

お子さん連れや、体力に自信がない方も安心! ファミリー・ビギナーにおススメのコース

Recommended courses for families, children, beginners and those who are unsure of their physical strength!

絶景の丘陵地帯、美瑛パノラマロード

Biei Panorama Road; breathtaking scenery of rolling hills

●往復11km Round Trip: 11km ●所要時間約45分 about 45 min

- 美馬牛駅 Bibaushi Station
- 美瑛パノラマロード Biei Panorama Road
- 拓真館 Takushin-kan Gallery
- 四季彩の丘 Shikisai-no-Oka

※A59から道道824号線を通り美馬牛駅へ
From A 59 on the HWY 824 to Bibaushi Station

美瑛パノラマロード Biei Panorama Road

かみふらの八景と後藤純美術館へ

To the eighth views of Kamifurano and Goto Sumio Museum

●往復21km Round Trip: 21km ●所要時間約1時間25分 about 1 hour 25 min

- 上富良野駅 Kamifurano Station
- 日の出ラベンダー園 Hinode Lavender Garden
- 和田草原とどんぐりの郷 Wada Grassland & Acorn Village
- 後藤純美術館 Goto Sumio Museum
- ラベンダーイースト Lavender East

※後藤純美術館を左折して上富良野駅へ
Take a left at Goto Sumio Museum and head for Kamifurano Station

日の出ラベンダー園(かみふらの八景) Hinode Lavender Garden (The eight views of Kamifurano)

色鮮やかな花畑とのどかな田園の眺望

Colorful fields of flowers and serene pastoral landscapes

●往復8km Round Trip: 8km ●所要時間約35分 about 35 min

- 中富良野駅 Nakafurano Station
- 彩香の里 Saika-no-Sato
- 町営ラベンダー園 Town Lavender Field
- ファーム富田 Farm Tomita
- 中富良野駅 Nakafurano Station

※A16から中富良野駅へ
From A16 to Nakafurano Station

中富良野公園 Nakafurano Forest Park

町営ラベンダー園 Town Lavender Field Nakafurano

自然公園で遊んだ後はショップ&カフェへ

Stop in at shops and cafes after a day of fun in the natural parks

●往復29km Round Trip: 29km ●所要時間約2時間 about 2 hours

- 富良野駅 Furano Station
- 富良野チーズ工房 Furano Cheese Factory
- 山田自然公園太陽の里 Yamabe Nature Park 'Taiyo-no-Sato'
- 富良野駅 Furano Station

山田自然公園太陽の里 Yamabe Nature Park 'Taiyo-no-Sato'

四季折々の景観が美しいかなやま湖畔へ

To the lakeside of Lake Kanayama, where seasonal beauty awaits

●往復21km Round Trip: 21km ●所要時間約1時間25分 about 1 hour 25 min

- 南富良野まちづくり観光協会 Minamifurano Tourism Association
- 鉄道員(ぽっぽや)ロケ地(機寅駅) "Poppo-ya" Movie Location (Ikutera Station)
- 道の駅南ふらの 物産センター Minamifurano Roadside Souvenir Shop
- 鹿越園地(かなやま湖畔) Shikageo Garden (Lake Kanayama)
- ログホテルラチ Log Hotel Larch
- かなやま湖保養センター Lake Kanayama Recreational Centre
- 南富良野まちづくり観光協会 Minamifurano Tourism Association

道の駅南ふらの 物産センター Minamifurano Roadside Souvenir Shop

湖の沢温泉 Yunosawa Hot Spring

ログホテルラチ Log Hotel Larch

鹿越園地(かなやま湖畔) Shikageo Garden (Lake Kanayama)

冒険の後は地元料理と温泉でゆったり

Unwind in with a great local meal and a soak in the hot springs after a day full of adventure

●往復29km Round Trip: 29km ●所要時間約2時間 about 2 hours

- 道の駅自然体感しむかつぶ Shimukappu Roadside Souvenir Shop
- 赤岩青蔵峡 Akaiwa Seigan Valley
- 地域カフェぽっくぶくふる村民食堂 Community Cafe Bokko-Tebukuro
- 占冠村物産館 Shimukappu Souvenir Shop
- 湯の沢温泉 Yunosawa Hot Spring
- 道の駅自然体感しむかつぶ Shimukappu Roadside Souvenir Shop

