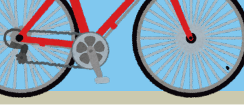


「走る」と「感じる」をまるごと満喫できる
サイクリングコース

各コースの消費カロリー　A 女性：体重52kg、15.1km／時の場合　B 男性：体重65kg、15.1km／時の場合
※各コースの消費カロリーは「身体活動のメッツ(METs)表」(独)国立健康・栄養研究所を参考にし、算出したおよその目安です。

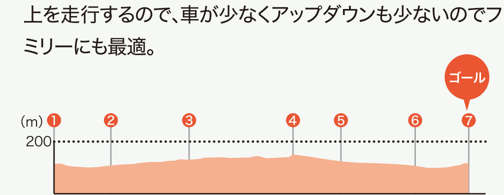
旭川駅START

❶初級 約40km
消費カロリー
A670cal
B840cal

川の街あさひかわを巡る
ファミリーコース

	(スタートからのkm)
❶旭川駅	
❷旭橋（石狩川）	5.3
❸永山橋（永山新川）	12.6
❹旭山動物園	22.3
❺牛朱別川左岸河川敷	26.8
❻旭橋（石狩川）常磐公園	33.7
❼旭川駅	38.7

石狩川・牛朱別川などの河川沿いをゆったり走る入門コース。川の交流館さらら、旭山動物園、常磐公園、野外彫刻など川辺にたたずむアートやユニークな施設を巡るのも楽しい。半分以上、河川敷や堤防上を走行するので、車が少なくアップダウンも少ないのでファミリーにも最適。

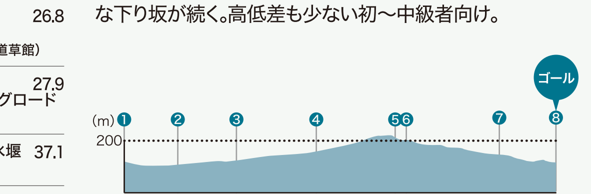


❷中級 約40km
消費カロリー
A740cal
B930cal

忠別川や牛朱別川沿いを巡る
リバーサイドコース

	(スタートからのkm)
❶旭川駅	
❷旭橋 牛朱別川合流点	5.3
❸功橋（牛朱別川上流右折地点）	11.1
❹忠別川右岸河川敷左折地点	18.9
❺東川町（道の駅 ひがしかわ道草館）	26.8
❻忠別川サイクリングロード（東橋）	27.9
❼忠別川取水堰右折地点	37.1
❽旭川駅	42.7

初心者にも人気の忠別川サイクリングロードや牛朱別川沿いなど、常に川と並行しながら走る旭川の名物コース。遥か遠くには大雪山連峰が悠然と横たわるなど、眺めも最高。25km過ぎからはゆるやかな下り坂が続く。高低差も少ない初〜中級者向け。



旭川駅（美瑛駅）START

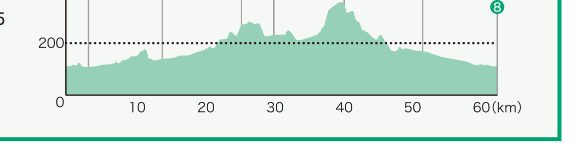
旭川駅からも、美瑛駅からでもスタートできる2コース。
美瑛駅からスタートする場合は標高図のゴールから確認してください。

❸中級 約60km
消費カロリー
A1,100cal
B1,300cal

川の街から丘の街へ続く
ヒルサイド美瑛コース

	(スタートからのkm)
❶旭川駅	
❷美瑛川左岸河川敷	3.3
❸西神楽駅	14.0
❹ケンとメリーの木（パッチワークの丘）	25.5
❺美瑛駅	30.2
❻就実の丘（案内板地点）	40.4
❼忠別川サイクリングロード（東神楽町）	51.8
❽旭川駅	62.5

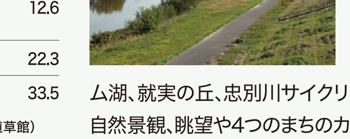
旭川駅からも美瑛駅からも同じコースを巡ることができる共通ルート。「パッチワークの丘」からは十勝岳連峰と田園風景の素晴しい眺望。「就実の丘」の上りはきついが、大雪山連峰の雄大な景色や旭川市街が望め、またジェットコースターのようなアップダウンが続く。忠別川サイクリングロードでは、大雪山連峰や田園風景がゆったり楽しめる。



