

## 單車專賣店資訊

### 青森單車專賣店

#### 單車館TATEYAMA有限公司

- 〒030-0852 青森市大野片岡38-31
- TEL:017-734-7537 ■ 營業時間:9:00~19:00
- 公休日:週四 ■ 備註:救援服務需要洽詢

#### Cycle House SAITOU

- 〒036-8174 弘前市大字富野町13-1
- TEL:0172-32-3760
- 營業時間:10:00~19:00
- 公休日:不定

#### CYCLE SHOP KOAKAZAWA

- 〒031-0802 八戸市小中野8丁目2-22
- TEL:0178-22-5300
- 營業時間:9:00~20:00 (10~3月期間營業到18:00為止)
- 公休日:週四

#### CYCLE SHOP 西野

- 〒030-0854 青森縣青森市千富町1-4-14
- TEL:017-776-2977 ■ 營業時間:9:00-19:00
- 公休日:旺季無休 ■ <http://cs24.blog61.fc2.com/>
- Facebook <https://www.facebook.com/cycleshopnishino>

### 道南單車專賣店

#### 明邦商會

- 函館市龜田港町1-4
- TEL:0138-41-1447 ■ 營業時間:10:00~19:00
- 公休日:不定/冬季期間(11~2月)為週二、三
- <http://meihos.com/>

#### Cyclist Special TAKEUCHI

- 〒036-8001 弘前市代官町104-3
- TEL:0172-32-0693 ■ 營業時間:10:00~19:00
- 公休日:週三 ■ 備註:救援服務需要洽詢
- <https://www.facebook.com/toaru.takeuchicycle>

#### 佐藤輪店

- 〒034-0107 十和田市洞内字後野20-4
- TEL:090-7667-4072
- 營業時間:10:00~18:00 ■ 公休日:週三、四
- <http://cyclesato.com>

#### YOKOMAKURA CYCLE

- 〒033-0031 三澤市櫻町2丁目15-19
- TEL:0176-57-2079
- 營業時間:9:00~19:00
- 公休日:週日

#### SPEED商會

- 美原店 函館市美原1-15-4
- TEL:0138-43-5204
- 本通店 函館市本通1-4-18
- TEL:0138-52-1471
- <http://speed.s288.xrea.com/>