道の駅自然体感しむかつぶ Shimukappu Roadside Souvenir Shop

湯の沢温泉 Yunosawa Hot Spring

道の駅自然体感しむかつぶ Shimukappu Roadside Souvenir Shop

レンタサイクルショップ Bicycle Rental Shop

ガイドツアー Guided Tour

寺島商店 Terashima Shoukai 美瑛町本町1丁目 Tel. 0166-92-2191	●シティサイクル citycycle ●電動自転車 electric bicycle ●ロードバイク road bike ●クロスバイク cross bike and others	X
宇野商店 Uno Shouten 美瑛町本町1丁目 Tel. 0166-92-1851	●シティサイクル citycycle ●電動自転車 electric bicycle	X
滝川サイクル Takikawa Cycle 美瑛町本町1丁目 Tel. 0166-92-3448	●シティサイクル citycycle ●電動自転車 electric bicycle ●マウンテンバイク mountain bike	X
ガイドの山小屋 Guide-No.Yamegoya 美瑛町美馬牛南1丁目 Tel. 0166-95-2277	●電動自転車 electric bicycle	X
Guided Cycling Tour 美瑛 Guided Cycling Tour BIEI 美瑛町大町1丁目 Tel. 090-5956-4567	●電動自転車 electric bicycle	O
Biei Hills 美瑛町本町1丁目 Tel. 090-3268-1141	●電動自転車 electric bicycle	X
長沼自転車店 Naganuma Bicycle Shop 上富良野町中町2丁目3-27 Tel. 0167-45-2417	●シティサイクル citycycle ●電動自転車 electric bicycle	X
Cafe YAMAICHI 上富良野町西9丁目34号 Tel. 0167-45-3157	●クロスバイク cross bike	O
立野サイクル Tateno Cycle 中富良野町南町8-41 Tel. 0167-44-2777	●シティサイクル citycycle ●電動自転車 electric bicycle ●マウンテンバイク mountain bike ●子供用自転車 kid's bike	X
コロポックル Koropokkur 中富良野町東1丁目北4号 Tel. 0167-44-2583	●マウンテンバイク mountain bike	O
トコトコサイクリング Tocotoco Cycling 中富良野町西1丁目北14号 Tel. 080-1443-4079	●電動自転車 electric bicycle ●電動自転車(チャイルドシート装備) electric bicycle (with child seat) ●ロードバイク road bike ●マウンテンバイク mountain bike	X
遊び屋 Asobiya 富良野市宇田三区474番 Tel. 0167-22-0534	●マウンテンバイク mountain bike	O
スポーツピア Sportpia 富良野市の中心部 北の峰 4階 4F Tel. 0167-22-1935	●シティサイクル citycycle ●マウンテンバイク mountain bike	O
杉本レンタサイクル Sugimoto Rental Cycle 富良野市の峰町35-17 Tel. 0167-22-2769	●シティサイクル citycycle ●シティサイクル(ハンドルまっすぐのもの) citycycle (straight handle) ●マウンテンバイク mountain bike	O
磯山ミシン商会 Isoyama Mishin Shoukai 富良野市の出町2-1 Tel. 0167-22-2273	●シティサイクル citycycle ●電動自転車 electric bicycle	X
長江商店 Nagae Shouten 富良野市の出町2-3 Tel. 0167-22-2859	●シティサイクル citycycle ●電動自転車 electric bicycle	X
藤田サイクル Fujita Cycle 富良野市南町12-1 Tel. 0167-22-2906	●シティサイクル citycycle ●シティサイクル(ハンドルまっすぐのもの) citycycle (straight handle) ●電動自転車 electric bicycle ●マウンテンバイク mountain bike	X
ノースギア North gear #1 南富良野町東通389番地 Tel. 090-7762-9771	●ロードバイク road bike ●マウンテンバイク mountain bike	O
南富良野まちづくり観光協会 #1 Minamifurano Tourism Association 南富良野町東1003番地 Tel. 0167-39-7000	●ロードバイク road bike	O
リトル・トリー Little Tree #1 南富良野町南合ルマ Tel. 0167-56-7341	●ロードバイク road bike	O
どんころ野外学校 #1 Donkoro Outdoor School 南富良野町落合ルマ1074番地 Tel. 0167-53-2171	●マウンテンバイク mountain bike	O
道の駅自然体感しむかつぶ Shimukappu Roadside Station 占冠村中央 Tel. 0167-39-8010	●電動アシスト付きシティサイクル electric bicycle ●ロードバイク road bike ●マウンテンバイク mountain bike	O #2

