

北海道の左上。
日本海絶景ロード・オロロンライン
(増毛町～天塩町)

HOKKAIDO CYCLING ROUTES
オロロンライン・サイクルルート



ルート全長 約145.4km
発行年月 2025年 3月

留萌管内観光情報ポータルサイト

北海道の左上

地域の観光動画 公開中！！

「北海道の左上」動画
・動画コンテンツ
・フォトギャラリー
・インスタグラム

「北海道留萌管内オススメスポット」動画

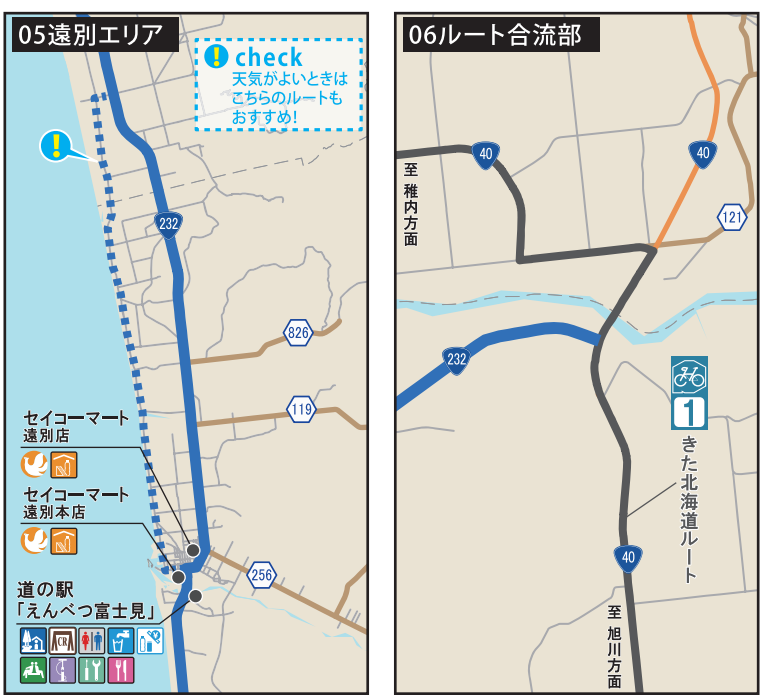
「northwest coast」動画

サイクリストのコミュニケーションサイト
サイクルルート北海道
HOKKAIDO CYCLING ROUTES

https://cycle-hokkaido.jp/
ルートや高低差情報、休憩施設などの情報を提供するとともに、サイクリストの満足度などを評価し、サイクリング環境改善にフィードバック可能なサイトです。
サイトにアクセスして、どんどん皆さんの感想・意見をお聞かせください。

活動組織：オロロンライン・サイクルルート連絡会議
事務局：留萌観光連盟
＜お問い合わせ＞
サイクルルートについて 留萌開発建設部道路計画課 0164-42-4526
観光情報について 道の駅るもい観光コンシェルジュ 0164-43-1501

エリア拡大MAP 01 のエリアについては拡大MAPを参照してください



0 5 10 20 km



サイクルルートマップ

オロロンラインサイクルルート

自転車走行環境の整備

案内看板
交差点等の分岐箇所のほか、単路部5km 毎に案内看板を設置

矢羽根型路面表示
主要交差点のほか、路肩が狭くなる箇所に設置

周辺のサイクルルートマップ

きた北海道ルート
石狩川流域圏ルート
石狩北部・増毛サイクルルート



アクセス情報 ※本数は 2025 年 1 月時点

飛行機
羽田 ⇄ 稚内 約 1 時間 55 分 (1 日 1 往復)
羽田 ⇄ 旭川 約 1 時間 40 分 (1 日 7 往復)
羽田 ⇄ 新千歳 (札幌) 約 1 時間 30 分 (1 日 54 往復)

