



HOKKAIDO
**RISHIRI
MEGURI**
りしりめぐり
CYCLE ROUTE MAP

利尻・彩くるロード
[利尻島一周/上級]

利尻島の気候

利尻島でのサイクリングは、5月から9月がおすすめ。ただし、5月、9月は特に風の強い日も多く、ウィンドブレーカーなど風よけになる上着を持参したほうが安心です。利尻山を隔てて東側(鶯泊・鬼脇)と西側(沓形、仙法志)では、天候が異なることもあり、調節できるような服装を心掛けましょう。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
最高気温	2.0℃	6.3℃	11.3℃	14.5℃	21.8℃	24.3℃
最低気温	-9.9℃	-10.7℃	-9.2℃	-2.2℃	-0.3℃	3.8℃

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温	25.6℃	31.2℃	27.7℃	20.4℃	10.3℃	9.0℃
最低気温	9.8℃	12.9℃	7.0℃	-0.3℃	-10.0℃	-8.0℃

利尻島サイクリングの注意事項

■ 夏でも長袖の準備を

利尻の夏は短く、夏でも朝晩や標高の高い場所では、気温が下がることも。下り坂などで風邪を切ると肌寒く感じることもありますので、調節できる服装で楽しみましょう。

■ スピードより景色を楽しもう

交通量が少なく、幅員が広い直線道路は、ついつい速度を出しすぎてしまうことも。慣れない道は、いつも以上に注意しながらゆっくりと走行しましょう。

■ のどが渴いても、補給ポイントはまだ先

利尻島内では、水分や食料を補給できる場所が限られています。装備はもちろん、不慮の事態に備え、事前にマップなどで補給ポイントを確認してから出掛けましょう。

■ 昆布干し場への立ち入りは禁止

利尻島ならではの夏の風物詩「昆布干し」。天日干ししている昆布は、製品として販売される利尻島の重要な産業の一つ。珍しさから、つい立ち入らないように気をつけましょう。

利尻島サイクリングの走行マナー

- 車道・左側走行、信号の遵守と一時停止等の安全確認を行いましょう。
- 車で道路を走行するドライバーへの意思表示も行いましょう。
- 歩行者に十分注意しましょう。
- 暗い場所、夜間には、必ずライトを点灯しましょう。
- グループの場合、縦一列になって走行しましょう。
- ヘッドフォン、携帯、電話、傘などの「ながら運転」は禁止です。
- サイクルスタンドなどを利用し、妨げになるような場所への駐輪は避けましょう。

利尻島まで・利尻島内の自転車の輸送

稚内-利尻間を運航するハートランドフェリー、利尻島内を運行する宗谷バスでは、自転車をそのまま輸送することができます。そのほか、多くの航空会社は重さ20kg、3辺が合計203cm以内、JRは重さ30kg以内、3辺の合計が250cm以内、2個までであれば、荷物として運ぶことができます。



ハートランドフェリー TEL.0162-23-8010



宗谷バス(利尻営業所) TEL.0163-84-2550

※事前予約制。車椅子の方が乗車中の場合は利用できません。

利尻島サイクリング持ち物リスト

- 携帯電話・現金・クレジットカード
- 身分証明書
- ヘルメット・グローブ・サングラス
- 雨具(ウィンドブレーカーなど)
- ライト(フロント・リア)
- バック修理用品
- 携帯工具
- ファーストエイドキット
- 補給食・飲み物

利尻島での緊急時情報

+ 病院	利尻富士町国民健康保険鶯泊診療所	TEL.0163-82-1038
	北海道立鬼脇診療所	TEL.0163-83-1341
	利尻島国保中央病院	TEL.0163-84-2626
* 警察署	鶯泊駐在所	TEL.0163-82-2110
	鬼脇駐在所	TEL.0163-83-1004
	沓形駐在所	TEL.0163-84-2110
	仙法志駐在所	TEL.0163-85-1110

緊急時に備えて、記入しておきましょう。

あなたのお名前	
性別・年齢・血液型	男・女 []歳 血液型[]型 RH+/RH-
住所	

緊急連絡先の情報

お名前	
連絡先	

RISHIRI MEGURI CYCLE ROUTE MAP

利尻島 サイクリングおすすめ! 立ち寄りポイント

絶景!



湾内大橋

北海道道1076号の自転車道に架かる全長193m、地上から約60mの湾内大橋。鶯泊湾や利尻山など、四季折々の景色が楽しめます。



姫沼

原生林に囲まれ、天気の良い日には湖面に映る「逆さ利尻富士」を見ることができます。一周できる探勝路は、手軽なトレッキングを楽しめます。



ウニ丼

利尻昆布を食べて育つ、北海道でもトップクラスの利尻のウニ。甘くてコクがあり、濃厚な味わいは、夏の旬の時期にしか味わえません。



ご当地ラーメン

利尻島では、お店によってトッピングなどが異なる、オリジナリティ溢れる島グルメです。海鮮が効いたスープも絶品!



