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 routes 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
- 美馬牛駅 Bibaushi Station

パノラマロードから望む大雪山系 Taisetsu Mountain Range seen from the Panorama Road

四季彩の丘 Shikisai-no-Oka

美瑛パノラマロード Biei Panorama Road

かみふらの八景と後藤純男美術館へ

To the eight views of Kamifurano and Goto Sumio Museum

●往復210km Round Trip：210km ●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
- 後藤純男美術館 Goto Sumio Museum
- ラベンダーイースト Lavender East
  - ※ 後藤純男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
- 上富良野駅 Kamifurano Station

和田草原とどんぐりの郷(かみふらの八景) Wada Grassland & Acorn Village (The eight views of Kamifurano)

ラベンダーイースト Lavender East

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
- 北星山ラベンダー園 Hokuseiyama Lavender Field
- ファーム富田 Farm Tomita
  - ※ A16から中富良野駅へ From A16 to Nakafurano Station
- 中富良野駅 Nakafurano Station

彩香の里 Saika-no-Sato

ファーム富田 Farm Tomita

中富良野森林公園 Nakafurano Forest Park

北星山ラベンダー園 Hokuseiyama 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 cafés 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
- 山部自然公園太陽の里 Yamabe Nature Park "Taiyo-no-Sato"
- フラノマルシェ1・2 Furano Marche 1&2
- ログホテルラーチ 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

富良野チーズ工房 Furano Cheese Factory

フラノマルシェ1・2 Furano Marche 1&2

山部自然公園太陽の里 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(幾寅駅) "Poppo-ya" Movie Location (Ikutora Station)
- 道の駅南ふらの 物産センター Minamifurano Roadside Rest Area
- 鹿越園地(かなやま湖畔) Shikagoe Garden (Lake Kanayama)

鉄道員(ぽっぽや)ロケ地 "Poppo-ya" Movie Location

道の駅南ふらの 物産センター Minamifurano Roadside Rest Area

ログホテルラーチ Log Hotel Larch

鹿越園地(かなやま湖畔) Shikagoe 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っぷ Shimukappu Roadside Rest Area
- 赤岩青巌峡 Akaiwa Seigan Valley
- 湯の沢温泉 Yunosawa Hot Spring
- 道の駅自然体感しむかっぷ Shimukappu Roadside Rest Area

道の駅自然体感しむかっぷ Shimukappu Roadside Rest Area

湯の沢温泉 Yunosawa Hot Spring

赤岩青巌峡 Akaiwa Seigan Valley

レンタサイクルショップ Bicycle Rental Shop

ガイドツアー Guided Tour

美瑛 BIEI

寺島商会 Terashima Shoukai ☎0166-92-2191	●シティサイクル cityccyle ●電動付自転車 electric bicycle ●ロードバイク road bike ●クロスバイク他 cross bike and others		×
宇野商店 Uno Shouten ☎0166-92-1851	●シティサイクル cityccyle ●電動付自転車 electric bicycle		×
スギモト Sugimoto ☎0166-92-1462	●電動付自転車 electric bicycle		×
松浦商店 Matsu-ura Shouten ☎0166-92-1415	●シティサイクル cityccyle ●電動付自転車 electric bicycle		×
Biei Hills ☎080-3268-1141	●電動付自転車 electric bicycle		×
Guided Cycling Tour 美瑛 Guided Cycling Tour BIEI ☎090-5956-4567	●電動付自転車 electric bicycle		○
ガイドの山小屋 Guide-no-Yamagoya ☎0166-95-2277	●電動付自転車 electric bicycle		×
道の駅びえい「白金ビルケ」 Biei Roadside Rest Area 「Shirogane BIRKE」 ☎0166-94-3355	●電動付自転車 electric bicycle ●ロードバイク road bike ●クロスバイク cross bike ●ファットバイク fat bike ●子供用自転車 kid's bike		×

上富良野 KAMIFURANO

長沼自転車店 Naganuma Bicycle Shop ☎0167-45-2417	●シティサイクル cityccyle ●電動付自転車 electric bicycle		×
Cafe YAMAICHI ☎0167-45-3157	●クロスバイク cross bike		○

中富良野 NAKAFURANO

立野サイクル Tateno Cycle ☎0167-44-2777	●シティサイクル cityccyle ●電動付自転車 electric bicycle ●マウンテンバイク mountain bike ●子供用自転車 kid's bike		×