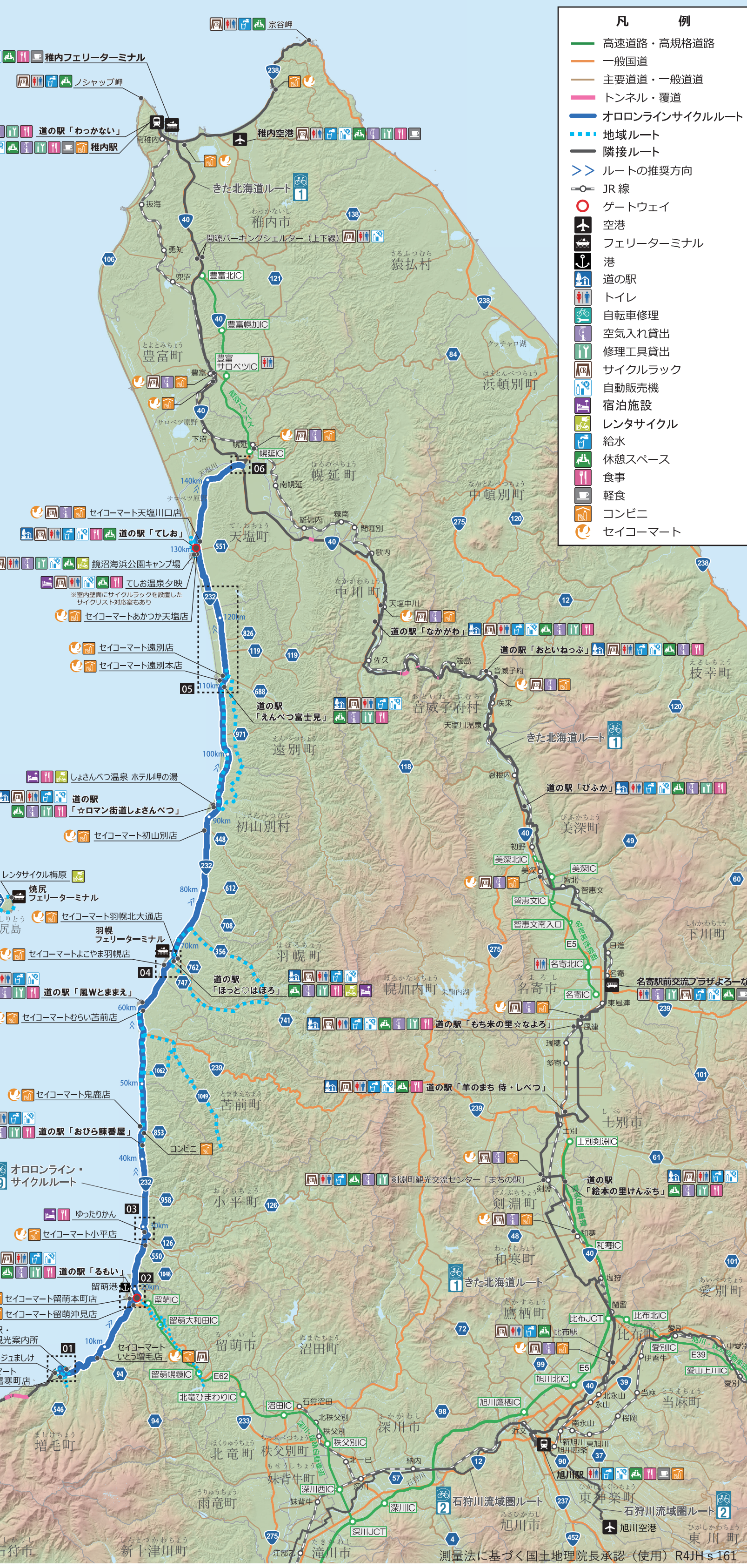
自動車 (自家用車・レンタカー)
札幌 ⇄ 留萌 約 2 時間 (約 150km)
旭川 ⇄ 留萌 約 1 時間 30 分 (約 90km)
稚内 ⇄ 天塩 約 1 時間 10 分 (約 70km)

JR (特急)
札幌 ⇄ 旭川 約 1 時間 25 分 (平日 24 往復・休日 26 往復)
旭川 ⇄ 稚内 約 3 時間 40 分 (平日・休日 3 往復)

