



あたらしいレンタルのかたち

# 「ワンウェイ・サイクリング」のススメ



往路でも復路でもOK!片道だけのサイクリングははじめませんか?  
体力に自信がない方、移動の間も自然を満喫したい方にとっておきのプランです。  
公共バスとの接続◎なので、旅程とあわせてご利用いただけます。

(実施期間：2019.6/1~10/31)



① 時刻表 阿寒線 (釧路駅前発)					② 時刻表 リフレ線 (阿寒本町発)					③ 時刻表 阿寒線 (阿寒湖温泉発)							
停車場	◎1	103	※105	107	109	停車場	★70	▲88	◇77	▲88	74	停車場	102	104	◎2	※106	108
釧路駅前	-	10:15	11:45	14:50	17:15	山花温泉	9:01	10:50	11:40	13:45	16:06	阿寒湖	7:30	10:20	11:40	12:20	16:00
大楽毛駅	-	10:46	12:16	15:21	17:46	釧路空港	-	11:00	-	13:55	-	丹頂の里	8:11	11:01	12:35	13:01	16:41
釧路空港	10:00	11:02	12:32	15:37	18:02	鳥取分岐	9:19	11:23	11:59	14:18	16:24	阿寒町	8:17	11:07	↓	13:07	16:47
鶴公園	↓	11:05	12:35	15:40	18:05	釧路駅前	9:43	12:00	12:40	14:55	16:48	鶴公園	8:29	11:19	↓	13:19	16:59
阿寒町	↓	11:17	13:02	15:52	18:17	★土日祝休  ▲大楽毛経由 ◇鶴野経由					釧路空港	8:34	11:24	13:00	13:39	17:04	
丹頂の里	10:17	11:22	13:07	15:57	18:22	大楽毛駅	8:45	11:35	-	13:50	17:15	釧路駅前	9:20	12:10	-	14:25	17:50
阿寒湖	11:15	12:05	13:50	16:40	19:05	釧路駅前	9:20	12:10	-	14:25	17:50						

◎エアポートライナー  
 ※は7月1日~10月31日のみ運行(記載の時刻表はいずれも2019年4月1日~11月30日までのものです)  
 バスの運行に関するお問い合わせ：阿寒バス TEL.0154-37-2221

**クロスバイク (車種：GIANT エスケープR3 サイズ：XS / S / M)**  
 半日 (4時間未満) 2,000円(税別) 1日 (4時間以上) 3,500円(税別)  
 ※レンタルは Cycle Garage PAZ・阿寒丹頂の里の2店舗に限ります

**乗り捨て料金 1台 2,000円(税別)**  
 山花リフレで乗り捨ての場合 1,500円(税別)  
 ※乗り捨ては上記の取次店3店舗に限ります

各種サポート (有料)

