

# JTO北海道一周 自転車旅

2023年7月8日(土)~7月23日(日) 16日間

総距離:2317km 総獲得標高:16197m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/c1ec828c132541bf8a8bf23d8e6b4a66>

函館→知内→平田内→岩内→石狩→苫前→稚内→枝幸→サロマ→羅臼→根室→厚岸→十勝→襟裳→苫小牧→長万部→函館



# 2023夏 北海道沿岸部周遊 16ライド

- ①8日(土) 函館→知内 59km 227m 知内温泉泊
- ②9日(日) 知内→せたな町 141km 1661m せたな町貝取潤温泉泊
- ③10日(月) せたな町→岩内 173km 1406m 岩内温泉泊
- ④11日(火) 岩内→石狩 159km 1340m 石狩番屋の湯泊
- ⑤12日(水) 石狩→羽幌 169km 1521m はぼろ温泉泊
- ⑥13日(木) 羽幌→稚内 144km 637m 稚内泊
- ⑦14日(金) 稚内→枝幸町 115km 610m 枝幸温泉泊
- ⑧15日(土) 枝幸町→サロマ湖 167km 1141m サロマ湖泊
- ⑨16日(日) サロマ湖—羅臼 146km 1413m 羅臼温泉泊
- ⑩17日(月・祝) 羅臼→根室 147km 822m 根室泊
- ⑪18日(火) 根室→厚岸 146km 1323m 厚岸泊
- ⑫19日(水) 厚岸→十勝川 139km 713m 十勝泊
- ⑬20日(木) 十勝川→襟裳岬 116km 715m 襟裳岬泊
- ⑭21日(金) 襟裳岬→苫小牧 178km 938m 苫小牧泊
- ⑮22日(土) 苫小牧→長万部 141km 896m 長万部温泉泊
- ⑯23日(日) 長万部→函館 177km 834m 函館解散

函館 7月7日 日の出時刻:4時03分 日没時刻:19時16分

7月7日(金) 前後泊推奨 函館

函館 ホテルキクヤ 〒040-0063 北海道函館市若松町8-23 0138-26-1144 朝食・昼食は函館朝市が早朝～昼過ぎまで営業



他宿泊推奨 天然温泉 ホテルパコ 函館 ラ・ジェント・ステイ函館駅前

観光推奨 函館 五稜郭 タワー 赤レンガ倉庫群 函館夜景



食事推奨 函館ダイニング雅家 魚さんこ 箱館ジンギスカン本店 イタリアンゴーゴー



# 7月8日(土) 集合時間 13時(ブリーフィング・車検開始) 13時30分 出発

集合場所: 函館 ホテルキクヤ 〒040-0063 北海道函館市若松町8-23 TEL: 0138-26-1144

・出発前、コース説明、宿泊食事説明を含めたブリーフィングを行います。朝食・昼食・自転車準備を済ませ集合下さい。

東京からの推奨新幹線 東京6時32分発→函館11時24分着(新函館北斗乗り換え)

推奨飛行機 羽田空港9時55分→函館空港11時15分着 函館空港～函館駅: 9km 路線バスあり。

## ①7月8日(土) 函館→知内 59km 227m 知内温泉泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/8cc7c217bdda4d39b9615d4ff0070647>



昼食推奨(函館駅付近 朝市外) 阿在利本店 うにむらかみ函館本店 旬味鹿六 旬菜しゃぶしゃぶ葉な彩



観光推奨 函館護国神社 ハリストス正教会 函館湾 薬師山

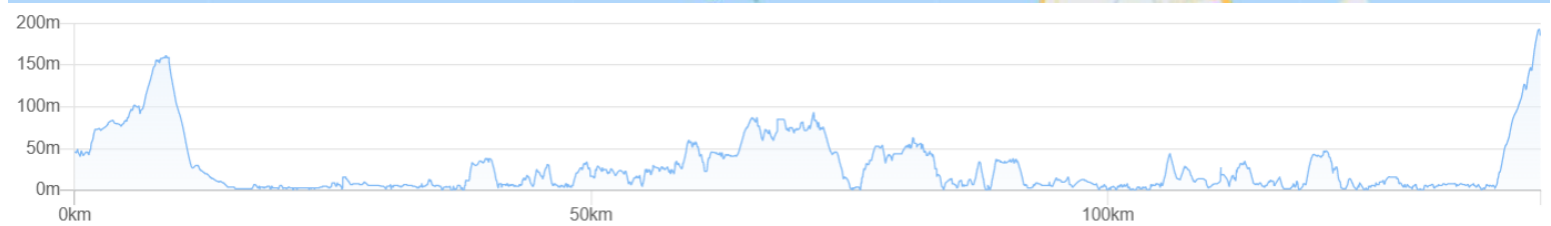


宿泊 知内温泉 ユートピア和楽園 北海道上磯郡知内町湯ノ里284 0139-26-2341



# ②7月9日(土) 知内→せたな町 141km 1661m せたな町貝取潤温泉泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/36b3b2436bb64aaeade0bd352021040a>



昼食推奨 上の国町(91km) 料理宿宮寿司 焼肉れすとらん樂園 どぼそば和家 道の駅上の国もんじゅ



観光推奨 松前城 松前藩屋敷 姥神大神宮 道の駅北前船松前(37km 9時~17時)