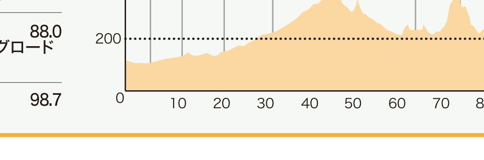
❹上級約 100km
消費カロリー
A1,700cal
B2,100cal

カルチャー＆ネイチャー
まるごと周遊コース

	(スタートからのkm)
❶旭川駅	
❷旭橋（石狩川）	5.3
❸永山橋（永山新川）	12.6
❹旭山動物園	22.3
❺東川町（道の駅 ひがしかわ道草館）	33.5
❻忠別ダム	47.5
❼美瑛駅	66.4
❽就実の丘（案内板地点）	76.6
❾忠別川サイクリングロード（東神楽町）	88.0
❿旭川駅	98.7



旭川、東神楽、東川、美瑛のまちを周遊するロングランコース。旭川駅からも美瑛駅からも同じコースを巡ることができる共通ルート。忠別ダム湖、就実の丘、忠別川サイクリングロードなどからの雄大な自然景観、眺望や4つのまちのカルチャーやグルメなども堪能できる周遊コース。



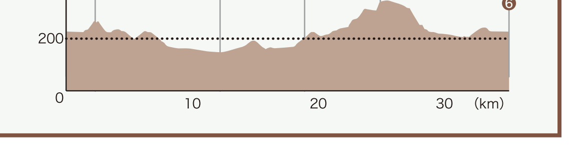
美瑛駅START

❺初級 約35km
消費カロリー
A600cal
B760cal

丘の景観、アップダウンを楽しめる
スタンダードコース

	(スタートからのkm)
❶美瑛駅	
❷ケンとメリーの木（パッチワークの丘）	2.3
❸辺別川（旭橋）	12.2
❹旭川空港	18.9
❺就実の丘（案内板地点）	24.9
❻美瑛駅	35.1

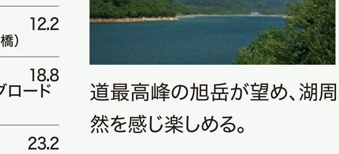
十勝岳連峰の雄大な風景を背景にアップダウンの多いパッチワークの丘をフルに楽しめるコース。名前のついた木々も見所。旭川空港をへてアップダウンの多い「就実の丘」へ、そこから望む大雪山連峰は絶景、必見。



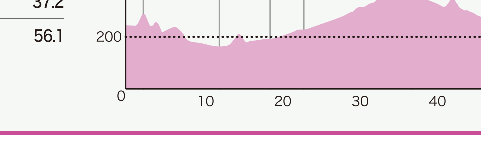
❻中級 約60km
消費カロリー
A 970cal
B1,200cal

旭岳が望める忠別湖と丘陵を巡る
自然を楽しむコース

	(スタートからのkm)
❶美瑛駅	
❷ケンとメリーの木（パッチワークの丘）	2.3
❸西神楽（美瑛川・新開橋）	12.2
❹忠別川サイクリングロード（東神楽町）	18.8
❺東川町（道の駅 ひがしかわ道草館）	23.2
❻忠別ダム	37.2
❼美瑛駅	56.1



「パッチワークの丘」から十勝岳連峰を眺望し、忠別川沿いに広がる田園風景、大雪山連峰を見ながら忠別ダムへ。ダムの付近から北海道最高峰の旭岳が望め、湖周辺には親水広場などがあり自然を感じ楽しめる。