**阿寒観光ハイヤー**  
 ☎ 0154-66-3221  
<http://www.akanhire.com>

走行中のバンクやチェーンが外れるなど急なトラブルに対応いたします  
 サイクルガイドツアーも実施しています

他のお問い合わせ  
 くしろロコサイクルプロジェクト  
 釧路市阿寒町新町2-4-7  
<http://kushiro-lococycle.com>

専門のサイクルガイドが対応します。  
 気軽にご相談ください。



## 釧路阿寒自転車道でゆく

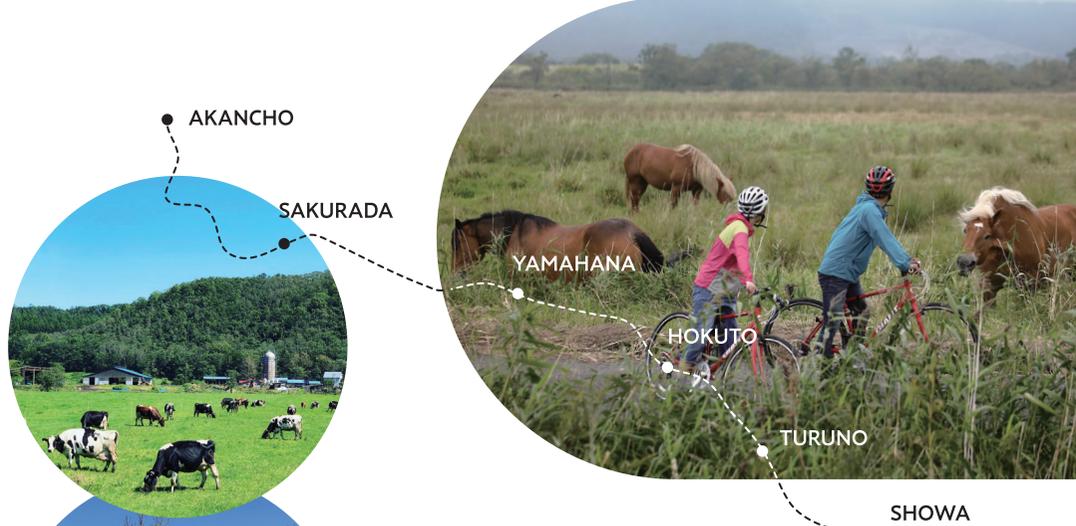
# Wonder Trip Cycling

## KUSHIRO ↔ AKAN



日帰りでも、1泊でも。  
 自転車道でゆくおすすめスポット20  
 「ワンウェイ・サイクリング」のかたち  
 あたらしいレンタルのかたち

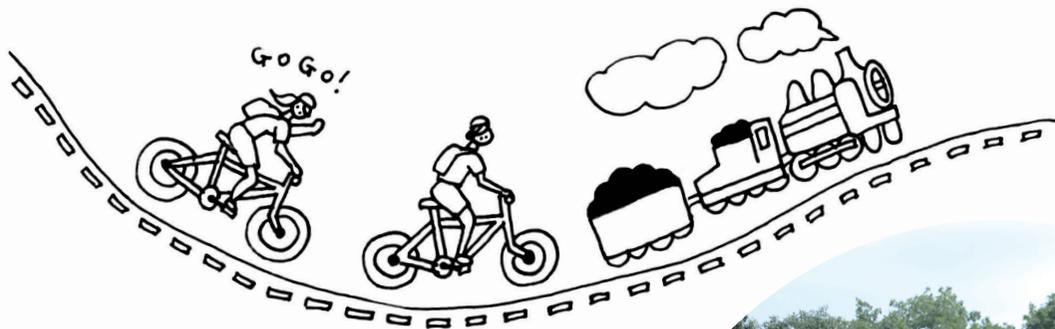




# 釧路阿寒 自転車道でいこう

## LET'S GO TO THE KUSHIRO AKAN CYCLEROAD

釧路阿寒自転車道は、旧雄別鉄道あとにつくられました。  
かつてはこの道のうえを石炭や貨物を載せた汽車が走り、  
ひとびとの暮らしをささえてきたのです。



このガイドブックでは、  
自転車道周辺のおすすめスポットを中心に、  
楽しいサイクリングのための情報をご紹介します。

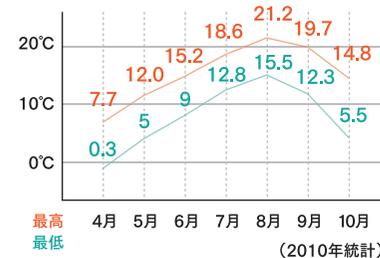


## まずは準備から サイクリングの基本10項目



- ヘルメットを着用しよう
- 長髪の方は、なるべく髪を結ぼう
- ウィンドブレーカーや  
レインジャケットを持っていこう  
夏場でも夕方になるとぐっと冷え込みます。  
急な雨天時にも役立つので、雨風よけに用意しておく◎。
- 裾汚れと車輪の挟み込みにはご注意ください！  
パンツやスカートは、なるべくタイトなものを選びましょう。  
車輪に絡みそうな広がった裾のパンツやロングスカートはNGです。
- スニーカーの紐はしっかりと結ぼう

