



## 体验报告

“春天的沼田是最美的！”之前就有朋友向我推荐过沼田，但我一直半信半疑，因为我一直觉得还没有插秧的春天的田园地带没有什么可看的。带着怀疑的心情，我的单车旅行开始了。先是下坡为主的路线，我骑得非常轻快。在明日萌站拍照留念后骑向田园地带。“嗯？春天的味道？”我突然闻到，

哦，原来那味道来自残雪点点的水田中的泥土。在田里，白鹡鸰正在觅食。“嗯，还不错。”我的情绪逐渐高涨，目标：“萌之丘”！“夏天的话还可以看到美丽的羽扇豆花...”那些陡峭的坡路总是让我情绪又低落下来。尽管如此，经过一番努力后，我终于来到了观景台。在这里，我看到了一片壮美的景色：还未插秧的棕色水田像棋盘一样不断延伸。夏天的水田固然美丽，但只有在水田颜色还不明显的春天，才能看到一片片水

田形成的格子图案。在远处，万里晴空和纯白的“大雪山”山脉相映成趣。“嗯，还不错。”我的心情豁然开朗。离开观景台后，为了补充体力我来到市区。这个季节骑车还是会手脚冰凉，我买了一罐热咖啡代替暖宝宝一边暖手一边喝完它，之后就骑向了目的地札幌温泉。在享受温泉温暖身心的时候，我决定，一定要给我的单车好友们带瓶沼田名酒“雪名残”。

## 推荐景点信息

### ① 萤火虫之乡

- 地址：雨龙郡沼田町字幌新377
- 咨询电话：0164-35-1188
- （幌新温泉 萤之馆）
- 观赏期间：7月上旬~8月上旬
- 从幌新温泉到观赏萤火虫地点徒步所需2分钟，在萤火虫出现的高峰期时您能看到最多有2000只以上的萤火虫在您身边飞舞，动人美丽。



### ② 萤火虫之乡 汽车露营地

- 地址：雨龙郡沼田町字幌新612
- 咨询电话：0164-35-1166
- 营业时间：5月上旬~10月下旬
- 费用：一块地2100日元起
- 野营地分为休憩森林、萤火虫之乡等板块，可以按照您的喜好选择各式各样的露营。

### 沼田町 化石体验馆

- 地址：雨龙郡沼田町字幌新381-1
- 咨询电话：0164-35-1029
- 营业期间：4月29日~11月3日
- 营业时间：9:00~17:00
- 周六、节假日前日 9:30~18:00
- 闭馆日：周日（遇节假日照常营业）、节假日的次日
- 门票：大人500日元 儿童300日元
- 化石体验馆展示了产自沼田町的化石。您可以在这里模拟化石发掘过程，制造化石模型。



### ④ 幌新温泉 萤之馆

- 地址：雨龙郡沼田町幌新377
- 咨询电话：0164-35-1188
- 营业时间：10:00~22:00
- 入浴费用：大人500日元 儿童250日元 小学生以下的幼儿免费
- 休息日：全年不休
- 幌新温泉位于原生态的自然环境中，您可以在飞舞的萤火虫中感受悠闲的气氛。泉水是单硫冷矿泉，对皮肤病、风湿病、神经痛、糖尿病的治疗也颇为有效。



### 沼田町

## 夜高灯笼节

- 夜高灯笼节源自于开拓者“沼田喜三郎”的出生地，富山县小矢部市，于昭和52年开始（1977年）在沼田町举办，与斜里町、八云町的灯笼节并称为北海道三大灯笼节，是唯一的“喧哗灯笼”。人们举着大小不一的十几个灯笼在夜晚的街道上阔步，最后登场的大型灯笼的撞击每年都会吸引大量游客。高7米、长12米、重5吨的灯笼的移动非常壮观。灯笼节每年8月第四个周五、周六举办！！
- 咨询电话：0164-35-2231（沼田町夜高灯笼节执行委员会）



### ⑤ 明日萌站（惠比岛站）

- 地址：雨龙郡沼田町字惠比岛
- 明日萌站是NHK晨间剧《铃兰》的舞台，现在仍是观光热门景点。明日萌站这个站名是故事里虚构的，象征着剧里的主人公“萌”面向未来积极奋斗。



### ⑥ 萌之丘

- 地址：雨龙郡沼田町字北龙
- 萌之丘是NHK晨间剧《铃兰》中，主人公萌独处休憩的地方。山顶的两棵树给人留下深刻的印象。从山顶眺望，山、田园和街景一览无余。



### 小提示

## 单车旅行中的种种情况

### ● 爬坡的小秘诀

单车旅行中最痛苦的就是遇到坡道。但是因为有很大的成就感，所以也有很多人专门喜欢爬坡。那么爬坡有什么小秘诀呢？

◎使用较低的档快速踩动

如果用力踩较重的档，乳酸就会堆积在肌肉中，会很快感到疲劳。

◎巧妙运用胳膊的肌力

踩踏右侧踏板时左胳膊发力，踩踏左侧踏板时右胳膊发力。骑车时要将包括胳膊在内的全身力量都传递到踏板上。但这时如果握把太过用力，就会很快疲劳，只能起到反效果。

◎有时可以站起来蹬车

站起来蹬车，可以使用不同部位的肌肉，能够让肌肉恢复一下。如果使用过高的档，乳酸就容易堆积。因此可以设置为比坐着蹬车时高 1~2 档左右，用体重来自然地转动踏板，这样就不容易疲劳，可以有效地恢复体力。

### ● 单车旅行中打招呼

如果在途中遇到单车旅行的人或长距离骑行旅行的骑手，请尽量打个招呼。很多喜欢单车旅行和摩托旅行的人都是具有团队意识的。如果自己积极地打招呼，对方一定会回应的。打招呼时一般是举起右手。这时就是单手握把，所以在危险的地方或者比较累的时候请不要勉强。

### ● 注意防晒

单车旅行时迎面而来的风让人感到很舒适，所以很有可能还没有感到热的情况下就被晒黑了。最好的预防方法是穿长袖衬衫。

◎防晒霜

皮肤裸露在外的部分需要涂抹紫外线的防晒霜。脖子、手（戴了手套时，上衣和手套之间露出的空隙）、脸部等均需涂抹。防晒霜容易随着汗水流失，因此要注意随时涂抹。即使是阴天，紫外线也比想象的强，因此也需要防晒。