宿泊 せたな国民宿舎あわび山荘 〒043-0515 北海道久遠郡せたな町大成区貝取潤388番地 電話: 01398-4-5522



③7月10日(月) せたな町→岩内 173km 1406m 岩内温泉泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/44cf0a6417fc46f38889fcc8d6700240>



昼食推奨 せたな(78km) みつわ食堂 浜の母さん食事処 島牧村(103km) 道の駅よってけ! 島牧 かりんぱ



観光推奨 ひらたない奇岩雲石 三本杉岩 蝦夷親不知 弁慶岬



宿泊 岩内 おかえりなさい温泉 〒045-0024 北海道岩内郡岩内町字野東 491 番地 21 電話: 0135-61-4111



他宿泊推奨 岩内 高島旅館 岩内ブルーワリー&ホテル 寿都から岩内へ路線バスあり。



⑤ 7月12日(水) 石狩→羽幌 169km 1521m はぼろ温泉泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/1daa246f901e4f84976dbcf4dd30defc>



昼食推奨 増毛(74km) レストハウス雄冬



観光推奨 雄冬冷清水 増毛陣屋展望台 旧花田家番屋 ロウソク岩



宿泊 はぼろ温泉サンセットプラザ 〒078-4113 北海道苫前郡羽幌町北3条1丁目29 電話: 0164-62-3800



他宿泊推奨 羽幌町 佐渡屋旅館 富士屋 登喜和旅館 留萌から羽幌に路線バスあり

⑥7月13日(木) 羽幌→稚内 144km 637m 稚内泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/75c54a31752649c79025016979553e44>



昼食推奨 天塩(63km) ドライブインてしお 天塩温泉夕映レストラン 道の駅てしお 食事処さだちゃん あげいん



観光推奨 しょさんべつ天文台 金浦原生花園 サロベツ原野 ノシャップ岬



稚内 ホテル めぐま 〒098-6642 北海道稚内市声問2丁目13-14 電話: 0162-26-2290



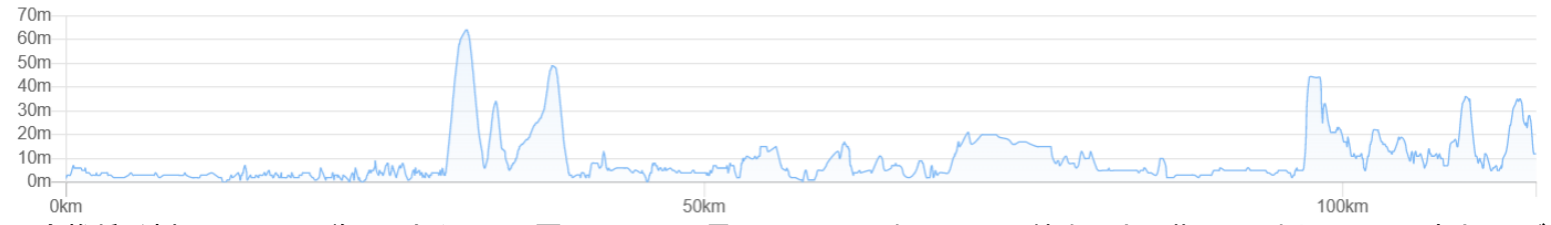
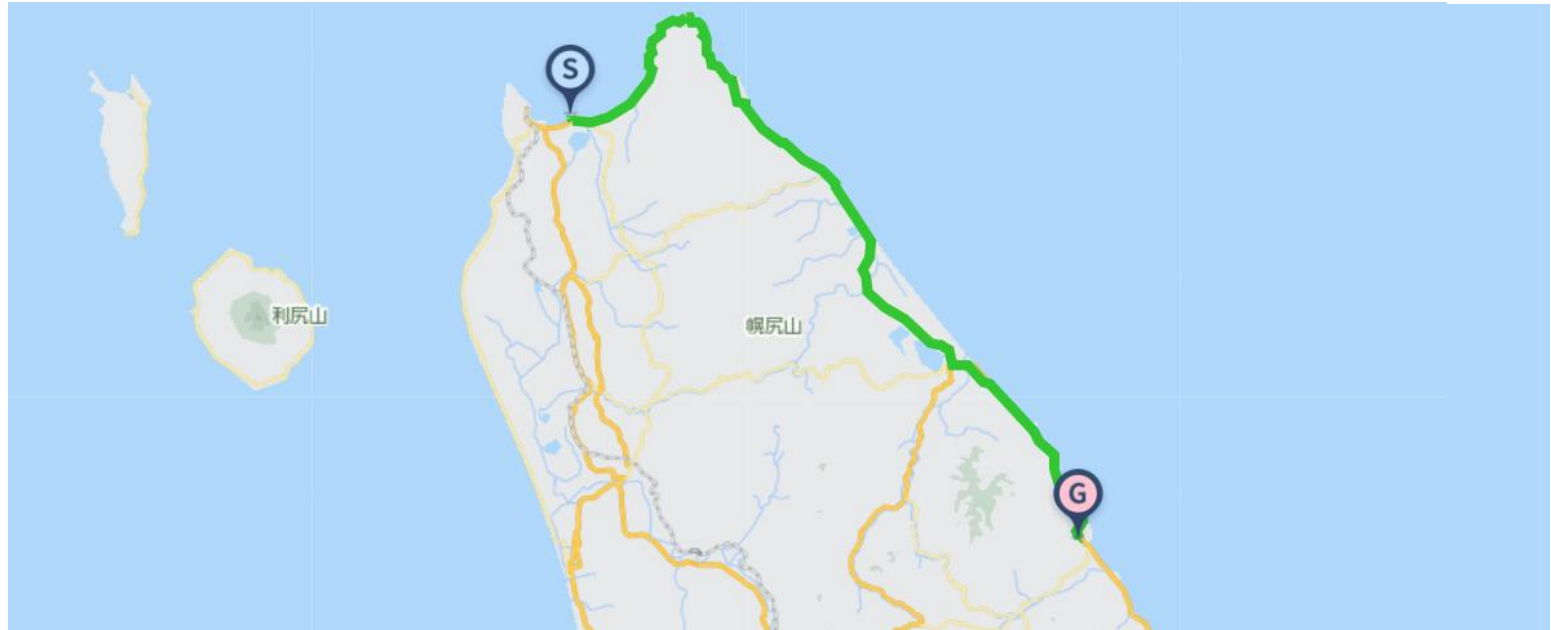
他宿泊推奨 ホテル奥田屋 稚内グランドホテル

