

サイクルオアシスとは

令和4年度にクラウドファンディングを実施した結果、多くのみなさまからのご支援をいただき、北海道内24施設にサイクリストが安心して休憩できる場所「**サイクルオアシス**」を整備しました。

各施設には空気入れ、修理工具のほか、サイクルラックを設置しております。

北海道内のサイクリングをお楽しみいただくときに、ぜひご利用ください。

Hokkaido Cycle Oasis Map



サイクルラック

北海道木材を使用したサイクルスタンドです。サドルをかけて使用します。



修理工具

自転車整備に使用する工具を設置しています。



空気入れ

異なる3タイプ(仏・米・英)のバルブに対応しています。空気圧ゲージ付なので、タイヤの適性圧まで空気を充填できます。

A) 仏式バルブ ※主にスポーツタイプ

- 1 バルブキャップを外し、コアナットを開き、ロ金を差し込みロック
※青色のロ金を垂直に押し込んでから外枠を下げてロック。
- 2 適正圧まで空気を充填 ※タイヤに記載の適正圧をチェックしてください。
ロードバイク：約700～900kpa
クロスバイク：約450～600kpa
シティサイクル：約300kpa程度
- 3 ロ金を外し、コアナットを締める
※グレーのロ金を親指で押さえ、外枠を持ち上げてロックを解除。ロ金を外しバルブのネジを閉める。



B) 米式・英式バルブ ※主にシティサイクル、一部MTBなど

- 1 グレーのロ金をバルブに差し込んでから外枠を下げてロック
- 2 適正圧まで空気を充填
- 3 青色のロ金を親指で押さえ、外枠を持ち上げてからロ金を外す
※米式の場合は、バルブに専用アダプターを取り付けて使用。



1 道の駅夕張メロード

夕張市紅葉山526-19
TEL.0123-53-8111



営業時間/
9:00～18:30(5月～8月中旬)
10:00～18:30(8月中旬～下旬)
10:00～18:00(9月～4月)
定休日/月・年末年始 ※その他臨時休業あり



空気入れ・工具の借り方 従業員に申し出

2 ひびきの丘

石狩市厚田区聚富256-8
TEL.090-6447-0218



営業時間/
9:00～17:00(4月～11月)
※時間外要相談
定休日/無休
※シーズン営業、詳細はお問い合わせください



空気入れ・工具の借り方 レストハウス担当者に申し出

3 チャトリウムニセコ

虻田郡倶知安町ニセコひらふ1条3-2-3
TEL.0136-21-4191



営業時間/
7:00～22:00



定休日/無休・通年営業

空気入れ・工具の借り方 フロントにて

4 道の駅むかわ四季の館

勇払郡むかわ町美幸3-3-1
TEL.0145-42-4171



営業時間/
売店 8:00～21:00
レストラン 11:00～20:30(L.O.20:00)
温泉 10:00～22:00
定休日/年中無休 ※休館日不定



空気入れ・工具の借り方 従業員に申し出

5 えりも町郷土資料館「ほろいずみ」

幌泉郡えりも町字新浜207
TEL.01466-2-2410



営業時間/
9:00～17:00(入館は16時30分まで)



定休日/火・祝日の翌日・年末年始
※火曜日が祝日の場合は翌日

空気入れ・工具の借り方 従業員に申し出

12 大雪 森のガーデン

上川郡上川町字菊水841-8
TEL.01658-2-4655



営業時間/
9:00～17:00(最終入園16:00)



定休日/10月上旬～4月下旬

空気入れ・工具の借り方 受付にて

※冬季は、サイクルラックなどが施設に設置していない場合がございます。施設の詳細、最新情報につきましては、各施設にお問い合わせください。

2 石狩川流域圏ルート

ルート全長 333km 獲得標高 2,295m

ルート協議会 石狩川流域圏ルート協議会

5 富良野美瑛サイクリングルート

ルート全長 275km 獲得標高 2,943m

ルート協議会 富良野美瑛ルート協議会

7 石狩北部・増毛サイクルルート

ルート全長 288km 獲得標高 2,447m

ルート協議会 石狩北部・増毛サイクルツーリズム推進協議会

8 羊蹄ニセコエリアサイクルルート

ルート全長 251km 獲得標高 2,733m

ルート協議会 羊蹄ニセコ自転車走行協議会

11 走ろう!いぶりの道 ・むかわ発着コース
・初級コース・上級コース

制作 北海道胆振総合振興局

※コースの詳細については、HPをご覧ください。

12 ひだかエリア(全10コース)

出典 北海道ひだかサイクリングフィールド

※コースの詳細については、HPをご覧ください。

お役立ち観光情報



羊蹄山(ニセコ町・真狩村・喜茂別町・京極町・倶知安町)
富士山に似ていることから「蝦夷富士」とも呼ばれている。街々にはおしゃれで美味しいカフェやレストラン、湧水公園もサイクリングと相性Good!



洞爺湖(洞爺湖町・壮瞥町)
一周約40km。日本で3番目に大きなカルデラ湖。トイレや休憩所も多く、比較的平坦な道路が続くので、ロングライドに慣れてきたら挑戦してみてください!