移動時の注意事項
○JR に自転車を持ち込む場合は、解体して専用の袋に収納しましょう。
○北海道は想像以上に広くて移動に時間がかかるので行程には余裕を持って移動しましょう。

北海道のサイクルツーリズム情報

北海道を訪れるサイクリストに安全・安心に周遊できるよう、道内のサイクル拠点となる道の駅や観光案内所、サイクルショップのほか、サイクリングマップや宿泊施設などの情報を入手できます。



標高図

サイクリストサポート体制
休憩施設が広域に散在するオロロンライン・サイクルルートにおいて、万が一のトラブルに対応するため、地域を走行する「道路・河川バトロールカー」に自転車用空気入れ、工具セットを搭載しています。
期間：5 月～ 10 月末
利用方法：ステッカーを掲示した応援カーに手を振って知らせてください。搭載した機材の貸し出しや道案内を基本とします。実際の修理はサイクリストご自身でお願いします。
(バトロールカーのスタッフは機材の使用方法を把握していますので、修理のサポートをさせていただきます)

サイクル工具サービス
休憩施設 (道の駅など) では自転車工具の無料貸出しを行っています。お気軽にスタッフにお声がけください。
利用方法：施設スタッフへお声がけください。施設では機材の貸し出しや道案内を基本とします。実際の修理はサイクリストご自身でお願いします。

オロロンライン・サイクルルート走行のポイント
日本海から風が吹きます：留萌地域は、4 月上旬の雪解けとともに急速に暖かくなり、6 月から 8 月にかけては海から吹く風も弱く海も穏やかになり、サイクリングに絶好の季節になります。秋は短くだんだん海から吹く風が強くなり、10 月下旬には雪が降ります。
休憩施設をご利用ください：増毛町から天塩町のルート上には、約 20km ごとに道の駅やコンビニなどの休憩施設がありますのでご利用ください。
応急措置の装備を持参しましょう：各道の駅には、修理工具や空気入れを備えていますので、受付等に利用を申し出てお使いください。留萌市以外はスポーツバイク専門店がありませんので、パンク修理キットなどの応急措置に対応する装備を持参してください。

オロロンライン・サイクルルート ～ 地域ルート・おすすめスポット ～

食べる、観る、遊ぶ、
行く、泊まるの
旅に便利な情報がいっぱい！

全9種類
(留萌管内8市町村+天売島&焼尻島)

オロロン
まっぷ

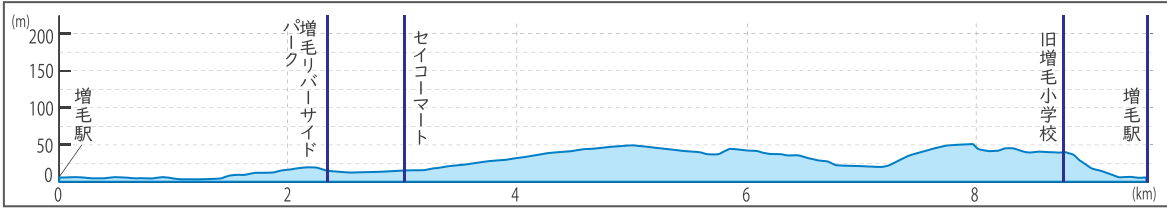
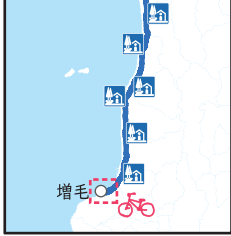


増毛ルート

初級

ふるさと歴史通りや果樹園など増毛の魅力をいっとこりした町内周遊コース。
増毛には、旧増毛駅をはじめ、当時の暮らしぶりを偲ばせる明治から昭和初めまでの古い建物が点在しています。ぜひ自転車で風情たっぷりの古き良き街並みを感じてください。