風景と出会いを楽しもう！

旭川・東川・東神楽・美瑛の「見どころ」

道の向こうに広がる美しい自然やコース沿いの見どころをラインナップ。

「あさひかわ」ってこんな街！

道北の拠点ともいわれる北海道第2の都市。「川と橋の街」ともいわれ、石狩川など大小約130本もの川が流れ、市内には750本以上の橋が架かっています。

グルメスポットをチェック！

旭川市
http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/

旭川観光コンベンション協会
http://www.atca.jp/

「ひがしかわ」ってこんな街！

北海道のほぼ中央に位置する「写真の町」。大雪山連峰などの雄大な自然景観に恵まれ、みるものすべてが絵になる町です。

グルメスポットをチェック！

東川町
https://town.higashikawa.hokkaido.jp/

ようこそ東川
(ひがしかわ観光協会・東川町商工会)
http://www.welcome-higashikawa.jp/

「ひがしかぐら」ってこんな街！

旭川空港があり、「花のまち」として知られています。道内有数の米どころとして稲作を中心に、都市近郊型農業が盛んで道外へも農作物が出荷されています。

グルメスポットをチェック！

東神楽町
http://www.town.higashikagura.lg.jp/

東神楽町観光協会
東神楽町南1条西2丁目10番30号　商工会事務局内
TEL 0166-83-2543　FAX 0166-83-4182
利用時間／8時30分〜17時
定休日／土日、祝日、年末年始

「びえい」ってこんな街！

なだらかな丘陵地帯と、十勝岳連峰を背景とした美しい風景が望める「丘のまち」。四季折々に姿を変える風景は、多くの人々を惹きつけています。

グルメスポットをチェック！

美瑛町
https://town.biei.hokkaido.jp/

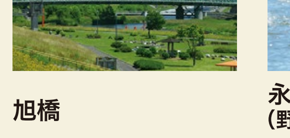
美瑛時間
(美瑛町観光協会)
http://www.biei-hokkaido.jp/

MAP B-3

常磐公園

旭川市初の公園として、大正5年に開園。園内に道立美術館、文学資料館、野外彫刻などがある。「日本の都市公園100選」に選定されている。

旭川市常磐公園
TEL 0166-23-8961



MAP B-3

旭橋

「川と橋の街」旭川市のシンボル。石狩川河口から約157km上流に架かる、現在の旭橋は昭和7年に完成。「北海道遺産」に選定されている。

旭川市常盤通3丁目

MAP B-1

永山新川（野鳥飛来地）

野鳥の宝庫であり、渡り鳥の飛来シーズンになるとハクチョウやカモなど多くの鳥が羽を休ませる。休日には野鳥観察に訪れる家族連れで賑わう。

MAP C-1

旭山動物園

日本最北にある動物園。動物たちの特性を活かした、いきいきした姿が魅力。

旭川市東旭川町倉沼
TEL 0166-36-1104

MAP D-3

就実の丘

広大な丘陵地の中にアップダウンの続く直線道路。旭川市街遠景、大雪山連峰、十勝岳連峰を一望できるビュースポット。

旭川市西神楽就実地区
TEL 0166-23-0090
(一社)旭川観光コンベンション協会

MAP B-3

あさひかわ「北彩都ガーデン」

駅に直結する全国でも珍しいロケーションの庭園。傍らには忠別川が流れ、庭園の各エリアではさまざまな草花が目を楽しませてくれる。

旭川市宮前2条1丁目
TEL 0166-74-5966
(ガーデンセンター)

MAP B-3

平和通買物公園

昭和47年6月に開設された全国初の恒久的な歩行者専用道路(歩行者天国)。毎年さまざまな催しが行われ、多くの人で賑わう。

MAP B-2

旭川兵村記念館 屯田公園

旭川兵村に入植した屯田兵とその家族が果たした、軍事訓練と開拓労働の苦闘の歴史と暮らしぶりを展示。

旭川市東旭川南1条6丁目
TEL 0166-36-2323

MAP C-1

キトウシ森林公園 家族旅行村

キトウシ山の麓に広がるレクリエーション施設。展望閣からの眺望やカタクリの群生、芝桜などの花々が美しいアウトドアスポット。

上川郡東川町西5号北44番地
TEL 0166-82-2632

MAP D-2

東川町文化ギャラリー

写真、彫刻、絵画、文芸などの文化、芸術作品を展示。毎年開かれる「東川町国際写真フェスティバル」など多岐にわたる企画展を開催している。

上川郡東川町東町1丁目19-8
TEL 0166-82-4700

MAP E-1

忠別ダム

石狩川との合流点より約31km上流の忠別川に建設された多目的ダム。洪水調節、河川の環境保全、かんがい用水、水道用水の供給、発電の役割を持つ。
ダム管理所には展示室（入場無料、トイレ有）があり、堤頂広場、親水広場なども整備されている。

