

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、多くのお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。

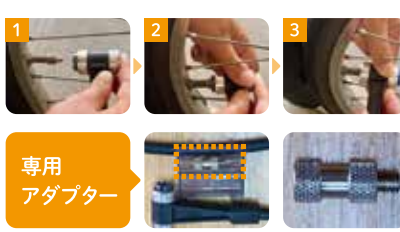
A) 仏式バルブ

- 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。
- 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

- 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。



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
※月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

6 道立道南四季の杜公園

函館市亀田中野町199-2
TEL.0138-34-3888

営業時間/
9:00～17:00
※延長期間あり。詳しくはHPへ。

定休日/年末年始

空気入れ・工具の借り方 従業員に申し出

7 道立噴火湾パノラマパーク

二世帯八雲町浜松368-8
TEL.0137-65-6030

営業時間/
10:00～18:00

定休日/月

空気入れ・工具の借り方 受付にて

8 道の駅縄文ロマン 南かやべ

函館市白尻町551-1
TEL.0138-25-2030

営業時間/
9:00～17:00(4月～10月)
9:00～16:30(11月～3月)

定休日/月・毎月最終金曜・年末年始
※施設内喫煙のため2月頃に臨時休業あり

空気入れ・工具の借り方 従業員に申し出

9 道の駅なとわ・えさん

函館市日ノ浜町31-2
TEL.0138-85-4010

営業時間/
案内所 9:00～18:00(4月～9月)
売店 9:30～17:30(4月～9月)
カフェ 10:30～17:00(4月～9月)
飲食店 11:00～16:00(4月～9月)
※冬季営業時間変更あり

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 案内所にて

10 道の駅つど〜る・プラザ・さわら

茅部郡森町字砂原2-358-1
TEL.01374-8-2828

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 従業員に申し出

11 道の駅てっくいらんど大成

久遠郡せたな町大成区平浜378
TEL.01398-4-6561

営業時間/
売店 9:00～17:00(4月～10月)
※11月～3月は9:00～16:00

定休日/年末年始

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

13 道の駅☆ロマン街道しょさんべつ

苫前郡初山別村字豊岬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

稚内市声間5-40-1
TEL.0162-27-2177

営業時間/
センターハウス 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)、
「こころひろば」は第4月曜(第4月曜日が祝日の場合は翌日)

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 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

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/
9:00～17:00
※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

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 事務所ににて

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

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

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

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

24 標津サーモン科学館

標津郡標津町北1条西6-1-1
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

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

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 くし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 3,369m
ルート協議会 北海道TOKACHIサイクルツーリズムムルート協議会

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

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

⑨オロロンラインサイクルルート

ルート全長 140km 獲得標高 926m
ルート協議会 オロロンライン・サイクルルート連絡会議

⑩松前半島一周コース

ルート全長 181km 獲得標高 上り1,435m・下り1,410m
実施主体 道南サイクルツーリズム推進協議会

⑪走ろう!いぶりの道

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。

⑬新函館北斗駅発着 駒ヶ岳・恵山一周ルート

ルート全長 185km 獲得標高 1,525m
サイクリングルート情報提供 NPO法人花サイクルクラブ

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

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

⑯ひやま・奥尻サイクリーズ

実施主体 奥尻航路活性化協議会
※コースの詳細については、HPをご覧ください。

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

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。

■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
※暑熱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)
(1) 足元はスニーカー。スポ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、貸出された場所へも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。

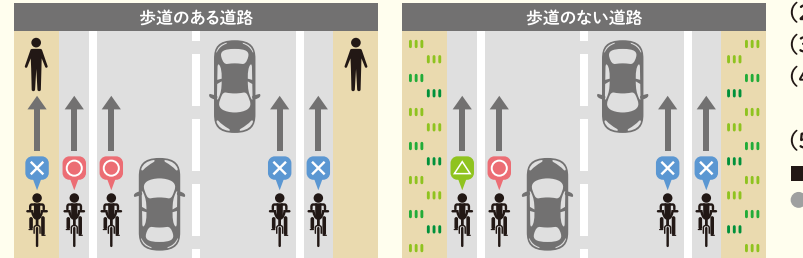
(3)異常・異音

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 ※やむなく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。



- 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。

- 交差点では信号を守り、一時停止・安全確認を行います。
 - 夜間やトンネル内ではライトを点灯します。
 - 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
 - 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、手信号や声かけなど、お互いの意思疎通が肝心です。