



體驗摘要

為了一睹日本種植面積最大的油菜花田，我們一家人來到了瀧川。雖然在這條線路中途有上坡路，但距離僅為13公里，很適合一家人單車旅行。今天恰逢油菜花節，我們一家人也有幸參加。在道路休息站順利拿到“油菜花地圖”後

我們就出發了。不一會兒，盛開的油菜花映入眼簾，孩子們也非常興奮，騎行也變得有力。從近處看，油菜花非常可愛，我們下車拍照留念，然後就戀戀不捨地騎向下一個目的地。這段路程的上坡路有點陡，但孩子們非常努力。不久後，我們終於喘著氣到達了丸加高原傳習館。在這裡可以一覽貫根知山和暑寒別山的美景，空氣也倍感清新。但是，比起風景和空氣，孩子們似乎對小攤上

的美食更感興趣（這裡也是油菜花節的分會場）。丸加高原還以大波斯菊而著稱。騎向終點的道路休息站時，我在心裡已經開始計劃下一段旅程——今年秋天，和長大一點的孩子們一起再來一次。

推薦景點訊息

1 道路休息站 瀧川

- 地址：瀧川市江部乙町東11丁目13-3
- 諮詢電話：0125-26-5500
- 營業時間：9:00~19:00
- 11月中旬~4月中旬 9:00~18:00
- 公休日：12/31、1/1
- 瀧川道路休息站位於連接札幌和旭川的國道12號線上。在農作物直銷點銷售當地農民生產的新鮮蔬菜和水果。使用當地生產的蘋果霜淇淋深受歡迎。



2 丸加高原

- 地址：瀧川市江部乙町3949-14
- 諮詢電話：0125-75-5451（丸加高原傳習館）
- 營業期間：全年無休（露營場地為6月第二個週六至9月第二個週日）

■汽車露營區（可攜帶寵物）、多功能廣場等戶外活動設施位於廣闊的高原上。5月下旬至6月上旬的油菜花，9至10月的大波斯菊等壯美的風光也吸引著無數遊客。



3 江部乙溫泉

- 地址：瀧川市江部乙町西12丁目8-22
- 諮詢電話：0125-75-2555
- 營業時間：9:30~21:30
- 週一 16:00~21:30
- 公休日：全年無休
- 入浴費用：成人500日圓 兒童250日圓
- 大正時代初期，釣魚愛好者發現了冷礦泉，隨後建設了公共浴場和旅館。可以享受完全天然的溫泉。



瀧川賞花資訊

油菜花和金黃色波斯菊

瀧川油菜花節

- 5月下旬至6月上旬，每年油菜花盛開時都會舉辦瀧川油菜花節。在道路休息站瀧川有當地特產的特賣會，每年還可以在不同地點欣賞油菜花的美景。
- 諮詢電話：0125-23-0030
- 瀧川觀光協會



秋季綻放的金黃色波斯菊



■秋天的波斯菊一般是紅色、白色、粉色的花，而瀧川市內則可以在秋天看到綻開金黃色花瓣的“金黃色波斯菊”。這種花雖然也是波斯菊的同類，但嚴格來說應該是波斯菊屬的名為“秋櫻”的不同品種。觀賞時期是9月下旬至

10月上旬。丸加高原傳習館或瀧川市商業觀光課體可以為您說明具體的開花情況。

- 諮詢電話：瀧川市商業觀光課 0125-28-8031

小提示

單車旅行和身體

●對減肥非常有效！

雖然每個人多少有些區別，但單車旅行對於減肥可以說是非常有效的。訣竅是“使用較輕的檔，輕快地快速踩踏”。單車旅行是有氧運動，能提高脂肪燃燒效果。相反，如果使用較重的檔用力踩踏，就能鍛鍊肌肉，形成強健的腿部肌肉。

〔減肥訣竅〕

- ◎踏板轉數大約要在一分鐘80次以上
- ◎要連續運動30分鐘以上，且要選擇每分鐘轉動80次以上的檔，因此對於減肥來說最佳選擇就是變速自行車。



●長距離旅行時請注意攝取熱量

單車旅行會在不知不覺中就消耗大量的熱量。雖然根據體質和騎行方式的不同有一些差異，但基本上騎行一天需要消耗4000~5000kcal的熱量。因此需要注意的就是熱量不足造成的“撞牆期”症狀。

〔撞牆期〕

長距離單車旅行時不注意補給會產生的症狀。身體內的能量急遽下降，進入極度低血糖狀態。用汽車來比喻的話就是汽油用盡的狀態。症狀有全身乏力，有時甚至身體完全無法運動。另外思維也會變得遲鈍。

〔如何從症狀中恢復〕

補充糖分是最有效的。如果能買到的話，特別推薦吃下去後能立刻變成能量的巧克力、冰淇淋。果凍狀的高熱量食品也很有效。

〔如何預防〕

隨身攜帶一些較小又含有高熱量的堅果類、牛肉乾、水果或乾果，並經常攝取就可以有效預防。覺得餓了才吃有時就已經太晚了。請注意提前補充能量。

散步旅遊
瀧川線



<http://www.sorachi.pref.hokkaido.lg.jp/ts/tss/soracchi/shimachi/takikawa/takikawa.htm#g026>