他夕食推奨 北の味心竹ちゃん 雑魚や ボリューム亭 ステーキハウスヴァン 幌延・下沼から稚内にJR宗谷本線あり。



⑦7月14日(金) 稚内→枝幸町 115km 610m 枝幸温泉泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/fdc4ca03adf2464bb78572f814e411cf>



昼食推奨 猿払町(60km)道の駅さるふつ公園レストラン風雪 クッチャロ湖(76km) 焼肉ハウス草原 はまとんべつ温泉ウイング



観光推奨 宗谷岬 クッチャロ湖 カムイ岬公園 ウスタイベ千畳岩



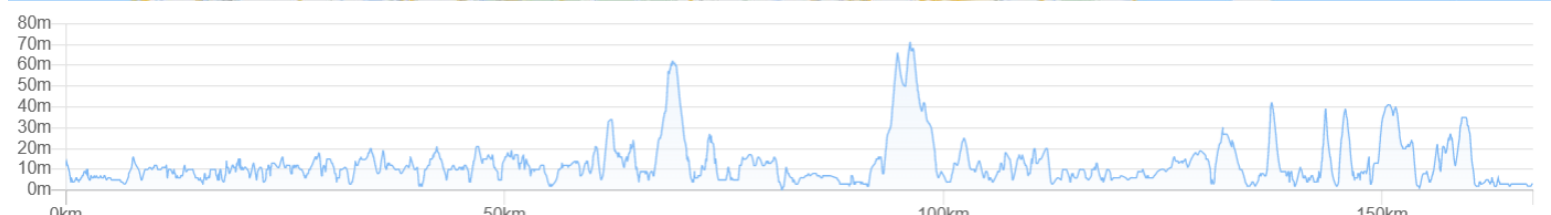
宿泊 ホテルニュー幸林 〒098-5822 北海道枝幸郡枝幸町北幸町1624-2 電話: 0163-62-4040



他宿泊推奨 枝幸町 ホテル大川 大崎旅館 稚内から枝幸へ路線バスあり(小頓別経由)

⑧ 7月15日(土) 枝幸町→サロマ湖 167km 1141m サロマ湖泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/50f5ab5306b54136ac779c0b39bfe95a>



昼食推奨 興部(71km) 味来館 道の駅おこっぺ おこっぺんハウス 紋別市(91km) あんどう 海鮮食堂よってけまるとみ



観光推奨 オホーツクタワー オホーツク流水公園 コムケ湖 サロマ湖



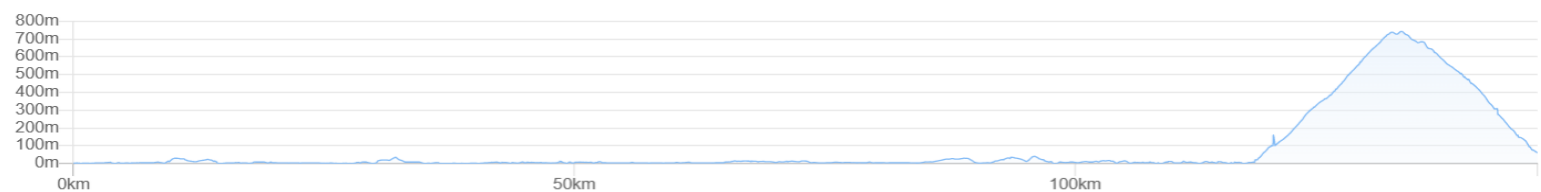
宿泊 サロマ湖鶴雅リゾート 〒093-0216 北海道北見市常呂町栄浦 306 番地 1 0152-54-2000



他宿泊推奨 サロマ湖 松の屋佐藤旅館 レイクハウス 漁師丸船長の家 サロマ湖ゲストハウス  
雄武から紋別へ路線バスあり。

⑨ 7月16日(日) サロマ湖—羅臼 146km 1413m 羅臼温泉泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/af659f6564054089aaf64a7cfbef4d56>



