

レベル3 棚倉町コース 距離 22.8km

獲得標高 227m 所要時間 立ち寄りあり 約4時間
立ち寄り無し 約1.5時間

中級～上級者向け

1 ルネサンス棚倉

宿泊のほか、日帰り温泉、食事、運動が楽しめるリゾート宿泊施設。サイクリングの汗を流すのに最適です。

●棚倉町大字関口字一本松43-1 あり
☎0247-33-4111

2 馬場都々古別神社

陸奥一宮であり、祭神は味耜高彥尊命と日本武尊を祀っています。本殿は国指定重要文化財です。

●棚倉町大字棚倉字馬場39 なし
☎0247-33-7219

3 蓮家寺

慶長8年建立。町指定文化財の山門をはじめとする貴重な文化財が残されています。

●棚倉町大字新町129 あり
☎0247-33-2344

4 みりよく満点物語

地元産の野菜や果物、加工品を豊富に扱う直売所。濃厚ソフトクリームや食材にこだわったレストランもあります。

●棚倉町大字山本字豊平15-1 あり
☎0247-33-1212

5 山本不動尊

130段の石段を上り詰めると、巨岩の洞窟のもとに弘法大師尊像が安置されています。四季折々の景色が魅力です。

●棚倉町大字山本字小橋42-2 あり
☎0247-33-2445

6 八槻都々古別神社

奥州一宮であり、祭神は味耜高彥尊命と日本武尊を祀っています。国指定重要無形民俗文化財の御田植祭が有名です。

●棚倉町大字八槻字大宮224 あり
☎0247-33-3505

7 八槻都々古別神社

奥州一宮であり、祭神は味耜高彥尊命と日本武尊を祀っています。国指定重要無形民俗文化財の御田植祭が有名です。

●棚倉町大字八槻字大宮224 あり
☎0247-33-3505

8 八槻都々古別神社

奥州一宮であり、祭神は味耜高彥尊命と日本武尊を祀っています。国指定重要無形民俗文化財の御田植祭が有名です。

●棚倉町大字八槻字大宮224 あり
☎0247-33-3505

9 蓮家寺

慶長8年建立。町指定文化財の山門をはじめとする貴重な文化財が残されています。

●棚倉町大字新町129 あり
☎0247-33-2344

10 馬場都々古別神社

陸奥一宮であり、祭神は味耜高彥尊命と日本武尊を祀っています。本殿は国指定重要文化財です。

●棚倉町大字棚倉字馬場39 なし
☎0247-33-7219

11 ルネサンス棚倉

宿泊のほか、日帰り温泉、食事、運動が楽しめるリゾート宿泊施設。サイクリングの汗を流すのに最適です。

●棚倉町大字関口字一本松43-1 あり
☎0247-33-4111

ルネサンス棚倉 START / GOAL

START地点からの距離

豊富な自然の新鮮な空気と、城下町の歴史を感じることができるコースです。桜や紅葉の頃は棚倉城跡のお堀の水面に映る景色や、山本不動尊のみじ参道がきれいだよ。二つの一宮、神社仏閣のパワースポット、おいしいお菓子やパン屋さんも沢山あるよ。東北の小京都棚倉で、幸福・満腹めぐりに出かけよう!

この辺りから登り

この辺りから下り

CHECK! 町内の食事処や土産屋などの情報はこちらから

グルメガイド たなぐら

レベル4 鮫川村コース 距離 24.2km

獲得標高 391m 所要時間 立ち寄りあり 約4.5時間
立ち寄り無し 約1.5時間

上級者向け

1 手・まめ・館

樹齢150年のしだれ桜で、近くには東屋があります。傍らの清水端という11℃の冷たい湧水は飲用できます。

●鮫川村大字蓮葉字田原44-1 あり
●鮫川村役場農林商工課 0247-49-3113

2 清水端のしだれ桜

樹齢150年のしだれ桜で、近くには東屋があります。傍らの清水端という11℃の冷たい湧水は飲用できます。

●鮫川村大字蓮葉字田原44-1 あり
●鮫川村役場農林商工課 0247-49-3113

3 Little Café

手作りにこだわったカフェ。自然と絵本に囲まれながら、カレーライス、オムライス、ラーメンなどを味わえます。

●鮫川村大字赤坂東字戸倉447 あり
●土曜日・日曜日の11:00～15:00
●月曜日～金曜日 0247-49-2250

4 Réve

地元産の食材を使用したケーキや焼き菓子を提供するオシャレなスイーツ屋。ドリンクも提供しています。

●鮫川村赤坂中野道少由18-2 あり
●9:30～17:30 火曜日 0247-57-6550

手・まめ・館 START / GOAL

START地点からの距離

ハードなコースを走り抜けながら、田園や里山の美しい風景を楽しもう! 標高700mに位置する鹿角平観光牧場では、1年を通して周囲の光に邪魔されることがなく満天の星空を眺めることができますよ。宿泊しながらのサイクリングもおススメ。道中、鮫川村の鳥に指定されているキジに遭遇できたらラッキーかも!?

