



體驗摘要

“春天的沼田是最美的！”之前就有朋友向我推薦過沼田，但我一直半信半疑，因為我一直覺得還沒有插秧的春天的田園地帶沒有什麼可看的。帶著懷疑的心情，我的單車旅行開始了。先是下坡為主的路線，我騎得非常輕快。在明日萌站拍照留念後騎向田園地帶。“嗯？春天的味道？”

我突然聞到，哦，原來那味道來自殘雪點點的水田中的泥土。在田裡，白鶺鴒正在覓食。“嗯，還不錯。”我的情緒逐漸高漲，目標：“萌之丘”！“夏天的話還可以看到美麗的疊冰花……”那些陡峭的坡路總是讓我情緒又低落下來。儘管如此，經過一番努力後，我終於來到了觀景台。在這裡，我看到了一片壯美的景色：還未插秧的棕色水田像棋盤一樣不斷延伸。夏天的水田固然美麗，但只有在水田顏色還不明

顯的春天，才能看到一片水田形成的格子圖案。在遠處，萬里晴空和純白的“大雪山”山脈相映成趣。“嗯，還不錯。”我的心情豁然開朗。離開觀景台後，為了補充體力我來到市區。這個季節騎車還是會手腳冰冷，我買了一罐熱咖啡代替暖包一邊暖手一邊喝完它，之後就騎向了目的地幌新溫泉。在享受溫泉溫暖身心的同時，決定給我的單車好夥伴帶瓶沼田名酒“雪名殘”。

推薦景點訊息

1 螢火蟲之里

- 地址：雨龍郡沼田町字幌新377
- 諮詢電話：0164-35-1188（幌新溫泉 螢之館）
- 觀賞期間：7月上旬～8月上旬
- 從幌新溫泉到觀賞螢火蟲地點徒步所需2分鐘，在螢火蟲出現的高峰時期您能看到最多有2000只以上的螢火蟲在您身邊飛舞，動人美麗



2 螢火蟲之里 汽車露營區

- 地址：雨龍郡沼田町字幌新612
- 諮詢電話：0164-35-1166
- 營業期間：5月上旬～10月下旬
- 費用：每個區塊2100日圓起
- 露營區分為休憩森林、螢火蟲之里等區域，可以按照您的喜好選擇各式各樣的露營。

3 沼田町 化石體驗館

- 地址：雨龍郡沼田町字幌新381-1
- 諮詢電話：0164-35-1029
- 營業期間：4月29日～11月3日
- 營業時間：9:00～17:00
- 週六、節假日前日 9:30～18:00
- 閉館日：週日（遇節假日則照常營業）、節假日的隔日
- 門票：成人500日圓 兒童300日圓
- 化石體驗館展示了產自沼田町的化石。您可以在這裡模擬化石發掘過程，製造化石模型。



4 幌新溫泉 螢之館

- 地址：雨龍郡沼田町幌新377
- 諮詢電話：0164-35-1188
- 營業時間：10:00～22:00
- 入浴費用：成人500日圓 兒童250日圓 小學生以下的幼兒免費
- 公休日：全年無休
- 幌新溫泉位於原生態的自然環境中，您可以在飛舞的螢火蟲中感受悠閒的氣氛。泉水是單純冷礦泉，對皮膚病、風濕病、神經痛、糖尿病的治療也頗為有效。

沼田町

夜高燈籠節

- 夜高燈籠節源自於開拓者“沼田喜三郎”的出生地，富山縣小矢部市，於昭和52年開始（1977年）在沼田町舉辦，與斜裡町、八雲町的燈籠節並稱為北海道三大燈籠節，是唯一的“對打碰撞燈籠”。人們舉著大小不一的十幾個燈籠在夜晚的街道上闊步，大型燈籠互相撞擊時的景象熱鬧刺激，是整個節慶的高潮戲，每年都會吸引大量遊客。高7米、長12米、重5噸的燈籠的移動非常壯觀。燈籠節每年8月第四個週五、週六舉辦！！
- 諮詢電話：0164-35-2231（沼田町夜高燈籠節實行委員會）



5 明日萌站（惠比島站）

- 地址：雨龍郡沼田町字惠比島
- 明日萌站是NHK晨間劇《鈴蘭》的舞台，現在仍是觀光熱門景點。明日萌站這個站名是故事裡虛構的，象徵著劇裡的主人公“萌”朝向未來積極奮鬥的精神。



6 萌之丘

- 地址：雨龍郡沼田町字北龍
- 萌之丘是NHK晨間劇《鈴蘭》中，主人公萌獨處休憩的地方。山頂的兩棵樹給人留下深刻的印象。從山頂眺望，山、田園和街景一覽無遺。



小提示

單車旅行中的種種情況

● 爬坡的小秘訣

單車旅行中最痛苦的就是遇到坡道。但是因為有很大的成就感，所以也有很多人專門喜歡爬坡。那麼爬坡有什麼小秘訣呢？

◎ 使用較輕的檔快速踩踏

如果用力踩較重的檔，乳酸就會堆積在肌肉，會很快感到疲勞。

◎ 巧妙運用手臂肌力

踩右踏板時左臂出力，踩左踏板時右臂出力。騎車時要將包括手臂在內的全身力量都傳遞到踏板上。但這時如果握得太過用力，就會很快感到疲勞，反而是反效果。

◎ 有時可以站起來踩踏

站起來踩踏，可以使用不同部位的肌肉，能夠讓肌肉舒緩一下。如果使用過重的檔，乳酸就容易堆積。因此可以調整成比坐著踩踏時高1~2檔左右，用體重來自然地轉動踏板，這樣就不容易疲勞，可以有效地恢復體力。

● 單車旅行中打招呼

如果在途中遇到單車旅行的人或長距離騎車旅行的車手，請盡量打個招呼。很多喜歡單車旅行和摩托車旅行的人都是具有團隊意識的。如果自己積極打招呼，對方一定會回應的。打招呼時一般是舉起右手。這時就是單手握把，所以在危險的地方或者比較緊的時候請不要勉強。

● 注意防曬

單車旅行時時迎面而來的風讓人感到很舒適，所以很有可能在還沒有感到熱的情況下就被曬黑了。最好的預防方法是穿長袖襯衫。

◎ 防曬霜

皮膚裸露在外的部分需要塗抹防紫外線防曬霜。脖子、手（戴了手套時，上衣和手套之間露出的空隙）、臉部等均需塗抹。防曬霜容易隨著汗水流失，因此要注意隨時塗抹。即使是陰天，紫外線也比想像的強，因此也需要防曬。