※知床半島走行時は熊対策のため、グループライドをします。

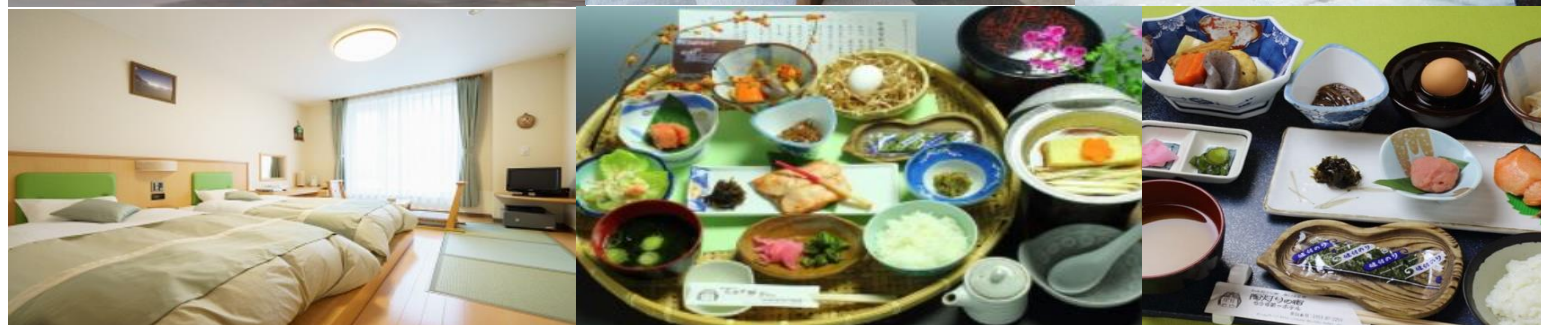
昼食推奨 知床斜里駅(80km) ビストロカンパネラ グリーンズカフェ すし善 知床くまうし



観光推奨 網走湖 小清水原生花園 ウトロ 知床峠



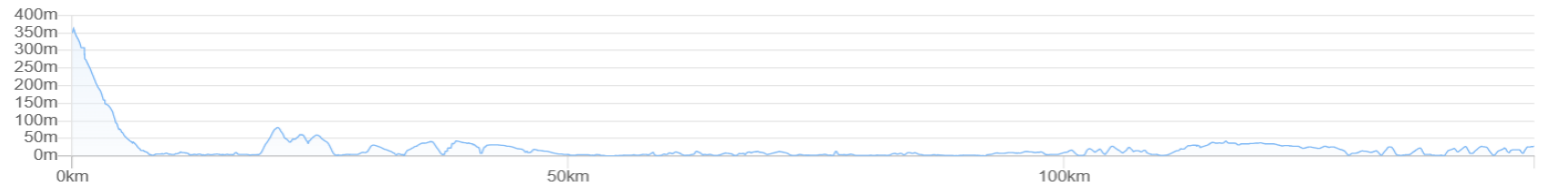
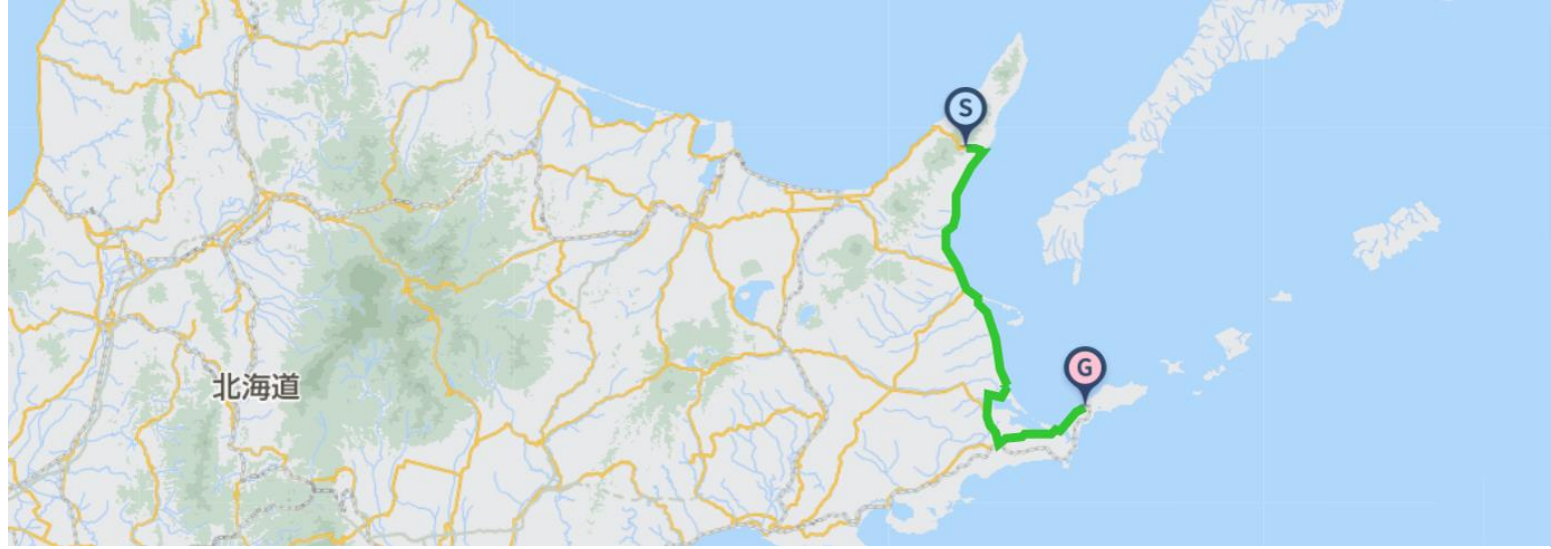
宿泊 陶灯りの宿らうす第一ホテル 〒086-1822 目梨郡羅臼町 北海道目梨郡 羅臼町湯ノ沢町一番地 0153-87-2259