*1---ツアー参加時のみのレンタル Rentals available only when you sign up for tours
*2---年数回ガイドツアーを開催 Guided tours are held several times a year

おススメのサイクリングウェア

Recommended Cycling Wear

体にフィットし伸縮性の高いサイクリング専用のウェアが最適ですが、お手持ちの服でも大丈夫!

The best wear for cycling is clothing made especially for cycling, which fits the body and has a high elasticity, but your own clothing will be just fine!

天候・気温の変化に対応できるように、蒸れやすい重ね着が便利。素材は吸汗性、速乾性のあるものがおすすめです。
It is best to dress in layers so that you can adjust according to weather and body temperature. Material that absorbs sweat and which dries quickly is most recommended.

ヘルメットが帽子を必ずかぶります。
Be sure to wear a hat or a helmet.

走行の邪魔にならないようリュックやメッセンジャーバッグを背負いましょう。
Use a messenger bag or backpack so that bags will not get in the way.

グローブを必ず装着しましょう。
Wear gloves.

スニーカーなどのペダルを踏みやすい鞋を履きましょう。
Wear sneakers and other shoes that make stepping on the pedal easier.

裾が広いボトムの場合はチェーンに巻き込まれないようにバンドで締めましょう。
Pants with wide leg openings can get caught in the chain, so be sure to secure them with a band.

マナー&ルール

Manners & Rules

- 車道の左側を通行しましょう。Always ride on the left side of the road.
- 原則、歩道の自転車走行は禁止です。通行する場合は自転車から降りましょう。As a basic rule, riding on the sidewalk is against the rules. Be sure to get off your bike when you must get on the sidewalk.
- 二人乗り・ヘッドフォン・携帯電話・飲酒は法律や条例で禁止されています。Riding double, wearing headphones, carrying an umbrella and drinking and riding are prohibited by law.
- 蛇行運転、仲間との並走は他の車の走行の妨げになるのでやめましょう。Zig-zagging, and riding in a horizontal line with friends can obstruct traffic, so please refrain from doing so.
- スピードの出し過ぎは単独事故だけでなく、歩行者との衝突事故を起こしやすく大変危険です。適度な速度を心がけましょう。Speeding not only endangers yourself, but can cause accidents with pedestrians, and is very dangerous. Be sure to maintain a modest speed.
- 夜間はライトを点灯しましょう。Turn your bike light on at night.
- 右折、左折、徐行・停止時は、手信号で後続車に知らせましょう。Use hand signals to notify drivers when you are turning left, right, slowing, or stopping.

Hand signals

左折 Left Turn

右折 Right Turn

徐行停止 Slowing and Stopping

サイクリングロードエリアのご当地グルメ

Local delicacies along and around the cycling road.

富良野美瑛エリアは道内でも有数の農業王国。豊かな地元産材を用いた自慢のご当地グルメがたくさん!
The Furano and Biei area is one of the many dairylands of Hokkaido. Check out the bountiful local delicacies the area has to offer!

美瑛カレーうどん

Biei Curry Noodles

美瑛産小麦(小麦)で作ったうどんと、具材には美瑛産豚のしゃぶしゃぶや、市内外の道の駅やスーパーなどで販売されている、また、毎年開催される「山菜料理コンクール」ではオリジナルレシピが競われ、山菜料理の可能性が広がっています。In Shimukappu, edible wild plants that grow in the vast hills around the town are processed, and sold in supermarkets and at roadside rest stops. The possibilities and uses of these edible wild plants are being recognized through the "Edible Wild Plant Cooking Contest," where contestants compete to create delicious and original recipes.