上川郡東川町ノカナン
TEL 0166-82-5391

MAP F-1

大雪旭岳源水（大雪旭岳源水公園）

大雪山「旭岳」の雪解け水が、長い年月をかけて大自然の天然フィルターにろ過され、はじめて湧き出る場所。湧き水は汲み取ることができる。

上川郡東川町ノカナン
TEL 0166-82-2111
(東川町役場　代表)

忠別湖と旭岳

忠別湖の背景には北海道の最高峰である旭岳(2,291m)が望め、晴れた日などには湖面にその雄大な姿を現すこともある。

MAP D-3

旭川空港

北・北海道の空の玄関として1966年に開港。空港内にはショップやレストランが多数あり、展望デッキからは大雪山連峰などの眺望が楽しめる。

上川郡東神楽町東2線16号98番地
TEL 0166-83-3939

MAP C-2

義経公園

東神楽町の中心にあり噴水広場、サクラ、ツツジなどの木々、多目的グラウンドが整備されている。義経伝説で知られる東神楽神社がある。

上川郡東神楽町南1条東1丁目

MAP B-3〜D-2

忠別川 サイクリングロード

旭川ツインハープ橋からひがしかぐら森林公園までの延長15.2km。大雪山連峰を正面に忠別川田園風景、白樺林など多彩な風景を楽しめる。

TEL 0166-83-2114
(東神楽町役場:産業振興課)

MAP D-2

ひがしかぐら森林公園

公園内の人造湖とその周りを囲む森林の緑を同時に楽しめる体験型リゾート。忠別川サイクリングロードの終着点でサイクリングターミナルがある。

上川郡東神楽町25号40番地
TEL 0166-83-7789

MAP D-2

森のゆ花神楽

大雪山を一望できる温泉施設。露天風呂、大浴場、サウナ、レストラン、リラクゼーションルームなどがあり、日帰り入浴も可能。

上川郡東神楽町25号
TEL 0166-83-3800

MAP C-2

14号河川敷 パークゴルフ場

忠別川河川敷のパークゴルフ場。雄大な大雪山連峰を眺めながらプレーを楽しめる。(NPO)国際パークゴルフ協会公認コース。36ホール。

上川郡東神楽町14号忠別川河川敷
TEL 0166-83-7789

MAP E-3

美瑛駅

美瑛軟石を使ったレトロな石造りの駅舎。美瑛町の観光ポイントの一つ。「ふるさとの駅」100選に選定されている。

上川郡美瑛町本町1丁目
TEL 0166-92-1854

MAP E-3

ぜるぶの丘・亜斗夢の丘

国道沿いにある花畑。ラベンダー、ひまわり、ポピーなどの花々が咲きほこる。展望台がある。

上川郡美瑛町字大三
TEL 0166-92-3160

MAP D-3

セブンスターの木

たばこ「セブンスター」のCMで使われた木。付近の丘のパノラマも絶景。

上川郡美瑛町北瑛

MAP E-3

ケンとメリーの木

自動車、スカイラインのCMのロケ地として使われたポプラの木。周辺には売店やカフェも。

上川郡美瑛町大久保協生

MAP E-3

北西の丘展望公園

ピラミッドの形をした展望台から十勝岳連峰が一望でき、園内のラベンダー畑も見所。案内所ではコーヒーなども販売され、観光案内所も併設。

上川郡美瑛町大久保協生
TEL 0166-92-4445

パッチワークの丘（十勝岳連峰と十勝岳）

大昔に起こった火山の大噴火で形作られた美しい丘と十勝岳(2,077m)を主峰とする十勝岳連峰が織りなす雄大な自然景観が素晴らしい。
古くから噴火を繰り返す十勝岳は、温泉をはじめ美瑛軟石など多くの恩恵をもたらしている。

