



## 体験レポート

作付面積日本一の菜の花を楽しもうと滝川へやってきました。このコースは、途中上り坂があるものの、走行距離は13km、家族一緒に自転車で走るにはぴったり。今日は菜の花まつりも開催中ということ子ども達と一緒に走ってみました。まず

は道の駅で「菜の花マップ」を入手し、スタート。しばらくすると、目の前に満開の菜の花が見えてきて、大興奮する子ども達!思わずペダルを漕ぐ足にも力が入ります。間近で見る菜の花はかわいらしく、家族で自転車を止め、記念撮影をしました。菜の花を名残惜しみながら、次の目的地へ向かいます。ちょっとキツイ上り坂ですが、子ども達も頑張って走ります。息を切らせながら、丸加高原伝習館に到着!ピン

ネシリや暑寒別の山々を望む雄大なロケーションが最高!空気もおいしく感じます。しかし、子ども達は素晴らしい景色より、おいしい空気より、お店のおいしい食べ物(ここも菜の花まつり特設会場になっています。)に大喜びしていました。この丸加高原は、コスモスが一面に広がる名所。秋にはちょっと成長しているであろう子ども達と、また一緒に走りたいなと考えながら、ゴールの道の駅に向かいました。

## みどころ情報

### 1 道の駅 たきかわ

- 所在地:滝川市江部乙町東11丁目13-3
- お問合せ:0125-26-5500
- 営業時間:9:00~19:00  
11月中旬~4月中旬 9:00~18:00
- 休業日:12/31・1/1
- 札幌と旭川を結ぶ国道12号沿いにあります。農産物直売所では、地元農家などが生産した新鮮な野菜やくだものなどを販売。滝川のリんごを使ったアップルソフトが人気です。



### 2 丸加高原

- 所在地:滝川市江部乙町3949-14
- お問合せ:0125-75-5451 (丸加高原伝習館)
- 営業期間:通年営業 (キャンプ場は6月第二土曜~9月第二日曜)
- 広大なロケーションに充実したアウトドア施設が点在。オートキャンプ場(ペット可)、多目的広場などがあります。菜の花は5月下旬~6月上旬が見頃、9月~10月にはコスモスが高原いっぱいに咲きます。壮大な景色を目当てに旅行者も多く訪れます。

トドア施設が点在。オートキャンプ場(ペット可)、多目的広場などがあります。菜の花は5月下旬~6月上旬が見頃、9月~10月にはコスモスが高原いっぱいに咲きます。壮大な景色を目当てに旅行者も多く訪れます。



### 3 えべおつ温泉

- 所在地:滝川市江部乙町西12丁目8-22
- お問合せ:0125-75-2555
- 営業時間:日帰り入浴 9:30~21:30  
月曜日 16:00~21:30
- 休業日:年中無休
- 入浴料:大人500円 小人250円
- 大正初期に釣り人が冷鉱泉の湧出を発見し公衆浴場を設置、その後旅館を併設した施設。源泉掛け流しの天然温泉です。



### 滝川花情報

## 菜の花と黄花コスモス

### たきかわ菜の花まつり

- 5月下旬から6月上旬にかけて菜の花の見頃に合わせて開催されます。道の駅たきかわ会場での特産品販売や、毎年ビューポイントが変わる菜の花の絶景をお楽しみ下さい。
- お問合せ:たきかわ観光協会  
0125-23-0030



### 秋には「黄花コスモス」が咲く



■秋の花コスモスという赤、白、ピンクの花が一般的ですが、滝川市内では黄色い花びらをつける「黄花コスモス」を秋に見ることができます。この花はコスモスの仲間ではありますが、厳密にいうとコスモス属の「秋桜」とは違う

品種です。見ごろは9月下旬から10月上旬。詳細な開花状況は、丸加高原伝習館または滝川市商業観光課でご案内しています。

- お問合せ:滝川市商業観光課  
0125-28-8031



## サイクリングとカラダ

### ●ダイエットに効果的!

個人差はありますがサイクリングはダイエットに効果的と言われる。ポイントとしては「軽いギヤで軽くシャカシャカと早くこぐこと」。サイクリングが有酸素運動となり、脂肪燃焼効果が高まります。逆に重いギヤで力を込めてゆっくり漕ぐと筋肉が鍛えられ、ムキムキのたくましい足に。

- [ダイエットのためのポイント]
- ◎ペダル回転数は1分間に80回以上を目安に
- ◎連続して30分以上の運動を
- 80回以上回せるギヤを選択するために、ダイエットのためには変速タイプの自転車がお勧めです。



### ●長距離ツーリングは摂取カロリーに注意

気付かぬうちに大変カロリーを消費するサイクリング。体質・走り方にもよりますが1日のサイクリングで4000~5000kcalも消費することも。それだけに注意が必要なのがカロリー不足による「ハンガーノック」という症状です。

[ハンガーノック]  
長距離サイクリングの際に補給を怠ると発生する症状。体が急激にエネルギー切れをおこし極度の低血糖状態に。自動車に例えるならばガス欠状態。症状としては、全身の力が抜け、体が全く動かなくなることも。また、思考も鈍くなります。

[症状回復のために]  
糖質の補給が有効。購入可能であれば、食べるとすぐにエネルギーに変わるチョコレート、アイスクリームはとくにおすすめ。ゼリー状の高カロリー食品も有効です。

[予防策]  
携行食品として小さくて高カロリーなナッツ類、ビーフジャーキー、くだものやドライフルーツをごまめに摂取すると効果的。空腹を感じはじめてからでは手遅れの場合もあります。早め早めの補給を心がけてください。