この辺りから登り

この辺りから下り

5 さざり荘

山並みに抱かれた彩り豊かな自然の中で、四季を感じながらゆったりとした温泉時間を楽しむことができる施設。

●鮫川村大字赤坂東野字広田199-2 あり
●4月～10月/9:30～21:00、11月～3月/9:30～20:00 毎週水曜日 19:00～15:45 年末年始
●鹿角平観光センター 0247-48-2010

6 Réve

地元産の食材を使用したケーキや焼き菓子を提供するオシャレなスイーツ屋。ドリンクも提供しています。

●鮫川村赤坂中野道少由18-2 あり
●9:30～17:30 火曜日 0247-57-6550

7 向ヶ岡公園

自宅のお風呂からでも見られるようにと名付けられた公園。春は約3,300株の山つつしが真っ赤な桜を咲かせます。

●鮫川村大字向ヶ岡204-1 あり
●鮫川村観光協会 0247-43-3400

8 風呂山公園

自宅のお風呂からでも見られるようにと名付けられた公園。春は約3,300株の山つつしが真っ赤な桜を咲かせます。

●鮫川村大字向ヶ岡204-1 あり
●鮫川村観光協会 0247-43-3400

レベル1 塙町コース 距離 21.7km

獲得標高 98m 所要時間 立ち寄りあり 約3～4時間
立ち寄り無し 約1～1.5時間

初心者向け

1 塙町コミュニティプラザ

JR水郡線の塙城駅に町立図書館を併設した施設。喫茶店や物産品販売コーナーなどもあります。

●塙町大字塙字宮田町1-4 あり
●9:00～17:30 月曜日・第3日曜日・祝日(祝日が月曜の場合は、翌日休館)・年末年始(12/30～1/2) 0247-43-4120

2 菅原パン店

昔ながらの素朴なパンを提供。地元産の粉でも人気の揚げパンは、砂糖・ココア・きなこ味などがあります。

●塙町大字川上字堀内14-6 あり
●11:00～19:00 月曜日 0247-43-0918

3 Shiro Cafe

旬の素材を使ったランチのほか、ひきたてのコーヒー、こだわりのスイーツ、自家製パンなどを提供。

●塙町大字川上字堀内168 あり
●11:00～17:30 月曜日・火曜日・水曜日 0247-57-8311

4 Café's Bond141

サンドイッチや日替わりランチをはじめ、コーヒーなどのドリンクも充実している人気カフェ。テイクアウトも可能です。

●塙町大字寺山字大豆腐3-4-1 あり
●11:00～※閉店時間は要問い合わせ
●水曜日・第3火曜日(不特定休) 0247-33-8141

5 久慈川サイクリングロード

鮎釣りで人気の久慈川沿いに整備された、県道矢祭・塙・棚倉自転車道。春は南北5kmにわたって桜が咲き誇ります。

●塙町大字大町 あり
●塙町観光協会 0247-43-3400

塙町コース START / GOAL

START地点からの距離

塙町はいつでも花盛り!! 久慈川河川敷が満開の桜でいっぱいになる春。風呂山公園が山つついで真っ赤に染まるゴールデンウィーク。町の至る所でダリアが咲き誇る夏から秋。那倉川渓谷の紅葉が美しく色づく秋。ぜひサイクリングとともに、お花も楽しんでね。

この辺りから登り

この辺りから下り

6 道の駅はなわ

食卓で塙町ならではのメニューを味わえます。久慈川を眺めながらの休憩もオススメです。

●塙町大字塙字榎木町388-1 あり
●9:00～18:00、お盆期間 天候平日:11:00～19:00、土・日・祝:11:00～20:00、トイレ24時間利用可
●1月1日～2日 0247-44-0123

7 向ヶ岡公園

自宅のお風呂からでも見られるようにと名付けられた公園。春は約3,300株の山つつしが真っ赤な桜を咲かせます。

●塙町大字向ヶ岡204-1 あり
●鮫川村観光協会 0247-43-3400

8 風呂山公園

自宅のお風呂からでも見られるようにと名付けられた公園。春は約3,300株の山つつしが真っ赤な桜を咲かせます。

●塙町大字向ヶ岡204-1 あり
●鮫川村観光協会 0247-43-3400

9 道の駅はなわ

食卓で塙町ならではのメニューを味わえます。久慈川を眺めながらの休憩もオススメです。

●塙町大字塙字榎木町388-1 あり
●9:00～18:00、お盆期間 天候平日:11:00～19:00、土・日・祝:11:00～20:00、トイレ24時間利用可
●1月1日～2日 0247-44-0123

