

暑寒別天売焼尻国定公園内

石狩・増毛の自然体験満喫マップ

海あり! 山あり! 歴史あり!

自転車やトレッキング、テントを張ってキャンプ、冬のスノーシューやスキーなど、子どもの頃のように、一日中めいっぱい遊んじゃおう! 身体が喜ぶ体験をしに、Let's go play!



稚内
稚内空港

旭川
旭川空港

札幌
新千歳空港

函館

帯広

網走

こがねやま 黄金山

標高739.1mの黄金山。独立して聳え立つその姿から、「浜益富士」「黄金富士」とも呼ばれ、山頂からの眺めは絶景! 登山口までは林道が約4km続き、途中、樹齢推定1500年のイチイの巨樹があるので、立ち寄ってみたいいかがでしょうか。登山道は新道と旧道もあるので、往復違う道を楽しめる山です。



野鳥を
見たい!



旧道と新道があるので、往復で違った道を楽しめる。



落ち葉の上はフカフカ。



休憩
タイム



山頂手前の岩稜。スリル満点&絶景。(山頂から撮影)

増毛山道

ましけさんどう



みちを通して、昔の人の生活が見えてきますよ。

明治期には駄馬道などの目的で利用され、当時の面影が感じられる道。濃屋山道と同様に開拓遺産として復元されました。浜益御殿や雄冬山からの眺望はよく、天気の良い日には、周辺の山々や積丹半島まで見ることができます。毎年、春から秋にかけて、地元山岳会や住民で、生い茂る笹などの除草作業を行い、歩きやすいように整備してくれている、心温まる道です。

登山口には手作りの看板が目印。



手作りの看板を見つけるたび、ほっこり。



秋になると標高が高い所では雪があり、葉も落ちて、夏に見えなかった風景を望めます。



砂利道もマウンテンバイクなら楽々。



送りげさんどう 送毛山道

1850年に交通の便をよくするために作られた林道。歩きながら、浜益の海と町の景色、黄金山などの風景を楽しむことができますが、ここは舗装されている道が殆どなので、自転車もおすすめです。ところどころ砂利道もあるので、マウンテンバイクがあると快適に走れます。パワースポットとしても有名な「千本ナラ」や、日本海を眺めることができる「毘砂別展望台」などの名所があります。「送りげ」という名前は、湿地に生える植物のアイヌ語名が由来だそう。



千本ナラに願いをこめて。



黄金山が目の前にドーン!



静かな森をトレッキング

濃屋山道

ごきびるさんどう



かつては松浦武四郎も歩いたとされる歴史ある山道。北海道の開拓時に作られ、生活道路として多くの人々が利用しましたが、現在の国道231号ができたことにより使われなくなっていました。近年になって地元山岳会が中心になって復元され、歴史を巡る道としてトレッキングする人も増えています。緩やかな稜線が続く風景が美しく、渡渉もいくつかあって水を感じながら歩ける、心地よい道です。



本当に景色が最高ですよ。



濃屋峠展望台からの眺望は抜群。

日本海

石狩「あいーど厚田」

石狩市

当別町

道の駅

温泉

ガソリンスタンド

コンビニエンスストア

国道

道道

トイレ

温泉・宿泊施設

キャンプ場

飲食店エリア
(コンビニもあります)

国定公園

山道

日帰りで楽しもう!



登山×マウンテンバイクで黄金山へ!

高度感抜群の黄金山は、地元の人ももちろん、地域外からも多くの人が登りに来るほどの人気の山。登山道は途中で新道と旧道にわかれます。山頂付近からの眺めは圧巻ですが、一瞬足がすくんでしまうほどのスリル感。林道を自転車で下りてきたらそのまま温泉へ!登山口には駐車場・トイレもあります。

コース概要

歩行距離:約3.8km 走行距離:約8km(登山口〜林道往復)
想定所要時間:4時間+休憩 最高標高:739.1m
体力レベル:★★☆☆☆/登山自体は往復3時間ほどですが、岩場や足元に注意が必要な場所もあるので、少し山歩きに慣れてから行くといでしょう。旧道は特に注意しながら歩きましょう。

コースのポイント

- ★山頂だ!と思った岩壁のさらに奥に、木に囲まれたところが、山頂です!
- ★独立峰ならではの360度の大パノラマで、晴れていれば暑寒別岳や海の向こうの積丹半島、羊蹄山まで望めます。
- ★想定樹齢1500年のイチイの木は圧巻。冬にはスノーシューもおすすめ。



手前の岩稜から黄金山山頂を望む!