支笏湖(千歳市)
透明度が高い湖。水中遊覧船からは切り立った崖のような柱状節理も見られる。支笏湖へ向かうサイクリングは夏休みの大冒険にぴったり!



石狩灯台(石狩市)
ハマナスが自生する公園に隣接する、赤白ボーダー柄のかわいい灯台。鮮やかなハマナスが咲く6月上旬から7月下旬頃がおすすめ!



層雲峡(上川町)
峡谷や柱状節理、「日本の滝100選」に選ばれている名瀑などの絶景ビューポイントが続く。特に8月下旬からはじまる紅葉のシーズンは断崖絶壁とのコントラストを楽しめる。



四季彩の丘(美瑛町)
季節の花が咲く丘、CMやポスターに登場した木、畑のパッチワーク。丘を越えるたびに目に飛び込む美しい風景は、まさにサイクリングの楽しみそのもの!



富良野のラベンダー畑(富良野エリア)
7月中旬～下旬、ラベンダーの名所「ファーム富田」のほか、丘の上や畑など紫色の鮮やかな花畑が各地に広がる。ラベンダー巡りは渋滞に巻き込まれない自転車移動が◎!



静内二十間道路桜並木(新ひだか町)
桜の季節に訪れたい北海道を代表する有名スポット。「日本の道百選」や「さくら名所100選」などにも選ばれている。直線7kmにわたって、2,000本を超える桜が咲き誇る。



襟裳岬(えりも町)
長年にわたって荒波に洗われているにもかかわらず、遠く2km沖まで岩礁地帯などが続く光景は感動的。自転車で行くとさらに夕日が美しい!

他にもいろいろなサイクリングルートがあります!

北海道 留萌振興局

休憩スペース トイレ 無料Wi-Fi インフォメーション

■サイクル事前準備

(1)プランニング
決めること ①目的地とルート ②休憩場所 ③時間割
目的地とルートは、自分や仲間が無理なく走りきれるように設定しましょう。休憩はこまめに取るようにします。事前にトイレやコンビニの位置を把握しておくことも重要です。そして時間割をつくることで、引き返すタイミングを検討することができます。
(季節毎の走行時間(北海道の場合))
春期(4～6月) 8:00～16:00 夏期(7～8月) 8:00～17:00 秋期(9～10月) 8:00～16:00
※夕暮れ前には到着するように計画しましょう。東に歩くほど日の入り時刻は早まります。

(2)服装
速乾性がありUVカット効果のあるスポーツウェアがおすすめです。日焼けや転倒時のケガ予防のため、シーズンを通して肌の露出はお控えください。短距離でも目を保護するサングラスの着用を忘れないでください。
ロングライド(30km以上)の場合は、「サイクルグローブ」「サイクルパンツ」の着用をおすすめします。
(1) ヘルメットの着用を忘れずに(2023年4月より努力義務化になっています)
(2) 足元はスニーカー、スポコンの履はタイトなものを。フレアタイプは裾が挟まる危険があります。

■事故が発生した場合 負傷者がいる場合はまず負傷者の救護、緊急連絡先へ119番(救急)110番(警察) ●レンタサイクルをご利用されている方は、貸出された場所へも連絡をお願いします。

■出発前チェック

自転車はパーツの集合体です。定期的な点検や整備のほか、出発前には以下の3つをチェックしましょう。
(1)ブレーキの効き 車輪を回してブレーキレバーを握って効きを確かめてください。
(2)タイヤの空気圧 サイクリング出発前に毎回、適正圧まで入れましょう。
(3)異常・異音 チェーンオイルの乾き、ネジのゆるみ、パーツのガタつきなどは整備が必要です。自転車販売店などでみてもらいましょう。
(1) もしもの備え、保険加入をおすすめします! 年間を通して加入する傷害保険や自転車保険のほか、サイクリングや旅行など特定期間のみ加入可能な国内旅行保険やレジャー保険などがあります。

■道路走行時のルール 「全てに優先するのは交通安全です。ルールとマナーを守って走行しましょう」

(1)自転車は車道の左側を走るのが原則 ※やむを得ず(歩道を走行する場合は、歩行者を優先し車道寄りを行ってください。)
(2)交差点では信号を守り、一時停止・安全確認を行います。
(3)夜間やトンネル内ではライトを点灯します。
(4)飲酒運転、二人乗り、並走、危険な「ながら運転(スマホ使用、ヘッドフォン着用、傘差し運転)」は禁止です。 ※6歳未満の幼児乗車を除く
(5)ヘルメットを着用します。
■注意事項
●北海道は広大な道路で街がぼけています。ロングライドに最適な反面、トイレや自動販売機がすぐに見つからない箇所も多くなります。1時間の走行距離15kmを目安にこまめな水分補給と休憩を心がけましょう。
●サイクリングはアウトドアスポーツです。気温の上下や風の強さ、突然の雨などの天候変化に備えましょう。また、熱中症などの体調の変化にも注意を払いましょう。
●グループライドは前後の衝突に注意してください。適度な車間距離を保ち、手信号や声だけでなく、お互いの意思疎通が肝心です。