

サイクルオアシスとは

Hokkaido Cycle Oasis Map

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。



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。

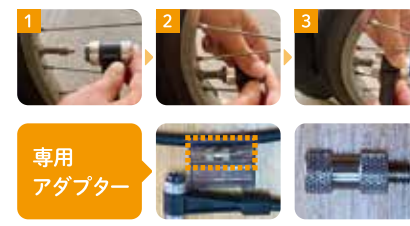
A) 仏式バルブ ※主にスポーツタイプ

- バルブキャップを外し、コアノットを開き、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。
- 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
- ロ金を外し、コアノットを締める
※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

- 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
- 適正圧まで空気を充填
- 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。



お役立ち観光情報

宗谷岬 (稚内市)
自転車での旅をするなら一度は訪れたい宗谷岬。晴れた日にはサハリンの島影も見られる。「日本最北端の地の碑」の前で自転車と一緒に記念撮影をどうぞ。

利尻山 (利尻町・利尻富士町)
利尻島にある標高1,721mの成層火山。利尻富士とも呼ばれている。名水百選にも選ばれた「甘露泉水」で乾いた喉を潤そう。オロロンラインから眺める利尻山も良い。

天塩川
長さ全国第4位の一級河川。手つかずの自然が疲れた体を癒やしてくれる。きた北海道ルートの102km地点から3km区間、160km地点から10km区間がおすすめ。

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。

金比羅神社 (初山別村)
「道の駅☆ロマン街道よさんべつ」から徒歩3分。海の中に建てられた鳥居は神秘的。時期によっては鳥居の中心に夕日が沈むのが見られる。御朱印も人気。

猿払村道エサヌカ線 (猿払村)
全国のライダー憧れの道。牧草地のなかを走り抜ける全長約16kmの道路には看板や標識もない。「何も無い」をずっと楽しめる。※冬季は通行止め

能取岬 (網走市)
オホーツク海に突き出た岬。草原のなかにぽつんと灯台がある。景色の素晴らしからCMや映画のロケ地としても有名。遠く知床連山も見える。

美幌峠 (美幌町)
標高525mの展望台から屈斜路湖が望める。早朝には神秘的な雲海が見られる。かも。峠へ向かう国道24号の白樺並木のサイクリングも気持ちいい。

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

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

13 道の駅☆ロマン街道よさんべつ

苫前郡初山別村字豊峠153-1
TEL.0164-67-2525

営業時間/
10:00～21:00(4月～10月)
10:00～20:00(11月～3月)
定休日/火・年末年始

空気入れ・工具の借り方 従業員に申し出

14 道立宗谷ふれあい公園

稚内市声問5-40-1
TEL.0162-27-2177

営業時間/
8:00～21:00(4/29～9/30)
※10/1～4/28は9:00～17:00

定休日/年末年始、キャンプ場10月～4月下旬

空気入れ・工具の借り方 受付にて

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曜日(第4日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

16 道立オホーツク流水公園

紋別市元紋別101
TEL.0158-27-4560

営業時間/
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

17 道の駅愛ランド湧別

紋別郡湧別町志撫子6
TEL.01586-8-2455

営業時間/
売店 9:30～17:00
レストラン 11:00～16:00
定休日/月・年末年始
※月曜日が祝日の場合は翌日

空気入れ・工具の借り方 道の駅スタッフへ

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

① きた北海道ルート

ルート全長 **372km** 獲得標高 **2,313m**

ルート協議会 きた北海道サイクルツーリズム連絡会議

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

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

⑦ 石狩北部・増毛サイクリングルート

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

⑨ オロロンライン・サイクリングルート

ルート全長 **145km** 獲得標高 **1,013m**

ルート協議会 オロロンライン・サイクリングルート連絡会議

⑭ オホーツクラインサイクリングルート

ルート全長 **355km** 獲得標高 **1,613m**

サイクリングルート情報提供 NPO法人花サイクルクラブ

- ### ■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ら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。東に行くと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」「サイクリングパンツ」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)** ●レンタルサイクルをご利用されている方は、貸出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)
 - バンク修理セット(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。
- ×歩道走行は例外です。(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。