- ・走行距離：9.5km
- ・最大標高差：47m
- ・所要時間：30分程度



◇ルートの詳細はこちらから◇



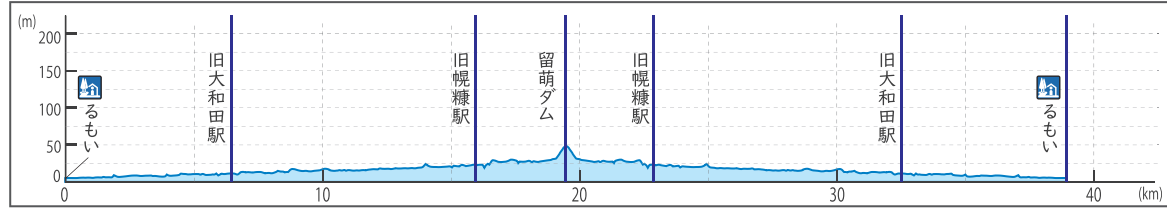
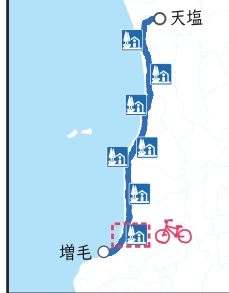
留萌川ルート

中級

上級

留萌川の新たな魅力を発見できる美しい景観ポイントを楽しむ、留萌市街地から留萌ダムまで水辺のサイクリングコースです。
水面に吹く爽やかな風を感じながら快適にサイクリングできます。
また、市街地では旧留萌駅や線路跡を見ることができ、市街地を抜けると田園風景を楽しめ、留萌ダムでは湖面に映った新緑の木々や紅葉を楽しめる、変化に富んでいるコースです。

- ・走行距離：19.3km
- ・最大標高差：48.7m
- ・所要時間：1時間30分程度



◇ルートの詳細はこちらから◇



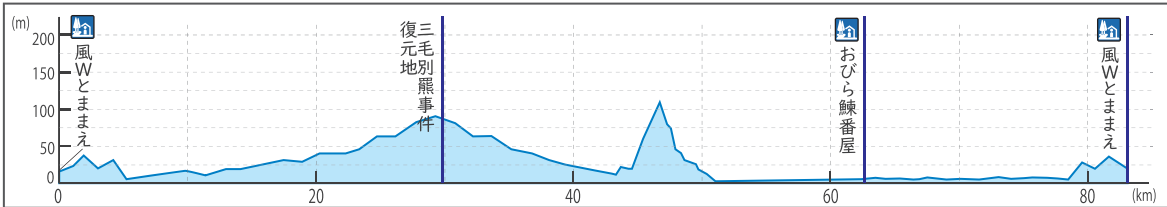
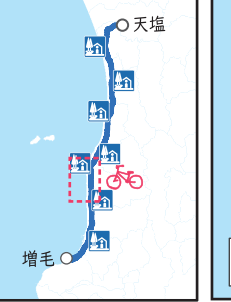
苫前・小平ルート

中級

上級

約83kmのサイクリストには十分楽しめる、中級者～上級者向けのコースです。
三毛別熊事件復元地までのペアーロードは適度にアップダウンはありますが急勾配が少なく上り下りが交互にあるサイクリストには良いコースです。
北海道の獣害として有名な復元地の見学、道の駅おびら鯨番屋で特産のニシン料理を味わえます。