林道をMTBでサイクリング

日帰りで楽しもう!



歴史を巡るトレッキングその1 濃昼山道

わずか100年ほど前までは、ここを生活道路として使っていたのかと思うながら歩くと、感慨深く、なかなかの険しさに驚きます。川を渡ったり、海まで見えるビューポイント、手作りの看板がでてきたりと、ずっと楽しめます。どちらの山道入り口にも駐車場がありますので、下山する側に先に車を1台まわしておくとう便利す。

コース概要

歩行距離:約11km 想定所要時間:6時間+休憩
最高標高:357m(濃昼峠)
体力レベル:★★★☆☆/初心者でも楽しめます。少し距離があるので途中休みながら、自分のペースで歩くと良いでしょう。橋はかかっていますが、川を渡るので深めのトレッキングシューズがおすすめです。

コースのポイント

- ★日本海がばっちり見渡せます!
- ★水の流れる音を聞きながら歩くのは、なかなか気持ちよいです。
- ★6つの水準点を見つけられるかな。



川の流れに沿って歩くのも楽しい

森を抜けると絶景広がる!

日帰りで楽しもう!



歴史を巡るトレッキングその2 増毛山道

増毛山道は全長約33km。幌入り口から最初に浜益御殿へ。ここからは浜益岳や日本海が見え、遠くに目指す雄冬山と暑寒別岳もみえます。体力と時間をみて標高1198mの雄冬山へ行ってみましょう。地元の人たちが草刈りを行い、迷わないようコースに番号が付けられている案内看板などがあります。

コース概要

歩行距離:約19km 想定所要時間:8〜9時間+休憩
最高標高:1198m(雄冬山) *コースは幌から岩尾入り口まで
体力レベル:★★★★☆/距離も長く、歩きなれた健脚な人におすすめです。一般開放はされていないので、地元山岳会の案内で入山しましょう。

コースのポイント

- ★日本海、遠くの山並みまで見渡せるビューポイントがいくつかあります。
- ★距離もあり、歴史も感じながら歩けるため、満足感・達成感があります。



青空とハイマツの中をゆく

浜益御殿山頂付近からは暑寒別岳、浜益岳などが見える

日帰りで楽しもう!



冬の毘砂別展望台へスノーシュートレッキング

冬のトレッキングにはスノーシューの本領発揮!送毛山道の毘砂別展望台を目指して、フカフカの雪の上をラッセル。夏には緑が生い茂って見えなかった日本海が見え、雪の上に動物の足跡を確認、途中の斜面を転がって遊ぶ。ただこれだけなのですが、本当に楽しい。暖かい飲み物やちょっとしたお菓子を持っていくと、展望台についた時のほっと一息が嬉しい。

コース概要

歩行距離:約3km 想定所要時間:2時間半+休憩
体力レベル:★★★☆☆/距離も短く、スノーシュー初心者でも楽しめます。雪深い時期は、少し体力も必要です。雪山に不安がある場合は、地元ガイドと一緒にいくと良いでしょう。冬用のストックも必須です。

コースのポイント

- ★登りは日本海を背に、下りは日本海を臨みながらの絶景コース!
- ★小さなソリがあっても楽しいです。
- ★雪の上の動物の足跡や糞、鳥の巣などが近くで見えるのも、冬の森の楽しみ方の一つ。



先頭はラッセルで体力必須!

極めると海!

1泊2日で楽しもう



地元山岳会のガイドによる除草作業を通じた歴史を巡る増毛山道トレッキング

増毛山道は、毎年、地元山岳会の方が除草作業を行っています。年々高齢化が進み、活動が縮小傾向にあります。

山岳会のガイドで、道や地域の歴史を伺いながら、山道の除草作業を体験し、『増毛山道』の道内一高い一等水準点を持つ「浜益御殿」を目指すトレッキング。翌日は、サイクリングで増毛町の歴史的建造物や最北の酒造「國稀酒造」を見学。収穫の秋でもある果樹園ではフルーツをゲット!

海と山の両方を持つ雄大な風景と、歴史文化、豊かな自然に恵まれた地での旅を是非。きっとこの地のファンになること間違いなし!

