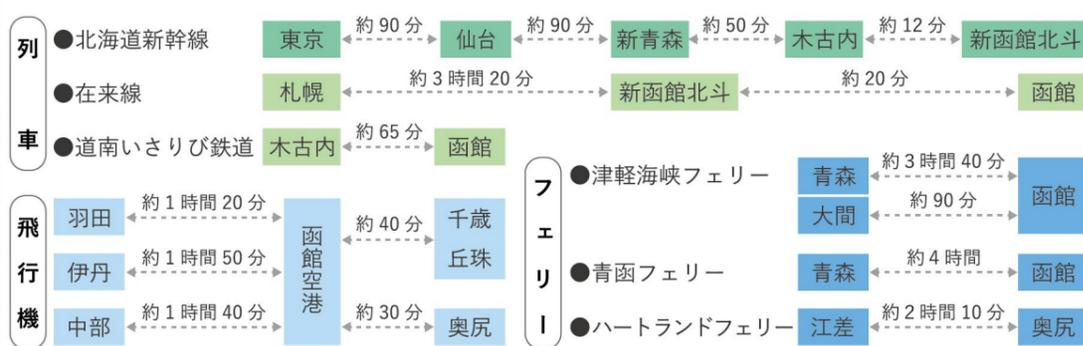
 フェリーターミナル 1 階には観光案内所、2 階にはお土産店があります。

⑪オクシブルーの海

 奥尻の海は「オクシブルー」と言われ、水深 25m の透明度を誇ります。

奥尻町

アクセス情報



レンタサイクル

貸出期間要問合せ

北斗市観光協会 北斗市市渡1丁目1-1 ☎0138-77-5011	中田商店 北斗市当別4丁目1-18 ☎0138-75-3116
ポロト館・森商店 七飯町大沼町1023-10 ☎0138-67-2067	道の駅「みそぎの郷きこない」 木古内町字本町338-14 ☎01392-2-3161