- ・走行距離：約83km
- ・最大標高差：約1111m
- ・所要時間：約2時間30分～3時間程度



◇ルートの詳細はこちらから◇



羽幌ルート

初級

中級

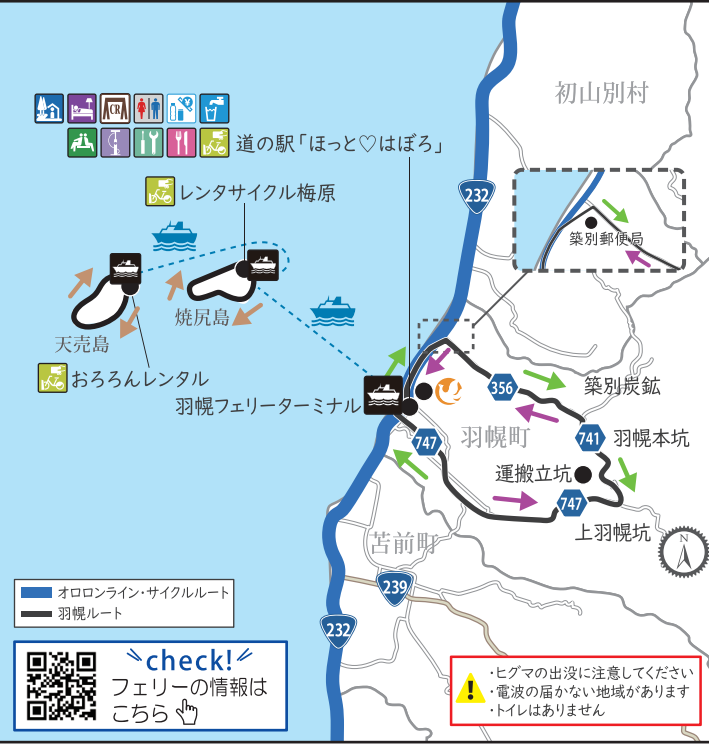
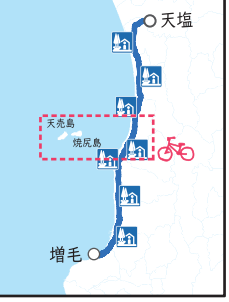
上級

留萌管内で唯一離島を有する羽幌町を一泊二日で周遊するコースです。
1日目は天売・焼尻島一周コースで、離島ならではの絶景とグルメをお楽しみください。
2日目はフェリーで羽幌町に戻ってぐるっと一回りの炭鉱探訪コースで羽幌町の歴史を知る旅ルートです。

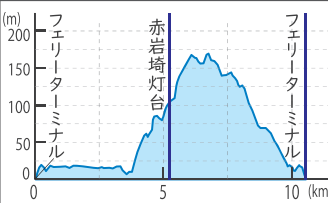
- 天売コース・焼尻コース
- ・走行距離：約10～12km
- ・最大標高差：(天売)約170m、(焼尻)約74m
- ・所要時間：約2時間程度

- 羽幌炭鉱探訪コース
- ・走行距離：約42km
- ・最大標高差：約146m
- ・所要時間：約2時間程度(時速30km)

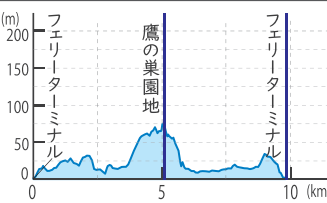
※道の駅より時計回りて走る上級者コースは上りの距離が長いので結構きつめのコースです



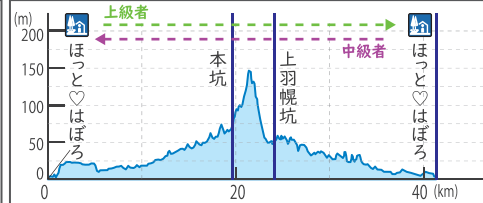
天売島



焼尻島



羽幌炭鉱探訪コース



◇ルートの詳細はこちらから◇



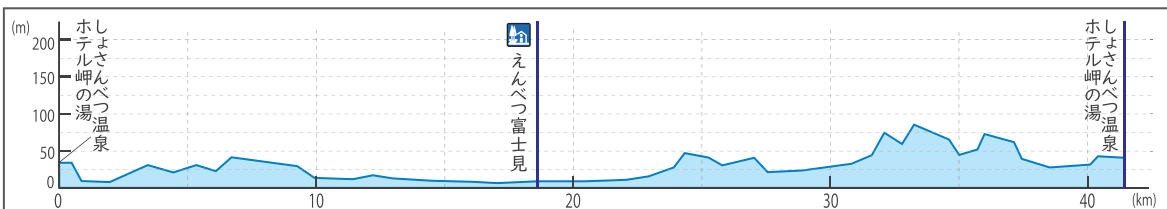
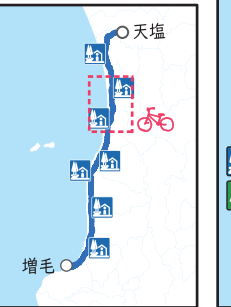
初山別・遠別ルート