コース概要

歩行距離:約5km
サイクリング距離:約5km
体力レベル(2日間):★★★★☆/除草作業も体力必須。山道を登りながら刈る・履けるを繰り返しはなかなかです。サイクリングは坂道がなく、快適です。

コースのポイント

- ★増毛山道の歴史を肌で感じることができます。
- ★除草した後のやり切った達成感、浜益御殿からの絶景に圧巻。増毛町内で果物と海の幸を堪能できる満足感。



刈った後の山道入り口。すっきりして達成感



増毛はフルーツの名産地。リンゴ畑の横をサイクリング。



腰まである草を刈払機で。慣れるまでに時間もかかりますね。



最北の酒造「國稀酒造」を見学して生産者。



昼食は増毛町で海鮮丼!

日帰りで楽しもう!



冬のスキーシュー&雪板で増毛山道を遊ぼう

冬の日本海と雪山の風景を楽しみながら、スキーシューと雪板を使って道なき道に行く。登りはスノーシューまたはスキーシューを使って風景を楽しみながら、ランチで一息ついたあとは、雪板またはスキーシューで斜面を滑ります。滑るのが怖いと思う人はそのままスノーシューでテクテクも可能。

コース概要

歩行距離:約5km 想定所要時間:5時間+滑り遊び込
体力レベル:★★★☆☆/スキーをしたことがないと難しいかもしれませんが、どんな靴にもあわせるので誰でも楽しめます。雪山に不安がある場合は、地元ガイドと一緒にいくと良いでしょう。冬用のストックも必須です。

コースのポイント

- ★「キーン」と聞こえるほど冷たい空気のマイナス20℃の中で、キラキラ輝く雪のパウダースノーを滑り降りる爽快感。
- ★雪の上についた動物の足跡、葉の落ちた木々の間から見えるのは白波立つ勇ましい日本海の姿。



スキーシューとスノーシューでテクテク。

パウダースノーで滑り降りる心地よさはたまらない!

1泊2日で楽しもう



濃昼山道×送毛山道×黄金山林道 暑寒別天売焼尻国定公園内を地元ガイドと遊びつくそう

自然豊かな『濃昼山道』の約11kmの山道を、マウンテンバイクに挑戦!途中、渡渉や階段状になっている坂などもあり、体力必須ですが、アドベンチャー要素がたっぷり詰まっているので、挑戦してみる価値あり!続いて、一度国道に入り、そのまま『送毛山道』へ。車が通れる道でもあり、途中に観光名所の「千本ナラの木」、展望スポットの「毘砂別天望台」などを經由して、浜益の海へ。びっしり遊んだ後は、温泉でゆっくり、テントでまったり。翌日は、『黄金山』の林道サイクリング。『黄金富士』とも呼ばれるほど、富士の形が美しく、サイクリングしながらその山容を観ることができます。のどかな田んぼや畑の広がる風景の中をぬけて、林道サイクリングを楽しみましょう。

キャンプでは是非、地元の食材を購入して、アウトドア料理を堪能してみましよう。海と山の両方を持つ雄大な風景を、自転車ならではのスピードと目線、風をきるこちよさ、山道の歴史文化、豊かな自然に恵まれた地での旅を。

コース概要

サイクリング距離:約40km
体力レベル(2日間):★★★★☆/電動アシスト付マウンテンバイクと考えると、体力必須。山道も自転車には難所に感じるところもあるので、上級者向け。地元ガイドと一緒にいくと良いでしょう。

コースのポイント

- ★おすすめ時期は、7月〜10月
- ★Wi-Fiなどが揃えば、ここを拠点にワーケーションもおすすめ!
- ★もう一日追加して、増毛山道の林道サイクリングも楽しめます。
- ★浜益区内には民宿もあるので、1泊は宿に泊まって地元の方との交流、地元料理をいただくものいいですね。
- ★雨が降ったら、増毛市街へGO!



増毛市街へGO!

暑寒別天売焼尻国定公園内の自然体験情報サイト

石狩増毛アドベンチャー
Ishikari Mashike Adventure

安心ガイドと一緒に自然体験しませんか?
ができました。

アクティビティ体験やレンタルなどについても掲載しています。

- *コースタイムは、立ち寄り箇所や休憩時間などによって違いますので、参考としてご確認ください。
- *各コースの詳細内容は、サイトで紹介しています。
- *地元のガイドさんと一緒に山道の歴史を聞きながら歩くと、親近感や少し昔にタイムスリップしたような気持ちになりますよ。