他宿泊推奨 ホテル栄屋 知床サライ 民宿よね丸 網走から斜里へJR釧網本線あり。

⑩ 7月17日(月・祝) 羅臼→根室 147km 822m 根室泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/f058f55dace84b0582f8d20c62bcaeb0>



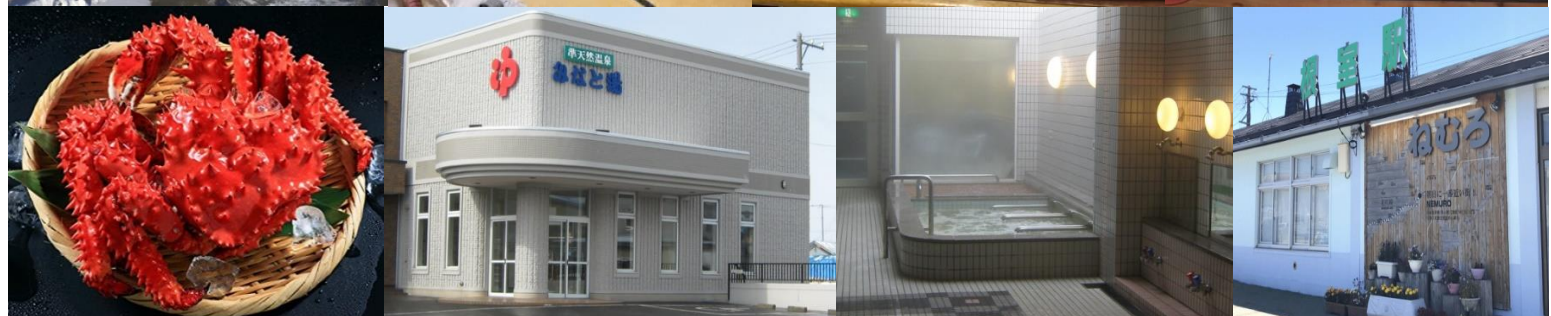
※知床半島走行時は熊対策のため、グループライドをします。  
昼食推奨 尾岱沼(66km)白帆 ミートハウスながの NOTSUKE 別海町(72km) 道の駅おだいどう内四角い太陽



観光推奨 羅臼 尾岱沼 野付埼灯台 風蓮湖



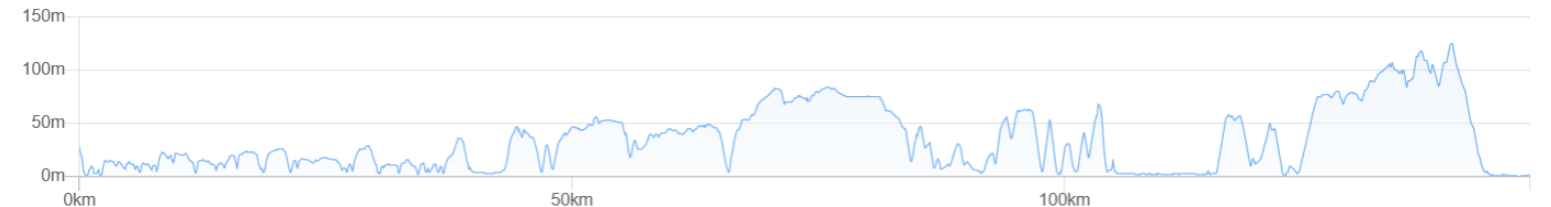
宿泊 根室えびすや 〒087-0028 北海道根室市大正町2丁目44 電話: 0153-24-5743 入浴: 銭湯みなと湯



他宿泊推奨 ホテルねむろ海陽亭 イーストハーバーホテル 二美喜 夕食推奨 どりあん すしもと 鮭半 Boschetto  
羅臼から根室まで路線バスあり(中標津経由)

⑪ 7月18日(火) 根室→厚岸 146km 1323m 厚岸泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/a4a7d5d3959a46069c592538a7740ae0>