道の駅 チャリめし＆スイーツ

地元の食材を活かしたこだわりグルメと甘いスイーツでパワーチャージしちゃおう！

MAP B-3

旭川ラーメン

ソフトクリーム

道の駅あさひかわ

北・北海道(上川・留萌・宗谷)の特産品や旭川を中心とした銘菓、特産品、農産物を直売。旭川ラーメンをはじめとする有名店なども出店している。

旭川市神楽4条6丁目1-12
TEL 0166-61-2283

道の駅あさひかわ
(一財)道北地域旭川地場産業振興センター
http://www.asahikawa-jibasan.com/

MAP D-2

オリジナルおにぎり

ソフトクリーム

道の駅「ひがしかわ道草館」

観光資源を擁する「大雪山国立公園」の玄関として、ひがしかわ観光情報など情報発信の拠点となっている。

上川郡東川町東町1丁目1番15号
TEL 0166-68-4777

ようこそ東川
道の駅紹介ページ
http://welcome-higashikawa.jp/info/?c=17

MAP E-3

美瑛カレーうどん

美瑛サイダー

道の駅 びえい「丘のくら」

大正初期に建設された美瑛軟石造りの石倉庫を改装したもの。軽食コーナーや特産品販売コーナーがあり、農産加工品などが購入できる。