發行: 國土交通省 東北運輸局・北海道運輸局  
青森縣 觀光國際戰略局 觀光企劃課



青森・道南之旅，用單車體驗壯麗的大自然和鄉土情

# TSUGARU STRAIT AREA CYCLING

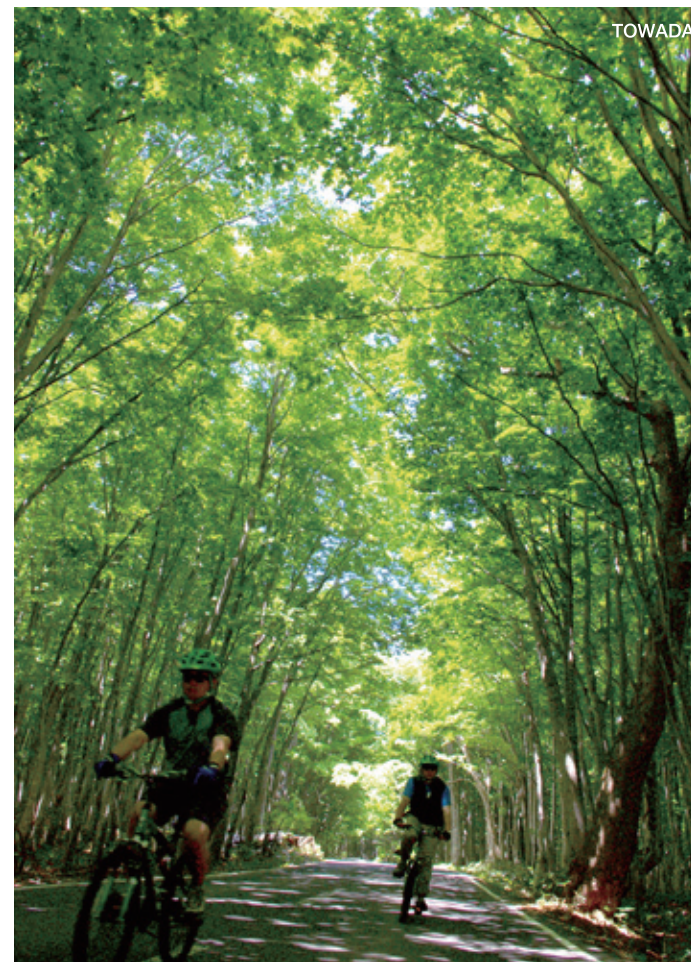




OKUTSUGARU



HIROSAKI



TOWADA



SHIMOKITA



TOWADA



OKUTSUGARU



HIROSAKI



TOWADA



OKUTSUGARU



SHIMOKITA



MT.KOMAGATAKE AREA



HAKODATE-ESAN-KAKKUMI



MT.KOMAGATAKE AREA



OKUSHIRI ISLAND



MT.KOMAGATAKE AREA

MT.KOMAGATAKE AREA



## TSUGARU STRAIT AREA CYCLING CONTENTS

09 | 津輕海峽地區路線圖

10 | 單車走行時的交通規則

11 | AOMORI **01 OKUTSUGARU**  
前往與津輕的旅行 遙望著津輕的海面，  
這裡有文豪的思念和它的歷史

19 | HOKKAIDO SOUTH AREA **05 MT.KOMAGATAKE AREA**  
山・海・湖自然美景！  
長途騎程感受北海道的壯麗

13 | AOMORI **02 HIROSAKI**  
搭Cycle Train，  
奔馳在四季如畫分明的蘋果園

21 | HOKKAIDO SOUTH AREA **06 HAKODATE-ESAN-KAKKUMI**  
海風與森林氣息，壯麗的自然景色與明治的異國情調。  
多彩多姿的樂趣變成腳踩踏板的動力