昼食推奨 落石駅(63km) 朝日食堂 太陽食堂 霧多布(110km) 寿司ひらの そば処善



観光推奨 納沙布岬 湯沸岬 霧多布 厚岸湖



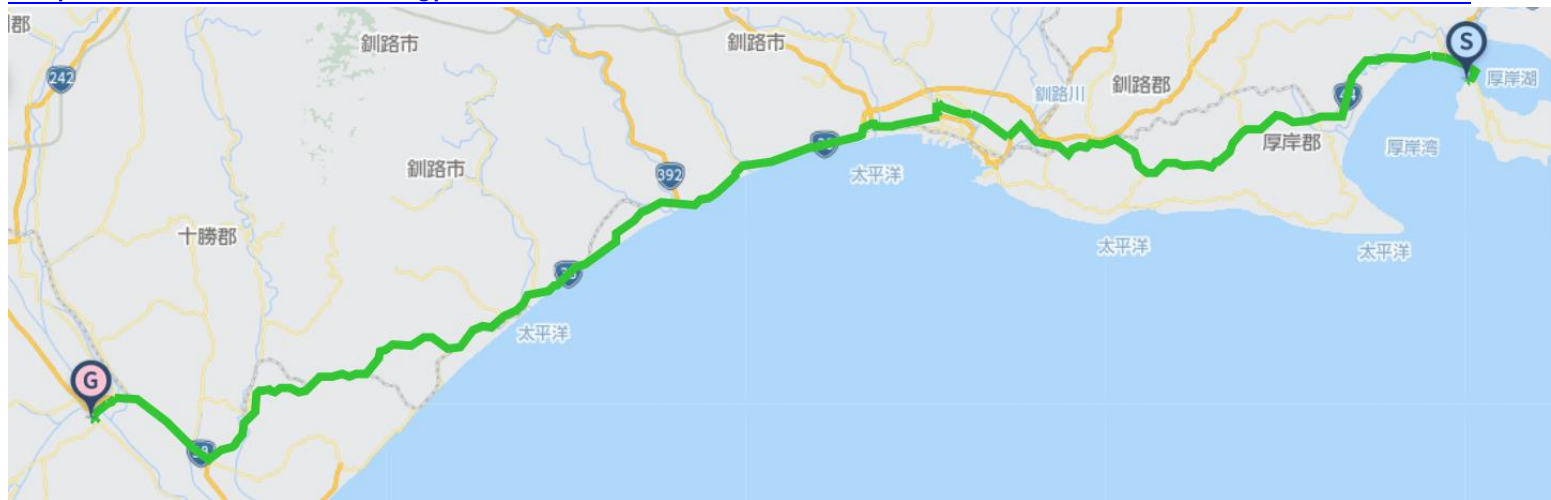
宿泊 厚岸民宿喜多岬 〒088-1116 北海道厚岸郡厚岸町松葉3丁目66 電話: 0153-52-6528



他宿泊推奨 厚岸 遠藤旅館 シーサイドホテルイン ホテル五味  
 ※納沙布岬にはいかず、厚岸行きが可能です。 根室から厚岸までJR根室本線あり。

⑫ 7月19日(水) 厚岸→十勝川 139km 713m 十勝豊頃温泉泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/8a21bc6652114084bf39dd1f7c2dcad9>



昼食推奨 釧路(48km) 泉谷総本店 スパカツ 白糖(78km) 38番ラーメン アズハウス 三浦



観光推奨 釧路湿原 はるにれの木 十勝が丘 十勝中央大橋



宿泊 十勝ロイヤルホテル 〒089-5315 北海道中川郡豊頃町茂岩50-8 電話: 015-574-2111



厚岸から釧路までJR根室本線あり。

⑬7月20日(木) 十勝川→襟裳岬 116km 715m 襟裳岬泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/408d935d42f84bd2bb0ee5019c6971a4>



昼食推奨 十勝港(68km) 味の八幸 鮭処翼 ラーメン飯店大将 食事処海幸



観光推奨 ナウマン象記念館 えりも桜公園 望洋台 襟裳岬



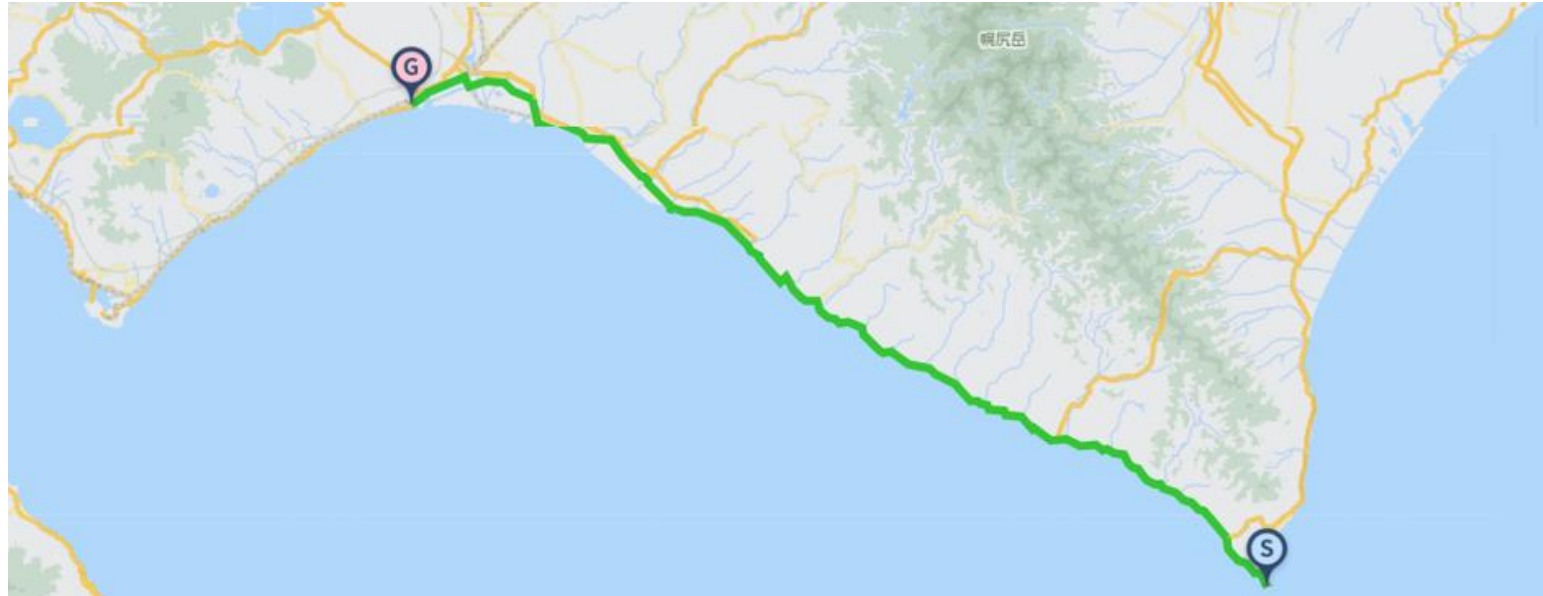
宿泊 えりも観光館 〒058-0342 北海道幌泉郡えりも町えりも岬19 電話: 01466-3-1311



