

利尻島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 RISHIRI TRIP 利尻島でのサイクリングはもちろん、観光スポットやグ

-01 GoogleMapと連携した利尻島のサイクリングマップ

「利尻サイクルオアシス」は、休憩ポイントや給水、 トイレ、自転車用の工具等を設置している施設や ポイントのこと。このマークが目印です。

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。

> 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 利尻島で安心サイクリング

-03 すぐに確認できる利尻島のお天気

スムーズに利尻島を楽しめます。

-04 観光スポットやグルメ情報

必要な時にすぐ調べられます。 -05 利尻島内での現在地を確認

利尻島サイクリングムービー

■ YouTube で公開中!

次の目的地のお天気が確認できるので、

利尻島を楽しむための情報がまとめてあるから、

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(鴛泊・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	7月 25.6℃	8月 31.2℃	9月 27.7℃	10月 20.4℃	11月 10.3℃	<b>12月</b> 9.0℃
最高気温	.,,	-/-			1173	

# 【 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

#### ■ 飛び出し注意!

サイクリングロード走行中は、一部車 道と交わる場所が数カ所ありますの で、交通ルールを守り、飛び出し等の 事故に遭わないよう注意しましょう!

#### ■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1。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



ハートランドフェリー TEL.0162-23-8010







# ▌ 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)
  - □パンク修理用品
  - □ファーストエイドキット
- □補給食・飲み物

□ ライト(フロント・リア)

□ 携帯工具

## ▍利尻島での緊急時情報

	利尻富士町国民健康保険鴛泊診療所	TEL.0163-82-1038
🛨 病院	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
	鴛泊駐在所	TEL.0163-82-2110
※ 警察署	鬼脇駐在所	TEL.0163-83-1004
深 言分名	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·年齡·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	

# 

# 利尻島 サイクリングおすすめ! 立ち寄りポイント

# 絶景!

# グルメ・スイーツ

# リフレッシュ

### サイクリングロード

全長24.9kmの「サイクリングロー ド」。自転車専用のため、車を気にす ることなく、小さなお子様も、安全に サイクリングを楽しむことができます。



### 泉の袋澗(ふくろま)

春のニシン漁の際に、季節風による荒波 を避けたり、船揚場などとして利用。2019 年に「利尻島の漁業遺産群と生活文化| として北海道遺産に認定されました。



### 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 鳥グルメです。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。



#### 富士野園地

初夏には、エゾカンゾウのオレンジ色の 花が一面に咲き誇ります。展望台に続 く道には、東屋もあり、「ポンモシリ島」 を眺めながらの休憩もオススメです。



#### 夕日ヶ丘展望台

大海原に沈むオレンジ色の夕焼けに、 礼文島が影絵のように浮かび上がる 景色は圧巻。利尻島で最も美しいサ ンセットスポットです。



#### ペシ岬(恋する灯台)

頂上からは、北海道本土や利尻山、利 尻島の周りを囲む真っ青な海など、大 パノラマを楽しむことができます。2019 年に「恋する灯台」に認定されました。



岡田菓子店

昼過ぎには売り切れてしまう地元で人 気のパン屋さん。素材の良さと優しさ が詰まった焼き立てパンは絶品です。

100



PORTO COFFEE

2020年にオープンしたコーヒー ショップ。本格的な挽きたてコーヒー とパンで、ちょっと休憩したい時に ピッタリなカフェです。



#### カルチャーセンター&りっぷ館

利尻島の生活に密着した文化や歴 史のほか、高山植物のパネル展示を しています。雨の日でも楽しめるス ポットです。



#### 野塚展望台

日本で初めて英語を教えたとされる「ラナ ルド・マクドナルド」が日本に上陸した地。 向かいの野塚駐輪駐車公園は、「利尻島 サイクリングロード」のスタート地点です。



# 利尻富士グリーンライン (ファミリー向け)の ポイント

サイクリングロードと利尻富士町の街並みを楽しむ ショートコース。大海原を染めるオレンジ色の夕焼け に、礼文島が影絵のように浮かび上がる「夕日ヶ丘 展望台」からの眺めは圧巻! 「海の駅おしどまり(鴛 泊港フェリーターミナル)」から程近い「ペシ岬」から の朝日や漁模様も見逃せません。2019年に「恋する 灯台 | に認定された灯台と美しい朝日の競演を撮影 してみては?





# ↓ 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(24.9km)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。







UKI UILE KUUI

# ▍利尻サイクルオアシス

利尻島では、サイクリング中の休憩ポイントや給水、トイレ、また自 転車用の工具を設置している施設やポイントを土地勘のない方に もわかりやすくお知らせし、サイクリストのみなさんが安心して利尻 島でのサイクリングを楽しめる環境を整備しています。

詳しくはスマートフォン専用サイト「利尻とりっぷ」からご覧ください。



●海の駅おしどまり (鴛泊フェリーターミナル)

休憩施設(ベンチ) 自転車スタンド 給水 自動販売機 空気入れ 工具 トイレ

2利尻富士温泉保養施設

休憩施設(ベンチ) 自転車スタンド 給水 自動販売機 空気入れ 工具 トイレ

③ファミリーキャンプ場ゆ~に

休憩施設(ベンチ) 自転車スタンド 給水 自動販売機 空気入れ 工具 トイレ

4川端商店

休憩施設(ベンチ) 自転車スタンド 給水 自動販売機 空気入れ 工具 トイレ

5富士野園地

休憩施設(ベンチ) 自転車スタンド 給水 自動販売機 空気入れ 工具 トイレ

**◎利尻富士町役場**

休憩施設(ベンチ) 自転車スタンド 給水 自動販売機 空気入れ 工具 トイレ

※ご利用は無料です。各オアシスによって、提供しているサービスが異なります。 ※年始年末などは利用できない場合がございます。最新情報は各施設へお問合せください。

# ▍ 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

RISHIRI ACTIVITY (利尻町沓形) 080-1883-8768



※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。

# ▍ 利尻島の自転車ガイド

スペーストラベル

(利尻富士町鴛泊) 0163-85-7675



⊕ コンビニエンスストア

飲料自動販売機 ● 温泉 サイクルスタンド 1 トイレ

#### 利尻富士グリーンライン コース高低差

総走行距離 約6.5km ※時計周り 所要時間 約1時間~2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。