15 | AOMORI **03 TOWADA**  
與入瀨的溪流美景和森林  
享受療癒又輕鬆愉快的單車行

23 | HOKKAIDO SOUTH AREA **07 HAKODATE-KOTANIISHI**  
北海道新幹線的玄關口。  
多種幸福環繞的沿海單車行

17 | AOMORI **04 SHIMOKITA**  
穿過日本本州最北端。  
以渡輪和單車來去小旅行路線

25 | HOKKAIDO SOUTH AREA **08 OKUSHIRI ISLAND**  
永無止盡的美麗海岸線  
體驗奧尻自然瑰寶的單車行

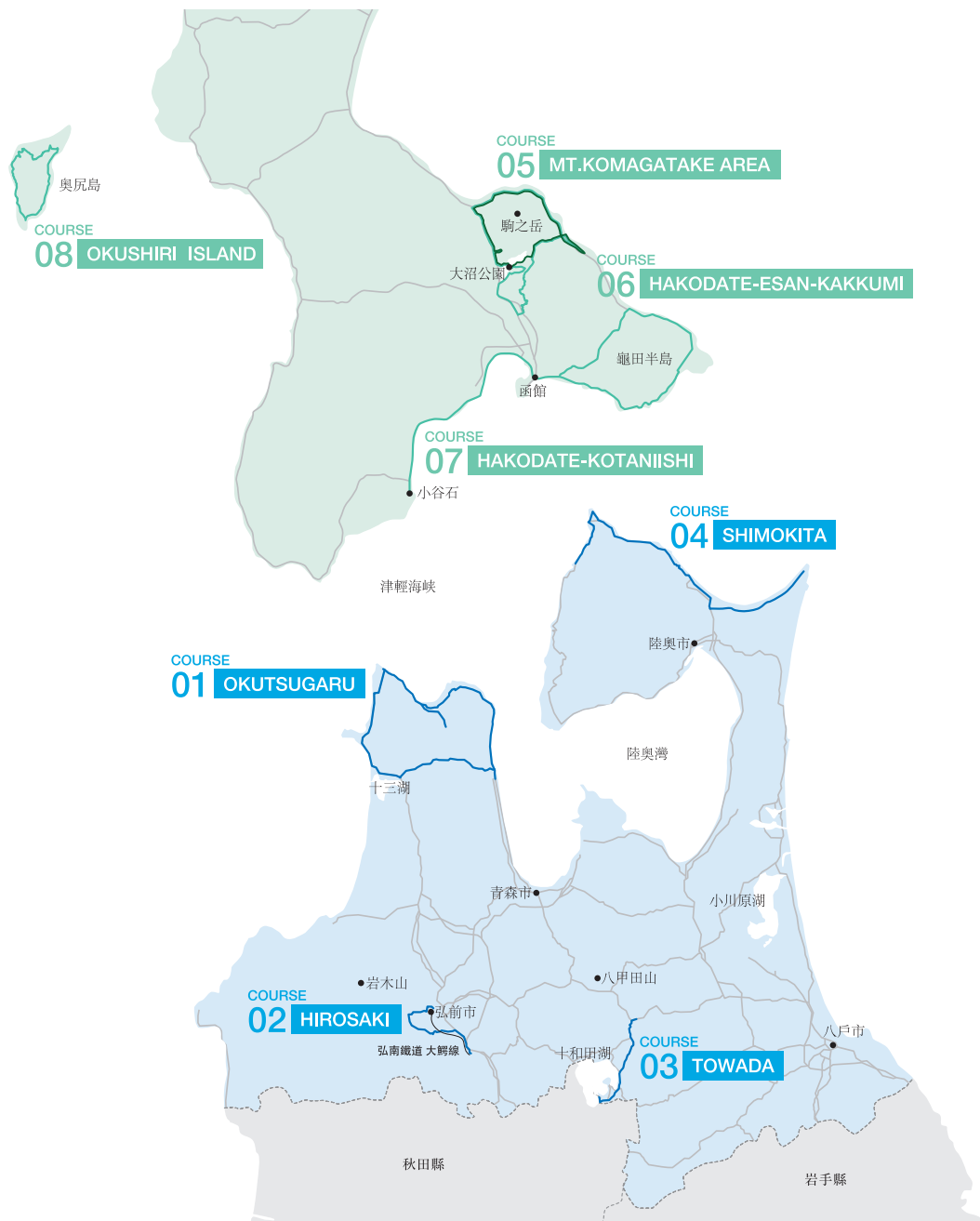
27 | 津輕海峽地區氣候與基本資訊

29 | 交通資訊

28 | 津輕海峽地區單車競賽 & 活動介紹



# 津輕海峽地區路線圖



# 單車走行時的交通規則

為了好好享受單車樂趣，遵守規則是必要的。單車不需要駕照，如果自己任意行走不只會造成路上行人或是車輛駕駛的困擾，也會有發生事故的危險。為了要能更安全享受單車行車的樂趣，請遵守規則及行車禮儀，安全地騎著單車上路吧！

## 單車以車道左側通行為原則



在日本道路交通法，單車算是定義為輕型車。因此，在行人步道與車道有區分之下，以車道通行為原則。還有，單車走行時規定左側通行，如果單車在道路右側的路側帶通行的話，算是“逆向行駛”，會被取締處罰。



停止再行

必須停下單車觀察，確認左右周圍安全後，方得再行走。



禁止進入

單車也不得進入（如果有「自転車を除く」（單車例外）的輔助標誌時例外）。



單行道

單車也不得逆向（如果有「自転車を除く」（單車例外）的輔助標誌時例外）。



禁止任何車輛進入

包含單車在內，任何車輛都不准進入。



禁止自行車進入

單車禁止進入。



減速慢行

立即減速用可以隨時停止的速度行走（單車也不例外）。



行人專用

只有行人可以通行的專用道路。



自行車及行人專用

只有行人與單車可以通行的專用道路。



自行車穿越道

單車穿越路段時通過的地方。



01



02



03



04



05



06

01 / 可以同时享受山海景色的龍泊LINE，豪爽地一路下坡。02 / 把一路上感受到的各種美好放在心裡，邁向終點。03 / 沿途欣賞風力發電的風車，瀟灑行走。04 / 在蟹田車站前的觀光物產館「Wel-Kani」拍張照片紀念。05 / 被選為日本燈塔50精選之一的龍飛岬燈塔。06 / 高野崎是很多奇石異石氣勢壯觀的景點勝地。

AOMORI

## OKUTSUGARU

奧津輕路線 | 行走距離：約130km 所需時間：約9小時30分

COURSE

01

### 前往奧津輕的旅行 遙望著津輕的海面，這裡有文豪的思念和它的歷史

2016年3月北海道新幹線通車，同時奧津輕今別車站也將通車營運。奧津輕今別車站是本州最北端的新幹線車站，在今別町可以品嚐到當地特產食材料理，像是烏賊漢堡和海蘊烏龍麵等多樣的獨特菜單。

從這個車站開始這次的旅程。顏色繽紛的鐵皮小屋跟海面上轉來轉去的浮球轉眼即逝，沿著海岸線北上。日本文豪太宰治以往曾經住過的舊奧谷旅館，現在已經改

建成龍飛岬觀光導覽所。在導覽所內也有展示以前旅館時代的照片，感受當時歷史風情，騎著單車體會會昔今不同，非常有趣。

從龍飛岬騎車南下，到達叫作「龍泊LINE」的著名景點。崎嶇蜿蜒的道路連續不斷，讓人聯想到龍的道路。迂迴彎曲的路徑像雲霄飛車般的刺激，可以享受豪爽地一路下坡。順著路前進，抵達蜆貝聞名的十三湖。從十

三湖向東橫跨津輕半島，就抵達陸奧灣那邊。在蟹田車站前的觀光物產館「Wel-Kani」(Welcome+蟹田的簡稱)稍作小憩，由松前街道上就可以到高野崎，那裡是能同時眺望到龍飛岬、下北半島還有北海道的絕佳人氣觀賞景點。奧津輕長途騎行有難度的行車中車友可以得到滿足感，徹底感受津輕半島魅力。



- A 龍飛岬觀光導覽所 龍飛館  
東津輕郡外濱町字三處龍濱59-12  
TEL:0174-31-8025
- B 蟹田車站前市場「Wel-Kani」  
東津輕郡外之濱町字上蟹田34-1  
TEL:0174-31-1112



01



02



03



04



05



06

01 / 染紅了的蘋果迎接到訪的車友們。02 / 因要維修石牆，弘前城現在正進行移動工程。03 / 在弘前街上漫步，品嚐比較各家蘋果派。  
04 / 山崎食堂的著名拉麵，上面鋪了滿滿大鰐溫泉豆芽菜。05 / 回程利用在日本國內也很少見的Cycle Train。06 / 蘋果公園是休息跟攝影的最佳景點。