他宿泊推奨 おさしみ旅館さんすいかく 旅館みさき荘 広尾から襟裳岬へのバス路線あり

⑭ 7月21日(金) 襟裳岬→苫小牧 178km 938m 苫小牧泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/51fc8fdbce364200a6aa39cee2389917>



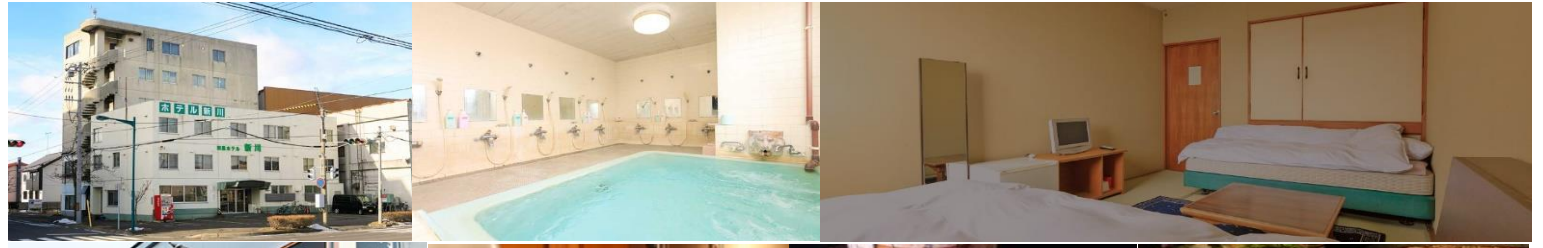
昼食推奨 静内駅(93km) あま屋 静内蕎麦工房春風 赤ひげ 大龍



観光推奨 アポイ岳 様似親子岩 塩釜ロック岩 レコードパーク



宿泊 苫小牧 ビジネス旅館新川 〒053-0025 北海道苫小牧市本町2-1-1 電話:0144-35-1212 夕食焼肉久保屋



他宿泊推奨 天然温泉樽前の湯ドリーミン苫小牧 ホテルウイングインターナショナル苫小牧 コンフォートホテル苫小牧  
他夕食推奨 食事の店お津奈 レストラン玄 アミーゴ アミーガ きょうど料理亭せきはら  
静内駅から苫小牧駅へバス路線あり。



⑮ 7月22日(土) 苫小牧→長万部 141km 896m 長万部温泉泊

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/80aa6055772147cab2f751d8adb94e23>



屋食推奨 室蘭 カレーラーメン 味の大王 ふじ亭 味しん食堂 蘭たん亭



観光推奨 支笏湖 地球岬 倶多楽湖 洞爺湖



宿泊:長万部温泉ホテル 〒049-3521 北海道山越郡長万部町字長万部402 01377-2-2079



他宿泊推奨 長万部温泉 四国屋 大成館 もりかわ ※翌早朝出発の場合は道事前購入駅弁や商店等で朝食。  
 ※支笏湖～洞爺湖を巡る内陸ルートも可能。140km 1416m 屋食推奨:洞爺湖(86km) 参加者で相談の上コース決定。  
<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/c0de23917e254405b52e0383657a9881> 苫小牧から長万部へJR室蘭本線あり。

⑬ 7月23日(日) 長万部→函館 177km 834m 函館駅終着

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/9c445a1937fc4f5584df77fe172c9e31>



屋食推奨 森町(64km) 鮭おおね田 雅茶一 次郎長 やなぎ



鹿部町(88km) 太田食堂 カールス君の家 shikasen café 道の駅しかべ間歇泉公園



観光推奨 黒岩奇岩 大沼公園 恵山 水無海岸



トラスチヌ修道院 函館山 函館公園 函館朝市



※函館まで、亀田半島をショートカットも可能(106km 420m) 屋食推奨 森町64km) 参加者で相談の上コース決定。

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/8510ebb77f1545cf9e05692dbc918760> 長万部から函館へ函館本線あり

# 函館 7月23日 日の出時刻:4時15分 日没時刻:19時06分

食事推奨 函館駅 うにむらかみ(17時30分～) 海光房(16時～) 恵比寿屋食堂(6時～) 函館空港HAKOYA(テイクアウト可)



入浴推奨 函館大森の湯(函館駅周辺)



湯元漁火館 (函館空港から3km)



