



**国民温泉保養センター(湯ノ代温泉) [上ノ国町]**  
Yunotai Onsen (Public hot spring) [Kaminokuni]  
静かな山間を流れる清流「天の川」のほとりにある温泉。3種類の浴槽(35℃・38℃・42℃)と打たせ湯があり、珍しい炭酸泉を愉しめます。大人350円。

**土橋自然観察教育林(レクの森) [厚沢部町]**  
Dobashi Nature Observation and Education Forest [Assabu]  
自生北限となるヒノキアスナロ(ヒバ)や、自生南限となるトドマツなど、約560種の植物が生育。森林浴をしながら数多くの生き物を観察することができます。

**遊楽部川 [八雲町]**  
Yurappu River [Yakumo]  
遊楽部岳で源流として、流域にはダムなど水を堰き止めるもののない自然の姿を残す川。毎年秋には10万匹の鮭が遡上し自然産卵します。

**太田神社 [せたな町]**  
Ota Shrine [Setana]  
15世紀半ばに開かれたと言われ、道南五大霊場にも数えられています。鳥居から険しい道を上りきった断崖絶壁の山頂(標高485m)にあるのが本殿です。参拝には要登山装備。

**3つの海を見て太田神社参り**  
Cycling Course ③ Three seas and shrine

せたな町 GOAL  
START 木古内町 J R 木古内駅