南富良野エゾカツカレー

Minamifurano Ezo venison Outlet with Curry

エゾシカのモモ肉を揚げたカツカツとカレーを組み合わせたエゾ風カツカレー。野菜などの具材は南富良野産、お米は道内産を使用。健康志向で知られるくまざ茶がセットになっています。Deep-fried outlets made from high meat from Ezo venison, are combined with curry to make this Ezo-style curry. Vegetables are grown in Minami-Furano, and rice is Hokkaido-grown. The set includes a cup of "striped" bamboo tea," which is said to be healthy tea.

占冠村の山菜

Edible wild plants from Shimukappu

広大な山林に囲まれた占冠村では、様々な種類の山菜が加工され、市内外の道の駅やスーパーなどで販売されています。また、毎年開催される「山菜料理コンクール」ではオリジナルレシピが競われ、山菜料理の可能性が広がっています。In Shimukappu, edible wild plants that grow in the vast hills around the town are processed, and sold in supermarkets and at roadside rest stops. The possibilities and uses of these edible wild plants are being recognized through the "Edible Wild Plant Cooking Contest," where contestants compete to create delicious and original recipes.

スイーツ

Sweets

全国区で有名なスイーツ店もあり、観光シーズンには行列ができることも。オリジナルデザートがあるフェアレストラム、メロンのスイーツが豊富な農家さん直営ショップなども人気です。There are many confectioneries here, that are famous throughout the nation, and where long queues can be seen outside the shop, during tourist season. Cafes and restaurants serve original desserts, while local farmers sell their delicious melons and sweets made from these right on the farm!

かみふらのポーク「豚サガリ」

Kamifurano Pork "pork hanging tender"

養豚のまち上富良野では、焼き肉の定番といえば豚サガリ。1頭から250〜300gしか取れない貴重な肉で、ローカロリーでヘルシー。精肉店でお土産用としても販売されています。In Kamifurano, where pigs are raised, one of the main items on a menu is "pork hanging tenders." From one pig, only 250 to 300 grams of hanging tender (the diaphragm), can be harvested. It is healthy and low calorie. You can buy the meat for souvenirs at the local butcher.

富良野オムカレー

Furano Om-curry

カレーとオムライスを組み合わせたご当地グルメ。お米、野菜、肉、卵など食材のほとんどは富良野産。さらに、富良野産のチーズもしくはワインを使用。「ふるの牛乳」が特長になっています。A local delicacy made up of omelette over rice, and smothered in curry. Ingredients used, like the rice, vegetables, meat and eggs are mostly Furano-grown. Furano cheese and wine are also used. Furano Milk comes with Omelette Curry.

メロン&スイカ

Melons and Watermelons

昼夜の寒暖の差が大きいため、メロン&スイカは糖度が高くジュース、治道に直売所を出している農家さんも多く、国道237号線・38号線沿いにはメロン街並と呼ばれるエリアがあります。Due to the drastic difference in temperature between day and night, the melons and watermelons become very sweet and juicy. Many farmers along the road, have stands outside their farms, where you can buy fruit, especially along the "Melon Road," which consists of HWY 237 and 38.

地元野菜

Local Vegetables

厳寒の冬を越すため低農薬のものが多く、道内で作れる野菜は全て作っていると書かれるほどの野菜「ラズリス」産所の他にも、各町村が開催する農産物のイベントで産地ならではの旬の野菜を楽しむことができます。Most of the vegetables around here are made with minimal pesticides, so that they can last throughout the harsh winters. Most of the vegetables in Hokkaido are made in this vegetable paradise. Visitors can enjoy fresh, seasonal vegetables at farm stands or farm events in each town and city.

サイクリングの計画を立てよう!

Plan a cycling trip!

Step 1 ルートを決める Deciding the Route

メンバーの年齢・体力・経験値などから、無理のないコースを設定しましょう。Remember to set a course according to the age, physical capacity and experience of each member. Don't forget to figure in duration and elevation!

Step 2 自転車の準備 Preparing Your Bike

マイ自転車の場合は整備を、レンタルの場合はショップへ。自転車のお届け・お迎えサービスをしているショップもあるので、コース設定の参考にもなります。If you are riding your own bike, be sure it is well maintained. If you are renting, go to the rental shop. Some shops offer shuttle service and bicycle deliveries, which will help you map out your course.