富良野 FURANO

遊び屋 Asobiya ☎0167-22-0534	●マウンテンバイク mountain bike		○
スポートピア Sportpia ☎0167-22-1935	●シティサイクル cityccyle ●マウンテンバイク mountain bike		○
杉本レンタサイクル Sugimoto Rental Cycle ☎0167-22-2769	●シティサイクル cityccyle ●シティサイクル(ハンドルがまっすぐのもの) cityccyle (straight handle) ●マウンテンバイク mountain bike		○
ラベンダーショップもりや Lavender shop Moriya ☎0167-22-2273	●シティサイクル cityccyle ●電動付自転車 electric bicycle		×
長江商店 Nagae Shouten ☎0167-22-2859	●シティサイクル cityccyle ●電動付自転車 electric bicycle		×
藤田サイクル Fujita Cycle ☎0167-22-2906	●シティサイクル cityccyle ●シティサイクル(ハンドルがまっすぐのもの) cityccyle (straight handle) ●マウンテンバイク mountain bike		×
レンタルサイクル ウェイブス (K-Sports店内) Rental cycle Waves (K-Sports) ☎0167-56-9241	●シティサイクル cityccyle ●電動付自転車 electric bicycle ●ファットバイク fat bike ●三輪アシスト自転車 Three-wheel assisted bicycle		×
拾って来た家 Hirottekita-ie ☎0167-23-3388	●シティサイクル cityccyle		×

南富良野 MINAMIFURANO

ノースギア North gear ※1 ☎090-7762-9771	●ロードバイク road bike ●マウンテンバイク mountain bike		○
南富良野まちづくり観光協会 ※1 Minamifurano Tourism Association ☎0167-39-7000	●ロードバイク road bike		○
リトル・トリー Little Tree ※1 ☎0167-56-7341	●ロードバイク road bike		○
どんころ野外学校 ※1 Donkoro Outdoor School ☎0167-53-2171	●マウンテンバイク mountain bike		○

占冠 SHIMUKAPPU

道の駅 自然体感しむかっぷ Shimukappu Roadside Rest Area ☎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		○ ※2

※1 一つアーチ参加時のみのレンタル Rentals available only when you sign up for tours
※2 一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 Clothes

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！ 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!

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。
所要時間、高低差の確認も忘れずに！
Remember to select a route 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、レンタルする場合はショップへ。自転車のお届け・お迎えサービスを行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もしましょう。
Be sure to check the weather report for the day. It's also a good idea to check the route, contact information and emergency contact information of party members.

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。豊かな地元食材と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「春黄恵」で作ったうどん麺と、具材には美瑛産豚ぶっさいしゃぶ肉や地元野菜、オーブンで焼いた「美瑛カレーうどん(焼き麺)」を混ぜた「美瑛カレーうどん(かけ麺)」も人気です。
Udon noodles made with Biei-grown "Komugi," and Biei-raised pork shabu shabu, meat, seasons that grow in the vast hills around the town are processed, and cooked 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.

美瑛カレーうどん Biei Curry Noodles

南富良野エゾ鹿ラーメン Minamifurano Ezo venison Ramen

南富良野で獲れたエゾシカをふんだんに使ったエゾ鹿ラーメン。塩味をベースに鹿の骨をたっぷりとダシに使っているので、濃特有の臭味を抑えつつことができます。「道の駅かみふらの 物産センター」の直売所(店にあるどっちらんこ)で提供されています。
Ezo venison Ramen is made using a bit of venison processing in Minamifurano. The basic seasoning of the soup is salty, and because it uses a lot of deer bones, it's very tasteful.of venison-specific. It is sold at "Sanchoku" in the outdoor shop at Minamifurano Roadside Rest Area.

南富良野エゾ鹿ラーメン Minamifurano Ezo venison Ramen

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、村内外の道の駅やスーパーなどで販売されています。また、毎年開催されてい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拡がっています。
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.

占冠村の山菜 Edible wild plants from Shimukappu

スイーツ Sweets

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のあるカフェやレストラン、メロンのスイーツが豊富な農家の直売所・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. Cafés 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「豚カツカリ」 Kamifurano Pork "pork hanging tender"

豊富のまち上富良野町では、焼き肉の定番といえば「豚カツカリ」。1頭から250～300gしか取れない精肉量の部位で、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.

かみふらのポーク「豚カツカリ」 Kamifurano Pork "pork hanging tender"

富良野オムカレー Furano Om-curry

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三当地グルメ。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。ほろ50年代よりセットになっています。
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、メロンやスイカは糖度が高くジューシー。沿道に直売所をしている農家さんも多く、国道237号線・38号線沿いには「メロン街道」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.