釧路の平均気温



専用通行帯  
歩行者・自転車



自転車通行帯

- カバンは車輪にかからないタイプを選ぼう  
トートバックや紐の長いショルダーバッグは危険につながります。  
体にびたっとくるバックパックやメッセンジャータイプがおすすめです。
- 防寒手袋や専用グローブがあると◎  
スポーツバイクは前傾姿勢になるため、手に体重がかかり  
長時間のると痛みやすいです。自宅にある手袋でもOK!
- おしりをいたわる工夫をしよう  
長時間自転車に乗ると、路面の振動でお尻が痛くなりがち…。  
サイクル用のクッション付きスパッツを履くなど対策が◎。
- 水分補給の準備はOK？  
自転車に乗るのもしっかりと運動です。脱水が起きないように、  
特に日差しの強い夏はこまめに水分を取りましょう。
- 基本は車道走行  
左記の走行帯の標識をみかけたらここを通ろう！  
交通ルールを守り、安全に走行しましょう。



ちょっと遠出して、サイクルホテルはいいか？

鶴居村に「サイクリストにやさしい宿」ができました。客室へ自転車保管できる設備や工具の貸し出し、回収サポートまでサービスも充実。北斗地区の湿原展望台より50分程で到着。

**ホテルTAITO**  
阿寒郡鶴居村鶴居西1丁目  
☎ 0154-64-3111  
《大浴場》  
◎ 平日 11:00~22:00 土日祝 10:00~22:00  
◎ 大人 600円 中学 500円 小学 400円  
[www.hotel-taito.co.jp/cyclist/](http://www.hotel-taito.co.jp/cyclist/)

# 自転車道周辺の ENJOY SPOT PICKUP

# おすすめスポット 20

スリル満点！  
ダイナミックに馬駆け抜ける

スキー場のゲレンデをマウンテンバイクでダウンヒル。マウンテンバイクのレンタルや搬送サービスもあります。阿寒の街並みも一望できる爽快なアクティビティ！

## 阿寒ロイヤルバレイMTBコース

釧路市阿寒町15線40番地2  
☎ 0154-66-3422  
◎ 6月-10月(雨天クローズ)  
◎ 大人(中学生以上)1,000円  
小学生(保護者同伴)500円  
※日・祝10:00~14:00のみ搬送あり  
平日の搬送はお問い合わせください。

## akan-royal-ski.sakura.ne.jp

※搬送車利用・レンタルバイク料金はWEBをご覧ください。



北海道ゾンは  
氷見です！



## shop&cafe RHYTHM

(ショップ&カフェリズム)  
釧路市鳥取大通8-7-27  
☎ 0154-52-5544  
◎ shop&drink 10:30  
lunch 11:30~14:30  
cafetime 14:30~18:00  
休 日・祝



## 史跡北斗遺跡

釧路市北斗6-7  
☎ 0154-41-5809  
◎ 4月16日-11月15日  
10:00~16:00  
休 月曜日(月曜祝の場合閉館)  
※11月16日-4月15日は休業



## 釧路市湿原展望台

釧路市北斗6-11  
☎ 0154-56-2424  
◎ 5月-10月 8:30~18:00  
11月-4月 9:00~17:00  
休 年末年始  
◎ 大人470円、高校生250円、  
小・中学生120円



## マルシェ山花

釧路市山花14線141-2  
☎ 0154-56-2755  
◎ 4月中旬-11月 9:00~17:00  
12月-4月中旬 10:00~16:00  
休 12月-4月中旬 水曜日  
4月中旬-11月 無休