上川郡美瑛町本町1丁目9番21号
TEL 0166-92-0920

美瑛時間 道の駅紹介ページ
https://www.biei-hokkaido.jp/search/sightseeing/000230.html

あの川はどんな川？

サイクリングコースに沿った河川にも目を向けてみよう。

石狩川（いしかりがわ）

幹線流路延長 268km

源を、大雪山系の石狩岳(1,967m)に発し、上川盆地、石狩平野を経て日本海に注いでいます。流路延長全国第3位。

忠別川（ちゅうべつがわ）

幹線流路延長 59km

源を、忠別岳(1,963m)に発し、旭川の市街部で美瑛川を合わせて石狩川に合流しています。

美瑛川（びえいがわ）

幹線流路延長 68km

源を、十勝岳連峰のツリガネ山(1,967m)付近に発し、美瑛町を経て旭川市の市街部で忠別川と合流しています。

牛朱別川（うしゅべつがわ）

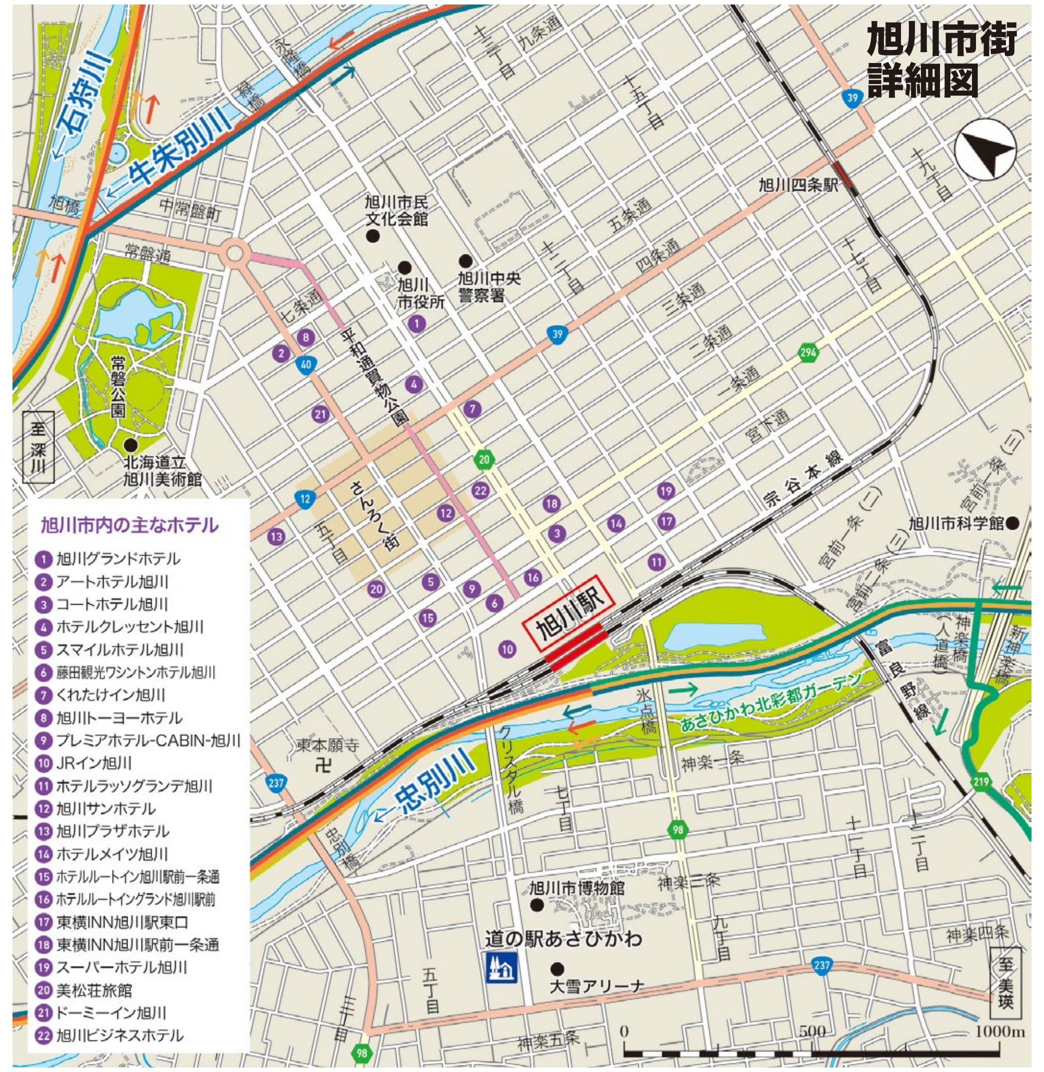
幹線流路延長 37km

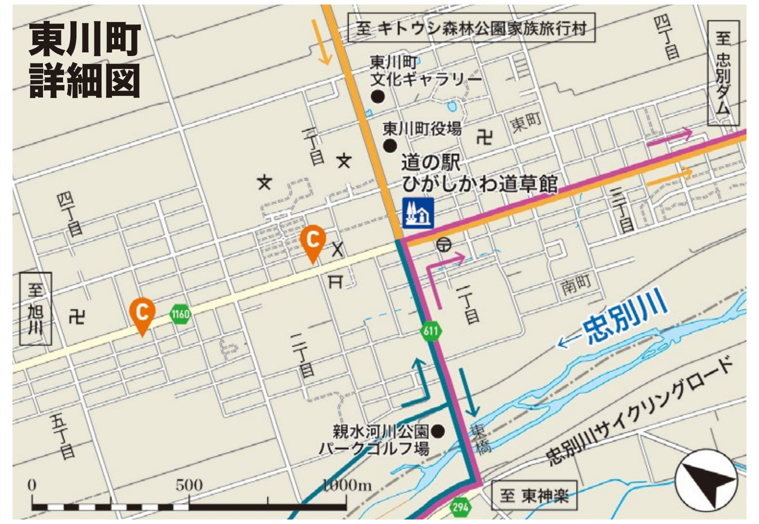
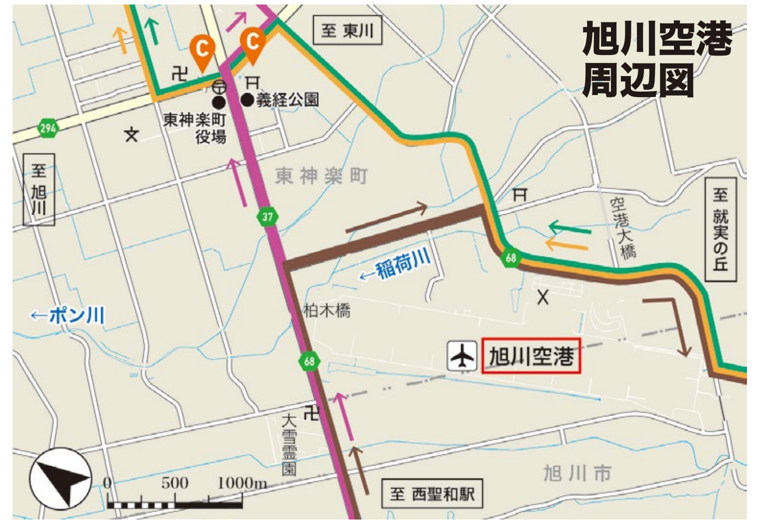
