

# Fukushima Ibaraki Tochigi CYCLING MAP



福島・茨城・栃木  
サイクリング情報は公式SNSをチェック!!

3つのアプリで情報を発信!!

いいね、シェア、リツイートしてね♪

## 県南 走りごたえのある山岳コース

### 矢祭・塙・鮫川・棚倉

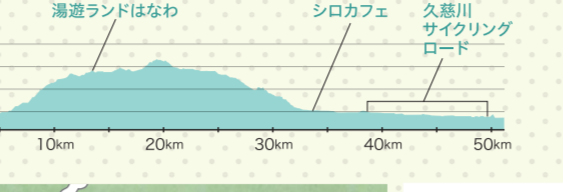
上級者  
難易度 ★★★★★  
距離 / 86.4km 時間 / 6時間30分  
標高差 / 555m 平均斜度 / 4.4%

【久慈川サイクリングロード】川沿いをゆったりサイクリング

ランナーズインフォメーション研究所認定コース 三角形の道 <https://www.runnersinfo.org>

Youtubeで魅力たっぷり♪コース紹介動画公開中!

矢祭・塙・鮫川・棚倉ルートは矢祭山駅を出発し、アップダウンのある山岳地帯を走り抜けます。「ランナーズインフォメーション研究所」に認定されている「三角形の道」は走りやすさ◎ 溪流沿いのダウンヒルはまさに爽快!! 帰路は久慈川サイクリングロードでゆったりサイクリングを。



## ご利用ください! FITサイクルピット

各道の駅・提携施設のサイクルピットでは、サイクリストに優しい休憩スペースを設けております。サイクルスタンドはもちろん、空気入れも完備しております。ぜひご利用ください。

Youtubeで魅力たっぷり♪コース紹介動画公開中!

### 矢祭山観光センター

東白川郡矢祭町内川字矢祭121-2  
☎0247-46-3161  
◎ 9:00～17:00  
◎ 水曜日

店頭で炭火焼きした、貼の塩焼きを味わえる。お食事処としてそば、ラーメン、定食なども!

### 湯遊ランドはなわ

東白川郡塙町大字湯遊字立石21  
☎0247-43-3000 A2 Pit H  
◎ 9:00～17:00  
◎ 年中無休(指定休館日有り)

宿泊・飲食・キャンプ施設を併設した公営の温泉浴施設。日帰りの温泉入浴も可能。

### ShiroCafe (シロカフェ)

東白川郡塙町川上堀ノ内168  
☎0247-57-8311 A3 Pit  
◎ 11:30～17:30  
◎ 月・火・水曜日  
<https://www.shiro-cafe.com/>

こだわりのコーヒー、焼きたてのパン、スープやカレー、スイーツなどを楽しめるカフェ。

### 道の駅はなわ

東白川郡塙町大字塙本町388-1  
☎0247-44-0123 A4 Pit  
◎ 9:00～18:00  
◎ 1月1日

ご当地名物デザート「ダリアのソフトクリーム」は必見です。ぜひ一度ご賞味ください。

### 味噌本舗 小川屋

東白川郡塙町大字塙字本町29  
☎0247-43-0020 A5

自然の温度に任せて醸造する、添加物を一切使用しない手作りのお味噌。

## 県中 猪苗代湖ぐるっと一周コース

福島を代表する湖「猪苗代湖」をぐるっと一周。磐梯山と湖が生み出す絶景のロケーションの元、ゆったりとしたサイクリングが楽しめます。アップダウンの少ないコースで初心者や体力に自信のない方にもオススメです。中上級者には中ノ沢温泉へ抜けるコースがオススメです!!

tarō cafe  
猪苗代町聖入江704-3  
☎0242-62-2371 A1  
◎ 11:00～17:00(L.O.16:00)  
◎ 水曜日

のんびりした景色を眺めながら、こだわりのコーヒーとスイーツを楽しめるお店。

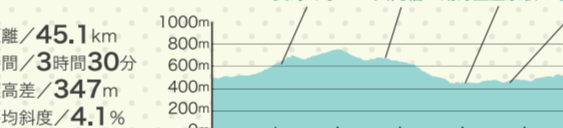
日乃小屋  
猪苗代町大字養字沼尻山甲2855-131  
☎0242-64-3448 A2  
◎ 9:00～17:00  
◎ 不定休

自家製温泉まんじゅうの天ぷらは一度食べたらやみつきになる旨さ!!他にも和菓子が沢山!!

## 県南 下郷・田島 絶景の歴史巡りコース

日本の重要文化財を巡る「食」と「学び」のサイクリングコース  
中級者 難易度 ★★★★★

福島を代表する観光名所「大内宿」、「塔のへつり」をはじめ、歴史と文化を体感できるサイクリングコース。コース各所に観光名所があり、楽しみながら走れる初中級者にオススメのコースです。会津田島駅近くのカフェ「ジーママ」も必見です!!