AOMORI

HIROSAKI

弘前路線 | 行走距離: 約28km | 所需時間: 約2小時

COURSE

02

## 搭Cycle Train， 奔馳在四季如畫分明的蘋果園

提到弘前，在日本國內是「弘前城櫻花」和「蘋果」廣而周知的地方。這裡有被譽為津輕富士、山稜優美的「岩木山」，自古以來被當作象徵受到當地人喜愛。還有，這裡有弘南鐵道提供「Cycle Train」可以搬運單車，對車友來說別具魅力；在列車行走的沿線上，車外水田、旱田的景色在眼前展開，可享受到四季如畫的風景。從弘前城出發，朝「APPLE ROAD」的廣闊農業道路前

進。這個農業道路上，一整遍都是廣大的蘋果園，春天時可以欣賞純白的蘋果花，秋天時可以看到蘋果轉紅的收穫風景，一邊心情愉悅騎著單車。離開「APPLE ROAD」後，來到了大鰐車站。大鰐町的名產是細長爽脆的「大鰐溫泉豆芽菜」，車站周圍有百年以上的食堂和附有溫泉設備的道之驛，在這裡能享用到添加「大鰐溫泉豆芽菜」的拉麵或丼飯等多樣菜單。從大鰐車站

到弘前，利用Cycle Train大約30分鐘左右抵達。在弘前市區街道上，洋樓和西式甜點的店很多，可以吃到蘋果派的店竟然多達50間以上！雖然同樣都是蘋果派，因為店家不同味道形狀也不盡相同，品嚐比較各家蘋果派也是一種樂趣。



- A 弘前市蘋果公園  
弘前市大字清水富田字寺澤125  
TEL: 0172-36-7439 ■www.hi-it.net/~ringo-kouen
- B 山崎食堂  
南津輕郡大鰐町大鰐前田34-21  
TEL: 0172-48-2134





01



02



03



04



05



06

01 / 從新線到紅葉為止，很長時期可以感受奧入瀨溪流的美景。02 / 在奧入瀨溪流有很多值得一看的地方，讓人不由自主停下來觀賞。  
03 / 秋天涼風吹拂，幫忙車友降溫。04 / 在農園廚房North Village設有單車車架可以讓車友使用，舒服的享受餐點。05 / 行經溪流旁邊時，一路上溪流聲相隨騎行。06 / 抵達終點之後，可以搭乘遊船慢慢地觀光。

AOMORI

TOWADA

COURSE

03

## 奧入瀨的溪流美景和森林 享受療癒又輕鬆愉快的單車行

青森縣代表觀光地之一的奧入瀨溪流，初春新綠和秋之楓葉景色都非常值得一看。以燒山為起點，在通過奧入瀨溪流溫泉、十和田湖溫泉鄉到十和田湖的子之口為止的短短 14km 區間內，美麗溪流潺潺流動，大大小小的各種瀑布、奇岩等名勝景觀層出不窮，因噴火帶出的土砂形成千變萬化的溪流美景讓人十分滿足。沿著溪流，在水氣豐厚的樹叢下騎著單車奔馳，格外

爽快。到「阿修羅之流」附近時，氣勢磅礴的川水垂落聲，響徹林間，連單車飛輪轉動的嗒嗒聲都似乎被蓋過。新綠及紅葉旺季很多觀光客造訪，如果是騎單車的話，可以輕鬆旅行不需要擔心人潮混亂。而且，在奧入瀨溪流館內也有提供單車租借服務，空手前來也可以享受騎單車樂趣。在十和田市，要推薦您當地美食「十和田牛五花燒」。

十和田・奧入瀨路線

行走距離：約24km 所需時間：約1小時30分

牛五花肉跟洋蔥用絕配的甘醬料翻炒，是一道超美味的鐵板燒料理。還有，在起點附近的農園廚房 North Village，可以品嚐到用青森蔬菜做的季節食材料理。  
踩完踏板汗流浹背後，搭遊艇巡遊景點，或者稍微伸展雙腳，走向當地秘境溫泉的葛溫泉泡湯。舒緩疲憊的同時，這裡也是能充分享受溫泉的最佳空間。



- A North Village 十和田市大字奧瀨字橋久保11-253  
TEL:0176-70-5955  
http://novin.jp/restaurant/
- B 奧入瀨溪流館 / MOSS BOLL工房  
十和田市大字奧瀨字橋久保183 TEL 0176-74-1233  
www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm



01



02



03



04



05



06

01 / 當地人把“願掛岩”作為姻緣石信奉，就從這裡開始旅程。02 / 在大間崎有鮭魚石像迎接各位。03 / 可能有夢幻的巨大鮭魚等著車友喲。04 / 尻屋崎周圍寒立馬成群。05 / 「元祖烏賊先生比賽」，讓烏賊游泳好難呀~06 / 過了尻屋崎的奇岩後，騎程就結束了。