## 釧路市動物園

釧路市阿寒町下仁々志別11番  
☎ 0154-56-2121  
◎ 4月10日~ 9:30~16:30  
体育の日翌日~ 10:00~15:30  
休 12月-2月の毎週水曜日  
(祝祭日にあたる日を除く)、  
12月29日-1月2日(年末年始)  
◎ 一般(当日券)570円、  
中学生以下無料



## ホテル 山花温泉リフレ

釧路市山花14線131番  
☎ 0154-56-2233  
《大浴場》  
◎ 10:00~22:00  
休 6/11-13、9/30-10/7  
◎ 大人(高校生以上)620円  
中学生520円  
小人(小学生)310円  
[www.refre-yamahana.jp/](http://www.refre-yamahana.jp/)

阿寒町中心に  
何がある？

**レストラン鶴(赤いペレーン)**  
☎ 0154-66-2330  
◎ 平日11:00~15:00、  
17:00~20:30 (L.O 20:00)  
日・祝11:00~20:30 (L.O 20:00)

**菓子処 松屋**  
釧路市阿寒町中央4丁目3番1号  
☎ 0154-66-3947  
◎ 平日・祝日 8:00~19:00  
日曜 8:00~18:00  
休 年中無休

**カレー&スモークプリシード**  
釧路市阿寒町富士見1-1-35  
☎ 0154-66-1807  
◎ 11:30~15:00  
休 定休/火曜日

**福寿司**  
釧路市阿寒町新町1-11-5  
☎ 0154-66-2323  
◎ 11:30~13:30(ランチ)  
休 不定休

**らーめん屋 二幸寿司**  
釧路市阿寒町中央4-3-35  
☎ 0154-66-3377  
◎ 11:00~15:00  
休 火曜日

**直売焼肉店 阿寒モルト牛**  
釧路市阿寒町上舌辛17線22番地  
☎ 0154-66-2929  
◎ 販売店 11:00~20:00  
焼肉店 17:00~21:00 (L.O20:00)  
[ランチ/土日のみ] 11:00~14:00  
休 毎週火曜日



## ゲストハウスコケッコ

釧路市阿寒町新町2-4-33  
☎ 090-6442-2433  
4月下旬~11月上旬まで営業  
休 11月~3月まで冬季休業  
[www.gh-kokekoko.com/](http://www.gh-kokekoko.com/)



## RHYTHM02

釧路市阿寒町新町2-4-13  
◎ 13:00~17:00(L.O16:30)  
休 木・日・祝日

菓子名物の  
クッキー  
クッキー



## 赤いペレー

釧路市阿寒町上阿寒 23-36-1  
☎ 0154-66-2330  
休 年中無休  
《大浴場》  
◎ 10:00~22:00  
10月-4月 9:00~17:00  
◎ 大人 500円 中学 400円



## 道の駅「阿寒丹頂の里」 クレインズテラス

釧路市阿寒町上阿寒 23-36-1  
☎ 0154-66-2969  
◎ 5月-9月 9:00~18:00  
10月-4月 9:00~17:00  
(観光案内所 10:00~16:00)



## 阿寒国際 ツルセンター グルス

釧路市阿寒町上阿寒23-40  
☎ 0154-66-4011  
◎ 9:00~17:00  
休 年中無休  
◎ 大人(高校生以上) 470円  
小人(小・中学生)240円  
※15名以上の団体割引あり



## 釧路湿原美術館

釧路市阿寒町上阿寒23-38  
☎ 0154-66-1117  
◎ 4-9月 10:00~17:00  
10-3月 10:00~16:00  
休 年中無休  
◎ 大人500円  
高校生・大学生300円  
小・中学生(父母同伴)無料  
※10名以上団体割引あり

魚やがな  
色鮮やかに  
感重か...

定食も  
あるよ

ルートラボ  
詳細経路を確認



釧路駅 → 阿寒道の駅  
 釧路駅 → 岩保木 → 阿寒道の駅  
 釧路駅 → 北斗遺跡 → 阿寒道の駅  
 釧路空港 → 自転車道まで



スマホで  
CHECK!



