

MASHIKE

増毛



「北海道の左上」
アウトドアフィールドガイド



「北海道の左上」アウトドアフィールドガイド ~たくましさを育む楽しさがここにある~

「北海道の左上」によぎこそ！ここは訪れる人のまだ気づいていない「たくましさ」が見つかる、育てるフィールド。自然空間、マチの佇まい、過ごす時間、出会う人からの刺激、楽しみながらもいつのまにか自分の中の「たくましさ」に気づくその瞬間を体感してみてください。「北海道の左上」アウトドアフィールドガイドが「たくましさを育むあなたの道しるべ」となりますように！



過酷なまでのアップダウン、限界突破へ 「石狩北部・増毛サイクルルート」

増毛町の玄関口「増毛駅」は、サイクルルート北海道の7番目のルート「石狩北部・増毛サイクルルート」の終点と9番目のルート「オロロンラインサイクルルート」の起点が交わる場所です。石狩から続く日本海と断崖を眺めながらのアップダウンを全身で感じつつ、歴史ある街並みにしばし休息。耐久の後の達成感を存分に楽しめるルートです。



一気にてっぺんへ突き抜ける日本海眺望ルート 「オロロンラインサイクルルート」

増毛町を起点として日本てっぺんへと駆け抜けるこのルートは、増毛の自然の魅力を楽しめるルートです。留萌市まで海沿いをひたすら北上！高低差は少なく、潮風を感じながら走り抜けることができます。青空に映える白い風車を目印にゆっくりと楽しむライドタイム！



暑寒別岳連峰登山ルート

その頂に残雪の白さが際立つ「暑寒別岳」(標高1492m)。初夏から晩夏にかけて、次々と高山植物が花開き、マシケゲンゲ、マシケオトギリなどの固有種もあり、登山者に人気の山です。登山ルートは暑寒ルート、磐別ルートの2本のルートがあります。

登山案内: 増毛町商工観光課 (TEL: 0164-53-3332)



増毛町【公式】

リバーサイドパークオートキャンプ場

増毛町市街地を流れる清流「暑寒別川」のほとりに広がる「リバーサイドパーク」は約10haの芝生広がる公園です。センターハウスでは食事を楽しめるほか、地元の魚介類の販売コーナーもありバーベキューの食材調達もできます。主な施設としてパークゴルフ・テニスコート・多目的広場があります。アウトドアのベース基地としても便利なオートキャンプ場にはノーマルカーサイト(電源設備なし)のほか、電源完備のスタンダードカーサイト、キャンピングカーサイト、コテージもあります。



増毛町【公式】

増毛町営暑寒別岳スキー場

初心者から上級者、ファミリー層まで幅広いスキーヤーに人気の「暑寒別岳スキー場」。例年12月から3月にかけてオープン。コースは7コース。自慢のパウダースノー、豪快なダウンヒル、最大斜度30度のチャレンジコースやダイナミックコースを攻めても！パックカントリーコースも人気。北欧風ロッジもある。



ふらっと体験、MASHIKE ERIA

増毛町を訪ねたら真っ先に立ち寄りたいのが増毛駅に隣接する「増毛町観光案内所」です。増毛駅前のふるさと歴史通りに面しており、映画「駅STATION」では風待食堂として登場した「旧多田商店」を活用しています。レンタサイクルステーションもあるので、海辺から果樹園地帯まで様々な町内の観光スポットを巡ることができます。電動自転車もありますので、滞在時間や体力に合わせて選んでも楽しいですね。

サイクルルート北海道
コミュニケーションサイトをご存知ですか？

WEBサイト「サイクルルート北海道」は、サイクリングルートの道路及び周辺施設と、気象情報の提供、サイクリストとのコミュニケーション機能をもった利用者参加型の情報発信・コミュニケーションサイトです。北海道を世界水準のサイクリングフィールドと一緒に育んでいきませんか？



サイクルルート
北海道【公式】



サイクルルート
増毛歴史探訪コース



増毛町【公式】

増毛町の
アクティビティ、
最新のイベント
情報などは

増毛町観光情報局



掲載内容は2025年7月現在のものです。詳細は留萌観光連盟へお尋ねください。

・増毛町HP
<https://www.town.mashike.hokkaido.jp/>
・増毛観光情報局HP
<https://mashike.jp/>



製作・発行：留萌観光連盟（エフエムもえる内）
住所：〒077-0005
北海道留萌市船泊湯町2丁目
電話：0164-42-3871 2025年【第15版】
グンロードは
「北海道の左上」<https://www.rumoclub.net>

イラスト・構成 町谷パス工房



白塗り
・増毛町を応援してくれる
大衆ソウルシンガー。
「國稀ブルース」は
YouTubeで視聴可



昭和8年に
建てられた木造3階建の
旅館は珍しい。
※内部非公開



昭和8年に多田商店
として建てられ 映画「駅-
STATION」の舞台にも
なった。



国指定重要文化財（建造物）
「丸一本間」の屋号で 明治8年に
雑貨店として始まつた。現在は有名な
観光スポットで一般公開もされている。