AOMORI

SHIMOKITA

COURSE

04

## 穿過日本本州最北端。 以渡輪和單車來去小旅行路線

從青森市內到下北半島這段路程，可以乘坐青森港出航的高速船 Polar Star 前往，單車可以不用拆車直接放到後面的行李室，對車友來說，真的是服務很棒的高速船。漂亮的船內，正在播放影片介紹下北半島的魅力。期待等會可以親眼見到下北半島的魅力，眺望窗外的海景悠閒的等待到達。在船上沿路欣賞經過日積月累海風及海浪的侵刷，形成像是遺跡般奇岩怪石群立的

佛浦景色，過了2小時30分後，終於抵達佐井港。從佐井港稍微向南走，就可以看到起點的願掛岩。祈禱騎程一切平安後，朝向本州最北端的大間崎前進。日本國內提到大間，最有名的就是鮭魚一本釣。大間崎內食堂林立，可以享用份量十足的鮭魚丼飯和新鮮海產，旁邊有露營場可以看到數車友正在搭帳篷。從大間崎往車輛稀少的國道279號「HAMANASU LINE」走，

就到了風間浦村。這裡可以體驗讓活生生的烏賊們在水槽中競賽的「元祖烏賊先生（Ika-sama）比賽」，當然也能品嚐到新鮮的烏賊生魚片。之後，一路騎向終點尻屋崎。尻屋崎周圍的牧草地，可以見到被放牧的寒立馬成群。品嚐下北半島的當地美食，乘船旅行及騎單車旅行等體驗可以同時一次滿足，正是本州最北端此路線的魅力所在。

下北路線 | 行走距離：約84km 所需時間：約6小時30分



- A** 海峽莊(鮭魚料理)  
下北郡大間町大間17-734  
TEL:0175-37-3691 ■www.6.ocn.ne.jp/~oma12
- B** 活烏賊儲備中心  
下北郡風間浦村下風呂下風呂127  
TEL:0175-36-2112



01



02



03



04



05



06

01 / 在城岱牧場附近山和房屋綿延不絕的眼前，放牧的牛兒在休息。02 / 懷著期待的心情，一大早參加者就出發。03 / 城岱牧場展望台設置的單車停車架旁襯一片綠意。04 / 中途的補給站是給參加車友的獎勵。05 / 鹿部間歌溫泉喚醒疲憊身軀。06 / 砂原FLOWER ROAD的花兒們溫柔迎接車友。※圖片02・04當中的出發拱門及補給站，僅在「GREAT EARTH 函館大沼騎旅」活動時設置。

HOKKAIDO  
SOUTH AREA

## MT.KOMAGATAKE AREA

COURSE  
05

### 山・海・湖自然美景！ 長途騎程感受北海道的壯麗

眺望日本新三景之一、讓人放鬆有森林及湖泊的大沼國家公園，以及秀峰北海道駒之岳的長途騎程。離開舒爽的湖泊及森林區域，在七飯町市區活動筋骨暖身，後面等待的是城岱 SKYLINE，平均坡度 7%、高低差 600m。登完後可以一飽眼福；函館山和大野平原的廣闊全景。離開森林後，往海風宜人的鹿部町前進。鹿部間歌溫泉公園內，有每隔 10 分鐘就會湧出間歇

溫泉的足湯，因踏板而勞累的雙腳可以浸泡在足湯內休息。

欣賞位於兩側駒之岳和噴火灣的風景，沿著海岸線前進森町之際，在中途的砂原 FLOWER ROAD 有姍紫嫣紅的花景，讓人陶醉放鬆。

這是可以充分感受到「環駒之岳區域」魅力的單車路線。每年秋季，都會舉辦「GREAT EARTH 函館大沼騎

環駒之岳區域路線

行走距離：約100km

所需時間：約9小時

— 長途騎程  
— 短途騎程



旅」，單車奔馳在這個路線，是大規模的樂騎活動。

聯絡電話 / GREAT EARTH事務局 TEL:0467-38-4420

- A 城岱牧場展望台 北海道虻田郡七飯町字上藤城  
TEL:0138-65-251 (七飯町經濟部商工觀光課)
- B 鹿部間歌溫泉公園 北海道茅部郡鹿部町字鹿部18-1  
TEL:01372-7-5293
- C 道之驛TSUDORU・PLAZA・SAWARA  
北海道茅部郡森町字砂原2-358-1 TEL:01374-8-2828



01



02



03



04



05



06

01 / 北海道的風景生氣勃勃，等待車友的造訪。02 / 漁火通上，潮水的氣味隨風吹來。03 / 道之驛「NATOWA-ESAN」，有準備名產釀口真昆布做成的昆布卷等美食。04 / 列車一次也沒有行過，夢幻鐵道「舊戶井線」的拱形橋。05 / 函館牛乳「ICE 118」是最棒的休息地點。06 / 特拉皮斯汀修道院是日本第一間女子修道院。園內有牧歌情調的景色的漂亮草原。