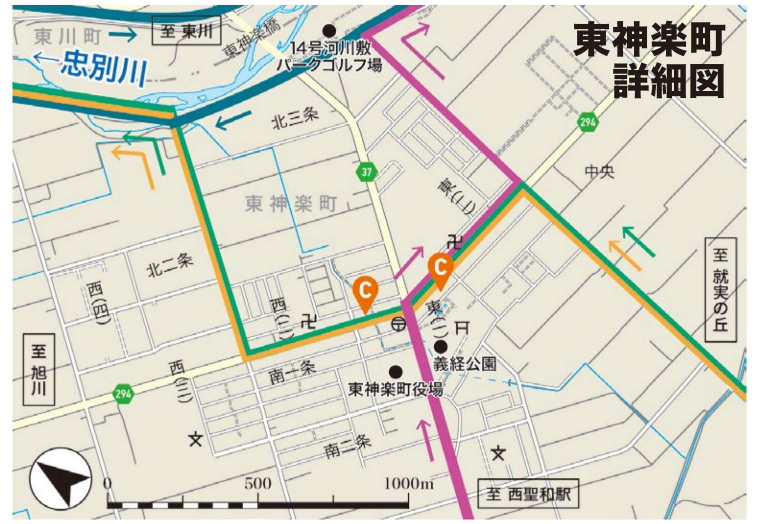
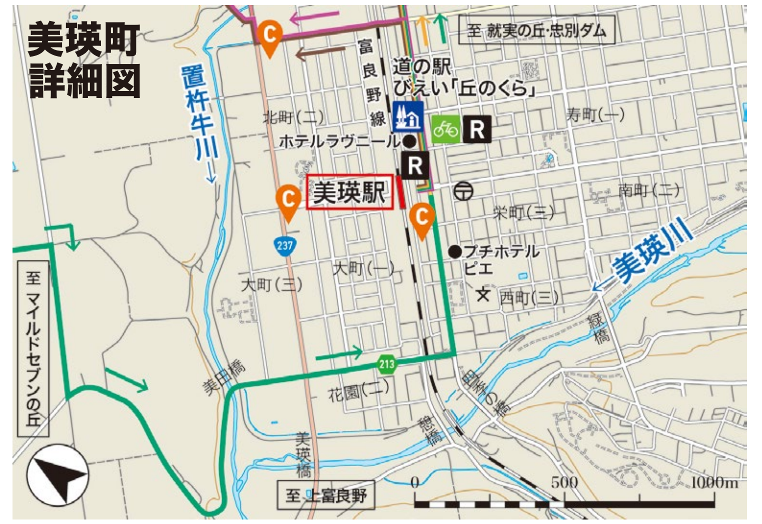
源を、米飯山(920m)付近に発し、上川盆地を経て旭川市街部を貫流して石狩川に合流しています。

永山新川（ながやましんかわ）

幹線流路延長 5.7km

洪水時に牛朱別川の水を石狩川に流し、旭川市街部を洪水から守るために作られた人工の川（分水路）です。平成16年に完成しました。



旭川市内の主なホテル
1. 旭川グランドホテル
2. アートホテル旭川
3. コートホテル旭川
4. ホテルクレッセント旭川
5. スマイルホテル旭川
6. 藤田観光ワシントンホテル旭川
7. くれたけイン旭川
8. 旭川トーヨーホテル
9. プレミアホテル-CABIN-旭川
10. JRイン旭川
11. ホテルラッソグランデ旭川
12. 旭川サンホテル
13. 旭川プラザホテル
14. ホテルメイツ旭川
15. ホテルルートイン旭川駅前一条通
16. ホテルルートイングランド旭川駅前
17. 東横INN旭川駅東口
18. 東横INN旭川駅前一条通
19. スーパーホテル旭川
20. 美松荘旅館
21. ドーミーイン旭川
22. 旭川ビジネスホテル