セイコーマートの道を  
左に曲がって  
右手に入口があります

自転車道の入口

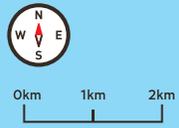


湿原を一望!  
新釧路川沿いの平坦なコース  
「鶴見橋 → 旧岩保木水門」  
(片道) 距離 約9km

# 釧路阿寒自転車道 広域マップ

記号について

釧路湿原	国道	公衆トイレ
湿地	道道・主要道路	多目的トイレ
海・河川	高速道路	コンビニ
林・山・公園	JR	フォトスポット
	自転車道	飲食店



鶴野休憩所 駅ホーム跡

編集者が考える

# 自転車道よくばり!おすすめルート



ゆるりと日帰りでき

## 釧路市内 から 山花エリアまで

サイクリングロード入口を目指し出発!  
目印は北海道のローカルコンビニ「セイコーマート」

北斗休憩所から自転車道を離れ、  
およそ一万年前の縄文時代へタイムスリップ!

遺跡を出て、少し急な坂をのぼります。  
自転車を停めて、遊歩道を歩いた先には…!

ふたたび自転車道へ。あたりは田園風景と酪農地帯へ。  
「マルシェ山花」のハチミツソフトクリームでひとやすみ。

北海道の猛禽類や、芸達者なシロクマのミルクなど  
多彩な動物たちとふれあうもよし! 「ホテル 山花リフレ」で  
源泉100%の温泉や食事をたのしむのも◎

日帰りの方は、自転車を「山花リフレ」で乗り捨てて  
公共バスで帰る「ワンウェイサイクリング」をどうぞ!

P.11へ→

## 山花休憩所

本日の宿泊地、阿寒町を目指します。  
阿寒川の清流を眺めながら林の中へ。



## 桜田休憩所

トトロの森のような林の中を進み、  
阿寒川にかかる橋を渡って、阿寒町に到着!

## ゲストハウス コケッコウ

築60年の民家を改装した旅人が多く集まるゲストハウス。  
5km先には天然温泉「赤いペレー」もありますよ!

## DAY 2

## 阿寒丹頂の里 エリアを散策

タンチョウ観察センターや釧路湿原美術館、雄別炭鉱  
と鉄道の資料館など、文化を知る施設がたくさん!

## 阿寒ロイヤルバレイで ダウンヒル体験

スキー場のゲレンデをマウンテンバイクでかけおくり。  
頂上からみる景色も、爽快な風も最高!

## 阿寒モルト牛 で焼き肉!

たっぷり遊んでおなががいいたら、  
「阿寒モルト牛」の焼き肉で体力チャージ!

焼き肉のあとは、自転車を「赤いペレー」で乗り捨てて  
公共バスで帰る「ワンウェイサイクリング」をどうぞ!

P.11へ→

- 釧路駅前
- 北斗遺跡
- 湿原展望台
- マルシェ山花
- 釧路動物園
- ホテル 山花リフレ

1泊する方は  
おすすめ

まだまだ遊ぶ1泊旅行

山花エリアから  
阿寒エリアまで



当時のSLもあるよ!



あっかれ  
さまでした!