HOKKAIDO  
SOUTH AREA

## HAKODATE-ESAN-KAKKUMI

函館～惠山～川汲～函館路線 行走距離：約97km 所需時間：約7小時

COURSE  
06

### 海風與森林氛香，壯麗的自然景色與明治的異國情調。 多彩多姿的樂趣變成腳踩踏板的動力

從函館的市區出來往惠山方面前進。海的味道和徐徐海風拂過，騎單車行經漁火通。漁火通7～9月捕北魷的產季，就如文字所述，夜晚可看到飄浮在津輕海峽漁船點點漁火。不僅是單車也是慢跑兜風的人氣路線。越靠近道之驛「NATOWA・ESAN」，惠山海岸線交織出更壯麗的景色。美景就在眼前，全身上下都感受到北海道大自然的雄偉。望著惠山，惠山國道向左轉一

片綠意別有洞天。不到一會兒就感覺有潮水的氣味，預告著海岸線快到了。再次奔馳在海岸線，努力踩著踏板朝向川汲岬前進，就會到了川汲公園。這個公園是觀賞春天櫻花及秋天楓葉有名的地方，非常熱鬧；公園內有河川流動，據說有時候可以見到日本龍蝦等珍貴品種。越過矢別水壩後，快到終點前稍微離開一下路線，讓疲累身體恢復體力！去函館牛乳 ICE 118，

品嚐新鮮的牛乳和冰淇淋順便稍作休息。再次回到路線後，朝向特拉皮斯汀修道院前進。這個修道院由法國派遣過來的修女所設立，是日本第一間女子修道院。修道院園內相關的聖像和禮拜堂迎接各位的來訪。從修道院出來後，全力腳踩踏板奔向終點。



- A 道之驛「NATOWA・ESAN」 北海道函館市目之濱町31-2  
TEL:0138-85-4010
- B 函館牛乳ICE 118 北海道函館市中野町118-17  
TEL:0138-58-4460
- C 特拉皮斯汀修道院 北海道函館市上湯川町346  
TEL:0138-57-3331



01



02



03



04



05



06

01 / 沿路斷崖峭壁，松前矢越道立自然公園的壯麗海岸線。02 / 此路線魅力其中之一，可以從另一角度看到函館山的視野。03 / 松前矢越道立自然公園內很多奇岩怪石。04 / 春天連綿群山（5月）氣勢磅礴的美景。05 / 登上重內神社的石階後，可一眼望盡櫻花大道的櫻花和海上風光。06 / 道之驛「MISOGI之鄉 KIKONAI」平時都有旅遊資訊的解說服務員駐點，單車車架配備齊全。※預定2016年1月開幕  
※圖01、03、04的照片是攝影比賽得獎作品。

HOKKAIDO  
SOUTH AREA

## HAKODATE-KOTANIISHI

COURSE  
07

### 北海道新幹線的玄關口。 多種幸福環繞的沿海單車行

自函館車站出發朝小谷石前進。濤濤白浪打在海參岬等的海岸線十分豪邁，也是目的地小谷石的魅力所在。沿著松前國道朝目標前進，果然就看到漁港。這個海岸線據說可捕獲到很多扇貝、牡蠣、海膽和橫濱擬鱒等，是漁產量豐富的海域。路途當中，在木古內町巧遇發現「幸運」這個吉利的地名。確信是騎旅順利的好兆頭，在心中浮現開心的笑容。鐵道支線併行的車輛，在送

上加油打氣聲中開了過去。路線已走過了一半，暗自倒數終點時，開始可以看到通往木古內車站的指標。這次是從函館出發，心裡已經開始計畫等北海道新幹線開通之後，可以利用託運在木古內車站下車在附近繞繞後，再騎去函館好像也不錯的選擇。就在終點的附近，有公園能看見奇岩的 IKARIKAI 島，園內也可以露營。目的地小谷石位於知內町，知內町

的名產是快速海流影響培育出肥美的「知內牡蠣」，以及自豪為北海道第一生產量被稱「北之華」的海膽。不論哪個名產，都是可以讓騎車完疲累的身體恢復元氣的好食材。聽說每年2月會舉辦「牡蠣・韭菜」祭典，決定下次要再來試試，不同於單車旅行的樂趣。矢越海岸、大干軒岳等山脈綿延，知內的粗曠自然環境，雄偉的美景就在眼前。

函館～小谷石路線 | 行走距離：約63km 所需時間：約4小時30分



- A 特拉斯多修道院 北海道北斗市三石392  
TEL:0138-75-2139
- B 道之驛「MISOGI之鄉 KIKONAI」  
北海道上磯郡木古內町字本町338-14  
TEL:01392-2-3161
- C IKARIKAI停車公園 北海道上磯郡知內町字小谷石



01



02



03



04



05



06

01 / 沿著島的輪廓，起伏不大的舒適坡適合騎行。02 / 在風和海浪自然作成奇妙形狀的鍋釣岩拍張紀念照。03 / 行走在沒有盡頭又平穩海岸線上，真是神清氣爽。04 / 酒廠除了展示葡萄酒外，也撥放製作葡萄酒的影片。05 / 就在酒廠入口前泡足湯放鬆。從這裡可以俯瞰海洋。06 / 從球島山展望台入口一路登到頂點，360度的絕佳景色令人讚賞不已。