帰途推奨新幹線 函館駅17時52分発→東京駅23時04分着(新函館北斗駅乗換)

帰途推奨飛行機 函館空港19時45分発→羽田空港21時20分着(直行便) 函館空港湯元漁火館で離脱可能です。



## ライド参加料金:一日あたり 10,000円(税込)

参加料金に含まれるもの:添乗員同行料・案内料・サポートカー随行料・サポートフード提供料(一定量・上限あり)

※ご自宅からの移動費、食事代、宿泊代、一定以上のサポートフード料、観光費は含みません。

※道中・前泊・後泊の宿泊食事手配、移動旅程手配代行いたします。希望者は申込時に申請下さい。

最大催行人数:15名 最小催行人数:3名(フル参加)

※部分参加も可能です。

申込:指定メールアドレス [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp)

以下の情報を添えて、申してください。

申しいただいた方に振込先銀行口座や詳細案内を送付致します。

・参加日程 ・お名前 ・性別 ・生年月日,年齢 ・住所 ・携帯電話番号 ・メールアドレス

・宿泊手配希望

※推奨宿泊場所を宿泊・食事手配します。男女別相部屋・シングル・ツイン 食事有無等ご要望下さい。

ご要望に沿えない場合や、宿泊場所変更があります。

・当日連絡可能な連絡先(携帯電話) & 緊急連絡先(携帯電話・代理連絡可能な方に繋がる電話※本人以外)

・最大乗車距離経験 日数 距離(km表示) 獲得標高(m表示) 実施年(西暦) 季節(月・春夏秋冬等) 地域(都道府県・コース名)

※当企画参加に対し、経験不十分と判断した際は参加お断りさせていただく場合があります。

実施連絡:実施数日前に参加者集合状況・天気予報等から実施判断をして、参加希望者に直接連絡・ご相談します。

開催不能の場合の返金:ライド参加費から手数料等発生経費を除いた額を返金します。

参加者の都合で参加出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

天候や状況判断により走行出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

- ・指定のコースをグループライド・ソロフリーライドで巡ります。
- ・タイムは競いません。参加者同士で協力してゴールを目指します。順位による表彰等はありません。
- ・サポートカーは自転車走行時に不要な荷物を車で運搬、サポートフードの供給、完走をサポートします。
- ・サポートカーは基本的にグループの後を追走します。
- ・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。
- ・着替え等、ライド中不要な荷物はサポートカーにて運搬します。
- ・自転車・ヘルメット・パンクキット・輪行袋・ウェア・防寒具等ライドに必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。
- ・自転車の整備修理に関しては、ご自身で行って頂きます。予備のチューブ、整備道具等は各自がご用意ください。
- ・軽量のソフト輪行袋を携行下さい。ライド中も携行し、途中輪行移動可能にします。
- ・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの輪行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。
- ・旅行保険・自転車保険は各自で加入ください。自転車保険は個人賠償責任金額2億円以上の保険にご加入下さい。
- ・保険証は各自携行して参加下さい。出発前携行確認をします。
- ・昼食は、ツアーグループの進行状況に合わせて、できるかぎり同地域同店舗で昼頃にとります。
- ・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含みません。
- ・サポートフードは過去参加者からの有料寄付にもよります。使用の際は有志募金・物品寄付下さい。
- ・有料道路使用料、観光代、道中移動発生費はライド参加料金に含みません。
- ・グループ移動に関して発生する経路・経費は天候や進捗状況を鑑みて協議して現地決定します。
- ・ご自宅から集合解散場所までの交通費、中途公共交通機関利用は含みません。
- ・観光推奨は、早目に到着して時間に余裕のある場合、個人観光下さい。
- ・観光事前要望あればあらかじめ時間を取り、盗難対策、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・体調管理・帰途道中の衛生確保のため、帰路につく前のご入浴を推奨します。
- ・会場周辺の交通規制は行いません。交通ルールに従い走行下さい。
- ・日没後暗闇でのライド等にならないよう、引き返しやショートカット、途中駅等切上輪行のご依頼をする場合があります。
- ・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装等、全て参加者の自己責任によります。
- ・自己責任にて安全に参加いただけないと判断した場合は中途でも退場頂きます。

## 宿泊に関して

- ・主催者側があらかじめ宿泊推奨する宿を決め、宿から宿へ、観光地や名所への巡行をするライドツアーです。
- ・企画書内に提示している宿泊所は推奨宿泊所です。他近隣の宿泊所への宿泊は自由です。
- ・推奨宿泊所を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・ご自身で宿泊を手配する方は、なるべくお早めにご予約ください。後日、予約された宿を事務局にお知らせください。
- ・推奨宿泊場所には館内・近辺での自転車置き場、温泉大浴場、浴衣、夕食朝食、就寝室、電源を極力ご用意します。
- ・各日のサポートカーへの荷物積込・スタートは推奨宿泊場所からになります。出発時間までに集合場所へお越し下さい。

取扱 株式会社ビーエス観光 観光庁長官登録旅行業第347号 日本旅行業協会正会員

企画 一般社団法人日本ツーリズム協会 代表理事 相馬幹広 090-4568-1444

〒105-0004 東京都港区新橋 3-2-7 恭和ビル 2階 株式会社ビーエス観光内

E-Mail: [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp) ホームページ: <http://jtourism.jp/>