## 釧路駅前エリア



## サイクル ガレージ パズ Cycle Garage PAZ

クロスバイクやロードバイク、  
E-BIKEなど、豊富な種類の  
自転車をレンタルできます。

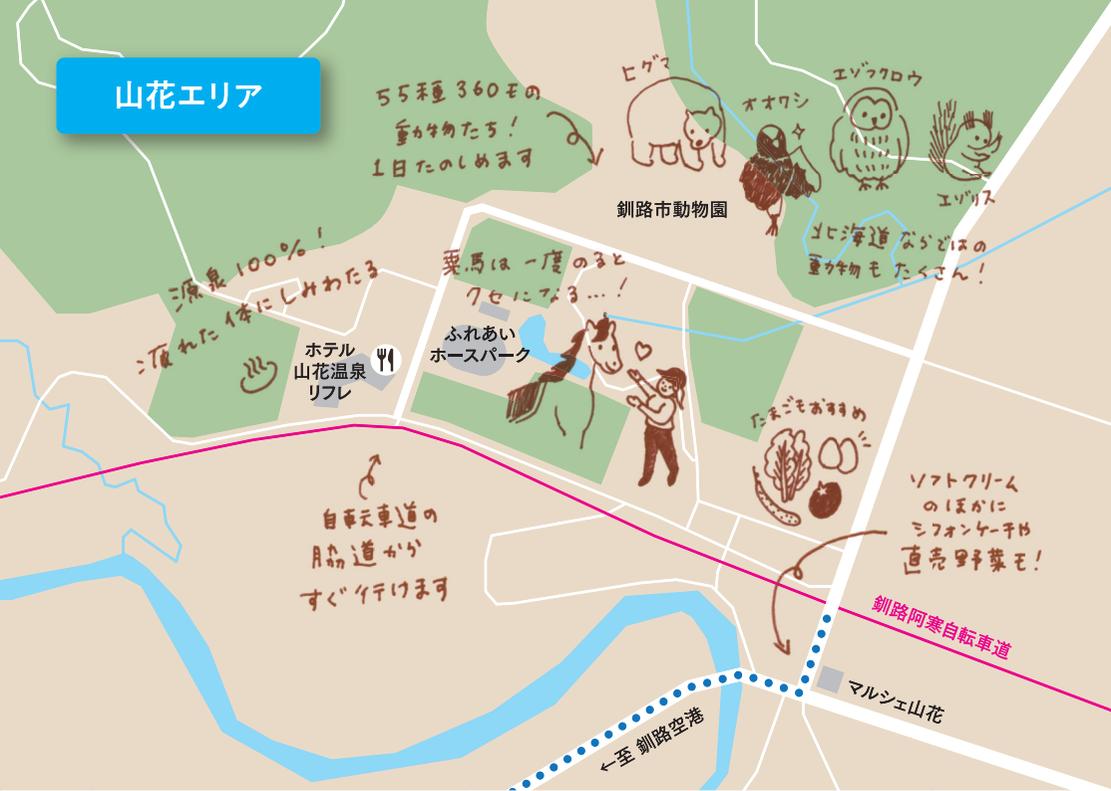
釧路市錦町5-1  
錦町ユタカビル1F  
☎ 0154-65-6554  
🕒 10:00~19:00  
(予約レンタルは9:00~)  
休 毎週水曜(冬季:火・水曜)

www.cg-paz.com

予約方法・貸し出しプラン詳細は  
WEBをご覧ください。



## 山花エリア



## 阿寒町エリア



## 湿原・田園・山岳エリアを通る多彩な自転車道の魅力



その①  
自転車道両脇のヤチダモ並木



釧路湿原を代表する樹木です。湿原を開拓した歴史を感じます。

#昭和 #街中もみどりいっぱい

その②  
仁々志別川のせせらぎ、野鳥・タンチョウとの出会い



耳をすませば川のせせらぎだけでなく、オオジシギやコシキリなど野鳥の声も。

#鶴野 #北斗 #夏でも見れるタンチョウ

その③  
これぞ、湿原風景! ユニークなヤチボウズ



スゲなどの植物が長い年月をかけて根株を押し上げてつくる自然の芸術!

#山花 #桜田 #なんだか動き出しそう

クスリ凸凹旅行舎

代表 塩 博文 さん

1954年生まれ、釧路市育ち。東北海道3つの国立公園(知床・阿寒・釧路湿原)を生活拠点にした経験を活かし、その魅力を伝えるガイド。

こちらもチェック! <http://dekoboko.biz>

阿寒町エリアで急な自転車のトラブルがあれば、阿寒観光ハイヤーにお立ち寄りください。