中級

上級

まさにオロロン街道を一日掛けて堪能できるコースです。
最後の金比羅神社越しの夕日に出会えば幸せになるでしょう。
海岸あり、山林ありと変化に富んだ風景を楽しめます。車幅も広く交通量も少なく、細かなカーブと緩やかで長く先を見通せるアップダウンはサイクリストにとって満足感を味わえます。
昼食は道の駅えんべつ富士見の食事処で遠別の味覚をお楽しみください。

- ・走行距離：約43km
- ・最大標高差：約81m
- ・所要時間：約2時間30分～3時間程度



◇ルートの詳細はこちらから◇



天塩ルート

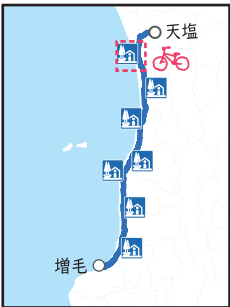
初級

■天塩町通過ルート
オロロンライン(国道232号)を南北にツーリングするサイクリストが対象。
「道の駅てしお」から西(海)側に向かいランドマークである天塩川歴史資料館を通り、天塩郵便局(ATM有)を過ぎ、天塩川河川公園沿いを北進、長流「天塩川」「日本海」「利尻富士」の景観をバックにレストハウス(トイレ有)で休憩可。

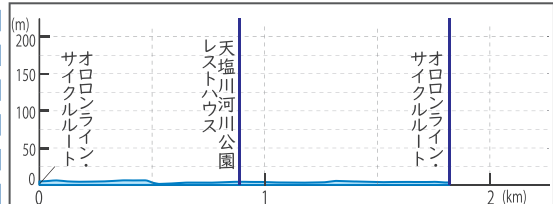
- ・走行距離：約1.8km ・最大標高差：約2m ・所要時間：約20分程度

■天塩町周遊ルート
鏡沼海浜公園キャンプ場(バンガロー・レンタサイクル受付有)を起終点とし、天塩町市街と川口遺跡を周遊するルート。
天塩川河川公園沿いの夕景トワイライトの絶景がオススメ。

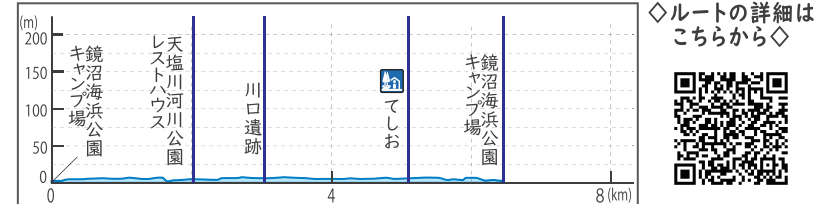
- ・走行距離：約6.5km ・最大標高差：約7m
- ・所要時間：約1時間程度



天塩町通過ルート



天塩町周遊ルート



◇ルートの詳細はこちらから◇



ゲートウェイ情報

2024年12月現在

施設名								
道の駅「るもい」	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「てしお」	○	○	○	○	○	○	○	○