利尻富士温泉(足湯)

利尻富士温泉プール・湯泳館の敷地内にあり、源泉かけ流しの足湯。サイクリングの疲れを癒すのにもオススメです。利用は、6月上旬から9月下旬まで。



オタマリ沼

周囲約1kmの利尻島最大の湖沼。沼の周囲には遊歩道が整備されており、ブルーの湖面に映る利尻山を眺めながら散歩できます。

沓形



神居海岸パーク

夏期の4か月間限定で、ウニ採り体験や利尻昆布お土産づくり体験が楽しめます。隣接する「カムイテラス」からは、利尻山や礼文島が一望できます。

仙法志



北のいつくしま弁天宮

海に向かって突き出た「龍神の岩」の上に建てられており、海の青と鳥居と祠の赤のコントラストが美しい光景を作り出しています。

沓形



愛す利尻山/北利ん道

利尻昆布を混ぜたアイスクリームに、乾燥ウニと昆布の塩を乗せ、昆布のスプーンでいただきます。ここでしか食べられない貴重なご当地アイスです。

鬼脇



利尻プリン/長生堂寺嶋菓子舗

5代目店主がつくるメープルなど3種類の優しい味のプリンのほか、マカロニ生地の「利尻島」や利尻最中など、サイクリングのお供に最適です。

沓形



利尻町ふれあい温泉

空気に触れると茶褐色に変化する泉質は、「金の湯」と呼ばれています。露天風呂から望む日本海の夕陽や満天の星空が人気です。

仙法志



麗峰湧水

なめらかで栄養価が高く、利尻島の中でもアクセスの良い湧き水のポイント。夏でも冷たい湧き水が出ており、休憩ポイントとして最適です。

利尻島を楽しむためのスマートフォン専用サイト



利尻島でのサイクリングはもちろん、観光スポットやグルメなどを楽しむためのスマートフォン専用サイト「利尻とりっぷ」では、最新の利尻島の情報が見られます。



01 GoogleMapと連携した利尻島のサイクリングマップ

GoogleMapと連携しているので、利尻島が初めての方でも迷うことなく安心。



02 すぐに確認できる利尻島のお天気

次の目的地のお天気が確認できるので、スムーズに利尻島を楽しめます。



03 観光スポットやグルメ情報

利尻島を楽しむための情報がまとめてあるから、必要な時にすぐ調べられます。



04 利尻島内での現在地を確認

緊急時に利尻島のどこにいるのかをメールでお知らせできる、緊急対応システム。※緊急時以外のご利用はお控えください。



利尻島内では、多くの観光スポットで、フリーWi-Fiを整備しています。

利尻島サイクリングムービー

YouTubeで公開中!



利尻・彩くるロード (利尻島一周/上級)の ポイント

周囲約60kmの円形の利尻島のシンボルは、日本百名山の一つである利尻山。方向や時間、天候によって山容や残雪の形が異なり、その一瞬にしか見られない光景を作り出します。移り変わる利尻山の姿を楽しむなら、自然の中に整備された全長24.9kmの専用サイクリングロードを一周するのがオススメ!ガイドと一緒に、初めての方もリピーターの方も新たな発見や感動に出会えます。



利尻島のサイクリングイベント

利尻島一周ふれあいサイクリング

8月下旬開催
利尻島の大自然を満喫しながら、サイクリングロード(25km)と一般道道(35km)を結んで利尻島を一周。毎年多くの参加者がゴールを目指し、サイクリングを楽しむイベントです。



利尻・彩くるロード コース高低差

総走行距離 約63.5km
※反時計周り
所要時間 約6時間~7時間
※サイクリングと観光をされた場合の時間となります。



利尻島でのレンタサイクル

旅館雪国	(利尻富士町・鴛泊)	0163-82-1046
ホテル利尻	(利尻町・沓形)	0163-84-2001

※お宿でレンタルしている場合もございますので、ご確認ください。

利尻島のサイクルスタンド・ 工具・空気入れ設置場所

海の駅 おしどまり	スタンド	空気入れ	工具
利尻富士温泉保養施設	スタンド	空気入れ	工具
北麓野営場	スタンド	空気入れ	工具
姫沼	スタンド	空気入れ	工具
利尻島郷土資料館	スタンド	空気入れ	工具
オタマリ沼	スタンド	空気入れ	工具
南浜湿原	スタンド	空気入れ	工具
富士野園地	スタンド	空気入れ	工具
ファミリーキャンプ場ゆ〜に	スタンド	空気入れ	工具
利尻空港	スタンド	空気入れ	工具

※利尻島内には、自転車修理店はありません。
出発前に各自点検を行った上で、お出かけください。

凡例

— 一般道	— サイクリングロード
📍 絶景スポット	🏪 コンビニエンスストア
🚰 飲料自動販売機	♨️ 温泉
🚻 トイレ	🚲 サイクルスタンド