ユーパル矢祭 START / GOAL

START地点からの距離

1 ユーパル矢祭

露天風呂、超音波風呂など多様な湯で体を癒やせる宿泊施設。日帰り入浴可能。プールやテニスコートもあります。

●矢祭町大字東館字敷敷108-1 あり
●9:00～17:00 日曜日・第3日曜日・祝日(祝日が月曜の場合は、翌日休館)・年末年始(12/30～1/2) 大人800円、子ども500円、幼児300円
●矢祭町観光協会 0247-46-4300

2 和ダイニング つどい

ランチは魚料理や揚げ物の定食を中心に味わうことができます。手頃な価格の日替わり定食が人気。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

3 珈琲香坊

世界各国の優良農産物から厳選した高品質なコーヒー豆を自家焙煎。ログハウス風の店内でゆったりと楽しめます。

●矢祭町大字小田川字山17-1 あり
●11:00～18:00 月曜日～日曜日 毎週水曜日 各種ブレンドコーヒー550円～
●0247-43-1131

4 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつし、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

5 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつし、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

レベル2 矢祭町コース 距離 22.3km

獲得標高 222m 所要時間 立ち寄りあり 約4時間
立ち寄り無し 約1.5時間

初心者～中級者向け

1 ユーパル矢祭

露天風呂、超音波風呂など多様な湯で体を癒やせる宿泊施設。日帰り入浴可能。プールやテニスコートもあります。

●矢祭町大字東館字敷敷108-1 あり
●9:00～17:00 日曜日・第3日曜日・祝日(祝日が月曜の場合は、翌日休館)・年末年始(12/30～1/2) 大人800円、子ども500円、幼児300円
●矢祭町観光協会 0247-46-4300

2 和ダイニング つどい

ランチは魚料理や揚げ物の定食を中心に味わうことができます。手頃な価格の日替わり定食が人気。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

3 珈琲香坊

世界各国の優良農産物から厳選した高品質なコーヒー豆を自家焙煎。ログハウス風の店内でゆったりと楽しめます。

●矢祭町大字小田川字山17-1 あり
●11:00～18:00 月曜日～日曜日 毎週水曜日 各種ブレンドコーヒー550円～
●0247-43-1131

4 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつし、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

5 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつし、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

レベル2 矢祭町コース 距離 22.3km

獲得標高 222m 所要時間 立ち寄りあり 約4時間
立ち寄り無し 約1.5時間

初心者～中級者向け

1 ユーパル矢祭

露天風呂、超音波風呂など多様な湯で体を癒やせる宿泊施設。日帰り入浴可能。プールやテニスコートもあります。

●矢祭町大字東館字敷敷108-1 あり
●9:00～17:00 日曜日・第3日曜日・祝日(祝日が月曜の場合は、翌日休館)・年末年始(12/30～1/2) 大人800円、子ども500円、幼児300円
●矢祭町観光協会 0247-46-4300

2 和ダイニング つどい

ランチは魚料理や揚げ物の定食を中心に味わうことができます。手頃な価格の日替わり定食が人気。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

3 珈琲香坊

世界各国の優良農産物から厳選した高品質なコーヒー豆を自家焙煎。ログハウス風の店内でゆったりと楽しめます。

●矢祭町大字小田川字山17-1 あり
●11:00～18:00 月曜日～日曜日 毎週水曜日 各種ブレンドコーヒー550円～
●0247-43-1131

4 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつし、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

5 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつし、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

レベル2 矢祭町コース 距離 22.3km

獲得標高 222m 所要時間 立ち寄りあり 約4時間
立ち寄り無し 約1.5時間

初心者～中級者向け

1 ユーパル矢祭

露天風呂、超音波風呂など多様な湯で体を癒やせる宿泊施設。日帰り入浴可能。プールやテニスコートもあります。

●矢祭町大字東館字敷敷108-1 あり
●9:00～17:00 日曜日・第3日曜日・祝日(祝日が月曜の場合は、翌日休館)・年末年始(12/30～1/2) 大人800円、子ども500円、幼児300円
●矢祭町観光協会 0247-46-4300

2 和ダイニング つどい

ランチは魚料理や揚げ物の定食を中心に味わうことができます。手頃な価格の日替わり定食が人気。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

3 珈琲香坊

世界各国の優良農産物から厳選した高品質なコーヒー豆を自家焙煎。ログハウス風の店内でゆったりと楽しめます。

●矢祭町大字小田川字山17-1 あり
●11:00～18:00 月曜日～日曜日 毎週水曜日 各種ブレンドコーヒー550円～
●0247-43-1131

4 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつし、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203

5 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつし、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
●11:30～14:00、18:00～22:00(0.21:30) 火曜日・第4日曜日 0247-46-2203