

# 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、タイヤの適正圧まで空気を充填できます。

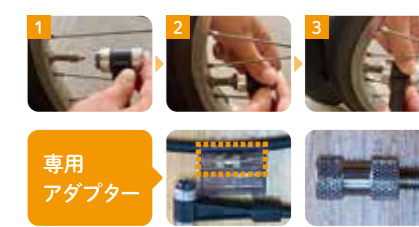
### A) 仏式バルブ ※主にスポーツタイプ

- 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。



## 15 道立オホーツク公園

網走市字潮見297-2  
TEL.0152-45-2277



営業時間／  
センターハウス 9:00～17:00  
ころころひろば 10:00～16:00  
定休日／センターハウスは年末年始(12/29～1/3)、  
「ころころひろば」は第4月曜(第4月曜日が祝日の場合は翌日)



空気入れ・工具の借り方 受付にて

## 19 標茶町農業者トレーニングセンター

川上郡標茶町川上10-47  
TEL.015-485-2434



営業時間／  
9:00～21:30  
定休日／月・祝・年末年始



空気入れ・工具の借り方 事務所にて

## 21 別海町ふれあいキャンプ広場

野付郡別海町別海141-1  
TEL.0153-75-0982



営業時間／  
ゲート閉鎖 20:00～翌7:00  
管理棟 8:00～20:00  
定休日／10月上旬～4/19



空気入れ・工具の借り方 受付にて

## 23 しべつ「海の公園」オートキャンプ場

標津郡標津町南3条東1  
TEL.0153-82-2265



営業時間／  
管理人駐在時間  
9:00～19:00(7月～9月)  
9:00～17:00(ほか)  
定休日／11月～4月下旬



空気入れ・工具の借り方 受付にて

## 18 ヒグマ珈琲

河東郡上士幌町字ぬかびら源泉郷番外地



営業時間／  
10:00～17:00  
※臨時休業ございます。ご来店前にはSNSなど  
営業カレンダーにてご確認ください。  
定休日／水・木 11月～4月(冬季休)



空気入れ・工具の借り方 従業員に申し出

## 20 道立ゆめの森公園

標津郡中標津町北中2-5  
TEL.0153-72-0471



営業時間／  
ビジターセンター  
9:00～17:00  
定休日／年末年始



空気入れ・工具の借り方 受付にて

## 22 尾岱沼ふれあいキャンプ場

野付郡別海町尾岱沼岬町66  
TEL.0153-86-2208



営業時間／  
ゲート閉鎖 20:00～翌7:00  
管理棟 8:00～20:00  
定休日／11月～4/19



空気入れ・工具の借り方 受付にて

## 24 標津サーモン科学館

標津郡標津町北1条西6-1-1-1  
TEL.0153-82-1141



営業時間／  
9:30～17:00  
定休日／水(2月・3月・4月・11月)  
※水曜日が祝日の場合は翌日  
※12月～1月は冬季休館



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。

**3** 阿寒・摩周・釧路湿原ルート

ルート全長 **308km** 獲得標高 **2,971m**

ルート協議会 ころころサイクルツーリズム推進協議会

**4** トカプチ400

ルート全長 **403km** 獲得標高 **3,368m**

ルート協議会 北海道TOKACHIサイクルツーリズムルート協議会

**6** オホーツクサイクリングルート

ルート全長 **321km** 獲得標高 **2,464m**

ルート協議会 オホーツクルート協議会

**15** 中標津空港発着 根釧台地・野付半島サイクリングルート

ルート全長 **169km** 獲得標高 **987m**

サイクリングルート情報提供 NPO法人花サイクルクラブ

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。東に行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ずにください。  
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)  
[1] 足元はスニーカー、ズボンの裾はタイトなものを。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、貸出をされた場所へ連絡をお願いします。

- (3)持ち物リスト**
- ヘルメット
  - 前後ライト(充電、電池交換を忘れずに)
  - チェーンロック(鍵)
  - バイク修理セット(タイヤレバー、予備チューブ、携帯用空気入れ)
  - 水筒(水やスポーツドリンク)
  - 補給食(チョコレート、あめ、パン、おにぎりなど)
  - ウインドブレーカー(防寒具、雨具)
  - 地図、地図アプリ
  - 身分証、健康保険証(お役立ちアイテム)
  - ジップパー付きビニール袋: 突然の雨からスマホやお財布を守ります
  - ナップザック: 立ち寄り先でのお買い物に
  - スマホホルダー: スマホでナビを利用したいとき

## ■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!  
年間を通じ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結ばれています。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あります。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、突然の雨などの気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、手信号や声がけなど、お互いの意思疎通が肝心です。

○自転車は車道の左端を走るのが原則です。  
△歩行者の通行を妨げる場合を除き、路側帯を走行することが出来ます。  
×歩道通行は例外です。(13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者は通行が可能です)  
×右側通行(逆走)は禁止です。左側を走りましょう。