



体験レポート

「春の沼田は最高！」サイクリング仲間の言葉に半信半疑ながらコースを目指しました。まだ田植えもはじまらない春先の田園地帯の何が最高なのか…疑いを持ちつつコースをスタート。下り基調の田舎道を軽快に進みます。明日萌駅で記念撮影しその後田園地帯へ。「ん？春の匂い」それは所々

残雪が残る田んぼから沸き立つ土の匂いでした。田んぼには虫をついばむハクセキレイ。「うん、悪くない」。徐々に気持ちは盛り上がり、目指すは「萌の丘」。「夏ならルピナスがキレイなのに…」急こう配に再びトーンダウン、それでも気持ちを振り絞って展望台へ。そこで待ってたのは…田植え前の茶色い田んぼ、それが規則正しく基盤の目に広がっています。夏の田はもちろん美しいですが、春の田は地味な茶色

だからこそ、奥の山へと向かって伸びる格子模様がかっきり浮かぶのです。遠くには澄み切った青空に浮かぶ純白の大雪山連邦。「うん、悪くない」。すっかり気分を良くし補給のため市街地へ。自転車で走ると手足が冷える季節、ホット缶コーヒーをカイロ代わりにしながら飲み干し、ゴールのほろしん温泉へ。サイクリング仲間への土産は沼田の酒「雪なごり」にしよう、冷えた体を温泉で温めながらそう決めていました。

みどころ情報

① ほたるの里

- 所在地:雨竜郡沼田町幌新377
- お問合先:0164-35-1188 (ほろしん温泉ほたる館)
- 鑑賞期間:7月上旬～8月上旬
- ほたる観賞はほろしん温泉から徒歩2分の鑑賞ドームででき、多い時は2,000匹以上のほたるが見れます。



② ほたるの里 オートキャンプ場

- 所在地:雨竜郡沼田町幌新612
- お問合先:0164-35-1166
- 営業期間:5月上旬～10月下旬
- 使用料:1サイト2100円～
- いこいの森、ほたるの里と2区画に別れ、充実した施設で様々なタイプのキャンプが楽しめます。

③ 沼田町 化石体験館

- 所在地:雨竜郡沼田町幌新381-1
- お問合先:0164-35-1029
- 営業期間:4/29～11/3
- 営業時間:9:00～17:00
- 土曜・祝前日 9:30～18:00
- 休館日:月曜日(休日の場合営業)・祝日の翌日
- 入場料:大人500円 小人300円
- 沼田町で産出した化石を紹介する展示施設。化石発掘の疑似体験や化石レプリカ作りなどが体験出来ます。



④ ほろしん温泉 ほたる館

- 所在地:雨竜郡沼田町幌新377
- お問合先:0164-35-1188
- 営業時間:10:00～22:00
- 入浴料:大人500円 小人250円
- 小学生未満無料
- 休業日:年中無休
- ゆったりくつろげる温泉です。単純硫黄冷鉱泉で、皮膚病・リュウマチ・神経痛・糖尿病などに効果的です。



沼田町の 夜高あんどん祭り

■夜高あんどん祭りは、開拓の祖「沼田喜三郎」の出身地である富山県小矢部市より昭和52年に伝承したもので、斜里町・八雲町と並ぶ北海道三大あんどん祭りの一つとして数えられ、唯一の喧嘩あんどんです。大小十数基のあんどんが夜の街を練り歩き、クライマックスである大型あんどん同士のぶつけ合いは毎年大勢の観客を魅了します。高さ7m・長さ12m・重さ5tのあんどんが動き出す姿はまさに迫力満点です。毎年8月第4金土開催!!



■お問合先:沼田町夜高あんどん実行委員会 0164-35-2231

⑤ あしもい 明日萌駅(恵比島駅)

- 所在地:雨竜郡沼田町恵比島
- NHK朝の連続テレビ小説「すずらん」の物語の舞台となった場所で、現在も観光名所として残っています。明日萌駅という駅名は実際には存在しませんが、主人公「萌」が前向きに生きていく様子がこの駅名に表れています。



⑥ 萌の丘

- 所在地:雨竜郡沼田町北竜
- NHK朝の連続テレビ小説「すずらん」の中で、主人公の萌が一人になれる安息の場です。頂上にある2本の木がとても印象的なこの場所から眺める景色は絶景で、山と田園と町並みが同時に眺めることができます。



ポイントメモ サイクリング中のあれこれ

●坂道を登るコツ

サイクリングで最もつらいのは坂道。しかし達成感も大きく、登り専門の愛好家も少なくありません。では少しでも坂道を楽に登るコツは？

◎軽いギアをクルクル回す
重いギアで力を込めて漕ぐと、筋肉に乳酸が貯まり急激に疲労します。

◎腕の筋力も活用
右のペダルを踏むときは左の腕をひきつけ、逆に左は右を。腕も含め身体全体の力をペダルに伝えるイメージで漕ぎましょう。この時強くハンドルを握りすぎると疲労が早く逆効果です

◎時には「立ちこぎ」を
立ちこぎをすると、違う部位の筋肉を使うことができ、筋肉のリフレッシュ効果があります。ギヤを重くしすぎると乳酸が貯まりやすくなります。座りこぎの時よりギヤ1～2段階程度のアップに留め、体重で自然にペダルが回るイメージで漕ぐと疲れが貯まらず効果的にリフレッシュできます。

●サイクリング中の挨拶

途中でサイクリング中の人やツーリング中のライダーとすれ違ったら、できるだけ挨拶を心がけましょう。サイクリングやツーリングを楽しむ人は仲間意識を持っている人が多いです。自分から積極的に挨拶すれば、きっとそれに返してくれるでしょう。挨拶は右手を上げるのが基本です。片手運転になりますので、危険な場所や疲れている場合は無理をしないように。

●日焼けに注意

サイクリングは走行風が当たり心地いいので、暑さを感じないうちに、日焼けが進行する恐れがあります。一番の予防策は長袖のシャツ。

◎日焼け止め

肌が露出する部分にはUVカットタイプの日焼け止めを。首筋や、手(グローブをしている場合は、上着とグローブの隙間)、顔などに塗りましょう。汗で流れやすいので、こまめに塗り直すことをオススメします。曇りの日でも紫外線は思いのほか強いので日焼け防止を心がけましょう。