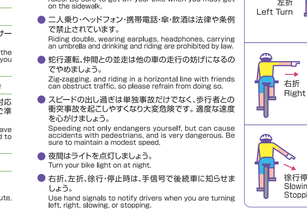
メロン&スイカ Melons and Watermelons

地元野菜 Local Vegetables

厳寒の冬を経ての低農薬のものが多く、道内でされる野菜はまでがついっると言われるほどの野菜パラダイス。直売所の他にも、各市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.

地元野菜 Local Vegetables

道路標識 Traffic Signs



気象情報 Weather Information

●旭川地方気象台 Asahikawa Local Meteorological Office ℡ 0166-32-6368

緊急連絡先 Emergency

●警察Police……℡ 110 ●救急車 Ambulance……℡ 119

- 富良野警察署 Furano Police Station ……℡ 0167-22-0110
- 富良野消防署 Furano Ambulance and Fire Station……℡ 0167-23-5119
- 旭川東警察署 Asahikawa Higashi Police Station ……℡ 0166-34-0110
- 美瑛消防署 Biei Ambulance and Fire Station ……℡ 0166-92-2029

病院 Hospital

- 美瑛町立病院 Biei Hospital ……℡ 0166-68-7111
- 上富良野町立病院 Kamifurano Hospital ……℡ 0167-45-3171
- 中富良野町立病院 Nakafurano Hospital ……℡ 0167-44-2020
- 富良野協会病院 Furano Kyoukai Hospital ……℡ 0167-23-2161
- 麓の西病院 Furano Nishi Hospital ……℡ 0167-23-6600
- 南富良野町立幾寅診療所 Minamifurano Clinic ……℡ 0167-52-2414
- 南富良野町立金山診療所 Kamifurano Clinic ……℡ 0167-54-2301
- 占冠村立占冠診療所 Shimukappu Clinic ……℡ 0167-56-2369
- 占冠村立トマム診療所 Tomamu Clinic ……℡ 0167-57-2024

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・傘・飲酒は法律や条例で禁止されています。
  Riding double, wearing earplugs, 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なり大変危険です。速度は適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

富良野美瑛地域観光振興協議会 © Furano Biei Regional Tourism Promotion Association

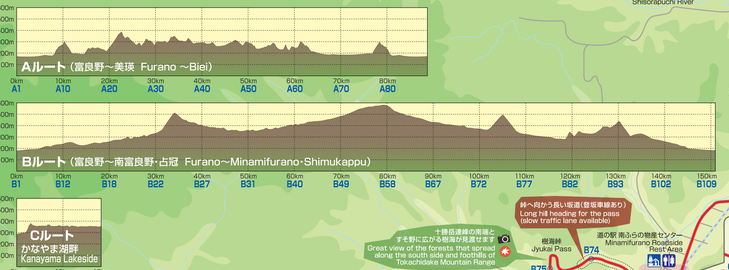
FURANO BIEI CYCLING ROAD
Biei KAMIFURANO NAKAFURANO FURANO MINAMIFURANO SHIMUKAPPU
富良野美瑛サイクリングロード

富良野・美瑛 サイクリングロード
FURANO BIEI CYCLING ROAD

BIEI KAMIFURANO NAKAFURANO FURANO MINAMIFURANO SHIMUKAPPU

- インフォメーション Information
- トイレ Toilet
- コンビニ・売店 Convenience store, Shop
- 病院 Hospital
- 必ず一時停止し、左右を確認 Stop and look right and left to make sure no traffic is coming
- 絶景ポイント View Point
- 桜の名所 Famous spot for cherry blossoms
- 紅葉の名所 Famous spot for fall colors
- 湧き水ポイント Natural spring
- キャンプ場 Camp Site
- 温泉 Hot Spring

距離と標高 Distance and Elevation



富良野・美瑛サイクリングロード Furano Biei Cycling Road

美瑛町、上富良野町、中富良野町、富良野市、南富良野町、占冠村の6市町村にまたがるサイクリングロード。富良野～美瑛間を結ぶ全長68kmのAルート、富良野～南富良野・占冠を結ぶ全長150kmのBルート、かなやま湖沿いを走る全長18kmのCルートからなる長大なコースです。田園地帯、丘陵地帯、山岳地帯の変化に富んだ地形を体感しながら、豊かな大自然の中さまざまな風景を満喫することができます。路面に案内表示が塗装されているので、ロングライド初心者でも、観光で訪れている方でも安心してコースを走行できます。約1km毎に表示されている通し番号により、マップと照らし合わせる場所が分かります。