HOKKAIDO  
SOUTH AREA

## OKUSHIRI ISLAND

COURSE

08

### 永無止盡的美麗海岸線 體驗奧尻自然瑰寶的單車行

從江差坐約 2 個小時的渡輪，抵達距離北海道本島約 18km 西方近海上的奧尻島。渡輪靠近島入口的奧尻港碼頭，就看到當地吉祥物「海膽丸君」正在揮手打招呼，看起來是滿可愛的迎接方式呢。奧尻島的海岸線幾乎騎繞道路都是互通，所以邊騎車邊欣賞太陽照射下閃閃發光的水面，和鬼斧神工的奇岩。伴隨而來的浪聲和溫柔海風，為神清氣爽的離島之旅揭開序章。

望著因像圍爐裏鍋把手而被命名「鍋釣岩」的奇岩，往球島山展望台的方向前進。登上展望台頂點的上坡很多，但是抵達標高 369m 頂點時所看到的美景，讓人足以忘卻疲勞。之後，前往奧尻葡萄酒廠，入口附近有免費足湯舒展雙腳。在欣賞絕佳景色的時候，可疲累的雙腳泡在足湯放鬆，真是幸福的一瞬間。參觀酒廠後，在到「復興之森」散散步。這裡是和世界自然

遺產的白神山地完全不同印象的山毛櫸森林。奧尻島的絕大部分都是被深邃森林覆蓋著，島的南邊跟北邊完全不同的植物共存，是十分珍貴的生態環境。慢慢逛的話大約需要 1 個小時。這裡除了山毛櫸巨木外，四季如畫的花景也是值得一看的地方。最後參觀記錄了 1993 年帶給奧尻島很大災害，北海道南西近海地震的「奧尻島海嘯館」，結束這段體驗奧尻多樣風貌的單車旅行。

奧尻島路線 | 行走距離：約 59km 所需時間：約 4 小時 30 分



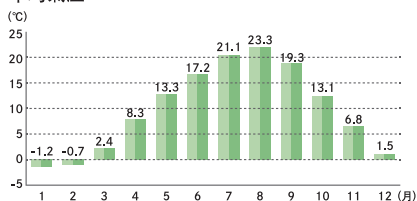
- A 奧尻島海嘯館 奧尻郡奧尻町青苗36  
TEL:01397-3-1811
- B 奧尻葡萄酒廠 奧尻郡奧尻町字湯濱300  
TEL:01397-3-1414
- C 神威腦溫泉 奧尻郡奧尻町字湯濱98  
TEL:01397-3-1130

## 津輕海峽地區氣候與基本資訊

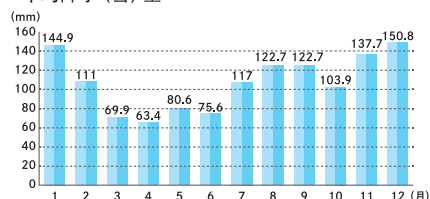
### 青森的氣候

7、8月夏天氣候涼爽，除12月~3月會積雪以外其它很長一段時期都可以享受單車騎行。

#### 平均氣溫



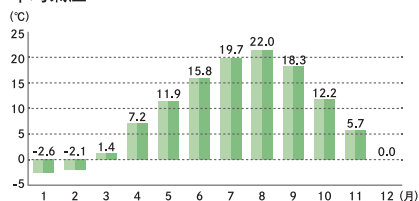
#### 平均降水(雪)量



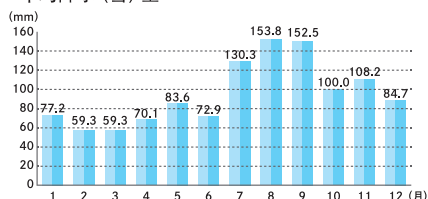
### 道南的氣候

4~10月的旺季時在氣候涼爽少雨的環境下可以享受單車騎行。

#### 平均氣溫



#### 平均降水(雪)量



### 津輕海峽地區各季節適合的服裝

# 25°C

單車車衣有將汗迅速蒸發防止體溫上升，吸濕速乾的功能，提供騎士舒適的單車騎行。



# 15°C

單車車褲選擇長車褲，或是五分短車褲+內搭褲的組合。脖子部分也包覆起來的話就不感覺寒冷。



# 20°C

作為下坡時的保暖對策，戴著袖套以及隨身攜帶一件可以塞進口袋大小的風衣就OK。



# 10°C

盡量減少皮膚露出來的部分，充分做好防寒對策。如果有耳罩的話會非常實用。



## 津輕海峽地區單車競賽 & 活動介紹

### 八甲田 Gran Fondo

AOMORI



從青森市內出發，登上最大標高差1,000m的騎行。在高低起伏和蜿蜒山路連續的路線當中，八甲田連峰、十和田湖和奧入瀨溪流等大自然風景在眼前展開。

八甲田Gran Fondo執行委員會  
TEL:017-752-2647

### 夏泊半島 BLUE ROAD RIDE

AOMORI



位在青森縣中央位置的平內町作為舞台，充分體驗夏泊半島山與海的80km。騎行在BLUE ROAD的海岸線上，可以縱覽陸奧灣前端的津輕半島和下半島。

夏泊半島BLUE ROAD RIDE執行委員會  
TEL:017-752-2647

青森縣的單車活動資訊，詳細請瀏覽下列網站。

<http://aomori-cycling.com/>

津輕海峽地區在各地有舉辦各式各樣的單車活動。藉由參加這些競賽或活動，用不一樣的感覺體驗青森和道南，也是參加的魅力之一。參考以上活動資訊，安排一下參加計畫，您覺得如何呢？