Step 3 ウェアと持ち物の用意 What to Wear and Take

季節に合わせたサイクリングウェアの準備をしましょう。気候や体感温度の変化に対応できるように脱ぎ着のしやすいアウターがあると安心です。帽子・ヘルメットは必ずご準備を。Be sure to wear clothing fit for cycling and according to the season. It is wise to have outer wear that can easily be shed or put on in order to adjust to the weather and to regulate body temperature. Hats and helmets are a must.

Step 4 当日の天候確認 Check the Weather

出発前に天気予報をチェック。走行コース、メンバー同士の連絡先、緊急連絡先などの確認をしましょう。Be sure to check the weather report for the day. It's also a good idea to check the course, contact information and emergency contact information of party members.

道路標識 Traffic Signs

一時停止 Stop	車両進入禁止 No Entry	通行止め Road Closed to Traffic	車両通行止め No Vehicles Allowed	最高速度 Speed Limit
駐車禁止 No Stopping or Parking	駐車禁止 No Parking	停止線 Stop Line	駐車可 Parking is Possible	指定方向外進行禁止 Designated Direction Only
一方通行 One-way Traffic	横断歩道 Pedestrian Crossing	十形道路交差点あり crossroads	すべりやすい Slippery Road Ahead	幅員減少 Road Narrows Ahead
踏切あり Railroad Crossing	学校、幼稚園、保育所等 Child Zone, Children at Play	合流道路交差点あり Merge Lane Ahead	車線数減少 Lane Reduction Ahead	動物が飛び出す Deer Crossing

気象情報 Weather Information

●旭川地方気象台 Asahikawa Local Meteorological Office ●Tel. 01 666-32-6368

緊急連絡先 Emergency

●警察Police ●Tel. 110 ●救急車 Ambulance ●Tel. 119

- 富良野警察署 Furano Police Station ●Tel. 0167-22-0110
- 富良野消防署 Furano Ambulance and Fire Station ●Tel. 0167-23-5119
- 旭川警察署 Asahikawa Higashi Police Station ●Tel. 0166-34-0110
- 美瑛消防署 Biei Ambulance and Fire Station ●Tel. 0166-92-2029

病院 Hospital

- 美瑛町立病院 Biei Hospital ●Tel. 0166-68-7111
- 上富良野町立病院 Kamifurano Hospital ●Tel. 0167-45-3171
- 中富良野町立病院 Nakafurano Hospital ●Tel. 0167-44-2020
- 富良野協会病院 Furano Kyoukai Hospital ●Tel. 0167-23-2181
- ふらの西病院 Furano Nishi Hospital ●Tel. 0167-23-6600
- 南富良野町立健栄診療所 Minamifurano Clinic ●Tel. 0167-52-2414
- 南富良野町立金山診療所 Kamifurano Clinic ●Tel. 0167-54-2301
- 占冠村立占冠診療所 Shimukappu Clinic ●Tel. 0167-56-2369
- 占冠村立トムタ診療所 Tomamu Clinic ●Tel. 0167-57-2024

富良野・美瑛 サイクリングロード

Furano Biei Cycling Road

Biei / Kamifurano / Nakafurano / Furano / Minamifurano / Shimukappu

Plenty of locations to be explored by beginners and advanced cyclists alike!

初心者から上級者まで楽しめる多彩なロケーション!

美瑛町観光協会 Biei Tourism Association
http://www.biei-hokkaido.jp TEL.0166-92-4378

かみふらの十勝岳観光協会 Kamifurano Tokachi-dake Tourism Association
http://www.kamifurano.jp TEL.0167-45-3150

なかふらの観光協会 Nakafurano Tourism Association
http://nakafurano.com TEL.0167-39-3033

ふらの観光協会 Furano Tourism Association
http://www.furanotourism.com TEL.0167-23-3388

南富良野まちづくり観光協会 Minamifurano Tourism Association
http://www.minamifurano.jp TEL.0167-39-7000

占冠・村づくり観光協会 Shimukappu Tourism Association
http://shimukappu.com TEL.0167-39-8010

富良野美瑛広域観光推進協議会(富良野市役所商工観光課)
Furano Biei Regional Tourism Propulsion Association
(Furano Commerce and Tourism Division)
http://furanobiei.hokkaido.jp TEL.0167-39-2312