CAFE JI\*MAMA (ジーママ)  
南会津郡南会津町田島上町甲4004  
☎0241-62-8001 A1 Pit  
◎ 11:00～18:00  
◎ 月曜日

あさい菓子舗  
南会津郡下郷町大字豊成字林中6078  
☎0241-67-2105 A2  
◎ 8:30～19:00  
◎ 無休

山形屋  
南会津郡下郷町大内山本43  
☎0241-68-2932 A3 Pit  
◎ 8:30～17:00  
◎ 不定休

大内宿 ラムネ  
南会津郡下郷町大内 A4  
◎ 大内宿は民家兼店舗。天候や各家の都合により、お休みの店舗も有り。

Youtubeで魅力たっぷり♪コース紹介動画公開中!



山形屋 よろづや  
【中山の大ケヤキ】樹齢約1000年、胸高周囲約12m大ケヤキです。

【湯野上温泉駅の足湯】Pit ◎◎ 会津鉄道を見ながらの足湯は格別!! 疲れた足をリフレッシュできるチャンスです!

【養野公園憩いの広場】釣堀、バーベキューコーナー等があり、みんなで楽しめるレジャー施設です。

### サイクリストに優しい施設

道のはなわ	0247-44-0123
湯遊ランドはなわ	0247-43-3000
ダリア園(湯遊ランドはなわ)	0247-43-3000
Shiro Cafe	0247-57-8311
小川屋	0247-43-0020
ダリア染の会	0247-43-0559
ユーバル矢祭	0120-466886
矢祭山観光センター	0247-46-3161
山本不動尊	0247-33-2445
やまとや輪業	0247-33-2845
甘盛堂	0247-33-3056
手・まめ・館	0247-49-2556
鹿角平キャンプ場	0247-49-2171
道の駅よつら	0246-32-8075
ワンダーファーム	0246-85-5105
塩屋崎灯台	0246-39-324
マリンタワー	0246-54-5707
アケアリンふくしま	0246-73-2525
いわき・ら・ら・ミュウ	0246-92-3701
はま風きらら	0246-85-0871
会津下郷駅	0242-85-7867
大内宿観光協会	0241-68-2932
長寿の水	0241-69-1122
湯野上温泉駅	0242-85-7867
山形屋	0241-68-2932
よろづや	0241-68-2929
道の駅たじま	0241-66-3333
会津田島駅	0242-85-7867
会津田島紙園会館	0241-62-5557
カフェ・ジーママ	0241-62-8001
道の駅猪苗代	0242-36-7676
志田浜	—
蘭野口英世記念館	0242-85-7867
日乃小屋	0242-64-3448
湯清水	—
リヴィレッジ	0240-26-0111
橋本町振興公社	0240-25-3113
藤倉	0240-23-6610
南会津町振興公社	0240-27-2131
ふたば未来学園カフェ	—
清根山倶楽部	024-984-2811
サトーサイクル	024-962-4364
パンテラス郡山店	024-983-6682
磐梯熱海温泉観光協会	024-984-2625
まごっせプラザ	024-925-7745

### 出発前にチェック! 自転車のルール

- ① 自転車は車道を走る(歩道は例外)  
・自転車は車の仲間です。  
・車道の左側を通行しましょう。  
・歩道上の走行は原則禁止です。  
・歩道通行許可標識がある場所は歩道を通行できますが、歩行者優先で車道側をいつでも止まれる速度でゆっくり進みます。
- ② 飲酒運転、二人乗りは厳禁。  
二列走行も禁止です。
- ③ 夜間やトンネルはライトを点けましょう。
- ④ 信号、一時停止は守りましょう。  
交差点での安全確認も忘れずに。
- ⑤ 走行中に携帯電話の使用、ヘッドフォンの使用、傘さし運転も禁止です。
- ⑥ ヘルメットはかぶりましょう。

### 自転車保険に加入してますか?

被害に遭われた方への十分な補償、高額の賠償に備え、自転車保険に加入しましょう。加入されている保険会社などに個人賠償責任特約の付帯を相談しましょう。

### 福島県へのアクセス

県内アクセス所要時間

バス	約1時間30分
鉄道	約1時間15分
相馬	約15分
南相馬(仮定)	約15分
郡山	約2時間
いわき	約1時間15分
白河(新白河)	約1時間15分
白河(新白河)	約1時間40分

お問い合わせ  
福島県企画調整部 地域振興課  
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16 本庁舎5階  
Tel.024-521-7118 FAX.024-521-7912