服装と持ち物

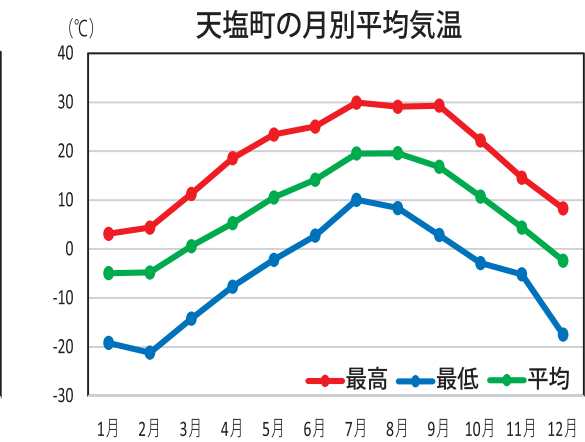
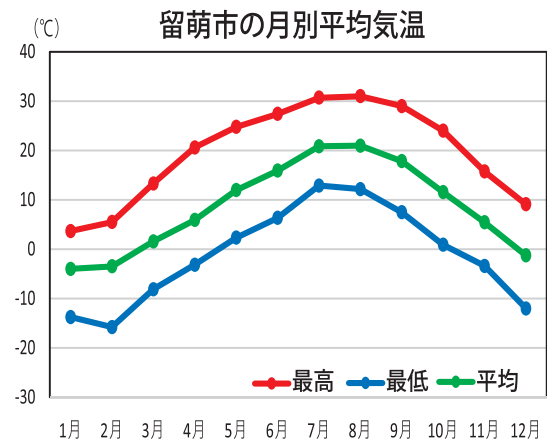
留萌市・天塩町ともに、夏場の7～8月は平均最高気温が30℃程度ですが、平均最低気温は15℃以下と寒暖差が激しいので服装にはご注意ください。
春や秋はどちらも平均最低気温が5℃を下回ることがあるので暖かい服装をオススメします。

○オススメの服装

春・秋：長袖ジャージ(厚手)、ベーシックインナー、7分丈またはロングパンツ(15℃程度)
夏：半袖ジャージ、夏用インナー、7分丈またはショートパンツ(25℃以上)
冬：長袖ジャージ(厚手)、冬用インナー、ロングパンツ(10℃程度)

●持ち物リスト

- ☐ ボトル(水筒)
- ☐ 補給食(携帯食)
- ☐ パンク修理キット
- ☐ 予備チューブ
- ☐ 携帯空気入れ
- ☐ ライト/テールライト
- ☐ 工具
- ☐ 自転車用鍵
- ☐ 着替え類
- ☐ 地図
- ☐ 雨具/ウィンドブレーカー
- ☐ 救急用品
- ☐ 輪行袋
- ☐ スマホ/携帯電話
- ☐ お金/クレジットカード
- ☐ 身分証明書
- ☐ GPS/サイクルコンピューター
- ☐ カメラ



出典：気象庁アメダスデータ(2018～2022年の平均)

休憩所等拠点施設情報

2024年12月現在

施設名								
道の駅「えんべつ富士見」	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「☆ロマン街道しよさんべつ」	○	○	○	○	○	○	○	※
道の駅「ほっと♡はぼろ」	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「風Wとままえ」	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「おびら鯨番屋」	○	○	○	○	○	○	○	○
増毛駅・駅前観光案内所	○	○	○	○	○	○	○	○

※近隣の「しよさんべつ温泉ホテル岬の湯」で貸し出し

レンタサイクル

2024年12月現在

貸出場所	シティサイクル・軽快車(ママチャリ)	クロスバイク	マウンテンバイク	ロードバイク	電動アシスト	ファットバイク	ヘルメット無料貸出	連絡先
道の駅「るもい」	500円/2時間				1,000円/1時間		○	0164-43-1501
おみやげ処お勝手屋萌	500円/2時間						○	0164-43-1100
観光案内所(増毛駅前)	無料				500円/3時間		○	0164-53-1108
しよさんべつ温泉ホテル岬の湯		500円/1日			1,000円/1日		○	0164-67-2031
道の駅「ほっと♡はぼろ」			500円/1時間 1,000円/3時間 1,500円/5時間 2,000円/5時間以上					0164-62-6666
おろろんレンタル(天売島)	1,000円/4時間				2,000円/2時間 2,500円/4時間		○	090-8633-3906
レンタサイクル梅原(焼尻島)	800円/2時間 1,000円/1日				1,500円/2時間 2,000円/4時間		○	01648-2-3559
鏡沼海浜公園キャンプ場	無料						○	01632-2-1729(町企画商工課)