※詳細請洽各舉辦團體單位詢問。

### 木地挽高原爬坡賽

HOKKAIDO SOUTH AREA



奔向北斗市木地挽高原的路程全長14.0 km，上坡平均坡度約6.6%的公路賽事。從木地挽高原可以望盡函館山、大沼以及小沼的風景。

函館地區單車競技連盟  
TEL:0138-52-0940

### CHALLENGE RUN

HOKKAIDO SOUTH AREA



從新函館北斗車站出發，有在江差折返100 km路線以及50 km路線。考驗自身體力，是一個歷史悠久、遵守交通規則的模範單車行走活動。

函館CYCLING協會  
TEL:090-2523-8030

道南的單車活動資訊情報，詳細請瀏覽下列網站。

<http://www.hakodate-cf.com/index.html>

[haca.bov.jp/haca/index.html](http://haca.bov.jp/haca/index.html)

# 北海道新幹線

## 2016年3月26日開通

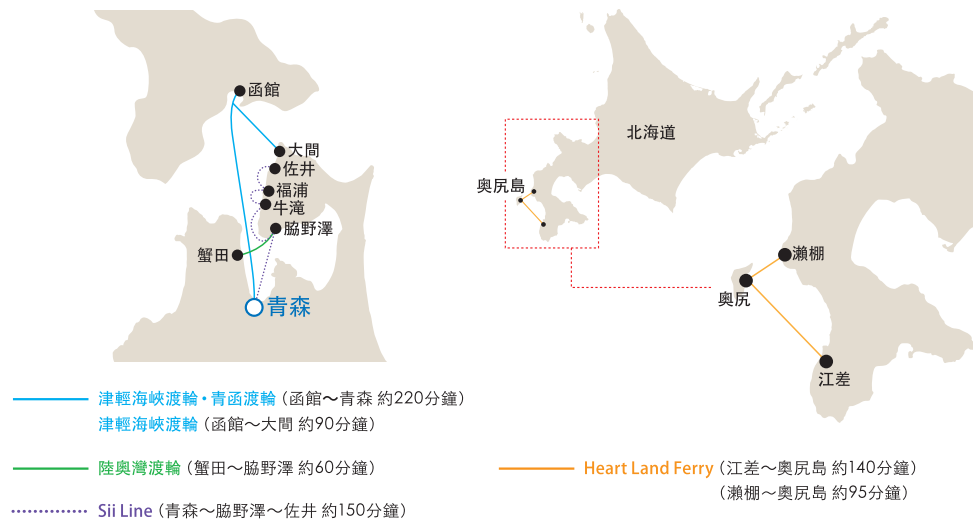


### 鐵道

東京	東北新幹線HAYABUSA號 (約180分鐘)	新青森
新大阪	東海道新幹線NOZOMI號 (約180分鐘) / 東北新幹線HAYABUSA號 (約180分鐘)	新青森
新千歲機場	快速Airport號、特急SUPER北斗號 (約200分鐘) / 北海道新幹線HAYABUSA號、HAYATE號、HAKODATE LINER (約70分鐘)	函館 / 新青森

※特急SUPER白鳥號至2016年3月25日為止。(函館~青森 約120分鐘)

### 渡輪



### 飛機

東京	JAL (約75分鐘)	青森
大阪	JAL (約85分鐘) / ANA (約105分鐘)	
札幌	JAL・ANA (約50分鐘)	青森
名古屋	FDA (約80分鐘)	
首爾	KAL (約140分鐘)	青森

東京	JAL・ANA (約80分鐘) / AIR DO (約100分鐘)	函館
大阪(關西)	ANA (約100分鐘)	
大阪(伊丹)	JAL・ANA (約95分鐘)	函館
名古屋(中部)	ANA (約90分鐘)	
札幌(新千歲)	ANA (約35分鐘)	函館
奥尻	JAL・HAC (約30分鐘)	

東京	JAL (約75分鐘)	三澤
大阪	JAL (約95分鐘)	
札幌	HAC (約60分鐘)	三澤
函館	HAC (約35分鐘) ※僅限週六、日及假日	

台北(桃園)	TransAsia・EVA AIR・ANA (約280分鐘)	函館
中國(天津)	Tianjin Air (約255分鐘)	
中國(北京)	AIR CHINA (約265分鐘)	函館

※各種移動方式的所需時間為預估時間。