This cycling road extends across 6 towns and cities: Biei, Kami-furano, Naka-furano, Furano, Minami-furano, and Shimukappu. This large course consists of 3 routes: A route 68 km long, takes you from Furano to Biei, B route 150 km long, takes you from the Furano to Minami-furano and Shimukappu area, C route 18 km, takes you along Lake Kanayama. The course takes cyclists through diverse and wonderful landscapes such as beautiful countryside, hilly areas, and much more.
Directions are painted on the road itself for added assurance for beginners who want to take a long ride, and for visitors who are new to the area. Cyclists can check the number indicated every 1 kilometer and refer to the map to identify current location.

こちらのQRコードから「STRAVA」を開くとコースの詳細や現在地が確認できます。
You can also confirm course details and current location from the STRAVA on this QR Code.

- 富良野美瑛サイクリングロード・Aルート Furano Biei Cycling Road Route A
  富良野～中富良野～上富良野～美瑛（全長約68km）Furano, Nakafurano, Kamifurano, Biei
- かなやま湖畔コース（B・Cルート）Kanayama-Lakeside (Route B-C)
  富良野～南富良野町・かなやま湖（全長約87km）Furano, Minamifurano-Kanayama-Lakeside
- トマム雲海に出会うコース（B・Cルート）Shimukappu・Tomamu (Route B-C)
  占冠～南富良野・かなやま湖～トマム（全長約93km）Shimukappu, Minamifurano-Kanayama-Lakeside, Tomamu

美瑛岳 Mt. Biei-dake
十勝岳 Mt. Tokachi-dake
上ホロカメットク山 Mt. Kami-Horokamettoku
上富良野岳 Mt. Kamifurano-dake
吹上ふれあいキャンプ場 Fukiage Furear Camping Site
十勝岳温泉 Tokachi-dake Hot Springs
十勝岳望台 Tokachi-dake Bougakudai Observatory
吹上温泉の湯 Fukiage-Open-air Hot Spring
富良野岳 Mt. Furano-dake
原始ケ原 Genshigahara Meadow
白ひげの滝 Shirahige Waterfall
白金温泉 Shirogane Hot Springs
白金青い池 Shirogane Blue Pond
ジェットコースターの路 Roller Coaster Road
道の駅びえい「白金ビルケ」 Biei Roadside Rest Area (Shirogane BIRKE)
白金ダム Shirogane Dam
延寿の水 Enju Natural Spring
前富良野岳 Mt. Maefurano-dake
十勝岳 Mt. Tokachi-dake
ファーム富田 Farm Tomita
東4線北域道路 Higashi 4-sen area road
雄信内 Obuchinai
日新ダム Nisshin Dam
上富良野 Kamifurano
白金青い池 Shirogane Blue Pond
四季彩の丘 Shikisai-no-Oka
美瑛 Biei
拓真館 Takushin-kan Gallery
美瑛駅 Biei Station
JR富良野線 JR Furano Line
美瑛選果 Biei Station
至 旭川 To Asahikawa
北西の丘 Hokusei-no-Oka View Park
パノラマロード Panorama Road
丘のまちびえい Biei Hodatsu Rest Area (Okanokyara)
ケンとメリーの木 Ken and Mary Tree
パッチワークの路 Patchwork Road
ぜるぶの丘 Zerubu-no-Oka
親子の木 Parent and Child Trees
ファーム富田 Farm Tomita
日の出公園 Hinode Park
上富良野駅 Kamifurano Station
ラベンダーイースト Farm Tomita Lavender East
ファーム富田 Farm Tomita
ラベンダー畑 Lavender Field
ラベンダーハウス Lavender House
ラベンダーレストラン Lavender Restaurant
ファーム富田 Farm Tomita
ラベンダーショップ Lavender Shop
ファーム富田 Farm Tomita
ラベンダーカフェ Lavender Cafe
ファーム富田 Farm Tomita
ラベンダーソフトクリーム Lavender Soft Cream
ファーム富田 Farm Tomita
ラベンダーアイス Lavender Ice
ファーム富田 Farm Tomita
ラベンダーパフェ Lavender Parfait
ファーム富田 Farm Tomita
ラベンダーカレー Lavender Curry
ファーム富田 Farm Tomita
ラベンダーラーメン Lavender Ramen